गरिमा

महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और
सांस्कृतिक अधिकारों पर प्रशिक्षण
के लिए मार्गदर्शिका

गरिमा

महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और
सांस्कृतिक अधिकारों पर प्रशिक्षण
के लिए प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

प्रथम संस्करण: अगस्त 2015

हमसे संपर्क करें

मुख्य कार्यालय:

डी-14 कालकाजी, पहली मंजिल, नई दिल्ली-110019, भारत

नीदरलैंड कार्यालय:

जैन पी स्निजबोस्लान 29, 2101 पी एल हेमस्टेड, नीदरलैंड

डिजाइन और मुद्रण : सिस्टम्स विज़न

विषयवस्तु

प्रस्तावना vi

धन्यवाद साथियों..... viii

प्यूसर (PWESCR) के बारे में ix

परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका x

याद रखने वाली कुछ बातें xi

भाग 1: स्वागत और परिचय 1

1.1 हम क्या करेंगे: कार्यशाला का परिचय 3

1.1.1 परिचय के लिए प्रस्तावित खेल 3

1.2 क्या और कैसे सीखेंगे (अपेक्षाएं, कार्यशाला का उद्देश्य और कार्यपद्धति) 6

1.3 चलो पतंग उड़ाएं 7

भाग 2: जेंडर, पितृसत्ता और नारीवाद 9

2.1 सामाजिक मानचित्रण ('सोशियो ग्रामिंग') 11

2.2 जेंडर क्या है? 14

2.3 जेंडरीकरण 15

2.3.1 खेल: ग्रहों का खेल 17

2.4 जेंडर व सेक्स में अंतर 19
2.5 जेंडर भेदभाव 21
2.6 पितृसत्ता क्या है? 25
2.7 महिलाएं पितृसत्ता को सहयोग क्यों देती हैं? 28
2.7.1 अभ्यास : समाज में जेंडर के स्वरूप 28
2.8 जेंडर श्रम विभाजन 30
2.9 नारीवाद क्या है? 32
2.10 यौनिकता 33
2.10.1 अभ्यास : शरीर चित्रण 34

भाग 3: समानता और भेदभावहीनता 37
3.1 अंतरवर्ग (इंटरसेक्सनेलिटि) 39
3.2 भेदभावहीनता 41
3.3 समानता 42
3.4 गरिमा की अवधारणा 46

भाग 4: गरीबी 47
4.1 गरीबी 49
4.2 गरीबी का विश्लेषण 50
4.3 समय पर भार 52
4.4 गरीबी का मानव अधिकार के दृष्टिकोण से विश्लेषण 53

भाग 5: मानव अधिकार 55
5.1 मानव अधिकार – खेल 1 : पैर कुचलना 57

5.2 खेल 2 : हाथ घुमाओ – सभी मानव अधिकार सबके लिए हैं 57
5.3 मानव अधिकार क्या हैं? 58
5.3.1 मानव अधिकार के प्रकार 59
5.4 आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण और अधिकार आधारित दृष्टिकोण 61
5.5 प्रस्तावित खेल : घूमो, तूफान, भागो 64
5.6 आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों का ढांचा 65
5.6.1 अभ्यास : अधिकारों में 3AQ का इस्तेमाल 67
5.7 आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार 69

भाग 6: राज्य के दायित्व 71
6.1 खेल: ताकत किसके पास है? 73
6.2 राज्य सरकार के दायित्व 74
6.2.1 अभ्यास – अस्नी की कहानी 77

भाग 7: निष्कर्ष और समापन 79
7.1 मुर्गी और चूजे का खेल 81
7.2 खरगोश और कछुए की कहानी 81
7.3 पैंगुइन का खेल 82
- मूल्यांकन के लिए नमूना 84
- समूह बनाने के तरीके 88
- रिकैप के तरीके 88
- समापन के तरीके 89
- संलग्नक 1 90

प्रस्तावना

महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर महिला नेतृत्व विकास कार्यक्रम – गरिमा, 110 समुदायिक महिला नेताओं, जो भारत के 12 राज्यों से और कुछ नेपाल से शामिल हुईं थीं, के साथ शुरू की गई एक सुखद यात्रा है। इसके दौरान भोजन का अधिकार, आजीविका का अधिकार, सामाजिक सुरक्षा का अधिकार, स्वास्थ्य का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, पानी और स्वच्छता का अधिकार, पर्याप्त आवास का अधिकार, और महिलाओं के अधिकारों जैसे विभिन्न मुद्दों पर काम करने वाले 37 अलग-अलग संगठनों के साथ सहयोग करने एक अवसर मिला। हमने उन अद्‌भुत महिलाओं के साथ जुड़ने के अवसर का आनंद लिया।

प्यूसर (PWESCR) ने गरिमा का विकास दलितों, आदिवासी, ग्रामीण और जातीय अल्पसंख्यकों सहित ज्यादातर हाशिए और कमजोर वर्ग की महिलाओं के लिए एक केंद्रित समुदाय आधारित नेतृत्व विकास कार्यक्रम के रूप में किया है। हमने इसकी परिकल्पना नेताओं तक पहुँचने के एक तरीके के रूप में की ताकि वे अपने काम में मानव अधिकारों के ढांचे का उपयोग इस दृढ़ विश्वास के साथ करें कि सभी महिलाओं में अपने अधिकारों को दृढ़तापूर्वक कहने की, साथ ही नेताओं के रूप में उभरने की क्षमता होती है, भले ही उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति कुछ भी हो। महिलाओं में जिम्मेदारी लेने और समुदायों और अपने स्वयं के जीवन के बारे में चुनाव करने की क्षमता होती है, और अगर उन्हें कुछ अनुकूल परिस्थितियां प्रदान की जाएं तो वे न केवल अपने अधिकारों को स्पष्टता से कहने और लाभ उठाने सक्षम होती हैं, बल्कि सकारात्मक सामाजिक बदलाव को सुगम बनाने वाली नेता के रूप में भी उभरती हैं।

विभिन्न संगठनों और महिला अधिकारों के नेताओं के साथ हमारे संबंधों और बातचीत में, हमने महसूस किया कि हिंदी भाषा में, विशेष रूप से गरीबी, भेदभाव, और आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार (ई.एस.सी.आर.) पर केंद्रित महिला अधिकारों पर सीखने के संसाधनों की कमी है। इसलिए, हमने प्रशिक्षकों और संगठनों के लिए हिंदी में एक दिशानिर्देश के रूप में एक पुस्तिका विकसित और प्रकाशित करने का फैसला किया ताकि वे अपनी सीख को अपने काम में उपयोग कर सकें। इसके अलावा, महिलाओं के ई.एस.सी.आर. पर अधिक प्रशिक्षणों की मांग ने हमें एक शिक्षण उपकरण विकसित करने के लिए प्रेरित किया और यह प्रशिक्षण मैनुअल इस मांग को पूरा करने की कोशिश करता है।

मैनुअल मानव अधिकारों पर केंद्रित है और जेंडर के नजरिए से गरीबी, जोखिम, उपेक्षा, और भेदभाव पर मुद्दा-आधारित खोज प्रदान करता है। गरिमा ने चुनौतियों और उपलब्धियों को साझा करने के लिए अवसर प्रदान किया है और समुदाय आधारित महिला नेताओं के बीच नेटवर्क बनाने में मदद की है। मैनुअल में शामिल कुछ विषय हैं - जेंडर, पितृसत्ता और नारीवाद, गरीबी, गरीबी का नारीवादी दृष्टिकोण, गरिमा, समानता, गैर-भेदभाव, और राज्य दायित्व जैसे मानव अधि कारों के प्रमुख सिद्धांत और प्रक्रियाएं।

यह प्रशिक्षण मैनुअल समुदाय के स्तर पर महिलाओं का ई.एस.सी.आर. प्रशिक्षण आयोजित करने में रुचि रखने वाले प्रशिक्षकों के लिए है। इसे एक उपयोगकर्ता के अनुकूल और परस्पर बातचीत वाले तरीके के साथ डिजाइन किया गया है। इसकी विभिन्न गतिविधियां और आइसब्रेकर एक सरल भाषा में वर्णित होने से प्रशिक्षक आसानी से दूसरों को प्रशिक्षित करने और सत्र जीवंत बनाने के लिए विभिन्न तरीके अपना सकते हैं। इसमें अपनाया गया दृष्टिकोण एक दूसरे से अनुभवात्मक साझा करने और सीखने का मौका प्रदान करता है।

हमें उम्मीद है यह पुस्तिका आपके काम में उपयोगी होगी और आपके समुदाय में महिलाओं के अग्रिम ई.एस.सी.आर. में मदद करेगी ।

प्रीति दारूका
कार्यकारी निदेशक
प्यूसर

धन्यवाद साथियों

प्यूसर (PWESCR), कई वर्षों से मानव अधिकारों और विशेष रूप से महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों के लिए कार्य कर रहा है। पिछले कई वर्षों से प्यूसर ने हिन्दी भाषा में प्रशिक्षणों के माध्यम से जमीनी स्तर की संस्थाओं को भी इस कार्य में जोड़ा है। प्रशिक्षणों के दौरान यह पाया गया कि अभी भी हिन्दी में इस तरह की बहुत कम मार्गदर्शिकाएं उपलब्ध हैं। यह प्यूसर द्वारा हिंदी सामग्री प्रदान करने का एक छोटा सा प्रयास है।

यह मार्गदर्शिका PWESCR, नई दिल्ली, भारत, द्वारा ब्रेड फॉर द वर्ल्ड, FinnWID एवं KIOS, की वित्तीय सहायता के एक हिस्से के रूप में तैयार की गई है, हम सभी का तहे दिल से धन्यवाद करते हैं।

मार्गदर्शिका को लिखने और संपादित करने के लिए हम कृपा बस्न्यात और अपने वर्षों के अनुभव से विषयवस्तु को तैयार करने में योगदान देने के लिए प्रीति दारूका का धन्यवाद करते हैं। सुनीता भदौरिया और कृति टुटेजा को विशेष धन्यवाद, जिन्होंने कई बार अपनी प्रतिक्रिया दी और इस मार्गदर्शिका को आकार देने में सहायता की। यौनिकता के विषय पर जानकारी और अभ्यास के लिए हम क्रिया संस्था और शालिनी सिंह का धन्यवाद करना चाहते हैं।

इस मार्गदर्शिका में हमने जितने भी खेल और सामूहिक अभ्यासों का उपयोग किया है उनको बनाने वाले लोगों/संस्थाओं का हम धन्यवाद करना चाहते हैं।

हम आशा करते हैं कि यह मार्गदर्शिका जमीनी स्तर पर जेंडर, मानव अधिकारों, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर कार्य करने वालों के लिए उपयोगी साबित होगी।

प्यूसर (PWESCR) के बारे में

प्यूसर (PWESCR) वैश्विक दक्षिण में स्थित एक अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार संस्था है जो विशेष रूप से आर्थिक, सामा. जिक और सांस्कृतिक अधिकारों के संदर्भ में महिलाओं के मानव अधिकारों को बढ़ावा देने के लिए, जेंडर के ढांचे को कानून, नीति और व्यवहार में लाने के माध्यम से स्थानीय, राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तरों पर काम करती है।

प्यूसर (PWESCR) की सहयोगपूर्ण नेटवर्किंग, महिलाओं के मानव अधिकारों की सुरक्षा और उनके वास्तविकीकरण के लिए नई रणनीतियां सुलभ कराता है। यह आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों और मानव अधिकारों पर भी शिक्षा प्रदान करता है।

हमारे मुख्य कार्यक्षेत्र निम्न हैं:

- महिलाओं की गरीबी
- गरिमा की अवधारणा
- आई.सी.ई.एस.सी.आर. (आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों का अंतर्राष्ट्रीय प्रतिज्ञापत्र)
- उत्पादक संसाधनों और आजीविका पर महिलाओं का अधिकार
- सामाजिक सुरक्षा पर महिलाओं का अधिकार
- भोजन पर महिलाओं का अधिकार

हमारे तीन प्रमुख लक्ष्य हैं:

- महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों को बढ़ावा देने के लिए मानव अधिकार और आर्थिक न्याय के क्षेत्र में नेतृत्व और क्षमता निर्माण करना।
- शिक्षा, ज्ञान और कौशल बढ़ाने के लिए सहयोग को बढ़ावा देना।
- जेंडर के संदर्भ में विकल्पों की समस्या को हल करने की पैरवी के लिए साझा रणनीति विकसित करना।

परिचय: प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

यह मार्गदर्शिका जमीनी स्तर पर जेंडर, मानव अधिकारों, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर कार्य करने वालों के ध्यान में रख कर बनाई गई है। इसका उद्देश्य विशेष रूप से आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर दृष्टिकोण विकसित करना और उन्हें अपने काम के साथ जोड़ कर देखने में मदद करना है।

यह प्रशिक्षण मुख्यत: 8 भागों में विभाजित किया गया है।

इन भागों में कार्यशाला आरंभ करने और संचालन के लिए जरूरी बातें, परिचय के लिए विभिन्न खेल व गतिविधियां दी गई हैं। साथ ही जेंडर, पितृसत्ता और नारीवाद, समानता और भेदभावहीनता, गरिमा, गरीबी, मानव अधिकार और राज्य के दायित्व पर गतिविधियां भी शामिल हैं। अवधारणाओं को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया गया है।

अंत में प्रशिक्षण के लिए सहायक सामग्री भी प्रदान की गई है।

यह जरूरी नहीं है कि प्रशिक्षण में सभी विषयों को शामिल किया जाए। मार्गदर्शिका के उपयोगकर्ता अपनी आवश्यकतानुसार प्रशिक्षण के विषय चुन सकते हैं और प्रशिक्षण की अवधि के अनुसार अभ्यास और गतिविधियों को घटा और बढ़ा भी सकते हैं। इस प्रशिक्षण मार्गदर्शिका को इसमें शामिल अलग-अलग विषयों पर विशिष्ट समझ बनाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

याद रखने वाली कुछ बातें

(प्रशिक्षक के लिए कुछ सुझाव)

प्रशिक्षक (फॅसिल्इटेटर) का उद्देश्य

प्रशिक्षक का मुख्य उद्देश्य कार्यशाला के लिए आए समूह के काम करना, समस्याओं का विश्लेषण करना, समाधान विकसित करना, और निर्णय लेने में मदद करना होता है। यह एक दो तरफा रिश्ता होता है जिसमें प्रशिक्षक और प्रतिभागी एक दूसरे से सीखते हैं। यह शिक्षक और छात्र की तरह नहीं होना चाहिए।

प्रशिक्षक का काम

किसी भी प्रक्रिया को चलाने के लिए पांच चरण आवश्यक होते हैं:

- परिचय (उद्देश्य, कार्यपद्धति, समय)
- चर्चा को प्रोत्साहित करना
- चर्चा का निचोड़ बताना
- समूह का ध्यान केंद्रित रखना
- एक निष्कर्ष पर पहुंचना

बैठकों और चर्चाओं के दौरान, प्रशिक्षक को निम्नलिखित करने में सक्षम होना चाहिए:

- मुद्दों को स्पष्ट करना
- चर्चाओं का सारांश बताना
- प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से शामिल होने के लिए बढ़ावा देना
- समस्या को बाहर निकालना और फिर उसका समाधान ढूंढना
- महत्वपूर्ण मुद्दों पर समूह का ध्यान केंद्रित रखना

- समूह को एक निष्कर्ष की ओर ले जाना
- अंत में, चर्चा को प्रभावित करने से बचना

एक प्रभावी प्रशिक्षक में निम्नलिखित गुण होने चाहिए:

आमतौर पर, प्रशिक्षक को हमेशा:

- आत्म विश्वासी होना चाहिए
- उत्साही और लचीला होना चाहिए
- विनोदप्रिय और मित्रवत होना चाहिए
- भावनाओं पर ध्यान देने वाला होना चाहिए

किसी भी प्रशिक्षण को प्रभावी, दो तरफा ज्ञान प्रवाह, मंनोरजक या रुचिकर बनाए रखने के लिए कुछ बातें जरूरी होती हैं।

प्रशिक्षक को चाहिए कि समय समय पर खेलों के द्वारा प्रतिभागियों को चुस्त बनाएं रखें। इससे प्रतिभागी ऊबेंगे नहीं और विषयवस्तु में उनकी रुचि बनी रहेगी। इससे वातावरण को सहज बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

यदि प्रशिक्षण एक दिन से अधिक का है तो दूसरे दिन की शुरुआत एक रीकैप यानि पहले दिन की कार्यवाही को दोहराते हुए करना प्रभावी होता है। इससे यह भी पता चलता है कि प्रतिभागियों को कितना समझ आया और याद रहा।

इसी प्रकार दिन का समापन फीडबैक लेने के लिए कुछ गतिविधियों से किया जा सकता है। इनसे कार्यशाला को और अधिक प्रभावी बनाने में मदद मिलती है।

भाग 1

स्वागत और परिचय

कार्यशाला आरंभ करने और संचालन के लिए जरूरी बातों पर आधारित है। इसमें परिचय के लिए विभिन्न खेल व गतिविधियां दी गई हैं।

करना
महसूस करना
जानना

1.1 हम क्या करेंगे: कार्यशाला का परिचय

उद्देश्य :
- प्रतिभागियों का स्वागत तथा परिचय
- समूह को प्रशिक्षण के बारे में जानकारी देना

समय : 1 घंटा (समय प्रतिभागियों की संख्या पर निर्भर करेगा)

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड, प्रशिक्षण के उद्देश्यों को चार्ट पेपर पर लिख लें/स्लाइड बना लें।

प्रक्रिया :
- प्रशिक्षण की शुरूआत प्रतिभागियों के स्वागत से करें फिर उसके बाद अपना परिचय दें।
- बताएं कि यह प्रशिक्षण, प्रशिक्षक और प्रतिभागियों दोनों के लिए सीखने की दोतरफा प्रक्रिया है। इससे संबंधों को दोस्ताना बनाने में मदद मिलेगी, सत्र में सहभागिता बढ़ेगी और एक दूसरे से आसानी से बात हो सकेगी।
- प्रतिभागियों के संकोच को कम करने और परिचय कराने के लिए खेल का प्रयोग करें।

1.1.1 परिचय के लिए प्रस्तावित खेल

1. अपना जोड़ा ढूंढो *

समय : 20 मिनट

सामग्री : कागज की पर्चियां (जितने प्रतिभागी हों), पेन, छोटी टोकरी (पर्चियां रखने के लिए)।

प्रक्रिया :
- दो-दो पर्चियों पर एक जानवर का नाम लिखें।
- सभी पर्चियां मिलाकर एक छोटी टोकरी या कटोरी में रख लें।
- सभी प्रतिभागियों को एक समूह में खड़ा कर लें और एक एक पर्ची उठाने के लिए कहें।
- अब प्रतिभागियों को झुण्ड में घूम-घूम कर बिना बोले अपनी पर्ची में लिखे जानवर की आवाज़ निकालनी है और अपने साथी को ढूंढना है।

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट। Dignity International, Netherlands, 2007.

- ये काम सभी प्रतिभागी एक साथ करेंगें।
- जब सभी के साथी मिल जाएं तो उन्हें आपस में बात करके एक दूसरे का नाम, उनके नाम का अर्थ और उनकी कोई एक विशेषता जानने को कहें, जो दूसरों को मालूम न हो।
- इसके बाद सभी प्रतिभागी एक-एक करके अपने साथी का परिचय दें।

2. एक जैसा कौन

समय : 20 मिनट

सामग्री : खुली जगह, पूछे जाने वाले प्रश्न पहले से लिखे हुए, पेन

प्रक्रिया :

- सभी प्रतिभागियों को कमरे में घूमने के लिए कहें।
- अब आप किसी भी चीज का नाम लें (जैसे जिनके बाल लम्बे हैं, जिन्होंने लाल रंग के कपड़े पहने हैं, जिनके हाथों में चूड़ियां हैं, जिन्होंने साड़ी पहनी है आदि) और प्रतिभागियों को वैसा ही दूसरा व्यक्ति ढूंढना होगा।
- यह काम सभी प्रतिभागी एक साथ करेंगे।
- जब साथी मिल जाए तो उन्हें प्रश्न पूछना होगा (प्रश्नों की सूची बॉक्स में दी गई है)
- एक-एक चीज बोलते जाएं और प्रतिभागी एक-एक प्रश्न अपने साथी से पूछते जाएं।

निम्न प्रश्न पूछे जा सकते हैं

- आपके साथ सबसे अच्छी बात क्या हुई है?
- आपके जीवन में कौन सा मानव अधिकार सबसे अधिक लागू होता है?
- आप जो काम कर रहे हैं उसका आपके लिए क्या महत्व है?
- आपको क्यों लगता है कि आप एक लीडर हैं?

3. हम होगें कामयाब

समय : 20 मिनट

सामग्री : 10 से 12 पुराने अखबार (प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार), खेलने के लिए थोड़ी खुली जगह।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को एक गोले में खड़ा करें।
- अखबारों को कुछ-कुछ दूरी पर गोले के अंदर जमीन पर बिछा दें। अब यह अखबार आपकी नाव है। और प्रतिभागियों को इन नावों में जाना है।
- आप 'हम होंगे कामयाब' गाना गाएं। जब गाना गाएंगे तब प्रतिभागियों को गोले में घूमना होगा। आप गाते हुए बीच में रुक जाएं। आपके रुकने पर प्रतिभागियों को बिछे अखबार यानि नाव पर चढ़ना होगा। जो नहीं चढ़ पाएगा व निकल जाएगा। एक अखबार पर एक से ज्यादा व्यक्ति भी चढ़ सकते हैं, पर ध्यान रखना है कि उनका पैर अखबार से नीचे न हो।
- हर बार आप कुछ अखबारों को हटाते जाएं। दो अखबार रह जाने तक इसी तरह गाते और खेलते जाएं।
- धीरे-धीरे नाव पर लोगों की संख्या बढ़ती जाएगी।
- इस खेल से यह पता चलता है कि हमारे संसाधन कम होते जा रहे हैं और हम कैसे उससे जूझ रहे हैं। कुछ लोग उससे बाहर भी हो जाते हैं। फिर भी अपने सामूहिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए हमें साथ मिलकर काम करना चाहिए।

4. आप कौन हैं?

समय : 1 घंटा 30 मिनट

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से निम्नलिखित बताने के लिए कहें:
  1. नाम, राज्य/देश, संस्था और कार्यक्षेत्र
  2. एक घटना जब आप की मां ने अपने अधिकार के लिए आवाज उठाई या एक घटना जब आपने अपने अधिकार के लिए आवाज़ उठाई।

- हर प्रतिभागी को बोलने के लिए 3-4 मिनट दें। दिया जाने वाला समय प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार कम या ज्यादा किया जा सकता है।
- इस खेल से प्रतिभागियों की व्यक्तिगत और कार्य संबंधी जानकारी मिलेगी। आप जान सकेंगे कि अधिकारों से वे क्या समझते हैं या उनकी जानकारी का स्तर क्या है।

अपेक्षित परिणाम

इस सत्र की शुरूआत में प्रतिभागियों में कुछ हिचकिचाहट होगी लेकिन खेल के अंत तक संकोच कम हो जाएगा। खेलों का उद्देश्य प्रतिभागियों को एक दूसरे के बारे में जानने और आपस में संबंध स्थापित करने में मदद करना है। इससे हिचकिचाहट व चुप्पी दोनों को तोड़ने में मदद मिलती है। इस प्रक्रिया से ऐसा माहौल पैदा हो जाएगा जिसमें सभी बिना किसी संकोच के अपने विचार व अनुभव सामने रख पाएंगे, फिर चाहे वे कार्य से संबंधित हों या व्यक्तिगत हों। आप पांचों में से कोई भी खेल चुन सकते हैं और एक से अधिक खेल भी करा सकते हैं।

1.2 क्या और कैसे सीखेंगे (अपेक्षाएं, कार्यशाला का उद्देश्य और कार्यपद्धति)*

✪ **उद्देश्य** :
- प्रतिभागियों से पूछें कि प्रशिक्षण से उनकी क्या अपेक्षाएं हैं?
- क्या प्रतिभागियों की कोई आशंकाएं हैं?
- इससे समूह की आवश्यकताओं का आंकलन करना आसान होगा और जरूरत होने पर प्रशिक्षण के एजेंडे में भी बदलाव किया जा सकता है।

⌛ **समय** : 30 मिनट

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट। Dignity International, Netherlands, 2007.

सामग्री : मेटा कार्ड या खाली पर्चियां, चिपकाने के लिए टेप, तीन बड़े चार्ट पेपरों पर मस्तिष्क, दिल और हाथ बना कर रखें। कार्यशाला के उद्देश्य, लक्ष्य, पाठ्यक्रम, सीख और कार्यपद्धति को एक फ्लिप चार्ट पर बड़े-बड़े अक्षरों में लिख लें या स्लाइड बना लें।

प्रक्रिया :

- मस्तिष्क, दिल, और हाथ के चित्रों को दीवार या बोर्ड पर लगा दें।
- प्रतिभागियों को समझाएं कि:
  - मस्तिष्क - का अर्थ है कि कार्यशाला में वे किस मुद्दे या विषय पर जानकारी चाहते हैं
  - दिल - का अर्थ है कि प्रशिक्षण पूरा होने के बाद उन्हें कैसा लगेगा
  - हाथ - का अर्थ है कि प्रशिक्षण के बाद वे क्या कार्य करने में सक्षम होंगे
- सभी प्रतिभागियों को तीन अलग रंगों के कार्ड/पर्चियां दें। एक एक पर्ची पर उन्हें ऊपर लिखे तीनों सवालों के जवाब लिखने को कहें। इसके लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
- फिर प्रतिभागियों से अपनी-अपनी पर्चियों को मस्तिष्क, हाथ और दिल वाले चार्ट पर चिपकाने के लिए कहें।
- अब प्रतिभागियों को दूसरों द्वारा लिखी गई पर्चियां पढ़ने के लिए कहें और मुख्य अपेक्षाओं को बोर्ड पर लिखते जाएं।
- संक्षेप में प्रशिक्षण की रूपरेखा के बारे में बताएं और प्रशिक्षण के उद्देश्यों, लक्ष्य, पाठ्यक्रम, सीख और कार्यपद्धति को पढ़कर सुनाएं या स्लाइड दिखाएं और उससे जो सीख हासिल करने का प्रयास किया जा रहा है उसके बारे में विस्तार से बताएं। (नमूने के लिए अंत में संलग्नक 1 देखें।)

अपेक्षित परिणाम

इस अभ्यास से प्रशिक्षक को प्रतिभागियों की अपेक्षाओं की जानकारी मिलेगी, जिससे वे सत्रों में आवश्यकतानुसार बदलाव कर सकते हैं और साथ ही प्रतिभागियों का संकोच कम होगा और उनमें अपनी बात कहने का आत्मविश्वास बढ़ेगा।

1.3 चलो पतंग उड़ाएं

उद्देश्य : प्रशिक्षण सुव्यवस्थित ढंग से चलाने के लिए नियम बनाना, जिनका पालन सभी को करना होगा।

समय : 20 मिनट

सामग्री : मेटा कार्ड या खाली पर्चियां, मार्कर, स्केच पेन, चिपकाने के लिए टेप, पतंग जिस पर लिखा हो- "महिलाओं के मानव अधिकार"।

प्रक्रिया :

- सभी प्रतिभागियों को एक-एक नियम लिखने के लिए कहें।
- नियमों को एक जगह पंक्ति में रखें। इसके लिए जमीन का कोई हिस्सा या कोई लम्बी मेज इस्तेमाल की जा सकती है।
- सभी पर्चियां/कार्ड आने के बाद, जो नियम एक जैसे हों या जिन पर सभी की सहमति हो, उन्हें पतंग की पूंछ पर चिपकाएं।
- इस पंतग को प्रशिक्षण के स्थान पर लटकाएं ताकि सभी नियमों को देख सकें।

मुख्य नियम इस प्रकार हो सकते हैं:

- मोबाइल फोन बन्द रखना
- प्रशिक्षण में आने-जाने के समय का पालन करना
- सब एक-एक करके बोलें और सभी को बोलने का मौका दें
- खुलकर प्रश्न करना क्योंकि कोई भी प्रश्न सही या गलत नहीं होता
- एक दूसरे की बात सुनना और किसी की बात को बीच में न काटना
- सभी की समान भागीदारी हो
- गोपनीयता बनाए रखना
- संस्कृति का सम्मान करना

अपेक्षित परिणाम

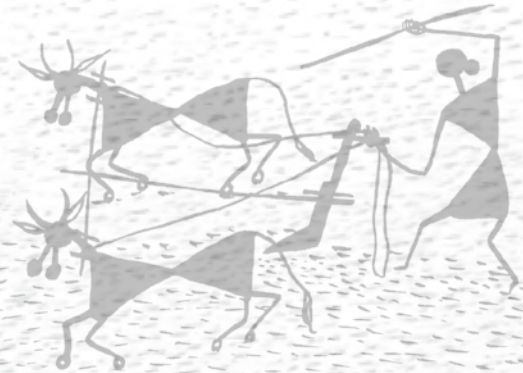
कार्यशाला का मूल विषय मानव अधिकार है। पतंग द्वारा नियम बनाने का अभ्यास यह दर्शाता है कि जिस प्रकार कार्यशाला को सुचारू रूप से चलाने के लिए नियमों की आवश्यकता है और हम सभी को नियम मानने की आवश्यकता है, ठीक उसी तरह हमें मानव अधिकारों का सम्मान करने की आवश्यकता है।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को बता सकते हैं कि जैसे पतंग ऊपर उड़ रही है उसी तरह हम मानव अधिकार कार्यकर्ता महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों के लिए आगे बढ़ कर काम करें। यह पतंग हमारी वचनबद्धता को दर्शाती है कि हम महिलाओं के मानव अधिकारों को सबसे ऊपर रखेगें और अपने कार्य में उसे प्राथमिकता देंगें। और मानव अधिकारों की पतंग उड़े इसके लिए जरूरी है कि हम सभी कार्यशाला के नियमों की तरह सबके मानव अधिकारो का आदर करें।

भाग 2

जेंडर, पितृसत्ता और नारीवाद

इस भाग में इन अवधारणाओं को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया गया है।



2.1 सामाजिक मानचित्रण (सोशियो ग्रामिंग)*

उद्देश्य :
- प्रशिक्षक और प्रतिभागियों के बीच संकोच को कम करना।
- सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों को जानना।
- प्रतिभागियों की समझ और विश्लेषण के स्तर का आंकलन करना।
- प्रतिभागियों के बीच असमानताओं को सामने लाना।

समय : 40 मिनट

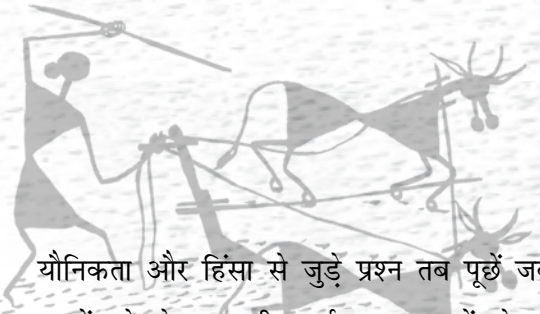
सामग्री : अभ्यास के लिए खुली जगह, पूछने के लिए प्रश्न पहले से तैयार कर लें।

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों को बताएं कि प्रशिक्षक एक वाक्य बोलेंगे और प्रतिभागियों को उसके अनुसार समूह बनाने होंगे।
- प्रतिभागियों को एक गोले में खड़ा होने के लिए कहें।
- अब प्रशिक्षक एक-एक वाक्य बोलते जाएं (नमूने के लिए सूची बॉक्स में दी गई है)।
- प्रतिभागियों को यह बताने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे उस समूह में क्यों हैं। उन्हें अपने अनुभव बांटने के लिए बढ़ावा दें।
- अभ्यास का निष्कर्ष बताएं।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

- पूछे जाने वाले प्रश्न प्रतिभागियों की सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों पर आधारित होने चाहिए।
- प्रश्न बनाते समय प्रतिभागियों का स्तर (ग्रामीण, शहरी, आदिवासी, गैर-सरकारी संस्था में कार्यरत आदि) को ध्यान में रखना चाहिए।
- अभ्यास की शुरूआत आम प्रश्नों से करें और बाद में जब समूह खुल जाए और सहज महसूस करने लगे तब विशिष्ट प्रश्नों पर आएं।

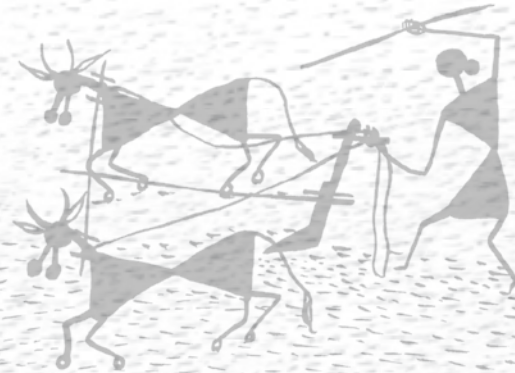
*स्रोत: जागोरी के जेंडर किट से लिया गया है।



- यौनिकता और हिंसा से जुड़े प्रश्न तब पूछें जब प्रशिक्षक और प्रतिभागियों के बीच अच्छ तालमेल बन जाए।
- प्रश्नों को लेकर गहरी चर्चा शुरू न करें केवल समानताओं और असमानताओं पर प्रकाश डालें।
- प्रतिभागियों के उत्तर और उठाए गए मुद्दों को नोट कर लें। इससे जेंडर का सत्र तैयार करने में मदद मिलेगी।
- समूह की रुचि के अनुसार यह अभ्यास जेंडर पहचान का विश्लेषण करने के लिए बहुत अच्छा तरीका है।
- अगर आपको लगे कि प्रतिभागी संकोच महसूस कर रहे हैं तो आप भी प्रक्रिया में भाग ले सकते हैं।
- ध्यान रखें कि सभी अपना अनुभव बांटे और बाकी लोग ध्यान से सुनें कोई टिप्पणी न करें। इस समय पर सहभागितापूर्ण प्रशिक्षण के महत्व को दोहराएं।

प्रश्नों की सूची का नमूना

1. कौन से राज्य से आए हैं?
   - अपने राज्य के बारे में क्या अच्छा लगता है और क्या अच्छा नहीं लगता है बताएं।
   - आपके राज्य में महिलाओं और लड़कियों की स्थिति क्या है।
2. कितने लोगों ने स्कूली शिक्षा प्राप्त की है?
   - कितने लोगों ने पोस्ट ग्रेजुएशन की है।
   - क्या आपको उच्च शिक्षा प्राप्त करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ा।
3. एन.जी.ओ. में आने से पहले कितने लोगों ने दूसरी नौकरियां की हैं।
   - काम के लिए इस क्षेत्र को क्यों चुना?
   - क्या पुरुष घर में काम करते हैं?
   - यदि हां, तो पड़ोसी और रिश्तेदार क्या कहते हैं?
4. आप में से कितने लोग अकेले यात्रा करते हैं।



5. आप में से कितने लोगों ने अकेले थिएटर में फिल्म देखी है।
6. कौन विवाहित है, एकल है, दंपति हैं।
   - क्या विवाह माता-पिता ने तय किया था या आप अपने जीवनसाथी को पहले से जानते थे?
   - आप में से कितने लोगों ने शादी के बाद नाम बदला है (पहला नाम या उपनाम)।
   - आप में से कितने लोग अंतरजातीय और अंतरधर्म विवाह में विश्वास रखते हैं।
   - आप में से किसने अंतरजातीय और अंतरधर्म विवाह किया है।
   - आप में से किसने अपने विवाह में दहेज लेने या देने से मना किया है।
   - आप में से किसने अकेले रहने का निर्णय किया और क्यों।
7. धर्म के आधार पर समूह बनाएं।
   - कितने लोग उपवास रखते हैं?
   - क्या महिलाओं या लड़कियों के लिए कोई उपवास रखा जाता है?
   - इन उपवासों से कौन सी प्रथा जुड़ी हुई है?
8. आप में से कितने लोगों के नाम पर जमीन-जायदाद है?
   - आपको यह जमीन-जायदाद कैसे मिली?
9. कितने लोगों का बैंक में खाता है?
10. कितने लोगों को लगता है कि उनके पास निर्णय लेने की शक्ति है?
11. आप में से कितने लोग अपने आप को नारीवादी मानते हैं?
12. क्या आपको लगता है कि आप लीडर हैं?
    - आपको क्यों लगता है कि आप लीडर हैं?
    - आपकों क्यों लगता है कि आप लीडर नहीं हैं?

अपेक्षित परिणाम

यह अभ्यास प्रतिभागियों की सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक और सांस्कृतिक पृष्ठ भूमियों को समझने के लिए किया जाता है। आप धर्म, जाति और स्वास्थ्य के मुद्दों पर प्रश्न पूछ सकते हैं साथ ही समानताओं और असमानताओं को सामने ला सकते हैं। यह प्रतिभागियों की मुद्दों पर समझ के स्तर का आंकलन करने में भी मदद करता है।

2.2 जेंडर क्या है?*

उद्देश्य : जेंडर का अर्थ स्पष्ट करना।

समय : 30 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड, खाली पर्चियां/कार्ड

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों से पूछें – क्या उन्होंने जेंडर शब्द सुना है।
- सभी प्रतिभागियों को एक-एक पर्ची बांट दें।
- उन्हें पर्ची पर उनकी समझ से जेंडर शब्द का अर्थ लिखने के लिए कहें।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

प्रतिभागियों को बताएं कि वर्तमान समय में जेंडर शब्द को सामाजिक संदर्भ में एक व्यापक अर्थ में देखा जाता है। किसी भी मुद्दे पर बात करने के लिए जरूरी है कि उस पर सब की समझ हो। जेंडर शब्द का अर्थ है महिला व पुरुष दोंनो की सामाजिक व सांस्कृतिक परिभाषा यानि समाज महिला और पुरुष को किस तरह से देखता है, उन्हें कैसी भूमिकाएं, अधिकार और संसाधन देता है, किस तरह का व्यवहार और मानसिकता सिखाता है, आदि।

हिंदी भाषा में सेक्स और जेंडर दोनों के लिए 'लिंग' शब्द का इस्तेमाल किया जाता है। इन दोनों में अंतर करने के लिए अब दो अलग शब्दों का इस्तेमाल किया जा रहा है। सेक्स के लिए 'प्राकृतिक लिंग' और जेंडर के लिए 'सामाजिक लिंग' शब्द उपयोग हो रहा है। सामाजिक लिंग या जेंडर को हम छोटे रूप में सालिंग और प्राकृतिक लिंग या सेक्स को प्रालिंग कह सकते हैं।

हर कोई पुरुष या महिला के रूप में पैदा होता है। हमारे सेक्स या लिंग की पहचान जननांगों को देखकर की जा सकती है। परन्तु हर संस्कृति में लड़के और लड़कियों का महत्व निर्धारित करने, उन्हें अलग-अलग भूमिकाएं, जवाबदेही और विशेषताएं प्रदान करने के अपने-अपने तरीके होते हैं। जन्म के समय से ही लड़के और लड़कियों को उनके अलग रूप में ढालने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है जिसे 'जेंडरीकरण' कहते हैं। उनके गुण, व्यवहार के तरीके, भूमिकाएं, जिम्मेदारियां, अधिकार और उम्मीदें भी अलग-अलग होती हैं।

*स्रोत: कमला भसीन की ''भला ये जेंडर क्या है?'' से लिया गया है। जागोरी, 2014.

ऐन ओकली, पहली नारीवादी विद्वान थी जिन्होंने इस धारणा का इस्तेमाल किया था। उनका कहना था कि ''जेंडर का संबंध संस्कृति से है। उसका तात्पर्य उन सामाजिक श्रेणियों से है जिनमें मर्द व औरतें, ''पुरुषोचित्त'' और ''स्त्रियोचित्त'' रूप ले लेते हैं। लोग नर हैं या मादा इसका पता शारीरिक प्रमाण से किया जा सकता है लेकिन पुरुषोचित्त और स्त्रियोचित्त को इस तरीके से नहीं जांचा जा सकता, उसके मानदण्ड सांस्कृतिक होते हैं, जो समय और स्थान के साथ बदलते रहते हैं।

2.3 जेंडरीकरण

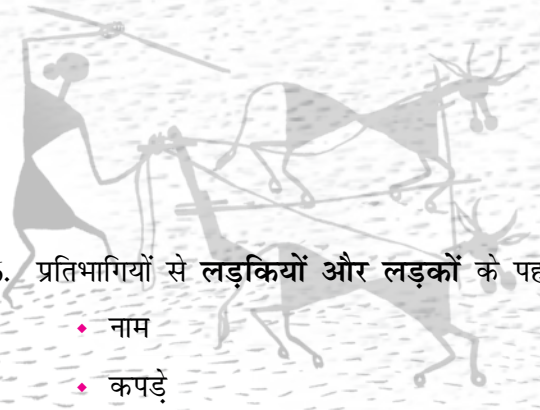
उद्देश्य : केस स्टडी के माध्यम से स्पष्ट करना कि बचपन से ही व्यक्ति को जेंडर की भूमिकाओं में बांधना शुरू कर दिया जाता है।

समय : 40 मिनट

प्रक्रिया : प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

1. क्या किसी नवजात शिशु के जननांग देखे बिना यह बताया जा सकता है कि वह लड़की है या लड़का?
2. जेंडरीकरण समझाने के लिए प्रतिभागियों को एक कहानी[1] सुनाएं।
3. मान लीजिए एक परिवार में जुड़वां बच्चे पैदा हुए हैं- एक लड़का और एक लड़की। उनका नाम है मुन्ना और मुन्नी। लेकिन अगर उनके जननांग न देखें जाएं और उन्होंने एक जैसे कपड़े पहने हों तो हम नहीं बता सकते कि कौन सा लड़का या लड़की है। लेकिन वास्तव में कपड़ों, बालों आदि से हम दोनों में अंतर बता सकते हैं।
4. अब मुन्ना-मुन्नी 3 महीने के हो गए हैं। दोनों को भूख लगी है। लेकिन मुन्नी अपने हिस्से का दूध मुन्ना को नहीं देती। तो फिर हम यह कैसे कह सकते हैं कि औरतें स्वभाव से ही त्याग करने वाली होती हैं? एक साल के हो जाने पर भी मुन्ना-मुन्नी खिलौनों, मिठाइयों और अपने माता-पिता से अधिक प्यार पाने के लिए बराबर लड़ सकते हैं।
5. अब मुन्ना-मुन्नी 6 साल के हो गए हैं। उनका जन्मदिन मनाया जा रहा है। प्रतिभागियों से पूछें कि लड़के और लड़कियों में उन्हें क्या अंतर दिखाई देगा?

[1]स्रोत: टूवर्डस ए लाइफ विद डिगनिटी- डॉक्यूमेंटेशन ऑफ दि ट्रेनिंग ऑन राइट्स-बेस्ड एप्रोच। मासूम, इंडिया। 2006.



6. प्रतिभागियों से **लड़कियों और लड़कों** के पहचान चिन्ह बताने के लिए कहें। पहचान के प्रस्तावित चिन्ह हो सकते हैं :

- नाम
- कपड़े
- जूते
- बाल
- श्रृंगार
- व्यवहार
- खिलौने
- भाषा

चर्चा के लिए प्रश्न:

- लड़कियों के बाल लम्बे क्यों होने चाहिए?
- लड़कियां नाजुक और लड़के शक्तिशाली क्यों होते हैं?
- लड़के गुड़ियों से क्यों नहीं खेलते?
- क्या लड़कियां लड़कों से कमजोर होती हैं?
- क्या लड़कों का रोना कमज़ोरी की निशानी है?

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

प्रशिक्षक बताएं कि लगभग बारह साल की उम्र तक लड़कियों और लड़कों में जननांगों के अलावा सभी बातें एक जैसी होती हैं। लेकिन पहचानों को ध्यान से देखने पर पता चलता है कि लड़कियों के कपड़े, जूते, व आचार-व्यवहार ऐसे होंगे जो उनकी गतिशीलता को कम करेंगे और लड़कों के ऐसे जिसमें उन्हें कोई परेशानी नहीं होगी। लड़के गालियां देंगे और लड़कियां दबी आवाज में बोलेंगी या हंसेंगी। लड़के हक से चीज मांगेंगे जबकि लड़कियां चीज लेने से पहले इजाजत मांगेंगी।

लड़कियों को पैर जोड़कर बैठने के लिए कहा जाएगा और कूदने फांदने के लिए मना किया जाएगा क्योंकि फ्रॉक में से उनकी चड्डी नजर आ सकती है। लड़कियों से कहा जाएगा वह जोर से न हंसे, जोर से न बोलें या चिल्लाकर न बोलें। न करने वाली चीजों की सूची उम्र के साथ बढ़ती जाती है। लड़कियां गुड़ियों से और घर के सामान से खेलेगीं। उनके खेल में खाना बनाना, बच्चों की देखभाल करना, पति की देखभाल करना आदि शामिल होगा। इन चीजों से हम उनके अंदर एक आदर्श औरत होने के गुणों को भरना शुरू कर देते हैं। तो लड़कों के पास जहाज, टेंक या डॉक्टर का किट होगा। बैट और बॉल से घर के बाहर खेलेगा, जिससे उसे बाहर की दुनिया की जानकारी मिलेगी और आत्मविश्वास भी पैदा होगा। खेल में भी बच्चे अपने भविष्य की भूमिकाओं को सीखते व समझते हैं।

बच्चे अपने कपड़े खुद नहीं चुनते बल्कि यह निर्णय समाज करता है कि वे कैसे कपड़े पहनेंगे। 2-3 साल की उम्र तक बच्चों को अपना जेंडर पता चल जाता है। बाद में जब वे अपने शारीरिक विकास को देखते हैं तो उन्हें शारीरिक अंतर भी समझ आ जाता है। बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, जेंडर उनके विकास में अपनी भूमिका निभाता जाता है।

इस प्रकार देखा जाता है कि लड़कियों के जीवन का लक्ष्य होता है सुदंर व सुशील बनना और कार्यक्षमता से उनका कोई लेना देना नहीं है। सुंदरता के नाम पर उनके ऊपर अनेक बंधन लगा दिए जाते हैं। परन्तु लड़कों के लिए गतिशीलता, कार्यक्षमता व शारीरिक मजबूती जरूरी होती है क्योंकि बड़े होकर उन्हें परिवार की जिम्मेदारी उठानी होती है। इस तरह बचपन से ही लड़की व लड़के को उनकी जेंडर भूमिकाएं पता चल जाती हैं।

2.3.1 ग्रहों का खेल*

उद्देश्य : जेंडर की भूमिकाओं को स्पष्ट करना।

समय : 40 मिनट

सामग्री : चॉक, कागज की पर्चियां जिन पर महिला या पुरुष का एक काम/गुण लिखा हुआ हो। (यह काम और गुण शारीरिक और सामाजिक तौर पर निर्धारित हो सकते हैं)। नीचे दी गई सूची से आप काम और गुण चुन सकते हैं।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से एक-एक पर्ची उठाने के लिए कहें।
- प्रशिक्षक चॉक से जमीन पर दो बड़े गोले बनाएं। एक में मंगल ग्रह और दूसरे में शुक्र ग्रह लिख दें।

*स्रोत: डिफेंडिंग ह्यूमन राइट्स- ए ट्रेनिंग मैनुअल फॉर यंग पीपल, सेंटर फॉर कम्युनिकेशंस एंड डिवेलपमेंट स्टडीज, 2007 से लिया गया है।

- प्रतिभागियों को बताएं, कि उन्हें अपनी पर्ची पर लिखे काम/गुण को देखकर अगर लगता है कि वह महिला का काम/गुण है तो वे "शुक्र ग्रह" के गोले में जाएं और अगर पुरुष का काम/गुण लगता है तो "मंगल ग्रह" के गोले में जाएं।
- जरूरी है कि प्रतिभागी दोनों में से एक ग्रह को चुनें।
- जब सभी प्रतिभागी दोनों गोलों में बंट जाएं तो प्रशिक्षक एक तीसरा गोला बनाएं और उसे पृथ्वी का नाम दें।
- अब प्रतिभागियों को बताएं, कि अगर उन्हें लगता है कि उनकी पर्ची वाला काम/गुण महिला और पुरुष दोनों का हो सकता है, तो वे "पृथ्वी ग्रह" वाले गोले में आ जाएं।
- अब प्रशिक्षक जो मंगल और शुक्र ग्रह में रह गए हैं, उनसे पूछें कि वे वहां क्यों है और इसी तरह जो पृथ्वी ग्रह पर चले गए हैं उनसे पूछें कि वे वहां क्यों गए हैं।

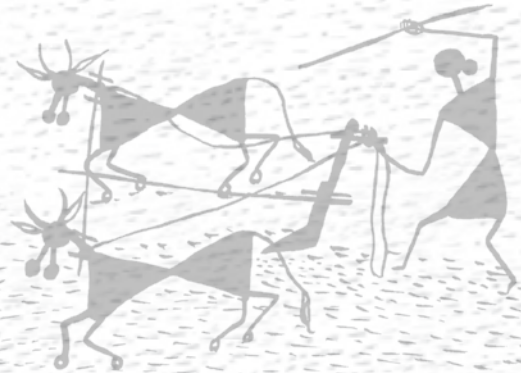
सामाजिक तौर पर निर्धारित काम और गुण

नर्स

आत्मविश्वास	बच्चे पालना
कत्थक नर्तक	देखभाल करना
बार में काम करने वाला	लड़ाई करना
रोटी बनाना	पैसे कमाना
सिलाई कढ़ाई सीखना	गहने
सेना में कार्यरत	त्याग
मज़दूरी करना	चाय बनाना
झाड़ू पोछा करना	वीडियो गेम खेलना
राजनीति में जाना	सैनिटरी नैपकीन खरीदना
दर्द सहने की ज्यादा ताकत	डॉक्टर

शारीरिक काम और गुण

स्तनपान कराना
गर्भधारण करना
बच्चे को जन्म देना
गर्भ देना
माहवारी होना
शिशिन
स्तन
योनि
दाढ़ी-मूछ होना
शरीर पर ज्यादा बाल



प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

कुछ कार्य और गुण केवल महिलाओं के होते हैं:

- बच्चे को जन्म देना
- स्तनपान कराना
- माहवारी

कुछ कार्य और गुण केवल पुरुषों के होते हैं?

- गर्भ देना
- शिशिन

इस अभ्यास से यह स्पष्ट होगा कि मंगल और शुक्र पर प्राकृतिक या शारीरिक गुण वाले ही रह जाएंगे। पृथ्वी ग्रह पर जाने वाले अधिकतर सामाजिक तौर पर दिए गए गुण और कार्य होंगे। प्रशिक्षक इस अंतर को स्पष्ट कर सकते हैं कि कितना अंतर स्वाभाविक या शारीरिक है और कितना समाज द्वारा बनाया गया है। इसलिए कोई भी कार्य जिसके लिए बच्चेदानी, वक्षस्थल या लिंग की जरूरत नहीं है, उसे स्त्री व पुरुष दोनों कर सकते हैं और कुछ कार्य हमारी सामाजिक भूमिकाओं द्वारा तय होते हैं।

2.4 जेंडर व सेक्स में अंतर*

उद्देश्य : जेंडर व सेक्स के बीच के अंतर को स्पष्ट करना।

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड।

समय : 10 मिनट

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को बताएं कि जेंडर का मूल जैविकता या शरीर में नहीं है और सेक्स तथा जेंडर के बीच का रिश्ता बिल्कुल भी ''प्राकृतिक'' नहीं है।
- निम्नलिखित तालिका को चार्ट पेपर पर बड़ा बड़ा करके लिखें/स्लाइड बनाएं और अंतरों के द्वारा उसे स्पष्ट रूप से समझाएं।

*स्रोत: कमला भसीन की ''भला ये जेंडर क्या है?'' से लिया गया है। जागोरी, दिल्ली 2014.

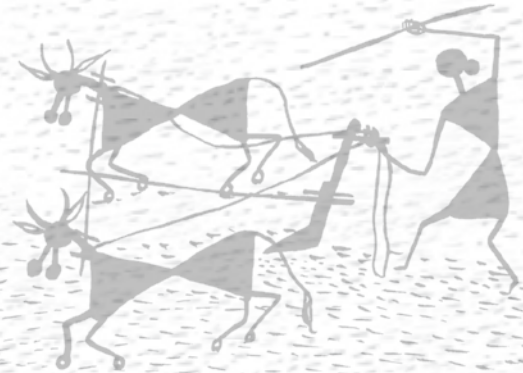
जेंडर	सेक्स
• जेंडर सामाजिक परिभाषा व पहचान है।	• सेक्स जैविक या शारीरिक है।
• जेंडर सामाजिक, सांस्कृतिक है और इसे मनुष्य ने बनाया है।	• सेक्स प्राकृतिक है, इसे मनुष्य ने नहीं बनाया है।
• जेंडर समाज द्वारा बनाया गया है इसलिए यह परिवर्तनशील है। विभिन्न संस्कृतियों या एक परिवार से दूसरे परिवार में भी इसका रूप बदल सकता है। उदाहरण के लिए मेरी दादी का जीवन मुझ से अलग होगा और यूरोप का जीवन भारत के जीवन से अलग होगा।	• विश्व में हर जगह महिला व पुरुष के शारीरिक अंग एक जैसे ही होते हैं।
• जेंडर को बदला जा सकता है।	• सेक्स को बदला नहीं जा सकता। (लेकिन आजकल विज्ञान में हुई उन्नति के कारण ऑपरेशन के द्वारा सेक्स को भी बदला जा सकता है।)
• जेंडर को सामाजिक लिंग या सालिंग कहते हैं।	• सेक्स को प्राकृतिक लिंग या प्रालिंग कहते हैं।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या जेंडर प्राकृतिक है?
- क्या जेंडर भूमिकाएं बदली जा सकती हैं?
- जेंडर भूमिकाओं में परिवर्तन लाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?
- क्या सेक्स को बदला जा सकता है?

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

ऊपर तालिका में दिखाए गए अंतरों को और अधिक स्पष्ट करने के लिए प्रतिभागियों से पूछें कि कौन से कार्य महिलाएं और कौन से कार्य पुरुष करते हैं। उदाहरण के लिए खाना बनाना, कपड़े धोना, बच्चों की देखभाल करना आदि- इन्हें अक्सर महिलाओं का काम समझा जाता है, यह जेंडर है। क्योंकि समाज ने महिलाओं की यह भूमिका निर्धारित की है। इसी प्रकार बच्चे को जन्म देना और स्तनपान कराना प्राकृतिक कार्य है अर्थात यह सेक्स की विशेषता है क्योंकि पुरुष बच्चे को जन्म नहीं दे सकते और न ही स्तनपान करा सकते हैं। इसके बाद स्पष्ट करें कि कोई भी कार्य जिसके लिए महिला या पुरुष के प्रजनन या यौनिक अंगों की आवश्यकता नहीं होती, उन्हें महिला तथा पुरुष दोनों ही कर सकते हैं।



2.5 जेंडर भेदभाव

उद्देश्य : व्यक्तिगत जीवन में जेंडर भेदभाव की पहचान करना।

समय : 30 मिनट

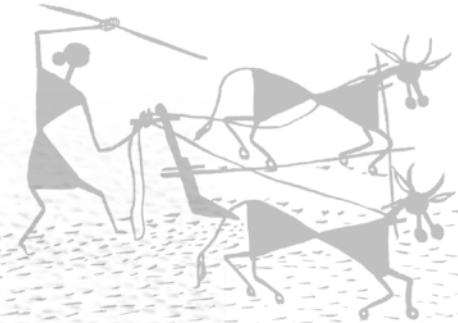
सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड

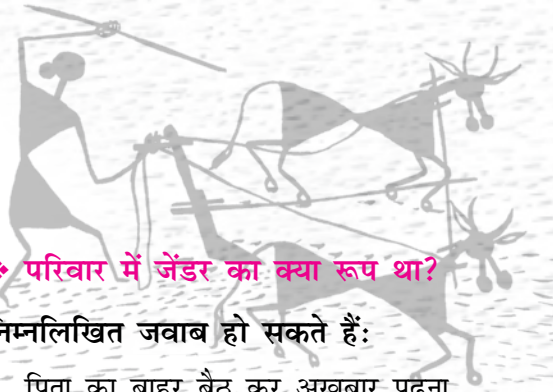
प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट दें।
- सभी समूहों को एक एक चार्ट पेपर और पेन दे दें।
- उनसे निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार-विमर्श कर जवाब देने के लिए कहें।

❖ कब महसूस हुआ कि आप एक लड़की हैं?

निम्नलिखित जवाब हो सकते हैं:

- माहवारी होने पर घर के अलग हिस्से में रहना पड़ा
- अंतिम संस्कार नहीं करने दिया गया
- बचपन से ही सुना कि मैं लड़की हूं
- देर से घर आने पर पिटाई हुई
- खेलने जाने पर दादी से डांट पड़ी
- जब लड़के ने स्तन छुआ
- बाहर जाने पर मनाही थी
- बिना मर्जी के छोटी उम्र में शादी हो गई
- घर के काम में मां का हाथ बंटाना पड़ता था
- छोटे भाई की देखरेख करने के लिए कहा जाता था





❖ **परिवार में जेंडर का क्या रूप था?**

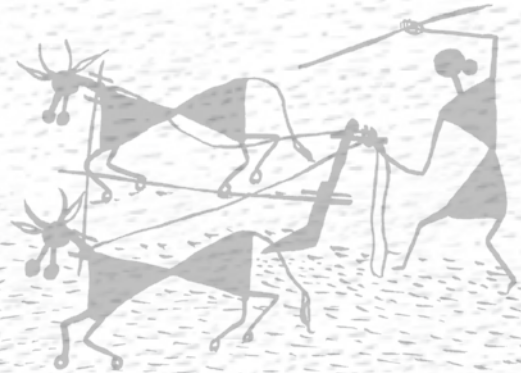
निम्नलिखित जवाब हो सकते हैं:

- पिता का बाहर बैठ कर अखबार पढ़ना
- पिता का कमाना, घर का मुखिया व अंतिम निर्णयकर्ता होना
- अधिक बेटियां पैदा करने के लिए मां को प्रताड़ित किया जाना
- छोटे भाई का आदेश देना
- शिक्षा में भेदभाव
- काम का अधिक बोझ
- शारीरिक, मानसिक प्रताड़ना
- भर पेट खाना न मिलना
- बच्चा पैदा करने के लिए दबाब
- पहनावे में भेदभाव और बाहर जाने पर पाबंदी

❖ **लड़की होने के नाते सबसे कटु अनुभव क्या था?**

निम्नलिखित जवाब हो सकते हैं:

- बिना पूछे बाहर नहीं जा सकते
- सफर करते समय लोग दया की नजर से देखते हैं
- तांगे वाला छूता है और बस में लड़के चिपकते हैं
- पढ़ाई पूरी न कर पाना
- परिवार में प्राथमिकता न मिलना
- अच्छी नौकरी का अवसर न मिलना



- कम उम्र में शादी
- घूमने फिरने पर पाबंदी
- शादी करने के लिए सामाजिक दबाव
- एकल महिला को व्यक्तिगत सम्मान न मिलना
- प्रशासनिक स्तर पर महिला को प्रमुखता न मिलना
- महिला द्वारा थाने में मामला दर्ज करने पर उसे गंभीरता से न लिया जाना

❖ लड़की होने के नाते सबसे आनंदमय अनुभव क्या था?

निम्नलिखित जवाब हो सकते हैं:

- मां बनना
- लड़की होने के बावजूद सारी जिम्मेदारियां उठाना
- महिला होने के बावजूद उच्च शिक्षा प्राप्त करना
- त्यौहारों पर उपहार मिलना
- चुनौतीपूर्ण काम करना
- लड़की होकर भी लड़के की तरह काम कर पाना
- दलित होते हुए भी अलग-अलग मंचों में शामिल होना और महिला नेताओं को तैयार करना

चर्चा के लिए प्रश्न

- क्या स्वयं हम भी भेदभाव करते हैं?
- इन भेदभावों को कैसे समाप्त किया जा सकता है?

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

जेंडर भेदभाव की बात करते ही अक्सर महिलाओं की ओर ध्यान जाता है परन्तु हमें पुरुषों की स्थिति को भी देखना चाहिए। क्योंकि देखने में चाहे सब कुछ पुरुषों के पक्ष में ही दिखाई देता है, पर वास्तव में कई स्तरों पर वे भी प्रताड़ित होते हैं। बचपन से ही पुरुषों से कहा जाता है कि वे रो नहीं सकते क्योंकि रोना कमज़ोरी की निशानी है, इस तरह उन्हें भावनाओं को व्यक्त करने से रोक दिया जाता है। लड़कों को अच्छी शिक्षा जरूर मिलती है पर उसके साथ ही कमा कर घर चलाने का बोझ भी मिलता है। अगर वो नृर्तक बनना चाहें तो नहीं बन सकते क्योंकि उन्हें डॉक्टर या इंजीनियर ही बनना होगा, तो ऐसी स्थिति में उनकी भी इच्छाओं व अधिकारों का हनन होता है।

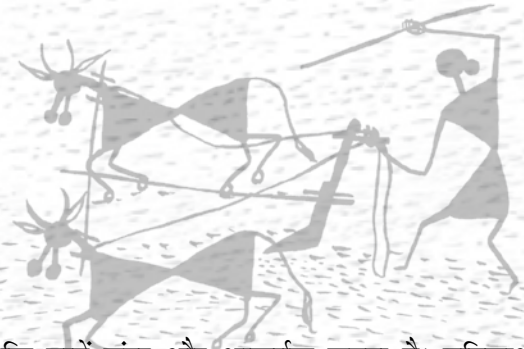
पुरुष महिलाओं के संरक्षक होते हैं, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो। छोटा भाई भी अपने आप को बड़ी बहन का संरक्षक समझता है। सुरक्षा व नियंत्रण के बीच बहुत बारीक अंतर होता है और रक्षा करते-करते रक्षक नियंत्रक बन बैठते हैं। पुरुषों को महिलाओं का बोझ उठाना पड़ता है, उनकी रक्षा, विवाह और देखभाल की जिम्मेदारी उठानी पड़ती है। महिलाएं जब अपनी सुरक्षा की जिम्मेदारी पुरुषों को सौंप देती हैं तो इसका अर्थ है कि उन्होंने मान लिया है कि वे पुरुषों से कमतर, निर्बल और लाचार हैं। इसलिए पुरुषों को बचपन से ही यह अहसास दिलाया जाता है कि वे घर के मुखिया हैं और उनकी बात सुनी जाएगी।

यह भेदभाव एक सामाजिक व्यवस्था के कारण है। ऐसा माना जाता है कि समाज में सबसे सुरक्षित स्थान परिवार होता है, पर ऊपर लिखे बिन्दुओं से साफ पता चलता है कि सबसे पहले सारी बंदिशें परिवार ही लगाता है और सबसे ज्यादा दुख परिवार वालों से ही मिलता है। महिला-पुरुष के भेद, उनकी भूमिकाएं, अधिकार आदि प्रकृति की देन नहीं हैं बल्कि समाज की इस व्यवस्था का परिणाम हैं और यह व्यवस्था है ''पितृसत्ता''। जिसके बारे में आगे के सत्रों में बात की जाएगी।

जेंडर पर बात करना क्यों जरूरी है?

- महिलाओं को बराबर का दर्जा मिले
- महिलाओं के जो अधिकार छिन रहे हैं उन्हें वे अधिकार मिलें
- समझना कि जेंडर महिलाओं और पुरुषों दोंनों को प्रभावित करता है

जेंडर पर काम करना जरूरी है क्योंकि जेंडर महिलाओं और पुरुषों दोंनों को प्रभावित करता है और इसका समाज और उसकी सोच पर व्यापक असर होता है। सामाजिक कार्यकर्ताओं की हैसियत से परिवर्तन लाने के लिए हमारा इस मुद्दे पर काम करना जरूरी है।



हाथी की कहानी (यह जेंडरीकरण को दर्शाती है)।

प्रशिक्षक दोहराएं कि जेंडरीकरण बचपन से होता है और लड़कियों को सिखाया जाता है कि उन्हें सुंदर और आकर्षक लगना है। महिलाओं को हमेशा पुरुषों की छाया और सुरक्षा में ही रहना है। पुरुषों को महिलाओं का संरक्षक माना जाता है चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो। सुरक्षा व नियंत्रण के बीच बहुत बारीक अंतर होता है और रक्षा करते-करते पिता, भाई और पति रूपी रक्षक नियंत्रक बन बैठते हैं।

हाथी की कहानी

एक हाथी का बच्चा था। उसे बचपन से ही एक जंजीर में बांधा कर रखा जाता रहा। धीरे-धीरे वह बड़ा होने लगा। लेकिन उस हाथी ने कभी उस जंजीर को तोड़ने की कोशिश नहीं की और उसी में बंधा रहा। अगर वह चाहता तो जंजीर को आसानी से तोड़ सकता था।

निष्कर्ष: इस कहानी से तात्पर्य यह है कि इतना विशालकाय होने के बाद भी हाथी ने उस जंजीर को नहीं तोड़ा क्योंकि उसे बचपन से सिखाया गया था कि वह उसे नहीं तोड़ सकता। हाथी की मानसिकता ने उसे कमज़ोर बना दिया।

इसी प्रकार जेंडरीकरण द्वारा समाज महिलाओं और पुरुषों की मानसिकता को प्रभावित करता है।

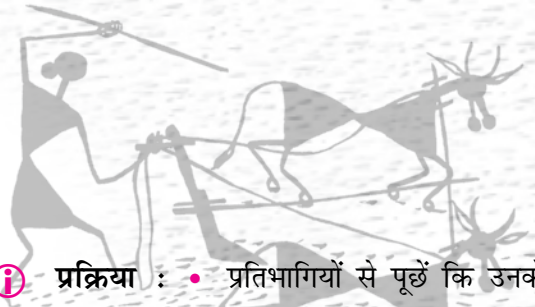
2.6 पितृसत्ता क्या है?*

उद्देश्य :
- पितृसत्ता के बारे में प्रतिभागियों को जानकारी देना।
- यह जानना कि पितृसत्तात्मक व्यवस्था क्या है और यह किस प्रकार से कार्य करती है।

समय : 40 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड

*स्रोत: कमला भसीन की ''पितृसत्ता क्या है?'' से लिया गया है। जागोरी, दिल्ली। 2007.



प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके विचार से पितृसत्ता क्या है।
- सभी प्रतिभागियों को प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों के जवाबों को बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखते जाएं।
- अंत में परिभाषा बता कर स्पष्ट करें (नीचे प्रशिक्षक के लिए सुझाव देखें)।

चर्चा के लिए प्रश्नः

- क्या हम सब भी इस व्यवस्था के शिकार हैं?
- क्या पितृसत्ता महिला व पुरुष दोनों को समान रूप से प्रभावित करती है?
- क्या यह व्यवस्था बदली जा सकती है?
- क्या वास्तव में औरत औरत की दुश्मन होती है?

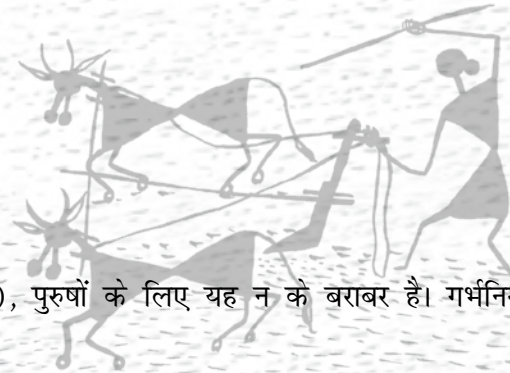
प्रशिक्षक के लिए सुझावः

आदि मानव के समय में पितृसत्ता नहीं थी। पितृसत्ता की शुरुआत तब हुई जब इंसान ने पशुपालन और खेतीबाड़ी शुरू की। तब उसके मन में यह ख्याल आया कि वह अपनी संपत्ति किसे देगा। लेकिन शादी की व्यवस्था नहीं थी और कोई भी किसी के साथ संबंध बना सकता था, इसलिए अपनी संतान को पहचानना मुश्किल था। बच्चे एक खास पुरुष के ही हैं यह सुनिश्चित करने के लिए जरूरी था कि औरत केवल एक पुरुष से शारीरिक संबंध रखे। इसके लिए औरत को घरेलू बनाना, आने-जाने पर पाबंदी लगाना, उसकी यौनिकता पर नियंत्रण रखना जरूरी था। इन्हीं कारणों से औरतों पर पितृसत्ता और एक-विवाही संबंध लादे गए।

पितृसत्ता जेंडर असमानता की जड़ है। पितृसत्ता का अर्थ है ''पुरुष की सत्ता''। यह एक सामाजिक व्यवस्था है जिसमें पुरुष को उत्तम माना जाता है। इस व्यवस्था में निर्णय व संसाधनों पर पुरुषों का नियंत्रण अधिक होता है। नियंत्रण को निम्नलिखित श्रेणियों में बांट कर देखा और समझा जा सकता है कि इनसे पुरुषों को किस प्रकार फायदा होता है।

उत्पादन या श्रम शक्ति- घर के कामों के लिए महिलाओं को कोई वेतन नहीं मिलता और बाहर काम करने पर भी पुरुषों की तुलना में कम वेतन मिलता है। उन्हें ऊंचे पदों से दूर रखा जाता है। इस प्रकार आमदनी पर पुरुषों का नियंत्रण होता है। महिलाओं का शोषण होता रहता है जिसका भौतिक लाभ पुरुषों को मिलता है।

पुनरुत्पादन या प्रजनन शक्ति- शादी होगी या नहीं, कब व किसके साथ होगी, बच्चे होगें या नहीं और होगें तो कब व कितने - ये



सभी बातें पुरुष तय करते हैं। गर्भनिरोधकों का प्रयोग महिलाओं के लिए है (अधिकतर), पुरुषों के लिए यह न के बराबर है। गर्भनिरोध की जिम्मेदारी महिलाओं की होती है।

यौनिकता – महिलाओं की यौनिकता पर भी पुरुषों का नियंत्रण होता है। लगभग सभी धर्मों में शादी के संबंध के बाहर महिलाओं की यौनिकता के लिए कोई जगह नहीं है। ऐसा माना जाता है कि महिलाओं को पुरुषों की इच्छा व जरूरत के अनुसार यौनिक सुख देना चाहिए।* समाज के नियम व कानून महिलाओं की पोशाक, संबंधों आदि पर नियंत्रण रखते हैं।

गतिशीलता – पर्दा प्रथा, घर के अंदर रहना, महिला व पुरुष के बीच कम से कम संपर्क होना – इन सब बातों के द्वारा महिलाओं की गतिशीलता पर नियंत्रण रखा जाता है।

संसाधानों पर नियंत्रण – संपत्ति पिता के बाद पुत्र को मिलती है। जहां महिलाओं को कानूनी उत्तराधिकार का हक मिला है वहां भी सामाजिक परम्पराओं, भावनात्मक दबाव और रिश्तों की राजनीति से उन्हें इस अधिकार से वंचित कर दिया जाता है। सभी आर्थिक, राजनैतिक, धार्मिक और सामाजिक संस्थाओं पर अधिकतर पुरुषों का नियंत्रण होता है।

परिवार – जो समाज की बुनियादी इकाई है, वह सबसे अधिक पितृसत्तात्मक संस्था है। घर का मुखिया पुरुष होता है और घर के सभी छोटे-बड़े सदस्यों पर नियंत्रण रखता है।

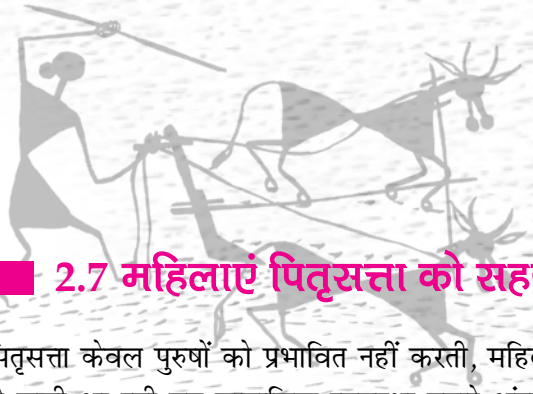
धर्म – अधिकांश धर्मों को उच्च वर्ग व उच्च जाति के पुरुषों ने बनाया है। नैतिकता, व्यवहार आदि के नियम तय कर उन्होंने ही महिलाओं व पुरुषों की जिम्मेदारियां व अधिकार निश्चित किए हैं। समाज में धर्म का एक महत्वपूर्ण स्थान है और यह एक बड़ी ताकत होती है।

शिक्षा – अधिकतर किताबें पुरुषों द्वारा लिखीं गईं हैं और इसलिए उनके नजरिए को पेश करती हैं जिसमें महिलाओं का दर्जा हमेशा पुरुषों से नीचा ही होता है।

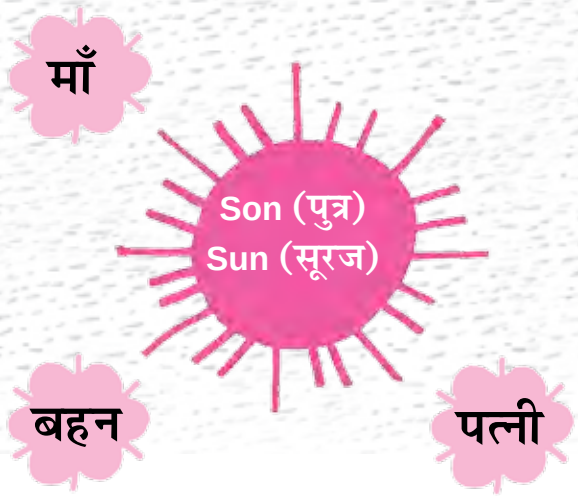
न्याय, स्वास्थ्य, आर्थिक, राजनैतिक, संचार, प्रशासन और गैर सरकारी संस्थाओं में पुरुषों का ही नियंत्रण है। जज, वकील, डॉक्टर, राजनैतिक नेता, पुलिस, अखबार के संपादक व रिपोर्टर अधिकतर पुरुष ही होते हैं। इन सभी क्षेत्रों को ध्यान से देखें तो पता चलेगा कि पितृसत्ता में एक विशेष वर्ग के पुरुषों का स्वामित्व होता है और यह है – उच्च वर्ग।

पितृसत्ता से पुरुषों को फायदा होता है। उन्हें मुफ्त में घर का काम करने वाली मिलती है व यौन संबंध प्राप्त होता है। घर के बाहर जाति, वर्ग, वर्ण या किसी भी कारण से सम्मान मिले या न मिले पर अपने परिवार में जरूर मिलता है। पुरुषों का बाहुल्य होने के कारण राजनैतिक क्षेत्र में उन्हें अधिक सीटें मिलती हैं।

*भारत में शादी के रिश्ते में बलात्कार/वैवाहिक बलात्कार से संबंधित कोई कानून नहीं है।



2.7 महिलाएं पितृसत्ता को सहयोग क्यों देती हैं?*



पितृसत्ता केवल पुरुषों को प्रभावित नहीं करती, महिलाएं भी पितृसत्तात्मक बन जाती हैं। सदियों से चली आ रही यह सामाजिक व्यवस्था हमारे अंदर बैठ गई है। इसके कई कारण हैं, जैसे –

- आर्थिक निर्भरता
- समाज द्वारा स्वीकृति मिलना (अच्छी औरत बने रहना)
- असुरक्षा की भावना
- समय के बहाव के साथ बहना क्योंकि विरोध में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है
- महिलाओं में एकता नहीं है वे अलग वर्गों व जातियों में बंटी हुई हैं
- सब महिलाएं किसी न किसी धर्म में पैदा होती हैं और उस पर उंगली उठाना कठिन होता है

ऐसा कहा जाता है कि औरत ही औरत की दुश्मन होती है। पर ऐसा क्यों है? इसे हम एक चित्र के द्वारा देख सकते हैं:

जिस तरह सूरज के इर्दगिर्द घूमते उपग्रह सूरज से उर्जा प्राप्त करते हैं और उसी की रोशनी से चमकते हैं, ठीक उसी तरह पुत्र रूपी सूरज से मां, बहन और पत्नी रूपी उपग्रह उर्जा अर्थात संसाधन प्राप्त करती हैं। शादी से पहले संसाधन केवल मां और बहन के बीच बंटे होते हैं परन्तु पत्नी के आ जाने पर ये तीन लोगों में बंट जाते हैं, जिससे संबंधों में कटुता आ जाती है, क्योंकि तीनों की निर्भरता उस एक पुरुष पर ही होती है। यह भी एक प्रकार की व्यवस्था है।

2.7.1 अभ्यास : समाज में जेंडर के स्वरूप

उद्देश्य : • पितृसत्ता के बारे में प्रतिभागियों की सोच को स्पष्ट करना।

समय : 40 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड

प्रक्रिया : • प्रतिभागियों को 1 और 2 की गिनती द्वारा 4 समूहों में बांट दें।

• समूहों को आपस में चर्चा करके निम्न में जेंडर का स्वरूप देखने के लिए कहें।

*स्रोत: कमला भसीन की ''पितृसत्ता क्या है?'' से लिया गया है। जागोरी, दिल्ली। 2007.

- समूह 1 – स्थान
- समूह 2 – कार्य
- समूह 3 – संसाधन
- समूह 4 – भाषा

- चर्चा के बाद हर समूह अपना अपना प्रस्तुतीकरण करेगा (कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं)।

अपेक्षित परिणाम

पितृसत्ता ने दुनिया को दो भागों में बांट दिया है– निजी और सार्वजनिक। इस विभाजन के चलते महिलाओं को निर्णय प्रक्रिया में से पूरी तरह अलग कर दिया गया है। इसे स्पष्ट रूप से समझाने के लिए आप प्रतिभागियों को अगले पेज पर दिए गए उदाहरणों की सहायता से बता सकते हैं कि किस प्रकार सभी क्षेत्रों में जेंडर के आधार पर महिला व पुरुष में भेदभाव किया जाता है।

समूह 1 – स्थान

महिला	पुरुष
रसोईघर	ऑफिस
पनघट	पंचायत
	खेल का मैदान
	मेला घूमने जाना
	चाय, शराब की दुकान

इन स्थानों को देखने से यह साफ होता है कि महिलाओं के स्थान सीमित हैं। उनकी जगह घर के अंदर है और पुरुषों की बाहर है।

समूह 2 – कार्य

महिला	पुरुष
खाना बनाना	नौकरी करना
साफ-सफाई	हल चलाना
पति, घरवालों और बच्चों की देखभाल	ताश खेलना
खेतों और पशुओं की देखभाल	मस्ती करना
पानी लाना और लकड़ी काटना	अस्पताल ले जाना

इस सूची से नजर आता है कि सेवा से संबंधित कार्य महिलाओं के हैं और निर्णायक व महत्वपूर्ण कार्य पुरुषों के हैं।

समूह 3 - संसाधन

महिला	पुरुष
श्रम	घर व खेत
समय	संपत्ति
कौशल	बैंक का खाता
	बच्चा
	पहचान पत्र

महत्वपूर्ण चीजों पर पुरूषों का अधिकार होता है। महिलाओं को केवल अपने श्रम और समय पर अधिकार होता है और उसे भी पैसों में नहीं आंका जाता।

समूह 4 - भाषा

महिला	पुरुष
कोमल	कुलदीपक
चचंल	पुरुषार्थी
सुंदर	ताकतवर
सुशील	क्रांतिवीर
भावुक	नेता
कुल्टा	आवारा
डायन	

महिलाओं से जुड़े शब्द उन्हें कमजोर और सुंदरता की वस्तु बताते हैं जबकि पुरुषों से जुड़े शब्द उनकी ताकत और वर्चस्व को दिखाते हैं।

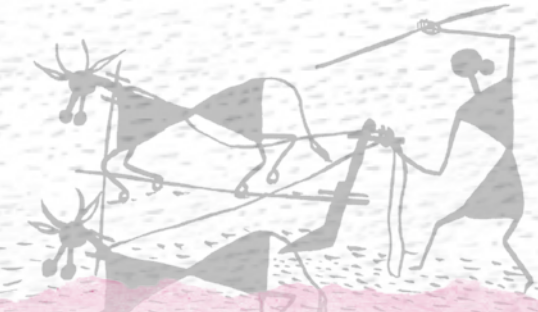
2.8 जेंडर श्रम विभाजन

शुरुआत इंदौर शहर में महिलाओं की हड़ताल की कहानी सुना कर करें। (पेज 31)

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

कहानी के बाद समझाएं कि श्रम का विभाजन भी जेंडर के आधार पर होता है। श्रम को मोटे तौर पर तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है:

उत्पादन - ऐसे कार्य जिनसे पैसे मिलते हैं। दफ्तरों, कारखानों व खेतों के काम इसी वर्ग में आते हैं। ये आर्थिक गतिविधियों में शामिल किए जाते हैं। ये कार्य महिला व पुरुष दोनों करते हैं पर प्राथमिकता पुरुषों को दी जाती है। पुरुष ऐसे काम करते हैं जिनमें बेहतर कौशल की जरूरत होती है और आमदनी भी अधिक होती है। जबकि महिलाओं की उत्पादन गतिविधियां घर के काम से ही जुड़ी होती हैं। महिलाएं घर में बच्चे पालती हैं, बीमारों की देखभाल करती हैं, इसलिए बाहर जाकर छोटे बच्चों की अध्यापक, नर्स, एयर होस्टेस बन जाती हैं। महिलाओं के काम को कम महत्व और कम कीमत दी जाती है। पुरुषों के काम को ज्यादा महत्व और प्राथमिकता मिलती हैं क्योंकि पितृसत्ता में कमाने का काम घर के मुखिया यानि पुरुष का होता है।



पुनरुत्पादन– यह कार्य दो तरह का होता है– एक शारीरिक और दूसरा सामाजिक। शारीरिक पुनरुत्पादन में प्रजनन या नए मानवों को जन्म देना आता है और यह कार्य केवल महिलाएं कर सकती हैं। सामाजिक पुनरुत्पादन में ऐसे काम आते हैं जो मनुष्य के जीने और कल्याण के लिए जरूरी हैं जैसे बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों को पालना, खाना पकाना, दूध पिलाना, कपड़े धोना, सफाई करना, बीमारों की देखभ. ाल करना तथा अन्य सभी घरेलू काम इसी श्रेणी में आते हैं। हालांकि यह सभी काम जीवन के लिए अति महत्वपूर्ण हैं पर इन्हें आर्थिक गतिविधियों में शामिल नहीं किया जाता। इसलिए ये अदृश्य, अवैतनिक और महत्वहीन लगते हैं। सारे विश्व में पुनरुत्पादन का काम मुख्य रूप से महिलाएं और लड़कियां ही करती हैं।

इंदौर शहर में महिलाओं की हड़ताल

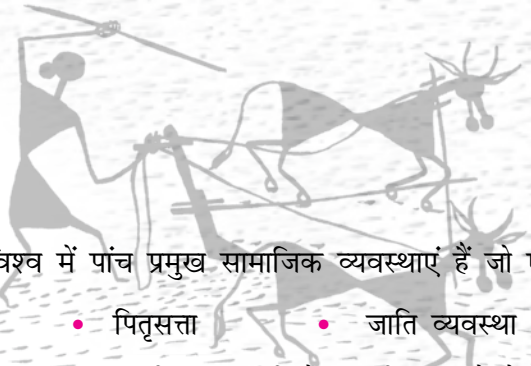
इंदौर शहर में एक दिन महिलाओं ने तय किया कि वे एक दिन काम नहीं करेंगी, क्योंकि उनके कार्य का कोई मूल्य नहीं है। उनके ऐसा करने से बच्चे स्कूल नहीं गए। क्योंकि बच्चों को उठाया नहीं गया, तैयार नहीं किया गया, नाश्ता नहीं बना– तो स्कूल बंद रहे। पुरुष काम पर नहीं गए क्योंकि उन्हें भी समय पर सब सुविधाएं नहीं मिलीं। जो फिर भी गए, वे देर से पहुंचे। ऑफिसों में तथा अन्य स्थानों पर अधिक काम नहीं हुआ क्योंकि लोग कम आए। यातायात ठप्प रहा जिससे और अधिक लोग काम नहीं कर सके।

यह महिलाओं के अवैतनिक काम की ताकत है जिसने एक तरीके से सारा शहर ठप्प कर दिया।

सामुदायिक कार्य– यह ऐसे कार्य हैं जो समाज को अच्छी तरह चलाने और संगठित रखने के लिए जरूरी हैं और इनके द्वारा हम समाज का हिस्सा बनते हैं जैसे सांस्कृतिक, धार्मिक उत्सवों, सामाजिक कार्यों तथा सुविधाओं जैसे सड़क, स्वास्थ्य सेवा आदि सभी का प्रशासन, संघटन तथा भागीदारी। इनमें महिला और पुरुष दोनों हिस्सा लेते हैं लेकिन यहां भी निश्चित रिवाज के अनुसार कुछ काम ''पुरुषों'' के होते हैं कुछ ''महिलाओं'' के। जाति पंचायतों में अक्सर महिलाओं की भागीदारी नहीं होती। महिलाएं धर्म गुरू नहीं होती, वे शमशान नहीं जा सकतीं लेकिन शादी, जन्मदिन या घर के अंदर होने वाले कार्य महिलाएं ही करती हैं।

जेंडर श्रम विभाजन में, कम क्षमता और कम मजदूरी वाले कार्य महिलाओं के जिम्मे आते हैं। आई.एल.ओ. (ILO)* के आंकड़ों के अनुसार विश्व में होने वाले 66 प्रतिशत कार्य महिलाएं करती हैं पर आय का 10 प्रतिशत महिलाओं को मिलता है और केवल 1 प्रतिशत संपत्तियों पर महिलाओं का अधिकार है। तो महिलाएं आयहीन, संपत्तिहीन हैं और इसलिए मानहीन हैं। जेंडर श्रम विभाजन से जेंडर क्षमता के विभाजन का जन्म होता है और उससे फिर संसाधनों का जेंडर के आधार पर विभाजन होता है।

*इंटरनेशनल लेबर ऑर्गेनाइजेशन



विश्व में पांच प्रमुख सामाजिक व्यवस्थाएं हैं जो एक ही ढ़ांचें पर आधारित हैं और एक ही प्रकार से कार्य करती हैं। ये व्यवस्थाएं हैं-

- पितृसत्ता
- जाति व्यवस्था
- वर्ग व्यवस्था
- वर्ण व्यवस्था
- उत्तरी व दक्षिणी देश (जी 8 वाले देश) या अमीर व गरीब देश

पितृसत्ता, जाति व्यवस्था व वर्ग व्यवस्था एक ही प्रकार से कार्य करती हैं। सभी सामाजिक व्यवस्थाएं शोषण व हिंसा पर आधारित हैं। जेंडर की लड़ाई महिला व पुरुष की लड़ाई नहीं है, यह एक विचारधारा की लड़ाई है।

2.9 नारीवाद क्या है?

उद्देश्य : नारीवाद पर प्रतिभागियों की समझ स्पष्ट करना।

समय : 30 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सफेद बोर्ड

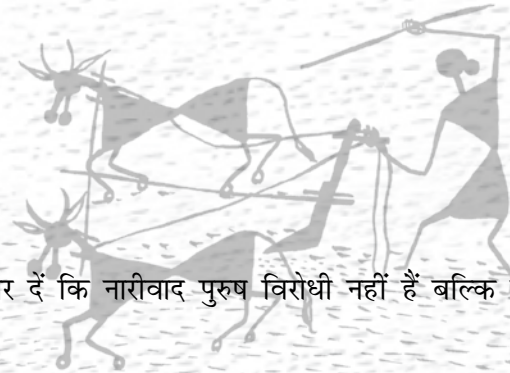
प्रक्रिया : प्रतिभागियों से एक ऐसे व्यक्ति का नाम बताने के लिए कहें जो उनके विचार से नारीवादी हैं।

- साथ ही उनसे यह बताने के लिए भी कहें कि उन्हें ऐसा क्यों लगता है कि वे नारीवादी हैं।
- सभी प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रतिभागियों के जवाबों को चार्ट पेपर या सफेद बोर्ड पर लिखते जाएं। कुछ संभावित जवाब हो सकते हैं- मां, पति अध्यापिका आदि।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

नारीवाद पितृसत्ता का जवाब है। बिना किसी पक्षपात के समानता के लिए संघर्ष करना नारीवाद है। सामान्यत: हमारे मन में नारीवादियों की एक नकारात्मक छवि ही होती है। आमतौर पर ऐसी धारणा होती है कि पुरुषों जैसे कपड़े पहनने वाली, छोटे बालों वाली, घरों को तोड़ने वाली, सिगरेट व शराब पीने वाली, सामाजिक मान्यताओं को तोड़ने वाली या सीधे शब्दों में खराब महिलाएं नारीवादी होती हैं। लेकिन नारीवाद एक विचारधारा है और पुरुष भी नारीवादी हो सकते हैं।

प्रतिभागी कई जाने माने नारीवादियों के नाम लेगें, मां, कोई साथी, कोई अपने आप को और कोई अपने पति को नारीवादी कहेगा। प्रशिक्षक स्पष्ट करें कि, इन लोगों में से कोई भी ऊपर दी गई परिभाषा से मेल नहीं खाता है। इसलिए यह निष्कर्ष निकला जा सकता है कि, यह



नकारात्मक नजरिया केवल फैलाई गई धारणा है, वास्तव में ऐसा नहीं है। इस बात पर जोर दें कि नारीवाद पुरुष विरोधी नहीं हैं बल्कि यह पितृसत्ता के विरुद्ध है जो असमानताओं को पैदा करता है।

अंत में प्रतिभागियों को विचार करने के लिए निम्नलिखित प्रश्न दें।

- पितृसत्ता के संदर्भ में व्यक्तिगत स्तर पर क्या कर सकते हैं?
- संस्थागत स्तर पर क्या किया जा सकता है?
- नेटवर्क के स्तर पर क्या किया जा सकता है?

2.10 यौनिकता*

उद्देश्य :
- यौनिकता की अवधारणा को स्पष्ट करना।
- यौनिकता के विषय पर संकोच को दूर करना।

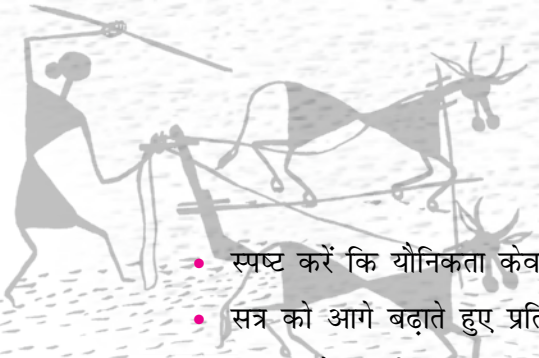
समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :
- प्रशिक्षक शुरुआत इस प्रश्न से करें– क्या यौनिकता के बारे में जानना जरूरी है? हो सकता है कि प्रतिभागी संकोच करें और कोई जवाब न आए।
- प्रशिक्षक बताएं कि– अक्सर हम सुनते हैं कि यह एक गंदी बात है और इसके बारे में बात नहीं करनी चाहिए। यह महिला और पुरुष दोनों के लिए एक वर्जित विषय माना जाता है। ऐसी गलत अवधारणा है कि यौनकिता यानि 'सैक्शुएलिटि' यौन यानि 'सेक्स' से जुड़ी हुई है।
- प्रतिभागियों से 'सेक्स' सुनकर जो पहला शब्द उनके मन में आता है बताने के लिए कहें। निम्नलिखित बातें सामने आ सकती हैं, कोई भी कोई शब्द कहे जा सकते हैं।
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखते जाएं।

{ जननांग, स्त्री जननांग, शारीरिक रिश्ता, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, यौन संबंध, प्रजनन, सेक्स, चुम्बन, आलिंगन, इशारे, स्पर्श }

*स्रोत: क्रिया के ''यौनिकता एवं जेंडर प्रशिक्षण गाइड'' से लिया गया है।



- स्पष्ट करें कि यौनिकता केवल यौन नहीं है बल्कि हमारे व्यक्तित्व की सभी बातें हमारी यौनिकता का हिस्सा होती हैं।
- सत्र को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों के सामने कुछ और प्रश्न रखें?
  - आपने पहली बार हिंसा शब्द कब सुना?
  - बलात्कार के बारे में कब सुना?
  - क्या आपने जातीय हिंसा, भावुकता, यौन दुर्व्यवहार, वैवाहिक बलात्कार, समलैंगिकता, घरेलू हिंसा, सेक्सवर्क के बारे में सुना है?
- प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।

2.10.1 अभ्यास: शरीर चित्रण

उद्देश्य : • यौनिकता और उससे जुड़े शब्दों के प्रयोग के साथ सहजता बनाना।

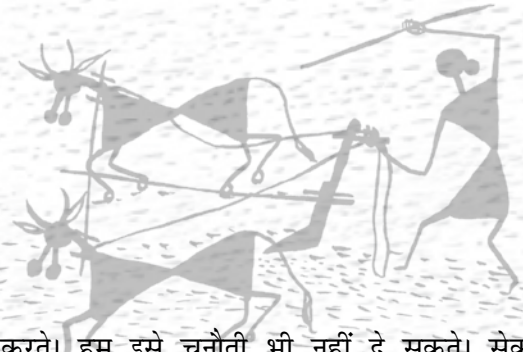
समय : 1 घंटा

सामग्री : चार्ट पेपर या बड़े ब्राउन पेपर मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :
- अभ्यास के प्रतिभागियों को (कुल संख्या के आधार पर) 4 या 5 समूहों में बांट दें।
- सभी समूहों को एक शरीर का चित्र बनाने के लिए कहें, जो समूह के ही किसी प्रतिभागी हो लिटा कर बनाया जाए।
- प्रतिभागियों को शरीर में उन स्थानों को अंकित करने के लिए कहें जहां निम्न की अनुभूति होती है:
  - सत्ता
  - शर्म
  - आनन्द
  - दर्द
- अभ्साय के बाद समूहों से प्रस्तुतीकरण करने के लिए कहें।

अपेक्षित परिणाम

जननांगों को अधिकतर सभी अनुभवों से जोड़ा जाता है। हाथ और पैरों को या तो सत्ता से जोड़ा जाता है या उनके बारे में चर्चा ही नहीं की जाती। अधिकतर प्रतिभागी जननांगों का नाम लेने से कतराते हैं और शर्म महसूस करते हैं।



प्रशिक्षक के लिए सुझावः

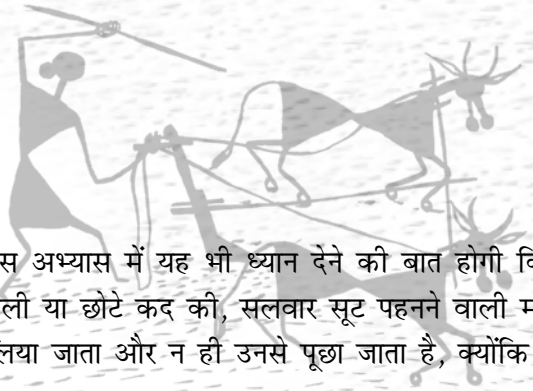
सेक्स शब्द हमारे जीवन से जुड़ा हुआ है। हम इसके बारे में सुनते हैं पर बात नहीं करते। हम इसे चुनौती भी नहीं दे सकते। सेक्स के साथ हिंसा भी जुड़ी होती है। क्योंकि हमें सेक्स के बारे में बात नहीं करने दी जाती अधिकतर इससे जुड़े अनुभव नकारात्मक होते हैं। घरेलू हिंसा में यौनिक हिंसा का बड़ा हाथ होता है लेकिन हम उस पर बात नहीं करना चाहते। कई लड़कियों के लिए शादी की पहली रात एक कटु अनुभव बन जाती है क्योंकि उन्हें एक अनजान व्यक्ति के साथ भेज दिया जाता है और कोई जानकारी भी नहीं दी जाती।

इसका एक बड़ा कारण यह है कि हमारे पास यौनिकता के बारे में बात करने के लिए शब्द ही नहीं हैं। यौन उत्पीड़न के बहुत से केस छूट जाते हैं क्योंकि बच्चे ठीक से अपनी बता ही नहीं पाते। बच्चों को अपने शरीर के अंगों के नाम मालूम नहीं होते। परिवार, समाज, शिक्षा पद्धति, राजनीति - सभी महिला यौनिकता को नियंत्रित करते हैं और यह भी तय करते हैं कि उसे कब और कैसे अभिव्यक्त किया जाए।

इस अभ्यास में प्रतिभागियों को थोड़ा संकोच होता है क्योंकि बातें निजी अंगों से जुड़ी होती हैं। सत्ता, शर्म, आनन्द और दर्द ये सभी बातें एक दूसरे से जुड़ी हैं और यह हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकती हैं। शर्म और हिचकिचाहट महसूस होती है क्योंकि ये चारों अनुभव जननांगों से जुड़े हुए हैं। शर्म इतनी गहरी होती है कि हमें अपने अंगों व उनके कार्यों के बारे में भी जानकारी नहीं होती। जैसे कि महिलाओं का भग-शिश्न या टिटनी जिसका केवल एक ही कार्य होता है आनन्द प्रदान करना, अधिकांश महिलाओं को इसकी जानकारी नहीं होती। महिला यौनिकता पर नियंत्रण के लिए समाज द्वारा सत्ता का प्रयोग किया जाता है जैसे कि घर की इज्जत महिला की यौनिकता से जुड़ी होती है, इसलिए उसे संभालकर रखना उसकी जिम्मेदारी हो जाती है। यौनकर्मी महिलाएं कभी-कभी अपनी बात मनवाने के लिए यौनिकता को सत्ता की तरह प्रयोग करती हैं लेकिन ऐसा यदि कोई अन्य महिला करे तो उसे नकारात्मक रूप में देखा जाता है। शरीर के लगभग सभी अंगों से आनन्द एवं दर्द की अनुभूति हो सकती है और ये हर व्यक्ति के लिए अलग होती है, इसी प्रकार सभी अंगों से आनन्द एवं दर्द की प्राप्ति हो सकती है।

समाज की मान्यताएं इतनी प्रबल होती हैं कि उन्हें तोड़ पाना कठिन होता है। जैसे सुन्दरता की क्या परिभाषा है? क्या हम समाज द्वारा थोपी परिभाषा को ही मानते हैं? जैसे कि महिलाओं के स्तन बड़े, कमर पतली, रंग गोरा, बाल लम्बे होने चाहिए। पुरुषों को लम्बा-चौड़ा और शक्तिशाली होना चाहिए।

लोकप्रिय मीडिया भी इन भूमिकाओं को शाश्वत बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं, जहां महिला एवं पुरुषों को उन्हीं रूढ़िवादी छवियों में पेश किया जाता है। महिला होते हुए भी हमारे अन्दर महिलाओं की एक छवि बनी हुई होती है और हम उसी में ढलना चाहते हैं।



इस अभ्यास में यह भी ध्यान देने की बात होगी कि चित्र बनाने के लिए किसे लिटाने के लिए चुना गया। अधिकतर समूह किसी दुबली-पतली या छोटे कद की, सलवार सूट पहनने वाली महिला को चुनते हैं क्योंकि सुविधा होती है। कभी किसी मोटे या विकलांग व्यक्ति को नहीं लिया जाता और न ही उनसे पूछा जाता है, क्योंकि हमारे सबके मन में भी एक ढांचा बैठा हुआ है। इस बात पर ध्यान दिया जाना चाहिए।

समुदाय में काम करते समय यौनिकता को कोई अलग चीज समझ लेते हैं और उसे अपने काम से जोड़कर नहीं देखते। यहां तक कि समुदाय में कार्य करते समय सारे नियम अलग हो जाते हैं। हम सब दोहरे मानदण्ड रखते हैं - एक अपने लिए और एक दूसरों के लिए।

समाज में यौनिकता को हमेशा नैतिकता से जोड़ा जाता है इसीलिए यह धारणा प्रबल होती है कि सेक्स केवल शादी के बाद ही होता है। क्योंकि समाज और सरकार की नैतिक स्वीकृति शादी के बाद मिलती है और तभी बच्चे पैदा करने चाहिए। यहां तक कि बचपन में शरीर के अंगों की जानकारी देते समय निजी अंगो को छोड़ दिया जाता है, उन्हें उल्टे सीधे नामों से पुकारा जाता है। योनि को छी-छी कहा जाता है इस प्रकार शर्म उसी समय से जुड़ जाती है। हम अपने शरीर के साथ सहजता महसूस नहीं करते और कई बार इस कारण घृणा या ग्लानि का बोध होता है। महिला का स्वयं अपने शरीर पर अधिकार नहीं होता। समाज में कई मान्यताएं हैं जो महिला की यौनिकता पर नियंत्रण के लिए हैं जैसे यौन संबंध रात को ही होना चाहिए, शारीरिक रिश्ता केवल पति के साथ ही होना चाहिए। स्वयं महिलाएं यौन को पाप समझती हैं, उसे गलत समझती हैं और इसलिए अपने बच्चों को भी यही सिखाती हैं।

प्रशिक्षक निम्नलिखित महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान आकर्षित करें:

- यौन के बारे में सही सूचना देना आवश्यक है पर महिलाएं ऐसा नहीं कर पातीं क्योंकि कुछ तो शर्म रोकती है और दूसरा इस विषय पर बात करने के लिए शब्दों का या भाषा का अभाव है।
- पतले शरीर को महत्व दिया जाता है क्योंकि हमारी मानसिकता ऐसी है कि पतला शरीर सुंदर होता है। यह मानसिकता हमारी सोच को प्रभावित करती है।
- शरीर चित्रण में यह नहीं कह सकते कि केवल पुरुष के छूने से ही महिला का आनदं मिलता है क्योंकि ऐसा करने से हम समलैंगिक महिलाओं को अलग कर देते हैं। हम अपने पूर्वानुमानों के साथ काम करते हैं।
- साड़ी पहनने वाली महिला को चित्रण के लिए न चुन कर उन्हें अलग कर दिया जाता है और पहले ही मान लिया कि उसे परेशानी होगी।
- हालांकि अपने शरीर को देखने की आजादी है पर नैतिकता के बोझ के कारण हम उसे देखते नहीं हैं।

व्यक्ति के व्यक्तित्व पर उसके वातावरण का बहुत प्रबल प्रभाव होता है। यौनिकता को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं- परिवार, यौनिक संबंध, धर्म, राजनैतिक दल, समाज, पुलिस, परम्पराएं, शिक्षा, कानून, इत्यादि।

भाग 3

समानता, भेदभावहीनता और गरिमा

इस भाग में समानता एवं भेदभावहीनता की अवधारणाओं को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया जाएगा और गरिमा की अवधारणा को व्यक्तिगत अनुभवों के द्वारा गहराई से समझा जाएगा।

3.1 अंतरवर्ग (इंटरसेक्सनेलिटि)*

उद्देश्य :
- प्रतिभागियों को इंटरसेक्सनेलिटि या अंतरवर्ग के बारे में जानकारी देना।
- यह जानना कि इंटरसेक्सनेलिटि को समझना क्यों महत्वपूर्ण है।

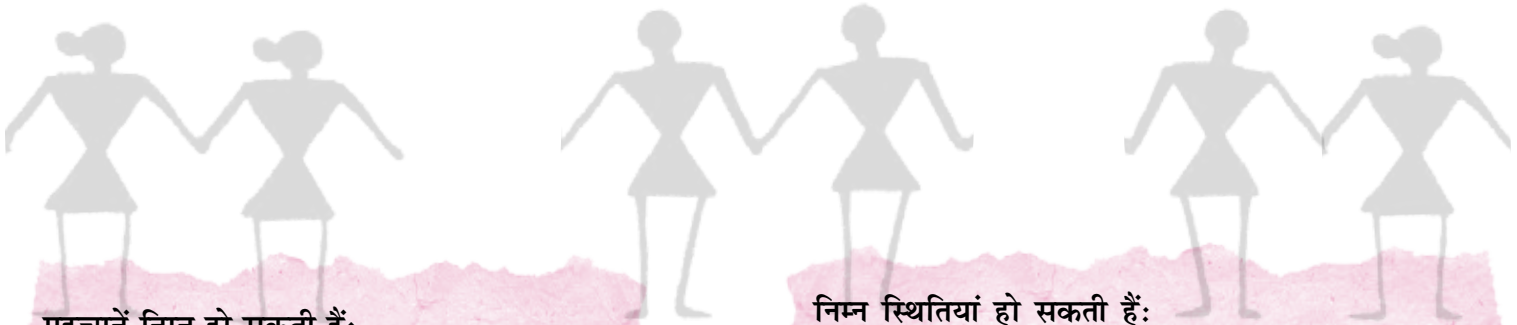
अभ्यास: सत्ता की चाल

समय : 40 मिनट

सामग्री : कागज की पर्चियां/मेटा कार्ड जिन पर एक पहचान लिखी हुई हो, पढ़े जाने के लिए पहले से तैयार वाक्य, खुली जगह जहां 20 कदम आगे और पीछे जाने की गुंजाईश हो।

प्रक्रिया :
- सभी प्रतिभागियों को एक-एक पर्ची दे दें जिस पर एक पहचान लिखी हुई हो।
- प्रतिभागी पर्चियां/मेटा कार्ड अपने आगे लगा लें जहां से बाकी सब उनकी पहचान को देख सकें।
- एक आरंभ रेखा और आगे एक समापन रेखा बना लें।
- सभी प्रतिभागियों को एक साथ आरंभ रेखा पर खड़ा कर दें।
- अब प्रशिक्षक एक-एक करके वाक्य पढ़ें।
- वाक्य के आधार पर प्रतिभागी अपनी नई पहचान के अनुसार यदि वह वाक्य उन पर लागू होता है तो एक कदम आगे जाएं और यदि लागू नहीं होता है तो एक कदम पीछे जाएं।
- सारे वाक्य पढ़े जाने के बाद, देखें कि कौन सबसे पीछे रह गया है और कौन सबसे आगे पहुंच गया है।

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट से लिया गया है। Dignity International, Netherlands, 2007.



पहचानें निम्न हो सकती हैं:

- प्रवासी मजदूर
- शरणार्थी
- अनपढ़ व्यक्ति
- सफाई कर्मचारी
- समलैंगिक
- बेघर व्यक्ति
- भूमिहीन किसान
- भिखारी
- यौनकर्मी
- एच.आई.वी. पीड़ित व्यक्ति
- डिग्री प्राप्त महिला
- राजनैतिक पार्टी का अध्यक्ष
- विकलांग व्यक्ति जो केवल व्हील चेयर पर चल फिर सकता है
- वरिष्ठ सरकारी अधिकारी
- ब्राह्मण
- दलित
- गंदी बस्ती के परिवार में पैदा बच्चा
- अमीर परिवार में पैदा बच्चा

(प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार आप और पहचानें बना सकते हैं।)

निम्न स्थितियां हो सकती हैं:

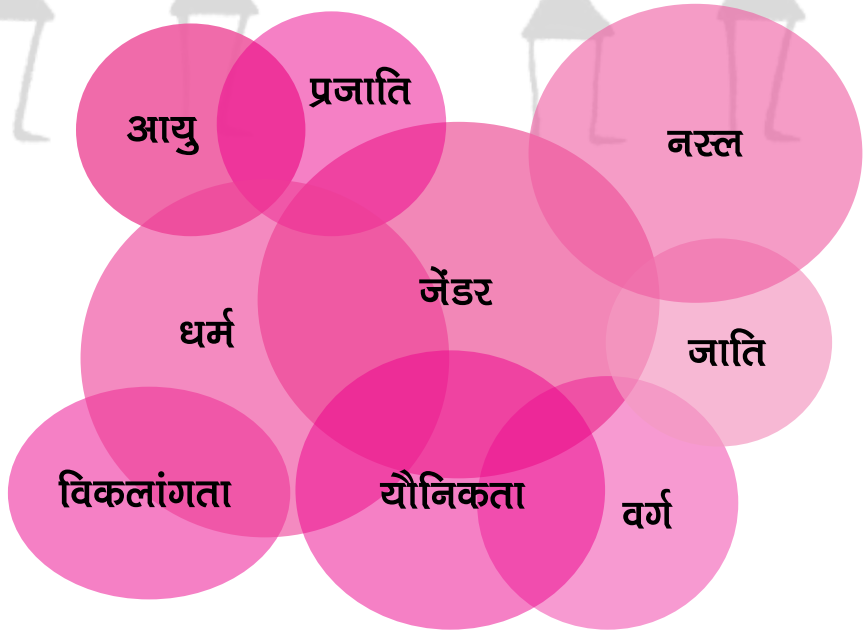
- क्या आपके घर में पानी और शौचालय है
- क्या आप जब चाहे तब नए कपड़े खरीद सकते हैं
- क्या आपके पास पर्याप्त खाना है
- बीमार होने पर आपके पास अच्छी स्वास्थ्य सुविधा है
- आपकी आजीविका सुरक्षित है
- आप अपनी मर्जी से शादी कर सकते हैं
- आप राष्ट्रीय और स्थानीय चुनाव में मतदान कर सकते हैं
- आपको पुलिस से कोई डर नहीं है
- लोग आपकी कही बात का सम्मान करते हैं
- आपको अपने साथ कभी भेदभाव महसूस नहीं होता
- आपको तरक्की मिलती है
- आपको अच्छा वेतन या मज़दूरी मिलती है
- आपको समान काम के लिए समान वेतन या मज़दूरी मिलती है
- आपका भविष्य सुरक्षित है।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

खेल के अंत में कुछ लोग समापन रेखा पर पहले पहुंचेगे और कुछ पीछे रह जाएंगे। आप बता सकते हैं कि जिन लोगों को अवसर नहीं मिलते उन्हें अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। हर कोई किसी न किसी तरह की सुविधा से विहीन है। जीवन में अपनी स्थिति के बारे में सोचकर हमें उन लोगों के प्रति सहानुभूति रखनी चाहिए जिनके पास कम सुविधाएं हैं या जिन्हें विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। आरंभ रेखा मानव गरिमा का चिन्ह है जो सब लोगों के पास जन्म से और समान रूप से होती है। हम

सब समान पैदा होते हैं क्योंकि हम सबके पास अंतर्निहित शक्ति होती है लेकिन जन्म के बाद जैसे जैसे हम जीवन में बढ़ते हैं कई कारणों से हमें हमारी संपूर्ण अंतर्निहित शक्ति प्राप्त करने में कठिनाइयां आती हैं। इसलिए हमारे स्थान अलग-अलग होते हैं और हमारी पहचान जो कई चीजों से बनती है (नाम, शिक्षा, जाति, वर्ग, राज्य, वैवाहिक स्थिति आदि) के आधार पर हम सुविधाएं पाते हैं या उनसे विहीन होते हैं।

अंतरवर्गीयता (इंटरसेक्सनेलिटि) - यानि जाति, लिंग, वर्ग, और उम्र के आधार पर सामाजिक असमानताएं जो एक दूसरे से अलग काम नहीं करतीं। यह एक-दूसरे से जुड़ कर भेदभाव को और गहरा बनाती हैं। चित्र में दी गई सभी पहचानों के आधार पर भेदभाव होते हैं।



भेदभाव के कई रूपों का मिलान

अपेक्षित परिणाम

अभ्यास में आप देखेंगे कि महिलाएं पीछे रह जाएंगी और उसमें भी अल्पसंख्यक, अशिक्षित, गरीब और भी पीछे होंगें। महिलाओं को एक जैसा अधिकार नहीं मिलता क्योंकि समाज में उनके स्थान पर निर्भर करता है कि वे आगे बढ़ेगीं या पीछे जाएंगी। ऊपर दिए गए चित्र में दी गई पहचानों के आधार पर ही समाज में व्यक्ति का स्थान और स्थिति तय होती है।

3.2 भेदभावहीनता

भेदभाव बहुत व्यापक है और हर समय होता रहता है। भेदभाव की कई सतहें होती हैं क्योंकि अधिकतर यह भेदभाव के अन्य रूपों जैसे कि आयु, सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति, सांस्कृतिक, जाति, धर्म आदि के साथ जुड़ा होता है।

जेंडर भेदभाव को बनाए रखने के लिए समाज एक व्यवस्थित तरीके से काम करता है। भेदभाव एक संस्थागत तरीके से होता है। इसे देखने के लिए एक उदाहरण लिया जा सकता है। जैसे समाज का एक नियम है कि महिला बाहर नहीं जा सकती और इसे बनाए रखने के लिए निम्नलिखित संस्थाओं पर नियंत्रण लगाए जाते हैं:

- बाजार
- परिवार
- समुदाय/सार्वजनिक
- सरकार

आम जीवन में हम इन नियंत्रणों को देखते हैं जैसे यदि महिला बाहर निकल कर कुछ काम करना चाहे तो उसे बाजार में आसानी से प्रवेश नहीं मिलेगा और कदम कदम पर परेशानियों को सामना करना पड़ेगा। उदाहरण के लिए यदि कोई महिला बैंक से लोन लेना चाहे तो उसे मना कर दिया जाएगा या आसानी से कर्ज नहीं मिलेगा। परिवार महिला को बाहर निकलने के लिए निरुत्साहित करता है और उसके बाहर जाने पर रोक लगता है। समुदाय या सार्वजनिक स्थानों पर भी महिला के प्रवेश पर प्रश्न किए जाते हैं और सरकार की नीतियां भी महिलाओं के पक्ष में नहीं होती। इस तरह से समाज इन संस्थाओं के माध्यम से एक व्यवस्थित तरीके से महिलाओं पर नियंत्रण रखता है।

3.3 समानता

उद्देश्य :
- समानता क्या है और इससे हम क्या समझते हैं।
- कानूनी संदर्भ में समानता का क्या अर्थ है।

समय : 50 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड।

प्रक्रिया :
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछें कि समानता का उनके लिए क्या अर्थ है।
- प्रतिभागियों के जवाबों को चार्ट पेपर या सफेद बोर्ड पर लिखते जाएं।
- सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- मोटे तौर पर यह बातें सामने आ सकती हैं– सबको समान दृष्टि से देखना, सबके साथ समानता का व्यवहार करना, सबको समान अवसर मिलना आदि।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

इसमें कोई शक नहीं है कि महिलाओं के खिलाफ भेदभाव दुनिया भर में एक सतत और विशेषक्षेत्री समस्या है। यह कई रूपों में और समाज के सभी स्तरों पर नज़र आती है। जेंडर असमानता जीवन के सभी क्षेत्रों – पेशेवर, सामाजिक और सांस्कृतिक – में मौजूद है। पुरुषों

और महिलाओं के बीच वेतन में अंतर इस बात का एक सरल उदाहरण है कि महिलाओं के खिलाफ भेदभाव किस तरह मानवता के सभी स्तरों को प्रभावित करता है। विशेष रूप से वैश्विक दक्षिण में, सामाजिक, सांस्कृतिक मानदंड पुरुषों और महिलाओं के लिए निर्धारित जेंडर भूमिकाओं को प्रबल करते हैं और आमतौर पर महिलाओं को घरेलू परिवेश में रखते हैं और इसके परिणाम स्वरूप वे हमेशा निम्न पायदान पर ही रहती हैं।

वैश्विक दक्षिण में सक्रिय, और इस तरह के एक व्यापक मुद्दे को खत्म करने के लिए प्रतिबद्ध नारीवादियों के रूप में, हमें अपने आप से पूछना चाहिए कि जेंडर भेदभाव को बड़े पैमाने पर कैसे समाप्त किया जा सकता है? यह हमारे समाज की रगों में बसा हुआ है, तो यह सवाल किसी भी तरह से आसान तो नहीं है। जो बात स्पष्ट है वह यह कि महिलाओं के खिलाफ भेदभाव को खत्म करने के लिए नारीवाद का उद्देश्य समानता की ओर बढ़ना है। हमारा लक्ष्य ''समानता'' है, लेकिन इस शब्द का वास्तव में क्या मतलब है? हम किस तरह की समानता चाहते हैं?

सर्वप्रथम, हम समानता की एक उपयोगी व्यवहारिक परिभाषा स्थापित करते हैं। संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार घोषणा एक उपयोगी आरंभ बिंदु प्रदान करता है। अनुच्छेद 1 कहता है कि, 'सभी मनुष्य गरिमा और अधिकारों में आजाद और समान पैदा हुए हैं।[2] संक्षेप में इसका मतलब अवसर, अधिकारों, स्थिति और सम्मान में बराबर होना है। सरल शब्दों में, भेदभाव का न होना समानता है। आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय प्रसंविदा कहती है कि, वर्तमान प्रसंविदा को मानने वाले राज्य और दल अनुच्छेद में उल्लिखित सभी आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों का लाभ उठाने के लिए पुरुषों और महिलाओं को समान अधिकार सुनिश्चित करते हैं।[3]

अनुच्छेद 3

नारीवादी अकादमी के लिए, समानता को एक वातावरण के रूप में समझा जा सकता है जिसमें महिलाएं पुरुषों की तरह एक ही मंच पर हैं, उनकी पहुंच समान चीजों पर है और वे उन्हें दिए गए समान अधिकारों की हकदार हैं। समानता की परिभाषा की सरल और आसान व्याख्या होने के बावजूद, इसका कार्यान्वयन कठिन होता है। कागज पर लिखी धारणा वास्तविकता में नहीं बदलती है। अगला भाग समानता के विभिन्न रूपों का वर्णन कर कार्यान्वयन की जटिलता को संबोधित करता है। पुरुषों और महिलाओं के लिए समानता तक पहुंचना किसी भी तरह से एक सीधी प्रक्रिया नहीं है; बल्कि इसके लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो समानता की भिन्न प्रकार की खूबियों को पहचानता हो।

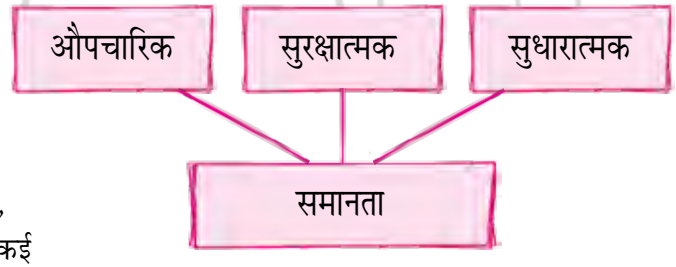
समानता के कुछ रूपों के लिए आलोचनात्मक होना और कुछ रूपों के साथ मौजूद सीमाओं को समझना महत्वपूर्ण है।

---

[2]संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार घोषणा (1948), अनुच्छेद।

[3]आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय प्रसंविदा (1976), अनुच्छेद।

समानता तीन तरह की होती है



औपचारिक समानता

समानता का यह मॉडल मानता है कि यदि कानून सभी व्यक्तियों से एक जैसा व्यवहार करे तो समानता हासिल की जा सकती है। उदाहरण के लिए, भारत के सभी बच्चे नि:शुल्क शिक्षा के हकदार हैं। इस दृष्टिकोण से, भारत में सभी बच्चे कानून की नजर में बराबर हैं– सभी स्कूल जा सकते हैं। लेकिन, वास्तव में, सभी बच्चों को शिक्षा नहीं मिलती, सभी शिक्षा पूरी नहीं करते हैं, कई दाखिला लेते पर पढ़ाई जारी नहीं रख पाते। ऐसा सभी बच्चों के लिए नि:शुल्क शिक्षा के प्रावधान के बावजूद है। जब व्यक्ति या समूह हूबहू स्थित में न हो तो औपचारिक समानता मॉडल बराबर पहुंच सुनिश्चित नहीं करता। इस मॉडल की स्पष्ट रूप से सीमाएं हैं क्योंकि यह अंतर को नहीं पहचानता। एक नारीवादी दृष्टिकोण से, समानता का यह मॉडल निष्पक्ष कानूनों पर आधारित है जो पुरुषों और महिलाओं को एक ही नजर से देखता है। अधिकार तक पहुंचने के लिए शर्तें पुरुष मानकों के आधार पर हैं और कानून पुरुष उन्मुख ढंग से संचालित होता है। महिलाएं और पुरुष एक जैसे नहीं हैं, बल्कि महिलाएं एक वंचित समूह हैं। पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतर के कई क्षेत्र हैं, विशेष रूप से वैश्विक दक्षिण में। सामाजिक, सांस्कृतिक मानदंडों और नियमों से देखा जा सकता है कि महिलाएं, पुरुषों के बराबर एक ही मंच पर होने से कहीं दूर हैं। नतीजतन, औपचारिक समानता में कई कमियां हैं। औपचारिक समानता समस्या के मूल कारण को संबोधित करने में विफल रहती है जो कि पुरुषों और महिलाओं के बीच निहित अंतर है। यह मॉडल अपर्याप्त है क्योंकि यह नीचे से असमानता से निपटने का दृष्टिकोण अपनाने के बजाय कानून की नजर में सबको बराबरी देकर ऊपर से ही महिलाओं के लिए क्षतिपूर्ति करना चाहता है।

औपचारिक समानता एक बुनियादी आधारशिला और समानता की दिशा में प्रयास के रूप में अभी भी आवश्यक है। यह मानते हुए भी, यह अपने आप में काफी नहीं है, जिसका मुख्य कारण यह है कि यह मानता है कि महिलाएं और पुरुष समान हैं, क्योंकि कानून ऐसा कहता है।

सुरक्षात्मक समानता

सुरक्षात्मक समानता कमजोर और उपेक्षित समूहों के अंतर को पहचान कर उत्थान के लिए प्रयास करती है। इसका एक उदाहरण भारत में आरक्षण की व्यवस्था है जो अल्पसंख्यक समूहों के लिए रोजगार और शिक्षा पर पहुंच को सुनिश्चित करती है। समानता का यह मॉडल एक सुरक्षा उपाय है। एक नारीवादी नजरिए से, यह दृष्टिकोण पुरुषों और महिलाओं के बीच मौजूद अंतर को मानता है। अंतर को स्वीकार करते हुए सुरक्षात्मक समानता भी अधिकार से वंचित करती है। जिस तरह औपचारिक समानता पुरुषों और महिलाओं को समान मानती है उसी तरह, सुरक्षात्मक समानता निहित जेंडर की घिसीपिटी छवियों को सच मानती है। उदाहरण के लिए, ऐसा मानना कि महिलाएं स्वाभाविक रूप से कमजोर हैं और उनकी सुरक्षा की जानी चाहिए और ध्यान रखा जाना चाहिए। सुरक्षात्मक दृष्टिकोण इसलिए खराब है क्योंकि

इसमें महिलाओं को उनके लिए अनुपयुक्त या असुरक्षित समझे जाने वाले जोखिम के अनुभवों से उन्हें अलग रखता है। जहां यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि महिलाएं पुरुषों से अलग है और एक ही मंच पर नहीं हैं, एक सुरक्षात्मक रवैया होने से, वास्तव में महिलाओं को लंबे समय में नुकसान ही होता है। इस का कारण है कि यह मॉडल महिलाओं के बारे में घिसीपिटी छवियों की पुष्टि करता है। यह महिलाओं को सशक्त कैसे बनाया जाए उसे संबोधित करने के बजाय उनकी असहाय और कमजोर के रूप में पुष्टि करता है। सुरक्षात्मक समानता के साथ, फिर महिलाओं के खिलाफ भेदभाव का एक वास्तविक खतरा आता है। अब तक जिन दो मॉडलों की बात की गई है पुरुषों और महिलाओं के लिए वास्तविक समानता तक नहीं पहुंच सकते।

सुधारात्मक समानता

ऊपर बताए गए मॉडल पुरुषों और महिलाओं के बीच समानता लाने में सफल नहीं हैं। एक बेकार मान्यताओं को बनाता है और दूसरा प्रतिक्रियावादी है, यह प्रारंभिक मुद्दे को ठीक करने का प्रयास करने के बजाय केवल समस्या के खिलाफ प्रतिक्रिया करता है। सुधारात्मक समानता के लिए, जमीनी स्तर पर मुद्दों का समाधान करने की जरूरत है। एक प्रतिक्रियावादी या पुरानी धारणाओं को मानने वाले मॉडल के बजाय महिलाओं को एक सुधारात्मक मॉडल से लाभ होगा। मौलिक समानता मुद्दे की जड़ को देखती है और एक अधिक सामंजस्यपूर्ण वातावरण बनाने के द्वारा इसे हल करने का प्रयास करती है। यह मॉडल पुरुषों और महिलाओं के बीच के अंतर को पहचानता है, लेकिन यह उस माहौल को

अपेक्षित परिणाम

समान अधिकार एक अक्सर मुश्किल वाक्यांश बन सकता है। कभी कभी ''समान या बराबर'' शब्द खोखला रह जाता है क्योंकि इसे असल में लागू करने के बजाय इसका मतलब बस सभी को औपचारिक रूप बराबरी की मान्यता देता है। शायद 'समानता' और 'समता' की धारणा अधिक उपयोगी हैं। वास्तव में महिलाओं को पुरुषों के बराबर अधिकारों की और अधिक अनुकूल संसाधनों के आवंटन की जरूरत है। समानता एक व्यापक शब्द है जिसकी अनेक व्याख्याएं की गईं हैं और कई तरह से व्यवहार में लाया गया है। एक व्यापक शब्द के रूप में इसमें समता और समानता शामिल हैं। समानता की धारणा जटिल है और महिलाओं के खिलाफ भेदभाव को तभी समाप्त किया जा सकता है जब इस शब्द को तोड़ा जाएगा और एक समस्या के रूप में देखा जाएगा। एक समग्र दृष्टिकोण आवश्यक है, और जहां औपचारिक समानता एक उपयोगी आधार है, मूल समानता वंचित समूहों को सभी क्षेत्रों में समान अधिकार बढ़ाने, विकसित करने और उनका लाभ उठाने के लिए तेजी से काम करती है। जेंडर के नजरिए से मूल समानता ढांचा निस्संदेह सबसे उपयोगी है।

सही करने के लिए काम करता है जिसमें समस्या पैदा होती है। महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के मामले में, मूल समानता वर्तमान स्थिति को और साथ ही कुछ समूह हाशिए पर या वंचित क्यों हैं उसके मूल कारणों को संबोधित करने का प्रयास करती है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, औपचारिक समानता भारत में सार्वभौमिक शिक्षा के माध्यम से नजर आती फिर भी स्कूलों में लड़कियों की उपस्थिति अभी तक लड़कों की तुलना में काफी कम है। मूल समानता का मॉडल सरकार कम लड़कियों के स्कूल जाने के मूल कारणों को देखने का निर्देश देगा। साथ ही स्कूल में लड़कियों की उपस्थिति को संबोधित करने का अभियान और अपनी बेटियों को स्कूल भेजने के लिए परिवारों को प्रोत्साहित करना असमानता को संबोधित करता है। मूल या सुधारात्मक समानता का मुख्य पहलू है कि यह अनुकूलनीय है। सभी व्यक्ति स्वत: बराबर हैं क्योंकि कानून कहता है ऐसा सोचने के बजाय यह मानता है कि समूहों की जरूरतें अलग हो सकती हैं। समानता का यह रूप महिलाओं को अपरंपरागत क्षेत्रों में जाने की अनुमति देता है और यह सुनिश्चित करता है कि महिलाओं को पुरुषों के समान परिणाम प्राप्त करने के लिए बराबर पहुंच, अवसर और संसाधन प्राप्त हों।

3.4 गरिमा की अवधारणा

उद्देश्य : गरिमा की अवधारणा को स्पष्ट करना।

समय : 40 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से पूछें कि गरिमा से वे क्या समझते हैं।
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखते जाएं।
- प्रतिभागियों से पूछें:
  - क्या कभी आपकी गरिमा का उल्लंघन हुआ है?
  - क्या जाने अनजाने कभी आपने किसी की गरिमा का उल्लंघन किया है?
- यदि प्रतिभागी चाहें, तो उन्हें अपने निजी अनुभव बांटने का समय दें। इस सत्र को संवेदनशीलता के साथ संचालित करने की आवश्यकता है क्योंकि लोग अपने अनुभव बताएंगे और हर किसी को गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

स्पष्ट करें कि गरिमा हर व्यक्ति की होती है चाहे वह अमीर हो या गरीब, महिला हो या पुरुष, चाहे वह किसी भी जाति, धर्म, नस्ल, रंग या वर्ग का हो।

भाग 4

गरीबी

इस भाग में गरीबी की अवधारणा को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया जाएगा और महिलाओं की गरीबी के कारण और प्रभाव का नजदीकी विश्लेषण किया जाएगा।

समूह 3
समूह-2
समय
जगह
संसाधन

4.1 गरीबी

उद्देश्य : गरीबी की अवधारणा को समझना और स्पष्ट करना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से पूछें कि गरीबी शब्द सुनकर उनके मन में क्या शब्द आते हैं?
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को बोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखते जाएं। (बॉक्स में दिए गए शब्द सामने आ सकते हैं।)

{ पैसों की कमी, अशिक्षित, बेरोजगार, बेसहारा, पीड़ा, लाचार, दु:खी, आलसी, कामचोर, बुरी लत, खाने की कमी, गंदा, खराब स्वास्थ्य, भुखमरी, मजबूर, परेशान, हेय दृष्टि से देखना, हीनता, चोर, सम्मान न देना, अपमान, दुत्कार, बेईमान, महिला, विधवा, बोझ }

- शब्दों से स्पष्ट होता है कि समाज में गरीबों के बारे में बहुत ही गलत अवधारणाएं फैली हुई हैं। जबकि बॉक्स में दिए गए शब्द वास्तव में लागू नहीं होते। जैसे जरूरी नहीं है कि गरीब व्यक्ति अशिक्षित हो, चोरी करे, बेईमान हो आदि। अमीर व्यक्ति भी अशिक्षित हो सकता है, बेईमान हो सकता है, दुखी हो सकता है आदि।
- गरीबों को समाज की गंदगी और बोझ की नजर से देखा जाता है। उन्हें इंसान की तरह नहीं देखा जाता।
- जनसंख्या के 25 प्रतिशत लोग गरीबी रेखा के नीचे हैं। 6 प्रतिशत बेरोजगार हैं। तो इसका अर्थ है कि लोग काम कर रहे हैं, पर गरीब हैं।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

गरीबी किसी के साथ भेदभाव नहीं करती, गरीबी निष्पक्ष है और सबको एक ही नजर से देखती है लेकिन गरीबी का प्रभाव अलग-अलग होता है। एक गरीब कैसा महसूस करता है इसमें उसकी पहचान की बहुत बड़ी भूमिका होती है। एक अमीर आदमी का सब कुछ यदि किसी आपदा में चला जाए तो भी उसे गरीबी महसूस नहीं होगी, क्योंकि उसकी सामाजिक सुरक्षा, दोस्त या उसकी पहचान के कारण, उसे गरीबी का अहसास नहीं होगा। एक महिला जिसने कमा कर अपने जीवन का स्तर ऊंचा किया हो, यदि किसी आपदा में उसका सब कुछ चला जाए, तो उसे वर्षों तक गरीबी सहनी पड़ेगी; वह गरीबी के दलदल में फंस जाएगी। एक परिवार के अंदर भी गरीबी का प्रभाव महिला और पुरुष पर अलग-अलग होता है।

4.2 गरीबी का विश्लेषण

उद्देश्य : गरीबी की अवधारणा को गहराई से समझना।

अभ्यास 1 - गरीब महिला का चित्रण

समय : 60 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर पर महिला का चित्र बना हुआ (जितने समूह हों, उतने चित्र बनाकर रखें), मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को समूह में बांटें।
- हर समूह को चार्ट पेपर पर बना महिला का चित्र दें।
- हर समूह को चर्चा करके उनकी नजर में सबसे गरीब महिला का विवरण लिखने के लिए कहें। यह महिला काल्पनिक नहीं बल्कि वास्तविक जीवन में अपने आसपास की कोई महिला हो सकती है। प्रतिभागी समूह के अंदर एक दूसरे से चर्चा करके एक महिला को चुनें जो सबकी नज़र में गरीब हो।
- विवरण में महिला का नाम, आयु, सामाजिक स्थिति, वैवाहिक स्थिति, संपत्ति, परिवार, रहने की जगह, काम, आर्थिक स्थित आदि का पूरा विवरण शामिल होना चाहिए।
- इस कार्य के लिए 45 मिनट दें और बाकी के 10 मिनट में प्रस्तुतिकरण और चर्चा करें।
- विवरण लिखने के बाद हर समूह प्रस्तुतिकरण करें।

अभ्यास 2 - समय का लेखा जोखा

समय : 40 मिनट

सामग्री : तीन रंगों के कार्ड, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को समूह में बांटें और उन्हें तीनों रंग के कार्ड दे दें।
- अब हर समूह को उनके द्वारा चुनी गई गरीब महिला के दिन में 24 घंटों का विवरण देने के लिए कहें, जिसमें समय को निम्नलिखित के आधार पर तय करना होगा:
  - उत्पादन कार्य के लिए मिलने वाला समय (जिस काम के पैसे मिलते हैं)
  - निशुल्क काम के लिए मिलने वाला समय (जैसे घर का काम, धोना, खाना बनाना आदि)

- आराम के लिए मिलने वाला समय (जैसे सोना, टी.वी. देखना आदि)
- इस कार्य के लिए 20 मिनट का समय दें
- प्रस्तुतिकरण के लिए प्रत्येक समूह को 5 मिनट का समय दें।

चर्चा के लिए प्रश्न

- कोई 18-20 घंटे काम करेगा तो उसका स्वास्थ्य कैसा होगा?
- उसके समय पर कितना बोझ होगा?
- जिनके पास उत्पादन कार्य का समय नहीं है उनकी आर्थिक स्थिति क्या होगी?
- क्या उसके पास कोई सामाजिक सुरक्षा है?

अपेक्षित परिणाम

महिलाओं के पास उत्पादन कार्य के लिए समय कम होगा लेकिन निशुल्क कार्य में अधिक समय जाएगा। आराम के लिए भी समय कम होगा। लेकिन इतना अधिक काम करने के बाद भी वे गरीब ही होती हैं।

अभ्यास 3 - स्थानों को लेखा जोखा

समय : 40 मिनट

सामग्री : मेटा कार्ड, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों को अपने समूहों में वापस जाने के लिए कहें और उन्हें मेटा कार्डस् दे दें।
- प्रतिभागियों को अपने समूह में चर्चा करके उन स्थानों की (घर के अंदर और बाहर दोनों जगहों) सूची बनानी है, जहां उनकी गरीब महिला जा सकती है (जैसे बैंक, बाजार, मंदिर, घर का रसोईघर, पूजा घर आदि)।
- इस कार्य के लिए 20 मिनट का समय दें
- प्रस्तुतिकरण के लिए प्रत्येक समूह को 5 मिनट का समय दें।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

प्रशिक्षक स्पष्ट करें कि महिलाओं की स्थानों पर पहुंच कम होती है। उन्हें बहुत अधिक स्थानों पर पहुंच प्राप्त नहीं होती है। कई बार महिलाओं को बाजार पर पहुंच नहीं होती। उच्च जाति के परिवारों में घर में काम करने वाली महिला को रसोईघर या पूजा घर में जाने की मनाही होती है। कभी कभी बैंक या अस्पताल इतनी दूर होता है कि महिला की पहुंच वहां तक नहीं होती।

अभ्यास 4 - संसाधनों का लेखा जोखा

समय : 40 मिनट

सामग्री : मेटा कार्ड, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को वापस अपने समूहों में जाने के लिए कहें और उन्हें मेटा कार्डस् दे दें।
- प्रतिभागियों को अपने समूह में चर्चा करके उन संसाधनों की (घर, पैसे, जानवर, सामान, गहने, बर्तन आदि) सूची बनानी है, जो उस गरीब महिला के पास हैं।
- इस कार्य के लिए 20 मिनट का समय दें
- प्रस्तुतिकरण के लिए प्रत्येक समूह को 5 मिनट का समय दें।

अपेक्षित परिणाम

महिलाओं के पास संसाधन बहुत ही कम होते हैं। उनके पास कोई पूंजी नहीं होती। मुख्यत: गरीब महिलाओं के पास समय और श्रम के साथ उसका शरीर भी एक संसाधन होता है। गरीबी से लड़ कर जीने के लिए वह इन तीनों संसाधनों का उपयोग करती है। समय होने पर भी उनके पास कौशल या संसाधनो की कमी होती है। गरीबी केवल आर्थिक/पैसों से नहीं होती। काम करने का मतलब हमेशा पैसा कमाना नहीं होता और महिलाओं का अधिकतर काम निशुल्क होता है।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

गरीबी का विश्लेषण जारी रखते हुए बताएं कि महिलाओं की नौकरी के बाज़ार पर कोई पहुंच नहीं है। यदि पहुंच हो भी तो उन्हें निम्न स्तर का काम मिलता है और उसके लिए भी उनके पास समय नहीं होता।

गरीबी एक सामाजिक और सांस्कृतिक समस्या है; आर्थिक कारण केवल उसका एक हिस्सा है।

4.3 समय पर भार

तकनीक पर कम पहुंच होने के कारण महिलाओं को हर काम में अधिक समय लगता है। जैसे खाना बनाने के लिए उन्हें ईंधन या लकड़ी लाने के लिए जंगल जाना पड़ता है या पानी के लिए भी दूर जाना पड़ता है, जिससे उनका काफी समय चला जाता है। इसे हम समय पर भार के तरीके से देख सकते हैं। यदि उनके पास गैस होती या पानी घर में ही मिलता तो उनका काफी समय बच जाता, जिसे वे अन्य उत्पादन (पैसे मिलने वाले) कार्यों में लगा सकती हैं।

गरीबी हटाने के लिए महिला के समय के प्रयोग को समझना जरूरी है। उत्पादन कार्य के लिए समय निकालने के लिए उसे अपने समय के भार को कम करना होगा। सरकारी योजनाएं गरीबी को आर्थिक दृष्टिकोण से देखती हैं, जबकि यह एक सामाजिक और सांस्कृतिक समस्या है। इसलिए अधिकांश सरकारी योजनाओं का लाभ पुरुषों को मिलता है।

यदि महिला को 25,000 रुपये दे दिए जाएं तो क्या गरीबी खत्म हो जाएगी? नहीं, यदि परिस्थितियां नहीं बदलेंगी तो सुधार नहीं आएगा।

गरीबी आमदनी के कारण नहीं होती बल्कि यह क्षमता की असफलता के कारण है। उदाहरण के लिए गांव की महिलाओं को फलों के पेड़ दिए गए। लेकिन फल बेचने के लिए वे बाहर नहीं जा सकतीं। फिर बीच में बिचौलिया आ जाता है और महिलाओं को कोई लाभ नहीं मिलता। इसी प्रकार एक गांव की महिलाओं को जूट से सामान बनाने का प्रशिक्षण दिया गया। इससे महिलाएं जो पहले 12 घंटे काम करती थीं अब उन्हें 18 घंटे काम करना पड़ता है क्योंकि उनकी परिस्थिति में कोई सुधार नहीं किया गया है। यह उनके लिए अतिरिक्त भार हो जाता है।

क्षमता की असफलता – गरीबी हटाने के लिए क्षमताओं को बढ़ाना होगा। जब क्षमता बढ़ती है तो आजादी आती है और आजादी से गरिमा मिलती है।

क्षमताएं – निम्नलिखित होती हैं:

1. **शारीरिक क्षमता** – इसमें स्वास्थ्य और गतिशीलता शामिल है।
2. **वित्तीय क्षमा** – इसमें आमदनी, संपत्ति, बैंक में बचत करने की क्षमता शामिल है।
3. **मानवीय क्षमता** – इसमें स्वास्थ्य, शिक्षा और कौशल शामिल है।
4. **सामाजिक क्षमता** – इसमें परिवार, मित्र और सामाजिक नेटवर्क शामिल हैं।

गरीब महिलाओं के पास श्रम और समय का ही संसाधन होता है।

गरीबी कोई दुर्घटना नहीं है बल्कि पूंजीवाद का परिणाम है। पूंजीवादी व्यवस्था को चलाने में गरीबी का बहुत बड़ा योगदान है। महिला के श्रम और घर की भलाई में नजदीकी संबंध है। प्रजनन आयु के समय महिला की श्रम बाजार में भागीदारी नहीं होती। उस समय वह स्वरोजगार करती है जिसमें उसे बहुत कम पैसे मिलते हैं।

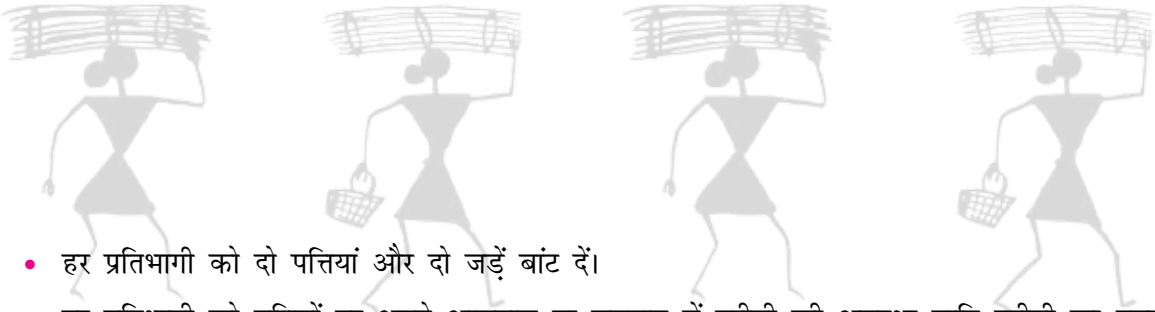
4.4 गरीबी का मानव अधिकार के दृष्टिकोण से विश्लेषण

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

उद्देश्य : गरीबी की अवधारणा को मानव अधिकार के नजरिए से देखना।

समय : 20 मिनट

सामग्री : हरे रंग की कागज की पत्तियां, भूरे रंग के कागज पर बना हुआ एक तना और कुछ जड़ें, स्केच पेन।



प्रक्रिया :

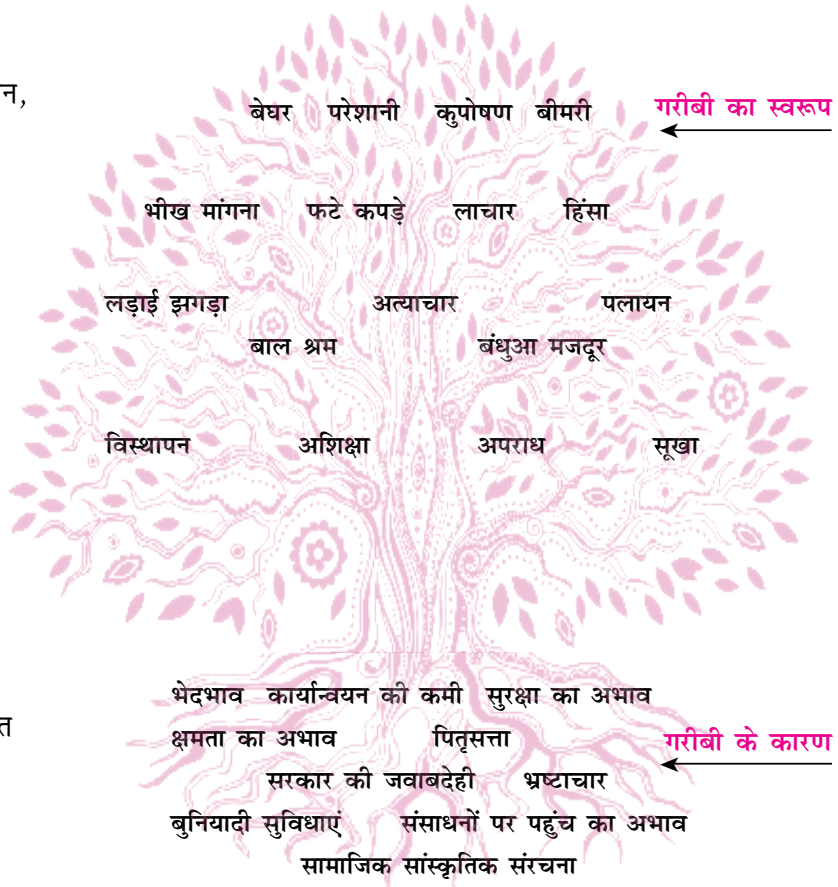
- हर प्रतिभागी को दो पत्तियां और दो जड़ें बांट दें।
- हर प्रतिभागी को पत्तियों पर अपने आसपास या समुदाय में गरीबी की अवस्था यानि गरीबी का क्या स्वरूप दिखाई देता है (जैसे- अशिक्षा, गरीबी, कुपोषण, मार-पीट, आदि) लिखने के लिए कहें।
- जड़ों पर ऐसे कारण लिखने के लिए कहें जिससे गरीबी पैदा होती है (जैसे- भेदभाव, भ्रष्टाचार, संसाधनों की कमी आदि)।
- लिखने के लिए 10 या 15 का मिनट दें।
- इसके बाद पत्तियों, तना और जड़ों को जमीन, मेज या सफेद बोर्ड पर लगाएं।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

एक हरे भरे पेड़ में फल लगते हैं क्योंकि उसकी जड़ें मज़बूत होती हैं और पोषित होती हैं। लेकिन जब हम किसी मरे हुए पेड़ को देखते हैं तो हमारे मन में सवाल उठता है कि 'ऐसा क्यों हो रहा है'? जड़ों में ऐसा क्या है जिसके कारण पेड़ की यह दशा है?

गरीबी किसी भी कारण से होती है। इस चित्र से स्पष्ट होता है कि हम केवल पत्तों को छूते हैं और पेड़ की जड़ यानि कारणों पर ध्यान नहीं देते। गरीबी का विश्लेषण करते समय स्वरूप पर नहीं बल्कि कारणों पर ध्यान देना चाहिए।

मानव अधिकार आधारित दृष्टिकोण गरीबी के कारणों को संबोधित करता है।



भाग 5

मानव अधिकार

इस भाग में मानव अधिकारों को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया जाएगा।

सांस्कृतिक
नागरिक
सामाजिक
मानव अधिकार
राजनैतिक
आर्थिक
LIVELIHOODS ARE EVERY WOMAN'S HUMAN RIGHT

5.1 खेल 1 : पैर कुचलना*

समय : 10 मिनट

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों से उनके जूते और चप्पलें उतारने के लिए कहें।
- अब उन्हें एक दूसरे के पैरों पर पैर मारने के लिए कहें। जो जितने ज्यादा मार सके उतना बेहतर।
- प्रतिभागी जितनी बार मारें उसकी गिनती रखें।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

प्रतिभागियों को मारने के लिए कहने के बाद भी आप देखेंगे कि लोग मारने के बजाय अपने पैरों को बचाने पर ज्यादा ध्यान देगें। इससे यह साफ होता है कि इंसानों के अंदर अपने आप को बचाने का एक स्वाभाविक गुण होता है।

5.2 खेल 2 : हाथ घुमाओ - सभी मानव अधिकार सबके लिए हैं*

समय : 5 मिनट

प्रक्रिया :
- सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़े होने के लिए कहें। उनके पैर अपनी जगह जमीन से हिलने नहीं चाहिए।
- उनसे पूछें कि क्या वे आज़ादी में विश्वास रखते हैं? क्या उनके पास आज़ादी है?
- फिर उनसे अपनी जगह पर खड़े रहकर, पैरों को हिलाए बिना अपने हाथों को चारों ओर घुमाने के लिए कहें।
- ऐसा करते हुए उन्हें अपने साथ खड़े व्यक्ति से दूर नहीं जाना है।

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट से लिया गया है। Dignity International, Netherlands, 2007.

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे अपने हाथ आज़ादी से घुमा पाए? अगर नहीं तो क्यों? कहा गया था फिर भी वे अपने हाथ आज़ादी से क्यों नहीं घुमा पाए?

इस अभ्यास से यह पता चलता है कि वे अपने हाथ आज़ादी से नहीं घुमा पाए ताकि उनके साथ खड़े व्यक्ति को चोट न लग जाए। इससे पता चलता है कि जैसे हमारे मानव अधिकार हैं लेकिन इसी तरह से दूसरों के भी हैं और इसी लिए मानव अधिकार सबके लिए हैं।

चर्चा के लिए प्रश्न:

क्या मानव अधिकार किसी दूसरे के अधिकार का उल्लघंन करने का कारण हो सकते हैं?

5.3 मानव अधिकार क्या हैं

उद्देश्य :
- मानव अधिकारों की अवधारणा को स्पष्ट करना।
- मुख्य मानव अधिकारों की जानकारी देना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके लिए मानव अधिकार क्या हैं?
- उनके जवाबों को बोर्ड पर लिखते जाएं।
- सभी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अंत में स्पष्ट करें। मानव अधिकारों को चार्ट पेपर पर बड़ा बड़ा लिख लें या स्लाइड तैयार कर लें।

मानव अधिकारों की विशेषताएं

यह अंतरराष्ट्रीय अधिकार हैं और संवैधानिक अधिकारों से भी ऊपर होते हैं। यह हमें इंसान होने के नाते मिलते हैं। सरल शब्दों में कहें तो मानव अधिकार मुख्य रूप से व्यक्ति के स्वतंत्र, सुरक्षित और गरिमापूर्वक जीवन जीने के अधिकार को सुनिश्चित करते हैं।

यह **सर्वव्यापक हैं**– अर्थात सभी लोग प्रत्येक संदर्भ और परिस्थिति में बिना किसी भेदभाव के मानव अधिकारों के हकदार हैं। यह अधिकार जाति, रंग, लिंग, भाषा, धर्म, राजनीतिक या अन्य दृष्टिकोण, राष्ट्रीय या सामाजिक मूल, संपत्ति, जन्म या किसी अन्य स्थिति, में बिना किसी भेदभाव के सभी इंसानों को प्राप्त हैं।

यह **त्यागे या दिए नहीं जा सकते**– मानव अधिकारों का अस्तित्व मनुष्य के अस्तित्व पर निर्भर करता है न कि उस संदर्भ या व्यवस्था पर जिसमें व्यक्ति रहता है। इसलिए मानव अधिकार संस्कृति, काननू और राजनैतिक प्रणाली की परवाह किए बिना प्रत्येक व्यक्ति में निहित हैं। इन्हें कोई छीन नहीं सकता न ही इन्हें खरीदा या बेचा सकता है। यह अधिकार मनुष्यों में निहित हैं इसलिए स्वयं वे भी इनका त्याग नहीं कर सकते और न ही इनके साथ सौदेबाजी कर सकते हैं।

यह **अंतर्निहित या जन्मजात हैं**– मानव अधिकार हर इंसान के जन्मजात अधिकार हैं, फिर चाहे उनकी सांस्कृतिक, कानूनी या राजनीतिक प्रणाली कोई भी हो।

यह **अविभाज्य, अंतरसंबंधित और दूसरे के पूरक हैं**– यह एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, एक दूसरे पर निर्भर हैं और समान महत्व वाले हैं। किसी एक अधिकार का हनन या कमी होने पर व्यक्ति बाकी के अधिकारों का पूरा लाभ नहीं उठा सकता।

5.3.1 मानव अधिकार के प्रकार

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

उद्देश्य : मानव अधिकारों का विस्तार समझना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : 5 रंग की बड़ी पंखुड़ियां - एक-एक पत्ती पर - नागरिक, राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक - लिख लें, मेटा कार्डस्, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को 5 समूहों में बांटें और हर समूह को एक-एक पत्ती दे दें।
- हर एक समूह को एक अधिकार का विस्तार करने के लिए कहें। समूह को ढूंढना होगा कि उस श्रेणी के अंतर्गत कौन कौन से अधिकार आते हैं।
- अंत में समूहों से प्रस्तुतिकरण करने के लिए कहें।

नागरिक अधिकार में निम्न आ सकते हैं -

- धर्म चुनने का अधिकार
- कहीं भी आने-जाने का अधिकार
- कहीं भी शांतिपूर्वक संगठित होने का अधिकार
- संपत्ति का अधिकार
- नागरिकता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार

राजनैतिक अधिकार में निम्न आ सकते हैं -

- चुनाव में खड़े होने का अधिकार
- वोट देने का अधिकार
- स्वतंत्र और न्यायापूर्ण चुनाव का अधिकार
- राजनैतिक पार्टियां बनाने का अधिकार

आर्थिक अधिकार में निम्न आ सकते हैं -

- समान कार्य के लिए समान वेतन पाने का अधिकार
- संसाधन तक पहुंच का अधिकार
- पूर्ण मज़दूरी का अधिकार
- ट्रेड यूनियन बनाने का अधिकार
- सामाजिक सुरक्षा प्राप्त करने का अधिकार

सामाजिक सुरक्षा अधिकार में निम्न आ सकते हैं -

- स्वास्थ्य का अधिकार
- प्र्याप्त भोजन का अधिकार
- शिक्षा का अधिकार
- पीने के पानी और स्वच्छता का अधिकार
- आवास का अधिकार

सांस्कृतिक अधिकार में निम्न आ सकते हैं -

- अपने धार्मिक रीति रिवाज का पालन करने की स्वतंत्रता
- भाषा, वेषभूषा की स्वतंत्रता का अधिकार

प्रशिक्षक के लिए सुझावः

मानव अधिकारों का इतिहास – मानव अधिकार हमेशा मौजूद रहे हैं। विश्व युद्धों में काफी तबाही हुई तब सभी देशों की सरकारों ने मिल कर सोचा कि कुछ ऐसा होना चाहिए जिससे दोबारा विश्वयुद्ध न हो। फिर 1945 में संयुक्त राष्ट्र का जन्म हुआ।

शीत युद्ध के समय विश्व दो गुटों में बंट गया – अमरीका पूंजीवादी और सोवियत रूस समाजवादी दृष्टिकोण रखता था। अमरीका ने आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार नहीं दिए थे, इस कारण केवल नागरिक और राजनैतिक अधिकारों का विकास हुआ।

शीत युद्ध के बाद ही आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों को अधिक महत्व मिला और संस्थाओं ने इन अधिकारों पर ध्यान केंद्रित करना आरंभ किया।

वैश्वीकरण का महिलाओं के अधिकारों पर विपरीत प्रभाव हुआ इसीलिए महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों को सुनिश्चित करना अतिआवश्यक है।

अधिकारों की पूर्ति का दायित्व सरकार का है। लेकिन चाह, जरूरत और अधिकार का अंतर जानना जरूरी है।

5.4 आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण और अधिकार आधारित दृष्टिकोण

उद्देश्य : आवश्यकता और अधिकार आधारित दृष्टिकोण में अंतर समझना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से उनकी ''चाह'' के बारे में पूछें और बोर्ड पर लिखते जाएं। चाह में कुछ भी शामिल हो सकता है (जैसे परी बनना, प्रधानमंत्री बनना, नोट छापने का मशीन लेना आदि)।
- इसके बाद प्रतिभागियों को ''जरूरतें'' बताने के लिए कहें और बोर्ड पर लिखते जाएं। जरूरतों में एक गरिमापूर्ण जीवन जीने की बातें आ सकती हैं (जैसे रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा, नौकरी आदि)
- सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इसके बाद दोनों सूचियों में से उन चीजों को एक तीसरी सूची में लिखें जो हमारे ''अधिकारों'' की सूची होगी।

चाह

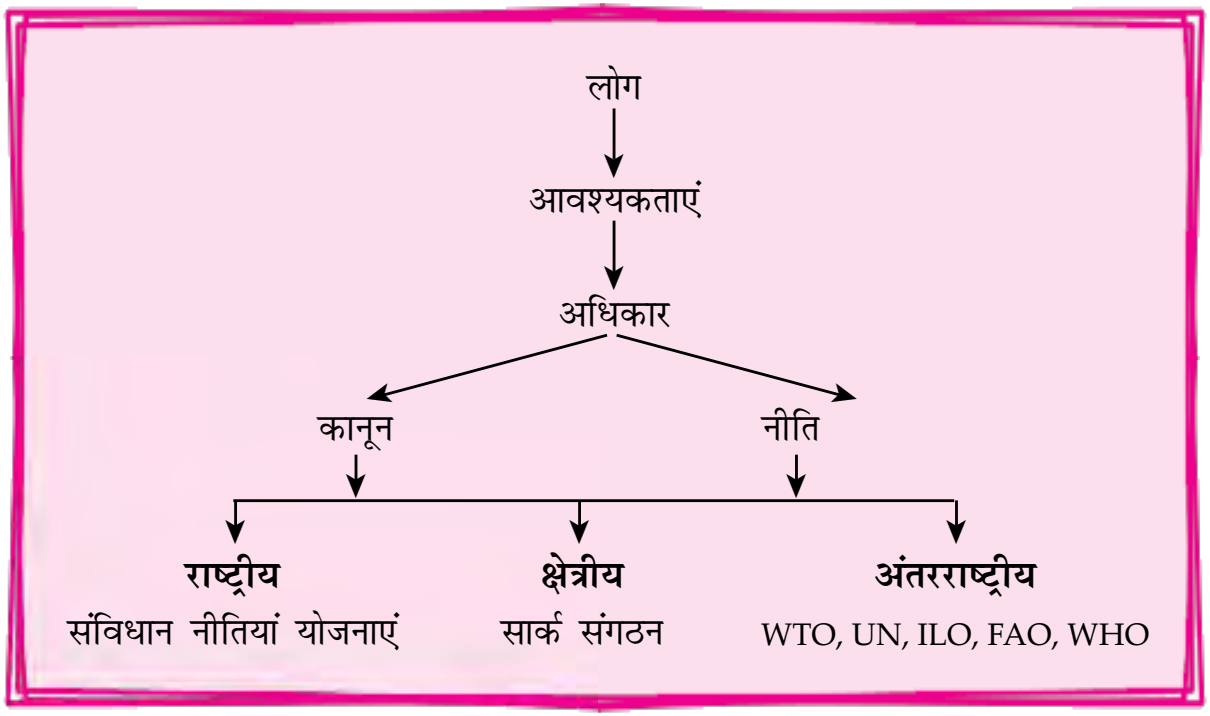
पैसा, खुले आकाश में उड़ना, पूंजी, 50 एकड़ जमीन, विदेश में घर, किताबों की दुकान, दुनिया घूमना, एक सप्ताह की नींद, नोट छापने की मशीन, पा. रसमणि, जादू की छड़ी, पजैरो गाड़ी, मुख्यमंत्री बनना, अमरीका में नौकरी, बहुत प्यार करने वाल पति

जरूरत

पौष्टिक खाना, शिक्षा, परिवार, रोजगार, स्वास्थ्य, स्वच्छ पर्यावरण, पानी, सड़क, बिजली, यातायात बैंक, घर, कपड़े, चिकित्सा सुविधा, आजादी, प्यार, खुशी, हथियार, हाथी, बच्चे, साइकिल, भैंस, लैपटोप, आनंद, संगीत, सेक्स, बैलगाड़ी, मारुति कार, आराम, थोड़े पैसे

अधिकार

पौष्टिक भोजन, शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वतंत्रता, रोजगार, घर, कपड़े, स्वच्छ, पर्यावरण, जल, ऊर्जा, आराम, सेक्स, सांस्कृतिक अभिव्यक्ति, यातायात



आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण बनाम अधिकार आधारित दृष्टिकोण

आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण	अधिकार आधारित दृष्टिकोण
आवश्यकताएं प्राप्त होती हैं	अधिकार मानव होने के नाते होते हैं
आवश्यकताएं पूरी हो सकती हैं या नहीं भी हो सकती। यह अनिवार्य नहीं हैं	अधिकार लागू होते हैं और पूर्ति के लिए सरकार पर दायित्व है
आवश्यकताएं व्यक्तिपरक हैं और एक व्यक्ति की दूसरे व्यक्ति से अलग हो सकती हैं	अधिकार सार्वभौमिक हैं और हर समय सभी पर लागू होते हैं
आवश्यकताएं प्रदाता द्वारा निर्धारित होती हैं और प्रदाता की परोपकार की भावना से पूरी होती हैं	अधिकार को पूरा किया जाता हैं क्योंकि धारक इसके हकदार हैं और यह किसी की सद्भावना के कारण नहीं हैं
विशेष रूप से संसाधनों की कमी के मामलों में इन्हें कम या सीमित किया जा सकता है	अधिकार सीमित नहीं हैं। अधिकारों को विकसित किया जा सकता है लेकिन कम नहीं किया जा सकता।
आवश्यकताएं महसूस की जाती हैं चाहे पूरी हो या नहीं। आवश्यकताएं अधूरी रह सकती हैं।	अधिकार अंतर्निहित हैं, लेकिन इनकी प्राप्ति से पहले इन्हें कानून या नीति के माध्यम से मान्यता प्राप्त होनी चाहिए।
आवश्यकताएं पूरी न हों तो प्रदाता को कोई फर्क नहीं पड़ता। उनकी कोई जवाबदेही नहीं है।	अधिकार आधारित दृष्टिकोण व्यक्तियों को उनके अधिकार पाने में सहायता करने के साथ साथ उन्हें अधिकार पाने में सशक्त बनाता है। अधिकार धारकों को प्रेरित करता है। वे अपने अधिकार जानते हैं। अधिकारों का उल्लघंन होने पर नुकसानदायक परिणाम हो सकते हैं। अधिकार पाने के लिए तरीके और उपाय हो सकते हैं। जवाबदेही होती है।
जिन लोगों की जरूरतें संबोधित की जाती हैं, प्रक्रिया में उनकी भागदारी हो सकती है या नहीं भी हो सकती।	अधिकारों में संबंधित व्यक्तियों की प्रक्रिया में भागदारी की जरूरत होती है।
आवश्यकताएं चुनिंदा हो सकती हैं और केवल कुछ लोगों के लिए प्रदान की जा सकती हैं।	अधिकार सबके लिए हैं। ये भेदभाव रहित तरीके से प्रदान किए जाते हैं।
जरूरतों की पूर्ति तब गंभीर हो जाती है जब यह लोगों के एक बड़े वर्ग को प्रभावित करती है।	एक व्यक्ति के अधिकारों का उल्लघंन भी गलत है।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव:

स्पष्ट होता है कि अधिकार हमारी चाह से नहीं बल्कि हमारी जरूरतों से निकल कर आते हैं।

अधिकारों की पूर्ति का दायित्व सरकार का है। लेकिन चाह, जरूरत और अधिकार का अंतर जानना जरूरी है।

अधिकार वे होते हैं जो:

- सर्वव्यापक हैं
- त्यागे या दिए नहीं जा सकते
- अंतर्निहित या जन्मजात
- अविभाज्य, अंतरसंबंधित और दूसरे के पूरक हैं

समान वेतन, शिक्षा, आवास, कार्यस्थल पर सुरक्षा, सामाजिक सुरक्षा, धर्म पालन की स्वतंत्रता – ये सब हमारे आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों में शामिल हैं।

इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि अधिकार हमारी चाह से नहीं बल्कि हमारी जरूरतों से निकल कर आते हैं और अधिक स्पष्टता लाने के लिए आवश्यकता आधारित दृष्टिकोण बनाम अधिकार आधारित दृष्टिकोण समझाएं।

5.5 प्रस्तावित खेल: घूमो, तूफान, भागो

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

समय : 10 मिनट

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को 3-3 के समूहों में बांट दें।
- दो प्रतिभागियों को हाथ ऊपर की ओर उठाकर और हथेलियों को एक दूसरे से जोड़कर मकान की छत बनाने के लिए कहें और तीसरा प्रतिभागी उसमें नीचे उस घर के अंदर बैठे।
- फॅसिल्इटेटर निम्न तीन में से कोई भी निर्देश बोल सकते हैं:
  - घूमो
  - तूफान
  - भागो
- जब आओ बोला जाए, घर में बैठे हुए प्रतिभागियों को दूसरे घर में जाना होगा।

- जब तूफान बोला जाए, घर में बैठे हुए प्रतिभागी अपनी जगह पर बैठे रहेंगे लेकिन घर बनाने वाले दोनों प्रतिभागियों को किसी दूसरे बैठे हुए प्रतिभागी के ऊपर घर बनाना होगा।
- जब भागो बोला जाए, तो सभी को भागना होगा, अन्य प्रतिभागियों को घर बनाना होगा, या घर में बैठना होगा।
- महत्वपूर्ण बात यह है कि जब 'भागो' बोला जाएगा उस समय घर बनाने वाले प्रतिभागी घर में बैठ सकते हैं और बैठने वाले उठ कर घर बना सकते हैं। सब अपनी जगह बदल सकते हैं।

नोट: शुरूआत में एक व्यक्ति बिना घर के होना चाहिए जिसे घर ढूंढना होगा।

5.6 आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों का ढांचा

मूलभूत दायित्व और निरंतर साकार करने के दायित्व

मूलभूत दायित्व अपने लोगों के प्रति एक राज्य की प्राथमिक जिम्मेदारियां और दायित्व हैं। सुरक्षित प्रसव के लिए और कॉस्मेटिक सर्जरी के लिए अस्पताल उपलब्ध कराने के बीच एक अंतर है। मूलभूत की धारणा उत्तरजीविता (सरवाइवल) के साथ जुड़ी है। इसे ''उत्तरजीविता किट'' के रूप में भी जाना जाता है। 'उत्तरजीवी' का मतलब यह नहीं है कि आपको अभी मरना नहीं है, बल्कि इसका मतलब गरिमा के साथ जीवित रहना है। यह सबसे वंचित की जरूरतों की गारंटी के लिए राज्य स्तर पर न्यूनतम (अलग-अलग देशों में भिन्न होता है) यानि कम से कम जो होना चाहिए उसे दर्शाता है। कोई भी राज्य बुनियादी जरूरतों को उपलब्ध कराने के लिए उनकी अक्षमता के कारण के रूप में संसाधनों की कमी का हवाला नहीं दे सकता है।

एक बार जब राज्य समझौते मंजूर कर लेता है, जो वह उसके मूलभूत दायित्वों पर बहस नहीं कर सकता। मूलभूत दायित्वों की पूर्ति के बिना, प्रसंविदाओं का प्रभाव बहुत कम रह जाता है। मूलभूत दायित्व के नीचे के स्तर पर, कोई मर्यादा नहीं रहती। इसलिए, हमें राज्यों पर उनके मूलभूत दायित्वों को पूरा करने के लिए दबाव डालने की जरूरत है।

निरंतर साकार करने का अर्थ होता है कि राज्य लोगों को उनके अधिकारों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए अधिकतम उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करेगी। यदि एक राज्य आतंकवाद को उकसाने, तट से दूर पैसे भेजने जैसी चीजों पर अपने संसाधनों का उपयोग करता है, तो उसके पास मानव अधिकार के दायित्वों को पूरा करने के लिए संसाधन नहीं बचेंगे। एक राज्य पूर्ति न कर पाने के लिए केवल संसाधनों की कमी को न्यायसंगत नहीं ठहरा सकता। उसे यह साबित करना होगा कि उसके पास संसाधन हैं लेकिन उनका इस्तेमाल स्वास्थ्य, शिक्षा, आदि के लिए किया जा रहा है। लगभग सभी देशों में स्वदेशी समूह, अल्पसंख्यक, दूरदराज के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोग ही सबसे कमजोर होते हैं। जब एक देश यह कहता है कि उसने कमजोर समूहों की पहचान कर ली है, तो उसे दिखाना होगा कि संसाधनों

के आवंटन में उन समूहों को ध्यान में रखा गया है। मानवाधिकार कार्यकर्ताओं के लिए राष्ट्रीय बजट को देखना और उसका विश्लेषण कर पाना और विश्वास के साथ यह कह पाना कि आवंटित संसाधन प्रसंविदा के अनुरूप नहीं, बहुत महत्वपूर्ण।

व्यवहार में, वास्तव में निरंतर साकार कई देशों में आगे क्यों नहीं बढ़ता इसकी कई वजहें हैं। लगभग सभी देशों में संस्थागत समस्या है। मंत्रालयों के बीच नीतियों का समन्वय नहीं होता। वे अलग-अलग प्राथमिकताएं तय करते हैं और उनके बजट अलग-अलग होते हैं। वे साथ मिलकर योजना नहीं बनाते हैं और उन्हें यह भी पता नहीं होता कि निरंतर साकार करने के मामले में उनके दायित्व क्या है। वित्तीय समस्या भी है, क्योंकि बजट क्षेत्रीय आधार पर बनाया जाता है। यह भी संयुक्त योजना और समन्वय में मदद नहीं करता है। एक और बाधा सांस्कृतिक समझ की है। गरीबी और सामाजिक अधिकार, सामाजिक मंत्रालय के तहत आते हैं और वित्त मंत्रालय एंव अर्थशास्त्र मंत्रालय को इससे कोई लेना देना नहीं है। इन मुद्दों का संपर्क श्रम मंत्रालय, स्वास्थ्य मंत्रालय के साथ है, लेकिन इसे सभी के मुद्दे के रूप में नहीं देखा जाता है। अधिकतम उपलब्ध संसाधनों को राज्य के नजरिए से नहीं देखा जाता है और इसलिए यह एक साथ काम नहीं करता है। एक ही मंत्रालय के अंदर परस्पर विरोधी प्राथमिकताएं होती हैं।

यदि हम सरकार के नजरिए से मानव अधिकारों के मानकों पर नजर डालें, तो वे है: मूलभूत दायित्वों की पूर्ति, निरंतर साकार करने की दिशा में लक्षित कदम, सामूहिक भागीदारी, जवाबदेही और न्याय पर पहुंच। उल्लंघन जानबूझ कर या गलती से - स्पष्ट मंशा से या बिना मंशा से हो सकता है, लेकिन परिणाम उल्लंघन ही होता है। कभी-कभी, यह अक्षमता है और कभी अनिच्छा।

3AQ का ढ़ांचा

राज्य के दायित्वों की पूर्ति का विश्लेषण करने के लिए एक और तरीका इस्तेमाल किया जा सकता है, वह है 3AQ - यानि पहुंच, उपलब्धता, पर्याप्तता और गुणवत्ता।

उपलब्धता (**Availability**): यानि सेवाएं, सामग्री, उपलब्ध बुनियादी सुविधाएं, जो चलती और काम करती हों?

पहुंच (**Accessibility**): यानि आर्थिक (सामर्थ्य), शारीरिक (भेदभाव के बिना) और सूचना।

पर्याप्तता (**Adequacy**): उदाहरण के लिए घर में महिलाओं के लिए भोजन के संबंध में पर्याप्तता, स्वास्थ्य की जरूरतें।

गुणवत्ता (**Quality**): यह संस्कृति और परिस्थिति विशिष्ट है। एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है जो अधिकार धारकों के नजरिए से महत्वपूर्ण है।

समानता बनाए रखने के लिए 3AQ का प्रयोग किया जाना चाहिए। इसे शिक्षा के अधिकार के संदर्भ में देख सकते हैं।

* **उपलब्धता**
  - मानव अधिकार दायित्वों से मेल खाते वित्तीय आवंटन
  - शिक्षक (शिक्षा, प्रशिक्षण, भर्ती, शिक्षकों से संबंधित श्रम मानक)
* **पहुंच**
  - कानूनी और प्रशासनिक बाधाओं का उन्मूलन
  - वित्तीय बाधाओं का उन्मूलन
  - भेदभावपूर्ण व्यवहार की पहचान और उन्मूलन
  - अनिवार्य स्कूली शिक्षा (फीस, भौगोलिक पहुंच, अनुसूची) के लिए बाधाओं का उन्मूलन
* **पर्याप्तता**
  - स्कूली आयु के बच्चों के अनुपात में स्कूल
  - छात्रों के अनुपात में शिक्षकों की संख्या
* **गुणवत्ता**
  - शिक्षा/निर्देश की भाषा
  - न्यूनतम मानकों को लागू करना (जैसे गुणवत्ता, सुरक्षा, पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य)
  - अधिकारों के विषय के रूप में बच्चों की मान्यता

5.6.1 अभ्यास : अधिकारों में 3AQ का इस्तेमाल

उद्देश्य : समानता के लिए अधिकारों में 3AQ के महत्व को समझना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन।

प्रक्रिया :
- प्रतिभागियों को चार समूहों में बांट दें।

- हर समूह को निम्न में से एक अधिकार का विस्तार करने को कहें।
  - स्वास्थ्य का अधिकार
  - शिक्षा का अधिकार
  - सामाजिक सुरक्षा का अधिकार
  - काम का अधिकार
- सभी समूह निम्न बातों का उल्लेख जरूर करें:
  - अधिकार का नाम
  - यह किस आवश्यकता से मुक्ति दिलाता है
  - कौन सी क्षमता बढ़ाता है
  - न्यूनतम स्तर या पूर्ति क्या होनी चाहिए
  - 3AQ

उदाहरण:

स्वास्थ्य का अधिकार:

मुक्ति - बीमारी से मुक्ति

क्षमता वृद्धि - शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा की क्षमता में वृद्धि।

पहुंच - न्यूनतम स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुंच हो।

उपलब्धता - जन स्वास्थ्य व स्वास्थ्य सबंधी देखभाल की सक्रिय सुविधाएं, वस्तुएं, सेवाएं, और कार्यक्रम पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होने चाहिए। अस्पताल हों, प्रत्येक वार्ड में मोबाइल क्लीनिक हों, 2 स्टाफ, डाक्टर, 2 नर्सें हों, स्ट्रेचर, लैब, प्रसव, निशुल्क दवाओं की सुविधा हो। अनिवार्य स्त्री विशेषज्ञ, छोटी-मोटी सर्जरी, एम्बुलेंस, यातायात की सुविधा हो।

पर्याप्तता - जिला स्तरीय अस्पताल में निशुल्क सर्जरी, भोजन, यातायात की सुविधा दी जाए।

गुणवत्ता - सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य होने के अतिरिक्त, साफ-सफाई हो, साफ पानी, हर घर में शौचालय हों इसके लिए उचित तकनीकी उपाय किए जाएं। आजीविका के लिए लघु उद्योगों की व्यवस्था हो, क्षमतावर्धन करने की व्यवस्था हो। साफ-सफाई, सरकारी योजनाएं, आजीविका, स्वास्थ्य पर जानकारी देने के लिए अभियान और शिविर लगाएं जाएं।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव

प्रशिक्षक बताएं कि जिम्मेदारी के लिए निगरानी बहुत जरूरी है। किसी भी नीति की निगरानी में उसके उल्लंघन पर सज़ा का प्रावधान होना चाहिए। हर नीति में शिकायत दर्ज करने का प्रावधान होना चाहिए और इसे महिला को ध्यान में रखकर बनाया जाना चाहिए। इसके साथ शिकायतकर्ता की सुरक्षा का प्रावधान भी होना चाहिए।

5.7 आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार

उद्देश्य : आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों को समझना।

समय : 45 मिनट

सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, सफेद बोर्ड, स्केच पेन, आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतरराष्ट्रीय प्रतिज्ञापत्र की प्रतियां।

प्रक्रिया :

- बताएं कि आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतरराष्ट्रीय प्रतिज्ञापत्र (इंटरनेशनल कॉविनेन्ट ऑन इकॉनामिक, सोशल एण्ड कल्चरल राइट्स - आई.सी.ई.सी.आर.) क्या है - सभी देशों ने मिलकर कुछ दस्तावेज बनाए और सभी देशों ने इस पर सहमति दी कि वे इन दस्तावेजों में उल्लेखित नियम कानूनों को पालन करेंगे। भारत ने 1991 में इस पर हस्ताक्षर किए।
- प्रतिभागियों को अपने-अपने पहले अधिकार वाले समूहों में वापस जाकर अपनी बनाई गई नीतियों के आधार पर आई.सी.ई.सी.आर. दस्तावेज (सर्कल ऑफ राइटस) में दिए प्रासंगिक अनुच्छेद लिखने के लिए कहें।
- इसके लिए 10 मिनट का समय दें।
- हर समूह को अनुच्छेद बताने के लिए कहें और उसकी व्याख्या पढ़कर सुनाने के लिए कहें।
- अनुच्छेदों को बोर्ड पर लिखते जाएं।

प्रशिक्षक मोटे तौर पर आई.सी.ई.एस.आर. के अधिकारों के बारे में बता सकते हैं जो निम्नलिखित हैं:

अनुच्छेद 1 आत्मनिर्णय का अधिकार

अनुच्छेद 2.1 प्रसंविदा में निहित अधिकारों को पूरी तरह प्राप्त करने के लिए सहभागी राज्यों के प्रतिबद्धता

अनुच्छेद 2.2 भेदभावहीनता

अनुच्छेद 3 पुरुषों और महिलाओं का ई.एस.सी.आर. अधिकारों का बराबर लाभ लेने का अधिकार

अनुच्छेद 4 केवल एक लोकतांत्रिक समाज के सामान्य कल्याण को बढ़ावा देने के लिए अधिकारों का लाभ उठाने में सीमाएं

अनुच्छेद 5 प्रसंविदा में निहित अधिकारों से गैर अवमानना; किसी भी व्यक्ति, समूह या सरकार को इन अधिकारों में से किसी को नष्ट करने का अधिकार नहीं है

अनुच्छेद 6 काम करने का अधिकार

अनुच्छेद 7 काम पर सही और अनुकूल परिस्थितियों का अधिकार

अनुच्छेद 8 प्रतिबंध के बिना ट्रेड यूनियन बनाने और शामिल होने का अधिकार

अनुच्छेद 9 सामाजिक सुरक्षा का अधिकार

अनुच्छेद 10 माताओं, बच्चों और युवा लोगों के लिए विशेष सुरक्षा सहित परिवार और उसके सदस्यों का अधिकार

अनुच्छेद 11 बुनियादी आय, भोजन, आवास, पानी, सफाई और कपड़े और रहने की स्थिति में निरंतर सुधार सहित जीने के एक पर्याप्त मानक का अधिकार

अनुच्छेद 12 स्वास्थ्य का अधिकार

अनुच्छेद 13 और अनुच्छेद 14 शिक्षा का अधिकार

अनुच्छेद 15 सांस्कृतिक जीवन में हिस्सा लेने और वैज्ञानिक प्रगति के लाभों का आनंद लेने का अधिकार

अनुच्छेद 16-31 प्रसंविदा में निहित राज्य के दायित्वों और अधिकारों के कार्यान्वयन से संबंधित हैं

प्रशिक्षक स्पष्ट करें कि अधिकार एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। अधिकार की भाषा को समझना जरूरी है। इससे यह भी पता चलता है कि अधिकारों में व्यापकता लाई जा सकती है।

भाग 6

सरकार के दायित्व

इस भाग में सरकार के दायित्व को विभिन्न अभ्यासों एवं गतिविधियों के माध्यम से स्पष्ट किया जाएगा।

6.1 खेल: ताकत किसके पास है?*

समय : 30 मिनट

सामग्री : गुब्बारे और पिन

प्रक्रिया :

- सभी प्रतिभागियों को एक एक गुब्बारा दें और उसे फुला कर बांधने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों को अपने गुब्बारे को छूने, महसूस, और खेलने के लिए कहें। उन्हें बताएं कि गुब्बारा उनकी सबसे महत्वपूर्ण/प्यारी वस्तु है। यह उनकी चीज है और उन्हें इसे हर हाल में बचाना/सुरक्षित रखना है।
- अब हर प्रतिभागी के हाथ में एक तेज पिन (सुई जैसी चीज) दे दें।
- उन्हें याद दिलाएं कि गुब्बारा उनकी सबसे महत्वपूर्ण/प्यारी वस्तु है और उन्हें इसे हर हाल में बचाना/सुरक्षित रखना है। ''अपनी चीज को बचाने/सुरक्षित रखने के लिए जो भी करना जरूरी हो करें''।
- उनका रोमांच/उत्साह बढ़ाएं और प्रतिभागियों से पूछें: क्या आप अपने गुब्बारे को बचाने/सुरक्षित रखने के लिए तैयार हैं? बचाने के लिए क्या करना है या क्या नहीं करना है– इस बारे में किसी भी प्रश्न का जवाब न दें। अब, 'शुरू करो' सुनते ही अपने गुब्बारे बचाने के लिए तैयार हो जाएं.....1, 2, 3, 'शुरू करो'!

नोट: यह जरूरी है कि फॅसिल्इटेटर प्रतिभागियों का रोमांच/जिज्ञासा बढ़ाएं और उन्हें कार्यवाही करने के लिए तैयार करें।

(i) आपको ध्यान में रखना चाहिए कि इस खेल से काफी सख्त भावनाएं बाहर आ सकती हैं क्योंकि हर कोई सत्ता का खेल खेलने के लिए तैयार हो यह जरूरी नहीं हैं। भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार रहें।

अपेक्षित परिणाम

यह अभ्यास सत्ता और मानव अधिकारों के बीच संबंध पर बात करने में मदद करता है। यह बताना जरूरी है कि सत्ता केवल सरकार के पास नहीं होती बल्कि यह व्यक्तियों, समुदायों, संस्थाओं और परिवारों के पास भी होती है। यह बात भी की जा सकती है कि उल्लंघन करने के लिए उकसाने की ताकत किसके पास है। इसके लिए कौन जिम्मेदार है? हथियार देने वाला (फॅसिल्इटेटर) या उन्हें इस्तेमाल करने वाले (प्रतिभागी)?

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट से लिया गया है। Dignity International, Netherlands, 2007.

खेल के बाद प्रतिभागियों से पूछें:

- क्या आपको खेल में मज़ा आया?
- किस-किस के पास गुब्बारा बचा है?
- क्या हुआ? लोगों ने गुब्बारे क्यों फोड़े जबकि उन्हें फोड़ने का निर्देश नहीं दिया गया था?
- किसने दूसरे लोगों के गुब्बारे फोड़े? किसके पास ताकत है?

6.2 राज्य (सरकार) के दायित्व

आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों (ई.एस.सी.आर.) पर सरकार के दायित्व

संयुक्त राष्ट्र प्रणाली मानवाधिकार से संबंधित कई निकायों से बनी है, जिन्हें चार्टर के आधार पर और संधि के आधार पर विभाजित किया जा सकता है। हमारे लिए आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार (ई.एस.सी.आर.) पर संधि आधारित समिति विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। समिति का मुख्य ध्यान आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय प्रसंविदा के कार्यान्वयन की निगरानी पर केंद्रित है, जो जनवरी 1976 में लागू की गई थी। जब संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रसंविदा को अपनाया, तो उसके सभी सहभागी राष्ट्रों ने, सभी व्यक्तियों के लिए जीने का एक बुनियादी और स्वीकार्य मानक स्थापित करने के लिए आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार देने के लिए प्रभावी प्रतिबद्धता दी। मानव अधिकारों की अवधारणा के अनुसार, सभी मनुष्य जीवन की एक निश्चित गुणवत्ता के हकदार हैं। आई.सी.ई.एस.सी.आर. सभी के लिए ई.एस.सी.आर. सुनिश्चित करने और बनाए रखने के लिए एक वाहन के रूप में कार्य करता है।

तो सरकार के दायित्व क्या हैं और ये मानव अधिकार और आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों से कैसे जुड़े हुए हैं?

यह सहभागी राष्ट्रों पर बाध्यकारी है और उनके द्वारा नेकनीयती से निष्पादित किए जाने चाहिए'[4]। मूलतः, आई.सी.ई.एस.सी.आर. के सहभागी राष्ट्रों से कर्तव्य और निष्ठा के साथ अपने दायित्वों को पूरा करने की उम्मीद की जाती है।

आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारों के अनुच्छेद 2 (1) 'कदम उठाने की जिम्मेदारी', 'उपलब्ध संसाधनों के अधिकतम प्रयोग' और (अधिकारों को) निरंतर पूरी तरह साकार करने के लिए' जैसी शब्दावली का प्रयोग किया गया है। इस अनुच्छेद के अनुसार सरकार के कर्त्तव्य निम्न हैं:

[4]संधियों के कानून (1969), अनुच्छेद 26 पर विएना प्रसंविदा देखें।

1. सरकार का दायित्व है **अधिकारों को पूरी तरह साकार करना** (Full realization of the right) अर्थात सरकार को असुरक्षित व्यक्तियों को ऐसे उपकरण प्रदान करने चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति इन्हें प्रयोग कर सरकार को अपने सामान्य दायित्व पूरा करने के लिए बाध्य कर सके। सरकार की इस गतिविधि को क्रियान्वयन कहा जाता है। सरकार को यह देखना होगा कि लोगों के पास कार्यक्रमों और उनकी क्षतिपूर्ति से संबंधित सूचना हो और वे लोगों की पहुंच के दायरे में हों। सभी उपकरणों में जानकारी सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। जो पिछड़े हुए हैं उनको बराबरी पर लाने के लिए कुछ **अस्थायी सुरक्षात्मक कदम** उठाए जा सकते हैं।

2. सरकार का दायित्व है **अधिकारों की पूर्ति के लिए अधिकतम उपलब्ध संसाधनों** (Maximum available resources) का प्रयोग करना है। संसाधनों की उपलब्धता का मतलब केवल मौजूदा बजट के नहीं, बल्कि समाज के सकल संसाधनों से है। जहां उपलब्ध संसाधन प्रकट रूप से अपर्याप्त भी हैं, राज्य का दायित्व है कि वह उन परिस्थितियों में भी प्रांसगिक अधिकारों को व्यापकतम संभव सीमा तक पूरा करे।

3. सरकार का दायित्व है **अधिकारों को क्रमिक रूप से हासिल करना** (Progressive realization) - अर्थात सरकार आगे बढ़ सकती है पर पीछे नहीं जा सकती। क्रमिक रूप से हासिल करने में न केवल निरंतर सुधार, बल्कि यह सुनिश्चित करने का दायित्व भी शामिल है कि ऐसी कोई घटना न घटे जिससे विकास उल्टी दिशा में मुड़े या पीछे की ओर जाए (Retrogression)।

ई.एस.सी.आर. जैसे एक अधिकार आधारित दृष्टिकोण में, हर इंसान को एक व्यक्ति और इसलिए एक अधिकार-धारक के रूप में मान्यता प्राप्त है। अधिकार अविभाज्य, एक दूसरे पर आश्रित और एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। अधिकार आधारित दृष्टिकोण मानव हकों की रक्षा और उन्हें प्राप्त करने की अनुमति देता है। संयुक्त राष्ट्र मंजूरी प्राप्त अधिकार-आधारित दृष्टिकोण के अंदर, **सरकारों के दायित्व के तीन पहलू हैं- आदर, रक्षा और पूर्ति।**

1. **अधिकारों का आदर करना**- इसका अर्थ है एक राज्य अधिकार का आदर करने के लिए बाध्य है। उसे व्यक्ति द्वारा अधिकार का लाभ उठाने में हस्तक्षेप करने से बचना चाहिए। सरकार स्वयं अधिकारों का उल्लघंन न करे। यदि सरकार ने अधिकार दिए हैं तो वह खुद कोई ऐसा कार्य न करे जो उन अधिकारों को प्राप्त करने में बाधक हो। उदाहरण के लिए सरकार को विकास (सड़क, सड़क के ऊपर पुल बनाने) के नाम पर लोगों को उनके घरों से जबरदस्ती नहीं निकालना चाहिए।

2. **अधिकारों की रक्षा करना**- इससे अभिप्राय यह है कि राज्य को गैर राज्य कर्ताओं द्वारा अधिकारों का उल्लंघन रोकने के लिए कानून और प्रणाली बनाकर अधिकार की रक्षा करनी चाहिए। सरकार को न केवल इन अधिकारों को सीमित करने से बचना चाहिए बल्कि उसे किसी तीसरे पक्ष द्वारा इन अधिकारों को कमजोर करने की कोशिशों को रोकने के लिए कदम उठाने चाहिए। उदाहरण के लिए, सरकार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि अन्य व्यक्ति या बाहरी व्यक्ति लोगों से घर और जमीन जबरदस्ती खाली न करवाएं।

3. **अधिकारों की पूर्ति करना**– अर्थात राज्य सक्रिय कदम उठाने के द्वारा अधिकारों को पूरा करने के लिए बाध्य हैं; उन्हें अधिकारों का लाभ उठाने में लोगों को सक्षम करने के लिए संस्थान और प्रक्रियाएं स्थापित करनी चाहिए। सरकार को अपनी नीतियों और कार्यक्रमों के द्वारा अपनी पहल पर ऐसे सकारात्मक कदम उठाने चाहिए जिससे लोग अपने इन अधिकारों का पूरी तरह लाभ उठा सकें। अधिकारों की पूर्ति के लिए सरकार को सुविधा प्रदान करनी चाहिए और प्रक्रिया सरल बनानी चाहिए। उदाहरण के लिए सरकार को आवास पर सभी व्यक्तियों की समान पहुंच को सुनिश्चित करना चाहिए। इसके लिए जरूरी नीतियां और कार्यक्रम शुरू करने चाहिए। इन अधिकारों को वास्तविकता बनाने के लिए सरकार को इनके लिए सुविधा, प्रावधान और बढ़ावा देना चाहिए।

एक अधिकार आधारित दृष्टिकोण दर्शाता है कि राज्य अपने दायित्वों को पूरा करने के लिए और भी मजबूर हैं और यह अधिकार धारकों को भी अपने हकों का दावा करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

मासट्रिच दिशा-निर्देश:

राज्यों के दायित्व

1. **आदर करना** (प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष हस्तक्षेप करने से बचें)

2. **रक्षा करना** (अन्य या बाहरी व्यक्तियों को हस्तक्षेप करने से रोकना)

3. **पूर्ति करना** (मूल दायित्व और क्रमिक रूप से हासिल करना)
   - **प्रदान करना (provide)** उन्हें जो समक्ष नहीं हैं
   - **आसान बनाना (facilitate)** सकारात्मक उपायों द्वारा
   - **बढ़ावा देना (promote)** जन जागरूकता के लिए शिक्षा और सूचना अभियान

6.2.1 अभ्यास - अस्नी की कहानी

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

उद्देश्य : सरकार के दायित्व को स्पष्ट करना।

समय : 20 मिनट

सामग्री : केस स्टडी की प्रतियां।

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को समूहों में बांट दें।
- प्रतिभागियों को केस स्टडी की कॉपी दें (अकेले या समूह में)।
- प्रतिभागियों को केस स्टडी पढ़कर निम्न बताने के लिए कहें :
  - कौन से अधिकारों का उल्लंघन हुआ है?
  - सरकार के कौन से दायित्व पूरे हुए हैं?
  - कौन से दायित्वों को पूरा करने में सरकार असफल रही है?
- अभ्यास पूरा करने के बाद समूह प्रस्तुतीकरण करें।

सरकार का दायित्व	अस्नी की कहानी में कहां पर है? हर दायित्व के संदर्भ में सरकार ने क्या किया और क्या करने में असफल रही?
आदर	
संरक्षण	
पूर्ति	

अस्नी की कहानी*

अस्नी, उसका पति और तीन बच्चे हिमाचल के ग्रामीण इलाके में रहते थे। वे उस इलाके में स्थानीय अल्पसंख्यक समुदाय के थे। गांव में उनके पास जमीन का एक टुकड़ा था जिस पर वो चावल और सब्जियां उगाते थे। अस्नी थोड़ी पढ़ी-लिखी थी और उसके पति ने प्राइमरी की पढ़ाई पूरी की थी।

1986 में, सरकार ने फल निर्यात के लिए बागान लगाने के लिए अस्नी के परिवार और अन्य छोटे किसानों को वहां से निकाल दिया। निर्यात को बढ़ावा देकर अर्थव्यवस्था को विकसित करना सरकार की नीति थी। विश्व बैंक ने बागान के प्रोजेक्ट को सहायता दी। सरकार ने निकाले गए किसान को कुछ मुआवजा दिया। छोटा स्वदेशी समुदाय होने के कारण वे ढंग से मुआवजे की मांग भी नहीं कर पाए।

अस्नी के पति ने मुआवजे की रकम अपनी बहन की शादी पर खर्च कर दी। उसने उन पैसों से अस्नी के लिए गहने और बच्चों के लिए कपड़े भी खरीदे। जल्दी ही मुआवजे की रकम खत्म हो गई। अपनी जमीन से बेदखल किए गए किसानों को कोई वैकल्पिक व्यवसाय या सलाह देने के लिए सरकार की कोई नीति या कार्यक्रम नहीं था। पैसों और जमीन के बिना अस्नी का परिवार बम्बई चला आया। अस्नी को एक फैक्ट्री में जमादार का काम मिल गया। उसे न्यूनतम मज़दूरी भी नहीं मिलती थी। पुरुष मज़दूरों को उसी काम के लिए अधिक वेतन मिलता था। फैक्ट्री में यूनियन बनाने की अनुमति नहीं थी। अस्नी के पति को निर्यात के लिए जूते बनाने वाली एक बहुराष्ट्रीय कम्पनी में काम मिल गया। वहां मज़दूरों को न्यूनतम मज़दूरी नहीं मिलती थी और ना कोई बीमा या सामाजिक सुरक्षा लाभ मिलता था। सरकारी नीति में निर्यात के लिए वस्तुएं बनाने वाली फैक्ट्रियों में यूनियनें बनाने की मनाही थी।

अस्नी अपने बच्चों को पढ़ाना चाहती थी। उनके रहने की जगह के पास कोई सरकारी प्राइमरी स्कूल नहीं थे। उसने अपने बच्चों को प्राइवेट स्कूल में भेजा और उनकी प्राइमरी शिक्षा के लिए काफी ऊंची फीस भरी। बिना उचित साफ-सफाई, पानी या स्वच्छता वाली जगह में रहने के कारण अस्नी की बेटी को मलेरिया हो गया और एक बेटे को दस्त लग गए। परिवार में दवा का खर्च ज्यादा और लगातार होने लगा। अस्नी और उसका पति ऊंची दर पर ब्याज के साथ पैसे उधार लेकर घर का खर्च चला लेते थे। उन्हें पैसे उधार मिल जाते थे क्योंकि उनकी मासिक आमदनी थी।

1997 में, वैश्विक अर्थ बाजार में गिरावट आने के कारण, देश की अर्थव्यवस्था पर असर हुआ। बहुराष्ट्रीय कम्पनी ने जूते का कारखाना बंद कर दिया और दूसरे देश में चली गई। अस्नी की कम्पनी में भी उत्पादन कम हो गया और अस्नी की नौकरी चली गई।

अस्नी और उसके पति के पास कोई सामाजिक सुरक्षा नहीं थी। अस्नी के बच्चों ने स्कूल जाना बंद कर दिया। उचित और पोषक आहार न मिलने के कारण अस्नी की बेटी ने बिस्तर पकड़ लिया। नौकरी के बिना वे किराया नहीं दे पा रहे थे और उन्हें अपने घर से निकाल दिया गया। अब वे सड़क पर रहते हैं।

---

*स्रोत: फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी ''ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट'' से लिया गया है।

भाग 7

निष्कर्ष और समापन

इस भाग में प्रशिक्षण का निचोड़ समझाने के लिए कुछ खेल दिए गए हैं।

गरिमा

7.1 मुर्गी और चूजे का खेल

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

समय : 10 मिनट

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को 4-5 सदस्यों के समूहों में बांट दें।
- समूह के सदस्यों को एक के पीछे एक कमर या कंधे पकड़कर एक लाइन बनाने के लिए कहें। हर समूह अलग-अलग लाइन बनाए।
- लाइन में सबसे आगे खड़े होने वाला प्रतिभागी ''मुर्गी'' होगा जो अपने पंखों (बाहों को) हिला कर अपने चूज़ों (बच्चों) की रक्षा करेगा।
- खेल का लक्ष्य है कि मुर्गी दूसरे समूह के चूजों को पकड़ने की कोशिश करेगी और साथ ही अपने चूजों को पकड़े जाने से बचाने का प्रयास करेगी।
- ''परिवार'' (समूह) की लाइन में सबसे आखिरी चूजे (प्रतिभागी) को ही मुर्गी द्वारा पकड़ा जा सकता है।
- खेल तब तक चलता रहेगा जब तक कि किसी परिवार के सारे चूजे पकड़े नहीं जाते और सबसे ज्यादा चूजे पकड़ने वाले समूह की जीत होगी।

नोट: मुर्गी और चूजे के इस खेल को रणनीतियों के लिए एक उत्प्रेरक के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। अपने चूजों को बचाने और दूसरे चूजों को पकड़ने के लिए परिवार क्या रणनीतियां अपनाते हैं? आप खेल को थोड़ी देर बाद बीच में रोककर आगे बढ़ाने से पहने समूहों से चर्चा भी कर सकते हैं।

7.2 खरगोश और कछुए की कहानी

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

भाग 1

एक बार एक खरगोश था। वह हमेशा अपनी बड़ाई करता रहता था कि वह कितना तेज और फुर्तीला है। वह जंगल में सबको यह बात सुनाता रहता था। यह बात कछुए को बताने में तो उसे और भी ज्यादा मज़ा आता था। वह कछुए को चिढ़ाता रहता था कि कछुआ तो इतनी धीरे-धीरे चलता है कि खरगोश रास्ते में नींद लेकर भी कछुए से पहले कहीं भी पहुंच सकता है।

इस तरह की तानेबाजी और चिढ़ाना सालों तक चलता रहा। एक दिन, जब खरगोश दोबारा अपनी तेज चाल की डींगे मार रहा था, कुछए से बर्दाश्त नहीं हुआ और उसने कहा, ''तुम्हें विश्वास है कि तुम्हारी चाल इतनी तेज है?'' यह सुन कर खरगोश को गुस्सा आ गया और उसने कुछए से कहा, ''मेरी बात पर सवाल उठाने की तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई?'' फिर उसने कहा, ''मैं तुम्हें चुनौती देता हूं, अगर हमारी दौड़ होगी तो मैं तुमसे घंटों पहले वहां पहुंच जाऊंगा।'' कुछए का तो दिमाग पक चुका था तो उसने कहा, ''इतना ज्यादा मत इतराओ। ठीक है, मैं तुम्हारे साथ आखिर तक दौड़ लगाऊंगा। अगले सप्ताह के लिए तारीख और समय तय कर लिया गया। खरगोश हंसते हुए चला गया, उसे पूरा विश्वास था कि वही जीतेगा।

तब कुछए को समझ आया कि उसने अपने आप को कितनी बड़ी मुसीबत में फंसा लिया है। वह अपने दोस्तों से मिलने गया ताकि वह दौड़ में खरगोश को हराने की कोई तरकीब निकाल सके। वह मदद मांगने गया था।

भाग 2

एक सप्ताह बाद दौड़ वाला दिन आया और इस मज़ेदार दौड़ को देखने के लिए जंगल के सभी जानवर आए। जब घंटी बजी खरगोश पूरी तेजी से दौड़ पड़ा; कछुआ अपनी धीमी चाल से रेंगता रहा। जैसे ही हंसते और कछुए का मज़ाक उड़ाते हुए खरगोश मोड़ पर पहुंचा, वह यह देखकर हैरान हो गया कि कछुआ उसके आगे चल रहा था तो उसने और तेज दौड़ लगाई। लेकिन हर मोड़ पर उसने देखा कि कछुआ उससे आगे था। आखिर में जब खरगोश समापन रेखा कि तरफ बढ़ने लगा तो उसकी आंखे यह देख कर फटी रह गई कि कछुआ समापन रेखा पार कर चुका कर जीत चुका था। शर्मसार खरगोश जानवरों की भीड़ को चीरता हुआ भाग गया जिन्होंने उसे जिंदगी का एक बड़ा पाठ पढ़ा दिया था।

भाग 3 : असल में क्या हुआ

सब जानवर मिलकर बैठे और उन्होंने रणनीति बनाई। उन्होंने एक जैसे आकार और रंग के कछुओं को हर मोड़ पर तैनात कर दिया था। इस तरह से खरगोश यह समझता रहा कि यह वही कछुआ है जो उससे हर बार आगे था।

7.3 पैंगुइन का खेल

(फ्रॉम पॉवर्टी टू डिगनिटी "ए लर्निंग मैनुअल ऑन ह्यूमन राइटस बेस्ड डिवेलपमेंट" से लिया गया है।)

समय : 10 मिनट

प्रक्रिया : • हर प्रतिभागी के पास एक कुर्सी हो और वह उस पर बैठ जाएं। सब पूरे हॉल/कमरे में फैल जाएं।

- एक प्रतिभागी को पैंगुइन बनने के लिए आगे आने को कहें। पैंगुइन बनने वाला प्रतिभागी अपनी कुर्सी के सामने मुंह करके कुछ दूर खड़ा रहे।
- पैंगुइन बनने वाले प्रतिभागी को पैंगुइन की तरह दोनों पैरों को जोड़कर चलना होगा। तो छोटे छोटे कदम आगे बढ़ाने होंगे। बाकी प्रतिभागियों का काम यह देखना होगा कि पैंगुइन खाली कुर्सी पर न बैठ सके। इसके लिए पैंगुइन के पहुंचने से पहले किसी को उस खाली कुर्सी पर बैठना होगा।
- अगर पैंगुइन को खाली कुर्सी मिल जाती है और वह उस पर बैठ जाती है, तो उसके पास (दाईं या बाईं चुन सकते हैं) की कुर्सी पर बैठा प्रतिभागी पैंगुइन बनेगा।
- काफी हड़बड़ी मच जाएगी। कुछ बार कोशिश करने के बाद, प्रतिभागियों को रणनीति बनाने के लिए कहें ताकि वे पैंगुइन को और अच्छी तरह रोक पाएं।

नोट:

- खेल के बाद बताएं कि कैसे एक धीमी पैंगुइन हमारे सारे प्रयासों को बेकार कर सकती है।
- पूछें कि प्रभावशाली होने के लिए कितनी रणनीतियां बनानी पड़ीं?
- यदि हम इसे मानव अधिकार आधारित दृष्टिकोण से बनाएं तो और क्या करना पड़ेगा?

मूल्यांकन के लिए नमूना

1. पहले संपर्क के बाद, यहां आने के लिए जो जानकारी दी गई है, क्या वह उपयोगी रही? कोई सुझाव देना चाहते हैं?
2. ट्रेनिंग का तरीका कैसा लग रहा है? कोई सुझाव देना चाहते हैं?
3. क्या भाषा समझने में कोई परेशानी है?
4. क्या अभी तक किए गए विषयों की अवधारणाएं स्पष्ट रूप से आईं हैं या आप कोई बदलाव चाहते हैं?
5. निम्नलिखित पैमाने के प्रयोग द्वारा, कृपया हर वर्ग के विभिन्न/अलग-अलग सत्रों का मूल्यांकन करें।

   5-बहुत अच्छा 4-अच्छा 3-ठीक ठाक 2-साधारण/असंतोषजनक 1-खराब

सामाजिक चित्रांकन (सोशियोग्रामिंग)

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्यों द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

टिप्पणियां :

जेंडर की समझ

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्य द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

टिप्पणियां :

जेंडर और सेक्स में अंतर

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्य द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

टिप्पणियां :

जेंडरीकरण

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्यों द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

टिप्पणियां :

पितृसत्ता और नारीवाद

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्य द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

टिप्पणियां :

अंतरअनुभागिता (इंटरसेक्शनैलिटी) और सत्ता की चाल

सत्र की उपयोगिता	5	4	3	2	1
संसाधान सदस्यों द्वारा संचालन	5	4	3	2	1

परिचय के लिए खेल :

खेल 1 : प्रतिभागियों को गोलाकार में बैठने को कहें। फिर उनसे उनका नाम और पसंदीदा फल बताने को कहें और साथ ही उस फल और स्वंय में कोई समानता भी बताने के लिए कहें।

उदाहरण: मेरा नाम **मंजुल** है और मुझे **सेब** पसंद है क्योंकि मेरे गाल **सेब की तरह लाल है**।

खेल 2 : प्रतिभागियों से अपनी एक खूबी/खामी बताने के साथ अपना नाम बताने को कहें।

उदाहरण: मेरा नाम **सुकुमार सुनीता** है।

प्रशिक्षक को खेल की शुरूआत अपना नाम बता कर करनी चाहिए ताकि प्रतिभागियों को अच्छी तरह समझ आ जाए।

भेड़ और भेड़िया :

सभी प्रतिभागियों को खड़े होकर एक गोला बनाने को कहें। फिर उनमें से किसी एक को अपनी मर्जी से भेड़ और एक को भेड़िया बनने के लिए कहें। प्रतिभागी एक दूसरे का हाथ पकड़ कर मज़बूत गोला बनाएं और भेड़ गोले के अंदर खड़ी हो। अब भेड़िये को भेड़ पर हमला करना है और भेड़ को अपने आप को बचाना है, चाहे गोले के अंदर रह कर या उससे बाहर जा कर। गोले में खड़े प्रतिभागियों को मज़बूती दिखा कर भेड़ की मदद करनी है और भेड़िये को अंदर आने से रोकना है। इसी खेल को दोबारा दूसरे दो लोगों के साथ भी खेला जा सकता है।

क्या तुम्हें याद है?

सभी प्रतिभागियों को गोला बना कर बैठने को कहें। अब एक प्रतिभागी दूसरे प्रतिभागी को अपना नाम बताए। फिर दूसरा प्रतिभागी, तीसरे प्रतिभागी को, पहले प्रतिभागी का और अपना नाम बताए। फिर तीसरा प्रतिभागी, पहले दो के साथ, अपना नाम चौथे को बताए और इस तरह आगे नाम जोड़कर बताते जाएं। प्रशिक्षण के दूसरे दिन यह खेल काफी अच्छा रहता है।

उदाहरण : मेरा नाम **मंजू** है, मेरा नाम **मंजू प्रिया** है, मेरा नाम **मंजू प्रिया रूनझुन** है.....

मानव श्रृखंला :

समूह को हाथ पकड़ कर गोले में खड़े होने को कहें। अब एक व्यक्ति बंधे हाथों के बीच से निकले और बाकी उसके पीछे पीछे चलें। ज्यादा संभावना है कि वे आपस में उलझ जाएंगे और हाथ छोड़ देगें या फिर शायद कुछ देर तक खेल चलता रहे।

मैंने सुना तुमने क्या कहा!

समूह को एक गोले में बैठने को कहें। अब एक व्यक्ति कोई एक वाक्य सोच कर दूसरे के कान में कहे। फिर दूसरा, तीसरे के कान में कहे और तीसरा, चौथे के, जब तक कि आखिरी प्रतिभागी न सुन ले यह सिलसिला इसी तरह चलता रहे। इसके बाद आखिरी प्रतिभागी को ऊंची आवाज में वाक्य दोहराने को कहें। सब लोग बिना हंसे नहीं रह पाएगें क्योंकि मूल वाक्य अब तक कुछ और ही बन गया होगा।

अपनी जगह से न हिलना

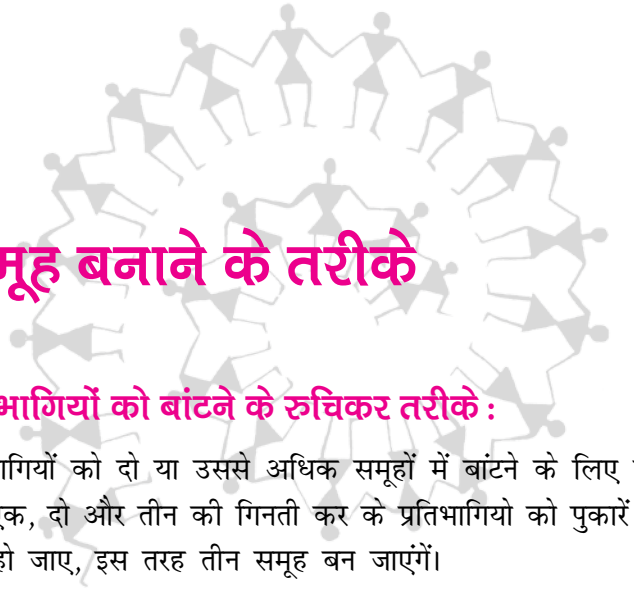
कुल संख्या के हिसाब से प्रतिभागियों को तीन या चार समूहों में बांट दें। अब हर समूह में से एक व्यक्ति अंदर खड़ा हो जाए और बाकी उस के आसपास घेरा बना लें। अब समूहों को बताएं कि आप उनसे प्रश्न पूछेगी और उन्हें अपनी जगह से बिना हिले जो दिखाई दे रहा है उसी के मुताबिक वो जवाब दें। इन जवाबों से सभी को हंसी आएगी ये पक्का है। इस खेल से हमें ये सीख मिलती है कि जो हम आंख से देखते हैं, वो पूरा सच नहीं होता। इसलिए हमें दूसरों की आलोचना या उनके बारे में ऐसे ही राय कायम नहीं करनी चहिए।

मेरा दर्पण:

प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें। दोनों समूहों को एक दूसरे के एकदम सामने खड़े रहने को कहें। अब एक समूह को मनचाहा काम करने को कहें, और सामने खड़ा दूसरा समूह, दर्पण की तरह काम करे और उनकी वैसी ही नकल करे जैसे कि दर्पण में प्रतिबिम्ब दिखाई देता है। पांच मिनट बाद समूहों की भूमिकाएं बदल दें।

पकपक, चकचक

समूह को एक गोले में बैठने को कहें। अब बताएं कि आप को दो चिड़ियां अच्छी लगती हैं, एक का नाम है पकपक और दूसरी का चकचक। उनसे कहें कि जब आप पकपक बोंलें तो वो अपने पंजों पर खड़े होकर कोहनियों को पंखों की तरह हिलाएं और जब आप चकचक बोंलें तो कोई न हिले। जो गलती करता जाएगा वो गोले से बाहर होता जाएगा। अब देखिए मज़ा तो सब लेगें पर आखिर तक कौन बचता है!



समूह बनाने के तरीके

प्रतिभागियों को बांटने के रुचिकर तरीके :

प्रतिभागियों को दो या उससे अधिक समूहों में बांटने के लिए प्रशिक्षक नए व रूचिकार तरीके अपना सकते हैं। एक तरीका हो सकता है कि एक, दो और तीन की गिनती कर के प्रतिभागियो को पुकारें और फिर सब एक नम्बर एक तरफ, दो नम्बर दूसरी और तीन नम्बर तीसरी तरु हो जाए, इस तरह तीन समूह बन जाएंगें।

दोस्त

सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षक की ताली की गति के अनुसार कमरे में घूमने के लिए कहें। जैसे ही ताली की गति तेज हो जाए, प्रतिभागी भी तेज तेज चलें। फिर प्रशिक्षक एक नम्बर पुकारें और उतने प्रतिभागी समूह बनाने के लिए आगे आएं। अर्थात यदि प्रशिक्षक कहे ''4 दोस्त'', तो प्रतिभागी अपने आपको चार चार के समूहों में बांट लें।

रिकैप के तरीके

1. दिन के अंत में प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटे और उन्हें आधे-आधे दिन का रीकैप तैयार करने के लिए कहें।
2. प्रतिभागियों को दिन में जिन-जिन विषयों पर बात की गई है, उसके अनुसार समूह बनाएं और समूहों को उस विषय की मुख्य बातें प्रस्तुत करने के लिए कहें।
3. दिन की शुरूआत में रीकैप के लिए प्रतिभागियों को एक-एक करके जो उन्होंने सीखा बताने के लिए कहें। जो छूट जाए उसे आप पूरा करें।

समापन के तरीके

1. दिन को समाप्त करने के लिए सभी प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में खेड़े होने के लिए कहें। इसका जवाब प्रतिभागियों को केवल एक शब्द में देने के लिए कहें– जैसे अच्छा, मज़ेदार, ज्ञानवर्धक आदि। यह दिन समाप्त करने का एक रोचक तरीका है।
2. दिन को समाप्त करने के लिए सभी प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में खेड़े होने के लिए कहें। फिर हर प्रतिभागी से पूछें कि उन्हें आज का दिन कैसा लगा। इसका जवाब प्रतिभागियों को बिना बोले केवल हाथों या इशारे से देने के लिए कहें।
3. दिन को समाप्त करने के लिए सभी प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में खड़े होने के लिए कहें। फिर हर प्रतिभागी से पूछें कि उन्हें आज का दिन कैसा लगा। इसका जवाब प्रतिभागी एक वाक्य में दे सकते हैं।
4. दिन को समाप्त करने के लिए सभी प्रतिभागियों को एक बड़े गोले में खड़े होने के लिए कहें। फिर हर प्रतिभागी से पूछें कि उन्हें आज का दिन कैसा लगा। इसका जवाब प्रतिभागी ☺ 😐 ☹ बना कर दे सकते हैं

संलग्नक 1

✪ **उद्देश्य** : • समुदाय आधारित महिला नेताओं की, विशेषकर जो हाशिए के समूहों के साथ कार्य करती हैं, उनकी क्षमता निर्माण करना ताकि वे प्रभावी मानव अधिकार अभ्यासकर्ता और नेता बनें।

लक्ष्य :

- समुदाय आधारित महिला नेता, विशेषकर जो हाशिए के समूहों से हैं वे मानव अधिकार ढांचे का इस्तेमाल करने में सशक्त बनें।
- समुदाय आधारित विकास और सक्रियतावाद में मानव अधिकार पद्धति का अधिक उपयोग करने में सक्षम हों।

पाठ्यक्रम :

- जेंडर का सामाजिक तानाबाना
- गरीबी के कारणों – जाति, नस्ल, जातीयता, और जेंडर – समेत गरीबी का ढांचागत विश्लेषण
- गरिमा की अवधारणा को समझना
- समानता, गैर भेदभाव, मूल न्यूनतम विषयवस्तु, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों (ई.एस.सी.आर.) के संदर्भ में राज्य का दायित्व – जैसे मानव अधिकारों के मुख्य सिद्धांत और प्रक्रियाओं पर अवधारणा संबंधी स्पष्टता

प्रशिक्षण से आप निम्नलिखित क्षमताओं के साथ जाएंगे :

- अपने क्षेत्र में इसी तरह के प्रशिक्षण आयोजित करना
- ई.एस.सी.आर. और गरिमा के साथ महिलाओं के अधिकारों को बढ़ावा देने में उसके सिद्धांतों के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना और बढ़ाना
- नारीवादी नजरिए से गरीबी का विश्लेषण करना
- दूसरों को जेंडर के सामाजिक तानेबाने और महिला अधिकारों में रुकावटों की अवधारणा संबंधी समझ प्रदान करना
- अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार मानदंडों को घरेलू संदर्भ में लागू करना
- महिलाओं के ई.एस.सी.आर. को आगे बढ़ाने के लिए स्थानीय स्तर पर पैरवी में जुड़ना

नोट्स

pwescr
Programme on Women's Economic, Social and Cultural Rights

D-14, First Floor, Kalkaji, New Delhi-110019, India
Ph: +91-11-41086092-93 • Fax: +91-11-41086096
pwescr@pwescr.org • www.pwescr.org