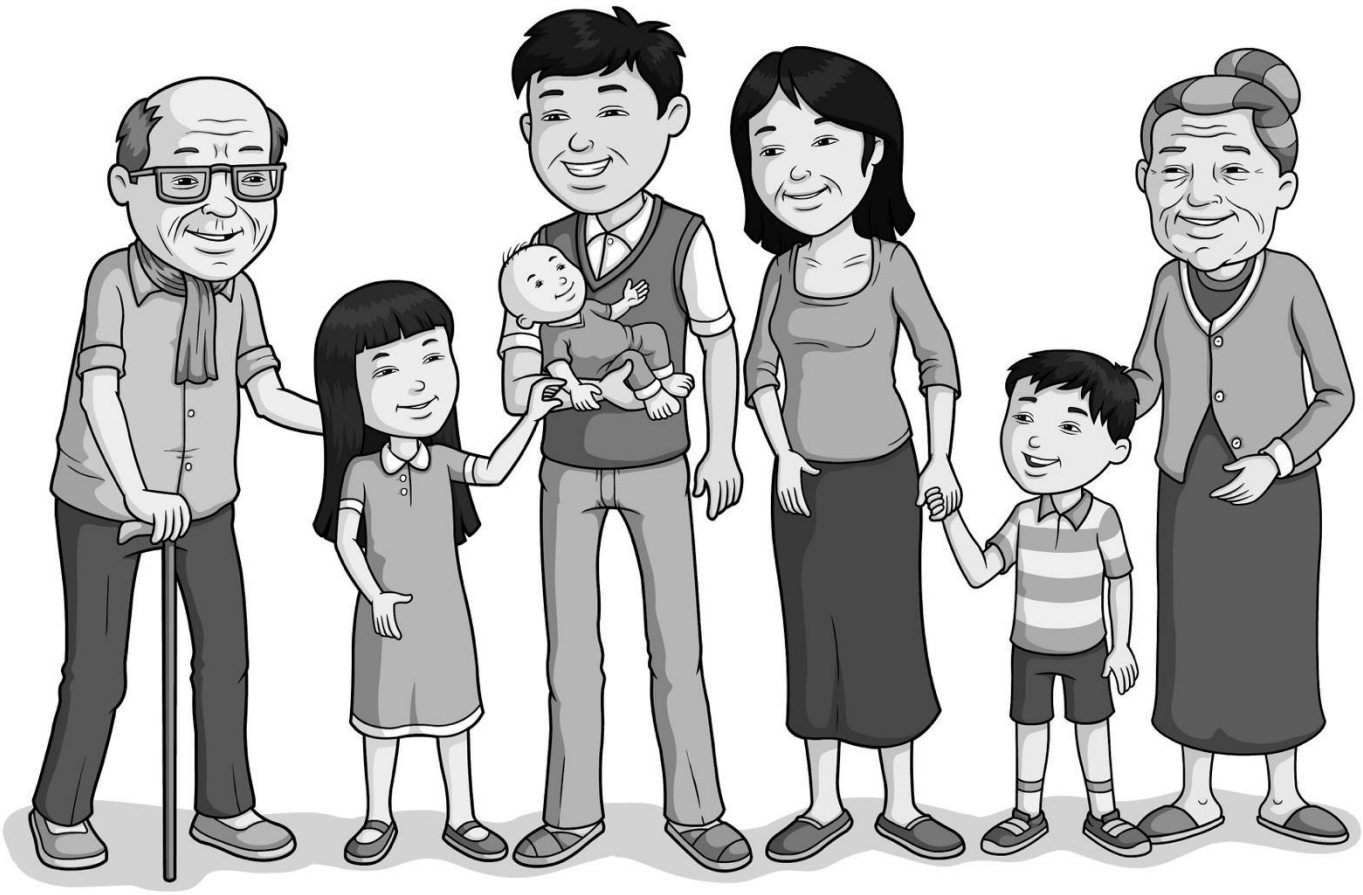
ট্রুথ
সেন্টারড
ট্রান্সফরমেশন

মডিউল- ৪



বিবাহ এবং পরিবার
ভিজ্যুয়াল এইডস

সুচিপত্র

২য় অধ্যায়: আমাদের পার্থক্য চিনতে পারা*- ওর্য়াক শীটের সামনের এবং পিছনের অংশ (ভিন্ন ভিন্ন বিষয় আলাদা করা) (আলোচনার জন্য প্রশ্ন)- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য প্রিন্ট করতে হবে।

৩য় অধ্যায়: একটি পরিবারের ছবি- প্রতিটি ছোট দলের জন্য একটি করে প্রিন্ট করতে হবে, তারপরে কেটে ছোট টুকরো করতে হবে।

৪র্থ অধ্যায়: কোরিয়ান শব্দ- একটি কপি প্রিন্ট করুন

৪র্থ অধ্যায়: বিবাহের ত্রিভুজ- একটি কপি প্রিন্ট করুন

৫ম অধ্যায়: নারী এবং আমাদের সংস্কৃতি*- প্রতিটি ছোট দলের জন্য একটি করে প্রিন্ট করতে হবে

৭ম অধ্যায়: শিশুদের নাটিকা মনোযোগের সাথে শোনা- দুটি কপি প্রিন্ট করা

৮ম অধ্যায়: শৃঙ্খলা শেখানোর ভিন্ন ভিন্ন উপায়- দুটি কপি প্রিন্ট করুন, প্রতিটি নাটিকা আলাদা করে কেটে রাখুন

*এই ভিজ্যুয়াল এইডস শিক্ষার্থী সহায়িকাতে আছে। (যদি আপনার অংশগ্রহণকারীরা শিক্ষার্থী সহায়িকা ব্যবহার করে থাকে, তাহলে ভিজ্যুয়াল এইডস প্রিন্ট করার প্রয়োজন নেই)।

অনুশীলনী ২: আমাদের পার্থক্য চিনতে পারা

১. প্রথমবার প্রতিটি বিষয় পড়ুন এবং আপনি যা পছন্দ করেন সেই লাইনটি "X" দিয়ে চিহ্নিত করুন।

২. প্রতিটি বিষয় পড়ুন এবং **আপনার স্ত্রী বা পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্যরা** কি চান বলে আপনি মনে করেন সেই লাইনে "O" দিয়ে চিহ্নিত করুন।

মতানৈক্য		
একে অপরের সাথে সময় কাটানো	_____	একা সময় কাটানো
টাকা		
খরচ করা	_____	সঞ্চয় করা
মানুষ		
অন্যদের সাথে সময় দেয়া	_____	একা সময় কাটানো
পরিকল্পনা করা		
পরিকল্পনা করা এবং শুধু সেটা মেনে চলা	_____	স্বতঃফূর্ত হওয়া
সময়ানুবর্তীতা		
আগে পৌছাঁনো	_____	সাথে সাথে বা দেরীতে পৌঁছানো
আরাম প্রিয়তা		
বাইরে যাওয়া	_____	ঘরে থাকা
ঘুমের সময়		
দেরীতে ঘুমাতে যাওয়া	_____	আগে ঘুমাতে যাওয়া
খেলাধুলা		
অতিউৎসাহি	_____	উৎসাহী নয়
কাপড়		
আনুষ্ঠানিক	_____	নৈমিত্তিক
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা		
বেশী পরিষ্কার	_____	এলোমেলো

টিভি দেখা		
সবসময় চালিয়ে রাখা	_____	একেবারেই না দেখা

৩. যখন আপনি এবং স্বামী/স্ত্রী ১ এবং ২ নাম্বার শেষ করবেন তখন একে অন্যকে নিজেদের কাগজ দেখান। প্রতিটি বিষয় নিয়ে এবং পিছনে থাকা প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।

ধ. আপনার কি অন্য ব্যক্তির পছন্দ সম্পর্কে সঠিক ধারণা আছে? আপনি কি কিছুতে অবাক হয়েছেন?

ন. আপনি এবং আপনার স্ত্রী (বা পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্য) কি এই প্রতিটি বিষয়ের জন্যএকই উত্তর দিয়েছেন?

প. কোন ক্ষেত্রে আপনি সবচেয়ে একই রকম এবং আপনি একমত হওয়া সহজ বলে মনে করেন?

ফ. কোন ক্ষেত্রে আপনি একদমই আলাদা?

ব. কোন বিষয়গুলি আপনার বিয়ে বা সম্পর্কের মধ্যে মতবিরোধ সৃষ্টি করে?

ভ. আপনি কীভাবে আপনার পার্থক্যের এই ক্ষেত্রগুলি পরিচালনা করতে পারেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।

ম. কিভাবে আপনি প্রতিটি ব্যক্তির ভালো বিষয়গুলো আপনার বিবাহ বা সম্পর্ক গড়ে তুলতে ব্যবহার করতে পারেন?

আপনি যদি খুব বেশি দিন বিয়ে না করে থাকেন, তাহলে সম্ভবত আপনার বিষয়টি অনেকের ক্ষেত্রেই আলাদা। অন্য ব্যক্তিকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করার পরিবর্তে, আপনাকে তাদের শক্তিগুলি সন্ধান করতে হবে এবং তাদের দুর্বলতার ক্ষেত্রে তাদের সহায়তা করতে হবে।

৪. **একসাথে একটি পরিকল্পনা লিখুন:** আপনি যে ক্ষেত্রগুলোতে অন্যদের থেকে আলাদা সেখানে তাদের সাথে মিলে থাকারজন্য একটি পরিকল্পনা করুন। পার্থক্যের ২টি ক্ষেত্র বেছে নিন এবং আপনি কীভাবে সেগুলি সমাধান করবেন তার জন্য আপনার পরিকল্পনা লিখুন।

উদাহরণ ১-টাকা

আপনার স্ত্রী যদি খরচ করতে পছন্দ করেন এবং আপনি সঞ্চয় করতে চান, তাহলে আপনি কিভাবে কিছু টাকা খরচ করবেন এবং কিছু টাকা সঞ্চয় করবেন তার জন্য একটি পরিকল্পনা করুন। হতে পারে আপনি একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ সঞ্চয় করতে সম্মত হয়েছেন, তখন আপনারা একসাথে যা সম্মত হয়েছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার স্ত্রী প্রতি সপ্তাহে/মাসে পরিবারের প্রয়োজনে ব্যয় করার জন্য একটি ভাতা পেতে পারেন।

উদাহরণ ২ - আরামদায়ক

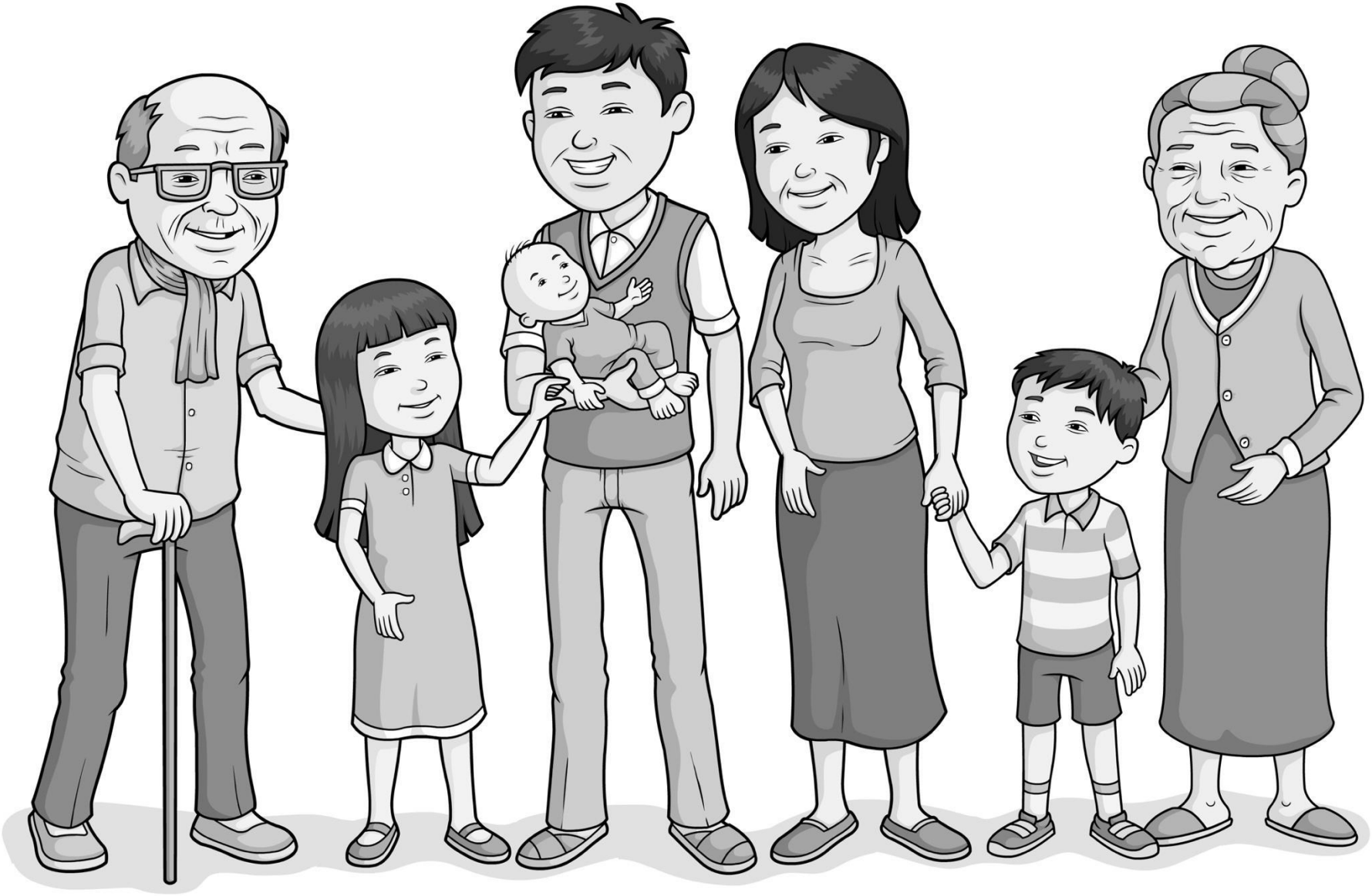
যদি আপনার আরাম করার মাধ্যম বাড়িতে থাকা হয় এবং আপনার সঙ্গী বাইরে যেতে পছন্দ করেন, তাহলে আপনারা দুজনেই খুশী হতে পারেন এমন একটি উপায়ে সম্মত হন। আপনি সপ্তাহে এক রাতে একসাথে বাইরে যেতে এবং বাড়িতে থাকতে এবং সপ্তাহে এক রাতে একসাথে বিশ্রাম নিতে সম্মত হতে পারেন। অথবা আপনি একমত হতে পারেন যে সপ্তাহে এক বা দুই রাত আপনার স্ত্রী বাইরে যাবে এবং আপনি বাড়িতে থাকবেন।

আমাদের পরিকল্পনা:

১.

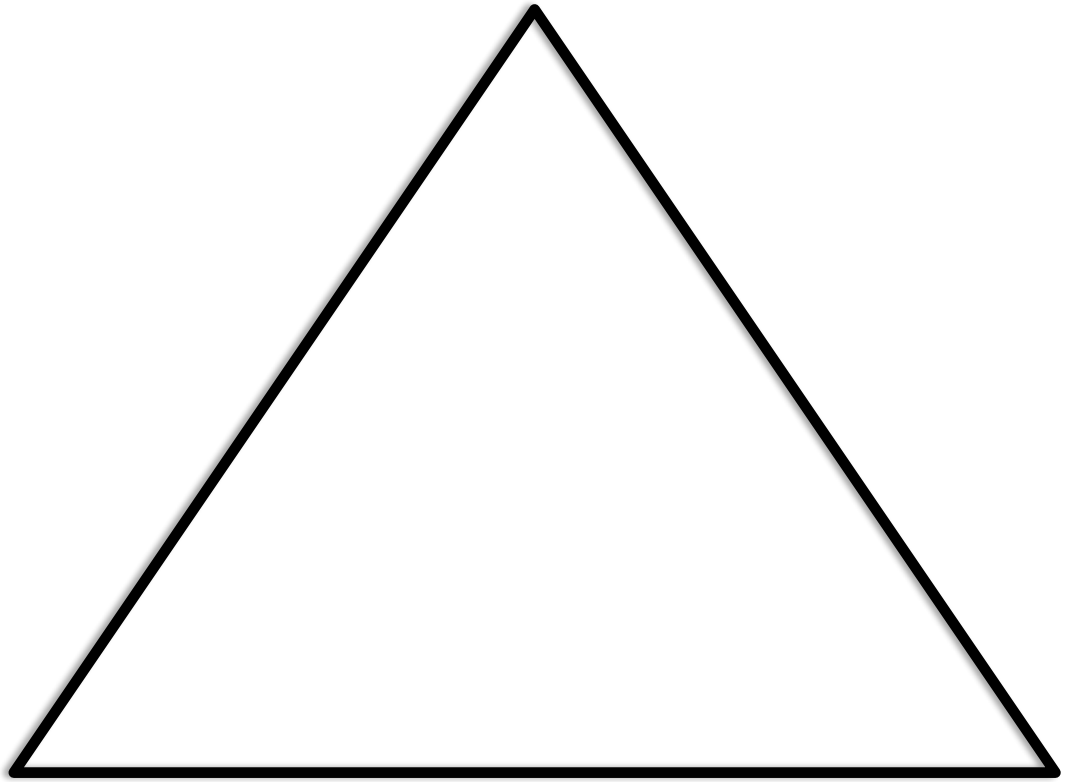
২.

একটি পরিবারের ছবি



사랑해

ঈশ্বর

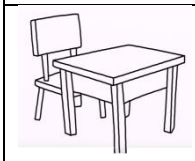


স্বামী

স্ত্রী

অনুশীলনী ৫: নারী এবং আমাদের সংস্কৃতি

প্রতিটি ক্ষেত্র সম্পর্কে একসাথে কথা বলুন এবং এই চার্টটি পূরণ করুন। আপনার সম্প্রদায়ে নারী ও মেয়েদের সাথে কীভাবে আচরণ করা হয় তা নিয়ে আপনি যে সমস্যাগুলি দেখেন তা বিবেচনা করুন এবং নারী ও মেয়েদের মর্যাদা, সম্মান এবং মূল্যের সাথে আচরণ করার জন্য আপনি কী করতে পারেন তার প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য ১-২টি ধারণা নিয়ে ভাবুন।

ক্ষেত্র	আমাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে দুর্ব্যবহার ও বৈষম্য	আমরা কি করতে পারি (প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য ১-২টি ধারণা)
 পরিবার	*আপনার সম্প্রদায়ের জন্য নির্দিষ্ট একটি উদাহরণ দিন (যেমন, ছেলেদের জন্মের সময় বিশেষ উপহার দেওয়া হয়; ছেলেরা প্রথমে খেতে পায় এবং স্কুলে যেতে উতসাহিত করা হয়)।*	*ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের জন্ম হলে উদযাপন করুন। ছেলে ও মেয়েদের সমান আচরণে উৎসাহিত করুন খাওয়া, শিক্ষা, উত্তরাধিকার ইত্যাদি।*
 গীর্জা		
 **স্কুল**		
 সম্প্রদায়		

- আপনার স্ত্রীকে সম্মান করার জন্য আপনি আপনার বাড়িতে আলাদাভাবে দুটি জিনিস কি করতে পারেন? অথবা মেয়েদের জন্য?

- নারী ও মেয়েদের সম্মান করার জন্য আপনি আপনার সম্প্রদায়ে আলাদাভাবে দুটি জিনিস কি করতে পারেন?

আপনি যা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ তা একে অপরের সাথে আলোচনা করুন। একে অপরের জন্য প্রার্থনা করুন এবং এই জিনিসগুলি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করুন।

অনুশীলনী ৭: শিশুদের কথা মনোযোগের সাথে শোনা নাটিকা

বাবা বসে খবরের কাগজ পড়ছেন।

ছেলে চিৎকার করে রুমে ছুটে যায়, 'আমি আর কখনো ওর সাথে খেলব না! আমি তাকে ঘৃণা করি!'

বাবা খবরের কাগজটা নামিয়ে রাখেন, ছেলের দিকে ফিরে বলেন, 'আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি খুব রেগে আছো।'

ছেলে বলে, 'ওর কোনো বন্ধু থাকার যোগ্যতা নেই!'

বাবা বলেন, 'ওহ?

ছেলে বলেন, 'আমি সত্যিই ভালো খেলেছি এবং ২টা গোল দিয়েছি। তারপর একেবারে শেষের দিকে যখন স্কোর সমান, আমি একটি গোল মিস করি।'

বাবা বলেন, 'হুম'।

ছেলে বলে, 'এবং পরে মিকা সবার সামনে বলেছিল যে আমরা জিততে পারিনি এটা আমার দোষ। তাই, আমি তাকে চিৎকার করে চলে গেলাম।'

বাবা বলেন, 'এটা নিশ্চয়ই তোমার জন্য খুবই বিব্রতকর ছিল।

ছেলে আরও শান্তভাবে বলে, 'হ্যাঁ, এটা ভয়ঙ্কর ছিল, কিন্তু আমি যদি মিকাহের উপর রাগ না করতাম। সে আমার শ্রেষ্ঠ বন্ধু.

বাবা বলেন, 'বুঝলাম।

ছেলে বলে, 'আমি মনে করি আমি ফিরে যাব এবং দেখব মিকা এখনও সেখানে আছে কিনা। আমার মনে হয় সে সত্যিই আমাদেরকে জিতাতে চেয়েছিলো।'

বাবা হাসলেন।

অনুশীলনী ৮: শৃংখলা শেখার ভিন্ন ভিন্ন উপায় নাটিকা

নাটক ১ - একটি সহায়ক কাজ দেওয়া হল

শিশুটি মেঝেতে প্লেট দিয়ে বারি দিয়ে শব্দ করছে,এবং তার মাএর কাছে খাবার দাবি করছে।
মা শিশুটিকে ডাকলেনঃ এবং বললেন "তুমি শব্দ করা বন্ধ করো। তুমি আমাদের খাবারের জন্য পানি এনে আমাদের সাহায্য করতে করো।"

নাটক ২ - দৃঢ় অসম্মতি এবং স্পষ্ট প্রত্যাশা

শিশুটি কলমের ঢাকনা খুলে চারদিকে ছুঁড়ে ফেলে দিচ্ছিলো।
মা শিশুটিকে বলেছেন: 'এটি তোমার বোনের কলম তোমার ব্যবহার করার জন্য নয়। তুমি যদি কারো কাছ থাকে কিছু ধার করো,তাহলে আমি আশা করি যে তুমি সেটির যত্ন নিবে।এখনি তুমি কলমের ঢাকনাগুলি রাখো এবং সেগুলিকে বাক্সে ভিতর ভরে রাখো।'

নাটক ৩ - দেখান যে শিশুটি যা করেছে তার জন্য সে কীভাবে দায়িত্ব নিতে পারে।

ঘটনাক্রমে,**শিশুটি** দোকানে যেয়ে কিছু একটা জিনিস ভেঙ্গে ফেলেছে।
মা শান্তভাবে বললেন: 'টুকরোগুলো তুলে নাও,চল আমরা দোকানদারের কাছে যাই এবং তোমাকে তার কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। তারপর আমি এর জন্য অর্থ প্রদান করব।

নাটক ৪ - একটি পছন্দকরার সুযোগ দিন, ফলাফল প্রয়োগ করুন এবং সন্তানকে পরিণতি ভোগ করতে দিন

মা বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে।
শিশুটি জিজ্ঞাসা করে: 'মা, আমিও কি যেতে পারি?'
মা বলেছেন: 'গতবার তুমি খারাপ আচরণ করেছিলে এবং একটি নতুন গাড়ির জন্য চিৎকার করেছিলে যখন আমরা খেলনার দোকান দিয়ে যাচ্ছিলাম। তুমি এই সময় আসতে পারো, কিন্তু তোমাকে একটি পছন্দ করতে হবে, কান্নাকাটি না করে ভালোভাবে যেতে হবে বা পরের বার তোমাকে বাড়িতে থাকতে হবে। তুমি কি বুঝতে পেরেছো?'
বাজারে যাওয়ার পথে খেলনার দোকানে একটি নতুন গাড়ির জন্য **চিৎকার করছে শিশু**। **মা** তাকে শান্তভাবে বাড়িতে নিয়ে যায়।
পরের দিন **মা** বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হন।
শিশুটি তার কাছে দৌড়ে এসে বলে: 'আমি কি তোমার সাথে আসতে পারি?'
মা বলেছেন: 'না-গতকাল তোমাকে একটা পছন্দ করতে বলা হয়েছিলোঃ ভালো আচরণ করা বা পরের বার বাড়িতে থাকা। তুমি গতকাল খারাপ আচরণ করেছিলে তাই আজ তোমাকে ঠাকুমার সাথে বাড়িতে থাকতে হবে। ভালো আচরণ করলে হয়তো আরেকদিন নিয়ে যাবো।'