महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१

भाग १

दलित सामाजिक विकास केन्द्र

क.व.न.पा.–५, डँगरी चौक, कपिलवस्तु

फोन.: ०७६–६२०१७२, ६९०८०३

Email: dsdc2061@gmail.com, website: www.dsdc.org.np

महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१

भाग १

दलित सामाजिक विकास केन्द्र

क.व.न.पा.–५, कपिलवस्तु

महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१

प्रकाशन वर्ष : २०८१ (पहिलो संस्करण)

प्रकाशक : दलित सामाजिक विकास केन्द्र (DSDC) कपिलवस्तु नगरपालिका वडा नं. ५ डँगरी
सम्पर्क नं. ९८०१९४२६६२

लेखन तथा सम्पादन : राम शरन रैदास, कार्यकारी निर्देशक, दलित सामाजिक विकास केन्द्र

सम्पादनमा सहयोग :

गोविन्द धवल, वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकृत, हाम्रो पहुँच परियोजना

रमेश प्रसाद कुर्मी, परियोजना अधिकृत, जीवन सुधार परियोजना

निर्मला सिंह कार्यक्रम संयोजक, मानसिक स्वास्थ्य परियोजना

विन्दवासिनी हरिजन, कार्यक्रम अधिकृत, हाम्रो पहुँच परियोजना

बद्रीनाथ शर्मा, कार्यक्रम संयोजक, परिवर्तनका लागि बालबालिका, युवा तथा समुदाय परियोजना

धन कुमारी चौधरी, कार्यक्रम संयोजक, हाम्रो शक्ति परियोजना

जीत नारायण यादव, कार्यक्रम संयोजक, एमआरपी

रिखिराम हरिजन, दलित सामाजिक विकास केन्द्र, सचिव

सल्लाहकार : नवराज जोशी सीवाईसीसी परियोजना ब्यवस्थापक, यूएमएन कलस्टर कपिलवस्तु

सर्वाधिकार दलित सामाजिक विकास केन्द्रमा निहित हुनेछ ।

सम्पादकीय

दलित सामाजिक विकास केन्द्र (DSDC) का कार्यक्रम विकास तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुलाई महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१ सम्बन्धि यो निर्देशिका तयार पार्न सफल हुनु भएकोमा सम्पूर्ण टिमलाई हार्दिक बधाई तथा आभार व्यक्त गर्दछु ।

दलित सामाजिक विकास केन्द्रले **"विभेद रहित समता मुलक समाज"** निर्माणको परिकल्पना गरेको छ । यस संस्थाले संचालन गर्दै आएको आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक समावेशी, सामाजिक र वातावरणीय न्याय नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३८ मा महिला हकको अधिकार रहेको छ । निर्देशिकाले लैङ्गिक समानता हासिल गर्ने र सवै महिला, किशोरी र बालबालिकाहरुलाई सशक्त बनाउने दीगो विकास लक्ष्यमा योगदान गर्ने छ। यसै क्रममा दलित सामाजिक विकास केन्द्रले महिलाहरुको हक अधिकार सुनिश्चित गर्न राज्यले प्रदान गरेको सेवा सुविधाहरुमा उनीहरुको पहुँच बढाउन सामाजिक, जीविकोपार्जन, राजनीतिक, स्वास्थ्य, शिक्षा, वातावरण तथा महिला हक अधिकारका लागि पैरवीको क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका कार्यक्रमहरु संचालन गर्नुका साथै सरोकारवाला निकायहरु तथा निजीक्षेत्रहरु संगको समन्वय र सहकार्यमा कार्य गर्दै आई रहेको छ। यस संस्थाले महिला सशक्तिकरणका लागि गर्दै आएको, गर्न सकिने प्रयास र अभ्यासहरुको अनुभवको आधारमा यो निर्देशिका तयार पारिएको छ ।

तसर्थ निश्चय नै कार्यक्रम विकास तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुको पहलमा दलित सामाजिक विकास केन्द्र द्वारा प्रकाशित यो निर्देशिकामा महिलाहरुको आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, स्वास्थ्य, जीविकोपार्जन, वातावरण र स्थानीय तहहरुमा पहुँच पुऱ्याउनका लागि संस्थाद्वारा संचालन हुने महिला सशक्तिकरण कार्यक्रमहरुका लागि महत्वपूर्ण निर्देशिका हुनेछ। यसै क्षेत्रमा काम गर्ने अन्य संघ संस्थाहरुका लागि उपयोगी हुने आशा गर्दछु ।

यहाँहरुमा सहयोगको लागि हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

राम शरन रैदास
कार्यकारी निर्देशक

कृतज्ञता

दलित सामाजिक विकास केन्द्रले विगत २० बर्ष देखि महिला, युवा, किशोरकिशोरी, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, दलित, मुस्लिम, पछाडीपारिएका समुदायहरुको शिक्षा, स्वास्थ्य, जीविकोपार्जन, वातावरण तथा पैरवीमा लामो अनुभव र सिकाईको आधारमा यो निर्देशिका तयार गरिएको हो । महिला सशक्तिकरणको लागि काम गर्दा समुदायमा छिटो तथा सकारात्मक परिर्वतन गर्न सकिन्छ भन्ने प्राथमिकताका साथ विभिन्न औजार, सिकाई र अनुभवको आधारमा **महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१ भाग १** तयार गरिएको हो । यो निर्देशिका संस्थाका पदाधिकारी, कर्मचारी, स्वयंमसेवक, अभियानकर्मी, समूह, समुदाय, स्थानीय तह तथा सम्बन्धित सरोकारवालाहरुका लागि उपयोगी हुने आशा गरिएको छ । निर्देशिका तयार पार्ने कार्यमा भूमिका निर्वाह गर्ने संस्थाका पदाधिकारी, कर्मचारीहरुलाई हार्दिक धन्यवाद तथा प्रसंसा ब्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अन्त्यमा यो निर्देशिका तयार गर्ने कार्यमा प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्ने संस्थाका कार्यकारी निर्देशक राम शरन रैदासलाई हार्दिक धन्यवाद तथा अभार ब्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद

सुरजमती पासी
अध्यक्ष
दलित सामाजिक विकास केन्द्र
कपिलवस्तु

विषय सुची

क्र.स.	विषयवस्तु	पेज नं.
१	निर्देशिकाको औचित्य वा प्रयोग	१
२	निर्देशिकाको उद्देश्य महिला सशक्तिकरण के हो महिला सशक्तिकरणको अवधारणा	२
३	महिला सशक्तिकरणका तीन पक्ष	३
४	प्रथम चरण गरीवीका अर्न्तनिहित मूलभूत कारण र सामाजिक विश्लेषण पृष्ठभूमि	४
५	सामाजिक विश्लेषण भनेको के हो क) उद्देश्य ख) प्रकृया ग) प्रयोग हुने सामाग्रीहरु घ) सामाजिक विश्लेषणका औजारहरु	५ ६
६	दोश्रो चरण समूह गठन तथा सञ्जालीकरण समूह गठन प्रकृया समूह के हो समूह किन समूह कसका लागि	७ ८
७	तेस्रो चरण : छलफलका विषयवस्तुहरु क) सवाल पहिचान र प्राथमिकीकरण	८
८	समस्या र सवाल भनेको के हो सवाल बन्ने आधारहरु	९
९	सवाल प्राथमिकीकरण भनेको के हो सहजकर्ताले समस्या र सवालका वारेमा बुझ्ने पर्ने कुराहरु चाहना स्तरीकरण बनाउने विधि तथा प्रकृया	१०
१०	सवाल प्राथमिकीकरण गर्दाको आधारहरु सवाल प्राथमिकीकरण र समुदायमा यसको प्रयोग ख) सामाजिक क्षेत्र : १ जातीय तथा सामाजिक विभेद	१२
११	ख) २. किशोर किशोरीहरुको सपना र चाहना	१४
	ख) ३. लिङ्ग र लैङ्गिकता	१६
	खं ४. मौषम र जलवायु परिवर्तन	१८
	ख) ५. प्रकोप र विपद् जोखिम न्यूनीकरण	२०
	ग) आर्थिक क्षेत्र : व्यवसाय शुरु तथा सचेतना अभिमुखीकरण	२२
	ख) ६. मनोसामाजिक समस्या	२५
	कोड विधिद्धारा छलफल	२६

महिला समूह सहजीकरण निर्देशिका २०८१

निर्देशिकाको औचित्य वा प्रयोग :

दलित सामाजिक विकास केन्द्र कपिलवस्तु नगरपालिका वडा नं.५ कपिलवस्तुले विगत देखि विभिन्न सहयोगी तथा दातृ निकायहरुको सहयोगमा समुदायमा रहेका गरीब, पछाडिपारिएका समुदाय, पिछडावर्ग, बालबालिका, महिला, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको सशक्तिकरणका लागि विभिन्न समूहहरु गठन गरी विभिन्न सवालहरुमा सहजीकरण गर्दै आइरहेको छ। उक्त समूहहरुमा आवश्यकता अनुसार छलफल गर्दै आई रहेकोमा अझै व्यवस्थित तथा समूहहरुमा संगठीत तथा प्रकृयागत टोल छनौट, लाभग्राही छनौट, समूहगठन, समूहमा भएका सदस्यहरुलाई सशक्तिकरण गर्नका लागि विभिन्न विधि र प्रक्रियावाट छलफल गर्न महिला समूह सहजीकरणको आश्यकता रहेको छ ।

समूहगत छलफललाई प्रकृयागत तथा प्रभावकारी बनाउनका लागि संस्था द्धारा संचालित विभिन्न समूहहरुमा रहेका सवालहरुको सम्बोधन गर्न गराउनका निम्ति सहजकर्ता र समूह सदस्यहरुको साझा बुझाईका लागि यो निर्देशिका तयार गरिएको हो ।

पृष्ठभूमि :

लुम्बिनी प्रदेशको १२ वटा जिल्लाहरु मध्ये कपिलवस्तु जिल्ला एक हो । यस जिल्लाको उत्तरमा अर्घाखाची, पश्चिममा दाङ्ग, दक्षिणमा भारतको उत्तर प्रदेश र पूर्वमा रुपन्देही जिल्ला पर्दछ । यस जिल्लामा ६ वटा नगरपालिका र ४ वटा गाउँपालिका गरी जम्मा १० वटा स्थानीइतहहरु रहेका छन । जसमध्ये ९६ वडाहरु रहेका छन । २०७९ को स्थानीय निर्वाचन अनुसार प्रमुख पदहरुमा ११६ जना प्रतिनिधिहरु निर्वाचित भएका छन । जम्मा १० वटा स्थानीय तहहरुमा १० जना पालिका प्रमुख तथा अध्यक्षमा पुरुष र उपप्रमुख तथा उपाध्यक्षमा ९ महिला तथा १ जना पुरुष रहेका छन । त्यसैगरी वडा अध्यक्षहरुमा २ जना दलित पुरुष र २ जना महिलाहरु रहेका छन । माथिको तथ्याँक अनुसार अझै पनि महिलाहरु निर्णायक पदहरुमा आउन सकेको अवस्था देखिदैन ।

वि.स. २०७८ को राष्ट्रिय जनगणना अनुसार यस जिल्लाको कुल जनसंख्या ६,८२,९६१ मध्ये ३,३४,६८७ पुरुष र ३,४८,२७४ महिलाहरु रहेका छन । यस जिल्लाको पुरुष साक्षरता दर ७९.६३ प्रतिशत, महिला साक्षरता दर ६४.३७ प्रतिशत र जम्मा साक्षरता दर ७१.८२ प्रतिशत रहेको छ । यस जिल्लामा ८२ वटा जातजातिहरु मध्ये मुख्य जातजाति मुसलमान १७.४ प्रतिशत, दलित १४.८३ प्रतिशत, थारु १०.९ प्रतिशत,यादव ९.७ प्रतिशत रहेका छन् । यहाँ मुख्य गरी अवधी, नेपाली, थारु र उर्दु लगायत १० वटा मातृभाषाहरु बोलिने गरिन्छ । यस जिल्लामा हिन्दु, इस्लाम, बौद्ध, क्रिश्चियन लगायत १० वटा धर्मावलम्बीहरु रहेका छन् ।

महिला, दलित, गरीब, पछाडिपारिएका समुदायमा राजनीतिक क्षेत्रमा प्रत्यक्ष सहभागी नहुनु, लैगिंक हिंसा, गतिशीलतामा नियन्त्रण, यौनिकता माथिको नियन्त्रण, आम्दानीको स्रोतमा पहुँच नहुनु, पुरुष माथि आर्थिक भार, उत्पादन मूलक कामहरुमा सहभागी नगराउनु, महिलाको नाममा जग्गाको स्वामित्व न्युन हुनु, बेरोजगारी, किशोरीहरुको उच्त तथा प्राविधिक शिक्षामा सीमितता, बाल विवाह, दाइजो प्रथा, श्रमशोषण, यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार, बोक्सीको आरोप, मनोसामाजिक समस्या, जातीय

विभेद, महिला नेतृत्व स्वीकार नगर्नु ,अन्तर जातीय विवाह अस्विकार्य र आत्महत्या जस्ता सवालहरु रहेका छन् ।

महिला, दलित, गरीब, पछाडिपारिएका समुदायहरुको मूल प्रवाहीकरणका लागि नेपालको संविधान २०७२, को धारा १७. स्वतन्त्रताको हक, धारा १८ समानताको हक, धारा २४ छुवाछूत तथा भेदभाव विरुद्धको हक, धारा २५ सम्पत्तीको हक, धारा ३८ महिलाको हक, धारा ४२ सामाजिक न्यायको हकको व्यवस्था रहेको छ। निर्देशिकाले उक्त हकहरुको सम्बोधनका लागि टेवा पुऱ्याउनुका साथै दीगो विकास लक्ष्यहरुमा सहयोग पुरयाउने छ।

निर्देशिकाको उद्धेश्य :

समूहहरु प्रकृयागत रुपमा गठन र संचालन भएको हुनेछ ।

२. समूहहरुमा छलफल गर्न सहजकर्ताहरुको सहजीकरण सीपको विकास भएको हुनेछ ।

३. निर्देशिकाले समूह सहजीकरण गर्न सहजकर्ताहरुलाई मार्गदर्शन गर्नेछ ।

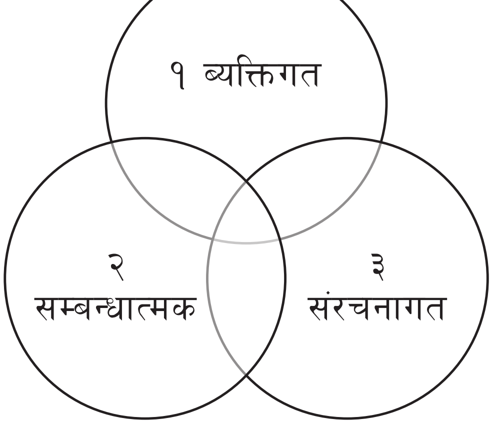
महिला सशक्तिकरण के हो ?

- महिलाहरु स्वस्र्फुत रुपमा आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि सक्षम भएको
- महिलाहरु स्वतन्त्र रुपमा आउनजान सक्षम भएको
- महिलाहरु ब्यक्तिगत, सम्बन्धनात्मक र संरचनागत रुपमा सशक्त भई सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक रुपमा सक्षम भएको

महिला सशक्तिकरणका अवधारणा :

संस्थाले आफ्नो स्थापनाकाल देखि महिला समूह मार्फत समतामूलक विधिवाट समाज रुपान्तरणको लागि काम गर्दै आइरहेको छ । महिलाहरुमा सकारात्मक परिवर्तन भएमा घरपरिवार, समुदाय र समाजमा छिटो परिवर्तन हुन्छ भन्ने संस्थाको प्रमुख सिकाई रहेको छ। महिला सशक्तिकरणका लागि तीनपक्ष र मुख्य रुपमा तीन क्षेत्रमा काम गर्नुपर्ने संस्थाको अनुभव र सिकाई रहेको छ। काम गर्ने तीन पक्ष र मुख्य क्षेत्रहरु निम्न अनुसार रहेका छन ।

महिला सशक्तिकरणका लागि तीनपक्ष :



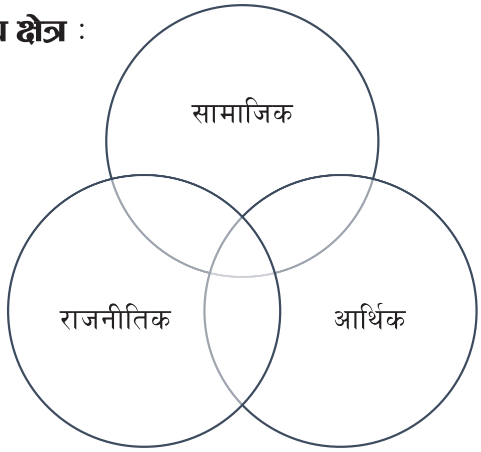
महिला सशक्तिकरणका तीनपक्षः

१. व्यक्तिगतः महिलाहरुको ज्ञान, सीप, क्षमता, विचार, सपना, आत्मविश्वास र आत्मनिर्भर

२. सम्बन्धः घरपरिवार, समुदाय, छिमेकी, साथी, नातेदार, रीतिरिवाज धर्मसंस्कार संग वार्तालाप, संवाद

३. संरचनाः समुदाय, स्थानीय, प्रादेशिक तथा संघ स्तरको सामाजिक संरचनाहरुमा महिलाहरुको अर्थपूर्ण सहभागिता

महिला सशक्तिकरणका तीन मुख्य क्षेत्र :



सामाजिक क्षेत्र : समाजमा रहेका नकारात्मक मूल्यमान्यतालाई अन्त्य गर्नका लागि मानिसहरुले बसोवास गर्ने गाउँ, टोल, समुदाय र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन भईरहेको कुरालाई सामाजिक सशक्तिकरण भन्ने बुझिन्छ । समाजमा रहेका हानिकारक मूल्य मान्यताहरु जस्तैः छोराछोरीमा भेदभाव, वालविवाह, घरेलु हिंसा, लैगिंक हिंसा, जातीय विभेद, छुवाछूत, महिनावारीको बेला महिला र किशोरीहरुलाई गरिने विभेद, भ्रुण हत्या, यौनिकता माथि नियन्त्रण, महिलाको गतिशीलतामा नियन्त्रण, घरको मुख्य निर्णयहरुमा पुरुष माथि निर्भर र परम्परागत नकारात्मक मूल्यमान्यता जस्ता सामाजिक समस्याहरु विद्धमान रहेका छन् । महिलाहरुमा मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या, जलवायु परिवर्तन तथा सामाजिक बञ्चितीकरण तथा सामाजिक बहिष्करण जस्ता अधिकांश समस्याहरु पनि समाजमा जरा गाडेर बसेका छन् । यी समस्याका प्रमुख कारण भनेको पुरुष सत्तात्मक सोंचमा आधारित सामाजिक संरचना हो । यसर्थ यी सामाजिक नकारात्मक तथा हानिकारक मूल्यमान्यताहरुको विरुद्ध विभिन्न नवप्रवर्तक अभियानहरु संचालन गरी हानिकारक मूल्यमान्यता र व्यवहार परिवर्तन गर्न आवश्यक रहेको छ ।

आर्थिक क्षेत्र : महिलाहरुको आर्थिक सबलीकरणका लागि महिलाको नेतृत्वमा आम्दानीको स्रोत र आम्दानी बढाउने खालको गतिविधिहरुका साथै महिलाहरुले आफ्नो इच्छा तथा आवश्यक्ता अनुसार खर्च गर्न पाउनु र सम्पत्तीमा बराबर स्वामित्व हुनु नै आर्थिक सशक्तिकरण हो । महिलाहरुले आम्दानी गर्ने गतिविधिमा संलग्न भई अरुलाई काम दिने, घर भन्दा बाहिर गई स्वतन्त्र तथा सम्मानित रुपमा काम गर्नु नै आर्थिक सशक्तिकरण भन्ने बुझिन्छ । संस्थाले सामाजिक रुपान्तरणका साथै आर्थिक रुपमा आत्म निर्भर हुन महिलाको अगुवाई तथा निर्णयमा कृषि तथा गैर कृषि संग सम्बन्धित विभिन्न उद्यमहरु संचालन गर्न र गराउन उत्प्रेरित गरेको छ ।

राजनीतिक (समावेशीकरण/पैरवी/वकालत क्षेत्र) : राजनीतिक क्षेत्र अर्न्तगत महिलाहरुले आफ्नो घरपरिवार र समुदाय तह सम्म अर्थपूर्ण सहभागिता भएको बुझिन्छ । महिलाहरुले कुनै सामाग्री खरीद बिक्री गर्ने, खाने लगाउने र आफ्नो शरीर माथिको आफ्नो अधिकारको सुनिश्चितता भएको अवस्थालाई बुझिन्छ । सामाजिक गतिविधि, सार्वजनिक सयन्त्रहरुमा सहभागी हुनु तथा अर्थपुर्ण सहभागिता सुनिश्चित गर्नु नै राजनीतिक सशक्तिकरण हो ।

समुदाय सहजीकरण :

दलित सामाजिक विकास केन्द्रले विगत २० बर्ष देखि समुदाय सशक्तिकरणको क्षेत्रमा काम गर्दै आईरहेको छ । समुदायमा रहेका दलित, गरीब, विपन्न, पिछडावर्ग, मुस्लिम, अपाङ्गता भएका ब्यक्ति, किशोर किशोरी, महिला, मनोसामाजिक समस्या भएका व्यक्ति, जोखिम पूर्ण अवस्थामा रहेका ब्यक्ति तथा समुदायहरुको जनचेतनामूलक कार्य, तालिम, गोष्ठि, सीपमूलक तालिम, प्राविधि हस्तान्तरण, राहत वितरण, कृषि तथा गैरकृषि कार्यका लागि सहयोग गर्दै आईरहेको छ । साथै समुदायको ब्यक्तिहरुको हक अधिकारका लागि संस्थाले मुख्य रुपमा ५ वटा क्षेत्रहरु, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सरसफाई, सीप विकास तथा जीविकोपार्जन, वातावरण, जलवायु, परिवर्तन तथा प्रकोप ब्यवस्थापन र पैरवी गर्दे आई रहेको छ । सरोकारवालाहरु संगको सम्पर्क समन्वयनमा दिवसीय कार्यक्रम, विभिन्न गतिविधि संचालन, कार्यक्रमको अनुगमन, सामाजिक परीक्षण तथा नीतिनियम निर्माणमा सहयोग गर्दै आई रहेको छ ।

महिला सशक्तिकरणका लागि महिला समूहगठन गर्न संस्थाले गरेको प्रयास, तौर तरिका, विधि प्रकृया क्रमिक रुपमा उल्लेख गरेको छ । यस सहजीकरण निर्देशिकामा संस्थाले उल्लेखित सिकाईहरुलाई समाबेश गरेको छ ।

प्रथम चरण :

१. गरीबीका अर्न्तनिहित मुलभुत कारणरसामाजिक विश्लेषण :

पृष्ठभूमि/परिचय :

समाजमा बिभिन्न समुदायको बसोबास रहेको हुन्छ । सबै मानिसहरुको आर्थिक, सामाजिक र र ाजनैतिक अवस्था भिन्न भिन्न रहेको छ । हाम्रो समाजमा उच्च धनी, धनी, मध्यम धनी, गरीब र अति गरीब वर्गका व्यक्तिहरु रहेका छन । सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक र स्थानीय स्रोत साधनमा महिला तथा अति गरिबको पहुँचको अवस्था कस्तो रहेको छ ? सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थामा लक्षित वर्गको सहभागिताको अवस्था कस्तो रहेको छ ? समूहको ब्यक्तिहरुले जीबिकोपार्जन कसरी गरिरहेका छन ? उनीहरुको अवस्था/पहिचान तथा विश्लेषण गरी ब्यक्ति तथा समूहका ब्यक्तिहरुलाई महसुशीकरण गराउने र अधिकारको खोजी गर्न सम्वन्धित निकायको पहिचान गर्न, लक्षित बर्गका ब्यक्तिहरुलाई सचेत, सशक्त र आत्मनिर्भर गराउनका लागि सामाजिक विश्लेषण गरिन्छ ।

सामाजिक विश्लेषणका औजारहरु प्रयोग गर्दा एक स्थानमा विभिन्न प्रकारको विविधता (धनी, मध्यम गरीब, दलित, गैर दलित, अन्तर धार्मिक ब्यक्तिहरु, सीमान्तकृत यौनिक तथा लैगिंक

अल्प संख्यक, तथा बिभेदित समुदाय तथा स्थानमा गर्नु पर्ने हुन्छ। लक्षित बर्गका व्यक्तिहरुको पहिचान गर्न, समूह गठन गर्न, स्थानीय स्रोत साधनको पचिान गर्न र समूहमा सवालहरु पहिचान गर्न संस्थाले तपसिल बमोजिमका सामाजिक विश्लेषणका औजारहरु प्रयोग गर्दै आई रहेका छ।

सामाजिक बिश्लेषण भनेको के हो।

- सूचना, तथ्याङ्क र अवस्थाको आधारमा गरिने कार्य।
- भौतिक रुपमा सहभागि मूलक प्रक्रिया बाट गरिने कार्य।
- समाजको रीतिरिवाज, मानसम्मान, लोक संस्कृति, अवस्था भौतिक तथा समाजमा भएका सत्य तथ्य पत्ता लगाउन प्रयोग हुने बिधि।
- समाज सम्बन्धी पूर्ण जानकारी लिने र बैज्ञानिक बिधि द्वारा समूह, समाज, समुदायको सत्य तथ्य अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग हुने विधिलाई सामाजिक विश्लेषण भनिन्छ। यसमा बिभिन्न औजारहरु रहेका छन जस्तै शक्ति र सामाजिक स्रोत नक्साङ्कन, बर्ग विश्लेषण, शोषण विश्लेषण, समय रेखा, बृक्ष विश्लेषण, निर्भता विश्लेषण, मौषमी पात्रो, जातीय विश्लेषण, इतिहास विश्लेषण, कार्य बोझ विश्लेषण, आम्दानी खर्च विश्लेषण (चुहिने गाग्रो), महिला गतिशीलता विश्लेषण, सरोकारवाला विश्लेषण (रोटी चित्र) र ज्याला विश्लेषण आदि।

क) उद्देश्य :

१. क्षेत्रको भौगोलिक, आर्थिक, राजनीतिक, तथा सामाजिक अवस्था बारे जानकारी पत्ता लिने।
२. वडा तथा बस्ती र समुदायको अवस्था पहिचान गर्ने।
३. समुदायको हैसियत पहिचान गरी अति गरीब र गरीब समुदायलाई संगठित गराउने।
४. स्थानीय स्रोत साधनमा पहुँच तथा नियन्त्रणको अवस्था थाहा पाउने।
५. सामाजिक स्रोत नक्सा, घरको प्रकार तथा घरधुरी लगायत आवश्यता अनुसार जानकारी समेत थाहा पाउने।

ख) प्रक्रिया :

- सरोकारवालाहरु संगको समन्वयमा बस्ती छनौट गर्ने। एउटा वडा भित्र भएका गाउँहरुको स्रोत साधन तथा शक्ति केन्द्रहरु विश्लेषण गरी विकासमा सबै भन्दा पछाडी परेको गाँउ बस्तीलाई छनौट गर्ने।
- सामाजिक समावेशीकरणको आधारमा (जाति, धर्म, लिङ्ग, वर्ग आदि) गाँउ भेला गर्ने
- समुदायका व्यक्तिहरुको नेतृत्वमा जमिन माथि गाँउको सामाजिक नक्शा तयार गर्ने
- गाँउमा भएका स्रोत साधनहरु जस्तै घरधुरी, सडक, बाटो, पोखरी, मठमन्दिर, विद्युत, घरको वनौट, सार्वजनिक जग्गा, वन तथा अन्य स्रोतहरुको विश्लेषण गर्ने।
- सहभागिता मूलक, सामूहिक छलफल, दृश्यात्मक र नक्साकंन तथा प्रयोगात्मक बिधिबाट समूहमा बिभाजन गरी क्षेत्रहरुको बस्तीमा गई ब्यक्ति र सामुहिक छलफल बाट सामाजिक विश्लेषण को बिभिन्न औजारहरु प्रयोग गरी ल्याएका आधार तथ्यहरु सफा गरी तयार परि ड्रोईङ्ग पेपरमा लेख्नु पर्ने हुन्छ।

- आएको अवस्थाको बारेमा समूहमा छलफल गरी विश्लेषण गर्दै जानुपर्ने हुन्छ र सवाल निकाल्ने, सवालको पहिचान गर्ने र सवालका सरोकारवालाको पहिचान गर्ने गराउने कुराको सीप सिखाउने समुदायमा कार्य गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- आएको सवालहरु समाधान गर्नका लागि कार्य योजना तयार गर्नु पर्ने हुन्छ साथै पैरवी योजना तयार गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- सवै औजारहरु प्रयोग गर्ने छुटटाछुटटै विधि प्रकृयाहरु रहेका छन कार्यान्वयन गर्दा सामाजिक विश्लेषणका विस्तृत पुस्तिका अनुसार गर्नु पर्ने हुन्छ ।

ग) प्रयोग हुने सामाग्रीहरु :

- ब्राउन पेपर, मार्कर, पेन्सिल, इरेजर, स्केल, डोईङ्ग पेपर, मास्किङ्गटेप, मेटाकार्ड, कैंची, गुलस्टिक, स्केज पेन, धागो आदी ।

घ) सामाजिक बिश्लेषणका औजारहरु :

सामाजिक विश्लेषणका धेरै औजारहरु रहेका छन् हामीहरुले आफ्नो कार्य र अवश्यकता पहिचानको हिसावले औजारको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यी औजारहरुको प्रयोग गर्दा **सामाजिक विश्लेषणका विधि र प्रकृया अनुसार** गर्नु पर्ने हुन्छ । समुदायमा बढी मात्रामा प्रयोग हुने सामाजिक विश्लेषणका औजारहरु तपसील बमोजिम रहेका छन् ।

सामाजिक बिश्लेषणका निम्न लिखित औजारहरु :

१) क्षेत्र स्तरीय शक्ति नक्सा नक्साकंन

२) सामाजिक स्रोत नक्सा :

३) वर्ग बिश्लेषण वा सम्पन्नता स्तरीकरण :

४) निर्भरता बिश्लेषण :

५) शोषण बिश्लेषण :

६) आम्दानी र खर्च बिश्लेषण :

७) महिला गतिशीलता

८) मौषमी पात्रौ

९) महिला र पुरुषको कार्यबोझ

१०) ज्याला बिश्लेषण

११) सामाजिक परीक्षण आदि

दोस्रो चरण : समूह गठन तथा सञ्जालीकरण :

पृष्ठभूमि :

संस्थाले लक्षित वर्गमा एक बर्ष वा सो भन्दा बढी समय सम्म काम गर्नु पर्दा अनिवार्य रुपमा समूह गठन गरि काम गर्दछ । समूह गठन गरेर काम गर्न, अनुगमन गर्न, पृष्ठपोषण दिने, लिने र तोकेको समयमा काम सम्पन्न गर्न र सकारात्मक प्रभाव पार्न निम्न बमोजिमको प्रक्रियाहरु अपनाई समूह गठन गरिनेछ ।

समूह गठन प्रकृया :

- संस्थाले समुदाय स्तरमा सामाजिक स्रोत नक्सा तयारी गरी सम्पन्नता स्तरीकरणवाट वर्ग पहिचान गरी सके पछि गरीब र अति गरिबमा परेका ब्यक्तिहरुलाई समूहका सदस्यका लागि भेला गराई छनौट गरिनेछ ।
- एक घरका एक जना बोलाएर समूहके, किन, कसका, कसरी र कहिले सम्मका लागि समूह बनाउने बारे छलफल गरी समूहमा बस्न चाहनेहरुलाई समेटेर समूहगठन गरिने छ ।
- समूहबनाउन संख्या २० देखि २५ जना र विशेष परिस्थितिमा ३० जना सहितको समूह बनाउन सकिन्छ ।
- समूहमा २० देखि ५० बर्ष सम्मका महिलाहरु मात्र राखी समूहगठन गरिने छ । समूह गठन गर्दा सके सम्म सार्वजनिक स्थान जस्तै स्कुल, पाटी पावा, मन्दिर आदि स्थानमा सहभागी गराई कार्य गर्नु पर्ने हुन्छ । कुनै कुनै बेला परियोजनाको आवश्यकता अनुसार समूहतयार गरिन्छ ।

समूह के हो ?

दुई वा दुई भन्दा बढी ब्यक्तिहरु मिलि एउटा निश्चित समयमा निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका लागि गठन गरिएका जमातलाई समूह भनिन्छ । दुई भन्दा बढी विजोड ब्यक्तिहरुको भेलावाट निश्चित समय भित्र, निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका लागि ब्यक्तिहरुको संख्यालाई समूह भनिन्छ ।

समूह किन ?

- सामुहिक कार्य गर्न ।
- साझा सवाल उठान र सम्बोधन गर्न गराउन
- एक अर्काको समस्या सामुहिक रुपमा समाधान गर्न
- समुदायमा सद्भावना कायम गर्न
- पैरवी गर्न
- जीविकोपार्जनमा प्रोत्साहन गर्न
- एक अर्काको समस्या, भावना, बेदना आदान प्रदान गर्ने स्थान

समूह कसका लागी :

- समुदाय, समाज, गाउँ, वार्ड, पालिका, जिल्ला र राज्यका लागि
- एक ठाउँमा बासोवास गर्ने समुदायका लागी आदि

तेस्रो चरण छलफलका विषयवस्तुहरु :

- समूहगठन पश्चात समूहले तोकेको मिति, स्थान, समयमा भेला भई पहिलो बैठक बस्ने ।
- एक अर्का बिच चिनजान गर्ने, समूह गठन गर्नुका उद्देश्य र संस्थागत र परियोजनागत गतिविधि बारे जानकारी गराउने ।
- समूहद्वारा सवाल पहिचान गरि प्राथमिकीकरण गर्ने ।

नोट : समूहद्वारा सवाल पहिचान गरि प्राथमिकीकरण निम्न बमोजिमको प्रकृया आपनाई गर्न सकिनेछ ।

क) सवाल पहिचान र प्राथामिकिरण :

समस्या लेखन (समूहगत रुपमा)

सामाजिक समस्या	स्वास्थ्य समस्या	आर्थिक समस्या	शैक्षिक समस्या	राजनीति समस्या
◆ छुवाछूत ◆ विभेद ◆ असमानता ◆ महिला हिंसा ◆ घरेलु हिंसा ◆ बलत्कार ◆ माहिनावारीमा विभेद ◆ बाल विवाह ◆ दाइजो प्रथा ◆ महिलाको गतिशीलतामा नियन्त्रण ◆ यौनिकता माथि नियन्त्रण ◆ महिलाको घरायासी कामको मुल्यांकन नहुनु ◆ आपसी मतभेद ◆ जाँडरक्सी खाएर होहल्ला	◆ समयमा औषधि उपलब्ध नहुनु ◆ स्वास्थ्य क्षेत्रमा राजनीतिकरण ◆ अनुभवी डाक्टर नहुनु ◆ दक्ष्य डाक्टर नहुनु ◆ स्वयंसेविका घरदैलो नगर्नु ◆ डाक्टरहरु काम गर्न नमान्नु ◆ स्वास्थ्य चौकी टाढा हुनु ◆ निशुल्क औषधि नपाउनु ◆ स्वास्थ्य चौकीमा बजेटको समस्या ◆ जाँच गराउने औजारको समस्या	◆ महिलाको सम्पत्तिमा पहुँच नहुनु ◆ युवा बेरोजगार ◆ असमान ज्याला ◆ सिचाईको व्यवस्था नहुनु ◆ व्यावसायिक रुपमा लगानी नहुनु ◆ कृषि कार्यमा बजेट नछुट्याउनु ◆ आयआर्जनको विकल्प नहुनु ◆ श्रोत साधनको सही सदुपयोग नहुनु ◆ उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी नगर्नु ◆ उत्पादन केन्द्र र बजार नहुनु	◆ विद्यालयमा बालमैत्री वातावरण नहुनु ◆ वि.मा खानेपानीको व्यवस्था नहुनु ◆ पुस्तकको अभाव ◆ वि.मा खेल मैदान नहुनु ◆ प्राविधिक शिक्षाको अभाव ◆ छात्रामैत्री शौचालय नहुनु ◆ विषयगत शिक्षकको अभाव ◆ छात्रछात्रामा असमान व्यवहार ◆ अपांगतामैत्री संरचना नहुनु	◆ महिला नेतृत्व नहुनु ◆ युवाको पहुँच नपुग्नु ◆ सुशासन नहुनु ◆ संगठित नहुनु ◆ वडाले महिलालाई प्राथमिकता नदिनु ◆ सीमान्तकृतलाई समावेशी नगर्नु ◆ पार्टी र दल बीच वैमनुष्यता ◆ राजनीतिमा महिला लाई तोके को सीट नदिनु ◆ पक्षपात गर्नु ◆ महिला पुरुष समान व्यवहार नगर्नु

समस्या र सवाल भनेको के हो ?

Problem (समस्या) का पर्यायवाची शब्दहरु				Issue (सवाल)
१. अभाव २. अड्चन ३. अपुरो ४. अधुरो ५. अपुग ६. अड्को ७. अड्किनु ८. अप्ठ्यारो ९. अल्मल्ल १०. अन्यौल ११. अबरोध १२. असहज १३. अप्राप्ति	अपूर्णता अभिलाषा आशा आवश्यकता आपद् आपत्ति आपूर्ति नहुनु कठिन कमी, कठिनाइ कचिङ्गल किचलो खटपट खाँचो, खिचोला	गाह्रो घाँघट घाँडो छेकबार जटिल जरुरत झन्झट झमेला झ्याउलो झेल टण्ठा धौ धौ पर्नु निधो नलागेको	पार नलागेको पिरलो बखेडा बल्झिएको बाधा भुलभुलैया मुश्किल रणभुल्ल पर्नु रुकावट, रोकावट साह्रो हैरानी	✓ साझा मुद्धा ✓ सामूहिक विषय ✓ सबैको सरोकारकाको विषय ✓ अधिकाँश लाई पीडा र असर पारेको विषय ✓ चाँसोको घटना (१) कानुनी रुपमा मुद्धा हाल्न मिल्ने (२) अनियमितताको जुनसुकै घटना (३) मानव अधिकार हनन् का घटनाहरु सबै (४) शोषण, दमन, अन्याय,अत्याचार, कुचलन, कुरीति, विकृति, विसंगति, (५) विकास निर्माणका सम्पूर्ण कार्यक्रमहरु (६) प्रकोपहरु सबै

सवाल बन्ने आधारहरु

सवाल बन्ने आधारहरु	सवाल उठाएर निम्न ठाउँहरुबाट समाधान गर्न सकिन्छ :
१. कानूनी रुपमा मुद्धा हाल्न मिल्ने २. मानव अधिकार हनन्का घटनाहरु ३. अनियमितता ४. कुरीति, विकृति, विसंगति, कुचलन, शोषण, दमन, अन्याय, अत्याचार, गलत परम्परगत, अन्ध विश्वास, ५. विकास निर्माणका कामहरु ६. प्रकोप जति सबै सवाल हुन ।	१. गाउँमा रहेका आमा समूह, युवा समूह, किशोरी समूह, बाल समूह, २. वडा कार्यालय, ३. न्यायिक समिति ४. मेलमिलाप केन्द्र, पारालिगल ५. इलाका प्रहरी कार्यालय ६. जिल्ला प्रहरी कार्यालय ७. जिल्ला प्रशासन कार्यालय ८. जिल्ला मानव अधिकार संवद्ध संस्था ९. जिल्ला अदालत १०. उच्च अदालत ११. सर्वोच्च अदालत १२. संवैधानिक आयोगहरु (मानव अधिकार आयोग, आदिवासी जनजाति आयोग, दलित आयोग, मुश्लिम आयोग...... १३. नेपालमा रहेका अन्तर्राष्ट्रिय संयुक्त संघका नियोगहरु

सवाल प्राथमिकीकरण भनेको के हो ?

समाजमा विभिन्न थरीका मानिसहरु बस्छन् । उनीहरुको इच्छा आकांक्षा विभिन्न फरक किसिमका हुन्छन् तर श्रोत साधन र कार्यक्रम सीमित मात्रामा रहेको हुन्छ । त्यसैले सबैको इच्छा आकांक्षा पूरा गर्न सकिदैन । यस्तो बेला दलित, गरीब, पछाडि पारिएका, सिमान्तकृतहरु लाई मध्येनजर गरेर उनीहरुको जीवनमा सुधार र स्थान एवं स्तरमा परिणाम मुखी परिवर्तन ल्याउन बहुमतको आधारमा प्राथमिकता तोक्ने चित्र लाई चाहना स्तरीकरण भनिन्छ ।

मानिसका बेग्लाबेग्लै आवश्यकताहरुलाई दुई फरक चाहनालाई बहुमतको आधारमा दाँज्ने वा तुलना गर्दै बहुमतको आधारमा प्राथमिकता तोक्ने विधि प्रकृयालाई नै जोडागत स्तरीकरण भनिन्छ ।

यही स्तरीकरणमा सवालहरु लाई राखेर प्रत्येक सवाल लाई एक अर्को सवालसंग तुलना गर्दै बढी जनसंख्यामा असर पार्ने र बढी जनधनको क्षति गर्ने वास्तविकताको आधारमा त्यो दुई मध्ये एक लाई प्राथमिकता दिई राख्दै पुरा गर्ने विधि लाई सवाल स्तरीकरण पनि भनिन्छ ।

सहजकर्ताले समस्या र सवालका बारेमा बुझ्नै पर्ने कुराहरु :

१. हामी समस्यामा काम गर्दैनौ, सवालमा काम गर्छौ । समस्या व्यक्तिगत हो भने सवाल भनेको सामुहिक हो ।
२. समस्या समाधान नगरे जटिल बन्दै थपिदै जान्छ । समस्या २ किसिमको हन्छ । व्यक्तिगतलाई समस्या भनिन्छ । सामुहिक समस्या लाई सवाल भनिन्छ । समय र परिस्थिति अनुसार समस्याहरु आईरहन्छ ।
३. समस्या जसको हो, उसैले समाधान गर्नुपर्छ । उसले समाधान गर्न नसके आफ्नै आफन्ती संग सहयोग लिनु पर्छ ।
४. समस्याभित्र सवाल हुदैन तर सवालभित्र अनगिन्ती समस्याहरु रहेका हुन्छन । स-साना समस्या समाधान गर्दै जादा सवाल समाधान गर्न सकिन्छ । सवाल समाधानका लागि लामो समय लाग्न सक्छ ।
५. एउटा सवाल नियमपूवर्क समाधान गरे प्रणाली, संयन्त्र, चलन, परिपाटी वसाल्न सके कयौ वटा समस्याहरु स्वतः समाधान भएर जान्छ ।
६. सामुहिक समस्या नै सवाल हो यसलाई नै जनमुखी शिक्षा (रिफ्लेक्ट) केन्द्रमा छलफल गरी समाधान गदै लगिन्छ ।

चाहना स्तरीकरण बनाउने विधि तथा प्रकृया

- सवालको नाम पहिलो कोठामा राख्ने । वा कट्टा चिन्ह राख्ने ।
- सवाल स्तरीकरण गर्दा विजोरी संख्या लिनु पर्छ । कम्तिमा ५, ७, ९, ११, ...लिने ।
- विजोरी लिनुको कारण बहुमत लिनु परेमा वा निर्णय या विमति भएमा वा विरोध भएमा बहुमत खोज्दा विजोरी संख्याले मात्र निर्णयमा पुग्न सहज हुन्छ ।
- यदि पाँच वटा सवालको प्राथमिकीकरण गर्नु छ भने थप दुई वटा बढी कोठा बनाउनु पर्छ । अर्थात ५ वटा सवाल भए ७ वटा तेर्सो र ठाडो कोठा बनाउनु पर्छ ।
- तेर्सो को २ नं. कोठामा जुन सवाल राखिन्छ ठाडोको पनि २ नं.कोठामा त्यही सवाल राखिन्छ ।
- प्रकारले तेर्सोमा जे राख्यो ठाडो कोठामा पनि त्यही सवाल राख्दै जानु पर्दछ ।

राजनीतिक सवाल प्राथमिकीरण

×	महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु	गतिशीलतामा नियन्त्रण	२ वटा बच्चा नपाई नागरीकता नबनाइदिनु	निर्वाचनमा महिलालाई प्रमुख पद नदिनु	सम्पत्ति नाममा नहुदा निर्वाचन लड्न नसक्नु
महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु	×	महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु	महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु	महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु	महिलालाई अर्थपूर्ण सहभागीता नगराउनु
गतिशीलतामा नियन्त्रण	×	×	गतिशीलतामा नियन्त्रण	गतिशीलतामा नियन्त्रण	गतिशीलतामा नियन्त्रण
२ वटा बच्चा नपाई नागरीकता नबनाइदिनु	×	×	×	२ वटा बच्चा नपाई नागरीकता नबनाइदिनु	निर्वाचनमा महिलालाई प्रमुख पद नदिनु
निर्वाचनमा महिलालाई प्रमुख पद नदिनु	×	×	×	×	निर्वाचनमा महिलालाई प्रमुख पद नदिनु
सम्पत्ति महिलाको नाममा नहुदा निर्वाचन लड्नको लागि खर्च जुटाउन नसकेर नउठनु	×	×	×	×	×
	~~||||~~	||||	|||	||	|

- एएउटा कोठामा एउटा मात्र सवाल अट्ने भएकोले तेर्सो र ठाडोबाट आएको एउटै सवाल भएको कोठामा गुणाको चिन्ह (×) राख्ने वा पार्ने किनकि एउटै वा समान बस्तु दाँजिदैन। फरक फरक वस्तु मात्र तुलना गरिन्छ।
- गुणाको चिन्ह (×) भएको ठाडोको तलतिर सबै कोठाहरु गुणाको चिन्ह (×) सरह मानिन्छ।
- तुलना गर्दा खेरी तेर्सोको पहिलो लाइन र ठाडोको पहिलो लाइन मात्र दाँजिन्छ।
- ठाडोको २ नं.मा भएको सवालले तेर्सोमा भएको सबै सवालसंग तुलना गर्दै जुन प्राथमिकतामा पर्छ त्यही सवाल राख्दै जानु पर्छ र त्यो प्राथमिकतामा परेको कारणहरु ७ नं. कोठामा लेख्नु पर्छ।
- ठाडोको २ नं.को तेर्सो सवालसंग तुलना गरी सकेपछि अनि मात्र ठाडोको ३ नं. सवालमा भएको सवालले तेर्सोको सबै सवालसंग क्रमश तुलना गर्दै जानु पर्छ।
- समुदायका मान्छेहरुका समस्या फरक फरक हुन सक्छ त्यसैले इच्छा आकांक्षा वा चाहनाहरु पनि अलग अलग हुन्छ। यी पृथक आवश्यकताहरु लाई बहुमतको आधारमा तुलना गर्दै प्राथमिकता तोक्ने विधिलाई नै **चाहना स्तरीकरण** भनिन्छ।
- चाहना स्तरीकरण गर्दा शुरुको कोठा (कुना) बाट तल तल छड्के पाराले काटिदै गएको छ भने त्यो चाही सहि हो।
- ठाडोको प्रत्येक वस्तुले तेस्रोको पहिलो लाइनको वस्तुहरु लाई क्रमश दाँज्दै प्राथमिकता पाएको लाई राख्दै जानुपर्छ।
- वास्तविक चित्र (पहिलो लहर) संग तेर्सो लाइनको वस्तुसंग दाँज्दै जानु पर्छ।

सवाल प्राथमिकीकरण गर्दाको आधारहरू :

- १ वर्षमा त्यो दुई सवालमध्ये बढी जनसंख्या लाई असर पार्ने सवाललाई राख्नुस् ।
- यी दुई सवालमध्ये बढी क्षति पुऱ्याउनेलाई बहुमतको आधारमा प्राथमिकता दिने ।

सवाल प्राथमिकीकरण र समुदायमा यसको प्रयोग :

निष्कर्ष: समुदायमा धेरै समस्याहरु हुन्छ । समुदायका मानिसहरुले पनि आफ्नो आवश्यकता र चाहना अनुसार सहजकर्ता लाई समस्याहरु बताउँछन् । सहजकर्ताले ती समुदायबाट आएका समस्याहरुलाई माथिको ढाँचामा प्राथमिकीकरण गरेर बढी अंक प्राप्त गरेको प्राप्त समस्या लाई पहिलो स्थान दिएर समाधान गर्नु पर्छ । अनि क्रमशः दोश्रो, तेश्रो, चौथो..... प्राथमिकताको विषय लाई सवाल बनाई पूर्व तयारी गर्ने, त्यसलाई चाहिने ज्ञान, सीप र स्रोतहरु जुटाउदै समुदायको सकृयतामा समाधान गर्दै लैजानु पर्छ । यो प्राथमिकीकरण पनि समुदायको बहुमतको आधारमा उनीहरुलाई नै सहजीकरण गरी बनाउनु पर्छ । समुदायले बनाएमा अपनत्वको भावना हुन्छ र कार्यान्वयनमा पनि सकृय भाग लिन्छन् । कुनै पनि सवाल कार्यान्वयन गर्दा सबै सदस्यहरु लाई जिम्मेवारी बाँडफाँड गरी पूरा गर्नको लागि सहजकर्ताले दिनु पर्छ ।

ख. सामाजिक क्षेत्र :

ख.१. छलफलका शीर्षक : जातिय तथा सामाजिक विभेद

छलफल/सत्रको नाम :	**जातीय तथा अन्य सामाजिक छूवाछुत तथा विभेद**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	◆ जातीय तथा अन्य सामाजिक छूवाछुत तथा विभेद बारे समुदायका ब्यक्तीहरुले जानकारी पाई विभेदको विरुद्ध अवाज उठाउन सकिने छन ◆ जातीय तथा अन्य सामाजिक विभेद न्यूनीकरण हुने छ ।
समय :	३ घण्टा
वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :	◆ सवैको हालचाल समाचार के छ कस्तो हुनु हुन्छ बारे सोध्ने । ◆ आजमा बाटोमा आउदा एक जना चिनेको साथीले मलाई वोलायो चमार भाई रुकनुस न, एक मिनेट सुन्नुसन चमार भनेर बोलाई रहेको थियो मलाई सुन्दा धेरै खुशी लागियो कि मेरो समाज कतिको जागरुक छ । यस बारेमा तपाईहरुले के भन्नु हुन्छ ।
दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु :	◆ विभेद के हो ? ◆ जातीय विभेद तथा छूवाछुत के हो ? ◆ जातीय तथा अन्य सामाजिक छूवाछुत र भेदभाव विरुद्धको अधिकार
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/ सन्देशहरु : निर्देशन	◆ विभेद के हो ? ◆ जातीय विभेद तथा छूवाछुत के हो ? ◆ जातीय तथा अन्य सामाजिक छूवाछुत र भेदभाव विरुद्धको अधिकार ◆ लैङ्गिक, सार्वजनिक स्थान, निजी क्षेत्र लगायत कसैले कसैलाई विभेद गर्न पाईदैन

विधि, प्रकृया/तरीका :	◆ समूहगत छलफल ◆ सामूहिक छलफल ◆ टिका खेल ◆ पाइला खेल
अवश्यक सामाग्रीहरु	ब्राउन पेपर, ४ कलरको मार्कर, मास्कीन टेप, मेटाकार्ड आदि
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	प्रश्न : जातीय विभेद तथा छुवाछूत के हो ? सार्वजनिक स्थान कुन कुन हुन ? छुवाछूत कसैले गऱ्यो भन्ने मुद्दा लाग्दछ कि लाग्दैन । कस्तो कस्तो सजाय हुन्छ ? उजुरी कसरी र कहाँ कहाँ दिन मिल्छ ?
	आउने जवाफ : (उपलब्धी)
कार्ययोजना बनाउने :	**सम्भावित योजना :** ◆ यस बारे जानकारीका लागि समूहमा छलफल गर्ने ◆ यस बारे चौक चौराहामा छलफल गर्ने । ◆ जातिगत भनेर कसैले गाली गरेमा यस बारे थोरै जानकारी गर्ने ।
	छलफल पछिको योजना : ◆ सहभोज कार्यक्रम ◆ सवैका घरमा पालोपालै समूहको बैठक ◆ अन्य सामूहिक कार्य
समस्या/चुनौती :	विभिन्न जातजातिमा विवाद आउन सकिने संवेदनशील भएर छलफल चलाउने ।
नोट :	विषयवस्तुहरुको विस्तृत विवरणहरुको अनुसुची तयार लग्नु पर्ने र जातीय छुवाछूत तथा अन्य सामाजिक भेदभाव ऐन २०६८ हेर्ने ।
निष्कर्श	जातिय विभेद तथा छुवाछूत सामाजिक अपराध हो कसैले गरे गराएमा कानून बमोजिम दण्ड सजाय पाउने ब्यवस्था रहेको यसको बारेमा सवैले आवाज उठाउनु पर्ने छ ।

ख २. किशोर किशोरीहरुको सपना र चाहना

छलफल/सत्रको नाम :	**किशोर किशोरीहरुको सपना र चाहना**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	◆ किशोर किशोरीहरुले आफ्ना सपनाहरुको खोजी गरी जीवनमा के चाहन्छन् र आफ्नो जीवनमा सम्भव हुन के ले उनीहरुलाई सहयोग गर्छ भन्ने कुरा बुझ्ने छन् ।
समय :	३ घण्टा
वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :	◆ नमस्कार, सन्चो बिसन्चो कस्तो छ भन्ने
दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु :	३ देखि ४ जना किशोरहरुलाई उनीहरुका के सपनाहरु छन् सम्पूर्ण समूहमा सुनाउन भन्ने । निम्न प्रश्नहरुका सहायताले छलफललाई सहजीकरण गर्ने । ◆ आवश्यकता र चाहना ◆ सपनाहरु कोर्न लगाउने । ◆ सपनाहरु पुरा गर्न के कस्ता अवसर र वाधाहरु ।
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/ सन्देशहरु : निर्देशन	◆ सपना र चाहना बारे स्पष्ट जानकारी ।
विधि, प्रकृया/तरिका :	◆ सहभागीहरुलाई गोलो घेरामा बस्न भन्ने र १० वर्ष पछि उनीहरुलाई के हुने इच्छा छ भनेर सोध्ने । ◆ सहभागीहरुलाई आफ्नो छेउको सहभागीसंग जोडी बनाउने र आफ्नो सपना उसंग छलफल गर्न भन्ने । पात जसरी काटिएको कागजका टुक्राहरुमा ती सपनाहरुलाई लेख्न भन्ने । ◆ त्यसपछि उनीहरुलाई उनीहरुका सपनाहरु पुरा गर्न के को आवश्यकता पर्छ भनेर सोच्न भन्ने । ◆ जसले घरमा, छिमेकमा अथवा विद्यालयहरुका बारेमा सोच्दछन् उनीहरुले उनीहरुका सपनाको महसुस गर्न सक्नेछन् । ◆ के उनीहरुलाई सहयोग गने अन्य केही कुराहरु छन्? के कसैले विगतमा आफ्ना सपनाहरु पुरा गर्न सकेको एउटा कथा सुनाउन सक्नुहुन्छ? ◆ यसका अवरोधहरु के के हुन्? उनीहरुका बिचारमा उनीहरु यी अवरोधहरुलाई कसरी पार गर्न सक्छन्? उनीहरुका बिचारमा यसमा उनीहरुलाई कसले सहयोग गर्न सक्छन्? उनीहरुका यि सपनाहरु पुरा गर्नका लागि के के सीपहरुको आवस्यकता पर्दछ? ◆ उनीहरुलाई यो समूहले उनीहरुको सपना पुरा गर्नका लागि सहयोग गर्न सक्छ की भनेर सोध्ने । यदि सक्छ भने कसरी? ◆ प्रत्येक जोडीलाई उनीहरुको सपना सहजकर्ताले बनाएको रुखको चित्रमा टाँस्न भन्ने ।

आवश्यक सामाग्रीहरु	◆ पोस्टर पेपर, हरियो वा खैरो पेपर, गम, कैंचीहरु, मार्कर, पेन ◆ रुखको चित्र बनाइएको ठुलो चार्ट पेपर
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	◆ उनीहरुले गर्ने सबै अभ्यासहरुमा फर्केर हेर्न चित्रलाई फन सेन्टरको भित्तामा टाँस्न लगाउने । ◆ साथै किशोर किशोरीहरुलाई उनीहरुको सपनामा सहयोग गर्न सक्ने र उनीहरुले आफ्नो सपना बाँड्न सक्ने एक जना व्यक्तिको बारे सोच्न भन्ने । आफ्नो अविभावकहरुसंग पनि आफ्नो सपना बाँड्न भन्ने ।
कार्ययोजना बनाउने :	◆ ब्यक्तिगत रुपमा सपना देख्नका लागि सोच्ने छन । ◆ सपना पूरा गर्नका लागिका कार्य गर्न शुरुवात गर्ने योजना हुन सक्छ ।
समस्या/चुनौती :	
नोट :	**सहजकर्ताको लागि नोट :** सबै व्यक्तिहरुको केहि न केहि सपना हुन्छ । यो प्राय लुकेको हुन्छ जुन हाम्रो मस्तिस्कको अवचेतन स्थानमा रहेको हुन्छ, तर यसले दीर्घकालीन समयको लागि व्यक्तिलाई उनीहरुको सपनाको नजिक पुग्न प्रोत्साहन दिइरहेको हुन्छ । यो अभ्यासमा, पातहरु वा फुलहरुलाई सपनाको रुपमा लिइएको छ जसलाई हामीले पछ्याउनु पर्छ वा थप विकास गर्नु पर्छ । यसले किशोरकिशोरीहरुलाई सपनाहरु रुखमा राख्न सक्ने शक्ति दिनेछ जसले गर्दा उनीहरुलाई यसले उनीहरुको सपनाहरु प्राप्त गर्न सम्झाउने र प्रोत्साहन गर्नेछ ।
निष्कर्श	**सहभागीहरुसँग छलफल गर्न सहजकर्ताको लागि निश्कर्ष टिप्पणीः** हामी सबैका सपनाहरु हुन्छन् र हामी सबै हाम्रा सपनाहरु पुरा गर्न चाहन्छौं । हामीलाई सहयोग गर्ने को हो अथवा हामीलाई के ले सक्षम बनाउँछ, र हामीले सामना गर्नुपर्ने अवरोधहरु के के हुन् भनेर जान्नुले हाम्रा सपनाहरु प्रति सजग हुनका लागि हाम्रा लागि सहयोगी हुन सक्छ । तपाईले यि अवरोधहरुलाई कसरी सम्बोधन गर्नुहुन्छ, तपाईका लागि सहयोगीहरु को को हुन सक्छन् भन्ने विषयमा योजना तर्जुमा गर्नुहोस् र त्यसपछि तपाईको कार्य योजना राख्नुहोस् जसले गर्दा तपाईको सपना विपनामा परिणत हुन्छ ।

ख ३. लिंग र लैगिंकता

<table>
<tr><td>छलफल/सत्रको नाम :</td><td>लिंग र लैगिंकता तथा महिला पुरुषको कार्यभर बोझ</td></tr>
<tr><td>छलफल/सत्रको उद्देश्य :</td><td>◆ सहभागीहरुले लिंग र लैगिंकता भने बारे स्पष्ट बुझ्ने छन ।
◆ घरायसी काम महिलाको मात्र होइन भन्ने बुझ्ने छन ।
◆ महिला र पुरुषको कार्यभर बोझ बारे जानकारी पाउने छन ।</td></tr>
<tr><td>समय :</td><td>३ घण्टा</td></tr>
<tr><td>वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :</td><td>◆ आफ्नो तरिकाले अभिवादन गर्ने ।</td></tr>
<tr><td>दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु :</td><td>पितृसत्ता : समाजमा महिला र पुरुषलाई के कुरामा छुट दिएको र के कुरामा वन्देज गरेको छ भन्ने कुरालाई प्रश्न सोधेर बुदाँ तयार गरिएको हो आएको कुरालाई पुरुषबढी छुट पाएको कम बन्देज र महिलालाई बढी बन्देज र कम छुटको आएको कुरा स्पष्ट गरियो यसबाट परेको महिला तथा समाजमा असरहरुको बारेमा विस्तृत छलफल गरियो ।

महिला र पुरुषमा फरक :
<table>
<tr><th>महिला</th><th>पुरुष</th></tr>
<tr><td>लिंग</td><td></td></tr>
<tr><td>◆ महिलाको स्तन हुन्छ, महिनावारी हुन्छ ।
◆ पाठेघर हुन्छ, बच्चालाई स्तनपान गराउने क्षमता हुन्छ ।
◆ गर्भधारण गर्ने क्षमता हुन्छ ।</td><td>◆ लिंग हुन्छ
◆ शुक्रकिट दिने क्षमता हुन्छ</td></tr>
<tr><td>लैंगिकता</td><td></td></tr>
<tr><td>बिहाना देखि साझा सम्म घरायसी काम गर्नु पर्छ जस्तै घर, वर्तन, चामल, दाल, कपडा, गोठ सफा गर्ने, खाना पकाउने, साडी मात्र लगाउने, चर्को नवोल्ने, ससुरा र ठुलाको सामुन्ने नवोल्ने, घुम्टोमा बस्ने, पछि खाना खाने, चुरा बिन्दी लगाउने लामो कपाल राख्ने नाक कानमा केही लगाउने लगायत आदि काम,</td><td>अवेला सम्म सुत्ने, खाना नपकाउने, बाहिरा मात्र काम गर्नु पर्ने, पंचायतमा जाने, नेता बन्ने, राति सम्म हिडने, कसैको सेवा नगर्ने, रक्सी खाने, इच्छा अनुसार खर्च गर्ने, बिदेश जाने आदि</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	लिंग : यो प्राकृतिक हो चाहेर पनि परिर्वतन गर्न सकिन्न । लैंगिकता : यो आप्राकृतिक र सामाजिक वनावट हो यो चाहेर परिवर्तन गर्न सकिन्छ । **महिला र पुरुषको कार्यभार बोझ :** बिहाना देखि साझा सम्म महिला पुरुषले गर्ने दैनिक कार्यलाई महिला पुरुषको कार्यभार वा वोझ भन्ने बुझिन्छ । बिहाना कति बजे देखि महिलाले काम गरिरहेका छन् र पुरुषले बिहाना कति बजे देखि उठेर काम गरिरहेका छन् र महिला पुरुषले राती कति बेला सुति रहेका छन साथै दिन भरीमा के काम कतिको गरी रहेका छन सोको विश्लेषण गरेको महसुस गराउने छलफल भएको छ । **महिला सशक्तिकरण :** समाजले बनाएको नकारात्मक बिभेदको अन्त्य गर्दै सकारात्मक बिभेद ल्याउदै पुरुष सरह महिलाहरुको सवै ठाँउमा अर्थपुर्ण सहभागिता गर्न पाएमा, गाउँ समुदायको पुजा, पंचायत, मधेशी समुदायमा जन्ती जाना, मलामी जान पाएमा, छोरा छोरीमा फरक नछुट्याई आत्म सम्मान साथ महिलाहरुको बोलीको सम्मान कदर आवत-जावत खुल्ला भएकामा महिला छिटो छरितो सशक्त हुने छन् भन्ने कुरामा छलफल गरियो । **महिला र पुरुषले मात्र गर्न सक्ने काम :** बच्चा जन्माउने, गर्भधारण गर्ने, स्तनपान गराउने, महिनावारी हुने महिलाले मात्र गर्न सक्ने काम लिंगमा आधारित हुन्छ । जुन परिर्वतन गर्न सकिदैन तर समाजले बनाएको कामलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ कामको कुरा गर्दा पुरुष भन्दा बढी महिलाले काम गरी रहेका छन् कामको हिसावले महिला र पुरुष मात्रले गरिने काम प्राकृतिक देन भन्दा अन्य छैन भन्ने कुरामा बुझाई आएको छ ।
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/सन्देशहरु : निर्देशन	पितृसत्ता, महिला पुरुषमा फरक, महिला पुरुषको कार्यभार वा बोझ, महिला सशक्तिकरण, महिला पुरुषले मात्र गर्न सकिने काम
विधि, प्रकृया/तरिका :	**सामाजिकिरण :** सहभागीहरुलाई ४ समुहमा विभाजन गरी निम्न कार्य गर्नका लागि बिभाजन गरिने । ◆ समूह १. छोरा र छोरी जन्मिदा घरपरिवारमा के फरक गरिन्छ । ◆ समूह २. बच्चा अवस्थामा छोरी र छोरीलाई घर परिवारमा के कस्तो फरक गरिन्छ । ◆ समूह ३. युवा अवस्थामा छोरा र छोरीलाई घरपरिवारमा के कस्तो फरक गरिन्छ ◆ समूह ४. बृद्धा अवस्थामा महिला र पुरुषलाई घर परिवारमा के कस्तो फरक गरिन्छ ।

	◆ समूहकार्य गराई प्रस्तुतीकरण गराउने, यो ब्यवहार कसले कहिले देखि शुरु गर्दछन् सोको बारेमा बिस्तृत जानकारी गरियो । नकारात्मक गरिने ब्यवहार महसुस गराइयो । यो शिक्षा घर गाउ समुदायवाट शुरु हुन्छ यसलाई सामाजिक शिक्षा पनि भनिन्छ ।
अवश्यक सामाग्रीहरु	◆ ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्कीनटेप आदि
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	◆ पितृसत्ता के हो, महिला पुरुषको काममा के फरक छन ◆ कसले बढी काम गर्दछ ◆ लैगिंकता के हो, महिला सशक्तिकरण गर्न जरुरी छ कि छैन ।
कार्ययोजना बनाउने :	◆ घरायसी काममा पुरुषको सहयोग गर्ने बारे योजना ◆ महसुसको लागि महिला पुरुषको कार्यबोझ बारे आफ्नै घरमा हेर्ने
समस्या/चुनौती :	◆ पुरुषहरुले एकै पटकमा सहजरुपमा घरायसी कार्यलाई स्वीकार नगर्न सकिने ।
नोट :	◆ लिंग र लैगिंकता तथा महिला पुरुषको कार्यभार बोझको विस्तृत सत्र योजनावाट हेर्न सकिन्छ ।
निष्कर्ष	◆ महिला र पुरुषले गरिने कार्यको अवस्था महशूस गर्नेछन् र लिंग र लैगिंकता एक पटकमा छलफल गर्ने र अर्को पटक महिला पुरुषको कार्यभार बोझ बारे पनि छलफल गर्ने ।

ख ४. छलफलका शिर्षक : मौषम र जलवायू परिर्वतन

छलफल/सत्रको नाम :	**मौषम र जलवायू परिर्वतन**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	◆ यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले जलवायु र मौसम बिचको भिन्नता बताउन सक्नेछन् । ◆ जलवायु परिर्वतनका असरहरुको बारेमा सहभागीहरु महसुस गरेका हुने छन ◆ जलवायु परिर्वतनका कारणहरु बताउन सक्नेछन ।
समय :	३:०० घण्टा
वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :	◆ सहभागीहरुलाई सन्चो बिसन्चो सोधने र आजको दिनको बारेमा कस्तो महसुस गर्दै हुनु हुन्छ भन्न लगाउने (चिसो, गर्मी, बर्षा) र आएको कुरालाई मेटाकार्डमा लेखेर टास्ने । आएको बिचारलाई एकनासको उत्तरलाई एक फरक ठाँउमा मिलाएर राख्ने ।

दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु :	◆ मौषम तथा जलवायु के हो ? ◆ मौषम र जलवायु परिर्वतनमा फरक । ◆ जलवायु परिर्वतनको असरहरु के के हुन ? ◆ जलवायु परिर्वतनको कारणहरु के के हुन ?
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/सन्देशहरु : निर्देशन	◆ पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो प्रत्येक दिन, हप्ता र महिनामा परिवर्तन भइरहन्छ । ◆ जलवायुले लामो अवधीको (सामान्यतया २० देखि ३० बर्षको अवधी) औषत मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया यो स्थान ऋतु विशेष अनुसार स्थिर रहन्छ । ◆ सहभागीहरुको खेतबारीमा लाग्ने रोग किरा, स्वास्थ्यमा आएको समस्या, उत्पादनमा कमी, नदी, खोला नाला, पोखरी सुक्दै जानु, खेतबारीमा झारपात बढी लाग्नु, खाने पानीको स्रोतहरु सुक्नु, ◆ वन विनाश, वन डढेलो, आगलागी, खेती प्रणालीमा आएको परिर्वतन, उद्योग कल कलकारखाना, फोहरको अनुचित ब्यवस्थापन, कृषि योग्य जग्गाको प्लाटिंग, बढदो जनसख्या, प्लाष्टिक जन्यवस्तुको वढी प्रयोग आदि ।
विधि, प्रकृया/तरिका	कोड विधि, समूहगत, सामुहिक छलफल, प्रस्तुतीकरण, प्रश्नोत्तर, अनुभव आदान प्रदान, अवलोकन विधि
अवश्यक सामाग्रीहरु	कोड, फिलिप चार्ट, मारकर, मास्कीन टेप, मेटाकार्ड, डकुमेन्ट्री ।
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	१.तपाईको आलु बालीमा लागेको डढुवा रोगको कारण के हो ? २.तपाईको गाँउमा रहेको पोखरीको संख्या (घटेको व बढेको) कति छ ? ३.मौषम परिर्वतन कति समय भित्रमा वायुमन्डलमा आएको परिर्वतनलाई बुझिन्छ ४.जलवायु परिर्वतनको २ वटा कारणहरु भन्नुहोस ? ५ जलवायु परिर्वतनको चपेटामा महिलाहरु बढी हुन्छन किन ?
कार्ययोजना बनाउने :	◆ सार्वजनिक जग्गाहरुमा बृक्षा रोपण गर्ने । ◆ ताल पोखरीहरु संरक्षण गर्ने ◆ आगलागी नियन्त्रणका लागी सचेतना मुलक कियाक्लापहरु गर्ने । ◆ फोहर ब्यवस्थापनका लागी सरसफाई कार्यकम संचालन गर्ने । ◆ बढी चिसो सहने बालीहरुको बिकास गरि लगाउने ◆ सुख्खा सहने बालीहरुको प्रर्वधन गर्ने ।

समस्या/चुनौती :	◆ सार्वजनिक पोखरी कब्जा गर्ने र समुदाय बीच बिबाद हुन सक्ने । ◆ नयाँ कुरा भएकोले बुझाउन गाह्रो हुने । ◆ जलवायु परिवर्तन संग सम्बन्धित उदाहरणहरु प्रस्ट नआउन सक्ने । ◆ जलवायु परिर्वतनको असर र कारण मानव मात्र नभई प्रकृतिलाई पनि दोषी ठहराउन जोड दिने ।
नोट :	जलवायु परिर्वतनका कारण र असरहरुको परिभाषा चार्ट पेपरमा लेखेर लिएर जाने ।
निष्कर्श	जलवायु परिर्वतनको कारण हामी नै हो बुझाउने र अनुकूलन र न्यूनिकरणका लागि हामी नै प्रयास गर्नु पर्दछ ।

ख ५. छलफलका शिर्षक : प्रकोप र बिपद् जोखिम न्यूनिकरण

छलफल/सत्रको नाम :	**प्रकोप र बिपद् जोखिम न्यूनिकरण**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले : ◆ प्रकोपबाट हुने विपद् तथा यसका जोखिमका बारेमा बताउन सक्नेछन् । ◆ प्रकोपबाट सुरक्षित हुने उपायहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् । ◆ बिभिन्न प्रकोपका कारण महिला, किशोरी तथा बालिका माथि हुने विभिन्न किसिमका जोखिम बताउन सक्नेछन्
समय :	३:०० घण्टा
वातावरण तयारी/भलाकुसारी :	◆ सहभागीहरुलाई ध्यानाकर्षण गराउने र सन्चो बिसन्चो सोधने । ◆ कुनै एउटा समुदायमा भएको प्रकोपको जोखिम व बिपद्को कोड राख्ने र के के हेर्नु भयो भन्ने प्रश्न गरि फिलिप चार्टमा लेख्ने ।
दिनुपर्ने कुरा/विषयवस्तुहरु :	◆ प्रकोप र बिपद् के हो ? ◆ प्रकोप र बिपद म फरक के रहेको छ ? ◆ जोखिम के हो ? ◆ प्रकोप पुर्वतयारी कसरी गर्ने ? ◆ विभिन्न प्रकोपमा कुन वर्ग, व्यक्ति वा समुदाय बढी जोखिममा हुन्छ ?
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/सन्देशहरु : निर्देशन	◆ माथि कोड देखाउदा आएको शब्दहरुको परिभाषित गर्ने । ◆ बिपद् र प्रकोप शब्द बीचको फरक बारे बताउने । ◆ आफ्नो गाँउ ठाँउको प्रकोपको जोखिम क्षेत्रको पहिचान गर्न जोखिम नंक्साकन गर्ने ।

	◆ समुदायमा निरन्तर दोहिरिने प्रकोपहरुको सूची तयार गरि बताउने । ◆ प्रकोप पुर्वतयारी गर्न समुदायको क्षमता र स्थानीयस्रोत परिचालन बारे प्रष्ट्याउने । ◆ विभिन्न घरायसी काममा महिलाहरुको भूमिका बढि हुने, गर्भवती र सुत्केरी भएको बेला महिलाहरुको क्षमता कम हुनु ।
विधि, प्रकृया/तरिका :	◆ कोड, नाटक प्रर्दशन, प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर, कथा वाचन, घटना अध्ययन तथा डकुमेन्ट्री प्रदर्शन ।
अवश्यक सामाग्रीहरु	◆ कोड, फिलिप चार्ट, मार्कर, मास्किन टेप, मेटाकार्ड
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरुः बढीमा ५ प्रश्न	◆ तपाईको गाँउमा कुन कुन प्रकोपहरु रहेको छ ? सुचि तयार गर्नुहोस । ◆ प्रकोप पुर्वतयारी के हो ? ◆ बिपद् र प्रकोप बिच भिन्नता के छ ? ◆ बिपद् संग जुध्ने क्षमता के के छन । ◆ महिलाहरु प्रकोपको जोखिमा बढी किन हुन्छन ?
कार्ययोजना बनाउने :	◆ प्रकोप जोखिम न्यूनिकरणका लागि क्षमता अभिबृद्धि गर्न स्रोत खोजी गर्ने । ◆ बिभिन्न समयमा हुने प्रकोप पुर्वतयारी गर्न पूर्व सूचना बारे सचेत गराउने । ◆ सुरक्षित स्थानहरुको पहिचान गर्ने । ◆ जोखिम नक्सातयार गरि गाँउमा सबैले देख्ने ठाँउमा राख्ने । ◆ छलफल पछिको योजना बनाउने ।
समस्या/चुनौती :	◆ प्राकृतिक प्रकोप संग सामना गर्ने कार्यमा समुदाय असहमत हुन सक्ने । ◆ प्रकोप, बिपद्, जोखिम शब्दले सहभागीहरुलाई अलमल गर्न सक्छ ।
नोट :	बाढी, पहिरो, आगलागी, शीतलहर, हावाहूरी, लुह, सुख्खा खडेरी जस्ता प्रको पहरुको चित्र लिएर जाने र कुनै एक ठाँउको बहुप्रकोप भएको स्थानको घटना अध्ययन तयार गर्ने ।
निष्कर्ष	प्रकोप पूर्वतयारीले बिपद् जोखिम घटना सक्ने भएकोले कार्ययोजना तयार गराउदा पूर्वतयारीको कुरालाई बिशेष ध्यान दिने ।

ग. आर्थिक छलफलका शिर्षक : व्यवसाय शुरु तथा सचेतना अभिमुखीकरण कार्यक्रम

छलफल/सत्रको नाम :	**व्यवसाय शुरु तथा सचेतना अभिमुखीकरण**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	◆ व्यवसाय नगरेका अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुलाई उद्यम व्यवसाय प्रति उत्प्रेरित गर्नु । ◆ व्यवसाय गर्न चाहेका ब्यक्तिहरुलाई व्यवसाय छनौटका लागि तयार गराउनु पर्ने सूचक बारे छलफल ◆ व्यवसाय पहिचान तथा छनौटका बारेमा जानकारी एवं त्यसका सहायक पक्षका बारेमा छलफल गराउनु । ◆ व्यवसाय गर्न चाहेका ब्यक्तिहरुलाई उद्यम सञ्चालनका लागि लागत तथा बिक्रि मुल्य निर्धारणका बारेमा छलफल गर्नु । ◆ संजाल तथा लगानी, बचत तथा समुहको महत्व बारे छलफल गर्ने ।
समय :	३ घण्टा
वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :	आफ्नो तरिकाले गर्ने
दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु : निर्देशक	◆ आयआर्जन के हो, स्वरोजगार के हो ? व्यवसाय के हो ? ◆ लघुउद्यम के हो ? आम्दानीका स्रोत के के हुन ?
मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा/ सन्देशहरु : निर्देशन	**आयआर्जन के हो :** अतिरिक्त समयको कामबाट प्राप्त आम्दानीलाई आयआर्जन भनिन्छ । **स्वरोजगार के हो ?** ◆ आत्म निर्भरताको लागि आफनो श्रम शीप श्रोत र समयको स्वतन्त्र रुपमा प्रयोग गरी आफूलाई रोजगार बनाउने काम स्वरोजगार हो । **व्यवसाय के हो :** नाफा कमाउने उद्देश्यले आफ्ना लक्षित वर्गको आवश्यकता पुरा गरी उनिहरुलाई सन्तुष्ट गराउन आफ्नो श्रम सीप श्रोत र समयको व्यवस्थित रुपमा प्रयोग गरी जोखिम वहन गरेर निरन्तर रुपमा गरिने कामलाई व्यवसाय भनिन्छ । **लघु उद्यम के हो :** ◆ घर जग्गा बाहेक बढीमा दुई लाख रुपैया सम्म स्थिर पुँजी लगानी हुने । ◆ उद्यमी स्वंम व्यवस्थापनमा संलग्न रहेको, उद्यमी समेत ९ जना सम्म कामदार रहेको ◆ बार्षिक आर्थिक कारोबार २० लाख रुपैया भन्दा कम रहेको र इन्जिन उपकरण प्रयोग हुने भएमा त्यस्तो इन्जिन वा उपकरणको बिद्युत मोटर वा अन्य तेल इन्जिन शक्ति १० किलो वाट भन्दा कम भएको ।

	आम्दानीका स्रोतहरु के के हुन ? कृषि, पशु, नोकारी र ब्यापार, व्यवसाय आदि **व्यवसाय गर्दा हुने फाइदाहरु के के हुन** व्यवसाय गर्दा हुने फाईदाहरुमा स्थानीयस्रोतहरुको प्रयोग हुने, आफ्नो कामको मालिक आफै हुन पाईने, नाम र दाम दुबै कमाउन सकिने, अरुलाई रोजगारी प्रदान गर्न सकिने तथा बिदेशी मुद्रा समेत आर्जन गर्न सकिने, स्वतन्त्र रुपले काम गर्न पाइने, आफ्नो सीपबाट आफै फाइदा पाउने, आफूले काम पाइने, आफ्नै ठाउँको खाँचो पुरा गर्न सहयोग गर्न सकिने रहेको छ ।
	२. सफल उद्यमीका गुणहरु सफल उद्यमीमा हुनु पर्ने गुणका बारेमा छलफल गरिने । जसबाट निम्न कुराहरुको सिकाई भएको थियो । साथै उद्यमीमा हुनुपर्ने प्रमुख बिशेषता माथि छलफल भएको छ । १ मध्यम खालको जोखिम, २ आत्म बिश्वास, ३ लक्ष्य निर्धारण ४ सूचनाहरु संकलन र विश्लेषण, ५ श्रृजनशिलता, ६ धैर्यता ७ निर्णय गर्ने क्षमता, ८ बिगतको अनुभव बाट सिक्ने, ९ मौकाको खोज १० दक्ष र गुणात्मक काममा जोड
	३. व्यवसायिक अवसरको पहिचान व्यवसायको सफलता र असफलता धेरै हदसम्म कस्तो व्यवसाय छनौट गरिएको छ, त्यसमा भर पर्ने हुन्छ । व्यवसाय छनौट भन्ने निर्णय गर्नु अघि त्यसको आयात निर्यात हुने बस्तुको अध्ययन, स्थानीयकच्चा पदार्थको अध्ययन, उपलब्ध श्रम र सीपको अध्ययन, विकास आयोजनाहरुको संचालन, भईरहेका उद्योगहरुको अध्ययन, नयाँ प्रविधिका प्रयोग, अध्ययन गरेका उद्योगहरु, स्थानीयब्यक्तिहरुको रहन सहन र चाडपर्व तथा बाहिरी अनुभव उद्यमीको क्षमता आदिमा भर पर्ने हुन्छ र विविध पक्षको बारेमा अध्ययन गर्नु पर्ने हुन्छ । अध्ययन पूर्व व्यवसाय छनौट गर्दा विविध पक्षमा ध्यान दिनुपर्ने हुनाले व्यवसाय गर्ने उद्यमीले सोच बिचार गरी व्यवसाय छनौट गर्नुपर्छ ।
	४. व्यवसाय छनौट प्रकृया कसरी गर्ने ? उपलब्ध स्रोत साधन, आर्थिक, बाजार, जनशक्ति, प्राविधि, प्रतिस्पर्धा, सीप, भौतिक पूर्वाधार, कम जोखिम, आयात निर्यात, रुची राख्दै व्यवसायको छनौट गर्नु पर्छ । व्यवसाय को प्रारम्भिक छनौटका आधारहरु २ पक्ष बाट हेर्नु पर्छ १) आन्तरिक पक्ष : यसमा रुची, इच्छा, सीप, ज्ञान र अनुभव (गर्न सजिलो) लक्ष्य -आर्थिक, भविष्य), परिवारिक सहयोग, प्रतिष्ठा आदि

२) बाह्रय पक्ष : यसमा बजार, प्रतिस्पर्धी, भौतिक पुर्वाधार, प्राविधिक, श्रोत साधन, लगानी, जनशक्ती, सरकारी नीतिनियम आदिको अध्ययन विश्लेषण गरी व्यवसाय को आधार निर्धारण गर्ने बारेमा छलफल गरिएको छ । साथै व्यवसाय को प्रारम्भिक छनौट गर्दा इच्छा रुची, गर्न सजिलो, भविष्य लक्ष्य आदिको आधार मा १० वटा व्यवसाय राखी कम्तीमा ५ वटा व्यवसाय छनौट गर्ने तारिका बारे बिस्तृत छलफल गरियो । प्रारम्भिक छनौट पछि सूक्ष्म छनौटका आधारहरुमा एउटा व्यवसाय छनौट गर्ने तरिका बारे छलफल गर्ने ।

५. व्यवसाय को प्रारम्भिक छनौट पहिलो दिनको तेस्रो सत्र

१० वटा व्यवसाय मध्ये ५ वटा व्यवसायको छनौट गर्ने

आधार, व्यवसायको नाम	१ व्यवसाय	२ व्यवसाय	३ व्यवसाय	४ व्यवसाय	५ व्यवसाय	६ व्यवसाय	७ व्यवसाय	८ व्यवसाय	९ व्यवसाय	१० व्यवसाय
इच्छा रुची										
गर्न सजिलो										
भविष्य लक्ष्य										
जम्मा										

नम्बर दिनु पर्ने १) अति कमजोर २) कमजोर ३) सन्तोष जनक ४) राम्रो ५) अतिराम्रो

सब भन्दा बढी नम्बर पाएका ५ वटा व्यवसाय सूक्ष्म छनौटका आधारमा लागि छनौट गर्नु पर्ने हुन्छ ।

६. व्यवसायको छनौट : (सूक्ष्म छनौटका आधारहरु)

व्यवसाय	उपलब्धता							
	बजार	कच्चा पदार्थ	प्रविधि	सीप दक्ष जन शक्ति	लगानी	सरकारी निति	पूर्वाधार	जम्मा
१.								
२.								
३.								
४.								
५.								

	नम्बर दिनु पर्ने १) अति कमजोर २) कमजोर ३) सन्तोष जनक ४) राम्रो ५) अतिराम्रो व्यवसाय छनौट गर्दा जहिले पनि आफू बसेको स्थान र आफ्नो लागि त्यो व्यवसाय उपयुक्त छ कि छैन सोको बारेमा ख्याल गर्नु पर्ने हुन्छ । व्यवसाय छनौटका प्रक्रियाहरुलाई मध्ये नजर राखी व्यवसाय छनौटका सहायक पक्ष त्यसले प्रभाव पार्ने पक्षहरुको बारेमा जानकारी राखि राख्नु पर्ने कुरामा छलफल भयो ।
विधि, प्रकृया/तरिका	समूहगत र समुहिक छलफल
अवश्यक सामाग्रीहरु	ब्राउन पेपर, मार्कर, मास्कीनटेप आदि
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	◆ आयआर्जन, रोजगार, स्वारोजगार, व्यवसाय छनौटका आधार ◆ आम्दानीका स्रोतहरु के के हुन ◆ सफल उद्यमीमा हुनु पर्ने गुण
कार्ययोजना बनाउने	
समस्या/चुनौती :	
नोट :	उक्त सत्रको विस्तृत पाठयोजना हेर्न सकिन्छ ।
निष्कर्श	व्यवसाय संचालनमा सहयोग गर्नु भन्दा पहिला यस सत्र बारे एक पटक बन्ने उद्यमीहरु संग छलफल गर्नु पर्नेछ ।

ख ६. छलफलका शिर्षक :

छलफल/सत्रको नाम :	**मनोसामाजिक समस्या**
छलफल/सत्रको उद्देश्य :	मनोसामाजिक समस्या अभिव्यक्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले गर्दा उनीहरूलाई आराम पुग्छ र आफ्नो समस्या भन्नु पर्दो रहेछ भन्ने सिकाइ हुन्छ ।
समय :	३ घण्टा
वातावरण तयारी/ भलाकुसारी :	अनौपचारीक तरिकाले भलाकुसरी सहित कुराकानी शुरुवात गर्ने । कोड गमानको कथा बाचन गर्ने व गर्न लगाई वहाँहरुले बुझेको, सुनेको कुरा फिलिप चार्ट मा लेख्ने ।
दिनुपर्ने कुरा/ विषयवस्तुहरु :	◆ स्वास्थ्यमा आएको समस्या भनेको के हो ? ◆ मनोसामाजिक समस्या भनेको के हो ? ◆ मनोसामाजिक समस्याको कारण के के हुन ? ◆ मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरु के के हुन ?

मुख्य रुपमा दिनुपर्ने कुरा /सन्देशहरु : निर्देशन	◆ विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि रोग वा अशक्तता नहुनु मात्र नभई पूर्णरूपमा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक स्वस्थताको गतिशील अवस्था हो । ◆ मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ जसमा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्दछ, जीवनका सामान्य तनावको सामना गर्न सक्दछ, उत्पादनशील तरिकाले काम गर्न सक्दछ र आफ्नो समुदायमा योगदान दिन सक्षम हुन्छ । ◆ मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको मन, शरीर र उसको समाज यी तीनै पक्षहरु बीचको सम्बन्ध सन्तुलित हुनु हो । ◆ यदि यी तीन मध्ये कुनै एकमा समस्या आएमा उसको मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ । ◆ उदाहरणको लागि यदि कुनै व्यक्ति तनावमा छन् भने यसले उनको मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्दछ । ◆ विभिन्न खालको मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कारक तत्वहरूबाट उत्पन्न हुने समस्या नै मनोसामाजिक समस्या हो । (व्यक्ति र समाज बीच हुने अस्वस्थ अन्तरक्रियाले उत्पन्न हुने नकारात्मक भावना, सोचाई, धारणा र व्यवहारमा आउने परिवर्तनले व्यक्तिको शरीर, भावना, व्यवहार र सम्बन्धमा बिभिन्न समस्याहरु देखिन्छ भने त्यो नै मनोसामाजिक समस्या हो) ◆ शारिरीक अपाङगता, प्राकृतिक प्रकोपः, पारिवारिक कलह वा घरेलु हिंसा, अभाव, गरिवि, अशक्तता, बेसाहारा, बलत्कार, भेदभाव तथा पक्षपात पूर्ण व्यवहार, दीर्घ रोगी, परिवारिक झगडा, लागुपदार्थको प्रयोग आदि मनोसामाजिक समस्याको कारणहरु हुन । ◆ टाउको दुख्न, पेट दुख्न, विद्यालय नजाने वा जान डराउन, घटनाको वारम्बार झझल्को आइरहन, निन्द्रा नलाग्नु, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, उत्तेजनात्मक वा झगडालु व्यवहार देखाउन, खाना खान मन नलाग्न, भविश्य वारे कुनैपनि योजना वनाउन नसक्ने, एकान्तमा वस्ने,आत्महत्याको सोच आउने, आदि ।
विधि, प्रकृया/तरिका	क्था बाचन, लक्षणको कार्ड प्रदर्शन, प्रश्न उत्तर बिधि, प्रस्तुतिकरण बिधि
अवश्यक सामाग्रीहरु	समस्या-कार्ड, मार्कर, मानसिक समस्याको कथा, मास्किन टेप, फिलिप चार्ट, मेटाकार्ड
सहभागीहरुलाई सोध्ने प्रश्न तथा/उपलब्धीहरु : बढीमा ५ प्रश्न	अन्तमा सहभाागीहरुले बुझे नबुझेको कुरा जाँच गर्न प्रश्नहरु सोधने : ◆ मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ? ◆ मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको ब्यक्तिमा के के लक्षणहरु देखा पर्छ। ◆ मानिसमा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याको कारणहरु के के हुन ?

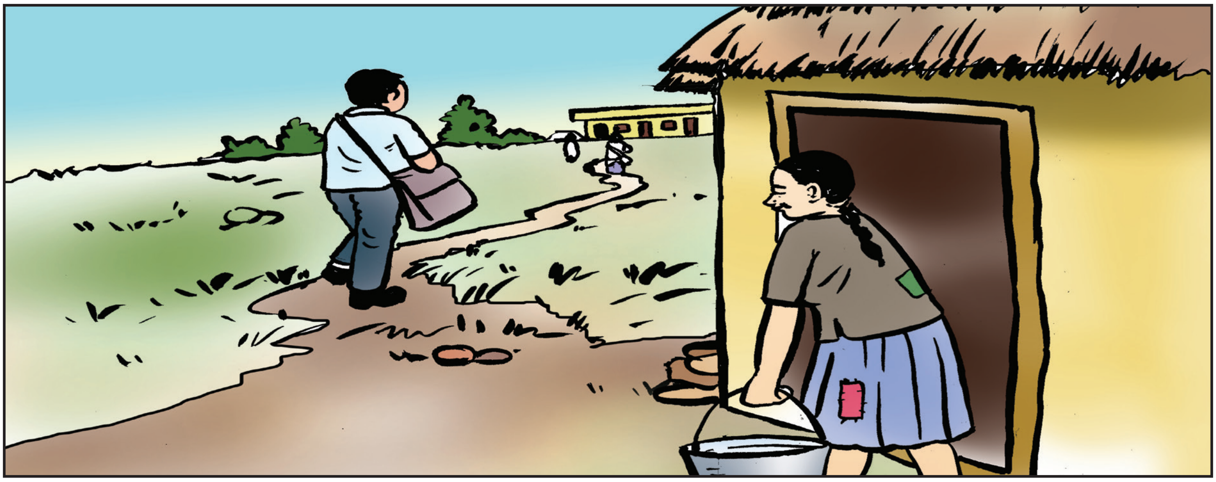
कार्ययोजना बनाउने :	◆ मानसिक समस्याको लक्षण देखिएको व्यक्तिको सुचि तयार गर्ने । ◆ मानसिक समस्याको लक्षण देखिएको व्यक्तिलाई स्वास्थ्य सस्थामा लैजाने वा जान भन्ने । ◆ मानसिक समस्या भएको व्यक्तिको कारण पत्ता लगाई समाधानका लागी घर परिवार, समुदायमा छलफल गर्ने ।
समस्या/चुनौती :	खुलेर आफ्ना समस्याहरु व्यक्त गर्न नसक्ने ,
नोट :	सहजकर्ताले सेसनको पुर्वतयारी गरि कोडहरु प्रस्ट रुपमा तयार गरि जाने ।
निष्कर्श	मानसिक स्वास्थ्य समस्या जो कोहीलाई जहिले पनि हुन सक्छ त्यसैले यसको बारेमा खुलेर कुरा कानी गरौ । यो समस्या बेलैमा उपचार गरे निको हुन्छ ।

कोट विधि द्वारा छलफल : समूह छलफल गर्दा माथि तयार गरेको सत्र (पाठ) योजना अनुसार छलफल गरिनुको साथै कोड विधि द्वारा छलफल गर्न सकिन्छ । समुदायमा भएका सवालहरुको बारे सचेत र सम्बोधन गर्नका लागि विभिन्न प्रकारको चित्र, अवस्था देखाएर छलफल गरि बुझाउनुको साथै समस्या समाधानका लागि छलफल गर्न सकिन्छ । चित्र देखाएर छलफल गर्नु नै कोड विधि भन्ने बुझिन्छ ।

कोट विधि छलफल : चित्र नं. १

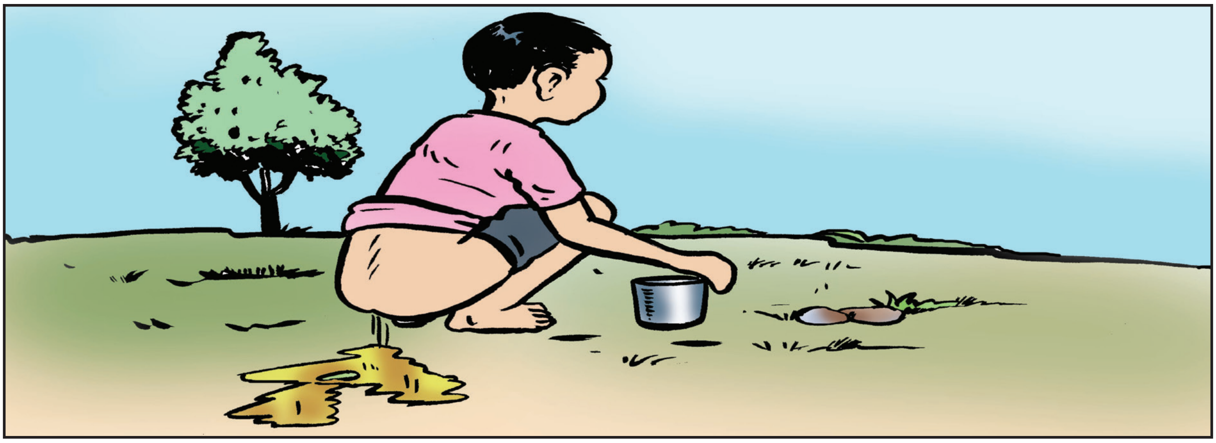
यो चित्रमा के देखिरहनु भएको छ ?	**यस्तो हामी तपाईको टोल छिमेकमा हुन्छ**	**आधारभूत जानकारी दिने छलफल गर्ने**
	किन हुन्छ होला कसरी रोक्ने कसले रोक्ने हाम्रो जिम्मेवारी के	यस्तो भएमा के हुन्छ कहाँ जानु पर्दछ । समाधानका प्रकृयाहरु के के हुन्छ होला ।

चित्र नं. २



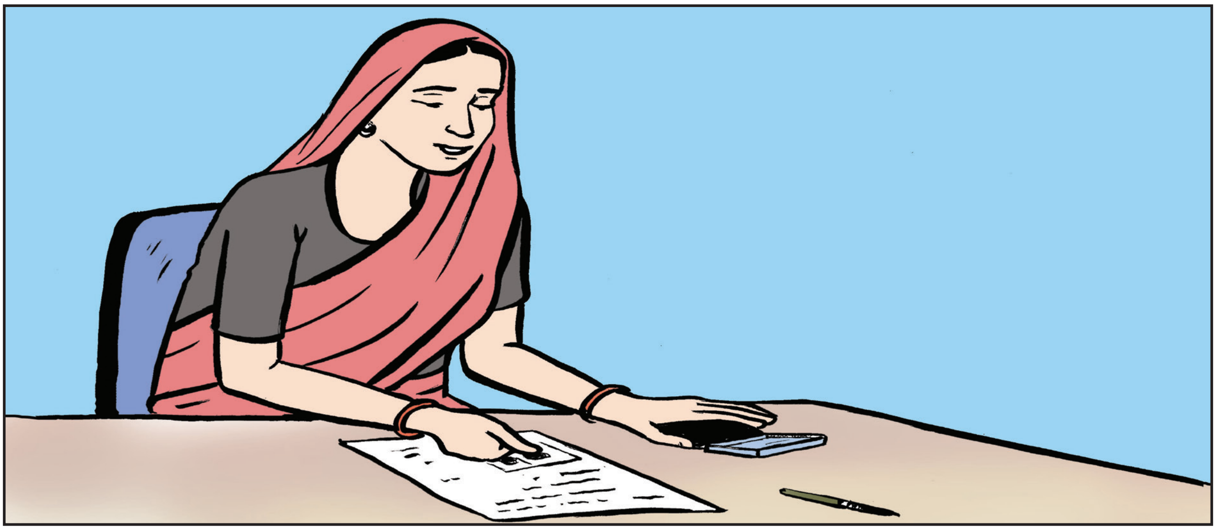
यो चित्रमा के देखिरहनु भएको छ ?	यस्तो हामी तपाईको टोल छिमेकमा हुन्छ	आधारभूत जानकारी दिने छलफल गर्ने
	किन हुन्छ होला कसरी रोक्ने कसले रोक्ने हाम्रो जिम्मेवारी के	यस्तो भएमा के हुन्छ कहाँ जानु पर्दछ । समाधानका प्रकृयाहरु के के हुन्छ होला ।

चित्र नं. ३



यो चित्रमा के देखिरहनु भएको छ ?	यस्तो हामी तपाईको टोल छिमेकमा हुन्छ	आधारभूत जानकारी दिने छलफल गर्ने
	किन हुन्छ होला कसरी रोक्ने कसले रोक्ने हाम्रो जिम्मेवारी के	यस्तो भएमा के हुन्छ कहाँ जानु पर्दछ । समाधानका प्रकृयाहरु के के हुन्छ होला ।

चित्र नं. ४



यो चित्रमा के देखिरहनु भएको छ ?	**यस्तो हामी तपाईको टोल छिमेकमा हुन्छ**	**आधारभूत जानकारी दिने छलफल गर्ने**
	किन हुन्छ होला कसरी रोक्ने कसले रोक्ने हाम्रो जिम्मेवारी के	यस्तो भएमा के हुन्छ कहाँ जानु पर्दछ । समाधानका प्रकृयाहरु के के हुन्छ होला ।

समूहमा हुनु पर्ने आचार संहिता : (उदाहरणको लागि)

- नियमित बैठकको लागि दिन, समय र छलफलमा लाग्ने समय (२, ३ घण्टा) को निर्धारण गर्ने ।
- पालो पालो समूहका सदस्यहरुको घरमा बैठक बस्ने कुराको निर्धारण गर्ने ।
- अनिवार्य रुपमा तोकेको समयमा सवै जना उपस्थित हुने ।
- एक अर्काको बोली, भाषाको सम्मान तथा कदर गर्ने ।
- आवश्यक कुरामा मात्र छलफल गर्ने ।
- एक अर्काको सहयोग गर्ने ।
- बचत गर्ने बानीको विकास गर्ने र फर्जुल खर्च नगर्ने ।
- समूहको निर्णय सवैले लागु गर्नु पर्ने ।
- ३ बैठक सम्म विना जानकारी उपस्थित नभएमा समूहबाट हटाइने ।
- अवसर प्राप्त भएमा समूहगत छलफल गरि पालैपालो गरी लिने ।
- गर्भवती र अपांङ्गता भएका व्यक्तिहरुको सहजरुपमा बसाई व्यस्थापन गर्नु पर्ने ।

सहजकर्तामा हुनु पर्ने गुण :

- निर्धारित समय भन्दा कम्तीमा १५ मिनेट पूर्व तोकेको स्थानमा पुग्ने ।
- छलफल गर्ने विषयवस्तु बारे पूर्व तयारी गरेर जाने ।
- आवश्यक सामाग्रीहरु लिएर जाने ।
- ईमान्दार
- लगनशील
- धैर्यवान
- सिक्ने तत्पर भएको
- मिठो, स्पष्ट वोली
- हाउभाउ सहित सहजीकरण गर्ने सीप हुनुपर्ने ।

पब्लिकेशन सहयोगः

परिवर्तनका लागि बालबालिका, युवा र समुदाय परियोजना (CYCC)