

इन प्लेनस्पीक

यौनिकता पर एक डिजिटल पत्रिका



स्वयं की
देखभाल
एवं
यौनिकता



कवर छवि - सिथिया चौहान

© कॉपीराइट तारशी। इस प्रकाशन की सामग्री का उपयोग गैर-वाणिज्यिक उद्देश्यों के लिए तारशी को उचित श्रेय देकर किया जा सकता है। तारशी की अनुमति के बिना प्रकाशित सामग्री को संशोधित, संपादित और / या पुनर्वितरित नहीं किया जा सकता है। अधिक जानकारी के लिए कृपया blogeditor@tarshi.net पर संपर्क करें।

© TARSHI. The content of this publication may be used for non-commercial purposes by giving appropriate credit to TARSHI. The content in the publication cannot be modified, edited and/or redistributed without express permission of TARSHI. Please contact blogeditor@tarshi.net for more details.

तारशी में हमारा मानना है कि सभी व्यक्तियों को स्वीकार्य, सकारात्मक एवं आनंदमय यौनिकता का अधिकार है। इसी सोच को लक्ष्य मानकर हम जानकारी प्रसार, ज्ञान और परिप्रेक्ष्य निर्माण के माध्यम से लोगों का उनके यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर नियंत्रण और साधन एवं उनके समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। हम मानव अधिकारों की रूपरेखा के अंतर्गत उन्हें सक्षम बनाने का प्रयास करते हैं। हमारा ऐसा ही एक प्रयास इन प्लेनस्पीक नाम की एक पत्रिका है। इन प्लेनस्पीक का उद्देश्य लोगों के बीच जेंडर, यौनिकता, यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य एवं अधिकारों पर वाद-संवादों को जन्म देना, उन्हें बढ़ावा देना और जेंडर एवं यौनिकता के विषय पर पठन सामग्री प्रस्तुत करना रहा है। इन प्लेनस्पीक पर अंग्रेजी और हिंदी दोनों भाषाओं में लेख प्रकाशित किए जाते हैं।

यदि आप भी अपनी कृतियों को हमारे इस मंच पर साझा करना चाहते हैं, तो प्रस्तुति से जुड़ी जानकारी के लिए कृपया इस संस्करण के अंतिम पृष्ठ को देखें।

संपादकीय

इन प्लेनस्पीक, एक डिजिटल पत्रिका, हर माह यौनिकता से जुड़े एक नए आयाम को देखती परखती है। यौनिकता एक ऐसा विषय है जिस पर समाज में चर्चा शुरू करना यदि नामुमकिन नहीं तो आसान भी नहीं है। यदा-कदा अगर चर्चा शुरू भी हो गई तो शर्म और हया के परदे में लिपटी, गुपचुप कोनों में खुसुर-फुसुर के जैसी दबी सी रह जाती है। यौनिकता पर यूँ तो हमारे समाज में एक चुप्पी सी पसरी होती है, पर छेड़कर देखने भर की देर है और जेंडर एवं यौनिकता के अचंभित कर देने वाले आयाम खुलकर सामने आने लगते हैं। एक ही विषय-वस्तु को विभिन्न रचयिता अलग-अलग नज़रिए से देखते हैं और हमें उसके सतरंगी रंगों से परिचित कराते हैं।

जहाँ तकनीक और इंटरनेट ने हमारी पहुँच को दूर-दूर तक फैला दिया, उन लोगों के साथ विचारों का आदान-प्रदान करना जो तकनीक, इंटरनेट और अंग्रेज़ी पर निर्भर नहीं हैं, एक बड़ी चुनौती रही है। इसी चुनौती के जवाब की कोशिश में प्रस्तुत है इन प्लेनस्पीक से लिए गए कुछ हिंदी लेखों का संकलन। ये सभी रचनाएँ अपनेआप में किसी वर्ग में बंधी नहीं हैं और एक ही विषय पर होते हुए भी एक-दूसरे से जुड़ी हुई नहीं हैं। इस संस्करण के पठन-पाठन की सुविधा मात्र के

लिए डिजिटल पत्रिका में प्रकाशित होने वाले इन लेखों को हमने चर्चा का विषय, साक्षात्कार, समीक्षा, बातों की झड़ी और मेरा पन्ना नामक वर्गों में वर्गीकृत किया है। चूंकि डिजिटल इन प्लेनस्पिक पत्रिका पर प्रकाशित होने वाले लेख हर माह यौनिकता के किसी ना किसी खास आयाम से जुड़े होते हैं, हमने इस संस्करण के लिए स्वयं की देखभाल एवं खुशहाली और यौनिकता से जुड़े मुद्दों को केंद्र में रखा है। मकड़ी के जाल को नज़दीक से देखा है कभी आपने, धैर्य से किए हुए जटिल काम और अन्तःसम्बन्धों का एक उत्कृष्ट नमूना। स्वयं की देखभाल एवं खुशहाली और यौनिकता के मुद्दे भी इसी तरह एक-दूसरे में उलझे, एक-दूसरे को सहारा देते और एक-दूसरे के सहारे स्वयं की पुष्टि करते हैं।

देखभाल शब्द सुनते ही हमारे दिमाग में हमेशा वे ही लोग आते हैं जो 'स्वस्थ शरीर' के घेरे से बाहर होते हैं या फिर वे जिनके बारे में हमें लगता है कि वे स्वयं की देखभाल खुद नहीं कर सकेंगे, जैसे बच्चे, विकलांगता के साथ रह रहे लोग, बुजुर्ग लोग आदि। दिलचस्प बात यह है कि ये ही वे लोग हैं जो यौनिकता पर बहस शुरू होते ही पीछे कर दिए जाते हैं, क्योंकि इन वर्गों का यौनिकता से कोई लेना-देना नहीं माना जाता है। अगर इस तरह से देखें तो स्वयं की देखभाल और यौनिकता

का कोई तार जुड़ता नहीं दिखाई देता। 'स्वयं की देखभाल एवं खुशहाली और यौनिकता', इस वाक्यांश को पूरी तरह समझने के लिए इसके हर एक शब्द को पहले अलग से परखना और फिर उनके पारस्परिक व्यवहार को समझना ज़रूरी है। इस वाक्यांश में हर शब्द अपनी जटिलता के साथ आता है और इसी कारण इनके संबंधों में एक मकड़ी के जाल जैसी पेचीदगी और असाधारणता है। स्वयं क्या है? कौन है? देखभाल का क्या अर्थ है? और क्या बिना देखभाल के स्वयं का अस्तित्व है? पर 'देखभाल' में स्वयं को मिटा देना, यही तो सही है, है ना? तो फिर स्वयं की देखभाल कैसे की जा सकती है? क्या खुशहाली के लिए यौनिक खुशहाली का होना भी ज़रूरी है? अगर हम यौनिक खुशहाली की बात करें तो यह व्यक्तिपरक है, इसमें किसी के लिए कुछ है तो किसी के लिए कुछ और; इसका अनुभव प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है, और इसे निष्पक्ष रूप से मापा नहीं जा सकता है। तो फिर हम कैसे तय कर सकते हैं कि इनके बीच कोई सम्बन्ध है भी? इन्हीं और इन जैसे अनेको सवालों के जवाब ढूँढता और कई नए सवाल खड़े करता, प्रस्तुत है इन प्लेनस्पीक का यह संस्करण 'स्वयं की देखभाल एवं यौनिकता'।

इस संस्करण के पहले लेख में, जो चर्चा के विषय को और गहराई से देखता है, ममता करोलिल देखभाल और यौनिकता से जुड़े विचारों को, मनोविश्लेषक लेंस का इस्तेमाल करते हुए, प्रस्तुत करती हैं। वे यौनिक आनंद की सामाजिक संरचना, सेक्स, और उससे जुड़ी शर्म, यौनिकता की सीख देते कुछ मॉडल जो हमारे जीवन की शुरुआत से ही हमें प्रभावित करने लगते हैं, इन सभी पर सवाल उठाती हैं और मानती हैं कि इन सभी सवालों का जवाब हमें इन्हीं विषयों पर चर्चा करके मिलेगा। इस संस्करण में हम आपके लिए दो लोगों के साथ साक्षात्कार के अंश ले आए हैं; पहले साक्षात्कार में अंजोरा सारंगी तारशी की संस्थापक राधिका चंदीरमानी से बातचीत करती हैं जिसमें राधिका खुशहाली के एक स्वार्थी अहंकार होने पर सवाल उठाती हैं और मकड़ी के जाल से खुशहाली की उपमा को और गहराई से

देखती हैं। दूसरे साक्षात्कार को हिंदी में अनुवाद करने की अनुमति के लिए हम AWID संस्था का धन्यवाद करते हैं; वेरोनिका विडाल एवं सूजन टोल्मे के साथ अपनी इस बातचीत में जेसिका हॉर्न महिला मानवाधिकार रक्षकों के समुदाय और उनकी खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य की एहमियत पर ज़ोर देती हैं। अगले लेख में तारशी की दीपिका श्रीवास्तव शेरिल रिचर्डसन की लिखी किताब 'द आर्ट ऑफ़ एक्सट्रीम सेल्फ-केयर' की समीक्षा करती हैं और साथ ही इस किताब को पढ़ने और इस समीक्षा को लिखने के अपने अनुभव के बारे में बताती हैं। बातों की झड़ी वर्ग के अंतर्गत दो लेख हैं, पहला है, अर्पिता दास द्वारा लिखा गया लेख जिसमें वे 'पीड़ित' से 'खुशहाली' के दृष्टिकोण तक के अपने सफ़र के दौरान सक्रियतावादियों के स्वयं की देखभाल के महत्त्व पर अपने विचार व्यक्त करती हैं। इसी वर्ग में दूसरा लेख है, विनय चंद्रन के एक साल के सफ़र का व्याख्यान जिसमें वे पता करते हैं कि लोग जब उदास होते हैं तो किससे बात करते हैं। मेरा पन्ना वर्ग में सम्मिलित हैं रितुपर्ना बोरा, दीपा रंगनाथन और जमाल सिद्दीकी के लेख जिनमें मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों और यौनिकता से सम्बन्धित स्वयं की देखभाल के साथ अपने व्यक्तिगत अनुभवों को साझा किया गया है और आत्म-सौंदर्य को स्वयं की देखभाल के एक तरीके के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इस संस्करण में सम्मिलित लेखों के हिंदी अनुवाद के लिए हम सोमेन्द्र कुमार और सुनीता भदौरिया के आभारी हैं।

आशा है आपको यह प्रस्तुतीकरण रुचिकर लगेगा और आप भी अपने स्वयं की देखभाल के इस मकड़ी के जाल को सुदृढ़ बना सकेंगे!

इस संस्करण में

चर्चा का विषय

देखभाल, स्वयं की देखभाल और यौनिकता के बीच बोझिल संबंध
ममता करोलिल 8

साक्षात्कार

स्वयं की देखभाल और यौनिकता के बीच सम्बन्ध
पर राधिका चंदीरमानी के विचार 14
अंजोरा सारंगी

साक्षात्कार

महिला मानवाधिकार रक्षकों के स्वयं की देखभाल और
स्वास्थ्य रक्षा को सक्रियतावाद में राजनीतिक मुद्दे के रूप में देखना 26
वेरोनिका विडाल एवं सूजन टोल्मे

समीक्षा

द आर्ट ऑफ़ एक्सट्रीम सेल्फ-केयर – एक रिव्यू 36
दीपिका श्रीवास्तव

बातों की झड़ी

स्वयं की देखभाल एवं खुशहाली के बारे में मेरी सीख 47
अर्पिता दास

बातों की झड़ी

क्विवर लोगों की मानसिक देखभाल – मुझसे बात करें
विनय चंद्रन 54

मेरा पन्ना

अपने मन को वापस लेने का समय आ गया है
रितुपर्णा बोरा 64

मेरा पन्ना

ट्रांसमैन और मानसिक स्वास्थ्य – एक विचार
जमाल सिद्दीकी 73

मेरा पन्ना

खुद से तो रोमांस कर लो
दीपा रंगनाथन 80

देखभाल



ममता करोलिल
अंबेडकर
विश्वविद्यालय,
दिल्ली में जेंडर,
यौनिकता,
मनोविज्ञान /
मनोविश्लेषण से
संबंधित विषय
पढ़ाती हैं, जो उन्हें
उपरोक्त विषयों
पर सोचने और
बातचीत करने के
लिए कुछ स्थान
और समय भी
प्रदान करता है।

स्वयं की देखभाल और यौनिकता के बीच बोझिल सम्बन्ध

ममता करोलिल

जब इन प्लेनस्पिक के संपादकों ने पहले-पहल मुझसे स्वयं की देखभाल और यौनिकता के विचार को साथ जोड़कर कुछ लिखने की बात की, तो कुछ पल के लिए मुझे समझ नहीं आया कि मैं क्या लिखूँ। 'देखभाल' एक ऐसा विषय था जो विधि, विचार-विमर्श, सावधानी से जुड़ा था, जबकि 'यौन' आवेग और अभिव्यक्ति, अनायास आनंद के लेने और देने का क्षेत्र लग रहा था। फिर मुझे ख्याल आया, कि कोई यौनिक उन्मुक्ति की खोज में खुद के लिए किस तरह के सुविचारित व्यवहार का निर्माण कर सकते हैं। और क्या यह एक तरह से बहुत ही उदार कल्पना नहीं है कि इन्हें करने के बाद, एक व्यक्ति दुनिया का सामना एक यौन-सकारात्मक, स्वयं की पुष्टि करने वाले (और इसलिए दूसरों की भी पुष्टि करने वाले) व्यक्ति, खुशी और मिलन के बेहतर वाहक के रूप में करेंगे? (इन व्यवहारों या कोशिशों की योग्यता, और इन कोशिशों को करने में निहित ऐतिहासिक और सांस्कृतिक बोझ, एक पूरी अलग ही चर्चा है)। इस लेख को सोचने, लिखने और व्याख्यान करने के दौरान, मेरी प्रारंभिक शंका कुछ हद तक कम हो गई है।

यह एक सत्यवाद है कि यौनिक आनंद, जहाँ अनुभव की तत्कालता में बेहिचक शामिल है, यह गहराई से सामाजिक रूप से संरचित भी है। सेक्स राजनीतिक है।

शर्म और अपराधबोध हमारे यौनिक जीवन की सीमाओं की निगरानी करते हैं। 'बदचलन औरत', 'विकृत व्यक्ति', 'वेश्या', 'समलैंगिक' पर शर्म थोपी जाती है और ये तो बस कुछ ही नाम हैं। हम में से कुछ जब जाने या अनजाने इन सीमाओं को धकेलने या लांघने की कोशिश करते हैं तो हमें भारी कीमत चुकानी पड़ती है। किसी एक लड़ाई से दर्दनाक रूप से जूझने और उसकी परिधियों को पार करने के बाद, हम केवल अपनेआप को अन्य प्रकार की करीबी लड़ाइयों के सामने खड़ा पाते हैं। अगर शर्म हमें नहीं मार पाती या नीचा नहीं दिखा पाती, तो इस बात पर निर्भर करते हुए कि हम दुनिया के किस हिस्से में हैं, या तो परिवार, या पड़ोसी, या

यह एक सत्यवाद है कि यौनिक आनंद, जहाँ अनुभव की तत्कालता में बेहिचक शामिल है, यह गहराई से सामाजिक रूप से संरचित भी है। सेक्स राजनीतिक है। शर्म और अपराधबोध हमारे यौनिक जीवन की सीमाओं की निगरानी करते हैं।

मकान मालिक, नियोक्ता, गाँव या राज्य हमें आजमाने और हमें दंडित करने, यहाँ तक कि हमला कर मार डालने के लिए भी हमेशा दृढ़ होते हैं। यह एक समस्या है।

कुछ मनोविश्लेषण साहित्य यौनिक शर्म की उत्पत्ति को कौटुम्बिक व्यभिचार (इन्सेस्ट) (और समलैंगिक) वर्जना में बताते हैं। इसकी शुरुआत हमारे माता-पिता के साथ हमारे बचपन के सम्बन्धों से ही हो जाती है। यदि इन प्रेम और देखभाल के सम्बन्धों से जुड़े अनुभव को हमारी वयस्क अंतर्दृष्टि को सूचित करने वाले प्रारूप मान लिया जाए, तो हमारे माता-पिता अपने यौनिक शरीर और इच्छाओं के आसपास जो शर्म और शर्माना अनुभव करते हैं, (खास तौर पर, लेकिन केवल हमारे सम्बन्ध में नहीं), वो हमारे वयस्क प्रेम सम्बन्धों पर भी छाप

छोड़ेंगे। पिता, जो कभी अपनी बेटियों को बेफिक्री के साथ गले लगाते थे, लेकिन अब इन यौनिक रूप से खिलते नए शरीरों से दूर रहते हैं, अनजाने में कुछ रूपों में विषमलैंगिक शर्म को निश्चित करते हैं। यहाँ पर एक नए तरह का जुनून तो है, पर यह एक परिचित एहसास से दुखद अलगाव भी है। “नहीं, दोस्तों के साथ यौन सम्बन्ध नहीं बनाए जाते।” “प्रेमी दोस्त नहीं हो सकते। आपकी पत्नी आपकी मित्र हो सकती है, लेकिन आपकी प्रेमी नहीं”।

देखभाल को विशेष रूप से ‘अच्छे नारी सुलभ’ कार्यों के साथ जोड़ कर देखा जाता है, यौनिक रूप से सक्रिय, वांछनीय और पाने की इच्छा वाली माँ स्वार्थी माँ है।

हमें अपने जीवन में इन शुरुआती शक्तिशाली मॉडलों द्वारा अपने शरीर और इसकी संभावनाओं के प्रति अपने सम्बन्धों को स्वीकार करने के तरीकों को समझने के लिए मनोविश्लेषण सिद्धांत का सहारा लेने की ज़रूरत नहीं है। मलत्याग और मूत्रविर्सजन (और जब बड़े होते हैं, तब समय-समय पर रक्तस्राव) जैसे अधिकाँश शारीरिक अनुभवों के इर्दगिर्द वो छी-छी करना, गलती से चड्डी का या नंगा दिख जाने पर झिड़की, ये सभी शर्म निश्चित करते हैं। उस छोटे बच्चे के बारे में सोचें जो बिना चड्डी पहने, मेहमानों के सामने हैरानी से आँखें फाड़े आ जाता है। मेरे दोस्त ने बताया कि, कैसे बड़े होते समय, एक चीज थी जिसके चारों ओर बहुत बंदिश और चुप्पी थी, और जब गलती से (आमतौर पर) उसे उजागर और चेतना में लाया जाता था तो हलचल मच जाती थी और घृणा, भय और अपमान बाहर निकलता था, यह थी उनकी (पहनी हुई) चड्डी। उनके लिए यह दिलचस्प है कि कैसे उनके भाई के जाँघिया को इतने विस्फोटक अर्थ में नहीं देखा जाता था। वे जाँघिये तो परिवार में, घर के किसी भी हिस्से में और अन्यथा कहीं आने-जाने की आज़ादी का आनंद लेते थे।

स्वयं की यौनिक देखभाल एक राजनैतिक मुद्दा है। और इस तरह, स्वयं की यौनिक देखभाल का समर्थन करना और इसे प्रोत्साहित करना, 'अनुभवजन्य' कार्यशालाओं, जेंडर और यौनिकता पर 'सैद्धांतिक' पाठ्यक्रमों और पत्रिका श्रृंखला जैसे कि इन प्लेनस्पीक के लिए, यौनिक सक्रियतावाद (एक्टिविज़्म) का हिस्सा बन जाता है।

अगर हम देखभाल और यौनिकता के संयोजन को देखें तो देखभाल में विचार-विमर्श (यौनिकता में इच्छा की सहजता के विपरीत) और इसमें नियमितता (यौनिकता में जुनून की ताज़गी के विपरीत) का अर्थपूर्ण होना ही एक अकेला विरोधाभास नहीं है। देखभाल आमतौर पर किसी दूसरे (युवा, वृद्ध, बीमार) के लिए अनुकूलन, स्वयं की तबाही का प्रतीक भी है। यहाँ पर देखभाल को आसानी से उन कामों में मान लिया जाता है जिन्हें औरतों के कार्य कहा जाता है।

दरअसल, सेक्स में, निश्चित रूप से विषमलैंगिक में, लेकिन शायद समलैंगिक या क्विअर यौनिकताओं के कुछ रूपों में भी, महिला के साथ जुड़ी यह स्वयं की तबाही, अगर पूरी तरह नहीं तो कुछ-कुछ वैसी ही है जैसे महिला को मर्दानगी की इच्छा वस्तु के रूप में देखा जाना। यहाँ, हम उस समस्याप्रद नारी सुलभ प्रेम और इच्छा की बात कर रहे हैं जो तलाश के बजाए इंतजार करती है, देखने के बजाय देखी जाती है, स्वयं का बलिदान और सेवा करती है। (मुझे कोई याद दिलाता है कि प्यार और वासना अंततः मर्दाना और

जनाना, सक्रिय और निष्क्रिय, प्रमुख और विनम्र, मालिक और दास की इन सीमाओं को तोड़ देते हैं – एक-दूसरे में पूरी तरह से घुलमिल जाते हैं, बिलकुल राधा-कृष्ण के मिलन की तरह।)

देखभाल को विशेष रूप से ‘अच्छे नारी सुलभ’ कार्यों के साथ जोड़ कर देखा जाता है, यौनिक रूप से सक्रिय, वांछनीय और पाने की इच्छा वाली माँ स्वार्थी माँ है – ये उन विसंगतियों में से एक है जो शर्म-प्रेरित नियंत्रण और दंड को आमंत्रित करती है। वैकल्पिक रूप से, ‘बदचलन औरत’ (या एकल महिला) को मातृत्व से वंचित रखा जाता है; उनकी आजादी, विविधता/एक से अधिक के प्रति उनका रुझान और आधिक्य, जोखिम और साहस की उनकी प्रवृत्ति उन्हें पालन-पोषण के लिए अमान्य बना देती हैं।

शर्म को प्रेरित करने वाला ये साम्राज्य बृहद् लगता है, और साथ ही स्वयं की यौनिक देखभाल की सम्भावना भी; जिसमें अनेकों बच्चे हैं जिन्हें सभ्यता-प्रसार करने वाले सामाजिक लक्ष्य ने बेदखल कर दिया है, वे बच्चे जिन्हें देखभाल की ज़रूरत है। इस तर्क के हिसाब से स्वयं की यौनिक देखभाल एक राजनैतिक मुद्दा है। और इस तरह, स्वयं की यौनिक देखभाल का समर्थन करना और इसे प्रोत्साहित करना, ‘अनुभवजन्य’ कार्यशालाओं, जेंडर और यौनिकता पर ‘सैद्धांतिक’ पाठ्यक्रमों और पत्रिका श्रृंखला जैसे कि इन प्लेनस्पीक के लिए, यौनिक सक्रियतावाद (एक्टिविज्म) का हिस्सा बन जाता है। (स्वयं की) जानकारी से, आशा यह है कि हम इस प्रक्रिया में उत्प्रेरित हो जाएँ, (जो चाहे स्वेच्छा से हो या हमारी इच्छा के बाहर), और जो हमारे शरीर के स्वयं के साथ, हमारी दुनिया के साथ सम्बन्धों को बदल दे।

भूपिंदर तोमर, बिंदू के सी, अन्य दोस्तों और मेरे कई प्यारे छात्रों को इस विषय पर कई शानदार चर्चा के लिए धन्यवाद।

स्वयं की देखभाल और यौनिकता के बीच सम्बन्ध पर



नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेज (NIMHANS) में एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक के रूप में प्रशिक्षित, **राधिका चंदीरमानी** ने 1996 में तारशी की स्थापना की। उन्होंने सेक्शुअलिटी, जेंडर एंड राइट्स: एक्सप्लोरिंग थ्योरी एंड प्रैक्टिस इन साउथ एंड साउथईस्ट एशिया (सेज, 2005) का सह-संपादन किया है और गुड टाइम्स फॉर एवरीवन: सेक्शुअलिटी क्वेश्चन्स, फेमिनिस्ट आंसर्स पुस्तक की लेखक हैं।

राधिका चंदीरमानी के विचार

अंजोरा सारंगी

अंजोरा सारंगी – क्या आप 'यौनिक रूप से स्वयं की देखभाल' और 'यौनिकता और स्वयं की देखभाल' के बीच अंतर करने में हमारी सहायता कर सकती हैं?

राधिका चंदीरमानी – यौनिकता और स्वयं की देखभाल (सेल्फ-केयर) अपने आप में दो व्यापक अवधारणाएँ हैं। यौनिकता, जैसा कि हम जानते हैं, सेक्स से कहीं ज़्यादा है और कई पहलुओं से सम्बन्ध रखती है जिसमें शारीरिक छवि, आत्म-छवि, भावनाएँ, यौनिक पहचान आदि शामिल हैं। स्वयं की देखभाल भी एक व्यापक शब्द है, लेकिन सरल शब्दों में कहें तो, यह दर्शाता है कि व्यक्ति स्वयं की देखभाल करने और खुशहाली प्राप्त करने के लिए क्या करते हैं।

कभी-कभी लोगों में इसे 'स्वार्थी होना' या दूसरों का ध्यान न रखना समझने की गलतफ़हमी हो जाती है, लेकिन ऐसा नहीं है। मैंने इसे जीवन में बहुत पहले अपनी माँ से सीखा था। मेरे पिता दोपहर के खाने के लिए ऑफिस से कभी-कभी 2 बजे के बाद आते थे और मेरी माँ अपना खाना लगभग 1 बजे खाती थीं। मेरे दोस्तों की माएँ कैसे खाने से पहले अपने पतियों के घर लौटने का धीरज के साथ इंतज़ार करती हैं, यह देखकर मैंने अपनी माँ से पूछा कि वो (और स्कूल

स्वयं की देखभाल भी एक व्यापक शब्द है, लेकिन सरल शब्दों में कहें तो, यह दर्शाता है कि व्यक्ति स्वयं की देखभाल करने और खुशहाली प्राप्त करने के लिए क्या करते हैं।

की छुट्टियों वाले दिन मेरे भाई और मैं भी) पिताजी के आने से पहले खाना क्यों खा लेते हैं। उन्होंने जवाब दिया, “पूरी सुबह काम करने के बाद, मुझे भूख लग जाती है। अगर मैं उनके घर आने तक इंतजार करती हूँ तो मेरी भूख बढ़ जाती है और मैं चिड़चिड़ी हो जाती हूँ, और अगर उन्हें देर हो जाए, तो मुझे गुस्सा आएगा, जबकि, अगर मैं 1 बजे खाती हूँ, तो मैं घर आने पर उनके लिए एक अच्छी साथी बन सकती हूँ और आराम से उनके पास बैठ सकती हूँ। इस तरह हम दोनों खुश रहते हैं।”

उस समय मुझे वो बात बहुत सही लगी, और अभी भी लगती है। जो लोग खुद का ख्याल रखते हैं, वे अगर चाहें तो, दूसरों की बेहतर देखभाल कर सकते हैं, बिना बोझ या परेशानी महसूस किए। यहाँ ‘अगर वे चाहें’ बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि स्वयं की देखभाल का मतलब, ‘ना’ कहने में सक्षम होना भी है, जैसे सेक्स के लिए कहते हैं। सेक्स में हम जिस सहमति की अवधारणा का इस्तेमाल करते हैं यह उसकी तरह ही है।

स्वयं की देखभाल वह है जो व्यक्ति स्वेच्छा से अपनी स्वायत्तता, पूर्ण संतुष्टि, सीमा निर्धारित करने, और स्वयं के विकास की भावना को बढ़ाने के लिए करते हैं। या आप ऐसे कह सकते हैं कि व्यक्ति तनाव कम करने, बर्नआउट को कम करने, समय का बेहतर प्रबंधन करने और खुद को कमतर महसूस ना करने के लिए करते हैं।

यौनिकता और स्वयं की देखभाल कई स्तरों पर जुड़ी हुई है, जिसकी शुरुआत यह जानने से होती है कि आप क्या चाहते हैं और क्या नहीं, आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, आप अपनी इच्छाओं को कैसे बता पाते हैं और आप अपने अनुभवों का आनंद कैसे ले पाते हैं। जैसा कि हम जानते हैं, तनाव से सुखद यौनिकता या लोगों के बीच मजबूत सम्बन्ध नहीं बनते हैं।

‘यौनिक रूप से स्वयं की देखभाल’ का बहुत ज्यादा इस्तेमाल नहीं किया जाता है और यह संकीर्ण और शरीर से जुड़ी बात लगती है, जैसे कि केवल हस्तमैथुन के तरीकों या पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज की बात हो रही हो, जबकि, मेरे लिए, यौनिकता और स्वयं की देखभाल की अवधारणा अधिक संपूर्ण है।

अंजोरा – आपको क्या लगता है भारत में यौनिकता और स्वयं की देखभाल के बारे में जागरूकता का स्तर क्या है?

राधिका – दोनों के लिए ही बहुत कम और दोनों को एक साथ रखें तो और भी कम! भारत में, यौनिकता के साथ बहुत उच्च स्तर की निगरानी या सतर्कता जुड़ी होती है क्योंकि इसे एक वर्जित विषय के रूप में माना जाता है और एक छोटी उम्र से हम यौनिकता के विषय को नज़रंदाज़

यौनिकता और स्वयं की देखभाल कई स्तरों पर जुड़ी हुई है, जिसकी शुरुआत यह जानने से होती है कि आप क्या चाहते हैं और क्या नहीं, आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, आप अपनी इच्छाओं को कैसे बता पाते हैं और आप अपने अनुभवों का आनंद कैसे ले पाते हैं।

करने में कुशल बन जाते हैं, जैसे कि हमें कुछ पता ही नहीं है। और, एक ऐसे समाज के तौर पर, जो सामूहिक भलाई के लिए अधिक तैयार रहता है, स्वयं की देखभाल को महत्व नहीं दिया जाता है।

अंजोरा – क्या यह यौनिकता शिक्षा का हिस्सा होनी चाहिए? यदि हाँ, तो क्यों?

राधिका – सेल्फ-केयर एक कौशल है और यह सिर्फ यौनिकता शिक्षा नहीं बल्कि सभी शिक्षाओं का हिस्सा होनी चाहिए। स्वयं की देखभाल का कौशल, युवा लोगों को स्वयं को समझने के लिए प्रोत्साहित करता है, अपने सहित प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्टता को महत्व देने के लिए प्रोत्साहित करता है। हमारी शिक्षा प्रणाली इसमें बहुत अच्छा काम नहीं करती है। न ही यह यौनिकता शिक्षा प्रदान करने में अच्छा काम करती है।

स्वयं की देखभाल यौनिकता शिक्षा और सामान्य शिक्षा का हिस्सा क्यों होनी चाहिए? क्योंकि, अगर हम खुद को महत्व नहीं देते हैं और खुद का ख्याल नहीं रखते हैं, तो जीवन का क्या मतलब है? मेरे लिए, जीवन का उद्देश्य खुशी है।

एक ऐसे समाज
के तौर पर, जो
सामूहिक भलाई के
लिए अधिक तैयार
रहता है, स्वयं की
देखभाल को महत्व
नहीं दिया जाता है।

स्वयं की देखभाल उस खुशी को महसूस करने बारे में है और उसे अपने आसपास के लोगों के लिए, जानवरों के लिए, प्रकृति और इस ग्रह – जिस पर रहना हमारा सौभाग्य है – की देखभाल करने के लिए बढ़ाना है। इसीलिए मेरा मानना है कि हमें इसे बचपन से ही सीखने की आवश्यकता है और जैसे-जैसे हम बड़े, व्यस्त और अधिक परेशान होते जाते हैं इस कौशल को बढ़ाते रहना चाहिए!

अंजोरा – यौनिक आज़ादी और स्वयं की देखभाल पर जोर देने के बीच क्या कोई सम्बन्ध है? और यह कितना महत्वपूर्ण है?

राधिका – तथाकथित यौनिक आज़ादी आंदोलन या 1960 के दशक की यौन क्रांति का बड़ा हिस्सा गर्भनिरोधक गोली से सम्बन्धित था। लेकिन यह बदलती जेंडर भूमिकाओं और इस बात की बढ़ती जागरूकता से भी सम्बन्धित था कि यौनिकता राजनीतिक है, एक ऐसा क्षेत्र जहाँ सत्ता काम करती है। अगर हम स्वयं की देखभाल को अपने यौन सम्बन्धों को पोषित करने के रूप में देखते हैं, तो शायद हम यौन आज़ादी के साथ एक सम्बन्ध स्थापित कर सकते हैं। लेकिन आज के संदर्भ में यौन आज़ादी से हमारा मतलब क्या है? क्या यह आज़ादी है कि आप जो हैं वो हैं या यह आपके यौन कार्यों की संख्या से मापा जाता है? अगर यह संख्या वाली बात है, तो यह खुशी से ज़्यादा दबाव की तरह लगती है।

स्वयं की देखभाल
यौनिकता शिक्षा
और सामान्य
शिक्षा का हिस्सा
क्यों होनी चाहिए?
क्योंकि, अगर हम
खुद को महत्व नहीं
देते हैं और खुद का
ख्याल नहीं रखते
हैं, तो जीवन का
क्या मतलब है?

सच में अपनी यौनिकता का आनंद लेने में सक्षम होने के लिए हमें बिना अपराध बोध के, जब हम चाहें तब, अकेले या साथी के साथ, यौन सम्बन्ध रखने में, या अगर हम यौन सम्बन्ध नहीं चाहते, तो यौन सम्बन्ध रखने का कोई दबाव न लेने में सक्षम होना चाहिए; किसी भी जेंडर, जाति या वर्ग के साथी को चुनने की आज़ादी; गर्भनिरोधक, गर्भपात, यौन स्वास्थ्य सेवाओं, प्रसव के बाद देखभाल तक पहुँच; और, अन्य चीजों के साथ, संक्रमण और दुर्व्यवहार से आज़ादी में

व्यक्तिगत, सामाजिक और संरचनात्मक कारकों की एक जटिल अंतःक्रिया है जो स्वयं की देखभाल को यौनिक क्षेत्र में लाने में काम करती है। अधिकांश लोग व्यक्तिगत और सामाजिक कारकों को समझते हैं . . . संरचनात्मक कारकों से मेरा मतलब बड़ी प्रणालियों से है, स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक और कानूनी प्रणालियाँ केवल उनमें से कुछ नाम है।

सक्षम होना चाहिए। इसका मतलब है कि व्यक्तिगत, सामाजिक और संरचनात्मक कारकों की एक जटिल अंतःक्रिया है जो स्वयं की देखभाल को यौनिक क्षेत्र में लाने में काम करती है। अधिकांश लोग व्यक्तिगत और सामाजिक कारकों को समझते हैं, इसलिए मैं उसमें नहीं जाऊंगी। संरचनात्मक कारकों से मेरा मतलब बड़ी प्रणालियों से है, स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक और कानूनी प्रणालियाँ केवल उनमें से कुछ नाम है।

उदाहरण के लिए, हम इस बारे में क्या बात कर रहे हैं जबकि हमारे देश में वैवाहिक बलात्कार को स्वीकार नहीं किया जाता है और धारा 377* अभी भी कानूनी किताबों में है? गे या लेसबियन 'आज़ाद' कैसे महसूस कर सकते हैं जब धारा 377 कहती है कि वे जो भी बिस्तर में करते हैं वह अपराध है? और एक विवाहित महिला जिनका पति उनका बलात्कार करता है वह न्याय के लिए किसकी ओर देखें? वे स्वयं की देखभाल करने के अनेकों तरीके अपना सकती हैं लेकिन उनके पति और कानूनी

व्यवस्था के द्वारा उनके साथ अभी भी दुर्व्यवहार हो रहा है।

*यह लेख भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धारा 377 के अंतर्गत समलैंगिकता को गैर-आपराधिक करार देने वाले भारत के उच्चतम न्यायालय के 6 सितम्बर, 2018 को दिए गए फैसले से पहले लिखा गया था।

अंजोरा – अलग-अलग जेंडर के लोगों के लिए स्वयं की देखभाल की जिम्मेदारी अलग-अलग है क्या?

राधिका – स्वयं की देखभाल को एक जिम्मेदारी कहना ऐसा लगता है जैसे यह कोई बोझ है, जो पहले से ही लंबी हो रही सूची में और जुड़ गया है। मैं स्वयं की देखभाल को एक कौशल के रूप में देखती हूँ जिसमें हम सभी बेहतर हो सकते हैं। ऐसे समाज में जो जेंडर को इतना महत्व देता है, व्यक्ति को कौन सी श्रेणी दी गई है उसके आधार पर जेंडर अलग-अलग भूमिका निभाता है।

महिलाओं को प्राथमिक देखभाल करने वालों के रूप में देखा जाता है, और विडंबना यह है कि खुद की देखभाल करने के बजाय, हमसे अपेक्षा की जाती है कि हमें अन्य लोगों की देखभाल करने में खुद को खत्म कर देना चाहिए, चाहे वह प्रेमी के तौर पर हो, पत्नि, माँ, बेटी, बहु, पेशेवर नौकरी वाली महिला, कार्यकर्ता, इत्यादि के तौर पर हो। मिसाल के तौर पर, प्यार-में-पड़ी महिला से बहू बनने का

एक विवाहित महिला जिनका पति उनका बलात्कार करता है वह न्याय के लिए किसकी ओर देखें? वे स्वयं की देखभाल करने के अनेकों तरीके अपना सकती हैं लेकिन उनके पति और कानूनी व्यवस्था के द्वारा उनके साथ अभी भी दुर्व्यवहार हो रहा है।

रूपांतरण बहुत तेजी से होता है, और महिला के कंधों पर गिरने वाली सभी जुड़ी जिम्मेदारियों के साथ कर्तव्यपूर्वक रोटियाँ बनाने की कवायद से प्यार की चमक तेजी से पसीने की चमक में बदल जाती है।

और यह केवल औरतों के लिए ही नहीं है, जेंडर भूमिकाओं की अपेक्षा सभी जेंडर के लोगों पर थोपी जाती हैं। जेंडर-अनुरूप पुरुषों की अपेक्षाओं के बारे में सोचें – उन्हें ‘मर्द’ की भूमिका निभानी पड़ती है और इसके बारे में रोना भी नहीं है। और उन लोगों के बारे में सोचें जो उन्हें दिए गए जेंडर से मेल नहीं खाते हैं या जेंडर के खेल के नियमों से बंधना नहीं चाहते हैं; उनके लिए हर दिन उठना एक लड़ाई के मैदान में जाने के जैसा है। जब शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अस्तित्व दाँव पर होता है, तो स्वयं की देखभाल ऐश की चीज़ नहीं बल्कि एक ज़रूरी चीज़ बन जाती है।

अंजोरा – क्या यौन अंगों की सफाई और गोरे होने की क्रीमों जैसे उत्पादों और महिलाओं के शरीर के यौनिकीकरण के साथ शारीरिक रूप से स्वयं की देखभाल का व्यापार किया जा रहा है? यौनिक रूप से स्वयं की देखभाल और महिलाओं की यौनिकता पर इस व्यावसायीकरण का क्या प्रभाव है?

राधिका – हाँ, वो तो है, लेकिन व्यावसायीकरण अपनेआप से कोई बुरी चीज़ नहीं है। स्वेच्छा से स्नान या मालिश के उस तेल के साथ अपने शरीर को लाड़ प्यार करने को, जिसका व्यावसायीकरण भी हुआ हो, सकारात्मक रूप में देखा जा सकता है। लेकिन यह महसूस करवाया जाना कि यदि कोई अंतरंग धोने या जननांग गोरे करने की क्रीम का उपयोग नहीं करता है तो वह गंदे या बदबूदार हैं, यह स्वयं की देखभाल के बारे में नहीं है। इस तरह के उत्पाद लोगों को कमतर महसूस कराते हैं। शरीर की दिखावट के बारे में अधिकांश मीडिया से हमें जो संदेश मिलते हैं, वह भी कई लोगों को महसूस कराते हैं कि वे सुंदरता के आदर्शों से मेल नहीं खाते हैं और इसलिए वे ‘उतने अच्छे’ नहीं हैं।

दूसरी तरफ़, सेक्स टॉय, डिल्डो और वाइब्रेटर जैसे उत्पाद स्वयं की देखभाल के उपकरण हो सकते हैं और यौनिकता के भी। इनका भी व्यावसायीकरण किया जाता है और यह ठीक है क्योंकि कम से कम अब भारत में लोग इन्हें खरीद तो सकते हैं!

अंजोरा – कार्यकर्ताओं के रूप में अपने खुद के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना कितना महत्वपूर्ण है? और कार्यकर्ता स्वयं की देखभाल को अपने विषय का हिस्सा कैसे बना सकते हैं?

जब शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अस्तित्व दाँव पर होता है, तो स्वयं की देखभाल ऐश की चीज़ नहीं बल्कि एक ज़रूरी चीज़ बन जाती है।

राधिका – कार्यकर्ताओं के रूप में, हम आम तौर पर अपने लिए बहुत कम समय लेते हैं, और जब हम ऐसा करते भी हैं, तो हम अपराध बोध महसूस करते हैं। जो भी बुरी चीज़ें हो रही हैं हम उन पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उन्हें बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। और यही वजह है कि हमें खुद की बेहतर देखभाल करने की आवश्यकता है।

धरती पर सभी पीड़ाओं को देखते हुए, चाहे वह जलवायु परिवर्तन हो या गरीबी या दुर्व्यवहार हो, और इसे कम करने की दिशा में काम करना हो, हमें संतुलित रहने और अपने महत्वपूर्ण काम को जारी रखने में सक्षम होने के लिए खुशहाली पर ध्यान केंद्रित करने की भी आवश्यकता है। मैं तनाव के सभी भयानक परिणामों को सूचीबद्ध करके सबका ब्लडप्रेसर और भी ज़्यादा नहीं बढ़ा रही हूँ क्योंकि हम सभी जानते हैं कि अगर हम थोड़ी ढील नहीं देंगे और खुद के लिए समय नहीं निकालेंगे तो क्या हो सकता है।

कार्यकर्ताओं के रूप में, हम आम तौर पर अपने लिए बहुत कम समय लेते हैं, और जब हम ऐसा करते भी हैं, तो हम अपराध बोध महसूस करते हैं। जो भी बुरी चीज़ें हो रही हैं हम उन पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उन्हें बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। और यही वजह है कि हमें खुद की बेहतर देखभाल करने की आवश्यकता है।

चलिए इसके बजाय, हम क्या कर सकते हैं इस पर ध्यान दें। कार्यकर्ता बर्नआउट रोकथाम के बारे में जान सकते हैं और इसे अपनी नियमित गतिविधियों का हिस्सा बना सकते हैं और तनाव को दूर करने के लिए तकनीक सीख सकते हैं। तारशी संस्था इन कौशलों पर प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करती है।

गैर सरकारी संगठन के मुखिया सरल लेकिन प्रभावी चीज़ें करके उदाहरण रख सकते हैं जैसे कि कर्मचारियों को दोपहर का भोजन एक साथ करने के लिए प्रोत्साहित करना और कंप्यूटर स्क्रीन पर घूरते हुए जल्दी-जल्दी खाना न खाना, या 'शांत स्थान' पर जाना (यह एक सोफा, कुर्सी, एक चटाई हो सकती है, या एक नीचे बैठने की गद्दी हो सकती है, जिसे कमरे के कोने में रखा जाता है), जहाँ कर्मचारी दिन में बीस मिनट तक के लिए जा सकते हैं या बस आराम कर सकते हैं, या बस दोपहर के भोजन के बाद चलने के लिए बीस-मिनट का ब्रेक ले सकते हैं। ये छोटी और बहुत ही की जा सकने लायक चीज़ें हैं, और ये न केवल कार्यकर्ताओं के लिए स्वयं की देखभाल का अभ्यास करने के लिए गुंजाइश देती हैं बल्कि यह संस्था को यह दिखाने के लिए भी गुंजाइश देती हैं

कि संस्था अपने कर्मचारियों को महत्व देती है और उनकी स्वयं की देखभाल को गंभीरता से लेती है।

काम पर स्वयं की देखभाल करने के अलावा, हमें अपने परिवारों और दोस्तों के साथ भी इसका ध्यान रखना चाहिए, जैसे उनके साथ सार्थक समय बिताकर, अगर कोई ऐसी चीज़ है जो हम नहीं कर सकते हैं तो उनके निवेदनों के लिए 'ना' कह कर, कुछ क्षण अकेले और चुप रहने का समय निकाल कर, नियमित आराम करके, आदि। यह आश्चर्यजनक है कि कभी-कभी हम इन छोटी चीज़ों को भी करने में असमर्थ होते हैं क्योंकि या तो हम 'बहुत थके हुए होते हैं' या 'समय नहीं होता है'। हम अपने लिए 'समय निकालने' के हकदार हैं।

अंजोरा – आप अपने लिए स्वयं की देखभाल करने वाली कौन सी तकनीकों का इस्तेमाल करती हैं?

राधिका – मैंने जो सबसे महत्वपूर्ण चीज़ें सीखी हैं उनमें से एक है – अपने काम से काम रखना। इससे मेरा मतलब है कि मुझे एहसास हुआ कि मेरा काम उन सभी चीज़ों को ठीक करना नहीं है जो मुझे गलत लगती हैं, बल्कि यह है कि केवल मुझे जो करना है, उस पर ध्यान केंद्रित करना है, उसे जितनी अच्छी तरीके से हो सके उतनी अच्छी तरीके से (यह जानते हुए कि वो एकदम परफेक्ट या सही तो नहीं होगा) करना है, खुद और दूसरे लोगों के प्रति दयालु रहना है, और जब मन करे तो मुस्कुराना है! मैं केवल वही दे सकती हूँ जो मेरे पास है – और कभी-कभी एक मुस्कुराहट थोड़ा प्यार बढ़ाने में मदद करती है। इसलिए, मैं अपने काम से काम रखती हूँ एक तरह से कहें तो मैं अपने बगीचे की देखभाल में व्यस्त रहती हूँ, और आते-जाते लोगों को देखकर मुस्कुरा देती हूँ!



जेसिका हॉर्न अफ्रीकन फेमिनिस्ट फोरम वर्किंग ग्रुप की संस्थापक सदस्य हैं। जेसिका ने विश्लेषण, आकार नीति और वित्त पोषण को बेहतर बनाने के लिए और स्वास्थ्य, शारीरिक स्वायत्तता और हिंसा से मुक्ति के लिए महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के लिए, 15 से अधिक वर्षों तक सक्रियतावाद संगठनों, धन दाताओं (फंडर) और संयुक्त राष्ट्र का समर्थन करने के लिए काम किया है।

महिला मानवाधिकार रक्षकों के स्वयं की देखभाल और स्वास्थ्य रक्षा को सक्रियतावाद में राजनीतिक मुद्दे के रूप में देखना

वेरोनिका विडाल
एवं सुज़न टोलमे

दुनिया भर में मानवाधिकारों की रक्षा में जुटी महिला मानवाधिकार रक्षकों को अपने काम में प्रायः तनाव, बर्नआउट, बेकाबू भावनात्मक आवेग, अवसाद, चिंता, माइग्रेन के दर्द और कैंसर जैसे प्रभावों का सामना करना पड़ता है। ये कुछ ऐसे कारण हैं जिनकी वजह से कई बार इन महिला मानवाधिकार रक्षकों को अपना इतना महत्वपूर्ण काम छोड़ना भी पड़ सकता है। AWID ने महिलाओं के विरुद्ध हिंसा और एचआईवी/एड्स के विरुद्ध एकीकृत कार्यवाही (अफ्रीकन इंस्टिट्यूट फॉर इंटीग्रेटेड रैस्पॉंसेस टू वायलेंस अगेंस्ट वीमेन एंड एचआईवी/एड्स [AIR]) की वरिष्ठ सलाहकार जेसिका हॉर्न से महिला मानवाधिकार रक्षकों (WHRDs) के स्वास्थ्य, खुशहाली और स्वयं की देखभाल कर पाने में निहित राजनीति के बारे में बातचीत की।*

AWID – अपने अनुभव के आधार पर, क्या आप हमें बता सकती हैं कि महिला मानवाधिकार रक्षकों के जीवन में, खुशहाली और स्वयं की देखभाल करने का राजनीतिक महत्व क्या है? आपके विचार से इसमें सबसे अधिक ध्यान आकर्षित करने वाली बात क्या है?

जेसिका हॉर्न – हमारा काम ऐसी सामाजिक व्यवस्था का निर्माण करने का प्रयास करना है जहाँ लोगों का व्यवहार न्यायोचित हो, वे स्वस्थ, संतुलित और बेहतर जीवन निर्वाह कर सकें और हिंसा के भय के बिना अपने दायित्व निभा सकें। सामाजिक दायित्वों को पूरा कर पाने और समाज में अपना योगदान दे पाने के लिए ज़रूरी है कि व्यक्ति का भावनात्मक स्वास्थ्य भी अच्छा हो। मुझे जो बात सबसे ज़्यादा अचंभित करती है वह यह है कि मानव जीवन, खासकर इन महिला मानवाधिकार रक्षकों के जीवन के इतने महत्वपूर्ण पहलु को हम कितनी आसानी से इतने लम्बे समय से नज़रंदाज़ करते रहे हैं। बहुत से नारीवादियों (ऑड्रे लार्ड जिनमें से एक हैं) का तर्क है कि हम एक ऐसी सत्ता व्यवस्था का हिस्सा हैं जो हमें दुखी

**सामाजिक दायित्वों
को पूरा कर पाने
और समाज में
अपना योगदान दे
पाने के लिए ज़रूरी
है कि व्यक्ति का
भावनात्मक स्वास्थ्य
भी अच्छा हो।**

रखने के लिए ही बनी है – ये व्यवस्था समाज के कुछ विशेष समूह की खुशी एवं खुशहाली को मिटाने के उद्देश्य से ही तैयार की गयी है। इस नज़रिए से देखा जाए तो एक पितृसत्तात्मक समाज में महिलाओं की खुशी को समर्थन देना भी अपने-आप में एक तरह का राजनीतिक कृत्य है।

मुझे ऐसा भी लगता है कि हम इस बात का सही अंदाजा नहीं लगा पाते कि दमन और अन्याय से कितना भावनात्मक

और मानसिक तनाव पैदा हो सकता है, और यह कि ये तनाव किसी एक व्यक्ति पर नहीं असर करता बल्कि यह सामूहिक तनाव होता है। हम ये भूल जाते हैं कि जब भी कोई एक व्यक्ति आहत होता है तो उनकी पीड़ा सभी को प्रभावित करती है। दमन और अत्याचार या अन्याय के शिकार व्यक्ति को प्रत्यक्ष रूप से मदद की आवश्यकता होती है लेकिन उनका साथ देने वाले व्यक्ति भी

एक पितृसत्तात्मक समाज में महिलाओं की खुशी को समर्थन देना भी अपने-आप में एक तरह का राजनीतिक कृत्य है।

इस अत्याचार और दमन से परोक्ष रूप से प्रभावित होते हैं। सक्रिय कार्यकर्ताओं के रूप में, लगातार होने वाले अत्याचार और दमन का प्रभाव, कार्यकर्ताओं के पूरे समुदाय पर पड़ता है। इसलिए इस सामूहिक प्रभाव का कोई हल तलाश किया जाना ज़रूरी है क्योंकि कहीं न कहीं यह हम सबके काम और कार्यकुशलता को प्रभावित करता है।

अगर हम विशेष रूप से महिला अधिकारों के लिए संघर्ष को देखें तो मुझे लगता है कि यह कहना सही होगा कि हम कार्यकर्ताओं के अभाव से जूझ रहे हैं। महिलाओं के अधिकारों को प्राप्त करने के संघर्ष में लगे लोगों की संख्या पूरी दुनिया में भी बहुत अधिक नहीं है। अगर हम अन्य कार्य-क्षेत्रों, मान लीजिए तकनीकी क्षेत्र से तुलना करें तो पाएँगे कि कार्य क्षमता तब और कम हो जाती है जब बर्नआउट के कारण कार्यकर्ता उदासीन हो जाते हैं और किसी और काम की ओर मुड़ जाते हैं या फिर इस संघर्ष का असर उनके अपने भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे में महिला अधिकारों के लिए संघर्ष को लगातार जारी रखने के बारे में विचार करना, उसके लिए कोशिश करना और इन कार्यकर्ताओं के हितों पर ध्यान देना भी एक बेहतर राजनीतिक निर्णय होगा।

आवश्यकता है कि हम अपने संगठनों की मानव संसाधन कार्यप्रणाली में, कार्यकारी खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के उपयुक्त उपायों को भी शामिल करें।

AWID – आपके विचार से महिला मानवाधिकार रक्षकों, कार्यकर्ताओं और सामाजिक आंदोलनों के समक्ष वे कौन सी चुनौतियाँ हैं जिनके कारण वे स्वयं की देखभाल और खुशहाली जैसे महत्वपूर्ण विषयों को अपनी राजनीतिक कार्यसूची में शामिल करने के बारे में गंभीरता से विचार नहीं कर पाते?

जेसिका – महिला अधिकारों के लिए कार्यरत संस्थाओं और आंदोलनों में हम पूरी तरह से इस सत्य को स्वीकार

नहीं करते कि हमारे इस काम के दौरान हमें लगातार हिंसा, अत्याचार और दमन देखने को मिलता है, और हिंसा व दमन की ये घटनाएँ हमारे आसपास ही घटती हैं – या तो हमारा ही कोई परिचित व्यक्ति इसका शिकार हो रहा होता है, या फिर हमारे जैसे ही लोग इसका सामना कर रहे होते हैं। ऐसा कब तक नहीं होगा कि आप लगातार दूसरों पर हो रहे अत्याचारों के बारे में सुनते रहें और खुद उन से प्रभावित न हों? संस्थाओं में ऐसी स्थिति का सामना करने के लिए उचित व्यवस्था के आभाव के कारण अधिकांश कार्यकर्ताओं को कोई मदद नहीं मिल पाती।

आवश्यकता है कि हम अपने संगठनों की मानव संसाधन कार्यप्रणाली में, कार्यकारी खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के उपयुक्त उपायों को भी शामिल करें। कई अन्य क्षेत्रों जैसे मनोवैज्ञानिक परामर्श और काउंसलिंग देने की व्यवस्था में ये उपाय पहले से मौजूद हैं लेकिन महिला अधिकार के कार्यक्षेत्र में ऐसी कोई व्यवस्था लागू करना अभी तक आरम्भ नहीं हो पाया है। इस काम

के लिए धन की व्यवस्था हो पाना भी एक बड़ी चुनौती है, और हम अपने संगठन (AIR) में इस विषय पर बहुत बार चर्चा भी करते हैं। हम यह जानते हैं कि महिला अधिकार संगठनों के लिए बहुत कम आर्थिक समर्थन (कोर फंड – जो संस्था की व्यवस्था एवं रख-रखाव पर खर्च किया जा सके) मिल पाता है और व्यावसायिक खुशहाली एक ऐसा कार्य है जिसके लिए धन की व्यवस्था तभी हो पाएगी जब हमें कोर फंडिंग प्राप्त हो। जब आप अपनी परियोजनाओं को लागू करने के लिए ही धन के अभाव से जूझ रहे हों तो ऐसे में भावनात्मक खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अतिरिक्त धन और समय जुटा पाना बहुत ही कठिन हो जाता है। इसके लिए ज़रूरी है कि धनदाता इस आवश्यकता को संजीदगी से लें और इससे पहले की बहुत देर जो जाए, इनके लिए अलग से धन और संसाधन उपलब्ध करवाएँ। सीमा पर तैनात प्रहरियों से, अपनी रक्षा किए बिना, लगातार संघर्ष करते रहने की अपेक्षा करना शायद ठीक नहीं होगा। मुझे लगता है कि धनदाता, जो असमानता और हिंसा से भरे इस समाज में बदलाव लाने वाले जिन लोगों का समर्थन करते हैं, उनका यह नैतिक कर्तव्य भी बनता है कि बदलाव लाने वाले इन लोगों की खुशहाली के लिए भी कुछ करें। इस आन्दोलन को लम्बे समय तक जारी रखने के लिए ज़रूरी है कि इन रक्षकों की भी रक्षा की जाए।

अपने कार्य के दौरान हमें काम करने के तरीकों को लेकर भी कई कठिनाइयों

जब आप अपनी परियोजनाओं को लागू करने के लिए ही धन के अभाव से जूझ रहे हों तो ऐसे में भावनात्मक खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अतिरिक्त धन और समय जुटा पाना बहुत ही कठिन हो जाता है।

का सामना करना पड़ता है। अपने अनुभव से मैं यह जानती हूँ कि अफ्रीकी क्षेत्रों में जब हम LGBTI कार्यकर्ताओं (लेस्बियन, गे, बाईसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर, इंटरसेक्स) और समाज में भेदभाव का सामना कर रहे लोगों के साथ संगठन का कार्य करते हैं तो हमें ऐसे कुशल चिकित्सक/ व्यवसायियों को ढूँढने में बहुत कठिनाई होती है जो खुद भेदभाव का व्यवहार न करते हों। हमारी मूल समस्या यही है कि ज़रूरत पड़ने पर हम किसी पर मदद के लिए निर्भर नहीं हो पाते। ऐसा कहने के साथ, मुझे ऐसा भी लगता है कि हम भावनात्मक खुशहाली बनाए रखने के अपने तरीकों में रचनात्मक फेरबदल भी कर सकते हैं, खासकर ‘पश्चिमी मनोविज्ञान’ द्वारा दिए जा रहे इस सुझाव पर निर्भर ना रहने के लिए कि ‘केवल बातचीत’ करने से ही सभी समस्याओं का समाधान निकल सकता है। अभी मौजूद तरीकों के अलावा, भावनात्मक खुशहाली और मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के अन्य कई तरीके भी हो सकते हैं – हमें यह ध्यान रखना होगा कि अलग-अलग लोगों के लिए अलग तरीके कारगर हो सकते हैं।

AWID – क्या आप हमें बताएंगी कि मानवाधिकारों के उल्लंघन से निबटने के लिए ‘समग्र एकीकृत तरीके’ की आपके काम में क्या उपयोगिता है? इस तरीके के विशिष्ट आयाम कौन से हैं?

जेसिका – AIR की यह समग्र एकीकृत समाधान प्रक्रिया उन अनेक स्वास्थ्य कर्मियों और कार्यकर्ताओं के अनुभव के आधार पर विकसित की गयी है जिन्होंने मिलकर AIR की स्थापना की थी। महिलाओं के विरुद्ध हिंसा और एचआईवी/ एड्स (HIV/AIDS) पर हमारे काम के भिन्न-भिन्न पहलुओं जैसे मनोविज्ञान, पैरवी कार्य, सामुदायिक संघठन और रोकथाम, स्वास्थ्य सेवा प्रदान करना और शोधकार्य से प्राप्त अनुभवों और जानकारियों को काम में लाया गया। मानवाधिकारों के उल्लंघन पर काम और पुरुषों के विरुद्ध मानवाधिकार उल्लंघन के मामलों में ऐतिहासिक रूप से समझ बहुत कानूनी पेचीदगियों से भरी थी। लेकिन जहाँ

तक महिला अधिकारों का प्रश्न है, इसमें कानून पर आधारित न्याय तो महत्वपूर्ण है लेकिन इसके और भी कई आयाम होते हैं। उदहारण के लिए स्वास्थ्य – किसी महिला के विरुद्ध होने वाला उल्लंघन उनपर कई तरह के शारीरिक प्रभाव छोड़ सकता है – और यहाँ मन को भी शरीर के अंग के रूप में लिया जा रहा है। इसलिए हमें इस बारे में भी विचार करते हुए अधिकारों के उल्लंघन के सामाजिक स्वरूप को भी ध्यान में रखना होगा। हम यह तो जानते हैं कि महिला मानवाधिकार रक्षकों को सामाजिक मुख्यधारा से अलग करने में सामाजिक कलंक की भावना महत्वपूर्ण होती है – महिलाओं को ‘बुरी महिला’ या ‘बुरी माँ’ के रूप में परिभाषित कर उन्हें समाज में अस्वीकार्य कर दिया जाता है – और यह सब तरीके हैं हमारी सामाजिक स्थिति और हमारी राजनीतिक शक्ति को कम करके आंकने के।

इसका अलावा इसका एक आर्थिक पहलू भी है जिसके बारे में हम बहुत कम ध्यान देते हैं। हमें अपने काम में

हम यह तो जानते हैं कि महिला मानवाधिकार रक्षकों को सामाजिक मुख्यधारा से अलग करने में सामाजिक कलंक की भावना महत्वपूर्ण होती है – महिलाओं को ‘बुरी महिला’ या ‘बुरी माँ’ के रूप में परिभाषित कर उन्हें समाज में अस्वीकार्य कर दिया जाता है – और यह सब तरीके हैं हमारी सामाजिक स्थिति और हमारी राजनीतिक शक्ति को कम करके आंकने के।

एक ऐसी कार्य विधि को अपनाना होगा जिसमें सबसे पहले तो यह स्वीकार्य हो कि महिलाओं के अधिकारों के हनन का आर्थिक प्रभाव भी पड़ता है। ऐसे में पहले से ही आर्थिक तंगहाली में रहने वाली महिलाओं को अगर आर्थिक रूप से सशक्त बनाने में समर्थन मिले तो यह अपने आप में उपचारात्मक हो सकता है। खुद अपनी या अपने ऊपर आश्रित लोगों की जरूरतों को पूरा न कर पाने पर एक शर्म का भाव उत्पन्न होता है। अगर लोगों की मदद कर उन्हें फिर से अपनी जरूरतों को पूरा कर पाने में स्वावलंबी बनाया जा सके तो यह उनके मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक खुशहाली के लिए बहुत लाभप्रद होगा। रोजगार सुरक्षा के बारे में यह समझ AIR के कार्यकर्ताओं को उनके अनुभव से मिली है। और उनकी यह जानकारी हिंसात्मक संघर्षों, HIV से प्रभावित समुदायों, जबरन एक स्थान से दुसरे स्थान प्रवास के लिए मजबूर समुदायों में महिलाओं के अधिकारों के हनन के विरुद्ध प्रभावी कदम उठाने में सहायक होती है।

AWID – कृपया हमें AIR संगठन की पहल के बारे में विस्तार से बताएँ कि कैसे महिला मानवाधिकार रक्षक, विभिन्न संगठन और समूह इस कार्य में मिलकर काम कर सकते हैं?

जेसिका – एक पहले कदम के रूप में AIR की नींव अफ्रीकी कार्यकर्ताओं ने खुद के लिए रखी थी। इस पहल में यह स्वीकार किया गया था कि अफ्रीका में महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध हिंसा और HIV/AIDS से जुड़े कार्यों और भावनात्मक खुशहाली व मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए बहुत सी जानकारी, समझ और तकनीकी ज्ञान उपलब्ध था जिसे अभी तक अभिलिखित नहीं किया गया था। हम यह भी मानते हैं कि इन परिस्थितियों में काम करने वाले लोगों को ही इसकी बेहतर समझ होती है और उनकी इन जानकारियों को अफ्रीका के अन्य देशों और परिस्थितियों में भी वहाँ के कार्यकर्ताओं के साथ साझा इसलिए किया जा सकता है क्योंकि उन्हें उन विशिष्ट चुनौतियों का हल

करने के लिए विकसित किया गया है, और ये चुनौतियाँ अन्य देशों में भी समान हैं – इन चुनौतियों में मुख्यतः मूलभूत सुविधाओं का अभाव, बार-बार प्रवास करने वाले लोगों के समूह, सामूहिक हिंसा का सामना करते आ रहे लोग, राज्य द्वारा सुविधाओं की उपलब्धता लगभग न के बराबर होना और बड़े पैमाने पर आर्थिक दमन शामिल था।

AIR में हमारा ध्यान रहता है कि हम विशेष रूप से अफ्रीका के लिए प्रासंगिक तरीके अपनाएँ और इसके माध्यम से नारीवादी परिप्रेक्ष्य में बदलाव हासिल कर सकें। इस बदलाव का अर्थ यहाँ उस नारीवादी सोच से है जिसके अंतर्गत हम यह जानने का प्रयास करें कि आखिर जेंडर आधार पर भेदभाव कहाँ से शुरू होता है और साथ ही हम इन मूल कारणों को हल करने का प्रयास करें न कि केवल सतही तौर पर इन कारणों से पैदा होने वाली समस्याओं का। इसमें रोकथाम कार्यों के लिए संघटन करना शामिल है जिससे कि सत्ता संतुलनों को बदला जा सके और समस्या को उसकी जड़ पर ही समाप्त किया जा सके।

AIR द्वारा विकसित सभी टूल और सहायक सामग्री ऑनलाइन उपलब्ध है और कोई भी, कहीं भी इनका निशुल्क प्रयोग कर सकते हैं। हालांकि इनमें परिप्रेक्ष्य अफ्रीका से सम्बंधित है लेकिन ये पूरी दुनिया में समान परिस्थितियों में कहीं भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं – जैसे व्यवस्थागत हिंसा का सामना कर रहे समुदाय, जटिल और जवाबदेही के पूर्ण अभाव वाले देश, और मूलभूत सुविधाओं और संसाधनों की कमी को पूरा कर पाने की चुनौती। इस दिशा में AIR पूरे दक्षिणी भूगोल में न्याय, स्वास्थ्य रक्षा, महिला मानवाधिकार रक्षकों के स्वयं के अधिकारों की रक्षा जैसे विषयों पर चर्चा में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। इस दिशा में मानसिक आघात (ट्रॉमा) को फिर से परिभाषित करने में AIR का योगदान प्रमुख है।

*इस लेख में महत्वपूर्ण योगदान के लिए मे अबू जबर का हार्दिक आभार

द आर्ट ऑफ़ एक्सट्रीम सेल्फ-केयर



जेंडर, यौनिकता और अधिकारों के क्षेत्र में दीपिका श्रीवास्तव की गहन रुचि और प्रशिक्षण के लिए उनका जुनून, अक्सर उन्हें ऐसे मौके प्रदान करता है जहाँ वे, भारत एवं ग्लोबल साउथ में प्रचलित, यौनिकता की समझ को विखंडित कर पाती हैं। यौनिकता एवं जेंडर के मुद्दों के साथ-साथ वे स्वयं की देखभाल और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के महत्व में मज़बूत विश्वास रखती हैं।

दीपिका श्रीवास्तव

जब हम इन प्लेनस्प्रीक के 'स्वयं की देखभाल एवं यौनिकता' संस्करण के लिए समीक्षा खोज रहे थे तो हमें ये एहसास हुआ कि अब्बल तो इस विषय पर चंद सामाग्री ही उपलब्ध हैं, और जो हैं उनकी समीक्षा मिलना मुश्किल है। तो ये लेख लिखना एक तीर से तीन निशाने जैसा हो गया, पहला, संस्करण के लिए समीक्षा लिखना (जिसे मैं समीक्षा न कह कर, एक सारांश कहना चाहूँगी), दूसरा, मेरे स्वयं के लिए इस किताब से सीख लेना और तीसरा, जो इस किताब को पढ़ने के दौरान हुआ – 'स्वयं की देखभाल'।

स्वयं की देखभाल के विषय से मेरा परिचय तारशी के साथ जुड़ने के बाद ही हुआ है। तारशी में हम हमेशा से यौनिकता एवं जेंडर जैसे संवेदनशील और निजी विषय पर काम करते रहे हैं और हमने 13 सालों तक यौनिकता पर काउंसलिंग के लिए हेल्पलाइन का संचालन भी किया है। तो स्वयं की देखभाल को समझने, उसके महत्त्व को उजागर करने और उसपर चर्चा के नए आयाम खोजना, एक तरह से, हमारे काम का हिस्सा रहा है। एक बात और है, तारशी में यदि हम स्वयं की देखभाल को एक राजनैतिक मुद्दा मानते हैं तो तारशी टीम के लोगों की अपनी खुद की देखभाल पर भी ज़ोर देते हैं। और इसी 'ज़ोर-ज़बरदस्ती' ने मुझे इस लेख को

लिखने पर मजबूर कर दिया (जी हाँ, यह लेख लिखवाने के साथ-साथ छुपी मंशा यह भी थी कि मैं यह किताब 'द आर्ट ऑफ़ एक्सट्रीम सेल्फ-केयर' पढ़ूँ और इसमें बताई गई स्वयं की देखभाल से जुड़ी कुछ बातें अपने जीवन में लागू कर सकूँ!)

यदि आप स्वयं की देखभाल के विषय में चर्चा करें तो इसके महत्व को स्वीकार करने में किसी को भी ज़्यादा वक़्त नहीं लगता है, पर जब स्वयं की देखभाल के तरीकों को अपनाने या उनके लिए समय निकालने की बात होती है तो हम सभी थोड़े कंजूस हो जाते हैं।

यदि आप स्वयं की देखभाल के विषय में चर्चा करें तो इसके महत्व को स्वीकार करने में किसी को भी ज़्यादा वक़्त नहीं लगता है, पर जब स्वयं की देखभाल के तरीकों को अपनाने या उनके लिए समय निकालने की बात होती है तो हम सभी थोड़े कंजूस हो जाते हैं। अक्सर हमें लगता है कि ये तकनीक या तो बहुत समय लेने वाली या बहुत खर्च वाली होंगी। प्रस्तुत है, शेरिल रिचर्डसन की लिखी किताब 'द आर्ट ऑफ़ एक्सट्रीम सेल्फ-केयर' (The Art of Extreme Self-Care) का एक सारांश जिसमें उन्होंने स्वयं की देखभाल से जुड़ी कुछ सरल तकनीकों के बारे में बताया है। इस लेख में मैंने शेरिल की बताई बातों को अपने परिवेश में ढालकर देखने की कोशिश की है, इसलिए आपको इस लेख में, किताब को पढ़ने के दौरान, मेरी

मनःस्थिति की झलक भी मिलेगी। शेरिल ने अपनी इस किताब को 12 अध्यायों में बाँटा है और हर एक अध्याय स्वयं की देखभाल की एक तकनीक की बात करता है। अपनी इस किताब के ज़रिए शेरिल एक्सट्रीम सेल्फ-केयर मतलब स्वयं

की परम देखभाल के विचार को प्रस्तुत करती हैं। इस किताब को 12 अध्याय में बाँटने के पीछे उनका मकसद हर एक तकनीक को एक महीने तक पालन करने से है, साल के 12 महीने, 12 तकनीकें और 12 अध्याय! अगर आप एक सरसरी निगाह डालें तो शेरिल की बताई किसी भी तकनीक में कोई कठिनाई नहीं आनी चाहिए, इस किताब में ऐसा कुछ भी नहीं है जो 'दुनिया से अलग' हो, या ऐसा कोई उपाय नहीं है जिसको करने में बहुत खर्च होगा। दिलचस्प बात ये है कि 'तकनीक' शब्द सुनते ही लगता है कि शायद शेरिल कुछ ऐसा बतायेंगी जो मैं न कर सकूँ, और यहीं से मेरे स्वयं की देखभाल का सफ़र भी शुरू हुआ, उनकी बताई हर तकनीक जीवन में बस एक छोटा सा बदलाव है, जो बड़ा असर कर सकता है। बर्नआउट को समझने और स्वयं की देखभाल करने से जुड़े अपने काम में भी मैंने यही देखा है कि जब हम प्रतिभागियों को स्वयं की देखभाल से जुड़े उपायों के बारे में बताते हैं तो ऐसी कोई प्रतिक्रिया नहीं होती कि ये तो कुछ अनजानी, अनोखी बात कह दी गई है। तो बड़ा सवाल यहाँ ये है कि जब ये सब कुछ इतना सरल है तो स्वयं की देखभाल इतनी मुश्किल क्यों है? इस सवाल का जवाब ढूँढ़ने के लिए हमें अपने जेंडर, यौनिकता और नारीवाद के चश्मे को लगाना होगा। तब शायद आपको जेंडर और यौनिकता की स्वयं की देखभाल के साथ कड़ी जुड़ती दिख जाएगी... आइए देखें कैसे।

यह हमें इस किताब के पहले अध्याय में ही देखने को मिल जाता है, इसमें शेरिल हमें स्वयं को वंचित रखने की आदत को खत्म करने पर ज़ोर देती हैं। और जब यहाँ वंचित रखने की बात की जा रही है तो फेहरिस्त में बंगला, गाड़ी जैसी कोई बड़ी-बड़ी चीज़ें नहीं हैं, इसमें पूरी नींद ना लेना, भावनात्मक समर्थन के लिए गुहार ना करना, स्वयं के लिए समय ना निकालना जैसे काम शामिल हैं, जो एक आम दिन में हम कल पर टाल देते हैं या स्वयं के लिए इसे महत्वपूर्ण नहीं समझते। इस अध्याय में शेरिल पाठक से अपने स्वयं के लिए ऐसी ही एक फेहरिस्त को बनाने की सिफ़ारिश करती हैं और जिन भी चीज़ों से हमने स्वयं को वंचित रखा है उसे

पूरा करने को कहती हैं। यूँ तो सुनने में ये अजीब लग सकता है कि कौन खुद को जानबूझ कर इन सब से वंचित रखना चाहेगा, पर एक पल रुक कर सोचें तो हमारे समाज की जेंडर व्यवस्था महिलाओं की इन ज़रूरतों को ज़रूरत मानती ही नहीं

जब हम आईने के सामने खड़े होते हैं तो हमें वो इंसान दिखाई देता है जिसने 'गलतियाँ' की हैं, जो शायद एक 'अच्छे' व्यक्ति, एक 'अच्छे' नागरिक या 'अच्छे' माँ/पिता/बहन/भाई/दोस्त/यौनिक साथी नहीं साबित हुए हैं, और फिर हम स्वयं को प्यार के काबिल नहीं पाते हैं।

है। और फिर अगर आप एक महिला मानवाधिकार रक्षक के रूप में काम करती हैं तो इन सब के लिए समय निकाल पाना अपने आप में एक विलासिता है।

दूसरे अध्याय में शेरिल स्वयं से प्यार करने की बात करती हैं। शेरिल इसके लिए आईने का सहारा लेने की राय देती हैं। करना बस इतना है कि आईने के सामने खड़े होकर अपने अक्स की आँखों में आँखें डालकर कहना है 'आई लव यू'... पर शर्त ये है कि बात दिल से निकलनी चाहिए और महसूस होनी चाहिए। और यहीं मुश्किल शुरू हो जाती है। क्योंकि जब हम आईने के सामने खड़े होते हैं तो हमें वो इंसान दिखाई देता है जिसने 'गलतियाँ' की हैं, जो शायद एक 'अच्छे' व्यक्ति, एक 'अच्छे' नागरिक या 'अच्छे' माँ/पिता/बहन/भाई/दोस्त/

यौनिक साथी नहीं साबित हुए हैं, और फिर हम स्वयं को प्यार के काबिल नहीं पाते हैं। और एक ऐसे समाज में रहते हुए जहाँ शारीरिक छवि (बॉडी इमेज), एक खास तरह की शारीरिक बनावट, और जेंडर एवं यौनिकता की शारीरिक

अभिव्यक्ति पर ज़ोर दिया जाता है, उन लोगों के लिए ये एक बहुत ही सरल उपाय और भी नामुमकिन सा बन जाता है जो समाज के इस 'आदर्श शरीर' के ख़ांचे से बाहर होते हैं। पर सच्चाई यही है, कि देखभाल आप उसी की करना चाहेंगे जिससे आप प्यार करते हैं, तो स्वयं की देखभाल की शुरुआत स्वयं से प्यार करके ही होगी।

इस किताब का तीसरा अध्याय एक अजीब ही शीर्षक के साथ शुरू होता है 'चलिए आपको निराश करते हैं' (Let Me Disappoint You)। इस अध्याय में शेरिल इस बात की ओर ध्यान आकर्षित करती हैं कि कैसे हम सिर्फ़ इसलिए दूसरों को ना नहीं कह पाते क्योंकि हम खुद ना नहीं सुनना चाहते। शेरिल ना कहने के तरीकों की बात करती हैं और बताती हैं कि केवल इसलिए क्योंकि किसी को बुरा लगेगा, हम लगातार अपनी अनदेखी नहीं कर सकते, हमें ना कहने के तरीकों को सीखना होगा, उस व्यक्ति के लिए जिन्हें हम ना कह रहे हैं और स्वयं के लिए भी। शीर्षक पढ़कर, अपने मन में मैं इस निष्कर्ष पर पहुँच चुकी थी कि ये खंड मेरे लिए नहीं होगा, ये उन लोगों के लिए है जो मेरे हिसाब से 'मतलबी' और 'सिर्फ़ अपना भला सोचने वाले' हैं। और यही तो हमें सिखाया भी गया है, एक

यही तो हमें सिखाया भी गया है, एक महिला के रूप में या यदि आप 'मदद करने वाले पेशे' में हैं तो कि आपकी ज़रूरत से ऊपर दूसरों की ज़रूरत है; आपको हमेशा दूसरों की मदद के लिए, उनके समर्थन के लिए तैयार रहना चाहिए... पर किस कीमत पर, ये कोई नहीं बताता।

महिला के रूप में या यदि आप 'मदद करने वाले पेशे' में हैं तो कि आपकी ज़रूरत से ऊपर दूसरों की ज़रूरत है; आपको हमेशा दूसरों की मदद के लिए, उनके समर्थन के लिए तैयार रहना चाहिए... पर किस कीमत पर, ये कोई नहीं बताता।

चौथा महीना या अध्याय नियम को समर्पित है। शेरिल कहती हैं कि जीवन में लहरों जैसी लय और दस्तूर का होना बड़े लाभ दे सकता है। यहाँ फिर दिनचर्या में किसी भारी-भरकम काम को जोड़ने की बात नहीं की जा रही है, शुरुआत उन छोटे

शुरुआत उन छोटे
कदमों से भी की जा
सकती है जो हमें
खुशी देते हैं जैसे
कि नित्य टहलने
जाना, ध्यान में
बैठना, बागबानी
करना आदि।

कदमों से भी की जा सकती है जो हमें खुशी देते हैं जैसे कि नित्य टहलने जाना, ध्यान में बैठना, बागबानी करना आदि। शेरिल का कहना है कि ये नियम हमारे जीवन को एक लय देते हैं और हमें रोजमर्रा की हड़बड़ी से भी बचाते हैं।

अध्याय 5 मेरे लिए आइना देखने जैसा था, एक अप्रिय सच्चाई को सुनने जैसा था। इस अध्याय में शेरिल 'मेरे काम का तरीका ही एकमात्र सही तरीका है' विचार पर चिंतन करने को कहती हैं। इस अध्याय

में शेरिल 'जाने देने' या 'Letting Go' के विचार का समर्थन करती हैं जो स्वयं की देखभाल के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। मुझे लगता है हम में से कई लोग इस समस्या से जूझ रहे होते हैं, हर चीज का नियंत्रण अपनी मुठ्ठी में रखने की समस्या। कम से कम मैं तो आधे से ज्यादा काम सिर्फ़ इसीलिए खुद करती हूँ क्योंकि कोई और उस काम को उस तरीके से नहीं कर पायेगा जैसे मैं करती हूँ... और अगर करेगा भी तो मुझे उसको दोबारा अपने तरीके से किए बिना चैन नहीं आएगा। इस अध्याय ने मुझे ये सोचने पर मजबूर कर दिया कि क्या मैं सच में ऐसी हूँ या महिला

होने के नाते मुझे ये सिखाया गया है क्योंकि ये वो भूमिकाएँ हैं जो मुझे कभी अपने जेंडर की वजह से, तो कभी अपने काम की वजह से निभानी होती हैं। और इस बात को निश्चित करने के लिए कि मैं अपनी जेंडर भूमिकाओं का सही से पालन करूँ, हर सही पालन पर मुझे पुरस्कार मिलता है और गलत पर दंड। खुद को साबित करने की इस पशोपेश में हम कभी भी दूसरों से मदद नहीं मांगते और फिर ये शिकायत भी रहती है कि सारे काम का भार तो हमारे ऊपर ही है, हम अपनी देखभाल कब करें।

अध्याय 6 को समझना मेरे लिए आसान था, करना आसान था या नहीं ये दूसरी बात है। इस अध्याय में शेरिल ऐसी बातों की एक लिस्ट बनाने की बात करती हैं जो आप किसी भी कीमत पर नहीं करेंगे, जैसे यदि आप बीमार हैं तो किसी कीमत पर अपने ईमेल नहीं देखेंगे, या यदि कोई अपमानजनक बात कहता है, तो आप चुपचाप नहीं सुन लेंगे। ये लिस्ट बनाना आसान था, ये मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि यौनिकता से जुड़े हमारे काम में अनेकों बातें हैं जो हम किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं करते, जैसे किसी की जेंडर पहचान के आधार पर उनकी आलोचना करना, या फिर किसी की शारीरिक बनावट (जो किसी विकलांगता की वजह से भी हो सकती है) पर टिपण्णी करना, या फिर किसी की एचआईवी स्थिति के बारे में बताना, आदि। इसी तर्ज पर और शेरिल के दिए उदाहरणों के आधार पर लिस्ट बन ही गई... बात उस पर अमल करने की थी।

अलगे अध्याय में शेरिल उस बात को कहती हैं जो तारशी में अपने स्वयं की देखभाल से जुड़े काम में हम अक्सर कहते हैं, आपकी पहुँच में ऐसा कोई स्थान ज़रूर होना चाहिए जो आपकी आत्मा को शांति देने वाली जगह हो। यह 'स्थान' कोई भौतिक स्थान हो ऐसा कोई ज़रूरी नहीं है, ये वो जगह भी हो सकती है जहाँ आप अपने दिन का ज़्यादातर समय व्यतीत करते हैं, जैसे ऑफिस में आपकी टेबल, घर का कोई कमरा या किचन या फिर कोई पार्क या नदी का किनारा। हम

तारशी में अपने स्वयं की देखभाल से जुड़े काम में हम अक्सर कहते हैं, आपकी पहुँच में ऐसा कोई स्थान ज़रूर होना चाहिए जो आपकी आत्मा को शांति देने वाली जगह हो। यह 'स्थान' कोई भौतिक स्थान हो ऐसा कोई ज़रूरी नहीं है, ये वो जगह भी हो सकती है जहाँ आप अपने दिन का ज़्यादातर समय व्यतीत करते हैं, जैसे ऑफिस में आपकी टेबल, घर का कोई कमरा या किचन या फिर कोई पार्क या नदी का किनारा।

अपने वातावरण में बदलाव लाकर भी उसे अपने लिए पुष्टिकारक या पोषित करने वाला बना सकते हैं। सुनने में भले ही ये एक अजीब बात लगे पर इससे फ़र्क पड़ता है, ये आजमाई हुई बात है।

अगले अध्याय में शेरिल व्यक्ति की संवेदनशीलता के बारे में और उसे संजोने के बारे में बात करती हैं। अक्सर हम दुनिया को यही दिखाने में व्यस्त होते हैं कि हम कितने दृढ़ एवं सशक्त हैं और हमें कोई भी परेशानी हिला नहीं सकती। अजीब विडम्बना है, एक मानवाधिकार रक्षक और एक महिला के रूप में हमें आपकी संवेदनशीलता तो चाहिए, पर आपको संवेदनशील होने की इजाज़त नहीं है। शेरिल इस संवेदनशीलता को संजोने की, बचाकर रखने की बात करती हैं, उसी पल में रहकर, अपने लिए शांत माहौल बनाकर, नकारात्मक लोगों को अपनी जिन्दगी से दूर करके, आदि।

अध्याय 9 में शेरिल मन और शरीर के बीच सम्बन्ध की बात करती हैं, अपने शरीर की बात सुनने की और उसकी देखभाल करने की बात करती हैं। इस अध्याय में वे कुछ सुझाव देती हैं कि किस तरह हम समय-समय पर अपने शरीर एवं मन की ज़रूरतों की ओर ध्यान देकर उनकी देखभाल कर सकते हैं। अध्याय 10 भी मन के ख्याल रखने से ही जुड़ा है, गुस्से की भावना को संभालना... यहाँ मतलब ये नहीं है कि गुस्सा मत करो, बल्कि कहा ये जा रहा है कि यदि आपको कोई बात दुःख पहुँचाती है तो प्रतिक्रिया करें, बस उस प्रतिक्रिया का तरीका आपके नियंत्रण में होना चाहिए। जहाँ अध्याय 10 आपकी एक भावना को समझने की बात करता है, अध्याय 11 एक दूसरी भावना को खोजने की बात करता है, वो जिसे करने में आपको जोश महसूस हो, आपका पैशन या जुनून, आपकी हॉबी या शौक; इसके लिए भी जीवन में थोड़ा समय निकालें। और कोई ज़रूरी नहीं है कि ये कोई खर्चीला काम हो, सिलाई, कढ़ाई, अलग-अलग तरह का खाना बनाना, पौधे लगाना, किसी पत्रिका से तसवीरें काट कर एल्बम बनाना – ये कुछ भी हो सकता है।

मेरे लिए ये इस विचार पर मनन करने की शुरुआत ज़्यादा रही कि क्या मुझे एक महिला के रूप में, एक मानवाधिकार रक्षक के रूप में, एक विकलांग व्यक्ति के रूप में, एक पिछड़ी जाति के पुरुष के रूप में, एक युवा के रूप में, स्वयं की देखभाल का अधिकार है? इन सरल सी लगने वाली तकनीकों तक पहुँच है?

इस किताब का आखिरी अध्याय बिलकुल हमारे प्रशिक्षणों के आखिरी सत्र जैसा है, आगे की राह या आगे की तैयारी। शेरिल स्वयं की देखभाल के लिए एक फर्स्ट ऐड किट बनाने की बात करती हैं, वो किट जो आपको तब सहारा दे सके जब कुछ ठीक ना हो...क्योंकि ऐसा हो सकता है कि जब जीवन में कोई परेशानी आये तो हम अपनी देखभाल के लिए जो काम कर रहे हों वो रुक जाएँ, तब हमारे पास कोई ऐसी योजना होनी चाहिए जो हमें सहारा दे सके या मदद मुहैया करवा सके। उदहारण के लिए, कभी-कभी हमारा मन बहुत उदास हो जाता है और हमें समझ नहीं आता हम क्या करें, तब यदि किसी तरह हम स्वयं को उन कामों/चीजों के बारे में याद दिला सकें जिनको करने से हमें खुशी मिलती है।

ये किताब स्वयं की देखभाल की शुरुआत के लिए एक बेहतरीन किताब है, मेरे लिए ये इस विचार पर मनन करने की शुरुआत ज्यादा रही कि क्या मुझे एक महिला के रूप में, एक मानवाधिकार रक्षक के रूप में, एक विकलांग व्यक्ति के रूप में, एक पिछड़ी जाति के पुरुष के रूप में, एक युवा के रूप में, स्वयं की देखभाल का अधिकार है? इन सरल सी लगने वाली तकनीकों तक पहुँच है?

स्वयं की देखभाल एवं खुशहाली के बारे में मेरी सीख

अर्पिता दास



एक नारीवादी शोध छात्र-कार्यकर्ता, अर्पिता दास सिडनी विश्वविद्यालय में जेंडर स्टडीज में पीएचडी कर रही हैं। उनकी डॉक्टरेट रिसर्च भारत में इंटरसेक्स लोगों पर केंद्रित है। उनकी शैक्षणिक रुचियों में जेंडर, यौनिकता, विकलांगता और जैव-विविधता शामिल हैं। उन्होंने जेंडर आधारित हिंसा और यौनिकता अधिकारों पर दक्षिण और दक्षिण पूर्व एशिया में काम किया है।

सामाजिक कार्यकर्ताओं की अपनी भूमिका निभाते हुए . . . मैं और मेरे साथी समाजसेवी इतने व्यस्त रहते थे कि हमें कभी यह सोचने का मौका ही नहीं मिला कि अपने काम के बोझ से, इन महिलाओं के अनुभवों से, उनके इन दुखों को दूर कर पाने में अपनी असमर्थता के कारण हम खुद भी बहुत व्यथित रहते थे।

घरेलु हिंसा विषय पर काम कर रही एक नारीवादी संस्था के साथ सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में अपने करियर के शुरूआती दिनों में हर रोज मेरी मुलाकात लगभग 10 – 15 ऐसी महिलाओं से होती थी जो किसी न किसी रूप में उत्पीड़न और हिंसा का सामना कर रही होती थीं। इनमें से ज्यादातर महिलाओं के प्रति यह उत्पीड़न और हिंसा उनके पति, साथी अथवा ससुराल वालों द्वारा की जाती थी। हालांकि मुझे अच्छा लगता था कि मैं हिंसा और उत्पीड़न से बचने में उनकी कुछ मदद कर पाती थी, लेकिन दुःख इस बात का होता था कि हिंसा से जूझ रही इतनी महिलाओं से मेरा वास्ता पड़ता था। हिंसा और उत्पीड़न से जूझती इनमें से अधिकांश महिलाओं के लिए पुलिस, स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ताओं और गैर-सरकारी संगठनों के पास मदद के लिए निरर्थक चक्कर काटना अक्सर एक जटिल और असंतोषजनक काम होता था। सामाजिक कार्यकर्ताओं की अपनी भूमिका निभाते हुए, इन सभी वास्तविकताओं को जानते हुए और न्याय प्रक्रिया में आने वाली अनेक बाधाओं को दूर कर पाने में और हिंसा को झेलने और

जेंडर असमानताओं के प्रति समाज के बोझिल रवैये को बदलने की कोशिश में,

मैं और मेरे साथी समाजसेवी इतने व्यस्त रहते थे कि हमें कभी यह सोचने का मौका ही नहीं मिला कि अपने काम के बोझ से, इन महिलाओं के अनुभवों से, उनके इन दुखों को दूर कर पाने में अपनी असमर्थता के कारण हम खुद भी बहुत व्यथित रहते थे। ऐसी स्थिति में अपने खुद के बारे में और खुद की देखभाल के बारे में सोचना भी सही नहीं लगता था।

इसके कुछ समय बाद मैंने यौनिकता और यौन अधिकारों के क्षेत्र में कार्यरत एक अन्य संस्था में काम करना शुरू किया। हालांकि मैंने पहले भी यौन एवं प्रजनन स्वस्थ पर काम किया था लेकिन तब मुझे मिले कार्यों में, अधिकतर, हिंसा को रोकने से सम्बंधित कार्य शामिल थे और अन्य मुद्दों पर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता था। यौन अधिकारों के विषय पर काम करते हुए मैंने यह जाना कि यौनिकता का विषय न केवल यौन उत्पीड़न और हिंसा से

अलग होता है (अपने पहले कार्य अनुभव के दौरान मेरी मुलाकात घरेलू हिंसा की शिकार जिन महिलाओं से होती थी उनके जीवन में यौन उत्पीड़न और हिंसा ही प्रमुख विषय रहे थे) बल्कि मैंने लोगों के जीवन और अनुभवों में उनकी इच्छाओं, अंतरंगता और अभिव्यक्ति में यौनिकता के सकारात्मक पहलू को भी जाना। यहाँ अपने काम के दौरान मैंने खुशहाली को एक व्यापक विषय के रूप में समझा,

यहाँ अपने काम के दौरान मैंने खुशहाली को एक व्यापक विषय के रूप में समझा, जिसमें न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और भावनात्मक खुशहाली भी शामिल होती है। यह केवल किसी शारीरिक अथवा मानसिक रोग की अनुपस्थिति से बहुत अलग होती है।

भारत जैसे जटिल सामाजिक-सांस्कृतिक और राजनीतिक देश में यौनिकता और यौन स्वास्थ्य विषय पर काम करने का निर्णय लेना आसान नहीं था।

जिसमें न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और भावनात्मक खुशहाली भी शामिल होती है। यह केवल किसी शारीरिक अथवा मानसिक रोग की अनुपस्थिति से बहुत अलग होती है। इसका सम्बन्ध केवल स्वास्थ्य, सुरक्षा या कल्याण (जो परोपकार के भाव से प्रेरित जान पड़ते हैं) से जुड़े विषयों से ही नहीं होता बल्कि इसमें और भी बहुत कुछ शामिल होता है। यौनिकता के विषय पर सकारात्मक रवैये के साथ काम करने के दौरान नज़दीकी संबंधों में इस तरह की हिंसा के विषय में मेरी समझ बढ़ी, जिसे मैंने अपने जीवन में पहले देखा था।

खुशहाली और यौनिकता के विषय पर काम का मायने मेरे लिए अब, व्यक्ति के अनुभवों को हिंसा के ही आधार तक सीमित ना करके, हिंसा को समझना, उससे निपटना और स्वयं की देखभाल की प्रक्रिया को अपनाना भी था। मुझे इस विषय पर काम करते हुए सीखने, समझने और मनन करने के लिए बहुत समय दिया गया और इससे मुझे बहुत मदद मिली। अब मैं खुद के अंतर्मुखी होने से संतुष्ट थी और साथ ही साथ यौनिकता अधिकारों की प्रबल समर्थक भी बन गयी थी।

एक सामाजिक कार्यकर्ता या एक्टिविस्ट के रूप में यौन अधिकारों को संबोधित करना एक जटिल विषय होता है। कम से कम वर्ष 2000 के आरम्भ तक तो सामाजिक कार्यों की कार्यसूची में यह एक महत्वपूर्ण विषय नहीं हुआ करता था और किसी भी व्यक्ति की यौनिकता या उनके यौन एवं प्रजनन अधिकारों से जुड़ी किसी भी कड़ी को केवल सरसरी तौर से देखा जाता था। ऐसे मुद्दों को सुलझाने में कोई जल्दबाज़ी नहीं दिखाई जाती थी, हालांकि इतना जरूर माना जाता था और

अब भी माना जाता है कि ये किसी भी व्यक्ति के जीवन और उनके अन्तरंग अनुभवों का अभिन्न हिस्सा होते हैं। यही कारण है कि भारत जैसे जटिल सामाजिक-सांस्कृतिक और राजनीतिक देश में यौनिकता और यौन स्वास्थ्य विषय पर काम करने का निर्णय लेना आसान नहीं था, और इसके अलावा इस बारे में अपने मित्रों और परिवारों में चर्चा कर पाने में भी बहुत सी पेचीदगियाँ थीं – क्योंकि सेक्स और यौनिकता पर बात करने में शर्म और लाज आड़े आती है और इससे पार पाना और बिना संकोच के बात कर पाना बहुत आसान नहीं होता।

एक दमनकारी या घुटे वातावरण में यौनिकता अधिकारों के पैरवीकार के रूप में काम करने से इन लोगों कि खुशहाली पर भी बहुत बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि हम समाजसेवी, पैरोकार, सक्रियतावादी और इस क्षेत्र से जुड़े सभी लोग अपना और एक दुसरे का ध्यान रखें, एक-दूसरे की मदद करें, अगर हम में से किसी को सहायता की ज़रूरत हो तो उनकी मदद करें और यह मान कर चलें कि हमसे भी अपने काम में गलतियाँ हो सकती हैं। अपना और एक-दूसरे के ख्याल रखने में साथ बैठकर, मिल-बाँट कर खाना-पीना, आपस में मेल-जोल रखना शामिल है, जिससे कि हम एक ऐसे सौहार्दपूर्ण और गैर-आलोचनात्मक वातावरण में इकट्ठे रह सकें जो सक्रियतावादियों के रूप में काम करते हुए अक्सर हमें नहीं मिल पाता है। एक साथ मिल-जुल कर बैठने और खाने-पीने के महत्व को बहुत कम करके आँका जाता है। मेघन मोरिस इस आमोद-प्रमोद को बहुत अधिक महत्व देती हैं। वे मानती

यह बहुत ज़रूरी है
कि हम समाजसेवी,
पैरोकार,
सक्रियतावादी और
इस क्षेत्र से जुड़े सभी
लोग अपना और
एक दुसरे का ध्यान
रखें, एक-दूसरे की
मदद करें . . .

काम के दौरान यह अनौपचारिक मेलमिलाप एक ऐसा समय होता है जब आप संस्था और अपने व्यवसाय की औपचारिकता को छोड़, आपस में बेहतर मेल-मिलाप के साथ काम करते हैं। मेघन मोरिस अपने कार्यस्थल और संस्थाओं में इस तरह की मेलजोल बढ़ाने के तरीकों को अपनाने के महत्व पर ज़ोर देती हैं।

हैं कि मिलकर सुख-दुःख बांटे जाने से समस्याएँ कम होती हैं और हमें अपने काम को करते रहने की शक्ति मिलती है। ऑस्ट्रेलिया के लोग इसी साथ मिल-बैठने को 'अच्छा समय गुजारना' भी कहते हैं। मुझे ऐसा लगता है कि मैंने अपने काम के अनौपचारिक पलों में – जैसे खाने के समय होने वाली बातचीत, अपने मित्र सहकर्मियों के साथ फिल्म देखते हुए – लोगों को अधिक बेहतर रूप में जाना है और यौनिकता व अधिकार विषय पर बेहतर समझ पायी है। काम के दौरान यह अनौपचारिक मेलमिलाप एक ऐसा समय होता है जब आप संस्था और अपने व्यवसाय की औपचारिकता को छोड़, आपस में बेहतर मेल-मिलाप के साथ काम करते हैं। मेघन मोरिस अपने कार्यस्थल और संस्थाओं में इस तरह की मेलजोल बढ़ाने के तरीकों को अपनाने के महत्व पर ज़ोर देती हैं। अनौपचारिक रूप से मेलमिलाप करते हुए काम करने की यह पद्धति हम सक्रियवादी भी अपने काम में अपनाते हुए 'सभी के यौनिक अधिकारों' का परचम ऊँचा रख सकते हैं

और समय-समय पर काम के दौरान होने वाली हताशा और थकान को बहुत हद तक दूर रख सकते हैं।

मैंने अपने जीवन में खुशहाल रहने के लिए मित्रों का सहारा लेना और उन पर भरोसा करना सीख लिया है। यहाँ क्विअर सम्बन्धों में गहरी मित्रता रखने के बारे में फूको के विचार बहुत प्रासंगिक हैं क्योंकि मित्रता न केवल क्विअर होने के बारे में विचारों का आदान-प्रदान करने में सहायक बनती है बल्कि मित्रता रखने से एक दुसरे की सहायता भी हो पाती है। फूको बताते हैं कि कैसे उन्हें दुसरे पुरुषों के साथ सम्बन्ध बनाए रखने की ज़रूरत महसूस हुई, उनके ये सम्बन्ध सिर्फ़ यौन रूप से नहीं थे बल्कि ऐसा करना उन्हें अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए भी ज़रूरी महसूस हुआ था। वे कहते हैं – पुरुषों के लिए एक साथ रहना कैसे संभव हो सकता है? कैसे वे एक साथ रहें, अपना समय साथ व्यतीत करें, अपना खाना एक साथ खाएँ, अपना खाली समय साथ गुजारें, अपने दुःख साझे करें, अपनी जानकारियाँ साझी करें? कामकाजी संबंधों, अपने परिवार, काम या ज़रूरी मित्रता के संबंधों के अलावा किसी पुरुष को दुसरे पुरुषों की संगती में ‘निर्वस्त्र’ होना कैसा लगता होगा? ऐसा करना एक इच्छा, एक असमंजस या उस असमंजस से उपजी इच्छाओं के कारण हो सकता है जो कई लोगों के मन में होती है।

संभवतः क्विअर सम्बन्धों के बारे में फूको के इन गैर-पारंपरिक और सामाजिक मान्यताओं के विपरीत विचारों को, अपनाकर हम अपने खुद के अस्तित्व को बनाए रखने का मार्ग भी ढूँढ सकते हैं। अपने कामकाज और व्यवसायिक निष्ठाओं के अतिरिक्त एक दुसरे के साथ समय बिता पाने, एक दुसरे की मदद करने की दिल से कोशिश करने, दुसरे के लिए उपलब्ध रहने, अपने दुःख-सुख साझा करने, मिल बाँट कर भोजन करने और खुशियाँ मनाने से हम अपने मन में प्रसन्नचित और खुशहाल होने के भाव उत्पन्न कर सकते हैं।

क्विर लोगों की मानसिक देखभाल मुझसे बात करें



विनय चन्द्रन, बेंगलूर स्थित एनजीओ स्वाभाव ट्रस्ट, जो एलजीबीटी समुदाय के लोगों को सहायता सेवाएँ प्रदान करता है, के कार्यकारी निदेशक हैं। वे सहाय हेल्पलाइन पर एक सहकर्मी परामर्शदाता और किताब नथिंग टू फिक्स: मेडिकलाईजेशन ऑफ सेक्सुअल ओरिएंटेशन एंड जेंडर आइडेंटिटी (सेज / योडा प्रेस, 2016) के सह-संपादक हैं।

विनय चंद्रन

मेरे यह पूछने पर कि, “जब आप दुखी होते हैं तो किससे बात करते हैं”, जोगप्पा ने कहा “देवी से बात करती हूँ”। पिछले साल मैं जहाँ भी गया, वहाँ मिलने वाले बहुत से लोगों से मैंने यही प्रश्न पुछा। उनमें से ज्यादातर लोगों का यही जवाब होता था, “किसी से भी नहीं”। यह प्रश्न पूछे जाने पर कुछ लोगों के चेहरे पर तो असमंजस की झलक भी दिखाई दी। इसके जवाब में सुनने को मिलता, “मुझे समझ नहीं आ रहा। ऐसा कौन है जिससे बात की जाए? मैं अपनी परेशानियों के बारे में किसी और से भला क्यों बात करूँ?”

पिछले साल मैं
जहाँ भी गया, वहाँ
मिलने वाले बहुत
से लोगों से मैंने यही
प्रश्न पुछा। उनमें
से ज्यादातर लोगों
का यही जवाब
होता था, “किसी
से भी नहीं”।

शुरुआती तौर पर यह इस जटिल समस्या की झलक मात्र थी कि क्विअर समुदाय किन्ही खास तरह की मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के हल कैसे खोजते

हैं। लेकिन पिछले एक साल के दौरान, समुदाय के सैंकड़ों लोगों से बातचीत से मुझे यह विश्वास हो चला है कि यह परिस्थिति वाकई गंभीर है।

मैंने लगभग एक साल तक पूरे दक्षिण भारत की यात्रा की है और इस दौरान मैंने समलैंगिक, द्विलैंगिक और ट्रांसजेंडर पुरुष और महिलाओं, इंटर-सेक्स व्यक्तियों, हिज़रा, जोगप्पा समुदाय के लोगों और अनेक दुसरे लोगों से इंटरव्यू लेकर क्विअर समुदाय के स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े अनुभव को समझने का प्रयास किया। खासतौर पर लोगों से बातचीत कर मैं यह जानने की कोशिश करता रहा हूँ कि स्वास्थ्य देखभाल केन्द्रों और अस्पतालों में उन्हें किस तरह के 'भेदभाव' का सामना करना पड़ता है। बंगलुरु में इस समुदाय के साथी प्रशिक्षक (पियर एजुकेटर)

ज़्यादातर क्विअर लोग मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाओं के प्रयोग को, (यहाँ तक कि खुद के लिए एक समर्थन तंत्र बनाने और उसे बरकरार रखने को भी) अधिक महत्व नहीं देते।

के तौर पर मैं यह जानने की उम्मीद भी करता हूँ कि समुदाय के लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता का कितना महत्व है, वे तनाव से कैसे निबटते हैं और ज़रूरत पड़ने पर वे मदद के लिए किससे बात करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

मुझे मिली अब तक की जानकारी से और लोगों द्वारा बताए गए अनुभवों के आधार पर ऐसा लगता है कि बहुत कम ऐसे (दृढ़ आत्मचेतना एवं पहचान वाले) लोग होते हैं जो अस्पतालों में खराब स्वास्थ्य सेवाएँ मिलने के विरोध में आवाज़ उठाते हैं, ज़्यादातर लोगों को हाशिए पर धकेल दिए जाने का भय होता है और वे स्थिति के जस

की तस बनी रहने को ही बेहतर समझते हैं। लेकिन इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि हमें यह पता चलता है कि ज्यादातर क्विअर लोग मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाओं के प्रयोग को, (यहाँ तक कि खुद के लिए एक समर्थन तंत्र बनाने और उसे बरकरार रखने को भी) अधिक महत्व नहीं देते।

यह मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी जानकारी कोई नयी बात नहीं है; सार्वजनिक स्वास्थ्य विषय पर पिछले कई दशकों में किये गए अध्ययनों से यह पता चलता रहा है कि भारत के मध्यम और निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर के अधिकांश लोग स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने को बहुत अधिक महत्व नहीं देते और मानसिक स्वास्थ्य

सेवाओं के उपयोग का स्तर तो और भी कम है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को केवल गंभीर समस्याओं के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है, जैसे स्किज़ोफ्रेनिया, दुर्घटना से जुड़ी मानसिक क्षति, जन्मजात तंत्रिका सम्बन्धी विकार आदि। हम एक ऐसे समाज में रह रहे हैं जहाँ एक ओर तो हमारे सरकारी नेता भारत में मानसिक स्वास्थ्य की खराब स्थिति होने को स्वीकार करते हैं, लेकिन वहीं दूसरी ओर जिन लोगों को काउंसलिंग या मनश्चिकित्सा की सलाह दी जाती है, वे कहते हैं, “मैं क्यों काउन्सलिंग के लिए जाऊँ, मैं कोई पागल थोड़े ही हूँ!”

मानसिक स्वास्थ्य को अधिक महत्त्व न देने और इन सेवाओं की कम उपलब्धता के कारण क्विअर समुदाय के लोगों पर इसका अधिक बुरा प्रभाव पड़ता है और

मानसिक स्वास्थ्य
को अधिक
महत्त्व न देने और
इन सेवाओं की
कम उपलब्धता
के कारण
क्विअर समुदाय
के लोगों पर
इसका अधिक
बुरा प्रभाव
पड़ता है...

क्विअर लोगों को,
भले ही उनकी जाति,
धर्म, वर्ग या आर्थिक
स्तर कुछ भी हो,
अपनी यौनिक एवं
जेंडर पहचान के
कारण प्रत्यक्ष और
परोक्ष, दोनों तरीकों से
उत्पीड़न का सामना
करना पड़ता है।

वे सामाजिक रूप से और ज्यादा उपेक्षित हो जाते हैं। हमें यह तो मालूम ही है कि क्विअर लोगों को, भले ही उनकी जाति, धर्म, वर्ग या आर्थिक स्तर कुछ भी हो, अपनी यौनिक एवं जेंडर पहचान के कारण प्रत्यक्ष और परोक्ष, दोनों तरीकों से उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है। अपने घर से लेकर, स्कूल, कॉलेज, काम करने की जगह, आस-पड़ोस में, सिनेमा या प्रचलित साहित्य में उनके चित्रण, हर जगह क्विअर लोगों को मानसिक यातना और तनाव का सामना करना पड़ता है और इस मानसिक तनाव के परिणामों से अछूता रह पाना लगभग

असंभव सा होता है। ऐसे में अगर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को प्राथमिकता न दी जाए, या फिर अगर क्विअर समुदाय के लोग सिर्फ अपनी पहचान के कारण ही स्वास्थ्य सेवाओं के उपयोग में भेदभाव का सामना करते रहें, तो यह मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता और उनको उपयोग ना करने या ना कर पाने के बीच का एक कुचक्र बन जाएगा।

तनाव से ध्यान हटाना

क्विअर समुदाय के लोग मानसिक तनाव का सामना किस तरह करते हैं, यह एक जटिल प्रश्न है। मुझसे बात करने वाले बहुत से क्विअर लोगों ने बताया कि तनाव से पार पाने के लिए वे आमतौर पर इस तनाव से अपना ध्यान हटाने की कोशिश

करते हैं। तनाव से कुछ समय के लिए छुटकारा पाने में टेलीविज़न, सिनेमा, साहित्य, संगीत, शराब, सिगरेट, नशीली दवाओं का सेवन, सेक्स, नाच-गाना, पार्टी करना आदि मददगार हो सकते हैं। लेकिन लम्बे समय तक इन तरीकों की मदद लेते रहने से, बजाए तनाव का समाधान करने के, ये तरीके तनाव की स्थिति को टालने के साधन बन जाते हैं। इसके अलावा अगर तनाव से ध्यान बटाने का तरीका खुद ही एक लत हो तो इससे और अधिक तनाव भी उत्पन्न हो सकता है। बहुत ज्यादा जटिल स्थितियों में कभी-कभी ध्यान बटाने के लिए लोग खुद को नुक्सान पहुँचाने लगते हैं जिससे कि शारीरिक और मानसिक व् भावनात्मक समस्या उत्पन्न हो सकती है जिसके लिए तुरंत चिकित्सीय सहायता लेनी पड़ सकती है।

दुसरे, जीवन-उपयोगी कौशल के बारे में बहुत साधारण जानकारी के अभाव में थोड़ा सा तनाव भी एक गंभीर

समस्या बन सकता है। पीयर काउंसलिंग के अपने सेवाकाल में मैंने जिन लोगों से चर्चा की, उनमें से बहुत से लोग समस्याओं को सुलझाने, बातचीत कर पाने या

तनाव से कुछ समय के लिए छुटकारा पाने में टेलीविज़न, सिनेमा, साहित्य, संगीत, शराब, सिगरेट, नशीली दवाओं का सेवन, सेक्स, नाच-गाना, पार्टी करना आदि मददगार हो सकते हैं। लेकिन लम्बे समय तक इन तरीकों की मदद लेते रहने से, बजाए तनाव का समाधान करने के, ये तरीके तनाव की स्थिति को टालने के साधन बन जाते हैं।

किसी कमी या अलगाव की स्थिति से निबटने जैसी साधारण समस्याओं से जूझ रहे हैं। हालाँकि एक व्यस्क व्यक्ति में इन आम कुशलताओं का होना बहुत जरूरी होता है। क्विअर समुदाय के लोगों के लिए यह समस्या इतनी विकट इसलिए भी हो जाती है क्योंकि भारत में बचपन से ही परिवारजन अपने बच्चों की जेंडर और यौनिकता पर नियंत्रण रखने में इतना मशगूल होते हैं कि उन्हें कभी भी सामाजिक तनावों से जूझ पाने के लिए तैयार करने में सहायक तरीकों पर बिलकुल भी ध्यान नहीं देते।

किसी से बात करना

समुदाय के लोगों के साथ चर्चा में यह बात बार-बार उभर कर सामने आयी कि अपनी समस्या के बारे में किसी से बात न कर पाने के कारण ही लोगों में मानसिक समस्याएँ और अधिक जटिल रूप ले लेती हैं। उनमें से बहुत से लोगों के जीवन में मित्र और समुदाय के अन्य लोग थे जिनके साथ वे समय बिताते और मजे करते थे लेकिन जब उन्हें रोना हो या जब वे बहुत दुखी हो जाते थे तो ऐसे में वे समुदाय के दूसरे लोगों या अपने मित्रों से सहायता नहीं माँगते थे। वे अपनी समस्याओं के बारे में किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या पीयर काउंसलर या समुदाय से अपने किसी मित्र से भी सलाह लेने को बहुत अधिक महत्व नहीं देते थे। लोगों का मानना यह था कि किसी से बात करने का कोई फायदा नहीं होगा क्योंकि इससे समस्या का कोई हल नहीं निकलने वाला था। इनके मित्रों को भी यही लगता था कि तनाव की स्थिति का कोई हल नहीं है। उन्हें यह भी लगता था कि जब उनके मित्र आदि कोई उनकी सहायता नहीं कर सकते तो उनके साथ समय बिताने का भी कोई लाभ नहीं था। इस पूरे प्रकरण में मुख्यतः यही विचार था कि किसी और से बात करने का क्या लाभ जबकि हर कोई लाचार हैं? इसलिए तनाव से ध्यान हटाने को ही अधिक लाभप्रद समझा जाता था।

हालांकि तनाव से ध्यान बटाने के कई तरीके दोबारा उठ खड़े होने की क्षमता को बढ़ाने में बहुत हद तक लाभप्रद हो सकते हैं लेकिन वे तनाव के स्थिति के कारणों को सुलझाने में असमर्थ रहते हैं। अपने तनाव के बारे में दूसरों से बातचीत कर लेने से मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के दुष्प्रभावों को कम किया जा सकता है। क्विअर समुदाय के लोगों के लिए अपनी समस्या या अपने तनाव के बारे में समूह के दूसरे उन लोगों से चर्चा करने से, जो ऐसे ही तनाव का अनुभव कर चुके हों, इससे निजात पाने में मदद मिल सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि समुदाय के दूसरे लोगों से निकटता और सामाजिक समर्थन मिलने से डिप्रेशन कम हो सकता है और दुष्चिन्ता दूर करने में भी मदद मिल सकती है। कुछ अन्य अध्ययनों से यह भी पता चला है कि दूसरे लोगों के साथ अपने व्यक्तिगत अनुभव साझा करने से और समस्याओं के समाधान के बारे में चर्चा करने से गंभीर मानसिक रोग के साथ रह रहे लोगों को भी लाभ हो सकता है।

लोगों का मानना
यह था कि किसी से
बात करने का कोई
फायदा नहीं होगा
क्योंकि इससे समस्या
का कोई हल नहीं
निकलने वाला था।

बंगलुरु में 'गुड ऐज यू' नाम के एक सहायक समूह में काम करने के दौरान और कई दूसरे लोगों के साथ काम करते हुए मेरा व्यक्तिगत अनुभव भी यही रहा है कि अपने जैसे दूसरे लोगों से या अपनी ही जैसी दशा से गुजर रहे लोगों से बातचीत करना मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालता है। अध्ययनों से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होने से शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा बना रहता है और व्यक्ति में तनाव और समस्याओं से जूझने की बेहतर क्षमता विकसित होती है और वह सामाजिक एवं मानसिक संसाधनों का बेहतर उपयोग कर सकते हैं। इसका

किसी भी तनावपूर्ण स्थिति से निबटने और उससे उबरना सीखने का सबसे आसान तरीका यह है कि किसी दूसरे व्यक्ति के साथ इस बारे में बातचीत की जाए। आप किसी से भी बात कर सकते हैं, चाहे वह कोई दोस्त हो, कोई पीयर काउंसलर, कोई टेलीफोन हेल्पलाइन, स्काइप या चैट पर काउंसलर हो या किसी मनोविज्ञानी से बात करें, जो भी आपके लिए सुलभ हो।

अर्थ यह हुआ कि दूसरों से बातचीत कर, अपने अनुभव बाँट कर व्यक्ति जितना हल्का महसूस करते हैं उतना ही उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है और आने वाली तनाव की नयी परिस्थितियों से निबटने की उनकी क्षमता बढ़ जाती है और वह अधिक प्रभावशाली तरीके से इनका मुकाबला कर सकते हैं।

पर मेरे मामले में, और बहुत से अपने क्लाइंट्स के मामले में भी, मैंने पाया कि बातचीत और चर्चा की प्रक्रिया को दोहराते रहने से भी मदद मिलती है। विशेषज्ञों से मदद लेने, अपने मित्रों से चर्चा करने या दूसरे क्विअर लोगों से अपने अनुभव साझा करने ने हमारे सफ़र को आसान बनाया। अपने जैसी स्थिति से गुज़र चुके दूसरे लोगों के अनुभवों से सीखने से भी मदद मिलती है। साथी समर्थन देने के बारे में छपी सामग्री की समीक्षा के अध्ययन में यह पता चला कि साथी समर्थन समूह और तंत्र या नेटवर्क समस्या निवारण की आशा और विश्वास को बनाए रखने में मददगार रहे हैं, कठिन परिस्थितियों से पार पाने के आत्म-विश्वास और आत्म-

प्रबंधन में वृद्धि करते हैं, और इसके परिणामस्वरूप सामाजिक-मेलमिलाप को भी अधिक बेहतर करने में मददगार रहे हैं। इसलिए साथी समूह से मदद लेने में अधिक व्यक्तिगत लाभ हो सकता है। इसी तरह उपलब्ध संवेदी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और डॉक्टरों की मदद लेना भी उपयोगी हो सकता है और पीयर सहायता समूह इन विशेषज्ञों तक पहुँच संभव करने में सहायक हो सकते हैं।

इसलिए किसी भी तनावपूर्ण स्थिति से निबटने और उससे उबरना सीखने का सबसे आसान तरीका यह है कि किसी दूसरे व्यक्ति के साथ इस बारे में बातचीत की जाए। आप किसी से भी बात कर सकते हैं, चाहे वह कोई दोस्त हो, कोई पीयर काउंसलर, कोई टेलीफोन हेल्पलाइन, स्काइप या चैट पर काउंसलर हो या किसी मनोविज्ञानी से बात करें, जो भी आपके लिए सुलभ हो। आप चाहें तो अपने मित्रों का ऐसा समूह भी ढूँढ सकते हैं जिनसे आप किसी भी विषय पर किसी भी समय बातचीत कर सकें और समय बिता सकें या फिर आप किसी समर्थन समूह का हिस्सा भी बन सकते हैं भले ही वह समूह कितनी भी आरंभिक मदद करने की स्थिति में क्यों न हो। अपने जैसे अनुभवों वाले या अपनी समान स्थिति से गुजर रहे लोगों के किसी समूह का हिस्सा बनने से तनाव बहुत हद तक कम हो जाता है। आप इनमें से कोई भी एक या सभी कुछ कर सकते हैं और याद रखिए कि परिस्थितियों में सुधार हो, यह ज़रूरी नहीं, ज़्यादा ज़रूरी है कि आप इन परिस्थितियों से पार पाने में अधिक सक्षम हो पाएं।

यह लेख आंशिक रूप से मुंबई के टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ़ सोशल साइंसेज की ओर से किए गए एक शोध अध्ययन पर आधारित है जिसमें गैर-सामान्य जेंडर वर्गों और यौनिकता वर्ग के साथ स्वास्थ्य देखभाल में होने वाले भेदभाव का अध्ययन किया गया था। टाटा इंस्टिट्यूट के शोध सहायक अनुराग पी नायर को इस लेख की समीक्षा करने के लिए धन्यवाद।

अपने मन को वापस लेने का समय आ गया है



जेंडर और यौनिकता के मुद्दों पर काम करने के 10 से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ एक क्विअर नारीवादी, रितुपर्णा बोरा, नज़रिया – एक क्विअर नारीवादी संसाधन समूह - की सह-संस्थापक हैं। उनके काम में विभिन्न हितधारकों और समूहों के साथ यौनिकता पर प्रशिक्षण और दिल्ली क्विअर प्राइड कमेटी, कश्ती LBT, वॉयलेंस अगेंस्ट 377 जैसे समूह के साथ मिलकर काम करना शामिल है।

रितुपर्ना बोरा

ऑर्डे लार्ड ने एक बार कहा था, “अपनी देखभाल करने का ये मतलब नहीं कि मैं स्वार्थी हूँ, देखभाल स्वयं की रक्षा करना है और यह एक सियासी संघर्ष है”।

एक नारीवादी के रूप में मैंने हिम्मत रखने और साहस – मुश्किलों से लड़ना और उनसे आगे/बाहर निकलना – के मूल्य को सीखा है। जब भी मैं डिप्रेशन से गुजरी, मैंने खुद को हिम्मती बने रहने और मुश्किलों से लड़ने के लिए प्रेरित किया। एक कार्यकर्ता के रूप में एक चीज़ जो मैंने सीखी है वो है दूसरों की मदद करना। दूसरों के लिए मौजूद रहना, और जब उन्हें मेरी ज़रूरत हो तो उन्हें सलाह देने के लिए हिम्मती बने रहना।

हालाँकि, पिछले कुछ समय से मैं सोच रही थी कि हिम्मती बने रहने पर, आदर्श बने रहने या हर ज़रूरतमंद व्यक्ति के लिए मौजूद रहने की आवश्यकता पर इतना जोर क्यों दिया जाता है। क्या हमें इस बात का एहसास नहीं होता कि इन गुणों को बढ़ावा देने की कोशिश में हम कमजोर (वल्नरेबल) होने के बारे में बात करना

मैं दयनीय अवस्था
में थी और मैं कुछ
समय के लिए अपनी
दयनीयता ज़ाहिर
करना चाहती थी। मेरा
काम प्रभावित हुआ,
मेरी सेहत प्रभावित हुई
और मैं प्रभावित हुई।

भूल गए हैं? ये कमजोरी जिसे नारीवादी आन्दोलन में हम सदियों से नकारते रहे हैं, क्या यह हमें कुछ ताकत देती है, हमारे जीवन में राहत की कुछ सासें – उस जीवन में जो न्याय के संघर्षों से भरा हुआ है, जो तर्क से घिरा हुआ है? क्या हमारा तर्कसंगत दिमाग इस बात की छूट देता है कि हम भी तर्कशून्यता, अस्तव्यस्तता के साथ रहते हैं। क्या हम बिना किसी आलोचना के शिकार हुए इस तथ्य को स्वीकार कर सकते हैं?

किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु के दुःख के समय या प्रेमी के साथ सम्बन्ध टूटने के दुःख को झेलते हुए जब आपसे अपने व्यावसायिक और व्यक्तिगत जीवन में एक क्रियाशील व्यक्ति के रूप में कार्य करने की अपेक्षा की जाती है तो कैसा महसूस होता है, इसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है। छः महीने के अन्दर, मेरे जीवन में दो भयानक घटनाएँ घटी – पहले, मेरे छः साल के साथी ने मुझसे सम्बन्ध तोड़ लिए, और फिर, मेरी माँ का देहांत हो गया।

जब मेरे साथ रह रहे (लिव-इन) साथी ने मेरे साथ सम्बन्ध तोड़ा, मेरे दोस्तों ने मुझे समझाया कि प्यार हमेशा नहीं रहता और मुझे आगे बढ़ना चाहिए। क्विअर सिद्धांत यह तर्क देता है कि एकल रोमांटिक और यौनिक सम्बन्ध विषमलैंगिक पितृसत्तात्मक ढाँचे (हेट्रोनोर्मेटिव) के अंतर्गत होते हैं और एक आदर्श क्विअर व्यक्ति होने के लिए मुझे प्रेम सम्बन्धों को अधिक महत्त्व नहीं देना चाहिए। हमारे ब्रेक-अप के समय मुझसे तर्कसंगत ढंग से पेश आने की और आगे बढ़ने की अपेक्षा की जा रही थी। सच कहूँ तो, मेरा हर उस व्यक्ति को एक थप्पड़ मारने का

मन करता था जो मुझे हिम्मती बने रहने और आगे बढ़ने की राय देता था। मैं दयनीय अवस्था में थी और मैं कुछ समय के लिए अपनी दयनीयता जाहिर करना चाहती थी। मेरा काम प्रभावित हुआ, मेरी सेहत प्रभावित हुई और मैं प्रभावित हुई।

मेरी माँ के साथ मेरे सम्बन्ध बहुत मृदु नहीं थे। हमारे बीच कई कड़वे पल बीते, पर वो और मैं, किसी न किसी रूप में, एक-दूसरे के नजदीक थे। क्योंकि वो एक अन्त्य रोग झेल रही थीं, हम जानते थे कि उनका अंत नजदीक है, पर उनकी मृत्यु ने मुझे तोड़ दिया, मेरे टुकड़े-टुकड़े कर दिए। फिर से, घर में मुझसे 'सामान्य' व्यवहार करने और सबसे बड़ी बेटी होने के नाते अपने पिता का ख्याल रखने की अपेक्षा की जा रही थी। तब भी, मेरा जी करता था लोगों को थप्पड़ लगाने का!

तो, यहाँ मैं दो विषयों पर चर्चा करना चाहती हूँ – पहला, कमजोर होने का अधिकार और दूसरा, स्वयं की देखभाल करने का अधिकार।

कमजोर होने के बारे में क्यों, जबकि एक ज़माने से हम में से कुछ जो नारीवादी आन्दोलन और क्विअर आन्दोलन का हिस्सा रहे हैं, इसकी आलोचना करते रहे हैं? हमने अपने क्लाइंट से, उन लोगों से जिन्होंने हिंसा झेली है, हिम्मती बने रहने और स्वाबलंबी होने के लिए कहा है। पर इस बात को स्वीकार करना कि आप भी कमजोर हो सकते हैं एक ऐसी शक्ति है जिसका सामना कुछ नहीं कर सकता! क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य

हम सभी को दुःख महसूस करने, ईर्ष्या महसूस करने, या निरर्थक महसूस करने की आज़ादी की ज़रूरत है क्योंकि ये सभी वास्तविक भावनाएँ हैं और हम सभी सामाजिक प्राणी हैं।

देखभाल के लिए, हमें कम से कम इस बात को स्वीकार करना होगा कि हम कमजोर हैं। हम सभी को दुःख महसूस करने, ईर्ष्या महसूस करने, या निरर्थक महसूस करने की आज़ादी की ज़रूरत है क्योंकि ये सभी वास्तविक भावनाएँ हैं और हम सभी सामाजिक प्राणी हैं। हम सभी को सामाजिक तौर पर ईर्ष्या करने, अपने रोमांटिक-यौनिक साथी पर हक जताने के सन्देश मिलते हैं और कभी-कभी हम ईर्ष्यालू और अंकुश रखने वाले बन जाते हैं। और अगर हम इन कमजोरियों के बारे में बात कर पाएँगे तभी हम स्वयं की देखभाल के बारे में बात कर सकेंगे।

स्वयं की देखभाल खुद को संभाल कर रखने जैसा है; यह खुद का खुद के प्रति प्यार है, और यह पितृसत्ता और वैश्वीकृत दुनिया के खिलाफ़ विद्रोह है जो एक व्यस्त और प्रतिस्पर्धात्मक जीवन को मान्यता देती है। आधुनिक महिला से

स्वयं की देखभाल
खुद को संभाल कर
रखने जैसा है; यह खुद
का खुद के प्रति प्यार
है, और यह पितृसत्ता
और वैश्वीकृत दुनिया
के खिलाफ़ विद्रोह है
जो एक व्यस्त और
प्रतिस्पर्धात्मक जीवन
को मान्यता देती है।

उम्मीद की जाती है कि वो विशिष्ट महिला (सुपरवुमन) हो। भारतीय टेलीविज़न पर आने वाले विज्ञापन को ही देखिए। ऐसी महिला की बहुत तारीफ़ की जाती है जो घर के अन्दर के साथ-साथ घर के बाहर भी काम करे। इन महिलाओं को इस तरह से प्रस्तुत किया जाता है जैसे उन्हें आराम करने या स्वयं की देखभाल करने की कोई ज़रूरत ही नहीं है!!

अक्सर जब हम 'स्वयं की देखभाल' शब्दों का प्रयोग करते हैं, इसे स्वार्थी होना समझ लिया जाता है। पर स्वयं की देखभाल करना स्वार्थी होना नहीं

है, यह अपना ध्यान रखना है – वो स्वयं जिसकी हम हमेशा उपेक्षा करते रहते हैं! मैं स्वयं की देखभाल में दक्ष नहीं हूँ, पर पिछले कुछ समय में मैंने अपनी देखभाल करने के लिए जो किया है वो साझा कर सकती हूँ:

- खुद को पहले रखना। हाँ, ये मेरा पहला नियम है। मुझसे ज़्यादा कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है।
- “ना” कहना। आत्म-रक्षा के सत्रों में, नारीवादी सत्रों में भी, हम लोगों को हिंसा के खिलाफ़ “ना” कहना सिखाते हैं। वैसे, यहाँ “ना” थोड़ा अलग है। इसका मतलब है उन चीज़ों के लिए “ना” कहना जो आप नहीं संभाल सकते हैं, चाहे वो किसी की मदद करना ही क्यों ना हो। ये व्यक्तिगत सीमा बनाने के बारे में है।
- ये जानना महत्वपूर्ण है कि हर परिस्थिति में मुझे एक ही चीज़ नहीं चाहिए होगी। कभी हो सकता है मैं दोस्तों के साथ बाहर जाना पसंद करूँ और कभी हो सकता है मैं अकेले रहना और कुछ ना करना पसंद करूँ। हाँ, कुछ भी नहीं जो उपयोगी हो, और मैं जानती हूँ कि ये ठीक है। मुझे हर वक़्त आदर्श या उत्पादक होने की आवश्यकता नहीं है।
- नकारात्मक लोगों को अपने जीवन से उखाड़ फेकना। हाँ, ये बहुत ज़रूरी है। हमें उन लोगों या फिर दोस्तों के साथ बना कर रखने की कोई ज़रूरत नहीं है।

अक्सर जब हम ‘स्वयं की देखभाल’ शब्दों का प्रयोग करते हैं, इसे स्वार्थी होना समझ लिया जाता है। पर स्वयं की देखभाल करना स्वार्थी होना नहीं है, यह अपना ध्यान रखना है – वो स्वयं जिसकी हम हमेशा उपेक्षा करते रहते हैं!

मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में महिलाओं को यौनिक प्राणी ना मानते हुए कैदी की तरह रखा जाता है, उनके बाल काट दिए जाते हैं, उन्हें आकार रहित कपड़े पहनने को दिए जाते हैं, और उनसे इच्छा के बारे में बात करने का तो सवाल ही नहीं उठता।

जो सकारात्मक होने से ज्यादा नकारात्मक हैं। उन्हें अपने जीवन से उखाड़ फेकने से डरें नहीं। मुझे पर विश्वास करें, मैंने ये किया है और मैं बहुत खुश हूँ।

- कमजोर होने और गलती करने के अपने अधिकार को पहचानना। मुझे अपने जीवन में गलती करने का और कमजोर होने का पूरा अधिकार है। मैं जब चाहूँ तब रो सकती हूँ और मुझे किसी व्यक्ति की ज़रूरत नहीं है जो मुझे हिम्मती रहने को कहे।

मानसिक स्वास्थ्य का हमारी यौनिक इच्छाओं से करीब से जुड़ाव होता है। क्विअर पहचान से जुड़े कलंक के कारण क्विअर लोगों को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े अनेकों मसलों से गुज़रना पड़ सकता है। इस बात पर लम्बी चर्चा करने की ज़रूरत है और मुझे विश्वास है लोगों ने इस विषय पर बात की होगी। तो, यहाँ मैं व्यक्ति की यौनिकता पर मानसिक स्वास्थ्य के असर के बारे में बात करूँगी और इसमें यौनिक पहचान शामिल नहीं है।

सबसे पहले, मानसिक स्वास्थ्य के मसलों से जूझ रही महिलाओं को यौनिक रूप से ठीक और इच्छा-करने-योग्य नहीं माना जाता। मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में महिलाओं को यौनिक प्राणी ना मानते हुए कैदी की तरह रखा जाता है, उनके बाल

काट दिए जाते हैं, उन्हें आकार रहित कपड़े पहनने को दिए जाते हैं, और उनसे इच्छा के बारे में बात करने का तो सवाल ही नहीं उठता। आत्मीयता यौनिकता का महत्वपूर्ण अंग है। कभी-कभी एक स्पर्श ही आपकी त्वचा की भूख को तृप्त कर सकता है। एक आलिंगन दर्द को दूर कर सकता है। पर जब मानसिक स्वास्थ्य की बात आती है तो आत्मीयता को कितना महत्त्व दिया जाता है?

जब मेरे मानसिक रोग के बारे में पता चला, तब मेरे यौनिक-रोमांटिक साथी मेरे हर व्यवहार को बारीकी से देखने लगे और उन व्यवहारों को असामान्य, चरम या ऐसे व्यवहारों की तरह पहचान करने लगे जिनकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता थी।

ज्यादातर, दवाईयाँ मेरे शरीर और दिमाग को सुन्न कर देती थी। मैं मुश्किल से ही शायद कभी यौनिक रूप से उत्तेजित हो पाती थी। मुझे शारीरिक रूप से उत्तेजित होने और अपने साथी के साथ सेक्स के लिए तैयार होने में समय लगता था। मुझे याद है, कुछ समय तो अपने साथी को आनंद प्रदान करने के लिए मुझे अधिक प्रयत्न करना पड़ता था। और किसी-किसी समय मैं अचानक सेक्स करने के लिए उतावली हो जाती थी। यह उनके लिए एक झटके की तरह होता था कि वही महिला जो सेक्स में कोई रूचि नहीं दिखा रही थी, अब अचानक सेक्स करना चाहती थी! जब मैंने अपने मनोचिकित्सक से इस बारे में बात की तो उन्होंने इसे महत्वपूर्ण

जब मेरे मानसिक रोग के बारे में पता चला, तब मेरे यौनिक-रोमांटिक साथी मेरे हर व्यवहार को बारीकी से देखने लगे और उन व्यवहारों को असामान्य, चरम या ऐसे व्यवहारों की तरह पहचान करने लगे जिनकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता थी।

समय आ गया है
कि हम मानसिक
स्वास्थ्य और स्वयं
की देखभाल पर चर्चा
को नारीवादी विषय
के रूप में करें। यह
निश्चय ही पितृसत्ता के
खिलाफ़ एक विद्रोह
है जो महिलाओं को
उनके खुद के बारे में
सोचने की इजाज़त
नहीं देता है।

विषय ना मानते हुए इस पर कोई ध्यान नहीं दिया। और जब मेरा मासिक कई महीनो के लिए बंद हो गया तो हॉर्मोन के उतार चढ़ाव के कारण मुझे दर्द और हॉट फ्लशेस (अचानक गरम महसूस करना) होने लगे। ये भी उनके लिए कोई महत्वपूर्ण विषय नहीं था। सच कहूँ तो, दवाइयों या रसायनों का जो मिश्रण रोज़ आप लेते हैं, उसके कारण आप अपने शरीर और दिमाग पर से सारा नियंत्रण खो देते हैं।

उन महिलाओं के जिनके बच्चे हैं और विकलांगता के साथ रह रहे लोगों के लिए, नारीवादी आन्दोलन काम से जुड़ी के स्थिति के अनुरूप ढलने वाले और समर्थक होने की माँग कर रहा है।

मुझे लगता है एक और क्षेत्र जहाँ हमें प्रावधान बनाने की ज़रूरत है, वो है मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मसलों के साथ रह रहे लोगों के लिए समर्थन। समय आ गया है कि हम मानसिक स्वास्थ्य और स्वयं की देखभाल पर चर्चा को नारीवादी विषय के रूप में करें। यह निश्चय ही पितृसत्ता के खिलाफ़ एक विद्रोह है जो महिलाओं को उनके खुद के बारे में सोचने की इजाज़त नहीं देता है। उन्हें हमशा दूसरों के लिए उपस्थित होना होता है। शायद ये वो समय है जब हमें अपने मन पर भी उसी प्रकार नियंत्रण वापस लेना होगा जैसे हमने अपने शरीर पर लिया है।

ट्रांसमैन और मानसिक स्वास्थ्य

एक विचार

जमाल सिद्दीकी



जमाल सिद्दीकी ट्वीट फाउंडेशन नामक संस्था के साथ प्रोग्राम मेनेजर के रूप में काम करते हैं जो दिल्ली और मुंबई में ट्रांसजेंडर लोगों के लिए काम करती है। वह एक जोशीले लेखक हैं जो विभिन्न ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर ट्रांस पुरुषों के मुद्दों के बारे में लिखते हैं, वर्तमान में यू ट्यूब वीडियो और ब्लॉग के ज़रिए वे अपनी परिवर्तन यात्रा का दस्तावेजीकरण भी कर रहे हैं। वे ट्रांसमेन कलेक्टिव के सह-संस्थापक भी हैं, जो दिल्ली स्थित ट्रांस पुरुषों का संगठन है।

मैं अपनी बहन
का काजल चुराता
और अपने चेहरे
पर मूँछें बनाता,
और जब मेरे बाल
लंबे होते थे, तो मैं
अपने बालों को
छिपाने के लिए
टोपी पहन लेता
था। यह अच्छा
लगता था।

सुबह उठा तो फिर से आँखें लाल थीं।
फिर से भगवान से प्रार्थना करते हुए उठा कि
कल तक सब कुछ ठीक हो जाएगा! लेकिन
अंदर से मुझे पता है कि कल का दिन भी
आज की तरह या किसी और दिन की तरह
ही होगा।

शीशे के सामने खड़े होना, मेरे लिए, हर दिन
का संघर्ष है, क्योंकि जिस प्रतिबिम्ब को
मैं शीशे में देखता हूँ, उसे पहचानता नहीं। हर
दिन मैं घर से बाहर निकलने या लोगों का
सामना करने के लिए संघर्ष करता हूँ।
उनकी जिज्ञासा भरी नज़रों मुझे बहुत परेशान
करती हैं।

जब घर में कोई नहीं होता था, तो मैं अपनी माँ
का दुपट्टा निकालता और उसे अपनी छाती पर बाँधता ताकि वह सपाट दिखे।
बेशक, यह उतना आसान नहीं था जितना लगता है क्योंकि उस वक़्त मैं मुश्किल
से साँस ले पाता था। मैं अपनी बहन का काजल चुराता और अपने चेहरे पर मूँछें
बनाता, और जब मेरे बाल लंबे होते थे, तो मैं अपने बालों को छिपाने के लिए टोपी
पहन लेता था। यह अच्छा लगता था।

लेकिन क्या मैं इस तरह बाहर जा सकता था? बिल्कुल नहीं! लोग क्या सोचेंगे?
“यह सनकी कौन है? तुम लड़का हो या लड़की? इतने अजीब क्यों हो, सर्कस में
शामिल हो गए हो क्या?” मैं इन सवालों का सामना करने से डरता था इसलिए मैं
लड़के की तरह तैयार होने की अपनी इच्छा को बस दबा देता।

आप सोच रहे होंगे कि मैं कौन हूँ। मैं एक ट्रांस पुरुष या ट्रांसमैन (वे जिन्हें समाज द्वारा, जन्म के समय या जननांगों के आधार पर, महिला का जेंडर दिया गया पर वे स्वयं की पहचान पुरुष के रूप में करते हैं) हूँ। मुझे जन्म के समय महिला जेंडर दिया गया था, लेकिन मैंने कभी महिला की तरह महसूस नहीं किया, कभी नहीं! मैंने हमेशा एक पुरुष की तरह महसूस किया है, और इसलिए मेरी जेंडर पहचान एक पुरुष की है।

मुझे वो है जिसे मनोचिकित्सकों द्वारा जेंडर डिस्फोरिया कहा जाता है, हालाँकि कई ट्रांस लोग इस तरह के मेडिकल लेबल लगाए जाने के खिलाफ लड़ रहे हैं। यह एक ऐसी अवस्था है जहाँ व्यक्ति अपने उस शरीर से जुड़ा महसूस नहीं कर पाता जिस शरीर में वह पैदा होता है। विभिन्न ट्रांसपुरुषों के लिए डिस्फोरिया की प्रबलता अलग-अलग होती है। कुछ ट्रांसपुरुष अपने शरीर के साथ सहज हैं, और कुछ अपने शरीर में कुछ बदलाव करना चाहते हैं। यह किसी को कम या ज्यादा ट्रांसपुरुष नहीं बनाता है।

मेरे जैसे ट्रांसपुरुष के लिए, डिस्फोरिया की प्रबलता बहुत अधिक है। यह एक गंभीर तकलीफ है, और मैं हर दिन अपने अस्तित्व और अपने शरीर पर सवाल करता हूँ। मेरे

मुझे वो है जिसे
मनोचिकित्सकों
द्वारा जेंडर
डिस्फोरिया कहा
जाता है, हालाँकि
कई ट्रांस लोग इस
तरह के मेडिकल
लेबल लगाए जाने
के खिलाफ लड़
रहे हैं। यह एक
ऐसी अवस्था है
जहाँ व्यक्ति अपने
उस शरीर से जुड़ा
महसूस नहीं कर
पाते जिस शरीर में
वह पैदा होते हैं।

लिए, यह मेरी छाती के स्थान पर, मेरी त्वचा पर, चेहरे पर बालों की कमी पर, और मेरे पैट में जो है, उस पर केंद्रित है। मुझे हर दिन इन प्रबल भावनाओं से लड़ना पड़ता है, और यह प्रबलता इस सच्चाई से और अधिक बढ़ जाती है कि समाज ट्रांसपुरुषों के मुद्दों से अनजान है।

मुझे जेंडर परिवर्तन सर्जरी के लिए पैसा चाहिए था और इसलिए मैंने कॉर्पोरेट कार्यालय में काम करने का फैसला किया। कुछ चीजें कभी नहीं बदलती हैं। धमकाना जारी रहा, घूरना जारी रहा, और मैंने वहाँ 'लेस्बियन' टैग या लेबल के साथ काम किया।

बड़े होते समय, मुझे लगता था कि यह प्रबलता एक दिन कम हो जाएगी; लेकिन यह कभी खत्म नहीं हुई। असल में, यह हर दिन बढ़ती गई। बचपन में इसने मुझे बहुत अकेला बना दिया था। मुझे लगता था जैसे पूरे ब्रह्मांड में मैं अकेला ही था जिसे इस तरह महसूस होता था। स्कूल में, मेरी भावनाओं और संघर्षों के बारे में बात करने के लिए कोई नहीं था। मैंने स्कूल में पैट और शर्ट पहनने के लिए अधिकारियों के साथ कड़ी लड़ाई की। मेरे टीचर इसके बारे में बिल्कुल भी नहीं समझ रहे थे। और मेरे कोई दोस्त नहीं थे। मैंने अपने जेंडर के बारे में अपने परिवार से भी बात करने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने कोई ध्यान नहीं दिया।

हालाँकि, कुछ सालों बाद मैंने खुद पर 'नारी सुलभ'/जनाना बनने के लिए दबाव डालना बंद कर दिया। मैंने खुद को जैसा मैं था वैसा स्वीकार करना शुरू कर दिया। मैंने औरतों वाले कपड़े पहनना बंद कर दिया, और

अपने बालों को काट दिया। मुझे जेंडर परिवर्तन सर्जरी के लिए पैसा चाहिए था और इसलिए मैंने कॉर्पोरेट कार्यालय में काम करने का फैसला किया। कुछ चीजें कभी नहीं बदलती हैं। धमकाना जारी रहा, घूरना जारी रहा, और मैंने वहाँ 'लेस्बियन' टैग या लेबल के साथ काम किया।

ट्रांसपुरुष के साथ भी यौन उत्पीड़न होता है। एक बार, जब मैं दिल्ली में लाल किले गया था, तो सुरक्षा जाँच पर महिला पुलिसकर्मी ने मेरे पैट में अपने हाथ डाले ताकि यह पता चल सके कि मैं लड़का था या लड़की। मैं अवाक् रह गया था लेकिन मुझे इसके बारे में किसी से बात करने से भी डर लगता था।

हिंसा की ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट करने के लिए मैं कहाँ जाऊँ? मैं इन मुद्दों के बारे में किससे बात करूँ? और यह ऐसे कई उदाहरणों में से एक है जो मेरे और अन्य ट्रांसपुरुषों के साथ हुए हैं।

ट्रांसमहिलाओं के कई समुदायों और समर्थन समूहों के विपरीत, ट्रांसपुरुषों के शायद ही कोई समुदाय हैं। किसी नए व्यक्ति के लिए अन्य ट्रांस लोगों से मिलना मुश्किल है। और जब प्यार की बात आती है, तो उन ट्रांसपुरुषों के लिए साथी को ढूँढना और भी ज्यादा मुश्किल है जो महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं। विषमलैंगिक महिलाएँ सिस पुरुष (पुरुष जो जन्म के समय उन्हें दिए गए पुरुष जेंडर के साथ सहज हैं) चाहती हैं, और अधिकांश समलैंगिक महिलाएँ 'महिलाओं' की ओर आकर्षित होती हैं। निश्चित रूप से कुछ ट्रांसपुरुष हैं जो या तो पुरुषों या

कुछ ट्रांसपुरुष एक असमानुभूतिपूर्ण समाज के कारण मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए चिकित्सा ले रहे हैं। कुछ ट्रांसपुरुषों ने इसके कारण आत्महत्या भी की है।

अन्य ट्रांस लोगों की ओर आकर्षित होते हैं।

ट्रांस व्यक्ति के जीवन में शारीरिक बदलाव करवाना एक और बड़ी चुनौती है। यह ट्रांसजेंडर व्यक्ति के अनुभव का एक बड़ा हिस्सा है। हम में से कई लोगों के लिए इस बदलाव के लिए पैसा जुटाना एक प्रमुख मुद्दा है। इसके साथ कई डर जुड़े हुए

मैं यहाँ अपने अनुभव क्यों साझा कर रहा हूँ? क्योंकि ये चीजें मेरे जैसे लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहराई से प्रभाव डालती हैं। हम प्रबल जेंडर डिस्फोरिया से गुज़रते हैं, और डिस्फोरिया के साथ आता है – तनाव, चिंता, घबराहट और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ।

हैं जैसे परिवार, दोस्तों, सहयोगियों, आदि द्वारा कैसे स्वीकार किया जाएगा। क्या वे मुझे एक 'असली' पुरुष की तरह देख पाएंगे?

और मैं यहाँ अपने अनुभव क्यों साझा कर रहा हूँ? क्योंकि ये चीजें मेरे जैसे लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहराई से प्रभाव डालती हैं। हम प्रबल जेंडर डिस्फोरिया से गुज़रते हैं, और डिस्फोरिया के साथ आता है – तनाव, चिंता, घबराहट और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ।

इन सभी मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों के अलावा, भारत में, डॉक्टर 'जेंडर के आज्ञालंघन' को अभी भी एक विकार मानकर इसका इलाज करते हैं। मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल 4 (डी.एस.एम . 4) जेंडर पहचान विकार (जेंडर आइडेंटिटी डिस्ऑर्डर – जी.आई.डी.) शब्द का उपयोग करता है। डी.एस.

एम. 5 में, इसे जेंडर डिस्फोरिया के रूप में पुनः वर्गीकृत किया गया है। (डिस्फोरिया शब्द के विपरीत डिसऑर्डर शब्द बीमारी या किसी गड़बड़ी की ओर संकेत करता है।) कुछ ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के मुताबिक, जी.आई.डी. जेंडर के द्विआधारी (बाइनरी) मॉडल को मज़बूत, और जेंडर को रोग करार देता है। इसे जेंडर डिस्फोरिया के रूप में पुनः वर्गीकृत किया जाना, इन मुद्दों में से कुछ को हल करने में मदद कर सकता है क्योंकि यह ट्रांस लोगों द्वारा अनुभव किए गए असंतोष को संदर्भित करता है। हालाँकि, मैं अभी भी जेंडर पहचान विकार प्रमाण पत्र लिए फिर रहा हूँ, भले ही मैं नहीं मानता कि ट्रांसपुरुषों को विकार है; यह सिर्फ़ इतना है कि हम अलग हैं और जेंडर मानदंडों का आज्ञालंघन करते हैं।

अब समय आ गया है कि जब हम ट्रांसपुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करें। कुछ ट्रांसपुरुष एक असमानुभूतिपूर्ण समाज के कारण मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए चिकित्सा ले रहे हैं।

अब समय आ गया है कि जब हम ट्रांसपुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करें। कुछ ट्रांसपुरुष एक असमानुभूतिपूर्ण समाज के कारण मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए चिकित्सा ले रहे हैं। कुछ ट्रांसपुरुषों ने इसके कारण आत्महत्या भी की है।

आखिर और कितनी ज़िंदगियाँ दाँव पर लगनी हैं?

खुद से तो रोमांस कर लो



दीपा रंगनाथन एक अंशकालिक लेखिका, पूर्णकालिक पाठक और सक्रियतावादी हैं। वह एक ब्राउन, सेक्स-पॉजिटिव नारीवादी के रूप में पहचान रखती हैं और ब्लॉग लिखना पसंद करती हैं। वे नारीवादी, कामुक साहित्य में गहरी रुचि रखती हैं। वर्तमान में, वह युवा नारीवादी आयोजन का समर्थन करने वाले FRIDA द यंग फेमिनिस्ट फंड के साथ काम कर रही हैं।

दीपा रंगनाथन

पिछले कुछ समय से, मैं स्वयं की देखभाल के बारे में बहुत नियमित और अनुशासित रही हूँ और यह सुनिश्चित कर रही हूँ कि मैं अपनी दिनचर्या में इसके लिए अलग से समय रखूँ। मेरे कैलेंडर पर अलग-अलग तरीकों से खुद का ख्याल रखने का रिमाइंडर मुझे इसकी याद दिलाता रहता है। कभी-कभी, यह मुझे कविता पढ़ने के लिए कहता है। और दिनों में, यह मुझे किसी ऐसे व्यक्ति को पत्र लिखने के लिए कहता है जिनसे मैं प्यार करती हूँ (जिन दिनों में मैं विशेष रूप से सकारात्मक महसूस करती हूँ, तब मैं खुद को पत्र लिखती हूँ)। लेकिन विशेष रूप से एक चीज है जिस पर मैं तब से काम कर रही हूँ, जब मुझे स्वयं की देखभाल, स्वयं से प्रेम और शारीरिक छवि के महत्व की समझ भी नहीं थी और यह चीज है – स्वयं को निखारना।

निजी तौर पर, मैं इसे, बढ़ती कीमतों और सौंदर्य मानकों की उपभोक्तावादी दुनिया में, स्वयं की देखभाल का एक खास तरीका मानती हूँ। एक नए तरीके से बाल

एक बार मुझे एक सहपाठी ने बताया था कि उन्हें 15 साल की उम्र में अपनी भौहें बनाने (श्रेडिंग) के लिए मजबूर होना पड़ा था। ऐसा इसलिए था क्योंकि “अच्छे आकार वाली भौहें” बुर्का पहनने के बाद देखी जा सकने वाली एकमात्र चीज़ है। तब मुझे यह समझ में नहीं आया और जब तक कि हाई स्कूल में उन्होंने मुझे यह नहीं बताया कि पार्लर से बाहर निकलने पर वह सुंदर महसूस करती हैं, मैंने यही सोचा कि वह निश्चित रूप से ‘उत्पीड़न का शिकार’ हैं।

कटवाना, नए डिज़ाइन की बालियाँ पहनना, होंठों पर एक चटकीले रंग की लिपस्टिक लगाना, या फिर पैरों के बाल साफ किए बिना स्कर्ट पहनना और सड़क पर आत्मविश्वास से चलना – ये स्वयं की देखभाल और स्वयं से प्रेम के क्रांतिकारी तरीके हैं।

बेशक, हम स्वयं को निखारने के लिए जो तरीके अपनाते हैं उन्हें हमारा वर्ग, जाति, धर्म, यौनिकता और बहुत सारे अन्य कारक आकार देते हैं। एक बार मुझे एक सहपाठी ने बताया था कि उन्हें 15 साल की उम्र में अपनी भौहें बनाने (श्रेडिंग) के लिए मजबूर होना पड़ा था। ऐसा इसलिए था क्योंकि “अच्छे आकार वाली भौहें” बुर्का पहनने के बाद देखी जा सकने वाली एकमात्र चीज़ है। तब मुझे यह समझ में नहीं आया और जब तक कि हाई स्कूल में उन्होंने मुझे यह नहीं बताया कि पार्लर

से बाहर निकलने पर वह सुंदर महसूस करती हैं, मैंने यही सोचा कि वह निश्चित रूप से 'उत्पीड़न का शिकार' हैं। उस वक़्त मैं एक 17 साल की लड़की थी जो अपनी भौहें नहीं बनवाती थी; उनके ऐसा कहने पर उनके उत्पीड़न के लिए मेरी करुणा अचानक उनकी आकार वाली भौहें के बारे में मेरी ईर्ष्या में बदल गई। मुझे तब समझ आया कि एक ही काम एक व्यक्ति को एक ही समय पर कैसे आज़ाद महसूस कराने के साथ-साथ शर्मिंदा महसूस करा सकता है।

मैं शायद कॉलेज में थी, जब मैंने एक परिचित व्यक्ति के साथ बातचीत की थी जो नियमित रूप से पुरुषों के पार्लर में जाते थे। उन्होंने मुझे उत्तरी दिल्ली में एक छोटी सी अच्छी जगह के बारे में बताया जहाँ वे अपनी दाढ़ी और मूँछों की सही लंबाई रखने के लिए, हर दो महीने में कम से कम एक बार चेहरे का चॉकलेट फेशियल कराने, और अपनी भौहें बनवाने के लिए नियमित रूप से जाते थे। उन्होंने मुझसे कहा था, "मुझे गलत मत समझो। मैं समलैंगिक नहीं हूँ। मुझे बस अच्छा दिखना पसंद है"। और मैं एक ही समय में दंग भी रह गई और उलझन में भी पड़ गई। अच्छा दिखना किसी की यौनिकता से कबसे जुड़ गया? ज़ाहिर है, लाखों और चीजों के साथ, स्वयं को निखारने की ना केवल जेंडर पहचान बल्कि यौनिक पहचान भी थी। उस

वो मुझे बताते हैं कि मेरे
 "साँवलेपन को हटाया
 जाना चाहिए" और मुझे
 "कम साँवला दिखने के
 लिए कड़ी मेहनत करनी
 होगी"। जैसे कि यह किसी
 तरह की छूत की बीमारी
 है जिससे निज़ात पाना
 ज़रूरी है, कहीं, ऐसा न
 हो कि यह हर जगह फैल
 जाए।

मैंने समझ लिया है कि ब्यूटी पार्लर ऐसे स्थान हैं जहाँ उपभोक्तावाद, पूंजीवाद और पितृसत्ता सबसे क्रूरतापूर्ण तरीके से घुलमिल जाते हैं। एक बुराई न निकालने वाले, खुशनुमा और सकारात्मक जगह की तलाश में मैं एक पार्लर से दूसरे में जाती रही।

समय, मैंने 'मेट्रोसेक्शुअल' शब्द सुनना शुरू किया था, जो मुझे साफ़ तौर पर, समलैंगिकता के डर (होमोफोबिया) को किसी भी तरह से छिपाने की एक कोशिश की तरह लगता था।

एक आदमी की बनने-संवरने की ज़रूरतें उतनी ही असमान्य हैं जितनी कि एक औरत के न बनने-संवरने की ज़रूरतें। हर बार जब मैं पार्लर गई (अनियमित रूप से ही सही), तो मुझे अपनी बगल के बालों के "असामान्य" रूप से बढ़े होने या मेरे चेहरे पर सफेद धब्बों / मुहाँसों / झाड़ियों, पर भाषण दिया गया है, जो मुझे "बदसूरत" बना देते हैं। वो मुझे बताते हैं कि मेरे

"साँवलेपन को हटाया जाना चाहिए" और मुझे "कम साँवला दिखने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी"। जैसे कि यह किसी तरह की छूत की बीमारी है जिससे निजात पाना ज़रूरी है, कहीं, ऐसा न हो कि यह हर जगह फैल जाए।

मैंने समझ लिया है कि ब्यूटी पार्लर ऐसे स्थान हैं जहाँ उपभोक्तावाद, पूंजीवाद और पितृसत्ता सबसे क्रूरतापूर्ण तरीके से घुलमिल जाते हैं। एक बुराई न निकालने वाले, खुशनुमा और सकारात्मक जगह की तलाश में मैं एक पार्लर से दूसरे में जाती रही। एक जगह जो मुझे कम बदसूरत दिखने के लिए ज़्यादा पैसे खर्च करने की सलाह न दे।

निस्संदेह, मुझे अपने पैसे खर्च करने या न खर्च करने का निर्णय लेने का उतना विशेषाधिकार तो प्राप्त है। लेकिन मुझे एहसास हुआ है कि ब्यूटी पार्लर एक ऐसी जगह है जो आपको आपके शरीर के लिए सबसे ज्यादा शर्मिंदा करती है। यह अजीब बात है क्योंकि आप वहाँ अपने बारे में बेहतर महसूस करने के लिए जाते हैं, उम्मीद करते हैं कि आप अलग दिखते हुए, बेहतर महसूस करते हुए और आत्मविश्वास के भरे हुए बाहर निकलेंगे।

कुछ साल पहले (जब मैं एकल थी), बनारस में एक दोस्त की शादी से पहले, मैं साड़ी-पहनने और मेक-अप में मदद के लिए एक स्थानीय पार्लर गई। जब पार्लर की महिला मेरी मदद कर रही थीं, वह मेरे पेट पर बाल देखकर धक से रह गईं। उन्होंने मुझसे पूछा कि मैंने बाल साफ़ क्यों नहीं करवाए। एक सीधी बात “क्योंकि मैं नहीं चाहती थी” से उन्हें संतोष नहीं हुआ। उन्होंने और खोद कर पूछा।

मैंने उन्हें बताया, “मुझे वहाँ पर बाल पसंद हैं। जब मैं इन्हें देखती हूँ तो इससे मुझे खुशी होती है”।

वह उस जवाब से बहुत बेचैन और असहज लग रही थीं।

... ब्यूटी पार्लर
एक ऐसी जगह है
जो आपको आपके
शरीर के लिए सबसे
ज्यादा शर्मिंदा करती
है। यह अजीब बात
है क्योंकि आप वहाँ
अपने बारे में बेहतर
महसूस करने के लिए
जाते हैं, उम्मीद करते
हैं कि आप अलग
दिखते हुए, बेहतर
महसूस करते हुए और
आत्मविश्वास के भरे
हुए बाहर निकलेंगे।

मुझे समझ आया कि
अगर मैं खुद अपने
शरीर के साथ –
चाहे वह बिना बाल
वाला है, साँवला है,
बालों वाला, पतला,
आकर्षक है, या झाड़्यों
वाला है – सहज नहीं
हूँ तो कोई और भी
नहीं होगा। और मैं ऐसा
नहीं होने दूंगी।

उन्होंने पूछा, “और आपके बॉय फ्रेंड को इससे कोई परेशानी नहीं है?”। (ये तो निश्चित ही है कि एक महिला होने के नाते, मुझे विषमलैंगिक होना ही चाहिए और एक बॉय फ्रेंड, संभवतः एक पति की ज़रूरत होनी चाहिए।)

“अम्म्म। मेरा कोई नहीं है।”

उन्होंने कहा, “और अब आपको पता हैं क्यों” जैसे यही हकीकत है।

मैं वो वाकया कभी नहीं भूली। लेकिन मैंने सीखा कि मुझे छोड़कर कोई और नहीं है जो मुझे अपने बारे में अच्छा महसूस करा सकता है। वो लोग भी नहीं जिन्हें मैं अलग (यदि बेहतर नहीं

तो) दिखने / महसूस करने के लिए पैसे देती हूँ। उसके बाद खुद को प्यार करना सीखना बहुत आसान हो गया। क्योंकि मुझे समझ आया कि अगर मैं खुद अपने शरीर के साथ – चाहे वह बिना बाल वाला है, साँवला है, बालों वाला, पतला, आकर्षक है, या झाड़्यों वाला है – सहज नहीं हूँ तो कोई और भी नहीं होगा। और मैं ऐसा नहीं होने दूंगी।

इस लेख का शीर्षक यर्सा डेली-वार्ड का वक्तव्य है।

तारशी (टॉकिंग अबाउट रिप्रोडक्टिव एंड सेक्शुअल हेल्थ इशूज़)

एक पंजीकृत संस्था है जो नई दिल्ली, भारत में स्थित है। हम यौनिक एवं प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों पर काम करते हैं। यौनिकता के मुद्दों पर हम व्यापक और सकारात्मक, अधिकार आधारित नज़रिए से काम करते हैं और उसे सिर्फ़ बीमारी की रोकथाम या महिलायों एवं यौन अल्पसंख्यों के खिलाफ़ हिंसा की रूपरेखा तक ही सीमित नहीं रखते। तारशी में हम प्रसार, ज्ञान और परिप्रेक्ष्य निर्माण के माध्यम से लोगों का उनके यौन और प्रजनन स्वास्थ्य पर नियंत्रण और साधन एवं उनके समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। हम मानव अधिकारों की रूपरेखा के अंतर्गत उन्हें सक्षम बनाने का प्रयास करते हैं।

यदि आप इन प्लेनस्पिक पर अपनी रचना प्रकाशित करना चाहते हैं तो कृपया अपनी रचनाएँ blogeditor@tarshi.net पर भेजें, और ईमेल के विषय में इन प्लेनस्पिक के उस संस्करण का नाम लिखें जिसमें आप अपनी रचना प्रकाशित करना चाहते हैं और अपना पूरा नाम लिखें।

रचनाओं की अर्हता हेतु अपनी रचनाएँ हमें भेजते समय यहाँ दिए गए दिशा-निर्देशों (<http://www.tarshi.net/inplainspeak/about-hindi-editorial/hindi-submission-guidelines/>) का ध्यान रखें। कोई भी प्रस्तुति जो आपत्तिजनक, संवेदनशील या हिंसात्मक हो या जाति, जेंडर, धार्मिक संबद्धता, यौनिक एवं जेंडर पहचान, विकलांगता या अन्य किसी आधार पर लोगों की भावनाओं को ठेस पहुँचाती हो, नामंजूर कर दी जाएगी।

तारशी (टॉकिंग अबाउट रिप्रोडक्टिव एंड सेक्सुअल हेल्थ इशूज)

सी-29 बेसमेंट, ईस्ट ऑफ़ कैलाश, नई दिल्ली-110065, इंडिया

फ़ोन (91) 11 2632 4023/24/25

ईमेल tarshiweb@tarshi.net

वेब www.tarshi.net

फ़ेसबुक [@tarshingo](https://www.facebook.com/tarshingo)

ट्विटर [@tarshingo](https://twitter.com/tarshingo)

इंस्टाग्राम [@tarshingo](https://www.instagram.com/tarshingo)

यूट्यूब [@tarshingo](https://www.youtube.com/tarshingo)



TARSHI