

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ

പഠന സഹായി



2021

ഉള്ളടക്കം

സെഷൻ ക്രമവും ദൈർഘ്യവും.....3

ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ4

പ്രസ്താവനകൾ7

1. ഞാൻ ആരാണ്.....8

2. സെക്സ്, ജെൻഡർ..... 12

3. ജെൻഡർ സാമൂഹ്യവൽക്കരണം..... 18

4. കുടുംബവും വിവാഹവും.....24

5. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ30

6. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ35

7. എന്റെ ശരീരം.....42

8. ശരീരവും അവകാശങ്ങളും50

9. അതിക്രമങ്ങൾ55

10. സംഘർഷങ്ങൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം62

11. കുടുംബ ജനാധിപത്യം.....67

എന്നർജൈസുകൾ70

സെഷൻ ക്രമവും ദൈർഘ്യവും

#	സെഷൻ	ദൈർഘ്യം
1	ഞാൻ ആരാണ്?	45 മിനിറ്റ്
2	സെക്സ്, ജെൻഡർ	1 മണിക്കൂർ
3	ജെൻഡർ സാമൂഹ്യവത്കരണം	ഒന്നര മണിക്കൂർ
4	കുടുംബവും വിവാഹവും	1 മണിക്കൂർ
5	മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ	45 മിനിറ്റ്
6	സ്വയം വിലയിരുത്തൽ	30 മിനിറ്റ്
7	എന്റെ ശരീരം	1 മണിക്കൂർ
8	ശരീരവും അവകാശങ്ങളും	1 മണിക്കൂർ
9	അതിക്രമങ്ങൾ	1 മണിക്കൂർ
10	സംഘർഷങ്ങൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം	1 മണിക്കൂർ
11	കുടുംബ ജനാധിപത്യം	ഒന്നര മണിക്കൂർ
	ആകെ ദൈർഘ്യം	11 മണിക്കൂർ

ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. നമ്മുടെ രീതി സാധാരണ അധ്യാപനരീതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. അനുഭവങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് അതിൽ നിന്നും പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പങ്കാളിത്ത, അനുഭവ പഠന രീതിയാണ് നമ്മുടേത്.
 - സ്വന്തം മനോഭാവം, ജീവിതം, സാമൂഹ്യ കാഴ്ചപ്പാട് എന്നിവയെ കുറിച്ച് പങ്കാളികളെ ചിന്തിപ്പിക്കുവാനും അവ വിശകലനം ചെയ്യാൻ അവർക്ക് ശേഷിയുണ്ടാക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.
 - ഇതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ഒരുക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് “ഫെസിലിറ്റേറ്റർ”
2. ഒരു നല്ല ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. പങ്കാളികളെ ചിന്തിപ്പിക്കുവാനും, അവർക്ക് സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങളാണ് നമ്മൾ ചോദിക്കുന്നത്. ഉദാ:
 - ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ നമുക്കിടയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
 - നമുക്കോ നമുക്ക് പരിചയമുള്ളവർക്കോ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
 - ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചതിന്റെ അനന്തരഫലം എന്താണ്?
 - ഇത് മാറ്റുവാൻ നമ്മൾ എന്ത് ചെയ്യണം?
3. നമ്മൾ തെറ്റും ശരിയും കല്പിക്കുന്നില്ല. പങ്കാളികൾ സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുകയും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്തു സ്വന്തമായി നിഗമനങ്ങളിലെത്തുന്നു.
4. തങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന അന്യായങ്ങളെ കുറിച്ച് അവർക്ക് സ്വയം തിരിച്ചറിവുണ്ടാവുന്നതിനാണ് നമ്മൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.
5. ഒരു നല്ല ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നല്ല അറിവുണ്ടെങ്കിലും, സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ സന്ദർഭോചിതമായി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ വിപ്ലവങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നില്ലല്ലോ.
6. സാധാരണ അധ്യാപകർ അവരുടെ അധികാരം ഉപയോഗിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ നമ്മൾ ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ എല്ലാവരേയും തുല്യരായി കാണുന്നു.
 - നമ്മൾ കുറച്ച് സംസാരിക്കുകയും, കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
 - സാങ്കേതികത്വം കുറഞ്ഞ, ലളിതമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
 - നമ്മൾ പങ്കാളികളേക്കാൾ ഉയർന്നതാണെന്ന ഭാവം പുലർത്തുന്നില്ല.
 - അംഗങ്ങളിൽ അധികാരം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്നില്ല; അവരിലൊരാളായി ആശയങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുകയാണ് നമ്മൾ ചെയ്യുന്നത്.

പരിശീലന രീതി

7. എല്ലാവരും വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരിക്കട്ടെ.
 - എല്ലാവർക്കും പരസ്പരം കാണാൻ സാധിക്കുന്ന രീതിയിൽ തുല്യ അകലത്തിൽ ഇരിക്കുക.

- ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ ലീഡർമാർ ആരുമില്ല. എല്ലാവരും തുല്യരാണ്.
8. ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ ആ വൃത്തത്തിന്റെ ഭാഗമായി തന്നെ ഫെസിലിറ്റേറ്ററും ഇരിക്കുന്നു.
 - വൃത്തത്തിന്റെ നടുവിലേക്ക് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ പോകരുത്. പിന്നിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ഫെസിലിറ്റേറ്ററിന്റെ മുഖം കാണാൻ സാധിക്കാതെ വരും.
 9. ഗ്രൂപ്പിൽ വളരെ വ്യക്തമായി, പതുക്കെ സംസാരിക്കുക. നമ്മൾ ഒരു പ്രസംഗം നടത്തുകയല്ല. അനുഭവങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാൻ പങ്കാളികളെ ക്ഷണിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്.
 10. എല്ലാവരേയും സംസാരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. കുറച്ചു വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാമെന്നതിനു നമ്മൾ തന്നെ മാതൃകയാവുക.
 11. ഒരു വ്യക്തി അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അവരോട് നന്ദി പറയുക. മറ്റുള്ളവർക്കും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാൻ അത് പ്രചോദനമാകും.
 12. ചിലപ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവർ തനിക്ക് പറ്റിയ ഒരു തെറ്റിനെക്കുറിച്ചായിരിക്കും പറയുന്നത്. സ്വന്തം തെറ്റ് പങ്കുവെയ്ക്കാൻ വളരെയധികം ധൈര്യം വേണം. അപ്പോൾ ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കുക, അവരെ വിമർശിക്കരുത്.
 13. ഒരാൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ കഴിയുന്നതും തടസ്സപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളേയും അനുഭവങ്ങളേയും ചുരുക്കിപ്പറയാൻ ചിലർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം.
 14. ഒരു വ്യക്തി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവരെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. സശ്രദ്ധം കേൾക്കുക. കുറേയധികം സംസാരിക്കുന്നെങ്കിൽ ചുരുക്കിപ്പറയാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക.
 15. ഒരു ചോദ്യമോ പ്രസ്താവനയോ പറയുമ്പോൾ ചില സമയങ്ങളിൽ ഗ്രൂപ്പിൽ നിശ്ശബ്ദതയനുഭവപ്പെടാം. പരിഭ്രമിക്കേണ്ട. ചിലപ്പോൾ ആലോചിക്കുവാൻ സമയം വേണ്ടിവരും. ശാന്തമായി 1 മുതൽ 10 വരെ മനസ്സിൽ എണ്ണുക. ആ സമയത്തിനുള്ളിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്ക് മറുപടി ലഭിക്കും.
 16. ചില വിഷയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ ചിലർ നിങ്ങളെ എതിർത്ത് സംസാരിക്കാം. എതിർ ചിന്തകൾ കേൾക്കുന്നത് എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്. അവരെ അത് കൂടുതൽ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ എതിർ ചിന്തകളെ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല, ശാന്തമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.
 17. എല്ലാ എതിർ ചിന്തകൾക്കും നിങ്ങൾ തന്നെ മറുപടി നൽകണമെന്നില്ല; മറ്റു ചില അംഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പക്ഷമാണെന്ന് കണ്ടാൽ, മറുപടി നൽകാൻ അവരെയും ക്ഷണിക്കാം.
 18. എന്തുണ്ടായാലും തർക്കം ജയിക്കുകയല്ല നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം; അന്യായങ്ങളെക്കുറിച്ച് അംഗങ്ങളെ ചിന്തിപ്പിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. അപ്പോൾ ചില തർക്കങ്ങൾ തീരുന്നില്ല എന്ന് കാണുമ്പോൾ ശാന്തമായി വിധേയമാകിച്ച് അംഗീകരിച്ച് ചർച്ച മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുക.
 19. ചിലപ്പോൾ ചർച്ച വഴി തെറ്റി അങ്ങുമിങ്ങുമൊക്കെ പോകാം. കുറച്ചൊക്കെ വഴി "തെറ്റുന്നതിൽ" പ്രശ്നമില്ല - അപ്രതീക്ഷിത വഴികളിൽ നിന്നും നമുക്ക് പഠിക്കാം. ലക്ഷ്യമില്ലാതെ വളരെയധികം നേരം ചർച്ച പോകുന്നു എന്ന് കണ്ടാൽ,

തന്ത്രപരമായി ആ ചർച്ച നിർത്തുക. നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ള ദിശയിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരിക.

- 20. ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്രയും സമയം അനുവദിക്കുക. തിരക്ക് പിടിക്കേണ്ട. ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ അവരെ ചിന്തിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- 21. ഫോണുകൾ സൈലന്റ് മോഡിൽ വെക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക; ഫെസിലിറ്റേറ്ററുടെ ഫോൺ സൈലന്റ് മോഡിലാക്കുക.
- 22. ചില സമയങ്ങളിൽ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ചോദ്യങ്ങൾ ഉയർന്ന് വരാം. നിങ്ങൾ ഇതിനെപ്പറ്റി എന്ത് കരുതുന്നു എന്ന് ഗ്രൂപ്പിനോട് തന്നെ തിരിച്ച് ചോദിക്കാവുന്നതാണ്.
- 23. ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ചകൾ നടക്കുന്ന സമയത്ത് ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റേയും അടുത്തേയ്ക്ക് ചെല്ലുക. ഗ്രൂപ്പിനുള്ളിൽ ചർച്ച വഴിമുട്ടുന്നുവെങ്കിൽ അവരുമായി ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ/ആശയങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക.
- 24. സമയക്ലിപ്ത പാലിക്കുവാൻ ഫെസിലിറ്റേറ്ററുടെ കയ്യിൽ വാച്ച് / മൊബൈൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

പരിശീലനവും ഉള്ളടക്കവും

- 25. നമ്മൾ ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ചെയ്യാൻ പോകുന്ന അധ്യായം നന്നായി വായിക്കുക; മാനസികമായി തയ്യാറെടുക്കുക. അപ്പോൾ ചർച്ചയിൽ വരാവുന്ന ചോദ്യങ്ങളും അവയ്ക്ക് നൽകേണ്ട ഉത്തരങ്ങളെക്കുറിച്ചും നല്ല ധാരണയുണ്ടാകുന്നു.
- 26. നമ്മൾ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത് ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങളുടെ അറിവ് പരിശോധിക്കുവാനല്ല. അവരെ ചിന്തിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ്. ഓരോരുത്തരുടേയും അനുഭവങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായതുകൊണ്ട് തന്നെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയുത്തരം എന്നൊന്ന് ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല.
- 27. നമ്മുടെ ആശയത്തോട് ഇണങ്ങാത്ത ഉത്തരമാണ് ലഭിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരിക്കലും നമ്മുടെ ആശയങ്ങളെ പങ്കാളികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കരുത്. പകരം ചെറിയ ചെറിയ ചോദ്യങ്ങളിലൂടെ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ അവരെ ചിന്തിപ്പിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- 28. ഈ പരിശീലന പരിപാടിയുടെ ചില ആശയങ്ങളുമായി നിങ്ങൾക്ക് വിയോജിപ്പുണ്ടാകാം. എങ്കിലും ഈ പരിശീലനത്തിൽ പറയുന്ന ആശയങ്ങളുമായി ചർച്ച നയിക്കുക. ചർച്ചയുടെ അവസാനം നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായം പറയുകയും ചെയ്യാം.
- 29. “ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് പഠിപ്പിച്ചു തരാം”, “നിങ്ങൾ ചില കാര്യങ്ങൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്” തുടങ്ങിയ പ്രസ്താവനകൾ ചർച്ചയിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. ഫെസിലിറ്റേറ്റർ പങ്കാളികളെ ഒന്നും “പഠിപ്പി”ക്കുന്നില്ല. പകരം അവരെ ചിന്തിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പ്രസ്താവനകൾ

ഓരോ പ്രസ്താവനയോടും നിങ്ങൾ അനുകൂലിക്കുന്നുവോ ഇല്ലയോ എന്ന് ✓ ചെയ്യുക

#	പ്രസ്താവന	അനുകൂലിക്കുന്നു	അനുകൂലിക്കുന്നില്ല
1	അടുക്കള പെണ്ണിന്റെ അവകാശമാണ്.		
2	കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് പുരുഷന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.		
3	സ്ത്രീകളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു മറ്റു സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ്.		
4	സഹോദരിമാരെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം സഹോദരൻ ഏറ്റെടുക്കണം.		
5	സ്ത്രീകൾ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് തുടങ്ങിയാൽ കുടുംബം തകരും.		
6	പുരുഷൻമാർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം സ്ത്രീകൾ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങേണ്ടത്.		
7	ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം സഹലമാകുന്നത് പ്രധാനമായും വിവാഹത്തിലൂടെയാണ്.		
8	പ്രായവും ഉയരവും ഭർത്താവിന് കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് നല്ലത്.		
9	ഭർത്താവുള്ള സ്ത്രീ താലിയും സിന്ദൂരവും ധരിക്കണം.		
10	സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രധാരണവും പെരുമാറ്റവുമാണ് അവരുടെ നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങൾക്ക് ഒരു കാരണം.		
11	ഭാര്യയെ ജോലിക്ക് പോകാനനുവദിക്കുന്ന ഭർത്താവ് പുരോഗമന ചിന്താഗതിക്കാരനാണ്.		
12	വിവാഹം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകൾ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിലാണ് താമസിക്കേണ്ടത്.		

1. ഞാൻ ആരാണ്

ലക്ഷ്യം

- ✓ അംഗങ്ങളെ സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നതിന് പ്രാപ്തമാക്കുക.
- ✓ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ ആത്മവിശ്വാസവും ധൈര്യവും വളർത്തുക

ദൈർഘ്യം

45 മിനിറ്റ്

രീതി

അംഗങ്ങൾക്ക് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ പേപ്പർ നൽകുന്നു. ഫെസിലിറ്റേറ്റർ “ഞാൻ ആരാണ്?” എന്ന ചോദ്യം അംഗങ്ങൾക്ക് നൽകി ഓരോരുത്തരോടും കാർഡിൽ എഴുതാൻ ക്ഷണിക്കുന്നു. അതിനെ തുടർന്ന് ചർച്ചയുമാണ് രീതി.

ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. “ഞാൻ ആരാണ്?”
2. എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ അങ്ങനെ കാണുന്നത്?
3. നിങ്ങൾ എന്ന വ്യക്തി അത് മാത്രമാണോ?
4. നമ്മൾ “മകൻ”, “മകൾ”, സുഹൃത്ത് മാത്രമാണോ?
5. എന്തുകൊണ്ട് നമ്മൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല?
6. ഞാൻ എന്ന വ്യക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ, അതിന്റെ അനന്തരഫലം എന്തെല്ലാം?
7. നമുക്ക് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം?

കുറിപ്പുകൾ

1. “ഞാൻ ആരാണ്?”

അംഗങ്ങൾക്ക് അവരുടെ ഉത്തരം എഴുതാൻ വേണ്ടത്ര സമയം നൽകുക, തിടുക്കം പിടിക്കേണ്ട. 5 മിനുട്ട് സമയം വേണ്ടിവരാം.

എല്ലാവരും എഴുതിക്കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം, അവർ എഴുതിയിരിക്കുന്നത് ഓരോരുത്തരായി ഉറക്കെ വായിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുക.

വ്യത്യസ്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ വരാം. ഉദാഹരണം:

- ഞാൻ രവിയുടെ മകൾ ഗീത
- തെക്കേവീട്ടിൽ ഗോപാലന്റെ മകൻ വിനോദ്
- ഞാൻ ഗോപിയുടെ സഹോദരി മേരി
- ഞാൻ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയാണ്
- ഞാൻ ഇവിടെ കുടിവെള്ളത്തിനു പോരാട്ടം നടത്തിയ സീനത്ത്

തുടർന്ന് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ അടുത്ത ചോദ്യങ്ങൾ ഒന്നൊന്നായി മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്നു.

2. എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ അങ്ങനെ കാണുന്നത്?

ഒരുപക്ഷേ മൗനമായിരിക്കാം അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന ഉത്തരം.

ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് ചില ഉത്തരങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കാം:

- ചെറുപ്പകാലം മുതൽ നമ്മൾ നമ്മളെ കണ്ടിരിക്കുന്നത് അങ്ങനെയാണ്
- മറ്റുള്ളവർ നമ്മളെ അങ്ങനെയാകാം കാണുന്നത്
- നമ്മൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് അധികം ചിന്തിച്ചിട്ടില്ല

3. നിങ്ങൾ എന്ന വ്യക്തി അത് മാത്രമാണോ?

ചർച്ചയിൽ ചിന്തിപ്പിക്കാനായി ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ചിലത് ചോദിക്കുന്നു:

- നമ്മളിൽ പലരും പാടില്ലേ? ഡാൻസ് ചെയ്തില്ലേ? അതെന്താ എഴുതാത്തത്?
- നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും നല്ല തമാശക്കാരല്ലേ? മിമിക്രി ചെയ്തില്ലേ?
- പ്രണവിനു നന്നായിട്ട് സംസാരിക്കാൻ അറിയില്ലേ? അതോരു കഴിവല്ലേ?
- നിസാം നന്നായിട്ട് വായിക്കില്ലേ?
- രേവതിയ്ക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറിനെക്കുറിച്ച് നന്നായിട്ടു അറിയില്ലേ?
- അശ്വതിയ്ക്ക് റാങ്ക് ഉണ്ടായിരുന്നില്ലേ?
- എമിൻ നന്നായിട്ട് വണ്ടി ഓടിക്കുമല്ലോ.
- രവി നല്ല ഭംഗിയായി പൂക്കളും വരയ്ക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി കൂടെ അല്ലേ?

4. നമ്മൾ “മകൾ”, “മകൻ”, “അമ്മ”, മാത്രമാണോ?

വ്യക്തിത്വം എന്ന പദത്തിന്റെ നിർവചനം നൽകുക.

നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം എന്നാൽ നമ്മുടെ കഴിവുകൾ, താൽപര്യങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, റോളുകൾ, കർത്തവ്യ ബോധം, അഭിരുചി, വാസന എന്നിവയുടെയെല്ലാം ആകെത്തുകയാണ്.

“ഞാൻ ആരാണ്?” എന്ന ചോദ്യത്തിന് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ ചിലരുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ഉദാഹരണമായി നൽകുക:

- ഞാൻ കുടുംബക്കാരെയും, നാട്ടുകാരെയും സ്നേഹിക്കുന്ന, സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കുന്ന, സംഗീതമാസ്വദിക്കുന്ന, നന്നായി മീൻകറി വയ്ക്കുന്ന ദേവിയാണ്
- ഞാൻ അന്യായത്തിനെതിരെ നിൽക്കുന്ന, ധൈര്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണ്. രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അച്ഛനും, നല്ലൊരു തുണൽക്കാരനും, യൂത്ത് ക്ലബ്ബിലെ ഒരു അംഗവുമാണ്
- ഞാൻ മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷത്തോടെ സഹായിക്കുന്ന, ചെറിയ കവിതകൾ എഴുതുന്ന, വളരെയധികം പണിയെടുക്കുന്ന, നന്നായി മൈലാഞ്ചി വരയ്ക്കുന്ന സീനത്താണ്.

വ്യക്തിത്വം: ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകൾ, താൽപര്യങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, റോളുകൾ, കർത്തവ്യ ബോധം, അഭിരുചി, വാസന എന്നിവയുടെ ആകെത്തുക.

5. എന്തുകൊണ്ട് നമ്മൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല?

ഇതിനും ഒരുപക്ഷേ മൗനമായിരിക്കാം അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന ആദ്യ ഉത്തരം. വിഷമിക്കേണ്ട. അംഗങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയാകാം. ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് ചില ഉത്തരങ്ങൾ മുന്നോട്ട് വയ്യാം:

- നമുക്ക് നമ്മളെക്കുറിച്ച് വലിയ മതിപ്പോ വിശ്വാസമോ ഇല്ലായിരിക്കാം
- “ഞാൻ ഒന്നുമല്ല” എന്ന ധാരണ നമ്മളെ പിടികൂടിയിരിക്കാം
- നമ്മൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചിന്തിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കാം

ചിലപ്പോൾ സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും വളരെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ആയിരിക്കും ഉത്തരങ്ങൾ നൽകിയത്. എങ്കിൽ അത് പതുക്കെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാം. അത് എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കാം എന്നും ചോദിക്കാം.

6. ഞാൻ എന്ന വ്യക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ, അതിന്റെ അനന്തരഫലം എന്തെല്ലാം?

- ഞാൻ ആരുമല്ല എന്ന് ധരിക്കുന്നു
- എന്റെ ആത്മവിശ്വാസം കുറയുന്നു
- എന്നെ ഞാൻതന്നെ വിലമതിക്കാതെ ആകുന്നു
- എനിക്ക് എന്നേ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു
- എന്റെ ധൈര്യം കുറയുന്നു

- മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് എന്തും ഞാൻ എതിർക്കാതെ കേൾക്കുന്നു

7. നമുക്ക് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം?

- നമ്മൾ സ്വയം കൂടുതൽ ചിന്തിക്കണം, നമ്മുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയണം
- സ്വയം പഠനം വേണം, കൂടുതൽ അറിവ് നമ്മൾ നേടണം
- നമ്മുടെ കൂട്ടുകാരെ അവരുടെ വ്യക്തിത്വം തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കണം, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം
- നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും അനീതിയെ എതിർക്കണം, പ്രതിരോധം വളർത്തണം
- കൂട്ടായ്മയും സംഘബലവും വളർത്തണം. നമ്മൾ പരസ്പരം വളരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം, സഹായിക്കണം

തന്നിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നിട്ടുള്ള കഴിവ് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞ അംഗത്തിന് അതു വികസിപ്പിക്കാനും ജീവനോപാധിയാക്കി മാറ്റുവാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. ഡി.ഡി.യു.ജി.കെ.വൈ., എം. കെ.എസ്. പി., എം.ഇ. യൂണിറ്റ്, മുതലായവ നിർദ്ദേശിക്കാം. മറ്റു അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും ചില പ്രത്യേക കഴിവുകൾ നേടാം, ഉദാഹരണത്തിന് ഡ്രൈവിംഗ് പഠിക്കാം.

ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന അനുശാസിക്കുന്ന പല മൗലിക അവകാശങ്ങളും നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ് എന്ന് ഫെസിലിറ്റേറ്റർ പറയുന്നു. ഉദാഹരണമായി ചില മൗലികാവകാശങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു:

- അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം, വിദ്യാഭ്യാസം, സഞ്ചാര സ്വാതന്ത്ര്യം,
- സ്വകാര്യത, ഇഷ്ടമുള്ള വസ്തു ധരിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം

ഈ തിരിച്ചറിവ് അംഗങ്ങളിൽ വളരട്ടെ എന്നാശംസിച്ചു് സെഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

2. സെക്സ്, ജെൻഡർ

ലക്ഷ്യം

- ✓ സെക്സ്, ജെൻഡർ തമ്മിലുള്ള ആശയപരമായ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കുക
- ✓ ഒരു പെൺ കുട്ടിയായോ ആൺ കുട്ടിയായോ ജനിക്കുന്നത് പരിമിതികൾ ഉണ്ടാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയുക
- ✓ ജെൻഡറിനെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വന്തം മനോഭാവങ്ങളെയും വിശ്വാസങ്ങളെയും ചോദ്യം ചെയ്യുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

കുറച്ച ചോദ്യങ്ങളും, അതിനെ തുടർന്ന് ചർച്ചയും, പിന്നെ ഒരു പ്രശ്നോത്തരിയുമാണ് രീതി.

ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. സ്ത്രീകൾ എന്നു പറയുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് മനസ്സിൽ വരുന്നത്?
2. പുരുഷന്മാർ എന്ന് പറയുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് മനസ്സിൽ വരുന്നത്?
3. രണ്ടു കോളത്തിലും ഒരേപോലെ വന്നിട്ടുള്ള പദങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
4. ഇവിടെ സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ച് എഴുതിയിരിക്കുന്നത് എല്ലാ സ്ത്രീകളും അംഗീകരിക്കുന്നുവോ? എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഇത് പോലെയാണോ?
5. ഇനി ഇതിൽ ഓരോന്നും നമുക്ക് എടുത്തു നോക്കാം. എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഇത് പോലെയാണോ? പുരുഷന്മാർ ആരും ഇത് പോലെയല്ലേ?
6. എല്ലാ പുരുഷന്മാരും ഇത് പോലെയാണോ? സ്ത്രീകൾ ആരും ഇത് പോലെയല്ലേ?
7. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ തലക്കെട്ട് മാറ്റിയതിനു ശേഷം ഈ പുതിയ പട്ടികയിൽ അസാധ്യമായത്/തെറ്റായത് ഏതെല്ലാമാണ്?
8. എങ്കിൽ പിന്നെ നമ്മൾ എന്തുകൊണ്ട് ചിലത് സ്ത്രീക്ക് മാത്രം എന്ന് ആദ്യം പറഞ്ഞു? എന്തുകൊണ്ട് ചിലത് പുരുഷന് മാത്രം എന്ന് ആദ്യം പറഞ്ഞു?
9. സെക്സ്, ജെൻഡർ എന്ന പദങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക
10. ആശയം വ്യക്തമാക്കാൻ കിസ്സ് കളിക്കുക

ഇടങ്ങുമ്പോൾ ഈ സെഷൻ “ജെൻഡർ”, “സെക്സ്” എന്നിവയെ കുറിച്ചാണെന്ന് പറയരുത്. ചർച്ചയിലൂടെയും ചോദ്യങ്ങളിലൂടെയും ഈ ആശയങ്ങൾ പതുക്കെ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കാം.

അംഗങ്ങളെ നാല് ഗ്രൂപ്പ് ആക്കുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പ്, പുരുഷന്മാരുടെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പ്.

സ്ത്രീകളുടേയും പുരുഷന്മാരുടേയും ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനോട് ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യം:

1. സ്ത്രീകൾ എന്നു പറയുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് മനസ്സിൽ വരുന്നത്?

സ്ത്രീകളുടേയും പുരുഷന്മാരുടേയും മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകളോട് ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യം:

2. പുരുഷൻമാർ എന്ന് പറയുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് മനസ്സിൽ വരുന്നത്?

ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് ചർച്ച ചെയ്തു എഴുതുവാൻ ഓരോ ചാർട്ട് പേപ്പറും, 10 മിനിട്ടും നൽകുക.

ചാർട്ടുകൾ ബോർഡിൽ പതിക്കുക. സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ചുള്ള ചാർട്ടുകൾ ഇടതു വശത്ത് ഒന്നിന് താഴെ മറ്റൊന്ന് എന്ന രീതിയിൽ പതിക്കുക. അതുപോലെ വലതു വശത്ത് പുരുഷന്മാരെക്കുറിച്ചുള്ള ചാർട്ടുകളും.

സാധാരണ വരാവുന്ന ചില വാക്കുകൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

സ്ത്രീ	പുരുഷൻ
കരുണ, സ്നേഹം, ലജ്ജ	ധൈര്യം, ദേഷ്യം, പൗരുഷം
സൗന്ദര്യം, വിനയം, സഹിഷ്ണുത,	അഭിമാനം, അധികാരം
ദയ, സഹനം, പ്രസവം	കുടുംബനാഥൻ
ശ്രദ്ധ, പരിചരണം, മുലയൂട്ടൽ,	ലഹരി, സ്ത്രീലമ്പടൻ
ആകാരവടിവ്, മാതൃത്വം, ക്ഷമ	ഉത്തരവാദിത്തം,
അപവാദം പറയുക, മൾടി-ടാസ്കിങ്	ശക്തി/ബലവാൻ,
വീടിന്റെ വിളക്ക്, പാചകം,...	പണം, യാത്ര,...

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ എല്ലാം ഒന്ന് ഉറക്കെ വായിക്കുന്നു.

എന്നിട്ട്, അംഗങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ഓരോന്നിനേയും വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

മുകളിൽ സ്ത്രീകളുടെ ഗുണങ്ങൾ എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പോലെയാണോ എല്ലാ

സ്ത്രീകളും എന്ന് ചോദ്യം ചെയ്യലാണ് ഈ വിശകലനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

അതുപോലെതന്നെ, മുകളിൽ പുരുഷന്മാരുടെ ഗുണങ്ങൾ എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്

പോലെയാണോ എല്ലാ പുരുഷന്മാരും എന്ന് ചോദ്യം ചെയ്യുകയുമാണ് നമ്മൾ.

അതിനായി ചോദിക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

3. രണ്ടു കോളത്തിലും ഒരേപോലെ വന്നിട്ടുള്ള പദങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

- രണ്ടു കോളത്തിലും വന്നിരിക്കുന്ന പദങ്ങൾ അംഗങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടു വരിക
- ഒന്നോ രണ്ടോ വാക്കുകൾ മാത്രമേ സാധാരണയായി വരുകയുള്ളൂ
- ഉദാഹരണത്തിന് “ബുദ്ധി”, “സൗന്ദര്യം”, “കാര്യക്ഷമത” എന്നിവ രണ്ടു കോളത്തിലും വരാം

4. ഇവിടെ സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ച് എഴുതിയിരിക്കുന്നത് എല്ലാ സ്ത്രീകളും അംഗീകരിക്കുന്നുവോ? എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഇത് പോലെയാണോ?

- ചിലർ ചില പദങ്ങളുമായി വിധോജിച്ചേക്കാം. എങ്കിൽ അവരോടു വിശദീകരിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക
- ചിലപ്പോൾ എല്ലാവരും എല്ലാം അംഗീകരിച്ചു എന്നും വരാം. എങ്കിൽ അടുത്ത ചോദ്യത്തിലേക്ക് നേരെ പോകാം

5. ഇനി ഇതിൽ ഓരോന്നും നമുക്ക് എടുത്തു നോക്കാം. എല്ലാ സ്ത്രീകളും ഇത് പോലെയാണോ? പുരുഷന്മാർ ആരും ഇത് പോലെയല്ലേ?

- ഉദാഹരണം: കരുണ സ്ത്രീക്ക് മാത്രമേയുള്ളോ? പുരുഷനും ഇല്ലേ? എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും കരുണ ഉണ്ടോ? എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും എപ്പോഴും കരുണ ഉണ്ടോ?
- അങ്ങനെ നാലഞ്ചു ആശയങ്ങൾ എടുത്തു ചോദ്യം ചെയ്യാം

6. ഇനി നമുക്ക് പുരുഷന്മാരുടെ കോളം നോക്കാം. എല്ലാ പുരുഷന്മാരും ഇത് പോലെയാണോ? സ്ത്രീകൾ ആരും ഇത് പോലെയല്ലേ?

- ഉദാഹരണം: ധൈര്യം പുരുഷന് മാത്രമേയുള്ളോ? സ്ത്രീക്കും ഇല്ലേ? എല്ലാ പുരുഷന്മാർക്കും ധൈര്യം ഉണ്ടോ? എല്ലാ പുരുഷന്മാർക്കും എപ്പോഴും ധൈര്യം ഉണ്ടോ?
- അങ്ങനെ കുറച്ച് ആശയങ്ങൾ എടുത്തു ചോദ്യം ചെയ്യാം

അങ്ങനെ എട്ടു പത്ത് പദങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്തതിനു ശേഷം **ബോർഡിലെ പട്ടികയുടെ തലക്കെട്ട് മാറ്റുക**. മുൻപ് സ്ത്രീ എന്നുണ്ടായിരുന്ന തലക്കെട്ട് മാറ്റി പുരുഷൻ എന്നാക്കുക. അതുപോലെ പുരുഷൻ എന്നുണ്ടായിരുന്ന തലക്കെട്ട് മാറ്റി സ്ത്രീ എന്നാക്കുക. ഉദാഹരണം താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

പുരുഷൻ	സ്ത്രീ
കരുണ, സ്നേഹം, ലജ്ജ സൗന്ദര്യം, വിനയം, സഹിഷ്ണുത, ദയ, സഹനം, പ്രസവം ശ്രദ്ധ, പരിചരണം, മൂലയൂട്ടൽ, ആകാരവടിവ്, മാതൃത്വം, ക്ഷമ അപവാദം പറയുക, മൾടി-ടാസ്റ്റിങ് വീടിന്റെ വിളക്ക്, പാചകം	ധൈര്യം, ദേഷ്യം, പൗരഷം അഭിമാനം, അധികാരം കുടുംബനാഥൻ ലഹരി, സ്ത്രീലബ്ധൻ ഉത്തരവാദിത്വം, ശക്തി/ബലവാൻ, പണം, യാത്ര

7. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ തലക്കെട്ട് മാറ്റിയതിനു ശേഷം ഈ പുതിയ പട്ടികയിൽ അസാധ്യമായത്/തെറ്റായത് ഏതെല്ലാമാണ്?

- ഇതിൽ പ്രസവം, ആർത്തവം, മൂലയൂട്ടൽ പുരുഷന്മാർക്ക് അസാധ്യമാണെന്നും സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രമേ പറയേണ്ടൂ എന്നും, അതുപോലെ മീശ, താടി എന്നിവ സ്ത്രീകൾക്ക് അസാധ്യമാണെന്നും പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഉത്തരം വരും. അവ വട്ടമിടുക.
- ബാക്കിയുള്ളതെല്ലാം സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും ബാധകമാണ് എന്ന് അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവരിക.

അപ്പോൾ തമാശ രൂപത്തിൽ അടുത്ത ചോദ്യത്തിലേക്ക് കടക്കുക:

8. എങ്കിൽ പിന്നെ നമ്മൾ എന്തുകൊണ്ട് ചിലത് സ്ത്രീക്ക് മാത്രം എന്ന് ആദ്യം പറഞ്ഞു? എന്തുകൊണ്ട് ചിലത് പുരുഷന് മാത്രം എന്ന് ആദ്യം പറഞ്ഞു?

- സമൂഹം നമ്മളെ പഠിപ്പിച്ചതാണ് നമ്മൾ ആദ്യം പറഞ്ഞതെന്ന് ഉത്തരം വരും.
- സമൂഹമാണ് മിക്ക വ്യത്യാസങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയതെന്ന് അംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് തന്നെ കൊണ്ടുവരിക.
- അംഗങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ പങ്കു പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ, അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് നമുക്ക് കടക്കാം.

ഈ വ്യത്യാസങ്ങളെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കുന്നു. ജീവശാസ്ത്രപരമായതും സാമൂഹികപരമായതും എന്നാണ് തരംതിരിക്കുന്നത്.

സാമൂഹികമായിട്ട് ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തവ ഉദാ: ലജ്ജ, ധൈര്യം, ദേഷ്യം എന്നിവ സ്ത്രീയും പുരുഷനും ഒരേപോലെ ബാധകമാണെന്നും ഇതിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാകാമെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

എന്നാൽ പ്രസവം മൂലയുട്ടൽ എന്നീ കാര്യങ്ങൾ സ്ത്രീയ്ക്ക് മാത്രമെ ചെയ്യാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ എന്നും അത് ജീവശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതയാണെന്നും ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ഇതിൽ നിന്ന് രണ്ടു വാക്കുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- **സെക്സ്** (ലിംഗവ്യത്യാസം): പെണ്ണും ആണും തമ്മിൽ ജീവശാസ്ത്രപരമായ വ്യത്യാസം
- **ജെൻഡർ** (ലിംഗപദവി): സ്ത്രീയും പുരുഷനും തമ്മിൽ സാമൂഹികമായിട്ട് ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത വ്യത്യാസം. ഇതിലൂടെ അധികാരത്തിൽ അസമത്വമുണ്ടാകുന്നു.

സെക്സ് എല്ലാ സ്ഥലത്തും, എല്ലാ സമയത്തും ഒരേ പോലെയാണെന്നും സ്ഥാപിക്കുന്നു. ജെൻഡർ ഓരോ സംസ്കാരത്തിലും വ്യത്യാസമുണ്ട്, അവ ചരിത്രത്തിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ജെൻഡർ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാണ്.

സെക്സും ജെൻഡറും വിശദീകരിച്ച ശേഷം ചില ചോദ്യങ്ങൾ അംഗങ്ങളോട് ചോദിക്കുന്നു. ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ സെക്സ് ആണോ, ജെൻഡർ ആണോ എന്ന് ഉത്തരം പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സെക്സ് എന്നാണ് അവരുടെ ഉത്തരമെങ്കിൽ ക്ലാസ്സിന്റെ ഇടതു വശത്തേക്ക് ഓടുക. അവരുടെ ഉത്തരം ജെൻഡർ എന്നാണെങ്കിൽ വലതു വശത്തേക്ക് ഓടാൻ ആവശ്യപ്പെടുക

ചോദ്യങ്ങൾ ഓരോന്നും ചോദിക്കുമ്പോൾ ഈ പ്രസ്താവനയുടെ അനന്തരഫലം എന്താണെന്നും സ്ത്രീയേയും പുരുഷനേയും ഈ ആശയം എങ്ങിനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നും ചെറുതായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

ഒടുവിൽ ഫെസിലിറ്റേറ്റർ അംഗങ്ങളോട് തന്നെ ഇതുപോലെ കുറച്ചു ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.

സെക്സും ജെൻഡറും എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലായിട്ടില്ലേ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

തുടർന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ആണ്, പെണ്ണ് എന്ന വിഭാഗത്തെ കൂടാതെ മറ്റു വിവിധ വിഭാഗങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ചിലർ ആണിന്റെ അവയവങ്ങളോടെ ജനിക്കുകയും, തങ്ങളെ സ്വയം സ്ത്രീ ആയി കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ ചിലർ പെണ്ണിന്റെ അവയവങ്ങളോടെ ജനിക്കുകയും, തങ്ങളെ സ്വയം പുരുഷൻ ആയി കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവരെ ട്രാൻസ് ജെൻഡർ (Trans Gender) എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ആണിന്റെയോ പെണ്ണിന്റെയോ അവയവങ്ങൾ അവി്യക്തമായിട്ടുള്ളവരും ഉണ്ട്. ഇവരെ ഇൻറർസെക്സ് (Inter-sex) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇവർ ആരും സമൂഹത്തിൽ മാറ്റി നിർത്തപ്പെടേണ്ടവരല്ല എന്നു സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചർച്ച അവസാനിക്കുന്നു.

പ്രശ്നോത്തരി: സെക്സ് അതോ ജെൻഡർ?

1. കേരളത്തിൽ സ്ത്രീകൾ പൊതുവേ ബൈക്ക് ഓടിക്കാറില്ല
2. പുരുഷന് മുലയൂട്ടാൻ കഴിയില്ല
3. സ്ത്രീകൾ ഉറക്കെ ചിരിക്കരുത്
4. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആണത്തത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമാണ്
5. പെൺ കുട്ടികൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സ്വന്തം ഫോട്ടോ upload ചെയ്യാൻ പാടില്ല
6. പ്രസവിക്കാൻ സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രമേ കഴിയൂ
7. പുരുഷന് മീശ ഉണ്ടാകാം
8. പൗരരുഷമുള്ള ആണങ്ങൾ മമ്മൂട്ടിയെ പോലെ മീശ വയ്ക്കണം
9. പുരുഷന്മാർ ജന്മനാ അക്രമാസക്തരും, സ്ത്രീകൾ ശാന്തരമാണ്
10. സ്ത്രീകളേക്കാൾ ശാരീരിക ശക്തി പുരുഷന്മാർക്കാണ്
11. പെൺ കുട്ടികൾ അസമയത്ത് ഓൺലൈൻ എന്തുനത് ശരിയല്ല
12. സ്ത്രീകൾക്ക് പുരുഷനെക്കാൾ കുറഞ്ഞ വേതനം ലഭിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല
13. ആർത്തവം സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രമേ ഉള്ളൂ
14. ചില സമുദായങ്ങളിൽ ആർത്തവകാലത്ത് സ്ത്രീകൾ അടുക്കളയിൽ കയറാറില്ല
15. സ്മാർട്ട്ഫോൺ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിവ് കൂടുതൽ ആൺകുട്ടികൾക്കാണ്

3. ജെൻഡർ സാമൂഹ്യവത്കരണം

ലക്ഷ്യം

- ✓ ജെൻഡർ സാമൂഹ്യപരമായി എങ്ങിനെ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടു എന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
- ✓ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും നമ്മൾ എങ്ങിനെ ഈ പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമാകുന്നു എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുക.
- ✓ ജെൻഡർ അന്യായമാണെന്ന് വ്യക്തമാവുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ 30 മിനിറ്റ്

രീതി

ചെറിയ ഗ്രൂപ്പിൽ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യലും അതിനെ തുടർന്ന് റോൾ പ്ലേകളും ചർച്ചയുമാണ് രീതി.

ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ജെൻഡർ നമ്മൾ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും പഠിച്ചതാണെങ്കിൽ, സമൂഹത്തിൽ എവിടെ നിന്നെല്ലാമാണ് നമ്മൾ പഠിച്ചത്?
2. നമ്മൾ പെൺകുട്ടികൾ/സ്ത്രീകൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു സമൂഹത്തിൽ നിന്നും പഠിച്ചത്? (ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം റോൾ പ്ലേ തയ്യാറാക്കട്ടെ)
3. നമ്മൾ ഈ റോൾ പ്ലേയിൽ എന്തെല്ലാമാണ് കണ്ടത്?
4. ഇവിടെ ഇവർ കാണിച്ചത് ശരിക്കും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആണോ?
5. നാലു റോൾ പ്ലേകളും അവതരിപ്പിച്ച ശേഷം, ബോർഡിൽ വന്നിരിക്കുന്ന വാക്കുകൾ എല്ലാം ഒരിക്കൽ കൂടി ഉറക്കെ വായിക്കുക.
6. ഇത് ന്യായമാണോ എന്ന് ചോദിക്കുക

സെക്സും ജെൻഡറും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം കഴിഞ്ഞ ചർച്ചയിൽ നിന്നും ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

എല്ലാവരോടുമായി ആദ്യത്തെ ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നു:

1. ജെൻഡർ നമ്മൾ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും പഠിച്ചതാണെങ്കിൽ, സമൂഹത്തിൽ എവിടെ നിന്നെല്ലാമാണ് നമ്മൾ പഠിച്ചത്?

ഇതിന് കൊണ്ടെത്തിക്കേണ്ട ഉത്തരങ്ങൾ:

- കുടുംബം, വിവാഹം

- വിദ്യാഭ്യാസം
- മാധ്യമങ്ങൾ
- മതം
- ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ/കമ്പോളം
- രാഷ്ട്രീയം/സർക്കാർ

ഇവയെ സാമൂഹ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ (സോഷ്യൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻസ്) എന്ന് വിളിക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുക.

അംഗങ്ങളെ 5 ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി തിരിച്ച് കുടുംബം, വിവാഹ ജീവിതം, വിദ്യാഭ്യാസം, മാധ്യമം, മതം എന്നീ വിഷയങ്ങൾ 15 മിനിറ്റ് ചർച്ചക്ക് നൽകുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും ചർച്ച ചെയ്യാൻ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു.

2. ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

- I. നമ്മൾ പെൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു **കുടുംബത്തിൽ** നിന്നും ചെറുപ്പകാലത്ത് പഠിച്ചത്?
- II. നമ്മൾ സ്ത്രീകൾ/പുരുഷന്മാർ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു **വിവാഹ ജീവിതം** നയിക്കുന്ന ഭാര്യ ഭർത്താക്കന്മാരിൽ നിന്നും പഠിച്ചത്?
- III. നമ്മൾ പെൺകുട്ടികൾ/സ്ത്രീകൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ/പുരുഷന്മാർ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു **വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ** നിന്നും പഠിച്ചത്?
- IV. പെൺകുട്ടികൾ/സ്ത്രീകൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ/പുരുഷന്മാർ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു **സിനിമ, സീരിയൽ, പരസ്യം** എന്നിവ കാണിച്ചു തരുന്നത്? അവയിൽ സ്ത്രീകളേയും പുരുഷന്മാരേയും എങ്ങിനെ ചിത്രീകരിക്കുന്നു?
- V. നമ്മൾ പെൺകുട്ടികൾ/സ്ത്രീകൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ/പുരുഷന്മാർ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു **മതങ്ങളിൽ** നിന്നും പഠിച്ചത്?

ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചർച്ച നടക്കുമ്പോൾ ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും കുറച്ചു നേരം പോയിരുന്ന് ചില ആശയങ്ങൾ/ഉദാഹരണങ്ങൾ കൊടുക്കാം.

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്: എന്ത് നമ്മൾ പണ്ട് കണ്ടുപഠിച്ചു എന്നാണു ചോദ്യം. ഭാവിയിൽ എങ്ങനെ ആയിരിക്കണം എന്നല്ല ഈ സമയത്തെ ചോദ്യം

15 മിനിറ്റ് കഴിയുമ്പോൾ, ഗ്രൂപ്പുകളോട് അവർ ചർച്ച ചെയ്തു കണ്ടു പിടിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ റോൾ പ്ലേ ആയി അവതരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. റോൾ പ്ലേ തയ്യാറാക്കാൻ 20 മിനിറ്റ് സമയം നൽകുക. ഓരോ റോൾ പ്ലേയുടെയും ദൈർഘ്യം 2-3 മിനിറ്റ് മതി.

റോൾ പ്ലേകൾ തയ്യാറായി കഴിഞ്ഞാൽ അത് അവതരിപ്പിക്കാൻ ഗ്രൂപ്പുകളെ ക്ഷണിക്കുക.

3. “നമ്മൾ ഈ റോൾ പ്ലേയിൽ എന്തെല്ലാമാണ് കണ്ടത്?” എന്ന് ഓരോ റോൾ പ്ലേയും കഴിഞ്ഞ് ചോദിക്കുക

ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും വരുന്ന ആശയങ്ങളുടെ സൂചക പദങ്ങൾ മാത്രം ബോർഡിൽ ഇടതു വശത്ത് “സ്ത്രീകളുടെ അനുഭവം” എന്ന തലക്കെട്ടിന്റെ കീഴെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. ഫെസിലിറ്റേറ്ററുടെ സഹായിക്ക് ബോർഡിൽ എഴുതാൻ എളുപ്പത്തിനു വേണ്ടി സൂചക പദങ്ങൾ ഉറക്കെ പറയുക/ആവർത്തിക്കുക. നമ്മൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പട്ടിക ഇതുപോലിരിക്കാം:

സ്ത്രീകളുടെ അനുഭവം	
വിവേചനം ഇടങ്ങളിൽ വേർതിരിവ് കളികളിൽ/കളിപ്പാട്ടങ്ങളിൽ വേർതിരിവ് ജോലികളിൽ വിവേചനം വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ വേർതിരിവ് ↓ സ്വാതന്ത്ര്യം, ↓ ചലനാത്മകത, ↓ ശബ്ദം, ↓ ഇടം, ↓ വരുമാനം, ↓ ആത്മവിശ്വാസം വസ്തുധാരണത്തിന്റെ മേൽ നിയന്ത്രണം അവസരങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു അവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു നേതൃസ്ഥാനങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു കഴിവുകൾ വളർത്താൻ കഴിയുന്നില്ല നിരാശ, വിഷാദം, സങ്കടം,	

4. “ഇവിടെ ഇവർ കാണിച്ചത് ശരിക്കും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആണോ?” എന്നും ഓരോ റോൾ പ്ലേക്ക് ശേഷവും ചോദിക്കുക.

5. നാലു റോൾ പ്ലേകളും അവതരിപ്പിച്ച ശേഷം, ബോർഡിൽ വന്നിരിക്കുന്ന വാക്കുകൾ എല്ലാം ഒരിക്കൽ കൂടി ഉറക്കെ വായിക്കുക.

6. ഇത് ന്യായമാണോ എന്ന് ചോദിക്കുക

കുറിപ്പുകൾ

ഗ്രൂപ്പ് -1: കുടുംബം

നമ്മുടെ കുടുംബത്തെ പെൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു നമ്മൾ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും പഠിച്ചത്?

ഉദാഹരണങ്ങൾ പലതും വരാം:

- വീട്ടിലെ പണികൾ ചെയ്യുന്നത് മിക്കവാറും സ്ത്രീകളാണെന്ന് കാണുന്നു.
- പെൺകുട്ടികളെ അടുക്കളപ്പണിയിൽ സഹായിക്കാൻ വിളിക്കുന്നു; ആൺകുട്ടികളെ വിളിക്കുന്നില്ല
- വ്യത്യസ്ത കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും നൽകുന്നു
- മിക്ക തീരുമാനങ്ങളും എടുക്കുന്നത് അച്ഛനാണെന്ന് കാണുന്നു
- പത്രം വായിക്കുന്നത് അധികം അച്ഛനാണെന്ന് കാണുന്നു
- ആൺകുട്ടികളുടെ പഠിത്തത്തിനും സമ്പാദ്യത്തിനും കൂടുതൽ മുൻതൂക്കം നൽകുന്നു

ഗ്രൂപ്പ് - 2: വിവാഹ ജീവിതം

നമ്മൾ സ്ത്രീകൾ/പുരുഷന്മാർ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു വിവാഹ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ഭാര്യ/ഭർത്താക്കന്മാരിൽ നിന്നും പഠിച്ചത്?

കുടുംബജീവിതത്തിൽ സ്ത്രീകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും ഉദാഹരണങ്ങൾ ആയി വരാം:

- ഭർത്താവിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടി വ്രതം എടുക്കുന്നു
- ജീവിത കാലം മുഴുവൻ സിന്ദൂരം അണിയണം
- ആൺ കുട്ടിയെ പ്രസവിക്കുന്ന സ്ത്രീക്കു കൂടുതൽ അംഗീകാരം
- ഭർതൃ വീട്ടിലെ മുതിർന്ന അംഗങ്ങളെ പരിചരിക്കൽ
- സ്വന്തം വീട്ടിൽ പോകുന്നതിനുള്ള വിലക്ക്
- കുട്ടികളെ വളർത്തൽ സ്ത്രീയുടെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വം.
- കുടുംബ ചിലവുകൾ നടത്തുന്നത് പുരുഷന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം

പ്രത്യേകിച്ചും വിവാഹത്തിൽ പല ആചാരങ്ങളും സ്ത്രീയെ ആണ് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്

- സ്ത്രീധനം
- താലികെട്ട്
- പുടവ കൊടുക്കൽ
- സിന്ദൂരം ചാർത്തൽ
- വീടുകാണൽ

പിന്നെ ഗർഭിണി ആയാൽ:

- അറിയിപ്പ്
- പൊങ്കാല
- പ്രസവത്തിനു കൂട്ടി കൊണ്ട് വരൽ
- ആദ്യ പ്രസവം പെൺവീട്ടുകാരുടെ ചിലവിൽ
- നൂല് കെട്ട്

ശ്രുപ്പ് - 3: വിദ്യാഭ്യാസം

നമ്മുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് പെൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു നമ്മൾ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നും പഠിച്ചത്?

ഉദാഹരണങ്ങൾ പലതും വരാം:

- വ്യത്യസ്ത കളികളാണ് പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും സൂളുകളിൽ
- വ്യത്യസ്ത ഉടുപ്പുകളാണ് പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും സൂളുകളിൽ
- അവരെ വേർപെടുത്തി ഇരുത്തുന്നു
- പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ അച്ഛനെ മാത്രം കുടുംബനാഥനായി കാണിക്കുന്നു
- ചരിത്ര പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ നേതാക്കൾ പുരുഷന്മാരാണ് എന്ന് പഠിക്കുന്നു

ശ്രുപ്പ് - 4: മാധ്യമം

പെൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, ആൺകുട്ടികൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നാണു സിനിമ, സീരിയൽ, പരസ്യം എന്നിവ കാണിച്ചു തരുന്നത്? അവയിൽ സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരേയും എങ്ങിനെ ചിത്രീകരിക്കുന്നു ?

ഉദാഹരണങ്ങൾ പലതും വരാം:

- സ്ത്രീകളെ ചിത്രീകരിക്കുന്നത്: വീട്ടുജോലി, പാചകം, വൃത്തിയാക്കൽ, അതിക്രമങ്ങൾക്കിരയാകൽ തുടങ്ങിയവ.
- പുരുഷനെ ചിത്രീകരിക്കുന്നത്: നേതൃത്വം, കുടുംബനാഥൻ, സാഹസികൻ, അക്രമാസക്തൻ
- പുരുഷനായാൽ കരയാൻ പാടില്ല, ദുഃഖകായനായിരിക്കണം
- സ്ത്രീകൾ എല്ലാം അനുസരിക്കണം, സഹിക്കണം
- സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാർക്ക് ആസ്വദിക്കാനുള്ള വസ്തുക്കളാണ്
- സ്ത്രീകൾ സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കണം

ഗ്രൂപ്പ് - 5: മതം/ജാതി

- പൗരോഹിത്യ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് പുരുഷന്മാരാണ്.
- മരണാനന്തര കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് പുരുഷന്മാരാണ്
- മുസ്‌ളീം സുന്നി മതവിഭാഗത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്ക് ആരാധനാലയത്തിൽ പ്രവേശനമില്ല.
- ആരാധനാലയങ്ങളിലെ സമിതികളിൽ സ്ത്രീകൾ ഉണ്ടാകാറില്ല
- മതഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാർക്കാണ് കൂടുതൽ അധികാരം നൽകുന്നത്. സ്ത്രീയെ അവർക്ക് കീഴ്പെട്ട് ജീവിക്കേണ്ടവളാണെന്ന ആശയമാണ് നൽകുന്നത്.
- ആർത്തവ സമയങ്ങളിൽ ആരാധനാലയങ്ങളിൽ പ്രവേശനം നിഷേധിക്കുന്നു.

4. കുടുംബവും വിവാഹവും

ലക്ഷ്യം

- ✓ സമൂഹത്തിൽ ആഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന ജെൻഡർ അനീതികളെ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ അംഗങ്ങളെ സഹായിക്കുക
- ✓ വിവാഹ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജെൻഡർ സമത്വത്തെക്കുറിച്ച് നിലനില്ക്കുന്ന ചില തെറ്റിദ്ധാരണകൾ മാറ്റുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

കുടുംബവും വിവാഹവും എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്താവനകൾ പരസ്പരം ചർച്ച ചെയ്യുകയാണ് ഈ സെഷന്റെ രീതി. തുടക്കത്തിൽ അഭിപ്രായം എഴുതാൻ കൊടുത്ത പ്രസ്താവനകളാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

ഓരോ പ്രസ്താവനയും ചർച്ചക്ക് എടുക്കണം. എന്നാൽ എല്ലാ പ്രസ്താവനക്കും ഒരേ സമയം നൽകേണ്ടതില്ല. ചിലതിന് 1-2 മിനിറ്റ് ചർച്ച മതിയാകും. വേറെ ചിലതിനാകട്ടെ ഒരു പക്ഷേ 10 മിനിറ്റും. ചർച്ച പോകുന്നതനുസരിച്ച് ഓരോ സെഷനിലും ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് തീരുമാനിക്കാം. എല്ലാ പ്രസ്താവനയും നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം എന്ന് മാത്രം.

ചർച്ച രീതികൾ പലതാകാം:

- ഫെസിലിറ്റേറ്റർ എല്ലാവരോടും വായിച്ചിട്ട് പൊതുവേ ഉള്ള അഭിപ്രായം ചോദിക്കാം. ഇരിക്കുന്ന ഇടത്തുനിന്നു തന്നെ അംഗങ്ങൾ അഭിപ്രായം പറയട്ടെ – ചെറു ചർച്ചകൾക്ക് ഇത് ഉചിതമാകും.
- അംഗങ്ങളെ രണ്ടു ഗ്രൂപ്പായി തിരിച്ച് സംവാദം (ഡിബേറ്റ്) നടത്താം. ഗ്രൂപ്പുകൾ ആകുന്നത് സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ആകാം. അല്ലെങ്കിൽ ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്കു ഗ്രൂപ്പിലേക്ക് നിയമിക്കാം
- നടുവിൽ രണ്ടു കസേര വെച്ചിട്ട് ഇടത്തു വശത്തെ കസേര “അനുകൂലിക്കുന്നു” എന്നും വലത്തു വശത്തെ കസേര “വിയോജിക്കുന്നു” എന്നുമിരിക്കട്ടെ. ആർക്ക് വേണമെങ്കിലും ഏത് പക്ഷവും വന്ന് വാദിക്കാം. ചർച്ചക്കിടയിൽ വ്യക്തികൾക്ക് കസേര/വശം മാറ്റുകയും ചെയ്യാം.

കഴിയുന്നത്രയും ആശയങ്ങൾ/വാദങ്ങൾ അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരട്ടെ. അവസാനം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്കു തന്റെ അഭിപ്രായം ചേർക്കാം.

ചർച്ചക്കുള്ള പ്രസ്താവനകൾ

1. അടുക്കള പെണ്ണിന്റെ അവകാശമാണ്
2. കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് പുരുഷന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്
3. സ്ത്രീകളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു മറ്റു സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ്.
4. സഹോദരിമാരെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം സഹോദരൻ ഏറ്റെടുക്കണം
5. സ്ത്രീകൾ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് തുടങ്ങിയാൽ കുടുംബം തകരും.
6. പുരുഷൻമാർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം സ്ത്രീകൾ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങേണ്ടത്
7. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം സഹലമാകുന്നത് പ്രധാനമായും വിവാഹത്തിലൂടെയാണ്
8. പ്രായവും ഉയരവും ഭർത്താവിന് കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് നല്ലത്
9. ഭർത്താവുള്ള സ്ത്രീ താലിയും സിന്ദൂരവും ധരിക്കണം
10. സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രധാരണവും പെരുമാറ്റവുമാണ് അവരുടെ നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങൾക്ക് ഒരു കാരണം
11. ഭാര്യയെ ജോലിക്ക് പോകാനനുവദിക്കുന്ന ഭർത്താവ് പുരോഗമന ചിന്താഗതിക്കാരനാണ്.
12. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകൾ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിലാണ് താമസിക്കേണ്ടത്

കുറിപ്പുകൾ

ഈ പ്രസ്താവനകളുടെ പിന്നിലെ ചിന്താഗതി പിതൃമേധാവിത്വമാണ്. സ്ത്രീയേക്കാൾ ഉയർന്നതായി പുരുഷനെ കരുതുന്ന ഒരു സാമൂഹികവ്യവസ്ഥയും ചിന്താഗതിയുമാണ് പിതൃമേധാവിത്വം. ഈ ചിന്താഗതി പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മളറിയാതെ നമ്മളിലൂടെ തലമുറകളായി കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടതാണ് ഈ ചിന്താഗതി. നമുക്ക് വേണ്ടത് പിതൃമേധാവിത്വ വ്യവസ്ഥയോ സ്ത്രീമേധാവിത്വമോ അല്ല. നമുക്ക് വേണ്ടത് സമത്വപരമായ സാമൂഹിക അവസ്ഥയാണ്.

ഓരോ പ്രസ്താവനയും താഴെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

1. അടുക്കള പെണ്ണിന്റെ അവകാശമാണ്

ആണിന്റെയും പെണ്ണിന്റെയും തുല്യ അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്വവുമാണ് അടുക്കള. അവകാശത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ അടുക്കള പെണ്ണിന്റെ മാത്രം ചുമതലയാക്കാനുള്ള അടവാണ് ഈ പ്രസ്താവന ശ്രമിക്കുന്നത്.

2. കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് പുരുഷന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്

സ്ത്രീയുടെയും പുരുഷന്റെയും തുല്യ ചുമതലയാണ് കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ്. അതിൽ തുല്യ പങ്കാളിത്തവും നേതൃത്വവും വേണം. ഒരാളുടെ മാത്രം ചുമതല അല്ല. പുരുഷന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വം എന്നു പറയുമ്പോൾ കുടുംബത്തിന്റെ നേതൃത്വവും അധികാരവും പുരുഷന് മാത്രം കൊടുക്കുകയാണ്

3. സ്ത്രീകളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു മറ്റു സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ്.

സ്ത്രീകൾ തമ്മിൽ ഒരുമയില്ല, അവർ തമ്മിൽ എപ്പോഴും ശത്രുതയാണ് എന്നാണ് ഈ പ്രസ്താവന സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്ത്രീകളെ വിഭജിക്കാൻ പതിവായി പറയുന്ന ഒരു പ്രസ്താവനയാണിത്. സ്ത്രീകൾ തമ്മിലും പുരുഷന്മാർ തമ്മിലും കലഹമുണ്ടാകാറുണ്ട് എന്നാലും സ്ത്രീകൾ തമ്മിൽ മാത്രമാണ് സംഘർഷം എന്ന് ഈ പ്രസ്താവന സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാരുടെ യുദ്ധങ്ങൾ, മത്സരങ്ങൾ, വഴക്കുകൾ എല്ലാം ഇത് സൗകര്യപൂർവ്വം മറക്കുന്നു. യഥാർഥത്തിൽ, സ്ത്രീയുടെ ശത്രു മറ്റു സ്ത്രീകളോ പുരുഷന്മാരോ അല്ല. സ്ത്രീയുടെ ശത്രു ജെൻഡർ അസമത്വമാണ്. അമ്മായിയമ്മയും മരുമകളും തമ്മിൽ പുരുഷനെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഉള്ള സംഘർഷം ജെൻഡർ അസമത്വത്തിൽ നിന്നുദിക്കുന്നു. ആണധികാര സമൂഹത്തിൽ അമ്മായിയമ്മക്ക് സ്ഥാനം കൊടുക്കുന്നത്, അവർ ഗൃഹനാഥന്റെ അമ്മയാണ് എന്നതാണല്ലോ. ഇത്തരം സംഘർഷങ്ങൾ കുറയണമെങ്കിൽ ആണധികാര വ്യവസ്ഥ മാറിയേ തീരൂ. എന്നിരിക്കിലും പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ആശ്രയം മറ്റു സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ്. അവർക്ക് പിൻതുണയും കരുത്തും നൽകുന്നത് മറ്റു സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണല്ലോ?

4. സഹോദരിമാരെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം സഹോദരൻ ഏറ്റെടുക്കണം

നിയന്ത്രണം എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളുടെ മേൽ അധികാരം കൊടുക്കുകയാണ്. സ്ത്രീയായാലും പുരുഷനായാലും ഓരോ വ്യക്തിക്കും തന്റെ ജീവിതത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ആവശ്യമുണ്ട്. അതു നിയന്ത്രിക്കാൻ മറ്റൊരാൾക്ക് അവകാശമില്ല. സഹോദരന് അങ്ങനെ ഒരു അധികാരം കൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പിതൃമേധാവിത്വ ചിന്താഗതിയാണ്.

5. സ്ത്രീകൾ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് തുടങ്ങിയാൽ കുടുംബം തകരും.

നമ്മളും നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും ജെൻഡറിനെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ, ജെൻഡർ അസമത്വം അന്യായമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള അസമത്വം

സ്ത്രീകളുടേയും പുരുഷന്മാരുടേയും സമാധാനം നശിപ്പിക്കുകയാണെന്നും നമുക്ക് വ്യക്തമാകുന്നു. കൂടുതൽ തുല്യതയുള്ള ബന്ധങ്ങളാണ് നമ്മൾ ഇനി ആഗ്രഹിക്കുക. അത് സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധങ്ങളിൽ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാം. സമത്വത്തിലേക്കുള്ള ആ മാറ്റം കുടുംബത്തിലേയും സമൂഹത്തിലേയും സമാധാനത്തിന് ഒരു താങ്ങാവുന്നു. ഒരുപക്ഷെ പുരുഷന്മാർ ഇതിനെ എതിർക്കുമോ എന്നായിരിക്കാം ചിലരുടെ പേടി. അത് ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയിൽ നിന്ന് വരുന്ന ഭയമാണ്. ഈ ചർച്ചകൾ പുരുഷനെതിരെയല്ല. മറിച്ച് ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള അസമത്വത്തിനെതിരെയെയാണ്. മിക്ക പുരുഷന്മാരും അസമത്വം ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവരും ഈ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ മാറ്റം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

6. പുരുഷന്മാർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം സ്ത്രീകൾ

അണിഞ്ഞൊരുങ്ങേണ്ടത്

വസ്ത്രധാരണം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ്. അതിനാൽ ഓരോരുത്തർക്കും തങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ വസ്ത്രം ധരിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം വേണം. അപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടെ ഇഷ്ടം നോക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല - സ്ത്രീയായാലും പുരുഷനായാലും.

7. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം സഹലമാകുന്നത് പ്രധാനമായും വിവാഹത്തിലൂടെയാണ്

ഇത് സാധാരണമായും പെൺ കുട്ടികളെക്കുറിച്ചാണ് ചിന്തിക്കുന്നത്. പെൺ കുട്ടി ജനിക്കുന്നത് ഒരു ഭാര്യയും അമ്മയും ആകാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണ് എന്നാണ് ഈ പ്രസ്താവനയുടെ പിന്നിലെ ചിന്ത. അതിനെ നമ്മൾ ചോദ്യം ചെയ്യണം. ഭാര്യയോ അമ്മയോ ആയില്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീക്ക് സാഹചര്യമില്ലേ?

സ്ത്രീയായാലും പുരുഷനായാലും ഏതൊരു വ്യക്തിയും സാഹചര്യം നേടുന്നത് ജീവിതത്തിലെ വിവിധ മേഖലകളിൽ ആയിരിക്കാം. കല, കായികം, വിദ്യാഭ്യാസം, രാഷ്ട്രീയം അങ്ങനെ എത്ര മേഖലകൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും മുന്നിലുണ്ട്. അപ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകൾക്ക് സാഹചര്യം വിവാഹത്തിലൂടെ മാത്രമാണെന്ന് പറയുമ്പോൾ മറ്റ് വഴികൾ അടക്കുകയല്ലേ? തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ അനുസരിച്ച് എല്ലാവർക്കും തങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ പോകാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം വേണ്ടേ?

8. വിവാഹത്തിൽ പ്രായവും ഉയരവും കൂടുതൽ എപ്പോഴും ആണിനായിരിക്കണം

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ പ്രായവും ഉയരവും അധികാരത്തിന്റെ ചിഹ്നങ്ങൾ ആയിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ ഭർത്താവിനായിരിക്കണം കൂടുതൽ അധികാരം എന്ന ചിന്തയാണ് ഈ പ്രസ്താവനയുടെ പിന്നിൽ. പ്രായം കുറഞ്ഞ ഭാര്യയെയാണ് ഭരിക്കാൻ എളുപ്പം എന്ന ചിന്തയുമുണ്ട് ഇതിന്റെ പിന്നിൽ. ഈ ആശയങ്ങൾ നമ്മൾ മാറ്റണം.

9. ഭർത്താവുള്ള സ്ത്രീ താലിയും സിന്ദൂരവും ധരിക്കണം

പിതൃമേധാവിത്വ ചിന്തകളിൽ ആഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന ചിന്തകൾ ആണിത്. ഒരു സ്ത്രീ മറ്റൊരാളുടെ സ്വത്താണെന്ന് കാണിക്കുന്ന ചിഹ്നങ്ങൾ ആണിവ. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ തിരിച്ച് ഭർത്താവിന് ഇത്തരം ചിഹ്നങ്ങൾ ധരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലാത്തത്.

10. സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രധാരണവും പെരുമാറ്റവുമാണ് അവരുടെ നേരെയുള്ള

അതിക്രമങ്ങൾക്ക് ഒരു കാരണം

ഇത് പീഡിതവ്യക്തിയെ കുറപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയാണ്. കുറ്റക്കാരനിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു ആപത്തുനേരിട്ടവരെ കുറപ്പെടുത്തുന്നത് ശരിയാണോ? സ്ത്രീകൾ എന്ത് വസ്ത്രം ധരിച്ചാലും അവരുടെ നേരെ ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ബുർഖ ധരിച്ച സ്ത്രീകൾ, സാരിയടുത്ത സ്ത്രീകൾ, പാവട ഉടുത്ത പെൺകുട്ടികൾ, സൽവാർ കമീസ് ധരിച്ച സ്ത്രീകൾ, ടി-ഷർട്ട് ധരിച്ച സ്ത്രീകൾ, ജോഹ ധരിച്ച കന്യാസ്ത്രീകൾ - ഇവരുടെ എല്ലാം നേരെ ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രധാരണം തങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ചു എന്ന് പറയുന്നതിൽ ഒരു ഇരട്ടത്താപ്പമില്ലേ? ലുങ്കി മടക്കിക്കുത്തി നടക്കുന്ന പുരുഷൻ തങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ചു എന്നും പറഞ്ഞു സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാരെ അതിക്രമിച്ചാൽ ന്യായീകരിക്കാൻ കഴിയുമോ?

അതിക്രമങ്ങൾ അധികാരപ്രയോഗങ്ങളാണ്. ഇത് ന്യായീകരിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് അധികാരമില്ലാത്ത വ്യക്തിയുടെ വസ്ത്രധാരണ രീതിയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിപ്പിക്കുന്നത്.

പുരുഷന്മാരെ പോലെ സ്ത്രീകൾക്കും തങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടാകണം. മറ്റുള്ളവരെ ഭയന്ന് സ്ത്രീകളുടെ വസ്ത്രത്തിൽ വരുത്തുന്ന നിയന്ത്രണം അവളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന അനുചരം 19 എല്ലാ ഇന്ത്യൻ പൗരന്മാരും "പ്രകടിപ്പിക്കലിനും പ്രഭാഷണത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം" ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു. വസ്ത്രധാരണം മനുഷ്യന്റെ പ്രകടിപ്പിക്കലിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ആ സ്വാതന്ത്ര്യം നമ്മൾ കാത്തു സൂക്ഷിക്കണം.

11. ഭാര്യയെ ജോലിക്ക് പോകാനനുവദിക്കുന്ന ഭർത്താവ് പുരോഗമന

ചിന്താഗതിക്കാരനാണ്.

“അനുവദിക്കുന്ന” എന്ന പ്രയോഗം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പുരുഷനാണ് സ്ത്രീ ജോലി ചെയ്യണമോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ അധികാരം എന്നാണ്. രണ്ടു പേർക്കും ജോലി പ്രധാനമല്ലേ? അപ്പോൾ എന്തുകൊണ്ട് രണ്ടു പേരുടേയും ജോലികളെക്കുറിച്ച് രണ്ടുപേരും ചേർന്ന് തീരുമാനിച്ചുകൂടാ? സ്ത്രീകളുടെയും പുരുഷന്മാരുടെയും താല്പര്യങ്ങൾക്കും തൊഴിലവസരങ്ങൾക്കും ഒരേ പ്രാധാന്യം നൽകണം. പലപ്പോഴും സ്ത്രീകളുടെ ഈ ആവശ്യങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് പുരോഗമന ചിന്താഗതിക്കാരനായ പുരുഷൻ ഭാര്യയെ "അനുവദിക്കുക" അല്ല, ഭാര്യയുടെ തുല്യ അവകാശം മാനിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

12. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാൽ സ്ത്രീകൾ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിലാണ് താമസിക്കേണ്ടത്

ആ നാട്ടുനടപ്പ് പലപ്പോഴും പിതൃമേധാവിത്വ ജീവിത രീതികൾക്ക് കൂട്ട് നില്ക്കുന്നു. ഭാര്യയും ഭർത്താവും പരസ്പരം ചർച്ച ചെയ്ത് വിവാഹ ശേഷം ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിലോ ഭാര്യയുടെ വീട്ടിലോ വേണമെങ്കിൽ മൂന്നാമതൊരു സ്വന്തം വീട്ടിലോ താമസിക്കാം. എവിടെ താമസിച്ചാലും രണ്ടു പേരും ജോലികൾ പങ്കിടുകയും പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുകയും രണ്ടു പേരുടെയും മാതാപിതാക്കളെ കരുതലോടെ കാണുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

5. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ

ലക്ഷ്യം

- ✓ മറ്റുള്ളവരുടെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ അംഗങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുക
- ✓ സ്വാതന്ത്ര്യം, വിശ്രമം, വിനോദം, കൂട്ടായ്മ, സന്തോഷം, ആത്മവിശ്വാസം, സഞ്ചാര സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാക്കുക.
- ✓ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ സഹലമാക്കാൻ എങ്ങനെ ഇടം ഉണ്ടാക്കാം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക

ദൈർഘ്യം

45 മിനിറ്റ്

രീതി

രണ്ടു കഥകളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങളുടെ ചർച്ചയുമാണ് രീതി.

ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. വീണയുടെയും രവിയുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
2. രണ്ടു പേരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ ഒരു പോലെയാണോ? തീർത്തും വ്യത്യസ്തമാണോ?
3. അവരുടെ പങ്കാളി അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വീണക്കും രവിക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. ആ ആവശ്യങ്ങൾ സഹലമാക്കാൻ അവരുടെ പങ്കാളിക്കു എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?
5. നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

അംഗങ്ങളെ 4-5 ഗ്രൂപ്പുകൾ ആക്കുക. ചില ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് വീണയുടെ കഥ നല്ലക; ബാക്കി ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് രവിയുടെ കഥ നല്ലക. എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളിലും സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

ഗ്രൂപ്പിൽ 15-മിനിറ്റ് ചർച്ച ചെയ്യാൻ ചോദ്യം നൽകുക: വീണയുടെയും രവിയുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ഗ്രൂപ്പിന്റെ പോയിന്റുകൾ അംഗങ്ങൾ അവരുടെ നോട്ട് പുസ്തകത്തിൽ എഴുതട്ടെ.

വലിയ ഗ്രൂപ്പിൽ തിരികെ വരുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പുകൾ അവരുടെ പോയിന്റുകൾ ഉറക്കെ വായിക്കട്ടെ. എല്ലാ പോയിന്റുകളും ബോർഡിൽ ക്രോഡീകരിക്കുക. (വീണയുടെയും രവിയുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ രണ്ട് കോളത്തിൽ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.)

തുടർന്നു അടുത്ത മൂന്ന് ചോദ്യങ്ങൾ വലിയ ഗ്രൂപ്പിൽ തന്നെ ചർച്ച ചെയ്യുക:

- രണ്ടു പേരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ ഒരു പോലെയാണോ? തീർത്തും വ്യത്യസ്തമാണോ?
- അവരുടെ പങ്കാളി അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വീണക്കും രവിക്കും ഉണ്ടാകാവുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- ആ ആവശ്യങ്ങൾ സഹലമാക്കാൻ അവരുടെ പങ്കാളിക്കു എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?

തുടർന്ന് നമ്മൾ ഓരോർത്തർക്കും നമ്മുടെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്ന് ചിന്തിച്ച് നമ്മുടെ നോട്ട് പുസ്തകത്തിൽ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒറ്റയ്ക്ക് ചിന്തിച്ച് എഴുതാൻ 5-7 മിനിറ്റ് നൽകുക.

നോട്ട് പുസ്തകത്തിൽ എഴുതിയ കുറച്ച് കാര്യങ്ങൾ പങ്ക് വയ്ക്കാൻ അംഗങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക. അതോടെ സെഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

1. വീണയുടെയും രവിയുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന പോയിന്റുകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവ ആകാം. അവ ബോർഡിൽ ക്രോഡീകരിക്കുക.

വീണയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ	രവിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ
<p>പിന്തുണ, കൂട്ടായ്മ, സ്നേഹം, വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, വരുമാനം, ശബ്ദം, പ്രോത്സാഹനം, ആരോഗ്യം, സ്വാതന്ത്ര്യം, വിശ്രമം, വിനോദം, സന്തോഷം, ധൈര്യം, ആത്മവിശ്വാസം, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിവ്, എത്ര കുഞ്ഞുങ്ങൾ വേണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയുക,</p>	<p>എഴുതാനുള്ള താല്പര്യത്തിന് അംഗീകാരം അവഗണന, പരിഹാസം എന്നിവയിൽനിന്നും മോചനം കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പിന്തുണ, പ്രോത്സാഹനം, സ്നേഹം, വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, വരുമാനം, സ്വാതന്ത്ര്യം,</p>

<p>സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ മേൽ ഉടമസ്ഥത</p>	<p>വിശ്രമം, വിനോദം, സന്തോഷം, ധൈര്യം, ആത്മവിശ്വാസം,</p>
---	--

2. രണ്ടു പേരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ ഒരു പോലെയാണോ? തീർത്തും വ്യത്യസ്തമാണോ?

ചില ആവശ്യങ്ങൾ രണ്ടു പേർക്കും ഒരുപോലെയാണ് എന്നാൽ ചിലത് വ്യത്യസ്തമാണ് എന്ന് അംഗങ്ങളിൽ നിന്നു തന്നെ വരും.

3. അവരുടെ പങ്കാളി അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വീണക്കും രവിക്കും ഉണ്ടാകാവുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ:

- ജീവിതത്തിൽ അവർ അസന്തുഷ്ടരാകുന്നു
- ആത്മവിശ്വാസം കുറയുന്നു
- പങ്കാളിയോട് ദേഷ്യം/വെറുപ്പ് തോന്നുന്നു
- തനിക്ക് ആരുമില്ല എന്ന് കരുതുന്നു, ഒറ്റപ്പെട്ടു എന്ന് തോന്നുന്നു
- ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ആരോഗ്യവും കുറയുന്നു
- ജീവിതത്തിൽ താൽപര്യം കുറയുന്നു

4. ആ ആവശ്യങ്ങൾ സഫലമാക്കാൻ അവരുടെ പങ്കാളിക്കു എന്ത് ചെയ്യാം?

അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ:

- പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കാം
- നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാം എന്ന് അംഗീകരിക്കാം, ബഹുമാനിക്കാം
- പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകാം, സമയം നൽകാം
- ആ ആവശ്യങ്ങൾ സഫലമാക്കാൻ സാമ്പത്തിക പിന്തുണ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അത് നൽകാൻ ശ്രമിക്കാം

5. നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

- പങ്കാളിയെ ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കാൻ ശ്രമിക്കാം
- പങ്കാളിയോട് നേരിട്ട് ചോദിക്കാം
- മുൻവിധികൾ മാറ്റി വെച്ച് പങ്കാളിയെ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം
- എന്റെ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളിൽ ചിലത് വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാൻ തയ്യാർ ആകാം

വീണയുടെ കഥ

വീണ 26 വയസുള്ള യുവതിയാണ്. 3 വയസ്സുള്ള കുട്ടിയുടെ അമ്മയുമാണ്. ഡിഗ്രി ജേർണലിസം കഴിഞ്ഞ് പി.ജി.ക്ക് പോകാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചപ്പോഴാണ് വീട്ടുകാർ വിവാഹത്തിന് നിർബന്ധിച്ചത്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാലും പഠനം തുടരാമെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു.

ഭർത്താവ് പ്രദീപിന് സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിലാണ് ജോലി. തെറ്റില്ലാത്ത വരുമാനവും ഉണ്ട്. പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഗർഭം ധരിക്കേണ്ടി വന്നതിനാൽ പഠനം തുടരാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. പഠനം കഴിഞ്ഞു മതി കുട്ടികൾ എന്ന് വീണ പലതവണ പറഞ്ഞിരുന്നതാണ്. പക്ഷേ പ്രദീപിന് അത് സമ്മതമായിരുന്നില്ല.

വീണക്ക് നല്ലൊരു സൗഹൃദ വലയമുണ്ടായിരുന്നു. അവരുമായി ഒത്തുകൂടാനും യാത്ര ചെയ്യാനും വീണയ്ക്ക് വലിയ താല്പര്യം ആയിരുന്നു. ഗർഭധാരണവും പ്രസവവും വീട്ടുജോലികളും എല്ലാം കൂടിയായപ്പോൾ അതിനൊന്നും അവസരമുണ്ടായില്ല.

സങ്കടം ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി വീണ അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയായിരുന്നു. പകൽ മുഴുവനും വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങളെല്ലാം നോക്കി കഞ്ഞിനെയും ഉറക്കിയ ശേഷം വൈകിയാണ് വീണക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നത്. ക്ഷീണിച്ച അവശ്യമായ വീണക്ക് പല രാത്രികളിലും പ്രദീപിന്റെ പ്രതീക്ഷക്കൊത്ത് കിടപ്പറയിൽ സഹകരിക്കാൻ കഴിയാറില്ല. ഒരു ഭാര്യയെന്ന നിലയിൽ വീണ ലൈംഗികമായി സഹകരിക്കുന്നില്ല എന്നാണ് പ്രദീപിന്റെ പരാതി. പലപ്പോഴും ഇതുകാരണം പ്രദീപ് വീണയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

തന്റെ വിഷമങ്ങൾ ഒന്നും ആരോടും തുറന്നു പറയാൻ അവൾക്ക് കഴിയുന്നില്ല. വായന ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന വീണക്ക് വായനശാലയിൽ പോകാൻ അനുവാദമില്ല. എന്നാൽ ഇഷ്ടമുള്ള പുസ്തകം കാശു കൊടുത്തു വാങ്ങാമെന്ന് വെച്ചാൽ അവൾക്കതിനുള്ള വരുമാനവും ഇല്ല. ഇപ്പോൾ വീണ വിഷാദത്തിലേക്ക് പോകുന്ന ഒരവസ്ഥയിലാണ്.

രവിയുടെ കഥ

രവിക്ക് മുപ്പത് വയസ്സുണ്ട്. ഭാര്യയും രണ്ട് കുട്ടികളുമുണ്ട്. ബാങ്ക് ജീവനക്കാരനാണ് രവി. ഭാര്യ ഹരിത സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഒരു എഴുത്തുകാരൻ ആകണമെന്നായിരുന്നു രവിയുടെ ആഗ്രഹമെങ്കിലും വീട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധപ്രകാരം ബാങ്ക് ടെസ്റ്റ് എഴുതി ജോലിക്ക് കയറി. എങ്കിലും എഴുത്തുകാരൻ ആകണമെന്ന ആഗ്രഹം രവി ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടില്ല.

രാത്രി വൈകിയും രവി എഴുത്തിൽ മുഴുകുമ്പോൾ ഹരിത അസ്വസ്ഥയാവാറുണ്ട്. തങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ സന്തോഷങ്ങൾക്കും ലൈംഗികാസ്വാദനത്തിനും തടസ്സം നേരിടുന്നതിന് ഹരിത രവിയെ കുറ്റപ്പെടുത്താറുണ്ട്. തന്റെ കഥയും കവിതയുമൊക്കെ ഭാര്യയെ വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കാൻ രവിക്ക് വലിയ സന്തോഷമാണ്. എന്നാൽ വായനയിൽ താൽപര്യമില്ലാത്ത ഹരിത ഇതൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കാറേയില്ല.

ഭാര്യ തന്റെ കഴിവിനെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ലെന്നും വേണ്ടരീതിയിൽ പരിഗണിക്കുന്നില്ലെന്നുമുള്ള വിഷമം രവിയുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ട്. തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബവും തന്നെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വന്തം വീട്ടിൽനിന്നുള്ള അവഗണന രവിയെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു.

ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഹരിതയുടെ അവഗണന സഹിക്കാനാകാതെ രവി ഭാര്യയുടെയും കുട്ടികളുടെയും മുന്നിൽ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു പോയിട്ടുണ്ട്. അപ്പോഴൊക്കെ ഹരിത പറയും നിങ്ങളൊരാണല്ലേ.. ഇങ്ങനെ കരയാമോ, കുട്ടികൾ എന്ത് കരുതും എന്നൊക്കെ.

അതുകാരണം സങ്കടം ഉള്ളിലൊതുക്കിയാണ് രവിയുടെ നടപ്പ്. തന്നെ മനസിലാക്കാൻ ആരുമില്ലല്ലോ എന്ന് രവിക്ക് തോന്നാറുണ്ട്. കുട്ടിക്കാലം മുതൽ കേട്ടു തുടങ്ങിയതാണ് “നീ ആണാണ്, കുടുംബം നോക്കേണ്ട ചുമതല എന്നും നിന്റെതാണ്”.

കുടുംബകാര്യങ്ങൾ ഒക്കെ താൻ നന്നായി ചെയ്തിട്ടും തന്നെ ആരും മനസിലാക്കുന്നില്ല, അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങനെ പോയാൽ താനൊരു മനോരോഗിയായി മാറുമോ എന്നു പോലും രവി ചിന്തിക്കുന്നു.

6. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ

ലക്ഷ്യം

- ✓ വിവാഹ ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള പക്വത ഉണ്ടോ എന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തുക
- ✓ പക്വത/തയ്യാറെടുപ്പ് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

ഒരു ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് അതിനെ തുടർന്നു ചർച്ചയുമാണ് രീതി.

നമുക്ക് നമ്മളെ തന്നെ വിലയിരുത്താൻ വേണ്ടിയുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ഈ സെഷനിൽ ചെയ്യുക എന്ന് ആദ്യമേ പങ്കുവെക്കുക. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചെക്ക്ലിസ്റ്റിന്റെ ഒരു കോപ്പി എല്ലാവർക്കും നല്കുക. അവർ 10-15 മിനിറ്റ് എടുത്ത് മുഴുവൻ പൂരിപ്പിക്കട്ടെ. ഉത്തരങ്ങൾ തിരിച്ചു തരേണ്ടതില്ല. അവർക്ക് സ്വയം റെഫറൻസിന് കയ്യിൽ വയ്ക്കാം എന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.

എല്ലാവരും ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് പൂരിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ഓരോ ചോദ്യങ്ങളായി എടുത്ത് ചർച്ച ചെയ്യുക. ഇതിൽ ശരിയും തെറ്റും ഇല്ല. നമുക്ക് എങ്ങനെ വളരാം എന്ന് ചിന്തിക്കാം എന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.

ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഈ സെഷന്റെ ലക്ഷ്യം വ്യക്തമാക്കുക
2. എല്ലാവരും ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് പൂരിപ്പിക്കട്ടെ
3. ചെക്ക് ലിസ്റ്റിലെ ഓരോ ചോദ്യങ്ങൾ എടുത്ത് ചർച്ച ചെയ്യുക
4. നമുക്കെങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടാം എന്ന് ചോദിക്കുക

വൈകാരിക പക്ഷത - പ്രശ്നാവലി

1. എന്നെ മറ്റൊരാൾ വിമർശിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യാറ്?
 - ഞാൻ വിമർശനം കാര്യമാക്കാറില്ല
 - എനിക്ക് ദേഷ്യം/വിഷമം വരും
 - ഞാൻ തുറന്ന മനസ്സോടെ കേൾക്കാനും ചിന്തിക്കാനും ശ്രമിക്കും
 - അവരിലെ തെറ്റ് കണ്ട് പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കും

2. എന്നിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി മറ്റൊരാളിൽ ഉള്ള കഴിവിനെ ഞാൻ എങ്ങനെ കാണുന്നു?
 - എനിക്ക് അസൂയ തോന്നും
 - ഞാൻ അതിനെ പരിഗണിക്കാറില്ല
 - ഞാൻ അവരുടെ കഴിവിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും
 - എനിക്ക് ഒന്നും തോന്നാറില്ല

3. എന്നോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ തയ്യാറാകാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ എനിക്ക് എന്ത് തോന്നും?
 - എനിക്ക് വിഷമം/ദേഷ്യം വരും
 - ഞാൻ അവരെ പരിഗണിക്കില്ല
 - ഞാൻ അതിന്റെ കാരണം ചിന്തിക്കും
 - ഞാൻ അവരോടു തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും

4. എന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ/പങ്കാളിയുടെ പരിമിതികൾ കണ്ടാൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?
 - അവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തും
 - അവരെ കളിയാക്കും
 - അവരെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കും
 - പരിഹരിക്കാൻ അവരുടെ കൂടെ നില്ക്കും

5. എന്റെ പങ്കാളി/സുഹൃത്ത് ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടാൽ ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യും?
 - ഞാൻ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തും
 - അവരുടെ പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കും
 - അവർക്ക് പിന്തുണ നൽകും
 - ഒന്നും ചെയ്യാറില്ല

6. എന്റെ പങ്കാളിയുമായി വഴക്കിട്ടാൽ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
- ഞാൻ പിണങ്ങിയിരിക്കും
 - ഒന്നും സംഭവിക്കാത്തത് പോലെ പെരുമാറും
 - അവർക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കും
 - ഞാൻ അവരുടെ അടുത്ത് ഇറന്നു സംസാരിക്കും
7. ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ എന്റെ പങ്കാളി പെരുമാറിയില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുക?
- എനിക്ക് വിഷമം വരും
 - എനിക്ക് ദേഷ്യം വരും
 - അവർക്ക് അവരുടെ രീതിയിൽ പെരുമാറാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടെന്ന് കരുതും
 - എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും തോന്നാറില്ല
8. എന്റെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ എപ്പോഴാണ് ഞാൻ ഇടപെടുന്നത്?
- എല്ലാ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കും ഇടപെടും
 - എന്തോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ മാത്രം ഇടപെടും
 - ഇടപെടണമെന്ന് തോന്നിയാൽ ഇടപെടും
 - അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ഒരു കാര്യത്തിലും ഞാൻ ഇടപെടാറില്ല
9. സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഒത്തുചേരുമ്പോൾ തമ്മിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?
- ചർച്ചയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കും
 - കൂട്ടായ തീരുമാനത്തിനു വിട്ടും
 - പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കും
 - എല്ലാവരെയും കേൾക്കാൻ ശ്രമിക്കും
10. സുഹൃദത്തിന്റെ ഭാഗമായി എനിക്ക് അടിച്ചമർത്തലോ, അഭിമാനക്ഷതമോ ഉണ്ടായാൽ, ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
- ഞാൻ ആ സുഹൃദം ഉപേക്ഷിക്കും
 - ഞാൻ അത് കാര്യമാക്കാറില്ല
 - ഇത് ശരിയല്ല എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കും
 - ഞാൻ തിരിച്ചും അങ്ങനെ തന്നെ പെരുമാറും

11. എന്റെ പങ്കാളിയെ...

- എന്റെ കരളിനുള്ളിലെ തീ എന്നപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നു
- കരുതലിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ കാര്യത്തിലും നിയന്ത്രിക്കുന്നു
- എന്റേത് മാത്രമാകണമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നു
- വ്യക്തിയായി കണ്ട് അവരുടെ താല്പര്യങ്ങളെയും ഇഷ്ടങ്ങളെയും മാനിക്കുന്നു

12. എന്തെങ്കാൾ മികച്ച ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളോ, അവസരങ്ങളോ സൃഷ്ടിക്കുന്നോ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?

- അതിനെക്കാൾ മികച്ചത് നേടാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കും
- ഞാൻ അവരോടൊപ്പം സന്തോഷിക്കും
- എനിക്ക് അസൂയ/അസ്വസ്ഥത തോന്നും
- എനിക്ക് ഒന്നും തോന്നില്ല

13. എനിക്കു താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ആവശ്യത്തിനുണ്ടോ?

- മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാനുള്ള കഴിവ്
- മറ്റുള്ളവരുമായി സഹതപിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- സ്വന്തം ചിന്തകൾ മറ്റുള്ളവരെ പറഞ്ഞു ഫലിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ്
- കരുതലോടെ സംസാരിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവ സമന്വയിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്
- പണത്തിന്റെ വരവ് ചിലവുകൾ വയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ്
- ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ്
- സമയം പാലിക്കാനുള്ള കഴിവ്

കുറിപ്പുകൾ

ഓരോ ചോദ്യവും ചർച്ചയ്ക്ക് എടുക്കുമ്പോൾ ഫെസിലിറ്റേറ്റർക്ക് മനസ്സിൽ വയ്ക്കാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

നമ്മൾ “ശരി” അല്ലെങ്കിൽ “തെറ്റ്” കൽപ്പിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ചില ഉത്തരങ്ങൾ കൂടുതൽ വൈകാരിക പക്വത കാണിക്കുന്നു. ആ പക്വത ബന്ധങ്ങൾ നന്നായി കൊണ്ടുപോകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

എല്ലാവർക്കും വളരാൻ കഴിയും. ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇപ്പോളത്തെ പക്വത എത്രമാത്രം എന്ന് കാട്ടുന്നു. അംഗങ്ങൾക്ക് തങ്ങളെ സ്വയം വിലയിരുത്താൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.

1. എന്നെ മറ്റൊരാൾ വിമർശിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യാൻ?
 - നമ്മുടെ പോരായ്മയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുമ്പോൾ ആ സാഹചര്യത്തെ നമ്മൾ എങ്ങനെ നേരിടുന്നു എന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കാം
 - വിമർശനങ്ങളിൽ തളരേണ്ടതില്ല; നമ്മുടെ സ്വത്വബോധം നശിക്കേണ്ടതില്ല
 - വിമർശനങ്ങൾ തുറന്ന മനസ്സോടെ കേട്ടാൽ അവയിൽ നിന്നും പലപ്പോഴും നമുക്ക് പഠിക്കാം
2. എന്നിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി മറ്റൊരാളിൽ ഉള്ള കഴിവിനെ ഞാൻ എങ്ങനെ കാണുന്നു?
 - ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തമായ കഴിവുകൾ ഉള്ളവരാണ്. അത് നമുക്ക് അംഗീകരിക്കാം, സന്തോഷിക്കാം, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം
 - അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവിൽ നമ്മൾ അസ്വസ്ഥരാവേണ്ടതില്ല
 - മറ്റുള്ളവരെ പോലെ എനിക്കും പല കഴിവുകളും ഉണ്ട് എന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ എന്റെ സ്വത്വബോധം ശക്തമായിരിക്കും. അവരുടെ കഴിവുകൾ എന്റെ സ്വത്വബോധത്തെ നശിപ്പിക്കില്ല
3. എന്നോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ തയ്യാറാകാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ എനിക്ക് എന്ത് തോന്നും?
 - നമ്മളോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ കാരണം പരിശോധിക്കാം
 - എന്നേ ആർക്കും ഇഷ്ടമല്ല എന്ന് കരുതേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെയൊ, മറ്റുള്ളവരുടെയോ, രണ്ടു പേരുടെയുമോ പോരായ്മയാകാം
 - മാറി നിൽക്കുന്നതിന് പകരം കൂട്ടായി ചർച്ച ചെയ്തു മുന്നോട്ട് പോകാം
4. എന്റെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ പരിമിതികൾ കണ്ടാൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?
 - എല്ലാവർക്കും കഴിവുകൾ മാത്രമല്ല പരിമിതികളും ഉണ്ട് എന്ന് തിരിച്ചറിയണം
 - കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ, പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനു പകരം, പരിമിതികൾ മറികടക്കാൻ ഒപ്പം നിൽക്കാം
 - അതിലൂടെ നമ്മുടെ സ്വത്വബോധവും വളരും
5. എന്റെ പങ്കാളി/സുഹൃത്തിന് ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടാൽ ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യും?
 - വ്യക്തികൾക്ക് പല പ്രശ്നങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരും
 - പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കി ശരിയായ പരിഹാരം കാണാൻ ഒപ്പം നിൽക്കാം

6. എന്റെ പങ്കാളിയുമായി വഴക്കിട്ടാൽ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
 - വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ സാധാരണയാണ്.
 - അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പിണങ്ങി നില്ക്കുകയോ, സൗഹൃദം അവസാനിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല
 - തുറന്ന ചർച്ചയിലൂടെ പരിഹാരം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്

7. ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ എന്റെ പങ്കാളി പെരുമാറിയില്ലെങ്കിൽ, ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുക?
 - ബന്ധങ്ങളിൽ അമിതപ്രതീക്ഷ പുലർത്താതിരിക്കാം
 - വ്യക്തികളും ചിന്തകളും വ്യത്യസ്തമാണ്
 - പങ്കാളി ആയിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവർ ഒരു സ്വതന്ത്ര വ്യക്തി കൂടി ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം

8. എന്റെ പങ്കാളിയുടെ/സുഹൃത്തിന്റെ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ എപ്പോഴാണ് ഞാൻ ഇടപെടുന്നത്?
 - ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരുടേതായ താല്പര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്.
 - അനാവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.
 - ആവശ്യമായ സമയത്തു മാത്രമുള്ള ഇടപെടലുകളാണ് നല്ലത്

9. സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഒത്തുചേരുമ്പോൾ തമ്മിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?
 - ആരോഗ്യകരമായ കൂട്ടായ്മകളിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ സാധാരണമാണ്
 - പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നത് ഉചിതമല്ല
 - എല്ലാവരുടെയും അഭിപ്രായങ്ങളെ മാനിക്കുകയും കൂട്ടായ ചർച്ചയുമാണ് ഉചിതം

10. സൗഹൃദത്തിന്റെ ഭാഗമായി എനിക്ക് അടിച്ചമർത്തലോ അഭിമാനക്ഷതമോ ഉണ്ടായാൽ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
 - സൗഹൃദമെന്നത് വ്യക്തിസ്വതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കുന്നതാകരുത്
 - അത്തരം ഒരു സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ അത് തിരിച്ചറിയാനും ബോധ്യപ്പെടുത്താനും കഴിയേണ്ടതുണ്ട്

11. എന്റെ പങ്കാളിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്...
 - സ്നേഹമെന്നത് വ്യക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള അധികാരമല്ല

- ഇരുവരുടെയും താല്പര്യങ്ങൾ മാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്
- സ്നേഹം ഒരു ബാധ്യതയാകാതിരിക്കാൻ കഴിയണം

12. എന്നെക്കാൾ മികച്ച ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളോ, അവസരങ്ങളോ സൃഷ്ടിക്കാനോ കടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ ലഭിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?

- വ്യക്തികളുടെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.
- മറ്റുള്ളവരുടെ ഉയർച്ചയിലോ താഴ്ച്ചയിലോ നമ്മൾ അസ്വസ്ഥരാവേണ്ടതില്ല
- മത്സരബുദ്ധിയും നല്ലതല്ല.
- മറ്റുള്ളവരുടെ ഉയർച്ചയിൽ സന്തോഷിക്കാം

13. ലിസ്റ്റിൽ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ആവശ്യത്തിനുണ്ടോ?

- ഇപ്പറയുന്ന കഴിവുകൾ എല്ലാം നല്ല ബന്ധങ്ങൾക്കും അത്യാവശ്യമാണ്
- ഇതെങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്ന് ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവരിക
- ഇതെല്ലാം "പ്രാക്ടീസ്" ചെയ്താൽ മെച്ചപ്പെടാവുന്ന കഴിവുകൾ ആണല്ലോ

7. എന്റെ ശരീരം

ലക്ഷ്യം

- ✓ സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വളർത്തുക
- ✓ സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ സമയാസമയങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അംഗങ്ങളിൽ അവബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തുക.

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

ഒരു കഥയും, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങളുടെ ചർച്ചയുമാണ് രീതി. ആദ്യം ഒരു ചോദ്യം ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് ഈ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ അന്ത്യത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന “സംഭാഷണങ്ങളുടെ ഒരു സംസ്കാരം” ഉറക്കെ വായിക്കുക. അതിനു ശേഷം ബാക്കിയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവ്വനം, തുടങ്ങിയ സമയങ്ങളിലൊക്കെ നമുക്കുണ്ടായ ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? (എന്നിട്ട് കഥ വായിക്കുന്നു)
2. സെക്സ് കട്ടികൾ ഉണ്ടാകാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണോ?
3. എന്താണ് സൗന്ദര്യം? ആർക്കാണ് സൗന്ദര്യമുള്ളത്?
4. ശാരീരിക സൗന്ദര്യമോ ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ വലുപ്പമോ ലൈംഗിക ആസ്വാദനത്തെ ബാധിക്കുമോ?
5. നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എങ്ങനെ വളർത്താം?
6. അംഗങ്ങൾക്കുള്ള സംശയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

കുറിപ്പുകൾ

1. ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവ്വനം, തുടങ്ങിയ സമയങ്ങളിലൊക്കെ നമുക്കുണ്ടായ ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും വരുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

പ്രായം	പെൺകുട്ടി-സ്ത്രീ	ആൺകുട്ടി-പുരുഷൻ
കൗമാരം	രോമവളർച്ച, അവയവങ്ങൾ വളരണം, ആർത്തവം, ലൈംഗിക താത്പര്യം	ശബ്ദമാറ്റണം, രോമവളർച്ച, ശുക്ലോല്പാദനം, ലൈംഗിക താത്പര്യം, സ്തലനം
യൗവ്വനം	ലൈംഗിക താത്പര്യം, പ്രസവം, അണ്ഡ ഉത്പാദനം	ലൈംഗിക താത്പര്യം, ബീജം ഉത്പാദനം
മദ്ധ്യവയസ്സ്	ആർത്തവ വിരാമം	
വാർദ്ധക്യം	ആർത്തവ വിരാമം മൂലം ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം, ലൈംഗിക ആസ്വാദനം ശ്രമകരമാകുന്നു	ലൈംഗിക ആസക്തി കുറയുന്നില്ല

2. സെക്സ് കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണോ?

- അല്ല. സുഖം, സ്നേഹം പങ്കിടൽ എന്നിവയുടെ ഭാഗമായും സെക്സ് ആകാം
- പങ്കാളിയുമായുള്ള അടുപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിൻ, ഓക്സിടോസിൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകൾ മനസ്സിന് സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. സ്ട്രസ്സ് കുറയുന്നു. മനസ്സ് ശാന്തമാകാം
- ശാരീരികമായും ധാരാളം ഗുണങ്ങൾ നേടുന്നു.

3. എന്താണ് സൗന്ദര്യം? ആർക്കാണ് സൗന്ദര്യമുള്ളത്?

- ലോകത്ത് ആർക്കാണ് സൗന്ദര്യമുള്ളത്, ആർക്കാണ് സൗന്ദര്യമില്ലാത്തത് എന്ന സൗന്ദര്യ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് വരുന്നു എന്നു കട്ടിക്കാലം മുതൽ നമ്മൾ പഠിച്ചു. പക്ഷെ ആ ആശയം നമ്മൾ വിശകലനം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.
- “സൗന്ദര്യ മാനദണ്ഡങ്ങൾ” ഉണ്ടാക്കിയത് പ്രകൃതിയാണോ? സമൂഹമല്ലേ ഉണ്ടാക്കിയത്? അതുകൊണ്ടല്ലേ ഓരോ കാലത്തും ഓരോ നാട്ടിലും സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യത്യസ്ത മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നത്?.

- ഉദാഹരണത്തിന് കണ്ണുകൾ: ചില നാടുകളിൽ, ചില സമയങ്ങളിൽ വലിയ കണ്ണുകൾ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ പ്രതീകമായിരുന്നു. എന്നാൽ, മറ്റു ചില സമയങ്ങളിലും, മറ്റു ചില നാടുകളിലും ചെറിയ കണ്ണുകൾ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ചിഹ്നമായി. അപ്പോൾ വലിയ കണ്ണുകൾക്കോ ചെറിയ കണ്ണുകൾക്കോ കൂടുതൽ സൗന്ദര്യം?
- ഏതൊരു സമൂഹവും അവരുടെ സൗന്ദര്യ സങ്കല്പമാണ് “ശരി” എന്ന് കരുതുന്നു. പക്ഷെ ഇതിൽ ശരിയും തെറ്റുമുണ്ടോ?
- നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കും വേറെ വേറെ വ്യക്തികളോടായിരിക്കാം ആകർഷണം തോന്നുന്നത്. അത് സ്വാഭാവികം മാത്രം. ശാരീരിക സൗന്ദര്യമല്ലല്ലോ പലപ്പോഴും ആകർഷണത്തിനു കാരണം.
- അതുകൊണ്ട് ചിലർക്ക് മാത്രം സൗന്ദര്യമുണ്ടെന്നും, മറ്റു ചിലർക്ക് സൗന്ദര്യമില്ലെന്നും കരുതുന്നതിൽ എന്താണ് യുക്തി?
- മാത്രവുമല്ല ഈ സൗന്ദര്യസങ്കല്പങ്ങൾ വളരെയധികം മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എത്ര പെൺകുട്ടികളാണ് തങ്ങൾക്കു “സൗന്ദര്യമില്ല” എന്ന് കരുതി വിഷമിക്കുന്നത്.
- വെളുത്ത നിറമാണ് സൗന്ദര്യം എന്ന സങ്കല്പവും നമ്മുടെ സമൂഹം ഉണ്ടാക്കിയതല്ലേ? ഒരുപക്ഷെ വെള്ളകാർ ഇന്ത്യ ഭരിച്ചത് കൊണ്ടാകാം വെളുത്ത നിറത്തിന് നമ്മൾ സൗന്ദര്യം കല്പിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയെ കോളനിയാക്കിയത് ചീനക്കാരായിരുന്നെങ്കിൽ മഞ്ഞനിറം ഒരുപക്ഷെ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായേനെ.
- കുട്ടിക്കാലം മുതൽ നമ്മൾ പഠിച്ച ഈ സൗന്ദര്യ സങ്കല്പങ്ങൾ നമ്മൾ മാറ്റുക തന്നെ വേണം. പ്രകൃതിയിൽ ഉദിച്ച ഓരോ അണുവിനും, ഓരോ ജീവികൾക്കും സൗന്ദര്യമില്ലേ?

4. ശാരീരിക സൗന്ദര്യമോ, ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ വലുപ്പമോ ലൈംഗിക ആസ്വാദനത്തെ ബാധിക്കുമോ?

- പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള മാനസിക ബന്ധം, സ്നേഹം, പരസ്പര വിശ്വാസം, കരുതൽ എന്നിവയൊക്കെയാണ് ലൈംഗിക ആസ്വാദനത്തെ ഏറ്റവും ബാധിക്കുന്നത്.
- ലൈംഗിക ആസ്വാദനം ശാരീരികത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ മാനസികമാണ്.
- അപ്പോൾ ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ വലുപ്പം, ബാഹ്യസൗന്ദര്യം അതിനൊക്കെ വളരെ ചെറിയ പങ്ക് മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്ന് ഓർക്കുന്നത് നല്ലത്.

5. നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എങ്ങനെ വളർത്താം?

- സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ദുഷിച്ച മനോഭാവങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ, നമ്മൾ ആദ്യം അത് മാറ്റണം. ഉദാഹരണത്തിന് ആർത്തവം അശുദ്ധമാണെന്നോ, യോനി വൃത്തികെട്ടതാണെന്നോ ഒക്കെയുള്ള ചിന്താഗതികൾ നമ്മൾ മാറ്റണം

- നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം
- നമ്മുടെ ശരീരത്തെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചും ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് വായിച്ചും ധൈര്യത്തോടെ അറിവുള്ളവരോട് ചോദിച്ചും പഠിക്കാം
- ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് മോശമായ കാര്യമല്ല എന്ന് നമ്മൾ തിരിച്ചറിയണം
- പെൺകുട്ടികളേയും ആൺകുട്ടികളേയും അവരുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കണം
- പെൺകുട്ടികളുടേയും ആൺകുട്ടികളുടേയും ശാരീരികമായ പ്രത്യേകതകൾ പരസ്പരം അറിയണം. അതിനു ആവശ്യമായ ക്ലാസുകൾ ഏർപ്പെടുത്തണം
- സ്കൂളുകളിൽ അദ്ധ്യാപകർ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസുകൾ എടുക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം

6. അവസാനം അംഗങ്ങൾക്കുള്ള സംശയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക

അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരാൻ സാധ്യതയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

- ലൈംഗികത വൃത്തികെട്ട കാര്യമാണോ?

ഒരിക്കലുമല്ല. എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും ജീവിതത്തിലെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ് ലൈംഗികത. അതിൽ യാതൊരു വൃത്തികേടുമില്ല. ലൈംഗികത നമ്മുടെ ആവശ്യവും, അവകാശവുമാണ്. നമ്മുടെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് ലൈംഗികത അത്യാവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ലൈംഗികത നമ്മുടെ അവകാശമായി മാറുന്നു. നമ്മുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിൽ യാതൊരു തെറ്റുമില്ല. അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാതിരുന്നാൽ അവ ലംഘിക്കപ്പെടാം.

- ലൈംഗിക ആസ്വാദനത്തോടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ നമുക്ക് ശാരീരികമായും മാനസികമായും നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ശാരീരികം

1. പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുന്നു
2. സ്ത്രീകളിലെ അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾക്ക് ബലവും നിയന്ത്രണവും ഉണ്ടാകും.
3. ബി.പി. കുറയുന്നു
4. നല്ലൊരു വ്യായാമമാണ്.
5. ഹൃദ് രോഗ സാധ്യത കുറയാം
6. വേദനയ്ക്കു കുറവുണ്ടാവുന്നു (പ്രത്യേകിച്ചും ആർത്തവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന വേദനകൾ, വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾ ,തലവേദന)
7. പുരുഷന്മാരിൽ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസറിന്റെ സാധ്യത കുറയാം.
8. ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നു.

9. യൗവനം നില നിൽക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

10. ത്വക്ക് തിളക്കമാർന്നതാകുന്നു.

മാനസികം

1. പങ്കാളിയുമായുള്ള അടുപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു.
2. ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിൻ, ഓക്സിടോസിൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോൺ മനസ്സിന് സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
3. സ്ട്രസ്സ് കുറയുന്നു
4. മനസ്സ് ശാന്തമാകാം

- ആർത്തവ സമയത്തും ഗർഭാവസ്ഥയിലും ലൈംഗിക ബന്ധം സാധ്യമാണോ?

ആർത്തവ സമയത്ത് പരസ്പര താൽപര്യത്തോടെയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം ആകാം. ഈ സമയത്ത് അണുബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് വ്യക്തി ശുചിത്വം നല്ല രീതിയിൽ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ സമയത്ത് ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ ഗർഭം ധരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്.

ഗർഭാരംഭത്തിലെ മൂന്നു മാസക്കാലവും അവസാനത്തെ രണ്ട് മാസവും ഒഴിച്ചാൽ ബാക്കി മാസങ്ങളിൽ ലൈംഗിക ബന്ധം ആകാവുന്നതാണ്. ഗർഭിണിക്ക് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാകാത്ത തരത്തിലുള്ള പരസ്പര താൽപര്യത്തോടെയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധമാണ് അഭികാമ്യം.

- ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്തവർക്ക് ലൈംഗിക ബന്ധം സാധ്യമാണോ?

അതേ, ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്തവർക്ക് ലൈംഗിക ബന്ധം സാധ്യമാണ്.

- സ്വയം ഭോഗം തെറ്റാണോ?

അല്ല, തെറ്റല്ല. സ്ത്രീക്കും പുരുഷനും സ്വയം ഭോഗമാകാം. മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ലൈംഗികാസ്വാദന സ്വഭാവങ്ങളിൽപ്പെട്ട ഒന്നാണ് സ്വയംഭോഗം (Masturbation). മനുഷ്യരിൽ മാത്രമല്ല പക്ഷിമൃഗാദികളിലും ഇത് കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ലൈംഗികമായ സംതൃപ്തി നേടുന്നതിനായി വ്യക്തികൾ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാറുണ്ട്.

ലൈംഗികാവയവങ്ങളെ സ്വന്തം കൈകളാലോ മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയോ (സാധാരണയായി രതിമൂർച്ഛയെത്തും വരെ) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതാണ് സ്വയംഭോഗം സ്വന്തം കൈകൾ കൊണ്ട് നേരിട്ടോ അന്യവ്യക്തിയുടെ സഹായത്താലോ (ലൈംഗികവേഴ്ചയൊഴികെ) ലൈംഗിക കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചോ സ്വയം ഉത്തേജനം സാധ്യമാക്കുന്നതും സ്വയംഭോഗത്തിൽപ്പെടും. (വിക്സിപീഡിയ)

- സ്വവർഗ്ഗ ലൈംഗികത എന്താണ്? അതൊരു അസുഖമാണോ?

ഒരേ ലിംഗത്തിൽ പെട്ടവർ തമ്മിലുള്ള ലൈംഗികമോ പ്രണയപരമോ ആയ ആകർഷണമാണ് സ്വവർഗ്ഗലൈംഗികത (Homosexuality). ഒരു ലൈംഗികചായ്വ് (Sexual orientation) എന്ന നിലയിൽ സ്വന്തം ലിംഗഭേദത്തിൽ പെട്ട വ്യക്തിയോട് ലൈംഗികാഭിനിവേശവും പ്രണയവും തോന്നുന്നത് അസുഖമോ തെറ്റോ അല്ല.

പ്രകൃതിയിൽ മറ്റു മൃഗങ്ങളിൽ എന്ന പോലെ മനുഷ്യരിലും സ്വവർഗ്ഗലൈംഗികത കണ്ടുവരുന്നു. (ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 450 ഇനം മൃഗങ്ങളിൽ സ്വവർഗരതി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.)

- എന്താണ് ബൈസെക്ഷ്യാലിറ്റി (Bisexuality)?

ആണിനോടും പെണ്ണിനോടും ആകർഷണം തോന്നുന്നവരെ ബൈസെക്ഷ്യാൽ (Bisexual) എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

- നമ്മുടെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നത് ആർക്കുവേണ്ടി?

നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ആരോഗ്യത്തിനും, സന്തോഷത്തിനും വേണ്ടി. നമ്മുടെ ലൈംഗിക പങ്കാളിക്ക് വേണ്ടിയല്ല നമ്മുടെ ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നത്. സ്ത്രീകൾ ഭർത്താക്കൻമാർക്ക് വേണ്ടി ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം എന്ന ധാരണ നാം മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.

സംഭാഷണങ്ങളുടെ ഒരു സംസ്കാരം

ആരതിയും ഗോകുലം നല്ല സുഹൃത്തുക്കളാണ്. രണ്ടുപേരും ഒരേ കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികളാണ്. ഒരു ദിവസം രാവിലെ ഗോകുൽ ആരതിയുടെ അടുത്തു വന്നിരുന്നു.

"എടാ, ഞാനിന്നലെ ആർത്തവത്തെപ്പറ്റി ഫേസ്ബുക്കിൽ ഒരു പോസ്റ്റ് കണ്ടു. പക്ഷേ എനിക്കത് വായിച്ചിട്ട് അത്ര മനസ്സിലായില്ല, സത്യത്തിൽ എന്താ ഈ സംഭവം? ഇപ്പോ ഭയങ്കര ചർച്ചയാണല്ലോ!" അവൻ കൗതുകത്തോടെ ആരതിയോട് ചോദിച്ചു.

"നമ്മളിവരെ ഇതേപ്പറ്റി സംസാരിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ! എല്ലാ മാസവും പെൺ കൂട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന ഒന്നാണ് ആർത്തവം. നമ്മൾ അതിനെ പിരീഡ്സ്, മെൻസെസ് എന്നൊക്കെ പറയാറില്ലേ".

"ശരിക്കും എന്താ ആ സമയത്ത് നടക്കുന്നത്?"

ഇതു കേട്ടപ്പോൾ ആരതി തുടർന്നു "പെൺ കൂട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ ഗർഭ ധാരണത്തിനുള്ള തയാറെടുപ്പുകൾ ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ഗർഭപാത്രത്തിനിരുവശവും അണ്ഡാശയങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള അണ്ഡങ്ങൾ പാകമാകുകയും ഗർഭധാരണത്തിന് തയാറെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോയാൽ അണ്ഡാശയത്തിൽ കരുതിവെച്ച അണ്ഡവും രക്തവും എല്ലാം കൂടി യോനി വഴി പുറന്തള്ളുന്നു."

"എടാ അയ്യോ, അപ്പോ ഒത്തിരി രക്തം പുറത്ത് പോവ്യാ?"

"ഏയ് അങ്ങനെയൊന്നുമില്ലെടാ ഒരു ആർത്തവത്തിൽ 30മില്ലി മുതൽ 40മില്ലി വരെയാണ് ഉണ്ടാവാറ്" ആരതി വ്യക്തമാക്കി.

"ഇവിടെന്താ ഒരു സീരിയസ് ചർച്ച?" അവിടേയ്ക്ക് വന്ന കിരൺ ചോദിച്ചു. "ഞങ്ങൾ പീരിയഡ്സിനെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുവാനാണ്" ആരതി പറഞ്ഞു.

"ആണോ, എന്നാ അതേ കുറിച്ച് എനിക്കൊരു സംശയം. അല്ലാ, ഈ രക്തം ഏതുവഴിയാ പുറത്തേക്ക് വരുന്നത്?" കിരൺ ചോദിച്ചു. "യോനി വഴിയാണ് പുറത്തേക്കുവരുന്നത്. സ്ത്രീകൾക്ക് കാലുകൾക്കിടയിൽ 3 ദ്വാരങ്ങളാണുള്ളത്. മൂത്രദ്വാരം,

യോനീദ്വാരം, മലദ്വാരം. യോനീ ഗർഭപാത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു" ആരതി പറഞ്ഞു.

"ആ സമയത്തുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് സഹിക്കാൻ കഴിയാത്തത്" അതുവരെ ഒന്നും മിണ്ടാതിരുന്ന ലക്ഷ്മി ഇടയ്ക്ക് കയറി പറഞ്ഞു.

"വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടാണോ?" ഗോകുൽ ചോദിച്ചു.

"ബുദ്ധിമുട്ടാണോന്നു ചോദിച്ചാൽ... അതേ തീർച്ചയായും ആണ്. മിക്കവർക്കും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. പല തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. ചിലർക്ക് വയറുവേദനയും തലവേദനയും നടുവേദനയും ശർദ്ദിയും വരെ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. അതുപോലെ ആർത്തവ സമയത്തെ ഹോർമോണിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ പലപ്പോഴും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. പിന്നെ രക്തം വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന തുണിയോ പാഡോ ഒക്കെയും ചെറിയ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. പക്ഷെ മെൻസ്ട്രൽ ക്ലപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറച്ചുകൂടി സൗകര്യം ആണ്. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ അതാണ് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാറ്."

"ഇതൊക്കെ സംസാരിക്കാൻ പൊതുവെ എല്ലാവർക്കും മടിയാണ്. ഇറയ്ക്കി ഇത്തരം ചർച്ചകൾ ഉണ്ടാവുന്നത് കൊണ്ടല്ലേ നമ്മൾ തന്നെ ഇതേക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചത്." ഗോകുൽ പറഞ്ഞു.

"പക്ഷേ ആൺ കുട്ടികളുടെ ലൈംഗിക അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഞങ്ങൾക്കും ധാരണയൊന്നുമില്ല." ആരതി പറഞ്ഞു.

"ആണങ്ങളുടെ പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങൾ ലിംഗവും വൃഷണങ്ങളും ആണ്. ലിംഗത്തിനു താഴെ സഞ്ചിപോലെ കിടക്കുന്നതാണ് വൃഷണം." ആരതിയുടെ സംശയത്തിന് കിരൺ മറുപടി പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. "ആൺ കുട്ടികൾക്ക് കൗമാരപ്രായമാവുമ്പോഴേയ്ക്കും ഈ വൃഷണത്തിൽ ബീജം അടങ്ങിയ ശുക്ലം നിരന്തരം ഉദ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അതു കഴലുകൾ വഴി മൂത്രനാളിയിലും തുടർന്നു ലിംഗത്തിലൂടെ പുറത്തേക്കും വരുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിനും ശുക്ലം പുറന്തള്ളുന്നതിനും ഒരേ ദ്വാരമാണുള്ളത്."

"അയ്യേ നമുക്ക് വേറെ എന്തേലും സംസാരിക്കാം. ഇതൊക്കെ മോശല്ലേ." ലക്ഷ്മി അല്പം ചമ്മലോടെ പറഞ്ഞു.

"അങ്ങിനെ ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? ഇതൊക്കെ സാധാരണമായ കാര്യങ്ങൾ അല്ലേ? ലൈംഗിക അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ എല്ലാവരും പരസ്പരം സംസാരിക്കേണ്ടതും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതും അല്ലേ, ലക്ഷ്മി?"

"ഉദാഹരണത്തിന് സ്വയംഭോഗത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിന് പോലും നമുക്ക് മടിയാണ്." ഗോകുൽ കൂട്ടി ചേർത്തു.

"അതേ, സ്വയം ഭോഗം പെൺ കുട്ടികൾക്കും ആൺ കുട്ടികൾക്കും ഒരുപോലെ ആസ്വദിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനെ തെറ്റായിട്ടൊ മോശമായിട്ടൊ കാണേണ്ടതില്ല." ആരതി പറഞ്ഞു.

“എന്നാൽ പിന്നെ ഞാൻ ഒരു കാര്യം ചോദിക്കട്ടെ, പെൺ കുട്ടികൾക്ക് മറ്റു പെൺകുട്ടികളോട് ലൈംഗിക താല്പര്യം തോന്നാൻ ഇടയുണ്ടോ?” ലക്ഷ്മിയ്ക്ക് അടുത്ത സംശയം.

“പിന്നെന്താ തോന്നാലോ.”, ആരതി പറഞ്ഞു.

സ്ത്രീയ്ക്ക് സ്ത്രീയോടും പുരുഷന് പുരുഷനോടും തോന്നുന്ന ലൈംഗിക താല്പര്യത്തെയാണ് സ്വവർഗ്ഗ ലൈംഗികത എന്ന് പറയുന്നത്. അതുപോലെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്നെ സത്രീകളോടും പുരുഷന്മാരോടും രണ്ടുപേരോടും ലൈംഗിക താല്പര്യം തോന്നാം. ഇതെല്ലാം പ്രകൃതി വിരുദ്ധമാണെന്ന് പണ്ട് വിചാരിച്ചിരുന്നു. ഇന്ന് ശാസ്ത്രവും, നിയമവും ഒക്കെ ഇത് സ്വാഭാവികമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുന്നു.

8. ശരീരവും അവകാശങ്ങളും

ലക്ഷ്യം

- ✓ ലൈംഗികവും പ്രത്യുൽപാദനപരവുമായ ആരോഗ്യത്തെയും അവകാശത്തെയും കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക
- ✓ ലൈംഗികതയേക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന സംശയങ്ങൾ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ വ്യക്തമാക്കുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

കുറച്ചു ചോദ്യങ്ങൾ ചർച്ചയാണ് രീതി. ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്.

ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിൽ മുൻകയ്യെടുക്കുന്ന സ്ത്രീയെ സമൂഹം എങ്ങനെ കാണുന്നു? അത് ന്യായമാണോ?
2. അനാരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
3. ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. ഗർഭിണിയോടൊപ്പം മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
5. പോർണോഗ്രാഫിയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കുറിപ്പുകൾ

1. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിൽ മുൻകയ്യെടുക്കുന്ന സ്ത്രീയെ സമൂഹം എങ്ങനെ കാണുന്നു? അത് ന്യായമാണോ?
 - എന്തോ തെറ്റു ചെയ്തപ്പോലെ സമൂഹം അവരെ മോശമായി കാണുന്നു.

- രണ്ടു പങ്കാളികൾക്കും ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിൽ മുൻകൈ എടുക്കാൻ തുല്യ അവകാശമുണ്ട്. അതിനാൽ മുൻകൈ എടുക്കുന്ന സ്ത്രീകളെ അങ്ങനെ കാണുന്നത് അന്യായമാണ്
 - അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സ്ത്രീകളുടെ ലൈംഗിക ആസ്വാദനത്തിനും സുഖത്തിനും സമൂഹം കുറഞ്ഞ വില കൽപ്പിക്കുന്നു
2. അനാരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- പങ്കാളിയുടെ സമ്മതത്തോടെയല്ലാതെയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം.
 - പങ്കാളി ശാരീരികവും മാനസികവുമായി തളർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് നിർബന്ധിക്കൽ.
 - പങ്കാളിയെ ശാരീരികമായി വേദനിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം.
 - വ്യക്തി ശുചിത്വം കൃത്യമായി പാലിക്കാതിരിക്കുക.
 - ഗർഭനിരോധനം എപ്പോഴും ഒരു പങ്കാളിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തമായി കാണുക.
 - പങ്കാളി തന്റെ അധീനതയിൽ ഉള്ള ഒരു വസ്തു എന്ന രീതിയിൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ പെരുമാറുക.
 - പങ്കാളിയുടെ ഇഷ്ടങ്ങളെ മാനിക്കാതിരിക്കുക
 - പങ്കാളിയുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനടയിലെ പങ്കാളിയുടെ പെരുമാറ്റ രീതികളെ കുറിച്ച് പിന്നീട് കളിയാക്കി സംസാരിക്കുക
3. ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- സ്നേഹം, വിശ്വാസ്യത, പരസ്പര ബഹുമാനം
 - പങ്കാളിയുടെ താല്പര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു, ബഹുമാനിക്കുന്നു
 - ഇരുവരും തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ തുറന്നു ചർച്ച ചെയ്യുന്നു
 - ആരും മറ്റാളുടെ മേൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നില്ല
 - പങ്കാളിയുടെ സമ്മതം ചോദിക്കുന്നു .
 - ലൈംഗികതയേയും ലൈംഗിക ബന്ധത്തേയും കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവുണ്ടായിരിക്കുക. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം.
 - സ്വന്തം ശരീരത്തിലേയും പങ്കാളിയുടെ ശരീരത്തിന്റേയും ലൈംഗിക ഉത്തേജന സ്ഥലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം.
 - ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഒക്കെ ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ മടിക്കുന്നില്ല – പുരുഷനായാലും സ്ത്രീ ആയാലും
 - ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും, മറ്റും വ്യക്തമായ അറിവ്

- ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏത് തരം, ആര് ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത്. ശാരീരികമായും മാനസികമായും പാർശ്വഫലങ്ങൾ അധികം ഇല്ലാത്ത ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ സന്നദ്ധരാകുക.

4. ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- ഗർഭനിരോധന ഉറ (condom), ഗർഭനിരോധന ഗുളിക, കോപ്പർ ടീ, സ്ഥിരമായ പുരുഷ വന്ധ്യംകരണം (വാസക്യൂമി), സ്ഥിരമായ സ്ത്രീ വന്ധ്യംകരണം (ട്യൂബക്യൂമി), മുതലായവ
- ഗർഭ നിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് സ്ത്രീകൾ മാത്രമല്ല പുരുഷന്മാരും സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. പക്ഷെ ഇന്ന് 98% സ്ത്രീകളാണ് ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അത്തരം മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സ്ത്രീകൾക്ക് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.
- ഗർഭനിരോധന ഉറ, സ്ഥിരമായ വന്ധ്യംകരണം (വാസക്യൂമി) പോലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പുരുഷന്മാർക്കും സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

5. പോർണോഗ്രാഫിയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- പോർണോഗ്രാഫി മിക്കവാറും പുരുഷന്മാരുടെ ലൈംഗിക സുഖത്തിന് മാത്രമാണ്
- പോർണോഗ്രാഫിയിൽ സ്ത്രീകളെ ലൈംഗിക വസ്തുവായി ചിത്രീകരിക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കു ഒരു ജീവിതമോ, മനസ്സോ, ചിന്തകളോ ഒന്നുമില്ല എന്ന് കരുതുന്നു.
- അതുകൊണ്ടു തന്നെ പോർണോഗ്രാഫിയിൽ ചിത്രീകരിക്കുന്ന സെക്സ് പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുന്ന രണ്ടു മനുഷ്യർ തമ്മിൽ ഉള്ള സെക്സ് അല്ല. വളരെ കൃത്രിമമായ, അയാഥാർത്ഥ്യമായ, ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ ഉള്ള സെക്സ് ആണ് പോർണോഗ്രാഫിയിൽ.
- ഇതുകണ്ടു വളരുന്ന വ്യക്തികൾ സെക്സിനെക്കുറിച്ച് വളരെ അനാരോഗ്യകരമായ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. തങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സുഖം, ആഗ്രഹങ്ങൾ ഒന്നും മാനിക്കാത്ത പ്രതീക്ഷകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- ഇത് കാണുന്നവർ സ്ത്രീകളെ ഒരു ലൈംഗിക വസ്തുവായി കണ്ടു തുടങ്ങുന്നു
- സ്ത്രീകളെ എന്നപോലെ പോർണോഗ്രാഫിയിൽ കുട്ടികളെയും ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളെയും ലൈംഗിക വസ്തുവായി ചിത്രീകരിക്കുന്നു.

അംഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരാൻ സാധ്യതയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

- സ്ത്രീയും പുരുഷനും ലൈംഗികത ആസ്വദിക്കുന്നത് പാപമാണോ?

അല്ല, പാപമല്ല. ലൈംഗിക ആസ്വാദനം നമ്മുടെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ലൈംഗിക ആസ്വാദനം സ്ത്രീയുടേയും പുരുഷന്റേയും അവകാശമാണ്. പുരുഷനെ പോലെതന്നെ സ്ത്രീകൾക്കും രതിമൂർച്ഛ അനുഭവ വേദ്യമാണ്.

- സ്ത്രീയുടെ ശരീരം പുരുഷന്റെ ലൈംഗിക ആവശ്യം നിറവേറ്റാൻ മാത്രമുള്ളതാണോ?

അല്ല, ഒരിക്കലുമല്ല. സ്ത്രീകളുടെ ശരീരം പുരുഷന്റെ ലൈംഗിക ആവശ്യം നിറവേറ്റാൻ മാത്രമുള്ളതല്ല. സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിന്റെ അവകാശി സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ്.

- വിവാഹം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീക്ക് തന്റെ ശരീരത്തിൽ അവകാശം വേണമെന്ന് പറയുന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും അർത്ഥമുണ്ടോ?

വിവാഹം എന്നത് രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള കരാർ ആണ്. അല്ലാതെ ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാൾ അടിമപ്പെടലല്ല. വിവാഹത്തിലായാലും രണ്ടുപേരുടെയും പൂർണ്ണ സമ്മതമില്ലാത്ത ലൈംഗികത അതിക്രമമാണ്. കുട്ടികൾ എത്ര വേണം, എപ്പോൾ വേണം എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ സ്ത്രീക്ക് അവകാശമുണ്ട്.

- വിവാഹിതയായ സ്ത്രീ ഭർത്താവ് പറയുന്നത് പോലെയല്ലേ ചിന്തിക്കേണ്ടതും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതും?

അല്ല. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരവരുടേതായ ചിന്തകളും ധാരണകളും ഉണ്ടാകും. വിവാഹം കഴിഞ്ഞു എന്ന കാരണത്താൽ സ്ത്രീയുടെ ചിന്തകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പുരുഷൻ പറയുന്നതു പോലെയോവണം എന്നുപറയുന്നത് ശരിയല്ല. പരസ്പരമുള്ള ചർച്ചകളിലൂടെ സമവായത്തിലാണ് കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കേണ്ടത്.

- ലൈംഗിക ആരോഗ്യം എന്നാൽ എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹ്യപരവുമായ ആരോഗ്യത്തോടടുത്തുള്ള ലൈംഗികതയെ ലൈംഗിക ആരോഗ്യം എന്ന് പറയുന്നു. സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളും ആസ്വാദനവും ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തിൽ പെടുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ലൈംഗിക ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകണം. ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഉദാ: സിഫിലിസ്, ഗൊണേറിയ, എച്ച്ഡ്സ്. ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗങ്ങളെ STD എന്ന് പറയുന്നു. (സെക്ഷ്വലി ട്രാൻസ്മിറ്റഡ് ഡിസീസ്).

- കന്യാചർമ്മം സ്ത്രീയുടെ കന്യകാത്വം തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുമോ?

ഇതൊരു തെറ്റിദ്ധാരണയാണ്. വികീപീഡിയ ഇതിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത് വായിയ്ക്കാം: യോനിയുടെ തുടക്കത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന നേർത്ത ചർമ്മം. ഇംഗ്ലീഷിൽ ഹൈമെൻ (Hymen) എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് യോനി നാളത്തെ ഭാഗികമായി മൂടിയിരിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് ജന്മനാ തന്നെ കന്യാചർമ്മം ഉണ്ടാവില്ല. ഇലാസ്റ്റിക്തയുള്ള ഈ ചർമ്മം പലരിലും പല വലിപ്പത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കന്യാചർമ്മത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന ദ്വാരത്തിലൂടെ ആർത്തവരക്തം പുറത്തേക്ക് പോകുന്നു. ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ മാത്രമല്ല, യോനി കഴുകുമ്പോഴോ മെൻസ്ട്രൽ കപ്പിന്റെ ഉപയോഗം മൂലമോ കായികാധ്വാനങ്ങളിലോ നൃത്തത്തിലോ യോഗ ചെയ്യുമ്പോഴോ സ്വയംഭോഗത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ പോലും ഇത് പൊട്ടിപ്പോയെന്നു വരാം. അതിനാൽ കന്യാചർമ്മം ഉള്ള ഒരു സ്ത്രീ കന്യക ആയിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. കന്യാചർമ്മം ഇല്ലായെന്നുള്ളത് കന്യകയല്ല എന്നതിന് തെളിവുമല്ല. അതിനാൽ കന്യാചർമ്മവുമായി കന്യകാത്വത്തിന് പ്രത്യേകിച്ച് ബന്ധമില്ലെന്നും പറയാം. കൗമാര പ്രായത്തോടെ ഈസൂജൻ

ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായി കന്യാചർമ്മം കൂടുതൽ നേർത്തതും ഇലാസ്തികതയുള്ളതുമായി മാറുന്നു.

കന്യാചർമ്മവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അബദ്ധജഡിലമായ ധാരണകൾ പല സമൂഹങ്ങളിലും കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ആദ്യത്തെ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ കന്യാചർമ്മം മുറിയുമെന്നും വേദനയും രക്തസ്രാവവും ഉണ്ടാകുമെന്നുമുള്ള ചിലരുടെ ധാരണ അതിൽ പ്രധാനമാണ്. എന്നാൽ ഇത് തികച്ചും തെറ്റാണ്. കന്യാചർമ്മത്തിൽ അമിതമായി രക്തപ്രവാഹം ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള രക്തക്കുഴലുകൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. സ്ത്രീകളിൽ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ലൈംഗിക ഉത്തേജനമുണ്ടാകുമ്പോൾ യോനീനാളം വികസിക്കുകയും, ബർത്തോലിൻ ഗ്രന്ഥികൾ നനവും വഴുവഴുപ്പും നൽകുന്ന സ്നേഹദ്രവങ്ങൾ (Vaginal Lubrication) ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് സംഭോഗത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ രക്തം വരാനും വേദന ഉണ്ടാകുവാനുമുള്ള സാധ്യത തീരെ കുറവാണ്. ശരിയായ ഉത്തേജനത്തിന്റെ ഫലമായി ഇലാസ്തികതയുള്ള കന്യാചർമ്മം സംഭോഗത്തിനായി മാറിക്കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ യോനീയിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ ആവശ്യമായ ലൂബ്രിക്കേഷനോ ഉത്തേജനമോ ഇല്ലെങ്കിൽ വേദനയുണ്ടാകുവാനും രക്തം വരാനുമുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. യോനീയിലുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ മുറിവുകളോ പോറലുകളോ അണുബാധയോ പോലും രക്തം പൊടിയാൻ കാരണമാകാം. ഭയം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം പോലെയുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകാകുന്ന യോനീസങ്കോചം (Vaginismus), യോനീവരൾച്ച എന്നിവ വേദനയുണ്ടാകാൻ പ്രധാന കാരണമാണ്. ഇതിനൊന്നും കന്യാചർമ്മവുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ ടെൻഷനും വിഷാദവും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതും, ആവശ്യത്തിന് സമയം സന്തോഷകരമായ രതിപൂർവലീലകളിൽ (Foreplay) ഏർപ്പെടേണ്ടതും ശരിയായ ഉത്തേജനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. കെവൈ ജെല്ലി പോലെയുള്ള ഏതെങ്കിലും മികച്ച ലൂബ്രിക്കന്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഗുണകരമാണ് എന്ന് വിദഗ്ധർ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്.

9. അതിക്രമങ്ങൾ

ലക്ഷ്യം

- ✓ സ്ത്രീകളുടെയും പുരുഷന്മാരുടെയും എതിരെ എന്തെല്ലാം രീതിയിൽ അതിക്രമങ്ങൾ നടക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക
- ✓ ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങളും കാരണങ്ങളും തിരിച്ചറിയുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

അതിക്രമങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ചെറുകുളികളും ചർച്ചയുമാണ് രീതി.

ചർച്ചകളുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഈ പ്രസ്താവനകൾ/സന്ദർഭങ്ങൾ ഒരു അതിക്രമം ആണോ?
2. ആണെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?
3. അതിന്റെ പിന്നിലെ ചിന്താഗതി എന്ത്?
4. “മിസ്സ് അൻറ് മാച്ച്” കളി കളിക്കുക
5. ഇതിലെ ഓരോ അതിക്രമവും ഏത് സിനിമയിൽ നിന്നാണ്?
6. ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ? പുരുഷന്മാർ അനുഭവിക്കുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ?
7. ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
8. അതിക്രമങ്ങൾ തടയാൻ നമുക്കെന്തു ചെയ്യാം?

എന്തെല്ലാം അതിക്രമങ്ങളാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കുറച്ച് സന്ദർഭങ്ങൾ ഉറക്കെ വായിക്കുക. ഓരോന്നും അതിക്രമങ്ങളാണോ, അല്ലയോ എന്നാണ് ആദ്യത്തെ ചോദ്യം. അതിക്രമമാണെങ്കിൽ, എന്തു കൊണ്ട് നമ്മൾ അതിനെ അതിക്രമമായി കാണുന്നു എന്ന് ചോദിക്കുക. ഓരോ അതിക്രമത്തിന്റെയും പിന്നിലെ ചിന്താഗതി കൂടെ ചോദിക്കുക.

ഇത് അതിക്രമമാണോ അല്ലയോ? എന്തുകൊണ്ട്?

1. ദേഷ്യം വന്നപ്പോൾ പങ്കാളിയെ തൊഴിക്കുന്നു.
2. സുഹൃത്തുക്കൾ കളിക്കുമ്പോൾ അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും ചവിട്ടുന്നു.
3. നഗ്നചിത്രങ്ങൾ അയച്ചില്ലെങ്കിൽ ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കും എന്നു പറഞ്ഞു അയയ്ക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
4. മറ്റു പെൺകുട്ടികളോട് അടുപ്പം കാണിക്കുന്നതിനു കാര്യമുണ്ടെന്ന് ദേഷ്യപ്പെടുന്നു.
5. സഹോദരൻ സഹോദരിയെ ചീത്ത പറയുന്നു.
6. സഹോദരി സഹോദരനെ ചീത്ത പറയുന്നു.
7. ഭക്ഷണത്തിനു രുചിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടു മകൻ അമ്മയെ ചീത്തപറയുന്നു.
8. വൈകി വീട്ടിൽ എത്തിയതിനു കൂട്ടുകാരിയെ വഴക്ക് പറയുന്നു.
9. അമ്മക്കു താല്പര്യമില്ലാതെ അമ്മയെ അച്ഛൻ കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു.
10. രണ്ട് പേർ അബദ്ധം പറ്റിയ കഥ പറഞ്ഞു ചിരിക്കുന്നു.
11. താടിയും മീശയും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് “പെൺ കുട്ടി” എന്നു വിളിച്ചു കളിയാക്കുന്നു.
12. ഇഷ്ടമുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനു നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുന്നു.
13. ഒരുമിച്ചു രണ്ടു പേര് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ വണ്ടിയിൽ നിന്നു വീണു പരിക്ക് പറ്റുന്നു.
14. വരുമാനമില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ പങ്കാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു.
15. ആൺ കുട്ടികളോട് ഒപ്പമുള്ള ഫോട്ടോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് കാര്യമുണ്ട് മൂന്ന് ദിവസം മിണ്ടാതെ ഇരിക്കുന്നു.

മിസ്സ് അൻറ് മാച്ച് കളി

അംഗങ്ങളെ 4-5 ഗ്രൂപ്പുകൾ ആക്കുക. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഒരു കവറിൽ പേപ്പർ ചീന്തുകൾ നല്കുക. ഓരോ കവറിലും രണ്ടു തരം പേപ്പർ ചീന്തുകൾ ഉണ്ട്: ചിലത് അതിക്രമം വിവരിക്കുന്നു. ചിലത് ആ അതിക്രമത്തിന് നൽകുന്ന പേരാണ്. പേപ്പർ ചീന്തുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള പട്ടിക താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ഈ പേപ്പർ കഷ്ണങ്ങൾ നോക്കിയിട്ട് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും രണ്ടു കോളത്തിന്റെ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കണം. ഇടത്തെ കോളത്തിൽ ഓരോ അതിക്രമങ്ങൾ താഴെ താഴെ ഒട്ടിക്കണം. എന്നിട്ട് ഇടത്തെ കോളത്തിലെ അതിക്രമം എന്തു തരം അതിക്രമം ആണെന്ന് വലത്തെ കോളത്തിൽ വ്യക്തമാക്കുകയാണ് കളിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ഈ കളി കളിയ്ക്കാൻ 10-15 മിനിറ്റ് മതിയാകും.

ക്ലാസ്സിന് മുമ്പ് തന്നെ പേപ്പർ കഷ്ണങ്ങൾ ഉള്ള ഈ കവറുകൾ തയ്യാറാക്കണം. കഷ്ണങ്ങൾ ഒട്ടിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ചാർട്ട് പേപ്പറും പശയ്ക്കും കയ്യിൽ കരുതുക.

എല്ലാ ഗ്രൂപ്പും തയ്യാർ ആയി കഴിഞ്ഞാൽ ഏത് ടീമിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശരി ഉത്തരം കിട്ടി എന്ന് നോക്കുക. അവരുടെ വിജയത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവരെ ഡാൻസ് ചെയ്യാൻ സ്വാഗതം ചെയ്യുക! ഓരോ അതിക്രമവും ഏത് സിനിമയിൽ നിന്നാണെന്ന് ഓർമ്മയുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക.

ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെയെല്ലാം അനന്തരഫലം എന്തെല്ലാം ആണെന്ന് ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗങ്ങൾ 10 മിനിറ്റ് ചർച്ച ചെയ്യട്ടെ. അവർ കൊണ്ടുവരുന്ന പോയിന്റുകൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക.

ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

1. മുരളി മദ്യപിച്ച് ഭാര്യയെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു.	ശാരീരിക അതിക്രമം
2. ചന്ദ്രേട്ടൻ എവിടെയാ എന്നു ഇടയ്ക്കിടെ വിളിച്ചു ചോദിക്കുന്നു.	വൈകാരിക അതിക്രമം
3. ശ്രീനിവാസൻ സാറും ബബിത ടീച്ചറും ഒന്നിച്ചുള്ള ഫോട്ടോ ഫേസ്ബുക്കിൽ ഇടുമ്പോൾ വരുന്ന കമന്റുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പിൻവലിക്കേണ്ടി വരുന്നത്.	സൈബർ ബുള്ളിയിങ്
4. വിവാഹത്തിന് ശേഷം സ്ത്രീവാചൻ റിൻസിയെ നിർബന്ധിതമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്നത്.	വൈവാഹിക ബലാത്സംഗം (Marital Rape)
5. CI രാജൻ സക്കറിയ സഹപ്രവർത്തകയായ സൂസനെ ജോലിഇടത്തിൽ വെച്ച് ബെൽറ്റിൽ കടന്ന് പിടിക്കുന്നു അശ്ലീലമായി സംസാരിക്കുന്നു	തൊഴിലിടങ്ങളിൽ ലൈംഗിക പീഡനം
6. അധ്യാപകൻ വിദ്യാർത്ഥിയെ ക്ലാസ് മുറിയിൽ വെച്ച് പഠിച്ചില്ല എന്ന പേരിൽ ലൈംഗികമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ഉപദ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.	കുട്ടികളുടെ നേരെ ലൈംഗിക പീഡനം
7. ഷമ്മി സംഭാഷണമധ്യേ ബേബി മോൾടെ മേൽ അധികാരം സ്ഥാപിക്കാനായി എടി, പോടി, നീ ആരെടി എന്നീ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.	വാചിക അതിക്രമം
8. ജോലി ഇല്ലാത്ത ജോജിയ്ക്ക് ചിലവിനു കൊടുക്കുന്നതിന് അച്ഛൻ മോശമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചും അധികാരം ഉപയോഗിച്ചും ചീത്ത പറയുന്നതും പരിഹസിക്കുന്നതും.	സാമ്പത്തിക അതിക്രമം

കുറിപ്പുകൾ

മിസ് ആൻഡ് മാച്ച് കളിയിൽ നമ്മൾ കൊടുക്കുന്ന സീനുകൾ ഏത് സിനിമയിൽ നിന്നാണെന്നും ഏത് തരം അതിക്രമമാണെന്നും താഴെ ചേർക്കുന്നു.

- മുരളി മദ്യപിച്ച് ഭാര്യയെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു (വെള്ളം) ശാരീരിക അതിക്രമം
- ചന്ദ്രേട്ടൻ എവിടെയാ എന്നു ഇടയ്ക്കിടെ വിളിച്ചു ചോദിക്കുന്നു. (ചന്ദ്രേട്ടൻ എവിടെയാ) വൈകാരിക അതിക്രമം
- ശ്രീനിവാസൻ സാറും, ബബിത ടീച്ചറും ഒന്നിച്ചുള്ള ഫോട്ടോ ഫേസ്ബുക്കിൽ ഇടുമ്പോൾ വരുന്ന കമന്റുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പിൻവലിക്കേണ്ടി വരുന്നത്. (തമാശ) സൈബർ ബുള്ളിയിങ്ങ്
- വിവാഹത്തിന് ശേഷം സ്ത്രീവാചൻ റിൻസിയെ നിർബന്ധിതമായ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്നത്. (കേട്ടോളാണെന്റെ മാലാഖ) വൈവാഹിക ബലാത്സംഗം
- CI രാജൻ സക്കറിയ സഹപ്രവർത്തകയായ സുസനെ ജോലിഇടത്തിൽ വെച്ച് ബെൽറ്റിൽ കടന്ന് പിടിക്കുന്നു അശ്ലീലമായി സംസാരിക്കുന്നു. (കസബ) തൊഴിലിടങ്ങളിൽ ലൈംഗിക പീഡനം
- അധ്യാപകൻ വിദ്യാർത്ഥിയെ ക്ലാസ് മുറിയിൽ വെച്ച് പഠിച്ചില്ല എന്ന പേരിൽ ലൈംഗികമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ഉപദ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (രാക്ഷസൻ) കുട്ടികളുടെ നേരെ ലൈംഗിക പീഡനം
- ഷമ്മി സംഭാഷണമധ്യേ ബേബി മോൾടെ മേൽ അധികാരം സ്ഥാപിക്കാനായി എടി, പൊടി, നീ ആരെടി എന്നീ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. (കമ്പളങ്ങി നൈറ്റ്സ്) വാചിക അതിക്രമം
- ജോലി ഇല്ലാത്ത ജോജിയ്ക്ക് ചിലവിനു കൊടുക്കുന്നതിന് അച്ഛൻ മോശമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചും അധികാരം ഉപയോഗിച്ചും ചീത്ത പറയുന്നതും പരിഹസിക്കുന്നതും. (ജോജി) സാമ്പത്തിക അതിക്രമം

6. ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്ത്?

- ശാരീരികമായ മുറിവേൽക്കുന്നു
- അതിക്രമങ്ങൾ ആത്മവിശ്വാസം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ജീവിതത്തിൽ ഭീതിയും ഭയവും കൂടുന്നു
- സഞ്ചാര സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കുന്നു.
- ചലനാത്മകതയെ കുറയ്ക്കുന്നു.
- കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നും കൂടുതൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- ജോലി സാധ്യതകൾ കുറയുന്നു

- വരുമാനം കുറയുന്നു
- സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കാൻ മടിക്കുന്നു
- പെൺകുട്ടികളെ ഒരു ബാധ്യതയായി ക്കുംബങ്ങൾ കാണുന്നു
- ഇതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല എന്ന് പുരുഷന്മാർ വിചാരിച്ചു വരുന്നു
- വളരുന്ന കുട്ടികളും ഇത് കണ്ട് പഠിക്കുന്നു.
- പിതൃമേധാവിത്വം കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുന്നു

7. ഈ അതിക്രമങ്ങളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- അധികാരത്തിലെ അസമത്വം
- പിതൃമേധാവിത്വ മൂല്യങ്ങൾ
- അതിക്രമങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് പ്രതിഷേധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല
- അതിക്രമത്തിന് ഇരയാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ പിന്തുണ കിട്ടുന്നില്ല
- വ്യക്തികൾ പരസ്പരം മനസിലാക്കുന്നില്ല
- മറ്റൊരാളെ വ്യക്തിയായി ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല
- അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിയില്ല
- ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കാണുന്ന എളുപ്പ വഴി
- അതിക്രമിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്ന ചിന്ത
- സ്വന്തം വീട്ടിൽ ഇങ്ങനെയാണ് കണ്ടത്
- ഇതാണ് നാട്ടുനടപ്പ് എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസം

8. അതിക്രമങ്ങൾ തടയാൻ നമുക്കെന്തു ചെയ്യാം?

- ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ നിയമത്തിന്റെ പിന്തുണ എടുക്കാം. അതിനുവേണ്ടിയാണ് നിയമങ്ങൾ വന്നിരിക്കുന്നത്. നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിവ് നേടാം.
- അതിക്രമം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീക്ക് നമ്മൾ എപ്പോഴും പിന്തുണ നൽകണം
- അതിക്രമം നമ്മൾ നേരിടുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ പിന്തുണ എടുക്കുക
- ആൺ കുട്ടികളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക
- സുഹൃത്തുക്കൾ “സ്നേഹ വേലികൾ” നിർമ്മിക്കുക - പരസ്പരം സുഖാന്വേഷണങ്ങൾ നടത്താനും വേണ്ടപ്പോൾ സഹായകരമായി പ്രവർത്തിക്കാനും പറ്റുന്ന 5 പേരെ കണ്ടെത്തി ചുമതല കൊടുക്കുക
- പ്രതിരോധ കൂട്ടങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക. ജാഗ്രത സമിതികൾ ഉണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുകയും പരാതികൾ ജാഗ്രത സമിതികളിൽ എത്തുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- കരാട്ടെ പോലുള്ള സ്വയം പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമ്മൾ പരിശീലിക്കണം. മക്കളെയും പഠിപ്പിക്കണം
- കമ്പഡിയം, കുറുക്കനും കോഴിയും പോലുള്ള സജീവ കളികളിൽ പങ്കു ചേരാൻ നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- പ്രദേശത്തെ കളിസ്ഥലങ്ങളും വായനാശാലകളും സ്ത്രീകൾ കൂട്ടായ്മയായി ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങണം

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ അറിയുന്നതിന്

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ അറിയുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള ചില ആശയങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ഇതുപോലെ ചർച്ച ചെയ്യണമെന്നില്ല.

അതിക്രമങ്ങളെ 5 തരമായി തിരിക്കാം.

1. വാചികം - മോശമായ പദപ്രയോഗം, ലൈംഗിക ചുവയുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ
2. മാനസികം - ഭാര്യയാണെങ്കിൽ ഭാര്യയോട് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക, സെക്സിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ.
3. ശാരീരികം - അടി, തൊഴി, ചവിട്ട് തുടങ്ങിയവ
4. സാമ്പത്തികം - ഒരാളുടെ വരുമാനം നിർബന്ധപൂർവ്വം മറ്റൊരാൾ വാങ്ങി ചെലവഴിക്കൽ, ചെലവിന് കൊടുക്കാതിരിക്കൽ
5. വൈകാരികം - പങ്കാളിയുടെ കുടുംബ പശ്ചാത്തലത്തെക്കുറിച്ച് മോശമായി പറയുക, സ്വഭാവത്തെ മോശമായി ചിത്രീകരിക്കുക.

ഈ അതിക്രമങ്ങൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും, സ്ഥാപനങ്ങളിലും നടക്കുന്നു.

- കുടുംബം
- സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഇടയിൽ
- ജോലി/തൊഴിൽ സ്ഥലങ്ങളിൽ
- പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ (റോഡുകളിൽ, ബസ്സുകളിൽ,...)
- മത സ്ഥാപനങ്ങളിൽ
- സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ

ഈ അതിക്രമങ്ങൾ പിന്മുറയായിത്തീർന്നുവെച്ചാൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു:

1. വാചികം
 - സ്ത്രീകളോട് മോശമായ പദങ്ങൾ പറയാം എന്ന ആധികാരികമായ ചിന്ത,വിശ്വാസം.
2. മാനസികം
 - ഭാര്യയോട് സംസാരിക്കാതിരുന്നത്, സ്ത്രീയായതുകൊണ്ട് സ്വയംതാഴ്ന്നു വരും എന്ന ആധികാരികമായ ചിന്താശക്തി.

- സെക്സിലാണെങ്കിൽ - സെക്സിന് മുൻകൈ എടുക്കേണ്ടത് പുരുഷനാണെന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസം, സ്ത്രീ സെക്സിന് മുൻകൈ എടുത്താൽ അവൾ മോശക്കാരിയാണ് എന്ന മുൻവിധി.

3. ശാരീരികം

- സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥൻ പുരുഷനാണ് എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസവും ധാരണയും
- സ്ത്രീകൾ തിരിച്ച് ഉപദ്രവിക്കില്ല എന്ന വിശ്വാസം.

4. സാമ്പത്തികം

- സ്ത്രീയുടെ വരുമാനത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥത പുരുഷനാണ് എന്ന വിശ്വാസം, തീരുമാനം, വീട്ടു ചെലവിന് കൊടുക്കാതെ പരുതിക്ക് വരുത്താൻ ശ്രമം

5. വൈകാരികം

- സ്ത്രീകളുടെ കുടുംബത്തേയും കുടുംബമഹിമകളെയും മോശമായി ചിത്രീകരിക്കാനും പറയാനും പുരുഷന് അവകാശമുണ്ട് എന്ന പുരുഷന്മാരുടെ ആധികാരികമായ ചിന്തയും ഉറച്ച വിശ്വാസവും.

10. സംഘർഷങ്ങൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം

ലക്ഷ്യം

- ✓ സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക
- ✓ സംഭാഷണങ്ങളിലൂടെ എങ്ങനെ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക

ദൈർഘ്യം

1 മണിക്കൂർ

രീതി

കുറച്ചു ചോദ്യങ്ങളും “ലൈവ് റിഹെർസൽ” പ്രാക്ടീസുമാണ് ഈ സെഷന്റെ രീതി.

ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. സംഘർഷങ്ങളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
2. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?
3. വീണയുടെയും രവിയുടെയും കഥ “ലൈവ് റിഹെർസൽ” രീതിയിലൂടെ പങ്കാളികൾക്കെങ്ങനെ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാം എന്ന് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുക
4. നമ്മൾ ഈ റോൾ പ്ലെയിൽ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചു? – ഓരോ റിഹെർസൽ ശേഷവും
5. ഇത് സാധ്യമാണോ?
6. സംഘർഷങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക എന്ന് സ്വയം ചിന്തിക്കാം.
7. എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഈ “ലൈവ് റിഹെർസൽ” ഒക്കെ ചെയ്തത്?

ആദ്യത്തെ രണ്ടു ചോദ്യങ്ങൾക്കു ശേഷം “ലൈവ് റിഹെർസൽ” രീതിയാണ് നമ്മൾ ഈ സെഷനിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

“മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ” എന്ന സെഷനിൽ ഉപയോഗിച്ച രണ്ടു കഥകൾ നമ്മൾ ഈ സെഷനിൽ ഒരിക്കൽക്കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്നു: വീണയുടെ കഥ, രവിയുടെ കഥ.

ആദ്യം രണ്ടു പേരെ വോളൻറീർ ആയി ചോദിക്കുക. ഒരാൾക്ക് വീണയുടെ കഥാപാത്രം നല്കുക; മറ്റൊരാൾക്ക് വീണയുടെ പങ്കാളിയുടേതും നല്കുക. രാത്രി ഊണ് കഴിക്കുന്നതാണ് സീൻ എന്നും രണ്ടു പേരോടും പറയുക.

വീണയോടു തന്റെ ഉള്ളിലെ സംഘർഷങ്ങൾ പങ്കാളിയോട് പറയാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. പങ്കാളിയോട് പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും പറയേണ്ട.

എന്നിട്ട് തയ്യാർ എടുക്കാൻ ഇരുവർക്കും 1-2 മിനിറ്റ് നല്കുക.

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ “ആക്ഷൻ” വിളിക്കുമ്പോൾ അവർ “ലൈവ്” ആയി സീൻ 2-3 മിനിറ്റ് അഭിനയിക്കട്ടെ. സംഭാഷണം ചൂട് കൂടുകയോ വഴിമാറി പോവുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ “കട്ട്” വിളിക്കുക.

അംഗങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ഈ കഴിഞ്ഞ സീൻ വിശകലനം ചെയ്യുക. നമ്മൾ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചു? ഇത് സാധ്യമാണോ? മുതലായ ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം.

വീണയുടെ കഥ 2-3 സെറ്റ് വോളൻറീർമാരെ വെച്ചു ഒരിക്കൽക്കൂടി അവതരിപ്പിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനും, എതിർക്കാനും ഒക്കെ പുതിയ രീതികൾ ശ്രമിക്കും. ഓരോ സീൻ കഴിയുമ്പോഴും അത് ശ്രദ്ധയോടെ വിശകലനം ചെയ്യുക. അഭിനേതാക്കളോടും ചോദിക്കാം: “പങ്കാളി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കെന്തു തോന്നി?”

അതിന് ശേഷം രവിയുടെ കഥയും അതുപോലെ 2-3 തവണ “ലൈവ് റിഹേർസലും” ചെയ്യുക. ഓരോ പ്രാവശ്യവും അംഗങ്ങൾക്ക് അത് വിശകലനം ചെയ്യാൻ അവസരം നല്കുക.”

സംഘർഷങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക എന്ന് സ്വയം ചിന്തിക്കാൻ സമയം നല്കുക. അംഗങ്ങൾ സ്വന്തം നോട്ട്‌പുസ്തകത്തിൽ അവരുടെ ചിന്തകൾ എഴുതട്ടെ. അടുത്തിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ അടുത്ത് അത് കുറഞ്ഞ സമയത്തിൽ പങ്ക് വയ്ക്കട്ടെ.

എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഈ “ലൈവ് റിഹേർസൽ” ചെയ്തത് എന്ന് ചർച്ച ചെയ്തു സെഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

1. സംഘർഷങ്ങളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കഴിഞ്ഞ സെഷനിൽ ചർച്ച ചെയ്ത മിക്ക കാരണങ്ങളും ഇവിടെയും ബാധകമാണ്:

- അധികാരത്തിൽ അസമത്വം
- പിതൃമേധാവിത്വ മൂല്യങ്ങൾ

- വ്യക്തികൾ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല
- മറ്റൊരാളെ വ്യക്തിയായി ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല
- അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിയില്ല
- അതിക്രമിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്ന ചിന്ത
- സ്വന്തം വീട്ടിൽ ഇങ്ങനെയാണ് കണ്ടത്
- ഇതാണ് നാട്ടുനടപ്പ് എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസം
- അതിക്രമങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് പ്രതിഷേധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല
- അതിക്രമത്തിന് ഇരയാകുന്ന വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ പിന്തുണ കിട്ടുന്നില്ല
- ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കാണുന്ന എളുപ്പ വഴി

2. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?

- നമുക്ക് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ/വിഷമങ്ങൾ/ചിന്തകൾ തുറന്ന് പറയാം
- പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ/വിഷമങ്ങൾ/ചിന്തകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കാൻ ശ്രമിക്കാം
- പങ്കാളിയോട് നേരിട്ട് ചോദിക്കാം
- മുൻവിധികൾ മാറ്റി വെച്ച് പങ്കാളിയെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം

3. എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഈ “ലൈവ് റിഹേർസൽ” ഒക്കെ എഴുതിയത്?

- സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവ എങ്ങനെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യാം എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ
- സംഘർഷങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ
- നമ്മുടെ രീതികളിൽ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ
- എന്തെല്ലാം രീതിയിൽ സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കാം എന്ന് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്തു നോക്കാൻ

വീണയുടെ കഥ

വീണ 26 വയസുള്ള യുവതിയാണ്. 3 വയസ്സുള്ള കുട്ടിയുടെ അമ്മയുമാണ്. ഡിഗ്രി ജേർണലിസം കഴിഞ്ഞ് പിജിക്ക് പോകാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചപ്പോഴാണ് വീട്ടുകാർ വിവാഹത്തിന് നിർബന്ധിച്ചത്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞാലും പഠനം തുടരാമെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു.

ഭർത്താവ് പ്രദീപിന് സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ ആണ് ജോലി. തെറ്റില്ലാത്ത വരുമാനവും ഉണ്ട്. എന്നാൽ വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് പഠനം തുടരാൻ തീരുമാനിച്ചെങ്കിലും വൈകാതെ ഗർഭം ധരിക്കുകയും പഠനം തുടരാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യമുണ്ടായി.

പഠനം കഴിഞ്ഞു മതി കുട്ടികൾ എന്ന് വീണ പലതവണ പറഞ്ഞിരുന്നതാണ്. പക്ഷേ പ്രദീപിന് അത് സമ്മതമായിരുന്നില്ല.

വീണക്ക് നല്ലൊരു സൗഹൃദ വലയമുണ്ടായിരുന്നു. അവരുമായി ഒത്തുകൂടാനും യാത്ര ചെയ്യാനും വീണയ്ക്ക് വലിയ താല്പര്യം ആയിരുന്നു. ഗർഭധാരണവും പ്രസവവും വീട്ടുജോലികളും എല്ലാം കൂടിയായപ്പോൾ അതിനൊന്നും അവസരമുണ്ടായില്ല.

സങ്കടം ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി വീണ അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയായിരുന്നു. പകൽ മുഴുവനും വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങളെല്ലാം നോക്കി കഞ്ഞിനെയുമുറക്കിയ ശേഷം വൈകിയാണ് വീണക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നത്. ക്ഷീണിച്ച അവശ്യമായ വീണക്ക് പല രാത്രികളിലും പ്രദീപിന്റെ പ്രതീക്ഷക്കൊത്ത് കിടപ്പറയിൽ സഹകരിക്കാൻ കഴിയാറില്ല. ഒരു ഭാര്യയെന്ന നിലയിൽ വീണ ലൈംഗികമായി സഹകരിക്കുന്നില്ല എന്നാണ് പ്രദീപിന്റെ പരാതി. പലപ്പോഴും ഇതുകാരണം പ്രദീപ് വീണയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

തന്റെ വിഷമങ്ങൾ ഒന്നും ആരോടും തുറന്നു പറയാൻ അവൾക്ക് കഴിയുന്നില്ല. വായന ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന വീണക്ക് വായനശാലയിൽ പോകാൻ അനുവാദമില്ല. എന്നാൽ ഇഷ്ടമുള്ള പുസ്തകം കാശു കൊടുത്തു വാങ്ങാമെന്ന് വെച്ചാൽ അവൾക്ക് അതിനുള്ള വരുമാനവും ഇല്ല. ഇപ്പോൾ വീണ വിഷാദത്തിലേക്ക് പോകുന്ന ഒരവസ്ഥയിലാണ്.

രവിയുടെ കഥ

രവിക്ക് മുപ്പത് വയസ്സുണ്ട്. ഭാര്യയും രണ്ട് കുട്ടികളുമുണ്ട്. ബാങ്ക് ജീവനക്കാരനാണ് രവി. ഭാര്യ ഹരിത സ്വകാര്യ സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഒരു എഴുത്തുകാരൻ ആകണമെന്നായിരുന്നു രവിയുടെ ആഗ്രഹമെങ്കിലും വീട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധപ്രകാരം ബാങ്ക് ടെസ്റ്റ് എഴുതി ജോലിക്ക് കയറി. എങ്കിലും എഴുത്തുകാരൻ ആകണമെന്ന ആഗ്രഹം രവി ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടില്ല.

രാത്രി വൈകിയും രവി എഴുത്തിൽ മുഴുകുമ്പോൾ ഹരിത അസ്വസ്ഥയാവാറുണ്ട്. തങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ സന്തോഷങ്ങൾക്കും ലൈംഗികാസ്വാദനത്തിനും തടസ്സം നേരിടുന്നതിന് ഹരിത രവിയെ കുറ്റപ്പെടുത്താറുണ്ട്. തന്റെ കഥയും കവിതയുമൊക്കെ ഭാര്യയെ വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കാൻ രവിക്ക് വലിയ സന്തോഷമാണ്. എന്നാൽ വായനയിൽ താൽപര്യമില്ലാത്ത ഹരിത ഇതൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കാറേയില്ല.

ഭാര്യ തന്റെ കഴിവിനെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ലെന്നും വേണ്ടരീതിയിൽ പരിഗണിക്കില്ലെന്നുമുള്ള വിഷമം രവിയുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ട്. തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബവും തന്നെ അംഗീകരിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വന്തം വീട്ടിൽനിന്നുള്ള അവഗണന രവിയെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു.

ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഹരിതയുടെ അവഗണന സഹിക്കാനാകാതെ രവി ഭാര്യയുടെയും കുട്ടികളുടെയും മുന്നിൽ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു പോയിട്ടുണ്ട്. അപ്പോഴൊക്കെ ഹരിത പറയും നിങ്ങളൊരാണല്ലേ.. ഇങ്ങനെ കരയാമോ, കുട്ടികൾ എന്ത് കരുതും എന്നൊക്കെ.

അതുകാരണം സങ്കടം ഉള്ളിലൊതുക്കിയാണ് രവിയുടെ നടപ്പ്. തന്നെ മനസിലാക്കാൻ ആരുമില്ലല്ലോ എന്ന് രവിക്ക് തോന്നാറുണ്ട്. കുട്ടിക്കാലം മുതൽ കേട്ടു തുടങ്ങിയതാണ് നീ ഒരുത്തനാണ് എന്നും കുടുംബം നോക്കേണ്ടതെന്നൊക്കെ. കുടുംബകാര്യങ്ങൾ ഒക്കെ താൻ നന്നായി ചെയ്തിട്ടും തന്നെ ആരും മനസിലാക്കുന്നില്ല, അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങനെ പോയാൽ താനൊരു മനോരോഗിയായി മാറുമോ എന്നു പോലും രവി ചിന്തിക്കുന്നു.

11. കുടുംബ ജനാധിപത്യം

ലക്ഷ്യം

- ✓ ജെൻഡർ സമത്വമുള്ള ഒരു പുതിയ ലോകം മനസ്സിൽ ചിത്രീകരിക്കുക
- ✓ നമ്മൾ കൊണ്ടുവരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ വിഭാവനം ചെയ്യുക

ദൈർഘ്യം

2 മണിക്കൂർ

രീതി

കുറച്ചു ചോദ്യങ്ങളും കഥ എഴുതുന്നതുമാണ് ഈ സെഷന്റെ രീതി.

ചർച്ചക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. ജെൻഡർ സമത്വം നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ എവിടെയെല്ലാം വരണം?
2. നിങ്ങൾ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന പുതിയ കുടുംബങ്ങൾ ഒരു ചെറുകഥയായി എഴുതുക
3. നമ്മൾ കഥയിൽ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചു?
4. ഇത് സാധ്യമാണോ?
5. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ജനാധിപത്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളാകാൻ സ്ത്രീയും പുരുഷനും എന്ത് ചെയ്യണം?
6. എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഈ കഥകൾ ഒക്കെ എഴുതിയത്?

ജെൻഡർ സമത്വം നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ എവിടെയെല്ലാം വരണം എന്ന് അംഗങ്ങളോട് ചോദിക്കുക.

- കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിൽ
- വീട്ടു ജോലികൾ ചെയ്യുന്നതിൽ
- തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽ
- സ്വത്തിന്റെ കാര്യങ്ങളിൽ
- വിവാഹ തീരുമാനങ്ങളിൽ
- ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ

എന്നൊക്കെ ഉത്തരങ്ങൾ വരാം.

അംഗങ്ങളെ 5 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പുതിയ കുടുംബത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾ എങ്ങനെ ആയിരിക്കണം എന്നാണ് നമ്മൾ വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്?

ചർച്ച ചെയ്യാൻ 10 മിനിറ്റ് നൽകുക. പെട്ടെന്ന് വരുന്ന പോയിന്റുകൾ അവർ എഴുതട്ടെ. ഇതൊരു ലളിതമായ തുടക്കം മാത്രമാണ്.

ചർച്ചകൾ നന്നായി മുന്നോട്ടു പോകുന്നു എന്ന് കാണുമ്പോൾ, അവർ വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന പുതിയ കുടുംബം ഒരു ചെറുകഥയായി എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് എന്തു കഥ വേണമെങ്കിലും എഴുതാം.

കഥ എഴുതാൻ 45 മിനിറ്റുകൾ നൽകുക.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനോടും അവരുടെ കഥ ഉറക്കെ വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കുവാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പ് വായിച്ചു കഴിയുമ്പോഴും, നമ്മൾ കഥയിൽ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചു എന്ന് കേട്ടുവരോട് ചോദിക്കുക. അവർ പറയുന്ന പോയിന്റുകൾ ബോർഡിൽ എഴുതുക.

എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളും കഥ അവതരിപ്പിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ, ബോർഡിൽ വന്ന പോയിന്റുകൾ ഉറക്കെ വായിക്കുക.

ഇത് സാധ്യമാണോ എന്ന് ചോദിക്കുക.

നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ജനാധിപത്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളാകാൻ സ്ത്രീയും പുരുഷനും എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് ചെറിയൊരു ചർച്ച നടത്തുക.

എന്തിനാണ് നമ്മൾ ഈ കഥകൾ ഒക്കെ എഴുതിയതെന്ന് ചോദിക്കുക. ആ ചർച്ചയിലൂടെ ക്ലാസ് അവസാനിപ്പിക്കുക.

കുറിപ്പുകൾ

നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ജനാധിപത്യമുള്ള കുടുംബങ്ങളാകാൻ സ്ത്രീയും പുരുഷനും എന്ത് ചെയ്യണം?

- ആദ്യം, നമ്മുടെ മനസ്സുകളിൽ മാറ്റം കൊണ്ടുവരണം. നമ്മൾ മാറണം, നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ മാറണം.
- നമ്മുടെ പ്രദേശത്ത് ജനാധിപത്യരീതിയിലുള്ള കുടുംബങ്ങളെ സന്ദർശിച്ചു പഠിക്കുക. ആ വീട്ടിലെ സ്ത്രീകളെ അയൽക്കൂട്ടത്തിൽ വന്ന് സംസാരിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുക.
- വീടുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾക്കും തുല്യ പങ്കാളിത്തം വേണമെന്ന് പുരുഷന്മാരെ ധരിപ്പിക്കുക
- കുട്ടികളെ ബാധിക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ, കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായം കേൾക്കുക; അവർക്ക് വേണ്ടത്ര അറിവ് നൽകുക."അവർ വലുതാകുമ്പോൾ പഠിച്ചോളും" എന്ന സമീപനം എടുക്കരുത്

- ആൺകുട്ടികളേയും വീട്ടുജോലികളിൽ ആദ്യമേ പങ്കാളികളാക്കുക; വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുന്നതിൽ യാതൊരുവിധ കുറവുമില്ലെന്നു കുട്ടികളെ ബോധിപ്പിക്കുക
- പുരുഷന്മാരെ കഴിയുന്നത്ര വീട്ടുജോലികളിൽ ചേർക്കുക; പുരുഷന്മാർ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുന്നത് നമുക്ക് മോശമാണെന്ന് കരുതാതിരിക്കുക.
- വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുന്ന പുരുഷന്മാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക; കളിയാക്കാതിരിക്കുക
- പുരുഷന്മാർ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ വീട്ടിലെ സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ച് അപവാദം പറയാതിരിക്കുക.

എന്നർജൈസുകൾ

കൂട്ടാളിയെ ചിരിപ്പിക്കുക

പങ്കാളികൾ ജോഡികളായി തിരിയട്ടെ. ജോഡികൾ മുഖമുഖം ഇരിക്കുന്നു. കളിയുടെ ലക്ഷ്യം കൂട്ടാളിയെ ചിരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. പങ്കാളികൾ തമാശയുള്ള മുഖങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തിയേക്കാം, പക്ഷേ അവർ പങ്കാളിയെ സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല. ഓരോ പങ്കാളിയും മറ്റൊരാളെ ചിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിക്കും മറ്റൊരാളെ ചിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാൻ ഒരു മിനിറ്റ് സമയ പരിധി നിർദ്ദേശിക്കുക. അവസാനം ചിരിക്കാത്ത ചില ആളുകളുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് പ്രതിഫലമെന്ന് പറഞ്ഞ് ടീമിനായി പാടുകയോ നൃത്തം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യിപ്പിക്കുക.

ഗ്രൂപ്പ് ഓർക്കസ്ട്ര

ഗ്രൂപ്പ് ഒരു ഓർക്കസ്ട്ര രൂപീകരിക്കാൻ പോകുന്നുവെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. ഫെസിലിറ്റേറ്റർ ഒരു ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കി ആരുംഭിക്കുന്നു. തുടർന്ന് സർക്കിളിൽ ഓരോരുത്തരും ഓരോ ശബ്ദം ചേർക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് വ്യത്യസ്ത ശബ്ദങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതുവരെ. എന്നിട്ട് തിരിച്ച് സർക്കിളിനു ചുറ്റും മടങ്ങുക. അവസാനിച്ച സ്ഥലത്തു നിന്നും നിങ്ങൾ ആരുംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ ഓരോ വ്യക്തിയും തങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയ ശബ്ദം നിർത്തുന്നു, അങ്ങനെ 'സംഗീതം' ഒരു തരംഗമായി സംഭവിക്കുന്നു. ഓർക്കസ്ട്ര 2 - 3 തവണ പരിശീലിക്കുക.

മൃഗമാക്കുക

വ്യത്യസ്ത മൃഗങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും പേരുകൾ മനസ്സിൽ തയ്യാറാക്കുക. ഈ കളിക്ക് ധാരാളം ചലനങ്ങളുള്ള മൃഗങ്ങൾ / പക്ഷികൾ ഏറ്റവും ഉചിതം - പാമ്പ്, ആന, മാൻ, മയിൽ, കുരങ്ങ് മുതലായവ. പങ്കാളികൾ ഒരു വട്ടത്തിൽ നിൽക്കട്ടെ - അവർ തമ്മിൽ കുറച്ച് ദൂരം വിടുക. നിങ്ങൾ ഒരു മൃഗത്തിന്റെ പേര് പ്രഖ്യാപിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാവരും ആ മൃഗത്തെപ്പോലെ നീങ്ങണം, അതോടൊപ്പം ആ മൃഗത്തിന്റെ ശബ്ദവും ഉണ്ടാക്കണം. കളിയുടെ ഊർജ്ജമനുസരിച്ച് പേരുകൾ പറയുന്ന വേഗത കൂട്ടാം. ശരീരത്തിന്റെ മിക്ക ഭാഗങ്ങളും ചലിപ്പിക്കുന്നതുവരെ ഇത് തുടരുക.

ആനയോ വീടോ ഉണ്ടാക്കുക

ഫെസിലിറ്റേറ്റർ സർക്കിളിലെ ഒരു വ്യക്തിയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും “ആന” അല്ലെങ്കിൽ “വീട്” എന്ന് വിളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ വ്യക്തിയും അവരുടെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ഉള്ളവർ ഉടൻ തന്നെ ഒരു ആനയായി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വീടായി മാറണം. ഒരു ആനയാകാൻ ടീമിനോട് ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, നടുവിലുള്ളയാൾ ആനയുടെ ഇമ്പിക്കെയായിരിക്കണം, ഇടത്, വലത് ഭാഗത്തുള്ളവർ ആനയുടെ ചെവികളായിരിക്കണം. ഒരു വീടാകാൻ ടീമിനോട് ആവശ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, നടുവിലുള്ളയാൾ വീടിനുള്ളിൽ ഇരിക്കണം, ഒപ്പം ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും ഉള്ളവർ

വീടിന്റെ ചരിഞ്ഞ മേൽക്കൂരകളായി മാറണം. അവർ അത് ശരിയായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഫെസിലിറ്റേറ്റർ സർക്കിളിലെ മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. അവർ അത് തെറ്റായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അത് തെറ്റായി ചെയ്ത വ്യക്തി ഇപ്പോൾ സർക്കിളിലെ മറ്റൊരാളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും “ആന” അല്ലെങ്കിൽ “വീട്” എന്ന് വിളിക്കുകയും വേണം. വേഗത നിലനിർത്തുക.

മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക

പരസ്പരം മുഖാമുഖമായി നിൽക്കുന്ന രണ്ട് വരികളായി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ നിൽക്കട്ടെ. മറുവശത്തുള്ള അവരുടെ സുഹൃത്തുക്കളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ 30 സെക്കൻഡ് ടീമുകൾക്ക് നൽകുക. എന്നിട്ട് ഒരു ടീമിനോട് മറുവശത്തേക്ക് നോക്കി തിരിഞ്ഞ് നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. രണ്ടാമത്തെ ടീം അപ്പോൾ തങ്ങളിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരട്ടെ (വളകൾ മാറ്റുക, ഹെയർസ്റ്റൈൽ മാറ്റുക, വാച്ച് മറ്റ് കൈകളിലേക്ക് മാറ്റുക, മുതലായവ) പുറമെ നിന്നും കാണാൻ കഴിയുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ആയിരിക്കണം. ഇതിനായി 30 സെക്കൻഡ് നൽകുക. ആദ്യ ഗ്രൂപ്പ് പിന്നീട് തിരിയുന്നു, കുറഞ്ഞത് 10 മാറ്റങ്ങളെങ്കിലും അവർ കണ്ടു പിടിക്കണം. അവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞ മാറ്റങ്ങളുടെ സ്ക്രോൾകാർഡ് സൂക്ഷിക്കുക. ആദ്യ ടീം മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞതിനുശേഷം, റോളുകൾ മാറ്റുക. ആദ്യ ടീം ഇനി മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തട്ടെ. രണ്ടാമത്തെ ടീം അവ കണ്ടുപിടിക്കട്ടെ. ഇത് ഒന്ന് രണ്ട് തവണ ആവർത്തിക്കുക.