Women's Friendly Community

নারী সহায়তায় বন্ধুত্বপূর্ণ গোষ্ঠী

Training module for women's collective

মহিলাদের জন্য যৌথ প্রশিক্ষণ মডিউল

চলো বদলাই

BEHALA KEERTIKA

In collaboration with

THE FUND FOR GLOBAL HUMAN RIGHTS

FGHR

একবিংশ শতাব্দীতে এসেও ভারতীয় সমাজে মহিলারা নিপীড়িত এবং অবহেলিত। বিশেষ করে প্রান্তিক মহিলাদের নারী অধিকার, সম্পর্ক, সাংবিধানিক অধিকার সরকারের দ্বারা প্রযোজিত যে প্রকল্পগুলি আছে সেই বিষয় কোন স্পষ্ট ধারনা নেই। এই বইটি প্রকাশের উদ্দেশ্য স্বর্বস্তরের মহিলাদের প্রশিক্ষনের জন্য একটি সহায়ক হিসাবে বিবেচিত হবে।

বেহালা কীর্ত্তীকা মহিলাদের আইনী সহায়তা এবং ভারতে যে সকল যোজনাগুলো আছে সেগুলো তাদেরকে অবহিত করে এবং প্রয়োজনবোধে তাদেরকে বিনাপারিশ্রমিকে আইনী সহায়তা দিয়ে থাকে।

মহিলাদের সাংবিধানিক অধিকার ও মানবাধিকার সুনিশ্চিত করতে আমাদের দেশে অনেকগুলি ফৌজদারী দেওয়ানী ও বিশেষ আইন আছে। কিন্তু অধিকাংশ মহিলারই সেগুলি সম্পর্কে বিশেষ ধ্যান-ধারনা নেই। এর কারন গুলি হল, প্রথমত আইনের ভাষা ইংরাজী ও দুরূহ; দ্বিতীয় আমাদের দেশের আইন প্রনয়ন ব্যবস্থা প্রায় সর্বাংশেই পুরুষ - শাসিত এবং সেখানে মহিলাদের প্রবেশাধিকার নেই বললেই চলে।

যদিও ভারতবর্ষে নারী ক্ষমতায়নের পক্ষে অনেক আইন ও যোজনা আছে। কিন্তু সেগুলি যথাযথ ভাবে সমাজে আরোপীত হয় না। সুতরাং এই আইনগুলো কে আরো দৃঢ় ভাবে প্রত্যেকের অনুসরন করা উচিত। এটা শুধু সরকারের দায়িত্ব নয়, এই দায়িত্ব প্রত্যেক ভারতীয়র। নারীর প্রতি সমাজের মানুষের দৃষ্টিভঙ্গী পরিবর্তন করতে হবে এবং এই আইনগুলোকে দৃঢ়ভাবে অনুসরন করতে হবে তাহলেই ভাতরবর্ষে নারী ক্ষমতায়ন সম্ভব হবে।

সুতপা চক্রবর্তী
বেহালা কীর্ত্তীকা
নভেম্বর ২০১৯

সূচীপত্র

প্রথমার্ধ -

পৃষ্ঠা

১) স্বপরিচিতি ১

অনুশীলনী - ১ (দলগত ভাবে একে অপরকে চেনা জানা)

২) নারীর অধিকার - ২

অনুশীলনী - ২ ৪

৩) নারীর অধিকার সম্পর্কিত আইন - ৫

অনুশীলনী - ৩ (কেস স্টাডি) ২৯

৪) যোজনা বা প্রকল্প - ৩২

বিরতি

সময়ঃ ১ ঘন্টা

দ্বিতীয়ার্ধ -

অনুশীলনী - ৪ (আইস ব্রেকিং) ৪২

৫) পরামর্শদান ৪৩

অনুশীলনী - ৫ (রোল প্লে) ৬৩

৬) রিলাক্সেশন থেরাপি ৬৪

স্বপরিচিতি

সময় ঃ ৪০ মিনিট

অনুশীলনী - ১

দলগত ভাবে একে অপরকে চেনা জানা

সমস্ত অংশগ্রহনকারীদের দুটি দলে ভাগ করা হলো। দুটি দলকে সাদা চার্ট পেপার দিয়ে তাতে একটি করে গোলকে আঁকতে বলা হলো যেখানে মেয়েদের প্রতিটি পর্যায়ে অর্থাৎ ভ্রুন থেকে বৃদ্ধাবস্থা পর্যন্ত ধাপে ধাপে জীবনচক্রের স্তরগুলি লেখা হল।

অংশগ্রহনকারীদের বলা হল, জীবনচক্রের প্রতিটি ধাপে কি কি ভাবে মেয়েরা নির্যাতিত হয় এবং তার কারনগুলোকে চিহ্নিত করতে। কাজটি করা হয়ে গেলে প্রতি দলের থেকে একজন প্রতিনিধি এসে সবার সামনে present করবে।

মেয়েদের জীবন চক্রের স্তর	কি কি ভাবে তারা নির্যাতিতা/ অত্যাচারিত হচ্ছে।	অত্যাচারের / নির্যাতনের কারণগুলি কি কি
১।	১।	১।
২।	২।	২।
৩।	৩।	৩।

বিষয় - ১

নারীর অধিকার

সময় ঃ ৩০ মিনিট (মাধ্যম - পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান)

লিঙ্গ বৈষম্য অনুসারে ভারতবর্ষের নারীদের মূলত ১১টি অধিকার আছে -

1. সমবেতন পাওয়ার অধিকার

ধারা ইহা প্রযোজ্য হয় যে মহিলা এবং পুরুষ সমকার্যক্ষেত্রে সমবেতন পাবে।

2. নারীদের সম্মান এবং শালীনতার অধিকার আছে ঃ-

যে কোনো নারীর চিকিৎসা সংক্রান্ত অনুসন্ধান চলাকালীন আর এক নারীর উপস্থিত থাকা অবশ্যই দরকার।

3. নারীদের কর্মক্ষেত্রে যৌন হেনস্থা এর বিরূদ্ধে একটি আইন আছে ঃ-

নারীরা যৌন অত্যাচারে কর্মক্ষেত্রে অত্যাচারিত হলে কার্যস্থানে একটি নারী এই অধিকারের ফলে থানাতে অভিযোগ জানাতে পারে। এই আইনের মাধ্যমে একজন নারী লিখিত অভিযোগ Internal Complaints Committee (ICC) এর শাখা অফিসে তিনমাসের মধ্যে অভিযোগটি করতে হবে।

4. গার্হস্থ্ প্রতিহিংসার বিরুদ্ধে নারীর অধিকার ঃ-

Section 498 of Indian constitution কোনো নারী কিংবা স্ত্রী কিংবা যে কোনো মহিলাকে কিংবা মা অথবা বোন কে তাদের স্বামীকে কিংবা গৃহে পুরুষ, আত্মীয়দের থেকে রক্ষা করে (মৌখিক, আর্থিক, আবেগ এবং যৌন) হেনস্থা ও অত্যাচার থেকে। অপরাধি ব্যক্তি জামিন অযোগ্য ধারায় ৩ বছর কিংবা তার অধিক জেল হয় এবং জরিমানা ধার্য্য করা হয়।

5. যৌন নির্যাতিতা কোনো নারী তার পরিচয় গোপনও রাখতে পারে ঃ-

যৌন নির্যাতিতা কোনো নারী তার গোপনীয়তা রক্ষাতে District Magistrate এর সামনে অথবা একজন মহিলা পুলিশ অফিসারের সামনে তার সাফাই দিতে পারে।

6. প্রত্যেক নারীর বিনামূল্যে আইনি সাহায্য পাওয়ার অধিকার আছে ঃ-

Legal Service authorities এই আইনে নারীদের (বিশেষত ধর্ষিতা) অধিকার আছে যে, বিনামূল্যে আইনি সহায়তা পাবার যা legal service authority কোনো একজন উকিল ঠিক করে দেবে।

7. কোনো নারীকে রাত্রিবেলা গ্রেফতার করা যাবে না।

a) যদি কোনো প্রথম শ্রেণীর Magistrate আদেশ করেন একমাত্র তখনই রাত্রিবেলা কোনো নারীকে গ্রেফতার করা যেতে পারে।

b) আইনে বলা আছে যে, কোনো নারীকে জিজ্ঞাসাবাদ করার সময় সেখানে অবশ্যই একজন মহিলা constable এবং তার বাড়ির সদস্য অথবা বন্ধুকে থাকতে হবে।

8. প্রত্যেক নারীর virtual complaints register করার অধিকার আছে -

i) কোনো মহিলা email দ্বারা অথবা লিখিত অভিযোগ কোনো Police Station -এ registerd postal address থেকে পাঠাতে পারে।

ii) তখন SHO কোনো police constable কে সেই মহিলার বাড়িতে তার অভিযোগ নথিবদ্ধ করবার জন্য পাঠাবে। যদি কোনো মহিলা নিজে গিয়ে থানাতে তার অভিযোগ জমা দিতে না পারে।

9. নারীদের প্রতি অশালীন অভিযোগ ও উপস্থাপনার বিরুদ্ধে নারী অধিকার ঃ-

যদি কোনো মহিলার কোনো অঙ্গ বিসদৃশ্য ভাবে দেখানো হয় এবং সেটা যদি নৈতিক ভাবে তাকে আহত করে তাহলে তা শাস্তিযোগ্য হবে।

10. Stalked এর বিরুদ্ধে নারী অধিকার ঃ-

আই পি সি সেকশন ৩৫৪ ডি ধারায় যে আইনী ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে সেগুলি হল - কোন পূর্ব পরিচিত মহিলা বা পুরুষ যদি কোন মহিলার পিছু নেয় অথবা তাকে ইন্টারনেট ইমেল অথবা অন্যকোন বৈদ্যুতিক যোগাযোগের মাধ্যমে অনবরত বিরক্ত করে তাহলে সেই অপরাধীর বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থা নেওয়া হবে।

11. Zero FIR করার নারী অধিকার ঃ-

যে কোনো পরিস্থিতিতে এবং যে কোনো জায়গায় একটি মহিলার বিরুদ্ধে কোনো ঘটনা ঘটলে সেই মহিলা ওই জায়গার থানাতে FIR করাতে পারেন। পরবর্তীকালে সেই থানা ওই অভিযোগটি যেই থানার অধীনে পরে আইনত পদ্ধতিতে সেই থানায় পাঠানো হবে। এই আইনটি সুপ্রিম কোর্ট দ্বারা জারি করা হয়েছে যাতে , সময় নষ্ট না করে পলায়নরত অপরাধীর ওপর অতি শীঘ্রই আইনত পদক্ষেপ নেওয়া যায়।

Violence Towards Women :-

1983 সালে ভারতীয় পেনাল কোডে ভারতের সংশোধিত আইনে বলা আছে যে Section 498A ভারতীয় পেনাল কোডে (IPC) বৈবাহিক হিংস্রতা এই আইনের মধ্যে পরে।

Womens Rights Under Indian Constitution :

1. 21 নং ধারা অনুযায়ী ঃ-

কোনো মানুষই অন্য কোনো মানুষকে প্রতারণা করতে পারবে না। যদি কেউ তা করে তবে এই ধারা অনুযায়ী প্রতারিত ব্যক্তি মুক্ত হতে পারে। যে কোনো ব্যক্তি কিংবা মহিলারাও এই ধারার অধীনে সুরক্ষিত থাকবে।

2. 14 নং ধারা অনুযায়ী ঃ-

এই ধারাটি সমতার অধিকারকে রক্ষা করে। ভারতীয় সংবিধান জাতি, ধর্ম, লিঙ্গ, জন্মস্থান নির্বিশেষে প্রত্যেক নাগরিককে সমান ভাবে রক্ষা করে।

3. 19 নং ধারা অনুযায়ী ঃ-

এই ধারায় বলা আছে যে, কথাবার্তা, বহিঃপ্রকাশ, কোনো জায়গায়, যে কোনো পেশা, যে কোনো বানিজ্য করার অধিকার স্বীকৃত আছে।

4. 32 নং ধারা অনুযায়ী ঃ-

এই ধারায় বলা আছে যে, ভারতের সুপ্রিম কোর্টের মাধ্যমে কোনো ব্যক্তির মৌলিক অধিকার লঙ্ঘিত হলে তা প্রতিকার করা হবে। এই আইনের মাধ্যমে আরও বলা আছে, মহিলারা বিশেষভাবে সুরক্ষিত হবে।

অনুশীলনী - ২

সময় ঃ- ২০ মিনিট

চিরকুট বানিয়ে খেলা -

একটি জারের ভেতর থেকে একটি চিরকুট বের করে অংশগ্রহনকারীরা অধিকার নিয়ে গল্প বানাবে, যেগুলি অপরজন কোন অধিকারের অর্ন্তগত সেগুলো চিহ্নিত করবে ও সমাধান করবে।

বিষয় - ২

নারী অধিকার সম্পর্কিত আইন

সময় ঃ ৪০ মিনিট (মাধ্যম - পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান)

Women and law - some important Acts (Dowry Prohibition Act, Marraige Act. PITA, MTP, GPC, 498A, Guardianship, Succession, Maternity etc) women and violence

নারী এবং আইন (Women and law) :-

ভারতীয় সংবিধানে প্রত্যেক ব্যক্তিকে তার সমতা ও আইনীদিক নিরাপত্তারক্ষার জন্য বিশেষভাবে নজর দেওয়া হয়েছে। ভারতীয় সংবিধানে ১৪, ১৫ এবং ১৬ নং ধারায় নারী ও পুরুষের সমান অধিকারের কথা বলা হয়েছে। মৌলিক অধিকারের ক্ষেত্রে জাতি, ধর্ম, বর্ণ, সম্প্রদায় বা লিঙ্গের কারণে কোন বৈষম্য না করার জন্য নির্দেশ দেওয়া আছে। সংবিধানের নির্দেশকে বাস্তব সম্মত আকার দেওয়া জন্য, বহু সংখ্যক আইন নারীদের উন্নয়নের জন্য প্রণীত হয়েছে। এই আইনগুলি নারীর অধিকার রক্ষা করে। এগুলি হোল ঃ-

১। স্পেশাল ম্যারেজ অ্যাক্ট - ১৯৫৪।
২। হিন্দু ম্যারেজ অ্যাক্ট - ১৯৫৫।
৩। পিটা (ইমমর‍্যাল ট্রাফিক অ্যাক্ট) - ১৯৫৬, (সংশোধনী - ১৯৮৬)।
৪। হিন্দু অ্যাডপশান ও মেনটেন্যান্স অ্যাক্ট - ১৯৫৬।
৫। হিন্দু সাকসেশন অ্যাক্ট - ১৯৫৬।
৬। হিন্দু নাবালিকত্ব ও অভিভাবকত্ব এবং দত্তক দংস্কান্ত আইন (১৯৫৬)।
৭। মেটারনিটি বেনিফিট অ্যাক্ট - ১৯৬১।
৮। ডাউরি প্রহিবিশান এ্যাক্ট - ১৯৬১ (সংশোধনী - ১৯৮৬)।
৯। এম. টি. পি (মেডিক্যাল টারমিনেশান প্রেগন্যান্সী অ্যাক্ট) - ১৯৭১।
১০। ইক্যুয়্যাল রেম্যুনারেশন অ্যাক্ট - ১৯৭৬।
১১। প্রি-ন্যাটাল ডায়গনিস্টিক এ্যান্ড টেস্টিং অ্যাক্ট - (পি. এন. ডি. টি) ১৯৯৪।
১২। ডমেস্টিক ভায়োল্যান্স অ্যাক্ট - ২০০৫।
১৩। কর্মক্ষেত্রে যৌন হেনস্থা আইন

1. Marriage Act :-

বিবাহ সম্পর্কিত বিষয়ে বিভিন্ন ধর্ম ও সম্প্রদায়ের মধ্যে তাদের নিজস্ব প্রথা ও পদ্ধতি প্রচলিত আছে। এই সব প্রথা মেনে যে বিবাহ হয় তা আইন সিদ্ধ। তবে এসব বিবাহের ক্ষেত্রেও পরে অল্প খরচে registration বা নিবন্ধীকরন করে রাখা ভালো, না হলে বিবাহ আইন সিদ্ধ নয় এ ধারনাও ভুল।

২) হিন্দু বিবাহ আইন (১৯৫৫) (Hindu Marriage Act. 1955) :

বিবাহ হল এক সামাজিক প্রতিষ্ঠান, যা শাসিত ও সুরক্ষিত থাকে আইনের দ্বারা। হিন্দুদের বিবাহ যে আইনের দ্বারা শাসিত, তা হল ১৯৫৫ সালের হিন্দু ম্যারেজ আইন। হিন্দু প্রথা অনুসারে, বিবাহ সিদ্ধ হয় পবিত্র অগ্নির সামনে সাত পাক ঘোরার মাধ্যমে। হিন্দু বিবাহ আইন প্রয়োগ হয় ঃ-

যে কোনো শ্রেণী বা জাতের হিন্দু।

বৌদ্ধ।

জৈন।

শিখ।

যদি কেউ হিন্দু ধর্ম গ্রহণ করে।

এই আইন অনুযায়ী বিবাহ সিদ্ধ হওয়ার বা বিয়ের মূল শর্তগুলো হল (Valid conditions for marriage) : -

i. যে কোন ও দুজন হিন্দু ব্যক্তির মধ্যে বিয়ে হতে হবে।

ii. একগামিতা (Monogamy) : কোনো পক্ষেরই বিবাহের সময় অন্য স্বামী / স্ত্রী থাকবে না।

iii. মানসিক ক্ষমতা (Mental capacity) : বিয়ের সময় বর বা কনে কারও এমন কোন মানসিক বিকার থাকা চলবে না যা বিয়ে এবং সন্তান জন্মের জন্যে বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

iv) বয়স (Age) : বিবাহের সময় ছেলের বয়স ২১ বছর ও মেয়ের বয়স অন্ততঃ ১৮ বছর হতে হবে।

v) সম্পর্কে নিষেধাজ্ঞা (Prohivited Relationship) : উভয়ই পক্ষই, সম্পর্কের ক্ষেত্রে নিষেধাজ্ঞা মেনে চলবে, যতক্ষণ না উভয়ের মধ্যে বিবাহের সম্মতি দেওয়া হচ্ছে।

vi) রক্তের সম্পর্ক (Sapinda Relationship) : বাবার দিকে সরাসরি পাঁচ পুরুষের মধ্যে এবং মায়ের দিকে সরাসরি তিন পুরুষের মধ্যে বর ও কনের মধ্যে কোনও আত্মীয়তা থাকা যাবে না (যদি না দুই পক্ষের সামাজিক রীতি অনুযায়ী এই বিয়ের অনুমতি থাকে)।

অর্থাৎ এই আইন অনুযায়ী মামা, কাকা, মাসি, পিসি বা মাসতুতো, খুড়তুতো, মামাতো, পিসতুতো ভাই

বা বোনের সঙ্গে বিয়ে আইনসিদ্ধ নয়। ওপরে উল্লেখ করা শর্তগুলোর কোনও একটা না মেনে যদি কেউ হিন্দু বিবাহ আইনে বিয়ে করেন তবে তা হবে শাস্তিযোগ্য অপরাধ।

বাতিল বিবাহ (Void marraige) :

বাতিল বিবাহ মানে বিবাহই নয়। আদালত বিবাহ বাতিল ঘোষনা করে ডিক্রী জারি করতে পারে। নিম্ন লিখিত ক্ষেত্রগুলিতে ঃ-

i. যদি বিবাহ কোন নিষিদ্ধ সম্পর্কের মধ্যে হয়ে থাকে।

ii. যদি দ্বিতীয় বিবাহের সময়, পূর্বের বিবাহের বিচ্ছেদ হয়নি এমন স্বামী বা স্ত্রী জীবিত থাকে।

iii. যদি উভয়পক্ষ একে অপরের সপিন্ড অধিকারী হয়।

iv) যদি বিবাহের সঙ্গত অনুষ্ঠান না হয়ে থাকে।

পরিত্যাজ্য বিবাহ (Voidable marraige) :

কিছু কিছু কারনে ১২ ধারা অনুযায়ী বিবাহকে নাকচ বা বাতিল করে দেওয়া যেতে পারে। যেমন -

i. যে কোন পক্ষের ৭ বৎসর যাবৎ কোন খোঁজ পাওয়া যাচ্ছে না।

ii. যদি স্বামীর বা স্ত্রীর নপুংশকতার জন্য যৌন মিলনে অক্ষম।

iii. যে ক্ষেত্রে বিয়ের সময় পাত্র বা পাত্রীর যে কোন পক্ষের মস্তিষ্ক বিকৃতি, মূর্চ্ছা প্রস্তুতা বা সন্ন্যাস রোগ থাকায় সম্মতি দিতে অপারগ ছিলেন।

iv) যদি প্রতিবাদীর নিকট হতে বিবাহের মতামত ছলনা করে নেওয়া হয়ে থাকে।

v) যদি বিবাহের সময় স্ত্রী অন্য পুরুষ সংসর্গ দ্বারা গর্ভবতী থাকে।

উপরোক্ত কারণ জানার এক বৎসরের মধ্যে যদি বিবাহ বাতিল আবেদন দাখিল করা হয় আদালত তাহা বিবেচনার জন্য গ্রহন করতে পারে।

বিবাহ বিচ্ছেদ বা বিবাহ ভঙ্গ হওয়া (Divorce or Dissolution of Marriage)

একটি বিবাহ আইনগত ও সিদ্ধ হতে পারে, কিন্তু পরে সেখানে এমন অবস্থা হতে পারে, যা খুবই অসুখকর। আবার কখনো কখনো এমন হয় যে, স্বামী-স্ত্রীর একসঙ্গে বসবাস করা কঠিন হয়ে পড়ে। এরজন্য হিন্দু বিবাহ আইনের ১৩ নং ধারায় বলা হয়েছে স্বামী বা স্ত্রী চাইলে বিবাহ বন্ধন ভেঙ্গে দিতে পারে।

বিবাহ বিচ্ছেদের জন্য অবস্থা/শর্ত (Grounds/Conditions for Divorce) :

i) ব্যভিচার (Adultry) - বিবাহ বিধিবদ্ধ হওয়ার পর কোনো অপর ব্যক্তি বা মহিলার সঙ্গে ব্যভিচার (স্বেচ্ছায় যৌন সহবাস) করা, বিবাহ বিচ্ছেদের প্রথম অবস্থা বা শর্ত।

ii) নিষ্ঠুরতা (Crualty) - বিবাহের পর, কোনো এক পক্ষ যদি, অপর পক্ষের সঙ্গে নিষ্ঠুরতা করে। নিষ্ঠুরতা মানে শুধু শারীরিকভাবে নিষ্ঠুরতা নয়, শারীরিক ও মানসিক নিষ্ঠুরতা অথবা দুটোই একসঙ্গে হলে।

iii) পরিত্যাগ করা (Desertion) - বিবাহের পর, কোনো পক্ষকে কোনো যুক্তিপূর্ণ কারণ ছাড়াই

দুবছরের বেশী পরিত্যাগ করা।

iv) ধর্ম পরিবর্তন বা পুনর্ধর্মের ঐক্যসাধন **(Change of religion or renunciation)-** যদি কোনো পক্ষ, হিন্দু বিবাহ হওয়ার পর অন্য ধর্ম গ্রহণ করে বা ধর্মের জন্য সংসার ত্যাগ করে।

v) পাগলামি **(Insanity)** - যখন কোনো পক্ষ, মনের এমন অসুস্থ অবস্থায় থাকে, যা সারানো সম্ভব নয়, একটানা তিনবছরের বেশী থাকলে।

vi) কুষ্ঠ **(Leprosy)** - যখন কোনো পক্ষ ৩ বছরের বেশী সময় ধরে, এবং সারানো অযোগ্য কুষ্ঠরোগাক্রান্ত হয়।

vii) যৌনরোগ **(Venereal Disease)** - যখন কোনো পক্ষ ৩ বছরের বেশী সময়, ছোঁয়াচে যৌনরোগে আক্রান্ত হয়।

viii) সাত বছর ধরে নিরুদ্দেশ **(7 Years with out tress)** - সাত বছর বা তার বেশী সময় ধরে কোনো পক্ষ বেঁচে আচে এমন জানা না গেলে।

৩) ভারতীয় ক্রিশ্চান বিবাহ আইন (১৯৭২) (Indian christan marraige act - 1972:

এই আইন অনুসারে বিয়েতে বর ও কনের কোনও এক পক্ষ বা দুই পক্ষকেই ক্রিশ্চান ধর্মাবলম্বী হতে হবে। যাঁরা এই আইনে বিয়ে দেওয়া অধিকারী তাঁরা হলেনঃ-

- স্কটল্যান্ড চার্চের যে কোনও যাজক।
- যে কোনও ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রী যিনি এই আইনে লাইসেন্সধারী।
- ম্যারেজ রেজিস্টার।
- ভারতীয় ক্রিশ্চানদের মধ্যে বিয়ে দেওয়া জন্যে ম্যারেজ সার্টিফিকেট ইস্যু করার লাইসেন্স (এই আইন অনুযায়ী) আছে এমন যে কোন ব্যক্তি।

তবে বিয়ের আগে নোটিস দেওয়া সেই নোটিশ প্রকাশ করা নোটিশ ফাইল করা এবং সার্টিফিকেট ইস্যু করা আবশ্যক। এই আইনে বিয়ের সময় দুই বা ততোধিক বিশ্বাসযোগ্য সাক্ষীর প্রয়োজন হয়।

৪) মুসলিম বিবাহ আইন (Muslim Marraige act) :-

মুসলমান ধর্মসম্প্রদায়ের মধ্যে বিয়ে একটি চুক্তি যার চলতি নাম নিকাহনামা। অন্যান্য ধর্মসম্প্রদায়ের বিবাহের প্রচলিত পদ্ধতি থেকে এই চুক্তি মেয়েদের জন্যে অনেক বেশি মজবুত। কারণ এই চুক্তিতে কোনও মুসলিম মহিলা বিবাহ বিচ্ছেদ বা তালাকের ক্ষেত্রে 'মেহের' - এর আকারে ক্ষতিপূরণ পেয়ে থাকে। এই 'মেহের'-এর পরিমাণ চুক্তিতেই লিপিবদ্ধ থাকে।

ডির্ভোস এবং জুড়িশিয়াল সেপারেশনের অধিকার **(Divorce and Juditial Seperation) :**

বিবাহ বিচ্ছেদ (Divorce) : ডির্ভোস বা বিবাহ বিচ্ছেদ এমন ঘটনা যার ফলে স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যেকার বৈবাহিক সম্পর্ক সম্পূর্ণভাবে শেষ হয়ে যায় এবং তাঁরা নতুন বিয়ে করতে পারেন।

বিভিন্ন আইনে যে যে কারণে ডিভোর্স পাওয়া যেতে পারে -

	ডিভোর্সের কারণ	প্রযোজ্য আইন
১.	নিষ্ঠুরতা ঃ স্বামীর সেই সব কাজ যা স্ত্রীর শারীরিক ও মানসিক ক্ষতি করে, সর্বোপরি স্বামীর সেই সব কাজকর্ম যার ফলে স্ত্রীকে স্বামীর সঙ্গে থাকতে বাধ্য করাটাই সঠিক নয়। উদাহরণ স্বরূপ - স্ত্রীকে মারধর করা, যৌন নিপীড়ন, কঠোর ও উদ্ধত ব্যবহার ইত্যাদি।	হিন্দু, মুসলিম, ক্রিশ্চান, পারসি, সিভিল ম্যারেজ, নিজেদের ধর্ম মতে বিয়ের স্পেশাল ম্যারেজ অ্যাক্ট (এস. এম. এস.) বা বিশেষ বিবাহ আইন, ১৯৫৪ অনুযায়ী বিয়ে রেজিস্ট্রি করা।
২.	ব্যভিচার	হিন্দু, মুসলিম, ক্রিশ্চান, পারসি, সিভিল ম্যারেজ, নিজেদের ধর্ম মতে বিয়ের পর স্পেশাল ম্যারেজ অ্যাক্ট (এস. এম. এস.) বা বিশেষ বিবাহ আইন, ১৯৫৪ অনুযায়ী বিয়ে রেজিস্ট্রি করা।
৩.	ছেড়ে চলে যাওয়া	দু-বছরের বেশি, হিন্দু, পারসি, ক্রিশ্চান, সিভিল ম্যারে, নিজেদের ধর্মমতে বিয়ের পর এস. এম. এ. এ ১৯৫৪ অনুযায়ী বিয়ে রেজিস্ট্রি করা; তিন বছরের বেশি - মুসলিম বিবাহ আইন।
৪.	স্বামীর সাত বছরের বেশী কারাবাস হয়েছে	পারসি, সিভিল ম্যারেজ, নিজেদের ধর্ম মতে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ ১৯৫৪ অনুযায়ী বিয়ে রেজিস্ট্রি করা হয়েছে।
৫.	স্বামী মানসিক রোগের শিকার	মুসলিম বিবাহ আইন। যদি এই রোগ না সারে বা স্ত্রী সামীর সঙ্গে থাকবেন এটা আশা করা না যায় - হিন্দু, সিভিল ম্যারেজ নিজস্ব ধর্মমতে বিয়ের পর এ. এম. এস. এ, ১৯৫৪ অনুযায়ী বিয়ে রেজিস্ট্রি করা।
৬.	স্বামীর যদি কোন যৌন রোগ থাকে।	মুসলিম বিবাহ আইন। যদি এই রোগ সংক্রামক হয় হিন্দু, সিভিল ম্যারেজ, নিজস্ব, নিজস্ব ধর্মমতে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ, ১৯৫৪-তে বিয়ে রেজিস্ট্রি করা হয়েছে।
৭.	স্বামী নিখোঁজ	চার বছরের বেশি - মুসলিম আইন, যদি সাত বছরের ও বেশি সময় তাঁর জীবিত থাকার কোনও খবর না থাকে - হিন্দু, সিভিল ম্যারেজ নিজস্ব ধর্মমতে বিয়ের পর এস. এম. এশ. এ, ১৯৫৪তে বিয়ে রেজিস্ট্রি করা হয়।
৮.	স্বামী অন্য ধর্ম গ্রহন করেছেন	হিন্দু, পারসি, মুসলিম।

	ডিভোর্সের কারণ	প্রযোজ্য আইন
৯.	স্ত্রী ১৫ বছর বয়েস হওয়ার আগেই যদি বিয়ে হয়ে থাকে এবং ১৮ বছর বয়েস হওয়ার আগেই যদি তিনি বিয়ে অস্বীকার করেন।	হিন্দু আইন। যদি স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যৌন সম্পর্ক না হয়ে থাকে - মুসলিম আইন।
১০.	স্বামীর যদি যৌন অক্ষমতা থাকে।	মুসলিম আইন।

জুড়িশিয়াল সেপারেশান (Juditial Seperation) :

অন্য দিকে কোর্টের আদেশে যদি স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে জুড়িশিয়াল সেপারেশান ঘটে তবে তার অর্থ হল স্বামী - স্ত্রী আলাদা থাকার অধিকার পেলেন, কিন্তু আইনত তাঁদের বৈবাহিক সম্পর্ক অক্ষুন্ন থাকল। অর্থাৎ এক্ষেত্রে স্বামীর মৃত্যুর পর স্ত্রী তাঁর স্বামীর সম্পত্তিতে অধিকার অক্ষুন্ন থাকবে। নতুন বিয়ে না করা পর্যন্ত একজন ডিভোর্স করা বা জুড়িশিয়াল সেপারেশানে থাকা স্ত্রী ফৌজদারী আইনের ১২৫ ধারা অনুযায়ী খরপোশের আবেদন করতে পারেন।

বিভিন্ন আইনে যে যে কারণে জুড়িশিয়াল সেপারেশন চাওয়া যেতে পারে ঃ

	কারণ	প্রযোজ্য আইন
১.	নিষ্ঠুরতা	হিন্দু, মুসলিম, ক্রিশ্চান, পারসি, সিভিল ম্যারেজ, ধর্ম মেনে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ ১৯৫৪- তে বিয়ে রেজিষ্ট্রি করা।
২.	ব্যাভিচার	হিন্দু, মুসলিম, ক্রিশ্চান, পারসি, সিভিল ম্যারেজ, ধর্ম মেনে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ ১৯৫৪- তে বিয়ে রেজিষ্ট্রি করা।
৩.	ছেড়ে চলে যাওয়া	দুই-বছর ও তার বেশি - হিন্দু, ক্রিশ্চান, সিভিল ম্যারেজ, ধর্ম মেনে বিয়ের পর এস. এম. এ ১৯৫৪ তে বিয়ে রেজিস্ট্রি।
৪.	সাত বছরের বেশী স্বামীর কারাদন্ড হলে	সিভিল ম্যারেজ, ধর্ম মেনে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ ১৯৫৪ -তে বিয়ে রেজিস্ট্রি।
৫.	স্বামীর যে মানসিক রোগ আছে তা সারে না বা এটা এমন যে স্বামীর সঙ্গে থাকবেন এটা আশা করা যায় না।	হিন্দু সিভিল ম্যারেজ, এস. এম. এ ১৯৫৪
৬.	স্বামীর যদি কোন সংক্রামন যৌন রোগ থাকে।	হিন্দু সিভিল ম্যারেজ, এস. এম. এ ১৯৫৪
৭.	স্বামী যদি কাউকে ধর্ষন করে।	হিন্দু, পারসি, সিভিল ম্যারেজ, নিজস্ব ধর্মমতে বিয়ের পর এস. এম. এস. এ ১৯৫৪ তে বিয়ে রেজিষ্ট্রি করা হলে।

	কারণ	প্রযোজ্য আইন
৮.	স্বামী অন্য ধর্ম গ্রহন করলে।	হিন্দু, পারসি, সিভিল ম্যারেজ।
৯.	সাত বছরের ও বেশি সময় ধরে স্বামীর জীবিত থাকার কোনও খবর নেই।	হিন্দু, সিভিল ম্যারেজ, এস. এম. এস. এ ১৯৫৪ তে রেজিস্ট্রি করা বিয়ে।
১০.	১৫ বছর বয়েসের আগেই যদি স্ত্রী বিয়ে হয়ে থাকে এবং ১৮ বছর বয়স হওয়ার আগেই যদি তিনি বিয়ে অস্বীকার করেন।	হিন্দু বিবাহ আইন।

2. Immoral Traffic Act (PITA) (১৯৫৬) সংশোধনী বেশ্যাবৃত্তি ব্যবসা (প্রতিরোধ) আইন (১৯৮৬)ঃ

আগে এটি ছিল সাপ্রেশন অব ইমমর‍্যাল ট্রাফিক ইন উইমেন এ্যান্ড গার্লস (১৯৫৬)। এই আইন সংশোধন হয় ১৯৮৬তে প্রনয়ন করা হয় ২৬.০১.১৯৮৭ থেকে। এই আইন মহিলাদের বানিজ্যর উদ্দেশ্যে যৌন নির্জাতন বা নিপীড়নের কবল থেকে সুরক্ষা দেয়। এই আইন সেই সব ব্যক্তির কঠোর শাস্তির ওপর জোর দেয়, যারা জোর করে বা ইচ্ছাকৃতভাবে মহিলাদের পতিতা বৃত্তি বা বেশ্যাবৃত্তিতে বাধ্য করে।

বেশ্যাবৃত্তি বা পতিতাবৃত্তির অর্থ হলো আর্থিক লাভের জন্য কোন মহিলার অবৈধ সঙ্গম লিপ্ত হতে বাধ্য হওয়া। ইহা কোন মহিলা বা বালিকার নিজের ইচ্ছায় বেশ্যাবৃত্তিকে একটি পেশা হিসাবে গ্রহণের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। অবৈধ নারী ও শিশু ব্যবসায় দমন আইন, ১৯৮৬ ও ভারতীয় দন্ড বিধি অনুযায়ী গনিকাবৃত্তি; গনিকালয় পরিচালনা তাতে সহায়তা বা বাধ্য করা গনিকাবৃত্তির জন্য দালালি করা এবং সেই উদ্দেশ্যে নারী ক্রয়, বিক্রয় বা ভাড়া দেওয়া ইত্যাদি এই অপরাধের পর্যায়ে পড়ে।

এই আইনের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট কিছু ব্যাখ্যা হোল ঃ-

ব্রথেল বা যৌনপল্লী (Brothel) : ব্রথেল বা যৌনপল্লী বলতে বোঝায় কোনো বাড়ির ঘর বা স্থান বা বাড়ীর কোনো অংশ, ঘর বা স্থান বা বাড়ীর কোনো অংশ, ঘর বা স্থান বা যৌন নির্যাতন বা শোষণের কারুর লাভের জন্য বা দুই বা তার বেশী পতিতার লাভের জন্য ব্যবহৃত হয়।

পতিতা বা যৌনবৃত্তি (Prostitution) :

এর অর্থ হল বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে কারুর যৌনতা ব্যবহার বা শোষণ।

শাস্তি ঃ

i. যারা গনিকালয় রেখেছে বা সেই ধরনের কোনো জায়গা গনিকালয় রুপে ব্যবহার করতে দিয়েছে তাদের শাস্তি কোনো ব্যক্তিই জেনে বুঝে তার জায়গায় গনিকালয় হতে দিতে পারবে না।

ii. একমাত্র নাবালক সন্তান ছাড়া, অন্য কোনো ব্যক্তি যদি গনিকার আয়ে বেঁচে থাকে, তাহলে তার শাস্তি হবে।

iii. গনিকাদের ক্ষেত্রে যদি সে নাবালিকা হয়, এবং যে তার আয়ে বেঁচে থাকে তার শাস্তি হবে সাত বছরের কম বা দশ বছরের বেশী নয়।

এই আইনে শাস্তির এত এত বিধান সত্ত্বেও নারীর প্রতি যথেষ্ঠ বৈষম্যের সুযোগ রয়েছে। আমাদের দেশে গনিকাদের ঘরে রদের কোনও শাস্তির ব্যবস্থা নেই। অন্য দিকে পুরুষ গনিকাদের গনিকাবৃত্তির জন্য মাত্র ৭দিন থেকে ৩ মাস পর্যন্ত জেল হতে পারে।

যেখানে প্রতিটি ব্যক্তিকে প্রমান করতে হবে যে সে ১৮ বছরের উর্দ্ধে (Where any person over the age of 18 yrs. is proved) :

i) কোনো যৌনকর্মীর সঙ্গে বসবাস রত বা তার সঙ্গে অভ্যস্ত।

ii) কোনো যৌনকর্মীর যে কোনো চলাফেরার ওপর যে ব্যক্তির নিয়ন্ত্রণ, নির্দেশ বা প্রভাব লক্ষ্য করা যায়। সেকশন ৩৫৭ সি আর পি সি আদালতকে এই ক্ষমতা দিয়েছে যে সে এমন সেকশন চাপিয়ে দেবে, যেখানে জরিমানা কোনো অংশ তৈরী করতেও পারে আবার না পারে, যেখানে ক্ষতিপূরণ দেওয়ার নির্দেশ দেওয়া হয় যার দ্বারা তার কোনো আঘাত বা ক্ষতি হয়েছে (৩৫৭)।

উপরোক্ত শাস্তির ব্যবস্থা এই আইনের অধীনে স্পষ্টভাবে নির্দেশ করছে মহিলাদেরকে বেআইনীভাবে পাচার প্রতিরোধ করতে হবে। যদি পতিতাবৃত্তি এই আইনের আওতায় অপরাধ রূপে বর্ণিত নয়। তাহলে এর মূল উদ্দেশ্য হল শতাব্দী প্রাচীন এই প্রথাকে ধীরে ধীরে নিয়ন্ত্রনে এনে একেবারে বিলোপ করা।

পতিতা বৃত্তির মূল সমস্যাগুলি এখানে আলোচিত হয় নি বা যে জীবন ধারণের তাগিদে পতিতারা এই বৃত্তি চালিয়ে যেতে বাধ্য হয়। তার জন্য পতিতাদের পুনর্বাসনের প্রকৃত পরিকল্পনাও তৈরী করা হয়নি। যতক্ষণ না তাদের পুনর্বাসনের সঠিক ব্যবস্থা হচ্ছে, ততক্ষণ এই আইন, সমাজ সংস্কারের ক্ষেত্র কার্যকরী হাতিয়ার রূপে কাজ করবে না।

4. Adoption (দত্তক) : (Hindu Adoption and Maintanance Act, 1956)

১৯৫৬ সালের হিন্দু এ্যাডপশন ও মেন্টেন্যান্স আইন - বৌদ্ধ, জৈন, শিখ এবং বিষ্ণুদের উপর প্রযোজ্য।

দত্তক গ্রহনের শর্ত (Provisions for Adoption) :-

আইন অনুযায়ী দত্তক গ্রহণের ব্যবস্থা বা শর্তগুলি হোল ঃ-

২১ বছরের বেশী বয়সী যে কোন হিন্দু ঃ-

১) যদি সে বিবাহিত হয়, তাহলে তার স্ত্রীর সম্মতি প্রয়োজন। কিন্তু যদি স্ত্রী পাগল বা সন্ন্যাসিনী হন বা হিন্দু না হন, তাহলে স্বামী তার অনুমতি ছাড়াই দত্তক নিতে পারেন।

২) যদি সেই ব্যক্তির ছেলে, তার ছেলে বা তার ছেলের ছেলে থাকে, পুরুষের দিক থেকে এবং সে যদি হিন্দু হয়, তাহলে যে কোনো ছেলে দত্তক নিতে পারবে না।

৩) যদি তার মেয়ে থাকে বা তার ছেলের মেয়ে তাকে এবং সে হিন্দু হয়, তাহলে সেই ব্যক্তি মেয়ে দত্তক নিতে পারবে না।

৪) দত্তক নেওয়া শিশু অবশ্যই হিন্দু হবে এবং ১৫ বছরের বেশী হবে না।

৫) যদি শিশুটি বিপরীত লিঙ্গের হয়, তাহলে শিশুদের মধ্যে বয়সের ব্যবধান থাকতে হবে এবং অভিভাবকদের অবশ্যই অন্ততঃ ২১ বছর হতে হবে।

৬) দত্তক নেওয়া শিশু, তার জন্মগত পরিবার বা দত্তক নেওয়া পরিবারের কাউকে বিবাহ করতে পারবে না।

৭) দত্তক নেওয়া শিশুর ও ঐ পরিবারের সম্পতির ওপর এই অধিকার আছে, যেমন জন্মগত শিশুর থাকে।

দত্তক গ্রহণের ক্ষমতা (Capacity to Adopt) :-

১৯৫৬ সালের হিন্দু এ্যাডপশান এবং মেন্টেন্যান্স আইন - হিন্দু, পুরুষ ও নারী উভয়কে ছেলে বা মেয়ে দত্তক নেওয়ার অনুমতি দিয়েছে। এই আইনের ৭ নং ধারা হিন্দু পুরুষ ও নারীকে ছেলে বা মেয়ের দত্তক নেওয়ার অনুমোদনে কিছু শর্তের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে। পুরুষ বা স্ত্রীর অনুমতি নিয়ে সন্তান দত্তক নিতে পারবে। যদি না স্ত্রী -

১। পুরোপুরি ভাবে সন্ন্যাস গ্রহন করে থাকে।

২। হিন্দুত্ব ছেড়ে দিয়েছে।

৩। আদালত দ্বারা বলা হয়েছে মানসিকভাবে অসুস্থ।

হিন্দু নারীর দত্তক গ্রনের ক্ষমতা (Capacity of a female hindu to adopt) :-

যে কোন হিন্দু নারী ঃ-

ক) যিনি মানসিক ভাবে সুস্থ।

খ) যিনি নাবালিকা নন।

গ) যিনি বিবাহিতা নন, বা যদি হন, তাহলে বিবাহ ভেঙে গেছে বা যার স্বামী মৃত বা সন্ন্যাস নিয়েছে বা হিন্দুত্ব মুছে গেছে বা আদালত দ্বারা মানসিকভাবে অসুস্থ বলে বর্ণিত হয়েছে।

৫. ভরনপোষন আইন (Maintenance of spouse and children) :

হিন্দু এ্যাডপশন এবং মেন্টেন্যান্স আইন, ১৯৫৬ অনুসারে, খোরপোশ পায় হিন্দু স্ত্রী, সন্তান এবং বৃদ্ধ বা অশক্ত পিতামাতা (Under the Hindu Adoption & Maintenance Act, 1956 maintenance extends to Hindu wife, children and old or infirm Parents):

❖ আইন অনুসারে একজন হিন্দু স্ত্রী তার স্বামীর কাছ থকে খোরপোশ দাবি করতে পারে, যদি সে নিজের দেখভাল করতে অসমর্থ হয়। আইন অনুসারে, যদি একজন স্ত্রী, উপযুক্ত কারণে তার স্বামীর থেকে

আলাদা থাকে, তাহলে সে তার স্বামীর কাছ থেকে খোরপোশ পাওয়ার যোগ্য বলে বিবেচিত হয়।

❖ এই আইন অনুসারে সন্তান এবং বৃদ্ধ বা অশক্ত পিতামাতা খোরপোশ পাবার আধিকারী। যদি তারা নিজেদের আয়ে নিজেদের ভরণপোষণ করতে বা সম্পত্তি থেকে আয়ের মাধ্যমে ভরণপোষণ করতে অক্ষম হয়।

❖ এই আইন অনুসারে যদি কোনো হিন্দু বিধবা তার নিদের আয়ে বা সম্পত্তি থেকে ভরণ পোষণ করতে সক্ষম না হলে, সে খোরপোশ পেতে পারে ঃ-

- তার স্বামীর সম্পত্তি থেকে।
- তার পিতামাতার কাছ থেকে।
- তার ছেলে বা মেয়ের কাছ থেকে।
- তার ছেলে বা মেয়ের সম্পত্তি থেকে।

যদি উপরোক্ত মানুষেরা তার দেখভাল না করেন, তখন সে শ্বশুরের কাছ থেকে খোরপোশ পেতে পারে। বেশির ভাগ বিবাহ আইনে কোনও মহিলা তাঁর স্বামীর সঙ্গে বিবাহ বিচ্ছেদ বা আইনত আলাদা থাকার মামলার আনুষাঙ্গিক বিষয় হিসাবেই খোরপোশ পেতে পারেন। যে যে কারণে হিন্দু আইনে স্ত্রী তাঁর স্বামীর কাছে খোরপোশ দাবী করতে পারেন তা হল -

i. স্বামী তাঁর স্ত্রীর সঙ্গে নৃশংস আচরণ করেছেন।

ii. স্ত্রী অমতে বা তাঁর ইচ্ছা ছাড়াই স্বামী স্ত্রীকে ত্যাগ করেছেন।

iii. স্বামী স্ত্রীকে অবহেলা করছেন।

iv. স্বামী বিশেষ ধরনের কুষ্ঠ রোগে আক্রান্ত।

v. স্বামীর অন্য একটি স্ত্রী জীবিত।

vi. স্বামীর একজন রক্ষিতা রয়েছে।

vii. স্বামী অন্য ধর্ম গ্রহন করেছেন।

viii. স্বামীর থেকে আলাদা থাকার যে ইচ্ছে স্ত্রী প্রকাশ করছেন তার অন্য কোনও কারণ আছে।

ফৌজদারি আইনের ধারা ১২৫ নং এ স্ত্রী, নাবালক সন্তান, সাবালিকা কন্যা এবং মা-বাবাকে প্রতিপালনের আদেশ দেওয়া হয়েছে ঃ

যথেষ্ঠ উপায় থাকা সত্ত্বেও যদি কোনও পুরুষ তার -

ক) স্ত্রী (যে নিজে নিজেকে প্রতিপালন করতে পারে না)

খ) বৈধ বা অবৈধ নাবালক সন্তান (বিবাহিত বা অবিবাহিত যারা নিজে নিজের প্রতিপালন করতে পারে না।

গ) বৈধ বা অবৈধ সন্তান (বিবাহিত কন্যা বাদে), যারা সাবালক অথচ শারীরিক বা মানসিক সমস্যা অথবা আঘাতের কারণে নিজে নিজের প্রতিপালন করতে পারে না,

ঘ) বাবা বা মা, যাঁরা নিজেরা নিজেদের প্রতিপালন বা ভরণপোষন করতে পারেনে না - এদের ভরণপোষন না করেন, তার প্রমান পেলে, একজন প্রথম শ্রেণীর ম্যাজিস্ট্রেট এই ব্যক্তিকে আদেশ দিতে পারেন ওপরে বলা কোনও জনকে মাসোহারা দেওয়ার জন্যে। শুধু তাই নয়, কেস চলাকালীন অন্তবর্তী সময়ে এঁদের ভরণপোষন এবং কেসের খরচা মেটানোর জন্য ওই ব্যক্তিকে ম্যাজিস্ট্রেট অন্তবর্তীকালীন ভাতা দেওয়ারও আদেশ দিতে পারেন। গুরুত্বপুর্ণ এই আইনের আরও কয়েকটা দিক জানা প্রয়োজন।

- প্রথমত - এই আইনে 'স্ত্রী' বলতে স্বামীর দ্বারা ডিভোর্স করা বা স্বামীর থেকে ডিভোর্স নেওয়া মহিলা যাঁরা পুনরায় বিবাহ করেন নি তাঁদেরও বোঝানো হয়েছে। সেই সঙ্গে কোনও পুরুষের সঙ্গে লিভ টুগেদার করছেন এমন মহিলার যদি সন্তান জন্মায় তবে মহিলা এবং তাঁর সন্তানও ভরণপোষন পাওয়ার অধিকারী। এমন কী কোনও পুরুষের অবৈধ কোনও সন্তান থাকলে তাকেও পুরুষটি প্রতিপালন করতে আইনত বাধ্য। তবে যদি কোন মহিলা স্বামীর কোনও অপরাধ না থাকা সত্ত্বেও সহমতের ভিত্তিতে আলাদা থাকেন তবে তিনি মাসোহারা পাওয়া যোগ্য নন।
- দ্বিতীয়ত - আইনে যে মাসোহারার কথা বলা হয়েছে তার কোনও সর্বোচ্চ সীমা নেই। কিন্তু আদালতের প্রচলিত রীতি অনুযায়ী স্বামীর এক তৃতীয়াংশ, এক পঞ্চমাংশ বা অর্ধেক মাসোহার দেওয়ার হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে আদালত স্বামীর আর্থিক অবস্থা দেখে সিদ্ধান্ত নেয়।
- তৃতীয়ত - ম্যাজিস্ট্রেটের আদেশ যে তারিখে বেরোবে সেই তারিখে অথবা যে তারিখে ভরণপোষনের জন্য আবেদন করা হয়েছিল সেই তারিখ থেকে মাসোহারা এবং অন্তবর্তী ভাতা দিতে হবে।
- চতুর্থত - যথেষ্ট কারণ ছাড়াই যদি কেউ এই মাসোহারা দেওয়া বন্ধ করে দেয় তবে ম্যাজিস্ট্রেট তাঁর নামে ওয়ারেন্ট জারি করে ফাইন আদায় করতে পারেন। তারপরে ও যদি অন্যদায়ী কিছু থাকে সেক্ষেত্রে সর্বাধিক এক মাসের জেল পর্যন্ত হতে পারে।
- পঞ্চমত - যদি কোনও পুরুষ বলেন যে তাঁর স্ত্রী তাঁর সঙ্গে একসঙ্গে থাকলেই তিনি তাঁর ভরণপোষণ করবেন, অথচ দেখা যায় যে, পুরুষটি অন্য একটি বিবাহ করেছেন, বা তাঁর কোনও রক্ষিতা রয়েছে, বা তিনি ব্যভিচারী, স্ত্রী অত্যাচারী, সে ক্ষেত্রে আইনত স্ত্রী আলাদা থেকে মাসোহার চাওয়ার অধিকারী। এছাড়াও যদি বৈধ স্ত্রী আশঙ্কা করেন যে, স্বামীর সঙ্গে থাকলে তাঁর জীবন বিপন্ন হওয়ার যথেষ্ট কারণ আছে, সেক্ষেত্রে তিনি পৃথক থেকেও ভরণপোষন চাইতে পারেন।

৬. উত্তরাধিকার ও উত্তরাধিকারী **(Inheritence and Succession) :** The Hindu Succession Act. 1956

হিন্দু উত্তরাধিকারী আইন, ১৯৫৬ এক বৈপ্লবিক পরিবর্তন এনেছিল, হিন্দুদের সম্পত্তি আইন।

বংশানুক্রমিক সম্পত্তি ঃ বংশানুক্রমিক সম্পত্তি হল, সেই ধরনের সম্পত্তি, যা কোনো বাধা ছাড়াই অর্জন করা যায়। এই সম্পত্তিকে ছয়টি ভাগে ভাগ করা যায়।

১। পিতৃ-পিতামহের বংশানুক্রমিক উত্তরাধিকারের সম্পত্তি ঃ

যে সম্পত্তি হিন্দু পুরুষ তার বাবা, বাবার বাবা, বা বাবার মায়ের বংশানুক্রমিক সম্পত্তি রূপে তার ছেলে, ছেলের ছেলে, ছেলের ছেলে পায় সেই সম্পত্তি জন্মগতভাবে পূর্ণ ঐতিহ্য পরিণত হয়। বংশানুক্রমিক সম্পত্তি, উত্তরাধিকার দ্বারা একসঙ্গে থাকে।

২। যে সম্পত্তি মতামহের বংশানুক্রমিক সূত্রে প্রাপ্ত ঃ উত্তরাধিকার সূত্রে হিন্দু আইনের নীতিতে (১৯৫৬) যে সম্পত্তি মাতামহের কাছ থেকে বংশানুক্রমিকভাবে লাভ হয়, এই সম্পত্তি আলাদাভাবে বা একসাথে থাকতে পারে।

৩। সম্পত্তি বংশানুক্রমিকভাবে জ্ঞাতি সূত্রে বা নারীর থেকে প্রাপ্ত।

৪। বিভক্ত হবার ফলে যে সম্পত্তি দেওয়া হয়।

৫। উপহার বা উইল থেকে, ব্যক্তিগত সূত্রে প্রাপ্ত সম্পত্তি।

৬। অর্জিত সম্পত্তি - কোনো পুঞ্জীভূত বা একত্রিত আয় থেকে অর্জিত সম্পত্তি ও বংশানুক্রমিক সম্পত্তি রূপে খ্যাত। এই সম্পত্তি উত্তরাধিকার সূত্রে বা উপহারে বা দানে বা পরিত্যক্ত হওয়ার মাধ্যমে পাওয়া যেতে পারে।

হিন্দু উত্তরাধিকারী আইনে কে হিন্দু পুরুষের মৃত্যুতে উত্তরাধিকার প্রাপ্ত হন ঃ-

প্রথমত ঃ

প্রথম শ্রেণীর উত্তরাধিকারী -

- ছেলেরা
- মেয়েরা
- বিধবা স্ত্রী
- মা
- মৃত ছেলের সন্তানেরা
- মৃত মেয়ের সন্তানেরা
- বিধবা পুত্রবধূ, মৃত ছেলের, মৃত ছেলের সন্তানেরা

দ্বিতীয়ত ঃ

প্রথম শ্রেণীর কেউ না থাকলে বা সেক্ষেত্রে -

i) বাবা

ii) ছেলের, মেয়ের ছেলে

- ভাই
- বোন

iii) মেয়ের ছেলের ছেলে

- মেয়ের ছেলে মেয়ে

- ❑ মেয়ের মেয়ের ছেলে
- ❑ মেয়ের মেয়ের মেয়ে

iv) ভাইয়ের ছেলে

- ❑ বোনের ছেলে
- ❑ ভাইয়ের মেয়ে
- ❑ বোনের মেয়ে

হিন্দু উত্তরাধিকারী আইনে কে হিন্দু নারীর মৃত্যুতে উত্তরাধিকারী ঃ

প্রথমত ঃ ছেলেরা ও মেয়েরা, এমন কী মৃত ছেলের এবং মেয়ের সন্তানেরা এবং স্বামী

দ্বিতীয়ত ঃ স্বামীর উত্তরাধিকারী

তৃতীয়ত ঃ মা ও বাবা

চতুর্থত ঃ শেষে মায়ের উত্তরাধিকারী

গর্ভে থাকা শিশুর অধিকার (Right of child in womb) :

একটি শিশু যে গর্ভে রয়েছে সে সময়ে উইল না করে কোনো ব্যক্তি মারা গেলে, যে জীবিতবাবে জন্মাবে, তার ও ঐ ব্যক্তির সম্পত্তির ওপর উত্তরাধিকার জন্মায়। যেমন - সে ব্যক্তির মারা যাওয়ার পূর্বে জন্মালে যেমন যেতো।

১৯৫৬ ভারতীয় উত্তরাধিকার আইনের অধীনে সমস্ত ধর্মের লোকজন পড়ে।

৭. নাবালকত্ব, অভিভাবকত্ব এভং দত্তক (Minority, Guardianship) : নাবালকত্ব এবং অভিভাবকত্ব (Minority and Guardianship Act, 1956) :

১৯৫৬ সালের হিন্দু নাবালকত্ব ও অভিভাবকত্ব অইন। এই আইনের উদ্দেশ্য - যারা ১৬ বছর বয়সে পৌছায় নি বা অতিক্রম করেনি তারা হল নাবালক।

অভিভাবক বলতে বুঝিয়েছে, যে ব্যক্তি কোনো নাবালকের বা তার সম্পত্তির বা উভয় কিছু দেখভাল করেন, তখন সেই ব্যক্তি ও তার সম্পত্তি, অভিভাবকের শ্রেণীতে পড়েন।

অভিভাবক ধরন (Types of guardian) :

i. প্রাকৃতিক অভিভাবক ঃ পিতামহ

ii. আদালত দ্বারা নিযুক্ত নাবালকের বাবা বা মা অভিভাবক। একে উইল গত অভিভাবকও বলা হয়।

iii. আদালত দ্বারা নিযুক্ত ও বর্ণিত অভিভাবক।

iv. কোনো ব্যক্তি কোনো বিধির অধীনে বা দ্বারা, কোনো আদালতের নির্দেশের সঙ্গে সম্পর্কিত, যিনি অভিভাবক রূপে কাজ করেন।

উইলগত অভিভাবক (Textamentary guardian) :

এই আইনের ৯নং ধারায় হিন্দু নাবালকের উইলগল অভিভাবক সম্পর্কে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন হয়েছে আইনে। এই ধারায় আরো বলা হয়েছে যে, হিন্দু পিতা যিনি নাবালক সন্তানের স্বাভাবিক অভিভাবক তিনিও বৈধ সন্তানের ব্যক্তিগত সম্পত্তির অভিভাবক রূপে নিযুক্ত হতে পারেন, অবশ্যই মা স্বাভাবিক অভিভাবকের অধিকার থেকে বঞ্চিত হন। বর্তমান অবশ্য মায়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটেছে। মা ও সন্তানের স্বাভাবিক অভিভাবক রূপেও নিযুক্ত হয়ে থাকেন। মা, এছাড়াও তার বৈধ ও অবৈধ নাবালক সন্তানের সম্পতি দেখা শোনার জন্য উইলগত অভিভাবক নিযুক্ত করতে পারেন।

এই আইনের ৮ নং ধারায় বলা হয়েছে যে, হিন্দু নাবালকের স্বাভাবিক অভিভাবক, তার ভালোর জন্য বা প্রয়োজনের জন্য অথবা যা যুক্তিযুক্ত যে কোনো কিছু করার অধিকারী।

১। নাবালকের সুবিধার জন্য।

২। নাবালকের সম্পত্তির সুরক্ষা, সুবিধা এবং প্রকৃত কারণের জন্য।

৩। স্বাভাবিক অভিভাবকত্ব; আপনা থেকেই, নাবালক ১৮ বছর বয়সে পদার্পণ করলে শেষ হয়ে যায়।

৮. প্রসূতিকালীন সুবিধা আইন (১৯৬১) Meternity Benefit Act, 1961 :

১৯৬১ সালের 'প্রসূতি কল্যান আইন' অনুযায়ী মহিলা কর্মীরা প্রসূতি হবার সময়ে অনুপস্থিতিকে নিয়মিত করণের জন্য, মাতৃত্বের সুবিধা এবং অন্যান্য কিছু বিশেষ সুযোগ সুবিধা পাবেন।

উদ্দেশ্য ঃ

❖ মহিলাদের সন্তান জন্মের আগে ও পরে কিছু ক্ষেত্রে চাকুরী নিয়মিত করা।

❖ গর্ভাবস্থার সুবিধা ও অন্যান্য সুবিধা দেওয়া।

প্রয়োগ ঃ

i. সমস্ত প্রতিষ্ঠানে, কারখানা, খনি, বাগান ইত্যাদিতে বা চাকুরী ক্ষেত্রে, এমন কী সরকারী যে কোনো ক্ষেত্রে, চাকুরীরত বা কর্মরত মহিলাদের ওপর।

ii. দোকান বা সংস্থা, যেখানে ১০ বা তার বেশী মানুষ কর্মরত, এবং তারা নিয়মিত বা চুক্তির ভিত্তিতে কর্মরত।

মহিলা কর্মীরা কখন এই সুযোগ সুবিধাগুলো পেতে পারবেন ঃ-

- ❑ গর্ভে বাচ্চা এলে।
- ❑ বাচ্চার জন্মের পর আর
- ❑ মাতৃত্বের প্রথম কয়েক মাস।

এই সুবিধাগুলি কি কি -

i. কেন্দ্রীয় সরকার চাকুরিরতা মহিলাদের মেটারনিটি লিভ ৯০ দিন থেকে বাড়িয়ে ১৩৫ দিন করেছে। সরকারি এবং বেসরকারি সব সংস্থার চাকুরিরতা মাহিলারাই এই ছুটি অবশ্য প্রাপ্য।

ii. যে দিন থেকে মেটারনিটি লিভ নিচ্ছেন, সেদিন থেকে ১৩৫ দিন অর্থাৎ সাড়ে চার মাস এই লিভ পাবেন।

iii. কারও দুটি জীবিত সন্তান থাকলে তৃতীয়টির ক্ষেত্রে লিভ পাবেন না।

iv. বাৎসরিক অন্যান্য ছুটির সঙ্গে মেটারনিটি লিভের কোনোও সম্পর্ক নেই।

v. ক্যাজুয়াল লিভ ছাড়া অন্যান্য লিভকে মেটারনিটি লিভের সঙ্গে জুড়ে নেওয়া যাবে।

vi. পাওনা ছুটি থাকলে তা মেটারনিটি লিভের সঙ্গে জুড়ে এক বছর পর্যন্ত নেওয়া যাবে।

vii. মেটারনিটি লিভ পুরো স্যালারি পাবেন।

viii. মেটারনিটি লিভ পুরোটা না নিয়ে লিভ অ্যাকাউন্টে জমানো যাবে না।

ix. মিসক্যারেজ এবং অ্যাবরশনের ক্ষেত্রেও ৪৫ দিন পর্যন্ত ছুটি পাবেন। তবে অবশ্যই লিভ অ্যাপ্লিকেশনের সঙ্গে কোন রেজিস্টার্ড মেডিকেল প্র্যাকটিশনারের সার্টিফিকেট থাকা চাই।

x. দত্তক সন্তান গ্রহন করলেও অ্যাডপশন লিভ পাবেন।

xi. দুটি জীবিত সন্তান থাকা সত্ত্বেও যদি কেউ দত্তক সন্তান গ্রহন করেন তিনি এই লিভ পাবেন না।

xii. কত বয়েসের শিশুকে দত্তক হিসেবে নিচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করবে ছুটির পরিমান।

আরও একটা সুখবর, কেন্দ্রীয় সরকারের প্ল্যানিং কমিশন মেটারনিটি লিভ বাড়িয়ে ৬ মাস পর্যন্ত করার পরিকল্পনা করছেন। কারণ ব্রেস্ট ফিড করান যে সব মা তাঁদের সন্তানের প্রয়োজনেই ৬ মাস পর্যন্ত ছুটি প্রয়োজন। ওমেন অ্যান্ড চাইল্ড ডেভেলেপমেন্ট মিনিস্ট্রির কাছে এই প্রস্তাব দেওয়া হয়েছে যাতে কর্পোরেট সেক্টর ও প্রাইভেট ফার্মে কর্মরতা মহিলারাও এই সুযোগ পান। তবে এটি এখনও কার্যকরী হয় নি।

9. Dowry Prohibition Act, 1961 amended 1986 (পণ নিরোধন আইন) ঃ-

উদ্দেশ্য ঃ এই আইনের উদ্দেশ্য হল পণ নেওয়াকে প্রতিরোধ করা।

পণ ঃ পণ হল এমন কিছু মুল্যবান সামগ্রী অথবা সম্পদ (নগদ অর্থ, সোনা, গাড়ি ইত্যাদি) যা কন্যাপক্ষ পাত্রপক্ষকে বাধ্য হয় দিতে অঙ্গীকারবদ্ধ হন। বিয়ের আগে অথবা পরে যে কোনও সময় কন্যাপক্ষ পাত্রপক্ষের দ্বারা বাধ্য হয়ে পণ দিতে অঙ্গীকার করতে পারে।

অর্থনৈতিক সম্পন্নতা ধীরে ধীরে শোষনের দিকে নিয়ে যায়। তখন শুরু হয় মানসিক ও শারীরিক অত্যাচার, যা ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়। কখনো কখনো মেয়েদের জোর করে তার স্বামীর বাড়ী থেকে তাড়িয়ে দেওয়া হয়, তার বাপের বাড়ী থেকে অর্থ আনতে না পারলে। এই পরিস্থিতির সঙ্গে লড়াই করার জন্য এই আইনের আগমন। এই আইন অনুসারে বলা হয়েছে, যদি বিয়ের আগে কোন চুক্তি থাকে, তাহলে সে চুক্তি অবৈধ হবে। যে পক্ষ সেই অবৈধ চুক্তি সই করবে, তারা বিবাহ বিচ্ছেদ হওয়ার জন্য দায়ী থাকবে এবং তাদের ছয়মাস পর্যন্ত জেল হবে।

কোনটা পণ নয় ঃ

বিয়ের সময় পাত্র বা পাত্রীকে যে সসব উপহার স্বেচ্ছায় দেওয়া হয় সেগুলো পণের মধ্যে পড়বে না, যদি -

- সমস্ত উপহারের একটি তালিকা তৈরী করা হয়।
- সমস্ত উপহার সমাগ্রী উপহারদাতার আর্থিক আয়ের সঙ্গে সংগতি পূর্ণ হয়।
- তালিকায় উপহারের বিবরণ এবং মূল্য লেখা থাকে।
- তালিকায় উপহারদাতার নাম এবং ঠিকানা থাকে।
- বর কনের সঙ্গে উপহারদাতার সম্পর্ক তালিকায় লেখা থাকে এবং বর কনের স্বাক্ষর তালিকায় থাকে।
- জেলা সমাজকল্যান আধিকারিকের কাছে এই তালিকা পাঠানো হয়।
- এই ক্ষেত্রে সমস্ত উপহার সামগ্রীকে স্ত্রীধন বলে বিবেচনা করা হয় এবং পরবর্তীকালে স্ত্রী উত্তরাধিকারীরা এগুলো পায়।

পণ দেওয়া এবং নেওয়ার জন্য যে যে শাস্তি হতে পারে ঃ

- কমপক্ষে পাঁচ বছরের জেল এবং পণের পরিমান যদি ১৫,০০০ টাকার বেশি হয় তবে জরিমানা হবে পণের টাকার সমপরিমান টাকা।
- যদিও পণ দেওয়া দন্ডনীয় অপরাধ, তবুও যদি পণদাতা তার অসহায় অবস্থার কথা জানিয়ে প্রকৃত বিবরণ দিয়ে দবখাস্ত করেন, তাহলে তিনি রেহাই পাবেন।
- শুধুমাত্র পণ দাবি করার জন্যে কমপক্ষে ছয় মাসের জেল এবং কোনও বিশেষ ক্ষেত্রে দু-বছর পর্যন্ত জেলের মেয়াদ বাড়তে পারে।
- কোনও বিবাহিতা মহিলা যদি শ্বশুরবাড়ির নির্যাতনের ফলে মারা যান এবং আদালতে প্রমান করা যায় যে, মৃত্যুর পূর্ববর্তী তিন বছর তিনি নির্যাতনের শিকার হয়েছেন তবে সাক্ষ্য আইন অনুযায়ী আদালত অনুমান করে নিতে পারে যে, মহিলার প্রতি পণের কারণে অত্যাচার করা হয়েছে। ফলে অভিযুক্তকে পণ নিরোধক আইনে ও শাস্তি দেওয়া হবে।

পণ প্রথা নিরোধক আইনে বিভিন্ন ধারায় বিশেষভাবে উল্লেখিত হয়েছে ঃ

এই আইনের ৩নং ধারায় বলা হয়েছে পণ সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে কর্তৃত্ব সম্পন্ন আধিকারিক ঃ-

i. সিভিল কোর্ট।
ii. ফ্যামেলি কোর্ট।
iii. লোক আদালত।
iv. কাউন্সিলার।
v. আরবিট্রেসান।

৪নং ধারা ঃ জেলা সমাজ কল্যান আধিকারিক (District Social Welfare Office) হবেন পণপ্রথা নিরোধক আধিকারিক (Dowry Prohibtion Officer) হিসাবে কাজ করেন।

❑ **৪ নং এ ধারা ঃ** এই ধারায় শাস্তির কথা বলা হয়েছে। এখানে ব্যক্তির শাস্তি হতে পারে ৬ মাস থেকে ২ বছরের জেল।

❑ **৫ নং ধারা ঃ** বিয়ের আগে যদি কোন ধরনের পণ সংক্রান্ত চুক্তি হয়ে থাকে সেই চুক্তিটি অবৈধ এই ক্ষেত্রে উভয়পক্ষ বিবাহকে দূষিত করার জন্য দায়ী থাকবে এবং ৬ মাসের জেল হতে পারে।

❑ **৬ নং ধারা ঃ** যদি বিবাহের তিন মাস পূর্বে এবং পরে পণ দেওয়া এবং নেওয়া হয়ে থাকে সেই ক্ষেত্রে কন্যার বাবা পণ ফেরৎ পাওয়ার জন্য আবেদন করতে পারে।

❑ **৭ নং ধারা ঃ** Cr. P. C. Act (১৯৭৩) এ বলা হয়েছে যে, পণ একটি সামাজিক অপরাধ।

❑ **৮নং ধারা ঃ** একজন বিচারপতির যে ক্ষমতা আছে পণ নিরোধক আইনের ক্ষেত্রে একজন পণপ্রথা নিরোধক আধিকারিকের ও সেই ক্ষমতা আছে।

১০. গর্ভপাত সংক্রান্ত আইন (Medical Termination of Pregnency) 1971 :-

গর্ভপাত সংক্রান্ত বিভিন্ন আইন কানুনের কথা 'ভারতীয় দন্ডবিধি আইনে' বলা আছে। প্রথমে যে ধারাটি আসছে সেটি ভারতীয় দন্ডবিধি আইনের ৩১২ নং ধারা।

❑ **৩১২ নং ধারা** - গর্ভপাত ঘটানো ঃ শিশুর মায়ের জীবনে তার সরল বিশ্বাসে গর্ভপাত করালে অর্থাৎ কোন রূপভাবে কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে সন্তান সম্ভাব্য কোন নারীর গর্ভপাত করালে তার সাত বৎসর পর্যন্ত কারাদন্ড ও অর্থদন্ড উভয়েই হতে পারে। যদি মায়ের জীবন সংকটপন্ন অবস্থায় তাকে তাহলে সেই অবস্থানটা অন্য রকম ভাবে গ্রাহ্য হবে।

❑ **৩১৩ নং ধারা** - কোন মহিলার সম্মতি ছাড়া গর্ভপাত ঘটানো ঃ যদি কেউ কোন মহিলার সম্মতি ছাড়াই গর্ভপাত ঘটান, তাহলে সেই ব্যক্তির শাস্তি হবে যাবজ্জীবন কারাদন্ড অথবা দশ বৎসর পর্যন্ত কারাদন্ড ও অর্থদন্ড।

❑ **৩১৪ নং ধারা** - গর্ভপাত ঘটানো চেষ্টায় মৃত্যু ঃ যদি কেউ কোন আস্ত সন্তান সম্ভবা মহিলার গর্ভপাত

ঘটানোর চেষ্টায় এমন কিছু করে যার ফলে ঐ মহিলার মৃত্যু হয় তাহলে তার দশ বৎসর পর্যন্ত মেয়াদের কারাদন্ড এবং অর্থদন্ড হবে।

যদি এই কাজটি মহিলার বিনা অনুমতিতে করা হয় তাহলে শাস্তির মেয়াদ হবে যাবজ্জীবন কারাদন্ড অথবা পূর্ববর্ণিত মেয়াদের শাস্তি।

❑ ৩১৫ নং ধারা - সন্তানের জীবদ্দশাময় জন্ম গ্রহনে বাধা দিবার উদ্দেশ্যে অথবা জন্মের পর উহার মৃত্যু ঘটানোর উদ্দেশ্যে চেষ্টা - সন্তান জীবিত অবস্থায় যাতে ভূমিষ্ট হতে না পারে অর্থাৎ মাতৃগর্ভ হতে ভূমিষ্ট হওয়ার পূর্বেই যাতে সন্তান মারা যায়, সেই কাজ সরল বিশ্বাসে মায়ের জীবন বাঁচাবার উদ্দেশ্যে করা হয়ে থাকে, তাহলে সেই ব্যক্তির সর্বোচ্চ দশ বৎসর মেয়াদের কারাদন্ড হবে অথবা অর্থদন্ড অথবা উভয়ই হবে।

❑ ৩১৬ নং ধারা - মাতৃজ জীবন্ত সন্তানের মৃত্যু ঘটালে ঃ যদি কেউ এমন কোন কাজ করে যে, তার ফলে কারুর মৃত্যু ঘটে, তাহলে সে অনিচ্ছাকৃত মৃত্যু ঘটানোর দোষে দোষী সাবস্ত্য হবে এবং যদি সেই কাজের দ্বারা কোন আস্ত জন্মের সম্ভাবনাময় কোন সন্তানের মৃত্যু ঘটে তাহলে তার অর্থদন্ড সহ এরুপ মেয়াদের কারাদন্ড হবে যা দশ বৎসর পর্যন্ত বর্ধিত হতে পারে।

যদি কোন ব্যক্তি কোন মহিলাকে গর্ভপাত করানোর জন্য কোন ওষুধপত্র দেন তাহলে সেই ব্যক্তি এই অপরাধ সংগঠনে সাহায্য কারী ব্যক্তি হিসাবে দোষী সাব্যস্ত হবেন।

গর্ভবতী কোন মহিলাকে মারধোর করার ফলে যদি মহিলার গর্ভপাত হয় তাহলে অপরাধীর এই আইন ও ভারতীয় দন্ডবিধি আইনের ৩৫৪নং ধারা মোতাবেক শাস্তি হবে।

এই আইনটির মূল কথাই হচ্ছে - 'সরল বিশ্বাসে গর্ভবতী মাকে বাঁচানোর উদ্দেশ্যে যখন গর্ভপাত ঘটানো হয তখন সেটা আইন গ্রাহ্য কোন অপরাধ নয়।'

11. Women and violence / Violence against women (মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংসা)

মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংসার অত্যাচারে একটি বিশাল রূপ ধারণ করেছে আমাদের সমাজে। এই আকার ক্রমশঃ নিম্ন থেকে নিম্নতরে চলে যাচ্ছে। ইহা সমাজে ভারসাম্যহীনতা ঘটাচ্ছে যার ফলে সমাজ একটা ভয়াবহ দিক আকার ধারন করছে।

মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংসাকে এইভাবে বর্ণনা করা হয়েছে, যে "যে কোনও নির্যাতন, ইহা শারীরিক, মানসিক, লিঙ্গ ভিত্তিক যাইহোক না কেন যাহা মহিলাকে মানসিকভাবে ক্ষতি করে। এবং এই হিংসা জোর করে তাদের স্বাধীনতা ছিনিয়ে নেয় এবং মানব অধিকার লঙ্ঘন করে যাহা তার ব্যক্তিজীবনে আঘাত হানে।

মহিলাদের বিরুদ্ধে নির্যাতন যে কোন স্থানেই হতে পারে, যেমন - কর্মক্ষেত্র, বাড়ি, রাস্তায়, হেফাজতে।

ভারতে বিভিন্ন পরিস্থিতি মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংসা (Violence Against Women the Indian Seenario):-

Source :- National Crime Rocord Buren (NCRB) - 2000 in India and SNAPSHOTS - 2004 অন্যান্য দেশের তুলনায় পশ্চিমবঙ্গে সবচেয়ে বেশি অপরাধের রেট রিপোর্টেড হয়।

- ❑ প্রতি ১৬ মিনিটে ১ জন খুন হচ্ছে।
- ❑ প্রতি ২৯ মিনিটে ১ জন ধর্ষিত হচ্ছে।
- ❑ প্রতি ২৩ মিনিটে ১ জন কিডন্যাপ এবং অ্যবডাকশান হচ্ছে।
- ❑ প্রতি ৭৫ মিনিটে ১ জনের পণ জনিত মৃত্যু হচ্ছে।
- ❑ প্রতি ১৫ মিনিটে ১ জন মহিলা শ্লীলতা হানির শিকার হন।
- ❑ প্রতি ১১ মিনিটে ১ জন মহিলা তার স্বামী দ্বারা অথবা স্বশুর/শ্বাশুড়ী কর্তৃক পারিবারিক হিংসার শিকার হন।

মহিলাদের বিরুদ্ধে নির্যাতন বা হিংসার প্রকৃতি (Nature of violence against women) :-

মহিলাদের বিরুদ্ধে নির্যাতনকে নিম্ন লিখিত ভাগে ভাগ করা যেতে পারে ঃ-

1. অপরাধ জনিত নির্যাতন / হিংসা (Criminal violence) :-

ক) ধর্ষন। (rape).

খ) অপহরণ/ফুসলানো (abduction).

গ) হত্যা (murder).

2. পারিবারিক নির্যাতন/হিংসা (Domestic violence) :-

ক) যৌন নির্যাতন (Sexual abouse)

খ) পণ জনিত মৃত্যু (Dowry death).

গ) স্ত্রীকে মারধোর করা (battering).

ঘ) বিধবা এবং বয়স্কা মহিলাদের সাথে রুঢ় ব্যবহার (maltreatment).

3. সামাজিক হিংসা বা নির্যাতন (Social violence) :-

ক) সতী (Sati)

খ) মেয়ে ভ্রুণহত্যা (Female Foeticide)

গ) কর্মক্ষেত্রে হয়রানি (Harrassment at work place)

1. অপরাধ জনিত/হিংসাজনিত অপরাধ (Criminal violence) :-

অপরাধ জনিত বা হিংসাজনিত অপরাধ মহিলাদের অধিকার লঙ্ঘনের মধ্যে একটি জঘন্যতম অপরাধ। এই অপরাধ নানা রকমের হতে পারে।

ক) ধর্ষন (rape) :- ধর্ষন নানা রকমের হতে পারে।

i. গন ধর্ষন (gang rape)

ii. হেপাজতে ধর্ষন (custadial rape)

iii. শিশু, নাবালিকা, অসুরক্ষিত যুবতী মহিলার বিরুদ্ধে ধর্ষন (rape against children, minors, unprotected pung women).

iv. বিবাহের মধ্যে ধর্ষন। যেমন স্ত্রীর যৌন মিলনে ইচ্ছা না থাকলে ও যখন সে তার স্বামীর দ্বারা বলপূর্বক যৌন মিলনে বাধ্য হয় তখনও তাকে ধর্ষন বলে।

v. পরিবারের লোকজন দ্বারা ধর্ষিত হওয়া।

খ) অপহরণ বা ফুসলানো (Abduction) :-

যখন কোনও লোভ দেখিয়ে অভিভাবকের মতামত ছাড়াই বাড়ি থেকে কাউকে নিয়ে পালিয়ে যাওয়া হয় তখন তাকে অপহরণ বলে। এটি ১৮ বছর বয়সের কম হবে এবং এটি বলপূর্বক বা জোর করে হবে। অপহরণ বিভিন্ন রকমের হতে পারে। -

i. বিবাহের জন্য কাউকে নিয়ে পালিয়ে যাওয়া।

ii. বলপূর্বক বা চুরি করে ধরে নিয়ে যাওয়া যাকে আমরা Kidnapping বলি।

iii. কাউকে না জানিয়ে যৌন ব্যবসার জন্য নিয়ে পালিয়ে যাওয়া।

গ) হত্যা (murder) :-

খুন বা হত্যা প্রধানতঃ এটি পুরুষোচিত অপরাধ। আমরা জানি যে, এই অপরাধটি সাধারণতঃ পুরুষরাই বেশি ঘটিয়ে থাকে আমাদের সমাজে। একজন মানুষকে তখনই খুন হতে হয় যখন সে সমাজের হয় কোন অপরাধী অপরাধ মূলক কাজ জেনে গেছে, বা পারিবারিক আক্রোশ, বা সে সমাজের হয় কোন অপরাধীর অপরাধ মূলক কাজ জেনে গেছে, বা পারিবারিক আক্রোশ, বা সে সমাজের ভালো কিছু করতে চেয়েছে বা সে অর্থনৈতিক ও সামাজিক দিক দিয়ে শ্রীবৃদ্ধি ঘটিয়েছে।

2. পারিবারিক নির্যাতন/হিংসা (Domestic violence) :-

পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে বসবাসকারী কোনও মহিলা (যেমন - বোন, দিদি, মাসি, পিসি, কাকীমা, জ্যেঠীমা, মা, ননদ, জা এবং কোনও পুরুষের সঙ্গে একত্রে বসবাস করছেন এমন মহিলা যার সঙ্গে পুরুষটির পারিবারিক সম্পর্ক তৈরী হয়ে গেছে) যদি সেই পরিবারেই পুরুষ সদস্যের দ্বারা অত্যাচারের শিকার হন, তবে এই আইন তাঁকে সুরক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থা করেছে।

দ্বিতীয়ত, বিভিন্ন সমস্যা (যেমন অত্যাচার বন্ধ করা, উচ্ছেদ আটকানো, খোরপোশের টাকা পাওয়া, সন্তানর হেফাজত ইত্যাদি) মোকাবিলায় আলাদা আলাদা মামলা না করে এই আইনে সমস্ত আভিযোগ একটা অভিযোগ পত্রের মাধ্যমেই জানানো যাবে। সুতরাং পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে থাকা যে কোনও মহিলা যাতে দ্রুত প্রতিকার পান সে উদ্দেশ্যেই এই আইন।

ক) যৌন নির্যাতন (Sexual abuse) :- যৌন নির্যাতন যা মহিলার অপমান ও সম্মান

হানি ঘটায়।

খ) পণ জনিত মৃত্যু (Dowry death) :- পণ জনিত কারণে একজন মহিলাকে হয়রানি দিয়ে তার মৃত্যু হতে পারে বা আত্মহত্যা একটি পথ হতে পারে। লোভী স্বামী, শ্বশুর শাশুরীর জন্য এই আত্মহত্যা হতে পারে তবে এর জন্য পিতা-মাতা, আইন প্রনয়ণকারী, পুলিশ, আদালত এবং সামগ্রিকভাবে সমাজ সম্পর্কের সাথে যুক্ত হতে পারে।

গ) স্ত্রীকে মারধোর করা (Wifo-vattoring) :- বিবাহের পরে একজন স্বামীর উচিৎ তার স্ত্রীর সাথে ভালোবাসার সম্পর্ক বজায় রাখা। কিন্তু এখানে তা না করে সেই স্ত্রীর উপর মৌখিক আবেগগত নির্যাতন চালায় যেমন - অশালীন ভাষায় গালাগালি করা, ব্যঙ্গ বিদ্রুপ করা, পুত্রসন্তান না হওয়ার জন্য বা কন্যা সন্তান হওয়ার জন্য গঞ্জনা দেওয়া, সন্তান না হওয়ার জন্য অপমান করা, পণ না দেওয়ার জন্য গালিগালাজ করা, মারধোর করা ইত্যাদি।

ঘ) বিধবা এবং বয়স্কা মহিলাদের সাথে রূঢ় ব্যবহার (maltreatmen) :- বিধবা এবং বয়স্কা মহিলাদেরকে সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা। তাদের শিশুদের উপর অত্যাচার করা এবং এদেরকে মানসিক ভাবে অত্যাচার করা, রূঢ় ব্যবহার করা ইত্যাদি।

3. সামাজিক হিংসা বা নির্যাতন (Soicial violence) :-

সমাজে বিভিন্ন দিকে মহিলাদের উপর নির্যাতন চালানো হয়। যাতে তারা না মাথা তুলে পুরুষদের সাথে সমান তালে চলতে শিখে।

ক) সতী (Sati) :- রাজা রামমোহন রায় ১৮২৯ সালে 'সতীদাহ' প্রথা রদ করে দেন। কিন্তু আমাদের সমাজে সেটি এখনও সমান তালে চালু আছে। এবং এই স্বামীর চিতায় স্ত্রীর অগ্নিহুতি হওয়া এমন একটি কাজ যা আজও ধর্মীয় এবং সামাজিক অনুমোদন আছে।

খ) মেয়ে ভ্রুনহত্যা (Female Foeticide) :- ভারতবর্ষ এমন একটি দুর্ভাগ্য দেশ যেখানে মেয়ে ভ্রুনহত্যা ক্রমশই বেড়ে চলেছে। এবং ইহা মানব অধিকার লঙ্ঘন করে চলেছে। এখানে মেয়েদের জন্মের আগে থেকে তাদেরকে মেরে ফেলার চেষ্টা চলে।

গ) কর্মক্ষেত্রে মহিলাদের যৌন হেনস্থা (Harrassment at working place) :-

সুপ্রিম কোর্টেক নির্দেশিকা -

যে কোনও সরকারি, বেসরকারি অফিসে মহিলাদের প্রতি যৌন নির্যাতন ছাড়াও কোন অঙ্গভঙ্গি বা ইশারা করা, অশালীন ব্যবহার করা যাবে না। এই মর্মে কর্মস্থলে কর্তৃপক্ষের লিখিত নির্দেশিকা থাকতে হবে।

অভিযোগকারী মহিলার অভিযোগের শুনানির জন্য কর্তৃপক্ষকে একটি কমিটি গঠন করতে হবে, যার একজন সদস্য হবেন কোন মহিলা। এই কমিটি উভয়পক্ষের বক্তব্য শুনে কর্তৃপক্ষের কাছে তাঁর মতামত জানাবেন। কর্তৃপক্ষ তখন প্রয়োজনীয় শাস্তি দেবেন। এক্ষেত্রে শাস্তি হিসেবে সাসপেনশন বা বরখাস্ত করা যেতে পারে।

এক্ষেত্রে বলা জরুরি যে, এটা পার্লামেন্টে পাশ হওয়া কোনও আইন নয়, সুপ্রিম কোর্টের

একটি রায়।

অবশেষে বলা যায় যে, এখানে লিঙ্গ ভিত্তিক বৈষম্য বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং সরকারকে অবশ্যই মহিলাদের মর্যাদা/সম্ভ্রমের বিষয়ে দৃঢ় হতে হবে। সমস্ত সমাজে দৈনন্দিন জীবনে মহিলাদের বিরুদ্ধে হিংসা বা নির্যাতন হয়ে থাকে। মহিলাদের মারধোর করা হচ্ছে, হেনস্তা করা হচ্ছে, পুড়িয়ে মারা হচ্ছে যৌন লাঞ্ছনা এবং ধর্ষন করা হচ্ছে। এই সমস্যা সমাধান কল্পে যুক্ত হওয়া উচিৎ একটি সর্বাত্মক শিক্ষা কর্মসূচী যার মধ্যে সমাজকে মহিলা এবং পুলিশ; আইন এবং বিচার ব্যবস্থাকে সমস্ত রকম হিংসাকে অপরাধ হিসাবে মোকাবিলা করতে হবে।

পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধ আইন- ২০০৫ (Domestic Violence Against Women Act, 2005) :- কেন এই আইন ঃ- পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে বসবাসকারী কোনও মহিলা (যেমন - বোন, দিদি, মাসি, পিসি, কাকীমা, জ্যেঠীমা, মা, ননদ, জা এবং কোনও পুরুষের সঙ্গে একত্রে বসবাস করছেন এমন মহিলা যার সঙ্গে পুরুষটির পারিবারিক সম্পর্ক তৈরী হয়ে গেছে) যদি সেই পরিবারেই পুরুষ সদস্যের দ্বারা অত্যাচারের শিকার হন, তবে এই আইন তাঁকে সুরক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থা করেছে।

দ্বিতীয়ত, বিভিন্ন সমস্যা (যেমন অত্যাচার বন্ধ করা, উচ্ছেদ আটকানো, খোরপোশের টাকা পাওয়া, সন্তানর হেফাজত ইত্যাদি) মোকাবিলায় আলাদা আলাদা মামলা না করে এই আইনে সমস্ত আভিযোগ একটা অভিযোগ পত্রের মাধ্যমেই জানানো যাবে। সুতরাং পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে থাকা যে কোনও মহিলা যাতে দ্রুত প্রতিকার পান সে উদ্দেশ্যেই এই আইন।

কী ধরনের অত্যাচার এই আইনের আওতায় পড়ছে ঃ-

১। সমস্ত ধরনের শারীরিক ও মানসিক অত্যাচার যা মহিলার শরীর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে এবং তাঁর ভালো থাকা ও নিরাপত্তাকে বিঘ্নিত করে।

২। যৌন নির্যাতন বা মহিলার অপমান ও সম্মানহানি ঘটায়।

৩। মৌখিক এবং আবেগগত নির্যাতন, যেমন - মহিলাকে অশালীন ভাষায় গালাগালিকরা, ব্যঙ্গ-বিদ্রুপ করা, পুত্রসন্তান না হওয়ার জন্য বা কন্যা সন্তান হওয়ার জন্য গঞ্জনা দেওয়া, সন্তান না হওয়ার জন্য অপমান করা , পণ না দেওয়ার জন্য গালিগালাজ করা, মহিলার পরিচিত কোনও আত্মীয় বা অনাত্মীয় শারীরিক ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া, কন্যার অমতে তাকে বিয়ে করতে বাধ্য করা বা কন্যার পছন্দের পাত্রের সঙ্গে বিয়ে করতে না দেওয়া।

৪। আর্থিক নির্যাতন যেমন - মহিলা ও তাঁর সন্তানের ভরণ পোষণের দায়িত্ব না নেওয়া, সংসারের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র থেকে বাঁচাতে 'সুরক্ষা' পেতে পারেন। 'সুরক্ষা আদেশ' ম্যাজিস্ট্রেট অভিযুক্ত ব্যক্তিকে যে সমস্ত আদেশ দিতে পারেন সেগুলো হল -

ক) পারিবারিক হিংসা না ঘটানো।

খ) পারিবারিক হিংসা ঘটানোর জন্য কাউকে সাহায্য বা উৎসাহ না দেওয়া।

গ) নির্যাতিতা মহিলার সঙ্গে কোনভাবে (কথা বলা, টেলিফোন করা বা চিঠি দেওয়া) যোগাযোগ না

করা।

ঘ) নির্যাতিতা মহিলার কোনও সম্পত্তি বিক্রি না করা, মহিলার সঙ্গে যৌথভাবে নির্যাতনকারীর কোনও সম্পত্তি ম্যাজিস্ট্রেটের অনুমতি ছাড়া হস্তান্তর না করা।

ঙ) নির্যাতিতা মহিলাটি কর্মরত হলে তাঁর কর্মস্থলে না যাওয়া, কোন কন্যা শিশু নির্যাতিত হলে তার স্কুলে না যাওয়া।

চ) নির্যাতিতা মহিলার ওপর নির্ভরশীল কোনওব্যক্তি, শিশু বা মহিলাটিকে পারিবারিক হিংসা প্রতিরোধে সাহায্য করেন এমন কোনও ব্যক্তিকে নির্যাতন না করা।

ছ) ম্যাজিস্ট্রেট তাঁর বিবেচনা অনুযায়ী নির্যাতনকারীর অন্যান্য কাজকেও নিষিদ্ধ ঘোষণা করতে পারেন।

এছাড়াও ম্যাজিস্ট্রেট প্রয়োজনে সুরক্ষা অফিসারকে অভিযোগকারিনী এবং অভিযুক্তকে নিয়ে কাউন্সেলিং এর আদেশ ও দিতে পারেন।

অর্ন্তবর্তীকালীন আদেশ ঃ- এই আইনে যে কোনও মহিলা জরুরি ভিত্তিতে আদলতের কাছে অর্ন্তবর্তীকালীন আদেশ চাইতে পারেন। যেমন - অর্ন্তবর্তীকালীন খোরাকি, যে কোনও অর্ন্তবর্তীকালীন নিষেধাজ্ঞা জারির আদেশ প্রার্থনা করতে পারেন।

যেমন - অর্ন্তবর্তীকালীন বসবাস, অন্তবর্তীকালীন সন্তানের হেফাজত ইত্যাদি।

প্রতিকার পেতে কী করতে হবে ঃ- নির্যাতিতা মহিলা নিজে অথবা সুরক্ষা অফিসার (রাজ্য সরকার নিযুক্ত ব্যক্তি যারা নির্যাতিতা মহিলাদের সাহায্য করবেন) বা কোনও স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার (সরকার অনুমোদিত সার্ভিস প্রোভাইডার) সাহায্য নিয়ে সংশ্লিষ্ট অঞ্চলের প্রথম শ্রেণীর জুডিশিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট বা মেট্রোপলিটন ম্যাজিস্ট্রেটের কাছে একটি অভিযোগ পত্র পেশ করবেন। এই অভিযোগটিকে আইনে 'ডোমেস্টিক ইনসিডেন্ট রিপোর্ট' (পারিবারিক নির্যাতন প্রতিবেদন) বলা হয়েছে। কোনও মহিলাকে সমস্ত ধরনের পারিবারিক হিংসার কবলে পড়বেন তার বিস্তারিত বিবরণ এই রিপোর্টে থাকবে।

এই আইনে অভিযোগ নিষ্পত্তি করতে কত সময় লাগে ঃ- কোনও নির্যাতিতা মহিলার কাছ থেকে অভিযোগপত্র পাওয়ার দিন থেকে তিন দিনের মধ্যে ম্যাজিস্ট্রেট প্রথম শুনানির জন্য দিন ধার্য্য করবেন। মহিলাটি যে সুরাহা চাইবেন সেটি প্রথম শুনানির দিন থেকে ৬০ দিনের মধ্যে ম্যাজিস্ট্রেট অর্ডার দিয়ে নিষ্পত্তি করে দেওয়ার চেষ্টা করবেন।

এই আইনে অপরাধীর কী শাস্তি হতে পারে ঃ- মনে রাখতে হবে এটি একটি দেওয়ানি আইন এবং এর মূল উদ্দেশ্য নির্যাতিতা মহিলাকে সুরক্ষা দেওয়া এবং তাঁর খর্ব হওয়া অধিকার ফিরিয়ে দেওয়া। অর্থাৎ নির্যাতনকারীর শাস্তি বিধান এর মূল লক্ষ্য নয়। তা সত্ত্বেও ম্যাজিস্ট্রেটের দেওয়া সুরক্ষা আদেশ অগ্রাহ্য করলে এবং নির্যাতন বন্ধ না করলে নির্যাতনকারীর অপরাধকে ফোজদারি অপরাধ হিসেবে গন্য করা হবে এবং এর জন্য নির্যাতনকারীর এক বছর পর্যন্ত জেল ও সর্বাধিক অপরাধকে ফৌজদারি অপরাধ হিসেবে গন্য করা হবে এবং এর জন্য নির্যাতনকারীর এক বছর পর্যন্ত জেল ও সর্বাধিক ২০ হাজার টাকা

পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে। সেই সঙ্গে ম্যাজিস্ট্রেট মনে করলে নির্যাতনকারী বিরুদ্ধে ভারতীয় দন্ডবিধির ৪৯৮ এ ধারা ও লাগু করতে পারেন। সর্বোপরী, ম্যাজিস্ট্রে উভয়পক্ষের বক্তব্য শুনে এবং দলিল দস্তাবেজ পরীক্ষা করে সাক্ষী সাবুদ ছাড়াও এই ধরনের মামলা নিষ্পত্তি করতে পারেন।

অন্যান্য প্রচলিত আইন মামলা চললে কি এই আইনের সাহায্য নেওয়া যাবে ঃ- হ্যাঁ। যদি কোনও মহিলা অন্যান্য প্রচলিত আইন অনুযায়ী নির্যাতনের বিরুদ্ধে মামলা করে থাকেন তবে সেই মামলা চলাকালীন অবস্থায় তিনি যদি পারিবারিক হিংসার জন্য নির্যাতনকারীর দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হন তখন অবশ্যই তিনি এই আইনের সাহায্য নিতে পারবেন। শুধু তাই নয়, কোন নিষ্পত্তি হওয়া মামলার আদেশ কার্যকর করার জন্য পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে থাকা কোনও মহিলা এই আইনের মামলা করতে পারেন। যেমন ফৌজদারি কার্যবিধির ১৩৫ নং ধারায় খোরপোশের আদেশ পাওয়া সত্ত্বেও যদি কোনও মহিলা নিয়মিত টাকা না পান সেক্ষেত্রে তিনি নিয়মিত টাকা পাওয়ার জন্য এই আইন মামলা করতে পারেন।

সবশেষে বলি, যে কোনও ব্যক্তি (পুরুষ বা মহিলা) যে কোনও নির্যাতিতা মহিলার তরফে এই আইনের মাধ্যমে সুরক্ষা অফিসারকে সেই মহিলার অত্যাচারের কথা জানাতে পারেন। এতে সেই ব্যক্তির কোনও ফৌজদারি বা দেওয়ানি দায় থাকবে না। সেই সঙ্গে সঙ্গে যে কোনও ধর্মসম্প্রদায়ের মহিলাই এই আইনে প্রতিকার পেতে পারেন।

498 A Indian Penal Code, 1860 (ভারতীয় দন্ডবিধি আইন, ১৮৬০ এর ৪৯৮ (ক)।

স্বামী বা স্বামীর সম্পর্কের আত্মীয়দের দ্বারা নির্যাতন ঃ-

কোনও মহিলা তাঁর স্বামী বা স্বামীর সম্পর্কের আত্মীয়দের দ্বারা নির্যাতনের শিকার হলে, নির্যাতনকারীদের তিন বছর পর্যন্ত জেল এবং জরিমানা হতে পারে।

নির্যাতন বলতে কি বুঝব ঃ-

ক) যে কোনোও ধরনের কাজ যদি এমন হয় যে তা ওই মহিলাকে আত্মহত্যা করতে উদ্যত করতে পারে, অথবা মারাত্মক আঘাত সৃষ্টি করে, অথবা তাঁর জীবন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বা স্বাস্থ্যকে (মানসিক অথবা শারীরিক) বিপদগ্রস্ত করে।

অথবা

খ) ওই মহিলা বা তাঁর সম্পর্কের কোনও আত্মীয়দের কাছ থেকে জোর করে কোনও সম্পত্তি বা মূল্যবান সামগ্রী বেআইনিভাবে আদায়ের জন্য তাঁদের হয়রানি করা হয় অথবা ওই দাবি মেটাতে না পাবার জন্য ওই মহিলা বা তাঁর আত্মীয়কে হয়রানি করা হয়।

এই আইন সম্পর্কে আরও যা যা জানা প্রয়োজন ঃ-

- কোনো বিশেষ উদ্দেশ্যে বিয়ের চার বছর পরও যদি টাকা দাবি করা হয় (যেটা বিয়ের সময়ের দাবি থেকে আলাদা) সেটা স্ত্রীর এতটাই হয়রানি ঘটায় যে তিনি তাঁর জীবন শেষ করে দিতে বাধ্য হন, তাহলে এই ঘটনা ৪৯৮ এ ধারায় অপরাধীদের শাস্তির জন্য যথেষ্ট কারণ (পাঞ্জাব হাইকোর্টের রায়)।

● স্বামী যদি স্ত্রীকে গালিগালাজ করে, মারধর করে, স্ত্রীর বিরুদ্ধে ব্যভিচার এবং অন্যের সন্তানকে গর্ভে ধারণের অভিযোগ আনে, স্ত্রীকে যদি গর্ভপাতে সম্মতি দেওয়ার জন্য জোর করে, তাহলে এই সমস্ত কাজকে ৪৯৮ এ ধারায় নির্যাতনের সমতুল বলে ধরা হবে। (একটি মামলায় হরিয়ানা হাইকোর্ট এই রায় দেয়)।

কর্মক্ষেত্রে যৌন হেনস্থা আইন ঃ-

নারীর যৌন অত্যাচারে কার্যক্ষেত্রে অত্যাচারিত হলে কার্যস্থানে একটি নারী এই অধিকারের ফলে থানাতে অভিযোগ জানাতে পারে। এই আইনের মাধ্যমে একজন নারী লিখিত অভিযোগ Internal Complaints COmmittee (ICC) এর শাখা অফিসে তিনমাসের মধ্যে অভিযোগটি সরাতে হবে।

অনুশীলনী - ৩

সময় ঃ- ৪০ মিনিট

কয়েকটি কেসস্টাডি দেওয়া হবে। যেগুলো পড়ে বুঝে কোন কোন আইন প্রয়োগ করে প্রতিকার সম্ভব সেই আইন গুলোর নাম বলতে হবে।

কেস স্টাডি

১

সাহিনা বিবির সাদি হয়েছিল মাজিবর রহমানের সাথে ১৬/৩/১৬তে। বিধবা মেয়ে ও মায়ের সংসার চলত জরির কাজ করে। সংসারে সদস্য সংখ্যা ছয় জন। সাইনা বিবি ও মুজিবর রহমান পালিয়ে গিয়ে আইনি মতে বিয়ে করে। বিয়ের পর স্বামী সাথে শ্বশুড় বাড়ি গেলে সাহিনাকে বলা হয় যে এক মাস পড়ে ওর শ্বশুড় বাড়ি ধুমধাম করে ওদের বিয়ে দেবে। সাহিনাকে সেই মত বাড়ি পাঠিয়ে দেওয়া হয়। শ্বশুড় বাড়ি খুব অবস্থাপন্ন। সাহিনা গরীব ঘরের মেয়ে। ১০-১২ দিন মুজিবর সাহিনার সাথে কোন যোগাযোগ করেনা এবং সাহিনার বাড়িতে মুজিবরের সই করা তালাক পত্র পাঠিয়ে দেওয়া হয়। বাইরে লোকেদেরে কাছে সাহিনার নামে মুজিবর ও ওর বাড়ির লোকজন বদনাম করতে থাকে। বলা হয় সাহিনার চরিত্র খারাপ। সাহিনা 'বেহালা কীর্ত্তীকা' সঙ্গে যোগাযোগ করে। কিন্তু অপরপক্ষ জানিয়ে দেয় যে মুজিবর সাহিনার সাথে সংসার করতে ইচ্ছুক নয়। বরং তাকে তালাক দিতে চায়।

সাহিনা বিবি কি কি ভাবে প্রতিকার চাইবে?

প্রতিকার এই ভাবে হয়েছিল - অনেক চেষ্টায় উভয় পক্ষকে একসাথে বসতে রাজি করানো হয়। সাহিনা মুজিবরের মুখে তালাকের কথা শুনে তালাক দিতে রাজি হয় এক শর্তে যে তাকে ক্ষতিপূরণ দিতে হবে। 'কীর্ত্তীকার' একান্ত প্রচেষ্টা ও সহযোগীতায় সাহিনাকে ৫০,০০০ টাকা ক্ষতিপূরণ দিয়ে কাজিকে দিয়ে উভয় পক্ষের তালাক নিশ্চিত হয়।

২

রনিতা আদকের ২০০৯ সালে সামাজিক মতে ধূম ধাম করে বিয়ে হয়। বিয়ের কিছুদিন বাদে জানতে পারে স্বামী বেকার। ২০১০ এ একটি কন্যা সন্তান হয়। নিজের তো ছার, বাচ্চাটার খাওয়ার জন্য স্বামীর কাছে জুটতো অন্নের বদলে লাঠি পেটা। সিগারেটের ছেকায়ে সারা পিঠ বুক ক্ষত বিক্ষত। সারা শরীরে ফুটে ওঠে আঘাতের চিহ্ন। ছয় মাসের শিশু সন্তানকে নিয়ে ফিরে আসে বাব-মার কষ্টের সংসারে। বাবা কুম্ভকার। মাটির তৈরী জিনিস বেচে দিন চলে। অনেক কষ্টে মেয়ের চিকিৎসা করিয়ে মেয়েকে সুস্থ করে তোলেন। নাতনি ও মেয়ের দায়িত্ব নিয়ে মৃৎ শিল্পকে পারিবারিক পেশা করে কোন মতে দিন চালাতেন। অবশেষে ২০১৩ সালের 'বেহালা কীর্ত্তীকা' তার স্বামীকে ডেকে পাঠায়। স্বামী জানায় যে সে কোনমতেই তার স্ত্রী ও কন্যা সন্তানের দায়িত্ব নিতে পারবে না। এমনকি তাদের কোন অর্থ সাহায্য ও করতে পারবে না। ইতিমধ্যে স্বামী আর একটি বিয়ে করেছে এবং আর একটি সন্তান ও হয়েছে। তারা স্বামীর সাথেই থাকে। বিবাহ বিচ্ছেদেও স্বামী রাজি নয়।

রনিতা কিভাবে কোন আইনী পদক্ষেপ নেবে তার সমস্যার প্রতিকারের জন্য?

প্রতিকার এইভাবে হয়েছিল ঃ- ২০১৪ সালে 'বেহালা কীর্ত্তীকা'র সহায়তায় স্বামীর নামে ৪৯৮/এ/৪০৬ ও ১০৫ এর মামলা আলিপুর পুলিশ কোর্টে দায়ের করা হয়। কোর্টের আদেশ অনুযায়ী যবে থেকে রনিতা কেস ফাইল করেছে, তবে থেকে রায় বেরোনোর দিন পর্যন্ত রনিতার স্বামীর রনিতাকে ১,৫০,০০০/- টাকা দেওয়ার কথা। ৭০,০০০ টাকা দেওয়ার পর আর টাকা না দেওয়ার কারনে স্বামীর নামে গেপ্তারী পরোয়ানা বের হয়। সেই মতো রনিতার অভিযুক্ত স্বামীর জেল হয়। এখনও ওর স্বামী জেলে।

৩

রোজি পারভিন। নাম রোজি চেহারাও গোলাপের মত। পড়াশুনা করত। নবম শ্রেণীতে যখন পড়ে তখন ১৫/ ১১/১৫ এ বসির আলন বলে চটা কালিকাপুরের এক বর্ধিষ্ণু পরিবারের ছেলে স্কুল ফেরৎ রোজি পারভিন কে নিয়ে জোর করে অনত্র পালিয়ে যায়। ২ দিন বাদে ছেলেটি রোজিকে নিয়ে নিজের বাড়ি ফিরে আসে ও ২১/১১/১৫ তারিখে তারা বিয়ে করে। বিয়ের পর কিছুদিন তার ভালই কাটে। কিছুদিন বাবা মা সাধ্যমত রোজির বিয়েতে যৌতুক দিলে আরো কিছু দাবী আদায়ের জন্য প্রায়ই রোজির শ্বাশুড়ি, স্বামী ও ননদ রোজিকে মার ধোর করতে সুরু করে। স্বামী রাত্রিতে বিভিন্ন বন্ধু বান্ধব নিয়ে এসে বাড়িতে খানা পিনা করতো আর রোজির উপর মানসিক কখনও বা শারীরিক নির্যাতন করতো। রোজির দুঃখ কষ্ট বোঝা বা সোনার মত কেউ ছিলো না। তাকে সারাক্ষণ চোখে চোখে রাখা হত। একদিন সুযোগ পেয়ে রোজি পালিয়ে তার বাবা মার কাছে বিড়লাপুরে পালিয়ে আসে। প্রায় ৭ মাস তার সাথে কেউ যোগাযোগ রাখেনি। কেবল স্বামী প্রায়ই ফোনে তাকে নোংরা কথা বলত।

রোজি এখন কিভাবে মুক্তি পাবে?

প্রতিকার এই ভাবে হয়ছিল ঃ- এমত অবস্থায়১৮/২/১৭ তে রোজি তার মায়ের সাথে 'বেহালা কীর্ত্তীকা'র সরনাপন্ন হয়। ইতি মধ্যে রোজির জীবনে ঘটে যায় চরম বিপর্যয়। বাপের বাড়ি পালিয়ে আসার আগে তার স্বামী, দেবর, ননদ ও স্বামীর বন্ধুরা মিলে তাকে দিঘায় বেড়াতে নিয়ে যাওয়া

হয়। স্বামী তার বন্ধুদের সাথে আলাদা থাকতো, আর তাকে আর একটি রুমে একা থাকতে হত। আর একটি রুমে শ্বশুড় বাড়ির সবাই থাকতো। ঐ দু তিন দিন রোজির স্বামী ও তার বন্ধুরা পালা করে তার ওপর যৌন হেনস্থা চালাতো। তার পালিয়ে যাবার কোনো উপায় ছিলো না। রোজি ক্রমে ক্রমে নিস্তেজ হয়ে পরে। সবার অগোচরে হোটেল থেকে বাইরে আসে। কিন্তু সবাই মিলে তাকে ধরে হোটেলে এবং সেখান থেকে ছেলের বাসায় নিয়ে যায়। সেখান থেকে রোজি বিড়লাপুরে তার বাবা/মায়ের বাসায় ফিরে আসে। তারপর কীর্ত্তীকা তাকে নিয়ে কালিতলা অন্তর্গত মহেশতলা পুলিশ এ গিয়ে তার জীবনের করুন অধ্যায় লিপিবদ্ধ করায়। অনেক কষ্টে অবশেষে বেহালা কীর্ত্তীকার উদ্যোগে অফিসে এই পুরো ব্যাপারটি সম্পন্ন হয়। বিবাহ বিচ্ছেদ হয় কাজির মাধ্যমে। আপাততঃ রোজির মা/বাবা তার আবার অন্যত্র বিয়ে দেবার পর রোজি ভালই আছে।

৪

শ্রীমতি স্নেহলতা বিশ্বাস যিনি অধর দাস রোডের বাসিন্দা, বয়স -৭৩, স্বামী সমীরন বিশ্বাস কিছুদিন আগেই মারা গিয়েছেন। নিজস্ব বাড়ি। সঙ্গে থাকেন পালিতা কন্যা বিপাশা বিশ্বাস ও জামাই নির্মল বিশ্বাসের সাথে। ভদ্রমহিলা নিঃসন্তান, বিপাশাকে নিজের কন্যার মত লালন/পালন করেছেন। পরে আইনত তাকে দত্তক নেন। সুন্দর ভাবে হাসি আনন্দে তাদের দিন কাটছিলো। মেয়েটির ১৮ বছর বয়সে সম্বন্ধ করে বিয়ে দেওয়া হয় নির্মল বিশ্বাসের সাথে। নিতান্ত মধ্যবিত্ত বাড়ির ছেলে সে। তাকে ঘর জামাই করে রাখা হয়। বছর দুয়েকের মধ্যে বাড়ির কর্ত্তা সমীরণ বাবু গুরুতরো অসুস্থ হয়ে পরেন। তার চিকিৎসা শুরু হয়। তখনও ধরা পরে পালিতা কন্যা ও জামাই এর স্বভাব চরিত্র। ঠিকমতো ডাক্তার দেখানো ওষুধ দেওয়াতে কন্যা ও জামাই এর অত্যন্ত অনীহা। শ্রীমতি স্নেহলতা বিশ্বাস এর একান্ত অনুরোধেও কোনো কাজ হচ্ছিলো না। বাইরে সবার সাথে তারা কথা বার্তা বন্ধ করে দেয়। অবশেষে ভদ্রলোক হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যান। ভদ্রলোক মারা যাবার পর থেকে ভদ্রমহিলাকে প্রায় ঘর বন্দি করে রাখা হত। পালিতকন্যা ও জামাই এর অনুপস্থিতিতে ভদ্রমহিলাকে প্রায় ঘর বন্দি করে রাখা হত। পালিতা কন্যা ও জামাই এর অনুপস্থিতিতে ভদ্রমহিলা পলায়ন করল।

এখন স্নেহলতা বিশ্বাস কিভাবে আইনী প্রতিকার পাবেন?

স্নেহতলা বিশ্বাস প্রতিকার পেয়েছিলেন এইভাবে ঃ- বেরিয়ে এসে কীর্ত্তীকার অফিসে শরনাপন্ন হন। কীর্ত্তীকার থেকে ভদ্রমহিলাকে নিয়ে থানায় নিয়ে যায় ও ডাইরি করানো হয়। তার পালিত মেয়ে জামাই ডেকে পাঠানো হয়। একবার তারা আসেন। তারপর তাদের আসা বন্ধ হয়ে যায়। কীর্ত্তীকার সাবাই সক্রিয় হয়ে তাদের বাসায় যায়। গিয়ে দেখে ভদ্রমহিলা শয্যাশায়ী ও মর্মান্তিক অবস্থা। গায়ে পিঁপড়ে হয়ে গিয়েছিলো। ফ্যাল ফ্যাল করে সবার দিকে তাকিয়েছিলেন। থানায় রিপোর্ট করা হয় এবং বাড়ির লোকেদের ভদ্রমহিলার চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে বলা হয়। বারবার ভদ্রমহিলার সাথে বাড়িতে গিয়ে যোগাযোগ করা হয়। অবশেষে ভদ্রমহিলাকে হসপিটালে ভর্তি করা হয়। সেখানেও কীর্ত্তীকার তত্ত্বাবধানে ভদ্রমহিলার চিকিৎসা চলতে থাকে। কিন্তু তার বেডসো হয়ে যাওয়ায় ১১ দিনের মাথায় ভদ্রমহিলা মারা যান। না থানা থেকে না বাড়ির কোন লোক না পাড়ার লোক কেউ সাহায্য করতে এগিয়ে আসেনি। একমাত্র 'বেহালা কীর্ত্তীকার' প্রয়াত শ্রীমতি স্নেহলতা বিশ্বাস এর পাশে ছিল।

বিষয় - ৩

সরকারি যোজনা বা প্রকল্প

সময় ঃ ৫০ মিনিট (মাধ্যম - পিপিটি ও ভাষণ)

নারীদের নানারকম কার্যকলাপ এবং ভারতীয় অর্থনীতীতে তাদের অবদান ভারত সরকার দ্বারা স্বীকৃত। নারী ক্ষমতায়ন সম্পর্কিত পদক্ষেপগুলি হল -

i. Mahila E hat :- এই হল ministry of women and child development এর একটি যোজনা যা digital India নামে পরিচিত এই যোজনার মাধ্যমে যে সকল নারী নিজেরা ব্যবসা করে কিংবা স্বনির্ভর গোষ্ঠী কিংবা স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা তাদের উৎপাদিত কোনো দ্রব্য কিংবা কাজ সরাসরি এই যোজনার সাহায্যে সমাজের সকলের মধ্যে তুলে ধরতে পারবে। এই যোজনাটি মহিলাদের অর্থনৈতিক উন্নতিতেও সাহায্য করে এবং এই E-Marketing এর ফলে পন্য সম্পর্কিত বিষয় সবার কাছে তুলে ধরতে পারে। 2016 সালের 7th March এই যোজনাটি চালু হয়।

ii) Bati banchao Bati padau :-

এই যোজনার প্রধান লক্ষ্য হল সমাজে ভ্রূণ হত্যার বিরুদ্ধে এবং শিশুকন্যাদেরকে সঠিকভাবে প্রতিপালন করার একটি অভিপ্রায়।

এটি 2015 সালের 22 শে জানুয়ারী চালু করা হয়েছিল। এটি একটি Ministry of women and child developmen, Ministry of health and family walefare and Ministry of human resource development মিলিত পদক্ষেপ।

3. One stop center scheme :-

নির্ভয়া তহবিলের সঙ্গে এই পরিকল্পনাটি 2015 সালে রূপায়ণ কার হয়েছিল। এই পরিকল্পনাটি ভারতের বিভিন্ন জায়গায় রূপায়িত হয়েছে। এই পরিকল্পনাতে থাকছে আশ্রয়, পুলিশ ডেস্ক, চিকিৎসা এবং কাউন্সিলিং সেই সমস্ত নির্যাতিতাদের জন্য যারা যে কোনো সময় যে কোনো অবস্থায় রক্ষা পেতে পারে। এর একটি সাহায্যকারী ফোন নাম্বারও আছে 181(24 ঘন্টার জন্য)

4. Working Women hostle :-

এই পরিকল্পনায় প্রধান লক্ষ্য হল কর্মরতা মহিলাদের একটি সুরক্ষিত আশ্রয় এবং শিশুদের রক্ষনাবেক্ষনেরও সুবিধা আছে। এটি ভারতের গ্রাম কিংবা আধা গ্রাম, শহর কিংবা আধা শহরে থাকতে হবে, যেখানে মহিলাদের কর্মের সুযোগ আছে।

5. Swadhar Greh :

এই পরিকল্পনাটি চালু হয় 2002 সালে Union Ministry of Women and child devlopment এর দ্বারা। এটির প্রধান লক্ষ্য হল যে সকল মহিলারা কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে রয়েছে তাদেরকে পুনঃনির্বাসিত করা।

অভাবগ্রস্ত মহিলাদের এই প্রকল্প বাসস্থান, খাদ্য, বস্ত্র, আশ্রয় প্রদান করে, যেসব মহিলার এই প্রকল্পের আওতায় আসতে পারে তারা হল - বিধবা, বাড়ি থেকে বিতাড়িত, জেল থেকে মুক্ত মহি

যারা বাড়ির সাহায্য পায় না। যারা প্রাকৃতিক দুর্যোগের শিকার মহিলা, সন্ত্রাস এবং আতঙ্কবাদীদের দ্বারা শিকার মহিলা।

এই প্রকল্পটি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার দ্বারা কার্যকরী হয়।

7. Nari Shakti Puroskar :- নারী শক্তি পুরস্কার হল একটি জাতীয় স্তরের পুরস্কার যা দুর্বল এবং প্রান্তীক মহিলারা যারা বিশেষভাবে কোনো কাজ প্রদর্শন করতে পারে।

এখন মহিলারা কার্যক্ষেত্রে এবং গৃহে নানা ভূমিকা পালন করে এবং দেখা যায় যে, অনেক মহিলাই সমাজের অর্থনীতিতে শিক্ষায় তাদের পারদর্শিতা দেখাতে সক্ষম হয়েছে।

এভাবেই তাদের সরকার নানারকম যোজনা চালু করেছেন যাতে মহিলারা তাদের জীবনে চলার পথে এগিয়ে যেতে পারে।

Rajib Gandhi : এই যোজনাটি 2012 সালে চালু হলেও এটি আবার 2016 সালে পুনর্গঠন করা হয়। এবং এটি NGO -র দ্বারা শিশু তত্ত্বাবধান প্রতিষ্ঠা চালু করবার ব্যবস্থা করা হয়। যে সকল মহিলারা বাইরে কাজে বেরোন এবং যাদের কোনো বিশ্বস্ত আত্মীয় নেই সেই সকল মহিলা, শিশুদের সঠিক ভাবে দিনের বেলা, তত্ত্বাবধান করার জন্য অত্যন্ত কার্যকরী এবং প্রয়োজন।

মহিলাদের জন্য পলিসি (নীতি) এবং পোগ্রাম (কর্মসূচী)

(Policies and Programmes for women)

মহিলা সংক্রান্ত কিছু পলিসি গ্রহন করা হয়েছে যেগুলি নিয়ে দেওয়া হল যেমন ঃ

i) National Policy on Education (1986),
ii) The National Health Policy (1983),
iii) The National Population Policy (1993), and
iv) The National Nutritional Policy (1993).
v) Mother and Child Tracking System (2009)
vi) Pradhan Mantri Matritva Vandana Yojana (2010)
vii) Rajiv Gandhi Scheme for Empowerment of Adolescent Girls - Sabala (2012)
viii) Priyadarshini (2011)

পার্লামেন্টের আইন অনুসারে ১৯৯০ সালে The National Commission for Women তৈরী করা হয়। এই কমিশনের মূল লক্ষ্য ছিল মহিলাদেরকে যে সমস্ত সাংবিধানিক এবং আইনি অধিকার দেওয়া হয়েছে সেগুলিকে দেখা এবং জাতীয় মেশিনারীকে রির্ভাটেলাইজ করা।

শ্রমশক্তি (Shramshakti - The Report of the National Commission for Self Employed Women and women in the Informal Sector - 1988)

শ্রমশক্তি এই প্রথম গ্রামীন এবং শহুরে মহিলা যারা হত দরিদ্র তাদের উপর আলোকপাত করেছে ও তাদের অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নতি ঘটানোর চেষ্ঠা করছে। যে সমস্ত মহিলারা অসাংগঠনিক ক্ষেত্রে কাজ করে অবশ্য এর মধ্যে সেই সমস্ত মহিলারাও অর্ন্তভুক্ত যারা রোজ শ্রমিকের কাজ করে স্বনিযুক্ত প্রকল্পে কাজ করে পয়সা এবং বিনে পয়সার মাধ্যমে কাজ করে এবং যাঁরা অস্থায় শ্রমিক তাদেরকে নিয়েই শ্রমশক্তির কাজ। এই রিপোর্টের মাধ্যমে একটি দিক বিশেষ ভাবে পরিলক্ষিত হয়েছে যে ভারতবর্ষে যত পরিবার আছে তার একের তিন অংশ পরিপারে মেয়েরা সংসার চালায় আর বাকি একের তিন অংশ পরিবারের মেয়েরা ৫০% অর্থনৈতিক দিক থেকে সংসারে সাহায্য করে। আরও দেখা যায় যে, ৯৪% মেয়েরা অসংগঠিত ক্ষেত্রে অর্থাৎ পশুপালন, দুগ্ধ প্রকল্প, মৎসচাষ ও কৃষিক্ষেত্রে কাজ করে। তবে একটা মূল ঘটনা হল এই যে, সংগঠিত ক্ষেত্রে মহিলারা পয়সার ও বিনা পয়সার বিনিময়ে প্রচুর কাজ করে, যেমন বাড়ির মধ্যে তেমনি বাড়ির বাইরেও কাজ করে থাকে। এই জন্য মহিলাদেরকে বিভিন্ন ভাবে ট্রেনিং দেওয়া যাতে তারা বেশি আয় করতে পারে এবং দারিদ্র দূর করতে পারে ও সচ্ছলতা আনতে পারে।

জাতীয় স্তরে মহিলাদের জন্য কিছু কর্মসূচী (Programmes for Women at National Level) :

1. নিয়োগ ও প্রশিক্ষন (Employment and Trainning)

i) The Programme of Support to Trainning - Cum-Employment for women (STEP) -

এই কর্মসূচী ১৯৮৭ সালে শুরু হল, এর উদ্দেশ্য হল দরিদ্র এবং সম্পদহীন মহিলাদের দক্ষতার উন্নতি করা, সঞ্চালিত করা, একত্রিত করা এবং বহনযোগ্য বা চিরায়িত কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করা। এই কর্মসংস্থান পরম্পরাগত ক্ষেত্রে যথা - কৃষি, মৎসচাষ এবং হস্ত শিল্প সৃষ্টি করা।

ii) The Schemes of Training-cum-Employment Production Centres with assistance from Norwegian Agency for Development Cooperation (NORAD)-

এই প্রকল্পের আওতায় বিভিন্নভাবে মহিলাদের দক্ষতা বৃদ্ধির প্রশিক্ষন দিয়ে উপার্জন বৃদ্ধি করতে সহায়তা প্রদান করা হয়। যে সমস্ত প্রতিষ্ঠান এই কাজ করেন তাদের অর্থনৈতিক সহায়তা প্রদান করা হয়।

iii) The Scheme of Condensed Course of Education of women -

সেন্টাল সোশ্যাল ওয়েলফেয়ার বোর্ড এই কর্মসূচী ১৯৫৮ সালে প্রয়োগ করে মূলতঃ দরিদ্র মহিলাদের প্রাথমিক শিক্ষা ও দক্ষতার জন্য। এর অধীনে স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনগুলিকে দু-বছরের মধ্যে অংশগ্রহনকারীদের প্রাথমিক, মিড্‌ল এবং ম্যাট্রিক স্তরের জন্য তৈরী করা এবং এক বছরের মধ্যে ম্যাট্রিক ফেলদের তৈরী করার জন্য সাহায্য দেওয়া হয়।

2. আর্থ-সামাজিক কমসূচী (Socio-Economic Programme)

i) Swayamsiddha (স্বয়ংসিদ্ধা) ঃ

এই স্কীম মার্চ ২০০০ সালে শুরু হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হল যে সমস্ত মহিলা পরিবার থেকে, সমষ্টি থেকে এবং সরকার থেকে তাদের দাবি করে এবং বস্তুগত সামাজিক এবং রাজনৈতিক সম্পদ নিয়ন্ত্রন করে, সেই সব ক্ষমতার বিকাশ করা এবং ক্ষমতায়নে সাহায্য করা। মহিলাদের মধ্যে আত্ম বিশ্বাস বাড়িয়ে তাদের দ্বারা Self help group (SHG) তৈরী করা।

ii) Swashakti Project (স্বশক্তি প্রকল্প) ঃ

এই স্কীম (গ্রামীন মহিলাদের উন্নয়ন ও ক্ষমতায়নের প্রকল্প) টি ১৯৯৮ সালে ১৬ই অক্টোবর আসে। এই স্কীমটি কেন্দ্রীয় সরকার দ্বারা সোজাসুজি স্পনসর করা। মাত্র পাঁচ বছরের জন্য এই প্রকল্পটিকে আনা হয়। এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য ছিল -

ক) মহিলাদেরকে নিয়ে স্বনির্ভর প্রকল্প গড়ে তোলা।

খ) মহিলাদের প্রয়োজন স্বার্থে বিভিন্নভাবে সাপোর্ট এজেন্সী গড়ে তোলা।

গ) ভালো ভাবে জীবন ধারনের জন্য মহিলাদেরকে তৈরী করা।

ঘ) বিভিন্ন ইনকাম জেনারেটিং প্রোগ্রামের মধ্য দিয়ে দারিদ্র মহিলাদের উন্নয়ন করা।

3. Rashtriya Mahila Kosh :

১৯৯৩ সালে রাষ্ট্রীয় মহিলা কোষ গঠিত হয়েছে, এর উদ্দেশ্য হল - অসংগঠিত ক্ষেত্রে দরিদ্র মহিলাদের ঋন প্রদান করে স্বনিযুক্তির ব্যবস্থা করা।

4. Mahila Samridhi Yojana :

১৯৯০ সালের ২রা অক্টোবর থেকে মহিলা সমৃদ্ধি যোজনা শুরু হয়েছে। এই স্কীমে মহিলাদের উৎসাহিত করা হয় স্থানীয় পোষ্ট অফিসে একটি MSY অ্যাকাউন্ট খুলতে এবং তারা যে অর্থ বাঁচাতে পারবে সংসার থেকে তা এই বইতে জমা রাখতে হবে। ৩০০/- টাকা পাশ বইতে জমা হলে এবং এক বছর টাকা না তুললে সরকার ৭৫ টাকা উৎসাহ হিসাবে সেই বইতে জমা করবে।

5. Indira Mahila Yojana :

১৯৯৩ সালে ২০০টি ICDS ব্লকে ইন্দিরা মহিলা যোজনা শুরু হয়েছে। IMY কাজ হোল - বিভিন্ন ক্ষেত্রের কমসূচীর উপাদানগুলির সমন্বয় সাধন করা, যাতে মহিলারা সব রকম সুযোগ সুবিধা পায়।

6. Hostels for working women :

১৯৭৩ সাল থেকে কর্মরত মহিলাদের জন্য আবসনের পরিকল্পনা গ্রহন করা হয়েছে। যাতে মহিলারা সস্তায় ও নিরাপদ জায়গায় থাকতে পারে তার জন্য এই প্রকল্প গ্রহন করা হয়েছে। যে সমস্ত মহিলারা চাকুরীর সন্ধানে এই শহরে তারা এই সুযোগ পান।

7. Gender Sensitization and Awarness Generation (Containuing from 1986)

লিঙ্গ সংক্রান্ত বিষয়ে এই স্কীমে অনেক প্রশিক্ষন শিবিরের আয়োজন করা হয়ে থাকে। এই কর্মসূচীতে অংশগ্রহনকারীরা হলো সরকারী কর্মী, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের প্রতিনিধি, মহিলা, পঞ্চায়েত সমস্যা ইত্যাদি, এছাড়াও Polic কর্মীদের সচেতনাতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন শিবিরের আয়োজন করা হয়।

8. National Policy on Women :

মহিলাদের উপর জাতীয় নীতি চূড়ান্ত হয়ে গিয়েছে। এই নীতিতে মহিলাদের মর্যাদার এবং সামাজিক পরিস্থিতির মধ্যে ফাঁক পূরণে কার্যকরী পরিকল্পনা গ্রহন করা হয়েছে।

9. National Commission for women :

মহিলাদের অধিকার রক্ষার্থে ১৯৯২ সালে এটি বিধিসম্মত সংগঠন - National Commission for women গঠিত হয়েছে।

10. Central Social Welfare Board :

মহিলা ও শিশু উন্নয়নের জন্য বেসরকারী ক্ষেত্রে জাতীয় স্তরে (স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনকে অনুদান প্রদান করে) ইহা একটি স্বশাসিত সংগঠন।

দিনদয়াল উপাধ্যায় অন্তরদয় যোজনা ঃ-

আজিবীকা হল এমন একটি প্রকল্প যার প্রধান লক্ষ্য হল গ্রামীন মহিলাদের লিপ্ত করে বিশ্বের সামাজিক গতিশীলতাকে অর্জনকারী গ্রামের অন্তত্য একটি বাড়ি থেকে একজন মহিলাকে স্বনির্ভর

গোষ্ঠীর মধ্যে আনতে হবে। এবং স্বনির্ভর গোষ্ঠীর মধ্যে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজ করতে হবে। (NRLM) এর এই নীতির স্থায়ী অনুন্নত সমপ্রদায়কে তাদের দারিদ্র দুরীকরণের চেষ্টা করা হবে।

গ্রামীন মহিলাদের জীবিকাকে উন্নত করার জন্য আজিবীকার আরো দুটি প্রকল্প আছে। একটি হল দীনদয়াল উপধ্যায় কৌশল্যা যোজনা। যার প্রধান লক্ষ্য হল গ্রামের যুব সম্প্রদায়কে দক্ষ করে তোলা যাতে তারা মাসিক বেতনের ভিত্তিতে চাকরি পায়।

মহিলা কিষাণ স্বশক্তি করণপরি যোজনা ঃ-

বর্তমানে এটির প্রধান লক্ষ্য হল কৃষি ক্ষেত্রে মহিলাদের অংশগ্রহণ এবং তাদের সুযোগ সুবিধা পাওয়ার জন্য ক্ষমতায়ণকারী। নির্বাচিত মহিলা প্রতিনিধিকে ক্ষমতায়ণকারী। এই প্রকল্পের প্রধান উদ্দেশ্য হল নির্বাচিত মহিলাদের ক্ষমতায়ণ করার জন্য ব্যপক প্রশিক্ষণ দেওয়া যাতে তারা তাদের গ্রামকে উন্নত কারীর জন্য নেতৃত্ব দিতে পারে। এবং সরকারের দ্বারা প্রদত্ত যে সকল যোজনাগুলি আছে যেমন মহিলাদের স্বাস্থ্য, শিক্ষা, জিবীকা এই সকল বিষয় যা তারা গ্রামের অনান্যদের সচেতন করতে পারবে। এই ব্যবস্থাগুলি পূর্বে গ্রামের পুরুষ সদস্যরা করে থাকতো।

মহিলা শক্তি কেন্দ্রীয় যোজনা ঃ-

গ্রামীন মহিলাদের সহায়তার জন্যে একটি নতুন যোজনাটি অনুমোদন করা হয়েছে। এই যোজনাটি মূলত ''মিশন ফর প্রোটেকশন-যোজনার অন্তভূক্ত। ভারতের যে ১১৫টি জেলা অবস্থিত প্রত্যন্ত গ্রামগুলি আছে সেই গ্রামের মহিলাদের ক্ষমতায়ন করাই এর মূল উদ্দেশ্য।

এই ১১৫ টি জেলার প্রত্যন্ত গ্রামের কলেজ ছাত্রীদের সচেতনতা শিবির গড়ে তোলার একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। তারা গ্রামে যে সকল মহিলারা এই যোজনাগুলি সম্পর্কে জানত না তাদেরকেও সচেতন করে তোলে।

ন্যাশানাল নিউট্রেশন মিশন ঃ-

অপুষ্টিজনিত সমস্যার সমাধানের কারনে ন্যাশানাল নিউট্রেশন মিশন ৯০৪৬ কোটি টাকায় একটি বাজেট পেশ করে। এই যোজনার মুখ্য উদ্দেশ্য হল (০-৬) বছরের শিশুদের গর্ভবতী মায়েদের ও নবজাতকের মায়েদের একটি সময়সীমার মধ্যে উন্নতি সাধন করা।

প্রধানমন্ত্রী মাতৃযোজনা ঃ- এই যোজনাটির মাধ্যমে মাতৃত্বকালীন সুযোগ সুবিধা যাতে মহিলারা পায় সেটা এর মুখ্য উদ্দেশ্য। এই তাদের গর্ভবতীকালীন অবস্থায় এবং সন্তান জন্ম দেবার পরেও ছয় হাজার টাকা করে পায়। এবং ICDS নিয়মঅনুযায়ী গর্ভবতী মহিলারা পুষ্টিদায়ক খাদ্যতো পাবেই এবং সন্তান জন্মদেওয়ার পর তাদের ৬ বছর বয়স অবধি মা ও সন্তান জন্মদের পর তাদের ৬ বছর বয়স অবধি মা ও সন্তান দুজনেই পুষ্টিদায়ক খাদ্য পাবে।

মহিলারা যদি স্বনির্ভর হতে চায় তবে তারা প্রধানমন্ত্রী মুদ্রা যোজনা, স্টান্ডআপ ইন্ডিয়া, স্টার্টআপ ইন্ডিয়া এবং ন্যাশানাল রুরাল লাইভলি হুড মিশনের অন্তর্গত SHGS গ্রুপে অর্থনৈতীক সাহায্য করবে। PM জনধন যোজন ও একটি অর্থনৈতীক মুখ্য ভূমিকা পালন করে।

এমপাওয়ারিং মাদার হুড ঃ-

মহিলাদের কার্য্যক্ষেত্রে মাতৃত্বকালীনী ছুটির ব্যবস্থা সংশোধনের মাধ্যমে বলা হয়েছে যে

মাতৃত্ব কালিন যে ২৬ সপ্তাহের ছুটি বাধ্যতা মূলক তারা পায় তার বেশী ছুটি যদি তারা নেয় তাহলেও তাদের বেতন অথবা চাকরি সংরক্ষিত থাকবে।

Role of Central Social Welfare Board :

i) Hostels for Working Women (কর্মরত মহিলাদের জন্য হোস্টেল)

বোর্ড, স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাগুলিকে কর্মরত মহিলাদের জন্য হোস্টেল চালাতে অনুদান দেয়। মেট্রনের মাইনে, আমোদ-প্রমোদ, চৌকিদারের মাইনে এবং বসবাসকারীদের থেকে যে ভাড়া পাওয়া যায় আর প্রকৃত পক্ষে যে ভাড়া দিতে হয় তার পার্থক্য টাকে ঘুচিয়ে দিয়ে বিশেষভাবে সাহায্য করে থাকে।

ii) Scheme of Creehes for the Children of Working and Ailling Mothers (কর্মরত ও অসুস্থ বা রোগগ্রস্ত মায়েদের ও শিশুদের জন্য ক্রেস) -

এই পরিকল্পনাটি ১৯৭৭-৭৮ সালে ভারত সরকারের সমাজ কল্যান বিভাগ থেকে কেন্দ্রীয় সমাজ কল্যান পর্যদের হাতে আছে। এই প্রকল্পে সমাজে নিম্নশ্রেণী ও নিম্ন আয়যুক্ত পরিবারের কর্মরত মা এবং রোগগ্রস্ত মায়েদের, শিশুদের যাদের বয়স ০-৫ বছর, ক্রেসে রাখার ব্যবস্থা আছে। ক্রেসের প্রতিটি কেন্দ্রে ২৫টি শিশুর জন্য ঘুমানো; স্বাস্থ্য পরিচর্যা, খাদ্য প্রতিষেধক ইত্যাদির ব্যবস্থা আছে। শিশুদের প্রয়োজনীয় সমস্ত জিনিষপত্র, যথা - feeding bottles, রান্নার বাসনপত্র, বিছানা, খাট, খেলনা ইত্যাদি কেনার জন্য স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানকে যারা এই কর্মসূচী রুপায়ণ করে আর্থিক অনুদান দেওয়া হয়।

iii) Condensed Courses of Education for Women (মহিলাদের জন্য সংক্ষিপ্তকারে শিক্ষার ব্যবস্থা) -

পর্যদ মহিলাদের সংক্ষিপ্তকারে শিক্ষার ব্যবস্থা শুরু করে দিয়েছে। এর উদ্দেশ্য হল দরিদ্র মহিলাদের শিক্ষা প্রদান করা এবং বিভিন্ন প্রশিক্ষনের মাধ্যমে দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা উৎপাদনশীল কাজ করার মাধ্যমে কর্মসংস্থানের সুযোগ পায়। স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে এবং আর্থিক সাহায্য প্রদান করা হয়েছে এই Course টা চালানোর জন্য। যাতে ১৮ এবং তার বেশী বয়সের মহিলারা দুই অথবা তিন বৎসরের মধ্যে Primary/Middle/Matric এবং Secondary স্তরে পরীক্ষায় পাশ করতে পারে এবং অসফল প্রার্থীদের আরও এক বছরের মধ্যে বিভিন্ন সমসাময়িক বৃত্তিতে প্রশিক্ষন দেওয়া যাতে তারা উপার্জন করতে পারে অথবা স্বনির্ভর হতে পারে এবং এর জন্য স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান অনুদান পেয়ে থাকে।

iv) Vocation Training Courses for Women (ভোকেশন্যাল ট্রেনিং কর্মসূচী) -

এই কর্মসূচী ১৯৭৫ সালে শুরু হয়। বাজারে চাহিদা আছে এমন দ্রব্যের মহিলাদের প্রশিক্ষন এবং তাদের দক্ষতা উন্নয়নের জন্য ও প্রশিক্ষন দেওয়া। স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের দ্বারা গ্রামীন আদিবাসী অঞ্চল এবং শহরের বস্তি এলাকায় এই প্রশিক্ষন দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন - কম্পিউটার প্রশিক্ষন, কমিউনিটি হেলথ কেয়ার, প্যারামেডিক্যাল, টাইপ ও সর্টহ্যান্ড যাতে তারা চাকুরী পেতে সমর্থ হয়। সংস্থাগুলি চিহ্নিত হয় সমস্ত রাজ্য ও কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলে যেটা রাজ্য সমাজ কল্যান

দপ্তর দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

v) Socio-Economic Programme For Needy/Destitute Women and Physically Handicapped (দরিদ্র, সহায়সম্বলহীন শারীরিক প্রতিবন্ধী মহিলাদের জন্য সামাজিক ও অর্থনৈতিক কর্মসূচী)-

পর্ষদ ১৯৫৮ সালে এই সামাজিক ও অর্থনৈতিক কর্মসূচী শুরু করেছে। এই কর্মসূচীর অধীনে স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনকে আর্থিক সাহায্য প্রদান করা হয় যাতে তারা বিধবা সহায়, সাম্বলহীন, অক্ষমদের জন্য বিভিন্ন ধরনের কর্মসূচীর মাধ্যমে কাজ এবং মজুরী সৃষ্টির ব্যবস্থা করতে পারে। এই কর্মসূচী বিশেষ করে অর্থনৈতিক ভাবে অনগ্রসর এবং সুযোগ সুবিধা বঞ্চিত এলাকায় করতে হবে। এই কর্মসূচীর পেছনে পর্ষদের প্রধান উদ্দেশ্য সমাজে সহায় সম্বলহীন, বিধবা এবং শারীরিক প্রতিবন্ধীদের সুযোগ দেওয়া যাতে তারা সম্পূর্ণ বা অংশিক সময়ের জন্য নিজেদের কাজের সাথে যুক্ত করে পূর্ণ বা আংশিক মজুরি উপার্জন করে তাদের পারিবারিক আয়ের সাথে যুক্ত করতে পারে। এই কর্মসূচীর মাধ্যমে সামাজিক ও অর্থনৈতিক অনগ্রসর মহিলাদের পূর্ণবাসনের ব্যবস্থা পর্ষদ গ্রহন করেছে।

vii) Family Counselling Center (সাহায্যকারী পরিষেবা) -

এই সেন্টারগুলি বিবাহ ও পরিবারজনিত সংঘাতে কেসগুলিকে সমাধানের চেষ্টা করে সহায়তা করে এবং পরামর্শ দান করে। পরিবার কাউন্সেলিং কেন্দ্রমূলতঃ পুলিশ, আইনগত সংস্থা, মানসিক সহায়তা এবং অনান্য প্রাসঙ্গিক পরিষেবাগুলির সঙ্গে সুসংহত ভাবে কাজ করে। এর কাজ হল আদালতের বাইরে কেসগুলিকে মিটিয়ে ফেলা।

ix) Awarness Generation Programmes for Rural and Poor Women (গ্রামীন এবং গরীব মহিলাদের জন্য সচেতনতার প্রোগ্রাম) -

সচেতনতা বৃদ্ধির কর্মসূচী (১৯৮৭-৮৮) সালে শুরু হয়েছে। এর উদ্দেশ্য গ্রামীন দরিদ্র মহিলাদের প্রয়োজন/সমস্যাবলী চিহ্নিত করা এবং তাদের মধ্যে পরিবারে এবং সমাজে তাদের অবস্থান ও মর্যাদা সম্পর্কে সচেতন করা এবং অধিকার অর্জন করার জন্য অনুপ্রানিত করা ও সামাজিক বিষয় যেমন - সমষ্টির স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, পরিবেশ সুরক্ষায় সক্রিয় করে তোলা। এই শিবির দরিদ্র মহিলাদের একটি Platform হিসাবে কাজ করে যেখানে তারা একত্রিত হতে পারে, নিজের মতামত এবং ধারনা অন্যের সাথে বিনিময় করতে পারে এবং এই প্রক্রিয়ায় নিজেদের সমস্যাবলী বুঝতে পারে এবং মোকাবিলা করার পথ খুঁজে পায়।

২। মহিলা কল্যান ও উন্নয়ন **(Women Welfare and Development) :**

A. ক) আবাসিক কর্মসূচী (Short Stay Homes for Women and Girls)

a) অসহায় মহিলা বিশেষতঃ পাচার হওয়া মহিলা ও কিশোরীদের জন্য হোম তৈরী।

b) অসহায় মহিলাদের সুরক্ষার জন্য সাময়িক হোম তৈরী, যেখানে পারিবারিক সমস্যা, মানসিক আঘাত, সামাজিক অপরাধ ও নির্যাতনের শিকার মেয়েদের পুনর্বাসন দেওয়া হয়। এটি মহিলাদের সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে তৈরী হওয়ার সুযোগ দেয়, যাতে তারা চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করতে পারে।

c) কর্মরতা মহিলাদের জন্য সস্তায় এবং নিরাপদ আশ্রয়ের জন্য হোস্টেল প্রতিষ্ঠা করা।

খ) অ-আবাসিক কর্মসূচী (Non-residential Programme) :

i. অসহায় মেয়ে ও মহিলাদের জন্য সেলাই, কাটিং, বুনন কেন্দ্র তৈরীর প্রকল্প। যার উদ্দেশ্য হল - টেলারিং/এমব্রয়ডারী এবং নিটিং এ প্রশিক্ষন নিয়ে তাদের অর্থনৈতিক পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করা।

ii. পশ্চিমবঙ্গ বিধবা পেনশন নীতি (১৯৭৯) (W. B. Widow Persion Rules - 1979)

a) যে মহিলারা ১০ বছরের বেশী সময় এখানে বসবাস করছেন।

b) যার কোন আয় নেই এবং আয় করার অবস্থাতে নেই।

c) সহায়তা হবে মাসে ৪০০ টাকা।

iii. কনট্রোলার অব ভেগরেন্সি (Controller of vagrancy) :

এই শাখা থেকে বেশ কয়েকটি কমসূচী রূপায়িত হয়েছে-

a) বিধবা পেনশন স্কীম, মহিলা বৃদ্ধদের পেনশন, মহিলা প্রতিবন্ধীদের জন্য পেনশন অবশ্য এরা কলকাতার মধ্যেই যেন বসবাস করে।

b) মহিলা ভবঘুরেদের জন্য বাসস্থানের ব্যবস্থা করা।

c) যে সব মহিলারা কুষ্ঠরোগে আক্রান্ত ভবঘুরে তাদের জন্য হোমের ব্যবস্থা করা।

d) যে সব মহিলারা পাগলামী করেন অথচ ভবঘুরে তাদের জন্য হোমের ব্যবস্থা করা।

iv. স্মোকলেস চুল্লাকে উন্নতীকরণ করা (Improved Smokeless Chulha) :

এই প্রোগ্রামটা ১৯৮৪ সালে এসেছে, যাতে প্রত্যেকের পরিবারে এই স্মোকলেস চুল্লা ব্যবহার করা হয়। এখনও পর্যন্ত মাত্র ১৪.৯৩ লাখ চুল্লা ব্যবহার করা হয়েছে।

v. আফটার কেয়ার হোমস (After care homes) :

রাজ্যে ১৯৮৬ (1986) সালে যে সমস্ত জুভেনাইল জাস্টিস অ্যাক্ট অনুযায়ী জুভেনাইল হোম তৈরী করা হয়েছে সেইগুলিতে যে সমস্ত আবাসিকরা থাকে তাদের মধ্যে থেকে বড়দের জন্য এই আফটার কেয়ার হোমস তৈরী করা হয়েছে।

C. পশ্চিমবঙ্গ মহিলা কমিশন (West Bengal Women Commission)

মহিলাদের বিচার বিভাগীয় ক্ষেত্রে সুবিধা-পাওয়ার জন্য ২২.৬.১৯৯২ তারিখে পশ্চিমবঙ্গ সরকার মহিলা কমিশন গড়ে তোলে। এই কমিশনের মূল কাজ হোল মহিলাদের সাংবিধানিক অধিকার, আইনি সামাজিক এবং অর্থনৈতিক অধিকার রক্ষা করা এবং অপরাধীদের শাস্তির ব্যবস্থা করা।

D. পশ্চিমবঙ্গ সমাজ কল্যান অ্যাডভাইসারি বোর্ড (West Bengal Social Welfare Advisory Board) :

১৯৫৪ সালে এই বোর্ড গঠিত হয়। সেন্ট্রাল সোস্যাল ওয়েলফেয়ারবোর্ড মহিলাদের, শিশুদের প্রতিবন্ধী ও বয়স্কদের জন্য বিভিন্ন প্রোগ্রাম তৈরী করে এবং সেগুলি স্বেচ্ছাসেবী সমাজকর্মী, এবং প্রতিষ্ঠানের মধ্য দিয়ে কার্যকরী করে থাকে, যেহেতু এই বোর্ড সরাসরি রজ্যে কাজ করতে পারে না সেহেতু এই বোর্ড রাজ্যে সমাজ কল্যান দপ্তরকে বিভিন্ন ভাবে সাহায্য করে এই প্রোগ্রামগুলকে ঠিকমত পরিচালনার জন্য। শেষ ২০ বছর ধরে এই সমাজ কল্যান দপ্তর বিভিন্নভাবে কাজ করে থাকে। কেন্দ্রীয় সমাজ দপ্তর ও রাজ্য সমাজ কল্যান দপ্তর রাজ্যে বিভিন্ন রকম কাজ করে থাকে যেমন -

a) Mahila Mondal Programme.
b) Condesed Course of Education.
c) Vocational tranning programme.
d) Border Area Projects.
e) Working Women's Hostel.
f) Voluntary Action Bureau.
g) Creche.
h) Awarness Generation Programme.
i) Mahila Shakti Mela.
j) Family Couselling Centre.
k) Legal Literacy Camp.
l) Pankaj Acharya Mahila Nivas.
m) Family and Child Welfare Project.

E. শ্রমিক বিভাগ (Development of Labour)

মহিলা শ্রমিকদের জন্য প্রকল্প ঃ এই বিভাগে মহিলাদের রোজগার/আয়মূলক প্রকল্পের উপর জোর দিয়েছে, যাতে তারা তাদের নিজেদের পায়ে দাঁড়াতে পারে। এই ক্ষেত্রে সরকার বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাকে কাজের জন্য নিয়োগ করেছে।

বিষয় - ৪

সময় ঃ- ১৫ মিনিট

গার্হস্থ্ হিংসার ওপরে স্বল্পদৈর্ঘ্যের ছায়াছবি ।

বিরতি...

দ্বিতীয়ার্ধ

অনুশীলনী - ৪

সময় ঃ- ১৫ মিনিট

এই অনুশীলনটিতে সমস্ত অংশগ্রহনকারীদের বলা হল যে 'তোমাদের হাত বেধে দেওয়া হবে। ঐ অবস্থায় উঠে এসে সামনের বোর্ডে তোমাদের নাম টা লিখতে বলা হল।'

সমাধান ঃ- অংশগ্রহণকারীরা নিজেরাই মুখ দিয়ে লিখতে চেষ্টা করবে কিন্তু তাদেরকে বলতে হবে যে আমাকে প্রচলিত ধ্যানধারনা, ভাবনা চিন্তার বাইরে গিয়ে আমাদের ভাবতে হবে। এই কাজটা আমি নিজে না করেও পাশে কাউকে ডেকে বোর্ডে আমার নামটা লিখতে অনুরোধ করতে পারি।

বিষয় - ৫

মানসিক স্বাস্থ্য ও পরামর্শ দান (Mental Health & Counseling)

সময় ঃ ৬০ মিনিট (মাধ্যম - ভাষণ / দলগত কার্যালাপ / রোল প্লে)

Counselling (পরামর্শদান) ঃ-

পরামর্শদান হল এমন একটি প্রক্রিয়া, যেখানে একজন প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত অভিজ্ঞ ব্যক্তি অপর একজনের সঙ্গে সামনাসামনি কথোপকথনের মাধ্যমে প্রথমোক্ত ব্যক্তি শেষোক্ত ব্যক্তিকে তার সমস্যা বুঝতে চেষ্টা করে এবং সমাধানের জন্য পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করে।

এই সংজ্ঞাটি বিশ্লেষন করলে দেখা যায় যে -

- পরামর্শ দান হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে এক ব্যক্তি তার কোন সমস্যা সমাধানে দ্বিতীয় পেশাগত প্রশিক্ষন প্রাপ্ত অভিজ্ঞ ব্যক্তির সাহায্য প্রার্থনা করেন।
- যিনি পরামর্শ দেন তিনি হলেন পরামর্শদাতা (counselor)। যিনি পরামর্শ নেন তিনি হলেন পরামর্শগ্রহীতা (client),
- পরামর্শদাতা ও পরামর্শগ্রহীতার মধ্যে থাকবে একটি পেশাগত প্রীতির সম্পর্ক।
- প্রথম ব্যক্তি যেমন দ্বিতীয় ব্যক্তির সঙ্গে বন্ধু মনোভবাবন্ন হবেন ও সহযোগিতার পরিবেশ সৃষ্টি করবেন, দ্বিতীয় ব্যক্তি তেমন প্রথমোক্ত ব্যক্তির ওপর বিশ্বাস ও আস্থা রাখবেন।
- পরমার্শদাতা পরমার্শগ্রহীতার সমস্যা সমাধান করবেন না, বরং পরামর্শদাতার কাজ হল পরামর্শগ্রহীতার ক্ষমতা ও দুর্বলতা সম্পর্কে সচেতন করা। সমস্যা সমাধানের বিকল্পগুলি বলে দেওয়া এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করা।
- কাউন্সেলিং আত্মবিশ্বাস ও দায়িত্ববোধের বিকাশে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে তার সম্ভবনাগুলি আবিষ্কার ও সেগুলির ব্যবহার ও বাস্তবায়িত করতে সাহায্য করে।

ইহা শুধুমাত্র ব্যক্তির বর্তমান সমস্যা সমাধানেই সাহায্য করে না, সেই সঙ্গে ব্যক্তি যাতে নিজেকে এই সমস্যাগুলি থেকে মুক্ত করতে সমর্থ হয়, কাউন্সেলিং তার উপযোগী পরিবর্তন ব্যক্তির মধ্যে সৃষ্টি করে। বৌদ্ধিক আচরণের তুলনায় প্রাক্ষোভিক আচরণ কাউন্সেলিং প্রক্রিয়ার মূল উপাদান।

কাউন্সেলিং এর লক্ষ্য হলো ব্যক্তি জীবনে চলার পথে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহন, পছন্দ নির্বাচন ও দিক নির্দেশে সাহায্য করে।

Explain why counselling is required? Or Importance of Counselling Or Need for Counselling (কাউন্সেলিং কেন প্রয়োজন) ঃ-

কাউন্সেলিং এ একদিকে থাকেন দাতা, অন্যদিকে গ্রহীতা। এই সম্পর্কের একটি প্রাথমিক শর্ত হল উভয়ের মধ্যে প্রীতি। কারণ মূলতঃ বাক্যের আদান- প্রদান এবং পাম্পারিক বিশ্বাস এই দুই এর ওপর ভিত্তি করে কাউন্সেলার যাবতীয় সিদ্ধান্ত নেন। ফলে দুইজনকেই দুজনের কাছে সহজ, সরল এবং গ্রহণযোগ্য হয়ে উঠতে হবে।

কখন, কীভাবে এবং কেন কাউন্সেলিং জরুরি হয়ে পড়বে তার কোন বাঁধা ধরা দিক নেই। মানুষের সমস্যার ধরণ এবং ক্ষেত্র এতটাই বিস্তৃত যে এই প্রয়োজনটা আগে থেকে অনুমান করা সম্ভব নয়। তবুও ক্ষেত্রগুলো বিবেচনা করলে একে চারটি ভাগে ভাগ করা যেতে পারে।

১। অনেক সময় অনভিজ্ঞতার দরুন, একজন ব্যক্তি, জীবনে কি ধরনের সমস্যা আসতে পারে, তা আন্দাজ করতে পারে না। তাকে Counsellor তাকে সম্ভাব্য এই সমস্যাগুলি সম্পর্কে আগাম সচেতন করে তোলেন।

২। সমস্যা ভারে জর্জরিত থাকার কারণেই সমস্যাক্রান্ত ব্যক্তি অনেক সময় সমস্যার প্রকৃতি এবং গভীরতা চিনতে পারে না। ফলে জটিলতা বাড়তেই থাকে। কাউন্সেলার সেই ব্যক্তির কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যাবলী ইত্যাদির ভিত্তিতে তাকে সেগুলি চিনতে সাহায্য করেন এবং সমস্যা মোকাবিলা করার জন্য তাকে স্বাধীন এবং সক্ষম করে তোলেন।

৩। এমন অনেক মানুষ আছে, যাদের আত্মবিশ্বাস দুর্বল। স্বল্প আঘাত বা বিপদেই সেই ব্যক্তি কিংকর্তব্য বিমুঢ় হয়ে পড়ে, তার মধ্যে দেখা দেয় হতাশা, নানা ধ্বংসাত্মক প্রবণতা ইত্যাদি। এই ক্ষেত্রে Counsellor সহমর্মিতার পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে তার আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করেন।

৪। মনের গতিবিধির বৈজ্ঞানিক চর্চায় একজন counsellor হতাশা গ্রস্ত মানুষের সামনে এমন এক বাতাবরণ তৈরী করেন যে সেই মানুষটির আবার নতুন করে বাঁচতে ইচ্ছে করে, ভাবতে ইচ্ছে করে।

Principles of Counselling (পরামর্শদানের নীতি) ঃ-

i) গ্রহণ করার/গ্রহণের নীতি (Principle of Acceptance) : পরামর্শদাতার কাছে যখন কোন ব্যক্তি সাহায্যের জন্য আসে, তখন সেই ব্যক্তির যোগ্যতা ও মর্যাদা যে অবস্থায় আছে সেই অবস্থাতেই তাকে গ্রহন করবে। মানসিক অসুস্থ ব্যক্তির কাছ থেকে সাধারন মানের আচরন আসা করা যায় না। আমরা প্রত্যেকে একটা নির্দিষ্ট মানের আচরন করতে বাধ্য হই। যদি কেউ তা করে তাহলে তাকে শাস্তি দেওয়া হয়। এটাই সাধারণ মানুষের কাছে গ্রহনীয় আচরন। কিন্তু মানসিক অসুস্থ ব্যক্তিদের সামাজিক পরিবেশের অল্প চাপের সাহায্যে তাকে শেখানো হয় কিভাবে মানুষের সঙ্গে ব্যবহার করবে।

গ্রহনীয়তা কিন্তু একদিকে থেকেই শুরু হয়। অসুস্থ ব্যক্তিকে গ্রহনীয়তার নীতির দ্বারা বোঝানো হয় যে, সে একজন যোগ্যতা সম্পন্ন ব্যক্তি। যদিও তার আচরন সবার কাছে গ্রহনীয় না হলেও পরামর্শদাতার কাছে সে গ্রহনীয়।

ii) ব্যাখ্যা কর (Explanations) : পরামর্শদাতা নিত্যকার্যসূচী ও কার্যপদ্ধতি সর্বদা সাহায্যের জন্য আসা ব্যক্তির বোঝার বা বুদ্ধিগত মানের স্তরে ব্যাখ্যা করবেন। কি করা হচ্ছে এবং কেন করা হচ্ছে তাও পরামর্শ গ্রহণকারীকে সব সময় ব্যাখ্যা করে দিতে হবে। সাহায্যের জন্য আসা ব্যক্তির, যার মনঃসংযোগ করার ব্যাপ্তি খুব কম, তাকে অনেক বিস্তৃতভাবে পরিষ্কার ভাবে এবং নির্দিষ্ট করে ব্যাখ্যা করতে হবে। বোধশক্তি সম্পন্ন ব্যক্তিকে পরিষ্কার/দৃঢ়ভাবে ব্যাখ্যা করতে হবে যাতে সে কার্য পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারে। ব্যাখ্যা করার উদ্দেশ্য হোল client এর উৎকন্ঠা/উদ্বেগ কমিয়ে দেওয়া।

iii) অনুভূতির প্রকাশ (Expression of feelings) : Client বা মক্কেলকে সক্ষম করে তুলতে হবে যাতে সে তার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারে কোন রকম ভয় না পেয়ে। তাকে উৎসাহিত করতে হবে তার অনুভূতি ব্যক্ত করার জন্য। এই পরিস্থিতি তাকে সুযোগ করে দেয় তার ব্যর্থতাজনিত হতাশার স্তরকে কমিয়ে দেওয়ার। পরামর্শদানের সময় কথোপকথন মক্কেলের প্রয়োজন, চাহিদা এবং আগ্রহের উপর কেন্দ্রীভূত করতে হবে, শুধুমাত্র শুনে গেলেই হবে না। মক্কেলের প্রক্ষোভকে ব্যক্ত করার সুযোগ করে দিতে হবে যেমন - হতাশা, ভয়, বিরুদ্ধাচারন, ঘৃনা এবং রাগ।

iv) পারস্পরিক আস্থা (Mutual Trust) : যেমন গ্রহনীয়তা প্রয়োজন, তেমন পারস্পরিক আস্থা ও গুরুত্বপূর্ণ এই চিকিৎসাজনিত সম্পর্কের ক্ষেত্রে প্রয়োজন। যদি আমরা দেখি আমাদের পৃথিবী বন্ধুত্বপূর্ণ এবং আস্থা ভাজন জায়গা, আমরা বাস করি। তাহলে আমাদের মধ্যে কাজের উপর ভরসা রাখার সক্ষমতা আনতে পারব এবং এর ভিত্তি দাঁড়িয়ে আছে সততা, সংযুক্তি ও অখন্ডতার উপর।

v) বোঝাপড়া (Understanding) : পরামর্শদাতা যখন তার নিজের বোঝাপড়ার ধারনা বাড়াবে তখন তার ভালোভাবে মক্কেলের আচরণ অনুধাবন করতে পারবে। প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিজস্ব অনুভূতি এবং অনুপ্রেরণা বিশ্লেষণ করতে চায় এবং স্বাভাবিকভাবেই সে কিছু সাহায্য চায় ব্যক্তিগত পারস্পরিক সম্পর্কের সম্বন্ধে দক্ষতা বাড়ানোর জন্য।

vi) সমানুভূতি এবং সহানুভূতি (Empathy and sympathy) : সাহায্যকারী সম্পর্কের একটি প্রয়োজনীয় গুন হচ্ছে সমানুভূতি। এই ক্ষমতা দ্বারা অপর কোনো মানুষের অনুভূতিকে স্পর্শ করতে পারা যায়। তার চোখ দিয়ে বাইরেটাকে দেখা যায়। কান দিয়ে শোনা যায়, হৃদয় দিয়ে উপলব্ধি করা করা যায়। কাউন্সেলিং তার দৃষ্টি কোন থেকে সমস্ত বিষয়টা উপলব্ধি করেন। Counselling process এ sympathy এর কোনো স্থান নেই।

vii) দৃঢ়তা (consistance) : দৃঢ়তা হচ্ছে একটি পরিমাপ যার মধ্য দিয়ে বোঝা যায় মক্কেল কতটা সুরক্ষা পাবে। মনঃস্তাত্ত্বিক রোগীদের সঙ্গে কাজ করতে গেলে দৃঢ়তা আমাদের ভীষন প্রয়োজন হয়।

viii) বাস্তবতা (Reality) : বাস্তবতা হচ্ছে ব্যক্তির নির্ভুল প্রত্যক্ষকরন সেটা নাকি সত্যিই ঘটছে তার মনের মধ্যে অথবা তার পরিবেশে।

Different aspects of Counselling as a profession (কাউন্সলিং এর উপাদান) ঃ-

Counselling এর মূল কেন্দ্র হচ্ছে "একজন ব্যক্তি" "সমস্যা" নিয়ে একটি "স্থান" এ -যখন পেশাদার প্রতিনিধি সাহায্য করল একটি নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার দ্বারা।

সুতরাং Counselling প্রক্রিয়ার 5 টি উপাদান আছে। ব্যক্তি (Person), সমস্যা (Problem), স্থান (Place), প্রক্রিয়া (Process) এবং কাউন্সিলার।

i) ব্যক্তি **(Person)** :- এখানে ব্যক্তি যে কেউ হতে পারে, সে মহিলা বা পুরুষ যাহাই হোক না কেন, যে ব্যক্তির সমাজে বাস করবার সামাজিক ও মানসিক সমস্যা আছে অথবা কোনও সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে, সে মক্কেল বা সমস্যা যুক্ত ব্যক্তি (client) হতে পারে। মক্কেলের সাহায্যের প্রয়োজন থাকা উচিৎ এবং ইহা প্রয়োজন পরিবর্ত্তীত নীতিগত হতে পারে অথবা পরামর্শ হতে পারে। যখন ব্যক্তি এই রকম সাহায্য পেতে আরম্ভ করে তখন তাকে মক্কেল (client) বলা হয়।

ii) সমস্যা **(Problem)** :- সমস্যা কোনও বাধা বা প্রয়োজন থেকে আসে অথবা হতাশা থেকেও সমস্যার সৃষ্টি হয়, অথবা মানিয়ে নিতে না পারলে সমস্যার সৃষ্টি হয়। একই সময় অনেক সমস্যা একসাথে আসে এবং মানুষের স্বাভাবিক জীবনের উপর আঘাত হানে। এই সব সমস্যা সাধারণত শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, চারিত্রিক ও পরিবেশের দিক থেকে আসে।

iii) স্থান **(Place)** :- ইহা একটি সমাজ সেবা সংস্থা এথবা সমাজ কল্যান বিভাগ। ইহা সাধারণত সমাজ কল্যান কাজ কর্মের সাথে যুক্ত কিন্তু ইহা শুধু সামাজিক সমস্যার উপর কাজ করে না। সাধারন মানুষের জন্যও কাজ করে। যে সব ব্যক্তির এই সব সমস্যার অভিজ্ঞতা আছে তাদের জন্য কাজ করে।

iv) প্রক্রিয়া **(Process)** :- Counselling হলো ব্যক্তির সমস্যা সমাধানের এক রীতি বিশেষ। সমস্যা গত ব্যক্তি বা মক্কেল যেহেতু জীবনের বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে মানিয়ে চলতে অক্ষম হয় তাই সে তখন উপযুক্ত সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে। যেহেতু এ কাজ একদিনের নয় তাই Counselling কে ধারাবাহিক প্রক্রিয়া (contionous process) বলা হয়। প্রতিষ্ঠান থেকে ব্যক্তি কর্মী কিন্তু সাহায্য নিয়ে তার ভূমিকা পালন করে। এর দ্বারা গৃহীত কার্যাবলী সমস্যা কবলিত ব্যক্তিকে সমস্যার মুখোমুখি হয়ে তা থেকে উত্তরণের পথ খুঁজে পেতে সাহায্য করে। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি যে বিশ্বাস ও সাহস হারিয়ে ফেলে, অনেক ক্ষেত্রে ধোঁয়াশার সৃষ্টি হয় এবং অন্য ব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্কর ক্ষেত্রে জোট পাকিয়ে নেয়, সেই অবস্থার হাত থেকে মুক্ত করতে ব্যক্তি কর্মী তার পেশাগত জ্ঞান ও দক্ষতার ভিত্তিকে নির্দিষ্ট কার্যপ্রনালী অবলম্বন করতে হয়। উপযুক্ত কার্যপ্রণালীর প্রয়োগ ছাড়া সমস্যা থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করা সম্ভব নয়।

v) **Counsellor** :- কাউন্সিলিং হল একটি প্রথাগত পদ্ধতি যা এই পেশাদার প্রথাকে বিভিন্ন ভাবে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তি একজন মক্কেলকে একটি সঠিক দিকে নিয়ে যেতে সাহায্য করে। সাধারণভাবে কাউন্সেলার এই কাউন্সিলিং প্রথায় বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে যেমন ব্যক্তি, দল অথবা পরিবারে পরামর্শদান করে মক্কেলকে তার জটিল অবস্থা থেকে বের করে আনা হয়।

Types of Counselling (পরামর্শদানের শ্রেণীবিভাগ) ঃ-

পরামর্শদানকে দু ভাগে ভাগ করা যেতে পারে - ব্যক্তিগত ও দলগত।

১। Individual Counselling (ব্যক্তিগত পরামর্শদান) ঃ যখন কোন ব্যক্তিকে একক ভাবে পরামর্শ

দেওয়া হয় তখন তাকে বলে ব্যক্তিগত পরামর্শদান (Individual Counselling) । অনেকে মনে করেন যে, পারমর্শদান ব্যক্তিগতই হওয়া উচিত। কারণ -

i) সমস্যা মূলত ব্যক্তিগত,

ii) অনেক ক্ষেত্রে সমস্যার কারণ ও পরিস্থিতির মধ্যে আপাত সাদৃশ্য থাকলেও বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে তার প্রতিফলন বিভিন্নভাবে হয়।

ব্যক্তিগত পরামর্শদানে পরামর্শদাতা ও গ্রহীতার মধ্যে খোলাখুলি আলোচনা এবং ভাবের আদান প্রদান সমস্যার বার অনেকাংশে লাঘব করে। এছাড়া এমন অনেক সমস্যা আছে বিশেষ করে আচরণগত সমস্যা, যেখানে ব্যক্তিগত পরামর্শদান চাকরির সাক্ষাৎকারের মত নয়। এখানে সাক্ষাৎকারীকে যথেষ্ট স্বাধীনতা দেওয়া হয়। পারস্পরিক আলোচনা, তথ্যের আদান-প্রাদন, ভাব বিনিময় প্রভৃতি প্রাধান্য প্রায়।

Scope of Individual Counselling (সাধারণতঃ নিম্নলিখিত সমস্যায় ব্যক্তিগত পরামর্শদান কার্যকরী হয়)

ক) আচারণগত সমস্যা।
খ) কারোর সঙ্গে ভুল বোঝাবুঝি।
গ) প্রণয়ঘটিত আচরণ।
ঘ) পারিবারিক সমস্যা।
ঙ) অকারণ ভয় এবং দুশ্চিন্তা।
চ) বয়সন্ধিক্ষণের বিশেষ সমস্যা।
ছ) পাঠক্রম সম্পর্কে সিদ্ধান্ত।
জ) ভবিষ্যৎ বৃত্তি - সম্পর্কে পরিকল্পনা।

Interview (সাক্ষাৎকার) ঃ-

সাক্ষাৎকার হল এমন একটি মাধ্যম বা প্রক্রিয়া বা পরামর্শদানে ব্যবহৃত হয়। ইহাকে ইতিবাচক হিসাবে ব্যবহার করা যাবে, যাহা তথ্য দেবে অথবা ইহাকে ব্যবহার করা যাবে একটি প্রক্রিয়া হিসাবে যাতে সমস্ত অংশগ্রহণকারীর বৃদ্ধি এবং পরিবর্ত্তন হয়। এই সাক্ষাৎকার তিনটি স্তরে বা ধাপে বিভক্ত (Phases/Stages) করা হয়ে থাকে, যথা প্রাথমিক, মধ্যবর্ত্তী এবং সমাপ্তি স্তর।

i) **Initial Stage (প্রাথমিক পর্যায়)** ঃ প্রাথমিক পর্যায়ের গুরুত্ব অনেক, কারণ ইহার সম্পর্ক স্থাপনের মূল্যের জন্য - যাহা সমস্ত প্রকার সাহায্যের ভিত্তি। প্রাথমিক পর্যায়ের সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী এবং সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি বা মক্কেলের মধ্যে যোগাযোগ উদ্বেগ এবং আশঙ্কা পূর্ণ থাকে, বিশেষ করে যারা এই প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত থাকে। সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীর প্রথম কাজ - একটি সাচ্ছন্দময় বিধিবর্হির্ভুক্ত পরিবেশ সৃষ্টিতে সাহায্য করা যাতে সে এবং তার মক্কেল কাজ আরম্ভ করতে পারে। ভূমিকা, উদ্দেশ্য এবং পরিকল্পনার ব্যাখ্যা করতে পারে।

ii) **Middle Stage (মধ্যবর্ত্তী পর্যায়)** ঃ সাক্ষাৎকার গ্রহণের মধ্যম পর্যায়ে, কর্মী সুসম্পর্ক স্থাপন ও তথ্য সংগ্রহের পর, বিভিন্ন সমস্যাবলী যাচাই বা পরীক্ষা করার চেষ্টা করবে। সত্যিকার সমস্যার গভীরে প্রবেশ করে বিভিন্ন সম্ভাব্য সমাধানের উপায় বের করে এবং মক্কেলকে সাহায্য করে। এই সব সমাধানের উপায় ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করবে। সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী এই সম্বন্ধে তার নিজস্ব অনুভূতি বা মনোভাব সম্পর্কে সচেতন হবে এবং অনান্য অসুবিধা জনক বিষয় সম্পর্কে ও সজাগ হবে এবং তাদের সাথে অবশ্যই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে। সে আলোচনার জন্য মক্কেলের প্রয়োজন সম্বন্ধে সজাগ হবে এবং কথা প্রকাশ করার জন্য তাকে সাহায্য করবে।

iii) **Terminal Stage (সমাপ্তি পর্যায়)** - পারস্পরিক ক্রিয়ার সমাপ্তি যৌথভাবে অর্থাৎ সাহায্য প্রদানকারী এবং সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি, উভয়েই সিদ্ধান্ত নিয়ে করা উচিৎ। এই স্তর সব থেকে ভাল আলোচনা করার জন্য এবং সর্বশেষ সাক্ষাৎকারের আগে বিভিন্ন দিক নিয়ে বার বার আলোচনা করা। তবুও মাঝে মাঝে সাক্ষাৎকার নেওয়ার প্রয়োজন কারণ ইহা সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিকে অনেক সময়ের জন্য একা সমস্যা মোকাবিলা করতে সাহায্য করে।

সাহায্যকারী প্রক্রিয়ার সমাপ্তি সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী এবং মক্কেলের মধ্যে অনেক রকম অনুভূতির সৃষ্টি করে-ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয়েই।

Objective of Interview (সাক্ষাৎকার গ্রহণের উদ্দেশ্য) -

i) সামাজিক সমস্যা সম্পর্কে জানা।

ii) Client বা মক্কেলকে আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা দান করা।

iii) মানসিক ক্ষতগুলিকে ভরাট করা।

iv) সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপনে উদ্দীপ্ত করা।

v) সমস্যাগত ব্যক্তির মনোবল ফিরিয়ে দেওয়া।

Techniques of Interviewing (সাক্ষাৎকার গ্রহণের কৌশল) -

Counselling এ সাক্ষাৎকার গ্রহনের নির্দিষ্ট বা বিশেষ কৌশলগুলি হলো ঃ-

১) প্রকাশ করা (Exploration) - বয়স ইত্যাদি দিয়ে প্রশ্ন শুরু করে open ended (মুক্ত ধরনের প্রশ্ন) প্রশ্ন দিয়ে মক্কেলের অনুভূতি; অভিজ্ঞতা প্রকাশের দিকে অগ্রসর হওয়া প্রয়োজন। ইহা সমস্যা নির্ণয়ের উদ্দেশ্যে সামঞ্জস্য পূর্ণ বা সঠিক তথ্য পেতে সাহায্য করে, এবং মক্কেলকে সাহায্য করে সমস্যাবলী বিভিন্ন অপ্রকাশিত ক্ষেত্রে চিন্তা ভাবনা করতে এবং সমস্যার গভীরে যেতে ও সাহায্য করে।

২) অবগতি করানো (Ventilation) - ইহার অর্থ সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি বা মক্কেলকে সাহায্য করা যখন সে কিছু প্রকাশ করতে তীব্রভাবে অনুভূতি সম্পন্ন হবে, কিন্তু দ্বিধা বোধ করবে প্রকাশ করতে, কারণ থাকেনা তার কাছে কোন ও শব্দ নেই অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য। একবার যদি মক্কেল তার অনুভূতি নিজের মধ্যে আবদ্ধ করে রাখার থেকে মুক্তি পায়, তাহলে পরিষ্কার ভাবে তার সমস্যা

সম্পর্কে চিন্তা করতে পারবে এবং বাস্তব উপলব্ধি করার ক্ষমতা তীক্ষ্ণ হবে।

৩) বিষয়ে স্থানান্তরিত (Topic shift) - Counselor উদ্দেশ্য পূর্ণভাবে আলোচ্য বিষয় পরিবর্ত্তন করতে পারে, সম্ভবত কারণ ইহা যে, সে মনে করে আলোচ্য বিষয় ফলদায়ক নয় অথবা মক্কেল এই মুহূর্তে একটি স্পর্শ কাতর বিষয় নিয়ে আলোচনা করেছে।

৪) যুক্তি সংগত কারণ (Logical Reasoning)- Counselor সচেষ্ট হয় সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রয়োজনে মক্কেলকে একটি পদ্ধতি সম্মত পরিস্থিতির আনুপাতিক বিশ্লেষণে যুক্ত করতে। সে মক্কেলকে উৎসাহিত করে বিকল্প ছাড়া অথবা প্রত্যুত্তর খতিয়ে দেখতে এবং প্রতিটি সম্ভব্য সাড়ার জন্য পরিস্থিতির ভবিষ্যত সম্পর্কে ধারণা করতে।

৫) উৎসাহ প্রদান (Encouragement) - ইহা সম্পূর্ণ মক্কেলের সামর্থের উপর আত্ম বিশ্বাস প্রকাশের মাধ্যমে হয়ে থাকে। তার সাফল্যের স্বীকৃতি দিয়ে এবং আনন্দ প্রকাশ করি যা তাকে অনুভূতি জাগায় আরও ভাল করার জন্য। যেমন - আমরা করে থাকি, যখন কেউ পরীক্ষায় Distinction পায় বা খেলায় জেতে তখন আমরা অনেক উৎসাহ প্রদান করি।

৬) তথ্য জানানো (informing) - সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিকে পরিস্থিতির বিভিন্ন দিক সম্পর্কে তত্ত্বগত ভাবে অবহিত করা, প্রশাসনের সাথে যুক্ত বিভিন্ন পন্থা সম্পর্কে ধারণা দেওয়ার, উন্নয়নের বিভিন্ন পর্যায় সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি করা এবং বিভিন্ন নির্দিষ্ট বয়সে ও পরিস্থিতিতে আচরণের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে সচেতন বৃদ্ধি করা।

৭) সার্বজনীন বৈশিষ্ট্য দান করা (Generalization) - এই কৌশল ব্যবহার করা হয় মক্কেলের দোষী অথবা উদ্বেগ জনক অনুভুতি বা মনোভাবটাকে লঘু বা হ্রাস করতে, ইহার জন্য ঘটনার বা প্রতিক্রিয়ার চরিত্রকে সার্বজনীন বৈশিষ্ট্য প্রদান করা হয়, উদাহরণ স্বরূপ একজন বলতে পারে যে, প্রতিটি শিশু (ছেলে/মেয়ে) কৈশর বয়সে হস্ত মৈথুন করে থাকে, আমরা সবাই এখই মনোভাব পোষণ করি একইভাবে, যেহেতু তোমাদের সবাইকে এই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে আসতে হয়েছে সেই জন্য তার এই সব ঘটনা বা প্রতিক্রিয়ার জন্য দোষী সাবস্থ্য করা বা উদ্বেগ করার প্রঅেয়জন নেই।

৮) অংশবিশেষ নিয়ে আলোচনা (Partialization) - প্রাথমিক পর্যায়ে কেউ কেউ চেষ্টা করে সামগ্রিক সমস্যা কেবল একটি দিকে আলোকপাত করে কারণ সমস্ত সমস্যার মোকাবিলা করতে চায় না। সম্যসার একটি অংশকে বেছে নেওয়ার ক্ষেত্রে, যত্ন সহকারে দেখতে হবে, সমস্যার যে অংশ বেছে নেওয়া হয়েছে তা যেন তার কাছে আসু (immediate) গুরুত্বপূর্ণ; এবং কম সময়ে সংগৃহিত সম্পদের মধ্যে সমাধান করা যায়। যাতে তার মক্কেলের কষ্ট মোকাবিলা শ্রদ্ধা বৃদ্ধি পাবে।

৯) ব্যাখ্যা করা (Explaining) - এই কৌশল ব্যবহার করা হয় পরিস্থিতি বোঝার জন্য। মক্কেলকে সাহায্য করতে, অথবা ঘটনাবলীর বিভিন্ন দিক বুঝতে হবে। ইহা তাহাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে, সন্দেহ দূর করে ফুল উপলব্ধি সংশোধন করে। কিছু কিছু সময় কেউ কেউ তত্ত্বগত জ্ঞানের সাহায্য নিয়ে থাকে।

১০) পুর্নসু-নিশ্চিত করা (Reasurance) - ইহা ব্যবহার করা হয় মক্কেলের মধ্যে অবাস্তব উদ্বেগ, দোষ, সন্দেহ দূর করে নিরাপত্তার মানসিকতা তৈরী করতে। পুনরায় নিশ্চয়তার শক্তি নির্ভর করে counselor উপর মক্কেলের কতখানি আত্ম বিশ্বাস আছে তার উপর। যেভাবে কর্মী

পরিস্থিতিতে নিজেকে ব্যবহার করে - তাহাই মক্কেলের কাছে পূর্ণ নিশ্চয়তা হতে পারে।

১১) মধ্যবর্ত্তী পর্যায়ে আগ্রহের বর্হিপ্রকাশ (Externalization of Interest in the Middle Phase) - এই কৌশলে, মক্কেলকে পরিচালিত করা হয় তার কাছে স্থিত সখের (hobbies) মাধ্যমে আগ্রহের প্রকাশ ঘটাতে। তার আগ্রহ এই সমস্ত ক্রিয়া বা কার্য্যকে ঘিরে আবর্তিত হবে। সুতরাং তার আগের আভ্যন্তরিন সমস্যা লঘু বা হ্রাস বা গুরুত্বহীন হয়ে পড়বে এর দ্বারা, এবং সে বহির্বিশ্বের সাথে সম্পর্ক বা সংস্পর্শ রেখে যাবে।

১২) একাকীকরণ (Individualization) - ইহা সার্বজনীন করণের ঠিক বিপরীত। এর মধ্যে, মক্কেলকে অনুভব করাতে হয় যে, প্রতিক্রিয়া বা অনুভূতি হচ্ছে স্বতন্ত্র, এবং তার মক্কেলের উচিৎ নিজ দায়িত্ব গ্রহণ করা যদি সে তার সমস্যার করতে চায়।

১৩) সম্পদের ব্যবহার (Resource Utilizalization) - Counselling এ ইহা সর্বজন গৃহিত কৌশল, এবং প্রকাশ করে যে - মক্কেল যে সমস্ত সম্পদ পাবে, নিজেদের ব্যক্তিগত তথা সম্প্রদায়ের সম্পদ, মক্কেলকে সাহায্য করতে ব্যবহার করা হবে এবং তার বিধি সংগত স্বার্থ সুরক্ষিত করা হবে।

১৪) সীমা নির্দ্ধারণ (Limit Setting) - এর মধ্যে যুক্ত থাকে মক্কেলের আচরন ও কাজ নিয়ন্ত্রনের একটি নিদিষ্ট অবস্থা, কারণ এই সীমা বা অবস্থার বাইরে তাকে কাজ করার অনুমতি দিলে তার স্বার্থের/আগ্রহের অবনতি ঘটবে। ইহা অর্জন করা যায় কর্তৃত্ব (authority) ব্যবহার করে, অথবা সাক্ষাৎকারের আলোচনার সময় বিষয় পরিবর্ত্তন করে।

১৫) পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়া (Confrontation) - এখানে মক্কেল তার নিজের আচরনের অনুভূতির, প্রতিক্রিয়ার সহিত মুখোমুখি হয়। এই সব তার দৃষ্টি গোচর করা হয়, এবং পরিস্থিতিতে তার নিজরে প্রতিক্রিয়া বুঝতে বিভিন্নভাবে সাহায্য করা হয়। ইহা তাহার আভ্যন্তরীন প্রতিক্রিয়া। ব্যক্তির কাজে কাঙ্খিত পরিবর্ত্তনে প্রভাব ফেলে জীবনের পরিস্তিতিকে মোকাবিলা করার প্রয়োজন।

১৬) বর্ণনা বা ব্যাখা করা (Clarification) - ইহার সাথে যুক্ত থাকে বাস্তবকে ব্যাখ্যা করে বোঝানো, যাহা পরিস্কার এবং কল্পনার থেকে আলাদা। ইহা অবাস্তব এবং বদ্ধমূল ধারণাকে সংশোধন করে। ইহা অনুৎপাদিত আচরনের ধরনে পুনরাবৃত্তি সম্পর্কে সচেতন করে এবং ব্যক্তির মধ্যে এই ধরনের আচরনের জন্য দায়ী ego র ক্রিয়াকে প্রতিহত করতে সচেষ্ট হয়। এখানে মক্কেলকে তার নির্দিষ্ট আচার এবং অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন করা হয় যাহা তাহার বাস্তব উপলব্ধিকে বর্ণময় করেছিল, একবার সে এই বিষয়ে সচেতন হলে সে দেখতে পাবে কিভাবে তার কার্য্য বা ক্রিয়া তার নিজের সত্যিকার স্বার্থের বিরুদ্ধে কাজ করেছে। সে সেই জন্য; নিয়ন্ত্রন ক্ষমতার বিকাশ ঘটিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে তার বর্ত্তমান বাস্তব অবস্থা এবং সত্যিকার প্রয়োজন অনুসারে।

১৭) বিশদ অর্থ করা (Interpretation) - মক্কেলের আচরনের অর্থ প্রকাশ করে, অর্থাৎ তার পূর্বের অভিজ্ঞতার প্রভাব তার পিতামাতা, সন্তান ইত্যাদির সাথের অভিজ্ঞতা বর্ত্তমান ক্রিয়া বা কাজের উপর প্রভাব ফেলেছে। তার বর্ত্তমান কার্যকে শৈশবের অভিজ্ঞতার আলোকে ব্যাখ্যা করা হয় এবং বোঝানো হয় তার কাজ তার স্বার্থের পরিপন্থী।

২। **Group Counselling** (দলগত পরামর্শদান) ঃ দলগত পরামর্শ প্রদান একটি সুশৃঙ্খল উপদেশ এবং মত প্রদানের অথবা দুই অথবা অধিক ব্যক্তির উপস্থিতিতে তাদের মন্তব্য (Judgement) বা তাদের স্বভাব / আচরন (conduct), অথবা উভয়কে প্রভাবিত করার জন্য নির্দেশ প্রদান করা হয়। মানবজীবনে এমন অনেক সমস্যা আছে যার সমাধান দলগতভাবেই সম্ভব। এই সমস্যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল - পাঠাভ্যাস, প্রশ্নোত্তরের পদ্ধতি, নিয়মশৃঙ্খলা রক্ষা, মাদক দ্রব্য সেবনের কুফল, দলগত ঐক্য বজায় রাখা। আবার এরকম পরিস্থিতি ও দেখা যায় যখন একটি দল; যেমন - শিক্ষার্থী পরিষদ, একটি ক্রীড়াদল সামগ্রিকভাবে কোন অসুবিধার সম্মুখীন হয়ে পরামর্শদাতার সাহায্য গ্রহণ করে। এটাও দলগত পরামর্শদানের পরে প্রয়োজনবোধে পরামর্শদাতা দলের সকল সভ্য বা কোন সভ্যের সঙ্গে এককভাবে বসে আলোচনা করতে পারেন।

কি ধরণের বৈশিষ্টের পরিপ্রেক্ষিতে দল গঠন হবে তা নিয়ে বিতর্কের শেষ নেই। কেউ বলেন বয়সের ভিত্তিতে দল গঠন হওয়া উচিত। কেউ সেক্স (sex) এর ভিত্তিতে হবে। আবার কেউ কেউ বলেন, সমস্যার ভিত্তিতে হওয়া প্রয়োজন। অনেক আবার এই মত পোষণ করেন যে, দল গঠন কোন বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে হওয়া উচিত নয়। সভা গণের মধ্যে বৈশিষ্ট্যের তারতম্য থাকলেই দলগত পারমর্শদান অধিকতর ফলপ্রসূ হয়। কজনকে নিয়ে দল গঠন হবে সে সম্পর্কে নির্দিষ্ট কোন নিয়ম নেই। সাধারনত ৬ থেকে ৮ জনকে নিয়েই দল গঠন করা উচিত।

Need for group counselling of Importance of groups counselling (দলগত পরামর্শদানের প্রয়োজনীয়তা) ঃ দলগত পরামর্শদানের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে নিম্নোক্ত কথা বলা যেতে পারে।)

i) সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি উপলব্ধি করতে পারে যে, তার মত অনেকেই সমস্যায় আক্রান্ত।

ii) এক সময় যে সব তথ্য ও পরামর্শ ব্যক্তির অগ্রাহ্য মত দলের অন্যান্যরা সেগুলিকে সমর্থন করার ফলে সে ও সমর্থন করে।

iii) একসঙ্গে কাজ করার দরুণ দলের সকলে পরস্পর পরস্পরকে উৎসাহিত করে।

iv) দলের মধ্যে থাকায় সকলেই সমস্যার অংশীদার হয়। ফলে ব্যক্তিগত সমস্যার ভার অনেকাংশে লাঘব হয়।

v) দলগত পরামর্শদানে সময় ও অর্থের সাশ্রয় হয়।

এ ছাড়া আরোকতগুলি Counselling (পরামর্শদান) এর প্রকার আছে।

Defferent Technique of Counselling (পরামর্শদানের বিভিন্ন কৌশল) ঃ-

Directive of perscuiiptive or Counsellor - Centred Counselling (প্রত্যক্ষ অথবা কাউন্সেলার কেন্দ্রিক পারমর্শদান) - ডাইরেকটিভ কাউন্সেলিং এর প্রধান প্রবক্তা হলেন ই. জি. উইলিয়ামসন (E. G. Williamson)। ইহা মুলতঃ কাউন্সেলার কেন্দ্রিক। তিনি এই ধরণের counselling এর ক্ষেত্রে পূর্ব প্রস্তুতি নিয়ে থাকেন। পরামর্শগ্রহীতার কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তি পরামর্শদাতা সমস্যার কারণ নির্ণয় করেন এবং তার ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রধান ভূমিকা পালন করে।

পরামর্শদাতা তথ্য প্রদান; বিশদ ব্যাখ্যা ও পরামর্শদানের মাধ্যমে পরামর্শগ্রহীতার চিন্তাভাবনাকে পরিচালিত ও নিয়ন্ত্রিত করার চেষ্টা করেন। পরামর্শদাতার এই ধরণের ভূমিকার জন্য এই পরামর্শদান প্রক্রিয়াকে ডাইরেকটিভ বা কাউন্সিলার কেন্দ্রিক বা সক্রিয় দৃষ্টি ভঙ্গী কৌশল বলে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

Williamson এই ধরণের পরামর্শদানের সাতটি পর্যায়ের (Phases/Stages) কথা বলেছেন -

১। Starting the session (সূচনা/ভূমিকা) - প্রাথমিক কথোপকথনের পর সু-সম্পর্ক (rapport) তৈরী করে পরমার্শদানের সূচনা করা হয়।

২। Analysis (বিশ্লেষণ) - পরামর্শগ্রহীতার সমস্যা জানার জন্য বিভিন্ন প্রয়োগ করা হয়। যেমন - অভীক্ষা, সাক্ষাৎকার, পর্যবেক্ষণ ইত্যাদি দ্বারা নানা বিধ তথ্য সংগ্রহ করা।

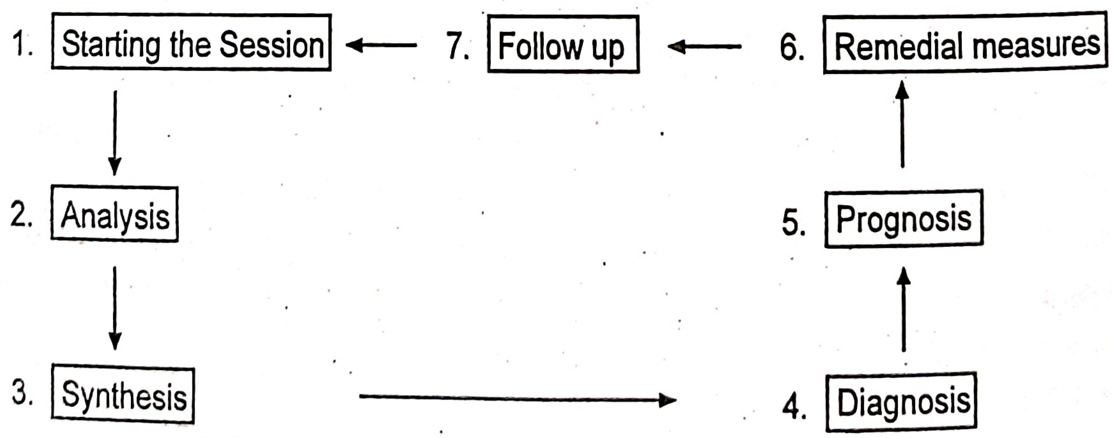
৩। Synthesis (সংশ্লেষণ) - সংগৃহীত তথ্যগুলি এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে পরামর্শগ্রহীতার ক্ষমতা-দূর্বলতা, অভিযোজন ক্ষমতা, ব্যর্থতা, দায়-দায়িত্ব, ব্যক্তিত্ব ও পরিবেশের স্পষ্ট ছবি পাওয়া যায়।

৪। Diagnosis (সমস্যা নির্ণয়) - এই স্তরে সংগৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে সমস্যার কারণ নির্ণয় করা হয়। কারণ নির্ণয়ে দুটি স্তর আছে। প্রথমতঃ সমস্যার নির্দ্দিষ্টকরণ অর্থাৎ কিভাবে সমস্যাটি সৃষ্টি হল তা দেখা। দ্বিতীয়তঃ কারণ অনুসন্ধান অর্থাৎ এখানে অতীত ও বর্তমান আস্থার পরিপ্রেক্ষিতে সমস্যার কারণ নির্ণয় করা।

৫। Prognosis (পরামর্শদান) - এই স্তরে পরামর্শদাতা পরামর্শগ্রহীতাকে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে বলেন, যেমন - এই সমস্যা কিভাবে এল; সমস্যার কারণগুলি কি, এই অবস্থা চলতে থাকলে ভবিষ্যতে কি হবে। এর সমাধান কি; কিভাবে সমাধান করা যায় ইত্যাদি। এই উত্তরের মধ্য পরামর্শগ্রহীতাকে সমস্যা সমাধানের সম্ভাব্য পথ বলে দেন।

৭। Follow-up (অনুসরণ করা) - পরামর্শগ্রহীতার সমস্যা দূর করে তার পরিবেশের সঙ্গে যাতে সুস্থভাবে সঙ্গতি বিধান করতে পারে তা দেখা ও পুনরায় যাতে সমস্যাক্রান্ত না হয় তার ব্যবস্থা করা।

নিম্নে প্রত্যক্ষ পরামর্শদান প্রক্রিয়াটিকে চিত্রাকারে রূপ দেওয়া হল ঃ-



প্রত্যক্ষ পরামর্শদান প্রক্রিয়া সুবিধা ঃ-

i) সময় বাঁচে কারণ পদ্ধতিটি অপেক্ষাকৃত বেশী counsellor নির্ভর এবং তিনি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা অনুযায়ী এগোন।

ii) ব্যক্তি নয়, এখানে সমস্যাটি প্রধান বিবেচ্য।

iii) এখানে প্রাক্ষোভিক (emotional) দিকের চেয়ে মুল বস্তু নির্ভর সমস্যার সমাধানে বেশী নজর দেওয়া হয়।

iv) এই পদ্ধতি প্রধানত নির্দেশমূলক।

অসুবিধা ঃ-

১। এখানে পরামর্শগ্রহীতা নিজের সমস্যা সমাধানের উপায় বার করতে না পারার জন্য ভবিষ্যতে একই ধরণের সমস্যায় মানিয়ে নিতে ব্যর্থ হয়।

২। এক্ষেত্রে, পরামর্শগ্রহীতা অতিরিক্ত পরামর্শদাতার উপর নির্ভর হয়ে পড়েন।

৩। এই উপায়ে emotional সমস্যার সমাধান করা হয় না।

৪। অনেক সময় অনেক তথ্যই পরামর্শদাতার অজানা থেকে যায়।

৫। সুষ্ঠু ব্যক্তিত্ব বিকাশে অন্তরায় হয়।

৬। আত্মবিশ্বাস ও আত্মসচেতনতা বিকাশে এই পদ্ধতি সহায়ক নয়।

Who is a counselor? Who is a professional counselor and what are his credentials?

What is counseling (কাউন্সেলিং কী?)

কাউন্সেলিং এমন একটি পদ্ধতি যেখানে একজন মানুষ তার সমস্যার কথা কাউন্সেলারকে জানায় এবং দুজনের আলোচনার মাধ্যমে সমস্যাটির বিশ্লেষন করা হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে কাউন্সেলী অর্থাৎ সমস্যাটি যার যে নিজে সমস্যাটির রূপ, কারণ, প্রকৃতি ও গভীরতা সম্বন্ধে সচেতন হয়ে ওঠে এবং সম্ভাব্য সমাধান খুঁজে পেতে চেষ্টা করে। কাউন্সেলার এক্ষেত্রে আয়নার মত পুরো সমস্যাটি কাউন্সেলীর চোখের সামনে তুলে ধরেন, সম্ভাব্য সমাধানের কথা আলোচনাও করে থাকেন। কিন্তু কখনোই নিজস্ব মতামত কাউন্সেলীর ওপর চাপিয়ে দেন না।

Counsellor (কাউন্সেলার) ঃ- কাউন্সেলিং হল একটি প্রথাগত পদ্ধতি যা এই পেশাদার প্রথাকে বিভিন্ন ভাবে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে প্রশিক্ষনপ্রাপ্ত ব্যক্তি একজন মক্কেলকে একটি সঠিক দিকে নিয়ে যেতে সাহায্য করে। সাধারণভাবে কাউন্সেলার এই কাউন্সেলিং প্রথায় বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে যেমন - বক্তি, দল অথবা পরিবারে পরামর্শদান করে মক্কেলকে তার জটিল অবস্থা থেকে বের করে আনা হয়।

Professional Counsellor (পেশাদার কাউন্সেলার) ঃ- কাউন্সেলিং কথাটির সাধারণ মানে হল

পরামর্শ দেওয়া। প্রথাগত ভাবে যেমন কাউন্সেলিং হয়ে থাকে, তেমনি প্রথামুক্ত পদ্ধতিতেও কাউন্সেলিং হয়। প্রথাগতভাবে কাউন্সেলিং করেন Psychiatrist বা Psychologist - রা। Psychiatrist হলেন M.B.B.S. ডিগ্রী পাশ করা ডাক্তার যাঁর D. P. M. (Diploma in Psychiatric Medicine) বা ঐ জাতীয় কোন ডিপ্লোমা বা ডিগ্রী (যেমন MD in Psychiatry) আছে। এই কাউন্সেলিং পদ্ধতির ক্ষেত্রে পেশাদার কাউন্সেলাররা না থাকেন তাহলে পেশাদারিত্ব বজায় থাকবে না। এঁরা জটিল যে কোন মানসিক ব্যধির চিকিৎসা করার সময় প্রয়োজন অনুসারে কাউন্সেলিং করে থাকেন এবং প্রয়োজন হলে Psychiatrist রা ঔষুধ ও দিয়ে থাকেন। একমাত্র ডাক্তাররা ছাড়া অন্য কেউ ঔষুধ দিতে পারেনা না। তাঁরা কোন ব্যক্তির মানসিক বিশ্লেষণ করেন, রোগের সম্ভাব্য কারণ পর্যালোচনা করেন ও তার সমাধানের পথ খুঁজে পেতে ঐ ব্যক্তিকে সাহায্য করেন। মানসিক ব্যধি বা জটিল মানসিক লক্ষণ সম্পন্ন মানুষদের এই ধরণের Psychiatrist বা Psychologist দের সাহায্য নিতে হয়। তাঁরা প্রথাগত কাউন্সেলিং এর সাহায্যে রোগীদের সুস্থ করে তোলেন।

তবে, বিধিযুক্ত শিক্ষা লাভের জন্য এই ধরনের পেশাদার সংগঠনে যুক্ত হবার পর তারা পরামর্শ প্রদানকারীকে স্বীকৃতি দেয়। মানপত্র (certificate) এবং লাইসেন্স পাবার জন্য এবং ব্যবহারিক প্রয়োগের জন্য তাদের শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, অভিজ্ঞতা এবং পীড়া নির্ণয় সংক্রান্ত দক্ষতা ইত্যাদি মান পূরন করা প্রয়োজন। মানপত্র পরামর্শ প্রদানকারীকে, একজন যোগ্য ব্যবহারকারী হিসাবে স্বীকৃতি দেয়, এবং পেশার শিরোনাম গ্রহন করতে কতৃত্ব বা মনোনীত (authorize) করে। অন্যদিকে লাইসেন্স হচ্ছে একটি বিধিযুক্ত প্রক্রিয়া, যাহা রাজ্যসরকার কর্তৃক অনুমোদিত হয় এবং ইহা প্রয়োগ এবং পেশার শিরোনাম নিয়ন্ত্রন করে।

এছাড়াও পেশাগত জ্ঞান বৃদ্ধি করার জন্য পরামর্শপ্রদানকারীর প্রয়োজন continuicy educational পাঠক্রম শিক্ষা নেওয়া, আলোচনাচক্রে যোগদান করা (workshop) অথবা conference অথবা অধিবেশনে প্রবন্ধ (paper) পেশ করা অথবা অন্য সহযোগী পাঠ্যক্রমে শিক্ষা লাভ করা।

পেশাগত পরামর্শপ্রদানকারী (Professional Counsellor) - প্রাথমিক পর্যায়ে সাহায্য এবং নির্দ্দেশনার (guidence) প্রয়োজন হয় এবং পরবর্ত্তী পর্যায়ে পেশাগত সংগঠনে সক্রিয়ভাবে কাজে অংশগ্রহণ করে, এবং পেশাদার পত্রপত্রিকায় লেখার কাজ শুরু করতে সচেষ্ট হয়।

Skills of Counsellor (কাউন্সেলারের সাধারণ দক্ষতাবলী) ঃ -

a) কাউন্সেলীকে আপন করে নিতে পারা চাই যাতে কাউন্সেলীর পক্ষে মন খুলে কথা বলা সহজ হয়।

b) ধৈর্য ধরে মানুষের কথা শোনবার ক্ষমতা বিশেষত অপরের কথা শোনায় আগ্রহ দেখানো কাউন্সেলারের একটি বড় গুন।

c) কাউন্সেলীকে কথা বলার স্বাধীনতা দেওয়ার পাশাপাশি স্বচ্ছন্দভাবে আলোচনা চালানোর উপযোগী প্রশ্ন করতে পারা।

d) সম্পূর্ণ গোপনীয়তা বজায় রাখা।

e) অযথা আলোচনায় ব্যাঘাত সৃষ্টি না করা বা অন্যের ব্যক্তিগত বিষয়ে অকারণে নাক না গলানো।

f) এম্প্যাথি (empathy) বা অপরের চোখ দিয়ে কোন বিষয়কে দেখা বা অপরের কান দিয়ে শোনা বা মন দিয়ে উপলব্ধি করা।

g) কাউন্সেলীকে উপযুক্ত গুরুত্ব দেওয়া।

h) বিভিন্ন বিষয়ে আগ্রহী হওয়া এবং নিজের চিন্তা শক্তিকে ক্ষুরধার রাখা।

i) নৈর্ব্যক্তিকে বিশ্লেষণ ক্ষমতা,

j) আত্মসচেতন থাকা এবং মানুষকে আত্মসচেতন করে তুলতে পারা।

k) বিষয়টি সম্বন্ধে উপযুক্ত জ্ঞান, ধারণা ও শেখার ইচ্ছা বজায় রাখা।

Counsellor Credentials or Quality of a good Counsellor (কাউন্সেলারের বা পরামর্শদানকারীর গুনাবলী) ঃ -

ভালো কাউন্সেলার হতে গেলে কতগুলি সাধারণগুন থাকা দরকার, যেমন -

i) ডিগ্রী বা ডিপ্লোমা না থাকলেও মনোবিদ্যা বিষয়ে যথেষ্ট পড়াশোনা থাকতে হবে।

ii) মানুষকে বোঝার ইচ্ছে ও ক্ষমতা স্বাভাবিকভাবেই থাকতে হবে।

iii) অন্যের কথা শোনার কান ও অন্যের মানসিকতা বোঝার মন থাকা দরকার। Empathy -র কথা প্রথম অধ্যায়েই বলা হয়েছে।

iv) ধৈর্যশীল হতে হয়, যাতে শান্তভাবে অপরের অনুভূতি বোঝার জন্য অপেক্ষা করা যায়া। Counsellee এসেই গড় গড় করে তার অসুবিধের কথা বলে যাহে এমন আশা করতে নেই।

v) মানুষের জীবনের বিভিন্ন সমস্যা গুলোর সম্বন্ধে অবহিত হওয়া দরকার যাতে সমস্যার প্রকৃতি বুঝতে সুবিধা হয়।

vi) কাউন্সেলারদের অর্ন্তদৃষ্টি খুবই প্রখর হয়। তাঁরা সহজেই ঘটনার ঘনঘটা থেকে মূল সমস্যাটি বার করে নিতে পারনে।

vii) তাঁরা সাধারণতঃ মানুষের সঙ্গ পছন্দ করেন। মানুষের সঙ্গে মেলামেশায় ও আলাপচারিতায় তাঁরা সব সময়েই আগ্রহী হন।

viii) কাউন্সেলারদের সবচেয়ে বড় গুন সুন্দর করে গুছিয়ে কথা বলতে পারা। কথা বলেই তাঁরা ভেঙে পড়া মানুষের মনকে চাঙ্গা করে তোলেন, প্রশ্নের মাধ্যমেই মানুষের মনের গভীরে ডুব দেন। কথোপকথনের ভেতর দিয়েই সাধারণতঃ কাউন্সেলিং করা হয়ে থাকে।

ix) কাউন্সেলীর ব্যক্তিগত সুখ-দুঃখ ও সমস্যার দ্বারা কখনোই কাউন্সেলারের প্রভাপিত হয়ে পড়া উচিত নয়।

x) অনেক সময় অতিরিক্ত চাপে ক্লান্ত কাউন্সেলারকে ভারমুক্ত হতে অন্য কাউন্সেলারের সাহায্য নিতে হয়।

xi) কোন বিশেষ ক্ষেত্রে কাউন্সেলারদের ঐ বিষয়টি সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা দরকার, যেমন-ম্যানেজমেন্টের

কাউন্সেলিং করতে ঐ বিষয়টি জানতে হবে, শ্রেণীকক্ষের সমস্যা বুঝতে শিক্ষা বিজ্ঞান, চিকিৎসাশাস্ত্রে সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত কাউন্সেলিং এ ডাক্তারির বিষয়ে জ্ঞান থাকা অত্যন্ত জরুরী। সেই মত কাউন্সেলারদের ও Specialisation থাকে।

Duties of Counsellor (কাউন্সেলারের কর্তব্য) ঃ-

a) সাক্ষাৎ বা আলোচনার নির্দিষ্ট দিন, সময় ও স্থান ঠিক করা।

b) আলোচনার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করা।

c) আলোচনার বিষযবস্তু নির্ধারণ করা।

d) কথপোকথনের সময় প্রয়োজনীয় তথ্য লিপিবদ্ধ করা।

e) কোনো সময়েই অযথা তাড়া হুড়ো না করা।

f) কাউন্সেলীর কোনো বিশেষ মানসিক অস্থিরতার সময় মাথা ঠান্ডা রেখে স্থিরভাবে কাউন্সেলীকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করা।

What is "burnout". Step can be taken to prevent burnout ("বার্নআউট" কি। বার্নআউটকে প্রতিরোধ করতে গেলে কি কি পদক্ষেপ গ্রহণ করা দরকার) ঃ-

Burnout বা দগ্ধানো মানসিক অবস্থার সাথে (Psychological condition) মানসিকতার জনিত রোগ এবং মানিয়ে চলার প্রয়োজনের বিষয় বর্ণনা করে। ইহা অবশ্য একটি অথবা অনেক কারণ একসাথে একজন ব্যক্তির আশা-আকাঙ্খা এবং প্রাত্যহিক জীবনের চাহিদা পূরণে মোকাবিলা করতে অসমর্থ হওয়ার কথা প্রকাশ করে।

একটি কাজ মানসিক চাপজনিত হয়, যখন ইহা ব্যক্তির আশা-আকাঙ্খা পূরণে সফল হয় না। মানসিকচাপ নিম্ন লিখিত ভাবে প্রতীয়মান হয় ঃ-

শারীরিক লক্ষন (Physical symptom) :-

i) শারীরিক, ক্লান্তি, নিদ্রাহীণতা, ভীত হওয়া, নার্ভাস হয়ে পড়া, উত্তেজনা বৃদ্ধি পাওয়া, যন্ত্রনা এবং হজমের গন্ডোগোল হওয়া।

ii) মানসিক লক্ষণ হতে পারে হতাশার আকারে।

iii) অসহিষ্ণু হয়ে পড়া, প্রেরণার অভাব, নিজেকে দোষী বাবা, যাহা খুব নিবিড় সম্পর্কযুক্ত এবং একজন রোগীর মৃত্যুর পর ঘটতে পারে।

iv) আচরণ গত লক্ষণ (behavioural symptoms) সমুহ প্রকাশ করে কর্মীদের মধ্যে দন্দ্ব এবং রেষারেষির মাধ্যমে।

দগ্ধানো নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট প্রকাশ করে -

i) আবেগের নিশ্বোষকরন (emotion exhaustion),

ii) নিজস্বীকরণ অর্থাৎ অনুভূতিহীনতা, অথবা গ্রহীতার প্রতি নির্লিপ্ত বা নিস্পৃহভাব।

iii) নিজের নৈপুন্য বা সম্পাদিত কাজ সম্পর্কে কম ধারণা - কাউকে যাচাই করার প্রবণতা, সর্বদা নেতিবাচক এবং অসন্তোষ্টির মধ্যে বিচরণ করা।

দগ্ধানোর কারণ (Factors causing burnout) :-

i) রোগীর /ব্যক্তির আচরণ।

ii) কাজের অবস্থা।

iii) আবেগ নিশেষিত হওয়া।

iv) শারীরিক বিচ্ছিন্নতা।

v) রোগ নিরাময় সংক্রান্ত সম্পর্ক।

vi) ব্যক্তিগত বাধা / অসুবিধা।

vii) মানসিক বিচ্ছিন্নতা।

দগ্ধানো প্রতিরোধ (Steps to prevent burnout) :-

i) বিশ্রাম নেওয়া।

ii) নিয়মিত কাজের মাঝে ছুটি নিয়ে বেড়াতে যাওয়া।

iii) ছুটির দিনে পরিবারের পেছনে সময় দেওয়া।

iv) সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং নিয়মিত সময়ে খাওয়ারের অভ্যাস করা।

v) অবসর সময়ে কোন কর্মের সাথে যুক্ত থাকা।

vi) নিজের হবি (hobby) টা নিয়ে সময় দেওয়া বা সময় কাটানো।

vii) যোগব্যায়াম করা, ধ্যান করা, ম্যাসাজ করানো। যেগুলো করলে শরীর ও মন উভয় ভালো থাকে।

viii) সমস্যার সমাধানের জন্য নেটওর্য়াকিং তৈরী করা।

ix) কাজের জায়গায় ম্যানেজারিয়াল স্ট্রেস কাটানো।

x) সহমর্মিতা প্রকাশ করা।

Indigenous approaches of help and Self-help (কাউন্সিলিং এর বিকল্প প্রথা) ঃ

Yoga (যোগা) ঃ সংস্কৃতি সাহিত্যে যোগা (yoga) শব্দটি প্রায় ব্যবহার হয়ে থাকে। এই শব্দটি আমাদের কথিত শব্দের মূল "ynj" থেকে নেওয়া হয়েছে, এবং যার অর্থ একত্রে বন্ধন (bind together)। যোগ (yoga) শব্দটি শরীরে সেই আধ্যাত্মিক উপলব্ধি (body of spiritual) এবং কৌশলকে বর্ণনা (technique) করে, যাহা ভারতবর্ষে দীর্ঘদিন ধরে লালিত পালিত হচ্ছে এবং ভারতীয় সংস্কৃতিতে এবং মানুষের জীবনে একটি পরিচিত অংশ হিসাবে বিবেচিত হয়। কিছু জনের মতে যোগ হচ্ছে মানুষের মনের দ্রুত গতিকে নিয়ন্ত্রন বা নিষেধ আরোপ। যোগা (yoga) ত্যাগ সংক্রান্ত বিশ্বাসের

(devotional beliefs) থেকে ব্যক্তিগত পরীক্ষার উপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত। যোগ অভ্যেস কোন ও জাত, বর্ণ, নির্দিষ্ট ধর্মানুরাগী উপর নির্ভর করে না, ইহা সবাই অভ্যেস (Practice) করতে পারে। যোগ (yoga) মানুষকে আত্ম-উপলব্ধির পথে অনগ্রসর করে যাহা মানুষের আভ্যন্তরীন স্বভাবকে (innermost nature) পরিপূর্ণ করে। যোগা (yoga) হচ্ছে মন এবং শরীর সংক্রান্ত (psycho-somatic) কৌশলের ব্যবস্থা, যার মাধ্যমে মানব শরীরে ভারসাম্য আনা হয়। ভৌতিক জীবন (Physical life) বা শারীরিক জীবন সম্পর্কেইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশ যোগ অভ্যাসের সাহায্যে মানুষের দুর্দশা (Suffering) এবং কষ্ট লাঘবের মাধ্যমে সম্ভব।

যোগার (yoga) মাধ্যমে জ্ঞান অর্জন এবং একজনের অন্তর আত্মাকে (inner-self) বোঝা সম্ভব হয়। স্বয়ংক্রিয় (autonomous) স্নায়ু ব্যবস্থাকে বা ব্যবস্থার উপর নিয়ন্ত্রন অর্জন সম্ভব হয়। যোগা মনোযোগের শক্তিকে বৃদ্ধি করে এবং বিভিন্ন শারীরিক এবং মানসিক সমস্যাবলীকে হ্রাস করে এবং জীবনকে সহজ এবং সুন্দর করে তোলে। যোগাতে কিছু ব্যায়াম যুক্ত থাকে, ইহা হল মনোযোগের ব্যায়াম এবং দৃষ্টি আর্কষনের/নজর সংক্রান্ত ব্যায়াম, ইহা শরীরে বিভিন্ন অংশ যেমন- হার্ট, লাঙস অথবা ফুসফুস, চামড়া, তাপমাত্রা ইত্যাদি। এর আশু (immediate) উদ্দেশ্য হলো উদ্দীপক স্পর্শকাতর বেশীর ভাগ রাস্তা বন্ধের দ্বারা এবং একটি মাত্র channel উন্মুক্ত রেখে নজর প্রদান করে গভীর relaxation এর স্তরে পৌছে যাওয়া। সেই জন্য মনকে প্রস্তুত করা হয় বিশ্রামের জন্য। ইহার দীর্ঘমেয়াদী উদ্দেশ্য হলো শরীরের যে অংশ কাজ করে না, তাকে পুনরায় কাজ করানো, অথবা ইতিবাচক স্বাস্থ্যসূচকের পুর্নসংযোজনে সাহায্য করা।

Meditation (ধ্যান) ঃ ধ্যানের সাথে (meditation) একগুচ্ছ মানসিক এবং শারীরিক ক্রিয়া যুক্ত থাকে এবং উদ্দেশ্য বিকল্প চেতনার স্তরে পৌছানো। কিছু কিছু ধ্যানকারী, যাহা George Ritchi উল্লেখ করেছেন - অনেক ধরনের অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন। তারা ভগবানের সাথে এক হয়ে যাওয়ার অনুভূতি লাভ করেছে, কিছু কিছু সময় তাদের মন শরীর ত্যাগ করে চলে গেছে এই রকম মনে হয়েছে ইত্যাদি। আবার অনেকে বলেন ধ্যান তাদের গভীর প্রশান্তি (relaxation) প্রদান করে। সাম্প্রতিককালে আমরা প্রমান পাই যে ধ্যান ক্লান্তি/অবসাদ (fatigue), উদ্বেগ (anxiety) এবং চাপ দূর করার অথবা মোকাবিলা করার একটি কার্য্যকরী উপায়।

বিভিন্ন ধরনের ধ্যান আছে, কিন্তু তারা কিছু মনোবিদ্যা সংক্রান্ত (Psychological) সূত্রের অংশীদার হয়। অনুষ্ঠান পালনের/চর্চার মাধ্যমে, এবং নিষ্ক্রিয় পর্যবেক্ষনের মাধ্যমে, ব্যক্তি এবং তার পরিবেশের মধ্যে স্বাভাবিক সম্পর্ক পরিবর্তন হয়। সমস্যার সমাধান, পরিকল্পনা, দুঃখ পাওয়া (worry), সারা দিনের ঘটনাবলীর (evevts of the day) সাথে পরিচিত হওয়া সমস্ত কিছু স্থগিত হয়ে যায়।

বিভিন্ন ধরণের ধ্যানের মধ্যে দুইটি সর্বাপেক্ষা জনপ্রিয়, একটি হচ্ছে অতীন্দ্রীয়বাদী ধ্যান এবং অন্যটি মনের ভার হালকা হবার সাড়া। TM হচ্ছে ধ্যানের পূর্ব প্রান্তের আকার এবং পশ্চিমীপ্রান্তের সহযোগী হচ্ছে মনের ভার হালকা হবার সাড়া। পশ্চিমী ধ্যানের আকার হচ্ছে, বেশীর ভাগ ধ্যান পদ্ধতির উৎস। একজনের মস্তিষ্ক থেকে সমস্ত চিন্তা দূর করতে TM পদ্ধতির অর্ন্তভূক্ত হলো একটি শব্দের পুনরা বৃত্তি এবং মনোসংযোগ সাধন। প্রমান পাওয়া গেছে যে TM heart এবং নিশ্বাস প্রশ্বাসের হার

হ্রাস করে এবং উৎপাদন করে।

Relaxation resposne এর অর্ন্তগত হলো - আরাম করে বসে বা শুয়ে নিঃশব্দে একটি শব্দ বার বার উচ্চারন করা এবং মনের উদ্বেগ জনক চিন্তাভাবনা দূর কার। ধ্যানের সাথে যুক্ত থাকে সমস্ত একার চিন্তাজনিত চাপ দুরীকরণ এবং তার জায়গায়/স্থানে শান্তি স্থাপন।

ধ্যানের সাথে মনোযোগকে কেন্দ্রীভুত করার অভ্যেস যুক্ত থাকে। একদিকে ইহা শরীরে উপর আলোকপাত করে, ইহা শরীরের অঙ্গের কাজের সাথে শুরু এবং শেষ হয়। যেমন- ফুসফুস, হৃৎপিন্ড, তাপমাত্রা, যাহা সাধারনভাবে বাধাহীনভাবে নিয়ন্ত্রন করা যায় না।

ধ্যানের স্তর সাধারনত চেতনার একটি তরল (fluid) অবস্থা যাহা নিদ্রা এবং জাগরণ উভয়দিকে প্রতিফলিত হয়। ধ্যানকে সমস্ত প্রকার relaxation responses প্রক্রিয়ার তথা আবেগ বৃদ্ধির সুযোগকারী হিসাবে বিবেচিত হয়। ধ্যানকারীরা ভালো মানসিক স্বাস্থ্য (mental health) এবং ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব পরিবর্ত্তন, নিজেকে যাচাই করা ইত্যাদি অধ্যানকারী (non-meditaitions) তুলনায় ভালো করতে পারে।

Medication (ঔষধ সহযোগে চিকিৎসা) ঃ মনো চিকিৎসার বা মনোপীড়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে (Psychotherapy) বেশীরভাগ সময় বিভিন্ন মাদকের প্রয়োগ করা হয়। ঘটনা এই যে, Freud (1983) ও বলেছেন মনোপীড়া চিকিৎসায় রাসায়নিকে (chemials) নির্দিষ্ট প্রভাব আছে এবং যাহা এই চিকিৎসায় সুযোগ/সাহায্য করে। উদ্বায়ু সংক্রান্ত দুবর্লতার ক্ষেত্রে প্রধানত মাদক ব্যবহার করা হয়। চাপ থেকে দ্রুত মুক্তি পেতে অফিসে এবং বাড়িতে কাজ করতে, ভয় প্রাপ্ত বস্তু থেকে মুক্তি পেতে অথবা ভয়জনিত অবস্থার মোকাবিলা করতে, মনোচিকিৎসকের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপন করতে বিরক্ত কর আবেগ হ্রাস করতে যাহা আনুপাতিক চিন্তাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, অনগ্রসরতা বা অক্ষমতাকে দূর করতে সক্রিয়তার সাথে উদ্দীপ্ত হয়ে পথ এবং উপায় নির্দ্ধারন করতে, অথবা দ্বন্দ্বের অভ্যন্তরে প্রবেশ করতে এই সমস্ত মাদক প্রয়োজন হয় মনোচিকিৎসার ক্ষেত্রে। এছাড়াও আত্মহত্যার প্রবনতা হ্রাস করতে, কিছু ক্ষেত্রে হতাশা মুক্ত হতে এবং শারীরিক শক্তি বৃদ্ধিতেও মাদক ব্যবহার করা হয়। Schizophrenic রোগীদের ক্ষেত্রে মনে করা হয় মাদক এবং মনোপীনার চিকিৎসা একসাথে ব্যবহার করা হয় বা প্রয়োগ করা হয় তখন রোগীর উন্নতি ভালো হয়।

ঔষধ সাধারণভাবে মনোপীড়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে এসেছে এবং মানুষের কষ্ট লাঘব নাটকীয় ভাবে করার জন্য এই ক্ষেত্রে অবস্থান করছে বা রয়ে গেছে। মাদক মনোপীড়ার চিকিৎসার জন্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিকে প্রস্তুত করে তোলে, কার্য কম করতে ও সামাজিকীকরনে সাহায্য করে।

Various levels of counselling techniques :- পরামর্শপ্রদানের ক্ষেত্রে বিভিন্ন কৌশল স্তর ঃ-

Level - 1 :- Non-Verbal Behaviour (অবাচনিক আচরণ) ঃ-

আচরণ, যাহা স্বাভাবিক ভাষায় প্রকাশ করা হয় না, উদাহরণ স্বরূপ ঃ- সামাজিক অভিব্যক্তি, চোখের গতিশীলতা, শরীরে ভাষা, নিজের ভাষার শব্দ, নীরবতা যে ভাবে বিভিন্ন বিষয় বলা হয়, পরামর্স

প্রদানকারীর স্পর্শ।

The face and facial expression (মুখ এবং মুখের ভঙ্গি) - মুখ এবং মুখের ভঙ্গিমা হচ্ছে অবাচনিক আচরণের দ্বিতীয় ক্ষেত্র। বাস্তবে সমস্তরকম অবাচনিক সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদানের ক্ষেত্রে মুখের ভঙ্গিমা সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। মুখ হচ্ছে যোগাযোগ বা কথার বা বচনের আদান প্রদানের মধ্যে সর্বপেক্ষা উৎকৃষ্ট শক্তি। ইহা আবেগ জনিত অবস্থা বলার জন্য প্রাথমিক ক্ষেত্র / জায়গা, ইহা পারস্পরিক ব্যক্তিগত দৃষ্টি ভঙ্গি প্রতিফলিত করে। ইহা অন্যের মন্তব্যের উপর আবচনিক পূর্ণ নির্দেশ প্রদান করে এবং এই সব কারণে ইহা তথ্য প্রদানকারীর প্রাথমিক উৎস্য, কারণ দেখার দ্বারা অথবা দৃষ্টি গোচরের মাধ্যমে আমরা সব থেকে বেশই মনোযোগ প্রদান করি, বিশেষ করে যাহা আমরা অন্যের মুখ দেখি।

Kinesis :- ইহা মুখের ভঙ্গিমার এবং চোখের নাড়াচাড়া ছাড়াও শরীরের নড়াচড়ার সঙ্গে সম্পর্কিত। পরামর্শ প্রদানকারী পেছনে হেলানে অবস্থায় হাত ভাঁজ করে থাকেন, চলা ফেরা, পদক্ষেপ এবং শরীরের আন্দোলন দেখেন। দেহের গতি/নড়াচড়াকে ৪টি ধরনের শ্রেনীতে ভাগ করা যেতে পারে।

Regulator (নিয়ন্ত্রনকারী) পারস্পরিক বচন প্রবাহকে পরিচালন করে যেমন - মাথা নাড়া, বসার ধরন পরিবর্ত্তন করা

Adaptors (গ্রহণকারী) কোনও সচেতন যোগাযোগ সংক্রান্ত উদ্দেশ্য ছাড়া শরীর নড়াচড়া অথবা অঙ্গ সঞ্চালন, যদিও তারা সময় সময় আভ্যন্তরীন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির সূচক হিসাবে কাজ করে। উদাহরণ ঃ স্বরূপ মাথা চুলকানো, পায়ে পায়ে ঘষা, ঠোঁট কামড়ানো ইত্যাদি।

Looking and gaze oversion - ইহা অবাচনিক আচরনের (non-verbal) চতুর্থ পর্যায়। কি মাত্রায় বা কতক্ষন কথোপকথনকারীরা পরস্পরের মধ্যে কথাবার্তা বলছে এবং কথাবার্তা চলাকালীন তারা পরস্পরের প্রতি কিভাবে তাকাচ্ছে এই সমস্ত বিষয় সাধারণভাবে সম্পর্কের ক্ষেত্রে এবং বিশেষ করে পরামর্শপ্রদানের ক্ষেত্রে অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

Proximities - অবাচনিক আচরণের ক্ষেত্রকে বর্ণনা করে যাহা গঠনরীতি এবং পারস্পরিক কথপোকথনের ব্যাবধানের বিষয় মোকাবিলা এবং প্রয়োগ করে। যদি সংস্কৃতিক কারণ চোখে চোখে যোগাযোগে বাধা হয়, তাহলে ব্যক্তিগত ব্যবধানে তাদের আরও প্রভাবিত হতে দেখা যায়।

Level - 2 :- Verbal Behaviour (বাচনিক আচরণ) ঃ-

যে পর্যায়ে পরামর্শ প্রদানকারী সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির সাথে বাচনিক প্রত্যুত্তর করে, উদাহরণ স্বরূপ - অনুমোদন, তথ্য/খবর, সরাসরি পরিচালন, মুক্ত এবং বদ্ধ প্রশ্নমালা, ভাবার্থ, ব্যাখ্যা, দ্বন্ধ, নিজেকে প্রকাশ ইত্যাদি।

Level - 3 :- Covert Behaviour (কটাক্ষ বা ভীতি প্রদর্শন সংক্রান্ত আচরণ) ঃ-

পরামর্শ প্রদানকারী মক্কেল বা সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির প্রতি কটাক্ষ বা ভীতি প্রদর্শনমূলক আচরণ করে থাকেন। ইহাই পরামর্শ প্রদানের আভ্যন্তরীন পরিকল্পনা এবং ছক।

Level - 4 :- General Strategies (সাধারন ছক) ঃ-

বিস্তৃত পদ্ধতি, সাধারণত ইহা তত্ত্বের সাথে যুক্ত, উদাহরণ স্বরূপ, খালি চেয়ার কৌশল, অনুভূতি প্রবণতা নষ্ঠ করা।

Level - 5 :- Interpersonal Manner (পারস্পরিক ব্যক্তিগতভাবে) ঃ-

সাধারণভাবে যেখানে পরামর্শ প্রদানকারী সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসাবাদ করে, উদাহরন স্বরূপ বিশেষজ্ঞতা, আকর্ষিত করা, আস্থা উৎপন্ন করা। অবাচনিক আচরনের ভাগ গুলি হলো ঃ যাহা সব থেকে বেশী অনুসন্ধানের কাজে ব্যবহার করা হয় তাহা হলো Paralinguistics মুখের ভঙ্গির প্রকাশ, দমে যাওয়া, দেখে আচরণ এবং স্পর্শ।

How a counsellor interacts with his client through non-verbal and verbal behabiour :-

Non-verbal behaviour (অবাচনিক আচরন) - সক্রিয় পরামর্শ প্রদানকারী জানে অবাচনিক যোগাযোগ সর্বদা তার এবং সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির মধ্যে ঘটে থাকে। অবশ্য পরামর্শ প্রদানকারী তার শরীরকে যোগাযোগের একটি হাতিয়ার হিসাবে ব্যবার করে, অর্থাৎ যোগাযোগের ইচ্ছাকৃত উপায় হিসাবে ব্যবহার করে। Egan বিভিন্ন শব্দের আদ্যাক্ষর দিয়ে গঠিত শব্দ SOLER পরামর্শ প্রদানকারীদের প্রথমে শুরু করার স্থান হিসাবে উপায় বের করেছেন। Egan এর SOLER এর ৫টি বিষয় হলো ঃ-

S - Face the client **squarly** (সততার সাথে সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির মুখোমুখি হওয়া) - সততার সাথে সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির মুখোমুখি হওয়া অর্থাৎ দেহের ভঙ্গি এমন করতে হবে যাহা যুক্ত হওয়া সূচিত করবে। Egan উল্লেখ করেছেন সততার সাথে কারুর সামনা সামনি হওয়াকে যুক্ত হবার একটি বিশেষ ভঙ্গিমা হিসাবে বিবেচিত হয় এবং তার কাছে বার্তা প্রেরণ করা হয় "আমাকে (তোমার সাহায্যের জন্য পাওয়া যাবে।)

O - Adopt an **open** posture (একটি মুক্ত ভঙ্গিমা অবলম্বন করতে হবে) - হাত এবং পা কে আড়াআড়ি ভাবে রাখা আত্মরক্ষা করা এবং কমযুক্ত হবার বার্তা পৌঁছে দেয়। যেখানে মুক্ত বা বাধাহীন ভঙ্গিমা নির্দ্দেশ বা সূচনা দেয় যে সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি যাহাই ভাগ দিতে সামর্থ্য, পরামর্শকারী তাহাই গ্রহণ করতে মুক্ত ভাবে প্রস্তুত।

L - Remember that it is possible at times to **lean** towards the client (মনে রাখতে হবে যে সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির প্রতি কোনও সময় ঝোঁকা/নোওয়া (lean) সম্ভব -অন্য ব্যক্তির প্রতি ঝোকা মাঝে মাঝে এই বার্তা পৌঁছে দেয় যে "তুমি এখন না বলছো আমি তার প্রতি আগ্রহী এবং আমি তোমার সাথে আছি, যদি এই প্রবণতা/আকৃষ্ট হওয়া/ঝোঁকা প্রত্যাবর্ত্তন করে নেওয়া হয় অথবা বিশ্রী ভঙ্গী করা হয় তাহলে এই বার্তা পৌঁছায় যে "আমি আগ্রহী নই অথবা বিরক্ত হয়ে যাচ্ছি। সম্ভবত বেশির ভাগ সক্রিয় সাহায্যকারীরা এত কঠোর হন না। পরামর্শ প্রদানের ক্ষেত্রে যাহা ঘটে থাকে সেই মত স্বাভাবিক ভাবে এবং নমনীয়তার সাথে আগে এবং পেছনে সঞ্চালন করেন।

E - Maintain good eye contact (চোখের ভালো সংস্পর্শ বজায় রাখা) - ব্যক্তিগত আলোচনার সময় দৃঢ়ভাবে সোজাসুজি চোখের সাথে চোখ রাখা স্বাভাবিক এবং ইহা মনোযোগ এবং আগ্রহের বার্তা পৌঁছে দেয়। একই সময় কেউ যদি সোজাসুজি এবং ইচ্ছাকৃত ভাবে চোখে চোখ রাখে, তাহলে মক্কেল বা সমস্যাযুক্ত ব্যক্তি মনে করতে পারে যে বিশ্লেষিত হচ্ছে। সাধারণত উচ্চমাত্রায় চোখের সংস্পর্শ সঠিক আগ্রহের বার্তা বহন করে।

R - Try to be Relatively Relaxed while engaging in that behaviour (যখন এই ধরনের আচরনের সাথে যুক্ত থাকতে হয় তখন বিশ্রাম অথবা যথা সম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় থাকার চেষ্টা করা উচিৎ) - এর অর্থ দুটি বিষয়ে ঘাবড়ে গিয়ে অস্থিরভাবে অঙ্গ সঞ্চালন না করা অথবা মুখের ভঙ্গি করে হতভম্ব বা ঘাবড়ে না দেওয়া এবং দ্বিতীয়ত শরীরকে একটি গাড়ি হিসাবে ব্যবহার করে যুক্ত হয়ে এবং প্রকাশ করে স্বাচ্ছন্দ বোধ করা।

Verval Behaviour (বাচনিক আচরন) - পরামর্শ প্রদানকারী এবং সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির মধ্যে মৌখিক স্তরে বা বাচনিক স্তরে যাহা হয় তাকে প্রত্যুত্তর প্রনালী প্রস্তাব বলা হয়। কয়েক বছর ধরে পরামর্শ প্রদানকারীর বাচনিক আচরনের উপর গবেষনার দৃষ্টি আর্কষন করেছিল এবং পরামর্শ প্রদানকারীর আচরণকে বোঝার সর্বপেরি উপযোগী প্রস্তাব হলো "সাড়া প্রনালী প্রস্তাব" বা response mode approach.

বিভিন্ন প্রস্তাবের মধ্যে response modes approach কে সারা বছর ধরে নিবিড় ভাবে অনুশীলন করা হচ্ছে। প্রায় ৩০টি বেশী ব্যবস্থা আছে পরামর্শকারীর সাড়াকে বিন্যাস করার জন্য। কিন্তু সবাই নিন্ন লিখিত ছয়টি কৌশলকে পরামর্শ প্রদানকারীর সাড়া বিশ্লেষনের ক্ষত্রে অর্ন্তভুক্ত করেছে। এই গুলি হলো ঃ-

- প্রশ্ন করা।
- তথ্য
- প্রতিফলন
- ব্যাখ্যা
- নিজের থেকে সমাপ্তি।
- পরামর্শপ্রদান।

শ্রেনী বিন্যাস ব্যবস্থার সামান্য রূপান্তর ঘটিয়ে প্রতিটি Response বা সাড়াকে আমরা বিশেষভাবে বিচার করবো। ইহা উল্লেখ করা প্রয়োজন যে এই ব্যবস্থায় বিভিন্ন প্রত্যুত্তর প্রনালী আছে, এবং এদের ৪টি সাধারণ শ্রেণীতে ভাগ করা হয়েছে

i) স্বল্প বা সামান্য সাড়া।
ii) নির্দ্দেশাবলী।
iii) তথ্য খোঁজা
iv) পরামর্শ প্রদানকারী জটিল সাড়া।

How does a counsellor gathers information from a client (কিভাবে পরামর্শদানকারী মক্কেলের কাছ থেকে তথ্যকে খুঁজে বের করে)।

পরামর্শ প্রদানকারীর উত্তরকে সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির কাছ থেকে কিছু মাত্রায় তথ্য টেনে বের করার কাজে ব্যবহার করা হয় এবং বদ্ধ তথ্য খোঁজা হয়। সাধারনত এখানে পরামর্শ প্রদানকারীর দুই ধরনের সাড়া/উত্তর প্রনালী ব্যবহার করা হয় যথা -

i) বদ্ধ প্রশ্নমালা (Closed Question) - বদ্ধ প্রশ্নমালা সথ্য সংগ্রহকারীর কাছে পরামর্শ প্রদানকারীর ব্যবহার করে তাকে এবং তারা অদ্ভুতভাবে একটি বা দুটি শব্দ নিশ্চয় ভাবে বলতে বলে অর্থাৎ '' হ্যাঁ'' অথবা ''না'' বলতে বলে।

ii) মুক্ত প্রশ্নমালা (Open Question) - মুক্ত প্রশ্নমালা সমস্যা যুক্ত ব্যক্তির উত্তরের সীমা নির্দ্ধারন করে দেবার থেকে ও সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির কাছ থেকে সমস্যা উদঘাটন করতে চায়। যখন কাউকে একটি মুক্ত প্রশ্ন করা হয় তখন সাধারনত নির্দিষ্ট এবং সংক্ষিপ্ত উত্তর কেউ চায় না। যদিও দেখা যায় পরামর্শ প্রদান কৌশলের মধ্যে মুক্ত এবং বদ্ধ প্রশ্নমালার স্থান রয়েছে, এবং সময় সময় তারা পরামর্শ প্রদানের ক্ষেত্রে সাহায্যকারী, তবুও এদের মধ্যে অনেকে, যারা কৌশল সম্পর্কে লিখেছেন, বিশ্বাস করেন পারমর্শ প্রদানের ক্ষেত্রে অত্যাধিক প্রশ্ন ব্যবহৃত হয়।

অনুশীলনী - ৫

সময় ঃ- ৪৫ মিনিট

রোল প্লে -

অংশগ্রহণকারীদের তিনটে দলে ভাগ করে দেওয়া হলো। একটি দলকে Client (অভিযোগকারীনী) ও তার সমর্থক দল, আরেকটি দল হলো অভিযুক্ত পক্ষ (বিপক্ষ) এবং অপর দলটি হলো Counselor ও মহিলা গোষ্ঠী-র সদস্যরা। কিভাবে একজন অত্যাচারিত মালিহাকে counselor ও মহিলা গোষ্ঠীর সদস্যরা support দেবে ও তার সমস্যার সমাধান করবে এই Role Play তে অংশগ্রহণকারীরা অভিনয় করে দেখাবে। Trainer তাদের guide করে দেবে।

সময় ঃ- ২০ মিনিট

RELAXATION THERAPY

অংশগ্রহণকারীদের সবাইকে অনুরোধ করা হলো তাদের নিজ আসনে আরাম করে বসে সারা শরীর আলগা করে ধীরে ধীরে চোখ বন্ধ করতে বলা হলো। ঘরটিতে কোন জোরালো আলো থাকবে না এবং ঘরে একটা Light Music (Mind Peace Music) চালানো থাকবে। Therapist চোখ বন্ধ থাকা অবস্থায় অংশগ্রহণকারীদের কিছু নির্দেশ দিতে থাকবেন এবং তারা তা অনুসরণ করে যাবেন। Therapist এবার নির্দেশ দিলেন যে " আপনারা feel করুন একটি অন্ধকার ঘরে বসে আছেন, আপনার কানে শুধু light music ভেসে আসছে, আপনার জীবনের সুন্দর একটি স্মৃতি মনে পড়ছে আর সেই সুন্দর স্মৃতির কথা মনে পরে মনটা আনন্দে ভরে উঠলো, মন শান্ত হয়ে গেল। সব টেনশন, দুশ্চিন্তা, রাগ দুর হয়ে গেলো। মনে হলো মাথায় কেউ এক মগ ঠান্ডা জল ঢেলে দিলো এবং সেটা সারা শরীর, হাত, পা বেয়ে মাটিতে মিশে গেলো। তার সাথে সারাদিনের ক্লান্তি, টেনশন সব জলের মধ্যে ধুয়ে গিয়ে মাটিতে মিশে গেল। Therapist এই সময় প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের দু হাতের তালু দিয়ে মাথার দু পাশ থেকে কান, গলা, ঘাড়, হাতের কনুই পর্যন্ত হালকা করে চাপ দেবে যাতে তার আরাম লাগে। এরপর Therapist নির্দেশ দেবেন যে, "আস্তে আস্তে চোখ খুলুন ও দু হাতের তালু বারবার ঘর্ষণ করে যে তাপ নির্গত হবে সেটি মুখ, হৃদয় ও দু হাতের ওপর বুলিয়ে দিতে হবে।

BEHALA KEERTIKA

In collaboration with

FGHR