युवा सर्वाइवर

समूहों के लिए टूलकिट

युवा सर्वाइवर समूहों के लिए टूलकिट

बाल-श्रम मुक्त जयपुर 2022

ये टूलकिट चाइल्ड लेबर फ्री जयपुर (CLFJ) यानी सीएलएफजे के कर्मियों
(जिन्नी बाओमन और दीपिका ऐलाना और सीएलएफजे के कार्यक्रम सलाहकार (अभिजीत डे, मनीषा जानी, यूरी मिश्रा, रवि प्रकाश और शारदा सिंह) ने तैयार की है।

प्रारूप: प्रियंका मोहिते

हिंदी अनुवाद: दीपक शर्मा

इस अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट की सामग्री को अन्य उद्देश्यों के लिए साभार इस्तेमाल किया जा सकता है।

आभार

भाग 2, 4, 6, 7 की कुछ सामग्री का स्रोत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और मानव संसाधन विकास मंत्रालय का दस्तावेज़ **प्रशिक्षण एवं संसाधनसामग्री: स्कूल जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य और कल्याण है**। ये दस्तावेज़ राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम में सहयोग के लिए तैयार किया गया था।

इस अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट की कुछ सामग्री **कॉल मी प्रिया अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट** से भी ली गई है। ये अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट कपड़ा उद्योग से जुड़े किशोर एवं किशोरियों के समूहों और व्यस्क समूहों के लिए तैयार की गई थी। अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट के कुछ अंशों में **कामगार समूह टूलकिट** का भी योगदान है। दोनों की टूलकिट्स को द फ्रीडम फंड ने तैयार किया है।

ये अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट दस्तावेज़ बाल श्रम मुक्त जयपुर पहल के तहत तैयार किया गया है।
इस प्रयास के ज़रिए बिहार- जयपुर कॉरिडोर में बाल तस्करी रोकने की एवम बच्चों के पुनर्वास की कोशिश की जा रही है।

विषय-सामग्री **पृष्ठ- संख्या**

टूलकिट की भूमिका 03

सहायक के लिए ख़्याल रखने वाली बातें और निर्देश

भाग 1: हम कौन हैं? 06
कौशल: समूह के लिए बुनियादी नियमों पर रज़ामंदी,एक दूसरे को बेहतर तरीके से जानना एवं खुद को और अपनी पहचान को समझना
जानकारी: संविधान में समानता का सिद्धांत

भाग 2: समूह के तौर पर हमारी मान्यताएं और तनाव से निपटने के उपाय 13
कौशल: व्यक्तिगत और सामूहिक मानवीय मूल्य तय करना – ताकत के दुरुपयोग को रोकने में मदद करना
जानकारी: तनाव को समझना और उससे निपटने के उपाय जानना

भाग 3: अपनी ताकत को पहचानना, अपने परिवार की हिफाज़त में मदद करना 18
कौशल: अपनी ताकतों और क्षमताओं को पहचानना। भविष्य के बारे में सोचना
जानकारी: परिवार के लिए संसाधन: सुरक्षित / जोखिम भरे कर्ज़ों के विभिन्न स्त्रोतों के बारे में सीखना - पीएमजेएवाय स्वास्थ्य बीमा योजना (आयुष्मान भारत)

भाग 4: सुनना और समझना 25
कौशल: दूसरों की बात को ध्यान से सुनना और उनकी भावनाओं को समझना

भाग 5: भविष्य के लिए विकल्प 30
जानकारी: जोखिम भरे कामों के विकल्प। कौशल प्रशिक्षण और शिक्षा से जुड़ी स्कॉलरशिप के मौकों के बारे में जानना। अपने भविष्य की परिकल्पना करना। ये समझना कि आप नौकरी के लिए तैयार हैं या नहीं।

भाग 6: हिंसा और दुर्व्यवहार को रोकना 36
कौशल: हिंसा को समझना और इसकी रोकथाम के सामूहिक उपायों पर विचार करना।
जानकारी: जोखिम भरी नौकरी के झांसे से बचना। नौकरी शुरू करते वक्त काम को लेकर क्या उम्मीदें रखें।

भाग 7: लैंगिक समानता 44
जानकारी: लैंगिक समानता, यौन उत्पीड़न को चुनौती देना

भाग 8: अपने समुदायों में समस्याओं को सुलझाना; कार्यस्थल पर हमारे अधिकार 52
समूह के अब तक के कामकाज पर चर्चा
कौशल: अपने समुदायों की ज़रूरतों को पहचानना और समुदाय के हालात में सुधार के लिए योजना बनाना।
जानकारी: कार्यस्थल से जुड़े अधिकारों की जानकारी

भाग 9: श्रमिकों के शोषण की रोकथाम 59
कौशल: अपने समुदाय की ज़रूरतों की समझने की कोशिशें जारी रखना।
जानकारी: बाल श्रम और तस्करी क्या हैं?

भाग 10: विवादों को निपटाने के लिए काम करना; ये समझना कि मानव तस्कर के खिलाफ कानूनी केस कैसे आगे बढ़ते हैं; बाल श्रम से बचने वाले अन्य लोगों के नेटवर्क्स के बारे में सुनना। 67
कौशल: विवादों से बचने के तरीके सीखना
जानकारी: मानव तस्करी के जुड़े मामलों में प्रक्रियाओं को समझाना। अन्य सर्वाइवर समूहों के बारे में जानकारी लेना

भाग 11: नशे की लत से बचना 79
जानकारी: नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम

भाग 12: हम अभी क्या हैं? हमें आगे क्या करना है? 88
कौशल: हमारी ताकतें, चुनौतियां एवं उपलब्धियां
अपने अगले कदमों की योजना बनाना और समूह का “मिशन” तय करना (अगर समूह को जारी रखने का फैसला हो) और समापन

ऊर्जावर्धक गतिविधियां एवं संक्षिप्त खेल 93

भूमिका एवं इस अभ्यास पुस्तिका / टूलकिट का आशय

यूथ सर्वाइवर क्लेक्टिव्स यानी युवा सर्वाइवर समूहों को बनाना क्यों ज़रूरी है?

यूथ सर्वाइवर कलेक्टिव्स यानी युवा सर्वाइवर समूह ऐसे किशोरों और युवाओं (जिनकी उम्र ज़्यादातर 14 से 21 साल के बीच होती है) को साथ जोड़ते हैं जो बाल तस्करी और बाल मज़दूरी के कठिन हालात का सामना कर चुके होते हैं। उन्हें जोड़ने का मकसद होता है कि वो एक दूसरे का साथ दे सकें, नए हुनर सीख सकें और उन्हें भविष्य में शोषण से बचाया जा सके। इन समूहों का एक उद्देश्य ऐसे किशोरों और नौजवानों के सामने आने वाले मसलों का साझा हल निकालने की कोशिश करना भी है। ये समूह एक ऐसा मंच हैं जहां ये लोग सुरक्षित और सशक्त महसूस करते हैं। इन समूहों में सबको सम्मान मिलता है, सबके साथ बराबरी का व्यवहार होता है और एक दूसरे की यथासंभव मदद की जाती है।

उम्मीद की जाती है कि इस अभ्यास पुस्तिका का मिलकर इस्तेमाल करने से प्रतिभागी नीचे दी गई बातों में ज़्यादा सक्षम बनेंगे:

- खुद को भविष्य के नुकसान/शोषण से बचाना और अतीत में गुज़रे बुरे अनुभवों से उबर पाना
- अपने अधिकारों, शिक्षा और कौशल के विकास के मौकों को खुद हासिल करने की ज़िम्मेदारी लेना
- अगर वो चाहें तो अपनी सही-गलत की समझ के आधार पर दूसरों की सुरक्षा और सहायता के लिए मिलकर कदम उठा सकें।
- नीति बनाने से जुड़े मुद्दों पर आवाज़ उठाने के लिए जिज्ञासा और दिलचस्पी पैदा करना। अगर वो किसी बड़े नेटवर्क का हिस्सा बनना चाहें तो ऐसा पूरे आत्मविश्वास के साथ कर पाएं।
- वो खुद ये फैसला कर पाएं कि क्या वो समूह के कामकाज को जारी रखना चाहते हैं, समूह का नज़रिया क्या होना चाहिए और समूह को किस तरह की गतिविधियों को प्राथमिकता देनी चाहिए (देखें भाग - 12)

सहायक के लिए समझ रखने वाली बातें और निर्देश

<u>समूह के संचालन में सदस्यों की मदद करें</u>:

ये अभ्यास पुस्तिका ऐसे किशोरों के साथ लंबे वक्त तक काम करने का नतीजा है जो राजस्थान के जयपुर शहर में मज़दूरी करते थे और जिन्हें बिहार में अपने घर और गांव से दोबारा मिलाया गया है। ये सर्वाइवर समूह इन नौजवानों की आज़ादी को बरकरार रखने का एक ज़रूरी साधन साबित हो सकते हैं। जैसे- जैसे ये समूह बड़े हों और उनमें समझ का विकास हो, आपके लिए ये समझना ज़रूरी होता जाएगा कि समूह के सदस्यों के लिए मीटिंगों में आने के क्या फायदे हैं। आपको ये भी सुनिश्चित करना होगा कि समूह के ज़्यादा से ज़्यादा फैसले लेने की ज़िम्मेदारी सदस्य खुद उठाएं।

मानव-तस्करी के खिलाफ विस्तृत मुहिम को मज़बूत करने में बाल - तस्करी और बाल - मज़दूरी से बच निकलने वाले किशोरों का नेतृत्त्व और नज़रिए का बेहद अहम योगदान है। इन समूहों के साथ सहयोग कर रही स्वयंसेवी संस्थाओं को पक्का विश्वास है कि ये कलेक्टिव्स इन किशोरों और युवाओं के नेतृत्त्व और नज़रिए दोनों को ही मज़बूत करने में योगदान दे सकते हैं। इन समूहों को काम करने का खुला मौका देना और उन्हें अपनों पांवों पर खड़ा करने में मदद करना एक सार्थक शुरुआत हो सकती है। इस पहल के सकारात्मक नतीजे समूह के सदस्यों के निजी विकास और सामूहिक प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने की प्रक्रिया के लिए सहयोगी एनजीओ की उम्मीदों से भी बेहतर हो सकते हैं। इन स्वयंसेवी संस्थाओं के लिए ये कामयाबी की सबसे बड़ी निशानी साबित हो सकती है।

इन समूहों को मज़बूती देने का एक तरीका ये हो सकता है कि सहायक धीरे-धीरे सदस्यों को ही समूह की बैठकें संचालित करने के लिए तैयार करें। उन्हें चाहिए कि सदस्यों में समूह की गतिविधियों की कमान हाथ मं लेने के लिए ज़रूरी खूबियां विकसित करें। समूह को किन कामों को प्राथमिकता देनी है, समय के साथ सदस्यों को ये फैसला लेने के लिए तैयार करें। सहायकों को चाहिए कि वो शुरुआत से ही इस मकसद को ध्यान में रखकर काम करें ताकि समूह को अपने पांव पर खड़ा किया जा सके और एनजीओ की भूमिका सिर्फ पीछे रहकर सहयोग देने की हो।

क्या समूह सिर्फ बाल तस्करी से बच निकलने वाले किशोरों और युवाओं के लिए होना चाहिए?

जिस वक्त एनजीओ बैठकें शुरू करने में समूह के सदस्यों की मदद कर रहा हो, उसी वक्त ये तय हो जाना चाहिए कि क्या समूह में सिर्फ बाल तस्करी या बाल श्रम से बचने वाले किशोर और युवा ही शामिल हों? या फिर समूह के दरवाज़े उस समुदाय के ऐसे सदस्यों के लिए भी खुले रखे जाएं जिन पर इस शोषण का जोखिम हो या फिर जो किसी और कठिनाई का सामना कर रहे हों? एनजीओ के प्रतिनिधि इस मसले पर उन किशोरों और युवाओं से बात कर सकते हैं जिनकी वो पहले से सहायता कर रहे हैं। ये भी हो सकता है कि पहले समूह को बाल श्रम और बाल तस्करी से बच निकलने वालों के लिए बनाया जाए और बाद में दूसरे सदस्यों को भी इसमें शामिल किया जाए।

अगर ज़रुरत हो तो टूलकिट की सामग्री में किशोर लड़कियों और युवा महिलाओं के इस्तेमाल के लिए भी बदलाव करें:

ये टूलकिट दस्तावेज़ ऐसे किशोर लड़कों और युवाओं के समूहों के लिए बनाया गया है जो मज़दूरों की तस्करी के हालात से बचकर बिहार में अपने इलाकों में लौटे हैं। पिछले कुछ सालों में कई लड़कियों को भी श्रम तस्करी के ज़रिए बिहार से जयपुर ले जाया गया है। यही वजह है कि टूलकिट दस्तावेज़ में ज़्यादातर पुल्लिंग संबोधन है और दिए गए चित्रों में भी आपको पुरुष चरित्र ही नज़र आएंगे। लेकिन इन्हें लड़कियों और युवा महिलाओं के इस्तेमाल के लिए बदला जा सकता है।

ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर सलाह की मदद ज़रूर लें:

टूलकिट दस्तावेज़ का इस्तेमाल शुरू करने से पहले एनजीओ को मानसिक सेहत/परामर्श के जानकार लोगों की शिनाख़्त करनी चाहिए। ये वो विशेषज्ञ होंगे जिनसे समूह के सदस्य मानसिक अवसाद, त्रासदी, हिंसा या आत्मघात के लक्षण होने पर सहायता ले सकें।टूलकिट दस्तावेज़ में ऐसे कई विषयों पर चर्चा शामिल है जो कई बार समूह के सदस्यों के कठिन और दर्द भरे अनुभव ताज़ा कर सकती है। इन चर्चाओं का मकसद उन्हें भविष्य में शोषण से बचाना और अपनी हिफाज़त के लायक बनाना है।टूलकिट दस्तावेज़ में दिए गए ऐसे सभी अभ्यासों में सहायकोंको ऐसे सुझाव दिए गए हैं जिन पर अमल करके वो समूह के सदस्यों को इस पीड़ा से बचा सकते हैं। समूह के ज़्यादातर सहायकों को मानसिक सेहत पर सलाह देने का प्रशिक्षण नहीं मिला है लिहाज़ा हो सकता है वो ऐसी स्मृतियों का सामना करने में समूह के सदस्यों की मदद करने में माहिर ना हों। इस वजह से समूह की चर्चाओं में अतीत के अनुभवों में गहरे उतरना जोखिम भरा हो सकता है। ख़ासकर तब जब सदस्यों के इससे प्रभावित होने का जोखिम हो। सहायकों को इस बारे में सचेत रहना चाहिए। चर्चाओं के दौरान ये ज़रूरी है कि सहायक हर सदस्य की भावनाओं को समझें। लेकिन उन्हें इस बारे में बातचीत को विस्तृत नहीं बनाना चाहिए। जो सदस्य बैठक में चर्चा के दौरान परेशान नज़र आएं, उनसे बाद में समय निकालकर बात करें।

टूलकिट की सामग्री का इस्तेमाल कैसे करें

- **जानकारी और कौशल:** ज़्यादातर सत्रों का एक हिस्सा **जानकारी से जुड़ी सामग्री** पर आधारित है-वो जानकारी जो प्रतिभागियों के लिए ज़रूरी है-और दूसरा हिस्सा **कौशल विकास/व्यक्तिगत विकास** से जुड़ा है।

- **बैठकों की अवधि:** टूलकिट दस्तावेज़ के भागों को ये मानकर बनाया गया है कि समूह के सदस्य लगभग 3-4 घंटे के लिए साथ जुटेंगे। लेकिन अगर सदस्य आसपास ही रहते हैं और उन्हें एक जगह जुटाना मुश्किल नहीं है तो मीटिंगों को छोटा रखना ही बेहतर है। **आप टूलकिट दस्तावेज़ के हर भाग को और छोटे भागों में बांट सकते हैं**। टूलकिट की सामग्री को समूह के सदस्यों के सामने पेश करने में जल्दबाज़ी ना करें। हो सकता है कुछ समूहों में सदस्य आधा समय इस सामग्री को देना चाहें और बाकी समय खेल या दूसरे रचनात्मक कामों को दें।

- **साक्षरता:** टूलकिट दस्तावेज़ में दिए गए कई अभ्यासों के लिए सदस्यों का पढ़ा-लिखा होना ज़रूरी है। ये सुनिश्चित करें कि पढ़ने की सीमित क्षमता वाले सदस्य खीझ या शर्म महसूस ना करें। उन्हें समझाएं कि उनके विचार और भागीदारी सबसे ज़्यादा कीमती है। जब चर्चा के लिए छोटे समूह बनाएं तो हर समूह में एक ऐसे सदस्य को ज़रूर रखें जो अच्छी तरह पढ़ना जानता हो। सदस्यों को पढ़ने और नए शब्द सीखने के लिए प्रेरित करें ताकि उनका आत्मविश्वास बढ़े। ये मानकर ना चलें कि जो शब्द आप फ्लिपचार्ट या बोर्ड पर लिख रहे हैं, उन सभी को सदस्य पढ़ पाएंगे। जो आप "लिखें" उसे "कहकर" भी बताएं।

- **सदस्यों का हालचाल पूछें:** हर सत्र की शुरुआत में सदस्यों से पूछें कि वो कैसे हैं- क्या वो खुश हैं या फिर परेशान हैं। अगर समूह को अपने किसी ऐसे सदस्य की मदद के लिए वक्त चाहिए जो किसी परेशानी से जूझ रहा है तो अपने सत्र के एक हिस्से को स्थगित करके ये वक्त दें।

- **बैठकों के बीच होने वाली गतिविधियां:** हर सत्र में सदस्यों को कोई ठोस काम दिया जाना चाहिए जिसे सदस्य जरूर करें। इसके अलावा कुछ काम वे अपनी मर्जी से भी करें उदाहरण के तौर पे वो सीपीसी मीटिंग में शामिल हों। अपने किसी सरोकार वाले मुद्दे पर गांव में जानकारी इकट्ठा करें। ये काम ऐसे होने चाहिएं जिनमें सदस्यों को सत्रों के दौरान मिली जानकारी का इस्तेमाल हो और उन्हें अपनी राय रखने का भी मौका मिले।

- **टूलकिट दस्तावेज़ की सामग्री इस्तेमाल करने में लचीलापन बरतें:** सहायक समूह की ज़रूरत के मुताबिक सत्रों की सामग्री में फेरबदल कर सकते हैं। (उदाहरण के लिए, अगर आवश्यक हो तो आप नशे की आदत से जुड़ी सामग्री को पहले के सत्रों में प्रयोग कर सकते हैं)। सामग्री के इस्तेमाल में समूह के सदस्यों की उम्र के हिसाब से भी लचीलापन बरतें। मसलन कार्यस्थल से जुड़े अधिकारों की जानकारी ख़ासकर 17 साल के आसपास के सदस्यों के लिए अहम होगी क्योंकि वो जल्द ही काम पर जाएंगे। मगर 10 साल के सदस्यों के लिए ये जानकारी शायद उतनी महत्वपूर्ण ना हो।

- **सत्रों को रोचक बनाएं:** टूलकिट दस्तावेज़ के आखिर में कुछ ऐसी गतिविधियों का ज़िक्र है जो सदस्यों का **जोश** बढ़ाने में मदद करेंगी। टूलकिट में बहुत सारी चर्चाएं हैं और सदस्यों को लगातार बैठे रहने और गंभीर विषयों पर बातचीत करने से ब्रेक की ज़रूरत भी होगी। ये बेहद अहम है कि समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ बिताए समय का मज़ा लें और इस दौरान आपसी संबंधों की मज़बूत करें। इस काम में कुछ मनोरंजक गतिविधियां और मिलकर नई बातें सीखना काम आ सकता है। कुछ समूह खुद ही अपने लिए ऐसी रोचक गतिविधियां सुझा सकते हैं। अगर उनकी सुझाई गई गतिविधियां कारगर हों तो आप उन्हें अपने एनजीओ के माध्यम से औरों के साथ भी साझा कर सकते हैं।

- **अपने शौक साझा करें:** ऐसे ख़ास हुनरों के बारे में सोचें जो आपमें या समूह के सदस्यों में हों। उन्हें बाकियों के साथ बांटे ताकि सभी एक दूसरे से सीख सकें। ये कोई कलाकारी की काबिलियत हो सकती है, या फिर संगीत, नृत्य, योग, कहानी सुनाने की प्रतिभा या फिर विज्ञान या पर्यावरण से जुड़ा कोई कौशल भी हो सकता है।

- **नोटबुक:** समूह के सभी सदस्यों को एक-एक नोटबुक दें जिसमें वो बैठक के दौरान काम की बातें लिख सकें या फिर छोटे समूहों में होने वाले अभ्यासों में अहम बिंदु दर्ज करें। सदस्यों से हर सत्र में इस नोटबुक को साथ लाने को कहें।

- **भोजन:** ये सुनिश्चित करें कि बैठकों के दौरान सदस्यों के लिए खानपान का बंदोबस्त हो।

भाग 1 हम कौन हैं? संविधान में दिए गए कुछ मुख्य अधिकार कौन से हैं?

इस भाग का उद्देश्य (सहायक सत्र की शुरुआत में सदस्यों को समझाएंगे)

- समूह के कामकाज को सुचारू बनाने के लिए कुछ बुनियादी नियम तय करना – इन नियमों से लोगों के बीच आपसी बर्ताव को लेकर हमारी सोच झलकनी चाहिए।
- एक- दूसरे के बारे में ज़्यादा जानना,और अपनी पहचान और संभावनाएं तलाशने की अपनी क्षमता को पहचानना।
- संविधान में दिए गए मुख्य अधिकारों और मूल्यों के बारे में जानकारी हासिल करना।

क. समूह के बुनियादी नियमों पर रज़ामंदी बनाना

निष्कर्ष
समूह में सुरक्षित और सकारात्मक माहौल तैयार करना

अवधि
10 – 15 मिनट

आवश्यक सामग्री
फ्लिप चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/चॉक

सहायक के लिए नोट
बुनियादी नियमों की कॉपी बनाएं और इसे हर सत्र में लाकर प्रदर्शित करें

चर्चा

ज़्यादातर समूहों की बैठकें पहले भी हो चुकी होंगी। लेकिन अगर ऐसा ना हुआ हो तो पहले सदस्यों का आपस में परिचय करवाएं। टूलकिट दस्तावेज़ के आखिर में दी गई ऊर्जा बढ़ाने वाली गतिविधियों का इस्तेमाल करते हुए सभी को तनावमुक्त होने और एक- दूसरे से जान- पहचान करने के लिए प्रेरित करें।

समूह के सदस्यों को समझाएं कि उन्हें साथ मिलकर काम करना है इसलिए समूह को कुछ मूलभूत नियमों पर सहमति बना लेनी चाहिए।

समूह के सदस्यों से ऐसे नियमों की सूची बनाने को कहें जिन्हें मानने को वो तैयार होंगे।

नियमों की इस सूची को फ्लिप चार्ट पर लिख लें।

ये सुनिश्चित करें कि सुझाए गए नियमों से समूह के सभी सदस्य सहमत हैं।

अगर नीचे दी गई सूची में से कोई मुख्य नियम छूट गए हों तो उन्हें इस लिस्ट में जोड़ें।

अगर समूह का कोई सदस्य इन बुनियादी नियमों का पालन नहीं कर रहा है तो उस सदस्य के बारे में एक दूसरे को बताने को लेकर समूह के सदस्यों की रज़ामंदी लें।

इस समूह के नियम इस प्रकार होंगे (उदाहरण):

- गोपनीयता - हम समूह के बाहर गोपनीय मसलों पर बात नहीं करेंगे।
- हम एक दूसरे सदस्यों के विचारों और अनुभवों का सम्मान करेंगे।
- किसी पर भी बोलने की मजबूरी नहीं होगी लेकिन सभी को एक दूसरे की बात शांति से सुननी चाहिए।
- समूह में बोलने से पहले सोचने के लिए पूरा वक्त लें और बोलने का दबाव महसूस ना करें।
- दूसरे सदस्य की बात पूरी होने तक धैर्य से सुनें।
- कोशिश करें कि आपकी बात ज़्यादा लंबी ना हो।
- दूसरे सदस्यों का मज़ाक ना उड़ाएं। उनकी बात को हंसी में उड़ाने से परहेज़ करें।
- समूह की सभी बैठकों में शामिल होने की कोशिश करें।

गोपनीयता के बारे में सदस्यों को ज़्यादा विस्तार से बताएं:हम सामान्य हालात में समूह के भीतर साझा होने वाली सदस्यों की सभी बातों को गोपनीय रखते हैं। लेकिन अगर किसी सदस्य की बात से ये ज़ाहिर होता है कि वो गंभीर जोखिम में है या उसे गंभीर हानि पहुंच रही है तो सहायक को गोपनीयता को तोड़ना होगा ताकि उस सदस्य को मदद सुनिश्चित हो सके।

इस बात पर विचार करें कि अगर समूह के ही किसी सदस्य को हर बैठक मेंएनजीओ के सहायक की मदद का ज़िम्मा सौंपा जाए तो क्या इससे सहायक का काम आसान होगा? ये सदस्य ध्यान रखेगा किबाकी सभी सदस्य बैठक में शामिल हो रहे हैं और बैठक के दौरान उन्हें ज़रूरी मदद मिल रही है। उसका काम ये देखना भी होगा कि समूह के सदस्य दिलचस्पी ले रहे हैं, उकता रहे हैं, संशय में हैं, या फिर नाराज़ हैं। अगर ये सदस्य चाहे तो कुछ गतिविधियों की अगुवाई भी कर सकता है।

अगर समूह के सदस्य राज़ी हों तो वो बारी- बारी से ये भूमिका निभा सकते हैं।

ख. खुद को और अपनी पहचान को समझना

निष्कर्ष

खुद को अपनी पहचान को समझना। जाति, वर्ग और समुदायों में भेद के सदस्यों पर पड़ने वाले असर को समझना।

अवधि

30 - 40 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक पेपर और पेन एकलव्य की कहानी वाले कागज़

सहायक के लिए नोट

"मैं कौन हूं?" ये ऐसा सवाल जो हम सभी अपने आप से कभी ना कभी पूछते ही हैं। ऐसे किशोरों के लिए ये ख़ास तौर पर अहम सवाल है जो वंचित तबकों या जातियों से ताल्लुक रखते हैं।हम जैसे-जैसे इस सवाल का उत्तर खोजते जाते हैं, वैसे-वैसे अपने आप को भी समझने लगते हैं।

इस सत्र का मकसद समूह के सदस्यों के बीच बेहतर ताल्लुकात कायम करना है और समूह के सदस्यों को ये समझने में मदद करना है कि वो अपनी पहचान के साथ अपने विश्वास और कर्म भी खुद चुन सकते हैं।

चर्चा

<u>शुरुआत में ये समझाएं</u>: सबसे <u>पहले</u> हम बात करेंगे एक दूसरे से जान- पहचान बढ़ाने की और <u>दूसरे</u> उन **प्रभावों** के बारे में जानने की जिनकी वजह से हमारी पहचान है (यानी हम जो अपने बारे में सोचते हैं)। इन प्रभावों में हमसे दूसरोंकी उम्मीदें हैं एवम् हम पर लगा दिए गए वो चिन्ह हैं जिनकी असल वजह हमारी उम्र, हमारी गरीबी या अमीरी या फिर हमारे रहने की जगह,परिवार, धर्म या जाति हैं।

अब जब हम समूह की शुरुआत करने जा रहे हैं, आप सभी सदस्यअलग-अलग बातें सोच रहे होंगे: कुछ को लग रहा होगा वो समूह के बाकी सदस्यों के बारे में पहले से बहुत कुछ जानते हैं।वो पहले से मान बैठे होंगे, कौन उनका दोस्त हो सकता है, कौन नहीं। इसके पीछे समूह के आपके साथियों का बातचीत करने का तौर- तरीका, उनका पहनावा हो सकता है, या फिर हो सकता है आप उन सदस्यों को ज़्यादा दोस्त मानें तो आपके ही इलाके से आते हैं।

वहीं दूसरी तरफ़, कुछ सदस्यों को ये भी लग सकता है कि वो अजनबियों के बीच आ गए हैं। हो सकता है वो किसी भी दूसरे सदस्य को ना जानते हों और ना ही उन्हें कोई जानता हो।

हम सभी कभी ना कभी ऐसे अनुभव से गुज़रे हैं जहां लोग बिना हमारे बारे में जाने बिना सिर्फ हमारी पहचान की वजह से हमारे बारे में राय बना लेते हैं।

क्या कोई सदस्य ऐसे किसी अनुभव को याद कर सकता है/ सकती है? (ज़रूरी नहीं ये कोई बुरा अनुभव ही हो, ये अच्छा भी हो सकता है।)

लोग हमारे बारे में कई वजहों के आधार पर धारणा बना सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- हम किस परिवार से आते हैं;
- हमारे माता- पिता क्या काम करते हैं; या
- हमारी अब तक की ज़िंदगी कैसे गुज़री है।

लोगों की हमारे बारे में राय से हमें फायदा और नुकसान दोनों हो सकते हैं। हालांकि लोगों का राय बनाने से पहले एक दूसरे को अच्छी तरह जान लेना हमेशा ही बेहतर होता है।

इस समूह में एक दूसरे को अच्छी तरह से जान लेने के लिए हम एक छोटा सा खेल खेलेंगे जिससे ये पता चले कि हम एक दूसरे को कितना जानते हैं?

सबसे पहले हर सदस्य को एक कार्ड या कागज़ का टुकड़ा बांटें। खुद को भी इसमें शामिल करें। इसके बाद हर सदस्य से कहें कि वो कार्ड या कागज़ पर अपने बारे में कोई **ऐसी बात लिखें जिसे बेहद कम लोग जानते हों**।इसे किसी दूसरे साथी को ना दिखाएं। ये कोई ऐसा काम हो सकता है जो उस सदस्य को करना पसंद हो, या फिर कोई अनुभव या कोई प्रतिभा जो उस सदस्य में हो। ये कोई ऐसी बात नहीं होनी चाहिए जो बेहद निजी हो या फिर जिसे बताने में सदस्य को झिझक महसूस हो (अगर किसी सदस्य को लिख पाने में दिक्कत हो, तो उन्हें आपको यही बात बताने के लिए कहें और उनकी जगह आप ये लिख लें)। ये बात ऐसी होनी चाहिए जिसे दूसरे सदस्य उस सदस्य को सिर्फ देखकर ना बता सकें।

सदस्यों को कहें कि वो अपने नाम कार्ड या कागज़ पर ना लिखें। उन्हें सोचकर अपने बारे में ये बात लिखने के लिए पूरा समय दें।

जब सभी लिख चुके हों तो कार्ड या कागज़ जमा कर लें।

इन कार्ड्स या पर्चियों को फेंट लें। इसके बाद उन्हें बारी- बारी पढ़ें और समूह से पूछें कि ये किस सदस्य का कार्ड या पर्ची हो सकती है।

इस गतिविधि के ज़रिए समूह के सदस्यों को एक- दूसरे में समान बातें पता चलती हैं। इस खेल के माध्यम से उन्हें समूह के साथियों के बारे में कई ऐसी बातें भी पता चलती हैं जिन्हें वो पहले नहीं जानते थे।

पूछें: क्या जो बात आपने कार्ड या पर्टी पर लिखी वो **आपकी पहचान यानी जो आप खुद को समझते हैं, उसके लिए ज़रूरी है** या **उतनी ज़रूरी नहीं है**?

कुछ लोगों के लिए ये उनकी ज़िंदगी का कोई अहम पहलू हो सकता है (उदाहरण के लिए, "मैंने बुढ़ापे में अपने घर के बुज़ुर्गों की सेवा की," या फिर "मुझे दोस्तों के लिए नाचना पसंद है")। वहीं कुछ ऐसे भी सदस्य हो सकते हैं जिन्होंने अपने बारे में कुछ ज़रूरी बात साझा की है (उदाहरण के लिए,"मैं चाय में ज़्यादा मीठा पसंद करता हूं", या "मुझे बस की सबसे अगली सीट पर बैठना पसंद है")।

"मै कौन हूं?" का खुद को दिया गया जवाब ही आपकी पहचान है। इस पहचान पर कई चीज़ों का प्रभाव हो सकता है (जैसे हमारा स्कूल, हमारा परिवार, हमारी नौकरी या भविष्य की संभावनाएं), ये कई बार अच्छी बात साबित हो सकता है। लेकिन फिर भी हमें हमेशा ये सोचते रहना चाहिए कि **हम ज़िंदगी में क्या होना चाहते हैं**।

हम खुद से पूछ सकते हैं कि क्या जो दूसरे हमारे बारे में सोचते हैं वो सच है या जायज़ है?

हमें ये भी सोचना चाहिए कि दूसरों की सोच का हम जो खुद अपने बारे में सोचते हैं, उस पर कितना असर पड़ना चाहिए। इसके बाद https://www.hindisahityadarpan.in/2017/05/story-eklavya-mahabharat-hindi.html लिंक से प्रिंट आउट लेकर सदस्यों के बीच एकलव्य की कहानी की कॉपियां बांटें।

सदस्यों में जो खुद आए आए, उसे ये कहानी ज़ोर से पढ़ने के लिए कहें। बाकी सदस्यों से कहें कि वो ऐसे शब्दों या वाक्यों को रेखांकित करें जो उन्हें एकलव्य की पहचान के बारे में बताते हैं। उन्हें ये बताने के लिए भी कहें कि इस पहचान का एकलव्य की कहानी में क्या रोल रहा। सदस्यों की नज़र में "एकलव्य कौन था?"

समूह के सदस्य से पूछें: उन्होंने कहानी में एकलव्य की पहचान से जुड़े कौन से शब्द और वाक्य रेखांकित किए हैं?

इसके बाद समूह में निम्नलिखित विषयों पर चर्चा सुनिश्चित करें:

- गुरू ने एकलव्य के साथ कैसा व्यवहार किया, सिर्फ इस वजह से कि एकलव्य राजकुमार नहीं बल्कि एक आदिवासी थे? क्या ये व्यवहार उचित था?

- क्या एकलव्य गुरू की इस बात से सहमत थे कि सिर्फ उनकी पृष्ठभूमि (उनका गरीब और आदिवासी होना) की वजह से उन्हें तीरंदाज़ी की शिक्षा नहीं दी जा सकती? क्या बेहतरीन तीरंदाज़ होना एकलव्य की असल पहचान का हिस्सा था या नहीं?

एकलव्य की शख़्सियत को बयान करने के लिए आप किन शब्दों का इस्तेमाल करेंगे? *(समूह के सदस्यों से राय लेने के बाद आप अपनी ओर से ऐसे कुछ शब्दों के उदाहरण जोड़ सकते हैं जैसे "मेधावी, "आज्ञाकारी","मेहनती", "गुरुभक्त")।*

- गुरू ने एकलव्य से उसका अंगूठा क्यों मांगा? *(समूह के सदस्यों से उनका उत्तर जान लेने के बाद आप अपनी बात को जोड़ सकते हैं:क्योंकि आदिवासी तबकों के लोगों से ये उम्मीद नहीं की जाती थी कि वो राजकुमारों जितने अच्छे तीरंदाज़ हो सकते हैं; क्योंकि गुरू राज परिवार को खुश रखना चाहते थे; क्योंकि वो एकलव्य को आगे बढ़ता देखना नहीं चाहते थे*

- एकलव्य के अंगूठा काटने के गुरू के आदेश को क्यों माना? इसकी कुछ वजहें बताएं? *(उदाहरण के लिए गुरू पर श्रद्धा, आज्ञाकारिता, गुरू द्वारा स्वीकार किए जाने की इच्छा, गुरू को श्रेष्ठ मानना)।क्या एकलव्य को ये आदेश मानना चाहिए था? (हमें ऐसा कोई आदेश नहीं मानना चाहिए जिसमें हमारी हानि हो!)*

- क्या अंगूठा गुरू दक्षिणा में देने के बाद एकलव्य ने अपना सपना छोड़ दिया था?

क्या कभी ऐसा भी हो सकता है कि लोगों की हमसे उन्मीदें, जो हमारी पहचान से जुड़ी हों- वो हमारे लिए नुकसानदायक बन जाएं?

हम इस बारे में क्या कर सकते हैं?

समूह के तौर पर एक दूसरे की क्या मदद करें कि सदस्यों को अपने सपने ना छोड़ने पड़ें?

ग. संविधान में समान अधिकार

निष्कर्ष

समूह के सदस्यों को संविधान के तहत उनके समान अधिकारों की जानकारी मिले। इस जानकारी को उनकी ज़िंदगी और सोच के लिए प्रासंगिक बनाया जाए।

अवधि

45-55 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप-चार्ट या ब्लैक बोर्ड, मार्कर्स/चॉक, नोटबुक और पेंसिलें ऐसी पर्चियां जिन पर संविधान की धाराएं लिखी गई हों जैसी कि समूह की चर्चा के नोट्स में बताई गई हैं।

समूह चर्चा

इस सत्र में हम भारत के संविधान में दिए गए उन अधिकारों की बात करेंगे जो सभी नागरिकों के बराबर मिले हैं। चर्चा से पहले ही ये सुनिश्चित कर लें कि समूह के सदस्यों को पता है कि संविधान क्या होता है। जैसे- जैसे चर्चा आगे बढ़े, सदस्यों को अहम और थोड़े कठिन शब्दों के बारे में बताते रहें (जैसे कि "नागरिक" और "अधिकार")।

संविधान सभी नागरिकों को व्यक्तिगत और सामूहिक तौर पर कुछ बुनियादी अधिकार देता है। इन हकों की गारंटी संविधान में मूलभूत अधिकारों की छह श्रेणियों में मिलती है। ये अधिकार ना मिल रहे हों तो नागरिक कोर्ट में अपील कर सकते हैं। संविधान के भाग- 3 में दिए गए अनुच्छेद 12 से 35 तक में इन मूलभूत अधिकारों को पारिभाषित किया गया है। आज हम इन्हीं में से कुछ मूलभूत अधिकारों की बात करेंगे।

समूह के सदस्यों के बीच ऐसी पर्चियां बांटे जिनमें से हर एक पर संविधान का एक या एक से ज़्यादा अनुच्छेद दर्ज हों और उन्हें ये पर्चियां सभी सदस्यों के सामने ज़ोर से पढ़ने के लिए कहें:

समानता: अनुच्छेद 14: इस अनुच्छेद में कहा गया है कि सभी नागरिक कानून की नज़र में बराबर होंगे और उन सभी को एक समान कानूनी संरक्षण हासिल होगा।

कोई भेदभाव नहीं:

अनुच्छेद 15: इस अनुच्छेद के मुताबिक सरकारें धर्म, जाति, लिंग,वर्ग या जन्म स्थान के आधार पर भेदभाव नहीं कर सकतीं।

अनुच्छेद 16: इस अनुच्छेद के अनुसार सभी को रोज़गार के समान मौके मिलने चाहिएं।

अनुच्छेद 17: इस अनुच्छेद में छूआछूत को ख़त्म किया गया है।

अनुच्छेद 19 के तहत मिली मूलभूत आज़ादियां: इस अनुच्छेद में सभी नागरिकों को निम्नलिखित अधिकार दिए गए हैं:

क) बोलने का और अभिव्यक्ति का अधिकार;
ख) बिना हथियारों के और शांतिपूर्ण तरीके से साथ जुटने का अधिकार;
ग) संगठन या यूनियन बनाने का अधिकार;
घ) भारत की सीमा के भीतर कहीं भी मुक्त तरीके से आने- जाने का अधिकार;
ङ) भारत के किसी भी हिस्से में रहने और बसने का अधिकार
च) (साल 1979 में अनुच्छेद 19 से हटाकर कानूनी अधिकार बना दिया गया)
छ) कोई भी व्यवसाय या कारोबार चुनने का अधिकार

इन सभी अधिकारों को पढ़कर हमें पता चलता है कि संविधान में सभी नागरिकों को बराबर अहमियत दी गई है।

ऊपर दिए गए अधिकारों के अलावा भी संविधान कई और महत्वपूर्ण अधिकारों का संरक्षण करता है:

अनुच्छेद 21: नागरिकों की जान और निजी स्वतंत्रता की गारंटी देता है और अधिकारों के कई प्रकार के हनन पर रोक लगाता है जैसे कि -

अनुच्छेद 23: मानव तस्करी और बंधुआ श्रम पर पाबंदी, और अनुच्छेद 24- बाल श्रम पर पाबंदी

चर्चा करें: आपकी राय में साल 1949 में संविधान बनाने वालों को संविधान में समान अधिकारों को संरक्षित करना क्यों ज़रूरी लगा होगा? उन्होंने इन अधिकारों को देश की नींव में रखते हुए मौलिक अधिकारों का दर्जा क्यों दिया? साल 1949 के दौर में असमानता से समाज को ऐसे कौन से नुकसान हो रहे होंगे जिन्हें संविधान निर्माताओं ने ध्यान में रखा होगा?

(सहायक कुछ इस तरह के उदाहरण दे सकते हैं: अंग्रेज़ भारतीयों को कमतर समझते थे; जातिगत भेदभाव के आधर पर ज़ुल्म ज़ोरों पर था; लिंग के आधार पर महिलाओं के साथ भेदभाव)

इन अनुच्छेदों को दोबारा ज़ोर से पढ़ें। **अब पूछें:अगर हमारी ज़िंदगी वाकई संविधान में तय मानकों पर चलने लगे तो वो कैसी होगी? ये ज़िंदगी अभी की ज़िंदगी से कैसे अलग होगी?**

समूह से मिलने वाले विचारों को फ्लिप चार्ट या ब्लैकबोर्ड पर लिख लें: समूह के सदस्यों के दिए उदाहरणों पर चर्चा के बाद अपने भी कुछ बिंदु साझा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

"परिवारों में बेटियों की पढ़ाई को भी बेटों जितनी ही अहमियत मिलने लगेगी।"

"अगर मज़दूरों की भी मैनेजरों जितनी ही सुनवाई हो तो काम के दौरान उनकी सुरक्षा के बेहतर इंतज़ाम होंगे।"

"घरेलू काम पुरुष और महिला के बीच बराबर बांटे जाएंगे"

"सभी जातियों के लोगों को बराबर सम्मान मिलेगा। जाति के आधार पर भेदभाव पूरी तरह ख़त्म हो जाएगा"

कहीं हमने अपने भीतर और अपने दिमाग में इस भेदभाव और गैर-बराबरी को अपने लिए और दूसरों के लिए भी स्वीकार तो नहीं कर लिया है?

कहीं हम भी तो कभी किसी दूसरे इंसान के साथ भेदभाव और उसके अपमान का ज़रिया नहीं बने हैं?

भाग 2 समूह के तौर पर हमारी मान्यताएं और तनाव से निपटने के उपाय

इस भाग का उद्देश्य

- अपनी निजी मान्यताओं (हम किन चीज़ों पर विश्वास करते हैं और किस तरह के बर्ताव को सही मानते हैं) और समूह के तौर पर मान्यताओं पर विचार
- तनाव के बारे में जानकारी बढ़ाना- उससे निपटने के तरीके साझा करना

पिछले सत्र का सार

- पिछले हफ़्ते हमने कुछ ऐसे मूलभूत नियम तय किए थे जिनके आधार पर हम मीटिंगें करेंगे
- हमने संविधान के कुछ आदर्शों और मूल्यों की भी बात की थी। आपको उस चर्चा के बारे में क्या याद है?आपको संविधान की किस बात पर सबसे ज़्यादा गर्व है?

क. हमारे मूल्य-हम किन बातों को सबसे ज़्यादा सही मानते हैं?

निष्कर्ष

प्रतिभागी ये समझेंगे कि “मानवीय मूल्य” क्या हैं और उनके पालन में क्या चुनौतियां हैं?वो इस बात पर विचार करेंगे कि कौन से मानवीय मूल्य उनके लिए सबसे ज़्यादा अहम हैं- निजी तौर पर और सामूहिक तौर पर भी।

अवधि

45 - 50 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/चॉक, नोटबुक और पेंसिलें
केस स्टडीज़ और दुविधाओं के ब्योरे के प्रिंट आउट्स

सहायक के लिए निर्देश

ये सुनिश्चित करें कि चर्चा में ज़्यादातर विचार सदस्यों की ओर से ही आएं और चर्चा में जिन मानवीय मूल्यों को तरजीह मिले, वो समूह के सदस्यों की ओर से ही आएं

दी गई केस स्टडीज़ की प्रतिक्रिया में कुछ ही अलग-अलग सकारात्मक प्रतिक्रियाएं हैं। मुश्किल हालात से निपटने के रचनात्मक तरीकों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए!

असल जीवन से जुड़ी कुछ दुविधाओं पर चर्चा

मानवीय मूल्य वो मानक हैं जिन्हें हम अपने भीतर तय करते हैं और जो हमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में मार्गदर्शन और प्रेरणा देते हैं।

इन मूल्यों का ताल्लुक उन बातों से है जो हमारे लिए सबसे अहम और कीमती होती हैं।

मानवीय मूल्यों के कुछ उदाहरण हैं – ईमानदारी, प्रेम, करुणा, वफादारी, बहादुरी, अहिंसा, विनीत स्वभाव, न्यायप्रिय होना, बचपन में कई बार औरों के लिए उदार ना होना और झूठ बोलना हमारी मजबूरी होती है क्योंकि ऐसा करने पर डांट पड़ती है। लेकिन बड़ा होने पर और ज़िम्मेदार नागरिक बनने के बाद हमें अपने मूल्य खुद ही चुनने होते हैं और अलग-अलग परिस्थितियों, कई बार मुश्किल हालात में भी उन पर कैसे चलना है, ये फैसला हमारा खुद का ही होता है।

जब किसी मानवीय मूल्य को अहमियत देते हैं और उसका पालन करते हैं तो उसके बाद हमें अच्छा महसूस होता है। उदाहरण के लिए अगर हमारी एक मान्यता ये है कि *किसी कमज़ोर इंसान का नाजायज़ फायदा नहीं उठाना है* और उसके बाद हम जब हम किसी कमज़ोर या उम्र में हमसे छोटे शख़्स के साथ करुणा भरा बर्ताव करते हैं, तो बाद में अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं, हमारा आत्म सम्मान बढ़ता है। फिर भले ही उसमें हमारी सहूलियत ना हो।

ऐसे दोस्तों की मौजूदगी जिनके मूल्य हमारी सबसे गहरी मान्यताओं से मेल खाते हैं, सच्ची खुशी लेकर आते हैं। ऐसे मित्र हमारी ताकत और सहारा होते हैं। उनकी संगति हमें अपने प्रति सच्चा रहने में मदद करती है।

कई बार हमारे आसपास की सच्चाइयां हमारे व्यक्तिगत मूल्यों से बिल्कुल मेल नहीं खातीं हैं। उदाहरण के लिए अगर हम इंसाफ में यकीन करते हैं और पाते हैं कि कुछ लोगों को उच्च शिक्षा का मौका मिलता है जबकि दूसरे उससे वंचित रह जाते हैं, तो हमें ये गलत लगेगा। ऐसे में हो सकता है कि हम औरों के साथ मिलकर हालात को बेहतर करने के लिए संघर्ष करें।

जब मानवीय मूल्यों को बचाए रखने के लिए सामूहिक कोशिशें हों तो कई बार हालात बेहतर भी हो सकते हैं।

1. सदस्यों के तीन समूह बनाएं और हर समूह के साथ एक अलग केस स्टडी साझा करें (केस स्टडीज़ नीचे देखें)।
2. हर समूह को केस स्टडी पर चर्चा और सवालों के लिए लगभग 10 मिनट का समय दें।
3. इसके बाद हर समूह सभी सदस्यों को अपनी केस स्टडी के बारे में बताएगा। समूह बाकी सदस्यों के साथ ये भी साझा करेगा कि केस स्टडी में जिस व्यक्ति का उल्लेख है, उसे क्या करना चाहिए, और क्यों।

10 मिनट के बाद:

- इसी तरह बाकी समूहों को भी अपनी- अपनी केस स्टडी के बारे में अपनी राय बाकी सदस्यों के साथ साझा करने के लिए कहें।समूह को केस स्टडी के बारे में अपना फैसला और उस फैसले के पीछे कारण बताने होंगे।
- अब पूरे समूह से पूछें कि प्रत्येक केस स्टडी के बारे में छोटे समूहों ने जो फैसले लिए हैं, उनके पीछे कौन से मूल्य छिपे हैं।

समूह के विचारों को नीचे दी गई तालिका के शीर्षकों के तहत दर्ज करें (जो उदाहरण नीचे दिया गया है, वो ज्यों का त्यों ना दोहराएं)

निर्णय	क्यों?	फैसले से जो मानवीय मूल्य प्रदर्शित होते हैं
रज़ा राजेश को रुकने के लिए कहता है।	वो नहीं चाहता कि छोटे बच्चों के साथ जबरन बर्ताव हो।	दया, इंसाफ, बहादुरी, अहिंसा
लल्लन…		

चर्चा करें (अगर समय हो तो)

- मानवीय मूल्यों के लिए काम कर रहे व्यक्ति के लिए कुछ परिस्थितियां जोखिम भरी भी हो सकती हैं। (उदाहरण के लिए राजेश को रज़ा पर गुस्सा आ गया)। ऐसे हालात में ऐसा क्या करें कि सुरक्षित भी रहें और अपने मूल्यों से भी समझौता ना करना पड़े? *(मुख्य बात: हमें अपने मूल्यों और मान्यताओं पर चलते हुए कभी भी बेपरवाह नहीं होना चाहिए और ना ही टकराव का रवैया अपनाना चाहिए)।*
- उन मूल्यों के बारे में सोचें जो केस स्टडीज़ से निकलकर सामने आई हैं (वो दूसरे मूल्य भी जिन पर समूह में चर्चा हुई है)। हर सदस्य से कहें कि वो अपनी **प्राथमिकता** के आधार पर इन मूल्यों की सूची बनाने की कोशिश करें। दूसरे शब्दों में उन्हें ये तय करना है कि कौन सा मूल्य उनके लिए सबसे ज़्यादा अहमियत रखता है। जिस भी सदस्य की इच्छा हो, उसे समूह में ये बात साझा करने दें।
- समूह के ज़्यादातर सदस्यों के लिए कौन से मूल्य अहम हैं? सदस्यों के साझा मूल्य कौन से हैं? इन "सामूहिक मूल्यों" को आने वाले सत्रों के लिए लिखकर रख लें।

पहली केस स्टडी

आठवीं क्लास में पढ़ने वाला रज़ा पानी पीने गया। टंकी के पास पहुंचते ही उसने कुछ आवाज़ें सुनीं। आवाज़ें टंकी के पीछे से आ रही थीं। अचानक ही उसे पता चला कि वो राजेश की आवाज़ थी। राजेश भी रज़ा के साथ आठवीं कक्षा में ही पढ़ता था लेकिन रज़ा से ज़्यादा लंबा और हट्टा- कट्टा था। टंकी के पीछे राजेश गरज रहा था, "तुम खुद को क्या समझते हो?"रज़ा चुपचाप खड़ा रहा। उसे पता था कि राजेश कुछ छोटे बच्चो को सता रहा था।शायद वो उनके साथ हाथापाई भी कर रहा था।
1. ऐसे हालात में रज़ा को क्या करना चाहिए? 2. क्यों? आप कौन सी वजहें गिनवाना चाहेंगे?

दूसरी केस स्टडी

लल्लन की उम्र 17 साल है। उसके माता- पिता को मनरेगा के तहत 40 दिन का काम मिला था। आपको पता होगा मनरेगा एक सरकारी योजना है जिसके तहत गांवों में ऐसे व्यस्कों को काम दिया जाता है, जिनके पास कोई दूसरा रोज़गार नहीं है। लेकिन जिस दिन काम के पैसे मिलने थे, लल्लन के माता- पिता घर उदास लौटे। उन्हें सिर्फ 30 दिन की दिहाड़ी दी गई थी। ठेकेदार 10 और मज़दूरों के कुछ दिन की मज़दूरी दबाए बैठा है।मज़दूरों का एक समूह कल गांव के मुखिया के पास जाकर शिकायत करने की योजना बना रहा है। लल्लन की मां इन मज़दूरों के साथ जाने से पहले उसे घर पर रहकर छोटे भाई की देखभाल करने को कहती है। वहीं लल्लन सोच रहा था कि वो उसी वक्त दोस्तों के साथ क्रिकेट खेलने जाएगा। दूसरी ओर मज़दूरों का गुट मुखिया को लिखकर शिकायत देना चाहता है। लेकिन उन्हें एक ऐसा व्यक्ति चाहिए जो शिकायत लिखने में उनकी मदद कर सके। लल्लन एक होनहार लड़का है और अच्छी तरह लिखना जानता है। उसे अच्छी तरह पता है कि ये काम वो मज़दूरों के गुट के लिए कर सकता है। लेकिन उसे ये चिंता है कि कहीं ठेकेदार नाराज़ ना हो जाए।
1. लल्लन को क्या करना चाहिए? 2. क्यों? आप कौन सी वजहें गिनवाना चाहेंगे?

तीसरी केस स्टडी

आशीष और सोनी आठवीं कक्षा में पढ़ते हैं। बचपन में दोनों साथ खेला करते थे। एक दिन आशीष ने देखा कि सोनी स्कूल के गेट से निकल रही है और नवीं क्लास के दो लड़के उस पर फब्तियां कस रहे हैं और उसे छूने की भी कोशिश कर रहे हैं। सोनी उन पर चिल्लाई और लड़कों से उसे अकेला छोड़ देने को कहा। अब आशीष को पता है कि ये लड़के जब भी सोनी को देखते हैं, उसे छेड़ते हैं। सोनी अब इसी तनाव के चलते स्कूल से गैर-हाज़िर भी रहने लगी है। अगर आशीष उन्हें रोकने की कोशिश करता है या फिर उनकी शिकायत अध्यापकों से करता है तो वो लड़के उसे भी परेशान कर सकते हैं।
1. आशीष को क्या करना चाहिए? 2. क्यों? आप कौन सी वजहें गिनवाना चाहेंगे?

ख. तनाव को समझना और उससे निपटने के उपाय

निष्कर्ष
तनावपूर्ण घटनाओं और त्रासदियों से निपटने के लिए विभिन्न प्रतिक्रियाओं को समझना

अवधि
35 मिनट

आवश्यक सामग्री
फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश
अगर समूह के सदस्य अपने किसी गहरे तनाव, शोषण का खुलासI करें या खुद को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति ज़ाहिर करें तो आपको गोपनीयता की शर्त तोड़नी पड़ेगी और एनजीओ को सूचित करना पड़ेगा ताकि उस युवा सदस्य को मदद पहुंचाने की इंतज़ाम किया जा सके।

विस्तार से समझाएं और चर्चा करें

कठिन हालात में सामान्य प्रतिक्रियाएं क्या होती हैं?

समूह के सदस्यों को समझाएं कि दुनिया में ऐसी कई बातें घटती हैं जो तनाव या अवसाद को जन्म देती हैं, जैसे हादसे, बीमारी, आमदनी के साधन छिन जाना, या फिर हिंसा। कई बार लोगों का घर- बार लुट जाता है, उन्हें अपने प्रियजनों को खोना पड़ता है या फिर उन्हें ऐसे दूसरे कई अनुभवों से गुज़रना पड़ता है जिनसे अवसाद होना स्वाभाविक है।

विभिन्न लोगों पर तनाव का असर अलग- अलग होता है। कुछ लोग डर जाते हैं जबकि कुछ को बेचैनी जकड़ लेती है, वहीं कुछ लोग भावनात्मक तौर पर सुन्न हो जाते हैं (कोई भी भावना महसूस नहीं कर पाते)। ऐसे कुछ लोगों का मन किसी बात में नहीं लगता। कुछ लोगों पर तनाव का हल्का असर होता है जबकि कुछ में इसका भारी असर भी देखने को मिल सकता है।

लोग तनावपूर्ण परिस्थितियों से कैसे निपटते हैं, ये कई बातों पर निर्भर करता है। इनमें से कुछ हैं:

- जिस परिस्थिति का वो सामना कर रहे हैं, वो कितनी विकट है।
- क्या अतीत में भी वो इसी तरह के हालात से गुज़रे हैं?
- उन्हें बाकी लोगों का कितना साथ मिल रहा है।
- उनकी सेहत और उन्हें मिलने वाला पोषण।
- उनकी उम्र (उदाहरण के लिए, अलग- अलग उम्र के बच्चे और किशोर ऐसी परिस्थितियों में अलग- अलग बर्ताव करते हैं)।

चर्चा के लिए सवाल

तनाव भरे हालात में लोगों में किस- किस तरह की प्रतिक्रियाएं देखने को मिल सकती हैं? समूह के सदस्यों से सुझाव मांगें। *(रोना, उदासी, अवसाद, डर, बेचैनी, गुस्सा)*

क्या एक लड़के या पुरुष को रोना चाहिए? क्यों या क्यों नहीं? यही सवाल लड़की या महिला के बारे में पूछा जाए तो क्या जवाब होगा?

अगर कोई लड़का या पुरुष रोता है तो लोग इसे कमज़ोरी की निशानी मानते हैं, लेकिन ये सही नहीं है। रोने में कोई बुराई नहीं है फिर चाहे आप महिला हों या पुरुष, जवान या बूढ़े।

समूह के सदस्यों को समझाएं कि ये प्रतिक्रियाएं सामान्य होती हैं। जब ज़िंदगी में दिक्कतें हों, इंसानों का उदास होना या डर जाना सामान्य बात है। दर्द भरे हालात में ये इंसान की सामान्य प्रतिक्रिया होती है। ये शरीर और मन का मुश्किलों और नुकसान से निपटने का तरीका है। लेकिन कभी- कभी ये प्रतिक्रियाएं एक सीमा के बाद वश से बाहर हो जाती हैं और ऐसे में हमें मदद की ज़रूरत होती है।

सहायकसमूह के सदस्यों से कहें कि अगर उनमें से भी कोई ऐसे ही हालात से जूझ रहा है तो वो आपसे अलग से बात कर सकता है।

जब ज़िंदगी में मुश्किल हालात चुनौती भरे हों लेकिन काबू से बाहर ना हों तो ऐसे कई तरीके हैं जिनसे हम अपनी और एक- दूसरे की मदद कर सकते हैं एवं परिस्थिति को सुधारने की कोशिश कर सकते हैं।

क्या आप ऐसा कोई सकारात्मक काम सोच सकते हैं जिसे करके तनाव का सामना किया जा सके? (सदस्य जो उदाहरण दें, उन्हें लिख लें)

निम्नलिखित सुझाव अगर सदस्यों से निकलकर नहीं आए हैं तो उन्हें साझा करें:

- पूरी नींद सोना • कसरत करना • हंसना • दोस्त से बात करना • स्वस्थ भोजन करना • टहलना
- आध्यात्मिक अभ्यास (जैसे मंदिर जाना, चर्च या मस्ज़िद में प्रार्थना, ध्यान करना) • रोना
- संगीत, नृत्य या कला के ज़रिए अभिव्यक्ति • कोई खेल खेलना

तनाव से निपटने का कौन सा तरीका आपके लिए कारगर हुआ है? कोई उदाहरण दें।

ऐसे कौन से सुझाव हैं जो आपके लिए उपयोगी हैं और इस लिस्ट में नहीं हैं?

क्या तनाव से निपटने के ऐसे तरीके भी हैं जो स्वस्थ नहीं हैं? ऐसे कुछ उदाहरण क्या हो सकते हैं?

- शराब या अन्य ड्रग्स का सेवन • दूसरे लोगों के साथ हिंसा या गाली- गलौज
- ज़रुरत से ज़्यादा भोजन करना, जंक फूड खाना • बहुत ज़्यादा काम करना • इंटरनेट पर गेम खेलने में बहुत वक्त बिताना

इस चर्चा से प्रतिभागी तनाव से निपटने के उन तरीकों पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होंगे जो उनके लिए कारगर साबित हों और ये जानकारी वो दूसरों के साथ भी साझा कर पाएंगे। प्रतिभागियों को तनाव से निपटने के ऐसे सभी तरीके अपनाने के लिए कहें जो उनके लिए काम करते हों। उन्हें किसी एनजीओ या भरोसेमंद इंसान से मदद लेने के लिए कहें अगर उन्हें अक्सर घबराहट या अवसाद का सामना करना पड़ता है।

तनाव से निपटने के तरीके अपनाना सिर्फ इसलिए ज़रूरी नहीं है कि अपनी ज़िंदगी में हो रहे गलत को झेलते रहें। इसका मकसद औरों के साथ मिलकर हालात में बेहतरी लाने की उम्मीद और ताकत बनाए रखना है।

अगली मीटिंग से पहले

जब आप उदास, तनाव भरी, खीझ पैदा करने वाली या घबराहट देने वाले हालात का सामना करने के लिए वो तरीका अपनाएं जिसे आपने अब तक ना आज़माया हो।अगली बार ये बताना ना भूलें कि इससे आपको कितनी मदद मिली।

भाग 3 अपनी ताकत को पहचानना, अपने परिवार की हिफाज़त में मदद करना

इस भाग का उद्देश्य

- अपनी विभिन्न ताकतों, क्षमताओं और खूबियों को पहचानना।
- अपनी आमदनी को संभालना- जोखिम भरे कर्ज़ से बचना
- अपने परिवार की सहायता के लिए सरकारी योजनाओं की जानकारी- प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना- स्वास्थ्य बीमा योजना

पिछले सत्र का सार और पिछली मीटिंग में तय कामों का लेखा- जोखा लेना

- पिछले सत्र में हमने उन मानवीय मूल्यों की चर्चा की थी जो हमारे लिए सबसे अहम हों। हमने ऐसे मानवीय मूल्यों के कौन- कौन से उदाहरणों पर चर्चा की थी? हमने ये जानने की भी कोशिश की थी कि कौन से मूल्य व्यक्तिगत और सामूहिक तौर पर हमारे लिए सबसे ज़्यादा मायने रखते हैं। उस कागज़ को हाथ में पकड़ें जिन पर आपने इन मूल्यों की सूची बनाई थी।
- पिछले सत्र में हमने तनाव और घबराहट पर भी बात की थी और उन उपायों पर चर्चा की थी जिन्हें अपनाकर उनसे निपटा जा सकता है। क्या किसी सदस्य ने इन उपायों को आज़माने की कोशिश की? उनका अनुभव कैसा रहा?

क. हमारे मूल्य-हम किन बातों को सबसे ज़्यादा सही मानते हैं?

निष्कर्ष

सदस्य अपनी मूलभूत ताकतों को पहचानेंगे और उन लोगों की शिनाख़्त करेंगे जो चुनौती भरे हालात में उनके काम आ सकते हैं।

अवधि

40 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक, पेपर, पेंसिलें

सहायक के लिए निर्देश

अगर सदस्यों को पढ़ने और लिखने में दिक्कत हो तो उन्हें अपने विचार और सुझाव स्कैच बनाकर ज़ाहिर करने के लिए प्रेरित करें।

ये सुनिश्चित करें कि सदस्यों को जबरन अपने जवाब लिखने की कोफ़्त ना उठानी पड़े

कल्पना करना और चर्चा करना

प्रतिभागियों को एक गोल दायरे में बैठने के लिए कहें। उन्हें आंख बंदकर करके गहरी सांस लेने को कहें। इसके बाद प्रतिभागियों से नीचे दिए गए सवाल पूछें।जवाब सोचने के लिए उन्हें हर सवाल के बीच में कुछ मिनट का अंतराल दें। सदस्यों से कहें कि वो बिना आंखें खोले चुपचाप ही जवाबों पर विचार करें:

- ऐसे दिन जब आप अच्छा महसूस कर रहे हों, आप किन तीन शब्दों में अपनी व्याख्या करेंगे?आपके मुख्य गुण-अवगुण और निजी खूबियां क्या हैं?
- आपको क्या करना सबसे ज़्यादा **पसंद** है?
- आप कौन सा काम सबसे बेहतर कर सकते हैं?

अब प्रतिभागियों से अपनी आंखें खोलने को कहें। सवालों को बोर्ड पर लिख लें और उन्हें दोबारा ज़ोर से पढ़ें ताकि वो उन्हें दोहरा सकें। अब प्रतिभागियों को कागज़ पर अपने जवाब लिखने या चित्रित करे के लिए कहें।

कुछ मिनटों के बाद प्रतिभागियों को अपने लिखे का कम से कम कुछ हिस्सा या फिर अपने द्वारा बनाए स्कैच को समूह के साथ साझा करने के लिए कहें। अगर वो चाहें तो पूरे जवाब या चित्र भी साझा कर सकते हैं।

अब सदस्यों को दोबारा आंख बंद करके नीचे दिए गए सवालों पर विचार करने के लिए कहें:
- आज से 3 साल बाद आप खुद को किस तरह के शख़्स के तौर पर देखते हैं?
- आज से 3 साल बाद आप किस तरह का काम या पढ़ाई करते हुए खुद को पाना चाहेंगे?
- आप ऐसे किस इंसान को जानते हैं (दोस्त, माता- पिता, गांव का कोई भरोसेमंद व्यक्ति) जो आपको प्रोत्साहित कर सकता है और जिससे आप मुश्किल वक्त में बात कर सकते हैं?
- क्या 3 साल बाद आपकी शादी या बच्चे होने की संभावना है?
- आप आज से 15 साल बाद खुद को किस तरह देखते हैं?

अब प्रतिभागियों से अपनी आंखें खोलने को कहें। उपरोक्त सवालों को बोर्ड पर लिख लें और उन्हें दोबारा पढ़कर सुनानएं। समूह के सदस्यों को इन सवालों के जवाबों पर विचार करने के लिए 10 मिनट का वक्त दें। उनसे जवाबों को लिखने या चित्रित करने को कहें। किसी एक इच्छुक सदस्य को अपने लिखे हुए को या फिर अपने बनाए चित्र को बाकी समूह के साथ साझा करने के लिए कहें।

सदस्यों को बताएं कि आगे आने वाले सत्रों में हम अपने भविष्य की योजनाओं के बारे और बात करेंगे। साथ ही इस बात पर चर्चा करेंगे कि पढ़ाई या ट्रेनिंग के लिए स्कॉलरशिप कैसे पाई जा सकती है।

ख. जोखिम भरे ऋण और बड़े कर्ज़ से बचना

निष्कर्ष
महंगे इलाज से बचने के तरीके सीखना और कर्ज़ के अलग-अलग स्त्रोतों की जानकारी जुटाना ।समस्याओं की सुलझाने की काबिलियत विकसित करना और बतौर समूह इसके तरीके खोजना।

अवधि
1 घंटा

आवश्यक सामग्री
फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश
आपको आगाह रहना होगा कि केस स्टडी या विभिन्न विकल्पों पर चर्चा के दौरान सदस्यों को किसी पुराने गुज़र चुके वाकये की याद ताज़ा हो सकता है या फिर कोई मौजूदा कठिन परिस्थिति का कठिन ख़्याल उन्हें सता सकता है। आपको ये स्वीकार करना चाहिए कि ऐसे कठिन हालातों का कोई आसान समाधान नहीं होता और उनका असर पूरे परिवार पर पड़ता है।

कोशिश करें कि रोल प्ले यानी भूमिका निर्वहण की गतिविधि सकारात्मक संदेश के साथ ख़त्म हो।

केस स्टडीज़ एवं चर्चा

सहायक को नीचे दी गई केस स्टडी का ब्योरा समूह के सदस्यों के सामने पढ़ना है और इसके बाद समूह में चर्चा करवानी है:

रमेश 15 साल का है और उसके पिता अब काम के लिए प्रवासी मज़दूर बनकर महाराष्ट्र नहीं जा रहे हैं। इस वजह से रमेश के परिवार की आर्थिक हालत खराब है। कोविड-19 की पहली लहर में उसके पिता के पास घर लौटने का कोई साधन नहीं था। उन्हें वापसी के सफर में 3 दिन तक भूखे रहना पड़ा। उस अनुभव के बाद वो दोबारा लौटना नहीं चाहते। रमेश के माता- पिता स्थानीय स्तर पर ही काम की तलाश में हैं लेकिन साल के इस समय में खेतों का काम भी उतना नहीं होता। ऐसे हालात में एक दिन दुर्भाग्य से ज़मींदार के लिए काम करते वक्त रमेश के पिता का हाथ एक खराब मशीन में फंस गया। उनके हाथ और कलाई को ठीक होने के लिए एक महंगे ऑपरेशन की ज़रूरत है। परिवार के पास इकलौता रास्ता ज़मींदार से कर्ज़ लेने का है जिसे चुकाने के लिए घर के सभी लोग उसके पास बेगारी करेंगे। ज़मींदार कर्ज़ पर हर महीने 5 प्रतिशत ब्याज लेगा। इसका मतलब ये हुआ कि वो परिवार के लोगों को मेहनत के बदले पैसा नहीं, सिर्फ अनाज देगा।

चर्चा के लिए सवाल:

- हादसे या बीमारी की हालत में अस्पताल के महंगे खर्च को कम करने के लिए परिवार क्या कर सकता है?

(समूह के सदस्यों को संक्षेप में प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के बारे में बताएं- अगले अभ्यास मेंदी गई व्याख्या को देखें; इसके अलावा सरकार के ईश्रम (eshram) वेब पोर्टल पर रजिस्टर करने से भी हादसे का मुफ़्त बीमा मिलता है। इसके बीमा योजना के तहत हादसे का शिकार होने के बाद कुछ ख़ास श्रेणी की चोटें लगने या मौत होने पर 2 लाख रुपये तक की रकम मिल सकती है। समूह के सदस्यों को बताएं कि ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन की ये सुविधा असंगठित और प्रवासी मज़दूरों के लिए उपलब्ध है।)

• क्या ज़मींदार से कर्ज़ लेने से बेहतर कोई और विकल्प नहीं है?

(इस बात पर चर्चा करें कि क्या ज़मींदार से इलाज का खर्च लिया जा सकता है क्योंकि खराब मशीन के वजह से हादसा उसी के लिए काम करते वक्त हुआ।इस बारे में ज़मींदार को राज़ी के लिए घायल श्रमिक के साथ और कौन जा सकता है?

कहीं ऐसा तो नहीं कि रमेश की मां स्व- सहायता समूह यानी सेल्फ हेल्प ग्रुप में काम करती हैं? क्या ये समूह उनके परिवार को कर्ज़ दे सकता है? क्या ये कर्ज़ रमेश के पिता के इलाज का खर्च उठाने के लिए काफी होगा?

या फिर सरकारी अस्पताल में जाकर मुफ्त इलाज पाने की भी व्यवस्था हो सकती है?

या फिर परिवार उनके गांव में काम करने वाली स्वयंसेवी संस्था से इस बारे में बात करके उनकी सलाह ले सकता है?)

• इस हालात में ज़मींदार से कर्ज़ लेने के अलावा और दूसरे ख़राब विकल्प क्या हो सकते हैं?

(मज़दूरों का स्थानीय ठेकेदार रमेश को किसी दूसरी जगह काम दिलाने की पेशकश कर सकता है। उसका ताल्लुक एक ऐसे व्यक्ति से है जो मज़दूरों की तस्करी करता है। ये तस्कर किशोर बच्चों को दिल्ली में एक बिस्कुट कारखाने में मज़दूरी के लिए ले जाता है और इसके बदले उनके माता-पिता को कुछ पैसा दे देता है। अगर रमेश इस प्रस्ताव को मान लेता है तो उसे क्या नुकसान उठाना पड़ सकता है?

एक चारा ये भी है कि रमेशा के पिता ऑपरेशन ही ना करवाएं। लेकिन तब वो काम नहीं कर पाएंगे और रमेश को स्कूल जाना छोड़कर मज़दूरी करनी होगी। रमेश का पक्का इरादा है कि वो कम से कम 12वीं क्लास तक तो ज़रूर पढ़ेगा। अगर रमेश अपनी पढ़ाई पूरी नहीं करता है तो इसके रमेश और उसके परिवार के लिए क्या परिणाम हो सकते हैं?)

• सामूहिक तौर पर तय करें कि रमेश को अपने माता-पिता को क्या करने के लिए कहना चाहिए।

रोल प्ले यानी भूमिका निभाने की गतिविधि

अब जब आपने केस स्टडी पर चर्चा कर ली है। समूह के जो सदस्य इच्छुक हों, उनमें से कुछ को रमेश और कुछ को उसके माता-पिता की भूमिका निभाने को कहें। उन्हें उस दृश्य का अभिनय करने को कहें जिसमें रमेश का परिवार अपने पर आई मुसीबत पर बात कर रहा है। इसके बाद दृश्य में रमेश अपने माता-पिता को वही सुझाव देता है जो समूह ने तय किया है।

भूमिका निभाने की इस गतिविधि के बाद चर्चा करें:

• आपके इलाके में कर्ज़ पाने के क्या- क्या साधन हैं?

(उदाहरण: साहूकार, पड़ोसी, गांव के सेठ, बैंक, स्वयं- सहायता समूह- अगर ज़रूरत हो तो प्रतिभागियों को समझाएं कि स्वयं- सहायता समूह कैसे काम करते हैं।)

• इनमें से सभी साधनों से कर्ज़ लेने के क्या- क्या फायदे और नुकसान हैं?

(सदस्यों को बताएं कि इन सभी साधनों से मिलने वाले कर्ज़ में ब्याज दरों में कितना अंतर है, उन्हें बताएं कि वो आपको कर्ज़ किन शर्तों पर देने को तैयार होंगे; ये सभी आपको कितना- कितना कर्ज़ दे सकते हैं, और उनसे कर्ज़ पाना कितना आसान या कठिन है)

• लोग कर्ज़ लेने साहूकार के पास क्यों जाते हैं?

(उदाहरण: एक वजह ये हो सकती है कि बैंक कुछ परिवारों को कर्ज़ देने से हिचकिचाएं; परिवारों को लगे कि उन्हें बेहतर ब्याज दर मिलेगी; परिवार के लोग बैंक जाने से घबराते हों; साहूकार ऐसे परिवारों पर नज़र रखते हों जो मुश्किल में हों और उन्हें कर्ज़ लेने के लिए राज़ी करते हों; परिवार पहले से कर्ज़ में हों और साहूकार उनके कर्ज़ की रकम को आसानी से बढ़ाने के लिए तैयार हो; कर्ज़ की अदायगी की ज़िम्मेदारी माता- पिता से सीधा बच्चों पर आ जाती हो।)

ग. जन आरोग्य स्वास्थ्य बीमा योजना (आयुष्मान भारत स्वास्थ्य बीमा योजना) का फायदा उठाने में परिवारों की मदद करना

निष्कर्ष

सदस्य आयुष्मान भारत योजना में पंजीकरण करवाने में अपने परिवार के सदस्यों की मदद कर पाएंगे और उन्हें समझा पाएंगे कि ऐसा करना क्यों ज़रूरी है।

अवधि

50 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

आयुष्मान भारत कार्ड के लिए पंजीकरण करवाकर समूह के सदस्यों के परिवार बीमारी या हादसे की सूरत में महंगे कर्ज़ से बच सकते हैं। इससे उन्हें सरकारी योजनाओं का फायदा उठाने के लिए ज़रूरी कदमों का अनुभव भी मिलेगा। समूह के सदस्यों को इस काम के लिए जहां तक मुमकिन हो, व्यवहारिक मदद देने की कोशिश करें। लेकिन ज़ाहिर यही करें कि वो खुद ही इस योजना के लिए अप्लाई कर रहे हैं।अगर इस काम में मुश्किल आए तो भी उन्हें कोशिश जारी रखने के लिए प्रेरित करते रहें।

व्याख्या एवं चर्चा

अगर समूह के सदस्यों को ऐतराज़ ना हो तो उन्हें हाथ उठाकर बताने के लिए कहें कि क्या उनके परिवार के पास आयुष्मान भारत कार्ड है; ऐसे कितने हैं जिनके परिवारों के पास ये कार्ड **नहीं** है; कितनों को ऐसे किसी कार्ड की जानकारी ही नहीं है।

क्या कोई समूह के सदस्यों को आयुष्मान भारत योजना के बारे में बता सकता/ सकती है??

आयुष्मान भारत योजना की सरकारी बेवसाइट पर दिए गए एक या दो वीडियो देखें।

वेबसाइट का लिंक नीचे दिया गया है: https://pmjay.gov.in/ वीडियो देख चुकने के बाद सदस्यों से पूछें उनके मन में आयुष्मान भारत योजना को लेकर क्या सवाल हैं। इन सवालों का जवाब देने के लिए **अक्सर पूछे जाने वाले सामान्य सवालों के नीचे दिए गए जवाबों (एफएक्यू)** की मदद लें। उनके सवालों का जवाब दे चुकने के बाद नीचे दिए गए जवाबों में जो बाकी तफ्सील दी गई है, उसे भी सदस्यों को बताएं।

क्या ये गतिविधि ऐसे सदस्यों के लिए फायदेमंद साबित होगी जिनके पास आयुष्मान भारत कार्ड नहीं है या जिन्हें इस बारे में जानकारी ही नहीं है?

क्या आप ये कार्ड प्राप्त करने में अपने परिवार की मदद करना चाहेंगे? समूह के सदस्य इस काम में एक दूसरे की मदद कर सकते हैं।

नीचे एक दस मिनट के वीडियो का लिंक दिया गया है जिसमें आयुष्मान भारत कार्ड के फायदे समझाए गए हैं: https://www.youtube.com/watch?v=5j79-nXPivY

अक्सर पूछे जाने वाले सामान्य सवाल (एफएक्यू): प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (पीएम- जेएवाय)

आयुष्मान भारत योजना (एबीवाय) का ही दूसरा नाम प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (पीएमजेएवाय) है।

ये योजना क्या है?

इस योजना के तहत देश के 10 करोड़ गरीब परिवारों को सालाना 5 लाख रुपये का स्वास्थ्य बीमा दिए जाने का प्रावधान है। साल 2011 की सामाजिक, आर्थिक और जातिगत गणना (एसईसीसी) के तहत आने वाले 50 करोड़ नागरिक भी इस योजना का लाभ उठा सकते हैं (एसईसीसी दरअसल देश के परिवारों के आर्थिक हालात का पता लगाने के लिए सरकारी अध्ययन है)। एसईसीसी में दर्ज परिवार और राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना (आरएसबीवाय) के तहत आने वाले परिवार भी इस योजना में आते हैं।

पीएम-जेएवाय योजना का फायदा कौन उठा सकता है?

साल 2011 की सामाजिक, आर्थिक और जातिगत गणना (एसईसीसी) के तहत निम्नलिखित शर्तों को पूरा करने वाले परिवार प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना का फायदा उठा सकते हैं:

क्रमांक	ग्रामीण इलाकों के नागरिक/ परिवार	शहरी इलाकों के नागरिक/ परिवार
1	कच्ची दीवारों और कच्चे छत वाले एक कमरे में रहने वाला परिवार	कूड़ा बीनने वाले, भिखारी, घरेलू मज़दूर
2	ऐसे परिवार जिनमें 16-59 साल की उम्र के बीच कोई सदस्य नहीं है	निर्माण के काम में लगे मज़दूर-नलसाज़ यानी प्लंबर, मिस्त्री, पेंटर, वेल्डर, कुली, सफाई कर्मचारी, माली, सुरक्षा गार्ड
3	परिवार की मुखइया महिला या कोई दिव्यांग है।	घरेलू कामगार- कारीगर, दर्जी
4	अनुसूचित जाति/ अनुसूचित जनजाति के परिवार	परिवहन क्षेत्र से जुड़े कामगार, ड्राइवर, कंडक्टर, रिक्शा/ ऑटो ड्राइवर, इलेक्ट्रिशियन, मैकेनिक, धोबी
5	भूमिहीन व्यक्ति या भिखारी	
6	कानूनी तौर पर मुक्त करवाया जा चुका बंधुआ मज़दूर	

इस योजना के फायदे क्या हैं?

- इस योजना के तहत आने वाले परिवारों को किसी भी सरकारी या पीएम-जेएवाय योजना के तहत दर्ज किसी भी निजी अस्पताल में 5 लाख तक का मुफ़्त इलाज मिलता है।
- इस बीमा के तहत मरीज़ को इलाज के लिए कोई पैसा खर्च नहीं करना पड़ता। कई गंभीर बीमारियां इस बीमा के तहत आती हैं।
- कार्डधारक चाहें तो 5 लाख तक की बीमा रकम का इस्तेमाल एक ही सदस्य पर कर सकते हैं या फिर ज़रूरत पड़ने पर इसे सभी सदस्यों के लिए खर्च कर सकते हैं।
- इस योजना के तहत उम्र या परिवार के सदस्यों की संख्या की कोई सीमा निर्धारित नहीं है।

आप ये कैसे जांच सकते हैं कि आपके परिवार पीएम-जेएवाय का हकदार है और पहले से इस योजना की सूची में शामिल है।?

1. सरकार की वेबसाइट: www.pmjay.gov.inपर जाएं और अपने परिवार के व्यस्क सदस्यों के पूरे नाम, राशन कार्ड का नंबर और घर का मुख्य मोबाइल नंबर दर्ज करें अथवा
2. सरकारी हेल्पलाइन नंबर: 1800111565 या मुफ़्त हेल्पलाइन नंबर 14555 पर कॉल करें। अथवा
3. अपने नज़दीकी अस्पताल में पीएम आरोग्य मित्र से मिलें (नीचे देखें)।

आप अपना आयुष्मान कार्ड कैसे बनवा सकते हैं?

ज़रूरत पड़ने पर इस योजना का लाभ उठाने के लिए आपको आयुष्मान गोल्डन कार्ड बनवाना होगा। इसके लिए आपको नज़दीकी सरकारी अस्पताल जाकर प्रधानमंत्री आरोग्य मित्र से मिलना होगा जो अस्पताल के कॉमन सर्विस सेंटर में मिलेगा। आप किसी अन्य कॉमन सर्विस सेंटर में जाकर भी ये काम करवा सकते हैं।

आपको एसईसीसी या आरएसबीवाय की सूची के मुताबिक अपनी पहचान साबित करनी होगी। ऐसा करने के लिए आप राशन कार्ड या आधार कार्ड का इस्तेमाल कर सकते हैं।

पीएम आरोग्य मित्र की मदद से आपको कार्ड एक या दो दिन में बन जाएगा। कार्ड बनवाने का ज़्यादातर खर्च सरकार ही उठाती है। **आपको इस काम के लिए कोई पैसा खर्च नहीं करना होता है।**

जब अस्पताल में दाखिल होने की ज़रूरत हो, आप राशन कार्ड या कोई आधार कार्ड जैसा दूसरा सरकारी फोटो पहचान पत्र साथ लेकर जाएं।

इस बीमारी के तहत कौन सी बीमारियों के इलाज का खर्च मिलता है?

बीमारियां जो योजना में शामिल हैं	बीमारियां जो योजना में शामिल नहीं हैं
• प्रजनन स्वास्थ्य, प्रसव प्रक्रिया का खर्च • कैंसर • टीबी • रेडिएशन (विकिरण) थेरेपी का इलाज • दिल का ऑपरेशन • न्यूरोसर्जरी • दांत और आंख का ऑपरेशन • एमआरआई सीटी स्कैन • दिल की बीमारियां बीमा के तहत मिलने वाली स्वास्थ्य सेवाओं में अस्पताल का खर्च, एक दिन में ही पूरी हो जाने वाली सर्जरी, ऑपरेशन के बाद का इलाज, अस्पताल मे दाखिल होने से पहले और बाद का खर्च, नवजात शिशु और शिशुओं के स्वास्थ्य से जुड़ी सेवाएं शामिल हैं। योजना में शामिल सेवाओं की पूरी सूची आपको पीएम-जेएवाय की सरकारी वेबसाइट से मिल सकती है। इस योजना का लाभ पूरे भारत में ऐसे किसी भी राज्य में कहीं भी उठाया जा सकता है जिसने इस योजना को लागू किया हो।	• बुखार, सर्दी, खांसी जैसी आम बीमारियां • अंग- प्रत्यारोपण, नशे की लत से छुटकारा दिलाने का इलाज, • बाह्य रोग विभाग से जुड़े इलाज (जिनमें मरीज़ डॉक्टर के पास जाता है लेकिन उसे अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं होती) • गर्भाधान से जुड़ी चिकित्सीय प्रक्रियाएं • सौंदर्य बढ़ाने से जुड़ी चिकित्सीय प्रक्रियाएं

अगली मीटिंग से पहले

ये पता लगाएं कि क्या आपके परिवार के पास गोल्डन स्वास्थ्य कार्ड है या नहीं
अगर उनके पास ये कार्ड नहीं है तो किसी ऐसे शख़्स को खोजें जिसके पास स्मार्टफोन हो। अगर संभव हो तो स्मार्टफोन में ये खोजने की कोशिश करें कि क्या आपका परिवार स्वास्थ्य कार्ड पाने की शर्तों पर खरा उतरता है। अगर खुद ये ना कर सकें तो योजना से जुड़े हेल्पलाइन नंबर पर फोन करें।
उन दस्तावेज़ों को खोजने की कोशिश करें जिनकी ज़रूरत स्वास्थ्य कार्ड को बनवाने के लिए पड़ सकती है।
सहायक को सलाह: सदस्यों को मीटिंगों के अंतराल के बीच दौरान फोन करके जानने की कोशिश करते रहें कि क्या वो कार्ड बनवाने की कोशिश कर रहे हैं।

भाग 4 भावनाओं की सुनना और उन्हें समझना

इस भाग का उद्देश्य

- समूह के सदस्यों को सुनने और बोलचाल में ज़्यादा प्रभावी बनाना- उनमें संवेदना को बढ़ावा देना
- अपने अतीत की बातों को समझने, उन पर विचार करने और उनसे उभरने में समूह के सदस्यों की मदद करना

पिछले सत्र का सार और सत्र के दौरान सुझाए गए कामों पर हुई प्रगति का विवरण लेना

पिछली मीटिंग में हमने अपनी निजी ताकतों पर विचार किया था। हमने ये जानने की भी कोशिश की थी कि मुश्किल वक्त में कौन हमारे काम आ सकता है।

- हमने कर्ज़ के स्त्रोतों जोखिम भरे कर्ज़ की बात की थी।-इसके अलावा हमने ये भी चर्चा की थी कि कैसे आर्थिक दिक्कत जूझ रहे परिवारों को कई बार मुश्किल विकल्प चुनने पड़ते हैं।
- हमने प्रधानमंत्री जन आरोग्य स्वास्थ्य कार्ड (आयुष्मान भारत कार्ड) के बारे में भी जाना था।
- पिछली बार जो काम सुझाए गए थे, क्या आपने उन पर अमल किया? क्या आपने ये पता किया कि आपके परिवार के पास स्वास्थ्य कार्ड है या नहीं या फिर वो स्वास्थ्य कार्ड पाने के योग्य हैं या नहीं? क्या आप अपने परिवार के लिए ये कार्ड बनवाने के लिए ज़रूरी दस्तावेज़ जुटा पाए?
- इस सत्र के आखिर में हम इन कार्ड्स को प्राप्त करने के लिए ज़रूरी अगले कदमों पर चर्चा करेंगे।

क. दूसरों की भावनाओं की सुनना और उन्हें समझना

निष्कर्ष

औरों की भावनाओं को समझ पाने की क्षमता, औरों की मदद कर पाने के लिए उन्हें सुन सकने का नया तरीका सीखना

अवधि

40 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

परिस्थिति 1 में लड़कों को ये सोचना है कि एक लड़की को कैसा महसूस होता होगा जब उसे वो सब आज़ादियां नहीं मिल पातीं जो उसके भाई को हासिल हैं। लड़कों में ये समझ पाने की क्षमता होना बेहद ज़रूरी है।
परिस्थिति 4 में वीडियो में अपनी बात कहने को लेकर कुछ सवाल या सरोकार सामने आ सकते हैं। सदस्यों को समय लगाकर ये समझाएं कि वीडियो में बयान कैसे दर्ज होता है और ऐसा करना क्यों सुरक्षित है।
इस केस स्टडी पर चर्चा के दौरान कुछ सदस्यों की मानव तस्करी का शिकार होने से जुड़ी अपनी कड़वी यादें ताज़ा हो सकती हैं। आपको उनकी भावनाओं को स्वीकार करना है और अगर वो सदस्य उन्हें याद करने दुखी हो तो इस केस स्टडी पर चर्चा को ज़्यादा गहरे में ना लेकर जाएं। मीटिंग के बाद प्रभावित व्यक्ति के साथ अलग से बात करें और ये सुनिश्चित करें कि वो अब ठीक हैं।

चर्चा

बोर्ड/ चार्ट पर एक तालिका बनाएं जिसमें सभी चरित्रों (रीना, पिंटू वगैरह) के नाम पहले कॉलम में दर्ज हों। दूसरे कॉलम में उनसे जुड़ी भावनाओं के लिए जगह दें।

चरित्र	भावना
रीना	
पिंटू	
रीना के पिता	
सद्दाम	
इत्यादि	

अब समूह के किसी सदस्य को केस स्टड़ी पढ़ने के लिए कहें। इसके बाद बाकी सदस्यों में से हर एक से पूछें कि केस स्टडी के चरित्रों ने क्या महसूस किया होगा। अब बोर्ड/ चार्ट पर उस चरित्र के नाम के आगे वो इमोटिकॉन (भंगिमा- चित्र) बना लें जो उसकी भावना को सबसे अधिक प्रदर्शित करता हो। तालिका में चरित्र की भावना को भी उसके नाम के आगे लिख लें।

परिस्थिति 1। रीना और उसका भाई पिंटू खेलने के बाद घर देर से पहुंचते हैं। घर में घुसते ही उनके पिता कहते हैं, "रीना, क्या समय हुआ है?" मैंने तुम्हें कितनी बार कहा है कि अंधेरा होने से पहले घर आ जाया करो!"रीना जवाब देती है, "आप हमेशा मुझे ही डांटते हैं और पिंटू से कुछ नहीं कहते।"

"अपने आपको पिंटू जैसे मत समझो, वो लड़का है!" पिता जवाब देते हैं।

परिस्थिति 2। सद्दाम और सलमान बहुत अच्छे दोस्त हैं। सद्दाम को गणित से बहुत डर लगता है। सलमान गणित में होशियार है और इम्तिहान से पहले हमेशा सद्दाम की मदद करता है। इस बार के छमाही इम्तिहान से पहले भी यही हुआ। लेकिन जब नतीजा आया तो सद्दाम को गणित में सलमान से ज़्यादा नंबर मिले थे।

परिस्थिति 3।आज नए स्कूल में जेमी का पहला दिन है। अध्यापक उसे रंजन के साथ बैठने को कहते हैं। जेमी की बात करने की कोशिशों पर रंजन कोई ध्यान नहीं देता। जेमी दिव्यांग है। लंच ब्रेक के दौरान अपनी बैसाखियों को देखता है और सोचता है कि कोई कभी उसका दोस्त नहीं बनना चाहेगा। वो अकेले ही लंच करने लगता है। तभी एक दूसरा लड़का सूरज आता है और उसे अपने दोस्तों के साथ लंच करने के लिए बुलाता है।

परिस्थिति 4। राम को पता चलता है कि उसका दोस्त मनोज ज़िला अदालत जा रहा है। उसे वहां वीडियो लिंक के ज़रिए गवाही देने के लिए बुलाया गया है। मामला दो साल पहले का है जब मनोज 13 साल का था और उसे मिठाइयों के एक कारखाने में काम करने के लिए दिल्ली लेकर जाया गया था। छुड़ाए जाने और घर वापस लाए जाने से पहले राम और मनोज दोनों ने इस कारखाने में छह महीने तक काम किया था। राम को पता है कि मनोज गवाही देने से घबरा रहा है। लेकिन वो ये भी जानता है कि जो कुछ उनके साथ हुआ, वो गलत था। वो इतने भारी-भरकम श्रम के लिए बहुत छोटे थे। उन्हें सही वेतन भी नहीं दिया जाता था। राम को मालूम है कि अगर मनोज गवाही देगा तो उनके जैसे कई बच्चे और बच्चियां शोषण से बच जाएंगे। वो मनोज के साथ अदालत जाने के लिए तैयार हो जाता है है। हालांकि वो कोर्ट रूम में नहीं जा सकता जहां गवाही होनी है। कोर्ट रुम से बाहर सुनवाई का इंतज़ार करते हुए मनोज चारों तरफ़ नज़र दौड़ा रहा है। उसे ये बताने की कोशिश हो रही है कि वीडियो लिंक कैसे काम करेगा लेकिन वो सुन ही नहीं पा रहा है। इसके बावजूद कोर्ट रूम से बाहर आने के बाद वो खुश है और शांत भी। वो अदालत को सच बताने में कामयाब रहा था।वो राम की ओर देखता है और कहता है, "अब जल्द ही तुम्हारी बारी आएगी!"।

इन सभी परिस्थितियों पर चर्चा के बाद पूछें:

रोज़मर्रा की परिस्थितियों में हमें कैसे पता चलता है कि दूसरा इंसान क्या महसूस कर रहा है? *(संभावित उत्तर: चेहरे के हाव- भाव, शरीर की भाव-भंगिमाएं, उस इंसान की बातें)*

हम लोगों की मदद तभी कर सकते हैं, उनसे अच्छे रिश्ते भी तभी बना सकते हैं अगर हममें उनकी भावनाओं को **समझने** की क्षमता हो। हममें ये काबिलियत होनी चाहिए कि हम खुद को उनकी जगह रखकर देख सकें। फिर भले ही उनकी लिंग, उम्र और पृष्ठभूमि हमसे कितनी ही अलग क्यों ना हो। कभी- कभी जब आप दूसरे इंसान की भावनाओं को समझने के लिए काफी जतन करते हैं- उस दूसरे शख़्स को अच्छा लगता है कि कोई उनका ख्याल रखने की कोशिश कर रहा है। ये बात उदासी और चिंता में काफी आसरा देती है। अच्छा श्रोता होना किसी सुपरपावर से कम नहीं है!

सुनने की सुपरपावर पैदा करने के लिए आप ये काम कर सकते हैं:

1. **अवलोकन यानी ध्यान से देखना:** (बोर्ड पर आंख का चित्र बनाएं।)दूसरे शख़्स की ओर ध्यान से देखें। उसके चेहरे के हाव- भाव को गौर से देखें, उसकी आंखों में आंखें डालकर देखें और भाव-भंगिमाओं पर नज़र डालें।)

2. **श्रवण यानी ध्यान से सुनना:** (बोर्ड पर कान का चित्र बनाएं) ।सामने वाले व्यक्ति के शब्दों और लहज़े पर गौर करें। इससे आप उसकी बात को बेहतर तरीके से समझ पाएंगे। ये ज़ाहिर करें कि आप ध्यान से उसे सुन रहे हैं और उसकी बात को समझने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। ऐसा ज़ाहिर करने के लिए आप आप अपना सिर हिला सकते हैं, या "ओके" और "ठीक है" जैसे शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

3. **पूछें:** (बोर्ड पर प्रश्नवाचक चिन्ह बनाएं) ।एक या दो सवाल पूछकर ये जांचने की कोशिश करें कि आप सामने वाले व्यक्ति की बात को समझ पा रहे हैं या नहीं।

ये तरीका कैसे काम करता है, इसे प्रदर्शित करके बताएं:

सबसे पहले पहली परिस्थिति के पात्रों रीना, पिंटू और उनके पिता की बात कर लेते हैं। आइये देखते हैं कि वो इस मामले में ऊपर बताए गए ये अवलोकन, श्रवण और प्रश्न के ये तीन नुस्खे कैसे काम आ सकते हैं। पहली परिस्थिति को ज़ोर से पढ़कर सुनाएं (रीना और पिंटू वाली)। अब एक सदस्य को बुलाएं। (कोशिश करें कि ऐसे सदस्य को बुलाएं जो अच्छी तरह पढ़ सकता हो।) उससे नीचे दी गए संवाद को साझा करें और उसे रीना की भूमिका निभाने को कहें। रीना के दोस्त की भूमिका आप खुद निभाएं। ये भूमिका निभाते वक्त ध्यान रखें कि आप ऊपर बताई गई तीनों बातों पर अमल करें।

रीना: तुम्हें मालूम कल क्या हुआ? मैं अपने भाई के साथ घर देर से पहुंची। पापा मुझ पर चिल्लाए लेकिन मेरे भाई को कुछ नहीं कहा।

दोस्त: (रीना को ध्यान से देख रहा है और उसकी बात को सुन रहा है) सच में? क्या ऐसा हुआ?

रीना: हां, वो हमेशा ऐसा ही करते हैं। जब देखो, मुझे डांटते रहते हैं। मुझे गुस्सा इस बात का आता है कि वो मेरे भाई को कुछ नहीं कहते, सिर्फ इसलिए कि वो एक लड़का है।

दोस्त: क्या इस बात से तुम्हे ज़्यादा बुरा लगता है कि वो तुमको डांटते हैं लेकिन तुम्हारे भाई को कुछ नहीं कहते? मैं सोच रहा हूं कि वो आखिर ऐसा क्यों करते हैं।

रीना: *(पल भर के लिए सोचती है)* शायद उन्हें मेरी ज़्यादा फिक्र रहती है॥लेकिन फिर भी वो हमेशा मुझे ही डांटते हैं, ये ठीक बात नहीं है।

दोस्त: *(हां में सिर हिलाता है)* तुम सही कह रही हो। उन्हें शायद तुम्हारी ज़्यादा फिक्र रहती है। क्या तुमको लगता है कि उनको तुम्हारे भाई की सुरक्षा की भी इतनी ही चिंता होनी चाहिए?

रीना: बिल्कुल! उन्हें भाई की भी इतनी ही फिक्र करनी चाहिए। देखा जाए तो दोनों में से किसी को भी नहीं डांटना चाहिए। मैं और मेरा भाई दोनों साथ में ही थे और हम पूरी तरह सचेत थे।

दोस्त: अच्छा, मैं समझा।

अब समूह के सदस्यों से पूछें कि इस प्रदर्शन में उन्हें बोलचाल की कौन सी खूबियां नज़र आईं। चर्चा को जो आपने दोस्त के तौर पर कहा/ किया, उस पर केंद्रित रखें ताकि पता चल सके कि हमदर्दी से दूसरे को समझने की कोशिश करने की क्या महत्त्व होता है।

ख. एक दूसरे को सुनना

निष्कर्ष

समूह के सदस्य इस बात पर चिंतन करें कि एक-दूसरे पर क्या बीत चुकी है। वो सुनने की क्षमता को बेहतर बनाएं।

अवधि

50 मिनट

आवश्यक सामग्री

हर सदस्य के लिए बड़ी सी शीटें, पेंसिलें और रंग भरने के लिए इस्तेमाल होने वाली पेंसिलें

सहायक के लिए निर्देश

सदस्यों से ये अभ्यास करवाते वक्त इस बात का ख़ास ख्याल रखें कि वो उखड़ ना जाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि उन्हें मानव तस्करी का शिकार होने के पुराने अनुभवों को याद करना पड़ेगा। वो ऐसे दूसरे दर्द भरे अनुभवों से भी गुज़रे हो सकते हैं, जिन्हें याद करना कष्ट पहुंचाए। याद रखें कि समूह के पास इन तकलीफदेह अनुभवों की गहराई में जाने का प्रशिक्षण नहीं है। लिहाज़ा इन अनुभवों पर बातचीत को सीमित रखना और उसमें फंसने से बचना ही बेहतर होगा। हालांकि आप सदस्यों के सामने ये स्वीकार करें कि उन्हें काफी पीड़ा झेलनी पड़ी हो सकती है और उसके बाद चर्चा के केंद्र में उस पीड़ा से निपटने के उपायों को रखें।

अगर आपको लगे कि किसी सदस्य को ज़्यादा सहायता की ज़रूरत है तो एनजीओ से बात करके पता करें कि पेशेवर मानसिक सहायता कैसे हासिल की जा सकती है। अंत में प्रतिभागियों से 'ज़िंदगी का दरिया' यानी 'रिवर ऑफ लाइफ' के चित्र वापस लेना ना भूलें ताकि वो खो ना जाएं। आपको अगली मीटिंग में भी उनकी ज़रूरत पड़ेगी।

'ज़िंदगी का दरिया' यानी 'रिवर ऑफ लाइफ' अभ्यास और एक दूसरे को ध्यान से सुनना

सभी प्रतिभागियों को समझाएं कि इस गतिविधि का नाम 'ज़िंदगी का दरिया' यानी 'रिवर ऑफ लाइफ' अभ्यास है। उन्हें एक दूसरे से पर्याप्त दूरी बनाकर बैठने के लिए कहें।

इस गतिविधि से आपको अपनी ज़िंदगी की सकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी, उन बाधाओं को पहचानने में मदद मिलेगी जिनकी वजह से आपकी ज़िंदगी में मुश्किलें आई हैं और आप एक बेहतर भविष्य की कल्पना कर पाएंगे।

हर नदी की एक शुरुआत होती है और वो एक लंबा सफर तय करती है। इस सफर में कई मोड़ आते हैं। कभी कोई चट्टान आड़े आ जाती है, जिसकी वजह से मुड़ना पड़ता है तो कभी कोई पहाड़। ये मोड़ नदी को एक नई दिशा देते हैं।

प्रतिभागियों को निम्नलिखित स्क्रिप्ट पढ़कर सुनाएं:

अपनी आंखें बंद करके उस जगह की कल्पना करें जहां से आपकी 'ज़िंदगी का दरिया' शुरू हुआ था।कौन- कौन सी घटनाओं ने इस नदी को वो मोड़ दिए जिनसे गुज़रकर आज वो नदी यहां पहुंची है? कभी नदियों का बहाव तेज़ होता है और कभी धीमा। उन अहम परिस्थितियों और घटनाओं के बारे में सोचें जिन्होंने आपकी ज़िंदगी की नदी को आयाम दिए हैं।

अब कुछ देर शांति से बैठकर विचार करें।

अब आप जो अपने मन के अंदर देख पाए, उसका चित्र बनाएं। इसमें कोई सही या गलत नहीं है। सबकी नदी अलग-अलग हो सकती है। (अगर आपका चित्र नीचे दिए गए चित्र जितना अच्छी तरह से ना बनाया हो, तो भी चलेगा)। आप चाहें तो चिन्हों का इस्तेमाल करें या फिर शब्दों में लिखकर ज़ाहिर करें। चाहें तो दोनों ही कर सकते हैं। बस आपको इतना करना है कि शुरुआत से लेकर अब तक अपनी ज़िंदगी की नदी का चित्र तैयार करना है।

आप चाहें तो ऐसे समय को चित्र में शामिल ना करें जिन्हें याद करना आपके लिए बेहद पीड़ा भरा हो। चाहें तो ऐसे अनुभव को दर्शाना के लिए सिर्फ एक छवि या चिन्ह बना दें और नदी को आगे बढ़ाएं।

प्रतिभागियों को चित्र बनाने के लिए कम से कम 20 मिनट का समय दें। 20 मिनट के बाद उन्हें जोड़ियों में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें बारी-बारी से अपने साझीदार को अपना बनाया चित्र समझाने के लिए कहें। हर प्रतिभागी को इसके लिए 5 मिनट का समय दें। जब एक व्यक्ति अपने साझीदार को अपना चित्र समझा रहा हो तो उसके साथी को चाहिए कि वो 1)ध्यान से देखे यानी अवलोकन करे; 2)ध्यान से सुने और अपने साथी को ये जतलाए कि वो उसकी बात पर ध्यान दे रहा है।; and 3) अपने साथी की बात पूरी हो जाने के बाद एक या दो सवाल पूछे जिससे वो ये जान पाएं कि उन्हें उसकी बात समझ में आई है या नहीं।

एक बार जब सभी सदस्य अपने बनाए चित्र का ब्योरा दे दें (लगभग 10 मिनट के बाद), सभी को अपने-अपने चित्रों को दीवार में चिपका देने को कहें या फिर उन्हें फर्श में उचित दूरी पर बिछा दें। अब सभी सदस्यों को उनके पास जाकर उन्हें गौर से देखने के लिए कहें।

चर्चा:
- आपको अपने सहयोगी को कहानी सुनाना कैसा लगा?
- आपने कैसा महसूस किया जब आपको ध्यान से सुना गया? क्या आपको महसूस हुआ कि आपके साथी आपको ध्यान से सुन रहे थे?
- श्रोता बनने में आपको कैसा महसूस होता है?
- क्या किसी ने लोगों या किसी और ऐसी चीज़ की छवि को अपने बनाए चित्र में दर्शाया जिसने कभी उनकी मदद की हो? क्या आप कोई उदाहरण दे सकते हैं?
- क्या अपनी ज़िंदगी का अभी तक का चित्र बना चुकने के बाद भी आपका मन हुआ कि आप भविष्य की कल्पना करके नदी का आगे का भी चित्रण करें?

अगली मीटिंग से पहले

- स्वास्थ्य कार्ड को बनवाने की कोशिश जारी रखें। अगर आपको कार्ड के लिए पंजीकरण करवाने में काम आने वाले सभी दस्तावेज़ मिल चुके हैं तो किसी ऐसे शख़्स को खोजें जिसके पास स्मार्टफोन हो। स्मार्टफोन की मदद से www.pmjay.gov.in लिंक पर जाएं और अपने परिवार को कार्ड के लिए रजिस्टर करने का प्रयास करें। इस काम में कोई दिक्क़त आए तो अगली मीटिंग में इसका ज़िक्र करना ना भूलें। अगर खुद फोन पर सूचना पढ़ने में मुश्किल हो तो किसी की मदद लें।

सहायक को सलाह: मीटिंगों के बीच अंतराल में समूह के सदस्यों को फोन करके पूछना चाहिए कि क्या वो कार्ड बनवाने का काम कर रहे हैं और अगर ज़रूरी हो तो उनकी मदद करनी चाहिए।

- दूसरों को समझने की अपनी खूबी का इस्तेमाल करना ना भूलें। इसके लिए अवलोकन, श्रवण और प्रश्न का तरीका आज़मा कर देखें।

भाग 5 भविष्य के लिए विकल्प

इस भाग का उद्देश्य

- प्रतिभागियों को ये सोचने के लिए प्रेरित करना कि वो भविष्य में क्या बनना चाहते हैं और क्या करना चाहते हैं।
- कौशल विकास के प्रशिक्षण से जुड़े मौकों और पढ़ाई के दौरान मिलने वाली स्कॉलरशिप की जानकारी देना।
- इस बात पर चर्चा करना कि किस व्यक्ति को "काम के लिए तैयार कहें" और कौन अभी "काम के लिए तैयार नहीं" है।

पिछले सत्र का सार और पिछली मीटिंग में तय कामों पर प्रगति का ब्योरा लेना

पिछले सत्र में हमने सीखा था कि अच्छे श्रोता कैसे बनना है और दूसरों की भावनाओं को समझना क्यों ज़रूरी है।

- हमने अपनी ज़िंदगी की नदी का नक्शा बनाया था- हमारी ज़िंदगी कहां से शुरू हुई है, हम कहां जा रहे हैं और जीवन में हमें कहां से मदद मिली है- हमने एक- दूसरे की बात सुनने का अभ्यास भी किया था।
- क्या किसी सदस्य ने मुश्किल में पड़े अपने किसी साथी या परिचित की बात को ध्यान से सुनने का अभ्यास किया? अगर हां, तो कैसा रहा ये अनुभव?
- अपने परिवार के लिए आयुष्मान कार्ड बनवाने की आपकी कोशिशें कहां तक पहुंची? क्या आपको इस काम में कोई दिक्कत पेश आ रही है? (इन प्रश्नों पर बात करें और समूह के सदस्यों के साथ अगले कदमों पर चर्चा करें। अगर उपरोक्त बिंदुओं पर कोई प्रगति हुई है तो इसका जश्न मनाना भी ना भूलें)।

क. जोखिम भरे काम के विकल्प

निष्कर्ष

जोखिम भरे काम के अलावा काम के अन्य अवसरों के बारे में जानना

अवधि - 2 घंटे

अवधि इस बात पर निर्भर करेगा कि क्या कोई रोल मॉडल या करियर सलाहकार सत्र में शामिल होने आ रहा/ रही है

आवश्यक सामग्री

ज़िले में जो काम के मौके हों, उनका ब्योरा देना वाला पर्चा यानी हैंडआउट। स्कॉलरशिप से जुड़ी जानकारी

सहायक के लिए निर्देश

इस भाग के लिए प्रशिक्षण और शिक्षा के स्थानीय साधनों की जानकारी के लिए स्रोत- पत्र यानी सोर्स शीट देखें। अपनी एनजीओ से पुष्टि कर लें कि सोर्स शीट में दी गई जानकारी सही और ताज़ा है। आपको समूह के सदस्यों की ओर से हर एक अवसर के बारे में कई सवालों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए आप उनका ज़िक्र करने से पहले कम से कम 2-3 अवसरों के बारे में खुद अच्छे से जान लें। उदाहरण के लिए, आपको पता हो कि प्रशिक्षण कब शुरू होते हैं, कहां आयोजित हो रहे हैं, उन पर कितना खर्च आएगा और उनमे कैसे दाखिला लेना है।
अगर समूह में ऐसे सदस्य हों जो उम्र में अभी छोटे हों, और अगले कुछ साल तक उन्हें शिक्षा और प्रशिक्षण के इन मौकों की ज़रूरत नहीं पड़ने वाली है, तो भी उनके बारे में बात करना फायदेमंद होगा क्योंकि ऐसे सदस्य खुद को इन मौकों के लिए तैयार करने को लेकर प्रेरित होंगे।

व्यवहारिक मौकों के बारे में जानाकारी साझा करने और उनके बारे में चर्चा करना

प्रतिभागियों को समझाएं कि 18 साल की उम्र पार करने के बाद (कई बार इससे पहले भी) वो दिहाड़ी कमाने के या अपने इलाके से बाहर जाकर जोखिम भरे काम करने के अलावा भी अपने ज़िले में रहकर कई काम कर सकते हैं। वो भी ऐसे काम जिनके लिए उनका पढ़ाई- लिखाई में कोई बहुत होनहार होना भी ज़रूरी शर्त नहीं है। उन्हें समझाएं कि ऐसे मौके शिक्षा, प्रशिक्षण और नौकरी, तीनों में से किसी भी प्रकार के हो सकते हैं।

ख़्याल रखें कि कई बार लोग "प्रशिक्षण के मौके" के बहाने किशोरों का शोषण भी कर सकते हैं। समूह के सदस्यों से पूछें कि वो प्रशिक्षण हासिल करने के असल मौके और उसकी आड़ में शोषण की कोशिश के बीच कैसे फर्क कर सकते हैं?

(उदाहरण के लिए प्रशिक्षण सिर्फ ऐसे केंद्रों में दिया जाता है जिनका सरकारी पंजीकरण हुआ हो; ऐसे प्रशिक्षण को पूरा करने मे हमेशा कुछ वक्त लगता है; प्रशिक्षण पूरा होने के बाद अक्सर आपको मान्यता- प्राप्त योग्यता प्रमाण पत्र मिलता है; प्रशिक्षक ज़्यादातर किसी सरकारी वेबसाइट पर दर्ज रहता है) । बच्चे और बच्चियों का किसी दूसरे शहर में जाकर चूड़ी बनाने का काम करना या किसी और कारखाने में खपना ट्रेनिंग नहीं कहलाता!

रोल मॉडल यानी किसी आदर्श व्यक्ति की तलाश करें: सत्र में ऐसे किसी व्यक्ति को बुलाना हमेशा ही फायदेमंद रहेगा जो समूह के सदस्यों जैसी ही पृष्ठभूमि से आता हो और जिसने कौशल विकास का कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम कामयाबी से पूरा किया हो और जो अब सुरक्षित हालात में काम करता हो। इससे सदस्यों को पता चलेगा कि उनके लिए भी प्रशिक्षण काम आ सकता है। ऐसे रोल मॉडल समूह के साथ अपनी मुश्किलें और उन मुश्किलों से पार पाने के तरीकों पर चर्चा कर सकते हैं।

अगर इस तरह का कोई व्यक्ति स्थानीय स्तर पर मौजूद ना हो, तो एनजीओ की मदद से कोशिश करें कि ऐसे व्यक्ति से ज़ूम या ऐसी ही किसी दूसरी ऐप पर संपर्क साधा जा सके।

यदि ये विकल्प भी ना हो तो अखबार की ऐसी कतरन या केस स्टडी को समूह के सदस्यों के सामने रखें जिसमें ऐसे ही किसी शख़्स का उदाहरण दिया गया हो।

किसी प्रशिक्षण या शिक्षण संस्थान का दौरा करें: अगर मुमकिन हो तो आप समूह के सदस्यों को ज़िले के किसी तकनीकी प्रशिक्षण केंद्र ले जा सकते हैं। इसका खर्च उठाने के लिए एनजीओ से बात करें।

किसी करियर सलाहकार को खोजें: अगर ज़िले में ऐसी कोई संस्था हो जो समूह के सदस्यों के समान पृष्ठभूमि वाले किशोरों को करियर से जुड़ी सलाह देती हो तो आप उसके सदस्यों को अपनी मीटिंग में बुलाने के बारे में सोच सकते हैं।

<u>व्यवसाकौशल प्रशिक्षण</u>

सीएलएफजे और एनजीओ ने इस सत्र के लिए ख़ास तौर पर ऐसे स्त्रोत पत्र यानी सोर्स शीट को तैयार किया है जिसमें ज़िले में मौजूद प्रशिक्षण के सभी अवसरों की जानकारी दी गई है। अगर आपके पास ये स्त्रोत पत्र ना हो तो एनजीओ को इसे मुहैया करवाने के लिए कहें। इस स्त्रोत पत्र को नियमित तौर पर जांचने और अपडेट करने की ज़रूरत होगी।

ज़िले में प्रशिक्षण के मौकों (ज़िले के बाहर भी ऐसे प्रशिक्षण केंद्र जिनमें रिहाइश की सुविधा हो) की जानकारी से जुड़े स्त्रोत पत्र को सदस्यों के साथ साझा करें। ऐसे कुछ प्रशिक्षण कोर्सेज़ पर उदाहरण के तौर पर चर्चा करें जो व्यवहारिक लगें और जो समूह के बड़ी उम्र के सदस्यों के लिए ज़्यादा काम के हों।

सदस्यों से पूछें: अगर की प्रतिभागी प्रशिक्षण के किसी मौके में दिलचस्पी रखता या रखती है तो उन्हें उसके बारे में क्या जानकारी जुटानी चाहिए? (प्रतिभागियों से सवालों के सुझाव मिलने के बाद नीचे दिए गए बिंदुओं पर बात करें:

- किन शैक्षणिक योग्यताओं की ज़रूरत है और सदस्य उन्हें कैसे हासिल करें?
- क्या ऐसे प्रशिक्षण हासिल करने वाले लोगों को काम मिलने की ज़्यादा संभावना होती है?
- क्या स्नातकों को बेहतर नौकरी मिलेगी? किस तरह की नौकरी?
- प्रशिक्षण पान के लिए न्यूनतम आयु कितनी होनी चाहिए?
- प्रशिक्षण कहां दिया जा रहा है और समूह के सदस्य उस जगह कैसे पहुंच सकते हैं? वहां पहुंचने का खर्च कौन उठाएगा?
- प्रशिक्षण में कितना वक्त लगता है (कितने महीने)?
- प्रशिक्षण के लिए अर्ज़ी देने का तरीका क्या है?
- प्रशिक्षण पाने के बाद लोग कितनी कमाई कर सकते हैं (प्रतिदिन या प्रति माह)?

अब सदस्यों को उस सूची पर गौर करने के लिए वक्त दें जिसमें ज़िले में उपलब्ध प्रशिक्षणों के सभी अवसर दर्ज हैं। उन्हें इस फैसले पर पहुंचने दें कि कौन सा प्रशिक्षण उनके लिए सबसे बेहतर होगा।

समूह के सदस्यों से पूछें कि उन्हें कौन सा प्रशिक्षण सबसे ज़्यादा पंसद आ रहा है और क्यों?

- क्या उनके भीतर इस प्रशिक्षण को हासिल करने को लेकर कोई झिझक या डर है?
- क्या इस प्रशिक्षण को हासिल करने को सामाजिक असमानता या कोई और सामाजिक अन्याय आड़े आ रहा है- अगर हां, तो इस बाधा को कैसे दूर किया जा सकता है?

मेरा परिवार इस प्रशिक्षण का खर्च कैसे उठा सकता है? ये सुनिश्चित करें कि समूह के सदस्यों को उन योजनाओं और अधिकारों की जानकारी हो जो परिवार इस प्रशिक्षण का खर्च उठाने में उनके परिवारों की मदद कर सकता है। समूह के ज्यादा उम्र वाले सदस्यों को समझाएं कि उनके परिवारों को भले ही उनकी आमदनी की ज़रूरत हो, लेकिन स्वयंसेवी संस्थाओं और संबद्ध सरकारी योजनाओं और अपने अधिकारों के इस्तेमाल की मदद से वो प्रशिक्षण हासिल करने का रास्ता निकाल सकते हैं। अगर फौरन ना भी सही, तो कुछ समय के बाद इसकी संभावना बनाई जा सकती है।

माता- पिता से बात करना:"जम्प इन" यानी दूसरे साथियों के संवाद मेंउतर सकने के विकल्प के साथभूमिका निभाने की गतिविधि समूह के किसी एक सदस्य से कहें कि वो 17 साल के प्रभु नाम का किरदार निभाएं। सदस्य को अपने पिता के साथ प्रशिक्षण के उस विकल्प के बारे में बात करनी है जिसे वो अपनाना चाहता/ चाहती है।

प्रभु के पिता उसकी बात सुनने को तैयार हो जाते हैं और वो उन्हें मनाने की कोशिश करने लगता है।

लेकिन पिता को उसकी बातों पर शक है। वो चाहते हैं कि प्रभु जितनी जल्दी मुमकिन हो, पैसे कमाना शुरू कर दे।

पिता के प्रभु के अनुरोध को खारिज कर देने या उसकी बात पर चिंता ज़ाहिर करने के बाद दृश्य को बीच में ही विराम दें। जो सदस्य प्रभु की भूमिका में है, उसे पिता के साथ अपने सुनने की क्षमता का प्रयोग करने के लिए कहें। अब समूह के बाकी सदस्यों के पूछें कि उनकी राय में पिता अब क्या महसूस कर रहे होंगे? प्रभु ये कैसे ज़ाहिर कर सकता है कि वो पिता की बात सुन रहा है? वो ये कैसे जाने की पिता क्या सोच रहे हैं?

प्रभु की भूमिका निभा रहे सदस्य से कहें कि वो ऐसे एक या दो कारण अपने पिता के सामने रखे जिनसे पता चले कि उसका प्रशिक्षण प्राप्त करना परिवार के लिए क्यों फायदेमंद होगा। अब ऐसे दूसरे सदस्यों को प्रभु की **भूमिका में उतरने** के लिए कहें, जिनके पास पिता को मनाने के लिए बेहतर वजह हो। क्या पिता अंत में राज़ी हो जाते हैं? अगर पिता ज़िद पर अड़े रहते हैं तो प्रभु उन्हें मनाने के लिए किससे मदद मांगे? (उदाहरण के लिए कोई रिश्तेदार, कोई अनुभवी दोस्त, एनजीओ का कार्यकर्ता)- लेकिन मनाती बार ये ध्यान रहे कि पिता की बातों पर भी निष्पक्षता से विचार हो: हो सकता है वो सही कह रहे हों और ये प्रभु के लिए सही प्रशिक्षण ना हो, या फिर उसके लिए प्रशिक्षण हासिल करने का सही वक्त अभी ना हो!

अब इस रोल प्ले को दोबारा निभाएं, इस बार पिता को **उत्सुक, खुश और प्रभु का समर्थन** करते हुए दर्शाएं। पिता इस बार प्रभु के सामने आने वाली हर व्यवहारिक दिक्कत को दूर करने में पूरी मदद देने को भी तैयार हैं।

अंतराल के बाद चर्चा करें:

शिक्षा को जारी रखने के लिए मदद

प्रतिभागियों को बताएं कि कौन सी स्कॉलरशिप और दूसरी योजनाएं उनके लिए उपलब्ध हैं, उनके क्या फायदे हैं और उनके लिए योग्यता का पैमाना क्या है और कैसे इनके लिए अर्ज़ी देनी है। इस काम के लिए स्कॉलरशिप और योजनाओं के ब्योरे वाले स्त्रोत पत्र का इस्तेमाल करें। (ये भी देखें: https://pmmodiyojana.in/bihar-scholarship/)

कठिन शब्दों को समझने में प्रतिभागियों की मदद करें।

उपलब्ध विकल्पों की जानकारी में ये बातें ज़रूर शामिल करें:

- अनुसूचित जाति (एससी)/ अनुसूचित जनजाति (एसटी) या अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी)/ आर्थिक रूप से पिछड़ा वर्ग (ईबीसी) या अल्पसंख्यकों के लिए 10वीं कक्षा से पहले और 10वीं कक्षा के बाद (11 कक्षा के बाद) पढ़ाई के लिए स्कॉलरशिप की सुविधा उपलब्ध होती है। सरकारी सहायता प्राप्त संस्थानों के अलावा अपने खर्च पर चलने वाले कॉलेजों के छात्र इनका फायदा उठा सकते हैं।
- ऐसे छात्र भी स्कॉलरशिप के हकदार हैं जिनके माता- पिता इमारतों या अन्य निर्माण के काम में लगे हैं या फिर रोज़गार से जुड़ी अन्य योजनाओं में काम करते हैं।
- अपनी पढ़ाई पूरी करने वाली लड़कियों को भी स्कॉलरशिप या दूसरे लाभ दिए जाते हैं।
- मुफ्त वर्दी और मुफ़्त साइकिल
- स्कूल और कॉलेजों में रिहाइश की सुविधा
- निजी स्कूलों में आर्थिक रूप से कमज़ोर तबके के छात्रों के लिए आरक्षण

सदस्यों से पूछें कि किन स्कॉलरशिप योजनाओं में उनकी दिलचस्पी है। इन योजनाओं के लिए अर्ज़ी दाखिल करने में उनकी मदद करें।

ख. एक दूसरे को सुनना

निष्कर्ष

सदस्य अपने भविष्य के लिए रोड मैप के बारे में सोचना शुरू करें

अवधि

30 मिनट

आवश्यक सामग्री

हर सदस्य के लिए पेपर की बड़ी शीटें, पेंसिलें, रंगीन पेंसिले

सपनों की नदी का अभ्यास एवं चर्चा

जीवन की नदी के उन चित्रों को वापस निकालें जिन्हें सदस्यों ने पिछले सत्र में बनाया था। अब वो ऐसा ही एक अभ्यास अपने भविष्य की कल्पना के लिए करेंगे। उन्हें जीवन की नदी के बनाए चित्र सौंपे। सदस्यों को ये सोचने के लिए कहें कि उन्होंने नए प्रशिक्षण, नौकरी या शिक्षा के अवसर को चुन लिया है। अपनी जिंदगी के दरिया के चित्र में उन्हें अब ये सपना बनाना है। ये चित्र में उनके जीवन की नदी की अगला मुकाम होगा। प्रतिभागियों को बताएं कि जीवन की नदी के आगे का ये हिस्सा सपनों की नदी है। ये नदी वही दिखलाएगी जो वो आगे जाकर ज़िंदगी में बनना चाहते हैं। इस नदी का सफर उनकी ज़िंदगी का सफर होने जा रहा है। उनके लिए ये वक्त है अपने भविष्य के बारे में कल्पना करने का।

प्रतिभागियों को जीवन की नदी के अपने चित्र में ये नई शीट जोड़ने के लिए 10-15 मिनट का वक्त दें। इस नई शीट में उन्हें अपने प्रशिक्षण, नौकरी और होने वाले परिवार के बारे में अपने ख़्याल चित्रित करने हैं। 10-15 मिनट गुज़र जाने के बाद प्रतिभागियों को दोबारा साथ जमा होने के लिए कहें।

चर्चा:

क्या कोई सदस्य अपनी मर्ज़ी से अपने सपनों की नदी के बारे में बाकी सदस्यों को बताना चाहेगा?
आपके सपनों की नदी का सबसे अहम हिस्सा कौन सा है?
अपने भविष्य की इस तरह कल्पना करके उन्हें कैसा लगता है?
इस गतिविधि से आपको अपने बारे में क्या सीखने को मिला?

बाल तस्करी से बचाए गए किशोर दसवीं की परीक्षा देते हुए

ग. वेतन पर श्रम के लिए तैयार होना

निष्कर्ष
सदस्यों में इस बात की समझ पैदा करना कि कोई इंसान नौकरी के लिए कब तैयार होता है

अवधि
15 मिनट

आवश्यक सामग्री
फ्लिप-चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश
एक बार फिर इस चर्चा के दौरान सदस्यों की बचपन में उनसे श्रम करवाए जाने की कड़वी याद ताज़ा हो सकती है। हो सकता है कि चर्चा से उनके ऐसे भाई-बहनों को लेकर उनकी परेशानी उभरकर सामने आए जिन पर बाल मज़दूरी का जोखिम है। अगर ज़रूरत हो तो ऐसी परिस्थितियों के बारे में सदस्यों के साथ व्यक्तिगत तौर पर अलग से बात करने को तैयार रहें।

वेतन पर श्रम के लिए तैयार होने पर चर्चा करना

हम जिन परिवारों से ताल्लुक रखते हैं, उनमें से ज़्यादातर को अतिरिक्त कमाई की ज़रूरत हमेशा रहती है। यही सबसे बड़ी वजह है कि बच्चे- बच्चियों और किशोरों को श्रम के लिए तैयार होने से पहले ही मज़दूरी में झोंक दिया जाता है। अक्सर उनसे ऐसा काम करवाया जाता है जिसमें उन्हें कई तरह का जोखिम झेलना होता है। कई बार परिवार आर्थिक दिक्कत में फंस जाता है और गांव में ऐसे लोग रहते ही हैं जो इस मजबूरी का फायदा उठाने की ताक में रहते हैं। पैसे की मदद के बदले वो किशोरों से काम करवाते हैं और ऐसा करके उन्हें शिक्षा के अधिकार समेत कई और अधिकारों से वंचित रखते हैं। इन लोग सोचते हैं कि वो बाल मज़दूरों की तस्करी नहीं कर रहे। बल्कि उन्हें लगता है कि वो आर्थिक तंगी से जूझ रहे परिवारों की मदद ही कर रहे हैं। उन्हें ये नहीं पता होता कि वो जो कर रहे हैं, उससे बब्चे- बच्चियों और किशोरों का कितना नुकसान होता है। समूह के सदस्यों को समझाएं कि कोई भी व्यक्ति नौकरी के लिए तैयार है या नहीं, ये कई परिस्थितियों से तय होता है। काम शुरू करने से पहले ये जान लेना ज़रूरी है कि वो परिस्थितियां क्या हैं।

एक बड़ा सा कागज़ का टुकड़ा लें और उसमें दो कॉलम खींचें। बाईं और के कॉलम को शीर्षक दें "काम के लिए तैयार" और दाईं ओर के कॉलम के ऊपर लिखें "काम के लिए तैयार नहीं।" समूह के सदस्यों से कहें कि वो इन कॉलमों में उन परिस्थितियों को दर्ज करें जिसके आधार पर व्यक्ति को नौकरी के लिए तैयार मान सकते हैं और दाईं ओर के कॉलम में उन परिस्थितियों को लिखें जिनके आधार पर हम कह सकें कि अमुक व्यक्ति अभी काम करने के लिए तैयार नहीं हुआ है। "काम के लिए तैयार" कॉलम में कुछ इस तरह की परिस्थितियों को दर्ज कर सकते हैं: व्यस्क सेहत, अच्छी सेहत, उचित और समय पर वेतन मिलना, स्कूल ख़त्म करने के बाद नौकरी। वहीं "काम के लिए तैयार नहीं" श्रेणी में कुछ इस तरह की वजहें गिनवाईं जा सकती हैं: छोटी उम्र, स्कूल या प्रशिक्षण केंद्र में अभी भी पढ़ रहे होना, बीमार होना, काम की परिस्थितियों के ख़राब होने का अंदेशा होना।

इस अभ्यास के बाद प्रतिभागियों के साथ चर्चा की अगुवाई करें। चर्चा का मकसद प्रतिभागियों द्वारा लिखे गए उत्तरों को समझना और उन्हें ऊपर दिए गएसंभावित उत्तरों को समझाना होना चाहिए।

- अगर आपको लगता है कि आप काम के लिए तैयार नहीं हैं लेकिन फिर भी आपको जबरन काम में झोंका जा रहा है तो आप क्या कर सकते हैं?
- आपकी ज़िंदगी में ऐसा कौन व्यस्क इंसान है जिसे आप ये बताने में न झिझंके कि आप अभी काम के लिए तैयारनहीं हैं?
- सही वक्त पर अच्छी नौकरी के लिए क्या तैयारी करनी चाहिए?

अगली मीटिंग से पहले

अपने भविष्य के सपनों को पूरा करने की दिशा में आप कौन सा छोटा कदम अभी उठा सकते हैं?
सदस्यों से कहें कि वो एक- दूसरे के साथ अपने विचार साझा करें। ये छोटा सा कदम कुछ भी हो सकता है जैसे: माता-पिता से इस बारे में बात करना; हर रात अपने होमवर्क पूरा करना; किसी से स्मार्टफोन लेकर संबद्ध वेबसाइट से ऐसे प्रशिक्षण के अवसर की जानकारी लेना, जिसमें आपकी दिलचस्पी हो। – या फिर प्रशिक्षण देने वाले को फोन करके जानकारी प्राप्त करना; एनजीओ के साथ मिलकर अपने ऐसे अधिकार को हासिल करना जिससे अपने परिवार की आय को बढ़ाने में मदद मिले।

भाग 6 हिंसा और दुर्व्यवहार को रोकना

इस भाग का उद्देश्य

- हिंसा, शोषण और दुर्व्यवहार को पहचानने और उनकी वजहें समझने का कौशल पैदा करना। सदस्यों में उन्हें सुरक्षित तरीके से रोकने और निदान करने की इच्छा पैदा करना।
- भविष्य के युवा कामगारों के तौर पर जानकारी बढ़ाना: जोखिम भरी नौकरियों से बचना।

पिछले सत्र का सार और पिछली मीटिंग में तय कामों पर प्रगति का लेखा-जोखा लेना। हमने कौशल विकास से जुड़े प्रशिक्षणों और शिक्षण के लिए मिलने वाली स्कॉलरशिपों के बारे में जानकारी हासिल की थी।

- हमने इस बात पर विचार किया था कि हमें किस तरह के तकनीकी प्रशिक्षण में रूचि हो सकती है।
- हमने इस बारे में माता- पिता से बात करने का भी अभ्यास किया था।
- हमने अपने सपनों की नदी का चित्र बनाते हुए अपने भविष्य की कल्पना की थी।
- क्या किसी सदस्य ने अपने भविष्य के लिए किसी योजना पर कोई कदम उठाया? अगर हां, तो कैसा रहा ये अनुभव?
- क्या सदस्य अब भी अपने स्वास्थ्य कार्ड और अन्य अधिकारों को प्राप्त करने की दिशा में काम कर रहे हैं? इसके लिए उन्हें किस मदद की ज़रूरत है?

क. हिंसा को समझना और उसके खिलाफ संरक्षण

निष्कर्ष

ये समझना कि अलग- अलग हालातों में हम कैसे अलग- अलग तरह की हिंसा का शिकार बन सकते हैं। ये समझना कि हिंसा अक्सर अपनी ताकत का दुरुपयोग होती है।

हिंसा के खिलाफ एकजुट प्रतिक्रियाओं की महत्ता को समझना।
बदलाव के लिए शांतिपूर्ण तरीकों को बढ़ावा देने की प्रतिबद्ध होना।

अवधि 1घंटा

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैक बोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

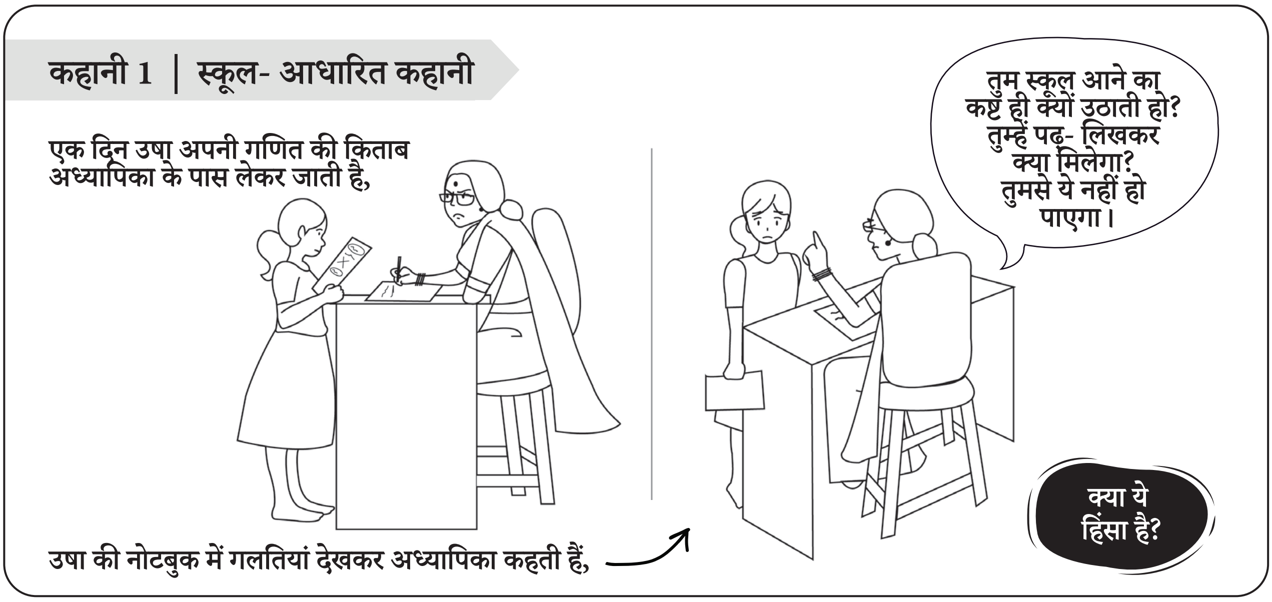
इस सत्र में दिए जाने वाले कुछ उदाहरण समूह के सदस्यों को परेशान कर सकते हैं। सहायकों को इस बात को लेकर संवेदनशील रहना होगा कि कुछ सदस्य इसी तरह की हिंसा के अनुभव से गुज़रे हो सकते हैं। हो सकता है कुछ सदस्य अब भी इसी तरह की हिंसा का सामना कर रहे हों।

आप ऐसे सदस्यों की भावनाओं को समझें लेकिन आपको सदस्यों की हिंसा या शोषण से जुड़ी आप बीती को बहुत ज़्यादा ना कुरेदने की सलाह दी जाती है। आप प्रभावित सदस्यों के साथ सत्र के बाद अलग से बात कर सकते हैं। अगर ज़रूरत हो तो उन्हें मन: स्थिति सुधारने के लिए किसी विशेषज्ञ की सलाह लेने में मदद करें।

आज हम विभिन्न परिस्थितियों में सामने आने वाली अलग- अलग तरह की हिंसा के बारे में बात करेंगे। हम ये जानने की कोशिश भी करेंगे कि हम अपने लिए और अन्य लोगों के लिए हिंसा से मुक्त वातावरण बनाने में कैसे मदद करें। कई बार हिंसा साफ नज़र आती है और शारीरिक नुकसान पहुंचा सकती है। लेकिन कई बार हिंसा छिपी हुई भी हो सकती है जो प्रत्यक्ष हिंसा जितनी ही घातक होगी। हम हिंसा ऐसे कृत्य को कहते हैं जो किसी को जान-बूझकर नुकसान पहुंचाए।

हमारी ज़िंदगी में ऐसे कई लोग हो सकते हैं जिनके पास ताकत हो और वो हिंसा के इस्तेमाल को सामान्य बात समझते हों। हो सकता है उनके लिए हिंसा कुछ परिस्थितियों में सामान्य और ज़रूरी प्रतिक्रिया हो। लेकिन हम अपने घरों, स्कूलों, समुदायों और कार्यस्थलों को हिंसा से मुक्त बनाना चाहते हैं और इसके लिए ना सिर्फ खुद सही विकल्प चुनने होंगे बल्कि औरों की भी ऐसे विकल्प चुनने में मदद करनी होगी।

बच्चे/ बच्चियों को कॉमिक के नीचे दिए गए अंश दिखाएं और उनसे निम्नलिखित सवाल पूछें:

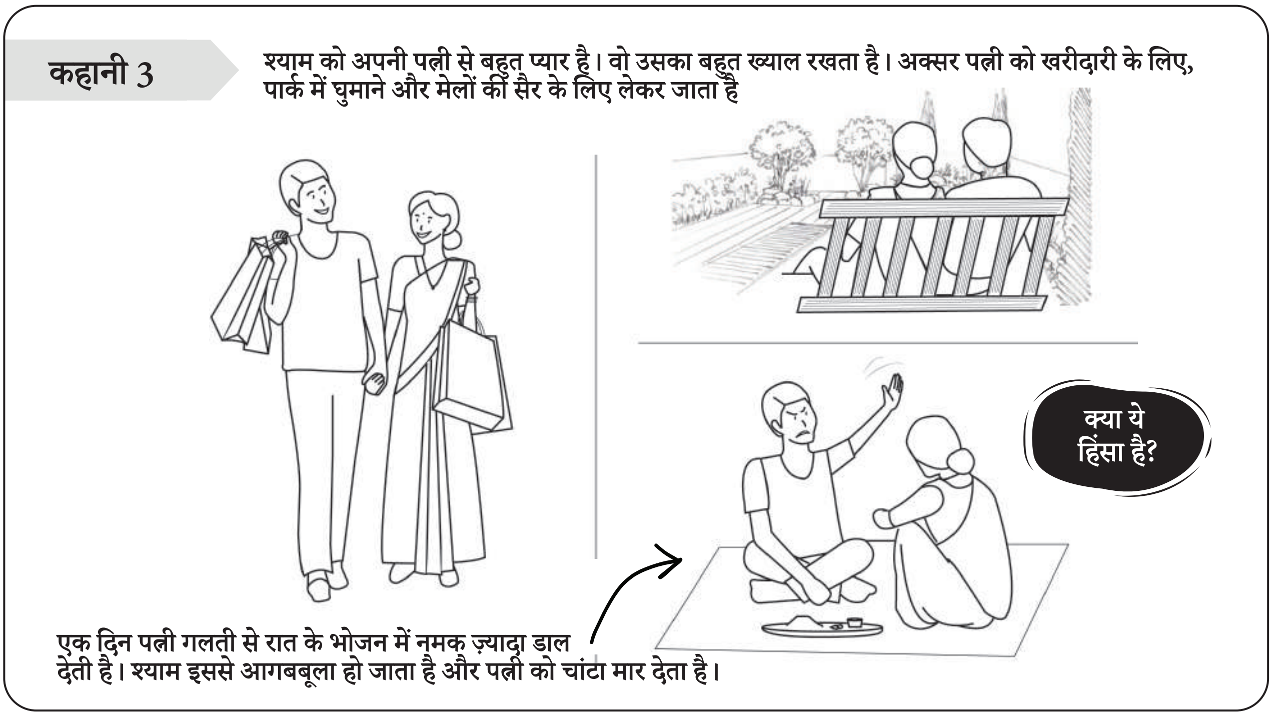


कहानी-1 | सवाल

- क्या इसे हम हिंसा कह सकते हों? ऐसा मानने के पीछे आपकी क्या वजहें हैं?
- आपकी राय में इस तरह के हालात में ऊषा को कैसा लगा होगा?
- क्या टीचर का बर्ताव अलग हो सकता था? अगर हां, तो कैसे?

कहानी-2 | सवाल

- क्या इसे हिंसा कहेंगे? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- ऐसी परिस्थिति में लड़की ने क्या महसूस किया होगा?
- क्या इस तरह की घटनाएं महिलाओं और लड़कियों के साथ अक्सर होती हैं?



कहानी-3 | सवाल

- क्या इसे आप हिंसा कहेंगे? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- ऐसी परिस्थिति में रीना ने क्या महसूस किया होगा?
- ऐसे हालात में श्याम का बर्ताव किस तरह अलग हो सकता था?
- आपकी राय में क्या ऐसे रिश्तों में हिंसा जायज़ है जहां हिंसा करने वाला दूसरे शख़्स से प्यार करने का दावा करता हो? अगर हां, तो क्यों?/ अगर ना, तो क्यों?

कहानी-4 | सवाल

आज़ाद और राम एक पैकेजिंग कारखाने में काम करते हैं। उन्हें लंबे वक्त तक काम करना पड़ता है। अब मैनेजमेंट ने कहा है कि वो लंच के लिए सिर्फ 15 मिनट का ब्रेक ले सकते हैं जो कि उनके लिए काफी नहीं है। शौच के लिए ब्रेक लेने के वक्त उनका सुपरवाइज़र उन्हें नौकरी से निकालने या तनख्वाह काटने की धमकी देता है। इस वजह से आज़ाद और राम ने अब पानी पीना ही कम कर दिया है।

- क्या इस व्यवहार को आप हिंसा की श्रेणी में रखेंगे? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- आज़ाद और राम को कैसा महसूस होता होगा?
- क्या ऐसी परिस्थिति को बदलने के लिए वो और उनके जैसे दूसरे कामगार कुछ कर सकते हैं? क्या कोई ऐसा है जो उनकी मदद कर सकता है?

इस गतिविधि के दौरान दी गई कहानियों के उदाहरणों में हम कई प्रकार की हिंसा और ताकत का दुरुपयोग देखते हैं जैसे कि:

भावनात्मक हिंसा:पहली कहानी में अध्यापक ऊषा पर अपनी ताकत का इस्तेमाल उसके खिलाफ मौखिक और भावनात्मक हिंसा के लिए करती हैं। जान- बूझकर किसी की भावनाओं को चोट पहुंचाना भावनात्मक हिंसा कहलाता है। किसी को चिढ़ाना, ज़ोर-ज़बरदस्ती करना, गालियां देना, चिल्लाकर बात करना वगैरह भावनात्मक हिंसा की श्रेणी में आता है।

यौन उत्पीड़न: दूसरी कहानी में लड़कों का एक समूह सड़क पर चल रही लड़कियों का यौन उत्पीड़न करता है, जिसे आम भाषा में छेड़छाड़ भी कहते हैं। ये भी यौन हिंसा का ही एक प्रकार है। ऐसा कोई भी यौन कृत्य या कृत्य करने की कोशिश जो लैंगिक आधार पर किया जाए, यौन हिंसा की श्रेणी में आता है। फिर चाहे दोषी का पीड़ित के साथ जो भी संबंध हो। किसी पर अनचाही यौन टिप्पणियां, बच्चे और बच्चियों का यौन शोषण और बलात्कार यौन शोषण के उदाहरण हैं।

शारीरिक हिंसा: तीसरी कहानी में हम देखते हैं कि श्याम पुरुषों के वर्चस्व वाले समाज में अपनी पत्नी पर अपनी ताकत की आज़माइश करता है और उसके साथ हिंसा करता है।दूसरों को चोट पहुंचाने के लिए इरादतन किया गया कोई भी काम शारीरिक हिंसा कहलाता है। पत्नी के साथ मारपीट, स्कूल में बच्चे- बच्चियों को शारीरिक दंड, अनुशासन के नाम पर घर में बच्चों की पिटाई, भाई- बहनों के बीच हाथापाई, ये सब शारीरिक हिंसा के कुछ उदाहरण हैं। रीना के मामले में उनके पति उनके साथ अच्छा बर्ताव भी करते हैं। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि पति को रीना के साथ शारीरिक हिंसा का हक है। श्याम की हरकतें भी घरेलू हिंसा, यानी परिवार में हिंसक या आक्रामक व्यवहार, की ही मिसाल हैं। घरेलू हिंसा में सिर्फ मारपीट ही नहीं, बल्कि भावनात्मक और यौन हिंसा भी आते हैं। शारीरिक हिंसा कानून की नज़र में भी अपराध है, भले ही दोषी और पीड़ित या पीड़िता शादी के ही बंधन में क्यों ना बंधे हों। किसी भी तरह की हिंसा के पीड़ित पुलिस के पास जाकर शिकायत दर्ज करवा सकते हैं।

हिंसा के खिलाफ साझा प्रतिक्रिया

समूह के सदस्यों को बताएं कि उन्हें रोल प्ले यानी भूमिका निभाने की गतिविधि दी जाएगी। इसके माध्यम से हम समझेंगे कि कई बार कैसे साथ काम करके हिंसा को रोका जा सकता है। सबसे पहले विचार करें कि कौन- कौन से लोग हैं जो कई बार हिंसक परिस्थितियों का सामना करने में आपकी मदद कर सकते हैं?: (सदस्यों से सुझाव मांगें और उन्हें बोर्ड पर लिख लें)

- भरोसेमंद दोस्त, पड़ोसी या भाई- बहन • माता- पिता, बाकी रिश्तेदार • अध्यापक या मुख्य अध्यापक
- 1098 नंबर पर बाल सहायता फोन सेवा या महिला हेल्पलाइन • एनजीओ के ज़मीनी कार्यकर्ता
- पुलिस, ख़ासकर वो पुलिस थाने जिन्हें बच्चे- बच्चियों से जुड़े मामलों को निपटाने की विशेष ज़िम्मेदारी दी गई है, बाल कल्याण पुलिस या महिला पुलिस अफसर • स्वास्थ्य/ आंगनबाड़ी कर्मचारी • ट्रेड यूनियनों के प्रतिनिधि
- कानूनी सेवा प्राधिकरण • ग्राम स्तरीय बाल सुरक्षा कमेटिया • गांव के परंपरागत अगुवा या पीआरआई के चुने सदस्य।

समूह को 3 छोटे उप- समूहों में बांटें। उन्हें ऊपर दिए गए उदाहरणों के आधार पर 4-5 मिनट की रोल प्ले गतिविधियां करने को कहें। हर समूह को इन गतिविधियों के बारे में सोचने के लिए 10 मिनट का समय दें। हर उप-समूह को ये फैसला करने दें कि वो अपने रोल प्ले के लिए कौन सा उदाहरण चुनना चाहते हैं। उन्हें हर उदाहरण के पीछे छिपे संदेश को स्मरण कराएं। अगर कोई उप-समूह एक ही उदाहरण को रोल प्ले के लिए चुनते हैं तो उन्हें ऐसा करने दें।

भूमिका निर्वहण की इस गतिविधि का मकसद ये जानना है कि एक समूह में एकजुट होकर कैसे लोग हिंसा की परिस्थितियों के साथ बेहतर तरीके से निपट सकते हैं। उसके बाद सदस्यों को इसका अभिनय करके दिखाना है। सदस्य आपस में पीड़ित/ पीड़िता, दोषियों, गवाहों,हिंसा को रोकने के लिए आगे आने वाले लोगों, और उन लोगों की भूमिकाएं बांट सकते हैं, जिनसे मदद ली जा सकती है। रोल प्ले में पीड़ित/ पीड़िता की भूमिका दिखाने की कोशिश करें, ये दर्शाएं कि मदद मिलने और हिंसा को रोकने के लिए कार्रवाई के बाद वो कैसा महसूस करते हैं

प्रतिभागियों के सामने ये साफ करें कि भूमिकाएं निभाते वक्त उन्हें सिर्फ हिंसा का अभिनय करना है- ना कि असलियत में किसी को छूना है।

भूमिका निर्वहण की हर गतिविधि के बाद सदस्यों से पूछें:

- क्या इस गतिविधि से उन्हें हिंसा के साथ निपटने में सामूहिक कार्रवाई की उपयोगिता के बारे में पता चला? क्या ऐसी परिस्थिति में दखल देना सुरक्षित था, या इस काम में कोई जोखिम भी था?
- क्या हिंसा के साथ निपटने के लिए सामूहिक कार्रवाई के कोई ऐसे तरीके हो सकते हैं जिन्हें इस गतिविधि में नहीं दिखाया गया है?

उन व्यक्तिगत और सामूहिक मूल्यों को ख्याल में रखें जिनके बारे में पहले सत्र में चर्चा की गई थी। हिंसा के निवारण की कोशिशें कैसे इन मूल्यों के अनुरूप हैं?
क्या हममें हिंसा का विरोध करने का साहस है?

ख. जोखिम भरे काम के लिए भर्ती होने से बचना

निष्कर्ष

भर्ती के लिए अपनाए जाने वाले तौर- तरीकों की जानकारी

अवधि

15 मिनट

आवश्यक सामग्री

हर सदस्य के लिए लाल कपड़े के छोटे टुकड़े

जोखिम भरी नौकरी की भर्ती के लिए चेतावनी के चिन्हों पर चर्चा

हर सदस्य को लाल कपड़े के छोटे टुकड़े दें।
अगर कोई लाल झंडा लहराता है तो इसका मतलब हुआ?
(ये खतरे या किसी बुरी बात की चेतावनी होता है)
अब हम कुछ ऐसी चेतावनियों की बात करेंगे जो आपको और आपके परिवार और दोस्तों को जोखिम भरे काम से सुरक्षित रख सकता है।

जब आपसे कोई भी बड़े- बड़े वादे करे या लुभावनी पेशकशें करे तो उनके झूठे होने की आशंका है और ये आपको जोखिम भरे काम में डालने की साज़िश हो सकती है। अगर कोई भी वादा या पेशकश सुनने में अविश्वसनीय लगे तो इस बात की पूरी संभावना है कि वो विश्वास के लायक नहीं ही होगी!

इस बात को लेकर सचेत रहें कि लोगों को झांसा देकर जोखिम भरे काम में झोंकने वाले लोग अक्सर आपके परिवार वालों या भरोसेमंद लोगों के ज़रिए ही आपसे मिलते हैं।

चेतावनी के चिन्ह:

आपको या आपके माता- पिता को बतौर पेशगी बड़ी रकम का वादा

काम के हालात को लेकर बड़े- बड़े लुभावने दावे

काम के बदले बेहतरीन भोजन का दावा

काम शुरू करने के कुछ समय बाद एक बड़ी रकम अदा करने का वादा

काम के दौरान भी पढ़ाई जारी रखवाने और पढ़ने का समय देना का वादा

रहने के लिए आलीशान सुविधाएं देने का वादा

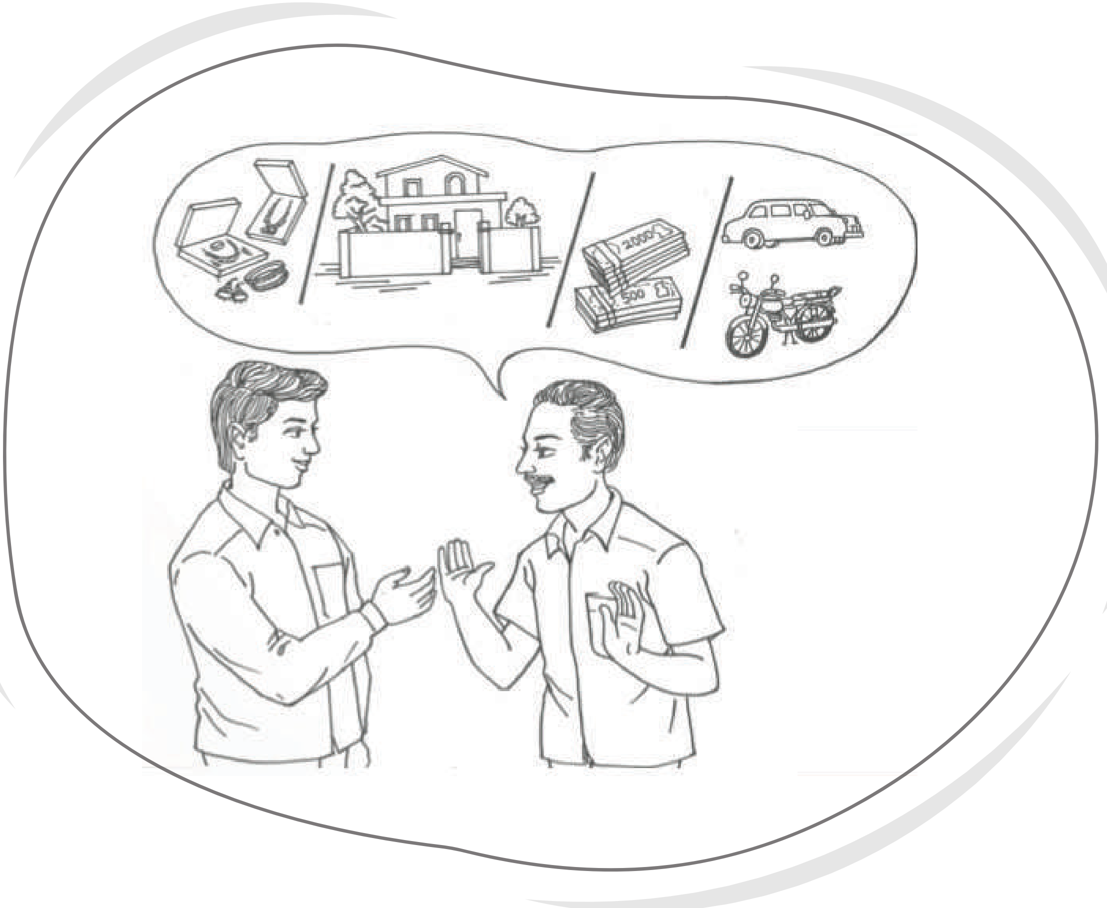
खेल-कूद और मनोरंजन के लिए ख़ास बंदोबस्त का वादा

बेहद ऊंची तनख्वाह का वादा

अगर आपसे कहा जाए कि आपको इसलिए नौकरी दी जा रही है क्योंकि आप बेहद ख़ास/ होशियार/ स्वस्थ/ मज़बूत या चालाक इत्यादि हैं

ऐसे और किन चेतावनी भरे चिन्हों के बारे में आप सोच सकते हैं?

अब आगे दी गई केस स्टडी को ज़ोर से पढ़कर सुनाएं। प्रतिभागियों से कहें कि जब भी केस स्टडी सुनने के दौरान उन्हें ऐसा लगे कि जोखिम भरे काम का चेतावनी का ज़िक्र हो रहा है तो लाल कपड़ा हवा में लहराएं। अगर आपके पढ़ते वक्त सदस्य चेतावनी के इन चिन्हों को नहीं पहचान पा रहे हैं तो रुककर उनका ध्यान इन चिन्हों की ओर खींचे और उन्हें जोखिम भरे काम के लिए भर्ती के इन चिन्हों को पहचानने में मदद करें।



एक परिवार में पिता की नौकरी चली जाती है और परिवार के पास बच्चों की शिक्षा या पेट भरने का कोई साधन नहीं है। एक दिन परिवार के एक परिचित अफसोस जताने आते हैं। वो बताते हैं कि उन्होंने एक ऐसी नौकरी के बारे में सुना है जिसे करके परिवार का बेटा ढेर सारा पैसा कमा सकता है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा), अगर वो दो साल तक ये नौकरी करे तो (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)। वो ये भी बताते हैं कि बेटा चाहे तो कारखाने में काम करते हुए भी पढ़ाई जारी रख सकता है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)। माता- पिता कारखाने में सुरक्षा इंतज़ामों के बारे में पूछते हैं तो उन्हें जवाब में ये सुनने को मिलता है कि कारखाने में दिन में तीन बार बेहद स्वादिष्ट भोजन मिलता है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)। इसके अलावा काम के दौरान कई बार विश्राम भी दिया जाता है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)।

अगले दिन एक वैन ड्राइवर रास्ते में परिवार के सदस्य किशोर को रोक लेता है और कहता है कि वो एक ऐसी नौकरी के बारे में जानता है जिसमें ढेर सारा पैसा है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)।

उसी हफ़्ते बाद में एक दिन जब परिवार घर पर होता है, अच्छे कपड़ों में सजा एक व्यक्ति आता है और कहता है कि वो एक कारखाने से आया है और होनहार एवं योग्य किशोरों को नौकरी के प्रस्ताव बांट रहा है। वो व्यक्ति ये भी भरोसा दिलाता है कि नौकरी में तरक्क़ी के ढेर सारे मौके मिलेंगे और एक दिन मैनेजर भी बना जा सकता है(चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)। वो व्यक्ति हर छह महीने में वेतन के दोगुना होने का भी प्रलोभन देता है (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)। व्यक्ति आगाह करता है कि मौका हाथ से ना चला जाए, इसके लिए परिवार को जल्द ही फैसला लेना होगा (चेतावनी का चिन्ह/लाल कपड़ा)।

प्रतिभागियों को अपना- अपना लाल कपड़ा अपने पास ही रखने के लिए कहें जिससे उन्हें याद रहे कि जोखिम भरे काम के मौकों की क्या निशानियां हो सकती हैं और वो अपने अलावा अपने समुदाय को भी सुरक्षित रख सकें।

ग. नौकरी शुरू करते वक्त क्या उम्मीदें रखें

निष्कर्ष
ये जानना कि काम का प्रस्ताव स्वीकार करने से पहले क्या पूछना है, और नौकरी शुरू करते वक्त आपको क्या- क्या मिलना चाहिए

अवधि
45 मिनट

आवश्यक सामग्री
फ्लिप- चार्ट या ब्लैक बोर्ड, मार्कर्स/चॉक

चर्चा

भविष्य में, (स्कूल, कॉलेज और कौशल विकास का प्रशिक्षण पूरा करने के बाद) आप नौकरी करने के लिए तैयार होंगे। ये कभी ना भूलें कि बच्चे- बच्चियों से कभी भी नौकरी नहीं करवानी चाहिए।

बतौर कामगार, किसी नौकरी के लिए राज़ी होने और उसे शुरू करने से पहले कई तरह की जानकारियां और दस्तावेज़ पाने का आपका अधिकार है।

आपकी राय में ऐसे कौन से सवाल हो सकते हैं जिनका जवाब नौकरी देने वाले (नियोक्ता) को आपको देना चाहिए। इन सुझावों को बोर्ड या चार्ट पर लिख लें। ये सुनिश्चित करें कि सवालों में निम्नलिखित बातें भी शामिल हों:

- काम के संभावित घंटे
- प्रति घंटा/ प्रतिदिन या रोज़ाना वेतन
- कितनी अवधि के बाद वेतन दिया जाएगा
- वेतन से कितनी और क्या कटौती होगी (अगर होगी तो)
- क्या ओवरटाइम भी करना होगा- अगर हां, तो कब- कब और कितना और ओवरटाइम के लिए कितना भत्ता मिलेगा
- कामगारों की सुरक्षा के लिए क्या इंतज़ाम हैं (जैसे कि वर्दी, जहां ज़रूरत हो वहां मास्क इत्यादि)
- क्या कारखाने की ओर से भोजन भी मिलेगा
- नौकरी के दौरान कौन सी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध होंगी
- अगर कार्यस्थल पर किसी को चोट लगती है तो इलाज का क्या बंदोबस्त होगा
- दिन में विश्राम के लिए कितने अंतराल मिलेंगे
- साल में कितनी छुट्टियां मिलेंगी
- अगर आप नौकरी के लिए अपने घर के बजाए कहीं और रहेंगे (या फिर किसी और शहर में जाकर नौकरी करेंगे) तो काम की शर्तों के तौर पर मिलने वाली रिहाइश की सुविधा को लेकर भी सवाल पूछें।

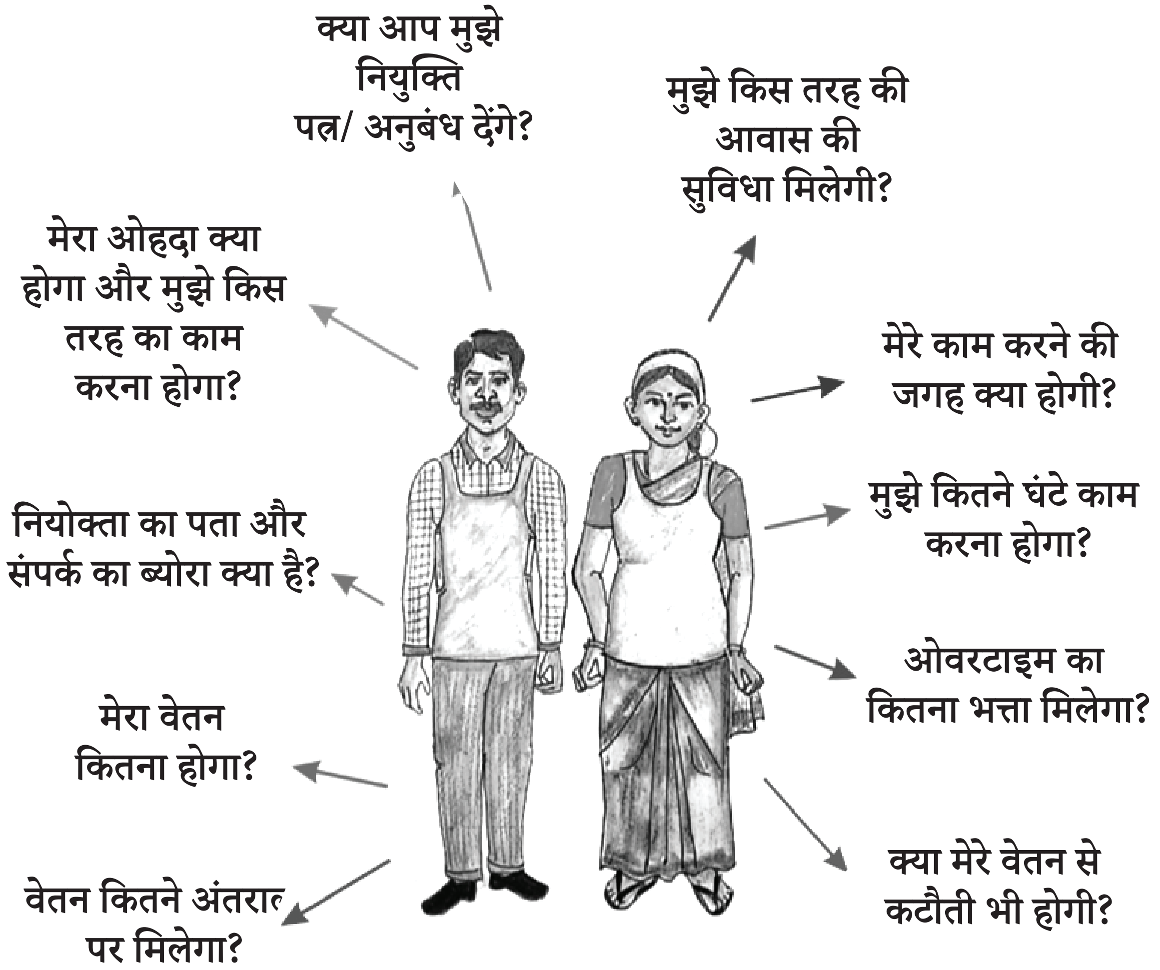
आपके नौकरी के लिए राज़ी होने के बाद और काम शुरू करने से पहले आपको एक नियुक्ति पत्र मिलना चाहिए। ये पत्र नियोक्ता की ओर से दिया जाएगा और इसमें निम्न बातों का ज़िक्र होना चाहिए (बोर्ड या चार्ट पर लिखें):

- आपका ओहदा,
- नौकरी शुरू करने का दिन,
- आपका सुपरवाइज़र/ मैनेजर कौन होगा,
- आपका वेतन/ भत्ते और अन्य लाभ,
- काम के घंटे,
- सालाना छुट्टियां और बीमारी की छुट्टी
- नौकरी से निकाले जाने और नोटिस दिए जाने की शर्तेंकामगारों के लिए नियुक्ति पत्र के क्या फायदे हैं?
- इससे कामगार आश्वस्त हो सकते हैं कि उन्हें जिन भत्तों और छुट्टियों का भरोसा दिलाया गया है, वो कंपनी की ओर से मिलेंगे।
- नियुक्ति पत्र इस बात का सबूत है कि आपने कंपनी के लिए काम किया है (भविष्य में कई परिस्थितियों के लिए इसकी ज़रूरत पड़ सकती है (उदाहरण के लिए अगर काम के दौरान कोई हादसा हो जाए तो)।

(अगर उचित लगे तो सहायक समूह के सदस्यों को अपना नियुक्ति पत्र दिखा सकते हैं)।

व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020 के मुताबिक सभी नियोक्ताओं के लिए कामगारों को नौकरी पर रखते वक्त नियुक्ति पत्र कानूनी तौर पर अनिवार्य है।

नौकरी के लिए राज़ी होने से पहले ये सवाल पूछें



अगली मीटिंग से पहले

सपनों की नदी में आगे के कदम भी जोड़ते रहें – ऐसी और कौन सी बातें हैं जिनके बारे में आप जानना चाहते हैं, कोई स्कॉलरशिप या प्रशिक्षण का अवसर? एनजीओ के कार्यकर्ता इस काम में आपकी क्या मदद कर सकते हैं?

भाग 7 लैंगिक समानता

इस भाग का उद्देश्य

- लैंगिक समानता के बारे में जानना, यौन उत्पीड़न के खिलाफ़ आवाज़ उठाना

पिछले सत्र का सार और पिछली मीटिंग में तय कामों पर प्रगति का ब्योरा लेना

- हमने सभी प्रकार की हिंसा की पहचान और उसे चुनौती देने की अपनी क्षमता को बढ़ाया, ख़ासकर सामूहिक कार्रवाई के ज़रिए।
- हमने जोखिम भरे कामों के लिए भर्ती के चेतावनी चिन्हों को पहचाना था और उन बातों की जानकारी हासिल की थी जो नौकरी का प्रस्ताव स्वीकार करने से पहले हमें पता होनी चाहिएं।
- आइये उन कदमों को साझा करें जो आपने अपने भविष्य की योजना को लेकर या फिर अपने परिवार को सरकारी योजनाओं का फायदा दिलाने के लिए पिछली मीटिंग से लेकर अब तक उठाए हैं। इन कामों में आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है?

क. लैंगिक समानता

निष्कर्ष

समूह के सदस्यों को लैंगिक भेदभाव से होने वाले नुकसान के बारे में समझाना वो लिंग के आधार पर भेदभाव से निपटने के तरीकों पर विचार करेंगे।

अवधि

40 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

लिंग के आधार पर बांटी गई भूमिकाएं और उम्मीदें महिलाओं और पुरुषों को कुछ कामों तक ही सीमित कर देती हैं और इससे उन लोगों के साथ भेदभाव पैदा होता है जो इन भूमिकाओं और कामों तक सीमित नहीं रहना चाहते।

इसका सभी लिंग के लोगों पर विपरीत असर पड़ता है लेकिन लिंग के आधार पर काम को लेकर बनी धारणाओं का सबसे ज़्यादा खामियाज़ा महिलाओं को भुगतना पड़ता है।

इस मसले को लेकर समूह के सदस्यों को अपनी राय खुद बनाने दें। इस बात पर विचार करें कि इस हालात को बदलने के लिए सदस्य क्या कर सकते हैं।

चर्चा

याद करें जब हमने संविधान के बारे में बात की थी। संविधान के कुछ मूल्यों में हर नागरिक की व्यक्तिगत स्वतंत्रता और भेदभाव से मुक्ति शामिल है। व्यक्तिगत तौर पर और बतौर समूह ये मूल्य हमारे लिए कितने अहम हैं?

पुरुष और महिलाओं को अक्सर लिंग के आधार पर भेदभाव झेलना पड़ता है। सबसे ज़्यादा महिलाएं इसका शिकार होती हैं। हम इसी बात की पड़ताल करेंगे और देखेंगे कि लिंग के आधार पर भेदभाव को खत्म करने के लिए क्या किया जा सकता है। नीचे दी गई तालिका को बोर्ड/ चार्ट पर बनाएं

लिंग के आधार पर भूमिकाएं

	महिला	पुरुष
भूमिका		
बर्तन मांजना		
राशन खरीदना		
झाड़ू पोंछा / सफाई		
कपड़े धोना		
दफ़्तर जाना		
निर्माण स्थलों पर मजबूरी		
खेतीबाड़ी का काम		
उपकरणों की मरम्मत		
खाना परोसना		
स्कूल जाना		
कॉलेज जाना		
खाना बनाना		
बच्चों का ख्याल रखना		
बीमार लोगों का ख्याल रखना		
अन्य काम		
मनोरंजन		
संगीत सुनना		
कोई खेल खेलना		
टीवी देखना		
दोस्तों से मिलना		
कोई अन्य काम		

समूह के सदस्यों से पूछें रोज़ाना इन कामों में कौन ज़्यादा वक्त बिताता है। वो अपने परिवार और समुदाय में जो देखते हैं, वही बता सकते हैं। अगर कोई काम ज़्यादातर महिलाएं ही करती हैं तो तालिका में उस काम के आगे महिला वाले कॉलम में टिक लगाकर चिन्हित करें। इसी तरह पुरुषों के हिस्से आने वाले कामों को पुरुष के कॉलम में चिन्हित करें। अगर कोई काम महिला और पुरुष बराबर करते हैं तो दोनों ही क़ॉलमों में उस काम को चिन्हित करें।

जब बात खाना बनाने और परोसने की हो तो सदस्यों से पूछें कि उनके घर में महिलाओं/ लड़कियों को बेहतर पोषण मिलता है या फिर पुरुषों/ लड़कों को। घर में अगर सबके लिए भोजन ना हो तो किसे पहले परोसा जाता है?

इस समूह के सदस्य बाल मज़दूरी के लिए दूसरी जगहों पर गए। बिहार में बच्चियों से ज़्यादा बच्चों को कठिन और हानिकारक परिस्थितियों में काम के लिए जाना पड़ता है। लड़के और लड़कियों के काम को लेकर वो कौन सी धारणाएं हैं जिनके चलते ऐसा होता है? (ये बात नोट करें कि बच्चे या बच्चियों में से किसी के लिए भी श्रम हानिकारक है।)

चर्चा के लिए

- लिंग के आधार पर भूमिकाओं को लेकर बनी इस तालिका के बारे में समूह के सदस्य क्या सोचते हैं?
- घर का काम कौन ज़्यादा करता है और किसे मनोरंजन का ज़्यादा मौका मिलता है? आपकी नज़र में क्या ये स्वीकार्य और उचित है? अगर हां तो क्यों, अगर नहीं तो क्यों?
- अगर आपको लगता है कि ये उचित या फायदेमंद नहीं है तो आपकी राय में फिर भी काम का ये बंटवारा क्यों चला आ रहा है? अब तक काम के इस बंटवारे में बदलाव क्यों नहीं हुआ है?
- क्या हो अगर महिलाएं वो काम करें जिन्हें सिर्फ पुरुषों के लिए सही माना जाता है? या कोई पुरुष ही महिलाओं वाले काम करना चाहे?

- अगर आप अपने घरों के बाहर देखें तो क्या आपको पुरुष ढाबों और होटलों में खाना बनाने का काम करते नज़र आते हैं या फिर धोबी काम करते? आपकी नज़र में ऐसा क्यों है – यही काम पुरुष अपने घरों में क्यों नहीं करते?
- क्या ऐसे भी कोई काम हैं जिन्हें अभी ज़्यादा पुरुष नहीं करते लेकिन जिन्हें करके उन्हें मज़ा आ सकता है या उनका फायदा हो सकता है? (उदाहरण के लिए: खाना पकाना? बच्चों का ख्याल रखना?)
- अगर महिला और पुरुषों को लिंग के आधार पर काम में भेदभाव से आज़ादी चाहिए तो क्या किया जाना चाहिए?

ख. अवसरों में असमानता

निष्कर्ष

प्रतिभागियों को लिंग के आधार पर भेदभाव का अन्याय समझने में मदद करना

अवधि

20 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

शुरुआत में खेल का खुलासा ना करें।

लिंग- आधारित सवालों पर कदमताल

अब हम लैंगिक भेदभाव के लोगों पर पड़ने वाले असर को समझने के लिए एक अभ्यास करेंगे। समूह के सभी सदस्यों के लिए कागज़ की पर्चियां तैयार करें। पर्चियों पर नीचे दी गई "पहचानें" दर्ज करें। (कुछ पर्चियों में इन्हें दोहरा भी सकते हैं ताकि आपके पास समूह के सभी सदस्यों के लिए पर्याप्त समय रहे)।

ये सुनिश्चित करें कि समूह के आधे सदस्यों के पास पुरुषों वाली पर्चियां आएं और आधों के पास महिलाओं वाली:

15 साल की लड़की; 15 साल का लड़का; 18 साल की लड़की; 18 साल का लड़का; 18 साल की लड़की जो सुन नहीं सकती; 18 साल का लड़का जो मिरगी का शिकार है; युवा मां जिसका 1 साल का बच्चा है; युवा पिता जिसका 1 साल का बच्चा है।

पर्चियों को बीच में से एक समान मोड़ दें और हर सदस्य को ढेर में से एक पर्ची उठाने के लिए कहें। ये देखें कि उसके लिए इस अभ्यास में किस पहचान वाली पर्ची निकली है।

अब प्रतिभागियों को एक कतार में खड़ा होने के लिए कहें।

उन्हें समझाएं कि अब उनके सामने कुछ परिस्थितियां/ बयान रखे जाएंगे। जिनके बारे में उनकी राय हां हो उन्हें सुनकर एक कदम आगे उठाना है और जिनके बारे में ना, उन्हें सुनकर एक कदम पीछे लेना है। आप पर्ची में निकली अपनी लड़के या लड़की की पहचान के आधार पर उत्तर देंगे। ये खेल है, कोई प्रतियोगिता नहीं है इसलिए बड़े- कदम उठाने की कोई ज़रूरत नहीं है। एक बार में एक ही बयान पढ़ें और सदस्यों को कदम आगे बढ़ाने या पीछे हटाने के लिए पर्याप्त समय दें। उन्हें याद दिलाते रहें कि उनका उत्तर पर्ची में निकली लड़के या लड़की की उनकी पहचान के आधार पर होना चाहिए।

क) क्या आपका परिवार आपको पढ़ने के लिए किसी दूसरे गांव/शहर जाने की इजाज़त देगा (हम ये मानकर चल रहे हैं कि आपके परिवार के पास ऐसा करने के संसाधन मौजूद होंगे), अगर उत्तर हां है तो एक कदम आगे बढ़ाएं नहीं तो एक कदम पीछे लें।
ख) अगर आपको घर का बहुत सारा काम करना पड़ता है तो एक कदम पीछे लें, नहीं तो एक कदम आगे बढ़ाएं।
ग) कल्पना करें कि आपके घर के पास शाम को कोई मैच खेला जाने वाला है और आप उसे देखने जाना चाहते हैं। अगर आपके परिवार वाले आसानी से आपको जाने देंगे तो एक कदम आगे बढ़ाएं, नहीं तो एक कदम पीछे लें।
घ) अगर आपको अक्सर अपने दोस्तों के साथ घूमने और मौज- मस्ती की इजाज़त दी जाती है तो एक कदम आगे बढ़ाएं, नहीं तो एक कदम पीछे हट जाएं।
ङ) अगर आपको आम तौर पर घर की महिलाओं से पहले खाने की प्लेट परोसी जाती है तो एक कदम आगे बढ़ाएं वरना एक कदम पीछे खींच लें।
च) अगर आपको गांव में अक्सर बेखौफ घूमते हैं तो एक कदम आगे बढ़ाएं, अन्यथा एक कदम पीछे हटाएं।
छ) अगर आप मोटर बाइक खरीदने की सोच सकते हैं(मान लें कि आप मोटर बाइक की कीमत जितना पैसा बचा सकते हैं) तो एक कदम आगे बढ़ाएं वरना एक कदम पीछे लें।

ज) अगर आपका अपना बैंक खाता है जिसे आप खुद आसानी इस्तेमाल कर सकते हैं तो एक कदम आगे बढ़ाएं, अन्यथा एक कदम पीछे हट जाएं।

झ) अगर आपका वज़न सामान्य से कम होने और शरीर के सामान्य से कम सेहतमंद होने की आशंका ज़्यादा है तो एक कदम पीछे लें। अगर नहीं तो एक कदम आगे बढ़ाएं।

अब देखें कि सदस्य कहां खड़े हैं।

- सदस्यों से पूछें उन्हें पर्ची में कौन सी पहचान मिली थी।
- किन पहचान वाले सदस्यों को आगे बढ़ने का ज़्यादा मौका मिला और किनको पीछे ज़्यादा कदम हटाने पड़े?
- कदम आगे बढ़ाते वक्त या पीछे हटाते वक्त सदस्यों ने कैसा महसूस किया?
- इस अन्यायपूर्ण लैंगिक भेदभाव को दूर करने के लिए हम क्या कर सकते हैं? ऐसी कौन सी जगहें हैं जहां हम ऐसे हालात बदल सकते हैं (जैसे घर, या स्कूल)?

ग. यौन उत्पीड़न के खिलाफ रुख अपनाना

निष्कर्ष
सदस्य ये समझें कि यौन उत्पीड़न क्या होता है, यौन उत्पीड़न के पीड़ितों को क्या नुकसान पहुंच सकता है और उससे निपटने के लिए क्या करें।

अवधि
25 मिनट

आवश्यक सामग्री
फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए नोट
समूह के सदस्यों की उम्र को ध्यान में रखें। आपको उनकी उम्र के मुताबिक ही अपने संदेश को पहुंचाने का तरीका अपनाना होगा।

अगर कोई सदस्य अपने साथ या अपने किसी परिचित के साथ हुए उत्पीड़न का खुलासा करना चाहें तो उचित प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार रहें। इस बात को समझने की कोशिश करें कि समूह के सदस्यों को ये अभ्यास कितना परेशान कर सकता है। ऐसे सदस्यों के साथ अलग से बात करने का बंदोबस्त करें। अगर उचित हो तो इसके बाद शिकायत दर्ज करवाने के लिए अगले कदम उठाने में उनकी मदद करें।

अगर किसी बच्चे या बच्ची का यौन उत्पीड़न हुआ है और वो आपको बताता है तो इसकी जानकारी पुलिस को देना आपके लिए कानूनन ज़रूरी है।

विस्तार से समझाना एवं चर्चा

इस सत्र में प्रतिभागी यौन उत्पीड़न पर चर्चा करेंगे। हम बात करेंगे कि कैसे सदस्य कैसे खुद को और दूसरों को भी यौन उत्पीड़न से बचा सकते हैं और कैसे यौन उत्पीड़न के दोषियों का सामना कर सकते हैं। इस सत्र की शुरुआत निम्नलिखित सवालों से करें।

- यौन उत्पीड़न किसे कहते हैं?
- यौन उत्पीड़न से महिलाएं और लड़कियां कैसे प्रभावित होते हैं? यौन उत्पीड़न लड़कों और पुरुषों पर क्या असर डालता है?
- लोग यौन उत्पीड़न की हरकतें क्यों करते हैं?

इस बात पर ज़ोर दें कि महिला, पुरुष और तीसरे लिंग के लोगों में से कोई भी यौन उत्पीड़न का शिकारहो सकता है। हालांकि महिलाओं का यौन उत्पीड़न बाकियों के मुकाबले कहीं ज़्यादा होता है। ऐसा समाज में महिलाओं के साथ असमान व्यवहार की वजह से होता है, जिसके बारे में हम पहले भी बात कर चुके हैं।

सदस्यों को समझाएं कि यौन उत्पीड़न अनचाही यौन टिप्पणियों, निवेदनों और हरकतों को कहते हैं (बच्चे या बच्चियों के मामले में किसी भी तरह का यौन निवेदन इस श्रेणी में शामिल होता है)। यौन उत्पीड़न करने वाला कोई एक शख़्स भी हो सकता है और लोगों का समूह भी। किसी को जान बूझकर एक बार या बार- बार छूना, उसके साथ शारीरिक संपर्क बनाने की कोशिश करना भी यौन उत्पीड़न की श्रेणी में आती है।

पीड़ित या पीड़िता का पीछा करना, उन्हें असहज परिस्थितियों में डालना, अनचाही टिप्पणियां करना यौन उत्पीड़न कहलाता है। और कौन- कौन से काम यौन उत्पीड़न की श्रेणी में गिने जा सकते हैं? (सदस्यों से सुझाव लें।

भारतीय कानून के मुताबिक :

“लैंगिक उत्पीड़न के अंतर्गत निम्नलिखित कोई एक या अधिक अवांछित कार्य या व्यवहार चाहे प्रत्यक्ष रूप से या विवक्षित रूप से हैं, अर्थात:

- शारीरिक संपर्क और अग्रगमन;या
- लैंगिक अनुकूलता की मांग या अनुरोध करना; या
- लैंगिक अत्युक्त टिप्पणियां करना; या
- अश्लील साहित्य दिखाना; या
- लैंगिक प्रकृति का कोई अन्य अवांछनीय शारीरिक, मौखिक, या अमौखिक आचरण करना।

“https://legislative.gov.in/sites/default/-files/H201314.pdf

ये बात गौर लायक है कि बच्चे- बच्चियों और किशोरों को यौन उत्पीड़न से बचाने के लिए यौन अपराध संरक्षण कानून (पॉक्सो) 2012 मौजूद है। इसके अलावा भारतीय दंड संहिता में भी ऐसी कई धाराएं हैं जिनमें यौन उत्पीड़न को रोकने का प्रावधान है।

यौन उत्पीड़न किसी भी इंसान के गरिमा से जीने के अधिकार का सीधा हनन है। ये स्वतंत्रता एवं सुरक्षा के अधिकार, प्रताड़ना से स्वतंत्रता के अधिकार, स्वास्थ्य, शिक्षा और आवाजाही की आज़ादी के अधिकार का भी खुला उल्लंघन है। अगर निवारण ना किया जाए तो समय के साथ यौन उत्पीड़न कई दूसरी शारीरिक और मानसिक समस्याओं की वजह बन सकता है, जैसे सिरदर्द, जी मिचलाना, अवसाद, चिंता, सोने और भोजन करने में दिक्कत और आत्मविश्वास का खत्म हो जाना।

किसी का भी आपकी मर्ज़ी के बगैर आपके निजी अंगों को छूना (अगर आप 18 साल से कम हैं तो किसी भी हालात में ऐसा करना) स्वीकार नहीं किया जा सकता, फिर चाहे वो शख़्स कोई भी हो।

अगर आपके साथ ऐसा हुआ है तो ये ज़रूरी है कि आप इसे राज़ ना रखें। किसी भरोसेमंद व्यस्क के साथ अपने अनुभव को साझा करें। इसके बारे में किसी को बताना बहादुरी की बात है क्योंकि ऐसा करके आप अपना या किसी अन्य पीड़ित का ख्याल रख रहे हैं।

अब ऐसे व्यस्कों को बारे में बात कर लेते हैं जो कार्यस्थल में हों (याद रखें बच्चे या बच्चियों को कार्यस्थल पर काम के लिए नहीं होना चाहिए)। कार्यस्थल पर ये नियोक्ता की ज़िम्मेदारी है कि कोई भी कर्मचारी यौन उत्पीड़न का शिकार ना हो।

कल्पना करें कि आप एक व्यस्क कामगार हैं और नीचे दी गई परिस्थितियों पर विचार करें। आइये पहले मिलकर तय करें कि ये परिस्थितियां यौन उत्पीड़न की परिभाषा पर खरी उतरती हैं और इसके बाद इन परिस्थितियों से निपटने के लिए कदम सुझाएं:

1. एक महिला कामगार को आपका फोन नंबर मिल गया है और उसने आपको अश्लील तस्वीरें भेजी हैं।

2. एक पुरुष कर्मचारी महिला कामगारों की शक्ल- सूरत के बारे में ज़ोर- ज़ोर से बातें करता है।

3. एक महिला सुपरवाइज़र काम के दौरान चाय के ब्रेक में आपके साथ बैठकर बात करती है। वो शालीन तरीके से आपको कहती है कि वो आपके साथ वक्त बिताना चाहती है। आप भी उसे पसंद करते हैं और उसके साथ दोबारा चाय पीने के लिए राज़ी हो जाते हैं।

4. एक महिला सुपरवाइज़र आपके साथ चाय के ब्रेक के दौरान बैठकर बात करती है। वो कहती है कि वो आपके साथ और वक्त बिताना चाहती है। आप उसके साथ सहज महसूस नहीं करते और उसे दोबारा ना मिलने के लिए कहते हैं। लेकिन अगर दिन वो फिर यही बात करती है और आप उससे परेशान हैं।

5. एक पुरुष कर्मी आपको जान बूझकर यौनेच्छा के साथ छूता है।

किशोरों और पुरुषों के तौर पर आप यौन उत्पीड़न के खिलाफ खड़े हो सकते हैं: आप क्या कर सकते हैं?(पहले सदस्यों से सुझाव लें और फिर निम्नलिखित उदाहरण दें):

- ये बात समझें कि यौन उत्पीड़न कानूनन जुर्म है।
- यौन उत्पीड़न को खामोशी से ना सहें, दुर्व्यवहार के खिलाफ़ आवाज़ उठाएं। अन्य पुरुषों/ लड़कों से यौन उत्पीड़न रोकने के उपायों पर बात करें।
- अपने बर्ताव पर भी गौर करें। ये समझने की कोशिश करें कि आपका रवैया और व्यवहार किस तरह कई बार लिंग के आधार पर भेदभाव और उत्पीड़न को बढ़ावा दे सकता है। ऐसे रवैये और व्यवहार को बदलने की दिशा में काम करें। औरों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार को बढ़ावा दें।
- ऐसी लड़कियों और महिलाओं का साथ दें जो यौन उत्पीड़न के खिलाफ़ लड़ रही हों।

लड़कियों और महिलाओं का सम्मान करें।

यौन उत्पीड़न झेल रहे लोगों को कहां से मदद मिल सकती है? (सदस्यों से सुझाव लें और उन्हें बोर्ड पर लिख लें):

1. चाइल्ड लाइन सहायता सेवा (18 साल से ज़्यादा उम्र के नौजवान भी इस पर फोन कर सकते हैं)।

2. ज़िला बाल सुरक्षा यूनिट के साथ संपर्क करें। यहां से आपको यौन उत्पीड़न के पीड़ितों की मनोवैज्ञानिक सेहत के लिए सलाहकारों की मदद मिल सकती है।

3. हर पुलिस स्टेशन में बाल कल्याण पुलिस अफसर होना चाहिए जो बच्चे- बच्चियों से जुड़ी यौन उत्पीड़न की शिकायतों को दर्ज कर सके। इसके अलावा ज़िला स्तर पर विशेष किशोर पुलिस यूनिटें (एसजेपीयू) भी मौजूद होती हैं।

4. अगर आप कार्यस्थल पर काम करने वाले एक व्यस्क हैं तो आप कार्यस्थल पर बनी आंतरिक शिकायत कमेटी के पास भी जा सकते हैं।

5. अगर यौन उत्पीड़न का शिकार एक महिला है तो वो 1091 महिला हेल्पलाइन पर मदद मांग सकती है। पीड़ित महिला ये भी पता कर सकती है जिस पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज होगी, वहां महिला पुलिस अफसर मौजूद है या नहीं।

6. आगे की कार्रवाई के लिए सलाह और मदद के लिए एनजीओ से बात करें।

अगली मीटिंग से पहले

- अब जबकि हम साथ में 7 सत्र का हिस्सा बन चुके हैं, हमने एक साथ कई चीज़ें सीखी हैं और कई गतिविधियां भी की हैं, हमें सोचना चाहिए कि इस समूह के बारे में हमें कौन सी बातें पसंद हैं? समूह की बैठकों के बारे में ऐसी कौन सी बातें हैं जिन्हें आप बदलता हुआ देखना चाहते हैं? हम अपनी अगली बैठक में इस बात पर चर्चा करेंगे।
- नोट करें कि जब आपने लिंग के आधार पर भेदभाव या उत्पीड़न के खिलाफ कुछ कहा या किया तो क्या नतीजा निकला?

भाग 8 अपने समुदायों में समस्याओं को सुलझाना; युवा कामगार के तौर पर हमारे अधिकार

इस भाग का उद्देश्य

- मीटिंगों और गतिविधियों को सुधारने के लिए समूह के सदस्यों के सुझावों पर विचार करना।
- अपने समुदाय की ज़रूरतों को पहचानना सीखना और बेहतरी के लिए योजना बनाना।
- कार्यस्थल पर अपने अधिकारों के बारे में जानना

पिछले सत्र का सार और पिछली बैठक में तय किए गए कामों पर प्रगति का लेखा-जोखा लेना

- हमने लिंग- आधारित असमानता और इससे होने वाले नुकसान पर बात की थी। क्या किसी सदस्य ने लैंगिक समानता की पैरवी के लिए कोई काम किया?
- हमने ये जाना कि यौन उत्पीड़न किसे कहते हैं, क्यों इसके खिलाफ आवाज़ उठाना ज़रूरी है और इसके खिलाफ कानून मौजूद हैं। हमने ये भी जाना था कि ज़रूरत पड़ने पर किससे मदद लेनी है।

क. समूह की अब तक की गतिविधियों पर चर्चा

निष्कर्ष

सदस्य उनके लिए समूह की अहमियत पर अपने विचार साझा करेंगे। वो ये भी बताएंगे कि वो समूह के क्रियाकलापों में क्या बदलाव देखना चाहेंगे।

अवधि

30 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक पहली मीटिंग में तय किए गए समूह के मूल्यों की सूची की एक प्रति

सहायक के लिए निर्देश

चर्चा से सदस्यों का समूह को अपना मानने का भाव और मज़बूत बनकर निकलना चाहिए। समूह के कामकाज में और चर्चा की प्राथमिकताओं में बदलावों के लिए तैयार रहें।

अगर कोई ऐसे सदस्य हैं जो किसी विषय विशेष में दिलचस्पी रखते हैं तो देखें कि क्या वो भविष्य में आपकी मदद से किसी चर्चा की अगुवाई करना चाहेंगे।

चर्चा

हमने पिछली बैठक में बताया था कि इस सत्र में हम अब तक हुए सत्रों के बारे में आपकी राय जानेंगे और उनमें सुधार के लिए आपके सुझाव भी जानना चाहेंगे।

सबसे पहले उन " सामूहिक मूल्यों" की बात कर लेते हैंजिन पर हम अपने पहले सत्र में राज़ी हुए थे। क्या हम उन मूल्यों को कायम रखने और उन्हें बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त कोशिश कर रहे हैं?

सामूहिक मूल्यों की इस सूची को मिलकर दोबारा पढ़ें। क्या इसमें आप कोई और मानवीय मूल्य भी जोड़ना चाहेंगे?

अब तक हो चुके सत्रों में:

- आपको किस विषय के बारे में जानने में सबसे ज़्यादा मज़ा आया? क्यों? (सदस्यों से सुझाव लें)
- कौन से विषय आपको पसंद नहीं आए? क्यों?
- किस तरह की गतिविधियों में आपकी सबसे ज़्यादा दिलचस्पी है?
- किस तरह की गतिविधियों को आप पसंद नहीं करते या उन्हें रोचक नहीं पाते?
- क्या समूह की बैठकों को लेकर कोई ऐसी बात है जिसे आप बदलना चाहेंगे?
- क्या सदस्यों को मीटिंगों के कुछ हिस्सों की अगुवाई करने का मौका मिल रहा है?
- क्या सदस्यों के कौशल निर्माण और जानकारी बढ़ाने वाली गतिविधियों के बीच उन्हें मनोरंजन/ आराम का मौका मिल रहा है?

अब 3-4 सदस्यों के छोटे समूह बनाएं और मिलकर चर्चा करें:

- अब तक ये समूह आपके लिए किस तरह उपयोगी रहा है?
- समूह की भावी गतिविधियों के लिए आपके पास क्या सुझाव हैं?
- ऐसे कौन से विषय हैं जिनके बारे में आप ख़ास तौर पर जानकारी हासिल करना चाहेंगे?
- क्या अपने परिवार को वो सरकारी सुविधाएं और लाभ दिलाने के काम में, जिनका वो हकदार है, कोई प्रगति देखने को मिली है? क्या आपने स्कॉलरशिप्स हासिल करने या कौशल विकास के प्रशिक्षण के अवसर हासिल करने की दिशा में कदम उठाए हैं?

प्रत्येक उप- समूह से इन बिंदुओं पर राय लें।

भविष्य में जो भी परिवर्तन आप करने वाले हैं, उन्हें लेकर आपसी सहमति बना लें।

ख. समुदाय के लिए अहम मुद्दों और ज़रूरतों को पहचानना, और उनके समाधान के तरीके खोजना

निष्कर्ष

समुदाय को प्रभावित कर रहे मुद्दों पर सोचने की क्षमता पैदा करना और संबद्ध कमेटियों, अधिकारियों और समूहों तक अपनी बात लेकर जाना।

अवधि

45 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/चॉक कागज़ की शीट और मार्कर्स/ रंगीन पेंसिलें

सहायक के लिए निर्देश

ये एक महत्त्वाकांक्षी अभ्यास है जो तभी कारगर होगा अगर समूह के सदस्य अपने निजी मुद्दों और ज़रूरतों से आगे बढ़कर सोच पाएंगे और अगर उनमें गांव के दूसरे लोगों से मिलने का आत्मविश्वास होगा।

अगर समूह के सदस्य कम उम्र के हों और गांव में अलग- थलग परिवारों से हों तो हो सकता है कि वो अपने समुदाय के मुद्दों के बारे में ज़्यादा जानकारी ना जुटा पाएं (या ना जुटाना चाहें)।

सदस्यों की मर्ज़ी के खिलाफ उन्हें समुदाय के मुद्दों की पैरवी के लिए ना कहें। लेकिन अगर वो ऐसा करना चाहते हों तो प्रोत्साहन दें।

आपको सदस्यों के ऐसे किसी समूह के साथ करीबी से काम करने के लिए तैयार रहना होगा जो अपने समुदाय के बीच जाकर उसके लिए अहम मुद्दों को जान रहे हों। ऐसे सदस्यों को नियमित रूप से फोन करके उन्हें सलाह और सुझाव देते रहें।

अगर वो इन मुद्दों से जुड़े प्रमाण जुटाना चाहते हों तो अपने एनजीओ के सहयोगियों से पूछें कि समूह के सदस्य इन मुद्दों से जुड़ी बुनियादी जानकारी कैसे जुटा सकते हैं और संबद्ध अधिकारियों के सामने इस जानकारी को किस तरह प्रभावी रूप से पेश कर सकते हैं।

सुनिश्चित करें कि ये समूह के सदस्यों के लिए भरोसा बढ़ाने वाली गतिविधि साबित हो और वो ये समझ पाएं कि कई बार छोटे-छोटे कदमों से की गई पहल भी महत्वपूर्ण होती है।

चर्चा एवं सरोकार साझा करना

कई समुदायों में अनेक समूह सुधार की कोशिशों में लगे होते हैं- आप ऐसे समूहों के कौन से उदाहरण गिना सकते हैं और वो किन कामों पर ध्यान केंद्रित करते हैं?

(उदाहरण के लिए स्कूल प्रबंधन कमेटी (एसएमसी)- स्कूल के हालात और स्थानीय शिक्षा के स्तर को सुधारना; स्वयं- सहायता समूह (एसएचजी)- कम आमदनी वाले परिवारों को बचत और कर्ज़ की सुविधा देना; बाल सुरक्षा समिति (सीपीसी) – वंचित परिवारों में ऐसे बच्चे- बच्चियों की पहचान करना जिन्हें मदद की ज़रूरत है और उन्हें सहायता पहुंचाना)। इन समूहों एवं ऐसे अन्य समूहों की अलग- अलग ज़िम्मेदारियों के बारे में सदस्यों को बताएं।

सभी सदस्यों को पेपर और मार्कर/ रंगीन पेंसिल दें। हर सदस्य को अपने गांव या बस्ती के एक आम घर को दर्शाने के लिए एक चिन्ह चित्रित करने के लिए कहें।

सदस्यों से कहें कि इस चिन्ह के इर्द-गिर्द दूसरे ऐसे चिन्ह बनाएं जो ऐसे ही घरों के लोगों को मिलने वाले सुविधाओं और सेवाओं में कमियों और चुनौतियों को दर्शाते हों। हो सकता है कि उनमें से कुछ चुनौतियों का सामना आपका अपना परिवार भी कर रहा हो।
(उदाहरण के लिए पीने के पानी की सदस्य या शौचालयों का अभाव; स्कूलों में पाठ्य पुस्तकों का अभाव; बस सेवा का अभाव; खराब आवास सुविधाएं; सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस में दिक्कतें); सस्ती स्वास्थ्य सेवाएं मिलने में दिक्कत)

प्रत्येक सदस्य को अपने बनाए चित्र को बाकी सदस्यों को समझाने के लिए कहें। अगर कोई सदस्य एक ही गांव से ताल्लुक रखते हों तो देखें कि क्या वो अपने ही गांव के दूसरे सदस्यों ने जो मुद्दे उठाए हैं, उनसे सहमत हैं।

अब हर सदस्य को अपनी- अपनी आंखें बंद करके निम्नलिखित सवाल पर विचार करने के लिए कहें: इनमें से कौन सा मुद्दा आपको सबसे अहम लगता है और जिसमें सुधार की काफी गुंजाइश है अगर लोग ज़्यादा एकजुट होकर कोशिश करें तो?

- क्या आप अपने गांव में किसी ऐसे समूह के बारे में जानते हैं जो चर्चा में सामने आएमुद्दों के समाधान में लगा हो (उदाहरण के लिए एसएमसी, एसएचजी या सीपीसी जैसा कोई समूह)? या ऐसा कोई समूह जिसे इन मुद्दों के समाधान की कोशिश करनी चाहिए?
- क्या ऐसे कोई समूह हैं जिनसे आप इन मुद्दों पर मिलकर बात कर सकें (सहायक की मदद से) और साथ मिलकर समाधान के उपाय खोज सकें?
- क्या आप ऐसा करना चाहेंगे?

ऐसे हर सदस्य (या एक ही समुदाय से ताल्लुक रखने वाले सदस्यों) के लिए, जो अपने समुदाय की किसी मुश्किल को हल करने के लिए काम करना चाहता हो, आप समूह में चर्चा करें और समूह के सदस्यों से पूछें कि इन सदस्यों को अपने मकसद के लिए क्या कदम उठाने चाहिएं?

सहायक को चाहिए कि वो निम्नलिखित कामों में ऐसे सदस्यों की मदद करें:

- मुद्दे को उठाने के लिए ग्राम स्तर की संबद्ध इकाई की बैठक में कैसे भाग लेना है *(बेहतर ये रहेगा कि सहायक भी समूह के सदस्यों के साथ इस बैठक में जाएं या फिर वो सदस्यों को ऐसी बैठक का अनुभव दिलाने के लिए उन्हें पहले ऐसी किसी बैठक में ले जा सकते हैं।)*
- समस्या की प्रवृत्ति और आकार को बताने वाले साक्ष्य जुटाने के लिए योजना बनाने में सदस्यों की मदद करें।*(उदाहरण के लिए प्रभावित परिवार कितने हैं, समस्या को लेकर उन परिवारों का क्या कहना है इत्यादि)*
- संबद्ध सेवा या लाभ प्रदान करवाने का ज़िम्मा किसका है *(उदाहरणं के लिए चुने हुए प्रतिनिधि, खंड विकास अधिकारी, मुख्य अध्यापक)-और किस तरह लोग सामूहिक तौर पर उनके सामने अपने मुद्दा उठा सकते हैं ताकि उन्हें समाधान मिले।*

अगले सत्र में हम जानेंगे कि आपने इन सवालों के जवाब में क्या पाया और इन पर अमल करने का आपका अनुभव कैसा रहा।

ग. जानकारी: वो अधिकार जिनकी जानकारी हमें कार्यस्थल पर होनी चाहिए

निष्कर्ष

कामगारों को कानून के तहत मिले ज़्यादातर मूल अधिकारों की जानकारी।

अवधि

45 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

शुरुआत में सारे सवालों को फ्लिप- चार्ट पर लिख लें (बिना जवाबों के) और उन्हें तब तक ढक दें जब तक आप सदस्यों को वोट देने के लिए कहने को तैयार ना हों।

कामगारों को मिले इन अधिकारों पर चर्चा के दौरान अगर समूह का कोई कामगार सदस्य बताए कि उसके कार्यस्थल पर इनमें से किसी अधिकार का हनन हो रहा है, और वो उसके बारे में कुछ करना चाहते हैं, तो चर्चा के अंत में समय निकालकर इस बाबत अगले कदमों को लेकर उनसे बात करें। अगली बैठक में भी इन कदमों पर अमल और योजना पर चर्चा करें। उचित हो तो ऐसे सदस्यों के साथ व्यक्तिगत तौर पर सीधे भी बात कर सकते हैं। ऐसे मामलों में आगे की योजना तय करने में ज़रूरत पड़ने पर एनजीओ की भी मदद लें।

कामगारों के अधिकारों पर चर्चा

जब आप काम शुरू करते हैं (एक व्यस्क के तौर पर), तो हो सकता है कि आप एक अनौपचारिक किस्म के और छोटे से कार्यस्थल को चुनें। ये भी हो सकता है कि आप बड़ी तादाद में कर्मचारियों वाले किसी प्रतिष्ठान में नौकरी करें जैसे कि कारखाना। आपको नौकरी किसी दफ़्तर, अस्पताल या निर्माण स्थल जैसी जगह पर भी मिल सकती है। हमारे देश में कार्यस्थलों पर कामगारों के अधिकारों को लेकर बुनियादी कानून मौजूद हैं जो सभी प्रतिष्ठानों पर समान रूप से लागू होते हैं। ये कानून तभी कारगर होते हैं जब कामगारों को इनकी जानकारी हो और अगर मैनेजर या सुपरवाइज़र इन कानूनों का पालन ना कर रहे हों तो कामगार एकजुट होकर **कदम उठाने** को तैयार हों।

आइये जानते हैं ये अधिकार कौन से हैं। सबसे पहले कृपया उस सवाल के लिए वोट करें जिसका जवाब जानने में आपकी सबसे ज़्यादा दिलचस्पी है। हर सदस्य दो बार वोट कर सकता है। फ्लिप- चार्ट पर लिखे सभी 13 सवाल पढ़कर सुनाएं। हर सदस्य उन दो सवालों के आगे टिक मार्क लगा सकता है जिनका उत्तर जानने में उसकी सबसे ज़्यादा रुचि हो।

सभी सदस्यों के वोट कर देने के बाद देखें किन सवालों को सबसे ज़्यादा वोट मिले हैं। अब समूह के सदस्यों से पूछें:

उन्हें ये सवाल सबसे ज़्यादा अहम क्यों लगे? इन सवालों का उनकी ज़िंदगी पर क्या प्रभाव है (अथवा भविष्य में क्या प्रभाव पड़ सकता है)?

अब उस सवाल से शुरू करें जिसे सबसे ज़्यादा वोट मिले हों। सदस्यों से पूछें कि क्या उनमें से किसी को उसका सही जवाब मालूम है। अगर हां, तो क्या वो उसे बाकी सदस्यों को बताना चाहेगा।

सदस्यों से इस बात का उत्तर मिलने के बाद उत्तर- पुस्तिका से देखकर सही जवाब दें।

हर उत्तर के अंत में ये देख लें कि जो जानकारी आप दे रहे हैं, वो समूह के सदस्यों को समझ में आ रही है। उनसे पूछें कि क्या उनके इस जानकारी को लेकर कोई सवाल हैं। अगर कहीं कोई कठिन शब्द आया हो, तो आप सदस्यों को उसका मतलब समझाएं।

स्पष्ट करें कि कार्यस्थल से जुड़े कई और अधिकार भी हैं और हम यहां सिर्फ कुछ बुनियादी अधिकारों की बात कर रहे हैं।

बतौर कामगार मेरे अधिकारों पर 14 सवाल और जवाब:

सवाल1: काम करने की कानूनी आयु: वेतन के बदले श्रम करने के लिए मेरी न्यूनतम आयु कितनी होनी चाहिए?
उत्तर: आपकी उम्र कम से कम 14 साल होनी चाहिए। 14 साल से 18 साल की बीच की उम्र के बच्चे- बच्चियों को किशोर और किशोरी कहा जाता है।
(बाल श्रम (नियमन एवं प्रतिबंध) संशोधन अधिनियम, 2016)

सवाल 2: हानिकारक काम: हानिकारक या जोखिम भरे हालात में नौकरी करने के लिए मेरी न्यूनतम आयु कितनी होनी चाहिए?
उत्तर: आपकी उम्र कम से कम 18 साल होनी चाहिए
(बाल श्रम (नियमन एवं प्रतिबंध) संशोधन अधिनियम, 2016)

सवाल3: किशोर- किशोरियों के लिए काम के घंटे: किशोर और किशोरियां दिन में अधिकतम कितने घंटे काम कर सकते हैं?
उत्तर: 18 साल से कम उम्र के कामगारों से 6 घंटे की अवधि तक ही काम करवाया जा सकता है। उन्हें काम के हर तीन घंटों के बाद कम से कम 1 घंटे का विश्राम ज़रूर मिलना चाहिए। ऐसे कामगारों से ओवरटाइम भी नहीं करवाया जा सकता।
(बाल श्रम (नियमन एवं प्रतिबंध) संशोधन अधिनियम, 2016)

सवाल4: किशोर- किशोरियों से रात में काम करवाना: क्या किशोर और किशोरियों से रात के वक्त काम लिया जा सकता है?
उत्तर: नहीं– उनसे शाम के 7 बजे से लेकर सुबह के 8 बजे तक कोई काम नहीं करवाया जा सकता।
(बाल श्रम (नियमन एवं प्रतिबंध) संशोधन अधिनियम, 2016)

सवाल5: व्यस्कों के लिए सामान्य तौर पर काम के घंटे: 18 साल या उससे ज़्यादा उम्र के व्यस्कों के लिए काम के सामान्य घंटे कितने हैं?
उत्तर: हफ़्ते में अधिकतम 48 घंटे और रोज़ाना अधिकतम 8 घंटे। 8 घंटे रोज़ाना और 48 घंटे प्रति सप्ताह से ज़्यादा किया गया काम उनके लिए "ओवरटाइम" की श्रेणी में आता है।
(2021 तक मौजूद बिहार श्रम नियम)

सवाल 6: ओवरटाइम का वेतन: क्या ओवरटाइम भत्ते की दर भी काम के सामान्य घंटों के वेतन जितनी ही होती है या फिर उससे ज़्यादा?
उत्तर: अगर व्यस्क ओवरटाइम कर रहे हैं तो उन्हें नियमित वेतन के मुकाबले प्रति घंटा दोगुना वेतन मिलना चाहिए। नीचे दिए गए चित्र देखें। (18 साल से कम उम्र के कामगारों के लिए ओवरटाइम गैर- कानूनी है।)
(व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020)

सवाल 7: स्वैच्छिक ओवरटाइम: अगर मेरी उम्र 18 साल से ज़्यादा है और मुझे ओवरटाइम करने के लिए कहा जाता है तो क्या मुझे अपनी मर्ज़ी के बगैर भी बात माननी पड़ेगी?
जवाब: नहीं, काम का ओवरटाइम स्वैच्छिक होना चाहिए। किसी भी कामगार से उसकी मर्ज़ी के बगैर ओवरटाइम नहीं करवाया जा सकता (और 18 साल से कम उम्र के कामगारों से ओवटरटाइम करवाना गैर- कानूनी है)।
नीचे दिए गए चित्र देखें
(व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020)

सवाल 8: वेतन की रसीद यानी पेस्लिप: वेतन की रसीद क्या है और मुझे इसकी ज़रूरत क्यों है?
उत्तर: नियोक्ता के लिए आपको वेतन की रसीद देना कानूनन ज़रूरी है। ये एक ऐसा दस्तावेज़ है जो हर वेतन के बाद आपको मिलना चाहिए। वेतन की रसीद पर नियोक्ता के हस्ताक्षरों के अलावा वेतन की रकम भी साफ- साफ लिखी होनी चाहिए। ये रसीद आपके वेतन का प्रमाण है। इसका इस्तेमाल कार्यस्थल पर आपकी नौकरी के सबूत के तौर पर भी किया जा सकता है।

(व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020)

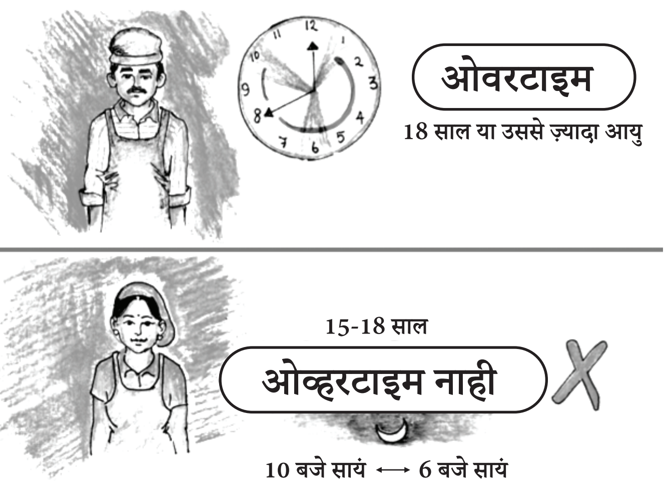
सवाल 9: कानूनी न्यूनतम वेतन: कानूनी तौर पर न्यूनतम वेतन का क्या मतलब है?
उत्तर: कानूनी न्यूनतम वेतन वो रकम है जिससे कम पर कामगारों से काम नहीं करवाया जा सकता। विभिन्न क्षेत्रों में काम कर रहे कामगारों के लिए न्यूनतम वेतन की कानूनी सीमा तय की गई है। उदाहरण के लिए बिहार में साल 2021 में ट्रैक्टर चलाने, पंप चलाने और फसल कटाई को छोड़कर खेत मज़दूरी के बाकी कामों के लिए रोज़ाना 292 रुपये की न्यूनतम दिहाड़ी तय है।
(बिहार श्रम संसाधन विभाग 2021)

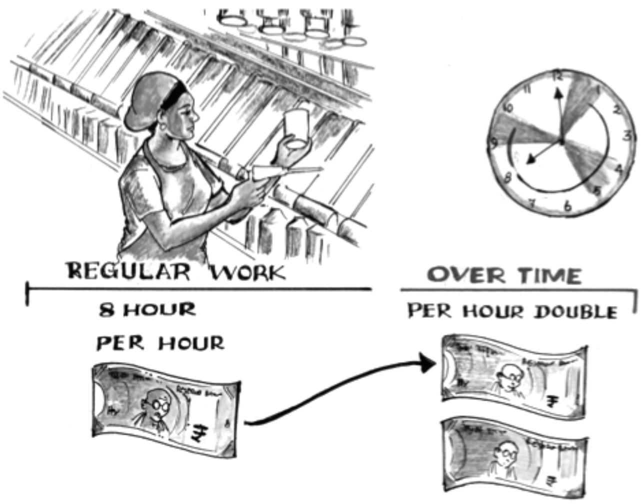
सवाल 10: काम के दौरान यौन उत्पीड़न: क्या काम के दौरान दुर्व्यवहार या फिर यौन उत्पीड़न गैर- कानूनी है?
उत्तर: ये गैर- कानूनी है। कार्यस्थल पर छोटे से छोटे यौन उत्पीड़न से लेकर संगीन से संगीन मामलों तक में आपको कानूनी संरक्षण प्राप्त है। हर कार्यस्थल में ऐसे मामलों से निपटने के लिए एक आंतरिक शिकायत समिति होनी चाहिए।
(कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013; लिंगक अपराध से बालक का संरक्षण अधिनियम 2012)।

सवाल 11: एकजुट होने की आज़ादी: क्या मुझे किसी ट्रेड यूनियन या कामगार समिति का हिस्सा बनने का अधिकार है?
जवाब: सभी कामगारों को ट्रेड यूनियन में शामिल होने का अधिकार है। शिकायतों के निवारण के लिए वो ट्रेड यूनियन के प्रतिनिधियों से बात कर सकते हैं। आप दूसरे कामगारों के साथ भी अपने मुद्दों पर चर्चा करने के लिए मिल सकते हैं। “एकजुट होने की आज़ादी” को हमारे देश के संविधान में ही नहीं, अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकारों में भी मान्यता मिली हुई है।

सवाल 12: कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा: क्या मुझे काम के स्वस्थ एवं सुरक्षित माहौल का अधिकार प्राप्त है?
जवाब: सभी कामगारों को ये अधिकार हासिल है। वो सुरक्षा से जुड़े उपायों का प्रशिक्षण पाने के अलावा काम से जुड़े जोखिमों से संरक्षण पाने के भी हकदार हैं।
(व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020)

सवाल 13: घायल होने पर मुआवज़ा: काम के दौरान घायल होने या हादसे का शिकार होने पर क्या मुझे मुआवज़े का अधिकार है?
जवाब: जी हां, कार्यस्थल पर हादसे का शिकार होने की अवस्था में आपको फौरन उचित स्वास्थ्य सेवा पाने का अधिकार है। इसके अलावा आप मुआवज़े के भी हकदार होते हैं।
(व्यवसायगत सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कार्य परिस्थितियां संहिता 2020)





अगली मीटिंग से पहले

- अगर आपने अपने समुदाय के किसी मुद्दे या ज़रुरत पर काम करने का फैसला कर लिया है, आप उसके बारे में ज़्यादा जानकारी चाहते हैं, किसी समूह (जैसे सीपीसी, एसएचजी या एसएमसी) की बैठक में जाकर इस बारे में बात करना चाहते हैं, तो अपने फील्ड वर्कर / सहायक से बात करके सलाह लें। इन सरोकारों पर काम करने के लिए समुदाय के अन्य लोगों को भी अपने साथ जोड़ने की कोशिश करें।
- पढ़ाई के लिए स्कॉलरशिप और प्रशिक्षण के अवसरों का लाभ उठाने के लिए ज़रूरी अगले कदमों पर काम जारी रखें।

इस भाग का उद्देश्य

- उन सदस्यों का सहयोग करना जो अपने समुदायों के मुद्दों और उनकी ज़रूरतों को लेकर काम कर रहे हैं
- बाल मज़दूरी और बाल तस्करी के खिलाफ कानूनी प्रावधानों की जानकारी हासिल करना
- बाल मज़दूरी से बच निकलने वाले लोगों और बाल मज़दूरी के खिलाफ काम कर रहे लोगों के नेटवर्कको लेकर जानकारी बढ़ाना

पिछले सत्र का सार और पिछली बैठक में तय कामों पर हुई प्रगति का लेखा- जोख लेना

- पिछली बार हमने अपने- अपने समुदायों की ज़रूरतों और मुद्दों के समाधान की बात की थी। कुछ सदस्यों ने इस दिशा में काम करना शुरू भी किया है।
- हम लोगों ने बतौर कामगार हमारे मूलभूत अधिकारों के बारे में जाना था। क्या आपको याद है कि वो अधिकार कौन- कौन से थे?

क. अपने समुदायों में बदलाव की पहल से जुड़े कामों में एक दूसरे का सहयोग

निष्कर्ष

सदस्यों को अपने समुदाय से जुड़े मसले उठाते रहने के लिए प्रेरित करना

अवधि

30 मिनट

सहायक के लिए निर्देश

सदस्यों ने अगर अपने समुदाय के मुद्दों और ज़रूरतों पर काम की दिशा में कोई भी कदम उठाया हो तो उसकी सराहना करें। उदाहरण के लिए अगर उन्होंने जानकारी जुटाने की कोशिश की हो या फिर ग्राम स्तर के अधिकारियों/ समूहों से मिलने की कोशिश की हो, फिर भले ही इन कदमों के परिणाम आए हों या नहीं।

एक ही सदस्य के काम की चर्चा में ज़्यादा वक्त ना गंवाएं। ऐसा करने से बाकी सदस्य अपनी रुचि खो सकते हैं।

प्रतिपुष्टि यानी फीडबैक साझा करना, सुझाव मांगना

अपने- अपने समुदायों के सरोकारों को उठाने से जुड़े सदस्यों के कामों के बारे में जो भी आप जानते हैं, उसके आधार पर सदस्यों से 5- 10 मिनट के लिए निम्नलिखित सवाल पूछें:

- आप समुदाय से जुड़े किस मुद्दे को लेकर चिंतित थे?
- क्या आपको अपने समुदाय में ऐसे दूसरे लोग भी मिले जो आपके सरोकार से सहमत हों?
- क्या आप इस बारे में अतिरिक्त जानकारी जुटा पाए कि ये मुद्दा आपके समुदाय के लोगों को किस तरह प्रभावित कर रहा है?
- क्या आप इस मुद्दे से जुड़े किसी ज़िम्मेदार इकाई से बात कर पाए? (उदाहरण के लिए कोई संबद्ध कमेटी या अधिकारी)
- यदि हां, तो आपको उनसे क्या प्रतिक्रिया देखने को मिली?

अगर आपके लिए मुमकिन हो तो उस मुद्दे- विशेष से जुड़ी कानूनी या वैधानिक जानकारी को समूह के सदस्यों के साथ साझा करें। (जानकारी अगर कानून के तहत मौजूद प्रावधानों पर केंद्रित हो तो और ज़्यादा बेहतर)।

क्या बाकी समूह के पास इन सदस्यों की आगे की रणनीति को लेकर कोई सुझाव हैं?
सदस्यों के किसी एक समूह (या किसी एक सदस्य) के उठाए कदमों पर चर्चा करने के बाद सदस्यों को अगले एक- दो संभावित कदमों को तय करने में मदद करें। इसके बाद अगले जवाब की ओर बढ़ जाएं।
इन कदमों को उठाने के लिए समूह के सभी सदस्यों की कोशिशों और साहस की तारीफ करें।

ख. बाल मज़दूरी क्या है?

निष्कर्ष

भारतीय संदर्भ में बाल मज़दूरी के मसले पर जानकारी बढ़ाना।
बाल मज़दूरी को दूर करने के लिए संभावित समाधानों पर तार्किक तरीके से विचार करना।

अवधि

1 घंटा

आवश्यक सामग्री

केस स्टडीज़ की प्रतियां

सहायक के लिए निर्देश

इस बात को लेकर सचेत रहें कि बाल मज़दूरी पर ये चर्चा कुछ प्रतिभागियों को तकलीफदेह यादों की ओर ले जा सकती है। इसी बात की आशंका को कम करने के लिए नीचे दी गई केस स्टडीज़ में जानकारी को सीमित रखा गया है। इनमें दुर्व्यवहार का पूरा विवरण जानबूझकर नहीं किया गया है।

केस स्टडीज़ पर चर्चा और बाल मज़दूरी के खिलाफ बने कानून के बारे में जानना

बचपन या किशोरावस्था में श्रम का आप में से बहुतों को अनुभव होगा। आप जानते ही हैं कि देश के कानून में अगर आप बच्चे हैं और मज़दूरी कर रहे हैं तो आपको काम पर रखने वाला जुर्म कर रहा है। आज के सत्र में हम आपको इस मसले पर ज़्यादा जानकारी देंगे। इस जानकारी से आपको अन्य बच्चे- बच्चियों और किशोरों को भी बाल मज़दूरी से बचाने में मदद मिलेगी।

ऐसे कई युवा हैं जो बचपन में शोषण का शिकार हो चुके हैं। ये युवा अब एकजुट होकर दूसरे बच्चे- बच्चियों को बाल मज़दूरी से बचाने की कोशिशें कर रहे हैं। वो किसी के कहने पर ये संघर्ष नहीं कर रहे- बल्कि वो ये काम करते हैं कि क्योंकि उन्हें ये सही लगता है। ये मामला उनकी मर्ज़ी का है।

आपको याद होगा हमने पिछले सत्र के दौरान कामगारों के अधिकारों पर सवाल- जवाब किए थे। क्या आपको इस चर्चा से याद है कि कानून बाल मज़दूरी के खिलाफ़ क्या कहता है? (सदस्यों से जवाब सुनने के बाद, उनसे पूछें):

- कानून के मुताबिक आप कितने साल की उम्र के बाद नौकरी कर सकते हैं?
उत्तर: आपकी उम्र कम से कम 14 साल होनी चाहिए। 14 साल से 18 साल तक की उम्र के बच्चों को किशोर करते हैं।

क्या किसी को उस अधिनियम का नाम याद है जिसमें ये परिभाषा दी गई है?
उत्तर: बाल श्रम (नियमन एवं निषेध) संशोधन अधिनियम, 2016

- कानून के अनुसार आप कितनी उम्र के बाद हानिकारक या जोखिम भरे हालात में काम कर सकते हैं?
उत्तर: आपकी उम्र कम से कम 18 साल होनी चाहिए।

काम के हानिकारक हालात के कुछ उदाहरण क्या हो सकते हैं?
उत्तर: ऐसे बहुत सारे काम हैं जिन्हें हानिकारक माना जाता है। कुछ उदाहरण हैं: नुकसानदायक रसायनों या ज्वलनशील पदार्थों के साथ काम करना, किसी खदान, पत्थर की खान, ईंट की भट्ठी में मज़दूरी करना या फिर घरेलू काम, सर्कस में नौकरी जैसे काम।

आइये अब कुछ केस स्टडीज़ के बारे में जानते हैं। आपको ये तय करना है कि क्या इन केस स्टडीज़ को हम बाल मज़दूरी की श्रेणी में रख सकते हैं। जिन कामों का ज़िक्र इन केस स्टडीज़ में किया गया है, उनको करने में क्या नुकसान हो सकता है और इन परिस्थितियों में क्या किया जाना चाहिए?

समूह के सदस्यों को नीचे दी गई चारों केस स्टडीज़ में से एक- एक पढ़ने के लिए दें। इसके बाद सामूहिक तौर पर नीचे दिए गए सवालों का जवाब दें:

- क्या ये काम "बाल श्रम" कहलाएगा (भारत के कानून के मुताबिक)?
- इन कामों को करके बच्चे- बच्चियों को क्या नुकसान उठाना पड़ सकता है (अगर कोई नुकसान हो तो)?
- क्या इनमें से किसी बच्चे या बच्ची के अधिकारों का हनन हो रहा है, अगर हां, तो वो कौन से अधिकार हैं?
- आपकी राय में ऐसे हालात में बच्चे/ बच्ची के समुदाय या फिर सरकार को क्या करना चाहिए?
- क्या परिवार को ऐसा कोई सहयोग मिल सकता था जिससे वो इस समस्या से बच जाते और उन्हें अपने बच्चे/ बच्ची को स्कूल से ना निकालना पड़ता?

केस स्टडी 1

बसंत बांग्लादेश मे ढाका शहर की एक बेकरी में काम करता है। उसे अक्सर दिन में 15 घंटे काम करना पड़ता है। बसंत की उम्र 10 साल है। वो दिखने में पतला है और उसकी त्वचा पीली नज़र आती है।उसके हाथों पर आग से जलने के निशान हैं। बेकरी में बसंत के साथ और भी बच्चे काम करते हैं। उसके पास स्कूल जाने का अवसर नहीं है और ना ही खेलकूद का समय है। बेकरी में हर वक्त ग्राहकों को ऑर्डर पूरे करके देने का दबाव रहता है। बसंत अपने परिवार को दूर छोड़कर काम के लिए ढाका आया है और बेकरी की ही ऊपर वाली मंज़िल पर सोता है।

केस स्टडी 2

गुड़िया की उम्र 12 साल है। वो दिल्ली में अपने परिवार के साथ रहती है। परिवार में उसका एक छोटा और एक बड़ा भाई है। छोटा वाला भाई अभी शिशु है जबकि बड़े भाई की उम्र लगभग 13 साल है। गुड़िया की मां ठेकेदार से सिलाई का काम लेती है और उसे घर पर पूरा करती है। पिता बाज़ार में सब्ज़ियां बेचते हैं। गुड़िया का बड़ा भाई स्कूल जाता है लेकिन उसका स्कूल 10 साल की उम्र में ही छुड़वा दिया गया। उसके बाद से गुड़िया घर पर ही छोटे भाई का ख़्याल रखती है और सिलाई के काम में मां की मदद करती है जिससे कि घर की कमाई बढ़ पाए। गुड़िया को रोज़ाना भाई के स्कूल की की कहानियां सुनने को मिलती है। वो वहां क्या पढ़ता है, क्या खेलता है वगैरह। इन बातों को सुनकर गुड़िया का भी दोबारा स्कूल जाने को मन होता है। हालांकि उसे इस बात की झिझक भी है कि उसने 2 साल से पढ़ाई नहीं की है। छोटे भाई का ख़्याल रखते- रखते, सिलाई में मां का हाथ बंटाते- बंटाते और घर के काम में मां की मदद के बाद गुड़िया दिन के आखिर में बेहद थक जाती है और उसके पास आराम का पूरा वक्त भी नहीं होता।

केस स्टडी 3

छोटू की उम्र 14 साल है। उसके माता-पिता घर पर ही मिट्टी के बर्तन बनाने का काम करते हैं।वो इस काम को होश संभालने के बाद से देखता आया है। वो अक्सर काम में मशगूल अपने माता-पिता के बगल में ही खेला करता। धीरे-धीरे उन्हें देखकर छोटू भी मिट्टी के बर्तन बनाने की कला सीखने लगा। पिता ने भी उसे इस काम के गुर सिखाए। अब छोटू को मिट्टी के बर्तन बनाने के काम में महारत हासिल हो चुकी है। वो इस काम में बेहद कुशल है और अपने पिता से भी ज़्यादा तेज़ी से बर्तन बना सकता है। उसके माता-पिता को इस बात पर गर्व है। वो रोज़ सुबह 6 बजे उठकर एक घंटा बर्तन बनाने के काम में माता- पिता मदद करता है और उसके बाद स्कूल चला जाता है। स्कूल से वापस आने के बाद वो अपना होमवर्क पूरा करता है और उसके बाद 1-2 घंटे तक दोबारा काम में माता- पिता का हाथ बंटाता है। छोटू को काम और खेलकूद दोनों ही पसंद हैं। स्कूल में सभी बच्चे-बच्चियों को दोपहर का भोजन मुफ़्त मिलता है, इसके अलावा किताबें और वर्दी भी मुफ़्त मिलती है। छोटू के माता-पिता उसके स्कूल जाने से खुश हैं। वो बड़ा होकर टीचर बनना चाहता है।

केस स्टडी 4

ज़ाला मूल रूप से अफ्रीकी देश इथोपिया से है। लगभग 15 साल की उम्र में वो अपनी बड़ी बहन के साथ दक्षिण- पश्चिम एशिया के देश सउदी अरब आ गई। यहां वो घरेलू कामगार के तौर पर काम करने लगी। जिस परिवार के घर पर ज़ाला काम करती थी, वो इंग्लैंड के शहर लंदन चला गया और अपने साथ ज़ाला को भी ले गया। वो तब 16 साल की थी। ज़ाला को लगा ये एक सुनहरा मौका है। लेकिन लंदन में परिवार के सदस्य उससे दिन में 18 घंटे तक काम करवाते थे। खाना बनाने से लेकर झाड़ू-पोंछा और घर के दोनों बच्चों की देखभाल का बोझ भी उसी के सिर पर था। उसे फर्श पर सोना पड़ता था और खाने को सिर्फ बचा-खुचा भोजन ही मिलता था। इसी वजह से वो हर वक्त भूखी और थकी हुई रहती। उसे कोई वेतन नहीं मिलता और परिवार ने उसका पासपोर्ट भी अपने पास रख लिया। इस वजह से वो अपने देश भी वापस नहीं लौट सकती थी। कई बार उसके साथ मारपीट भी की जाती। उसे किसी से बात तक करने नहीं दी जाती। यूं भी उसे अंग्रेज़ी नहीं आती थी। ज़ाला की हालत ये थी कि वो घर से बाहर निकलने में भी डरती थी। एक दिन वो पार्क में बच्चों को खेलने लेकर गई थी। वहां उसे एक महिला मिली। उसने एक कार्ड और फोन नंबर देते हुए कहा कि अगर ज़ाला बच निकलना चाहती है तो वो मदद करने के लिए तैयार है। आखिरकार ज़ाला परिवार के चंगुल से बचने में कामयाब रही और एक स्वयंसेवी संस्था ने उसे सुरक्षित माहौल में आश्रय दिया।

क. मानव तस्करी के खिलाफ कानून की जानकारी

निष्कर्ष

भारतीय दंड संहिता यानी इंडियन पीनल कोड आईपीसी) के तहत मानव तस्करी यानी व्यक्ति दुर्व्यापार के खिलाफ प्रावधानों की जानकारी हासिल करना मानव तस्करी की अवैधता को समझना

अवधि

40 मिनट

आवश्यक सामग्री

नीचे दिए गए हैंड आउट्स

सहायक के लिए निर्देश

समूह के सदस्यों को उनके अनुभव बताने के लिए ना कहना ही सुरक्षित विकल्प होगा क्योंकि अपने अनुभवों का ज़िक्र उन्हें परेशान कर सकता है। लेकिन अगर वो फिर भी अपने अनुभवों पर बात करें तो ये स्वीकार करें कि उनके लिए इस अनुभव की पीड़ा से गुज़रना आसान नहीं रहा होगा। उनकी भावनाओं को समझें।

एक दूसरे को भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धारा 370 के तहत

"दुर्व्यापार" का मतलब समझाना

साल 2013 में भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) में मानव तस्करी (कानूनी भाषा में हिंदी अनुवाद व्यक्ति दुर्व्यापार) के खिलाफ एक मज़बूत और स्पष्ट प्रावधान जोड़ा गया। समूह के सदस्यों को समझाएं कि आईपीसी क्या है। इसके बाद उन्हें बताएं कि मानव तस्करी को रोकने के लिए ये नया प्रावधान आईपीसी की धारा 370 है।

इस कानून के बारे में ज़्यादा जानकारी समूह के लिए क्यों फायदेमंद है?

(कुछ संभावित उत्तर: ताकि अगर हमारे गांवों में मानव तस्करी हो रही हो तो हम पहचान सकें (और पुलिस के पास शिकायत दर्ज करवाने के अलावा पीड़ित परिवारों को अपने सदस्यों की सुरक्षा के लिए सही सलाह दे सकें); क्योंकि अगर मानव तस्करी के पीड़ितों को छुड़ाए जाने के वक्त कानूनी केस दर्ज होता है तो उसमें धारा- 370 का इस्तेमाल हो सकता है। ऐसी हालत में हमें अपने कानूनी पक्ष को बेहतर तरीके से समझने में मदद मिलेगी; ताकि हम ये सुनिश्चित करें कि मानव तस्करी के मामलों में पुलिस और गांवों के अगुवा ठोस कार्रवाई करें)।

अब हम दो उप-समूहों में बंट जाएंगे और धारा- 370 के हिस्सों को पढ़ेंगे। फिर लगभग 5 मिनट बाद मैं आपको वापस आने के लिए कहूंगा/ कहूंगी और आपको जो इस धारा के बारे में समझ आया है, वो बाकी सदस्यों को बताना होगा। नीचे दिए गए हैंडआउट्स समूह 1 और समूह 2 को दें।

समूहों को हैंडआउट पर चर्चा के लिए समय दें। उनकी चर्चा पूरी होने के बाद समूह को दोबारा जुटाएं और उनसे पूछें कि ये कानून क्या कहता है। समूहों से आने वाले सवालों और शंकाओं का जवाब देने में नीचे दिए गए उत्तर सहायक की मदद करेंगे (इन उत्तरों का इस्तेमाल इस बात को सुनिश्चित करने के लिए करें कि पूरा समूह इस कानून को अच्छी तरह समझ सकें):

समूह 1: मानव तस्कर के कृत्यों को समझना:

कानून के मुताबिक मानव तस्कर वो शख्स है जो किसी व्यक्ति या किन्हीं व्यक्तियों को क) भर्ती करता है ख) परिवहनित करता है ग) संश्रय देता है घ) स्थानांतरित करता है ञ) गृहीत करता है।

समूह 1 के लिए सवाल:

1. "भर्ती" करने का उदाहरण क्या हो सकता है?

संभावित उत्तर: एक दलाल यूं ही अचानक किसी परिवार के पास पहुंच जाता है या फिर राह चलते व्यक्ति को ही काम का प्रस्ताव देने लगता है। भर्ती किसी सामान्य काम के लिए भी हो सकती है और किसी शोषण भरे काम के लिए भी।

2. किसी व्यक्ति को किन माध्यमों से "परिवहनित" किया जा सकता है?

संभावित उत्तर: रेलगाड़ी, बस, कार वगैरह से। ज़रूरी नहीं कि मानव तस्करी हमेशा लंबी दूरी में ही हो। हो सकता है कि तस्कर सिर्फ पड़ोस के गांव तक ही लेकर जाएं या फिर आपके ही गांव में कोई शोषण भरा काम करवाएं।

3. "संश्रय" देने का क्या मतलब है?

इसका अर्थ "अपने पास रखना" या "अपनी पकड़ में रखना" या फिर छिपाकर रखना हो सकता है।

4. किसी व्यक्ति को "स्थानांतरित" किन माध्यमों से किया जा सकता है? क्या इसमें पैसा भी लगता होगा?

एक तस्कर पीड़ित व्यक्ति को रेलवे स्टेशन जैसी जगहों दूसरे तस्कर को सौंप सकता है, या फिर वो सीधे ऐसे शख्स को पीड़ित को दे सकता है जो उससे शोषण भरा काम करवाना चाहता/ चाहती है।

5. शोषण के लिए पीड़ित या पीड़िता को कौन "गृहीत" कर सकता है?

ये वो व्यक्ति हो सकता है जो पीड़ित/ पीड़िता का शोषण करना चाहता है।

इस कानून के अनुसार "शोषण" की परिभाषा में शारीरिक शोषण का कोई भी कृत्य या किसी प्रकार का लैंगिक शोषण, दासता या दासता अधिसेविता के समान व्यवहार या अंगों का बलात अपसारण भी है।

सामान्य काम और दासता में क्या फर्क है?

सामान्य काम में नियोक्ता के कामगार पर नियंत्रण को कानून निर्धारित करता है। कार्य- विशेष को छोड़कर नियोक्ता का व्यक्ति के जीवन के किसी दूसरे पहलू पर कोई नियंत्रण नहीं होता। जब कामगार उस जगह काम नहीं करना चाहता, वो नोटिस देकर नौकरी छोड़ सकता/ सकती है। इसके लिए उसे किसी भी तरह का दंड या जुर्माना नहीं हो सकता है। सामान्य परिस्थितियों में काम कर रहे कामगारों को न्यूनतम दिहाड़ी मिलना ज़रूरी है और उनसे निर्धारित घंटों से ज़्यादा काम नहीं करवाया जा सकता। उनके साथ किसी तरह की हिंसा नहीं की जा सकती। लेकिन दासता में नियोक्ता का कामगार पर कहीं ज़्यादा इख़्तियार होता है। दासता में फंसा कामगार किसी भी तरह का चुनाव करने की हालत में नहीं होता। उनके पास काम छोड़कर जाने का विकल्प भी नहीं होता। उन्हें न्यूनतम वेतन भी नहीं मिलता और अतिरिक्त घंटों में काम भी करवाया जाता है।

समूह 2: ये समझना कि तस्करी कैसे होती है:

कानून के अनुसार मानव तस्करव्यक्ति को"शोषण के प्रयोजन के लिए"

पहला- धमकियों का प्रयोग करके; या
दूसरा- बल या किसी भी अन्य प्रकार के उत्पीड़न का प्रयोग करके; या
तीसरा- अपहरण द्वारा; या
चौथा- कपट का प्रयोग करके या प्रवंचना द्वारा; या
पांचवां- शक्ति का दुरुपयोग करके; या
छठवां- उत्प्रेरणा द्वारा, जिसके अंतर्गत ऐसे किसी व्यक्ति की, जो भर्ती किए गए, परिवहनित, संश्रित, स्थानांतरित, या गृहीत व्यक्ति पर नियंत्रण करता है, सम्मति प्राप्त करने के लिए भुगतान या फायदे देना या प्राप्त करना भी आता है," ले जा सकता है।

उपरोक्त भी 6 तरीकों के उदाहरण सोचें, जिनका प्रयोग करके मानव तस्कर किसी दूसरे व्यक्ति को अपने साथ ले जा सकता है।

उदाहरण:

1. धमकी- *मैं तुम्हारे परिवार को नुकसान पहुंचा सकता हूं*
2. बल/ प्रपीड़न- *ये सीधे-सीधे हिंसा भी हो सकती है या अत्याधिक दबाव भी*
3. अपहरण- *किसी किशोर को स्कूल से आते वक्त उठा लेना और उसके माता- पिता को इस बात की जानकारी ना होना*
4. कपट या प्रवंचना- *ये तो बहुत आसान काम है और वो काम करते हुए ही स्कूल जाना भी जारी रख सकते हैं। हम हर महीने 10,000 रुपये तनख्वाह देंगे!*
5. शक्ति का दुरुपयोग- *तुम्हारा परिवार मेरी ज़मीन पर रहता है- मैं तुम्हारे घर के लोगों को उठाकर बाहर फेंक दूंगा अगर तुम मेरा साथ नहीं आए।*
6. उत्प्रेरणा, भुगतान, फायदे- *मैं तुम्हें अभी पेशगी रकम देने को तैयार हूं अगर तुम अपने लड़के को मेरे साथ भेजोगे।*

कानून के मुताबिक *"दुर्व्यापार के अपराध के अवधारण में पीड़ित की सम्मति महत्वहीन है"।*

आपके विचार में इसका क्या मतलब हुआ?

उत्तर: इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि पीड़ित ने उस कार्य- विशेष के लिए हामी भरी है। अगर ऊपर बताए गए छह में से किसी एक तरीके से भी तस्करी हुई है तो वो गैर- कानूनी है।

चर्चा करें

आपकी राय में मानव तस्करी के लिए कानून में कितनी सज़ा होगी? उदाहरण के लिए मान लीजिए अगर दोषी ने किसी व्यस्क इंसान की तस्करी की है?
उत्तर: *7 - 10 साल का कारावास और जुर्माना*

अगर दोषी ने एक से ज़्यादा व्यस्क इंसान की तस्करी की है तो?
उत्तर: *10 साल तक का कारावास और जुर्माना*

अगर शिकार होने वालों मेंकोई अल्प व्यस्क हो तो? (अल्प व्यस्क = 18 साल से कम उम्र के बच्चे- बच्चियां)
10 साल तक का कारावास और जुर्माना

अगर पीड़ितों में एक से ज़्यादा अल्प व्यस्क हों?
14 साल तक का कारावास और जुर्माना

अगर व्यक्ति पहले भी मानव तस्करी को दोषी पाया गया हो?
उम्र कैद और जुर्माना

अगर कोई सरकारी कर्मचारी या पुलिस अफसर मानव तस्करी में शामिल हो तो?
उम्र कैद और जुर्माना
अब आप मानव तस्करी से जुड़े कानून के इस हिस्से के बारे में कानून के कई बड़े ज्ञानियों से भी ज़्यादा जानते हैं!

समूह 1: मानव तस्कर के कृत्यों को समझना

कानून के मुताबिक मानव तस्कर वो शख्स है जो किसी व्यक्ति या किन्हीं व्यक्तियों को क) भर्ती करता है ख) परिवहनित करता है ग) संश्रय देता है घ) स्थानांतरित करता है ञ) गृहीत करता है।

इन सवालों का जवाब सुझाने की कोशिश करें और समूह के सदस्यों को उदाहरण के साथ समझाने की कोशिश करें:
1. "भर्ती" करने का उदाहरण क्या हो सकता है?
2. किसी व्यक्ति को किन माध्यमों से "परिवहनित" किया जा सकता है?
3. "संश्रय" देने का क्या मतलब है?
4. किसी व्यक्ति को "स्थानांतरित" किन माध्यमों से किया जा सकता है? क्या इसमें पैसा भी लगता होगा?
5. शोषण के लिए पीड़ित या पीड़िता को कौन "गृहीत" कर सकता है?

इस कानून के अनुसार "शोषण" की परिभाषा में शारीरिक शोषण का कोई भी कृत्य या किसी प्रकार का लैंगिक शोषण, दासता या दासता अधिसेविता के समान व्यवहार या अंगों का बलात अपसारण भी है।
सामान्य काम और दासता में क्या फर्क है?

समूह 2: ये समझना कि तस्करी कैसे होती है

कानून के अनुसार मानव तस्करव्यक्ति को "शोषण के प्रयोजन के लिए"
पहला- धमकियों का प्रयोग करके; या
दूसरा- बल या किसी भी अन्य प्रकार के प्रपीड़न का प्रयोग करके; या
तीसरा- अपहरण द्वारा; या
चौथा- कपट का प्रयोग करके या प्रवंचना द्वारा; या
पांचवां- शक्ति का दुरुपयोग करके; या
छठवां-उत्प्रेरणा द्वारा, जिसके अंतर्गत ऐसे किसी व्यक्ति की, जो भर्ती किए गए, परिवहनित, संश्रित, स्थानांतरित, या गृहीत व्यक्ति पर नियंत्रण करता है, सम्मति प्राप्त करने के लिए भुगतान या फायदे देना या प्राप्त करना भी आता है," ले जा सकता है।
उपरोक्त भी 6 तरीकों के उदाहरण सोचें, जिनका प्रयोग करके मानव तस्कर किसी दूसरे व्यक्ति को अपने साथ ले जा सकता है।

कानून के मुताबिक"दुर्व्यापार के अपराध के अवधारण में पीड़ित की सम्मति महत्वहीन है"।
आपके विचार में इसका क्या मतलब हुआ?

अगली बैठक से पहले

- अगर आप अपने समुदाय के किसी मुद्दे या ज़रूरत पर काम कर रहे हैं तो एनजीओ के ज़मीनी कार्यकर्ता / सहायक से बात करके सुझाव लेते रहें।
- आज के सत्र में जो आपने सीखा है उसे कम से कम एक- दो और लोगों के साथ साझा करें, ख़ासकर वो बिंदु जो आपको दिलचस्प लगे हों या जिन्हें जानकार आपको हैरत हुई हो।
- पढ़ाई के लिए स्कॉलरशिप और प्रशिक्षण के मौकों को हासि करने की दिशा में अगले कदमों पर काम करते रहें।

भाग 10 विवादों को निपटाने के लिए काम करना; ये समझना कि मानव तस्कर के खिलाफ कानूनी केस कैसे आगे बढ़ते हैं; बाल श्रम से बचने वाले अन्य लोगों के नेटवर्क्स के बारे में सुनना।

इस भाग का उद्देश्य

- विवादों को सुलझाने के कुछ नज़रियों के बारे में जानना – इससे सदस्यों को उन समूहों को मज़बूत बनाने में मदद मिलेगी जिनके सदस्य वो शायद भविष्य में बनें।
- मानव तस्करों के खिलाफ कानूनी केसों की प्रक्रिया और चरणों के बारे में जानकारी हासिल करना, ये जानना की गवाही कैसे देते हैं और गवाहों को मिलने वाली सुरक्षा कैसे हासिल करनी है।
- बाल मज़दूरी से बचकर निकले ऐसे लोगों के समूहों और नेटवर्क्स के बारे में जानना जो इस बुराई के खिलाफ लड़ रहे हों।

पिछले सत्र का सार और पिछली बैठक में तय कामों में अब तक हुई प्रगति का लेखा-जोखा

- पिछली मीटिंग में हमने चर्चा की थी कि कुछ सदस्य किस तरह अपने समुदाय की ज़रूरतों पर काम कर रहे हैं।
- हमने ये जाना कि कानून के अनुसार "बाल मज़दूरी" क्या है। हमने इसकी रोकथाम के कुछ उपायों पर भी बात की थी और ये जानने की कोशिश की थी कि बाल मज़दूरी के शिकार बच्चे और बच्चियों की मदद के लिए क्या किया जा सकता है।
- इसके अलावा पिछले सत्र में हमने भारतीय दंड संहिता की धारा 370 के तहत मानव तस्करी की परिभाषा को समझा था और इस जुर्म के लिए कानून में तय सज़ाओं की जानकारी ली थी।
- क्या किसी ने इस समूह से बाहर इनमें से कुछ जानकारियां किसी के साथ बांटने की कोशिश की थी?

क. विवाद से निपटने के उपाय जानना

निष्कर्ष

विवाद से निपटने के विभिन्न उपायों के बारे में जानना।
ये जानना कि विवाद से निपटने में कौन से दृष्टिकोण बेहतर नतीजे ला सकते हैं।

अवधि

50 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैक बोर्ड, मार्कर्स/ चॉक

सहायक के लिए निर्देश

इस सत्र में हम समूह के सदस्यों को बताएंगे कि किसी भी विवाद को सुलझाने के 5 अलग- अलग तरीके हो सकते हैं- आपा खो देना, टालना, नज़रअंदाज़ करने का बहाना करना, हमला करना, समाधान के लिए एकजुट होकर काम करना।

- आपा खो देना: आप किसी हालात के बारे में सिर्फ अपने भावनाओं के बारे में सोचते हैं और बेहद गुस्सा करते हैं।
- टालना: आप विवाद की परिस्थिति को टालने की पूरी कोशिश करते हैं।
- नज़रअंदाज़ करने का बहाना बनाना: आप अपनी सोच और भावनाओं को सच्चे तरीके से ज़ाहिर नहीं करते क्योंकि आप लोगों को नाराज़ नहीं करना चाहते।
- हमला: आप ये सुनिश्चित करते हैं कि आप दूसरे व्यक्ति को पहले चोट पहुंचाएं, इससे पहले कि उन्हें आपको आहत करने का मौका मिले।
- समाधान के लिए मिलकर काम करना: आप बातचीत और चर्चा से मसले को सुलझाने की कोशिश करते हैं। ये सुनश्चित करें कि भावना- निर्वहण यानी रोल प्ले के ज़रिए सदस्यों को विवाद सुलझाने के ये सभी नज़रिए समझ आ जाएं।

प्रतिपुष्टि यानी फीडबैक साझा करना, सुझाव मांगना (रोल प्ले करना या अपने आप को किसी स्थिती में रखकर सुझाव देना और लेना)

सदस्यों से पूछें कि किसी दोस्त या फिर किसी अन्य व्यस्क या फिर समूह के ही किसी दूसरे साथी के झगड़ा हो जाने पर वो क्या करते हैं। उनकी प्रतिक्रियाओं को फ्लिप चार्ट/ बोर्ड पर लिख लें।

समूह के सदस्यों को ये कहानी पढ़कर सुनाएं:

स्कूल के प्रधानाचार्य ने इस साल से मुख्य छात्र (हेड ब्वॉय) और मुख्य छात्रा (हेड गर्ल) के लिए चुनाव करवाने का फैसला किया है। चुनाव लड़ने के इच्छुक छात्र और छात्राओं को वोट के लिए प्रचार करने को कहा गया है। छात्रों के पास लोकतांत्रिक तरीके से वोट देकर अपने प्रतिनिधियों को चुनने का मौका है।

16 साल का रमन भी स्कूल का हेड ब्वॉय बनने का ख्वाब देख रहा है। उसकी नज़र में उसका प्रमुख प्रतिद्वंद्वंदी करन है। करन स्कूल में काफी लोकप्रिय है इसलिए रमन वोट पाने के लिए दूसरी कक्षाओं में अपने कुछ मित्रों से मदद मांगने का फैसला करता है। रमन का दोस्त सौरभ दूसरे सेक्शन में पढ़ता है और अपनी कक्षा से रमन को वोट दिलाने का आश्वासन देता है।

लेकिन रमन आखिरकार चुनाव हार जाता है। हार की एक बड़ी वजह दूसरे सेक्शन से छात्र- छात्राओं के वोट ना मिल पाना साबित होता है। ख़ासकर सौरभ की कक्षा से रमन को बहुत कम वोट पड़ते हैं। हार से नाराज़ रमन अपने अच्छे दोस्त सौरभ से खास तौर पर ख़फा है। उसे लगता है कि सौरभ ने उसकी मदद करने की कोशिश नहीं की।

समूह को 5 छोटे उप- समूहों में बांटे। सदस्यों को बताएं कि सभी उप-समूहों को उपरोक्त कहानी में रमन की भावी प्रतिक्रिया का एक- एक विकल्प दिया जाएगा। प्रत्येक उप-समूह को इस प्रतिक्रिया को पढ़कर दिए गए सवालों पर चर्चा करनी है। इसके बाद उप-समूह के सदस्यों को उन्हें मिली परिस्थिति को **अभिनय के ज़रिए दर्शाना** है और प्रश्नों पर अपने जवाब देने हैं। आपके पास तैयार होने के लिए सिर्फ 10 मिनट हैं।

नीचे दी गई रमन की संभावित प्रतिक्रियाओं वाले पर्चों को उप- समूहों के बीच बांटें।

जब उप-समूह तैयारी कर चुके हों तो उन्हें रोल- प्ले के लिए 3- 3 मिनट का वक्त दें और उसके बाद उन्हें सवालों का जवाब देने के लिए कहें।

प्रत्येक उप-समूह की प्रस्तुति के बाद सदस्यों के समझाएं कि उन्हें जो संभावित प्रतिक्रिया चर्चा के लिए मिली थी, उससे विवाद सुलझाने का कौन सा नज़रिए झलकता है यानी आपा खो देना; टालना; नज़रअंदाज़ करने का बहाना करना; हमला; साथ मिलकर समाधान खोजने की कोशिश।

सभी प्रस्तुतियों के बाद पूछें:

- विवादों का हम पर क्या भावनात्मक असर पड़ता है?
- विवाद की परिस्थिति में अगर आप अपनी सच्ची भावना ज़ाहिर ना कर पाएं तो इससे आप पर क्या असर पड़ता है?
- आपको विवाद सुलझाने का कौन सा नज़रिया सबसे ज़्यादा पसंद आया और क्यों?

सदस्यों को बताएं कि अगर उन्होंने विवाद का समाधान खोजने का फैसला किया है, तो इसमें सुनने की ये तकनीक कारगर साबित हो सकती है। इसे आप पिछले सत्रों में सीख चुके हैं:

- **अवलोकन यानी ध्यान से देखना** – व्यक्ति के चेहरे के हाव-भाव और शरीर की भाव- भंगिमाओं को गौर से देखें।
- **श्रवण यानी ध्यान से सुनना**–सामने वाला व्यक्ति जो समझाने की कोशिश कर रहा है, उसे ध्यान से सुनें। व्यक्ति की बात के पीछे निहित भावनाओं को भी समझने का प्रयास करें।
- **प्रश्न पूछें** – ये जांचना ज़रूरी है कि आप दूसरे व्यक्ति की बात को सही से समझ पा रहे हैं या नहीं।

अपनी बात पहुंचाएं: इसके बाद आप अपनी भावनाओं को साझा करने की कोशिश कर सकते हैं। आप ये बता सकते हैं कि जिस मसले पर बात हो रही है कि उससे आप कितने प्रभावित हुए हैं।

सुलह की ज़मीन तलाशें: आपस में मेल- मशविरे से समाधान तलाशने की कोशिश करें। संभावित समाधान में दोनों पक्ष क्या भूमिका निभाएंगे, इसे पहले ही बातचीत से साफ कर लें।

अगर कोई समस्या आपस में मिलकर नहीं सुलझ रही है तो कोई ऐसे मध्यस्थ खोजें जो विवाद सुलझाने में मददगार हो।

परिस्थिति 1: आपा खो देना

रमन चुनाव का नतीजा आने के बाद सौरभ से मिलता है। वो बेहद खफा है और सौरभ से मिलने पर ऊंची आवाज़ में कहता है कि उसे सौरभ का समर्थन ना मिलने से बुरा लग रहा है। रमन सौरभ को कह देता है कि वो उसे बहुत अच्छा दोस्त मानता था, लेकिन सौरभ ने ना सिर्फ झूठ बोला बल्कि उसकी मदद भी नहीं की। इसके बाद सौरभ का जवाब सुने बगैर ही वहां से चला जाता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपकी राय में रमन के चिल्लाने पर सौरभ को कैसा लगा होगा?
2. इस वार्तालाप का क्या नतीजा निकल सकता है? आपकी राय में ये बातचीत कैसे ख़त्म होगी?

ऊपर दी गई परिस्थिति को अभिनय करके दर्शाने के लिए तैयार रहें।

परिस्थिति 2: विवाद को टालना

रमन कक्षा की ओर जा रहा है और बरामदे में उसे सौरभ मिलता है। वो फौरन अपना रास्ता बदल लेता है और विपरीत दिशा में चलना शुरू कर देता है। वो खुद से कहता है, " अच्छा ही है अगर वो मुझे ना देखे। कम से कम मुझे चुनावों में मिले समर्थन पर उससे बात तो नहीं करनी पड़ेगी।"

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपकी राय में रमन के टालने पर सौरभा को कैसे लगा होगा?
2. इस वार्तालाप का क्या नतीजा निकल सकता है? आपकी राय में ये बातचीत कैसे ख़त्म होगी?

ऊपर दी गई परिस्थिति को अभिनय करके दर्शाने के लिए तैयार रहें।

परिस्थिति 3: नज़रअंदाज़ करने का बहाना बनाना

रमन सौरभ का अभिवादन करता है और उसके बाद कई और चीज़ों पर बात करने लगता है (मिसाल के तौर पर वो इन दिनों क्या पढ़ रहे हैं, खेल इत्यादि)। चुनावों में मिली हार पर रमन अपनी भावनाएं व्यक्त ही नहीं करता। दोनों के बीच सौहार्दपूर्ण बातचीत होती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपकी राय में रमन ने अपनी भावनाओं को क्यों ज़ाहिर नहीं किया होगा?
2. इस वार्तालाप का क्या नतीजा निकल सकता है? आपकी राय में ये बातचीत कैसे ख़त्म होगी?

ऊपर दी गई परिस्थिति को अभिनय करके दर्शाने के लिए तैयार रहें।

परिस्थिति 4: हमला

रमन कक्षा के दूसरे छोर से सौरभ के साथ बातचीत करना शुरू कर देता है। वो इतनी ज़ोर से चिल्ला रहा है कि सभी उसकी बात सुन सकते हैं। रमन सौरभ को झूठा और धोखेबाज़ बताता है। वो ये भी कहता है कि उसे अब लगता है कि सौरभा पर भरोसा ही नहीं करना चाहिए था।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या रमन का सौरभ को झूठा कहना सही है?
2. इस वार्तालाप का क्या नतीजा निकल सकता है? आपकी राय में ये बातचीत कैसे ख़त्म होगी?

ऊपर दी गई परिस्थिति को अभिनय करके दर्शाने के लिए तैयार रहें।

परिस्थिति 5: साथ मिलकर समाधान खोजना

रमन सौरभ से जाकर मिलता है और कहता है कि उसके विचार में सौरभ ने वादा करके भी अपने सहपाठियों से रमन के लिए वोट नहीं मांगे। रमन ये स्वीकार करता है कि इस बात का आभास होने से उसे दुख पहुंचा है। जवाब में सौरभ कहता है कि उसने अपनी कक्षा के बच्चों को रमन को वोट देने के लिए मनाने की पूरी कोशिश की थी। लेकिन ज़्यादातर छात्र- छात्राओं की राय में करण हेड ब्वॉय बनने में ज़्यादा सक्षम है। सौरभ अपनी बात बताकर रमन से माफी मांगते हुए कहता है कि काश वो अपनी कक्षा के बच्चे- बच्चियों को उसके लिए वोट देने को राज़ी कर पाता। रमन को आभास होता है कि सौरभ को भी चुनाव के नतीजों का उतना ही उफसोस हुआ है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. इस वार्तालाप के बारे में आपको क्या ख़्याल है?
2. इस वार्तालाप का क्या नतीजा निकल सकता है? आपकी राय में ये बातचीत कैसे ख़त्म होगी?

ऊपर दी गई परिस्थिति को अभिनय करके दर्शाने के लिए तैयार रहें।

ख. कानूनी केसों में प्रक्रियाएं और चरण

निष्कर्ष

सदस्यों के बीच मानव तस्करी से जुड़े उनके कानूनी केसों को लेकर ज़्यादा समझ पैदा करना। उन्हें ये जानकारी देना कि उनके केसों में आगे क्या हो सकता है

अवधि

1 घंटा

आवश्यक सामग्री

बांटने के लिए तैयार कार्ड के कट आउट
अभियोजन की प्रक्रिया पर स्रोत पत्र यानी सोर्स शीट

सहायक के लिए निर्देश

सहायक को एनजीओ की मदद से पता करना चाहिए (अगर उन्हें पहले से पता ना हो) कि क्या समूह के किसी सदस्य को उनके केस के सिलसिले में कोर्ट का समन मिलने वाला है। सहायक को ये भी पता लगाना चाहिए क्या कोई ऐसे भी सदस्य समूह का हिस्सा हैं जो अपने कानूनी मामलों में पहले ही गवाही दे चुके हैं। सदस्यों को अपने अनुभव साझा करने में मदद करें।
इस तरह के कानूनी मामलों में पीड़ित/ गवाह को होने वाली परेशानियों को आपको समझना है। इससे सदस्य अभियोजन की कार्यवाही को बेहतर तरीके से समझ पाएंगे और कोर्ट में तलब होने पर सही तरीके से गवाही देने में सक्षम होंगे।

जो सदस्य ये कहें कि वो अपने केस में फैसले के लिए कोई भागीदारी नहीं चाहते, उन पर दबाव ना डालें, ना ही उन्हें अपमानित महसूस होने दें।

कार्ड्स की मदद से अभियोजन की प्रक्रियाको समझने का अभ्यास

सदस्यों को बताएं कि इस अभ्यास का मकसद उन्हें बाल तस्करी से जुड़े कानूनी मामलों की प्रक्रिया को समझने में ज़्यादा काबिल बनाना है।

सदस्यों से पूछें कि क्या उनकी राय में मानव तस्करों को सज़ा मिलना ज़रूरी है? अगर हां, तो क्यों?

(कुछ संभावित उत्तर): बाकी लोगों को ऐसा काम ना करने का सबक देना; सभी को ये सीख देना कि मानव तस्करी एक गलत काम है; अगर दोषी को सज़ा मिलती है तो कई बार पीड़ितों को लगता है कि समाज ने उनका दर्द समझा है; अगर दोषी जेल में है तो वो किसी और को तस्करी का शिकार नहीं बना सकता)

दिसंबर 2021 तक जयपुर की अदालतों में बाल तस्करी से जुड़े 8 मामलों का निपटारा किया जा चुका था। इनमें से ज़्यादातर मामलों में दोषियों को उम्र कैद की सज़ा सुनाई गई है।

सबसे पहले हम समझेंगे कि अभियोयन की प्रक्रिया कैसे काम करती है और इस प्रक्रिया के विभिन्न चरण कौन से हैं। जिन कार्ड्स में इन चरणों का उल्लेख है, उनमें से पहला कार्ड अपने लिए रख लें और बाकियों को एक- एक कार्ड दें। सबसे पहले सुनवाई शुरू होने से पहली की प्रक्रिया वाले कार्ड बांटें।

सबसे पहले पहला कार्ड जो आप के पास है, उसे नीचे रखें। अब सदस्यों से कहें कि वो अपने- अपने कार्ड्स को मन में ही पढ़ें। उनसे पूछें कि क्या उन्हें लगता है कि पहले कार्ड में बताई गए चरण से अगले चरण वाला कार्ड उनके हाथ में है। (अगर किन्हीं सदस्यों को पढ़ने में दिक्कत हो तो समूह को जोड़ियों में बांट दें ताकि सदस्य एक दूसरे की मदद कर सकें)। सदस्यों को अगले चरण के कार्ड के बारे में तब तक सुझाव देते रहने दें, जब तक सही कार्ड ना मिल जाए। सही कार्ड मिलने पर उसे पहले कार्ड से

नीचे कतार में रख दें। (स्त्रोत पत्र में कार्ड्स का सही क्रम दिया गया है। उस पर नज़र दौड़ाते रहें)। सदस्यों से पूछते रहें कि अगला कार्ड कौन सा होगा। जैसे- जैसे सदस्य अपना कार्ड पढ़ें, उन्हें कार्ड में दर्ज अभियोजन की प्रक्रिया के चरण को समझाते रहें।

सुनवाई शुरू होने से पहले की प्रक्रिया वाले कार्ड बांट लेने के बाद इसी तरह से सुनवाई के दौरान और सुनवाई के बाद के चरणों के बारे में बताने वाले कार्ड्स भी बांटें।

सभी कार्ड्स को सही क्रम में रख लेने के बाद सभी चरणों को दोहराएं। जिन चरणों में बाल तस्करी से बच निकलने वाले सदस्यों की भी भूमिका हो,

उसके बाद में विस्तार से समझाएं। स्त्रोत पत्र में ऐसे चरणों को बोल्ड अक्षरों में लिखा गया है।

पूछें:

• इस चरण में गवाह/ बाल तस्करी से बचने वाले यानी सर्वाइवर्स की भूमिका क्यों अहम है?
• इस भूमिका को निभाने में पीड़ित या उसके परिवार को क्या दिक्कत सामने आ सकती है?
• एनजीओ के लोग ऐसे सदस्यों की मदद के लिए क्या कर सकते हैं?
• ऐसे लोगों और उनके परिवारों के पास कौन से विकल्प मौजूद हैं?

गवाहों की सुरक्षा पर चर्चा

ऐसे मामलों में अक्सर मानव तस्करों और उनके साथ सांठ-गांठ रखने वाले नियोक्ता गवाहों और पीड़ितों पर दबाव डालने की कोशिश करते हैं, कभी- कभी उन्हें धमकी भी देते हैं। ज़्यादातर मामलों में वो पीड़ितों के ही इलाके के आसपास रहने वाले होते हैं। इससे कई बार गवाह/ पीड़ित खुद को असुरक्षित महसूस कर सकते हैं।

(हो सकता है समूह के सदस्य ऐसे मामलों में दबाव या धमकी के अपने अनुभवों को सबके सामने ना बताना चाहें)।

सदस्यों को बताएं कि अगर गवाह खुद को असुरक्षित महसूस कर रहे हों तो पुलिस उन्हें "गवाह सुरक्षा" मुहैया करवा सकती है। अगर गवाह इसके लिए तैयार हो और सरकारी मंज़ूरी मिल जाए तो गवाहों की सुरक्षा में पुलिस की तैनाती की जाती है। बाल तस्करी से बचकर निकले लोगों के समूह देश भर में ऐसी गवाह सुरक्षा योजनाओं को प्रभावी बनाने की मांग उठाते रहे हैं। हालांकि अब तक देखा गया है कि अक्सर ये पुलिस की गवाह सुरक्षा योजना उन मामलों में कम ही काम आती है जिनमें इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत हो।

अगर अपने केस के दौरान आपको या आपके परिवार को पुलिस सुरक्षा की ज़रूरत महसूस होती है तो आप एनजीओ से पुलिस की मंज़ूरी हासिल करने में मदद ले सकते हैं। एनजीओ के कार्यकर्ता आपको सुरक्षित बने रहने के दूसरे तरीके भी सुझा सकते हैं। लेकिन आपको सभी जोखिमों की जानकारी होनी चाहिए।

याद रखें, इंसाफ की लड़ाई साहस से ही लड़ी जा सकती है।

स्त्रोत पत्र: बाल तस्करी से जुड़े कानूनी मामलों में प्रक्रियाएं और चरण

इस स्त्रोत पत्र में अभियोजन प्रक्रिया के 22 चरणों के कार्ड्स के लिए ज़रुरी सभी सूचना दी गई है। सबसे पहले इस शीट की फोटोकॉपी करवा लें। इसके बाद सभी कार्ड्स को काटकर अलग कर लें (कार्ड संख्या को उसमें शामिल ना करें)। इन्हें आपको समूह के सदस्यों को बांटना है।

स्त्रोत पत्र की मदद से ये सुनिश्चित करें कि समूह के सदस्य कार्ड्स को सही क्रम में रखें।

सत्र की अगुवाई करने से पहले नीचे दिए गए विवरण को पढ़ लें और ऐसे सभी शब्दों को रेखांकित कर लें जिन्हें समझने में सदस्यों को दिक्कत हो सकती है, जैसे "ज़मानत", "समन", "सब-डिविज़नल मेजिस्ट्रेट", "क्रॉस- एग्ज़ामिन यानी प्रति परीक्षा"। सदस्यों से इन शब्दों के संभावित अर्थों के उत्तर जानने के बाद उन्हें सटीक और स्पष्ट तरीके से इनके बारे में समझाएं।

बोल्ड अक्षरों में दिए गए बिंदुओं पर आपको समूह के साथ विस्तार से चर्चा करनी है, ताकि इन बिंदुओं पर सदस्यों को जो मदद चाहिए, उसके बारे में गहराई से विचार हो सके।

कार्ड 1

<u>सुनवाई – पूर्व – बचाव</u> - जबरन काम में झोंके जा रहे तस्करी के शिकार लोगों को पुलिस और बचाव दल छुड़वाते हैं।

कार्ड 2

<u>सुनवाई – पूर्व – जांच – गवाहों / पीड़ितों के शुरुआती बयान दर्ज करना</u> - **पीड़ित और गवाह पुलिस को तस्करी के बारे में जानकारी देते हैं।**

कार्ड 3

<u>सुनवाई – पूर्व – जांच – आरोपियों का शुरुआती बयान दर्ज करना</u> - आरोपी पुलिस के सामने तस्करी के आरोपों पर अपना पक्ष रखते हैं।

कार्ड 4

<u>सुनवाई – पूर्व – कानूनी केस की शुरुआत: प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफआईआर) दर्ज करना</u>

पुलिस पीड़ितों और गवाहों के बयानों के आधार पर मामले की सूचना को दर्ज करती है।

कार्ड 5

<u>सुनवाई – पूर्व – जांच - सबूत जुटाना, तथ्यों को वैज्ञानिक विश्लेषण और पीड़ितों की मेडिकल जांच करना</u>

पुलिस अपराध की जगह पर सबूतों का आकलन करती है। उन्हें वैज्ञानिक विश्लेषण के लिए भेजती है और ये सुनिश्चित करती है कि पीड़ितों की 24 घंटे के भीतर मेडिकल जांच करवाई जाए।

कार्ड 6

<u>सुनवाई – पूर्व – पीड़ित या पीड़िता द्वारा मुआवज़े का दावा करना</u>

पुलिस को एफआईआर और जुटाए गए सबूतों का हवाला देते हुए पीड़ित या पीड़िता को मुआवाज़ा दिलान के लिए ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण को अर्ज़ी लिखनी चाहिए।

कार्ड 7

<u>सुनवाई – पूर्व – आरोपी की गिरफ्तारी</u>

आरोपी गिरफ्तारी से बचने के लिए अदालत में “अग्रिम ज़मानत” की याचिका दायर करना चाहेंगे। ऐसा होने पर मेजिस्ट्रेट के सामने याचिका की सुनवाई होगी।

कार्ड 8

<u>सुनवाई – पूर्व – पीड़ितों की सुरक्षा</u>

अगर पीड़ितों की उम्र 18 साल से कम है तो उन्हें बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) के सामने ले जाया जाना चाहिए और उनके रहने का प्रबंध किया जाना चाहिए।

बाल कल्याण समिति को ये सुनिश्चित करना चाहिए कि पीड़ित ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण की मदद से मुआवज़े की अर्ज़ी दें और मुआवज़े की रकम उन तक पहुंच पाए।

कार्ड 9

<u>सुनवाई – पूर्व – पीड़ितों के और बयान</u>

पीड़ित या पीड़िता मेजिस्ट्रेट के सामने दोबारा बयान दर्ज करवाते हैं (इसे "164 के तहत बयान" कहते हैं)। इसके अलावा वो सब-डिविज़नल मेजिस्ट्रेट यानी एसडीएम और स्थानीय श्रम विभाग को भी अपना बयान देते हैं। एसडीएम बयान दर्ज करने के बाद उन्हें "रिलीज़ सर्टिफिकेट" यानी "मुक्ति प्रमाण पत्र" देता है।

बाल श्रम एवं बंधुआ श्रम का पीड़ित होने के नाते मुआवज़े का दावा करने के लिए मुक्ति प्रमाण पत्र की ज़रूरत पड़ती है।

श्रम विभाग को ये सुनिश्चित करना चाहिए कि पीड़ित या पीड़िता के बकाया वेतन को नियोक्ता से वसूला जाए। इसके अलावा नियोक्ता से 20 हज़ार रुपये जुर्माना लेकर भुक्तभोगी को सौंपा जाए।

अगर एसडीएम और श्रम विभाग ये कदम नहीं उठाते हैं तो पीड़ित या पीड़िता का वकील उन्हें अर्ज़ी दे सकता है।

कार्ड 10

<u>सुनवाई – पूर्व – वकील की सेवाएं लेने के लिए पीड़ित या पीड़िता की सहमति</u>

पीड़ित को (अगर उचित हो तो उसके परिवार को भी) वकील से मिलवाया जाता है। वो चाहें तो वकील की सेवाएं लेने के लिए लिखित सहमति दे सकते हैं। इस लिखित सहमति को "वकालतनामा" कहते हैं। इसके बाद वो वकील केस के दौरान पीड़ित पक्ष की पैरवी कर रहे सरकारी वकील की मदद कर सकता है।

कार्ड 11

<u>सुनवाई – पूर्व– आरोप पत्र यानी चार्जशीट</u>

अगर केस में प्रगति हो रही है तो पुलिस को 90 दिनों के भीतर अदालत में आरोप पत्र पेश करना चाहिए। आरोप पत्र में आरोपियों के खिलाफ कानून की विभिन्न धाराओं के तहत आरोप तय किए जाते हैं।

कार्ड 12

<u>सुनवाई – पूर्व – कोर्ट में शुरुआती कार्यवाही</u>

आरोपी को अदालत में पेश होने को कहा जाता है। वो ज़मानत के लिए याचिका दे सकता है। पीड़ित या पीड़िता के वकील अदालत में ऐसे सबूत और दलीलें पेश करते हैं जिनसे ये साबित हो कि आरोपी को क्यों ज़मानत नहीं मिलनी चाहिए। ज़मानत देने या ना देने का आखिरी फैसला अदालत का होता है।

कार्ड 13

सुनवाई –पूर्व– सुनवाई करने या ना करने पर अदालत का फैसला

इस चरण में अदालत क) आरोपों को नकारते हुए केस को खारिज कर सकती है;ख) सुनवाई को शुरू करने का फैसला सुनाते हुए कह सकती है कि आरोपों की सच्चाई का निरीक्षण सुनवाई में होगा; याग) पुलिस को अभी और जांच करने के लिए कह सकती है।

कार्ड 14

सुनवाई – पूर्व – आरोपी दोष स्वीकार करेगा या बेगुनाह होने का दावा करेगा

अगर आरोपी अदालत में "बेगुनाह" होने के दावा करता है तो केस सुनवाई के चरण में जाएगा।
अगर आरोपी "दोष स्वीकार" कर लेता है तो अदालत सज़ा का फैसला सुनाएगी।

कार्ड 15

सुनवाई – अभियोजन पक्ष सबूत पेश करेगा

अदालत में सुनवाई के दौरान पीड़ित या पीड़िता की पैरवी कर रहा सरकारी वकील अदालत के सामने जुर्म के सबूत पेश करता है। इन सबूतों में पीड़ितों और गवाहों के बयान शामिल होते हैं। पीड़ितों और गवाहों को अदालत पेश होने का आदेश यानी समन जारी करती है। पीड़ित या पीड़िता आम तौर पर अदालत में पेश होकर सबूत सामने रखते हैं। लेकिन अगर अदालत चाहे तो वो ऐसा वीडियो कांफ्रेंसिंग के ज़रिए भी कर सकते हैं। वीडियो कांफ्रेंसिंग की जगह की मज़ंरी अदालत देती है और ये आम तौर पर पीड़ित या पीड़िता के घर के पास का कोई स्थानीय कोर्ट हो सकता है। अपना बयान दे चुकने के बाद आरोपियों का वकील उनसे सवाल- जवाब करता है, जिसे क्रॉस एग्ज़ामिनिंग यानी प्रति परीक्षा कहा जाता है। भारत के कानून के मुताबिक आरोप साबित होने तक आरोपी को दोषी नहीं माना जाता है और उसका दोष साबित करने की ज़िम्मेदारी अभियोजन पक्ष की होती है।

कार्ड 16

सुनवाई – आरोपी पक्ष अपने सबूत पेश करता है - आरोपी व्यक्ति को अदालत में अपनी बेगुनाही साबित करने का मौका मिलता है। उसे अपने हक में गवाहों को पेश करने और दूसरे सबूतों को सामने रखने का अवसर मिलता है।

कार्ड 17

सुनवाई – अंतिम जिरह - सरकारी वकील और बचाव पक्ष के वकील अपनी-अपनी दलीलों का सार अदालत के सामने पेश करके आरोपी का गुनाह या बेगुनाही साबित करने की कोशिश करते हैं।

कार्ड 18

सुनवाई - फैसला - अदालत ये तय करती है कि आरोपी दोषी है या नहीं।

कार्ड 19

_सुनवाई – सज़ा की मात्रा पर सुनवाई_ - दोनों पक्ष के वकील इस बात पर सुनवाई करते हैं कि दोषी को कितनी सज़ा दी जाए।

कार्ड 20

_सुनवाई – सज़ा का ऐलान_

अदालत सज़ा का ऐलान करती है। सज़ा की मात्रा तय करते वक्त अदालत दोषी की उम्र, उसकी पृष्ठभूमि, और अब तक के रिकॉर्ड (अब तक की आपराधिक पृष्ठभूमि) को ध्यान में रखती है।सज़ा में आम तौर पर कारावास और जुर्माना लगाया जाता है।इस चरण में अदालत पीड़ित को मुआवज़ा देने का हुक्म भी दे सकती है। सुनवाई पूरी होने के बाद ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण को भी पीड़ित या पीड़िता को राज्य पीड़ित मुआवाज़ योजना के तहत उचित मुआवाज़ा देना चाहिए।

कार्ड 21

_सुनवाई के बाद – अपील_

पीड़ित या दोषी ऊंची अदालत में फैसले या सज़ा के खिलाफ़ अपील कर सकते हैं। इसके बाद दोनों पक्षों के वकील उस अदालत में अपने-अपने तर्क पेश करते हैं। उच्च अदालत अपने विवेक से फैसले की समीक्षा कर सकती है, अगर उसे लगे कि निचली अदालत में न्याय नहीं हुआ है। इसके बाद ऊंची अदालत या तो निचली अदालत के फैसले को बरकरार रखने का फैसला सुनाती है या फिर उसमें संशोधन करती है।

कार्ड 22

सुनवाई के बाद – सज़ा पर अमल - अगर ऊपरी अदालत दोषी ठहराए जाने और सज़ा को जायज़ ठहराती है तो सज़ा पर अमल किया जाता है।

ग. बाल मज़दूरी से बच निकलने वाले लोगों के समूहों के बारे में जानकारी साझा करना

निष्कर्ष

सदस्यों को इस बात के लिए जागरूक करना कि बाल मज़दूरी से छुटकारा पा चुके लोग भी लामबंद होकर बदलाव में लगे हैं।

सहायक के लिए निर्देश

अगर एनजीओ बाल मज़दूरी से छुटकारा पा चुके ऐसे व्यक्ति (या कुछ व्यक्तियों) को मीटिंग में बुला सकें जो इस समस्या से लड़ने वाले वृहतर नेटवर्क का हिस्सा हों तो समूह के सदस्यों को काफी प्रेरणा मिलेगी।

ये सुनिश्चित करें कि बुलाए गए व्यक्तियों का खर्च आप उठाएं। अगर मुमकिन हो तो उन्हें मीटिंग में आने के लिए पैसे भी दें। ये समूह के सदस्यों को प्रेरित करने में उनकी विशेषज्ञता को मान्यता देना होगा।

ऐसे व्यक्ति या व्यक्तियों से पहले ही पूछ लें कि वो समूह के सामने क्या बात करना चाहेंगे और ऐसी कौन सी चर्चा है जिससे वो बचना चाहेंगे (अगर ऐसी कोई बात हो तो)।

केस स्टडीज़ और बाल मज़दूरी से छुटकारा पा चुके लोगों के अन्य समूहों के उदाहरण

अगर एनजीओ किसी ऐसे व्यक्ति को खोज सके जो बाल मज़दूरी के खिलाफ नेटवर्क का हिस्सा हो और मीटिंग में आने के लिए तैयार हो तो आप समूह के सामने उनका साक्षात्कार करके उनके अनुभवों को सदस्यों के साथ साझा करवा सकते हैं।

ये मेहमान जो बात करना चाहें, उसके अनुसार उनसे पूछे जाने वाले कुछ संभावित सवाल ये हो सकते हैं:

- आपका समूह कैसे अस्तित्त्व में आया और क्यों?
- आप इस समूह या नेटवर्क का हिस्सा कब से हैं?
- इस नेटवर्क का नाम क्या है और इसमें और कितने लोग शामिल हैं?
- आप इस समूह या नेटवर्क का हिस्सा बनने के लिए शुरुआत में कैसे प्रेरित हुए?
- आपका समूह क्या करता है और इसकी बैठकें कितने अंतराल के बाद होती हैं? क्या समूह के लिए काम करने के लिए आपको यात्रा भी करनी पड़ती है?
- इस समूह का सदस्य बनकर आपको सबसे ज़्यादा संतोष किस बात का हुआ है?
- समूह के सदस्य के तौर पर आपके लिए सबसे ज़्यादा चुनौती भरा क्या रहा है?
- क्या ऐसे कोई मसले या ज़रूरतें रही हैं जिन पर समूह ने एकजुट होकर काम किया हो?अगर हां, तो उन्होंने इस बारे में क्या कदम उठाए हैं?
- क्या आपको लगता है कि समूह अपनी बात सुनवाने में कामयाब रहा है?
- क्या आपको लगता है कि समूह के सदस्य के तौर पर आपने व्यक्तिगत स्तर पर नई बातें या कौशल सीखे हैं?
- अगर समूह के सदस्यों में से कोई आपके नेटवर्क का हिस्सा बनना चाहे तो उन्हें क्या करना होगा?
- समूह या नेटवर्क के सदस्य के तौर पर आपने ऐसा कौन सा काम किया है जिसके लिए सबसे ज़्यादा साहस की ज़रूरत थी और जिस पर आपको सबसे ज़्यादा गर्व हो?
- मानव तस्करी की समस्या से लड़ने के लिए आप आगे क्या करना चाहते हैं?

ये सुनिश्चित करें कि समूह के सदस्यों क भी मेहमान से बात करने का मौका मिले।

अगर ये संभव ना हो तो किसी अन्य समूह के ऐसे सदस्य को मीटिंग में बुलाएं जिसे बाल मज़दूरी से छुटकारा मिला हो तो आप निम्नलिखित विकल्पों पर विचार कर सकते हैं:

1. ऐसे व्यक्ति को ज़ूम जैसी ऐप्स के ज़रिए मीटिंग का हिस्सा बनाने की संभावना तलाशें।
2. इंडियन लीडरशिप फोरम की वेबसाइटhttps://www.ilfat.org/ पर जाएं और उसमें मौजूद वीडियो सदस्यों को दिखाएं। वीडियो अंग्रेज़ी में मिलेंगे आपको सदस्यों को उनका अनुवाद करके समझाना होगा।
3. किसी एनजीओ के कार्यकर्ता को बुलाकर उससे उन नेटवर्क्स पर बात करें जिनका हिस्सा वो एनजीओ हो। उनसे पूछें कि एनजीओ ने अपने स्थानीय कार्यक्षेत्र के बाहर के नेटवर्क से जुड़ने का फैसला क्यों लिया? उन्होंने कौन से मुद्दों और नीतियों में सुधार की कोशिश की है?

अगली मीटिंग से पहले

किसी विवाद की स्थिति में अपनी और अन्य लोगों की प्रतिक्रिया पर गौर करें। ये देखें कि विवाद सुलझाने का कौन सा तरीका आप उस परिस्थिति में आज़माना चाहेंगे। संभव हो तो अपने अनुभव को नोट करें और ये भी दर्ज करें कि अगली बार आप ऐसी परिस्थिति से कैसे निपटना चाहेंगे।

विचार करें कि क्या आप (कभी) किसी वृहतर नेटवर्क का हिस्सा बनना चाहेंगे? ऐसे कौन से तरीके हैं जिन्हें अपनी आवाज़ उठाने के लिए आप इस्तेमाल करना चाहेगे।

भाग 11 नशे की लत से बचना

इस भाग का उद्देश्य

- नशे की लत से जुड़े जोखिमों को समझना

पिछले सत्र का सार और पिछली मीटिंग में तय किए गए कामों पर प्रगति का ब्योरो लेना

- पिछली बार हमने किसी विवाद से निपटने के विभिन्न तरीकों पर बात की थी। क्या आपको इन तरीकों में कुछ याद हैं? क्या कोई शारीरिक भंगिमा, चेहरे के हाव- भाव या अभिनय से इन प्रतिक्रियाओं को दर्शा सकता है (बिना शब्दों
- का प्रयोग किए)? बाकी लोग उन्हें देखकर बताने की कोशिश करेंगे कि कौन सी प्रतिक्रिया की बात हो रही है। (सहायक के लिए निर्देश: सदस्यों को कोई शारीरिक भंगिमा दिखाएं (जैसे अपना सिर नीचा करना, टालने की प्रतिक्रिया दर्शान के लिए अपनी हथेलियों से अपनी आंखों को ढक लेना)। जब सदस्य ये कर चुके हों तो उन्हें याद दिलाएं कि हमने किन प्रतिक्रियाओं पर बात की थी: आपा खो देना, टालना; नज़रअंदाज़ करने का अभिनय; हमला; एकजुट होकर समाधान निकालना।
- क्या कोई ऐसे विवाद का उदाहरण दे सकता है जो उनके सामने पिछली मीटिंग के बाद आया हो? यदि हां, तो ऐसी परिस्थिति में उन्होंने कौन सा तरीका अपनाया और ये अनुभव कैसा रहा?
- कानूनी अभयोजन की कार्यवाही के चरणों के बारे में आपको क्या याद है?
- क्या किसी सदस्य ने इस बारे में विचार किया कि क्या हमें अपने जैसे अन्य समूहों के नेटवर्क से जुड़ना चाहिए? अगर हां तो इसके क्या तरीके हो सकते हैं?

क. नशे की लत से बचना

निष्कर्ष

नशे की लत के लक्षणों को समझने की क्षमता पैदा करना

अवधि

45 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/चॉक

सहायक के लिए निर्देश

एनजीओ के साथ पहले ही बात करके ये सुनिश्चित कर लें कि आपको नशे की लत से जूझ रहे लोगों की पेशेवर मदद के लिए पेशेवर मदद उपलब्ध हो। अगर आप समूह के सदस्य या उनके किसी ऐसे व्यक्ति या दोस्त/ रिश्तेदार से वाकिफ हों जो नशे की लत का शिकार हो तो इस बारे में उनके साथ गोपनीय तरीके से अलग से बात करें। ये देखें कि क्या उनकी मदद की जा सकती है। अगर हां, तो इसकी योजना बनाएं। इस बात को लेकर भी सचेत रहें कि कुछ सदस्य परिवार के किसी सदस्य या करीबी दोस्त की नशे की लत से भी दुर्व्यवहार या ऐसी ही किसी दूसरे नुकसान का सामना कर रहे हो सकते हैं।

चर्चा एवं जानकारी साझा करना

सदस्यों से पूछें कि वो “नशे की लत” या अन्य “नशीले पदार्थों के दुरुपयोग” से क्या समझते हैं।

अपने इलाके में सबसे ज़्यादा इस्तेमाल होने वाले नशीले पदार्थों के बारे में वो क्या जानते हैं?

ब्लैकबोर्ड/ फ्लिप चार्ट पर नीचे दिए गए तीन शीर्षकों वाली तालिका बनाएं। तालिका में उस नशीले पदार्थ का नाम दर्ज करें जिसका ज़िक्र समूह के सदस्य करें। सदस्यों से पूछें कि लोगों को इन नशीले पदार्थों के इस्तेमाल में क्या फायदे नज़र आते हैं लेकिन असल में उनके क्या नुकसान हैं।

नशीले पदार्थों और उनके प्रभावों के बारे में नीचे दिए गए स्रोत पत्र का इस्तेमाल करें (लेकिन चर्चा को ज़्यादा उन्हीं नशीले पदार्थों पर केंद्रित करें जिसका ज़िक्र समूह के सदस्य करें)।

उन्हें ऐसे शब्दों को समझने में मदद करें जिनके बारे में वो ना जानते हों।

एक बार जब सदस्य अपने इलाके में इस्तेमाल होने वाले नशीले पदार्थों का ज़िक्र कर चुके हों, आप ये सुनिश्चित करें कि इस सूची में तंबाकू, शराब, सफेद फ्लूइड, गांजा और उस इलाके में सबसे ज़्यादा प्रयोग होने वाले नशीले पदार्थ भी शामिल हों।

उदाहरण:

नशीले पदार्थ का नाम	जो फायदे नज़र आते हों	नुकसान
सफेद फ्लूइड	सुकून महसूस करना	दिमाग की गति को धीमा करता है और कुछ सम्मोहन वाले प्रभाव भी हो सकते हैं (सदस्यों को समझाएं “सम्मोहन” वो अवस्था है जिसमें व्यक्ति जाग्रत और सोने की बीच की अवस्था में होता है।)
शराब	खुशी और सुकून महसूस करना	बिहार में शराब अवैध है!शारीरिक और मानसिक समन्वय वाले कामों को करने में दिक्कत। नियमित शराब पीने से लीवर, दिमाग और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है।
... ॥		

इनमें से कई नशीले पदार्थ व्यक्ति को “लत का गुलाम” बना लेते हैं।

अब बोर्ड पर एक समानांतर तीर बना लें।

तीर के बाईं ओर **“प्रयोगकर्ता”** लिखें और सदस्यों को समझाएं कि लोग कई बार नशे के पदार्थ का इस्तेमाल प्रयोग की तरह शुरू करते हैं। अक्सर ऐसा वो दोस्तों के दबाव या जिज्ञासा की वजह से करते हैं। किशोर और युवा कई बार व्यस्कों के मुकाबले इस मामले में ज़्यादा जोखिम उठाते हैं। उनकी दिलचस्पी नए अनुभवों में ज़्यादा होती है, वो ज़्यादा जिज्ञासा रखते हैं और अलग सोचने की साहस कर सकते हैं। ये वो गुण हैं जिनका सही इस्तेमाल करके नौजवान खुद को और दुनिया को बेहतर बनाने में योगदान दे सकते हैं।

लेकिन जहां बात नशे की हो, वहां प्रयोग करना खतरनाक हो सकता है। इससे उनकी सेहत को स्थायी नुकसान पहुंच सकता है। किशोरों के लिए नशे की लत का जोखिम ज़्यादा रहता है क्योंकि कई बार वो दोस्तों और साथियों से कटने पर ज़्यादा तनाव महसूस करते हैं। बाकियों के मुकाबले उनमें अपनों के बीच स्वीकार किए जाने की चाह भी ज़्यादा होती है। जैसे- जैसे आप अनुभव हासिल करते जाते हैं, आपको अपने यार-दोस्तों की आपको लेकर सोच का भी उतना ही कम असर पड़ता है।

तीर के बीच में **"कभी- कभार नशा करने वाले"** लिखें। ये वो स्थिति है जब व्यक्ति कभी- कभार नशा करना शुरू कर चुका होता है। या तो वो ऐसा सामाजिक वजहों से करता है या फिर कुछ मानसिक अवस्थाओं में (उदाहरण के लिए जब वो उदासी या घबराहट महसूस कर रहा हो)।

तीर के दाहिनी ओर **"नशे के आदी"** लिखें। इस हालात में व्यक्ति पूरी तरह नशे की लत का शिकार बन चुका होता है। उन्हें उतने ही नशे के लिए अब नशीले पदार्थ की मात्रा बढ़ाने की ज़रूरत महसूस होने लगती है। इस हालत में व्यक्ति की नशीले पदार्थ पर निर्भरता उसके वश से बाहर हो जाती है।

कुछ नशीले पदार्थों के निर्माता या विक्रेता बाकायदा उसका प्रचार करते हैं। वो ये कहकर पदार्थ को बेचते हैं कि इस्तेमाल करने वाला खुश भी होगा और लोकप्रिय भी बनेगा। लेकिन दरअसल उनकी मकसद खुद अमीर होना है। जो इंसान इस झांसे में फंसता है वो जल्द ही नशे पदार्थ का आदी हो जाता है। ऐसी हालत में खुशी हासिल होना नामुमकिन हो जाता है।

नशे का आदी इंसान कई <u>बर्ताव</u> ऐसे करता है जो सामान्य व्यवहार की श्रेणी में नहीं आते। क्या समूह के सदस्य ऐसे बर्ताव के कुछ उदाहरण दे सकते हैं?

मिसाल के तौर पर:

- *अत्याधिक आक्रामक या हिंसक हो जाना,* • *चोरी करना या बाकियों से कट कर रहना*
- *ठीक से खाना ना खाना, अपने शरीर का ख्याल ना रख पाना* • *समय का पाबंद ना रह पाना*
- *स्कूल का काम समय पर ना कर पाना या नौकरी ना कर पाना* • *दोस्तों और परिवार से दूर हो जाना*

नशे की लत का इलाज

नशीले पदार्थों का दुरुपयोग, लत और उन पर निर्भरता से निपटने के कई तरीके हैं। इनमें दवाइयों का इस्तेमाल, व्यवहार में परिवर्तन, नशे की लत के शारीरिक और मानसिक लक्षणों का निदान शामिल है।

कई बार लत के इलाज के लिए पेशेवर सलाह या ड्रग की लत से मुक्ति दिलाने वाली थेरेपी की ज़रुरत पड़ सकती है। ये उपचार कुछ समय के लिए दिया जाता है। इलाज की अवधि व्यक्ति की ज़रूरत और समस्या की गंभीरता से तय होता है। जैसे- जैसे मरीज़ ठीक होने लगता है, इलाज भी कम होता है। इलाज का आखिरी चरण मरीज़ को व्यक्तिगत और सामूहक मदद देते रहना है जिससे वो दोबारा लत का शिकार ना हो। पूरे समाज के सहयोग से ही लोगों को नशे की लत से उबारा जा सकता है।

ख. जानकारी: नशीले पदार्थों का दुरुपयोग – मिथक और भ्रांतियां

निष्कर्ष

ये सुनिश्चित करना कि सदस्यं को नशीले पदार्थों के दुरुपयोग से जुड़ी पुख़्ता जानकारी दी जाए
नशीले पदार्थों को लेकर सही निर्णय लेने में सदस्यों की मदद करना

अवधि

1 घंटा

चर्चा एवं जानकारी साझा करना

समूह को 4-5 छोटे उप-समूहों में बांट दें। नीचे दिए गए वाक्यों को एक- एक करके पढ़ें। उप-समूहों से कहें कि वो 2-3 मिनट तक चर्चा करके बताएं कि वो इस वाक्य से सहमत हैं या नहीं? उन्हें अपने उत्तर की वजह बताने के लिए भी कहें।

अब वही वाक्य दोबारा पढ़ें और उप-समूह को अपने जवाब और जवाब की वजहें पूरे समूह के साथ साझा करने के लिए कहें। बाकी उप-समूहों से कहें कि क्या वो इस उत्तर का कोई और कारण बता सकते हैं। अब सही उत्तर बताएं नीचे जो ब्योरा दिया गया है, उसे सही जानकारी के साथ समझाएं।

अब अगला वाक्य पढ़ें और उप-समूहों से इस पर चर्चा करके अपना जवाब देने के लिए कहें।

1. सिर्फ एक बार नशीले पदार्थ का इस्तेमाल करने में कोई नुकसान नहीं है क्योंकि आप उसके बाद इसका इस्तेमाल बंद कर सकते हैं।

क. ज़्यादातर लोग नशीले पदार्थ का इस्तेमाल यही सोचकर करते हैं कि वो सिर्फ एक बार इसका सेवन करेंगे। लेकिन इसके बाद वो बार- बार नशा करने लगते हैं। जल्द ही ये आदत और फिर लत बन जाता है।

2. दिन में एक सिगरेट से कोई नुकसान नहीं होता।

क. एक- एक सिगरेट हानिकारक है। तंबाकू की छोटी मात्रा भी आपकी धमनियों को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे धमनियों में खून के जमने का खतरा बढ़ जाता है।तंबाकू की लत दिल के दौरे, हृदयघात, यहां तक कि अचानक मृत्यु का भी कारण बन सकती है। दिन में 1- 4 सिगरेट पीने वालों को दिल की बीमारी से मरने का दोगुना खरता रहता है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन पदार्थ तीव्र लत पैदा करता है।

3. सिर्फ इच्छाशक्ति से नशे की लत छूट सकती है।

क. इच्छाशक्ति के साथ व्यक्ति को नशे की लत से निकलने के लिए परिवार और दोस्तों का प्यार और समर्थन भी चाहिए होता है। कई बार उन्हें मेडिकल और मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की भी ज़रूरत हो सकती है।

4. नशीले पदार्थों से आप बेहतर और सुकून भरा महसूस करते हैं।

क. हम सभी को तनाव और मुश्किलों का सामना करने के तरीके खोजने पड़ते हैं। नशा सुकून पाने का एक अच्छा ज़रिया लग सकता है लेकिन नियमित नशा करते रहने से व्यक्ति घबराहट का शिकार होने लगता है, ख़ास तौर पर तब जब वो नशा ना कर रहा हो। नशीला पदार्थ शरीर के साथ मन को भी नुकसान पहुंचाता है। इससे ना सिर्फ सेहत खराब होती है बल्कि व्यक्ति के काम करने की क्षमता भी कम हो जाती है।

5. सूंघने के नशीले पदार्थ(जैसे गोंद और सफेद फ्लूइड) दरअसल नुकसान नहीं पहुंचाते, भले ही लोग उनके बारे कुछ भी कहें।

क. थिनर, गोंद, चीज़ों को साफ करने में इस्तेमाल होने वाले तरल पदार्थ, सफेद फ्लूइड जैसी चीज़ों से गुर्दे, दिमाग, लीवर और नर्वस सिस्टम को नुकसान पहुंच सकता है।

6. नशे करने वाला व्यक्ति दोस्तों के बीच ज़्यादा स्वीकार्य और लोकप्रिय होता है।

क. ऐसा लग सकता है कि नशे का इस्तेमाल दोस्त बनाने में कारगर साबित होता है। लेकिन नशे की लत की वजह से आपके साथ जुड़ने वाले लोग दरअसल आपके सच्चे दोस्त या हितैषी नहीं हो सकते। समय के साथ नशे की लत व्यक्ति को सामाजिक नहीं रहने देती। नशेड़ी अक्सर समाज से अलग- थलग हो जाते हैं। उनके लिए अच्छे रिश्ते कायम करना मुश्किल होता जाता है।

7. धूम्रपान की कोई कानूनी आयु सीमा नहीं है। किशोर भी चाहें तो सिगरेट या बीड़ी पी सकते हैं।

क. 18 साल से कम उम्र के लोगों को कानूनन धूम्रपान की इजाज़त नहीं होती। 18 साल से कम उम्र के बच्चों और बच्चियों को तंबाकू के पदार्थ बेचना कानूनन जुर्म है।

8. शराब इतना हानिकारक नहीं है।

क. शराब पीने से दिल, लीवर और अग्नाशय यानी पैन्क्रिएस जैसे अंगों की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। शराब पीने वालों में कई तरह का कैंसर होने का भी ज़्यादा जोखिम रहता है। बिहार में शराब पीना गैर- कानूनी है। कम वक्त में बेहद ज़्यादा शराब पीने के अलग खतरे हैं। इससे आप बेहोश हो सकते हैं। कई बार जान भी गंवानी पड़ सकती है।

स्रोत पत्र:पदार्थों के दुरुपयोग के प्रकार और प्रभावों की जानकारी

नशीले पदार्थों को केंद्रीय तंत्रिका तंत्र यानी सेंट्रल नर्वस सिस्टम पर होने वाले उनके असर के आधार पर वर्गों में बांटा जाता है। नीचे ऐसे ही कुछ वर्गों का उल्लेख है। साथ ही उनके प्रभावों के बारे में भी बताया गया है। किशोरों में जिन नशीले पदार्थों की लत ज़्यादा पाई जाती है, उन्हें बोल्ड अक्षरों में दिया गया है।

समूह/ नशीले पदार्थ का प्रकार	नशीला पदार्थ	उपयोगकर्ता पर प्रभाव
अवसादरोधी पदार्थ	शराब (नीचे देखें), बार्बीचुरेट्स, शामक यानी ट्रेंक्विलाइज़र्स (नींद की गोलियां), हेरोइन,सूंघे जाने वाले नशीले पदार्थ यानी इन्हेलेंट जैसे सफेद फ्लूइड या गोंद	दिमाग धीरे काम करने लगता है। व्यक्ति सम्मोहन यानी अर्धनिद्रा जैसे प्रभाव महसूस करने लगता है। पहले-पहले व्यक्ति को सुकून महसूस होगा। उसे लगेगा कि वो ज़्यादा मुक्त है। लेकिन धीरे- धीरे व्यक्ति की प्रतिक्रिया देने की क्षमता धीमी होती जाती है। उसे काम करने में दिक्कत आने लगेगी। ऐसे काम करने मुश्किल लगेंगे जिनमें शारीरिक और मानसिक समन्वय की ज़रूरत पड़ती है। नियमित रूप से शराब पीने से पेट या पैन्क्रिएस यानी अग्राश्य में जलन हो सकती है। लीवर यानी यकृत में सिरोसिस (सूत्रण रोग), जठरांत्र संबंधी मार्ग में कई प्रकार के कैंसर, दिल की बीमारियों, उच्च रक्तचाप के खतरे के अलावा दिमाग और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचने का जोखिम रहता है।
उत्तेजक	बैन्जिड्रिन, डैक्सिड्रिन और मैथिड्रिन जैसे एम्फ़िटैमिन्स (उत्तेजक दवाएं), कोकीन, **निकोटिन, तंबाकू (नीचे देखें),** कैफीन, गुटखा, पान मसाला	दिमाग (सेंट्रल नर्वस सिस्टम यानी केंद्रीय तंत्रिका तंत्र) की गतिविधि को ये पदार्थ तेज़ कर देते हैं। उपयोगकर्ता को लग सकता है कि वो ज़्यादा सजग, ऊर्जावान, आत्मविश्वास से भरा और मज़बूत है। ज़्यादा मात्रा में सेवन करने पर इन पदार्थों से उत्तेजना या घबराहट पैदा हो सकती है। ज़्यादा इस्तेमाल से व्यक्ति कई मानसिक बीमारियों का शिकार हो सकता है। एक बार में बहुत ज़्यादा मात्रा में सेवन मौत की वजह बन सकता है। तंबाकू सबसे ज़्यादा लत पैदा करने वाले पदार्थों में से एक है और इसमें निकोटिन पाई जाती है। लंबे वक्त तक तंबाकू का सेवन, फेफड़ों, मुंह, स्वर यंत्र, आहार नली, मूत्राशय, गुर्दे या अग्राशय के कैंसर हो सकते हैं।
शामक यानी सेडेटिव	मेंड्रेक्स और डोरिडेन जैसी कृत्रिम निद्रावस्था पैदा करने वाली दवाएं	ये पदार्थ मूर्छा और अफीम जैसा असर पैदा करते हैं। इस समूह के नशीले पदार्थ आराम, शांति और खुशनुमा ऐहसास को पैदा करते हैं। लेकिन ज़्यादा मात्रा में सेवन से चक्कर आने लगते हैं, एकाग्रता घट जाती है, जी मिचलाने लगता है, उल्टी आ सकती है और पसीना छूटने लगता है। अगर मात्रा और ज़्यादा बढ़ा दी जाए तो व्यक्ति गहरी नींद में चला जाता है, बेहोश हो जाता है और मर भी सकता है।

निद्राकर/ दर्दनाशक (नार्कोटिक/ ऐनाल्जेसिक)	अफीम, मॉर्फीन, कोडीन, हेरोइन, सिंथेटिक दवाएं जैसे मेथाडोन, पेथिडिन, मैफ्राडिन	ये पदार्थ दर्द और घबराहट को कम करते हैं और संतोष के भाव को पैदा करते हैं। ज़्यादा सेवन से बेहोशी, जी मिचलाना और बेहोशी जैसे लक्षण पैदा हो सकते हैं। इसके अलावा बेचैनी और मुंह सूखने की शिकायत हो सकती है। शरीर में गर्मी महसूस होती है और हाथ-पैर भारी लगने लगते हैं। उपयोगकर्ता कभी होश में आएगा, और कभी अचानक बेहोश हो जाएगा। सांस लेने की गति धीमी हो जाती है, आंखों की पुतलियां सिकुड़कर बिंदु जैसी हो जाती हैं, त्वचा ठंडी, नम और नीली पड़ने लगती है। संक्रमित सुइयों से बीमारियों का खतरा रहता है, दिल की परत और वॉल्व, एचआईवी और एड्स, फोड़े, यकृत की बीमारी, और दिमाग को हानि पहंचने का खतरा रहता है। सेवन बंद करने पर नशाबंदी के शारीरिक लक्षण दिखने लगते हैं। ज़्यादा मात्रा में सेवन से होने वाली मुश्किलों का जोखिम बहुत ज़्यादा रहता है।
हैलुसिनोजन्स (मतिभ्रमक)	**भांग, गांजा,** चरस	व्यक्ति शांत महसूस करता है। वो या तो तंद्रा में चला जाता है या फिर बहुत बात करने लगता है और बाद में बेहोशी की ओर बढ़ता है। उसकी नाड़ी की गति, दिल की धड़कन और रक्तचाप बढ़ जाता है, आंखें लाल हो जाती हैं और भूख भी बढ़ जाती है। थोड़ी देर बाद व्यक्ति उनींदा और शांत महसूस करने लगता है। ज़्यादा मात्रा में सेवन पर मतिभ्रम, बेचैनी, और उत्तेजना जैसे लक्षण देखने को मिल सकते हैं। इन नशों की वजह से दूसरी गतिविधियों में रुचि कम हो जाती है, व्यक्ति आसानी से नई जानकारी ग्रहण नहीं कर पाता, और उसकी याद्दाश्त कमज़ोर होने लगती है। इसके अलावा शरीर का प्रतिरोध तंत्र कमज़ोर हो जाता है और इसे दीर्घकालिक श्वसन-शोथ यानी क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, गले के कैंसर, दिल के दौरे, हृदयघात और रक्तचाप से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं।
	एलएसडी (लाइसर्जिक एसिड डाइइथाइलामाइड), ऐक्सटसी पीसीपी (फेनसिलिडिन), मेस्कालिन, साइलोसिबिन	ये नशीले पदार्थ व्यक्ति के देखने, सुनने और महसूस करने की क्षमता को भी प्रभावित करते हैं। कम या मध्यम मात्रा में सेवन से हल्का नशा, तीव्र आनंद और सुखद ऐहसास होता है। कुछ व्यक्ति समाज में ज़्यादा घुलने- मिलने लगते हैं, औरों के साथ ज्यादा करीबी महसूस करते हैं, उनकी दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता बढ़ जाती है, नशे की हालत में वो ज्यादा ऊर्जा और आत्मविश्वास महसूस करते हैं। उपयोगकर्ताओं को पसीने आ सकते हैं, रक्तचाप और दिल की धड़कन बढ़ सकती है। कुछ मामलों में व्यक्ति को चक्कर आने लगते हैं, जी मिचलाने लगता है, वो अपने दांत किटकिटाने लगते हैं, जबड़ों में दर्द होने लगता है, घबराहट या तनाव के दौरा पड़ने लगता है, नज़र धुंधली हो जाती है, उल्टी हो सकती है, नींद नहीं आती, व्यक्ति अत्याधिक भय का शिकार होने लगता है और उसका शरीर ऐंठने लगता है।

		ऐक्सटसी का ज़्यादा मात्रा में सेवन कई नकारात्मक परिणाम ला सकता है। व्यक्ति देखने, सोचने और याद रखने की क्षमता कम हो जाती है। उसे कई दिनों या हफ़्तों तक मनोवैज्ञानिक दिक्कतें झेलनी पड़ सकती हैं। कुछ व्यक्तियों में ऐक्सटसी का इस्तेमाल पीलिया और लीवर को नुकसान की भी वजह बनता है।
इन्हेलेंट (सूंघकर लिए जाने वाले नशीले पदार्थ)	रोज़मर्रा प्रयोग होने वाले ऐसे बहुत से पदार्थ हैं जो इन्हेलेंट्स की श्रेणी में आते हैं। ये पदार्थ अक्सर अस्थिर द्रावक यानी सॉल्वन्ट होते हैं। कुछ उदाहरण: पेंट थिनर, डिग्रीसर, ड्राई-क्लीनिंग में इस्तेमाल होने वाले तरल पदार्थ, मिट्टी का तेल, गोंद, **करेक्शन फ्लूइड (सफेद फ्लूइड)**, फेल्ट-टिप मार्कर फ्लूइड, ब्युटेन, लाइटर्स, व्हिप्ड क्रीम एयरोसोल्स, फ्रिज में प्रयोग होने वाली गैसें, स्प्रे पेंट्स, बालों के या डिओड्रेंट स्प्रे, चिकित्सा में बेहोशी के लिए इस्तेमाल होने वाली गैसें जैसे ऐथर, क्लोरोफॉर्म और नाइट्रस ऑक्साइड (हंसाने वाली गैस), ब्युटाइल और अमाइल नाइट्राइट्स जिन्हें आम तौर पर 'पॉप्पर्स' भी कहते हैं।	इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति खुद को उल्लास की अवस्था में पाता है। उसे अपना सिर हल्का महसूस होता है, हर्ष का आभास होता है और कई प्रकार की सघन कल्पनाएं दिमाग में आती हैं। लेकिन ये पदार्थ शरीर की प्रक्रियाओं को धीमा कर देते हैं, व्यक्ति को चक्कर आने लगते हैं, उसकी मांसपेशियां सही से काम नहीं कर पातीं, फैसले ले सकने की क्षमता के साथ याद्दाश्त भी जाती रहती है और मतिभ्रम होने लगता है। इन पदार्थों को सिर्फ एक बार इस्तेमाल करके भी दिमाग को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे वक्त तक प्रयोग करने से फेफड़ों की दीर्घकालिक बीमारियों, यहां तक कि अचानक मृत्यु का भी खतरा रहता है। इन नशीले पदार्थों के सेवन से शरीर पीला पड़ने लगता है, प्यास बढ़ जाती है, वज़न घटने लगता है, कई बार नाक से खून निकलने लगता है, आंखें लाल रहने लगती हैं और मुंह और नाक में छाले बनने लगते हैं। इन नशों के आदी इंसान में मानसिक भ्रांति और थकान रहने लगती है। इन नशों का नतीजा अवसाद, चिड़चिड़ापन, भय और दूसरों के प्रति बेवजह रुखा व्यवहार भी हो सकता है।
तंबाकू	तंबाकू सेवन के कई प्रकार हैं जैसे: **चबाना** (खैनी, गुटखा, ज़र्दा इत्यादि),धूम्रपान (सिगरेट, बीड़ी, सिगार, हुक्का) या सूंघना	तंबाकू का असर 5 मिनट से लेकर 2 घंटे तक रह सकता है। इसलिए निकोटिन के आदी हो चुके इंसानों को इसका असर बनाए रखने के लिए बार- बार तंबाकू का सेवन करना पड़ता है। तंबाकू चबाने से कैंसर समेत मुंह और दांत की कई बीमारियां होती हैं। अगर ये लत बनी रहे तो स्वाद और गंध की क्षमता घटने लगती है। वहीं धूम्रपान से सांस की कई बीमारियां घेर लेती हैं, फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। दिल की बीमारियों का जोखिम भी बढ़ जाता है। तंबाकू के धुएं का सेवन धूम्रपान ना करने वालों के लिए नुकसानदायक होता है। इसे पैसिव स्मोकिंग यानी परोक्ष धूम्रपान कहते हैं और इस से भी फेफड़ों, सांस और दिल की बीमारियां हो सकती हैं।

शराब	बीयर, मदिरा, शराब की अन्य किस्में	ज़्यादा मात्रा में शराब पीने से आवाज़, शरीर की हरकतों और नज़र पर काबू नहीं रह पाता। शराब से चेतना धुंधली हो जाती है और शरीर की प्रतिक्रिया करने की क्षमता भी कम हो जाती है। इसे शराब की हालत में हादसों का खतरा बढ़ जाता है। शराब के नशे में सोचने-समझने की क्षमता कम हो जाती है। इसकी वजह से शराब के नशे में इंसान अक्सर आक्रामक हो जाते हैं। लंबे समय तक शराब की आदत लीवर के लिए बेहद घातक है। कम उम्र से शराब पीने वाले लोगों का दिमाग सही तरीके से विकसित नहीं हो पाता और उनके ज़िंदगी भर इस लत का शिकार होने का भी जोखिम होता है। शराब के आदी लोग अक्सर शराब ना मिलने पर शरीर के अंगों में तकलीफ, चिड़चिड़ापन और गुस्सा महसूस करते हैं।
ई- सिगरेट्स	ई- सिगरेट्स में भी निकोटिन होता है। उनमें तंबाकू भले ना हो लेकिन उनमें सुगंधित द्रव्यों का एयरोसोल्स में बना मिश्रण होता है।	निकोटिन बेहद नशीला पदार्थ है और इस से किशोरों और नौजवानों के विकसित होते दिमागों पर विपरीत असर पड़ सकता है। उनके मस्तिष्क को परिपक्व होने में ज़्यादा वक्त लगता है और उनके सोचने- समझने, मानसिक स्वास्थ्य, यहां तक कि शख्सियत पर भी प्रतिकूल असर पड़ सकता है। ई-सिगरेट्स के धुएं में फॉर्मलडिहाइड जैसे पदार्थ होते हैं जिनसे कैंसर हो सकता है।
शीशा (हुक्का)	शीशा फलों की खुश्बू वाला तंबाकू होता है जिसका सेवन हुक्के की मदद से किया जाता है। इस हुक्के को कई जगहों पर 'नार्गाइल' या 'हबल बबल' भी कहा जाता है। नशे का ये प्रकार अक्सर सामाजिक समूहों (कैफे रेस्तरां इत्यादि) में ज़्यादा देखा जाता है। लोग हुक्के की नली से धुआं भीतर खींचते हैं और फिर नली दूसरे शख़्स को थमा देते हैं।	हुक्के से धूम्रपान के स्वास्थ्य पर कई विपरीत नुकसान देखे गए हैं। इनमें ग्रासनली यानी ईसोफिगस का कैंसर, फेफड़ों की कार्य प्रणाली में कमी, बांझपन, जन्म के समय कम वज़न (धूम्रपान करने वालों के बच्चे या बच्ची में), उच्च रक्तचाप एवं हृदयगति, संक्रामक बीमारियां और शारीरिक निर्भरता शामिल है।

भाग 12 हम अभी क्या हैं? हमें आगे क्या करना है?

इस भाग का उद्देश्य

- सदस्यों की निजी ताकतों पर दोबारा गौर करना और उन्होंने जो अच्छे काम किए हैं उसकी सराहना करना।
- समूह को जारी रखने पर सदस्यों की राय लेना। समूह की भावी गतिविधियों के लिए योजना बनाना। सदस्यों से जानना कि वो भविष्य में किस तरह की सामूहिक गतिविधियां चाहते हैं।

पिछले सत्र का सार

- पिछली बार हमने नशीले पदार्थों के दुरुपयोग पर बात की थी। क्या कोई बता सकता है कि उस सत्र में हमने क्या सीखा था? या पिछले सत्र के दौरान ऐसी कोई बात जिसे जानकर आपको हैरानी हुई हो?

क. अपनी ताकत को पहचानना और ये जानना कि हमने अब

निष्कर्ष

सदस्य अपनी निजी खूबियों को और ऐसी चुनौतियों को पहचानेंगे जिन पर वो विजय प्राप्त कर चुके हों।

सदस्य अपने भविष्य की परिकल्पना करते रहेंगे। वो ये भी सोचेंगे कि इस समूह को वो भविष्य में क्या करते हुए देखना चाहते हैं।

अवधि

50 मिनट

आवश्यक सामग्री

फ्लिप चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स / चॉक, पेपर, पेंसिलें

सहायक के लिए निर्देश

आप जो शीट पर नोट बना रहे हैं, उसे लिखकर एनजीओ को सौंपें। इससे एनजीओ को समूह की अब तक की उपलब्धियों के आकलन में मदद मिलेगी और एनजीओ ये बेहतर तरीके से समझ पाएगी कि समूह की गतिविधियों को और ज़्यादा प्रभावी कैसे बनाया जाए।

आपको नोटस् वाली शीट्स को इसलिए भी संभालकर रखना है क्योंकि भविष्य में समूह को भी उनकी ज़रूरत पड़ सकती है।

परिकल्पना करना एवं चर्चा करना

प्रतिभागियों को एक गोल दायरे में बैठने के लिए कहें। उन्हें आंख बंदकर करके गहरी सांस लेने को कहें।

इसके बाद प्रतिभागियों से नीचे दिए गए सवाल पूछें। जवाब सोचने के लिए उन्हें हर सवाल के बीच में कुछ मिनट का अंतराल दें। सदस्यों से कहें कि वो बिना आंखें खोले चुपचाप ही जवाबों पर विचार करें:

- ऐसे दिन जब आप अच्छा महसूस कर रहे हों, आप किन तीन शब्दों में अपनी व्याख्या करेंगे?आपके मुख्य गुण- अवगुण और निजी खूबियां क्या हैं?
- पिछले साल आपने ऐसा कौन सा काम किया है जो आपको सबसे ज़्यादा मुश्किल और चुनौती भरा लगा हो?
- ऐसा कोई काम सोचें जिसे आपने करने की कोशिश की हो, लेकिन वो आपकी मर्ज़ी के मुताबिक हो ना पाया हो।
  - o क्या आपको इस अनुभव से अपने बारे में कुछ सीखने को मिला?
- ऐसा कोई एक काम सोचें जिसे आपने करने की कोशिश की हो, और उसका सकारात्मक नतीजा निकला हो, फिर भले ही वो नतीजा छोटा सा ही क्यों ना हो।
  - o इस अनुभव से आपको अपने बारे में क्या सीखने को मिला?
- क्या समूह ने कोई ऐसा काम किया है जिससे आपको खास तौर पर संतोष का अनुभव हुआ हो?

अब प्रतिभागियों से अपनी आंखें खोलने के लिए कहें। सवालों को बोर्ड पर लिख दें और दोबारा ज़ोर से पढें ताकि कोई भी सवाल सदस्यों से ना छूटे। सदस्यों से अपने- अपने उत्तर कागज़ पर लिख लेने या चित्रित कर लेने के लिए कहें।

कुछ मिनटों के बाद प्रतिभागियों से कहें कि वो अपने जवाब का कम से कम कुछ हिस्सा समूह के बाकी सदस्यों को दिखाएं।

चाहें तो वो पूरा उत्तर भी साझा कर सकते हैं।

- सदस्य जब ऐसे कामों के बारे में बताएं जिन्हें वो पूरी तरह नहीं कर सके, आप ये समझने में उनकी मदद करें कि इस अनुभव से उन्होंने क्या सीखा। उन्हें बताएं कि नाकाम होने पर भले ही उन्हें बुरा लगा हो लेकिन वो इस भावना से उबर पाए थे।

- जब सदस्य उन कामों का ज़िक्र करें जिनमें उन्हें कामयाबी मिली तो उनकी कोशिशों और नतीजों की तारीफ करना ना भूलें।

ऐसी सामूहिक गतिविधियों की सूची बनाएं जो सदस्यों की राय में उनके लिए संतोषजनक रही हों। सदस्यों से ऐसी गतिविधियों को करने पर विचार करने के लिए कहें जो समूह के अनेक सदस्यों को पसंद आई हों।

अब प्रतिभागियों को दोबारा आंख बंद करने के लिए कहें और उनसे निम्नलिखित सवालों पर विचार करने को कहें:

- आज से तीन साल बाद आप कौन सी पढ़ाई या नौकरी कर रहे होंगे?
- अगर आप सब मिलकर इस समूह को जारी रखने का फैसला करते हैं तो इस समूह से आपको निजी तौर पर सबसे अहम और कीमती अनुभव कौन सा मिल सकता है?
- अगर आप सब मिलकर समूह को जारी रखने का फैसला करते हैं तो सबसे अहम और कीमती काम क्या होगा जो समूह के सदस्य **एक - दूसरे के लिए या औरों की मदद के लिए** कर सकते हैं?

अब उनसे अपनी आंखें खोलने को कहें। सवालों को बोर्ड पर लिख लें और दोबारा दोहराएं। सदस्यों को 10 मिनट का समय दें ताकि वो सवालों के जवाब सोच सकें और उन्हें लिख सकें या चित्रित कर सकें। अब स्वेस्छा से सामने आने वाले सदस्य से अपना उत्तर बाकी सदस्यों के साथ साझा करने को कहें।

- सदस्यों ने समूह के जारी रहने की सूरत में जिन सामूहिक कामों के सुझाव दिए हैं, उनकी लिस्ट बनाएं। सूची दो शीर्षकों के तहत बनाई जा सकती है, “स्वंय के लिए” और “अन्य लोगों के लिए”।

इस सत्र में ही हम बाद में चर्चा करेंगे कि क्या हम इस समूह को आगे भी जारी रखना चाहते हैं। अगर हां, तो समूह के लिए कौन सी भावी योजनाएं बनाई जा सकती हैं।

ख. समूह के लिए भावी रणनीति तैयार करना

निष्कर्ष

सदस्य ये तय करेंगे कि क्या समूह को जारी रखना है।
वो समूह के मुख्य मिशन और गतिविधियों को भी तय करेंगे।

अवधि

1 घंटा

आवश्यक सामग्री

फ्लिप- चार्ट या ब्लैकबोर्ड, मार्कर्स/ चॉक, पेपर, पेंसिलें, कागज़ की पर्चियां

सहायक के लिए निर्देश

सदस्यों को खुलकर इस बारे में राय देने के लिए प्रेरित करें कि क्या वो इस समूह को जारी रखना चाहते हैं।

याद रखें कि अगर वो समूह को जारी नहीं रखना चाहते हैं तो इसे नाकामी नहीं माना जा सकता। इससे सिर्फ इतना पता चलता है कि सदस्यों की ज़रूरतें अब किसी और माध्यम से पूरी हो रही हैं और जिस मकसद के लिए समूह बना था, वो अब पूरा हो गया है।

शीट्स पर जो नोट्स आपने बनाए हैं, उन्हें अच्छे से लिखकर एनजीओ को सौंप दें। इससे एनजीओ को पता चल पाएगा कि समूह के सदस्य अब आगे क्या करना चाहते हैं (अगर वो कुछ करना चाहते हों तो)।
इन शीट्स को आप रख लें। हो सकता है समूह को अगली मीटिंग में इनकी ज़रूरत पड़े।

चर्चा एवं निर्णय

अब हम इस समूह के भविष्य को लेकर कुछ फैसले लेने जा रहे हैं। इस समूह की शुरुआत एनजीओ ने की थी। एनजीओ को उम्मीद थी कि इस समूह के ज़रिए इसके सदस्यों की ज़िंदगी बेहतर बनाई जा सकेगी, उन्हें अपने अधिकारों की ज़्यादा बेहतर जानकारी हासिल होगी, शिक्षा और कौशल विकास के प्रशिक्षणों तक उनकी पहुंच बढ़ेगी और शायद इसके बाद समूह अपने समुदाय और उससे बाहर भी समस्याओं को सुलझाने में योगदान देना चाहेगा।

अब आपको मिलकर तय करना है कि **क्या आप समूह को जारी रखना चाहते हैं, और अगर हां, तो आप मिलकर किस तरह के काम करना चाहेंगे।**

समूह के सदस्यों को उन कामों की सूची के बारे में बताएं जिन्हें समूह में करके उन्हें सबसे ज़्यादा संतोष मिला है। आपने कुछ देर पहले ही ये सूची बनाई होगी। इस सूची के मुख्य बिंदु सदस्यों को पढ़कर सुनाएं। उन्हें याद दिलाएं कि अगर समूह जारी रहता है तो निजी तौर पर वो समूह से क्या उम्मीद रखते हैं और उनकी नज़र में समूह सदस्यों और समूह के बाहर के लोगों का क्या भला कर पाएगा।

अगर समूह जारी रहता है तो वो इन्हीं में से कुछ कामों को अपना सकता है।

समूह के सदस्यों को उन कामों की सूची के बारे में बताएं जिन्हें समूह में करके उन्हें सबसे ज़्यादा संतोष मिला है। आपने कुछ देर पहले ही ये सूची बनाई होगी। इस सूची के मुख्य बिंदु सदस्यों को पढ़कर सुनाएं। उन्हें याद दिलाएं कि अगर समूह जारी रहता है तो निजी तौर पर वो समूह से क्या उम्मीद रखते हैं और उनकी नज़र में समूह सदस्यों और समूह के बाहर के लोगों का क्या भला कर पाएगा।

अगर समूह जारी रहता है तो वो इन्हीं में से कुछ कामों को अपना सकता है।

समूह की गतिविधियों का हिस्सा बनने के लिए सदस्यों को समय और ऊर्जा दोनों देने पड़ते हैं। **क्या इसके बावजूद समूह को जारी रखना चाहते हैं?**

विभिन्न सदस्यों से अलग- अलग प्रतिक्रियाएं मिल सकती हैं। इसमें कोई दिक्कत नहीं है।

सहायक: उन तरीकों के बारे में सोचें जिन्हें अपनाकर इस विषय पर हर सदस्य से उसकी असल राय ली जा सके। उदाहरण के लिए, आप हर सदस्य को कागज़ की एक पर्ची दे सकते हैं और उन्हें पर्ची पर 1 से 10 के बीच कोई भी संख्या लिखने के लिए कह सकते हैं। ये संख्या उन्हें समूह को जारी रखने की उनकी इच्छा की तीव्रता के अनुसार लिखनी है। यानी 1 का मतलब है वो समूह के बिल्कुल भी जारी नहीं रखना चाहते। वहीं 10 संख्या का अर्थ हुआ, वो समूह पूरी तरह समूह को बनाए रखने के पक्ष में हैं।

वो कागज़ की पर्ची को मोड़कर किसी मर्तबान में डाल सकते हैं। सभी सदस्यों के ऐसा कर चुकने के बाद आप पर्चियों में अलग- अलग सदस्यों द्वारा लिखी संख्याओं से उनकी मर्जी का अंदाज़ा लगा सकते हैं।

अगर सभी पर्चियों की औसत संख्या 5 से कम आती है तो ये माना जा सकता है कि सदस्यों में समूह को जारी रखने की कोई दिलचस्पी नहीं है। अगर औसत संख्या 6-7 है तो आप मान सकते हैं कि सदस्य समूह को बंद भले ना करना चाहें लेकिन उसे चलाए रखने में भी उनका कोई ख़ास उत्साह नहीं है। ऐसी स्थिति में उनसे दोबारा पूछें।

लेकिन अगर सभी पर्चियों की औसत संख्या 8 या इससे ऊपर हो (या फिर समूह के सक्रिय सदस्य पर्याप्त संख्या में ऊंचा अंक पर्ची पर लिखें) तो समूह को जारी रखा जाना चाहिए।
अगर फैसला समूह को समाप्त करने का होता है तो अंत में दिए गए समापन अभ्यास की ओर बढ़ जाएं।

लेकिन अगर सदस्य समूह को जारी रखना चाहते हैं तो निम्नलिखित बिंदुओं पर गौर करें:

समूह का "मिशन" या ध्येय क्या होगा?

सदस्यों को समझाएं कि समूह का मिशन वो मुख्य कारण है जिसकी वजह से सदस्य साथ जुड़ने का फैसला करते हैं। **वो कौन सी बात है जो समूह के मौजूद होने की बुनियाद है?**

विभिन्न समूहों के मिशनों के उदाहरण सदस्यों के सामने रखें। जैसे कि:

- अपने ही एनजीओ के मिशन बयान को पढ़ें।
- अखिल भारतीय फुटबॉल संघ का कहना है कि उसका मिशन भारत में फुटबॉल का विकास है।
- भारतीय वन्यजीव ट्रस्ट के मुताबिक उसका मिशन वन्यजीवों और उनके रहने की जगहों का संरक्षण एवं वन्यजीवों की अन्य प्रकार से मदद करना है।
- मानव तस्करी के खिलाफ भारतीय लीडरशिप फोरम (आईएलएफएटी) के अनुसार उनका मिशन: " हम ऐसे देश का सपना देखते हैं जो किसी भी प्रकार की तस्करी से मुक्त हो। हम एक ऐसी दुनिया चाहते हैं जहां किसी भी इंसान को बिकने की ज़रूरत ना पड़े! ये हमारा नज़रिया है कि तस्करी का दर्द झेल चुके लोगों के बीच से ही नेताओं की एक नई पीढ़ी निकलेगी जो इंसाफ और सशक्तिकरण के लिए काम करेगी।"

इस समूह का मिशन **विस्तृत स्तर पर सामाजिक बदलाव** हो सकता है। या फिर एक मिशन समूह के **सदस्यों के जीवन में बदलाव और इस काम में आपसी सहयोग** भी हो सकता है। चाहें तो दोनों को ही समूह का मिशन बना सकते हैं। ये समूह के सदस्यों की मर्ज़ी पर निर्भर है। क्या आप समाज में बड़ा बदलाव देखना चाहते हैं? या फिर सदस्यों के पास केवल इस समूह से जुड़ा कोई मकसद है?

सदस्यों की रूचि के आधार पर समूह को दो हिस्सों में भी बांटा जा सकता है। एक हिस्सा आसपास के समुदायों/ समाज में सुधार के तरीकों पर चर्चा कर सकता है जबकि दूसरा समूह ये तय करता है कि समूह के सदस्यों की मदद और फायदे के लिए कौन से काम किए जा सकते हैं।

अब इन दोनों उप-समूह को पूरे समूह के सामने अपने सुझाव रखने को कहें।

10- 20 मिनट तक इन सुझावों पर सदस्यों से चर्चा करने को कहें और चर्चा के आधार पर समूह का एक मिशन लिखने को कहें। मिशन के वाक्य की शुरुआत अगर "हमारा मकसद है ...." जैसे शब्दों से हो तो बेहतर होगा।

सदस्यों को बताएं कि वो चाहें तो मिशन वाक्य को अंतिम रूप देने के लिए अगली बैठक बुला सकते हैं।

अब उन कामों की सूची बनाएं जिन्हें सदस्य अपने मिशन तक पहुंचने के लिए करना चाहेंगे। इन कामों पर विभिन्न श्रेणियों के हिसाब से विचार करें जैसे सीखना, मदद करना, प्रभावित करना, मनोरंजन इत्यादि।

सूची बन जाने के बाद आप सदस्यों से उन गतिविधियों को चिन्हित करने को कह सकते हैं जो उनकी नज़र में समूह के लिए सबसे ज़्यादा उपयोगी होंगी। हर सदस्य को अधिकतम सिर्फ 4 ही विकल्पों को चिन्हित करने दें।

सदस्यों को बताएं कि अगली बार हम इनमें से कुछ गतिविधियों की योजना बनाना चाहेंगे।

ग. समापन एवं आभार

निष्कर्ष

समूह के इस चरण के काम का समापन

एक दूसरे का आभार व्यक्त करना

अवधि

15 मिनट

आवश्यक सामग्री

कागज़ की पर्चियां, पेंसिलें

सहायक के लिए निर्देश

ये सुनिश्चित करें कि हर सदस्य को सराहना मिले और वो खुद को समूह का बहुमूल्य सदस्य महसूस करें।

चर्चा

सदस्य समूह के जारी रखना चाहें या ना चाहें, आप दोनों ही परिस्थितियों में इस गतिविधि को पूरा करें।

उम्मीद है समूह की साझा गतिविधियों में हर सदस्य ने योगदान दिया है। ये कोई ऐसी गतिविधि हो सकती है जिसकी उन्होंने अगुवाई की हो, या फिर समूह के किसी सदस्य की मदद के लिए किया गया काम हो सकता है या फिर उनके व्यक्तित्त्व के विकास के लिए उठाया गया कदम अथवा बाकी सदस्यों के लिए दिखाई गई करुणा, समूह के काम में कल्पनाशीलता या फिर मीटिंगों के दौरान विनोदी स्वभाव।

प्रत्येक सदस्य को कागज़ की पर्ची दें जिसमें किसी एक सदस्य का नाम लिखा हो। ये सुनिश्चित करें कि आपके समेत हर सदस्य के नाम की एक पर्ची बनाई जाए।

धागे या सूत के एक बड़े से गोले को तैयार रखें।

हर सदस्य से कहें कि वो उस सदस्य के बारे में सोचें जिसके नाम की पर्ची उनके पास आई है, और एक ऐसी बात पर गौर करें जिसके लिए वो उस सदस्य के शुक्रगुज़ार हों।

प्रत्येक सदस्य को कोई एक ऐसी और बात सोचने के लिए कहें जिसके लिए वो पूरे समूह के आभारी होना चाहेंगे। उदाहरण के लिए, कोई ऐसी बात जो उन्होंने सीखी जो जिसे वो अब याद रखेंगे।

सदस्यों को ये बातें सोचने के लिए कुछ मिनट का समय दें।

सहायक सबसे पहले खुद उसकी पर्ची पर नाम वाले सदस्य का किसी ऐसे काम के लिए आभार कर सकते हैं जो उन्होंने समूह के लिए किया हो। इसके बाद वो समूह के बारे में कोई ऐसी बात गिना सकते हैं, जिसके लिए वो पूरे समूह का शुक्रिया अदा करना चाहें। सदस्य- विशेष और समूह का आभार व्यक्त करने के लिए धागे या ऊन के गोले को उस व्यक्ति की ओर बढ़ाएं जिसके नाम की पर्ची आपके पास आई थी।

वो व्यक्ति भी इसी तरह अपने पास आई पर्ची के हिसाब से किसी एक सदस्य और फिर पूरे समूह का आभार व्यक्त करेगा/करेगी।

इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएं जब तक सभी सदस्यों की बारी ना आ जाए। अब तक ऊन या धागे का एक जाल बुना जा चुका होगा।

ऊर्जा बढ़ाने वाली गतिविधियां और संक्षिप्त खेल

ऊर्जा बढ़ाने वाली गतिविधियां और संक्षिप्त खेल सहायकों के लिए बड़े काम की चीज़ें हैं। ये गतिविधियां और खेल समूह के सदस्यों का ध्यान केंद्रित रखते हैं, समूह के सदस्यों को आपस में घुलने- मिलने में मददगार होते हैं, किसी गंभीर चर्चा के बाद सदस्यों के दिमाग को आराम पहुंचाते हैं और उनके ऊर्जा और उत्साह को बढ़ाते हैं। कोई बात नहीं अगर इनमें से कुछ गतिविधियां या खेल बचकाने लगें! हर बैठक में कम से एक या दो ऐसी गतिविधियां ज़रूर होनी चाहिएं। ऐसी गतिविधियों की अगुवाई करके सदस्यों को समूह का नेतृत्त्व करने और कई मुद्दों पर अपनी बात सबके सामने रखने का अभ्यास मिल सकता है।

अगर कोविड-19 की वजह से सामाजिक दूरी बनाए रखनी है तो तो कुछ ऐसी ऊर्जावर्धक गतिविधियों की योजना बनाएं जिनके लिए सदस्यों को एक दूसरे के करीब ना आना पड़े और ना ही चीज़ों को एक दूसरे की ओर बढ़ाना पड़े। अगर सदस्यों को किसी एक ही चीज़ को छूना हो तो ऐसी कोई भी गतिविधि शुरू करने से पहले सदस्यों से अच्छी तरह हाथ धुलवा लें और सैनिटाइज़र से हाथों को साफ करवा लें।

अगर कोई खेल या ऊर्जावर्धक गतिविधि में शामिल नहीं होना चाहता तो उनपर इसके लिए दबाव ना डालें। एक बार गतिविधि को देखकर शायद वो अपना मन बदल लें।

1. बारिश और तूफान की ऊर्जावर्धक गतिविधि

समूह के सदस्य गोलाकार दायरे में खड़े होंगे। समूह के अगुवा से शुरू करते हुए सभी सदस्य शरीर से लहर जैसी हरकत करेंगे। उन्हें साथ मिलकर तूफान के आने, वहां रुकने और फिर चले जाने का प्रभाव पैदा करना है। सभी प्रतिभागी एक-एक करके इस लहर का हिस्सा बनेंगे। आप लहर बनाएंगे अपनी बाईं ओर खड़े साथी के शुरू करने के बाद। ऐसा करने से समवेत ध्वनि पैदा होगी। अगर सदस्यों को पसंद आए तो आप इस गतिविधि के कई राउंड खेल सकते हैं।

1. हथेलियों को साथ रगड़ें (ऊपर उठती हवा की आवाज़)
2. उंगलियों को चटकाएं (बारिश की पहली बूंदें)
3. हाथों को जांघों पर बजाएं (तेज़ बारिश की आवाज़)
4. हाथों को जांघों पर बजाएं और साथ ही पैरों को ज़मीन पर पटकें (बारिश के साथ तूफान)
5. अब सिर्फ हाथों को ही जांघों पर बजाएं (तूफान आगे बढ़ रहा है)
6. उंगलियों को फिर चटकें (बारिश रुक रही है)
7. हथेलियों को दोबारा रगड़ें (हवा आगे बढ़ रही है)
8. हाथों को बगल में ले जाएं (तूफान आगे बढ़ रहा है)
9. अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाकर सूरज के उगने की मुद्रा बनाएं।

2. मिल- जुलकर रूप चित्र बनाना

इस गतिविधि के लिए सभी को कागज़ और पेन या पेंसिल की ज़रूरत होगी। उन्हें इस कागज़ पर नीचे अपना नाम लिखना होगा।

अब सभी सदस्य कमरे में घूमते रहेंगे जब तक कि आप उन्हें रुकने के लिए ना कहें। ये उनके लिए इशारा है कि अपने सबसे नज़दीक खड़े साथी के साथ जोड़ी बनाने का। इस तरह बने जोड़ीदार आपस में कागज़ का आदान- प्रदान करेंगे और एक दूसरे की आंखों का चित्र बनाएंगे।

ऐसा ककर चुकने के बाद वो एक दूसरे को कागज़ लौटा देंगे और दोबारा कमरे में घूमना शूरू कर देंगे। इस बार जब आप सदस्यों को रुकने के लिए कहेंगे, उन्हें फिर से सबसे नज़दीकी साथी के साथ जोड़ी बनाकर कागज़ का आदान- प्रदान करना होगा और एक दूसरी की नाक का चित्र बनाकर कागज़ को उसके मालिक को लौटा देना होगा।

ऐसा तब तक करते रहें जब तक चेहरे के सभी भाग, बाल वगैरह के चित्र ना बनवा लें। अब सभी को अपने- अपने पास मौजूद कागज़ को सभी सदस्यों को दिखाने के लिए कहें।

3. अपना जोड़ीदार खोजना

इस गतिविधि के लिए सदस्यों का समसंख्या में होना ज़रूरी है यानी समूह को बराबर सदस्यों वाले दो भागों में बांटा जा सके। अन्यथा सहायक को भी गतिविधि का हिस्सा बनना ज़रूरी होगा।

अब आपको जितने सदस्य हैं, उससे आधी संख्या में जानवरों के नाम सोचने हैं। उदाहरण के लिए अगर समूह में 16 सदस्य हैं तो आपको 8 जानवरों के नामों की आवश्यक्ता होगी। ऐसे जानवर चुनें जो अलग- अलग निकालते हों।

हर जानवर का नाम दो अलग- अलग पर्चियों पर लिख लें। पर्चियों को मोड़कर किसी मर्तबान में ज़ोर से हिलाएं और फिर सबके बीच बांट दें। अब प्रतिभागियों से कहें कि वो पर्ची में जानवर का नाम पढ़ें। इसके बाद सभी सदस्यों को कमरे में फैल जाना है और आंखें बंद कर लेनी हैं।

अब उन्हें आंखें बंद रखते हुए ही उस जानवर की आवाज़ निकालनी है जिसका नाम उनकी पर्ची पर लिखा है। उन्हें गौर से दूसरे सदस्यों की आवाज़ें सुननी हैं और उस सदस्य को खोजना है जो उन्हीं की पर्ची वाले जानवर की आवाज़ निकाल रहा हो। जो दो सदस्य इस तरह सबसे पहले जोड़ी बना लें, वही विजेता कहलाएंगे। जोड़ी बना चुकने वाले सदस्य खेल से हटते जाएंगे और बाकी सदस्य तब तक ये खेल खेलेगे जब तक सभी की जोड़ियां ना बन जाएं।

4. हमारे बीच क्या है जो एक जैसा है

सहायक समूह के सदस्यों के सामने व्यक्तियों की कुछ सामान्य विशेषताएं गिनाएंगे। जैसे कि 'घर में छोटा भाई होना' ।जिन सदस्यों पर भी ये बात लागू होती हो, वो कमरे के एक कोने में जमा हो जाएं। इसी तरह सहायक और विशेषताएं गिनाते रहेंगे जैसे कि 'फुटबॉल पसंद होना।' उन विशेषताओं वाले सदस्य बताए गए कोने में जमा होते रहेंगे। (जो विशेषताएं आप गिनाएं, वो बहुत गंभीर किस्म का ना हों। आप कुछ सामान्य विशेषताएं गिनवा सकते हैं जैसे संगीत पसंद होना वगैरह)।

5. केले का खेल

इस खेल के लिए आप एक केला या फिर चाबी के गुच्छे जैसी कोई अन्य चीज़ चुन सकते हैं। आपको प्रतिभागियों को गोल दायरे में खड़ा करना है और एक सदस्य को इस गोले के बीच में खड़ा होने के लिए कहना है। गोले में खड़े प्रतिभागियों के हाथ उनके पीछे की ओर होने चाहिएं। सहायक इस गोले के बाहर घूमेंगे और चुपके से केला या कोई अन्य चीज़ जो आपने चुनी है, किसी एक सदस्य के हाथ में रख देंगे। इसके बाद सदस्य चुपके से एक दूसरे को ये केला या कोई अन्य चीज़ थमाते जाएंगे। गोले के बीच में खड़े सदस्य को सदस्यों के हाव-भाव से पहचानना है कि ये चीज़ किसके हाथ में है। कामयाब होने पर बीच में खड़ा सदस्य उस प्रतिभागी की जगह लेगा जिसे उसने भांपा है। जबकि जिस सदस्य को उसने पकड़ा है, अब उसकी बारी गोले के बीच खड़े होने की होगी।

6. सबसे बड़ी रेखा

इस खेल के लिए काफी जगह चाहिए। आप इसे बाहर खुले में भी खेल सकते हैं। समूह को आठ से 10 सदस्यों की टीमों में बांट दें। हर टीम में सदस्यों की संख्या बराबर होनी चाहिए। हर टीम को अपने शरीर या कपड़ों का इस्तेमाल करके (पतलून या अंत:वस्त्रों को छोड़कर) सबसे लंबी लकीर बनाने की कोशिश करनी है। इसके लिए प्रतिभागी कमरने या फिर बाहर पड़ी किसी और चीज़ का प्रयोग नहीं कर सकते। इशारा दिखाकर खेल शुरू करें और समय सीमा तय करें, जैसे कि दो मिनट। सबसे लंबी रेखा बनाने वाली टीम विजेता होगी।

7. दिन पर चिंतन करना

ये खेल सदस्यों को सत्र की गतिविधियों पर चिंतन के लिए प्रेरित करने में मदद करेगा। कागज़ की एक गेंद बनाएं और समूह के सदस्यों से इसे बारी- बारी से एक दूसरे को थमाने के लिए कहें। जब जिसके हाथ में गेंद हो, वो सदस्य बीते हुए सत्र या दिन के बारे में अपने मन की कोई एक बात कह सकता है।

8. अष्टभुज यानी ऑक्टोपस

पहली बार ये खेल खेलने से पहले आपको सदस्यों को ऑक्टोपस की एक तस्वीर दिखानी पड़ सकती है। ऐसा तब करें अगर किसी सदस्य ने पहले ऑक्टोपस को ना देखा हो। खिलाड़ी (जो कि मछलियों की भूमिका निभाएंगे) कमरे/खुली जगह के दोनों ओर खड़े हो जाएंगे। एक व्यक्ति (जो ऑक्टोपस की भूमिका में होगा) कमरे या खाली जगह के बीच में खड़ा होगा। बीच को इस जगह को समंदर मान कर चलें। जब खेल का संचालक कहेगा "क्रॉस" तो खिलाड़ी कमरे के एक छोर से दूसरे छोर पर दौड़ना शुरू कर देंगे। लेकिन ऐसा उन्हें ऑक्टोपस के छूने से बचते हुए करना है। जब ऑक्टोपस किसी दौड़ते हुए खिलाड़ी को छू लेगा, वो खिलाड़ी वहीं रुक जाएगा और अब उसे सिर्फ अपने बाज़ुओं को हिलाने की इजाज़त होगी। एक प्रकार से ये खिलाड़ी अब ऑक्टोपस की भुजाओं की भूमिका निभाएगा। एक कोने से दूसरे कोने में दौड़ते दूसरे खिलाड़ियों को पकड़ने में ये भुजाएं अब ऑक्टोपस की मदद करेंगी, लेकिन सिर्फ अभी बाज़ुओं की हरकत से। जल्द ही कमरा या खाली जगह रूपी समंदर ऑक्टोपस की भुजाओं से भर जाएगा और ऑक्टोपस के लिए मछलियां पकड़ना आसान हो जाएगा। खेल के आखिर तक सभी मछलियां ऑक्टोपस की भुजाओं में तब्दील हो चुकी होंगी।

9. ड्रैगन की पूंछ पकड़ना

खिलाड़ी एक के पीछे एक कतार में खड़े हो जाते हैं। उन्हें अपने आगे खड़े खिलाड़ी की कमर पर अपने हाथ रखने हैं। ये कतार एक ड्रैगन की तरह होगी। कतार के अंत में खड़ा व्यक्ति किसी धातु के टुकड़े को अपनी जेब से लटकाकर रखेगा।

कतार में सबसे आगे खड़ा खिलाड़ी ड्रैगन का सिर है, बीच में खड़े खिलाड़ी ड्रैगन का पेट और सबसे आखिरी खिलाड़ी ड्रैगन की पूंछ माना जाएगा। खेल ये है कि ड्रैगन के सिर को उसकी पूंछ को पकड़ने की कोशिश करनी है। यानी कतार के पहले खिलाड़ी को अंतिम खिलाड़ी की जेब से लटकते धातु के टुकड़े को अपने हाथ में लेना है। लेकिन इस दौरान ड्रैगन का साबुत रहना ज़रूरी है। दूसरे शब्दों में कतार नहीं टूटनी चाहिए। पूंछ की कोशिश होगी कि वो सिर से बचने की पूरी कोशिश करे। ड्रैगन इस खेल के दौरान हुंकारें भी भर सकता है।

10. लीडर कौन?

एक खिलाड़ी को थोड़ी देर के लिए कमरे से बाहर जाने को कहें। बाकी बचे खिलाड़ियों में से किसी एक को चुपचाप नेता चुनें। ये नेता फिर अलग- अलग हरकतें करेगा (जैसे ताली बजाना, अपने सिर पर उंगलियों से दस्तक देना, अपने पैरों को छूना वगैरह)। लीडर को अपनी हरकतों को लगातार बदलते रहना है और दूसरे खिलाड़ी उसकी नकल उतारने की कोशिश करेंगे। ये गतिविधि चालू हो जाने के बाद जिस खिलाड़ी को कमरे से बाहर जाने को कहा गया था, उसे वापस बुलाया जाएगा। इस व्यक्ति को कमरे में खेल रहे सभी साथियों पर नज़र दौड़ाकर ये बताना है कि लीडर कौन है। जैसे ही वो व्यक्ति लीडर को खोज लेता है, कमरे से बाहर जाकर खेल को दोहराने की बारी अब लीडर की होगी।

11. दोस्त को संभालना

कोई एक सदस्य ज़मीन पर ऐंठे हुए शरीर के साथ ज़मीन पर औंधा लेट जाएगा। उसे अपनी बाज़ुएं कंधे के ऊपर सीधी करके रखनी हैं। अब 3-4 अन्य सदस्य इस खिलाड़ी को उठाएंगे। कुछ उसे बाज़ुओं से पकड़ेंगे और कुछ टांगों से और अपने दोस्त को जहां तक हो सके, वहां तक सुरक्षित लेकर जाने की कोशिश करेंगे।

12. आओ साथ में कूदें

ये खेल 5-7 लोगों के समूह में सबसे बेहतर खेला जा सकता है। खिलाड़ी एक कतार में खड़े होंगे। सबसे अगले खिलाड़ी को छोड़कर बाकी सभी अपनी बाईं टांग को उठाकर इस तरह फैलाएंगे कि उनके पीछे खड़ा खिलाड़ी उनका पांव अपने हाथ में ले सके। इसके बाद खिलाड़ी संतुलन बनाए रखने के लिए अपने दाहिने हाथ को अपने आगे खड़े खिलाड़ी के दाहिने कंधे पर रख देंगे। जब कतार के सभी खिलाड़ी ऐसा कर लें तो समय साथ कूदने का है। अगर एक से ज़्यादा समूह हों तो उनकी प्रतियोगिता दौड़ करवाई जा सकती है। बिना कतार तोड़े या डगमगाए कूद- कूदकर सबसे ज़्यादा फासला तय करने वाले समूह को विजेता माना जाएगा।

13. साथ बंधना

दो लोग आंखों पर पट्टी बांध लेंगे। बाकी लोग एक दूसरे का हाथ थामकर और बिना हाथ छोड़े, जितनी हो सके उतनी मुश्किल गांठ बनाएंगे। अब दो खिलाड़ी आंखों पर बंधी पट्टी हटा लेंगे और बिना किसी खिलाड़ी का हाथ दूसरे के हाथ से छुड़ाए गांठ को सुलझाने की कोशिश करेंगे।

बालश्रम मुक्त जयपुर
बचपन रहेगा बचपन

info@CLFJaipur.org
www.CLFJaipur.org