

তৃতীয় অধ্যায়

লিঙ্গ জীববিজ্ঞান নয় : Gender is not biology	৪৬
যৌন বিষয় ও লিঙ্গের ভূমিকা : পার্থক্য কোথায়?	৪৬
Sex and gender roles : What is the difference?	
পৌরুষ ও নারীত্ব অবলোকন : Seeing masculinity and femininity	৪৮
কর্মতৎপরতা / জেডার বাক্স : Activity / Gender boxes	৪৬
কর্মতৎপরতা / জেডার বাক্স না থাকলে কী হতো?	৫১
Activity / What if there were no gender boxes?	
জেডার ও কাজ : Gender and work	৫২
কর্মতৎপরতা / জীবনের একটি দিন : Activity / A day in the life	৫৩
সময়ের বিবর্তনে জেডারের ভূমিকা বদলায় : Gender roles change over time	৫৪
কর্মতৎপরতা / আমরা যেমন ছিলাম : Activity / The way we were	৫৫
জেডার, ক্ষমতা ও স্বাস্থ্য : Gender, power and health	৫৬
কার্যক্রম / বোঝার ভারসাম্য : Activity/The balance of burdens	৫৯
যোগাযোগ একটি শক্তিশালী মাধ্যম : Communication is Powerful	৬১
কার্যক্রম / 'আমি' বক্তব্য কীভাবে বলবেন	৬৩
Activity / How to make an 'I' statement	
লিঙ্গ সমতার জন্য পুরুষেরা কাজ করছেন	৬৫
Men working for gender equality	
কার্যক্রম / ইমেজ থিয়েটার : Activity/Image theater	৬৮
ছেলে ও মেয়েকে সমভাবে প্রতিপালন	৬৯
Raising boys and girls as equals	
লিঙ্গ সম্পর্কে আমাদের ধারণা বদলানো	৬৯
Changing how we pass on ideas about gender	
কার্যক্রম / নিয়ম বদলানো : Activity/Changing the rules	৭০
কার্যক্রম / স্বপ্নের দোরগোড়ায় পৌঁছানো	৭৩
Activity / Reaching your dream	
কার্যক্রম / বিজ্ঞাপনের জগৎ – আবেদনময়ী নারী ও পৌরুষদীপ্ত ছেলে	৭৪
Activity/The world of ads –sexy women and manly men	
জেডার ন্যায়বিচারের জন্য আইনের ব্যবহার	৭৬
Using laws for gender justice	
পরিবর্তনে সাহস ও সময় লাগে : Change takes courage and time	৮১

তৃতীয় অধ্যায়
লিঙ্গ এবং স্বাস্থ্য : Gender and Health



আমরা যেভাবে লিঙ্গ (Gender) সম্পর্কে অভিজ্ঞতা অর্জন করি, তা প্রকৃতপক্ষে আমাদের জীবনব্যাপী অভিজ্ঞতা লাভেরই মৌলিক অংশ। জীবনের গোড়াতেই বাচ্চারা এটা শেখে যে, মেয়েদের শরীর ও ছেলেদের শরীরের মধ্যে পার্থক্যের অর্থ হচ্ছে – তারা চেহারা, চিন্তায়, অনুভবে এবং কাজকর্মে সম্পূর্ণ ভিন্নরকম থাকবে সারা জীবন ধরেই।

প্রতিটি গোষ্ঠীর ঐতিহ্য (Tradition), সংস্কৃতি (Culture), আইন ও ধর্মের উপর ভিত্তি করে লিঙ্গের ভূমিকা ও প্রত্যাশা ভিন্ন হয়ে থাকে। বেশির ভাগ স্থানেই ছেলে ও পুরুষদের মর্যাদা অধিক। তাদের যে-সকল অধিকার ও সুযোগ-সুবিধা, মেয়ে ও মহিলাদের তা নেই। মহিলাদের মর্যাদা যখন পুরুষদের তুলনায় অনেক নীচুতে নেমে যায়, তাদেরকে তখন বিভিন্নমুখী সমস্যার মুখে পড়তে হয়। যথা তারা অধিক সহিংসতার শিকার হয়ে থাকে, চিকিৎসার সুযোগ বঞ্চিত হয়, স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মকাণ্ডে তেমন জোরালোভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। কাজেই আপনার সম্প্রদায়ে অকথিত, এমনকি লিঙ্গ বিষয়ে অবচেতন নিয়মাবলীর সুলুক

* পাঠকদের সুবিধার্থে আমরা এখানে জেন্ডার (Gender) এবং লিঙ্গ – দুটি শব্দই ব্যবহার করেছি।

সম্মান এবং লিঙ্গ সমতা (Gender equality)-এর স্বার্থে কাজ করা মেয়ে এবং মহিলাদের স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদানেরই নামান্তর।

এসব পরিবর্তন সহজেই হয়ে যাবে – এমন কিম্ব নয়। কেউ কেউ লিঙ্গবৈষম্য-এর ভূমিকাই (Unequal gender role) পছন্দ করেন, তারা চান পরিস্থিতি যেমন আছে, তেমনই থাকুক। আবার অনেকে বৈষম্য পছন্দ না করলেও তারা মনে করেন বিষয়টা অনেকটা আবহাওয়ার অনুরূপ, অর্থাৎ এটা বদলানো যাবে না। তবে ওদের কথা ভেবে আপনি কিম্ব নিরুৎসাহিত হবেন না। আপনি এমন একটি বর্ষিষ্ণু জনতরঙ্গে নিজেকে সম্পৃক্ত করতে যাচ্ছেন, যাদের মধ্যে রয়েছেন সংগঠক, স্বাস্থ্য শিক্ষাবিদ ও সাধারণ মানুষ, যারা এমন একটা পরিবর্তনের পক্ষপাতী যা নারীর স্বাস্থ্যগন্নয়ন নিশ্চিত করবে। এ লক্ষ্যকে সামনে রেখে তারা তাদের ক্ষমতা ও সৃজনশীলতাকে কাজে লাগাবেন।

লিঙ্গ জীববিজ্ঞান নয় : Gender is not biology

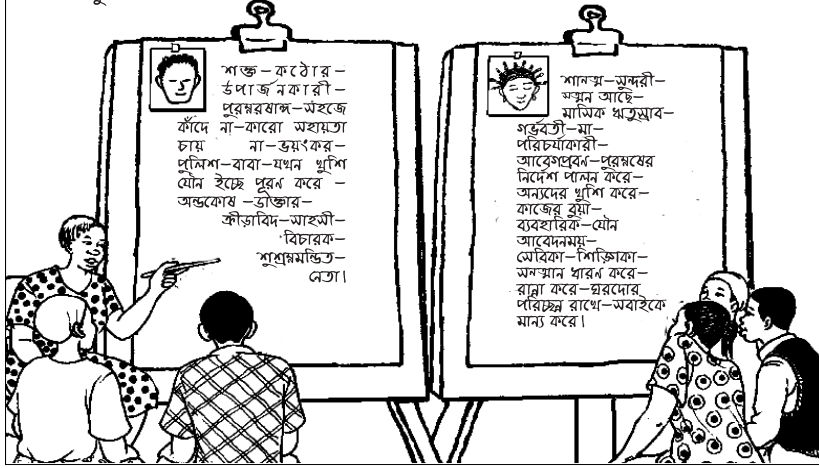
একটি শিশু ভূমিষ্ঠ হলে লোকে জিজ্ঞাসা করে, ‘শিশুটি কি ছেলে না মেয়ে?’ শিশুটির যৌনাস্রের দিকে তাকালেই আপনি এর উত্তর পাবেন। বাচ্চাটির যদি স্ত্রী যোনিমুখ থাকে তাহলে সে নারী। আর পুরুষাঙ্গ থাকলে সে পুরুষ। লিঙ্গভেদের এই ধাঁচ আসলে জীববিজ্ঞানেরই অংশ। কিম্ব লিঙ্গ ভিন্ন। আমাদের সংস্কৃতি, ঐতিহ্য এবং আইন লিঙ্গীকরণের কারণে নারী ও পুরুষের কাজকে ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখা হয়ে থাকে। তারা বলেন, মহিলারা ঘরের কাজ করবে এবং পুরুষেরা সমাজের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেবে। মানুষ প্রায়শই লিঙ্গের ভূমিকার সঙ্গে যৌন (Sex) বিষয়ের ভূমিকাকে গুলিয়ে ফেলে এবং এগুলোকে স্বাভাবিক ও পরিবর্তনহীন হিসেবে গণ্য করে অর্থাৎ সবকিছু এভাবেই চলছে।

লিঙ্গ এবং স্বাস্থ্যের মধ্যে তফাৎ বুঝতে হলে পুরুষ হওয়ার কোন্ অংশটুকু এবং নারী হওয়ার কোন্ অংশটুকু জৈবিক (Biological) – সেটা আমাদেরকে বুঝতে হবে। এটাও বুঝতে হবে, কোন্গুলো মানুষের দ্বারা স্থিরীকৃত। এই পার্থক্য জানলে আমাদের সমাজে নারী ও পুরুষের বৈষম্য নিরসনে আমরা কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে বদলাতে পারি এবং কোথায় আমাদের প্রচেষ্টাকে জোরদার করতে পারি, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণে আমরা সহায়তা পাবো।

যৌন বিষয় ও লিঙ্গের ভূমিকা : পার্থক্য কোথায়?
Sex and gender roles : What is the difference?

১. একজন পুরুষ ও একজন মহিলার ছবি দুটো আলাদা কাগজের শিটে রাখুন। ‘পুরুষ’ ও ‘মহিলা’ শব্দ দুটো শুনলে তারা এদের সম্পর্কে যা যা ভাবে, লোকদেরকে তা বলতে বলুন এবং প্রতি শিটে তা লিখতে বলুন। পুরুষ বা

মহিলার শারীরিক গুণাবলী বা বৈশিষ্ট্য, ব্যক্তিত্ব, যোগ্যতা, পরিবার ও সমাজে তাদের ভূমিকা, কী তারা অনুভব করে এবং কীভাবে তারা কাজ করে, সেসব বিষয়ে তাদেরকে ভাবতে বলুন। এরপর গ্রুপের কাছে উভয় তালিকা জোরে জোরে পড়ুন।



২. উপরের বোর্ডে নারী-পুরুষের কাজের বা আচরণের যে-চিত্র ফুটিয়ে তোলা হয়েছে সেই ছবিগুলো বদলে ফেলুন - যাতে পুরুষ সম্পর্কিত ধারণার বোর্ডে মহিলার মুখমণ্ডল দেখা যায় এবং মহিলা সম্পর্কিত ধারণার তালিকায় অধিকাংশ ক্ষেত্রে পুরুষের মুখ দেখা যায়।

গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন 'পুরুষ' তালিকায় কোন্ শব্দগুলো কোনক্রমেই মহিলাদের সম্পর্কে কিছু প্রকাশ করে না যেমন 'পিতা' কিংবা 'অণ্ডকোষ' (Testicles)। এ শব্দগুলো কেটে দিন। ব্যাখ্যা করে বলুন, এ সকল শব্দ পুরুষদের যৌনকাজের বেলায়ই প্রযোজ্য। যে শব্দগুলো রয়েছে সেগুলো লিঙ্গের ভূমিকাকেই বর্ণনা করে। সমাজ প্রত্যাশা করে পুরুষরাই এ ভূমিকা পালন করবে।

৩. 'মহিলা' তালিকার শব্দগুলোর ক্ষেত্রেও একই কাজ করুন। সেইসব শব্দ কেটে দিন যেগুলোতে পুরুষদের কোন বর্ণনা নেই যেমন 'মাসিক রক্তপাত' কিংবা 'সন্তান জন্ম দেয়' ইত্যাদি। কেটে দেয়া শব্দগুলো মহিলাদের দেহ কিংবা তাদের যৌন বিষয়ক। রয়েছে যাওয়া শব্দগুলো লিঙ্গের ভূমিকার বর্ণনা।

৪. যৌনতা (দৈহিকভাবে পুরুষ বা মহিলা হওয়া) এবং লিঙ্গের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করুন। মহিলা ও পুরুষেরা যেভাবে চিন্তা করে কিংবা আচরণ করে, তা লিঙ্গের ভূমিকারই অংশ। সম্ভাব্য কিছু প্রশ্ন এখানে দেয়া হলো :

● যৌন বিষয় ও লিঙ্গের মধ্যে পার্থক্য আপনি কীভাবে বর্ণনা করবেন?

● যে সকল ধারণা মহিলাদেরকে এবং যে সকল ধারণা পুরুষদেরকে বর্ণনা করে, তার সবগুলোর সঙ্গে আপনি কি একমত? আপনি কি ভিন্নমত পোষণ করেন? যদি করেন তাহলে কেন করেন?

● কোন্ জেডার ভূমিকাগুলো পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে প্রায়শই ভাগ করে নেয়া হয়?

● ছেলে এবং মেয়েরা কীভাবে তাদের লিঙ্গের ভূমিকা শেখে?

৫. বয়স, শিক্ষা, ত্বকের রঙ, সম্পদের অধিকার বা মালিকানা, জাতি বা গোষ্ঠী ইত্যাদির মতো বিষয় কীভাবে লিঙ্গের ভূমিকাকে প্রভাবিত করে, সেটা গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন।

উঁচু না নীচু মর্যাদার মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে লিঙ্গের প্রত্যাশা ভিন্ন হয় কী করে? নিজের ও অন্যদের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে কার ক্ষমতা অধিক? নিজের ভাবনাটা বলার স্বাধীনতা কার সবচেয়ে বেশি এবং যেটাকে উত্তম ভাবে সেটাই করার স্বাধীনতা কার সবচেয়ে বেশি?


৬. সবশেষে, লৈঙ্গিক প্রত্যাশার পার্থক্য কীভাবে মহিলা ও পুরুষদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে সে বিষয়ে আলোচনা করুন। কোন্ ভূমিকা ও প্রত্যাশা মহিলা ও পুরুষকে স্বাস্থ্যবান থাকাকে সহজতর করে? কোন্ প্রত্যাশা মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে অধিক স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে?

পৌরুষ ও নারীত্ব অবলোকন : Seeing masculinity and femininity

একজন আদর্শ পুরুষ (পৌরুষ বিশিষ্ট) এবং একজন আদর্শ মহিলা (নারীসুলভ) কে সে বিষয়ে লিঙ্গ (Gender)-এর ভূমিকা প্রত্যাশা সৃষ্টি করে। একটি সমাজ বা গোষ্ঠীতে লিঙ্গ বিষয়ক প্রত্যাশায় ভূমিকা ও পরিচিতিতে পারম্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও মূল্যায়নকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়। সে ক্ষেত্রে পুরুষ ও মহিলারা পরিতৃপ্তি, অর্জিত গুণরাজি ও আত্মীয়স্বজন নিয়ে জীবনকে উপভোগ করতে পারেন। কিন্তু নারীত্বের ভূমিকা প্রায়শই পৌরুষের ভূমিকার তুলনায় একটু নিচু মর্যাদা পেয়ে থাকে। লিঙ্গ (Gender)-এর ক্ষেত্রে মর্যাদার ভিন্নতা বিশেষ করে ক্ষতিকর তখনই যখন পুরুষ হওয়ার অর্থ দাঁড়ায় মহিলা কিংবা মহিলাসুলভ ব্যক্তিদের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা।

পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে মর্যাদার ফারাক দেখার একটি উপায় হচ্ছে পৌরুষ ও নারীত্বের সেই গুণগুলো নিয়ে চিন্তা করা যেগুলোর প্রশংসা প্রায় সবাই

কখনো কখনো মহিলা ও পুরুষদের সঙ্গে আলাদা আলাদা কাজ করা উত্তম। এতে করে তাদের অধিক খোলাখুলি ও সং হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।



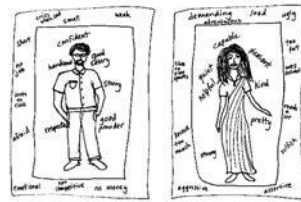
করে থাকেন। কোন্ গুণসমূহ সমাজ কর্তৃক সমাদৃত এবং কেন সমাদৃত, এ থেকে সেসব বিষয়ে চিন্তা করার সুযোগ মেলে। অধিকাংশ পুরুষ ও মহিলা কীভাবে জেভার প্রত্যাশা সুদৃঢ় করার জন্য কাজ করে এবং কেউ ভিন্নভাবে কাজ করলে কী ঘটে, একটি গ্রুপ এ ধরনের চিন্তাভাবনার মাধ্যমে তা অনুধাবন করতে পারবেন।

কর্মতৎপরতা / জেভার বাক্স : Activity / Gender boxes

- আপনার গ্রুপকে পুরুষ কিংবা মহিলাদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন। প্রতি ক্ষুদ্র দলকে একটি করে বড় আকারের কাগজ দিন।
- প্রতি দলকে একজন ‘আদর্শ’ মহিলা কিংবা ‘আদর্শ’ পুরুষের ছবি আঁকতে বলুন। নিজেদের যৌনতা কিংবা বিপরীত লিঙ্গ – যে কোনটার ছবি আঁকতে পারবেন তারা। তারা ছবিটাকে আদর্শ পোশাকে সজ্জিত করবেন। তাদেরকে ছবির চারপাশে রেখা টানতে বলুন যাতে করে পুরো ছবিটাই রেখা বা বক্সের ভেতরে পড়ে।
- এরপর গ্রুপগুলোকে নারী বা পুরুষের দেহের চারপাশে আদর্শ নারী বা পুরুষের যে সমস্ত গুণাবলী আছে তা লিখতে বলুন। সমাজে, কর্মক্ষেত্রে, পরিবারে এবং যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে মহিলা ও পুরুষদের কেমন থাকা এবং কেমনভাবে কাজ করা প্রত্যাশিত, সে বিষয়গুলো নিয়ে তাদেরকে ভাবতে বলুন। পুরুষদের কোন্ কাজে পারদর্শী হওয়া উচিত? মহিলাদের কোন্ কাজে দক্ষ হওয়া উচিত? পুরুষের বেলায় কোন্ ধরনের অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ ঘটানো সঠিক? মহিলাদের ক্ষেত্রে কোন্টা সঠিক?
- অনেক মহিলা ও পুরুষের এমন সব গুণাবলী রয়েছে যেগুলোকে আদর্শ হিসেবে বিবেচনা করা হয় না। এগুলো নিয়ে ভাবতে বলুন গ্রুপগুলোকে। বক্সের বাইরে এসব গুণাবলী লিখুন কিংবা অংকন করুন। আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন : কোন অনুভূতি পুরুষদের লুকানো উচিত? কোনগুলোই বা মহিলাদের লুকানো উচিত?

৫. গ্রুপগুলোকে একত্রিত করে তাদেরকে তাদের আঁকা ছবি বা ড্রইংগুলো উপস্থাপন করতে বলুন।

৬. তারা যে ড্রইংগুলো আঁকেছেন এবং যেসব প্রত্যাশা দেখিয়েছেন সেসব নিয়ে আলোচনা



করুন। উদাহরণস্বরূপ, বক্সের ভেতরে বর্ণিত গুণাবলী কিংবা কাজ থেকে একজন আদর্শ পুরুষ বা মহিলা কীভাবে উপকৃত হন, সেটা জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে। কোন্ গুণ বা কাজ একটু দুর্বল কিংবা কম গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়? কেন?

৭. বেশির ভাগ মহিলা কিংবা পুরুষের পক্ষেই এ সকল আদর্শ অর্জন করা কঠিন – এমনটা তারা মনে করেন কিনা, গ্রুপগুলোকে তা জিজ্ঞাসা করুন। কেন? ‘আদর্শ’ বক্সের ভেতরে যাদের স্থান হয় না, তাদের ক্ষেত্রে কি ঘটে? কিংবা যারা ‘আদর্শ’ বক্সের বাইরে অবস্থান করতে চান তাদের ব্যাপারেই বা কী ঘটে? ভিন্ন হওয়ার মধ্যে কি সুবিধা ও অসুবিধা – দুটোই আছে? কীভাবে? (আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে আসল মানুষের মধ্যে উভয় বক্সেরই কিছুটা মিশেল রয়েছে)। গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন : বক্সগুলো কীভাবে পুরুষ ও মহিলাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে?

৮. এরপর জিজ্ঞাসা করুন : বক্সগুলো আসে কোথেকে? বিধিগুলো কে শেখায়? বালক-বালিকা, নারী ও পুরুষ হওয়া সম্পর্কিত ‘বিধিগুলো’ মানুষ শেখে কখন? মা-বাবা থেকে কতটা আসে? শিক্ষক, কোচ, ধর্মীয় নেতা – এদের পক্ষ থেকেই কতটা পাওয়া যায়? টিভি, বিজ্ঞাপন, ছবি, গান এবং ভিডিও থেকে কতটা অর্জন করা যায়?

শুধুমাত্র একদল মহিলাকে নিয়ে জেভার ভূমিকা অনুসন্ধান চালিয়ে যেতে আপনি কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন। জেভার বক্স না থাকলে কী হতো?

জেভার বক্সবিহীন জগতের কথা ভাবুন : Imagine a world without gender boxes

মহিলারা প্রায়শই তাদের অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি নিয়ে পরস্পরের সঙ্গে সংগোপনে কথা বলেন। জীবনের দুঃখ-কষ্ট সম্পর্কে, বিশেষত পুরুষদের সঙ্গে সম্পর্কের টানাপোড়েন নিয়ে কথা বলায় তাদের একাকীত্ব কিছুটা হলেও কাটে। তবে এ ধরনের আলোচনায় তাদের সমস্যার কারণ নিয়ে কোন প্রশ্ন উঠে না। পরিস্থিতি কীভাবে ভিন্ন হতে পারে, মতবিনিময় হয় না তা নিয়েও। একটু চিন্তাভাবনা ও মতবিনিময়ের মত কার্যক্রম মহিলাদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা তুলে ধরতে এবং তাদের ভূমিকার সঙ্গে পুরুষদের ভূমিকার তুলনামূলক বিশ্লেষণের জন্য একটি সুবিধাজনক ও নিরাপদ স্থান করে দিতে পারে।

জেভার বক্স কার্যক্রম অনুসরণের মাধ্যমে এই কার্যক্রম চালানো যেতে পারে। জেভার ভূমিকা ও প্রত্যাশায় পরিবর্তন ঘটানোর মাধ্যমে মহিলারা কীভাবে তাদের স্বাস্থ্যের উপর অধিকতর নিয়ন্ত্রণ হাসিল করতে পারেন, জেভার বক্স অনুসরণ করে গ্রুপ তা বিবেচনা করতে পারে।

কর্মতৎপরতা / জেভার বক্স না থাকলে কী হতো?
Activity / What if there were no gender boxes?

একদল মহিলা ও বালিকাকে নিয়ে এ কার্যক্রম পরিচালনা করুন। এখানে কোন পুরুষ কিংবা বালক উপস্থিত থাকবে না। (আপনি এটিকে পুরুষ বা বালকদের উপযোগীও করতে পারেন)। পূর্বে বর্ণিত পৃষ্ঠায় কার্যক্রম ব্যবহার করে যেসব জেভার বক্স অংকিত হয়েছিল, গ্রুপকে সেগুলো দেখান। তাদেরকে ব্যাখ্যা করে বলুন যে, এই কার্যক্রমের সাহায্যে আমরা ভাবতে পারবো পরিস্থিতি কীভাবে ভিন্ন হতে পারে – জেভার বক্স আদৌ না থাকলে কি হতো?

১. নিয়ন্ত্রিত ভাবনা। পরিবেশকে অধিক বন্ধুত্বপূর্ণ এবং কম মিটিংসুলভ করতে মহিলাদেরকে বৃত্তাকারে বসতে বলুন। কক্ষটিকে একটু অন্ধকারাচ্ছন্ন করে হালকা সঙ্গীত বাজানো যেতে পারে। মহিলাদেরকে বলুন তারা যেন তাদের চোখ বন্ধ রাখে, গভীরভাবে নিঃশ্বাস নেয় এবং নিজেদেরকে ছোট বালিকা হিসেবে কল্পনা করে। এদেরকে ব্যাখ্যা করে বোঝান যে আপনি ওদেরকে প্রথমে স্মরণ করতে এবং পরে কল্পনা করতে বলবেন। মহিলারা কেবল নিজেদের মধ্যে চিন্তা সীমাবদ্ধ রাখবেন, জোরে কোন কথা বলবেন না – এটি একটি নীরব কার্যক্রম।

শান্তভাবে ধীরে কথা বলুন এবং ওদেরকে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :

- প্রথম কখন আপনি অনুধাবন করেছিলেন যে, একজন মেয়ে হওয়া একজন ছেলে হওয়া থেকে ভিন্ন? এটা কীভাবে বুঝেছিলেন এবং আপনার কী ধরনের অনুভূতি হয়েছিল?
- ছেলে এবং মেয়ে – উভয়ের সঙ্গে প্রায় একই রকম আচরণ করা হলে মেয়ে হওয়াটা কীভাবে ভিন্ন হতো? যদি তাদের একই রকম স্বাধীনতা এবং একই রকম দায়দায়িত্ব থাকতো?
- পুরুষকে আরো স্বাধীনতা দেওয়া হলে তা কেমন হতো? পুরুষদের ভূমিকা ও দায়দায়িত্ব মহিলারা সমানভাবে ভাগ করে নিলে পুরুষের জীবন কীভাবে ভিন্ন হতো?
- মহিলারা আরো স্বাধীনতা পেলে তা দেখতে কেমন হতো? ভূমিকা ও দায়দায়িত্ব পুরুষদের সঙ্গে সমভাবে ভাগ করে নিলে নারীদের জীবন কীভাবে ভিন্ন হতো?

প্রতিটি প্রশ্ন করার পর ১-২ মিনিট অপেক্ষা করুন যাতে করে মহিলারা চিন্তা করার জন্য যথেষ্ট সময় পান।

২. ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গ্রুপে ভাগ করে নেয়া। মহিলাদেরকে তাদের চোখ খুলতে বলুন। এরপর একাধিক ক্ষুদ্র গ্রুপে বিভক্ত হয়ে নিয়ন্ত্রিত চিন্তা থেকে কিছু বিষয় নিয়ে

আলোচনা করতে আহ্বান করুন তাদেরকে। প্রত্যেক মহিলা বেশ কিছু সময় ধরে কথা বলবেন। এ সময় অন্যান্য মহিলারা নীরবে শুনবেন তার কথা।

৩. জেভার বক্সবিহীন জগত নিয়ে কল্পনা। প্রত্যেকের মতবিনিময় হয়ে গেলে তাদেরকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন :

- মেয়ে ও ছেলেদের প্রতি অধিক হারে সমআচরণ করা হলে, বর্তমানে মেয়েরা যেভাবে কাজ করছে তার চেয়ে কতটা ভিন্নভাবে কাজ করবে? কী ধরনের অনুভূতি হবে তাদের?
- মেয়েদেরকে যদি পুরুষদের সমান স্বাধীনতা, ক্ষমতা ও দায়িত্ব দেয়া হয়, তাহলে মহিলারা কীভাবে কাজ করবে? কী ধরনের অনুভূতি হবে তাদের?
- বালক ও পুরুষেরা কীভাবে কাজ করবে? তাদের অনুভূতি কেমন হবে?
- আপনার নিজের জীবন কতটা ভিন্ন হবে? আপনার পরিচিত অন্যান্য মহিলাদের জন্য জীবন কতটা ভিন্ন হবে? আপনার মেয়ের জন্য? আপনার মায়ের জন্য?

৪. বক্স ব্যতীত ড্রইং। জেভার বক্স ব্যতিরেকে জীবন কেমন হতে পারে তা দেখানোর জন্য গ্রুপকে আপনি নতুন ড্রইং তৈরি করতে বলতে পারেন। প্রতি গ্রুপকে একটি করে বড় কাগজ দিন এবং তাদেরকে একজন আদর্শ রমণীর ছবি আঁকতে বলুন। মহিলা এমন জগতে বসবাস করছেন যেখানে মহিলাদের স্বাধীনতা, ক্ষমতা, প্রত্যাশা ও দায়দায়িত্ব পুরুষদেরই অনুরূপ। আপনি তাদেরকে একজন আদর্শ পুরুষের ছবিও আঁকতে বলতে পারেন।

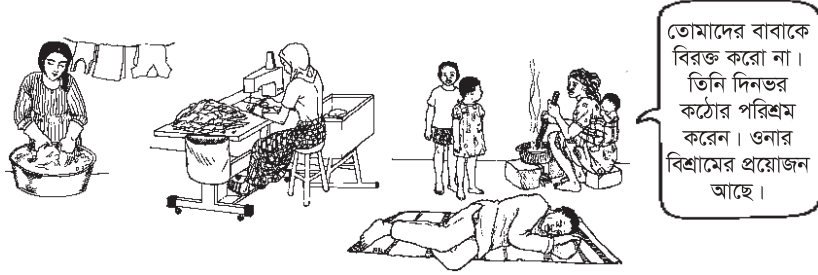
৫. পরিশেষে, গ্রুপগুলোকে তাদের দৃষ্টিকল্প (Vision) ও ড্রইং নিয়ে মতবিনিময় করতে বলুন। নারী ও বালিকাদের স্বাস্থ্যের জন্য এবং পুরুষ ও বালিকাদের স্বাস্থ্যের জন্য কোন্ জিনিসগুলো ভিন্নতা দিতে পারে, সে বিষয়ে প্রত্যেককে কথা বলতে বলুন। ড্রইং ও আলোচনার পর অর্থাৎ কার্যক্রম শেষ করার এখন তাদের কেমন অনুভূতি হচ্ছে, সেটা বলার জন্য অংশগ্রহণকারীদেরকে সময় দিন।

জেভার ও কাজ : Gender and work

প্রত্যেক সম্প্রদায়েই কিছু কাজকে ‘পুরুষদের কাজ’ এবং কিছু কাজকে ‘মহিলাদের কাজ’ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কাজ সম্পর্কে প্রত্যাশার এই ফারাক জেভার ভূমিকারই অংশ।

অনেক মহিলাই যে কাজগুলো করেন তা হচ্ছে, বাচ্চাদের লালন-পালন ও প্রাত্যহিক ঘরোয়া কর্মকাণ্ড। মহিলাদের এসব কাজের তেমন মূল্যায়ন করা হয় না। এমনকি আদৌ কোন কাজ বলে মনে করা হয় না। এজন্যই মহিলারা অযৌক্তিক কাজে ভারাক্রান্ত হয়েও তেমন কোন মর্যাদা পান না। জেভারের

ভূমিকা ও কাজ সম্পর্কে আলোচনা করলে মানুষ মহিলাদের জীবনের পরিবর্তন নিয়ে ভাবতে পারে, যা নারীদের স্বাস্থ্যোন্নয়ন ঘটাতে সহায়ক হবে।



কর্মতৎপরতা / জীবনের একটি দিন : Activity / A day in the life

একদিনে পুরুষ ও মহিলারা যে কাজ করেন তার একটি তালিকা করা হলে তা কাজ ও জেভার বিষয়ক আলোচনার বিষয়বস্তু হতে পারে। এমনও ঘটতে পারে যে, পুরুষ ও মহিলা হয়তো জানেন না তার বিপরীত লিঙ্গ (স্বামী বা স্ত্রী) সারা দিন কী করেন। কেবলমাত্র মহিলা গ্রুপের সদস্যদের নিয়ে এ কর্মসূচী পরিচালনা করতে পারেন। এতে করে ঘরোয়া দায়দায়িত্ব সম্পর্কে মহিলাদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে উঠবে এবং তারা এগুলোকে কাজ হিসেবে মূল্যায়নের দাবীতে সোচ্চার হতে পারবেন।

১. আপনার গ্রুপকে পুরুষ ও মহিলাদের ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন। একটি স্বাভাবিক দিনে পুরুষরা যেসব কাজ করেন, পুরুষ গ্রুপগুলোকে তার একটি তালিকা করতে বলুন। এ কাজের হিসেব হবে ঘুম থেকে জেগে উঠার সময় হতে শুরু করে ঘুমোতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত। মহিলা গ্রুপগুলোকেও বলুন মহিলাদের কাজের তালিকা করার জন্য। প্রতিটি কাজে কত সময় লাগে, এসব কাজ কোথায় হয় এবং কাজে কে সাহায্য করে – এসব বিষয়ও ভাবতে বলতে পারেন গ্রুপগুলোকে।

২. প্রথম তালিকা করা হয়ে গেলে পুরুষ গ্রুপগুলোকে আরেকটি তালিকা করতে বলুন। একই সময়ে মহিলারা যেসব কাজ করেন বলে তারা ভাবতে পারেন, তার বিবরণ থাকবে এই তালিকায়। অনুরূপভাবে মহিলাদেরকেও বলুন পুরুষদের কাজের একটি তালিকা করার জন্য।

৩. উভয় তালিকা হয়ে গেলে বড় গ্রুপের সঙ্গে এসব নিয়ে মতবিনিময় করুন।

৪. তালিকা তৈরির বিষয় আলোচনা করুন। তালিকার কোনো অংশ কিংবা তৈরিকৃত তালিকার কোনো অংশ দেখে বিস্মিত হয়েছেন কিনা, ওদের কাছে জিজ্ঞাসা করুন। তারা কি মনে করেন যে, পুরুষদের কাজের তালিকা তৈরি করে মহিলারা বেশ ভালো কাজ করেছেন? আবার মহিলাদের কাজের তালিকা তৈরি করে পুরুষরাও কি ভালো কাজ করেছেন?

৫. তালিকায় যা আছে সেসব নিয়ে আলোচনা করুন। মহিলা ও পুরুষের কাজের ধরনের মধ্যে ভিন্নতা কোথায়? মহিলা ও পুরুষরা ভিন্ন ভিন্ন কাজ কেন করেন? পুরুষদের তালিকায় উল্লিখিত কোন্ কাজগুলো মহিলারাও সমান দক্ষতায় করতে পারতেন? মহিলাদের তালিকায় উল্লিখিত কোন কাজ পুরুষরাও একইরকম ভাবে করতে পারতেন? কেন পারতেন কিংবা কেন পারতেন না?

৬. মহিলা ও পুরুষদের সেইসব পার্থক্য আলোচনা করুন যেগুলো প্রত্যেক জেভারের সঙ্গে সম্পর্কিত। উদাহরণস্বরূপ, জিজ্ঞাসা করুন ইচ্ছেমত অবসর সময় কাটানোর জন্য কাদের বেশি সময় আছে। কাজের চাপ কোন্ গ্রুপের বেশি? তারা কি মনে করেন যে, এ ধরনের পার্থক্য যুক্তিযুক্ত? কেন অথবা কেন নয়?

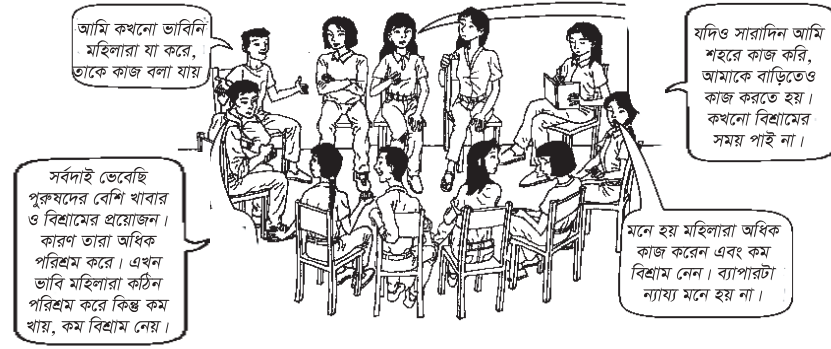
এছাড়া আপনি তাদেরকে সেইসব মহিলা কিংবা পুরুষদের সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন যারা অন্য জেভারে তালিকাভুক্ত কিছু কিছু কাজও করে থাকেন। যে কাজ অপর জেভারের লোকেরা করবেন এমনটাই প্রত্যাশিত, সে কাজ এরা কেন করেন? এসব কাজ করে এরা কি কমবেশি সম্মান পেয়ে থাকেন?

৭. কার্যক্রম শেষ করার সময় গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন তারা মহিলা ও পুরুষদের দৈনন্দিন কার্যক্রম ও কাজের চাপের প্রত্যাশার ক্ষেত্রে কোন পরিবর্তন চান কিনা। এসব পরিবর্তন কীভাবে তাদের উপকারে আসবে, সেটা তাদেরকে ব্যাখ্যা করতে বলুন। এ ক্ষেত্রে কী ধরনের চ্যালেঞ্জের মোকাবেলা করতে হতে পারে? এ সকল পরিবর্তন ঘটাতে প্রত্যেকে কী ভূমিকা রাখতে পারেন, অন্যরা কী করতে পারেন এবং গোটা সমাজকে বদলাতে গ্রুপ কীভাবে সহায়তা দিতে পারেন, তা নিয়ে আলোচনা করুন।

সময়ের বিবর্তনে জেভারের ভূমিকা বদলায় : Gender roles change over time

জেভার ভূমিকা প্রায়শই মহিলাদের উপর নিম্ন মর্যাদা আরোপ করে, যার অর্থ তাদের জন্য স্বাস্থ্যসেবার স্বল্প সুযোগ, নিজের দেহের উপর স্বল্প নিয়ন্ত্রণ, অধিক কর্মঘণ্টা এবং কম সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা। কোনো গোষ্ঠী যদি নারীদের

স্বাস্থ্যগ্নয়ন চায়, তাহলে তাদের জেডার ভূমিকা বদলাতে হবে, বিশেষত সেইসব ভূমিকা যেগুলো মহিলাদেরকে পুরুষের খেয়ালখুশির শিকার করে তোলে। এটা করা আপাতত কঠিন মনে হতে পারে। তবে যখন আমরা দেখি যে, জেডার বায়োলজিক্যাল বা জৈবিক নয়। তার মানে পৌরুষ বা নারীত্ব নামক ধারণাগুলো এসেছে আমাদের কল্পনা থেকে, এগুলো প্রকৃতিগত নয়। এটা আরো স্মরণ করিয়ে দেয় যে, সময়ের বিবর্তনে পৃথিবীর সর্বত্রই জেডার ভূমিকা বদলেছে। নারীদের অতীত ও বর্তমান জীবনের তুলনামূলক বিশ্লেষণ করলে আমরা দেখতে পাবো যে, জেডার ভূমিকা অবশ্যই বদলায়। এই রদবদল কীভাবে নারী স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটায়, দেখতে পাবো সেটাও।



কর্মতৎপরতা / আমরা যেমন ছিলাম : Activity / The way we were

একটা কার্যক্রমের কথা ভাবা যাক। এতে অধিক বয়স্ক মহিলারা ভেতরের দিকে বৃত্তাকারে বসবেন এবং তাদের মায়েদের জীবন কেমন ছিল, সে বিষয়ে কথা বলবেন। কম বয়সী মহিলারা বাইরের বৃত্তে বসে শুনবেন। পরে প্রশ্ন করবেন। তাদের প্রশ্নের উত্তর দেয়া হয়ে গেলে, গ্রুপগুলো জায়গা বদল করবে, যাতে করে পরিস্থিতি কীভাবে বদলেছে সে ব্যাপারে অল্পবয়সী মহিলারা তাদের ভাবের আদান-প্রদান করতে পারেন। এ সময় বয়স্ক মহিলারা তাদের কথা শুনবেন।

১. বয়স্ক মহিলাদেরকে তৈরি করার জন্য নারীত্ব ও নারী হওয়ার ব্যাপারে তারা তাদের মায়ের কাছ থেকে যা শুনছেন, সেসব ব্যক্ত করতে বলুন। তাছাড়া তাদের জীবন তাদের মায়েদের জীবন থেকে কীভাবে ভিন্ন? কী ধরনের পরিবর্তন তাদেরকে ভিন্ন নারীতে পরিণত করেছে? এ সকল পরিবর্তন কেন ঘটলো? বয়স্ক ঐ মহিলাদের পক্ষে, তাদের বন্ধুবান্ধব কিংবা তাদের মায়েদের পক্ষে

সামাজিক প্রত্যাশার বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করার কোন উপায় ছিল কিনা, তা তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। কিছুসংখ্যক মহিলা কীভাবে গতানুগতিক জেডার ভূমিকা ভাঙতে সক্ষম হয়েছে? তাদের ভাগ্যে কী ঘটেছে?

ঐ আমলেও বালক-বালিকাদের মধ্যে বন্ধুত্ব ও রোমান্সের রীতিনীতিতে যে পরিবর্তন ঘটেছিল, বয়স্ক মহিলাদের বলুন সেসব বিষয় তরণ মহিলাদের কাছে বর্ণনা করার জন্য।

কোর্টশীপ, যৌন সম্পর্ক এবং বিয়ে করার ব্যাপারে নিয়মকানুন কীভাবে বদলেছে? অতীতে মহিলারা কীভাবে তাদের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতেন?

২. খেলায় যখন অল্পবয়সী মেয়েদের পালা আসে, তখন প্রথমেই নারী হওয়ার ক্ষেত্রে তাদের কোন বিষয়গুলো পছন্দের তা তাদেরকে বর্ণনা করতে বলুন। নারী হওয়ার ব্যাপারে তারা কোন বিষয়গুলোকে অন্যায় মনে করেন, তাও তাদেরকে বলতে বলুন। নারী হওয়ার ব্যাপারে তাদের ধারণা যে তাদের দাদী-নানীর ধারণা থেকে ভিন্ন, তারা কীভাবে সেটা ভাবলেন? সমাজের অন্যান্যদের ধারণাই বা কীভাবে ভিন্ন?

তাদের ভবিষ্যৎ লক্ষ্য সম্পর্কে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। কোন কোন মহিলাকে তারা প্রশংসা করেন? কেন? একজন রোমান্টিক পাটনার কিংবা স্বামীর কাছ থেকে তারা কী আশা করেন? ভবিষ্যতে কীভাবে তারা নিজেদের জন্য একটি সুস্থ জীবনের ছবি আঁকেন?

৩. জেডার সম্পর্কে এ কর্মসূচী আমাদেরকে কী জানান দেয়, সময় পরিক্রমায় কীভাবে এটা বদলে যায় এবং আমরা কিভাবে আমাদের জীবৎকালেই এটা বদলানোর ব্যাপারে সহায়তা করতে পারি, এসব বিষয় পরিশেষে পুরো গ্রুপকে জিজ্ঞাসা করুন।

জেডার, ক্ষমতা ও স্বাস্থ্য : Gender, power and health

পৌরুষের একটি প্রচলিত বৈশিষ্ট্য হচ্ছে ক্ষমতামূলক হওয়া এবং একটি সমাজে পুরুষেরাই সবচাইতে শক্তিশালী পদ ধারণ করে রাখে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, কোনো সম্প্রদায়ের নেতা কিংবা সরকারি কর্মকর্তারা মহিলাদের তুলনায় বেশিরভাগই পুরুষ হয়ে থাকেন। এমনটাই প্রত্যাশিত হয়ে থাকে যে, পুরুষেরা সিদ্ধান্ত নেবেন। সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় নারীদের সঙ্গে তারা আলোচনা করেন না। নারীরা ক্ষতিগ্রস্ত হবেন কিনা সে বিষয়টা নিয়েও ভাবেন না। একটি পরিবারে এটাই স্বাভাবিকভাবে প্রত্যাশা করা হয় যে, পুরুষই বাড়ির প্রধান থাকবেন। কীভাবে অর্থ আসছে কিংবা ব্যয়িত হচ্ছে, সে ব্যাপারেও সিদ্ধান্ত নেবেন তিনিই। দম্পতিদের ক্ষেত্রে, কখন কীভাবে যৌনসঙ্গমে মিলিত হতে হবে কিংবা পরিবার

পরিকল্পনা ব্যবহার করা হবে, সে সকল বিষয়েও নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা পুরুষের হাতেই এবং এটাই প্রত্যাশিত। মহিলাদের মধ্যে প্রায়শই যে স্বাস্থ্য সমস্যা প্রকটভাবে দেখা দেয়, তার মূলেও রয়েছে ক্ষমতার এই বৈষম্য।


প্রায় সকলেরই কিছু না কিছু ক্ষমতা আছে। এই ক্ষমতা কীভাবে বন্টন ও ব্যবহৃত হয় সেখানেই সমস্যা। বিভিন্ন ধরনের ক্ষমতা নিয়ে আলোচনা করা হলে তা উপকারি বা ক্ষতিকর পদ্ধতিতে ব্যবহৃত হচ্ছে কিনা, লোকজন তা দেখতে পাবে।

কারো উপর ক্ষমতা প্রয়োগই হচ্ছে সবচেয়ে ক্ষতিকর ক্ষমতা। জনগণ সাধারণত এটাই ভাবে যে, এ ধরনের ক্ষমতার মধ্যে রয়েছে হুমকি প্রদর্শন, হস্তক্ষেপ, সহিংসতা, শাস্তি প্রদান কিংবা কোনো ব্যক্তি বা দলকে তাদের ইচ্ছের বিরুদ্ধে কোন কিছু করতে বাধ্য করা।

সুস্বাস্থ্য ও অধিকারের জন্য গায়ানার মহিলাদের একত্রিত করেছে লাল সুতো দক্ষিণ আমেরিকার গায়ানায় বিভিন্ন এথনিক বা জাতিগত দলের (Ethnic group) লোকজন বাস করে, যাদের প্রত্যেকের সামাজিক রীতিনীতি ও ঐতিহ্য আলাদা। একটি গ্রুপ এসেছে আফ্রিকা থেকে যাদের পূর্বপুরুষদেরকে ক্রীতদাস হিসেবে আনা হয়েছিল এখানে। আরেকটি গ্রুপ ভারতীয় অভিবাসীদের সন্তান। অপর গ্রুপটি গায়ানার নেটিভ বা আদিবাসী। বহু বছর ধরে এসব গ্রুপের মধ্যে গভীর অমিল বিদ্যমান ছিল। কারো সঙ্গে কারো মিল নেই – এমনটাই ভাবতো বিভিন্ন গ্রুপের মহিলারা। ‘লাল সুতো’ নামের একটি সংগঠন গায়ানার মহিলাদের আত্মমর্যাদা বৃদ্ধির লক্ষ্যে সবগুলো গ্রুপকে একত্রিত করার উপায় খুঁজতে থাকে। এ দেশের মহিলারা কীভাবে সময় কাটায়, তা জানতে তারা একটি জরিপ পরিচালনা করেন। ‘লাল সুতো’র কর্মীরা দেশব্যাপী ঘুরে ঘুরে ওখানকার মহিলাদের প্রাত্যহিক কাজকর্ম সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করেন। তারা আবিষ্কার করেন যে, সকল মহিলার দিনই কাটে একই রকম কাজ করে – সকালে ঘুম থেকে উঠা, পানি ও লাকড়ি সংগ্রহ করা, পরিবারের সদস্যদেরকে খাওয়ানো, বাড়িঘর পরিচ্ছন্ন করা, ছোট বাগান পরিচর্যা করা, চাকরি করা, কাপড় ধোয়া, রান্না করা, বাচ্চাদের দেখভাল করা এবং আরো বাড়তি কিছু কাজ করা ইত্যাদি। প্রায় সকল মহিলাই প্রতিদিন ১৫ থেকে ১৬ ঘণ্টা কাজ করে থাকেন। ‘লাল সুতো’র প্রতিনিধিরা তাদের জরিপের ফলাফল দেশের নারীদেরকে দেখান। প্রশ্ন তুললেন, ‘আমরা কেন নিজেদেরকে বিভক্ত করে রেখেছি? আমরা সকলেই তো একই কাজ করছি।’ সবগুলো গ্রুপের মধ্যে অত্যন্ত সফলভাবে বন্ধন জোরদার করে এই প্রকল্প। ‘লাল সুতো’ এক পর্যায়ে একটি শক্তিশালী, বহুজাতিক নারী গ্রুপে পরিণত হয়। নারীর অধিকার প্রতিষ্ঠা, অর্থোপার্জন ও লিঙ্গিক সহিংসতা নিরসনে গ্রুপটি সফলতার সঙ্গে কাজ করে যাচ্ছে।



অধিক ক্ষমতামূলী লোকেরা অন্যান্য মানুষ ও তাদের কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রায়শই আইন, বিধিবিধান ইত্যাদি প্রয়োগ করে থাকেন। নারীদের মতো কম ক্ষমতামূলী ব্যক্তিদেরকে প্রায়শই বেশির ভাগ আইন কার্যকর করা থেকে বাদ রাখা হয়। অথচ এসব আইন ও বিধিবিধান নারীদের জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। এ ধরনের বিধি প্রয়োগের কারণেই নারীরা স্বাস্থ্যসেবা লাভের পূর্ণ অধিকার থেকে বঞ্চিত হন। এ ধরনের ক্ষমতার প্রয়োগকে কোন কোন সময় ‘নির্যাতন’ বলা হয়।




কাজে ফিরে যাও। দুপুরের খাবার খাওয়ার সময় শেষ হয়ে গেছে।

এই ক্ষমতা এতটাই জোরালো ও দীর্ঘমেয়াদী হতে পারে যে, কম ক্ষমতামূলী লোকেরা এই বৈষম্যকে স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নেয়। এমনটা ঘটলে তাদের নিজেদের কোন পছন্দ কিংবা কোন কিছু বদলে দেয়ার ক্ষমতা যে তাদের আছে, সেটা বিশ্বাসই করে না। তাদের এই বিশ্বাস বা ধারণা তারা অন্যদের উপর চাপিয়ে দেয়ারও চেষ্টা করে।



এটা সঠিক নয়। ওরা স্কুলে যাচ্ছে আর আমাদেরকে বাড়িতে থেকে কাজ করতে হবে।

আমি একটি মেয়ে গ্রুপের সঙ্গে কাজ করি। ওরা বয়স্ক গ্রুপের সঙ্গে দেখা করতে চায় না। এর বদলে প্রত্যেক মেয়ে তার দাদী-নানী কিংবা পরিচিত বয়স্ক কোন মহিলার সাক্ষাতকার নিয়েছে। মেয়েরা তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করেছে অন্যদের সঙ্গে। কেউ কেউ কবিতা লিখেছে, কেউবা তাদের সাক্ষাতকার লিখেছে ম্যাগাজিনের উপযোগী নিবন্ধের মতো করে। দু’একজন নাটক ব্যবহার করে দাদী-নানীর ভূমিকায় অভিনয় করেছে।



ভেতর থেকে উৎসারিত ক্ষমতা হচ্ছে অনুভূতি ও ধারণার উপর ভিত্তি করে কাজ করার যোগ্যতা। এ ধরনের ক্ষমতা থাকলে মানুষ একটি লক্ষ্য স্থির করে এবং বিশ্বাস করে যে, এই লক্ষ্যে পৌঁছানো সম্ভব। সারা বিশ্বের মেয়ে ও নারীরা এ ধাঁচের ক্ষমতা তখনই প্রদর্শন করতে পারে যখন তারা বাধাবিপত্তি সত্ত্বেও শিক্ষাগ্রহণে ব্রতী হয়। সংকটাপূর্ণ পরিস্থিতিতেও তারা তাদের পরিবারকে একত্রিত রাখে এবং নিজেদের পরিবারের এবং সমাজের সকলের স্বাস্থ্য সুরক্ষার উপায় খুঁজতে থাকে।

সমাজের অন্যান্যদের সঙ্গে সংহতি ও সহযোগিতার মানসে মিলিত হয়ে ক্ষমতা অর্জন করা যায়। যৌথ ক্ষমতা মানুষের দক্ষতাকে জোরালো করে। ফলে তারা পরিবর্তনের জন্য কার্যক্রম গ্রহণ করতে পারেন। এতে করে গোটা সমাজের জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা, মর্যাদা ও ন্যায়বিচার নিশ্চিত হয়।

সংযোগ অনুসন্ধান করুন : জেভারের ভূমিকা, ক্ষমতা ও স্বাস্থ্য

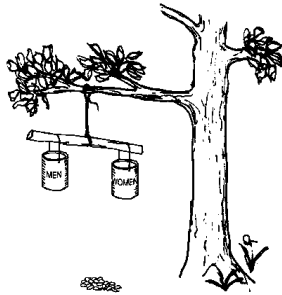
Explore the connection: Gender roles, power, and health

এর পর আমরা যে-আলোচনা করব তা থেকে জেভার প্রত্যাশা, অসম ক্ষমতার সম্পর্ক এবং নারী স্বাস্থ্যে এর প্রভাবের ব্যাপারে গ্রুপ সহায়তা পাবে। জেভার ভূমিকা, ক্ষমতা ও স্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক অনুসন্ধান এসব কার্যক্রম একত্রে কিংবা আলাদাভাবে করা যাবে। নারী স্বাস্থ্যের কোন বিশেষ বিষয় যথা নিরাপদ শিশুজন্ম ইত্যাদির ব্যাপারে এ কার্যক্রম উপযোগী করা যেতে পারে। জেভার ভূমিকা এবং ক্ষমতা কীভাবে এই ইস্যুকে প্রভাবিত করে, সেটাও আলোচনা করুন এ কার্যক্রমে।

কার্যক্রম / বোঝার ভারসাম্য : Activity/The balance of burdens

ক্ষমতার পার্থক্য ও প্রত্যাশার ভিন্নতা কীভাবে মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে অসম পরিস্থিতি সৃষ্টি করে এবং কীভাবে তা নারী স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, এই কার্যক্রমের মাধ্যমে গ্রুপ তা অনুধাবন করতে পারবে। একদল মহিলা ও বালিকাকে রাখতে পারেন এ গ্রুপে। সহায়ক হিসেবে কতক পুরুষও থাকতে পারে এখানে।

প্রস্তুতি : দুটো কৌটা, কিছু দড়ি ও একটা লাঠি দিয়ে দাড়িপাল্লা তৈরি করুন। একটি কৌটা মহিলাদের বোঝা (Burden) এবং



অপরটি পুরুষদের বোঝা (Burden)-এর জন্য। কৌটায় রাখার জন্য কিছু সম ওজনের সীম অথবা নুড়ি পাথরও লাগবে। এছাড়াও কিছু কার্ড বা কাগজের টুকরো রাখুন (সাধারণ কাগজের শিট অর্ধেক করে কাটলেও ভালো কাজ দেবে)।

১. লিঙ্গীয় অসাম্য কীভাবে নারী স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, সে ব্যাপারে জনগণের চিন্তাকে সহায়তা দেয়ার জন্য কারো অনিরাপদ গর্ভাবস্থা কিংবা যৌনতার (Sex) অসুখী কারো কাহিনি বলুন।

২. গল্পগুলো সম্পর্কে এবং নিজেদের জীবন ও অভিজ্ঞতা সম্পর্কে গ্রুপকে ভাবতে বলুন। জেভার প্রত্যাশা কখনো কখনো কীভাবে মহিলা ও পুরুষদেরকে মহিলাদের স্বাস্থ্যের সুরক্ষা-বান্ধব আচরণ করতে দেয় না, সে সম্পর্কে তাদেরকে ভাবতে বলুন। পুরুষ মহিলাদের এ ধরনের সীমাবদ্ধতা জেভার প্রত্যাশা কর্তৃক আরোপিত বোঝা (Burden) হিসেবে দেখা যেতে পারে।

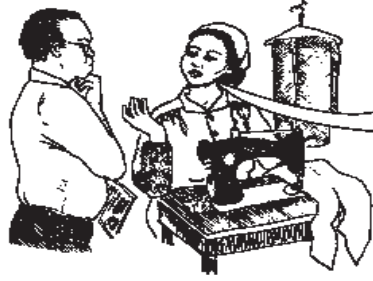
৩. গ্রুপের বিভিন্ন লোককে বোঝা (Burden)-এর উদাহরণ দিতে বলুন। নারী স্বাস্থ্যের উপর প্রভাবদায়ী জেভার ভূমিকা ও প্রত্যাশাই বোঝা (Burden)। প্রতি ব্যক্তি যখন একটি বোঝা (Burden)-এর কথা উল্লেখ করবেন, তখন তাকে দাড়িপাল্লার পুরুষ বা মহিলা সাইডে একটি সীম যোগ করতে বলুন, যা নির্ভর করবে বোঝা (Burden)-টি কার, তার উপর। যেক্ষেত্রে মহিলাদের স্বাস্থ্য সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত, সেখানে একটি বাড়তি সীম যোগ করুন। অল্প বয়সী নারী, একজন অভিবাসী, সংখ্যালঘু – এদের ক্ষেত্রে বোঝা (Burden) যদি আরো মারাত্মক রূপ নেয়, তাহলে কৌটায় আরো বাড়তি সীম রাখুন।

প্রতিটি বোঝা (Burden)-এর বিবরণ একটি কার্ড কিংবা একটুকরো কাগজে লিখে টেপ দিয়ে তা দেয়ালে আটকে রাখুন। নারীদের জন্য একদিকে এবং পুরুষদের জন্য অন্যদিকে। লক্ষ্য করুন যে, নারীদের অনেক বোঝা ক্ষমতার অভাব, অর্থ ও সম্পদের অভাবের সঙ্গে সম্পর্কিত।

পুরুষ		মহিলা		
পৌরুষ প্রমাণের জন্য অনেকের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক	আবেগ সামাল দিতে মদ্যপান	বিদ্যালয়ে যাওয়ার হার কম	কম খাদ্য	নিজের কোন টাকা নেই
নিয়ন্ত্রণ রাখতে অধিক সহিংসতা	সাহায্য চাইতে পারে না	সিদ্ধান্ত নেবার কম ক্ষমতা	বাড়ি ছেড়ে যেতে	অধিক সময় কাজ করতে হয়

৪. গ্রুপকে দাড়িপাল্লার দিকে তাকাতে বলুন এবং কোন্ দিকে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকে আছে তা দেখতে বলুন। ব্যাখ্যা করুন যে, এ সকল অসাম্য নিয়ে আলোচনা করার উদ্দেশ্য পুরুষকে দোষারোপ করা নয় বরং জেভার প্রত্যাশা কীভাবে পুরুষ ও মহিলা – উভয়ের স্বাস্থ্যেরই ক্ষতি করে সেটা দেখানো। মানুষ যখন লিঙ্গীয় বোঝা (Burden)-এর দ্বারা ভারাক্রান্ত হয় না, তখন প্রত্যেকের জীবন ও স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

নারী ও পুরুষের মধ্যে কীভাবে একটি উত্তম ভারসাম্য স্থাপন করা যায়, তা নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে আপনি কার্যক্রম শেষ করতে পারেন। পরবর্তী ধাপের কতক ধরনের খেলা জেভার ভূমিকা, মহিলাদের মর্যাদা ও মহিলাদের স্বাস্থ্যের মধ্যকার সম্পর্ক অনুসন্ধান অব্যাহত রাখার একটি ভালো উপায়।



আমি টয়লেটে গিয়েছিলাম। কারণ আমার সেখানে যাবার দরকার ছিল। আপনি জানেন আমি সব কাজ সময়মত করে থাকি। কাজেই টয়লেটে যাওয়ার কারণে আমার বেতন কাটার অধিকার আছে বলে আমি মনে করি না।

যোগাযোগ একটি শক্তিশালী মাধ্যম : Communication is Powerful

নারীসুলভ যে সকল গুণাবলী রয়েছে সেগুলোকে পরোক্ষ ও তাবেদারিপূর্ণ হিসেবে ধরা হয়। পুরুষদের কথার উপর কথা বলবে মহিলা বা মেয়েরা, এটা সাধারণত প্রত্যাশিত নয়। নারীদের মতামত প্রায়শই উপেক্ষা করা হয়। কথা বলার জন্য, এমনকি শুধুমাত্র প্রয়োজন কিংবা চাহিদার কথা বলার জন্য

আমি একটি নারী গ্রুপ পরিচালনা করি। একটি মিটিং-এ নারীরা কীভাবে সমাজে নিম্ন মর্যাদা ভোগ করে সে বিষয়ে কথা বলেছি। এরপর আমার ডোমিনো খেলায় সকল মহিলার ধারণাকে কারণ হিসেবে ব্যবহার করেছি। পরে মহিলারা তাদের স্বামীদেরকে একটি মিটিংয়ে ডেকেছে এবং আমরা খেলাটা খেলেছি।



মহিলাদের সমালোচনা করা হয়। তাদেরকে বিচ্ছিন্ন করে রাখা হয়, এমনকি শাস্তি দেয়া হয়। এমন একটা পরিস্থিতি বদলাতে প্রচুর সাহসের দরকার কিন্তু সোচ্চার হওয়া এবং তা সবার কাছে পৌঁছানোও ক্ষমতা লাভের একটি উপায়।

যোগাযোগের ক্ষেত্রে নীচের তিনটি উদাহরণ বিশ্লেষণ করুন এবং এগুলোর সুবিধা-অসুবিধা আলোচনা করুন।

একজন লোক তার স্ত্রীকে কমিউনিটি মিটিংয়ে যাওয়ার অনুমতি দেন না। অন্যান্য মহিলা তাকে তাদের সঙ্গে যাওয়ার জন্য বললেও এই মহিলা যে তাদের সঙ্গে যেতে ইচ্ছুক, সেটা তিনি তার স্বামীকে বলতে ভয় পান।

দুর্বল অথবা পরোক্ষ যোগাযোগ (Weak or passive communication) :

একজন লোক যা করতে চান এই মহিলা সেটাই তাকে করতে দেন। প্রথমেই অন্যকে তার ক্ষতি করার সুযোগ দেন। বিরক্ত হলেও নীরব থাকেন, বারবার ক্ষমা চান, প্রচুর কাঁদেন। নিজের অনুভূতি গোপন রাখেন, অধিকার রক্ষার জন্য কোন পদক্ষেপ নেন না। অন্য মহিলাদেরকে তিনি বলেন, তিনি আগ্রহী নন এবং সারা রাত স্বামীর কাছে গুমড়োমুখে হয়ে থাকেন।



ঝগড়াটে বা আত্মসী যোগাযোগ (Fighting or aggressive communication) :

এই মহিলা যা ইচ্ছে তাই করেন। অন্যের কথা আদৌ ভাবেন না। হুমকি দেন, দাবি করেন, অন্যের বক্তব্য গুনতেই চান না। কেউ দ্বিমত পোষণ করলে দ্রুত তার উপর রেগে যান। চিৎকার করেন, অন্যের বিচারক সাজেন। মহিলাদের প্রতি তিনি ক্রুদ্ধ। অন্যের বিষয়ে নাক গলানোর জন্য তিনি মহিলাদের সমালোচনা করেন। তার স্বামী মিটিংয়ে যান। অথচ তাকে বাড়িতে থাকতে হয়। এজন্য তিনি স্বামীর প্রতিও ক্রুদ্ধ।



জোরালো ও আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ (Strong or assertive communication)

একজন মহিলা নিজেকে এবং অন্যকে সম্মান করেন। নিজের অধিকার আদায়ে তৎপর থাকেন। শান্তভাবে কথা শোনেন এবং বলেন, নিজের ভাবনা, চাহিদা ও অনুভূতির কথা স্পষ্ট করে বলেন। কোন অপরাধবোধ ছাড়াই 'না' বলেন। প্রয়োজন হলে অন্যের সাহায্য চান। তার বক্তব্য ও দৃষ্টিতে প্রত্যয়ী ভাব দেখান। মিটিংয়ে যেতে তার আগ্রহ কেন, সেটা তিনি তার স্বামীকে বলেন। স্বামীকে আরো বলেন, 'দুই সপ্তাহ পরপর গ্রুপের মিটিং হয়। আমি প্রকৃতপক্ষেই মিটিংয়ে যেতে আগ্রহী। মিটিংয়ে গেলেও বাড়ির সকল দায়িত্ব পালন করতে পারবো। এটা আমরা কীভাবে করবো, সে বিষয়ে কি আমরা কথা বলতে পারি?'



যৌনসঙ্গম শুরুর প্রাক্কালেও আপনি আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের অভ্যাস অনুশীলন করতে পারেন। এ বিষয় নিয়ে আমরা আরো আলোচনা করব।।

‘আমি’ বক্তব্যের সাহায্যে স্পষ্টতর যোগাযোগ : Clearer communication with ‘I’ statements

আমরা আমাদের অনুভূতি, মতামত ও আকাঙ্ক্ষা জোরালোভাবে উপস্থাপন করতে চাই এবং একই সঙ্গে অন্যের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ ও বিবেচনা রাখতে চাই। এজন্য ‘I’ বা ‘আমি’ বলা সম্ভবত কার্যকর।

‘আমি’ বলার মাধ্যমে আপনি আপনার মতামত স্পষ্টভাবে তুলে ধরতে পারবেন। অথচ এতে করে কাউকে দোষ দেয়া, হুমকি দেয়া কিংবা সমালোচনা করাও হবে না। পরিস্থিতি কীভাবে আপনাকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে, আপনি এ নিয়ে কী ভাবছেন এবং কী ঘটলে ভালো হয়, সেটাই আপনি ‘আমি’র মাধ্যমে বলবেন।

‘আমি’ ব্যবহার করতে শেখাটা প্রথম দিকে একটু অদ্ভুত মনে হতে পারে। এটি কথা বলার একটি জোরালো পদ্ধতি। মানুষ যখন সম্পর্কের ক্ষেত্রে ‘আমি’ ব্যবহার করতে করতে এক পর্যায়ে এতে অভ্যস্ত হয়ে উঠেন, তখন দেখতে পাবেন এটা সুন্দরভাবে কাজ করে।

কার্যক্রম / ‘আমি’ বক্তব্য কীভাবে বলবেন Activity / How to make an ‘I’ statement

১. প্রথমত আপনি কীসে বিরক্ত হচ্ছেন এবং এতে কেমন অনুভব করছেন এবং কেন সেটাই বলবেন। কিন্তু এমনভাবে বলবেন যাতে অন্যকে দোষ দেয়া কিংবা অপমান করা না হয়।

২. তারপর আপনার যেটা বলার, সেটাই বলুন। খেয়াল রাখতে হবে যে, এটাকে দাবি বা চাহিদার মতো করে বলা যাবে না। তা যদি করেন, তাহলে একে অতিরিক্ত আগ্রাসী বলে মনে হবে।

ক্ষতিকর জেভার রোল কীভাবে মহিলাদের অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ, তা দেখতে আপনি একটি সমস্যা বৃক্ষ (Problem Tree) ব্যবহার করতে পারেন। আমি এটি অধ্যায়-৭ থেকে নিয়েছি। অধ্যায়টির নাম ‘পরিবার পরিকল্পনার সাহায্যে নারীদের স্বাস্থ্য সংরক্ষণ’।



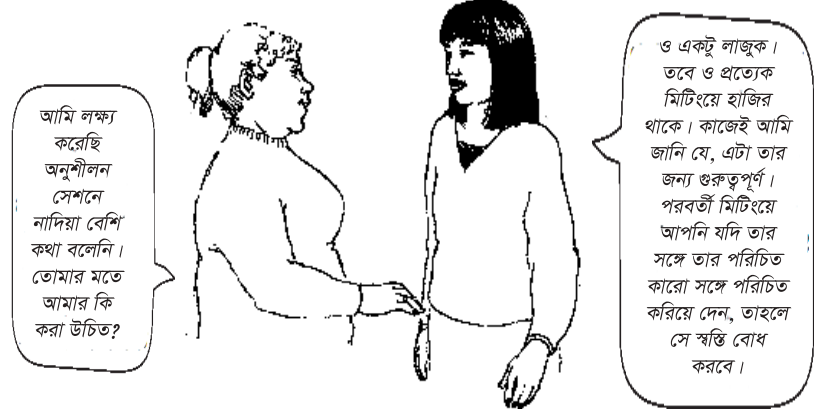
৩. আপনি যা বলেছেন সে ব্যাপারে অন্যরা কেমন অনুভব করছেন, সেটা জিজ্ঞাসা করুন।

আপনি কাজ সেরে তারপর আবার বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দিয়ে যখন রাতে ফেরেন, আমার দুঃখ হয়। কারণ আমি আপনার সঙ্গে সময় কাটাতে চাই। বাচ্চাদের খাবার কেনার জন্য টাকার প্রয়োজন, সেজন্য আমি উদ্বেগ। আমরা কীভাবে উভয়ের প্রয়োজন মেটাতে পারি, সে বিষয়ে আমি আলোচনা করতে চাই। এটা কি আপনার জন্য ঠিক হবে?



প্রশিক্ষককে সমর্থন দিন : Support the trainer

মহিলাদেরকে ভালো বক্তা হওয়ার ব্যাপারে সমর্থন দেয়ার অর্থ আপনাকেও একজন ভালো বক্তা (এবং শ্রোতা) হতে হবে। এ কাজ যারা করছেন, তাদের প্রত্যেকেরই সাহায্যের প্রয়োজন। কোনো কার্যক্রম শুরু করার আগে প্রস্তুতি নিতে হবে। অন্য কারো সঙ্গে বিষয়টা নিয়ে কথা বলুন এবং অনুশীলন করুন যাতে করে কোন ক্ষেত্রে নেতৃত্ব দেয়ার সময় আপনি যথাসম্ভব রিলাক্সড থাকতে পারেন। কর্মসূচী শেষ হওয়ার পরে বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনার জন্য যাতে একজন লোক থাকে, সে ব্যাপারে নিশ্চিত হোন। মনে রাখবেন, এসব কর্মসূচী পরিচালনার এক পর্যায়ে জেভার রোলে আপনার নিজস্ব সম্পর্কও ঘটবে।



আমি লক্ষ্য করেছি অনুশীলন সেশনে নাদিয়া বেশি কথা বলেনি। তোমার মতে আমার কি করা উচিত?

ও একটু লাজুক। তবে ও প্রত্যেক মিটিংয়ে হাজির থাকে। কাজেই আমি জানি যে, এটা তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরবর্তী মিটিংয়ে আপনি যদি তার সঙ্গে তার পরিচিত কারো সঙ্গে পরিচিত করিয়ে দেন, তাহলে সে স্বস্তি বোধ করবে।

লিঙ্গ সমতার জন্য পুরুষেরা কাজ করছেন Men working for gender equality

লিঙ্গ সমতার লক্ষ্যে নারীরা হলেন চালিকাশক্তি, থাকবেনও। নারীদের সঙ্গে ক্ষমতা ও সুযোগ-সুবিধা সমভাবে ভাগাভাগি করে নেয়ার ধারণা পুরুষদের একাংশের পক্ষে মেনে নেয়া কঠিন। নারীরা নিজেদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করুক, লিঙ্গীয় ভূমিকায় এমন কোন পরিবর্তন ঠেকানোরও প্রচেষ্টা চালান পুরুষদের মধ্যে কেউ কেউ। কিন্তু মহিলাদের মর্যাদা বৃদ্ধি পাক, এমন পরিবর্তন সমর্থনকারী পুরুষের সংখ্যা বেড়েই চলেছে। কারণ তারা অনুধাবন করেছেন যে, লিঙ্গীক সাম্য সকলের জীবনের মানই উন্নত করে।

লিঙ্গ সমতার জন্য পুরুষেরা প্রায়শই অনুপ্রাণিত হন। কারণ তারা একে ন্যায়বিচারের জন্য অন্যান্য সংগ্রামের গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে গণ্য করেন। অন্যান্য সংগ্রামের মধ্যে রয়েছে ভূমি ও সম্পদের উপর নিয়ন্ত্রণ, শিক্ষার সুযোগ ও স্বাস্থ্যসেবা এবং সহিংসতা থেকে মুক্তি।

লিঙ্গ বৈষম্যের কারণে নারীরা যে-কষ্ট ভোগ করছেন, ‘এ্যা ডে ইন দি লাইফ’ এবং ‘জেভার বক্স’-এর মতো কর্মসূচী পুরুষদেরকে তা অনুধাবন করতে ও তাদের সঙ্গে সমব্যথী হতে সাহায্য করবে। জেভার প্রত্যাশার পরিবর্তন যে নারী-পুরুষ উভয়ের জন্যই উপকারি, পুরুষরা ইতিমধ্যেই তা ভাবছেন এবং পরিবর্তনের উপায় খুঁজছেন।

ইকুয়েডরের তরুণেরা উগ্র পৌরষবাদের বিরুদ্ধে Young men unite against machismo in Ecuador

দক্ষিণ আমেরিকার ইকুয়েডরের লোকেরা একসময় ঘরে-বাইরে উগ্র পৌরষত্ব প্রদর্শন করে বেড়াতো এবং যৌনতা-প্রধান এই পৌরষত্ব দেখানোই ছিল তাদের প্রত্যাশিত বৈশিষ্ট্য। তবে ঐ জাতীয় আধিপত্যবাদী পৌরষ (যাকে Machismo বলা হয়) দেখানোর মানসিকতা বদলাচ্ছে। নতুন যুব প্রজন্ম, সেই সঙ্গে ক্যাসকোস রোসা (গোলাপী হেলমেট) নামক একটি সংগঠন সম্মিলিতভাবে এ পরিবর্তন ঘটানোর অগ্রণী ভূমিকা নিয়েছে। গোলাপী টি শার্ট পরিহিত এই যুবকেরা নতুন ধরনের আচরণের সপক্ষে কাজ করে যাচ্ছে।



একটি যুব রেডিও
প্রোগ্রামে ক্যাসকোস
রোসা নারীদের প্রতি
সহিংসতা, লিঙ্গ বৈষম্য
ও যৌন শোষণের
অবসান ঘটানোর
আহ্বান জানাচ্ছে।

ক্যাসকোস রোসার সূচনা ঘটেছিল ২০১০ সালে। সূচনা ঘটিয়েছিলেন একদল তরুণ। ইকুয়েডোরিয়ান চ্যাপ্টার অব সিটিজেনস অ্যাকশন ফর ডেমোক্রেসি এন্ড ডেভেলপমেন্ট-এর পক্ষ থেকে এরা সচেতনতা জাগ্রতকারী প্রশিক্ষণ লাভ করেন। নারীদের উপর পুরুষদের কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠাকারী ক্ষমতা যে তাদেরকে ন্যায্য স্বাধীনতা ও অধিকার ভোগ করা থেকে বঞ্চিত রাখে, সে বিষয়ে তারা জ্ঞান লাভ করেন। এছাড়াও নারীদের বিরুদ্ধে সহিংসতা এবং পৌরষ প্রদর্শনের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে তারা অভিজ্ঞতা লাভ করেন।

ক্যাসকোস রোসা বেড়ে উঠছে তখন থেকেই এবং বর্তমানে তরুণীরাও অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে এতে। বিদ্যালয়, কমিউনিটি সেন্টার এবং সঙ্গীত সম্মেলনের মত স্থান যেখানে অল্পবয়সীরা জড়ো হয়, এসব স্থানে তারা বক্তব্য রাখেন এবং সচেতনতা বৃদ্ধিকারী কর্মকাণ্ড পরিচালনা করেন। তারা অনুধাবন করেছেন যে, পরিবর্তন রাতারাতি ঘটে না। তারা চান যে, মানুষ তাদের ব্যক্তিগত জীবনে সম্ভাব্য পরিবর্তন সম্পর্কে ভাবুক, যাতে করে তারা সমতা, মানবাধিকার ও সাম্য ভিত্তিক একটি সমাজ গঠনে এগিয়ে যেতে পারেন।

এ প্রতিষ্ঠানে যোগ দেয়ার পর থেকে তার নিজ বাড়িতে কী ঘটেছে তার বর্ণনা দিয়েছেন প্রতিষ্ঠাতা সদস্য ডেমিয়ান ভ্যালেনসিয়া। ‘সবকিছু বদলে গেছে’, তিনি বলেন, ‘বিশেষ করে আমার বাবা। তিনি কখনোই কিছু করতেন না। এখন তিনি বাসন মাজেন, মাঝে মাঝে জামাকাপড়ও ইস্ত্রি করেন। বিষয়টা আমার মাকে অধিক সুখী ও শান্ত করেছে। কারণ তার কাজের চাপ অনেক বেশি।’ তরুণদের মধ্যেও অনেকে বলেন যে, তাদের পরিবারেও ঠিক ডেমিয়ানের পরিবারের মতো ঘটনাই ঘটেছে। তাদের বাবা-মায়ের সম্পর্কে উন্নতি ঘটেছে, ঘরে সহিংসতাও কমেছে। মোদা কথা, উপকৃত হয়েছে সবাই।

হাসিক : পুরুষদের জেভার সেমিনার HASIK : The gender seminar for men

ফিলিপাইনের ‘হাসিক’ নামক একটি সংগঠন পুরুষদের জন্য তিন দিনব্যাপী একটি সচেতনতা বৃদ্ধিকারী সেমিনারের আয়োজন করে। HASIK-এর পুরো নাম Harnessing Self reliant initiatives and knowledge (এর বাংলা অর্থ : আত্মনির্ভরশীল উদ্যোগ ও জ্ঞানের মেলবন্ধন)। কাজ করতে গিয়ে ‘হাসিক’ দেখেছে যে, জনগণ, প্রতিষ্ঠান ও সমাজ তখনই বদলায়, যখন তারা লিঙ্গ বৈষম্যজনিত নারীদের সমস্যা গভীরভাবে অনুধাবন করে। প্রতিষ্ঠানটি বিষয়টি নিয়ে জোরালো অনুভূতি সৃষ্টি করে এবং পরিবর্তনের উপায় বের করে।

লিঙ্গ অসমতা (Gender inequality) প্রত্যেককেই কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং বিশেষ করে মহিলারা এজন্য কতটা কষ্ট ভোগ করে, পুরুষেরা সর্বদাই সেটা

দেখে না। ‘হাসিক’ জানে যে, কষ্টের এই ব্যাপারটা পুরুষকে দেখতে সাহায্য করা এবং এই কষ্ট প্রদানে পুরুষদেরও যে ভূমিকা রয়েছে, সেটাও তাদেরকে অনুধাবনে সাহায্য করার মধ্যেই রয়েছে সাফল্য। কিন্তু বিষয়টা বোঝাতে গিয়ে তাদের অসচেতনতার জন্য তাদেরকে লজ্জা দেয়া যাবে না।

পুরুষদেরকে স্বস্তিতে রাখতে আয়োজকরা প্রথমে তাদেরকে নারীদের সম্পর্কে কৌতুক করা, কথা বলা এবং মতামত প্রকাশ করতে দিয়েছেন কিন্তু তাদের বক্তব্য সংশোধনও করেন নি, তাদেরকে বাধাও দেন নি। তারা নারী ও পুরুষদের ভূমিকা নিয়েও আলোচনা করেছেন। পুরুষরা যেহেতু সমালোচিত হননি, তারা বেশ খোলাখুলি ও রিলাক্সড থেকেছেন।

এরপর পুরুষদেরকে সরাসরি একটি গান শোনানো হয়। গানের মূল লক্ষ্য ছিল পুরুষদেরকে নারীদের কষ্টের সমব্যথী হতে প্রেরণা যোগানো। ‘শুনেছি নারীর কণ্ঠ, বুঝেছি ওদের ব্যথা’ – মর্মস্পর্শী এ গানে নারীদের জীবনের অনেক কাহিনিই উঠে আসে। এর সঙ্গে ছবি, ভিডিও, ব্যক্তিগত কাহিনি, বিবিধ তথ্যও প্রদর্শন করা হয়। কর্মক্ষেত্রে নারীদের প্রতি কী ধরনের অবিচার করা হয়, কীভাবে তারা সহিংসতার শিকার হয়, নীচু মর্যাদার কারণে তারা কীভাবে অন্যান্য ক্ষেত্রেও ক্ষতিগ্রস্ত হয়, এর সবই দেখানো হয় এসব গান ও উপস্থাপনার মাধ্যমে। উপস্থাপনার একটি অংশে পুরুষদেরকে বিবেচনা করতে বলা হয় কীভাবে তাদের নিজেদের কর্মকাণ্ডে এ ধরনের সমস্যা সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখতে পারে। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে অনেকেই এসব দেখে গভীরভাবে মর্মান্বিত হন এবং আলোচনা আরো সিরিয়াস হয়ে উঠে।

‘হাসিক’ আয়োজকরা লক্ষ্য করেন যে, এই পর্যায়ে অনেক পুরুষই নারীদের এ সমস্যাকে গুরুতর হিসেবে বিবেচনা করছেন। কিন্তু এরপরও কিছু সংখ্যক পুরুষ লিঙ্গ অসমতা (Gender inequality) পুরোটা বুঝতে পারেননি কিংবা বিষয়টাকে তেমন গুরুত্ব দেননি। গ্রুপের ধারণা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ‘হাসিক’ আয়োজকরা একটি কৌতুকপূর্ণ পদ্ধতির অবতারণা করেন। তারা চালু করেন একটি প্রতিযোগিতামূলক দলীয় কার্যক্রম। প্রতিটি দল লিঙ্গ অসমতার কারণ সম্পর্কে সবচেয়ে ভালো ব্যাখ্যা দেয়ার চেষ্টা করে। পরস্পরকে নিজেদের যুক্তি মেনে নিতে বিশ্বাসযোগ্য যুক্তি প্রদর্শন করে দলগুলো এবং এভাবেই স্কোর হয়। এ প্রক্রিয়ায় অধিক সংখ্যক মানুষ এ সকল যুক্তি মেনে নেন। একই কার্যক্রমের জন্য ‘Taking a stand’ দ্রষ্টব্য।

নারীদের জীবন সম্পর্কে অধিক সচেতনতা, সহানুভূতি ও উদ্বেগ নিয়ে পুরুষেরা পরিস্থিতি কীভাবে ভিন্ন হতে পারে, তা নিয়ে ভাবতে থাকেন। ইমেজ

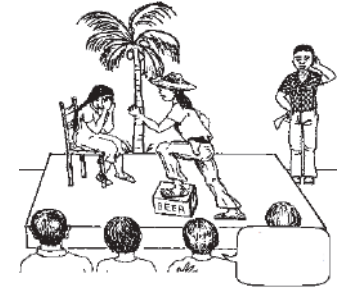
থিয়েটার নামক কার্যক্রম ব্যবহার করে পুরুষেরা নারীদের দৈনন্দিন জীবনের প্রতি মুহূর্তের হতাশার প্রতি নজর দেন এবং কীভাবে তা বদলানো যেতে পারে তা নিয়ে কাজ করেন। এর ফলে তাদের নিজেদের জীবনে, সম্পর্কের ক্ষেত্রে এবং সমাজে কীভাবে পরিবর্তন আসতে পারে, তা নিয়েও তারা ভাবার সুযোগ পান। ইমেজ থিয়েটার সম্পর্কে পরামর্শ পাশে দেখুন।

একটি আনুষ্ঠানিকতা দিয়ে সেমিনার শেষ হয়। এই জেডার প্রশিক্ষণ ব্যক্তিগতভাবে তাদের উপর কিরূপ প্রভাব ফেলবে, পুরুষেরা একটি নীরব এলাকায় এসে ১৫ মিনিট ধরে তা নিয়ে ভাবেন। এরপর প্রত্যেক পুরুষ তার পরিবার বা সম্প্রদায়ের এক বা দুইজন মহিলার সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রে ন্যায্যবিচার প্রতিষ্ঠা করবেন বলে ওয়াদা করেন এবং কীভাবে তা করবেন তা নিয়ে কথা বলেন। তিনদিন ধরে বক্তব্য শোনা, যুক্তি প্রদর্শন, নতুনভাবে চিন্তা করার লক্ষ্যে পরিচালিত বিবিধ সৃজনশীল কার্যক্রম সম্পন্ন করার পর এ ধরনের চিন্তাভাবনা প্রায়শই পুরুষদের জীবনে ব্যক্তিগত রূপান্তর ঘটায়, যা তাদেরকে নিবেদিত কর্মীতে পরিণত করে। নিবেদিত কর্মী হিসেবে তারা তাদের সম্প্রদায়ের নারীদের জীবন, স্বাস্থ্য ও অধিকার উন্নয়নে আত্মনিয়োগ করেন।

কার্যক্রম / ইমেজ থিয়েটার : Activity/Image theater

এই কার্যক্রমে তিনটি ভিন্ন দল থাকে। দলগুলো হলো মূর্তি, ভাস্কর ও শ্রোতা। মূর্তিরা স্থবির অবস্থান নিলেও দৈহিক অঙ্গভঙ্গির (Body language) মাধ্যমে তাদের অনুভূতি প্রদর্শন করেন। ভাস্কররা মূর্তি নাড়াতে পারেন কিন্তু তাদের সঙ্গে কথা বলতে পারেন না। শ্রোতারা চলতি ঘটনাবলী বিশ্লেষণ করেন এবং ভাস্কররা কীভাবে দৃশ্যপট বদলাতে পারেন, সে বিষয়ে পরামর্শ দেন। খুঁটি ও পোশাক দরকারি।

১. ভাস্কর ও মূর্তি হওয়ার জন্য কয়েকজন লোককে বেছে নিন। তাদেরকে কোন একটি দৃশ্য বাছাই করার ব্যাপারে সাহায্য করুন। যেমন পূর্বেই আলোচনা করা হয়েছে এমন সাধারণ কোন জেডার ভূমিকায় অভিনয় করা। অভিনয়ের মধ্যে থাকতে পারে – স্ত্রী রান্না করছেন কিংবা বাচ্চাদের উপর নজর রাখছেন, এ সময় তার স্বামী মদ্য পান করছেন অথবা দুইজন তরুণীকে রাস্তায়



দর্শকদের একজন বলছে : লোকটির হাত নিচে নামিয়ে দাও।

হয়রান করছে কয়েকজন বখাটে লোক কিংবা একজন লোক তার মেয়েবন্ধুকে চিৎকার করে শাসাচ্ছে। মেয়েটিকে আঘাত করার জন্য তার হাত উপরে তোলা।

২. দৃশ্যগুলোতে শ্রোতারী কী দেখছে তা জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে। এরপর আরেকটু ইতিবাচক ফলাফল বা আন্তঃক্রিয়ার জন্য লোকজনের দেহগুলোকে পরিবর্তন করার জন্য ভাস্করদেরকে সুযোগ দিন। শ্রোতৃবৃন্দকে তাদের মতামত প্রকাশ করতে উৎসাহ যোগান। কি বদলেছে এবং আরো কতটা উন্নয়ন ঘটানো যায় এবং এটা দেখতে কেমন হবে, তা জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে। এ সময় শ্রোতারী এগিয়ে এসে দৃশ্যপটকে আরো উন্নত করতে পারেন।

৩. এই দুই রাউন্ডের পর থিয়েটার নিয়ে কথা বলুন। দৃশ্যপট বদলে গেল কী করে? এমন কোন অভিনয় কি করা হয়েছিল এখানে, যা তাদেরকে তাদের নিজেদের জীবনের কাহিনি মনে করিয়ে দিয়েছে? তাই যদি হয়, তাহলে কি তাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে তারা যা ভাবেন, এ কার্যক্রম তা বদলে দিয়েছে? দৃশ্যপটের অনুরূপ কোন পরিস্থিতির শিকার হলে একজন মানুষ তার কর্মকাণ্ড বদলানোর জন্য কি পদক্ষেপ নিতেন?

ছেলে ও মেয়েকে সমভাবে প্রতিপালন

Raising boys and girls as equals

শিশুটি ছেলে না মেয়ে হবে, মা-বাবা ও অন্যান্য বয়স্করা সেটা জানার সঙ্গে সঙ্গেই বাচ্চার লিঙ্গ প্রত্যাশা সম্পর্কে শিখতে শুরু করে। এই লিঙ্গ ভূমিকা (Gender Role) প্রায়শই মহিলাদেরকে সম্পদ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতার ক্ষেত্রে অসম সুযোগ প্রদান করে তা তাদের স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। মেয়ে এবং ছেলের সমমর্যাদা নিশ্চিত করার একটি উপায় হচ্ছে বাচ্চাদেরকে একই প্রত্যাশা, অধিকার ও দায়দায়িত্ব সহ প্রতিপালন করা।

লিঙ্গ সম্পর্কে আমাদের ধারণা বদলানো

Changing how we pass on ideas about gender

মা-বাবা, শিক্ষক ও অন্যান্য বয়স্ক লোকদের পক্ষে বাচ্চাদের সঙ্গে কাজ করে তাদেরকে সমভাবে তাদের পূর্ণ যোগ্যতায় প্রতিষ্ঠিত করার অনেক উপায় রয়েছে এবং এ কাজ হবে ক্ষতিকর জেডার প্রত্যাশা মুক্ত। জেডার প্রত্যাশা কীভাবে ছেলেমেয়েদের প্রতিপালন পদ্ধতিকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে, সে ব্যাপারে নিয়মিত মিটিংয়ে কথা বলে মা-বাবারা পরস্পরকে সহায়তা দিতে পারেন।

আপনি যদি চান যে, পুরুষেরা বদলে যাক, তাহলে তাদেরকে অবশ্যই তাদের মন, তাদের দেহ ও তাদের হৃদয় থেকে নিয়োজিত করতে হবে।



পরস্পরকে শ্রদ্ধা করা, কোনো জিনিস ন্যায্যভাবে ভাগ করে নেয়া, কোনো কাজে একে অপরকে সহযোগিতা করা ইত্যাদি বিষয়গুলো ছেলেমেয়েদেরকে শেখাতে পারেন বয়স্করা। ছেলেদের বেলায় আবেগপ্রবণ হতে লজ্জার কিছু নেই, বিশেষত ভয় ও দুঃখের ক্ষেত্রে। ছেলেদেরকে কারো নাম বলতে এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে সহায়তা দিতে পারেন বয়স্করা। অনুরূপভাবে মেয়েরাও যা ভাবে ও অনুভব করে, ভীতি, প্রত্যাখ্যান ও পরিহাসের আশংকা ছাড়াই তা বলতে তাদেরকে সহায়তা দিতে পারেন বয়স্করা।

ছেলে ও মেয়ে উভয়েই সব ধরনের ঘরোয়া কাজ করতে শিখতে পারে, ভাগ করে নিতে পারে একই রকম দায়িত্ব। এসব কাজের মধ্যে রয়েছে রান্না, ঘরদোর পরিষ্কার করা, ছোট ভাইবোনদের যত্ন নেয়া, ফসল তুলতে সহায়তা ও প্রাণীর যত্ন নেয়া, যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা ইত্যাদি।

মা-বাবাদের একটি দল সংগঠিত হয়ে ছেলে ও মেয়ে – উভয়ের জন্য কিছু বিষয়ে একই ধরনের সুযোগ প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে পারেন। যেমন খেলাধুলা করা কিংবা বিশেষ কোন ক্লাস নেয়া। পুতুল নাচের ব্যবস্থা কিংবা নতুন কোন গল্প ব্যবহারে বাচ্চাদেরকে সাহায্য করতে পারেন বয়স্করা। প্রচলিত গল্পও বদলে নেয়া যেতে পারে যাতে করে লিঙ্গিক ভূমিকা পুনরায় উজ্জীবিত হওয়ার সম্ভাবনা না থাকে। একটি উদাহরণ – একটি ছেলে একটি মেয়েকে দানবের হাত থেকে বাঁচিয়েছিল। এর বদলে একটি মেয়েই একটি ছেলেকে দানবের হাত থেকে বাঁচিয়েছিল।

ছেলেমেয়েরা যেসব গল্প কিংবা ম্যাগাজিন পড়ে, যেসব গান শোনে, টিভি, মুভি বা ভিডিওতে যা কিছু দেখে, সেগুলো নিয়ে ওদের সঙ্গে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ। এ সকল মাধ্যমে যখন ক্ষতিকর জেডার ভূমিকাকে উঁচুতে তুলে ধরা হয়, বড়দের উচিত এসব বিষয়ে প্রশ্ন তুলতে বাচ্চাদেরকে সাহায্য করা।

কার্যক্রম / নিয়ম বদলানো Activity/Changing the rules

১. বেড়ে উঠার সময় ছেলেমেয়েরা যেসব গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার সঙ্গে পরিচিত হয়, লোকজনকে সেগুলোর নাম বলতে বলুন। সকল আইডিয়া তালিকাভুক্ত করুন।

২. লিঙ্গিক প্রত্যাশা (Gender expectations) কীভাবে প্রচলিত ঘটনাকে প্রভাবিত করে সেটা জিজ্ঞাসা করুন তাদেরকে। উদাহরণস্বরূপ :

- কীভাবে একটি ছেলে-সন্তানের জন্ম একটি মেয়ে-সন্তানের জন্ম থেকে ভিন্নভাবে নেয়া হয়?
- একজন তরুণ এবং একজন তরুণীর জন্য বিয়ে সম্পর্কিত প্রত্যাশা কীভাবে ভিন্ন?

● এসব পার্থক্য কি প্রয়োজনীয় নাকি গুরুত্বপূর্ণ? কেন? ছেলে এবং মেয়ের জন্য আলাদা আলাদা ঐতিহ্য পালন করার উপকারিতা কোথায়? ঐতিহ্যগুলো অনেকটা সমজাতীয় হলে আরেকটু ভালো হতো কি?

● আপনি বেড়ে উঠার সময় (কিংবা আপনার বাচ্চাকে বড় করার সময়) এই পার্থক্য দেখে আপনার কি অনুভূতি হতো?

৩. লোকদেরকে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করুন। প্রতি দলকে একটি ঘটনা উল্লেখ করতে বলুন। প্রতি ঘটনার জন্য তাদেরকে এমন কিছু উপায়ের কথা ভাবতে বলুন যার মাধ্যমে তারা দেখতে পারেন যে, মেয়ে এবং ছেলে – উভয়েই সমভাবে মূল্যবান।

৪. এরপর দলগুলোকে ফিরিয়ে আনুন এবং তাদেরকে তাদের আইডিয়া উপস্থাপন করতে বলুন।

৫. এসব আইডিয়ার কোনোটা আপনার সমাজে প্রয়োগ করা যায় কিনা, কার্যক্রমের শেষভাগে তার পরিকল্পনা করুন।

কোন ব্যক্তির আত্মদর (Self-esteem) গড়ে তুলতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে পরামর্শ। মেয়েরা কে এবং তাদের পক্ষে কী করা সম্ভব সে ব্যাপারে তাদের নিজস্ব প্রত্যাশা বদলাতে অনেক মেয়েকেই সাহায্য করেছে একজন বয়স্ক ব্যক্তির স্নেহপ্রবণ মনোযোগ। অনুরূপভাবে ছেলেরাও পরামর্শ থেকে ফায়দা উঠাতে পারে। এভাবে তারা মেয়েদের অনুভূতি ও সম্ভাবনাকে আরো গুরুত্ব দিয়ে ভাবতে শিখতে পারে। বয়স্ক ঐ ব্যক্তি হতে পারেন একজন শিক্ষক, যিনি মেয়েদের মধ্যে অন্তর্নিহিত শক্তি দেখতে পান এবং তার বিকাশ ঘটাতে তাদেরকে উৎসাহ যোগান। কিংবা ঐ ব্যক্তি হতে পারেন একজন খালাম্মা, যিনি তরুণ-তরুণীদের প্রতি দৃষ্টি দেন। তিনি তাদেরকে নিজেদের যোগ্যতা অনুধাবন করতে এবং লক্ষ্য অভিমুখে কাজ করে যেতে সহায়তা দেন।

মেয়েরা নেতা হন : Girls become leaders

জিম্বাবুয়ের একজন শিক্ষিকা চালু করেছিলেন ‘দি গার্ল চাইল্ড নেটওয়ার্ক’। শিশুবেলায় ধর্ষণের শিকার হয়েছিলেন তিনি নিজেও। অন্যান্য প্রতিষ্ঠাতা সদস্যদের মধ্যেও কেউ কেউ শিশু নির্যাতনের (Child abuse) শিকার



হয়েছিলেন। এরা সবাই এখন এই বিকাশমান একটি প্রতিষ্ঠানের সদস্য। ক্ষতিগ্রস্ত নারীদের নিরাময় ও সহায়তার কর্মসূচীও গ্রহণ করেছে প্রতিষ্ঠানটি। এতে নারীদের মধ্যে আত্মমর্যাদা ও নেতৃত্বের বোধ প্রতিষ্ঠিত হচ্ছে। তাছাড়া এমন কমবয়সী নারী গ্রুপ তৈরি হচ্ছে যারা তাদের অধিকার সম্পর্কে জানেন এবং নারীদের অধিকার প্রতিষ্ঠার জন্য জোরালো ভাষায় কথা বলতে পারেন। নিজেদের জন্য সুস্পষ্ট লক্ষ্য রয়েছে তাদের এবং এগুলো অর্জনের পরিকল্পনাও করছেন তারা। কেউ তাদের ক্ষতি করতে চাইলে নিজেদেরকে কীভাবে রক্ষা করতে হবে, সেটা তারা জানেন এবং নিরাশ ও অসহায় মেয়েদেরকে সহায়তা দিতে তারা সবসময় প্রস্তুত ও সক্ষম।

‘দি গার্ল চাইল্ড নেটওয়ার্ক’-এর একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে যৌন হেনস্থা বা নির্যাতনের স্বতন্ত্র কোন ঘটনায় দ্রুত সাড়া দেয়া এবং ক্ষতিগ্রস্ত নারীকে ক্ষতির আওতার বাইরে নিয়ে আসা। এদের আরো কাজ হচ্ছে পুলিশ ও সমাজকর্মীদের সঙ্গে একযোগে কাজ করা এবং মেয়েদের অধিকার সম্পর্কে পরিবার ও কমিউনিটিকে সচেতন করে তোলা।



মেয়েদেরকে ভিকটিম নয়, বরং নেতা বানানোর কাজে অগ্রণী ভূমিকা নিয়েছে গার্লস এমপাওয়ারমেন্ট ক্লাব (Girls’ Empowerment Club)। এসব ক্লাব স্কুলভিত্তিক। সংবেদী বয়স্ক (Sensitive adults) পরামর্শদাতার সঙ্গে মেয়েরা একযোগে কাজ করেন। দক্ষতা (Skill) ও আত্মবিশ্বাস (Confidence) বৃদ্ধির লক্ষ্যে কর্মসূচী পরিচালিত হয় এখানে। অপব্যবহার ও ক্ষমতা থেকে বিচ্যুতির অভিজ্ঞতার কথা যেমন তারা বলেন, তেমনি তাদের আশা ও স্বপ্ন নিয়েও আলোচনা করেন। লিঙ্গ সমতা (Gender equality) ও মানবাধিকারের বিভিন্ন দিক নিয়ে তারা গবেষণা ও বিতর্ক করেন। পাশাপাশি প্রজনন স্বাস্থ্য (Reproductive health) ও জীবিকার সুযোগ সম্পর্কেও অনেক কিছু শেখেন। স্ব-নিয়োজন প্রকল্প (Self-help project) গড়ে তোলা, আর্ট, গান, নৃত্য ও নাটকের মাধ্যমে কমিউনিটিকে কাজে প্রণোদিত করাও তাদের কর্মকাণ্ডেরই অংশ। নিজেরা লজ্জিত না হয়ে ধর্ষকের প্রতি ঘৃণার তীর ছুড়ে দেয়ার কাজটিও তারা রপ্ত করেছেন ভালোই।

কার্যক্রম / স্বপ্নের দোরগোড়ায় পৌঁছানো
Activity / Reaching your dream

এ কার্যক্রম একদল কিশোরী মেয়েকে তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্য ও জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা সম্পর্কে চিন্তা করতে শেখায়। স্বপ্ন ও ব্যক্তিগত লক্ষ্য নিয়ে ভাবলে তারা উদ্বুদ্ধ হয় এবং দিক নির্দেশনা খুঁজে পায়। পরিবার, শিক্ষক ও কমিউনিটি থেকে মেয়েরা ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য উৎসাহ ও প্রয়োজনীয় সহায়তা পেলে পরিবর্তন সম্ভব হয়। উদাহরণস্বরূপ, একটি মেয়ে যদি পড়াশুনা করে তাহলে তার পক্ষে চাকরি পাওয়া কিংবা কোন জীবিকা বেছে নেয়ার সুযোগ অনেক বেশি হবে। একজন নারী হিসেবে স্বাস্থ্যকে সুরক্ষিত রাখতে সিদ্ধান্ত নেয়ার ব্যাপারে সে ভালোভাবে প্রস্তুতিও গ্রহণ করতে পারবে।

১. প্রত্যেককে নিজেদের লক্ষ্য সম্পর্কে কয়েক মিনিট ধরে চিন্তা করতে বলুন। প্রত্যেক মেয়েকে আপনি কাগজ ও কলম দিতে পারেন, যাতে তারা তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্যের কথা লিখতে পারে কিংবা একে দেখাতে পারে।

২. বড় একটি কাগজে কিংবা বোর্ডে কিছু প্রশ্ন লিখুন যা মেয়েদেরকে তাদের লক্ষ্য অনুসন্ধান সহায়তা দেবে। এখানে কিছু নমুনা প্রশ্ন দেয়া হলো যা আপনি ব্যবহার করতে পারেন :

- নিজের সম্পর্কে কী জান তুমি? তোমার মূল্য, দক্ষতা, আগ্রহ, দায়িত্ব, শক্তি ও দুর্বলতা বিবেচনা করো।
- ঠিক এই মুহূর্তে তোমার লক্ষ্য কী? তোমার জীবনের দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যগুলো কী? উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ, জীবিকা ও কাজ, ভ্রমণ, ব্যক্তিগত ও পারিবারিক লক্ষ্যসমূহ।
- লক্ষ্যে পৌঁছাতে কে তোমাকে সাহায্য করতে পারে? কী ধরনের পদক্ষেপ তোমাকে নিতে হবে? তোমার কাজে কী ধরনের বাধা আসতে পারে। সন্দেহ ও বাধা অতিক্রম করবে কীভাবে?



৩. ছোট ছোট গ্রুপ করুন এবং সবাই যাতে প্রশ্নগুলো দেখতে পারে, সে ব্যাপারে নিশ্চিত হোন। প্রতিটি প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করতে গ্রুপগুলোকে মোটামুটি ১০ মিনিট ব্যয় করতে বলুন, যাতে প্রতিটি ক্ষুদ্র গ্রুপের কথা বলার সুযোগ নিশ্চিত হতে পারে।

৪. গ্রুপের কাজ শেষ হলে সবাই একসঙ্গে জড়ো হন। প্রতি প্রশ্নে যে দু'একটি পয়েন্ট তারা আলোচনা করেছেন, সে বিষয়ে তাদেরকে একে অপরের সঙ্গে মতবিনিময় করতে বলুন। এরপর প্রত্যেক মেয়েকে তার জীবনের একটি লক্ষ্য শনাক্ত করতে বলুন। এ লক্ষ্য অর্জনে যে দক্ষতার প্রয়োজন হবে, খুঁজে বের করতে বলুন সেগুলোও।

গণমাধ্যমে জেন্ডার : Gender in the media

টিভি শো, মুভি, মিউজিক ভিডিও, বিজ্ঞান – এগুলোর সবাই তাদের গল্পে ও পণ্য বিক্রিতে জেন্ডার ভূমিকা ব্যবহার করে থাকে। বিজ্ঞাপনে লুক্কায়িত কিংবা কিছুটা কম লুক্কায়িত বার্তার দিকে তাকালে আমরা দেখতে পাই কীভাবে তারা জেন্ডার সম্পর্কিত ধারণাগুলোকে উঁচুতে তুলে ধরে, যার বেশির ভাগই পুরুষ বা মহিলা, কারো জন্য মঙ্গলজনক নয়।

কার্যক্রম / বিজ্ঞাপনের জগৎ – আবেদনময়ী নারী ও পৌরুষদীপ্ত ছেলে
Activity/The world of ads –sexy women and manly men

এ কার্যক্রম লোকজনকে আনন্দ উপভোগ ও শৈল্পিক (Artistic) হওয়ার সুযোগ করে দেয়। প্রস্তুতি পর্বে আপনার লাগবে কিছু ম্যাগাজিন বা পত্রিকা যেগুলোতে মহিলা ও পুরুষের ছবি রয়েছে। এগুলো গ্ল্যামার বা রূপচর্চার ম্যাগাজিন, পুরুষদের ম্যাগাজিন বা যে কোন ধরনের ম্যাগাজিন হতে পারে, যেগুলোতে বিজ্ঞাপনও দেয়া হয়। এছাড়াও আপনার লাগবে কাচি, আঠা অথবা টেপ ও পেন্সিল বা মার্কার।

১. লোকদেরকে ম্যাগাজিনগুলো দেখার সময় দিন। যেসব বিজ্ঞাপনে মেয়েদের ছবি আছে, সেগুলোর প্রতি মনোযোগ দিতে বলুন তাদেরকে। লোকগুলোকে তাদের প্রতিক্রিয়া নিয়ে মতবিনিময় করার সুযোগ দিন।

২. পণ্য বিক্রির জন্য যেসব বার্তা (Message) এসব বিজ্ঞাপনে ব্যবহৃত হয়েছে, সেগুলো নিয়ে আলোচনা করুন। ধারণাগুলোর একটি তালিকা করুন। বিজ্ঞাপনের বার্তাগুলো বিবেচনা করার জন্য লোকজনকে সহায়তা দিতে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন বিজ্ঞাপনগুলো পুরুষ ও মহিলা সম্পর্কে কী ভাবে

বলে। মহিলা ও পুরুষদের যেভাবে আচরণ করা কিংবা ভাবা উচিত তার মধ্য থেকে কোন্ ধারণাগুলো এই বিজ্ঞাপন ফায়দা হাসিলে ব্যবহার করেছে কিংবা আকর্ষণীয় করেছে? কোন্ ধারণাগুলো একে অনাকর্ষক কিংবা কম যোগ্যতাসম্পন্ন করেছে? বিজ্ঞাপনটি কীভাবে পুরুষ মহিলাদেরকে নিজেদের সম্পর্কে খারাপ ধারণা পোষণে সহায়তা করেছে?

অন্য যে সকল বার্তা লোকজনের যোগ্যতা কিংবা মর্যাদা সম্পর্কিত ধারণাকে প্রভাবিত করে, সেগুলোও আলোচনা করতে পারেন আপনি। উদাহরণস্বরূপ : দরিদ্র জনগণ, ধনী লোকজন এবং বিভিন্ন সামাজিক গ্রুপ কিংবা অন্যান্য লোকজন সম্পর্কে বিজ্ঞাপনগুলো আমাদেরকে কী বলে?



বিজ্ঞাপনগুলো মিথ্যা বলে – এমনটা তারা মনে করেন কিনা লোকজনকে তা জিজ্ঞাসা করুন। কোনগুলো মিথ্যা? কেন?

পরিশেষে বিজ্ঞাপনগুলো কীভাবে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ধারণাকে প্রভাবিত করে, সে ব্যাপারে লোকজনকে চিন্তা করতে বলুন। স্বাস্থ্যপ্রদ নয় এমন কোন জিনিস কিনতে কিংবা এমন কোন কাজ করতে এগুলো জনগণকে প্ররোচিত করে কি?

যৌনতা, সৌন্দর্যের মান কিংবা আদর্শ নারী সম্পর্কিত বিজ্ঞাপনী মেসেজ কীভাবে পুরুষদের জন্য অস্বাস্থ্যকর হতে পারে, সেটা দেখতে সবাইকে সাহায্য করা যদি আপনার লক্ষ্য হয়ে থাকে, তাহলে আপনি হয়তো বডি ইমেজের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করতে চাইবেন। তাছাড়া আদর্শ দেহ ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিজ্ঞাপনগুলো কী বলছে, সেটাও পর্যবেক্ষণ করবেন। এজন্য আপনি হয়তো ওজন, উচ্চতা, বয়স, ত্বকের রঙ এবং অন্যান্য বৈশিষ্ট্যও খেয়াল করবেন।

৩. এক্ষণে সৃজনশীল হওয়ার সময়। এসব বিজ্ঞাপনের সাহায্যে একটি গ্রুপ অনেকগুলো ভিন্ন প্রকল্প সম্পাদন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ : এদের

‘লুক্কায়িত বার্তা’ (Hidden message) দৃশ্যমান করার মাধ্যমে বিজ্ঞাপনগুলো বদলে দিন। অথবা নারী সম্পর্কিত সুস্পষ্ট নেতিবাচক বার্তা সহ একটি বিজ্ঞাপনের নকল করুন এবং তাকে এমনভাবে বদলে দিন যাতে করে খোদ বিজ্ঞাপনটাই পরিহাসের বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। এই পদ্ধতিকে বলা হয় অ্যাডবাস্টিং (Adbusting)। এছাড়া আপনি ইতিবাচক পোস্টার কিংবা বিজ্ঞাপন বানানোর জন্য একটি প্রতিযোগিতার আয়োজনও করতে পারেন। এই বিজ্ঞাপন নারীদের শক্তি ও সম্ভাবনা ‘বিক্রি’ করে কিংবা পুরুষ ও নারী কীভাবে নতুন আচরণ করে, সেটা দেখায়।

অ্যাডবাস্টিং (Adbusting) কথাটার অর্থ হচ্ছে শিল্পকলা বা লেখা ব্যবহার করে বিজ্ঞাপনের বক্তব্য বদলে দেয়। এটি হয় ঐ মেসেজ বা পণ্য সম্পর্কে একটি নোংরা সত্য প্রকাশ করে দেয়, নতুবা একটি নতুন ধারণার সাহায্যে মেসেজটি পরিবর্তন করে। প্রায়শই বেশির ভাগ লোকের দেখা শিল্পকলাই পোস্টার, বিলবোর্ড এবং ম্যাগাজিনে দেখা বিজ্ঞাপন। পণ্য বিক্রির মেসেজের মাধ্যমে মিথ্যা ও ক্ষতিকর ধারণা ছড়ায় এবং আমরা আমাদের বক্তব্য সকলের কাছে পৌঁছে দেয়ার জন্য সংগ্রাম করে যাচ্ছি। এসব ক্ষতিকর ইমেজ বদলানোর একটি জনপ্রিয় উপায় হচ্ছে এগুলোকে বদলে দেয়া। এই রদবদলে বিপুল মনোযোগ আকৃষ্ট হবে এবং তা জনগণকে চিন্তা করার সুযোগ করে দেবে।

অ্যাডবাস্টিং-এর সাহায্যে বিজ্ঞাপনে উপস্থাপিত পণ্যটিকে হাস্যাস্পদ করে তোলা হয়। দর্শকরা সাধারণত যে পদ্ধতিতে কোন বিজ্ঞাপন দেখেন সে পদ্ধতিটিকে বিপর্যস্ত করা হয়। এর বদলে উপস্থাপন করা হয় আরো সিরিয়াস কোন বক্তব্য। একটি বিজ্ঞাপন যখন দর্শককে একটি বিশেষ জিনিস অনুভব করাতে চেষ্টা করে, একজন অ্যাডবাস্টার সেটা বদলিয়ে দর্শকের অনুভূতি বিপরীত দিকে নিয়ে যায়, কোন ম্যাগাজিনের বিজ্ঞাপনে খট বাবল বা চিন্তা বুদ্ধদ লাগিয়ে দেয়ার মতই সাদামাটা বিষয় এটা। চিন্তা বুদ্ধদ (Thought bubble) লাগানোর পর এর ছবি তুলে অনলাইনে ছাড়া হয় যাতে সবাই বিষয়টা শেয়ার করতে পারেন।

জেন্ডার ন্যায়বিচারের জন্য আইনের ব্যবহার

Using laws for gender justice

নারীরা তাদের পরিবার ও কমিউনিটিতে ক্ষমতার যে বৈষম্যের মুখোমুখি হয়, তা যে কেবল ব্যক্তিগত কিংবা সাংস্কৃতিক বিষয়, শুধু তাই নয়। সরকারি নীতি ও আইন লিঙ্গ অসমতাকে (Gender inequality) সমর্থন দেয় এবং বলবৎ করে। উদাহরণস্বরূপ, অনেক কমিউনিটিতে এমন আইন রয়েছে যা নারীদেরকে নিজেদের পছন্দমতো বিয়ে করার অনুমতি দেয় না। এ ছাড়া বিবাহ বিচ্ছেদের

অধিকার, সম্পদ অর্জন বা উত্তরাধিকার সূত্রে পাওয়ার অধিকার, চুক্তি করা কিংবা ব্যবসায়ের ব্যবস্থাপনার অধিকার থেকেও তাদেরকে বঞ্চিত করা হয়। কোন কোন মহিলাকে চিকিৎসার সুযোগ থেকেও বঞ্চিত হতে হয়।

সমতা বিরোধী এসব আইনকে চ্যালেঞ্জ করে এর বদলে আইন কীভাবে অধিকতর সাম্য প্রতিষ্ঠা করতে পারে, সে-বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা আবশ্যিক। এজন্য নতুন আইন পাশ করতে হবে। অধিকতর সাম্যই জেভার ন্যায়বিচার। এ সকল প্রচেষ্টার ফলেই কতিপয় আন্তর্জাতিক চুক্তি গড়ে উঠেছে যা নারীদের সমঅধিকারকে স্বীকৃতি দেয়।

পুরুষ ও নারীর সমঅধিকার বিষয়ে আন্তর্জাতিক চুক্তি বা মতৈক্য International agreements on equal rights for women and men

জাতিসংঘ যখন ১৯৪৫ সালে কার্যক্রম শুরু করেছিল, তখন এটি ‘পুরুষ ও নারীর জন্য সমঅধিকার’ নামে একটি সনদ সৃষ্টি করে। সনদ লেখার সময় ৫১টি অংশগ্রহণকারী দেশের মধ্যে মাত্র ৩১টি দেশে পুরুষদের মতো নারীদের ভোটাধিকার আইনসিদ্ধ ছিল। জাতিসংঘ ঐ সময় সম লিঙ্গীক অধিকারের আহ্বান জানালেও বিষয়টির সুরাহা করতে কয়েক দশকের আন্তর্জাতিক প্রচেষ্টা লেগে যায়। অবশেষে ১৯৭৫ সালে বিশ্বের প্রায় সবগুলো দেশের নারী মেক্সিকো সিটিতে মিলিত হন নারী অধিকারের বিষয়ে আলোচনা করার জন্য। জেভার প্রত্যাশার ভিত্তিতে তৈরি করা অন্যায্য আইন ও প্রথাসমূহ বদলে ফেলার প্রস্তাবও উত্থাপিত হয় সেখানে। প্রথম এই সম্মেলনে লিঙ্গ বৈষম্য বিলোপ এবং উন্নয়ন পরিকল্পনায় নারীদের অন্তর্ভুক্তির আহ্বান জানানো হয়। পরবর্তী সম্মেলনগুলো আরো বিশেষায়িত আন্তর্জাতিক মান সৃষ্টি করেছে যথা পরিবার পরিকল্পনায় নারীদের সার্বজনীন অংশগ্রহণ, মেয়ে শিশুদের প্রতি সমআচরণ এবং বিশ্বব্যাপী সরকারগুলোতে নারীদের অংশগ্রহণ বাড়ানো।

প্রায় সবগুলো দেশের সরকারই নারীদের এসব প্রস্তাবে নীতিগতভাবে রাজী হলেও স্থানীয় নারী গ্রুপ, স্বাস্থ্য উন্নয়ন কর্মী এবং তাদের আজও সহকর্মীদেরকে ক্ষতিকর আইনের কবল থেকে বাঁচতে সংগঠিত হয়ে সংগ্রাম করতে হয়। ক্ষতিকর আইনের বদলে ন্যায্য আইন প্রতিষ্ঠা, জেভার ভূমিকা এবং মানবাধিকার সম্পর্কে জনসাধারণের চিন্তা বদলানো ইত্যাদি কাজে হিমশিম খেতে হয় তাদেরকে। এখনো অনেক কাজ করতে হবে।

প্রচলিত আইন সমতাকে সমর্থন করে না। এ ব্যাপারে চিন্তা করার মাধ্যমে আপনি আলোচনা শুরু করতে পারেন। আইনকে কীভাবে জেভার ন্যায়বিচারের জন্য কাজে লাগানো যায়, আলোচনা হবে তাকে ঘিরেই।



আফ্রিকার দুটো দেশে ন্যায্য আইন প্রতিষ্ঠার জন্য গ্রুপগুলো কীভাবে সংগঠিত হয়েছে, পরবর্তী দুটো গল্পে সে বিষয়ে আভাস মিলবে।

উত্তরাধিকারী হিসেবে বিধবাদের উত্তরাধিকার সংরক্ষণ Protecting the rights of widows to inherit

আফ্রিকার কেনিয়ায় কোন মহিলার স্বামী মৃত্যুবরণ করলে তার পরিবার প্রায়শই ঐ বিধবার জমি ও বাড়ি তাদের নিজেদের হিসেবে দাবি করে, যদিও স্বামী তাকে ঐ সম্পদ দিয়ে যায় তবুও। GROOTS (গ্রোসরুটস অর্গানাইজেশনস অপারেটিং টুগেদার ইন সিস্টারহুড) নামক সংগঠন নারীদের উত্তরাধিকারের বিষয়ে কমিউনিটিগুলোকে প্রশিক্ষণ দেয়ার লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছে। এছাড়াও GROOTS কমিউনিটি সদস্যদের মধ্য থেকে তৈরি করেছে ‘ওয়াচডগ’ গ্রুপ (Watchdog group)। সাম্প্রতিক কালে বৈধব্য লাভকারী মহিলা ও তার সন্তানদের কাছ থেকে কেউ যাতে সম্পদ কজা করতে না পারে, সেদিকে দৃষ্টি রাখাই ‘ওয়াচডগ’ (Watchdog)-এর কাজ।



প্রথম দিকে কমিউনিটি ভিত্তিক শ্রোতা গ্রুপকে সংগঠিত করার মাধ্যমেই উদ্ভব হয় GROOTS-এর। শ্রোতা গ্রুপ মহিলাদের রেকর্ড করা বয়ান শোনে। স্বামীর মৃত্যুর অব্যবহিত পরেই কীভাবে তাদের সর্বস্ব কেড়ে নেয়া হয়, কতটা দুঃখকষ্টের মধ্যে তারা দিন যাপন করেন – এসব কাহিনী শোনে শ্রোতা গ্রুপ। শ্রোতা গ্রুপের পরিসর বৃদ্ধি পায় এবং তারা আলোচনা গ্রুপে পরিণত হন। কমিউনিটি লিডার ও বয়স্করাও এই গ্রুপের সদস্য। এদের কাহিনী শোনা এবং আইন সম্পর্কিত তথ্যাদি জানার পর গ্রুপের সদস্যবৃন্দ মহিলাদের উত্তরাধিকার ও সম্পদের ব্যাপারে তাদের আইনী অধিকার সম্পর্কে সবকিছু ওয়াকিবহাল হন। সম্পদ দখলের ঘটনা কেন ঘটে এবং সম্পদের অধিকার থেকে বঞ্চিত হওয়ার কারণে নারী ও শিশুরা কীভাবে চরম দারিদ্র্যে নিপতিত হন, এসব বিষয়েও

পরিপূর্ণ ধারণা তারা লাভ করেন। এসব বিধবাদের জন্য এবং ‘ওয়াচডগ’ গ্রুপের জন্য তাদের সমর্থন কীভাবে এ সকল ঘটনা প্রতিরোধ করতে পারে, স্থানীয় প্রধান ও ঐতিহ্যবাহী নেতৃবৃন্দের সঙ্গে আলোচনা করে শ্রোতা গ্রুপ তা অনুধাবন করতে পারেন।



কম্যুনিটির কিছু সংখ্যক সদস্যকে আইনী উপদেষ্টা হিসেবে প্রশিক্ষণও দেয়া হয়েছে। মহিলাদেরকে এরা স্বতন্ত্রভাবে তাদের আইনী অধিকার সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

বহু সংখ্যক কম্যুনিটিতে পুলিশ, ঐতিহ্যবাহী নেতৃবৃন্দ এবং কম্যুনিটি বিধবা মহিলাদের অধিকার সংরক্ষণে একযোগে কাজ করতে সম্মত হয়েছেন।

মালাউয়িতে বাল্যবিবাহ রোধে প্রচারণা

A campaign to end child marriage in Malawi

মালাউয়িতে আইনে আছে যে, একজন মেয়ে তার মা-বাবার অনুমতি নিয়ে ১৫ থেকে ১৮ বছর বয়সে বিয়ে করতে পারবে। কিন্তু এর চেয়ে কম বয়সে বিয়ে হলে তা প্রতিরোধে কোন আইন নেই। মালাউয়ির নারীদের মধ্যে প্রায় অর্ধেকই ১৮ বছরের আগেই বিয়ে করে থাকেন। গ্রামাঞ্চলে ১২ বছর বয়সী মেয়েদেরও কখনো কখনো বিয়ে হয়ে যায়। আর ১৫ বছরের মেয়েদের বিয়ে তো একটা সাধারণ ব্যাপার। কিন্তু এতটা কম বয়সে সন্তান প্রসব হওয়াটা মা এবং বাচ্চা উভয়ের জন্যই বিপজ্জনক। এ সকল কম বয়সী মেয়েদের বেশির ভাগই স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেয় এবং দ্রুত গর্ভবতী হয়ে পড়ে। এ সকল শিশু কন্যাদের প্রসব করা সন্তানদের মধ্যে অর্ধেকেরও বেশি মৃত্যুবরণ করে। কম বয়সী এসব মেয়েদেরও অবস্টেট্রিক ফিস্টুলা (Obstetric fistula) নামক রোগে আক্রান্ত

হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। শিক্ষার অভাব এবং গৃহনির্মাণ দক্ষতার অভাব অবস্থাকে আরো জটিল করে তোলে। মা হওয়ার কিছুদিন পরই অনেকের বিবাহ বিচ্ছেদ হয়ে যায় এবং এ সকল মেয়েদের অনেককেই জীবিকার তাগিদে যৌনকর্মে লিপ্ত হতে হয়।

২০১০ সালে দি গার্লস এমপাওয়ারমেন্ট নেটওয়ার্ক (GENET)-এ আইন বদলানো এবং ১৮ বছরকে বিয়ের বৈধ বয়স করার লক্ষ্যে একটি প্রচারণা শুরু করে। বাল্যবিবাহ যে নারী স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, সে সম্পর্কিত তথ্য আইন প্রণেতাদের মনে দাগ কাটেনি। GENET সিদ্ধান্ত নেয় যে, এ ব্যাপারে অল্প বয়সী নারীদের যা বলার আছে, তা তারা আইন প্রণেতা তথা সকল মালাউয়িবাসীদেরকে শোনাবে। এই লক্ষ্যে GENET মেয়েদের জন্য একটি লেখার প্রতিযোগিতা আহ্বান করে। ৯ থেকে ১৭ বছর বয়সী মেয়েদের কাছ থেকে ১৭৫০টি রচনা পাওয়া যায়। লেখিকাদের মধ্য থেকে ৭২ জন মেয়েকে বেছে নেয়া হয় একটি সংগঠিত ফোকাস গ্রুপে অংশগ্রহণ করার জন্য। গ্রুপের আলোচনায় এ ধরনের প্রশ্ন ব্যবহার করা হয় :

‘বাল্যবিবাহ সম্পর্কে তুমি কি ভাব?’

‘মেয়েদের বিয়ের সঠিক বয়স কোনটি বলে তুমি মনে কর?’

‘তোমার আদর্শ কিংবা স্বপ্ন স্বামী কেমন হবে?’

‘শিক্ষিত মেয়েরা কি স্ত্রী হিসেবে বাজে হয়?’

‘তোমার মা-বাবার যে ধরনের বিয়ে হয়েছে, তোমারও কি সে ধরনের বিয়ে পছন্দ?’

এরপর এদের মধ্য থেকে ৩৬ জন মেয়ে একটি ফটো কর্মশালায় অংশগ্রহণ করে। তারা পরস্পরের ছবি তোলে এবং ফোকাস গ্রুপে আলোচিত প্রশ্নের উত্তর সম্বলিত নতুন রচনা লেখে। তাদের লেখা রচনা ও তাদের ছবি নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে বই। শিরোনাম ‘আই উইল ম্যারি হোয়েন আই ওয়ান্ট টু!’ (আমার যখন ইচ্ছে, তখন বিয়ে করবো)। বইটি তারা সর্বত্র বিতরণ করেছেন। তারা আইন প্রণেতা ও কম্যুনিটি নেতৃবৃন্দকে দেখাতে চান যে, মালাউয়ির মেয়েরা বিয়ের বয়সকে ১৮ বছরে রূপান্তর করার বিষয়টি পুরোপুরি সমর্থন করে এবং তারা তাদের নিজেদের জীবনেও এটা বাস্তবায়ন করতে প্রস্তুত।

যত মেয়ে আছে, জীবন, ভালবাসা এবং বিয়ে সম্পর্কে ততই মত রয়েছে। কিন্তু ১৮ বছরের কম বয়সকে বিয়ের বৈধ বয়স হিসেবে সমর্থনে আমরা একটিও প্রতিক্রিয়া পাই নি।



পরিবর্তনে সাহস ও সময় লাগে : Change takes courage and time

জেডার ভূমিকা যে নারী ও পুরুষ উভয়ের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে, মানুষ যখন এ বিষয়টা ভেবেছে, তখন থেকেই তারা কীভাবে এর পরিবর্তন সাধন করা যায়, তা নিয়েও ভাবতে শুরু করেছে। বেশির ভাগ মানুষের জন্যই এর অর্থ তাদের নিজেদের মানসিকতা ও প্রত্যাশা বদলে দেয়া এবং তাদের কমিউনিটিতে রীতিনীতি, অবস্থা এবং আইন বদলে ফেলা।

জেডার অসাম্য (Gender Inequality) বেশির ভাগ স্বাস্থ্য সমস্যারই মূল কারণ। এ বইয়ের পরবর্তী পরিচ্ছেদগুলোতে এসব বিষয় উপস্থাপন করা হয়েছে। জেডার সাম্য ও নারী স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কাজ করার অনেক পথই রয়েছে, যা দেখানো হয়েছে প্রতি পরিচ্ছেদে বর্ণিত কার্যক্রম ও গল্পে।