ফটোক্রেডিট : শাহরিয়ার/ওয়ার্ল্ডফিশ

জেন্ডার সংবেদনশীলতা বিষয়ক
প্রশিক্ষণ সহায়িকা

বাস্তবায়নে : আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্প, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ
অর্থায়নে : ইউরোপীয় ইউনিয়ন

Funded by
the European Union

Artemia
4Bangladesh

WorldFish

CGIAR

জেন্ডার সংবেদনশীলতা বিষয়ক

প্রশিক্ষণ সহায়িকা

বাস্তবায়নে : আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্প, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

অর্থায়নে : ইউরোপীয় ইউনিয়ন

জেন্ডার সংবেদনশীলতা বিষয়ক

প্রশিক্ষণ সহায়িকা

রচনা

কামরুন নাহার
সিনিয়র জেন্ডার ও পুষ্টি বিশেষজ্ঞ
ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

সম্পাদনা ও ব্র্যান্ডিং
মোহাম্মদ সোহরাব হোসেন
কান্ট্রি কমিউনিকেশন স্পেশালিস্ট
ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

প্রকাশকাল
জুন ২০২৩

বাস্তবায়নে
আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ, ওয়ার্ল্ডফিশ

অর্থায়নে
ইউরোপীয় ইউনিয়ন

মুদ্রণ ও অলংকরণ
পাথওয়ে/www.pathway.com.bd

ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ
বাড়ী # ৩৩৫/এ , রোড # ১১৪, গুলশান-২, ঢাকা

ডিসক্লেইমার :
এ প্রকাশনাটি ইউরোপীয় ইউনিয়নের আর্থিক সহায়তায় ওয়ার্ল্ডফিশের আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্প কর্তৃক প্রস্তুত করা হয়েছে। বইটির বিষয়বস্তুর দায় লেখকের, দাতা সংস্থার নহে।

ভূমিকা

কক্সবাজার জেলায় বাংলাদেশের অন্যান্য জেলার ন্যায় মা ও শিশুর পুষ্টিহীনতা বেশি। এই পুষ্টিহীনতা অতি দরিদ্র পরিবারে অধিক মাত্রায় দেখা যায়। আর এই পুষ্টি ব্যবস্থা নিশ্চিত করার জন্য নির্ধারিত এলাকার লক্ষিত জনগোষ্ঠীর মধ্যে প্রচলিত অসম খাদ্য ব্যবস্থা, জেন্ডার শ্রম বিভাজন, পরিবারের পুরুষ সদস্য দ্বারা একক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, নারীর চলাচলে বাধা, নারীর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার সীমাবদ্ধতা, সামাজিক রায় ও সালিসে পুরুষের একক অগ্রাধিকার এবং নারীর আচার ব্যবহার সম্পর্কে সমাজের নেতিবাচক ধারণা ও নানারকম প্রচলিত কুসংস্কার দূর করা প্রয়োজন। এসকল বিষয়ে আচরণগত পরিবর্তন ব্যতিত শুধুমাত্র পুষ্টি পর্যাপ্ততার মাধ্যমে লক্ষিত জনগোষ্ঠীর পুষ্টি ব্যবস্থা নিশ্চিত করা সম্ভব নয়। সেই লক্ষ্যে আন্তর্জাতিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান ওয়ার্ল্ডফিশ তার আর্টিমিয়া বাংলাদেশ প্রকল্পের মাধ্যমে পুষ্টি সংক্রান্ত বিভিন্ন উদ্যোগের সাথে ক্রস-কাটিং ইস্যু হিসেবে সকল জায়গায় জেন্ডার সমন্বয় করে কাজ করে যাচ্ছে যা নারীর ক্ষমতাহীনতা, স্বাস্থ্যহীনতা এবং খাদ্য নিরাপত্তাহীনতাকে কমিয়ে নারী-পুরুষের সমতাপূর্ণ সুখী পরিবার গড়ে তুলতে জোরালো ভূমিকা রাখবে।

প্রশিক্ষণ কোর্সের নাম :

জেন্ডার সচেতনতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ

প্রশিক্ষণ কোর্সের মূল উদ্দেশ্য :

এই সেশনগুলো আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্পের উপকারভোগীদের পারিবারিক সহযোগিতা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও নারীর ক্ষমতায়নকে ত্বরান্বিত করার মাধ্যমে প্রকল্পের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য পূরণে সার্বিক অবদান রাখবে।

এ সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ নিম্নলিখিত বিষয় সমূহ সর্ম্পকে অবহিত হবেন-

- আর্টিমিয়া ফর বাংলাদেশ প্রকল্পের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
- নারী ও পুরুষের ভূমিকার বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ (জেন্ডার ভূমিকার বৈসাদৃশ্য চিহ্নিত করণ এবং জেন্ডার বিশ্লেষন)
- নারী ও পুরুষের সম্পদের বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ (সম্পত্তিতে প্রবেশাধিকার ও নিয়ন্ত্রণে জেন্ডার পার্থক্য বিশ্লেষণ)
- কে কী সিদ্ধান্ত নিবেন
- প্রর্দশন এবং বিশ্বাস স্থাপন

বিষয়বস্তুসমূহ

ক্রমিক নং	বিষয়বস্তু	উদ্দেশ্য	প্রক্রিয়া	সময়
১	ভূমিকা ও সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা	জেন্ডার সেশনে স্বাগত জানানো ও সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা	দলীয় কাজ এবং আলোচনা	৩০ মিনিট
২	নারী ও পুরুষের ভূমিকার বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ	জেন্ডার ভূমিকার বৈসাদৃশ্য চিহ্নিত করণ এবং জেন্ডার বিশ্লেষণ	দলীয় কাজ এবং আলোচনা (দৈনন্দিন ঘড়ির অনুশীলন)	৪০ মিনিট
৩	নারী ও পুরুষের সম্পদের বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ	সম্পত্তিতে প্রবেশাধিকার ও নিয়ন্ত্রণে জেন্ডার পার্থক্য বিশ্লেষণ	দলীয় কাজ এবং আলোচনা	৪৫ মিনিট
৪	কে কী সিদ্ধান্ত নিবে?	সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে জেন্ডারের পার্থক্যগুলোকে প্রাধান্য	দলীয় কাজ এবং আলোচনা	৪০ মিনিট
৫	প্রদর্শন এবং বিশ্বাস স্থাপন	নারীদের বাজারে প্রবেশাধিকারের বাধা এবং বাধা উত্তরণের উপায় সমূহ অনুধাবন	দলীয় কাজ এবং আলোচনা	৪০ মিনিট
৬	ঘরে শান্তি	পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বৈষম্য সমূহ অনুসন্ধান। ঘরের শান্তি নিশ্চিত করার জন্য পরিবারের সবার মধ্যে সমতার গুরুত্ব অনুসন্ধান	দলীয় কাজ এবং আলোচনা	৪৫ মিনিট

অধিবেশন-১ ৩০ মিনিট

ভূমিকা ও সেশনের উদ্দেশ্য আলোচনা করা

উদ্দেশ্য : অংশগ্রহণকারীদেরকে একজনের সাথে আরেকজনের মেশার এবং একজনের সাথে আরেকজনের মধ্যে কিছু তথ্য আদান প্রদানের সুযোগ করে দেওয়া এবং কোন কিছু শেখার জন্য নিজেদের মধ্যে ইতিবাচক মনোভাব এবং শক্তি অর্জন করা

প্রক্রিয়া : দলীয় কাজ এবং আলোচনা

উপকরণ : প্রযোজ্য নয়

প্রক্রিয়া :

১. উপস্থাপন করুন

সকল অংশগ্রহণকারীকে অভিনন্দন এবং ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনে তাদেরকে স্বাগত জানান। সেশনের উদ্দেশ্য এবং প্রক্রিয়া সর্ম্পকে ধারণা দিন। অংশগ্রহণকারীদেরকে গোল হয়ে (বৃত্তাকারে) দাঁড়াতে বলুন।

ব্যাখ্যা করুন, এই খেলাতে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কোন বিশেষ বিষয়ে মিল রয়েছে তারা একজনের সাথে আরেকজনের স্থান পরিবর্তন করবেন। আপনি একটি বর্ণনা দিবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যাদের সাথে এই বর্ণনা মিলে যাবে তারা তাড়াতাড়ি বৃত্তের মাঝ দিয়ে গিয়ে আরেকটি স্থানে দাঁড়াবেন।

একটি উদাহরণ দিন- "অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যাদের পোশাকে নীল রং রয়েছে" তাদেরকে স্থান পরিবর্তন করতে বলুন। প্রত্যেকেই যারা নীল রঙের পোশাক পড়ে আছেন তারা অন্যত্র আরেকটি খালি স্থানে গিয়ে দাঁড়াবেন যা আগের স্থানের থেকে ভিন্ন হবে।

২. খেলা

খেলা শুরু করুন : বলুন, "অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যারা মুরগি বা গরু/ছাগল পালন করেন তারা জায়গা বদল করুন" নির্দেশনার জন্য আরো উদাহরণ দিন-

- যারা তাদের বাগানে সবজি উৎপাদন করেন
- যারা পুকুরে মাছ চাষ করেন
- যারা সাংসারিক কাজে পরিবারকে সহযোগিতা করেন
- যারা বাচ্চা দেখা শুনা করতে পারেন
- যারা ব্যবসা করেন
- যারা গল্প বলতে পছন্দ করেন

এই খেলাটি কিছুক্ষণ চালিয়ে যান, এমন কিছু বৈশিষ্ট্য বলুন যেন সকলে স্থান বদলাতে পারেন।

৩. পুনরালোচনা

অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুনঃ-

- এই খেলাটি আপনার কেমন লেগেছিল?
- এই খেলা থেকে কী বুঝলেন? কী ঘটেছিল?
- খেলাটি খেলার পিছনে কী কারণ ছিল? কেন আমরা এই খেলাটি খেলেছি?

মূল বিষয়বস্তু

- এই খেলাটি আমাদেরকে অনেক বেশি আনন্দ দিবে এবং অন্যদের সঙ্গকে উপভোগ করতে শিখাবে
- আমরা যদি আমাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে চাই আমাদেরকে একসাথে কাজ করতে হবে এবং একে অপরকে সহযোগিতা করতে হবে
- কাজ করার প্রথম পদক্ষেপ হলো একজন আরেকজনের জানা এবং প্রশংসা করা

অধিবেশন-২ **৪০ মিনিট**

নারী ও পুরুষের ভূমিকার বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ

উদ্দেশ্য : জেন্ডার ভূমিকার বৈসাদৃশ্য চিহ্নিত করণ এবং জেন্ডার বিশ্লেষণ

প্রক্রিয়া : দৈনন্দিন ঘড়ির অনুশীলন

উপকরণ : ফ্লিপ-চার্ট, মার্কার, কলম

পদ্ধতি :

- অংশগ্রহণকারীদের দুইটি দলে ভাগ করুন। একটি দলকে নারীদের শ্রমঘন্টা ঘড়ি এবং আরেকটি দলকে পুরুষের শ্রমঘন্টার ঘড়ি আঁকতে বলুন।
- ব্যাখ্যা করুন যে আপনি তাদের প্রতিদিনের কাজ সম্পর্কে জানতে চান।

এক অঙ্কন :

প্রতিটি দল প্রথমে তাদের আগের দিনের সব কার্যক্রমের উপর আলোকপাত করবেন, আগের দিন প্রতিটি সময়ে কী কী কাজ তারা করেছে এবং প্রতিটি কাজ করতে তাদের কত সময় লেগেছে তার একটি চিত্র তারা আঁকবে। একের পর এক দিনের প্রতিটি কাজ তারা বৃত্তাকার পাই চার্টে এমন ভাবে আঁকবে যা দেখলে ঘড়ি মনে হয়। ঘড়িটি যথারীতি শুরু হবে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর থেকে এবং সময় আগাতে থাকবে একের পর এক প্রতিটি কাজের সাথে সাথে। কাজের নামগুলো উল্লেখ করতে হবে এবং প্রতিটি কাজ করতে কী পরিমান সময় লেগেছে তাও ঘড়িটিতে চিহ্নিত করতে হবে। যদি একই সময়ে একই সাথে দুইটি কাজ করা

হয় যেমন- বাচ্চার যত্ন, বাগান করা তবে ঘড়ির সময়ের একই সীমানার মধ্যে তা অন্তর্ভুক্ত হবে। তাদের ব্যক্তিগত কাজ এবং বিশ্রামের সময়ও ঘড়িতে অর্ন্তভূত করুন। যখন ঘড়িটি আঁকা শেষ হবে তাদের আঁকা কার্যক্রমের উপর প্রশ্ন করুন। প্রশ্ন করুন যে তাদের গতকাল কি সারা বছরের মতই সাধারন একটি কর্মময় দিন ছিল কিনা।

দুই অঙ্কন :

বর্তমান মৌসুম/ ঋতুকে সনাক্ত করে লিখুন (যেমন- বর্ষাকাল)। একই অংংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন মৌসুম অনুসারে নতুন কার্যক্রম ঘড়ি তৈরি করতে বলুন এবং কাজের সময় গুলো ভাগ করে আঁকতে বলুন যাতে করে একটি মৌসুমের কাজের সময়ের সাথে অন্য মৌসুমের কাজের সময় তুলনা করা যায়, (যেমন- গ্রীষ্ম মৌসুমের সাথে বর্ষা মৌসুম তুলনা করুন :

সহায়কের নির্দেশিকা

আপনি যদি দৈনিক কার্যক্রম ঘড়ি টুলটি উপস্থাপন করতে চান এবং প্রক্রিয়াটি বোঝাতে চান তবে সবচেয়ে ভাল উপায় হল আপনার নিজের কার্যক্রম ঘড়ি তৈরি করে তাদের দেখানো । একটি কাগজে বড় একটি বৃত্ত আঁকুন, এতে নির্দেশ করুন আপনি কখন ঘুম থেকে ওঠেন, কখন কাজে যান, কখন সন্তানদের দেখাশুনা করেন এবং নিত্যদিনের প্রতিটি কাজ। (খুব বেশি বিস্তারিত বর্ননা দেখানোর প্রয়োজন নেই, তবে এমন ভাবে আঁকবেন যাতে করে আপনার প্রতিটি কাজ যেমন- কৃষি কাজ, দিনমজুর, সন্তানের যত্ন, রান্না করা, ঘুম ইত্যাদি কার্যক্রম ঘড়িতে অন্তর্ভুক্ত হয়)।

প্রাথমিক আলোচনা :

- প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য, তাদের সময় কীভাবে ভাগ করা হয়েছে ?
- তাদের কতটুকু সময় উৎপাদনশীল কাজে নিযুক্ত? গৃহস্থালী কার্যক্রমে নিযুক্ত? কমিউনিটির কার্যক্রমে? অবসর? ঘুম?
- মৌসুম অনুসারে তাদের কার্যক্রম কীভাবে পরিবর্তন হয়?
- প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য, তাদের সময় কি অনেকগুলো কাজের জন্য বিভক্ত নাকি অল্প কিছু কাজের জন্য নিযুক্ত?
- একজন নারী এবং পুরুষের দৈনিক কার্যত্রম ঘড়ির মধ্যে পার্থক্য কী?
- সব ঘড়ির মধ্যে কার কার্যক্রম ঘড়ি সবচেয়ে ব্যস্ত থাকে?

অধিবেশন-৩ ৪৫ মিনিট

নারী ও পুরুষের সম্পদের বৈসাদৃশ্য বিশ্লেষণ

উদ্দেশ্য : সম্পত্তিতে প্রবেশাধিকার ও নিয়ন্ত্রণে জেন্ডার পার্থক্য বিশ্লেষণ

প্রক্রিয়া : দলীয় কাজ এবং আলোচনা

উপকরণ : ভিপকার্ড, মার্কার, মাসকিন টেপ

পদ্ধতি :

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের সেক্সের উপর ভিত্তি করে দুটি দলে ভাগ হতে বলুন। প্রতিটি দলকে ১০-১৫ টি করে ভিপ কার্ড দিন। (যদি নারী ও পুরুষ সমান না থাকে তাহলে দুটি দলকে 'নারী দল' ও 'পুরুষ দল' হিসাবে কাজ করতে বলুন)

২. অংশগ্রহণকারীদেরকে কিছু সময়ের জন্য তাদের চোখ বন্ধ করে চিন্তা করতে বলুন যে তারা গ্রামের মানুষদের প্রতিনিধিত্য করছেন। দলীয় কাজের জন্য তাদেরকে ১৫ মিনিট সময় দিন এবং প্রতিটি ভিপ কার্ডে একটি করে তাদের পরিবারে কী কী সম্পত্তি আছে তা লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

৩. দলীয় কাজ শেষে তাদেরকে প্রতিটি ভিপ কার্ড নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলোর আলোকে দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখতে বলুন। নিশ্চিত করুন যেন পুরুষ ও মহিলাদের কাজগুলো একত্রিত না হয়।

আলোচনা :

নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো করুন ও তার উপর ভিত্তি করে সম্পত্তিকে সাজান। যেসকল সম্পত্তির মালিকানা পুরুষ ও নারী উভয়ের আছে সেগুলোকে দুটি কলামের মাঝখানে রাখুন।

- সম্পত্তিকে প্রবেশাধিকার থাকা/ দেখাশুনা করা আর সত্ত্বাধিকারী হওয়ার মধ্যে পার্থক্য কী?
- কী কী ধরনের সম্পত্তি নারীদের অধিকারে থাকে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারে? কেন?
- কী কী ধরনের সম্পত্তি পুরুষরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং কেন?
- কেন কিছু নির্দিষ্ট সদস্যদের পরিবারের গুরুত্বপুর্ণ সিদ্ধান্তগুলো নেওয়ার অধিকার আছে এবং বাকিদের নাই?
- আপনি কি মনে করেন এই প্রথা সন্তোষজনক? কেন/ কেন নয়? যদি না হয়, তাহলে কি পরিবর্তন আনা দরকার আছে বলে মনে করেন?
- যখন পরিবারের বড় বড় বা দীর্ঘমেয়াদী সিদ্ধান্তগুলো আসে তখন আপনার পরিবারে কী পদ্ধতিতে সেটা করেন? কীভাবে আপনারা সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন?
- এমন কোন উদাহরণ দিতে পারবেন যেখানে আপনি সম্পত্তি নিয়ে একরকম মতামত দিয়েছিলেন কিন্তু পরিবারের অন্য সদস্যরা অন্যভাবে মতামত দিয়েছেন? কীভাবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল? আপনি কি সন্তুষ্ট ছিলেন? না হলে, কেন?

- নারীদের সম্পত্তির মালিকানার ব্যাপারে আপনার মতামত কি? আপনি কি মনে করেন তারা কীভাবে পরিবারের মধ্যে সমঝোতা করতে পারে? আপনি কি কোন ইতিবাচক দিক দেখেন?

সহায়কের নির্দেশিকা

আপনি যদি দৈনিক কার্যক্রম ঘড়ি টুলটি উপস্থাপন করতে চান এবং প্রক্রিয়াটি বোঝাতে চান তবে সবচেয়ে ভাল উপায় হল আপনার নিজের কার্যক্রম ঘড়ি তৈরি করে তাদের দেখানো। একটি কাগজে বড় একটি বৃত্ত আঁকুন, এতে নির্দেশ করুন আপনি কখন ঘুম থেকে ওঠেন, কখন কাজে যান, কখন সন্তানদের দেখাশুনা করেন এবং নিত্যদিনের প্রতিটি কাজ। (খুব বেশি বিস্তারিত বর্ননা দেখানোর প্রয়োজন নেই, তবে এমন ভাবে আঁকবেন যাতে করে আপনার প্রতিটি কাজ যেমন- কৃষি কাজ, দিনমজুর, সন্তানের যত্ন, রান্না করা, ঘুম ইত্যাদি কার্যক্রম ঘড়িতে অন্তর্ভুক্ত হয়)।

অধিবেশন-৪ ৪০ মিনিট

কে কি সিদ্ধান্ত নিবে?

উদ্দেশ্য-

- সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে জেন্ডারের পার্থক্যগুলোকে প্রাধান্য দিন
- আলোচনা করুন নারীরা তাদের বাচ্চাদের সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে কীভাবে বাদ পড়েন
- পরিবারে অল্পবয়সী নারীর ক্ষমতাহীনতা প্রদর্শন করুন

উপকরন সমূহ-

- একটি কাগজে বা কার্ডে লেখা অনেকগুলো সিদ্ধান্তের বিবৃতি
- ৫টি- পকেট চার্ট/খাম (লেবেল করুন যেখানে স্বামী, স্ত্রী, শ্বশুর, শাশুড়ী এবং উভয়পক্ষ নাম লেখা থাকবে)

কার্যক্রমটির সাথে পরিচয় করিয়ে দিন : আমরা দেখবো পরিবারের মধ্যে কে কোন সিদ্ধান্ত নেন বা পরে সিদ্ধান্ত নিব, কেউ বাদ পড়ে গেছে কিনা যার সিদ্ধান্ত গ্রহণে থাকার কথা ছিল এবং এই কারনে কী ধরনের সমস্যা হয়। আপনি সিদ্ধান্ত গুলো পড়বেন, অংশগ্রহণকারীরা আলোচনা করে বিচার করবেন কে সিদ্ধান্ত নেন এবং তা তারা উপযুক্ত পকেটে দিয়ে দিবেন।

প্রক্রিয়া :

পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণের বিষয় নিয়ে আলোচনা শুরু করুন : কে কী ধরনের সিদ্ধান্ত নেন, এবং কীভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়?

উদাহরন-

- বসত বাড়ির উঠানে শাকসবজি চাষ করা হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?
- বাড়িতে উন্নত পদ্ধতিতে মুরগির ঘর তৈরি করা হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?
- বাড়ির পুকুরে মাছ চাষ করা হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?
- মেয়েকে স্কুলে পড়াতে হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?

নিচেরগুলো ব্যাখ্যা করুন-

উল্লেখ করুন অনেক পরিবারেই যৌথভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়না: উদাহরণ হিসেবে বলা যায়- একজন পুরুষ সিদ্ধান্ত নেন কি কেনা হবে এবং খাবার কি হবে- কিন্তু খাবার তৈরি করেন নারী। মা ভালো জানেন কোন খাবারটি বাচ্চার জন্য ভালো এবং বাচ্চার কী খাওয়া দরকার- কিন্তু শাশুড়ি বাচ্চাকে খাওয়ায় এবং তিনি বাচ্চাকে অন্য কিছু খাওয়াতে চান। প্রায়ই সিদ্ধান্ত নেন একজন কিন্তু কাজ করেন আরেকজন।

সিদ্ধান্ত গ্রহণের বিভিন্ন উপায়গুলোর দিকে দৃষ্টি আকর্ষন করুন; আপনি যেভাবে ব্যাখ্যা করেছেন অংশগ্রহণকারীদেরকে বলুন সেভাবে ব্যাখ্যা করার জন্য উদাহরন দিতে :

- একজন ব্যক্তি নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নেন; এটি দ্রুত প্রক্রিয়া এবং প্রায়ই কোন কিছু বিচার বিবেচনা ছাড়া
- যেমন- অনেক সময় স্বামী বাজারে যান এবং স্ত্রীকে জিজ্ঞাসা করেন না কী কেনা দরকার
- একজন ব্যক্তি পরামর্শ দেন, অন্যজন তা গ্রহন করেন এবং আর কোন আলোচনা ছাড়া এটিই সিদ্ধান্ত হিসেবে গ্রহন করা হয়
- নিরব ঐক্যমত ঘটে যখন কেউ কথা বলেননা এবং সমঝোতা অনুমান করা যায়। প্রায়ই এক বা একাধিক সদস্য সহজেই দ্বিমত পোষন করতে পারেননা এবং চুপ করে থাকেন
- ইস্যুটি নিয়ে আলোচনা করেন এবং ঐক্যমতে পৌঁছান এটাই হলো সমঝোতা

যেমন- উন্নত পদ্ধতিতে বাড়িতে দেশীয় হাঁস- মুরগি পালন করা হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?

সিদ্ধান্তের বক্তব্যগুলো পড়ুন : কে সিদ্ধান্ত নেয়-

উন্নত পদ্ধতিতে মুরগির ঘর তৈরি ও দেশী মুরগি পালন করা হবে কিনা
পরিবারের সদস্যদের জন্য কী বাজার করা হবে
মেয়েকে স্কুলে পড়াতে হবে কে সিদ্ধান্ত নেন?
উৎপাদিত (শাক-সবজি, হাঁস- মুরগি, ডিম, মাছ) পণ্য বিক্রি করা হবে কিনা
বসত বাড়ির উঠানে শাকসবজি লাগানো হবে কিনা
ভিএমএফ হিসাবে স্ত্রী বাগানে শাকসবজি চাষ করবে কিনা

উৎপাদিত পন্য বিক্রি করার পর টাকা কার কাছে থাকবে
একজন স্ত্রীর অধিকারে কী কী সম্পদ থাকবে
নারী নিজে টাকা উপার্জন করবে
পুকুর পাড়ে মৌসুম অনুযায়ী বাগানে শাক সবজি চাষ করা হবে কিনা
উৎপাদিত শাকসবজি, ডিম কে বাজারে নিয়ে যাবে
পুকুরের মাছকে ঘরের তৈরি খাবার বা দোকান থেকে কিনা খাবার দেওয়া হবে কিনা
ডেলিভারি কোথায় করানো হবে
শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হবে কিনা
স্ত্রী বাড়ির বাইরে কোথাও যাবে কিনা
বাড়ির জায়গা জমি বিক্রি করা হবে কিনা

পকেট হতে বক্তব্যগুলো বের করে গুনুন এবং আলোচনা শুরু করুন :

- বেশির ভাগ সিদ্ধান্ত কে নেন? (কে বাদ পড়েন?)
- বাচ্চাদের ব্যাপারে বড় সিদ্ধান্তগুলো নেবার ক্ষেত্রে কে বেশি জড়িত থাকেন? (কে বাদ পড়েন?
- জায়গা-জমি, টাকার ব্যাপারে সিদ্ধান্তগুলো কে নেন? (কে বাদ পড়েন?)
- পরিবারের বিভিন্ন বিষয়ে সিদ্ধান্ত কে নেন? (কে বাদ পড়েন?)

প্রশ্ন করে শেষ করুন : পরিবারের প্রতিটি ব্যাপারে (যেমন- বসত বাড়িতে শাকসবজির বাগান, হাঁস- মুরগি পালন, বাড়ির পুকুরে মাছ চাষ) সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে কীভাবে নারীদের আরো বেশি অর্ন্তভূক্ত করা যায়?

মূল বিষয়বস্তু-

ক. নারীর কোন কিছু সম্পর্কে অনেক জ্ঞান অথবা দক্ষতা থাকলেও, সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে তা পরিলক্ষিত হয় না? সে নিজেকে মূল্যবান মনে করেন না। সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে দক্ষতার সাথে ব্যক্তিগত ভাবমূর্তি, মূল্যবোধ এবং আত্মবিশ্বাস একসাথে কাজ করে : নারীরা যদি তাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় বাদ পড়েন, তাহলে তারা তাদের বাচ্চাদের স্বাধীন, উদ্যোমী এবং ক্ষমতাবান অনুভূতি নিয়ে বড় করতে পারেন না।

খ. এই সবকিছু আমাদেরকে অবস্থা সর্ম্পকে কি বলে যেখানে- নারী তার বাচ্চাকে পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী খাওয়াতে চায় কিন্তু পরিবারে তার এই রকম কোন অবস্থান নেই, যে বলতে পারে, কি কেনা হবে এবং কীভাবে তা বন্টন করা হবে?-এতে তার আত্মবিশ্বাসের উপর প্রভাব পড়ে।

অধিবেশন-৫ ৪০ মিনিট

প্রদর্শন এবং বিশ্বাস স্থাপন

সহযোগিতাসহ বা সহযোগিতা ছাড়া অংশগ্রহণকারীকে চোখ বেঁধে সোজাসুজি হাঁটতে হবে।

নোট : এই অনুশীলনটি বড় জায়গায় ভালো হয়। যদি সম্ভব হয় অনুশীলনটি বাইরে করুন।

উদ্দেশ্য- এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা জানতে পারবে নারীদের বাজারে প্রবেশাধিকারের বাধা এবং বাধা উত্তরণের উপায়সমূহ এবং একসাথে কাজ করার গুরুত্ব বাঝা ও একে অন্যের দায়িত্ব গ্রহণের অভিজ্ঞতা প্রদর্শন

উপকরনসমূহ- চোখ বাধার জন্য স্কার্ফ অথবা ওড়না

প্রক্রিয়া-

১. সকল অংশগ্রহণকারীকে দুটি লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াতে বলুন। একজন ভলান্টিয়ার ডাকুন এবং বলুন তাকে চোখ বেঁধে সোজাসুজি হাঁটতে হবে। এরপর তার চোখ কাপড় বা ওড়না দিয়ে বেঁধে তাকে কয়েকবার ঘুরিয়ে দিন। এবার তাকে সোজাসুজি হাঁটার জন্য বলুন যেন তিনি তার গন্তব্যে পৌঁছাতে পারেন।

অন্যদেরকে অনুরোধ করুন চুপ থাকার জন্য, তারা যেন কোন ধরনের উৎসাহ বা নির্দেশনা তাকে না দেন এবং তাকে স্পর্শও না করেন।

২. যখন চোখ বাঁধা ব্যক্তিটি অন্যদিকে পৌঁছাবে তখন তার চোখ খুলে দিয়ে তাকে জিজ্ঞাসা করুন, সে তার গন্তব্যের কত কাছাকাছি পৌঁছেছেন। এভাবে চোখ বেঁধে অন্ধের মত হাঁটতে তার কেমন লাগছিল?

৩. পুনরায় একই অনুশীলন করুন। তাকে ঘুরিয়ে দিতে ভুলবেন না। এইবার অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের তাকে মৌখিক ভাবে উৎসাহ দেয়ার জন্য এবং দিক নির্দেশনা দেওয়ার জন্য বলুন। এবারও তারা তাকে স্পর্শ করবেন না। সবশেষে ভলান্টিয়ারকে জিজ্ঞাসা করুন তুলনা করতে, সে কোথায় যেতে চেয়েছিল এবং কোথায় পৌঁছেছে।

৪. আবার খেলাটি খেলুন। এবার অংশগ্রহণকারীরা তার হাত ধরে এবং সাথে সাথে মৌখিকভাবে তাকে নির্দেশনা দিতে পারবেন।

৫. আলোচনা করুন-

- কারো সাহায্য ছাড়া এভাবে অন্ধের মত হাঁটতে আপনার কেমন লেগেছিল?
- অন্যের সহযোগিতা এবং নির্দেশনা আপনার কেমন লেগেছিল?
- এই খেলা মাধ্যমে আমাদের জীবনে বিশ্বাসের এবং পারস্পরিক সহযোগিতার গুরুত্ব কীভাবে দেখানো হয়েছিল?

- বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারীরা ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক ভাবে কী ধরনের বাধার সম্মুখীন হন?
- নারীদের বাজারে প্রবেশাধিকারের সুযোগ সমূহ কী কী?
- বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারী উদ্যোক্তার করণীয় কী?

সহায়কের নির্দেশিকা

বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারীরা ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে যে ধরনের বাধার সম্মুখীন হন তা উত্তরণের কিছু কৌশল আছে। সেগুলো নিম্নরুপ :

ব্যক্তিগত বাধা সমূহ : (ব্যবসা সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতার অভাব, ব্যবসা সম্পর্কে পূর্বাভিজ্ঞতা ও দক্ষতার অভাব ব্যবসা পরিকল্পনা, ব্যবস্থাপনা ও নিয়ন্ত্রন নিজের হাতে না থাকা)

ক. ব্যক্তিগত বাধাগুলোা দূর করার কৌশল :

- ব্যবসা সম্পর্কে মনোযোগী ও সচেতন হওয়া
- ব্যবসায়িক দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা অর্জন করা
- ব্যবসা পরিচালনার হিসাব সংরক্ষন করা
- ব্যবসা পরিকল্পনা, ব্যবস্থাপনা, নিয়ন্ত্রণ ব্যবসা কেন্দ্রিক সিদ্ধান্ত নিজে নেয়া, অন্যান্য ব্যবসায়ীদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করা ও পরামর্শ সহায়তা গ্রহণ করা এবং তা বাস্তবায়নে উদ্যোগী হওয়া

পারিবারিক বাধা সমূহ : (ব্যবসাকে পরিবারের সদস্যরা ভালো চোখে দেখেনা, যেকোন ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে পিতা/ বড় ভাই/ স্বামী প্রাধান্য বিস্তার করে থাকে বিশেষত টাকা ব্যবস্থাপনা এবং পন্য বিক্রির ক্ষেত্রে ও নারী-পুরুষের সামাজিক বৈষম্য অর্থাৎ পরিবারে নারীকে পুরুষের মতো সম্মান, মর্যাদা ও গুরুত্ব না দেয়া)

খ. পারিবারিক বাধাগুলোা দূর করার কৌশল :

- পারিবারিক বিভিন্ন কাজের পরিকল্পনা করা ও নের্তৃত্ব দেয়া
- পারিবারিক সচেতনতা সৃষ্টির জন্য ব্যবসার উপকারিতা সম্পর্কে পরিবারের অন্য সদ্যদের বুঝানো এবং তাদের পরামর্শ শোনা যাতে করে তারা বুঝতে পারে যে আপনি তাদের কথার খুব মূল্য দিচ্ছেন। এতে পরিবারে ব্যবসার অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি হতে পারে

সামাজিক বাধাসমূহ : (ব্যবসা করাকে সমাজের লোকজন ভাল চোখে দেখেন না, সমাজিক নিরাপত্তার অভাব ও নারী-পুরুষের সামাজিক বৈষম্য অর্থাৎ সমাজে নারীকে পুরুষের মতো সম্মান, মর্যাদা ও গুরুত্ব না দেয়া)

গ. সামাজিক বাধাগুলোা দূর করার কৌশল :

- ব্যবসার ভালো দিক/ উপকারিতা সম্পর্কে পাড়া-পড়শী, মুরুব্বীদের সাথে আলাপ করা, বুঝানো, তাদের পরামর্শ সহযোগিতা চাওয়া। যার ফলে সমাজে নারীদের ব্যবসার অনুকুল পরিবেশ তৈরি হয়
- সামাজিক বিভিন্ন কাজের পরিকল্পনা করা ও নের্তৃত্ব দেয়া
- ব্যবসায়ীদের সামাজিক ও ব্যবসায়িক সম্পর্ক উন্নয়ন ও যোগসূত্র স্থাপন করা
- নারী উদ্যোক্তাদের সমন্বয়ে ব্যবসায়ী সংগঠন গড়ে তোলা এবং অন্যান্য ব্যবসায়ী সংগঠনের সাথে তা সম্পৃক্ত করা

সহায়কের নির্দেশিকা

নারীদের বাজারে প্রবেশাধিকারের সুযোগসমূহ-

- উৎপাদন পরিমান বাড়ানো
- অপ্রচলিত বাজার চাহিদা
- কর্মসূচি থেকে জলবায়ু সহনশীল পদ্ধতি পরিচিতি
- কর্মসূচী থেকে স্থানীয়ভাবে টিকাদানকারী তৈরি করা হয়েছে, যাদেরকে স্থানীয় ভাবে পাওয়া যায়
- সরকারী সেবা প্রদানকারীরা আগ্রহী তাদের সেবা উপকারভোগীদের মাঝে পৌছে দেয়ার জন্য
- স্থানীয় ভাবে মাছের পোনা বিক্রেতা পাওয়া যায়

বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারী উদ্যোক্তার করণীয়সমূহ-

সমাজের চোখে নারী উদ্যোক্তার জন্য ব্যবসা বিষয়টা বেশ কঠিন দৃষ্টিতে দেখা হয়। প্রতিযোগিতায় টিকে থাকার জন্য তাকে অনেক বেশি কৌশলী হতে হয়। তাই বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারী উদ্যোক্তার করণীয়সমূহ নিচের পথ ধাপে ধাপে অনুসরন করা জরুরী-

- নিজেকে প্রশ্ন করা : নিজের ওপর আস্থা ও স্বাধীন চেতনা থাকা তিনি কি প্রস্তুত ব্যবসায়ের জন্য?
- কোনটি করা উচিত : প্রত্যেকের নিজের পছন্দের কাজটিকেই সহজ আয়বর্ধনমূলক কাজ হিসাবে বেছে নেয়া উচিত
- কাজের সাথে পরিচয় : পরিবারের সদস্যদের কাজের সাথে পরিচিত করা এবং নিজেরও এই কাজে অভিজ্ঞতা থাকা
- আত্মবিশ্বাসের দক্ষতা : পরিবারের সদস্যদের সহযোগিতা, বিশ্বাস স্থাপন এবং উৎসাহ প্রদানের মাধ্যমে আত্মবিশ্বাসের দক্ষতা অর্জন

প্রশ্ন করুন : পরিবারের প্রতিটি ব্যাপারে (যেমন- বসত বাড়িতে শাকসবজির চাষ, হাঁস- মুরগি পালন, বাড়ির পুকুরে মাছ চাষ, ব্যবসার ক্ষেত্রে নারীরদের বাজারে প্রবেশাধিকার) সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে কীভাবে নারীদের আরো বেশি অর্ন্তভূক্ত করা যায়?

৬. পুনরালোচনা : প্রতিদিনের জীবনে বিশ্বাস, পারস্পরিক সহযোগিতা এবং সহমর্মিতার মাধ্যমে বাজারে প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে নারী উদ্যোক্তার করণীয় কী?

মূল বিষয়বস্তু :

- নারীদের ব্যবসা বা সহজ আয়বর্ধন মূলক কাজে সব সময় মনে রাখতে হবে, শত সমস্যার মধ্যেও ব্যবসাটি চালিয়ে নিতে হবে। প্রতিদিনের জীবনে বিশ্বাস, পারস্পরিক সহযোগিতা এবং সহমর্মীতা আমাদেরকে জীবনের দায়িত্বগুলো ভালোভাবে পালন করতে সাহায্য করবে
- নিজের যোগাযোগ, নের্তৃত্ব ও পরামর্শ গ্রহণের মাধ্যমেই একজন আদর্শ ব্যবসায়ী নারী উদ্যোক্তা যত বেশি মানবীয় গুণাবলীর সম্পন্ন হবে তত বেশি তার সাফল্য নিশ্চিত হবে ব্যবসা টিকিয়ে রাখতে, সফল ব্যবসায়ী হতে এবং ব্যবসায়ী ভাবে লাভবান হতে
- একজন নারী ব্যবসায়ী উদ্যোক্তা যত বেশি মানবীয় গুণাবলীর সম্পন্ন হবে তত বেশি তার সাফল্য নিশ্চত হবে

- পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধার ভিত্তিতে সকলের অংশগ্রহণ, অন্তর্ভূতি, স্বচ্ছতা ও জবাবদিহিতাকে উৎসাহিত করে এমন সব অনুশীলনকে ব্যক্তি, পরিবার ও কমিউনিটির সবাইকে স্বাগত জানাতে হবে

অধিবেশন-৫ ৪০ মিনিট

ঘরে শান্তি

উদ্দেশ্য :

- পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বৈষম্য সমূহ অনুসন্ধান
- ঘরের শান্তি নিশ্চিত করার জন্য পরিবারের সবার মধ্যে সমতার গুরুত্ব অনুসন্ধান

প্রক্রিয়া :

১. ৬ জন স্বেচ্ছাসেবককে একটি খেলায় অংশগ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করুন

২. নিম্নলিখিত তালিকা থেকে প্রত্যেকটি অংশগ্রহণকারীকে একটি করে চরিত্র দিন

- স্বামী,
- স্ত্রী
- মেয়ে (১৪ বছর)
- ছেলে (১০ বছর)
- বাবা
- মা

৩. অংশগ্রহণকারীদের একাট খোলা জায়গায় একদিকে একটি লাইনে দাড়ানোর জন্য অনুরোধ করুন

৪. একইভাবে তাদের সামনে আর একটি রেখা সমান্তরালভাবে টানুন (প্রথমলাইন থেকে কিছুটা দূরে)

৫. ব্যাখা করুন, যখন আপনি একটি বিবৃতি বলবেন যার সাথে বিবৃতিটি মিলে যাবে তিনি একধাপ সামনে এগিয়ে যাবেন

বিবৃতি গুলো :

- সাধারনত : পুষ্টিকর খাবার (মাছ, মাংস এবং ডিম) বেশি পেয়ে থাকেন
- যারা ৫ম শ্রেণি পর্যন্ত পড়ালেখা করেছেন
- জমি সংক্রান্ত বিষয়ে সিদ্ধান্ত কারা নেন
- কারা আয় করেন

- চিকিৎসার ক্ষেত্রে কারা বেশি সুযোগ সুবিধা পান
- গৃহস্থালী কাজে সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা কাদের আছে
- কারা বেশি সম্মান পান
- কারা বিনা অনুমতিতে যেকোন সময়ে বাড়ির বাহিরে যেতে পারেন
- মাধ্যমিক বা তার বেশি পড়ালেখা করেছেন
- অসুস্থতার সময়ে সেবাযত্ন এবং বিশ্রাম পান কারা বেশি

৬. অংশগ্রহণকারীরা যখন ছড়ানা অবস্থায় থাকবে, তখন তাদের বলবেন সামনের রেখাটি হলো সুখ ও শান্তির রেখা

৭. অংশগ্রহণকারীদের তাদের চরিত্রগুলো উদ্‌ঘাটন / প্রকাশ করতে এবং বলুন

৮. *সামনে অথবা পিছনে থাকা অবস্থায় তারা কেমন অনুভব করছে *তাদের মধ্যে কে/ কারা সামনে ছিলেন- পুরুষ অথবা নারী?....বাস্তবিক জীবনে এটাই কি স্বাভাবিক?

এখন অংশগ্রহণকারীর মধ্যে একটি দড়ির বল দিন এবং উল্লেখ করুন প্রত্যেকেই যেন বল পেয়ে বলাট অন্য কারো দিকে গড়িয়ে দেয়ার পূর্বে দড়ির এক প্রান্ত ধরে থাকবেন। এর মাধ্যমে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে একটি জাল/বন্ধন তৈরি হবে যা প্রদর্শন করবে কীভাবে আপনারা সকলেই একে অপরের সাথে যুক্ত।

বড় দলে আলোচনা :

- সমাজে পুরুষ এবং নারীরা কি সমান সুযোগ পান?
- যিনি সামনে আছেন তিনি কি পরিবারের বন্ধন ছিড়ে সুখ ও শান্তির রেখার কাছে যেতে পারবেন?
- যদি না হয়, কেন নয়?
- কীভাবে পরিবারের সবাই মিলে সুখের রেখার কাছে যাবেন?
- অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখা করুন পরিবারে সুখ ও শান্তি নিশ্চিত করার লক্ষে নারী এবং অল্প বয়সী মেয়েদেরও সমান খাবার, স্বাস্থ্য সেবা, এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা পেতে হবে। পরিবারের প্রত্যেক সদস্যরই মতামত দেবার এবং অন্যদের মতামতকে মূল্য ও সম্মান দেখানোর সুযোগ দিতে হবে।

মূল বিষয়বস্তু :

পরিবারে সুখ ও শান্তি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে পরিবারের সকল সদস্যদেরই খাদ্য ও স্বাস্থ্য সেবার সমান সুযোগ পাওয়া উচিত। নারী ও পুরুষ উভয়েরই সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায়, টাকাপয়সা ও সম্পদের ক্ষেত্রে প্রবেশাধিকার থাকতে হবে। নারীদের চলাফেরায় স্বাধীনতা ও ছেলে, মেয়েদেরও সমান অধিকার দিতে হবে। অবশেষে পরিবারের সকল সদস্যদের একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধা ও একে অন্যের মতামতকে মূল্য দিতে হবে।

WorldFish CGIAR

বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন

ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ
বাড়ি-৩৩৫/এ (পুরাতন), ৪২/এ (নতুন) সড়ক- ১১৪, গুলশান-২, ঢাকা-১২১২
ওয়েবসাইট : www.worldfishcenter.org