

# কার্যকর যোগাযোগের ক্ষেত্রে মন দিয়ে শোনা ও শারীরিক ভঙ্গির গুরুত্ব

## একজন ভালো শ্রোতা হওয়ার মাধ্যমে কার্যকর যোগাযোগ শুরু হয়

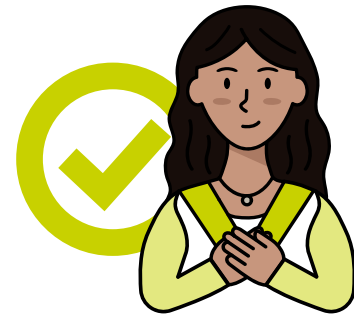
- ১ চোখে চোখ রেখে কথা বলা
- ২ বক্তাকে বুঝানো যা কিছু তিনি বলছেন তা শোনা  
ও অনুসরণ করা হচ্ছে
- ৩ কথার মাঝখানে বাধা না দেয়া



## ইতিবাচক ও উন্মুক্ত শারীরিক ভঙ্গি কার্যকর যোগাযোগের মূল চাবিকাঠি



- ✗ শারীরিক ভঙ্গি কঠিন ও আক্রমণাত্মক হলে  
তা দ্বন্দ্ব তৈরী করতে পারে
- ✗ শারীরিক ভঙ্গিতে আনুগত্য প্রকাশ পেলে, বা  
হাত পা গুটিয়ে কথা বললে তাতে সমস্যার  
সমাধান হয়না



- ✓ খোলামেলা ও সহজ শারীরিক ভাষা এবং  
বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব যোগাযোগে সাফল্য  
আনতে পারে

# যোগাযোগের বিভিন্ন ধরণ

## আক্রমণাত্মক বা নিষ্ক্রিয় যোগাযোগ দ্বন্দ্ব বা অসন্তোষ তৈরি করতে পারে

### আক্রমণাত্মক যোগাযোগ



- অপমান করা
- অন্য ব্যক্তির কথায় বাধা দেয়া
- চিৎকার করা বা হুমকি দেয়া
- রাগে ফেটে পড়া
- প্রতিশোধ নেয়া



### নিষ্ক্রিয় যোগাযোগ



- কৈফিয়তমূলক
- নিজের অনুভূতি প্রকাশ না করা
- বিবাদ এড়িয়ে চলা
- চোখের দিকে না তাকানো
- নরম সুরে/আস্তে কথা বলা



## দৃঢ় যোগাযোগ ঐক্যমত পৌঁছাতে সাহায্য করে এবং সুন্দর সম্পর্ক তৈরি করে

### দৃঢ় যোগাযোগ

- উন্মুক্তমনা হন এবং শান্ত থাকুন
- সৎ এবং দৃঢ় থাকুন
- দৃঢ় শারীরিক ভাষা ব্যবহার করুন
- অন্যের ব্যক্তিগত দুরত্বকে সম্মান করুন
- অন্য ব্যক্তির কাছে স্পষ্ট এবং সহজবোধ্য থাকুন
- এমন একটি ঐক্যমতে আসুন যা উভয় পক্ষই মেনে চলতে পারবেন



# কিভাবে স্ট্রেস/চাপ সামলানো ও সমস্যা মোকাবেলা করা যায়

স্ট্রেস হলো আবেগীয় এবং মানসিক অস্থিরতার একটি অবস্থা যা বিভিন্ন কারণের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে। এটি কাজ, জীবনের চাপ বা পারিবারিক সমস্যার কারণে তৈরি হতে পারে।



নারীরা কর্মক্ষেত্র ও পারিবারিক জীবন এই উভয় ক্ষেত্রে দায়িত্ব পালনের জন্যে প্রায়ই চাপে থাকেন। আর পুরুষরা মূলত কর্মক্ষেত্রে কাজের চাপ এবং সমাজ থেকে তাদের কাছে অর্থ উপার্জনের প্রত্যাশার কারণে চাপে/স্ট্রেসে থাকেন।

**স্ট্রেস কর্মক্ষেত্রে এবং বাড়িতে দ্বন্দ্ব, সহিংসতা এবং হয়রানির কারণ হতে পারে।**

আপনি যখন চাপ অনুভব করেন তখন সমস্যা মোকাবেলা করার জন্য ৪টি পদক্ষেপ



শান্ত থাকুন এবং সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া জানানো থেকে বিরত থাকুন



সমস্যা চিহ্নিত করুন



সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন



অন্যদের কাছে সমর্থন এবং সাহায্যের জন্য এগিয়ে যান

কিভাবে চাপ/স্ট্রেস সামলাবেন



রাতে ভালো/পর্যাপ্ত ঘুমের চেষ্টা করুন



গভীর/লম্বা শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন



নিয়মিত ব্যায়াম করুন, যেমন কাজের ফাঁকে স্ট্রেচিং করা



সুস্বাদু খাদ্য খান এবং অতিরিক্ত মিষ্টি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন

# জেন্ডার সমতা নারী, পুরুষ ও অন্য লিঙ্গের সমান অধিকার ও সুযোগ নিশ্চিত করে

সব লিঙ্গের মানুষের সমান অধিকার ও সুযোগ থাকা উচিত



প্রত্যেকের সমান কাজের জন্য সমান  
বেতন পাওয়া উচিত



মেয়ে, ছেলে এবং অন্য লিঙ্গের মানুষ  
যেকোনো খেলায় অংশ নিতে পারেন



পুরুষেরা কাঁদতে এবং নম্র  
হতে পারেন



বিয়েতে দুজনের  
অংশীদারিত্ব সমান



পুরুষেরা ঘরের কাজ  
করতে পারেন



নারীরা বড় নেতা  
হতে পারেন



লিঙ্গ নির্বিশেষে সব শিশুদের  
সমানভাবে গ্রহণ করুন



সব লিঙ্গের শিশুরা যেকোনো  
ধরনের খেলনা দিয়ে খেলতে পারে



প্রত্যেকেরই আর্থিক সিদ্ধান্ত নিতে  
পারা উচিত



নারী ও পুরুষ উভয়ই  
সেবা দিতে পারে

# আপনি কিভাবে লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা এবং হয়রানির বিরুদ্ধে কাজ করতে পারেন?

লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা ও হয়রানি হলো নারী পুরুষের পরিচয় (জেন্ডার) বা লিঙ্গের ভিত্তিতে কাওকে ক্ষতি বা হয়রানি করা, বা কোনো নির্দিষ্ট জেন্ডার বা লিঙ্গের ব্যক্তিকে প্রভাবিত করা। লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা ও হয়রানি মানবাধিকারের গুরুতর লঙ্ঘন।

## লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা এবং হয়রানির মধ্যে রয়েছে:

### শারীরিক সহিংসতা



শারীরিক শক্তির ব্যবহার করা যেমন মারধর করা, চড় মারা বা ধাক্কা দেওয়া

### মানসিক সহিংসতা



কর্তৃত্ব খাটানো, বাজে ভাষা ব্যবহার করা ও অপমান করা

### যৌন সহিংসতা



অনাকাঙ্ক্ষিত, অযাচিত এবং অবাঞ্ছিত যৌন সুবিধা চাওয়া ও আচরণ করা

### আর্থিক সহিংসতা








একজন ব্যক্তিকে নিজের অর্থ ব্যবহার করা বা অর্থনৈতিক সিদ্ধান্ত নেবার অধিকার থেকে বঞ্চিত করা



যেকোনো ধরনের সহিংসতা বা হয়রানি গ্রহণযোগ্য নয় এবং তা অবিলম্বে বন্ধ করা উচিত

## লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা এবং হয়রানি মোকাবেলায় আপনি কি করতে পারেন ?

-  কীভাবে সহিংসতার পরিস্থিতি চিহ্নিত করতে হয় সে সম্পর্কে জানুন
-  সহিংসতা দেখলেই সেটা রোধ/বন্ধ করুন
-  সহিংসতায় ভুক্তভোগি ব্যক্তিকে দোষারোপ করবেন না
-  ভুক্তভোগীকে উপযুক্ত প্রতিকার ব্যবস্থার কাছে পাঠান এবং মানসিক সহায়তা দিন
-  নীরবতা ভঙ্গ করুন এবং সহিংসতার ঘটনা রিপোর্ট করুন

## হটলাইন সাপোর্ট:

১০৯ ও ৯৯৯

এগুলো জাতীয় কল সেন্টারের নম্বর যেখানে আপনি সাহায্য পেতে যোগাযোগ করতে পারেন

# কর্মক্ষেত্রে লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা মোকাবেলা করার ক্ষেত্রে বাংলাদেশের আইন ও নিয়ম

## উচ্চ আদালতের দিক নির্দেশনা (২০০৯) অনুযায়ী গার্মেন্ট ফ্যাক্টরিকে অবশ্যই :



নারী কর্মীদের অধিকার এবং যৌন হয়রানি ও লিঙ্গ বৈষম্যের বিরুদ্ধে **সচেতনতা** তৈরি করতে হবে



কারখানায় **জিরো টলারেন্স পলিসি** তৈরি করবে



লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতা এবং হয়রানি **প্রতিরোধ** করতে কার্যকর ব্যবস্থা নিতে হবে



**অভিযোগ কমিটি** গঠন করতে হবে যেটা অভিযোগ গ্রহণ করবে ও সেগুলোর তদন্ত ও সুপারিশ করবে

এই কমিটিতে:

- ✓ কমপক্ষে ৫জন সদস্য থাকবেন;
- ✓ বেশিরভাগ নারী সদস্য থাকবেন;
- ✓ প্রধান একজন নারী হলে ভালো হয়;
- ✓ এবং প্রতিষ্ঠানের বাইরের দু'জন সদস্য থাকবেন যারা যৌন নির্যাতন সহ জেন্ডারের বিষয়গুলি নিয়ে কাজ করেন

## অভিযোগ কমিটির কাছে কিভাবে অভিযোগ দায়ের করবেন:

১. ভুক্তভোগী নিজে, বা তার আত্মীয়, বন্ধু বা আইনজীবীর মাধ্যমে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন
২. ঘটনা সংঘটিত হবার ৩০ কার্যদিবসের মধ্যে অভিযোগ গঠন করতে হবে
৩. অভিযোগ কমিটি বিষয়টি তদন্ত করবেন

## কিভাবে অভিযোগ কমিটি ব্যবস্থা নেয়:

১. গোপনীয়তা বজায় রেখে তদন্ত করা হবে:
  - ✓ অভিযোগকারীর এবং অভিযুক্তের পরিচয় প্রকাশ করা হবেনা
  - ✓ অভিযোগকারীর নিরাপত্তা নিশ্চিত করা হবে
২. কমিটি ৩০ কার্যদিবসের মধ্যে রিপোর্ট জমা দিবে
৩. সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষ সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা নিবে