

भारत में जेंडर और यौनिकता से जुड़े मुद्दों पर  
कार्यरत केस वर्कर और मानवाधिकार  
कार्यकर्ताओं में तनाव प्रबंधन और  
बर्नआउट की रोकथाम

# एक आवश्यकता आंकलन 2019

व्यापक सारांश रिपोर्ट

तारशी व नज़रिया



भारत में जेंडर और यौनिकता से जुड़े मुद्दों पर कार्यरत  
केस वर्कर और मानवाधिकार कार्यकर्ताओं में तनाव  
प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम

# एक आवश्यकता आंकलन (2019)

व्यापक सारांश रिपोर्ट  
तारशी व नज़रिया



दिल्ली में आयोजित आवश्यकता आंकलन कार्यशाला के प्रतिभागी

## विषयवस्तु

प्राक्कथन .....	5
सारांश .....	8
इस रिपोर्ट का प्रस्तुतीकरण .....	9
परिचय .....	11
<b>खंड 1 - परिभाषाओं की जानकारी</b>	
तनाव और बर्नआउट को समझना .....	14
विषय से जुड़े कुछ दूसरे सिद्धांत .....	19
<b>खंड 2 - आवश्यकता आंकलन की ज़रूरत क्यों?</b>	
मानवाधिकार पैरवी कार्यों और ऐक्टिविज्म के भारतीय संदर्भ को जानना .....	25
तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम – इस आवश्यकता आंकलन अध्ययन की पृष्ठभूमि .....	31
प्राप्त जानकारी से सीख .....	33
आवश्यकता आंकलन कार्यशालाएँ (2018-2019) .....	37
<b>खंड 3 - आवश्यकता आंकलन प्रक्रिया के परिणाम</b>	
तनाव पैदा करने वाले विशिष्ट कारक .....	40
तनाव को कम करने या इसे रोकने में योगदान के दूसरे अतिरिक्त कारक .....	48
<b>खंड 4 - आगे की राह</b>	
आगे किए जाने वाले संभावित कार्य .....	51
निष्कर्ष .....	52
अभिस्वीकृति .....	59
प्रतिभागियों का विवरण .....	60
समन्वयक दल के सदस्य .....	64
रेफरेन्सेस .....	66
तारशी व नज़रिया का परिचय .....	72



हैदराबाद में आयोजित आवश्यकता आंकलन कार्यशाला के प्रतिभागी



गुवाहाटी में आयोजित आवश्यकता आंकलन कार्यशाला के कुछ प्रतिभागी



## प्राक्कथन

अधिकांश लोगों का अपने जीवन में, तनाव से सामना होता ही है। जीवन में यह तनाव कुछ पलों के लिए हो सकता है या लंबे समय के लिए भी। प्रत्येक कार्य क्षेत्र में काम करने के अपने विशिष्ट तनाव और पुरुस्कार हो सकते हैं। अपने आप में तनाव होना हानिकारक नहीं है, लेकिन अगर तनाव लंबे समय तक लगातार बना रहता है तो बात अलग हो सकती है। तनाव को मूल रूप से हम किसी किसी व्यक्ति द्वारा अलग-अलग समय में अलग-अलग परिस्थितियों में की गई विभिन्न प्रतिक्रियाओं के समूह के रूप में समझ सकते हैं। आमतौर पर तनाव होने को हम मानसिक, भावनात्मक या शारीरिक खिंचाव महसूस होने, साधनहीनता महसूस करने, दूसरों का सहयोग न मिल पाने के रूप में व्यक्त करते हैं। कोई व्यक्ति अपने जीवन में इस तरह के भावों को व्यक्तिगत, शारीरिक, व्यावसायिक, सामाजिक, आर्थिक, पारिस्थितिक अथवा परिवेश से जुड़े कारणों की वजह से महसूस कर सकते हैं। तनाव होने को अक्सर हम अपने जीवन का, अपने काम का एक अभिन्न अंग मान लेते हैं। लगातार तनाव बने रहने और इसे दूर कर पाने के लिए सहयोगी समर्थक परिवेश के न होने की स्थिति में तनाव के परिणाम दिखाई नहीं पड़ते लेकिन आगे चलकर यह बर्नआउट के रूप में प्रकट होते हैं। बर्नआउट होने को लंबे समय तक बने रहे तनाव के परिणाम के रूप में समझा जा सकता है जिसके कारण व्यक्ति न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी खुद को थका हुआ महसूस करते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने काम में रुचि अथवा प्रेरणा शक्ति को कायम रखने में कठिनाई महसूस करते हैं, उनका मन अपने उस काम में नहीं लगता जो काम पहले किसी समय बहुत प्रिय था और जिसकी तरफ उनकी पूरी प्रतिबद्धता थी। दूसरों को काउंसलिंग देने या दूसरों की मदद करने से जुड़े कामों में बर्नआउट की स्थिति का सामना हो जाने की आशंका बहुत अधिक होती है (तारशी, 2003)। लगभग हर रोज ही दूसरे लोगों के जीवन के संघर्षों से परिचित होते रहने और यह मालूम होने पर कि दूसरों की मदद करने की अनेक कोशिशों के बाद भी, एक सीमा के बाद आप ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते, केस वर्कर या मानवाधिकार रक्षक खुद को असहाय महसूस करने लगते हैं और इसका सीधा असर उनके स्वास्थ्य पर और उनकी भावनात्मक-सामाजिक कुशलता पर पड़ता है।

तनाव और बर्नआउट होना ऐसे महत्वपूर्ण विषय हैं जिन्हें ऐक्टिविस्ट, केस वर्कर और उपेक्षित व अलग-थलग पड़े समुदायों के लोग अक्सर अनदेखा कर देते हैं। तारशी ने पिछले दो दशकों में, हमेशा ही तनाव के प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम करने के प्रयासों को अपने कार्यक्रमों में शामिल किया है, फिर भले ही ये प्रयास तारशी के अपने खुद के कर्मियों के लिए हों या फिर दूसरे गैर-सरकारी संगठनों या हेल्पलाइन पर कॉल करने वालों के लाभ के लिए। इस विषय पर लगातार काम करते रहने का नतीजा यह हुआ है कि अब जानकारी पाने की इस लंबी यात्रा में तारशी के पास इस विषय पर पर्याप्त ज्ञान और अपने संगठन में और बाहर भी काम करते रहने का अनुभव है। अपने इस अनुभव के आधार पर ही तारशी आरंभ से ही काउंसलर द्वारा स्वयं की देखभाल करते रहने के महत्व की पैरवी करता रहा है। अपने आरंभिक वर्षों से ही तारशी ने अपनी हेल्पलाइन पर कॉल लेने वाले काउंसलर के प्रशिक्षण में बर्नआउट की रोकथाम के विषय को शामिल कर लिया था। अब तारशी सामाजिक कार्यों और अधिकारों को पाने के काम से जुड़े दूसरे संगठनों और व्यक्तियों के साथ संपर्क कर इस विषय पर ध्यान देने और काम करने के लिए प्रयासरत है।

फ़रवरी 2003 में तारशी ने हेल्पलाइन सेवाएँ देने वाली संस्थाओं की पहली राष्ट्रीय बैठक का आयोजन किया। इसके बाद अगस्त 2003 में चाइल्ड लाइन इंडिया फ़ाउंडेशन (CIF) ने दूसरी राष्ट्रीय बैठक आयोजित की। उसी वर्ष चाइल्ड लाइन इंडिया फ़ाउंडेशन तथा तारशी ने साझे प्रयासों में एक साथ मिलकर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नेटवर्क की स्थापना की। इस काम को आगे बढ़ाते हुए वर्ष 2005 में तारशी ने बर्नआउट की रोकथाम विषय पर हेल्पलाइन संस्थाओं की एक राष्ट्रीय बैठक का आयोजन किया। इस बैठक में आत्महत्या को रोकने, पारिवारिक काउंसलिंग, यौनिकता, खतरे का सामना कर रहे बच्चों, नशीले पदार्थों का सेवन करने वालों के पुनर्वास, कैसर पीड़ितों और एचआईवी एवं एड्स के साथ रह रहे लोगों की सहायता जैसे महत्वपूर्ण और ज़रूरी विषयों पर चल रही हेल्पलाइन संस्थाओं के 25 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। इस बैठक के बाद तैयार की गई रिपोर्ट दर्शाती है कि “बर्नआउट की रोकथाम पर ध्यान दिए जाने के विषय पर बहुत ही लाभदायक विचार-विमर्श हो पाया और इससे बैठक के लिए आए प्रतिभागियों की, व्यक्तिगत स्तर पर और संगठन स्तर पर, बर्नआउट, इसके कारणों और प्रभावों के बारे में जानकारी में

बढ़ोत्तरी हुई। इस बैठक से इन कामों में लगी हेल्पलाइन को अपने संगठनों में बर्नआउट की समस्या के हल खोजने और इसकी रोकथाम करने के व्यावहारिक और कम खर्चीले तरीके खोजने पर विचार करने का साझा मंच मिल पाया। इस विषय पर विचारों, कार्ययोजनाओं और कौशल को साझा करने से बैठक के प्रतिभागियों को बर्नआउट की रोकथाम करने के तरीकों को सरलता से लागू करने की टूलकिट मिली।” वर्ष 2012 में, तारशी और इंटरनेशनल प्लांड पेरेंटहुड फ़ैडरेशन (IPPF) के दक्षिण एशियाई क्षेत्रीय कार्यालय (SARO) ने आपसी सहयोग से यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य विषय पर काम कर रहे काउंसलर और सेवाप्रदाताओं की क्षमता वृद्धि के लिए क्षेत्रीय प्रयास आरंभ किए। इस काम का एक प्रमुख भाग एकीकृत परामर्श सेवाएँ देने के बारे में प्रशिक्षण मैनुअल तैयार करना था। इस मैनुअल की सामग्री में तनाव, बर्नआउट और खुद की देखभाल पर ध्यान देने संबंधी विशेष प्रशिक्षण विषयों को शामिल किया गया क्योंकि ये परामर्श देने के कौशल और सेवाएँ देने से संबन्धित विषय थे। पिछले कुछ वर्षों के दौरान अनेक नारीवादी संस्थाओं ने तारशी को काउंसलर, ऐक्टिविस्ट और एनजीओ स्टाफ़ के लिए बर्नआउट की रोकथाम और खुद की देखभाल विषय पर प्रशिक्षण सत्र आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया है। वर्ष 2015 में, नेपाल में आए भीषण भूकंप के बाद, तारशी ने WOREC के 25 प्रतिभागियों के लिए एक पाँच दिवसीय कार्यशाला आयोजित की। इसके बाद वर्ष 2016 में ACCESS-UNHCR के शरणार्थियों की आजीविका प्रयास के लिए बर्नआउट की पहचान, रोकथाम और समाधान विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इन कार्यशालाओं में प्रतिभागियों को तनाव का प्रबंधन करने और खुद की देखभाल के दूसरे तरीकों को जानने के लिए इमोशनल फ्रीडम तकनीक (Emotional Freedom Techniques) की जानकारी दी गई।

वर्ष 2017 में तारशी और नज़रिया - अ क्विअर फेमिनिस्ट रिसोर्स ग्रुप<sup>2</sup> ने आपसी सहयोग से तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम विषय पर दिल्ली में कार्यशालाओं की एक श्रृंखला आयोजित की, इनमें से कुछ कार्यशालाएँ क्विअर समुदाय के लोगों के लिए थीं और एक कार्यशाला मानवाधिकार रक्षकों तथा ऐक्टिविस्ट के लिए आयोजित हुई। नज़रिया, जो कि जेंडर, यौनिकता और अधिकारों के अंतरसंबंधों पर काम करने वाली संस्था है, के पास लोगों की मानसिक स्वास्थ्य की अधूरी रही जरूरतों और क्विअर जगत में पैरवी करने और सेवाएँ देने का काम करने वाली संस्थाओं में उठने वाले मानसिक स्वास्थ्य से संबन्धित मुद्दों के बारे में बहुत गहरी जानकारी है। 2017 की इन सभी कार्यशालाओं में सहभागियों ने बताया कि वे व्यक्तिगत और संस्था के स्तर पर इन मुद्दों पर चर्चा कर और इनके समाधान खोजने पर बहुत संतुष्ट थे। प्रतिभागियों से मिलने वाले सकारात्मक फीडबैक से हमें यह विश्वास हो गया कि इस तरह की और कार्यशालाएँ और इन विषयों पर चर्चा के अवसरों की बहुत जरूरत है। इसलिए हमने जरूरतों के गहराई से आंकलन करने की दिशा में आगे बढ़ते हुए, 2018 में दो कार्यशालाएँ, एक दिल्ली में और दूसरी गुवाहाटी में, आयोजित कीं और 2019 में हैदराबाद में एक कार्यशाला की। इस प्रयास में दिल्ली सहित 20 अलग-अलग राज्यों में काम कर रही 52 संस्थाओं के 60 से अधिक सहभागियों ने भाग लिया। इन सभी ने मिलकर आपस में उन विचारों, भावों और अनुभवों को साझा किया जो अपने आप में तनाव पैदा करने वाले, चुनौती भरे थे और जिन पर हम में से प्रत्येक को कुछ देर के लिए ठहर कर, अपने व्यक्तिगत फ़लसफ़े और राजनैतिक दृष्टिकोण पर फिर एक बार विचार करने की जरूरत थी।

आपसी सहभाग और सहयोग से पूरे किए गए ये प्रयास अलग-अलग तरह के व्यक्तियों और संस्थाओं तक पहुँच पाने में सफल रहे हैं। हमें अपने अनुभवों से ऐसा लगने लगा है कि अधिकारों और न्याय पाने से जुड़े मुद्दों पर काम कर रहे लोगों के जीवन अनुभवों के इस पहलू को अधिक महत्व न देकर नज़रअंदाज़ और अनदेखा किया जाता रहा है, लेकिन इस पर बहुत अधिक काम करने की जरूरत है।



अपने इन प्रयासों के फलस्वरूप हम नीचे बताए गए परिणाम हासिल करने की दिशा में सफल हो पाए हैं -

1. संस्थाओं और ऐक्टिविस्ट के मन में खुद अपनी देखभाल करने और बर्नआउट की रोकथाम करने के महत्व के बारे में जागरूकता तैयार करना;
2. खुद अपनी देखभाल करने के विषय पर चर्चा और विचार-विमर्श शुरू किए जाने के अवसर तैयार करना;
3. तनाव प्रबंधन और खुद की देखभाल के बारे में कम-खर्चीली और की जा सकने वाली व्यावहारिक टिप्स देना;
4. LGBT\*QIA+<sup>3</sup> लोगों, (लेस्बियन, गे, बाई-सेक्शुअल, ट्रांस\*<sup>4</sup>, क्विअर, इंटरसेक्स लोग, सेक्स में रुचि न होने वाले लोग और अन्य) सेक्स वर्क, जेंडर आधार पर होने वाली हिंसा और/या यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य व अधिकारों (SRHR) से जुड़े मुद्दों पर काम करने वालों के लिए खुद अपनी देखभाल करने के विषय पर महत्वपूर्ण और ज़रूरी दस्तावेज़ और डॉक्युमेंट तैयार करना।

हमें पूरी उम्मीद है कि इस रिपोर्ट में शामिल, हमारे इस साझा प्रयास से मिलने वाली जानकारी और सूचनाएँ उन मुद्दों की ओर अधिक ध्यान आकर्षित कर पाने में सफल होंगी जिनसे एक ऐक्टिविस्ट, पैरोकार, केस वर्कर और सेवा-प्रदाता के रूप में अपने काम को जारी रखने की न केवल हमारी कोशिशें प्रभावित होती हैं बल्कि हमें अपने उन विचारों, मान्यताओं और आदर्शों के प्रति भी लगातार प्रेरित रखते हैं जिनके कारण हमने इस कार्यक्षेत्र से जुड़ने और काम करने का निर्णय लिया है।

## सारांश

यह रिपोर्ट, तारशी और नज़रिया द्वारा आपसी सहयोग से 2018 में उत्तर भारत में दिल्ली, पूर्वोत्तर भारत में गुवाहाटी और 2019 में दक्षिण भारत के हैदराबाद में 'तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम' विषय पर आयोजित तीन आवश्यकता आंकलन कार्यशालाओं से मिली जानकारी और सूचनाओं पर आधारित है। इस प्रयास में दिल्ली सहित 20 अलग-अलग राज्यों में काम कर रही 52 संस्थाओं के 60 से अधिक सहभागियों ने भाग लिया। ये तीनों कार्यशालाएँ तारशी और नज़रिया द्वारा पिछले कुछ वर्षों के दौरान, स्वतंत्र रूप से और अलग-अलग समय और परिप्रेक्ष्य में दूसरे समूहों के साथ सहयोग करते हुए, खुद की देखभाल और बर्नआउट की रोकथाम विषय तथा मानसिक स्वास्थ्य विषय पर क्विअर लोगों के साथ किए गए काम सफलतापूर्वक कर चुकने के बाद आयोजित की गईं। नज़रिया के क्विअर लोगों के साथ मिलकर काम करने में तारशी के सहयोग से LGBT\*QIA+ लोगों तथा मानवाधिकार रक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन के बारे में कार्यशालाएँ आयोजित की गईं। इस पूरे प्रयास में हमारा ध्यान मुख्यतः जेंडर और यौनिकता के आधार पर बनी पहचानों पर और मानव अधिकार के विषय पर काम करने वाले लोगों और संगठनों की ओर था।

इस रिपोर्ट में, इस कार्यक्षेत्र के विस्तार को आसानी से समझने के लिए तनाव, बर्नआउट और दूसरे संबंधित सिद्धांतों पर जानकारी दी गई है। इसके अलावा भारत में सामाजिक कार्यों और मानवाधिकारों को पाने के लिए किए जाने वाले कामों के संदर्भ की जानकारी देने के लिए भी एक भाग सम्मिलित किया गया है। वर्तमान आवश्यकता आंकलन कार्यशाला और उससे ठीक पहले 2017 में आयोजित की गईं तीन कार्यशालाओं से इस प्रयास के लिए महत्वपूर्ण जानकारी मिल पाई। कार्यशालाओं से मिली जानकारी से हमें यह पता चला कि इस क्षेत्र में और अधिक काम किए जाने की ज़रूरत है क्योंकि तीनों कार्यशालाओं से यह पता चला कि इन मुद्दों पर काम कर रहे लोगों को अत्यधिक तनाव होता है जो न तो दिखाई पड़ता है या महसूस होता और न ही जिसका पता चल पाता है। इस समस्या के हल खोजने में इन लोगों को बहुत अधिक संघर्ष की स्थिति, हिंसा, संसाधनों की कमी और काम कर पाने के सुरक्षित स्थानों की कमी का सामना करना पड़ता है।

आवश्यकता आंकलन की तीनों कार्यशालाओं की अवधि तीन दिन थी; इनके लिए लगभग एक समान सत्र आयोजित किए गए थे, केवल सत्रों के बीच में कुछ थोड़ा बहुत अंतर रखा गया था। इन सत्रों में प्रतिभागियों द्वारा दिए गए उत्तर और जानकारी और सत्रों से उन्हें मिली सीख, आवश्यकताओं को गुणात्मक रूप से जानने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं इसलिए रिपोर्ट में इनके बारे में विस्तार से लिखा गया है। इस कार्यशाला से मिली जानकारी को प्रस्तुत करने और आगे के लिए सुझाव देते हुए कार्यशाला में प्रतिभागियों द्वारा व्यक्त किए गए विचारों को भी ज्यों का त्यों शामिल किया गया है या प्रतिभागियों के बीच हुई बातचीत को संपादित व ज़रूरत के अनुसार अनुवाद कर शामिल भी किया गया है। कार्यशाला में प्रतिभागियों के परिचय; तनाव और बर्नआउट को समझने; तनाव के विशिष्ट कारकों को समझने; अपने बारे में जागरूक होने; तनाव के कारण खुद पर होने वाले प्रभावों को समझने, संगठन कार्य और उद्देश्यों को जानने, तनाव प्रबंधन की सामग्री और तकनीकों जैसे कि मेरीडियन एनर्जी टैपिंग (Meridian Energy Tapping), कला आधारित तनाव कम करने के तकनीक और हृदय पर श्वास प्रक्रिया के प्रभाव पर ध्यान देते हुए सांस लेना, जिन शिन ज्युत्सू (Jin Shin Jyutsu) तकनीक आदि पर सत्र शामिल किए गए। इन कार्यशालाओं में प्रतिभागियों के मन में इस काम को आगे बढ़ाने के बारे में उठने वाले विचारों और दृष्टिकोण को जानने की भी कोशिश की गई।

कार्यशाला से मिली जानकारी के आधार पर रिपोर्ट के अंत में, यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया गया है कि तनाव के कुछ रूप और प्रकारों की जानकारी हम सभी को होती है और इसका अनुभव लगभग सभी समुदायों और परिप्रेक्ष्य में एक समान होता है, फिर भी लोगों की सांस्कृतिक और राजनैतिक पृष्ठभूमि के आधार पर भी उन्हें होने वाले तनाव की प्रकृति अलग-अलग हो सकती है। तनाव से बचने और इसकी रोकथाम करने के काम पर इस अंतर का प्रभाव पड़ता है क्योंकि हमें यह समझना होता है कि अलग-अलग समूह, समुदाय और परिवेश में काम करने वाले लोगों में अलग-अलग लेकिन विशिष्ट कारणों से तनाव पैदा हो सकता है। तनाव पैदा करने वाले इन विशिष्ट कारकों की पहचान करने और उस तनाव को दूर करने के तरीके परिस्थिति अनुसार अलग हो सकते हैं।

इसके लिए कोई एक निश्चित तरीका ही कारगर नहीं होता और परिस्थिति के अनुसार इसके लिए कुछ हटकर सोचने और करने की ज़रूरत होती है।

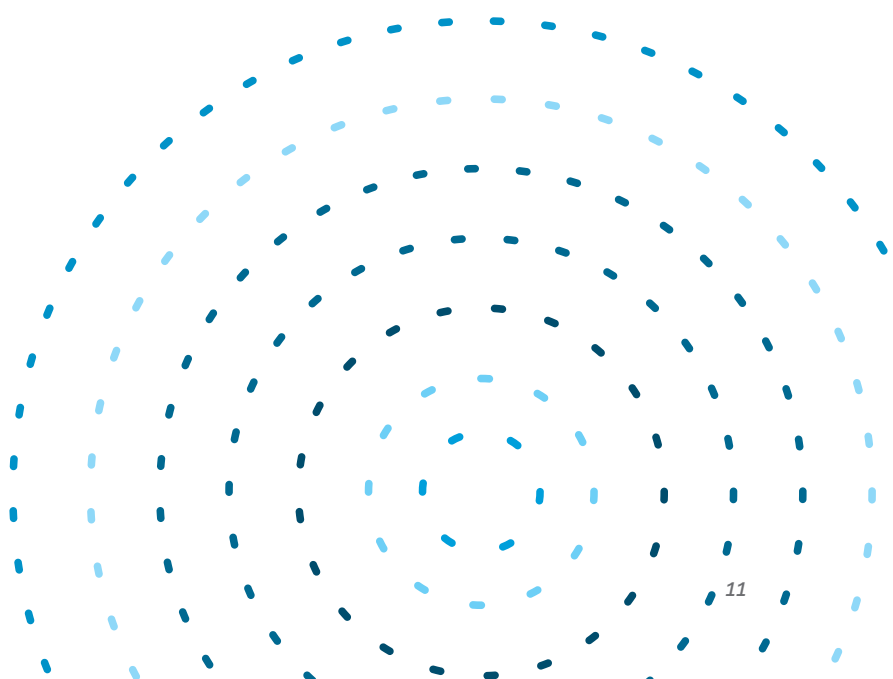
इस कार्य के लिए सुझाए गए समाधान भी तीन प्रकार के हैं - इस आवश्यकता आंकलन कार्यशाला को आधार बना और इसी अनुसार काम करते हुए, ऐसे अंतरक्षेप कार्यक्रमों का दायरा बढ़ाना; तनाव के प्रबंधन के लिए व्यवस्थागत पाठ्यक्रम तैयार करना; और, लोगों के भावनात्मक व सामाजिक स्वास्थ्य और कुशलता को बढ़ाने में सहयोगी परिवेश तैयार करने के लिए प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करना।

## इस रिपोर्ट की प्रस्तुति

यह रिपोर्ट तारशी व नज़रिया द्वारा किए कार्यों और उपलब्ध साहित्य की समीक्षा, तीनों आवश्यकता आंकलन कार्यशालाओं के बाद तैयार विस्तृत अभिलेखों और कार्यशाला में प्रतिभागियों के साथ मिलकर काम कर चुके समन्वयकों द्वारा कार्यशाला के बाद दी गई सूचनाओं और जानकारी पर आधारित कर तैयार की गई है। इस रिपोर्ट में कार्यशाला के सत्रों के दौरान मिली जानकारी के आधार पर तैयार नतीजों को और बाद में समन्वयकों के दल की आपसी चर्चा और विश्लेषण से मिले नतीजों को शामिल किया गया है।

रिपोर्ट में विषय के बारे में एक सामान्य टिप्पणी, प्राक्कथन, परिभाषाएँ, भारत में वर्तमान परिवेश का ब्योरा और तीनों आवश्यकता आंकलन कार्यशालाओं से मिली प्रमुख जानकारी का समावेश है। आवश्यकता आंकलन कार्यशाला के तहत, हमने निजी अनुभवों की विविधता को बेहतर समझने के लिए कुछ प्रतिभागियों के साथ अलग से बातचीत की। ये केस स्टडी अध्ययन रिपोर्ट में उन संक्षिप्त कहानियों के रूप में परिलक्षित की गई हैं जो हमारे द्वारा साक्षात्कार किए गए व्यक्तियों द्वारा साझा किए गए अनुभवों के कुछ पहलुओं को संप्रेषित करती हैं। सभी केस स्टडी की व्याख्या, संपादन और भाषा के उपयोग की समझ, मूल साक्षात्कार से अनुवाद या अनुकूलन के आधार पर प्रस्तुत की गई है। हम इस विषय पर और रिपोर्ट के बारे में आपके विचारों और प्रतिक्रियाओं को जानने के इच्छुक हैं और प्रार्थना करते हैं कि आप हमें अपने बहुमूल्य विचारों, फीडबैक से अवश्य अवगत कराएँ।

यदि आप इस आवश्यकता आंकलन की प्रक्रिया को विस्तार से जानना चाहते हों तो इस रिपोर्ट के भाग दो की प्रति के लिए हमसे संपर्क कर सकते हैं, जिसमें प्रत्येक कार्यशाला के प्रत्येक सत्र में प्रतिभागियों के कई प्रामाणिक स्वरो सहित, समीक्षा और संदर्भ का विस्तृत विवरण दिया गया है। संक्षिप्त बनाए रखने के लिए, हमने भाग दो को इस रिपोर्ट में शामिल नहीं किया है।



## एम के (आयु 27 वर्ष)

मैं अनुसूचित जाति से हूँ। मेरे परिवार में मेरे माता-पिता, मैं और मेरे दो भाई हैं। मेरे पिता सरकारी नौकरी में हैं। हम हिन्दू हैं। मैंने इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान में मास्टर्स की डिग्री ली है। इससे पहले मैंने इंदरप्रस्थ विश्वविद्यालय से फार्मसी में स्नातक की डिग्री प्राप्त की थी। मेरे परिवार वाले चाहते थे कि मैं कोई सरकारी नौकरी कर लूँ, लेकिन मैंने तो पहले से ही दूसरों के जीवन में कुछ बदलाव लाने का मन बना लिया था और मैं कुछ अलग करना चाहती थी। अपने काम पर भी मैंने स्पष्ट रूप से कह रखा है कि मैं इतना समय दे सकती हूँ, और इसीलिए मैं देर रात तक काम नहीं करती। ऐसा नहीं है कि मुझे हर रोज़ देर रात 8 या 9 बजे तक काम करना पड़ता है, ऐसा केवल कभी-कभार ही होता है। मैं कह देती हूँ कि मैं ऐसा नहीं कर सकती। मैं अपने काम में संतुलन बना कर रखने की कोशिश करती हूँ। मैं शनिवार को काम नहीं करती, इतवार को अपनी इच्छा से काम कर सकते हैं। कभी-कभी मैं आधा दिन ही काम करती हूँ। इस समय मैं एक आश्रय घर में बेघर औरतों के साथ काम करती हूँ। पहले इस आश्रय घर को शारीरिक विकलांगता, एचआईवी, टीबी और हड्डी की चोट वाले लोगों के लिए बनाया गया था, लेकिन हमारे पास ज़्यादातर मानसिक रोगों के साथ रह रही महिलाओं के मामले ही आते हैं। मुझे अपने काम में जिस चुनौती का अक्सर सामना करना होता है वह है भाषा और संवाद की समस्या। कई बार मैं रोगी महिला द्वारा कही जा रही बातों को समझने में असमर्थ रहती हूँ। उदाहरण के लिए एक एचआईवी संक्रमित व्यक्ति हैं, जिनकी जीभ बात करते वक़्त लड़खड़ाती है। एक बार वह रो रही थी और दूसरों ने मुझसे कहा कि मैं उन्हें चुप करवाऊँ, क्योंकि मैं एक काउन्सलर हूँ और मुझे उन्हें चुप कराना आना चाहिए। एक काउन्सलर होने के नाते मुझसे उम्मीद की जाती है कि मैं ऐसे सभी मामलों को संभाल पाऊँगी। इस समय स्टाफ़ में सदस्यों की संख्या कुछ कम है। हमारे पास बहुत ज़्यादा संख्या में वॉलंटियर भी नहीं हैं। पहले तो मुझे यह चिंता भी रहती थी कि मैं साफ़-सफ़ाई के अभाव वगैरह को कैसे हल कर पाऊँगी। मरीजों से भरे कमरे में बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं जिन्होंने स्नान नहीं किया होता, उनके बाल बेतरतीब होते हैं, कुछ के खुले घाव भी होते हैं। पहले मेरी सहायता के लिए एक नर्स भी थी। कभी-कभी मुझे संक्रमण से बचाव के लिए दस्ताने भी प्रयोग करने होते हैं – लेकिन मैं हमेशा ऐसा नहीं कर पाती हूँ। कभी रोगी को हाथ लगाना ज़रूरी हो जाता है – मान लीजिए कोई आपसे सिर की मालिश करने के लिए कह देता है – ऐसे में यह समझना ज़रूरी हो जाता है कि उन व्यक्ति को कैसा महसूस हो रहा है – तो ऐसे में आप दस्ताने पहने बिना ही अपने हाथों से उन्हें छू लेते हैं। मुझे डर भी लगता है कि कहीं मुझे कोई संक्रमण न हो जाए, पर किसी तरह मैं काम चला लेती हूँ। इस बस्ती में सुरक्षा को लेकर भी कुछ समस्याएँ हैं। कई बार ऐसा हुआ है कि बस्ती के किसी लड़के ने दीवार फांद कर, छुरा दिखा कर वहाँ महिलाओं को धमकाया है। दिन में हमारे यहाँ कोई गार्ड नहीं होता, हमारे पास केवल रात के समय के लिए गार्ड है। तो हम महिलाओं से कहते हैं कि वे डरे नहीं, एक पत्थर उठा कर अपनी रक्षा करें। हम उन्हें बताते हैं कि अपनी सुरक्षा उन्हें खुद करनी होगी। कभी-कभी मेरा दिन बहुत थका देना वाला होता है, उस दिन घर पहुँच कर बस पड़ जाती हूँ और सो जाती हूँ। उस दिन मैं खाना भी नहीं खाती। फिर अगले दिन सुबह रोज़ की तरह काम में लग जाती हूँ। मैं अपने जीवन के बारे में किसी से भी ज़्यादा बात नहीं करती।

## परिचय

यह रिपोर्ट 'तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम' विषय पर तारशी और नज़रिया द्वारा संयुक्त रूप से 2018 में उत्तर भारत व पूर्वोत्तर भारत में और 2019 में दक्षिण भारत में आयोजित तीन आवश्यकता आंकलन कार्यशालाओं से प्राप्त और अभिलिखित नतीजों को आधार बना कर तैयार की गई है। इन कार्यशालाओं में दिल्ली और अन्य 20 राज्यों से आए प्रतिभागियों ने भाग लिया था। कार्यशाला के दौरान सभी की मौजूदगी में हुई चर्चा के दौरान प्रतिभागियों द्वारा दिए गए उत्तरों और बाद में समन्वय दल के सदस्यों द्वारा दी गई जानकारी को अभिलिखित किया गया और फिर इनकी समीक्षा कर परिणाम निकाले गए। रिपोर्ट में दी गई कुछ जानकारी व्यक्तिगत अनुभवों और सहज ज्ञान पर आधारित हैं। रिपोर्ट में विषय पर प्रतिभागियों के व्यक्तिगत पूर्वाग्रह होना और विषय की सीमित समझ और जानकारी होना भी संभव है और इन्हें रिपोर्ट में सीमितताओं के रूप में उल्लिखित किया गया है जिसका संज्ञान लिया जाए। प्रतिभागियों द्वारा कार्यशाला के दौरान दिए गए कुछ वक्तव्यों का अनुवाद कर प्रयोग किया गया है और इन्हें वस्तुपरक बनाने के उद्देश्य से संपादित भी किया गया है। यहाँ ध्यान दिया जाए कि प्रतिभागियों ने कुछ शब्द या विचार अंग्रेजी व हिंदी के अलावा, अपनी खुद की भाषा में रखे थे, जिसमें वे अधिक सहज थे। कार्यशालाओं की समाप्ति के बाद समन्वयकों द्वारा प्राप्त जानकारी को समाहित कर लेने के उपरांत, कुछ अतिरिक्त विचार और विश्लेषण भी शामिल किए गए हैं। इसलिए संभव है कि रिपोर्ट में शामिल कुछ विवरणों में केवल प्रतिभागियों के विचारों के अलावा समन्वयकों द्वारा कार्यशाला के बाद किए गए विश्लेषण के दौरान व्यक्त विचार भी शामिल हों।

तनाव, बर्नआउट और दूसरे संबन्धित विचार और सिद्धांतों का आम बोलचाल की भाषा में और इन्हें प्रयोग किए जाने और संदर्भ के आधार पर अलग-अलग अर्थ हो सकता है। इन शब्दों के अर्थ, प्रयोजन और इनकी सार्थकता का सीधा संबंध व्यक्ति की पहचान, उनके सम्बन्धों, परिस्थितियों, मान्यताओं, सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण और काम के माहौल, जिसमें यह शब्द कहे और प्रयोग किए जाते हैं, से होता है। इसलिए यह संभव है कि अगर कोई डॉक्टर अपने काम करने की जगह पर या घर पर होने वाले तनाव की बात करते हैं तो उन्हें सामाजिक कार्यों में होने वाले तनाव के बारे में बात करने वाले किसी भी छात्र की तुलना में अधिक गंभीरता से लिया जाएगा। फिर अगर यही डॉक्टर एक महिला हों, तो तनाव होने का उनके द्वारा कहा जाना जीवन में उनके अनेक भूमिकाओं के निर्वहन के कारण भी इसलिए कम

“जहाँ तनाव एक ऐसा जाना पहचाना प्रचलित शब्द है जिससे आम लोग वाकिफ़ हैं, वहीं बर्नआउट या फिर दूसरे कुछ सिद्धांतों या धारणाओं जैसे कि वैचारिक लचीलापन, स्वयं की देखभाल अथवा प्रतिनिधिक सदमे के बारे में ऐसा नहीं है।”

हो जाएगा कि कहीं उनके जीवन के व्यवसायिक पहलू के बारे में घर पर या कार्यस्थल पर कोई राय कायम न कर ली जाए या कहीं जेंडर भेदभाव के चलते उनकी बात को गंभीरता से न लिया जाए। जहाँ तनाव एक ऐसा जाना-पहचाना प्रचलित शब्द है जिससे आम लोग वाकिफ़ हैं और जो लगभग हर भाषा में अनुवाद कर समझाया जा सकता है, वहीं बर्नआउट या फिर दूसरे कुछ सिद्धांतों या धारणाओं जैसे कि रेज़िलिएंस (resilience) या वैचारिक लचीलापन, सेल्फ़-केयर (self-care) या स्वयं की देखभाल अथवा विकैरिअस ट्राuma (vicarious trauma) या प्रतिनिधिक सदमे के बारे में ऐसा नहीं है। लेकिन फिर भी ये धारणाएँ, अलग-अलग देशों, संस्कृतियों और भाषा बोलने वाले वास्तविक लोगों के वास्तविक जीवन अनुभवों के आधार पर बनी हैं और पहचानी गई हैं।

यहाँ इन शब्दों, इन धारणाओं के अर्थ, इनके अर्थ के विस्तार और इनके प्रयोग में निहित अर्थों को जान लेना भी बहुत महत्वपूर्ण है। ऐक्टिविस्ट और लेखिका बेका शॉ ग्लासर (Becca Shaw Glaser) कहती हैं, “मैं पीड़ा को एक आवाज़ दे देना चाहती हूँ, मैं लोगों को आगाह करना चाहती हूँ, मैं उन्हें सांत्वना देना चाहती हूँ। और हाँ, मैं निश्चित तौर पर यह चाहती हूँ कि लोगों के दुख कम हों, उन्हें कलंक का सामना न करना पड़े, कम लोग आत्महत्या करें”। उनकी इस बात से तुरंत ही इस रिपोर्ट को पढ़ने वाले अनेक पाठक सहमत होंगे और समझ लेंगे। फिर इससे आगे, अपने इसी लेख, एक्टिविज़्म, सुसाइड एंड सर्वाइवल – हीलिंग द अनहीलेबल (Activism, Suicide, and Survival : Healing the Unhealable)<sup>5</sup>, में वे यह भी कहती हैं, “लीक से हटना क्या है - कि हम



खुद को इतना कड़ा, इतना मजबूत कर लें कि हम रोएँ ही नहीं या फिर यह कि हम लगातार रोते रहें? शायद निराश कर देने वाली वास्तविकताओं के प्रति हमारी सही प्रतिक्रिया यही हो कि हम निराश हो जाएँ? इस कठोर और बेबस कर देने वाले संसार में हम आशा का संचार कैसे करें? ऐक्टिविस्ट करते रहना ही कहाँ तक मददगार हो सकता है"? ... और ... मैं अपना दिल टूटने के बाद भी, घोर निराशा के बाद भी इस संसार में जीना सीख रही हूँ, मैं खुद को ढाढ़स बंधाना सीख रही हूँ, मैं दूसरों से मदद मांगना सीख रही हूँ, मैं संसार में जितना सुरक्षित हो, खुले दिल से जीना सीख रही हूँ।

तनाव होना और बर्नआउट होने की स्थिति का सामना करना उन लोगों के जीवन अनुभवों में विशेष तौर पर प्रासंगिक होता है जो मानवाधिकार से जुड़े मुद्दों पर काम करते हैं और जिनके काम से प्रभावित होने वालों में ज़रूरतमन्द और उपेक्षित लोग होते हैं। इन लोगों में तनाव होने का सीधा सा कारण यह है कि एक ऐक्टिविस्ट, अधिकारों के पक्षधर, पैरोकार और सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका में यह व्यक्ति लगातार और लंबे समय तक आघात, पीड़ा, चोट, असहायपन और अन्याय के अनुभवों के बारे में सुनते और देखते रहते हैं और उनके पास इन समस्याओं को खत्म कर देने या इनके समाधान खोज लेने के लिए कभी भी पर्याप्त संसाधन नहीं होते और इसके लिए ज़रूरी क्षमता का भी अभाव होता है। इतना ही नहीं, यह भी प्रायः सच होता है कि सामाजिक कार्य या अधिकार दिलवाने के लिए काम करने वाले लोग अपने काम को जीवन का ध्येय मानते हैं, वे अधिकारों के हनन या अन्याय को खुद अपने जीवन से जोड़ कर देखते हैं, फिर चाहे वे खुद इसके भुक्तभोगी या समर्थक रहे हों या फिर उन्होंने अपने आसपास दूसरों के साथ अन्याय और अधिकारों का हनन होते हुए देखा हो। अक्सर जैसा कि होता है, उनका सामना दूसरों के जीवन की घटनाओं से होता है, लेकिन यह भी तो संभव है कि यह घटना उन व्यक्ति के अपने जीवन के अनुभव भी हों जिन्होंने इसे होते हुए देखा हो अथवा इसके बारे में सुना हो।

रिपोर्ट के अगले कुछ भागों में, हम तनाव, बर्नआउट और संबन्धित धारणाओं और विचारों पर कुछ विचार प्रस्तुत कर रहे हैं। हमारे ये विचार इन धारणाओं पर उपलब्ध साहित्य की समीक्षा पर आधारित हैं। इन विचारों की धुरी, इनका संदर्भ प्रमुख रूप से सामाजिक कार्यों, अधिकारों के लिए किए जाने वाले ऐक्टिविस्ट और पैरवी कार्यों से जुड़ा है।

### एम कुमार (आयु 44 वर्ष)

मैं उत्तर प्रदेश में बुंदेलखंड से हूँ। मेरा परिवार वहाँ रहता है। परिवार में मेरी पत्नी और दो बच्चे हैं। हमारा संयुक्त परिवार है जिसमें मेरे माता-पिता भी हैं लेकिन घर में दो अलग रसोई हैं। मेरे पिता हमेशा से खेती और कृषि कार्य करते रहे हैं। हम पाँच भाई और एक बहन थे, लेकिन कोई डेढ़ वर्ष पहले मेरे एक भाई ने आत्महत्या कर ली। मैं 1997 से ही स्वयंसेवी संस्थाओं से जुड़ा रहा हूँ। मैंने जाति आधार पर होने वाले भेदभाव को बहुत करीब से देखा है। मेरा जन्म एक गैर-दलित परिवार में हुआ और मैंने हमेशा देखा की मेरे माता-पिता किस तरह से कुछ दूसरे लोगों के साथ व्यवहार करते थे। एक दिन मैंने पंचायत से जुड़े मामलों पर काम करने वाली एक संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया, वहाँ मैंने कुछ नया देखा। मैंने देखा कि अलग-अलग जाति और धर्मों के लोग उस आयोजन में एक साथ थे, वे सभी मिलकर एक ही उद्देश्य को पाने के लिए काम कर रहे थे। वे एक साथ बैठते और खाना खाते थे और वहाँ किसी तरह का कोई भेदभाव नहीं था। उस दिन के बाद से अब तक मैंने कई संगठनों में, देश के अनेक भागों में पुरुषों और पुरुषत्व, जेंडर समानता, हिंसा, देखभाल के विषयों पर काम किया है। मुझे प्रशिक्षण के सत्रों के दौरान उस समय बहुत बुरा लगता था जब हिंसा भड़काने वालों के रूप में पुरुषों पर चर्चा होती थी। एक पुरुष होने के नाते मेरे लिए यह सब सहन कर पाना कठिन था। मुझे यह सब जानने और समझने में काफी समय लगा कि इस तरह की हिंसा हमारे बिलकुल आसपास, बहुत करीब, हमारे अपने घरों में भी होती है। दलित होने, गैर-दलित होने, आदिवासी होने जैसे सांस्कृतिक अंतर हमारे लिए बहुत महत्व रखते हैं। हमारे जैसे परिवारों में, लड़की के कौमार्य, उनके कुँवारे होने पर बहुत बल दिया जाता है। लड़की का किसी लड़के के साथ बात कर लेना एक बड़ा मुद्दा बन सकता है। शादी होकर ससुराल चले जाने तक लड़कियाँ परिवार पर बोझ समझी जाती हैं और उनके ब्याह के बाद ही आप इस बोझ से मुक्त हो पाते हैं। दलित परिवारों में लड़कियों को यहाँ-वहाँ आने जाने की आज़ादी अधिक होती है। चुनौतियाँ परिस्थितियों पर निर्भर करती हैं। पुरुषत्व का पूरा मुद्दा और अपने साथियों के दबाव, लोग क्या कहते हैं, या औरतों से या अपनी पत्नी से कैसा सलूक किया जाए, ये सब बातें किसी भी पुरुष को, उनके फैसलों, उनके व्यवहार को बहुत ज़्यादा प्रभावित करती हैं। लोगों के साथ मिलकर काम करने के लिए हमें हर व्यक्ति को, उनकी परिस्थितियों और तकलीफ़ों को समझना होता है। तनाव होना तो जीवन का अंग है। लेकिन अगर आप अपने इस तनाव को पकड़े रहेंगे तो आप ज़िंदा नहीं रह सकते। एक समय था जब मैं अपने काम को लेकर इतना ज़्यादा तनाव में रहता था कि मुझे रात 2 - 2.30 बजे तक नींद ही नहीं आती थी। लेकिन अब तो, बिस्तर पर लेटते ही मुझे तुरंत गहरी नींद आ जाती है। अगर मुझे अब किसी व्यक्ति को लेकर तनाव होता है तो मैं उन व्यक्ति से ही इस बारे में बात कर लेता हूँ। यह मायने नहीं रखता कि तनाव किस कारण से हुआ या किसकी गलती से हुआ। आपका यह तनाव तब तक बना ही रहेगा जब तक कि आप इस बारे में बात कर अपना मन हल्का नहीं कर लेते।

## खंड 1

# परिभाषाओं की जानकारी

## तनाव और बर्नआउट को समझना

तनाव की कोई भी एक, निश्चित परिभाषा नहीं है लेकिन चिकित्सीय और गैर-चिकित्सीय संदर्भों में इसे अनेक तरह से समझा जाता रहा है। लोगों द्वारा तनाव को समझे और परिभाषित किए जाने के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं -

“कोई शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक कारण जिसके चलते कोई शारीरिक अथवा मानसिक परेशानी उत्पन्न हो”, “यह एक ऐसी कुदरती स्थिति है जिसमें शरीर की आंतरिक और बाहरी ताकतें किसी व्यक्ति को प्रभावित कर सकती हैं, व्यक्ति पर ये प्रभाव उनकी मनःस्थिति पर, शरीर पर या दोनों पर भी हो सकते हैं”<sup>6</sup>;

“तनाव, मुख्य रूप से शारीरिक प्रभाव के रूप में दिखाई पड़ता है। तनाव होने पर, शरीर को ऐसा आभास होता है जैसे उस पर किसी तरह का आक्रमण हुआ हो, और ऐसे में वह ‘लड़ो या पलायन करो’ की मुद्रा स्थिति में आ जाता है और अनेक तरह के हॉर्मोन और रसायन शरीर में पैदा होते हैं”<sup>7</sup>; “यह किसी व्यक्ति द्वारा ऐसा महसूस करने की स्थिति होती है जब उन्हें यह लगने लगता है कि ‘उनसे की जाने वाली अपेक्षाएँ, उनके पास इन अपेक्षाओं को पूरा कर पाने के लिए उपलब्ध व्यक्तिगत और सामाजिक संसाधनों से कहीं ज़्यादा हैं’”<sup>8</sup>

तनाव को हम जिस रूप में देखते और समझते हैं, ऐतिहासिक रूप से उसका निकट संबंध फ्रांस के एक विज्ञानी, क्लौड बर्नार्ड (Claude Bernard), द्वारा सबसे पहले रखे गए, ‘मिलिऊ इंटीरियर’ (milieu interieur) या शरीर के आंतरिक परिवेश के सिद्धान्त से भी है। उनके इस सिद्धान्त के अनुसार, शरीर के आंतरिक परिवेश को हमेशा ही एक संतुलन की स्थिति में स्थिर रहना होता है। यदि किन्हीं भी बदलावों के कारण इस संतुलन की स्थिति में कोई परिवर्तन होता है, तो शरीर अपने इस संतुलन को पुनः बनाने के लिए ज़रूरी प्रतिक्रिया करता है। क्लौड बर्नार्ड के बाद दूसरे कई विज्ञानियों ने उनके इस सिद्धान्त को आगे बढ़ाया। विज्ञानी हान्स सेल्य (Hans Selye) ने सबसे पहले इसके लिए तनाव शब्द का प्रयोग किया, और तनाव होने पर शारीरिक बदलावों का

अध्ययन करते हुए तनाव को शारीरिक तनाव और भावनात्मक तनाव के रूप में परिभाषित भी किया।

‘काम की अधिकता या काम के प्रति अत्यधिक समर्पण के कारण व्यक्ति द्वारा महसूस की जाने वाली ऊर्जा की कमी या भावनात्मक अथवा शारीरिक कमजोरी को उन्होंने, तनाव होने से जोड़ कर देखा।’

तनाव होने को उस प्रक्रिया के एक भाग के रूप में देखा जा सकता है जिसमें, आगे चलकर अंत में बर्नआउट होने की संभावना रहती है। हर्बर्ट फ्राँएडनबर्गर (Herbert Freudenberger) ने सबसे पहले 1974 में इस शब्द, बर्नआउट का प्रयोग किया था। काम की अधिकता या काम के प्रति अत्यधिक समर्पण के कारण व्यक्ति द्वारा महसूस की जाने वाली ऊर्जा की कमी या भावनात्मक अथवा शारीरिक कमजोरी को उन्होंने, तनाव होने से जोड़ कर देखा। उन्होंने

तनाव को किसी व्यक्ति में अपने काम के प्रति ज़रूरत से ज़्यादा समर्पण का भाव या निष्ठा होने, और व्यक्ति के इस समर्पण भाव को कम किए जाने की ज़रूरत से भी जोड़ा। जैसा कि ‘बर्नआउट की रोकथाम और उपचार’ विषय से ऑनलाइन उपलब्ध लेख में कहा गया है कि, “बर्नआउट लगातार और ज़रूरत से ज़्यादा समय तक रहे तनाव के कारण भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक थकान की स्थिति होती है। यह स्थिति तब उत्पन्न हो जाती है जब आप खुद को व्याकुल और मानसिक रूप से टूटा हुआ महसूस करने लगते

हैं, और आपसे की जाने वाली उम्मीदों को लगातार पूरा कर पाने में खुद को असमर्थ पाते हैं। जैसे-जैसे यह तनाव बढ़ता है, अपने उस काम में आपकी रुचि खत्म होने लगती है और साथ ही आपमें वह प्रेरणा भी खत्म होने लगती है जिसके कारण आप इस काम को हाथ में लेने के लिए पहले उत्साहित हुए थे”।<sup>9</sup>

वर्ष 2002 में ही, सामाजिक कार्यों में तनाव और बर्नआउट विषय पर लिखे गए और उपलब्ध साहित्य की समीक्षा करते हुए लेखकों ने कहा था - “अनुभवों पर आधारित इस शोध जानकारी से पता चलता है कि दूसरे व्यवसायिक समूहों की तुलना में सामाजिक कार्यकर्ताओं को अधिक तनाव और इसके कारण होने वाले बर्नआउट का सामना करना पड़ सकता है। सामाजिक कार्यकर्ताओं में इस तरह तनाव और बर्नआउट होने के प्रमुख कारक, सामाजिक कार्य किए जाने की प्रक्रिया विशेषकर काम के सिद्धांतों और वास्तविक कार्य के बीच खींचतान, और उनके काम की परिस्थितियाँ होती हैं। शोध से यह भी पता चला है कि सामाजिक कार्यकर्ताओं को सहयोगी मार्गदर्शन मिलते रहने और दल के दूसरे सदस्यों का सहयोग मिलने से तनाव के प्रति कुछ सुरक्षा मिल पाती है।”<sup>10</sup> यहाँ यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक देश और काम करने के माहौल में अपना एक अलग सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य भी होता है, जिसे आधार बना कर यह निष्कर्ष निकाले गए हैं। उदाहरण के लिए इस रिपोर्ट में आगे आयोजित कार्यशालाओं पर अभिलिखित सूचनाओं से यह जानकारी मिलती है कि किस तरह किसी पर्यवेक्षक की देखरेख में काम करने की प्रक्रिया, जिसमें अनुभव और वरिष्ठता के पदानुक्रम अनुसार काम करते हैं, के कारण भी कुछ हद तक असुरक्षा और असमानता का भाव उत्पन्न हो सकता है, जो तनाव होने और बर्नआउट की स्थिति बन जाने में सहायक बन सकता है।

### एस जी (आयु 32 वर्ष)

मैं गोवा से हूँ। मेरी परवरिश वास्को में हुई, जो एक छोटा सा शहर है और वहाँ पर यौनिकता या ऐसे ही दूसरे विषयों पर चर्चा होने का कोई माहौल नहीं था। मुझे लगता है कि मेरे परिवार के लोग बहुत प्यार करने और ध्यान रखने वाले हैं लेकिन साथ ही मेरे इस परिवार में बिखराव भी बहुत है। फिर भी प्यार और एक दूसरे का ध्यान रखने पर बात, विचार होता ही है। मैंने देखा है कि बहुत से लोग और बहुत से वरिष्ठ कार्यकर्ता बहुत अच्छा काम कर रहे हैं और उनके इस काम में उनका अधिकतम ध्यान हमारे आसपास होने वाले भेदभाव और हर तरह की हिंसा की ओर ध्यान आकर्षित करना होता है। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है लेकिन, इस तरह दूसरों पर अंगुली उठाने के चलते हमारे अपने काम के क्षेत्र में भी बहुत सा भेदभाव आने लगता है। हमारे काम के क्षेत्र में काम करने के तरीके और भाषा के प्रयोग के परिणामस्वरूप बहुत से लोग नाराज़ होकर दूरी बना लेते हैं। लोग यह नहीं समझते कि परिस्थितियों को देख पाने का एक अलग नज़रिया भी हो सकता है। मुझे लगता है कि जहाँ तक बात यौनिकता की है, हमारे संघर्ष का मुख्य आधार यही है कि हम सब प्यार करने का अधिकार पाना चाहते हैं। लेकिन हम प्यार को छोड़, हर विषय पर बात कर लेते हैं। अपने अधिकारों को पाने की इस लड़ाई में, हमारे अपने संबंध बने नहीं रह पाते क्योंकि हम कभी भी क्विअर परिवेश में सम्बन्धों को मजबूत करने के बारे में बात ही नहीं करते। जब से मुझे तनाव होना शुरू हुआ है या मैंने बर्नआउट अनुभव किया है, मुझे लग रहा है कि मैं यह जानना चाहती हूँ कि मित्रता को किस तरह बनाए रखा जाए, क्योंकि मित्रता के सम्बन्धों में हम बहुत बातों को दिल से लगा लेते हैं, तो ऐसे में संवाद करने, बातचीत हो पाने को कैसे संभव बनाया जाए? आप दूसरे के मन में कैसे यह भाव ला सकते हैं जब उन्हें यह लगने लगे की ज़रूरत पड़ने पर आप उनकी मदद के लिए उपलब्ध होंगे? मैं किसी ऐसी परिस्थिति में नहीं होना चाहती जहाँ मैं हमेशा ही तनाव के भेदभाव के बारे में ही बात करती रहूँ। मैं बात करना चाहती हूँ कि कौन सी बातें मुझे प्रसन्नता देती हैं, और क्यों वे मुझे प्रसन्न करती हैं। हमारा यह कलेक्टिव बड़े ही सार्थक ढंग से अस्तित्व में आया। हम सभी एक साथ इसलिए आए क्योंकि यह हमारा एक मित्रों का समूह था और हमें लगा कि मानसिक स्वास्थ्य की ज़रूरतें बहुत महत्व रखती हैं। हमारा समूह ज़्यादातर ऐसी महिलाओं का है जो आमतौर पर अँग्रेजी नहीं बोलती हैं। वे सभी ऐसी पृष्ठभूमि से आती हैं जहाँ पितृसत्ता का बोलबाला रहा है और ऐसे में उनमें चुप्पी साधे रहने की भावना प्रधान होती है। हमने इस पूरे तरीके को ही बदल डाला और ‘चिल आउट वेडनसडे’ की शुरुआत की, जहाँ आप आकर बस बातें करते हैं। इससे मित्रता प्रगाढ़ होती है और सही मायनों में एक दूसरे के साथ सहयोग करने के वातावरण का निर्माण होता है।

इस रिपोर्ट को तैयार करने के संबंध में तनाव और बर्नआउट के विषय पर उपलब्ध जिस साहित्य की समीक्षा की गई, उसमें अधिकतर सामाजिक मनोविज्ञानी क्रिस्टीना मैसलैक (Christina Maslach) द्वारा किए गए कार्यों का संदर्भ लिया गया है जिन्होंने इस क्षेत्र में उल्लेखनीय मौलिक कार्य किया है। 1980 के दशक में उन्होंने बर्नआउट की एक सामान्य तौर पर स्वीकृत परिभाषा तैयार की और 1990 के दशक के अंतिम वर्षों तक सूजन जैक्सन (Susan Jackson) के साथ मिलकर मैसलैक बर्नआउट इन्वेंटरी (Maslach Burnout Inventory – MBI) विकसित की। तब से लेकर आज तक इस विषय पर अनेक दूसरे शोधकर्ताओं द्वारा दिए गए काम और योगदान से मैसलैक बर्नआउट इन्वेंटरी में अनेक बार बदलाव आए हैं।

1981 में बर्नआउट को परिभाषित करते हुए मैसलैक ने लिखा था - “बर्नआउट भावनात्मक थकावट और काम के प्रति निराशा आ जाने का लक्षण है जो ज़्यादातर ‘लोगों से जुड़े’ विषयों पर काम करने वालों में देखा जाता है। बर्नआउट होने पर प्रभावित व्यक्ति में भावनात्मक थकान देखी जा सकती है। ऐसे लोगों को भावनात्मक स्तर पर थकान महसूस होने की स्थिति में उन्हें लगने लगता है कि अब वे मनोवैज्ञानिक स्तर पर अपने काम में बहुत अधिक योगदान नहीं दे पा रहे हैं। इसके साथ-साथ प्रभावित व्यक्ति के मन में अपने लाभार्थियों, या जिनके लिए वह काम कर रहे होते हैं, के बारे में भी नकारात्मक विचार और संदेह उत्पन्न होने लगता है। व्यक्ति के मन में अपने लाभार्थियों के प्रति इस तरह के नकारात्मक विचारों का संबंध उनकी भावनात्मक थकान से हो सकता है, ऐसा लगता है कि बर्नआउट होने पर महसूस होने वाले ये दो अनुभव, एक दूसरे से जुड़े होते हैं”।<sup>11</sup> कुछ समय बाद मैसलैक और उनके दूसरे सहयोगी शोधकर्ताओं ने बर्नआउट से जुड़े एक तीसरे आयाम, अर्थात् ‘अपने काम से मन हट जाने’ के भाव के बारे में चर्चा की। 2016 में ऑनलाइन प्रकाशित हुए अपने लेख में मैसलैक और लैटर (Leiter) ने लिखा, “बर्नआउट का यह तीन आयाम वाला सिद्धान्त इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे, सामाजिक संदर्भ में किसी व्यक्ति में तनाव होने के उनके निजी अनुभवों को भी स्पष्ट रूप से दिखाया जाता है और इस सिद्धान्त में उन व्यक्ति के मन में अपने और दूसरों के बारे में विचार भी शामिल होते हैं”।<sup>12</sup>

2015 में किए गए एक अध्ययन में, गोस्की (Gorsky) और चैन (Chen) कहते हैं, “हालांकि हर तरह के व्यवसायिक या स्वयंसेवी काम करने वाले लोगों में काम से जुड़ा बर्नआउट होना संभव है, लेकिन शोध से पता चलता है कि सामाजिक न्याय दिलाने और मानवाधिकारों (SJHR) को सुरक्षित रखने की कोशिश में लगे लोगों, जिनके सक्रियतावाद के कार्यों में अलग तरह की चुनौतियाँ होती हैं, में बर्नआउट होने की आशंका कहीं अधिक होती है।”<sup>13</sup> अपने इस अध्ययन में इन लेखकों ने शॉफेली (Schaufeli) और बूंक (Buunk) के कार्य का संदर्भ भी दिया जिन्होंने बर्नआउट के विभिन्न लक्षणों को व्यक्ति के व्यवहार, उनकी दिमागी क्षमता, ध्यान देने की क्षमता में बदलावों, शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति में बदलाव, व्यवहार में परिवर्तन होने, खास कर व्यक्ति द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन शुरू कर देना, और उनकी प्रेरणा में हुई कमी या उनमें अलगाव देखे जाने के रूप में वर्गीकृत किया था।

**‘उन्होंने बर्नआउट होने के तीन प्रमुख चरणों की बात की है – पहला कि बर्नआउट होना एक प्रक्रिया है, दूसरा यह कि बर्नआउट की शुरुआत व्यक्ति के अन्तर्मन में होती है और तीसरा कि यह प्रक्रिया व्यक्ति में उनके अचेतन मन में चलती है।’**

द लाइफ़लॉन्ग एक्टिविस्ट (The Lifelong Activist) (2006) की लेखिका हिलरी रेटिंग (Hillary Rettig) ने लोगों में सक्रियतावाद के भाव को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए लोगों में बर्नआउट होने और इसकी रोकथाम पर ध्यान दिया है। उन्होंने बर्नआउट होने के तीन प्रमुख चरणों की बात की है – पहला कि बर्नआउट होना एक प्रक्रिया है, दूसरा यह कि बर्नआउट की शुरुआत व्यक्ति के अन्तर्मन में शुरू होती है और तीसरा कि यह प्रक्रिया व्यक्ति में उनके अचेतन मन में चलती है।<sup>14</sup> उनके विचार में, यह संभव है कि दिखाई देने वाली किसी घटना को किसी व्यक्ति में बर्नआउट होने के कारण के रूप में पहचान लिया जाए, जिसे कारणों और परिणामों

वाली सरल परिभाषा में व्यक्त किया जा सकता है लेकिन वास्तविकता यह होती है कि किसी व्यक्ति में बर्नआउट होने की यह प्रक्रिया लंबे समय से धीरे-धीरे विकसित हो रही होती है। वे कहती हैं कि ऐसे भी ऐक्टिविस्ट हैं जो अपने काम को लंबे समय तक जारी रख पाने में सफल रहते हैं और वहीं ऐसे भी लोग हैं जो इस काम में सफल नहीं रहते। उनके विचार से “खुद अपने बारे में, अपनी परिस्थितियों के बारे में और अपनी आवश्यकताओं के बारे में” पूरी ईमानदारी से विचार करना ही इसका एकमात्र समाधान है”।

सिक्यूरिटी ऑफ़ डिफेंडर्स (Security of Defenders) परियोजना के लिए 2017 में लिखे गए एक लेख में नाह (Nah) मानवाधिकारों को सुरक्षित रख पाने का काम का संदर्भ देते हुए इसे नायक बन जाने या शहीद हो जाने के भाव से जोड़ कर देखती हैं। वे कहती हैं कि मानवाधिकारों से जुड़े कामों में यह दोनों ही भाव होते हैं, और ऐक्टिविस्ट और अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहे लोगों पर इनका प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष प्रभाव होता है, उनसे यह अपेक्षा की जाती है कि वे किसी न किसी रूप में इन भावों को अपने



मन में रख कर काम करें, और ऐसे में इन लोगों के मन में खुद अपनी देखभाल कर पाने का विचार भी उत्पन्न नहीं हो पाता। नाह लिखती हैं, “हमारे शोध के दौरान मानवाधिकार रक्षकों ने हमेशा भय और चिंता भरे चुनौतीपूर्ण माहौल में काम करते रहने की बात कही; उन्होंने बताया कि कैसे वे सो नहीं पाते; वे दमन के आगे कैसे खुद को असहाय महसूस करते हैं; कैसे उन्हें संज्ञा शून्य और भाव शून्य होने का आभास होता है; उन्हें हमेशा ही अपने ‘संघर्ष में लगे रहने’ का बोध होता रहता है; और कैसे वे थकान, निराशा, अलगाव और कलंकित होने का अनुभव करते हैं”<sup>15</sup>

2016 में लिखे अपने लेख में, काइम्स (Kimes) बताते हैं कि 1985 में मैसलैक और जैक्सन ने व्यक्ति के जेंडर और उनमें बर्नआउट का अनुभव होने के संबंध पर विचार नहीं किया था। इसके लिए लेखक उस अधि-विश्लेषण का संदर्भ देते हैं जिससे पता चलता है कि भावनात्मक थकान और अवैयक्तिकीकरण के स्तर में जेंडर का अंतर आधार होता है।<sup>16</sup>

### ओ एच (आयु 38 वर्ष)

मेरा काम ट्रांस पुरुषों अर्थात् नुपा मानबा समुदाय के लोगों के अधिकारों के विषय पर है। मैं अपने परिवार में सबसे छोटी संतान हूँ, और चूंकि मेरे माता-पिता लड़का चाहते थे और हम सब बहनों के बीच परिवार में एक ही लड़का था, इसलिए मेरा लालन-पालन भी एक लड़के की तरह किया गया हालांकि मेरा जन्म लड़की के रूप में हुआ था। मेरे माता-पिता मुझे पैंट पहनाकर स्कूल भेजते और मैंने हमेशा ही लड़कों की यूनिफ़ॉर्म पहनी। छटी कक्षा के बाद मेरा तबादला एक नए स्कूल में कर दिया गया और यहाँ मुझे स्कूल की यूनिफ़ॉर्म पहनने को लेकर समस्या होने लगी। यहाँ मुझे अनिवार्य रूप से स्कर्ट पहननी पड़ती थी। उस समय मुझे जेंडर का ज्ञान नहीं था, मुझे नहीं पता था कि नुपी मानबी और नुपा मानबा<sup>17</sup> क्या होता है। अब मैं अपनी स्कर्ट के नीचे हाफ़-पैंट पहनने लगी। इस हाफ़-पैंट को मैं गैलस के साथ पहनती थी क्योंकि गैलस एक तरह का पुरुषों का पहनावा होता है। मुझे लगता था कि सिर्फ़ लड़कियाँ ही स्कर्ट पहनती हैं और कहीं स्कर्ट पहनते रहने से मैं भी लड़की न बन जाऊँ। अब अगला मसला खड़ा हुआ मेरा बाल कटवाने का। एक दिन मेरे भाई ने मुझसे कहा कि अब मैं अपने बाल काटना बंद कर दूँ। लेकिन मैंने फिर भी अपने बाल काट लिए। अपने भाई की आज्ञा के विरुद्ध अपने बाल काटने की सज़ा मुझे यह दी गई कि मुझे गंजा कर दिया गया। अगले दो दिन मैंने रोते हुए बिताए। कभी-कभी मुझे कहा जाता, ‘अच्छा तो तुम पैंट पहनना चाहती हो? क्या तुम गर्भवती होकर घर लौटना चाहती हो?’ सब कहते थे, “जो भी लड़कियाँ पैंट पहनती हैं, वे गर्भवती होकर घर लौटती हैं”<sup>18</sup> अपनी मैट्रिक की पढ़ाई पूरी कर लेने के बाद मुझे कहा गया कि मेरा परिवार मेरी मदद तभी करेगा अगर मैं नर्स की ट्रेनिंग लेने के लिए मान जाऊँ। मैंने यह बात इसलिए मान ली क्योंकि मेरी उम्र अभी कम थी और मेरे पास पैसा भी नहीं था। आखिर ‘पुरुष नर्स’ भी तो होते हैं, क्यों? मैंने पुरुषों के वर्ग में दाखिला लेना चाहा। मैंने अपनी माँ से कहा कि वे फार्म लाने के लिए मुझे 100 रुपये दें। उन्होंने कहा कि उनके पास 100 रुपये नहीं थे। इस तरह से कई तरीके की मानसिक परेशानी होती रही। मेरी माँ ने जब मुझे फार्म खरीदने के लिए 100 रुपये नहीं दिये तो मैंने आत्महत्या करने की कोशिश की। मैं मरने से तो बच गया लेकिन इससे मेरी शारीरिक शक्ति, मेरा मानसिक स्वास्थ्य और बौद्धिक क्षमता प्रभावित हो गई। आप जब खुद को आईने में देखते हैं तो आपको अपना पूरा शरीर दिखाई देता है, और तब आपके मन में अपने इस शरीर के साथ जन्म लेने के विचार आने पर निराशा घर करने लगती है। मैं कमरे के सब दरवाजे खिड़कियाँ बंद कर खुद को आईने में देखता।

फिर जैसा मैंने ब्रूस ली और जैकी चैन को फिल्मों में किक मारते और मुक्के मारते हुए देखा था, मैं भी उनकी नकल करते हुए सभी आइनों को तोड़ देता। मैं खुद को भी मुक्के मारता, मानों मेरी आत्मा मेरे भौतिक शरीर को मार रही हो। जब मेरे स्तन विकसित होने लगे तो मैंने मुक्के मार कर उन्हें वापिस अंदर करने की कोशिश की, यह सोच कर कि शायद मुक्का मारने से यह समतल हो जाएँगे, लेकिन वे तो सूज कर और अधिक बड़े हो जाते। अब मुझे समझ नहीं आ रहा कि कैसे बताऊँ, लेकिन यह सब देख कर मेरा दिमाग बुरी तरह से चकरा गया। अब इस समय ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के अधिकारों पर लोगों की आवाज़ खुल कर दिखने और सुनने लगी है। हम ट्रांस पुरुष एक तरह से खुद को कुछ हद तक सुरक्षित मानते हैं। लेकिन हमारे पार्टनर मित्रों के लिए जीवन सरल नहीं है, क्योंकि सबके सामने एक ट्रांस पुरुष के साथ रह चुकने के बाद अब वे सामाजिक कलंक के चलते अपने अभिभावकों के पास भी वापिस नहीं जा सकते। अगर किसी ट्रांस पुरुष की मृत्यु हो जाए, तो उनके साथी मित्र कहाँ जाएँ?

स्वयं की देखभाल की पक्षधर, नारीवादी ऐक्टिविस्ट जिंजर नॉरवुड (Ginger Norwood) कहती हैं, “... इस बारे में शोध कार्य उपलब्ध हैं जो स्पष्ट करते हैं कि अपने काम के कारण किन लोगों में तनाव, बर्नआउट, करुणा भाव का अभाव, और प्रतिनिधिक आघात होने की आशंका होती है। लेकिन वर्तमान उपलब्ध साहित्य से यह पता नहीं चल पाता उनकी विविध पहचानों के आधार पर, विशेषकर जेंडर और जातियता के कारण, उनसे की जाने वाली अपेक्षाओं के कारण लोग इस तरह के तनाव का अनुभव क्यों करते हैं।”<sup>19</sup>

तारशी तथा नज़रिया द्वारा किए जा रहे कार्यों के अंतर्गत तैयार आंतरिक रिपोर्ट से भी यही जानकारी मिलती है कि क्विअर समुदाय के लोगों को, जीवन में रोजमर्रा होने वाले तनाव के अलावा अपनी पहचान के कारण समाज में भारी भेदभाव का सामना करना पड़ता है। इसे हम अल्पसंख्यकों का तनाव कहते हैं, और इसे लोगों के जीवन में दूसरे तनाव के अलावा होने वाले अतिरिक्त तनाव के रूप में समझते हैं जो इन्हें, समाज में इनके अल्पसंख्या में होने की वजह से होता है।

बर्नआउट की रोकथाम और इससे निबटने के लिए शोधकर्ताओं ने अनेक उपायों के बारे में बताया है। इन उपायों में व्यक्तिगत स्तर पर और संगठन के स्तर पर प्रयास किए जाना शामिल है। खुद की देखभाल किए जाने के सुझावों में मुख्यतः स्वास्थ्य की देखभाल करने, विश्राम करने, और अपने काम की सीमाओं और अपनी क्षमता की सीमा को पहचान लेने और फिर इसी के अनुसार काम करने पर ध्यान दिया जाता है।

बर्नआउट होने के सिद्धान्त को न मानने वाले या इसे वास्तविक रूप में न घटने वाली संभावना अथवा इसके अधिक महत्व न रखने के बारे में विचार रखने वाले कुछ दूसरे लोग भी हैं। 1995 में, सोडरफेल्ड (Soderfelt) व अन्य ने सामाजिक कार्यकर्ताओं में बर्नआउट होने के विषय पर उपलब्ध साहित्य और लेखन कार्यों का अध्ययन कर उसकी समीक्षा की और उन्होंने पाया कि केवल 18 शोधकार्यों में ही बर्नआउट होने के बारे में उल्लेख किया गया था। अपने लेख में<sup>20</sup> उन्होंने अर्नेस्ट जॉनसन (Ernest Johnson) का संदर्भ दिया है जिन्होंने 1988 में अपनी मान्यता के आधार पर यह कहा था कि जाहिर तौर पर बर्नआउट होने जैसा कुछ नहीं होता। ऐसा लगता है कि इन शोधकर्ताओं द्वारा बर्नआउट न होने की बात इस आधार पर कही गई थी कि उन्हें अपने अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों के मूत्र के नमूनों में कैटेकोलामाईंस (catecholamines) नामक हॉर्मोन, जिसके कारण तनाव होने पर किसी व्यक्ति के शरीर में ‘लड़ो अथवा पलायन करो’ की प्रतिक्रिया होती है, के मौजूद होने की जानकारी नहीं मिली थी। मानवीय अनुभवों के बारे में उनके केवल चिकित्सीय व शारीरिक विवरण पर आधारित इस संकुचित निष्कर्ष से बिल्कुल उसी तरह के दृष्टिकोण का पता चलता है जो अक्सर मनोचिकित्सा और मानसिक रोगों तथा खुशहाली के प्रति अपनाया जाता रहा है। 2014 में लिखे गए लेख, ‘मेडिकलाइजिंग डिस्ट्रेस, इग्नोरिंग पब्लिक हेल्थ स्ट्रैटेजीस’ (Medicalising Distress, Ignoring Public Health Strategies), में लेखकों ने कहा है, “साक्ष्य उपलब्ध होने के बाद भी अवसाद या डिप्रेशन, चिंता और सामान्य मानसिक रोगों के सामाजिक और आर्थिक सहसंबंधों पर ध्यान नहीं दिया जाता”<sup>21</sup> जबकि अधिकारों पर काम की संरचना के तहत लोगों, संगठनों और परिवेशों के स्वास्थ्य और खुशहाली का अध्ययन करते हुए यह सिद्धान्त बहुत महत्व का हो सकता है।

पिछले कुछ दशकों के दौरान, तनाव होने और बर्नआउट होने के मुद्दों के प्रति लोगों के दृष्टिकोण में बदलाव आने लगा है और हमारे द्वारा आयोजित कार्यशालाओं में भी ऐसा ही दिखाई दिया। जहाँ कार्यशाला के आरंभ में कुछ प्रतिभागियों के विचारों से उन्हें इस विषय पर संकुचित जानकारी होने का पता चला, वहीं दूसरे बहुत से प्रतिभागियों ने शुरू में ही स्वयं, खुद को हानी पहुंचाए जाने और जीवन संकट में डालने वाली बाहरी ताकतों के बीच के संबंध को समझ लिया था। विचार विमर्श के दौरान चर्चा और खुद के बारे में समझने और इस पर चर्चा करना ज्यों-ज्यों अधिक जटिल और विस्तृत होता गया, त्यों-त्यों प्रतिभागी उन अप्रिय अनुभवों के महत्व को स्वीकार करने लगे जिन्हें आमतौर पर हम केवल इस काम का हिस्सा होने या अधिकारों से जुड़े कार्य परिवेश का हिस्सा मानकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

**यू आर** (आयु 50 वर्ष, दरांग ज़िला, असम)

मैं एक एनजीओ में काम करती हूँ और मेरा कार्यक्षेत्र तीन पंचायत क्षेत्रों में फैला है। मेरी दो बेटियाँ, पति, एक विवाहित भतीजा और एक नातिन हैं। मुझे अनेक व्यक्तिगत कारणों से तनाव होता है और काम के कारण भी मुझे तनाव हो जाता है। उदाहरण के लिए, व्यक्तिगत स्तर पर, जब मेरी दूसरी बेटी का जन्म हुआ तो मेरी सास ने मुझसे उसे फेंक देने के लिए कहा। तब मेरे पति ने मेरा समर्थन किया और कहा कि, अगर हमारे यहाँ बेटी भी पैदा हो गई है तो मुझे उससे कोई दिक्कत नहीं है। हम इस बेटी की परवरिश भी बेटे की तरह ही करेंगे। मैंने खुद अपने सामने यह चुनौती रखी कि मैं अपनी दोनों बेटियों को बेटों के बराबर बनाऊँगी। मुझे सब कुछ अकेले ही करना होता था क्योंकि मेरे पति के पास घर के काम कर पाने के लिए समय नहीं होता था। मेरे पति और मेरी आयु में बड़ा अंतर है। वे मुझसे सत्रह वर्ष बड़े हैं। उन्होंने मुझे सामाजिक कार्य करने की अनुमति दी। लेकिन कभी-कभी हमारे बीच छोटी-छोटी बातों को लेकर मतभेद हो जाते हैं। मेरे पति छोटी सी बात पर भी नाराज़ हो जाते हैं। मैं बहुत बार रोना शुरू कर देती हूँ। मैंने अपने भतीजे को अपने ही घर पर उसकी छोटी उम्र से पाला है। हमें जब भी अपने घर से संबंधित कोई फैसला लेना होता है, मेरे पति मेरे भतीजे से ज़रूर सलाह करते हैं, लेकिन मेरे पति मेरी ओर या मेरी सलाह पर बिलकुल भी ध्यान नहीं देते। मुझे ऐसा लगता है जैसे घर के मामलों में मेरा कोई दखल ही नहीं है। ऐसे में मुझे बहुत बुरा लगता है। मुझे लगता है कि मैं तो कुछ हूँ ही नहीं। मैं बचपन से ही कविताएँ लिखती आ रही हूँ। तो जब भी मैं अकेली या दुखी होती हूँ, मैं लिखने बैठ जाती हूँ। मैं सामाजिक कार्यों में लगी रहती हूँ और यही मेरा तनाव को दूर रखने का तरीका है। इससे मुझे घरेलू झगड़ों को भुलाने में मदद मिलती है। मैंने घरेलू हिंसा झेली है और मैं इससे उबर कर बाहर आयी हूँ। मैं अपने काम में दूसरों के कई मामलों में शांति स्थापित करने में सफल रही हूँ। मैंने परिवारों में आपस में समझौते करवाए हैं। पहले कुछ महिलाएँ, जो अपने पति से तलाक लेने के बारे में सोचती थीं, उन्होंने मेरे काउंसलिंग देने के बाद, अब वापिस अपने पति के पास लौट जाने का फैसला लिया है। मुझे लगता है कि यह सफलता है। मैं जिस संस्था में काम करती हूँ, वहाँ हम तनाव के बारे में चर्चा नहीं करते। हम केवल काउंसलिंग करते हैं और आपस में मामलों के बारे में जानकारी साझा करते हैं।

## विषय से जुड़े कुछ दूसरे सिद्धांत

### खुद की देखभाल

अपने सरलतम रूप में खुद की देखभाल को अपना ध्यान खुद रखने और अपने लिए सकारात्मक काम करते रहने की तरह समझा जा सकता है। इसका अर्थ यह होगा कि अपना ध्यान रखने के लिए, व्यक्ति अपने दूसरे कामों में से कुछ समय निकालना सीखें। खुद की देखभाल के सिद्धान्त का पहला पड़ाव यही है कि व्यक्ति खुद अपने में महत्वपूर्ण हैं और अपनी देखभाल करना भी कम से कम उतना ही ज़रूरी है जितना कि दूसरों की देखभाल करना या दूसरों की चिंताओं के हल खोजने की कोशिश करना। ऐक्टिविस्ट, केस वर्कर और मानवाधिकारों के मुद्दों पर काम करने वाले लोगों की सोच और उनके काम का माहौल ही इस तरह का रहता है खुद की देखभाल करने का विचार भी उनके मन में नहीं आने पाता या फिर इसकी प्राथमिकता बहुत कम हो जाती है क्योंकि इन लोगों के जीवन का लक्ष्य और काम का उद्देश्य दूसरों की मदद करते रहना ही हो जाता है। सामाजिक न्याय तथा मानवाधिकार ऐक्टिविस्ट के बारे में किए अपने अध्ययन में चैन व गोस्की ने यह उल्लेख किया है कि, “अध्ययन में शामिल प्रत्येक प्रतिभागी ने, कम से कम, इतना ज़रूर बताया कि ऐक्टिविस्ट करने का काम करते हुए कभी न कभी वे ऐसे मोड़ पर ज़रूर पहुँचे थे जब उन्हें यह फैसला लेना था कि क्या केवल दूसरों पर ध्यान देते रहना छोड़ कर अब उन्हें अपनी देखभाल के लिए किसी की मदद ले लेनी चाहिए (अपनी SJHR संस्था या आंदोलन के अतिरिक्त, किसी दूसरे से) या फिर वे पहले की तरह ही काम करते रहना जारी रखें और बर्नआउट होने के जोखिम का सामना करते रहें और अंत में ऐक्टिविस्ट के अपने इस काम से ही दूर हो जाएँ।”<sup>22</sup>

**‘खुद की देखभाल के सिद्धान्त का पहला पड़ाव यही है कि व्यक्ति खुद अपने में महत्वपूर्ण हैं और अपनी देखभाल करना भी कम से कम उतना ही ज़रूरी है जितना कि दूसरों की देखभाल करना या दूसरों की चिंताओं के हल खोजने की कोशिश करना।’**

चूँकि खुद की देखभाल में स्वयं पर ध्यान रखने पर बल दिया जाता है, इसलिए इससे यह पर्याय भी निकाला जा सकता है कि खुद की देखभाल करने का दायित्व व्यक्ति के अपने ऊपर होता है। इस विचार पर भी प्रश्न उठाए जाते रहे हैं। 2008 में लिखे एक लेख में प्रॉफिट (Profit) इस सामान्य समझ का दायरा बढ़ाने की बात करते हैं और इसे “खुद की देखभाल करने के अत्यंत ज़रूरी और साझे सामूहिक रूप से देखभाल किए जाने का विचार”<sup>23</sup> बनाने की बात कहते हैं। 2013 के अपने एक लेख में, जिंजर नॉरवुड इस विचार को व्यक्त और इसकी विवेचना करते हुए कहती हैं -

हालांकि खुद की देखभाल करना और कुशल बने रहना व्यक्तिगत ध्यान के मुद्दे हैं - जिनसे हम खुद को स्वस्थ और प्रसन्नचित्त महसूस करते हैं, लेकिन वास्तविकता यही है कि हम में से कोई भी व्यक्ति एकाकी और अलग-थलग नहीं रहता है और हम सबकी कुशलता और भलाई हमारे आसपास के परिवेश और अनेक दूसरे कारणों पर निर्भर करती है। यह बाहरी कारण हमारी खुद अपनी देखभाल करने की क्षमता और हमारी कुशलता बनाए रहने में सहायक हो सकते हैं और/या इसमें बाधक भी हो सकते हैं। ऐसे में यह ज़रूरी है कि हमारे जीवन के और हमारे काम करने के सामाजिक परिवेश को समझा जाए। हमारे जीवन में हमारी कुशलता या भलाई को बढ़ाने वाले या उसे सीमित करने वाले बहुत से कारक संचयी और परोक्ष रूप से प्रभाव डालने वाले होते हैं जो स्पष्ट नज़र नहीं आते। इसलिए खुद की देखभाल करने में प्रत्यक्ष या सीधे कारणों से होने वाले तनाव, जैसे कि काम के बोझ को कम करने की कोशिश से यह विचार और अधिक पुष्ट हो सकता है कि खुद की देखभाल करना व्यक्ति की अपनी ज़िम्मेदारी होती है और इसे तनाव कम करने की तकनीकों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। जीवन के बड़े परिदृश्य और अपनी पहचान के आधार पर समाज में अपनी स्थिति को अनदेखा करने से लंबे समय में हमारे खुशहाल और कुशल रहने की संभावना सीमित हो जाती है।<sup>24</sup>

अनेक परिस्थितियों में, लोगों द्वारा व्यक्तिगत रूप से, किसी विशेष परिवेश में या दूसरों के साथ सम्बन्धों की स्थिति में खुद की देखभाल किए जाने की प्रक्रिया में अंतर-संबंध देखे जा सकते हैं। खुद की देखभाल करने के काम में खुद व्यक्ति के अलावा दूसरों की भी भागीदारी रहती है। खुद की देखभाल करना, अर्थात् अपने व्यक्तिगत, सामाजिक, शारीरिक, काम से जुड़े, मानसिक और भावनात्मक व आध्यात्मिक जीवन अनुभवों तक को बेहतर कर पाना है। इसलिए खुद की देखभाल और कुशलता को सुनिश्चित करने में सहयोगी तकनीकों और सामग्री को जानने की सूची में अनेक दूसरी संभावनाओं को भी शामिल कर लिया गया है। इन सहयोगी तकनीकों में ध्यान लगाना, व्यायाम करना, आत्म-निरीक्षण करना, मनोरंजन के साधन, मित्रों के सहयोगी समूह बनाना, कार्यस्थल पर सहयोगी कार्ययोजनाएँ तैयार करना और यहाँ तक कि जानवरों की सहायता ले पाने के लिए अपने काम की जगह पर पालतू जानवर रखने की व्यवस्था करना आदि शामिल है। यहाँ यह जान लेना बेहद ज़रूरी है कि अलग-अलग व्यक्तित्व के लोग अनेक तरीकों से खुद की देखभाल कर पाने में सफल होते हैं, इसलिए विभिन्न संस्कृतियों और परिवेश में उनके ये तरीके भी अलग-अलग हो सकते हैं।

## काम में लगन या जुड़ाव (इंगेजमेंट)

किसी कार्य या गतिविधि को पूरा करने के लिए उसमें तल्लीन हो जाने और फिर बर्नआउट होने को एक ही प्रक्रिया के दो सिरों के रूप में देखा गया है। मैसलैक और लैटर इसे किसी काम से जुड़ने और फिर बर्नआउट हो जाने की इस निरंतर चलने वाली प्रक्रिया ‘बर्नआउट इंगेजमेंट कॉन्टिनम’ (Burnout-Engagement Continuum) के रूप में संदर्भित करते हुए काम से जुड़ाव को इस तरह परिभाषित करते हैं कि, “किसी काम को पूरा करने के उद्देश्य से कोई व्यक्ति अपनी पूरी ऊर्जा के साथ उसमें लग कर हर वो काम करते हैं जिससे उन्हें अपने व्यवसायिक ज्ञान कौशल के उच्चतम स्तर पर पहुँचने का आभास होने लगता है”<sup>25</sup>। लेकिन हाल ही में, शोधकर्ताओं ने इन दो विचारों, जुड़ाव होने और बर्नआउट होने, को एक दूसरे से संबन्धित और समान होने के रूप में देखा है। टैरिस (Taris) व अन्य ने थकान और नकारात्मकता के भाव को बर्नआउट होने के दो प्रमुख लक्षण माना है, वहीं उत्साह और निष्ठा, समर्पण और प्रतिबद्धता, काम से जुड़ाव के दो प्रमुख भाव होते हैं। अपने अध्ययन में इन शोधकर्ताओं ने यह प्रश्न उठाया है कि क्या जुड़ाव होने और बर्नआउट के बीच के यह अंतर सुस्पष्ट हैं अथवा नहीं। अध्ययन के अंत में उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि बर्नआउट व जुड़ाव बीच के इस अंतर को “बहुत अधिक कर नहीं आँका जाना चाहिए”<sup>26</sup>।

**ए एस** (आयु 30 वर्ष, मुंबई निवासी, मूलतः महाराष्ट्र के सिंधुदुर्ग जिले से)

मेरी जाति हिन्दू महार है, इस तरह से मैं अनुसूचित जाति का हूँ। मैं बुद्ध धर्म की अनुयायी हूँ। मेरे दो भाई हैं, दोनों इस समय पढ़ाई कर रहे हैं, एक बहन है जिसकी शादी हो चुकी है। मेरी माँ एक आंगनवाड़ी में सहायक का काम करती हैं। मैं जब स्कूल में पढ़ती थी तभी मेरे पिता का निधन हो गया था। मैंने TISS से काउंसलिंग साइकोलॉजी विषय में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की है। मैं पिछले सात से आठ वर्ष से पहले काउंसलिंग और अब परियोजना प्रबन्धक के रूप में काम कर रही हूँ। हम अपने काम में अस्पतालों में भर्ती महिलाओं को सहयोग देने के काम पर ध्यान देते हैं। उदाहरण के लिए, हम ठाणे के मानसिक रोगियों के अस्पताल में रहने वाली 40 से 45 महिलाओं की मनो-सामाजिक सहायता करते हैं। मैं, मेरा आश्रय और मेरी आजीविका, ये हमारी परियोजना के तीन आधार स्तंभ हैं। हमारी चुनौती यह होती है कि हम जिन महिलाओं के लिए काम करते हैं, उनकी कोई पहचान नहीं होती। उनमें से कुछ तो अपना नाम जानती हैं, लेकिन ज़्यादा गंभीर मानसिक रोगी महिलाओं को तो अपना नाम भी पता नहीं होता। हम महीनों तक इन महिलाओं पर कड़ी मेहनत करते हैं, और आप तो जानते ही हैं कि एक थेरेपी सत्र पर कितना खर्च आता है।

हमें धन देने वाले बहुत से संगठन कॉर्पोरेट तरीके से काम करते हैं और उन्हें इस तरह बिना पहचान के किसी लाभार्थी के लिए धन उपलब्ध करा पाना समझ नहीं आता। ऐसे में धन की व्यवस्था कर पाना हमारी एक बड़ी चुनौती होती है। तो ऐसे में हमारे अपने मानसिक स्वास्थ्य पर क्या असर होता है? हमें चौबीसों घंटे फोन पर उपलब्ध रहना होता है। किसी भी संकट की स्थिति में या आपातस्थिति में, हम ही इन महिलाओं के द्वारा संपर्क किए जाने वाले पहले व्यक्ति होते हैं। मुझमें तनाव पैदा करने वाले मुख्य कारक हैं, समय की कमी, और अपने काम में बीच की भूमिका निभाना। परियोजना प्रबन्धक होने के नाते, मैं अपनी परियोजना के निदेशक और दूसरे सभी कर्मचारियों के बीच की कड़ी हूँ। मुझे सभी ओर ध्यान देना होता है, यहाँ तक कि धन देने वाले संगठनों के साथ मिलकर और धन की व्यवस्था का काम भी देखना होता है। पूरी व्यवस्था के अनुसार काम करने में अपने अलग ही दबाव होते हैं। उदाहरण के लिए, अस्पताल के महिला वार्ड में अगर कोई महिला किसी दूसरी महिला की ओर आकर्षित हो जाती है, तो लोग और स्टाफ़ उन्हें बे-इज्जत करने के लिए 'होमो' कहकर बुलाते हैं और उन्हें लगता है कि महिला का दूसरी महिला की ओर यह आकर्षण उनकी मानसिक स्थिति के कारण है। वे इसे एक रोग मानते हैं। मुझे अपने लाभार्थियों से कोई तनाव नहीं होता, मुझमें तनाव होता है इस व्यवस्था से और दूसरे लोगों के कारण। खुल कर कहूँ, तो इस वर्कशॉप से पहले, अपने तनाव को कम करने के लिए मैं केवल इतना ही करती थी कि कभी-कभी शॉपिंग करने चली जाती थी। अब मैं तनाव होने पर वर्कशॉप में सीखी गई छोटी-छोटी गतिविधि और अभ्यास करती हूँ। मैं बीच-बीच में काम से ब्रेक लेती हूँ, अपने सहकर्मियों से बात करती हूँ। इन सब बातों के करने से मुझे बहुत आराम लगता है और अच्छा महसूस होता है। मेरे विचार से सभी संगठनों में अपने काउंसलर और मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों के लिए एक नीति लागू करना अनिवार्य होना चाहिए। आपकी इस वर्कशॉप में भाग लेने से पहले मैं अपने काम से बहुत ही कम छुट्टी लेती थी लेकिन अब मैं भी छुट्टी, ब्रेक ऑफ़ अवकाश की मांग करने लगी हूँ। संगठनों को चाहिए कि वे इसे भी अनिवार्य बना दें।

## करुणा भाव से उपजी थकान (कम्पैशन फ़टीग)

1992 में, जॉइनसन (Joinson) ने अस्पतालों के आपातकालिक और सघन चिकित्सा वार्ड में काम कर रही नर्सों के संदर्भ में करुणा भाव से होने वाली थकान का जिक्र किया, उन्होंने बताया कि किस तरह अपने रोज़ के काम के बाद इन नर्सों को थकान अनुभव होती थी। उसके बाद से करुणा भाव से होने वाली थकान की इस परिभाषा को केवल नर्सों के काम से आगे कई दूसरी स्थितियों में प्रयोग किया जाने लगा है जहाँ लोग तनाव और आघात महसूस कर रहे दूसरे लोगों की 'मदद और सहयोग देने' का काम करते हैं। "करुणा से उपजी थकान वाक्यांश का प्रयोग उन लोगों के व्यवहार और मनोदशा के बारे में बताने के लिए किया जाता है जो किसी तरह की क्षति या आघात का सामना कर चुके लोगों की मदद करने का काम करते हैं। माना जाता है कि दूसरों के दुखों को देखकर, मदद कर रहे व्यक्ति के मन में समानुभाव या एम्पथी के परिणामस्वरूप उपजे तनाव के कारण इस तरह से थकान का अनुभव होता है"<sup>27</sup>।



करुणा भाव से उपजी थकान के बारे में फ़िगले इंस्टिट्यूट (Figley Institute) द्वारा ऑनलाइन उपलब्ध कराए गए पाठ्यक्रम में इसकी व्याख्या इस तरह से की गई है -

यह लंबे समय तक दूसरों की मदद करने और देखभाल करने वालों द्वारा भावनात्मक और शारीरिक रूप से महसूस की जाने वाली थकान होती है। करुणा भाव से उपजी थकान होने पर दूसरों की देखभाल करने वाले लोगों के मन में धीरे-धीरे अपने मरीजों की तकलीफ़ों के प्रति संवेदना में कमी आने लगती है, और इसके परिणामस्वरूप रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता भी कम होने लगती है (कभी-कभी इसे रोगी के प्रति खराब देखभाल भी कहा जाता है), वे अधिक गलतियाँ करने लगते हैं, उनमें डिप्रेशन और तनाव होने लगता है। इन सबके कारण अस्पताल में काम का माहौल धीरे-धीरे खराब हो जाता है। करुणा भाव से उपजी थकान के कारण दूसरों की मदद करने के काम में लगे लोगों को खुद अपने ही प्रियजनों और सगे-संबंधियों के साथ व्यवहार करने में कठिनाई होने लगती है। धीरे-धीरे इसका असर उनके घरेलू जीवन पर पड़ता है, घर में अधिक तनाव होने लगता है और तलाक और सामाजिक अलगाव बढ़ने लगते हैं। करुणा भाव से उपजी थकान का सबसे खराब रूप तब देखने को मिलता है जब इस असर दूसरों की मदद करने के काम के प्रमुख भाव, अर्थात् दूसरों के प्रति करुणा रखने पर असर करने लगता है<sup>28</sup>।

### करुणा से संतोष (कम्पैशन सैटिसफ़ैक्शन)

करुणा का भाव रखने से मिले संतोष से दूसरों का ध्यान रखने के काम में जुटे सेवाप्रदाताओं के सकारात्मक अनुभवों को स्वीकार्यता मिलती है। करुणा करने पर संतोष होने के इस भाव से यह समझ पाने और संतुष्ट होने का अवसर मिलता है कि अधिकारों के लिए ऐक्टिविस्म करने और पैरवी कार्य करने से अनेक लाभ हो सकते हैं, जैसे कि व्यक्ति को खुद के कुशल होने का एहसास होता है, उन्हें अपने काम का मूल्य समझ आने लगता है और उनकी प्रेरणा में बढ़ोत्तरी होती है। स्टैम (Stamm) ने सबसे पहले 1999 में बर्नआउट और करुणा के कारण होने वाली थकान पर शोधकार्य करते हुए करुणा भाव रखने पर संतोष मिलने के सिद्धान्त की बात की थी। उन्होंने इसके अर्थ की व्याख्या करते हुए कहा, “यह वह खुशी या संतोष है जो आप अपने काम को बेहतरीन तरीके से पूरा कर पाने के बाद महसूस करते हैं”<sup>29</sup>। करुणा रखने से मिलने वाला संतोष तब आता है जब आप देखते हैं कि जिस काम या उद्देश्य की प्राप्ति के लिए आपने अपनी पूरी ऊर्जा लगाई थी और काम किया था, वह उद्देश्य अब पूरा होने लगा है।

### लचीलापन या अनुकूलन क्षमता (रेज़िलिएंस)

2014 में लचीलेपन पर उपलब्ध शोधकार्यों की समीक्षा करते हुए, कपुलित्स (Kapulitsas) और कोरकरन (Corcoran) ने इसे एक ऐसे गुण के रूप में प्रस्तुत किया जिसका संबंध, दूसरे कारकों के अलावा, परिवर्तनशील और गतिशील मनोसामाजिक प्रक्रियाओं, व्यक्तिगत विकास और व्यक्ति व परिवेश के मध्य सम्बन्धों को शीघ्रता से समझने के साथ होता है। इन लेखकों ने लचीलेपन को परिभाषित करते हुए कहा कि “यह एक ऐसा जटिल गुण या क्षमता है जिससे कि कोई व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों, जिनके परिणाम आमतौर पर नकारात्मक हो सकते हैं, में खुद को उसी अनुसार ढाल कर इन विपरीत परिस्थितियों में भी लाभान्वित हो सकते हैं”<sup>30</sup>।

बदली हुई परिस्थिति के अनुरूप खुद को ढाल कर सुरक्षित रह पाना, लचीलेपन की क्षमता होने के लिए मुख्य रूप से ज़रूरी है। इसे ‘लोगों के मन में खुद को विपरीत परिस्थितियों के शिकार समझने या विजयी बन कर उभरने’ के अंतर के रूप में भी समझाया जा सकता है; अर्थात् उन लोगों, जो प्रतिकूल परिस्थितियों में भी खुद अपना और दूसरों का ध्यान रख सकते हैं और दूसरों, जो अत्यधिक तनाव होने पर इसका सामना नहीं कर पाते<sup>31</sup>, में अंतर को लचीलापन या अनुकूलन क्षमता कहा जा सकता है।

परिस्थितियों के अनुसार खुद को ढाल पाने की क्षमता और तनाव के बीच संबंध पर विचार करते हुए, फॉक्स (Fox) व अन्य ने कहा है कि अनुकूलन क्षमता या लचीलापन होने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि व्यक्ति को किसी तरह के तनाव या क्षति अथवा नुकसान का अनुभव नहीं होने पाता, बल्कि इसका अर्थ यह है कि, “लचीले व्यक्ति आवश्यकतानुसार खुद को विपरीत परिस्थितियों के अनुसार बदल सकते हैं, वह अपने इन अनुभवों से सीख पाकर अपने अंदर भविष्य में और अधिक प्रतिकूल परिस्थिति का सामना कर पाने की क्षमता विकसित कर लेते हैं ... और यह ...” इस गुण को विकसित करने के लिए व्यवहार, विचार और कार्य करने की ज़रूरत होती जिसे कोई भी व्यक्ति सीख कर खुद में विकसित कर सकते हैं”<sup>32</sup>।

## प्रतिनिधिक लचीलापन (विकेरियस रेज़ीलेंस)

प्रतिनिधिक लचीलेपन को विस्तार से बताते हुए नॉरवुड कहती हैं कि, “प्रतिकूल परिस्थितियों में विजयी बन कर निकले वे लोग, जिनके साथ हम काम करते हैं, की अनुकूलन क्षमता को देख कर हम पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव होता है और हम खुद को और अपने जीवन को और बेहतर तरीके से समझ पाते हैं।”<sup>33</sup> दूसरों की मदद करने के काम में लगे लोगों या अधिकारों के लिए पैरवी करने वाले लोगों में, जिन्हें अपने काम के दौरान हर रोज़ लोगों से उनके अधिकारों के हनन की अथवा दुख तकलीफ़ों की दास्तान सुनने को मिलती है, प्रतिनिधिक लचीलापन बढ़ाना उन्हें शक्ति प्रदान करने जैसा होता है। अपने लाभार्थियों की मदद किए जाने और उनमें लचीलापन लाने या उनकी अनुकूलन क्षमता को बढ़ाने के उदाहरणों को सुन कर, इनका सकारात्मक प्रभाव, लोगों की मदद करने वाले लोगों, ऐक्टिविस्ट और पैरोकारों पर भी हो सकता है।

## प्रतिनिधिक सदमा / साझा किया गया सदमा (विकेरियस ट्रामा / शेयर्ड ट्रामा)

‘...साझा किए जाने वाले दुख की स्थिति उन केस वर्कर या ऐक्टिविस्ट के साथ होती है जो अपने लाभार्थियों द्वारा अनुभव किए जा रहे या अनुभव किए गए दुख तकलीफ़ों में खुद शरीक हो रहे होते हैं।’

सुनने में भले ही यह दोनों विचार या सिद्धान्त एक जैसे लगें, लेकिन इनमें अंतर है। किसी दूसरे व्यक्ति के दुखभरे अनुभव या उनके अवसाद की गाथा सुन कर, सुनने वाले व्यक्ति पर होने वाला असर प्रतिनिधिक अवसाद कहलाता है। सुनने वाले पर यह असर उनके अपने अनुभवों के कारण नहीं होता, बल्कि दूसरे के दुखों के बारे में जानकर, अपने संवेदी स्वभाव के कारण और इस दुख को महसूस कर पाने के कारण, सुनने वाले व्यक्ति को भी उसी तरह के दुख या अवसाद का अनुभव होने लगता है। दूसरी ओर, साझा किए जाने वाले दुख की स्थिति उन केस वर्कर या ऐक्टिविस्ट के साथ होती है जो अपने लाभार्थियों द्वारा अनुभव किए जा रहे या अनुभव किए गए दुख तकलीफ़ों में खुद शरीक हो रहे होते हैं। प्रतिनिधिक अवसाद

को “दूसरों के दुख में लोगों की मदद कर रहे लोगों के जीवन, उनके व्यक्तित्व में लोगों के कड़े अनुभवों को सुन कर, समानुभाव रखने के कारण हुए नकारात्मक बदलाव के रूप में परिभाषित किया गया है। प्रतिनिधिक अवसाद का सबसे प्रमुख लक्षण व्यक्ति के विश्वास का टूट जाना, उसकी उम्मीद भंग हो जाना होता है” ... जबकि साझा किए गए दुख या अवसाद की परिभाषा है, “प्रतिनिधिक अवसाद की तरह ही, दूसरों के दुखों के अनुभवों को जानकार मदद कर रहे व्यक्ति में होने वाली प्रतिक्रिया इतनी तीव्र और तीक्ष्ण होती है कि दुनिया के बारे में उनका दृष्टिकोण, उनका नज़रिया ही बदल सकता है। इन दोनों के बीच अंतर यह है कि खुद दुख अनुभव करने में शरीक रहने से, मदद करने वाले इन लोगों, इन सेवाप्रदाताओं के खुद तनाव में आ जाने की आशंका अधिक होती है। उनका यह तनाव इतना अधिक होता है कि वे अपने काम और व्यक्तिगत जीवन में अंतर की सीमाओं को भुला बैठते हैं और संभव है कि आगे दूसरों से बात करते समय ये लोग, खुद अपने ही कटु अनुभवों, अपने ही दुखों के बारे में बताने लगें।”<sup>34</sup>

हालांकि यहाँ बताए गए संदर्भों में केवल ‘चिकित्सकों’ और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के बारे में ही बात की गई है, प्रतिनिधिक अवसाद और/या साझा किए जाने वाले अवसाद की व्यापकता को बढ़ाते हुए इसमें उन अनेक ऐक्टिविस्ट और अधिकारों की रक्षा के लिए काम करने वालों के अनुभवों को भी शामिल किया जा सकता है जिन्हें अपने खुद के और अपने लाभार्थियों के मसलों और मनोसामाजिक मुद्दों से जूझना होता है या जो इसी तरह के मिलते जुलते दुखदायी अनुभवों से गुजर चुके होते हैं या ऐसे माहौल का सामना कर चुके होते हैं।

यहाँ रोशी जोन हेलीफ़िक्स (Roshi Joan Halifax) के काम का संदर्भ देना भी बहुत ज़रूरी है। उन्होंने चिकित्सकों, थेरेपी देने वालों और देखभाल करने वालों में ‘अवसाद से पहले अंतिम छोर तक पहुँच जाने’ की स्थितियों के बारे में बताया है। वे कहती हैं कि इन लोगों में बर्नआउट होने और प्रतिनिधिक अवसाद के साथ-साथ आवश्यकता से अधिक परोपकारिता, नैतिक दुविधा, असहायपन से उपजी खीज और हिंसक प्रवृत्ति भी देखी जा सकती है। इनमें से प्रत्येक लक्षण अधिकारों के लिए काम करने वाले लोगों के मामले में भी उतने ही प्रासंगिक हैं। ज़रूरत से ज़्यादा

‘ज़रूरत से ज़्यादा परोपकारी होने पर व्यक्ति खुद अपनी देखभाल करने की चिंता करना छोड़, हमेशा दूसरों की मदद करने के काम में लगे रहते हैं, यहाँ तक कि उन्हें अपने नुकसान की भी परवाह नहीं रहती और उनकी यही परोपकारिता एक विकार बन जाती है।’

परोपकारी होने पर व्यक्ति खुद अपनी देखभाल करने की चिंता करना छोड़, हमेशा दूसरों की मदद करने के काम में लगे रहते हैं, यहाँ तक कि उन्हें अपने नुकसान की भी परवाह नहीं रहती और उनकी यही परोपकारिता एक विकार बन जाती है। ज़्यादातर ऐक्टिविस्ट नैतिक दुविधा से भलीभाँति परिचित हैं, इस स्थिति में आने पर व्यक्ति सही आचरण करने में विफल रहते हैं, यहाँ तक कि भ्रष्टाचार जैसे गलत आचरण और गलत व्यवस्था का विरोध करने में भी असफल रहते हैं। क्षैतिज शत्रुता व्यक्ति के मन में खुद को असहाय पाने या परिस्थितियों पर नियंत्रण न होने से उपजा गुस्सा होता है जो व्यक्ति अपने ही साथियों, सहकर्मियों, यहाँ तक की लाभार्थियों पर उतारते हैं। संरचनात्मक हिंसक अभिप्राय समाज और सामाजिक संस्थाओं में व्याप्त भेदभाव और अन्याय से है जो जेंडर, जाति, समुदाय, वंश, यौनिक पहचान, धर्म और दूसरे कारणों से लोगों के साथ होता है।

खुद की देखभाल को प्रभावित करने वाले कारणों और इसके प्रभावों की व्यापकता को देखते हुए यह ज़रूरी है कि हम खुद अपनी देखभाल करने के इस सिद्धान्त पर एक बार फिर से विचार करें। कुछ शोधकर्ताओं ने खुद की देखभाल करने के विचार को इतने सतही स्तर तक सीमित कर दिया है कि इसमें प्रतिनिधिक और सामूहिक अवसाद जैसे जटिल और गंभीर विषयों को भी अनदेखा कर दिया जाता है। किसी समस्या के मूल में जाकर उसके कारणों का समाधान करने की बजाय केवल लक्षणों के समाधान खोजने की कार्ययोजनाएँ बनाई जाने लगी हैं जिनसे संभव है कि दीर्घकालिक वांछित परिणाम न मिल सकें। इन कार्ययोजनाओं में कुछ समय के लिए अपने काम से दूर हो जाना, अच्छे काम के लिए प्रोत्साहन देना, काम के बोझ को या काम के घंटों में कमी करना, कार्यस्थल पर ही व्यायाम या मनोरंजन की व्यवस्था कर देना आदि शामिल है<sup>35</sup>। हालांकि ये कार्ययोजनाएँ अपने आप में लाभकारी हो सकती हैं, लेकिन इनसे खुद की देखभाल करने से जुड़े जटिल और गहरे मसले हल नहीं हो सकते। जैसा कि प्रोफ़िट (Proffitt) पूछती हैं, “जब हम प्रतिनिधिक अवसाद का सामना कर रहे होते हैं, तो क्या दूसरों के दुख से समवेदना रखने से हमारे मन में उपजी टीस, क्या सामाजिक अन्याय की व्यापकता के बारे में हमारे ज्ञान पर भी पर्दा नहीं डाल देती है?”<sup>36</sup> तो ऐसे में हम, व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से इस प्रतिनिधिक अवसाद के मानवीय आत्मिक शक्ति पर पड़ने वाले प्रभाव का मुकाबला कैसे करें?

## खंड 2

# आवश्यकता आंकलन की ज़रूरत क्यों?

## मानवाधिकार पैरवी कार्यों और ऐक्टिविज्म के भारतीय संदर्भ को जानना

भारत में अधिकारों को पाने के लिए काम करने और ऐक्टिविज्म में हमेशा ही अनेक तरह रुकावटें आती रही हैं। भारत में इस काम को करने में कई तरह की अनोखी चुनौतियों का सामना भी करना पड़ता है जो पूरे देश में और देश के विभिन्न क्षेत्रों में वहाँ के संदर्भ के अनुसार अलग होती हैं। ह्यूमन राइट्स वॉच की 2018 की वर्ल्ड रिपोर्ट में भारत पर लिखे गए अध्याय की शुरुआत ही हिंसा, अतिसतर्कता, जनसंख्या के विभिन्न भागों पर सरकार या राजनीति से प्रेरित अत्याचारों, विरोध के स्वरो को दबाने और गैर सरकारी संगठनों पर निशाना साधे जाने की घटनाओं की जानकारी के साथ की गई है।<sup>37</sup> इस रिपोर्ट में आगे 2017 में भारत में घटी विभिन्न घटनाओं का विवरण दिया गया है जिसमें कई तरह के संघर्षों और विरोध का जिक्र है। इसमें देश के विभिन्न भागों में सैन्य बलों द्वारा किए गए दमन, और उग्रवादी तथा राज-द्रोही समूहों द्वारा की गई हिंसा की खबरें शामिल हैं। उग्रवाद, भीड़ द्वारा की गई हिंसा और जाति-आधारित संघर्ष होना यहाँ आम बात है। यहाँ धमकाए जाने, हिंसा किए जाने, अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता के मौलिक अधिकार सहित अधिकारों का हनन किए जाने की खबरें मिलती रही हैं। वर्ष 2017 में विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा इंटरनेट को पूरी तरह बंद कर दिए जाने की 60 घटनाओं की जानकारी भी रिपोर्ट में शामिल की गई है। 2019 की वर्ल्ड रिपोर्ट<sup>38</sup> में 2018 की घटनाओं की जानकारी दी गई है, और इस रिपोर्ट में भी संघर्ष, हिंसा, उत्पीड़न, विरोध के स्वरो को दबाने, मानवाधिकारों के पक्षधरों, वकीलों और पत्रकारों को निशाना बनाए जाने की घटनाओं के लगातार जारी रहने के बारे में बताया गया है। इसके अलावा कुछ बड़े मुद्दे भी इस रिपोर्ट में शामिल हैं जैसे, जुलाई 2018 में असम सरकार द्वारा जारी किए गए नागरिकों के राष्ट्रीय रजिस्टर (NRC) के मसौदे में से 40 लाख लोगों के नाम हटा दिए जाने पर लोगों में भारी रोष रहा और उन्हें तकलीफें झेलनी पड़ीं। नागरिकों के रजिस्टर की अंतिम सूची अगस्त 2019 में जारी की गई थी और इसमें भी 19 लाख लोगों के नाम शामिल नहीं किए गए थे<sup>39</sup>। राजनीतिक नेतृत्व द्वारा असम की तरह ही पूरे देश में नागरिकों के रजिस्टर बनाए जाने की बात किए जाने के बाद देश के दूसरे हिस्सों में भी नागरिकों के राष्ट्रीय रजिस्टर पर यह राजनीतिक चर्चा शुरू हो चुकी है।<sup>40</sup> अभी यह रिपोर्ट लिखे जाने तक भी यह मुद्दा अलग-अलग दिशाओं में बढ़ता ही जा रहा है क्योंकि मीडिया में ऐसी खबरें आ रही हैं कि ट्रांसजेंडर समुदाय में भी अपने अधिकारों को लेकर कुछ हलचल हो रही है और असम में 2000 ट्रांसजेंडर लोगों के नाम अंतिम सूची में शामिल न किए जाने के विरोध में समुदाय के लोगों ने सुप्रीम कोर्ट के सामने एक याचिका दायर की है।<sup>41</sup> सितंबर 2018 में बायोमेट्रिक पहचान प्रणाली, 'आधार' के बारे में फैसला सुनाया गया और इसे संवैधानिक रूप से वैध करार दिया गया।<sup>42</sup> आधार कार्ड की यह प्रणाली शुरू से ही विवादों के घेरे में रही है और अनेक कारणों से इस पर बहस होती रही है। ऐसी आशंका व्यक्त की जाती रही है कि आधार के आंकड़े चोरी हो सकते हैं और इनके गलत इस्तेमाल का डर बना रहेगा। इसके साथ ही स्वास्थ्य देखभाल या सरकारी लाभ मिलने वाली योजनाओं को अगर आधार के साथ जोड़ा जाता है तो गरीबों

‘यहाँ धमकाए जाने, हिंसा किए जाने, अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता के मौलिक अधिकार सहित अधिकारों का हनन किए जाने की खबरें मिलती रही हैं। वर्ष 2017 में विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा इंटरनेट को पूरी तरह बंद कर दिए जाने की 60 घटनाओं की जानकारी भी रिपोर्ट में शामिल की गई है।’

और उपेक्षित वर्ग के लोगों के अधिकारों का हनन होगा। 2 अगस्त 2019 को, सरकार ने भारतीय संविधान की धारा 370 को समाप्त कर जम्मू व कश्मीर को दिए गए विशेष संवैधानिक दर्जे को समाप्त कर दिया है और जम्मू कश्मीर और लद्दाख को दो अलग केंद्र शासित प्रदेश बना दिया है।<sup>43</sup> इसके बाद पूरे क्षेत्र में एक तरह की तालाबंदी कर दी गई – मीडिया के सूत्रों और सोशल मीडिया से मिलने वाली खबरों में बताया गया है कि वहाँ संचार के माध्यम बंद रहे, फोन और इंटरनेट सेवाएँ पूरी तरह ठप्प कर दी गईं, लोगों को गिरफ्तार किया गया, मीडिया पर अंकुश लगा, विरोध प्रदर्शन और पकड़-धकड़ हुई, सैन्य बलों की तैनाती रही, पर्यटकों को राज्य से बाहर भेजा गया, यहाँ के लोग देश के दूसरे भागों में रहने वाले अपने रिश्तेदारों से बातचीत नहीं कर सके और राज्य में ज़रूरी सामान की आपूर्ति और सेवाआपूर्ति और सेवाओं में रुकावट रही है।<sup>44</sup>

यह भारत में अधिकारों के विषय पर चल रहे कुछ मुद्दों की सूची है जिनमें बड़ी संख्या में सामाजिक कार्यकर्ता, ऐक्टिविस्ट, आम आदमी और संगठन इस समय जुड़े हैं। इनमें से कुछ मुद्दे शहरी इलाकों, महानगरों के हैं जबकि कुछ दूसरे मुद्दे देश के दूर-दराज के दुर्गम, अलग-थलग पड़े क्षेत्रों के हैं। कुछ मुद्दे तो कठिन भौगोलिक और सामाजिक परिस्थितियों में चल रहे हैं। इस दौरान कुछ सकारात्मक बदलाव भी देखने में आए हैं। 31 मार्च 2018 से मेघालय और अरुणाचल प्रदेश के कुछ पुलिस थाना क्षेत्रों में से सैन्य बलों को विशेषाधिकार देने वाले कानून को हटा दिया गया है।<sup>45</sup> इसी तरह 2017 में सुप्रीम कोर्ट द्वारा गोपनीयता को मौलिक अधिकार घोषित करने का फैसला, कई दूसरे कानूनों में भी मौलिक परिवर्तन लाने का मार्ग प्रशस्त होना, जैसे सितंबर 2018 में सुप्रीम कोर्ट के 5 जजों की पीठ द्वारा धारा 377 को खारिज किया जाना आदि।

‘...महत्वपूर्ण यह है कि इस तरह की घटनाओं के खिलाफ़ आवाज़ उठाने वालों को प्रताड़ना और हिंसा का सामना करना पड़ता है।’

सच्चाई यही है कि अगर किसी भी सप्ताह या महीने के लिए विभिन्न मीडिया में आने वाली खबरों और रिपोर्टों को इकट्ठा कर इनकी समीक्षा की जाए तो आपको यहाँ हिंसा, दमन और तकलीफ़देय घटनाओं की जानकारी मिलेगी जो कहीं न कहीं अधिकारों, खासकर यौनिकता, जेंडर और यौनिक पहचान के अधिकारों, को पाने के लिए लंबे समय से चल रहे संघर्ष से जुड़ी होंगी। जहाँ यह अपने आप में इन संघर्षों के महत्व को दर्शाने के लिए काफ़ी है,

लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि इस तरह की घटनाओं के खिलाफ़ आवाज़ उठाने वालों को प्रताड़ना और हिंसा का सामना करना पड़ता है। इस समय, जब कि यह रिपोर्ट लिखी जा रही है, मीडिया में एक खबर यह आई है कि एक क्रुद्ध भीड़ ने लड़कियों के स्कूल में घुसकर 34 लड़कियों की इतनी बुरी तरह से पिटाई की कि उन्हें अस्पताल में दाखिल कराना पड़ा।<sup>46</sup> भीड़ के गुस्से का कारण यह था कि कुछ लड़कियों ने स्थानीय लड़कों द्वारा उन पर यौन हमला किए जाने का खुल कर विरोध किया था। इस दौरान खबरों में और सोशल मीडिया में एक और घटना की खून और हिंसा दर्शाने और विचलित कर देने वाले चित्र देखने को मिले हैं जिसमें कोलकाता में एक स्कूल में अविभावकों द्वारा एक छः वर्ष की लड़की के साथ हुए यौन उत्पीड़न के विरोध में प्रदर्शन के दौरान अविभावकों को पुलिस के साथ झड़पते हुए दिखाया गया है।<sup>47</sup> इस घटना के बारे में लोगों द्वारा फ़ेसबुक पर डाली गई पोस्ट में लोगों के मन में उमड़ रहे गुस्से, निराशा और भय की मिली-जुली भावनाओं का पता चलता है।

भारत में शुरू हुए, #MeToo आंदोलन के परिणामस्वरूप मनोरंजन के क्षेत्र और दूसरे क्षेत्रों के कई नामी-गिरामी लोग खुल कर सामने आए और उन्होंने अपने साथ हुए यौन उत्पीड़न की जानकारी सबके साथ साझा की।<sup>48</sup> इन घटनाओं के बाद लोगों द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं में उत्पीड़न के बारे में बताने वालों के प्रति लोगों का गुस्सा या उनकी बातों को बे-बुनियाद<sup>49</sup> मानना साफ़ झलकता है। उदाहरण के लिए जब अभिनेत्री तनुश्री दत्ता ने 2008 में हुई घटना का जिक्र करते हुए एक बड़े, बहु-चर्चित अभिनेता का नाम लिया और बताया कि कैसे उन्हें एक फ़िल्म के सेट पर तंग किया गया था, तो न केवल मुंबई के फ़िल्म जगत के अनेक लोगों ने उनसे दूरी बना ली, बल्कि एक राजनीतिज्ञ और मंत्री भी खुल कर उस अभिनेता के बचाव में सामने आ गए जिस पर तनुश्री ने आरोप लगाए थे। इन मंत्री महोदय को खबरों में यह कहते हुए देखा गया कि, “वे न केवल एक अभिनेता हैं, बल्कि एक सामाजिक कार्यकर्ता भी हैं जिन्होंने राज्य की भलाई के लिए बहुत काम किया है। आप इस तरह से किसी के भी खिलाफ़ आरोप नहीं लगा सकते”<sup>51</sup>। यह प्रतिक्रिया बिल्कुल ऐसा रवैया दिखाती है जब शक्तिशाली और प्रभावी लोगों के इर्द-गिर्द बने आभामंडल को सुरक्षित रखने के लिए लोग कूद कर सामने आ जाते हैं और पूरा उद्योग और संस्थाएँ भी यौन उत्पीड़न किए जाने और तंग किए जाने को स्वीकार करते दिखाई पड़ते हैं। इस तरह के रवैये के चलते खुद अपने लिए या दूसरों की मदद के लिए खड़े होकर जाँच कराने या न्याय मांगने का परिणाम यही होता है कि ऐसा करने वाले को धमकियाँ मिलने लगती हैं या उन्हें फिर से उसी उत्पीड़न से दोबारा गुजरना पड़ता है। इसी बीच भारत में इस #MeToo आंदोलन को ‘सविनय अवज्ञा’ कहकर पुकारा जाने लगा है,<sup>52</sup> और बड़ी संख्या में लोग यह कहने



लगे हैं कि जहाँ भी कानून व्यवस्था और प्रशासनिक संस्थानों ने नागरिकों के विश्वास को तोड़ा है वहाँ इस तरह के तरीके अपनाए जाना विरोध प्रदर्शन का एक उपाय बन गया है।

बहुत से लोग असमान, अन्यायपूर्ण सत्ता संतुलन का पक्ष लेते हुए उन दूसरे लोगों का खुल कर विरोध करने लगते हैं जो उत्पीड़न और अधिकारों के हनन के खिलाफ अपनी आवाज़ उठाने की हिम्मत करते हैं। राजनैतिक, सामुदायिक और सामाजिक-सांस्कृतिक संस्थान और अन्याय, असमानता, प्रभुत्व और समाज में विद्यमान वर्ग अनुक्रम को मिलने वाली स्वीकार्यता के कारण ऐसा माहौल बन जाता है जहाँ अधिकारों के लिए आवाज़ उठाने वालों, और आम नागरिकों को भी, जो किसी आंदोलन या संगठन का भाग भी नहीं होते, लगतार भय, तनाव, हिंसा के डर और जीवन को खतरे के माहौल में जीना पड़ता है। बात जब जेंडर और यौनिकता जैसे अधिकारों सहित कुछ विशेष अधिकारों से जुड़े मुद्दों की हो जिनमें विवाह, जेंडर भूमिकाएँ, यौन एवं जेंडर पहचान, यौन अपराध, यहाँ तक कि यौनिक शिक्षा के विषय शामिल हों, तो न केवल ऐक्टिविस्ट की सक्रियता बढ़ जाती है बल्कि इस ऐक्टिविस्ट के विरोध में होने वाला नकारात्मक प्रचार, दमन और हिंसा भी बहुत अधिक बढ़-चढ़कर देखी जाती है और लोगों को स्वीकार भी होने लगती है। इसका परिणाम यह हुआ है कि व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक परिवेश में भी विरोध के स्वरों का जेंडरकरण हो गया प्रतीत होता है। सोशल मीडिया में भी बिलकुल ऐसा ही माहौल दिखाई पड़ता है।

फिर भी, जैसे कि बताया गया है, 2018 में भारत की सुप्रीम कोर्ट ने अनेक प्रगतिशील और मील का पत्थर कहे जा सकने वाले फैसले दिए जिनके कारण भारत में कानूनी परिवेश और जेंडर, यौनिकता तथा अधिकारों को देखने व समझने के नज़रिए में अभूतपूर्व बदलाव आया। भारतीय दंड विधान की धारा 377, जिसके तहत विषमलैंगिक संभोग के अतिरिक्त हर यौन गतिविधि को अपराध समझा जाता था (इसे समलैंगिक यौन सम्बन्धों के रूप में भी देखा जाता था), को आखिरकार सुप्रीम कोर्ट द्वारा खारिज कर दिया गया है।<sup>53</sup> यह अभूतपूर्व सफलता अनेक समूहों, व्यक्तियों और संगठनों द्वारा किए गए सतत प्रयासों का ही नतीजा है। व्यभिचार को अब अपराधमुक्त कर दिया गया है,<sup>54</sup> और भारतीय दंड विधान की धारा 497 को असंवैधानिक करार दिया गया है<sup>55</sup>। पुराने भेदभाव भरे इस कानून के तहत महिलाओं को पुरुष की जायदाद की तरह समझा जाता था और व्यभिचार के 'अपराध' को किसी पुरुष द्वारा किसी दूसरे विवाहित पुरुष के विरुद्ध किया गया अपराध माना जाता था<sup>56</sup>। ऐसे में इस कानून के अंतर्गत एक पति ही व्यभिचार के विरोध में शिकायत दर्ज करवा सकते थे, जबकि पत्नी को यह अधिकार नहीं था।

इस तरह के अदालत के फैसले से न केवल जेंडर, यौनिकता, समानता और अधिकारों से जुड़े मुद्दे उठ खड़े होते हैं बल्कि इससे विवाह की इस पूरी व्यवस्था पर भी प्रश्नचिह्न लग जाता है। अब चूंकि लोगों के यह प्रश्न सार्वजनिक मंच पर उठते हैं, इसलिए अपेक्षित रूप से इन मुद्दों पर पारंपरिक दृष्टिकोण की आलोचना होना और इन्हें चुनौती मिलना भी स्वाभाविक ही है। इस फैसले पर एक प्रतिक्रिया दिल्ली महिला आयोग की ओर से आई जो इस फैसले से इस आधार पर असहमत थे कि इससे लोगों को विवाहित होते हुए व्यभिचार करने का लाइसेंस मिल जाएगा<sup>57</sup>। फैसले के विरोध में असहमति के दूसरे तर्क राजनीतिक दायरे से आए जिन्होंने परिवार व्यवस्था के भारतीय और पश्चिमी मॉडल तथा वैवाहिक सम्बन्धों के नाज़ुक होने का हवाला दिया<sup>58</sup>। इस तरह के विरोध के स्वर इसलिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि इनसे (यौन एवं प्रजनन) अधिकारों और जेंडर आधारित न्याय के बीच लंबे समय से चल रहे विरोध और संघर्ष की जानकारी मिलती है जिसके कारण समाज और संस्कृति में और कानूनी परिवेश तथा संस्थाओं में असमानता व उत्पीड़न होना जारी रहता है।

‘इस तरह के विरोध के स्वर इसलिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि इनसे (यौन एवं प्रजनन) अधिकारों और जेंडर आधारित न्याय के बीच लंबे समय से चल रहे विरोध और संघर्ष की जानकारी मिलती है जिसके कारण समाज और संस्कृति में और कानूनी परिवेश तथा संस्थाओं में असमानता व उत्पीड़न होना जारी रहता है।’

सुप्रीम कोर्ट का एक अन्य महत्वपूर्ण फैसला जो काफ़ी विवादों के घेरे में रहा, वह था 2018 में कोर्ट द्वारा 10 से 50 वर्ष आयु वर्ग की प्रजननशील महिलाओं के केरल के सबरीमाला मंदिर में प्रवेश पर लगी पाबंदी को हटाया जाना। निर्णय देते हुए जस्टिस चंद्रचूड़ ने कहा, “मासिक धर्म को अपवित्र मान महिलाओं के प्रति पक्षपात करना अलगाव की निशानी है। मासिक धर्म के आधार पर महिलाओं का सामाजिक अलगाव एक तरह की अस्पृशता है जो हमारे संवैधानिक मूल्यों के प्रति अभिशाप है।”<sup>59</sup> यह देखते हुए कि धर्म और धार्मिक भावनाएँ को हमेशा ही किसी भी प्रथा के पक्ष या विपक्ष में तर्क देने के लिए प्रयोग में लाया जाता रहा है, भले

ही वे प्रथाएँ कितनी भी भेदभावपूर्ण, अन्यायपूर्ण या गलत क्यों न हों, अदालत का यह निर्णय भी बहुमतों को स्वीकार नहीं रहा और इसके विरुद्ध अदालत में अनेक पुनर्विचार याचिकाएँ दायर की गई हैं।<sup>60</sup> याचिका दायर करने वाले एक समूह ने याचिका में कहा, “अगर संविधान की धारा 14 के तहत समानता के विचार को लागू कर दिया जाए और सभी धार्मिक प्रथाओं को तर्कसंगतता के आधार पर जाँचा जाए तो संभव है कि बहुत सी धार्मिक प्रथाएँ तर्कहीन, गलत, अन्यायपूर्ण और अनुचित सिद्ध हो जाएँ और बहुत संभव है कि धर्म का अस्तित्व ही मिट जाए”।<sup>61</sup> याचिकाकर्ताओं के इस कथन से यह सोच तो स्पष्ट है कि धार्मिक प्रथाओं की तुलना में न्याय, समानता और तर्कसंगतता का मूल्य कहीं कम होता है। इसका अर्थ यह भी है कि धार्मिक प्रथाओं में किसी भी तरह के सुधार करने या बदलाव लाने की कोई गुंजाइश नहीं होगी अगर ये बदलाव प्रथा के खिलाफ जाते हों, फिर भले ही वह प्रथा कितनी ही भेदभावपूर्ण या उत्पीड़क प्रथा क्यों न हो। 2017 में सुप्रीम कोर्ट ने तीन तलाक के खिलाफ भी निर्णय दिया था। तीन तलाक की प्रथा के अनुसार मुस्लिम पुरुष अपनी पत्नियों को केवल तीन बार ‘तलाक, तलाक, तलाक’ कहकर ही तलाक दे सकते थे। 2018 में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने एक विधेयक पारित कर तीन तलाक को एक दंडनीय अपराध घोषित कर दिया जिसके लिए तीन वर्ष तक की जेल हो सकती है।<sup>62,63</sup> सरकार के इन विधायी कामों की आलोचना हुई और इन्हें अनेक कारणों से चुनौती दी गई है। चुनौती दिए जाने का एक आधार यह भी है कि सुप्रीम कोर्ट द्वारा इस मामले में फैसला सुनाए जाने के बाद इस विधेयक को पास किए जाने की कोई ज़रूरत ही नहीं थी।<sup>64</sup> इस तरह के मामलों पर अपनी टिप्पणी देने वाले सामुदायिक या धार्मिक नेता अपने इन कथनों से लंबे समय से चली आ रही प्रथाओं को सुरक्षित रखने और उन्हें अधिक मज़बूत करने और यथास्थिति में बदलावों को रोकने के तरीके खोजने की कोशिश में रहते हैं। उदाहरण के लिए तीन तलाक के मामले में, एक प्रमुख पक्ष को यह कहते सुना गया कि, “दो करोड़ महिलाओं ने एक याचिका पर हस्ताक्षर कर इसे भारत के राष्ट्रपति को भेजा है कि वे इस्लामी कानून में किसी तरह का कोई हस्तक्षेप नहीं चाहती और वे समाज में तीन तलाक की वर्तमान प्रथा के चलते रहने में ही संतुष्ट हैं और केंद्र सरकार ने इस विधेयक को पास कर, एक सिविल कानून को आपराधिक कानून बना दिया है”।<sup>65</sup>

‘अधिकारों का उल्लंघन, जानबूझकर कानून को नज़रअंदाज़ किया जाना, और स्वास्थ्य कर्मियों सहित समाज के प्रमुख वर्गों में सामाजिक और भावनात्मक विचार अब भी ज्यों के त्यों बने हुए हैं।’

कानूनी प्रावधानों को लागू कर पाने में होने वाली कठिनाई और इन्हें लागू किए जाने के मूल उद्देश्यों के पूरा न हो पाने, इनके कारण होने वाले वास्तविक सामाजिक परिवर्तन पर ध्यान न दिए जाने और राजनीति से भरे माहौल में अपराध और न्याय व्यवस्था को लागू करने के विवादास्पद तरीकों को अपनाए जाने की स्थिति में अनेक तरह के विरोध शुरू होने और अव्यवस्था की स्थिति उत्पन्न हो जाने की आशंका बनी रहती है। यही कारण है कि धारा 377 को निरस्त किए जाने के बाद भी, वास्तविक स्थिति में कोई बहुत ज़्यादा बदलाव नहीं आया है। अधिकारों का उल्लंघन, जानबूझकर

कानून को नज़रअंदाज़ किया जाना, और स्वास्थ्य कर्मियों सहित समाज के प्रमुख वर्गों में सामाजिक और भावनात्मक विचार अब भी ज्यों के त्यों बने हुए हैं। जनवरी 2019 में<sup>66</sup>, पुणे के एक LGBT\*QIA+ ऐक्टिविस्ट ने बताया कि ऑनलाइन रूप से चिकित्सीय सेवाएँ देने वाले एक जाने-माने प्लेटफ़ॉर्म पर अब भी समलैंगिकता का ‘उपचार’ उपलब्ध कराने वाले डॉक्टर मौजूद हैं। समलैंगिक लोगों के ‘खुल कर सामने आने’ से उनके परिवार और सामाजिक सम्बन्धों पर गंभीर नकारात्मक असर पड़ते हैं, इससे उनकी नौकरी पर भी आँच आ सकती है। हालांकि इस स्थिति में धीरे-धीरे कुछ बदलाव आ रहा है, लेकिन अब भी बहुत से लोगों के सामने यह खतरा पहले की तरह ही बना हुआ है। जैसा कि आल्टरनेटिव लॉ फोरम में शोधकर्ता और कंसल्टेंट रूमी हरीश कहते हैं - “हम लोगों के परिजनों को बताते हैं कि समलैंगिक होना अब कोई अपराध नहीं है। लेकिन वे फिर भी नैतिकता, भारतीय संस्कृति और परिवार की मान-मर्यादा जैसे मुद्दे उठाते ही हैं”।<sup>67</sup>

इसी तरह बाल अधिकार और सुरक्षा के मामले में, उदाहरण के लिए, सरकार ने अप्रैल 2018 में ही यौन अपराधों से बच्चों की सुरक्षा कानून 2012 (POCSO Act) में बदलाव के प्रावधानों सहित आपराधिक कानून में संशोधन के विधेयक को घोषित किया था और 12 वर्ष से कम उम्र के किसी बच्चे के रेप (और सामूहिक रेप) के लिए मृत्युदंड की अधिकतम सज़ा का प्रावधान शामिल किया था। इस विधेयक को अगस्त 2018 में पास किया गया हालांकि ऐक्टिविस्ट और अधिकार रक्षकों का यह तर्क<sup>68</sup> था कि यह बच्चों को सुरक्षित रखने के लक्ष्य, उद्देश्य और प्रयोजन के खिलाफ था<sup>69</sup>। इसके बाद POCSO कानून में फिर बदलाव किया गया और इन बदलावों को, अनेक लोगों के विरोधी विपरीत विचारों<sup>70</sup> के बाद भी 01 अगस्त 2019 को पास<sup>71</sup> कर दिया गया। कानून में किए गए बदलावों में अब “जबरन यौन संबंध बनाने या रेप” के लिए मृत्युदंड की अधिकतम सज़ा का प्रावधान रखा गया है और

रेप की परिभाषा में दो नई बातें शामिल की गई हैं। बच्चे पर यौन आक्रमण या “रेप के परिणामस्वरूप बच्चे की मृत्यु हो जाने” पर भी अधिकतम सजा का प्रावधान लागू होगा। अधिकारों के पक्षधर पैरवीकारों और ऐक्टिविस्ट के विरोध और इस संशोधन को लागू किए जाने के परिणामों पर सवाल उठाए जाने<sup>72</sup> के बावजूद POCSO संशोधन बिल को पास कर दिया गया। इस संशोधन के पास होने से, 2019 के अंत में यह रिपोर्ट तैयार किए जाने तक, मीडिया में एक ही राज्य के POCSO न्यायालय द्वारा 4 मामलों में मृत्युदंड देने का फैसला सुनाए जाने की खबरें आई हैं।<sup>73</sup>

**‘राजनीति में लगे लोग आम जनता की प्रतिक्रियाओं और इस तरह के सांस्कृतिक और धार्मिक बहस वाले मामलों की स्थिति के लाभ उठाकर लोगों को भड़काने की कोशिश करते हैं और सामाजिक समूहों में तनाव को बढ़ाने में लगे रहते हैं।’**

सबरीमाला पर अदालत के निर्णय पर विभिन्न राजनीतिक मंडलों के मिलने वाली प्रतिक्रियाओं से महिलाओं, यौनिकता और मासिक धर्म के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण और रवैये का साफ़ पता चलता है जबकि अनेक दूसरे लोग इन नकारात्मक विचारों पर सवाल खड़े कर इन्हें चुनौती देने में लगे हैं। मुद्दों पर निर्णय हो जाने के बाद इस तरह की प्रतिक्रिया आने से भी तनाव बढ़ने और बर्नआउट होने की आशंका बढ़ जाती है। सबरीमाला के मामले में भी इसी तरह एक मोड़ आया और स्थिति फिर खराब हो गई। 39 वर्षीय कनक दुर्गा और 40 वर्ष की बिन्दु अममिनी 2 जनवरी 2019 को मंदिर में प्रवेश पाने वाली पहली महिलाएँ बन गईं<sup>74</sup>। अनेक बार मंदिर

में प्रवेश करने के अनेक लोगों के विफल प्रयासों, विरोध, हिंसा, पुतले जलाए जाने, पुलिस बंदोबस्त, मीडिया में आने वाली विभिन्न विचलित कर देने वाली खबरों और इस स्थिति में अनेक तरह से तनाव हो चुकने के बाद मंदिर में किसी महिला का प्रवेश संभव हो पाया था। मंदिर में घुसने के अपने दुःसाहस के लिए कनक दुर्गा की सास ने उनकी पिटाई कर उन्हें घर से बाहर निकाल दिया। कनक दुर्गा को मजबूर होकर एक सरकारी आश्रय स्थल में रहना पड़ा जहाँ उन्होंने ज़िले के हिंसा सुरक्षा अधिकारी के सामने अपनी शिकायत दर्ज की। इसके बाद सूप्रीम कोर्ट ने कनक दुर्गा और बिन्दु को चौबीसों घंटे सुरक्षा दिए जाने का आदेश दिया। कनक दुर्गा फरवरी में ही अपने घर वापिस लौट पाईं लेकिन अब उनके पति ने घर छोड़ दिया और अपने बच्चों और परिवार के दूसरे लोगों को अपने साथ ले गए। इस रिपोर्ट के लिखे जाने तक मामला अभी अदालत के सामने है। अब ऐसे में हम यह सोचने को मजबूर हो जाते हैं कि अब कनक दुर्गा को अपने घर और समाज में किस तरह के अदृश्य, परोक्ष भावनात्मक और सामाजिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ेगा<sup>75</sup>? ऐसी खबरें भी आयीं कि बिन्दु की माँ को जान से मार दिए जाने की धमकियाँ मिली हैं। इस पूरे प्रकरण में होने वाली हिंसा इस लिए भी बढ़ गई दिखती है क्योंकि बिन्दु एक दलित हिन्दू महिला हैं<sup>76</sup>। राजनीति में लगे लोग आम जनता की प्रतिक्रियाओं और इस तरह के सांस्कृतिक और धार्मिक बहस वाले मामलों की स्थिति के लाभ उठाकर लोगों को भड़काने की कोशिश करते हैं और सामाजिक समूहों में तनाव को बढ़ाने में लगे रहते हैं।

लोगों के जीवन के ये अनुभव, कुछ जाने तो कुछ अंजाने, भारत में यौनिक अधिकारों को पाने के आंदोलन के प्रत्यक्ष और अदृश्य इतिहास का भाग रहे हैं। 2018-19 में इस डॉक्यूमेंट का मसौदा किए जाते समय, जब खबरों में हाल की घटनाओं पर ध्यान दिया जा रहा है, हमारी इस रिपोर्ट में जेंडर अधिकारों और नारिवाद के लिए होने वाले ऐक्टिविस्ट के बारे में लिखी गई रिपोर्टों को हमारी इस रिपोर्ट में अधिक जगह दी जा रही है। उदाहरण के लिए, दिसम्बर 2018 में छपे एक लेख, ‘द फीमेल ऐक्टिविस्ट’ (The Female Activist)<sup>77</sup> में बताया गया है कि किस तरह विभिन्न परिस्थितियों में महिलाओं ने “वर्ष के दौरान न्याय और समानता के लिए अपने संघर्ष में उल्लेखनीय कदम उठाए”। इस लेख में नौ महिलाओं के बारे में बताया गया है, जिनमें से एक आर्टिस्ट हैं जो खुद को पुरुष-महिला के बाइनरी जेंडर से अलग समझती हैं, दूसरी विकलांगता के साथ रह रहे लोगों के अधिकारों के लिए काम करने वाली ऐक्टिविस्ट हैं। ये दोनों महिलाएँ 20 से 30 वर्ष आयु वर्ग की हैं। इसके अलावा 50 वर्ष आयु की एक महिला हैं जिन्होंने 1984 के सिख विरोधी दंगों के संदर्भ में अपना पूरा जीवन राजनीति में बाहुबलियों का विरोध करने में लगाया है और जो अब इन दंगों के मामले में अभियोजन पक्ष की गवाह हैं। इनमें एक जाति व्यवस्था की विरोधी ऐक्टिविस्ट भी हैं, एक ईसाई नन हैं जिन्होंने चार दूसरी ननों के साथ मिलकर, बलात्कार और यौन उत्पीड़न के आरोपी एक बिशप का विरोध करने के लिए अपनी धार्मिक कसमों तो दरकिनार कर दिया। अनेक अनकही कहानियाँ, दशकों के दौरान उभरे और सामने आए इस जैसे घटनाक्रमों में भी शायद परिलक्षित होती हों, हालांकि इनमें अधिकारों के हनन, उत्पीड़न और अन्याय की पूरी जानकारी संभवतः अभी तक जानी नहीं गई है, और ना ही इन घटनाओं में सुरक्षित रहे लोगों, जीवित न बचे लोगों, परिवारों, उनके मित्रों, सहकर्मियों, अधिकारों के लिए प्रयासरत पैरवीकारों और ऐक्टिविस्ट पर हुए इसके असर को भी पूरी तरह से आँका नहीं जा सका है। इन घटनाओं के बारे में लोगों द्वारा बताए

‘अनेक अनकही कहानियाँ,  
दशकों के दौरान उभरे और  
सामने आए इस जैसे घटनाक्रमों  
में भी शायद परिलक्षित होती हों,  
...ना ही इन घटनाओं में सुरक्षित  
रहे लोगों, जीवित न बचे लोगों,  
परिवारों, उनके मित्रों, सहकर्मियों,  
अधिकारों के लिए प्रयासरत  
पैरवीकारों और ऐक्टिविस्ट पर  
हुए इसके असर को भी पूरी तरह  
से आँका नहीं जा सका है।’

गए अनुभवों से हम केवल इनके बारे में कुछ अनुमान भर लगा सकते हैं। हमें यह तो पता है कि अनेक लोगों ने आत्महत्या की है, इज्जत के नाम पर लोगों की हत्याएँ भी की गई हैं, रेप हुए हैं, लोगों को दंडित करने के लिए उनका रेप किया गया है (इसे नफ़रत के कारण किए गए अपराध की श्रेणी में रखा जाता है), जबरन विवाह करवाए गए हैं, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक उत्पीड़न किया गया है, लोगों ने डर, चिंता, उत्पीड़न होने को नकारने, अपने साथ हुए उत्पीड़न को नकारने, कलंकित होने और खुद को कलंकित समझने जैसे अनुभव किए हैं और अधिकारों को पाने के इस आंदोलन के मजबूत होने के साथ ही इसकी जानकारी भी लोगों को दी जाने लगी है।

विशेष रूप से हमने अक्तूबर 2018 में पूर्वोत्तर भारत में जो कार्यशाला की, उससे अधिकारों के हनन वाले माहौल, उस संदर्भ में जीवन व्यतीत करने और जीवन पर इसके प्रभाव की वास्तविकता को इस तरह से हमारे सामने ला खड़ा किया जिससे इंकार नहीं किया जा सकता और जिसके लिए इस समय उपलब्ध अध्ययन के

परिणामों और कार्ययोजनाओं से कहीं अधिक काम किए जाने की ज़रूरत है। ये सभी विषय उस हिंसा और अधिकारों के हनन के केन्द्र में स्थित है जिससे इस क्षेत्र के अधिकांश लोग वाकिफ़ हैं, और जो उनके जीवन के सभी व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक फैसलों को भी प्रभावित करते हैं। प्रवासी जनसंख्या के साथ जुड़े उनके सामाजिक-राजीतिक, सांस्कृतिक पहचान और आर्थिक मुद्दों के कारण जनसंख्या के बड़े भाग के लोग संघर्ष की स्थिति का सामना करते हैं। पूर्वोत्तर के अधिकांश राज्यों, विशेषकर असम में बड़े पैमाने पर लोगों और पुलिस के बीच हिंसक झड़पें हुई हैं, सरकारी कामकाज, शिक्षण व वित्तीय संस्थान और दफ्तर बंद पड़ गए हैं। नागरिकों की परिभाषा को लेकर, इसमें शामिल किए जाने वाले और इससे अलग रखे जाने वाले लोगों को लेकर बहुत विवाद हैं और इसके कारण क्षेत्र में बहुत ज़्यादा तनाव का माहौल बने रहना हर रोज़ की बात हो गई है<sup>78</sup>। यहाँ लोगों में व्याप्त अत्यधिक तनाव के स्रोत गहरे और संस्थागत हैं, जो धार्मिक और सरकारी प्राधिकरण, जनजातीय कानून आदि के संकीर्ण सामाजिक मानदंडों का प्रतिनिधित्व करते हैं और हिंसा और उत्साह के साथ बड़े समूहों द्वारा लागू किए जाते हैं। इस बारे में विस्तार से आगे इस रिपोर्ट में कार्यशाला से मिली जानकारी वाले भाग में बताया गया है।

इसके अलावा, ऐसा लगता है कि व्यक्तिगत और व्यावसायिक तौर पर इन मुद्दों से निबटने पर बहुत ज़्यादा ध्यान नहीं दिया गया है। ये मुद्दे खुद में इतने गंभीर और पेचीदे नज़र आते हैं कि इनके हल खोजे जाने पर ध्यान दिया जाना कम हो गया दिखता है। कानूनी दृष्टिकोण और नज़रिए में परिवर्तन होने के साथ अब ऐसा कर पाना संभव लग रहा है, अब समय है कि इन सभी समस्याओं को हल करने की ओर ध्यान दिया जाए।

इन कार्यशालाओं की एक आयोजक पावेल ने कार्यशाला के बाद की चर्चा के दौरान बताया -

पहले किसी समय तनाव प्रबंधन विषय पर आयोजित एक अन्य कार्यशाला में मैं प्रतिभागी रह चुकी हूँ और मैं यह जानती हूँ कि ऐसा माना जाता है कि तनाव होना एक अच्छी बात है, तनाव होने से आप अंदर ही अंदर अधिक सशक्त होते हैं और आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। मुझे भी इस कार्यशाला के दौरान दूसरे सहभागियों के साथ ऐसा ही होता हुआ नज़र आया। लेकिन अब मैं देख और समझ सकती हूँ कि मैं कहाँ गलती कर रही थी। मैं तनाव को नकारात्मक भाव मानती हूँ। कार्यशाला की शुरुआत में केवल कुछ ही प्रतिभागी तनाव के इस नकारात्मक होने को समझ पाए थे। कुछ प्रतिभागी अपने तनाव को सही ठहराने की कोशिश में लगे थे तो कुछ इसे सिरे से खारिज कर रहे थे। किसी ने तो यह भी कहा था कि, “मुझपर तनाव का प्रभाव नहीं होता। मेरी कोशिश रहती है कि मैं खुश रहूँ”। ‘दरअसल यह पूरी कवायद खुद को परिस्थितियों से जूझने के लिए तत्पर और तैयार मानने की है’।



## कार्यशाला के कुछ प्रतिभागियों के कथन

“अभी तक ऐसा ही लगता था मानो, हम खुद ही, अपने इस तनाव के लिए ज़िम्मेदार हैं या इस तनाव का कारण भी हम ही हैं”।

“हम ‘ना’ नहीं कह पाते। और यही हमारे बर्नआउट का कारण है। मान लीजिए कोई व्यक्ति हैं जो आत्महत्या कर लेने की कगार पर हैं और उन्हें काउंसलिंग की ज़रूरत है। इधर मुझे, पहले ही बहुत थकान महसूस हो रही है और मैं खुद ही लगभग बर्नआउट की स्थिति में हूँ। फिर भी उन व्यक्ति को सलाह देने से केवल इसलिए मना नहीं किया जा सकता क्योंकि आपको थकान महसूस हो रही है। मुझे उस परिस्थिति में उन दूसरे व्यक्ति को सलाह देनी ही होगी, उसकी मदद करनी ही होगी”।

“हमें, मनोभावों को पढ़ने और समझने का केवल एक आयामी तरीका आता है”।

“तनाव अनेक तरह से हो सकता है और व्यक्ति को यह सोचना होगा कि क्या किसी भी तरह का तनाव होना उनके लिए अच्छा हो सकता है। सोचा जाए तो तनाव नहीं होना चाहिए, लेकिन चूंकि हम दुनिया में रहते हुए तनाव से नहीं बच सकते, इसलिए हमें अपने शरीर पर इस तनाव के असर को जान लेना चाहिए”।

“क्या हमारे काम का परिवेश ऐसा है जहाँ आप अपने विचार या राय प्रकट कर सकते हैं?”

“तनाव होना एक संकेत होता है कि [हमें] थोड़ा रुक जाना चाहिए। यह संकेत बताता है कि कुछ देर तक रुक कर, उस काम को एक तरफ़ करने की ज़रूरत है”।

“कार्यशाला के इस सत्र से बहुत बल मिला। इस सत्र में यह स्वीकार्यता मिल पाई कि हम सभी बहुत ही आवेश भरे माहौल में काम करते हैं”।

## तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम – इस आवश्यकता आंकलन अध्ययन की पृष्ठभूमि

2017 के सितंबर और अक्टूबर में, तारशी और नज़रिया ने बर्नआउट की रोकथाम विषय पर अनेक सत्र आयोजित किए। इनमें कुछ सत्र दिल्ली के क्विअर समुदाय के लोगों के लिए थे और एक सत्र मानव अधिकार रक्षकों और ऐक्टिविस्ट के लिए किया गया था। इन कार्यशालाओं के आयोजन के बाद प्रतिभागियों की ओर से मिलने वाली प्रतिक्रिया बहुत ही उत्साहवर्धक थी। इन सत्रों के दौरान औपचारिक विचार विमर्श और अनौपचारिक चर्चा से हमने उन सभी मुद्दों और विषयों की पहचान की जिन पर और अधिक ध्यान दिए जाने और अध्ययन किए जाने की ज़रूरत थी। परिणामस्वरूप, हम इस नतीजे पर पहुंचे कि लोगों द्वारा व्यक्तिगत और संगठन स्तर पर भारत में परिस्थितियों से प्रभावित होने वाले इस अधिकारों को पाने के काम के बारे में अधिक गहराई से जानने के लिए एक आवश्यकता आंकलन किए जाने की ज़रूरत थी।

तारशी और नज़रिया ने अपने सहयोगियों और विशेषज्ञों (रिसोर्स पर्सन्स) के साथ मिलकर इस आवश्यकता आंकलन कार्य के लिए उचित डिज़ाइन को तैयार करने और इसकी योजना बनाने के उद्देश्य से कार्यशाला के लिए सटीक प्रश्न तैयार किए और वर्तमान कमियों की सूची तैयार की। यह अपने आप में ही एक मूल्यवान प्रक्रिया रही क्योंकि इससे हमें एक व्यवस्थित रूप में जानकारी और सूचनाएँ इकट्ठी करने का अवसर मिल पाया। इस पूरी प्रक्रिया से प्राप्त नतीजों<sup>79 80 81</sup> की जानकारी, यहाँ दी गई है।

तनाव और बर्नआउट को केवल एक संकुचित चिकित्सीय रूप में नहीं देखा जा सकता है, जिसके अंतर्गत केवल इसके शारीरिक आयाम पर ध्यान दिया जाता है, इसे केवल एक रोग, विकार या रोग के निदान के रूप में भी नहीं समझा जा सकता है। यह एक ऐसा कार्यक्षेत्र है जिसके लिए एक समग्र दृष्टिकोण अपनाए जाने की ज़रूरत है, इसमें व्यक्ति के जीवन के हर पहलू, शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक पर ध्यान देते हुए, उनके दूसरे लोगों के साथ व्यवहार और काम के परिवेश पर भी विचार किया जाना आवश्यक है। साथ ही मानवाधिकार से जुड़े उन मुद्दों पर भी विचार करना आवश्यक है जिन पर ये लोग काम करते हैं। तनाव और बर्नआउट के बारे में अपनी न्यूनतम समझ के अनुसार अभी हम यह समझते हैं कि इनसे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर



प्रभाव पड़ता है। “भारत में मानसिक स्वास्थ्य के विषय पर जिस समग्र तरीके से ध्यान दिया जाना चाहिए, वैसा यहाँ नहीं हो पा रहा है। इसके अलावा पूरी स्वास्थ्य व्यवस्था में संसाधनों की कमी है, और उपलब्ध संसाधनों का समान वितरण नहीं हो पाता है। हालांकि मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता बहुत से लोगों को है, लेकिन इन सेवाओं के इस्तेमाल से जुड़ी कलंक की भावना के कारण बड़ी संख्या में लोग इन सेवाओं को पाने में हिचकिचाते हैं। इसके साथ-साथ भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता भी विभिन्न पहचानों और वास्तविक जीवन अनुभवों के अंतर-सम्बन्धों के बारे में अनभिज्ञ दिखते हैं। मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली के तहत लोगों में उनके सामाजिक सम्बन्धों और समाज द्वारा उनसे की जाने वाली अपेक्षाओं के कारण होने वाले तनाव के कारणों और निदान पर बहुत कम ही ध्यान दिया जाता है”<sup>82</sup>।

मानवाधिकार रक्षकों, ऐक्टिविस्ट और दूसरों की देखभाल करने वालों के काम में, जिसे दूसरों की सेवा के कार्य कहा जाता है, अक्सर समाज के विरोध के सामना करना पड़ता है। इन्हें उन लोगों के समुदाय, जिनकी मदद के लिए ये काम करते हैं, और उनके साथियों की तीखी आलोचना का भी सामना करना पड़ता है। इसके अलावा ये केस वर्कर व्यवस्थात्मक आंतरिक हिंसा का भी सामना करते हैं क्योंकि अक्सर ये दूसरों को सलाह देने, उनकी मदद करने और उनके मुद्दों को उठाने के काम से खुद पर होने वाले शारीरिक और मानसिक दुष्प्रभावों को अनदेखा करते रहते हैं और परिणामस्वरूप इसके परिणामों को झेलते हैं।

### डी एम (आयु 27 वर्ष, मुंबई निवासी)

मैं एक इंटरसेक्स व्यक्ति हूँ। मैंने इंटरसेक्स होने के बारे में मीडिया के अनेक माध्यमों से अपने विचार व्यक्त किए हैं। मेरा विश्वास एक ऐसे समावेशी समाज का निर्माण है जो समानता के भाव पर बना हो और सही मायनों में हर जेंडर के व्यक्ति को समान अवसर प्रदान करें।

मेरा बचपन कठिनाइयों भरा था, क्योंकि मुझे अपने ट्रांस व्यक्ति होने के बारे में जानकारी नहीं थी। इसका कारण यह है कि मेरे यहाँ उस समय तक इंटरसेक्स जैसा कोई शब्द ही नहीं था। लोगों को ट्रांस और इंटरसेक्स व्यक्ति होने के अंतर के बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं है। वे इन दोनों को एक जैसा ही समझते हैं। बचपन में मुझे बहुत पीड़ा झेलनी पड़ी। हम रोमन कैथोलिक धर्म के अनुयाई हैं। मेरे साथ हुए भेदभाव में धर्म की बड़ी भूमिका रही है। इसके अलावा मैं एक गरीब परिवार से हूँ और मैं अपने माँ-बाप के साथ एक बस्ती में रहते हुए बड़ा हुआ। समाज द्वारा खुद को स्वीकार करा पाना मेरे लिए आसान नहीं था। अब मैंने अपनी स्नातक स्तर की पढ़ाई पूरी कर ली है, लेकिन एक समय था जब मैंने अपनी शिक्षा पूरी नहीं की थी। उस समय मैंने मुंबई की सड़कों पर भीख मांगना शुरू किया था। फिर मैंने आजीविका कमाने के लिए कोथी समुदाय की एक वेश्या का साथ ढूँढा। समय बीतने के साथ, मैंने बहुत से काम किए। मैंने मसाज सेंटर में काम किया, लोगों के कपड़े धोए और धीरे-धीरे, आखिरकार मैंने अपनी पढ़ाई पूरी कर ली। आज मेरे पास सामाजिक कार्य में स्नातक की डिग्री है। मैं पूरे समाज को, पूरे विषमलैंगिक समाज को, खासकर माता-पिता को यह बताना चाहता हूँ कि अगर आपके घर में इंटरसेक्स संतान पैदा हो जाए, तो यह चिंता करते हुए कि समाज इस बारे में क्या कहेगा, कभी भी उस बच्चे को कोई निश्चित जेंडर देने के लिए ऑपरेशन न करवाएँ। आप बच्चे को बड़ा होकर खुद अपने जेंडर का चुनाव करने दें। इंटरसेक्स लोगों की जीवन की एक समस्या यह है कि जेंडर के बारे में बताने और जानकारी देने के लिए मेडिकल जानकारी और संसाधनों का अभाव है। लोग इंटरसेक्स व्यक्ति की परेशानियों को समझ नहीं पाते, डॉक्टर नहीं समझ पाते और यह सब इंटरसेक्स लोगों के लिए नुकसानदायी होता है। मुझमें आत्महत्या कर लेने की प्रवृत्ति विकसित होने लगी। मैं ज़िंदा नहीं रहना चाहता था क्योंकि मैं समाज के इन दो लिंग, नर या मादा में से किसी भी एक वर्ग से नहीं था। आज मैं इसलिए संभल पाया हूँ क्योंकि अब मैंने खुद को, मैं जिस रूप में हूँ, उसी में स्वीकार कर लिया है। मैंने स्वीकार कर लिया है कि मैं जो हूँ, वो हूँ। मेरा तनाव, मेरी झुंझलाहट मूलतः समाज और अपने आसपास के लोगों के कारण थी। अब मुझे लगता है कि मैं ठीक हो रहा हूँ। अच्छा लगता है जब लोग आपके पास आते हैं और आपके द्वारा किए जा रहे काम के लिए और खुल कर लोगों के सामने उजागर करने के लिए आपकी तारीफ़ करते हैं। मैं परमात्मा का धन्यवाद करता हूँ कि मैं चुप नहीं रहा और लोगों को अपने बारे में बताया। कभी-कभी मुझे भी खुद में बर्नआउट होने का एहसास होने लगता है; तब ऐसा होता है कि मैं इंटरसेक्स होने या इससे जुड़े मुद्दों पर बिलकुल भी बात नहीं करना चाहता। मैं सिर्फ़ यह चाहता हूँ कि लोग मुझसे मेरे बारे में बात करें, मुझसे मेरे इंटरसेक्स होने के अलावा किसी भी और सामान्य विषय पर बात करें।

इसके अलावा, समाज में कुछ दूसरी जेंडर और यौनिक पहचान के लोग भी हैं जो मानसिक स्वास्थ्य पर गहरे प्रभाव का सामना करते हैं लेकिन आमतौर पर इनकी समस्याएँ अनदेखी ही रह जाती हैं। LGBT\*QIA+ वर्ग के लोगों को समाज में कलंक के भाव के साथ जीने के अलावा, आत्मग्लानि, जानकारी के अभाव, दूसरों के सहयोग के अभाव और संसाधनों तक पहुँच में रुकावट का सामना करना पड़ता है। उन्हें अपने रोजमर्रा जीवन में होने वाले तनाव के अलावा अपने परिवार, समाज और कानून की उपेक्षा का भी सामना करना पड़ता है। इस अतिरिक्त विशिष्ट तनाव को अल्पसंख्यकों का तनाव कहा जाता है। यह वो तनाव है जिसे अल्पसंख्यक समूह अपनी कम संख्या के कारण महसूस करते हैं।

इन विषयों पर चर्चा आरंभ कर, भले ही यह चर्चा इस आवश्यकता आंकलन प्रक्रिया के माध्यम से हो, हमारी कोशिश यही है कि जेंडर और यौनिकता पर काम कर रहे नारीवादी दृष्टिकोण को एक नया रूप दिया जाए ताकि हमारे काम में वह दमन, भेदभाव और हिंसा न दिखे जिसे हम रोज अपने काम के द्वारा और मानवाधिकार के सिद्धांतों का पालन करते हुए चुनौती देते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि संगठन और संस्थाएँ अपने कार्यक्रमों और लक्ष्यों पर ध्यान देते रहने के साथ-साथ अपने कर्मियों की देखभाल और भलाई में भी निवेश करें।

## प्राप्त जानकारी से सीख

हमने यह पाया है, और प्रतिभागियों ने भी यह कहा कि, किसी भी परिस्थिति, परिवेश, व्यक्ति या समुदाय में तनाव पैदा करने के कुछ विशिष्ट कारक होते हैं। तनाव प्रबंधन और बर्नआउट की रोकथाम करने के किसी भी प्रयास के अंतर्गत तनाव पैदा करने वाले इन विशिष्ट कारकों की पहचान करने, तनाव होने के अन्य आम कारणों के साथ इनके संबंध को समझने और फिर इस तनाव के प्रभावों को कम करने की कोशिश की जानी चाहिए।

आयोजित की गई कार्यशालाओं से प्राप्त मुख्य जानकारी में सबसे ऊपर हैं -

- ◆ तनाव और बर्नआउट पर चर्चा एक ऐसे वातावरण में की जानी चाहिए जिसमें किसी भी कार्य, भाव, पहचान, व्यवहार के बारे में निरपेक्ष भाव से बात हो सके और पहले से किसी पूर्वाग्रह के चलते किसी नतीजे पर ना पहुँचा जाए।
- ◆ इस तरह की कार्यशालाएँ आयोजित किए जाने का एक अतिरिक्त महत्व यह भी है कि इनसे लोगों को, शायद पहली बार यह जानने और स्वीकार करने का मौका मिला कि तनाव और बर्नआउट होना भी ऐसे मुद्दे हैं जो उनके अपने जीवन को प्रभावित कर रहे हैं।
- ◆ इस तरह के किसी भी मंच में प्रतिभागियों के समूह की रूपरेखा महत्व रखती है। वे समूह जिनमें जेंडर और यौनिकता के आधार पर विकट स्थिति वाली पहचान के प्रतिभागी शामिल थे, वहाँ ऐसा लगा कि प्रतिभागी मानसिक स्वास्थ्य और रोग निदान के बारे में अपने अनुभवों को, दूसरे उन समूहों की तुलना में अधिक बेहतर ढंग से साझा कर पाये जिनमें विविध पृष्ठभूमि से आए प्रतिभागी शामिल थे और जिनकी पहचान उनकी यौनिकता पर नहीं, बल्कि मानवाधिकार रक्षक होने के उनके काम पर आधारित थी। इसके अलावा, यौनिक पहचान पर आधारित समूह में चर्चा के दौरान परिवार के दबाव के कारण होने वाली चिंता तनाव पर अधिक ध्यान दिया गया जैसे, अपनी जेंडर पहचान को छुपा रखने का दबाव, या परिवार अथवा सामाजिक मान्यताओं के अनुरूप व्यवहार करने, विवाह कर विवाहित जीवन जीने का दबाव आदि।
- ◆ विभिन्न यौनिक पहचान वाले समूह में परस्पर अंतर-संबंध भी बहुत महत्व रखते हैं। LGBT\*QIA+ समूह के प्रतिभागियों ने अपने कार्यक्षेत्र में सामाजिक अलगाव, काम और जीवन में संतुलन बनाए रखने में कठिनाई, महिलाओं, समलैंगिक और ट्रांस\* लोगों के प्रति घृणा के भाव के बारे में बात की। मानवाधिकार रक्षक अपने कामों में क्विअर समुदाय के उन लोगों को भी शामिल कर सकते हैं जिन्होंने अपनी पहचान जगजाहिर नहीं की है, या संभव है कि इन्हें ऐसे लाभार्थियों के साथ केस वर्कर के रूप में लगाया जा सकता है जिन्होंने अपनी क्विअर पहचान या क्विअर संघर्ष और तनाव के बारे में चुप्पी ना तोड़ी हो। यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसे अधिक विस्तार से जानने की ज़रूरत है। इन जटिल अंतरसंबंधों के बारे में केवल निश्चित और निर्धारित तरीके से ही सोच विचार कर अधिक कुछ प्राप्त नहीं किया जा सकता।

### जे एम (आयु 42 वर्ष, भिलाई में पली-बढ़ी)

मेरे जीवन के दो अलग पहलू हैं। पहला तो यह, कि आज मैं जो हूँ, उसपर बहुत अधिक प्रभाव मेरे परिवार का है। दूसरे यह कि, एक बार जब मैंने खुद अपनी पहचान को पा लिया, तो मुझे एक नया परिवार मिल गया। मेरे पिता घर की दाल-रोटी कमाने में लगे थे, और घर पर सभी फ़ैसले माँ लेती थीं। उन्होंने कभी भी हमें कुछ भी खाने या पहनने के लिए टोका नहीं था। इस तरह मुझे हर तरह की पूरी आजादी थी। मैं जानती थी कि एक दिन मुझे भी विवाह करना होगा, लेकिन बचपन में बाहर जाकर लड़कों के साथ खेलना, या क्रिकेट खेलना भी ठीक था, लेकिन साथ ही साथ हमें प्याज़ काटना भी आना चाहिए था। इसलिए मैं रसोई में माँ का हाथ भी बँटाती थी। इस पूरे माहौल में रहते हुए मुझे खुद की पहचान को अपने पर और अपने परिवार वालों पर उजागर करने में 30 वर्ष लग गए। ऐसा इसलिए हुआ, कि भले ही आपको असीमित प्यार और स्नेह मिलता हो, आप यह भी जानते हैं कि महिलाओं से अपने मन के भाव प्रकट करने की अपेक्षा नहीं की जाती। जल्दी ही, मुझ पर विवाह कर लेने का दबाव बढ़ने लगा था। मेरा वजन भी बढ़ गया था और मैं खेलों में सक्रिय होने और बिल्कुल फ़िट होने के बावजूद अपना वजन लगातार बढ़ा रही थी, क्योंकि मैं जानती थी कि मेरे इस बढ़े हुए वजन की वजह से मेरे विवाह में कहीं न कहीं अड़चन जरूर आएगी।

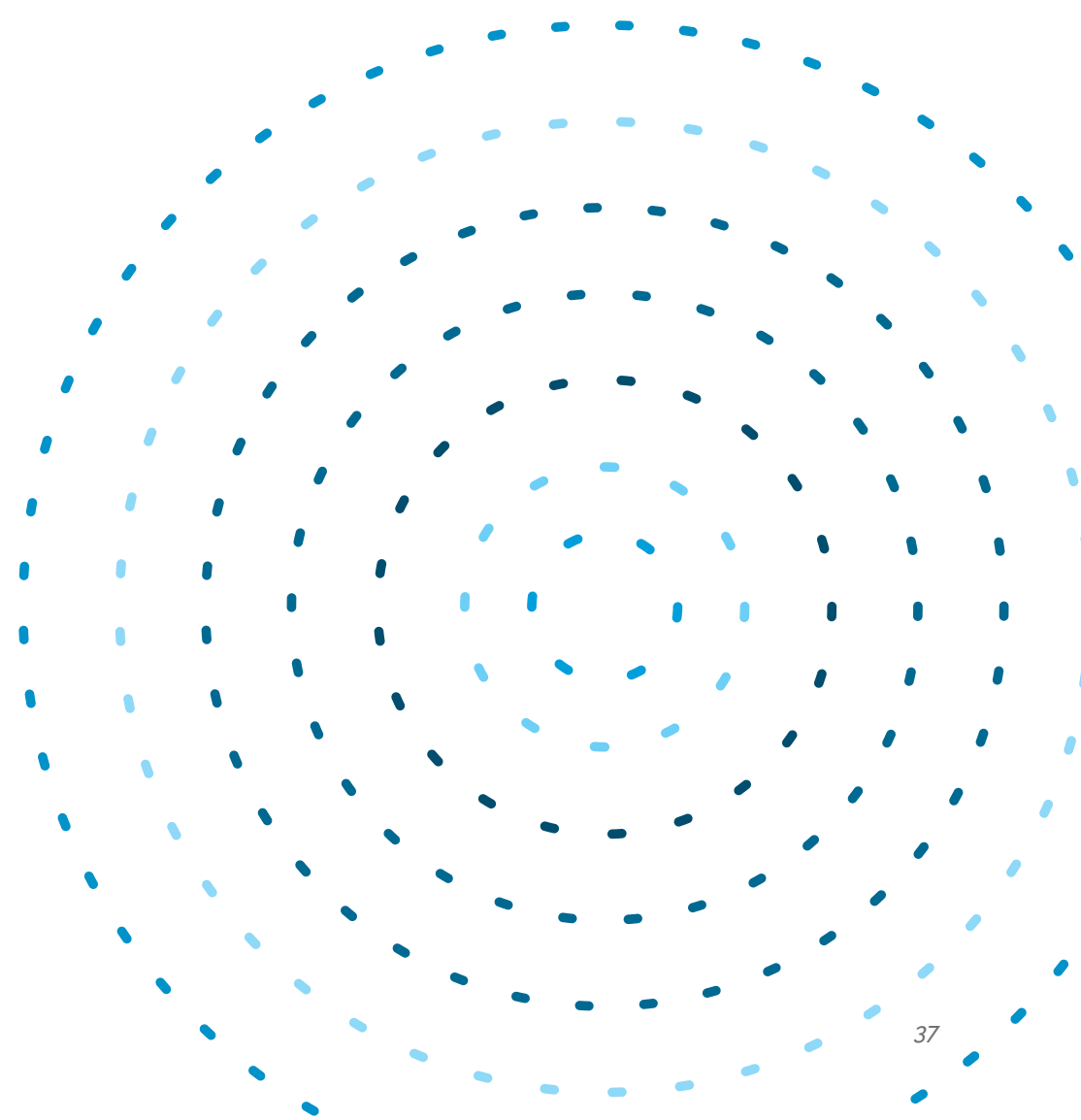
अब मैं अपने दो अत्यंत नज़दीकी दोस्तों के साथ रहती हूँ जो मेरे लिए मेरा परिवार बन गए हैं। हम एक दूसरे से अपने मन की बहुत बातें करते हैं, बिना यह सोचे की आसपास कौन है और न ही ये कि मैं किसी सुरक्षित माहौल और स्थान में रहकर बात कर रही हूँ या नहीं। मेरे साथ यह सब मेरे हैदराबाद आने के बाद हुआ। मैं यहाँ आकर अपने काम में लग गई थी, यहाँ-वहाँ जाती थी और एक बहुत ही विषमलैंगिक जीवन जी रही थी। काम खत्म होने के बाद मैं सीधा घर चली जाती, ऑनलाइन साइट पर जाती, या याहू चैट पर किसी से बात करने की कोशिश करती और एक ऐसे जीवन की कल्पना करने लगती जब मैं घर वापिस आऊँगी, कोई मेरे पास बैठेगा, मुझे एक कप चाय का देगा। जीवन जीने का वही विषमलैंगिक तरीका, लेकिन, एक औरत के साथ। अपनी यौनिक पहचान के प्रति खुद आश्वस्त हो जाने के बाद मेरी मुलाक़ात हैदराबाद में रह रहे एलजीबीटी लोगों के एक समूह से हुई। मेरे सभी दोस्त मुझे एक पुरुष मानते हुए ही मेरे साथ व्यवहार करते थे। ऐसा नहीं है कि मैं खुद को पुरुष समझती थी, पर हाँ, मेरे जीवन का एक पुरुष रूप भी है, और यही कारण है कि मैं खुद को जे कहकर संबोधित किया जाना तो पसंद करती हूँ, लेकिन नाम के साथ पुल्लिंग सम्बोधन नहीं लगाती, मुझे उससे दिक्कत है। मैं खुद को एक विशेष वर्ग में बंद करके नहीं रखना चाहती। मैं 42 की हो चुकी हूँ, और अब भी मेरे जीवन में कुछ नया खोजने, कुछ अन्वेषण करने की प्रक्रिया जारी है। मेरे जीवन के मसले कुछ अलग तरह के हैं। मेरी दिक्कत यह है कि मैं एक ऐसे परिवार से हूँ जहाँ सभी मुझे बहुत प्यार करते हैं। अब ऐसे में, इतना प्यार करने वाले परिजनों के आगे कोई कैसे अपनी यौनिकता के राज़ खोले? ऐसे में लेस्बियन होने के कारण आपके मन में अपराधबोध होता ही है।

प्रतिभागियों से मिले फीडबैक से हमें यह पता चला कि इन कार्यशालाओं से प्रतिभागियों को अपने तनाव के मुख्य कारणों के बारे में पता चल पाया था। अधिकांश प्रतिभागियों ने उनके सामने तनाव को कम करने के लिए प्रस्तुत की गई विभिन्न सामग्री की सराहना की और प्रत्येक ने उन सामग्री की सूची बनाई जिसे वे भविष्य में अपने काम के दौरान खुद भी प्रयोग में लाते रहेंगे और अपने सहकर्मियों के साथ भी इसे साझा करेंगे। हमें यह भी पता चला कि प्रतिभागियों ने इन सामग्री से मिलने वाली सहायता के अलावा भी इनसे बहुत कुछ सीखा था जैसे आत्म-जागरूकता, समानता, गैर-आलोचनात्मक रवैया आदि। बहुत से प्रतिभागियों ने यह भी कहा कि अगर कार्यशाला के दौरान कुछ और सामग्री के बारे में जानने या काउंसलिंग की अन्य तकनीकों को जानने के लिए और अधिक समय मिलता तो बेहतर था। यही कारण है कि हम इस क्षेत्र में और अधिक काम करने को प्रेरित हुए हैं – लोग अपने तनाव को कम करना और खुश रहना सीखना चाहते हैं। प्रत्येक प्रतिभागी ने उपयोगी लगी सामग्री के अलावा कुछ अलग जरूरतों के बारे में भी बताया और कार्यशालाएँ आयोजित करने से एक अन्य जानकारी हमें यह भी मिली कि अनेक तरह की सामग्री के बारे में बताया जाना चाहिए।

इन कार्यशालाओं के आयोजन के बाद, इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए हमें महसूस हो रहा है कि जेंडर, यौनिकता, अलगाव, उपेक्षा और हिंसा के परस्पर संबन्धित मुद्दों पर काम कर रहे पैरोकारों और ऐक्टिविस्ट द्वारा खुद की देखभाल में आने वाली चुनौतियों से

निबटने के लिए लंबे समय तक काम करने की ज़रूरत है। इनमें से प्रत्येक विषय पर काम करने से निम्नलिखित परिणाम मिलना अपेक्षित होगा -

1. व्यक्तिगत स्तर पर ऐक्टिविस्ट तथा संगठनों में कार्यरत लोगों में खुद की देखभाल करने और बर्नआउट की रोकथाम के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
2. खुद की देखभाल के बारे में विचार-विमर्श कर पाने के लिए सहयोगी वातावरण निर्मित करना।
3. तनाव प्रबंधन और खुद की देखभाल करने की कम खर्चीली और दीर्घकालिक व्यावहारिक टिप्स साझा करना। यह व्यावहारिक टिप्स व्यक्तिगत स्तर पर, संस्था और समुदाय स्तर पर भी कारगर हों जिससे कि इस तरह की आवश्यकताओं और प्रयासों को पूरा कर पाने के लिए सहयोगी वातावरण तैयार हो सके।
4. सेक्स वर्क, LGBT\*QIA+ लोगों से जुड़े मुद्दों, जेंडर के आधार पर की जाने वाली हिंसा, और यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य व अधिकार (SRHR) विषयों पर काम कर रहे लोगों द्वारा खुद की देखभाल विषय पर अभिलिखित जानकारी की उपलब्धता।



**एस एम (आयु 33 वर्ष)**

**आर के (आयु 32 वर्ष)**

आर के और एस एम, दोनों एक ही सेक्स वर्कर कलेक्टिव के लिए काम करती हैं। वे एक दूसरे से भली-भांति परिचित हैं और महाराष्ट्र से हैं।

**एस एम**

मेरा जन्म सांगली में हुआ था। मैं एक हरिजन<sup>83</sup> हूँ। मेरी माँ कर्नाटक की रहने वाली हैं, वे एक देवदासी हैं और सेक्स वर्क करती हैं। मैं खुद भी सेक्स वर्कर और देवदासी हूँ। मैंने एक टारगेट इंटरवेंशन प्रोजेक्ट (Target Intervention Project) में भी काम किया है और इस समय मैं सेक्स वर्कर समूह के सदस्यों में नेतृत्व कौशल विकसित करने के लिए क्षमता विकास करने का काम करती हूँ। मैं बहुत छोटी थी जब मैं सेक्स वर्क करने लगी थी। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि स्कूल में मेरे साथ बहुत भेदभाव होता था। मेरे टीचर ने भी मुझे स्कूल देर से आने के लिए डांटा और कहा कि वो मुझे ज़िंदा जला देंगे। घबराकर, अगले दिन से मैंने स्कूल जाना छोड़ दिया। फिर कुछ दिनों बाद मुझे पहली बार मासिक<sup>84</sup> हुआ, उसके बाद मेरे पूरे बदन पर हल्दी का लेप लगा, मुझे नहलाकर देवदासी<sup>85</sup> प्रथा में शामिल कर लिया गया। यहाँ धंधा करने की होड़ लगी रहती है और बहुत तनाव भी होता है। मेरे साथ मेरे साथी हैं जो मेरी बहुत सी जिम्मेदारियाँ बाँटते हैं। मेरे पास पैसे न होने पर वे घर का राशन ले आते हैं और बच्चों के स्कूल की फीस भी दे देते हैं और मेरी मदद करते हैं। ये साथी भी नियमित ग्राहक ही होते हैं, लेकिन साथी बनने के मतलब है कि हमारे उनके साथ संबंध बन जाते हैं। लेकिन उसके लिए नियत समय में अगर मैं किसी और ग्राहक के साथ होती हूँ या कभी वह अचानक आ जाएँ और मुझे किसी दूसरे के साथ देख लें तो वह मेरी पिटाई भी कर देते हैं। मेरे पास हर तरह के ग्राहक आते हैं, अच्छे भी और बुरे भी। अपने काम में किसी खराब स्थिति के सामना करने के लिए हम सब का संगठित होना ज़रूरी है, क्योंकि बहुत सी घटनाएँ हो जाती हैं। एक बार एक गुंडे ने मेरी गर्दन पर चाकू रखा और मेरी मर्जी के बिना मेरे साथ सेक्स किया। इसलिए गुंडों के आने पर हम सब संगठित हो जाते हैं।

**आर के**

मेरे मायके में मेरी माँ, तीन भाई और तीन बहनें हैं। तीनों बहनें विवाहित हैं और अपने-अपने पति के साथ रहती हैं। मेरे पिता का निधन हो चुका है। मेरा विवाह भी हुआ था और मैं भी अपने पति के घर रहती थी। पति के निधन के बाद मेरे लिए गुजर-बसर करना कठिन हो गया था। इसी समय में मेरी मुलाकात एक महिला से हुई, जो एक 'घरवाली'<sup>86</sup> थी। उसने मुझे एक नौकरी देने का प्रस्ताव किया। उसके बाद से, जब भी मुझे पैसे की दिक्कत होती, तो मैं उनके पास चली जाती। मैं यह काम चोरी-छुपे करती थी ताकि किसी को इसके बारे में पता न चले। इसी तरह काम करने के लगभग 6 महीने बाद, किसी एनजीओ में काम कर रही एक महिला ने मेरे बारे में सुना और उन्होंने मुझसे मिलना शुरू किया। उन्होंने मुझे बताया कि वह खुद भी एक सेक्स वर्कर है लेकिन फिर भी अगले 2 साल तक मैंने उन्हें अपने बारे में कुछ नहीं बताया। उन्होंने मुझसे पूछा कि क्या मैं उनके साथ काम करना चाहूंगी, तो मैंने मना कर दिया। मुझे यह डर था कि अगर मैं उनके साथ उठना-बैठना करूंगी तो लोग मुझे भी सेक्स वर्कर ही समझेंगे और समाज में मेरा तिरस्कार हो जाएगा। फिर कोई भी मेरे और मेरे बच्चों से मेलमिलाप नहीं रखेगा। अपने पति के निधन के बाद, मेरे एक व्यक्ति के साथ संबंध रहे। मेरे बड़े भाई ने इस बात को लेकर मुझसे लड़ाई की और मुझे बहुत बुरा भला कहा और मुझे मारने तक को आया। मैंने भी वापिस उनको गालियाँ दी और उनके साथ संबंध तोड़ लिए। उसके बाद मेरे भाई ने अगले दस साल तक मुझसे बात नहीं की। मैं अपने साथी नहीं बदलती। मेरे साथी मेरे घर आते-जाते हैं। मेरी स्थिति कुछ अलग है। मैंने अपने साथी को यह नहीं बताया है कि मैं सेक्स वर्क करती हूँ। हाल ही में मेरा अपने बॉयफ्रेंड के साथ झगड़ा हो गया और मैं पुलिस थाने में शिकायत करने गयी। मैं पुलिस को बताया कि मैं अमुक संस्था के साथ काम करती हूँ, लेकिन पुलिस ने मेरी शिकायत दर्ज करने से यह कहते हुए मना कर दिया कि हम दोनों के बीच विवाह संबंध नहीं थे इसलिए वे कुछ नहीं कर सकते। पुलिस वालों को यह मालूम नहीं था कि मैं घरेलू हिंसा और इसके जुड़े कानून के बारे में जानती हूँ। मैंने उनसे कहा कि मैं दूसरी और महिलाओं को भी थाने ले आऊँगी। इस पर पुलिस ने मुझसे कहा कि वे मेरे उस बॉयफ्रेंड से बात करेंगे और मामले को सुलझा देंगे। जब भी हम महिलाएँ इस तरह, इककट्टी होकर एक कलेक्टिव के तरह सामने आती हैं तो हमारी समस्याओं के समाधान मिल जाते हैं।



## आवश्यकता आंकलन कार्यशालाएँ (2018-2019)

इस रिपोर्ट में 2018-19 में हमारे प्रयासों से प्राप्त जानकारी को प्रस्तुत किया गया है। 2018-19 में किए गए ये कार्य 2017 में किए गए प्रयासों, जिनके बारे में रिपोर्ट के पिछले खंड में बताया गया है, को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से किए गए थे। तारशी और नज़रिया द्वारा आपसी सहयोग से किए गए इन कार्यों का उद्देश्य जेंडर व यौनिकता विषयों पर काम करने वाले केस वर्कर और समुदाय के लोगों द्वारा खुद की देखभाल करने और बर्नआउट होने से रोकने के लिए आवश्यक तरीकों की पहचान करना था। इस काम में मुख्यतः हमारा ध्यान सेक्स वर्क, LGBT\*QIA+ लोगों से जुड़े मुद्दों, जेंडर आधार पर की जाने वाली हिंसा, तथा/या यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य व अधिकार (SRHR) विषयों पर रहा। विभिन्न सामाजिक-राजनीतिक परिस्थितियों और अलग-अलग क्षेत्रों में यौनिकता के विषय पर काम कर रहे लोगों में तनाव उत्पन्न करने वाले विशिष्ट कारकों को पहचान और इन्हें अभिलिखित कर, हमारा लक्ष्य है कि हम ऐसे संसाधन उपलब्ध करवा पाएँ जिन्हें दूसरे संगठन भी प्रयोग में ला सकें और जो भविष्य में चलाए जाने वाले हमारे कार्यक्रमों का आधार बन सकें।

कुल तीन कार्यशालाएँ आयोजित की गई थीं, पहली उत्तर भारत में दिल्ली में, दूसरी पूर्वोत्तर भारत में गुवाहाटी में और तीसरी दक्षिण भारत, हैदराबाद में। इन तीनों कार्यशालाओं के लिए प्रतिभागियों का चयन हमारे जैसे कार्यों में लगे दूसरे संगठनों से और मुख्यतः सेक्स वर्क, LGBT\*QIA+ मुद्दों, जेंडर आधारित हिंसा तथा/या यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य व अधिकार (SRHR) विषयों पर काम कर रहे ऐक्टिविस्ट में से किया गया था। हालांकि इन कार्यशालाओं को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य आवश्यकताओं का आंकलन करना ही था, हमारा मानना यह है कि यह इस दिशा में अंतरक्षेप करने की ओर पहला और महत्वपूर्ण कदम था। इन कार्यशालाओं में प्रतिभागियों को तनाव पैदा करने वाले अपने मन के विचारों, अपनी भावनाओं और अनुभवों पर विचार कर मंथन करना था। यह काम अपने आप में, ज़रूरी होते हुए भी, प्रत्येक प्रतिभागी में, अलग-अलग स्तर का तनाव पैदा करने वाला है। इसलिए प्रतिभागियों को तनाव को समाप्त करने और बर्नआउट रोकने के बारे में सरल किन्तु उपयोगी तकनीकों के बारे में बताया गया ताकि उनकी जागरूकता और जानकारी बढ़े और बर्नआउट के ओर ले जाने वाले, तनाव पैदा करने के कारकों के प्रति वे अधिक लचीलापन ला सकें।

हमारा प्रयास रहा है कि -

- ◆ एक गुणात्मक प्रक्रिया अपनाते हुए और स्व-मूल्यांकन सामग्री, खुद विचार करने, सामूहिक गतिविधियों, चर्चा और अपने कार्य की खुद रिपोर्ट देने की पद्धति का प्रयोग कर केस वर्कर में तनाव के वर्तमान स्तर को जाना जाए;
- ◆ सेक्स वर्क, LGBT\*QIA+ लोगों से जुड़े मुद्दों, जेंडर के आधार पर होने वाली हिंसा, और/या यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य व स्वास्थ्य अधिकार (SRHR) से संबन्धित विषयों पर काम रहे लोगों के समक्ष उत्पन्न होने वाले तनाव पैदा करने के विशिष्ट कारणों को पहचाना जाए;
- ◆ रोजमर्रा का तनाव पैदा करने वाले कारणों से मुक्त होने के लिए तनाव प्रबंधन और बर्नआउट रोकथाम के तरीकों की जानकारी प्रतिभागियों को दी जाए और उन्हें कार्यशाला के बाद अपने-अपने संगठनों में जाकर खुद की देखभाल के विषय पर चर्चा आरंभ करने के बारे में टिप्स दी जाएँ;
- ◆ कार्यशाला से मिली जानकारी को अभिलिखित किया जाए;
- ◆ हम कार्ययोजनाओं की सार्थकता के बारे में अपनी जानकारी को बढ़ाएँ और इस तरह के आवश्यकता आंकलन करने और अंतरक्षेप कार्य कर पाने की योग्यता को सुदृढ़ करें।

इन तीनों कार्यशालाओं में सत्रों को लगभग एक समान क्रम में रखा गया, हालांकि प्रत्येक कार्यशाला में की गई गतिविधियाँ, इनके समन्वयक गण और संसाधन कुछ अलग-अलग थे। प्रत्येक सत्र को उनके काम और जीवन के संदर्भ में प्रतिभागियों की आवश्यकता को जानने के लिए डिज़ाइन किया गया था। सत्रों में सहभागिता आधार पर काम करते हुए व्यापक स्तर पर आवश्यकताओं को जानने की कोशिश की गई। यहाँ इन सत्रों, कार्यशाला के दौरान की गई गतिविधियों, प्रतिभागियों द्वारा दिए गए उत्तरों का संक्षिप्त विवरण दिया गया है जिससे कि इस पूरी प्रक्रिया की जानकारी हो सके।

- ◆ प्रत्येक कार्यशाला के पहले दिन सबसे पहले सभी प्रतिभागियों ने अपना-अपना परिचय दिया। आरंभिक सत्रों में तनाव होने और बर्नआउट विषयों पर चर्चा हुई और प्रतिभागियों ने मन और शरीर के सम्बन्धों पर विचार किया। इसके बाद समुदाय के सदस्यों और केस वर्कर में तनाव पैदा करने वाले विशिष्ट कारकों की पहचान करने पर चर्चा हुई। इसके लिए प्रतिभागियों ने इन कारकों की पहचान के लिए समूहों में काम किया और बाद में तनाव के बारे में अपनी जानकारी, तनाव के कारकों और अंतरसंबंधों के महत्व के बारे में अपने विचार सभी प्रतिभागियों से साझा किए।
- ◆ इसके बाद प्रतिभागियों ने आत्म-जागरूकता और तनाव के साथ अपने सम्बन्धों के बारे में जाना। अगले सत्र में व्यक्तिगत स्तर, संगठन स्तर और आंदोलन स्तर पर तनाव के प्रभावों पर विचार किया गया।
- ◆ इसके बाद क्षमता निर्माण विषय पर सत्र किया गया ताकि प्रतिभागियों को तनाव से निबटने के बारे में जानकारी दी जा सके। कार्यशाला के दूसरे दिन सभी प्रतिभागियों को तनाव कम करने के तरीकों और तनाव प्रबंधन की सामग्री के बारे में बताया गया। यही गतिविधि कार्यशाला के तीसरे और अंतिम दिन भी जारी रही। कार्यशालाओं में प्रतिभागियों को मॉडर्न एनर्जी टैपिंग (Modern Energy Tapping) (जिसे पहले एनर्जी इंटैफ्रीटी Energy EFT भी कहा जाता था), कला के प्रयोग से उपचार और सांस पर नियंत्रण कर और जिन शिन ज्युत्सू (Jin Shin Jyutsu) तकनीक से रोजमर्रा के तनाव से मुक्ति पाने के बारे में बताया गया। दिल्ली एवं हैदराबाद की कार्यशाला के प्रतिभागियों ने इन तनाव के बारे में जागरूकता बढ़ाने और खुद की देखभाल के महत्व को समझने की कार्ययोजनाओं पर भी काम किया और बाद में समुदाय में प्रयोग के लिए सामग्री तैयार की।
- ◆ कार्यशाला के अंत में भविष्य की गतिविधियों पर विचार किया गया और कार्यशाला में मिली जानकारी पर फिर से संक्षेप में चर्चा की गई।

कार्यशालाओं के दौरान बीच-बीच में नियमित अवधि पर शक्ति-संचयन गतिविधियाँ (energisers) भी की गईं ताकि इस भावनात्मक अनुभवों को गहराई से जानने की प्रक्रिया को कुछ हल्का-फुल्का किया जा सके।

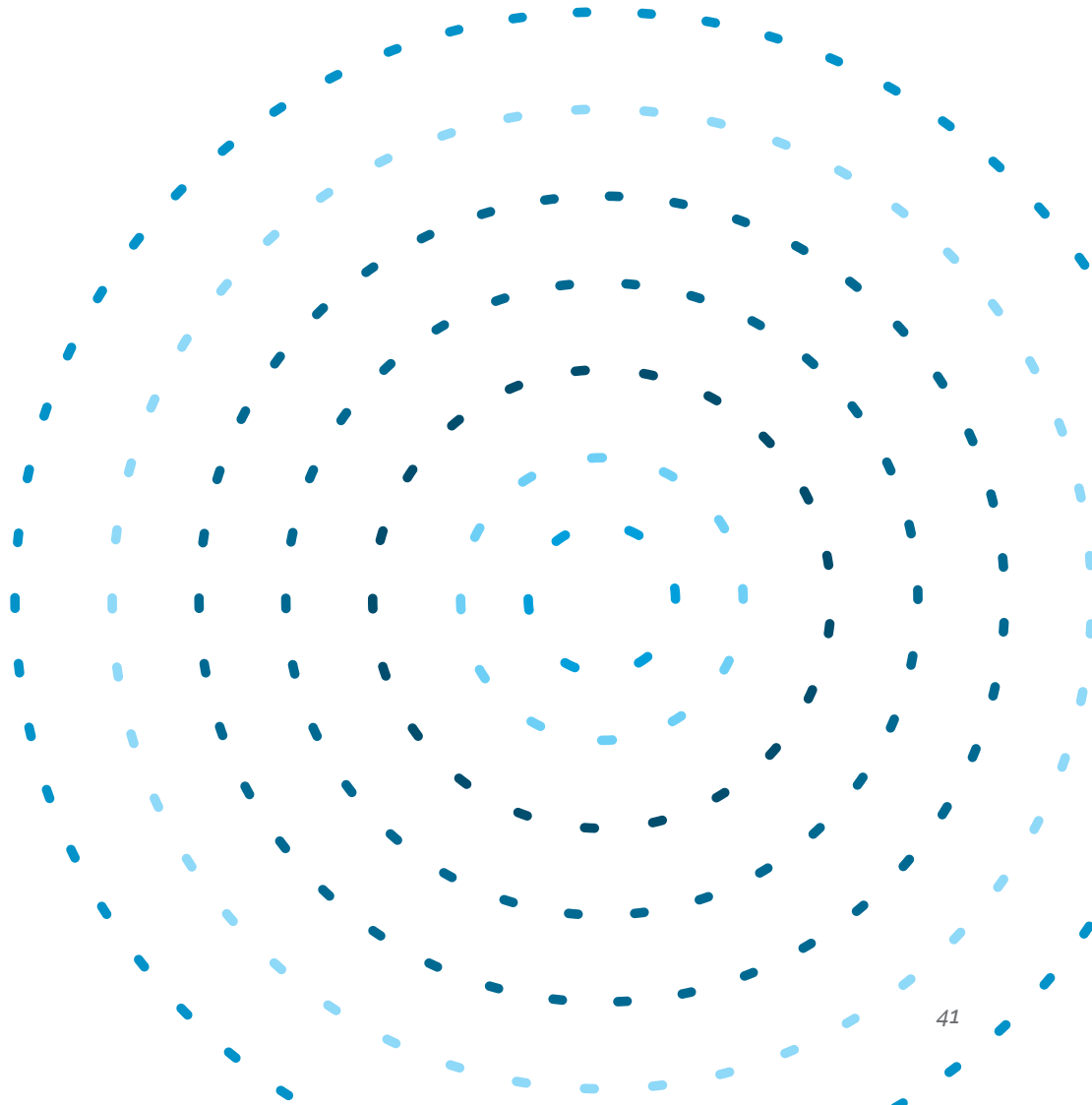
इन कार्यशालाओं में प्रतिभागियों को खुद की देखभाल करने की तकनीकों की जानकारी देते हुए एनर्जी थेरेपी प्रक्रियाओं (Energy Therapy) के बारे में विशेष रूप से बताया गया।

इन तीनों ही कार्यशालाओं के प्रतिभागियों ने अपने सकारात्मक फीडबैक हमें दिए। कुछ ने कार्यशाला के बाद ई-मेल लिखकर इस प्रक्रिया की सराहना की और अपनी प्रसन्नता ज़ाहिर की कि इस कार्यशाला में उन्हें तनाव और खुद की देखभाल करने जैसे विषयों पर चर्चा कर पाने का सुरक्षित और एकजुटता भरा माहौल मिल पाया। हैदराबाद में आयोजित तीसरी कार्यशाला में भी प्रतिभागियों के सकारात्मक फीडबैक की पुष्टि हो पाई। प्रतिभागियों में यह सकारात्मकता न केवल उनके द्वारा दिए गए फीडबैक में दिखाई पड़ती है, बल्कि आपसी सम्बन्धों में आई प्रगाढ़ता और बाद के व्यवहार में भी परिलक्षित हो रही है जो कार्यशाला खत्म हो जाने के बाद भी जारी रहा है। कार्यशालाओं में समन्वयक रहीं दीपिका, अपने अनुभवों के बारे में कहती हैं, “कार्यशाला के दौरान सुचारु कार्य व्यवस्था बनाए रखने और बेहतर समन्वय के लिए प्रतिभागियों का एक व्हाट्सएप (WhatsApp) ग्रुप बनाया गया था। यह ग्रुप केवल कार्यशाला की अवधि के लिए बनाया गया एक अस्थायी ग्रुप था, लेकिन प्रतिभागियों ने यह निर्णय लिया कि वे इस ग्रुप को आगे भविष्य में भी आपस में सहयोग के लिए सपोर्ट ग्रुप के रूप में जारी रखेंगे। ग्रुप में अब प्रतिभागियों के बीच वर्तमान मुद्दों और ट्रान्सजेंडर विधेयक जैसे विवादास्पद ताज़ा विषयों पर चर्चा लगातार होती है”। ऐसे अनापेक्षित किन्तु सकारात्मक नतीजों से पता चलता है कि हमारे इन प्रयासों में हमारी उम्मीद से कहीं अधिक संभावनाएँ छिपी हैं।

‘...प्रतिभागियों में द्वेष भाव हो सकता था, प्रतिस्पर्धा हो सकती थी या प्रस्तुतियाँ देने के समय एक दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश हो सकती थी, लेकिन इन कार्यशालाओं के दौरान यहाँ माहौल बिलकुल शांतिपूर्ण और घावों पर मरहम लगाने वाला माहौल था।’

अपने इन अनुभवों के बारे में बताते हुए, ऋतंभरा कहती हैं, “कार्यशाला की थीम या विषयवस्तु से बहुत फ़र्क पड़ा। ऐसे में कई तरह के माहौल संभावित थे; प्रतिभागियों में द्वेष भाव हो सकता था, प्रतिस्पर्धा हो सकती थी या प्रस्तुतियाँ देने के समय एक दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश हो सकती थी, लेकिन इन कार्यशालाओं के दौरान यहाँ माहौल बिलकुल शांतिपूर्ण और घावों पर मरहम लगाने वाला माहौल था। हम ऐसा माहौल तैयार कर पाने में सफल रहे जो सभी के लिए शांत और

सौहार्दपूर्ण था। इसलिए मेरा मानना है कि कार्यशाला की विषयवस्तु, तनाव और बर्नआउट की रोकथाम बिल्कुल सटीक थी और इसी से यह पूरा अंतर आ पाया। एक सौहार्दपूर्ण माहौल मिलने से ऐसे माहौल में होने वाली चर्चा पर भी सकारात्मक प्रभाव होता है। इसलिए संभव है कि अगर दूसरे मुद्दों पर विचार करने के लिए आयोजित होने वाले सम्मेलनों में भी इस विषय पर एक सत्र सम्मिलित किया जाए तो टकराव और तनाव की आशंका कम हो सकती है। जब अन्याय के खिलाफ क्रोध आना अनिवार्य हो तो ऐसे में आप किस तरह एक सौहार्दपूर्ण माहौल तैयार कर पाएँ, इस बारे में विचार किया जाना ज़रूरी है। यह एक ऐसा संभावित अंतरक्षेप कार्य हो सकता है जिसे दूसरे सभी आयोजनों में भी शामिल किया जा सकता है, भले ही उस आयोजन की विषयवस्तु कुछ भी क्यों न हो”।



## खंड 3

# आवश्यकता आंकलन प्रक्रिया के परिणाम

## तनाव पैदा करने वाले विशिष्ट कारक

सीखी बातों और अनुभवों को आपस में जल्दी से साझा करने के उद्देश्य से और आवश्यकताओं का आंकलन करने के लिए आयोजित की गई कार्यशालाओं के दौरान तनाव उत्पन्न होने के कारकों की पहचान की गई थी। यह इन्हीं तनाव पैदा करने वाले विशिष्ट कारकों के बारे में एक संक्षिप्त प्रस्तुतीकरण है। इस संबंध में और अधिक विस्तार से जानने के इच्छुक लोग इसी रिपोर्ट के भाग 2 के लिए हमसे सम्पर्क कर सकते हैं जिसमें हर कार्यशाला के प्रतिभागियों द्वारा व्यक्त किए गए विचारों को सिलसिलेवार संदर्भ और समीक्षा के लिए एकत्रित किया गया है।

आवश्यकताओं के आंकलन के लिए आयोजित इन कार्यशालाओं से जिन प्रक्रियाओं की जानकारी प्राप्त हुई, उसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि तनाव को रोकने और इसके प्रबंधन के लिए जरूरी होगा कि ऐसी व्यवस्थात्मक संरचना तैयार हो जो तनाव उत्पन्न करने के कारकों की पहचान कर, विभिन्न कारकों द्वारा होने वाले तनाव को दूर करने में सहायक हो। तनाव पैदा होने के कारकों को समझने की इस पूरी प्रक्रिया के दौरान पहचाने गए विभिन्न कारकों के बारे में जानकारी देते हुए यह भी महत्वपूर्ण है कि, अपनी जानकारी के आधार पर हम यह भी स्पष्ट कर दें कि एक समान परिस्थिति में रह रहे किन्हीं भी दो व्यक्तियों या समुदायों में, जो समान परिस्थितियों में तनाव उत्पन्न करने वाले एक जैसे कारकों का सामना कर रहे हों, उनमें तनाव का स्तर और उसकी तीव्रता अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिए ऐसा मान लेना सही नहीं होगा कि समान परिस्थितियों के सामना कर रहे LGBT\*QIA+ समुदाय के लोग या कोई दो ट्रांसजेंडर पुरुष एक ही तरह के तनाव का अनुभव करेंगे।

**एम एस (आयु 25 वर्ष)**

**के (आयु 41 वर्ष)**

एम एस और के, दोनों ही स्वयं को ट्रांस पुरुष मानते हैं। वे एक ही संस्था में काम करते हैं, एक-दूसरे से भली-भांति परिचित हैं और गुजरात के निवासी हैं।

**एम एस**

मुझे हमेशा से ही अपने परिवार का पूरा सहयोग मिलता रहा है। लगभग 5 या 6 वर्ष पहले, मैंने अपनी माँ को बताया कि मैं एक ट्रांस पुरुष हूँ और मेरी रुचि लड़कियों में रहती है। जब मैं 10वीं कक्षा में था, उस समय मेरा अपनी एक गर्लफ्रेंड से ब्रेक-अप हो गया था और इसी लिए मैंने आत्महत्या कर लेने की कोशिश की थी। उस समय मेरी माँ ने मुझे समझाया था और कहा कि किसी दूसरे व्यक्ति के लिए अपने जीवन को दाँव पर लगाने की कोई जरूरत नहीं है और कि मैं आगे से कभी भी ऐसा करने की कोशिश न करूँ। मुझे यह देख कर बहुत अच्छा लगता है कि मेरे परिवार के लोग मुझे समझते हैं। लेकिन तस्वीर का दूसरा रुख यह भी है कि पिछले सात वर्षों से मैं आगे की पढ़ाई करने के लिए घर से बाहर निकाल आया हूँ और परिवार से दूर रहता हूँ। कहीं न कहीं मुझे ऐसा भी लगता है कि वे लोग भी अपने दायित्व निर्वाह से पीछे हट गए हैं। ऐसे में कभी-कभी मुझे जरूर अकेलापन महसूस होता है।

के

ऊपरी तौर पर तो ऐसा लगता था कि मेरे परिवार ने मेरे यौनिक रुझानों को स्वीकार कर लिया है लेकिन उनकी यह स्वीकार्यता दिल से नहीं थी। घर पर मेरे साथ, मेरे लड़की होने के कारण भेदभाव किया जाता था। मेरे भाई और मेरे बीच एक लड़की को लेकर झगड़ा हो गया था। यह लड़की मेरे साथ घर से भाग गई थी। मैं उन्हें अपने घर, अपने साथ रहने के लिए ले आया था। मेरे भाई नहीं चाहते थे कि वह लड़की वहाँ रहे लेकिन मैंने भी कह दिया कि घर केवल अकेले उन्हीं का तो नहीं है, यह मेरा घर भी है। वह लड़की और मैं, 5 साल तक एक साथ रहे। शुरू में उनके परिवार के लोगों ने पुलिस में शिकायत कर दी। उस लड़की के साथ मेरे संबंध कई कारणों से खत्म हो गए। बाद में मुझे पता लगा कि उनकी रुचि अब लड़कों में होने लगी थी या शायद वो किसी एक लड़के में दिलचस्पी रखने लगी थीं। अब मुझे उनसे लगाव नहीं रह गया था या यूँ कहें के मुझे उनमें आकर्षण नहीं लगता था। मैंने उन्हें यह बता भी दिया। मेरे बताने पर वह बहुत नाराज़ होने लगीं और मेरी पिटाई कर देती थीं। उन्होंने अनेक बार मेरी पिटाई की थी। मैं बहुत रोता था। वह मुझे बुरा-भला कहती, गालियाँ देती, वह चिढ़ाने के लिए मुझे कहती कि मेरा तो शिश्न भी नहीं है और यह कि वो मेरे स्तन भी काट देंगी। फिर एक दिन मेरी बर्दाश्त की हद हो गई। मैं उन्हें बस स्टैंड ले गया, कुछ पैसे दिए और चले जाने के लिए कहा। मैंने मार-पिटाई, यातना, उदासी, सभी कुछ अनुभव किया है, दूसरों के लिए तो यह सब केवल कहानी की तरह ही है।

वास्तविकता तो यह है कि व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक-सांस्कृतिक, राजनीतिक, धार्मिक, शैक्षणिक, आर्थिक, स्वास्थ्य की स्थिति और कामकाज की परिस्थितियों जैसे अनेक कारणों से और मनुष्य जीवन के अनेक अनुभवों, जैसे संघर्ष या फ़साद वाले क्षेत्र में रहना, विकलांगता, हिंसा व शोषण होना, सहयोग का अभाव होना, वित्तीय स्वावलम्बन का अभाव, संसाधनों की कमी, सामाजिक अलगाव, व्यक्ति के रूप में किसी पहचान का न होना, कोई विशेष यौनिक पहचान रखना या यौनिक समुदाय का भाग होना, इन सभी कारणों से हर व्यक्ति के लिए तनाव पैदा करने वाले कारक विकसित होते हैं। तीनों कार्यशालाओं में हमें अलग-अलग तरह की जानकारी प्राप्त हुई है। हमें लगता है कि इसका कारण इन कार्यशालाओं में भाग लेने वाले प्रतिभागियों की क्षेत्रीय सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों, उनके राजनैतिक परिवेश और रोज़मर्रा के अनुभवों में बहुत अधिक अंतर होने और प्रत्येक प्रतिभागी के कार्य अनुभव में वर्षों का अंतर होने के कारण है। कार्य के अनुभव का अंतर एक महत्वपूर्ण कारक बन कर विशेष रूप से तीसरी कार्यशाला में उभरा जहाँ अधिकतर प्रतिभागी 30 से 50 आयु वर्ग के थे और उनमें से अनेक को दशकों तक काम करते रहने का अनुभव था और एक लंबे जीवन में पाए अनुभव उनके पास थे।

## परिवेश

1. पूर्वोत्तर क्षेत्र में, वहाँ का संघर्षमय सामाजिक-राजनीतिक वातावरण, जनजातीय कानून और प्रथाओं और लोगों के व्यक्तिगत जीवन और फैसलों पर सांस्कृतिक और धार्मिक प्रभाव के चलते वहाँ लोगों के सामने ऐसी परिस्थितियाँ पैदा होती हैं जिनमें अनेक कारणों से तनाव पैदा होता है। तीनों ही कार्यशालाओं में यह जानकारी उभरकर सामने आई कि प्रतिदिन दैनिक आधार पर संगठित समूहों के डर के साए में जीवन व्यतीत करने के कारण और पूर्वोत्तर राज्यों में लगातार चल रहे संघर्ष और अस्थिरता के कारण वहाँ के लोगों में तनाव को महसूस करने की तीव्रता और उनके अनुभव, दिल्ली और हैदराबाद की कार्यशाला के प्रतिभागियों की तुलना में बिल्कुल अलग होते हैं। पूर्वोत्तर राज्यों में संगठित समूह हर उस व्यक्ति के विरुद्ध हिंसा करने पर उतारू रहते हैं जिनके बारे में उन्हें लगता है कि वे उन द्वारा बनाए गए नियमों का या उनके आदेशों का पालन नहीं कर रहे हैं। गुवाहाटी में हुई कार्यशाला में ऐसा लगा कि वहाँ के सहभागियों को समुदाय में व्यक्तियों और उनके परिजनों के साथ केस वर्कर के रूप में काम करते हुए अपनी सीमितताओं के बारे में स्पष्ट और पूरी जानकारी थी।
2. दिल्ली की कार्यशाला के अनुभव से ऐसा प्रतीत हुआ जैसे यहाँ पर लोगों को हिंसा और शोषण का अनुभव मुख्य रूप से दूसरे लोगों के साथ उनके अंतरसम्बन्धों के दौरान अधिक होता है। यहाँ दिल्ली में कार्यशाला के संदर्भ में कुछ प्रतिभागियों ने अधिकार हनन और हिंसा की घटनाओं की तीव्रता की जानकारी देते हुए 'यातना' जैसे शब्द का प्रयोग किया। हैदराबाद में प्रतिभागियों ने हिंसा शब्द का प्रयोग ज़्यादातर क्विअर जीवन और सम्बन्धों के संदर्भ में किया। गुवाहाटी में हुई कार्यशाला में प्रतिभागियों ने अत्यधिक हिंसा और उत्पीड़न के परिवेश के लिए वहाँ के सामाजिक-सांस्कृतिक और राजनीतिक



कारणों को उत्तरदायी ठहराते हुए इनका जिक्र किया। इसे उस क्षेत्र के व्यापक राजनीतिक परिवेश के रूप में संदर्भित किया गया है और इसमें वहाँ की चर्च जैसी धार्मिक संस्थाओं का वर्चस्व भी शामिल है जो वास्तव में वहाँ लोगों के जीवन को नियंत्रित करती हैं और उस पर निगाह रखती हैं। इस राजनीतिक परिवेश में वहाँ के भूमिगत संगठन और छात्र संगठन भी शामिल हैं जो किसी जेंडर विशेष के लोगों को अपनी हिंसा, मारपीट, यातना, यहाँ तक कि कत्ल करने जैसे कामों के लिए निशाना बनाते हैं। कार्यशाला के बाद, एक समन्वयक के रूप में अपने अनुभवों के बारे में बताते हुए ऋतुपर्णा ने बताया, 'हम पूर्वोत्तर क्षेत्र में तनाव पैदा करने वाले कुछ विशेष कारकों को पहचानने में सफल रहे। सैद्धांतिक रूप से हम यह जानते थे कि यहाँ धर्म एक बड़ा कारक है, और यही बात कार्यशाला के दौरान खुल कर सामने भी आई। मेघालय और नागालैंड में चर्च एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। हमें यह जानकारी नहीं थी कि चर्च इस स्तर तक लोगों के जीवन को प्रभावित कर सकता है। अगर परिवार का कोई एक सदस्य चर्च के नियमों का उल्लंघन करता है तो संभव है कि उस पूरे परिवार का ही सामाजिक बहिष्कार कर दिया जाए।'

3. इसी तरह से दिल्ली में, सहभागियों ने यह बताया कि तनाव से उनके काम पर यह प्रभाव पड़ता है कि उनमें अधिक कटुता, फ़साद और आक्रामकता की भावना बढ़ जाती है। हैदराबाद में भी तनाव के प्रभाव के कारण जहर बुझे वातावरण बनने का जिक्र प्रतिभागियों ने किया। दूसरे शब्दों में, तनाव का सामना कर रहे व्यक्ति के काम, व्यवहार और नज़रिए के कारण काम करने के स्थान पर दूसरों के लिए बोझिल और असहज माहौल बन जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि सभी को तनाव होने लगता है और पूरा परिवेश ही तनावयुक्त हो जाता है। गुवाहाटी की कार्यशाला में इस तरह की कोई जानकारी नहीं मिली। वहाँ केवल हिंसा, द्वेष और आक्रामकता को ही सामाजिक राजनीतिक वातावरण को प्रभावित करने वाले मुख्य कारणों के रूप में पहचान कर, इनके बारे में बातचीत की गई। संभव है कि तनाव पैदा होने के कारकों की तीव्रता और स्तर को एक कार्यशाला के प्रतिभागियों ने दूसरों की तुलना में अधिक महत्व दिया हो।
4. हैदराबाद में हुई कार्यशाला के दौरान कई नई बातें सामने आयीं। इनमें से कुछ तो ऐक्टिविस्ट और अधिकारों से जुड़े काम करने के परिवेश के संदर्भ में तनाव के विशिष्ट कारकों को समझने में विशेष तौर पर प्रासंगिक थीं। कार्यशाला ने खासतौर पर वहाँ एक तरह के भेदभाव का ऐक्टिविस्ट प्रचलित होने, घृणा और हिंसा के वातावरण और हिंसा का जवाब हिंसा से दिए जाने की बात कही। प्रतिभागियों के इन विचारों पर और अधिक विस्तार से गौर किए जाने की जरूरत हैं, हालांकि इससे यह तो पता चलता है कि सामाजिक और मानवाधिकार के कामों में लगे लोगों में इतनी क्षमता है कि काम करने के तनावपूर्ण माहौल का सामना करते हुए भी वे इस काम में तनाव होने के कारकों को प्रभावित कर सकते हैं।
5. पूर्वोत्तर राज्यों में सक्रियतावादियों में तनाव होने का एक अन्य कारण यह है कि उन्हें लगता है कि पूर्वोत्तर राज्यों की स्थिति के बारे में पूरी तरह से और सही जानकारी नहीं होने के कारण वे राष्ट्रीय स्तर के सक्रियतावाद और मुख्यधारा के सक्रियतावादी सिद्धांतों से दूर हो जाते हैं। कार्यशाला में प्रतिभागियों ने बताया कि इस क्षेत्र से जुड़े विषय, अधिकारों पर कार्यरत मुख्यधारा के सक्रियता आंदोलन में शामिल नहीं हो पाते। पूर्वोत्तर राज्यों में काम कर रहे कार्यकर्ताओं के लिए यह स्थिति बहुत ही हतोत्साहित करने वाली होती है जबकि काम करने की विपरीत परिस्थितियों के बावजूद वहाँ के कार्यकर्ता भी देश के अन्य भागों में आंदोलन से जुड़े कार्यकर्ताओं की भांति ही उसी काम के प्रति पूरी तरह समर्पित होते हैं।
6. कार्यशाला में मिज़ोरम से आए प्रतिभागियों ने भी, विशेष रूप से धारा 377 को खारिज किए जाने के निर्णय पर चर्चा करते हुए कुछ इसी तरह के विचार व्यक्त किए। वहाँ पर चर्च ने सुप्रीम कोर्ट द्वारा धारा 377 को खारिज किए जाने पर फैसले पर नकारात्मक प्रतिक्रिया दी (चर्च के पदाधिकारियों ने समलैंगिकता के लिए 'असामान्य व्यवहार', 'घृणात्मक कार्य' और 'विकृत मानसिकता'<sup>87</sup> जैसे शब्दों का प्रयोग किया) और देश में कार्यरत पूरा LGBT\*QIA+ समुदाय इस पर शांत रहा और कोई विरोध नहीं जताया। इन प्रतिभागियों ने एक अन्य जानकारी यह भी दी कि उन्हें विद्रोहियों के भूमिगत समूहों के लोगों के विरोध और आतंक का भी सामना करना पड़ता है और उनकी समस्या पर राष्ट्रीय स्तर पर किसी ने भी कोई ध्यान नहीं दिया है।
7. मेघालय में खासी समुदाय के ट्रांसजेंडर लोगों के उत्तराधिकार अधिकारों को भी खतरा होने लगा है क्योंकि जनजाति की प्रथाओं और कानून के तहत ट्रांसजेंडर लोगों को उत्तराधिकार से वंचित कर दिए जाने को समर्थन दिया जाता है। मेघालय से आए सहभागियों ने तनाव पैदा करने के अन्य कारण की जानकारी भी दी। उन्होंने खासी वंशावली संशोधन अधिनियम का संदर्भ दिया, जिसके अनुसार खासी प्रथाओं के अनुरूप, अब तीसरे जेंडर को मान्यता नहीं मिलेगी।<sup>88</sup>

8. पूर्वोत्तर में एक अन्य अनोखी स्थिति यह है कि वहाँ जातीयता और नस्ल के आधार पर बने समूहों का बड़ा वर्चस्व है। इस बारे में भी राष्ट्रीय स्तर पर कोई ध्यान नहीं दिया गया है और यह एक ऐसी बाधा और रुकावट है जिसका सामना मानवाधिकार रक्षकों और सक्रियतावादियों को करना ही पड़ता है। जाति या नस्ल के आधार पर राजनीति किए जाने के अनेक परिणाम होते हैं। उदाहरण के लिए महिलाएँ एक स्वर होकर स्वतंत्र रूप से अपनी बात इसलिए नहीं कह पाती क्योंकि वे कहीं न कहीं किसी जाति समूह का भी हिस्सा होती हैं और अपनी जातीय पहचान को सुरक्षित और अक्षुण्ण बनाए रखना उन्हें अधिक महत्वपूर्ण लगता है। यही कारण है कि वे एक पत्नी या माँ की ही भूमिका में कैद होकर रह जाती हैं।
9. कार्यशाला के दौरान एक बहुत ही रोचक बात सामने यह आई कि, मानवाधिकारों पर काम कर रहे अलग से समूहों, संगठनों और परियोजनाओं के होते हुए भी, मानवाधिकारों का मुद्दा भारत के पूर्वोत्तर क्षेत्र की सामाजिक-राजनीतिक बनावट का भाग नहीं बन पाया है। मानवाधिकारों से जुड़े मुद्दे और एजेंडा आज भी इस क्षेत्र में उन संबन्धित लोगों और प्रभावी समूहों के बीच अपनी पैठ बनाने के लिए मानो संघर्ष करता ही प्रतीत होता है जो यहाँ की सामाजिक और राजनीतिक परिस्थितियों पर खासा प्रभाव रखते हैं।
10. कार्यशालाओं में भाग लेने के लिए पूर्वोत्तर राज्यों से आए प्रतिभागी जो अनेक संबन्धित विषयों, जैसे महिलाओं के विरुद्ध हिंसा, बच्चों के अधिकार या LGBT\*QIA+ विषयों पर परामर्श देने का काम करते हैं, या सामाजिक कामों में लगे हैं अथवा एक्टिविस्ट हैं, उन्हें अपने काम करते समय जनजातिय निष्ठा द्वारा निर्धारित सामाजिक मान्यताओं को मानना पड़ता है क्योंकि वहाँ 'बाहरी' व्यक्तियों को आसानी से स्वीकार नहीं किया जाता और ऐसे में अगर केस वर्कर किसी अन्य धर्म के लोगों के साथ काम करते हैं तो अविश्वास होने के कारण उनका काम और भी कठिन हो जाता है।
11. पूर्वोत्तर राज्यों में मीडिया द्वारा की जा रही रिपोर्टिंग के संवेदनहीन और LGBT\*QIA+ विषयों के बारे में अनभिज्ञ होने को तनाव पैदा करने के एक अन्य कारक के रूप में पहचाना गया। इसी से जुड़ा एक दूसरा पहलू यह है कि ट्रान्स\* लोगों के अधिकारों के बारे में सही और विस्तृत जानकारी तैयार नहीं की गई है, जिससे कि जानकारी बढ़ाने, संवाद और पैरवी कार्य करने के लिए जानकारी इकट्ठी करना और सामग्री तैयार करना कठिन हो जाता है।

### आई के (आयु 25 वर्ष)

मैं सही मायने में क्विअर श्रेणी में नहीं आती। मैं एक सिस-जेंडर बाई-सेक्शुअल महिला हूँ। तो मेरे मन में इस पूरे समुदाय के साथ समवेदना इसलिए है क्योंकि मैं भी खुद अपनी यौनिकता, अपने जेंडर को लेकर खुद से सवाल करती रहती हूँ। एक दिन अपने कॉलेज में किसी कार्यक्रम में मुझे एलजीबीटी समुदाय के बारे में कुछ बोलना था। मुझे नहीं पता कि उस दिन मेरे मन में वो विचार कहाँ से आए, लेकिन उस दिन मैंने अपने दिल में उठने वाली बातें सबके सामने रखीं। मुझे यह सोच कर हैरानी हुई कि कैसे मैं किसी ऐसे समुदाय के प्रति इतनी समानुभूति रख सकती हूँ जिसके बारे में मैं कुछ जानती भी नहीं? मुझे हमेशा से अपने चलने का ढंग, अपना शारीरिक सौष्ठव, अपने तौर-तरीके पसंद रहे हैं, जो बिलकुल लड़कों की तरह रहे हैं। इसके बाद, कुछ नए लोगों से मिलने के बाद और समुदाय के बारे में और अधिक जानने पर अब दूसरे कुछ लोगों ने भी मुझसे मेलजोल बढ़ाना शुरू कर दिया। मैं उनमें से कुछ की ओर आकर्षित होने लगी। फिर इसके बारे में मैंने अपने निकट के मित्रों को बताया। फिर अचानक मेरे मन में यह इच्छा जगी कि मैं अपने माता-पिता से भी इस बारे में बात करूँ। अभी तक तो खुद मेरे लिए भी अपने इस रूप को स्वीकार कर पाना कठिन हो रहा है। मेरी माँ, हालांकि लगता है कि मेरी बात को समझती हैं। लेकिन मेरे पिताजी थोड़ा अलग हैं। मेरी और मेरे पिताजी की धारा 377 को लेकर बड़ी तीखी बहस हुई और उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार के राज में इसमें कोई बदलाव नहीं आएगा। जिस दिन धारा 377 को निरस्त किया गया, उस दिन मैंने इसके बारे में सबसे पहले उन्हें खबर दी। वे यह सुनकर ज़ोर से हँसे और बोले, *तो क्या?*! इस समय मैं कालेजों में जेंडर, सेक्स और यौनिकता के बारे में एक जागरूकता कार्यक्रम करने के प्रयास में हूँ। मैं खास तौर पर कालेजों को इस काम के लिए चुन रही हूँ क्योंकि मुझे लगता है कि युवाओं तक अपनी बात पहुंचाने का सबसे सरल और प्रभावी माध्यम कॉलेज ही होते हैं। मैं एक नारीवादी कलेक्टिव में काम करती हूँ। मैं एक ऐसे मंच की स्थापना करना चाहती हूँ जहाँ आकर लोग इस कलेक्टिव के संस्थापक द्वारा किए गए शोध कार्यों को देख और पढ़ सकें, और शोध के बारे में खुद अपने विचार भी सामने रख सकें ताकि हम मिलकर नारीवादी विचारधारा के तहत कुछ नया कर सकें। हम गुवाहाटी में क्विअर लोगों के लिए एक सुरक्षित सहयोगी माहौल भी तैयार करने के प्रयास में लगे हैं।

## तनाव और संकट

1. दिल्ली में हुई कार्यशाला के दौरान, इस बात पर सभी एकमत थे कि मस्तिष्क का प्रभाव शरीर पर पड़ता है, या फिर कि दोनों में एक मजबूत संबंध होता है। निराश, उदास और खुद को संकटग्रस्त समझने के अनुभव के बारे में प्रतिभागियों ने ज्यादातर शरीर पर इसके प्रभावों के बारे में बताया। गुवाहाटी की कार्यशाला में भी सहभागियों ने जीवन से जुड़े अनेक अनुभवों और स्थितियों के बारे में हालांकि गहरी समझ का प्रदर्शन किया, फिर भी उनकी बातों में हिंसा एक महत्वपूर्ण कारक बनकर उभरी। उनके द्वारा दी गई जानकारी में आक्रामकता प्रदर्शन करने के विभिन्न तरीकों द्वारा हिंसा किए जाने के बारे में बताया गया, और ये सभी अनुभव बहुत ही दुखद और जीवन को संकट में डालने वाले थे। प्रतिभागियों ने हिंसा का सामना कर चुके दूसरे लोगों के अनुभवों के बारे में और इस हिंसा से उन पर पड़े प्रभावों के बारे में भी बताया। चर्चा में इस समय हिंसा के कारण चोट सहने और प्रतिनिधिक (vicarious) व परोक्ष सदमे के शिकार लोगों की आवश्यक जरूरतों को जानना और समझना जरूरी हो गया। गुवाहाटी की कार्यशाला में प्रतिभागियों ने मस्तिष्क से जुड़े प्रश्नों को समझने के लिए वास्तविक कार्यों जैसे निर्णय लेने या भावनाओं पर प्रतिक्रिया करने जैसे कार्यों के साथ जोड़ कर देखने के प्रयास किए। यहाँ यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या प्रतिभागियों का यह समूह मस्तिष्क से जुड़े प्रश्नों को इस तरह से समझने के लिए इसलिए प्रतिबद्ध था जिससे कि उन्हें इस विषय पर कुछ बेहतर समझ, कुछ कर पाने कि क्षमता और जानकारी मिल सके। संकट में होने के भाव को सहभागियों ने ज्यादातर मानसिक स्थिति और मनोभावों के रूप में व्यक्त किया जबकि दिल्ली में हुई कार्यशाला में स्थिति ऐसी नहीं थी। इस कार्यशाला में मृत्यु हो जाने के बारे में सोचना प्रमुख रूप से प्रतिभागियों के मानसपटल पर छाया रहा और गुवाहाटी की पूरी कार्यशाला के दौरान मृत्यु और जीवन पर होने वाले संकट का विषय ही पूरी चर्चा के दौरान मुख्य विषय बना रहा। हैदराबाद में हुई कार्यशाला में प्रतिभागी इस विचार से भली-भांति परिचित थे कि तनाव का अनुभव या इसे व्यक्त करने के अनेक तरीके हो सकते हैं और यह शारीरिक, मानसिक, व्यावहारिक अथवा भावनात्मक रूप से व्यक्त और अनुभव किया जा सकता है।
2. दिल्ली में हुई कार्यशाला में, सहभागियों ने बताया कि 'आत्महत्या कर लेने का विचार मन में लिए किसी व्यक्ति' की सहायता के लिए उनके साथ काम करते हुए भी तनाव उत्पन्न होता है। हालांकि गुवाहाटी में हुई कार्यशाला के दौरान यह विषय इस तरह से उभर कर नहीं आया, लेकिन वहाँ भी आत्महत्या का विचार मन में आने को लेकर सहभागियों के मन में बिलकुल ही अलग तरह के विचार दिखाई दिए। अनेक प्रतिभागियों ने बताया कि किस तरह जब वे बहुत निराश, दुखी या खुद को संकट से घिरा पाते हैं तो कभी-कभी उनके मन में आत्महत्या कर लेने का विचार आता है। खास तौर पर मणिपुर से आए ट्रांसजेंडर पुरुषों के समूह के सदस्यों ने यह बात काही और बताया कि कैसे वे अपने समूह के किसी ट्रांसजेंडर साथी के आत्महत्या कर लेने पर दुखी हो जाते हैं, अपने किसी निकट साथी की मृत्यु होने पर समूह के दूसरे सदस्यों पर इसका कितना गहरा असर होता है। आत्महत्या करने वाले व्यक्ति यह अनुमान नहीं लगा पाते कि उनके इस काम से उनके दूसरे साथियों पर कितना बुरा प्रभाव होगा। हैदराबाद में, तीसरी कार्यशाला के दौरान आत्महत्या करने के विचार और खुद को नुकसान पहुंचाने के विचारों को केवल तनाव होने के लक्षणों के रूप में पहचाना गया।
3. हैदराबाद में प्रतिभागियों ने बताया कि जो लोग इस कार्य में 15 या उससे अधिक समय से लगे हैं और इन मुद्दों पर काम करते रहे हैं, उन्हें तनाव कम करने और बर्नआउट की इन कार्यशालाओं में जरूर भाग लेना चाहिए। इस कार्यशाला के प्रतिभागियों के समूह ने कार्यशाला की विषयवस्तु को बहुत जल्दी समझ लिया और उन्हें चर्चा के लिए उठाए जा रहे मुद्दों पर विचार करना आरंभ करने में समय नहीं लगा। संभव है कि ऐसा उनके द्वारा अपेक्षाकृत लंबे समय तक तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते रहने पर होने वाले परिणामों को अनुभव कर चुकने के कारण हुआ हो।

## जेंडर और यौन पहचान

1. कार्यशाला में भाग लेने वाले सदस्यों को, जो खुद जेंडर के दो रूपों, अर्थात महिला और पुरुष, के अलावा किसी और यौन पहचान रखने से जुड़ी चुनौतियों का सामना कर चुके हैं, अक्सर खुद अपने जीवन में कलंक, भेदभाव, हिंसा, शोषण, मानसिक और सामाजिक स्तर पर भावनाओं के आहत होने जैसी परिस्थितियों का सामना करते हुए दूसरे लोगों और समूहों की सहायता के लिए काम करते रहना होता है। ऐसे में, इन लोगों में तनाव और अधिक बढ़ सकती है क्योंकि यह जरूरी नहीं कि दूसरों की सहायता करने के दौरान उन व्यक्ति का तनाव खुद अपने ऊपर लेने वाले इन लोगों की

- व्यक्तिगत भावनाओं, इनके अनुभवों को सराहा जाए या स्वीकार किया जाए। इस तरह की स्थिति में दूसरों की मदद करते-करते इन पर खुद तनाव का बोझ बढ़ जाता है।
2. पूर्वोत्तर राज्यों में LGBT\*QIA+ लोगों और इनसे जुड़े विषयों पर चर्चा के दौरान मदद और नशीले पदार्थों के सेवन का मामला भी सामने आया। चर्चा के दौरान अपने परिवार से और अपने कामकाज में कुछ अधिक करने की कोशिश में होने वाले तनाव का विषय भी उठा।
  3. पूर्वोत्तर राज्यों में LGBT\*QIA+ लोगों के जीवन से जुड़े एक विशेष मुद्दे की भी इस चर्चा के दौरान पहचान की गई। यह देखा गया कि LGBT\*QIA+ लोगों के समाज में अदृश्य बने रहने में भी एक तरह का पदानुक्रम या वर्ग विभाजन होता है। जन्म के समय लड़की के जेंडर वाले लोग अधिक अदृश्य रहते हैं। ट्रांसजेंडर महिलाएँ खुद को अधिक उजागर करती हैं। गे पुरुष ट्रांसजेंडर महिलाओं से कुछ कम दिखाई पड़ते हैं, इसके बाद लेस्बियन महिलाएँ और फिर बाई-सेक्शुअल लोग दिखाई पड़ते हैं। समाज में सबसे कम दिखने वाले लोगों की संख्या ट्रांसजेंडर पुरुषों की होती है। कार्यशाला समन्वयकों ने इसके बारे में एक विचार यह प्रस्तुत किया कि कार्यशाला के दौरान इस विषय पर चर्चा के समय प्रतिभागियों द्वारा इंटरसेक्स और एसेक्शुअल लोगों का जिक्र न आना यह दर्शाता है कि पूर्वोत्तर क्षेत्र में इस वर्ग के लोगों से जुए मुद्दों के बारे में अभी यहाँ कोई जानकारी नहीं है। यहाँ अभी भी क्विअर लोगों पर चर्चा करते हुए केवल इसके 'प्रमुख वर्गों' पर ही ध्यान दिया जाता है।
  4. हैदराबाद की कार्यशाला में खुद को खुल कर इंटरसेक्स यौनिक पहचान वाला बताने वाले एक प्रतिभागी के खुद के जीवन अनुभवों के आधार पर इंटरसेक्स लोगों के जीवन अनुभवों के विभिन्न आयामों की वास्तविकता का पता चल पाया। यहाँ यह बताया गया कि भारत में ट्रांसजेंडर व्यक्ति होने और इंटरसेक्स व्यक्ति होने को एक जैसा ही समझा जाता है, जबकि ऐसा होता नहीं है। इन दोनों में बहुत अंतर है और इनमें से कुछ की पहचान कार्यशाला के दौरान की गई। कार्यशाला में यह चर्चा भी हुई कि अभी हाल में लोगों को यह पता चल पाया है कि इंटरसेक्स लोग किस तरह से ट्रांसजेंडर लोगों से अलग होते हैं।
  5. हैदराबाद की कार्यशाला में प्रतिभागियों के समूह ने सिस महिलाओं द्वारा अपनी यौनिक पहचान के बारे में लोगों को बताने में होने वाली कठिनाइयों के बारे में बताया। उनकी इस बात से सिस पुरुषों और सिस महिलाओं की परिस्थितियों में अंतर का पता चला, क्योंकि सेक्स और यौनिकता के प्रति जेंडरीकृत दृष्टिकोण के चलते सिस महिलाएँ खुद को यौनिक पहचान और रूझानों के इस व्यापक स्पेक्ट्रम में किसी भी रूप में पहचान सकती हैं।
  6. हैदराबाद की कार्यशाला में ऐसा लगा कि क्विअर दृष्टिकोण लोगों के मन में छाया रहा था, जबकि दिल्ली की कार्यशाला में क्विअर विचारों का बोलबाला नहीं था; बल्कि यहाँ एक मिली-जुली स्थिति देखी गई। उदाहरण के लिए, हैदराबाद की कार्यशाला में प्रतिभागियों ने क्विअर आंदोलन के संदर्भ में महिलाओं के खिलाफ हिंसा की बात की। क्विअर दृष्टिकोण से मानवाधिकार आंदोलन की समीक्षा और आलोचना किए जाने के विचारों की तीव्रता देखी गई। कार्यशाला समन्वयकों ने यह भी नोट किया कि कम उम्र के प्रतिभागी निर्भीक होकर अपनी बात कहते थे और उनकी बातों से उनके मन में किसी पीड़ित के दृष्टिकोण होने का पता नहीं चलता था। वे अपने कथनों के द्वारा आंदोलन के बारे में रोचक जानकारी और समालोचना प्रस्तुत करते थे। यह बात इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे इस बात की पुष्टि होती है कि हिंसा जैसे वैश्विक मुद्दों के बारे में लोगों के विचार और उनके अनुभव, इन मुद्दों के परिप्रेक्ष्य पर निर्भर करते हैं। यही कारण है कि किन्हीं विशेष परिस्थितियों के चलते ही तनाव पैदा करने वाला कोई कारक विशिष्ट बन जाता है।
  7. जेंडर की अलग-अलग तरह की पहचानों को इस तरह एक साथ मिला कर देखने की कोशिश खुद में ही तनाव पैदा करने का एक कारण हो सकती है क्योंकि इस तरह की कोशिश में प्रत्येक पहचान की विशेष जरूरतों और परिस्थितियों पर ध्यान दे पाने का अवसर नहीं मिल पाता और न ही यह पता चल पाता है कि अलग-अलग पहचान वाले लोगों में तनाव पैदा करने के कारण क्या हो सकते हैं।
  8. वे लोग जो व्यक्तिगत तौर पर या व्यावसायिक तौर पर स्वीकार्य यौनिकता या यौनिक व्यवहारों को नहीं मानते, उन्होंने तनाव पैदा करने वाले प्रमुख कारकों और तनाव के प्रभावों के बारे में बात की। हैदराबाद में प्रतिभागियों ने विकलांगता, मानसिक विकारों और अस्पतालों की व्यवस्था के बारे में बोलते हुए इसे स्वास्थ्य की स्थिति से जोड़कर देखा और बताया कि किस तरह इन स्थितियों में फंसे लोगों के साथ भेदभाव होता है और उन्हें उपेक्षित कर दिया जाता है।



## एम आर (आयु 37 वर्ष, नेपाली, मेघालय में जन्मी और पली-बढ़ी)

जन्म के समय मुझे पुरुष जेंडर में पैदा हुआ घोषित किया गया था। अपने परिवार में मैं अकेला लड़का था और मेरी चार बहनें हैं। मैं खुद को एक महिला के रूप में देखती हूँ। अपनी पढ़ाई पूरी कर लेने के बाद, नौकरी मिलना मुश्किल था इसलिए मैं एक सुरक्षा गार्ड बन गई। लोग अक्सर मेरा मज़ाक उड़ाते, कहते की मैं एक हिजड़े की तरह दिखती हूँ। बड़े होते हुए मुझे लोगों की यह सब बातें सुनने की आदत सी हो गई थी और मैं इसका बुरा नहीं मानती थी। 2008 में आर ने मुझे अपने प्रोजेक्ट में शामिल होने का निमंत्रण दिया। मुझे घर घर जाकर सुरक्षित सेक्स व्यवहारों के बारे में लोगों को बताना होता था। कभी-कभी कुछ लोग मुझ पर आरोप लगाते थे कि मेरे कारण ही उनके लड़के ने भी अपने यौन रुझानों के बारे में सबको बता दिया है और अब वह खुलेआम एक औरत की तरह रहते और व्यवहार करते हैं। मुझे उन लोगों पर दया आती है जिन्हें किसी से भी कोई सहयोग नहीं मिल पाता। तिरस्कृत कर दिए जाने के कारण, इनमें से बहुत से लोग अब शिलोंग या मेघालय में नहीं रहते। वे दिल्ली या बंगलुरु में रहते हैं, और जब भी वे मेघालय आते हैं तो सीधा मेरे ही घर आते हैं और सिर्फ रात के समय अपने परिवार के लोगों और निकट संबंधियों से मिलने जाते हैं। मैं अपनी परिस्थितियों में बहुत आराम से हूँ, और महिला या पुरुष, जैसे भी मैं चाहूँ, की पोशाकें पहन लेती हूँ। मेरे पिछले 23 साल से एक बॉयफ्रेंड हैं जो बाई-सेक्शुअल हैं और उनका विवाह भी हो चुका है। उनकी पत्नी सहित घर के सभी लोगों को हमारे बीच सम्बन्धों के बारे में पता है। मैं अपने बॉयफ्रेंड की पत्नी से पूछती हूँ कि क्या उन्हें मुझ पर गुस्सा आता है कि उनके पति मेरे साथ सोते हैं। वे कहती हैं कि उन्हें मुझ पर गुस्सा नहीं आता क्योंकि अगर उनके पति का किसी औरत से संबंध होता तो हो सकता है कि वो औरत गर्भवती हो जाती और ऐसे में घर की संपत्ति का बंटवारा होता और एक भाग उनकी संतान को भी देना पड़ता। मेरे और दूसरे साथी भी हैं और मेरे बॉयफ्रेंड को भी इसकी जानकारी है। कभी-कभी मुझे अपने बॉयफ्रेंड की हिंसा का भी सामना करना पड़ता है। एक बार तो मुझे शारीरिक हिंसा का सामना भी इसलिए करना पड़ा था क्योंकि मेरे बॉयफ्रेंड को लगता था कि मेरे किसी और आदमी के साथ भी संबंध बन गए हैं। धारा 377 पर अदालत का फैसला आने के बाद, हमारे समुदाय के बहुत से लोग यह समझते हैं कि अब उनके लिए शादी करना कानूनी हो गया है। वे यह भी समझते हैं कि अब सेक्स वर्क भी कानूनी हो गया है और खुलकर किया जा सकता है। इस तरह हमारे काम में लोगों को कानून और स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के बारे में जानकारी और सलाह देना शामिल रहता है। धारा 377 पर फैसला आने के बाद हमारी उम्मीद यह है कि अब समलैंगिक विवाह को भी मान्यता मिल जाएगी और यह कानूनी बन जाएगा। ऐसा होने पर हमें अपनी मर्जी से अपना साथी चुनने की और अपने चुने हुए साथी के साथ रहने की आजादी मिल जाएगी। हमारे समुदाय के अधिकांश लोग ईसाई हैं और उन्हें अपने धर्म में बहुत विरोध का सामना करना पड़ता है। भविष्य के लिए हमारी योजना है कि हम चर्च के अधिकारियों के सामने अपना पक्ष रखें, उन्हें अपने बारे में संवेदी बनाने की कोशिश करें और इस कलंक को कम करने का प्रयास करें।

## व्यवसाय

1. सामाजिक काम करने वाले लोगों को अक्सर अपने और दूसरों के जीवन में उनकी भूमिका को लेकर अवास्तविक या ज़रूरत से ज़्यादा उम्मीद लगाए जाने के परिणामों का सामना भी करना पड़ता है। उनसे ऐसी उम्मीद की जाती है कि वे दूसरों की मदद करने के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे या फिर जीवन में इस क्षेत्र में काम करते रहना ही उनका एकमात्र लक्ष्य रहेगा। अपने खुद के तनावग्रस्त होने, निराशा महसूस करने, काम का बोझ अधिक होने या काम के लिए भुगतान न मिलने या कम भुगतान मिलने जैसी कोई भी बात कह देने पर समुदाय के लोगों या इनसे मदद लेने वाले लोगों की प्रतिक्रिया बहुत अच्छी नहीं होती और वे इनकी ही प्रतिबद्धता पर सवाल उठाने लगते हैं। इसलिए पैसे की कमी, परिवार के साथ व्यतीत करने और अपने खुद के लिए समय का अभाव, हाथ में लिए काम को पूरा करने में उत्साह, योग्यता और समय की कमी के कारण अक्सर इन लोगों के अतिरिक्त तनाव का बोझ होता है और साथ ही मन में अपराधबोध भी होता है कि वे अपने काम को पूरी तरह से नहीं कर पा रहे हैं। पैसा, व्यक्ति के निजी नैतिक मूल्य, काम के प्रति लगन और जीवन में पैसे के महत्व के बारे में व्यक्ति के विचार, ये सब कुछ ऐसे विषय हैं जिन पर काम के दौरान तनाव और निराशा जैसे मुद्दों पर चर्चा करते समय अधिक विस्तार से विचार किया जाना चाहिए। यहाँ यह नोट किया जाए कि हैदराबाद की कार्यशाला में इस विषयवस्तु पर चर्चा नहीं हुई।



2. सम्बन्धों में सीमाओं के पालन का बोध, या फिर अपने और दूसरे के बीच अंतर रख पाने, खुद के अनुभवों और जिनकी सहायता कर रहे हैं, उनकी जरूरतों या समस्याओं के बीच भेद कर पाने के बारे में बहुत से प्रतिभागियों को जानकारी नहीं थी। दिल्ली में हुई कार्यशाला की शुरुआत में ऐसा लगा कि यहाँ विशेष तौर पर सहभागी इस विषय से परिचित नहीं थे। ऐसा लगा कि बहुत से सहभागियों के लिए इस कार्यशाला के अपेक्षित परिणामों के रूप में यह एक बिलकुल नया विषय था। सम्बन्धों की सीमाओं के बारे में हैदराबाद की कार्यशाला के प्रतिभागियों के मन में अनेक और अलग-अलग अर्थ और परिणामों के बारे में जानकारी मिली। यह पता चला कि यहाँ प्रतिभागी अपने काम की जगह में सम्बन्धों को बातचीत कर पाने और औपचारिकता बरतने में रुकावट मान रहे थे।
3. सेक्स वर्कर को न केवल सामाजिक उपेक्षा बल्कि खुद अपने जीवन से घृणा होने जैसे भाव का भी अनुभव होता है। दिल्ली की कार्यशाला में सेक्स वर्कर ने अपने रहन सहन की परिस्थितियों में शारीरिक और व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता के अभाव को भी तनाव पैदा करने वाला कारण बताया। इस कार्यशाला में, सहभागियों के इस समूह ने खुद को दोषी समझने और कलंक का भाव होने की भी जानकारी दी, उन्होंने बताया कि कैसे उनके मन में यह भाव आते हैं कि वे कितनी 'गंदी' हैं और 'नारकीय' जीवन जी रही हैं। उनकी इस जानकारी से ऐसा लगा कि व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई की कमी और सामाजिक कलंक की भावना, इन दोनों से उनके मन में तनाव पैदा होता है। गुवाहाटी की कार्यशाला में प्रतिभागियों ने सेक्स वर्कर के बारे में या सेक्स वर्कर से जुड़े मुद्दों को चर्चा के दौरान नहीं उठाया।

### एस जी (आयु 28 वर्ष)

### के बी (आयु 28 वर्ष)

एस जी और के बी उपेक्षित और निर्धन समुदायों की महिलाओं के जीवन को प्रभावित करने वाले मुद्दों पर काम कर रही एक संस्था में सहकर्मी हैं। वे पश्चिम बंगाल में कलिमपोंग से हैं।

### एस जी

मैं पिछले चार वर्षों से डेव्लपमेंट सेक्टर से जुड़ी हूँ और इस दौरान मैंने अल्पावधि परियोजनाओं और कंसल्टेंसी करते हुए सात संस्थाओं में काम किया है। मेरे परिवार में मेरी माँ, जो एक गृहिणी हैं, मेरे पिता, जो हाल ही में सरकारी नौकरी से सेवानिवृत्त हुए हैं, और एक बड़े भाई हैं, जो बैंक मैनेजर रह चुके हैं। मैं हिन्दू धर्म से हूँ, लेकिन यथार्थवाद को मानती हूँ, रुढ़िवादी धार्मिक अनुष्ठानों में मेरा कोई विश्वास नहीं है, हालांकि भगवान पर मेरी श्रद्धा है। महिलाओं और बच्चों से जुड़े मुद्दों में मेरी हमेशा से ही रुचि रही है। मैं नहीं जानती कि यह कहना सही है या नहीं, लेकिन नारीवादी विचारधारा में मेरा विश्वास रहा है। मैं यह तो नहीं कहती कि मैं नारीवादी हूँ, लेकिन नारिवाद में मेरा विश्वास है। मैंने अनेक प्रोजेक्ट पर काम किया जिनमें मातृ स्वास्थ्य व पोषण, काला अजर बुखार का उन्मूलन, स्वच्छ भारत मिशन शामिल थे। बाद में मैंने मानव तस्करी के विषय पर भी काम किया। मानव तस्करी किए जाने के मामले बार-बार सामने आते थे। मैं कुछ समय वहाँ काम करती रही लेकिन फिर बाद में एक महिला के रूप में, मेरा इस काम से विरोध रहने लगा। मुझे लगा कि यह मेरे लिए सुरक्षित नहीं है। दुख की बात तो यह है कि वो संस्था जिसके लिए मैं यह काम कर रही थी, वह भी मेरी सुरक्षा पर ध्यान नहीं दे रही थी। मैंने फिर अपना काम बदला और इस संस्था में आ गई, जहाँ इस समय मैं काम कर रही हूँ। जब मैं कोलकाता या दिल्ली में संस्थाओं से जुड़ी थी तो मैंने देखा कि वहाँ बाल-सुरक्षा जैसे नीतियाँ थी। लेकिन मैंने पाया कि जब आप नौकरी करना शुरू करते हैं तो यह नीतियाँ कहीं छुप सी जाती हैं या लागू नहीं की जाती। कुछ संस्थाओं में तो श्रम कानून और न्यूनतम वेतन कानूनों का भी पालन नहीं किया जाता। अभी मैं जिस संस्था में काम करती हूँ, वहाँ इस तरह की कोई समस्या नहीं हुई है। हमें समय से वेतन मिल जाता है – आखिर हम सब इसी लिए तो काम कर रहे हैं, नहीं? ताकि हमें वेतन मिले। अगर धनदाता संगठन समय से धन की आपूर्ति न भी करे तो भी संस्था के पास कुछ आकस्मिक प्रावधान होना ही चाहिए, क्यों सही है ना? मैं नहीं जानती कि मेरे माता-पिता मेरे इस काम के बारे में क्या सोचते हैं; उन्हें लगता है कि सरकारी नौकरी ही ठीक रहती है। या फिर शायद एयर होस्टेस बनना ठीक रहता है। उन्हें लगता है कि अपने लंबे कद के कारण, एयर होस्टेस बनने का विकल्प मेरे सामने हमेशा खुला है। मैंने सामाजिक कार्य में मास्टर्स और डिप्लोमा किया क्योंकि मैं यही करना चाहती थी और इस ज़िद्द पर अड़ गई थी। हमारे यहाँ भारतीय समाज में सामाजिक कार्यों को एक व्यवसाय नहीं समझा जाता।

## के बी

मैं प्रोटेस्टेंट प्रेस्बिटेरियन ईसाई हूँ, और मेरे परिवार में मेरे पिता, माँ और मेरे बड़े भाई हैं। मेरे पिता स्विजोफेनिया, मिर्गी और भूल जाने के रोगों से ग्रस्त हैं। हमारे घर में एक और रोग भी है। मेरे माता-पिता दोनों, पूर्व में कुछ रोग से पीड़ित रह चुके हैं। बीस साल की उम्र में मैंने तीन वर्षों तक बच्चों के बीच काम कर रही एक संस्था में काम किया है जो मेरे चर्च से सम्बद्ध थी। इसके बाद मैंने सामाजिक कार्य विषय में मास्टर्स की पढ़ाई पूरी कर सामाजिक कार्य क्षेत्र से जुड़ गई। मैंने इससे पहले ऐसी किसी कार्यशाला या सत्र में भाग नहीं लिया है। मैंने जो कुछ पढ़ा या सीखा है, वास्तविक जीवन में बहुत सी बातें उस पढ़ाई से बहुत अलग हैं और उनमें बहुत विरोधाभास भी है। यहाँ से वापिस जाने के बाद मैं बाइबल पढ़ूँगी और देखूँगी कि इन सब बातों के बारे में बाइबल में क्या लिखा है। मैं जब कॉलेज में थी, उस समय मेरे परिवार की आर्थिक हालत बहुत अच्छी नहीं थी। फिर मैंने सामाजिक कार्य में मास्टर्स कोर्स के बारे में सुना और इसमें दाखिले के लिए आवेदन कर दिया। मैं इस कोर्स के लिए चुन ली गई और वहाँ मैंने बहुत कुछ नया सीखा। मुझे बच्चों के साथ काम करते हुए कोई तनाव नहीं होता, केवल उस स्थिति को छोड़कर, जब कठिन परिस्थितियों और टूटे हुए परिवार से आया कोई बच्चा हमारे यहाँ आता है।

## तनाव को कम करने या इसे रोकने में योगदान के दूसरे अतिरिक्त कारक

### तनाव और संकट का भाव

1. पूर्वोत्तर राज्यों में खुद को LGBT\*QIA+ के रूप में पहचानने वाले प्रतिभागियों में देखा गया कि तनाव के कारण खुद को नुकसान पहुँचाने का भाव एक प्रमुख कारक था जबकि उत्तर क्षेत्र, दिल्ली में केवल सेक्स वर्कर के मन में तनाव के कारण इस तरह के भाव होने का पता चला। हैदराबाद में प्रतिभागियों ने इस कारण को तनाव होने के सामान्य कारणों के सूची में रखा।
2. कार्यशाला के बाद, प्राप्त नतीजों को तैयार करते समय एक और बात पता चली जिस पर और अधिक विचार किए जाने की ज़रूरत होगी। गुवाहाटी में हुई कार्यशाला में संकट और निराशा पर सहभागियों की प्रतिक्रिया को जानने के सत्र के दौरान जहाँ सहभागियों ने आत्महत्या और इसका विचार मन में आने के बारे में बताया, वहीं दिल्ली की कार्यशाला में इस तरह के कोई विचार खुल कर सामने नहीं आए। लेकिन 'दूसरों' पर तनाव के प्रभाव वाले सत्र के दौरान, जब अपने खुद के या संस्था को छोड़, दूसरों के बारे में चर्चा हो रही थी, तब दिल्ली में तनाव के कारण आत्महत्या किए जाने की बात उठाई गई लेकिन गुवाहाटी की कार्यशाला में ऐसे ही सत्र के दौरान ऐसा कोई विचार नहीं आया। इससे अनेक प्रश्न खड़े हो जाते हैं। लगता है कि आत्महत्या के विचार मन में आने का अनुभव इतना तीव्र होता है कि इस तरह के अनुभव करने वाले व्यक्ति इसे तनाव या काम के कारण आई निराशा जैसे किसी कारण से जोड़ कर नहीं देख पाते। हाँ, इस अनुभव को दूसरों में बाहर से देखने वाले व्यक्ति संभवतः दूसरे व्यक्ति में तनाव को इसके सांभावित कारणों के रूप में देख और समझ पाते हैं। यह ऐसे परिणाम और स्थितियाँ हैं जिन्हें आगे चलकर और अधिक विस्तृत रूप में जानने की ज़रूरत होगी।
3. हैदराबाद में, मन और शरीर के संदर्भ में तथा तनाव महसूस करने के अनुभव के विषय पर चर्चा के समय एक प्रतिभागी ने कहा कि 'कैसे परिवार(रों) में परिवार के मुखिया या पिता अथवा पुरुषों' का 'निष्प्रभावी' हो जाना भी परिवार के दूसरे सदस्यों के लिए तनाव का कारण बन जाता है। प्रतिभागी के इस कथन पर और फिर यह पूछे जाने पर कि क्या ऐसे में परिवार के सदस्यों को इन 'पुरुषों' को उपचार के लिए भेजना चाहिए', इस बारे में कुछ और चर्चा हुई और पितृसत्ता तथा पितृसत्तात्मक व्यवस्था और मानसिक स्वास्थ्य में संबंध पर प्रतिभागियों ने अपने विचार रखे। पूरी कार्यशाला में यह मुद्दा एक बार से अधिक उठाया गया। इस प्रश्न के उठाए जाने से यह तो स्पष्ट हुआ कि किसी अदृश्य विकार या खराब स्वास्थ्य वाले या अनुचित और दमनकारी सामाजिक-सांस्कृतिक बर्ताव करने वाले किसी व्यक्ति के साथ रहने से किस तरह के प्रभाव हो सकते हैं।

## व्यवसाय

1. प्रतिभागियों को लगता है कि तनाव होने में कुछ भी असामान्य नहीं होता। इन कार्यशाला से पहले खास तौर पर दिल्ली के सहभागियों को लगता था कि तनाव होना किसी हद तक किसी व्यक्ति के कार्य कर पाने में सहायक ही होता है। कुछ सहभागियों को लगता था कि तनाव किसी विशेष परिस्थिति का सूचक होता है, जैसे काम के प्रति किसी कर्मचारी की प्रतिबद्धता होना। कार्यशाला से पहले तनाव को किन्हीं कारणों से उत्पन्न या किसी परिस्थिति के परिणामवश होने वाला नहीं समझा जा रहा था।
2. गुवाहाटी में हुई कार्यशाला में तनाव को एक नकारात्मक अनुभव बताया गया, लेकिन यहाँ भी इसे छुपा कर रखने वाली या दूसरों पर उजागर न की जाने वाली परिस्थिति कहा गया। दूसरे शब्दों में, जब तक जीवन में तनाव दिखाई न देने लगे या यह आपके काम को प्रभावित न करता हो, तब तक इसे अनदेखा किया जा सकता है। यह अपने काम को पूरा करने पर अधिक ध्यान दिए जाने का तरीका है जिसमें तनाव को यदि अनदेखा करना संभव हो तो ऐसा करने को स्वीकृत किया जाता है। सोचने का यह तरीका, काम के परिणाम पर ध्यान देने के तरीके से थोड़ा अलग है। दिल्ली की कार्यशाला में ऐसा ही लगा। काम के परिणाम पर ध्यान देने में तनाव को सफल परिणामों के लिए आवश्यक समझा जाता है और अपेक्षित परिणाम पाने के लिए तनाव का होना बेहतर समझा जाता है। हैदराबाद की कार्यशाला में ऐसा लगा कि सभी प्रतिभागियों को तनाव का होना एक नकारात्मक अनुभव लगता था।
3. कार्यशाला के दौरान एक और विचार जो उभर कर सामने आया, यह था कि अगर आपके काम की प्रशंसा हो और आपके काम को लोगों द्वारा स्वीकार किया जाए तो इससे भी आपका आत्मा-विश्वास बढ़ता है। काम करने पर भी उसको पहचाना न जाना या उस पर स्वीकृति की मोहर न लगना भी निराशा होने के एक कारण के रूप में पहले ही विदित है और अनेक अध्ययनों और लेखों में पहले ही इसका जिक्र होता रहा है।

## जेंडर और यौनिक पहचान

4. विशेष तरह की यौन पहचान वाले लोगों, जिनकी यौन पहचान महिला और पुरुष वाले जेंडर की परिभाषा में नहीं आती, उनके अनुभवों से तनाव होने के अनेक कारणों और कारकों का पता चलता है। इनमें खुद को दोषी समझने, कलंकित मानने, समाज द्वारा कलंकित कर उपेक्षित किए जाने और सामाजिक व धार्मिक समूहों द्वारा हिंसक प्रतिक्रिया का सामना करने के प्रति संवेदी होना जैसे कारक शामिल हैं।
5. हैदराबाद की कार्यशाला में खुद की पहचान इंटरसेक्स व्यक्ति के रूप में करने वाले एक प्रतिभागी ने अपने साथ घटी एक घटना और हृदयविदारक अनुभवों के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि (उनके इंटरसेक्स होने की वजह से) एक ऑपरेशन करवाने पर उन्हें बहुत बुरे अनुभव हुए थे जिसके कारण उन्हें बहुत अधिक शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक अवसाद और खराब यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य की स्थिति का सामना करना पड़ा था। स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक आसानी से पहुँच होना और चिकित्सीय परामर्श मिल पाने का बहुत अधिक महत्व होता है। इस विषय पर अधिक विस्तार से विचार किए जाने, इसे अभिलिखित किए जाने और इस कार्य के लिए ऐसा कार्ययोजनाएँ तैयार करने की आवश्यकता है जिनसे एक ही समय पर कई संसाधनों और संसाधन सम्पन्न व्यक्तियों को एक साथ लाया जा सके।
6. स्कूल में पढ़ाई के दौरान भेदभाव या साधारण स्वीकृत यौन पहचान से भिन्न पहचान रखने वाले लोगों के साथ स्कूल में दूसरे बच्चों के शत्रुतापूर्ण या द्वेषपूर्ण व्यवहार के बारे में भी गुवाहाटी की कार्यशाला में विचार किया गया। इसे जीवन निर्वाह करने के अवसरों की कमी के साथ भी जोड़कर देखा गया क्योंकि इसके कारण ही इन बच्चों में शिक्षा और जीवन कौशलों का अभाव होता है। दिल्ली की कार्यशाला में सेक्स वर्कर के बच्चों के साथ शुरू से ही ऐसा व्यवहार होने की बात कही गई और इससे उत्तर भारत में समाज में भेदभाव और शत्रुतापूर्ण रवैये का पता चलता है। व्यक्तिगत और व्यावसायिक रूप में लोग समाज के स्वीकृत यौन पहचान या यौन पसंद के मानकों पर खरे नहीं उतरते, उन्हें हर जगह किसी न किसी तनाव और तनाव के परिणामों के सामना करना ही पड़ता है।
7. नारीवादी और क्विअर विचारधारा के बीच वैचारिक मतभेदों के कारण भी तनाव पैदा हो सकता है। अपने निजी सम्बन्धों में हिंसा का सामना करने वाली ट्रांसजेंडर महिलाएँ, अपने साथ हिंसा होने को समाज में उनके महिला होने को स्वीकार

किए का पर्याय मानती हैं। पूर्वोत्तर राज्यों में, बहुत सी ट्रांसजेंडर महिलाएँ सौन्दर्य उद्योग से जुड़ी हैं। यह एक ऐसा उद्योग है जो पितृसत्तात्मक व्यवस्था के दृष्टिकोण और भूमिकाओं के अनुरूप है। लेकिन यहाँ यह भी देखना होगा कि इस कार्यशाला के कुछ समन्वयकों को, जिन्हें प्रतिभागियों के इस समूह की संस्कृति और समुदाय के बारे में पता था, ऐसा लगा कि संभवतः ट्रांसजेंडर महिला कार्यकर्ता इसे एक अलग तरीके से देखती हैं और उन्हें लगता है कि यह भी पितृसत्ता को ही चिंता करने का एक तरीका हो सकता है। देखा जाए तो, इन अनुभवों के साथ जुड़े वैचारिक सिद्धान्त भी तनाव उत्पन्न करने के संभावित कारण हो सकते हैं।

**एम (मेरी उम्र वैसे तो 40 वर्ष है, लेकिन अब भी, मैं जवान दिखती हूँ। मैं आज की रेखा हूँ!)**

मैं पंजाब के एक मध्यम-वर्गीय परिवार से हूँ। मेरा जन्म यँ तो लड़के के रूप में हुआ था लेकिन बड़े होने के साथ-साथ मुझे यह एहसास होने लगा कि मेरे अंदर एक लड़की थी। मैं खुद को ट्रांसजेंडर मानती हूँ। मैं हिजड़ा समुदाय के तरीकों का भी पालन करती हूँ। मुझे मेरे परिवार ने कभी स्वीकार नहीं किया। मुझे बहुत डराया धमकाया जाता था, मेरी पिटाई की जाती और कहा जाता कि तुम लड़के हो और लड़कों की तरह रहा करो। मैं खुद को एक कमरे में बंद कर लेती और रोती रहती। मेरे मन में आत्महत्या करने के ख्याल आते रहते। मेरे जैसे और बहुत से लोग हैं। आत्महत्या कर लेना तो कोई हल नहीं। मैंने पंजाब के पटियाला विश्वविद्यालय से स्नातक डिग्री लेकर पढ़ाई पूरी की। अब मैं हिजड़ा और ट्रांसजेंडर समुदाय के लोगों के लिए काम कर रहे एक संगठन में प्रोजेक्ट मैनेजर का काम करती हूँ। यह संगठन इन लोगों के मानवाधिकार और स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर काम करता है। आज मैं जो कुछ भी हूँ, अपने आत्म-विश्वास के कारण ही हूँ। मैं बहुत से कॉर्पोरेट संस्थानों में जाती हूँ और संवेदी बनाने की वर्कशॉप करती हूँ। मैं सत्र आयोजित करने के लिए विश्वविद्यालयों और कालेजों में भी जाती हूँ। यह काम मैं पुलिस के साथ भी करती हूँ। हम उन्हें इन मुद्दों के प्रति संवेदी बनाते हैं और उन्हें बताते हैं कि हम भी इसी समाज का ही एक भाग हैं। आखिर समाज क्या है? समाज ने हमें नहीं बनाया, बल्कि हमने समाज बनाया है। देखिए, मेरे कहने का मतलब यह है कि अगर हमारे माँ-बाप हमें स्वीकार कर लें और कह दें कि हाँ, यह हमारा बच्चा है, तो समाज भी चुपचाप हमें स्वीकार कर लेगा।

मैं एक सेक्स वर्कर भी हूँ। मेरा वेतन मेरे जीवन निर्वाह के लिए पर्याप्त नहीं होता और इसलिए दिन का अपना काम खत्म करने के बाद मेरे पास जो समय बचता है, उसमें मैं सेक्स वर्क करके कमाती हूँ। इसके लिए मैं फ़ेसबुक, वी-चैट, वी-टॉक जैसी एप्स का इस्तेमाल करती हूँ और मुझे वहीं से रोज़ ग्राहक मिल जाते हैं। मुझे भी तनाव के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं; जैसे बदन दर्द, सिर दर्द, बुखार, तेज़ गुस्सा आने आदि का सामना करना पड़ता है। ये सब साधारण तकलीफ़ें हैं। नज़रिया और तारशी के साथ इन कार्यशालाओं के बाद मैंने अब तनाव होने पर की जाने वाली कुछ गतिविधियाँ सीख ली हैं। अब मैं तनाव होने पर खुद अपने पर और परिवार के लोगों पर यह टैपिंग तकनीक इस्तेमाल करती हूँ। जहाँ तक सम्बन्धों का प्रश्न है, मेरा सबसे पहला संबंध एक लड़के के साथ हुआ और यह काफी गंभीर था। हम एक दूसरे के बिना रह नहीं पाते थे और जब हम एक दूसरे से जुदा होते तो खुद को काट कर चोट पहुंचा लेते। धीरे-धीरे हमारे संबंध और अधिक घनिष्ठ होते गए, और हम लगभग नौ या दस वर्ष तक एकसाथ रहे। उसके कुछ समय बाद वो मुझे ईर्ष्या करने लग गए और मुझे किसी और के साथ देख लेते तो जलन के मारे मेरे साथ मार-पिटाई करते। धीरे-धीरे हमारे बीच दूरियाँ बढ़ती गईं। अंत में जिस दिन हम अलग हुए, उस दिन मैं बहुत रोयी, इतना जितना मैं पहले कभी किसी के लिए नहीं रोयी थी। अब इन दिनों किसी दूसरे व्यक्ति के साथ मेरे संबंध बने हैं। यह मेरे जीवन में दूसरी बार बने संबंध हैं और मैं इस संबंध को लेकर बहुत गंभीर हूँ। हम एक दूसरे के साथ बहुत अधिक जुड़े हुए हैं, मन से भी और शरीर से भी। जब कभी वह मुझसे खफ़ा हो जाते हैं और कुछ समय के लिए मुझसे दूर चले जाते हैं, तब मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं अंदर कहीं मर सी गई हूँ।

## खंड 4

## आगे की राह

## आगे किए जाने वाले संभावित कार्य

आगे काम करने की संभावित कार्यों की दिशा निर्धारित करने के लिए आवश्यकता आंकलन प्रक्रिया को आधार बना कर सामाजिक विकास और अधिकारों से जुड़े कामों के बारे में दूसरे संगठनों के साथ विचार-विमर्श आरंभ करने का एक मॉडल प्रस्तुत किया जा रहा है। अभी तक मिली जानकारी से यह तो स्पष्ट है कि -

- i. दूसरे लोगों के साथ मिलकर अनेक जटिल और ज़रूरी मुद्दों पर काम करने वाले कार्यशालाओं के प्रतिभागियों द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव के कारक और इसकी प्रकृति कई मायनों में एक जैसी है। इन प्रतिभागियों के काम के संदर्भ सम्बद्ध लोगों और समुदाय के मनोसामाजिक स्वास्थ्य और कुशलता को प्रभावित करने वाले होते हैं।
- ii. यहाँ एक ऐसा दृष्टिकोण, एक ऐसी वैचारिक पद्धति अपनाए जाने की ज़रूरत है जो काम के विभिन्न संदर्भों, तनाव के प्रकार और तीव्रता तथा उपलब्ध या संभावित सहायता व सहयोग व्यवस्था में अंतर कर सके। इसका लाभ यह होगा कि अलग-अलग लोगों, संस्थाओं और परिवेशों के लिए तनाव प्रबंधन के लिए सामग्री विकसित करते हुए एक संतुलित प्रक्रिया अपनाई जा सकेगी।

**हमें मिले नतीजों और जानकारी के अनुसार, निम्न कार्य करने की आवश्यकता है -**

- ◆ ऐसे कार्यक्रमों को तैयार करना और लागू करना जारी रखा जाए जिनके अंतर्गत लोग और संस्थाएँ तनाव के बारे में बातचीत कर सकें, वर्तमान नैतिक मूल्यों पर प्रश्न कर सकें और यह जाने कि तनाव के प्रभाव को कैसे कम किया जाए और इस मूल कारणों को कैसे समाप्त किया जाए। इस आवश्यकता आंकलन कार्यशाला जैसी गतिविधियों से एक विचार करने की ऐसी गतिशील प्रक्रिया शुरू हो पाती है जिससे विशिष्ट समूहों और संदर्भों के लिए प्रासंगिक कारकों की पहचान हो पाती है। तनाव के प्रबंधन और इसकी रोकथाम के लिए आरंभिक उपायों को तैयार करने की दिशा में यह पहला ज़रूरी कदम है। इन कार्यशालाओं, विशेषकर तीसरी कार्यशाला में यह स्पष्ट हो गया कि इन मुद्दों के समाधान खोजने के लिए कार्ययोजनाएँ तैयार की जानी चाहिए। इस संदर्भ में इन विषयों पर चर्चा के लिए सुरक्षित मंच तैयार करना और भिन्नता को स्वीकार किया जाना महत्वपूर्ण होता है। हैदराबाद की कार्यशाला में प्रतिभागियों को यह लगा कि युवा लोगों को, यहाँ तक कि स्कूल में पढ़ने वालों, को भी इन मुद्दों के बारे में सोचने और विचार करने का अवसर दिया जाना चाहिए ताकि वे अपनी देखभाल खुद कर पाने में सक्षम बने और स्वस्थ व तनाव रहित वातावरण में बड़े हो सकें।
- ◆ तनाव प्रबंधन के लिए एक पाठ्यक्रम सरीखी प्रणाली विकसित की जाए। इसमें तनाव होने पर इसका पता लगा कर पहचान करना और लोगों में तनाव कम करने के लिए आवश्यक कौशल विकास करने की क्षमता विकसित करनी होगी। इस प्रक्रिया में मानवाधिकार और सामाजिक कार्य के छात्रों के लिए पाठ्यक्रम विकसित करना और संगठन स्टाफ को प्रशिक्षण देना शामिल होगा।
- ◆ इस तैयार किए गए पाठ्यक्रम को प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण मॉड्यूल वाले कार्यक्रम के माध्यम से लागू किया जाए जिससे कि मनोसामाजिक कुशलता के लिए परिवेश में आवश्यक दीर्घकालिक बदलाव लाए जा सकें।



## निष्कर्ष

आवश्यकताओं का आंकलन करने की यह प्रक्रिया वास्तव में अधिकारों के लिए काम करने वाले ऐक्टिविस्ट और केस वर्कर में तनाव को कम करने और बर्नआउट को रोकने के प्रयासों की शुरुआत है। यह प्रयास उन ऐक्टिविस्ट और केस वर्कर के लिए उपयोगी होंगे जो सामाजिक विकास के महत्वपूर्ण क्षेत्रों, जैसे कि जेंडर और यौनिकता अधिकारों से जुड़े मुद्दों पर काम करते हैं। तीनों कार्यशालाओं में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों ने तनाव और बर्नआउट रोकने के इन प्रयासों को अपनाने में अपने-अपने संगठनों की इच्छा के बारे में बताया। इससे हमें उन इच्छुक संगठनों और लोगों के साथ तुरंत बातचीत शुरू कर लेने का दिशानिर्देश मिला जो इन प्रयासों को अपनाना तो चाहते हैं किन्तु तनाव प्रबंधन और बर्नआउट रोकने की इन दीर्घकालिक कार्ययोजनाओं को लागू कर पाने और नीतियाँ बनाने के लिए उनके पास पर्याप्त कौशल और संसाधनों का अभाव है। हमारे निष्कर्ष के ये कुछ प्रमुख बिन्दु हैं, जिनसे हमारी जानकारी अधिक विस्तृत हो सकती है।

### भविष्य की कोशिशों की योजना बनाने के लिए आंकलन प्रक्रिया से मिली प्रमुख जानकारियाँ

1. हैदराबाद में तीसरी कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों ने जागरूकता बढ़ाने और तनाव प्रबंधन व बर्नआउट की रोकथाम के लिए तीन चरणों वाली एक कार्ययोजना पर विचार किया। इस कार्ययोजना में (i) व्यक्ति के साथ निजी स्तर पर विचार विमर्श करना, और (ii) संगठन स्तर पर प्रयास करना, और अंत में (iii) खुद की देखभाल, तनाव और बर्नआउट पर सहयोग और एकजुटता बनाने के लिए आंदोलन के स्तर पर काम करना शामिल है। यह अभिव्यक्ति हमारे कार्यक्षेत्र के इस दृष्टिकोण और समझ को पुष्ट करती है। तनाव और बर्नआउट पर केन्द्रित सभी योजनाएँ तैयार करने और संसाधनों के निवेश और प्रयास आरंभ करने की दिशा में यह एक प्रमुख संदर्भ बिन्दु हो सकता है।
2. एक अपरिचित भाषा में तनाव के बारे में सोचविचार करने के लिए उपयुक्त शब्दों का चुनाव कर पाना एक समस्या हो सकती है। इस समस्या का सामना न केवल किसी कार्यशाला के आयोजन के समय बल्कि किसी संगठन में भी इस विषय पर विचार के समय होना संभव है। इसलिए यह ज़रूरी है कि तनाव और बर्नआउट पर बेहतर समझ और जानकारी बनाने और संवाद प्रक्रिया बढ़ाने के लिए सभी भाषाओं में एक उपयुक्त शब्दावली विकसित की जाए। उदाहरण के लिए, हैदराबाद की कार्यशाला में सीमाओं या बाउंड्री के विषय पर चर्चा के समय अनेक रोचक दृष्टिकोण और विचार देखने को मिले। खुद की देखभाल, मानसिक स्वास्थ्य और निजी एवं व्यावसायिक कुशलता के संदर्भ में सीमाओं के विषय पर चर्चा की गई थी। चर्चा में सीमाओं का अभिप्राय किसी व्यक्ति द्वारा अपने समक्ष प्रस्तुत मुद्दों को अलग-अलग कर देख पाने की क्षमता से था, या अपने काम के लिए ज़रूरी ऊर्जा और दूसरों कामों के लिए आवश्यक ऊर्जा में अंतर कर पाने की योग्यता से था। लेकिन हमने यह पाया कि प्रतिभागियों ने सीमाओं के बारे में अनेक दृष्टिकोण और परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत किए। (i) अनेक प्रतिभागियों को लगता था कि सीमाएँ किसी भी अंतर-वैयक्तिक व्यवहार में बाधा होती हैं। (ii) इसी तरह सीमाओं को आपसी व्यवहार में एक तरह के सामाजिक शिष्टाचार की तरह भी समझा गया। (iii) राजनीति और सत्ता के संदर्भ में सीमाओं को बातचीत या समझौते कर पाने से संबन्धित मुद्दे के रूप में समझा गया। एक प्रतिभागी ने सबसे अलग एक परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत किया और व्यवहार में 'व्यक्ति' के दायित्व को 'औरों' पर डाल दिया। उन्होंने कहा कि, 'किसी व्यक्ति को औरों के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए जैसा की उनकी अपेक्षा होती है'। अब ऐसे में सभी लोगों ने एक ही शब्द, 'सीमाओं' का प्रयोग किया लेकिन हर बार प्रयोग में इस एक शब्द के अलग-अलग अर्थ निकलते थे। इस तरह के शब्दों का एक ही अर्थ और अभिप्राय निकलना बहुत महत्वपूर्ण है। जेंडर पहचान, यौनिक अभिविन्यास, सेक्स विशेषताओं और काम के चुनाव के आधार पर हाशिए पर रहने वाले सभी लोगों की अपनी विशिष्ट वास्तविकताएँ और आवश्यकताएँ हैं। विविध लोगों की जीवित वास्तविकताओं को स्वीकार करना और विभिन्न आवश्यकताओं को समायोजित करने वाले स्थान बनाना महत्वपूर्ण है।
3. दिल्ली और गुवाहाटी की कार्यशालाओं के दौरान सभी सत्रों में प्रतिभागियों ने तनाव के बढ़ने और इसकी तीव्रता में बढ़ोत्तरी की जानकारी दी। इन प्रतिभागियों ने यह भी बताया कि वे अपने जीवन में तनाव पैदा करने वाली परिस्थितियों से निबटने में किस तरह (अनेक प्रकार से) असफल रहते हैं। हैदराबाद की कार्यशाला के दौरान ऐसा लगा कि प्रतिभागियों ने, अधिकारों को पाने के संदर्भ में, तनाव और बर्नआउट के विषयों को इनके अधिकतम विस्तार में देखा। इसका लाभ यह हुआ कि अधिकारों को प्राप्त कर पाने में समाहित अनेक अंतर-सम्बन्धों पर बहुत ज़रूरी चर्चा हो पाई, उदाहरण के

लिए जेंडर पहचान, स्वास्थ्य और विकलांगता, जेंडर पहचान और यौन रुझानों, मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक रोग अस्पतालों में उपेक्षित किए जाने, यौनिकता, पहचान और सामाजिक मान्यताओं के अंतर-सम्बन्धों पर चर्चा हो पाई। इस चर्चा के दौरान यह भी जाहिर हुआ कि किसी भी समय में उठाए जा रहे मुद्दों का चुनाव बहुत महत्व रखता है। यह तो स्पष्ट हो गया कि तनाव और बर्नआउट रोकथाम के प्रयास किए जाने की ज़रूरत है। इन परिस्थितियों में खुद के देखभाल की सामग्री कितनी उपयोगी रहेगी और दूसरे बाहरी कारकों की क्या भूमिका होगी, जिन्हें इन प्रयासों के बाद भी बदलना संभव न हो, यह तो कुछ समय तक इन प्रयासों को लागू कर चुकने के बाद ही मालूम चल पाएगा।

4. हैदराबाद में तीसरी कार्यशाला के समय, आरंभिक सत्र एक प्रतिभागी समूह ने यौनिकता और सेक्स के प्रति एक सकारात्मक रवैया दर्शाते हुए इसे सभी प्रतिभागियों के समक्ष एक आनंददायी अनुभव के रूप में प्रस्तुत किया और अपने तर्कों से इसे सिद्ध भी किया। इसके अतिरिक्त, इस तीसरी कार्यशाला के दौरान प्रस्तुत एक अन्य विचार, इसे प्रस्तुत किए जाने से उपजे भावों और 'तनाव' तथा 'बर्नआउट' पर ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रयोग किए गए शब्दों के कारण बहुत अलग प्रतीत हुआ। यहाँ क्विअर समुदाय में अक्सर प्रयोग में लाए जाने वाले शब्द, 'रोमांस' का प्रयोग किया गया। विचार विमर्श के विभिन्न चरणों में प्रतिभागियों ने सेक्स और यौनिकता के प्रति सकारात्मक रवैया दिखाते हुए कहा कि यह ज़रूरी नहीं है कि सेक्स और यौनिकता के कारण हमेशा जीवन में तनाव ही पैदा होता हो, बल्कि ये तो जीवन में से तनाव को कम करने, उसे हल्का-फुल्का बनाने के माध्यम भी बन सकते हैं।
5. ऐसा लगता है कि जीवन में तनाव पैदा करने वाले कुछ विशिष्ट कारकों और मस्तिष्क व शरीर के सम्बन्धों पर ध्यान देने वाले कार्यशाला के कुछ विषयों पर सुगमता से चर्चा हो पाई और प्रतिभागी अपने जीवन में तनाव पैदा करने वाले कारकों की पहचान कर सके। गुवाहाटी की कार्यशाला में, इस तरह की एक चर्चा के दौरान मन में आत्महत्या का विचार आने, सब कुछ विध्वंस हो जाने, अकेले मरने के लिए रह जाने और ऐसे ही दूसरे विचारों पर चर्चा होनी आरंभ हुई। तनाव के कारकों पर चर्चा के दौरान घुटन होने, कहीं फंसे होने या क्लौस्ट्रोफोबिया पर भी विचार किया गया। जहाँ कार्यशाला जैसी किसी भी स्थिति में ये केवल विचार किए जाने वाले शब्द ही हो सकते हैं, लेकिन वास्तविक परिस्थितियों में इनके कारण भी निजी तौर पर प्रतिभागियों को तनाव हो सकता है।
  - ◆ तनाव को कम करने के किसी भी प्रयास के दौरान आरंभ में प्रतिभागियों में इन कारकों का सीधे समाधान करने की क्षमता और इच्छा भी अलग-अलग होती है। तनाव कम करने के सभी प्रयासों में सुरक्षा के लिए एक तरह का मध्यवर्ती क्षेत्र या बफ़र ज़ोन बनाया जाना चाहिए। इसके लिए ऐसी गतिविधियाँ और प्रक्रिया का प्रयोग हो जिनसे प्रतिभागियों में एकदम से तनाव और सदमा पैदा न हो पाये। संभवतः तनाव कम करने की गतिविधियों को निजी सामग्री के रूप में विकसित किया जाए जिनका अभ्यास प्रतिभागी सत्र से पहले या सत्र के दौरान कर सकते हों।
  - ◆ कार्यशाला के दूसरे दिन, कुछ प्रतिभागियों ने बताया कि पहले दिन हुई चर्चा के दौरान उन्हें तनाव और सिरदर्द की शिकायत हुई थी, जबकि दूसरे कुछ प्रतिभागी बिलकुल सहज थे और कार्यशाला के दौरान मिलने वाले चर्चा के अवसरों को लेकर आश्वस्त थे।
6. गुवाहाटी की कार्यशाला में, 'जीवन को संकट में डालने वाले अनेक बाहरी कारण' चर्चा का प्रमुख मुद्दा बने रहे। मानवाधिकारों के काम में तनाव होने या बर्नआउट होने के विषय पर उपलब्ध वैश्विक साहित्य और लेखों की समीक्षा करने पर इन बाहरी कारणों का अलग से कोई ज़िक्र नहीं मिलता। हिंसा से अनेक लोग परिचित होते हैं, हिंसा का सामना और अनुभव लोगों ने प्रत्यक्ष रूप से खुद किया होता है या फिर परोक्ष रूप से उन्होंने इसके बारे में पढ़ा होता है या दूसरों के अनुभवों से जाना होता है। पूर्वोत्तर भारत के निवासियों द्वारा तनाव अनुभव किए जाने पर होने वाली प्रत्येक चर्चा में राजनीति, धर्म, परिवार, स्थानीय प्रथाओं, और खुद को नुकसान पहुँचाने के कारण अनुभव की गई हिंसा का ज़िक्र शामिल होता है। तीनों कार्यशालाओं में हमने प्रतिभागियों के मन में तनाव पैदा करने वाले कारकों की तीव्रता को महसूस करने में अंतर पाया और यह जानकारी हमारे लिए महत्वपूर्ण है। यह तो स्पष्ट है कि आवश्यकता आंकलन करने की सामग्री और समाधान तथा खुद की देखभाल की कार्ययोजनाओं और परिवेश में बदलाव करते हुए ऐसे प्रयास किए जाने चाहिए जिनसे कि विविध लोगों की ज़रूरतों का हल निकल सके। तनाव प्रबंधन और बर्नआउट को रोकने के किसी भी अच्छे कार्यक्रम में यह गुण तो होना ही चाहिए कि परिस्थितियों और संदर्भ की ज़रूरत के अनुसार उसमें बदलाव लाया जा सकता हो। लंबे समय के दीर्घकालिक कार्यक्रम और कार्य योजना बनाने का विचार इसी समझ पर आधारित है।

7. गे, लेस्बियन, ट्रांस\* और दूसरी जेंडर और यौनिक पहचान के लोगों के दृष्टिकोण और तरीकों में अंतर और विचारधाराओं में परस्पर विरोध, जैसे कि ट्रांस\* और नारीवादी विचारों में विरोध, भी कार्यशालाओं के दौरान साफ़ दिखाई पड़े। उदाहरण के लिए, अंतरंग या यौन सम्बन्धों में हिंसा को सामान्य समझ लेना नारीवादी विचारधारा के लोगों को स्वीकार्य नहीं था, लेकिन ट्रांस व्यक्ति का जीवन जीने वालों को लगता था कि इससे सम्बन्धों में प्रगाढ़ता बढ़ती है। इसीलिए विचारधाराओं में व्यक्त और अव्यक्त मतभेदों के प्रति रचनात्मक रवैया रखने वाली कार्ययोजनाओं को इन प्रयासों की विषयवस्तु के अनुरूप ही होना चाहिए। हैदराबाद में तीसरी कार्यशाला के दौरान यही मुद्दा एक बार फिर उठा जब विपरीत विचारधाराओं के बीच विवाद को एक बिलकुल ही अलग तरीके से उठाया गया। पूरे आंदोलन की व्यापकता की ओर ध्यान देते हुए खुद को ट्रांस महिला मानने वाली एक प्रतिभागी ने सुझाव दिया कि अधिकारों को पाने के लिए इस तरह के मतभेदों को सुलझाने के लिए बेहतर होगा कि इनमें आपसी भिन्नताओं पर ध्यान देने कि बजाए इनमें मौजूद न्यूनतम समानताओं को देखा जाए और उनपर विचार किया जाए। इसका अर्थ यह था कि विवादों में उलझनों की बजाए, दोनों विचारधाराओं में निहित समानता को देखा जाए, उदाहरण के लिए, ट्रांस लोगों और नारीवादियों सहित सभी लोगों के लिए अपनी इच्छा अनुसार कुछ भी पहन पाने का अधिकार, एक ऐसा अधिकार है जिससे उन्हें अभी वंचित रखा जा रहा है।
8. दिल्ली और गुवाहाटी की कार्यशालाओं में विशेष रूप से, प्रतिभागियों ने यह स्वीकार किया कि कुछ हद तक वे तनाव होने को “अच्छा” मानते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि तनाव होना उनके अपने काम और मूल्यों के प्रति लगन होने को दर्शाता है, तनाव एक प्रेरक है जो इस पूरे काम का ही एक भाग है। अब इस प्रबुद्ध विचार से हटकर सोच पाना ही अपने आप में एक बड़ा बदलाव था।
9. दिल्ली की कार्यशाला के पहले ही दिन यह विचार बार-बार व्यक्त किया गया कि अच्छे काम के लिए मिलने वाले पुरुस्कार को पैसे के रूप में नहीं बल्कि उपलब्धि के रूप में देखा जाना चाहिए। अधिकांश प्रतिभागियों द्वारा तनाव को लाभप्रद समझे जाने, या काम का हिस्सा होने पर चर्चा के संदर्भ में यह विचार रखा गया था। दिलचस्प बात है थी कि इस समूह के प्रतिभागियों के मन में यह साफ़ था कि पैसा, या काम के लिए पैसे का भुगतान न मिलना वगैरह सामाजिक ऐक्टिविस्ट के काम में बहुत महत्व नहीं रखते थे – लेकिन गुवाहाटी की कार्यशाला के प्रतिभागियों के विचार इस तरह के नहीं थे। गुवाहाटी में वेतन को केवल संगठन में होने वाले तनाव के परिणाम के संदर्भ में ही देखा गया। प्रतिभागियों ने बताया कि किस तरह संगठन पर आने वाले तनाव के कारण अलग-अलग स्तरों पर कामकाज में बाधा पहुँचती है, जिसके कारण वेतन मिलने में देर होती है या वेतन का भुगतान अनियमित हो जाता है और संगठन के लिए धन उपलब्ध करवाने वाले धनदाताओं के साथ सम्बन्धों में भी कटुता आती है। विचार विमर्श के दौरान प्रतिभागी कोई भी दृष्टिकोण क्यों न अपनाए, धन इस पूरी चर्चा में महत्व रखता है। इसलिए यह पूछा जाना महत्वपूर्ण है कि जब धन जैसे मुद्दों की बात हो, तो तनाव प्रबंधन और बर्नआउट रोकने के प्रयासों की क्या भूमिका होनी चाहिए, क्योंकि धन तो व्यक्ति के निजी, संगठनात्मक और विभिन्न परिस्थितियों, सभी को प्रभावित करता है।
10. अगर तुलना की जाए, तो ऐसा लगता है कि दिल्ली के प्रतिभागियों के मन में तनाव का अपने काम का महत्वपूर्ण अंग होने के बारे में अधिक साझा विचार थे, यहाँ तक कि वे तनाव के कारण खुद अपने पर और अपने जीवन पर होने वाले प्रभावों तक को नकार रहे थे। वहीं दूसरी ओर गुवाहाटी के प्रतिभागी समूह को ऐसा लगता था मानों वे अपने जीवन में तनाव पैदा करने वाले नकारात्मक कारकों और बाहरी ताकतों के बीच घिर से गए हैं जिन पर उनका कोई वश नहीं चलता। इस समय तक इन दोनों परिप्रेक्ष्यों में बहुत ज़्यादा अंतर दिखाई दे रहा था। हैदराबाद में, समन्वयकों ने यह नोट किया कि प्रतिभागियों ने कार्यशाला और इसके विषय के प्रति बिलकुल ही अलग दृष्टिकोण दिखाया। यहाँ प्रतिभागियों की चर्चा में आंदोलन के स्तर पर कानूनी वैचारिक दृष्टिकोण अधिक दिखाई दिया। यह किसी भी कार्यशाला के परिवेश के बारे में तीन बिलकुल अलग-अलग अनुभव हैं और इससे संदर्भों और प्रतिभागियों के उत्तरों के उस अंतर और विविधता का पता चलता है जो इस तरह के अंतरक्षेप प्रयासों को प्रभावित करती है और इसके परिणामस्वरूप दिखाई देती है।
11. यहाँ यह भी महत्वपूर्ण है कि कुछ प्रतिभागियों ने अपने जीवन के ‘निजी’ और ‘व्यावसायिक’ पहलुओं के बारे में बिलकुल अलग उत्तर दिए। उनके उत्तर में इस विविधता से स्पष्ट पता चलता है कि उनके मन में अपने इस निजी और व्यावसायिक जीवन के बारे में बिलकुल साफ़ समझ थी। जीवन के दो पहलुओं के बीच इस तरह का अलगाव संभवतः इन व्यक्तियों द्वारा अपने निजी जीवन और व्यावसायिक जीवन के बीच सीमाओं का स्पष्ट निर्धारण कर दिए जाने के कारण संभव होता।

ऐसे प्रतिभागी, जैसा कि कहा जाता है, अपने काम को काम के स्थान तक ही सीमित रख पाने में पूरी तरह से सफल रहते हैं। लेकिन यह इन प्रतिभागियों में इस जानकारी के अभाव का भी परिचायक हो सकता है कि निजी और व्यावसायिक जीवन के अनुभवों के एक दूसरे को प्रभावित करने या इनके परस्पर अंतर-सम्बन्धों के कारण भी तनाव हो सकता है। मानवाधिकार विषय के बारे में यह विशेष रूप से सही है क्योंकि इस काम में उपेक्षा किया जाना और व्यवस्थागत हिंसा का सामना अक्सर होता है और बहुत संभव है कि इनमें से अनेक प्रतिभागियों ने भी इसका अनुभव किया हो। इस बारे में कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न अवश्य पूछे जाने चाहिए। क्या यह तनाव के होने को अनदेखा करना है या फिर वास्तव में यह सीमाएँ निर्धारित कर लेने के कारण होता है? ऐसा करने से तनाव प्रबंधन करने को बर्नआउट को रोकने में किस तरह मदद मिलती है? इस तरह सीमा निर्धारण करने की जाँच किस रूप में की जाए और कैसे इन सीमाओं को फिर से तैयार किया जाए ताकि इनसे और अधिक गहरे स्तर पर खुद की देखभाल कर पाने का उद्देश्य भी पूरा हो सके?

12. गुवाहाटी के प्रतिभागी समूह के विपरीत, जहाँ उदास होने पर चर्चा के दौरान प्रतिभागियों ने मृत्यु, आत्महत्या और घुटन होने के विचार प्रकट किए, दिल्ली के प्रतिभागी समूह ने उदास होने के बारे में बताते हुए मन में चिंता, असहायपन और गुस्सा आने जैसे भाव और सांस उखड़ने, छाती में दर्द होने या चेहरे के भाव बदल जाने जैसे शारीरिक बदलावों के बारे में बताया। प्रतिभागियों द्वारा दिए गए इन उत्तरों में अंतर को नोट किया जाना चाहिए क्योंकि इससे दृष्टिकोण, परिप्रेक्ष्य और उदासी जैसे तनावपूर्ण माहौल की तीव्रता में अंतर पर एक नयी जानकारी मिलती है। इससे यह भी पता चलता है कि अलग-अलग लोगों में खुद की देखभाल कर पाने की क्षमता भिन्न-भिन्न होती है।
13. कार्यशाला आयोजित कर इस तरह के अंतरक्षेप करने से अंतरक्षेप गतिविधियों के नए उभरते मॉडल की जानकारी मिलती है। इससे इस चर्चा को इस दिशा में और दूसरे रूपों में आगे लेकर चलने का मार्ग प्रशस्त होता है। इसका विकल्प यह हो सकता है कि अंतरक्षेप गतिविधियों का मॉडल समझने के लिए फॉलो-अप कार्यशाला आदि में इस तरह की चर्चा की जा सकती है। इन सत्रों के दौरान तनाव को कम करने और खुद की देखभाल के काम को प्रतिभागियों के कार्य परिवेश में और उनके लाभार्थियों के समुदायों में ले जाने के बारे में प्रतिभागी खासे उत्साहित थे। अब इस काम को अगले स्तर पर ले जाकर कार्यक्रमों के माध्यम से संगठनों में लागू करने और प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करने के काम को आरंभ किया जा सकता है।
14. दिल्ली और हैदराबाद में आयोजित की गई कार्यशालाओं के बाद, कुछ प्रतिभागियों ने बताया कि कार्यशाला से सीख लेकर उन्होंने अपने समुदाय में तनाव के विषय पर चर्चा करने के लिए एलजीबीटी ऐक्टिविस्ट की एक बैठक आयोजित की और अपने काम के स्थान पर तनाव कम करने वाली कुछ तकनीकों का प्रयोग शुरू किया। यह इन कार्यशालाओं से तुरंत मिला एक महत्वपूर्ण परिणाम था और इससे पता चलता है कि इस काम को आगे ले जाने के लिए माहौल अब बिल्कुल तैयार है।
15. हैदराबाद और गुवाहाटी की कार्यशाला में मददक पदार्थों के सेवन पर भी चर्चा की गई, और तनाव होने के एक लक्षण के रूप में इसकी व्याख्या की गई। यह एक ऐसा विषय या क्षेत्र है जिस पर बहुत अधिक ध्यान दिए जाने की ज़रूरत है ताकि एक सहयोगी वातावरण में गैर-चिकित्सीय और दवाओं के प्रयोग के बिना ऐसे प्रयास किए जा सकें जहाँ सहकर्मी, सहयोगी, मित्र और परिवार के दूसरे सदस्य भी सहायता देने के काम में हाथ बटा सकें।

**तनाव और बर्नआउट पर कार्यक्रम आयोजित व इनका समन्वय करने के विशिष्ट संदर्भ में उपयोगी और लाभप्रद जानकारियाँ भी प्राप्त हुई हैं -**

1. हालांकि कार्यशालाओं के सभी प्रतिभागियों और समन्वयकों ने एक स्वर में इस तरह की कार्यशालाएँ आयोजित किए जाने की आवश्यकता को स्वीकार किया, आयोजक दल के सदस्यों को इन तीन कार्यशालाओं में प्रतिभागियों के व्यवहार और उनके द्वारा अपने मनोभावों को प्रकट करने के तरीके में उल्लेखनीय परिवर्तन दिखाई दिया। इन सदस्यों को अपने खुद की प्रतिक्रियाओं में और इस काम के बारे में समझ को लेकर बहुत सुखद अंतर दिखाई पड़ा।
2. गुवाहाटी की कार्यशाला में प्रतिभागियों के रवैये और दृष्टिकोण में एक प्रमुख अंतर उनके कठिन व्यवहार के रूप में दिखाई दिया, जैसे कि सत्र के लिए समय पर न पहुँचना और कार्यशाला के बाहर की अतिरिक्त सामूहिक मेल-मिलाप गतिविधियों

के दौरान ज़्यादा ध्यान न देना। उनके इस व्यवहार को देख अनेक ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर दिया जाना बहुत ज़रूरी है क्योंकि इनसे भविष्य में की जाने वाली गतिविधियों और कार्यक्रमों के डिज़ाइन तैयार करने पर अंतर पड़ सकता है। उदाहरण के लिए - क्या जेंडरीकृत व्यवहारों से इस जैसे कार्यक्रम गतिविधियों के प्रति प्रतिभागियों का दृष्टिकोण प्रभावित होगा? क्या एक खास तरह की यौनिक पहचान के कारण पौरुष की संकल्पना प्रभावित होती है और क्या लोगों के व्यवहार करने के विकल्प और चुनावों पर प्रभाव पड़ता है? क्या लोगों के क्षेत्रीय और सामाजिक-सांस्कृतिक अंतर से इस तरह की कार्यशालाओं में उनके व्यवहार और रवैये पर प्रभाव पड़ता है?

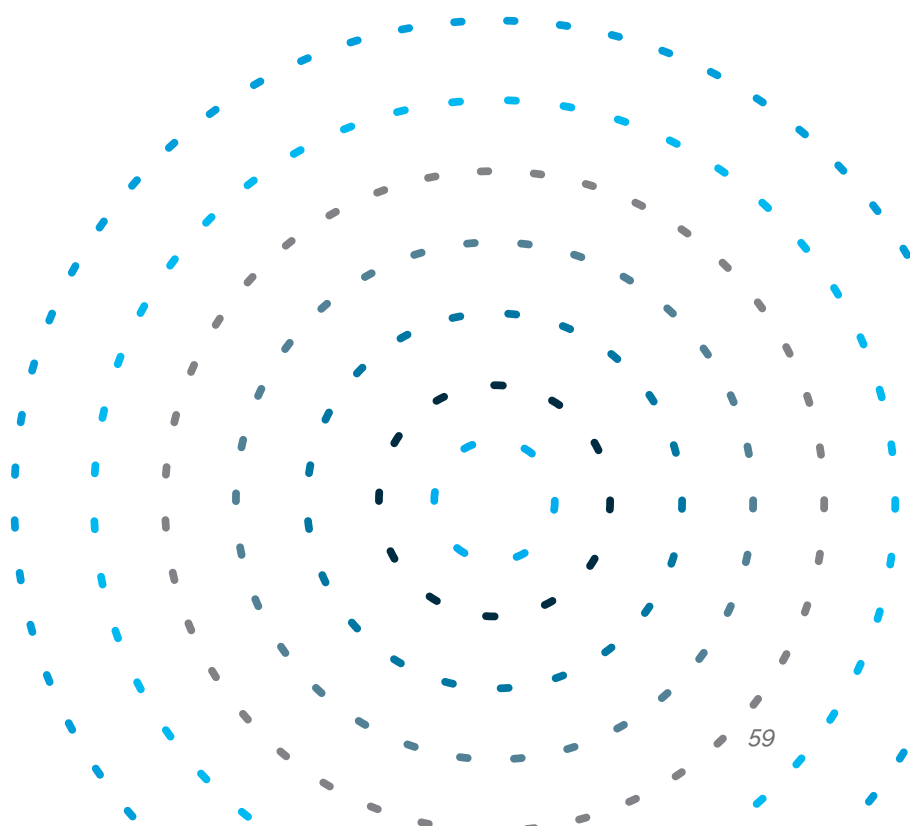
3. आयोजक दल के प्रत्येक सदस्य ने प्रतिभागियों के साथ अपने खुद के सम्बन्धों तो समझने की कोशिश में अपने भीतर के संघर्ष को भी अनुभव किया। उनके ये अनुभव उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक स्तर पर कुछ नया सीख पाने का अवसर बने, यहाँ तक कि सिद्धस्त और अनुभवी प्रशिक्षकों को भी ऐसे ही अनुभव हुए। दल के प्रत्येक सदस्य ने एकजुट होकर दल के प्रत्येक दूसरे सदस्य की सहायता के लिए संसाधन स्रोत की भूमिका निभाई, और आपस में अनौपचारिक बातचीत, खुली चर्चा और दृष्टिकोण और अनुभवों के आदान-प्रदान द्वारा इन कार्यशालाओं में भाग लेने के अपने अनुभवों को समझने और इनका विश्लेषण करने की कोशिश की। चूंकि इस तरह के अंतरक्षेप करने का अर्थ यही होता है आपको किसी दूसरे व्यक्ति के अंजान, व्यक्तिगत, और संभवतः दुखदायी कटु जीवन अनुभवों को साझा करना पड़ता है और ऐसे में प्रशिक्षकों और समन्वयकों में इस अंतरक्षेप प्रयास को सही तरह से लागू कर पाने की योग्यता और क्षमता बहुत मायने रखती है। तीसरी कार्यशाला की समाप्ती पर, और इस रिपोर्ट को तैयार करने के उद्देश्य से आयोजक दल के एक सदस्य ने इस बारे में अपने व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर यह जानकारी थी। उन्होंने बताया कि इस पूरी प्रक्रिया के दौरान उन्हें बार-बार ऐसा महसूस हुआ जैसे कार्यशाला के माहौल में प्रतिभागियों के साथ उनके विचार विमर्श के दौरान वे अनेक बार भावनात्मक रूप से विचलित हुए या भटक गए कर रहे थे। कार्यशाला के दौरान ही जब उन्हें यह एहसास हुआ तो उन्होंने दल के दूसरे सदस्यों के साथ इस पर चर्चा की और आवश्यक सहायता प्राप्त कर कुछ समय के लिए उस स्थिति से दूर हो गए। ऐसा करने से यह लाभ हुआ कि इससे उन्हें कुछ अतिरिक्त समय मिला और वे कुछ समय के लिए इस माहौल से दूर हो पाए। उनका ऐसा करना अपनी देखभाल कर पाने के लिए ज़रूरी था और दूसरे किसी सदस्य को समन्वय कार्य सौंप देने से कार्यशाला की कार्यवाही निर्विघ्न और सुचारु रूप से जारी रह सकी।

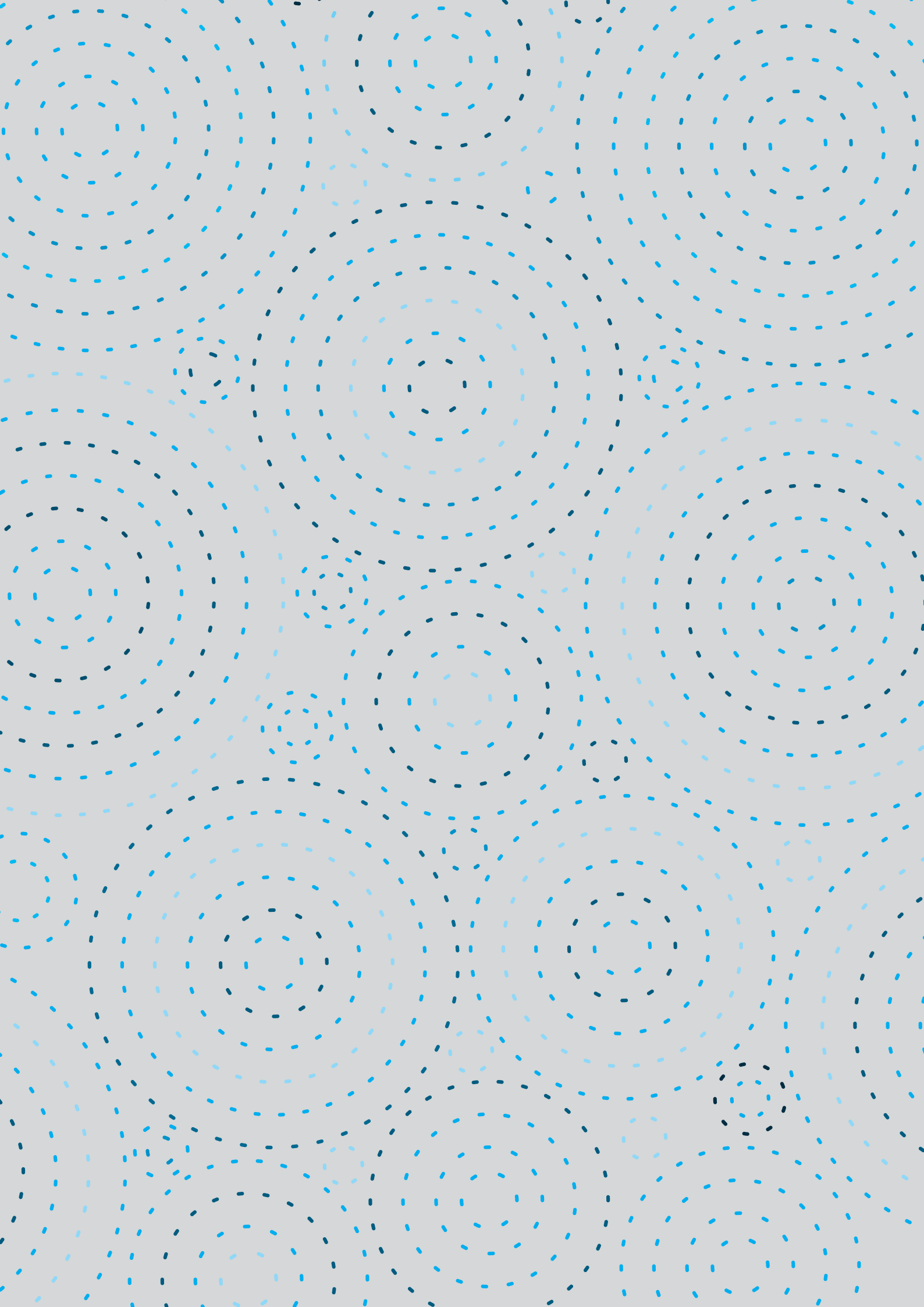
इसलिए किसी भी ऐसे अंतरक्षेप को करने से पहले यह ज़रूरी है कि संगठन में सभी आयोजकों और समन्वयकों को प्रतिभागियों से मिलने वाले विविध उत्तरों और उनके द्वारा बताए जा रहे अलग-अलग परिप्रेक्ष्यों को सुनने के लिए तैयार किया जाए क्योंकि हो सकता है कि प्रतिभागियों के समूह से बाहर के व्यक्तियों के लिए ये सब कुछ बहुत नया हो। ये तैयार करने की आरंभिक गतिविधियाँ भी किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत अनुभवों के उन्हीं मानसिक, भावनात्मक, सम्बन्धों से जुड़े और सामाजिक पहलुओं के समाधान करने वाली होनी चाहिए जिनका समाधान करने की कोशिश इस अंतरक्षेप प्रयास के द्वारा किया जाना लक्षित है। इसके लिए गहन विचार विमर्श और मंथन ज़रूरी होगा ताकि खुद सीखने और खुद को तैयार करने की ये साधारण, सरल गतिविधियाँ समन्वयक/आयोजक के क्षमता विकास और प्रशिक्षण योजना में सम्मिलित की जा सकें।

- ◆ इस प्रक्रिया से मिली सभी जानकारी इस समझ पर आधारित हैं कि अंतरक्षेप दल के सदस्यों को प्रतिभागियों द्वारा अपने साथ लाए जाने वाले विविध प्रसंगों के लिए तैयार करना होगा। ये प्रसंग और संदर्भ उनके व्यक्तिगत, राजनीतिक, क्षेत्रीय मुद्दों और उनकी पहचान से जुड़े मसलों से परे, कुछ भी हो सकते हैं।
- ◆ अंतरक्षेप गतिविधियाँ क्रियान्वित करते समय समन्वयकों और आयोजकों को अपनी खुद की प्रतिक्रियाओं को सुगमता से समझने में सहायक खुद के प्रति आश्वस्त करने वाली सामग्री बहुत महत्वपूर्ण होती है और इन पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
- ◆ इस तरह की अंतरक्षेप गतिविधियों के संचालन दल के सदस्यों और आयोजकों को उन औपचारिक और अनौपचारिक सहायक कार्ययोजनाओं की भी पूरी जानकारी होनी चाहिए जो उन्हें, निजी तौर पर और एक दल के रूप में, कठिन परिस्थितियों और आयोजन के दौरान प्रतिभागियों से मिलने वाली जटिल प्रतिक्रियाओं का सामना करने में मददगार हो सकें।



- ◆ कार्यशाला में आने वाले सभी प्रतिभागी अपने साथ अपने दृष्टिकोण, अपने अनुभव, अपनी सकारात्मकता और नकारात्मकता साथ लेकर आते हैं। ऐसे में कई बार परिस्थितियाँ बहुत ही कठिन हो सकती हैं, या जटिल वास्तविकताओं का सामना अथवा स्थिति से उबर पाने के लिए उत्तेजना भरे तरीके प्रयोग किए जा सकते हैं (नशीले पदार्थों का सेवन भी), जो कि व्यवहार से जुड़ी समस्या प्रतीत हो सकते हैं, जिनसे व्यक्तिगत वचनबद्धता में कमी भी आ सकती है। इस तरह की कार्यशालाओं के आयोजन की योजना तैयार करते समय, आयोजक दलों को चाहिए कि वे हमेशा ऐसी किसी अनदेखी अनजान स्थिति का सामना करने के लिए खुद को तैयार रखें और इस तरह की चुनौतियों से निबटने के लिए अपनी पूरी तैयारी रखें।
  - ◆ प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा कही जाने वाली बातों, उनकी भावनाओं का आदर करने के लिए और उनके तनाव को निजी तौर पर समझ पाने के लिए हो सकता है कि क्षमता निर्माण कार्यक्रमों के लिए निर्धारित नियमों में कुछ लोच ला पाने की संभावना भी रखी जाए।
4. प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करने के किसी भी प्रशिक्षण कार्यक्रम को इस तरह से तैयार किया जाना चाहिए कि भविष्य में काम का परिमाण बढ़ने पर इसे भी उसी अनुरूप बदला जा सके। यह इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि अनेक व्यक्ति और संगठन तनाव और बर्नआउट के मुद्दों से निबटने के तरीकों से अनभिज्ञ हो सकते हैं। इसके लिए उन्हें क्षमता निर्माण कार्यक्रम चलाने की ज़रूरत होगी ताकि वे विचारों और जमीनी स्तर की वास्तविकताओं को समझ सकें और दूसरों के साथ इसी तरह के अंतरक्षेप कार्यक्रम चला पाने के लिए आवश्यक रूप से संवेदी बन सकें।
  5. पूरी प्रक्रिया से मिली सीखों पर अंतिम बात कहते हुए - हैदराबाद में तीसरी कार्यशाला के दौरान प्रस्तुत एक अन्य विचार, इस प्रस्तुत किए जाने से उपजे भावों और 'तनाव' तथा 'बर्नआउट' पर ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रयोग किए गए शब्दों के कारण बहुत अलग प्रतीत हुआ। यहाँ क्विअर समुदाय में अक्सर प्रयोग में लाए जाने वाले शब्द, 'रोमांस' का प्रयोग किया गया। यह शब्द और इसका प्रयोग करना, अपने आप में विचारों में उत्तेजना भर देने वाला था। रोमांस शब्द पर विचार के दौरान इसे क्विअर समुदाय को उपलब्ध सहायता प्रणाली और उनके जीवन की सार्थकता को बनाए रखने के महत्वपूर्ण कारक के रूप में देखा गया। इस कार्यशाला से प्राप्त महत्वपूर्ण नतीजों में से यह एक था कि इस तरह के शब्द और शब्दावलि, जैसे - *रोमांस, रोमांस के बारे में बात करना सीखना, करुणा, गलतियों के लिए क्षमा याचना करना, एकजुटता* - आदि एक नई प्रक्रिया और व्यवस्था के निर्माण में सहयोगी अवयवों के रूप में देखे गए। पाठ्यक्रम निर्माण करने, अंतरक्षेप गतिविधि और कार्यक्रम आयोजकों तथा कार्यक्रमों में समन्वय करने वालों के लिए, यह एक बहुत ही ज़्यादा महत्वपूर्ण और उपयोगी जानकारी हो सकती है जो उनके सकारात्मक दृष्टिकोण, मनःस्थिति, उत्साही भावना और परिवेश के निर्माण में सहायक होगी।





# अभिस्वीकृति

हम इन कार्यशालाओं में भाग लेने वाले सभी लोगों और संगठनों के प्रति दिल से आभार व्यक्त करते हैं। इन तीनों कार्यशालाओं में प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा पूरी ईमानदारी से अपने दृष्टिकोण और अनुभवों को साझा किया जाना ही इस पूरी प्रक्रिया की मूल आवश्यकता थी और इसी कारण यह आवश्यकता आंकलन प्रक्रिया सफल हो सका। हम आवश्यकता आंकलन की कार्यशाला में भाग लेने के लिए आरती, अभिषेक, अमली, अमरीन, अनाहिता, ओनिन्दो, अर्पणा, अश्विनी, अवदेश, अविनब, बहुन्लॉन्ग, बन्दना, बोंबो, सिलीन, डेनियल, डायना, डेविड, दितिलेखा, डॉली, डोना, एल्विस, इमानुएल, एवा, हेमाबती, इंद्रानी, जयति, जिजो, जोसफ़, झुनोमोनी, कल्पना, कनकलता, कार्तिक, काव्या, किरण, किरन, क्षेमा, महेंद्र, ममता, मोनिका, मान, मनप्रीत, मेरी, मिक्की, मिनाक्षी, नमिता, नसरीन, निराला, प्रकाश, प्रीती, राजू, रेबिना, रेणुका, रितुपर्णा, साधना, सजीब, संगीता, सोनी, शेखर, शिवलाल, सोनल, शोविक, शुदेब, सुधा, श्वेता, उषारानी, विन्नु, विजया कुमारी, वैजयंती, सभी प्रतिभागियों के हृदय से आभारी हैं। प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा साझा की गई ईमानदारी, दृष्टिकोण और निजी अनुभव इस आवश्यकता आंकलन की प्रक्रिया के मूल में है और इसकी सफलता में योगदान देते हैं।

हम तारशी में कार्यरत (विशेष रूप से दीपिका व रम्या) और नज़रिया (पावेल, ऋतंभरा व ऋतुपर्णा) के दल में अपने सहयोगियों के प्रति धन्यवाद व्यक्त करते हैं जिनके सहयोग और अंतर्दृष्टि की गहराई और गुणवत्ता इस काम के हर पहलू के लिए मूल्यवान रही है।

हम शिखा आलेया के विशेष रूप से आभारी हैं जिन्होंने अनेक समन्वयकों से मिले नोट्स के आधार पर इस रिपोर्ट को यह ठोस रूप देने का कठिन काम सौहार्द के साथ किया।

नीलिमा प्र आर्यन को इस रिपोर्ट को डिजाइन करने के लिए और इस प्रक्रिया में उनके धैर्य और तत्परता के लिए धन्यवाद।

हम अपने डोनर AJWS के प्रति, हमारे काम को पूरा समर्थन और सहयोग देने के लिए, आभार व्यक्त करते हैं।

# प्रतिभागियों का विवरण

ब्योरा	जुलाई 2018	अक्तूबर 2018	जुलाई 2019
प्रतिभागियों की संख्या	21	24	23
स्वयं को किस जेंडर का मानते हैं तथा/या यौनिक पहचान	6 ट्रांस पुरुष, ट्रान्सजेंडर, क्विअर, गे, हिजड़ा, कोथी	8 ट्रांस पुरुष, ट्रान्सजेंडर, क्विअर, तथा जेंडर फ्लुइड	10 ट्रांस पुरुष, ट्रांस महिला, ट्रान्सजेंडर, क्विअर, जेंडर फ्लुइड और इंटरसेक्स
पुरुष/ महिला / सिस / अन्य	महिला - 15 – इनमें से एक व्यक्ति ने खुद की पहचान क्विअर और एक ने ट्रांस पुरुष के रूप में की।  ट्रांस - 2 – एक व्यक्ति ने खुद की पहचान ट्रांस पुरुष और एक ने ट्रान्सजेंडर के रूप में की।  पुरुष - 4 – इनमें से 1 व्यक्ति ने खुद की पहचान कोथी, 1 ने हिजड़ा के रूप में की। (ऐसा लगा) एक अन्य व्यक्ति को खुद की पहचान में अन्य संभावनाएँ दिखती थी।	महिला - 7  ट्रांस - 7 – इनमें से एक व्यक्ति खुद की पहचान ट्रांस पुरुष और 5 ने ट्रान्सजेंडर के रूप में की। एक व्यक्ति ने अपने खुद को 'एफिडेविट अनुसार ट्रांस' होना बताया।  पुरुष - 6 – एक व्यक्ति ने खुद की पहचान क्विअर के रूप में की। एक ने सिस पुरुष, 2 ने जेंडर फ्लुइड और एक ने सिस महिला के रूप में पहचान की।	महिला - 7  ट्रांस 6 – एक व्यक्ति ने खुद को ट्रांस महिला, 2 ने ट्रांस पुरुष और 3 ने ट्रान्सजेंडर बताया।  पुरुष - 4  सिस महिला - 1  जेंडर फ्लुइड - 1  क्विअर - 2  इंटरसेक्स - 1  विषमलैंगिक - 1

<p><b>आयु अनुसार ब्योरा</b></p>	<p>आयु वर्ग - 24 से 53 वर्ष</p> <p>अधिकांश प्रतिभागी 20 से 30 या 30 वर्ष से अधिक की आयु के थे।</p> <p>4 प्रतिभागियों की आयु 40 से अधिक और 2 की 50 से अधिक थी।</p>	<p>आयु वर्ग - 24 से 50 वर्ष</p> <p>अधिकांश प्रतिभागी 20 से 30 वर्ष के थे। (16 व्यक्ति 20 के दशक को और चार 30 के दशक को पार कर चुके थे।</p> <p>3 प्रतिभागी 40 की आयु से अधिक और 1 प्रतिभागी 50 से अधिक आयु के थे।</p>	<p>आयु वर्ग - 25 से 67 वर्ष</p> <p>अधिकांश प्रतिभागियों की आयु 30 और 40 से अधिक थी। (9 प्रतिभागी 30 वर्ष से अधिक थे और 6 की आयु 40 से अधिक थी) 4 प्रतिभागी 20 से अधिक थे,</p> <p>2 व्यक्ति 50 वर्ष से अधिक थे और 2 प्रतिभागी 60 वर्ष से अधिक थे।</p>
<p><b>कार्य का अनुभव</b></p>	<p>अधिकांश प्रतिभागियों को 5 से 10 वर्ष का कार्य अनुभव था।</p> <p>अनेक प्रतिभागियों को 5 वर्ष या उससे कम का कार्य अनुभव था।</p> <p>कुछ प्रतिभागियों को 20 वर्ष से अधिक का कार्य अनुभव था।</p>	<p>अधिकांश प्रतिभागियों को 5 से 10 वर्ष का कार्य अनुभव था।</p> <p>अनेक प्रतिभागियों को 5 वर्ष या उससे कम का कार्य अनुभव था।</p>	<p>अधिकांश प्रतिभागियों को 10 से 20 वर्ष का कार्य अनुभव था</p> <p>अनेक प्रतिभागियों को 5 से 10 वर्ष का कार्य अनुभव था। एक प्रतिभागी को 18 वर्ष तक पूर्णकालिक काम करने का अनुभव था जिसमें से 9 वर्ष का अनुभव पैरवी कार्य करने और ऐक्टिविस्म का था। लगभग इतनी ही संख्या में प्रतिभागी ऐसे थे जिन्हें 5 वर्ष या इससे कम का कार्य अनुभव था।</p> <p>कुछ प्रतिभागियों को तो 20 वर्ष से भी अधिक का कार्य अनुभव था।</p>



<p><b>प्रतिभागी संगठनों की संख्या</b></p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Child in Need Institute (CINI)</li> <li>• ATMA</li> <li>• Chinky Homo Project</li> <li>• ZDRB MSM TI Project</li> <li>• North East Network (NEN)</li> <li>• Empowering Trans Ability (ETA)</li> <li>• LoneStar</li> <li>• TurbuDaleh Multipurpose Society Naharlagun</li> <li>• Shamakami</li> <li>• SAATHI Shillong</li> <li>• LamjingshaiManbha Foundation</li> <li>• Good Will Welfare Organisation</li> <li>• All Manipur NupiMaanbi Association</li> <li>• (AMANA)</li> <li>• Foundation for Social Transformation</li> <li>• Xukia</li> <li>• NEthing</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queer Abad</li> <li>• Aakamksha Seva Sadan</li> <li>• Sadbhavna Trust</li> <li>• Vikalp</li> <li>• VAMP Collective</li> <li>• AALI</li> <li>• Gramin Evam Nagar Vikas parishad</li> <li>• Vanagana</li> <li>• Sangini Mahila Kalyan Samiti</li> <li>• Transgender Welfare Society Samiti</li> <li>• Life Line Person Living With HIV/AIDS And Tuberculosis Welfare Society</li> <li>• Badlaav Samiti</li> <li>• CHSJ</li> <li>• Pahal Foundation</li> <li>• Centre for Equity Studies</li> <li>• Shakti Shalini</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>(कुछ प्रतिभागी नीचे बताए गए संगठनों में से एक से अधिक का प्रतिनिधित्व कर रहे थे)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queerala</li> <li>• South India AIDS Action Program</li> <li>• Women in Cinema Collective</li> <li>• Solidarity Foundation</li> <li>• Vimochana</li> <li>• Tamil Nadu Rainbow Coalition</li> <li>• Umang</li> <li>• Varta Trust</li> <li>• SAATHI</li> <li>• TARASHA, TISS</li> <li>• Sappho for equality</li> <li>• Pratyay Gender Trust</li> <li>• Telangana Transangana,</li> <li>• Queer Swabhimanya Yatra</li> <li>• Telangana Hijra Intersex Transgender Samiti</li> <li>• Karnataka Vikalachetana-rasavasthe KVS</li> <li>• STAR - Telangana and Andhra Pradesh</li> <li>• Aneka</li> <li>• Wajood exclusively inclusive</li> <li>• Sakha</li> <li>• KISS</li> <li>• Law and Sexuality Clinic</li> <li>• Asmita</li> </ul>
---	--	--	---

कार्य क्षेत्र	<p>महिला अधिकार</p> <p>बाल अधिकार</p> <p>जेंडर, सेक्स और यौनिकता</p> <p>LGBTIQ</p> <p>सामुदायिक प्रक्रियाएँ</p> <p>सेक्स वर्क</p> <p>महिलाओं के विरुद्ध हिंसा</p> <p>काउंसलिंग देना</p> <p>संकट आने पर सहायता देना</p>	<p>बाल विकास</p> <p>जेंडर, सेक्स और यौनिकता</p> <p>क्विअर ऐक्टिविज्म</p> <p>LGBTIQ</p> <p>ट्रांस पुरुष</p> <p>एमएसएम</p> <p>महिलाओं के विरुद्ध हिंसा</p> <p>परामर्श देना</p> <p>मीडिया</p> <p>कानून और सामाजिक कार्य</p> <p>स्वास्थ्य व पोषण</p> <p>आजीविका</p> <p>ग्रामीण विकास</p> <p>युवाओं का विकास</p>	<p>महिला अधिकार</p> <p>बाल अधिकार</p> <p>जेंडर, सेक्स और यौनिकता</p> <p>क्विअर ऐक्टिविज्म</p> <p>LGBTIQ</p> <p>सेक्स वर्कर के अधिकार</p> <p>महिलाओं के विरुद्ध हिंसा</p> <p>काउंसलिंग देना</p> <p>संकट आने पर सहायता कार्य</p> <p>मानसिक स्वास्थ्य</p> <p>एचआईवी/एड्स</p> <p>ट्रांस व्यक्तियों के लिए कार्य</p> <p>यौन स्वास्थ्य व अधिकार</p> <p>यौनिकता व विकलांगता</p> <p>जनजाति समूहों के लिए कार्य</p> <p>यौनिकता व कानून के बीच</p> <p>अंतर-सम्बन्धों पर काम</p> <p>सेंसरशिप</p> <p>शांति बनाए रखने के कार्य</p>
प्रतिभागी किन राज्यों से थे	<p>7 राज्य –</p> <p>दिल्ली, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, झारखंड, गुजरात व महाराष्ट्र</p>	<p>7 राज्य –</p> <p>मणिपुर, मिजोरम, असम, मेघालय, नागालैंड, अरुणाचल प्रदेश तथा पश्चिम बंगाल</p>	<p>7 राज्य –</p> <p>केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल व उड़ीसा</p>

# समन्वयक दल के सदस्य

## दीपिका श्रीवास्तव

दीपिका की रुचि जेंडर, यौनिकता और अधिकारों से जुड़े विषयों में है और प्रशिक्षण कार्यों से उनके लगाव के चलते वे प्रायः भारत में और वैश्विक दक्षिण देशों में, व्यक्तिगत और संस्था, दोनों स्तरों पर, यौनिकता के प्रति दृष्टिकोण बनाने और यौनिकता को समझे जाने के बारे में चर्चा करती देखी जाती हैं। वे स्वयं की देखभाल की पक्षधर हैं और मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दिए जाने वाले मुद्दे मानती हैं। तारशी में दीपिका की भूमिका विभिन्न टीम का प्रबंधन करना, प्रशिक्षण कार्यों और कार्यशालाओं का आयोजन व समन्वयन करना, हिन्दी में संचार-संवाद सामग्री विकसित करना, अभिलेखन और राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय मंचों पर तारशी का प्रतिनिधित्व करना है।

## केतकी रानाडे

केतकी इस समय मुंबई के टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ़ सोशल साइंसेज (TISS) में स्कूल ऑफ़ सोशल वर्क के स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य केंद्र के अध्यक्ष हैं। केतकी ने मुंबई विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान में स्नातक की डिग्री पूरी करने के बाद मुंबई के टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ़ सोशल साइंसेज (TISS) और बंगलुरु के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS) में पढ़ाई की। केतकी ने मानसिक स्वास्थ्य कानून, नीतियों, पैरवी और कार्यक्रम, एलजीबीटीक्यू (LGBTQ) लोगों के मानसिक स्वास्थ्य, क्लिनिकल सामाजिक कार्यों और अनुसंधान प्रक्रियाओं के विषय पर शोध, लेखन और अध्यापन कार्य किया है।

## पापोरी मेधी

पापरी ने नई दिल्ली के राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय से अभिनय में विशेषता हासिल की है और अनेक सत्तामूलक अध्ययन कर उन्होंने मानवीय मनोविज्ञान को समझने की अपनी जिज्ञासा को पूरा किया है। उन्होंने अनेक नाट्य उत्सवों में अभिनय किया है और कई अंतर्राष्ट्रीय निर्देशकों के साथ काम किया है। मंच पर अपनी भूमिका अभिनीत करते हुए वे इसकी संकल्पना अपने व्यक्तिगत अनुभवों को आधार बना कर करती हैं और जीवन में घटनाओं के इर्द-गिर्द की सामाजिक-राजनीतिक वास्तविकताओं से सीख लेते हुए, इन्हें मंच पर अपने अभिनय के माध्यम से प्रस्तुत करती हैं।

## पावेल सगोलसेम

पावेल का संबंध मणिपुर में इम्फाल से हैं। इस समय, पावेल दिल्ली में नज़रिया से सम्बद्ध हैं। वे द चिंकी होमो प्रोजेक्ट की सह-संस्थापक भी हैं। चिंकी होमो प्रोजेक्ट पूर्वोत्तर भारत में क्विअर जीवन के वास्तविक अनुभवों और कथाओं का डिजिटल संकलन करने की परियोजना है। पावेल ने दिल्ली के सेंटर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस के साथ 'जेंडर न्याय पाने की दिशा में पुरुषों और युवा लड़कों को साथ लेकर चलने' के विषय पर काम किया है। उन्होंने ब्रेकथ्रू इंडिया के साथ कॉलेज में पढ़ने वाले युवाओं को साथ लेकर 'दिल्ली में महिलाओं और लड़कियों के लिए सुरक्षित साड़ी जगहें तैयार करने' पर भी कंसल्टेंट के रूप में काम किया है। दिल से पावेल एक स्वच्छंद घुमक्कड़ हैं और व्यवसाय से क्विअर नारीवादी हैं। कहानी कहना उनका शौक है। पावेल ने तारशी की डिजिटल मैगज़ीन, इन प्लेनस्पीक (InPlainspeak) में सुंदरता, सेक्स और यौनिकता विषय पर लेख लिखे हैं।

## रम्या आनंद

रम्या ने सामाजिक कार्य में स्नातकोत्तर और मानव अधिकार विषय में मास्टर्स की डिग्री प्राप्त की है। उन्होंने समुदायों में महिलाओं के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य विषय पर काम किया है। उन्होंने अधिकारों को पाने के दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य विषय पर भी काम किया है। उन्हें बच्चों को यौनिकता शिक्षण देने का भी अनुभव है। रम्या इस समय तारशी के साथ कार्यरत हैं और उनकी भूमिका जेंडर और यौनिकता विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाना और इन्हें आयोजित करने में सहयोग देना, तारशी के ई-लर्निंग कोर्स के लिए समन्वय, नेटवर्किंग, अभिलेखन करना है। वे विभिन्न मंचों पर तारशी का प्रतिनिधित्व भी करती हैं।

## रश्मि बालकृष्णन

रश्मि एक शिक्षार्थी, प्रशिक्षक, लेखक, मूवमेंट फैसिलिटेटर और एक महिला मंडली की फैसिलिटेटर हैं। शब्द, जेंडर, संगीत और मूवमेंट उनके काम का एक अभिन्न हिस्सा हैं। वह लोगों के विभिन्न समूहों के साथ काम करती हैं। वह लोगों को अनदेखा कर दिए गए स्थानों में शामिल करने और उन्हें सशक्त बनाने के लिए संवाद शुरू करने के इरादे से काम करती हैं। वह अपने काम की नींव के रूप में शारीरिक विवेक का उपयोग करती हैं। उन्होंने अपना पी.जी. डिप्लोमा जर्नलिज्म और मास्टर्स जेंडर स्टडीज में किया है। वह क्रिएटिव मूवमेंट (इंटरनेशनल डांस काउंसिल के साथ CMTAI द्वारा प्रमाणित) में एक फैसिलिटेटर हैं। वह अंतर्राष्ट्रीय नृत्य परिषद की पूर्व सदस्य हैं।

## ऋतंभरा मेहता

ऋतंभरा के पास 10 वर्षों का कार्य अनुभव है और वे शिक्षा, जेंडर, और यौनिकता में रुचि रखती हैं। वह नज़रिया की सह-संस्थापक और सह-निर्देशक हैं। नज़रिया में उनकी प्रमुख जिम्मेदारियों में स्कूल और कॉलेज के छात्रों और संगठनों के साथ जेंडर और यौनिकता के मुद्दों पर प्रशिक्षण का संचालन करना है। नज़रिया से पहले वह एएसईआर सेंटर-प्रथम और योजना आयोग के साथ थीं। उनके पास राजनीति विज्ञान में स्नातक की डिग्री है, और कोम्प्लेक्ट ट्रांसफॉर्मेशन और पीस बिल्डिंग में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा है जो लेडी श्री राम कॉलेज फॉर वुमन (दिल्ली विश्वविद्यालय) से है। उन्होंने जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय में स्कूल ऑफ इंटरनेशनल स्टडीज से अंतर्राष्ट्रीय संबंधों में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की। वह संयुक्त राज्य अमेरिका के संयुक्त राज्य अमेरिका विभाग के एक अंतर्राष्ट्रीय आगंतुक नेतृत्व कार्यक्रम (IVLP) की फेलो हैं।

## ऋतुपर्णा बोरा

ऋतुपर्णा एक क्विअर नारीवादी ऐक्टिविस्ट हैं और जेंडर और यौनिकता विषयों पर काम कर रही हैं और वे नज़रिया की सह-संस्थापक व सह-निदेशक हैं। नज़रिया की स्थापना से पहले ऋतुपर्णा जेंडर और यौनिकता विषयों पर निरंतर संस्था में भी काम कर चुकी हैं। विभिन्न संगठनों, समूहों, ग्रामीण समुदायों, जेंडर प्रशिक्षकों, वकीलों, छात्रों और सरकारी अधिकारियों के साथ और उनके लिए प्रशिक्षण आयोजित करने में उन्हें विशेषज्ञता हासिल है। ऋतुपर्णा अनेक सामूहिक प्रयासों में भी भागीदार रही हैं जैसे, वॉइसेस अगेंस्ट 377 जो भारत में समलैंगिकता को अपराध मुक्त कराए जाने में अग्रणी भूमिका निभाने वाला एक कलेक्टिव है।

## श्रेष्ठा दास

श्रेष्ठा इस समय ससेक्स विश्वविद्यालय से जेंडर, हिंसा और संघर्ष विषय में मास्टर्स की उपाधि के लिए पढ़ाई कर रही हैं। श्रेष्ठा मैड इन एशिया नामक एक ऑनलाइन पोर्टल का सम्पादन भी करती हैं। यह पोर्टल भावनात्मक और मानसिक अवसाद और दुखों को केवल चिकित्सीय समस्या न समझे जाने के दृष्टिकोण को तैयार करने के लिए प्रयासरत है। इससे पहले श्रेष्ठा ने नई दिल्ली में एक नारीवादी मानवाधिकार एनजीओ में समाज के उपेक्षित वर्गों जैसे विकलांग व/या क्विअर व/या सेक्स वर्कर में जेंडर और यौनिकता के विषय पर काम कर चुकी हैं। पिछले एक वर्ष से एक आर्ट बेस्ड थेरेपिस्ट की भूमिका में श्रेष्ठा ऐक्टिविस्ट के लिए देखभाल करने और समस्या निवारण मुद्दों पर भी सक्रिय रही हैं। श्रेष्ठा एक प्रशिक्षित अधिवक्ता हैं और वर्तमान में वे सामुदायिक निर्माण के सहभागिता पूर्ण तरीकों को जानने के लिए कला के माध्यम के प्रयोग पर काम कर रही हैं – इस काम के द्वारा वे विभिन्न पहचान वाले लोगों के अनुभवों को जानकर पैरवी की नयी कार्ययोजनाएँ तैयार करने की कोशिश में हैं।

## रेफरेन्सेस

- <sup>1</sup> Internal documentation. 2005. TARSHI.
- <sup>2</sup> इसके आगे 'नज़रिया' के रूप में संबोधित
- <sup>3</sup> इसके आगे, LGBT\*IQ+ के रूप में संबोधित
- <sup>4</sup> ट्रांस\* ट्रांसजेंडर लोगों, जेंडर क्विअर लोगों या उन लोगों के लिए जो जन्म के समय दी गए जेंडर की धारणा की पुष्टि नहीं करते हैं, एक व्यापक शब्द है।
- <sup>5</sup> Glaser, B. S. (2015, February 16). Activism, suicide, and survival: Healing the unhealable. Retrieved from <https://www.madinamerica.com/2015/02/activism-suicide-survival-healing-unhealable/>
- <sup>6</sup> Shiel, W. C., Jr. (2018, December 11). Definition of stress. Retrieved from <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=20104>
- <sup>7</sup> What is stress? (n.d.). Retrieved from <http://www.stress.org.uk/what-is-stress/>
- <sup>8</sup> Relationship stress. (n.d.). Retrieved from <http://www.stress.org.uk/how-stress-affects-your-body/>
- <sup>9</sup> Burnout prevention and treatment. (2019, August 23). Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- <sup>10</sup> Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11 (3), 255–265.
- <sup>11</sup> Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. Retrieved from [https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty\\_staff\\_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf](https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty_staff_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf)
- <sup>12</sup> Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–11.
- <sup>13</sup> Chen, C. W., & Gorski, P. C. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366–390.
- <sup>14</sup> Rettig, H. (2011). Three more facts about burnout. Retrieved from <http://lifelongactivist.com/part-i-managing-your-mission/three-more-facts-about-burnout/>
- <sup>15</sup> Nah, A. M. (2017). Wellbeing, risk, and human rights practice (Policy Brief 1). Retrieved from <https://www.york.ac.uk/media/cahr/documents/Wellbeing,%20Risk,%20and%20Human%20Rights%20Practice,%20Human%20Rights%20Defender%20Policy%20Brief%201.pdf>
- <sup>16</sup> Kimes, A. T. (2016). *Burnout rates among social workers: A systematic review and synthesis* (Master's thesis, California State University). Retrieved from <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.co.in/&httpsredir=1&article=1452&context=etd>
- <sup>17</sup> ये शब्द ट्रांस महिला और ट्रांस पुरुष के लिए प्रयुक्त किए जाते हैं।
- <sup>18</sup> यहाँ अनकहा संदेश यह है कि पैट पहनने वाली किसी भी महिला का रेप हो जाता है।
- <sup>19</sup> Norwood, G. (2013). Promoting self-care and well-being among feminist activists and women's rights defenders: Reflections from Burma and Palestine [PDF file]. Retrieved from <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/NorwoodPromotingSelfCare.pdf>
- <sup>20</sup> Söderfeldt, M., Soderfeldt, B., & Warg L. (1995). Burnout in social work. *Social Work*, 40(5), 638–646.



- <sup>21</sup> Jacob, K. S., & Thangadurai, P. (2014). Medicalizing distress, ignoring public health strategies. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(4), 351. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201784/>.
- <sup>22</sup> Chen, C. W., & Gorski, P. C. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366–390.
- <sup>23</sup> Profitt, N. (2008). Who cares for us? Opening paths to a critical, collective notion of self-care. *Canadian Social Work Review*, 25(2), 147–168.
- <sup>24</sup> Norwood, G. (2013). Promoting self-care and well-being among feminist activists and women's rights defenders: Reflections from Burma and Palestine [PDF file]. Retrieved from <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/NorwoodPromotingSelfCare.pdf>.
- <sup>25</sup> Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/2076/4d27235a795b601bc2c28c9ece76b14e540b.pdf>.
- <sup>26</sup> Taris, T. W., Ybema, J. F., & Beek, I. V. (2017). Burnout and engagement: Identical twins or just close relatives? *Burnout Research*, 5, 3–11. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058616300559>.
- <sup>27</sup> Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2014). Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 14(1), 86–101. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1473325014528526>.
- <sup>28</sup> Figley Institute. (2012). *Basics of compassion fatigue* [PDF file]. Retrieved from [http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook\\_AMEDD\\_SanAntonio\\_2012July20\\_RevAugust2013.pdf](http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook_AMEDD_SanAntonio_2012July20_RevAugust2013.pdf).
- <sup>29</sup> Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In Figley, C. R. (Ed.), *Treating Compassion Fatigue* (pp. 107–119). New York: Brunner-Routledge.
- <sup>30</sup> Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2014). Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 14(1), 86–101. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1473325014528526>.
- <sup>31</sup> Figley Institute. (2012). *Basics of compassion fatigue* [PDF file]. Retrieved from [http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook\\_AMEDD\\_SanAntonio\\_2012July20\\_RevAugust2013.pdf](http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook_AMEDD_SanAntonio_2012July20_RevAugust2013.pdf).
- <sup>32</sup> Fox, J., Leech, J., & Roberts, E. (2014). Supporting emotional resilience within social workers. *Research in Practice*. Darlington Hall Trust.
- <sup>33</sup> Norwood, G. (2013). Promoting self-care and well-being among feminist activists and women's rights defenders: Reflections from Burma and Palestine [PDF file]. Retrieved from <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/NorwoodPromotingSelfCare.pdf>.
- <sup>34</sup> Figley Institute. (2012). *Basics of compassion fatigue* [PDF file]. Retrieved from [http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook\\_AMEDD\\_SanAntonio\\_2012July20\\_RevAugust2013.pdf](http://www.figleyinstitute.com/documents/Workbook_AMEDD_SanAntonio_2012July20_RevAugust2013.pdf).
- <sup>35</sup> Mayou, R. (1987). Burnout. *British Medical Journal (Clinical Research Edition)*, 295(6593), 284–285.
- <sup>36</sup> Profitt, N. (2008). Who cares for us? Opening paths to a critical, collective notion of self-care. *Canadian Social Work Review*, 25(2), 147–168.
- <sup>37</sup> India: Events of 2017. (2018). *Human Rights Watch*. Retrieved from <https://www.hrw.org/world-report/2018/country-chapters/india>.

- <sup>38</sup> India: Events of 2018. (2019). *Human Rights Watch*. Retrieved from <https://www.hrw.org/world-report/2019/country-chapters/india>.
- <sup>39</sup> Sharma, S. N. (2019, September 8). Prolonging the NRC process may lead to its death. *The Economic Times*. Retrieved from <https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/how-the-nrc-exercise-is-likely-to-remain-mired-in-complexities-for-a-long-time/articleshow/71028570.cms>.
- <sup>40</sup> Singh, V. (2019, September 17). Why Haryana and Uttar Pradesh governments are talking about NRC. *Money Control*. Retrieved from <https://www.moneycontrol.com/news/india/politics-why-haryana-and-uttar-pradesh-governments-are-talking-about-nrc-4444881.html>.
- Kumar, M. (2019, September 1). Will clamour lead to pan-India NRC? *DNA*. Retrieved from <https://www.dnaindia.com/india/report-will-clamour-lead-to-pan-india-nrc-2786532>.
- <sup>41</sup> 2,000 transgenders excluded from Assam NRC list, plea filed in SC. (2019, September 18). *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/india/story/2-000-transgenders-excluded-from-assam-nrc-list-plea-filed-in-sc-1600318-2019-09-18>.
- <sup>42</sup> Supreme Court verdict on Aadhaar: Constitutionally valid, doesn't violate privacy. (2018, September 26). *LiveMint*. Retrieved from <https://www.livemint.com/Politics/M5yPbMI8duh3I1HVUv0IPP/Aadhaar-supreme-court-verdict-uidai-bank-account-mobile-link.html>.
- <sup>43</sup> Das, S. (2019, August 5). Article 370 scrapped, Jammu & Kashmir to be carved into two union territories. *Live Mint*. Retrieved from <https://www.livemint.com/news/india/jammu-kashmir-amit-shah-moves-rajya-sabha-to-scrap-article-370-1564984999538.html>.
- <sup>44</sup> 'No killings in 10 days': J&K gov says suspension of Internet, mobile services 'saving lives' in valley. (2019, August 25). *News 18*. Retrieved from <https://www.news18.com/news/india/zero-killings-in-10-days-jk-governor-claims-suspension-of-internet-mobile-services-saving-lives-in-kashmir-2283197.html>.
- Bakshi, A. (2019, September 14). When Kashmir speaks: The other side of a lockdown. *Livemint*. Retrieved from <https://www.livemint.com/mint-lounge/features/emergency-calls-only-a-home-under-lockdown-1568369662129.html>.
- Kashmir media restrictions, political detentions: SC to hear multiple pleas on Article 370 today. (2019, September 16). *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/india/story/supreme-court-to-hear-fresh-batch-of-pleas-questioning-abrogation-of-article-370-today-1599496-2019-09-16>.
- <sup>45</sup> Singh, V. (2018, April 23). AFSPA revoked in Meghalaya, parts of Arunachal. *The Hindu*. Retrieved from <https://www.thehindu.com/news/national/afspa-removed-from-meghalaya-parts-of-arunachal/article23647009.ece>.
- Meghalaya welcomes Centre's move to repeal AFSPA from state, say militancy has 'by and large' been contained. (2018, April 24). *Firstpost*. Retrieved from <https://www.firstpost.com/india/meghalaya-welcomes-centres-move-to-repeal-afspa-from-state-say-militancy-has-by-and-large-been-contained-4444639.html>.
- <sup>46</sup> Rumi, F. (2018, October 7). Mob thrashes 34 girls as they resist molestation bid in Bihar school. *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/city/patna/around-40-girls-thrashed-by-mob-after-objecting-to-molestation-bid-in-bihar-school/articleshow/66108693.cms>.

- <sup>47</sup> Police in Kolkata clash with parents outside school after allegations of teacher molesting girl surface. (2018, October 9). *Hindustan Times*. Retrieved from <https://www.hindustantimes.com/kolkata/police-in-kolkata-clash-with-parents-outside-school-after-allegations-of-teacher-molesting-girl-surface/story-mYH4U8SjV3YkcK6cEJ48hL.html>.
- <sup>48</sup> Saberlin, Z. (2018, October 7). #MeToo: Women journalists, writers in India name sexual harassers. *Aljazeera*. Retrieved from <https://www.aljazeera.com/news/2018/10/metoo-women-journalists-writers-india-sexual-harassers-181007103211625.html>.
- <sup>49</sup> Dabholkar, S. (2018, October 8). #MeToo in India: Policing what people can speak out about is another form of victim blaming. *Firstpost*. Retrieved from <https://www.firstpost.com/india/metoo-in-india-policing-what-people-can-speak-out-about-is-another-form-of-victim-blaming-5333841.html>.
- <sup>50</sup> Bhargava, J. M. (2018, October 7). When Tanushree Dutta said #MeToo but Bollywood didn't care, because that stuff is only for movies. *The Express Tribune*. Retrieved from <https://blogs.tribune.com.pk/story/72641/when-tanushree-dutta-said-metoo-but-bollywood-didnt-care-because-that-stuff-is-only-for-movies/>.
- <sup>51</sup> Maharashtra minister doubts Tanushree Dutta's sexual harassment claim, praises Nana Patekar. (2018, October 3). *News 18*. Retrieved from <https://www.news18.com/news/movies/maharashtra-minister-doubts-tanushree-duttas-sexual-harassment-claim-praises-nana-patekar-1897531.html>.
- <sup>52</sup> Alluri, A. (2018, October 9). #MeToo firestorm consumes Bollywood and Indian media. *BBC News*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-45757916>.
- <sup>53</sup> Supreme Court decriminalises Section 377: All you need to know. (2018, September 6). *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/india/sc-verdict-on-section-377-all-you-need-to-know/articleshow/65695884.cms>.
- <sup>54</sup> Jain, M. (2018, September 27). 'Husband is not the master of wife', SC strikes down 158 year old adultery law under Section 497 IPC. *Live Law*. Retrieved from <https://www.livelaw.in/husband-is-not-the-master-of-wife-sc-strikes-down-158-year-old-adultery-law-under-section-497-ipc/>.
- <sup>55</sup> Dutta, P. K. (2018, September 27). Section 497: 3 past Supreme Court judgments on adultery law. *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/india/story/adultery-law-section-497-3-past-supreme-court-judgments-1349993-2018-09-27>.
- <sup>56</sup> Mustafa, F. (2018, September 28). Adultery case: How Supreme Court underlined women's autonomy as facet of human dignity. *The Indian Express*. Retrieved from <https://indianexpress.com/article/explained/adultery-case-how-supreme-court-underlined-womens-autonomy-as-facet-of-human-dignity-5377469/>.
- <sup>57</sup> TNN (2018, September 28). Supreme Court's judgment license for adultery, says Delhi women's panel chief Swati Maliwal. *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/city/delhi/dcw-chief-not-ok-with-sc-verdict-on-adultery/articleshow/65986391.cms>.
- <sup>58</sup> India Today Web Desk (2018, October 7) Sexuality and free speech are different issues: Arun Jaitley on Section 377 verdict. *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/india/story/sexuality-and-free-speech-are-different-issues-arun-jaitley-on-section-377-verdict-1357789-2018-10-07>.
- <sup>59</sup> Rautray, S. (2018, September 28). Women of all ages can enter Sabarimala temple, rules Supreme Court. *The Economic Times*. Retrieved from <https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/supreme-court-allows-women-to-enter-sabarimala-temple/articleshow/65989807.cms>.

- <sup>60</sup> Women entry in Sabarimala temple: Review petition filed in Supreme Court. (2018, October 8). *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/india/women-entry-in-sabarimala-temple-review-petition-filed-in-supreme-court/articleshow/66116051.cms>.
- <sup>61</sup> NSS files review plea on Sabarimala verdict. (2018, October 9). *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/city/delhi/nss-files-review-plea-on-sabarimala-verdict/articleshow/66133264.cms>.
- <sup>62</sup> Triple talaq ordinance passed: What are the provisions? (2018, September 19). *The Indian Express*. Retrieved from <https://indianexpress.com/article/india/triple-talaq-ordinance-passed-what-are-the-provisions-5364326/>.
- <sup>63</sup> ET View: Ordinance on triple talaq is a welcome reprieve. (2018, September 19). *The Economic Times*. Retrieved from <https://economictimes.indiatimes.com/opinion/et-view/et-view-ordinance-on-triple-talaq-is-a-welcome-reprieve/articleshow/65874389.cms>.
- <sup>64</sup> Kerala-based Sunni Muslim group moves Supreme Court against triple talaq ordinance, calls it 'arbitrary'. (2018, September 25). *Firstpost*. Retrieved from <https://www.firstpost.com/india/kerala-based-sunni-muslim-group-moves-supreme-court-against-triple-talaq-ordinance-calls-it-arbitrary-5258991.html>.
- <sup>65</sup> Ali, A. (2018, October 3). AIMPLB hails talaq verdict by Supreme Court, opposes govt ordinance. *DNA*. Retrieved from <https://www.dnaindia.com/india/report-aimplb-hails-talaq-verdict-by-supreme-court-opposes-govt-ordinance-2670914>.
- <sup>66</sup> Kulkarni, P. (2019, January 25). Homosexuality 'cures' on Practo spark LGBTQIA community's ire. *Pune Mirror*. Retrieved from <https://punemirror.indiatimes.com/pune/cover-story/homosexuality-cures-on-practo-spark-lgbtqia-communitys-ire/articleshow/67679359.cms>.
- <sup>67</sup> Akshatha M. (2019, January 4). A long way to go for LGBTQ community. *The Economic Times*. Retrieved from <https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/a-long-way-to-go-for-lgbtq-community/articleshow/67377077.cms>.
- <sup>68</sup> Child rights activists oppose death penalty for rape of minors. (2018, April 21). *The Economic Times*. Retrieved from <https://economictimes.indiatimes.com/news/politics-and-nation/child-rights-activists-oppose-death-penalty-for-rape-of-minors/articleshow/63859720.cms>.
- <sup>69</sup> The Criminal Law (Amendment) Ordinance, 2018. (2018). *PRS Legislative Research*. Retrieved from <https://www.prsindia.org/billtrack/criminal-law-amendment-ordinance-2018>.
- <sup>70</sup> Centre approves death penalty for rape of children below 12 years under POCSO Act. (2018, April 21). *India Today*. Retrieved from <https://www.indiatoday.in/education-today/gk-current-affairs/story/centre-approves-death-penalty-for-rape-of-children-below-12-years-under-pocso-amendment-1217116-2018-04-21>.
- <sup>71</sup> The Protection of Children from Sexual Offences (Amendment) Bill, 2019. (2019). *PRS Legislative Research*. Retrieved from <http://prsindia.org/billtrack/protection-children-sexual-offences-amendment-bill-2019-0>.
- Anuja. (2019, August 1). Lok Sabha clears bill to give death for sexual assault on children. *Livemint*. Retrieved from <https://www.livemint.com/politics/policy/lok-sabha-clears-bill-to-give-death-for-sexual-assault-on-children-1564680708757.html>.
- Rajya Sabha – Synopsis of debate [PDF file]. (2019). Retrieved from [http://164.100.47.5/newsynopsis/Englishsessionno/249/Synopsis%20\\_E\\_%20dated%20%2024.07.pdf](http://164.100.47.5/newsynopsis/Englishsessionno/249/Synopsis%20_E_%20dated%20%2024.07.pdf).

- <sup>72</sup> Srivastava, A. (2019, July 24). Death penalty for rape of kids is no solution. *The Citizen*. Retrieved from <https://www.thecitizen.in/index.php/en/NewsDetail/index/9/17309/Death-Penalty-for-Rape-of-Kids-is-No-Solution>.
- <sup>73</sup> Patnaik, L. (2019, September 20). Odisha man gets death for 6-yr-old girl's rape, murder. *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/city/cuttack/odisha-man-gets-death-for-rape-and-murder-of-6-year-old/articleshow/71212270.cms>.
- <sup>74</sup> Meet the women who made history by entering Sabarimala temple. (2019, January 14). *News 18*. Retrieved from <https://www.news18.com/photogallery/india/meet-the-women-who-made-history-by-entering-sabarimala-temple-1902389.html>.
- <sup>75</sup> Koshy, S. M. (2019, February 6). Woman thrown out of home for Sabarimala entry returns after court order. *NDTV*. Retrieved from <https://www.ndtv.com/kerala-news/woman-thrown-out-by-in-laws-for-entering-sabarimala-allowed-back-home-1988835>.
- <sup>76</sup> Press Trust of India. (2019, February 7). Bindu and Kanakadurga, first women to enter Sabarimala, say they will enter temple again. *HuffPost*. Retrieved from [https://www.huffingtonpost.in/entry/bindu-and-kanakadurga-first-women-to-enter-sabarimala-say-they-will-enter-temple-again\\_in\\_5c5be65ce4b00187b5585262](https://www.huffingtonpost.in/entry/bindu-and-kanakadurga-first-women-to-enter-sabarimala-say-they-will-enter-temple-again_in_5c5be65ce4b00187b5585262).
- <sup>77</sup> The female activist. (2018, December 30). *The Times of India*. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com/home/sunday-times/the-female-activist/articleshow/67304294.cms>.
- <sup>78</sup> Chakravarty, I. (2019, February 21). The Modi years: Who is fit to be counted as an Indian citizen? *Scroll*. Retrieved from <https://scroll.in/article/910012/the-modi-years-who-is-fit-to-be-counted-as-an-indian-citizen>.
- <sup>79</sup> Internal documents and proposal notes.
- <sup>80</sup> TARSHI and Nazariya. (2017) Mental health and LGBT\*QIA+ community. Stress management and burnout prevention workshops report.
- <sup>81</sup> Nazariya and TARSHI (2017) Self-Care and Wellness Programme for Case Workers and Activists Working on Gender and Sexuality Issues. A concept note.
- <sup>82</sup> Ibid.
- <sup>83</sup> दलित, पिछड़ी जाति से। दलितों के लिए हरिजन शब्द का प्रयोग पहले पहल महात्मा गांधी ने कर इसे प्रचलित किया था।
- <sup>84</sup> माहवारी
- <sup>85</sup> यह भारत में एक सदियों पुरानी विवादित प्रथा है जिसमें लड़कियों को मंदिर की देवी को समर्पित कर दिया जाता है। इसका संबंध बाल यौन गुलामी से भी है।
- <sup>86</sup> चकले या वेश्यालय की मालकिन
- <sup>87</sup> Churches protest against homosexuality. (2019, October 23). *Nagaland Post*. Retrieved from <http://www.nagalandpost.com/churches-protest-against-homosexuality/183833.html>.
- <sup>88</sup> Meghalaya: "We demand apology from HS Shylla"- Shillong's LGBT community. (2018, August 29). *The Northeast Today*. Retrieved from <https://thenortheasttoday.com/meghalaya-we-demand-apology-from-hs-shylla-shillongs-lgbt-community/>.



## तारशी

**तारशी** की स्थापना लगभग 2 दशक पहले, वर्ष 1996 में एक सकारात्मक और अधिकार-आधारित दृष्टिकोण के साथ हुई थी। हमारा दृष्टिकोण सेक्स-पॉजिटिव, नॉन-हेटेरोनॉर्मेटिव, आनंद की पुष्टि करने वाला है और भय-आधारित नहीं है। हम स्वतंत्रता और गरिमा के साथ अपनी पसंद बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति के अधिकार में दृढ़ता से विश्वास करते हैं। हम सभी के हित में काम करते हैं, जितना संभव हो उतना समावेशी होने का लक्ष्य रखते हैं, गैर-निर्णयशील रहते हैं, सीमाओं और गोपनीयता बनाए रखते हैं, और एक दूसरे के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करते हैं, उन लोगों के संदर्भ में, जिनके साथ हम प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से काम करते हैं, या जब लोगों और हमारे काम से संबंधित घटनाओं के बारे में रिपोर्टिंग करने की बात होती है। हम अपने काम में उच्च गुणवत्ता के लिए प्रयासरत हैं और सुनिश्चित करते हैं कि हमारे द्वारा दी गई जानकारी सही है और आसानी से उपलब्ध है - कि वह समझने में आसान एवं समावेशी है और उन लोगों को उन्मुख एवं आसानी से उपलब्ध है जिनके लिए लक्षित है।

## ध्येय

तारशी में हमारा मानना है कि सभी व्यक्तियों को स्वीकार्य, सकारात्मक एवं आनंदमय यौनिकता का अधिकार है।

## मिशन

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।

## नज़रिया

नज़रिया संगठन की स्थापना अक्टूबर 2014 में क्विअर नारीवादी कार्यकर्ताओं के एक समूह द्वारा की गई थी। दिल्ली / राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में स्थित और दक्षिण एशिया के कई भागों में कार्यरत नज़रिया की शुरुआत लेस्बियन, बाइ-सेक्शुअल और ट्रांसजेंडर परिप्रेक्ष्य के अनुसार जेंडर आधारित हिंसा, आजीविका, शिक्षा और स्वास्थ्य के विषयों पर काम कर रहे लोगों और समूहों के काम को और काम करने के तरीके को, शोध व आकलन, क्षमता निर्माण और पैरवी कार्यों के माध्यम से अधिक संवेदी बनाने के उद्देश्य से की गई थी। हमारा मानना है कि एलबीटी\* मुद्दों पर ध्यान केन्द्रित करते हुए इस क्विअर दृष्टिकोण की मदद से, जेंडर और यौनिकता के आधार पर उपेक्षित कर दिए गए लोगों से जुड़े मुद्दों और हिंसा, आजीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि पर वर्तमान में चल रहे प्रयासों के बीच जुड़ाव बन सकेगा और संभवतः इससे आनंद, इच्छाओं, अधिकारों और हक के बारे में वर्तमान संवाद भी प्रभावित होगा।

## मिशन

नज़रिया क्विअर दृष्टिकोण रखने वाला एक नारीवादी संगठन है जिसका मानना है कि एलबीटी\* (LBT\*) पहचान रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति में अपने अधिकारों को समझने, उनकी मांग करने और इन अधिकारों को प्राप्त कर पाने की सहज क्षमता होती है। नज़रिया संगठन क्विअर (एलबीटी) लोगों के जीवन के बारे में पूरी जानकारी उजागर कर उन्हें उनके अधिकार दिलाने की दिशा में कार्यरत है। संगठन का ध्येय एक ऐसे परिवेश का निर्माण करना है जहाँ क्विअर लोगों को अपनी जीवनशैली से समझौता न करना पड़े और संस्था और संगठन इनके जीवन की वास्तविकताओं से परिचित हो इनके प्रति अपना दृष्टिकोण बनाएँ।

## **Nazariya: A Queer Feminist Resource Group**

Address: Pocket L 18C Sheikh Sarai Phase 2

New Delhi - 110017, India

Phone numbers: +91-9818151707 (10 am to 6 pm)

Blog: [NazariyaQFRG on WordPress](#)

Facebook: [Nazariya: A Queer Feminist Resource Group](#)

Instagram: [Nazariya.QFRG](#)

Twitter: [Nazariya QFRG@NazariyaQFRG](#)

YouTube: [NazariyaQFRG](#)

eMail: [nazariya.qfrg@gmail.com](mailto:nazariya.qfrg@gmail.com)

## **TARSHI (Talking About Reproductive and Sexual Health Issues)**

Address: C-29, Basement, East of Kailash,

New Delhi 110065, India

Phone numbers: +91-11- 26324023, 26324024

eMagazine: [www.tarshi.net/inplainspeak](http://www.tarshi.net/inplainspeak)

Facebook, Instagram, Twitter: [@tarshingo](#)

YouTube: [@tarshingo](#)

eMail: [tarshiweb@tarshi.net](mailto:tarshiweb@tarshi.net)

**Hindi Translation** by Sominder Kumar

**Design and Layout** by Neelima P Aryan

**Cover Photo** by Jason Leung on Unsplash

