हमारा गार्गी मंच
दूसरी इकाई

कुदरत ने इन्सान बनाया
भेदभाव फिर कहाँ से आया

सत्र : 01
जेंडर की समझ

क्या आप जानते हैं ?

- भारत में बाल लिंग अनुपात 943 है. यानि प्रति 1000 लड़कों पर 943 लडकियां .
- विश्व के सभी टॉप 10 शेफ (खाना बनाने वाले) पुरुष हैं.
- घर में कपडे धोना महिलाओं का काम माना जाता है, पर बाहर धोबी अधिकतर पुरुष ही होते है.

मज़ेदार है कि एक ही काम का घर के अन्दर मोल नहीं, जबकि घर के बाहर आमदनी का साधन है.

क्या आप ने कभी इस बात पर गौर किया है कि प्राकृतिक या कुदरती तौर पर तो हम सब समान हैं लेकिन जैसे जैसे हम बढ़ते हैं, हमारा समाज लड़के और लड़कियों से उनके काम, व्यवहार और अवसरों को लेकर अलग-अलग कायदे-कानून बनाने लगता है. भाषा, पहनावा, रीति-रिवाज और काम को लेकर उन से जो अपेक्षा की जाती है वो इतनी अलग-अलग होती है कि लगता है कि दोनों की दुनिया ही अलग है. समाज में जिस तरह से लड़के और लड़कियों को पाला-पोसा जाता है और एक सामाजिक व्यक्ति के रूप में तैयार किया जाता है उस प्रक्रिया को समाजीकरण कहा जाता है . समाजीकरण की प्रक्रिया को पूरा करने में परिवार, विद्यालय, टी वी एवं आस पड़ोस के लोगों की बहुत बड़ी भूमिका होती है. समाजीकरण महिला को महिला और पुरुष को पुरुष के रूप में उभरने का दबाव बनाती है. अपेक्षाओं से हटकर उन्हें न देख पाने से उसके विकास और क्षमताओं में रूकावट पनप सकती है.

जेंडर की समझ बनाना क्यों जरुरी है ?

- ताकि हम समाज में महिलाओं एवं पुरुषों की स्थितियों को समझ सकें और उन दबावों को समझ सके जो समाज उन पर बनाता है
- समाजीकरण की प्रक्रिया पर समझ बना सकें और इसके परिणामों को पहचान सकें .
- ये समझ सकें कि सामाजिक स्थितियों में बदलाव संभव है .

पहली गतिविधि : लड़की कौन- लड़का कौन

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

चार्ट पेपर, स्केच पेन, कागज़ की पर्चियां, इसमें वर्णित व्यक्तियों के बड़ी साइज़ के फोटो (गार्गी खजाने से)

ज़रा गौर करें

इस सत्र में बहुत प्रश्न आयेंगे कि लड़का और लड़की एक जैसे हो ही नहीं सकते या नहीं होते, तो पहले आप उन्हें सुनें और उसके बाद ही जवाब दें. ये अंतहीन बहस है.

सुगमकर्ता बोर्ड पर 2 कॉलम बनायें . एक कॉलम के ऊपर की ओर 'लड़की' और दूसरे में 'लड़का' लिखें.
संभागियों से पूछें -
'लड़का' शब्द सुनते ही आपके दिमाग में क्या शब्द/विचार आते हैं?
'लड़की' शब्द सुनते ही आपके दिमाग में क्या शब्द/विचार आते हैं?
संभागी जैसे-जैसे शब्द बोलते जाएँ उन शब्दों को ठीक वैसे ही सम्बंधित कोलम में लिखें .

सुगमकर्ता ध्यान दें

प्रयास करें कि शारीरिक बनावट, भावनाएं, व्यवहार,
जिम्मेदारियाँ और क्षमताओं से जुड़े शब्द भी चर्चा में आयें.
यदि चर्चा में कुछ आपत्तिजनक शब्द आते हैं,
तो सुगमकर्ता अपने विवेक का प्रयोग करते हुए
संभागियों को चर्चा के विषय पर वापस लायें.

लड़की	लड़का
पतली, सुन्दर, सुशील, गृह कार्य के दक्ष, धीमी आवाज़, सुन्दर फैशनेबल, भावुक, सहनशील, जो बच्चे को जन्म दे, दूध पिलाये, माहवारी	मोटी आवाज़, गुस्सैल, बहादुर, मजबूत, बॉडी बिल्डर, दाढ़ी और मूंछ, सेना का जवान, घर का चिराग, मुखिया, सब पर रौब जमाने वाला, लड़ाई करने वाला

सभी संभागियों को चर्चा करने के लिए सहज वातावरण दें . चर्चाओं में अनुशासन बनाये रखें. जब लिस्टिंग का कार्य पूरा हो जाये तो संभागियों को चर्चा का अंतिम रूप देने को बोले .

अब सुगमकर्ता शीर्षकों की अदला-बदली कर दें .

यानि 'लड़का' की जगह 'लड़की' और 'लड़की' की जगह 'लड़का' लिख देवें . अब संभागियों से पूछें कि क्या लड़के सहनशील, फैशनेबल नहीं हो सकते और क्या लड़कियां बहादुर, बॉडी बिल्डर, नहीं हो सकती हैं ? ऐसे कौनसी विशेषताएँ हैं जिन्हें बदला नहीं जा सकता ?

सुगमकर्ता ध्यान दें

सुगमकर्ता यहाँ पर प्राकृतिक लिंग और जेंडर के अंतर को स्पष्ट करें. प्राकृतिक लिंग जन्म से प्राप्त होता है. इनका सीधा सम्बन्ध स्त्री और पुरुष के शारीरिक विशेषताओं और भिन्नताओं से हैं. इन विशेषताओं में पुरुषों में आवाज़ का भारी होना, दाढ़ी और मूंछ का आना; महिलाओं में माहवारी, गर्भ धारण करना, बच्चे को दूध पिलाना जैसी कुदरती विशेषताएँ आती हैं जिसे बदला नहीं जा सकता.

जेंडर सामाजिक-सांस्कृतिक रूप में स्त्री-पुरुष को दी गयी परिभाषा है. जेंडर के माध्यम से समाज उन्हें स्त्री और पुरुष दोनों की सामाजिक भूमिका में विभाजित कर्ता है. जेंडर के अन्दर सभी विशेषताएँ ऐसी हैं जिसे आसानी से लड़के या लड़की दोनों द्वारा किया जाना संभव है.

इसका मतलब ये है कि स्त्री पुरुष में केवल प्रजनन तंत्र ही अलग-अलग हैं और इन्हें बदला नहीं जा सकता. अन्य सभी व्यवहार, आदतें, मान्यताएं, काम और मूल्य बदले जा सकते हैं .

दूसरी गतिविधि : मानो या न मानो

कमरे के दायीं तरफ "सहमत" लिखी पर्ची चिपकायें और बायीं तरफ "असहमत" लिखी पर्ची को चिपकायें. सभी संभागियों को कमरे के बीच में खडा कर दें. उन्हें कहें कि अब आप कुछ वाक्य पढ़ेंगी. जो इस वाक्य से सहमत हो, वे सहमत वाली साइड और जो असहमत हो वो बायीं तरफ आ जाएँ. हरेक प्रश्न के बाद जो सहमत हैं वे क्यों और जो असहमत है वे क्यों का विश्लेषण करें.

(अपनी स्पष्टता बनाने के लिए आप दिए गए परिशिष्ठ या नोट का भी उपयोग कर सकते हैं)
चर्चा के लिए प्रश्न निम्न हैं -

1. लडकियां कोमल होती हैं, लड़के कोमल नहीं होते.
2. महिलायें गर्भवती हो सकती है, पुरुष नहीं.
3. पुरुष सही-गलत देखने या अधिक गहराई से सोचने समझने में अच्छे होते हैं.
4. असली मर्द रोते नहीं हैं.
5. महिलायें बच्चे को स्तनपान करा/दूध पिला सकती हैं, पुरुष नहीं.
6. महिलाएं रचनात्मक यानी कुछ न कुछ बनाने और कला से जुड़ी चीज़ें करने में अच्छी होती है.
7. महिलाओं में ममता होती है या माँ होने की भावना होती है.
8. जवान होने पर पुरुषों की आवाज़ भारी हो जाती, महिलाओं की नहीं होती.
9. महिलाओं को अच्छे – अच्छे कपडे पहनना और साज श्रृंगार/सजना संवारना करना अच्छा लगता है.
10. परिवार में पुरुषों को कमाने वाला होना चाहिए, महिलाओं को नहीं.

हरेक वाक्य पर एक स्वस्थ चर्चा करें और यह जरुर देखें कि सभी को बोलने का मौका मिले. इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे वाक्य से क्यों सहमत या असहमत हैं .
ध्यान रहे कि हर वाक्य पर कुछ बहस हो सकती है, जो कि एक अच्छी बात है.

आप ग़लतफ़हमियों को दूर करने और स्पष्टता लाने के लिए हर वाक्य के दिए गए परिशिष्ट या नोट का इस्तेमाल कर सकते हैं –

परिशिष्ट –

लडकियां कोमल होती हैं, लड़के कोमल नहीं होते	समाज लड़कियों से कोमल होने की और लड़कों के रोबदार होने की उम्मीद करता है. यह कोई प्राक्रतिक/पैदाइश बात/गुण नहीं है बल्कि यह तो एक मानवीय गुण है. लेकिन फिर भी यदि कोई लड़का कोमल हो, तो उनके दोस्त व साथी उनका मज़ाक उड़ाते हैं. ऐसे मज़ाक उड़ाना सही बात नहीं है.
महिलायें गर्भवती हो सकती हैं, पुरुष नहीं	हाँ, महिलायें गर्भवती हो सकती हैं. महिलाओं का शरीर प्राकृतिक रूप से जन्म देने के लिए अनुकूल होता है. हालाँकि, कई महिलायें हॉर्मोन और अन्य शारीरिक कारणों की वजह से गर्भवती नहीं हो पाती हैं. जो महिलायें गर्भवती नहीं हो पाती है उन्हें समाज द्वारा "बाँझ" जैसे नामों से बुलाया जाता है. यह भी समझाएं कि गर्भवती होना भले ही एक शरीर की प्रक्रिया है, परन्तु सामाजिक तानाबाना इसके साथ जुड़ा हुआ है, यानी बच्चे पैदा करने के लिए महिलाओं को परिवारों द्वारा लगातार मजबूर किया जाता है या अगर कोई औरत बच्चा न पैदा करने का फैसला करती है तो उसका परिवार और समाज उसे नीची नजर से देखता है. बच्चा पैदा करना एक ऐसा काम है जो महिलायें कर सकती हैं, लेकिन ऐसा नहीं है कि यह सभी महिलाओं को "करना भी चाहिए".
पुरुष सही-गलत देखने या अधिक गहराई से सोचने समझने में अच्छे होते हैं	यह भी समाज के द्वारा बने गई एक सोच है. पुरुषों के साथ जुड़े मानदण्ड/नियम, भूमिकाएं और जिम्मेदारियां हमेशा घर के बाहर काम करने वाले व विश्लेषण वाले कामों से जुड़े होते है . अधिक अवसर होने के कारण अधिक मुद्दों पर उनकी पकड़ बनने लगती है, यही कारण है कि इन बातों को पुरुष के साथ जोड़ा जाता है. मुद्दों पर गहरी समझ हमें तर्कशील बनाती है – चाहे हम पुरुष हो या महिला .

असली मर्द रोते नहीं है	रोने का आदमी या औरत होने के साथ कोई लेना देना नहीं है. चूंकि समाज में रोने को कमजोरी के रूप में देखा जाता है, तो जब कोई लड़का रोता है, तो उसे 'कमजोर/लड़की' या 'रोंदू' कह कर चिढाया जाता है. जब महिलाएं/लड़कियां रोती नहीं हैं, तो उन्हें भी कई नामों से बुलाया जाता है और 'पत्थर दिल/खडूस' होने का ताना मारा जाता है. यहाँ तक कि ना-रोने वाली लड़की को 'लड़कों जैसा व्यवहार करने वाली लड़की' या 'टॉमबॉय' के नाम से भी बुलाया जाता है आदि.
महिलायें बच्चों को स्तनपान करवा सकती है, आदमी नहीं	यह एकदम सच है. स्तनपान केवल माँ ही कर सकती है. किन्तु, बच्चे से जुड़े बाकी सभी काम, जैसे – नहलाना, खिलाना, पालन पोषण कोई भी कर सकता है: चाहे वो महिला हो या पुरुष. नन्हे बच्चों के साथ खेलना एक सुखद आभास होता है, यह सभी को करना चाहिए.
महिलायें रचनात्मक व कलात्मक होती हैं	यह समाज की बने एक सोच है. महिलाओं के साथ जुड़े मानदण्ड/ नियम, भूमिकाएं और जिम्मेदारियां हमेशा घर के अन्दर काम करने वाले व साज-सज्जा वाले कामों से जुड़े होते है. किसी का रचनात्मक या कलात्मक होना जेंडर से नहीं जुड़ा है.
महिलाओं में मातृत्व की भावना होती है.	महिलाओं का काम देखभाल करने वाला कामों से अधिक जुड़ा होने के कारण, मातृत्व अपेक्षित हो जाता है. समाज की अपेक्षा होती है कि महिलाओं में मातृत्व की भावना होनी चाहिए. किन्तु यह जरुरी नहीं है कि सारी महिलाओं में मातृत्व की भावना हो. यह भावना महिला व पुरुष दोनों में हो सकती है और दोनों ही देखभाल करने में बराबरी से सक्षम है.

किशोरावस्था के समय पुरुषों की आवाज़ फट जाती है, महिलाओं की नहीं	यह एक शरीर से जुड़ा तथ्य है किशोरावस्था के समय लरनेक्स/आवाज़ बॉक्स में बदलाव आने की वजह से पुरुषों की आवाज़ फट जाती है परन्तु कई बार पुरुषों की आवाज़ भी पतली हो सकती है.
महिलाओं को ड्रेसेस पहनना व मेकअप करना पसंद है	यह एक समाज की बनाई धारणा है. कुछ लोगों को ड्रेस पहनना या मेकअप करना नहीं पसंद होता है चाहे उनका जेंडर कोई भी हो. साथ ही कई पुरुषों को सजना संवारना या मेकअप करना पसंद भी होता है.
परिवार में पुरुषों को कमाने वाला होना चाहिए, महिलाओं को नहीं	यह भी एक समाज के नियम है जिसमे पुरुषों को कमाने और महिलाओं को घर के काम करने से जोड़ा जाता है. परन्तु शारीरिक बनावट के हिसाब से कोई भी बाहर जाकर कमा सकता है और एक परिवार में एक से ज्यादा लोग बाहर जाकर कमा सकते हैं.

तीसरी गतिविधि : मेरी पसंद-नापसंद

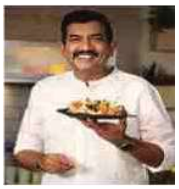
संभागियों को एक गोले में बैठाएं और उन्हें अपनी आँखे बंद कर के ये सोचने के लिए कहें कि ऐसी कौनसी बात है या सा कौन सा काम है जो आपको बिलकुल पसंद नहीं है किन्तु लड़का या लड़की होने के कारण आप को करना ही पड़ता है किन्तु आप इसे बदल देना चाहते हैं .
2 मिनट बाद आँखें खोलने के लिए कहें और उन्हें कागज़ की एक पर्ची पर उस बात या काम को बड़े-बड़े शब्दों में लिखने को कहें . इन पर्चियों को एक चार्ट पर चिपका दें और पर्चीयों पर लिखी बात पर चर्चा करें .
संभागियों से पूछें कि क्या इन्हें बदला जा सकता है ? यदि 'हाँ' तो कैसे?
सभी को बोलने का मौका दें, किसी को टोके नहीं. जब सभी बोल लें उसके बाद स्पष्ट करें कि हाँ, इन्हें बदला जा सकता है ?

सुगमकर्ता ध्यान दें

चर्चा में सुगमकर्ता यहाँ पर ये स्पष्ट करे कि इन बातों को बदला जा सकता है
लेकिन उसके लिए पहले हमें अपनी मानसिकता को बदलने के लिए
तैयार होना होगा और ठोस तथ्यों के साथ अपनी बात को सामने रखना होगा
ताकि बदलाव लाया जा सके.

समेकन

संभागियों को नीचे दिए चित्रों को दिखाएँ और पूछें कि ये कौन हैं ? ये भी पूछें कि इनमें क्या खास बात है ?



मैरी कॉम, संजीव कपूर, किरण बेदी, बिरजू महाराज, बबीता फोगाट, सचिन तेंदुलकर

संभागियों को समझाएं कि जेंडर समाजीकरण के कारण समाज के ढांचों में महिला और पुरुष के काम बाँट दिए गए हैं जो भेदभाव पूर्ण हैं. समाज की भूमिकाओं की अदला बदली को इन लोगों में देख सकते हैं. जेंडर या सामाजिक भेदभावों की जड़ों को गहराई से समझना जरुरी है, क्योंकि ये लड़के या लड़की में छिपी प्रतिभाओं और क्षमताओं को आगे बढ़ने से रोकती हैं, जिससे आगे बढ़ने के रास्ते रुक जाते हैं. हमे सब को समान अवसरों को प्राप्त करने का अधिकार है. समान अवसर मिलने पर हर कोई आगे बढ़ सकता है, चाहे वे महिला हो या पुरुष.

हमने सीखा- हमने जाना

- हम सभी को बराबर का दर्जा, अवसर और सम्मान पाने का हक है.
- किसी भी व्यक्ति को समाज द्वारा दी जाने वाली भूमिका, कार्य व्यवहार और जिम्मेदारियां 'जेंडर' हैं, जिनसे उसकी पहचान बनती है. इन पहचानों को बदला जा सकता है.
- जेंडर या सामाजिक व्यवस्थाओं का दबाव महिलाओं पर है, किन्तु पुरुष भी उससे उतने ही प्रभावित होते हैं. अतः हमें मिलकर बदलाव लाने होंगे .

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

सुगमकर्ता के मार्गदर्शन में गार्गी मंच के संभागी समूह बनाकर घूमकर विद्यालय को जेंडर की समझ से देखेंगे और परखेंगे. स्कूल में जेंडर की समझ से जुड़े हुए कुछ सवाल संलग्न है इन में और सवाल जोड़े या घटाएं भी जा सकते है.

1. 8वीं के बाद, हर कक्षा में छात्र एवं छात्रा के नामांकन कितने-कितने हैं?
2. स्कूल में प्रार्थना/प्रोग्राम के दौराम मंच संचालन का कार्य कौन ज्यादा करते है ?
3. स्कूल में छात्राओं और छात्रों के लिए टॉयलेट सुचारू है?
4. स्कूल में अतिथि आने पर स्वागत गीत गाने के लिए किसे कहा जाता है ?
5. स्कूल से टूर्नामेंट में बाहर खेलने के अवसर किसको ज्यादा मिलते है ?
6. स्कूल में अतिथि सम्मान में प्रस्तुतिकरण करने के लिए किन्हें कहा जाता है ?
7. स्कूल में भारी सामान/ वजनदार सामग्री उठाने के लिए किसे कहा जाता है ?

समुदाय में

सभी संभागी अपने अपने घर के पुरुष मुखिया और महिला मुखिया के एक दिन की दिनचर्या को देखेंगे और उनको प्रति घंटा अपनी कॉपी में लिख कर लायेंगे. अगली गार्गी बैठक में सभी के साथ साझा करेंगे.

(सुगमकर्ता समझायें कि मुखिया का मतलब वे जो परिवार और घर के फैसलों में अपनी भूमिका अधिक देते हैं. यह ज़रूरी नहीं है कि घर के मुखिया महिला माँ ही हो, वो दादी जी, नानी जी कोई और भी हो सकते है, उसी प्रकार मुखिया पुरुष भी दादा जी या नाना जी, पिता जी या ताऊ जी हो सकते हैं.

आज का सत्र कैसा रहा ?

संभागियों को नीचे दी गयी कहानी सुनाएं –

दो मेढक थे. दोनों ने बहादुरी दिखने के ठानी. वे दोनों यात्रा पर निकल पड़े. उनके रास्ते में ऐसे अनेक संकट आये जो उनकी जाति विशेष के लिए बहुत खतरनाक माने गए हैं. पहले एक गुफा में से एक सांप निकल कर आया और उन्हें देखते ही बोला, 'वाह, मेरा आहार.' किसी तरह दोनों मेंढक उससे बच कर आगे चले. थोड़ी देर बाद, ऊपर से एक चट्टान गिर रही थी जिसके नीचे दोनों के कुचलने का अंदेशा था. किसी तरह वहां से भी वे बच गए और आगे चले. अंत में उन्होंने देखा कि एक बाज़ उन्हें पकड़ने के लिए आ रहा है. वे दौड़ कर एक पत्थर के नीचे छिप गए और अपनी जान बचाई. वे दोनों मेंढक, जब भी किसी खतरे से बच जाते थे तो कांपते-कांपते यह कहते, 'हम डरते नहीं हैं.' अंत में, घर पहुँचने पर एक मेंढक तो जल्दी से मेज के नीचे छिप गया और दूसरा अलमारी के अन्दर किवाड़ बंद करके बैठ गया. दोनों बहुत देर तक ऐसे ही पड़े रहे और सोचते रहे कि हम बहादुर हैं.

कहानी सुनाने के बाद संभागियों से एक सवाल पूछें – 'बताइए दोनों में से कौन मेंढक है और कौन मेंढकी?'

- जो अलमारी में छुपी वह मेंढकी थी और जो मेज़ के नीचे था वो मेंढक था. चूँकि पुरुषों पर महिलाओं की रक्षा का भार रहता है इसलिए मेंढक ने मेंढकी को अलमारी में छुप जाने को कहा और खुद बाहर मेज के नीचे रहा.
- अलमारी में छुपने वाला मेंढक था और मेज़ के नीचे छुपने वाली मेंढकी. चूँकि औरतें हमेशा पहले अपने पति और बच्चों की रक्षा की बात सोचती है उसके बाद अपनी.
- रक्षा के खूब दावों के बावजूद अक्सर कोई संकट की स्थिति आती है तो पुरुष महिलाओं की आड़ लेकर भागने की कोशिश करते हैं अतः जो अलमारी में छूपा वह मेंढक था और जो मेज़ के नीचे छिपी वह मेंढकी.

यदि इस तरह के जवाब आएं तो समझ जाइये कि अभी आप को संभागियों के समूह के साथ इस विषय पर और काम करने की ज़रूरत है . क्योंकि ऐसे ही कई जवाबों के बाद गहराई से विचार करने पर ऐसा महसूस होता है कि क्या हम अपनी पूर्व धारणाओं से प्रभावित होकर कहानी के सहज भाव को नहीं समझकर उसे स्त्रीत्व और पुरुषत्व से जोड़ने की कोशिश नहीं कर रहे ? आदतन हम कुछ विशेष गुणों को महिलाओं से व् कुछ अन्य विशेषताओं को पुरुषताओं से जोड़ कर देखने लगते हैं. कौन किस स्थिति में क्या करेगा ? यह हमारी पहले से तयशुदा अपेक्षाओं पर आधारित होता है. जबकि बहादूरी या आत्मरक्षा एक मेंढक का (चाहे स्त्री या पुरुष) सहज स्वभाव हो सकता है. तब क्या दोनों मेंढक या दोनों मेंढकी नहीं हो सकते ?

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

सत्र : 02
चैन से जीना- सबका हक

क्या आप जानते हैं ?

-पूरे विश्व में हर 3 में से 1 महिला अपने जीवन में किसी न किसी प्रकार की हिंसा का शिकार होती है.
-इण्डिया टुडे की 2016 की एक रिपोर्ट के अनुसार हर 100 में से 6 लड़कियां केवल इसलिए स्कूल जाना छोड़ देती है, क्योंकि लड़के रास्ते में उन्हें छेड़ते हैं.
-हर साल 14 फ़रवरी को "उमड़ते सौ करोड़ अभियान" के द्वारा कई सामाजिक संगठन और कार्यकर्त्ता महिलाओं के खिलाफ हर तरह की हिंसा के खिलाफ आवाज़ उठाते हैं.

हिंसा का मतलब है - किसी को चोट या क्षति पहुँचाना. किसी को मौखिक रूप से अपशब्द कह कर मानसिक परेशानी देना भी हिंसा ही है. इससे शारीरिक चोट तो नहीं लगती परन्तु दिलों-दिमाग पर गहरा असर होता है. मारना-पीटना, गाली देना, जलाना, झगडा करना, थप्पड़ मारना, गोली मारना ही हिंसा नही हैं, बल्कि सामाजिक बहिष्कार, धमकी, बेइज्जत करना, छेड़छाड़ या बलात्कार, डराना या उपेक्षा करना भी हिंसा के ही रूप है. यूनिसेफ द्वारा 2004 में किये गए शोध में पाया गया कि पूरी दुनिया में 2-14 साल की उम्र के करीब 60% बच्चों को आमतौर पर शारीरिक दंड दिया जाता है.
कोई कृत्य या व्यवहार जो कि लड़की या महिला समझ कर उसके साथ मारपीट, ताने देना, गली गलौच करना आदि किया जाता है, उसे जेंडर आधारित हिंसा कहा जाता है. यही बात अगर किसी पुरुष के साथ हो रही है कि केवल उसके लड़का या पुरुष होने की वजह से उस पर हिंसा हो रही है, तो वह भी इसी श्रेणी में आएगी.

हिंसा के बारे में बात करना क्यों जरुरी है ?

- ताकि हम ये समझ सकें कि कौनसा व्यवहार हिंसा है .
- ताकि हम शरीर, मन और समाज पर हिंसा से होने वाले नुकसानों को समझ सकें .
- हम ये भी जान सकें कि हिंसा होने के बाद उसके नुकसान से उबरने के लिए क्या किया जा सकता है .

पहली गतिविधि : अख़बारों की दुनिया और कोलाज

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

अखबारी कागज़, कुछ कैंचियाँ, गोंद की शीशियाँ, चार्ट पेपर, स्केच पेन आदि

ज़रा गौर करें

संभव हैं कि कुछ संभागी शुरुआत में जेंडर आधारित हिंसा को लेकर पूर्व-धारणा रखें. पर शुरुआत में उन्हें टोके नहीं और उनके मन की भावनाओं को बाहर आने दें और उन्हें यह समझने का पूरा मौका दें कि आखिर जेंडर आधारित हिंसा के नुकसान किसे और कितने झेलने पड़ते हैं और उसे रोकने के लिए वे खुद कैसे कदम आगे बढ़ा सकते हैं .

संभागियों को 4 छोटे समूहों में बाँट दें और उन्हें कुछ पुराने रद्दी अख़बार, कैंची और गोंद दें .
उन्हें बताएँ कि अपने समूह में बैठकर इन अख़बारों में से हिंसा से जुड़े समाचार, चित्र और लेख छांटने हैं, और उन्हें काट कर चार्ट पेपर पर कोलाज के रूप में चिपकाना है .

कुछ समय के बाद सभी समूहों को उनके द्वारा तैयार किये गए कोलाज को दीवार पर प्रदर्शित करने को कहें .

सभी संभागियों को एक बार फिर से अपने समूहों में बैठ कर, हिंसा से जुड़े विभिन्न पक्षों पर चर्चा करने को कहें .

उन्हें पूरा समय दें कि वे विभिन्न प्रकार की हिंसा को अपने समूह के बनाये कोलाज और अन्य कोलाज में देखें, समझें और विचार करें.

दूसरी गतिविधि : क्या यही हिंसा के प्रकार हैं ?

संभागियों से कोलाज देखने के बाद अपनी जगह पर बैठने को कहें और उन्हें पूछें कि:

- आप सभी ने जो कोलाज देखे, क्या उस में सभी तरह की हिंसा को पाया?
- क्या और किसी भी प्रकार की हिंसा है, जो अभी तक कोलाज में नहीं आई है?
- अगर हाँ, तो वो क्या क्या हो सकती है?

सुगमकर्ता संभागियों द्वारा बताई जा रही हिंसा को बोर्ड पर लिखती जायें. संभागियों द्वारा बताई गयी हिंसा में कुछ उदाहरण नहीं आये हो, तो उन्हें भी अपनी तरफ से जोडें और बाद में उन्हें चार मोटे प्रकार में टेबल में लिखें. ये कुछ इस तरह हो सकती है:

शारीरिक हिंसा	शारीरिक बल का प्रयोग करना या धमकी दें जैसे कि मारना, थप्पड़, धक्का देना आदि
भावनात्मक हिंसा	अपमान करना, धमकी देना, निंदा करना, दबाव डालना, दूसरो से जबरदस्ती बातें मनवाना या पति द्वारा पत्नी से बातचीत बंद कर देना
यौनिक हिंसा	किसी पर यौन-क्रिया करने के लिए दबाव डालना या धमकी देना, या फिर किसी पर यौनिक बातें कहना जिससे व्यक्ति अपमानित या बुरा महसूस करे या अश्लील चित्र/फिल्म दिखाना
आर्थिक हिंसा	किसी भी व्यक्ति को पैसे न देना या उसे नौकरी करने, काम करने, स्कूल जाने या किसी तरह से पैसे कमाने से रोकना या बराबर की मजदूरी न देना

सुगमकर्ता ध्यान दें

जब संभागी हिंसा के प्रकार बता रहे हो तो आप उन्हें बोर्ड या चार्ट पर कुछ इस तरह से लिखें कि बाद में उन्हें निम्न चार प्रकार की हिंसा में बांटने के लिए आपको फिर से नहीं लिखना पड़े. उन्हें पहले से बोर्ड या चार्ट के उन हिस्सों में लिख सकते हैं, ताकि बाद में उन्हें हिंसा का प्रकार बताते समय चारों हिस्से साफ़ साल अलग अलग दिखाई दे.

यह भी ध्यान रखें कि कई बार इस पर बातचीत करते समय कुछ हिंसा को संभागी ठीक से नहीं समझें या उस पर समझना चाहे तो उन्हें अपनी जिज्ञासा रखने का पूरा समय दे और उसका समाधान करने की कोशिश करें. याद रहे, इस गतिविधि में हम केवल न केवल हिंसा के प्रकार समझ रहे हैं, बल्कि उसके असर और परिणाम पर भी आगे बात करेंगे.

इस हिंसा के परिणाम क्या ?

सभी संभागियों को फिर से पुराने चार समूहों में बाँट के उन्हें एक एक प्रकार (शारीरिक, मानसिक, यौनिक और आर्थिक) देकर कहें कि वे इन व्यवहारों को पहचानें. हिंसा कौन कर रहे हैं, किस पर कर रहे और और इसके क्या प्रभाव हो सकते हैं ? इन सभी को नीचे दी गयी सूची अनुसार लिखें और प्रस्तुत करे. इसके लिए सभी संभागियों को चार्ट पेपर और स्केच रंग दें.

कौन-कौन सा व्यवहार हिंसा है ?	ये हिंसा अक्सर किस पर होती है ?	हिंसा करने वाले कौन है ?	हिंसा का क्या प्रभाव पड़ता है ?

सभी संभागी समूहों को एक एक करके प्रस्तुति के लिए आमंत्रित करें. प्रस्तुति के बाद उन्हें समझाएं कि इस प्रकार की हिंसा के चलते सबसे बुरा असर लडकियों, किशोरियों और महिलाओं के विकास पर नकारात्मक रूप से होता है. इसके चलते वे जीवन में कई बार फैसले नहीं ले पाती तथा उनके विकास के अवसर रुक जाते है.

महिलाओं के जीवन को इन हिंसाओं से बचाने के लिए बहुत ज़रूरी है कि उन सभी लोगों को समझाया जाए, जो ये हिंसा करते हैं. इस प्रकार की हिंसा सबसे ज्यादा "पितृसत्तात्मक" सोच के कारण होती है. यह सोच लड़कों को यह कहती है कि प्रकृति ने उन्हें मज़बूत बनाया है और लड़कियों को कमज़ोर. जबकि ऐसा नहीं है. दोनों के लिंग और उस से जुड़े अंगो के अलग होने के अलावा बाकि सब कुछ दोनों में एक जैसा है. इस से पहले "जेंडर पर समझ" बैठक में हमने यह समझा था कि मौका मिलने पर और अभ्यास से वे सब काम महिलाएं भी कर सकती है, जो पुरुष ही करते हैं जबकि पुरुष भी वे सब काम कर सकते हैं,

सुगमकर्ता ध्यान दें

जब सभी समूह अपने अपने चार्ट पर हिंसा से जुड़े व्यवहारों और इसके प्रभावों पर लिख चुके हों, तो उन्हें अपने अपने चार्ट को प्रस्तुति के लिए कहें. कोशिश करें, कि इस बार चार्ट वे लोग प्रस्तुत करें, जो अब तक चुप चुप थे. यह भी ध्यान रखें कि अगर कोई संभागी बिलकुल चुप या गुमसुम हो, उसे सामान्य करने की कोशिश करें और उसे संबोधित करते हुए उसकी प्रशंसा करें. बहुत हद तक संभव है कि समूह के किसी किशोर संभागी के साथ भी इन में से किसी प्रकार की हिंसा हुई हो. ऐसे में हिंसा और जेंडर आधारित हिंसा के बीच के फर्क को समझाना नहीं भूलें. किशोर संभागी को भी प्रोत्साहित करें. पितृसत्तात्मक सोच पर संभागियों में और अधिक स्पष्टता लाने के लिए कृपया गार्गी खजाने से उन्हें सम्बंधित जानकारी लेकर साझा करे और वीडियो दिखाएं.

तीसरी गतिविधि : देखो और सोचो

सुगमकर्ता सभी संभागियों को एक घेरे में बिठाये और उन सभी से अपनी आंखें बंद करने को कहे. अब सुगमकर्ता सभी संभागियों को संबोधित करते हुए निम्न तीन सवाल दोहरायें -

1. क्या आपने कभी किसी पर किसी भी प्रकार की हिंसा को होते हुए देखा है ? जब आप हिंसा होते हुए देख रहे थे, किन्तु कुछ कर नहीं पाए.
2. क्या आपने ऐसा पाया है कि कोई किसी पर हिंसा कर रहा हो और किसी तीसरे व्यक्ति ने आकर उस हिंसा को रोकने के पहल की हो.
3. क्या आपने कभी स्वयं पर हो रही हिंसा को रोकने की पहल करते किसी व्यक्ति (वो स्त्री- पुरुष कोई भी हो सकता है) को देखा है ? उसने क्या किया ?

सुगमकर्ता ध्यान दें कि सभी संभागी अपनी बात ठीक से संक्षिप्त में रख पाए. अगर कोई भी पहल नहीं कर रहा है तो पहले प्रश्न का कोई उदाहरण स्वयं सुगमकर्ता सामने रखे और फिर छात्र- छात्राओं को बोलने का मौका दे.

सुगमकर्ता ध्यान दें

संभव है कि कोई संभागी स्वयं पर हुई किसी हिंसा का उदाहरण देना शुरू करे.
ऐसी स्थिति में उस की मनोस्थिति को अच्छे से संभालना बहुत आवश्यक है.
बहुत हद तक संभव है कि किसी संभागी के साथ इस प्रकार की हिंसा हुई हो
और वह सहज महसूस नहीं करे या अपनी बात कहते हुए रोने की स्थिति में आ जाए.
ऐसे में उसे तत्काल संभालें.

आठवीं से दसवीं तक के छात्र- छात्राओं को अगर कोई उदाहरण
देने में मुश्किल हो रही हो तो उन्हें इस प्रकार का कोई टीवी विज्ञापन
या फिल्म का दृश्य याद करने को भी कहा जा सकता है.

समेकन

हमने समझा कि केवल मारपीट या गाली गलौच करना ही हिंसा नहीं है, बल्कि किसी से चुप रहकर उसे परेशां करना या उसे खर्चे के पैसे नहीं देना या समाज में नीचा दिखाना भी हिंसा के ही रूप होते हैं.
जेंडर आधारित हिंसा समाज और लोगों के विकास में बहुत बड़ी बाधक है. यह समाज को "मज़बूत और कमज़ोर", दो वर्गों में बाँट देती है. इस से दोनों के बीच संघर्ष की स्थिति बनती है और नुकसान ही होता है. इस हिंसा का सबसे ज्यादा नुकसान लड़कियों और महिलाओं को झेलना पड़ता है.

हमने सीखा हमने जाना

•हिंसा हमेशा शारीरिक ही नहीं होती है. मानसिक और सामाजिक तौर पर परेशान करना भी हिंसा है .
•हिंसा के अलग-अलग रूप को समझना और पहचानना जरुरी है .
•यदि आप थोडा समझदारी से काम ले सकें तो हिंसा की स्थितियों से निकला जा सकता है .

कर के देखें

स्कूल में सहपाठियों के साथ

समूह द्वारा स्कूल के सामूहिक कार्यक्रम में एक नाटक की प्रस्तुति की जानी है. नाटक की पटकथा हिंसा ही होगी, जिसमे कम से कम हिंसा के 2 से 3 प्रकार अवश्य शामिल हो.

नाटक के प्रस्तुति इस प्रकार से की जाए कि इसके बाद चर्चा की गुंजाइश हो.

उदाहरण के तौर पर : एक लड़की की शादी के लिए दबाव बनाते हुए उसकी पढाई छुडवा दी गयी है. उसके साथ घर के सदस्य ताना कसी और मारपीट कर रहे हैं और ठीक शादी से पहले नाटक ख़त्म हो जाता है और अब वह लड़की स्कूल के छात्र-छात्राओं से पूछेगी कि मेरे साथ क्या क्या गलत हो रहा है.

समुदाय में

सभी संभागी चार समूहों में अलग अलग रोचक पोस्टर बनाये जायेंगे. ये पोस्टर अलग अलग प्रकार की हिंसा के चित्र या स्लोगन आदि कुछ भी हो सकते हैं. इन पोस्टरों में “हिंसा अपराध है” का सन्देश स्पष्ट आना चाहिए.

इन पोस्टरों को पंचायत, अस्पताल, स्कूल , सार्वजनिक स्थानों आदि पर लगाये जायेंगे.

इसके साथ ही गाँव में चयनित 10 स्थानों पर नारा लेखन भी किया जा सकता है.

आज का सत्र कैसा रहा ?

संभागियों को नीचे दी गयी कहानी सुनाएं –

एक बालिका विद्यालय में कई दिनों से वहां का चपरासी लड़कियों को परेशान कर रहा था, वो अक्सर उन लड़कियों के साथ छेड़-छाड़ करता, उन पर अभद्र टिप्पणी करता और उनके साथ गाली गलोच भी करता. लड़कियों ने कई बार इसकी शिकायत प्रधानाध्यापक एवं विद्यालय के अन्य अध्यापकों से की, पर क्यूंकि वो चपरासी उसी गाँव का था तो किसी ने उसे कुछ नहीं कहा और बात आई गई कर दी.
कुछ दिनों बाद एक गैर सरकारी संस्था ने स्कूल में पढ़ने वाली इन लड़कियों का एक समूह बनाया और हर महीने इस समूह के साथ बैठक आयोजित कर विभिन्न विषयों पर समझ बनाने का काम किया. इसी तरह की एक बैठक में जब 'हिंसा' विषय पर बात की गयी तब लड़कियों बैठक में उपस्थित महिला प्रशिक्षक से अपनी इस समस्या के बारे में बात की. महिला प्रशिक्षक ने उनकी बात को ध्यान से सुना और लड़कियों के साथ मिलकर अपने स्कुल के चपरासी की शिकायत लिखित रूप में प्रधानाध्यापक और सरपंच की. सरपंच ने प्रधानाध्यापक से बात कर इसके सन्दर्भ में तुरंत कार्यवाही करने को कहा. इस बार मामले की गंभीरता को देखते हुए और सरपंच के कहने पर प्रधानाध्यापक ने सीधा उस व्यक्ति को निलंबित कर दिया एवं उस पर कानूनी कार्रवाही हुई.

अब संभागियों से निम्न प्रश्नों पर चर्चा करवाएं -

- क्या इस परिस्थिति में कोई और समाधान ढूंढा जा सकता है ?
- लड़कियों को सरपंच के पास ही क्यों जाना पड़ा ?
- इस केस स्टडी को सुनकर आपने क्या समझा ?

सत्र का समेकन करते हुए सुगमकर्ता बच्चों को बताए कि आज हमने उन व्यवहारों के बारे में जाना जो हिंसा की श्रेणी में आते हैं. साथ ही हमने ये भी समझा कि हिंसा सामना समझदारी के साथ किस प्रकार से किया जा सकता है . ये बहुत ज़रूरी है कि हिंसा के खिलाफ आवाज़ उठाई जाये और इस बारे में चुप्पी नहीं रही जाए .
(यूनिसेफ का "बाप वाली बात " के एपिसोड और आमिर खान का सत्यमेव जयते वाला विडियो दिखाएँ)

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

क्या ये भी हिंसा है ?

अगर आपका जवाब हाँ है तो :

1. इस से सुरक्षित कैसे रहा जा सकता है ?
2. अगर ऐसा कुछ आपके साथ हो जाए तो आप किसकी मदद ले सकते हैं ?
3. इसकी शिकायत कहाँ की जा सकती है ?

1. एक लड़की को कोई लड़का अलग अलग नंबर से बार बार फोन करता है और गालियाँ देता है
2. रजनी के फोटो उसकी मर्ज़ी के बिना किसी ने इन्टरनेट पर डाल दिए
3. भावना परेशान है क्योंकि उसे कोई व्यक्ति बार बार किसी व्हाट्सएप ग्रुप में जोड़ देता है, जहाँ अश्लील वीडियों देखे जाते हैं.
4. जन्मदिन पर पिंकी को मोहन ने "टेड्डी बीयर" उपहार लाकर दिया.
5. सुनीता अपने दोस्तों के साथ पड़ोस के तालाब पर घूमने गयी. वहां किसी ने फोटो खिंच के उसे एडिट किया और सुनीता को किसी लड़के के साथ घुमते हुए दिखाया. अब वह बार बार फोन करके सुनीता को ब्लेकमेल कर रहा है कि अगर उसने उसकी बात नहीं मानी तो वह ये फोटो सुनीता के घरवालो को भेज देगा.
6. मनीष ने ललिता को "अप्रेल फूल" बनाते हुए कक्षा में उसकी मज़ाक बना दी. ललिता ने बाद में मनीष को अलग साइड में ले जाकर समझाया कि ऐसा इस बार हो गया, अगली बार नहीं होना चाहिए.
7. राजेश का फेसबुक प्रोफाइल किसी दूकान पर खुला रह गया, जहाँ से किसी अन्य व्यक्ति ने उसका उपयोग करते हुए कई सम्मानित लोगों को गालियाँ लिख भेज दी. अब राजेश बहुत परेशान और तनाव महसूस कर रहा है.

सत्र : 03
हम जैसे हैं, वैसे अच्छे

क्या आप जानते हैं ?

- आज के ज़माने में कागज़ बनाने वाली कम्पनियों से ज्यादा कमाई कोस्मेटिक उत्पाद बनाने वाली कम्पनियों का है. मतलब लोग,पढने से ज्यादा खर्चा खुद को सुन्दर दिखाने पर करने लगे हैं.
- स्पेन में सांवले रंग को सुन्दर माना जाता है. यही कारण है कि स्पेन में लोग धूप में ही समय बिताते हैं ताकि उनका सांवला रंग बरकरार रहे.
- सुन्दर होने का मतलब है आत्मविश्वास, आपको दूसरो द्वारा स्वीकार किये जाने की जरुरत नहीं है. आप को खुद को स्वीकार करने की जरुरत है.

प्रकृति ने हर वस्तु अनूठी बनाई है. एक जैसा कुछ भी नहीं है. प्रकृति की इसी विविधता में ही सोंदर्य छिपा हुआ है. सोचो, सब फूल एक से होते, चाँद, तारे, सूरज अलग अलग न होते, दिन और रात न होते तो दुनिया कैसी होती? होती भी या नहीं, कह नहीं सकते. प्रकृति द्वारा बनाये गए हम सब भी प्राकृतिक रूप से सुन्दर है. हम सब एक जैसे है लेकिन हमारे जैसा कोई नहीं है सिर्फ दिखने मात्र को सुन्दरता कहना सही नहीं है क्योंकि यह परिभाषा बदलती रहती है. अलग-अलग समय, परिस्थितियों, प्रदेश, संस्कृतियों तथा सभ्यताओ के साथ सुन्दरता की परिभाषा भी बदलती रहती है.

“हम जैसे है वैसे अच्छे है” पर बात करना क्यों जरुरी है ?

- ताकि हम सुन्दरता के झूठे भ्रम को समझ सकें
- ताकि अपने व्यक्तित्व के मजबूत पहलुओ को पहचान कर अपने आत्मविश्वास को अर्जित कर सके व निखार सकें

पहली गतिविधि : देखो, समझो, सोचो और बोलो

कितना वक़्त लगेगा ?

लगभग 1 घंटा 30 मिनट

सामग्री चैक कर ली ?

कागज़ की पर्चियां, चिपकाने की टेप, चार्ट पेपर, पेन, प्रोजेक्टर एवं स्पीकर

ज़रा गौर करें

इस सत्र में समूह चर्चा के साथ हम कुछ वीडियो भी दिखाने वाले हैं. अतः प्रोजेक्टर तथा स्पीकर की व्यवथा पहले से स्कूल व्यवस्थापन समिति/ संस्था प्रधान के सहयोग से करवा लें.

सुगमकर्ता बोर्ड पर दो कॉलम बना दें. एक जगह महिला और दूसरी जगह पुरुष लिखें. सभी संभागियों को एक-एक महिला और एक-एक पुरुष का नाम लिखने को बोले जो उनको सबसे सुन्दर लगते हैं. अब सुगमकर्ता पूछे कि इन व्यक्तियों की कौन सी बातें उन्हे अच्छी लगती हैं. संभागियों से हंसी, लम्बे बाल, अच्छा आभिनय, अच्छे व्यक्तित्व, कपडे आदि जैसे उत्तर अपेक्षित हैं.

सुन्दर महिला	सुन्दर पुरुष
लंबे बाल , मन की साफ़, गोरी, ज़िम्मेदार, आत्मनिर्भर सुन्दर आंखे, तीखी नाक, चूड़ी-बिंदी, मुस्कुराहट, दुबली पतली, संवेदनशील आदि	आकर्षक, ताकतवर, चश्मे वाला, स्टाइलिश कपड़े, रौबदार, सबकी इज्ज़त करने वाला, सबका ख्याल रखने वाला, संवेदनशील आदि

सभी बातों (गुण) को बोर्ड पर लिख दे.

अब सुगमकर्ता सभी संभागियों से चर्चा करे और बोर्ड पर लिखे हुए शब्दों में से गुण और शारीरिक बनावट को अलग करने को कहें. सुगमकर्ता विचार करने को कहें कि इन में से कौन से गुण बूढ़े होने तक या जीवन भर हमारे साथ रहेंगे? सुगमकर्ता यह भी पूछें कि गुण और बाहरी सुन्दरता में से किसपर हम अधिक काम करते हैं

सभी संभागियों को विचार करने के लिए कुछ बिंदु दें:

1. अन्दर के गुण के बिना बाहरी सुन्दरता कैसी होगी?
2. बाहरी सुन्दरता के मायने हमारे आस पास के विज्ञापनों और टी वी से प्रेरित होते हैं. क्या आप ऐसे कोई विज्ञापन बता सकते हैं ?
3. विज्ञापन में सभी लोगो को सुन्दर ही क्यों दिखाया जाता है?

तीनो चर्चा के बिंदु से निम्नलिखित बातें अपेक्षित हैं:

- विज्ञापनों में अधिकतर गोरी, पतली और लम्बी महिलाओं को और लम्बे, बॉडी-बिल्डिंग और चौड़े सीने वाले पुरुषों को ही दिखाया जाता है. जबकि असल ज़िन्दगी में हमारे आस पास दिखने वाले लोग इस सुन्दरता से काफी भिन्न होते हैं. हमारे आस-पास गोरे, सांवले, छोटे कद, लम्बे कद, पतले, मोटे, सभी प्रकार के लोग दिख जाते हैं वे विज्ञापनों के हीरो, हिरोइन, मॉडल जेसे भले ही न हों लेकिन अपनों के तो मनभावन होते हें
- विज्ञापन में एक ही प्रकार की सुन्दरता को दिखाने का एक खास कारण है. सुन्दरता की इस परिभाषा को फैलाने से कम्पनियों के उत्पादों की बिक्री बढती है. अतः अपनी दुकान चलाते रहने के लिए ऐसे विज्ञापन हमे हमारी खूबियों से दूर रखकर, सुन्दरता की नकली छवि प्रस्तुत करते हैं.
- इसी कारण, विज्ञापन में दिखाई गई सुन्दरता के पैमाने से जो अलग दिखते हैं उनकी हम मज़ाक बनाना , ताने कसना और उपेक्षा करने जैसे व्यवहार से उनके आत्मविश्वास को तोड़ते हैं जो कि बिल्कुल अनुचित व्यवहार है.

दूसरी गतिविधि : क्या किया जाए !

सुगमकर्ता सभी संभागियों को तीन समूहों में बाँट दें और उन्हें एक-एक केस स्टडी दें. तीनों समूहों को पढने के लिए 10 मिनट में का समय दें, दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें. दस मिनट के बाद तीनों समूह को एक बड़े समूह में बिठाये और अपने समूह की चर्चा को साझा करें.

केस 1:

15 वर्षीय चिराग उदयपुर जिले के एक गाँव में रहता है. इन दिनों चिराग बहुत परेशान है क्योंकि उसके चेहरे पर बहुत से कील-मुहांसे निकल आये हैं. इसी वजह से उसे घर से बाहर निकलना भी अच्छा नहीं लगता न ही वह लोगों से मिलना जुलना पसंद करता है. उसके दोस्त शाहरुख़ ने बताया कि अब वह पहले की तरह खुश भी नज़र नहीं आता और ऐसा लगता है कि उसका आत्मविश्वास भी कमज़ोर होता जा रहा है. शाहरुख़ अपने दोस्त चिराग की सहायता करना चाहता है.

चर्चा का प्रश्न:

1. शाहरुख़ अपने दोस्त को इस भावना से बाहर निकालने के लिए क्या कर सकता है?

केस 2:

नर्गिस और सुमन दोनों पक्की सहेलियां है. वे अपनी हर बात एक दूसरे के साथ साझा करती है. पिछले कुछ दिनों से नर्गिस देख रही है कि सुमन आजकल कमज़ोर होती जा रही है और बीमार भी रहने लगी है. कुछ भी खाने के लिए दो तो वह तुरंत मना कर देती है और कहती है कि वह दुबला होना चाहती है क्योंकि वह समझती है कि वो मोटी है. सुमन ने बताया कि उसकी समझ में लडकियां तो दुबली और लम्बी ही अच्छी लगती है.

वह अपनी सहेली को यह समझाना चाहती है कि दुबला दिखने की बजाय स्वस्थ्य रहना कितना ज़रूरी होता है.

चर्चा का प्रश्न:

1. नर्गिस सुमन को कैसे समझा सकती है?

केस 3:

पायल के चेहरे पर जन्म से ही बड़े बड़े सफ़ेद दाग है और वह मोटी भी है फिर भी वह खूब हंसमुख, खूब चंचल और पढाई में हमेशा अव्वल रहती है. दाग भरे चेहरे और शरीर से मोटा होने के कारण कई बार उसका मजाक बनाया जाता है. लेकिन हंसमुख पायल, उसी बात को पकड़ कर उल्टा सामने वाले को ही उपाय बताने को कह देती है, और सब मिलकर हंसने लगते हैं और बात आई गई हो जाती है. स्कूल में, 26 जनवरी हो या वार्षिकोत्सव या कोई भी सामाजिक कार्यक्रम हो. पायल के सुरीले गीत के बिना सब अधूरा लगता है. पायल बहुत मिलनसार भी है. अपनी बारहवीं की परीक्षा के बाद की छुट्टियों में पायल रोज़ पास के वृद्धाश्रम में जाती है और वहां बुजुर्गों के साथ समय बिताती है. वहाँ सब सुबह से ही पायल का इंतज़ार करते है कि दिन में वह आएगी और सबको गीत सुनाएगी.

चर्चा के प्रश्न :

1. क्या पायल सुन्दर है?
2. सुन्दरता क्या सिर्फ शरीर से ही होती है?

सुगमकर्ता ध्यान दें

सुगमकर्ता सभी को बताएं कि,
स्वस्थ्य शरीर में सुन्दरता वास करती है. हम सभी समाज द्वारा बनायी सुन्दरता के पैमाने से किसी न किसी रूप से प्रभावित होते हैं. इसके लिए चिंतित होना या आत्मविश्वास कम करना सही बात नहीं है. किशोरावस्था में यह बात समझना और महत्त्वपूर्ण हो जाता है. किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक बदलाव इतनी तेज़ी से होते हैं कि इन बदलावों को समझ कर उनको अपनाना अपने आप में बहुत पेचीदा हो जाता है. इसकी वजह से कई बार शरीर और चेहरे पर इसके प्रभाव दिखाई देते है,जो एक प्राकृतिक है. उसपर बाहरी सुन्दरता की छवि को बनाये रखने का दबाव न लेने में ही समझदारी है.
सुगमकर्ता समझाये कि सुन्दरता के मायने सिर्फ शरीर तक सीमित नहीं होते. सुन्दर मन और साफ़ व्यक्तित्व होना बहुत ज़रूरी होता है.
तन की सुन्दरता तो हमे कुछ समय तक ही याद रहती है लेकिन सुन्दर व्यक्तित्व वाले लोगों को हम जीवन भर साथ रखने का प्रयास करते हैं.

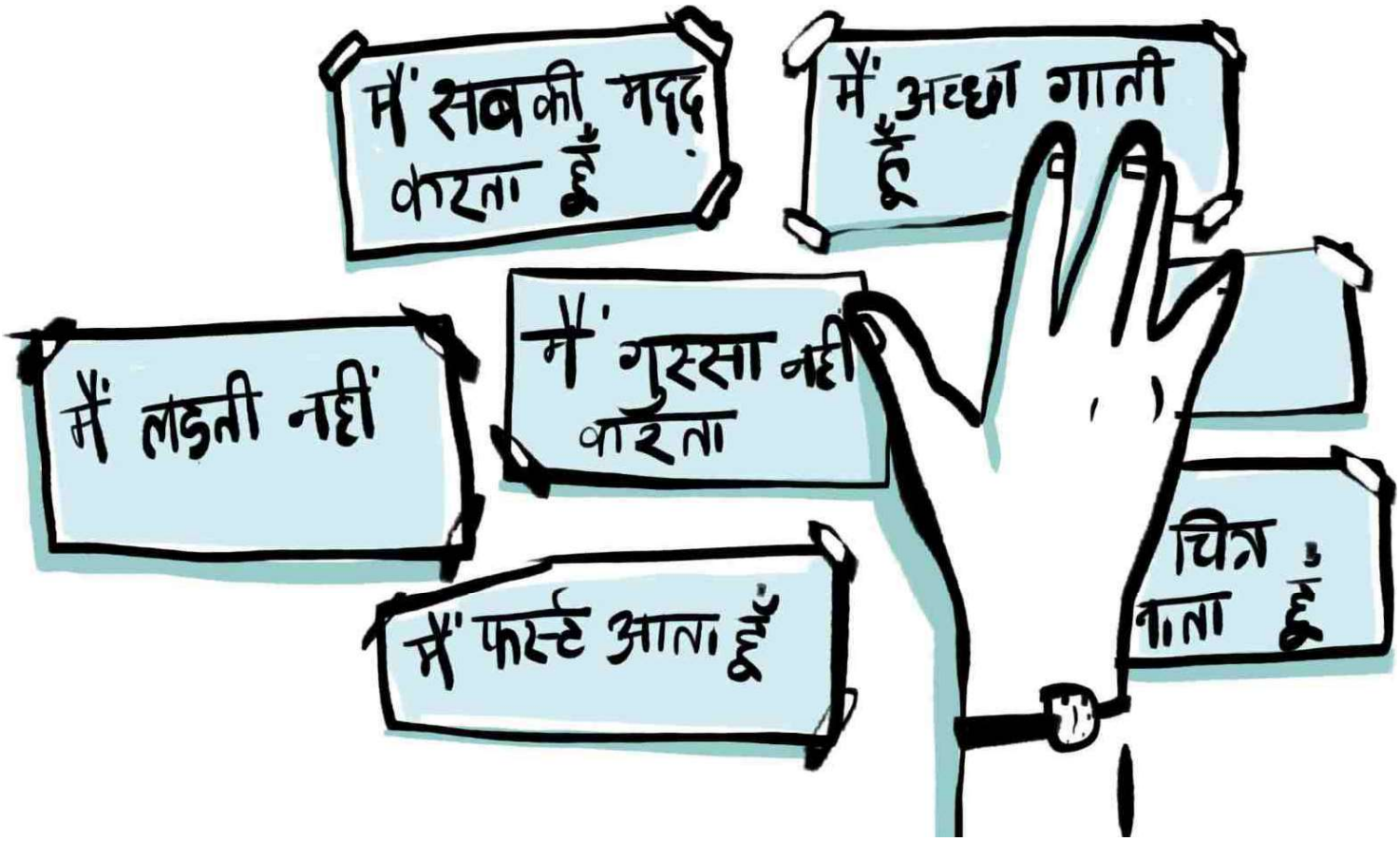
तीसरी गतिविधि : मैं सुन्दर हूँ, क्योंकि .....

सुगमकर्ता सभी संभागियों को 1-1 पर्ची दें. 10 मिनट की समय सीमा के साथ उनको एक वाक्य पूरा करने को दें :

मैं सुन्दर हूँ, क्योंकि .....

सुगमकर्ता समझाये कि यह आत्म अवलोकन का तरीका है. अपने वाक्य को पूरा करने के लिए स्वयं के बारे में गहराई से विचार करें. सुगमकर्ता ध्यान दें कि हो सकता है इसमें कुछ संभागी बोलेंगे और कुछ शर्मायेंगे . जो न बोलना चाहें उन्हें जोडे बनाकर एक दूसरे की बात साझा करने को बोले.

जब सब लिख चुके हों तो उन्हें अपने-अपने बारे में बोलने को कहें.
अब सभी पर्चियों को लेकर टेप द्वारा किसी एक दीवार पर चिपकाएं.



समेकन

इस सत्र में आज के युग की बाज़ार व्यवस्था को समझाने की कोशिश की गई है तथा बताने का प्रयास किया गया है कि सुन्दरता महंगे उत्पादों में नहीं है इसीलिए कहा गया है कि हम जैसे हैं वैसे अच्छे हैं, हमारे पास अपना भीतरी सौन्दर्य है जो हमारे व्यवहार, गुणों, स्वभाव और रहन-सहन के तरीकों में बसता है, खुद पर भरोसा होना और आत्मविश्वास से भरे होना ही हमारा असली व्यक्तित्व है और जिंदगी की पूंजी भी है.

हमने सीखा- हमने जाना

- सुन्दरता व्यक्ति की अपनी विशिष्ठता(खासियत) में निहित है. यह सिर्फ शरीर की सुन्दरता तक सीमित नहीं है. एक सुन्दर व्यक्तित्व ही असली सौंदर्य है.
- टी वी और विज्ञापन में दर्शाई गयी सुन्दरता, असल जीवन से बहुत दूर है. असली सुन्दरता हमारे स्वभाव व व्यक्तित्व में हैं.

"तन हो सुन्दर, मन हो सुन्दर,हम सबका जीवन हो सुन्दर"

स्कूल में सहपाठियों के साथ

शीशे के सामने स्वयं को देखे और स्वयं से पूछें कि आपकी कौन सी बातें और व्यक्तित्व आप को सुन्दर बनातीं हैं? साथ ही, शीशे में स्वयं को देख कर विचारें कि आप अपने व्यक्तित्व में क्या-क्या बदलाव करना चाहते हैं ताकि आप और बेहतर इंसान और सुन्दर व्यक्तित्व बन सकें

समुदाय में

हम अपने परिवार में और दोस्तों के साथ उनकी खूबी के बारे में बात करें और तारीफ़ करते हुए उन्हें एहसास दिलाएं की उनकी खूबी से उनके व्यक्तित्व की एक अलग पहचान है.

गार्गी खज़ाना सन्दर्भ लिंक : (उदाहरण))

आप यहाँ से इस सत्र की सभी आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं औ उन्हें डाउनलोड भी कर सकते हैं. यह पूरा सत्र ऑडियो के रूप में भी मौजूद है. आप उसे डाउनलोड करके सत्र की तैयारी कर सकते हैं.

आज का सत्र कैसा रहा ?

सुगमकर्ता फिल्म अभिनेत्री सोनम कपूर का ख़त संभागियों को पढ़कर सुनाये और फिर बताएं कि इस चिट्ठी से आपने क्या समझा?

अभिनेत्री सोनम कपूर का ख़त आप लडकियों के लिए :

टीनएज लड़कियां, अगर सुबह उठकर अपने बेडरूम के शीशे में खुद को जब देखती हों और ये सोचती हो कि आख़िर तुम उन तमाम सेलिब्रिटीज़ की तरह क्यों नहीं दिखती हैं, तो ये जान लो कि कोई भी लड़की बिस्तर छोड़ते ही वैसी नहीं दिखती। मैं तो नहीं दिखती, न ही कोई और हिरोइन जिन्हें तुम फ़िल्मों में देखती हो। (लड़का भी नहीं, मैं कसम खाकर कह रही हूं।)

अब असली बात जान लो, हर पब्लिक आयोजन में जाने से पहले, मैं अपने मेकअप की कुर्सी में बैठकर 90 मिनट का समय देती हूँ। तीन से छः लोग मेरे बाल और मेकअप पर काम करते हैं, जबकि एक आदमी मेरे नाख़ून तराशता रहता है। हर सप्ताह मेरी भवें सँवारी जाती हैं, उनकी थ्रेडिंग और ट्वीज़िंग की जाती है। मेरे शरीर के कई हिस्सों पर 'कन्सीलर' लगा होता है जिसके बारे में मैं कभी सोच नहीं सकती थी कि इन्हें छुपाने की ज़रूरत होती होगी।

मैं हर रोज सुबह 6 बजे जग जाती हूं, और 7:30 बजे तक जिम में होती हूँ। लगभग 90 मिनट का समय हर सुबह, और कई शाम सोने से पहले भी, व्यायाम के लिए होता है। मैं क्या खाऊँ, क्या नहीं खाऊँ, ये बताने के लिए किसी व्यक्ति को नौकरी पर रखा जाता है। मेरे फ़ेसपैक में मेरे भोजन से ज्यादा चीज़ें होती हैं। मेरे कपड़ों को चुनने के लिए लोगों की एक पूरी टीम है।

इतने के बाद भी जब मैं 'फ़्लॉलेस' नहीं दिखती तो फोटोशॉप पर खूब काम किया जाता है।
मैंने पहले भी कहा है, और फिर से कहूँगी कि किसी मॉडल/सेलिब्रिटी को वैसा दिखाने के लिए कई लोगों की एक पूरी फ़ौज, बहुत ज्यादा पैसा, और काफ़ी समय लगता है। ये न तो वास्तविक है, न ही कोई ऐसी चीज है जिसको पाने की कोशिश करनी चाहिए।

खुद में विश्वास करो। ऐसा बनने की सोचो जहां तुम खूबसूरत, उन्मुक्त और खुश रहो, जहां तुम्हें एक खास तरीक़े का बनने की कोई ज़रूरत न हो और हाँ, अगली बार से जब भी किसी तेरह साल की बच्ची को किसी मैगजीन कवर पर चमकती बॉलीवुड सेलिब्रिटी की तस्वीर को ललचायी निगाहों से देखती देखो तो उसी वक्त उसे ये बता कर उसका भ्रम तोड़ दो।

उसको बता दो कि वो कितनी ख़ूबसूरत है। उसकी सुंदर मुस्कुराहट की बातें करो, उसकी हँसी, उसकी बुद्धि या उसके आत्मविश्वास की बात करो। उसके भीतर ये विचार पनपने मत दो कि उसमें कोई कमी है, या उसमें कुछ ऐसा नहीं है जो पोस्टर, बिलबोर्ड आदि पर लगी तस्वीर में दिखती सेलिब्रिटी में है। उसको अपने लिए ऐसे मानक बनाने से रोको जो उसके लिए ही नहीं, उन तारिकाओं के लिए भी बहुत ऊंचे हैं। स्वयं से प्रश्न करें कि सुन्दरता आखिर कहते किसे हैं?हमारी असली ज़िन्दगी और फ़िल्मी जगत की सुन्दरता कितनी अलग है ?

आपकी,
सोनम दीदी