खेलों के साथ असल जिन्दगी की बात

मेंटर/सहजकर्ता हेतु मार्गदर्शिका पुस्तक

राष्ट्रीय अभियान
एक साथ

स्त्री-पुरुष बराबरी में पुरुषों की भागीदारी

खेलों के साथ
असल जिन्दगी की बात

मेंटर/सहजकर्ता हेतु मार्गदर्शिका पुस्तक

एक साथ राष्ट्रीय अभियान
(स्त्री–पुरूष बराबरी में पुरूषों की भागीदारी)

प्रकाशन : सेन्टर फॉर हेल्थ एण्ड सोशल जस्टिस (सीएचएसजे)
सामग्री संकलन व सम्पादन : जगदीश लाल,महेन्द्र कुमार
मार्गदर्शन : अभिजीत दास, सतीश कुमार सिंह
वित्तीय सहयोग : फोर्ड फाउन्डेशन
पृष्ठसज्जा : सी.एच.एस.जे. क्रियेटिव कम्यूनिकेशन
प्रकाशित : 2019

सभी अधिकार सेन्टर फॉर हेल्थ एण्ड सोशल जस्टिस 2019 के पास सुरक्षित हैं।

निजी वितरण हेतु

खेल संकलन के स्रोत :–

'खेलों के साथ–असल जिन्दगी की बात' खेल पुस्तक में शैक्षणिक खेलों का संकलन जेंडर समानता के मुद्दे पर काम करने वाली अनुभवी टीम द्वारा किया गया है, जिनमें कई खेल ऐसे हैं जो प्रायः प्रशिक्षण/कार्यशालाओं के दौरान प्रयोग किये जाते हैं। पुस्तक में कुछ खेलों व गीतों को अन्य स्रोतों से लिया गया है, जिनके रचनाकारों का नाम खोजना संभव नहीं हो सका तथा पुस्तक में उन खेलों के संकलन से पूर्ण कर पाये। अतः उन सभी के इस योगदान के लिए हृदय से आभार प्रकट करते हैं।

परिचय : एक साथ राष्ट्रीय अभियान

पुरूषों के लिए अलग नियम और महिलाओं के लिए अलग नियम, ये कैसा न्याय है?

हमेशा से हमारे समाज में दो समाज रहे, एक लड़कों व पुरूषों के लिए और दूसरा महिलाओं व लड़कियों के लिए। दोनों के लिए अलग नियम बनाए गये हैं जो कि समाज ने खुद ही बनाये हैं, ऐसे सामाजिक नियम व रीतिरिवाज भेदभाव व सामाजिक न्याय के विपरीत हैं।

हमारे समाज में महिला पुरूष भेदभाव एक व्यवस्था के रूप में गाँव हो या शहर, हर जगह दिखाई देता है। महिलाओं को कमतर आंकने वाली ये व्यवस्था सामाजिक रीति रिवाजों, कहावतों, मान्यताओं, धारणाओं, गीतों व कविताओं में देखने को मिलती है। जिसके कारण महिलाओं व लड़कियों के साथ आये दिन भेदभाव व हिंसा की घटनाएं होती है। इस भेदभाव व हिंसा को करने वालों में पुरूष वाहक के रूप में काम करता है, क्योंकि उसे बचपन से सिखाया जाता है कि 'तू मर्द है' 'तुझे दूसरे पर नियत्रंण करना है'। इस पितृसत्तात्मक व्यवस्था में बहुत सारी सुविधाएं पुरूषों को लाभ जरूर पहुँचाती हैं पर पुरूषों के साथ बहुत सारे जोखिम भी जुड़े हुए हैं।
अतः एक साथ राष्ट्रीय अभियान स्त्री–पुरूष बराबरी में पुरूषों की भागीदारी पर आधारित है जो कि भारत के कई राज्यों में व्यापक स्तर पर चल रहा है। यह अभियान एक साझा प्रयास है जिसमें अलग–अलग राज्यों से संस्थाएं व व्यक्ति जुड़े हैं जिन्होंने अपने क्षेत्रों में समानता साथियों का डेटा बेस तैयार किया है। इस अभियान के तहत पुरूष समानता साथी तैयार होंगे, जो अपने जीवन में व्यक्तिगत व सामूहिक प्रयासों से जेंडर समानता के लिए पहल करेंगे। इन समानता साथियों को तैयार करने के लिए करीब 250 मेंटर्स/हमराही तैयार होंगे।

मेंटर/हमराही की भूमिका व जिम्मेदारियां :–

- जेंडर गैरबराबरी को चुनौती देना।
- गाँव व समुदाय स्तर पर समानता साथियों को मदद करना।
- ऑडियो पद्वति के माध्यम से समानता साथियों की समझ बढ़ाना।
- समानता साथियों की मदद से समुदाय स्तर पर अभियान चलाना।
- समानता साथियों के बदलाव की कहानियां पहचानना व लिखना।

मेंटर्स/हमराही के लिए :–

मेंटर के लिए यह एक खेल पुस्तक है जिसमें जेंडर भेदभाव की पहचान व उसके असर आदि को समझने के लिए कुछ खेलों, अभ्यासों, कहानियों, गीतों व नाटकों को तैयार किया गया है। मेंटर्स इस पुस्तक का इस्तेमाल समानता साथियों की समझ बढ़ाने व जेंडर समानता जन जागरूकता के लिए उपयोग कर सकते हैं।

विषय वस्तु विवरण

1.	पुस्तक का उपयोग कैसे करें ?	गतिविधि अभ्यास पुस्तक के उपयोग को समझना
	खेलों से जुड़ी बात।	गतिविधि अभ्यास पुस्तक में खेलों के महत्व को समझना
	खेलों का उपयोग कहां करें ?	गतिविधि अभ्यास पुस्तक में खेलों का उपयोग कहां करें समझना
2.	कमल और कमला	लड़कियों की कम उम्र शादी के दुश्प्रभावों को समझना
	उल्टा–पुल्टा।	जेंडर आधारित काम का विभाजन पर समझ बढाने वाली गतिविधि अभ्यास
	साथी साथ निभाना।	एक दूसरे की मदद करना व आपसी विश्वास को बढाने पर आधारित गतिविधि अभ्यास
	एक वस्तु अलग–अलग पहचान।	महिला पुरूष जेंडर आधारित कामों की भूमिकाएं पर समझ बढ़ाने वाली गतिविधि
	हम आते हैं आते हैं, ठंडे मौसम में।	रूची व प्रतिभागिता के स्तर को बढाने वाला गतिविधि अभ्यास
3.	सायमन कहता है, बैठ जाओ	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष की सतर्कता आंकलन आधारित खेल
	शेर और लोमड़ी	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
	ऐसे–ऐसे	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
	रूमाल चोर	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
	जंगल में जगना	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
	नेता कौन	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
	चम्मच में पानी भरना	मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान पर आधारित खेल
4.	पोटली खोल, कुछ तो बोल	व्यक्ति विशेष की जेंडर समानता पर समझ को समझने पर आधारित प्रतियोगिता
5.	जेंडर खोजो	जेंडर समानता को समझने व उस पर समझ बढ़ाने में सहायक कहानियां
6.	जेंडर अटकलें	जेंडर समानता को समझने व उस पर समझ बढ़ाने में सहायक
7.	हम सब मिलकर गायें	गीतों के माध्यम भागीदारी व रूची बढ़ाना

blank

पुस्तक का उपयोग कैसे करें ?

खेलों का इतिहास बहुत पुराना रहा है, चाहे शहर हों या गाँव, बच्चे हों या सयाने सभी खेल के हिस्से रहे हैं। खेलों के बिना जिन्दगी अधूरी सी लगती है। इस पुस्तक में प्रयास किया गया है कि खेलों के माध्यम से प्रतिभागी जेंडर असमानता की पहचान कर सकें व जेंडर समानता के लिए पहल कर पायें तथा समुदाय के लोग भी अपने अनुभवों व भावनाओं को एक दूसरे के साथ साझा कर पायें।

'खेलों के साथ–असल जिन्दगी की बात' पुस्तक में खेल कराने के तरीके हैं और खेल के मुख्य उद्देश्य दिये गये हैं। प्रतिभागियों के साथ कब कौन सा खेल कराना है इसके लिए मेंटर सबसे पहले उस खेल की बारीकी को ठीक से समझ लें तथा इसके बाद ही प्रतिभागियों के आधार पर खेल का चुनाव करना सही होगा। इस पुस्तक में विभिन्न खेलों को शामिल करने के पीछे निम्न उद्देश्य शामिल है –

- जेंडर समानता पर समझ बढ़ाना।
- विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से प्रतिभागियों में सोचने व समझने की क्षमता बढ़ाना।

खेलों के प्रकार : इस पुस्तक में खेलों को मुद्दों के आधार पर अलग–अलग प्रकार से विभाजित किया गया है। आप किसी भी खेल का चयन अपने मुद्दे और प्रतिभागियों की विविधताओं को ध्यान में रखकर कर सकते हैं। प्रतिभागी खेलों के माध्यम से अलग–अलग विषयों को सही तरीके से समझ पायें कि खेलों का सम्बन्ध उनके जीवन से किस तरह जुड़ा हुआ है तथा खेलों के बाद विभिन्न परिस्थितियों में उनकी अपनी भूमिकाएं क्या हैं।

विषयों के आधार पर खेलों को मुख्य रूप से निम्न प्रकार से विभाजित किया गया है–

- जेंडर समानता को समझने वाले खेल
- प्रतिभागिता व रूचि बढ़ाने वाले ऊर्जावान खेल
- मुददे् से जुड़ी कहानियां
- मुददे् से जुड़े नाटक
- भागीदारी व जेंडर समानता की समझ बढ़ाने वाले उर्जावान गीत

खेलों का उपयोग कहां और किसके साथ करें:-

इस पुस्तक का उपयोग कोई भी मेंटर/फैसलीटेटर समुदाय स्तर पर विभिन्न बैठकों, कार्यशालाओं व प्रशिक्षणों के दौरान पुरूषों व लड़कों के साथ अलग–अलग विषयों पर उनकी जानकारी व विश्लेषणात्मक समझ को बढ़ाने में कर सकता है। यह पुस्तक मेंटर के लिए खाश है जो कि एक साथ अभियान के तहत समानता साथियों के साथ आडियो पद्वति से समानता साथियों को जेंडर समानता पर उनकी समझ बढ़ा रहें हैं। जैसे–

(1) ग्रामीण क्षेत्र :– ग्रामीण समुदाय में चयनित पुरूष व युवा जो कि समानता साथी के रूप में जुड़कर जेंडर समानता को कोर्स पूरा कर रहे हैं उनके साथ इस पुस्तक के माध्यम से जेंडर समानता के मुद्दों पर चर्चा की जा सकती है।

(2) प्रशिक्षण व कार्यशालाओं में :– स्वैच्छिक संस्थाएं व संगठन आयोजित किये जाने वाले विभिन्न जेंडर समानता आधारित क्षमतावर्धन प्रशिक्षण व कार्यशालाओं में जेंडर मुद्दों व रूची बढ़ाने के लिए प्रतिभागियों के साथ खेलों, गतिविधि अभ्यासों, कहानियों, नाटों व गीतों का चयन कर इनका उपयोग कर सकते हैं।

गतिविधि अभ्यास : 01 कमल और कमला

(लड़कियों की जल्दी शादी के दुश्परिणामों पर समझ बढ़ाना)

समय : 60 मिनट

सामग्री : हाल

अभ्यास कैसे करायें :

1. मेंटर/सहजकर्ता प्रतिभागियों से कहें कि अब आपको एक खेल कराया जायेगा इसके लिए दो वालेन्टियर को आने के लिए कहें।
2. दोनों वालेन्टियर में से एक को लड़का कमल व एक को लड़की कमला की पहचान दें। मेंटर बचे हुए प्रतिभागियों को दो टीमों में विभाजित कर सकता है।
3. कमला और कमल को सहजकर्ता के आदेश पर इस खेल में कुछ निर्देशों का पालन करना होगा। तत्पश्चात् कमल व कमला को खेल के नियम समझाएं जैसे–
   - कमला और कमल को एक सीधी लाईन में एक साथ खड़ा होने के लिए कहें।
   - फिर कुछ स्टेटमेंट पढ़े व कमल व कमला से कहें कि यदि उन्हें स्टेटमेंट अपने बारे में अच्छा लगता है तो एक कदम आगे आना है यदि खराब लगता है तो एक कदम पीछे जाना है।
   - यह भी समझा दें कि अब आपकी पहचान केवल कमल व कमला के रूप में हैं आपको समाज से कोई लेना देना नहीं है। सिर्फ आपको अपने बारे में सोचना है।
4. सहजकर्ता फिर खेल के अनुसार स्टेटमेंट पढ़े और कमल व कमला का मूवमेंट देखे कि कौन आगे जा रहा है और कौन पीछे जा रहा हैं स्टेटमेंट पहले से तैयार हों जैसे–
   - एक गाँव में एक ही दिन कमल और कमला पैदा होती हैं कमल के घर मिठाई बंट रही है और कमला के घर मातम छाया है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
   - कमल के लालन पालन कोई खाश ध्यान नहीं दिया जाता है जबकि कमल का खूब ध्यान दिया जाता है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
   - कमला को पास के ही सरकारी स्कूल में पढ़ने भेजा जा रहा है ये कह कर कि इसे कौन सी नौकरी करनी है और कमल को अंग्रेजी स्कूल में भर्ती किया गया है कि कमल को बड़ा आदमी बनना है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
   - अब दोनों हाईस्कूल का पेपर दे चुके हैं आज रिर्जल्ट आने वाला है दोनों फर्स्ट डिवीजन पास हुए हैं। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
   - कमला के घर वाले कमला की पढ़ाई छुड़वा रहे हैं कि अब इसकी शादी करनी है और कमल को शहर पढ़ाई के लिए भेज रहे हैं। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।

- कमला की बिना मर्जी कम एम्र में शादी कर दी है और कमल पढ़ाई पूरी कर इन्जिनियर बल गया है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
- कमल के पास धन दौलत है अपनी पहचान है और कमला की शादी ऐसी जगह कर दी गई है कि जहां कि बोली भाशा भी उसकी समझ में नहीं आती है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।
- कुछ साल बाद कमल को अपने गाँव की याद आती है और इत्फाक से कमला भी अपने मायके आती है कमल को सब गाँव के लोग साबासी दे रहे हैं ओर कह रहे हैं ये तो हमारे गाँव का चिराग है और कमला के बारे कह रहे हैं कि ये बिमार क्यों लग रही है इसकी कया हलत हो गई है। जिसे अपने बारे में अच्छा लगे एक कदम आगे जाये और जिसे खराब लगे एक कदम पीछे जाये।

5. सहजकर्ता फिर थोड़ी देर मौन बनाने का प्रयास करे, फिर मौन को तोड़कर कमल और कमला को अपने अनुभवों को सुनाने को कहें। कमल और कमला किस प्रकार अपने अनुभवों साझा कर सकते हैं –

6. फिर सहजकर्ता अन्य प्रतिभागियों से सवाल करें कि –

- क्या इस तरह की स्थितियां हमें और कहीं देखने को मिलती है? यदि हॉ तो कहॉ?
- समाज में कौन कौन सी मान्यताएं दबाव/काम करती हैं?
- इस तरह की स्थितियों का महिलाओं की जिन्दगी पर क्या असर पड़ता है?
- क्या इन स्थितियों में बदलाव लाने की जरूरत है? यदि हॉ तो,
- क्या प्रयास किया जा सकता है?
- आप क्या प्रयास करेंगे ?

गतिविधि उपरान्त प्रकाशित मुद्दे एवं निष्कर्ष :

हमारे समाज में लड़कों को आगे बढ़ने के अवसर प्रदान किये जाते हैं जिससे वे अपनी प्रतिभा को बढ़ा पाते हैं और लड़कियों को अवसरों से वंचित किया जाता है उनकी शादी कम उम्र में कर दी जाती है जिसका बुरा असर उनके सम्पूर्ण जीवन में पड़ता है। अतः हमें कम उम्र में शादी से जुड़े मापदण्डों को बदलने हेतु सामूहिक प्रयास करने की जरूरत है।

गतिविधि अभ्यास : 02 उल्टा पुल्टा

(महिला व पुरूष – जेंडर आधारित काम का विभाजन)

समय : 60 मिनट

ग्रामीण युवा लड़के

उद्देश्य :

खेल के माध्यम से युवाओं मे जेंडर आधारित कामों के विभाजन व उसके असर पर विश्लेषणात्मक समझ बनाना।

सहायक सामग्री :

1.पानी, मटका, आटा, थाली, पानी के लिए डिब्बा, चकला–बेलन, सुई–बटन व धागा, गोबर

2. स्वीच बोर्ड, वल्ब, पेचकश, प्लास

खेल में क्या कराना है :

- पानी से भरा मटका लेकर चलना
- आटा गूंथना व रोटी बेलना
- कपड़े में बटन लगाना
- गोबर थापना
- नेट खोलना
- लाईट का स्वीच लगाना
- वल्ब लगाना

खेल कैसे करायें :

1. मेंटर को चाहिये कि वह खेल कराने के लिए सर्वप्रथम ये तय करे कि अधिकतम् 5 से 10 प्रतिभागियों का चयन कर ले।
2. खेल गतिविधि का चयन करने के बाद मेंटर प्रतिभागियों के साथ समय निर्धारण कर दें तथा स्पष्ट कर दें कि हर प्रतिभागी को 5 मिनट का समय दिया जायेगा जिसमें उन्हें चयनित गतिविधि को पूरा करना होगा। यह भी बता दें कि 5 मिनट के बाद जैसे ही खेल को रोकने के लिए कहा जायेगा, सभी को वहीं पर रूक जाना है।
3. मेंटर यह सुनिश्चित कर ले खेल में भाग लेने वाले सभी लड़कों के पास तय खेल गतिविधि की सभी सामग्री उपलब्ध है।
4. मेंटर उपरोक्त दी गई गतिविधियों को अलग–अलग समय में भी कर सकते हैं। अर्थात उतनी ही गतिविधयों का चयन किया जाय, जिन पर प्रतिभागियों के साथ

विश्लेषणात्मक चर्चा हो सके।
5. मेंटर टीम के पास प्रतिभागियों के कामों पर प्रसंसा व हँसी का माहौल बना कर उत्साहित करते रहें।

6. निर्धारित समय पूरा हो जाने के बाद खेल को रोककर मेंटर खेल गतिविधि के ऊपर चर्चा करें –
- लड़कों से पूछें कि क्या वो अपनी गतिविधि को ठीक से पूरा कर पाये हैं?
- लड़कों को इस खेल गतिविधि को करने में क्या दिक्कत आ रही थी? और क्यों?

खेल के बाद चर्चा के बिन्दु :

खेल के बाद मेंटर दोनों टीमों के साथ निम्न सवालों के आधार पर चर्चा करायें –
- **खेल कैसा लगा?**
- **कौन से काम काम करने में जयादा कठिनाई आ रही थी?**
- **क्या आपको लगता है जेंडर आधारित काम के विभाजनों को बदला जा सकता है?**
- **युवाओं से पूछें कि क्या काम के विभाजन को पाटने में आपकी कोई भूमिका हो सकती है?**

मेन्टर के लिए : युवाओं के साथ चर्चा :

युवाओं से निकलकर आयेगा कि उन्हें आज तक इस प्रकार के कामों को करने के लिए घर में कभी बोला ही नहीं गया इसलिए हम इन कामों को करने में दिक्कते आ रही थी। घर व समाज में इन कामों को हमेशा से महिलाओं व लड़कियों का काम बताया गया है। लड़कों को कभी सिखाया नहीं गया और अगर कभी किसी ने कोशिश भी की है तो उसे ताने देकर रोका गया कि ये काम तो महिलाओं के हैं, ये काम पुरूशों को शोभा नहीं देते। जबकि इन्हीं कामों को करने के लिए लड़कियों पर दबाव बनाया जाता है, डांटा और पिटाई भी की जाती है।

सार :

हमारे समाज में कामों का बंटवारा महिला और पुरूष के आधार पर किया जाता है। महिलाओं द्वारा किये जाने वाले कामों को आसान, कम तकनीक व जीविकोपार्जन से जोड़कर नहीं देखा जाता जिससे उन्हें इन कामों को करने पर सम्मान भी नहीं मिलता। महिलाओं की भूमिकाओं को घर के अंदर एक सीमित दायरे में ही देखा जाता है जिससे वे अपने आगे बढ़ने के विभिन्न अवसरों से वंचित हो जाती हैं। अगर कोई महिला इन कामों को करने से मना करती है तो उन्हें तरह-तरह के ताने दिये जाते हैं और उनके साथ हिंसा की जाती है।

ठीक इसी प्रकार पुरूषों द्वारा किये जाने वाले कामों को समाज में सम्मान की नजर से देखा जाता है तथा ये माना जाता है कि पुरूषों को परिवार चलाना है और वह इन कामों को सीखकर परिवार चला सकता है। उन्हें इन कामों को करने से आगे बढ़ने के बाहरी मौके मिलते हैं। अगर कोई पुरूष इन कामों को नहीं जानता तो उन्हें भी तरह-तरह के ताने मारे जाते हैं तथा इन कामों को सीखने का दबाव बनाया जाता है।

जेंडर आधारित सोच के तहत इस तरह से कामों का बंटवारा सामाजिक भेदभाव है जो किसी के लिए भी ठीक नही है हमें इसे बदलने की जरूरत है तथा लड़कियों व लड़कों को उनकी रूचि के आधार पर जानकारी व कौशल बढ़ाने से वंचित नहीं किया जा सकता।

गतिविधि अभ्यास : 02 साथी साथ निभाना।

(एक दूसरे की मदद करना व आपसी विश्वास)

इस खेल के माध्यम से मनोरंजन के साथ–साथ आपसी रिश्तों में विश्वास व सहयोग बढ़ाने के विभिन्न पहलुओं पर समझ बनाया जा सकता है। इसमें साथी की पृष्ठभूमि के आधार पर समझाने का तरीका व भाषा शैली क्या होगी, अपने साथी की मदद कब और कैसे कर सकते हैं आदि पर प्रतिभागी अपनी जानकारी को बढ़ा सकते हैं।

समय : 60 मिनट

सामग्री : हाल

सहायक सामग्री

- खुला मैदान या हॉल जिसमें बड़े समूह एक साथ खेल सकें।
- आंखों में बांधने के लिए जोड़े के हिसाब से दुपट्टे।
- सामान जैसे– बाल्टी, गिलास, कांच या खाली बोतल, कटोरी, किताब, डिब्बा, घड़ी आदि।

उद्देश्य:

- आपसी विश्वास व सहयोग बढ़ाने के विभिन्न तरीकों पर प्रतिभागियों की समझ बढ़ाना।

खेल कैसे करायें:

1. जो प्रतिभागी खेल में भाग लेना चाहते हैं मेंटर उन सभी प्रतिभागियों की दो–दो की जोड़ी बना दें।

(जोड़ी बनाने के लिए मेंटर गिनती करा कर जोड़ी बनायें या किसी दूसरे खेल के माध्यम से जैसे– सबको गोल घेराई में दौड़ाना है, मेंटर बीच में प्रतिभागियों के साथ घूम कर बोले 'बोल भाई कितने' प्रतिभागी बोलेंगे 'आप कहो जितना'। मेंटर जो भी संख्या बोलेगा प्रतिभागियों को उतने की संख्या में एक साथ खड़ा होना है। मेंटर अन्त में 2 बोल कर खेल को रोक दें।)

2 मेंटर उन दो–दो की जोड़ी को एक साथ बैठने के लिए कहें तथा जो प्रतिभागी खेल में भाग नही ले रहें हैं उन्हे अवलोकन कर्ता के रूप में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

3. प्रतिभागियों से एक आप सभी जोड़ीयों को अपने एक साथी के आंख में पट्टी बांधनी है। दूसरा साथी उसकी मदद के लिए उसके पास रहेगा।

4. जब सभी जोड़ियों में एक की आँख में पट्टी बंध जाय तब बनी जोड़ियों से कहें कि आपको अपनी जोड़ी में आपसी दोस्ती को बढ़ाना है कि एक दोस्त दूसरे दोस्त की मदद कैसे कर सकते हैं और आपसी विश्वास कैसे बढ़ता है।

5. मेंटर प्रतिभागियों के लिए एक रूट मैप तैयार कर दें। जब रूट मैप तैयार हो जाय तब प्रत्येक जोड़ी से कहें कि आपको अपने साथी को बिना छूवे पूरा रूट पार कराना है। ध्यान रहे आपका साथी (जिसके आंख में पट्टी बंधी है) चलने के दौरान रूट में पड़े किसी सामान से टच ना हों। यदि किसी भी सामान में छू गया तो वह खेल से बाहर हो जायेगा।

6. मेंटर यह भी स्पष्ट करें कि प्रत्येक जोड़ी का साथी हर रूकावट वाले जगहों अपने साथी की मदद केवल बोलकर ही कर सकता है उसको छू नहीं सकता।

7. इसके बाद सभी जोड़ियों को रूट में चलने के लिए कहें तथा जैसे–जैसे जो जोड़ी सामान को टच करती जाय उसे खेल से हटाकर अलग–अलग जगह पर अपनी जोड़ी के साथ बैठा दें तथा बाकी प्रतिभागियों के लिए खेल को आगे बढ़ाते रहें।

8. खेल को रूट मैप के अन्त तक करायें जहां तक रूट बनाया गया है। जब सभी प्रतिभागी खेल चुके हों उन्हें अलग–अलग समूहों में बैठने के लिए कहें।

नोट

मेंटर जोड़ियों को अलग–अलग समूहों में विभाजित करें। जो जोड़ा पूरा रूट पार कर चुके उन्हें एक समूह में, जो बीच में आउट होने वालें हैं उन्हें दूसरे समूह में तथा जो जोड़े शुरूआत में आउट होने वाले हैं उन्हें तीसरे समूह में बैठायें।

खेल के बाद चर्चा :

प्रतिभागियों को तीन अलग-अलग जगहों पर बैठाने के बाद उनके अनुभवों को निम्न क्रम में निकलवाएं –

- **समूह 1 के ऐसे लोग जिनके आँख में पट्टी बंधी थी, उनके अनुभव क्या रहे?**
- **समूह 1 में ऐसे लोग जो अपने साथी की मददगार की भूमिका में थे उनके अनुभव क्या रहे?**
- **समूह 2 के ऐसे लोग जिनके आँख में पट्टी बंधी थी, उनके अनुभव क्या रहे?**
- **समूह 2 में ऐसे लोग जो अपने साथी की मददगार की भूमिका में थे उनके अनुभव क्या रहे?**
- **समूह 3 की ऐसे लोग जिनके आँख में पट्टी बंधी थी, उनके अनुभव क्या रहे?**
- **समूह 3 में ऐसे लोग जो अपने साथी की मददगार की भूमिका में थे उनके अनुभव क्या रहे?**
- **यह खेल आपको कैसा लगा?**
- **आपने खेल में क्या सीखा?**
- **क्या आप खेल से यह जान पाये कि एक दूसरे की मदद करना व आपसी विश्वास कितना महत्वपूर्ण है?**

प्रतिभागियों के संभावित अनुभव निम्न प्रकार से हो सकते हैं

जोड़ियों का अनुभव	समूह –1 जो शुरूआत में ही आउट हो गये उनका समूह	समूह –2 बीच रूट तक पहुँचे जोड़ियों का समूह	समूह –3 रूट पार कर चुके जोड़ियों का समूह
जिनके आंख में पट्टी बंधी थी	• साथियों ने समझाने की कोई मदद नहीं की • जो समझा भी रहे थे तो वह मजाक में समझा रहे थे • साथी पर विल्कूल भी विश्वास नहीं था	• साथी सही तरीके से नहीं समझा पा रहे थे ताकि हम आसानी से समझ पायें • साथी को खुद पता नहीं था क्या और कैसे समझाऊँ • साथी पर विश्वास कम बन पा रहा था	• साथी पूरी मदद कर रहे था • समझाने का तरीका आसान था जिसे हम समझ पा रहे थे • साथी पर पूरा विश्वास था
जो साथी के रूप में मदद कर रहे थे	• साथी हमारे द्वारा दिये गये सुझाव व राय को महत्व नहीं दे रहे थे • हम भी मजाक के तौर पर समझा रहे थे जिससे कि साथी आउट हो जाये • हमें भी यकीन नहीं था कि हमारी बातों पर विश्वास करेंगे	• हमने बहुत समझाने की कोशिश की लेकिन साथी नहीं समझ पा रहे थे • हमारी बातों को सायद गंम्भीरता से नहीं ले रहे थे • सायद साथी को हमारे उपर विश्वास नहीं था	• हमें लगा कि अपने साथी की मदद करना जरूरी है • साथी को जितना आसान हो सके समझाने का प्रयास कर रहे थे • साथी पर पूरा भरोसा कर रहा था

गतिविधि अभ्यास : 03 एक वस्तु अलग–अलग पहचान
(महिला पुरूष जेंडर आधारित कामों की भूमिकाएं)

समय : 60 मिनट

ग्रामीण युवा लड़के

सहायक सामग्री

1. खुला मैदान या हॉल जिसमें 10 से 25 प्रतिभागी एक साथ खेल सकें।
2. कोई एक छोटी वस्तु जैसे– मारकर पेन या मारकर के बराबर लकड़ी का टुकड़ा

उद्देश्य :

- खेल के माध्यम से पुरूषों व युवाओं में जेंडर आधारित तय की जाने वाली काम की भूमिकाओं पर समझ बनाना।

खेल का असरः

- प्रतिभागी जेंडर भेदभाव आधारित भूमिकाओं पर विश्लेषण करने लगेंगे।
- प्रतिभागी अपने जीवन से जुड़े भेदभावपूर्ण व्यवहारों को साझा करने लगेंगे व बदलाव के लिए प्रेरित होगें।

खेल कैसे करायें :

1. मेंटर खेल में लोगों की रूचि व उत्सुकता बढ़ाने के लिए उर्जावान गतिविधि करायें। इसके लिए सभी प्रतिभागियों को एक सीधी लाईन में खड़े होने के लिए कहें। इसके बाद मेंटर निर्देश दे कि –

- सभी प्रतिभागियों को अपने से आगे वाले प्रतिभागी की कमर पकड़ना है।
- जब सभी प्रतिभागी एक दूसरे की कमर पकड़ लें, तब मेंटर भी सबसे आगे लाईन में खड़े हो जाये और प्रतिभागियों को स्पष्ट कर दें कि जिधर वे जायेगें उसी तरफ सभी प्रतिभागियों को बिना किसी की कमर छोड़े जाना है।
- मेंटर सांप के आकार में इधर–उधर दौड़ाये। कभी आड़ा–तिरछा दौड़ाये जिससे प्रतिभागी एक दूसरे पर जोर अजमाईश भी करने लगेंगे।
- जब प्रतिभागियों की आपसी झिझक खुलने लगे तब सहजकर्ता इस खेल को रोक कर प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में लाकर खड़ा कर दे।

2. मेंटर गोल घेरे के बीच में कोई मारकर या लकड़ी का टुकड़ा रख दें और प्रतिभागियों को खेल से जुड़े निम्न नियमों को स्पष्ट कर दें –

- मेंटर प्रतिभागियों से कहे कि आपको एक–एक कर बीच में आना है तथा बिना बोले इस वस्तु को लेकर एक एक्शन करके दिखाना है बांकि सभी प्रतिभागियों को पता चल जाना चाहिए कि ये कौन सी वस्तु है तथा एक्शन क्या है।
- प्रतिभागियों को आपस में बात नहीं करनी है और खेल में सभी को प्रतिभागिता करनी है तथा एक दूसरे के एक्शन की नकल नहीं करनी है।
- प्रतिभागियों को सोचने–समझने का मौका नहीं मिलेगा उन्हें अपनी बारी में आकर तुरन्त एक्शन करके दिखाना है।
- हर प्रतिभागी को एक्शन के लिए एक मिनट का समय मिलेगा।

नोट–

प्रतिभागी पहचान के रूप में संभावित इस तरह की पहचान करा सकते हैं जैसे – बन्दूक, सिगरेट, गेंद आदि।

3. जब पहले राउन्ड में सभी प्रतिभागी एक्शन कर चुके हों तो दूसरे राउन्ड में प्रतिभागियों से कहें कि अब आपको पुनः इस वस्तु की अलग पहचान करनी होगी।

4. अलग पहचान के लिए मेंटर प्रतिभागियों से कहे कि अब आपको महिलाओं से जुड़ी पहचान के आधार पर एक्शन करना है।

5. दोनों राउन्ड के खेल के बाद मेंटर को चाहिये कि वह प्रतिभागियों के साथ निम्न प्रकार से चर्चा करायें –

खेल के बाद चर्चा :

1. खेल मे कहां पर आपको खेलने में ज्यादा मुश्किल या सोचना पड़ रहा था कि अब क्या करें?

प्रतिभागियों की तरफ से संभावित जवाब निम्न प्रकार से हो सकता है–

- **जब पुरूशों से पुरूशों वाले भूमिकाओं के कामों की बात आ रही थी तब बड़ा आसान था।**
- **महिलाओं से जुड़ी भूमिकाओं में सोचना पढ़ रहा था बढ़ा मुष्किल था।**
- **खेल में कुछ प्रतिभागी खासकर पुरूश यह भी अनुभव साझा करेंगें कि उन्हें महिलाओं वाले कामों की भूमिकाओं में बड़ा झिझक व षर्म महसूस हो रहा था वो साझा करेंगे।**

2. मेंटर इसके बाद चर्चा कराये कि क्या आपको कामों की भूमिकाओं में कुछ अन्तर नजर आ रहा था?

प्रतिभागियों की तरफ से संभावित जवाब निम्न प्रकार से हो सकता है –

- **महिलाओं के लगभग सभी काम दूसरों की सेवा से जुड़े थे जैसे झाड़ू लगाना, रोटी बनाना, कपड़ा धोना, बच्चे को नहलाना आदि।**
- **पुरूषों के लगभग सारे काम अपने खुद के लिए दिखाई दे रहे थे जैसे अखबार पढना, खेल करना, बन्दूक चलाना, सिगरेट पीना, दारू पीना आदि।**

8. तत्पश्चात् तारा टीम को गीत के साथ वही प्रकिया करते हुए आना जाना करना है।

तारा टीम के गीत के बोल – तुम कमल के बदले किसको दोगे किसको दोगे ठंडे मौसम में।

9. फर से चॉद टीम को गीत गाते हुए तीन कदम आगे व पुनः अपनी जगह पर पीछे आना है।

चाँद टीम के गीत के बोल – हम कमल के बदले फराज (तारा टीम का कोई व्यक्ति हो सकता है) को देंगे फराज को देंगे ठंडे मौसम में।

10. इसके बाद मेंटर कमल व फराज को बीच में आने के लिए कहे और दोनों से कहें कि आपको जमीन में बनी लाईन के पास खड़ा होकर दोनों को एक दूसरे का दांहिना हाथ कसकर पकड़ना है। जब में 1, 2, 3 बोलूं तो आपको ताकत लगा कर एक दूसरे को खींचना है। जो हार जायेगा वो अपनी टीम के बगल में बैठ जायेगा यानि कि ग्रुप से एक सदस्य कम हो जायेगा।

11. फिर से उसी क्रम में गीत के साथ खेल शुरू होगा व हार–जीत का निर्णय होगा। देखना ये होगा कि यदि पहले चरण में हारी टीम में जीत हो गई तो वह सदस्य जो पहले अपनी टीम के बगल में बैठ गया था वह पुनः अपनी टीम का सदस्य बन जायेगा।

12. खेल में दूसरी टीम से किसको लड़ने के लिए चुनौती देना है या अपनी टीम से किसको लड़ने के लिए भेजना है ये खुद टीम का फैसला होगा।

13. यह प्रक्रिया कुछ समय तक जारी रखें, जब मेंटर को लगता है कि सभी लोग इसमें सक्रिय भागीदारी कर रहे हैं और टीम भी छोटी हो रही है तो खेल को रोक सकते हैं।

खेल के बाद चर्चा :

- **खेल के बाद चर्चा करायें कि जो टीम जीत में है उसने कैसे जीत हांसिल की?**
- **जो टीम हार रही थी उनके अनुभव क्या रहे?**
- **खेल से क्या कोई सीख बनती है?**
- **क्या इस तरह के खेलों के माध्यम से युवाओं व किशोरों को मुद्दों आधारित चर्चाओं से जोड़ना आसान है?**

सार

यह खेल देखने में लगता है कि शारीरिक ताकत से जुड़ा है लेकिन इसका दूसरा पक्ष यह भी है हम विपक्षी टीम को देखते हुए कैसा निर्णय लेते हैं तथा सही तरीके से अपने किस प्रतिभागी का चयन करते हैं। इस खेल में शारीरिक तौर पर कमजोर दिखने वाला व्यक्ति भी रणनीतिक तरीके से समूह की मदद से सफलता प्राप्त कर सकता है।

3. समाज द्वारा महिलाओं व पुरूशों की भूमिकाओं को अलग कर बनाया गया नियम क्या आपको लगता है सही है? या आपको लगता इसमें एक को फायदा व एक नुकसान होता है? थोड़ी देर प्रतिभागियों को सोचने का मौका दें इसके बाद प्रतिभागी बता पायेंगे कि समाज में महिलाओं के लिए भेदभाव पूर्ण नियम बनाये गये हैं।

4. क्या आपको लगता महिला-पुरूष की भूमिकाओं में जेंडर आधारित भेदभाव को बदला जा सकता है?

5. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या जेंडर आधारित भेदभाव को रोकने में हमारी कोई भूमिका हो सकती है?

गतिविधि अभ्यासः 04 हम आते हैं आते हैं, ठंडे मौसम में।
(रूची व प्रतिभागिता के स्तर को बढाना)

कार्यशालाओं, प्रशिक्षणों व विभिन्न शैक्षणिक सत्रों के दौरान इस्तेमाल किये जाने वाले खेलों का अपना महत्व होता है। खेलों के माध्यम से प्रतिभागियों की झिझक, तनाव, मानसिक थकावट, चिंता आदि को दूर करने तथा शैक्षणिक वातावरण बनाने, मौन तोड़ने, उर्जा व संचार से जुड़े विभिन्न प्रकार के खेलों का उपयोग किया जा सकता है। जब प्रतिभागी चर्चाओं से बोर होने लगे तब खेल करा कर प्रतिभागियों में रूचि व उत्साह को बढ़ाया जा सकता है। यह खेल पुरूषों व युवाओं के साथ खेला जा सकता है।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : खुला मैदान या हाल जिसमें 20 प्रतिभागी एक साथ खेल सकते हों**उद्देश्य** :—

- खेल के माध्यम से पुरूषों व युवाओं में आपसी झिझक को दूर कराना व चर्चा के लिए माहौल निर्माण करना।

खेल कैसे करायें :

खेल कराने के लिए प्रतिभागियों से कहें कि इस खेल में अधिकतम 20 प्रतिभागी भाग ले सकते हैं बांकि के प्रतिभागी भी खेल के हिस्से हैं लेकिन उनकी भूमिका खेल का अवलोकन करना होगा।

1. अधिकतम् 20 प्रतिभागियों को हाल के बीच में खड़ा कर दें। इसके बाद उन्हें दो छोटे ग्रुप में विभाजित में कर दें। ध्यान रहे कि एक जगह या आपसी गुट के ही लोग एक साथ न हों।

2. दोनों ग्रुप को एक निश्चित दूरी पर आमने–सामने खड़ा होने के लिए कहें।

3. फिर दोनों ग्रुप से कहें कि आप लोग आपस में एक दूसरे के कन्धे को पकड़ लें या एक दूसरे की कमर को पकड़ लें।

4. मेंटर दोनों ग्रुप से कहें कि आप जल्दी में अपने ग्रुप को कोई प्यारा सा नाम दें जैसे– चॉद, तारा आदि तथा अपने ग्रुप में सभी को एक दूसरे का नाम पता होना चाहिये।

5. मेंटर निर्देश दे कि कि पहले चाँद ग्रुप को एक गीत गाते हुए तीन कदम एक साथ आगे बढना है फिर तीन कदम गीत गाते हुए पीछे को आना है।

   चाँद टीम का गीत – हम आते हैं आते हैं आते हैं ठंडे मौसम में

6. इसी प्रकार फिर तारा टीम को एक साथ एक गीत गाते हुए तीन कदम आगे बढ़ना है और फिर गीत गाते हुए तीन कदम पीछे अपनी जगह पर जाना है।

   तारा टीम को गीत – तुम किसको लेने आते हो आते हो ठंडे मौसम में

7. फर से चॉद टीम को गीत गाते हुए तीन कदम आगे व गीत गाते हुए पुनः अपनी जगह पर पीछे आना है।
   चाँद टीम के गीत के बोल – हम कमल (तारा टीम का कोई व्यक्ति हो सकता है) को लेने आते हैं आते हैं ठंडे मौसम में।

3

खेल अभ्यास : 01 सायमन कहता है, बैठ जाओ।
(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष की सतर्कता आंकलन)

इस खेल के माध्यम से शैक्षणिक सत्रों के दौरान उर्जा को बनाये रखने, झिझक दूर करने तथा प्रतिभागियों के आपस में मेल–मिलाप बढ़ाने में सहयाक है। इस अभ्यास में प्रतिभागियों को बहुत ही ध्यान पूर्वक मेंटर को सुनते हुए कदम उठाना होता है तथा गलती करने पर खेल से बाहर होने का खतरा भी रहता है इसलिए प्रतिभागी रोचक तरीके से सतर्क होकर गतिविधि में शामिल होते हैं।

समय : 20 मिनट

सहायक सामग्री : खुला मैदान या हॉल

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर करते हुए उर्जा बढ़ाना।
- प्रतिभागियों में सुनने व तुरन्त निर्णय लेने के प्रति सतर्कता के स्तर का आंकलन करना।

खेल कैसे करायें –

1. प्रतिभागियों से कहें कि आपको एक खेल कराने जा रहे हैं जिसमें आपको अन्त तक जीत बनाये रखनी है। इसके लिए सभी प्रतिभागियों को हाल के बीच में गोल घेरे में खड़ा कर दें।

2. जब सभी प्रतिभागी घोल घेरे में आ जायें तब मेन्टर उनसे कहें कि आपको खेल के नियमों को ध्यान से सुनना है यदि आप नहीं सुन पाये तो खेल में हार हो सकती है।

3. मेंटर खेल के नियम समझाये जैसे– 'सायमन कहता है का मतलब है कि जो सायमन कहेगा' उसका पालन करना है।

4. यदि मैं कहता हूँ तो आपको नहीं करना है प्रतिभागियों को उदाहरण देकर समझा दें जैसे– 'सायमन कहता है बैठ जाओ' तो आपको बैठना है यदि मैने कहा 'बैठ जाओ' तो आपको नहीं बैठना है।

5. यदि प्रतिभागी नहीं समझ पा रहें हैं तो एक बार खेल कराकर समझा दें।

6. मेंटर गोल घेरे में कहीं पर ऐसी जगह में पर खड़ा रहे जहां से सभी को देखा जा सकता है।

7. मेंटर को जब लगे कि अब लोग पूरी तरह से समझ गये हैं तब खेल में कुछ बदलाव कर दें। इस बार बोलें कि राधा कहती है से खेल प्रारम्भ करते हैं। मेंटर्स खेल को मनोरंजन के तरीके से कराये जैसे– 'राधा कहती है नाचो' तो खुद नाच कर दिखाना है 'राधा कहती है रोना है' तो रो कर दिखाओ 'राधा कहती है गाल थप–थपथपाओ' तो आपको गाल थप–थपा कर दिखाना होगा। इसी बीच में मेंटर को कहीं–कहीं पर राधा नहीं बोलना जैसे बैठ जावो, नाचो आदि जिससे प्रतिभागी खेल से आउट हो पायेंगे।

8. जब प्रतिभागी आउट हों तो उनसे कहें आप बीच में आकर बैठ जायें। जब आउट होने वाले प्रतिभागी तीन या चार की संख्या में हो जायें तो बांकि प्रतिभागियों से कहें कि अब आपको इन्हें सजा देनी हैं सजा के रूप में सामूहिक या व्यक्तिगत डांस कराना, गीत गाने के लिए कहना या कोई रोल प्ले करने के लिए कहें।

खेल के अन्त में मेंटर्स प्रतिभागियों से निम्न सवाल पूछें कि :

- **आपको खेल कैसा लगा?**
- **जो प्रतिभागी खेल में जल्दी आउट हो गये क्या कारण रहा ?**
- **प्रतिभागियों से पूछें कि आपने खेल से क्या सीखा?**

खेल अभ्यास : 02 शेर और लोमड़ी।

(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष की सर्तकता पहचान)

यह खेल ग्रामीण या शहरी किशोर किशोरियों के साथ खेला जा सकता है। इस खेल के माध्यम से किशोर, किशोरियों में मनोरंजन के साथ–साथ झिझक दूर होती है और प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगते हैं जिससे शैक्षणिक सत्रों में उनकी भागीदारी बढ़ती है। इससे यह पता लगाया जा सकता है कि कौन से प्रतिभागी अधिक सतर्कता से खेल में भाग करते हैं।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : खुला मैदान या हाल जिसमें एक साथ खेल हो सके

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर कराना तथा सतर्कता के स्तर को समझना।

खेल कैसे करायें :

मेंटर सभी प्रतिभागियों से कहें कि आपको एक खेल कराने जा रहे हैं। आप सभी को गोलाई में खड़ा होना है प्रतिभागियों को समझायें कि –

1. प्रतिभागियों से कहें कि आपके पास भागते हुए शेर और लोमड़ी आयेगी आपको सर्तक होना है क्योंकि शेर आपको नुकसान पहुँचा सकता है।
2. प्रतिभागियों से कहें कि जब शेर और लोमड़ी आपके पास आये तो उसे भगाना है लेकिन दोनों को भगाने के तरीके अलग होंगे।
3. जब शेर आये तो आपको अपने हाथ से बन्दूक बनाकर गोली चलानी है और आवाज भी निकालनी है जैसे– ढिंच्यू, ढिंच्यू
4. जब आपके पास लोमड़ी आती है तो आपको अपने दोनों हाथों को कान के पास ले जाकर हुरर बोलना है।
5. यदि इसमें किसी ने गलती कर दी (जैसे शेर की जगह हुरर बोल दिया या लोमड़ी की जगह ढिंच्यू बोल दिया) तो वह आउट होकर शेर और लोमड़ी बनकर सभी को खेल करायेगा तथा पहले वाले प्रतिभागी अलग जाकर बैठ जायेगें।
6. मेंटर को इस खेल की शुरूआत खुद से कराना होगा तथा एक या दो बार प्रयोग के तौर पर भी किया जा सकता है।
7. धीरे–धीरे इस खेल से प्रतिभागी आउट होते चले जायेगें। जब प्रतिभागियों को संख्या कम बचे या जब लगता है कि समय हो गया है तब खेल को समाप्त किया जा सकता है।

खेल के बाद चर्चा :

- **मेंटर खेल के बाद चर्चा कराये कि– खेल कैसा लगा, उन प्रतिभागियों से पूछें कि आप जल्दी कैसे आउट हो गये अन्त में उन प्रतिभागियों से पूछें जो कि खेल के अन्त तक आउट नहीं हो पाये।**

खेल अभ्यास : 02 शेर और लोमड़ी।

(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष की सर्तकता पहचान)

यह खेल ग्रामीण या शहरी किशोरों/युवाओं के साथ खेला जा सकता है जिसमें खेल के माध्यम से किशोरों व युवाओं में मनोरंजन के साथ झिझक दूर होती है और प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगते हैं तथा कुछ प्रतिभागियों की पहचान वो कितना सतर्क होकर काम करते हैं सहजकर्ता को आंकलन हो पाता है।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : खुला मैदान या हाल जिसमें प्रतिभागी एक साथ खेल सकें।

उद्देश्य : प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगेंगे व खुला माहौल बन पायेगा।

खेल कैसे करायें :

1. मेंटर, सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में खड़ा करें।

2. जब सभी प्रतिभागी गोल घेरे में आ जाय तब उनसे कहें कि आपको खेल के नियमों को ध्यान से सुनना है यदि आप नहीं सुन पाये तो खेल में हार हो सकती है।

3. मेंटर खेल के नियम समझाये जैसे– 'ऐसे–ऐसे' का मतलब है कि जो मैं करू आपको उसका पालन करना है।

4. यदि मैं बोलता हूँ 'कैसे–कैसे' तो आपको कोई भी एक्शन नहीं करना है।

   (प्रतिभागियों को उदाहरण देकर समझा दें जैसे– यदि में ऐसे–ऐसे बोल कर बैठ रहा हूँ तो आपको बैठना है। मैं ऐसे–ऐसे कहकर ताली बजा रहा हूँ तो आपको ताली बजाना है। यदि मैने कैसे–कैसे बोलकर कहा बैठ जावो तो आपको नहीं बैठना है)।

5. मेंटर को चाहिये कि यदि प्रतिभागी नहीं समझ पा रहें हैं तो एक बार खेल कराकर समझा दें।

6. मेंटर गोल घेरे में कहीं पर ऐसी जगह में खड़ा रहे जहां से सभी को आसानी से देखा जा सकता है।

7. जब मेंटर को लगता है कि प्रतिभागी इसको अच्छी तरह से समझ गये हैं तो 'राधा कहती है' से खेल प्रारम्भ करायें। मेंटर्स खेल को मनोरंजन के तरीके से कराये जैसे –राधा कहती है– नाचो, तो खुद नाच कर दिखाओ। राधा कहती है– रोना है, तो रो कर दिखाओ। राधा कहती है– गाल थप–थपाओ, तो आपको गाल थप–थपा कर दिखाना होगा। इसी बीच में कहीं–कहीं पर आपको राधा नहीं बोलना होगा जैसे– बैठ जावो, नाचो आदि जिससे प्रतिभागी खेल से बाहर हो पायेंगे।

8. जब प्रतिभागी आउट हों तो उन्हे घेरे के बीच में आकर बैठने हेतु कहें। जब आउट होने वाले प्रतिभागी तीन या चार की संख्या में हो जाय तो बांकि प्रतिभागीयों से कहें कि अब आपको इन्हें सजा देनी हैं। सजा के रूप में डांस कराना, गीत गाने के लिए कहना या कोई रोल प्ले करने के लिए कहें।

खेल के अन्त में मेंटर प्रतिभागियों से पूछें कि :

- **आपको खेल कैसा लगा?**
- **जो प्रतिभागी खेल में जल्दी आउट हो गये क्या कारण रहा?**
- **प्रतिभागियों से पूछें कि आपने खेल से क्या सीखा?**

खेल अभ्यास : 04 रूमाल चोर।

(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष में स्फूर्ती पहचान)

यह खेल ग्रामीण या शहरी किशोर लड़कों या युवाओं के साथ खेला जा सकता है। इस खेल के माध्यम से किशोर व युवाओं में मनोरंजन के साथ–साथ झिझक दूर होती है और प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगते हैं। इसका असर यह होता है कि शैक्षणिक सत्रों के दौरान प्रतिभागियों को खुला माहौल मिल पाता है और वे सक्रिय भागीदारी करने लग जाते हैं।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्रीः खुला मैदान या हाल जिसमें प्रतिभागी एक घेरे में बैठ सकें, रूमाल या कोई छोटा कपड़ा

उद्देश्यः

- प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर कराना तथा सत्रों में भागीदारी हेतु प्रोत्साहन देना।

खेल कैसे करायें :

1. सभी प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में बैठा दें।
2. गोल घेरे के बीच में एक घेरा खींच कर उसमें रूमाल रख दें।
3. प्रतिभागियों से कहें कि आपको गोल घेरे में ही बैठ कर दो टीमों में विभाजित होना है। मेंटर को चाहिये कि वह टीम विभाजन के लिए 1, 2 की गिनती के आधार पर बराबर संख्या में बांट दें।
4. जब प्रतिभागियों के दो ग्रुप बन जाये तो दोनों को रूमाल के घेरे से बराबर दूरी बनाकर बैठने को कहें।
5. इसके बाद प्रत्येक ग्रुप से बारी–बारी से एक व्यक्ति रूमाल उठाने के लिए आयेगा और दूसरे ग्रुप का एक व्यक्ति रूमाल की चौकीदारी करेगा।
6. मेंटर स्पष्ट करे कि जो भी व्यक्ति रूमाल उठाने आयेगा उसे चौकीदारी के बिना छुएं अपनी टीम में रूमाल उठाकर ले जाना है। यदि उस व्यक्ति को चौकीदार ने छू लिया तो वह व्यक्ति टीम से आउट हो जायेगा। यदि चौकीदार रूमाल उठाने वाले व्यक्ति को नहीं छू पाया तो चौकीदार आउट हो जायेगाा।
7. यह क्रम तब तक चलता रहेगाा जब तक कि सभी की बारी न आ जाय।
8. रूमाल उठाने वाले व्यक्ति को छूट है कि वह रूमाल के घेरे के बाहर घूम सकता है।
9. रूमाल उठाने वाला व्यक्ति चाहे तो चौकीदार को बातों में उलझाकर रूमाल उठा सकता है। चौकीदार को रूमाल उठाने वाले को उसकी टीम में पहुँचने से पहले ही छूना है।
10. इस खेल को तब तक करायें कि जब तक बहुत सारे प्रतिभागी बाहर न हो जांय।

खेल के बाद चर्चा :

मेंटर खेल के बाद निम्न सवालों के आधार पर चर्चा कर सकते हैं –

- **खेल कैसा लगा? उन प्रतिभागियों से पूछें कि जो चौकीदार की भूमिका में थे।**
- **इसके बाद उन प्रतिभागियों के अनुभव भी सुनें जो रूमाल उठाने के लिए आ रहे थे।**
- **अंत में उन प्रतिभागियों से पूछें जो कि खेल के अन्त तक आउट नहीं हो पाये।**

खेल अभ्यास : 05 जंगल में जगना।

(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष की प्रतिभाओं का आंकलन)

यह खेल ग्रामीण या शहरी किशोरों/युवाओं के साथ खेला जा सकता है। इस खेल में प्रतिभागी अपनी अभिरूचि को जाहिर करने, सामूहिक व व्यक्तिगत अभिनव को प्रदर्शित करने की गतिविधि में शामिल हो पाते हैं। इससे उन प्रतिभागियों खासकर जो पहली बार किसी कार्यशाला या प्रशिक्षण में भाग ले रहे होते हैं, के मन की झिझक दूर होती है। इससे प्रतिभागी खेल के साथ–साथ शैक्षणिक सत्रों में भी अपनी भागीदारी करने लग जाते हैं।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : खुला मैदान या हाल जिसमें एक बड़ा समूह एक साथ खेल सके।

उद्देश्य :

- प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर कराना।
- प्रतिभागियों में प्रतिभावों व विविधताओं का आंकलन करना।

खेल कैसे करायें :

प्रतिभागियों से कहें कि आपको एक खेल कराने जा रहे हैं जिसमें आपको खेल के अन्त तक आपस में बात नहीं करनी है। खेल के कुछ नियम हैं जैसे –

1. सभी प्रतिभागियों से कहें आपको बिना बोले, बिन किसी को छुएं हाल में इधर–उधर टहलाना है। इसके लिए 2 मिनट का समय तय कर दें।

2. इसके बाद मेंटर, प्रतिभागियों से कहें कि आपको तितर–बितर होकर बैठ जाना है।

3. मेंटर कहे कि आपको 1 मिनट में अपने एक पसन्दीदा जानवर को याद करना है। वह कौन सा जानवर है?

4. फिर प्रतिभागियों से कहें कि आपको उस जानवर का अभिनय (हांव–भाव) करना है जैसे– चलना–फिरना, अंगड़ाई लेना, खुजलाना आदि।

5. अन्त में कहें कि– अब आपको उस जानवर के सोने का अभिनय करना है।

6. प्रतिभागियों से कहें कि उस जानवर की सांसें छोड़ने का अभिनय भी करना है।

7. फिर प्रतिभागियों से कहें कि अब सुबह हो गई है आपको जगना है, उसका अभिनय करें।

8. अब आपको धीरे–धीरे उस जानवर की आवाज निकालनी है।

9. फिर कहें कि अब आपको उस जानवर की तेज आवाज निकालनी है।

चर्चा के बिन्दु :

- **आपको खेल कैसा लगा?**
- **सबसे बड़ा समूह किस जानवर का बना?**
- **क्या खेल से ऊर्जा बढी?**
- **कुछ एक दूसरे जानवरों से क्यों भाग रहे थे?**
- **कुछ की आवाजें तेज क्यों थी?**
- **पसंदीदा जानवर के बारे में कुछ कहना चाहेंगे?**

खेल अभ्यास : 06 नेता कौन?
(व्यक्ति विशेष की विश्लेषण क्षमता का आंकलन)

यह खेल लड़कों व लड़कियों, महिलाओं व पुरूषों किसी के साथ भी खेला जा सकता है। खेल से प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगते हैं तथा अपने अनुभवों का इस्तेमाल करते हुए विश्लेषणात्मक क्षमता का उपयोग करने में सक्षम होते हैं।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : .खुला मैदान या हाल जिसमें एक बड़ा समूह एक साथ खेल सकें।

उद्देश्य : प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर करना व प्रतिभागियों में उनकी विश्लेषणात्मक क्षमता का आंकलन करना।

खेल कैसे करायें :

1. प्रतिभागियों से कहें कि आपको एक खेल कराने जा रहे हैं जिसमें आपके बीच से एक नेता बनाया जायेगा और आप लोगों के बीच में से एक व्यक्ति को उस नेता की पहचान करना है।

2. खेल शुरू करने के पहले मेंटर को चाहिए कि वह प्रतिभागियों को निम्न नियम स्पष्ट कर दें –

- प्रतिभागियों के बीच में से एक नेता का चुनाव किया जायेगा तथा एक व्यक्ति थोड़ी देर के लिए हॉल के बाहर जायेगा और लौटकर उसे नेता की पहचान करना है। बाहर गया व्यक्ति नेता की पहचान के लिए प्रतिभागियों से अधिकतम् 5 सवाल पूछ सकता है जिसका जवाब प्रतिभागी 'हां' या 'ना' में देगें। यदि सही है तो 'हां' यदि गलत है तो 'ना' बोलेगें।

- मेंटर हाल में बैठे प्रतिभागियों को स्पष्ट करे कि आपको नेता की तरफ नहीं देखना है। यदि आपने नेता की तरफ देखने या हॅसने की कोशिश की तो नेता पकड़ में आ जायेगा।

- नेता की पहचान करने वाला व्यक्ति तभी अंदर आयेगा जब अंदर से तालियों की आवाज आये।

- यह प्रक्रिया हर बार बदलती रहेगी यानि नेता भी बदलता रहेगा और नेता की पहचान करने वाला भी बदलता रहेगा ताकि सभी प्रतिभागी खेल में भाग ले सकें।

- नेता अपने हाव–भाव से नेता होने का अहसास न कराये।

3. मेंटर, प्रतिभागियों से किसी एक को जो नेता की पहचान करना चाहता है, हॉल से बाहर जाने के लिए कहें।

4. जब नेता की पहचान करने वाला व्यक्ति बाहर चला जाय तो प्रतिभागियों के बीच में से एक नेता का चयन कर लें।

5. प्रतिभागियों को तालियां बजाने के लिए कहें ताकि नेता खोजने वाला व्यक्ति अंदर आकर नेता की पहचान करे।

6. इस प्रक्रिया को मेंटर अपने निर्धारित समय के आधार पर करा सकते हैं या जरूरत पड़ने पर समय को घटाया या बढ़ाया जा सकता है।

टिप्स नोट :

खेल में 5 सवाल करने के तरीके आसान हैं। जैसे पहला सवाल, यदि महिला-पुरूश का ग्रुप है तो उनसे पूछें नेता महिला है? लोग यदि ना बोलें तो समझो नेता पुरूष है। फिर दूसरा सवाल, इलाका (क्षेत्र) बांट दें जैसे पूछें नेता यहां से यहां तक बीच में कहीं बैठा है? यदि हां तो अब आपको उन्हीं में से खोजना है। फिर आप कपड़ों की पहचान जैसे शर्ट पहनी है कि नही? फिर कलर की पहचान बनायें आदि। सम्भवतः इस तरीके से नेता तक पहुँच पाना आसान होगा।

खेल अभ्यास : 07 चम्मच में पानी भरना।

(व्यक्ति विशेष की विश्लेषण क्षमता का आंकलन)

यह खेल युवाओं के साथ खेला जा सकता है। इस खेल में प्रतिभागियों के बीच आपसी तालमेल, एकाग्रता व सतर्कता के बीच सभी की सहभागिता की जांच की जा सकती है। इससे प्रतिभागी समूह में संवाद की प्रक्रिया को बनाये रखते हुए तय नियमों के आधार पर सामूहिक भागीदारी से अच्छे परिणामों को कैसे हासिल करें, सीख सकते हैं।

समय : 30 मिनट

सहायक सामग्री : दो पानी से भरे डिब्बा, 4 चम्मच एक ही साइज वाले, 2 खाली बोतलें

उद्देश्य : प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर करना व उर्जा बढाना तथा उनकी फूर्ती व सर्तकता क्षमता का आंकलन करना।

खेल कैसे करायें : प्रतिभागियों से कहें कि आपको एक खेल कराने जा रहे हैं। जिसमें आपके 20 प्रतिभागी भाग ले सकते हैं। यदि प्रतिभागी 20 से ज्यादा हैं तो अवलोकन कर्ता की भूमिका में हो सकते हैं।

1. मेंटर सबसे पहले 10–10 प्रतिभागियों को दो लाईन में एक के पीछे एक करके खड़ा करें।

2. इसके बाद दोनों लाईनो के सबसे आगे वाले प्रतिभागी के समाने पानी से भरा डिब्बा रख दें तथा सबसे पीछे वाले प्रतिभागी को खाली बोतल दे दें।

3. दोनों लाईनो में खड़े सबसे आगे वाले प्रतिभागियों को दो–दो चम्मच दे दें तथा निम्न निर्देश दें –

- जब मेंटर ताली बजाएं तो चम्मच लिए प्रतिभागी को डिब्बे से चम्मच में पानी भरकर अपने पीछे वाले प्रतिभागी को आगे बढ़ाने के लिए देना है ताकि पानी खाली बोतल में भरा जा सके।
- ध्यान रहे कि कोई भी प्रतिभागी लाईन तोड़कर सीधे बोतल में पानी नही ड़ाल सकता अन्यथा उस टीम को आउट कर दिया जायेगा।
- मेंटर दोनो टीम को स्पष्ट करें कि यह खेल केवल 5 मिनट का होगा जिसमें हर टीम को अपनी–अपनी खाली बोतल में ज्यादा से ज्यादा पानी भरना है।

4. पांच मिनट के बाद मेंटर दोनो टीम के पानी की बोतल को चेक करें कि किसमें ज्यादा पानी भरा है। इसके बाद मेंटर निम्न सवालों के आधार पर प्रतिभागियों से विश्लेषणात्मक चर्चा करें –

- जो टीम डिब्बे में कम पानी भर पाई उसके कारण क्या थे? ये अनुभव उसी टीम से ही पूछे।
- जो टीम डिब्बे में ज्यादा पानी भर पाई उसके क्या कारण थे?

खेल से सीख :

समूह के अंदर एक दूसरे के अनुभवों व क्षमताओं का सम्मान करते हुए अपने साथियों पर विश्वास करना बहुत जरूरी है। अपने साथियों से गल्ती होने के बावजूद अच्छे काम के लिए प्रोत्साहन बढ़ाना तथा संचार को बनाये रखने से सभी लोग मिलकर काम करने के लिए प्रोत्साहित होते हैं जिससे टीम वर्क के अच्छे परिणाम आते हैं।

4

पोटली खोल कुछ तो बोल : जेंडर समानता आधारित प्रतियोगिता

(व्यक्ति विशेष की जेंडर समानता पर समझ का स्तर आंकलन)

जेंडर समानता आधारित इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रतिभागियों की जेंडर मुद्दों पर समझ बढ़ाने में किया जा सकता है। इस गतिविधि में 10 से 25 प्रतिभागी एक साथ भाग ले सकते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से मेंटर प्रतिभागियों की जानकारी व समझ के स्तर को समझ सकते हैं।

प्रतिभागी : पुरूष व लड़के

सहायक सामग्री : एक खाली पोटली, सवालों की लिखित पर्चियां, तीन कलर की झंडियां– लाल, हरी व पीली

उद्देश्य : प्रतिभागियों की जेंडर आधारित विभिन्न विषयों पर जानकारी व समझ को बढ़ाना।

खेल कैसे कराएं

1. मेंटर सर्वप्रथम प्रतिभागियों को हाल के बीच में गोल घेरे में खड़ा कर दें तथा प्रतिभागियों के बीच में से ही एक वालेन्टियर का चयन कर ले।
2. मेंटर प्रतिभागियों को स्पष्ट कर दें कि वालेन्टियर सभी प्रतिभागियों के पास बारी–बारी से आयेगा और सबको पोटली दिखायेगा। एक बार में एक प्रतिभागी को पोटली से एक पर्ची निकालना है।
3. इसके बाद जिस प्रतिभागी ने पर्ची निकाली है वह उस पर्ची में लिखे सवाल को जोर से पढ़कर सभी को सुनायेगा। उसे पर्ची में लिखे सवाल का जवाब देने के लिए निम्न तीन विकल्पों में से एक ही विकल्प चुनना होगा–
   1. सहमत हूँ 2. असहमत हूँ 3. पता नहीं
4. यदि प्रतिभागी का जवाब सही निकला तो मेंटर हरी झंडी दिखायेगा, यदि गलत जबाब निकला तो लाल झंडी और यदि प्रतिभागी बोला कि पता नही तो पीली झंडी दिखायेगा।
5. इसके बाद प्रतिभागी को अपने जवाब के कारणों को भी स्पष्ट करना होगा।
6. यदि किसी प्रतिभागी को कोई अलग से टिप्पणी करना है या अपनी बात रखना है तो उसे हाथ खड़ाकर मेंटर की अनुमति से अपनी बात रख सकता है।
7. यह प्रक्रिया तब तक चलती रहेगी जब तक कि सभी प्रतिभागी भाग न ले लें तथा मेंटर को चाहिये कि प्रतिभागियों को उस विषय पर सही जानकारी स्पष्ट कर दें।

खेल के बाद चर्चा के बिन्दु :

- **खेल की यह प्रक्रिया कैसी रही?**
- **प्रतिभागियों से उनके अपने कन्फ्यूजन के बारे में पूछें तथा मेंटर स्पष्ट करें।**
- **प्रतिभागियों से उनकी सीख के बारें में बताने के लिए कहें।**

पोटली में ड़ालने हेतु सवालों की सूची

1. बेटी का पैदा होना अपशकुन है।
2. लड़कियों को कम बोलना चाहिए।
3. लड़कियां खानदान व परिवार की इज्जत होती हैं।
4. चाहे संतान जितनी भी हो पर एक लड़का जरूर चाहिए।
5. लड़कियों और लड़कों को घरेलू काम आने चाहिए।
6. बिना शादी किये लड़कियों को ज्यादा श्रंगार करना ठीक नहीं।
7. लड़कियों को सिर व छाती पर दुपट्टा डालना जरूरी है।
8. लड़कियों को पराये मर्दों से पर्दा करना चाहिए।
9. लड़कियों को जोर से हँसना नहीं चाहिए।
10. लड़कियों को उछल कूद नहीं करनी चाहिए।
11. यदि पैदा होना वाला बच्चा लड़की है तो इसके लिए माँ जिम्मेदार है।
12. लड़की की शादी 18 वर्ष में अवश्य कर देनी चाहिए।
13. लड़की की शादी करते वक्त लड़की की राय जानना जरूरी है।
14. अच्छी लड़कियां लड़कों के साथ दोस्ती नहीं करती।
15. लड़कियां चुगलखोर होती हैं।
16. लड़कियों को तनकर चलना चाहिए।
17. फिल्म देखनें से लड़कियां बिगड़ जाती हैं।
18. लड़कियों को लड़कों की तरह उठना बैठना नहीं चाहिए।
19. लड़कियों पर पूरा भरोसा करना धोखा खाना है।
20. जो प्यार करता है वो नाराज भी होता है। पति प्यार करता है तो मार भी सकता है।
21. पति कभी गुस्से में पत्नी को गाली दे या एक आध थप्पड़ मारे दे तो उसे भूल जाना चाहिए।
22. मर्द नसबंदी कराने से कमजोर हो जाते हैं।

5

जेंडर खोजो : कहानियों में जेंडर समानता की पहचान करना।

मेंटर दैनिक जीवन में घटित होने वाली विभिन्न घटनाओं व कहानियों के माध्यम से प्रतिभागियों की जेंडर समानता से जुड़ी विभिन्न विषयों पर उनकी जानकारी व समझ को बढ़ा सकते हैं। इस पुस्तक में इन्ही बातों को ध्यान में रखकर कुछ घटनाओं व कहानियों को जोड़ा गया है।

कहानी : 01

एक बड़े हॉल में एक मेंढक रहता है और एक मेंढकी। उनमें से एक अखबार पढ़ रहा है और एक चाय बना रहा है।

1. बताओ कौन चाय बना रहा है और कौन अखबार पढ़ रहा है ?

थोड़ी देर में, उस हॉल में एक साँप घुस आता है और दोनों में भगदड़ मच जाती है। उनमें से एक छलाँग लगा कर रैक में चढ़ जाता है और एक वहीं पर कोन में दुपक जाता है।

2. बताओ कौन रैक में छलाँग लगा कर चला गया और कौन कोने में दुपक गया ?

साँप इतना खतरनाक था कि उसने दोनों को रैक व कोने में भी नहीं छुपने दिया। दोनों मेंढक व मेंढकी वहां से भाग गये सामने देखा कि एक दरवाजे पर कुण्डी लगी है, उनमें से एक ने जोर से लात मारी और दरवाजा तोड़ दिया।

3. बताओ दरवाजा किसने तोड़ा होगा ?

नोट – कहानी के बाद मेंटर प्रतिभागियों से पूछें कि आपने कैसे तय किया कि कौन मेंढक है और कौन मेंढकी है?

ज्यादातर लोगों के जवाबों से पता चलेगा कि मेंढ़क और मेंढ़की कहते ही लोग उसे महिला और पुरूष से तुलना करने लग जाते हैं और उनके काम की भूमिकाओं को देखकर ही उत्तर दिया। जबकि जेंडर समानता के आधार पर इसका सही उत्तर है **'दोनों में से कोई'।**

सार :

हमारे समाज में प्रायः महिलाओं के कामों को सेवाओं से जुड़े कामों के तौर पर आंका जाता है, उन्हे शारीरिक व मानसिक तौर पर कमजोर माना जाता है जबकि पुरूषों को ताकतवर, निर्णय लेने वाला व परिवार के मुखिया के रूप में देखा जाता है। महिलाओं और पुरूषों की ये छवियां ठीक नही हैं। मौके मिलने पर महिलाओं ने भी अपने ज्ञान और कौशल को साबित किया है अतः जरूरत है कि पुरूष भी घरों के अंदर अपनी जिम्मेदारियों को उठायें।

कहानी : 02

एक सियार और सियरनी एक दिन सड़क में घुमते हुए जा रहे थे। वे दोनों आपस में खूब मजाक कर रहे थे। उनमें से एक दूसरे के कन्धे पर हाथ मार रहा था और कभी एक–दूसरे के कान में कुछ कहते और मस्त चाल में जा रहे थे। कुछ समय बाद उनमें से एक ने कहा कि मुझे बहुत भूख गली है फिर दोनों एक रेस्टोरेन्ट में जाते हैं और खूब मौज करते हुए अपनी मनपसन्द का नास्ता करते हैं। उनमें से फिर एक बिल का पेमेंट करता है। इसके बाद वे दोनों रेस्टोरेंट के बगीचे में घूमते हैं और खूब मस्ती करते हैं। उन्हें पता ही नहीं चलता कि कब रात के 11 बज गये है। उनमें से एक कहता है कि अरे! रात हो गई है, आज तो घर से डांट मिलने वाली है। उनमें से एक कहता है कि डरने की जरूरत नहीं, मैं तुम्हारे साथ हूँ। चलो, घर चलते हैं।

चर्चा के लिए सवाल :

1. बताओ उन दोनों में क्या रिश्ता है?
2. होटल का बिल पेमेंट करने वाला कौन था?
3. कन्धे पर हाथ मारने वाला कौन था?
4. कान में बात करने वाला कौन था?
5. कौन कहता है कि घर से डांट मिलने वाली है?
6. कौन कहता है आपको फिकर करने की जरूरत नहीं है?
7. बतायें इस कहानी में जेंडर कैसे काम कर रहा है?

सार :

जब भी हम हँसी–मजाक करते हुए किसी महिला–पुरूष को देखते हैं तो हम हमेशा पति–पत्नी या प्रेमी–प्रेमिका के तौर सोचने लगते हैं। पैसों से जुड़े मामलों में हमेंशा निर्णय लेने वालो में किसी पुरूष की छवि दिखाई देती है, पुरूष सुरक्षा करने वाला भी दिखाई देता है। जबकि हमेशा ऐसा नही होता है आज महिलाएं पैसों से जुड़े बडे से बड़ा काम सम्भाल व निर्णय ले रही हैं, किसी भी समय कहीं भी घर से बाहर आ–जा रही हैं। इसलिए हम पुरूषों को उनके निर्णयों पर स्वीकार्यता व उनके नेतृत्वशील व्यवहारों को स्वीकार करने की जरूरत है।

कहानी : 03

एक लड़का मोटरसाइकिल से जा रहा था, अचानक उसका सन्तुलन बिगड़ता है और मोटरसाइकिल सहित गिर जाता है। लड़के के घुटने में चोट लग जाती है और काफी तेज दर्द होता है। अचानक देखा कि सामने एक सुन्दर लड़की खड़ी है।

प्रतिभागियों के लिए सवाल :–

1. क्या लड़का घुटना दबा कर रोयेगा?
2. ऐसी स्थिति में लड़का क्या करेगा?

विश्लेषणात्मक चर्चा के लिए कुछ सवाल :–

- कैसे मर्दानगी पुरूष को जोखिम में डालती है?
- क्यों पुरूष अपनी कमजोरी को छुपाना चाहते हैं?
- पुरूष क्यों हमेशा अपने को ताकतवर दिखाना चाहते हैं ?

सार :

यह मर्दानगी की सोच का ही परिणाम होता है जिसमें पुरूषों को सिखाया जाता है कि उन्हें दूसरो के सामने खासकर महिलाओं के सामने अपनी कमजोरी साबित नहीं करना है और एक अच्छा परफार्मर बनना है। ऐसी स्थिति में लड़के व पुरूष कई बार जोखिम भरा कदम उठाते हैं, हिंसात्मक व्यवहार करते हैं जिससे उन्हे बाद में कई तरह के मानसिक तनाव, आर्थिक नुकसान व पश्चाताप से भी गुजरना पड़ता है। इसलिए हमें धौसपूर्ण मर्दानगी के इन मानकों को बदलने की जरूरत है।

कहानी : 04

विमल और सन्तोष दोनों दोस्त हैं। एक दिन दोनों अपने गाँव से पैदल शहर की तरफ जा रहे थे। रास्ता ऊबड़–खाबड़ था। विमल ने पतली सी हवाई चप्पल पहनी थी, अचानक एक काँटा विमल के पैर में चुभ जाता है और विमल के मुँह से 'उई माँ' निकलता है। खैर, विमल काँटा निकाल कर आगे बढ़ता है। सन्तोष ने ये सब देखा और सुना भी परन्तु विमल से कुछ नहीं कहा। फिर दोनों मेन हाईवे पर जाने लगे। दोनों पैदल सड़के के किनारे–किनारे चल रहे थे तभी अचानक एक तेज रफतार ट्रक विमल के पीछे से निकला। विमल के मुँह से अचानक 'बाप रे' निकला। इस बात को भी सन्तोष ने सुना और अपने दोस्त विमल से बोला–

1. विमल जब तुम्हारे पाँव में काँटा चुभा तब तुमने 'उई माँ' बोला क्यों?
2. जब तेज तफतार ट्रक निकला तब तुम्हारे मुँह से 'बाप रे' निकला क्यों?
3. मेंटर को चाहिये कि वे प्रतिभागियों से भी उनके अनुभवों के बारे में पूछें कि ऐसा क्यों होता है?

सार :

हमारे समाज में बड़े स्वरूप से जुड़े सवाल या घटनाएं उन्हें पुर्लिंग से जोड़कर देखा जाता है व छोटी बातें, घटनाएं आदि को स्त्रीलिंग से क्योंकि समाज में जेंडर आधारित भूमिकाओं में पुरूष को उच्चतर व महिलाओं को कमतर आंकने की धारणा को स्थापित किया गया है जो कि गलत है। इन्हीं विचारधाराओं से गैरबराबरी की शुरूआत होती है।

चूंकि सेवा का काम महिलाओं का काम माना जाता है और शुरू से महिलाएं ही करती आ रही हैं इसलिए इस कहानी में कोई चोट पहुंचने पर अचेतन मन में भी 'माँ' को याद किया जाता है। इसी प्रकार चूंकि ज्यादातर सम्पत्ति पुरूषों के पास होती है तथा वही उसका नियत्रंक होता है, जैसा कि इस कहानी से प्रतीत होता है इसलिए अनायास पिताओं से जुड़े सम्बोधन हमारे दिमाग में आते हैं जैसे सड़क पर चलते हुए अगर किसी से जरा भी झगड़ा हो जाये तो यही बोलते हैं कि ये सड़क तेरे बाप की है क्या? अगर गाडी की स्पीड तेज हो तो बोला जाता है कि बाप रे! कितनी तेज चला रहा है, आदि।

कहानी : 05

एक दिन लखन अपने स्कूटर से बाजार जा रहा था। जब वह बीच बाजार में पहुँचा तो उसे आगे बढ़ने को जगह नहीं मिली क्योंकि काफी भीड़ थी। लखन के पीछे से एक मोटरसाइकिल वाला आया और जोर–जोर से हॉर्न बजाने लगा। लखन एक कदम भी आग नहीं बढ़ा, उस व्यक्ति को गुस्सा आया उसने फिर तेज हॉर्न बजाया और बोला सुन बे, ये सड़क तेरे बाप की है क्या? लखन कुछ भी जबाब नहीं दे पाया, फिर घर आकर सोचने लगा कि– उस आदमी ने मेरे से ऐसा क्यों बोला कि ये सड़क 'तेरे बाप की है' क्या?

प्रतिभागियों के लिए सवाल :

- आप क्या सोचते हैं कि उसने ऐसा क्यो कहा होगा?

सार :

हमारे घर, समाज में संसाधनों पर पूरा नियत्रंण व मालिकाना हक पुरूषों को होता है। संसाधनो से पावर मिलता है और ज्यादातर व्यक्ति अपने इस पावर का इस्तेमाल दूसरों को दबा कर खुद को आगे बढ़ाने, अपनी झूठी शान को स्थापित करने और दूसरों को नियंत्रित करने में करता है। यह स्थिति हमें सार्वजनिक जगहों, परिवारों व अन्य संस्थानों आदि में हर जगह दिखाई देती है। सामाजिक स्तर पर यदि देखा जाय तो 'सम्पत्ति में महिलाओं का अधिकार 2005' कानून होने के बावजूद आज संसाधनों में महिलाओं का स्वामित्व बहुत ही कम है और अगर कहीं है भी तो उनके बारे में सारा निर्णय घर के पुरूष ही लेते हैं। अतः हमें इस तरह की सोच को बदलने की जरूरत है तथा संसाधनों तक महिलाओं की पहुंच बन सकें इसके लिए पहल करने की जरूरत है।

कहानी : 06

सुबह का समय है जार्ज ऑफिस जाने के लिए तैयार है। उसकी पत्नी नाश्ता तैयार कर रही है। इनके 2 बच्चे हैं, एक बच्चे ने कपड़े में ही पोटी की है वह रोये जा रहा है। माँ वहीं पास में चारपाई पर बैठी है। जार्ज कुछ देर बच्चे को चुप कराने लगा फिर पत्नी को आवाज लगाई तुझे सुनाई नहीं पड़ता बच्चे ने पोटी की है। पत्नी ने कहा, साफ कर दो। मैं खाना बना रही रही हूँ। इतना कहना था कि जार्ज ने झल्लाकर माँ को अवाज लगाई।

प्रतिभागियों के लिए सवाल :

- जार्ज क्यों झल्लाया होगा?
- जार्ज की पत्नी ने जार्ज से सही कहा?
- जार्ज ने माँ से क्या कहा होगा?
- ऐसी परिस्थिति में जार्ज को क्या करना चाहिए?

सार :

प्रायः हमारे समाज में बच्चों की देखभाल जैसे– बच्चों को नहलाना, कपड़े बदलना, पोटी साफ करना, बच्चों को खाना खिलाना आदि महिलाओं के हिस्से का काम माना जाता है जो कि गलत है। कोई भी काम महिला–पुरूष के आधार पर नहीं बंटा होता है। इन्हीं कारणों से महिलाओं को घर से बाहर जाने के अवसर, घर से बाहर जाकर काम करने व शिक्षा आदि के मौकों से वंचित हो जाती है तथा आगे बढ़ने के अवसर रूक जाते हैं। अतः पुरूशों की जिम्मेदारी बनती है कि घर में बच्चों की देखभाल में अपनी जबाबदेही व जिम्मेदारी को स्वीकार करें, इससे किसी के भी ऊपर काम का बोझ नही पड़ता तथा परिवार में सभी के बीच बेहतर तालमेल बना रहता है।

कहानी : 07

रामप्रसाद आज अपने पड़ोसियों के साथ ताश खेल रहा है। घर में बच्चें भूख के मारे चिल्ला रहे हैं। रामप्रसाद की पत्नी जंगल से लकड़ी का गठ्ठर फेंकते हुए कहती है देखो जी ये ताश खेलकर क्या मिलेगा? इससे अच्छा है कि अभी तक खाना बना देते। इतना कहना था कि ताश खेलने वाले हँसने लगते हैं और रामप्रसाद का चेहरा लाल हो जाता है।

प्रतिभागियों के लिए सवाल :

- रामप्रसाद का चेहरा क्यों लाल हुआ होगा?
- रामप्रसाद ने घर जाकर अपनी पत्नी से क्या कहा होगा?
- क्या रामप्रसाद की पत्नी का कहना ठीक था?

सार :

हमारे समाज में जेंडर आधारित कामों के विभाजन से कई बार महिलाओं के साथ हिंसा होती है। यदि कभी महिलाएं, पुरूषों से काम के बारे में कहती हैं तो पुरूष आक्रामक होकर महिलाओं के साथ गाली-गलौज और मारपीट करते हैं, ताने मारते हैं, जो कि गलत है। पितृसत्तात्मक समाज में सिखाया जाता है कि घर का मुखिया पुरूष है, संपति का मालिक पुरूष है, सारे निर्णय पुरूष ही ले सकता है आदि। महिला तो किसी काम के लिए पति को कह ही नही सकती अन्यथा पुरूष को पत्नी का गुलाम माना जायेगा। जब भी महिलाएं इन भेदभावपूर्ण मान्यताओं से हटकर कोई प्रयास करती हैं तो उनके साथ शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व यौनिक हिंसा की जाती है, जो कि उनके मानवाधिकारों का हनन है।

6

जेंडर अटकलें : जेंडर समानता पर नाटकों के माध्यम से समझ बढ़ाना।

सीखने–सिखाने की विधाओं में नाटक एक रूचिकर माध्यम है। इस तरह के नाटक अभ्यासों से प्रतिभागियों में आपसी झिझक दूर होती है तथा प्रतिभागियों की मुद्दे पर गहराई से विश्लेषण करने की क्षमता बढ़ती है। मेंटर्स के लिए चर्चा करना सहज हो जाता है क्योंकि यह पता आसानी से चल पाता है कि प्रतिभागी समूह में जेंडर भेदभाव व हिंसा या किसी भी मुद्दे पर उनकी कितनी समझ है व जेंडर समानता के लिए किस तरह का नजरिया रखते हैं। इन तरीकों से प्रतिभागी अपने को बधा हुआ महसूस नहीं करते व उनके अपने निर्णय से कई नवीनतम् जानकारी व सीख स्थापित होती है।

समय : 60 मिनट

प्रतिभागी : पुरूष व लड़के

सहायक सामग्री : मौके पर उपलब्ध संसाधन

उद्देश्य :
नाटक के माध्यम से जेंडर समानता पर सकारात्मक समझ बनाना।

खेल कैसे कराएं :

1. मेंटर को चाहिये कि सबसे पहले प्रतिभागियों को 5 छोटे समूहों में विभाजित कर दें तथा हर समूह को स्पष्ट करें कि आपको कुल 5 परिस्थितियां दी जा रही हैं जिस पर आपको नाटक तैयार कर प्रस्तुत करना है।
2. मेंटर हर समूह को नाटक तैयार करने के लिए 10 मिनट व प्रस्तुतीकरण के लिए 5 मिनट का समय निर्धारित कर दें। वह यह भी स्पष्ट कर दें कि नाटक में सभी प्रतिभागियों की भागीदारी हो तथा पात्र व डायलाग उन्हें खुद समूह में तय करना है।
3. प्रत्येक समूह को निम्न परिस्थितियां स्पष्ट कर दें –

- समूह नं0 1 – एक परिवार में पत्नी अपने पति से कहती है आज में थकी हूँ आप दिन का खाना बना दो पति कहता है तुम सारा दिन घर में खाली बैठी रहती हो काम तो में करता हूँ इसी बात पर पति–पत्नी में बहस हो रही है...
- समूह नं0 2 – एक परिवार में 16 साल की लड़की है जो अपनी मर्जी से आज घर से बाहर घुमने गई है घर आते ही पिता गुस्से में कुछ कह रहे हैं माँ लड़की का पक्ष ले रही है...
- समूह नं0 3 – एक परिवार में एक बेटा है जो 18 साल का है वह रोज अपनी पढाई के साथ घर का सारा काम करने में सहयोग करता है एक दिन उसके पिता उसे ताने सुना रहे हैं तभी बहन आकर पिता से जबाब सवाल कर रही है ...
- समूह नं0 4 – एक परिवार में पति एक दिन अपनी पत्नी को पड़ोस के एक पुरूश से मुस्कराते हुए बात करते देखता है और घर आकर गुस्से में खाने की थाली पटक कर अपनी पत्नी से कहता है तू एक औरत है और औरत की तरह रहना सीख। पत्नी कहती है बात क्या है बताओ ? पति कहता है इतनी भोली मत बन में सब समझता हूँ...

- समूह नं0 5 – एक परिवार में एक बार पत्नी अपने पति से कहती है हमें अभी बच्चा पैदा करने की जल्दी नहीं करनी चाहिए मैं कण्डोम लेकर आई हूँ इसका इस्तेमाल करो इतना कहना थी पति का गुस्सा सातवें आसमान में चला गया...
  1. मेंटर को चाहिए कि वह हर टीम के लिए अलग–अलग जगह तय कर दें ताकि वे अपनी तैयारी कर सकें।
  2. मेंटर्स फिर हर समूह को बारी–बारी से प्रस्तुतीकरण करने के लिए कहें।
  3. सभी समूहों की प्रस्तुतीकरण के बाद मेंटर हर एक प्रस्तुतीकरण पर निम्न सवालों के आधार पर चर्चा कराएं –
- नाटक में घटना क्या थी या क्या हो रहा था?
- नाटक देखने के बाद कैसा लग रहा है?
  (दुखः हो रहा था, घुटन सी हो रही थी, गुस्सा आ रहा था, खुशी हो रही थी, किसी का अपमान सा लग रहा था)
  - नाटक में मुख्य मुद्दा क्या था?
  - नाटक की कहानी में किसके साथ गलत हो रहा था?
  - कहानी के पात्र कौन–कौन थे?
  - घटना के कारण क्या थे?
  - उस घटना का परिणाम क्या हुआ?
  - नाटक के बाद अब आपकी क्या भूमिका बनती है?

सार परिस्थिति –1 मुद्दा : महिला कार्यबोझ

हमारे समाज में ये कहा जाता है कि महिलाएं तो घर में रहती हैं काम तो पुरूश घर से बाहर जाकर करते हैं महिलाओं के घर के कामों को नजरन्दाज किया जाता है जबकि यदि महिलाओं के 24 घंटे के कामों की सूची बनाई जाय तो महिलाएं कम से कम 16 से 18 घंटे काम करती हैं जबकि पुरूश 8 या 9 घंटा काम करते हैं लेकिन महिलाओं के काम के बोझ को नहीं देखा जाता हैं जो कि गलत है। पुरूशों की जिम्मेदारी बनती है कि महिलाओं के काम के बोझ को कम करने के लिए पुरूशों को कई सारे कामों की जिम्मेदारी लेनी होगी।

सार परिस्थिति –2 मुद्दा : लड़कियों के साथ रोक–टोक

लड़कियों को घर की इज्जत के नाम पर कहीं भी आने जाने पर रोक–टोक की जाती है जिसके कारण लड़कियां आत्मनिर्भर नहीं बन पाती हैं यह लड़कियों के साथ किया जाने वाला भेदभाव है। जेंडर भेदभाव को समझने के लिए यह भी समझना जरूरी हे कि– समाज में लड़कियों को 'पराया धन' समझकर उनकी परवरिश की जाती है जिससे लड़कियों की शिक्षा, स्वास्थ्य, संसाधनों के बंटवारे आदि में भेदभाव किया जाता है। पढ़ाई के पूरे मौके न मिलने के कारण वह जानकारी व आगे बढ़ने के कई मौकों से वंचित हो जाती हैं तथा दूसरों पर निर्भरता बढ़ती जाती है। लड़कियां आत्मनिर्भर बन सकें, अपने शरीर पर उनका खुद का नियत्रंण हो, गरिमा व सम्मान के साथ जीवन जी सकें, इसके लिए पुरूषों की जिम्मेदारी बनती है कि वे लड़कियों की बेहतर शिक्षा के लिए उनके अनुकूल माहौल का निर्माण करें तथा मदद करें। इसी तरह 18 साल उपर लड़ियों को अपना जीवन साथी चुनने का अधिकार है तथा वह शादी करना चाहते हैं या नहीं यह भी उसका अपना संवैधानिक अधिकार है। लेकिन हमारे समाज में ज्यादातर, लड़कियों को अपनी पसन्द से शादी करने की मनाही होती है और इसे परिवार की इज्जत के साथ जोड़कर देखा जाता है। परिवार के सदस्य ही तय करते हैं कि लड़की की शादी कब और किसके साथ होगी। अगर कोई लड़की अपने पसंद की शादी करना चाहे तो उसके साथ विभिन्न तरह की हिंसा जैसे घर से निकाल देना, ताने मारना, मारपीट करना, सम्पत्ति से बदेखल कर देना आदि की जाती है, जो गलत है। पुरूष होने के नाते हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम समाज में व्याप्त इन धारणाओं को बदलें तथा लड़कियों का सहयोग करें।

सार परिस्थिति –3 मुद्दा : घर के कामों में पुरूषों की भागीदारी

हमारे समाज में जेंडर आधारित कामों का विभाजन किया गया है इन्हीं कारणों से पुरूश कुछ कामों को महिलाओं का काम बताकर छोड़ देते हैं जबकि कोई भी काम महिला पुरूश के आधार पर नहीं बंटा है यह विभाजन समाज ने

किया है जो कि गलत है। पुरूशों को घर व बाहर के उन कामों में भागीदारी करनी चाहिए जिन्हें महिलाओं को काम बताया गया है। पुरूशों को अपने नजरिये में यह बदलाव लाना जरूरी है कि घर के काम करने से पुरूशों को कमतर आंका जायेगा यह गलत सोच है। कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता है इस सोच में बदलाव लाकर पुरूश समानता आधारित समाज के निर्माण में अपनी भागीदारी करना आवश्यक है।

सार परिस्थिति –4 मुद्दा : महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा

हमारे समाज में महिलाओं पर नियंत्रण बनाये रखनें के लिए उनके साथ हिंसा की जाती हैं जो कि गलत है हिंसा किसी के साथ भी स्वाकार्य नहीं होनी चाहिए। यदि हम महिलाओं के साथ होन वाली हिंसा को समझने की कोशीश करते हैं तो उनके घर बाहर कोई ऐसी जगह नहीं है जहां उनके साथ न हों प्रायः लड़कों द्वारा लड़कियों के साथ की जाने वाली छेड़छाड़ को गंभीरता से नही लिया जाता। हर रोज अखबारों में महिलाओं के साथ छेड़छाड़ की तमाम घटनाएं प्रकाशित होती हैं लेकिन लोग नजरअंदाज कर देते हैं, अगर उन पर कोई चर्चा भी होती है तो लड़कियों की कमी ही देखने का प्रयास किया जाता है कि वह किसके साथ थी, कहां गई थी, शाम या रात में निकलने की क्या जरूरत है, कैसे कपड़े पहने थी आदि। उनके उपर पाबंदी लगा दी जाती है जो एक तरह की हिंसा है जिससे उन्हें आगे बढ़ने के अनेक मौकों से भी वंचित होना पड़ता है जो गलत है। हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम उनके कहीं भी सुरक्षित आने जाने के हक का सम्मान करें तथा लड़कों व पुरूषों की सोच में बदलाव लायें तथा उनके साथ होन वाली हिंसा का विरोध करें। पुरूशों को यह समझना जरूरी है कि–
पितृसत्तात्मक समाज में पुरूष, महिलाओं पर नियत्रंण बनाये रखना चाहते हैं, उन्हें हमेशा डर बना रहता है कि कहीं महिलाएं बिगड़ न जाय। इसके लिए उनकी आवागमन, बातचीत, भेषभूषा पर तरह–तरह के पाबंदिया लगाये गये हैं व विभिन्न तरीके के मानक तय किए गये हैं। पति अपनी पत्नी पर हिंसा इसलिए भी करते हैं कि तुम्हें पराये मर्दों से बात नहीं करनी हैं, तुम्हें किसी से हॅसकर नहीं बोलना चाहिए। और इसी आधार पर महिलाओं के साथ शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व यौनिक हिंसा होती है, जो गलत है।

सार परिस्थिति –5 पति पत्नी के बीच बराबरी व सम्मान

हमारे समाज में पुरूशों को यह सिखाया जाता है कि उन्हें पत्नी पर कन्ट्रोल करना है महिलाओं को कोई भी ऐसी छूट नही देनी है जिससे वे बहकने लगें खाशकर पराये मर्दों से बात नही करना, पति की किसी बात का अपमान न करना आदि ऐसी जिसके लिए पुरूश को ताकवर होने का दिखावा करना पड़ता है। इन्हीं जेंडर आधारित भेदभावों के कारण लड़कों का पालन–पोषण अलग तरीके से किया जाता है जहां उनसे अपेक्षा की जाती है पुरूषों को ताकतवर होना चाहिये, अपनी कमजोरी को व्यक्त नहीं करना है, परिवार चलाना है और जीवन में हमेशा सफल होना है। ऐसी स्थितियों में ज्यादातर पुरूष हमेशा जीत/सफलता के लिए हिंसा का सहारा लेता आदि। लेकिन यह भी सच है कि सारे मर्द हिंसक नहीं होते, उनमें भी भावना होती है, उन्हें भी डर लगता है, लेकिन इस तरह की छवियों को समाज में मर्द के लिए गलत माना जाता है। अतः हमें आक्रामक छवि को अपने से बाहर निकलने की जरूरत है। हमें पति पत्नी के बीच बराबरी व सम्मान की भावना को बनाये रखने के लिए पहल करना जरूरी है।

7

हम सब मिलकर गायें
(गीतों के माध्यम से भागीदारी व रूची बढ़ाना)

इस अभ्यास में कुछ गीतों को सम्लित किया गया है मेंटर किसी भी प्रशिक्षण आदि में प्रतिभागियों के साथ मुद्दा आधारित या उर्जावान गीतों का उपयोग कर सकते हैं। जिससे कि प्रतिभागियों में नई उर्जा का संचार हो पाये। मेंटर को गीत गााने के लिए सभी प्रतिभागियों को कहना जरूरी है जिससे कि प्रतिभागियों की प्रतिभाओं का भी पता चलता है और प्रतिभागी सक्रीय रूप से सत्र अभ्यासों जुड़ने लगते हैं।

गीत अभ्यास : 01 हाय कसम बाजरा...
(मनोरंजक माहौल व व्यक्ति विशेष के शारीरिक हावभाव की पहचान)

यह खेल ग्रामीण या शहरी पुरूषों, महिलाओं व किशोरों के साथ खेला जा सकता है। खेल के माध्यम से मनोरंजन के साथ–साथ झिझक को दूर कर प्रतिभागी आपस में घुलने मिलने लगते हैं। खेल के माध्यम से प्रतिभागियों की पहचान उनकी क्षमताओं को पहचानने में की जा सकती है कि वो शारीरिक हाव–भाव से एक दूसरे को कितना प्रभावित कर पाते हैं।

संभावित समय : 30 मिनट
सहायक सामग्री : खुला मैदान या हॉल जिसमें एक बड़ा समूह एक साथ खेल सकें।

उद्देश्य :–

- प्रतिभागियों में आपसी झिझक को दूर कराना व प्रतिभागिता के स्तर को बढाने के लिए रूचि बढ़ना।

खेल कैसे करायें :–

1. सबसे पहले मेंटर सभी प्रतिभागियों को गोलाई में खड़ा कर दें।
2. इसके बाद स्पष्ट करें कि जैसा वो करेगें वैसा ही सभी प्रतिभागियो को दोहराना है।

दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा।
हाय कसम बाजरा खाय कसम बाजरा।

3. जब प्रतिभागी लाईन को याद कर पायें व एक लय के साथ गाने लेंगें तब प्रतिभागीयों से कहें कि अब आपको मेरे बाद इस लाईन को गाते हुए एक्शन भी करना है एक बार मेंटर गीत व एक्शन करके दिखाये।
4. फिर मेंटर प्रतिभागियों से कहे कि आपको दूसरी लाईनों को भी गाना है, गीत के साथ आपको एक्शन भी करना होगा गीत इस प्रकार से है –

दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को कूटन बैठी!
मूसल इधर उधर फिसल जाये मोरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को फटकन बैठी!
भूसा उड़ उड़ जाये मोरा बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।

दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को पीसन बैठी!
दाना फिसल जाये बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को गूंथन बैठी!
अंगुलियां चिपक जाये बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को पाथन बैठी!
रोटी बिगड़ जाये बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा!
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजर!, हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को सेकन बैठी!
धुक धुक जल जाये बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा!
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा, खाय कसम बाजरा।
जब–जब बाजरे को खाने बैठी!
पेट गुड़ गुड़ करे बाजरा! हाय कसम बाजरा खाया कसम बाजरा।
दिल्ली से मोरा भाई लायो रे बाजरा! हाय कसम बाजरा खाय कसम बाजरा।

खेल के बाद चर्चा :–
खेल के बाद प्रतिभागियों को बैठने को कहें फिर खेल के बारे में चर्चा करायें। देखने में यह मिलेगाा कि खेल कराने के बाद प्रतिभागी एक दूसरे के बारे में मजाकिया अन्दाज में शारीरिक हावभाव के बारे में मजाक बना रहे होंगे। बाजरे के बारे में एक दूसरे से प्रश्न कर रहे होंगे जैसे –

- क्या कभी बाजरे को देखा है?
- क्या कभी बाजरे की रोटी खाई है?
- क्या रोटी भी बनाई है?
- क्या बाजरे की रोटी से पेट गुड़ गुड़ा रहा है? आदि

अन्त में मेंटर प्रतिभागियों से पूछे कि खेल कैसा लागा तत्पश्चात सभी का धन्यवाद कर खेल का समापन करें।

गीत अभ्यास : 02 मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे,...

मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे
मिलकर हम खुशियां मनायेंगे
जिन्दगी अपनी सजायेंगे।
चिड़ियों से हम चहक ले लायेंगे
महक हम फूलों से लायेंगे
चहते महकते जायेंगे।
मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे .....मिलकर हम खुशियां मनायेंगे....जिन्दगी अपनी सजायेंगे।
चुस्ती हम शेरनी से लायेंगे
फुर्ती हम हिरनी से लायेंगे
शक्ति हम फिर से बन जायेंगे
मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे ....मिलकर हम खुशियां मनायेंगे.....जिन्दगी अपनी सजायेंगे
मौजों से हम मस्ती ले आयेंगे
पर्वत सी हम हस्ती बन जायेंगे
आलम हम खुशियों का लायेंगे।
मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे ....मिलकर हम खुशियां मनायेंगे.....जिन्दगी अपनी सजायेंगे
जमकर हम चीखें चिल्लायेंगे
जुल्मों को हम जड़ से मिटायेंगे
सोतों को हम जा के जगायेंगे।
मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे ....मिलकर हम खुशियां मनायेंगे.....जिन्दगी अपनी सजायेंगे
दायरे हम अपने बढ़ायेंगे
बहुतों को हम समझे समझायेंगे
गीत हम दोस्ती के गायेंगे।
मिलकर हम नाचेंगे गायेंगे ....मिलकर हम खुशियां मनायेंगे.....जिन्दगी अपनी सजायेंगे

गीत अभ्यास : 03 न्याय लें और लेना सिखायें,...

न्याय लें सबको न्याय लेना सिखायें–2
चलो हिंसा को जड़ से मिटायें।
इतना अन्याय दुनिया में देखो–2
चलो मिलकर के सब इसको रोकें
आओ बहनों की ताकत बढ़ायें
चलो हिंसा को जड़ से मिटायें.....न्याय लें सबको लेना सिखायें।
तोड़ लायेंगे सारे सितारे–
आओ जुगनू पकड़ लायें सारे
इनसे हर घर में दीपक जलायें .....चलो हिंसा को जड़ से मिटायें
है बड़ी खूबसूरत कहानी–2
जिसको कहते हैं हम जिन्दगानी
इसके हर पल को मौज बनायें .....चलो हिंसा को जड़ से मिटायें.....न्याय लें सबको लेना सिखायें।

गीत अभ्यास : 04 तू जिन्दा है तो,...

तू जिन्दा है तो जिन्दगी की जीत पर यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमींन पर। तू जिन्दा है.....
ये गम के और चार दिन सितम के और चार दिन
ये दिन भी जायेंगे गुजर, गुजर के गये हजार दिन
कभी तो होगी इस चमन में बहार की की नजर
अगर कहीं है स्वर्ग है तो उतार ला जमीन पर तू जिन्दा है.....
हजार भेष धर के आई मौत तेरे द्वार पर
मगर मुझे न छल सकी चली गई वो हार कर
नई सुबह के संग सदा तुझे मिली नई डगर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमींन पर तू जिन्दा है.....
हमारे कारवां को मंजिलों का इन्तेजार है
ये आंधियां और बिजलियों की पीठ पर सवार है
तू आ कदम मिला के चल चलेंगे एक साथ हम
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर तू जिन्दा है.....
जमीं के पेट में पली अगन पले हैं जलजले
टिके न टिक सकेंगे भूख रोग के सैलाब ये
मुसीबतों के सर कुचल बढ़ेंगे एक साथ हम
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर तू जिन्दा है.....
बुरी है आग पेट की बुरे हैं दिल के दाग ये
न दब सकेंगे एक दिन बनेंगे इन्कलाब ये
गिरेंगे जुल्म के महल बनेंगे फिर नहीं मगर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमींन पर तू जिन्दा है.....

गीत अभ्यास : 05 गर हो सके तो अब,..

गर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइये
इस दौरे सियायत का अधेंरा मिटाइये
जुल्मो सितम की आग लगी है यहां वहां
पानी से नहीं आग से इसको मिटाइये..... गर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइये
बस कीजिये आकाश में नारे उछालना
ये जंग है इस जंग में ताकत लगाइये ..... गर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइये
क्यों कर रहे हैं आंधियां रूकने का इन्तेंजार
आइये हमारे कांधे से कांधा मिलाइये ..... गर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइये
नफरत फैला रहे हैं ये मजहब के नाम पर
सत्ता के भूखे लोगों से मजहब बचाइये ..... गर हो सके तो अब कोई शम्मा जलाइये

गीत अभ्यास : 06 मैं तुमको विश्वास दूँ,...

गीत अभ्यास : 06 मैं तुमको विश्वास दूँ,...
मै तुमको विश्वास दूँ तुम मुझको विश्वास दो
शंकाओं के सागर हम तर जायेंगे
मरूधरा को मिलकर स्वर्ग बनायेंगे
प्रेम बिना यह जीवन तो अन्जाना है–2
सब अपने हैं कौन यहां बेगाना है–2
बस थोड़ा सा मन में प्यार जगाना है–2
इस जीवन को साज दो मौन नहीं आवाज दो
पाषाणों में मीठी प्यास जगायें–2..... मरूधरा को मिलकर स्वर्ग बनायेंगे
अलगावों के आग सुलगने लगते हैं
उपवन की हर शाख झुलसने लगती है
हर आंगन में सिर्फ सिसकियां उठती हैं
सम्बधों की साँस उखड़ने लगती है–2
द्वेश भाव को त्याग दो बस सबको अनुराग दो
सन्नाटों में सरगम हम बन जायेंगे..... मरूधरा को मिलकर स्वर्ग बनायेंगे
ढूँढ सको तो इस माटी में सोना है
हिम्मत का हथियार नहीं अब खोना है
मुस्का दो तो हर मौसम मस्ताना है
बीत गया जो समय उसे क्या रोना है
लो हाथों में हाथ लो एक दूजे का साथ दो
इस धरती का सोया प्यार जगायेंगे ..... मरूधरा को मिलकर स्वर्ग बनायेंगे
मै तुमको विश्वास दूँ तुम मुझको विश्वास दो
शंकाओं के सागर हम तर जायेंगे .....मरूधरा को मिलकर स्वर्ग बनायेंगे

गीत अभ्यास : 07 हम लोग हैं ऐसे दिवाने,..

हम लोग हैं ऐसे दिवाने, दुनिया को बदल कर मानेंगे
मंजिल की धुन में आयें हैं,मंजिल को पाकर मानेंगे
हम लोग ऐसे दिवाने,.....
जो लक्ष्य हो अपना पूरा हो, उस वक्त तसल्ली पायेंगे
ऐसे तो नहीं टलने वाले, हम आगे बढ़ते जायेंगे
इस दिल में हजारों मौजें हैं, तूफान उठाकर मानेंगे
हम लोग ऐसे दिवाने,.....
दो दिन की बहारें हैं जग में क्यों जुल्म किसी का चलता है
इस जुल्म का सूरज लाख जले, हर शाम को लेकिन ढलता है
नफरत के शोले दिल में हैं हम उनको बुझाकर मानेंगे
हम लोग ऐसे दिवाने,.....
सच्चाई के खातिर इस जग में गाँधी ने गोली खाई है
ईसा भी चढ गये सूली पर, बच्चों ने जान गंवाई है
हाँ हम भी किसी से कम तो नहीं तकदीर बदलकर मानेंगे
हम लोग ऐसे दिवाने,.....

गीत अभ्यास : 07 हम लोग हैं ऐसे दिवाने,..

इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें
जिन्दगी आँसुओं में नहाई न हो
शाम सहमी न हो,रात हो न डरी
इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें .....
सूर्य पर बादलों का न पहरा रहे
रोशनी रोशनाई में डूबी न हो
यूँ न ईमान फूटपाथ पर पर खड़ा हो
हर समय आत्मा सबकी ऊबी न हो
आसमां में टंगी हो न खुशहालियाँ
कैद महलों में सबकी कमाई न हो
इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें .....
कोई अपनी खुशी के लिए गैर की
रोटियां छीन ले हम नहीं चाहते
छींनकर थोड़ा चारा ले हम नहीं चाहते
हो किसी के लिए मखमली बिस्तरा
और किसी के लिए एक चटाई न हो
इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें .....
अब तमन्नायें फिर न करें खुदकुशी
ख्वाब पर खौफ की चौकसी न रहे
श्रम के पावों में हो न पड़ी बेड़ियाँ
शक्ति की पीठ अब ज्यादती न सहे
दम न तोड़े कहीं भूख से बचपना
रोटिंयों के लिए फिर लड़ाई न हो
इसलिए राह संघर्ष की हम चुनें .....

गीत अभ्यास : 05 गर हो सके तो अब,..

साथ चलेंगे साथी साथ–साथ चलेंगे
चाँद में सूरज में, पश्चिम में पूरब में–2
सड़कों में खेत में, जंगल में रेत में, जंगल में रेत में,
साथ–साथ चलेंगे.....
मरने में जीने में, खाने में में पीने में,
ऊँचे पहाड़ में बाघ की दहाड़ में–बाघ की दहाड़ में
साथ–साथ चलेंगे.....
रोने में हँसने में आजादी में फँसने में
बोने में काटने में, खाईयों को पाटने में –खाईयों को पाटने में
साथ–साथ चलेंगे.....
भाषण से गोष्ठी से झगड़े से दोस्ती से
तिल –तिल चलेंगे मंजिल तय करेंगे– मंजिल तय करेंगे
साथ–साथ चलेंगे.....
चिटठी लिखेंगे, उठेंगे बैठेंगे
विचार तो मिलें हैं दिल भी मिलेंगे– दिल भी मिलेंगे
साथ–साथ चलेंगे.....

गीत अभ्यास : 10 गीत गा रहें हैं...

गीत गा रहे आज हम रागिनी को ढूँढते हुए
आ गये यहां जवां कदम मंजिलों को ढूँढते हुए
गीत गा रहे आज हम.....
बुरा दहेज का रिवाज है, आज देश के समाज में
है तबाह आज आदमी, लूट पर टिके समाज में
हम समाज भी बनायेंगे, जिन्दगी को ढूँढते हुए
गीत गा रहे आज हम.....
फिर न रो सके कोई दुल्हन, जोर–जुल्म का न हो निशां
मुस्करा उठे धरा गगन, हम रचेंगे ऐसी दास्तां
हम वतन यूँ सजायेंगे, रोशनी को ढूँढते हुए
गीत गा रहे आज हम.....
इन दिलों में ये उमंग है, इक जहां नया बसायेंगे
जिन्दगी का दौर आज से, दोस्तों को हम सिखायेंगे
फूल हम नये खिलायेंगे, ताजगी को ढूँढते हुए
गीत गा रहे हैं आज हम.....

गीत अभ्यास : 11 आ गई हममें चेतना,..

धीरे–धीरे आई हममें चेतना हाँजी धीरे–धीरे आई हममें चेतना
अब रूकेंगे न, अब रूकेंगे न किसी हाल, आ गई चेतना
अब पूछेंगे हम, अब पूछेंगे हम खूब सवाल, आ गई चेतना
कौन साथी कौन दुश्मन है हाँ जी कौन साथी कौन दुश्मन है।
अब करेंगे, अब करेंगे हरेक की पहचान
आ गई चेतना।
ओ पंडित, ओ मुल्लाजी, सुनो जत्थेदारो, नेता जी हाँ जी ओ पंडित .....
अब गलेगी न, अब गलेगी न आपकी दाल, आ गई चेतना।
क्या हमारा फर्ज है और क्या हमारा धर्म है हाँ जी ओ पंडित
इसका फैसला करें नहीं आप, आ गई चेतना
आधा भारत नारी है जब आधा भारत नारी है।
वो बढेगी तो, वो बढ़ेगी तो आगे बढ़े देश,
आ गई चेतना।
स्वर्ग पर लायेंगे जमीं पर लायेंगे नया संसार, आ गई चेतना
धीरे–धीरे हममें चेतना हाँ जी धीरे–धीरे आई हममें चेतना।

एक साथ सचिवालय : सेन्टर फॉर हेल्थ एण्ड सोशल जस्टिस
यंग वूमेंन हॉस्टल न. 2 ; बेसमेंट, एवेन्यू 21, जी ब्लॉक, साकेत, नई दिल्ली -110017
फोन नं0- 91-11-26511425, 26535203 टेलीफैक्स0 91-11-26536041
ईमेल रू बीर/बीरण्वतह वेबसाईट : www.chsj.org