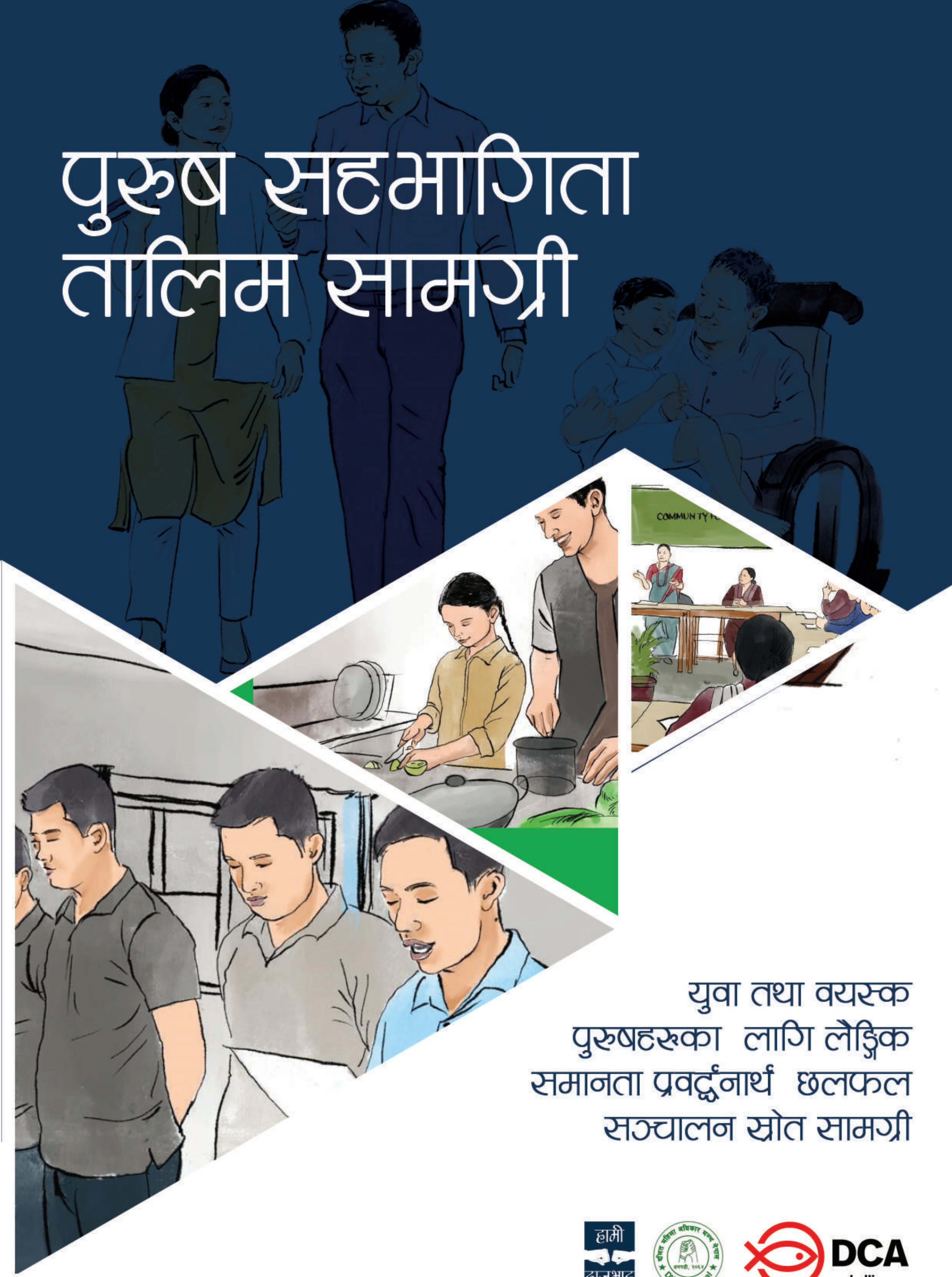
पुरुष सहभागिता तालिम सामग्री



युवा तथा वयस्क पुरुषहरुका लागि लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धनार्थ छलफल सञ्चालन स्रोत सामग्री

हामी दाजुभाइ

सल्लाह तथा सुझावः
सूर्य कुमारी सुनार, सावित्रा घिमिरे, सिर्जना पराजुली

लेखन :
सन्जोग ठकुरी

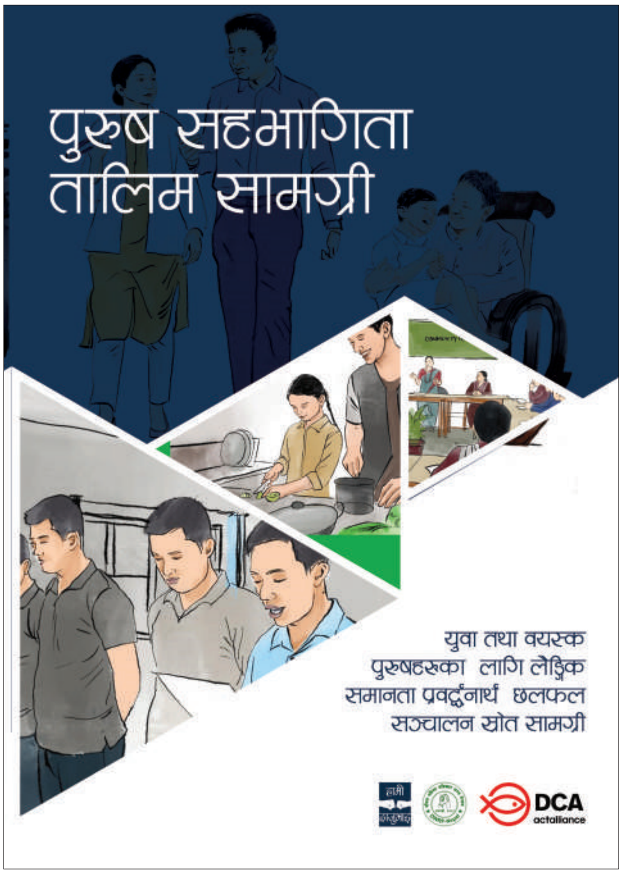
भाषा :
अनन्त वाग्ले

प्राविधिक सहयोग :
कार्यशाला क्रिएशन प्रा.लि.

प्रकाशक :
दलित महिला अधिकार मञ्च नेपाल र हामी दाजुभाइ

आर्थिक सहयोग :
ड्यान चर्च एड

प्रकाशन मिति :
जुलाई, २०२५



थप जानकारीका लागि :

दलित महिला अधिकार मञ्च नेपाल
सन्तोषी टोल-२, धनगढी उप महानगरपालिका
सम्पर्क नम्बर ०९१-५२७४१७
इमेल dwrf_nepalkli@yahoo.com

सन्देश

लैङ्गिक समानता हामी सबैको समान चासो र महत्वको विषय हो । महिला, अझ खासगरी सिमान्तकृत महिलाको जीवनका बारेमा हामीले राम्ररी ध्यान नदिने हो भने हामी सबैले परिकल्पना गरेको लैङ्गिक न्यायपूर्ण समाजको लक्ष्यमा हामी पुग्न सक्ने छैनौँ र यो हामीलाई कदापि स्वीकार्य छैन ।

महिला अधिकारका लागि संसारभर आन्दोलन हुन थालेको सयौँ वर्ष भइसकेको छ । नेपालमा पनि महिला अधिकारको आन्दोलनको इतिहास कुनै नयाँ विषय होइन, तथापि यो कुरा अझै पनि हामीले घर-घरमा पुऱ्याउन सकेका छैनौँ । यसरी लामो समयसम्म यस मुद्दामा काम गर्दा पनि किन सफलता हात लागेन र कसरी हामी सफल हुन सक्छौँ त भन्ने विश्वव्यापी मन्थनमा एउटा नवीन विचारको रूपमा अब हामीले पुरूषहरूसँग पनि हातेमालो गरेर अघि बढ्नु पर्ने विचार पनि आएको छ । हामी बाँचेको आजको समाज पितृसत्तात्मक समाज हो । शक्तिको केन्द्रमा पुरूषहरु नै छन् । त्यसैले धेरैजसो लैङ्गिक हिंसा पनि पुरूषबाट महिलामाथि नै हुने गर्दछ । तर हामीले शक्तिमा रहेका पुरूषहरूलाई नै परिवर्तन गर्न सकेको खण्डमा हामी सबैले परिकल्पना गरेको लैङ्गिक न्यायपूर्ण समाजमा छिटो पुग्न सकिने विश्लेषणहरु पनि आएका छन् । यसै कुरालाई मध्यनजर गर्दै नेपाल सरकारले वि सं २०७५ सालमा महिला तथा बालिकाउपर हुने हिंसा अन्त्यका लागि पुरूष सहभागिता रणनीति र लैङ्गिक हिंसा अन्त्यका लागि पुरूष सञ्जाल (Male Leader Network) को अवधारणा समेत अघि सारिसकेको छ भने पुरूष सञ्जाललाई पालिकास्तरमा विस्तार गर्ने काम पनि अघि बढिसकेको छ ।

नेपाल सरकारले प्रतिबद्धता जाहेर गरेको दिगो विकास लक्ष्य, नेपाल सरकारको १६ औँ आवधिक योजना, महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयका विभिन्न नीतिगत व्यवस्था तथा कार्यक्रमहरूलाई थप बल पुऱ्याउने हेतुले ड्यान चर्च एड नेपाल, दलित अधिकार महिला मञ्च र हामी दाजुभाइले संयुक्त रूपमा लैङ्गिक समानताका लागि पुरूष सहभागितासम्बन्धी स्रोत सामग्रीहरूको खाँचोलाई मध्यनजर गर्दै यस तालिम सामग्रीको प्रकाशन गरेका हौँ । तालिम सामग्रीको तयारी क्रममा सल्लाह, सुझाव दिनुहुने ड्यान चर्च एडका कार्यक्रम व्यवस्थापक सूर्यकुमारी सुनार, दलित अधिकार महिला मञ्चका अध्यक्ष सावित्रा घिमिरे र कार्यक्रम प्रबन्धक सिर्जना पराजुली तथा लेखनका लागि 'हामी दाजुभाइ' का अध्यक्ष सन्जोग ठकुरी र प्राविधिक सहयोगका लागि कार्यशाला क्रिएशन प्रा. लि. लाई पनि हामी विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौँ ।

यस सामग्रीको पहिलो मस्यौदाका आधारमा मिति २०८२ श्रावणमा कैलालीका अगुवा पुरूषहरूका लागि ५ दिने पुरूष र पुरूषत्वसम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिमको आयोजना गरिएको थियो । उक्त तालिमका सहभागीहरूले मस्यौदामा सुझाव तथा सल्लाहसमेत दिनुभएको थियो । जसका आधारमा यस सामग्रीलाई थप परिमार्जन गरियो । तसर्थ, तालिममा सहभागी सम्पूर्ण अगुवा पुरूष लगायतका सहभागीहरूलाई हामी विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ । अन्त्यमा यहाँ भएका सामग्रीहरूको प्रयोगका क्रममा आएका समस्या वा यस स्रोत सामग्रीलाई अझै परिस्कृत बनाउनका लागि तपाईहरूको कुनै सल्लाह सुझाव भएमा हामीलाई जानकारी गराउन समेत अनुरोध गर्दछौँ ।

हामी दाजुभाइ | दलित अधिकार महिला मञ्च | ड्यान चर्च एड

विषयसूची

परिचय १

स्रोत सामग्रीको उद्देश्य १

लक्षित समूह र प्रयोग १

स्रोत सामग्रीको संरचना १

सहजीकरण २

भाग १: विषयवस्तुको प्रारम्भिक जानकारी ३

सत्र १ : लिङ्ग र लैङ्गिकता ४

सत्र २ : लैङ्गिक कार्य विभाजन ७

सत्र ३ : पुरुषत्व र नारीत्व १०

सत्र ४ : समानता र समता १३

सत्र ५ : सकारात्मक पुरुषत्व १५

भाग २: लैङ्गिक हिंसा अन्त्य गर्नमा पुरुषको भूमिका १८

सत्र ६ : हिंसाका स्वरूप र असर १९

सत्र ७ : विषाक्त पुरुषत्वको बालक तथा पुरुषमाथिको असर २६

सत्र ८ : बुबाको भूमिका २९

सत्र ९ : स्वस्थकर सम्बन्ध ३१

भाग ३: आगामी बाटो ३६

सत्र १० : लैङ्गिक सामाजिकीकरण ३७

सत्र ११ : सामुदायिक वन, महिलामाथिको हिंसा र पुरुष सहभागिता ४०

सत्र १२ : योजना निर्माण ४६

अनुसूची १ : ५०

परिचय

स्रोत सामग्रीको उद्देश्य

- स्थानीय स्तरमा पुरूषहरूसँग पुरूषहरूले नै पुरूषत्वका बारेमा कुराकानी गर्नका लागि सहयोगी सामग्री तयार पार्नु ।
- लैङ्गिक समानताका लागि पुरूष सहभागिता किन आवश्यक छ भन्ने विषयमा छलफल गर्नु ।
- लैङ्गिक हिंसा अन्त्यका लागि पुरूष सहभागिताको प्रवर्द्धनका निम्ति स्रोत सामग्रीको विकास गर्नु ।

लक्षित समूह र प्रयोग

यो स्रोत सामग्री प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिममा सहभागी वयस्क पुरूषहरूका लागि तयार पारिएको हो । तथापि लैङ्गिकताका सवालमा सचेत र अनुभवी व्यक्तिले समेत यसको अध्ययन गरी समुदायमा लैङ्गिक समानताका लागि पुरूषहरूको सहभागिता अभिवृद्धि गर्नका लागि यसको प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

यस स्रोत सामग्रीमा जम्मा ११ वटा विषयवस्तुहरु राखिएका छन् भने हरेक विषयवस्तुका सत्रहरूलाई समुदायस्तरमा छलफल सञ्चालन गर्नका लागि उपयोगी हुने उद्देश्यका साथ तयार पारिएका छन् । सहभागीको संख्या २४ जनालाई आधार बनाई सत्रहरु लेखिएका छन् ।

स्रोत सामग्रीको संरचना

तयार गरिएका जम्मा १२ वटा सत्रहरूमध्ये अन्तिम सत्र बाहेकका ११ वटै सत्रहरु विषयवस्तुसँग सम्बन्धित रहेका छन् । सबै सत्रहरूलाई विषयवस्तुअनुसार ३ भागमा बाँडिएको छ । प्रत्येक भागको छोटो विवरण तल उल्लेख गरीएको छ :

भाग १ : विषयवस्तुको प्रारम्भिक जानकारी

यस भागमा जम्मा ५ वटा सत्रहरु रहेका छन् । यस भागको मूल उद्देश्य भनेको सहभागी पुरूषहरूका लागि लैङ्गिकता र पुरूषत्व जस्ता विषयमा सुरूवाती चरणमा जानकारी गराउनु हो । जसबाट उनीहरु सैद्धान्तिक रूपबाट आधारभूत विषयमा स्पष्ट हुँदै जानेछन् भने तत्पश्चात आउँदा सत्रहरूमा थप घनिभूत छलफल गर्नका लागि मानसिक रूपमै तयार हुनेछन् ।

भाग २ : लैङ्गिक हिंसा अन्त्यका लागि पुरुषको भूमिका

दोस्रो भागमा जम्मा ४ वटा सत्रहरु छन् । यस भागमा मूलभूत रूपमा लैङ्गिक हिंसा, पुरूषत्वका प्रकार र पितृसत्ताले कसरी पुरूषहरूलाई समेत हानि गरिरहको छ भन्ने कुरा दर्शाउँछ । यस भागको मूल उद्देश्य भनेको पुरूषहरूलाई लैङ्गिक समानताको आन्दोलनको आवश्यकता र उहाँहरूको सहभागिता किन अपरिहार्य छ भनी महसुस गराउनु हो ।

भाग ३ : आगामी बाटो

स्रोत सामग्रीको अन्तिम भाग अन्तर्गत जम्मा ३ वटा सत्रहरु रहेका छन् । यस खण्डमा रहेका सत्रहरूमा लैङ्गिक सामाजिकीकरण, सामुदायिक वन र लैङ्गिकताका सवाल जस्ता विषयवस्तुहरूमा छलफल गरिनेछ । यस खण्डको मूल उद्देश्य भनेको अघिल्ला ९ सत्रहरूबाट अनुभव, अनभूति र सिकाइ गरेका विषयहरूलाई कसरी व्यवहारमा लागु गर्ने भन्ने रहेको छ ।

सहजीकरण

सहजीकरण (Facilitation) भनेको कुनै पनि छलफललाई सजिलो ढङ्गबाट सहभागीहरूसँग छलफल चलाउने काम हो । हामीले समुदायमा काम गर्दा कतिपय विषयवस्तु गहन हुन सक्छन् भने कतिपय विषयहरूलाई विभिन्न सहभागितामूलक विधीहरूको प्रयोग गरी छलफल चलाउँदा उनीहरु बढी सहभागी हुन्छन् । तसर्थ यसका लागि सहजकर्ताको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । यसरी सहजकर्ताले छलफल चलाउने कार्यलाई सहजीकरण (Facilitation) भनिन्छ । हामीले यहाँ सहजकर्ताले गर्नुपर्ने र गर्न नहुने केही कामहरूको सूची तयार पारेका छौं । सहजकर्ताले आफूले सहजीकरण गर्न जानु पूर्व यस खण्डलाई पनि अध्ययन गरी जानु लाभदायक हुन्छ :

सहजकर्ताले गर्नुपर्ने काम:

- नरम बोली र सम्मानजनक भाषाको प्रयोग गर्ने
- सबै उत्तर आफैले नदिई सहभागीहरूबाटै कुरा ल्याउने
- सहभागितामूलक विधीहरूको प्रयोग गर्ने
- सहजीकरण विषयवस्तुबारे तयारी र पूर्व ज्ञान भएको
- म सिकाउने र सहभागी सिक्ने भन्ने विचार नलिई हामी एक-अर्कासँग सिक्ने भन्ने मनोभाव बोकेको
- मैले भनेको मात्र मान्नु पर्छ भन्ने नठान्ने
- स्थानीय समाज, संस्कृति आदिसँग राम्ररी भिजेको वा जानकार भएको
- लैङ्गिकता, अपाङ्गता, फरक जाति, समुदाय, धर्म आदिका बारेमा संवेदनशील
- सिक्न र आफूले नजानेका कुराहरु स्वीकार गर्न तयार
- समय र अवस्थाअनुसार विषयवस्तुको प्रस्तुतिकरण गर्न सक्ने

सहजकर्ताले गर्न नहुने काम:

- मलाई मात्र आउँछ भन्ने सोच
- आफू मात्र लैङ्गिक रूपमा संवेदनशील र अरूलाई केही पनि थाहा छैन भन्ने धारणा
- लैङ्गिकता, जात, धर्म, आर्थिक अवस्था, पद लगायतका आधारमा अनादर गर्ने
- लैङ्गिक असंवेदनशील विचार र धारणा व्यक्त गर्ने
- स्थानीय समाज र संस्कृतिबारे जानकारी नलिई आएको
- सहजीकरण गर्ने विषयवस्तुका बारेमा तयार नगरी आउने

भाग १ः

विषयवस्तुको प्रारम्भिक जानकारी

सत्र १ :

लिङ्ग र लैङ्गिकता

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा लिङ्ग र लैङ्गिकताबीचको फरक छुट्याउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- नक्साङ्कन, प्रश्नोत्तर, छलफल

आवश्यक सामग्री

- न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किन टेप

समय : १ घण्टा

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई सबैभन्दा पहिले कुनै खेलमार्फत २ समूहमा विभाजन गर्ने
- दुवै समूहलाई एक एकवटा न्युजप्रिन्ट पेपर दिने र बीचमा गोलो घेरा बनाउन लगाउने
- एउटा समूहलाई बीचको गोलो घेरामा महिला र अर्को समूहलाई बीचको घेरामा पुरुष लेख्न लगाउने
- अब पुरुष शब्दको वरपर पुरुषले मात्र गर्न सक्ने काम के के हुन् भनी ती कुराहरु लेख्न लगाउने । अझ सरल बनाउनका लागि पुरुषसँग त्यस्तो के हुन्छ वा के गर्न सक्छ, जुन महिलासँग हुँदैन वा गर्न सक्दैनन् भन्ने प्रश्न गर्ने । र अर्को समूहलाई त्यसैगरी महिलाको बारेमा लेख्न लगाउने ।
- दुवै समूहको समूहकार्य सकिएपछि प्रस्तुतिकरणका लागि अनुरोध गर्ने ।
- दुवै समूहको प्रस्तुतिपछि सहजकर्ताले लेखिएका कुराहरूमध्ये महिला र पुरुषहरु दुवैले गर्नसक्ने कामहरु दुवैमा भएका समान विशेषताहरु के के हुन् र कुन कुन विशेषता चाहिँ महिलासँग मात्रै वा पुरुषसँग मात्रै हुन्छन् भनेर छुट्याउन लगाउने ।
- सहभागीलाई, 'भर्खरै हामीले केही कामहरु समान र केही कामहरु विशिष्ट छन् भनेर छुट्यायौं । महिला र पुरुषमा दुवैले गर्न सक्ने तथापि समाजले महिलाले मात्र गर्न सक्ने र पुरुषले मात्र गर्नु पर्ने भनेर छुट्याएका कामहरूलाई लैङ्गिकता भन्छौं भने महिला वा पुरुषले मात्र गर्न सक्ने काम वा विशेषतालाई लिङ्ग भन्छौं' भन्ने कुरा बताउने ।
- सहभागीहरूलाई लिङ्ग र लैङ्गिकताको बारेमा अध्ययन सामग्रीमा दिइएका परिभाषाहरूका आधारमा स्पष्टसँग परिभाषित गर्दै यी दुई बीचको फरकबारे पनि बताउने ।
- सहभागीहरूसँग केही प्रश्न भए सोध्न लगाउन सकिन्छ, अन्यथा सबैलाई धन्यवाद दिँदै सत्रको समापन गर्ने

अध्ययन सामग्री

- लिङ्ग र लैङ्गिकता : आफूले जन्मसँगै लिएर आएको प्रजनन् अङ्ग लिङ्ग हो भने सोही प्रजनन अङ्गको आधारमा गरिएको विभेदकारी सामाजिकीकरण (परिवार तथा समाजले तपाईमाथि राख्ने आशा-अपेक्षा, व्यवहार, कामको बाँडफाँड आदि) नै लैङ्गिकता हो । जस्तै महिलासँग पाठेघर हुनु र पुरुषले वीर्य उत्पादन गर्नु लिङ्ग हो भने छोरी भएकै कारण घरको कामको जिम्मेवारी लिनुपर्ने र छोरा भएकै कारण

रिसाहा र श्रीमतीलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नु पर्छ भन्ने सोच प्राकृतिक नभएर सामाजिक विषय हो । तसर्थ यो लैङ्गिकताको विषय हो ।

लिङ्ग	**लैङ्गिकता**
प्राकृतिक हुन्छ, जस्तै महिलाको महिनावारी हुनु ।	सामाजिक हुन्छ, जस्तै पुरूष भएपछि कमाउनै पर्छ भन्ने धारणा
संसारभर एकै हुन्छ, जस्तै जुम्ला, काठमाडौं, अफ्रिका वा अमेरिका जहाँपनि योनी लिएर जन्मेका मानिसहरूले मात्र बच्चा जन्माउन सक्छन् ।	समाज, ठाउँ, समयअनुसार फरक फरक हुन्छ, जस्तै नेपालकै कतिपय समाजमा छोरीलाई पढाउन हुन्न भन्ने सोचका साथ विद्यालय भर्ना गरिन्न भने समाजमा छोरीको पढाईलाई अनिवार्य मानिन्छ ।
जन्मजात आएका विशेषता, जस्तै महिलाको पाठेघर हुनु ।	समाजले सिकाएको व्यवहार, जस्तै केटा भएपछि घरको काम नगर्नु ।
अपरिवर्तनशील अर्थात् तपाई पाठेघर लिएर जन्मिएपछि महिनावारी हुन्छ नै ।	परिवर्तनशील अर्थात् समाजले केटा मान्छेको कपाल छोटो हुनुपर्छ भनेपनि लामो कपाल पनि पाल्न सकिन्छ ।

सत्र २ :

लैङ्गिक कार्य विभाजन

उद्देश्य

सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा कस्ता कामहरु लैङ्गिकताका आधारमा विभाजन गरिएको हुन्छ भन्ने बारेमा बताउन सक्नेछन्

सिक्ने सिकाउने विधि

- दैनिक कार्य तालिका निर्माण

आवश्यक सामग्री

- A4 पेपर, कलम, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सबै सहभागीहरूलाई एक एक प्रति ब४ पेपर दिने
- सबैजनालाई उक्त पेपरलाई बीचमा रेखा तानेर आधा बनाउनका लागि भन्ने
- अब एकातर्फ आफ्नो र अर्कोतर्फ विवाहित भएको खण्डमा श्रीमती अन्यथा सँगै बस्ने आमा, दिदी, बहिनी आदिको विहानदेखि राती नसुतेसम्मको दैनिक क्रियाकलापको कार्यतालिका बनाउन लगाउने
- यसका लागि ४५ मिनेटको समय दिनुहोस् र दैनिक कार्यतालिका बनाउँदा एक हप्तालाई सम्झेर एक दिनको क्रियाकलाप बनाउनका लागि सुझाउने
- समय समाप्तिपछि सहभागीहरूलाई महिला र पुरूषको दैनिक कार्यतालिका बनाउँदा के फरक पाउनु भयो र कस्तो महसुस भयो भनी प्रश्न गर्ने
- तत्पश्चात अध्ययन सामग्रीमा दिइएका कामका ४ प्रकारहरूका बारेमा बताउँदै समाजमा कुन काम कसको भागमा पारिने रहेछ, सो कुराको जानकारी दिने
- के हामी लैङ्गिकतामा आधारित बनाइएका यस्ता कामको बाँडफाँडलाई परिवर्तन गर्न सक्छौं ? सछौं र यदि सक्छौं भने कसरी भनी प्रश्न गर्ने र सहभागीबाट आएका कुराहरूलाई सबैले देख्ने गरी टिपोट गर्ने
- हामीले लैङ्गिकतामा आधारित कामको बाँडफाँडलाई बदल्नुपर्छ र खासगरी पुरूषका लागि छुट्याइएको सार्वजनिक जीवन, महिलाका लागि भनेर छुट्याइएको व्यक्तिगत वा घरभित्रका काम, पुरूषका लागि भनेर छुट्याइएको उत्पादनशील कामहरु र महिलाले गर्नुपर्ने भनेको चाहिँ प्रजनन र हेरचार सम्बन्धी कामहरूलाई पनि हामीले महिला र पुरुष नभनिकन दुवैको समान जिम्मेवारी र साझा जिम्मेवारीको रूपमा अगाडि राख्नुपर्ने बताउने
- सहभागीहरूसँग केही प्रश्न भए सोध्न लगाउन सकिन्छ अन्यथा सबलाई धन्यवाद दिदै सत्रको समापन गर्ने

अध्ययन सामग्री :

सार्वजनिक जीवनका काम :

- सार्वजनिक जीवनका काम भन्नाले घर बाहिर गरिने कामहरु पर्दछन्, जसमा काम गरेवापत कामको सम्मान पनि हुन्छ भने कतियपय कामहरूमा ज्याला तथा भत्ता समेत पाइन्छ । यस्ता कामहरूलाई पुरूषको काम भनेर ब्याख्या गर्ने गरिन्छ । जस्तो कि सामुदियक वनको बैठक, कृषक समूह, गाउँ तथा टोल सुधार समितिको सदस्य भएर काम गर्ने, समाजमा भएका विभिन्न किसिमका छलफलहरूमा सहभागी हुने । त्यस्तैगरी राजनीतिज्ञको रूपमा अगाडि आउने, वडा अध्यक्ष, वडा सदस्य, मेयर, उपमेयर, व्यापारीका रूपमा काम गर्ने । समाजमा पुरूषले गर्ने कामहरु भनेर

छुट्याइएका यी कामहरु अवसर पाएको खण्डमा महिलाले पनि उत्तिकै नेतृत्व लिन र योगदान पुर्याउन सकछन् । सार्वजनिक काममा पुरूषलाई मात्र अपेक्षा गरिँदा कतिपय पुरूषहरु, जो घरभित्रको काममा समेत संलग्न हुन खोज्छन् समाजले उनीहरूलाई होच्याउने, जिस्काउने गर्दछ, तर हामीले यसलाई परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।

नीजि जीवनका काम :

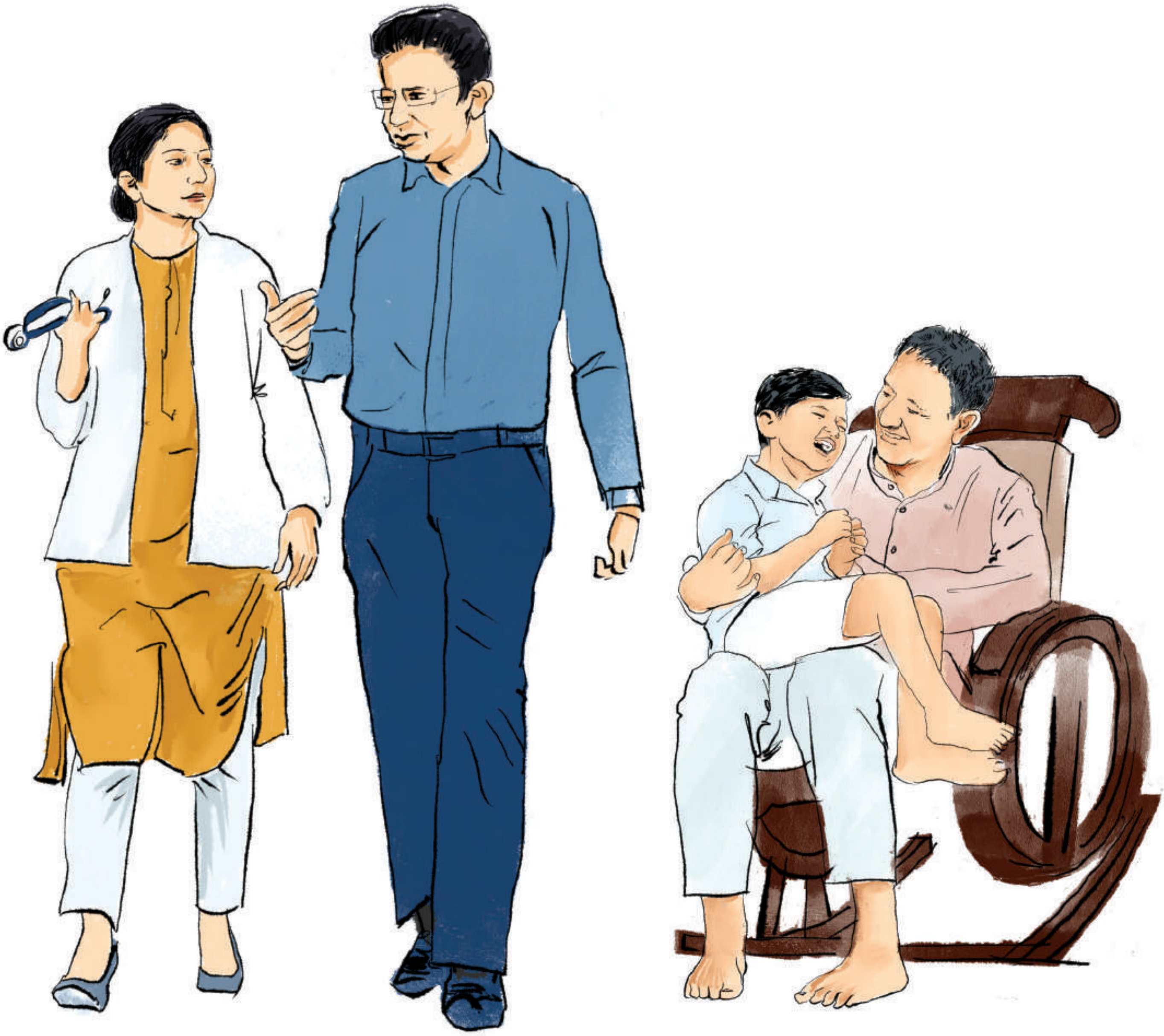
- घरभित्र र परिवार तहमा गरिने कामहरूलाई निजी जीवनका कामहरु भन्दछौँ । निजी जीवन अन्तर्गतका कामहरूलाई महिलाको काम भनेर समाजमा तोकेको हुन्छ, तर यस्ता कामहरु पुरूषले पनि गर्न सक्छन्, गर्नु पर्दछ र कतिपय पुरूषले गरि पनि रहेका छन् । उदाहरणका लागि घरभित्र बालबच्चा हेरचाह गर्ने, सरसफाई र पूजा गर्ने, घर परिवारसँग भएको जीवजन्तुको हेरविचार गर्ने आदि । यस्ता कामहरु गर्न एकातर्फ महिलालाई बाध्य बनाइन्छ भने त्यसैकारण उनीहरु बाहिरी काम र क्रियाकलापमा पुरूषसरह सक्रिय हुनबाट समेत वञ्चित हुन्छन् ।

उत्पादनशील काम :

- त्यस्ता कामहरु, जुन काम गरेर हामी आर्थिक उपार्जन गर्छौं वा पैसा कमाउन सक्छौँ, त्यस्ता कामहरूलाई हामी उत्पादनमूलक काम भन्ने गर्छौं । उदाहरणका लागि करेसाबारीमा उम्रिएका तरकारी बजारमा गएर बेच्नु, गाईभैँसीको दुध बेच्नु वा आफ्नो कुनै व्यापार व्यवसाय गर्नु, जागिर गर्नु आदि । यस्ता कामहरु सार्वजनिक जीवनसँग सम्बन्धित भएकोले पुरूषको काम हो भनेर परिभाषित गरिएको हुन्छ । प्राय:जसो हामीले कामको परिभाषा गर्दा उत्पादनशील कामहरु नै हाम्रो विचारमा आउने गर्दछन् ।

प्रजनन र हेरचाह सम्बन्धी काम:

- प्रजनन र हेरचार सम्बन्धी काम भन्नाले महिलाहरूले बच्चा जन्माउने, उनीहरूको लालनपालन र हेरविचार गर्ने, घरमा भएका वृद्ध र बिरामीहरूको स्याहारसुसार गर्ने, घर सरसफाई गर्ने जस्ता कामहरु पर्दछन् । यस अन्तर्गत त्यस्ता कामहरु पर्दछन् जसले दैनिक घरव्यवहार चलाउन र सार्वजनिक जीवनमा जानका लागि सहयोग गर्दछ । नीजि जीवनका काम जस्तै यस्ता कामहरूको समाजमा महत्व दिइएको हुँदैन । यस्ता कामहरु हाम्रो समाजमा महिलाको काम भनेर छुट्याइएको हुन्छ ।



सत्र ३ :

पुरुषत्व र नारीत्व

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा पुरूषत्व र नारीत्व, पितृसत्ता र मातृसत्ता जस्ता शब्दहरूको अर्थ बताउन सक्नेछन्

सिक्ने सिकाउने विधि

- सहमत असहमत खेल

आवश्यक सामग्री

- मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप

समय : १ घण्टा

क्रियाकलाप

- अध्ययन सामग्रीमा भएका भनाइहरूको सूचीबाट भनाइहरु एक एक गरी पढ्ने र हरेक भनाइ भनेपछि सहभागीहरूलाई उक्त भनाइ महिला वा पुरूष कसको हो भनी बताउन लगाउने। हरेक भनाइ भनेपछि यदि उक्त भनाइ महिलाको हो जस्तो लागे हात उठाउने र पुरूषको जस्तो लागे चुप लागेर बस्न भन्ने
- भनाइहरु एक एक गरी भन्दै जाने र हरेक भनाइपछि सहभागीको विचार लिने । किन यो भनाइ भन्ने व्यक्ति महिला वा पुरूषजस्तो लाग्यो भनेर प्रश्न गर्ने
- सबै भनाइहरु सकिएपछि 'अब हामी खेल खेल्दैनौ तर म फेरी ती भनाइहरु दोहोर्याउँदै जान्छु' भन्दै हरेक भनाइपछि हामीलाई किन कुनै भनाइ पुरूषको र कुनै भनाइ महिलाको जस्तो लाग्यो र यी भनाइहरु महिला र पुरूष दुवैको किन हुन सक्दैन भनी प्रश्न गर्दै छलफललाई अघि बढाउने
- अध्ययन सामग्रीमा दिइएको पुरूषत्व र नारीत्वको व्याख्या गर्दै हरेक महिलामा पुरूषत्व र हरेक पुरूषमा नारीत्व हुने कुरा सबै सामु प्रस्ट्याउने
- सहभागीहरूलाई पितृसत्ता बारे पहिले सुनेको छ वा छैन र यदि सुनेको भए के सुनेको छ भनी सोध्ने
- सहभागीले बताएका उत्तरहरूलाई सबैले देख्ने गरी अगाडि टिपोट पनि गर्दै जाने
- अब सबैभन्दा पहिले सहभागीलाई यहाँ पितृ भन्नाले पुरूष र सत्ता भन्नाले शक्ति भनिएको भनी शब्दलाई सहज तरिकाले बताउँदै अध्ययन सामग्रीको सहायताले पितृसत्ताको व्याख्या गर्ने
- सबैजनाले पितृसत्ताबारे जानेपछि अब पितृसत्ता जस्तै महिलाहरु मात्र शक्तिमा आए त्यस्तो व्यवस्थालाई के भन्न सकिन्छ भनी प्रश्न गर्दै मातृसत्ताको परिभाषा बताउने
- पुनः एकपटक पुरूषत्व, नारीत्व, पितृसत्ता र मातृसत्ताको व्याख्या गर्दै सबैजनाले यी चार शब्दका अर्थ बुझे नबुझेको निर्क्यौल गर्ने

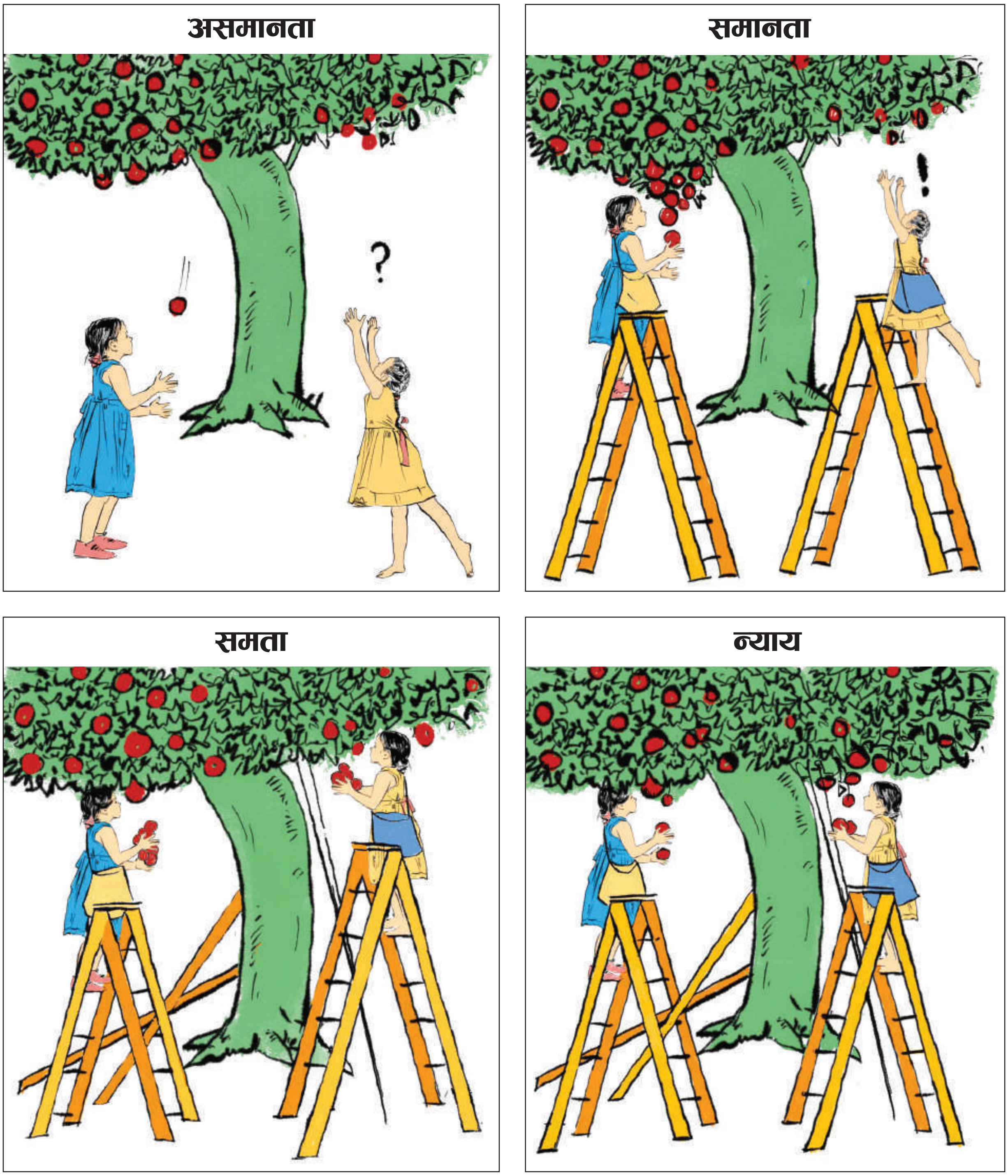
अध्ययन सामग्री

- नारीत्व : महिलामा हुनुपर्ने वा महिलाले पालना गर्नुपर्ने व्यवहार र आचरणहरु भनी तयार पारेका नियमहरु नारीत्व हुन्, जस्तै महिलाहरु लजालु हुनुपर्ने, ठूलो स्वरले हाँस्न नहुने, सदैव पुरूषको अधिनमा बस्नु पर्ने, श्रीमान्लाई भगवानसरह मान्नु पर्ने, घरभित्रको काम र बालबच्चाको स्याहारसुसारको जिम्मेवारी लिनुपर्ने आदि ।
- पुरूषत्व : पुरूषका लागि परिकल्पना गरिएका बानी, व्यवहार, आचरण, काम आदि कुराहरु पुरूषत्व अन्तर्गत पर्दछन् । उदाहरणका लागि पुरूषभएपछि रून नहुने, परिवारको नेतृत्व गर्नु पर्ने, बलियो हुनुपर्ने, सम्पत्ति र घरपरिवारको निर्णयमा अन्तिम अधिकार पुरूषकै हुनुपर्ने आदि ।

- पितृसत्ता : समाजका नीति, नियम, संस्कार, राजनीति र धर्म तथा संस्कृतिमा समेत पुरूषको बोलबाला हुने समाजलाई हामी पितृसत्तात्मक समाज भन्दछौँ । पितृसत्तालाई पुरूषप्रधान समाज वा पुरूषको शासन पनि भन्ने गरिन्छ । साधारण भाषामा भन्दा पुरूष नै सबैभन्दा ठूलो हो र उसले नै अन्तिम निर्णय गर्छ भन्ने सोच भएका मानिसहरु नै पितृसत्तात्मक सोच भएका मानिसहरु हुन् । यस्ता सोचहरु पुरूषमा मात्र नभएर महिलामा पनि हुने गर्दछ ।
- मातृसत्ता : पुस्तागतरूपमा महिलाको प्रभुत्वलाई मान्यता दिई शक्तिमा महिलाको एकल शासन र हैकम हुने व्यवस्था नै मातृसत्ता हो । जसरी पितृसत्तामा पुरूषप्रधान समाज हुन्छ र महिला र लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकहरूलाई दोस्रो दर्जाको रूपमा हेरिन्छ, त्यसैगरी मातृसत्तात्मक समाजमा महिला, महिलाका विचार र आवश्यकतालाई मात्र महत्व दिइन्छ ।
- समाजिक मूल्यमान्यता : कुनै पनि समाजले प्रोत्साहन गर्ने आचरण, व्यवहार, सोच, गतिविधि, भावना, संस्कार र चालचलन । यस्ता चालनचलनहरु सकारात्मक पनि हुन्छन् भने हानिकारक पनि हुने गर्दछन् । जस्तो सानालाई माया गर्ने र ठुलालाई सम्मान गर्ने हाम्रा असल सामाजिक मूल्य मान्यताहरु हुन् भने केटा भएपछि झगडा गरिहाल्छ नि , पुरूषहरूले रक्सी पिउनु कुनै नराम्रो कुरा हैन भन्ने जस्ता सोचहरु हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यता अन्तर्गत पर्दछन् ।

भनाइहरू

- म जिन्सको पाइन्ट र सर्ट लगाउँछु । म पुरूष हो कि महिला ?
- म घरमा बसेर बालबच्चाको रेखदेख गर्छु ।
- म मिठो खाना पकाउँछु ।
- मलाई लामो कपाल राख्न मन लाग्छ ।
- म छिटो मोटरसाइकल कुदाउन सक्छु ।
- मलाई चित्त दुख्दा सजिलै आँशु आउँछ ।
- मलाई अमिलो पिरो र चटपटे एकदमै मन पर्छ ।
- मलाई छिटो रीस उठ्छ ।



सत्र ४ :

समानता र समता

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा समानता र समताबीचका कम्तिमा ३ वटा फरकहरु बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- चित्र छलफल

आवश्यक सामग्री

- मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप

समय : १ घण्टा

क्रियाकलाप

- सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा हलको स्थिति र सहभागीको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै बस्न वा उठ्न अनुरोध गर्ने ।
- अब सहभागीलाई अध्ययन सामग्रीमा दिइएको तीन चित्रहरु देखाउँदै यी तीनबीचमा के फरक पाउनु भयो भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीले भनेका कुराहरूलाई टिपोट गर्दै जाने र तलका प्रश्नहरूको आधारमा छलफल अघि बढाउने
- पहिलो चित्रमा दिइएको जस्तो असमान व्यवहारले कसलाई असर गर्यो भनी प्रश्न गर्ने ।
- दोस्रो चित्रमा सबैलाई समान अवसर र सुविधा दिइएको छ के यो ठिक छ ? छैन भने किन ?
- तेस्रो चित्रमा अवसर र सुविधा दिइएको छ तर समान भने छैन । के यो ठिक छ, कतै यसले बाँकी दुईजना माथि विभेद त भएको छैन ?
- कतै हामीले पनि आफू सुविधामा हुँदाहुँदै पनि कहिल्यै विभेद भएको महसुस गरेका छौं ? ती विभेदहरु तेस्रो चित्रको कुन सँग मेल खान्छ होला ?
- अध्ययन सामग्रीमा दिइएको अनुसार समानता र समताको बारेमा अवधारणाहरु स्पष्ट पार्ने ।

अध्ययन सामग्री

- **समानता** : कुनै पनि व्यक्तिलाई उनको लैङ्गिकताको आधारमा कम वा धेरै अवसरको सृजना नगरी समान अवसरको बाँडफाड गर्नु नै समानता हो ।
- **समता:** समाजमा पछाडि पारिएका समुदायहरूलाई विशेष अवसर नदिएसम्म उनीहरु शक्तिमा रहेका समूह र समुदायसँग समान हैसियतमा नपुग्ने कारण त्यसका लागि थप अवसरहरूको सिर्जना गर्नु नै समता हो । अर्को अर्थमा भन्दा व्यक्तिको आवश्यकताको आधारमा गरिने व्यवहार नै समता हो । जस्तै महिला, मधेसी, आदिवासी, थारू आदि समुदाय पछाडि परेको कुरालाई आत्मसाथ गर्दै आरक्षणको व्यवस्था गरिनु ।
- **लैङ्गिक न्याय** : व्यक्तिभन्दा पनि सामाजिक, साँस्कृतिक, राजनीतिक व्यवस्थाका कारण भएको विभेदलाई प्रणालिगत तवरबाटै हल गर्नु पर्ने मान्यता राख्ने विचार नै न्याय हो

सत्र ५ :

सकारात्मक पुरुषत्व

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा विषाक्त र सकारात्मक पुरूषत्वबीचका कम्तीमा ३ वटा फरकहरु बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- बज ग्रुप छलफल, भूमिका अभिनय

आवश्यक सामग्री

- मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई पितृसत्तापूर्ण समाजमा पुरूष शक्तिशाली भएको कुराको बारेमा उहाँहरूको विचार व्यक्त गर्नका लागि आग्रह गर्ने र सहजकर्ताले कसरी पितृसत्तापूर्ण समाजमा महिलाहरूलाई दोस्रो दर्जाको नागरिक बनाइएको हुन्छ भन्ने विषयलाई पुनः स्मरण गराउने ।
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई घर परिवार, समाजमा भएका शक्तिशाली पुरूषहरूले व्यक्तिगत र रूपमा सूची बनाउनका लागि आग्रह गर्ने । त्यसका लागि १० मिनेटको समय उपलब्ध गराउने ।
- समय सकिएपछि सहभागीहरूमध्ये कसैको घरभित्रका र कसैको घरबाहिरका शक्तिशाली पुरूषहरूको बारेमा बताउन अनुरोध गर्ने । साथै कसैलाई बताउन मन नलागेको खण्डमा सो कुरालाई पनि स्वीकार गर्ने ।
- अब सहभागीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडीमा बस्नका लागि अनुरोध गर्ने र आफूले लेखेका कुराहरु एकअर्कासँग साटासाट गरी फेरि नयाँ मेटाकार्डमा एउटा सूची बनाउन अनुरोध गर्ने । यसका लागि १० मिनेटको समय दिने ।
- जोडीको काम सकिएपछि पुनः दुई जोडीलाई एउटै समूहमा बस्नका लागि अनुरोध गर्ने र उनीहरूलाई अन्तिम सूची तयार गर्न भन्ने ।
- अब ८ जनाको एउटा समूह बनाई तीनवटै समूहलाई एक एकवटा न्युजप्रिन्ट दिएर समूहमा हालसम्म आएका सूचीको अन्तिम सूची तयार गर्न लगाउने ।
- सबै सहभागीहरूलाई तयार पारेको सूची तालिम हलका भिन्न भिन्न स्थानमा टाँस्न लगाउने र सबैजनालाई एकअर्काको सूची अवलोकन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई अवलोकन गर्दा कस्तो महसुस भयो भनी प्रश्न गर्ने र कसरी सबै पुरूषहरु पनि शक्तिशाली नहुने रहेछ भन्ने कुरा स्मरण गराउने ।
- त्यसपछि के शक्तिमा भएका सबै पुरूषहरूले गलत नै काम गर्छन् वा राम्रो नै काम गर्छन् त भनी प्रश्न गर्दै सहभागीहरूलाई सोही ४ समूहमा बस्न लगाई २ समूहलाई शक्तिमा रहेका पुरूषले अभ्यास गर्ने असल पुरूषत्व र अर्को २ समूहलाई शक्तिमा रहेका पुरूषले अभ्यास गर्ने खराब पुरूषत्वको बारेमा भूमिका अभिनय तयार गर्नका लागि अनुरोध गर्ने । तयारीका लागि २० मिनेट र प्रस्तुतिका लागि ५ मिनेटको समय भएको बताउने ।
- भूमिका अभिनयपछि सकारात्मक र विषाक्त पुरूषत्वका बारेमा अध्ययन सामग्री खण्डमा दिइएको जानकारी बताउँदै सत्र अन्त्य गर्ने ।

अध्ययन सामग्री

सकारात्मक पुरूषत्व	**विषाक्त पुरूषत्वका**
- जवाफदेहिता (मेरो कार्यको लागि म नै जवाफदेही) ।	- अरुलाई सच्याउने प्रवृत्ति ।
- नीजि जीवनका काम र हेरचाहका काममा संलग्न ।	- सार्वजनिक जीवनका काम र उत्पदानशील काम मात्र मेरो काम हो भन्ने सोच ।
- घरभित्रका कामहरु जस्तै बालबच्चा र वृद्धको हेरविचार, पालनपोषणमा सक्रिय सहभागी ।	- हिंसाको पक्षधर र सदैव लैङ्गिक हिंसाका कुरामा पीडकको साथ उभिने ।
- महिलाको विचार र भावनको कदर गर्ने ।	- निर्धारित नीति, नियमहरुमा कडा ।
- सबैजनाको स्वतन्त्रता र समानताको अधिकार हुन्छ भन्ने कुरालाई सम्मान गर्ने ।	- जिद्दी ।
- परिवर्तनहरुलाई अँगाल्ने ।	- सबैथोक आफ्नै अधिनमा हुनु पर्छ भन्ने सोच ।
- सकारात्मक र प्रगतिशील रुपमा सोच्ने ।	- यथास्थितिवादी अर्थात् परिवर्तन नचाहने ।
- सामूहिकतामा विश्वास गर्ने ।	- प्रतिश्पर्धीअर्थात् जित्नै पर्ने सोच ।

भाग २ः

लैङ्गिक हिंसा अन्त्य गर्नमा पुरुषको भूमिका

सत्र ६ :

हिंसाका स्वरुप र असर

ङ विरूद्ध निडर भई – महिला र लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक तथा आफूजस्तै पुरुषत्व नअँगाल्ने पुरुषहरूप्रति विभेद गर्ने ।

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा हिंसाका फरक फरक स्वरूप र त्यसको असरहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- चित्र छलफल, अवलोकन विधि

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र हरेक समूहलाई एकएक प्रकारको हिंसासँग सम्बन्धित चित्र दिनुहोस् । चित्रहरु शारीरिक हिंसा, मनोवैज्ञानिक हिंसा, यौन हिंसा र आर्थिक हिंसा सम्बन्धित हुने ।
- अब हरेक समूहलाई आफ्नो समूहमा दिएको हिंसाको प्रकारको बारेमा छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र हाम्रो समाजमा त्यस प्रकारको हिंसा कस्तो कस्तो किसिमले भइरहेका छन् सो बारेमा समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । यसरी समूहमा छलफल गर्दा उहाँहरूलाई उक्त हिंसा अन्त्य गर्नका लागि पुरूषहरूले कस्तो र कसरी भूमिका खेल्न सक्दछन् भन्ने पनि उल्लेख गर्न अनुरोध गर्ने ।
- छलफलका लागि ३० मिनेटको समय दिनुहोस् र प्रस्तुतिकरणका लागि हरेक समूहलाई १० मिनेट समय दिने ।
- समूह कार्य सकिएपछि प्रस्तुतिकरण गराउने र एउटा समूहले प्रस्तुतिकरण गरिसकेपछि अरु समूहलाई केही थप गर्न मन लागे अवसर दिने ।
- अन्त्यमा अध्ययन सामग्रीमा भएका परिभाषाहरूलाई आधार मान्दै लैङ्गिक हिंसा कहिले पनि स्वीकार्य नभएको कुरा बताउँदै सत्रको अन्त्य गर्ने ।

अध्ययन सामग्री :

(क) शारीरिक हिंसा र यसले पर्ने प्रभाव तथा असर :

कुटपिट, जबरजस्ती गर्भपतन गर्न लगाउनु, महिला तथा बालबालिकालाई कामको

बोझ थपेर दुःख दिनु जस्ता व्यवहारहरूका साथै महिला तथा बालबालिकाको शरीरलाई लक्षित गरी पीडा दिने सबै प्रकारका व्यवहारहरूलाई शारीरिक हिंसा भनिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको शारीरिक क्षमता भन्दा बढी काम लगाउनु वा लामो समयसम्म आरामका लागि समय नदिई काममा लगाउनु, कुटपिट गने तथा शारीरिक दण्ड सजाय दिने पनि शारीरिक हिंसा हो । शारीरिक हिंसाका कारण महिला तथा बालबालिका विभिन्न रोगबाट ग्रसित हुने, अङ्गभङ्ग हुने, आत्मबल घट्ने तथा सामाजिक कार्यहरूमा सहभागी हुन नसक्ने हुन्छन् ।

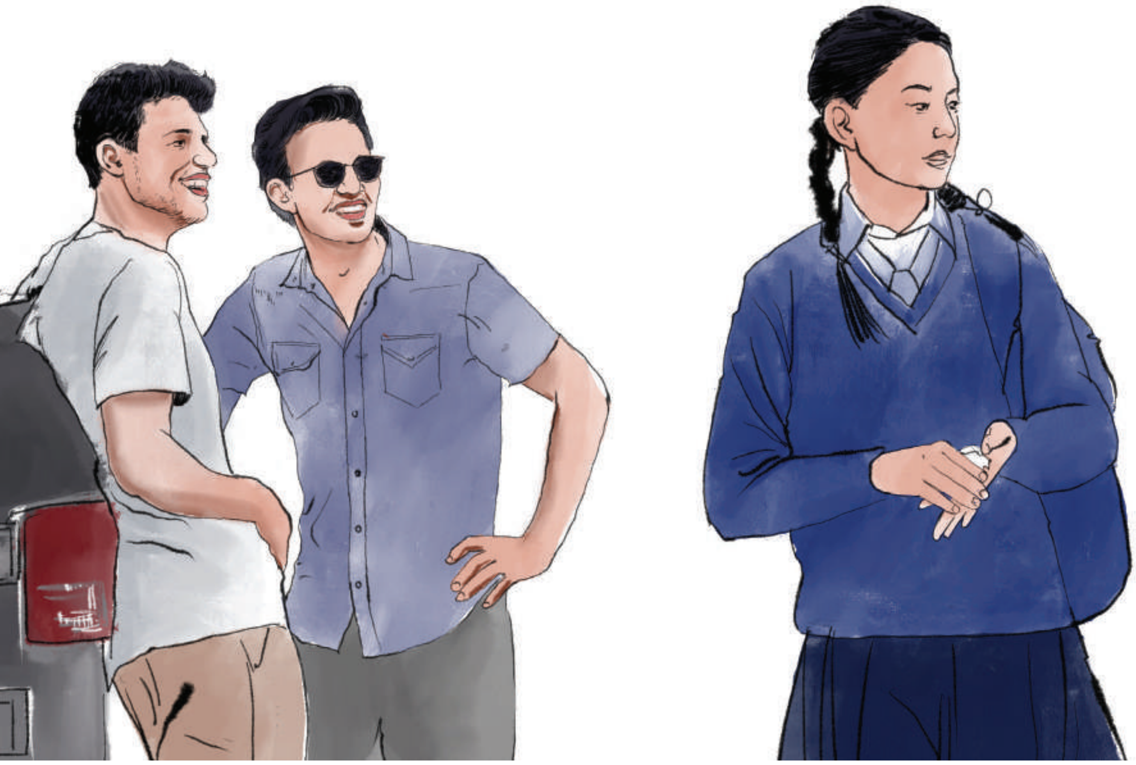
(ख) यौन हिंसा र यसले व्यक्तिमा पर्ने प्रभाव तथा असर :

इच्छा विपरीत जबरजस्ती करणी गर्ने, यौन अङ्गहरु तथा संवेदनशील अंगहरूमा छुने, सुम्सुम्याउने, अश्लील शब्द प्रयोग गर्ने, जिस्क्याउने , अश्लील चित्र, दृश्य वा फिल्म देखाउने जस्ता कार्यहरु यौनिक हिंसा भित्र पर्दछन् । यस्ता हिंसाहरु भित्र बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार, यौन दुर्व्यवहार, यौन दुराचार, यौन शोषण गर्ने जस्ता व्यवहार पर्दछन् । यौन हिंसामा बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने यौन हिंसा महिला तथा बालिकालाई मात्र हुन्न, पुरूष विशेषगरी बालक र यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यक समुदायका व्यक्तिहरूमाथि पनि यौन दुर्व्यवहारर शोषण हुने गर्दछ । बाल यौन दुर्व्यवहार भन्नाले बालबालिकालाई जबरजस्ती करणी गर्ने, यौन अङ्गहरु तथा संवेदनशील अंगहरूमा छुने वा घोच्ने, सुम्सुम्याउने, चुम्बन गर्ने, अश्लील शब्दहरूको प्रयोग गर्ने, जिस्क्याउने, अश्लील चित्र, दृश्य वा फिल्महरु देखाउने, बालबालिकाको नग्न तस्विर, भिडियो खिच्ने तथा इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जालमा प्रदर्शन गर्ने आदि बुझ्नु पर्दछ । यसैगरी बालबालिकालाई मनोरञ्जनका लागि रेस्टुरेन्ट, बार, मसाज पार्लरलगायतका स्थानमा कार्य गर्न लगाउने र बालबालिकालाई यौन कार्यमा संलग्न गराउनु बाल यौन शोषण

हो । यौनजन्य हिंसा विद्यालय, होस्टल, घर र समुदाय जहाँ पनि हुन सक्छ । बालविवाहको कारणले गर्दा बालबालिकामाथि बाल यौन दुर्व्यवहार हुने हुदाँ बालविवाह सामाजिक हिंसा मात्र नभई, यौनजन्य हिंसा पनि हो । मञ्जुरी बिना यौन कार्यमा संलग्न गराउनुसमेत यौन हिंसा हो । बालबालिकाको यौन अङ्ग छेदन गर्ने आदि कार्य पनि यौनिक हिंसामा पर्दछ । यौनिक हिंसाबाट महिला तथा बालिकाहरूमा अनिश्चित गर्भ रहने, गर्भपतन हुने, यौनाङ्ग क्षतविक्षत हुने, ढाड कम्मर दुख्ने, तल्लो पेटको संक्रमण हुने, यौन रोगहरु तथा एच.आई.भीको जोखिम हुने हुन सक्दछ

(ग) मानसिक हिंसा र यसले पर्ने प्रभाव तथा असर:

लैङ्गिकताका आधारमा भेदभाव गर्ने, गालीगलौज गर्ने, अपशब्द बोल्ने, धम्क्याउने, अरूका अगाडि होच्याउने, हेला तिरस्कार गर्ने, इच्छा विपरीत काम गर्न दबाव दिने, उपेक्षा, दुर्व्यवहार गर्ने जस्ता कामहरु मानसिक हिंसा हुन् । दाईजो नल्याएको निहुँमा महिला र उनका सन्तानहरूलाई दिइने दबाब, हिंसामा परेका महिला तथा बालबालिकालाई परिवार लगायत समुदायले गर्ने तिरस्कार, अपहेलना र भावनात्मक दुर्व्यवहारहरु मानसिक हिंसा हुन् । त्यसैगरी बालक तथा किशोरहरूलाई सानै उमेरबाट छोरा भएकै कारण कमाउनका लागि दिइने दबाब पनि मानसिक हिंसाकै स्वरूप हुन् । मानसिक हिंसाका कारण आत्मविश्वासको कमी भई काम गर्न मन नलाग्ने, एक्लोपन, आत्महत्यातर्फ अग्रसर हुने जस्ता समस्याहरु देखा पर्दछन् ।

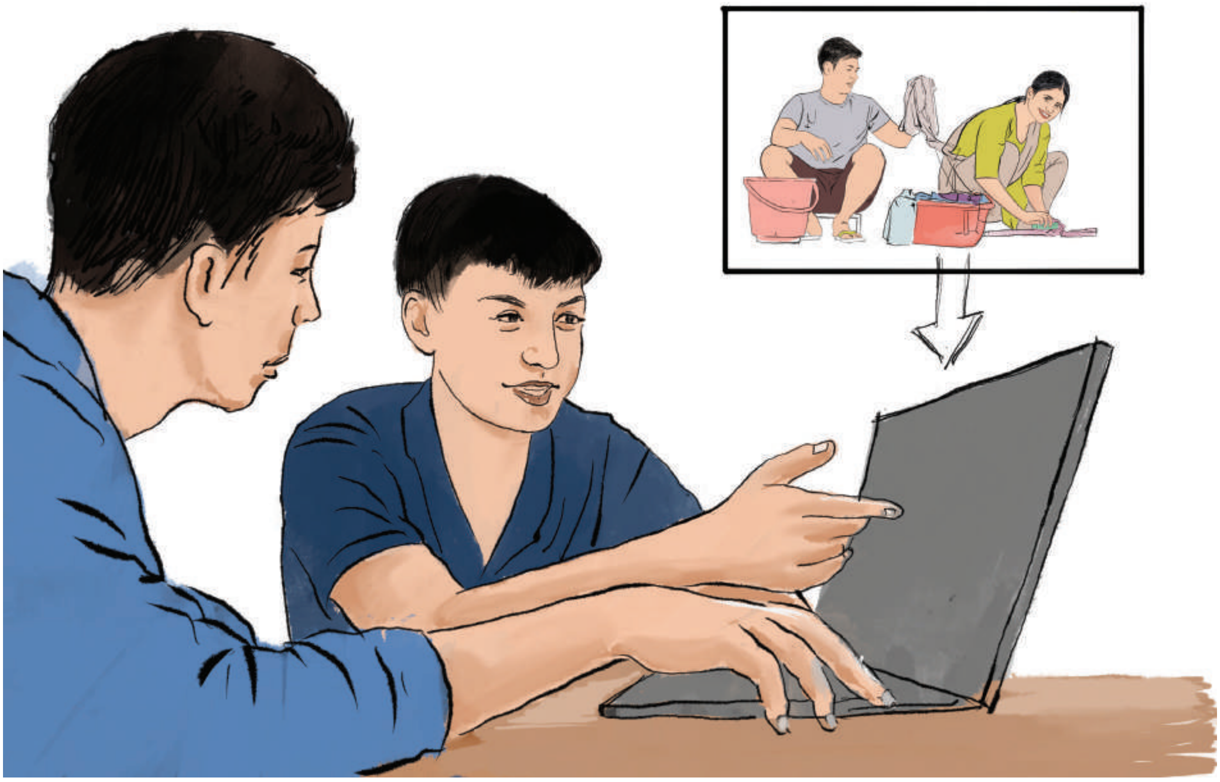


(घ) आर्थिक हिंसा र यसले पर्ने प्रभाव तथा असर:

समाजमा सार्वजनिक जीवन पुरूषको अधिनमा हुँदा पुरूषहरु नै पैसा कमाउने काममा बढी संलग्न हुने अवसर पाउँछन् । जसका कारण महिलाहरु कुनैपनि किसिमको खर्च गर्नका लागि पुरूषहरूमा परनिर्भर हुनुपर्ने हुन्छ । कतिपय अवस्थामा महिलाहरु पुरूषहरूले जसरी आफूले चाहेका कुराहरु किन्ने, खाने, घुम्न जाने अवसरबाट वञ्चित हुन्छन् किनभने हरेक दिन घर परिवारमा उनीहरूलाई यो पैसा उनीहरूको नभएको कारण पैसाप्रति जवाफदेही हुन सिकाइन्छ र महिलाको घरभित्रको कामलाई कम महत्व वा महत्व नै नदिने परिपाटी रहेको छ । यसरी व्यक्तिको लैङ्गिकतामा आधारित रहि गरिने आर्थिक हिंसा एक आर्थिक विषय मात्र नभई एक सामाजिक र साँस्कृतिक व्यवस्थाको उपज पनि हो । यसकारण महिलाहरु सम्पत्तिको अधिकारबाट बञ्चित हुने, घरबाहिर काम गर्न नपाइने हुँदा स्व:निर्णयका साथ खर्च गर्न नपाउने, आर्थिक गतिविधि र यस सम्बन्धी निर्णयमाथि पूर्ण रूपले पुरूषको नियन्त्रण हुने गर्छ ।

(ङ) सामाजिक/सांस्कृतिक हिंसा र यसले पर्ने प्रभाव तथा असर:

हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यताबाट निर्देशित भई, परम्परा तथा संस्कृतिका आडमा समाजकै व्यक्तिहरूबाट हुने हिंसालाई सामाजिक हिंसा भनिन्छ । झुमा, देउकी, बादी, बोक्सीको आरोपमा गरिने दुर्व्यवहार, छाउपडी, बालविवाह, बहुविवाह जस्ता धर्म र संस्कृतिको आडमा गरिने अपराधका साथै सुत्केरी, महिनावारी जस्ता महिलाको शारीरिक क्रियासँग सम्बन्धित अवस्थाहरूमा गरिने छुवाछुत, भेदभावजस्ता सम्पूर्ण व्यवहारहरु सांस्कृतिक हिंसा अन्तर्गत पर्दछन् । यस्ता हिंसा भित्र अनमेल विवाह अर्थात महिलाहरूको उमेर नमिल्दो पुरूषहरूसँग जबर्जस्ती वा ललाइफकाइ गरिने विवाह पनि पर्दछ । सामाजिक/सांस्कृतिक हिंसाका कारण महिला तथा बालबालिकाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा अवरोध हुने, दाईजोका कारण आत्महत्या हुन सक्ने, सानो उमेरमा विवाहले गर्दा धेरै बच्चा जन्माउन बाध्य गराईनुले स्वास्थ्य बिग्रने, महिनावारी हुँदा बाहिर बस्नुपर्ने बाध्यताहरूले थप जोखिम निम्त्याउनुका साथै किशोरीहरूको पढाइमा समेत बाधा पुग्न सक्दछ । सामाजिक हिंसाले महिलालाई समग्र रूपमा बढी असर त गरेको छ, तर त्यहाँपनि अझै धेरै दलित समुदायका महिला, अपाङ्गता भएका, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक महिला, मधेसी तथा मुस्लिम समुदायका महिलाह बढी हिंसामा पर्ने गर्दछन् ।



(च) डिजिटल हिंसा:

अहिलेको समाज सूचना तथा प्रविधिको समाज हो । मोबाइल, सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट हाम्रो दैनिक आधारभूत आवश्यकता जस्तो भइसकेका छन् । समाजमा आउने यस्ता नयाँ नयाँ विकासहरूमा पनि समाजमा भएका असल र खराब दुबै कुराको प्रभाव पर्दछ किनभने सूचना तथा प्रविधि पनि मानव सिर्जित नै हुन्छन् । तसर्थ मानिसका विचार, सामाजिक मूल्य मान्यताहरूले यसलाई पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । हामीले अक्सर गरेर सामाजिक सञ्जालमा महिलाहरूमाथि भएका नकारात्मक टिप्पणीहरु धेरै सुन्छौँ र देख्छौँ। वि सं २०८२ सालमा नेपालका दुई चर्चित गायिकाहरूले सामाजिक सञ्जालमा आफूलाई नराम्रा टिप्पणी गर्ने व्यक्तिहरूबारे उल्लेख गरेपछि यस विषयमा अझै धेरैको ध्यान गएको छ । कसरी सबैका लागि समान रूपमा आफन्त र चिनेजानेकासँग जोडिने माध्यम बनेको सामाजिक सञ्जाल महिलाहरूका लागि भने यौन दुर्व्यवहार र हिंसा हुने अर्को एक स्थानको रूपमा परिणत भएको छ भन्ने हामीले जान्न सक्दछौँ । युएन वुमनको सन् २०२४ को यसै विषयको एक प्रतिवेदन अनुसार पछिल्ला वर्षहरूमा प्रविधिको माध्यमबाट हुने लैङ्गिक हिंसामा तिव्र गतिले वृद्धि भइरहेको छ । सन् २०२४ को संयुक्त राष्ट्र संघका महासचिवको प्रतिवेदनका अनुसार महिलाको अधिकारको विरोध र हानिकारक पुरूषत्वको प्रवर्द्धन सूचना तथा प्रविधिको क्षेत्रमा देखिएका केहि प्रमुख चुनौतिहरु हुन् ।

सत्र ७ :

विषाक्त पुरुषत्वको बालक तथा पुरुषमाथिको असर

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा विषाक्त पुरूषत्वले कसरी बालक र पुरूषहरूलाई पनि असर पुर्याउँछ भन्ने बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- शक्तिको हिँडाइ खेल

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा खेल खेल्न जाँदैछौं भनेर बताउने र सहभागीमध्येबाट तपाईंको हलको अवस्था हेरिकन ५ देखि १० जनालाई अगाडि बोलाउने ।
- सबै सहभागीहरूलाई तपाईँले केही भनाइहरु भन्ने र ती भनाइहरु ती सहभागीसँग मिलेको खण्डमा सहजकर्ताको निर्देशनअनुसार एक कदम अगाडि वा पछाडि जानुपर्ने बताउने तर क्रियाकलापभर अगाडि आएका सहभागीहरूले आँखा बन्द गरेर खेल खेल्नु पर्ने बताउने ।
- अब तपाईंसँग भएका भनाइहरु एकएक गरी बिस्तारै पढ्दै जाने र सहभागीहरूले सुने नसुनेको ध्यान दिने । साथै दर्शक दीर्घामा रहेका सहभागीहरूलाई राम्रोसँग सुन्न र अवलोकन गर्नका लागि अनुरोध गर्ने । भनाइहरु अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख गरिएका छन् ।
- सबै भनाइहरु सकिसकेपछि दर्शकदीर्घमा रहेका सबै सहभागीहरूलाई को कहाँ रहेछन् र के देखियो भन्ने प्रश्न गर्ने ।
- खेलमा सहभागी भएका सहभागीहरूलाई किन तपाईँ यहाँ वा सबैभन्दा अगाडि वा बीचमा वा पछाडि पर्नुभयो र यसको कारण के होला भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागी र दर्शक दीर्घामा रहेका सहभागीहरूको कुरा सुनिसकेपछि पुरुषत्वको छलफलमा कसरी सबै पुरुष शक्तिमा हुँदैनन् र किन पितृसत्ताले विषाक्त पुरूषत्व नै अँगाल्छ भनेर गरिएको छलफल याद दिलाउने ।
- सबै सहभागीलाई एक एकवटा मेटाकार्ड दिएर हाम्रोजस्तो पितृसत्तात्मक समाजमा पुरूष भएर जन्म लिएकै कारणबाट भोग्नु परेका मस्याहरूका बारेमा उल्लेख गर्न अनुरोध गर्ने । लेख्नका लागि १० मिनेट समय उपलब्ध गराउने ।
- हलको कुनै एक भित्तामा पितृसत्ताका असरहरु भनी ठूलो अक्षरमा लेख्ने र सहभागीहरूलाई लेखेपछि पढ्दै टाँस्न लगाउने ।
- अब अध्ययन सामग्रीको आधारमा पितृसत्ताका असरहरूका बारेमा बताउने र सत्रको अन्त्य गर्ने ।

अध्ययन सामग्री

शक्तिको हिँडाई खेल

भनाइ	निर्देशन
यदि तपाईं त्यस्तो समुदायमा हुर्कनुभएको छ, जहाँ शक्तिमा रहेका व्यक्तिहरु तपाईं जस्तै लिङ्गका थिएनन् भने	एक कदम पछाडि सर्नुहोस् र छन् भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् ।
यदि तपाईंले समाजमा आफ्नो जातको कारणले कहिल्यै असहज महसुस गर्नुभएको छ भने	एक कदम पछाडि सर्नुहोस् र छैन भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् ।
यदि तपाईंको लिङ्गका मानिसहरूले आफ्ना श्रीमती/श्रीमानलाई समाजमै सहजै कुटपिट गर्न सक्छन् भने	एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र सक्दैनन् भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि तपाईंको लिङ्गका साना उमेरका व्यक्तिहरु आ फूभन्दा ठूला उमेरमा सोही लिङ्गका मानिसहरूबाट प्रायः आफ्नो घर वा विद्यालयमा हिंसाको डर राख्छन् भने	एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र हिंसाको डर राख्दैनन् भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि धेरैजसो वकिल, डाक्टर र सरकारी निकायहरूमा तपाईंजस्तै लिङ्गका छन् भने	एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र छैनन् भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि तपाईंको लिङ्गले अर्को लिङ्गको बारेमा यौनिक मजाक बनाउनु सामान्यतया स्वीकार गरिन्छ भने	गरिन्छ भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र गरिदैन भने भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि तपाई आफुले मान्दै आएको धर्म र सँस्कारका कारण समुदायमा असहज महसुस गर्नु हुन्छ भने	गर्नु हुन्छ एक कदम पछाडि सर्नुहोस् र गर्नु हुन्न भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् ।
यदि तपाईंले आफ्नो लिङ्गको कारणले पुलिसबाट कहिल्यै दुर्व्यवहार भोग्नु भएको छैन भने	भोग्नु भएको छ भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र छैन भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि तपाईंले आफ्नो लिङ्गको कारण आफुलाई मन परेका निश्चित लुगा लगाउनबाट बञ्चित हुनु परेको छ भने	परेको छ भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् र छैन भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् ।
यदि तपाईंले सामान्यतया आफ्नो जस्तै लैङ्गिक पहिचान भएका व्यक्तिहरूलाई नेतृत्वको पदमा देख्नुहुन्छ भने	देख्नु हुन्छ भने एक कदम अगाडि बढ् नुहोस् र हुन्न भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि घरमा तपाईं श्रीमती वा महिला सदस्यझैं बराबर घरको काममा संलग्न हुनुभएका कारणले समाजका व्यक्तिहरूले तपाईलाई जिस्काएको छ भने	छ भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र तपाई घरभित्रको काममा बराबर संलग्न हुनु भएको छैन भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।
यदि तपाईंले आफ्नो श्रीमतीसँगै बालबच्चा लालनपालनमा समान भूमिका निभाउनु भएको छ भने	छ भने एक कदम अगाडि बढ्नुहोस् र छैन भने एक कदम पछाडि सर्नुहोस् ।

सत्र ८ :

बुबाको भूमिका

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा हरूस्वस्थर सम्बन्धका महत्वका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- प्रतिबद्धता चित्र

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप, चार्ट पेपर, कैंची

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- अब सहभागीहरूलाई आफू हुर्कने क्रममा बुबासँगको रमाइलो क्षण सम्झन लगाउने र जस जसलाई मन लाग्छ वा सहज महसुस हुन्छ सबैका अघि बताउन पनि अनुरोध गर्ने । केही सहभागीहरूले बताएपछि निम्न प्रश्नहरूमा आधारित रही छलफल गर्ने

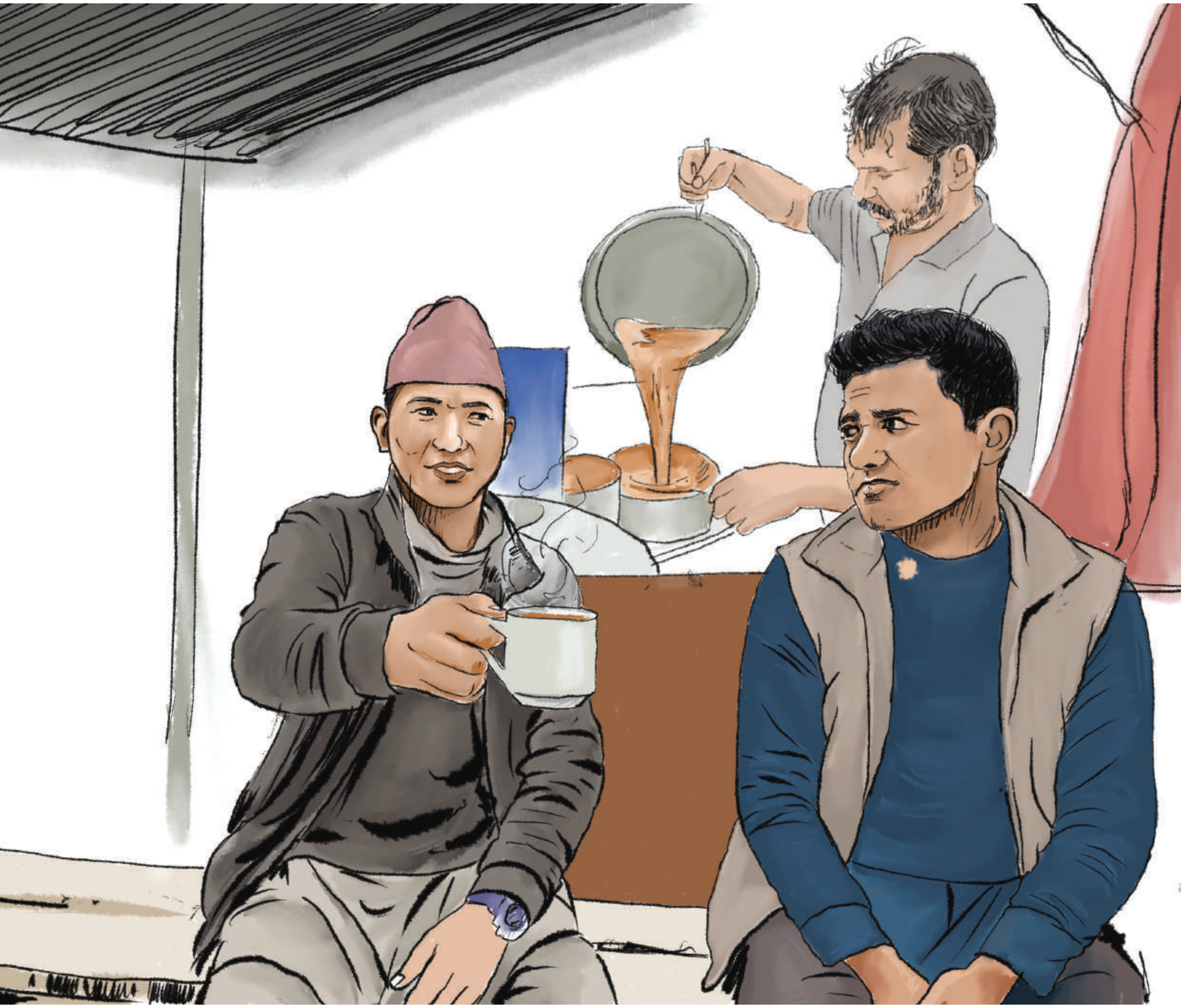
  → के यस्ता अनुभवहरु सबै छोराहरूसँग होलान् ?

  → बुबाको सम्बन्ध छोरी र छोरा बीच फरक हुन्छ, र यदि हुन्छ भने किन र कसरी ?

  → किन आमा जस्तै नजिक बुबा नभएका होलान्, कतै पुरुषहरु मायालु नभएर पो हो कि ? यदि त्यसो हो भने त हामी सबै पुरूष मायालु छैनौ भन्नु पर्छ । के यो कुरा सत्य हो ?

  → बालबच्चासँग नजिक रहन बुबालाई के कस्ता कुराले बाधा पुर्याइरहेका छन् ? के यी समस्याका कारण बुबा आफैं हुन् त ?

- अब सबै सहभागीहरूलाई मुटु आकारको चार्ट पेपर दिनुहोस् र उक्त चार्ट पेपरमा छोराछोरी भएकाले आफ्ना बालबालिका सम्झदै र नभएकाहरूले भविष्यमा हुने सम्झदै कसरी अब आफू उनीहरूसँग नजिक हुनेछु र कसरी माया व्यक्त गर्न चाहनु हुन्छ सो कुरा लेख्न लगाउने ।
- सहभागीहरूले लेखिसकेपछि सबैलाई सुनाउन पनि सक्छन्, सहमत भएमा तालिम हलको भित्तामा टाँस्न पनि सक्छन् वा घरमा लग्न पनि सक्छन् ।



सत्र ९ :

स्वस्थ सम्बन्ध

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा स्वस्थ सम्बन्धको महत्वका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- भूमिका अभिनय, अन्तरक्रिया

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप, चार्ट पेपर, कैंची

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- २ जना सहभागीलाई अगाडि बोलाउने र मेटाकार्डमा लेखिएको घटनामा आधारित भएको छोटो भूमिका अभिनय तयार गर्नका लागि भन्नुहोस् ।

  सिताराम र हरिलाल साथीहरु हुन् । हरिलाललाई चिया औधी मनपर्छ तर दुई दिन भयो उसले चिया खान छोडेको । जब सिताराम उसलाई चिया दोकानमा 'चिया खाउँ' भन्छ तब उसले 'नाइँ' भन्छ । सितारामले 'तिमीले पहिले खान्थ्यौ त, मन पनि पर्थ्यो त, नखाने भए किन चिया पसलमा आएको' भन्ने जस्ता अनेकन प्रश्न गरेर चिया खान दबाब दिन्छ तर हरि लाल आफू चिया नखाने कुरा दृढ भए बताउँछ र आफूलाई चिया खान दबाब नदिन अनुरोध गर्छ ।

- अब भूमिका अभिनयपछि सहमतिको बारेमा सहभागीहरूले के बुझ्नु भयो भनेर प्रश्न गर्नुहोस् र सम्बन्धमा किन सहमतिको आवश्यकता हुन्छ भनी समूहमा सोध्नुहोस् । साथै, कस्ता कस्ता कुरामा सहमति आवश्यक पर्छ भन्ने पनि छलफल गर्नुहोस् । ध्यान दिनहोस्, अधिकाँश यस्ता छलफलहरूमा यौन सम्बन्धका लागि मात्र सहमति आवश्यक हुने कुराले महत्व पाउँछ । यौन सम्बन्धका विषयमा सहमति आवश्यक त छ तर २ व्यक्तिबीचको सम्बन्धमा यौन बाहेक पनि धेरै कुरामा सहमति आवश्यक पर्ने कुरा बताउनु आवश्यक हुन्छ ।
- त्यसपछि कुनै एक जोडिको प्रेम सम्बन्धमा कस्ता कस्ता हिंसाका जोखिम रहन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । यस क्रममा हिंसाका स्वरूप सत्रमा छलफल गरिएका विषयवस्तुहरूलाई पनि सम्झनका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । यस विषयको छलफलका लागि अध्ययन सामग्रीमा विषयवस्तुहरु गरिएको छ ।
- सहभागीहरूसँग कानेखुशी खेल खेलाउने ।
- खेलपछि हामीले के सिक्यौँ खेलबाट भनी प्रश्न गर्ने ।
- अब जीवनमा र सम्बन्धमा कुराकानी अर्थात् सञ्चारको कति महत्व छ भनी छलफल गर्ने ।
- प्रभावकारी सञ्चारको बारेमा बताउँदै सञ्चार गर्ने तीन तरिकाहरूको बारेमा पनि प्रष्ट पार्ने र सहभागीहरूलाई कस्तो कस्तो बेलामा हामी निश्चत प्रकारका सञ्चारका तरिकाहरु अवलम्बन गरिरहेका हुन्छौ भनी प्रश्न गर्ने र सोच्नका लागि समय दिने ।
- अब सबै सहभागीहरूलाई A4 पेपर दिने र स्वस्थकर सम्बन्ध राख्न आउँदा दिनमा के गर्छौं वा के गर्दिन भनेर १० वटा बुँदा दिइएको पेपरमा लेख्नका लागि भन्ने ।
- कुनै खेल मार्फत सहभागीलाई ६ वटा समूहमा विभाजन गर्ने र हरेक समूहलाई एउटा एउटा पानीको बोतल दिइ गोलो घेरामा बस्न लगाउने ।
- अब कोही एकजनाले प्रत्येक समूहमा बोतल घुमाउने र जसको तिर बोतलको मुख

पर्छ उसले आफुले लेखेको मध्ये कुनै एउटा बुँदा समूहमा साथीहरूलाई बताउने ।

- सबै सहभागीको सबै बुँदा नसिकएसम्म खेल खेलाईरहने र खेल सकिएपछि निम्न प्रश्नहरूमाथि छलफल गर्ने

  → तपाईका बुँदा साथीहरूबाट कस्ता प्रतिक्रिया आए ?

  → के खेलपछि कुनै बुँदा हटाउन वा परिवर्तन गर्न मन लागेको छ ?

  → खेल कस्तो लाग्यो ?

  → साथीहरूले भनेका कुन बुँदा तपाईलाई साह्रै मनपर्यो ?

  → के पुरूषहरूले असल सम्बन्ध निर्माणका लागि पहल गर्न सक्छन् त ?

अध्ययन सामग्री

प्रेम सम्बन्धमा हिंसा अर्थात डेटिङ भ्वायलेन्स :

परिभाषा : प्रणय वा प्रेम सम्बन्धमा हिंसा भन्नुको अर्थ कुनै दुईजना जो प्रेम सम्बन्धमा छन्, त्यसमध्ये एकले अर्कोमाथि नियन्त्रण गर्नु वा पीडा दिने कार्य गर्नु हो । यस्तो हिंसा माथि उल्लेख गरेजस्तो शारीरिक, मानसिक, मनोसामाजिक, भावनात्मक, आर्थिक, यौन हिंसा लगायतका सबै प्रकारले हुन सक्छ । यस्ता हिंसालाई स्वीकार गर्नु भनेको आफूले आफैँलाई पीडा दिनु हो । अधिकांश प्रेम सम्बन्धमा यस्तो हिंसा भोग्ने व्यक्ति त्रसित, निराश र बाँधिएको महसुस गर्दछ ।

प्रेम सम्बन्धमा आकर्षण र प्रेमसँगसँगै हिंसा पनि भोगिरहेको हुन सक्दछौं । जस्तो कि:

- **शारिरीक हिंसा** : कतिपय किशोरकिशोरीहरूलाई आफूले प्रेम गर्ने व्यक्तिले पिट्ने, धकेल्ने, बेस्सरी शरीर अठ्याउने वा अन्य किसिमले शारीरिक दु:ख दिन सक्दछन् ।

- **भावनात्मक हिंसा** : होच्याएर बोल्नु, धम्कीपूर्ण भाषाको प्रयोग गर्नु, आफ्नो कुरालाई नै मान्नका लागि बाध्य पार्नु प्रेम सम्बन्धमा देखिने भावनात्मक हिंसाका उदाहरणहरु हुन् । यस्ता व्यवहारका कारण अर्को व्यक्तिले अक्सर आत्मविश्वास गुमाउँछ र भावनात्मक रूपमा कमजोर हुन पुग्दछ, जसकारण ऊ थप हिंसाको जोखिममा पर्दछ ।

- **डिजिटल हिंसा** : प्रविधिमा बढेको पहुँच सँगसँगै मान्छेहरु प्रेम सम्बन्धमा रहँदा अनलाईन मार्फत पनि हिंसा गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने गरेको पाइन्छ । जस्तो पासवर्ड माग्ने, व्यक्तिगत सूचनाहरु लिने वा सार्वजनिक गरिदिने वा गरिदिने धम्की दिने, सम्बन्धको बारेमा सामाजिक सञ्जालमा सबैलाई बताउन दबाब दिने आदि ।

- **यौन हिंसा** : कुनै पनि व्यक्तिलाई अनुमति विना यौन सम्बन्धका लागि दबाब दिनु यौन हिंसा हो । सहमति विना राखिएको यौन सम्बन्धलाई बलात्कार भनिन्छ तर बालबालिकाको हकमा सहमतिमै पनि यौन सम्बन्ध राख्न पाइदैन । सम्बन्धमा

सहमति, विश्वास आदिको बारेमा सचेत गराउनु र प्रणय सम्बन्धमा हुने हिंसाका बारेमा अवगत गराउनाले हामी डेटिङ भ्यायलेन्स कम गर्न सक्दछौं ।

- **लागुपदार्थ/मद्यपानका दुरूपयोगबाट गरिने हिंसा** : कतिपय अवस्थामा लागुपदार्थ, रक्सी आदिको प्रयोगको कारण पनि प्रणय सम्बन्धमा हिंसा हुने गर्दछ । किशोरअवस्थामा प्रेम सम्बन्धमा रहँदा लागुपदार्थ, मद्यपानको सेवन गर्ने गरेमा त्यस्ता सम्बन्धमा हिंसाको उच्च जोखिम रहन्छ । यस्ता विषयमा समयमै सचेत र ध्यानआकर्षण गराएर हामी यो समस्याबाट बच्न र बचाउन सक्छौं ।

स्वस्थ सम्बधन्धका लागि आवश्यक गुणहरू:

- सहमति : सम्बन्धमा भएका सबैजना कुनै निश्चित कार्य गर्नका लागि पूर्ण रूपमा सहमत हुनु वा अनुमति प्रदान गर्नु नै सहमति हो । खुलस्त कुरा गर्न सक्ने, एक-अर्काको आवश्यकता बुझ्ने र विकल्पहरूको छनौट विना कुनै दबाब गर्न सक्ने सम्बन्ध हुनु पनि हो । चाहे त्यो शारीरिक विषय होस् या निर्णय गर्ने कुरा होस्, सहमति, सम्बन्धमा सम्मान र सहजताका लागि ज्यादै नै आवश्यक कुरा हो ।
- जिम्मेवारीहरु : एकअर्कासँग कुराकानी गर्नु, उनको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नु, सहयोग गर्नु, साँचो कुरा बोल्नु, आदर दर्साउनु र सम्बन्धका सिमाहरूलाई सम्मान गर्नु लगायतका तरिकाबाट हामी सम्बन्धहरूमा आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने गर्दछौं । जब हामी कुनै सम्बन्धमा हुन्छौं, तब हाम्रो व्यवहार र आचरण उक्त सम्बन्धलाई सकारात्मक, प्रेमपूर्ण र उर्जाशील बनाउनेतर्फ हुनुपर्दछ ।
- सम्मान : एकअर्काको विचार, भावना, सिमाको कदर गर्नु भनेको नै सम्बन्धमा आदरभाव राख्नु हो । उदाहरणका लागि, सहयोगी हुनु, साथीले मनको कुरा बताउँदा सदैव ध्यानपूर्वक सुनिदिनु, एकअर्काबीच विचार, सोच र व्यवहारमा भएका फरकपनलाई स्वीकार गर्नु नै सम्बन्धमा सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्नु हो ।
- सञ्चार : असल सम्बन्ध खुला, ईमान्दारिता र प्रभावकारी सञ्चारमा आधारित हुन्छ । आफ्नो मनको भावना, खुशी, चिन्ता, दुःख आदि खुला रूपमा व्यक्त गर्नु, अर्को साथीको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नु र कुनै पनि कुरामा मतभेद भएमा सहि ढंगले त्यसको बारेमा समिक्षा गर्दै छलफल गर्नु भनेको नै सञ्चार सीप हो ।
- विश्वास : तपाईले आफ्नो साथीमाथि विश्वास गर्नु भनेको उनीहरु भरपर्दो र ईमान्दार छ भन्नु पनि हो । जसमा एकअर्काबीचका वाचा निभाउनु, ईमानदार रहनु र एकअर्काको गोपनियताको सम्मान गर्नु समेत पर्दछ ।

प्रभावकारी सञ्चार

आफूलाई मनमा लागेको कुरा बिना कुनै दबाब, रिस नदेखाई स्पष्टसँग राख्नु नै प्रभावकारी सञ्चार हो । सम्बन्धमा हुने कुराकानीमा प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्दा

दुवैजनाले एकअर्कासँग कस्तो अपेक्षा गर्ने र कस्तो अपेक्षा नगर्ने भन्ने कुरामा स्पष्ट हुन्छन् । यसले सम्बन्धलाई अझै प्रगाढ बनाउनमा मद्दत गर्छ ।

सञ्चारका तीन तरिका

- सक्रिय सञ्चार : त्यस्तो सञ्चार, जहाँ बताउने र सुन्ने दुवैले एकअर्काको कुरा ध्यान दिएर सुन्छन् । यसरी सुन्दा कुनै पनि प्रकार पूर्वाग्रह राख्दैनन् । बताउनेले पनि स्पष्ट रुपमा नरिसाइकन, आवेगमा नआइ मनका कुरा राख्दछ भने सुन्ने व्यक्ति असहमत हुँदा पनि आवेगमा आउने गर्दैनन् ।
- आक्रामक सञ्चार : आफ्नो कुरालाई जसरी भएपनि लाद्ने, सही नै हो भन्ने र आफूलाई गलत भनेमा उक्त व्यक्तिको जात, लैङ्गिकतामाथि भेदभाव राख्ने सञ्चार आक्रमक सञ्चार हो । यस्ता सञ्चार गर्नेहरु सामान्यतयाः अरूको कुरा सुन्न तयार हुँदैनन् भने मनका पूर्वाग्रह लिने भएकाले सुनेपनि त्यसलाई नकारात्मक तरिकाले टिप्पणी गर्ने गर्दछन् । कतिपय अवस्थामा यस्ता सञ्चार गर्नेहरु हिंसात्मक समेत हुने गर्दछन् ।
- निस्क्रिय सञ्चार : त्यस्ता व्यक्तिहरु जो आफ्नो असहमति व्यक्त गर्न सक्दैनन् वा गर्दैनन् त्यस्तो सञ्चार नै निस्क्रिय सञ्चार हो । यसलाई दोषी सञ्चार पनि भनिन्छ किनकी समयमै मनमा लागेका कुराहरूको विरोध नगर्दा पछि गएर व्यक्ति तथा समाजले उसैलाई दोष दिने गर्दछ ।

भाग ३:

आगामी बाटो

सत्र १० :

लैङ्गिक सामाजिकीकरण

उद्देश्य

- सहभागीहरूले सत्रको अन्त्यसम्ममा कसरी लैङ्गिक सामाजिकीकरणले हाम्रो जीवनमा भूमिका खेल्दछ भनी बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- सहमत असहमत खेल, घटना अध्ययन

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- हलको दुवै भागमा सहमत र असहमत तथा बीचमा थाहा छैन लेखेर टाँस्ने ।
- सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा खेल खेल्न जाँदै छौँ र म केही भनाइहरु एक एक गरी भन्दै जानेछु र हरेक भनाइपछि सहभागीहरु त्यसमा सहमत भएमा सहमत तर्फ, असहमत भएमा असहमत तर्फ र आ फू अन्यौलमा भए थाहा छैन लेखि टाँसिएको स्थानमा गएर उभिनु पर्नेछ भनी निर्देशन दिने ।
- खेल सुरु गर्न सबैलाई बीचमा आएर उभिन भन्ने र भनाइहरु एक एक गरी भन्दै जाने । प्रत्येक भनाइपछि सहभागीलाई किन सो स्थानमा गएर उभिएको कारण बताउन पनि लगाउने ।
- अध्ययन सामग्रीको आधारमा खेल खेलाउने ।
- खेलपछि कसरी लैङ्गिक सामाजिकीकरणले हाम्रो सो विचारमा असर पारेको रहेछ भनी प्रश्न गर्दै कसरी लैङ्गिक सामाजिकीकरणले हाम्रा सोच, विचार आदिलाई असर पुर्याइरहेको हुन्छ भन्ने कुरा बताउने ।

अध्ययन सामग्री:

क) लैङ्गिक सामाजिकीकरण:

कुनैपनि समाज वा समुदायको नियम, मूल्यमान्यता, विचार, सँस्कार आदिमा व्यक्ति सहभागी हुँदै सिक्दै र अभ्यास गर्दै जाने प्रक्रिया नै सामाजिकीकरण हो । समाजमा भएका राम्रा र खराब दुवैकुराहरु हामीले सामाजिकीकरणकै प्रक्रियाबाट सिक्दै र त्यसलाई मान्दै आइरहेका हुनछौँ ।

लैङ्गिक सामाजिकीकरण भनेको समाजले हरेक व्यक्तिलाई उ बालक वा बालिका अथवा पुरुष र महिला भएकै कारण कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ, कसरी बोल्न लगाउने, के काम गर्ने वा नगर्ने जस्ता कुराहरु सानैबाट उसको लिङ्गका आधारमा व्यवहार गर्न सिकाउने प्रक्रिया हो । उदाहरणका लागि, छोरीले घरको काम गर्नु पर्छ र छोरा भएपछि कमाएर ल्याउनु पर्छ भनेर हामीले सानैबाट समाजबाटै सिकिआएका हुनछौँ । व्यक्तिले परिवार, समाज तथा अभिभावकबाट लैङ्गिक भूमिका र व्यवहार सिक्ने गर्छ । लैङ्गिक सामाजिकीकरणले व्यक्तिको जन्मदेखि मृत्युसम्मको हरेक गतिविधिमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । हामीले परिवार, शैक्षिक संस्था, समाज, बजार, धर्म-संस्कृति, मिडिया आदिबाट बालबालिकालाई जन्मेदेखि नै लिङ्गका आधारमा बोल्न, व्यवहार गर्न दबाब दिइरहेका हुनछौँ ।

ख) सहमत अहसमत खेल

भनाइ	उत्तर
छोरी मान्छेले पकाएको खाना मात्र बढी मिठो हुन्छ ।	असहमत
समान सीप र अवसर दिएमा छोरा छोरी दुवैले कुनै पनि विषयमा प्रगति हासिल गर्न सक्छन् ।	सहमत
सानै उमेरबाटै केटाले गाडी र केटीले पुतली मन पराउँछन्	असहमत
छोरीलाई सानै उमेरबाट कसैले नभने पनि आफैँ लुगा धुन आउँछ तर छोरालाई आउँदैन ।	असहमत
महिलाहरु बढी भावनात्मक हुने भएकाले परिवारको ठूलो निर्णय उनीहरूले लिन सक्दैनन् ।	अहसमत
श्रीमानको खुट्टा श्रीमतीले नै ढोग्ने कारण भनेको श्रीमतीको उमेर श्रीमानको भन्दा कम हुने भएर हो ।	अहसमत
केटीहरूले छोटो लुगा लगाउन छाड्ने हो भने केटाहरूले पनि जिस्क्याउन छाड्छन् ।	असहत
दक्षता र लैङ्गिकता समान कुरा होइन ।	सहमत

सत्र ११ :

सामुदायिक वन, महिलामाथिको हिंसा र पुरुष सहभागिता

उद्देश्य

- सत्रको अन्त्यसम्ममा सहभागीहरूले सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिमा कसरी महिलाका मुद्दालाई सम्बोधन गर्न सकिन्छ र यसका लागि पुरूषको के कस्तो भूमिका हुन्छ भन्ने विषयमा बताउन सक्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- समूह कार्य, प्रस्तुतिकरण

आवश्यक सामग्री

- न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप, साइन पेन

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सेतोपाटीमा वा सबैले देख्ने गरी न्युजप्रिन्टमा 'सामुदायिक वन' लेखी के लाई 'सामुदायिक वन'भनिन्छ भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ४-४ जनाको समूह बनाएर कुराकानी गर्नका लागि समय दिने र उपलब्ध भएको खण्डमा छलफल गरी तयार पारिएको परिभाषा लेख्नका लागि प्रत्येक समूहलाई एक एकवटा मेटाकार्ड र साइन पेन पनि दिने ।
- प्रत्येक समूहलाई छलफलका लागि १० मिनेटको समय दिने ।
- हरेक समूहबाट एक-एकजना प्रतिनिधिबाट आफ्नो समूहमा छलफल गरी लेखेको कुरा सबै सामु भन्न लगाउने र लेखेका मेटाकार्डहरु सबैले देख्ने गरी 'सामुदायिक वन' लेखेको स्थानमा वरपर टाँस्ने ।
- सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीको सहयोगमा 'सामुदायिक वन'को परिभाषा सबैको सामु सहज तरिकाले व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई कुनै खेलको माध्यमबाट ४ वटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- हामीले 'सामुदायिक वन'का बारेमा थाहा पायौँ । अब हामी सबै यसै सामुदायिक वनका सदस्यहरु भएका नाताले हरेक समूहले १-१ वटा प्रश्नमा छलफल गरी प्रस्तुतिकरणका लागि आग्रह गरी समूह कार्यका लागि २० मिनेटको समय दिने ।
  - → समूह १ : हाम्रो सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिले लैङ्गिक हिंसा अन्त्य तथा लैङ्गिक समानता कायम गर्नका लागि के कस्ता कृयाकलापहरु गर्दै आइरहेका छन् ?
  - → समूह २ : हाम्रो सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिले महिलाको सहभागिता सुनिश्चित गर्नका लागि तथा महिलाको माग सम्बोधन गर्नका लागि के कस्ता कृयाकलापहरु गर्दै आइरहेका छन् ?
  - → समूह ३ : हाम्रो सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिमा रहेका पुरूषहरूले यस समितिमा महिलाको सहभागिता वृद्धि गर्नमा के कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् ?
  - → समूह ४ : हाम्रो सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिमा रहेका पुरूषहरूले कस्ता सकारात्मक पुरूषत्व अँगाल्नु पर्छ ?
- सबै समूहले सकेपछि प्रस्तुतिकरणका लागि १०-१० मिनेटको समय दिने र प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिकरणपछि बाँकी रहेका समूहलाई केहि थप कुरा राख्नका लागि समय दिने ।
- सबै समूहको प्रस्तुतिकरण सकेपछि सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिदैँ अध्ययन सामग्रीको सहयोगले समूह कार्यमा दिइएका विषयवस्तुहरूको बारेमा बताउने र सहभागीलाई यस विषयमा कुनै जिज्ञासा, प्रश्न, सुझाव, वा विचार भएमा सो कुराका लागि पनि समय दिई छलफल चलाउने ।

- छलफलको क्रममा निम्न प्रश्नहरूको सहयोगमा छलफल गर्न सकिन्छ :
  → सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति समावेशी बन्नु पर्छ, महिलाहरु हुनुपर्छ भन्ने कुरा लेखिएको भए पनि किन हाम्रो समूहमा महिलाहरु कम छन् ? भए पनि नेतृत्व तहमा छैनन् ?
  → महिलाहरु समितिको नेतृत्व तहमा नदेखिनुको कारण के होला ? के महिलाहरूमा नेतृत्व क्षमता नभएर पो हो कि ? किन महिलाहरूमा नै नेतृत्व सीप नहुने होला ?
  → महिलाहरूको नेतृत्व सीपमा वृद्धि गर्नका लागि यस समूहले के कस्ता काम गरिरहेको छ त ? यदि महिलाहरूमा नेतृत्व सीप नहुँदो हो त उनीहरूले घर परिवार कसरी सम्हालिरहेका छन् त ?
  → कतै तपाईंले समूहमा पुरुष नेतृत्वले महिला पनि समितिमा हुँदाहुँदै पनि उनीहरूको विचारलाई बेवास्ता गर्ने, उनीहरूले सक्दैनन् भन्ने सोच भएको पाउनु भएको छ ? यस्तो बेला तपा ईंको प्रतिक्रिया कस्तो रह्यो ?

अध्ययन सामग्री:

सामुदायिक वन:

सामुदायिक वन भन्नाले वन ऐन २०७६ को दफा ३१ बमोजिम विकास, संरक्षण, उपयोग, व्यवस्थापन तथा वन पैदावारको स्वतन्त्र रूपले मूल्य निर्धारण गर्न र बिक्री वितरण गर्न पाउने गरी डिभिजन वन कार्यालयले उपभोक्ता समूहलाई हस्तान्तरण गरिएको राष्ट्रिय वनको कुनै भाग बुझाउँछ ।

सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति

- सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको गठन गर्दा महिला, दलित, सिमान्तकृत सबैको प्रतिनिधत्व गरिनु पर्दछ भने सबैको सहमतिमा विधानको मस्यौदा गर्नु पर्दछ । अझ महिला, आदिवासी लगायतका पछाडि पारिएका समुदायका चाहना, आवश्यकता र समस्या समेटिने खालका प्रावधानहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ ।
- उपभोक्ताको सशक्तिकरणका लागि यस्ता समितिहरूले सामुदायिक वनले महिलाको जीवनमा पुर्याउन सक्ने योगदान, सामुदायिक वन र समितिमा लैङ्गिक समानता र समताका विषयमा समेत छलफल गर्नु पर्दछ ।
- विभिन्न टोल र गाउँस्तरमा छलफल गर्दा महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायतका विशेष खालका माग र समस्या हुने भएकाले उनीहरूसँग छुट्टै बैठक बसी छलफल गर्नु पर्छ ।
- साधारण सभामा हरेक घरधुरीबाट एकजना महिला र एकजना पुरूषको सहभागिताका लागि आव्हान गर्दै ५० प्रतिशत महिला सहभागिताका लागि वातावरण तयार गर्नु पर्दछ । विपन्न, दलित, आदिवासी समुदायका महिलालाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।

- आवश्यकताअनुसार गठन गरिने अध्यक्ष मण्डलमा समेत महिला सहितको भ□ भलाद्मी अगुवाको सहभागितामा गठन गर्नु पर्दछ ।
- सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको कार्यसञ्चालनका लागि बढीमा पन्ध्र सदस्यीय कार्यसमिति रहनेछ । कार्यसमितिको अध्यक्ष वा कोषाध्यक्ष पदमध्ये कम्तीमा एक पद र उपाध्यक्ष वा सचिव पदमध्ये कम्तीमा एक पद सहित कार्यसमितिमा कम्तीमा पचास प्रतिशत महिलाको प्रतिनिधित्व भएको हुनु पर्नेछ ।
- कोषको खातामा दस्तखत गर्नका लागि अध्यक्ष वा सचिवमध्ये एक र कोषाध्यक्षको अनिवार्य हस्ताक्षर हुनु पर्छ भने खाता सञ्चालनका लागि कम्तीमा एकजना महिलाको हस्ताक्षर अनिवार्य हुनुपर्दछ ।
- कार्यसमितिले गर्नुपर्ने एक मुख्य कार्य भनेको महिलाहरूको चेतना अभिवृद्धि, सशक्तिकरण तथा निर्णय प्रक्रियामा अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्ने पनि पर्दछ ।
- उपभोक्ता समितिले आर्जन गरेको आयबाट ७५ प्रतिशत रकमको ५० प्रतिशत रकम स्थानीय तहसँगको समन्वयमा महिला सशक्तिकरण लगायतका विषयमा खर्च गरिनु पर्छ ।
- कृषि वन कार्यक्रममा अतिविपन्न, सिमान्तकृत, भूमिहिन, एकल महिला, आदिवासी जनजाति, दलित वर्गलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।
- समितिले वार्षिक कार्यक्रमको स्वः अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका लागि अनुगमन उपसमितिको गठन गर्नु पर्दछ भने उक्त समितिमा महिलाको सहभागितामा पनि सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।
- राष्ट्रिय वन नीति, २०७५ ले समेत वन क्षेत्रका सबै सरकारी, सामुदायिक, सहकारी र नीजि संस्थाहरूमा लैङ्गिक विभेदको अन्त्य गर्ने नीति लिएको छ ।
- जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण रणनीति तथा कार्ययोजना (२०७७-२०८७) ले वन संरक्षण र व्यवस्थापनको सबै तहका निर्णय प्रकृयामा महिला सहभागिता तथा नेतृत्व सुनिश्चित गर्ने र वन व्यवस्थापन समूहहरूको कोषलाई महिला तथा संकटासन्नको वैकल्पिक जीविकोपार्जनका अवसरहरूका लागि परिचालन गर्दै जलवायु अनुकूलन क्षमता अभिवृद्धि गर्ने रणनीति लिएको छ ।

लैङ्गिकताका सवाल :

- महिला तथा सीमान्तकृत समुदायहरूको जीविकोपार्जन तुलनात्मक रूपमा प्राकृतिक स्रोतमा बढी निर्भर रहेको र यी स्रोतहरु जलवायु परिवर्तनका असरप्रति अति संवेदनशील रहेका कारण स्रोतहरूको उपलब्धता र गुणस्तरमा आएको क्रमिक ह्रास एवं क्षतिका कारणले ती समुदायको जीविकोपार्जनमा प्रत्यक्ष असर पारेको छ । साथै जीविकोपार्जनका वैकल्पिक अवसरहरूको अभावका कारण उनीहरु परिवर्तित प्रतिकूल परिस्थितिको सामना गर्न असमर्थ हुने गरेका छन् ।

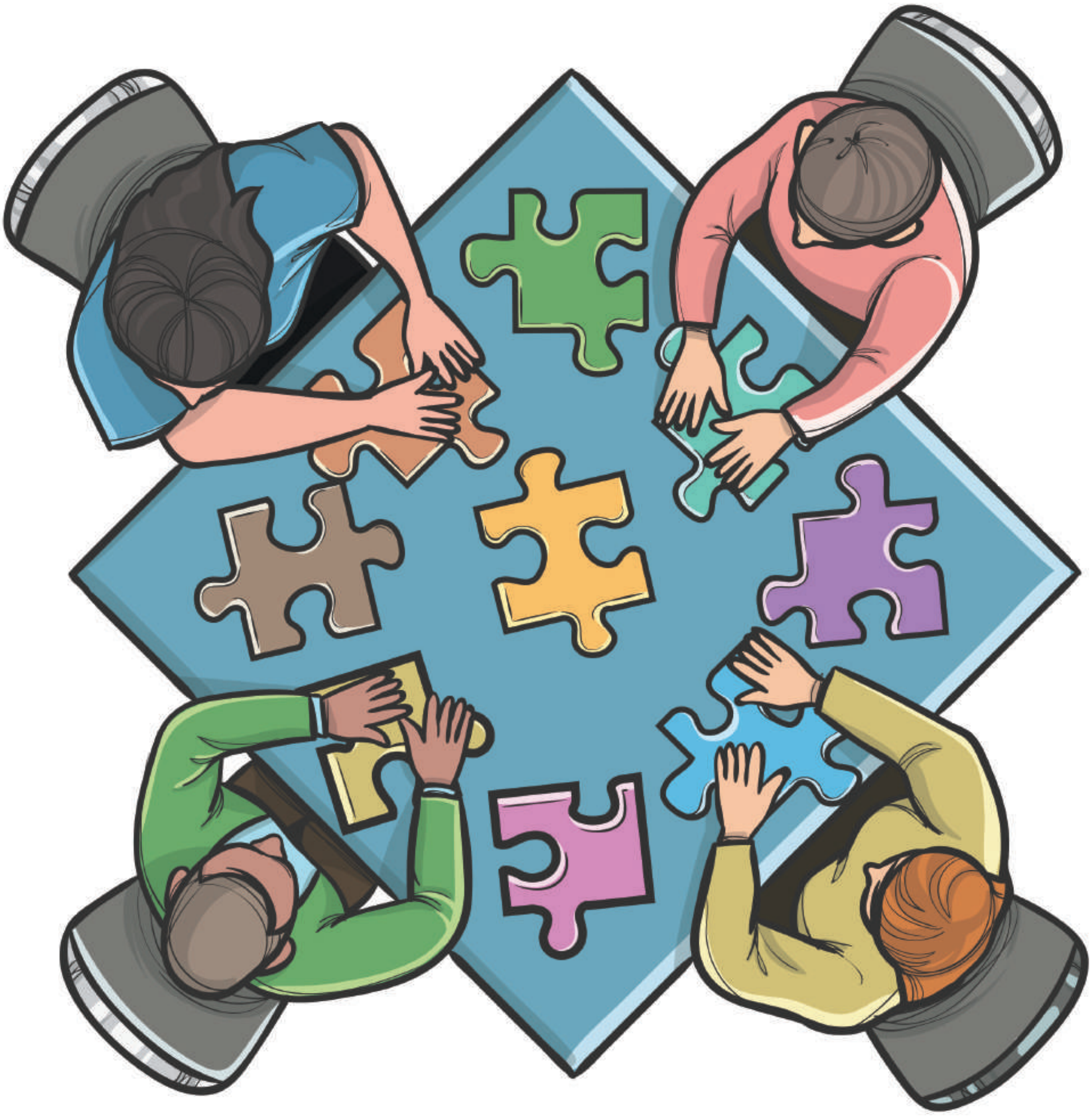
- विद्यमान लैङ्गिक असमानताको कारण महिलाको अनुकूलन क्षमतामा नकारात्मक असर परेको छ र उनीहरु जलवायु परिवर्तनको असमानुपातिक प्रभावको सामना गरिरहेका छन् ।

- नेपालको सामुदायिक वन व्यवस्थापन, जैविक विविधता तथा जलाधार संरक्षणमा महिला तथा विपन्नको सहभागिताको हिसावले अनुकरणीय मानिन्छ र अन्य निकायहरूको तुलनामा सामुदायिक वनमा महिलाको सदस्यता र सहभागिता प्रशंसायोग्य पनि मानिन्छ । वनक्षेत्रका लागि लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण रणनीति (२०६५) ले वन क्षेत्रमा कार्य गर्ने सबै निकायहरूलाई दलित, गरीब, महिला एंव अन्य वञ्चित वर्गप्रति संवेदनशील भई उनीहरूको समावेशीकरण सुनिश्चित गर्ने उद्देश्य राखेको छ ।

पुरुषको भूमिका:

- सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको साधारण सदस्य, कार्यसमिति, अनुगमन उपसमिति लगायतका अन्य आवश्यक उप समितिहरूमा समेत महिलाको समान र अर्थपूर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।
- समितिले बनाउने योजना, छलफल कार्यक्रम, रणनीति आदिमा महिलाको मुद्दा र समस्याहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिने ।
- समितिको कार्यक्रम, बैठकका लागि मिति, समय र स्थानको छनौट गर्दा, बैठकका एजेण्डा छनौट र निर्णय गर्दा सम्मिलित महिला सदस्यहरूको समेत राय-सुझाव लिई निर्णय लिने ।
- समितिमा महिलाहरूको सहभागिता भइरहेको छ वा छैन, समितिमा रहेका तथा साधारण सदस्य रहेका महिलाहरूको के कस्ता समस्याहरु छन् लगायतका विषयमा महिलाहरूसँग छलफल गरी कार्ययोजना अघि बढाउने ।
- वातावरणमा आएको ह्रास र लैगिक हिंसा बीचको अन्तरसम्बन्ध बुझ्नेः धेरैजसो समुदायमा पुरूषहरूले नै श्रोत व्यवस्थापन, घर तथा समुदायमा निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्, जसले गर्दा समुदाय तथा घरमा द्वन्द्व र हिंसाको वातावरण सृजना हुन सक्छ ।
- पुरूषहरूले सहकर्मीको रूपमा सामुदायिक वनका महिला सदस्यहरूलाई सहयोग गर्ने, निर्णय प्रक्रियामा उनीहरूको विचार सुन्ने, उनीहरूको विचारको कदर गर्ने, लैङ्गिक संवेदनशिल बोली र व्यवहार प्रर्दशन गर्ने ।
- वनको संरक्षण र उपभोग गर्दा महिला सदस्यहरूले भोगेको सुरक्षा चुनौती, यौन हिंसा र दुर्व्यवहारलाई कम गर्नका लागि उनीहरूलाई सहयोग गर्ने, उनीहरूको मुद्दामा पैरवी गर्ने ।
- नेतृत्व तहमा महिला सहभागिता वृद्धि गर्नका लागि आवश्यक कार्यक्रम तथा अभियानहरु सञ्चालन गर्ने ।

- समुदायमा रहेको असमान शक्ति सम्बन्धलाई कम गर्न सचेतना जगाउने, जलवायु परिवर्तनले गर्दा महिलाहरूलाई पारेको प्रभावका वारेमा छलफल गर्ने ।
- महिला नेतृत्व र महिला अधिकारकर्मी संघसंस्थाहरूसँग मिलेर काम गर्ने ।
- लैङ्गिक मूल्य, मान्यतामा आधारित हानिकारक अभ्यासहरूलाई हटाउने ।
- परिवारमा पनि लैङ्गिक समतामुखी व्यवहारलाई प्रवर्द्धन गर्ने ।



सत्र १२ :

योजना निर्माण

उद्देश्य

- सहभागीहरूले तालिमपश्चात् पुरूष भएर आउँदा जीवनमा लैङ्गिक समानता कायम गर्नका लागि के कस्ता काम गर्ने भनेर योजना निर्माण गर्नेछन् ।

सिक्ने सिकाउने विधि

- व्यक्तिगत तथा सामुहिक कार्य

आवश्यक सामग्री

- योजना निर्माणको फारम, कलम

समय : २ घण्टा

क्रियाकलाप

- सबै सहभागीलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने र बीचमा एउटा गिलास र पानीको बोतल राख्ने ।
- अब कुनै एकजना सहभागीलाई बोतलबाट गिलासमा पानी भरी बोतल र गिलास यथास्थानमा राख्नका लागि भन्ने र सबै सहभागीहरूलाई यो कार्य ध्यान दिएर हेर्नका लागि भन्ने ।
- पानी भरेर सहभागी गइसकेपछि सबैजनालाई उहाँले प्रक्रियागत रूपमा पहिले के गर्नु भयो, त्यसपछि के गर्नु भयो भनी प्रश्न गर्ने र सहभागीले भनेका कुराहरु क्रमशः टिपोट गर्दै जाने ।
- सबै टिपोट सकिएपछि केही छुटेको छ कि भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई कुनै एउटा काम गर्नका लागि कति धेरै स साना कामहरु गर्नु पर्ने रहेछ, त्यस्तै गरी लैङ्गिक समानताका लागि पनि हामीले यस्तै साना साना कामहरु आफैँबाट, घरबाटै सुरूवात गर्नु पर्ने बताउने । एकपटक समाजमा लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन नहुने तर पुरूष शक्तिमा भएका कारण उनीहरूले खास भूमिका खेल्न सक्ने कुरा भने अवगत गराउने ।
- लैङ्गिक समानताका लागि पुरुषको भूमिकाका बारेमा कुनै अस्पष्टता भए सोध्नका लागि भन्ने र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीलाई आधार बनाएर छलफल अघि बढाउने ।
- तत्पश्चात अध्ययन सामग्रीमा दिइएको व्यक्तिगत योजना र संस्थागत योजना तालिका सबैलाई दिई उक्त तालिकामा अब आउने एक वर्ष भित्रमा आफूले समूहका पुरूष सदस्यहरूसँग तालिमको विषयवस्तु बताउनका साथै व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनमा के गर्ने योजना बनाउनु भएको छ सो कुरा उल्लेख गर्न लगाउने ।
- सबैलाई ११ वटै सत्रमा पूर्णरूपमा सहभागी हुनु भएकोमा धन्यवाद दिँदै तालिम समापन गर्ने ।

अध्ययन सामग्री

(क) व्यक्तिगत योजना फारम

सि.नं.	प्रश्न	योजना
१.	**तालिमबाट मेरो मुख्य अनुभूति ।** (आफूले, लिङ्ग र शक्तिको बारेमा सिकेको वा महसुस गरेको एउटा मुख्य कुरा लेख्नुहोस्) उदाहरणः मैले महसुस गरें कि म प्रायः महिलाहरु बोल्दा उनीहरूलाई बीचमै रोक्ने गर्छ ।	
२.	**मेरा व्यक्तिगत विश्वास वा व्यवहारहरू, जुन म रूपान्तरण गर्न चाहन्छु ।** (तपाईंले आफू भित्र चुनौती दिन चाहनुभएको १-३ विश्वास, मनोवृत्ति, वा व्यवहारहरूको सूची बनाउनुहोस्)	
३.	**एउटा कार्य जुन म तुरून्तै सुरू गर्नेछु** (लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न मैले अपनाउने नयाँ अभ्यास) उदाहरणः म मेरी श्रीमती/बहिनी/आमा नभने पनि वा नअह्राए पनि घरायसी कामहरूमा समान रूपमा संलग्न हुनेछु ।	
४.	**एउटा कार्य जुन म गर्न छोड्नेछु ।** (आफ्नो यस्तो एक हानिकारक व्यवहार जुन अब हटाउनेछु) उदाहरणः म महिलाहरूको ड्राइभिङ सीपको बारेमा मजाक गर्न छोड्नेछु।	
५.	**मलाई कसले समर्थन गर्नेछ वा सम्झाउनेछ?** (आफूलाई जवाफदेही राख्ने साथी, जीवनसाथी, प्रेमी, साथी, वा परिवारको सदस्यको नाम लेख्नुहोस्) उदाहरणः मेरो साथी रमेशले साप्ताहिक रूपमा मसँग सम्पर्क गर्नेछन् ।	
६.	**म कसरी थाहा पाउनेछु कि म परिवर्तन हुँदैछु?** (तपाईंले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन भइरहेको कुराको कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ - दैनिकी लेख्ने, साप्ताहिक रूपमा महसुस गरेका कुराको नोट बनाउने, अरुबाट प्रतिक्रिया लिने) उदाहरणः म हप्तामा कम्तीमा एकपटक मेरी श्रीमतीसँग आफूमा आएका परिवर्तनहरु व्यवहारमा पनि देखिएको छ कि छैन भनेर प्रश्न गर्नेछु ।	

७.	**मेरो दीर्घकालीन दृष्टिकोण ।** (लैङ्गिक समानता र न्यायको सन्दर्भमा तपाईं कस्तो प्रकारको पुरूष बन्न चाहनुहुन्छ भन्ने बारेमा एउटा वाक्य लेख्नुहोस्) उदाहरण: म त्यस्तो पुरूष बन्न चाहन्छु, जसले सबैलाई समान रूपमा सम्मान गर्छ र घरभित्र र बाहिर महिला नेतृत्वलाई समर्थन गर्छ ।	

हस्ताक्षर:

नाम:

मिति:

(ख) संस्थागत योजना फारम

क्र. सं.	समस्या	कारण	क्रियाकलाप	मिति	स्थान	समन्वय गर्ने निकायहरू	बजेट	प्रमुख जिम्मेवार व्यक्ति	कै.
१	घरेलु हिंसा	श्रीमान श्रीमती पिट्नु भनेको सामान्य कुरा हो भन्ने सोच	श्रीमान र श्रीमतीहरूलाई सँगै राखेर घरेलु हिंसाको बारेमा छलफल	२०८२ श्रावण ३० गते	वडा कार्यालय प्राङ्गणमा	वडा कार्यालय	ने.रू. २०००/-		
			घरेलु हिंसाको विषय आउँदो आ.व.को वडाको योजनामा राख्नका लागि पहल गर्ने	२०८२ चैत्र २५ गते भित्र	वस्ती स्तरको छलफल र वडा भेला	वडा कार्यालय, वडा अध्यक्ष र सदस्यहरु			

अनुसूची १ :

५ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिममा सहभागी कैलाली जिल्लाका अगुवा पुरुषहरु

सि.नं.	सहभागीको नाम	पालिका	समूहको नाम	पद	कैफियत
१	दिनेश चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	कमलपोखरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२	गङ्गाराम चौधरी	भजनी नगरपालिका	प्रगतीशिल सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	उपभोक्ता समिति	भल्मन्सा
३	बुध राम चौधरी	भजनी नगरपालिका	जमुनी महिला सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
४	भवन चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	लौतहौवा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
५	रामेश्वर चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	स्वीटी सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
६	लेखराम चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	खैराहुवा शिव सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
७	लक्ष्मण चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	रत्ना सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
८	श्रीपाल चौधरी	भजनी नगरपालिका	हरिपाली सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
९	बाबुराम चौधरी	भजनी नगरपालिका	वनदेवी सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
१०	साहु चौधरी	भजनी नगरपालिका	जमुनी महिला सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	कोषाध्यक्ष	
११	शिवचरण चौधरी	भजनी नगरपालिका	वनदेवी सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	उपभोक्ता समिति	सामाजिक अभियन्ता
१२	पदम बहादुर चौधरी	भजनी नगरपालिका	श्री चौतारा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
१३	विष्णु प्रसाद चौधरी	भजनी नगरपालिका	राधा कृष्ण सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	कार्यसमिति सदस्य	
१४	कलम बहादुर चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	साहारा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
१५	रामसमज चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	चोफेरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
१६	इन्द्र यादव	भजनी नगरपालिका	पूर्व खरौती सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	सल्लाहकार	
१७	सिताराम चौधरी	भजनी नगरपालिका	शिवगङ्गा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	कार्यसमिति सदस्य	
१८	दिपक कुमार चौधरी	भजनी नगरपालिका	प्रगतीशिल सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
१९	भिम बहादुर चौधरी	भजनी नगरपालिका	पशुपति सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
२०	हर्ष बहादुर राजी	भजनी नगरपालिका	श्री सोनपाल सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	अध्यक्ष	
२१	सजमान चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	जीवन सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२२	गणेश कुमार चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	धनसरूवा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२३	शेर बहादुर विश्वकर्मा	भजनी नगरपालिका	पशुपति सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	उपभोक्ता समिति	सामाजिक अभियन्ता
२४	टेक बहादुर परियार	कैलारी गाउँपालिका	मिलन सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२५	प्रेम सिंह भुल	कैलारी गाउँपालिका	दलित सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२६	बम बहादुर बोहरा	कैलारी गाउँपालिका	लालबालुहुस्किहुवा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२७	फिरू राम चौधरी	कैलारी गाउँपालिका			
२८	मनोज चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	जनसेवा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
२९	तेजराम चौधरी	कैलारी गाउँपालिका	शिवशक्ति सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		
३०	इन्द्र बहादुर वि क	भजनी नगरपालिका	राधा कृष्ण सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति	कोषाध्यक्ष	
३१	हर्क बहादुर परियार	कैलारी गाउँपालिका	एकता प्रगति सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति		

हामी दाजुभाइ

DWRF-Nepal

DCA
actalliance