© क्रिया

2/14, दूसरी मंजिल
शांति निकेतन
नई दिल्ली – 110 021
Tel: 11-2688 3209 / 2410 7983
Email: crea@vsnl.net

महिलाओं के खिलाफ हिंसा

प्रशिक्षण मॉडयूल

क्रिया

आभार

क्रिया का उद्देश्य महिलाओं को उनके हक के बारे में जानकारी देकर उनको प्रोत्साहित करना तथा महिला नेताओं की एक नई पीढ़ी की क्षमता को बढ़ाना है। क्रिया मुख्यतः यौनिकता, प्रजनन स्वास्थ्य, महिलाओं के विरूद्ध हिंसा, लिंग समानता, सामाजिक न्याय तथा महिला अधिकारों के मुद्दों पर कार्य करती है।

क्रिया का मानना है कि हर स्त्री को – जीवन में उसकी स्थिति चाहे कोई भी हो – प्रतिष्ठा का जन्मजात अधिकार है। इस प्रतिष्ठा को बनाए रखने के लिए उसके मानव अधिकारों को दृढ़ करना जरूरी है। अपने अधिकारों की मांग करने तथा उन्हें पाने के लिए क्रिया महिलाओं का सशक्तिकरण करने का प्रयास कर रही है।

यह मॉडयूल क्रिया, नई दिल्ली, भारत, द्वारा केयर तज़ाकिस्तान को महिलाओं के प्रति हिंसा नाम के प्रोजेक्ट में दी गई तकनीकी सहायता के एक हिस्से के रूप में तैयार किया गया है। चुकिं अभी हिन्दी में इस तरह के बहुत कम मॉड़यूल उपलब्ध हैं अतः हम आशा करते हैं कि ये मॉड़यूल उपयोगी साबित होगा। इस मॉड़यूल में हमने जितने भी खेल और सामूहिक अभ्यासों का उपयोगी किया है उनको बनानेवाले लोगो का हम धन्यवाद करना चाहते हैं।

इस मॉडयूल का मूल प्रारूप तैयार करने के लिए क्रिया, वीनू कक्कड़ को धन्यवाद करती हैं। मॉडयूल के विषयवस्तु में महत्बपूर्ण रचनात्मक योगदान के लिए क्रिया, प्रमदा मेनन, निदेशिका–प्रोग्राम और शालिनी सिंह, प्रोग्राम कोऑडिनेटर की आभारी हैं। इस के अतिरिक्त हिन्दी टाइपिंग में समय–समस पर सहायता प्रदान करने के लिए किया सत्य प्रकाश को धन्यवाद करना चाहती है।

इस किताब में जो भी डिजाइन उपयोग किए गये है उनको बनानेवाले कलाकारो का हम धन्यवाद करना चाहते हैं।

विषयवस्तु पृष्ठ संख्या

परिचय	2
स्वागत व प्रशिक्षण परिचय	11
महिलाओं के प्रति हिंसा	14
जेंडर की धारणा	15
जेंडर आधारित हिंसा	18
जेंडर आधारित हिंसा के प्रकार	20
घरेलू हिंसा	22
भ्राँतियां तथा तथ्य	27
घरेलू हिंसा का चक्र	30
जेंडर आधारित हिंसा के प्रभाव	33
जेंडर आधारित हिंसा और धर्म	35
महिलाओं के कानूनी अधिकार	36
समानता जाली	41
उत्प्रेरक	43
मूल्याकंन पत्र	46
प्रशिक्षण के लिए आवश्यक सामग्री	47

परिचय

महिलाओं के खिलाफ हिंसा

महिलाओं के प्रति हिंसा किसी एक समाज या एक जगह का मुद्दा नहीं है बल्कि ये समाज के हर वर्ग की बात है। जब कोई मुद्दा समाज के हर वर्ग को प्रभावित करता हो तो वो उस समाज के विकास को प्रभावित करता है और इसी लिये उस मुद्दे पर गौर करना आवश्यक भी हो जाता है। कहीं इज्जत के नाम पर महिलाओं पर हिंसा होती है तो कहीं उसकी शारीरिक मर्यादा को लेकर। कहीं सिर्फ महिला होने की वजह से उसका सम्पत्ति की तरह उपयोग होता है तो कहीं महिला होने की वजह से ही वो जीने का अधिकार भी खो देती हैं।

महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा को यदि देखें तो पाते हैं कि महिलाओं के साथ हिंसा सिर्फ इस लिये होती है कि वो महिला है यानि उनका जन्म एक स्त्री के रुप में हुआ है। चुकिं जन्म एक स्त्री के रुप में हुआ हैं तो इसी वजह से उनके लिये कुछ विशेष नियम और भूमिका भी बना दिये गये हैं परिणाम स्वरुप जेन्ड़र की वजह से ही महिलाओं पर अनेक प्रकार की हिंसा होने लगी। इसके मुख्य कारण के रुप में हम स्त्री और पुरुष के बीच के रिश्ते को भी देख सकते हैं जिसमें असमान सत्ता का वितरण होता है। अतः पितृसत्ता महिलाओं के प्रति हिंसा का एक मुख्य कारण है। हिंसा चाहे शारीरिक हो मानसिक हो या यौनिक हो किसी भी प्रकार की हो कारण सत्ता ही होती है। इस हिंसा से ना सिर्फ महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है बल्कि ये उनके मानव अधिकारों का उल्लंघन भी है।

महिलाओं के प्रति हिंसा का मॉड़यूल बनाने की प्रक्रिया तब शुरु हुई जब कई विकासशील मुद्दों पर कार्य करनेवाले कार्यकर्ताओं ने हिन्दी भाषा में इसकी कमी

जाहिर की। हालॉकि इस माड़यूल को प्रशिक्षकों को ध्यान में रख कर ही लिखा गया है परंतु इसकी रुपरेखा और विवरण ऐसी रखी गयी है कि इसे कोई भी व्यक्ति उपयोग कर सकता है।

जेन्ड़र और सेक्स

जेन्ड़र मुलत एक अंग्रेजी शब्द है जिसका उपयोग अंग्रेजी व्याकरण में बहुत ही अलग अर्थ में होता है। हाल के वर्षो में जेन्ड़र शब्द का उपयोग सामाजिक विकास के संदर्भ में महिलाओं और पुरुषों के बीच के उस अन्तर को बताने के लिये किया जा रहा है जो शारीरिक नहीं हैं बल्कि सामाजिक तौर पर बनाये हुए हैं। जब भी हम स्त्री पुरुष के बीच के अन्तर के बारे में बात करते हैं तो ज्यादातर हम उनके शारीरिक गुणों के बारे में बात करते हैं और ये बिलकुल भूल जाते हैं कि उनके बात– व्यवहार में जो अन्तर हम देखते हैं वो कैसे आते हैं।

जेन्ड़र के नये रुप का उपयोग किया गया स्त्री और पुरुष के बीच के उन अन्तरों और उन कारणेां को समझने के लिये जो उनके अधिकारों, भूमिका और संसाधनो के विभाजन को लेकर है। जेन्ड़र के द्वारा ये भी समझने की कोशिश की गयी कि क्यों दोनो के व्यवहार में परिस्थिति के अनुसार अन्तर आता है। विश्लेषण के द्वारा ये स्पष्ट हुआ कि शारीरिक के साथ–साथ स्त्री और पुरुष में सामाजिक अन्तर भी है जो जन्मजात नहीं बल्कि बनायी हुई है।

जन्म के बाद एक लड़की और लड़का होने की वजह से जो चीजे हमें समाज या माता पिता के द्वारा सिखाई जाती है और उनसे जो हमारी भूमिका निर्धारित होती है उसे जेन्ड़र कहा गया है। वही भूमिका ये निर्धारित करने लगी कि स्त्री क्या करेगी, क्या कर सकती है और उसे क्या करना चाहिये। इसी तरह पुरुषों के लिये भी ये निर्धारित हो गया कि उनका किस पर कितना अधिकार है और वो उसे कैसे उपयोग कर सकते

हैं। अब ये स्पष्ट हो गया कि सेक्स और जेन्ड़र दोनों अलग अलग हैं। सेक्स शारीरिक है जिसे आधुनिक चिकित्सा के द्वारा बदला भी जा सकता है तो जेन्ड़र सामाजिक है। समाजीकरण की प्रकिया में ही हम पुरुषों और महिलाओं के लिये अलग अलग कार्य और जिम्मेदारी निर्धारित कर देते हैं जो दोनो के बीच स्पष्ट विभाजन का निर्माण कर देता है। इस विभाजन की वजह से दोनो सेक्स को हम एक निश्चित दायरे में कैद कर देते हैं। इन्हीं दायरों की वजह से महिलाओं के साथ जो भेदभाव होता है वो उनके असमानता को और अधिक गहरा कर देता है। फलस्वरुप उन्हें समाज में हर स्तर पर भेदभाव का सामना करना पड़ता है जो बहुत ही योजनाबद्व साबित होता है। इन्हीं भेदभाव के वजह से महिलायें अनेक प्रकार के हिंसा को भी सहती हैं क्योकि ये उनकी एक भूमिका होती है। इनमें घरेलू हिंसा, दहेज हत्या और बलात्कार आादि भी बाते है जिनका उपयोग उनके ऊपर अधिकार स्थापित करने के लिये किया जाता है।

महिलाओं की भुमिका को मर्यादा और इज्जत से भी जोड़कर देखा जाने लगा जिससे उन पर नैतिकता की भी जिम्मेदारी आ गयी। फिर शुरुआत हुई नैतिकता, धर्म, राजनीति और अधिकार से जुड़ी हुई हिंसा की। चुकिं ये सारी बातें उनके भूमिका से जुड़ी हुई थी इसलिये धीरे धीरे ये सभी के लिये बहुत ही स्वाभाविक और प्राकृतिक बात बन गयी। इसके फलस्वरुप अनेक धारणाओं का जन्म हुआ जैसे महिलाये स्वभाव से ही कोमल होती हैं, वो अच्छा खाना बनाती हैं आदि। चुकिं पुरुष और स्त्री के बीच इन्हीं भूमिकाओं से असमान सत्ता का भी वितरण होता है इसलिये महिलाओं का स्थान दिन प्रति दिन नीचे होता गया और पुरुषों का उपर। नैतिकता की जिम्मेदारी से एक काम के लिये महिलाओं पर कई तरह के इल्जाम लगाये गये तो पुरुषों को कुछ भी नहीं कहा गया। अगर किसी भी महिला ने निर्धारित किये गये सीमित दायरे से बाहर निकलने की कोशिश की तो उसे हिंसा का सामना करना पड़ा और उसे खराब औरत का नाम दिया गया। इस क्रम में धीरे धीरे महिलाओं पर बन्दिशें बढ़ती गयी और

वो अशक्त होती गयी तथा अपने लिये निर्मित भूमिका को ही अपनी असलियत मान बैठी।

प्रशिक्षण मॉडयूल के निर्माण का उद्वेश्य

प्रशिक्षक इस मॉड़यूल को एक सहायता तन्त्र के रुप में उपयोग कर सकते हैं और इसे पूरी तरह या भाग में भी उपयोग कर सकते हैं। इस मॉड़यूल में अनेक तरह के खेल और सामूहिक अभ्यास को सम्मिलित किया गया है जो कार्यशाला को रुचिकर बनायेगा। इसमें कोशिश की गयी है कि महिलाओं के प्रति हिंसा के मुद्वे को सिर्फ व्यक्तिगत हिंसा के रुप में ना समझा जाये। महिलाये अगर हिंसा की वजह से भय के वातावरण में रहती हैं और ये भय यदि उनके कार्यक्षमता, सृजनक्षमता और गति को प्रभावित करता है तो प्रतिदिन का विकास भी प्रभावित होता है। अतः महिलाओं के प्रति हिंसा का ना सिर्फ व्यक्ति, धर्म और अधिकार से संबंध है बल्कि पूरे सामाजिक विकास से है इसलिये इसके प्रभाव को इन सबसे जोड़ कर देखने की कोशिश की गयी है।

इस मॉडयूल के निर्माण का मुख्य उद्वेश्य है :

- प्रशिक्षक को कुछ ऐसे मूल मन्त्र दिये जाये जो उनके रोज के कार्य में सहायक हो जैसे खेल, सामूहिक अभ्यास आदि।
- इस मॉड़यूल को विशेषकर उन लोगो को ध्यान में रखकर बनाया गया है जिन्होंने महिलाओं पर होनेवाले हिंसा के खिलाफ काम करना शुरु किया है।
- महिलाओं पर होने वाले हिंसा के खिलाफ लोगो में सोच बढ़ाना
- इस मुद्वे पर कार्य शुरु करने वालो में विश्लेषण करने के साथ साथ जानने और पहचानने की प्रकिया का विकास।

- मुद्दे को सीमित दायरे से बाहर निकालकर विस्तृत स्तर पर देखने और विभिन प्रभावों के विश्लेषण करने की क्षमता का विकास।
- महिलाओं द्वारा हिंसा सहने के कारणों व प्रभावों को समझना।
- हिंसा के प्रकारो से अवगत होना; जिस भी देश राज्य या विशेष समूह में प्रशिक्षण दिया जा रहा हो।
- महिलाओं, समूहो, सरकारी प्रतिनिधियों और समुदाय के बीच समान समझ स्थापित करना।
- महिलाओ के प्रति हिंसा से लड़ने के लिए महिला संगठनो को सक्षम बनाना।

प्रशिक्षक के लिये निर्देशन

अनेक सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक और व्यक्तिगत कारणों से महिलाओं के प्रति हिंसा के बारे में करना बात सभी के लिये आसान नहीं होता। कई लोग इसके बारे में किसी महिला के साथ बात करने में ही मुश्किल समझते हैं तो कई महिलाओं से इसका जिक्र करने में भी झिझकते हैं। ये विषय हमेशा से ही दबाया गया है। जब भी किसी ने इस के बारे में बात करने की कोशिश की तो उसे हर प्रकार से हतोत्साहित किया गया। पिछले कुछ वर्षो में भारत में इस संबंध में बहुत कार्य हुआ है। अनेक लोग जिनके लिये दस साल पहले इसके बारे में बात करनी भी मुश्किल थी इस मुद्दे पर कार्य करने में जी जान से लगे से हुए हैं।

इस मुद्दे पर बात करने में एक मुश्किल ये भी आती है कि ये बहुत ही व्यक्तिगत मुद्दा है जो हरेक के घर में देखा जा सकता है। अतः जब कोई व्यक्ति इस मुद्दे पर कार्य करता

हैं तो उसे पहले अपने व्यक्तिगत स्तर पर काम करना पड़ता है जो हमेशा आसान नहीं होता।

इस मुद्दे पर प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को अपनी भावनाओं, मुल्यों और मनोवृति का भी ध्यान रखना होगा । इसके साथ ही ये ध्यान रखना जरुरी है कि उनका दूसरों पर असर क्या होता है जिसे आप अपनी बात समझा रहे हैं। ये भी अति आवश्यक है कि जिस विषय के बारे में आप बात कर रहे हैं उस विषय के बारे में आप संकोच ना महसूस करें।

किसी भी प्रशिक्षक के लिये कई मौको पर अपनी सोच और भावनाओं पर नियंत्रण रखना मुश्किल हो सकता है परंतु सही प्रशिक्षक वही है जो सारे प्रशिक्षण के दौरान खुद को निष्पक्ष और अनिर्णनायक स्थिति में रखे और वो खुद किसी भी विषय पर निर्णय देने से अलग रहे।

प्रशिक्षक की भूमिका और जिम्मेदारी

किसी भी प्रशिक्षण में भाग लेने वाले सहभागी अपने प्रशिक्षणकर्ता को उस विषय का पूर्ण जानकार समझते हैं। अतः प्रशिक्षणकर्ता के लिये आवश्यक हैं कि वो सारी जानकारी से खुद को अवगत रखे और उस विषय में होनेवाले नए विकास को भी जाने।

प्रभावशाली रुप से प्रशिक्षण करने के लिये कुछ बातो को ध्यान में रखना आवश्यक हैं। जैसे :–

- सभी लोगो को बोलने का मौका दें
- सभी की बातो पर पूरा ध्यान दें
- सभी को भाग लेने के लिये उत्साहित करें
- सभी की व्यक्तिगत भावनाओं और सोच को महत्व दें
- प्रशिक्षण में हो रहे चर्चा को भटकने ना दें
- चर्चा को सही दिशा में ले जायें
- विषय चर्चा के समय पर नियन्त्रण रखें
- समूह को प्रशिक्षण के दौरान संचालन के लिये नियम बनाने को प्रोत्सहित करें
- प्रशिक्षण को रुचिकर बनाने के लिये विभिन्न तरह के खेलों और माध्यम का उपयोग करें
- किसी भी विवादपुर्ण मुद्दे को सौहार्दपुर्ण तरीके से सुलझाने की कोशिश करें

प्रशिक्षण की तैयारी

किसी भी प्रशिक्षण के सफ़ल या असफल होने पर सारे लाभ और नुकसान की मुख्य जिम्मेदारी प्रशिक्षक पर होती हैं। प्रशिक्षण कितना सफल या असफल रहा इसकी जिम्मेदारी से चाहकर भी कोई प्रशिक्षक मुक्त नहीं हो सकता। इसलिये ये जरुरी हैं कि प्रशिक्षण को सफल बनाने के लिये हर संभव तैयारी पहले ही कर ली जाये।

किसी भी प्रशिक्षण को आरम्भ करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना जरुरी हैं:

- होने वाले प्रशिक्षण में कितने लोग भाग लेने जा रहे हैं
- भाग लेने वाले व्यक्तियों की पृष्ठभुमि के बारे में जानकारी
- उनके लिंग, शिक्षा, संस्था के बारे में जानकारी
- जेन्ड़र, सेक्स और महिलाओं के प्रति हिंसा जैसे कुछ मुद्वों पर जानकारी
- भाषा की जानकारी जैसे– हिन्दी, इंग्लिश या दोनो
- भाग लेने वाले लोग कहॉ काम करते हैं आादि

कई बार ये जानकारी भी बहुत आवश्यक हो जाती है कि जो लोग प्रशिक्षण में भाग ले रहे हैं वो स्त्री और पुरुष दोनो के समूह में कार्य कर सकते हैं कि नहीं वर्ना ऐसे लोगो के लिये आपको केवल पुरुष या स्त्री का समूह ही बनाना होगा।

इन सारी सूचनाओं को पहले से ही एकत्र कर लेने से प्रशिक्षक को सहभागियों के अपेक्षाओं को पूरा करने में ज्यादा आसानी होगी साथ ही वो प्रशिक्षण ज्यादा सही रुप से संचालित कर पायेगा या पायेगी।

पहला दिन

1. स्वागत तथा प्रशिक्षण परिचय (50 मिनट)

2. महिलाओं के प्रति हिंसा (15 मिनट)

3. जेंडर की धारणा (15 मिनट)

4. जेंडर आधारित हिंसा (30 मिनट)

5. महिलाओं के प्रति हिंसा के प्रकार (30 मिनट)

6. घरेलू हिंसा (90 मिनट)

1. स्वागत तथा प्रशिक्षण परिचय (50 मिनट)

उद्देश्य : प्रतिभागियों का परिचय

खेल : क्या तुम्हें याद हैं?

सामग्री : फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

क्या तुम्हें याद हैं?

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 बताऐं।

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

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

उदाहरण: मेरा नाम बातूनी मंजुल हैं।

प्रक्रिया

- प्रशिक्षण का आरंभ समूह के स्वागत व अपना परिचय दे कर करें। (5 मिनट)
- प्रशिक्षण शुरू करने से पहले उद्देश्यों को एक फ़्लिप चार्ट पर बड़े अक्षरों में लिख लें। इन प्रशिक्षण का उद्देश्य महिलाओं के प्रति हिंसा पर प्रशिक्षण के लिए समूह को सहायता प्रदान करना हैं।

- संक्षेप में प्रशिक्षण की रूपरेखा के बारे में बताऐं और प्रशिक्षण के उद्देश्यों को पढ़ कर सुनाऐं। (5 मिनट)
- यह समझाऐं कि प्रशिक्षक और प्रतिभागियों दोनों के लिए यह प्रशिक्षण, सीखने की दोतरफा प्रक्रिया हैं। इससे संबंधों को दोस्ताना बनाने में मदद मिलेगी, सत्र में सहभागिता बढ़ेगी और एक दूसरे से बात हो सकेगी। (5 मिनट)
- प्रतिभागियों को अगले दो दिनों के लिए, बुनियादी नियम बनाने के लिए प्रोत्साहित करें (10 मिनट)

बुनियादी नियम

- हम शुरू से अंत तक प्रशिक्षण में भाग लेगें (चाय–पानी व दिन खत्म होने का समय स्पष्ट रूप से बता दें)।
- हम सब, सभी चर्चाओं में भाग लेगें।
- हम प्रश्न पूछने या अपने संदेहों को स्पष्ट करने में हिचकिचाएगें नहीं।
- प्रश्न सत्र के आखिर में पूछे जाऐगें।
- सब एक दूसरे के दृष्टिकोण का आदर करेगें।
- बीच में कोई एक दूसरे से बात या चर्चा नहीं करेगा।
- प्रशिक्षण के दौरान बताए गए व्यक्तिगत अनुभवों को किसी बाहर के व्यक्ति को नहीं बताया जाएगा।

प्रशिक्षण में इस्तेमाल किए गए तरीके

प्रशिक्षण में इस्तेमाल किए गए तरीके और प्रक्रिया के बारे में बताऐं (10 मिनट)

1. खेल
2. वितरण सामग्री
3. चर्चाऐं
4. सामूहिक अभ्यास
5. महिलाओं के प्रति हिंसा पर आंकड़े
6. केस स्टडी
7. रोल प्ले
8. उत्प्रेरक

प्रतिभागियों का परिचय करवाना : खेल 1 या 2 के द्वारा प्रतिभागियों का परिचय करवाऐं (10–15 मिनट) :

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

2. महिलाओं के प्रति हिंसा (15 मिनट)

उद्देश्य : महिलाओं के प्रति हिंसा की अवधारणा से परिचय

खेल : मानव अधिकारों की बस

सामग्री : फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन
बस की एक तस्वीर

खेल : चार्ट पेपर पर एक बस बनाऐं और प्रतिभागियों को समझाऐं कि ये उनके अधिकारों की बस हैं। ये बस उन्हें आरामपूर्वक दूसरी जगहों पर ले जाएगी और यह महंगी भी नहीं है। इसके बाद प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँट दीजिए। एक को महिलाओं का और दूसरे को पुरूषों का समूह बना दीजिए। फिर उनसे कहिए कि यह बस उनके गाँव में गुम हो गई है और उन्हें दो दिनों के अन्दर उसे ढूढँना हैं। एक महिला और एक पुरूष होने के नाते बस ढूढँने में जो कठिनाईयां आऐगी उनकी कल्पना करके उन्हें लिखने को कहें। फिर दोनों समूहों के द्वारा दी गई कठिनाईयों की सूची की तुलना करें। तुलना करने पर पता चलेगा कि पुरूषों को तो लगभग कोई कठिनाई नहीं हुई जबकि महिलाओं को बहुत सी कठिनाईयां हुईं, जैसे रात को बाहर जाने में बलात्कार होने का डर, बेशर्म कहलाए जाने का डर इत्यादि।

प्रक्रिया

प्रतिभागियों को महिलाओं के प्रति हिंसा व जेंडर आधारित हिंसा की अवधारणा से परिचित कराऐं। खेल का सारांश बताऐं कि महिला होने के नाते अपने अधिकारों को

प्राप्त करना कैसे अधिक कठिन हैं। इसके बाद चर्चा को आगे बढ़ाते हुए जेंडर की अवधारणा को प्रस्तुत करें।

प्रशिक्षक यह दोहराते हुए खेल का सारांश बताएँ कि समूह इस बात पर सहमत हैं कि महिला होने के नाते अपने अधिकारों को प्राप्त करना कठिन है।

3. जेंडर की धारणा (15 मिनट)

उद्देश्य : जेंडर की धारणा से परिचय

सामग्री : फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन
सेक्स व जेंडर की परिभाषा
जेंडर संबंधित कथन
वितरण सामग्री – 1

प्रक्रिया

नीचे दी गई सेक्स व जेंडर की परिभाषाओं को चार्ट पर लिखें स्पष्ट करें और समझाऐं।

सेक्स : यह स्त्री तथा पुरूष के बीच का जैविक व शारीरिक अंतर है।

जेंडर : एक लड़की और लड़के या एक महिला और पुरूष की सामाजिक सांस्कृतिक परिभाषा को जेंडर कहते हैं।

जेंडर की बात करते समय वितरण सामग्री – 1 को प्रतिभागियों में बांट दें और उन्हें उसमें दी गई सूची को पढ़ने के लिए कहें। प्रतिभागियों को जो कथन जेंडर संबंधित लगते हैं उनके आगे (जेंडर का) ज और जो स्त्री तथा पुरूष की जैविक या शारीरिक

क्रियाओं से संबंधित लगते हैं उनके आगे (शारीरिक का) श लिखने को कहें। (वितरण सामग्री – 1 की फोटोकॉपी देने के बजाय सूची को चार्ट पेपर पर भी लिखा जा सकता है और प्रतिभागी सामूहिक रूप से भी उत्तर दे सकते हैं।)

वितरण सामग्री – 1

- महिलाऐं बच्चों को जन्म देतीं हैं, पुरूष नहीं।
- पुरूष मकान बनाते हैं और बच्चों की देखभाल करना महिलाओं की जिम्मेदारी है।
- कार व बसें पुरूष चलाते हैं।
- लड़कियां गुड़ियों से खेलती हैं और लड़के जहाज़ से।
- महिलाऐं बच्चे को स्तनपान करा सकती हैं लेकिन पुरूष केवल बच्चे को बोतल से दूध पिला सकते हैं।
- लड़के चोट लगने से रोते नहीं।
- पुरूष कमाते हैं और महिलाऐं घर संभालती हैं।
- पुरूष भारी वज़न उठा सकते हैं महिलाऐं नहीं।
- लड़कियां कोमल होती हैं और लड़के कठोर।
- पुरूष दाढ़ी उगा सकते हैं।

निम्नलिखित महत्वपूर्ण बिंदुओं को बाहर लाने के लिए प्रशिक्षक को चाहिए कि वह चर्चा को प्रेरित करे:

- सेक्स के विपरीत, जेंडर एक सामाजिक रचना है।
- अलग–अलग समय में अलग–अलग संस्कृतियों में जेंडर भूमिकाऐं भिन्न होती हैं।
- जेंडर भूमिकाऐं हम सीखतें हैं और अगर कोई उन्हें नहीं मानता तो उसे दूसरों के द्वारा निंदा का सामना करना पड़ता है।
- जेंडर भूमिकाऐं स्त्री व पुरूष दोंनों को अपरिवर्तनीय रूपों में बाँध देती हैं जो अक्सर नुकसानदेह होते हैं। उदाहरण के लिए महिलाऐं बाहर का काम नहीं करती और पुरूषों को कभी रोना नहीं चाहिए क्योंकि वे शक्तिशाली होते हैं और घर के मुखिया भी होते हैं।
- जेंडर भूमिकाऐं, स्त्री व पुरूष के बीच के संबंधों को भी निश्चित करती हैं।

हम अपने जैविक गुणों व लक्षणों के साथ पैदा होते हैं पर धीरे–धीरे समाज हमें स्त्री या पुरूष बना देता है और विभिन्न गुणों, व्यवहारों, भूमिकाओं, ज़िम्मेदारियों, अधिकारों और अपेक्षाओं के साथ स्त्रीजाति और पुरूषजाति में बदल देता है।

जेंडर भूमिकाऐं अक्सर हमारे विकास को सीमित कर देती हैं। इसका परिणाम होता है वही रूढ़िवादी व्यवहार (वितरण सामग्री – 1 को देखें) और फिर इससे पैदा होता है जेंडर पर आधारित भेदभाव एवं महिलाओं व बच्चियों के विरूद्ध हिंसा जिन्हें अक्सर **"नाजुक–नार या अबला नारी"** का नाम दिया जाता है।

4. जेंडर आधारित हिंसा (30 मिनट)

उद्देश्य : महिलाओं व बच्चियों के विरूद्ध हिंसा से परिचय कराना।

सामग्री : जेंडर आधारित हिंसा की परिभाषा
महिलाओं के विरूद्ध हिंसा के आँकड़े
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

चर्चा के द्वारा महिलाओं के विरूद्ध हिंसा की परिभाषा बनाने की कोशिश करें। स्त्री व पुरूष के बीच असमान सत्ता वाले संबंधों से महिलाओं के प्रति हिंसा का जन्म होता है।

सबसे मान्य परिभाषा इस प्रकार है :

महिलाओं के विरूद्ध हिंसा में जेंडर पर आधारित हिंसा की वे सब कार्यवाहियाँ शामिल होती हैं, जिनका परिणाम शारीरिक, यौनिक या मानसिक कष्ट अथवा महिला को पीड़ा पहुँचाना है, या हो सकता हो। इसमें ऐसे कष्ट पहुँचाने की धमकियां, जबरदस्ती करना, या मनमाने तरीके से स्वतंत्रता का हनन करना भी शामिल है, चाहे वह घर में हो या सार्वजनिक स्थान पर। महिलाओं व बच्चियों के विरूद्ध हिंसा उनके मानव अधिकारों का गंभीर उल्लघंन है और यह उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को काफी नुकसान पहुँचाता है।

प्रशिक्षक को इस पर चर्चा करनी चाहिए कि निम्नलिखित प्रकार की हिंसा हो सकती है :

- शारीरिक
- यौनिक
- मानसिक / भावनात्मक
- आर्थिक

भारत में महिलाओं के विरूद्ध हिंसा के आँकड़े
एक नजर

प्रत्येक 26 मिनट में	एक महिला के साथ जोर जबरदस्ती
प्रत्येक 54 मिनट में	महिला के साथ एक बलात्कार
प्रत्येक 4 मिनट में	एक महिला का अपहरण
प्रत्येक 10 मिनट में	एक महिला की दहेज के लिये जलाकर हत्या
प्रत्येक 7 मिनट में	एक महिला के साथ फौजदारी अपराध[1]

1 स्रोतः इन्ड़ेव मई 2001 द्वितीए संपादन

5. महिलाओं के प्रति हिंसा के प्रकार (30 मिनट)

उद्देश्य : जेंडर आधारित हिंसा के प्रकार

सामग्री : चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

जेंडर आधारित हिंसा एक विश्वव्यापी तथ्य है परंतु विभिन्न सामाजिक–सांस्कृतिक और धार्मिक संदर्भों में इसके रूप अलग–अलग होते हैं, इसलिए अलग–अलग देशों में इसके प्रकार भी भिन्न हो सकते हैं। एक ही देश में भी अलग–अलग समय पर इसके रूप भिन्न हो सकते हैं।

हर एक प्रतिभागी से एक प्रकार की जेंडर आधारित हिंसा बताने को कहें जो उन्होंने देखी हो और उसे चार्ट पेपर पर लिखते जाएं।

इस सूची को मज़बूत करने के लिए या नीचे दिए गए बिंदुओं को सामने लाने में प्रशिक्षक भी अपना योगदान दे सकतें हैं :

जेंडर आधारित हिंसा के सामान्य प्रकार

- लड़कियों के लिए शिक्षा का अभाव
- घर व बाहर दोनों जगह महिला व पुरूष के बीच काम का असमान बटवारा
- खेंतों में जबरदस्ती काम करवाना
- जबरदस्ती जल्दी शादी कर देना
- पिता व भाई द्वारा मार पड़ना

- शादी के बाद पति व उसके घरवालों से मार व बुरा व्यवहार
- शादी के रिश्ते में बलात्कार
- जबरदस्ती गर्भधारण
- जबरदस्ती गर्भनिरोधक इस्तेमाल न करने देना
- बिना मर्जी गर्भपात कराना या न कराने देना
- अनजान व परिवार के सदस्यों द्वारा बलात्कार
- शादी व बच्चे होने से सम्मान मिलना
- सती प्रथा
- भ्रूणहत्या
- बच्चियों की हत्या
- दहेज प्रथा
- चादर चढ़ाने की प्रथा
- भिन्न यौनिक स्थिति से जुड़ी महिला हिंसा
- धर्म के नाम पर महिलाओं के साथ हिंसा
- कार्यस्थल पर हिंसा

(जिस भी राज्य या विशेष समूह में प्रशिक्षण दिया जा रहा हो वहाँ की समस्याओं व स्थितियों के अनुसार समस्याओं को बदला जा सकता है।)

जेंडर आधारित हिंसा के ऊपर बताए गए सभी प्रकार, सबसे **"सुरक्षित"** मानी जाने वाली जगह, **"घर व परिवार"** में ही पाए जाते हैं, तो चलिए इस मुद्दे को और नज़दीक व गहराई से देखें।

6. घरेलू हिंसा

(90 मिनट)

उद्देश्य : घरेलू हिंसा से परिचय

सामग्री : केस स्टडी 1
चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

घर व परिवार हमारे लिए सबसे सुरक्षित जगह मानी जाती है। अपने घरों में हम आराम, सुख, शांति और किसी भी तरह के कष्ट से सुरक्षा की अपेक्षा करते हैं। हर किसी को एक रिश्ते में सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है परंतु वास्तव में पता चलता है कि रिश्तों में दुर्व्यवहार किया जाता है और दूसरे व्यक्ति पर सत्ता जमाने या उस पर नियंत्रण रखने के लिए विभिन्न प्रकार के हिंसात्मक कार्य किए जाते हैं।

'घरेलू हिंसा' इस पारिभाषिक शब्द का प्रयोग सामान्यतः महिलाओं को उनके पतियों या साथियों द्वारा दी गई पीड़ा या कष्ट की व्याख्या करने के लिए किया जाता है परंतु इसमें परिवार के अंदर होने वाली हिंसा को भी शामिल किया जा सकता है। (ऊपर बताए गए हिंसा के प्रकारों को देखें)

प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से घरेलू हिंसा परिवार के सभी सदस्यों को पीड़ा पहुँचाती है। किसी प्रतिभागी को स्वेच्छा से आकर नीचे दी गई केस स्टडीज़ को पढ़ने के लिए बुलाएं। केस स्टडी में दर्शायी गई हिंसा पर चर्चा करें कि किस प्रकार माँ–बाप व पति का परिवार हिंसा के अपराधकर्ता थे।

(इस केस के लिए जहाँ प्रशिक्षण दिया जा रहा हो वहाँ की स्थानीय घटना को लिया जाए इससे प्रतिभागियों को समझनें में और आसानी होगी)

प्रशिक्षक को चाहिए कि चर्चा को महिलाओं द्वारा उनके परिवार में हुई व्यापक प्रकार की हिंसा के अनुभवों पर केंद्रित करे :

- शारीरिक दुर्व्यवहार जैसे धक्का देना, मारना, गला दबाना, हड्डियां तोड़ना, घर का सामान तोड़ना,
- मौखिक दुर्व्यवहार जैसे घर में या बाहर अपमान करना, गालियाँ देना,
- आर्थिक दुर्व्यवहार जैसे खाना न देना, बीमारी में देखभाल न करना या ईलाज न करवाना, खर्च के लिए पैसे न देना या जबरदस्ती काम करवाना,
- यौनिक दुर्व्यवहार जैसे बिना मर्जी यौन क्रिया करने के लिए मज़बूर करना,
- सामाजिक दुर्व्यवहार जैसे सामाजिक तौर पर अलग–थलग कर देना, परिवार या दोस्तों के साथ संबंध न रखने देना, आने–जाने या किसी भी प्रकार की गतिशीलता पर प्रतिबंध लगाना आदि।

इस बात पर भी ज़ोर दें कि घरेलू हिंसा की कोई निश्चित सीमा नहीं होती और घरेलू हिंसा के शिकार जीवन के हर क्षेत्र, सभी आय वर्गों, आयु वर्गों, धर्मों और सभी संस्कृतियों से आते हैं।

केस स्टडी 1

मैं बहुत छोटी थी जब मेरे माता–पिता ने मुझे शादी करने के लिए मज़बूर किया। मैं शादी नहीं करना चाहती थी और आगे पढ़ना चाहती थी पर माता–पिता की इच्छा के आगे मुझे झुकना पड़ा। सब कुछ ठीक चल रहा था। हाँलाकि घर में पैसों की तंगी थी पर मैं संतुष्ट थी। शादी के पहले साल में ही मैंने एक बच्चे को जन्म दिया। बच्चे के जन्म के समय काफी तकलीफें हुईं क्योंकि मैं छोटी व कमज़ोर थी।

धीरे–धीरे मेरे पति का व्यवहार बदलने लगा। वो पहले से ही शराब पीता था पर अब उसने मेरे साथ दुर्व्यवहार करना भी शुरू कर दिया और एक दिन मुझे मारा भी। हालात खराब होती गई और हर रोज़ मुझे तकलीफों का सामना करना पड़ता था। मुझे मारने के लिए उसे किसी कारण की जरूरत नहीं थी वो बहुत शक्की मिज़ाज था और मुझे घर से बाहर भी नहीं जाने देता था। किसी ने मेरे दुखों के बारे में बताया तो मेरे माता–पिता एक दिन मुझसे मिलने मेरे घर आए पर मेरे पति ने उनका बहुत अपमान किया।

यहाँ तक कि उनसे मुझे वापस अपने घर ले जाने को भी कहा पर मेरे माता–पिता मुझे वहीं छोड़ गए और फिर कभी नहीं आए। मेरे परिवार वाले, मेरे पति के परिवार वाले और मेरे पड़ोसी सभी मेरी हालत के बारे में जानते थे पर किसी ने मेरी मदद के लिए कुछ नहीं किया। इसके लिए मैं उन्हे दोष नहीं देती क्योंकि वो सब उससे डरते थे। एक दिन मेरा पति अपने कुछ दोस्तों को लेकर घर आया और मुझे सबके लिए खाना बनाने के लिए कहा पर खाना बनाने के लिए घर में कुछ था ही नही क्योंकि उसनें घर में सामान खरीदने के लिए पैसे दिए ही नहीं थे। इस बात पर उसे गुस्सा आ गया और उसने मुझे पीटना शुरू कर दिया।

उसने मुझे कुर्सी से बाँध दिया और फिर ब्लेड से मेरे सिर के बाल साफ कर दिए। मैं रोई पर किसी ने मेरी मदद नहीं की। उसके दोस्त भी जो उस समय वहाँ मौजूद थे, उन्होंनें भी कुछ नहीं किया। जब मुझे होश आया तब मैं अस्पताल में थी। मैं अपने पति से बेहद डरी हुई थी पर किसी से शिकायत करने की मुझे हिम्मत नहीं हुई। मेरे पास पाँच बच्चे थे और जाने के लिए कोई जगह भी नहीं थी। कई बार मैंनें आत्महत्या करने की सोची पर अपने बच्चों के कारण नहीं कर सकी। मैं क्या करूं?काश मैं पढ़ी–लिखी होती या मुझे कोई काम आता होता ताकि मैं अपने बच्चों का पेट पाल पाती तो मैं अपने आप इस हिंसात्मक व अपमान भरी जिंदगी से अलग व दूर अपना जीवन बिता पाती।

दूसरा दिन

1. घरेलू हिंसा के बारे में भ्राँतियां और तथ्य (30 मिनट)

2. हिंसा चक्र (15 मिनट)

3. जेंडर आधारित हिंसा के प्रभाव (20 मिनट)

4. जेंडर आधारित हिंसा और धर्म (40 मिनट)

5. महिलाओं के कानूनी अधिकार (30 मिनट)

6. समानता जाली (10 मिनट)

1. घरेलू हिंसा के बारे में भ्राँतियां और तथ्य (30 मिनट)

उद्देश्य : घरेलू हिंसा से जुडे तथ्यों से परिचय

सामग्री : रंगीन कागजों पर लिखीं भ्राँतियां
चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

भ्राँतियों को कुछ रंगीन कागजों पर लिख कर पर्ची बना लें और एक स्थान पर या किसी चीज में रख दें। इसके बाद एक–एक प्रतिभागी को सामने आकर पर्ची उठाने को कहें। फिर जैसे जैसे पर्ची में लिखी भ्राँति सामने आए प्रशिक्षक उसे तथ्य के द्वारा स्पष्ट करते जाएं। इससे उकताहट भी दूर हो जाएगी और प्रतिभागी भी इसमें ज्यादा भाग ले पाएंगें।

भ्राँति 1 : घरेलू हिंसा ज्यादा लोगों को प्रभावित नहीं करती।

तथ्य : घरेलू हिंसा के आँकड़ों को देखें।
ऐसा अनूमान है कि विकासशील देशों में महिलाओं के स्वस्थ्य प्रजनन उम्र का 5 प्रतिशत सिंफ बलात्कार और घरेलू हिंसा की बजह से समाप्त हेा जाता है।[1]
विश्व की 20-50% महिलाओं की जनसंख्या घरेलू हिंसा की शिकार हेागी।[2]

1 विश्व बैंक 1993
2 युनिसेफ 2000

भ्राँति 2 : मार–पिटाई करना बस पलभर का गुस्सा होता है।

तथ्य : आगे दिए गए हिंसा चक्र को देखें।

भ्राँति 3 : घरेलू हिंसा केवल गरीब तबकों में होती है।

तथ्य : मार–पीट करने वाले जीवन के हर क्षेत्र, हर व्यवसाय और हर आय वर्ग से आते हैं जिसमें वकालत, डॉक्टरी जैसे पेशे में काम करने वाले और ऐसे लोग जो अपने समुदायों में काफी सम्मानित होते हैं वो भी शामिल हैं।

भ्राँति 4 : घरेलू हिंसा केवल एक धक्का या थप्पड़ होता है, इससे कोई घातक चोट नहीं पहुँचती।

तथ्य : पीछे बताई गई केस स्टडी का हवाला दें और इस बात पर जोर दें कि वो वास्तविकता थी।

घरेलू हिंसा वास्तविकता : प्रत्येक 10 मिनट में एक महिला की दहेज के लिये जलाकर हत्या।[3]

6 महिलाओं के साथ पति व अन्य रिश्तेदारो द्वारा की गयी क्रुरता प्रत्येक एक घंटे।[4]

भ्राँति 5 : महिलाएं अपने पतियों को छोड़ती क्यों नहीं हैं?

तथ्य : हिंसा चक्र के बारे में चर्चा करें, साथ ही बताऐं कि समाज में इसे किस प्रकार एक कलंक के रूप में देखा जाता है और महिलाएं आर्थिक रूप से भी निर्भर होती हैं।

भ्राँति 6 : घरेलू हिंसा का मुख्य कारण शराब है।

3 स्रोतः इन्ड़ेव मई 2001 द्वितीय संपादन
4 स्रोतः इन्ड़ेव मई 2001 द्वितीय संपादन

तथ्य : हाँलाकि शराब व हिंसा का परस्पर काफी गहरा संबंध है पर हिंसा की कार्यवाहियां सोची–समझी व्यवहार होती हैं। मार–पीट करने वालों के लिए कई बहानों में से शराब भी एक बहाना है उनके हिंसात्मक व्यवहार करने का और इस हिंसात्मक व्यवहार की जिम्मेदारी किसी और के ऊपर डालने का। मार–पीट और जानबूझ के किया जाने वाला दुर्व्यवहार, इन दोनों को अलग–अलग समस्याओं के रूप में संबोंधित करने की आवश्यकता है, ये एक दूसरे से मिलती जुलती ज़रूर हैं पर ये दो अलग समस्याएं हैं।

भ्राँति 7 : पुरूष अपने घर की महिला सदस्यों को मारते हैं क्योंकि वो उनसे प्यार करते हैं और उन्हें अनुशासन में रखना चाहते हैं।

तथ्य : किसी भी संबंध में महिला और पुरूष बराबर के साथी होते हैं, परिवार में मुद्दों को सुलझाने के लिए चर्चा होनी चाहिए, हिंसा नहीं। पुरूष घर के पुरूष सदस्यों व दोस्तों को भी तो प्यार करते हैं पर समस्याओं को सुलझाने के लिए उनके साथ मारपीट तो कभी नहीं करते?

भ्राँति 8 : यह एक व्यक्तिगत मामला है और इसके लिए पुरूषों को सज़ा नहीं दी जा सकती।

तथ्य : घरेलू हिंसा एक व्यक्तिगत मामला नहीं है इससे कई जिन्दगियां तबाह होती हैं और यह किसी एक नहीं बल्कि कई प्रकार से दुख पहुँचाता है। यहाँ तक कि देश का कानून भी इस समस्या को स्वीकार करता है और ऐसा अपराधकर्म करने वालों के लिए उसमें सज़ा भी है।

2. हिंसा चक्र

(15 मिनट)

उद्देश्य : हिंसा चक्र की व्याख्या

खेल : रोल प्ले

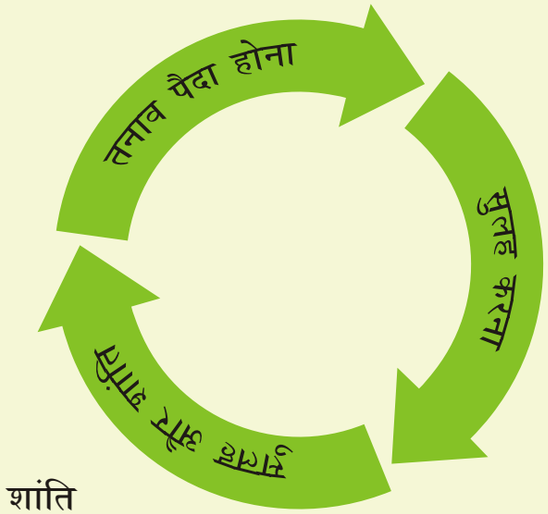
सामग्री : चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

घरेलू हिंसा एक प्रकार के ढ़ाँचे में चलती है और इसमें हिंसा की घटना कभी–कभार नहीं होती बल्कि इसका अनुपात काफी ऊँचा होता है। किसी दुर्व्यवहारपूर्ण संबंध में यह चक्र कई सौ बार घट सकता है। हर चरण के खत्म होने का समय भिन्न होता है। इस संपूर्ण चक्र को पूरा होने में कुछ घंटों से लेकर एक साल या उससे भी अधिक समय लग सकता है। यह बात याद रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि घरेलू हिंसा वाले सभी संबंध इस चक्र में ठीक नहीं बैठते। अक्सर जैसे जैसे समय आगे बढ़ता जाता है, "सुलह करने" व "शांति" के चरण गायब होते जाते हैं।

घटना
शारीरिक / यौनिक / भावनात्मक दुर्व्यवहार होता है

तनाव पैदा होना
दुर्व्यवहार करने वाला गुस्सा होने लगता है
आपस में बातचीत होनी बंद हो जाती है
हिंसा के शिकार को लगता है कि दुर्व्यवहार करने वाले को शांत रखने की ज़रूरत है



सुलह करना
दुर्व्यवहार करने वाला माफी मांगता है
दुबारा ऐसा व्यवहार न करने का वादा करता है

सुलह और शांति
दुर्व्यवहार करने वाला ऐसे व्यवहार करता है जैसे कि दुर्व्यवहार कभी हुआ ही नहीं था वो हिंसा की शिकार को तोहफे दे सकता है

पीड़ित को लगने लगता है कि शायद अब दोबारा दुर्व्यवहार नहीं होगा परंतु ये चक्र चलता रहता है और बार बार पीड़ित यही सोचती है कि ये अतिम बार हैं।

रोल प्ले

प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांट दें और एक ऐसा रोल प्ले तैयार करने को कहें जिसमें महिला को उसके परिवार (माता–पिता या पति का) के द्वारा सताया गया हो। किस तरह वह उस हिंसा चक्र से बाहर आ सकती है? प्रशिक्षक को चाहिए कि वह समूहों का निरीक्षण करते रहें और अप्रत्यक्ष रूप से भिन्न समाधानों पर पहुँचने में समूहों की मदद करें। इस समस्या के कई समाधान हो सकते हैं जैसे महिला आत्महत्या कर सकती है या घर छोड़ सकती है और एक नया जीवन शुरू कर सकती है, अपने घरवालों के लिए कॉउन्सलिंग की मदद ले सकती है या फिर उसी तरह हिंसा की शिकार होती रहे जब तक कि मर न जाए। प्रतिभागियों से समाधानों को मूक अभिनय (बिना बोले) के द्वारा बताने के लिए कहें। प्रशिक्षक से अक्सर जेंडर आधारित हिंसा के समाधानों के बारे में पूछा जाता है, यह रोल प्ले समाधान बताने की भूमिका निभा सकता है और प्रशिक्षक को चाहिए कि प्रतिभागियों को वो यह बात स्पष्ट कर दे कि इस समस्या का कोई निश्चित समाधान नहीं है और अक्सर ये समाधान दूसरों की मदद से हिंसा की शिकार महिलाएं स्वयं ही निकलती हैं।

3. जेंडर आधारित हिंसा के प्रभाव (20 मिनट)

उद्देश्य : हिंसा के प्रभाव पर जानकारी

सामग्री : चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

हिंसा से बच कर आने वालों पर जेंडर आधारित हिंसा के प्रभाव

प्रक्रिया

जेंड़र आधारित हिंसा के प्रभाव के बारे पिछले चर्चा से जुड़ते हुए प्रशिक्षक प्रतिभागियों से ही जानने की कोशिश करे कि कौन कौन से प्रभाव हो सकते है। प्रतिभागियों के साथ अगर विभिन्न तरह के उदाहरण बाटें जायें तो अधिक सही रहेगा। चर्चा के दौरान निम्नलिखित प्रकार के प्रभाव उभर के आ सकते है।

यह सर्वज्ञात है कि महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर हिंसा का बहुत गहरा असर पड़ता है। हर समय ऐसा लगता है कि वह कोई ऐसा काम न करे जिससे दोबारा हिंसा सहनी पड़े इसलिए हर समय एक डर बना रहता है।

जैसे :–

- भय और उलझन होना
- लगातार बेबसी महसूस होना
- आत्म–महत्व और आत्मविश्वास में कमी
- तनाव और निराशा
- अपने प्रति आक्रामक रवैया

- शारीरिक चोट (छोटी या बड़ी)
- अपराधकर्म करने वाले के हाथों मृत्यु
- आत्महत्या
- चिड़चिड़ापन

जो बच्चे हिंसा होते हुए देखतें हैं उन पर भी ऊपर लिखे प्रभाव हो सकते हैं और अपने आगे के जीवन में वे शराबी, अपराधी या स्वंय हिंसा करने वाले भी बन सकते हैं। परंतु हर व्यक्ति के साथ ऐसा नही होता।

अपराधकर्म करने वालों पर जेंडर आधारित हिंसा के प्रभाव

जब कोई व्यक्ति दुर्व्यवहार करता है तो अंत में अपने परिवार के सदस्यों का विश्वास और सम्मान खो देता है।

ऐसा देखा गया है कि हिंसा को सहने वालों ने दुर्व्यवहार करने वाले की हत्या भी की है।

4. जेंडर आधारित हिंसा और धर्म

(40 मिनट)

उद्देश्य : हिंसा और धर्म से जुड़े तथ्यों की जानकारी

सामग्री : चार्ट पेपर
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

हम में से अधिकतर लोगों के लिए धर्म जीने का एक रास्ता है। हम भगवान की अराधना करते हैं और धार्मिक किताबों में बताए गए नियमों के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करते हैं।

प्रतिभागियों से पूछें कि वो क्यों धर्म को मानते हैं, पूजा करते हैं या धार्मिक किताबें पढ़ते हैं? (जिस भी राज्य या विशेष समूह में प्रशिक्षण दिया जा रहा हो वहाँ के प्रचलित धर्म को भी विशेषकर लिया जा सकता है, इससे प्रतिभागियों को समझानें में और आसानी होगी)

इसका बहुत ही सीधा जवाब मिलेगा कि ईश्वर ही है जो हर सुख दुख में हमारा ध्यान रखता है और एक स्वस्थ जीवन बीताने में हमारी मदद करता है। फिर चर्चा को इस बात पर केंद्रित करते हुए आगे बढ़ाएं कि ईश्वर की नज़र में सब समान हैं। लेकिन अक्सर महिलाओं को आश्रित और पराधीन रखने के लिए धर्म को एक यन्त्र के रूप में प्रयोग किया जाता है। सदियों से पुरूष महिलाओं पर की जाने वाली हिंसा को धर्म के आधार पर न्यायसंगत व उचित ठहराते आए हैं।

प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें, एक को पुरूषों की व दूसरे को महिलाओं की भूमिका दें। फिर प्रतिभागी अपने समूहों में 5 मिनट तक चर्चा कर धर्म के आधार पर अपने व्यवहारों (महिला व पुरूष के रूप में) को उचित ठहराने के लिए प्रस्तुतीकरण

करें। उदाहरण के लिए इस्लाम धर्म को मानने वाले पुरूष कह सकते हैं कि वे एक से अधिक महिलाओं से निकाह कर सकते हैं। दूसरा समूह धर्म के प्रति अपना दृष्टिकोण प्रस्तुत करे। प्रशिक्षक को चाहिए कि प्रस्तुतीकरण में जहाँ आवश्यकता हो वहाँ अपनी बात भी जोड़ें और समूह की सहायता करें तथा प्रतिभागियों के प्रस्तुतीकरण को फ्लिप चार्ट पर लिखें।

5. महिलाओं के कानूनी अधिकार (30 मिनट)

उद्देश्य : महिलाओं के कानूनी अधिकार पर जानकारी

सामग्री : कुछ मुख्य कानून और उनसे जुड़ी धारा
फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

प्रशिक्षक को चाहिए कि शुरू में ही यह बात स्पष्ट कर दें कि यह प्रशिक्षण कानूनी समाधानों के लिए नहीं है और हम कानून में महिलाओं के लिए दिए गए प्रावधानों को केवल संक्षिप्त रूप से देखेंगें। इस सत्र का उद्देश्य कानून में उपस्थित समाधानों का ज्ञान कराना है और यदि अधिक जानकारी चाहिए तो उसके लिए किसी वकील से संपर्क किया जा सकता है। प्रतिभागियों को इस जानकारी के आधार पर लोगों को कानूनी सलाह नहीं देनी चाहिए लेकिन यहाँ से प्राप्त जानकारी से वे महिलाओं को सुरक्षा प्रदान करने वाले वर्तमान कानूनों के बारे में मार्गदर्शन कर सकते हैं। जैसे बलात्कार, दहेज प्रथा और सती प्रथा ।

भारत में महिलाओं से जुड़े कुछ कानून

बलात्कार

- कानुन के अनूसार किसी भी महिला के साथ उसकी सहमति के विरुद्व या 16 वर्ष से कम उम्र की लड़की के साथ संभोग करना बलात्कार माना जायेगा और ये भारत में कानुनी अपराध है।
- बलात्कार के लिये दोषी पाये जाने वाले व्यक्ति को कम से कम सात साल तथा दस साल या उम्र कैद की सजा हो सकती है।
- बलात्कार की सूचना किसी भी थाने में दी जा सकती है। सुचना हमेशा ही गुप्त रखे जाने का प्रावधान है
- ऐसे मामलों की सुनवाई में ध्यान दिया जाता है कि सुनवाई के समय मामले सें संबंधित व्यक्तियों के अतिरिक्त कोई और न हो।
- यदि कोई पुरुष यह जानने पर भी कि स्त्री गर्भवती है यदि उसके साथ बलात्कार करता है तो उसे कम से कम दस वर्ष की सजा हो सकती है।
- 12 वर्ष से कम उम्र की लड़की के साथ बलात्कार करने के लिये कम से कम दस वर्ष की सजा होगी।
- यदि सामुहिक बलात्कार का मामला है तो प्रत्येक शामिल व्यक्ति को कम से कम दस वर्ष की सजा होगी।
- संरक्षण या हिरासत में आयी हुई लड़की या महिला के साथ बलात्कार करने के लिये कम से कम दस वर्ष या उम्र कैद की सजा हो सकती है।

ध्यान ररवें :

- बलात्कार होने पर महिला या लड़की को जल्द ही किसी रिश्तेदार को ये बात बतानी चाहिये तथा पुलिस में रिर्पोट करनी चाहिये।
- बलात्कार होने के बाद जल्द से जल्द ड़ाक्टरी जांच के लिये अवश्य जाना चाहिये।
- ड़ाक्टरी जॉच के पहले नहाये नहीं। ड़ॉक्टरी जॉच के लिए ले जाना पुलिस की जिम्मेदारी है। ड़ॉक्टर को अपने हर चोट के बारे में बतायें।
- बलात्कार होने के समय पहने गये कपड़ों को बिना धोये पुलिस को जॉच के लिये सीलबन्द करके देना चाहिये। कानुनी कारवाई में ये कपड़े अहम सबुत के रुप में काम आते हैं।

दहेज विरोधी अधिनियम से जुड़ी कुछ बातें

- दहेज लेना और देना दोनो ही अपराध है।
- दहेज लेने और देने दोनों में सहायता करना भी कानुनन अपराध है।
- दहेज लेने या देने के लिये प्रचार प्रसार करना भी अपराध है ।
- दहेज लेने या देने के लिये पांच साल तक की कैद, पन्द्रह हजार रुपये जुर्माना और दहेज की रकम अगर 15000 रुपये से ज्यादा हो तो उसके बराबर जुर्माना।
- दहेज की परिभाषा में कहा गया है कि किसी भी प्रकार के सामान के लेन देन को शादी के लिये आवश्यक शर्त माना जाना ही दहेज कहा जायेगा।

- पारंपरिक तौर पर दिये गये समान को दहेज नहीं माना जायेगा।
- केवल दहेज मांगने के लिये कम से कम 6 महिने की कैद और जुर्माने की सजा।
- शादी के समय वर वधु को जो भी सामान दिये जाये उसकी सुची बनाकर वर वधु के हस्ताक्षर के साथ रखा जाना चाहिये।
- सुची में लिखे गये उपहार उसकी लगभग कीमत और उसको देनेवाले का नाम स्पष्ट शब्दों में लिखा होना चाहिये। इस सुची में दो लोगों के हस्ताक्षर भी होने चाहिये।
- शादी के समय जो भी उपहार लड़की को दिये जाते हैं उस पर पुरी तरह लड़की का ही हक होता है और वो उसका स्त्री धन होता है।

498 'A' – दहेज मांग और क्रुरता से संबंधित कानुन

अगर किसी महिला का पति या उसके अन्य रिश्तेदार महिला के साथ शारीरिक या मानसिक रुप से क्रुरता करतें है तो उन्हें तीन साल की सजा और जुर्माना भी हो सकता है।

इस कानुन में क्रुरता का मतलब सिर्फ मारना या धमकी से नहीं है।

यदि कोई महिला अपनी पति या उसके रिश्तेदारों की वजह से आत्महत्या करने को मजबूर होती है तो उसके लिये भी सजा का प्रावधान है।

दहेज हत्या – 304 'B'

यदि किसी महिला के साथ क्रुरतापुर्ण व्यवहार किया जाता है और शादी के सात साल के अन्दर उसकी किसी अप्राकृतिक तरीके से मृत्यु हो जाती है तो ऐसे में उसके पति और ससुराल वालो को उसकी मृत्यु का जिम्मेदार माना जायेगा।

इस जुर्म के लिये कम से कम सात साल की कैद या उम्रकैद भी हो सकती है।

जुर्म साबित करने के लिये ये साबित करना आवश्यक है कि मृत्यु के पहले महिला पर किसी प्रकार का अत्याचार किया गया था।

यदि महिला की मृत्यु आत्महत्या या अप्राकृतिक कारणों से हुई है तो उसके मृत शरीर को सिविल सर्जन के पास जांच के लिये अवश्य भेजना चाहिये।

अनैतिक व्यापार (निवारण) अधिनियम 1956

कोई भी व्यक्ति अगर किसी महिला को वेश्यावृति के लिया बेचता है या उसे भगाकर ले जाता है तो ये अपराध है और इसके लिये अपराधी को तीन से सात साल की सजा हो सकती है और 2000 रुपया तक का जुर्माना हो सकता है।

किसी महिला को यदि कोई व्यक्ति उसकी मर्जी के खिलाफ़ उसे वेश्यावृति के लिये भगा कर ले जाता या उसे बेचता है तो इसके लिये भी अपराधी को सात साल से लेकर चौदह साल की सजा मिल सकती है और जुर्माना भी देना पड़ सकता है।

यदि सौलह साल से कम उम्र के बच्चे को वेश्यावृति के लिये भगाया जाता है या बेचा जाता है तो अपराधी को सात साल से लेकर उम्र कैद की सजा हो सकती है

6. समानता जाली

(10 मिनट)

उद्देश्य : समानता पर चर्चा

सामग्री : फ्लिप चार्ट
रंगीन पेन

प्रक्रिया

प्रतिभागियों को बातचीत के द्वारा प्रोत्साहित करें कि वो खुद से समानता जाली बनायें बीच बीच मे उन्हें सहायता करे और उनके प्रतिक्रियाओं को फ़्लिप चार्ट पर लिखे। चर्चा के दौरान निम्नलिखित बाते निकल कर आ सकती हैं।

आर्थिक सहभागिता	सहायता / समर्थन	बिना डराने धमकाने वाला व्यवहार
बराबर जिम्मेदारी उठना	समानता	आदर / सम्मान
माता–पिता होने की बराबर जिम्मेदारी उठना	ईमानदारी / सच्चाई	विश्वास

इस जाली की सहायता से प्रतिभागियों को बताएं कि समानता के लिए हमारे समाज व हमारे परिवारों में किन चीजों की ज़रूरत है।

उत्प्रेरक

मूल्यांकन पत्र

सामग्री

उत्प्रेरक

ये ऐसे खेल हैं जो लम्बी और गंभीर चर्चाओं के बाद प्रतिभागियों में फिर उत्साह जगा देते हैं। इनका उद्देश है– प्रतिभागियों को हिलाना, जगाना और नीरसता को दूर भगाना। प्रशिक्षक को यह तय करना चाहिए कि कब, कौन से उत्प्रेरक को समूह में लाना है। हर उत्प्रेरक का समय 10 मिनट होगा और हर दिन एक उत्प्रेरक काफी होगा।

भेड़ और भेड़िया

सभी प्रतिभागियों को खड़े होकर एक गोला बनाने का 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 जोड़ कर 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 ऊँची आवाज में वाक्य दोहराने को कहें। सब लोग बिना हँसे 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 बाँट दें। अब हर समूह में से एक व्यक्ति अंदर खड़ा हो जाए और बाकी उस के आस पास 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 हँसी आएगी ये पक्का है। इस खेल से हमें ये सीख मिलती है कि जो हम आँख 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 बाँट 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। पाँच 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!

प्रतिभागियों को बांटने के रूचिकर 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 तरफ हो जाए। इस तरह तीन समूह बन जाएंगें।प्रशिक्षक नए खेल भी बना सकते हैं या फिर ऊपर बताए खेलों के तरीकों को बदल कर उन्हे और रूचिकर भी बना सकते हैं।

मूल्यांकन पत्र

कृप्या निम्नलिखित को 1 से 10 के पैमाने पर अंक दें, 1 का अर्थ है सबसे कम और 10 का अर्थ है सबसे अधिक।

1 क्या यह प्रशिक्षण आपके संस्थागत काम के लिए उपयोगी है?

2 क्या यह प्रशिक्षण निजी तौर पर आपके लिए उपयोगी है?

3 कृप्या निम्नलिखित का अपने शब्दों में उत्तर दें:

आपके अनुसार कौन सा सत्र उपयोगी नहीं था?

कौन से सत्र आपको सबसे अच्छे लगे?

क्या आपको प्रशिक्षण का तरीका अच्छा लगा?

4 क्या इस प्रशिक्षण के बाद आपको लग रहा है कि आप जेंड़र आधारित हिंसा के मामलों से अब बेहतर तरीके से निपट पाएंगीं?

सामग्री

- फ्लिप चार्ट
- रंगीन पेन
- प्रशिक्षण के उद्देश्य
- बस की एक तस्वीर
- सेक्स, जेंडर और जेंडर आधारित हिंसा की परिभाषा
- हिंसा और धर्म से जुड़े तथ्य
- वितरण सामग्री 1
- केस स्टडी
- रंगीन कागजों पर लिखीं भ्राँतियां
- कुछ मख्य कानून और उनसे जुड़ी धारा पर लिखी हुई पर्ची
- मूल्याकंन पत्र

इन सब सामग्री के अतिरिक्त महिलाओं के प्रति हिंसा की जानकारी देते समय फिल्मों को भी बहुत प्रभावी रुप में उपयोग किया जा सकता है। फिल्मों के माध्यम से महिलाओं के प्रति भेदभाव, समाज में उनकी स्थिति और परिवार में उनकी भूमिका के बारे में अच्छी जानकारी मिल सकती है। फिल्मों को पुरी तरह या उनके कुछ भाग को दिखाकर उस पर चर्चा की जा सकती है।

महिला हिंसा पर निम्नलिखित फ़िल्में उपयोगी हो सकती हैः

मृत्युदंड़	– परिवार में महिला शोषण
दामिनी	– बलात्कार और कानुन
घर	– बलात्कार और उसका प्रभाव
अस्तित्व	– यौनिकता
मिर्च मसाला	– कार्यस्थल पर महिलाओं का शोषण आदि ।