लड़कों की ख़ुशहाली का शर्तिया नुस्ख़ा - 3

क्या हमें पता है लड़कियां क्या चाहती हैं?

नासिरूद्दीन

© नासिरूद्दीन व सीएचएसजे, 2015

इस पुस्तक से जुड़े सभी अधिकार लेखक और प्रकाशक के पास सुरक्षित हैं। इस पुस्तक का कोई भी हिस्सा किसी भी रूप में बिना लेखक और प्रकाशक की इजाज़त के इस्तेमाल नहीं किया जा सकता है।

सीमित और निजी वितरण के लिए।

कवर व अन्य रेखांकनः **गोपाल शून्य**

लेआउट डिजायनः **नासिरूद्दीन**

प्रकाशकः

सेंटर फॉर हेल्थ एंड सोशल जस्टिस (सीएचएसजे)

बेसमेंट, यंग वीमेंस हॉस्टल नम्बर-2, बैंक ऑफ इंडिया के नजदीक

एवेन्यू-21, जी ब्लॉक, साकेत, नई दिल्ली-110017, भारत

टेलीफोनः +91-11-26535203, +91-11-26511425, **फैक्सः** +91-11-26536041

ईमेल आईडीः chsj@chsj.org

वेबसाइटः www.chsj.org

मुद्रणः **दृष्टि प्रिंटर्स,** मोबाइलः 9810529858, 9810277025

लड़कों की ख़ुशहाली का शर्तिया नुस्ख़ा–3

क्या हमें पता है,
लड़कियाँ
क्या चाहती हैं

चेतावनी: ये किताब ख़ास लड़कों और मर्दों के लिए हैं

परिकल्पना और लेखन

नासिरूद्दीन

उन लड़कियों के नाम

जिनके सपनों का पार्टनर एक बेहतर इंसान है

उन मर्दों के नाम

जो लड़कियों के सपनों के मुताबिक

अपने को ढालने की हिम्मत रखते हैं

अंदर के पन्नों पर

1. *यह किताब क्यों?*
2. *सुखी ज़िंदगी के चंद नुस्ख़ेः लड़के क्या करें?*
3. *...लेकिन हम शादी क्यों करना चाहते हैं*
4. *अगर मर्दों को विदा होकर जाना पड़े तो...*
5. *एक निहायत ज़रूरी बात*
6. *अच्छा पार्टनर बनिए, स्वामी नहीं*
7. *जानिए लड़कियाँ कैसा हमसफ़र चाहती हैं*
8. *नुस्ख़ा आज़माइए, फेंकिए नहीं*

यह किताब क्यों

आँख खोलते ही कुछ चीज़ें हम बिना सिखाए सीख जाते हैं। उनमें से एक है, काम और काम का बँटवारा। यानी ये काम लड़के कर सकते हैं। ये काम नहीं कर सकते। ये काम लड़कियों के हैं। ये काम लड़कियों के नहीं हैं।

क्या वाकई में ऐसा है? *काम* भी *लड़का* और *लड़की* होता है? अगर प्रकृति से मिले कुछ काम छोड़ दें तो बाकि काम, लड़का-लड़की कैसे हो गए?

अब जरा गौर कीजिए, जिन कामों को लड़की के काम कहे जाते हैं, वे क्या हैं? वे काम किन जगहों से जुड़े हैं? घर के अंदर के काम कितने हैं? घर के बाहर कितने काम हैं? सड़क के कितने काम हैं? बिल्डिंग के अंदर के कितने काम हैं? क्या काम चुनने से पहले ज़हन में लड़का या लड़की का ख़्याल भी आता है?

क्या हम बतौर मर्द, ढेर सारे कामों के लिए स्त्री जाति पर निर्भर नहीं हैं? क्या लड़कियाँ या स्त्रियाँ भी इतने ही काम के लिए हम पर निर्भर हैं? यानी ऐसे कितने काम हैं, जो हम उनके बिना नहीं कर सकते हैं और वे हमारे बिना नहीं कर सकतीं? अच्छा ज़रा सोचते हैं, घर में ऐसा कौन सा काम है जो हम कर सकते हैं और लड़कियाँ नहीं कर सकतीं? साथ ही यह भी सोचते हैं कि घर में कौन सा ऐसा काम हैं जो लड़कियाँ तो कर सकती

हैं, पर हम नहीं करते या कर पाते हैं?

जवाब मुश्किल नहीं है। लड़कियाँ, स्त्री, महिलाएँ हर वह काम कर लेती हैं, जो आमतौर पर लड़कों, पुरुषों या मर्दों के काम माने जाते हैं। मगर क्या घर का हर काम हम लड़कों के बस का है? क्या हम अभी इसे पढ़ते वक़्त वे सारे काम करने के लिए तैयार हैं, जो हमारे घर की स्त्रियाँ कर रही हैं?

ख़ुशहाली का बड़ा राज़ इस *काम* में भी छिपा है। कुछ करने या न करने में ख़ुशी छिपी बैठी है जनाब! अगर आप अपने घर, परिवार या समाज में ख़ुशी के लमहें बिखेरना चाहते हैं तो कुछ करके देखिए न! कुछ नुस्ख़े आज़माइए! कामयाबी मिलेगी। शर्तिया मिलेगी। आप न सिर्फ बेहतर *मर्द* साबित होंगे बल्कि उससे बढ़कर आप एक बेहतर इंसान साबित होंगे। तो आज़मा कर देखिए सुखी जीवन के चंद शर्तिया नुस्ख़े!

एक बात और।

आमतौर पर हम लड़कों, पुरुषों या मर्दों को लगता है कि हम सब जानते हैं। हमें लगता है कि हम जानते हैं कि उनकी माँ, बहन, भाभी, महिला दोस्त, पार्टनर क्या चाहती हैं? क्या वाकई हम जानते हैं? ज़रा पता करके देखते हैं। ऐसा न हो कि हमारी आँखें खुली की खुली रह जाएँ!

आम तौर पर हम लड़कों से ही पूछा जाता है कि कैसा पार्टनर चाहिए? अहम बात यह है कि हमारी-आपकी उम्मीदें तब ही बेहतर तरीके से परवान चढ़ सकती हैं जब हम-आप दूसरों की उम्मीदों व ख़्वाहिशों को भी जाने और उस पर खरा उतरने की कोशिश करें।

लड़कियाँ क्या चाहती हैं, हमारा-आपका, सबका सुखी जीवन इससे गहरे जुड़ा है।

इतना तय है कि आज के वक़्त में हम *मर्द* नकेल कसने वाले पारम्परिक पिता, भाई, स्वामी या मालिक बन कर सुखी जीवन नहीं पा सकते हैं। उसके लिए हमें जीवन के हर मोड़ पर स्त्री जाति का पार्टनर यानी साझीदार यानी दोस्त बनना होगा। ... पर कैसे? आगे पढ़िए रास्ता आप ख़ुद ब ख़ुद तलाश लेंगे। इस पुस्तक में कई जगह दोहराव लग सकता है। ये दोहराव विषय की वजह से किया गया है। अगर अटपटा लगे तो मुझे माफ करेंगे।

यह *लड़कों की ख़ुशहाली का शर्तिया नुस्ख़ा* शृंखला की तीसरी कड़ी है। गुज़ारिश है, पहली के साथ इसकी दूसरी और चौथी कड़ी भी ज़रूर पढ़ें।

हाँ, ये बातें कुछ काम की लगें तो दूसरे साथी मर्दों को भी ज़रूर बताइएगा। हमें भी बताइए कि ये आपको कैसा लगा। कहाँ हम चूक गए? ताकि इसे आगे बेहतर बनाया जा सके।

नासिरूद्दीन

सुखी ज़िंदगी के चंद नुस्ख़ेः लड़के क्या करें?

यहाँ बात सिर्फ़ एक छोटे से दायरे तक सीमित है। बड़े दायरे में चर्चा नहीं हो रही है। यहाँ हम अपने को उसी दायरे तक सीमित रखेंगे, जिस दायरे में किसी लड़के का स्त्री जाति से पाला पड़ता है। यह दायरा ज़्यादा घर का है। थोड़ा सा बाहर का।

सुखी ज़िंदगी के चंद नुस्ख़े

माँ, बहन, भाभी या बीवी या बेटी की ज़रूरत क्यों है?

घर की शोभा बढ़ाने, घर का काम करने, खाना बनाने, घर को करीने से रखने, बच्चों को पालने-पोसने के लिए... यानी वे हम मर्दों की सेवा के लिए हैं। है न?

हमारी-आपकी ज़रूरत पूरी करने के लिए?

हमारी-आपकी ख़्वाहिशों को पूरा करने के लिए?

नौकरी के साथ घर के सभी काम करने के लिए?

क्यों? ...क्योंकि हम-आप मर्द हैं? इसीलिए हम ख़ास हैं? हमें प्रकृति ने ही ख़ास बनाया है? है न?

उनके ये काम हम मर्दों ने अपने सुख और सुखी जीवन के लिए तय किया। है न? वे क्या करना चाहती हैं, हमने कभी जानने की बहुत ज़रूरत महसूस नहीं की। क्या इससे हमारी ज़िंदगी ख़ुशनुमा हो पाई? या हो सकती है? आपको लगता होगा पर ऐसा है नहीं। दिल की बात है, स्त्रियाँ ही बेहतर बता सकती हैं। सुख और ख़ुशी में फ़र्क़ है। अगर बिना हमारी ख़्वाहिश जाने हम मर्दों के लिए काम तय कर दिए जाएँ तो कैसा लगेगा?

कई बार सुख ऊपर से दिखता है पर ख़ुशी वहाँ हो ही, यह ज़रूरी नहीं। अब सवाल है, क्या हम मर्द वाक़ई अपनी ज़िंदगी ख़ुशनुमा बनाना चाहते हैं? या अकड़ में ही रहना चाहते हैं?

यह तो मानकर चलिए कि आज की लड़कियाँ हमारे-आपके माँ के ज़माने की नहीं हैं। लड़कियों की ज़िंदगी में भले बहुत बदलाव न आया हो पर उनकी सोच में बदलाव आ रहा है। ख़ासतौर पर उन लड़कियों में जो पढ़ने लगी हैं। कुछ करना चाहती हैं। वे अब अपनी ज़िंदगी ख़ुद बनाने के सपने देखती हैं।

ये लड़कियाँ किसी बड़े शहर या कस्बे, कहीं की हो सकती हैं? उनकी इच्छाएँ हैं और वे इच्छाओं को अपनी माँओं की तरह मारना पसंद नहीं करतीं। वे सब कुछ क़िस्मत जैसी चीज़ पर छोड़ने को राज़ी भी नहीं हैं। कई तो बोलने भी लगी हैं। जी, वे बोलेंगी और अगर बोल न पाएँ तो कम से कम अंदर-अंदर घुमड़ेंगी ज़रूर। मौक़ा मिला तो इज़हार भी कर देंगी।

प्रकृति ने दिमाग़ सिर्फ़ हम मर्दों को ही नहीं दिया है। हम मर्द ही दिमाग़ का इस्तेमाल नहीं करते। बेटियों को भी दिल व दिमाग होता और बहनों को भी। माँ को तो होता ही है। दोस्त भी दिल-दिमाग का इस्तेमाल करती होंगी। वे अपने हालात के बारे में सोचती होंगी। फिर इन सबको जानवरों की तरह नकेल डालकर काबू में रखने से प्यार कैसे पनपेगा? क्या वे नकेल के बारे में नहीं सोचेंगी?

हम पढ़े-लिखे हैं और हमारी चाहत पढ़ी-लिखी पार्टनर की होती है। पढ़ी-लिखी पार्टनर ने भी वैसा ही दिमाग पाया होगा, जैसा हमने। तो यह कैसे मुमकिन होगा, वह हमारी बाँदी बन कर रहे? मुमकिन है, मजबूरी में बांदी बन भी जाए। वह मजबूरी का रिश्ता होगा। प्यार का नहीं।

...तो हमें तय करना है, प्यार का रिश्ता बनाना चाहते हैं या मज़बूरी का। प्यार पाने के लिए प्यार का अहसास देना भी पड़ता है। क्या हम ऐसा बराबरी का रिश्ता चाहते हैं? क्या हम बराबरी के ऐस रिश्ते में यकीन रखते हैं?

अगर हम ज़िंदगी के हर मोड़ पर बराबरी का प्यारा, ख़ुशनुमा रिश्ता बनाना चाहते हैं तो कुछ नुस्ख़ा आज़मा सकते हैं। उम्मीद ही नहीं यक़ीन है, ये नुस्ख़े काम करेंगे। हम किसी और के लिए नहीं अपने लिए ये करें। किसी और की ज़िंदगी को ख़ुशनुमा बनाने से पहले हम अपनी ज़िंदगी का ताना-बाना दुरुस्त करें। ये नुस्ख़े अपनाते हैं। ये ढेर सारे तनाव से बचाने का काम करेंगे।

हम घर का काम खुद करना सीखें। बहुत मौज करेंगे। आमतौर पर घर के काम घरेलू काम मान लिए जाते हैं। यानी स्त्रियों के काम हैं। ये काम समाज ने ही स्त्रियों के सिपुर्द कर दिए हैं। हम भी उससे कहाँ अलग हैं? हमने भी घर के दायरे में होने वाले काम घर की लड़कियों और महिलाओं के जिम्मे ही मान लिया है। हम सिर्फ बाहर का काम करते हैं क्योंकि हम मर्द है। गैरबराबरी का रिश्ता तो यहीं से शुरू होता है। इसलिए सबसे पहले आइए घर का काम करना सीखते हैं। जी, सीखना पड़ेगा क्योंकि मर्द बनने के चक्कर में हमने तो यह सीखा ही नहीं। हमें मर्द बनाने के चक्कर में सीखाया भी नहीं गया।

हम मर्द जात घर का काम तो सीखें ही, अपनी आने वाली मर्द पीढ़ी को भी सीखाँ। यानी माँ-बाप अपने बेटों को घर का काम करने के लिए बढ़ावा दें। उनसे चूल्हा-चौका करवाएँ।

मर्द खाना बनाना सीखें।

बावर्चीख़ाने में कौन सा सामान कहाँ रखा है, सबसे पहले हम यह जानें। खाना बनाते वक्त किसी से पूछना नहीं पड़ेगा और वक़्त भी ज़ाया नहीं होगा।

चाय का लुत्फ़ तो हम में से ज्यादातर लोग उठाते हैं। सुबह की चाय। शाम की चाय। गर्मी की चाय। जाड़े की चाय। तरह-तरह की चाय! है न! सवाल है, ये चाय रोज़ाना हम में से कितने लोग ख़ुद बनाते हैं? इसलिए, शुरुआत चाय बनाने से कर सकते हैं।

पता है न, पानी में चाय की पत्ती कब डालते हैं? चाय की पत्ती डालते वक्त, पानी ठंडा रहेगा या गर्म या उबलता हुआ? और पत्ती कितनी देर तक छोड़नी पड़ती है?

नहीं पता... तो पता करते हैं। अच्छी चाय कैसे बनती है? गोल दाने की चाय बनानी है तो क्या करेंगे? दार्जीलिंग की लीफ की चाय बनानी है तो क्या करना होगा- ये जानते हैं। एक कप में कितनी चायपत्ती डलेगी, यह भी जानना होगा। और तो और कितनी देर में चाय छान लें ताकि स्वाद में कड़वाहट न आ पाए, यह अंदाज़ लगाना भी हमें सीखना होगा।

और हाँ, तुलसी-अदरक-काली मिर्च की चाय भी बनानी आनी चाहिए। ऐसी चाय सर्दी-ज़ुकाम में बड़े काम की होती है।

गर्मी में तरो ताज़ा करने के लिए नींबू की चाय बनाना भी अगर आ जाए तो मज़ा आ जाएगा! बस ये ध्यान रखना है कि शर्बत और चाय का फर्क़ पता चले।

बर्तन माँजना आता है? हम कह सकते हैं- अरे, यह तो ऐसा काम है जिसे कोई भी कर सकता है। फिर हम क्यों नहीं? बर्तन माँजने के लिए करना ही क्या पड़ता है? है न! तो हमें पता ही होगा कि किस सामान से बर्तन माँजे जाते हैं? यानी मिट्टी, राख, साबुन... क्या लगता है? बर्तन को किस चीज से रगड़ा जाता है? नहीं पता है तो पता करते हैं। इस्तेमाल करके देखते हैं। प्रैक्टिस

से चीजें बेहतर समझ में आती हैं। याद भी रहती हैं।

- हाँ, बर्तन धोते वक्त नल भी खुला मत छोड़िएगा।
- खाना बनाना ज़रूर सीखना चाहिए। क्यों? क्योंकि तब हम अपने घर की महिलाओं के बड़े काम से रूबरू होंगे।
- तब ही हम अपनी माँ, बहन के हाथों से बने लजीज़ खानों के पीछे लगी मेहनत को समझेंगे। उनके इस काम को तरजीह देंगे। उनके काम का मज़ाक नहीं उड़ाएँगे। शायद इसके बाद ही हम अपनी माँ, बहन, पत्नी या बेटी के घर के काम को इज़्ज़त की निगाह से देख पाएँ। शायद तब हम चाय-नाश्ते-खाने से इतर उनकी ज़रूरत समझ पाएँ। तब हम खाना बनाने के लिए ही उनकी ज़रूरत महसूस नहीं करेंगे बल्कि उनके दूसरे गुणों को देखेंगे, जानेंगे और उसकी इज़्ज़त करना सीखेंगे।
- तब हम खाना बनाने के लिए किसी को अपना हमसफर या पार्टनर नहीं बनाएँगे। शायद

हमको यह भी पता चलेगा कि खाना बनाना भी एक अहम काम है। इसमें अक़्ल और वक़्त दोनों लगता है और कई बार ऊब भी होती है।

क्या हम अपना कपड़ा खुद धोते हैं? क्या हम नहाने के बाद अपना अंडरवियर, लंगोट, कच्छा, गंजी-बनियान छोड़ कर चले आते हैं या धो कर फैलाते भी हैं? क्या हम मर्द घर की स्त्रियों के कपड़े धोते हैं? अगर नहीं धोते तो किस के भरोसे हम अपना कपड़ा छोड़ कर बेफ़िक्रे चले आते हैं? कपड़ा धोने की आदत, हमारी ख़ुशी और ख़ुशहाली का एक ज़बरदस्त नुस्ख़ा है। आज़मा कर देखते हैं। आज से ही हम अपने कपड़े धोने शुरू कर देते हैं। है न?

और जनाब, चाहे खाना बनाना हो या चाय या फिर कपड़ा धोना हो या बर्तन - सबके लिए पानी चाहिए। इसलिए हमें ये पता होना चाहिए कि पानी कहाँ से आता है? कब आता है? कैसे आता है?

पानी भरना पड़ेगा। कई तरह का पानी अलग-अलग इकट्ठा भी करना पड़ेगा। जैसे-पीने के लिए अलग, कपड़ा और बर्तन साफ़ करने के लिए अलग। पीने का पानी जिस बर्तन में रखना है, देखना होगा कि वह साफ़ है या नहीं।

क्या हमने कभी माँ, बहन, बेटी या फिर पार्टनर को पानी सहेजते देखा है? अगर नहीं देखा तो कम से कम एक दिन ग़ौर से देखते हैं। पता करते हैं, ये क्या करती हैं? कैसे पानी इकट्ठा करती हैं?

हमें कितना बुरा लगता है जब हमारा कोई दोस्त आए और जिस कुर्सी या सोफ़े पर हम उसे बैठाना चाह रहे हों, उस पर धूल की परत जमी हो। कमरे में धूल हो और छत पर यहाँ-वहाँ मकड़े का जाला दिख रहा हो।... कितना ख़राब लगता होगा जब हम फारिग़ होने जाएँ और कमोड पर मोटी पीली परत पड़ी हो। तेज़ाबी बदबू का भभका उठ रहा हो। ग़ुस्लख़ाने में चारों तरफ गंदगी हो।

क्या करेंगे हम जब एक सामान ढूँढने के चक्कर में पूरा घर छानना पड़ जाए? जगह-जगह कपड़े बिखरे पड़े हों? कागज और अख़बार का ढेर हो? यहाँ-वहाँ गंदगी बिखरी पड़ी हो?

और अगर घर में माँ, बहन या बीवी या बेटी होगी तो ऐसी हालत में अब हम क्या करेंगे? उनसे क्या कहेंगे? ये साफ-सफाई का काम तो उन्हें ही करना था? उनकी ही जिम्मेदारी थी? है न! तब हम उन पर गुस्साएँगे। उन्हें डाँटेंगे। उन पर चिल्लाएँगे। कई बार हाथ भी उठा देंगे।

इसलिए अपना ख़ून क्यों जलाना। उनसे क्या कहना। हम मर्द हैं। किसी से कम नहीं! ...तो तैयार हो जाते हैं!

झाड़ू उठाते हैं, पोछा भिगोते हैं, ब्रश लेते हैं, तेज़ाब ढालते हैं और सफाई में जुट जाते हैं।

यानी हमें ख़ुशनुमा ज़िंदगी चाहिए तो दूसरों के भरोसे नहीं रहना होगा ...। हर काम के लिए घर की महिलाओं पर निर्भर रहने की आदत छोड़नी होगी। हर काम के लिए उनका मुँह ताकना बंद करना होगा। इसलिए हम घर में खुद झाड़ू लगाएँ। पोछा लगाने और पाख़ाना साफ करने में भी हिचक महसूस नहीं करें।

(जब आप ये सब करेंगे तो शायद आपको अंदाजा भी लग जाए कि एक कमरे से दूसरे कमरे तक झाड़ू पोछा करते-करते कमर कैसे अकड़ने लगती है। तब अंदाज़ा लगेगा कि आखिर दिन भर माँ, बहनें या बीवियाँ घर में कुछ करती भी हैं या नहीं? तब हमें यह समझ में आएगा कि ऐसा सुनना उन्हें कैसा लगता होगा- न काम की, न धाम की! और मर्द बेचारे बाहर या दफ्तर में कितना काम करते हैं! है न! अब घर का ये सारा काम करने के बाद अगर कोई हमें यह कह दे- न काम का, न धाम का। हमें कैसा लगेगा?)

सोकर उठें तो हम अपना बिस्तर तकिया, चादर या रजाई खुद सहेज कर रखें। चौकी, चारपाई, दीवान या पलंग पर बिछी चादर की सिलवटों को ठीक करें। बहुत लगेगा तो तीन मिनट का वक़्त! रोज़ का यह तीन मिनट हमें ज़िंदगी भर आराम देगा। जगह-जगह हमारी तारीफ़ों के पुल बँधेंगे। पहले हम माँ-बहन का हाथ बँटाएँगे और उनका थोड़ा वक़्त बचाएँगे। बाद में अपनी हमसफ़र से यही वक्त साझा करेंगे।

हम छोटे भाई-बहनों को गोद में खिलाएँ। रोते हुए बच्चे-बच्चियों को चुप कराएँ। गोद में जगह दें। दूध पिलाएँ और मौका मिले तो रात में सुलाएँ भी।

इससे हमें यह अंदाज़ा लगेगा कि हमारी परवरिश कैसे हुई होगी। गुस्से पर भी काबू रखना आ जाएगा।

वैसे बच्चे-बच्चियों को दूध पिलाने के लिए क्या-क्या करना पड़ता है, ये तो हमें पता ही होगा? ये तो बच्चों की बात है!

हम प्याज काटें। लहसुन छिलें। नीबू का काश काटें। छोटे-छोटे काम हैं दोस्त! आसानी से हो

जाएँगे। कर के देखते हैं ! ये छोटे काम, ख़ुशहाली में बड़े मददगार होंगे।

अगर हम गोश्त खाते हैं तो प्याज भी भरपूर कटेगा और लहसुन भी ज़्यादा छिला जाएगा। पता है न! तो एक किलो प्याज़ काटते हैं। साथ में ढाई सौ ग्राम लहसुन भी छिलते हैं। गोश्त नहीं खाते हैं तो कोई बात नहीं। ये पनीर दो प्याजा बनाने में काम आ जाएँगे।

गोश्त खाते हैं ! मछली खाते हैं ! बहुत अच्छा। दुकान से लाइए और इन्हें साफ़ तरीके से धोइए। कम से छह पानी। चिकन को थोड़ा ध्यान से साफ करना पड़ता है और मछली का पेट ठीक से नहीं साफ़ हुआ तो समझिए मछली बेकार! इन सब चीज़ों का ध्यान ज़रूर रखिएगा!

शाकाहारी हैं ! तो साग साफ करना और काटना सीखना होगा। गोभी और पत्ता गोभी काटना सीखना होगा। भुजिया और सब्जी के लिए अलग-अलग तरीके से आलू काटना सीखना होगा। मटर छीलना होगा। ये सब आसान है। आराम से हो जाएगा। हम प्रण तो करें !

हमें आटा गूँधना आता है या नहीं? रोटी तब ही अच्छी बनेगी, जब आटा भी अच्छा गूँधा होगा। इसलिए घर की किसी महिला से आटा गूँधना सीख लेते हैं। तुरंत आ जाएगा। हाँ, पराठा, पूड़ी और सादी रोटी के आटे अलग-अलग तरीके से गूँधे जाते हैं। इसलिए यह भी घर की किसी स्त्री से जान लेते हैं।

हम रोटी गोल-गोल बेल लेते हैं या नहीं? ... वैसे यह कौन सी बड़ी बात है ! रोटी ही तो बेलनी है, चाँद पर थोड़े ही जाना है ! है न! तो आइए हम बेलें गोल-गोल रोटी और सेकें फूली-फूली रोटी!

चावल और दाल तो बनाना आसान है। बस थोड़ा ख़्याल रखना होगा कि चावल गीला न रह जाए और दाल में पानी ही पानी न दिखें। दाल में हल्दी की महक भी बची नहीं रहनी चाहिए और नमक भी सटीक होना चाहिए। हाँ, बघार तो हम लगा ही लेते होंगे? अरहर की दाल हो तो ज़रा लहसुन की छौंक लगाइएगा। मसूर या मूंग की दाल हो तो ज़ीरा-प्याज का तड़का। लहसुन नहीं खाते तो ज़ीरा-हींग का छौंका लगा सकते हैं। मज़ा आ जाएगा! सब लोग हमारी तारीफ़ों के पुल बाँधेंगे। सोचिए, कितना अच्छा लगेगा।

छोटे भाई-बहन या हमारी संतान हो तो उनके पोतड़े, फलिया, लंगोट भी धोना सीख लेते हैं। घर की स्त्रियाँ बहुत दुआएँ देंगी!

बेटा-बेटी या छोटे भाई-बहन स्कूल जाते हों तो हम सुबह उठें, उन्हें तैयार कराएँ। नाश्ता तैयार करें। दूध पिलाएँ। टिफ़िन दें ... और पानी का बोतल देना नहीं भूलें। ... अब बाकि लोगों के लिए नाश्ता टिफ़िन भी तैयार करना है ...तो हमें दोबारा सोना मना है।

इस बीच हम सबके लिए चाय बनाते हैं। इसके बाद नाश्ता। फिर स्कूल-कॉलेज या दफ्तर जाने को तैयार हो जाते हैं।

जब हम स्कूल- कॉलेज या दफ्तर से लौट कर आएँ तो सबके लिए चाय बनाएँ। किसी को नाश्ते की ज़रूरत हो तो वह भी कराएँ। फिर गर्मागर्म फुलके और मज़ेदार सब्ज़ी बनाएँ। ऐसा खाना

बनाकर परोसते हैं जिसे खाकर सबको मज़ा आ जाए।

ज़रूरत हो तो हम रात में ही बर्तन माँज कर रख दें।

फिर हम सोने जाएँ। ... और हाँ, हमें याद है न, सुबह जल्दी उठकर बच्चों को स्कूल भेजना और सबका नाश्ता और टिफ़िन भी बनाना है।

कुछ नहीं करें, हम एक महीने तक दिन में दस बजे घर से निकले और शाम पाँच बजते-बजते वापस घर लौट आएँ। पाँच बजे से देर नहीं होना चाहिए। यानी सूरज डूबना नहीं चाहिए।

बस हम इतना सा करें। हर रोज जब कहीं जाए तो अपने साथ अपने छोटे भाई को लेकर जरूर जाएँ। छोटा भाई न हो तो बहन के साथ जाएँ। बहन न हो तो अम्मी या पापा का सहारा लें। अरे... भई... कहीं किसी ने आपको कुछ कह ही दिया तो यही लोग आपकी हिफ़ाज़त करेंगे न!

कुछ नहीं करें, एक महीने तक हम शाम में कहीं खेलने या घूमने न जाएँ। शाम हो तो अपनी छत पर या घर के बाहर मुँह-हाथ धोकर, बाल सँवारकर खड़े रहें। या घर के काम निपटाने में जुट जाएँ।

सिर्फ़ और सिर्फ़ एक हफ़्ते हर रोज़ सर ढक कर या नक़ाब पहन कर निकलें।

ज्यादा नहीं स्कूल-कॉलेज बंद चल रहे हैं तो पन्द्रह दिन तक हम घर के बाहर ही नहीं निकलें। दफ़्तर से छुट्टी लें और 15 दिन तक घर की चौखट के बाहर कदम नहीं रखें।

देखें इन सबसे क्या होता है?

जी, हमें लगता है इससे क्या होगा? इससे बहुत कुछ होगा। इससे हमें अपने घर की महिलाओं की ज़िंदगी के दायरे और उसके बंधन को समझने में शायद मदद मिलेगी। यह समझने में मदद मिलेगी कि बंदिशों में क़ैद ज़िंदगी कितनी मुश्किल है। अगर ये समझें तो शायद हम उनकी ज़िंदगी में बदलाव भी ला सकें। मुमकिन है, उन्हें भी हम अपने जैसा ही इंसान मानना शुरू कर दें।

हम अपनी महिला दोस्त को किस रूप में देखते हैं? हमारे लिए वे महज़ एक स्त्री शरीर हैं या हम उनकी शख़्सीयत को भी मानते हैं। हम अपने महिला दोस्तों को इंसान मानें। उनकी शख़्सीयत का भी वैसा ही सम्मान करें, जैसा हम अपने लिए चाहते हैं।

हमारे लिए एक लड़की वैसी ही दोस्त हो सकती है, जैसा कोई लड़का। हमें लड़की की दोस्ती के कुछ और मायने निकलाने और समझने की आदत छोड़नी चाहिए।

लड़की के 'न' का मतलब 'हाँ' होता है-यह सबक़ हमने जहाँ से भी पढ़ा है, उसे तुरंत अपने दिमाग़ से मिटा देना चाहिए। हम 'न' को 'न' ही मानें। उसकी 'न' की इज़्ज़त करें। यह विचार गलत है कि लड़कियों की 'हाँ' का मतलब 'न' होता है।

हमें कोई लगातार ताकता रहे। घूरता रहे। निहारता रहे। हमें कैसा लगेगा? हम भी लड़कियों को बेवजह ताकें न घूरें, न निहारें।

लड़कियाँ भी हमारी ही तरह बुद्धि वाली हैं, तब ही वह हमारे साथ पढ़ रही हैं। हमारे साथ काम कर रही हैं। इसलिए हम उनके शरीर की बजाय उनकी बुद्धि को तवज्जो दें। उनकी बुद्धि का सम्मान करें। उन्हें बुद्धि से आँके। शरीर से नहीं।

आइए, हम घर-स्कूल-कॉलेज दफ़्तर का माहौल ऐसा बनाएँ, जिससे किसी महिला को हमारे अगल-बगल रहने या साथ से परेशानी न हो।

...लेकिन हम शादी क्यों करना चाहते हैं

हमारे समाज में शादी नाम का एक कर्म है। सहमति और असहमति अपनी जगह, पर यह ऐसा कर्म है जिसमें मुल्क के ज़्यादातर लड़के और लड़कियाँ शामिल होती हैं। उन्हें इस चलन का भागीदार और साझीदार बना दिया जाता है। कई बार वह अपनी ख़्वाहिश और कई बार घर वालों की ख़्वाहिश से इसमें शामिल होते हैं। इसे हम शादी कहें, सहजीवन कहें, पार्टनरशिप कहें या लिव इन रिलेशन- लेकिन दो लोगों का साथ रहना, सचाई भी है। ऐसे सम्बंधों में कुछ फ़ीसदी वैसे लोगों की भी है, जो लड़के और लड़की के जोड़ों से अलग हैं। हम यहाँ लड़के और लड़की के बीच के रिश्ते तक ही अपने को सीमित रख रहे हैं।

- अच्छा क्या हमें पता है, एक लड़के की ज़िंदगी में लड़की की ज़रूरत क्यों है?
- या एक लड़की को भी लड़के की ज़रूरत क्यों होती है?
- या एक लड़का या लड़की या दो जन सहजीवन का रास्ता क्यों चुनते हैं?
- या ये पार्टनर बनने को क्यों तैयार होते हैं?
- या जिसे इस समाज में हम 'शादी' कहते हैं, उसकी ज़रूरत ही क्यों हैं?
- क्या सिर्फ़ इसलिए कि हमारे पुरखे ऐसा करते आए हैं? इसीलिए इस परम्परा को नई पीढ़ी को भी आगे बढ़ाना चाहिए? इसकी ज़रूरत ही क्या है?
- क्या हमने कभी सोचा, दो अजनबी, अचानक एक-दूसरे से कैसे बाँध दिए जाते हैं? या मोहपाश में बँध जाते हैं? क्यों उन्हें ताउम्र एक साथ रहने के क़स्मे वादे कराए जाते हैं?

क्या लड़की के लिए भी इसके वही मायने है, जो हम लड़कों के लिए है?

क्या लड़की और लड़के की ज़रूरत एक ही होती है?

दोनों अगर ख़ास ज़रूरत के तहत रिश्ते में बँधते हैं तो यह रिश्ता बराबरी का होना चाहिए? है न।

क्या यह रिश्ता बराबरी का है? यानी क्या इस रिश्ते में जैसा हक़ हम लड़कों को हासिल है, वैसा ही हक लड़कियों को हासिल है?

आइए अब इसकी ज़रूरत पर ग़ौर करें-

ज़्यादातर हमारे घरों में लड़का जैसे ही 20-25 का होता है या कमाना शुरू करता है, माँ-बाप की ख़्वाहिश हिलोरें मारने लगती हैं- अब एक बहू आ जाए। क्यों, है न?

क्योंकि बेटा जवान हो गया है। कब तक माँ-बहन ही उसका ख़्याल रखेंगी? इसलिए उसका ख़्याल रखने के लिए दूसरे किसी घर से एक और लड़की आनी चाहिए। ख़्याल रखना यानी खाना वक़्त पर मिल जाए। कपड़े धुले मिल जाएँ। सेवा टहल हो जाए। वगैरह... वगैरह।

बेटा अगर कहीं बाहर नौकरी कर रहा होगा तो माँ-बाप की चिंता होगी, उसे खाने में दिक्कत हो रही होगी। उसे घर सम्हालने में परेशानी हो रही होगी। तो बहू आनी चाहिए, है न! क्योंकि बेटे को घर का खाना मिल सके। उसकी ज़िंदगी करीने से चल सके।

घर वालों की फ़िक्र देखिए- कैसे दिक्कत से रहता है? कपड़ा-लत्ता भी सही सलामत नहीं रखता। उसे ठीक से रखने वाला तो चाहिए। कब तक ऐसे चलेगा? कब तक कैंटीन या टिफिन सर्विस का खाना खाए? ये अच्छा नहीं लगता कि शाम को लड़का थक-हार कर घर लौटे और घर में कोई उसका दिलजोई करने वाला न हो। कोई तो हो जो मुस्कुराते हुए दरवाज़ा खोले। चाय बना कर दे। उसकी थकान दूर करे। है न!

और तो और... माँ-बाप को भी बुढ़ापे में सेवा के लिए एक लड़की मिल जाएगी। पोते-पोती को खिलाने की ललासा पूरी होगी। वंश-उंश भी तो चलना है।

इसलिए एक लड़की आनी चाहिए क्योंकि लड़की ही घर सम्हाल और सँवार सकती है। लड़की ही लड़के को सम्हाल और सँवार सकती है। है न?

यानी बीवी या बहू किसी ख़ास ज़रूरत को पूरा करने के लिए आती है। वह ज़रूरत ज़्यादातर मामलों में किसी न किसी सेवा से जुड़ी है। चाहे वह लड़के की सेवा हो या फिर लड़के के घरवालों की।

ज़्यादातर लोगों के लिए इन जैसे कामों के लिए लड़की को क़ानूनी और धार्मिक रूप से लाने का नाम शादी है। इसलिए शादी की ज़रूरत है।

हालाँकि इस शादी में लड़की की ज़रूरत कहाँ है? लड़की की ज़रूरत क्या सिर्फ दो वक़्त की रोटी और कुछ सहूलियत तक ही सिमटी है? यानी ज्यादातर पत्नी-बीवी-बहू जिस जरूरत के तहत आती है, वही उसकी घर-परिवार-समाज में स्थिति तय कर देती है।

चूंकि कर्ता मर्द को माना जाता है, इसलिए लड़की कितनी भी क़ाबिल क्यों न हो, दहेज़ उसे ही देना पड़ता है। उसे ही शादी के बाद घर सम्हालना पड़ता है। उसे 'होम मेकर' का तमगा दिया जाता है। अच्छी बीवी और माँ बनने को उसकी सबसे बड़ी पारिवारिक और सामाजिक ज़िम्मेदारी और गुण माना जाता है।

हम लड़कों के ज़िम्मे ऐसी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होती। न ही हममें गुणों की तलाश होती है। हमारा सबसे बड़ा गुण तो यही है कि हम लड़का हैं। है न?

लेकिन इसके लिए भी लड़की पढ़ी-लिखी और कई लोगों के लिए कांवेंट वाली होनी चाहिए। पढ़ी-लिखी और गलत-सही अंग्रेज़ी बोलने वाली बहू समाज में अपनी इज़्ज़त कितनी बढ़ाती है, यह तो बाद की बात है, पर ससुरालियों के लिए यह गर्व की वजह ज़रूर बनती है। उसे लोगों के सामने पेश करने और पेश होने में ससुरालियों का मान बढ़ता है।

यही नहीं, हमारे मध्यवर्गीय ख़ानदानों को अब कामकाजी बहू की भी तलाश रहती है। एक के पैसे से घर कैसे चलेगा? इतनी महँगाई में तो दोनों को कमाना चाहिए। तो ज़रूरत ही सही पर हमें कमासुत बहू भी चाहिए। कमासुत होना तो बोनस है। पहली ज़रूरत, घरेलू और संस्कारी होनी चाहिए। कमाने का यह मतलब थोड़े ही कि वह अपना मूल काम भूल जाए! वैसे भी कमाती भले हो पर घर तो मर्द के पैसे से ही चलता है। है न!

हम मर्द शादी ज़रूर करें। मगर सेवक नहीं लाएँ। 24 घंटे की सेवक की ख़्वाहिश छोड़े। पार्टनर और दोस्त बनकर साथ रहें। पार्टनर और दोस्त का मतलब तो हम बख़ूबी समझते हैं। ये बराबरी के रिश्ते हैं। कुछ हम करें, कुछ वे करें। कुछ हम सम्हालें, कुछ वे सम्हालें। कुछ हम सँवारें, कुछ वे सँवारें। है न! ख़ुशहाली का यह आज़माया नुस्ख़ा है। हम भी आज़माएँ।

लड़की नौकरी कर रही है तो कभी उसका पैसा जरूरी काम का नहीं माना जाता। यानी रोटी-कपड़ा-मकान की ज़रूरत का नहीं माना जाता है। या ख़र्च करती भी है तो उसे ज़रूरत नहीं, उसकी ख़्वाहिश मानी जाती है। उसे ऊपरी ख़र्च का हिस्सा माना जाता है।

इसलिए अगर कभी नौकरी छोड़ने की नौबत आई तो यह फैसला भी लड़की के हक में जाता है। समाज और परिवार मानता है कि बच्चों-बच्चियों की जिम्मेदारी तो माँ ही सम्हालेगी। इसलिए उसे कई बार अपने कॅरियर से भी समझौते करने पड़ते हैं।

ऐसा क्यों नहीं करते हैं कि ज़िंदगी में एक बार हम मर्द नौकरी छोड़ कर देखें। हम घर और संतान को सम्हालें और सँवारे। अगर लड़की का कहीं दूसरे शहर में तबादला हो रहा हो या उसे किसी नए शहर में नौकरी मिल रही हो तो हम मर्द अपनी नौकरी छोड़कर उसके साथ जाएँ। यक़ीन जानिए, बहुत सुखमय जीवन होगा। नुस्ख़ा है। आज़मा कर देखने में कोई हर्ज़ नहीं।

अगर मर्दों को विदा होकर जाना पड़े तो...

मान लीजिए हमारी आपकी उम्र 25 साल है और अभी हम अपने माँ-बाप, भाई-बहन के साथ रह रहे हैं। हर रोज, सुबह-शाम, दिन-रात हमें कुछ चेहरों की आदत हो गई है। घर में कहाँ क्या है, हम आँख बंद कर बता सकते हैं। चौखट के अंदर घुसते ही घर की ख़ुशबू हमें अपनापन का अहसास करा देती है।

हम कहीं से कितने दिनों बाद भी आते हैं तो मोहल्ले की गलियाँ अपने आप हमारे पाँव खींचते चली जाती हैं। कदम ख़ुद ब ख़ुद दरवाज़े तक पहुँचा देते हैं। हमारे खाने का स्वाद सबको पता है। हमारे मुताबिक सब्ज़ी में मिर्च कम पड़ती है और गोश्त चर्बीदार नहीं दिया जाता। हम खाने के साथ दालमोठ खाते हैं, इसलिए हर रोज टिफिन में माँ दालमोठ देती है। हमको सुबह नींबू की चाय की आदत है तो आँख खुलने से पहले नींबू की चाय मिल जाती है।

अब फ़र्ज कीजिए कि हम अपने अम्मी या पापा के एक ऐसे दोस्त के घर गए, जिनसे हम कभी नहीं मिले हैं। हाँ, कुछ-कुछ उनके बारे में सुना ज़रूर है। वहाँ किसी की पसंद-नापसंद के बारे में हमें नहीं पता है। हमें नहीं पता है कि उन्हें हँसी-मज़ाक पसंद है या नहीं? क्या हमें वहाँ वैसा ही आनंद आएगा जैसा अपने घर में आ रहा था? क्या हमें वहाँ रहने में कोई दिक़्क़त नहीं होगी? क्या हम अपनी आदतें तुरंत ही उन लोगों के मुताबिक बदल देंगे? क्या वे लोग अपनी आदतें मेरे मुताबिक कर लेंगे? क्या वहाँ हमें सब काम के लिए किसी और पर निर्भर नहीं रहना

शुभ विवाह

पड़ेगा? क्या हम वहाँ वैसे ही आज़ाद और बेफ़िक्र होकर चहलक़दमी करेंगे, जैसा अपने घर में करते हैं? क्या हम वैसे ही बेफ़िक्र होकर बोल सकते हैं? खा सकते हैं? कुछ भी पहन कर रह सकते हैं?

क्या कुछ ऐसी ही हालत नए घर में आए लड़की की नहीं होती है। वह कितनी आदतें बदलती हैं और हम अपनी कितनी आदतें बदलते हैं। घर-परिवार किससे बदलने की उम्मीद करता है- लड़का या लड़की से। हम लड़कों की ख़्वाहिश क्या रहती है? ख़ुद बदलने की? या लड़की के बदलने की?

अब एक और कल्पना करते हैं। शादी या सह जीवन में, हम मर्द विदा होकर अपनी पार्टनर के घर जाएँ तो कैसा रहेगा? हमारे लिए पहले ही दिन से ज़िंदगी कितनी आसान होगी? अगर हर छोटे-मोटे काम के लिए हमें किसी से पूछना पड़े या किसी की इजाज़त लेनी पड़े तो हमें कैसा लगेगा? अगर खाना बनाने से लेकर खाना खाने तक के लिए हमें किसी से इजाज़त लेनी पड़े तो कैसा लगेगा? अब तक जो बोलते, खाते, पीते, पहनते आ रहे थे, वे सब अब लड़की के घर वालों की पसंद से करनी पड़े तो हमें कैसा लगेगा? जब न अपने जिस्म पर अख़्तियार रहे न साँस पर तब हम कैसा लगेगा? क्या हमें नहीं लगेगा कि हमारी आज़ादी छिन गई? किस क़ैद में ज़िंदगी फँस गई? हम मर्दों के लिए ये सब बहुत मुश्किल होगा न!

अब ज़रा सोचिए... जो रीति नीति है, उसके मुताबिक, एक लड़की को शादी के बाद लड़के के घर आना पड़ता है। क्या उसे हमारे-आपके घरों में अपने घर जैसा ही बेफ़िक्रापन और आज़ादी मिलती है? क्या वह हमारे घरों में सब कुछ अपनी मर्ज़ी और ख़्वाहिश से करती है? अगर हम मर्दों के लिए किसी दूसरी जगह चंद दिन गुज़ारना मुश्किल हो जाता है तो उनके बारे में हमने कभी सोचा जिन्हें हमारा समाज पूरी ज़िंदगी के लिए दूसरों के हवाले कर देता है। अगर हमें ऐसे हालात में अपनी आज़ादी ख़त्म होती नज़र आती है तो लड़कियों को भी ऐसा लग सकता है। अगर हमें ऐसी ज़िंदगी फाँस लगती है तो उन्हें भी लगती होगी। क्या हमने कभी अपने को लड़कियों की जगह रखकर देखा? क्या हमने कभी उनकी मनोदशा को इस हिसाब से समझने की कोशिश की?

इस रीति-नीति के बीच क्या हम लड़कियों को बेफिक्रापन और आज़ादी लौटा सकते हैं? अपनापन दे सकते हैं? उसके घर जैसा माहौल दे सकते हैं? अगर बेफ़िक्रापन, आज़ादी लौटा सकते हैं और अपनापन दे सकते हैं, उसके घर जैसा माहौल दे सकते हैं तो इससे अच्छी बात कोई नहीं हो सकती।

यह मुश्किल नहीं है। मुमकिन है। करके देखते हैं। ज़िंदगी किसी और की नहीं, हमारी गुलज़ार होगी। हम और हमारी आने वाली पीढ़ी एक मुकम्मल इंसान बनेगी।

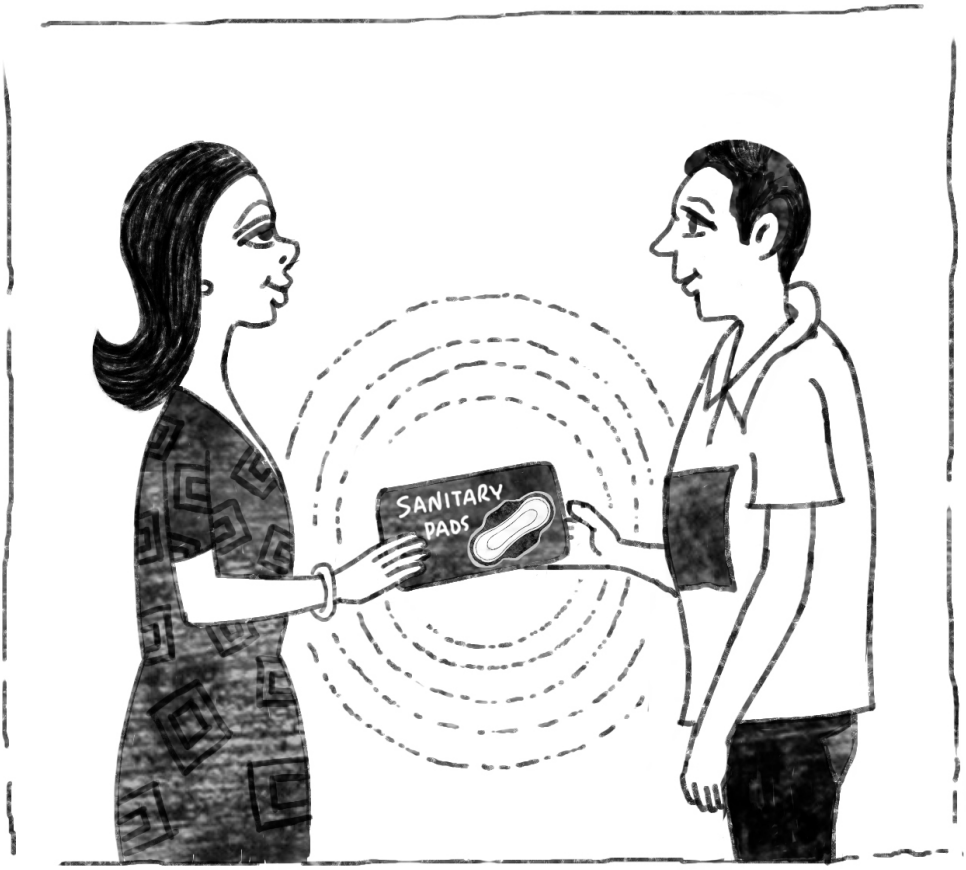
हम यही संस्कार अपने घर के दूसरे मर्दों को दें और उनकी ज़िंदगी भी गुलज़ार करें। अगर हम इसे ईमानदारी से अपनाएँगे तो यह नुस्ख़ा भी कारगर होगा।

इसीलिए,

अपनी पत्नी-पार्टनर-बीवी-हमसफ़र के घर वालों को भी वैसी ही इज़्ज़त दें जैसा हम अपने

घर वालों या रिश्तेदारों को देते हैं।

- हम माँ-बहन-पत्नी-बेटी को बात-बात पर ताने नहीं दें।
- बात-बात पर उन्हें अक़्ल की दुहाई न दें।
- उनकी तुलना किसी और से करने से बचें।
- सबके सामने उनकी कमियाँ नहीं निकालें।
- वे जो करना चाहती हैं, हम उसे करने से न रोकें।
- उनके आने-जाने पर हम पाबंदी न लगाएं।
- हम सिर्फ़ काम के लिए उनको याद न करें। उनके साथ बात करें। उन्हें सुनें। सुनने की आदत डालें।
- और सबसे बढ़कर... मुँह से कोई भी बात निकालने से पहले हम ज़रूर सोचें कि अगर वही जुमला हमें कहा जाए तो कैसा लगेगा? हम पर उसका क्या असर होगा? कमान से निकला तीर और मुँह से निकली बात वापस नहीं होती। इसलिए मीठी बानी बोलिए... हम बोलने की कोशिश तो कर ही सकते हैं।



एक निहायत ज़रूरी बात

महिलाओं की ज़िंदगी में बहुत कुछ ऐसा है, जो हम-आप नहीं जानते हैं। या जानते हैं तो सुनी-सुनाई। रहस्य की तरह जानते हैं और रहस्य को साधने में लगे रहते हैं। खास कर लड़कियों के प्रजनन और यौन स्वास्थ्य के बारे में हम मर्दों को कम ही पता होता। (वैसे, क्या हमें अपने यौन स्वास्थ्य के बारे में पता है?)

क्या हमें पता है, लड़कियों की ज़िंदगी में हर महीने छह-सात दिन कैसे होते हैं? नहीं पता तो जानिए। ज़रूर जानिए। दोस्त, इसके बिना न तो हम अपनी बहन और न ही किस मित्र या हमसफ़र का मूड समझ पाएँगे।

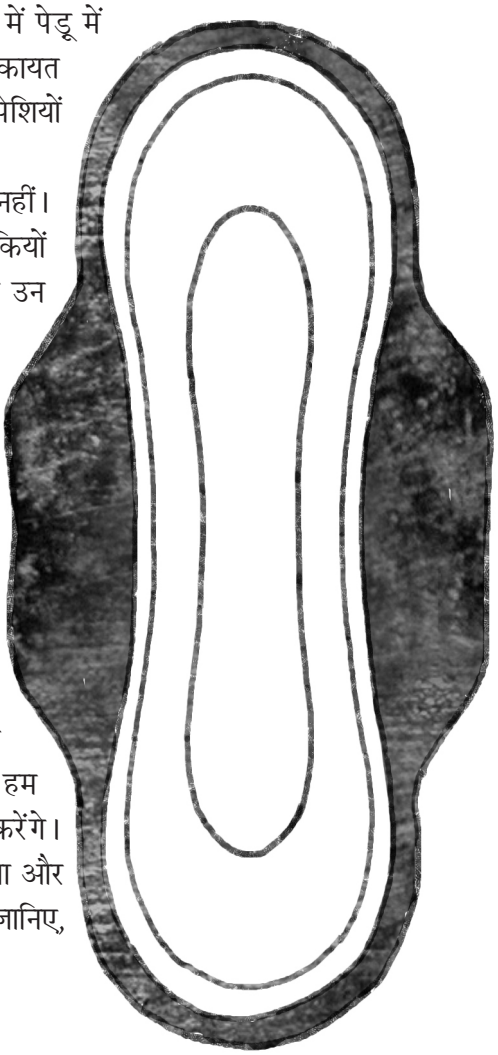
हर महीने के ये चंद दिन इस बात का अहसास हैं कि लड़की वह करने की ताक़त रखती है, जो हम मर्द, चाहे जितनी मर्दानगी दिखा लें, नहीं कर सकते हैं। इन दिनों उसके शरीर में एक अंदरूनी प्रक्रिया चलती है। यह प्रजनन के चक्र से जुड़ी है। यह इस बात का इशारा है कि स्त्री जाति से ही मानव सृष्टि चल रही है। महाभारत में भी आता है, 'ऋषियों में भी इतनी शक्ति नहीं है कि वे बिना नारी के प्रजनन कर सकें।' प्रकृति हर महीने उसे इस बात के लिए तैयार करती है। और सृष्टि के लिए तैयार होना नापाकी तो नहीं हो सकती? या माँ बनने की प्रक्रिया, अपवित्र तो नहीं

हो सकती? नहीं न! तब सबसे पहले हम अपने ज़ेहन से निकालें कि यह कोई ऐसी चीज़ है, जो उसे अपवित्र करती है। नापाक बनाती है। इसलिए इस दौरान उसे किसी काम से दूर रहना चाहिए।

अगर आप उसके इस प्रक्रिया को समझते हैं और उसके साथ होते हैं, तो यक़ीन जानिए आपको इसका सिला बेइंतहा प्यार में मिलेगा।

इस प्रक्रिया के शुरू होने से पहले लड़कियों में कई तरह के बदलाव आते हैं। इसे माहवारी से पहले की परेशानी कह सकते हैं। अंग्रेजी में इसे पीएमएस या प्री-मेंस्ट्रयूल सिंड्रोम कहा जाता है। इसमें मन के साथ-साथ तन में बदलाव होते हैं।

मेडिकल साइंस तो ये कहता है कि ये बदलाव 200 तरह के हो सकते हैं। इसमें मन का उतार-चढ़ाव ज़बरदस्त होता है। लड़कियों का मूड काफ़ी तेज़ी से ऊपर नीचे होता है। चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है। दुख तारी रहता है। बात-बात पर रोने का मन करता है। तनाव और चिंता हावी रहती है। नींद नहीं आती। सरदर्द, थकान रहती है। यौन इच्छाएं घटती-बढ़ती हैं। तन भी तकलीफ़ देता है पर मन से कम। तन की तकलीफ़ की दवा हो सकती है, पर मन का क्या? उसे तो मन का ही सहारा ही चाहिए। तन की तकलीफ़ों में पेड़ू में तकलीफ़ बढ़ जाती है। पेट फूल जाता है। गैस की शिकायत होती है। छाती में सूजन आ जाती है। जोड़ों और माँस पेशियों में दर्द होता है। कब्ज़ियत हो जाती है। ...



हर लक्षण हर लड़की में हो ही, ये भी ज़रूरी नहीं। इसलिए यह निहायत ज़रूरी है कि हम अपने घर की लड़कियों या महिलाओं के इन दिनों को जाने- समझें। जब हम उन दिनों को जानेंगे तब ही तो उस दौरान उसके व्यवहार और मूड को आँक पाएँगे। उसी के मुताबिक, हम अपने व्यवहार में भी बदलाव लाएँगे।

जनाब अगर हमने उन बदलाव को महसूस नहीं किया और उनके मुताबिक अपने को नहीं बदला तो क्या होगा? ... ज़रा सोच कर देखिए।

हमें ये भूलना नहीं चाहिए कि ये बदलाव लड़की के व्यवहार का नतीज़ा नहीं है। ये प्रकृति के एक चक्र से जुड़ा है। वह चक्र है- लड़की से ही सृष्टि मुमकिन है। हमें तय करना है कि प्रकृति के इस चक्र की वजह से होने वाले बदलाव से हर महीने उबरने में हम अपनी बेटी, बहन, पार्टनर की कैसे और कितनी मदद करेंगे।

अगर हमने इन ख़ास दिनों में उनका मूड समझा और उनकी बातों को समझा या नज़रंदाज़ किया तो यक़ीन जानिए, आप दुनिया के अच्छे इंसानों में से एक साबित होंगे।

अगर बात अब भी थोड़ी मुश्किल और बेवजह लग रही है तो एक काम करें। ज़रा सोचें कि हर महीने हमारे तन में एक बदलाव होता है। इस बदलाव की वजह से छह दिनों तक हमारे बदन से हमेशा कुछ निकलता रहता है। हमें उसके साथ जीना है। हम क्या करेंगे? क्या हम घर के एक कोने में पड़े रहना पसंद करेंगे? क्या हम छह दिनों तक घर के किसी सदस्य के सामने नहीं आएँगे? क्या हम स्कूल, कॉलेज, दुकान या दफ़्तर या काम के लिए बाहर जाना छोड़ देंगे? क्या हम नहीं चाहेंगे कि घर के बाकि लोग हमारे मूड को समझें? हमारी परेशानी या चिड़चिड़ेपन को समझें? अगर लोग नहीं समझेंगे तो हमें कैसा लगेगा? इस दौरान हमें किसी काम से रोका जाएगा तो कैसा लगेगा? किसी की बात पर न जाएँ। हमें जैसा महसूस हो, वैसा ही करें।

कह सकते हैं कि हम मर्द हैं, इसलिए ऐसी किसी भी चीज़ से आज़ाद हैं। इसलिए हमें ये सब सोचने की ज़रूरत ही क्या है? जी, हम मर्द हैं। क्या इसीलिए प्रकृति ने हमें सृष्टि की ताक़त नहीं दी? सोचने में हर्ज़ नहीं।

बेहतर है, हम लड़कियों के इन दिनों पर ग़ौर करें। उन्हें प्यार से समझें। उन्हें इसके साथ जीने और रोज़ की तरह जीने में साथ दें। शायद हम मर्दों के लिए प्रकृति ने यही काम तय किया हो। तो आइए... हम अपने घरों में इस पर बात करना शुरू करें। यह कोई छिपाने वाली चीज़ नहीं है। डरने वाली भी नहीं है।

हम अपनी बात यहाँ लिख सकते हैं

अच्छा पार्टनर बनिए स्वामी नहीं

शौहर, पति, स्वामी, ख़ाविंदः इन शब्दों को बोलते-सुनते-पढ़ते वक़्त हमारे ज़हन में ख़ास तरह की छवियाँ बनती है। क्या ये छवियाँ दोस्त, हमसफ़र, हमराह, ग़मगुसार, बराबरी में यक़ीन करने वाले इंसान की होती हैं?

क्या शौहर, पति, स्वामी, ख़ाविंदः जैसे सारे शब्द अपने साथ एक ख़ास तरह की सत्ता और शक्ति की छवि लेकर आते हैं?

ठीक इनके बरअक्स बीवी, पत्नी, गृहणी, बेगम जैसे शब्द कैसी छवियाँ बनाते हैं?

क्या ये शब्द समर्पण करने वाली, सेवा करने वाली, हर बात मानने वाली, हर बात चुपचाप बर्दाश्त करने वाली, दूसरे पर निर्भर रहने वाली स्त्री की छवि नहीं बनातीं?

क्या पत्नी या बीवी बोलते ही किसी मज़बूत, आज़ाद, अपने फ़ैसले ख़ुद लेने वाली, घर के फ़ैसले लेने वाली, सशक्त, अपने मन-मर्ज़ी से कुछ भी करने वाली शख़्स की छवि उभरती है?

क्या ऐसे शख़्स की छवि उभरती है, जो आराम से घर में बैठ रहती है, उसका पति घर का सारा काम करता है और उसके लिए चाय-नाश्ता बनाकर लाता है? या ऐसी महिला की छवि बनती है जो अपने पति को राम, रहमान या श्याम-सलमान कह कर बुला रही हो और वह कह रहा हो जी आया!

(अपनी ज़िंदगी ख़ुद जीने की ख़्वाहिश रखने वाली एक लड़की की रायः 'पत्नी' शब्द सुनते ही एक बेचारी जैसी छवि उभरती है। खाना बनाने वाली। घर की साफ-सफाई करने वाली। नौकरी के बावजूद घर के सारे काम करने वाली। बीमारी में भी काम करने वाली। घर से उसका बेटा और भाई छीनने वाली। शादी के बाद एक लड़की की 'पत्नी' की ही पहचान रह जाती है या बना दी जाती है। कई जगहों पर तो उसके असली नाम भी भुला दिए जाते हैं। आमतौर स्वतंत्र पहचान वाली छवि नहीं उभरती।)

ऊपर गिनाए गए सारे शब्द ज़िंदगी के ख़ास मुकाम में हमारे समाज के ज़्यादातर लड़के-लड़कियों के हिस्से आते हैं। जिनके हिस्सा जैसा शब्द आता है, उनकी वैसी ही हैसियत समाज तय करता जाता है।

ग़ौर किया जाए तो ये सारे शब्द ऐसी छवि बनाते हैं, जो बराबरी के मूल्यों के ख़िलाफ़ हैं। इसलिए बराबरी के विचार और मूल्य को मज़बूत बनाने के लिए इनके इस्तेमाल के बारे में भी विचार करना ज़रूरी है।

रिश्तों के इन शब्दों का ऐसा विकल्प क्या होगा जो ग़ैर बराबरी की छवि न बनाते हों? पता नहीं। मगर ये शब्द बहुत कुछ कहते हैं। पति की पत्नी! शौहर की बीवी! स्वामी की स्त्री! साहब की बेगम! पत्नी से पति, या बीवी से शौहर या स्त्री से स्वामी नहीं बने। इसीलिए हमारा समाज पुरुष से अलग महिला की आज़ाद शख़्सीयत का विचार भी नहीं रखता। सोचने की बात तो दूर। रिश्ते बताने वाले इन शब्दों के आपस में जुड़ते ही एक तरह की ग़ैर बराबरी की छवि उभरने लगती है। यह मर्दों के विचार की राजनीति है जो शब्दों के ज़रिए हमारी ज़िंदगी में शामिल है। ऐसा क्यों? ऐसे शब्दों की जगह क्या इस्तेमाल किया जाए? अगर रिश्तों में बराबरी की बात करनी है या बराबरी का रिश्ता बनाना है तो इन शब्दों की जगह क्या इस्तेमाल होना चाहिए, ये सोचा जाना चाहिए। बराबरी के विचार जिस तरह बने, उसी तरह शब्दों के बनाने जाने की भी जरूरत है। शब्द बन भी रहे। पार्टनर, अंग्रेज़ी का ऐसा ही एक शब्द है।

जब तक हिन्दी में सही व सटीक शब्द नहीं मिलता तब तक हम क्या करेंगे? क्या शब्द बनने तक इंतज़ार करेंगे? कतई नहीं। हम रिश्तों के नए शब्द गढ़ेंगे। हालाँकि तब तक अपनी ज़िंदगी को नए सिरे से गढ़ने की कोशिश नहीं रोकेंगे। इसलिए, जब तक शब्द नहीं मिलते तब तक ख़ुशनुमा ज़िंदगी के लिए कुछ और नुस्ख़ा अपनाते हैं।

अगर ज़िंदगी ख़ुशनुमा बनानी है जनाब तो हमें सबसे पहले अपनी माँ, बहन,पत्नी या बेटी को इंसान मानना होगा। ठीक वैसा ही जैसा हम ख़ुद को मानते हैं। फ़िर मान सकें तो दोस्त या पार्टनर या साथी मानें। अगर ऐसा मान लेते हैं, तो इससे ख़ूबसूरत बात कोई और नहीं हो सकती।

हमें अपनी माँ, बहन, बेटी, पार्टनर या दोस्त को वह सब करने की आज़ादी देनी होगी जिस आज़ादी का इस्तेमाल हम-आप ख़ुद करते हैं। या वैसी आज़ादी देनी होगी, जो आज़ादी हम अपने लिए चाहते हैं।

जिस आज़ादी से हम कहीं आते-जाते हैं, उन्हें भी ये आज़ादी होनी चाहिए।

जिस तरह हमें अपने ऊपर किसी तरह का नियंत्रण या काबू अच्छा नहीं लगता, उन्हें भी अच्छा नहीं लगता होगा। इसलिए हमें उन पर किसी तरह का नियंत्रण रखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

हमें अपनी माँ, बहन, बेटी, पार्टनर या दोस्त को आज़ाद शख़्सीयत बनने में बाधा नहीं डालना चाहिए। बल्कि उनकी हर मुमकिन मदद करनी चाहिए। उनके साथ खड़ा होना चाहिए ताकि वे बेख़ौफ़ आज़ादी का इस्तेमाल कर सकें।

वे हर बात के लिए हमारा आपका मुँह न ताकें, उन्हें ऐसा बनने में साथ देना चाहिए।

हमें उनका हौसला नहीं तोड़ना चाहिए। उन्हें हौसला देना चाहिए ताकि दूध लेने जाना हो तो वे हमारा आपका मुँह न ताकें। किसी दोस्त के यहाँ जाना हों तो हमारी-आपकी मोहताज़ी न हों। देर शाम या रात कहीं आना-जाना हो तो हमारे आपके बिना आसानी से आ-जा पाएँ।

घर से जुड़े मामलों में हम इन्हें फैसले लेने का हक़ दें।

वह अपनी मन-मर्ज़ी से जो चाहें कर सके, इसकी आज़ादी हो। यह उनका हक़ है। हम उन्हें यह हक़ इस्तेमाल करने से न रोकें।

हमारी पार्टनर शादी के बाद अपना सब कुछ छोड़कर आती है। एक ऐसे घर आती है, जो अब तक पराया था। अनजान माहौल में अनजान लोगों के बीच। ... अगर हमें ऐसा करना हो तो कैसा महसूस करेंगे? कितनी आसानी होगी? ज़रा सोचें और हम अपनी पार्टनर को पराएपन से उबारने में साझीदार बने।

हम अपनी पार्टनर को उसके माँ-बाप-भाई-बहन-भाभी-दोस्तों से मिलने-जुलने से कतई न रोकें। यह ग़ैर इंसानी काम है। हम ऐसे काम से तौबा कर लें, इसी में सबकी बेहतरी है।

अगर हमारी बहन या पार्टनर या बेटी पढ़ाई करना चाह रही है या बाहर कहीं कुछ काम करना चाहती है, तो उन्हें रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। यह जुर्म है।

उनके साथ खड़े होने या मदद करने का मतलब यह नहीं है कि हम-आप उनके पिता या गार्जियन या गुरु सरीख़े बन जाएँ। हम उन पर कोई अहसान नहीं करने जा रहे। यह सब हम अपने लिए करेंगे ताकि बेहतर इंसानों की लाइन में खड़े हो सकें। वैसे भी, बराबरी कोई अहसान नहीं हो सकती। यह इस मुल्क में पैदा होने वाले हर नागरिक का मौलिक हक़ है। इसलिए हमें भूलना नहीं चाहिए कि महिलाएं भी नागरिक हैं। हर मामले में बराबर की नागरिक।

आइए, हम दोस्त, हमसफ़र और पार्टनर बन कर देखें। क्यों पार्टनर!

जानिए लड़कियाँ कैसा हमसफ़र चाहती हैं

हम-आप देखने में चाहें जैसे हों, लेकिन पत्नी नाम की पार्टनर चाहिए- लम्बी, सुंदर, गोरी, तीख़े नैन-नक़्श वाली, अंग्रेज़ी मीडियम में पढ़ी और सुशील, सास-ससुर का ख़्याल रखने वाली, घर-गृहस्थी सम्हालने वाली, अच्छा खाना बनाने वाली और हो सके तो नौकरी करने वाली। इन सबके ऊपर मोटा दहेज़ लाने वाली भी होनी चाहिए। कई बार तो शादी के बाज़ार में दहेज़ ही सबसे अहम पैमाना बन जाता है।

कभी हमने जानने की कोशिश की, आज के ज़माने की लड़कियाँ कैसा पार्टनर चाहती हैं? नहीं न। तो आइए हम लड़कियों के ख़्वाबों के पार्टनर के बारे में जानें। इससे पता चलेगा कि उनकी प्राथमिकताएँ क्या हैं। ये किस तरह से हमारी प्राथमिकताओं से एकदम अलग दिखती हैं। गाँव और शहर की लड़कियों की प्राथमिकताओं में थोड़ा अंतर है। ठीक उसी तरह कम पढ़ी-लिखी और पढ़ी-लिखी नौकरीपेशा लड़कियों की प्राथमिकताओं और चाहत में भी फ़र्क़ दिखता है। हालाँकि काफ़ी ऐसा भी है, जो सभी तरह की लड़कियाँ चाहती हैं। जैसे- कोई लड़की यह नहीं चाहती कि उसका होने वाला पार्टनर मर्दनागी के नाम पर उसके साथ बदसुलूकी करे।

... तो देखिए जनाब लड़कियाँ, हम लड़कों से क्या चाहती हैं? उनके सपने क्या हैं? कैसा गुणी हो लाइफ पार्टनर यानी लड़का? लड़कियाँ कहती हैं,

- सबसे पहले मुझे भी अपने जैसा आम इंसान समझे।
- शांत दिमाग का हो।
- मुझे अपने घर यानी नैहर जैसी आज़ादी दे।
- कहीं आने-जाने पर रोक न लगाए।
- हमेशा यह उम्मीद न करे कि मैं 'सुपर वुमन' की तरह घर के सारे काम कर लूँगी।
- जॉब करने की आजादी दे।
- शक न करे।
- अपने घरवालों की हर उम्मीद पूरा करने के लिए दबाव न डाले।
- किसी दोस्त या साथ पढ़ने या काम करने वाले लड़कों से बात करने पर चिक-चिक न करे।
- मेरे और मेरे घरवालों की इज़्ज़त करे। उनका ख़्याल रखे।
- अपने हर विचार मुझ पर न थोपे।
- 'मैंने तुमसे ज्यादा दुनिया देखी है'- ऐसा कह कर चुप कराने या हर बात मनवाने की कोशिश न करे।
- अपनी माँ, बहन या किसी और से तुलना कर मुझे नीचा दिखाने की कोशिश नहीं करे।
- घर के किसी भी फैसले में मेरी राय ली जाए।
- ये कभी न बोले- तुम घर के काम पर ध्यान दो।
- ये न कहे, तुम्हें नहीं समझ पाओगी।
- हमेशा हर काम के लिए मुझसे ही उम्मीद न लगाए।
- हमसफ़र समझे, घर की दाई नहीं।
- कितने बच्चे होंगे, वह मैं डिसाइड करूँगी।
- मेरे पुरुष दोस्तों को लेकर कभी ताना न मारे।
- दहेज़ माँगे न चाहे।
- दहेज़ के सख़्त ख़िलाफ़ हो।
- अपने के माता-पिता और समाज के आड़ में गलत बात का सपोर्ट न करे।
- मैं जो कहूँ, उसे भी ध्यान से सुने।
- अकेले मत जाओ- यह कह कर, हर जगह आने-जाने से न रोके।
- मैं जैसी हूँ, मुझे वैसे ही स्वीकार करे।
- मेरी इज़्ज़त करे।
- मेरी भावनाओं को समझे और मुझसे पूछे कि मैं क्या करना चाहती हूँ।
- वह भी खाना बनाए।
- हर समय बात का बतंगड़ न बनाए।

- मुझे आगे पढ़ने से मना न करे।
- रेस्टोरेंट में मेन्यू मुझे तय करने दे।
- मैं क्या करती हूँ और क्या नहीं, हर सेकेंड का हिसाब न माँगे।
- हर काम में साथ दे।
- शक न करे।
- मैं जैसी हूँ, वैसे ही मुझे अपनाए।
- अच्छा पढ़ा हो।
- ठीक-ठाक नौकरी हो।
- अच्छे व्यवहार वाला हो।
- सच्चा व ईमानदार हो।
- हर मामले में बराबरी में यक़ीन रखता हो।
- (सच्चाई के साथ) ढेर सारा प्यार करे।
- जो हमें समझे। मतलब मेरी खुशियों की वजह, मेरे छोटे-छोटे शौक... वगैरह।
- जिसमें साथ चलने की हिम्मत हो ... आगे भागने की नहीं।
- घूमने का शौकीन हो। घुमाने का भी।
- अपनी गलतियाँ मानने की हिम्मत रखता हो।
- बस, इतना कमाता हो कि ज़िंदगी आराम से चल सके।
- हँसमुख हो।
- प्रोगेसिव हो।
- केयरिंग हो पर पॉजेसिव न हो।
- वह काफ़ी कुछ है लेकिन सब कुछ नहीं। मेरी व्यक्तिगत दुनिया भी होगी, उसमें दख़ल न दे। पार्टनर से पहले भी मेरा वजूद था और हमारी दुनिया थी, वह क़ायम रहनी चाहिए।
- लड़की के भी व्यक्तिगत शौक़, सपने और दोस्त होते हैं। इन सब के बारे बहुत ज़्यादा पूछताछ और पड़ताल न करे।
- हमारे समाज में ज़्यादातर लड़कियों के बचपन के ढेर सारे सपने पूरे नहीं हो पाते। कई सपने वह मन में सँजोए आती हैं। पार्टनर ऐसा हो जो उन अधूरे ख़्वाब को पूरा करने में साथ दे। उन्हें पूरा करने के लिए बढ़ावा दे।
- घर और बाहर व्यवहार ऐसा हो कि दूसरे लोग पति-पत्नी नहीं, दोस्त समझें।
- वह यह सोचें कि संतान के नाम के साथ माँ का नाम क्यों नहीं जुड़ सकता?
- ज़मीन-जायदाद कहाँ ख़रीदेंगे? ये किनके नाम होंगी? इंवेस्टमेंट कहाँ और कैसे करेंगे? इन मामलों में मेरी भी राय ली जाए।
- चूल्हे-चौके की ज़िम्मेदारी दोनों की हो।
- खाना बनाना और घर का दूसरा काम आता हो और वह हँसी-ख़ुशी करता हो।
- बच्चे पालने की ज़िम्मेदारी भी दोनों की होनी चाहिए।

- इंसान का दर्ज़ा देता हो।
- इंसान अच्छा होगा तो हमसफ़र भी अच्छा होगा।

(ये कुछ लड़कियों की राय का सार है। इन लड़कियों की अभी शादी नहीं हुई है। कुछ पढ़ रही हैं तो कुछ काम कर रही हैं।)

आज की इन लड़कियों के लिए सबसे अहम उनकी शख़्सीयत है। आज़ादी है। सम्मान और इज़्ज़त है। भागीदारी है। घर के काम में साझेदारी है। ख़ासतौर पर वह खाना बनाने-पकाने और बच्चों के लालन-पालन में मर्द की साझेदारी चाहती हैं। कर पाएँ या नहीं, लेकिन वे अपनी स्वतंत्र शख़्सीयत और स्वतंत्र रास्ता बनाना चाहती हैं।

सवाल है क्या आज के हम मर्द इसके लिए तैयार हैं?

अगर नहीं तैयार है तो ऊपरी सुख तो दिखेगा लेकिन मोहब्बत ग़ैरहाज़िर रहेगी। यह तय है। इसलिए, हम ऊपर बताए गए शर्तिया नुस्ख़े अपनाए। ज़िंदगी ख़ुशहाल बनाएँ।

हम अपनी बात यहाँ लिख सकते हैं

नुस्ख़ा आज़माइए, फेंकिए नहीं

इतनी बात होने के बाद भी अगर चीज़ें ऐसी ही चलती रहीं जनाब तो ख़ुशनुमा परिवार या सहजीवन मुमकिन नहीं है। इसके लिए सबसे पहले हम मर्दों को बदलना होगा। थोड़ा सा बदलाव, जीवन में प्यार की बहार ला सकता है। यह गारंटी नहीं तो गारंटी से कम भी नहीं!

तो सबसे पहले घर की बात। दादी-नानी और माँ के ज़माने की महिलाओं और आज की लड़कियों में थोड़ा फ़र्क़ तो करना होगा, जनाब। इसलिए रिश्ते, घर-परिवार, रहन-सहन वैसे ही नही ंचल सकते जैसे उनके ज़माने में चला करते थे। हालाँकि चलना तो उनके ज़माने में भी नहीं चाहिए था। इसलिए रिश्ते, घर-परिवार के रहन-सहन में बदलाव करना होगा। कुछ संस्कारों, रीति-रिवाज़ों, परम्पराओं को छोड़ना पड़ेगा। कुछ नए संस्कार ग्रहण करने पड़ेंगे। कुछ नए संस्कार बनाने की कोशिश करनी होगी। वक़्त बदलेगा तो चीज़ें बदलेंगी न जनाब!

वक़्त के साथ जब चीज़ें नहीं बदलती हैं हुजूर तो वे पुरानी पड़ जाती हैं। बेकार हो जाती है। सड़ने भी लगती हैं। नए और पुराने में टकराव शुरू हो जाता है। तो कितना अच्छा होगा अगर हम टकराव की वजह समझ जाएँ और ख़ुशनुमा ज़िंदगी ग़ुज़ारें। टकराव की वजह समझें और हम अपने आपको उसके मुताबिक ढालें। यही तो इंसान और अच्छे-समझदार इंसान की पहचान है न जनाब! तो आइए कुछ नुस्ख़ों पर ग़ौर करें ताकि हम-आप एक ख़ुशनुमा ज़िंदगी के हक़दार बन सकें। जी... हक़दार। अब तक हम हर चीज़ पर हक़ मानते रहे हैं, असलियत में हक़दार हैं नहीं।

इस नुस्ख़े का शादी से मतलब नहीं है। हम लड़के अगर इसे बढ़ती उम्र के साथ ही अपनाना शुरू कर दें तो बेहतर होगा। ऐसा तो है नहीं कि शादी के बाद ही हमारे जीवन में स्त्री जाति आती है। इससे पहले हमारे जीवन में माँ, बहन, भाभी, मौसी, दोस्त के रूप में भी कई स्त्रियाँ होंगी। इन स्त्रियों को हम किस रूप में देखते हैं? उनके साथ हमारा सुलूक कैसा है? उन्हें हम इज़्ज़त देते हैं या नहीं? घर के काम करते हैं या नहीं? उनके साथ और अकेले घर को सँवारने में लगे रहते हैं या नहीं? उनके सुख-दुख का ख्याल रखते हैं या नहीं? इन सवालों के जवाब में ही हम मर्दों की असली मर्दानगी छिपी है। हममें इंसानियत है या नहीं, इसका राज़ भी इन्हीं सवालों में छिपा है।

उम्मीद है, हम ग़ुस्सा नहीं होंगे। सोचेंगे। करेंगे। मुस्कुराएँगे।

यही ख़ुशहाली का नुस्ख़ा है। शर्तिया नुस्ख़ा। आज़मा कर देखते हैं। है न!

सीमिति और निजी वितरण के लिए...

आज सामाजिक न्याय कि परिकल्पना में एक ऐसी दुनिया की कल्पना की जा रही है जहां हर महिला पुरुष व अन्य को भेदभाव व हिंसा रहित तथा पूर्ण गरिमा के साथ जीने का हक हो। इस सपने को साकार करने के लिए नए सामाजिक मानदण्डों को बनाना होगा जो समता, न्याय व बराबरी पर आधारित हो।

उक्त सामाजिक मानदण्डों को बनाने तथा इसे व्यवहार में लाने के लिए सभी लोगों के साथ तथा विशेष रूप से किशोरों व युवाओं के साथ काम करने की जरूरत पड़ेगी।

जेण्डर समानता तथा न्याय जैसे जटिल मुद्दे पर किशोरों व युवाओं के साथ काम करने के लिए ऐसी सामग्री की जरूरत पड़ती है जो सरल हो तथा रोचक हो। ***क्या हमें पता है, लड़कियाँ क्या चाहती हैं*** किताब हमारी इस जरूरत को पूरी करती है तथा उम्मीद ही नहीं बल्कि पूरा विश्वास है कि जेण्डर समानता व न्याय के सपने को किशोरों व युवाओं के साथ आगे बढ़ाने के लिए मददगार होगी।

सतीश कुमार सिंह, अतिरिक्त निदेशक, सी.एच.एस.जे

नासिरूद्दीन पेशे से पत्रकार हैं और सामाजिक मुद्दों पर लिखते हैं। बतौर कार्यकर्ता वे सामाजिक और खासकर महिला आंदोलन से सक्रिय रूप से जुड़े रहे हैं। इन्हें मीडिया से जुड़ी कई फेलोशिप मिली है जिनके तहत कई शोधपरक काम किए हैं। कई सामाजिक व सांस्कृतिक संगठनों से भी इनका जुड़ाव रहा है। जेण्डर समानता की मुहिम में पुरुषों की भागीदारी के लिए चलने वाले प्रयासों में भी अरसे से जुड़े हैं। इनका लेखन www.genderjihad.in पर भी देखा जा सकता है।

ईमेलः nasiruddinhk@gmail.com