पितृसत्ता तोड़

हर वीडियो, हर चर्चा- एक वार।

डिस्कशन क्लब

(चर्चा समूह) को संचालित करने बारे मार्गदर्शिका

आप लैंगिक मुद्दों पर वीडियो बनाना शुरु कर चुके हैं, अब समय है इन वीडियो को इस्तेमाल करने का. हमारे पितृसत्ता तोड़ अभियान के मुख्यतौर पर तीन अहम सोपान हैं. 1. निशानदेही करो. 2. निरावरण करो. 3. नेस्तेनाबूत करो.

निशानदेही करो.

आप कई प्रशिक्षणों में शामिल रही होंगी, इन मुद्दों पर वीडियो भी बना रही हैं. इससे आपको ये "चिन्हित" करने में मदद मिली होगी कि पितृसत्ता कैसे काम करती है. ये चिन्हित करने की योग्यता ही वो चाबी है जिसके ज़रिये हम समझ सकती हैं कि किस प्रकार पितृसत्ता किसी को अशक्त करती है और किसी को सशक्त. आप जितने ज्यादा वीडियो बनाएंगी और बारीकी से समझती जाएंगी कि पितृसत्ता कहां-कहां और कैसे-कैसे काम करती है.

निरावरण करो.

आपने अपने वीडियो में जो सवाल उठाए हैं, अपने वायस ओवर (VO) में जो विश्लेषण प्रस्तुत किया है, ये आपने निरावरण ही किया है. निरावरण करने का अर्थ है, पितृसत्ता के बारे में और पितृसत्ता से प्रभावित सामाजकि ढांचों के बारे में एक आलोचनात्मक नज़र पैदा करना. जब आप चर्चा समूहों में वीडियो देख रहीं होंगी और मुद्दों पर बात कर रही होंगी तब भी आप पितृसत्ता का निरावरण ही कर रहे होंगे.

नेस्तेनाबूत करो.

समाज में बहुत गहरे जड़ जमा चुकी पितृसत्ता को चुनौती देना कोई आसान काम नहीं हैं, लेकिन इसका मतलब ये नहीं हैं कि असंभव है और हम करेंगे नहीं. हम आशावादी हैं कि हममें से प्रत्येक इतनी सक्षम हैं कि वो खुद में और अपने समुदाय में छोटा ही सही लेकिन बहुत महत्वपूर्ण बदलाव ला सकती हैं. परिवार और समाज को बराबरी और न्याय की तरफ एक क़दम ही सही, लेकिन आगे बढा सकती हैं. किसी भी समस्या के समाधान के लिए सबसे पहले तो ज़रूरी है उस समस्या को स्वीकार करना, फिर उस पर बात करना ओर उसे समझना, ताकि विकल्प खोजें जा सकें. हम अपने जीवन में जो बदलाव चाहते हैं वो कैसे आएगा, इसकी रणनीति बनाने का मंच है डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह).

डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) क्यों.

जैसा कि पहले भी बताया गया है कि किसी भी समस्या के समाधान के लिए उसे स्वीकार करना, उस पर बात करना ज़रूरी है. ताकि बदलाव, विकल्प और समाधान सोचे जा सकें. डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) एक ऐसी जगह होगी जहां लैंगिक मुद्दों पर वीडियो दिखाए जाएंगे और मुद्दे पर चर्चा की जाएगी. संभावित समाधानों पर चर्चाएं होंगी और हम इसके लिए क्या कर सकते हैं, ये तय करेंगे.

डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) को कौन चलाएंगी और प्रबंधन करेंगी.

वो सभी CC जो लैंगिक मुद्दों पर इस अभियान के लिए चयनित हुए हैं और वीडियो वालंटियर ने जिनको प्रशिक्षित किया है, डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) का संचालन करेंगी. 16 राज्यों की 70 CC अपना-अपना चर्चा समूह चलाएंगी. ये मार्गदर्शिका एक समूह को चलाने में आपकी हर क़दम पर मदद करेगी.

डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) का गठन कैसे करें.

निम्नलिखित तीन चरणों के हिसाब से आप अपने डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) का गठन और संचालन कर सकती हैं. तीन चरणः-

1. डिस्कशन क्लब (चर्चा समूह) के सदस्यों का चयनः- आप सभी अपना समूह खुद चुनने के लिए स्वतंत्र हैं. फिर भी कुछ उदाहरण इस प्रकार हैः-

- सिर्फ आपके गांव के (SHG) स्वयं सहायता समूह की महिलाएं.
- केवल विवाहित महिलाएं.
- महिला और पुरुषों का मिलाजुला समूह.
- केवल किशोर लड़कियों का समूह.
- केवल किशोर लड़कों का समूह.
- किशोर लड़कियों और लड़कों का मिलाजुला समूह.
- केवल कॉलेज़ के विद्यार्थियों का समूह.
- या इसी तरह से अन्य समूह.

इस तरह के समूह का गठन करें जिसके साथ चर्चाओं का संचालन करने में आप ज्यादा ठीक महसूस करें. समूह की संख्या 10 से 15 के बीच होगी. अगर आप बड़े समूह का संचालन करने में सक्षम हैं तो बड़े समूह का गठन भी कर सकती हैं. फिर भी 18 से ज्यादा की सिफ़ारिश हम नहीं करेंगे. क्योंकि अगर समूह बहुत बड़ा है तो सबको अपनी बात कहने और अनुभव सांझा करने का पर्याप्त समय और मौका नहीं मिल पाता है.

समूह ऐसा हो जो कम से कम 2 या 3 महीनों में एक बार 2 घंटे के लिए मिले. जिस समूह का आप गठन करें वो नियमित होना चाहिए यानि यही समूह सभी चर्चाओं में हिस्सा लेगा. पितृसत्ता बारे आलोचनात्मक समझदारी पैदा करने के लिए ये ज़रूरी है. **तो इसलिए हर चर्चा के लिए अलग समूह आप नहीं चुन सकते.**

2. स्थान का चयनः- वीडियो के प्रदर्शन और चर्चा के संचालन के लिए सही जगह का चुनाव बहुत ज़रूरी है. एक ऐसा कमरा हो जिसमें पूरा समूह आराम से बैठ सके. इसके लिए आप अपने घर, दफ़्तर, NGO या सामुदायिक भवन आदि का भी चुनाव कर सकती हैं. बस, इन बातों का ज़रूर ध्यान रखेः-

- ऐसी जगह चुनें, जो महिलाओं के लिए सुरक्षित हो और जहां वो खुलकर बात कर पाए. किसी का दबाव ना हो.
- समूह के सदस्यों की पहुंच में हो. यानि घर से बहुत दूर ना हो.
- स्थान पर बिजली की सुविधा हो, प्लग प्वाइंट वगैरह हों ताकि आप अपना कैमेरा या टेबलेट चार्ज कर सकें.
- अच्छा हो अगर कोई ऐसी जगह हो जिसमें ब्लैक बोर्ड या सफेद बोर्ड आदि हो. क्योंकि कुछ अभ्यासों के लिए इनकी ज़रुरत पड़ेगी.
- स्थान मुफ़्त या फिर काफी कम क़ीमत पर उपलब्ध हो.
- हर चर्चा के लिए अलग जगह का चुनाव भी कर सकती हैं. बशर्ते समहू को कोई असुविधा ना हो. ये भी किया जा सकता है कि चर्चाएं बदल-बदल कर समूह के सदस्यों के घर पर आयोजित की जाएं.

3. बैठकों की नियमितताः- समूह को 2-3 महीने में कम से कम एक बार ज़रूर मिलना होगा. आप सभी को एक कैलेंडर दिया जाएगा ताकि माहवार आप अपने समूह की बैठकों की योजना बना सकें. हर बैठक कम से कम 2 घंटे तक चलेगी.

आप जैसे ही समूह और स्थान का चयन कर लेती हैं तो तुरंत अपने राज्य संयोजक को या सीधे गोआ ऑफिस सूचित करें. एक सूची बनाएं जिसमें समूह के सदस्यों के नाम, उम्र और पते साफ-साफ लिखे हों, इस सूची को राज्य संयोजक या सीधे गोआ ऑफिस के साथ सांझा करें.

डिस्कशन क्लब (चर्चा समूहों) के लिए आर्थिक प्रावधान

एक चर्चा बैठक के लिए 3000 रुपये की राशि आपको दी जाएगी. उम्मीद है कि आप आने वाले 17 महीनों में (नवंबर 2017 तक) 3-4 चर्चाएं ज़रूर आयोजित करेंगी.

हमारा सुझाव है कि समूह के सदस्यों का किराया वहन ना करें यानि अपने समुदाय व आस-पास के व्यक्तियों का चुनाव करें.

ये आप पर निर्भर करता है कि आप पैसे का इस्तेमाल और ख़र्च कैसे करती हैं, इस बारे हमारी तरफ से ऐसा कोई सख़्त नियम नहीं है.

अगर आप समूह के लिए चाय, बिस्कुट आदि का इंतज़ाम करना चाहती हैं, या चर्चा के संचालन के लिए स्टेशनरी (चार्ट, पेन, स्केच पेन, मार्कर, डस्टर आदि) ख़रीदना है तो आपको इसी राशि के अंतर्गत उसका इंतज़ाम करना पड़ेगा.

हमारा अनुमान है कि प्रत्येक चर्चा पर 700 या 1000 रुपये से ज़्यादा ख़र्च नहीं होगा. यानि 2000 रुपये आपके समय और संयोजन की एवज़ में बचाया जा सकता है.

चर्चा का संचालन कैसे करें

चर्चा के लिए विषय का चुनावः लैंगिक मुद्दों पर सभी वीडियो को विषय और उपविषयों के अंतर्गत श्रेणीबद्ध किया गया है. आप अपने जेंडर प्रोजेक्ट फील्ड गाइड में देखेंगी कि स्टोरी आइडिया को भी विभिन्न विषयों और उपविषयों के अंतर्गत श्रेणीबद्ध किया गया है.

- हर दो महीने में आपको गोआ ऑफिस से पेन ड्राइव में कुछ वीडियो दिए जाएंगे, जो विषय और उपविषयों के हिसाब से सूचिबद्ध किए होंगे. यानि पेन ड्राइव में विषय व उपविषय के फोल्डर होंगे जिनमें उन्हीं विषयों और उपविषयों के वीडियो होंगे.
- आपको जो वीडियो मिलेंगे वो अलग-अलग CC द्वारा बनाए वीडियो होंगे. यानि अगर आपने लैंगिक मुद्दे पर कोई वीडियो नहीं बनाया है तो भी आप चर्चा का संचालन कर सकती हैं.
- प्रत्येक चर्चा में दो या तीन उपविषय चर्चा के लिए चुन सकती हैं.
- चर्चा के लिए सही उपविषय का चुनाव करना बहुत ज़रूरी है. उपविषय का चुनाव इस बात पर निर्भर करता है कि आपके समूह की बनावट और ज़रूरतें क्या हैं. उदाहरण के तौर परः क्या आपके समूह में सिर्फ पुरुष हैं, किशोर लड़कियां हैं, महिला-पुरुषों का मिलाजुला समूह है आदि. वो विषय चुनें जो आपको समूह के लिए सबसे ज़रूरी लगे.

चर्चा की तैयारीः- मेहरबानी करके कोई भी चर्चा बिना तैयारी के संचालित ना करें. आप इस प्रकार आसान तरीके से चर्चा संचालन की तैयारी कर सकते हैः-

- जो वीडियो दिखाएं जाएंगे उन्हें पहले ख़ुद देखें. एक-एक वीडियो को कम से कम 4-5 बार देखें ताकि आप इस बात से वाक़िफ हो पाएं कि वीडियो के महत्वपूर्ण बिंदु और पहलू कौन सा हैं.
- फील्ड गाइड के शुरुआत के कुछ पृष्ठ ज़रूर पढें. ख़ासतौर पर जेंडर क्या है, और पितृसत्ता क्या आदि.
- जिस उपविषय पर चर्चा आयोजित होनी है, उस उपविषय के स्टोरी आइडिया खंड को पढें.
- जो वीडियो दिखाने की आपकी योजना है उसके **डिस्कशन नोट** को ज़रूर पढें. ये तैयारी के लिए सबसे महत्वपूर्ण है.

- वीडियो को अपने टेबलेट पर ट्रांसफर (स्थानांतरित) करें और अच्छी तरह से जांच लें कि वीडियो ठीक ढंग से चल रहा है.
- अगर आपके टेबलेट में जगह नहीं है तो हो सकता है आपको मेमोरी कार्ड की ज़रूरत पड़े. या आवाज़ को बढाने के लिए अलग से स्पीकर की ज़रूरत पड़ सकती है. आजकल कम दाम पर भी मसलन तक़रीबन 500 रुपये में नये स्पीकर ख़रीदे जा सकते हैं.
- तसल्ली कर लें कि आपका कैमेरा और टेबलेट पूरी तरह से चार्ज हैं.
- चार्ट, पेन आदि तैयार रखें.

डिस्कसन नोटः- जो वीडियो आप दिखाने जा रही हैं, उस पर चर्चा का संचालन करने में ये आपकी मदद करेगा.

- इस जेंडर प्रोजेक्ट के तहत जितने भी वीडियो हैं सबका अलग-अलग डिस्कशन नोट है.
- इस गाइड के साथ 10 डिस्कशन नोट हैं बाकि आपको बाद में वीडियो के साथ ही भेजे जाएंगे. तो इस तरह जब भी आपको कोई नया वीडियो मिलेगा तो उस वीडियो का डिस्कशन नोट भी मिलेगा.
- हर डिस्कशन नोट के ऊपर के हिस्से में विषय और उपविषय साफ-साफ लिखे गए हैं. जब आपको नए डिस्कशन नोट मिलें तो उन्हें विषय और उपविषय के हिसाब से संयोजित कर लें.
- हर डिस्कशन नोट में वीडियो का विवरण, अभ्यास जो आप चर्चा के दौरान करेंगी, समूह से पूछे जाने वाले सवाल आदि शामिल हैं.
- हमारा मानना है कि डिस्कशन नोट को पढ़ने के बाद आपके ख़ुद के दिमाग में बहुत से सवाल आएंगे. इन सवालों को लिख लें और समूह में उठाएं ताकि चर्चा और भी ज्यादा सारगर्भित हो सके.
- चर्चा को चलाने के लिए आप ख़ुद भी कोई अभ्यास सोच सकती हैं.

रिपोर्टिंगः- आप डिस्कशन क्लब की प्रत्येक बैठक पर एक संक्षिप्त रिपोर्ट हमें भेजेंगी. रिपोर्ट में ये निम्नलिखित चीज़े शामिल करेः

- आपका नाम, राज्य, ज़िला और रिपोर्ट भेजने की तारीख़.
- डिस्कशन क्लब की बैठक की तारीख़ और स्थान.
- सदस्यों की सूची, नाम, उम्र, पते और उनके हस्ताक्षर के साथ.
- **फोटोः** आप अपने कैमरे से फोटो भी खींचे और हमें भेजेः-
    - प्रत्येक सदस्य का एक फोटो (CU/चेहरा शॉट). पासपोर्ट साइज़ फोटो की तरह कोई औपचारिक फोटो भी खींचने की ज़रुरत नहीं है. फोटो नाम बदलकर जिस सदस्य का फोटो है उसी का नाम लिखें.
    - हम वो जगह भी देखना चाहेंगे जहां आप बैठक करती हैं और किस तरह से करती उसका अनुभव करने की भी उत्सुकता हैं. अंतः बैठक के 4-5 फोटो भी भेजें. जिसमें समूह का ELS (माहौल शॉट), MS (आध शॉट) और कुछ CU (चेहरा शॉट) हों.

- **वीडियोः** हमें पूरी चर्चा या बैठक की वीडियो नहीं चाहिए. कुछ इस तरह की वीडियो भेजेः-
    - एक 20 सैकेंड का शॉट जिसमें समूह वीडियो देख रहा हो.
    - एक 20 सैकेंड का शॉट जिसमें समूह मुद्दे पर चर्चा कर रहा है.
    - कुछ प्रतिभागियों के CU (चेहरा शॉट) बोलते हुए व चर्चा करते हुए.

इस मार्गदर्शिका के अंत में एक रिपोर्टिंग का प्रारुप दिया गया है. उसकी फोटोस्टेट करा लें. चर्चा के बाद इसे भरकर फोटो और वीडियो के साथ राज्य संयोजक (State Coordinator) या सीधे गोआ ऑफिस भेजें. अच्छा रहेगा कि जिस दिन बैठक हो उसी दिन रिपोर्ट, फोटो और वीडियो को व्यवस्थित कर लें और भेज दें. इसमें आपके लिए भी थोड़ी आसानी रहेगी.

भुगतानः गोआ ऑफिस में आपकी रिपोर्ट मिलने के तुरंत बाद आपका भुगतान किया जाएगा. भुगतान राशि आपके बैंक खाते में सीधा जमा करा दी जाएगी.

विषयः **औरत के काम, मर्द के काम**

उपविषयः **लैंगिक आचार संहिताएं**

वीडियोः **लैंगिक भेदभाव के आधार पर बच्चों की परवरिश |** CC : **अनिल कुमार सरोज |** UID: **UP_1369**

नोटः शुरुआत एक अभ्यास से करेंगे.
अभ्यास सामग्रीः कागज़ और पेन.

अभ्यासः समूह को छोटे-छोटे समूहों में बांट दें. इसके बाद समूह के सदस्यों को एक स्त्री और पुरुष के दिन के 24 घंटों की कल्पना करने को कहें और दोनों के कामों की सूची बनाते जाएं. समूह को कहें कि स्त्री या पुरुष का कोई भी काम छूटने ना पाएं. सूची को मुक़्क़मल बनाएं.

(नोटः देखें कि क्या सूची में महिलाओं के सारे काम शामिल हैं. बच्चे को दूध पिलाना, कढाई-सिलाई, साफ-सफाई, बच्चों की देखभाल आदि भी कामों में शुमार हैं. आमतौर पर स्त्रियों द्वारा किए जाने वाले बहुत से कामों को कामों की श्रेणी मों ही नहीं रखा जाता. इस बात का ध्यान रखें. उसके बाद देखें कि स्त्री और पुरुष के दिन में क्या अंतर हैं. कामों में क्या अंतर है. काम के घंटे कितने हैं. काम के दौरान आराम की क्या हालत है. नींद कितनी मिलती है. निर्णय लेने वाले कामों में किसकी भागेदारी ज्यादा है. काम का दबाव किस पर कितना और किस तरह का है. इन सब सवालों के आस-पास चर्चा को संचालित करें. और बताएं कि अभ्यास के द्वारा जो तस्वीर निकलकर सामने आई है, उसकी जड़ें बचपन में है और वीडियो दिखाएं. **)**

वीडियो विवरणः वीडियो की मुख्य पात्र खुशबू है और सहपात्र उसका भाई शनि है. ये दोनों एक ही परिवार के सदस्य हैं. लेकिन दोनों की परिस्थितियों में दिन-रात का अंतर है. वीडियो के शुरु में लड़के से कुछ कामों के बारे में पूछा जाता है कि ये कौन करता है, तो लड़का कहता है कि लड़की. फिर खुशबू बताती है कि वो क्या-क्या काम करती है. वीडियो में लड़के से सीसी पूछता है कि तुम चूल्हे का काम क्यों नहीं करते. वो इस सवाल पर हंसता है. खुशबू बताती है कि ना खेलने के लिए समय है, ना पढने के लिए और ना ही आराम करने के लिए. अंत में वो कहती है कि वो डॉक्टर बनना चाहती है.

(नोटः अगर आप चाहें तो पूरे वीडियो को दोबारा देख सकते हैं. अन्यथा चर्चा को शुरु कराएं. सवाल पूछें)

सवालः- बच्चों को यो कैसे पता चलता है कि लड़के को क्या काम करने चाहिए और लड़की को क्या?

(नोटः इस सवाल के ज़रिये उन माध्यमों को खोजना है जिसके ज़रिये लड़के-लड़की इस खास तरह से बड़े किये जा रहे हैं. चर्चा इस बात पर केंद्रित रहेगी कि बच्चों को ये कैसे पता चलता है कि लड़की के काम क्या है और लड़के के क्या. ये कौन सिखाता है और कैसे सिखाता है. चर्चा लैंगिक आधार पर काम के बंटवारे के प्रशिक्षण पर होगी जो बचपन से ही शुरु हो जाता है. लेकिन प्रशिक्षण शब्द का इस्तेमाल हम एक बार भी नहीं करेंगे. चर्चा को आगे बढाने के लिए ये पूरक सवाल पूछें**)**

पूरक सवालः- और क्या-क्या चीज़ें हैं जिनसे बच्चों के दिमाग में ये धारणाएं और भी पक्की होती हैं?

(नोटः मसलन सिलेबस में ऐसे प्रस्ताव या फोटो पाए जाते हैं जो इन धारणाओं को और मज़बूत करते हैं. जैसेः मोहन स्कूल जाता है, कमला कपड़े धोती है. जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ़ रही तो कुछ इस तरह के सवाल पूछे जा सकते है)

- **सवालः लड़कों को घर का काम क्यों नहीं करने देते?**
- **सवालः क्या इसके कोई नुकसान भी हैं या घर ,चलाने के लिए ये ज़रूरी है?**
- **सवालः लड़की-लड़के में इस तरह के काम का बंटवारा क्यों किया गया?**
- **सवालः क्या ये सिर्फ लड़कियों के लिए ही अमानवीय है या लड़कों के लिए भी?**

(नोटः जब आपको लगे कि अब बातें दोहराई जा रही हैं तो शुरु से वीडियो चलाएं और 1:09 पर वीडियो को रोकें जहां चार बच्चे बैठकर खाना खा रहे हैं. समूह से सवाल पूछे **)**

सवालः क्या इस चित्र में आपको कोई अजीब बात लग रही है?

(नोटः चित्र में बच्चे खाना खा रहे हैं. तीनों लड़कों के पास दूध है और लड़की के पास दूध नहीं है. चर्चा को आगे बढाने के लिए ये पूरक सवाल पूछ सकती हैं **)**

पूरक सवालः-

- **अगर काम के हिसाब से देखें तो लड़की को ज्यादा दूध मिलना चाहिए. लेकिन मिल रहा है लड़के को. मां-बाप ऐसा क्यों करते हैं?**
- **क्या आप भी अपने बच्चों के साथ ऐसा करते हैं?**
- **क्या बचपन में आपके साथ भी ऐसा हुआ है?**

(नोटः लड़का और लड़की के पोषण संबंधी सामाजिक व पारीवारिक रूझानों को चर्चा में लाएं. इसके बाद वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां पर रोका था और 1:45 पर रोक दें जहां लड़का अपने काम बता रहा है कि वो शाम को पढता है और दिन में कुल्ला करता है. लड़की के काम बताता है और बाद में कहता है "बस". सवाल पूछें **)**

सवालः लड़के ने अपने कामों के आगे "बस" नहीं लगाया, लड़की के काम ज्यादा है लेकिन फिर भी बाद में "बस" क्यों लगाया?

(**नोटः** वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां पर रोका था और 1:50 पर रोकें जहां लड़के से पूछा जाता है कि तुम चूल्हे का काम क्यों नहीं करते, तो वो अजीब हंसी हंसता हैं. सवाल पूछें)

सवालः ये क्यों हंसा?

(नोटः जवाब एक ही वाक्य में आएं तो हस्तक्षेप करके चर्चा को आगे बढाएं. जैसे कि- ठीक है हम कल्पना करते हैं कि उसके दिमाग में क्या चल रहा होगा. उदाहरण- उसे लगा कि ये कोई सवाल है, ये तो सबको पता है चूल्हे का काम लड़के नहीं करते. इसके बाद वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां रोका था और 2:21 पर रोकें. लड़की कहती है कि वो डॉक्टर बनना चाहती है. सवाल पूछे **)**

सवालः क्या खुशबू अपना सपना पूरा करने की हालत में है?

(नोटः शायद चर्चा इस बात के आस-पास हो कि ग़रीब परिवार है. हो सकता है कोई कहे कि खुशबू ग़रीब है और डॉक्टर नहीं बन सकती. याद रखें हम ग़रीबी नहीं बल्कि संभावनाओं पर बात कर रहे हैं. आप ये पूरक सवाल पूछ सकती हैं **)**

पूरक सवालः मान लो खुशबू किसी तरह डॉक्टर बन गई तो क्या उसे ऐसा पति मिल पाएगा जो खाना बनाना आदि घर के कामों में उसकी मदद करे.

विषयः **औरत के काम, मर्द के काम**

उपविषयः **लैंगिक आचार संहिताएं**

वीडियोः **बचपन, बोझ, बेपरवाही** | CC : **ममता पात्रा** | UID: **OD_1185**

(नोटः बैठक की शुरुआत अभ्यास से करें. इस अभ्यास के दौरान सिर्फ बचपन पर बात करें. हम अपनी तरफ से जेंडर विमर्श ना खोलें. जेंडर पर नहीं बचपन पर बात करें. बचपन पर समूह के सदस्यों की क्या धारणाएं और अनुभव हैं, इसे जानने की कोशिश करें, खुलकर बीच में आने दें. **)**

अभ्यास सामग्रीः ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर या चार्ट पेपर और स्केच पेन.

अभ्यासः ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर दो खंड बनाएं. पहले खंड में लिखें "बचपन". उसके बाद समूह के सभी सदस्यों को कहें कि वो एक-एक शब्द में बताएं कि बचपन क्या है. आप उसे ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखती जाएं. उसके बाद दूसरे खंड पर लिखें "सपनों का बचपन". समूह को कहें कि वो अपने सपने के बचपन की कल्पना करें. कोशिश करें कि समूह "फैंटेसी" माने एक आदर्श दुनिया में जाएं. तितली, गुब्बारे, फूल, चिड़िया आदि चर्चा में आएं. इन सब शब्दों को भी ब्लैक बोर्ड पर लिखती जाएं.

(नोटः एक मानवीय अहसास समूह में पैदा हो वो महसूस कर पाएं, ये कोशिश करें. इसके बाद कहें कि आइये बचपन के बारे में ही एक वीडियो देखते है)

वीडियो विविरणः वीडियो शुरु होता है. एक बच्चा कुर्सी पर बैठा हुआ है. ये पूछने पर कि लड़के क्या-क्या काम करते हैं? बताता है कि क्रिकेट खेलते हैं, मवेशियों को चराई के लिए लेकर जाते हैं, चावल खाते हैं और कुर्सी पर बैठते हैं. एक लड़की बताती है कि वो क्या-क्या काम करती है. वो बताती है कि घर की सफाई करती हूं, चावल बनाती हूं, जानवरों की देखभाल करती हूं, छोटे बच्चे को खाना खिलाती हूं. जब पूछा जाता है कि क्या छोटे बच्चे को पिता भी खाना खिलाते हैं. लड़की बताती है, नहीं खिलाते. एक और लड़का बताता है कि उसके घर पर लड़कियां क्या-क्या काम करती हैं. पानी भरकर लाती हैं, खेत में खाना देकर आती हैं और खाना बनाती हैं. लड़की बताती है कि वो खाना बनाती है, सबको परोसती है. इस सवाल के जवाब में कि तुम खाना कब खाती हो? बताती है, सबसे बाद में, जब सब खा लेते हैं.

(नोटः याद रखें कि वीडियो से पहले हम बचपन बारे एक अभ्यास कर चुके हैं. अभ्यास और वीडियो में परस्पर विरोधाभास होगा. शायद वीडियो के बाद चर्चा अपने-आप शुरु हो जाएगी. आप भी चर्चा में हिस्सा लें. बातों में से बातें

निकालें. कोशिश करें कि सभी की बात स्पष्ट तौर पर सामने आए. चर्चा को चलने दें. जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही है और वही बातें बार-बार दोहराई जा रही हैं तो सवाल पूछें **)**

सवालः बच्चों के साथ हम ये क्या कर रहे हैं?

(नोटः वीडियो के शुरु में (0:12 पर) लड़के से जब पूछा जाता है कि वो क्या-क्या काम करता है. तो वो बताता है कि भात खाता है और कुर्सी पर बैठता है)

सवालः कुर्सी पर बैठना और चावल खाना भी काम है क्या?

सवालः इसने ऐसा क्यों कहा? क्या इसलिए कि इसके पास बताने के लिए कोई काम ही नहीं है.

(नोटः आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि काम का ये बंटवारा सिर्फ लड़कियों के लिए ही बोझ है. तो कुछ इसे दयाभाव व बेचारी बच्चियां आदि भाव से भी देखते हैं. इसे लड़कों के संदर्भ में देखा ही नहीं जाता. इसलिए जब आपको लगे कि चर्चा में कोई नई बात नहीं जुड़ रही तो ये त्वरित अभ्यास करें **)**

अभ्यास सामग्रीः ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः समूह से पूछें कि बचपन में लड़कों की इस तरह से परवरिश के क्या-क्या नुकसान हैं. दूसरी बात ये पूछें कि बचपन में जो विशेषाधिकार लड़कों को दिए जाते हैं उसके क्या-क्या नुकसान हैं. सब ब्लैक बोर्ड पर लिखती जाएं. जवान लड़कों की ऐसी कौनसी ग़लत धारणाएं और रूझान हैं जिनको आप बचपन से जोड़कर देख पा रहे हैं. यानि बचपन में ऐसा किया गया तो बड़ा होने पर ये हुआ. इसके बाद समूह में आपस में चर्चा होने दें.

(नोटः बचपन और लड़का-लड़की की परवरिश बारे काफी बातें होंगी. चर्चा को वापस काम के बंटवारे पर लेकर आने के लिए एक और त्वरित अभ्यास करे)

अभ्यास सामग्रीः ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः बोर्ड पर दो खंड बनाएं. एक पर लिखें लड़की और दूसरे पर लड़का. समूह से पूछें कि हम लड़की को क्या-क्या काम सिखा रहे हैं और इसी खंड में लिखते जाएं. उसके बाद पूछें कि लड़के को क्या काम सिखा रहे हैं और लड़के वाले खंड में लिखते जाएं. इस प्रकार बोर्ड पर दो सूचियां बन जाएंगी. बोर्ड पर नज़र डालें और देखें कि कौन ज्यादा चीज़ें सीख रहा है और कौन कम. दोनों की परवरिश व काम में किस तरह के रुझान सामने आ रहे हैं. उसके बाद समूह को कहें कि इस अभ्यास से जो तस्वीर निकलकर सामने आई है उसे ध्यान में रखते हुए अपने लिए तय करें कि वो इसे बदलने के लिए क्या कर सकते हैं. बदलाव की प्रक्रिया को घर से शुरु करें.

(नोटः प्रत्येक सदस्य कुछ न कुछ अपने लिए काम ज़रुर तय करे. उदाहरण के तौर पर कोई तय कर सकती हैं कि अपने बेटे या बेटी को वो काम सिखाएगी जिसकी मनाही है **)**

विषयः **औरत के काम, मर्द के काम**

उपविषयः **तोड़ धारणा, बदल नज़रिया**

वीडियोः **विमला देवी का ढाबा** | CC : **संजय कुमार जैसवाल** | UID: **UP_1378**

वीडियो विवरणः वीडियो शुरु होता है, एक महिला चाय की दुकान पर समोसे बना रही है. ये पूछने पर कि क्या आपके पति मना नहीं करते कि आप चाय की दुकान चला रही हैं. वो कहती है कि इतना सब करने के बाद भी अब क्या मना करेंगे, पर झगड़ा करते हैं. CC पूछता है कि आप झगड़ा करती हैं क्या? जवाब में बताती हैं कि मैं क्यों करूंगी वो करता है. ये पूछने पर कि तब आप क्या करती हैं, वो कहती है अब क्या बोलें, चुप ही रह जाती हूं. बताती हैं कि 15 साल से चाय की दुकान चला रही हैं. 6 बच्चे हैं, 3 लड़के और 3 लड़कियां. सब पढने जाते हैं और पढ के पास हो गए हैं. पति मज़दूरी करते हैं. अपनी दुकान के बारे में बताती हैं कि पकौड़े बनाती हूं, समोसे बनाती हूं, नमकीन बनाती हूं. अकेले दुकान चला रही हूं. कई बार भीड़ हो जाती है कोई कहता है पकौड़े दो, कोई चाय, कभी गिलास धोने हैं. ये पूछने पर कि दुकान चलाने में आपको शर्म है क्या. वो कहती है कि अपनी दुकान चलाने में क्या शर्म. रोज़गार करेंगे तभी तो कुछ खाने को मिलेगा.

(**नोटः** समूह को खुद चर्चा शुरु करने दें. शायद इस वीडियो के बाद बातचीत अपने-आप आसानी से शुरु हो जाएगी. हो सकता है कोई कहे "बहुत बढिया"या ऐसा ही कोई आधा-अधूरा वाक्य. तो इन्हीं आधे-अधूरे वाक्यों को आधार बनाकर चर्चा को आगे बढाएं. मसलन पूछें कि क्या बढिया लगा, क्यों लगा आदि. बातों में से बातें निकालें. कुछ इस तरह के पूरक सवाल पूछ सकती हैं)

पूरक सवालः

- **क्या आप कभी किसी ऐसी दुकान पर गए हैं जिसे महिला चला रही हों?**
- **आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या थी?**
- **एक पुरुष द्वारा संचालित दुकान और स्त्री द्वारा संचालित दुकान में आपको क्या अंतर लगता है?**

(**नोटः** शायद रोज़गार और लिंग पार्थक्य के इर्द-गिर्द काफी बातें होंगी. जब आपको लगे कि बातें दोहराई जा रही हैं और कोई नया आयाम चर्चा में नहीं जुड़ रहा तो ये अभ्यास करें)

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः बोर्ड पर चार खंड बनाएं. 1. औरत क्या रोजगार कर सकती है. 2. पुरुष क्या रोजगार कर सकता हैं. 3. वो रोजगार जो औरत कर सकती है लेकिन मनाही है. 4. वो रोजगार जो पुरुष कर सकता है लेकिन मनाही है. सभी व्यवसायों और रोज़गारों को दी गई श्रेणियों के हिसाब से सूचिबद्ध करने को कहें. कोशिश करें कि कोई व्यवसाय छूटने ना पाए. इसके बाद समूह को अपने-अपने दृष्टिकेण के लिए तर्क प्रस्तुत करने को कहें.

(नोटः चर्चा के दौरान देखें कि किस तरह के रुझान सामने आ रहे हैं. विरोधाभासों को पकड़ने की कोशिश करें. उदाहरण के तौर पर ये पूछें कि कोई ख़ास रोज़गार स्त्री या पुरुष क्यों नहीं कर सकते. सूची को देखें कि ऐसे कितने रोज़गार हैं जिन्हें (स्त्री व पुरुष दोनों को) करने की मनाही है लेकिन उन्होंने धारणाओं को तोड़ा है. ऐसे कितने व्यवसाय हैं जिनमें अभी बंधन नहीं टूटे हैं. चर्चा को आगे बढाने के लिए कुछ पूरक सवाल पूछे जा सकते है)

पूरक सवालः

- **क्या आप किसी कामकाजी महिला को जानते हैं?**
- **क्या आप किसी ऐसे परिवार को जानते हैं जिसमें महिला कमा रही है और पुरुष घर के काम करता है?**
- **क्या आप ऐसे परिवारों को जानते हैं जिनका भरण-पोषण महिलाएं कर रही हैं?**
- **क्या आपको लगता है कि महिलाओं ने हमारी बहुत सारी धारणाओं को गलत साबित किया है?**
- **आपकी कोई ऐसी धरणा जो गलत साबित हुई हो, सांझा करें (स्त्री और पुरुष दोनो के बारे में).**

(नोटः गौरतलब है कि महिलाओं को बड़ी प्रतिकूल परिस्थितियों में खुद को साबित करना पड़ता है. उनके लिए अवसर, माहौल और संसाधन तीनों की कमी है. इसके विपरित बहुत से विशेषाधिकार पुरुषों को विरासत में मिले हैं. उस महिला की जीजीविषा को ज़रूर चिन्हित करें. चर्चा को आगे बढाएं और समूह से सवाल पूछें **)**

सवालः

- **क्या आप किन्हीं और महिलाओं को भी जानते हैं जिन्होंने बनी हुई धारणाओं को तोड़ा हो? यानि ऐसा काम किया हो जो अब तक सिर्फ पुरुष ही करते आ रहे थे.**
- **क्या किसी ऐसे पुरुष को जानते हैं जिसने लिंगभेद से बरी होकर, तथाकथित मर्दानगी को छोड़ते हुए, ऐसा रोज़गार या व्यवसाय अपनाया हो जो बनी-बनाई धारणाओं को तोड़ता हो. यानि पुरुषों के लिए हीन माना जाता हो.**

(नोटः अगर समूह ऐसे व्यक्तियों को जानती है तो, उनके अनुभव सांझा करने को कहें. अगर समूह में कोई ऐसी व्यक्ति है जिसने लैंगिक धारणाओं को तोड़ा है, तो उसके भी अनुभव सुनें. अगर समूह में कोई ऐसी व्यक्ति है जिसकी दिली इच्छा हो कुछ करने की, लेकिन दबावों के चलते नहीं कर पा रही हो तो समूह में उसकी योजना बनाएं. समूह को

प्रेरित करें कि एक ऐसा उदाहरण पेश करें जो धारणाओं को तोड़ता हो. अगर समूह के बाहर भी कोई ऐसी व्यक्ति है तो उसे चिन्त करें और योजना बनाएं कि उसका कैसे समर्थन कर सकते हैं. **)**

विषयः **औरत के काम, मर्द के काम**

उपविषयः **तोड़ धारणा, बदल नज़रिया**

वीडियोः **सस्मिता एक प्रेरक व्यक्तित्व** | CC : **दशरथी बेहरा** | UID: **OD_1182**

(नोटः वीडियो उड़िया भाषा में है. उड़िसा के लिए प्रयोग किया जाए. चर्चा का संचालन इस अभ्यास से करें. **)**

अभ्यास सामग्रीः एक कॉपी और पेन.

अभ्यासः समूह को कहें कि जो भी उनके व्यवसाय या पहचान हैं उनके नाम बताएं. जैसे- दुकानकार, आशा वर्कर, विद्यार्थी, पत्नी, खेत मज़दूर, गृहिणी, बेटी, ड्राइवर, वैज्ञानिक, शिक्षक आदि. इस अभ्यास में ज्यादा वक़्त ना लगाएं. समूह को कहें कि जल्दी-जल्दी बताएं और आप एक सूची बनाते जाएं. समूह को कहें कि कोशिश करो कि कोई भी पहचान या व्यवसाय छूटने ना पाए. उसके बाद इस सूची को समूह में पढ़ें.

(नोटः शायद सूची में सामाजिक कार्यकर्ता शब्द नहीं मिलेगा. क्योंकि समाज में सामाजिक कार्य को लेकर खोखले प्रोत्साहन तो बहुत हैं परंतु सामाजिक कार्यकर्ता अभी हमारे भावबोध का हिस्सा नहीं बनें हैं कि हां ये भी होते हैं. अगर सामाजिक कार्यकर्ता शब्द सूची में आया है तो इस बात का ध्यान रखें कि कब आया. हो सकता है आख़िर में कोई बोले. सामाजिक कार्यकर्ता के बारे समाज में क्या अवधारणा है इसके आस-पास चर्चा को संचालित करें. जब लगे कि अब चर्चा आगे नहीं बढ रही वही बातें दोहराई जो रही हैं तो समूह को कहें कि आइये एक वीडियो देखते है **)**

वीडियो विवरणः वीडियो शुरु होता है, गांव के चित्र स्क्रीन पर दिखाए देते हैं साथ ही पाठ सुनाई देता है कि "हमारे समाज में महिलाएं लैंगिक भेदभाव का शिकार होती हैं. आज़ादी के 69 साल बाद भी स्त्रियों को दोयम दर्ज़े का नागरिक माना जाता है और कम करके देखा जाता है. यह एक बच्ची के जन्म के साथ ही शुरु हो जाता है. उसकी खुशियां छीन ली जाती हैं. किंतु संबलपुर ज़िला से 35 किलोमीटर दूर, पहाड़ियों व जंगल से घिरे छोटे से गांव चामुंडा की सस्मिता साहू ने इस हक़ीक़त को उल्टा कर दिया है. वो परिवार की संकीर्ण चारदिवारी से निकली. गांव के बच्चों और किशोरों को सटीक रास्ता दिखाने के लिए उन्हें शिक्षित करने के सपने को अंज़ाम देने में लग गई." सस्मिता बताती है कि मैं मुख्यतौर पर बच्चों व किशोरों के साथ काम करती हूं. फिल्हाल मेरे समूह में 35 बच्चे व किशोर हैं. मैं गांव में विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर भी गतिविधियां आयोजित करती हूं. नृत्य, अभिनय व गायन आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम भी करते हैं. हमने अपने गांव में सफाई का काम भी किया और सड़कों व गलियों को समतल करने के लिए भी काम किया. गांव की एक लड़की बताती है कि सस्मिता गांव में विभिन्न मुद्दों पर बैठकें व

अभियान करती है और गांव के युवा उसको सहयोग करते हैं. हम सब मिलकर काम करते हैं. सस्मिता की मां बताती है कि पहले सस्मिता इतनी जागरुक नहीं थी परंतु अब वो बहुत सीख रही है और अच्छा काम कर रही है. वो वरिष्ठ लोगों से भी आत्मविश्वास के साथ बात कर सकती है. लोगों को सुझाव देती है और लोग उसकी प्रशंसा करते हैं. सभी अभिभावकों को इनका हौसला बढाना चाहिए ये परिवार का नाम ऊंचा करेंगी. सस्मिता का सपना है कि सब एक साथ आएं और काम को आगे बढाएं. वो गांव की बाकि लड़कियों की सोच में भी सकारात्मक बदलाव लाने में कामयाब हो पाई है.

(नोटः वीडियो के बाद चर्चा आसानी से शुरु हो जाएगी. समूह को ही चर्चा शुरु करने दें. शायद चर्चा सस्मिता और सामाजिक कार्य के आस-पास होगी. लड़की के हौसले को शाबासी देंगे या लड़की की प्रशंसा करेंगे. एक बार उन्हीं बातों के आस-पास चर्चा चलाएं जो बातें समूह से आ रही हैं. चर्चा अब आगे नहीं बढ रही तो सवाल पूछें.चर्चा को आगे बढाने के लिए कुछ सवाल **)**

सवालः क्या हमारा समाज लड़कियों का नेतृत्व स्वीकार करता है?

सवालः क्या आप सस्मिता जैसी किसी लड़की या महिला को जानती हैं, जिसने समाज के बंधनों को तोड़ा है?
(नोटः क्योंकि पितृसत्तात्मक समाज में "महापुरुष" ही भावबोध में हैं. स्त्रियों को पालनकर्ता की तरह ही देखा जाता है. उम्र की वज़ह से भी कुछ विरोधाभास होते हैं. क्योंकि हमारे यहां लड़कियों को एक "व्यक्ति" की तरह देखने की बजाय "गुड़िया" या "बेचारी" की तरह देखने की आदत है और पुरुष संरक्षक या उद्धारक की भूमिका में रहते हैं. इन धारणाओं के आस-पास चर्चा को संचालित करें. कुछ इस प्रकार के पूरक सवाल भी पूछ सकती है)

पूरक सवालः महापुरुष का विलोम शब्द बताओ?
(नोटः क्योंकि ये ज़हन में ही नहीं है कि महिलाएं भी महान हो सकती हैं. क्या पुरुष ही महान हो सकते हैं. क्या ऐसी महिलाएं थी ही नहीं जिनको देखकर ये लगे कि ये महान है. क्या पुरुष अतिरिक्त तौर पर बड़ी संख्या में महान थे. इस तरह से रूचीपूर्ण ढंग से चर्चा को आगे बढाया जा सकता है. एक लड़की को व्यक्ति को तौर पर स्थापित करने में क्या बाधाएं हैं, इसके आस-पास भी जांच-पड़ताल करें.**)**

पूरक सवालः

- **क्या हम निर्णय लेते हुए स्त्रियों से और ख़ासतौर पर युवा लड़कियों से सलाह-मशविरा करते हैं?**
- **क्या सचमुच लड़कियां बाहर की दुनिया के बारे में कम जानती हैं?**
- **अगर कोई लड़की राष्ट्रीय या विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर अपने विचार रखे तो हमारी प्रतिक्रिया क्या होती है?**

(नोटः लड़कियों की बौद्धिक क्षमता के बारे में बहुत सी ग़लत धारणाएं समाज में मौजूद हैं. स्त्रियों के बारे में ये भी कहा जाता है कि तुम्हें क्या पता बाहर की दुनिया का. पुरुषों के लिए सामाजिक जीवन (व्यवसाय के अलावा भी) सहज ही उपलब्ध है लेकिन लड़कियों का समाजिक जीवन प्रतिबंधित है. इन विरोधाभाषों के आस-पास चर्चा को संचालित करें. जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ़ रही तो पूरे वीडियो को दोबारा चलाएं और ये अभ्यास करें **)**

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः बोर्ड पर तीन खंड बनाएं. 1. व्यक्तिगत. 2. पारिवारिक. 3. सामाजिक. समूह को कहें कि लड़कियों को आगे बढने में और सामाजिक कार्य करने में क्या बाधाएं आती हैं वो श्रेणीबद्ध तरके से अलग-अलग खंड में लिखें. उसके बाद पूछें कि ये बाधाएं कैसे दूर हो सकती हैं. क्या कोई ऐसी बाधा है जो दूर नहीं हो सकती. इनमें से कितनी बाधाओं के हम शिकार हैं. हम इन बाधाओं को दूर करने के लिए क्या कर सकते हैं.

विषयः **घर में पितृसत्ता**

उपविषयः **मर्द का प्रभुत्व, औरत का दमन**

वीडियोः **नाम ना लो...क्योंकि पति भगवान है** | CC : **माधुरी चौहान** | UID: **UP_1548**

वीडियो विवरणः वीडियो शुरु होता है एक महिला बताती है कि हिन्दुस्तानी औरत पति का नाम नहीं लेती. इसके बाद एक-एक करके 4 और महिलाएं बताती हैं कि हम अपने पति का नाम नहीं लेतीं. कारण पूछने पर बताती हैं कि पति भगवान का रूप होता है, वो देवता समान है, ऐसा रिवाज़ नहीं है. बताती हें कि पति पत्नी का नाम लेकर बुला सकता है. क्योंकि पति भगवान है और औरत पति से छोटी है. उसे नाम लेने का अधिकार है. वो आदमी है न, माईबाप है, इसलिए नाम ले सकते हैं.

(नोटः क्योंकि छोटा वीडियो है आपको लगता है कि दोबारा देखा जाना चाहिए तो पूरे वीडियो को दोबारा देख सकते हैं. इसके बाद ये त्वरित अभ्यास करें **)**

अभ्यासः समूह से पूछें कि क्या हम भी ऐसा करती हैं? पुरुषों से पूछें कि क्या उनकी बीवियां उनका नाम लेती हैं? अगर समूह में अविवाहित व्यक्ति भी हैं तो उनसे उनके माता-पिता के बारे में अन्य रिश्तेदार या पड़ोसी के बारे में पूछा जा सकता है. अगर खुद के बारे में बताने में झिझक महसूस करें तो आस-पड़ोस के बारे में पूछ सकती हैं. इसके जवाब हां और ना में मिलेंगे. इसके बाद पूछें कि क्या आप ये ठीक मानते हैं. शायद इस पर भी जवाब हां या ना में आएंगे. अगर अलग-अलग विचार आएं तो चर्चा कराएं. इसके बाद ये सवाल पूछेः-

सवालः अगर आप इसे ग़लत मानते हैं तो ऐसा क्यों कर रहे हैं?

(नोटः इस विरोधाभास को समझने की कोशिश करें कि क्या चीज़ है जो उन्हें ऐसा करने को मज़बूर कर रही है. और वो उसके बारे में क्या सोच रहे हैं. पति का नाम ना लेने के पीछे कारण है स्तरीकरण को बनाए रखना. यानि रोज़मर्रा कि ज़िंदगी में इसका लगातार अभ्यास हो कि कौन बड़ा है और कौन छोटा. थोड़ा और गहरे से जानने के लिए कुछ इस तरह के पूरक सवाल पूछे जा सकते हैं**)**

पूरक सवालः क्या आपको कभी अजीब नहीं लगा कि आपकी बीवी आपका नाम नहीं ले रही?

- **क्या सचमुच पति भगवान है? तो पत्नी क्या है?**

- **मान लो अगर सामाजिक तौर पर कोई महिला अपने पति का नाम ले दे तो क्या होगा? कौनसा पहाड़ टूट पड़ेगा?**
- **क्या आपने कभी अपने पति का नाम लिया है?**
- **क्या आप किसी ऐसे दंपति को जानते हैं जो एक-दूसरे को नाम से पुकारते हैं?**
- **ऐसी कौन सी मर्यादा या परंपरा है जो पति का नाम नाम लेने से ध्वस्त हो जाएंगी?**
- **क्या आपने पहले कभी इस बारे में सोचा या आपको लगा ही नहीं कि कुछ गलत हो रहा है?**

(नोटः आमतौर पर पितृसत्ता रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा रहती है. ये स्वाभाविक और प्राकृतिक लगने लगती है. हमें लगता ही नहीं कि कुछ गलत हो रहा है. चर्चा में समूह की मदद करें कि वो ये समझ पाएं कि बहुत सारी छोटी या स्वाभाविक लगने वाली चीज़ें वास्तव में छोटी नहीं होती हैं. जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही तो ये अभ्यास करें)

अभ्यास सामग्रीः ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः ब्लैक बोर्ड पर दो खंड बनाएं. एक पर लिखें- हिन्दुस्तानी मर्द और दूसरे पर लिखें- हिन्दुस्तानी औरत. समूह से पूछें कि इन्हें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में क्या-क्या करना चाहिए और क्या-क्या नहीं. आप इसे ब्लैक बोर्ड पर लिखती जाएं. इसके बाद इन व्यवहारों और परस्पर विरोधाभासों पर चर्चा कराएं. समूह के सभी सदस्यों को अपने तर्क और टिप्पणियां करने को कहें.

(नोटः गौर करें कि वीडियो के शुरु में महिला ने कहा है कि "हिंदुस्तानी औरत" अपने पति का नाम नहीं ले सकती. "हिन्दुस्तानी औरत" समाज द्वारा औरत के लिए गढा गया एक सांचा है. इसी प्रकार पुरुष के लिए भी सांचा है. हमें उन व्यवहारों पर अपना अभ्यास केंद्रित करना हैं जहां स्त्री और पुरुष दोनों एक-दूसरे से संबोधित होते हैं. उदाहरण के तौर परः पुरुष बच्चे को प्यार नहीं करेगा. अगर कहीं जा रहे हैं तो आगे-आगे चलेगा. परिवार के सामने दोनों एक चारपाई पर नहीं बैठ सकते. इस अभ्यास में इसे खोजें कि सांचों में जकड़े स्त्री-पुरुष परस्पर कैसे व्यवहार करते हैं. इन व्यवहारों पर चर्चा कराएं. फिर ये पूछें कि इनमें से कितने व्यवहार हैं जो गलत हैं और हम करते हैं. इन्हें छोड़ने के लिए समूह को प्रेरित करें. चर्चा के समापन के लिए एक पूरक अभ्यास करे)

पूरक अभ्यासः समूह के सदस्यों को कहें कि वो अपने पति/पत्नी के नाम का उच्चारण करें. पूरा समूह एक साथ बोले किसी को किसी का सुनना नहीं है बस अपना बोलना है. सबकी आंखें भी बंद करवाई जा सकती है. पति/पत्नी का नाम प्यार, शर्म, गुस्सा, शरारत आदि विभिन्न भावों में पुकारने को कहें. फिर कहें कि अब दोनों का नाम का उच्चारण करो. इसे एक खेल की तरह करें. इसके बाद इस वाक्य को दोहराने के लिए कहेः मेरा नाम.....है, मेरे जीवनसाथी का नाम.....है. मैं.....और.....जीवनसाथी हैं.

(नोटः इसके बाद सभी सदस्यों को कहें कि वो अपना और अपने जीवनसाथी का नाम ब्लैक बोर्ड पर बोल-बोल कर लिखे. समूह के अविवाहित सदस्यों के साथ ये अभ्यास उनके माता-पिता, भाई-भाभी आदि के नाम के साथ की जा सकती है)

विषयः **घरेलू हिंसा**

उपविषयः **मर्द का प्रभुत्व, औरत का दमन**

वीडियोः **पति-पत्नि के संबंध में ताक़त और हिंसा** | CC : **शबनम बेग़म** | UID: **UP_1340**

वीडियो विवरणः वीडियो मे आप देखेंगे कि औरत घर के काम के अलावा पति के जूते साफ करना, पैर दबाना आदि भी कर रही है. पति बार-बार सिर पर मार रहा है. एक गर्भवती महिला को डांटा जा रहा है. पति फिर पत्नी के सिर पर हल्के से मारता है. जब पूछते हैं महिला हिंसा के बारे में तो कहता है..मतलब? महिला भी ये मानती है कि वो पति है तो उसका अधिकार बनता है वो डांट सकता है. पुरुष कहता है कि पुरुष श्रेष्ठ है. औरत को इसी हिसाब से रहना पड़ेगा. महिला कहती है कि गलती तो पुरुष से भी होती है पर हम थोड़े ना बोल पाती हैं, क्योंकि वो पति है. महिला कहती है मेरे भाई को तो सब छूट थी आने-जाने की लेकिन हमें घर से बाहर जाने की इजाज़त नहीं थी क्योंकि हम इज़्ज़त हैं घर की. पुरुष कहता औरतें ज़हिल हैं पढ़ी-लिखी नहीं है इसलिए घर का काम करती हैं और पुरुष बाहर का काम करता हैं. अंत में औरत कहती है कि हम भी बाहर जाना चाहती हैं, हमारा भी मन करता है अगर अब भी मौका मिले तो सबसे पहले पढ़ाई करेंगे.

(नोटः मुसलमानों में ऐसा होता है वगैरह बातें भी चर्चा में आ सकती हैं क्योकि मुस्लिम परिवार पर वीडियो बनाया गया है. याद रखें कि चर्चा जेंडर के हिसाब से हो क्योंकि ये मुद्दा सिर्फ मुस्लिम धर्म तक सीमित नहीं है. महिलाओं पर होने वाली हिंसा की बड़े पैमाने पर स्वीकार्यता है **)**

चर्चा कैसे शुरु करेः वीडियो का प्रदर्शन करें. खत्म होने के बाद आप कुछ भी ना बोलें, आप चर्चा की पहल ना करें. अगर समूह में से कोई बात करना शुरु करें तो अच्छा है. अगर शुरु ना करें तो वीडियो को शुरु से चलाएं और 0:26 पर रोकें जहां पति अपनी बीवी के सिर पर मार रहा है, और ये अभ्यास करेः-

अभ्यासः समूह से पूछें कि ये क्या था? क्या ये प्यार था? जिनको लगता है कि प्यार था उन्हें हाथ उठाने के लिए कहें. फिर जिन्हें लगता है कि हिंसा थी उन्हें हाथ उठाने को कहें, जिन्हें लगता है कि कोई बड़ी बात नहीं थी उन्हें हाथ उठाने को कहें, इसी प्रकार जिन्हें लगता है कि पति-पत्नी का व्यवहार था उन्हें हाथ उठाने को कहें. अब सबको अपने-अपने दृष्टिकोण के लिए तर्क प्रस्तुत करने को कहें.

(नोटः शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा, यौन हिंसा, आर्थिक हिंसा, वाचिक हिंसा यानि ताने देना आदि. इन सभी क्षेत्रों को चर्चा के दौरान कवर करें. थोड़ी देर चर्चा होने दें जब आपको लगे कि वही बातें बार-बार दोहराई जा रही हैं या चर्चा

आगे नहीं बढ रही तो वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां आपने रोका था और 1:30 पर रोकें जहां महिला कहती है कि मेरा हक़ थोड़े ना बनता है पति को कुछ कहने के लिए. ये अभ्यास करें)

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः ब्लैक बोर्ड पर दो खंड बनाएं. एक पर लिखे "मर्द का औरत पर अधिकार" दूसरे पर लिखें "औरत का मर्द पर अधिकार". समूह से वो व्यवहार लिखने को कहें कि किन-किन बातों में पति-पत्नी के एक-दूसरे पर अधिकार है. फिर इस पर चर्चा कराएं.

(नोटः पुरुषों के नज़रिए से एपरोच करें, खुलकर बोलने दें. इस बात का ध्यान रखें कि घरेलू हिंसा के लिए औरत को ही दोषी ना मान बैठें. इस तरह भी देखा जा सकता है कि दोनों में से कौन ज्यादा आज़ाद है या कौन निर्णय करता है? जब आपको लगे कि अब चर्चा आगे नहीं बढ रही तो वीडियो को वहीं से चलाएं जहां रोका था और 2:21 पर रोकें जहां महिला कह रही है कि शादी के बाद हम अपनी ससुराल की इज़्ज़त हो गए वो भी कहीं आने-जाने नहीं देते. सवाल पूछे **)**

सवालः पुरूषों की इज़्ज़त क्या है और औरतों की इज़्ज़त क्या?

(नोटः इस सवाल के ज़रिए इज़्ज़त के बारे में जो धारणाएं हैं उन्हें बीच में लाने की कोशिश करें. कुछ इस तरह के पूरक सवाल पूछे जा सकते हैं)

- **वास्तव में इज़्ज़त के मायने क्या हैं और नकली इज़्ज़त क्या?**
- **इज़्ज़त बचाने का सारा भार लड़कियों पर ही क्यों?**
- **ये इज़्ज़त है या औरतों के लिए आचार संहिता?**

चर्चा को सूझ-बूझ के साथ संचालित करें और जब आपको लगे कि बातें दोहराई जा रही है और कोई नया आयाम सामने नहीं आ रहा तो वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां रोका था और 4:32 पर रोकें जहां स्क्रीन पर लिखा हुआ है DISMANTLE PATRIARCHY. समूह से सवाल पूछेः-

सवालः आपके हिसाब से पति-पत्नी का आदर्श संबंध क्या और कैसा होना चाहिए? इन्हें आप क्या सुझाव देना चाहेंगे, औरत को भी और पुरुष को भी?

(नोटः कोशिश करें कि चर्चा के बाद लोगों में एक अच्छा, संवेदनशील, ज़िम्मेदार और जनतांत्रिक संबंध विकसित करने की इच्छा पैदा हो. साथ ही बताएं कि घरेलू हिंसा कानूनी अपराध है. ये महज़ पति-पत्नी के बीच का मामला नहीं है. अगर हो सके तो एक्ट का वन पेज़र वितरित किया जाए **)**

वीडियो को अंत में दोबारा देख सकते हैं और सबको धन्यवाद करें.

विषयः **माहवारी**

उपविषयः **पहली माहवारी**

वीडियोः **पहली माहवारीः कलंक और चुप्पी** | CC : **उषा पटेल** | UID: **UP_1396**

वीडियो बारेः एक युवा लड़की बताती है कि जब प्रथम माहवारी हुई तो मैं बहुत घबरा गई थी. इसके बाद दो शादीशुदा औरतें प्रथम माहवारी का अपना अनुभव बताती हैं कि बहुत बेकार लग रहा था कि ये क्या हो रहा है, हर जगह सबसे चोरी करना पड़ रहा था. उस समय मेरे दिमाग में बहुत उलझन थी कि ये क्या हो रहा है और क्यों हो रहा है. मैं बहुत परेशान थी. एक बड़ी उम्र की महिला अपना पहला अनुभव सांझा करती है कि बहुत दुखता था, कमर दुखती थी, पेड़ू दुखता था, मन धकधकाता था कि ये क्या हो गया मेरे साथ. युवा लड़की बताती है कि जब वो 8वीं कक्षा में पढ़ रही थी तब उसकी सहेली ने इस बारे बताया था. कहा जाता है कि अब तू बड़ी हो गई है, ये मत कर वो मत कर, उसे सही-गलत की पहचान बताई जाती है. मुझे बताया गया कि अब तू बड़ी हो गई है कोई ऐसा काम मत करना जिससे कि परिवार..... महिला बताती है कि पूजा वगैरह में नहीं जाने देते. लड़की कहती है कि ऐसा मुझे बताया गया कि मंदिर में नहीं जाना है और रसोई में नहीं घुसना है. बुजुर्ग महिला बताती है कि कोई भी अच्छा काम जो शुभ माना जाता है उसमें हिस्सा नहीं ले सकती क्योंकि शरीर अशुद्ध हो जाता है.

(**नोटः** हो सकता है कि समूह के सदस्य इस विषय पर बात करते हुए झिझकें. अगर समूह में पुरुष हैं तो स्थिति थोड़ा असहज भी हो सकती है. इसलिए बड़ी ज़िम्मेदारी और संज़ीदगी के साथ चर्चा शुरु करें. माहौल को सहज करने के लिए अतिरिक्त तौर पर कोशिश ना करें. वीडियो को शुरु से चलाएं और 0:47 पर रोकें जहां महिला कहती है कि मन धकधका रहा था और कई बार हादस भी हो जाता था. सवाल पूछें)

सवालः वीडियो के सारे स्त्री पात्र ये क्यों कह रहे हैं कि हम घबरा गई थी, ये क्या हो रहा है हमारे साथ. मतलब हम एक तरह के सदमें से क्यों गुज़रती हैं?

(**नोटः** गौरतलब है कि हमारे समाज में माहवारी बारे बात करने में बहुत सारे सामाजिक बंधन हैं. सब कुछ खुफिया तरीके से घटित होता है. समाज इससे रुबरु होने से, इस पर बात करने से बचता है. क्यों बचता है? इस सवाल को हम इस दौरान एक्सपलोर करें. जैसे हो सकता है इस तरह की बातें हों कि पहले किसी ने इस बारे में बाताया ही नहीं था. तो पूरक सवाल पूछें)

पूरक सवालः आपको इस बारे पहले क्यों नहीं बताया गया?

(**नोटः** समूह में उपस्थित वे महिलाएं जिनकी जवान या किशोर बेटियां है से पूछें कि आप कैसे बताएंगी या कैसे बताया? क्या आप अपने पति के साथ बेटी बारे ये बातें सांझा करती हैं? पति की क्या प्रतिक्रिया होती है? अगर समूह में पुरुष भी हैं तो उनसे सीधे ये सवाल किए जा सकते हैं. चर्चा चलने दें. सामाजिक विरोधाभास के जितने ज्यादा आयाम बीच में आएं अच्छा हैं. जब आपको लगे कि बातें दोहराई जा रही हैं और चर्चा आगे नहीं बढ़ रही तो वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां पर रोका था और 01:35 पर रोकें, जहां लड़की कह रही है कि मुझे बताया गया कि अब तू बड़ी हो गई है. कोई ऐसा काम मत करना जिससे कि परिवार की..... सवाल पूछें)

सवालः ऐसा क्यों कहा कि तू अब बड़ी हो गई है? क्या माहवारी से दो दिन पहले तक वो बड़ी नहीं थी?

(नोटः इस सवाल के ज़रिये हम जानने कि कोशिश करेंगे कि लड़की के गर्भ धारण करने के लायक होने को समाज में कैसे देखा जाता है. कुछ इस तरह के भी पूरक सवाल किए जा सकते हैं **)**

पूरक सवालः क्या पहली माहवारी पर कोई आयोजन किया गया?

(नोटः अगर जवाब हां है तो पूछें कि क्या किया गया? अगर घर में कुछ मीठा बनाकर खिलाया गया है तो उसे भी आयोजन मानें. आयोजन का मतलब सिर्फ उत्सव व कर्मकांड नहीं है. कुछ और पूरक सवाल हो सकते हैं जैसे **)**

- **उस आयोजन बारे उस वक़्त आपको कैसा लगा?**
- **आज उस बारे क्या सोचती हैं?**

चर्चा में एक्सप्लोर करें कि माहवारी को समाज कैसे लेता है. जब लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ़ रही तो वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां पर रोका था और 02:35 पर रोकें जहां स्क्रीन पर लिखा है DISMANTLE PATRIARCHY और ये अभ्यास करेः-

अभ्यास सामग्रीः ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः ब्लैक बोर्ड पर दो खंड बनाएं. एक पर लिखें "सही" दूसरे पर लिखें "गलत". अब समूह से कहें कि माहवारी पर बात करने का क्या सही तरीका है और क्या गलत ये लिखें. लड़कियों को इस बारे बताने का तरीका और समय क्या सही है और क्या गलत. समाज में क्या सही धारणाएं हैं और क्या गलत. पुरुषों का क्या रवैया सही है और क्या गलत. परस्पर दृष्टिकोण पर तर्क प्रस्तुत करने को कहें और चर्चा कराएं.

(नोटः हो सकता है चर्चा में ये भी आए कि माहवारी के दौरान स्त्रियों के शरीर को अशुद्ध समझा जाता है. बहुत सारे प्रतिबंध लगाए जाते हैं. हो सकता है कोई ये भी कहे कि सफाई की वज़ह से कुछ प्रतिबंध ठीक है. इन सब सवालों को अभ्यास के दौरान संबोधित करें. जैसे क्या सचमुच सफाई की वज़ह से प्रतिबंध लगाए गए हैं. अगर समाज सफाई को लेकर इतना सचेत है तो क्या बाकि हर मामले में सफाई का ध्यान रखता है? **)**

विषयः **संस्कृति में पितृसत्ता**

उपविषयः **प्रजनन और अपवित्रता**

वीडियोः **महिलाओं का शरीर अपवित्र क्यों समझा जाता है** | CC : **अनिल कुमार सरोज** | UID: **UP_1370**

वीडियो बारेः वीडियो शुरु होता है एक उत्सव के साथ. ये उत्सव लड़की के पहले माहवारी पर होने वाला कर्मकांड है. वीडियो में एक पुरोहित कहता है कि औरतें इसलिए पुजारी नहीं बन सकती क्योंकि वो अज्ञानी हैं और अशुद्ध हैं. वीडियो में एक महिला भी सशक्त तरीके से इन सब धारणाओं की वकालत करती हैं. वो भी कहती है कि औरत माहवारी के दिनों में अशुद्ध होती है. औरत अपवित्र व निम्नतर है और पुरुष श्रेष्ठ. महिला तर्क देती है कि पुरुष इसलिए डायन नहीं होते क्योंकि वो पुरुष है. पुरुष को खुद भगवान ने बनाया है जबकि औरत पुरुष का ही एक अंश है. जवान औरत हर तरह से अशुद्ध होती है, अलग-अलग चीजों को छुए तो ये ठीक थोड़ी ना है. जो औरतें उम्रदराज़ हो चुकी हैं वो शुद्ध हैं.

(नोटः वीडियो खत्म होने के बाद इस बात का इंतज़ार करें कि समूह में से ही कोई खुद ब खुद चर्चा शुरु करे. अगर आपको लगता है कि वीडियो को दोबारा देखने की ज़रूरत है तो पूरे वीडियो को दोबारा देखा जा सकता है. शायद चर्चा पवित्रता, अपवित्रता, धर्म, नैतिकता, संस्कृति और परंपरा के आस-पास होगी. शायद औरत के शरीर और मासिक धर्म पर भी कुछ चर्चा हो. इसमें पवित्रता, अपवित्रता, नैतिकता और औरतें के शरीर के बारे में जो धारणाएं हैं उनको एक्सपलोर करें. थोड़ी देर चर्चा होने दें या जब लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही बल्कि बार-बार वही बातें दोहराई जा रही हैं तो ये अभ्यास करें **)**

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः बोर्ड पर दो खंड बनाएं एक के ऊपर लिखे "पवित्र" दूसरे पर "अपवित्र" समूह को कहें कि वो इनके नीचे लिखें कि स्त्री और पुरुष कब-कब "पवित्र" और "अपवित्र" होते हैं. ये भी पूछें कि क्यों और इसे भी बोर्ड पर नोट करें. शायद पुरुषों के खंड में अपवित्रता के कम उदाहरण आएंगे. अगर आते हैं तो ये पूछें कि जब पुरुष "अपवित्र" होता है तो उसके लिए क्या निषेध है? क्या धर्म आदि में उसके लिए कोई आचार संहिता है? कौन-कौन से मौके हैं जब पुरुष "अपवित्र" होता है और उसके लिए कोई निषेध नहीं है? कौन-कौन से मौके हैं जब स्त्री "अपवित्र" नहीं होती है और उसके लिए आचार संहिताएं हैं? क्या-क्या आचार संहिताएं हैं? इन सवालों के आस-पास चर्चा संचालित की जा सकती है.

(नोट: अपवित्र और पवित्र शब्दों का इस्तेमाल हम मात्र लोगों के भावबोध को जानने के लिए कर रहे हैं. स्मरण रहे हम इस तथाकथित पवित्रता के ढांचे को तोड़ने के लिए ये अभ्यास कर रहे हैं ना कि उसे मज़बूत करने के लिए. मतलब हम उन्हें ये नहीं बता रहे हैं कि और क्या-क्या व्यवहार पवित्र या अपवित्र हैं. बल्कि ये जान रहे हैं कि इनकी धारणाएं क्या हैं. ताकि उनको जांच-परख के दायरे में लाया जा सके)

सवाल: क्या सचमुच पवित्रता और अपवित्रता जैसी कोई चीज़ होती भी है?

(नोट: शायद चर्चा में सब लोग कहेंगे कि हां होती है, हो सकता है कोई ये कहे कि पता नहीं)

सवाल: ये कौन तय करता है कि क्या "अपवित्र" है और क्या "पवित्र"?

- **क्या हमें जो बताया गया वो सचमुच सही है?**
- **क्या ठीक-गलत और न्याय-अन्याय के हिसाब से इनकी जांच-परख की ज़रुरत नहीं है?**
- **क्या जो चल रहा है यही होना चाहिए?**

(नोटः वीडियो शुरु से चलाएं और 0:40 पर रोकें जहां पुरोहित कहता है कि औरत जानकार नहीं है उसमें शुद्धता नहीं है. वीडियो रोककर वही सवाल आप समूह से करें जो CC ने पुरोहित से किया है)

सवाल: धर्मों में प्रमुख के तौर पर(पुरोहित, पादरी, मौलवी आदि) महिलाएं क्यों नहीं है?

(नोटः चर्चा को और सारगर्भित बनाने के लिए बीच-बीच में ये कुछ पूरक सवाल पूछे जा सकते हैं **)**

- **क्या ये धर्मगुरु सचमुच तगड़े ज्ञानी हैं?**
- **क्या ज्ञानी और विद्वान होने के लिए धर्मगुरु और पुरुष होना अनिवार्य है?**
- **धर्म के ऐसे कौन से अच्छे संदेश हैं जिनसे धर्मगुरु कोसों दूर हैं?**
- **चीज़ों को मानना चाहिए या जानना चाहिए?**

(नोटः समूह से ये भी बताने को कह सकते हैं कि ऐसे उदाहरण बताएं जिससे पता चलता हो कि धर्मगुरु ज्ञानी नहीं बल्कि लकीर के फकीर है. कोई ऐसा उदाहरण जिससे पता चलता हो कि साधारण महिला धर्मगुरु से ज्यादा विद्वान है. जब लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही बल्कि बार-बार वही बातें दोहराई जा रही हैं तो वीडियो को वहीं से शुरु करें जहां पर रोका था और 02:18 पर रोकें जहां एक औरत कह रही है कि औरत हर तरह से अशुद्ध है..अशुद्ध नहीं है.... वीडियो रोकें और समूह से सवाल पूछे **)**

सवालः औरत होते हुए भी ये ऐसा क्यों कह रही है कि महिलाएं अशुद्ध हैं?

(नोटः- चर्चा खुलकर होने दे. हो सकता चर्चा में ये आए कि औरत ही औरत की दुश्मन है. चर्चा संचालित करते हुए आप इस बात का ध्यान रखें कि ये पितृसत्ता का जटिल तंत्र है जिसमें महिलाओं को पितृसत्ता की रखवाली का ज़िम्मा सौंपा जाता है. उस वक्त वे महिला को नहीं बल्कि पितृसत्ता के पहरेदार का प्रतिनिधित्व कर रही है. चर्चा को आगे बढाने के लिए कुछ पूरक सवाल पूछे जा सकते हैं जैसेः- क्या धर्म महिलाओं को नियंत्रित करने का औज़ार नहीं है? क्या शरीर अपवित्र है? जब चर्चा में दोहराव आ जाए तो ये सवाल पूछें **)**

सवालः जन्म देना अपवित्रता है?

(नोटः आपने वीडियो में देखा होगा कि औरत कह रही है कि जवान औरत यानि जिसकी माहवारी होती है वो अशुद्ध है और उम्र दराज़ औरत अशुद्ध नहीं है. माहवारी का जन्म से सीधा संबंध है. चर्चा होने दें लेकिन जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही तो नीचे लिखे कुछ पूरक सवाल पूछे जा सकते हैं **)**

- **माहवारी एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया है या अपवित्रता?**
- **पुरुष धर्मगुरु होंगे और औरतें डायन ये क्या मामला है?**
- **क्या धर्मगुरु स्त्री शरीर के बारे में जानते हैं?**
- **क्या उन्हें स्त्री शरीर बारे फतवे देने का अधिकार है?**
- **धर्म राजनैतिक मामला है या व्यक्तिगत?**
- **क्या धर्मगुरुओं के बिना भी लोग धार्मिक रह सकते हैं?**

(नोटः धर्म और आचार संहिताओं को संविधान के संदर्भ में देखें. अंत में इस बात को बीच में लाया जा सकता है कि धर्म और धर्मगुरु भी संविधान में बंधे हैं. देश किसी धर्मग्रंथ से नहीं बल्कि संविधान से चलता है **)**

विषयः **संस्कृति में पितृसत्ता**

उपविषयः **पर्दा**

वीडियोः **घूंघट! थोपा गया है हमारे ऊपर** | CC : **उषा पटेल** | UID: **UP_1430**

वीडियो विवरणः वीडियो शुरु होता है, एक महिला घूंघट में काम कर रही है. बताती है कि घूंघट में आत्मनिर्भरता नहीं है. थोपा गया है हमारे ऊपर. एक अन्य महिला जो घूंघट में कुएं से पानी खींच रही है, बताती है कि महिलाएं बंधी हैं न, क्योंकि महिलाओं को घूंघट करना है. पुरुषों को थोड़े ही ना करना है. ये मंज़ूर नहीं है लेकिन दबाव में करना पड़ता है घूंघट. इसे संस्कार मानते हैं. पुरुषों को लगता है कि चार आदमियों में हमारी इज़्ज़त होनी चाहिए. इसलिए दबाकर रखते हैं. हमें भी दबकर रहना पड़ता है. पूर्वजों ने प्रथा बनाई थी, वही चल रही है. दूसरी महिला बताती है कि हमारी बड़ी औरतें कर रही थी, इसलिए हमें भी करना पड़ा. यह पितृसत्ता की रूढिवादिता है. पुरुष चाहते हैं कि महिला हर समय हमसे दबी रहें. इसी वज़ह से महिलाओं को घूंघट में रहना पड़ता है. अगर हम इसका पालन करेंगे तो आत्मनिर्भर नहीं हो पाएंगे. मुंह लपेट कर बाहर का काम जल्दी-जल्दी नहीं कर पाती हूं. बहू और बेटियों में अंतर बनाया गया है. अंदर दिल में चलता है कि इस पर सवाल उठाकर इसे थोडा कम करें लेकिन दबाव में नहीं कर पाती हूं. पसंद नहीं है लेकिन दबाव में तो करना पड़ता है.

(नोटः अगर आप चाहें तो पूरे वीडियो को दोबारा देख सकते हैं. अगर समूह में अपने-आप चर्चा शुरु होती है, तो अच्छा है. उसे संचालित करें. अन्यथा वीडियो को शुरु से चलाएं और 0:45 पर रोकें, जहां महिला कुएं से पानी निकालकर वापस जा रही है. ये सवाल पूछे **)**

सवालः मुंह लपेटकर कुएं से पानी निकालते हुए कोई हादसा भी तो हो सकता है. ये महिला कुएं में गिर सकती है. इसके परिवार को ये क्यों नहीं लगता? क्यों इसकी जान के साथ खेल रहे हैं?

(नोटः विरोधाभास जानने की कोशिश करें कि क्या संस्कार व्यक्ति की जान से बड़े हैं. क्या इस महिला की जान की कोई कीमत नहीं. महिलाओं के बारे में इतनी लापरवाही क्यों. पूरे गांव में किसी को भी ये गलत क्यों नहीं लगता. पुरुष किन परिस्थितियों में काम करते हैं और महिलाएं किन परिस्थितियों में इसके आस-पास भी चर्चा हो सकती है. जब आपको लगे कि चर्चा अब आगे नहीं बढ रही तो सवाल पूछें **)**

सवालः- महिलाएं कह रही हैं की थोपा गया है, दबाव में कर रही हैं. थोप क्यों रखा है? दबाव क्यों है?

(नोटः पुरुष थोप रहे हैं और महिलाएं मज़बूर हैं. इसे इस तरह ज़ाहिर ना होने दें कि महिला तो लाचार, बेचारी, अबला है. बल्कि ठीक-ग़लत और न्याय को पैमाना बनाएं. चर्चा में शुमार करें कि क्या-क्या चीज़ें इस ज़ोर-जबर्दस्ती को समर्थन कर रही हैं. जैसेः समाज, संस्कार आदि. कुछ इस तरह के पूरक सवाल पूछे जा सकते है **)**

पूरक सवालः- क्या महिलाएं पुरुषों पर कुछ थोप सकती हैं?

- **महिलाएं क्या थोप सकती हैं और किस पर?**
- **क्या ये ताक़त का संबंध नहीं है?**
- **कोई अपनी पूरी ज़िंदगी एक थोपी गई चीज़ के साथ बिताए, ये दुखद नहीं है?**
- **क्या औरतों के इस नुकसान की कोई भरपाई हो सकती हैं?**
- **क्या हम मानवीय हैं?**

(नोटः जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही तो वीडियो को वहीं से चलाएं जहां आपने रोका था और 01:42 पर रोकें जहां महिला कह रही है कि पुरुष चाहते हैं कि महिलाएं हमेशा दबकर रहें इसलिए महिलाओं को घूंघट में रहना पड़ता है. सवाल पूछे **)**

सवालः महिलाओं को दबाकर रखने में पुरुषों की इज़्ज़त कैसे है?

(नोटः इज़्ज़त का टोकरा महिलाओं के सिर पर ही रखा जाता है. जिसे हम इज़्ज़त मान रहे हैं वो है क्या. इसकी जांच-परख करें. कुछ इस प्रकार के सवाल पूछे जा सकते है **)**

पूरक सवालः- क्या अन्याय और इज़्ज़त में कोई फर्क नहीं?

- **क्या अमानवीय हो जाने से ही इज़्ज़त बढ़ती है?**
- **इज़्ज़त, परंपरा, संस्कृति इतनी जल्दी नष्ट कैसे हो जाती है?**

(नोटः जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ़ रही है तो ये सवाल पूछें)

सवालः- पर्दा प्रथा आज भी क्यों चल रही है?

(नोटः इसे परंपरा और संस्कार माना गया हैं. इसे पितृसत्ता कैसे संचालित करती है, इसके आस-पास चर्चा हो सकती है. कुछ इस तरह के पूरक सवाल किये जा सकते हैं **)**

पूरक सवालः- ये संस्कृति है या पितृसत्ता?

(नोटः जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही और वही बातें दोहराई जा रही हैं तो अभ्यास करें)

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः बोर्ड पर दो खंड बनाएं. 1. बदली हुई या छोड़ दी गई परंपराएं. 2. प्रचलित परंपराएं. अब समूह से पूछें कि कौन सी परंपराएं हैं जो पहले होती थी लेकिन अब नहीं हैं. इसी प्रकार पूछें कि ऐसी कौन सी परंपराएं हैं जो प्रचलित हैं. इस प्रकार श्रेणी के हिसाब से सूची बनाते जाएं. ज्यादा से ज्यादा परंपराओं को सूची में शामिल करने की कोशिश करें. इसके बाद समूह से पूछें कि प्रचलित परंपराओं में ऐसी कौन सी परंपराएं हैं जो आपको लगता है कि छोड़ देनी चाहिएं. समूह के सदस्यों को कहें कि वो अपने दृष्टिकोण बारे तर्क प्रस्तुत करें.

(नोटः छोड़ी गई परंपराओं के उदाहरण के तौर पर सती प्रथा को लिया जा सकता है(हालांकि अभी भी एकाध बार कोई केस सुनने में आ जाता है). प्रचलित परंपराओं पर ख़ासतौर से चर्चा कराएं कि क्यों प्रासांगिक है और क्यों अप्रासांगिक. छोड़ दी गई परंपराओं का कारण पूछें कि क्यों छोड़ी गई. इसके बाद ये देखें कि कितनी परंपराएं महिलाओं से संबंधित हैं और कितनी अन्य. महिलाओं से संबंधित परंपराओं में कितनी छोड़ दी गई हैं और अन्य कितनी. महिलाओं से संबंधित परंपराएं, परंपराएं हैं या आचार संहिता. क्या महिलाओं से संबंधित परंपराओं को लेकर समाज ज्यादा सख़्त है और अन्य को लेकर उदार. परंपराओं बारे किस तरह के रुझान हैं उन्हें समझने की कोशिश करें. कोशिश करें कि चर्चा का समेकन इस बात के साथ हो कि परंपराओं को समूह आलोचनात्मक नज़र से देखना सीख पाएं और लिंग पार्थक्य के हिसाब से परंपराओं का विश्लेषण कर पाए. **)**

विषयः **संस्कृति में पितृसत्ता**

उपविषयः **पर्दा**

वीडियोः **ये पाबंदी हटे तो सांस आए** | CC : **माधुरी चौहान** | UID: **UP_1473**

वीडियो विवरणः वीडियो शुरु होता है, CC पात्र से पूछती है कि नई-नवेली दुल्हन आए और घूंघट ना करे तो लोग क्या-क्या कहते हैं? महिला जवाब देती है कि कहेंगे थोड़ी बहुत भी शर्म नहीं है, मां-बाप ने इसको क्या सिखाया है, ऐसी बहुत सारी बातें लोग कहेंगे. इस सवाल पर कि क्या आपको लगता है कि आपको घूंघट में रहना चाहिए? महिला कहती है, नहीं लगता है. दूसरी महिला बताती है कि अपने ससुराल में बड़ों से बचने के लिए घूंघट करना चाहिए. मैं जब ससुराल में आई थी घूंघट में ही आई थी और अभी भी घूंघट में ही रहती हूं. घूंघट में रहने में अच्छा लगता है. CC सवाल करती है कि क्या आपके पति मायके जाते हैं तो वो भी घूंघट डालते हैं? जवाब में महिलाएं हंसती हैं और कहती हैं कि नहीं...नहीं वो क्यों घूंघट में जाएंगे. वो मर्द है ना घूंघट तो औरतों के लिए बना है ना. दूसरी महिला कहती है कि सारी पाबंदियां औरतों के लिए ही हैं. हम तो चाहती हैं ये हटना चाहिए या फिर पुरुष भी करें. बराबरी होनी चाहिए. इस सवाल के जवाब में कि आपको कैसे पता चला कि घूंघट महिलाओं के लिए ही बना है महिला कहती हैं कि हम शुरु से देखती हैं कि महिलाएं ही घूंघट में रहती हैं. ये पूछने पर कि क्या आपके पति को भी घूंघट में रहना चाहिए. महिला हंसकर जवाब देती है कि नहीं क्योंकि घूंघट मर्दों को शोभा नहीं देता औरतों को ही शोभा देता है. दूसरी महिला अपनी इच्छाएं बताती है कि ऐसा होना चाहिए कि हम भी बाहर जा सके, हम भी कुछ काम कर सकें, मतलब घूंघट में ना रहें. ये सब पाबंदियां हट जाएं.

(नोटः अगर आपको लगता है कि वीडियो को दोबारा देखने की ज़रुरत है तो आप पूरे वीडियो को दोबारा दिखा सकती हैं. उसके बाद कोशिश करें कि चर्चा खुद ही शुरु हो. शायद आसानी से चर्चा शुरु हो जाएगी. घूंघट आंखों की शर्म है, बड़ों की इज़्ज़त है, नारी की लाज है, औरत का गहना है, घूंघट गलत है, खराब प्रथा है, पिछड़ापन है, रूढ़ीवादिता है, शायद इस तरह की चर्चा होगी. समूह की बातें गौर से सुनें. जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही है और वही बातें बार-बार दोहराई जा रही हैं तो सवाल पूछें **)**

सवालः- क्या आप घूंघट करती हैं, आपकी पत्नी घूंघट करती हैं, आपके परिवार में कोई घूंघट करता है?

(नोटः एक बार घूंघट के मामले को ज़मीन पर उतारें कि कहीं और की बात नहीं हो रही. हमारे ही आस-पास की हमारी ही बात हो रही है. घूंघट के आस-पास समूह के क्या अनुभव है उन्हें बीच में आने दें और सांझा करने को कहें. मतलब किसी को जानते हो जिसने घूंघट करने से मना किया तो परिवार में क्या हुआ. मुंह लपेट कर काम करना और बिना

पर्दे के काम करने में फर्क. शादी के मौके पर लड़की पर घूंघट का दबाव और घूंघट की महिमा का बखान आदि. इसके बाद ये सवाल पूछें)

सवालः- घूंघट क्यों?

(**नोटः** यह बहुत ही महत्वपूर्ण और बुनियादी सवाल है. एक बार के लिए ठीक-ग़लत से बरी हो जाएं और मिलकर खोजें कि वास्तव में घूंघट क्यों. क्योंकि लाज, शर्म वगैरह बातें सुनकर वास्तविक वज़हों का पता नहीं चलता है. क्योंकि इज़्ज़त और शर्म से इसका कुछ लेना-देना नहीं है. तो असल में क्या कारण हैं उन्हें ढूंढने की कोशिश करें. सवाल बदलकर भी कोशिश कर सकती हैं)

पूरक सवालः- एक ख़ास रिश्ते में और सिर्फ औरतों के लिए ही क्यों?

- **क्या पुरुष आंखों में आंखें डालकर बात करने से डरते हैं?**
- **घूंघट करने वाली और घूंघट ना करने वाली स्त्री में आपके क्या फ़र्क लगता है?**
- **क्या स्त्री के साथ सीधे रु-ब-रु होने से बचते हैं?**
- **क्या इसका संबंध औरतों के आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता से भी है?**
- **क्या इसलिए कि वो दुनिया के साथ प्रत्यक्ष संबंध ना बना सके?**
- **क्या इसलिए कि पुरुष अपनी बीवी के शरीर को अपनी जागीर समझता है और नहीं चाहता कि कोई और उसे देखे?**
- **क्या ये मर्दानगी और यौन शुचिता से जुड़ा मामला है?**

(**नोटः** घूंघट के बारे में बड़ी प्रचलित धारणा है कि मुग़लों की बुरी नज़र से बचने के लिए औरतो ने घूंघट रखना शुरु किया. इस धार्मिक फंदे से सचेत रहें. मुस्लिम समुदाय में भी औरतों को बुर्के में रखा जाता है. शायद इसका संबंध स्त्री शरीर, यौन शुचिता, मर्दानगी से ज्यादा है. हमारे यहां ये चलन रहा है कि बदला लेने और दुश्मनी निकालने के लिए भी औरतों का शारीरिक शोषण किया जाता है. औरत का शरीर बड़ा तगड़ा युद्ध का मैदान रहा है और है. इस तरह इस सवाल को खोजने और समझने की कोशिश करें कि "घूंघट क्यों?" जब आपको लगे कि चर्चा आगे नहीं बढ रही तो अभ्यास करें)

अभ्यास सामग्रीः एक ब्लैक बोर्ड, चाक और डस्टर.

अभ्यासः ब्लैक बोर्ड पर दो खंड बनाएं 1. अच्छा बदलाव 2. बुरा बदलाव. समूह को लिखने को कहें कि अगर महिलाएं घूंघट ना करें तो परिवार और समाज में क्या-क्या फेरबदल होंगे. इसके बाद सभी को अपने-अपने विचार के लिए तर्क प्रस्तुत करने को कहें. इसके बाद देखें कि कितने अच्छे बदलाव हैं और कितने बुरे. जांच-पड़ताल करने को कहें कि जो बुरे बदलाव हैं क्या वो सचमुच में बुरे बदलाव हैं. अगर इनमें कोई फेरबदल करना चाहे तो करें.

(नोटः घूंघट खत्म होने से समाज पर कोई बुरा असर नहीं पड़ेगा. अगर अभ्यास के दौरान बुरे बदलाव के खंड में कुछ लिखा हुआ है तो समझ लें कि वो बदलाव बुरा नहीं है बल्कि हमारे पास कोई तर्क नहीं है. क्योंकि किसी भी तरीके से घूंघट को ठीक और जायज नहीं ठहराया जा सकता. कुल मिलाकर अभ्यास यही है कि बुरे बदलाव के खंड में कुछ भी शेष ना बचे. समूह को प्रेरित करने के लिए एक पूरक अभ्यास और कर सकते है **)**

पूरक अभ्यासः- आपके गांव, समदाय में ऐसी कितनी महिलाएं हैं जो घूंघट नहीं करती. उनकी सूची बनाएं. क्या समूह मिलकर कोई ऐसी गतिविधि कर सकता है जिससे प्रदा प्रथा के खिलाफ माहौल बनें और लोग इसे छोड़ने के लिए प्रेरित हों.

(नोटः उदाहरण के तौर पर किसी ऐसी महिला को बुला सकते हैं जिसने घूंघट छोड़ा और उसके अनुभव सुनें. समूह की तरफ से उसका सम्मान भी कर सकते हैं. गांव में कितनी महिलाएं हैं जो घूंघट छोड़ चुकी हैं. कितनी महिलाएं घूंघट छोड़ने को तैयार हैं, उनकी सूची तैयार करें. अगर हो सकता है तो समूह की तरफ से एक छोटा सा आयोजन भी किया जा सकता है जिसमें मंच पर उन महिलाओं और उनके पति या परिवार को भी सम्मानित करें जिन्होंने घूंघट को छोड़ दिया है. जो छोड़ना चाहती हैं उन्हें मंच पर आमंत्रित करें. उन युवा लड़के-लड़कियों को भी मंच पर आमंत्रित करें जो शादी के बाद घूंघट नहीं करेंगे. इस बात का ध्यान रखें कि योजना पूरा समूह मिलकर ही बनाए. वो क्या कर सकते हैं और कैसे कर सकते हैं)

रेस्पोंस विडियो (प्रतिभाव वीडियो)

डिस्कशन क्लब में भागेदारी करने का सदस्यों का क्या अनुभव रहा. उन्होंने क्या महसूस किया और उनकी क्या टिप्पणियां और प्रतिक्रियाएं हैं. इसे शूट करने के लिए 16 CC को चुना गया है. अगर आप इन 16 CC में नहीं हैं तो कृप्या रेसपोंस वीडियो ना बनाए. इस प्रोजेक्ट के तहत 16 राज्य हैं. हमने इन्हीं 16 राज्यों में से, प्रत्येक राज्य से एक CC को चुना है .

रेस्पोंस वीडियो डिस्कशन क्लब में हिस्सा लेने वाले चुनिंदा सदस्यों का छोटा साक्षात्कार होगा. जो चर्चा से पहले और बाद में शूट किया जाएगा.

रेस्पोंस वीडियो क्योंः

इंडिया अनहर्ड की सामान्य प्रक्रिया में, हम वीडियो को सरकारी अधिकारियों को दिखाते हैं और समुदाय को बदलाव और पहलकदमी के लिए संगठित करते हैं. ताकि समस्या का समाधान हो सके. लैंगिक भेदभाव और पितृसत्ता संबंधी मुद्दों में समाधान हासिल करना आसान नहीं है. लेकिन हम इसका दस्तावेज़ीकरण कर सकते हैं कि डिस्कशन क्लब में हिस्सा लेने वाले सदस्यों की मानसिकता और सोच में क्या परिवर्तन आया.

कितने रेस्पोंसः

16 में से प्रत्येक CC चर्चा शुरु होने से पहले और चर्चा के बाद 3-4 सदस्यों का साक्षात्कार करेगा. हर बैठक से पहले और बाद में इन्हीं 3-4 सदस्यों का साक्षात्कार किया जाएगा.

रेस्पोंस वीडियो के लिए सदस्यों का चुनावः

आपको अपने समूह के 12-18 सदस्यों में से केवल 3-4 का चुनाव करना हैं. अंतः इसे सावधानीपूर्क करें. चुनाव करते हुए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखेः-

- **उम्र की विविधताः** अगर आपके समूह में विभिन्न उम्र के सदस्य हैं तो चुनाव करते हुए ये ध्यान रखें कि अलग-अलग उम्र के सदस्यों का चुनाव किया जाए.

- **अनुभव की विविधताः** हो सकता है कि आपके समूह में कुछ एसे स्त्री-पुरुष हों जिनका बाहर की दुनिया से ताल्लुक हो और लैंगिक भेदभाव और मानवाधिकारों की कुछ समझ भी हो. कुछ एसे सदस्य भी हो सकते हैं जिनका बाहर की दुनिया के साथ संबंध बहुत ही कम हो. तो एसे 3-4 सदस्य चुनें जिनके अनुभव अलग-अलग हों.

- **विचारों की विविधताः** हो सकता है आपके समूह में कुछ सदस्य पितृसत्ता, धर्म, संस्कृति आदि पर अपनी मज़बूत राय रखते हों और कुछ ना रखते हों. उन 3-4 सदस्यों का चुनाव करें जो अलग-अलग विचारों का प्रतिनिधित्व करते हों.

- **आवाज़ में विविधताः** हो सकता है कि समूह में कुछ लोग तुरंत जवाब देने वाले या आगे बढकर बोलने वाले हों और कुछ एसे हों जो कम बोलते हों और ज़्यादातर चुप रहते हों. जो आमतौर पर कम बोलते हैं उनकी प्रतिक्रिया जानना भी बहुत ज़रूरी है.

- **प्रतिबद्धताः** एसे सदस्यों का चुनाव करें जो सभी डिस्कशन मीटिंग में शामिल होने के लिए प्रतिबद्ध हो.

रेस्पोंस वीडियो के लिए सवालः

आप द्वारा चुने गए 3-4 सदस्यों से डिस्कशन क्लब की पहली बैठक शुरु होने से **पहले** ये सवाल पूछेंः

- आपका नाम क्या है, उम्र क्या है, और क्या करती/करते हो?
- आपने इस डिस्कशन क्लब का हिस्सा क्यों बन रही हैं और इससे आपकी क्या उम्मीदें हैं?
- पितृसत्ता शब्द का क्या अर्थ है?
- पितृसत्ता से आपको क्या फायदा हो रहा है?
- पितृसत्ता से आपको क्या नुकसान हो रहा है?

इन्हीं चुनिंदा 3-4 सदस्यों से बैठक के **बाद** ये सवाल पूछेंः

- आज की बैठक और चर्चा आपको कैसी लगी?
- कोई ऐसी बात जिसका अहसास आज पहली बार आपको हुआ हो? यानि आपने आज से पहले उस विषय पर कभी सोचा ही ना हो.
- पितृसत्ता शब्द का क्या अर्थ है?
- पितृसत्ता से आपको क्या फायदा हो रहा है?
- पितृसत्ता से आपको क्या नुकसान हो रहा है?
- आपको क्या लगता है, क्या पितृसत्ता को नेस्तेनाबूत किया जा सकता है?

इन सवालों के आलावा कुछ और सवाल भी आपको पूछने होंगे. ये सवाल किसी ख़ास वीडियो के संदर्भ में होंगे जो आप बैठक में दिखाएंगे. इन सवालों के लिए डिस्कशन नोट देखें.

रेस्पोंस वाडियो को कैसे शूट करें:

आराम से बैठकर इस साक्षात्कार को शूट किया जाना चाहिये. इसमें सबसे महत्वपूर्ण बातचीत की गुणवत्ता है. और इसको सुनिश्चित करने के लिए देखें कि जिसका साक्षात्कार आप कर रही हैं वो इत्मिनान महसूस करे और असहज ना हो.

इन बातों का अनुसरण करें:

- अपने कैमरे को ट्राइपोड पर लगाएं.
- रूल ऑफ थर्ड का पालन करें और CU (चेहरा शाट) MS (आधा शाट) पर कैमेरा को रोकें, स्थायी करें. आधा शाट से बड़ा शाट नहीं लेना है क्योंकि इससे आवाज़ ढंग से रिकॉर्ड नहीं हो पाएगी और हमें बिल्कुल साफ आवाज़ चाहिए.
- सादगी से फ्रेम को कंपोज़ करें. इस बात का ध्यान रखें कि पृष्ठभूमि में कोई ऊल-जुलूल या विवादित वस्तु ना हो. जैसे:- कैलेन्डर , ऐसी दिवार जिस पर कोई नारा लिखा हो या कोई सूचनापट्ट आदि. पृष्ठभूमि को बिल्कुल साफ और सादा रखें. कोशिश करें कि पृष्ठभूमि में कुछ भी ना हो. यहां तक कि डिस्कशन क्लब के चार्ट पेपर आदि को भी पृष्ठभूमि में ना रखें.
- साक्षात्कार कमरे के अंदर शूट ना करें और अगर कमरे के अंदर शूट कर रहे हैं तो ये सुनिश्चित कर लें कि कमरे में पर्याप्त रोशनी है और आवाज़ गूंज नहीं रही है.
- एक बार फ्रेम को तय और स्थायी करके रिकॉर्ड का बटन दबाएं. अब आप शाट बदलने आदि बातों से बरी हो जाएं और पूरा ध्यान बातचीत और साक्षात्कार में लगाएं.
- कैमेरा के ठीक पीछे बैठें और सवाल पूछें. ताकि जवाब देने वाला लगे कि कैमेरा से बात कर रहा है. **कैमेरा के साइड में ना बैठें.**

रेस्पोंस वीडियो के लिए बीरोल (BRoll):

इससे पहले रिपोर्टिंग वाले खंड में हमने आपसे कुछ वीडियो भेजने के लिए कहा था. जो इस प्रकार हैं:-

- एक 20 सैकेंड का लंबा शाट जिसमें समूह बैठकर वीडियो देख रहा है.
- एक 20 सैकेंड का लंबा शाट जिसमें समूह बैठकर मुद्दे पर बातचीत कर रहा है.
- सदस्यों के CU (चेहरा शाट) बोलते हुए व बात करते हुए.

ऊपर बताए गए बी रोल बनाते हुए इस बात का ध्यान रखा जाए कि ये चुनिंदा 3-4 सदस्य उन शाट में साफ-साफ दिखाइ दें.

अभ्यास # 1

औरत के काम और मर्द के काम.

अभ्यास : लोगों को छोटे-छोटे ग्रुप में बांट लें और उनसे ग्रुप द्वारा तय किये गये साल के किसी खास मौसम में एक पुरुष और महिला या पति-पत्नी के जीवन के किसी एक दिन का अनुमान लगाने को कहिए. ग्रुप से एक मॉडल के तौर पर दिन के 24 घंटे के चार्ट पर पुरुष और महिलाओं द्वारा घर में किये जाने वाले कार्यों को लिखने को कहिए. ग्रुप को ऐसी गतिविधियों को भी लिखने को प्रेरित कीजिए जिनके बारे में सोचा भी नहीं जा सकता कि ये वाकई काम हैं जैसे स्तन पान, सिलाई, सामुदायिक बैठक, खाना पकाना, सफाई, बच्चों की देखभाल आदि.

इससे कुछ ऐसे तथ्य सामने आते हैं:

- महिलाएं और पुरुष दिन में अलग-अलग तरह के काम करते हैं.
- महिलाएं आमतौर पर ज्यादा घंटे काम करती हैं.
- महिलाओं के कार्य विभिन्न तरह के होते हैं और अक्सर वे एक बार में एक से अधिक काम करती हैं .
- घर का काम महिलाएं ही करती हैं.
- पुरुष आमतौर पर घर के बाहर के काम करते हैं.
- पुरुषों के पास खाली वक्त ज्यादा होता है.
- महिलाएं कम सो पाती हैं.
- फैसले लेने में पुरुषों की भूमिका ज्यादा होती है.
- कुछ समाजों में काम के बोझ के हिसाब से पुरुषों और महिलाओं की पारंपरिक भूमिका ज्यादा संतुलित है लेकिन बदलाव के बाद पुरुषों के पारंपरिक काम कम हुए हैं जबकि महिलाओं के काम बढ़े हैं.

अभ्यास # 2

घर में पितृसत्ता

अभ्यास: पुरुष और औरतों के दो या दो से अधिक अलग अलग ग्रुप बना लीजिए. ध्यान रहे कि हर ग्रुप में कुछ शादी शुदा और कुछ ऐसे व्यक्ति हों जिनके बच्चे हैं. हर ग्रुप एक दूसरे से हट कर चर्चा करे ताकि एक ग्रुप दूसरे ग्रुप की बात न सुन सके. ग्रुप के सभी व्यक्ति एक घेरे में बैठें और फिर इनमें से एक आदमी दूसरे आदमी से पहला सवाल पूछता है. दूसरा आदमी जवाब देता है. इसकी पूरी रिकॉर्डिंग करनी होगी. इसके बाद दूसरा शख्स तीसरे व्यक्ति से दूसरा सवाल पूछता है और तीसरा व्यक्ति जवाब देता है. इसके बाद तीसरा व्यक्ति चौथे से सवाल पूछता है और जवाब रिकॉर्ड होता है. यह सिलसिला आखिर तक चलता है.

पुरुष ग्रुप से पूछे जाने वाले सवाल

- पहली बार जब आपको पता चला कि आपकी पत्नी गर्भवती है तो आपको कैसा लगा और आपने यह बात किसको-किसको बतायी?
- जब आपकी पत्नी बच्चा जन रही थी तो आप क्या कर रहे थे?
- आमतौर पर बच्चा जन्मने के दौरान पति को पत्नी के साथ क्यों नहीं रहने दिया जाता?
- जब आपकी पत्नी बच्चे की देखभाल कर रही होती है तो क्या आपको जलन होती है?
- क्या आपने बच्चे को कभी नहलाया-धुलाया है?
- अगर आपके पिता को पता चले कि आप बच्चे को नहलाते-धुलाते हैं तो उनकी प्रतिक्रिया क्या होगी?

महिला ग्रुप से पूछे जाने वाले सवाल

- जब आपको पता चला कि आप गर्भवती हैं तो आपको क्या महसूस हुआ और आपने यह बात किसको-किसको बतायी?
- बच्चा पैदा होने के वक्त आपके साथ कौन था?
- आमतौर पर बच्चा जन्मने के दौरान पति को पत्नी के साथ क्यों नहीं रहने दिया जाता?
- क्या आपने कभी अपने पति से बच्चे को नहलाने-धुलाने को कहा है और उनका क्या जवाब था?
- प्रेगनेंसी और बच्चों की देखभाल को लेकर पति इतने संकोची क्यों होते हैं?

अब दोनों ग्रुप को साथ-साथ बिठा दीजिए और सबको वीडियो दिखाइए. दूसरे ग्रुप की बातें सुनकर लोगों की प्रतिक्रिया देखना दिलचस्प होगा. और फिर तमाम जवाबों पर चर्चा कीजिए.

अभ्यास # 3

समाज में पितृसत्ता

समाज जेंडर या लिंग के लिए भूमिकाएं तय करता है और बताता है कि किन्ही खास परिस्थितियों में पुरुषों और महिलाओं से किस तरह के व्यवहार की उम्मीद की जाती है. इस अभ्यास की मदद से आप समझ सकेंगे कि समाज में घिसी-पिटी लिंग आधारित आचार संहिताएं किस तरह प्रचारित-प्रसारित होती हैं.

अभ्यास: एक सफेद बोर्ड पर दो खंड बनाइये – एक पर लिखिए "एक पुरुष की तरह बर्ताव" और दूसरे पर लिखिए "एक औरत की तरह बर्ताव"

हिस्सा लेने वाले लोगों को दो ग्रुप में बांट दीजिए – एक ग्रुप में महिलाएं, दूसरे ग्रुप में पुरुष. आपको दो सहयोगियों की मदद लेनी होगी. फिर पुरुषों से पूछिए: क्या कभी किसी ने उनसे "मर्द की तरह बर्ताव" करने को कहा है? जब ऐसा कहा गया तो उस वक्त की परिस्थितियों और वजहों के बारे में पूछिए. फिर "एक मर्द की तरह कार्य" का क्या मतलब होता है लिख लीजिए.

फिर महिलाओं से पूछिए: क्या कभी किसी ने "एक औरत की तरह बर्ताव करने के लिए" कहा है? जब ऐसा कहा गया तो उस वक्त की परिस्थितियों और वजहों के बारे में पूछिए. फिर "एक औरत की तरह कार्य करने" का क्या मतलब होता है लिख लीजिए.

इसमें हिस्सा ले रहे लोगों को खुद बोर्ड पर लिखने के लिए बुलाया जा सकता है या आप ही लिख सकते हैं. ध्यान रहे कि यह अभ्यास घिसी-पिटी सोच को जानने के लिए है किसी एक या दो के निजी व्यवहार के लिए नहीं.

अभ्यास # 4

समाज में पितृसत्ता

समूह को महिला और पुरुष दो समूहों में बांट लें. अगर समूह में पुरुष नहीं हैं तो एक समूह की महिलाओं को कहें कि वो पुरुषों की भूमिका की अदायगी करें.

हर समूह से नीचे दिये गये प्रश्न पूछें और लोगों से उनके जवाब एक कागज़ या चिट पर लिखने को कहें. एक शब्द वाले जवाबों को प्रोत्साहित करें (जैसे "आक्रामक", "विनम्र", "ताकतवर" आदि)

- सवाल 1: पुरुष किस तरह महिलाओं से अलग हैं?
- सवाल 2: पुरुषों में किस तरह के ज़ज़्बात नहीं होने की अपेक्षा की जाती है?
- सवाल 3: पुरुष अपने ज़ज़्बात या भावनाएं किस तरह बताते हैं?
- सवाल 4: महिलाएं किस तरह पुरुषों से अलग हैं?
- सवाल 5: महिलाओं में क्या ज़ज़्बात नहीं होने चाहिए?
- सवाल 6: महिलाएं किस तरह अपनी भावनाएं जाहिर करती हैं?

सभी सवालों पर दोनों समूहों के जवाबों का मिलान कीजिए और तुलना कीजिए कि महिलाओं के बारे में पुरुषों की क्या राय है और पुरुषों के बारे में महिलाओं की क्या राय है. इसमें आम और कुछ असंगत जवाबों पर चर्चा कीजिए.

अभ्यास # 5

संस्कृति में पितृसत्ता | विवाह के प्रतीक

अभ्यास: आप समूह में शामिल लोगों से सांस्कृतिक तौर पर मंज़ूर ऐसी प्रथाओं की लिस्ट बनाने को कहिए जो समाज में पुरुषों और महिलाओं को निभाने पड़ते हैं. आप उन्हें घूंघट, शादी के बाद दूसरे घर जाने, सरनेम बदलने जैसे उदाहरण दे सकते हैं. उऩके जवाबों के आधार पर इन मुद्दों पर सवाल पूछिए:

1. क्या ऐसी प्रथाओं से केवल महिलाएं ही बंधी हुई हैं?
2. क्या इससे उनकी ज़िंदगी की मुश्किलें बढ़ती हैं?
3. क्या यह उन्हे मंज़ूर है?
4. क्या उन्होंने कभी इन प्रथाओं का पालन न करने की बजाय सवाल उठाये हैं?
5. इस पूरी विचार प्रक्रिया में पुरुषों की क्या भूमिका है?

अभ्यास # 6

संस्कृति में पितृसत्ता | सुंदरता की कसौटियां

अभ्यास: आप जिस ग्रुप के साथ काम कर रहे हैं उससे यह सोचने को कहिए कि वे एक फ़िल्म बना रहे हैं और उसके लिए उन्हें अभिनेता/अभिनेत्री चुनने हैं. उनसे पूछिए:

- आपकी पसंद की हिरोइन कौन होगी? या आपकी आदर्श हिरोइन कैसी दिखनी चाहिए?
- आपकी पसंद की महिला विलेन (वैंप) कौन होगी? या आपकी आदर्श महिला विलेन कैसी दिखनी चाहिए?
- आपकी फिल्म का हीरो कौन होगा? वह कैसा दिखना चाहिए?

इस दौरान आप यह भी पूछ सकते हैं कि आदर्श बहू कैसी दिखनी चाहिए?

एक अतिरिक्त अभ्यासः शादी के विज्ञापन

अभ्यास: आप जिस ग्रुप के साथ काम कर रहे हैं उससे खुद उनके लिए एक वैवाहिक विज्ञापन तैयार करने के लिए कहिए. उनसे इसे ज़ोर से पढ़ने को कहिए. सुंदरता के घिसे-पिटे पैमानों- गोरी, लंबी, लंबे बाल आदि, पर चर्चा कीजिए.

अभ्यास # 7

लैंगिक हिंसा | बलात्कार

नीचे दी गई स्टोरी को समूह के बीच में पढें. उसके बाद कहें कि अब मैं इसे दोबारा पढने जा रही हूं और जहां आपको लगे कि उल्लंघन हुआ है वहां पर एक बार ताली बजाएं. जैसे ही आपको ताली की आवाज़ सुनाई दे आप पढना रोक दें और पूछें कि आपने ताली क्यों बजाई. जब वो बता दें कि ये उल्लंघन हुआ है तो दोबारा पढना शुरु करें. अगर समूह को उल्लंघन पहचानने में मुश्किल आ रही है तो आप उनकी मदद करें.

अभ्यास: क्या आप इस स्टोरी में बता सकते हैं कि उल्लंघन कहां हुआ?

राज ने शीला को घसीट कर अपनी कार में बिठाया और दिल्ली के बाहरी इलाके से हरियाणा ले गया. उसने सुनसान जगह पर गाड़ी रोकी और जबरन सेक्स किया. शीला बेहोश हो गयी और राज ने उसे वहीं छोड़ दिया. अगले दिन किसी तरह शीला अपने घर लौटी अपने माता-पिता को पूरी कहानी बतायी. अपने माता पिता के साथ वह नज़दीकी पुलिस थाने गयी. लेकिन वहां पर इस आधार पर एफआईआर नही लिखी गयी कि जहां अपराध हुआ वह उसके अधिकार क्षेत्र के बाहर है. बताइए कहां उल्लंघन हुआ. आखिरकार समाज के दबाव में एफआईआर लिखी गयी. उसका बयान लिखे जाते वक्त पुलिस ने उससे पूछा, "उस शाम तुमने क्या कपड़े पहने थे? तुम इतनी देर तक घर से बाहर क्यों थी? क्या यह सही है कि उस लड़के से तुम्हारा कोई संबंध नहीं है?"

जब वह मेडिकल जांच के लिए अस्पताल गयी तो डॉक्टर ने उससे पैंटी उतार कर लेट जाने को कहा. और फिर डॉक्टर ने उसका टू फिंगर टेस्ट किया. बताइए कहां उल्लंघन हुआ.

इस स्टोरी में नीचे लिखे उल्लंघन हुए:

- राज ने शीला के साथ उसकी सहमति के बगैर सेक्स किया
- पुलिस एफआईआर दर्ज करने से मना नहीं कर सकती
- पुलिस ने उससे ऐसे सवाल पूछे जो उसके कपड़े पहनने के तौर-तरीके और उसके चरित्र पर सवाल उठाते हैं. वे असंवेदनशील थे
- डॉक्टर ने मेडिकल जांच से पहले सहमति नहीं ली. डॉक्टर ने प्रतिबंधित टू फिगर टेस्ट किया.

अभ्यास # 8

लैंगिक हिंसा | वैवाहिक बलात्कार

नीचे दी गई स्टोरी को समूह के बीच में पढें. उसके बाद कहें कि अब मैं इसे दोबारा पढने जा रही हूं और जहां आपको लगे कि उल्लंघन हुआ है वहां पर एक बार ताली बजाएं. जैसे ही आपको ताली की आवाज़ सुनाई दे आप पढना रोक दें और पूछें कि आपने ताली क्यों बजाई. जब वो बता दें कि ये उल्लंघन हुआ है तो दोबारा पढना शुरु करें. अगर समूह को उल्लंघन पहचानने में मुश्किल आ रही है तो आप उनकी मदद करें.

अभ्यास: क्या आप इस स्टोरी में बता सकते हैं कि उल्लंघन कहां हुआ?

कमला और उसके पति कमल की शादी को दो महीने हुए हैं. उनकी शादी दोनों परिवारों की सहमति से हुई थी. कमला चाहती है कि कमल उसके साथ ज्यादा वक़्त बिताए लेकिन कमल रोज दफ़्तर के बाद दोस्तों के साथ शराब पीता है. एक दिन वह कमला के साथ संभोग करने का इच्छुक था. लेकिन ज्यादा वक़्त साथ न गुजारने की वज़ह से कमला की कमल से नज़दीकियां नहीं बढ़ीं और वह यौन रिश्ते बनाने में असहज महसूस करती थी. इससे कमल काफी गुस्सा हो गया और उसने जबरन कमला के शरीर के साथ वह सब कुछ किया जो वह करना चाहता था.

इस स्टोरी में उल्लंघन: हर व्यक्ति को, चाहे पुरुष हो या स्त्री, अपने शरीर के बारे में फैसला करने का अधिकार है. इस लिए हर व्यक्ति को सेक्स के लिए मना करने का अधिकार है.

अभ्यास # 9

लिंग आधारित हिंसा | घरेलू हिंसा बलात्कार

नीचे दी गई कहानी को पढ़कर आप ये अभ्यास कर सकते हैं. कहानी को पहले एक बार समूह में पढ़ दें. उसके बाद कहें कि मैं इस कहानी को दोबारा पढ़ रही हूं. जब आपको लगे कि कहानी में उल्लंघन हुआ है, आपको ताली बजानी है. जैसे ही समूह से कोई ताली बजाए तो आप कहानी पढ़ना बंद कर दें और बताने के लिए कहें कि क्या उल्लंघन हुआ है? अगर वो ना बता पाएं तो विश्लेषण करने में उनकी मदद करें.

कहानीः पिछले एक साल, जबसे नीता की शादी हुई है, उसका पति हर रात उसको बुरी तरह से पीटता है. नीता मज़दूरी करके जो कमाकर लाती है, वो पैसा उसे ना देने के कारण, ससुराल वालों की एक ही पुकार पर हाज़िर ना होने के कारण और कई बार बहुत-बहुत-छोटी बातों पर जैसे खाने में नमक कम या ज्यादा क्यों हो गया. यहां तक कि वो नीता को गर्म प्रैस से दाग देता है और बेल्ट के साथ बुरी तरह पीटता है. कई बार जब मारपीट बर्दाश्त से बाहर हो जाती तो, तंग आकर वो अपने मायके चली जाती. लेकिन हर बार वापस लौट आती. कई बार उसके परिवार वाले ज़ोर डालते कि वापस चली जाओ और उसके पति के साथ मामले को सुलझा लेते. कई बार उसका पति झूठे आश्वासन देता कि आज के बाद मैं मारपीट नहीं करूंगा. जबकि मारपीट कभी रुकी नहीं.

अभ्यासः समूह से पूछें कि परिवार के अंदर घरेलू हिंसा को रोकने के लिए क्या करना चाहिए अगरः

- अगर पति आपको घूंसा, थप्पड़, धक्का मारे और गला आदि घोंटे.
- अगर नीजि संपत्ति को नष्ट करे.
- अगर आपको परिवार व दोस्तों से मिलने से रोके.
- अगर सार्वजनिक तौर पर या अकेले में आपका अपमान करे.
- अगर आपके आर्थिक संसाधनों पर नियंत्रण करे.
- अगर आपसे चरम सीमा तक ईर्ष्या करे और बेवफाई का लांछन लगाए.
- आपकी मर्ज़ी के बिना आपको सेक्स के लिए मज़बूर करे.
- दहेज के लिए आपको उत्पीड़ित करे.

डिस्कशन क्लब रिपोर्ट प्रारुप

CC नाम_____ राज्य_____ ज़िला_____

विषय_____ UID _____

डिस्कशन क्लब बैठक की तारीख़_____ स्थान_____

क्रमांक	सदस्य का नाम	लिंग महिला/पुरुष	उम्र	सदस्य के गांव का नाम	सदस्य के हस्ताक्षर	क्या सदस्य का फोटो संलग्न हैं? हां या ना
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

डिस्कशन क्लब की बैठक के फोटो की संख्या_____

याद रहे हमें हर बैठक की 4-5 फोटो चाहिए. कुछ लंबा शाटLS, कुछ आधा शाट MS और कुछ CU चेहरा शाट.

डिस्कशअन क्लब बैठक की वीडियो क्लिप की संख्या_____

नोटः 1) एक 20 सैकेंड की वीडियो LS (लंबा शाट) जिसमें समूह वीडियो देख रहा है.

2) एक 20 सैकेंड का शाट जिसमें समूह मुद्दे पर बात कर रहा हो.

3) सदस्यों के CU(चेहरा शाट) बात करते हुए व बोलते हुए.