



দ্যা চেঞ্জমেকার (পরিবর্তনের আগ্রদূত)

কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে
তরুণ কর্মীদের প্রস্তুতি গ্রহণের জন্য পরিবর্তন সহায়িকা



প্রাক কথন



নারীর প্রতি সহিংসতা একটি বিশ্বব্যাপী সমস্যা, যা পৃথিবীর সব দেশে, সব অঞ্চলে বিভিন্ন রূপে ঘটছে। জাতীয় নারীর প্রতি সহিংসতা সার্ভে ২০১৫ অনুযায়ী বাংলাদেশে ৫৪.২% নারী জীবনে অন্তত একবার তার স্বামী অথবা ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর দ্বারা শারীরিক ও যৌন সহিংসতার শিকার হয়েছে এবং সার্ভে পূর্ববর্তী ১২ মাসে স্বামী অথবা ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর দ্বারা সহিংসতার শিকার হয়েছে ২৬.৯% নারী। প্রেমের সম্পর্কে আবদ্ধ এমন তরুণ-তরুণীর মধ্যেও তরুণীরা প্রায়ই যৌন এবং মানসিক সহিংসতার শিকার হয়ে থাকে। পাশাপাশি অনলাইনেও প্রতিনিয়ত নারীর প্রতি বিভিন্ন রকম সহিংসতা অথবা সাইবার অপরাধ বৃদ্ধি পাচ্ছে। নারীর প্রতি সহিংসতার মূলে রয়েছে কিছু প্রচলিত সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রথা যেখানে পুরুষকে অধিক গুরুত্ব দেয় ও নারীকে মূল্যহীন হিসেবে গণ্য করে। এই প্রচলিত সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রথাই পুরুষকে নারীর উপর কর্তৃত্ব ফলানোর সুযোগ করে দেয়। নারী ও পুরুষ উভয়ই এই অসম ক্ষমতার চর্চাগুলো আমরা মেনে নেই এবং মনে করি যে এই চর্চা, আচার-আচরণে পরিবর্তন আসতে অনেক সময় লাগবে। আমরা আশা করি আমাদের নূতন প্রজন্ম এই পরিবর্তনের দীপশিখা হিসেবে কাজ করবে।

তথ্য প্রযুক্তির সহজলভ্যতার ফলে বর্তমান তরুণ প্রজন্ম জেডার সমতা এবং সামাজিক ন্যায়বিচার সম্পর্কিত বৈশ্বিক আলোচনাসমূহ অনেক অল্প বয়স থেকেই জানতে পারছে। যার ফলে জলবায়ু পরিবর্তন হোক অথবা নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ, সামাজিক ন্যায়বিচার নিশ্চিতকরণে তরুণ এন্টিভিস্টদের অংশগ্রহণ প্রতিনিয়তই বৃদ্ধি পাচ্ছে।

জেডার বৈষম্য দূর এবং নারীর প্রতি সহিংসতা মুক্ত একটি বিশ্ব তৈরিতে তরুণ এন্টিভিস্টদের সহায়তা করার দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে ২০১৪ সালে 'দ্যা চেঞ্জমেকার (পরিবর্তনের অগ্রদূত)': কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে তরুণ কর্মীদের প্রস্তুতি গ্রহণের জন্য পরিবর্তন সহায়িকা' তৈরি করা হয়েছিল। তরুণ-বান্ধব এই প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি জাতিসংঘ মহাসচিবের 'ইউনাইট

টু ভায়োলেন্স এগেইনস্ট উইমেন ক্যাম্পেইন' এর এশিয়া প্যাসিফিক অঞ্চলের কার্যালয় তৈরি করেছে। প্রশিক্ষণ সহায়িকাটি প্রণয়নে সহযোগিতা করেছে এশিয়া প্যাসিফিক অঞ্চলের ইউনাইট ইয়ুথ নেটওয়ার্ক এর সদস্যগণ, যারা জেডার সমতা, নারীর প্রতি সহিংসতা, সুসম্পর্ক এবং ইতিবাচক এন্টিভিজম নিয়ে তরুণদের চিন্তা-ভাবনায় পরিবর্তন আনয়নে দক্ষতার সাথে কাজ করছে। গ্লোবাল এফেয়ার্স কানাডা (Global Affairs Canada) এর আর্থিক সহায়তায় এবং ইউএন উইমেন বাংলাদেশ এর নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ (Combating Gender Based Violence) প্রকল্পের উদ্যোগে বাংলাদেশের উপযোগী করে সহায়িকাটির বাংলা সংস্করণ তৈরি করা হয়েছে।

আমরা আশা করছি, বাংলাদেশের তরুণ এন্টিভিস্টরা এই সহায়িকার মাধ্যমে জেডার, ক্ষমতা ও অসমতা সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা লাভ করবে। পাশাপাশি জেডার বৈষম্য ও নারীর প্রতি সহিংসতার কারণ সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা দূরীকরণ, জেডার সমতা বজায় রেখে সমস্যা সমাধান, সমাজ ও পরিবারের বিভিন্ন সম্পর্কে জেডার সমতা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ তৈরি ও তা ধরে রাখার জন্য প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণের ধারণা ও কৌশল তারা এই সহায়িকাতে পাবে। এই সহায়িকা কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে ও অসমতা দূর করে নিজেদের মত একটি শান্তিময় পৃথিবী তৈরিতে তরুণদের শক্তি ও সাহস যোগাবে।





আমি আশা করছি এই সহায়িকা আপনাদের অর্ন্ত লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। সহায়িকাটি সম্পর্কে আপনার মতামত ও অভিজ্ঞতা জানাতে এই ঠিকানায় লিখুন bangladesh.registry@unwomen.org। আমরা আপনার এন্টিভিজমের গল্প শোনার অপেক্ষায় রইলাম।

শোকো ইশিকাওয়া
ইউএন উইমেন বাংলাদেশ প্রতিনিধি

সূচীপত্র

কৃতজ্ঞতা	৬
সহায়কদের জন্য নির্দেশিকা	৭
কার্যাবলী সম্পর্কে ধারণা	৮
কর্মশালার আলোচ্যসূচি	৯
উদ্দীপক	১২
সংজ্ঞাসমূহ	১০
তথ্য ভাণ্ডার	১২

সূচীপত্র

	প্রথম অধ্যায় – জেডার পাওয়ার	১৪
	নতুন ভাবনা	১৬
	অধিকার এবং বাস্তবতা	২০
	জেডার বন্ধ	২২
	পাওয়ার ওয়াক	২৪
	সামগ্রিক চিত্র	২৬
	দ্বিতীয় অধ্যায় – কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা	৩০
	প্রভাব বলয়	৩২
	প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণার সমাপ্তি	৩৪
	আমাদের চারপাশের সহিংস আচরণ	৪২
	বেঁচে থাকার গল্প	৪৪
	তৃতীয় অধ্যায় – সুসম্পর্ক	৫০
	কে ক্ষমতাবান?	৫২
	নিজের পক্ষে দাঁড়ানো	৫৬
	সমস্যার বৃক্ষ	৫৮
	আপনার কি মনে হয়?	৬২
	চতুর্থ অধ্যায় – পদক্ষেপ গ্রহণ	৬৮
	বিশ্বাসের সাথে বেঁচে থাকা	৭০
	প্রতিবন্ধকতা ভাঙা	৭৪
	ইতিবাচক পরিবর্তনের কৌশল	৮০
	আমাদের অন্তর্নিহিত কর্মোদ্যোক্তা	৮২

কৃতজ্ঞতা

এই সহায়িকাটি অনেক সংগঠন এবং ব্যক্তিবর্গের অক্লান্ত প্রচেষ্টা ও সম্মিলিত উদ্যোগের ফসল। এই সহায়িকাটি এশিয়া-প্যাসিফিক অঞ্চলের জন্য প্রাথমিকভাবে তৈরি করা হয়েছিল, যা প্রথম প্রকাশিত হয় ২০১৪ সালে। পরবর্তীতে এশিয়া-প্যাসিফিকের বিভিন্ন দেশে কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে সামাজিক কর্মসূচি তৈরিতে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে এমন ১৭টি কার্যক্রম নিয়ে এবং বাংলাদেশের প্রেক্ষিত বিবেচনায় বর্তমান সহায়িকাটি তৈরি করা হয়েছে।

এশিয়া প্যাসিফিক ইউনাইটেড (UNiTE to End Violence Against Women) ক্যাম্পেইন সহায়িকা তৈরির কাজে নিজেদের জীবনের গল্প এবং অভিজ্ঞতা বিনিময় করে সাহায্য করেছেন এশিয়া প্যাসিফিক ইউনাইটেড ইয়ুথ নেটওয়ার্কের সদস্যরা। এই সহায়িকাটির প্রাথমিক নকশা তৈরির কাজ ২০১৩ সালের জুন মাসে ব্যাংককে শুরু হয়েছিল। সেখানে মূল্যবান কর্ম অভিজ্ঞতা বিনিময় করেছেন আহমেদ শ্যারনি (Ahmad Syahroni), জ্যান আল্ডউইন টোরালদে কুটিন (Jan Aldwin Toralde Cutin), লেইসেনিয়া ভাটাদ্রোকা রালোকা (Laisenia Vatadroka Raloka), নিসরিনা নাদিফা রহমান (Nisrina Nadhifah Rahman), অডোনতুয়া ডাবাডর্জ (Odontuya Davaadorj), পিচামন পংগার্ন (Pichamon Pongngern), পৌ শকভিশাল (Pou Sokvisal), সংগীত গোপাল কায়স্থ (Sangeet Gopal Kayastha), সিরিনাথ বুস্থাই (Sirinat Boonthai), সোনাম কোডেন (Sonam Choeden) এবং সুপ্পাউইত সাংগুয়ান (Suppawit Sanguan)।

২০১৪ সালের ফেব্রুয়ারী মাসে নিউ দিল্লিতে অনুষ্ঠিত পরীক্ষামূলক অধিবেশনে জেডার সচেতনতা এবং কার্যক্রমে মতামত ও উৎসাহ দিয়েছেন অমিতাভ কুমার (Amitabh Kumar), অংকিতা রাওয়াত (Ankita Rawat), অনুভূতি বাৎসায়ান (Anubhuti Vatsayan), ইশিতা আগারওয়াল (Ishita Aggarwal), মেঘনা রাও (Meghna

Rao), পাওলিন গোমেজ (Pauline Gomes), প্রীথি হারমান (Preethi Herman), প্রীতম সেনগুপ্ত (Preetam Sen Gupta), রিতিকা ভাটিয়া (Ritika Bhatia), সুরভী শ্রীবাস্তব (Surabhi Srivastava), এবং তাপিন্দার সিং (Tapindar Singh)।

আমাদের আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি প্রাভলীন তুতেজা (Prabhleen Tuteja) 'র প্রতি যিনি সহায়িকাটির প্রাথমিক পর্যায়ের নকশা প্রণয়ন থেকে পরীক্ষামূলক অধিবেশন পর্যন্ত চূড়ান্ত নকশা তৈরিতে কাজ করেছেন। জাতিসংঘ এর অনেকেই এই সহায়িকাটি তৈরি করতে তথ্য দিয়েছেন এবং গুরুত্বপূর্ণ কারিগরি সহায়তা প্রদান করেছেন। সামগ্রিক আলোচ্যসূচি তৈরিতে নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছেন খামসাভাথ চানথাভিসৌক (Khamsavath Chanthavysouk); অন্যদিকে ভারতের ইউএন উইমেন থেকে আঞ্জু পান্ডে (Anju Pandey), নোরাহ নেইকো (Norah Nyeko) এবং সারব্রিনা সিধু (Sabrina Sidhu) সহায়িকা তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছেন এবং পরীক্ষামূলক অধিবেশন পরিচালনায় সহায়কদের সকল ধরনের সহায়তা প্রদান করেছেন। ইউএন উইমেন এর এশিয়া-প্যাসিফিক আঞ্চলিক অফিস (UN Women Regional Office for Asia and the Pacific) থেকে আনা কারিন জ্যাটফরস (Anna-Karin Jatfors)

এবং পুলিন মিলিন্তাচিন্দা (Pulin Milintachinda) প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা এবং সহায়তা দিয়েছেন। বিশেষজ্ঞ হিসেবে দায়িত্ব পালন করা ম্যারি ব্রিজার (Mary Bridger) এবং গ্রাফিক ডিজাইনার স্টিভ টিয়ারনি (Steve Tierney) কে তাদের কঠোর প্রচেষ্টা এবং সৃজনশীলতার মাধ্যমে সহায়িকা তৈরিতে সামগ্রিক অবদান রাখার জন্য আমরা বিশেষ কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

পরিশেষে, আমরা আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাতে চাই সেই সকল সংস্থাকে যারা কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে পূর্ববর্তী শিক্ষণীয় উপকরণ এবং সহায়িকা তৈরি করেছে। এর মধ্যে রয়েছে অ্যামন্যাস্টি ইন্টারন্যাশনাল (Amnesty International), রাইজিং ভয়েসেস (Rising Voices), দ্যা রিজিওনাল লার্নিং কমিউনিটি ফর ইস্ট এন্ড সাউথ-ইস্ট এশিয়া (The Regional Learning Community for East and Southeast Asia), ওয়াই পিয়ার (Y Peer) এবং অন্যান্য। গ্লোবাল অ্যেফেয়ার্স কানাডা (Global Affairs Canada) এর আর্থিক সহায়তায় এবং ইউএন উইমেন বাংলাদেশ এর নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ (CombaUting Gender Based Violence) প্রকল্পের উদ্যোগে বাংলাদেশের উপযোগী করে সহায়িকাটির বাংলা সংস্করণ তৈরি করা হয়েছে।

সহায়কদের জন্য নির্দেশিকা

কেন?

আমরা বিশ্বাস করি ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তন আনা এবং তরুণদের সাথে জেভার সমতা ও কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ নিয়ে বন্ধুত্বপূর্ণ আলোচনা করার জন্য সহশিক্ষা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সহায়িকাটি অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতিকে সহজ ও সাবলীল করে তুলবে। আমরা আশা করছি এটি বাংলাদেশে কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে কাজ করতে তরুণদের উৎসাহিত করবে এবং সমাজে সচেতনতা সৃষ্টি করবে।

কী?

জেভার সমতা, কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা, এবং সামাজিক কার্যক্রম নিয়ে যে সকল তরুণ কর্মশালা বা প্রশিক্ষণ করাবেন তাদের জন্য এই দিক-নির্দেশনা সহায়ক হিসেবে কাজ করবে। সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি ও পারিবারিক সুসম্পর্ক তৈরিতে তরুণদের অন্তর্ভুক্তি ও সক্রিয় করার জন্য বিভিন্ন ধরনের কার্যাবলীর বর্ণনা এখানে রয়েছে।

কে?

একজন তরুণ সহায়ক জেভার সমতা, কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা এবং পারিবারিক সুসম্পর্ক নিয়ে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বা মতামত অন্যান্য তরুণের কাছে পৌঁছানোর জন্য এই সহায়িকাটি ব্যবহার করবেন। এই সহায়িকার কার্যাবলীতে সাধারণত ২০-৩০ জন মিলে গঠিত দলে আলোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। তবে স্থান, কাল, সময়ের প্রেক্ষিতে যেকোন বয়সের যেকোন সংখ্যক মানুষ নিয়েই অধিবেশন করা যাবে।

কখন?

সহায়ক এবং অংশগ্রহণকারীদের সুবিধামত যে কোন সময়ে এই সহায়িকাটি ব্যবহার করতে পারবেন। সহায়ক এক্ষেত্রে পছন্দমত কয়েকটি কার্যাবলী নির্বাচন করে ছোট আকারে কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন। আবার সমস্ত কার্যাবলী নিয়ে সম্পূর্ণ কার্যক্রমটিও করতে পারেন।

কোথায়?

এই সহায়িকাতে বর্ণিত কার্যাবলী বিভিন্ন পরিবেশেই বাস্তবায়ন সম্ভব। আমাদের পরামর্শ হচ্ছে এমন একটি বড় জায়গা খুঁজে বের করা যেখানে প্রত্যেকে বসতে পারবে এবং ছোট ছোট দলে কাজ করতে পারবে। বেশকিছু কার্যাবলীতে অংশগ্রহণকারীদের চলাফেরা করতে হবে। সেজন্য বড় জায়গায় অধিবেশন পরিচালনা করা সুবিধাজনক হবে। এছাড়া কক্ষের টেবিল সরিয়েও কার্যাবলীর জন্য জায়গা করা যেতে পারে।

কার্যাবলী সম্পর্কে ধারণা

উপকরণসমূহের চিহ্ন



ফটোকপি



কাঁচি



ফ্লাশ কার্ড



মার্কার/পেন



টেপ/গাম



সাদা বোর্ড/কাগজ

প্রস্তুতিপর্ব:

এখানে অধিবেশন পরিচালনা করার জন্য কি কি প্রস্তুতি নিতে হবে সে বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া রয়েছে। যেমন - অধিবেশন শুরুর পূর্বেই কি কি উপকরণ প্রয়োজন হবে তা সংগ্রহ করে রাখা, প্রয়োজনীয় উপকরণ ফটোকপি করে রাখা ও প্রয়োজনমত কাগজ কেটে কার্ড বানিয়ে রাখা এবং অধিবেশন স্থানটি তৈরি করে রাখা ইত্যাদি বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া রয়েছে। অধিবেশন সুন্দরভাবে ও নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সম্পন্ন করার জন্য এই পর্বটি সহায়ককে সাহায্য করবে।

সময়:

একটি কার্যাবলী কতক্ষণ চলবে তা এখানে লেখা থাকবে। অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা, জ্ঞান ও দক্ষতার উপর ভিত্তি করে অধিবেশন এর সময় পরিবর্তিত হতে পারে। বেশি সংখ্যক অংশগ্রহণকারী হলে অধিবেশনে নির্ধারিত সময়ের থেকে বেশি সময় লাগতে পারে। সময়ের স্বল্পতা থাকলে সহায়ক আলোচনা সংক্ষিপ্ত করতে পারেন অথবা অংশগ্রহণকারীদের বোঝার দক্ষতা বিবেচনা করে নির্দিষ্ট সময়ের চেয়েও বেশি সময় আলোচনা করতে পারেন।

উপকরণসমূহ:

বিভিন্ন উপকরণের চিহ্ন সম্বলিত ছবি ব্যবহার করতে পারেন। এসব ছবি বা চিহ্নের মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন যে, কোন উপকরণগুলো আপনার লাগবে।

মূল বার্তা:

সহায়ক কার্যাবলী শুরুর সময়েই আলোচ্য বিষয়টি নিয়ে প্রশ্নোত্তর এর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের একটি সংক্ষিপ্ত ধারণা দিয়ে নিন। পাশাপাশি অধিবেশন কক্ষে মূল বার্তাটি ফ্লিপ কাগজে লিখে দেয়ালে টানিয়ে রাখতে পারেন; এতে অধিবেশন পরিচালনা করতে সুবিধা হবে। অধিবেশন শেষে মূল বার্তাটি সকলকে জানান।

অধিকার ও বাস্তবতার ছক:

শেখা: ফটোকপি করুন এবং কেটে সবারইকে দিন অথবা নিজের মত করে তৈরি করুন

ছক ১: 'মানবিকার' বিষয়ক ছক (সহায়ক বারবার অংশ ছবিটি খোলা থাকবে না)

সহায়কেরই অধিকার আছে ...	সম্মত	অসম্মত	নির্দিষ্ট নই
১। শিক্ষার সেওয়া			
২। মনের কথা প্রকাশ করা			
৩। স্বাধী উপস্থান			
৪। কখন কোন সম্পর্ক স্থাপন করবে সে বিষয় সিদ্ধান্ত নেওয়া			
৫। ইচ্ছামত বাড়িতে গেরা এবং খইরে যাওয়া			
৬। দেশনীতি রক্ষা করা			
৭। বিয়ে			
৮। অস্বাভাবিক সিদ্ধান্ত নেওয়া			
৯। গরম			
১০। দুঃখ			
১১। স্বাস্থ্য			

ছক ২: 'অন্তর জীবনের প্রতিচ্ছবি' বিষয়ক ছক ('কার জীবন ফর্মতা আছে')

সহায়কের ক্ষমতা আছে ...

	আপনার সমাজের পুরুষ			আপনার সমাজের নারী		
	হ্যাঁ	না	নির্দিষ্ট নই	হ্যাঁ	না	নির্দিষ্ট নই
১। শিক্ষার সেওয়া						
২। মনের কথা প্রকাশ করা						
৩। স্বাধী উপস্থান						
৪। কখন কোন সম্পর্ক স্থাপন করবে সে বিষয় সিদ্ধান্ত নেওয়া						
৫। ইচ্ছামত বাড়িতে গেরা এবং খইরে যাওয়া						
৬। দেশনীতি রক্ষা করা						
৭। বিয়ে						
৮। অস্বাভাবিক সিদ্ধান্ত নেওয়া						
৯। গরম						
১০। দুঃখ						
১১। স্বাস্থ্য						

ছক এবং ফ্লাশকার্ড:

যে সকল উপকরণ প্রয়োজন হবে নির্দিষ্ট করে নিন আপনার কাছে তা যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে কিনা। যেকোন ছক এবং ফ্লাশকার্ড ফটোকপি করে ব্যবহার করুন। এতে একটি ছক বারবার ব্যবহার করা যাবে। এছাড়া আপনি এগুলো নিজেও তৈরি করে নিতে পারেন।

কর্মশালায় আলোচ্যসূচী

তিনদিন ব্যাপী কর্মশালা পরিচালনা করার জন্য নমুনা আলোচ্যসূচী

সময়	বিষয়	আলোচ্য বিষয়বস্তু	উপকরণ	পদ্ধতি
প্রথম দিন				
০৯:০০ - ০৯:১৫	পরিচিতি পর্ব			
০৯:১৫ - ১০:০০	নতুন ভাবনা	মানবাধিকার, ক্ষমতা	সাদা/রঙিন কাগজ, ফ্লিপ কাগজ, মার্কার, সেফট পিন/টেপ	দলগত অভিনয়, আলোচনা
১০:০০ - ১০:৪৫	অধিকার এবং বাস্তবতা	জেডার সমতা, ক্ষমতা	মানবাধিকার বিষয়ক ছক ও পর্যাপ্ত পরিমাণ ফটোকপি, বাস্তব জীবনের প্রতিচ্ছবি বিষয়ক ছক ও পর্যাপ্ত পরিমাণ ফটোকপি, ফ্লিপ কাগজ, মার্কার	মাথা খাটানো, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বিনিময়, ছোট দলে আলোচনা
১০:৪৫ - ১১:০০	চা বিরতি			
১১:০০ - ১১:১৫	উদ্দীপক			
১১:১৫ - ১২:০০	জেডার বস্তু	জেডার বনাম সেজ, জেডার ভিত্তিক আলাদা কাজ/ভূমিকা	ফ্লিপ কাগজ, মার্কার/চক	দলীয় আলোচনা, দলগত অভিনয়
১২:০০ - ০১:০০	পাওয়ার ওয়াক	বৈষম্য ও মানবাধিকার	ফ্লিপ কাগজ/সাদা বোর্ড/চক বোর্ড, মার্কার/চক, সাদা কাগজ	দলীয় কাজ, আলোচনা
০১:০০ - ০২:০০	দুপুরের খাবার			
০২:০০ - ০২:১৫	উদ্দীপক			
০২:১৫ - ০৩:০০	সামগ্রিক ছবি	পুরুষতন্ত্র, জেডার ভিত্তিক আলাদা কাজ/ভূমিকা	সংবাদপত্র, কার্টুন, ম্যাগাজিন ইত্যাদি থেকে নারী ও পুরুষের প্রচলিত আচার-আচরণ প্রকাশ পাচ্ছে এরকম ছবি, কাঁচি, বিভিন্ন রঙের মার্কার, আঠা বা টেপ, ফ্লিপ কাগজ	ছোট দলে কাজ, আলোচনা
০৩:০০ - ০৩:১৫	চা বিরতি			
০৩:১৫ - ০৩:৩০	উদ্দীপক			
০৩:৩০ - ০৪:৩০	প্রভাব বৃত্ত	জেডার ভিত্তিক ভূমিকা, পুরুষতন্ত্র	প্রত্যেকের জন্য কাগজে লেখা কিছু বিবৃতি, টেপ	দলীয় কাজ, আলোচনা
০৪:৩০ - ০৪:৪৫	সমাপ্তির আগের উদ্দীপক			
দ্বিতীয় দিন				
০৯:০০ - ০৯:১৫	আগের দিনের পর্যালোচনা			
০৯:১৫ - ১০:১৫	প্রচলিত দ্বন্দ্ব ধারণার সমাপ্তি	সহিংসতার ধরণ, সহিংসতার কারণ নিয়ে প্রচলিত দ্বন্দ্ব ধারণা	তথ্য প্রমাণ সম্বলিত প্রতিবেদন, বিভিন্ন দ্বন্দ্ব ধারণার তালিকা, ফ্ল্যাশ কার্ড বা কার্ড আকৃতির শক্ত কাগজ, টেপ, ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	চিন্তার ঝড় তোলা, ছোট দলে আলোচনা
১০:১৫ - ১০:৪৫	আমাদের চারপাশের সহিংস আচরণ	সহিংসতার ধরণ, পুরুষতন্ত্র	সংবাদপত্র বা সাপ্তাহিক/মাসিক পত্রিকা, ৪টি ফ্লিপ কাগজ, কাঁচি, টেপ, মার্কার	দলীয় কাজ, আলোচনা

১০:৪৫ - ১১:০০	চা বিরতি			
১১:০০ - ১১:১৫	উদ্দীপক			
১১:১৫ - ১২:১৫	বঁচে থাকার গল্প	জেডার ভিত্তিক ভূমিকা, কুসংস্কার	বিভিন্ন গল্পের কপি, ফ্লিপ কাগজ/ সাদা বোর্ড/ চক বোর্ড, মার্কার	ছোট দলে আলোচনা
১২:১৫ - ০১:০০	কে ক্ষমতাবান?	সুসম্পর্ক, জেডার ভিত্তিক ভূমিকা	নির্দেশনার শেষে দেওয়া ফ্ল্যাশ কার্ড, ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে, বড় দলে আলোচনা
০১:০০ - ০২:০০	দুপুরের খাবার			
০২:০০ - ০২:১৫	উদ্দীপক			
০২:১৫ - ০৩:১৫	নিজের পক্ষে দাঁড়ানো	সম্মতি, ক্ষমতা	ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	ব্যক্তিগত মতামত ও অভিজ্ঞতা বিনিময়, ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে
০৩:১৫ - ০৩:৩০	চা বিরতি			
০৩:৩০ - ০৩:৪৫	উদ্দীপক			
০৩:৪৫ - ০৪:৩০	সমস্যার শাখা প্রশাখা	সহিংসতার ধরণ, পুরুষতন্ত্র	ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	বড় দলে আলোচনা, ছোট দলে কাজ করা
০৪:৩০ - ০৪:৪৫	সমাপ্তির আগের উদ্দীপক			
তৃতীয় দিন				
০৯:০০ - ০৯:১৫	আগের দিনের পর্যালোচনা			
০৯:১৫ - ১০:১৫	আপনার কি মনে হয়?	জেডার ভিত্তিক ভূমিকা, প্রভাব বৃত্ত (২য় অধ্যায় দ্রষ্টব্য)	অনুশীলনের শেষে প্রদত্ত ফ্ল্যাশ কার্ড, ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	বড় দলে কাজ, আলোচনা
১০:১৫ - ১১:১৫	সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া	প্রভাব বৃত্ত (২য় অধ্যায় দ্রষ্টব্য), ক্ষমতা	নির্দেশনার শেষে দেওয়া ছবিসহ কার্ড, আত্ম-বিশ্লেষণ ছক, ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক, টেপ	ছোট দলে আলোচনা, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও মতামত বিনিময়
১১:১৫ - ১১:৩০	চা বিরতি			
১১:৩০ - ১১:৪৫	উদ্দীপক			
১১:৪৫ - ১২:৪৫	প্রতিবন্ধকতা ভাঙা	জেডার সমতা, মানবাধিকার	নির্দেশনার শেষে দেওয়া চরিত্র কার্ড, ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক	ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে, বড় দলে আলোচনা
১২:৪৫ - ০১:৪৫	দুপুরের খাবার			
০১:৪৫ - ০২:০০	উদ্দীপক			
০২:০০ - ০২:৩০	ইতিবাচক পরিবর্তনের কোর্শল	এঞ্জিভিস্ট বা কম্বী, বৈষম্য	ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক, নির্দেশনার শেষে দেওয়া কেস স্টাডি	বড় দলে কাজ, আলোচনা
০২:৩০ - ০৩:৩০	আমাদের অন্তর্নিহিত কর্মোদ্যোক্তা	বৈষম্য, ক্ষমতায়ন	ফ্লিপ কাগজ বা সাদা বোর্ড বা চক বোর্ড, মার্কার বা চক, রঙ পেন্সিল, নির্দেশনার শেষে দেওয়া কেস স্টাডি, ভিপি কার্ড	ছোট দলে আলোচনা, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার বিনিময়
০৩:৩০ - ০৩:৪৫	চা বিরতি			
০৩:৪৫ - ০৪:০০	উদ্দীপক			
০৪:০০ - ০৪:৪৫	কাজের প্রতিফলন			
০৪:৪৫ - ০৫:০০	সমাপ্তির আগের উদ্দীপক			

যদি আপনার কর্মশালার জন্য মাত্র ১ দিন সময় থাকে তাহলে এই আলোচ্যসূচীটি ব্যবহার করতে পারেন।

১ দিনের কর্মশালা

০৯:০০ - ০৯:১৫	পরিচিতি পর্ব
০৯:১৫ - ১০:১৫	জেডার বক্স
১০:১৫ - ১১:১৫	পাওয়ার ওয়াক
১১:১৫ - ১১:৩০	চা বিরতি
১১:৩০ - ১১:৪৫	উদ্দীপক
১১:৪৫ - ১২:৪৫	প্রভাব বৃত্ত
১২:৪৫ - ০১:৪৫	দুপুরের খাবার
০১:৪৫ - ০২:০০	উদ্দীপক
০২:০০ - ০২:৪৫	বেঁচে থাকার গল্প
০২:৪৫ - ০৩:৩০	আপনার কি মনে হয়?
০৩:৩০ - ০৩:৪৫	চা বিরতি
০৩:৪৫ - ০৪:০০	উদ্দীপক
০৪:০০ - ০৪:৪৫	প্রতিবন্ধকতা ভাঙা
০৪:৪৫ - ০৫:০০	সমাপ্তির আগের উদ্দীপক

উদ্দীপক/খেলা

স্বাচ্ছন্দ্য ও আনন্দের সাথে শেখার একটি অন্যতম উপায় অধিবেশনের মাঝে উদ্দীপক ব্যবহার করা। একটি বড় কার্যাবলী শেষ করার পর ১০-১৫ মিনিটের বিরতিতে কোন মজার খেলা বা গান অথবা মজার কোন কাগজের মাধ্যমে সকলকে উজ্জীবিত করুন। এর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা একে অপরকে ভালোভাবে জানতে পারবে, সংবেদনশীল বিষয় নিয়ে কথা বলতে ও অভিজ্ঞতা বিনিময় করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে এবং অধিবেশনে মনোযোগ ধরে রাখবে। নিম্নে কিছু উদ্দীপকের উদাহরণ দেওয়া হল।

পরিচিতি পর্বের জন্য উদ্দীপক

সংক্ষিপ্ত পরিচিতি

অংশগ্রহণকারীদের একে অন্যের নাম মনে রাখার জন্য এটা একটি খুবই মজার খেলা। দলের সকলকে গোলাকার ভাবে দাঁড়াতে বা বসতে বলুন। প্রথমে একজন নিজের সম্পর্কে একটি বিশেষণ ব্যবহার করে তার ডাক নাম বলবে। যেমন - আমি সাহসী সালমা, অথবা আমি পরিশ্রমী জাকির। এরপর তার ডানপাশে যিনি আছেন তিনি আগের জনের বিশেষণ সহ নাম বলবে এবং একইভাবে নিজের সম্পর্কে বিশেষণ ব্যবহার করে তার ডাক নাম বলবে। যেমন - সে সাহসী সালমা এবং আমি উদ্যোগী দীপা। এভাবে শেষ অংশগ্রহণকারী পর্যন্ত খেলাটি চলবে। এই খেলাটি যখন শেষ হবে সর্বশেষ খেলোয়াড় পূর্বের সকলের বিশেষণসহ নাম বলতে পারবেন।

নাম এবং সংখ্যা

একে অপরের সাথে পরিচিত হওয়ার জন্য এটি আরেকটি মজার খেলা। কর্মশালায় টোকার মুহুর্তে সকলকে একটি করে কার্ড বা সাদা কাগজ দিন যার এক পাশে একটি সংখ্যা লেখা থাকবে। এবার কাগজের অন্য পাশে নিজের নাম লিখতে বলুন। লেখা শেষে নাম সামনে রেখে কাগজটি উপরে ধরে সবাই কক্ষের ভিতরে ঘুরে বেড়াবে এবং নিজেকে অন্য সকলের সাথে পরিচয় করাবে। কিছু সময় পরে সকলকে থামতে বলুন ও কাগজটি উল্টে সংখ্যা লেখা পাশটি সামনে এনে ধরে কক্ষের ভিতরে হাঁটতে বলুন। সবাই যখন হাঁটবে তখন তাদের হাতে সবগুলো সংখ্যা লেখা একটি কাগজ সবার হাতে দিন। কিছুক্ষণ পরে সকলকে থামতে বলুন। এখন সকলকে বলুন সংখ্যাগুলোর পাশে ঐ সংখ্যা যার ছিল তার নাম লিখতে। দেখুন একেক জন সংখ্যা অনুযায়ী কতটি নাম লিখতে পারে।

কর্মশালা চলাকালীন উদ্দীপক

২ টি সত্য এবং একটি মিথ্যা

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী নিজেদের সম্পর্কে দুইটি সত্য এবং একটি মিথ্যা তথ্য বলবে। অন্যরা নিজেদের মাঝে ভোট দিয়ে অথবা আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিবে কোনটি মিথ্যা ছিল। যেমন – আমি সালমা, আমি স্কুলের অনুষ্ঠানে আমাদের প্রধানমন্ত্রীর সাথে কথা বলেছি এবং আমি ৪টি ভাষায় কথা বলতে পারি। এখন অন্যরা ভেবে বলবে কোনটি মিথ্যা হতে পারে। অনুমান করার জন্য প্রতিটি বাক্য বলার সময় বক্তার বাচনভঙ্গি, গলার স্বর খেয়াল করতে পারেন; সাধারণত মিথ্যা তথ্য দেয়ার সময় বক্তার মধ্যে একটু অস্বস্তি কাজ করতে পারে। এটি ছোট দল ও বড় উভয় দলের সাথেই খেলা যাবে।

কোন কিছু ছোয়া

অংশগ্রহণকারীদের দাঁড়াতে বলুন, তাদের সামনে ডাকুন এবং তাদের শরীরের যে কোন অংশের সাহায্যে একটি নির্দিষ্ট রঙ ছুঁতে বলুন। যেমন, আপনার বাম পায়ে পাতা দিয়ে সবুজ কিছু ছুঁয়ে দিন অথবা আমরা বাম কনুই দিয়ে লাল কিছু ছুঁয়ে দিন। কিছু সময় ধরে পুনরায় করতে থাকুন।

নির্জন দ্বীপে বন্দী

আপনি একটি নির্জন দ্বীপে পানিবন্দি রয়েছেন। কোন তিনটি জিনিস আপনি আপনার সাথে রাখতে চাইবেন? এই কার্যক্রমটি বড় বা ছোট উভয় দলেই খেলা যায়। এরপর প্রত্যেক গ্রুপকে উপস্থাপন করতে বলুন তারা কোন ৩ টি জিনিস চাচ্ছেন এবং কেন চাচ্ছেন।

আমিও/ মি টু

এই কার্যক্রমটি ৪-৬ জনের ছোট দলে অনুশীলন করা ভালো। দলের প্রত্যেককে ১০ টা কয়েন/কাগজের টুকরা অথবা ম্যাচকাঠি দিন। প্রথম জন এমন একটি কাজের বা বিষয়ের নাম বলবে যা তিনি করেছেন। যেমন – আমি এই প্রথম কোন কর্মশালায় অংশগ্রহণ করলাম অথবা আমি সাইকেল চালাতে জানি। দলের অন্যান্য যারা এই কাজটি করেছে তারা তাদের মাঝে বা টেবিলে একটি কয়েন রাখবে। এরপর ২য় ব্যক্তি কোন একটি কাজের কথা বলবে, যেমন – আমি কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা নিয়ে আমার বন্ধুর সাথে কথা বলেছি অথবা আমি গান গাইতে পারি অথবা আমি আম খেতে পছন্দ করি। অন্যান্য যারা এই কাজটি করেছেন বা একমত তারা মাঝখানে কয়েন রাখবেন। এভাবে প্রত্যেকের কয়েন শেষ হয়ে যাওয়া পর্যন্ত খেলা টি চলবে।

সমাপ্তির আগের উদ্দীপক

কর্মশালা/অধিবেশন পর্যালোচনা করা

বৃত্তাকারে বসুন এবং একটি সূতার বল একজনের হাতে দিন। তাকে কর্মশালা সম্পর্কে তার খারাপ লাগা বা ১টি শিখন বলতে বলুন। তার বলা শেষ হলে বলটি যে কোন একজনের কাছে দিতে বলুন। পাশের জনকে না দিলে ভালো হয়। এভাবে আশে আশে বৃত্তাকারের মধ্যে একটা সূতার জাল তৈরি হবে। সবার বলা শেষ হলে এই কাজটি উল্টো ভাবে আবার শুরু করুন। শেষের জন তার ভালোলাগা বা কর্মশালার সাফল্য নিয়ে একটি মন্তব্য করে তার পূর্বের জনের কাছে বল দিবে। এভাবে জালটি খুলে যাবে।

উৎসাহিত করা

প্রত্যেকের জন্য কাগজ নিন। সেই কাগজে তাদের হাতের রূপরেখা আঁকুন এবং কাগজটি টেপ দিয়ে তাদের পিঠে আটকে দিন। গ্রুপের প্রত্যেককে একত্রে অথবা একজন একজন করে নির্দিষ্ট একজন সদস্যের ভাল দিক অঙ্কিত হাতের মাঝে লিখতে বলুন। যখন সবাই ফিরে যাবে তখন তাদের প্রত্যেকের কাছে একটি স্মারক থাকবে যে কেন তারা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম অধ্যায়: জেন্ডার পাওয়ার

ভূমিকা

বিশ্বের প্রত্যেকেরই সমান মানবাধিকার রয়েছে যা তাদের নিরাপদে এবং মুক্তভাবে বাঁচতে সাহায্য করে। জেডার সমতা ছাড়া মানবাধিকার সম্পূর্ণ হতে পারে না; তবুও বিশ্বজুড়ে, নারী ও কন্যা শিশুরা তাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে বৈষম্যের শিকার হচ্ছে। এই অধ্যায়ে আমরা শিখব কীভাবে ক্ষমতা, জেডার এবং পুরুষতন্ত্র সর্বত্র নারী ও মেয়েদের অধিকারকে প্রভাবিত করে।

মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ:

১। মানবাধিকার এবং জেডার সমতার ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব

প্রতিটি মানুষের কিছু নির্দিষ্ট মৌলিক অধিকার রয়েছে, যা মানুষ হয়ে জন্মানোর সাথে সাথেই প্রত্যেকে অর্জন করে। এগুলো অধিকার, কারণ এগুলো এমন জিনিস যা আপনারই থাকবে বা আপনি করতে পারবেন অথবা আপনি জীবনে যা হতে চান তাই হতে পারবেন। অধিকারগুলো জানলে তা আপনাকে ক্ষতি থেকে সুরক্ষা প্রদান করবে এবং নির্দিষ্ট বিধিমালা তৈরির মাধ্যমে সকলকে একসাথে শান্তিপূর্ণ ভাবে বাঁচতে সাহায্য করবে। কারও বর্ণ, ধর্ম, বয়স বা জেডারের কারণে এই অধিকারগুলি কেড়ে নেওয়া যাবে না অথবা অস্বীকার করা যাবে না।

২। কার মানবাধিকার লঙ্ঘিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি রয়েছে?

যদিও প্রত্যেকেরই একই মানবাধিকার রয়েছে, কিছু মানুষ বা জনগোষ্ঠী অধিকার ভোগ করা বা সুযোগ গ্রহণের ক্ষেত্রে অন্যদের তুলনায় ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় বসবাস করে এবং তাদের অধিকার রক্ষা ও নিশ্চিত করার জন্য অতিরিক্ত সুরক্ষা প্রয়োজন। এই ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠীর মধ্যে রয়েছে নারী, শিশু, প্রবীণ ব্যক্তি, শরণার্থী, সংখ্যালঘু, সমকামী, উভকামী এবং রূপান্তরকারী (এলজিবিটি) সম্প্রদায় প্রায়শই যাদের মানবাধিকার হুমকির সম্মুখীন হয়, মানবাধিকার লঙ্ঘন হয় এবং কখনও কখনও তা সহিংসতার মাধ্যমে কেড়ে নেয়া হয়।

৩। জেডার ও সেক্স

আমরা যখন ‘সেক্স’ শব্দটি ব্যবহার করি, তখন আমরা মানুষের জৈবিক বৈশিষ্ট্যকে বোঝাই যে, একজন মানুষের দেহে পুরুষ লিঙ্গ রয়েছে নাকি স্ত্রী লিঙ্গ রয়েছে। ‘জেডার’ বলতে বোঝায় একজন নারী বা পুরুষ কিভাবে কথা বলবে, কি ধরনের পোশাক পরবে, কি রকম আচরণ করবে বা নিজেকে কিভাবে প্রকাশ করবে। সমাজ বা সংস্কৃতি মানুষকে এই বিষয়গুলো শিখিয়ে থাকে। এটি বোঝা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, জেডার সামাজিকভাবে নির্মিত একটি ধারণা। আমরা যখন ছোট থেকে বড় হতে থাকি তখন আমাদের চারপাশের মানুষ যেমন – পরিবার, বন্ধু, শিক্ষক এবং বিনোদন মাধ্যম থেকে একজন ‘নারী’ বা ‘পুরুষ’ কেমন হবে বা কি ধরনের আচরণ করবে তা শিখতে থাকি। এই যে নারী ও পুরুষের কিছু নির্দিষ্ট আচরণ ও বৈশিষ্ট্য, এগুলোকে আমরা ‘পুরুষালি’ বা ‘নারী-সুলভ’ আচরণ বলে থাকি এবং নারী ও পুরুষের আদর্শ বৈশিষ্ট্য হিসাবে বিবেচনা করি। এভাবেই জেডার ভিত্তিক আচরণ/দায় – দায়িত্ব সমাজে বারবার প্রতিষ্ঠিত হয় এবং চলতে থাকে।

৪। ক্ষমতা এবং এর ব্যবহার

ক্ষমতা সমাজের সর্বত্রই রয়েছে; এটি কোন খারাপ বিষয় নয়। ক্ষমতা থাকার অর্থ হচ্ছে আপনি অন্যকে প্রভাবিত করতে সক্ষম। যখন আমরা নিজেদের এবং আমাদের আশেপাশের অন্যান্যদের জীবনকে উন্নত করতে, অন্যের ভাল করতে ক্ষমতা ব্যবহার করি

তখন ‘ক্ষমতা’ অবশ্যই একটি ভাল বিষয়। কিন্তু যখন একজন মানুষ আরেকজনের উপর ‘ক্ষমতা প্রয়োগ’ করে তখন সে অন্য মানুষটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করে। দুজন মানুষের মধ্যে কিরকম সম্পর্ক তার উপর ভিত্তি করে বিভিন্নভাবে একজন আরেকজনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে যেমন – আর্থিকভাবে নিয়ন্ত্রণ, আবেগ বা মানসিকভাবে নিয়ন্ত্রণ, শারীরিকভাবে নিয়ন্ত্রণ, যৌনতার মাধ্যমে বা যৌনতাকে নিয়ন্ত্রণ অথবা রাজনৈতিকভাবে নিয়ন্ত্রণ। ক্ষমতা তখনই একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায় যখন তা সমানভাবে সবার মাঝে বন্টন না করা হয় অথবা যখন এটি অন্যের কাছ থেকে তার মানবাধিকার কেড়ে নেয়।

৫। পুরুষতান্ত্রিকতা কি?

পুরুষতান্ত্রিকতা বোঝার জন্য আমাদের প্রথমে বুঝতে হবে যে সারা বিশ্ব জুড়ে সরকার, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, বিভিন্ন সম্প্রদায় এবং পরিবারে এখনও পুরুষেরা নারীদের চেয়ে বেশি ক্ষমতাস্বত্ব। আমরা এটাকে প্রাকৃতিক বা স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নেই। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি জেডার বৈষম্য এবং নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন। এই ক্ষমতার ভারসাম্যহীনতা এবং পুরুষের আধিপত্য কে সমর্থন করে যে ব্যবস্থা চলে আসছে তাকেই পুরুষতান্ত্রিকতা বলে। পুরুষতান্ত্রিকতা আমাদের সংস্কৃতি এবং প্রচলিত সকল আচার-আচরণ/ঐতিহ্যের মধ্যে গভীরভাবে জড়িয়ে রয়েছে এবং সমাজের সকল স্তরে এর উপস্থিতি বিদ্যমান। নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন এবং নারীর প্রতি হওয়া সহিংসতা ও নির্যাতনের সাথে পুরুষতান্ত্রিকতা ওতপ্রোতভাবে জড়িত।

নতুন ভাবনা

পদ্ধতি এবং কৌশল: দলগত অভিনয় ও আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। কীভাবে কিছু মানুষ/গোষ্ঠী বা দল অন্যদের উপর নেতিবাচকভাবে ক্ষমতা ব্যবহার করে তা জানতে পারবে।
- ২। ক্ষমতার অসম বন্টন সমাজে কীভাবে সমর্থন এবং পুনঃপ্রতিষ্ঠা করছে তা জানতে পারবে।

প্রস্তুতি:

- ১। নিম্নের ৪টি অধিকার ৪টি কাগজে লিখুন এবং কার্ড আকারে কেটে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফটোকপি করে রাখুন, যাতে প্রতি অংশগ্রহণকারী ৪টি কার্ডের একটি সেট পায়। এগুলোর নাম দিন ‘অধিকার কার্ড’। ৪টি অধিকার – শারীরিক নিরাপত্তা, অপরের থেকে সম্মান, নিজের যৌনতার উপর নিয়ন্ত্রণ/যৌনতার অধিকার এবং নিজে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার।
- ২। এরপর বাকি কাগজের অর্ধেক বৃত্তাকারে এবং বাকি অর্ধেক চারকোণা করে কাটুন। অর্ধেক অংশগ্রহণকারী বৃত্তাকার এবং বাকি অর্ধেক অংশগ্রহণকারীরা চতুর্ভুজ আকৃতির কাগজ পাবে। এটাকে তাদের ‘আইডি কার্ড’ নাম দিন। এই কাগজ বা কার্ড অংশগ্রহণকারীরা আইডি কার্ডের মতই তাদের জামার সাথে সেফটি পিন বা টেপ দিয়ে আটকে রাখবে।
- ৩। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে দিন। ফ্লিপ কাগজ এর বদলে চকবোর্ড বা সাদাবোর্ডও ব্যবহার করা যেতে পারে।

সময়



ধাপসমূহ

- ১ অংশগ্রহণকারীদের কাছে ব্যাখ্যা করুন: “মনে করুন আমরা সবাই একটি নতুন সমাজে বাস করি। এখানে আমরা সবসময় হাসিখুশি থাকি এবং সবার সাথে সমান ও সম্মানজনক আচরণ করি। সকলে কক্ষের ভেতর ঘুরে ঘুরে সকলের সাথে পরিচিত হবে। প্রথমে নাম বলে পরিচিত হবেন। যখন ২য় বা ৩য় বার দেখা হবে তখন প্রতিবারে নিজের সম্পর্কে নতুন করে একটি তথ্য দিবে (যেমন – আপনি কোথায় থাকেন, কি কাজ করেন ইত্যাদি)।”
- ২ অংশগ্রহণকারীরা যখন সকলের সাথে পরিচিত হবে তখন টেবিলের উপর ‘অধিকার কার্ড’গুলো রাখুন।

- ৩ ২ মিনিট পরে থামতে বলুন। ৪টি অধিকার সম্পর্কে পড়ে শোনাবেন এবং সকলকে ৪টির একটা করে সেট দিবেন। অংশগ্রহণকারীদের কাছে ব্যাখ্যা করুন, “আমাদের সমাজে কিছু বিশেষ আইন রয়েছে। বিশেষ আইনগুলো থেকে ৪টি আইন এখন আমি আপনাদের পড়ে শোনাবো।”
- ক) ১ম আইন – আপনার শারীরিক নিরাপত্তার অধিকার রয়েছে যা আপনাকে শারীরিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে সুরক্ষা দেয়।
- খ) ২য় আইন – আপনার অন্যের কাছ থেকে সম্মান পাওয়ার অধিকার রয়েছে যা বৈষম্যমূলক বা সহিংস আচরণ পাওয়া থেকে আপনাকে রক্ষা করবে।

মূল বিষয়বস্তু: মানবাধিকার, ক্ষমতা

- গ) ৩য় আইন – নিজের সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকার; এটি আপনাকে অর্থ, সম্পত্তি, তথ্য, সম্পদ প্রাপ্তির বা অর্জনের এবং তা নিজের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী ব্যবহার করার সুরক্ষা দিবে।
- ঘ) ৪র্থ আইন – যৌনতার অধিকার; আপনার যৌনতার উপর আপনার অধিকার রয়েছে এবং এই অধিকার আপনাকে জোরপূর্বক বিয়ে, জোরপূর্বক যৌন সম্পর্ক স্থাপন আচরণ বা যৌনকর্ম, অথবা যেকোন অনাকাঙ্ক্ষিত যৌনকর্ম, থেকে সুরক্ষিত রাখবে।
- অংশগ্রহণকারীরা কার্ড হাতে রেখে পুনরায় আগের মত সবার সাথে পরিচিত (নিজেদের সম্পর্কে তথ্য দিবে) হতে থাকবে।

৪ ২ মিনিট পরে থামতে বলুন। সবাইকে ২টি দলে ভাগ করে একটি দলকে চতুর্ভুজ আকৃতির কার্ড এবং অন্য দলটিকে বৃত্তাকার আকৃতির কার্ড দিন। কার্ডটিকে ‘আইডি কার্ড’ এর মত করে জামার সামনে পিন দিয়ে আটকাতে বলুন।

৫ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন, “আমাদের সমাজে এখন নতুন একটি আইন এসেছে। এই আইন অনুযায়ী যাদের আইডি কার্ড বৃত্তাকার তারা অন্যদের থেকে বেশি ক্ষমতাবান। এখন আপনারা একে অপরের সাথে কথা বলার সময় আমি ‘এখন’ বললে বৃত্তাকার আইডি কার্ডধারীরা চতুর্ভুজ কার্ডধারীদের হাত থেকে ১টি ‘অধিকার কার্ড’ নিয়ে নিবেন। তারপর আবার কথা বলবেন এবং আমি ‘এখন’ বলা মাত্র চতুর্ভুজ আইডি’র ‘অধিকার কার্ডটি ও’ নিয়ে নিবেন। কারও যদি সবগুলো অধিকার কার্ড নিয়ে নেওয়া হয় তখন তার ‘আইডি কার্ড’ নিয়ে নিবেন। যখন কারও ‘আইডি কার্ড’ নিয়ে নেওয়া হবে তখন তিনি আর খেলায় অংশগ্রহণ করবেন না এবং আলাদা এক পাশে দাঁড়িয়ে থাকবেন। ক্ষমতাবান কার্ডধারীরা সব ‘আইডি কার্ড’ না নেওয়া পর্যন্ত এ খেলা চালিয়ে যেতে হবে সবাইকে।”

৬ সকলে পুনরায় খেলা শুরু করবে। প্রতি ৩০ সেকেন্ড বা ১ মিনিট পর ‘এখন’ বলুন। যখন প্রায় তিন ভাগের একভাগ অংশগ্রহণকারী দাঁড়িয়ে থাকবে তখন খেলা শেষ করুন।

আলোচনা করুন কি ঘটেছিল

সকল অংশগ্রহণকারীকে একত্র করে জিজ্ঞেস করুন –

ক) আপনারা যখন ৩টি অধিকার পেয়েছিলেন তখন কেমন লেগেছিল?

খ) এই ৩টি অধিকার আপনার/আপনাদের জন্য কতটা ও কীভাবে গুরুত্বপূর্ণ?

গ) আপনাদের যখন ২টি ভাগে ভাগ করা হয় (চতুর্ভুজ ও গোলাকার কার্ডধারীর দল) তখন কেমন লেগেছিল?

ঘ) সমাজ যদি ৩টিকয়েক মানুষকে বেশি ক্ষমতা দেয়, বাকি মানুষদের উপর ক্ষমতা ব্যবহার করার সুযোগ করে দেয় তখন এটা কি ন্যায়সঙ্গত?

ঙ) বাস্তব জীবনে, আমাদের সবার কি এই ৩টি অধিকার রয়েছে? আপনার এলাকায় বা আপনার পরিবারে সবার কি সমান ক্ষমতা আছে নাকি ক্ষমতার মধ্যে ভেদাভেদ রয়েছে?

ছ) এই অনুশীলনটি থেকে ক্ষমতার বৈষম্য এবং মানবাধিকার সম্পর্কে আমরা কি বুঝতে বা শিখতে পারলাম?

মূল বার্তা: আমরা সবাই সমান অধিকার নিয়ে জন্মগ্রহণ করি। কিন্তু অনেক সময়ই আমরা এই অধিকারগুলো সমানভাবে উপভোগ করতে পারি না। আমাদের খেলায় যেমন দেখলাম যে, কিছু মানুষ অন্যদের থেকে বেশি ক্ষমতাবান এবং ক্ষমতাবানরা কম ক্ষমতাবান মানুষের অধিকারগুলো কেড়ে নিচ্ছে। ঠিক তেমনি আমাদের সমাজ প্রায়ই নারীদের তুলনায় পুরুষদের বেশি ক্ষমতা দিয়ে থাকে। পুরুষ তার সিদ্ধান্ত নারীর উপর চাপিয়ে দেয় এবং সমাজ তা সমর্থন করে। এর ফলে নারীর প্রতি নির্যাতন ও নিপীড়ন এর ঘটনাগুলো ঘটতে থাকে। ক্ষমতার এই অসম বণ্টনের ফলে কন্যা শিশু ও নারীরা সহিংস আচরণের শিকার হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে।

সমাপ্তি

অংশগ্রহণকারীদের বলুন: “যেহেতু আমরা প্রত্যেকে মানবাধিকারে বিশ্বাস করি এবং একে অপরকে সম্মান করি, তাই সবাই আবার উঠে দাঁড়াব এবং একে অপরের সাথে আরেকবার শুভেচ্ছা বিনিময় করবো। যখন আপনারা রুমের ভিতরে ঘুরে বেড়াবেন তখন সবাইকে যার যার ‘অধিকার কার্ড’ গুলো ফিরিয়ে দিন যাতে করে আবার সকলের সমান অধিকার বজায় থাকে”।

১ এখানে বেশ কিছু উপকরণ এর কথা বলা হয়েছে। তবে এগুলো দিয়েই প্রশিক্ষণ করতে হবে এমন নয়। যে স্থানে প্রশিক্ষণ হবে সেখানে উপকরণের সহজলভ্যতা এবং প্রয়োজনীয়তা বিবেচনায় প্রশিক্ষক বা সহায়ক নিজের মত করে উপকরণ ব্যবহার করতে পারবেন।

২ অংশগ্রহণকারীদের দক্ষতা বিবেচনায় কাজের সুবিধার জন্য মূল বার্তা ঠিক রেখে বাংলাদেশের প্রেক্ষিতে অধিবেশনের ধাপসমূহকে সহজিকরণ করা হয়েছে।

অধিকার কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন এবং কেটে সবাইকে দিন অথবা নিজের মত করে তৈরি করুন।



বা



আইডি কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন এবং কেটে সবাইকে দিন অথবা নিজের মত করে তৈরি করুন।



বৃত্তাকার

চারকোনা



অধিকার এবং বাস্তবতা

পদ্ধতি এবং কোর্সল: মুক্ত চিন্তার বাড়ি, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বিনিময় ও ছোট দলে আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। সমাজে নারী ও পুরুষ যে সমানভাবে মানবাধিকার ভোগ করে না এবং ভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যায় তা জানতে পারবে।
- ২। এ সেশনের মাধ্যমে নারী ও পুরুষের প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ ও এর প্রভাব অনুধাবন করতে পারবে।

প্রস্তুতি:

- ১। ‘মানবাধিকার’ এবং ‘বাস্তব জীবনের প্রতিচ্ছবি’ বিষয়ক ছক ২টি ফটোকপি করে সকল অংশগ্রহণকারীকে ১টি করে দিন।
- ২। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে দিন। ফ্লিপ কাগজ এর বদলে চকবোর্ড বা সাদাবোর্ড ব্যবহার করা যেতে পারে।

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপসমূহ

- ১। অংশগ্রহণকারীদের বলুন: “আমরা জেনেছি যে সকল মানুষ সমান মানবাধিকার নিয়েই জন্মায়। বিভিন্ন আন্তর্জাতিক আইন এবং দলিলে এটাই বলে যে সকল মানুষের সমান অধিকার রয়েছে। কিন্তু বাস্তবে আমরা ভিন্নতা দেখতে পাই। আমরা দেখি যে, কিছু মানুষ তাদের অধিকার সম্পূর্ণভাবে উপভোগ করছে আবার অনেকে তা উপভোগ করতে পারছে না। এই অনুশীলনে আমরা মানবাধিকার এবং বাস্তব জীবনে তা ভোগের ক্ষেত্রে কি কি পার্থক্য/অমিল রয়েছে তা খুঁজে দেখবো।”
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, “আপনাদের সকলকে একটি ছক দেয়া হয়েছে। কাগজের ২ পাশে ২টি ছক রয়েছে। প্রথমে শুধুমাত্র ‘মানবাধিকার’ বিষয়ক ছকটি দেখবেন, তাই এই ছকটি সামনে রাখুন। অন্যটি আমরা কিছুক্ষণ পরে দেখবো।”
- ২। প্রতিটি মানবাধিকার জোরে জোরে পড়ুন যাতে সকলে গুনতে পায়।
- প্রতিটি সম্পর্কে তারা কি মনে করে, সকলের এই অধিকার থাকবে কিনা অথবা থাকা উচিত কিনা তা ভেবে ছকের ‘সম্মত’, ‘অসম্মত’ বা ‘নিশ্চিত নই’ এ টিক চিহ্ন দিতে বলুন।

- জিজ্ঞেস করুন, “আপনাদের কারও কোন প্রশ্ন আছে? কোন অধিকার কি আছে যেটা বোঝা যায় নি? এমন কোন অধিকার আছে এখানে যা সবার থাকা উচিত বলে আপনি মনে করেন না?”
- ৩। অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:
 - “আমরা এখন অপর ছকটি নিয়ে কাজ করবো। তবে এটি ছোট দলে ভাগ হয়ে করতে হবে। পাতা উল্টিয়ে দেখুন এখানে ‘কার বেশি ক্ষমতা আছে’ এই শিরোনামে একটা ছক রয়েছে।
 - ছকের একদম বাম পাশের কলামে কাজ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, অধিকার ইত্যাদি কিছু বিষয় লেখা আছে। পরের ২টি কলামে নারী ও পুরুষ লেখা রয়েছে।
- বাম পাশের বিষয়টি পড়ে আপনারা দলে আলোচনা করবেন কার উক্ত বিষয়ে বেশি ক্ষমতা রয়েছে। যেমন – টাকা উপার্জন। প্রথমে আলোচনা করবেন এখানে কার ক্ষমতা বেশি, নারী নাকি পুরুষ। যদি উত্তর নারী হয় তাহলে ‘হ্যাঁ’, ‘না’ অথবা ‘নিশ্চিত নই’ এই ঘরগুলোর যেটাতে প্রয়োজ্য সেটাতে টিক চিহ্ন দিবেন। আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন যে

বুল বিষয়বস্তু: জেডার সমতা, ক্ষমতা

- আপনি, আপনার এলাকা, আপনার নিজের অভিজ্ঞতা, আপনার পরিবার-পরিজন সম্পর্কে চিন্তা করে উত্তর দিবেন।
- এই কাজের জন্য সময় ৫ মিনিট।
 - ৪। কারও কোন প্রশ্ন রয়েছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নিন এবং ৩-৫ জনের ছোট ছোট দল গঠন করুন। অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা ১৫ হলে ৫ জনের ৩টি দল গঠন করতে পারেন।
 - ৫ মিনিট পর সকলকে থামিয়ে দিন এবং সামনে চলে আসতে বলুন।
 - পুরুষের কলামের ‘হ্যাঁ’ তে কয়টি টিক পড়েছে এবং নারীর কলামের ‘হ্যাঁ’ তে কয়টি টিক পড়েছে তা গুনে জানাতে বলুন।
- আলোচনা করুন কি ঘটেছিল
- নারী কি ‘হ্যাঁ’ তে পুরুষের তুলনায় কম টিক পেয়েছে?
 - কেন এমন হল তা অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান?



বা



অধিকার ও বাস্তবতার ছক:

নোট: ফটোকপি করুন এবং কেটে সবাইকে দিন অথবা নিজের মত করে তৈরি করুন

ছক ১ ‘মানবাধিকার’ বিষয়ক ছক

(সহায়ক বলার আগে ছকটি খোলা যাবে না)

প্রত্যেকেরই অধিকার আছে . . .	সম্মত	অসম্মত	নিশ্চিত নই
১। সিদ্ধান্ত নেওয়া			
২। মনের কথা প্রকাশ করা			
৩। অর্থ উপার্জন			
৪। কখন যৌন সম্পর্ক স্থাপন করবে সে বিষয় সিদ্ধান্ত নেওয়া			
৫। ইচ্ছেমত বাড়িতে ফেরা এবং বাইরে যাওয়া			
৬। গোপনীয়তা রক্ষা করা			
৭। বিশ্বাস			
৮। অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত নেওয়া			
৯। তথ্য			
১০। সুরক্ষা			
১১। স্বাস্থ্য			

এখানে ভাঁজ হবে

ছক ২: ‘বাস্তব জীবনের প্রতিচ্ছবি’ বিষয়ক ছক (‘কার বেশি ক্ষমতা আছে’)

সবচেয়ে ক্ষমতা আছে . . .	আপনার সমাজের পুরুষ			আপনার সমাজের নারী		
	হ্যাঁ	না	নিশ্চিত নই	হ্যাঁ	না	নিশ্চিত নই
১। সিদ্ধান্ত নেওয়া						
২। মনের কথা প্রকাশ করা						
৩। অর্থ উপার্জন						
৪। অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত নেওয়া						
৫। যৌনতা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেওয়া						
৬। ইচ্ছেমত বাড়িতে ফেরা এবং বাইরে যাওয়া						
৭। গোপনীয়তা						
৮। শ্রদ্ধা						
৯। বিশ্বাস						
১০। তথ্য পাওয়া						
১১। নির্ভয়ে বাঁচা						
টিকের মোট সংখ্যা						

সংক্ষেপে বলুন:

“আমরা বিশ্বাস করি যে মানবাধিকার সকলের জন্য সমান। কিন্তু সমগ্র জনগোষ্ঠীর অর্ধেক, কন্যা শিশু ও নারীরা, তা সমানভাবে উপভোগ করতে পারছে না। এটি সঠিক নয় এবং তাদের প্রতি অবিচার। এই অন্যায্য ঘটছে কারন সমাজ ও সমাজে বসবাসকারী আমরা পুরুষদের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী কাজ করি কিংবা প্রাধান্য দিয়ে থাকি। নারীদের সিদ্ধান্ত নিতে দেই না, কেউ নিলে তাকে আমরা বিতর্কিতভাবে কটুক্তি করি। এর ফলে আমরা নারীদের থেকে পুরুষদের বেশি ক্ষমতা ব্যবহার করার সুযোগ দেই”

🗨 অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশনা দিন:

- নিজ নিজ দলের সাথে আলোচনা করুন যে এর ফলে ফলে নারী – পুরুষ, শিশু ও পরিবার, এলাকা ও সমাজের উপর কি প্রভাব পড়ছে? আপনাদের মতামতগুলো লিখে রাখুন কারন আমরা এটা সবার সাথে বিনিময় করবো। দলের পক্ষ থেকে একজন লিখতে পারেন। সময় ৫ মিনিট। ৫ মিনিট পরে থামতে বলুন।

🗨 যেকোন একটি দলকে ডেকে তাদের মতামত অন্যদের সাথে বিনিময় করতে বলুন। অন্য দল থেকে কোন প্রশ্ন বা মন্তব্য আছে কিনা তা জানাতে উৎসাহ দিন।

- এ সেশনের মূল বার্তাটি বলে কার্যক্রম শেষ করুন।

মূল বার্তা: কোনও ব্যক্তি বা গোষ্ঠী যখন তাদের মৌলিক মানবাধিকার উপভোগ করতে পারে না তখন এটি অন্যায্য। এটি আমাদের সবাইকে প্রভাবিত করে। নারী ও পুরুষের সমান অধিকার ও সুযোগ না থাকা, সমতার ভারসাম্যহীনতা হল জেডার বৈষম্য। কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতার মূল কারণ হল জেডার বৈষম্য ও জেডার অসমতা।

বাড়ির কাজ

- জেডার সমতা আনার জন্য আমাদের কি করা দরকার?
- বাড়িতে কি কি অনুশীলন করবে যার ফলে পরিবারে জেডার সমতা আসবে?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে জেডার সমতা নিয়ে আলোচনা করবে?

বাড়িতে এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

জেডার বক্স

পদ্ধতি এবং কৌশল: দলীয় আলোচনা ও দলগত অভিনয়

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

১। সমাজ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত পুরুষালি বৈশিষ্ট্য, নারী সুলভ বৈশিষ্ট্য ও জেডার ভিত্তিক নারী-পুরুষের আলাদা কাজ/ভূমিকা এবং কীভাবে সমাজ এগুলো চর্চা করেছে ও চলমান রেখেছে সে সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা লাভ করবে।

২। জেডার ভূমিকা কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতার সাথে কীভাবে যুক্ত সে বিষয়ে জানতে পারবে।

প্রস্তুতি:

১। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে দিন। ফ্লিপ কাগজ এর বদলে চকবোর্ড বা সাদাবোর্ড ও ব্যবহার করা যেতে পারে।

২। সাদাবোর্ড ব্যবহার করা যেতে পারে।

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

সামাজিক কিছু ভূমিকার উপর ভিত্তি করে আমাদের প্রত্যেকের কাছ থেকে প্রচলিত ধ্যান ধারণা অনুযায়ী কিছু আচরণ প্রত্যাশা করে। যেমন আমরা মেয়েদের শেখাই “জোরের কথা বলবে না” এবং ছেলেদের শেখাই “তোমাকে পরিবারে দায়িত্ব নিতে হবে ও বাইরে কাজ করতে হবে”।

এই প্রত্যাশা পূরণের জন্য আমরা নিজেদের ইচ্ছা বা অনিচ্ছাকে মূল্য না দিয়ে একই আচরণ বারবার করি। কিন্তু আমরা বুঝতে পারি না যে, এতে কিছু মানুষের প্রতি অবিচার করা হয় যা তাদের আশেপাশের অন্য মানুষদেরও নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে।

এই অনুশীলনে আমরা খুঁজে বের করবো নারী ও পুরুষ কি কি ধরনের কাজ করে, একই রকম কাজ করে নাকি ভিন্ন ভিন্ন কাজ করে এবং কীভাবে সমাজ এই কাজগুলোকে ‘শুধুমাত্র নারী’ বা ‘শুধুমাত্র পুরুষের’ কাজ হিসেবে সৃষ্টি করেছে। পাশাপাশি সমাজ সৃষ্ট আদর্শ ‘নারী’ ও ‘পুরুষ’ এর ধারণা কীভাবে কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সংঘটিত সহিংসতার সাথে যুক্ত সেটাও দেখবো”।

২ অংশগ্রহণকারীদের ২ টি দলে ভাগ করুন।

● দল ১ কে ‘পুরুষালি বৈশিষ্ট্য ও আচরণ’ কি এবং তা কে শেখায় বা কোথায় শেখানো হয় তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

● দল ২ কে ‘মেয়েলি বৈশিষ্ট্য ও আচরণ’ কি এবং তা কে শেখায় বা কোথায় শেখানো হয় তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

● আলোচনার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।

৩ ● সময় শেষে সবাইকে থামতে বলুন। দল ১ কে সামনে ডেকে আনুন এবং তাদের আলোচনায় এসেছে এরকম একটি বৈশিষ্ট্য এবং কে তা শিখিয়েছে সেটা ১ থেকে ২ মিনিটে ২ বা ৩ জনকে অভিনয় করে দেখাতে বলুন।

● তাদের পরিবেশন শেষ হলে বাকি কি কি আচরণ ও বৈশিষ্ট্য তারা চিহ্নিত করেছে এবং কীভাবে আচরণগুলো শিখেছে (পরিবার, বিদ্যালয়, বন্ধু, সিনেমা, নাটক, গল্পের বই, রেডিও, টেলিভিশন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম যেমন – ফেসবুক ইত্যাদি) তা বলতে বলুন।

মূল বিষয়বস্তু: জেডার বনাম সেক্স, জেডার রোল/ভূমিকা

● দ্বিতীয় দলের কাছে জিজ্ঞেস করুন তারা এর সাথে কিছু যোগ করতে চায় কিনা বা তাদের কোন মন্তব্য আছে কিনা।

● দলীয় আলোচনার সার সংক্ষেপে ফ্লিপ কাগজে লিখুন। অথবা ‘মেয়েলি ও পুরুষালি বৈশিষ্ট্য ও আচরণ’ এর কিছু ছবি দেখাতে পারেন। লেখার বদলে ছবিগুলো ‘নারী’ ও ‘পুরুষ’ শিরোনামে পাশাপাশি টেপ দিয়ে লাগিয়ে রাখতে পারেন।

● দল ২ এর সাথে একই অনুশীলন করুন।

৪ নিম্নের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আলোচনা চালিয়ে যান।

ক) উপরে উল্লেখিত বৈশিষ্ট্য যদি কোন নারী বা পুরুষ মেনে না চলে তাহলে তাদের সাথে সমাজ কেমন আচরণ করে?

খ) নারী ও পুরুষ যাতে এই বৈশিষ্ট্যগুলো অনুযায়ী আচরণ করে তা নিশ্চিত করার জন্য কি কৌশল অবলম্বন করা হয়?

আলোচনা করুন:

প্রতিদিন মানুষ একে অপরের সাথে যে ব্যবহার করে তার সাথে আমরা অভ্যস্ত হয়ে যাই; সেটা সঠিক না হলেও আমরা তা করে যেতে থাকি। আমরা ছেলেদের/পুরুষদের শেখাই যে তারা মেয়েদের/নারীদের চেয়ে বেশি মূল্যবান এবং তাদেরকে সবাই সম্মান করবে। আমরা যেহেতু ছেলেদের/পুরুষদের আচরণের সমালোচনা করি না তাই তারা শেখে যে, তারা যেকোন আচরণ করতে পারবে এবং সেজন্য তাদের কোন শাস্তি পেতে হবে না।

অপরদিকে, আমরা মেয়েদের/নারীদের অনেক সমালোচনা করি, নারী সুলভ আচরণ কে নিয়ে হাসাহাসি করি। এর ফলে মেয়েরা/নারীরা এটা শিখে বড় হয় যে তারা ছেলেদের/পুরুষদের সমান নয়; এমনকি তার সমবয়সী ছেলেটির সমানও সে নয়। ফলে তারা নিজেদের মূল্যহীন মনে করে, আত্মসম্মানহীন ভাবে এবং প্রাপ্তবয়স্ক হলেও নিজের উপর ভরসা রাখতে পারে না। তাই তার সাথে অন্যায় আচরণ হলেও সে প্রতিবাদ করে না বা করতে ভয় পায়।

কিন্তু এই প্রত্যাশাগুলো সমাজের তৈরি এবং আমাদের আচরণ পরিবর্তনের মাধ্যমে আমরা এগুলো পরিবর্তন করতে পারি।

🔗 প্রশ্ন করুন

- নারী ও পুরুষের এমন কোন আচরণ/বৈশিষ্ট্য আছে যা এখানে লেখা হয় নাই?
- পুরুষের এমন কোন আচরণ কি কোন নারী করে বা করেছে? আপনারা জানেন এমন উদাহরণ দিন।
- নারীর এমন কোন আচরণ কোন পুরুষ করে বা করেছে? আপনারা জানেন এমন উদাহরণ দিন।
- আমরা কি এই সব আচরণ বা নিয়ম সময় মেনে চলি? নাকি মাঝে মাঝে কিছু নিয়ম ভঙ্গ করি? উদাহরণ দিন।

সংক্ষেপে বলুন:

“মানুষ যখন জন্ম গ্রহণ করে সে কিন্তু কোন নিয়ম সাথে নিয়ে জন্মগ্রহণ করে না। সে স্ত্রী লিঙ্গ নাকি পুরুষ লিঙ্গের অধিকারী সে অনুযায়ী আমরা প্রতিনিয়ত তাকে শেখাই সে কেমন আচরণ করবে। যেমন ছেলেরা উচ্চ স্বরে কথা বলবে বা শার্ট প্যান্ট পরবে। অনেকে এরকম আচরণ সহজভাবেই করতে পারে। অনেক মানুষ আছে যারা এই আচরণটি সহজভাবে করতে পারে না। যেমন – একটি মেয়ে ছোট স্কাট পরতে চায়, কিন্তু সমাজের কারণে পরতে পারে না।।

তাই এই নিয়মগুলো আমাদের স্বাধীনতাকে উপভোগ করতে দেয় না এবং মানুষ হিসেবে আমাদের প্রাপ্য সম্মান ছিনিয়ে নেয়। যারা নিয়ম ভাঙতে চায় সমাজ তাদের বিভিন্ন উপায়ে শাস্তি দেয়। সহিংসতা বা সহিংস আচরণ এই শাস্তির একটা নির্মম রূপ। যেমন – হিজড়া জনগোষ্ঠীর সাথে সমাজ বিরূপ আচরণ করে; কোন ছেলে যদি

মেয়েদের মত আচরণ করে তাহলে তার প্রতি বিরূপ আচরণ করা হয় এবং অনেক ক্ষেত্রে তাকে মারধোর করা হয়।

একইভাবে মেয়েরা যখন বাইরে কাজ করতে বের হয়, তখন সবাই মনে করে মেয়েদের কাজ ঘরে থাকা, এই মেয়ে ঘরের বাইরে বের হয়েছে তাই তাকে শাস্তি দেওয়া প্রয়োজন। ফলে ধর্ষনের মত সহিংসতা হয়।

আমরা যদি সকলকে সম্মান করি ও মর্যাদা দেই, সবাইকে সমান গুরুত্ব দেই, নিজেদের আচরণকে প্রশ্ন করি এবং অসম্মানজনক ও সহিংস আচরণের জন্য শাস্তি পাওয়ার ব্যাপারে সচেতন থাকি তাহলে সহিংসতা হবে না এবং আমরা পরিবর্তন আনতে পারবো।

মূল বার্তা: আমাদের বুঝতে হবে যে সকলেরই অধিকার আছে নিজের মত করে বাঁচার, স্বাধীনতা উপভোগ করার, সম্মান পাওয়ার এবং নিজের পছন্দমত পেশা বেছে নেওয়ার। এটাকে সম্মান করতে হবে এবং অন্যের অধিকারে হস্তক্ষেপ করা যাবে না। সমাজের নিয়ম আমরাই তৈরি করেছি, তাই আমরা পরিবর্তিত আচরণ করলেই সমাজ পরিবর্তন হবে।

বাড়ির কাজ

- এটিকে বাস্তবে পরিণত করার জন্য আমাদের কি করা দরকার?
- বাড়িতে কি কি অনুশীলন করবে যার ফলে পরিবারে একটি পরিবর্তন আসবে?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে আজকের শেখা বিষয় নিয়ে আলোচনা করবে?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

এই অনুশীলনটি ‘রিজিওনাল লার্নিং কমিউনিটি ফর ইস্ট এন্ড সাউথইস্ট এশিয়া, ট্রান্সফর্মিং ম্যাসকুলিনিটিজ টুওয়ার্ডস জেন্ডার জাস্টিস (২০১০)’ থেকে গ্রহণ করা হয়েছে এবং বাংলাদেশের প্রেক্ষিতে অনুযায়ী সাজানো হয়েছে।

পাওয়ার ওয়াক

পদ্ধতি এবং কোর্শল: দলীয় কাজ ও আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীর শিখবেন:

১। পুরুষতন্ত্র কিভাবে নারী ও পুরুষের মাঝে বৈষম্য তৈরি করে সে বিষয়ে স্পষ্ট ধারণা লাভ করবে।

২। পুরুষতন্ত্র ও ক্ষমতার অপব্যবহার একসাথে মিলে কিভাবে মানুষের মানবাধিকার ক্ষুণ্ন করে তা জানতে পারবে।

প্রস্তুতি:

১। প্রতি অংশগ্রহণকারীর জন্য ১টি কাল্পনিক চরিত্র নির্বাচন করুন এবং তা কাগজে লিখে কাগজটি ছোট কার্ড আকারে কেটে রাখুন। নিম্নে কিছু চরিত্রের উল্লেখ করা হয়েছে। তবে অধিবেশন এ অংশগ্রহণকারী কারা, কোন এলাকায়, সে অনুযায়ী চরিত্র বাছাই করে নেয়া ভালো। অনুশীলনটি সম্পাদনের ক্ষেত্রে কর্মক্ষেত্র, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কিংবা কমিউনিটিতে করার জন্য এলাকা ও সামাজিক-অর্থনৈতিক অবস্থার ভিত্তিতে চরিত্র নির্বাচন করতে হবে। তাহলে অনুশীলনটি বেশি কার্যকর হবে।

২। পাওয়ার ওয়াক করার জন্য একটি খোলামেলা এবং বড় জায়গা নির্বাচন করি। অধিবেশন কক্ষের টেবিল ও চেয়ার বাইরে বের করে কক্ষের ভিতরেও অনুশীলন করতে পারবেন।

৩। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে দিন। ফ্লিপ কাগজ এর বদলে চকবোর্ড বা সাদাবোর্ড ও ব্যবহার করা যেতে পারে।

নোট:

অনুশীলনটি সম্পাদনের ক্ষেত্রে কর্মক্ষেত্র, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কিংবা কমিউনিটিতে করার জন্য এলাকা ও সামাজিক-অর্থনৈতিক অবস্থার ভিত্তিতে চরিত্র নির্বাচন করতে হবে। যেমন – গার্মেন্টস কর্মীদের সাথে গার্মেন্টসের সুপারভাইজার, ম্যানেজার ইত্যাদি চরিত্র অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। তাহলে অনুশীলনটি বেশি কার্যকর হবে।

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“ক্ষমতার মানে হচ্ছে কোন কিছু বা কোন মানুষের উপর আমাদের নিয়ন্ত্রণের মাত্রা। ক্ষমতা থাকার অর্থ হচ্ছে সিদ্ধান্ত নিতে পারা, কাউকে নিয়ন্ত্রণ করা, কাউকে কিছু করার জন্য নির্দেশনা দিতে পারা ইত্যাদি।

আমরা যদি আমাদের চারপাশে একটু লক্ষ্য করি, দেখতে পাবো যে সকল ক্ষেত্রে (সরকারি প্রতিষ্ঠান, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, পরিবার, গোষ্ঠীর নেতা প্রভৃতি) নারীর চেয়ে পুরুষদের বেশি ক্ষমতা রয়েছে। পুরুষরাই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করছে। এটি জেডার বৈষম্য এবং এর ফলে নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন করা হয়। এই ক্ষমতার ভারসাম্যহীনতা এবং পুরুষদের আধিপত্যকে সমর্থন করে যে ব্যবস্থা চলে আসছে তাকেই পুরুষতন্ত্র বলে। নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন এবং নারীর প্রতি হওয়া সহিংসতা ও নির্যাতনের সাথে পুরুষতন্ত্র গুণপ্রাপ্তভাবে জড়িত।

এই অনুশীলনে আমরা দেখবো কীভাবে পুরুষতন্ত্র এবং ক্ষমতা একসাথে মিলে অপেক্ষাকৃত কম ক্ষমতাবান মানুষের মানবাধিকার ছিনিয়ে নিচ্ছে”।

১ ● প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে ১টি করে চরিত্রের কার্ড দিন এবং নিজ নিজ চরিত্রটি পড়ুন।

● অতপর সবাইকে একটি লাইনে দাঁড়াতে বলুন।

অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“প্রদত্ত চরিত্রের সবাই বাংলাদেশের মানুষ, আপনার এলাকাতে, আশেপাশে নিশ্চই এরকম পদমর্যাদার মানুষ রয়েছে। আপনারা কিছু সময়ের জন্য নিজেদের এই চরিত্রের মানুষ মনে করবেন। আমি একটি করে বক্তব্য পড়ে শোনাবো। বক্তব্যটি শুনে আপনারা চিন্তা করবেন আপনার যে চরিত্র দেয়া হয়েছে সেই চরিত্রের জন্য বক্তব্যটি সত্যি নাকি মিথ্যা। যদি সত্যি হয় এক পা সামনে আগাবেন। যদি মিথ্যে হয় তাহলে যেখানে দাঁড়িয়ে আছেন ওখানেই দাঁড়িয়ে থাকবেন। যদি কোন বক্তব্য বোঝা না যায় বা আপনার চরিত্রের ক্ষেত্রে কি করবেন বুঝতে না পারলে তা অবশ্যই সহায়ককে জিজ্ঞেস করবেন”।

২ অতঃপর সহায়ক একটি করে বক্তব্য পড়ে শোনাবেন এবং বক্তব্য বিবেচনা করে সামনে আগানোর বা পেছানোর জন্য অংশগ্রহণকারীদের সময় দিন।

ক) আমি যে বিষয়ে পড়তে চেয়েছি সে বিষয়ে আমি আমার পড়াশুনা শেষ করতে পেরেছি বা শেষ করার সুযোগ পেয়েছি। আমাকে আমার প্রতিবেলার খাবার নিয়ে ভাবতে হয় না

গ) সুন্দরভাবে বাঁচার জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ আমি আয় করি বা করতে পারি

ঘ) আমি সহজেই একটি নতুন চাকুরী খুঁজে নিতে পারি

ঙ) আমি অবসর সময়ে কার সাথে সময় কাটাবো তার সিদ্ধান্ত আমি নিতে পারি এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারি

চ) আমার যৌনতার বিষয়ে আমিই সিদ্ধান্ত নিতে পারি

ছ) নিরাপদ যৌনতার বিষয়ে আমি আমার সঙ্গী/স্বামীর সাথে আলোচনা করতে পারি

জ) আমার যৌন-পরিচয় বা পছন্দ আমি সমাজে জানাতে পারি

ঝ) আমি কখন এবং কয়টি সন্তান নিবো সে বিষয়ে আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি

ঞ) আমার স্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজন হলে আমি সাথে সাথেই সেবা নিতে যেতে পারি

ট) আমার সঙ্গী যদি আমার নিরাপত্তার জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায় তাহলে আমি তাকে ছেড়ে যেতে পারি অথবা নির্ভয়ে যথাযথ পদক্ষেপ নিতে পারি

- ঠ) আমার সাথে কোন অপরাধ সংঘটিত হলে পুলিশ আমার কেস নিবে এবং আমার অভিযোগ শুনবে
 - ড) আমি নিরাপদে এবং নির্ভয়ে থানায় যেতে পারি
 - ঢ) আমি নির্ভয়ে রাতে বাইরে চলাচল করতে পারি
 - ণ) সমাজের বেশিরভাগ মানুষ আমাকে সম্মান করে
 - ত) আমার আয়ের অর্থ আমি স্বাধীনভাবে খরচ করতে পারি
 - থ) সমাজ আমার জেডার পরিচয় সুন্দরভাবে গ্রহণ করেছে
 - দ) আমি আমার বিষয়ে সিদ্ধান্ত দিতে পারি
 - ধ) আমি আমার কর্মক্ষেত্রে যে কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারি
 - ন) আমি কখন বিয়ে করবো সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারি
- সবগুলো বক্তব্য পড়া শেষ হলে, যারা সামনে আছে তাদের চরিত্রটি কি এবং যারা পেছনে রয়ে গিয়েছে তাদের চরিত্রটি কি তা পুনরায় সকলকে বলতে বলুন।

আলোচনা করুন কি ঘটেছিল

- ক) সহায়ক এবার অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করবেন যে আপনি যেখানে দাঁড়িয়ে আছেন সেখানে আপনার কেমন লাগছে?
 - খ) অন্যরা যে যেখানে দাঁড়িয়ে আছে সেটা কি ঠিক মনে হচ্ছে? ঠিক মনে না হলে কেন?
 - গ) আপনি খুব সামনে আগাতে পারেননি বা যেখানে ছিলেন ওখানেই আছেন, সেখান থেকে অন্যদের স্থান দেখতে কেমন লাগছে? অন্যদের থেকে এত পেছনে অবস্থান করাটা কি আপনার সঠিক মনে হচ্ছে? এর জন্য কে বা কি দায়ী?
 - ঘ) আপনি সবার থেকে সামনে বা অন্যদের থেকে অনেক সামনে। এই অবস্থানে আপনার কেমন লাগছে? এটাই কি সঠিক? কেন আপনি এত সামনে?
 - ঙ) এখানের চরিত্রগুলোর মধ্যে কি কি বৈষম্য দেখতে পাচ্ছেন? কেন এই বৈষম্য হয়?
 - চ) আমাদের সমাজে কোন পরিবর্তনটা হলে সবাই এক লাইনে, সমান ক্ষমতা নিয়ে দাঁড়াতে পারবেন?
- সকলকে নিয়ে একটা বৃত্ত তৈরি করে বসুন। জিজ্ঞেস করুন, কেমন লেগেছে এই খেলাটি? নিজের পরিচয়ে ফিরতে পেরে কেমন লাগছে? চরিত্রের ক্ষমতার সাথে নিজের বাস্তবতার তুলনা করলে নিজের অবস্থান কেমন হবে? কেউ স্বতস্ফূর্তভাবে জানাতে চাইলে উৎসাহ দিন, তবে কাউকে জোর করবেন না।



সংক্ষেপে বলুন:

“ক্ষমতার বিভিন্ন দিক রয়েছে এবং বিভিন্ন ভাবে তা ব্যবহার করা যায়; কখনও কাউকে সাহায্য করার জন্য আবার কখনও কারো উপর প্রভাব খাটানোর জন্য। পুরুষতন্ত্র এমন একটা হাতিয়ার যা মানুষে মানুষে বৈষম্য সৃষ্টি করে, মানুষকে আর্থিকভাবে শোষণ করে, জাতিতে জাতিতে ভেদাভেদ তৈরি করে। এর ফলে কিছু মানুষ বেশি ক্ষমতাবান হয় ও অপেক্ষাকৃতভাবে অন্যদের থেকে বেশি সুযোগ সুবিধা উপভোগ করে। অপরদিকে কিছু মানুষ কম ক্ষমতার অধিকারী হয় এবং তারা একইসাথে অনেক ধরনের বৈষম্যের শিকার হয়। নারী, পুরুষ, বয়স, নৃতাত্ত্বিক বৈশিষ্ট্য, পেশা ইত্যাদি ভিন্ন ভিন্ন অবস্থার ভিত্তিতে একইসাথে একজন মানুষ অনেক ধরনের বৈষম্যের শিকার হতে পারে। যেমনটা আমরা আমাদের অনুশীলনের সময় দেখলাম। ক্ষমতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং শক্তিশালী হাতিয়ার। তাই এর ব্যবহারের ক্ষেত্রে আমাদের সতর্ক থাকা উচিত যাতে আমরা সমাজের সকলকে সম্মান করি এবং সমান চোখে দেখি।

মূল বার্তা: মানুষ তার বিভিন্ন পরিচয় ও অবস্থান বিবেচনায় বিভিন্ন ক্ষেত্রে বৈষম্যের শিকার হয় ও হতে পারে। কেউ যখন অন্য একজন থেকে বেশি ক্ষমতা ব্যবহার করতে পারে তখন সহিংসতা ঘটানোর সম্ভাবনা বেশি থাকে। এই অনুশীলন থেকে আমরা সমাজে মানুষের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থান সম্পর্কে জানতে পারলাম, যা আমাদের অন্যের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে উৎসাহিত করবে।

১. নারী গার্মেন্টস কর্মী
২. এলাকার পুরুষ চেয়ারম্যান
৩. এলাকার নারী ভাইস চেয়ারম্যান
৪. নারী কৃষক
৫. একজন ১৪ বছরের কিশোরী যার বাবা-মা তাকে বিয়ে দিতে চাচ্ছে
৬. নারী স্কুল শিক্ষক
৭. অর্থ আয় করেন না এমন একজন বিবাহিত নারী
৮. সন্তানসহ একজন বিধবা নারী
৯. মসজিদের ইমাম
১০. রাজনৈতিকভাবে প্রভাবশালী ব্যক্তি
১১. নারী যৌন-কর্মী
১২. একজন হিজড়া ব্যক্তি
১৩. নারী সেবিকা
১৪. রিকশা চালক
১৫. একজন নারী গৃহকর্মী যিনি বিবাহিতা এবং একের অধিক সন্তান রয়েছে
১৬. বেকার এবং অন্ধ একজন পুরুষ
১৭. নিচু গোত্রের একজন বেকার পুরুষ
১৮. পুরুষ কৃষক যিনি একজন নারীর মালিকানাধীন জমিতে কাজ করেন
১৯. বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী

সামগ্রিক চিত্র

পদ্ধতি এবং কোর্শল: ছোট দলে কাজ ও আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

১। সমাজ কিভাবে নারী ও পুরুষের প্রচলিত আচার আচরণ তৈরি করে ও তার প্রচলন করছে তা জানতে পারবে।

২। নারী ও পুরুষের প্রচলিত আচরণ কোন শব্দ/বাক্য দ্বারা সমাজ উপস্থাপন করে এবং কিভাবে করে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

৩। নারী ও পুরুষসুলভ আচরণ সংক্রান্ত প্রচলিত শব্দ/বাক্য কিভাবে পুরুষতন্ত্র ও ক্ষমতার বৈষম্যকে সমাজে টিকিয়ে রাখে তা চিহ্নিত করতে পারবে।

প্রস্তুতি:

১। ১টি করে কাঁচি, ১টি ফ্লিপ কাগজ, মার্কার এবং আঠা বা টেপ এর ৪টি সেট তৈরি করে ৪টি টেবিলে রাখুন।

২। প্রতি টেবিলের মাঝখানে বেশ কিছু সংখ্যক সংবাদপত্র, ম্যাগাজিন, ছবি রাখুন।

৩। এই অনুশীলনটিতে যত বেশি ছবি/ম্যাগাজিন/সংবাদপত্র ব্যবহার করা হবে তত বেশি কার্যকর ও মজার হবে। তাই অংশগ্রহণকারীদেরও বাড়ি থেকে সংগ্রহের ম্যাগাজিন বা ছবির বই বা সংবাদপত্র নিয়ে আসতে বলতে পারেন।

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“জেডার এবং সেস্স দুইটি আলাদা বিষয়। নারী ও পুরুষ কি ধরনের আচরণ করবে সে সম্পর্কে আমরা বিভিন্ন গণমাধ্যম ও বিনোদন মাধ্যম থেকে ধারণা পেয়ে থাকি। এই মাধ্যমগুলো প্রচলিত আচার-আচরণ প্রতিষ্ঠিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই অনুশীলনে আমরা বিভিন্ন মাধ্যম থেকে প্রাপ্ত নারী ও পুরুষের কাছ থেকে প্রত্যাশিত আচরণের ছবি দেখবো এবং এগুলো কিভাবে ক্ষমতার বৈষম্য ও জেডার অসমতা কে উৎসাহিত করে তা বোঝার চেষ্টা করবো।”

১ অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন এবং ৪টি টেবিলের কাছে দাঁড়াতে বলুন।

● প্রত্যেকের টেবিলে রাখা সংবাদপত্র ও ম্যাগাজিন থেকে ছবি ও শব্দ কেটে নিয়ে ফ্লিপ পেপারে আঠা দিয়ে লাগাবে। ছবি ও শব্দগুলো অবশ্যই নারী ও পুরুষের প্রচলিত আচরণ প্রকাশ করছে এমন হতে হবে।

- ৪টি দল ৪টি ভিন্ন বিষয়ের ছবি নিয়ে কাজ করবে। যথা –
 - ◆ রাজনীতি
 - ◆ বিনোদন
 - ◆ খেলাধুলা
 - ◆ বিজ্ঞাপন

● দলীয় কাজের সময় ঘুরে ঘুরে সকল দলকে প্রয়োজনমত পরামর্শ ও দিক-নির্দেশনা দিন।

● এই কাজের জন্য সময় ২০ মিনিট

২ ● ২০ মিনিট পর থামতে বলুন।

● সব দলকে তাদের তৈরি করা ছবি কক্ষের দেয়ালে টানাতে বলুন।

● প্রতি দল থেকে ১ বা ২ জন সদস্য কে সামনে এসে তাদের ছবি সম্পর্কে বলতে বলুন – ‘কেন এই ছবি নির্বাচিত করেছে, ছবিতে কি দেখা যাচ্ছে, কি ধরণের বার্তা এই ছবি থেকে পাওয়া যায় ইত্যাদি।

বূল বিষয়বস্তু: পুরুষতন্ত্র, জেডার ভিত্তিক ভূমিকা

- প্রতি দলের উপস্থাপনা নিয়ে অন্যদের কোন মতামত রয়েছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন এবং বলতে উৎসাহ দিন।
- সকল দলের উপস্থাপনা শেষে আলোচনা করুন।

আলোচনা:

ক) এই ছবিগুলোর দিকে তাকালে নারী ও পুরুষের প্রচলিত আচরণ ও কাজ সম্পর্কে কি ধারণা পাওয়া যায়?

খ) এই ছবিগুলোর সাথে বাস্তবতার মিল বা অমিল কতটুকু? যেমন – একজন পুরুষ রাজনীতিবিদ ও একজন পুরুষ খেলোয়াড় এর মাঝে কি কি মিল রয়েছে বা অমিল রয়েছে?

গ) এই ছবিগুলো পুরুষতন্ত্র কে টিকিয়ে রাখার ক্ষেত্রে সহায়তা করে? যেমন – প্রসাধনী সামগ্রীর বিজ্ঞাপনের ছবি দেখে কি আমরা প্রত্যাশা করি সকল নারী দেখতে ফর্সা, লম্বা ও চিকন হবে? বাস্তবে কি তা হয়? বাস্তব ভিন্ন হলে আমরা সেই নারীদের সাথে কেমন আচরণ করি?

ঘ) ছবিগুলোতে কি ক্ষমতার বৈষম্য প্রকাশ পাচ্ছে?

- সকলকে নিজ নিজ দলে ফিরে যেতে বলুন এবং এই ছবিগুলো পাল্টে ইতিবাচক কি ছবি দেয়া যায় তা নিয়ে চিন্তা করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীরা নতুন ছবি আঁকতে পারে, নতুন কোন ছবি কেটে লাগাতে পারে অথবা ভিন্ন ভিন্ন ছবি কেটে জোড়া লাগিয়ে নতুন একটা ছবি তৈরি করতে পারে।
- এমন ছবি তৈরি করতে হবে যা সমাজে ক্ষমতার ভেদাভেদকে ফুটিয়ে তুলবে না, সকলের সমান অধিকার ও কর্তব্য প্রদর্শন করবে এবং জেডার সমতাকে উৎসাহিত করবে।
- এই কাজের জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন
- ১৫ মিনিট শেষ হলে থামতে বলুন।
- প্রতি দল থেকে ১ বা ২ জন সদস্যকে সামনে এসে তাদের ছবি সম্পর্কে বলতে বলুন – ‘কেন এই ছবি নির্বাচিত করেছে, ছবিতে কি দেখা যাচ্ছে, কি ধরনের বার্তা দিতে চেয়েছে এবং কেন ইত্যাদি।
- প্রতি দলের উপস্থাপনা নিয়ে অন্যদের কোন মতামত রয়েছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন এবং বলতে উৎসাহ দিন।
- সকল দলের উপস্থাপনা শেষে আলোচনা করুন।

মূল বার্তা: গণমাধ্যম অনেক সময়ই আদর্শ আচরণ নিয়ে ভুল বার্তা দিয়ে থাকে। নারী ও পুরুষ উভয়ই বিভিন্ন পেশায় নিযুক্ত হতে পারে ও দক্ষতার সাথে কাজ করতে পারে। নারী ও পুরুষ কেমন আচরণ করবে তা তাদের নিজস্ব বাস্তবতার সাথে সম্পর্কিত। গণমাধ্যমে প্রদর্শিত আচরণ দেখে তা প্রত্যাশা করা এবং প্রত্যাশা পূরণ না হলে সহিংস আচরণ করা যে উচিত নয় তা অংশগ্রহণকারীরা বুঝতে পারবেন।

সংক্ষেপে বলুন:

গণমাধ্যমে আমরা প্রতিনিয়ত এমন কিছু ছবি দেখতে পাই যা নারী ও পুরুষ কেমন হবে, কেমন আচরণ করবে সে সম্পর্কে ভুল ধারণা দিয়ে থাকে। যেমন – পুরুষ মাত্রই সাহসী, ক্ষমতাবান এবং শক্তিশালী হবে। অপরদিকে নারী হবে পুরুষের অধীন, কোমল ও সুশ্রী। বাস্তবে সব নারী ও পুরুষ কিন্তু এমন হয় না। আবার গৃহস্থালির কাজে বা তৈজসপত্রের বিজ্ঞাপনে আমরা পুরুষদের যেমন দেখতে পাই না, তেমনি রাজনীতির ময়দানে বা খেলাধুলার ক্ষেত্রে খুব কম সংখ্যক নারীদের দেখা যায়। ফলে, এই ছবিগুলো আমাদের প্রতিনিয়ত ভুল ধারণা দিচ্ছে এবং নারী ও পুরুষের মাঝে ক্ষমতার বৈষম্যকে পাকাপোক্ত করেছে। তাই, এই সকল ছবি বদলে নতুন ধরনের, বিকল্প ছবি যা বাস্তবতার সাথে সম্পর্কিত তা প্রচারের ব্যাপারে মনযোগী হতে হবে। তাহলেই ইতিবাচক বার্তা মানুষের কাছে পৌঁছাবে।



নোট:

এই অনুশীলনটিতে যত বেশি ছবি/ম্যাগাজিন/সংবাদপত্র ব্যবহার করা হবে তত বেশি কার্যকর ও মজার হবে। তাই অংশগ্রহণকারীদেরও বাড়ি থেকে সংগ্রহের ম্যাগাজিন বা ছবির বই বা সংবাদপত্র নিয়ে আসতে বলতে পারেন।

সমাপ্তি

- সবাইকে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।
- কারো কোন প্রশ্ন বা জিজ্ঞাসা আছে কিনা তা জেনে নিন। কোন বিষয় সম্পর্কে ধারণা পরিষ্কার না হলে পুনরায় সংক্ষেপে বুঝিয়ে দিন।
- আজকে যা শিখেছে তা কিভাবে তাদের ব্যক্তি জীবনে কাজে লাগবে তা জিজ্ঞেস করুন ও জেনে নিন

বাড়ির কাজ

- বাড়িতে কি কি অনুশীলন করবে যার ফলে পরিবারে একটি পরিবর্তন আসবে?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে আজকের শেখা বিষয় নিয়ে আলোচনা করবে?

আলোচনার পরে বাড়িতে অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

পরবর্তী অধিবেশনের স্থান, সময় ও তারিখ আলোচনা করে ঠিক করুন এবং সকলকে আমন্ত্রণ জানিয়ে রাখুন। সকলকে আবারো ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে অধিবেশন শেষ করুন।

নোট



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 15 solid lines and one dotted line at the top.

નોટ



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 solid grey lines spaced evenly down the page.

ଦ୍ଵିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ: କନ୍ୟା ଶିଶୁ ଓ ନାରୀର ପ୍ରତି ଅହିଂସତା

ভূমিকা

নারীর প্রতি সহিংসতা বর্তমান বিশ্বে একটি খুব গুরুতর সমস্যা। এই অধ্যায়ে আমরা দেখবো কিভাবে পুরুষতন্ত্র, ক্ষমতার সম্পর্ক এবং বৈষম্যমূলক জেডার ভিত্তিক আচরণ একত্রে নারীর জন্য অসম এবং অনিরাপদ পরিবেশ তৈরী করে। একইসাথে সহিংসতা প্রতিরোধে আমরা কি ভূমিকা পালন করতে পারি সেটাও এই অধ্যায়ে আলোচনা করবো।

মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ:

১। নারীর প্রতি সহিংসতা বলতে আমরা কি বুঝি

জাতিসংঘের ১৯৯৩ সালের সংজ্ঞা অনুযায়ী, “ব্যক্তিগত বা জনজীবনে নারীর প্রতি যদি এমন কোন আচরণ করা হয় বা করার হুমকি দেয়া হয় বা বলপ্রয়োগ করা হয় যা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে নারীর শারীরিক, যৌন ও মানসিক ক্ষতি করে বা করতে পারে এবং নারীর স্বাধীনতা খর্ব করে বা করতে পারে তবে তা নারীর প্রতি জেডার ভিত্তিক সহিংসতা।”

নারীর প্রতি সহিংসতা হতে পারে শারীরিক, যৌনতা ভিত্তিক, মানসিক ও অর্থনৈতিক। অনেকেই মনে করে নির্যাতন শুধুমাত্র শারীরিক আঘাত, কিন্তু নির্যাতনের অনেক ধরণ রয়েছে। নারীকে তার বাবা-মা, ভাই-বোন বা আত্মীয় স্বজনদের সাথে দেখা করতে না দেওয়া বা অনুমতি সাপেক্ষে দেখা করতে দেওয়াও নারীর প্রতি সহিংসতা বা নির্যাতন। নারীকে অর্থ উপার্জনক্ষম কাজ করতে না দেওয়া নারীর প্রতি নির্যাতন। কন্যা শিশুকে পড়াশুনা করতে না দেওয়া, বিদ্যালয়ে যাওয়া বন্ধ করে জোরপূর্বক বিয়ে দেওয়া নারীর প্রতি জেডার ভিত্তিক সহিংসতা।

নারীর প্রতি সহিংসতাকে আন্তর্জাতিকভাবে নারীর মানবাধিকার লঙ্ঘন হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। এটি জেডার বৈষম্যের সবচেয়ে স্পষ্ট ও খারাপ রূপ।

২। জেডার, পুরুষতন্ত্র এবং ক্ষমতা কিভাবে নারীর প্রতি সহিংসতাকে প্রভাবিত করে

প্রথম অধ্যায়ে আমরা জেনেছি নারী পুরুষের মাঝে ক্ষমতার অসম বন্টনই পুরুষতন্ত্র তৈরী করেছে। পুরুষতন্ত্র একটি বৈষম্যমূলক ব্যবস্থা যা নারীকে শোষিত ও নিয়ন্ত্রণ করে এবং তাকে অধিকার বঞ্চিত করে। ফলে নারী সমাজের অগ্রগতির সাথে তাল রেখে সামনে আগাতে পারে না, তার অবস্থার উন্নয়ন করতে পারে না; সে পড়াশুনা এবং বাইরে

কাজ করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়। তার চলাফেরা ও স্বাধীনভাবে বাঁচার অধিকার ক্ষুণ্ণ হয় এবং সে হীনমন্যতায় ভোগে। যার ফলে শারীরিক, যৌন বা মানসিক আঘাতের শিকার হলেও নারী তার প্রতিবাদ করতে পারে না।

৩। নারীর প্রতি সহিংসতার খরচ ও প্রভাব

নারীর প্রতি সহিংসতা শুধু সহিংসতার শিকার নারীকে আক্রান্ত করে এমন নয়। বরং এটি তার আশেপাশের সকল মানুষ (পরিবার, আত্মীয়, প্রতিবেশী ইত্যাদি)সহ সমগ্র জাতিতেই নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে।

৪। উদাহরণ

একজন নারী যখন পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয়, তখন তার সম্ভাব্য সহিংসতা দেখে বেড়ে উঠে। পাশাপাশি তারা নিয়মিত বিদ্যালয়ে যেতে পারে না যা তাদের পড়াশুনার ক্ষতি করে। নারীকে যখন বাইরে কাজ করতে যেতে দেওয়া হয় না অথবা নির্যাতনের

ফলে যদি সে কর্মক্ষমহীন হয়ে পড়ে তাহলে তার পরিবার যেমন অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতা হারায়, তেমনি দেশের সার্বিক উপার্জনও কমে যায়। অপরদিকে সহিংসতার শিকার নারীর স্বাস্থ্যসেবা, পুলিশ ও আইনি সেবা প্রয়োজন হয় যা ব্যয়বহুল।

৫। নারীর প্রতি সহিংসতা একটি জটিল এবং সার্বজনীন বিষয়

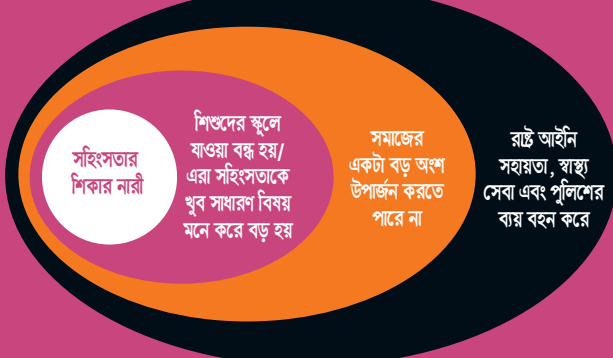
সহিংসতা কাউকে বাছ বিচার করে করা হয় না। এটি সব ধরনের দেশ, জাতি, ধর্ম, আয় ইত্যাদির উর্ধ্বে গিয়ে নারীর উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। নারী তার জন্মের পূর্ব থেকে (গর্ভের দ্রুগটি কন্যা শিশু হবে জানলে অনেক ক্ষেত্রে জোরপূর্বক গর্ভপাত করানো হয়) বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত জীবনের যে কোনো সময়ে সহিংসতার শিকার হতে পারে।

মনে রাখতে হবে যে এটা কোনো সাধারণ সমস্যা না এবং যেকোন একটি সাধারণ উত্তর দিয়ে সমাধান করে ফেলা সম্ভব নয়। নারীর প্রতি সহিংসতা বন্ধের জন্য ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ, প্রতিষ্ঠান, সরকারসহ সকল ক্ষেত্রে জেডার বৈষম্য ও অসমতার মূল কারণ খুঁজে বের করতে হবে এবং দীর্ঘমেয়াদী ও টেকসই পরিবর্তন প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।

৬। কে সহিংসতা প্রতিরোধ করবে?

সহিংসা শুধুমাত্র একক ব্যক্তির উপর প্রভাব ফেলে না; শিশু থেকে বৃদ্ধ, ছেলে-মেয়ে, বাবা-মা, সরকার, প্রতিষ্ঠান সবাই সহিংসতার দ্বারা নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়। তাই সহিংসতা প্রতিরোধে সকলেরই ভূমিকা রয়েছে। সকলকেই সহিংসতার বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করতে হবে এবং সচেতনতা তৈরীতে কাজ করতে হবে।

এই অধ্যায়ে সহিংসতা প্রতিরোধে আমরা কি কি ভূমিকা পালন করতে পারি সে সম্পর্কে জানবো।



প্রভাব বলয়

পদ্ধতি এবং কোর্সল: দলীয় কাজ ও আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। কিভাবে আমাদের প্রতিদিনের চিন্তা-ভাবনা, বিশ্বাস ও আচার-আচরণ নারীর প্রতি সহিংসতাকে উৎসাহিত ও প্রতিরোধ উভয়ই করতে পারে।
- ২। ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজের সকল পর্যায়ের আচরণ সহিংসতাকে প্রভাবিত করে। সহিংসতা প্রতিরোধে এসকল পর্যায়কে বিবেচনায় রেখেই কাজ করতে হবে।
- ৩। এছাড়া নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধের বিভিন্ন কার্যকর কোর্সলসমূহের উদাহরণ দেওয়া হবে।

প্রস্তুতি:

- ১। প্রশিক্ষণের সহায়তার জন্য কিছু বিবৃতি সংযুক্ত করে দেওয়া হয়েছে। একটি বিবৃতি একজন অংশগ্রহণকারীর জন্য প্রযোজ্য।
- ২। বিবৃতিগুলো ফটোকপি করুন এবং প্রতিটি আলাদা করে কাটুন।
- ৩। ১টি বিবৃতি ১জন অংশগ্রহণকারীকেই দিবেন। তাই সকলে পাবে এমন সঠিক সংখ্যক ফটোকপি করে টেবিলে রাখুন।
- ৪। প্রশিক্ষণ কক্ষের টেবিল ও চেয়ার সরিয়ে মাঝে ফাঁকা জায়গা তৈরি করুন। এরপর ছবিতে দেখানো অনুযায়ী মার্কিন টেপ ব্যবহার করে ৪টি সমকেন্দ্রিক বৃত্ত তৈরি করে রাখুন।

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“এই অনুশীলনে আপনাদের কিছু চরিত্র দেয়া হবে। কিছু চরিত্র আপনাদের সবার পরিচিত, কিছু হয়ত সরাসরি আপনারা চেনেন না বা জানেন না কিন্তু নাম শুনেছেন। কিন্তু সবগুলো চরিত্রই আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে। এদের সবার সামাজিক অবস্থান ও আচরণ নারীর প্রতি সহিংসতাকে সংঘটিত করতে প্রভাবিত করে। কিভাবে তা হয় এই অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা তা বুঝতে চেষ্টা করবো”।

২ ● সকলকে ১টি করে বিবৃতি দিন। বিবৃতির মাঝে ২টি প্রধান চরিত্র আছে – হাসান ও লিজা। এই ২টি চরিত্র যথাক্রমে ১ জন পুরুষ ও ১ জন নারী অংশগ্রহণকারীকে দিবেন।

- সবাইকে বিবৃতি দেয়া হলে হাসান ও লিজা চরিত্রকে সবচেয়ে ছোট বা একদম মাঝের বৃত্তের ভেতরে গিয়ে দাঁড়াতে বলুন।

- সবাইকে বলুন, “লিজা ও হাসান নামের এই দুইজন আমাদের অনুশীলনের মূল চরিত্র”। এরপর লিজা ও হাসানকে বলুন তাদের হাতের বিবৃতি ২টি পড়ে সকলকে তাদের চরিত্রের পরিচিতি দিতে।
- এরপর যাদের কাছে ৩ থেকে ৯ পর্যন্ত বিবৃতি আছে তাদেরকে হাসান ও লিজার পাশের/পরের বৃত্তে দাঁড়াতে বলুন। যাদের কাছে ১০ থেকে ২৪ পর্যন্ত বিবৃতি আছে তাদেরকে পরবর্তী বৃত্তে এবং যাদের কাছে ২৫ থেকে ৩২ পর্যন্ত বিবৃতি আছে তাদেরকে সবচেয়ে বাইরের বৃত্তটিতে দাঁড়াতে বলুন।
- সবার দাঁড়ানো হলে বলুন, “সবাই এখন নিজের বিবৃতির প্রথম লাইনটি জেরে পড়ে শুনাবেন। ৩ থেকে শুরু করুন”।

বৃত্ত বিষয়বস্তু: জেডার ভিত্তিক ভূমিকা, পুরুষতত্ত্ব

আলোচনা

- ক) কোন বৃত্তটি বা কোন বৃত্তের মানুষগুলো হাসান আর লিজার উপর সবচেয়ে বেশী প্রভাব বিস্তার করে? কেন?
- খ) এমন কোন চরিত্র কি রয়েছে যারা হাসান আর লিজার উপর কোনো প্রভাব বিস্তার করে না? কেন অথবা কেন না?
- গ) এই অনুশীলন থেকে আমাদেরকে সামাজিক নিয়ম, প্রতিষ্ঠান, নীতিমালা বা অন্য বিষয়গুলো সম্পর্কে আমরা কি জানতে পারি? আমরা কি শিখলাম?
- অংশগ্রহণকারীরা এখন ২য় বিবৃতিটি পড়বে। তবে সবথেকে বাইরের বৃত্তের শেষ সংখ্যাটি যার কাছে আছে তিনি শুরু করবেন। ক্রমান্বয়ে হাসান ও লিজার বিবৃতি পড়ার মাধ্যমে কাজটি শেষ হবে।

আলোচনা

- ক) বেশিরভাগ মানুষ যখন সহিংসতা মুক্ত সম্পর্ক ও পরিবারের সুফল সম্পর্কে জানলো তখন কি পরিবর্তন ঘটলো?
- খ) লিজার প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে কোন একজন কি অন্যদের চেয়ে বেশী শক্তিশালী/কার্যকর ভূমিকা পালন করেছে?
- গ) সহিংসতা চিহ্নিত ও প্রতিরোধের কি কি কার্যকর কৌশল আমরা এই অনুশীলন থেকে শিখলাম?

সংক্ষেপে বলুন:

আমরা দেখলাম আমাদের আমাদের পরিবার, বন্ধু, সমাজের সকল সদস্যদের আচার-আচরণ ও সিদ্ধান্ত নারীর প্রতি সহিংসতাকে প্রভাবিত করে। কিছু আচরণ ও সিদ্ধান্ত সহিংসতা কে উষ্ণে দেয় আবার সে আচরণের পরিবর্তন হলে তা সহিংসতা প্রতিরোধে কার্যকর হয়। এই বিষয়টি উপলব্ধি করে, আমাদের প্রত্যেককে নিজস্ব দায়িত্ব কর্তব্য বুঝতে হবে এবং সমাজের প্রতিটা স্তরে সহিংসতা বন্ধে নিজ নিজ দায়িত্ব কর্তব্য পালন করতে হবে।

মূল বার্তা: সমাজে নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধের জন্য সকল ক্ষেত্রগুলোকে (পারিবারিক, সামাজিক, প্রাতিষ্ঠানিক) বিবেচনায় এনে কৌশল তৈরি করতে হবে, নয়ত কৌশলগুলো কার্যকর হবে না।



বিতৃতি মূলক কার্ড:

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



১

আমার নাম লিজা। আমার স্বামীর নাম হাসান। আমাদের সম্পর্ক খুব ভালো ছিল। কিন্তু ইদানীং হাসান আমার সাথে খুব ঝগড়া করে, বকাঝকা করে এবং মাঝে মাঝে মারধোর করে। তাই আমি আর আমার সন্তানেরা তাকে এখন ভয় পাই।

ভাঁজ করুন

আমার নাম লিজা। আমার স্বামী আমাকে সম্মান করে। কোন বিষয় নিয়ে কারও অভিযোগ থাকে আমরা সেই সমস্যা নিয়ে আলোচনা করি এবং একসাথে সমাধান করি।

২

আমার নাম হাসান। লিজা আমার স্ত্রী। সংসারের সব বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে ভালো লাগে না। কিন্তু আমার স্ত্রী সব বিষয় নিয়েই আমার সাথে কথা বলতে চায়। এতে আমি বিরক্ত হই এবং মাঝে মাঝে তাকে মারধোর করি। স্বামীতো স্ত্রীকে মারতেই পারে, সব সংসারেই এমন হয়।

ভাঁজ করুন

আমার নাম হাসান। আমি আমার স্ত্রী লিজা এবং আমার সন্তানদের কথা দিয়েছি যে আমি কোনো সমস্যা নিয়ে চিন্তিত হলে সেটা নিয়ে সবার সাথে খারাপ ব্যবহার না করে আলোচনার মাধ্যমে সমাধান করবো। বর্তমানে আমরা সবাই সুখে আছি; আমার সন্তানেরা পড়াশুনাতে ভালো করছে।

৩

আমি হাসানের বাবা। পুরুষেরা নারীদের শাসন করবে এটাই তো আমরা এতদিন জেনে এসেছি। এরকমই তো হয় সংসারে।

ভাঁজ করুন

আমি হাসানের বাবা। আমাদের পরিবারে নারী-পুরুষ সবকিছুতে সমানে সমান। আমাদের বাসায় নারীর প্রতি সহিংসতা কে কোনভাবেই মেনে নেওয়া হয় না। পাশাপাশি সকল ধরনের সহিংসতাকেই বর্জন করা হয়।

৪

আমি হাসানের বন্ধু। আমরা প্রায়ই একসাথে মদ্যপান করি বা মাঝে মাঝে নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করি। যেসব রাতে আমরা নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করি, সেসব রাতে হাসান উগ্র মেজাজ নিয়ে বাড়ি ফিরে। কিন্তু মদ্যপান করে বা নেশা করে মেজাজী হওয়া তো পুরুষের জন্য স্বাভাবিক।

ভাঁজ করুন

আমি হাসানের বন্ধু। হাসান নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করতে গেলে বা মদ খেতে চাইলে আমি তাকে এর খারাপ দিক সম্পর্কে বোঝাই। আমি তাকে বলি নেশা করার ফলে তার কি কি শারীরিক ক্ষতি হতে পারে।

নোট:

যে এলাকায় বা প্রতিস্থানে
প্রশিক্ষণ করানো হবে
সেখানাকার পরিস্থিত বিবেচনায়
চরিত্র নির্বাচন করে নিতে
হবে এবং তাহলেই একমাত্র
কার্যক্রমটি শিক্ষণীয় হবে

৫

আমি পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তি ও তোমার মুরশ্বিব। তুমি আমাকে সম্মান করো এবং আমার উপদেশ মেনে চলো। আমি বলছি পুরুষেরাই পরিবারে সকল সিদ্ধান্ত নিবে। এখানে মেয়েদের মাথা ঘামানোর প্রয়োজন নেই।

ভাঁজ করুন

আমি পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তি ও তোমার মুরশ্বিব। আমি তোমাদের উপদেশ দিচ্ছি যে পরিবার স্বামী-স্ত্রী আলোচনা করে সকল সিদ্ধান্ত একসাথে গ্রহণ করবে।

৬

আমি লিজার চাচী। পরিবারের প্রথা ও ঐতিহ্য ধরে রাখা নারীদের দায়িত্ব। তুমিও সেই অনুযায়ী কাজ করবে এবং সংসারে ঝামেলা করবে না।

ভাঁজ করুন

আমি লিজার চাচী। আমাদের বাড়িতে আমরা কেউ সহিংস আচরণ করি না এবং কেউ করলে সেটা দ্রুত সমাধান করার চেষ্টা করি। আমি তোমাকে বলবো পরিবারকে সুখ ও শান্তিপূর্ণ করে গড়ে তোলার জন্য খোলামেলা আলোচনা ও সহিংসতার প্রতিবাদ করা জরুরী।

৭

আমি লিজার ভাসুর। তুমি এখন আমাদের পরিবারের অংশ। আমাদের পরিবারে মেয়েরা উচ্চ স্বরে কথা বলে না, কোন বিষয় নিয়ে অভিযোগ করে না এবং চুপচাপ সব মেনে নেয়। তোমারও তাই করতে হবে।

ভাঁজ করুন

আমি লিজার ভাসুর। আমাদের পরিবারে নারী-পুরুষের সমান অধিকার রয়েছে এবং নারী সদস্যদের সাথে আমরা সহিংস আচরণ করি না। তোমারও একটি মতামত থাকতে পারে। সব বিষয়েই তুমি তোমার মতামত দিবে এবং দুইজন আলোচনার মাধ্যমে সকলকে জানাবে।

৮

আমি লিজার বন্ধু। আমি আর তুমি সবকিছু একসাথে আলোচনা করি। আমার সংসারেও তোমার সংসারের মতনই ঝামেলা। কিন্তু মেনে নেওয়া ছাড়া আমাদের কিছু করার নেই কারণ পুরুষেরাই পরিবারের প্রধান।

ভাঁজ করুন

আমি লিজার বন্ধু। স্বামী-স্ত্রী দুইজন মিলেই পরিবার গুরু হয় তাই পরিবার পরিচালনার জন্য দুইজনের সমান অংশগ্রহণ প্রয়োজন। একা কেউ প্রধান হতে পারে না। দম্পতির একত্রে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিবে।



৯

আমি তোমার প্রতিবেশি। আমি প্রায় রাতেই তোমাদের ঝগড়া বিবাদ শুনি, মারধোরের শব্দ ও কান্নার শব্দ পাই। কিন্তু এটা তোমাদের ব্যক্তিগত বিষয়, তাই আমি এখানে কি করতে পারি!

ভাঁজ করুন

আমি তোমার প্রতিবেশি। আমি তোমাদের অশান্তি ও সহিংসতার ঘটনা জানি। তুমি চাইলে আমার কাছে সব বলতে পারো এবং সমস্যা দূর করতে আমি তোমাকে যথাসাধ্য সাহায্য করবো।

১০

আমি একজন কিশোর। আমি আশেপাশের অনেককেই দেখি স্ত্রীকে মারধোর করে, চিৎকার চোঁচোমেঁচি করে। কিন্তু বড়রা তো এভাবেই সমস্যার সমাধান করে; তাই আমার এথানেকিছু করার নেই।

ভাঁজ করুন

আমি একজন কিশোর। আমি আমার বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে জেডার সমতা নিয়ে একটি অনুষ্ঠান আয়োজন করতে আমার শিক্ষক কে সাহায্য করেছি। আমি জানি সহিংসতা সকলের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। আমি প্রতিজ্ঞা করছি আমি প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে কখনই সহিংসতা করবো না।

১১

আমি হাসানের এলাকার মসজিদের ইমাম। আমার এলাকার নারীর প্রতি সহিংসতা বিষয়ে আমি অবগত আছি কিন্তু আমি কিছুই বলি না। আল্লাহ তো সব দেখছেনই।

ভাঁজ করুন

আমি এলাকার মসজিদের ইমাম। আমি আমাদের ধর্ম গ্রন্থগুলো ভালো করে পড়েছি এবং আমি জানি সহিংসতা আমাদের ধর্মীয় বিশ্বাসের বিরুদ্ধে। তাই আমি এলাকার কোন বিয়ের সংবাদ পেলে বিয়ের পূর্বে বর-কনের সাথে পরম্পরের প্রতি সম্মান ও সহিংসতা মুক্ত সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করি।

১২

আমি স্বাস্থ্যকর্মী। আমি নারীদের শারীরিক আঘাতের জন্য সেবা দেই কিন্তু আমি এই সম্পর্কে কিছু জিজ্ঞাসা করি না। এটা আমার দেখার বিষয় না।

ভাঁজ করুন

আমি স্বাস্থ্যকর্মী। আমরা অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীদের নিয়ে নারীর প্রতি সহিংসতা বিষয়ক আলোচনা সভা আয়োজন করি। এখন আমরা জানি সহিংসতার শিকার কোন নারীকে কি কি সেবা ও সহায়তা দিতে হবে। তাছাড়া যারা সেবা নিতে আসে তাদের কে সহিংসতার জন্য কোথায় স্বাস্থ্য সেবা ও আইন সেবা পাবে সে সম্পর্কিত লিফলেট বিতরণ করি।

১৩

আমি লিজার বাড়ির পাশের সর্বাঙ্গ বিক্রেতা। আমি তার হাতে ও মুখে কালিশটে দাগ দেখি। কিন্তু পুরুষরা তো মেয়েদের থেকে শক্তিশালী, তাই এটা নিয়ে তেমন কিছু বলার নেই।

ভাঁজ করুন

আমি লিজার বাড়ির পাশের সর্বাঙ্গ বিক্রেতা। আমি বিক্রেতাদের মাসিক সভায় নারী ও পুরুষ বিক্রেতাদের নিয়ে একটি দল গঠন করেছি যেখানে নারীর প্রতি সহিংসতা ও তার প্রভাব নিয়ে সবাই খোলামেলা আলোচনা করতে পারে।

‘আমাদের পরিবারে
সহিংসতা কোনভাবেই
মেনে নেওয়া হয় না’

১৪

আমি এলাকার পুলিশ কর্মকর্তা। পুরুষেরা মাঝে মাঝে বাড়িতে একটু মারমুখী আচরণ করতেই পারে। আমরা এগুলো ব্যক্তিগত পারিবারিক বিষয় হিসেবেই দেখি এবং তাদের নিজেদের মিটিয়ে ফেলার জন্য বলি।

ভাঁজ করুন

আমি এলাকার পুলিশ কর্মকর্তা। আমাদের থানায় আমরা সহিংসতার সব ঘটনাকে খুব গুরুত্বসহকারে দেখি, তা সে যেখানেই ঘটুক আর যার সাথেই ঘটুক।

১৫

আমি একজন কৃষক। আমি মনে করি নারী পুরুষের সমতুল্য না। নারীর উঁচু তার স্বামীকে মেনে চলা উচিত।

ভাঁজ করুন

আমি একজন কৃষক। আমি আমাদের কৃষকদের সভায় নারী পুরুষ কিভাবে একসাথে কাজ করতে পারে এবং নারী কৃষকরা কত ধরনের কাজ করে থাকে সে বিষয়ে আলোচনা করেছি।

১৬

আমি একজন রিকশা চালক। আমি মনে করি স্ত্রীদের মাঝে মাঝে একটু মারধোর করাই যায়। নাহলে তাদের বেশি সাহস হয়ে যাবে ও নিজের মনমর্জি মত চলতে শুরু করবে।

ভাঁজ করুন

আমি একজন রিকশা চালক। আমি আমার স্ত্রীর সাথে সংসারের কাজগুলো ভাগ করে নিয়েছি। আমি অন্য চালকদের সাথে সহিংসতার কারন আর ফলাফল নিয়ে আলোচনা করেছি।

বিতৃতি মূলক কার্ড:

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



১৭

আমি একজন মার্কেটের বিক্রেতা। নারী ও পুরুষ সমান না। যদি পুরুষ তার অনেক শক্তি দেখাতে চায় তাহলে এটা নারীদের ভাগ্য হিসাবে মেনে নিতে হবে।

ভাঁজ করুন

আমি একজন মার্কেটের বিক্রেতা। মার্কেটে আমরা সবাই কন্যা শিশু ও নারীদের প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ বিভিন্ন কর্মসূচীতে অংশগ্রহণ করি।

১৮

আমি একজন এনজিও কর্মী। আমি এলাকার মানুষজনকে নারীর প্রতি সহিংসতা করতে মানা করি কারণ একমাত্র খারাপ মানুষেরাই তা করে থাকে।

ভাঁজ করুন

আমি একজন এনজিও কর্মী। পরিবারে স্বামী কীভাবে স্ত্রীর উপর ক্ষমতা প্রয়োগ করে বা স্ত্রীকে নিয়ন্ত্রন করে তা নিয়ে আমি এলাকার মানুষের সাথে আলোচনা করি। পরিবারে সহিংসতা না থাকলে কি সুফল আসবে সেটাও আমি তাদের বুঝাই।

১৯

আমি এলাকার একজন নেতা। স্বামী স্ত্রীকে মারলো কি মারলো না সে বিষয়ে মাথা ঘামানোর মত সময় আমার নেই – তাদের মধ্যে যা হয় সেটা একান্ত তাদের বিষয়।

ভাঁজ করুন

আমি এলাকার একজন নেতা। আমার এলাকায় পারিবারিক নির্যাতন হবে বা স্বামী স্ত্রীকে মারধোর করবে তা কোনভাবেই বরদাস্ত করা হয় না। এটা প্রতিহত করার জন্য আমরা এলাকা ভিত্তিক কিছু নীতিমালা তৈরি করেছি।

২০

আমি একজন ওষুধ বিক্রেতা। তুমি আমার কাছ থেকে ওষুধ কেনার সময় তোমার সাথে হওয়া নির্যাতনের ব্যাপারে আমার পরামর্শ চেয়েছো। আমি মনে করি মেয়েদের আরও ধৈর্যশীল হওয়া উচিত এবং এই বিষয়গুলো মেনে নিতে পারা উচিত।

ভাঁজ করুন

আমি একজন ওষুধ বিক্রেতা। তুমি যখন তোমার আঘাত বা ক্ষত এর জন্য ওষুধ নিতে এসেছো, তখন আমি তোমার সাথে হওয়া নির্যাতন এর বিষয়ে কথা বলার জন্য তোমাকে একজন কাউন্সেলর এর কাছে পাঠিয়েছি।

২১

আমি একজন শিক্ষক। মেয়েদের নিয়ে সামান্য রসিকতা করা নিছকই আনন্দের বিষয়। এটা কারও ক্ষতি করে না।

ভাঁজ করুন

আমি একজন শিক্ষক। আমার বিদ্যালয়ে যৌন হয়রানী বিষয়ে জিরো টলারেন্স নীতিমালা রয়েছে; যৌন হয়রানী করে কেউ রেহাই পাবে না।

২২

আমি তোমার চিকিৎসক। আমি স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ে ও পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে তোমাকে পরামর্শ দিয়ে থাকি। কিন্তু তোমার স্বামী তোমাকে মারধোর করে এ বিষয়ে আমি কীভাবে পরামর্শ দিতে পারি! এটা আমার কাজের মধ্যে পরে না।

ভাঁজ করুন

আমি তোমার চিকিৎসক। আমি তোমাকে জিজ্ঞেস করেছি পরিবারে তুমি নির্যাতনের শিকার হও কিনা। আমি তোমাকে ব্যাখ্যা করেছি কীভাবে নির্যাতনের ফলে মারাত্মক শারীরিক ক্ষতি হতে পারে। আমি এটাও জানিয়েছি যে আমরা শারীরিক নির্যাতনের ক্ষেত্রে কি কি সেবা দিয়ে থাকি।

২৩

আমি একজন সমাজ কল্যাণ কর্মকর্তা। আমি সমাজের বিভিন্ন ক্ষেত্রেই নারীর প্রতি নির্যাতনের ঘটনা দেখি। কিন্তু আমার প্রতিষ্ঠান কাজ করে শিশুদের নিয়ে কারণ নারী নির্যাতনের ঘটনা বা স্বামী কর্তৃক স্ত্রীর উপর নির্যাতনের ঘটনা সমাজে খুবই স্বাভাবিক একটা বিষয়।

ভাঁজ করুন

আমি একজন সমাজ কল্যাণ কর্মকর্তা। আমি নারী এবং শিশুদের প্রতি নির্যাতন নিয়ে কাজ করি। আমাদের মাঠ কর্মীরা যখন বাড়িগুলোতে পরিদর্শন কাজে যায় তখন পারিবারিক নির্যাতন-মুক্ত পরিবারের সুফল নিয়ে আলোচনা করে।

২৪

আমি একজন বিচারক। মাঝে মাঝে খুব সামান্য নির্যাতনের ব্যাপারে নারীরা মামলা করে। আমি এই মামলাগুলো খারিজ করে দেই।

ভাঁজ করুন

আমি একজন বিচারক। আমার আদালতে আমি সব মামলাগুলোকেই সমান গুরুত্ব দেই। নির্যাতন, তা সে সঙ্গীর দ্বারা হোক অথবা অপরিচিত কারও দ্বারা, সব সময়ই গুরুতর অপরাধ।

২৫

আমি একজন রাজনীতিবিদ। আমার দেশে পারিবারিক সহিংসতা নিয়ে আলাদাভাবে কোনো আইন নাই। এটা ব্যক্তিগত বিষয়।

ভাঁজ করুন

আমি একজন রাজনীতিবিদ। আমার দেশে কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে কঠোর আইন রয়েছে এবং তা প্রয়োগ করা হয়।



২৬

আমি দাতা সংস্থার প্রতিনিধি। আমি বাংলাদেশে কন্যা শিশু ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ কার্যক্রম পরিচালনা করতে অর্থ সাহায্য দিয়ে থাকি। আমি সাধারণত এ কাজে অভিজ্ঞদের ফান্ড দেই।

ভাঁজ করুন

আমি দাতা সংস্থার প্রতিনিধি। আমার সংগঠন কমিউনিটি বা এলাকার মানুষ কে সক্রিয় করার কার্যক্রমগুলোকে সহায়তা প্রদান করে – একটি সমাজ বা এলাকার মানুষই তাদের সমাজ বা এলাকার পরিবর্তনে নেতৃত্ব দিতে সক্ষম।

২৭

আমি একজন রেডিও উপস্থাপক। তুমি আমার অনুষ্ঠান শুনে থাকো প্রতিদিন। আমরা নারী আর সহিংসতা নিয়ে কোঁতুক করি। এতে সমস্যা কি?

ভাঁজ করুন

আমি একজন রেডিও উপস্থাপক। আমি টক শোর আয়োজন করি যেখানে নারীর প্রতি সহিংসতার নেতিবাচক দিকগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়।

২৮

আমি জাতিসংঘের একজন কর্মকর্তা। আমি বার্ষিক সভাগুলোতে প্রতিটা দেশের অগ্রগতি লক্ষ্য করি।

ভাঁজ করুন

আমি জাতিসংঘের একজন কর্মকর্তা। সকল আন্তর্জাতিক সভায় নারীর প্রতি সহিংসতার বিষয়টি নিয়ে আলোচনা হয় ও কর্মসূচী ঠিক করা হয়। আমি বাংলাদেশ সরকার এই ইস্যুতে কতটা দক্ষতার সাথে কাজ করবে তা খতিয়ে দেখেবো।

২৯

আমি স্বাস্থ্যমন্ত্রী। আমি সিদ্ধান্ত নেই স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলোতে কি কি সেবা থাকবে। নারী অধিকারের বিষয়গুলো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে থাকার মত নয়।

ভাঁজ করুন

আমি স্বাস্থ্যমন্ত্রী। আমাদের স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় কিভাবে সহিংসতার শিকার নারীকে সেবা দিবে কারন আমরা জানি সহিংসতার কারণে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ প্রভাব পড়ে।

নোট:

এখানে ৩টি কার্ড দেওয়া আছে। তবে অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা কম হলে আপনি কিছু কার্ড সরিয়ে রাখতে পারেন, সংখ্যা বেশী হলে একই কার্ড ২ বা ৩ জনকে দিতে পারেন অথবা নিজে আরও কিছু কার্ড তৈরি করে নিতে পারেন।

৩০

আমি সংবাদপত্রের সম্পাদক। আমি ধর্ষণের শিকার নারীর ছবি ছাপাই কারণ তাতে সংবাদপত্র বেশি বিক্রি হয়।

ভাঁজ করুন

আমি সংবাদপত্রের সম্পাদক। আমাদের সংবাদপত্রের নীতিমালা অনুযায়ী আমরা সকলের সম্মান ও অধিকার রক্ষা করে তাদের গল্প বা ছবি প্রকাশ করি।

৩১

আমি সিনেমার নামকরা অভিনেত্রী। আমি মনে করি সব নারীকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় হতে হবে।

ভাঁজ করুন

আমি সিনেমার নামকরা অভিনেত্রী। আমি জানি আমার বক্তব্য ও কাজ দ্বারা অন্যরা প্রভাবিত হয়। তাই আমি আমার যোগাযোগ দক্ষতা, বক্তব্য ও কাজে জেডার সমতা প্রচার করি।

৩২

আমি প্রভাবশালী রাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি। আমি বিশ্ব শান্তিতে বিশ্বাস করি। শান্তি বজায় রাখতে আমাদের উচিত সামরিক বাহিনীকে ব্যবহার করা।

ভাঁজ করুন

আমি প্রভাবশালী রাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি। আমি বিশ্ব শান্তিতে বিশ্বাস করি ও বিশ্ব শান্তি রক্ষায় কাজ করি। আমাদের নারীর প্রতি সহিংসতা বন্ধ করতে হবে। আমি সেসব কার্যক্রমে আর্থিক সাহায্য করি সেগুলো সহিংসতা নির্মূল করে, সরকারের সাথে জেডার সমতা প্রচারে কাজ করে এবং সবার সামাজিক ন্যায্যবিচার প্রতিষ্ঠা করে।

৩৩

আমি একজন শিক্ষক। আমার ক্লাসে ছেলেরটমবন্ধ বা দুরন্ত মেয়েটিকে নিয়ে টিটকারি দেয়। এটা তার প্রাপ্য। তার বরং মেয়েলি সুলভ আচরণ করা উচিত।

ভাঁজ করুন

আমি একজন শিক্ষক। আমি জানি যে সকল ছাত্র-ছাত্রীর একটি নিরাপদ ও শান্তিপূর্ণ পরিবেশে অধ্যয়নের অধিকার রয়েছে, যার জন্য আমি প্রতিনিয়ত কাজ করে যাচ্ছি।

প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণার সমাপ্তি

পদ্ধতি এবং কোর্সল: চিন্তার ঝড় তোলা ও ছোট দলে আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। তথ্য প্রমাণ প্রদানের মাধ্যমে নারীর প্রতি সহিংসতার প্রকৃত কারণ জানবে এবং প্রচলিত ধারণা ও বিশ্বাসকে ভুল প্রমাণ করতে পারবে।
- ২। নারীর প্রতি সহিংসতা কিভাবে হয় এবং সহিংসতার প্রভাব সম্পর্কে জানবে।

প্রস্তুতি:

- ১। তথ্য প্রমাণ সম্বলিত প্রতিবেদনের ফটোকপি – মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যার অর্ধেক সংখ্যক।
- ২। ভ্রান্ত ধারণার তালিকার ফটোকপি – মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যার অর্ধেক সংখ্যক।
- ৩। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে টানিয়ে রাখুন। ফ্লিপ কাগজ এর বদলে চকবোর্ড বা সাদাবোর্ড ও ব্যবহার করা যেতে পারে।

সময়



ধাপ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“এই অনুশীলনে আমরা নারীর প্রতি সহিংসতা কেন হয় সে সম্পর্কে প্রচলিত কিছু ধারণা ও বিশ্বাস কতটা সঠিক বা ভুল তা ব্যাখ্যা করে দেখবো। আমরা তথ্য প্রমাণাদির মাধ্যমে ধারণাগুলোর সত্যতা ও যৌক্তিকতা যাচাই করবো এবং প্রকৃত কারণ বের করার চেষ্টা করবো।”

২

ফ্লিপ পেপার বা সাদা বোর্ড এর সামনে সকলে আসতে বলুন। জিজ্ঞেস করুন, “নারীর প্রতি সহিংসতা কেন হয়? সহিংসতার সবথেকে প্রচলিত কারণ কি? যদি আপনার মনে হয় এই বিষয়গুলো অসত্য তাও বলুন।” যেমন – শুধু অশিক্ষিত বা গরীব মানুষেরাই সহিংস আচরণ করে।

- সবার উত্তরগুলো লেখুন। আপনিও উদাহরণ দিয়ে উত্তর লিখতে সহায়তা করতে পারেন। প্রায় ৮-১০ টি কারণ লেখা হলে উত্তর নেয়া থামিয়ে দিতে পারেন।

- এখন অংশগ্রহণকারীদের ২ বা ৩ জনের দলে ভাগ করে দিন এবং প্রতি দলে কয়েকটি ফ্ল্যাশ কার্ড, মার্কার, ধারণার তালিকা এবং তথ্য প্রমাণ প্রতিবেদন দিন।
- অংশগ্রহণকারীরা ১টি করে ধারণা পড়বে এবং পূর্বের অধিবেশনের আলোচনা ও তথ্য প্রমাণ দেখে সিদ্ধান্ত নিবে ধারণাটি সত্য নাকি মিথ্যা। সত্য কারণটি ফ্ল্যাশ কার্ডে লিখবে। ১টি কার্ডে ১টি কারণই লিখবে।
- এই অনুশীলনের জন্য সময় ১৫ মিনিট। কক্ষের ভিতরে ঘুরে ঘুরে দলগুলোকে পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করুন। কেউ কোন বিষয় না বুঝলে বুঝিয়ে বলুন।
- ফ্লিপ কাগজের মাঝে দাগ টেনে একপাশে সত্য এবং এক পাশে মিথ্যে লিখে রাখুন। অনুশীলন শেষ হলে সত্য কারণের কার্ড এক পাশে টেপ দিয়ে লাগাবেন। অপর পাশে ভুল ধারণা গুলো লাগাবেন।

মূল বিষয়বস্তু: সহিংসতার ধরণ, সহিংসতার কারণ নিয়ে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা

- সময় শেষ হওয়ার পর থামতে বলুন এবং দলগুলোকে বলুন সামনে এসে তাদের কার্ড বোর্ডে লাগাতে এবং সবার জন্য ব্যাখ্যা করতে। প্রতি দলের উপস্থাপনা শেষ হওয়ার পর অন্য কারও কোনো জিজ্ঞাসা আছে কিনা বা তারা কিছু সংযোজন করতে চান কিনা তা জানতে চান।
- সকলের উপস্থাপনা শেষ হলে মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

মূল বার্তা: এই অনুশীলনে আমরা নারীর প্রতি সহিংসতার কারণ নিয়ে যে ভুল ধারণা রয়েছে তা দূর করার চেষ্টা করলাম। আমরা যা ধারণা করি বাস্তবতা তার থেকে অনেক বেশি জটিল। নারীর প্রতি সহিংসতার জন্য কোনভাবেই নারী দায়ী নয় এবং সহিংসতা কখনই সমর্থনযোগ্য নয়। এটি একটি মারাত্মক সমস্যা কিন্তু সকলের সক্রিয় উদ্যোগে এটি প্রতিরোধ করা সম্ভব।

দ্রাব্য ধারণা

নোট: ফটোকপি করুন, কাটুন এবং বিতরণ করুন।



বা



সহিংসতা একটি
ব্যক্তিগত বিষয়
যা গোপন রাখতে হয়,
কাউকে বলা উচিত না।

সকল পুরুষই জীবনে
কোন না কোন সময় সহিংস
আচরণ করে, এটি খুবই
সাধারণ একটি বিষয়।

স্বামী স্ত্রীর মধ্যে সহিংসতা
থাকতে পারে। কিন্তু সন্তানদের
কথা চিন্তা করে তাদের
একসাথে থাকা উচিত।

নারীর পোশাকের জন্য
সে ধর্ষন ও অন্যান্য যৌন
সহিংসতার শিকার হয়।

নারীরা সাধারণত
ঘরের বাইরে অপরিচিত
মানুষ দ্বারা সহিংসতার
শিকার হয়।

নারীর প্রতি সহিংসতা খুবই
কম দেখা যায় এবং আমার
পরিচিত কারও সাথে এমন
কিছু হয় নি।

নির্দিষ্ট কিছু
মেয়েদের সাথেই
সহিংসতা হয়, সবার
সাথে হয় না।

একটি মেয়ে যদি ধমপান
করে বা মদ্যপান করে বা
ছেলেদের সাথে বন্ধুত্বাপন্ন
হয় তাহলে বুঝতে হবে সে
যৌনক্রিয়া করতে আগ্রহী,
যতই সে মুখে 'না' বলুক।

সহিংসতার শিকার
নারীকে সরকারীভাবে
সব ধরণের সেবা
দেওয়া হয়।

স্বামী বা ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর দ্বারা
কখনো ধর্ষনের শিকার হয়না
বা হতে পারে না।

নারী যদি সহিংস সম্পর্ক
থেকে বের হয়ে যেত,
অত্যাচারী স্বামীকে তালাক
দিত তাহলে পরিস্থিতি এতটা
খারাপ হত না।

পারিবারিক সহিংসতা
পরিবারের শিশুদের কোনো
ভাবে প্রভাবিত করে না। বা
শিশু যদি দেখে বাবা তার মাকে
মারধোর করছে তাহলে শিশুর
উপর এর কোন প্রভাব
পড়ে না।

সহায়ক তথ্য

নোট: ফটোকপি করে অথবা নিজে লিখে বিতরণ করুন।



১. কম্বোডিয়ায় একটি গবেষণায় দেখিয়েছে যে, বেশিরভাগ নারী ও পুরুষ পারিবারিক সহিংসতাকে অপরাধ বলে মনে করেন না।
২. ভিয়েতনামে সহিংসতার শিকার নারীরা সহিংসতা মুক্ত নারীদের চেয়ে প্রায় ৩৫% কম উপার্জন করেন।
৩. বাংলাদেশে ৭২.৬% নারী স্বামী ও ঘনিষ্ঠ সঙ্গী দ্বারা সহিংসতার শিকার হন।
৪. চায়নাতে পারিবারিক নির্যাতনের শিকার নারীরা কারো থেকে কোন সাহায্য চাইতে পছন্দ করেন না, কারণ তারা এটিকে ব্যক্তিগত বিষয় বলে মনে করেন। সঠিক সাহায্য সম্পর্কে তাদের জ্ঞানের অভাব এবং নির্যাতনের শিকার নারীদের জন্য সীমিত সেবা থাকার কারণেও তারা এ বিষয়ে সাহায্য চান না।
৫. একটি গবেষণায় পাওয়া গিয়েছে যে সকল পুরুষ সহিংসতা করেন না; অল্প সংখ্যক পুরুষেরা সহিংস আচরণ করে থাকে।
৬. অস্ট্রেলিয়াতে নারী ও শিশু নির্যাতনের বার্ষিক ব্যয় হয় আনুমানিক ১১.৩৮ বিলিয়ন ডলার।
৭. প্রতি বছর পৃথিবীতে খুন হওয়া নারীদের ৪০% খুন হয়েছে তার ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর দ্বারা।
৮. যেসব শিশুরা ছোটবেলায় সহিংসতা দেখে বড় হয়, তাদের বেশিরভাগেরই শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক উন্নয়ন বাধাগ্রস্ত হয়।
৯. এশিয়া প্যাসিফিকের প্রতিটি অঞ্চলে সকল আয়ের (উচ্চবিত্ত, মধ্যবিত্ত বা নিম্নবিত্ত) এবং শ্রেণির বা গোষ্ঠীর মানুষ পারিবারিক সহিংসতা করে থাকে।
১০. এশিয়া প্যাসিফিক অঞ্চলে যেসব পুরুষ তাদের শৈশবে সহিংসতার শিকার হয়েছে বা সহিংসতা দেখে বড় হয়েছে তারা সাধারণত প্রাপবয়স্ক জীবনে, স্ত্রী বা সঙ্গীর সাথে সহিংসতা ঘটায়।
১১. দক্ষিণ পূর্ব এশিয়াতে ৪০% এর ও বেশি নারী তাদের জীবনের কোনো এক পর্যায়ে সহিংসতার শিকার হয়েছেন বলে জানিয়েছেন।
১২. বাংলাদেশে শহরের ধর্ষকদের ১৮% এবং গ্রামের ধর্ষকদের ৮৮% বলেছে তাদের কোনরকম আইনি প্রক্রিয়ার ভেতর দিয়ে যেতে হয় নাই; অর্থাৎ তাদের কোন শাস্তি হয় নাই বা তাদের বিরুদ্ধে কোন মামলা নেই। এদের এক তৃতীয়াংশ বলেছে তারা পরে অনুতাপ বোধ করেছে।
১৩. লাওস এর ১২% পুরুষ এবং ১৪% নারী মনে করেন স্বামী পরিবারে প্রধান এটা বোঝানোর জন্য স্ত্রীর উপর পুরুষের ক্ষমতা প্রয়োগ গুরুত্বপূর্ণ ও জরুরী।
১৪. অনেক নারী সহিংসতা নিয়ে বাইরে কখন সাহায্য চান না কারণ তারা ভাবেন এটা একান্তই ব্যক্তিগত বিষয় যা বাইরে বলা লজ্জাজনক। পাশাপাশি সীমিত সেবা, সেবা সম্পর্কে সচেতনতার অভাব এবং সমাজ দ্বারা কটুক্তি শোনার ভয়েও তারা সেবা নিতে যেতে চায় না।

তথ্যসূত্র:

1. Gender and Development for Cambodia (2012) A Preliminary Analysis Report on Deoum Troung Pram Hath in Modern Cambodia: A Qualitative Exploration of Gender Norms, Masculinity and Domestic Violence. Phnom Penh
2. UN Women Viet Nam (2012) Final Report on Estimating the Costs of Domestic Violence Against Women in Viet Nam.
3. United Nations Joint Programme and Chinese Academy of Social Services (2012) Preventing and Responding to Domestic Violence in China through a Multi-sectoral Approach. Beijing.
4. Partners 4 Prevention (2013) Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations Multi-country Study on Men in Asia and the Pacific.
5. The National Council to Reduce Violence against Women and their Children (2009). The Cost of Violence against Women and their Children. Commonwealth of Australia, Canberra
6. WHO (2013) Global and Regional Estimates of Violence against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-Partner Sexual Violence.
7. UNICEF (2006) Behind Closed Doors: The Impact of Domestic Violence on Children
8. Partners 4 Prevention (2013) Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations Multi-country Study on Men in Asia and the Pacific.
9. Partners 4 Prevention (2013) Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations Multi-country Study on Men in Asia and the Pacific.
10. WHO (2013) Global and Regional Estimates of Violence against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-Partner Sexual Violence.
11. Partners for Prevention (2011) Men's Attitudes and Practices Regarding Gender and Violence Against Women in Bangladesh.
12. Gender and Development Group (2011) Domestic Violence Research in 5 Provinces, Laos PDR.
13. UN Joint Programme and Chinese Academy of Social Sciences (2012) Preventing and Responding to Domestic Violence in China through a Multi-sectoral Approach.

আমাদের চারপাশের সহিংস আচরণ

পদ্ধতি এবং কোর্সল: দলীয় কাজ ও আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। সংবাদপত্র ও গণমাধ্যম থেকে প্রাপ্ত সব থেকে বেশি সংঘটিত নারীর প্রতি সহিংসতার ধরণ জানবে।
- ২। শারীরিক, মানসিক, যৌন ও অর্থনৈতিক সহিংসতাকে আলাদা করে চিহ্নিত করতে পারবে।

প্রস্তুতি:

- ১। ৪টি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালের সাথে টেপ দিয়ে আটকে রাখুন।
- ২। ৪টি কাগজের উপরে ৪ ধরণের সহিংসতার নাম লিখে রাখুন –
শারীরিক সহিংসতা
মানসিক সহিংসতা
যৌন সহিংসতা
অর্থনৈতিক সহিংসতা

সময়



৬০ মিনিট



ধাপ

- ১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“আমরা প্রতিনিয়ত সংবাদপত্রে অনেক ধরণের সহিংসতার সংবাদ দেখতে পাই। আজকে আমরা সেই সংবাদগুলো খুঁজে দেখবো এবং কি কি ধরণের সহিংসতা আমাদের দেশে, সমাজে ও বিশ্বের অন্যান্য দেশে ঘটে থাকে সেগুলোর তালিকা তৈরি করবো।”

মানসিক সহিংসতা

কাউকে ক্ষতি করার হুমকি
গালি দেওয়া
স্ত্রীকে বাবা-মা, ভাই-বোনের সাথে দেখা
করতে না দেওয়া

শারীরিক সহিংসতা

মারধোর করা, ঘুষি দেওয়া, চড় দেওয়া
হাতিয়ার ব্যবহার করে আঘাত করা
জিনিসপত্র ছুড়ে মারা, ভাঙুর করা

বুল বিষয়বস্তু: সহিংসতার ধরণ, পুঙ্খমত্ত

যৌন সহিংসতা

জোরপূর্বক যৌন সম্পর্ক করতে বাধ্য করা
ধর্ষন এবং বৈবাহিক সম্পর্কে স্বামীর দ্বারা ধর্ষন
যৌনতা বিষয়ক কথা বলা বা যৌনতা বিষয়ক
ছবি দেখিয়ে কাউকে হয়রানি করা

অর্থনৈতিক সহিংসতা

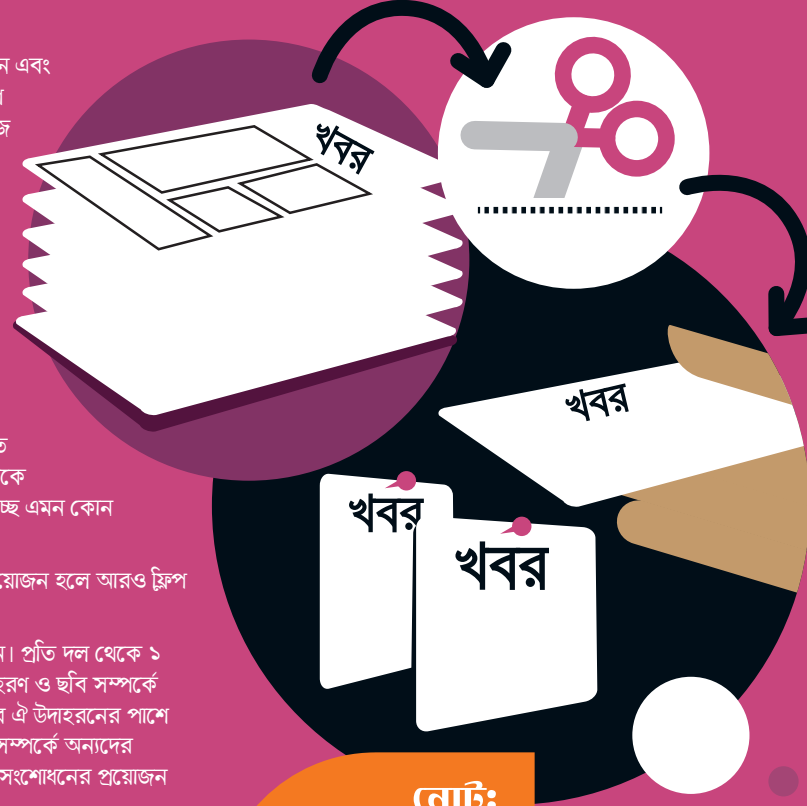
চাকুরী করতে না দেওয়া
বেতন বা উপার্জনের টাকা নিয়ে নেওয়া
নির্ভরশীল কাউকে টাকা দিতে কার্পণ্য করা

৯ ● অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন এবং দল অনুযায়ী ৪ ধরনের সহিংসতার উদাহরণ দিতে বলুন এবং উদাহরণগুলো ফ্লিপ কাগজে লিখুন। অংশগ্রহণকারীদের উদাহরণ দিয়ে সহায়তা করুন। সব ধরনের সহিংসতার ৪-৫টি উদাহরণ হয়ে গেলে পরের কাজ শুরু করুন।

● সহিংসতার যে উদাহরণগুলো লেখা হয়েছে, সেগুলো সংক্রান্ত সংবাদ বা ছবি সংবাদপত্র ও ম্যাগাজিন থেকে কেটে উদাহরণের পাশে লাগাতে বলুন। ৪টি দল ৪ ধরনের সহিংসতা নিয়ে কাজ করবে। ছবি বা সংবাদ হতে পারে পারিবারিক সহিংসতার, বা নারীকে যৌন আবেদনময়ী হিসেবে দেখানো হচ্ছে এমন কোন বিজ্ঞাপনের।

● এই কাজের জন্য সময় ৩০ মিনিট। প্রয়োজন হলে আরও ফ্লিপ কাগজ ব্যবহার করতে দিন।

● সময় শেষ হলে সকলকে থামতে বলুন। প্রতি দল থেকে ১ বা ২ জনকে সামনে এসে তাদের উদাহরণ ও ছবি সম্পর্কে সবাইকে জানাতে বলুন। কেন এই ছবি ঐ উদাহরণের পাশে লাগিয়েছে তা জিজ্ঞেস করুন এবং এ সম্পর্কে অন্যদের মতামত জানুন। ছবি অদলবদল করে সংশোধনের প্রয়োজন হলে তা করে নিন।



নোট:

আপনার কাছে ইন্টারনেট সংযোগ সহ কম্পিউটার এবং প্রিন্টার থাকলে অনলাইন থেকে সংবাদ প্রিন্ট করে রাখতে পারেন।

সংক্ষেপে বলুন:

“এই দলীয় কাজের মাধ্যমে আমরা নারীর প্রতি সহিংসতার বিভিন্ন ধরন দেখতে পেলাম যা আমাদের চারপাশে ঘটে। সবাই পত্রিকা থেকে সহিংসতার ঘটনা খুঁজে বের করায় খুব ভালো কাজ করেছেন। আমাদের মনে রাখতে হবে যে বেশিরভাগ সহিংসতাই সংবাদপত্র ও গণমাধ্যমে আসে না এবং সেগুলো নিয়ে আলোচনাও হয়না। এই বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে যে সহিংসতা মানে কিন্তু শুধু হয়রানী বা শারীরিক আঘাত না, সহিংসতার আরো অনেক ধরন আছে। ধরণগুলো বুঝতে পারলে আমরা একসাথে প্রতিহত করতে পারবো”।

বেঁচে থাকার গল্প

পদ্ধতি এবং কৌশল: ছোট দলে আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা:

- ১। বাস্তব ঘটনা শোনার মাধ্যমে নারীর প্রতি সহিংসতার ধরণ এবং কিভাবে ঘটেছে তা বুঝতে পারবে।
- ২। সহিংসতার ঘটনাগুলো খতিয়ে দেখে তা কিভাবে প্রতিহত বা প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

প্রস্তুতি:

- ১। গল্প গুলো পর্যাপ্ত পরিমাণে কপি করে রাখুন।
- ২। দেয়ালে ফ্লিপ কাগজ আটকে রাখুন। তবে সাদাবোর্ড বা চকবোর্ড ও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ৩। ফ্লিপ কাগজে নিম্নের প্রশ্নগুলো লিখে রাখুন –
ক) এই গল্পে কি ধরনের সহিংসতা দেখা যাচ্ছে?
খ) কিভাবে সহিংসতাটি ঘটলো, কি কারণে ঘটেছে?
গ) কে এই সহিংসতার জন্য দায়ী?
ঘ) সহিংসতাটি প্রতিরোধের জন্য কি করা যেতে পারে?

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“আমরা নারীর প্রতি সহিংসতার কিছু ঘটনা বিস্তারিত পড়বো এবং কখন ও কিভাবে ঘটনাগুলো ঘটেছে তা বোঝার চেষ্টা করবো। ফলে সমাজে কিভাবে সহিংসতার ঘটনা ঘটছে তা জানতে পারবো। আর নারীর প্রতি সহিংসতায় তার যেসব মানবাধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে সেটা নিয়েও আলোচনা করবো ও সহিংসতা প্রতিরোধের উপায়সমূহ বের করবো।”

২ সকলকে মোট ৫টি দলে ভাগ করুন ও ৫টি গল্প তাদের পড়তে দিন। দলের সকলের কাছে যেন গল্পটির ১টি করে কপি থাকে।

৩০ মিনিট সময় দিন গল্পটি পড়ার জন্য। পড়া শেষ হলে উক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখতে বলুন।

সময় শেষ হলে দলকে বলুন সামনে এসে সকলের জন্য প্রশ্নের উত্তর দিয়ে গল্পটি সকলকে বলতে। দলের প্রতি কারও কোন প্রশ্ন থাকলে করতে বলুন বা মন্তব্য জানাতে বলুন।

এভাবে প্রতিটি দলের গল্প সবার সামনে উপস্থাপন করতে বলুন।

মূল বার্তা দিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

মূল বার্তা: এই কাজের মাধ্যমে আমরা দেখলাম কিভাবে কখন নারীর সাথে সহিংসতা সংঘটিত হয়। এটা মাথায় রাখতে হবে যে এইগুলো কিছু সংখ্যক উদাহরণ মাত্র, এগুলো ছাড়াও সহিংসতার অনেক ধরন আছে। আমাদের উচিত বাস্তব ঘটনাগুলোর দিকে আলোকপাত করা যাতে আমরা এর কার্যকর সমাধান বের করতে পারি।

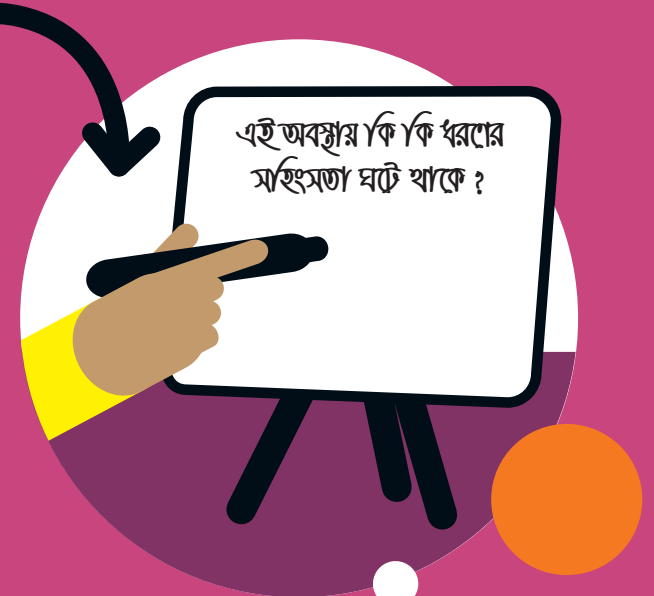
সমাপ্তি

সবাইকে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

কারো কোন প্রশ্ন বা জিজ্ঞাসা আছে কিনা তা জেনে নিন। কোন বিষয় সম্পর্কে ধারণা পরিষ্কার না হলে পুনরায় সংক্ষেপে বুঝিয়ে দিন।

আজকে যা শিখেছে তা কিভাবে তাদের ব্যক্তি জীবনে কাজে লাগবে তা জিজ্ঞেস করুন ও জেনে নিন।

মূল বিষয়বস্তু: জেন্ডার ভিত্তিক ভূমিকা, কুসংস্কার



কেইস স্টাডি

নোট: ফটোকপি করুন এবং কেটে সবাইকে দিন অথবা নিজের মত করে তৈরি করুন।



বা



সহায়কের জন্য পরামর্শ

এই অনুশীলনে আলোচিত গল্পগুলো অনেককে মানসিকভাবে প্রভাবিত বা আবেগতড়িত করতে পারে। তাই অংশগ্রহণকারীদের বলুন তারা এখানে তাদের যেকোন কথা আলোচনা করতে পারে। এখানে সবার আলোচনা গোপন থাকবে এবং বাইরের কেউ সেটা জানতে পারবে না।

বাড়ির কাজ

বাড়িতে কি কি অনুশীলন করবে যার ফলে পরিবারে একটি পরিবর্তন আসবে?

কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে আজকের শেখা বিষয় নিয়ে আলোচনা করবে?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

পরবর্তী অধিবেশনের স্থান, সময় ও তারিখ আলোচনা করে ঠিক করুন এবং সকলকে আমন্ত্রণ জানিয়ে রাখুন। সকলকে আবারো ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে অধিবেশন শেষ করুন।

নোট: মূল সহায়কিতে দেওয়া কেস স্টাডিগুলো সত্য ঘটনার আলোকে লেখা হয়েছে। তবে অংশগ্রহণকারীদের বোঝার সুবিধার্থে এবং বাংলাদেশে সংঘটিত নারীর প্রতি সহিংসতার ধরণ সাপেক্ষে মূল ঘটনা ঠিক রেখে কেস স্টাডিগুলোতে সামান্য ভাষাগত পরিবর্তন আনা হয়েছে।

না!



কেইস স্টাডি ১

আমি ১ বছর আগে নতুন একটি অফিসে যোগদান করি। যোগদানের কিছুদিনের মধ্যেই এক সহকর্মীর সাথে আমার অন্তরঙ্গ সম্পর্ক তৈরি হয়। সে খুবই সুন্দর এবং উচ্চ-শিক্ষিত। সে আমাকে প্রায়ই ভালো রেস্টুরেন্টে নিয়ে যায় এবং দামী উপহার দেয়। আমার সব বন্ধুরা আমাকে দেখে হিংসে করতো যে আমি কত ভাগ্যবতী, এতো ভালো প্রেমিক পেয়েছি। আমিও নিজেই ভাগ্যবতী ভাবতাম। কিন্তু ইদানীং সে আমার সাথে অন্যরকম ব্যবহার করেছে। সে আমাকে নিয়ন্ত্রণ করা শুরু করেছে এবং আমি কাদের সাথে সময় কাটাতে পারবো, কাদের সাথে পারবো না, আমাকে কোন পোশাক পরা উচিত, কখন আমার পরিবারের সদস্যদের সাথে দেখা করা উচিত এই সব বিষয়ে সে আমাকে নিয়ন্ত্রণ করে। আমি তার কথা মত না চললে সে দ্রুত রেগে যায় এবং গালিগালাজ করে। সে সবসময় বোঝাতে চায় আমি দেখতে অসুন্দর; আমার শরীর, আমার পোশাক সবকিছু নিয়ে সে আমাকে লজ্জিতবোধ করায় আমি মানসিক ভাবে খুবই বিপর্যস্তবোধ করছি কিন্তু কখনোই আমার বন্ধু বা পরিবারের কারও সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করিনি। আমার মনে হয় তারা এটা গুরুত্ব সহকারে নিবে না। তাছাড়া সে তো শুধু গালিগালাজ করে এবং বাজে আচরণ করে, শারীরিকভাবে কখনোই আঘাত করে নি। এটাকে তো সহিংসতা বলা যাবে না, তাই না?

কেইস স্টাডি

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



কেইস স্টাডি ২

আমার পরিবারে অনেক আর্থিক সমস্যা। আমরা অনেকগুলো ভাই-বোন, এবং বাবা একমাত্র উপার্জনক্ষম ব্যক্তি। তাই বাড়ির খুব কাছের একটি দোকানে আমি সহকারী হিসেবে চাকুরী নেই। দোকানের মালিক আমাদের অনেক দিনের পরিচিত এবং আমরা তাকে চাচা বলে ডাকতাম। আমাদের এলাকায় ব্যবসায়ী ও ভালো মানুষ হিসেবে তার সুনাম রয়েছে। এলাকার অনেক মানুষকেই তিনি বিভিন্ন ব্যাপারে সাহায্য করে থাকেন। দোকানে কাজ শুরু করার পর আমি টের পেলাম তিনি আমার দিকে বেশ মনযোগ দিয়ে তাকিয়ে থাকেন। তিনি আমাকে বলতেন আমি দেখতে অনেক সুন্দর; এটা শুনে আমার খুব খুশি লাগতো। কারণ কেউ আমাকে তেমন সুন্দর বলতো না। কিছুদিন পরে যখন দোকানে আমরা দুইজন ছাড়া কেউ থাকতো না, তখন তিনি আমার বেশ কাছে এসে আমার শরীরে হাত দিতেন এবং তার সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য বলেন। আমি খুবই ভয় পেয়ে গেলাম এবং একই সাথে খুব অবাক হয়েছিলাম। তাকে এসব না করার অনুরোধ জানিয়ে ছিলাম। কিন্তু কিছুদিন পর তিনি আমাকে যৌন সম্পর্কের জন্য চাপ দিতে শুরু করেন। আমি আমার কাজ হারানোর ভয়ে ছিলাম, তাই তাকে থামানোর চেষ্টা করিনি। আমার পরিবারেও এই বিষয়টি জানাইনি, কারণ তারা যদি আমাকে খারাপ ভাবে সেই ভয় পাচ্ছিলাম। একদিন যখন সবাই কাজ শেষে দোকান থেকে চলে গিয়েছিলো এবং আমি দোকান বন্ধ করছিলাম তিনি আমাকে পিছনের রুম নিয়ে গিয়ে ধর্ষণ করেন। আমি এগুলো কখনই কাউকে বলিনি। আমি ভয়ে ছিলাম যে কেউ আমাকে বিশ্বাস করবে না; উল্টো তিনি আমার বা আমার পরিবারের কোনো ক্ষতি করতে পারেন যেহেতু তিনি এলাকায় বেশ প্রভাবশালী। তাছাড়া আমাদের টাকার দরকার ছিলো এবং আমি ভয় পেয়েছিলাম যে মানুষ জানলে ভাববে এটা আমারই দোষ।



কেইস স্টাডি ৩

আমি রাজধানীর একটি কলেজে পড়ি। আমার বেশি বন্ধু ছিলো না কারণ আমি মাত্রই গ্রাম থেকে শহরে এসেছি। কলেজের এক ছেলে সহপাঠীর সাথে দ্রুতই আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব হলো। একদিন সে আমাকে তার এক বন্ধুর জন্মদিনের অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রণ করলো। যখন আমি সেখানে গেলাম সে আমাকে মদ্যপানের জন্য বললো এবং আমাকে বিভিন্নভাবে বুঝালো যে-“চিন্তা করোনা, মাত্র একগ্লাস খাও, কিছু হবে না”। সন্ধ্যা হয়ে গিয়েছিল এবং অনুষ্ঠানের অনেককেই চিন্তাম না আমি। কিন্তু গল্প করতে করতে আমি একে একে অনেক মদ পান করে ফেললাম এবং অসুস্থ বোধ করতে থাকলাম। আমি মনে করতে পারিনা সেই রাতে আমি কিভাবে বাড়ি পৌঁছেছিলাম। কিন্তু তারপর থেকেই আমি ফোনে উত্যান্তমূলক বার্তা ও হয়রানীমূলক ইমেইল পেতে শুরু করলাম। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে মানুষের আমাকে খুব খারাপ ভাষায় কথা বলতে লাগলো এবং অপমানসূচক পোস্ট দেওয়া হতো। সবচেয়ে খারাপ বিষয় হলো নাম না জানা এক লোক সেই রাতে আমার নগ্ন ছবি তুলে রেখেছিলো এবং সেগুলো সামাজিক মাধ্যমে ছড়িয়ে দিবে বলে আমাকে হুমকি দিচ্ছিলো। আমি তাদের মানা করেছিলাম, কিন্তু তারা আমাকে ছেড়ে দিলো না। আমি ভীত ও লজ্জিত হয়ে পড়ি এবং বর্তমানে আমি নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছি। আমি মনে করি না বন্ধুর সাথে পাটিতে যাওয়া বা মদ খাওয়া আমার ভুল ছিলো। তারপরও আমি এটা কাউকে বলিনি কারণ আমি মনে করতে পারিনা সেই রাতে ঠিক কি হয়েছিলো। আমি কিভাবে সাহায্য পেতে পারি?



কেইস স্টাডি ৪

১০ বছর আগে আমি এই গ্রামের একটি লোককে বিয়ে করি। আমাদের ৩ টা বাচ্চা আছে এবং আমাদের খুব সাধারণভাবে বিয়ে হয়েছিলো। মাঝে মাঝে আমি কোনো কাজ না পারলে বা না করলে আমার স্বামী আমার সাথে ভীষণ রেগে যায়। বেশিরভাগ সময় সে আমার সাথে চিংকার করে এবং আমাকে গালিগালাজ করে। তার স্ত্রী হিসেবে আমি এটা মেনে নিয়েছি যে তিনি একজন বদ-মেজাজী মানুষ। সংসারে শান্তি শৃঙ্খলা বজায় রাখা আমার দায়িত্ব। কিন্তু সবসময় এরকম ছিল না। ৬ মাস আগে তার চাকুরী চলে যায়, তাই সে বেশির ভাগ সময় বেকার থাকে এবং মদপান করে এবং প্রায়ই আমাকে মারে। আমি জানি এটা খারাপ কিন্তু আমি ভয় পাই এটা ভেবে যে আমার সন্তানেরাও এটা দেখছে। আমি জানি না আমি কি করবো, কে আমাকে এই বিষয়ে সাহায্য করতে পারে। আমার কাছে কোনো টাকা নাই। আমার পরিবারও আমাকে কোনো সাহায্য করবে না কারণ এগুলো ব্যক্তিগত ব্যাপার, যা কারো সাথে বলা যায় না। আমার মনে হয় একজন ভালো স্ত্রী হতে হলে আমাকে আরো অনেক চেষ্টা করতে হবে, তাহলে সে আমার উপর আর রাগ করবে না।



কেইস স্টাডি ৫

আমার বয়স ১৭ এবং আমি খুব ভালো একটা কলেজে পড়ি, আশা করি খুব দ্রুত বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হবো। আমি খুব কঠোর পরিশ্রম করি এবং আমার রেজাল্ট আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আমি সব সময় একটা মানসিক চাপে থাকি কারণ আমার পরিবার আমার পড়াশুনার জন্য অনেক টাকা ব্যয় করে। কিছুদিন আগে আমার বিজ্ঞান টিচার আমাকে স্কুলের পরে কিছু সময় থাকতে বললেন, আমার রেজাল্ট নিয়ে আলোচনা করবেন বলে। তিনি আমার সাথে ক্লাশে সবসময় খুব ভালো ব্যবহার করতেন তাই আমি কিছু চিন্তা করিনি। কিন্তু যখন আমরা একা ছিলাম তিনি আমাকে স্পর্শ করা শুরু করলেন এবং বলতে লাগলেন আমি সুন্দর। তিনি আমাকে খুব অস্বস্তিতে ফেলোঁছিলেন এবং আমি চলে যেতে চাচ্ছিলাম। তিনি আমাকে হুমকি দিলেন, আমি যদি তার সাথে যৌন সম্পর্ক না করি তাহলে তিনি আমাকে পরীক্ষায় পাশ করাবেন না এবং সবাইকে বলবেন আমি তার সাথে যৌন সম্পর্ক করতে চেয়েছিলাম। আমি ভয় পেলাম যে আমাকে কলেজ থেকে বের করে দিতে পারে, আমার পড়াশুনা বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং আমার বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সুযোগ হবে না। আমি জানি না আমার কি করা উচিত বা কাকে বলা উচিত। আমি খুব ভয়ে আছি।

নোট



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of a dotted line at the top followed by 20 solid horizontal lines.

નોટ

.....

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ: ସୁସମ୍ପର୍କ

ভূমিকা

নারীর প্রতি সহিংসতা এবং জেন্ডার সমতা বোঝার একটা গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে কিভাবে আমরা অন্যান্য মানুষদের মধ্যে সুস্থ, সম্মানজনক, সহিংসতা ও বৈষম্য মুক্ত সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারব তা জানা। মতের অমিল বা ঝগড়া ও দ্বন্দ্বের সময় যে কোন সম্পর্ক যেমন – মা-বাবা, ভাই-বোন, জীবন সঙ্গী, বন্ধু বা প্রতিবেশীর ক্ষেত্রে কি করা উচিত, তাও এই অধ্যায়ে আলচনার বিষয়। স্বামী-স্ত্রী ও ছেলে বা মেয়ে সঙ্গীর মধ্যে সম্পর্কগুলো প্রেমের সম্পর্ক। এই সম্পর্কগুলোতে সম্মতি প্রদান এবং উভয় সঙ্গীর নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিত করার উপকরণগুলো কি কি সে সম্পর্কেও আমরা জানবো।

মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ:

১। আমাদের সম্পর্কের মধ্যে জেন্ডার এবং ক্ষমতা কিভাবে ভূমিকা রাখে?

সুসম্পর্ক তৈরিতে দুইজন সঙ্গী একে অপরের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবে, মতামতের গুরুত্ব দিবে এবং একে অপরকে সম্মান ও মর্যাদা দিবে। কিন্তু দুজনের মধ্যে যদি একজন বেশি ক্ষমতার ব্যবহার করে ও কর্তৃত্বপূর্ণ আচরণ করে তাহলে সেই সম্পর্কে অশান্তি তৈরি হয়। শুধুমাত্র নারী হওয়ার জন্য যদি অন্য জনের মতামত গ্রহণ না করা হয় বা সম্মান না করা হয় তাহলে সেই সম্পর্ক বন্ধুত্বপূর্ণ হয় না। সেখানে একজন আরেকজনকে শোষণ করে, দুশ্চিন্তা ও অশান্তি তৈরি করে এবং সব মিলে তা একসময় সহিংসতার রূপ নেয়।

২। কিভাবে নিরাপদ এবং সম্মানজনকভাবে আমরা ঝগড়া বা দ্বন্দ্ব সামাল দিবো?

প্রত্যেক সম্পর্কেই দ্বন্দ্ব, কলহ হতে পারে। সেটা হতে পারে আপনার মা বাবা, ভাই বোন, বা জীবন সঙ্গীর সাথে। কখনো আমাদের প্রিয়জনদের সাথে মতবিরোধ হয় এবং আমরা কষ্ট পাই। সুসম্পর্কের ক্ষেত্রে আলোচনা করে এবং আশোপাশের সকলের সাহায্য নিয়ে এই কলহ মেটানো হয়। কখনোই শারীরিক, মানসিক, যৌন বা অর্থনৈতিক সহিংসতার মাধ্যমে কলহের সমাধান করা সম্ভব না।

৩। সম্মতি প্রদান এবং আলোচনা বলতে আমরা কি বুঝি?

প্রেমের সম্পর্কগুলোর মধ্যে নিরাপত্তা ও সুরক্ষা সম্পর্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা রয়েছে। এরকম একটি সম্পর্কে যাই ঘটে থাকুক বা যে কোন পদক্ষেপ নেয়া হোক না কেন, নিশ্চিত করতে হবে এটা সম্পর্কে দুইজনই অবগত রয়েছে এবং দুইজনের সম্মতিতেই ঘটছে। যখন উভয়ই সম্মত হয় তখন একটা নিরাপদ পরিবেশ তৈরি হয়; ফলে উভয়ই সম্পর্কে সন্তুষ্ট থাকবে ও উপভোগ করে। অনেক সময় যৌন আচরণ নিয়ে মতের অমিল হতে পারে, যেমন – জন্মানিরোধ পদ্ধতি ব্যবহার করবে কি করবে না, কে ব্যবহার করবে সেক্ষেত্রে উভয় সঙ্গী একে অপরের মতামত শুনবে এবং আলোচনা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে। সুসম্পর্কে জোরপূর্বক কোন কাজ করানো যাবে না, যাতে একজন কষ্ট পাবে এবং পায় বা একজনের জন্য সম্পর্কটি কষ্টের হয়ে যায়।

আমাদের জীবনের সম্পর্কগুলো

- পিতা মাতা এবং সন্তান
- জীবনসঙ্গী (স্বামী, স্ত্রী, প্রেমিক-প্রেমিকা)
- ভাই বোন
- সহপাঠী
- বন্ধুবান্ধব
- সহকর্মী
- শিক্ষক এবং ছাত্রছাত্রী
- ষোঁথ পরিবার
- প্রতিবেশি

কে ক্ষমতাবান?

পদ্ধতি এবং কৌশল: ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে ও বড় দলে আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। সমতা ও সুসম্পর্কে আনয়নে কিভাবে উভয়ের ভূমিকা ও দায়িত্ব সমানভাবে ভাগ করে নেওয়া হয়।
- ২। একে অপরের প্রতি প্রত্যাশা কিভাবে সম্পর্কের মাঝে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে এবং এই দ্বন্দ্ব কমাতে সমঝোতার জন্য কি কি দক্ষতার প্রয়োজন।

প্রস্তুতি:

- ১। ফ্ল্যাশ কার্ডগুলো অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুযায়ী ফটোকপি করে কেটে রাখুন।
- ২। একটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন।

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

সহায়কের জন্য পরামর্শ:

- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা ২০ জনের বেশি হলে ৩ বা ৪ জন করে দল তৈরি করতে পারেন। সেক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রী ছাড়া বাকিরা পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা প্রতিবেশীর ভূমিকায় অভিনয় করতে পারে।
- পূর্বের অনুশীলনে (প্রভাব বলয়) আমরা দেখেছি কিভাবে পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা আমাদের আশেপাশের মানুষেরাও আমাদের জীবনে কিভাবে প্রভাব বিস্তার করে। ২ জনের বেশি সদস্য নিয়ে দল গঠিত হলে এই অনুশীলনের শিখন মাধ্যম রেখে চরিত্র নির্বাচন করতে অংশগ্রহণকারীদের সহায়তা করুন।
- আবার অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা কম হলে অথবা সময়ের স্বল্পতা থাকলে কম সংখ্যক ফ্ল্যাশ কার্ড (১০টির বদলে ৫টি বা ৪টি, অবস্থা সাপেক্ষে) দিয়েও অনুশীলনটি করতে পারবেন।

১. • অংশগ্রহণকারীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করে দিন এবং প্রতি জোড়াকে ১টি করে ফ্ল্যাশ কার্ড দিন।
 - তাদেরকে বলুন, “আপনাদের একটি করে কার্ড দেয়া হয়েছে। কার্ডে সংসারের বিভিন্ন বিষয়ের কিছু সাধারণ চিত্র দেওয়া হয়েছে। আপনারা বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করবেন এবং যেই সংসারে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সুসম্পর্ক নেই সেখানে এই বিষয়টি তারা কিভাবে মোকাবেলা করে তা অভিনয় করে দেখাবেন। প্রতি দলের ২ জনের একজন স্বামীর ভূমিকায় এবং অপরজন স্ত্রীর ভূমিকায় অভিনয় করবেন।”
 - আলোচনার জন্য সময় ১০ মিনিট।
 - আলোচনা শেষে সবার সামনে প্রতি জোড়া পরিবেশনার জন্য ২ মিনিট করে সময় পাবে।
২. • সময় শেষে সবাইকে থামতে বলুন।
 - প্রতি জোড়া প্রথমে তাদের কার্ডের বিষয়টি বর্ণনা করবে এবং ২ মিনিটে অভিনয় করে দেখাবে।
 - প্রত্যেকের অভিনয় শেষে অন্যদের জিজ্ঞেস করুন তাদের কোন মতামত বা প্রশ্ন আছে কিনা।

মূল বিষয়বস্তু: সুসম্পর্ক, জেস্তার ভিত্তিক ভূমিকা

৩. • সকলের অভিনয় শেষ হলে কার্ডগুলো সংগ্রহ করুন এবং পুনরায় অদল বদল করে সকলকে দিন। সকলেই এবার ভিন্ন একটি বিষয় পাবে।
 - সবাইকে বলুন এবার তারা সুসম্পর্ক রয়েছে এমন একটি সংসারে বিষয়টি কিভাবে সমাধান করবে তা অভিনয় করে দেখাবে।
 - ১০ মিনিট সময় দিন আলোচনার জন্য।
 - সময় শেষ হলে পুনরায় নিজ নিজ কার্ডের বিষয়টি বর্ণনা করে একে একে সকলের পরিবেশনা দেখাতে বলুন। প্রত্যেকের অভিনয় শেষে অন্যদের জিজ্ঞেস করুন তাদের কোন মতামত বা প্রশ্ন আছে কিনা।
 - পরিবেশনা শেষে সকলকে নিজ নিজ স্থানে ফিরে যেতে বলুন।
 - আলোচনা করুন এবং মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

আলোচনা করুন কি হয়েছিল:

- ক। দ্বিতীয় অভিনয়ে কিভাবে সম্পর্কের উন্নতি ঘটানো সম্ভব হলো?
- খ। অসুখী পরিবারে সমস্যা সমাধানের উপায়ের সাথে সুখী পরিবারের সমস্যা সমাধানের উপায়ের কি পার্থক্য রয়েছে?
- গ। সমস্যা সমাধানে আলোচনার জন্য কি কি কার্যকর উপায় ব্যবহার করা হয়েছে তার উদাহরণ দিন।
- ঘ। দুইটি ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রীর আচরণের কি কি পরিবর্তন ছিল?

ফ্ল্যাশকার্ড

নোট: ফটোকপি করে বা অংশগ্রহণকারীদের অবস্থা (এলাকা, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র) বিবেচনায় নিজেরা ঠেরি করে ব্যবহার করুন।



বা



সংক্ষেপে বলুন:

আমাদের আশেপাশে আমরা প্রায়ই সংসারে, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে অশান্তি হতে দেখি। কারণ, একটা প্রচলিত ধারণা রয়েছে যে পুরুষ নারীর থেকে উপরে এবং সে চাইলেই নারীকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আমরা এটা জেনে বড় হয়েছি যে নারী সবসময় পুরুষের অধীনে চলবে। আর এটাই নারীর প্রতি সহিংসতার মূল কারণ। প্রকৃতপক্ষে সংসারে নারী-পুরুষ সকলের সমান দায়িত্ব রয়েছে এবং আলোচনা করে সমঝোতার মাধ্যমে এই দায়িত্বগুলো ভাগ করে নিতে হয় যাতে কোন একজনের উপর প্রত্যাশা পূরণের চাপ না থাকে। ফলে সম্পর্কে সম্মান, সমান ও মর্যাদাপূর্ণ আচরণ বজায় থাকে।

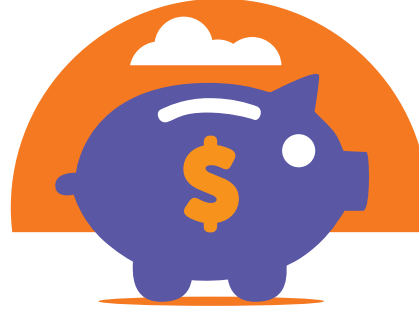
এই অনুশীলনে আমরা দেখেছি কিভাবে সংসারের সমস্যা সমাধানে একত্রে কাজ করা যায়। আমরা সুসম্পর্ক ও অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক উভয় ক্ষেত্রেই কলহের মীমাংসা দেখলাম। এরকম আরো বিভিন্ন মাধ্যম রয়েছে সমস্যা সমাধানের এবং এই পদ্ধতিগুলো দম্পতির ব্যবহার করতে পারে ও আলোচনার মাধ্যমে সমঝোতা আসতে পারে।

মূল বার্তা: সন্তান লালন পালন, সাংসারিক এবং অর্থনৈতিক সব বিষয় নিয়েই দ্বন্দ্ব বা সংশয় হতে পারে। কিন্তু একে অপরের অবস্থা বিবেচনা করে, সম্মানজনকভাবে আলোচনা করলে সুসম্পর্ক বজায় রাখা সম্ভব।

বাড়ির কাজ

- সুসম্পর্ক বজায় রাখার জন্য আমাদের কি করা দরকার?
- বাড়িতে কি কি অনুশীলন করবে যার ফলে পরিবারে সুসম্পর্ক বজায় থাকে?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে সুসম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করবে?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।



সংসারের আয় কতটুকু খরচ করা হবে আর কতটুকু জমা রাখবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া। আবার সংসারে টিভি বা ফ্রিজ কেনার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়া



স্বামী স্ত্রীর সাথে কেমন আচরণ করবে তার প্রচলিত ধারণা



স্ত্রী তার বাবা-মা অথবা আত্মীয় স্বজনের সাথে দেখা করার স্বাধীনতা



ঘরের বাহিরে কাজ করা বা পড়াশুনা করা

ফ্ল্যাশকার্ড

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



ঘর গৃহস্থলির কাজ



জন্মনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করবে কিনা,
কে ব্যবহার করবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া



কখন সন্তান নিবে, কয়টি সন্তান নিবে



পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে সম্পর্ক - শুশুর
শাশুড়ির দায়িত্ব, দেখাশোনা, সময় দেওয়া



কি ধরনের পোশাক পরিধান করবে



মিথ্যে সন্দেহ করা

নিজের পক্ষে দাঁড়ানো

পদ্ধতি এবং কৌশল: ব্যক্তিগত মতামত ও অভিজ্ঞতা বিনিময়, ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। বিভিন্ন ধরনের সম্পর্কের মধ্যে সমতা ও সম্মান নিয়ে আলোচনা করার কৌশল তৈরি করা।
- ২। নারী পুরুষের মধ্যে ক্ষমতার অসম বন্টনের ফলে আমাদের সম্পর্কগুলো কিভাবে প্রভাবিত হয় তা উপলব্ধি করবে।

প্রস্তুতি:

- ১। একটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

যেহেতু ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বিনিময় করা হবে, তাই সকলকে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করানোর জন্য এবং অনুশীলনটি কার্যকর করার জন্য নিজের একটি গল্প বলার মাধ্যমে অনুশীলন শুরু করুন। আপনার গল্পের বিষয় হতে পারে –

- সন্ধ্যার পর বাড়ি ফেরা নিয়ে বাবা-মায়ের সাথে সমঝোতায় আসা
- শিক্ষক উদ্দেশ্যমূলকভাবে পরীক্ষায় কম নাম্বার দিলে তা নিয়ে শিক্ষকের সাথে কথা বলা
- অফিসে প্রাপ্য পদোন্নতি না দিলে বা অতিরিক্ত কাজের সময়ের জন্য পারিশ্রমিক না দিলে তা নিয়ে সুপারভাইজার বা ব্যবস্থাপকের সাথে আলোচনা
- বন্ধুরা সিগারেট বা মদ খাওয়ার জন্য জোরাজুরি করলে তার প্রতিবাদ করা ও নিজের সিদ্ধান্ত ও আদর্শে অবিচল থাকা

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

- ১। প্রতি দলে ৪-৫ জন করে অংশগ্রহণকারীদের কয়েকটি ছোট দলে ভাগ করুন।
- তাদের বলুন, “আমাদের সবার সাথেই কখনো না কখনো এমন আচরণ হয়ে থাকে যা সঠিক নয়। আমাদের হয়ত তখন খুব খারাপ লাগে বা নিজেকে ক্ষমতাহীন মনে হয়। অনেক ক্ষেত্রে আমরা এর প্রতিবাদ করতে পারি না বা নিজের পক্ষে কথা বলতে পারি না। আপনারা এখন আপনাদের সাথে ঘটে যাওয়া এরকম ঘটনার কথা ভাববেন যেটা আপনি সবার কাছে বলতে চান বা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন”।
- তাদের ভাবার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন।

বূল বিষয়বস্তু: সম্মতি, ক্ষমতা

- ৫ মিনিট পরে তাদের বলুন, “আপনারা যে ঘটনার কথা ভেবেছেন তা এখন আপনার দলের সবার কাছে বলুন। ঘটনা বলার সময় ফ্লিপ কাগজে লেখা প্রশ্নগুলোর উত্তর মাথায় রেখে বলবেন। দলের অন্যান্যরা মনোযোগ দিয়ে ঘটনা শুনবেন এবং বক্তাকে বিচার করতে যাবেন না”।
- ♦ ঘটনার সাথে কে জড়িত ছিল?
- ♦ কি হয়েছিল?
- ♦ আপনি কি চেয়েছিলেন আর বাস্তবে কি হয়েছিল?
- ♦ অন্য মানুষটি আপনার সাথে কেমন আচরণ করেছে বা কি ধরনের কথা বলেছে?
- ♦ এর ফলে আপনার কেমন লেগেছিল?

- গল্প বা ঘটনা বলার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন। লক্ষ্য রাখুন সকলে অংশগ্রহণ করছে কিনা এবং মনযোগ দিয়ে শুনছে কিনা। সবার অংশগ্রহণ অত্যন্ত জরুরি।

সহায়কের জন্য পরামর্শ:

ফ্লিপ কাগজে এই প্রশ্নগুলো আগেই লিখে রাখুন।

- সকলের বলা শেষ হলে থামতে বলুন এবং সকলকে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য। ধন্যবাদ দিন
- তাদের বলুন, “আমরা জানি এই ধরনের অভিজ্ঞতা মনে রাখা ও বলা খুবই কষ্টকর। এধরনের ঘটনা বলতে গিয়ে আমরা প্রায়ই আবেগত্যাগিত হই – কখনো কেঁদে ফেলি, কখনও রেগে যাই আবার কখনো অসহায় বোধ করি। পরের অনুশীলনে আমরা দেখবো কিভাবে ঐ পরিস্থিতিতে আমরা ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারতাম, কিভাবে সম্মানজনকভাবে নিজের পক্ষে কথা বলতে পারতাম”।
- ফ্লিপকার্ডে আরেকটি প্রশ্ন লিখুন, “কিভাবে আমি নিজের জন্য দাঁড়াতে পারতাম?”
- প্রতিটি দলকে বলুন তাদের দলে বলা গল্পগুলো থেকে যেকোন ১টি নির্বাচন করতে।
- এরপর ঐ গল্পে কি কি বদল করলে ঘটনাটি যার সাথে ঘটেছিল সে পূর্বের ন্যায় কষ্ট পাবে না, বরং নিজের সম্মানের জন্য যুক্তি দেখিয়ে কথা বলতে পারবে, আত্মবিশ্বাস নিয়ে নিজের আদর্শের পক্ষে কথা বলতে পারবে তা ভাবতে বলুন।
- প্রতিটি দলকে তাদের বদলে যাওয়ার গল্পটি অভিনয় করে দেখাতে হবে, তাই প্রস্তুতি ও আলোচনার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।

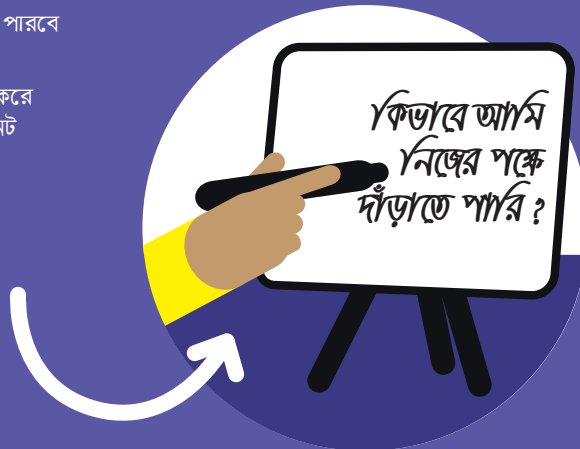
- আলোচনার সময় শেষে সকলকে সামনে আসতে বলুন এবং একে একে নিজেদের দলের গল্পটি অভিনয় করে দেখাতে বলুন। প্রত্যেকের পরিবেশনা শেষে অন্য কারও কোন মন্তব্য বা প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞেস করুন।
- পরিবেশনা শেষে সকলকে নিজের স্থানে ফিরে যেতে বলুন।
- নিম্নের প্রশ্নগুলোর আলোকে আলোচনা করুন এবং মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

আলোচনা করুন কি হয়েছিল:

- গল্পগুলোতে হিতবাক্য ও কার্যকর যোগাযোগের কি কি উদাহরণ ছিল?
- গল্পের শেষে ক্ষমতার বণ্টন কেমন ছিল? সমান না অসমান? কিভাবে ক্ষমতার বণ্টন আরও উন্নত করা যায়?
- আপনার কি মনে হয় প্রত্যেকে তার নিজের পক্ষে যথার্থভাবে দাঁড়িয়ে ছিল?
- কেন এই কৌশলগুলো শেখা গুরুত্বপূর্ণ? আমরা কিভাবে আমাদের জীবনে এগুলো ব্যবহার করতে পারব?

সংক্ষেপে বলুন:

জীবনের কোন না কোন সময়ে আমাদের প্রত্যেকের এমন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়েছে, যেখানে আমরা অসহায়



ছিলাম এবং নিজেদের পক্ষে দাঁড়ানোর মত সাহস ছিল না। এটা হতে পারে আমাদের প্রেমের সম্পর্কের মধ্যে, দাম্পত্য জীবনে, মা বাবার সাথে, শিক্ষকদের সাথে, বন্ধুদের সাথে, অফিসে অথবা প্রতিবেশীদের সাথে। যদিও আমরা যা বিশ্বাস করি সেটার সমর্থনে কথা বলা বা নিজের পক্ষে কথা বলা প্রায়ই অনেক কঠিন, তারপরও নিজের আত্মবিশ্বাস ও আত্মসম্মান বজায় রাখার জন্য এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

এই অনুশীলনে আমরা দেখলাম ভিন্ন ভিন্ন সম্পর্কের জন্য কত বিভিন্ন উপায়ে আমরা দক্ষ যোগাযোগ কাজে লাগিয়ে নিজের পক্ষে দাঁড়াতে পারি। আমরা আমাদের জীবনে এই কৌশলগুলো ব্যবহার করব এবং কিভাবে নিজের জন্য অথবা পরিচিত কারও সাহায্যের জন্য কি কি কৌশল ব্যবহার করা যেতে পারে তা প্রতিনিয়ত খুঁজে দেখবো।

মূল বার্তা: আমাদের জীবনে অনেক ধরনের সম্পর্ক রয়েছে এবং কিছু ক্ষেত্রে ক্ষমতার বণ্টন কম-বেশি থাকবেই। যেমন – বাবা-মায়ের সাথে অথবা শিক্ষকদের সাথে আমাদের যে সম্পর্ক। তারা আমাদের উপর কিছুটা কর্তৃত্ব দেখাতে পারেন। আমাদের মনে রাখতে হবে, প্রতিটা সম্পর্কে যাতে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ এবং ভীতিহীন ভাবে কথা বলার সুযোগ থাকে। যখন একজন মানুষ তার মানবাধিকার ও নিরাপত্তা নিয়ে তার মতামত ব্যক্ত করতে পারবে না তখন তা মারাত্মক ক্ষতিকর এবং তা ক্ষমতার চরম বৈষম্য তৈরি করে।

বাড়ির কাজ

- এই অনুশীলনের শেখা বিষয়গুলি কিভাবে নিজের জীবনে কাজে লাগাবেন?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে ফ্ল্যাশ কার্ডের বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

সমস্যা বৃক্ষ

পদ্ধতি এবং কৌশল: বড় দলে আলোচনা, ছোট দলে কাজ করা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। জেডার অসমতা, নারীর প্রতি সহিংসতা এবং বৈষম্যের কারণ ও ফলাফল বিশদভাবে জানতে ও বুঝতে পারবে।
- ২। উল্লেখিত বিষয়গুলোর কারণ ও প্রভাব অন্যদের সহজে বোঝানোর জন্য দলীয় আলোচনার মাধ্যমে বিষয় সম্পর্কিত বিভিন্ন ছবি প্রস্তুত করতে শিখবে ও করবে।

প্রস্তুতি:

- ১। একটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন। ফ্লিপ কাগজের বদলে সাদা বোর্ড বা চক বোর্ডও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ২। প্রতিটি দলের জন্য ১টি করে ফ্লিপ কাগজ আলাদা করে রাখুন।

সময়



৪৫ মিনিট



সহায়কের জন্য পরামর্শ

অংশগ্রহণকারীদের ৫-৮ জনের ছোট দল তৈরি করে কাজ করলে এই অনুশীলনটি সব কার্যকর হবে। তাই প্রতিটি দলের জন্য ১টি করে ফ্লিপ কাগজ আলাদা করে রাখুন।

ধাপসমূহ

- ১। সমস্যার বিভিন্ন কারণ ও ফলাফল বোঝানোর জন্য পরবর্তী পাতার ছবি অনুযায়ী প্রথমে একটি নমুনা গাছ আঁকুন।
 - দেয়ালে ঝুলানো ফ্লিপ কাগজে অথবা সাদা বোর্ডে পরের পাতায় দেখানো ছবি অনুযায়ী একটি গাছের প্রধান কাণ্ড আঁকুন। বড় করে আঁকুন যাতে কক্ষের সবাই দেখতে পায়।
 - কাণ্ডের মধ্যে একটি সমস্যা লিখুন। যেমন – দারিদ্র্য।
 - অংশগ্রহণকারীদের বলুন, “সব ধরনের সমস্যা, ছোট হোক বা বড়, তার অনেকগুলো কারণ থাকে। কিছু সামনে দেখা যায়, আবার কিছু কারণ সরাসরি দৃশ্যমান হয় না, অন্তর্নিহিত থাকে। আমরা সাধারণত সমস্যার সমাধানের জন্য দৃশ্যমান বড় কারণটি নিয়ে কাজ করি এবং অন্য কারণগুলো খুঁজে দেখতে যাই না। ফলে সমস্যার সার্বিক সমাধান হয় না”।

- এখন নীচে গাছের শিকড় আঁকুন (পরের পাতার ছবি দ্রষ্টব্য) এবং লিখুন ক্ষমতা, সমাজ, অজ্ঞতা, রাজনীতি। বলুন, “এর প্রতিটিই দারিদ্র্যের কারণ হতে পারে। এগুলোকে আরও নির্দিষ্ট করে লেখা যায়”। বড় শিকড়গুলোর নীচে ছোট শিকড় ঐকে লিখুন এবং সকলকে পড়ে শোনান –
 - ♦ ক্ষমতা: চাকুরীর সুযোগ, শিক্ষার সুযোগ
 - ♦ সমাজ: শ্রেণি বৈষম্য, সংহতি বা একাত্মতার অভাব
 - ♦ অজ্ঞতা: জাতিগত বৈষম্য, কাউকে নিয়ে কিছু ধারণা করে নেওয়া, যেমন – গরীবরা অলস ও মদ্যপ হয়
 - ♦ রাজনীতি: বৈষম্যমূলক আইন, দুর্নীতি, অতিরিক্ত কর আরোপ।
- অংশগ্রহণকারীরা কোন বিষয় যোগ করতে চায় কিনা তা জিজ্ঞেস করুন। তাদের ২ মিনিট ভাবতে দিন এবং প্রাপ্ত উত্তর সংযুক্ত করুন।

বুল বিষয়বস্তু: সহিংসতার ধরণ, পুষ্টিহীনতা

- ২। এখন কাণ্ডের উপরের দিকে ৩টি বড় শাখা আঁকুন এবং লিখুন – সামাজিক, মানসিক, শারীরিক। বলুন, “সমস্যার যেমন অনেক জটিল কারণ রয়েছে তেমনি সমস্যার অনেক ধরনের ফলাফল বা প্রভাব ও রয়েছে। এই ৩টি কে সামগ্রিক প্রভাব বলা যায়, কিন্তু এর ভিতরেও কিছু নির্দিষ্ট ফলাফল রয়েছে”।
 - বড় শাখাগুলো থেকে ছোট ছোট প্রশাখা আঁকুন এবং সেগুলোতে লিখুন ও পড়ে শোনান –
 - ♦ সামাজিক: মানুষে মানুষে বিভেদ, মানবাধিকার বঞ্চিত, বাল্য বিবাহ, যৌতুক
 - ♦ মানসিক: হীনমন্যতা, আত্মহত্যা, বারবার যৌতুক চাওয়া ও না দিলে গালি দেওয়া বা মেয়ের পরিবারের সাথে খারাপ আচরণ, মেয়েকে খোঁটা দেওয়া
 - ♦ শারীরিক: যৌতুক এর কারণে শারীরিক আঘাত, বিশ্রাম ও পুষ্টিহীনতার অভাবে অপুষ্টি শিশুর জন্ম, পুষ্টিহীনতা, স্বাস্থ্য সেবার অভাব, সংক্রামক রোগের ঝুঁকি, স্বাস্থ্যসম্মত পানির অভাব।

- অংশগ্রহণকারীরা কোন বিষয় যোগ করতে চায় কিনা তা জিজ্ঞেস করুন। তাদের ২ মিনিট ভাবতে দিন এবং প্রাপ্ত উত্তর সংযুক্ত করুন।

পরের পাতার ছবির মত একটি গাছ এতক্ষণে আপনার আঁকা হয়ে গিয়েছে। এখন পরের ধাপে অনুশীলন শুরু করুন।

- ৩ • প্রতি দলে ৫ থেকে ৮ জন নিয়ে অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। সকলকে ১টি করে ফ্লিপ কাগজ এবং মার্কার দিন।
- নিম্নের ৪টি বিষয় দলগুলোকে ভাগ করে দিন এবং বলুন, “৪টি দলকে ৪টি সমস্যা দিচ্ছি। আপনাদের কাজ হবে এই সমস্যাগুলোর কারণ, ফলাফল, প্রতিরোধের উপায় গাছ ঐকে সবাইকে বুঝানো। যেমনটা আমরা মাত্রই করলাম। এই কাজের জন্য আপনাদের সময় ১৫ মিনিট”।
 - ◆ পারিবারিক সহিংসতা
 - ◆ বিদ্যালয় বা কর্মক্ষেত্রে যাওয়ার সময় যৌন হয়রানী
 - ◆ বাল্য বিবাহ ও জোরপূর্বক বিবাহ
 - ◆ ধর্ষণ
- কক্ষের ভিতর ঘুরে ঘুরে অনুশীলনে অংশগ্রহণকারীদের সহায়তা করুন। তাদের প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন বা প্রয়োজনমত বুঝিয়ে দিন। কারণ ও ফলাফল লিখতে উদাহরণ দিয়ে সহায়তা করুন। যেমন – ক্ষমতার বৈষম্য, জেডার অসমতা, পুরুষতান্ত্রিক ধ্যান ধারণা ও আচরণ পারিবারিক সহিংসতা ঘটায় এবং এর ফলে পরিবারে অশান্তি হয়, সন্তানদের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, সন্তানদের পড়াশুনা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, শারীরিক সহিংসতার চিকিৎসার জন্য পরিবারের খরচ বৃদ্ধি পায় ইত্যাদি।
- সময় শেষ হলে সকলকে তাদের সমস্যা’র গাছ ব্যাখ্যা করে প্রদর্শন করতে বলুন এবং কারও কোন প্রশ্ন বা মন্তব্য আছে কিনা জিজ্ঞেস করুন। কেউ কিছু যোগ করতে চাইলে, যোগ করুন।
- মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

আপনার এলাকা বা অংশগ্রহণকারীদের প্রেক্ষিত বিবেচনায় রেখে (এলাকা, কর্মক্ষেত্র, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান) ফলাফল লিখুন। যেমন – গার্মেন্টস কর্মীরা সাধারণত শহরের বস্ত্র এলাকায় বাস করে যেখানে পানিবাহিত ও অন্যান্য সংক্রামক রোগের ঝুঁকি থাকে। আবার গ্রামাঞ্চলে বাল্য বিবাহ ও যৌতুকের জন্য সহিংসতা অনেক বেশি ঘটে।

সংক্ষেপে বলুন:

আমরা দেখলাম একটি বিষয় বা ঘটনা বা সহিংসতা ঘটান পেছনে অনেকগুলো কারণ থাকে। এবং এর ফলাফল ও অনেক বিস্তৃত। আবার জেডার অসমতা ও বৈষম্যের কারণে একই বিষয় দ্বারা সমাজে নারী ও পুরুষ ভিন্ন ভিন্ন ভাবে প্রভাবিত বা আক্রান্ত হয়। তাই পারিবারিক সহিংসতা প্রতিরোধে সচেতনতা তৈরি হোক অথবা নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে আইন প্রণয়নের জন্য হোক, সমস্যার পেছনের কারণগুলো পুঞ্জানুপুঞ্জভাবে বিশ্লেষণ করে সমাধানের পথে আগাতে হবে।

মূল বার্তা: একটি সমস্যার যেমন একাধিক কারণ ও ফলাফল রয়েছে, তেমনি সমাধান ও একের অধিক আছে। তাই সমস্যা সমাধানের পূর্বে এর কারণ ও জটিলতাগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে নেওয়া উচিত।

পরের পৃষ্ঠায়

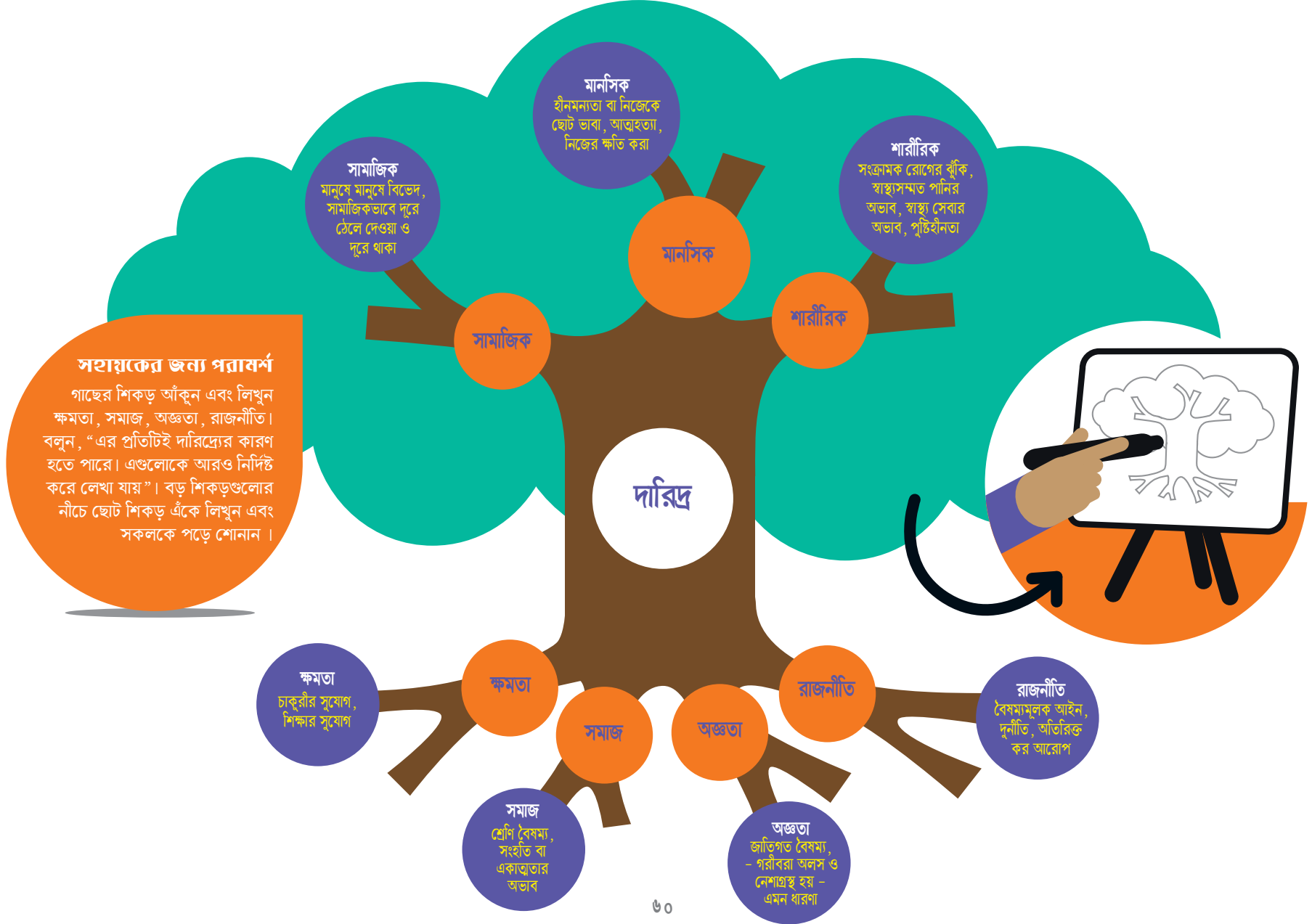
বাড়ির কাজ

- এই অনুশীলনের শেখা বিষয়গুলি কিভাবে নিজের জীবনে কাজে লাগাবেন?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে ফ্ল্যাশ কার্ডের বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

সমস্যা বৃক্ষ

নোট: ফ্লিপচার্ট এ গাছের ছবিটি আঁকুন



আপনার কি মনে হয়?

পদ্ধতি এবং কোর্সল: বড় দলে কাজ, আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। সুসম্পর্ক এবং জেডার সমতা সম্পর্কে শেখা ধারণাগুলো চর্চার মাধ্যমে কিভাবে আরও শক্তিশালী করা যায় তা শিখবে।
- ২। জেডার রোল কিভাবে চিত্তধারায় পরিবর্তন আনতে পারে তা বাস্তব জীবনের বিভিন্ন ঘটনা পর্যালোচনার মাধ্যমে জানবে।

প্রস্তুতি:

- ১। অনুশীলনের শেষে প্রদত্ত ফ্ল্যাশ কার্ড যথেষ্ট পরিমাণে ফটোকপি করে রাখুন যাতে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী ১টি করে পায়।
- ২। সময় বাঁচানোর জন্য আলোচনার প্রশ্নগুলো আগেই ফ্লিপ কাগজে লিখে রাখুন।

সময়



৬০ মিনিট



সহায়কের জন্য পরামর্শ

একই কার্ড নিয়ে কয়েকজন অনুশীলন করতে পারবে। যদি অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা ১৬ এর বেশি হয়, তাহলে এমন সংখ্যক ফটোকপি করুন যাতে একই কার্ড ২ বা ৩ জন পায়।

ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

বিভিন্ন বিষয়ে অন্যদের ধারণা জানা ও নতুন দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি আমাদের খুব সাধারণ আলাপ দিয়েই শুরু করতে পারি। এই অনুশীলনে আমরা জেডার, নারীর প্রতি সহিংসতা ও সম্পর্কের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করবো ও জানবো। তাই এখানে নিজেদের মতামত জানানো এবং পরবর্তীতে আমাদের বন্ধু-বান্ধব ও এলাকার মানুষদের সাথে এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করার জন্য আমাদের আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

২. সবাইকে ১টি করে ফ্ল্যাশকার্ড দিন। ফ্ল্যাশ কার্ডে একটি ছবি এবং একটি করে প্রশ্ন আছে।
- অংশগ্রহণকারীরা কক্ষের ভেতর ঘুরে ঘুরে সকলের সাথে তাদের ফ্ল্যাশ কার্ডের প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করবে। প্রশ্নের উত্তর লেখা বা মুখস্থ করে রাখার দরকার নেই, বরং একটি বিষয়ে প্রত্যেকের তিন তিন মতামতগুলো নিয়ে অংশগ্রহণকারীরা চিন্তা-ভাবনা করবে।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

এছাড়া কিছু অতিরিক্ত কপি করে রাখুন অংশগ্রহণকারীদের বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য যাতে তারা তাদের পরিবার, বন্ধু বা প্রতিবেশীদের সাথে এই বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারে।

৩. ফ্ল্যাশ কার্ড দেয়ার পর অংশগ্রহণকারীরা কক্ষের ভেতর ঘুরবেন এবং প্রথমে একেক জন একেক জনের সাথে তাদের ফ্ল্যাশ কার্ডের প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করবেন। প্রতি ১ বা ২ মিনিট পর পর তারা সঙ্গী বদল করবেন এবং নতুন কার্ড সাথে আলোচনা করবেন।

বূল বিষয়বস্তু: জেডার রোল, প্রভাব বৃত্ত (২য় অধ্যায় দ্রুতত্যা)

- এভাবে ২০ মিনিট অনুশীলনটি চলবে। সহায়ক কক্ষের ভেতর ঘুরে ঘুরে সবার আলোচনা দেখবেন ও শুনবেন।
- যখন প্রায় সকলেই সকলের সাথে আলোচনা করে ফেলেছে তখন অনুশীলনটি থামিয়ে দিন এবং সবাইকে নিজ নিজ স্থানে বসতে বলুন।

আলোচনা:

সবাই বসে গেলে জিজ্ঞেস করুন কেউ তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করতে চায় কিনা। অংশগ্রহণকারীরা তাদের ফ্ল্যাশ কার্ডের ছবি ও প্রশ্ন বর্ণনা করে আলোচনার সময় কি কি বিষয় উঠে এসেছে, কেমন লেগেছে তা জানাবেন। এটি তার নিজস্ব মতামত জানানোরও একটি ভালো সুযোগ। সকলকে কথা বলতে উৎসাহ দিন।

নিম্নের প্রশ্নগুলো ব্যবহার করে আলোচনা শুরু করতে পারেন।

- যদি নারী – পুরুষের প্রচলিত ভূমিকাগুলো অদল-বদল করে দেয়া হতো, তাহলে আপনাদের ফ্ল্যাশ কার্ডের উত্তর কি ভিন্ন হতো?

ফ্ল্যাশকার্ড

নোট: ফটোকপি করে বা অংশগ্রহণকারীদের অবস্থা (এলাকা, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র) বিবেচনায় নিজেরা তৈরি করে ব্যবহার করুন।



- এখানে ক্ষমতা কিভাবে ব্যবহার করা হচ্ছে?
- ফ্ল্যাশ কার্ডের ছবিগুলোর মাঝে কোনটি সূসম্পর্কের উদাহরণ আর কোনটি অশান্তিময় সম্পর্কের উদাহরণ? কেন?

আলোচনার জন্য ১৫ থেকে ২০ মিনিট সময় রাখুন। আলোচনা শেষে সংক্ষেপে অনুশীলনের শিখন ও মূল বার্তা বলে অধিবেশন শেষ করুন।

সংক্ষেপে বলুন:

“আমাদের নিজেদের যেমন জেভার সমতা, সূসম্পর্ক এবং নারীর প্রতি সহিংসতা নিয়ে জানা প্রয়োজন তেমনি পরিবারের অন্যান্য সদস্য, বন্ধুবান্ধব ও এলাকার মানুষদের এ বিষয়গুলো সম্পর্কে জানানোও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই অনুশীলনটি করার মাধ্যমে আমরা তাদের সাথে নিজ উদ্যোগে এগুলো নিয়ে আলোচনা শুরু করতে পারি।

পরবর্তী অনুশীলনগুলোতে আমরা পরিবর্তনের জন্য নিজেদের উদ্যোগ নেয়ার বিষয়ে আলোচনা করবো ও শিখবো। আপনাদের প্রত্যেককে ফ্ল্যাশ কার্ড দিয়ে দেয়া হবে। কার্ডগুলো নিয়ে আপনারা জেভার সমতা, সূসম্পর্ক এবং নারীর প্রতি সহিংসতা বিষয়ে আপনাদের পরিবারে ও এলাকায় আলোচনা করবেন।

মনে রাখতে হবে, সবার মানবাধিকার রক্ষা, জেভার সমতা আনা, নিরাপত্তা এবং সম্মান বজায় রাখার জন্য আমাদের প্রত্যেকের কিছু দায়িত্ব রয়েছে। আলোচনা শুরুর মাধ্যমে আপনি সেই দায়িত্ব পালনে একটি পদক্ষেপ রাখবেন।”

মূল বার্তা: নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ এবং সূসম্পর্ক ও জেভার সমতা বজায় রাখার জন্য বিষয়গুলো গভীরভাবে অনুধাবন করতে হবে এবং অন্যদের জানাতে হবে। সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা ও মানবাধিকার রক্ষা আমাদের সবার দায়িত্ব। অন্যকে সচেতন করা এই দায়িত্বের একটি অংশ।

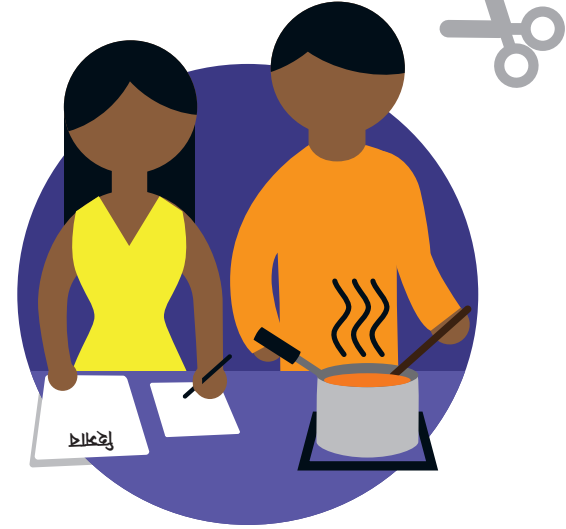
বাড়ির কাজ

- এই অনুশীলনের শেখা বিষয়গুলি কিভাবে নিজের জীবনে কাজে লাগাবেন?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে ফ্ল্যাশ কার্ডের বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।



এমন কি কোন চাকরি আছে যা পুরুষরা করতে পারে কিন্তু নারীরা পারে না?



একটি সম্পর্কের সকল দায়িত্ব কি নিজেদের মধ্যে ভাগ করে নেওয়া উচিত?



ছবির চরিত্রগুলো যদি আপনার মা বাবা হতেন তাহলে আপনি কি করতেন?



রাস্তায় ঝগড়া করছে বা স্বামী স্ত্রীকে শারীরিক আঘাত করছে এমন দম্পত্তি দেখলে আপনি কি করবেন?



পরিবার পরিকল্পনা, গর্ভধারণ, সম্ভানজনাদান ও যৌনতা নিয়ে কি নারীর নিজস্ব মতামত থাকতে পারে?



পরিবারের প্রধান কি শুধুমাত্র পুরুষই হতে পারে?



সহিংসতা কখনোই কোন সমাধান নয়, এই বাবা কে আপনি কি চোখে দেখবেন?



এই ঘটনাটি দেখলে আপনি কি করবেন? (কন্যা শিশুর সাথে কেউ যৌন নিপীড়ন করছে, এটা আমার ব্যাপার নয়)।



এই ঘটনাটি দেখলে আপনি কি করবেন? (রাস্তায় যৌন হয়রানী)



পুরুষরা কি বাইরে কাজ না করে ঘর-সংসার সামলাতে পারে ও সম্ভান লালন-পালন করতে পারে?



এটা জানার পর আপনি কি করবেন?
(অফিসে উর্ধ্বতন কর্মকর্তা বা সহকর্মী যৌন নিপীড়ন করছে)



আপনার প্রতিবেশি বা সহপাঠী একটি মেয়ে সহিংসতার শিকার এবং
মানসিক ও শারীরিক আঘাতপ্রাপ্ত হলে আপনি কি করবেন?



আপনার এলাকায় এই ঘটনা দেখলে আপনি কি করবেন?
(নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে প্রচারণা)



বাসায় ফিরে
আমি ওকে উর্চৎ
শিক্ষা দিব

আপনি যদি তার বন্ধু হতেন তাহলে আপনি কি করতেন?
(বাড়ী ফিরে বউকে শাস্তি দেওয়ার কথা বলছে)।



আপনার প্রতিবেশিদের মধ্যে এই ঘটনা দেখলে আপনি কি করতেন?
(প্রতিবেশী পরিবারে পারিবারিক সহিংসতা)



নিরাপদ যৌন মিলন কার দায়িত্ব?
(নিরাপদ যৌন মিলন)

নোট



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 18 solid grey lines spaced evenly down the page.

નોટ



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 18 parallel lines.

চতুর্থ অধ্যায়: পদক্ষেপ গ্রহণ

ভূমিকা

বিগত অধ্যয়নগুলোতে আমরা জেতার সমতা, ক্ষমতা এবং সহিংসতা এবং কিভাবে এগুলো আমাদের সম্পর্কগুলোকে প্রভাবিত করে তা নিয়ে আলোচনা করেছি। পাশাপাশি এই প্রাপ্ত খারনাগুলো ব্যবহার করে কিভাবে আমরা নিজেদের জীবনে এবং আমাদের সমাজে পরিবর্তন আনতে পারি সেটা জানাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এই অধ্যায়ে আমরা পরিবর্তন আনার জন্য নিজেরা কিভাবে উদ্যোগ নিতে পারি তার কৌশল ও হাতিয়ার সম্পর্কে আলোচনা করবো এবং শিখবো কিভাবে আমাদের নিজস্ব উদ্যোগ বা কর্মকান্ড পৃথিবীকে আরও নিরাপদ ও সকলের জন্য সমতার একটি জায়গা হিসেবে গড়ে তুলতে পারে।

মূল শিক্ষণীয় বিষয়সমূহ:

১। একজন কর্মী বা এন্টিভিস্ট বলতে কি বুঝানো হয়

একজন কর্মী বা এন্টিভিস্ট হলেন তিনি যিনি গভীরভাবে কোনো বিষয় অনুভব করেন, সে বিষয়ে নিজে জ্ঞানলাভ করেন এবং অবস্থার পরিবর্তনের জন্য কোন পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন বলে মনে করেন। যে কোনো মানুষই একজন কর্মী হতে পারেন। এটার জন্য কোনো বিশেষ কৌশল বা দক্ষতার প্রয়োজন হয় না। বরং নিজে কি বিশ্বাস করেন সেটা সকলের সামনে বলতে পারার মত সাহস থাকা, তার চারপাশে যাদের সাহায্য প্রয়োজন তাদের সাহায্য করা এবং সেই অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারাটাই মুখ্য। একজন কর্মী হওয়া মানে এই নয় যে তাকে উগ্র আর বিদ্রোহী হতে হবে, এটা হলো তার বিশ্বাসকে কেন্দ্র করে বাঁচা এবং তার চারপাশে ঘটে যাওয়া অন্যায়ের প্রতিবাদ করা।

২। প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং সহায়তাকারী নেটওয়ার্ক/দল চিহ্নিত করা

এই অধ্যায়ে আমরা জানবো তরুন কর্মীদের সহায়তা করার জন্য কি কি ব্যবস্থা এবং সহায়ক দল আছে। পাশাপাশি স্থানীয়ভাবে কার্যক্রম পরিচালনার জন্য কি কি সহায়ক দল এবং সহজলভ্য উপকরণ রয়েছে সে সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে চিন্তার ঝড় তোলা হবে। এছাড়া সহায়ক নিম্নে দেওয়া ওয়েবসাইটে গিয়ে বিশ্বের

৩। কিভাবে আমরা সমাজে কর্মী হতে পারি তার উপায়সমূহ:

- সহিংসতা প্রতিরোধ নিয়ে বিভিন্ন কর্মশালার আয়োজন করা।
- সচেতনতা বাড়ানোর জন্য ছবি এঁকে পোস্টার তৈরী করা।
 - আমাদের চারপাশে ঘটে যাওয়া যে কোনো অন্যায়ের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ানো।
 - অন্যায় ও সহিংসতা মুক্ত জীবনধারণে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া।
 - মানবাধিকার ও জেতার সমতা নিয়ে কাজ করা দলগুলোর সাথে অংশগ্রহণ করা।
 - সৃজনশীল অনুষ্ঠান, দিবস উদযাপন বা র্যালীর আয়োজন করা।
 - সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে অন্যদের মাঝে সচেতনতা বাড়ানো।
 - নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে এলাকার চেয়ারম্যান, সংসদ সদস্য এবং রাজনৈতিক নেতাদের চিঠি লেখা বা দেন-দরবার করা।
 - পরিবর্তন আনার জন্য স্থানীয় পত্রিকাগুলোতে উক্ত বিষয় সংশ্লিষ্ট তথ্যবহুল লেখা প্রকাশ করা।

বিভিন্ন প্রান্তের, বিশেষ করে দক্ষিণ এশিয়া অঞ্চলের কর্মীদের সফলতার কাহিনী এবং কোন কোন সংগঠন তরুন কর্মীদের নিয়ে কাজ করে তার তালিকা সংগ্রহ এবং অধিবেশন চলাকালীন অংশগ্রহণকারীদের সাথে বিনিময় করুন। এতে অংশগ্রহণকারীরা আশুস্ত হবে যে নিজে থেকে কার্যক্রম পরিচালনা করলে তাদের কোনরূপ ক্ষতি হবে না বা এতে কোন ঝুঁকি নেই।

৪। আমাদের কাজকে কিভাবে আমরা নিরাপদ রাখতে পারি

যখন আমরা কর্মকান্ড নিয়ে আলোচনা করবো, সর্বদা এটা খেয়াল রাখতে হবে যে আমরা নিরাপদ কাজ বা কার্যক্রম এর কথা বলছি। অনেক সময় আমরা নিজেদের মতামত তুলে ধরার জন্য বা মানুষ যাতে আমাদের গুরুত্ব দেয় সেজন্য বিপদজনক বা উগ্র কিছু পদ্ধতি ব্যবহার করে ফেলি। আমরা অবশ্যই আমাদের বার্তা মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়ার জন্য বিভিন্ন কৌশল অবলম্বন করতে হবে। তবে সবসময় খেয়াল রাখতে হবে সে কৌশল যাতে নিজেকে বা আমাদের সহকর্মীদের জন্য হুমকিস্বরূপ না হয়। সেজন্য আমাদের দেশের আইন ও আমাদের এলাকার বাস্তবতা ও নিরাপত্তাজনিত কি কি ঝুঁকি রয়েছে সে সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকতে হবে। একইসাথে আমরা যাতে নিজেদের বা সহকর্মীদের বা এলাকার অন্য কাউকে কোন বিপদে না ফেলে দিই, সেজন্য দলের সবার সাথে আলোচনা করে ঝুঁকিপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

বিশ্বাসের সাথে বেঁচে থাকা

পদ্ধতি এবং কৌশল: ছোট দলে আলোচনা, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও মতামত বিনিময়

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

১। নিজেদের বিশ্বাস নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার গুরুত্ব এবং এটা যে কর্মী হয়ে ওঠার প্রথম ও সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ তা অনুধাবন করতে পারবে।

২। প্রতিদিন খুব সাধারণ আবস্থায় ও কিভাবে নিজের বিশ্বাস অনুযায়ী সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া যায় তা খুঁজে বের করতে পারবে।

প্রস্তুতি:

১। প্রতিটি কার্ড ৫ থেকে ৮ সংখ্যক ফটোকপি করে রাখুন।

২। নির্দেশনার শেষে দেওয়া আত্ম-বিশ্লেষণ ছক প্রত্যেকের জন্য ১টি করে পর্যাপ্ত সংখ্যক ফটোকপি করে রাখুন।

৩। একটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন।

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“প্রত্যহ জীবনে আমরা যা বলি বা যা বিশ্বাস করি, তার চেয়ে অন্যরকম ভাবে আমরা কাজ করি। আমাদের সহপাঠি, সামাজিক রীতিনীতি ও ব্যক্তিগত অভ্যাসের কারণে আমাদের নিজস্ব বিশ্বাসের সাথে মিল রেখে আচরণ করা কঠিন হয়ে যায়। যারা কর্মী হবে এবং এগিয়ে আসবে বা বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের সাথে জড়িত থাকবে তাদের জন্য নিজেদের ভালোলাগা ও বিশ্বাস অনুযায়ী পদক্ষেপ নিতে পারা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের সব সময় নিজের আচরণকে বিশ্লেষণ করে দেখতে হবে কারণ তাদের দেখে অন্যরা অনুপ্রাণিত হবে। এই অনুশীলনে আমরা অন্যান্য সকল কর্মী বা এগিয়ে আসার কাজ বিশ্লেষণ করে নিজেদের বিশ্বাস অনুযায়ী আচরণ করার গুরুত্ব ও বাধাসমূহ কি কি তা দেখবো। পাশাপাশি কোন বিষয়গুলো আমাদের সহায়ক হবে আর কোনগুলো আমাদের বিশ্বাসের সাথে দ্বন্দ্ব তৈরি করবে তা নিয়েও চিন্তা ভাবনা করবো।”

• প্রতি দলে ৫-৬ জন করে অংশগ্রহণকারীদের ৫টি দলে ভাগ করুন এবং প্রতি দলকে ১-৫ পর্যন্ত একটি করে সংখ্যা দিন। প্রতি কার্ডে ২টি করে ছবি রয়েছে। প্রতি দলকে ২টি ছবির ১টি কার্ডসহ সবগুলো কার্ডের ১টি সেট দিন।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

যতগুলো কার্ড ব্যবহার করবেন ঠিক সেই সংখ্যক দল তৈরী করবেন। আবার অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা বেশী হলে ৫-৬ এর অধিক সংখ্যক সদস্য নিয়ে দল গঠন করুন যাতে দল সংখ্যা ৫ হয়।

মূল বিষয়বস্তু: প্রভাব বৃত্ত (২য় অধ্যায় দ্রষ্টব্য), ক্ষমতা

- সবাই ছবিসহ কার্ড পাওয়ার পর নিজেদের মাঝে আলোচনা করার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। নিম্নের প্রশ্নগুলো ধরে আলোচনা করতে বলুন:
 - ♦ ছবিগুলোতে কি ধরনের এগিয়ে আসা বা কর্মকাণ্ড দেখা যাচ্ছে?
 - ♦ প্রথম ছবিতে এগিয়ে আসা কি নিজের বিশ্বাস অনুযায়ী কাজ করছে? উত্তর ব্যাখ্যা করুন
 - ♦ দ্বিতীয় ছবিতে এগিয়ে আসা কি নিজের বিশ্বাস অনুযায়ী কাজ করছে? উত্তর ব্যাখ্যা করুন
 - ♦ এই যে দুইটি ছবির মাঝে পার্থক্য তা কি তাদের এগিয়ে আসার উপর কোন প্রভাব ফেলছে? আচরণের এই ভিন্নতা কি তাদের এগিয়ে আসা কে শক্তিশালী করেছে নাকি দুর্বল করেছে দিচ্ছে?
- ১০ মিনিট পরে সবাইকে আলোচনা থামাতে বলুন।

২ অংশগ্রহণকারীদের বলুন:

“এখন আপনার দলের সংখ্যার সাথে মিল আছে শুধু সেই কার্ডটি দেখুন। যেমন – আপনার দলের সংখ্যা যদি হয় ৩ তাহলে ৩নং কার্ডটিতে দেওয়া এন্টিভিজম বা কর্মকাণ্ডের ছবি দেখুন। ছবিতে কর্মী যে ধরণের কাজ করেছে তাতে তার আদর্শ বা বিশ্বাসের জায়গাটি বোঝা যাচ্ছে।”

দলের সাথে আলোচনা করুন:

- আর কি কি কাজ আছে যা করলে সে তার বিশ্বাস বা আদর্শ অনুযায়ী জীবনধারণ করেছে বলা যাবে?
- কোন কাজগুলো করলে তা তার আদর্শের পরিপন্থী হবে?

৩ • ১০ মিনিট পর আলোচনা থামাতে বলুন এবং প্রতি দল থেকে ১জন বা ২জন কে সামনে এসে তাদের দলের আলোচনা ও পরামর্শ সবাইকে বলার জন্য বলুন।

- অন্যদের কোন মন্তব্য বা মতামত থাকলে তা বলার জন্য উৎসাহ দিন। সবার বলা শেষ হলে অনুশীলনের সংক্ষেপ বলুন।

অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“আপনি জেডার সমতা, নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ, পরিবেশ, প্রাণী অধিকার, দুর্নীতি দমন বা যেই বিষয়েরই কর্মী হোন না কেন, আপনার প্রথম পদক্ষেপটি হবে আপনার কাজের মাধ্যমে আপনার বিশ্বাসের জায়গাটি ফুটিয়ে তোলা। ব্যক্তিগত জীবনে বা জনজীবনে এমন কিছু করা যাবে না যা আপনার বিশ্বাস এর পরিপন্থী। আমাদের মনে রাখতে হবে যে আমাদের বিশ্বাস প্রকাশে আমরা যেন সবসময় সৎ থাকি। পরবর্তী অনুশীলনে, আমরা এই কর্মশালাতে যে বিশ্বাস এবং ধারণাসমূহ নিয়ে আলোচনা করেছি, সেগুলো কোন কোন কাজের মাধ্যমে আপনার নিজেদের জীবনে ফুটিয়ে তুলতে পারবেন এবং নিজেদের আচরণ পরিবর্তন করতে পারবেন তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করবেন।”

৪ • সবাইকে একটি করে ‘আত্ম-বিশ্লেষণ ছক’ দিন।

- বুঝিয়ে বলুন, “ছকে বেশকিছু বিশ্বাসের কথা লেখা রয়েছে। প্রতিটি বিশ্বাসের পাশে আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ ঐ বিশ্বাস পরিপন্থী কোন কাজ করেছে এরকম একটি উদাহরণ দিন। আমরা চাই অনুশীলন শেষে সবাই তাদের লেখা উদাহরণ আমাদের সকলের সাথে বিনিময় করুক। কিন্তু কেউ দেখাতে না চাইলে গোপন রাখতে পারেন।”
- এই অনুশীলনের জন্য সময় ১০ মিনিট।
- সময় শেষ হলে যারা বলতে চায় তাদেরকে উদাহরণ বলার আমন্ত্রণ জানান। অন্যদেরকে প্রশ্ন ও মতামত দেওয়ার জন্য উৎসাহ দিন। তবে এই অধিবেশনটি যতটা সম্ভব সংক্ষিপ্ত রাখুন।

সংক্ষেপে বলুন:

আমাদের প্রতিটি কথা ও কাজ আমাদের আশেপাশের মানুষদের প্রভাবিত করে এবং পুরো সমাজেই এর একটি গভীর প্রভাব রয়েছে। এইসে আমরা মানুষকে প্রভাবিত করতে পারি এটাই আমাদের এন্টিভিজমের মূল শক্তি; এর দ্বারা আমরা আমাদের বিশ্বাস ও ধারণা শক্তিশালী করতে পারি এবং আমাদের পক্ষে সমর্থন বৃদ্ধি করতে পারি। আমরা যখন নিজেদের জীবনে বিশ্বাস অনুযায়ী কাজ করি না তখন আমরা আর কার্যকর কর্মী বা এন্টিভিস্ট থাকি না। সঠিক কাজ ও আচরণ করার মাধ্যমে আমরা ইতিবাচক উদাহরণ তৈরি করতে পারি যা আমাদের বন্ধু, প্রতিবেশী, এবং সর্বোপরি আমাদের সমাজের নেতিবাচক ধারণা, চর্চা ও নীতিমালা পরিবর্তনে সহায়ক হবে।

মূল বার্তা: আমরা মনে করি যে আমাদের আচরণ তো একান্তই আমাদের ব্যক্তিগত। কিন্তু আমরা সকলে মিলেই সমাজ এবং আমাদের এই আচরণগুলোই একসাথে মিলে কোনটি স্বাভাবিক আর কোনটি গ্রহণযোগ্য, সমাজ তার সিদ্ধান্ত নেয়। আমাদের আচরণই পারে নেতিবাচক চর্চাগুলো পরিবর্তন করতে এবং নারীর প্রতি সহিংসতা যে কখনোই গ্রহণযোগ্য নয় তা সবাইকে বোঝাতে।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা কম হলে দল সংখ্যা ৫ এর কম হতে পারে, যেমন – ৪টি বা ৩টি। তবে খেয়াল রাখতে হবে তখন ৫টির মাঝে থেকে যেকোন ৩টি বা ৪টি কার্ড নিয়ে অনুশীলন পরিচালনা করতে হবে।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

অংশগ্রহণকারীদের অবস্থা (কর্মক্ষেত্র, এলাকা, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান) বিবেচনায়, ‘আত্ম-বিশ্লেষণ’ ছকে নতুন বিশ্বাস লিখতে পারেন।

- অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহ দিন তাদের নিজস্ব বিশ্বাস লিখতে।
- উদাহরণ বিনিময়ের সময় নিজের ক্ষেত্রে উদাহরণ দিন। যেমন – আমি নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে বিশ্বাসী, কিন্তু একদিন বাসে একজন নারীর সাথে যৌন-নিপীড়ন হতে দেখেও আমি ভয়ে চুপ করে ছিলাম। এই ঘটনার প্রতিক্রিয়া হতে পারে – “আমি মনে করি সহিংসতা কোনো ব্যক্তিগত বিষয় না। সহিংসতার বিরুদ্ধে রুখে দাড়ানো আমাদের সকলেরই কর্তব্য।”

বাড়ির কাজ

- এই অনুশীলনের শেখা বিষয়গুলি কিভাবে নিজের জীবনে কাজে লাগাবেন?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে এ বিষয়টি আলোচনা করবেন?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

ছবিসহ কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



ক



খ



পশুপাখিদের
সাহায্য করুন

ক



কি সুন্দর
একটি পশমের
জ্যাকেট

খ

ছবিসহ কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



৯

৩

৫



ছবিসহ কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



আত্ম-বিশ্লেষণমূলক ছক

নোট: ফটোকপি করুন অথবা কাটুন বা নিজের মত ঠেতরী করুন।



বা



বিশ্বাস বাক্য:

বিপরীত কর্মকান্ড:

১- আমি বিশ্বাস করি একটি সম্পর্কে নারী পুরুষের সমান ক্ষমতা থাকা উচিত।

২- আমি বিশ্বাস করি, সমাজে নারী পুরুষের ক্ষমতার অসামঞ্জস্য নিয়ে আমি আমার এলাকায় কথা বলতে পারি।

৩- আমি বিশ্বাস করি নারী ও পুরুষের তাদের নিজেদের শরীরের উপর সমান অধিকার আছে, এবং যে স্থানে তারা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে না সেখানে তারা না বলতেই পারে।

৪- আমি বিশ্বাস করি সহিংসতা কখনই গ্রহণযোগ্য না।

৫- আমি বিশ্বাস করি সহিংসতা কোনো ব্যক্তিগত ব্যাপার না, সহিংসতা বন্ধের জন্য আমাদের সবার প্রতিবাদ করা উচিত।

৬- আমি বিশ্বাস করি অন্য কাউকে ক্ষমতার জেরে নিয়ন্ত্রনে রাখাও এক ধরনের নির্যাতন।

৭- আমি বিশ্বাস করি সব মানুষেরই তাদের গায়ের রঙ, জাতীয়তা, ধর্ম, আর্থিক অবস্থানের উর্ধে গিয়ে সমান মানবাধিকার রয়েছে।

৮- আমি বিশ্বাস করি সম্পর্কে নারী ও পুরুষের সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং দায়িত্ব ও কর্তব্যের সমবন্টন হওয়া উচিত।

৯- আমি বিশ্বাস করি আমি পরিবর্তন আনতে পারবো।

প্রতিবন্ধকতা ভাঙা

পদ্ধতি এবং কৌশল: ছোট দলে অভিনয় বা রোল প্লে, বড় দলে আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীর শিখবেন:

১। অভিনয় এবং আলোচনার মাধ্যমে এন্টিভিস্ট বা কর্মী হওয়ার পথের বাঁধা ও চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে জানতে পারবে।

২। জেডার সমতা ও নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ নিয়ে সহমর্মিতা ও সংবেদনশীলভাবে আলোচনা করার উপায় শিখবে।

প্রস্তুতি:

- ১। নির্দেশনার শেষে দেওয়া চরিত্র কার্ড পর্যাপ্ত সংখ্যক ফটোকপি করে রাখুন যাতে অর্ধেক অংশগ্রহণকারীদের দিতে পারেন।
- ২। একটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে বুলিয়ে রাখুন।

সময়



৬০ মিনিট



ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“এন্টিভিজম করতে গেলে অনেক রকম বাঁধা-বিপত্তি আসতে পারে। বাঁধা হতে পারে অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক বা কিছু ক্ষেত্রে এলাকা অনুযায়ী বিভিন্ন রকম বাঁধা আসতে পারে। কিন্তু সবচেয়ে বেশী যে বিষয়গুলো আমাদের বাঁধা দেয় তা হচ্ছে ব্যক্তিগত বিষয়। আমাদের ব্যক্তিগত জীবন, ভয়ভীতি, ব্যক্তিগত সম্পর্ক, আমাদের পরিস্থিতি ইত্যাদি। এই অনুশীলনে আমরা ব্যক্তিগত বাঁধাসমূহ নিয়ে সহমর্মিতা এবং সহানুভূতির সাথে আলোচনা করবো এবং কিভাবে তা থেকে উত্তরণ ঘটানো যায় তা খুঁজে দেখবো।”

- অংশগ্রহণকারীদের “ক” ও “খ” দুই নামে জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করুন। প্রতি দলের “ক” কে একটি করে চরিত্র কার্ড দিন।
- “ক” চরিত্রটি কখনো একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান বা এনজিও কর্মীর, আবার কখনো বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্রের, কখনো গার্মেন্টস কর্মীর এবং কখনো এলাকার একজন সাধারণ মানুষ। “ক” চরিত্রের বর্ণনা কার্ডে দেওয়া রয়েছে।

- আর সকল “খ” চরিত্রটি জেডার বিষয়ক কর্মশালা করে আসা একজন কর্মীর। সে নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে একটি নতুন প্রচারণা চালু করার জন্য “ক” কে উৎসাহিত করছে।
- “ক” প্রচারণা চালানোর বাঁধা বিপত্তি নিয়ে আলোচনা করবে এবং “খ” বাঁধা অতিক্রমের বিভিন্ন উপায় বলবে।
- আলোচনার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। কক্ষের ভিতর ঘুরে ঘুরে দলগুলোকে উৎসাহ দিন ও কথোপকথন তৈরিতে সাহায্য করুন।

২

- ১০ মিনিট পরে প্রতি জোড়া দল তাদের অভিনয় প্রদর্শন করবে। প্রতি দলের জন্য সময় ২ মিনিট।
- নির্দিষ্ট সময়ের মাঝে শেষ করার জন্য সবার অভিনয় শেষ হওয়ার পর আলোচনা করুন।
- সকলের অভিনয় শেষে নিজের প্রশ্নগুলো দিয়ে আলোচনা শুরু করুন।
- আলোচনা শেষে মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

মূল বিষয়বস্তু: জেডার সমতা, মানবাধিকার

আলোচনা করুন:

- জেডার সমতা নিয়ে কাজ করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশী কোন ধরনের বাঁধা আসে এবং কোথা থেকে?
- এই বাঁধা অতিক্রম করার জন্য কি কি কৌশল আপনারা আলোচনা করেছেন বা পরামর্শ দিয়েছেন?
- এগুলো ছাড়া আরও কোন কৌশল আছে কি যা উল্লেখ করা হয়নি?

সংক্ষেপে বলুন:

এই কাজে আমরা কিছু ব্যক্তিগত পরিস্থিতি দেখলাম যা জেডার সমতা নিয়ে কাজ করতে বা জেডার এন্টিভিস্ট হতে বাধা দেয়। অনেক ক্ষেত্রেই এই বাধাগুলো আমাদের ভয়, অপরাধবোধ বা আত্মবিশ্বাসের অভাবে হয়ে থাকে। আমাদের মনে রাখতে হবে যে এই সব ধরনের বাধাই কিন্তু অতিক্রম করা সম্ভব, যদি আমরা আমাদের কাছের মানুষদের থেকে সহযোগিতা পাই।

চরিত্র কার্ড

নোট: ফটোকপি করুন অথবা নিজের মত তৈরী করুন।



বা



সহায়কের জন্য পরামর্শ

অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা বা দলের সংখ্যানুযায়ী চরিত্র কার্ডের থেকে বেশী হলে, অংশগ্রহণকারীদের অবস্থার (এলাকা, কর্মক্ষেত্র বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান) প্রেক্ষিতে আরও কার্ড তৈরি করে নিন বা একই কার্ড ২টি করে দলকে দিন।

মূল বার্তা: নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধের জন্য জেডার এন্টিভিস্ট হওয়া ছাড়া দ্বিতীয় কোনো বিকল্প নেই। যে যেরকমভাবে স্বাস্থ্যম্যবোধ করে এবং যতটুকু কাজ করা সম্ভব মনে করে তা নিয়েই এগিয়ে আসা উচিত।

বাড়ির কাজ

- এই অনুশীলনের শেখা বিষয়গুলি কিভাবে নিজের জীবনে কাজে লাগাবেন?
- কিভাবে পরিবারের সদস্যদের, প্রতিবেশী, সহকর্মী বা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে এন্টিভিস্ট হওয়া নিয়ে আলোচনা করবেন?

অংশগ্রহণকারীরা আলোচনার পরে বাড়িতে তাদের এগুলো অনুশীলনের জন্য নির্দেশনা দিন, এবং তাদের জানান যে পরবর্তী অধিবেশনে এর অগ্রগতি জানতে চাইবেন।

১। আপনি অনেক বছর মানবাধিকার বিষয়ে কাজ করেছেন এবং মানবাধিকার রক্ষায় একজন সক্রিয় কর্মী। আপনার প্রতিষ্ঠানিক কাজের মাধ্যমে আপনি সমাজে খুবই সম্মানিত। আপনি যানেন যে আপনার বাবা মাঝে মাঝে আপনার মায়ের গায়ে হাত তোলেন, কিন্তু সমাজের কেউ এটা জানেন না। আপনি মনে করেন এটা একটি পারিবারিক বিষয় যা গোপন রাখা উচিত। আপনি ভয় পাচ্ছেন, জেডার নিয়ে কাজ করা শুরু করলে আপনার এই গোপন বিষয়গুলো প্রকাশ্যে চলে আসবে।

২। আপনি এই প্রতিষ্ঠানে অনেক বছর যাবত কাজ করেছেন এবং আপনি সহকারী থেকে সমন্বয়ক পদে পদোন্নতি লাভ করেছেন। আপনি আপনার কাজ খুবই উপভোগ করেন এবং ভবিষ্যতে এই সংগঠনের পরিচালক হওয়ার আশা রাখেন। ইদানিং আপনি চিন্তিত কারণ আপনার ধারণা সংগঠনের কয়েকটি দাতা সংস্থা জেডার ইস্যু নিয়ে কাজ করার সিদ্ধান্তে অস্থি হতে পারে যা আপনার ক্যারিয়ারে খারাপ প্রভাব ফেলবে।

৩। আপনি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র এবং জেডার বিষয়ে সম্পূর্ণভাবে একমত পোষণ করেন এবং বিশ্বাস করেন যে নারীর প্রতি সহিংসতা বন্ধ হওয়া উচিত। আপনি এ বিষয়ে কাজ করতে চান। কিন্তু কিছুদিন আগে আপনি পত্রিকায় পড়েছেন যে নারী অধিকার আদায়ের লক্ষ্যে র্যালী করার সময় জেডার এন্টিভিস্টরা কিছু উগ্রবাদী কর্তৃক শারীরিক ও মৌখিকভাবে লাঞ্চিত হয়েছেন।

৪। আপনি এলাকার ক্লাবের সমন্বয়ক হিসেবে কাজ করেন এবং আপনার উপর প্রচুর কাজের চাপ থাকে। আপনি কাজ করেছেন আভিবাসীদের অধিকার নিয়ে এবং জেডার বিষয় নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতা আপনার নেই বললেই চলে। বর্তমানে আপনি জেডার নিয়ে কাজ করতে চান কিন্তু এটি আপনার নিত্য কাজের সাথে অতিরিক্ত চাপ তৈরি করবে ভেবে আপনি সামনে আগাতে চান না।

৫। আপনি মানবাধিকার আদায়ের লক্ষ্যে বহু বছর যাবত কাজ করেছেন এবং অধিকার আদায়ে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। কিন্তু আপনি জেডার ইস্যু নিয়ে কাজ করতে চিন্তিত। কারণ সহিংসতার শিকার নারীদের নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতা আপনার নেই এবং নতুন এই ক্যাম্পেইনটিতে আপনাকে সরাসরি সহিংসতার শিকার নারীদের নিয়ে কাজ করতে হতে পারে। আপনি কি করবেন?

৬। আপনি এই প্রতিষ্ঠানে (অথবা হতে পারে প্রেস ক্লাবের নতুন সভাপতি অথবা বিশ্ববিদ্যালয়ের থিয়েটার দলের সম্পাদক) নতুন এবং মানবাধিকার নিয়ে কাজ করার জন্য খুবই আগ্রহী। আপনি আগেও এ বিষয়ে কাজ করেছেন। আপনি খুবই রক্ষণশীল একটি পরিবার থেকে এসেছেন। আপনার পরিবার মনে করে নারীর প্রতি সহিংসতা খুবই ব্যক্তিগত বিষয় এবং তা গোপন রাখা উচিত। জেডার সমতা নিয়ে এই ক্যাম্পেইন এ কাজ করছেন জানতে পারলে আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে আপনার সম্পর্ক খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, এবং একই সাথে আপনার চলাফেরার স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ হতে পারে।

৭। আপনি একজন তরুন এবং শরণার্থী অধিকার এবং শিশু অধিকার নিয়ে স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে অনেক প্রতিষ্ঠানে কাজ করেছেন। যদিও আপনি জেডার সমতার সাথে একমত পোষণ করেন, কিন্তু এটা নিয়ে কাজ করেছেন জানলে আপনার বন্ধুরা আপনাকে নিয়ে হাসাহাসি করবে। নারী অধিকার নিয়ে কাজ করলে আপনাকে দুর্বল মানুষ আর পুরুষত্বহীন বলে মনে করবে।

ইতিবাচক পরিবর্তনের কৌশল

পদ্ধতি এবং কৌশল: বড় দলে কাজ, আলোচনা

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

- ১। সফল, ব্যর্থ, অসফল এবং ক্ষতিকর কৌশল সম্পর্কে জানতে পারবে।
- ২। নিজেকে নিরাপদ রেখে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে জানতে পারবে।

প্রস্তুতি:

- ১। নির্দেশনায় দেওয়া গল্প ৩টি ফটোকপি করে রাখুন।
- ২। তিনটি সাদা ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে টানিয়ে নিম্নোক্ত তিনটি শিরোনাম লিখে রাখুন –
 - ◆ ক্ষতিকর কৌশল
 - ◆ অকার্যকর কৌশল
 - ◆ কার্যকর কৌশল

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে বলুন:

“আমরা ইতিমধ্যে সফল এন্টিভিস্ট হওয়ার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত কারণ এবং সমস্যাগুলো সম্পর্কে আলোচনা করেছি। এর পাশাপাশি আমাদের এন্টিভিজম বা কর্মকাণ্ড কিভাবে আমাদের সমাজকে প্রভাবিত করে এবং কি ধরনের দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল নিয়ে আসে সেটা জানাও জরুরী। আমরা যখন ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্য আমাদের ক্ষমতা ব্যবহার করে কাজ করি তখন সেটাকে এন্টিভিজম বলে। কিন্তু এটি করতে গিয়ে আমাদের সমাজ, চারপাশের মানুষ সম্পর্কে ভালো ধারণা থাকতে হবে যাতে এন্টিভিজমটি কার্যকর হয়”।

- সকলকে ফ্লিপচার্ট গুলো দেখতে বলুন। সবাই যাতে শব্দগুলোর অর্থ বুঝতে পারে সেজন্য এদের সংজ্ঞা পড়ে শোনান।
- ◆ ক্ষতিকর কৌশল: যে ধরনের কার্যক্রম বা কৌশল কর্মী/এন্টিভিস্ট এবং তার আশেপাশের মানুষদের জন্য ক্ষতিকর, বা তাদের বিপদে ফেলতে পারে সেটাই ক্ষতিকর কৌশল।



বূল বিষয়বস্তু: এন্টিভিস্ট বা কর্মী, তৈমব্য

- ◆ অকার্যকর কৌশল: যে কার্যক্রম বা কৌশল সমাজে দৃঢ় বা টেকসই প্রভাব ফেলে না বা দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন আনে না সেগুলো অকার্যকর কৌশল।
- ◆ কার্যকর কৌশল: নিরাপদ কার্যক্রম যা মানুষের মনোযোগ আকর্ষণ করে, সচেতনতা তৈরি করে, এবং দীর্ঘমেয়াদী পরিবর্তন আনে সেটাই কার্যকর কৌশল।
- ◆ সংজ্ঞা বোঝানো হয়ে গেলে অংশগ্রহণকারীদের বলুন চোখ বন্ধ করতে। সকলে চোখ বন্ধ করার পর নিম্নের কেস স্টাডি ৩টি পড়ে শোনান। অংশগ্রহণকারীদের মনযোগ দিয়ে শুনতে বলবেন যাতে কি কি পদ্ধতিতে করা হয়েছে এবং ৩টির মাঝে কি পার্থক্য রয়েছে তা মনে রাখতে পারে।

১ম গল্প:

প্রথম দৃশ্য কল্পনা করুন। একজন মানুষ “পারিবারিক সহিংসতা বন্ধ করুন” লেখা একটি প্র্যাকার্ড সাইকেলে লাগিয়ে সাইকেলটি চালাচ্ছে। সে তার এলাকায় সাইকেল চালিয়ে যাচ্ছে এবং চিৎকার করে বলছে “পারিবারিক সহিংসতা বন্ধ করুন”। সাইকেল চালিয়ে সে এক বাসার সামনে এসে থামলো, যেই বাসার পুরুষটি তার স্ত্রীকে নির্যাতন করে। এরপর সে বাসার জানালার সামনে এসে চিৎকার করে বললো, “স্ত্রীকে মারা বন্ধ করো”। এরপর সে ঐ বাসার দরজায় “স্ত্রী নির্যাতনকারীকে বর্জন করুন” লেখা একটা পোস্টার লাগিয়ে রেখে চলে গেল।

কিছুক্ষণ বিরতি দিয়ে ২য় গল্পটি পড়ুন।

২য় গল্প:

দ্বিতীয় দৃশ্য কল্পনা করুন। একজন নারী আর একজন পুরুষ তাদের এলাকার সবজায়গায় “সহিংসতাকে না বলুন” লেখা পোস্টার লাগাচ্ছে। পোস্টারে যে চিহ্নটি দেওয়া আছে সেটা সকলের বেশ পরিচিত এবং চিহ্নটির নির্দিষ্ট কোন অর্থ নেই এবং অনেক কিছুই বোঝানো যায়। ওনারা রাস্তার পাশের ফুটপাথের দেওয়ালে এই পোস্টারগুলো লাগায়। অনেক মানুষই পোস্টারগুলোর পাশ দিয়ে হেঁটে যায় কিন্তু খেয়াল করে দেখে না। আবার কেউ কেউ আছে যারা মাঝে মাঝে একনজর তাকায় কিন্তু কেউ মনোযোগ দিয়ে পড়ে না।

কিছুক্ষণ বিরতি দিয়ে ৩য় গল্পটি পড়ুন।

৩য় গল্প:

তৃতীয় দৃশ্য কল্পনা করুন। একটি স্থানীয় উৎসব চলছে। একটি মঞ্চ বানানো হয়েছে এবং মঞ্চে এলাকার খুব পরিচিত ২জন মানুষ কথা বলছে। সাধারণ মানুষেরা মঞ্চ ঘিরে দাঁড়িয়ে আছে আর মনোযোগ দিয়ে কথা শুনছে। যে ২জন কথা বলছে তারা এলাকায় জেড্ডার এন্টিভিস্ট হিসেবে পরিচিত। নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে মানুষের

মধ্যে সচেতনতা তৈরী করার জন্য তারা নিজেদের বেঁচে থাকার গল্প শোনাচ্ছে। কিভাবে তারা সহিংসতা থেকে মুক্তি পেল, এই অভিজ্ঞতা থেকে তারা কি শিখেছে, এবং কোথা থেকে সহায়তা পেয়েছে সবকিছুই তারা বলছে। কিছু মানুষ নিজেদের মধ্যে ফিসফিস করে আলোচনা শুরু করলো কারণ তারা বিশ্বাস করতে পারছে না কেউ এত ব্যক্তিগত কাহিনী সবার সামনে নির্দ্বিধায় বলছে। কেউ কেউ তাদের সহিংসতার বর্ণনা শুনে অস্বস্তিবোধ করছে, তাদের চোখে মুখে বিব্রত ভাব। কিন্তু আশে পাশে গান-বাজনা ও অন্যান্য মজার কর্মকাণ্ড চললেও সকলে এখানে তিড় করে আছে।

- কিছুক্ষণ বিরতি দিয়ে সকলকে চোখ খুলতে বলুন।

২ অংশগ্রহণকারীরা চোখ খুললে জিজ্ঞেস করুন, “এই গল্পগুলোর কোনটি কোন ধরনের কৌশলের মধ্যে পড়ে এবং কেন?” সবাই যখন উত্তর বিষয়ে একমত হবে তখন যে গল্প যে কৌশলের সাথে মিলছে সেটার নীচে লিখে ফেলুন। যেমন – ক্ষতিকর কৌশল – গল্প ১।

- একইসাথে কেন গল্পগুলো কৌশলগুলোর মধ্যে পড়ছে সে কারণগুলো লিখুন। সবাই যাতে মতামত দেয় সেজন্য তাদের উৎসাহ দিন এবং যত বেশী সম্ভব কারণ বের করে আনার চেষ্টা করুন। যেমন কিছু সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে – আক্রমণাত্মক আচরণ, পোস্টার লাগানোর স্থান নির্বাচনে ভুল, ইতিবাচক উদাহরণ দেয়া ইত্যাদি।
- পুনরায় সকলকে জিজ্ঞেস করুন তাদের আরও কোন মতামত আছে কিনা জানতে। তাদের উত্তরগুলো ফ্লিপচার্টে লিখে নিন। যেমন – নেতিবাচক ধ্যান-ধারণা দিয়ে বিচার করা, সঠিক পরিবেশ নির্বাচন, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সফল ব্যবহার ইত্যাদি।
- সংক্ষিপ্ত বর্ণনা এবং মূল বার্তা বলে অনুশীলন শেষ করুন।

সংক্ষেপে বলুন:

“আমরা আগেই আলোচনা করেছি যে আমাদের ক্ষমতা ব্যবহার করে ইতিবাচক পরিবর্তন আনাই হল এন্টিভিজম। আমরা কখন, কিভাবে, কোথায় কাজ করছি, আমাদের কার্যক্রম পরিচালনা করছি তার উপর নির্ভর করে আমাদের এন্টিভিজম কতটা পরিবর্তন আনতে পারবে। আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে, যে কার্যক্রমই পরিচালনা করি না কেন, তা যেন সকলের জন্য নিরাপদ হয়। তাহলে সবাই উৎসাহিত হবে কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে, নতুবা ভয় পেয়ে দূরে পালিয়ে যাবে। যখন কর্মকাণ্ড খুব নিরাপদ আর সুষ্ঠুভাবে ব্যবহৃত হবে তখন এটা পরিবর্তন আর সংহতির একটি শক্তিশালী হাতিয়ার হিসেবে পরিনত হবে”।

মূল বার্তা: এন্টিভিজমের সবচেয়ে সফল আর কার্যকারী উপায় হলো নিরাপদ পদ্ধতিতে কাউকে কোনোরকম মানসিক বা শারীরিক নির্যাতন না করে তার মনে প্রভাব বিস্তার করা, তাকে ভিন্ন কিছু চিন্তা করানো।

আমাদের অন্তর্নিহিত কর্মোদ্ভোজা

পদ্ধতি এবং কৌশল: ছোট দলে আলোচনা, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার বিনিময়

উদ্দেশ্য:

এই অনুশীলন থেকে অংশগ্রহণকারীরা শিখবেন:

১। নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধে এশিয়া প্যাসিফিক অঞ্চলের সত্যিকার এন্টিভিস্ট বা কর্মীদের সম্পর্কে জানবে উৎসাহিত জানতে পারবে।

২। এন্টিভিস্টরা কি কি ধরনের বাঁধার সম্মুখীন হয়েছে বা কি সফলতা পেয়েছে সে সম্পর্কে জানতে পারবে।

প্রস্তুতি:

১। নির্দেশনার শেষে দেওয়া গল্পগুলো পর্যাপ্ত ফটোকপি করে রাখুন।

২। একটি ফ্লিপ কাগজ দেয়ালে টানিয়ে রাখুন

সময়



৪৫ মিনিট



ধাপসমূহ

১ অংশগ্রহণকারীদের কাছে ব্যাখ্যা করুন:

“পূর্বের কার্যক্রমের মাধ্যমে আমরা নারীর প্রতি সহিংসতার কারণ, বাস্তবতা এবং কৌশল সম্পর্কে শিখেছি। এটা জানা আমাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা যারা পদক্ষেপ গ্রহণ করার কথা ভাবছি আমরা মোটেই একা নই। কখনো কখনো আমাদের নিজেদের অনুপ্রেরনার জন্য এবং সামনে আগানোর জন্য সবচেয়ে বড় উপায় হচ্ছে অন্যান্য কর্মীদের পথ অনুসরণ করা। এই অনুশীলনটিতে আমরা জানবো, ন্যায্যবিচার, সমতা এবং অহিংসা প্রচার ও দাবী করতে গিয়ে কতিপয় এন্টিভিস্টরা সত্যিকার জীবনে কি কি চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছেন এবং তাদের সাফল্যের গল্পগুলো কেমন।”

• অংশগ্রহণকারীদের ৪-৫ জনের ছোট দলে করুন এবং প্রত্যেক দলে একটি কেস স্টাডি এবং কিছু ফ্লিপ কাগজ দিন।

• সবাইকে গল্পগুলো পড়তে বলুন এবং নিম্নের প্রশ্নগুলোর উত্তর ফ্লিপ কাগলে লিখতে বলুন।

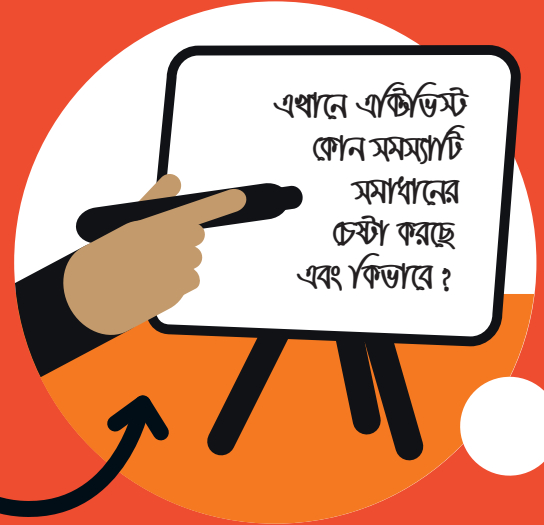
- ♦ কোন সমস্যাটি এই এন্টিভিস্ট/কর্মী সমাধান করার চেষ্টা করেছেন এবং কিভাবে?
- ♦ আপনি কি মনে করেন এটি একটি কার্যকরী কৌশলের উদাহরণ? যদি হ্যাঁ হয়, তবে কেন?
- ♦ এই কেস স্টাডি দিয়ে আপনি কি ইতিবাচক শিক্ষা পাবেন নাকি নেতিবাচক শিক্ষা পাবেন?
- ♦ এই এন্টিভিস্ট/কর্মীর জন্য আপনার কি কোন পরামর্শ রয়েছে?

• এই কাজের জন্য সময় ২০ মিনিট।

• ২০ মিনিট পর সকলকে সামনে ডেকে আনুন এবং নিম্নের প্রশ্নগুলো নিয়ে আরও ৫ মিনিট আলোচনা করুন।

• কর্মীরা সবচেয়ে বেশি কোন সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়েছেন?

মূল বিষয়বস্তু: বৈষম্য, ক্ষমতায়ন



- ◆ আপনি কি মনে করেন যে এই সমস্যাগুলো স্বাভাবিক? কেন বা কেন নয়?
- ◆ এমন কিছু কি ছিল যা আপনি কর্মীদের মধ্যে থেকে শিখতে পারেন যা আপনার পরিস্থিতিতে প্রযোজ্য?

১ • অংশগ্রহণকারীদের বলুন দুইজন করে দল করতে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি তারা পূর্বের দলের সদস্যদের সাথেই দল করে। প্রত্যেক জোড়াকে একটি করে সাদা পোস্টার কার্ড দিন।

অংশগ্রহণকারীদের কাছে ব্যাখ্যা করুন:

“এখন আপনারা নিজেদের পরিস্থিতি এবং কোন বিষয় নিয়ে কাজ করতে চান তা ভাবুন। আপনাদের দেওয়া কার্ডে মার্কার বা রঙ পেন্সিল ব্যবহার করে আপনারা আপনাদের পছন্দের বিষয় সম্পর্কে লিখবেন বা ছবি আঁকবেন। আপনি এটি আপনার কেস স্টাডির এক্সিটিভস্টকে উদ্দেশ্য করে আঁকবেন। আপনি আপনার চিন্তা ভাবনা বিনিময় করতে পারেন অর্থাৎ কি ধরনের কার্যক্রম আপনি করতে চাচ্ছেন এবং কেন করতে চাচ্ছেন। আপনি তাদের কাজের সম্পর্কে উৎসাহ দিতে পারেন অথবা আপনার কোন পরামর্শ থাকলে তাও বলতে পারেন। এছাড়া আপনার এলাকায় কিভাবে কাজ করবেন তার উদাহরণ দিন।

চ্যালেন্জের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় উপকরণ বা টাকাপয়সা নিয়ে ভাবার দরকার নেই। আপনার কল্পনা শক্তির ব্যবহার করুন এবং আপনার চোখে একজন আদর্শ কর্মী কেমন তা আপনার কর্মীকে লিখতে ভুলবেন না”।

- এই কাজের জন্য সময় ২০ মিনিট।
- কক্ষের ভেতর ঘুরে ঘুরে সকলকে উৎসাহ দিন। কারও কোন প্রশ্ন থাকলে যুঁঝিয়ে বলুন।
- সময় শেষ হলে সকলকে সামনে ডেকে আনুন এবং বলুন যে আপনাদের পোস্টকার্ডগুলো কক্ষে প্রদর্শন করা হবে যাতে অন্যান্য দলের সদস্যরা অনুপ্রাণিত হয়।
- পোস্টকার্ডগুলো দেয়ালের সাথে লাগিয়ে রাখুন।
- সংক্ষেপে ও মূল্য বার্তা বলে অধিবেশন শেষ করুন।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

প্রতি দলে ৪-৫ জন একটি কেস স্টাডি নিয়ে কাজ করলে অনুশীলনটি সব থেকে বেশী কার্যকর হবে।

অংশগ্রহণকারী বা দল সংখ্যা ৪ এর অধিক হলে একই কেস স্টাডি ২টি করে দলকে দিন।

সংক্ষেপে বলুন:

এই কাজটি তে আমরা তরুণদের সত্যিকার জীবনের উদাহরণ ব্যবহার করেছি, যা আমাদের নিজস্ব কার্যক্রমে আমাদের উৎসাহিত এবং অনুপ্রাণিত করবে। এদের প্রত্যেকেই তাদের এলাকায় হওয়া অসমতা এবং অন্যায়ের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়িয়েছে এবং তাদের নিজস্ব বিশ্বাস এবং সচেতনতামূলক কাজের মাধ্যমে তারা রোল মডেল হিসেবে আত্মপ্রকাশ করেছে। আমি আপনাদের সকলকে অনুরোধ করব কিছু সময় নিন এবং একে অপরের কাজ দেখুন। একে অপরের সৃজনশীল কাজ এবং কাজের ইচ্ছা দেখে আরো অনুপ্রাণিত হন।

মূল বার্তা: এই কর্মশালায় আজকে আমাদের শিক্ষা হলো নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে আমাদের সকলের দায়িত্ব এবং সামর্থ্য রয়েছে। বিগত কয়েকদিনে আপনারা যে সব বিষয় ও কৌশল শিখেছেন তার মাধ্যমেই আপনাদের পরিবর্তনের প্রথম পদক্ষেপ শুরু হয়েছে।

সহায়কের জন্য পরামর্শ:

- প্রতি দলে ৪-৫ জন একটি কেস স্টাডি নিয়ে কাজ করলে অনুশীলনটি সব থেকে বেশী কার্যকর হবে।
- অংশগ্রহণকারী বা দল সংখ্যা ৪ এর অধিক হলে একই কেস স্টাডি ২টি করে দলকে দিন।
- পোস্টকার্ডগুলো এমনভাবে ঝুলিয়ে বা টানিয়ে রাখুন যাতে প্রত্যেকে প্রত্যেকের কাজ দেখতে পারে।

সহায়কের জন্য পরামর্শ

পোস্টকার্ডগুলো এমনভাবে ঝুলিয়ে বা টানিয়ে রাখুন যাতে প্রত্যেকে প্রত্যেকের কাজ দেখতে পারে।



সঙ্গীতের গল্প: নেপাল

আমি “সমাজকর্মে” আমার অনার্স ডিগ্রি অর্জন করি এবং বর্তমানে মাস্টার্স করছি উন্নয়ন অধ্যয়ন বিষয়ে। বর্তমানে আমি ওয়াশিংটন-পিয়ারের (ইয়ুথ পিয়ার এডুকেশনাল নেটওয়ার্ক) একজন ইন্টারন্যাশনাল কো-অর্ডিনেটর এবং গ্লোবাল ইউ এন আই টি ই এর একজন সদস্য হিসেবেও আমি কর্মরত আছি।

আমি ইয়ুথ পিয়ার এডুকেটর হিসেবে কাজ শুরু করি ২০০৬ সালে, আমার দেশ নেপালের ইয়ুথ ক্লাব গুলোর মধ্যে যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার এবং মানবাধিকার নিয়ে কাজ করার মাধ্যমে। নেপালের স্কুলের শিক্ষা কারিকুলামে যৌনতা, জেডার এবং মানবাধিকার বিষয়ক কিছু তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, তবে কালচারাল ট্যাবুর কারণে এগুলো আপডেট করা হয় নি, এবং এখনো এইগুলো স্কুলের শিক্ষকরা বাদ দিয়ে যায়। এ কারণেই আমি আমার অবসর সময়ে একজন স্বেচ্ছাসেবী পিয়ার এডুকেটর হিসেবে কাজ শুরু করি। আমি আরো চেষ্টা করেছি হাজারো সেই সকল তরুণ তরুণীদের কাছে পৌঁছাতে যারা স্কুলের পড়াশোনা শেষ করছে অথবা যারা স্কুলে যাওয়ারই সুযোগ পায় নি। এই সকল বিষয়ে আমার নিজস্ব আগ্রহ এবং ইচ্ছা এবং এ বিষয়ে প্রচলিত গ্যাপ পূরণ করতে আমি অনেক বছর টানা কাজ করেছি। আমার পরিবার ও অন্যান্যদের অনুপ্রেরণা এবং সহযোগিতাও আমাকে সামনে আগাতে সাহায্য করেছে।

আমার সবচেয়ে বড় ২ টি সাফল্য হলো নেপালের পিয়ার এডুকেশনের গাইডলাইন উন্নত করা এবং নেপালে ইউ এন আই টি ই ক্যাম্পেইনে “অরেঞ্জ ডে” চালু করা যার মূল লক্ষ্য ছিল স্কুলে এবং পাবলিক যানবাহনে যৌন হয়রানির বন্ধের উপর জোর দেওয়া। আমরা জাতীয় মিডিয়ার দৃষ্টি আকর্ষণ করতে সক্ষম হই এবং পাবলিক যানবাহনে নারী, প্রতিবন্ধী এবং বৃদ্ধদের পরে দুই সীট খালি রেখে বসার নিয়ম করেছি যানবাহন কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে।

সবচেয়ে বড় প্রতিবন্ধকতা যা আমার জন্য ছিল এবং আমি নেপালের পাশাপাশি অনেক সমাজ বা দেশেও দেখেছি যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা নিষিদ্ধ এবং সাংস্কৃতিকভাবে এগুলো নিয়ে কথা বলা প্রচলিত না। জেডার বৈষম্য এবং সহিংসতা আমাদের সংস্কৃতির অংশ এবং নিয়ম ভেঙে এই সব বিষয় নিয়ে আলোচনা করা খুব ই কষ্টসাধ্য। আমার কাজে আরেকটা বাধা ছিল প্রয়োজনীয় তথ্যের অভাব, কিন্তু তবুও আমি থেমে থাকি নি।





নির্নির গল্প: ইন্দোনেশিয়া

আমি ২০০৯ থেকে একজন কর্মী হিসেবে কাজ করছি যখন আমি উইমেনস জার্নাল ফাউন্ডেশনে একজন স্বেচ্ছাসেবী সাংবাদিক হিসেবে কাজ শুরু করি “চেঞ্জ” নামক একটি নন প্রফিট ম্যাগাজিনে যেটা জেন্ডার, মানবাধিকার এবং গনতন্ত্র বিষয়ক সামাজিক সমস্যা নিয়ে কাজ করত। সময়ের সাথে সাথে “চেঞ্জ” একটি ইয়ুথ সেন্টার তৈরি করে যা এসব বিষয় নিয়ে বিভিন্ন এলাকায় কাজ করে।

আমি একজন কর্মী হিসেবে কাজ করা শুরু করি, কেননা আমার মতে একজন “প্রকৃত” মানুষ হওয়ার জন্য এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমার মতে, কর্মী হওয়া মানেই আমার বিশ্বাস অন্যজনের মাথায় চাপিয়ে দেওয়া নয়। পরবর্তিতে আমি শিখেছি যে অন্যান্য মানুষের কথা শোনাও গুরুত্বপূর্ণ। এর গুরুত্ব আমার করা অন্য সব কিছুর চেয়ে বেশি।

‘চেঞ্জের’ সাথে কাজ করার পাশাপাশি আমি আরো অনেক সংস্থার সাথে কাজ করেছি যারা নারী অধিকার এবং যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করে যেমন, এশিয়া পেসসিফিক রিসোর্স এন্ড রিসার্চ সেন্টার ফর উইমেন (এ আর আর ও ডারিউ), ইন্দোনেশিয়ান ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইয়ুথ এল্যায়ন্স/ গুইতাও ডট কম, এবং ইন্দোনেশিয়ার দ্য ইয়ুথ এডভাইজরি প্যানেল অফ দি ইউনাইটেড ন্যাশনাল পপুলেশন ফান্ড (ইউ এন এফ পি এ)। এই কাজের মাধ্যমে আমি আমার মিডিয়া এবং যোগাযোগ কৌশল ব্যবহার করার সুযোগ পেয়েছি। কিছু মজাদার অনুষ্ঠানে, যেমন জার্কাতার হা ইয়ুথ রাইটস ফেসটিভেল এবং অনলাইন এবং প্রিন্টে গুরুত্বপূর্ণ জেন্ডার এবং মানবাধিকার নিয়ে সাংবাদিক রিপোর্ট করার সুযোগ পেয়েছি।

বর্তমানে আমি কাজ করছি ইন্দোনেশিয়ান টিম অফ গ্লোবাল ডায়ালগস (একটি সংস্থা যা গুরুত্ব দেয় সামাজিক পরিবর্তন এবং তরুণদের উপর) এ একজন ন্যারেটিভ কম্পিটিশন হিসেবে এবং ইউ এন আই টি ই ইয়ুথ নেটওয়ার্কের একজন সক্রিয় সদস্য হিসেবে।

আমার জন্য সবচেয়ে বড় বাধা ছিল নিজেকে বুঝানো যে আমি যা করছি যা অনর্থক না। নগন্য মনে হলেও, নিজের উপর আত্মবিশ্বাস থাকা খুবই কষ্টের বিশেষ করে যখন জীবনে অনেক বাধার সম্মুখীন হতে হয়। আমাদের প্রোগ্রাম গুলোর জন্য টাকা পয়সা যোগাড় করাও সময় সাপেক্ষ এবং অনেক ক্ষেত্রে হতাশার। অন্যান্য বাধার মধ্যে ছিল গুরুত্বপূর্ণ কর্তৃপক্ষ এবং স্টেকহোল্ডারদের অনুমতি নেওয়া, যারা কখনো কখনো পরিবর্তনকে মেনে নেয় না। কখনো কখনো যেসব এলাকায় আমরা কাজ করতে চাই যেখানে তারা যথাযথ সাহায্য পায় না বা করে না।

আমার পরবর্তী পদক্ষেপ হচ্ছে মানুষের জন্য ভালবাসা, সহিংসতা মুক্ত জীবন এবং একটি শান্তিপূর্ণ পৃথিবী তৈরি করার বার্তা বিভিন্ন দেশে এবং ইন্দোনেশিয়ার প্রত্যন্ত গ্রামাঞ্চলে ছড়িয়ে দেওয়া।





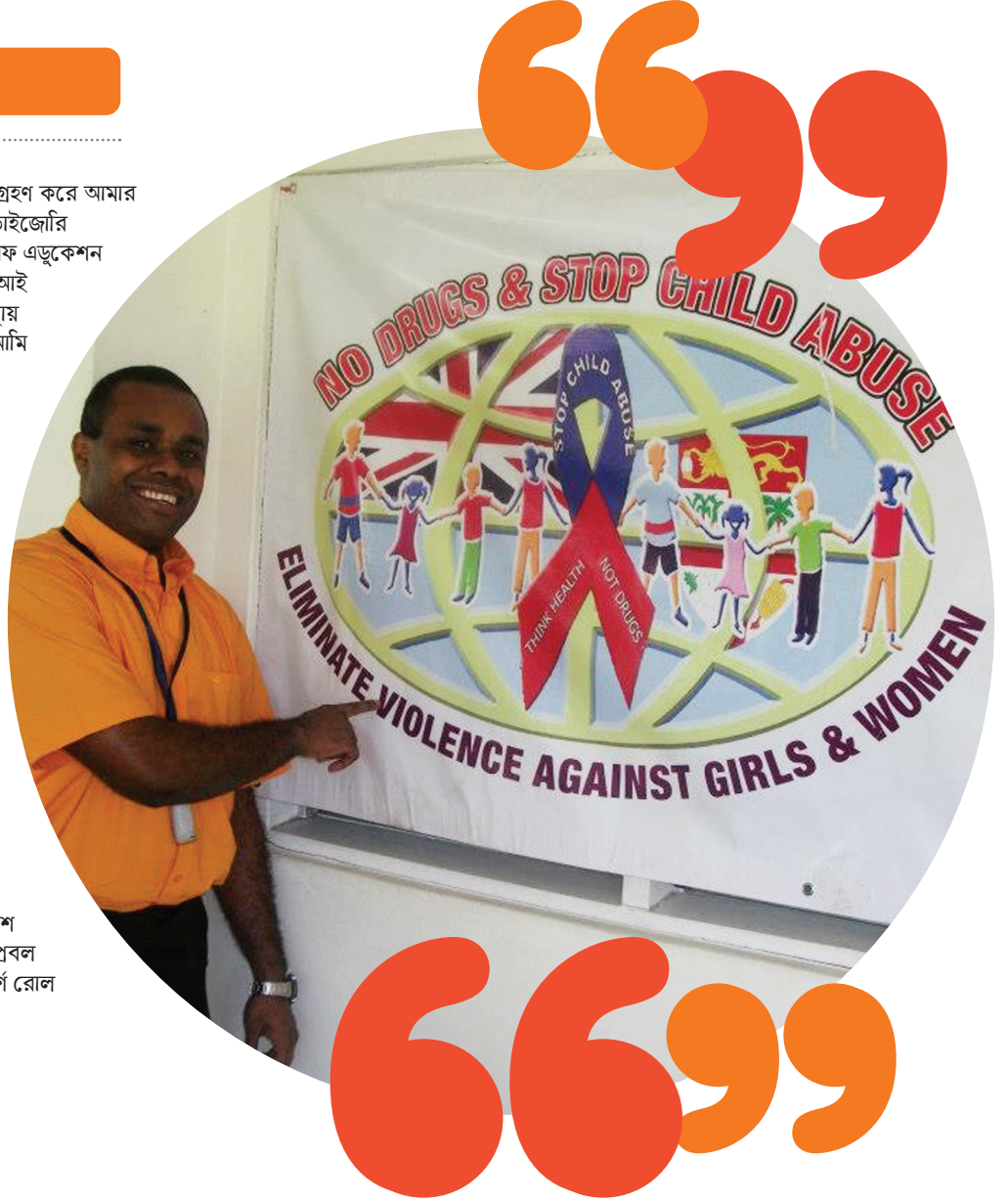
লাইয়ের গল্প: ফিজি

আমার এন্ট্রিভিস্ট হিসেবে কাজ শুরু যখন আমি হাইস্কুলে থাকতে পিয়ার এডুকেশন ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করে আমার স্কুলকে প্রতিনিধিত্ব করার সুযোগ পাই। কয়েক বছর পরে আমি ন্যাশনাল সাবটেন্স এবিউজ এডভাইজোরি কাউন্সিলে যোগদান করি, যেখানে আমি বর্তমানে কর্মরত আছি। পাশাপাশি আমি ফিজি মিনিস্ট্রি অফ এডুকেশন এন্ড ওয়াই-পিয়ার ইয়ুথ পিয়ার এডুকেশনাল নেটওয়ার্কেও কাজ করছি। আমার কাজ হচ্ছে এইচ আই ভি/এইডস, নারীর প্রতি সহিংসতা এবং যৌবনে প্রজনন স্বাস্থ্য এই বিষয়গুলোর উপর শিক্ষা ব্যবস্থায় সচেতনতা সৃষ্টি করা, শিক্ষক এবং ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য ওয়ার্কশপ এবং ট্রেনিং এর ব্যবস্থা করা। আমি ইউ এন আই টি গ্লোবাল ইয়ুথ নেটওয়ার্কেও সক্রিয় ভাবে কাজ করছি।

ফিজির স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ে ইয়ুথ এডভোকেট হিসেবে কাজ করাকালীন আমার বেশ কিছু গর্ব করার মত সময় কেটেছে। এর মধ্যে রয়েছে, যখন আমি এইচ আই ভি পলিসি নিয়ে ডিরেক্টরের সহায়ক হিসেবে কাজ করার সুযোগ পাই এবং শিক্ষা মন্ত্রণালয় থেকে এই কাজকে মূল্যায়ন করা হয়। এর মধ্যে নারীর প্রতি সহিংসতা রোধ নামক একটি ধারা ছিল যেটা সকল স্কুল এবং স্কুলের বাচ্চাদের জন্য বাধ্যতামূলক শিক্ষা হিসেবে ছিল। গ্লোবাল ইউ এন আই টি ই ফোরামের সাথে কাজ করেও আমি আনন্দ পেয়েছি এবং পৃথিবীর বিভিন্ন অঞ্চলের ভালো কাজগুলো সম্পর্কে জানতে পেরেছি বিভিন্ন কর্মীদের মাধ্যমে।

আমি মনে করি, আমার জন্য সবচেয়ে কঠিন বাধা ছিল, এলাকায় মানুষজনের মানসিকতা এবং বিশ্বাসের পরিবর্তন ঘটানো, যারা মনে করে সমাজে নারীর অবস্থান নীচে। এই বাধাগুলো পেরোতে সময় লাগবে, কেননা মানুষের মন এবং বিশ্বাসের পরিবর্তন ঘটানো রাতারাতি সম্ভব না। যদিও, কর্মী হিসেবে আমাদের মাথায় রাখতে হবে যে, এই সমস্যা সমাধানের একমাত্র উপায় হচ্ছে সমাজে জেডারের গুরুত্ব এবং নারী ও পুরুষের সমতা থাকার গুরুত্ব তরুণদের বোঝানো।

তরুণ কর্মীদের আমি যে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিতে চাই তা হল, নারীর প্রতি সহিংসতা এবং স্বাস্থ্যসম্মত এবং সচেতনতামূলক সম্পর্ক বিষয়ক সচেতনতা এবং জ্ঞানের গুরুত্ব মাথায় রাখতে হবে। এর মাধ্যমে, তারা তাদের এলাকার দায়িত্ব নিতে পারে এবং রোল মডেল হিসেবে আত্মপ্রকাশ করতে পারে। দ্বিতীয়ত, তোমার কাজের প্রতি তোমার প্রবল আগ্রহ থাকতে হবে। যখন তোমার প্রবল আগ্রহ থাকবে তখন যতই কষ্ট, আর্থিক বা নীপিড়নের সম্মুখীন হও না কেন, তুমিই একজন আদর্শ রোল মডেল এবং নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে একজন প্রতিনিধি হতে পারবে।





প্রাভলনের গল্প: ভারত

বর্তমানে আমি একটি নারীবাদী সংগঠন “জাণ্ডার” সাথে কোওর্ডিনেটর হিসেবে কাজ করছি ভারতের দিল্লিকে একটি নিরাপদ শহর বানানোর জন্য। আমার কাজের জায়গাটা হচ্ছে এই শহরে নিম্ন আয়ের নারীদের তাদের মৌলিক সেবা যেমন বাথরুমের নিরাপত্তা বিষয়ক প্রতিবন্ধকতা বোঝা। আমি এই শহরে ছেলে মেয়েদের জেডার বৈষম্য এবং অধিকার সমপর্কে বোঝানোর জন্যও নিয়মিতভাবে কাজ করছি। এই জাণ্ডার ক্যাম্পেইনের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে নারীর জন্য একটা সমতা ভিত্তিক এবং নিরাপদ শহর গড়ে তোলার লক্ষ্যে পিতৃতান্ত্রিক সমাজ এবং পুরুষের কর্তৃত্বের বিরুদ্ধে কাজ করা। নিরাপদ দিল্লি ক্যাম্পেইনে আমরা যেসব কাজ করি তা হলো, জনসমাগম জায়গায় যৌন হয়রানি এবং নিরাপত্তা বিষয়ক রিসোর্স তৈরি করি এবং পলিসি মেকারদের সাথেও কাজ করি।

আমার জন্য সবচেয়ে বড় প্রতিবন্ধকতা ছিল রাস্তা ঘাটে যৌন নিপীড়নের বিভিন্ন ধরনকে স্বাভাবিক হিসেবে দেখার প্রবণতা। জনসম্মুখে নারী ও পুরুষের সামাজিক আচরণগুলো দেখলেই নারীর উপর হওয়া নিপীড়ন বোঝা যাবে। যেমন, ধর্ষণ হওয়ার দোষ কখনোই নারীর না, এখানে সময়, শ্রেণী, উপজাতি, পোষাক এবং অন্যান্য সামাজিক পরিচয় যা অপরাধিকে প্ররোচিত করেছে, সেসব বিষয়ক প্রশ্ন গুলোর উত্তর প্রয়োজন। দ্বিতীয়ত, নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে একজন কর্মী হিসেবে কাজ করাকে পুরুষের বিরুদ্ধে কাজ হিসেবে দেখা হয়। এটার পরিবর্তন ঘটাতে, আমাদের যোগাযোগ এবং কথাবার্তা বলতে হবে পুরুষদের সাথে এবং সহিংসতার বিরুদ্ধে তাদের ও কাজে লাগাতে হবে। একজন নারীবাদী হিসেবে আমি বেছে নিয়েছি, যারা লড়াই করে টিকে আছে তাদের ন্যায় বিচার পাওয়ার অধিকার আছে বলে আমার বিশ্বাস এবং নারীর প্রতি সহিংসতার বিষয়ক নিশ্চিন্দতা ভাঙা।

একজন তরুন কর্মী হিসেবে, আমি পরিবর্তনের জন্য এডভোকেট হিসেবে আমার সহকর্মীদের হাত ধরার আশা করছি। আমি বিশ্বাস করি, সমাজে প্রচলিত ক্ষমতার কাঠামো পুনরায় সাজানোর ক্ষমতা তরুণদের আছে। আমাদের জীবনে ঘটা নানা রকম জেডার বৈষম্যমূলক কাজের ইতি টানতে আমাদের মধ্যে থেকে অনেকেই এই বিষয়ক প্রশ্ন করবে বলে আমার বিশ্বাস। আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে একটি নিরাপদ জায়গা তৈরি করা যাতে আমাদের ছেলে মেয়েরা তাদের প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারে এবং গণতান্ত্রিক এবং অংশগ্রহণমূলক সমাধান লাভ করতে পারে। আমাদের প্রয়োজন তরুণ ছেলেদের যারা এই বিষয়ক কথা বলবে এবং নারীর প্রতি সহিংসতা এবং যৌন নিপীড়নের বিরুদ্ধে দাঁড়াবে। আমাদের উচিত নারীদের আরো আত্মবিশ্বাসী এবং মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা এবং সমাজের নাগরিক হিসেবে সমমর্যাদা দেওয়া। আমরা এই স্বপ্ন ই আমাকে বাচিয়ে রেখেছে এবং অনুপ্রাণিত করে।



নোট



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 solid grey lines spaced evenly down the page.

નોટ

.....

সংজ্ঞাসমূহ

১। **এক্সিভিস্ট বা কর্মী**: একজন “কর্মী” হচ্ছেন সেই ব্যক্তি যিনি একটা বিষয় পরিবর্তনের প্রয়োজন অনুভব করে, সেই অনুযায়ী শিক্ষা গ্রহণ করে, এবং এ বিষয়ে বাস্তবিক অর্থে কিছু পদক্ষেপ নেওয়ার চেষ্টা করে। “কর্মী” রা অন্যান্যের বিরুদ্ধে কথা বলে এবং এই মতবাদ কে তারা বিশ্বাস করে।

২। **সম্মতি**: “সম্মতি গ্রহণ” বলতে বোঝায় কোন ব্যাপারে “হ্যাঁ” বা “না” বলার স্বাধীনতা। সম্মতি বলতে বোঝানো হয় যে ব্যক্তি বুঝতে পারছে কোন ব্যাপারে সে হ্যাঁ বা না বলছে এবং হ্যাঁ বলার জন্য সে কোন চাপের শিকার হচ্ছে না। চুপ করে থাকা বা “না” বলার ক্ষমতা না থাকা কখনোই সম্মতির মধ্যে পরে না।

৩। **নিয়ন্ত্রন**: “নিয়ন্ত্রন” বলতে বোঝানো হয় অন্য ব্যক্তি কে কিছু করা বা না করার জন্য চাপ প্রয়োগ করা। এর মধ্যে রয়েছে ধর্মীয় এবং সাংস্কৃতিক বিশ্বাস এবং কাজকর্ম, যেমন একজন কার সাথে সম্পর্ক রাখবে নাকি রাখবে না, অতিরিক্ত হিংসা বা অধিকারসূচক আচরণ, বা একজন কে সারাক্ষণ নজরদারি করা। এর মধ্যে আরো রয়েছে যৌন-সম্পর্ক করতে বাধ্য করা।

৪। **বৈষম্য**: “বৈষম্য” বলতে বোঝায় যখন একজন মানুষের আচরণ অন্য মানুষের অধিকার, সুযোগ বা সমাজের কাজে অংশগ্রহণ করার যোগ্যতা লঙ্ঘন করে। জাতি, শ্রেণী, জেডার, বয়স, ধর্ম, প্রতিবন্ধকতা, উপজাতি, যৌন সম্পর্ক সহ বিভিন্ন জায়গায় ই এই বৈষম্য দেখা দিতে পারে। বিভিন্ন আচরণ, ব্যবহার ও কর্মকান্ড এর মাধ্যমে বিভিন্ন মানুষের সাথে বিভিন্ন আচরণ করা হয় মূলত তার সামাজিক অবস্থানের জন্য এবং ব্যক্তিগত যোগ্যতা এখানে ধরা হয় না।

৫। **ক্ষমতায়ন**: “ক্ষমতায়ন” বলতে বোঝায় যখন ব্যক্তি নিজের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিজে গ্রহণ করতে পারে এবং নিজের জীবনের উপর তার পূর্ণ নিয়ন্ত্রন থাকে। এর মানে মানুষের ক্ষমতা বাড়ানো বা তাদের নিজস্ব ক্ষমতা সম্পর্কে তাদের সচেতন করা।

৬। **জেডার**: “জেডার” বলতে বোঝায় নারী ও পুরুষের সামাজিক আচরণ যা জৈবিক আচরণ থেকে সম্পূর্ণ আলাদা।

৭। **জেডার সমতা**: “জেডার সমতা” বলতে বোঝায় কিভাবে একজন ব্যক্তি পৃথিবীর কাছে তার জেডার কে প্রকাশ করে, এটা হতে পারে তাদের নাম, পোশাক, হাটার ধরণ, কথা বলার ভঙ্গি, যোগাযোগের ভঙ্গি, সামাজিক অবস্থান, এবং সাধারণ আচরণ যা জেডারে উপর ভিত্তি করে করছে, এগুলো সাধারণত নারী বা পুরুষ হওয়ার একটি স্ব ধারণা এবং এটা তাদের জৈবিক বৈশিষ্ট্য থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। কিছু মানুষের জেডারের প্রকাশ তাদের জৈবিক বৈশিষ্ট্যের সাথে নাও মিলতে পারে। এই মানবাধিকার আইনের চেয়েও অধিক কার্যকর হওয়া উচিত এবং লক্ষ্য রাখা উচিত যে নারী ও পুরুষ তাদের সমতা প্রকাশের সুযোগ পাচ্ছে, এবং ঘরের কাজেও নারী ও পুরুষ সমান দায়িত্ব পালন করেছে।

৮। **জেডার অভিব্যক্তি**: “জেডার অভিব্যক্তি” বলতে বোঝায় কিভাবে একজন ব্যক্তি পৃথিবীর কাছে তার জেডার কে প্রকাশ করে, এটা হতে পারে তাদের নাম, পোশাক, হাটার ধরণ, কথা বলার ভঙ্গি, যোগাযোগের ভঙ্গি, সামাজিক অবস্থান, এবং সাধারণ আচরণ যা জেডারে উপর ভিত্তি করে করছে, এগুলো সাধারণত নারী বা পুরুষ হওয়ার একটি স্ব ধারণা এবং এটা তাদের জৈবিক বৈশিষ্ট্য থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। কিছু মানুষের জেডারের প্রকাশ তাদের জৈবিক বৈশিষ্ট্যের সাথে নাও মিলতে পারে।

৯। **জেডার ভিত্তিক ভূমিকা**: “জেডার ভিত্তিক ভূমিকা” বলতে বোঝায় এমন কাজ যা সমাজ আশা করে নারী করবে বা পুরুষ করবে। এই কাজগুলো বিভিন্ন বিষয়ের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন হতে পারে। এমনি কি বিভিন্ন সমাজেও এটা ভিন্ন হয়ে থাকতে পারে।

১০। **সুসম্পর্ক**: “সুসম্পর্ক” বলতে বোঝায় যেখানে উভয় সঙ্গী ই একে অপরের কাছে নিরাপদ বোধ করেন এবং স্বাধীনতাও থাকে। একজন কখনোই সহিংসতা, ক্ষমতা প্রয়োগ বা হুমকির মাধ্যমে অন্যজন কে নিয়ন্ত্রন করবে না। প্রত্যেকের মানবাধিকার এবং মর্যাদা অক্ষুণ্ণ থাকবে এবং প্রত্যেকেই সমানভাবে অংশগ্রহণ করবেন।

১১। **মানবাধিকার**: “মানবাধিকার” বলতে বোঝায় মানুষ হিসেবে চলার স্বাধীনতা ও অধিকার। মানবাধিকার বলতে বোঝায় অন্যের মর্যাদা অক্ষুণ্ণ রেখে নিজেদের সম্পদ ব্যবহারের স্বাধীনতা এবং সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করা। এগুলো সার্বজনীন এবং কখনোই অন্য কেউ এটা কেড়ে নিতে পারবে না।

১২। **পুরুষতন্ত্র**: “পুরুষতন্ত্র” বলতে বোঝায় সেই সামাজিক কাঠামো বা গঠন যেখানে নারী এবং শিশুদের উপর পুরুষের ক্ষমতা থাকে। অবশ্যই এর মাধ্যমে পুরুষেরা সুবিধা ভোগ করে তবে সব পুরুষ সমান সুবিধা ভোগ করে না। জেডারের মধ্যে যে শ্রেণিবিন্যাস এবং পুরুষের বিভিন্ন ক্ষমতা গ্রহণের সুযোগ কিন্তু এর মধ্যেও কিছু সংখ্যক পুরুষ চিরায়ত পুরুষতান্ত্রিক আচরণ করতে না পেরে সমস্যায় ভোগে।

১৩। **ক্ষমতা:** “ক্ষমতার” ভাল খারাপ দুই দিকই রয়েছে। ইতিবাচক ক্ষমতা হচ্ছে সেটা যে ক্ষমতা আমরা আমাদের ভালোর জন্য আমাদের আশেপাশের পরিবর্তনের জন্য ব্যবহার করে থাকি। নেতিবাচক ক্ষমতা হচ্ছে যখন একটা গ্রুপের মানুষ তাদের সাংস্কৃতিক উন্নতির জন্য অন্য গ্রুপের মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করেন। নারী ও পুরুষের মধ্যে যে ক্ষমতার অসমতা সেটাই মূলত জেডার অসমতা।

১৪। **ধর্ষণ:** “ধর্ষণ” হচ্ছে যখন একজন ব্যক্তি অন্যজনের উপর জোরপূর্বক বা বলপ্রয়োগ করে মতের বিরুদ্ধে গিয়ে শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করে।

১৫। **সেক্স:** “সেক্স” বলতে বোঝায় নারী ও পুরুষের মধ্যে শারীরিক সম্পর্ক। (শারীরিক ও জিনগত যে উপাদান গুলোর সাথে আমরা জন্মগ্রহণ করি)।

১৬। **যৌন অভিব্যক্তি:** “যৌন অভিব্যক্তি” বলতে বোঝায় একজন ব্যক্তি সমকামী হতে পারে অন্য লিঙ্গের প্রতিও আকৃষ্ট হতে পারে অথবা উভয় সেক্সের প্রতিও আকৃষ্ট হতে পারে।

১৭। **স্টিগমা:** “স্টিগমা” বলতে বোঝায় কোন ব্যক্তি বা দলের মতামত বা দৃষ্টিভঙ্গি যা নির্দিষ্ট ঘটনাচক্রে, গুণ বা চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের জন্য অন্য গ্রুপ বা ব্যক্তির উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। স্টিগমা মূলত গড়ে ওঠে ক্ষতিকারক স্টেরিওটাইপ বা কুসংস্কারের উপর ভিত্তি করে।

১৮। **নারীর প্রতি সহিংসতা:** “নারীর প্রতি সহিংসতা” বলতে জেডার ভিত্তিক সহিংসতা বোঝায় যার মাধ্যমে নারী ভুক্তিভুক্ত হয় এবং ক্ষতির শিকার হয়। এটা প্রাইভেট এবং পাবলিক দুই জায়গায়ই হতে পারে। বিভিন্ন ধরনের সহিংসতার মধ্যে রয়েছে:

- **মানসিক সহিংসতা:** ব্যক্তির ব্যক্তিপরিচয়, মর্যাদা বা উন্নতির ক্ষতি হয় এমন কোন কাজ। এই ধরনের কাজের মধ্যে রয়েছে হুমকি দেওয়া, বাধ্য বিচ্ছিন্নতা, এবং বারবার চিৎকার/অবক্ষয়।
- **অর্থনৈতিক সহিংসতা:** অংশীদারের মৌলিক সম্পদের উপর অধিকার অস্বীকার করা। এর মধ্যে রয়েছে টাকা দিতে অস্বীকার করা, অর্থনৈতিক সহায়তা না করা, খাদ্য, মৌলিক চাহিদা, স্বাস্থ্য ও পেশা সংক্রান্ত দায়িত্ব অস্বীকার করা।
- **শারীরিক সহিংসতা:** খুন করা, আহত করা বা ক্ষতি করার উদ্দেশ্যে শারীরিক বল প্রয়োগ করা।
- **যৌন সহিংসতা:** যখন একজন ব্যক্তি যখন অন্য ব্যক্তির সাথে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য চাপ প্রয়োগ, হুমকি এবং মানসিক চাপ প্রদান করে। এর মধ্যে থাকতে পারে জোর পূর্বক শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের জন্য পর্নোগ্রাফি দেখানো, অনাকাঙ্ক্ষিত ছোয়া বা যৌন নিপীড়ন।

তথ্য ভান্ডার

পুনরায় তথ্য সংগ্রহের জন্য আমাদের পার্টনার এবং সহযোগী সংগঠনের ওয়েবসাইট গুলো নিম্নে দেওয়া হলো:

১। এমনেস্টি ইন্টারন্যাশনাল: এসডিএডারিউ এন্টিভিস্ট টুলকিট: মোকং রাইটস আ রিয়ালিটি: জেডার এওয়ারনেন্স ওয়ার্কশপ (২০০৪)

<http://www.amnesty.org/en/womens-rights/activist-toolkit>

২। সেন্টার ফর সোশ্যাল রিসার্চ: এন ইন্সটিটিউট ফর উইমেন এন্ড গার্লস ইন ইন্ডিয়া

<http://www.csrindia.org/>

৩। জি টী বোড প্রজেক্ট প্রমাটিং উইমেন্স রাইটস: আ ইয়ং পিপলস টুলকিট অন ইস্যুস কানেস্টেড টু জেডার বেইসড ভায়োলেন্স (২০১০)

http://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/young_peoples_toolkit_gtz_2010_en.pdf

৪। ইটস অল ওয়ান কারিকুলাম

http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneActivities_en.pdf

৫। জাগোরি

<http://jagori.org/>

৬। পার্টনার ফর প্রিভেনশন: ইউ এনজিপি, ইউ এন এফ পি এ, ইউ এন উইমেন এন্ড ইউ এন ভি এশিয়া পেসিফিক রিজিওনাল জয়েন্ট প্রোগ্রাম ফর জেডার বেইসড ভায়োলেন্স প্রিভেনশন

<http://www.partners4prevention.org/>

৭। রেইনবো স্কুল ক্যাম্পেইন

<http://en.schoolrainbow.org>

৮। রাইসিং ভয়েসেস: সাসা: অক্লিভিস্ট কিট ফর প্রিভেনটিং ভায়োলেন্স এগেইন্সট উইমেন এন্ড এইচ আই ভি (২০০৮)

<http://raisingvoices.org/sasa/>

৯। রিজিওনাল লার্নিং কমিউনিটি: রিজিওনাল কারিকুলাম অন ট্রান্সফর্মিং মাসকুলিনিটিস টুরার্ডস জেডার জাস্টিস (২০১৩)

<http://www.partners4prevention.org/resource/regional-curriculum-transforming-masculinities-towards-gender-justice>

১০। ওয়ার্ল্ড এসোসিয়েশন অফ গার্ল গাইডস এন্ড গার্ল স্কাউটস: ভয়েসেস এগেইন্সট ভায়োলেন্স কারিকুলাম (২০১২)

http://www.waggs.org/en/take_action/violence/Curriculum

১১। ওয়াই-পিয়ার: ট্রেনিং অফ ট্রেনার ম্যানুয়াল (২০০৩)

<http://38.121.140.176/web/guest/ypeer-toolkit>



