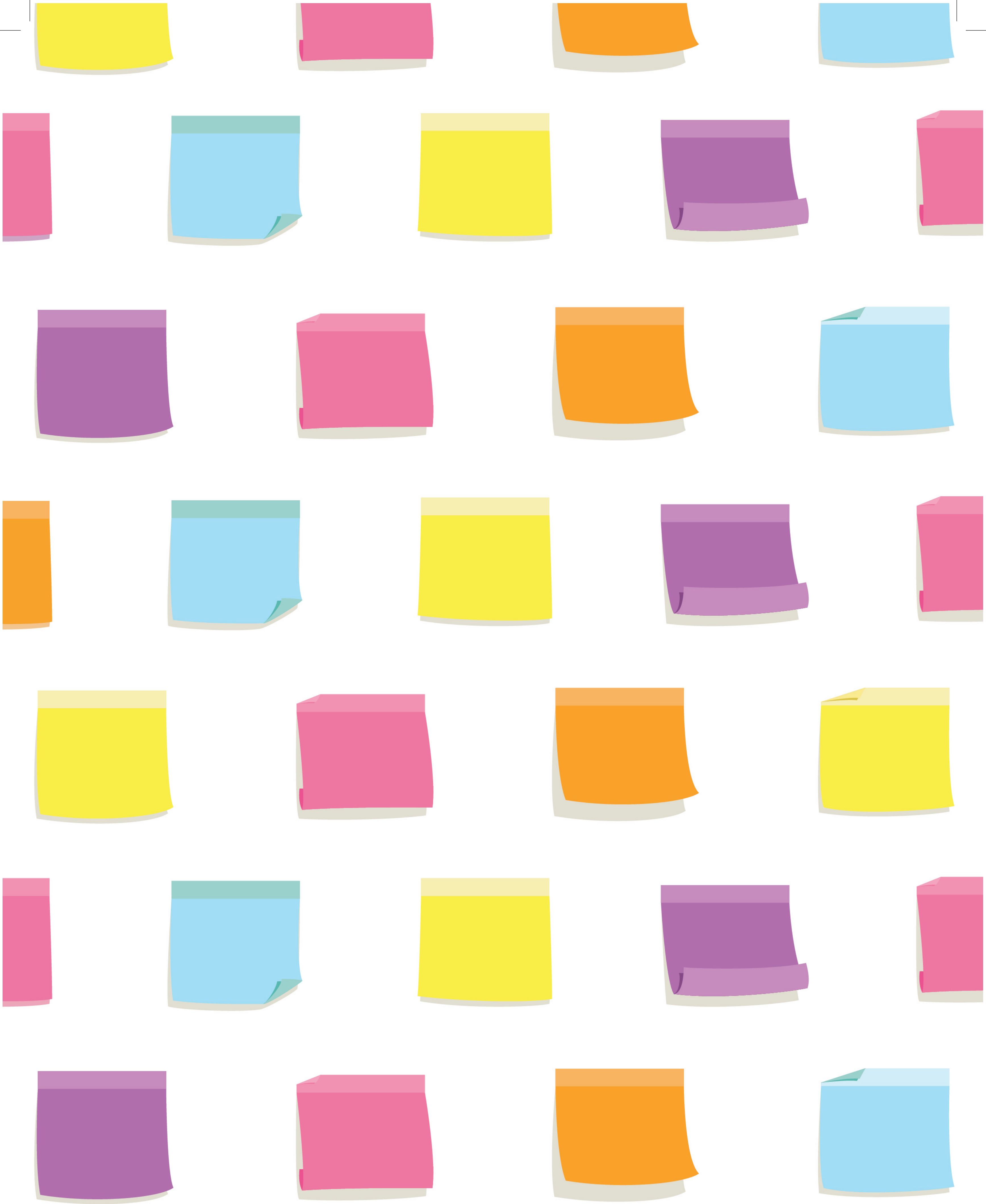
the yp foundation
feminist · intersectional · rights-based

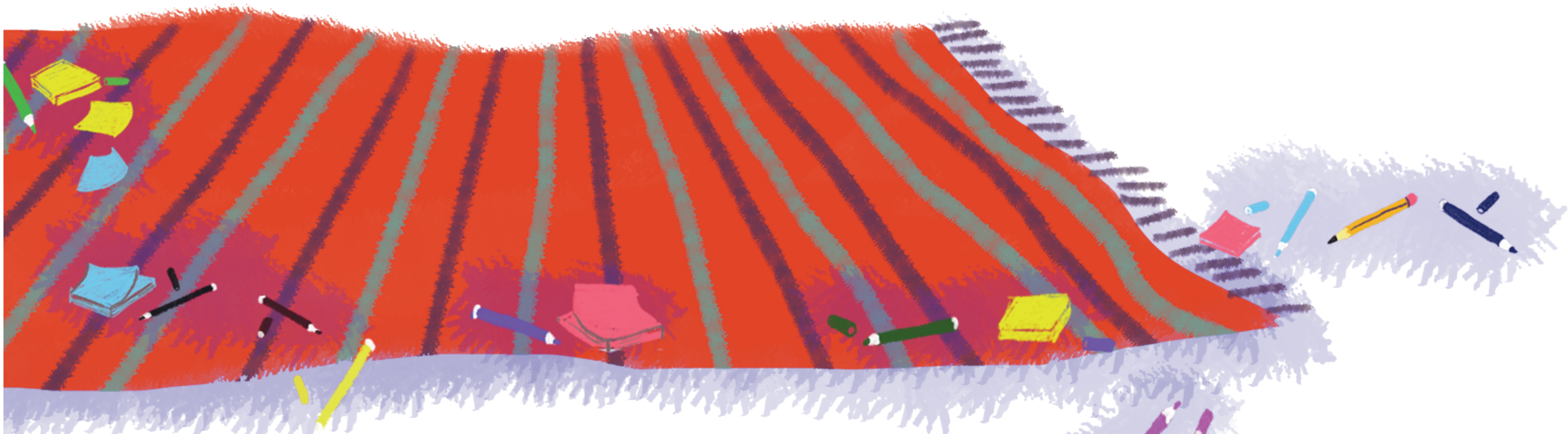
खूबसूरत मर्दानगी पर कार्यशालाएं

मर्दानगी पर युवाओं के साथ संवाद के लिए सत्र



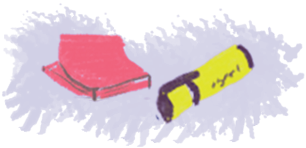
खूबसूरत मर्दानगी पर कार्यशालाएं

मर्दानगी पर युवाओं के साथ संवाद के लिए सत्र



सामग्री

प्रस्तावना	6
आभार	11
जेंडर और रिश्ते	13
मर्दानगी और हिंसा	31
मर्दानगी और यौनिकता	47
मर्दानगी और भ्रामक जानकारी	67



प्रस्तावना

मार्च 2022 में, हमने जयपुर के एक निजी विश्वविद्यालय में एक सत्र आयोजित किया, जिसका विषय था रिश्ते और मर्दानगी। इसमें हम कुछ नए संवादात्मक (इंटरएक्टिव) प्रक्रियाओं का प्रयोग करना चाहते थे ताकि यह देख सकें कि युवा लोग कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। दिन के अंतिम घंटे तक जेंडर, हिंसा और मर्दानगी पर संवाद काफ़ी अच्छे से चल रहे थे। जैसी हमने रूपरेखा तैयार की थी, बातचीत पहचान जैसे जाति, धर्म, और यौनिकता की ओर बढ़ी। लेकिन, अधिकांश सवर्ण समुदायों के प्रतिभागियों ने इसे आरक्षण के प्रति अपने तीव्र विरोध को व्यक्त करने का अवसर बना लिया। हमने एक घंटे तक बातचीत को दलित जातियों के खिलाफ भेदभाव और उनके दैनिक जीवन पर इसके प्रभाव की ओर मोड़ने की कोशिश की, लेकिन कोई सफलता नहीं मिली। सत्र के बाद तनाव कम करने के लिए, हम पास की एक टपरी पर चाय पीने गए। वहां एक छात्र ने हमें अपने रिश्ते की समस्या के बारे में सलाह लेने के लिए संपर्क किया। कुछ मिनटों बाद उनके साथी भी आ गए, अपनी तरफ की बात रखी और कुछ सामान्य सलाह लेकर चले गए। इससे पहले कि हम और लोगो के रिश्तों की परेशानियों में पंच बनते, हम तुरंत टपरी से निकल गए।

जब हमने मर्दानगी पर इस सामग्री के साथ प्रयोग करना शुरू किया, तो हमें एहसास हुआ कि यह सामग्री युवाओं की वास्तविकता की बात कर रही है। यह तथ्य कि लोग हमारे पास आकर अपनी समस्याएं साझा कर रहे थे और सलाह मांग रहे थे, हमें आशा देता था कि हमने उनकी समस्याओं की पहचान की है और उन्हें बातचीत के लिए एक सुरक्षित जगह दी है। हालांकि, चुनौती यह थी कि इस सामग्री को इतना इंटरसेक्शनल बनाया जाए कि वह हाशिये पर रहने वाले लोगों को अपने अनुभव और विचार सुरक्षित रूप से कह पाने की जगह दे, और साथ ही, सवर्ण लोग अपनी संरचनात्मक सत्ता पर विचार कर सकें।

जिन मुद्दों में युवाओं को दिलचस्पी थी, वे पहले से ही पहचान और सत्ता के दुराहे पर थे। हमें बस इन चर्चाओं की सतह के नीचे क्या चल रहा है, यह स्पष्ट करना था। उदाहरण के लिए, एक प्रतिभागी ने पूछा, ”लेकिन एक अमीर महिला

द्वारा अपार्टमेंट के एक गरीब पुरुष सुरक्षा गार्ड के खिलाफ की गई हिंसा का क्या?" यहीं पर हमें एहसास हुआ कि प्रोग्रामिंग में जो 'चुनौती' मानी जाती है, वही हमारे लिए अवसर बन सकती है। इसमें जेंडर, जाति, वर्ग, और सत्ता के मुद्दों पर सबसे साधारण तरीकों से बातचीत हो सकती है। विचार यह था कि एक दिन का इंतजार न करें जब पहचान की जटिलता को समझा जाएगा, बल्कि उसमें गहराई से उतरें ताकि हर कोई अपनी वास्तविकताओं को नए तरीकों से समझ सके।

मर्दानगी को समझने के इस सफर में एक और दुविधा यह थी कि कमरे में है कौन। जब हमने 'बेहतर पुरुष' बनाने के विचार को छोड़ दिया, तो हमने सोचना शुरू किया कि कौन-कौन मर्दानगी पर बात करना चाहेंगे। कॉलेजों से ऐसे अनुरोध आने लगे जहां युवा महिलाएं मर्दानगी सत्र में शामिल होना चाहती थीं, समुदायों में भी लड़कियां उन लड़कों के व्यवहार पर बात करना चाहती थीं जो उनके आसपास रहते हैं, और ट्रांस मर्दाना लोग अपनी मर्दानगी से जुड़ी अभिव्यक्तियों को पहचान दिलाने के लिए संघर्ष कर रहे थे। यह स्पष्ट था कि हम मर्दानगी पर किसी से भी बात कर सकते हैं। वाराणसी में कानून के छात्रों के साथ एक सिर्फ पुरुषों के लिए आयोजित सत्र ने हमें यह स्पष्ट रूप से दिखा दिया कि इस बातचीत के लिए हर किसी को एक ही कमरे में लाना क्यों ज़रूरी था। यह केवल उनकी खतरनाक धारणा नहीं थी कि "अधिकांश महिलाएं पुरुषों के खिलाफ कानूनों का दुरुपयोग करती हैं," बल्कि उनकी निश्चितता कि उन्होंने महिलाओं की वास्तविकताओं को बिना उनसे बात किए ही समझ लिया है, जिससे हमें सभी जेंडर के लोगो को शामिल करने की ज़रुरत महसूस हुई। ऐसी परिस्थितियों में, एक मिश्रित समूह होने का मतलब था कि प्रतिभागी अनुभवों का आदान-प्रदान कर रहे थे, बजाय इसके कि हम उन्हें बताएं। इसी तरह, हमने यह भी महसूस किया कि मर्दानगी पर बातचीत उन महिलाओं और जेंडरक्वियर लोगों के लिए भी प्रासंगिक है जो मर्दानगी अभिव्यक्तियों में आनंद पाते हैं। ये स्थान कल्पना के लिए खुल रहे थे कि मर्दाना, औरताना , गैर-बाइनरी और अन्य अभिव्यक्तियां हर किसी के लिए क्या मायने रख सकती हैं।

लेकिन इन सबके पीछे एक और दुविधा थी जिसे हमें उपयोगी कहे जाने से पहले संबोधित करना था। और वह था–संचालक कौन है? हमारी टीम में ट्रांस और सिस लोग, क्वीयर और

स्ट्रेट लोग, बहुजन और सवर्ण लोग शामिल हैं। हम सभी का युवाओं के साथ अपना व्यक्तिगत संबंध, गुस्सा, ख़ुशी, दुख, सत्ता का तालमेल और अपनी-अपनी शैली थी। हर गतिविधि, सवाल, और प्रेरणा तब लिखी जाती थी जब हमने चर्चा की होती कि यदि हम सत्र के प्रतिभागी होते तो इनका उत्तर कैसे देते। और यह हमारे लिए एक खूबसूरत प्रक्रिया थी।

फिर हमने पांच राज्यों में विभिन्न मुद्दों पर काम कर रहे युवा पेशेवरों का एक विविध समूह आमंत्रित किया और उन्होंने इन सत्रों को अपनी शैली में अपनाया। उन्होंने हमें दिखाया कि यदि हर कोई मर्दानगी पर बातचीत का हिस्सा बन सकते है, तो फिर हर कोई अपनी-अपनी तरीके से सत्र संचालित कर सकते है। कुछ संचालको ने संवैधानिक मूल्यों पर बात करते हुए उन्हें जेंडर से जोड़ने के बारे में बताया। एक संचालक ने अपने ट्रांस पुरुष होने की यात्रा साझा करते हुए लोगों को जेंडर के बारे में शिक्षित किया। इस यात्रा के दौरान हमने इस समूह से सीखा कि क्या काम करता है और क्या नहीं, क्या आसानी से समझ आता है और क्या जटिल हो जाता है , क्या बनाए रखना है और क्या बदलना है।

संक्षेप में, इस हैंडबुक में जो कुछ आप पढ़ने जा रहे हैं, वह कई प्रयोगों और बातचीत का परिणाम है। इन मॉड्यूल्स का उद्देश्य प्रतिभागियों को उत्तर देना नहीं है, बल्कि अपनी वास्तविकताओं को नए ढंग से समझने और आकार देने के उपकरण सौंपना है। यह पहचानना है कि कैसे मर्दानगी को सत्ता संरचनाओं द्वारा एक हथियार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, और इसे ख़ूबसूरत मर्दानगी में पुनः ढाला जा सकता है। यह सामग्री (पूरी या हिस्सों में) राजस्थान के बांसवाड़ा, मध्य प्रदेश के भोपाल, उत्तर प्रदेश के फैज़ाबाद, दिल्ली, और आईआईटी (दिल्ली), सेज विश्वविद्यालय (भोपाल), बनारस हिंदू विश्वविद्यालय जैसे संस्थानों में 2300 से अधिक युवाओं तक पहुंचने के बाद प्रकाशित की गई है। इन सत्रों के मिश्रण को अंतिम कहना बहुत कठिन है। इस किताब पर काम तो हमेशा जारी रहेगा, फिर भी हम इसे आपके सामने प्रस्तुत कर रहे हैं। अब हम आपको इसे आज़माने, ढालने और इसे अपना बनाने के लिए आमंत्रित करते हैं। और सबसे ज़रूरी बात–हमें बताएं कि यह कैसा रहा!

- सिद्धांत, अतिरा और सागर
  द वाईपी फाउंडेशन द्वारा 2025 में प्रकाशित

Hi!

THANK YOU!!

आभार

हम इस हैंडबुक को बना नहीं पाते अगर उन सभी युवाओं ने पूरे दिल से अपने अनुभव, भावनाएं और कौशल इन सत्रों में पिरोया न होता। हम उन युवा संचालको के आभारी हैं, जिन्होंने सह-अध्ययन और सह-प्रयोग के इस सफर में हमारे साथ इन सत्रों को और बेहतर बनाने का प्रयास किया। साथ ही, सहयोगी संस्थाओं के हमारे साथियों का समर्थन अमूल्य था, जिन्होंने यह सुनिश्चित किया कि ये सत्र लगातार युवाओं तक पहुंचे।

हम विशेष रूप से आरज़ू गर्ग का धन्यवाद करते हैं, जो इन प्रक्रियाओं को सशक्त और आलोचनात्मक बनाने में हमारी सह-यात्री रहीं। उनके विचारों और प्रतिक्रियाओं ने इस दस्तावेज़ को गहराई से प्रभावित किया है।

युवा संचालकः

अलका सिंह, अंशु सिंह, अस्मा खान, धनंजय गौतम, धीरज के यादव, गुलशन कुमार, हाकरी भाभोर, जिग्नेश, मर्यादा परीक, मोनिका शर्मा, मुस्कान वर्मा, रंधीर यादववंशी, श्रुति सोनकर, शुभम भांस्पाल, शुभम पांडे और स्वाती तिवारी

सहयोगी संस्थाएँः

आजीविका ब्यूरो, आवाज, एशियन ब्रिज इंडिया, अवध पीपल्स फोरम, दिल्ली यूथ इक्विटी फोरम, आइडियल यूथ फॉर रिवोल्यूशनरी चेंजेस, शेयर अ स्माइल फाउंडेशन इंडिया, यूपी यूथ इक्विटी फोरम, विशाखा

श्रेय

लेखनः सिद्धांत पसरीचा, आथिरा गोपी, आरज़ू गर्ग, अवली खरे, प्रेरणा नायडू, अस्मा खान

संपादनः अस्मा खान, सागर सचदेवा

चित्रण और अभिकल्पनाः सुहासिनी थपलियाल

हिन्दी अनुवादः साक्षी नैन बिश्नोई

2023 में रोहिणी निलेकणी फिलैंथ्रॉपीज़ के सहयोग से द वाईपी फाउंडेशन द्वारा प्रकाशित।

यह प्रकाशन द वाईपी फाउंडेशन द्वारा तैयार और निर्मित किया गया है और यह शैक्षिक और विकासात्मक उद्देश्यों के लिए उपलब्ध है। इसके पुनः उपयोग या अनुकूलन के लिए मूल प्रकाशन को सूचित करना और उसे उचित श्रेय देना अनिवार्य है।

जेंडर और रिश्ते

सत्र सारांश

गतिविधि	प्रक्रिया	मुख्य संदेश	समय
परिचय, आइस ब्रेकर और सत्र के नियम	संचालक और प्रतिभागी अपना परिचय देंगे, आइस-ब्रेकर गतिविधि करेंगे, प्रशिक्षण के लिए अपेक्षाएँ तय करेंगे और कुछ बुनियादी नियम तय करेंगे जिनका सबको प्रशिक्षण की अवधि के दौरान पालन करना होगा।	यह एक इंटरैक्टिव सत्र होगा जहाँ प्रतिभागी अपने अनुभव और यात्रा साझा करेंगे और एक-दूसरे से सीखेंगे। संवेदनशील विषयों पर चर्चा करने के लिए यह जरूरी है कि हम ऐसा स्थान बनाएँ जहाँ एक-दूसरे के साथ विश्वास का निर्माण हो सके, ताकि हम एक-दूसरे से बेहतर तरीके से सीख सकें।	40 मिनट
रिश्तों में हम क्या चाहते हैं?	संचालक प्रतिभागियों से लिखवाएंगे कि वे रिश्तों में क्या चाहते हैं और फिर इस पर चर्चा करेंगे कि वे इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं।	रिश्तों में प्यार, विश्वास, समय, सम्मान जैसे बुनियादी चीजें हर कोई चाहता है, लेकिन हमेशा इन्हें प्राप्त नहीं कर पाता। अगले सत्रों में हम चर्चा करेंगे कि इन्हें पाने के करीब कैसे जाया जा सकता है।	30 मिनट

मुद्दा महत्त्व का	प्रतिभागियों को कार्ड दिखाए जाएंगे, जिन्हें उन्हें समाज में महत्व मिलता है/महत्व नहीं मिलता है के अनुसार सजाना होगा। फिर, वे इस सूची से मर्दाना और औरताना विशेषताओं की पहचान करेंगे, यह समझने के लिए कि सभी जेंडर से कुछ खास व्यवहारों की अपेक्षा क्यों की जाती है और कैसे उन व्यवहारों को मापा जाता है।	जेंडर एक सामाजिक संरचना है, जो लोगों को खाँचों में डालने का प्रयास करती है। पुरुषों से अपेक्षित व्यवहार को मर्दानगी के रूप में परिभाषित किया जाता है और इसे समाज में अधिक महत्व दिया जाता है, जबकि महिलाओं से अपेक्षित व्यवहार को औरताना कहा जाता है और इसे वही महत्व नहीं दिया जाता। ये खाँचे उन लोगों को भी दंडित करते हैं, जो इनमें फिट नहीं होते। ट्रांसजेंडर लोगों को समाज की जेंडर की द्विआधारी परिभाषा में जगह न मिलने के कारण बहुत कम अवसर दिए जाते हैं।	1 घंटा
सहमति का क्या मतलब है?	प्रतिभागी mardonwalibaat.com से अमन और नैना की कहानी पढ़ेंगे और उन स्थितियों पर चर्चा करेंगे, जहाँ सहमति मौजूद थी/नहीं थी, ताकि सहमति का अर्थ समझा जा सके।	सहमति रिश्तों में आनंद के लिए ज़रूरी है। यह केवल तब वैध होती है जब इसे पूरे उत्साह, पूरी जानकारी और बिना किसी दबाव के दी जाती है। एक चीज़ के लिए दी गई सहमति दूसरी चीज़ों पर लागू नहीं होती। सहमति को किसी भी समय वापस भी लिया जा सकता है। हमारी पहचान इस पर प्रभाव डालती है कि हम सहमति को कैसे समझते हैं और बातचीत करते हैं।	90 मिनट

गतिविधि 1

परिचय, आइस ब्रेकर और सत्र के नियम

समय - 40 मिनट

सामग्री/संसाधन: एक चार्ट पेपर, स्टिकी नोट्स, मार्कर, पेन, टेप

आइस ब्रेकर्स (15 मिनट)

चरण 1

प्रतिभागियों को “नेम गेम” आइस ब्रेकर से परिचित कराए, ताकि वह एक दूसरे को जान पाए। हर एक प्रतिभागी अपना नाम बताएंगे और या तो किसी ऐसी चीज़ का उल्लेख करेंगे जिसे वह डेट पर ले जाएंगे, या कोई ऐसा शब्द बताएंगे जो उन्हें परिभाषित करता हो। उदाहरण: “चंचल चांदनी” या “बलवान बबली,” दोनों उनके नाम के पहले अक्षर से शुरू होते हैं। हर परिचय के बाद समूह उस व्यक्ति का नाम तीन बार दोहराएगा और फिर यह क्रिया करेगा: एक पैर से जमीन पर टैप करें, फिर दूसरे पैर से। एक हाथ को अपने कंधे पर टैप करें, फिर दूसरे हाथ से। अंत में तीन बार ताली बजाएं।

नोट: यह गतिविधि आइस ब्रेकर और परिचय दोनों का काम करती है और समय बचाती है। इसके ज़रिए हम नीचे दिए गए ज़िप ज़ैप आइसब्रेकर को छोड़ सकते हैं।

चरण 2

प्रतिभागियों को ”ज़िप-ज़ैप-बोइंग” गेम से परिचित कराए।

निर्देश:

- प्रतिभागी कल्पना करेंगे कि उनके पास एक एयर बॉल है जिसे वे एक-दूसरे के पास करेंगे।
- जब कोई ’ज़िप’ कहे, तब वह बॉल अपने दाईं ओर वाले व्यक्ति को पास करें। प्रतिभागियों से यह प्रक्रिया कई बार

करवाई जाए, ताकि वे इसमें सहज हो जाएं।

- प्रतिभागियों को अब बता दें ज़ैप कहकर.बॉल को कमरे में किसी को भी पास करें, लेकिन बाईं या दाईं ओर वाले व्यक्ति को नहीं।
- "जिप" और "ज़ैप" के कुछ राउंड के बाद, प्रतिभागियों को बता दें कि वे "बोइंग" कहकर बॉल को स्वीकार करने से मना कर सकते हैं।
- जब समूह सहज हो जाए, तो एक एलिमिनेशन राउंड की तरफ चलें।

परिचय (10 मिनट)

चरण 1

अपनी संस्था का परिचय दे और प्रतिभागियों को अगले दो दिन में होने वाली बातचीत के बारे में बताइए (या जितने भी दिन के लिए आपने इन सत्रों की योजना बनाई है)

चरण 2

प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि यह सत्र किसी शिक्षण या व्याख्यान के रूप में नहीं होगा, जहां सूत्रधार प्रतिभागियों को केवल बातें बताएंगे। इसके बजाय, हम एक इंटरैक्टिव सत्र करेंगे, जहां प्रतिभागी अपने अनुभव और यात्रा साझा कर सकें। फिर हम एक-दूसरे के अनुभवों के माध्यम से एक-दूसरे को समझने में मदद करेंगे।

- जब समूह बोर हो रहा हो, तो वे इसे सूत्रधार को बता सकते हैं। घोषणा करें कि सामान्य दृष्टिकोण यह है कि यदि समूह उब रहा है, तो हम एक अलग विधि का उपयोग कर सकते हैं। बातचीत को रोचक बनाने के लिए खेल, समूह गतिविधियाँ और वीडियो देखने जैसी विधियों का उपयोग किया जाएगा। समझाएं कि खेल, गतिविधियों और मल्टीमीडिया का उपयोग सत्र को रोचक बनाएगा।
- समझाएं कि मर्दानगी के साथ-साथ, सत्र में विभिन्न विषयों जैसे जेंडर, सत्ता, हिंसा, यौनिकता, पहचान, सोशल मीडिया, कानून, और मानसिक स्वास्थ्य पर भी चर्चा की जाएगी। (संचालक द्वारा चुने गए विषयों के आधार पर)।

सत्र के नियम (15 मिनट)

चरण 1

संचालक यह स्थापित करेंगे कि संवेदनशील विषयों पर बात करने के लिए यह ज़रूरी है कि ऐसा माहौल बनाया जाए जहाँ हम एक-दूसरे पर विश्वास कर सकें। केवल तभी हम एक-दूसरे से सीखने में सक्षम होंगे। इसे सुनिश्चित करने के लिए कुछ बुनियादी नियम तय करने होंगे।

चरण 2

प्रतिभागियों को स्टिकी नोट्स बाटे ताकि वे उन नियमों को लिख सकें जो वे समूह के लिए एक सुरक्षित और सीखने योग्य स्थान बनाने के लिए आवश्यक मानते हैं।

चरण 3

'सत्र के नियम' शीर्षक के साथ एक चार्ट पेपर या कार्ड चिपकाएं और इसे एक कोने में रखें, जहां प्रतिभागी अपने स्टिकी नोट्स लगा सकें।

चरण 4

जब प्रतिभागी सभी नोट्स चिपका दें, तो संचालक उन नियमों को समूह के सामने जोर से पढ़े और उनकी महत्वता समझाए। उदाहरण के लिए, यदि कोई प्रतिभागी गोपनीयता को एक महत्वपूर्ण नियम के रूप में लिखता है, तो संचालक यह जोड़ सकता है कि किसी की निजी जानकारी को बाहर साझा करना दूसरों के लिए जोखिम भरा हो सकता है। इसके ज़रिय संचालक गोपनीयता बनाए रखने की ज़रूरत पर जोर देंगे।

चरण 5

जाँच करें और देखें कि समूह इन नियमों में और क्या जोड़ना चाहता है।

चरण 6

यदि प्रतिभागी किसी आवश्यक नियम को लिखने से चूक गए हों, तो संचालक उसे सूची में जोड़ देंगे और समूह को उसकी महत्वता समझाएंगे। यहां कुछ बुनियादी नियम दिए गए हैं:

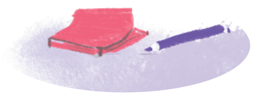
- कृपया अपने फोन को साइलेंट मोड पर रखें।
- सभी की आवाज़ को मान्यता दें और ध्यान से सुनें।
- सभी को अपनी बात पूरी करने का अवसर दें।
- असहमति के दौरान भी विभिन्न विचारों और दृष्टिकोणों का सम्मान करें।

- असहमति के समय किसी की भावनाओं को नजरअंदाज न करें।
- दूसरों के व्यक्तिगत अनुभवों को सत्र के बाहर साझा न करें।

नोटः अनुभव साझा करना सीखने का एक तरीका हो सकता है। प्रतिभागियों को सत्र के बाहर केवल सीखी गई बातें साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, न कि दूसरों के व्यक्तिगत अनुभव।

चरण 7

नियम तय करने के बाद, संचालक प्रतिभागियों से पूछेंगे कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं। इसके बाद गतिविधियों की शुरुआत की जाएगी।



गतिविधि 2

हम रिश्तों में क्या चाहते हैं?

समय - 30 मिनट

सामग्री/संसाधनः चार्ट पेपर, स्टिकी नोट्स, मार्कर, टेप

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछेंः "हमारे आस-पास किस तरह के रिश्ते दिखाई देते हैं?"इसमें माता-पिता और बच्चों, भाई-बहन, शिक्षक-छात्र, दोस्ती, जीवनसाथी, सहकर्मी, प्रेम संबंध आदि शामिल हो सकते हैं।

चरण 2

अब प्रतिभागियों से सोचने को कहेंः "हम रिश्तों में क्या चाहते हैं?" उनके उत्तर स्टिकी नोट्स पर लिखवाएं और दीवार पर पहले से चिपकाए गए चार्ट पेपर पर चिपकाने को कहें। स्पष्ट करें कि यह सवाल केवल एक प्रकार के रिश्ते पर लागू नहीं होता, बल्कि पहले बताए गए सभी रिश्तों पर लागू होता है।

चरण 3

सभी उत्तर इकट्ठा करने के बाद, संचालक उन उत्तरों को जोर से पढ़े। उन बातों को रेखांकित करें जो बार-बार दोहराई जा रही हैं, जैसे सम्मान, प्रेम, विश्वास, और निष्ठा। साथ ही, कुछ अप्रत्याशित या मज़ेदार उत्तरों पर ध्यान दें ताकि प्रतिक्रियाओं की विविधता को दिखाया जा सके।

चरण 4

प्रतिभागियों को पिछली चर्चा पर विचार करने के लिए आमंत्रित करें: "क्या कोई कुछ और जोड़ना चाहता है?" प्रतिक्रियाओं के लिए थोड़ी देर रुकें।

अब पूछें: "क्या हमें वास्तव में अपने रिश्तों में वह सब कुछ मिलता है जो हम चाहते हैं? क्या हमारी जरूरतें पूरी होती हैं? अगर नहीं, तो क्या कारण हैं जो हमें रोकते हैं?" स्पष्टीकरण दें कि आज, हम यह समझने की दिशा में एक कदम बढ़ाएंगे कि हम और हमारे आस-पास के लोग इन आवश्यकताओं को कैसे पूरा कर सकते हैं।"

बताएं कि "हम यह जानने की कोशिश करेंगे कि जेंडर, मर्दानगी, औरतांगी, और सत्ता जैसे विचार हमारे रिश्तों में हमारी जरूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं। ये विचार इस बात को प्रभावित करते हैं कि किसके लिए अपनी इच्छाएं पूरी करना आसान होता है।"

समूह को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि किन कारकों से यह आसान या मुश्किल हो सकता है, जैसे संसाधनों तक पहुंच, शक्ति, सौंदर्य मानक, या निर्णय लेने की क्षमता।

उन्हें विचार करने के लिए प्रेरित करें: "हम अक्सर किसे देखते हैं जो बिना किसी सवाल या संघर्ष के अपनी इच्छाएं पूरी कर लेते हैं? क्या यह सत्ता, स्थिति, या जेंडर भूमिकाओं से जुड़ा हुआ है?"

मुख्य संदेश

हम सभी रिश्तों में कुछ मूलभूत चीजें चाहते हैं, जैसे प्यार, विश्वास, समय और सम्मान, लेकिन हमें ये हमेशा नहीं मिलतीं। आगे आने वाले सत्रों में, हम यह समझेंगे कि सामाजिक कारक हमारे रिश्तों को कैसे प्रभावित करते हैं और इन अंतरालों को कैसे मिटाया जा सकता है। यह आत्मचिंतन हमें यह समझने में मदद करेगा कि सामाजिक अपेक्षाएं हमारे संबंधों को कैसे आकार देती हैं और समान और संतोषजनक रिश्ते बनाने के लिए हमें कैसे मार्गदर्शन कर सकती है।

गतिविधि 3

मुद्दा महत्त्व का

समय - 1 घंटा

सामग्री/संसाधन: चार्ट पेपर, स्टिकी नोट्स, मार्कर, व्हाइटबोर्ड

चरण 1

प्रतिभागियों को बताएं कि हम अब उस समाज का चित्र बनाएंगे जिसमें हम रहते हैं। तो, चलिए उस पर ध्यान देते हैं जो हम आमतौर पर अपने चारों ओर देखते हैं या अवलोकन करते हैं।

चरण 2

एक चार्ट पेपर पर दो कॉलम चिपकाएं, जिनके शीर्षक होंगे - "समाज में जिनको महत्व मिलता है" और "समाज में जिनको महत्व नहीं मिलता" क्रमशः।

चरण 3

निम्नलिखित स्टिकी नोट्स को प्रतिभागियों को पढ़कर सुनाएं और उनसे कहें कि वे इन स्टिकी नोट्स को बोर्ड के दोनों ओर चिपकाएं, इस आधार पर कि क्या इन गुणों को समाज में महत्त्व दिया जाता है या नहीं।

- गुण: निर्भर, आत्मनिर्भर, भावनात्मक, बुद्धिमान, ताकतवर, आज्ञाकारी/विनम्र, परिवार का पालन करने वाला, गृहिणी, बहादुर, कायर, मजबूत, कमजोर

चरण 4

हर एक गुण का नाम लें और उनसे पूछें कि उसे किस तरफ रखना है, और उन्हें यह सोचने के लिए प्रेरित करें कि हम आमतौर पर अपने आस-पास क्या देखते हैं। प्रतिभागियों को यह सुझाव दें कि वे अपवादों पर उतना ध्यान न दे, बल्कि उनके चारों ओर बड़े पैटर्न पर विचार करें। आप उन्हें आश्वस्त कर सकते हैं कि हम कुछ समय बाद अपवादों पर भी चर्चा करेंगे। समूह द्वारा निर्धारित किए गए स्टिकी वाले नोट्स को लगाते रहें।

नोटः यदि बहुमत अपेक्षित प्रतिक्रियाओं के विपरीत महसूस करता है, तो उन्हें कारणों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करें, और कम बोलने वाले प्रतिभागियों से भी यह साझा करने के लिए आमंत्रित करें कि क्या वे सहमत हैं, या कुछ और सोचते हैं। यदि समूह किसी विशेष गुण को किसी भी कॉलम में रखने को लेकर उलझन में है या विभाजित है, तो उन्हें इसे बीच में रखने के लिए कहें।

चरण 5

सभी कार्डों को दोबारा देखें, और प्रतिभागियों को आमंत्रित करें कि वे एक बार फिर से सभी गुणों पर चर्चा करें और यह तय करें कि समाज उन्हें मर्दाना या औरताना के रूप में देखता है।

नोटः प्रतिभागियों को यह याद दिलाना ज़रूरी है कि वे मर्दाना और औरताना गुणों को पुरुषों और महिलाओं से न जोड़ें, बल्कि केवल सामाजिक मूल्यों के रूप में देखें।

सभी गुणों की एक-एक करके चर्चा करें (बिना किसी निश्चित क्रम के)। चर्चा के बाद, हर गुण के सामने उसके प्रारंभिक अक्षर लिखें - *M* (Masculine) *F* (Feminine) *B* (Both - दोनों के लिए)। कई मामलों में प्रतिभागी सहमत हो सकते हैं कि कुछ गुण दोनों (पुरुष और महिला) के लिए समान रूप से माने जाते हैं।

चर्चा के बाद, प्रतिभागियों से पूछें कि "महत्त्व दिए जाने वाले" तरफ कौन-सी गुणवत्ता हावी है - मर्दाना या औरताना इसमें कुछ गुण दोनों में हो सकते हैं, लेकिन बाकी गुण आमतौर पर मर्दानगी की तरफ होंगे।

इसी तरह, उनसे पूछें कि "महत्त्व न दिए जाने वाले" तरफ कौन-सी गुणवत्ता हावी है। इस ओर आमतौर पर औरताना गुण हावी होंगे। इस प्रक्रिया के माध्यम से यह बताएं कि समाज में जिन गुणों को महत्त्व दिया जाता है, उन्हें अक्सर मर्दाना माना जाता है। वहीं, जिन गुणों को समाज द्वारा कम महत्त्व दिया जाता है, उन्हें औरताना के रूप में देखा जाता है।

चरण 6

प्रतिभागियों से सवाल पूछें - "अगर आपको समाज में 'महत्त्व' मिलता है, तो इसके साथ आपको वास्तव में क्या मिलता है?"

- उनकी कही हुई सभी चीज़ों की सूची बनाएं, जैसे पैसे, सत्ता, सम्मान, अधिकार, स्वीकृति आदि। प्रतिभागियों

से कहें कि वे ”रिश्तों में हम क्या चाहते हैं?” वाले चार्ट पेपर पर वापस जाएं और विचार करें कि क्या इनमें से कुछ चीजें वहां भी दिखती हैं। (अक्सर इनमें सम्मान, स्थिति, पैसा आदि जैसी सामान्य चीजें होती हैं।)

- अंत में, प्रतिभागियों से पूछें कि ”समाज में किस से मुख्य रूप से मर्दानगी की अपेक्षा की जाती है?” इसका जवाब आमतौर पर ”पुरुष” होगा। इसी तरह पूछें - ”समाज में किससे मुख्य रूप से औरताना होने की अपेक्षा की जाती है?” और इसके जवाब में ”महिलाएं” लिखें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या इसका मतलब यह है कि कुछ लोगों को समाज में मूल्य या महत्त्व मिलने के लिए दूसरों की तुलना में ज्यादा आसान रास्ता है? यह समझाएं कि इससे लोगों के लिए ताकत, संसाधन, स्थिति, और ”महत्त्व” के तहत सूचीबद्ध सभी चीजों तक पहुंच आसान हो जाती है।

चरण 7

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या ’महत्त्व’ (जैसे पैसे, सत्ता, सम्मान, स्थिति आदि) के तहत सूचीबद्ध चीजें हमें रिश्तों में जो हम चाहते हैं, उसके करीब ले जात हैं? प्रतिभागियों को इस पर थोड़ा सोचने का मौका दें।
- दो कॉलम के शीर्ष पर ”पितृसत्ता” शब्द लिखें और इसे एक पितृसत्तात्मक समाज की छवि के रूप में समझाएं। प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने इस शब्द के बारे में सुना है।

एक संक्षिप्त चर्चा के बाद, समझाएं कि पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था है जो सत्ता, भूमिकाओं और अपेक्षाओं को इस तरह बांटती है कि पुरुषों से हिंसा और प्रभुत्व का प्रदर्शन करने की अपेक्षा की जाती है ताकि वे सत्ता और अपने विशेष अधिकार का आनंद ले सकें। वहीं दूसरी तरफ, महिलाओं से अधिक अधीनता वाली भूमिकाएं निभाने की और हिंसा का विरोध किए बिना सहने की अपेक्षा की जाती है। समाज हर किसी को इन भूमिकाओं के पालन या अस्वीकृति के आधार पर इनाम या सजा देता है।

चरण 8

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या आपको लगता है कि यह तस्वीर पूरी है? या इसमें कई जेंडर पहचानों की कमी है?
- प्रतिभागियों द्वारा साझा की गई जेंडर पहचानों को बोर्ड पर लिखना शुरू करें।
- समझाएं कि जेंडर की कई पहचानें होती हैं, जैसे नॉन-बाइनरी और जेंडर फ्लुइड। उन्हें "ट्रांसजेंडर" छत्र शब्द के तहत आने वाली पहचानें भी बताएं। प्रतिभागियों से उनके उत्तर के अनुसार सवाल करें: "इन दो कॉलम में ट्रांस लोगों और ट्रांस पहचान को कहां रखा जा सकता है?"
- ट्रांसजेंडर व्यक्ति वह होता है जिसकी जेंडर पहचान जन्म के समय उसे दिए गए जेंडर से अलग होती है। समझने के लिए इस वीडियो का उपयोग करें:

वीडियो देखने के लिए स्कैन करें

चरण 9

प्रतिभागियों से पूछें कि अलग-अलग जेंडर के लोग बोर्ड पर इन बॉक्सों के बीच कैसे आगे-पीछे जा सकते हैं? उदाहरणों के माध्यम से चर्चा करे।

यदि कोई पुरुष मर्दानगी की अपेक्षाओं से अलग होता है, तो उसे मर्दानगी के प्रदर्शन के साथ मिलने वाले महत्त्व और इनाम से वंचित किया जा सकता है।

यदि कोई महिला औरताना अपेक्षाओं से हटती है, तो उसे उन संसाधनों से वंचित किया जाता है जो पुरुषों को आसानी से मिलते हैं। और उसे पुरुषों से ज़्यादा संघर्ष करना पड़ेगा उन इनामों के लिए जैसे पैसा, सम्मान, सत्ता इत्यादि। अगर उसे वो इनाम मिले भी तो पुरुषों से कम ही मिलेंगे।

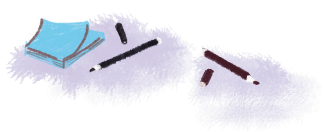
यदि कोई ट्रांस व्यक्ति इनमें से कुछ भी हासिल करना चाहता है, तो उसे और भी अधिक संघर्षों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि समाज जन्म से ही उनकी पहचान को मान्यता नहीं देता क्योंकि वे लिंग के दोतरफा ढांचा में फिट नहीं होते।

इस पर प्रकाश डालें कि कैसे पहचान और जेंडर अभिव्यक्ति हमें समाज में मूल्य प्राप्त करने में मदद कर सकती है या उससे वंचित कर सकती है। प्रतिभागियों से चर्चा करने के लिए कहें कि क्वीयर रंगावली (स्पेक्ट्रम) में विभिन्न जेंडर के लोगो के लिए यह कैसे अधिक कठिन हो जाता है।

प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने का समय दें। प्रश्नोत्तर सत्र समाप्त होने के बाद, अगली गतिविधि पर आगे बढ़ें।

मुख्य संदेश

जेंडर एक ऐसा समाज का बनाया हुआ ढांचा है, जो हमें खाँचों में बाँधने की कोशिश करता है। पुरुषों से जिस व्यवहार उम्मीद की जाती है, उसे मर्दानगी (मास्कुलिनिटी) कहा जाता है और इसे हमारे समाज में ज्यादा महत्व दिया जाता है। वहीं, महिलाओं से जिस व्यवहार उम्मीद की जाती है, उसे औरताना (फेमिनिनिटी) कहा जाता है और इसे उतनी इज्जत नहीं दी जाती। जो इनमें फिट होने में असफल रहते हैं ये खाँचे उन्हें सजा भी देते हैं। ट्रांसजेंडर लोगों को समाज में बहुत कम अवसर दिए जाते हैं क्योंकि वे समाज की बनाई हुई जेंडर की दोतरफा परिभाषा में नहीं ढलते।



गतिविधि 4

सहमति का क्या मतलब है?

समय - 90 मिनट

सामग्री/संसाधन: प्रोजेक्टर, लैपटॉप, स्पीकर्स, सहमति पर वीडियो, चार्ट पेपर, मार्कर, अमन और नैना की कहानी का लिंक

चरण 1

प्रतिभागियों को सूचित करें कि हम इस कहानी को देखेंगे ताकि यह समझा जा सके कि रिश्ते और डेटिंग हमारे दैनिक जीवन में कैसे निभते हैं। कहानी में अमन और नैना डेट पर जा रहे हैं, और प्रतिभागियों को विभिन्न परिस्थितियों में अमन को कैसे जवाब देना चाहिए, यह तय करना है। यह निर्णय उस आधार पर लिया जाएगा जो उन्होंने अपने आसपास देखा है।

चरण 2

अमन और नैना की कहानी को प्रोजेक्टर पर प्रस्तुत करें। (mardonwalibaat.com) प्रोजेक्टर पर कहानी के स्लाइड्स शुरू करें और प्रत्येक स्लाइड के साथ सुनाएं ताकि प्रतिभागी भी पढ़ सकें।

कहानी के हर निर्णय बिंदु पर रुकें और प्रतिभागियों से पूछें कि वे कहानी को किस दिशा में ले जाना चाहेंगे। यह समझाएं कि कोई सही या गलत विकल्प नहीं है–बस अपनी जिज्ञासा की तरफ बढ़ें।
अगला कदम तय करने के लिए एक त्वरित मतदान करें और चुने गए रास्ते के आधार पर कहानी जारी रखें।

जब कहानी समाप्त हो जाए, तो प्रतिभागियों से पूछें: "हमने जो विकल्प चुने, वह क्यों चुने? हम बाकी विकल्पों को क्यों छोड़ते गए? क्या आपने वास्तविक जीवन में ऐसे दृश्य देखे हैं?"

चरण 3

अगले चरण में, बोर्ड या चार्ट पेपर पर दो कॉलम बनाएं: "सहमति मौजूद थी" और "सहमति मौजूद नहीं थी"।

प्रतिभागियों को कहानी में उन घटनाओं को सूचीबद्ध करने के लिए कहें जहां सहमति दी गई है और जहां नहीं दी गई।

नोट: अगर प्रतिभागियों के बीच असहमतियां होती हैं, तो यह सहमति पर और अधिक चर्चा को प्रेरित करेगा और उन्हें आत्म-चिंतन करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

चरण 4

सहमति के स्पेक्ट्रम (रंगावली) का अन्वेषण
कहानी से स्थितियों को सूचीबद्ध करें: कहानी में उन घटनाओं या परिस्थितियों को सूचीबद्ध करें जहां सहमति का कोई महत्वपूर्ण पहलू हो सकता है या जहां सहमति स्पष्ट नहीं है। जटिल

दृश्यों को सामने लाएं ताकि प्रतिभागी उन पर आत्म चिंतन कर पाए।

उदाहरण: यदि कहानी में कोई व्यक्तिगत स्थान साझा कर रहा है, शारीरिक स्पर्श या भावनात्मक समर्थन दे रहा है, तो उन विशिष्ट क्षणों को सूचीबद्ध करें।

विभिन्न स्थितियों में सहमति पर चर्चा करें: प्रतिभागियों से पूछें कि वे क्या सोचते हैं कि सहमति विभिन्न लोगों या रिश्तों में अलग-अलग कैसे दिख सकती है (जैसे, दोस्त और प्राधिकरण व्यक्ति के बीच)।

प्रतिभागियों को वास्तविक जीवन के अनुभवों से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और अगर वे सहज महसूस करें तो सहमति के विभिन्न संदर्भों में अपनी राय साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

सहमति का प्रिज्म

- बोर्ड पर एक बड़ा प्रिज्म (आयताकार संरचना) बनाएं।
- प्रिज्म के बाएं ओर, कहानी से एक विशिष्ट स्थिति लिखें (जैसे, "व्यक्तिगत स्थान साझा करना" या "भावनात्मक सहायता देना")।
- प्रिज्म के केंद्र में, उस स्थिति में शामिल लोगों या रिश्तों को लिखें (जैसे, करीबी दोस्त, शिक्षक, परिचित)।
- प्रिज्म के दाएं ओर, सहमति के विभिन्न स्पेक्ट्रम को दर्शाएं जो एक ही स्थिति में विभिन्न लोगों के साथ लागू हो सकते हैं। उदाहरण: एक करीबी दोस्त के साथ सहमति अधिक स्वाभाविक और सहज महसूस हो सकती है। एक प्राधिकरण व्यक्ति (जैसे शिक्षक) के साथ सहमति स्पष्ट या मौखिक पुष्टि की आवश्यकता हो सकती है। एक परिचित के साथ, सीमाएं अधिक औपचारिक या सतर्क हो सकती हैं।

सहमति के स्पेक्ट्रम पर राय आमंत्रित करें

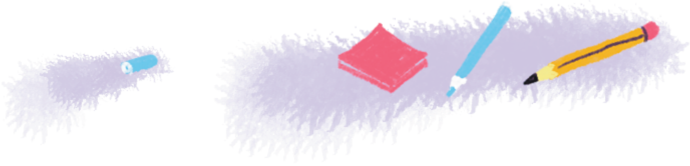
- प्रतिभागियों को 'सहमति विभिन्न रिश्तों और स्थितियों के बीच बदलती है' के बारे में अपने विचार साझा करने दें।
- उन्हें यह व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें कि सहमति कैसे अलग-अलग

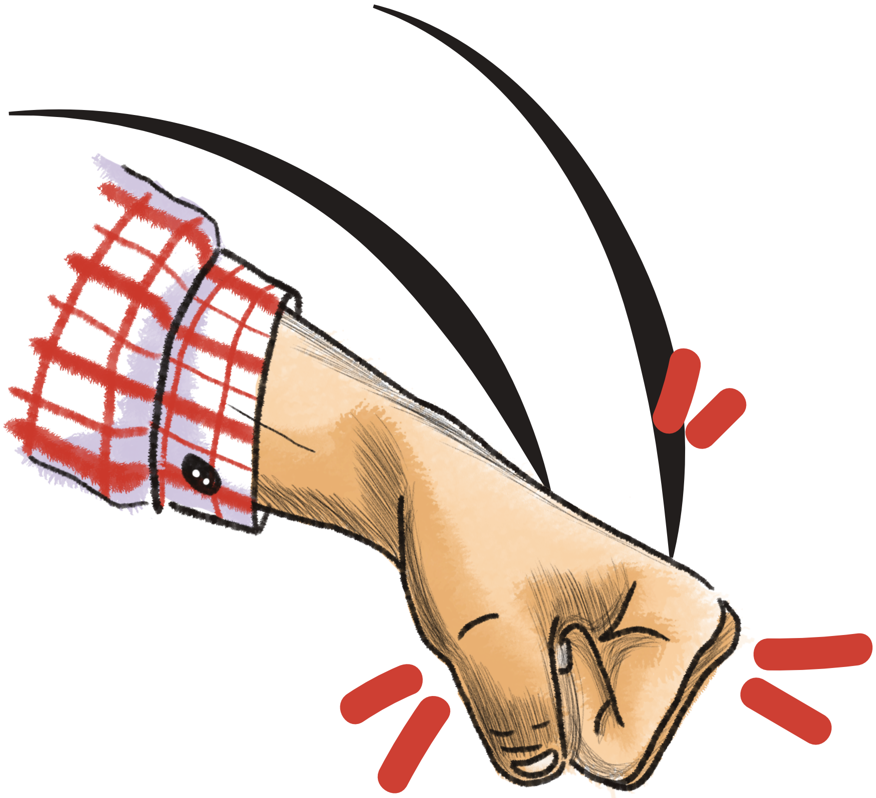
गतिकशीलताओं के आधार पर अलग-अलग महसूस हो सकती है।

उदाहरण चर्चा

प्रतिभागी यह बात कर सकते हैं कि कैसे व्यक्तिगत स्थान में सहमति मित्रों के साथ अधिक लचीली हो सकता है, जबकि अजनबियों या प्राधिकरण व्यक्तियों के साथ यह अधिक सतर्क और औपचारिक हो सकता है।

आखिर में, सहमति पर चर्चा के दौरान निकल के आई परिभाषाओं को चार्ट पेपर से जोड़ें। और बताएं कि सहमति रिश्तों को समझने का मूल है, यह रिश्तों को सुखद बनाने का तरीका है, और यह लोगों को रिश्तों में जो कुछ भी चाहिए, उसे प्राप्त करने में मदद करता है।



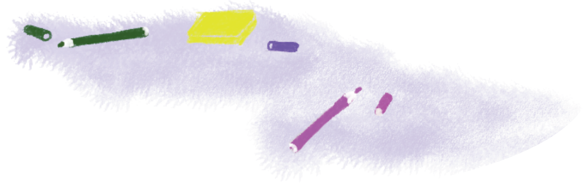


मर्दानगी और हिंसा

सत्र सारांश

गतिविधि	प्रक्रिया	मुख्य संदेश	समय
मर्दानगी एक देश	प्रतिभागियों को चार समूहों में बाँटा जाएगा। उन्हें यह कल्पना करनी होगी कि "मर्दानगी" नाम का देश कैसा दिखेगा और उसकी विशेषताएँ क्या होंगी, जो उनके आसपास की वास्तविकता पर आधारित होंगी।	जेंडर आधारित मानदंड हमारे आसपास मौजूद विभिन्न प्रणालियों और संरचनाओं के माध्यम से सुदृढ़ किए जाते हैं। ये संरचनाएँ मर्दानगी के अंदर अधिकृम को बनाए रखती हैं, जो जाति, वर्ग, धर्म, जेंडर, यौनिकता और अन्य कई आधारों पर लोगों को शामिल या बहिष्कृत करती हैं। यह दर्शाता है कि मर्दानगी भी विविध हो सकती है और इसके अलग अलग रूप होते हैं।	1 घंटा 20 मिनट
मर्दानगी के नाटक	प्रतिभागियों को चार समूहों में बाँटा जाएगा और उनसे कहा जाएगा कि वे जाति, यौनिकता, धर्म, और जेंडर पहचान के संदर्भ में मर्दानगी, सत्ता, और हिंसा को भूमिका निभाने (role play) के	हमारी सामाजिक स्थिति पर कई पहचानें प्रभाव डालती हैं, जिनमें जाति, जेंडर, यौनिकता और धर्म शामिल हैं। इनमें से कुछ पहचानें हमें सत्ता देती है, जबकि कुछ हमारी सत्ता को छीन भी सकती हैं। जो लोग सत्ता में होते हैं, उनसे अपेक्षा की	1 घंटा 30 मिनट

	माध्यम से प्रदर्शित करें।	जाती है कि वे हिंसा को बनाए रखें, जबकि दूसरो से यह अपेक्षा की जाती है कि वे हिंसा को चुपचाप सहते रहें।	



गतिविधि 1

मर्दानगी एक देश

समय - 1 घंटा 20 मिनट

सामग्री/संसाधनः चार्ट पेपर, स्केच पेन, वाइट बोर्ड, वाइट बोर्ड का मार्कर और डस्टर, हिमांशु की कहानी - जोखिम भरा प्यार" (सत्र के अंत में चर्चा के लिए)

चरण 1

प्रतिभागियों को चार समूहों में बाटें।

चरण 2

प्रतिभागियों को सूचित करें कि उन्हें "मर्दानगी" नाम का एक देश बनाना है और सोचना है कि वह कैसा दिखेगा, यदि यह समाज में मर्दानगी की अवधारणाओं को प्रदर्शित करे। उन्हें देश का आकार, उसकी सीमाएँ, संविधान, केंद्र में कौन रहेगा और किनारे पर कौन रहेगा, कौन से त्योहार मनाए जाएंगे, झंडा, राष्ट्रीय पशु आदि के बारे में सोचना है। ये सब बोर्ड पर लिख दें। प्रतिभागियों को यह भी बताएं कि वे इनसे अलग भी सोच सकते हैं।

चरण 3

प्रतिभागियों को बताएं कि उन्हें 15 मिनट चर्चा और 15 मिनट देश का चित्र बनाने के लिए मिलेंगे।

चरण 4

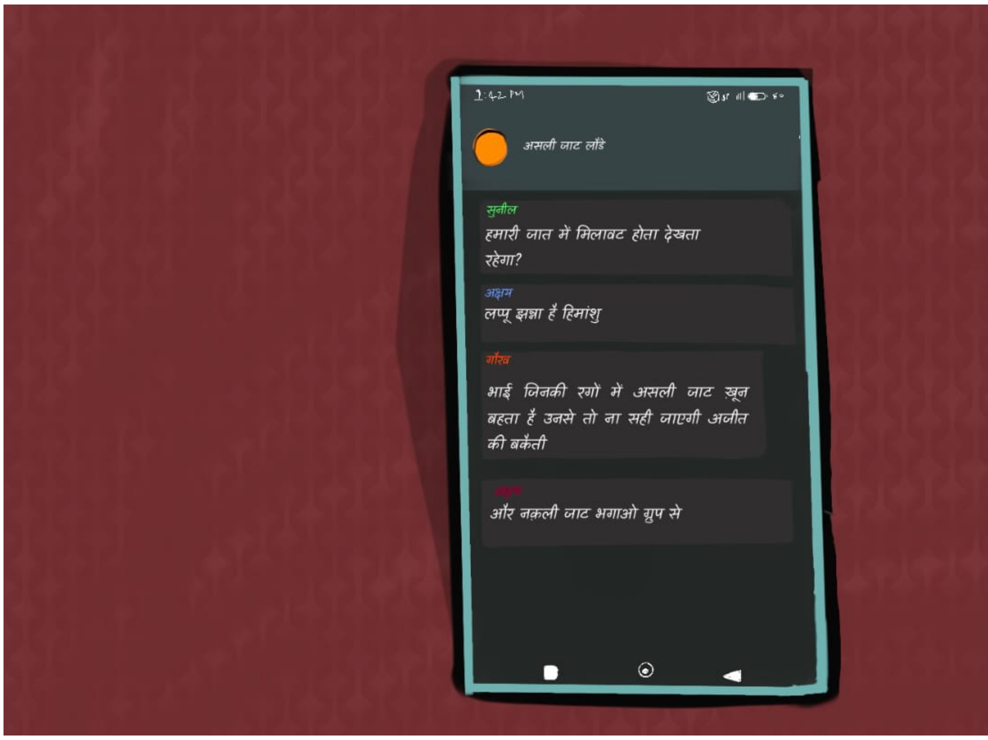
30 मिनट बाद, प्रत्येक समूह को उनकी प्रस्तुतियों के लिए बुलाएं। एक एक करके हर समूह को प्रस्तुति का मौका दे। हर प्रस्तुति के बाद, अन्य प्रतिभागियों से पूछें कि वे कुछ और जोड़ना चाहते हैं या नहीं। सभी समूहों के प्रयासों को सराहने के लिए ताली बजाने के लिए प्रेरित करें।

चरण 5

प्रस्तुतियों के बाद समझाएं कि यह अभ्यास यह दिखाने के लिए था कि मर्दानगी के विचार हमारे चारों ओर कितनी गहराई से बसे हुए हैं।

- मर्दानगी केवल भूमिकाएं और व्यवहार नहीं है, बल्कि यह प्रतीक और कहानियां भी हैं जो संविधान, कानूनों, झंडों, प्रतीकों आदि जैसी संरचनाओं में बसी हुई हैं।
- ये संरचनाएं अलग अलग जेंडर के व्यवहार की यथा स्तिथि बनाए रखने के काम आते है। ये संरचनाएं पुरुषों को लाभ पहुंचाती हैं और महिलाओं व ट्रांसजेंडर व्यक्तियों से सत्ता छीन लेती हैं। इन चार्ट पेपर्स पर बने देश इस असमानता को उजागर करते हैं।
- इसके अलावा, जाति, वर्ग, धर्म, यौनिकता आदि जैसी अन्य पहचानों को भी चर्चा में लाएं और बताएं कि कैसे मर्दानगी की प्रणाली इनमें भी असमानता पैदा करती है।
- देश तो बस एक उदाहरण है, अगर हम घर, शहर, गांव या कोई और जगह भी ले जो हमारे लिए सही हो, तो यही वास्तविकता झलकेगी।

हिमांशु की कहानी - जोखिम भरा प्यार



कहानी पढ़ने के लिए स्कैन करें

हिमांशु की कहानी के माध्यम से जाति और अन्य पहचानों के प्रभाव को समझाते हुए अंतरानुभागीय मर्दानगी (Intersectional Masculinity) की अवधारणा को साझा करें।

चरण 1

प्रतिभागियों को बताएं कि इस कहानी के माध्यम से हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि हमारी पहचान हमारे रोज़मर्रा के जीवन में कैसे काम करती है। हिमांशु की कहानी में, प्रतिभागियों को यह चुनना होगा कि विभिन्न परिस्थितियों में पात्र कैसे प्रतिक्रिया देंगे। ये निर्णय प्रतिभागियों के अपने आस-पास देखे गए अनुभवों पर आधारित होने चाहिए।

चरण 2

प्रोजेक्टर पर "हिमांशु की कहानी" दिखाएं प्रोजेक्टर पर कहानी की स्लाइड्स शुरू करें और हर स्लाइड के दिखने पर उसे सुनाते जाएँ, ताकि प्रतिभागी उसे साथ-साथ पढ़ सकें। उन्हें बताएं कि कोई विकल्प सही या गलत नहीं है - अपनी मर्ज़ी से जवाब दें।

हर निर्णय बिंदु पर रुककर प्रतिभागियों से पूछें कि वे कहानी को किस दिशा में ले जाना चाहते हैं। उनके उत्तरों के आधार पर कहानी को आगे बढ़ाएं।

कहानी के अंत में उनसे पूछें, "हमने ये विकल्प क्यों चुने? दूसरों को क्यों छोड़ा? क्या ऐसा कुछ वास्तविक जीवन में हमने देखा है?"

मुख्य संदेश

मर्दानगी कई रूप ले सकती है और यह हमारी सामाजिक संरचनाओं में गहराई से निहित है जो पारंपरिक जेंडर आधारित मानदंडों को सुदृढ़ और मजबूत बनाए रखती है। मर्दानगी की अंतरसंबंधित प्रकृति को पहचानना आवश्यक है, क्योंकि यह केवल जेंडर से ही नहीं, बल्कि वर्ग, जाति , नस्ल , धर्म , और विकलांगता जैसे कारकों से भी प्रभावित होती है। इस समझ से मर्दानगी के एकमात्र प्रभुत्वशाली मॉडल को चुनौती मिलती है और यह जेंडर के समावेशी, विविध और समानता-आधारित अभिव्यक्तियों के लिए जगह बनाती है।

नोटः इस गतिविधि को विभिन्न समूहों और केंद्र बिंदुओं के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अगर यह गतिविधि एक आदिवासी समूह के साथ की जा रही है, तो स्थानों और पहचानों को उसी के अनुसार समायोजित किया जा सकता है। इसके अलावा, यह गतिविधि नेतृत्व समूहों (लीडरशिप कोहोर्ट्स) के लिए प्रभावी है; वे पहले विषाक्त मर्दानगी (Toxic Masculinity) की पहचान और मॉडल तैयार कर सकते हैं और फिर सकारात्मक मर्दानगी (Positive Masculinity) का वह मॉडल विकसित कर सकते हैं, जिसे वे अपने स्थानों में देखना चाहते हैं। यह दृष्टिकोण "गैप्स को भरना" (Bridging the Gaps) अभ्यास का भी समर्थन करता है और अर्थपूर्ण बदलाव लाने के लिए एक व्यावहारिक रास्ता बनाती है।

गतिविधि 2

मर्दानगी के नाटक

समय - 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री/संसाधनः वाइट बोर्ड, मार्कर

चरण 1

प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित करें और उन्हें एक-एक विषय सौंपें।

चरण 2

चार चिट्स पर लिखेंः

1. "दलित विकलांग पुरुष और ब्राह्मण पुरुष"
2. "मुस्लिम गरीब व्यक्ति और हिंदू व्यक्ति"
3. "ट्रांसजेंडर व्यक्ति और सिस व्यक्ति"
4. "गे व्यक्ति और स्ट्रेट व्यक्ति"

प्रतिभागियों को चिट्स देने के बाद, उन्हें समझाएँ कि उन्हें अपने दैनिक जीवन में हिंसा और मर्दानगी को दर्शाने वाला एक नाटक तैयार करना होगा। प्रत्येक समूह से व्यक्तिगत रूप से संपर्क करें और यह सुनिश्चित करें कि उन्हें सौंपे गए पहचान के अर्थ सही से समझ में आ गए हैं।

नोटः प्रतिभागियों से यह कहें कि उन्हें हिंसा को प्रदर्शित करते समय एक-दूसरे को कोई चोट नहीं पहुँचानी चाहिए। उन्हें केवल अभिनय करना है।

चरण 3

प्रतिभागियों को 20 मिनट का समय दें ताकि वे अपने नाटक तैयार कर सकें। उन्हें व्यक्तिगत रूप से संपर्क करें और यह सुनिश्चित करें कि उन्हें सभी निर्देश समझ में आ गए है या नहीं।

चरण 4

वाइट बोर्ड पर यह तालिका बनाएंः

दिए गए पहचान	हिंसा कैसे हो रही थी?	हिंसा कौन कर रहा था?	हिंसा को बढ़ावा कौन दे रहा था?	इसका प्रभाव किस पर पड़ा और कैसे?

चरण 5

जब प्रतिभागी तैयार हो जाएं, तो उन्हें सूचित करें कि जब वे दूसरे समूहों का प्रदर्शन देख रहे होंगे, तो उन्हें नाटक में लिखे गए सवालों के जवाब ढूंढने होंगे।

चरण 6

पहले समूह को उनके नाटक का अभिनय करने के लिए आमंत्रित करें। जब वे अभिनय समाप्त कर लें, तो बाकी प्रतिभागियों से कहें कि वे प्रत्येक सवाल का उत्तर दें और उनकी प्रतिक्रियाएँ टेबल में नोट करें।

नोटः "हिंसा को बढ़ावा देना" कॉलम के लिए, प्रतिभागियों को यह सोचने के लिए प्रेरित करें कि कौन लोग सीधे हिंसा नहीं कर रहे थे, मगर उसे बढ़ावा दे रहे थे या उसकी परिस्थितियाँ बना रहे थे। "प्रभाव"कॉलम के लिए, प्रतिभागियों को यह सोचने के लिए प्रेरित करें कि किसी भी क्रिया के कई प्रभाव हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, अगर पीटना शारीरिक चोट का कारण बन सकता है, तो उन्हें यह सोचने के लिए कहें कि शारीरिक चोट के और क्या प्रभाव हो सकते हैं। यह उन्हें ऐसे कामो के मानसिक प्रभाव की पहचान करने में मदद कर सकता है, जैसे भविष्य में डर की भावना इत्यादि।

चरण 7

इस प्रक्रिया को हर समूह के साथ दोहराएं।

चरण 8

जब प्रत्येक समूह अपना प्रदर्शन समाप्त कर ले और तालिका भर जाए, तो प्रत्येक कॉलम (ऊर्ध्वाधर) के माध्यम से चर्चा करें और बोर्ड पर प्रत्येक सवाल के नीचे एकत्रित प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें।

- कॉलम 2 के तहत हिंसा के प्रकारों को समझाएं और परिचय दें - भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक, यौनिक और आर्थिक हिंसा।
- शारीरिक हिंसा - शरीर या व्यक्ति के शरीर के अंगों को सीधे नुकसान पहुँचाती है। उदाहरण - पीटना, थप्पड़ मारना, आदि।
- भावनात्मक या मानसिक हिंसा - व्यक्ति को मानसिक रूप से नुकसान पहुँचाती है, जिससे उनकी गरिमा या व्यक्तित्व को चोट पहुँचती है। उदाहरण - ब्लैकमेल करना, साइबर बुलिंग, आदि।
- मौखिक हिंसा - शब्दों और भाषण के माध्यम से किसी व्यक्ति को नुकसान पहुँचाती है। उदाहरण - गाली-गलौच करना।
- यौनिक हिंसा - किसी व्यक्ति पर जबरदस्ती या यौन उत्पीड़न जैसा कोई दबाव डालना है। उदाहरण - बलात्कार, वॉयुरिज़म, हाथ लगाना, आदि।

- आर्थिक हिंसा - किसी व्यक्ति की वित्तीय क्षमता को कम करने, प्रतिबंधित करने और नियंत्रित करने के लिए सत्ता का उपयोग करना है। उदाहरण - किसी के बैंक खाते या आय पर नियंत्रण रखना।

- प्रतिभागियों को यह समझाएं कि अधिकांश हिंसा के रूपों को अनदेखा किया जाता है, और केवल शारीरिक हिंसा को ही समाज में कुछ पहचान मिलती है ।

- कॉलम 3 के लिए, यह समझाएं कि विभिन्न प्रकार के लोग विभिन्न प्रकार की हिंसा करते हैं। रिश्तों और पात्रों के उदाहरण दें - पिता, माता, पड़ोसी, अजनबी, और ससुराल वाले। यह दिखाएं कि ज्यादातर लोग सत्ता में होते हैं और उनसे यह सोचने के लिए कहें कि यह सत्ता उन्हें कहां से मिलती है। उन्हें यह पहचानने के लिए प्रेरित करें कि क्या यह सत्ता लिंग, धर्म, जाति या यौनिकता जैसी पहचान से प्रभावित होती है। और यह भी समझाएं कि यह सत्ता ज़्यादातर हाशिए पर रहने वाले समूहों के खिलाफ इस्तेमाल की जाती है, ताकि सत्ता की स्थिति बनी रहे।

- कॉलम 4 पर जाएं और समझाएं कि हिंसा को कैसे बढ़ावा मिलता है, अगर इसे सीधे तौर पर नहीं किया जाए तब भी। अक्सर प्रतिभागी उन लोगों को इस कॉलम में डालते हैं जो सत्ता में होते हैं (जैसे - राजनेता, पिता, भाई, आदि) और जो हिंसा नहीं रोकते, साथ ही साथ सर्वाइवर्स (जैसे - महिलाएं, क्वीर लोग) और असुरक्षित दर्शक (जैसे - माताएं)। इस मामले में उनसे यह पूछें कि क्या इन सभी लोगों के पास समान सत्ता है? और कौन से लोग हिंसा को रोकने की कोशिश करने पर हिंसा का सामना करेंगे? विभिन्न स्थितियों में, सर्वाइवर्स और असुरक्षित दर्शक हिंसा सहने के लिए मजबूर होते हैं, ताकि वे और अधिक हिंसा का सामना न करें। जैसा कि "मर्दानगी का देश" गतिविधि में बताया गया था, हमारे चारों ओर की प्रणालियाँ भी हिंसा को बढ़ावा देती हैं। जिनके पास सत्ता नहीं है उनके लिए समाज में, हिंसा के खिलाफ बोलना एक जोखिमपूर्ण और असमान विकल्प

हो सकता है, इसलिए हम उन्हें इसके लिए दोषी नहीं ठहरा सकते। हमें यह समझना होगा कि लोगों के पास हिंसा के खिलाफ बोलने की ऐसी सत्ता है कि नहीं , ताकि हम उन्हें जिम्मेदार ठहरा सकें।

- कॉलम 5 का उद्देश्य हिंसा के प्रभाव को समझना है। यह समझाएं कि हिंसा के तात्कालिक और दीर्घकालिक प्रभाव हो सकते हैं, और यह लोगों में डर और आघात उत्पन्न करता है। यह बताएं कि ये घटनाएँ पहली नजर में व्यक्तिगत लग सकती हैं, लेकिन आज हमने देखा कि इनका प्रभाव कितना गहरा और दीर्घकालिक हो सकता है। और यही सोच हम नहीं रख पाते जब ऐसी घटनाएं होता। हैं। लेकिन हिंसा पैटर्न का पालन करती है और यह प्रणालीगत होती है, इसलिए इसका प्रभाव भी जमा होता जाता है।

- संचालक अंत में प्रतिभागियों से पूछेंगे कि क्या उनके पास मर्दानगी और हिंसा पर कोई संदेह है, और फिर एक प्रश्नोत्तर (Q&A) सत्र के माध्यम से इस गतिविधि को समाप्त करेंगे।

मुख्य संदेश

हमारी सामाजिक स्थिति कई पहचानों से प्रभावित होती है जिनमें जाति, जेंडर, यौनिकता, और धर्म शामिल हैं। इनमें से कुछ पहचानों से हमें सत्ता मिल सकती है, जबकि अन्य हमारे सत्ता को सीमित कर सकती हैं। जो व्यक्ति कई हाशिए पर रहने वाली पहचानों के संयोग से आते हैं, उनके लिए उत्पीड़न का प्रभाव और भी गहरा होता है, जिससे वे हिंसा और भेदभाव के विभिन्न रूपों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। जो लोग सत्ता की स्थिति में होते हैं, उनसे अक्सर इस हिंसा के चक्र को बनाए रखने या बढ़ावा की उम्मीद की जाती है, जबकि जो हाशिए पर होते हैं, उन्हें इसे चुपचाप सहने के लिए मजबूर किया जाता है। यह गतिशीलता उत्पीड़न की परतदार और आपस में जुड़ी हुई प्रकृति को रेखांकित करती है।

गतिविधि 3

मैं कौन हूँ?

समय - 90 मिनट

सामग्री/संसाधन: A4 शीट्स, रंगीन मार्कर या पेन, स्टिकी नोट्स (वैकल्पिक), व्हाइटबोर्ड/फ्लिपचार्ट (सहायता के लिए)

परिचय (10 मिनट)

चरण 1

शुरवात अंतरानुभागीयता कि अवधारणा के परिचय से करें और बताएं कि कैसे हमारी पहचाने (जैसे जेंडर, जाति, धर्म, वर्ग, आदि) एक-दूसरे के साथ मिलकर हमारे विशेषाधिकार या उत्पीड़न के अनुभवों को आकारित करती हैं।

चरण 2

इन पहचानों के माध्यम से सत्ता के काम करने के तरीके को समझना और इसे रिश्तों और सामाजिक गतिशीलताओं में पिरो कर देखना क्यों महत्वपूर्ण है, इसे स्पष्ट करें।

व्यक्तिगत पहचान मानचित्रण (20 मिनट)

चरण 1

प्रतिभागियों को A4 शीट्स और रंगीन मार्कर दे।

चरण 2

प्रतिभागियों से कहें कि वे अपनी पहचानों को एक शीट पर सूचीबद्ध करें। उन्हें जेंडर, जाति, धर्म, वर्ग, योग्यता, यौन अभिविन्यास, आयु और अन्य पहलुओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करें। उन्हें भी प्रोत्साहित करें कि वे उन पहचानों पर भी विचार करें जिन्हें जन्म के समय उन्हें सौंपा गया था, जो समय के साथ विकसित हुईं, और जो वे व्यक्तिगत रूप सेपहचाने जाना चाहते है।

चरण 3

जब प्रतिभागी अपनी पहचानों की सूची तैयार कर लें, तो उन्हें प्रत्येक पहचान को वर्गीकृत करने के लिए कहें:

- सत्ता से साथ (अगर यह उन्हें विशेषाधिकार या लाभ प्रदान करती है)
- सत्ता से रहित (अगर यह उन्हें संवेदनशील या वंचित करती है)

चरण 4

उन्हें उन पहचानों को गहरे रंग में चिह्नित करने के लिए कहें, जिन्हें वे अधिक सत्ताशाली या अधिक सत्ताहीन मानते हैं।

चरण 5

उन्हें गहरी सोच और आत्म-चिंतन के लिए समय दें।

समूह चर्चा पर विचार (20 मिनट)

चरण 1

दो संचालक (अगर सहज हो) अपने पहचान मानचित्रों को दिखा सकते हैं और अपने विचारों और भावनाओं पर संक्षेप में विचार करके समूह को और अधिक चर्चा के लिए सहज बना सकते हैं।

चरण 2

समूह को एकत्र करें और निम्नलिखित विचारशील प्रश्न पूछें:

- क्या कुछ ऐसी पहचानें थीं जो आसानी से दिमाग में आ गईं और कुछ ऐसी जो समय लेने वाली थीं? आपको क्या लगता है ऐसा क्यों हुआ होगा?
- जब आपने पहचानों को सत्ताशाली या सत्ताहीन के रूप में चिह्नित किया, तो क्या कोई विशेष घटनाएँ दिमाग में आईं?
- क्या आप इन घटनाओं को पिछले सत्रों में चर्चा किए गए विषयों से जोड़ पा रहे हैं?

रिश्तों में सत्ता का अन्वेषण (15 मिनट)

चरण 1

प्रतिभागियों से अपने शीट्स को देखने को कहें और पूछें

- क्या आप ऐसी स्थितियाँ पहचान सकते हैं जहाँ सत्ता ने आपके रिश्तों को प्रभावित किया हो?

- क्या ऐसे क्षण थे जब आपको एक संदर्भ में सत्ता मिली थी, लेकिन उसी पहचान के साथ दूसरे संदर्भ में आपको सत्ताहीन महसूस हुआ? उदाहरण साझा करें।

चरण 2

समूह में या छोटे समूहों में चर्चा के लिए समय दें। (जैसा समय उपलब्ध हो)

आत्म-चिंतन (15 मिनट)

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने पहचान मानचित्र को फिर से देखें और व्यक्तिगत रूप से आत्म-चिंतन करें:

- जब मैं अब अपनी शीट देखती हूँ, तो मुझे क्या महसूस होता है?
- क्या यह मुझे कुछ नया या अप्रत्याशित बता रहा है?

चरण 2

उन्हें व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि (insight) या भावनाओं को स्टिकी नोट्स पर लिखने के लिए प्रोत्साहित करें और, यदि उनका लिए सहज हो, तो समूह के साथ साझा करें।

समापन और मुख्य संदेश (10 मिनट)

चरण 1

सामूहिक अंतर्दृष्टियों पर संक्षिप्त चर्चा करें।

चरण 2

निम्नलिखित मुख्य संदेश साझा करें:

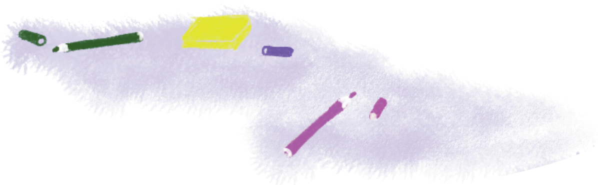
- हमारी पहचाने (जो जन्म से मिलीं या जो हमने स्वयं बनाई हैं) यह प्रभावित करती हैं कि हम दुनिया को कैसे अनुभव करते हैं। इन पहचानों में सत्ता - हमारे रिश्तों, खुशी, सहमति, हिंसा और प्रेम को प्रभावित करती है।
- सत्ता रिश्ते और संदर्भ में बदलती रहती है–यह इस पर निर्भर करती है कि क्या तुलना की जा रही है और स्थिति क्या है।
- इन गतिशीलताओं पर विचार करना और समझना समान और सम्मानजनक रिश्ते बनाने के लिए आवश्यक है।

चरण 3

प्रतिभागियों को अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में सत्ता की गतिशील प्रकृति के बारे में सतर्क रहते हुए विचार करने के लिए प्रेरित करें।

मुख्य संदेश

हमारी पहचानों में सत्ता को समझना असमानताओं को चुनौती देने और हमारे रिश्तों में निष्पक्षता को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है। सत्ता के स्रोत/उद्गम और इसके प्रभावों को पहचानकर, हम बदलाव लाने की अपनी क्षमता को बढ़ा सकते हैं।



मर्दानगी और यौनिकता

सत्र सारांश

गतिविधि	प्रक्रिया	मुख्य संदेश	समय
चलो हाथ मिलाए	प्रतिभागियों को एक-दूसरे से हाथ मिलाने के लिए कहा जाता है। इसके बाद, उनसे पूछा जाता है कि उन्हें कैसा अनुभव हुआ। फिर, उन्हें दोबारा एक-दूसरे का अभिवादन करने के लिए कहा जाता है, लेकिन इस बार, वे बातचीत करेंगे कि वे कैसे चाहते हैं कि उनका अभिवादन किया जाए।	जबकि पितृसत्तात्मक समाज हमें यह विश्वास दिलाने की कोशिश करता है कि सेक्स करने का केवल एक सही तरीका है, असल में सेक्स का मतलब विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग हो सकता है। यौन क्रिया को लेकर जो भारी अपेक्षाएँ हैं, जैसे कि प्रवेश आधारित यौन संबंध, जो पुरुष सुख और स्खलन के इर्द-गिर्द केंद्रित होती हैं, वह एक कीमत पर आती हैं। ये अपेक्षाएँ खराब और दर्दनाक सेक्स का कारण बन सकती हैं या ऐसा सेक्स जो सहमति के बिना हो: जैसे किसी अन्य व्यक्ति के हाथ मिलाने में भाग लेने के लिए मजबूर महसूस करना, या यह दबाव में करना क्योंकि यह अपेक्षित है, या एक बात दूसरी बात की ओर बढ़ जाती है बिना यह सुनिश्चित किए कि यह वही है जो दोनों ने चाहा था।	60 मिनट

प्यार मुमकिन है!	यह गतिविधि, विभिन्न पहचान डाइस के माध्यम से, आकर्षण के क्षेत्र में विविधता पर एक संवाद की शुरुआत करती है और यह सुदृढ़ करती है कि विभिन्न व्यक्ति यौनिकता को अलग-अलग तरीकों से व्यक्त और अनुभव करते हैं।	लोगों की यौन इच्छाएँ विविध होती हैं। हम जिस किसी को भी चाहें, उससे आकर्षित हो सकते हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि हमें किसी के बारे में राय नहीं बनानी चाहिए, न ही किसी के यौन रुझान या यौन पहचान के कारण न्यायपूर्ण या निर्णयात्मक होना चाहिए, और न ही किसी को असहज करना चाहिए।	20 मिनट
लोग क्या कहेंगे?	प्रतिभागियों को विभिन्न सामाजिक पहचान के बीच रिश्तों के कुछ मामले दिए जाते हैं। उन्हें यह पहचानना होता है कि समाज/लोगों से मिलने वाली स्वीकृति और अस्वीकृति के संदर्भ में इन रिश्तों का क्या प्रभाव पड़ेगा।	जो लोग सामाजिक मानदंडों और रिश्तों तथा परिवारों की पितृसत्तात्मक संरचनाओं को चुनौती देते हैं, उन्हें आमतौर पर समाज द्वारा स्वीकार नहीं किया जाता और उन्हें हिंसा का सामना करना पड़ता है। इससे उनके बुनियादी अधिकारों का उल्लंघन भी होता है। यह महत्वपूर्ण है कि समाज में जो 'मर्दाना' और 'औरताना' होने की धारणा बनाई गई है, उसे चुनौती दी जाए, क्योंकि यही वे क्षेत्र हैं जहाँ हम समाज के संचालन को बदल सकते हैं।	40 मिनट

सत्र शुरू करने से पहले संचालक के लिए नोट

यह महत्वपूर्ण है कि प्रतिभागियों को बुनियादी नियमों के बारे में याद दिलाया जाए, जिनमें गोपनीयता बनाए रखना, दूसरों के अनुभवों के प्रति संवेदनशील रहना, और सत्र के दौरान गैर-निर्णयात्मक रहना शामिल है। क्योंकि सेक्स और यौनिकता से संबंधित विषय कुछ लोगों के लिए कठिन हो सकते हैं, इसलिए यह सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी यदि वे सत्र के दौरान असहज या ट्रिगर महसूस करें, तो उन्हें बाहर जाने का विकल्प दिया जाए।

गतिविधि 1

चलो हाथ मिलाए

जस्टिन हैंकॉक के बीआईएसएच ट्रेनिंग मॉड्यूल से अनुकूलित

समय - 60 मिनट

सामग्री/संसाधन: एक व्हाइट बोर्ड, मार्कर और स्टिकी नोट्स

चरण 1: पहला राउंड - हाथ मिलाना

1. प्रतिभागियों से कहें कि आप एक गाना चलाने जा रहे हैं और सभी को कमरे के चारों तरफ घूमते हुए हर कोने को कवर करना है। उन्हें निर्देश दें कि जैसे ही संगीत बंद हो, वे अपने नजदीक व्यक्ति के साथ हाथ मिलाएं।
2. जब हाथ मिलाने का कार्य पूरा हो जाए, प्रतिभागियों को उनके निकटतम सीट पर बैठने के लिए कहें।

जब सभी वापस अपनी जगह पर बैठ जाएं, तो समूह से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और सुनिश्चित करें कि अलग-अलग दृष्टिकोण सुने जाएं। (उनके उत्तर बोर्ड पर लिखें)

- कैसा रहा? यह कैसा लगा?

- निर्देश मिलने के बाद आपके मन में सबसे पहले विचार क्या आए?
- क्या आपने यह सोचा कि एक अच्छा हाथ मिलाना कैसा महसूस होना चाहिए?

चरण 2: दूसरा राउंड - मिलना और अभिवादन

1. प्रतिभागियों को फिर से गाने के दौरान कमरे में घूमने के लिए कहें और संगीत बंद होने पर रुकने के लिए कहें। इस बार उन्हें अपने निकटतम व्यक्ति से ये प्रश्न पूछने होंगे:
    - आपको किस तरह से अभिवादन किया जाए?
    - क्या वे गले मिलना, हाथ मिलाना, फिस्ट बम्प करना, या कोई अन्य तरीका पसंद करेंगे?
2. इन प्रश्नों के माध्यम से प्रतिभागियों को यह समझने के लिए प्रेरित करें कि वे एक-दूसरे के साथ किस प्रकार सहज महसूस करते हैं, और इस पर सहमति बनाने के लिए कहें।
3. फिर सभी को अपने पसंदीदा तरीके से अभिवादन करने की अनुमति दें और कमरे में होने वाले बदलावों पर ध्यान दें।
4. जब सभी बैठ जाएं, तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें:
    - यह आपको कैसा महसूस हुआ?
    - यह पहले हाथ मिलाने की तुलना में कैसा था?
5. अगले चरण में, प्रतिभागियों को दूसरे राउंड के अनुभव को विस्तार से दोबारा देखने के लिए कहें। इन संकेतों का उपयोग करके सोचें कि उन्होंने एक-दूसरे से किस प्रकार बातचीत की।इन विवरणों को ढूंढें-
    - वे कैसे खड़े थे।
    - वे दूसरे व्यक्ति के साथ कितने मेलजोल में थे।
    - क्या उन्होंने दूसरे व्यक्ति की हरकतों की नकल की या उन्हें दर्शाया।
    - उन्होंने किस तरह के शब्दों का उपयोग किया।
    - उन्होंने कौन सी आवाजें निकालीं।

- उनके चेहरे के भाव कैसे थे।

6. उनके उत्तर लें, उन्हें बोर्ड पर लिखें, और उनका उपयोग करें ताकि हम शारीरिक भाषा को उन प्रतिक्रियाओं से जोड़ सकें जो हमें दूसरे दौर के बाद कैसा महसूस हुआ, इस सवाल के जवाब में मिली थीं।

चरण 3: चर्चा

1. प्रतिभागियों को बताएं कि अब हम पहले और दूसरे अभिवादन को समझने और उनका विश्लेषण करेंगे।
2. पहले राउंड में हाथ मिलाने का निर्देश था। इस प्रक्रिया ने हमें एक कथनक का पालन करने के लिए प्रेरित किया, जिसमें बताया गया कि एक "अच्छा" हाथ मिलाना कैसा होना चाहिए - जैसे कि वह मजबूत हो, छोटा हो, आदि। तो, हो सकता है कि सभी को हाथ मिलाने का यह तरीका (पहले दौर के बाद के फील चेक को संदर्भित करते हुए) या खुद हाथ मिलाना पसंद न आए।

चरण 4: सेक्स के बारे में बने कथानक/लिपि (स्क्रिप्ट्स)

1. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या शारीरिक संपर्क के अन्य प्रकारों में भी हम किसी तरह की "स्क्रिप्ट" का पालन करते हैं।प्रतिक्रियाएं लें और कुछ मिनटों के लिए इन पर चर्चा करें।
2. प्रतिभागियों को बताएं कि अब हम सेक्स के विचार के इर्द-गिर्द कुछ लिपियों का अन्वेषण करेंगे।
3. पूछें: जब आप "सेक्स" शब्द सुनते हैं, तो आपके दिमाग में सबसे पहली छवि क्या आती है? कौन इसे कर रहा है, और वे क्या कर रहे हैं? (संभावित उत्तर: प्रवेश आधारित सेक्स (penetrative), पुरुष ऊपर, महिला नीचे, सक्षम शरीर (able-bodied), मिशनरी पोजिशन आदि।
4. पूछें: हम सेक्स के बारे में कहां-कहां से सीखते हैं? संभावित उत्तर: फिल्में, पोर्नोग्राफी, दोस्त, किताबें, आदि।
5. पूछें: इन छवियों में, जो पोर्नोग्राफी या फिल्मों से आते हैं, क्या हम आमतौर पर देखते हैं कि लोग एक-दूसरे से यह पूछ रहे होते हैं कि क्या वे आनंदित हो रहे हैं और वे किस तरह से सेक्स करना चाहते हैं? अधिकांश मामलों में, सेक्स के दौरान लोगों को क्या पसंद है, इस पर कोई बातचीत नहीं होती है।

6. जैसे दो अभिवादन राउंड्स में हुआ, वैसे ही यह संभव है कि कुछ लोग सेक्स करना पसंद करते हों जैसे यह फिल्मों में या अन्य जगहों पर दिखाया जाता है। सेक्स करने के कई और तरीके हो सकते हैं, लेकिन हमें यह नहीं पता चलेगा कि हम क्या पसंद करते हैं, जब तक कि हम उनसे इसके बारे में बात न करें।

7. बातचीत के अभाव के कारण, हम केवल एक प्रकार के सुख पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो केवल कुछ लोगों की परिभाषा है।

चरण 5: मर्दानगी से जुड़े कथानक/लिपि (स्क्रिप्ट्स)

1. प्रतिभागियों सोचने के लिए कहें कि सेक्स को लेकर मौजूद इस स्क्रिप्ट में पुरुषों या मर्दाना व्यक्तियों से किस प्रकार की अपेक्षाएं होती हैं? (लंबे समय तक प्रदर्शन, बड़ा लिंग इत्यादि)

2. प्रतिभागियों से यह सवाल पूछते हैं कि औरतांगी या महिला शरीर वाले व्यक्तियों से क्या अपेक्षाएँ की जाती हैं? (प्रतिक्रियाएँ लें)

3. अब प्रतिभागियों से पूछें कि इन अपेक्षाओं का लोगों पर क्या प्रभाव पड़ता है। क्या लोग किसी प्रकार का दबाव महसूस करते हैं? क्या उन्हें एक निश्चित तरीके से व्यवहार करना पड़ता है?(प्रदर्शन को लेकर असुरक्षा इत्यादि)

4. चर्चा को इस निष्कर्ष पर लाएं कि कभी-कभी इन अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप बुरा, दर्दनाक सेक्स या ऐसा सेक्स हो सकता है जो सहमति के बिना हो: जैसे किसी और के हाथ मिलाने में भाग लेने के लिए मजबूर महसूस करना, या दबाव में इसे करना क्योंकि यह अपेक्षित है, या एक चीज़ दूसरी चीज़ की ओर बढ़ती जाती है बिना यह चेक किए कि क्या यह वही है जो सभी ने चाहा था।

चरण 6: सहमति और संवाद के साथ अन्वेषण

1. अब अंतिम खंड की शुरुआत हम दूसरे दौर के बाद प्रतिभागियों से मिली प्रतिक्रियाओं से करेंगे।

2. इस बात पर जोर दें कि जब हम बातचीत और संबंधों की नींव सहमति

और संचार पर रखते हैं, तो अनुभव में एक स्पष्ट अंतर उत्पन्न होता है।

3. हम केवल यह नहीं कह रहे कि हम उनका अभिवादन करें, बल्कि हम इससे भी आगे बढ़कर यह अन्वेषण कर रहे हैं कि वे किस तरह से अभिवादन करना पसंद करेंगे, जिसका मतलब यह भी हो सकता है कि हम अपने पार्टनर्स की सीमाओं को समझें। जब हम सेक्स में इस दृष्टिकोण को अपनाते हैं, तो हम यह सुनिश्चित करने के नए तरीके खोलते हैं कि हम वास्तव में यह समझें कि लोग क्या चाहते हैं और इसे आपस में सुखद बनाने की कोशिश करें।

4. प्रतिभागियों से कहें कि वे सेक्स के अन्य तरीकों के बारे में सोचें, जो प्रवेशक सेक्स (penetrative sex) से जुड़े न हों। उनसे यह सोचने को कहें कि वे कौन-सी चीज़ों को आनंदजनक मानते हैं, या सेक्स से जुड़ी जिन चीज़ों से उन्हें खुशी मिलती है – जैसे नज़दीकी, अंतरंगता, आदि। उन्हें वैकल्पिक तरीकों के बारे में विचार करते हुए इन चीज़ों को ध्यान में रखने के लिए कहें।

5. प्रतिभागियों के लिए इसे साझा करना आसान बनाने के लिए, स्टिकी नोट्स का उपयोग करें जिन्हें वे स्वयं चार्ट पेपर पर चिपका सकते हैं, जिससे वे अनाम रह सकें।

6. चार्ट पेपर पर लिखी गई प्रतिक्रियाओं को सभी के सामने पढ़ें।

7. अगर चार्ट पेपर पर ऐसी कोई प्रतिक्रिया नहीं है जिसमें गैर-यौन अंतरंग क्रियाएँ हो, तो उनसे पूछें कि क्या वे इस सूची में और चीज़ें जोड़ना चाहेंगे, जो यौन/प्रजनन अंगों से संबंधित नहीं हों। उदाहरण के लिए - गले लगाना, हाथ पकड़ना, पार्टनर के शरीर को उंगलियों से महसूस करना, आदि।

8. अंतिम कदम के रूप में, हम उस मुख्य विचार से जुड़ते हैं जो हमने सेक्स की ताकतवर अवधारणा में मर्दाना और औरताना व्यक्तियों की अपेक्षाओं के बारे में चर्चा की थी।

9. दूसरे दौर के दृष्टिकोण में, हम यह समझ सकते हैं कि कैसे पुरुषों से अपेक्षाएँ (जैसे एक लंबे समय तक चलने वाले, पॉर्न जैसे प्रवेशक संबंधों को निभाने की जिम्मेदारी) और महिलाओं से

अपेक्षाएँ (जो उनके आदर्श रूप में एक समर्पण की भूमिका निभाने की उम्मीद की जाती है, जो पुरुष के आदर्श को मान्य करती हैं) को एक सहयोगात्मक क्रिया में बदलकर दोनों पार्टनर्स मिलकर एक-दूसरे के लिए आनंद उत्पन्न कर सकते हैं।

चरण 7: निष्कर्ष

1. इस गतिविधि को समाप्त करते हुए, यह बताएं कि यह दृष्टिकोण क्या करता है - यह आनंद और अंतरंगता को केंद्रित करता है, साथ ही यह दिखाता है कि विभिन्न यौन पहचान और अभिविन्यास वाले लोग सेक्स को कैसे परिभाषित करते हैं।
2. यह भी बताएँ कि जब हम दूसरे व्यक्ति के छोटे-छोटे अभिव्यक्तियों पर ध्यान देते हैं: जैसे आँखों का संपर्क, सिर का झुकाव, चेहरे के भाव, आवाजें, छोटे शब्द, वाक्यांश, और यह कि शरीर एक-दूसरे की ओर कैसे बढ़ते हैं या इससे उलट - तो इससे एक अधिक सहमति और सुखद सेक्स की संभावना बढ़ती है।

मुख्य संदेश

पितृसत्तात्मक समाज हमें ये विश्वास दिलाने की कोशिश करना चाहता है कि सेक्स का बस एक ही सही तरीका है। लेकिन सच तो ये है कि अलग-अलग लोगों के लिए सेक्स का अर्थ अलग हो सकता है। प्रवेश-आधारित सेक्स की भारी अपेक्षा, जो पुरुषों की खुशी और स्खलन के इर्द-गिर्द घूमती है, उसकी भी अपनी एक कीमत है। इस अपेक्षा के अंतर्गत पुरुषों से ये उम्मीद की जाती है उनका पूरी तरह से नियंत्रण हो की उन्हें क्या करना है और ये भी सुनिश्चित करें कि ये क्रिया उनके साथी के लिए (कम से कम ऊपरी स्तर पर) आनंददायक हो। असल में ये अपेक्षाएँ सभी जेंडर के लोगों में कई असुरक्षाओं को जन्म देती हैं और इसका नतीजा होता है कम से कम असुखद सेक्स, और ज्यादा से ज्यादा दर्दनाक, असहमति वाले, और कभी-कभी ट्रॉमेटिक अनुभव। एजेंसी न केवल व्यक्तियों को सेक्स का अर्थ फिर से परिभाषित करने की क्षमता देती है, बल्कि उस लिपि को नकारने का भी अधिकार देती है जिसकी उपज इस केंद्रबिंदु पर आधारित है कि 'असली आदमी' और 'अच्छी औरत' बिस्तर में कैसे होंगे। जब सहमति और आनंद को इन अनुभवों की नींव के रूप में रखा जाता है, तो ये दो महत्वपूर्ण बातों पर बातचीत के दरवाजे खोलते है - पहला, आपको क्या पसंद है, और दूसरा, अपने आनंद और आत्मीयता को साझा करते समय आपकी सीमाएँ क्या हैं।

गतिविधि 2

प्यार मुमकिन है!

समय - 30 मिनट

सामग्री/संसाधन: 2 यौनिकता डाइस

चरण 1

प्रतिभागियों से यह पूछें कि वे 'आकर्षण' के बारे में क्या समझते हैं। क्या वे इसके समर्थन में कुछ उदाहरण दे सकते हैं?

नोट: क्योंकि यहाँ आकर्षण पर चर्चा की जा रही है, यह महत्वपूर्ण है कि यौनिकता और आकर्षण के बीच संबंध स्थापित किया जाए। जैसे, आकर्षण यौनिकता का एक छोटा सा हिस्सा है।

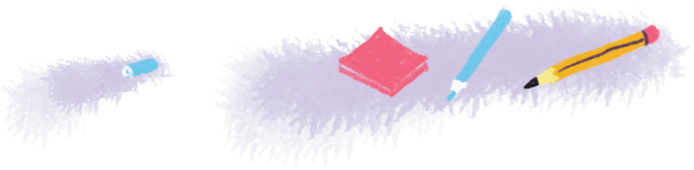
चरण 2

उन्हें बताएं कि सामान्यतः हम केवल एक प्रकार के आकर्षण पर चर्चा करते हैं, जो पुरुष और महिला के बीच आकर्षण है। अब उनसे पूछें कि क्या उन्हें लगता है कि किसी और के बीच भी आकर्षण हो सकता है?

नोट : जहां भी 'पुरुष' और 'महिला' शब्दों का उपयोग किया गया है, इसका मतलब है हर वह व्यक्ति जो स्वयं को पुरुष या महिला के रूप में पहचानता है। इसमें यह फर्क नहीं पड़ता कि वे सिसजेंडर हैं या ट्रांसजेंडर। इसलिए, यदि डाइस पर दो ट्रांसजेंडर व्यक्ति आते हैं, तो आप प्रतिभागियों को यह बता सकते हैं कि उनके यौन अभिविन्यास के बारे में क्या-क्या बातें हो सकती हैं, जो उनके लिंग पहचान पर आधारित हैं। साथ ही यह भी समझाएं कि किसी व्यक्ति की यौनिकता वही है जो उस व्यक्ति द्वारा निर्धारित की जाती है, न कि दूसरों द्वारा निर्धारित की जाती है।

चरण 3

प्रतिभागियों को यह बताएं कि कुछ पहचानें अनुमान लगाना आसान हो सकता है, क्योंकि हम इन्हें देख चुके हैं या कम से कम दूसरों से



सुना है, जैसे एक पुरुष जो महिला की ओर आकर्षित होता है और एक महिला जो पुरुष की ओर आकर्षित होती है। अन्य पहचानें (उदाहरण के लिए, एक पुरुष जो दूसरे पुरुष की ओर आकर्षित होता है) अनुमान लगाना कठिन होती हैं क्योंकि ये कम जानी-पहचानी होती हैं या शायद ही कभी इन पर चर्चा की जाती है। हमारे पास इन पहचान के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है। यह समझना मुश्किल है कि एक पुरुष दूसरे पुरुष की ओर क्यों आकर्षित हो सकता है, क्योंकि हम ऐसे उदाहरणों को बहुत कम सुनते हैं और साथ ही इसे अक्सर सिस-नॉर्मेटिव हेटेरोपैट्रिआर्कल दृष्टिकोण से देखा जाता है। प्रतिभागियों को यह सूचित करें कि हम अब एक दिलचस्प खेल के माध्यम से विभिन्न प्रकार के आकर्षण और संबंधों को समझने की कोशिश करेंगे। दो स्वयंसेवकों को डाइस दें और उन्हें समूह के सामने डाइस को रोल करने के लिए कहें।

चरण 4

प्रतिभागियों का ध्यान दोनों डाइस के ऊपर वाले चेहरे पर स्थित पहचानों की ओर आकर्षित करें। अब उनसे पूछें, क्या इन पहचानों वाले लोगों के बीच कोई आकर्षण या संबंध हो सकता है? उनके उत्तर लें और फिर डाइस के ऊपर वाले चेहरों से दोनों पहचानों और उनके उत्तरों को फ्लिपचार्ट पर नोट कर लें।

चरण 5

यह प्रक्रिया विभिन्न स्वयंसेवकों के साथ कुछ बार दोहराएं, ताकि सभी संभावित पहचानों के संयोजनों को कवर किया जा सके।

संचालक के लिए सुझाव:
एक निश्चित पहचान का सेट डाइस को रोल करते समय दोहराया जा सकता है। यदि ऐसा होता है, तो डाइस को फिर से रोल करें। इस गतिविधि को लंबे समय तक न खींचें और डाइस को 4 या 5 बार रोल करने के बाद इसे समाप्त कर दें। गतिविधि की गति तेज रखें ताकि सभी का ध्यान बना रहे। गतिविधि के दौरान यौनिकता की विभिन्न परिभाषाओं को न दें।

चरण 6

प्रतिभागियों को सूचित करें कि इस गतिविधि के दौरान हम कुछ जोड़े या पहचानों से मिल सकते हैं, जिनके बारे में हमें ज्यादा जानकारी नहीं हो, उदाहरण के लिए - एक ट्रांसजेंडर व्यक्ति और एक पुरुष का जोड़ा, या समान

लिंग वाले लोगों का जोड़ा। उन्हें बताएं कि:

- हम इन पहचानों वाले व्यक्तियों के बारे में जानते हो सकते हैं, लेकिन हो सकता है कभी उनके साथ दोस्ती करने या उनसे बात करने की कोशिश नहीं की।
- यह भी संभव है कि हम उन व्यक्तियों के बारे में गलत धारणाएँ रखते हों, जो सिसजेंडर द्विचर से परे अपनी पहचान करते हैं। हो सकता है कि हमने उनके व्यवहार और कार्यों के बारे में अपने मन में कुछ धारणाएँ बना ली हों।
- उन्हें यह बताएं कि हर किसी को अपनी यौन पहचान चुनने और अपनी इच्छा के अनुसार किसी से आकर्षित होने का अधिकार है। हमारे पास यह अधिकार नहीं है कि हम उनके लिए यह तय करें या उनके अभिव्यक्ति के तरीके पर कोई राय बनाएं।

चरण 7

निम्नलिखित जानकारी की मदद से प्रतिभागियों को कुछ यौनिक पहचानों के बारे में समझाएं, जो लोग अपनी यौन पहचान का वर्णन या व्यक्त करने के लिए सामान्यतः उपयोग करते हैं:

अधिक पहचानें

- पुरुष जो महिलाओं की ओर रूमानी और यौनिक रूप से आकर्षित होते हैं, और महिलाएं जो पुरुषों की ओर रूमानी और यौनिक तौर पर आकर्षित होती हैं, वे अपनी पहचान हेटरोसेक्सुअल के रूप में कर सकते हैं।
- पुरुष जो दूसरे पुरुषों की ओर रूमानी और यौनिक रूप से आकर्षित होते हैं, वे अपनी पहचान गे या होमोसेक्सुअल के रूप में कर सकते हैं।
- महिलाएं जो केवल दूसरी महिलाओं की ओर रूमानी और यौनिक रूप से आकर्षित होती हैं, वे अपनी पहचान लेस्बियन या होमोसेक्सुअल के रूप में कर सकती हैं।
- कुछ लोग ऐसे होते हैं जो एक से अधिक लिंग के लोगों की ओर आकर्षित होते हैं। वे अपनी पहचान बाइसेक्सुअल के रूप में कर सकते हैं।
- एक व्यक्ति जो दूसरों की ओर बहुत कम या कोई यौनिक आकर्षण नहीं महसूस करता, चाहे वह किसी भी लिंग

का हो, वह अपनी पहचान एसेक्सुअल के रूप में कर सकता है।

नोटः एसेक्सुअलिटी एक यौनिक अभिविन्यास है जो एक स्पेक्ट्रम पर होता है, और जो लोग एसेक्सुअल के रूप में पहचानते हैं, वे भिन्न-भिन्न स्तरों पर भावनात्मक या रूमानी आकर्षण महसूस कर सकते हैं।

मुख्य संदेश

यौनिकता हमारे जीवन का एक जरूरी हिस्सा है और इसे महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। लोगों की यौन इच्छाएँ और झुकाव अलग-अलग होते हैं। लोगों की यौन प्राथमिकताएँ और इच्छाएँ अलग-अलग होती हैं। हम किसी भी तरीके से आकर्षण महसूस कर सकते हैं। लोगों को उनकी यौन प्राथमिकताओं के आधार पर आंका नहीं जाना चाहिए, और न ही हमें उनकी पसंद के आधार पर उनके बारे में राय बनानी चाहिए। ये शरीर हमारा है। क्या पहनना है, खुद को कैसे व्यक्त करना है, किसकी तरफ आकर्षित होना है या नहीं होना है – ये पूरी तरह से हर इंसान का अपना अधिकार है। और ये फैसला हर व्यक्ति के संदर्भ और परिस्थिति पर निर्भर करता है।

गतिविधि 3

लोग क्या कहेंगे?

समय - 40 मिनट

सामग्री/संसाधनः एक चार्ट पेपर पर पाँच समवर्ती वृत्त (concentric circles) बनाए हुए, एक मार्कर पेन, एक फ्लिपचार्ट, और केस स्टडीज़

चरण 1

खुले स्थान पर जमीन पर 5 समवर्ती वृत्त (concentric circles) चाक से बनाएं। इन वृत्तों का आकार थोड़ा बड़ा रखें और उनके बीच पर्याप्त जगह छोड़ें।

चरण 2

प्रतिभागियों से बताएं कि यह सत्र उन रिश्तों और परिवारों के समुदायों में स्वीकृति के स्तर पर केंद्रित होगा। प्रत्येक वृत्त (चाहे जमीन पर हो या चार्ट पेपर पर) एक स्वीकृति के स्तर का प्रतीक है:

- सबसंवेदनशील वृत्त (Innermost Circle): यह 'समाज द्वारा स्वीकृति' का प्रतीक है।
- दूसरा वृत्त (Second Circle): यह 'पड़ोस की गपशप और मजाक'काप्रतीक है।
- तीसरा वृत्त (Third Circle): यह 'परिवार या समुदाय स्तर पर कठोर मौखिक प्रतिक्रिया'का प्रतीक है।
- चौथा वृत्त (Fourth Circle): यह 'शारीरिक हिंसा, पिटाई, हमले' का प्रतीक है।
- बाहरी वृत्त (Outermost Circle): यह 'दंगे, हत्याएँ और अधिक गंभीर शारीरिक हिंसा'का प्रतीक है।

चरण 3

प्रतिभागियों से यह कहें कि इन विभिन्न स्थितियों के बारे में उनके साथ जानकारी साझा की जाएगी, और उन्हें इन स्थितियों के प्रति समुदाय की प्रतिक्रिया पहचानने और उस पर चर्चा करनी होगी।

- शर्मा जी और श्रीमती शर्मा एक समृद्ध उच्च-मध्यम वर्गीय जोड़ा हैं जो उत्तर भारत से हैं। श्री शर्मा की उम्र लगभग 35 साल है और श्रीमती शर्मा की उम्र 31 साल है। उनके दो बच्चे हैं।
- एक दलित महिला और एक ब्राह्मण पुरुष बिहार के एक गाँव से हैं और वे शादी करना चाहते हैं और परिवार शुरू करना चाहते हैं।
- दो समलैंगिक पुरुष दिल्ली में एक ही घर में साथ रहते हैं और एक बच्चा गोद लेने की योजना बना रहे हैं।
- एक मुस्लिम पुरुष और एक हिंदू महिला शादी करना चाहते हैं।

- एक ट्रांस व्यक्तिअपने घर में नहीं रहना चाहते और हिजड़ा समुदाय के सदस्यों के साथ रहना चाहते है।
- दो समलैंगिक महिलाएँ/लेस्बियन छत्तीसगढ़ के एक गाँव में एक साथ रहना चाहती हैं।

नोट: संचालक अतिरिक्त परिदृश्य पेश कर सकते हैं या मौजूदा परिदृश्यों को बढ़ा सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक अंतरधार्मिक क्वीयर जोड़ा, एक ब्राह्मण महिला और एक दलित पुरुष (यहां हिमांशु की कहानी का उदाहरण दिया जा सकता है), एक अविवाहित व्यक्ति, एक विधवा महिला, एक हिंदू पुरुष और एक मुस्लिम महिला, कोई गैर-मुख्य भूमि क्षेत्र से व्यक्ति, एक विकलांग व्यक्ति (PwD), या एक जोड़ा जिसमें उम्र का बड़ा अंतर हो।

चरण 4

यह गतिविधि दो तरीकों से आयोजित की जा सकती है। उपलब्ध प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार उपयुक्त विधि का चयन किया जा सकता है।

यदि सत्र के लिए 7 से 10 प्रतिभागी उपलब्ध हैं:

- ऊपर बताई गई स्थितियों के चिट्स प्रतिभागियों में बाट करें, ताकि हर प्रतिभागी या प्रतिभागियों के एक जोड़े को एक चिट मिले।
- अब प्रतिभागियों से चिट को जोर से पढ़ने को कहें ताकि सभी लोग सुन सकें।
- दिए गए रिश्ते या परिवार की पहचान और स्थिति के आधार पर, बाकी प्रतिभागियों को यह निर्णय लेना होगा कि वे स्वयंसेवकों (चिट वाले) को किस वृत्त में रखेंगे, जो उन्होंने अपने समुदाय में सुना और देखा है। यह निर्णय एक आपसी सहमति पर आधारित होना चाहिए। हर स्थिति के बाद यह चर्चा भी करनी होगी कि क्यों इस वृत्त को चुना गया है।
- इस प्रकार, 6 प्रतिभागियों/जोड़े को विभिन्न समवर्ती वृत्तों में रखा जाएगा।

नोट: यदि वृत्त जमीन पर की बजाय चार्ट पेपर पर बनाए गए हैं, तो प्रतिभागियों से कहा जाए कि वे स्थितियों के चिट्स को उस चुने हुए वृत्त पर चिपकाएं या रखें।

यदि सत्र के लिए 6 से कम प्रतिभागी उपलब्ध हैं:

- स्थितियों को एक-एक करके पढ़ें और समझाएं, फिर प्रतिभागियों से यह पूछें कि वे इन स्थितियों पर समुदाय की प्रतिक्रिया के बारे में क्या सोचते हैं।
- प्रतिभागियों से यह सोचने के लिए कहें कि उनके समुदायों में गैर-परंपरागत जोड़ियों और परिवारों पर कैसी प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं और फिर उन्हें उचित समवर्ती वृत्तों में रखें।

संचालक *के लिए नोट:*

प्रतिभागियों से प्रत्येक स्थिति में समुदाय की प्रतिक्रिया के उदाहरण देने के लिए कहें। यह नोट करें कि हिंसा के कौन-कौन से रूप समुदायों द्वारा किए जा सकते हैं।

चरण 5

जब प्रतिभागी अपनी प्रतिक्रियाएँ देदे, तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- क्यों कुछ रिश्तों और परिवारों को दूसरों की तुलना में कम स्वीकार्यता मिलती है? कौन से विभिन्न कारक हैं जो किसी रिश्ते या परिवार की स्वीकृति का निर्धारण करते हैं?
- रिश्तों और परिवारों से जुड़े कुछ बहुत विशिष्ट सामाजिक मानक और मान्यताएँ होती हैं, जो विवाह और परिवार के आधार बनाती हैं।

नीचे कुछ सामाजिक मानदंडों पर चर्चा की गई है:

- विवाहित जोड़ा हेटेरोसेक्सुअल होना चाहिए जिसमें एक पुरुष और एक महिला हो।
- विवाहिता जोड़ा संतान पैदा करने या एक उत्तराधिकारी देने में सक्षम होना चाहिए।
- यह आदर्श माना जाता है कि महिला पुरुष से छोटी हो।
- जोड़ा एक ही धर्म और जाति का होना चाहिए। इससे यह सुनिश्चित होता है कि सभी व्यक्तिगत संपत्ति (जैसे भूमि, धन, और पारिवारिक स्थिति/नाम) उनके धर्म और जाति के भीतर ही बनी रहती है।
- वह परिवार जो रक्त संबंधों पर आधारित हो और जिसके सदस्य जैविक रूप से एक-दूसरे से जुड़े हों, उसे असली 'परिवार' माना जाता है।

कौन सा रिश्ता या परिवार समुदाय में सबसे कम चुनौती का सामना करेगा?

शर्मा जी और श्रीमती शर्मा का रिश्ता सबसे कम चुनौती का सामना करेगा, क्योंकि उनका रिश्ता सभी सामाजिक मानकों/मान्यताओं का पालन करता है। वे दोनों:

- एक ही जाति और वर्ग से आते हैं।
- वे विवाहित हैं।
- उनका रिश्ता हेटेरोसेक्सुअल है।
- उनके दो बच्चे हैं।

कौन से रिश्ते या परिवार हिंसा के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील हैं?

जाति और धर्म के बीच के रिश्ते और विवाह हिंसा का सामना करने की अधिक संभावना रखते हैं। हिंसा का सहारा लिया जाता है ताकि किसी के वंश की 'शुद्धता' को बचाया जा सके।

- जब एक दलित व्यक्ति या किसी अल्पसंख्यक धर्म का व्यक्ति प्रमुख जाति या धर्म के किसी व्यक्ति के साथ संबंध बनाता है, तो उसे अधिकअस्वीकृति और हिंसा का सामना करना पड़ सकता है।
- हेटेरोसेक्सुअल न होने वाले रिश्तों को अधिक हिंसा का सामना करना पड़ता है क्योंकि इन्हें प्रजनन की क्षमता से रहित माना जाता है और समाज इन्हें अप्राकृतिक समझता है। समलैंगिक जोड़ियों को अक्सर माता-पिता या अभिभावक के रूप में स्वीकार नहीं किया जाता और उन्हें बच्चे पालने के योग्य नहीं माना जाता।
- जो लोग परिवार की परिभाषा को चुनौती देते हुए, न केवल सामाजिक रूप से निर्मित लिंग मानदंडों को बल्कि पारिवारिक भूमिकाओं को भी चुनौती देते हैं, उन्हें अक्सर हाशिए पर डाल दिया जाता है और नजरअंदाज किया जाता है।

क्या यह स्वीकृति 'समाज में मर्दानगी क्या मानी जाती है'उसे प्रभावित करती है?

- मर्दानगी से जुड़ी कई आदतें या व्यवहार समाज में स्वीकार्य रिश्तों से भी जुड़ी होती हैं। जैसे पुरुषों के लिए मर्दानगी के प्रदर्शन की आदतें जैसे 'वीरता', 'गर्लफ्रेंड पाने की क्षमता', समुदाय की महिलाओं की 'सुरक्षा करना' आदि,

हेटेरोसेक्सुअल रिश्तों को बढ़ावा देती हैं और इन्हें मर्दानगी से जोड़ा जाता है।

- जो पुरुष इन मानकों के खिलाफ जाते हैं, उन्हें अक्सर निंदा का सामना करना पड़ता है और उन्हें समान मर्दानगी की स्थिति नहीं दी जाती। उदाहरण के लिए, जातिवाद संबंधों में, हाशिए पर रहने वाले समुदायों के पुरुषों को, विशेषाधिकार प्राप्त पुरुषों द्वारा हिंसा का सामना करना पड़ता है।

इस गतिविधि में चर्चा किए गए रिश्तों में समाज द्वारा किन-किन व्यक्तियों के मूलभूत अधिकारों का उल्लंघन किया जा रहा है?

जिन रिश्तों या परिवारों को सबसे भीतर के समवर्ती वृत्त में जगह नहीं मिलती, उनके अधिकारों को खतरा है।

- स्वतंत्रता और समानता का अधिकार (अनुच्छेद 14): उन्हें अपने रिश्ते को छिपाने या अपनी इच्छा के अनुसार साथी न चुनने पर मजबूर किया जाता है क्योंकि वे हिंसा के डर से ग्रस्त होते हैं।
- हिंसा के खतरे के बिना जीने का अधिकार (अनुच्छेद 21): भावनात्मक हिंसा (लोगों द्वारा उनके बारे में बात करने या मजाक उड़ाने का डर), मौखिक हिंसा (गाली-गलौच), शारीरिक हिंसा (मारपीट) आदि।
- गरिमा के साथ जीवन जीने का अधिकार (अनुच्छेद 21): अपनी यौन/लिंग पहचान के कारण स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच न मिलना, आवास, रोजगार और शिक्षा के अधिकार से वंचित होना, और हिंसा के प्रति अधिक संवेदनशील होना।

चरण 6

विचार और चर्चा के लिए स्थान खोले:

निम्नलिखित प्रश्न पूछे:

- क्या इस गतिविधि को करने के बाद कोई विचार उत्पन्न हुए हैं?
- क्या आपके आस-पास, आपके परिवार या समुदाय में कुछ ऐसा हुआ है?
- क्या ऐसी रिश्ते हैं जिन्हें सबसे ज्यादा स्वीकृति मिलती है और कुछ रिश्ते जिन्हें स्वीकृति नहीं मिलती?
- क्या ऐसी कुछ चीज़ें हैं जो हम अपने घरों, परिवारों और समुदायों में बदलाव लाने के लिए कर सकते हैं?

मुख्य संदेश

वे लोग जो रिश्तों और परिवारों के सामाजिक मानदंडों और पितृसत्तात्मक संरचनाओं को चुनौती देते हैं, आमतौर पर समाज द्वारा स्वीकार नहीं किए जाते और हिंसा का सामना करते हैं। यह उनके मूलभूत अधिकारों का उल्लंघन भी करता है। समाज को एक ही दिन में बदलना मुश्किल हो सकता है, फिर भी हम छोटे-छोटे कदम उठा सकते हैं ताकि बदलाव लाया जा सके। समाज में जो मर्दानगी और स्त्रीत्व की अवधारणाएं हैं, उन्हें चुनौती देना बहुत जरूरी है, क्योंकि यही वे स्थान हैं जहाँ हम समाज के काम करने के तरीके को फिर से परिभाषित कर सकते हैं।

मर्दानगी और भ्रामक जानकारी

सत्र सारांश

गतिविधि	प्रक्रिया	मुख्य संदेश	समय
अपना मामला बचाओ! (Defend the Case)	प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया जाता है, और वे एक विशेष बयान पर बहस करते हैं। एक समूह बयान के पक्ष में बोलता है, जबकि दूसरा समूह इसके खिलाफ। प्रत्येक सदस्य एक अनोखे पात्र के दृष्टिकोण को अपनाता है। इसके बाद, वे चर्चा करते हैं कि इस प्रक्रिया ने उन्हें कैसा महसूस कराया।	जब हम किसी मुद्दे पर बहस करते हैं और अपने पक्ष का बचाव करते हैं, तो हमारा जुड़ाव उस विषय से कई चीज़ों पर निर्भर करता है, जैसे कि हमारी पहचान के आधार पर उस मुद्दे से निकटता, या खुद को सही साबित करने की हमारी आवश्यकता। यह हमें विषय के सभी पहलुओं को देखने और दूसरी तरफ के लोगों की ज़रूरतों और भय को समझने से रोकता है। अक्सर, यह अधिक उपयोगी हो सकता है कि हम चर्चा और संवाद का सहारा लें, ताकि लोग दूसरों के दृष्टिकोण को समझ सकें, बजाय इसके कि यह लड़ाई हो कि कौन सही है और कौन गलत।	60-70 मिनट
सच काल्पनिकता से भी अजीब है	प्रतिभागियों को कुछ गलत बयान दिए गए हैं। उन्हें उन बयानों का सही संस्करण खोजने के	यह महत्वपूर्ण है कि हम यह सवाल करें कि किसी भी जानकारी से किसे निशाना बनाया जा रहा है और किस पर इसका	1 घंटा 30 मिनट

	साथ-साथ यह भी समझना होगा कि इनका लोगों पर क्या प्रभाव पड़ेगा।	प्रभाव पड़ रहा है, और साथ ही यह भी कि हमें यह जानकारी किन स्रोतों से मिल रही है। हमारी धारणाओं को अक्सर गुमराह किया जाता है ताकि समुदायों के बीच लगातार टकराव पैदा किया जा सके। इस प्रक्रिया में गलत जानकारी के माध्यम से प्रभावशाली मर्दानगी को उकसाना एक बहुत ही आम उपकरण है।	

गतिविधि 1

अपना मामला बचाओ! (Defend the Case)

समय - 60 से 70 मिनट

सामग्री/संसाधन

- **मामले के बयान**: कार्यशाला के विषय से संबंधित दो विचारोत्तेजक मामले के बयान।
- **फ्लिपचार्ट या व्हाइटबोर्ड**: प्रमुख बिंदुओं, तर्कों और विचारों को दृश्य रूप में सामने रखने के लिए।
- **मार्कर और फ्लिपचार्ट पेपर/व्हाइटबोर्ड मार्कर्स**: समूह चर्चाओं के दौरान मुख्य बिंदुओं को लिखने के लिए।
- **घड़ी या टाइमर**: गतिविधि के प्रत्येक चरण के लिए समय प्रबंधित करने के लिए।

चरण 1

एक विचारोत्तेजक मामला प्रस्तुत करें और प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित करें। एक समूह को मामले के पक्ष में बोलने के लिए कहें और दूसरे समूह को इसके खिलाफ बोलने के लिए कहें, प्रत्येक सदस्य को एक अनोखा पात्र दृष्टिकोण अपनाने के लिए कहें।

चरण 2

प्रत्येक समूह को उनके दिए गए दृष्टिकोण से तर्क विकसित करने के लिए 20 मिनट का समय दें, और उन्हें ऐसे उदाहरण या साक्ष्य इकट्ठा करने के लिए कहें जो उनके पात्र के दृष्टिकोण मेल खाते हो। पहले कुछ मिनटों में जो प्रतिभागी बोलने का मौका नहीं पा रहे हैं, उन्हें बोलने के लिए प्रेरित करें।

चरण 3

एक "न्यूट्रल" भूमिका निभाते हुए बहस की सुविधा प्रदान करें, जैसे कि मीडिया व्यक्ति, जिससे प्रत्येक पक्ष तर्क प्रस्तुत और विरोध कर

सके। अंत में एक चिंतन सत्र आयोजित करें ताकि यह बताया जा सके कि केवल बहस जीतने के बजाय विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने का महत्व क्या है।

मामले के बयान -

1. क्या आनंद और सुख-शांति के बीच कोई संबंध है?
2. जब दुनिया जेंडर भूमिकाओं को बेअसर करने की दिशा में बढ़ रही है, तो भारत में न्यायपालिका क्यों महिला केंद्रित कानूनों पर पुनर्विचार और सुधार कर रही है? क्या इससे भारत पीछे जा रहा है?
3. महिलाओं को सार्वजनिक परिवहन जैसे बसों और मेट्रो में आरक्षित सीटें मिलनी चाहिए।
4. "एक शिक्षक पर यौन उत्पीड़न का आरोप है। छात्र अपने परिसर में इस शिक्षक को निकालने के लिए प्रदर्शन करते हैं। इस प्रदर्शन में 4 छात्र उपस्थित नीति में संशोधन के लिए बैनर लिए हुए हैं। इसी कारण कॉलेज प्रशासन इसे छात्र संघ के लिए एक छात्र नीति संशोधन के रूप में देखता है, न कि यौन उत्पीड़न के खिलाफ।" आमतौर पर ऐसे प्रदर्शनों का उद्देश्य कैंपस/सार्वजनिक स्थानों पर हिंसा और अशांति की स्थितियाँ उत्पन्न करना होता है।

चरण 4

प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और प्रत्येक पर कुछ मिनटों तक चर्चा करने के लिए कहेः

- इस गतिविधि से आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या मैं ऐसे बिंदु पर तर्क दे रहा था जिसे मैं खुद नहीं मानता था? ऐसा क्यों कर रहा था?
- वे कौन सी बातें हैं जो हमें नए विचारों और दृष्टिकोणों को सीखने से रोकती हैं?
- क्या इस प्रक्रिया में कोई डर या असुविधा थी?
- मीडिया की बहसें कैसे हमारे दृष्टिकोण या विचारों को प्रभावित करती हैं? क्या वे सचमुच प्रभावी होती हैं?

- क्या हम अपने रोज़मर्रा के जीवन में जिस जानकारी के स्रोतों पर विश्वास करते हैं, उन पर विचार कर सकते हैं?

मुख्य संदेश

समाज के सदस्य के रूप में, हमारे द्वारा सामाजिक मुद्दों और विषयों पर किए गए निर्णय अक्सर हमारे वास्तविकताओं से जुड़े होते हैं, जो हमारी पहचान और सामूहिक अनुभवों से आकार लेते हैं। हमारे विचार किसी खाली स्थान में नहीं होते, बल्कि यह कई कारकों का परिणाम होते हैं जो हमारी वास्तविकताओं को आकार देते हैं। कभी-कभी,हमसे एक मुद्दे को बिना आलोचनात्मक रूप से चुनौती दिए विश्वास करने की उम्मीद की जाती है। यह हो सकता है क्योंकि हम उस मुद्दे से अपनी पहचान के कारण जुड़े होते हैं, या क्योंकि हमारे आसपास के लोग हमें ऐसा करने के लिए दबाव डालते हैं। यह हमें विषय के सभी पहलुओं को देखने और विरोधी पक्ष के लोगों की जरूरतों और भय को समझने से रोकता है। क्योंकि सोची समझी राय रखना महत्वपूर्ण है, यह उपयोगी हो सकता है कि हम चर्चा और संवाद का उपयोग करें, ताकि लोग एक-दूसरे के दृष्टिकोणों को समझ सकें, बजाय इसके कि हम यह लड़ें कि कौन सही है और कौन गलत। संघर्ष के स्थान में प्रवेश करने से पहले हमारे पक्षपाती विचारों को स्वीकार करना हमें बेहतर निर्णय लेने और विकल्प बनाने में मदद कर सकता है।

गतिविधि 2

सच काल्पनिकता से भी अजीब है

समय - 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री/संसाधन: व्हाइटबोर्ड और मार्कर्स

चरण 1

प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटें और प्रत्येक समूह को निम्नलिखित बयानों में से एक एक चिट पर लिख कर दें:

- 80% घरेलू हिंसा के मामले झूठे होते हैं
- समलैंगिकता छूने से फैल सकती है
- जाति आधारित आरक्षण गरीबी उन्मूलन योजना है
- विकलांगता एक बुरा शब्द है

चरण 2

प्रतिभागियों को सूचित करें कि ये सभी बयान गलत हैं और उन्हें यह पता लगाना है कि इस जानकारी का सही संस्करण क्या होगा। इसके अतिरिक्त, प्रतिभागियों को चार प्रश्नों का उत्तर भी खोजना है:

1. इस संदेश का उद्देश्य कौन सा दर्शक वर्ग है?
2. यह भ्रांति से किसे नुकसान हो सकता है?
3. इस भ्रांति का दर्शकों और जिनके बारे में यह है, उन पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?
4. इस जानकारी की सत्यता को हमने कहां से सत्यापित किया? (जैसे, वेबसाइट, समाचार चैनल, रिपोर्ट्स आदि)

चरण 3

प्रतिभागियों को 20 मिनट का समय दें समूह चर्चा करने के लिए। 20 मिनट बाद, प्रतिभागियों से उनके द्वारा की गई चर्चा को प्रस्तुत करने के लिए कहें। जैसे ही प्रतिभागी चर्चा बिंदु प्रस्तुत करें, उन चार विशिष्ट प्रश्नों के उत्तर व्हाइटबोर्ड पर लिखें। आप इसके लिए एक तालिका बना सकते हैं और प्रत्येक प्रस्तुति के बाद प्रतिभागियों से इनका उत्तर लेने के लिए कह सकते हैं।

चरण 4

एक बार जब सभी समूह अपनी प्रस्तुतियाँ कर लें - बोर्ड का सारांश प्रस्तुत करें। हमारे आस-पास जो कई भ्रांतियाँ फैलती हैं, वे प्रायः प्रभुत्वशाली समूहों द्वारा इस उद्देश्य से फैलती हैं कि स्थिति को कायम रखा जाए। भ्रांति जानबूझकर उन वार्तालापों को भटका देती है जो समावेशी समाज बनाने का प्रयास कर रहे होते हैं। यह ऐसा करके हाशिए पर स्थित समूहों को खलनायक बना देती है और यह बताती है इन वे चीजों का गलत तरीके से उपयोग कर रहे हैं। जैसे कि

महिलाएं घरेलू हिंसा के झूठे मामले दर्ज कर रही हैं य

"धनी-दलित" लोग आरक्षण का "दुरुपयोग" कर रहे हैं

यह भ्रांति समुदायों के बीच अविश्वास का माहौल बनाने के लिए इस्तेमाल की जाती है।

चरण 5

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके पास अब तक जो बात की गई है, उसके बारे में कोई प्रश्न हैं। इसके अलावा, उन्हें यह पहचानने के लिए आमंत्रित करें कि क्या उन्होंने अपने आस-पास किसी और प्रकार की भ्रांतियाँ सुनी या देखी हैं।

उन्हें आमंत्रित करें कि वे किसी भी भ्रांति को देखने के दौरान इस फ्रेमवर्क को ध्यान में रखें। इस गतिविधि का उद्देश्य यह नहीं है कि इन चार बयानों को स्पष्ट किया जाए, बल्कि यह है कि ये उपकरण हमें सोशल मीडिया, व्हाट्सएप, और पारिवारिक-फ्रेंड्स की बातचीत से प्राप्त जानकारी को जांचने में मदद कर सकते हैं।

चरण 6

अब प्रतिभागियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद करके निम्नलिखित सवालों पर विचार करें। (वैकल्पिक रूप से, आप प्रतिभागियों से यह भी

कह सकते हैं कि वे अपनी आँखें खोलकर कागज़ पर यह लिखें कि वे क्या विचार कर रहे हैं:

- क्या मैंने कोई ऐसी खबर/जानकारी प्राप्त की है जो गलत या भ्रामक हो सकती है?
- मैं जो खबरें पढ़ रही हूं या प्राप्त कर रही हूं, उनकी सत्यता की जांच कैसे कर रही हूं?
- क्या मैंने ऐसी कोई जानकारी स्वीकार की और अग्रेषित की है जो गलत या भ्रामक हो सकती है?
- क्या इसको बदलने के लिए मैं कुछ कर सकती हूँ?

नोट: अगर समय कम हो तो हम चरण 6 और 7 छोड़ सकते हैं और चरण 5 के बाद सत्र को समाप्त कर सकते हैं।

चरण 7

दो मिनट बाद, प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे समूह के साथ कुछ साझा करना चाहते हैं - इस स्थान में बोलने के लिए उन पर दबाव न डालें।

मुख्य संदेश
हमारे आस-पास विभिन्न प्रकार की भ्रांतियाँ फैल सकती हैं और यह विशेष समुदायों को लक्षित कर सकती हैं। हमें यह बात ध्यान में रखना आवश्यक है जब हम आस-पास की जानकारी पर विचार करते हैं। क्योंकि भ्रांति समाज में संघर्ष उत्पन्न करने के लिए मर्दानगी जैसे मूल्यों को भी उत्तेजित करती है। और हम इसके परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली हिंसा और भेदभाव के अभिनेता/उपकरण बन जाते हैं।

प्रत्याशित प्रश्न (FAQs):

बयान 1: घरेलू हिंसा के 80% मामले झूठे होते हैं।

1. **अगर 80% मामलों को अदालत द्वारा खारिज कर दिया जाता है, तो उससे क्या यह साबित नहीं होता कि वे झूठे हैं?**
   उत्तर:
   सत्य: राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) की क्राइम इन इंडिया रिपोर्ट 2020 के आंकड़े के अनुसार, घरेलू हिंसा के मामलों में से 8% से भी कम को "झूठा" पाया गया।

2. **अगर नहीं, तो फिर इतने सारे घरेलू हिंसा के मामले खारिज क्यों हो जाते हैं?**
   उत्तर:
   घरेलू हिंसा के मामले अदालत में साबित करना कठिन होता है। घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 और भारतीय दंड संहिता की धारा 498A में शारीरिक, मौखिक, मानसिक, यौन और आर्थिक हिंसा के निम्नलिखित प्रकारों को मान्यता दी गई है-

   - **शारीरिक हिंसा**: शारीरिक पीड़ा, चोट, और धमकी जैसे धक्का देना, घूंसा मारना, थप्पड़ मारना।
   - **मौखिक गाली**: अपमान, गाली-गलौज, और अपमानजनक बातें।
   - **भावनात्मक हिंसा**: बार-बार नुकसान पहुंचाने की धमकी।
   - **यौन हिंसा**: शारीरिक अपमान, अपमानित करने का प्रयास,

और दूसरे व्यक्ति के शरीर का दुरुपयोग।

- **आर्थिक हिंसा:** आय अर्जित करने से रोकना, घरेलू आय से वंचित करना, और संसाधनों से अलग करना।

इन प्रकारों की हिंसा अक्सर आपस में जुड़ी हो सकती हैं, और एक ही समय में कई प्रकार की हिंसा का अनुभव किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, शारीरिक और यौन हिंसा एक साथ हो सकती हैं, या भावनात्मक हिंसा मौखिक हिंसा के साथ हो सकती है।

प्रतिभागियों से पूछें कि इन प्रकार की हिंसा को अदालत में कैसे साबित किया जा सकता है:

- **शारीरिक हिंसा:** शरीर पर निशान, डॉक्टर का परीक्षण।
- **मौखिक गाली:** रिकॉर्डिंग, संदेश, और चैट।
- **भावनात्मक हिंसा:** रिकॉर्डिंग, मनोचिकित्सक की रिपोर्ट।
- **यौन हिंसा:** शरीर पर निशान, डॉक्टर का परीक्षण।
- **आर्थिक हिंसा:** बैंक रिकॉर्ड, संपत्ति का स्वामित्व।

कुछ सबूत सभी प्रकार की हिंसा में सामान्य हो सकते हैं, जैसे कि पीड़िता की गवाही, रिश्तेदार/मित्र/पड़ोसी की गवाही।

अब प्रतिभागियों से पूछें कि क्या किसी पीड़िता को इन प्रकार की हिंसा को अदालत में साबित करने में किसी तरह की कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है:

- **शारीरिक हिंसा:** समय के साथ निशान हल्के हो जाते हैं या गायब हो जाते हैं। डॉक्टर चोट की पुष्टि कर सकते हैं लेकिन इसके स्रोत की नहीं।
- **मौखिक हिंसा:** गाली-गलौज रिकॉर्ड करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि यह कब होगी, पता नहीं होता। यदि गाली रिकॉर्ड की जाती है, तो हिंसक व्यक्ति इसका बदला ले सकता है।
- **भावनात्मक हिंसा:** इस तरह की हिंसा रिकॉर्ड करना मुश्किल होता है क्योंकि यह कब होगी, पता नहीं होता। यदि रिकॉर्ड कर भी लें, तो हिंसक व्यक्ति इसका बदला ले सकता है।

मनोचिकित्सक हिंसा की पुष्टि कर सकते हैं लेकिन स्रोत की नहीं।

- **यौन हिंसा:** यौन हिंसा अक्सर समय के साथ कम दिखने वाले निशान छोड़ती है, जिससे इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है। डॉक्टर घटना के तुरंत बाद हिंसा की पुष्टि कर सकते हैं, लेकिन बाद में केवल हिंसा के प्रकार की पहचान कर पाते हैं। यह विशेष रूप से विवाह में चुनौतीपूर्ण होता है, जहां ज़बरदस्ती संबंध (फोर्स्ड सेक्स) हिंसा का एक रूप है, लेकिन भारत में इसे कानूनी रूप से मान्यता प्राप्त नहीं है। इससे पहचान और न्याय पाने में कठिनाई होती है।

- **आर्थिक हिंसा:** बैंक स्टेटमेंट लेन-देन दिखा सकते हैं लेकिन यह नहीं कि वह किन परिस्थितियों में हुआ। उदाहरण के लिए, हमारे पास बैंक खाते हो सकते हैं, लेकिन यह नहीं दिखाएगा कि हमारे माता-पिता का उन पर कितना नियंत्रण है।

कुछ और चुनौतियां हैं जो हिंसा के मामलों को साबित करना कठिन बना देती हैं:

- **न्यायालय, वकील, पुलिस और डॉक्टर** पुरुष-प्रधान और पितृसत्तात्मक सोच से ग्रस्त होते हैं, इससे पीड़ितों के प्रति संवेदनशीलता की कमी हो जाती है, जो विक्टिम ब्लेमिंग (पीड़िता को दोषी ठहराना), उनके अनुभवों पर सवाल उठाना, निजी और अपमानजनक सवाल पूछना, और यहां तक कि हिंसा के होने से इनकार करने में बदल जाती है। यह पीड़ितों के लिए लंबे समय तक भावनात्मक और मानसिक आघात का कारण बन सकता है, जिससे वे इन प्रणालियों पर भरोसा करने और उनकी सहायता लेने से हतोत्साहित हो जाते हैं।

- **पारिवारिक दबाव:** परिवार हिंसा के मामले में पीड़िता का समर्थन नहीं करता और हिंसा के मामलों में उसे वापस पति के घर वापस जाने का दबाव डालता है। पुलिस अक्सर मामले को अनौपचारिक तरीके से निपटाने की सलाह देती है। ऐसे कई उदाहरण भी हैं जहां परिवार हिंसा के पीड़ितों पर मामला दर्ज न करने का दबाव डालते हैं।

- **कम रिपोर्टिंग:** भारत में प्रत्येक तीन महिलाओं में से एक घरेलू हिंसा का शिकार होती है, लेकिन केवल दस में से एक मामला दर्ज होता है। अधिकांश महिलाएं या तो अपनी खुद की परिवार, पति के परिवार, या धार्मिक गुरूओं से मदद लेना पसंद करती हैं। तीन प्रतिशत से भी कम मामलों की रिपोर्ट दर्ज की जाती है।

"इतनी देर क्यों?"

ऐसा एक सवाल जो अधिकारियों द्वारा अक्सर पूछा जाता है, वह यह है कि शिकायत इतनी देर से क्यों दर्ज की गई, जिससे पीड़ित पर यह दोष डाल दिया जाता है कि उन्होंने पहले ही उत्पीड़क को क्यों नहीं छोड़ा। शिकायत दर्ज करने या घटना के कई साल बाद इसके बारे में बात करने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। इनमें उत्पीड़क के साथ भौतिक निकटता में होना, शिकायत दर्ज करने के लिए संसाधनों की कमी, या बच्चों या करीबी लोगों पर हिंसा के तत्काल खतरे शामिल हो सकते हैं। ऐसी परिस्थितियों में यह समझना महत्वपूर्ण है कि पीड़ित को अपनी स्थिति और सुविधा के अनुसार हिंसा का सामना करने का अधिकार है।

नोट: घरेलू हिंसा के मामलों पर चर्चा करते समय यह समझना ज़रूरी है कि कई हाशिए पर खड़े समुदायों के पास कानूनी सेवाओं तक बहुत कम या कोई पहुंच नहीं होती। जो लोग हिंसा की रिपोर्ट करने में सक्षम होते हैं, उनके पास अक्सर जागरूकता, संसाधनों, या अपने दावों का समर्थन करने के लिए सबूत एकत्र करने की क्षमता की कमी होती है। कानूनी जानकारी और संसाधनों तक इस पहुंच की कमी, पीड़ितों के लिए उनके अनुभव की गई हिंसा को साबित करना कठिन बना देती है। यह उन गलत धारणाओं को संबोधित करने में एक महत्वपूर्ण पहलू है जो झूठे दावों के बारे में हो सकती हैं।

3. **एक-स्टॉप केंद्र और महिला पुलिस अधिकारियों का क्या?**

   उत्तर:

   एक-स्टॉप केंद्रों या पुलिस स्टेशनों तक पहुंच भी पीड़ित के पास उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर करती है। वे मानसिक तनाव में हो सकती हैं और यदि उत्पीड़क को उनकी शिकायत या एक-स्टॉप केंद्रों में उनकी यात्रा के बारे में पता चलता है, तो वे हिंसा का सामना

कर सकती हैं। इसके अलावा, बहुत सी महिलाओं को उनके जन्मदात्री परिवारों या उनके अपने समर्थन प्रणालियों से पर्याप्त समर्थन नहीं मिलता है, जिससे वे अपने उत्पीड़क के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने में असमर्थ होती हैं। इसके अलावा, एक-स्टॉप केंद्रों द्वारा घरेलू हिंसा के मामलों के लिए मौजूद विभिन्न दृष्टिकोणों और उनके अस्तित्व के बारे में जागरूकता की कमी है।

4. **झूठे मामलों का क्या?**

उत्तर:

झूठे मामले घरेलू हिंसा की रिपोर्टों का केवल एक बहुत छोटा हिस्सा हैं। भारत में घरेलू हिंसा के मामलों में से केवल 10% से भी कम मामले रिपोर्ट किए जाते हैं। कैसे यह उचित हो सकता है कि किसी कानून को केवल कुछ झूठे मामलों के कारण हटा दिया जाए, जबकि दर्ज नहीं किए गए मामलों की संख्या कहीं अधिक है?

बयान 2: क्या जाति आधारित आरक्षण गरीबी उन्मूलन योजना है?

गलत। आरक्षण का उद्देश्य गरीबी उन्मूलन नहीं बल्कि प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करना है। भारत में, दलित, बहुजन और आदिवासी समुदायों की जनसंख्या सबसे अधिक है, लेकिन इन समुदायों का प्रतिनिधित्व सरकार, मीडिया, या अन्य वित्तीय संस्थानों में बहुत कम है।
यह तर्क देना कि "एक अमीर दलित" को देखते हुए आरक्षण हटा देना चाहिए, इस मुद्दे को नजरअंदाज करता है कि हाशिए पर खड़े समुदायों को आमतौर पर भेदभाव और हिंसा का सामना करना पड़ता है।

1. **वे सत्ता की स्थिति में नहीं हैं क्योंकि वे इसके लिए उपयुक्त नहीं हैं।**

   हम देखते हैं कि बहुत सी महिलाएं सत्ता के पदों पर नहीं हैं। क्या इसका कारण यह है कि वे इसके योग्य नहीं हैं? इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, लेकिन हम उन्हें नहीं जान सकते क्योंकि हम उनके चिंताओं/अनुभवों से परिचित नहीं हैं। हालांकि, महत्वपूर्ण बात यह है कि यह प्रणालीगत समस्याएं हैं, जिनके परिणामस्वरूप एक समुदाय को दूसरे समुदाय की तुलना में अधिक सत्ता मिल गई है।

यह विचार कि महिलाएं ”सत्ता के लिए उपयुक्त नहीं हैं” एक अन्यायपूर्ण सामान्यीकरण है, जो उनकी कम प्रतिनिधित्व के पीछे के गहरे, प्रणालीगत कारणों को नजरअंदाज करता है। लेकिन क्या सिर्फ महिलाएं ही हैं जिन्हें सत्ता से बाहर किया जाता है? जाति, नस्ल, विकलांगता, जेंडर या यौनिकता पर आधारित अन्य हाशिए पर खड़े समुदायों का क्या? हम कितनी बार उन बाधाओं पर विचार करते हैं, जिनका वे सामना करते हैं, जैसे कि शिक्षा तक सीमित पहुंच, भेदभाव, या सामाजिक अपेक्षाएं? ये चुनौतियां क्षमता का प्रतीक नहीं हैं, बल्कि गहरी जड़ें जम चुकी असमानताओं का परिणाम हैं, जिन्होंने उनके अवसरों को आकार दिया है। क्या यह हो सकता है कि प्रतिनिधित्व की कमी व्यक्तिगत क्षमता के बारे में कम और उन प्रणालियों के बारे में अधिक हो जो उन्हें बाहर करती हैं?

और? सबसे पहले, आरक्षण गरीबी उन्मूलन का नहीं, बल्कि प्रतिनिधित्व का मुद्दा है। हम सभी ने सुना है कि एक दलित दोस्त के पास कार हो सकती है, लेकिन फिर भी उसे भेदभाव का सामना करना पड़ सकता है क्योंकि जातिवाद केवल आर्थिक भेदभाव नहीं, बल्कि सामाजिक भेदभाव का एक रूप है। लोग आमतौर पर किसी के जाति का पता उनके उपनाम से लगा लेते हैं, और यह हमेशा उनके साथ रहता है। हमें शिक्षा संस्थानों और आजीविका के अवसरों की कमी के बारे में बड़े सवाल उठाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, न कि सीटों और नौकरियों तक पहुंच के लिए एक-दूसरे से लड़ने पर। यह महत्वपूर्ण है कि हम नीति निर्माताओं और कानून बनाने वालों से इन अवसरों में निवेश करने की मांग करें, ताकि हर किसी को अवसरों तक पहुंच प्राप्त हो, न कि उन हाशिए पर खड़े समूहों से छीन लिया जाए, जिनके पास पहले से यह पहुंच नहीं थी।

चिंतन के लिए प्रश्न

- आरक्षण के अलावा, देश की वर्तमान रोजगार नीतियां कार्यबल की जरूरतों को पूरा करने में कितनी प्रभावी हैं?
- क्या हमने आरक्षण के माध्यम से तय किए गए लक्ष्यों को प्राप्त कर लिया है, या अभी भी प्रगति की आवश्यकता है?

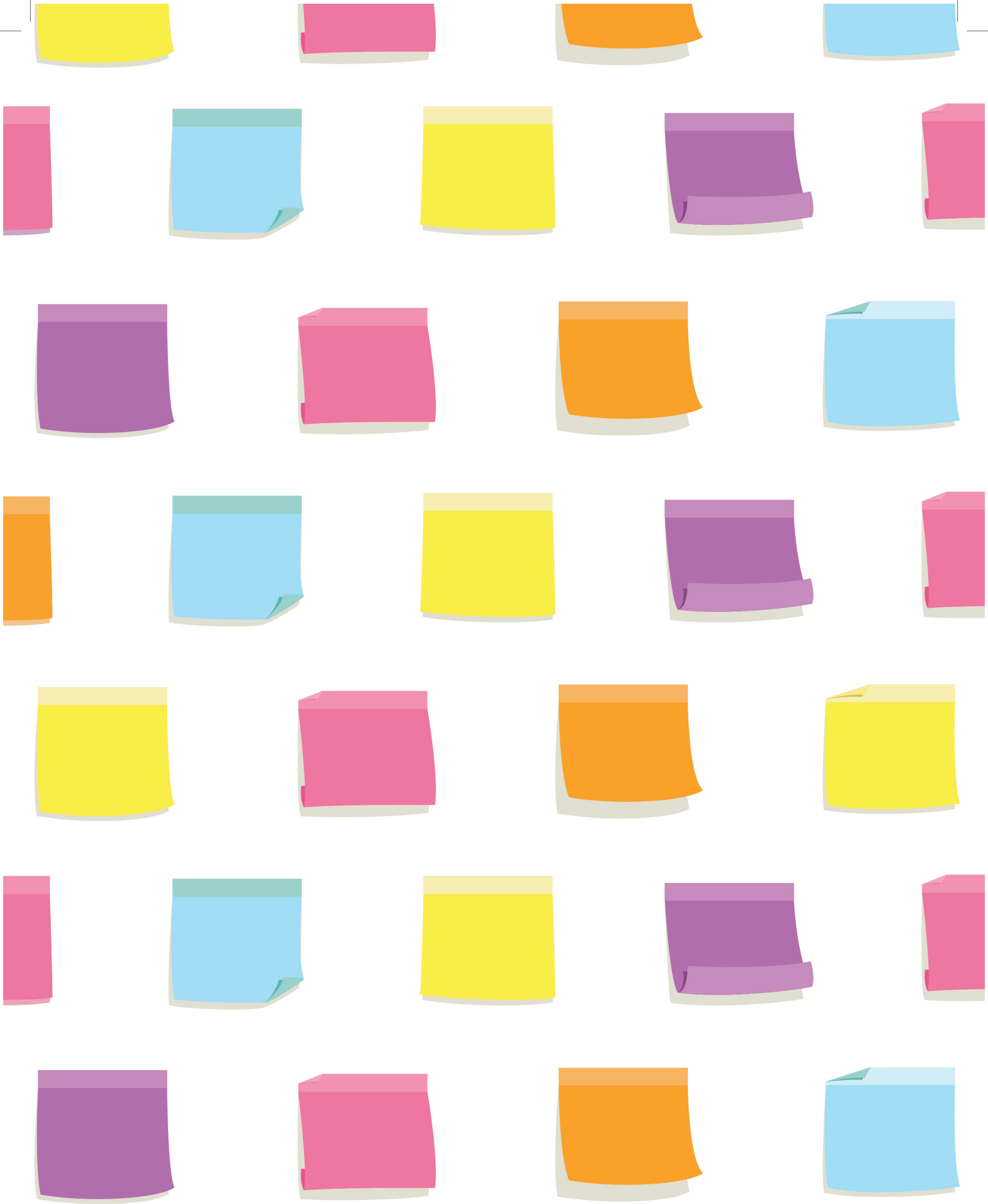
संचालक के लिए सुझाव

सत्र के दौरान जेंडर और जाति के बीच समानताएँ खींचना विभिन्न प्रकार के हाशियाकरण के बीच समानताएँ स्थापित करने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए - क्या हम कह सकते हैं कि सभी महिलाएं और ट्रांस लोग समानता प्राप्त कर चुके हैं, केवल इसलिए क्योंकि हम कुछ महिलाओं को जानते हैं जिन्होंने उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति प्राप्त की है?*

2. किसी व्यक्ति के हाशिए पर खड़े समुदाय से होने का पता कैसे लगाएं?

किसी व्यक्ति की सामाजिक स्थिति को समझना क्यों महत्वपूर्ण है? क्या यह यह तय करने के लिए है कि वे किसी अवसर के "योग्य" हैं या नहीं? अगर ऐसा है, तो हमें खुद पर विचार करना चाहिए और पूछना चाहिए: क्या हमें यह अधिकार है कि हम तय करें कि किसे क्या मिलना चाहिए? और अगर हम करते हैं, तो वह निर्णय कहां से आ रहा है? क्या यह हमारे अपने विशेषाधिकार या सामाजिक स्थिति से प्रभावित हो सकता है? इसे समझना और जागरूक होना महत्वपूर्ण है।

और मर्दों वाली बात करने के लिए स्कैन करें!



The YP Foundation के बारे में

The YP Foundation (टीवाईपीएफ) एक युवा विकाससंस्था है जो स्वास्थ्य समानता, जेंडर न्याय, कामुकता अधिकार और सामाजिक न्याय के मुद्दों पर युवाओं के नारीवादी और अधिकार-आधारित नेतृत्व विकास पर कार्य करता है। मर्दों वाली बात कार्यक्रम युवाओं के साथ काम करता है ताकि मर्दानगी को सेक्सिस्ट, हिंसक और प्रतिस्पर्धी के रूप में पितृसत्तात्मक समझ से दूर उनकी धारणा और अभ्यास को समझा जा सके, उस पर विचार किया जा सके और उसे बदला जा सके। अनुसंधान और प्रत्यक्ष हस्तक्षेप के माध्यम से, यह कार्यक्रम युवाओं को मर्दानगी की नई और विविध परिभाषाएँ बनाने में मदद करता है।

संपर्क सूचना
theypfoundation.org

/theypfoundation