

सम्मानित जीवन

लैंगिक रूपान्तरण सम्बन्धी तालिम पुस्तिका

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी तालिम पुस्तिका International Alert र CESVI बाट ताजिकिस्तानमा संचालन गरिएको "जिन्दगी सोहिस्ता" अर्थात Living with Dignity कार्यक्रममा आधारित छ जुन साउथ अफ्रिकाको Stepping Stones बाट साभार गरिएको हो । यस पुस्तिकालाई सरोकारवालाहरुसँगको सहभागितामुलक छलफल तथा अन्तरक्रिया मार्फत भीएसओ नेपाल तथा भिमापोखरा युवा क्लबको सहकार्यमा नेपाली परिवेश अनुकुलन गरि कार्यन्वयन गरिएको हो ।

VSO NEPAL

saMRC advancinglife

WhatWorks TO PREVENT VIOLENCE
A Global Programme To Prevent Violence Against Women and Girls

UKaid from the British people

Published by – VSO Nepal 2018

Copyright © 2013,
Volunteer Service Overseas (VSO) Nepal
What works to prevent violence against women and girls
South African Medical Research Council

All rights reserved. Unless indicated otherwise, any part of this publication may be reproduced without permission for non-profit and education purposes on the condition that VSO, What Works to prevent violence against women and girls and South African Medical Research Council is acknowledged.
For permission requests, write to the publisher, addressed

VSO Nepal
Sanepa, Lalitpur
vso.nepal@vsoint.org
01-5541469

SAMRC Author: Nwabisa Shai
1 Soutpansberg Road, Pretoria, 0001, South Africa
nwabisa.shai@mrc.ac.za
+27 12 339 8528

Reproduction, copy, transmission or translation of any part of this publication may be made only under the following conditions:

- With the prior written permission of the publisher; or
- With a license from the Copyright Licensing Agency Ltd
- For quotation in a review of the work under the terms set out below.

Extracts from this manual may be freely reproduced for non-profit purposes, with acknowledgement to the authors and organisation. If anyone wants to further adapt this manual they should contact VSO Nepal. This publication is not for resale.

प्रकाशक: भीएसओ नेपाल, २०१८

सर्वाधिकार © २०१३,
भोलन्टियर सर्भिस ओभरसिज (भीएसओ) नेपाल
What Works to Prevent Violence Against Women and Girls
साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिल

सर्वाधिकार सुरक्षित । अन्यथा उल्लेख गरिएको बाहेक यस प्रकाशनको कुनै पनि भाग भीएसओ, What Works to Prevent Violence Against Women and Girls र साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिललाई कृतज्ञता जनाई गैरनाफा तथा शैक्षिक प्रयोजनको लागि पुन: प्रकाशित विनाअनुमति नै गर्न सकिन्छ। अन्य प्रयोजनको लागि अनुमति लिन तल उल्लेख भए बमोजिमका प्रकाशकलाई लिखित अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

भीएसओ नेपाल
सानेपा, ललितपुर
vso.nepal@vsoint.org
०१-५५४१४६९

SAMRC Author: Nwabisa Shai
1 Soutpansberg Road, Pretoria, 0001, South Africa
nwabisa.shai@mrc.ac.za
+27 12 339 8528

नोट: यो तालिम पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका अभिव्यक्ति एवं धारणाहरू पूर्णरुपमा लेखकसँग मात्र सम्बन्धित छन् । यस निर्देशिकामा उल्लेख गरिएका कुनै पनि अभिव्यक्ति तथा धारणाहरूले बेलायत सरकारको धारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

प्राक्कथन

सम्मानित जीवन एक सहभागितामूलक, समूहमा आधारित एवं परिवारमुखी कार्यशालाहरूको शृंखलाबद्ध पुस्तिका हो जसको डिजाइन सन् २०१६ मा गरिएको थियो । यस पुस्तिकालाई एक समुदाय एक परिवार नामक परियोजनाको एक महत्वपूर्ण भागको रुपमा विकास गरिएको छ। परिवारभित्र मेलमिलाप प्रवर्द्धनमा सक्रिय भूमिका खेल्न र महिला एवं बालिकाविरुद्ध हुने हिंसा न्यून गर्नको लागि समुदायका सदस्यहरूलाई तालिम तथा चेतना प्रदान गर्न सहज होस् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै खासगरी प्रशिक्षक एवं सहजकर्ताहरूको लागि यस पुस्तिका तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकामा रहेका तालिममा विषयवस्तुको प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्न ती विषयवस्तुहरूलाई तथ्यपरक पूर्वअध्ययन तथा अनुसन्धानको नतिजाका आधारमा सन्दर्भ अनुकुल हुनेगरी परिमार्जित गरी अवलम्बन गरिएको छ । यसबाहेक सहभागितामूलक कार्यशाला र प्रारम्भिक परीक्षण कार्यक्रमले यी विषयवस्तुहरुलाई नेपाली परिवेशअनुरुप अझ सान्दर्भिक बनाउन मद्दत गरेको छ ।

परिवारमा महिला तथा बालिका विरुद्धको हिंसालाई प्रश्रय दिने लैंगिक तथा सामाजिक मूल्यमान्यताका सवालहरूमा राम्रो बुझाइको विकास गर्दै महिला तथा बालिकाहरूको सम्मानित जीवन प्रवर्द्धन गर्नु यस तालिम पुस्तिकाको सोच रहेको छ। पुस्तिकाभित्र विभिन्न व्यावहारिक एंव उपयोगी विषयवस्तुहरू राखिएका छन् जसमा विशेषगरी लैंगिकतासम्बन्धी बुझाइ, लैंगिक समता, सामाजिक तथा लैंगिक मूल्यमान्यता, महिला अधिकार, लैंगिक हिंसा, पैसा नलिइकन महिलाद्वारा गरिने कार्यको मूल्य र आय उपार्जन गतिविधिमार्फत् महिलाको आर्थिक सशक्तीकरण रहेका छन् । महिला तथा बालिकाहरू विरुद्ध हुने हिंसा न्यून गरी महिला तथा बालिकाहरूको सम्मानित जीवन प्रवर्द्धन गर्न यस पुस्तिकाले व्यक्तिहरु, जीवनसाथीहरु, सहकर्मी एवं सहपाठीहरू, साथीहरू रपरिवारहरुलाई व्यक्तिगत एवं सामूहिक दुवैरुपमा उनीहरुको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सक्षम बनाउने यस पुस्तिकाको लक्ष्य रहेको छ ।

लैंगिक समानताको प्राप्तिमा र हाम्रा सबै कार्यक्रम एवं अभ्यासमा लैंगिक समानताको मूलप्रवाहीकरण गर्न भीएसओ नेपाल प्रतिवद्ध रहनेछ। यस परियोजनालाई वित्तीय सहयोग प्रदान गर्ने UK Aid र एकसमुदाय एक परिवार परियोजनाको सफल संचालनको लागि प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष दुवै योगदान गर्ने What Works, साउथ अफ्रिका मेडिकल रिसर्च काउन्सिल र भीमपोखरा युवा क्लबका टीमलाई पनि भीएसओ नेपाल धन्यवाद व्यक्त गर्दछ ।

यो पुस्तिका परियोजना संचालन र सिकाइको एक महत्वपूर्ण उत्पादनको रुपमा रहेको छ जसले महिला विरुद्धको हिंसा न्यून गर्न लैंगिक एवं सामाजिक मूल्यमान्यतामा परिवर्तन ल्याउन र महिलाहरूलाई आर्थिकरुपमा सशक्तीकरण गर्नको लागि परिवार केन्द्रित कार्यक्रमहरूको प्रवर्द्धनको लक्ष्य राख्दछ। असमान लैंगिक निर्दिष्ट शक्ति सम्बन्धको सम्बोधन गर्दै लैंगिक उत्तरदायी समाजको निर्माणमा परिवारहरूको र चनात्मक संलग्नताको लागि यस पुस्तिका एक कोशेढुंगा हुने परिकल्पना गरिएको छ । यस पुस्तिकामा भएका कमी कमजोरी औंल्याउँदै उचित सुधारका लागि हामी सबै सरोकारवालाहरू र व्यक्तिहरूबाट सुझावको अपेक्षा गर्दछौं । ती सुझावहरूलाई आगामी चरणका संशोधन, परिमार्जन तथा कार्यक्रमहरूमा सामेल गर्दै लगिनेछ ।

जयशंकर लाल
देशिय निर्देशक
भीएसओ नेपाल

कृतज्ञता

यस सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरण सम्बन्धी तालिम पुस्तिका South African Medical Research Council की Nwabisa Jama Sahi भीएसओ (VSO) नेपालका रत्ना श्रेष्ठ, अभिना अधिकारी र अनिता श्रेष्ठले संयुक्त रुपमा तयार गर्नुभएको हो । यस पुस्तिकाको पुनरावलोकन 'एक समुदाय एक परिवार'-अनुसन्धानात्मक परियोजनाका Alice –Kerr Wilson र गीतादेवी प्रधानद्वारा गरिएको छ । यस पुस्तिका बेलायत सरकारको सहयोगमा कम आय भएका मुलुकहरूमा संचालित What Works to Prevent Violence नामक कार्यक्रमको एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हो ।

यो तालिम पुस्तिका मूलत: ताजिकिस्तानमा बसाइँसराइको कारणबाट जीवनयापनमा समस्या भोगेका विवाहित महिला र तिनीहरूको परिवारमा आर्थिक विकास र लैंगिक मूल्यमान्यतामा परिवर्तन गर्नको लागि संचालन गरिएको "जिन्दगी सोहिस्ता" अर्थात Living with Dignity कार्यक्रममा आधारित छ । नेपालमा यस कार्यक्रमले मार्गदर्शन गरेका महत्वपूर्ण कुराहरूलाई नेपाली परिवेश र सन्दर्भअनुसार अवलम्बन गरिएको छ । यस तालिम पुस्तिकाले दक्षिण अफ्रिकामा अवलम्बन गरिएका कार्यक्रम Stepping Stone असल अभ्यासलाई पनि समाहित गरेको छ । यस पुस्तिकाले लैंगिक रुपान्तरणको लागि सक्षमता निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान गरेको छ । यो तालिम पुस्तिकामा Stepping Stone को मुख्य सम्पादनमा समावेश नगरिएका सामाग्रीहरू समावेश गरिनुको साथै वयस्क र पूरानो पुस्ताको लागि उपयोगी हुनेछ ।

यो तालिम पुस्तिका लेखन र लेखन प्रक्रियामा महत्वपूर्ण अवसर प्रदान गर्नुहुने र सहयोग पुर्याउनुहुने सबैलाई लेखकहरूको तर्फबाट हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

यो तालिम पुस्तिकालाई 'एक समुदाय एक परिवार'-अनुसन्धानात्मक परियोजनाको एक महत्वपूर्ण पाटोको रुपमा विकास गरिएको छ । खासगरी यो पुस्तिका विकासको प्रक्रियामा सहयोग गर्नुभएकोमा 'एक समुदाय एक परिवार' परियोजनाका सदस्यहरू रत्ना श्रेष्ठ, अभिना अधिकारी, गीतादेवी प्रधान, विकास कुमार कोइराला र अनिता श्रेष्ठप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं । त्यसैगरी यस पुस्तकको विकासमा प्राविधिक सल्लाहकारको भूमिका निर्वाह गर्नुहुने Nwabisa Jama Sahi / Alice – Kerr Wilson, What Works to Prevent Violence नामक ग्लोबल कार्यक्रमका साझेदारी निर्देशक Prof. Rachel Jewekes प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

विषयसूचि

सम्मानित जीवन के हो **१**

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको पृष्ठभूमि **१**

सत्र कः संवाद गरौं **११**
१ हाम्रो परिचय १२
२ आशा तथा भय १२
३ प्रमुख नियमहरू १३
४ विश्वास र गोपनीयता १४
५ सुन्ने साथी समूह १५
६ शारीरिक हाउभाउ १६
७ मलाई माया, तिमीलाई माया १७
८ हातेमालो १८

सत्र खः हामीले कसरी काम गर्छौं ? **१९**
१ नक्कल गर्नु र झुटो बोल्नु २०
२ महिला र पुरुष - आदर्श र वास्तविकता २०

सत्र गः पहिलो साथी समूहसँगको संवाद **२५**

सत्र घः सम्बन्ध **२७**
१ विवाहको आशा र अपेक्षा २८
२ सपारिवारिक सम्बन्धसँग हर्ष र समस्याहरू २९
३ सम्बन्धमा खुसी र दुःखी ३०
४ समापन चक्र ३१

सत्र ङः हाम्रो परिवारको स्वास्थ्य **३२**
१ हाम्रो बालबालिकालाई किशोरावस्थाका बारेमा सल्लाह ३३
२ विवाहका लागि तयारी ३६
३ सन्तानोत्पादन क्षमता र यसका चुनौतीहरूकोअन्वेषण ३७
४ गर्भावस्थामा हेरचाह ४०
५ हामी वृद्ध हुँदैजाँदा स्वास्थ्य हेरचाह ४२
६ एउटा नयाँ कुरा ४४

सत्र चः लैंगिक हिंसा **४५**
१ शक्तिको स्वरूप ४६
२ सम्बन्धमा दुर्व्यवहार ४७
३ हिंसाको परिणाम ४९
४ दुर्व्यवहार गरिएको महिलालाई सहयोग ५१
५ परिवार र छिमेकीको रुपमा सहयोग ५२
६ समापन चक्र ५४

सत्र छः दाश्रो साथी समूहको वैठक..... ५५

सत्र जः थप समाधानहरुको खोजी गरौं..... ५६
१ हातले धकेल्ने..... ५७
२ आक्रमण गर्नु, उपेक्षा गर्नु वा जोडतोड गर्नु..... ५७
३ 'म अभिव्यक्ति'..... ६०
४ नियन्त्रणमा लिनु..... ६०
५ समापन चक्र..... ६२

सत्र झः सत्र झः हामी आफैंलाई आग्रहित बनाऔं..... ६३
१ "नाइँ" भन्नु..... ६३
२ मुट्ठी खोल्नु..... ६५
३ प्रशंसाको अभिव्यक्ति..... ६५
४ स्वीकार्य प्रतिक्रियाहरू..... ६६
५ समापन चक्र..... ६७
६ मानसिक पुरस्कार..... ६८

सत्र ञः अन्तिम साथी समूह ६९

अन्तिम टिप्पणीहरू..... ७१

अन्तिम टिप्पणी १: विवाह..... ७१
अन्तिम टिप्पणी २: गर्भपतन..... ७१
अन्तिम टिप्पणी ३: महिला तथा किशोरीहरू विरुद्धको हिंसा..... ७२
अन्तिम टिप्पणी ४: भूमिका अभिनय सम्बन्धि टिप्पणी..... ७५

सम्मानित जीवन के हो ?

सम्मानित जीवन - लैंगिक रूपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको पृष्ठभूमि

सम्मानित जीवन परिवारभित्र सदभाव संवर्द्धन गरी हिंसा न्यूनीकरण गर्ने संयन्त्रको रुपमा तयार पारिएको कार्यशालाको श्रृंखला हो । १० वटा सत्र भएको यो कार्यशाला श्रृंखलाले लैंगिकता, सम्बन्ध, पारिवारिक द्वन्द्व, हिंसा, संवाद सम्पर्क तथा सम्बन्धसम्बन्धी सीपका सवालरूलाई सम्बोधन गर्दछ । परिवारमा दु:खी वा दुर्व्यवहार गरिएको सदस्य भएमा अन्य सदस्यमा समेत प्रभाव पर्नसक्छ । बालबालिकाहरू कलहपूर्ण सम्बन्ध वा हिंसाको वातावरणमा रहँदा उनीहरूको सम्बन्धमा समेत पछि गएर असर पर्नसक्छ । परिवारमा द्वन्द्व हुँदा सबैलाई प्रभाव पर्दछ । कार्यशालाका सत्रहरूमा हामीले हाम्रो श्रीमान वा श्रीमतीसँगको सम्बन्ध हामी बस्ने परिवार तथा समुदायको व्यापक परिवेशमा समेत अन्तरसम्बन्धित भई जोडिएको हुन्छ भन्ने कुरा पहिचान गरेका छौं । यी सबैले हामीले हाम्रो काम गर्ने तरिका र हामीसँग उपलब्ध सम्भावना तथा सुरक्षित र खुसीपूर्ण उपाय अवलम्बन गर्ने हाम्रो क्षमता समेतमा प्रभाव पर्दछ । ज्ञान महत्वपूर्ण हो तर हाम्रो जीवनमा परिवर्तन ल्याउन हामीलाई ज्ञानका अतिरिक्त थप अन्य कुरा आवश्यक पर्छ - हाम्रो व्यवहारलाई र हाम्रो वरिपरिका व्यक्तिलाई कुन कुराले प्रभावित तुल्याउँछ भन्ने कुराको बुझाइ र हाम्रो समुदाय र परिवारभित्र कुराकानी गर्ने सीप पनि जान्नुपर्दछ । हामीले आफू र आफ्नो सम्बन्धका साथै हामीले प्राप्त गर्ने अन्य कुनै नयाँ ज्ञानको समेत समालोचनात्मक चिन्तन गर्नु आवश्यक छ ।

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाका सत्रहरूले सहभागीहरूलाई परिवारभित्र लैंगिकता र सम्बन्धका बारेमा रहेको मूल्य तथा धारणाहरू परीक्षण गर्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै उनीहरूको ज्ञान बढाउन तथा अन्य व्यक्तिसँग संचार गर्ने सीपको विकास गर्न तथा अन्य व्यक्तिले उनीहरूले के चाहेको हो भन्ने कुरा थाहा पाउने कुरा सुनिश्चित गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ । हाम्रो हालको ज्ञानमा वृद्धि र प्रवचन मात्र सुन्नुको सट्टा हामीले आफ्ना लागि छलफल गरी निर्णय गर्न सक्षम भएको खण्डमा हाम्रो सिकाइ राम्रो हुने कुरा सबैलाई थाहा नै छ । त्यसैले, कार्यशालाका सत्रहरू सहभागितामूलक सिकाइ पद्दतिमा आधारित छन् । यी सबै सत्रहरू वृद्धवृद्धा, महिला, पुरुष तथा वयस्क युवा युवतीहरू सबैसँग प्रयोग गर्नसक्ने गरी तयार पारिएको छ । यहाँ व्याख्या गरिएका प्रत्येक सत्रहरूले जीवनको कठिन खोला पार गर्नेतर्फको कोशे ढुङ्गाको प्रतिनिधित्व गर्दछ । प्रत्येक सत्रलाई अघिल्लो सत्रको आधारमा तयार पारिएकोले यो पुस्तिका सबै सत्रहरूमा पूर्णत: सहभागी भएकाहरूका लागि प्रयोग गर्नेगरी तयार पारिएको छ ।

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिका लैंगिक मान्यता, आर्थिक सशक्तीकरण तथा आयमूलक क्रियाकलापसम्बन्धी सत्रमा आधारित छ । यीमध्ये अधिकांश सत्रहरू अन्यत्रबाट साभार गरी राखिएको छ । लैंगिक मान्यतासम्बन्धी सत्रहरू International Alert तथा CESVIले तयार पारेको “जिन्दगी सोइस्ता” मा आधारित छ जुन आफैमा Alice Welbourn (१९९५) ले तयार गरेको र दक्षिण अफ्रिकामा Jewkes, Nduna तथा Jama Shai २००२ ले परिमार्जन गरी लागू गरेका थिए । आर्थिक सशक्तीकरणसम्बन्धी सत्रहरू दक्षिण अफ्रिकाबाट प्रकाशित Creating Futures Misselhorn, Jama Shai, et al. 2012) बाट तयार पारिएको हो । त्यस्तै, आयआर्जनसम्बन्धी सबै सत्रहरू International Alert तथा CESVIद्वारा ताजिकिस्तानको आप्रवासीहरूको सन्दर्भमा तयार पारिएको सम्मानित जीवन भन्ने लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाबाट साभार गरिएको हो । यो पुस्तिका DFIDको “What Works to Prevent Violence Against Women and Girls” भन्ने

कार्यक्रम अन्तर्गत भीएसओले प्राप्त गरेको "एक समुदाय एक परिवार" भन्ने परियोजना मार्फत् आर्थिक सहयोग गरिएको हो ।

परिचय

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिका कसरी भिन्न छ ?

- **सीप विकासमा जोड : सम्मानित जीवन:** लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाले ज्ञान प्रदान गरी सहभागीहरूलाई आफ्नो धारणाको अन्वेषण तथा प्रश्न गर्न सक्षम तुल्याउँछ। तथापि, कार्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिएको छ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाबाट निर्माण हुने सीपहरूमा समालोचनात्मक चिन्तन, संचार तथा सम्बन्ध तथा सम्झौतासम्बन्धी सीपहरू पर्दछन् ।

- **सहभागितामूलक सिकाइ पद्दतिहरूको प्रयोग:** सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकामा कुनै पनि शिक्षाप्रद सिकाइ (कक्षाकोठामा गरिने शिक्षण) समावेश गरिएको छैन। यसमा गरिने सबै सिकाइ सामूहिक छलफल तथा सोचाइ उब्जाउने प्रश्नहरूमार्फत् हुन्छ। हामीले सहभागीहरूको उपलब्ध ज्ञानको अन्वेषण, सुनिश्चितता तथा परिपूरकको रुपमा काम गर्ने हो ।

- **लचकता:** यहाँ भएका अधिकांश अभ्यासहरू विश्वका सबै क्षेत्रहरू र सबै उमेर समूहमा सफलतापूर्वक प्रयोग गरिसकिएको छ। यसको रहस्य सहभागितामूलक विधिहरूमा निहित छ किनकि प्रत्येक अभ्यासमा सहभागी आफैले नै छलफल कुन विषयमा हुनुपर्छ भन्ने कुरा निर्क्यौल गर्दछन् र यसलाई आफ्नो जीवन र संस्कृति अनुसार त्यस बिषयलाई ढाल्न सक्छन् ।

- **लैंगिकतामा जोड:** सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिका भनेको लैंगिक रुपान्तरणको उपाय हो। यसले सहभागीहरूलाई महिला वा पुरुषको रुपमा उनीहरू को-को हुन्, महिला र पुरुष भनेको कस्तो हुनुपर्छ भन्ने उनीहरूको धारणा, उनीहरूले अन्य लिंगसँग कसरी सम्बन्ध देखाउँछन् र लैंगिकताका सम्बन्धमा यी धारणाहरू वा मान्यताहरू कति उचित छन् ? भन्नेतर्फ चिन्तन गर्न सक्षम बनाउँदछ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरण पुस्तिकाले महिला र पुरुषबीचको समानतालाई प्रवर्द्धन गर्छ र उनीहरूको जीवनमा उनीहरूको सम्बन्ध थप उचित तथा समतामूलक कसरी हुन्छ भन्नेतर्फ खोजी गर्न तथा विचार गर्न थप सहयोग पुर्याउँछ।

- **संचारमा जोड:** वैवाहिक समस्याको सम्बन्धमा कुराकानी गर्न धेरै कठिन हुन्छ। हामीले हाम्रो साथीभाइसँग हाम्रो वैवाहिक समस्याहरूको बारेमा संचार गर्न सिकेमा सो कुरा हाम्रो श्रीमान वा श्रीमतीसँग गर्न र हाम्रो परिवारमा अन्य सदस्यलाई सल्लाह दिन थप सहज हुन्छ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाले हामीले अप्ठ्यारो विषयमा समेत भन्न चाहेको कुरा व्यक्त गर्ने सीप विकास गर्न सहयोग पुर्याउँछ जुन प्रभावकारी हुनुपर्दछ र अन्य व्यक्तिका लागि त्रासपूर्ण हुनु हुँदैन ।

- **सशक्तीकरणमा जोड:** अन्य व्यक्तिले के गर्नुपर्छ भनेर सिकाएको आधारमा वास्तविक शक्ति आउँदैन। यो त काम तथा अवस्थाको लेखाजोखा गरी आफ्ना लागि उपलब्ध सबैभन्दा उपयुक्त उपाय रोज्नसक्ने गरी सक्षम बनाइनुबाट आउँछ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाले सहभागीहरूलाई

आफ्नो जीवन तथा सम्बन्धलाई सुधार गर्नका लागि के गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मनिर्णय गर्न र छलफल गर्न मद्दत गर्दछ। यसरी यस पुस्तिकाले सहभागीहरूलाई कार्यक्रमले निर्धारण गरेको क्षेत्रका अतिरिक्तजीवनका थप विभिन्न क्षेत्रमा लागू गर्नसकिने विभिन्न फाइदाहरू प्रदान गर्दछ।

- **सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरण पुस्तिका अनुसन्धानबाट प्राप्त प्रमाणहरूमा आधारित रहेको छ:** सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरण पुस्तिकाको प्रभावकारितालाई विश्वका विभिन्न भागहरूमा विभिन्न परिस्थिहरूमा समेत देखाइएकोछ । यससम्बन्धी सबैभन्दा वृहत अध्ययन दक्षिण अफ्रिकाको विकट भौगोलिक क्षेत्रमा गरिएको थियो जसमा २८०० वयस्क महिला र पुरुष संलग्न रहेका थिए। यो कार्यक्रम लागू गरिएको २ वर्षपछि आफ्नो सबभन्दा नजिकको आत्मीय साथीबाट हुने शारीरिक तथा यौन हिंसामा अनुमानित ३४५ ले कमी कुरा देखियो (जेवक्स, दुन एट अल, २००८)।

पुस्तिका

सम्मानित जीवनलाई यस पुस्तिकामा संलग्न गरी प्रत्येक सत्रलाई पछिल्लो सत्रको आधारको रुपमा विकास गरिएको छ। यस पुस्तिकालाई खाना बनाउने रेसिपीबाट अभ्यासहरू रोज्ने वा छनौट गर्नेजस्ता कार्य नगरी सत्रहरूमा उल्लेखित क्रमअनुसार अभ्यासहरू गर्नु आवश्यक छ।प्रारम्भिक अभ्यासहरू भने केही कठिन सवालहरूमा काम गर्नेगरी तयार पारिएका छन्। यी प्रारम्भिक अभ्यासहरू छुट्दा सहभागीहरूलाई पछिल्लो अभ्यासहरू गर्न कठिन हुनसक्छ। पछिल्लो अभ्यासहरू छुटाउनु भनेको सहभागीहरूलाई उनीहरूको ज्ञान र सूचनाहरूलाई व्यवहारमा उतार्न मद्दत गर्ने प्रमुख सीपहरूको सिकाइ छुट्नु हो।

समग्र कार्यक्रमले व्यक्ति, उनीहरूको साथी र समुदायलाई व्यक्तिगत तथा सामूहिक तवरले व्यवहार परि वर्तनमा सहयोग पुर्याउन चरणवद्ध तवरले सत्रहरू संचालन गरी सक्षम तुल्याउँछ। समुदायका प्रत्येक सदस्यको परिवर्तनप्रतिको व्यक्तिगत प्रतिबद्धताले सामुदायिक परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने अनुमानमा यो पुस्तिका आधारित छ। यसमा कार्यशालाको प्रत्येक सहभागीबाट केही प्रयासको आवश्यकता पर्दछ र तल उल्लेख गरे अनुरुप सहभागीहरूलाई प्रत्येक सत्रमा सहभागी हुने प्रतिबद्धता देखाउन प्रोत्साहन गरिन्छ।

सम्मानित जीवनको सहजीकरण

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरण पुस्तिकामा रहेका तालिमका गरिविधिहरूका लागि सहजकर्ताहरूमा विभिन्न सीपहरूको आवश्यकता पर्दछ। ती सीपहरूमा सहभागितामूलक सिकाइ पद्दतिमा अनुभव, सहजीकरण, संचार तथा परामर्शसम्बन्धी सीपहरू, लैंगिकता तथा यौनिकतासम्बन्धी सचेतना, खुल्लापन, सृजनशीलता, कल्पनाशीलता र रसिकता समेत पर्दछन्। यो पुस्तिका त्यस्ता व्यक्तिहरूका लागि तयार पारिएको हो जोसँग यीमध्येका केही महत्वपूर्ण सीपहरू छन् - जसमा, सत्रहरूमा छलफल गरिने विषयहरूमा अन्य व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नसक्ने क्षमता, प्रभावकारी सहजकर्ता बन्नका लागि ती शीर्षकहरूमा केही ज्ञान वा व्यक्तिगत अनुभव र स्थानीय समूहहरूसँग काम गर्ने अनुभवसमेत पर्दछ। यदि तपाईंसँग माथि उल्लेखित सीप तथा पद्दतिहरू छन् भने यो पुस्तिका तपाईंका लागि उपयुक्त हुनसक्छ। तपाईंसँग यी सीपहरू नभएमा समेत तल उल्लेखित तालिमले तपाईंसँग पूर्ववत भएको सीपलाई थप सुढृढ तुल्याउने वा नयाँ सीपहरूसमेत प्रदान गर्दछ। तर सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको सहजीकरण गर्नु भनेको तालिम प्रदान गर्न उपयुक्त सीप हुनुमा मात्र सीमित नभई थप कुराहरूलाई समेत समेट्दछ। निश्चित समयावधिमा कार्यशाला संचालन गर्नका लागि तपाईंसँग समय र संस्थागत सहयोग हुनु पनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ।

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको प्रभावकारी रुपमा सहजीकरण गर्नु नितान्त महत्वपूर्ण छ। सहजकर्ताको रुपमा तपाईंले प्रत्येक अभ्यासलाई संक्षेपीकरण गरी सहभागीहरूलाई त्यसबाट निष्कर्ष निकाल्न सक्षम तुल्याउनुपर्दछ। सहजकर्ताको रुपमा तपाईंले सहभागीहरूलाई पनि चुनौती दिन सक्नुपर्दछ। सहभागितामूलक प्रक्रियाबाट सहभागीहरूसँग भएको सीपलाई सुदृढ बनाउनका लागि समेत समूहमा भनिएको कुरालाई "तपाईं गलत हुनुहुन्छ" भन्नुको सट्टा सहभागीहरूले सहज महसुस हुने गरी चुनौती दिनसक्नु पनि महत्वपूर्ण हुनसक्छ। सहजकर्ताको रुपमा यस्तो गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। नत्र सामूहिक वातावरणले सम्भवत असहयोगी धारणा, पदक्रम वा तह वा प्रचारवादी र किम्बदन्तीहरूलाई थप प्रबल बनाउनसक्छ। सहजकर्ताहरूलाई यसमा सहयोग गर्नका लागि अघिल्लो सत्रहरूमा छलफल गरिएको सिद्धान्त तथा अवधारणाको आधारमा समूहलाई पछिल्लो सत्रमा उठान गरिएका अवधारणाहरूमा प्रश्न गर्नसक्ने बनाउन मद्दत गर्नेगरी कार्यक्रमका अभ्यासहरूको क्रमलाई तयार पारिएको छ।

नियमानुसार यो पुस्तिकामा काम थाल्नुपूर्व सहजकर्ताको रुपमा तपाईंले प्रशिक्षण लिनुपर्ने हुन्छ। अन्यथा, यसमा भएका सामाग्रीहरू परिचित लागे पनि ती सामाग्रीहरूमा अभ्यास गर्न थप समय लाग्नसक्छ। कार्यशाला संचालन गर्नका लागि काम गर्नुपर्ने सहकर्मीसँग मिलेर सम्पूर्ण पुस्तिका पढ्ने गरी सुरू गर्नुहोस्। सम्भव भएको स्थानमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र गर्भावस्थासम्बन्धी सत्रका लागि स्वास्थ्यकर्मीलाई आमन्त्रण गर्नुपर्दछ। त्यसपछि, पुस्तिकाले सुझाएअनुसारको क्रममा एक आपसमा यो अभ्यासको परीक्षण गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईंको आफ्नै अनुभवको (उदाहरणका लागि, तपाईंको लैंगिकतासम्बन्धी धारणा) अन्वेषण गर्न सक्षम तुल्याउँछ र तपाईंले प्रयोग गर्ने सामाग्रीप्रति तपाईंलाई विश्वस्त तुल्याउने र अघिल्लो अभ्यासहरूबाट प्राप्त उपायहरूलाई पछिल्लो अभ्यासहरूमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा समेत विचार गर्न सक्षम बनाउँछ।

यो कार्यक्रम व्यक्तिहरूको (हाम्रो आफ्नोसमेत) आफू र अन्यप्रतिको धारणा तथा व्यवहारलाई चुनौती दिने गरी तयार पारिएको छ। यो कार्यक्रम तपाईंलाई त्रासदीपूर्ण समेत लाग्नसक्छ। कुराहरू गलत तवरले अगाडि बढ्ने वा योजनाअनुरुप अगाडि नजाँदा तपाईंलाई हतास लाग्नसक्छ। यसरी पहिले नै यसमा भएका तालिमका अभ्यासहरूले तपाईंको चिन्ताको सम्बोधन गर्न तथा समुदायमा काम गर्न कठिन हुनसक्ने कुनै पनि क्षेत्र तथा तपाईंले भोग्नसक्ने कुनै पनि चुनौतीलाई सम्बोधन गर्न सहयोगी हुनसक्छ। सहभागीको रुपमा सामाग्रीको अभ्यासले यसको प्रभाव तथा यसलाई प्रयोग गर्दा कस्तो अनुभव हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सहयोग पुग्छ र यसले तपाईंलाई प्रभावकारी सहजकर्तासमेत बनाउनसक्छ।

सहभागी तथा समूह

समूह

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकालाई खुल्ला बैठकका लागि नभई स-साना समूहका लागि प्रयोग गर्नेगरी तयार पारिएको छ। किनभने व्यक्तिहरूले आफूसँग धेरै समानता रहेको व्यक्तिहरूसँगको कुराकानी र आपसी आदानप्रदानबाट धेरै उत्तम तरिकाले सिक्न सक्छन् भन्ने कुरा पटक-पटक प्रमाणित भैसकेको छ। म वृद्ध व्यक्ति हो भने मैले अन्य वृद्ध व्यक्तिहरूसँग खुल्ला रुपमा कुरा गर्नसक्ने अत्याधिक सम्भावना रहन्छ। उनीहरू मेरो "साथी समूह" हुन्। त्यस्तै, म वयस्क महिला हो भने मेरो "साथी समूह" पनि अन्य वयस्क महिला नै हुन्छन्। घरेलु हिंसा तथा आत्मीय साथीबाट हुने हिंसाको बारेमा कुरा गर्नु प्रायः अत्यन्तै कठिन हुन्छ। ठूलो समूह, मिश्रित-लिंगको समूह वा मिश्रित उमेर समूह भए यी विषयमा कुरा गर्न झनै कठिन हुन्छ। अन्य उमेर समूह वा लैंगिक समूहसँग कुरा गर्न अत्यन्तै कठिन हुनसक्ने आ-आफ्नो धारणा र भावना अभिव्यक्त गर्न साथी

समूहले सुरक्षित स्थान प्रदान गर्दछ। यस्तो प्रकारकोस-साना समूहमा व्यक्तिहरू मिलेर काम गर्ने बानी बसिसके पछि विश्वास र गोपनीयता कायम गर्न सहज हुनसक्छ। तसर्थ हामीले जोडदार रुपमा यो तालिम सामाग्री खुल्ला बैठकमा नभई सानो समान लिंगको साथी समूहहरूमा प्रयोग गरिदिनुहुन सिफारिस गर्दछौं।

संख्या

साथी समूहको उपयुक्त आकार पन्ध्रदेखि बीसजनासम्म रहेको समूह हुनेछ। काम गर्नका लागि यो ठूलो समूह हो र समूहमा सबैको व्यक्तिगत संलग्नतालाई प्रोत्साहन गर्नका लागि सानो समूह हो।

चयन

सहभागीहरूको छनौट यो पुस्तिका प्रयोग गरिने परियोजनाको स्वरुपअनुसार गरिनेछ। व्यक्तिहरूले आफू सरहकै व्यक्तिहरूसँग नै बढी खुलस्त भएर कुरा गर्दछन् भन्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्दछ। तसर्थ, समूहहरू एउटै लिंगको र प्रायः उस्तै उमेर समूहको राख्दा उपयुक्त हुन्छ। उदाहरणका लागि, विवाहित र अविवाहित महिलाको व्यवस्थापन गर्दा धेरै भिन्नता देखिएमा यी समूहहरू पनि छुट्टयाउनु पर्दछ। कहिलेकाहीं, विवाहित महिलालाई अविवाहित महिलाहरू भएको समूहमा वैवाहिक अनुभवका बारेमा कुरा गर्न कठिन हुनसक्छ। त्यसकारण, तपाईंको स्थानीय परिवेशअनुसार ती समूहलाई समेत छुट्याउनु पर्दछ। साथी समूहको छनौट गर्दा ध्यान दिनु र उनीहरू त्यो समूहमा सहज महसुस गर्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुअत्यन्तै लाभदायी हुनसक्छ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको सन्दर्भमा समूहहरू भनेको यस्तो शक्ति हुनसक्छन् जहाँ सहभागीहरूले समूहगत रुपमा कुनै विशेष तवरले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्ने कुनै निर्णय गरेमा उनीहरूले तालिमपश्चात यी प्रतिबद्दता पालना गर्न एकअर्कालाई सहयोग गर्नसक्छन्। कहिलेकाहिं हामी आफैले एक्लै व्यवहार परिवर्तन गर्न खोज्दा यो कार्य अत्यन्तै कठिन हुनसक्छ किनभने त्यहाँ हामीले मात्र जोखिमपूर्ण अभ्यासको रमाइलो र फाइदाहरू गुमाउनु परेको महसुस हुनसक्छ। तर हामीले हाम्रो साथी समूहसँग परिवर्तन हुने निर्णय गरेमा अत्यन्तै सहज महसुस हुनसक्छ।

समुदायमा धेरै प्रभाव पार्न चाहनुहुन्छ भने भिन्न उमेर समूहसँग - वयस्क र वृद्ध, महिला र पुरुष (छुट्टाछुट्टै समूह) - काम गर्न हामी सिफारिस गर्दछौं। यो किन महत्वपूर्ण छ भने युवाहरू वयस्क व्यक्तिहरूको व्यवहारबाट निकै प्रभावित हुने र ती वयस्कहरूको कार्यशालामा भाग नलिएका युवाहरूका लागि धेरै प्रभावकारी हुनसक्छ। सबै उमेर समूहलाई तालिम प्रदान गरिसकेपछि उनीहरूले दैनिक जीवनमा यी सीपहरूलाई प्रबलताका साथ लागू गर्न सक्षम हुन्छन् र कार्यशालापछिको अवधिसम्म पनि परिवर्तनलाई कायम राख्न सजिलो पनि हुन्छ। सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाबाट लाभ लिनका लागि उमेरको कुनै सीमितता छैन। दम्पती जोडी दुवैले नै सहभागी हुनुपर्ने कुनै आवश्यकता नरहेपनि सहभागिता जनाए झनै प्रभावकारी र उचित हुन्छ। दुवै जोडी सहभागी भए कार्यशालाबाट आएका सम्बन्ध परिवर्तनसम्बन्धी धारणाहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सहज हुन्छ।

साथी समूहको बैठक

सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाअन्तर्गतको तालिम समुदायको (वा अन्य परिवेशमा) विभिन्न साथी समूहलाइ प्रदान गरिनेछ। यी सबै तालिमहरू लगभग सँगसँगै संचालन गरिनेछ जसले गर्दा विभिन्न उमेर समूहहरूको लागि एउटै समयमा तालिमको उही सत्र संचालन गरिएको सुनिश्चित हुनेछ। यो सम्भव भएमा कार्यशालामा अन्वेषण गरिएको सवालहरूका बारेमा आफ्नो भावना तथा धारणा आदानप्रदान गर्न सबै साथी समूहहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याई बैठक राख्नु उपयुक्त हुनेछ। यसले विभिन्न साथी समूहबीचको संचारलाई

प्रवर्द्धन गर्दछ, अन्य लैंगिक तथा उमेर समूहसँग सक्रिय संचारको अवसर प्रदान गर्दछ र लैंगिक वा उमेरको मतभेदको सम्बन्धमा समझदारी विकासका लागि अवसर प्रदान गर्दछ। तर हाम्रो कामको व्यवस्थापन र वित्तीय सहयोगको हिसाबले यस्तो अभ्यास गराउन संधै सम्भव नहुनसक्छ । यो पुस्तिकाको अन्त्यमा उल्लेखित टिप्पणीमा सम्भव भएको स्थानहरूमा यस्ता बैठकहरू व्यवस्थापन गर्ने र तयारी गर्ने निर्देशिका राखिएको छ। सम्भव भएसम्म साथी समूहको दुई वा तीनवटा बैठक आयोजना गर्न हामी सिफारिस गर्दछौं र समुदायका सदस्यहरूका लागि अन्तिम बैठक व्यापक रुपमा गराउनु उपयोगी हुनसक्छ।

सामुदायिक कार्य

साथी समूहहरूसँग काम गर्दा उनीहरूले दृढरुपमा महसुस गरेको सवालहरूमा सामुदायिक कार्य गर्न पहल गर्ने वा सोमा सामेल हुने विषयमा सोच्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई के कुरा सम्भव हुनसक्छ सोबारेमा सोचविचार गर्न सहयोग गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, महिला हिंसा अन्त्य गर्नका लागि १६ दिने अभियान (२५ नो भेम्बर (१० डिसेम्बर) वा ८ मार्चको अन्तराष्ट्रिय महिला दिवसका लागि कुनै कार्यक्रम वा यात्रको आयोजना गर्ने।

कहाँ

गोपनीयता

वयस्कहरूले कार्यशालका सत्रहरूको दौरान बालबालिकाहरू ल्याउने सम्भावना नरहेकोले कार्यशाला संचालन गर्न गोप्य स्थानको छनौट गर्नु राम्रो उपाय हो । सहभागीहरूलाई कार्यशालाको सत्रहरूको दौरान उठाइएका संवेदनशील सवालहरूमा छलफल गर्न सहजता महसुस गराउन पनि कार्यशालाको स्थान एकान्तमा हुनुपर्दछ। यसले साना बच्चाहरूलाई हुर्काउँदै गरेको वा स्तनपान गराउँदै गरेको महिलाहरूलाई समेत त्यस्तो गर्न समर्थ बनाउनुपर्दछ। सहजकर्ताले सम्भव भएसम्म स्थानीय परिवेश अनुसार बालबालिकाको स्याहार गर्ने स्थानसमेतको व्यवस्था गर्नुपर्दछ।

आकार

कार्यशालाको दौरान समूहहरूलाई सहज महसुस हुने खालको तर मानिसहरूलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा हिंडडुल गर्न सहज हुने स्थान छनौट गर्नुपर्नेछ।

कहिले

वर्षको समय

कार्यशालाको लागि समय निर्धारण गर्दा मौसम, बिदाको अवधि वा खेतमा व्यस्त हुने समयको ख्याल राख्नुपर्छ। समुदायमा अन्य क्रियाकलापहरू भइरहेको अवस्थामा कार्यशालाको आयोजना गरिँदा सहभागीहरूको उपस्थिति अत्यन्तै न्यून हुने सम्भावना रहन्छ । यस्तो नहोस् भन्नका लागि पहिले नै योजना बनाउनुहोस् ! अनपेक्षित घटनाहरूले (जस्तः मृत्यु संस्कार, हड्ताल, यातायात बन्द आदि) तपाईंको समयतालिका खल्बलिन सक्छ । तसर्थ, तपाईंको तालिकामा जहिले पनि थप समय राखेको राम्रो हुन्छ जसले गर्दा तपाईंको समय नपुग भएको महसुस हुनेछैन ।

दिनको समय

दिनको कुन समयमा तालिम दिने भन्ने कुरा तपाईंले कहाँ तालिम दिने हो भन्ने कुरा जत्तिकै महत्वपूर्ण हुनसक्छ। यसका लागि सबभन्दा राम्रो उपाय भनेको "तपाईंलाई भेट्न सकिने उचित समय कुन हो" भनेर समुदायका सदस्यहरूलाई नै सोध्नु हो ।

कार्यशालाको अवधि

हामी हप्ताको एक वा दुईपटक गरी केही हप्तासम्म कार्यशाला चलाउने सल्लाह दिन्छौं । तपाईंले यो कार्यशाला कुनै गहन पाठ्यक्रमको रुपमा निरन्तर चलाउनुको सट्टा समयमा अन्तर राखी चलाउँदा प्रत्येक सत्रको बीचमा सिकेको कुराहरूलाई सहभागीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने अवसरसमेत प्राप्त गर्नेछन् ।

प्रत्येक सत्रको अवधि

प्रत्येक सत्र करिब तीन घण्टाको हुनेछ र यो अवधि सहभागीहरूमा भर पर्दछ । सहभागीहरूले तालिमले मार्गदर्शन गरेका सवालहरूलाई थप गहिराइसम्म अन्वेषण गर्न चाहने वा सामाग्रीरूमार्फत् छिटो काम गर्नेसमेत हुनसक्छ । यसकारण अभ्यासका लागि हामीले समयसीमा तोकेका छैनौं । हामीले सत्रहरूलाई लगभग तीन घण्टा लाग्नेगरी तयार पारेका छौं । अधिकांश यी सत्रहरूमा सहभागिताका लागि कुनै आर्थिक रुपमा वा अन्य वस्तुगत रुपमा उनीहरूले केही प्राप्त गर्दैनन् । उपस्थितिका लागि केही प्रोत्साहन भत्ता प्रदान गर्ने कुरा यो कार्यक्रम चलाउने परियोजनाको क्षमतामा भर पर्नेछ । उपस्थितिका दौरान सहभागीहरूलाई प्राय: चिया र बिस्कुट वा सहभागीलाई स्वीकार हुने स्थानीयरुपमा उपलब्ध खाजा प्रदान गरिन्छ । विशेषगरी तलका समयावधि उपयुक्त हुनेछ :

- प्रत्येक सत्रको परिचयका लागि १० मिनेट ।
- प्रत्येक सुरुवाती कसरतका लागि १० मिनेट ।
- समापन अभ्यासका लागि ४० मिनेट ।
- अलिक लामो अभ्यासका लागि ६० मिनेट ।

कुनै समूहलाई थप समय चाहिएमा प्रत्येक सत्रमा एकभन्दा बढी बैठक गर्नसक्ने लचकता प्रदान गरिनुपर्दछ ।

गति

प्रत्येक समूहको आफ्नै प्रस्थान बिन्दु र धारणा हुनेछ । उनीहरूलाई सत्रमा काम गर्न र उनीहरूको आफ्नै गतिमा सबै सवालहरूलाई बुझ्न समय र स्थान दिइनु महत्वपूर्ण छ । कुनै समूहलाई थप समय चाहिएमा तपाईंले अतिरिक्त सत्रको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुनसक्छ । सत्रहरू कसरी तयार पारिएका छन् ?

यस पुस्तिकाको बाँकी अंशले सत्रहरूको सिलासिला प्रस्तुत गर्दछ । अन्त्यमा सत्रहरू संचालन गर्न सहयोग हुने गरी थप जानकारीहरू समावेश गरिएको छ । तलका केही सैद्धान्तिक आधारमा हामी सत्रहरू संचालन गर्दछौं । हामीले कार्यशालाका सबै सत्रहरूलाई ती आधारभूत सिद्धान्तका आधारमा तयार परेका छौं ।

उद्देश्य

प्रत्येक सत्रमा सहजकर्ताहरूको सजिलोको लागि उद्देश्यहरू प्रस्तुत गरिएको छ । आफूले सुरु गर्न लागेको प्रत्येक सत्रको बारेमा सहभागीहरूले तीन घण्टामा के गर्ने हुन् भन्ने जानकारी दिनुपर्नेछ । हरेक सत्र सुरु गर्नुपहिले ती सत्रमा के कुराहरू समावेश गरिनेछन् भन्ने कुरा छोटकरीमा बताउनुपर्दछ । यसले सत्रमा खुलापन र छलफलका लागि अवसर प्रदान गर्नेछ । सहजकर्ताले सत्रको अन्त्यमा समेत सत्रका उद्देश्यहरू के-के थिए भनी समापन गर्नसक्छन् ।

"उनी" वा "उनीहरूका" सट्टा "हामी" र "हाम्रो"मा जोड किन ?

यस पुस्तिकाको सबै ठाउँमा 'हामी' र 'हाम्रो' जस्ता शब्दहरूको प्रयोग हामीले गरेका छौं । यस्ता शब्दहरूले सामूहिक भावनालाई बढाउँछ र सामूहिक हितको पक्षपोषण गर्दछ । हाम्रो चासो र उल्झनको बारेमा कुरा गर्दा "उनी" वा "उनीहरूको" जस्ता तेस्रो व्यक्तिलाई जनाउने शब्दहरूको प्रयोगलाई हामीले नकार्ने कोसिस

गरेका छौं । तालिम सत्रको क्रममा तपाईंले 'हामी' वा 'हाम्रो' जस्ता शब्दहरूको प्रयोग गरेमा सहभागीहरूको तपाईंप्रति विश्वास बढ्दै जानेछ र तपाईंलाई उनीहरूले सबै कुराहरू साटासाट गर्ने र चिन्तनशील व्यक्तिको रुपमा लिनेछन् ।

टिपोट नगर्ने

सत्रको बेलामा टिपोट गर्ने अर्थात् लेख्ने कामलाई हतोत्साहित गर्नुहोस् । तपाईंले कुनै चित्रसम्बन्धी सत्रका लागि प्रदान गरेको बाहेक कसैलाई पनि कागज र कलम चाहिंदैन । कसैले टिपोट गर्नु भनेको समूहको अन्य सदस्यहरूका लागि अत्यन्तै अस्थिरता निम्त्याउने हुनसक्छ, विशेषगरी संवेदनशील वा निजी कुरा गरिरहेको बेलामा । त्यसै गरी, टिपोट गर्ने व्यक्तिले समूहको अभ्यासमा आफूलाई पूर्णरुपमा सामेल गराएको हुँदैन ।

खेल र अभ्यासहरूको प्रयोग

धेरै सत्रहरूमा खेल र अभ्यासहरू समावेश छन्। कहिलेकाहीं सहभागितामूलक विधि र उपायहरू नजानेका सहजकर्ताले भने छलफल गर्न रुचाउँछन् । उनीहरू खेल र अन्य अर्न्तक्रियात्मक अभ्यासहरूलाई कठिन वा चुनौतीपूर्ण मान्दछन् । तर कुनै खेल वा अभ्यासलाई विश्लेषण र छलफल प्रक्रियाबाट बुझाउँदा त्यति लाभदायक हुँदैन, व्यवहारिक प्रयोग नै अर्थपूर्ण हुन्छ । त्यसैले, प्रायस् मानिसले यी विधिहरूको प्रयोगलाई जति महत्वपूर्ण देख्छन् त्यति नै थप सत्रहरूमा अभ्यास गर्न तयार रहन्छन् ।

भूमिका अभिनय

सम्मानित जीवनको लागि लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी यस पुस्तिकाले धेरै यस्ता अभ्यासहरू समेटेका छन् जसमा सहभागीहरूलाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाइन्छ । भूमिका अभिनय एक अत्यन्तै प्रभावकारी सिकाइ संयन्त्र हो किनकि अभिनय गर्दा व्यक्तिहरूले आफ्नो विचारहरूलाई पुनः अभिव्यक्त गर्ने मात्र नभई पुनः क्रमवद्ध तरिकाले सोच्नुपर्ने हुन्छ । व्याख्यानमा सिकेका कुराहरूलाई लामो समयपछि बिर्सन सकिन्छ । तर भूमिका अभिनयबाट सिकेका कुराहरू भने सहभागीहरूले सम्झिरहन्छन् । अभिनयमा बानी नभएका व्यक्तिहरूकालागि अभिनय चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ तर सहभागीहरू जति छिट्टो विभिन्न भूमिका अभिनयमा बाँधिन्छन् त्यति नै छिटो उनीहरू बानी पर्दै जान्छन् र अन्तमा अत्यन्तै आश्चर्यजनक नतिजा निकाल्न सक्छन् । हामीले भूमिका अभिनयका लागि कुनै कथा वा विषय प्रदान गर्दैनौं र अभिनय गर्नुपर्ने परिस्थितिसमेत उल्लेख गर्दैनौं । किनभने भूमिका अभिनयले सहभागीहरूको वास्तविक जीवनलाई प्रतिबिम्बित गर्नुपर्दछ र त्यो वास्तविक जीवन कस्तो छ भन्ने कुराको ज्ञान उनीहरू स्वयंलाई नै हुन्छ । उनीहरूलाई केको भूमिका अभिनय गर्ने भन्ने कुरामा सकेसम्म निर्देशन दिने कोसिस नगर्नुहोस् तर उनीहरूलाई संकोच लागेमा उनीहरूको आफ्नो विचार लिएर अगाडि आउन तपाईंले सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । राम्रो नराम्रो अभिनयका लागि कुनै उपहार नरहेको कुरा सम्झाउनुहोस् र भूमिका अभिनयमा समूहका सबै सदस्यहरू प्रस्तुति दिन सहभागी हुनुपर्ने कुरा पनि सम्झाउनुहोस् । सहजकर्ताले संकोच मान्ने र सामूहिक छलफलमा मौन रहने सहभागीहरूलाई समेत भूमिका अभिनयका लागि उत्प्रेरित गर्न र त्यसको उपायहरूको खोजी गरिने कुराको सुनिश्चित गरिनुपर्छ । उनीहरूलाई सामूहिक छलफलमा समेत आफ्नो कुरा राख्नपाउने अवसर प्रदान गरिएको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । प्रत्येक भूमिका अभिनयको अन्त्यमा सहभागीहरू भूमिका फिर्ता गर्ने प्रक्रियामा सहभागी हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । यसले उनीहरूलाई आफू अभिनित पात्रको भूमिकाबाट आफूलाई बाहिर निकाल्न सहयोग मिल्दछ । यो प्रक्रिया संचालन गर्ने विधिका लागि लैंगिक रुपान्तरण पुस्तिकाको अन्तिम टिप्पणी हेर्नुहोस् ।

गोलाकार वृत्तमा एकसाथ बस्ने

व्यक्तिहरूलाई आफू पनि समूहको सदस्य हुँ भन्ने कुरा महसुस गराउन र पूर्णरुपमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नको लागि हामीले समूहलाई पंक्तिवद्ध बस्नुको सट्टा गोलाकार वृत्तमा बस्न लगाउनुपर्छ । यस तरिकामा सहभागीहरूले सबैसँग एकै तहमा संवाद गर्न पाउँछन् ।

परामर्श र सल्लाह दिने

धेरै व्यक्तिहरू तपाईं कहाँ आएर आफ्नो परिस्थितिका बारेमा सल्लाह सुझाव लिन खोज्छन् । त्यसका लागि तपाईंले उनीहरूलाई उचित सल्लाह दिनसक्ने व्यक्तिकहाँ वा तपाईंले चाहेमा व्यक्तिगत परामर्शका लागि आफूले कुन भूमिका खेल्ने भन्ने निर्णय गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईंको संस्थाले प्रदान गरेको सिफारिस कार्ड प्रयोग गर्नुहोस् । तर समग्रमा, सहकर्ताको रुपमा सहभागीलाई व्यक्तिगत परामर्श दिने काममा संलग्न नहुनु नै उपयुक्त हुन्छ । किनकि व्यक्तिगत सहभागीहरूको व्यक्तिगत मुद्दामा संलग्न हुने बितिकै तपाईंको त्यस्ता व्यक्ति र समूहसँगको सम्बन्ध परिवर्तन हुनजान्छ । त्यस्तै, परामर्शदाताको भूमिका सीपयुक्त भूमिका हो । प्रशिक्षित परामर्शदाताहरू सामान्यतया सल्लाह दिने गर्दैनन् । बरू उनीहरूले आफ्नो ग्राहकलाई आफ्ना लागि के गर्नुपर्छ भन्नेतर्फ समर्थ बनाउन विभिन्न प्रश्नहरू सोध्ने र उचित जानकारी प्रदान गर्ने गर्दछन् । तपाईंले आफ्नो समुदाय र परिस्थिति अनुरुप यसमा आफ्ना लागि र सहभागीहरूका लागि सर्वोत्तम निर्णय गर्नु आवश्यक रहन्छ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र गर्भावस्थासम्बन्धी सत्रमा कुनै स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध हुनसकेमा उनीहरूलाई आमन्त्रण गरिनुपर्छ । उनीहरूले सहभागीहरूलाई थप जानकारी प्रदान गर्नसक्छन् । त्यसैगरी, विस्तृत परामर्श आवश्यक परेका सहभागीहरूका लागि व्यक्तिगत सत्रको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । सहजकर्ताको रुपमा तपाईंले विस्तृत परामर्श आवश्यक परेको खण्डमा व्यावसायिक सल्लाह दिनसक्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई आमन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सानो समुदायमा काम गर्नु : प्रारम्भिक सामुदायिक सम्पर्क

तपाईंले कार्यशालाको योजना सुरु गर्नुपहिले समुदायका प्रमुख व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गरी तपाईंले के गर्न चाहेको हो सो कुरा व्याख्या गर्न तपाईंलाई सल्लाह दिन्छौं । समुदायमा महिला नेतृ, वृद्धवृद्दा, धार्मिक गुरू, राजनीतिक नेता वा युवा नेतालाई प्राथमिकता दिनुहोस् । तपाईंले सम्बन्धित सबैलाई सम्पर्क गरेको सुनिश्चित गर्न स-साना कैयौं तयारी बैठकहरू संचालन गर्नुपर्ने हुनसक्छ । सुरुबाटै तपाईंसँग जत्ति धेरै प्रमुख व्यक्तिहरू पक्षमा र हुन्छन् तपाईंले सफल कार्यशाला संचालन गर्ने सम्भावना त्यति नै धेरै प्रबल हुन्छ । त्यसैले यो पहिलो चरणको महत्वलाई कम ठान्नुहुँदैन ! समुदायमा यो कार्यशाला नै पहिलो क्रियाकलाप हो भने यो विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ ।

व्यक्तिहरूसँगको अनौपचारिक सम्पर्कले पनि धेरै मद्दत पुग्नसक्छ । केही समयका लागि चिया पसलमा गएर बस्नुहोस् र त्यहाँ भएका जोसुकै व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् । विद्यालयका शिक्षकहरूलाई भेटेर के गर्न चाहेको बताउँदै कसैले भाग लिन चाहन्छ कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् । ध्यान तान्नका लागि पसले वा व्यापारीसँग कुरा गर्नुहोस् । महिलाहरू भेला हुने स्थानहरू खोज्नुहोस् । समुदायका विभिन्न आवश्यकताहरू हुन्छन् र कुनै भने ठूलै आवश्यकता समेत हुनसक्छ । तपाईंले दिन नसक्ने कुरामा आश्वासन नदिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

तालिमका सहजकर्ताहरू

सहजकर्ताहरूको लागि नमूना तालिम कार्यक्रम करिब १० दिनको हुन्छ । यो कार्यक्रम निम्नानुसार तयार पारिएको छ :

१-३ दिन: सहजकर्ताहरूले यो अवधिमा सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी कार्यक्रमलाई सहभागीको रुपमा अनुभव गर्छन् ।

४-७ दिन: यस अवधिमा कार्यक्रमले समेटेको प्रमुख क्षेत्रहरूको बारेमा सहजकार्ताहरूलाई आधारभूत जानकारी प्रदान गर्नुपर्दछ । यसले सहजकर्ताहरूले सत्र संचालन गर्नसक्ने र संचालन गर्दा उठ्ने सबै प्रश्नहरूलाई आधिकारिक रुपमा उत्तर दिनसक्ने हुनेछन् । यस अवधिमा निम्न कुरा समावेश हुनुपर्दछ:

- महिला र पुरुषबीचको समानता बारेमा थप छलफल, घरेलु हिंसा र आत्मीय साथीबाट हुने हिंसा लगायतका लैंगिक हिंसाको बुझाइ, सम्बन्धित कानुन, सेवा तथा सहयोगका स्रोतहरू ।
- कार्यशालामा समेटिएका स्वास्थ्यसम्बन्धी सवालहरूको जानकारी, सम्बन्धित क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मीको उलब्धता, पुस्तिकामा उल्लेखित यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी ।
- सहजकर्तामा आलोचनात्मक नहुने धारणाको विकास - अप्ठ्यारा सवालहरूमा (जस्तै: सम्बन्ध विच्छेद, सम्बन्ध विच्छेदको महिलाका रुपमा बाँच्नु, विधवा हुनु, श्रीमानद्वारा त्यागिएको वा बाँझोपना आदि) अतिथिहरूलाई बोलाई बोल्न लगाउने काम उपयोगी हुनसक्छ ।
- सहभागितमूलक सहजीकरण सीप ।

७-१० दिन: कार्यक्रम अनुरुप विभिन्न सत्रका लागि आलोपालो गरी प्रत्येक सहजकर्ताले आफ्नो सहकर्मीहरूलाई सहजीकरण गर्नेछन् । उनीहरूलाई सहजीकरण सीपको बारेमा पृष्ठपोषण तथा मार्गदर्शन प्रदान गर्नुपर्दछ । सहजकर्ताहरूले कामलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने तथा समूहमा समस्याको समाधान कसरी गर्ने सोको बारेमा छलफल समेत गर्नेछन् ।

सत्र कः संवाद गरौं

उद्देश्य:

साथी समूहको स्वतः निर्माणका लागि सहयोग गर्न । संचार र सहकार्यको विश्लेषण तथा सुन्ने सीपको विकास गर्न सहभागीहरूलाई सहयोग गर्ने । यस सत्रमा धेरै अभ्यासहरू छन् तर धेरैजसो अभ्यासहरू छोटा छन् र केहीले हामीले अनुमान गरेको भन्दा धेरै समय लिनसक्छ ।

आवश्यक सामाग्री:

फ्लिपचार्ट, मार्कर पेन, मिठाई

विषयवस्तु परिचय:

१	हाम्रो परिचय	१० मिनेट
२	आशा तथा भय	१० मिनेट
३	प्रमुख नियमहरू	१० मिनेट
४	विश्वास र गोपनीयता	३० मिनेट
५	सुन्ने साथी समूह	२० मिनेट
६	शारीरिक हाउभाउ	१५ मिनेट
७	मलाई माया, तिमीलाई माया	३० मिनेट
८	हातमा हात	५ मिनेट



अभ्यास १: हाम्रो परिचय

उद्देश्य: *सहजकर्ताका लागि सबै सहभागीको नामको जानकारी गराउन । सबैका लागि छिटो बोल्न र हाँस्न ।*

आवश्यक सामाग्रीहरू: *कचौराभरी मिठाई*

निर्देशन:

१ समूहका साथ गोलाकार वृत्तमा बस्ने । आफूलगायत सबैजना एकै तहमा बसेको हुनुपर्दछ । आफ्नो परिचय दिने, सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिने र यो कार्यशालामा भाग लिन इच्छुक भए आफ्नो समूहको प्रत्येक बैठकमा आउने प्रतिबद्दता गर्न भन्नुहोस् । किनभने प्रत्येक बैठकमा पहिला भएको क्रियाकलापको आधारमा नयाँ कुराहरू छलफल गरिनेछन् । तसर्थ, बैठकमा सदस्यहरू नआउने वा एक वा दुई बैठकमा मात्र आउनेलाई अप्ठ्यारो हुनसक्छ ।

२ तपाईंलाई सबैको नाम चाहिएको कुरा बताउने किनभने तपाईं उनीहरूसँग धेरै सत्रहरूमासँगै काम गर्नुपर्नेछ । प्रत्येक सहभागीको बारेमा केही विशेष जान्न पनि चाहनुहुन्छ ।

३ प्रत्येक सहभागीलाई उनीहरूले आफ्नोबारेमा मन पराउने विशेष कुराहरू सोच्न लगाउँदै सुरु गर्ने । तपाईंले मिठाईको कचौरा पठाउँदै हुनुहुन्छ र प्रत्येक व्यक्तिलाई एउटामात्र मिठाई टिप्न र नामसहित आफ्नो बारेमा केही कुरा बताउन भन्नुहोस् । त्यसपछि त्यो कचौरा अगाडि बढाउन लगाउनुहोस् ।

४ खेलको सुरुवात आफ्नो परिचयबाट गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले एउटा मिठाई लिँदै यसरी परिचय दिने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस्: जस्तै, म सविना हुँ र मलाई बगैंचा मन पर्छ वा म शर्मीला हुँ र मलाई सिलाइबुनाइ गर्न आउँछ ।

५ तपाईंको दाहिने पट्टिको गोलाकार वृत्तमा जानुहोस्, समूहका प्रत्येक सदस्यले अन्य सदस्यलाई पालैपालो आफ्नो परिचय दिनेछन् र आफ्नो बारेमा मनपर्ने कुरा बताउँदै मिठाई लिँदै जानेछन् ।

६ मिठाई नसकेसम्म अगाडि बढ्दै जाने । दुई वा तीनवटा बढी मिठाई भएको कुरा सुनिश्चित गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

कुनै सहभागीले आफ्नोबारेमा भन्ने कुरा सोच्न नसकेको देखिएमा उक्त सहभागीलाई लाज लागेको पनि हुनसक्छ । यस कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् किनकि उनीहरूलाई भविष्यमा अन्य अभ्यासमा सहयोग चाहिनसक्छ । अहिलेलाई केही सुझाव दिई अरुलाई पनि सल्लाह दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । केही सहभागीले आफ्नो बारेमा मन परेको कुरा भन्न अप्ठायारो मान्न सक्छन् । कार्यशाला अवधिभरि नै धेरै लाज मान्नेहरूलाई प्रशंसा र प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

अभ्यास २: आशा तथा भय

उद्देश्य: *प्रत्येक सहभागीका लागि कार्यशालाका बारेमा उनीहरूको भावना व्यक्त गर्ने मौका प्रदान गर्ने । यसले उनीहरूको बुझाइलाई आत्मसात् गर्ने र कुनै गलत बुझाइ भए सुधार्ने मौका मिल्छ ।*

विवरण: *प्रत्येक सहभागीले कार्यशालासँग आफ्नो चासो र आशा व्यक्त गर्नेछन् ।*

निर्देशन:

१ समूहले के सोच्दैछ भन्ने कुरा सहजकर्ताले जान्नु संघै राम्रो हुन्छ र पछि त्यसबारे विचार र छलफल गर्नका लागि त्यस्ता कुरालाई अभिलिखित गर्नुपर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।

२ गोलाकार वृत्त वरिपरि पुगी प्रत्येक सदस्यलाई कार्यशालाबाट चाहिएको एउटा कुरा र नचाहिएको एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई यसप्रकारले भन्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ : मलाई .....चाहिएको छ र त्यसपछि मलाई..... कुरा चाहिएको छैन । अन्त्यमा, तपाईंको आफ्नो वक्तव्य राखी अन्त्य गर्नुहोस् ।

३ गोलाकार वृत्त वरिपरि जाँदा उनीहरूको चाहना र अनिच्छाका बारेमा केही टिप्पणी नगर्नुहोस् तर ती कुराहरूलाई फ्लिपचार्टमा रेकर्ड गर्नुहोस् ।

४ सबैले आशा र भय प्रकट गरिसकेपछि तपाईंले केही टिप्पणी गर्नुपर्नेछ । केही आशाहरू कार्यशालाले पुर्याउनेभन्दा धेरै फरक छ भने बताइदिनुहोस् । तपाईंले सहभागीहरूलाई उनीहरूको भयको बारेमा समेत आश्वस्त गर्नुपर्नेछ ।

५ सबैलाई आफूले भनेको कुरा सम्झिन भन्नुहोस् जसले गर्दा अन्त्यमा सबैको पुनरावलोकन गर्न सकियोस् । सहजकर्ताले यो कागज राख्नुपर्नेछ र अन्तिम सत्रमा लिएर आउनुपर्नेछ ।

अभ्यास ३: प्रमुख नियमहरू

उद्देश्य: *साथमा काम गर्दाको समयमा पालना गर्नुपर्ने केही नियमहरूमा सहमत हुने ।*

सामाग्रीहरू: *नियम लेख्ने वा नियमबारे चित्र कोर्न फ्लिपचार्ट र मार्कर*

निर्देशन:

१ समूहलाई यो समय उनीहरूको साथमा काम गर्ने समय हो र त्यसैले यसलाई उत्पादनशील बनाउनका लागि केही सामूहिक नियमहरूमा सहमत हुनु सबैका लागि महत्वपूर्ण हुने कुरा बताउनुहोस् । आधारभूत नियमहरू के(के हुनु पर्दछ ? समूहका प्रत्येक सदस्यहरूलाई आधारभूत नियमको बारेमा थाहा भए भन्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । निरक्षर समूहका लागि चित्र कोरिदिनुहोस् । के सबै सहमत छन् ?

२ कहीं भिन्नता भए वा शून्यता भए उनीहरूलाई मन लागेको केही शीर्षकहरू सुझाउनुहोस् । उदाहरणका लागि, सत्रको क्रममा मोबाइल फोन हेरिराख्ने व्यक्तिलाई के गर्ने भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले मोबाइल स्विच अफ गर्नुपर्ने वा साइलेन्टमा राख्नुपर्ने कुरामा सुझाव दिनेछन् । अर्को महत्वपूर्ण नियम भनेको छलफललाई समूहमै गोप्य राख्नुपर्ने भन्ने पनि हुनसक्छ ।

३ समूहले चाहेको सबै नियमहरू फ्लिपचार्टमा लेखिसकेपछि समूहलाई एकपटक पुनः पढ्न लगाउने जसले गर्दा सबै सहभागी नियमका बारेमा स्पष्ट हुनेछन् ।

४ समूहका सदस्यहरूलाई यी नियमहरूको पालना गर्न र तपाईं वा अन्य कोहीले पनि नियम मिचेमा सम्झाउन भन्नुहोस् ।

५ समूहका एकजना सदस्यलाई फ्लिपचार्टको जिम्मेवारी लिन भन्नुहोस् । निजलाई प्रत्येक बैठकमा लिएर आउन भन्नुहोस् । यसलाई कोठामा राख्न मिल्नेछ भने राख्नुहोस् । वा मोबाइल भएको सहभागीलाई मोबाइलमा नियमहरूको फोटो खिचेर राख्न भन्नुहोस् र सहभागीहरू कसैलाई पनि नियमको बारेमा कुनै बेला सम्झाउनुपर्ने भए सम्झाउनका प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ।

आधारभूत नियमका लागि धेरै सल्लाह आउन सक्छन् तर व्यक्तिहरूले निम्न कुरा उल्लेख गर्न बिर्सेमा वा उनीहरूसँग आधारभूत नियमका लागि अन्य कुनै उपयुक्त उपाय भए भन्न लगाउनुहोस् : (क) अरुलाई आलोचना नगरौं । (ख) अरुले भनेको कुराको सम्मान गरौं । (ग) समूह बाहिर कुरा नगरौं । (घ) कुरा गरिरहेकालाई बीचमा नरोकौं । (ङ) पूर्णरुपमा सहभागी होऔं । (च) ढिला नगरौं र चाँडो नजाऔं । (छ) सबैलाई बोल्ने पालो दिऔं । ज) समूहमा अरुको कथा नभनौं । (झ) समूहका कुनै व्यक्तिले भन्न नचाहे त्यो अधिकारको सम्मान गर्नुपर्दछ ।

अभ्यास ४: विश्वास र गोपनीयता

उद्देश्यहरू:

- विश्वास र गोपनीयता भनेको के हो सोको बुझाइ बढाउनु ।
- विश्वास र गोपनीयता तथा आलोचना नगर्नुको मूल्यको बुझाइसम्बन्धी सचेतना बढाउनु ।
- हामीले कार्यशालामा र हाम्रो सम्बन्धमा हाम्रो आफ्नो व्यक्तिगत कुराहरू राख्दा आफैलाई र अन्यलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सोचविचार गराउनु ।

निर्देशन:

१. समूहलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् प्रत्येक समूहलाई आफ्नो उमेर समूहअनुरुपको समस्या दिनुहोस् । (उदाहरणका लागि बाकसमा हेर्नुहोस् विशेष समूहका लागि विशेष हुनसक्ने यस्तै अन्य उदाहरणहरू पनि ल्याउन सक्नुहुन्छ ।)

   तपाईंलाई छिमेकी, नातेदार वा स्वास्थ्यकर्मीबाट कसैबाट कुनै सल्लाह चाहिएको छ ? साथमा मिलेर निम्न कुराबारेमा छलफल गर्नुहोस्: तपाईंले कसलाई भन्ने हो र तपाईंले त्यही व्यक्तिलाई मात्र भन्नु पर्ने कारण के हो ?

२. सबैलाई पूर्ण गोलाकार वृत्तमा बोलाउनुहोस् र उनीहरूले छलफल गरेको कुरा सोध्नुहोस् । विभिन्न प्रतिक्रियाहरूमा छलफल गर्नुहोस् र समानतालाई जोड दिनुहोस् । हामी सबैको गोप्यता हुन्छ र जीवनमा नराम्रो भोगाई हुनेगर्छ जसको बारेमा हामीले कसैलाई बताउन चाहन्छौं जसले हामीलाई सहयोग गर्नसक्ने वा सान्तवना दिनसक्ने हुन्छ । विश्वास, गोपनीयता तथा आलोचना नगर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यो अभ्यासले व्यक्तिहरू विभिन्न मुद्दा लिएर विभिन्न व्यक्तिलाई भेट्ने गर्छन् भन्ने देखाउँछ । हामी सबैलाई समस्या हुन्छ तर कसैसँग कुरा नगरेको हुनसक्छ ।

समस्याका उदाहरणहरू (विश्वास र गोपनीयता प्राप्त गर्नका लागि कुन कुराहरू संवेदनशील हुन् भन्नको लागि तपाईंको स्वनिर्णयको प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंले युवा मानिसको उदाहरण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ) ।

- तपाईं १७ वर्षीय किशोरी हो जसलाई विद्यालयबाट घर फर्किंदा स्थानीय किशोरहरूबाट यौन दुराचारमा पर्नु भएको छ ।
- तपाईं १८ बर्षकी युवती हो र बाहिर मुलुकमा काम गर्न जान चाहनुहुन्छ ।
- तपाईं १९ बर्षकी युवती हुनुहुन्छ र उच्च शिक्षा हासिल गर्न चाहनुहुन्छ तर तपाईंको अभिभावकले तपाईंले विवाह गर्नुपर्छ भन्ने सोच्नु हुन्छ ।
- तपाईं २६ वर्षकी श्रीमती हुनुहुन्छ र तपाईंलाई तपाईंको श्रीमानले यौन दुराचार गरेको छ ।
- तपाईं ४५ वर्षीय वृद्ध महिला हो जसलाई एचआईभी पोजिटिभ छ ।
- तपाईं ५५ वर्षे वृद्ध महिला हो जसको बुहारीलाई सम्बन्ध विच्छेद चाहिएको छ ।
- तपाईं ४० बर्षको पुरुष हो जसको बालबच्चा छैनन् र बाँझोपनको समस्या छ ।

३. समूहलाई आफ्नो बारेमा सोच्न भन्नुहोस्: तपाईंलाई मानिसले विश्वास गर्नेगरी व्यवहार गर्नुहुन्छ ? यसलाई छलफल नगरी आफै मनमनै विचार गर्नुहोस् ।

४. समूहमा व्यक्तिगत कुराहरू भन्नुमा के कुरा राम्रो हुन्छ भनी समूहलाई सोध्नुहोस् । हाम्रो आफ्नै वास्तविक जीवनको अनुभवका बारेमा आपसमा कुराकानी गर्दा हामीले धेरै कुरा सिक्छौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यसले हामीलाई हाम्रो जीवनका बारेमा बुझ्न तथा समस्याको समाधान गर्न र एकअर्काबाट शक्ति प्राप्त गर्न सहयोग गर्नसक्छ ।

५. समूहलाई व्यक्तिगत अनुभवका बारेमा बताउँदा के कस्तो जोखिम हुन्छ सोध्नुहोस् । हामी कसैले पनि अन्य व्यक्तिसँग हाम्रो व्यक्तिगत अनुभवका बारेमा कुराकानी गर्दैनौ भन्ने कुरामा पक्का छैनौं । हामीमध्ये समूहबाहिर गएर कसैले गोप्य कुरा भनेमा कोही रिसाउने वा दुस्खी हुनसक्छ र समूहको सदस्यको आफ्नो अभिभावक वा श्रीमान् श्रीमतीसँग समस्या सिर्जना हुनसक्छ ।

६. समूहलाई हामीले फाइदा लिनसक्ने र जोखिम न्यून गर्नसक्ने गरी समूहमा कसरी काम गर्नसक्छौं भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् । हामीले विश्वास एवं गोपनीयताका बारेमा सुनेको र अहिले कुराकानी आदानप्रदानबाट हुने फाइदाहरूका बारेमा पनि बुझ्नुपर्ने हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । तर व्यक्तिहरू केही कुराहरू आदानप्रदान गर्न भने अझै पनि असहज महसुस गर्दछन् । यदि यस्तो हो भने तपाईंले अन्य कसैको समस्याका बारेमा सुनेको कुराबाट आफ्नो कुरा थाल्न सक्नुहुनेछ । समूहलाई कुनै काल्पनिक समस्याका बारेमा सुझाउन सक्नुहुनेछ । हामीले एकअर्कालाई हेरचाह गर्नुपर्दछ र समूहबाहिर निजी कथाहरू भन्नु हुँदैन । समस्याका बारेमा हामीले संधै ध्यानपूर्वक, मजाक नगरी र आलोचना नगरी समस्याका बारेमा कुरा गर्नुपर्दछ ।

७. समूहलाई यस अभ्यासको उद्देश्यको बारेमा के सोचाइ रहेको थियो भन्ने प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् ।

८. विश्वास र गोपनीयतालाई आधारभूत नियममा नजोडिएको भए थप्नुहोस् र बाँकी समूहलाई यसको महत्व बताउनुहोस् ।

अभ्यास ५: सुन्ने साथी समूह

उद्देश्य: *जीवनका सबैखाले परिस्थितिमा र सम्बन्धमा समेत राम्रो संचारका लागि सुन्ने सीपको महत्वका बारेमा महसुस गराउन सहयोग गर्नु ।*

विवरण: *सहभागीहरू पालैपालो बोल्ने गरी जोडीमा काम गर्नेछन् । एकजनाले बोल्दै गर्दा अर्कोले के भन्ने भन्नका लागि ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ । त्यसपछि सामूहिक छलफलसहितको सामूहिक सत्र र सरांश हुनेछ ।*

निर्देशन:

१ सहभागीहरूलाई हामीले यस कार्यशालामा एकअर्कालाई कति धेरै सुन्ने अभ्यास गर्नुपर्नेछ व्याख्या गर्नुहोस् । यस अभ्यासमा हामीले राम्रो सुन्ने सीपलाई समेत ध्यान दिनेछौं ।

२ सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजित गरी जोडीमध्ये एकजनाले आफ्नो जीवनको घट्नाका बारेमा विस्तारमा सुनाउँदै सुरु गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । उदाहरणका लागि, तपाईं सहभागी भएको भर्खरको बिहे, दशैंमा भएको रमाइलो, तपाईंको बालबच्चाले परीक्षा पास गरेको आदि । सुन्नेले गम्भीरताका साथ ध्यान दिएर सुन्नुपर्नेछ । कथालाई प्रोत्साहन गर्ने र त्यसमा के भनिएको छ सोबारे चासो देखाउनु पर्नेछ । केही मिनेटपछि सुन्नेलाई हामीले सुन्न बन्द गर्न भन्नुपर्नेछ । यस चरणमा वक्ताले भने आफ्नो अनुभव सुनाउन जारी राख्नुपर्ने हुन्छ तर सुन्ने व्यक्तिले पूर्णत: सुन्न बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ ।

३ सबै जोडीहरूलाई आफ्नो अनुभव भन्न लगाउने । केही मिनेटपछि ताली बजाउने र सुन्ने व्यक्तिलाई सुन्न बन्द गर्न भन्ने । सो व्यक्तिले हाई काढ्ने, अन्यत्र हेर्ने, अकोर्तिर फर्किने, सुसेल्ने, आफूलाई मन लागेको अन्य काम काम गर्नसक्छन् तर कथा सुन्नमा ध्यान दिने छैनन् । महत्वपूर्ण कुरा के हो भने उनीहरूले वक्ताले बोल्ने क्रम जारी राखेपनि सुन्ने काम भने बन्द गर्नुपर्नेछ ।

४ अर्को मिनेटपछि "रोक्नुस" भन्नुहोस् । वक्ता र श्रोतालाई भूमिका परिवर्तन गर्न भन्नुहोस् । अभ्यासको दुईवटै चरण यसपछि भने दोहोर्याउनु पर्दछ ।

५ समूहलाई एकठाउँमा बोलाउनुहोस्: पहिलो अवधिमा श्रोताले अर्थात् सुन्ने व्यक्तिले के गर्यो जसले उनीहरू सुन्न इच्छुक भएको देखिन्थे ? दोस्रो अवधिमा, उनीहरूलाई सुन्ने इच्छा नरहेको कुरा कसरी देखिन्थ्यो ?

६ राम्रो श्रोतासँग कुरा गर्दा कस्तो महसुस भयो सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । श्रोताहरूले ध्यान नदिंदा उनीहरूलाई कस्तो महसुस भयो ? उनीहरूले आफ्नो कथा जारी राख्न सके ?

७ हामी राम्रो श्रोता भएको कुरा कसरी देखाउन सक्छौं पुनरावलोकन गर्नोस् । भाषाबाहेक अन्य माध्यमबाट हामीले एकआपसमा कसरी संचार गर्छौं सोध्नुहोस् । कसैले शारीरिक हाउभाउको कुरा गरेमा हामीले आफ्नै शारीरिक हाउभाउको बारेमा सचेत रही फरक तरिकाले संचार गर्नका लागि यसलाई प्रायः बदल्न सकिन्छ भन्नुहोस् । अब हामीले यसकै बारेमा थप कुरा गर्नेछौं ।

अभ्यास ६: शारीरिक हाउभाउ

उद्देश्य: *हाम्रो सम्बन्धमा शारीरिक हाउभाउको भूमिकाको बारेमा सहभागीहरूलाई बुझ्न मद्दत गर्ने ।*

विवरण: *भूमिका अभिनयमार्फत् सहभागीहरूलाई शारीरिक हाउभाउबाट हेर्ने दर्शकले कुनै शब्द नसुनी के हुँदैछ भन्ने कुरा बुझ्छ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई प्रदर्शन गर्न लगाउने ।*

निर्देशन:

१ सहभागीहरूलाई हामीले के कस्तो मनोभावलाई हाम्रो शरीरमार्फत् संचार गर्नसक्छौं भनी सोध्नुहोस् र त्यसको सूची बनाउनुहोस् । यसमा माया, खुसी, दुःख, रिस, अधीनता, सबलता, कमजोरी, शक्ति र अन्य कुराहरू पर्छन् । सहभागीहरूलाई यहाँ उल्लेख नगरिएको अन्य कुनै मनोभावको बारेमा उल्लेख गर्न भन्नुहोस् । यस सूचीमा थप कुराहरू समेट्न लगाउनुहोस् ।

२ सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजित हुन लगाउनुहोस् । प्रत्येक जोडीले दुईवटा पात्रको बारेमा सोच्नुपर्नेछ जसले कुनै मनोभाव एकआपसमा संचार गर्दैछन् र त्यसका लागि कुनै कुराकानी गरेका छैनन् तर के कुरा गर्दैछन् त्यसको लागि सहमत छन् । सहभागीहरूले पहिल्यै सूचीमा उल्लेखित मनोभाव छान्न सक्छन् । कुनै कुरा पनि ठूलो स्वरमा नबोली, परिस्थितिलाई आफू दुईजनाको बीचमा अभिनय गर्दै, कुनै शब्दको प्रयोग नगरी आफ्नो शरीर र अनुहारलाई मात्र प्रयोग गरी संवाद गर्नुपर्नेछ ।

३ जोडीहरूलाई यसमा काम गर्न दुई मिनेटको समय दिने । त्यसपछि सबैलाई एकैठाउँमा आउन भनी जोडी सहभागीहरूलाई अगाडि आएर सबैले देख्ने गरी अरुलाई आफ्नो परिस्थिति देखाउन लगाउने । प्रत्येक श्रोताहरूलाई कुनै जोडीको परिस्थिति बताउन लगाउने: के हुँदैछ ? उनीहरूले के भन्दैछन् ?

४ अब जोडीलाई श्रोताहरू सही भए नभएको कुरा सोध्नुहोस् । श्रोता गलत भए अन्य कसैलाई कुनै विशेष मनोभव कसरी व्यक्त गर्ने हो प्रदर्शन गर्न भन्नुहोस् ।

५ सहभागीहरूलाई आफ्नो शारीरिक हाउभाउ प्रयोग गरी आउने दिन र हप्तामा एउटा वा अर्को कुरा भन्ने उपायहरूका बारेमा सोच्न भन्दै समापन गर्नुहोस् । उनीहरूलाई विभिन्न परिस्थितिमा विभिन्न तरिकाले शारीरिक हाउभाउको प्रयोग गरी मानिसहरूलाई विभिन्न सन्देश कसरी संचार गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सोच्न प्रोत्साहन गर्ने ।

पृष्ठपोषण तथा छलफलः

हामीले हाम्रो शब्दहरू जत्तिकै शारीरिक हाउभाउमार्फत् पनि संवाद गर्नसक्ने कुरामा सचेत हुन सहभागीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । शारीरिक हाउभाउ अत्यन्तै सशक्त र आक्रामक हुनसक्छ, केही हाउभाउ मैत्रीपूर्ण र आत्मीय देखिनसक्छ, अनि केही हाउभाउ अत्यन्तै कमजोर र विनम्र समेत देखिनसक्छ भन्ने करा व्याख्या गर्नुहोस् । हामीले हाम्रो शरीरमार्फत् धेरै कुरा भन्दछौं ।

अभ्यास ७: मलाई माया, तिमीलाई माया

उद्देश्यः *सभागीहरूलाई उनीहरू सबै विशेष व्यक्ति हुन् भन्ने कुरा बुझाइ आत्मसम्मान बढाउन । जीवनका केही क्षणले हामीलाई खुसी बनाउँछ र जीवनका अन्य पक्ष अत्यन्तै समस्यापूर्ण देखिँदा ती क्षणलाई हामीले सम्झनु आवश्यक छ ।*

सामाग्री र विधिः *अभ्यासपूर्व कति सहभागीले लेख्न सक्छन् र कतिले लेख्न सक्दैनन् भन्ने कुरा लेखाजोखा गर्नुहोस् । अधिकांश सहभागीले लेख्न नसक्ने भए उनीहरू सबैलाई आफ्नो बारेमा मन परेको कुराका बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई मत्वपूर्ण लागेको कुरा वा खुसी वा राम्रो महसुस गराउने कुराका बारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् । यो भनेको सहजकर्ताले अभ्यासभन्दा पहिले सहभागीहरूको लेख्ने सीपको लेखाजोखा गर्नका लागि हो । अधिकांशले लेख्नसक्ने भए प्रत्येक सहभागीलाई कागज दिनुहोस् र प्रत्येकसँग कलम भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् र लेख्न नसक्नेलाई समूह ३ वा ४ मा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।*

विवरणः *सहभागीहरू आफैले गर्ने अभ्यास र सामूहिक छलफल*

निर्देशनः

१. सहभागीहरूलाई एक्लै बसी आफ्नो बारेमा मनपर्ने ३ वटा कुराको बारेमा सोच्न भन्नुहोस् । यी कुराहरूमा उनीहरूको व्यक्तित्व, उनीहरूको उपलब्धि, रुप, उनीहरूलाई मनपर्ने कुनै पनि कुरा हुनसक्छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् । तर सहभागीहरूका लागि उनीहरूको आफ्नै विचार उल्लेख गर्नु र आफ्नो बारेमा सकारात्मक सोच राख्नु महत्वपूर्ण हुनेहुँदा उनीहरूलाई सल्लाह दिने काम गर्नु हुँदैन ।

२. सहभागीहरूले आफ्नो बारेमा राम्रो लागेको तीनवटा कुराहरूको बारेमा सोचिसकेपछि सहभागीहरूलाई सो कुरा बताउन भन्नुहोस् । अन्यलाई आफ्नो बारेमा मनपर्ने समान कुरा छ कि भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।

३. अब सहभागीहरूलाई महत्वपूर्ण लाग्ने तीनवटा कुराका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न सकेमा सबैलाई दोस्रो कागज दिई उनीहरूका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण तीनवटा कुराहरूको सूची बनाउन भन्नुहोस् । यी कुराहरूमा मानिस, सम्बन्ध, मूल्य, उनीहरूलाई व्यवहार गरिने उपाय वा कुराहरू पर्नसक्ने कुरा बताउनुहोस् । फेरि पनि सल्लाह दिने काम नगर्नुहोस् ।

४. सबैले आफूलाई महत्वपूर्ण लाग्ने तीनवटा कुराहरूको बारेमा सोचिसकेपछि सहभागीहरूलाई ठूलो समूहमा सो कुरा बताउन लगाउनुहोस् । अन्यलाई पनि त्यस्तै कुराहरू महत्वपूर्ण छन् कि भनी सोध्नुहोस् ।

५. अब सहभागीहरूलाई खुसी वा राम्रो महसुस हुने तीनवटा कुराका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न सक्ने भए सबैलाई तेस्रो कागज दिई उनीहरूलाई खुसी वा राम्रो महसुस हुने तीनवटा कुरालाई लेख्न भन्नुहोस् ।

६. सबैले खुसी वा राम्रो महसुस हुने तीनवटा कुराका बारेमा सोचिसकेको भए सबैलाई आफ्नो कुरा बाँकी समूहमा बताउनलगाउनुहोस् ।

७. हामीले प्रायः बेखुसी हुने परिस्थितिहरू स्वीकार गरिरहने हुनाले हाम्रो लागि खुसी वा राम्रो महसुस हुने कुराका बारेमा सोच्नु किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् । सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकामा हामीले संचारको सीप विकास गर्ने उपायको बारेमा अन्वेषण गर्नेछौं जसको सहायताले हामीले बेखुसी हुने परिस्थितिलाई खुसी हुने परिस्थितिमा परिवर्तन गर्न सक्छौं । खुसी हुने उपाय र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्ने उपाय भनेको हामी सबै विशेष हौं र हामीलाई के कुराले खुसी महसुस हुन्छ सो कुराको पहिचान गर्नु हो । यसपछि हामीले हाम्रो जीवन खुसी बनाउनका लागि कुन बाटो समात्नुपर्दछ भन्ने कुरा निर्क्यौल गर्नसक्छौं । सहभागीहरूलाई आफ्नो कागज आफैसँग लिएर जान भन्नुहोस् किनभने यसले उनीहरूलाई उनीहरू विशेष मानिस भएको र उनीहरूलाई यो कुराले खुसी महसुस हुन्छ भन्ने कुराको स्मरण गराउने कुरा पनि बताउनुहोस् ।

अभ्यास ८: हातेमालो

उद्देश्य: *पुनरावलोकन अभ्यास*

निर्देशन:

१. यस सत्रको समय सकिएको र यसको पुनरावलोकनका लागि हामीले समापन चक्रमार्फत् समापन गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

२. सबैजना कस्सिएको गोलाकार वृत्तमा उभिने । तपाईंको बाँयापट्टिको पहिलो व्यक्तिलाई उनको दाँया हातलाई गोलाकार वृत्तको बीचमा तन्काएर राख्न र सत्रमा अप्ठ्यारो लागेको कुरा बताउन भन्नुहोस् । त्यसपछि सत्रको बारेमा राम्रो लागेको कुरा पनि भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई यसप्रकारका वाक्यांश प्रयोग गर्न भन्नुहोस् : "मलाई यो कुरा मन परेन जब....." र "मलाई यो कुरा मन पर्यो जब...." ।

३. तपाईंको बायाँपट्टिको दोस्रो व्यक्तिलाई सोही अभ्यास गर्न भन्नुहोस् । यसबेला उनको दायाँ हात बीचमा पहिले नै राखिएको अर्को सहभागीको हातमाथि राख्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनलाई अप्ठ्यारो लागेको एउटा, राम्रो लागेको एउटा कुरा र उनीहरू घर गई बताउने एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

४. वृत्तमा यो अभ्यास तबसम्म जारी राख्नुहोस् जबसम्म सबै सहभागीहरूले आफ्नो दायाँ हात वृतमा भएको हातहरूमाथि राखेर आफूलाई अप्ठयारो लागेको र राम्रो लागेको कुरा भनेर सक्दैनन् ।

५. अन्त्यमा, हातले बनेको टावरले समूहको रुपमा हाम्रो शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्नसक्छ भनी समापन गर्नुहोस् ।

सत्र खः हामी कसरी काम गर्छौं

उद्देश्य:

सहभागीहरूलाई महिला र पुरुषको वास्तविकता तथा आदर्शसम्बन्धी छविको अन्वेषण गर्न र यी छविहरू कसरी हाम्रो आफ्नो कामका कारणले स्थापित भएको हुन्छ र सम्बन्धित व्यक्तिका लागि यसको के प्रभाव पार्नसक्छ भन्ने कुराको अन्वेषण गर्न सहभागीहरूलाई सहयोग गर्ने ।

आवश्यक सामग्री:

फ्लिपचार्ट पेपर र कलम

विषयवस्तु परिचय:

१	झुटो कुराको नक्कल गर्ने	१० मिनेट
२	महिला पुरुष-आदर्श र वास्तविकता	१.५ घण्टा



अभ्यास १: झुटो कुराको नक्कल गर्ने

उद्देश्य: *सहज गर्ने खेल । यसले व्यक्तिहरूले आफूले जे गरेको दाबी गर्छन् त्यही कुरा वास्तवमै नगरेको हुनसक्छ भन्ने कुरा देखाउँछ ।*

विवरण: *प्रत्येक व्यक्तिले कुनै कामको नक्कल गर्छन् र सोधिएको खण्डमा उनले अरु नै केही गरेको कुरा भन्नेछन् । अर्को व्यक्तिले त्यो अर्को भनिएको कामको नक्कल गर्नुपर्नेछ ।*

निर्देशन:

१. गोलाकार वृत्तमा उभिनुहोस् । वृत्तको बीचमा गई कार्यको नक्कल गर्नुहोस् (जस्तै: सुतेको) । तपाईंको छेउको व्यक्तिलाई सबैले सुन्नेगरी "तपाईंले के गरेको ?" भनी तपाईंलाई सोध्न लगाउनुहोस् । तपाईंले सबैले सुन्ने गरी "मैले जमिन खनेको" भन्नुपर्नेछ । सबैजना हाँस्नेछन् । त्यसपछि तपाईं वृत्तमा आउनुहोस् र तपाईंलाई प्रश्न गर्ने व्यक्तिलाई तपाईंले के गरेको भनेर जवाफ दिनुभएको थियो सो कार्यको नक्कल गर्न भन्नुहोस् ।

२. त्यसपछि उनीहरूको छिमेकीले उनीहरूले के गरिरहेको हो भनी सोध्नेछन् र सो व्यक्तिले पनि अर्कै उत्तर दिनुपर्नेछ । यसरी प्रश्न र उत्तरको क्रमसँगै झुटो कुराको खेल चल्दै जानेछ । वृत्तका सबैको पालो नसकिउन्जेल एकथोक गर्ने र अर्कोथोक भन्ने क्रम जारी रहनेछ ।

३. दुईपटक वृत्त घुम्नुहोस् ।

४. समूहलाई सोध्नुहोस्: हामीले अरुसँग कसरी सम्बन्ध बनाउँछौं भन्ने कुरामा यो खेलले कसरी सहयोग गर्छ ? हामीले प्राय: हाम्रो जीवनमा एकथोक गरिरहेका हुन्छौं र वास्तवमा अरुलाई अरु नै भनिरहेका हुन्छौं । यस्तो कुराले हाम्रो जीवनमा मानिसहरूसँग खुला र इमान्दार सम्बन्ध बनाउन झन् अफ्ठ्यारो हुन्छ ।

अभ्यास २: महिला तथा पुरुष - आदर्श र वास्तविकता

उद्देश्य: *वयस्क तथा वृद्ध महिला एवं पुरुषहरू बारेमा हाम्रो धारणा र वास्तविकतामा कति फरक हुनसक्छ भन्ने कुराको अन्वेषण गर्न । हामी विशेषगरी छोरा र आमा, श्रीमान र श्रीमती, सासु र बुहारीबीचको सम्बन्धको बारेमा विश्लेषण गर्न इच्छुक रहेकोले छलफलमा यस पक्षलाई जोड दिई यो कुरा स-साना समूहमा समेत उठाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।*

विवरण: *सामूहिक छलफल*

निर्देशन:

१. अब हामी हाम्रो समाजमा विभिन्न व्यक्तिहरूसँग कस्तो व्यवहारको अपेक्षा गरिएको हुन्छ सो कुराको खोजी गर्दैछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

२. तीन वा चार जनाको समूह बनाई फ्लिपचार्ट पेपर लिनलाई निर्देशन दिनुहोस् । सो पेपरलाई दुईवटा शीर्षक राखी विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो कोलमको शीर्षकमा "आदर्श" र अर्को कोलममा "वास्तविकता" भन्ने शीर्षक राख्नुहोस् । यसपछि प्रत्येक कोलमलाई दुई खण्डमा विभाजन गर्ने । पहिलो खण्डलाई "श्रीमान र श्रीमती र परिवार" भन्ने शीर्षक र को खण्डलाई "साथी तथा समुदाय" भनी शीर्षक दिनुहोस् । सहभागीमध्ये धेरैले लेख्ननसक्ने भए सहजकर्ताले यो अभ्यास ठूलो समूहमा गराउन सक्नेछन् ।

उदाहरण:

हाम्रो लिंग र उमेर समूहका मानिस

आदर्श	वास्तविकता
श्रीमान र श्रीमती र परिवार	साथी र समुदाय
श्रीमान र श्रीमती र परिवार	साथी र समुदाय

३. समूहमा आफ्नै उमेर समूह र लिंगका व्यक्तिले आफ्नो श्रीमान र श्रीमती र परिवारप्रति कस्तो व्यवहारको अपेक्षा राखिन्छ भन्ने कुरामा छलफल गरी आएका कुराहरूलाई "आदर्श" भन्ने कोलममा राख्ने र साथी तथा समुदायसँग के कस्तो व्यवहारको अपेक्षा गरिन्छ सो कुरालाई समेत राख्ने । यसलाई सूचीकृत गर्नुहोस् । उनीहरूले के कुरा भन्ने वा नभन्ने अपेक्षा राखिन्छ ? अभ्यासको यो पाटोले आफ्नै उमेर समूहका व्यक्ति तथा लिंगलाई केन्द्रित गरिएको कुरा व्याख्या गर्नुहोस् । उदाहरण दिनुहोस् ।

- *सासुहरू मात्र रहेको समूह भए सोध्नुहोस् : सासु बनेका व्यक्तिहरूसँग श्रीमान र परिवारले के कुरा भन्न हुने वा नहुने, गर्न हुने वा नहुने अपेक्षा गरेको हुन्छ ? यो प्रश्नको उत्तर पहिलो कोलममा लेख्ने ।*
- *त्यसपछि फेरि सोध्नुहोस् : सासु बनेका व्यक्तिहरूसँग साथी तथा समुदायले के कुरा भन्न हुने वा नहुने, गर्न हुने वा नहुने अपेक्षा गरेको हुन्छ ?*

४. केही मिनेटपछि आफ्नो उमेर समूहका र लिंगका व्यक्तिका लागि आफ्नो श्रीमान र श्रीमती र परिवारसँग तथा साथी र समुदायसँगको जीवनको वास्तविकता के कस्तो छ सो कुरामा छलफल गर्न लगाउने । अर्को कोलममा सो कुराको टिपोट गर्ने ।

५. केही मिनेटपछि समूहलाई अर्को फ्लिपचार्ट दिई समान उमेर समूहका तर विपरित लिंगका व्यक्तिहरूका बारेमा सोच्न लगाई पहिलेकै अभ्यास दोहोर्याउन लगाउनुहोस् । यस उमेर समूह र लिंगको आदर्श र वास्तविकता के छ ? उदाहरण दिनुहोस् ।

समूहमा सासुहरू मात्र भए आफ्नो श्रीमान र श्रीमतीबाट - आफ्नै उमेर समूहको तर विपरित लिंगको व्यक्तिहरूसँग, हजुरबुबासँग के कस्तो अपेक्षा रहेको छ भन्ने प्रश्न हुनुपर्दछ : हजुरबुबा बनेका व्यक्तिहरूबाट उनीहरूको श्रीमती वा श्रीमान र परिवारले भन्न हुने वा नहुने र गर्न हुने वा नहुने के कस्ता व्यवहारको अपेक्षा राखेका हुन्छन् ? यो कुरालाई पहिलो कोलममा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि हजुरबुबा बनेका व्यक्तिहरूबाट उनीहरूको साथी र समुदायले के भन्न वा गर्न हुने र नहुने भनी अपेक्षा राखेको हुन्छ ? भन्ने कुरामा छलफल सुरू गर्नुहोस् ।

हाम्रो उमेर समूहका तर विपरित लिंगलाई व्यक्तिहरू

आदर्श	वास्तविकता
श्रीमान र श्रीमती र परिवार	श्रीमान र श्रीमती र परिवार
साथी र समुदाय	साथी र समुदाय

६. सबैलाई समूहमा फिर्ता बोलाउनुहोस् । सभागीहरूले समूहमा अभ्यास गरेको भए कुनै सानो समूह छानी सो समूहलाई पहिले आफ्नो उमेर समूह र लिंगको "आदर्श" उल्लेख भएको फ्लिपचार्ट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् वा तपाईले उनीहरूसँगै तयार पारेको फ्लिपचार्टमा काम गर्नुहोस् । के अर्को समूहले पनि आफ्नो फ्लिपचार्टमा सोही कुरा उल्लेख गरेको थियो ? केही कुरा फरक थियो कि ? हेर्नुहोस् ।

७. अर्को फ्लिपचार्ट छानी समूहलाई "वास्तविकता" कोलममा के कुरा समेटेका छन् सोध्नुहोस् र अन्त्यमा सबै सहमत छन् वा छैनन् र केही कुरा छुटेको छ वा छैन भनी सोध्नुहोस् ।

८. अब हाम्रो उमेर समूहका व्यक्तिहरूबाट श्रीमान र श्रीमती र परिवारले तथा साथी र समुदायले राख्ने अपेक्षाहरूको "आदर्श" र "वास्तविकता" उपर छलफल गरी तुलना गर्न लगाउनुहोस् । छलफलमा निम्न कुराहरूमा प्रतिप्रश्न गर्नुहोस्:

- *हाम्रो उमेर समूह र लिंगका व्यक्तिहरूका लागि "आदर्श" र "वास्तविकता"मा प्रमुख भिन्नताहरू के-के छन् ?*
- *तपाईंको उमेर समूह र लिंगका व्यक्तिहरूका लागि परिवार र समाजले अपेक्षा गरेअनुरुप व्यवहार गर्न कत्तिको सहज छ ?*
- *यी समस्याहरू निम्त्याउने प्रमुख कुराहरू के-के हुन् ?*

९. अब हामीले अर्को लिंगको बारेमा छलफल गर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूले समूहमा काम गरेको भए कुनै सानो समूह छानी सो समूहलाई आफ्नो फ्लिपचार्ट प्रस्तुत गर्न लगाउने र त्यहाँ पहिले आफ्नो उमेर समूहका तर विपरित लिंगका व्यक्तिहरूबाट अपेक्षा गरिएका "आदर्श" कुराहरू के-के हुन् सो कुरामा छलफल गर्ने । के अन्य समूहले पनि आफ्नो चार्ट पेपरमा सोही कुराहरू समेटेको थियो ? केही कुरा फरक थियो कि ? हेर्नुहोस् ।

१०. अर्को फ्लिपचार्ट छनौट गरी समूहलाई "वास्तविकता" भन्ने कोलममा के कुराहरू समेटेका छन् भनी प्रश्न गर्ने । के सबै सहमत छन् ? केही कुरा छुटेको छ कि ?

११. यसपछि सहभागीहरूलाई आफ्नो उमेरका तर विपरित लिंगका व्यक्तिहरूप्रति उनीहरूको श्रीमान र श्रीमती र परिवार तथा साथी र समुदायले गरेको अपेक्षाको "आदर्श" र "वास्तविकता"लाई तुलना गर्न छलफलमा सहभागी गराउने । यो छलफलमा निम्न कुराहरूमा थप प्रश्न गर्नुहोस् :

- *हाम्रो उमेर समूहका तर फरक लिंगका व्यक्तिहरूको आदर्श र वास्तविकतामा प्रमुख भिन्नताहरू के-के छन् ?*
- *तपाईंको उमेर समूह र लिंगका व्यक्तिहरूका लागि परिवार र समाजले अपेक्षा गरेअनुरुप व्यवहार गर्न कत्तिको सहज छ ?*
- *यी समस्याहरू निम्त्याउने प्रमुख कुराहरू क-के हुन् ?*

१२. अब हामीले अन्य उमेर समूहको बारेमा छलफल गर्नेछौं । सासु भइसकेका वृद्ध महिला समूहसँग छलफल गर्दा उनीहरूले वयस्क मानिसहरूलाई ध्यानमा राख्ने र वयस्कहरूको समूह भए वृद्धहरूलाई ध्यानमा राख्न अनुरोध गर्ने ।

१३. सहभागीहरूलाई पुन: आ-आफ्नो समूहमा विभाजित भई केही फ्लिपचार्ट लिन अनुरोध गर्ने । सो पेपरलाई दुईवटा कोलममा पहिले जस्तै विभाजन गरी एउटा कोलममा "आदश" र अर्कोमा "वास्तविकता" भनी शीर्षक राख्ने । त्यसपछि प्रत्येक कोलमलाई दुई भागमा विभाजन गरी एउटालाई "श्रीमान र श्रीमती र परिवार" र अर्को कोलमलाई "साथी र समुदाय" भनी शीर्षक दिने ।

हाम्रो लिंगका तर अन्य उमेर समूहका व्यक्ति

आदर्श	वास्तविकता
श्रीमान र श्रीमती र परिवार	श्रीमान र श्रीमती र परिवार
साथी र समुदाय	साथी र समुदाय

१४. समूहलाई समान लिंगका तर फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूबाट उनीहरूको श्रीमान र श्रीमती र परिवारले के कस्तो व्यवहारको अपेक्षा राखेका हुन्छन् भनी प्रश्न गरी छलफल गर्न लगाई सोको उत्तर "आदर्श" भन्ने कोलममा लेख्न लगाउने । त्यस्तै, उनीहरूबाट साथी र समुदायले के कस्तो व्यवहारको अपेक्षा राखेको हुन्छ टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले के कुरा बोल्न हुने वा नहुने भनी अपेक्षा गरिएको हुन्छ ?

१५. केही मिनेटपछि सहभागीहरूलाई निम्न विषयमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् र छलफलको कुराहरू सम्बन्धित कोलममा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् : आफ्नै लिंगका तर फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूको आफ्नो "श्रीमान र श्रीमती र परिवार" तथा "साथी र समुदाय"सँगको जीवनको वास्तविकता के कस्तो छ ?

१६. केही समयपछि समूहलाई अर्को फ्लिपचार्ट दिएर अन्य उमेर समूह र विपरित लिंगका व्यक्तिहरूको बारेमा विचार गरी यो उमेर समूहको आदर्श र वास्तविकता के-के छन् ? सो कुरामा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

अन्य उमेर समूह र विपरित लिंगका व्यक्तिहरू

आदर्श	वास्तविकता
श्रीमान र श्रीमती र परिवार	श्रीमान र श्रीमती र परिवार
साथी र समुदाय	साथी र समुदाय

१७. सबैलाई समूहमा फिर्ता बोलाउनुहोस् । सहभागीहरू समूहमा काम गरेको भए एउटा सानो समूह छनौट गरी उनीहरूले आफ्नो फ्लिपचार्टमा उल्लेख गरेको आफ्नो लिंगको तर फरक उमेर समूहको व्यक्तिको लागि "आदर्श" हरू के कस्ता छन् सो कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । के अन्य समूहले आफ्नो फ्लिपचार्टमा त्यस्तै कुरा समेटेको छ ? केही कुरा फरक छन् कि ?

१८. अर्को फ्लिपचार्ट छनौट गरी समूहले "वास्तविकता"को कोलममा के कुरा लेखेका छन् सोध्नुहोस् । के सबै जना सो कुरामा सहमत छन् ? केही कुरा छुटेका छन् कि ?

१९. अब सहभागीहरूलाई आफ्नो लिंग तर फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूप्रति श्रीमान र श्रीमती र परिवार तथा "साथी र समुदाय"ले राख्ने अपेक्षाहरूको "आदर्श" पक्ष र "वास्तविकता"को तुलना गर्न लगाउनुहोस् । छलफलमा निम्न प्रश्नहरूमा जोड दिनुहोस् :

- *आफ्नो लिंगका तर फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूको आदर्श र वास्तविकतामा प्रमुख भिन्नता(ाहरू के-के हुन् ?*
- *तपाईंको लिंगका तर फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूका लागि परिवार र समाजले अपेक्षा गरे अनुरुप व्यवहार गर्न कत्तिको सहज छ ?*
- *यी समस्याहरू निम्त्याउने प्रमुख कुराहरू क-के हुन् ?*

२०. अब हामीले अर्को लिंगका व्यक्तिहरूको बारेमा छलफल गर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूले समूहमा अभ्यास गरेको भए कुनै सानो समूह छनौट गरी सो समूहलाई आफ्नो फ्लिपचार्ट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिमा पहिले अन्य उमेर समूहका र विपरित लिंगका व्यक्तिहरूका लागि "आदर्श"हरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अन्य समूहले पनि आफ्नो चार्टमा सोही कुरा उल्लेख गरेका छन् ? केही कुरा भिन्न छन् कि ?

२१. अर्को फ्लिपचार्ट छनौट गरी "वास्तविकता" सम्बन्धी कोलममा के कुरा उल्लख गरेका छन्, प्रस्तुत गर्न लगाउने । सबै जना सो कुरामा सहमत छन् ? केही कुरा छुटेका छन् कि ?

२२. अब सहभागीहरूलाई विपरित लिंगका र भिन्न उमेर समूहका व्यक्तिप्रति उनको श्रीमान र श्रीमती र परिवार तथा साथी र समुदायले राख्ने अपेक्षाको "आदर्श" पक्ष र "वास्तविकता" बीचको भिन्नतालाई तुलना गर्न लगाउनुहोस् । छलफलमा निम्न प्रश्नहरू थप्नुहोस्:

- *विपरित लिंगका र फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूको आदर्श र वास्तविकतामा प्रमुख भिन्नताहरू के-के हुन् ?*
- *विपरित लिंगका र फरक उमेर समूहका व्यक्तिहरूका लागि परिवार र समाजले अपेक्षा गरेअनुरुप व्यवहार गर्न कत्तिको सहज छ ?*
- *यी समस्याहरू निम्त्याउने प्रमुख कुराहरू के-के हुन् ?*

२३. वयस्क र वृद्ध महिला एवं पुरुषबाट के अपेक्षा गरिन्छ भन्ने छलफलको निष्कर्षबाट सहभागीहरूलाई यो प्रश्न सोध्नुहोस् : हाम्रो समुदायमा महिला भएर बाँच्न सहज छ कि पुरुष भएर बाँच्न सहज छ ? यो भिन्नता उचित छ ?

२४. **व्याख्या गरेर निष्कर्षमा जानुहोस्:**

यस अभ्यासको तात्पर्य मानिसहरूलाई परिवार, साथी र समुदायमा कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने अपेक्षाहरूको कदर गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा सहयोग गर्नु हो । यी अपेक्षाहरू वयस्क र वृद्ध महिला एवं पुरुषका लागि फरक-फरक हुन्छन् । उनीहरूले हामीलाई विभिन्न खाले दबाब दिन्छन् र साथै विभिन्न तवरले मौकासमेत प्रदान गर्दछन् । कहिलेकाही हामीले आफूले नचाहेको, हामीलाई खुसी नलाग्ने र हाम्रो आफ्नै जीवनको लक्ष्य पूरा गर्ने हाम्रो क्षमतालाई नै कमजोर तुल्याउनसक्ने खालको व्यवहार गर्नुपर्ने दबाब हुन्छ ।

नेपालका वयस्क विवाहित महिलाले आफूबाट अपेक्षा गरिएको व्यवहार गर्न अप्ठ्यारो भएको महसुस गर्छन् र विभिन्न प्रकारका कामको भारले उनीहरूलाई धेरै नै बेखुसी बनाउन सक्छ । महिलाहरूलाई प्रायः आफ्नो जीवनमा सहनशीलता राख्न सल्लाह दिइन्छ तर यसले उनीहरूलाई खुसी तुल्याउन वा समस्या समाधान गर्न मद्दत भने गर्दैन ।

विवाहित पुरुषबाट घरको लागि आर्थिक भार बहन गर्नुका साथै पूरै परिवारको लागि समेत योगदान दिनुपर्ने अपेक्षा गरिँदा र नेपालमा रोजगारीको अवसर अति नै कम हुने हुँदा उनीहरूलाई पनि धेरै नै तनाव हुनसक्छ । विवाहित पुरुष आफ्नो आमा र श्रीमतीबीचको आपसी द्वन्द्वमा समेत पर्नसक्छन् र उनीहरूले दुवै पक्षलाई समर्थन गर्नुपर्ने महसुस गर्दा झनै अप्ठ्यारो हुनसक्छ । पुरुषले समेत यस्ता समस्याहरूको सामना गर्नु पर्ने भएतापनि सामान्यतया महिलाहरूको तुलनामा आफ्नो जीवनको अत्याधिक क्षेत्रहरूमा पुरुषहरूको बढी नियन्त्रण रहन्छ ।

वृद्ध महिला र पुरुषबाट वृद्धावस्थामा आत्मीय वैवाहिक सम्बन्ध राख्न नहुने अपेक्षा गरिन्छ । यसले उनीहरूमा बोझथप्नसक्छ । महिला र पुरुष वृद्ध हुँदैजाँदा आफ्नो शरीरमा हुने परिवर्तनले चिन्ताजनक महसुस हुने हुँदा उनीहरूमा निराशा बढ्दै जान्छ । यसले घरमा थप तनाव ल्याउन सक्छ । कार्यशालामा हामीले यस्ता धेरै क्षेत्रहरूमा छलफल गर्ने आशा राखेका छौं ।

यसपछि हामी सबै साथी समूहहरूसँग अर्को बैठक राख्नेछौं र यसमा सहभागीहरूले आफ्नो उमेर समूहको आदर्श र वास्तविकता प्रस्तुत गर्नुहुनेछ । प्रस्तुतिका लागि उनीहरूले प्रयोग गर्ने चार्ट पेपर छान्नुहोस् - यसमा सबैको विचार समावेश भएको हुनुपर्नेछ - र प्रस्तुतिका लागि दुईजना व्यक्तिहरू छनौट गर्नुपर्नेछ ।

सत्र गः पहिलो साथी समूहसँगको संवाद

उद्देश्य:

समूहमा उपायहरू आदानप्रदान गर्ने र संचार तथा साहनुभूतिको प्रवर्द्धन गर्ने

आवश्यक समय:

अधिकतम २ घण्टा

सामाग्री:

सत्र 'ख'को फ्लिपचार्टहरू

सहभागीहरू:

चारै साथी समूहका सदस्यहरू । वयस्क महिला र पुरुष, वृद्ध महिला र पुरुष, सबैजना एकसाथ सँगै भेट्नेछन् (अन्य कसैले भाग लिन पाउँदैन) । पुस्तिकाको सुरुको तयारी पृष्ठ हेर्नुहोस् ।



निर्देशन:

१ सुरु गर्नका लागि सहभागीहरूलाई सबैले जानेको गीत गाउन भन्नुहोस् । गीतले सबैमा खुसी ल्याउनुपर्दछ ।

२ प्रत्येक साथी समूहले सत्र ख-२ मा भएको सामूहिक छलफलको आधारमा पहिले आफूजस्तै व्यक्तिहरूको वास्तविकता र आदर्श प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ । उनीहरूले फ्लिपचार्टको प्रयोग गर्नसक्नेछन् । प्रत्येक समूहलाई यो अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

३ सबैसँग छलफल गर्नुहोस् : प्रस्तुत विचारमा सबैको सहमति छ ? हाम्रो समाजमा आदर्श वृद्ध महिला वा पुरुष वा आदर्श वयस्क महिला वा पुरुष हुने एउटा मात्र उपाय छ ? हाम्रो समाजमा फरक र प्रेरणाको स्रोत मानिने व्यक्तिहरूका उदाहरणका बारेमा कसैले सोच्न सक्छ ?

४ यस अभ्यासले धेरैजसो व्यक्तिहरू समाजले तय गरेको आदर्शको मापदण्द अनुरुप बाँच्नका लागि संघर्ष गर्छन् भन्ने कुरा देखाउँछ । हामीले संधैभरी "आदर्श"लाई पछ्याउनुपर्दैन । कहिलेकाहीं हामीले केही क्षेत्रमा सम्झौता गर्नुपर्ने हुन्छ र हामीले आदर्श भूमिका पूरा गर्न सक्दैनौं भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । हामीले केही फरक गर्नसक्ने भएकोले यो स्वीकार योग्य हुन्छ । उदाहरणका लागि, एक वयस्क व्यक्तिले घरका लागि पैसा कमाउन संघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ तर आफ्नो श्रीमतीलाई उसले गर्ने काममा सहयोग गरी आयमूलक काम र आम्दानी गर्नका लागि थप समय दिनसक्छ ।

हामी सबैले हाम्रो समस्या कम गर्नका लागि एकअर्काका लागि के गर्नसक्छौं ?

५ प्रमुख बुँदाहरू संक्षेपीकरण गर्नुहोस् र प्रत्येकलाई बैठकमा आउन प्रोत्साहन गर्दै उठाइएका सबै मुद्दाहरूका बारेमा पछिल्लो सत्रमा छलफल गरिनेछ भनी बताउनुहोस् ।

सत्र घः सम्बन्ध

आवश्यक सामग्री:

पोस्ट - इट्स (वा ५ सिएम * ५ सिएमका करीब २०० टुक्राहरू), प्रत्येक नाम समूहका लागि कलम वा पेन्सिल, फ्लिपचार्ट पेपर, मार्कर पेन, स्टिकी टेप, स्टिकी पेष्ट ।

विषयवस्तु परिचय:

१	विवाहका आशा र अपेक्षा	४० मिनेट
२	पारिवारिक सम्बन्धसँग हर्ष र समस्याहरू	४० मिनेट
३	सम्बन्धः खुसी र दुःखी	१ घण्टा
४	समापन चक्र	१० मिनेट

निर्देशन:

१ वृत्तमा समूहसँग बस्ने । आफू लगायत सबैजना समान तहमा हुनुपर्नेछ ।

२ सबैलाई नयाँ सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने वा नआउने व्यक्तिका बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस् ।

३ पछिल्लो सत्रदेखि सबैलाई हरेकसँग भएको कुनै एक राम्रो कुरा र आफ्नो बारेमा मनपर्ने एउटा कुरा सम्झिन भन्नुहोस् - उनीहरूलाई पछिल्लो सत्रमा उल्लेख नगरेको नौलो कुराका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् ।

४ अन्तिम सत्रको साथी समूह बैठकको पुनरावलोकन गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पछिल्लो सत्रमा हामीले साथमा के कुरा सिक्यौं भनी प्रश्न गर्नुहोस् - आदर्श छवि र वास्तविकता, हामीले अरुले गर्ने काममा हामीले कति प्रभाव पार्दछौं भन्ने कुरा उनीहरूल बिर्सेको भए सम्झाउनुहोस् ।

५ हामीले यो सत्रमा अन्य कुनै कुरामा छलफल नगर्ने कुरा बताउनुहोस् ।







अभ्यास १: विवाहको आशा र अपेक्षा

उद्देश्य: *विवाहित हुनु भनेको के हो भन्ने कुराको अन्वेषण गर्नु ।*

विवरण: *जोडीको काम र त्यसपछि सामूहिक छलफल*

श्रीमान	श्रीमती
श्रीमानको आमाबाबु	श्रीमतीको आमाबाबु

निर्देशन:

१. अब हामीले विवाहका बारेमा कुराकानी गर्नेछौं भनी बताउनुहोस् । नेपालमा धेरैजसो विवाहहरू परिवारले मिलाउने गरेका हुन्छन् भन्ने हामीलाई थाहै छ । केही व्यक्तिले मात्रै आफूले माया गरेको व्यक्तिसँग विवाह गर्न आफ्नो परिवारको मञ्जुरी प्राप्त गर्दछन् ।समूहमा अविवाहित व्यक्ति भए उनीहरूले आफूले विवाह गरेमा चाहेको मूल्यहरू के कस्तो हुनसक्छ भन्नेबारेमा बताई समूह छलफलमा योगदान गर्नसक्छन् भनी उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. यस अभ्यासमा विवाहित व्यक्तिहरूले विवाहबाट के प्राप्त गर्ने आशा राखेका हुन्छन् भन्ने विषयमा अन्वेषण गर्नेछौं ।

सहजकर्ताले समूहका लागि यो प्रश्नको वाक्यांश कसरी तयार पार्ने हो भन्ने कुरामा निकै सावधान हुनु पर्दछ । सहभागीहरूको ध्यान विवाहको सामाजिक, संवेगात्मक र पारिवारिक फाइदाहरूमा लगाउनेतर्फ केन्द्रित हुनुपर्दछ । सहभागीले आर्थिक लाभको कुरा उठाएमा आर्थिक लाभसँग सम्बन्धित दाइजोमा केन्द्रित भई छलफल गर्नुपर्दछ । नेपालमा दाइजो गैरकानूनी हो र यस पुस्तिकाले विवाहका लागि दाइजो लिनुपर्ने कुरालाई समर्थन गर्दैन ।

३. प्रत्येक समूहलाई चारवटा स-सानो समूहमा विभाजित हुन लगाई प्रत्येकलाई फ्लिपचार्ट पेपर दिनुहोस् । फ्लिपचार्टमा तल दिएकोजस्तो खण्ड बनाउन लगाएर प्रत्येक खण्डमा श्रीमान र श्रीमती लेख्न, र त्यसपछि श्रीमानको आमाबाबु र श्रीमतीको आमाबाबु भनी छुट्टयाउन भन्नुहोस् ।

४. समूहलाई पेपरमा उल्लेखित सूचीमा छलफल गर्न भन्नुहोस्: *विवाहबाट श्रीमतीले के प्राप्त गर्ने अपेक्षा राखेकी छन् ? त्यसपछि निम्न प्रश्न गर्नुहोस्: श्रीमानले विवाहबाट के प्राप्त गर्ने अपेक्षा राखेका छन् ? त्यसपछि श्रीमतीको आमाबाबु वा अभिभावकले विवाहबाट के प्राप्त गर्ने अपेक्षा राखेका छन् ? श्रीमानको अभिभावकले विवाहबाट के प्राप्त गर्ने अपेक्षा राखेका छन् ?*

कहिलेकाहीं विवाहको उपलब्धि भनेको काममा योगदान हुनसक्छ (जस्तै: घरको काम, बगैचाको काम आदि) र कहिलेकाहीं यो संवेगात्मक वा सांकेतिक उपलब्धि हुनसक्छ (जस्तै: माया वा परिवार वृद्धिको लागि बालबच्चा जन्माउने, सासु-ससुरा र श्रीमानको सुधारिएको सामाजिक स्तर र ती नातासँग जोडिएको सम्मान) ।

५. समूहलाई एकसाथ ल्याई एकजनालाई उनीहरूको श्रीमतीवाला बाकसमा के छ भन्न लगाउने । *कसैको केही कुरा फरक छ कि ?* अर्को समूहलाई श्रीमान बाकसको कुरा भन्न लगाउने र केही फरक छ कि भनी सोध्ने । त्यसपछि, अर्को समूहलाई श्रीमानको अभिभावकको बाकसमा भएको कुरा भन्न लगाउने । *कसैको कुनै फरक कुरा छ कि ?* त्यसपछि, अर्को समूहलाई श्रीमतीको अभिभावकको बाकसमा आएको कुरा भन्न लगाउने र कसैको केही फरक कुरा छ कि भनी सोध्ने ।

६. सोध्नुहोस्: *यी विभिन्न व्यक्तिहरूले विवाहबाट प्राप्त गर्न चाहेका कुराहरूमा क-के भिन्नता छ ?* तपाईंले यी भिन्नताहरू वस्तु, भावनात्मक वा सांकेतिक उपलब्धिसँग सम्बन्धित आशा र अपेक्षासँग जोडिएका छन् कि भन्ने कुराको अन्वेषण गर्न सक्नुहुन्छ ।

७. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्: *विवाहबाट सबैले सबै कुरा प्राप्त गर्ने कत्तिको सम्भव छ ?*

८. **छलफललाई संक्षेपीकरण गरी समापन गर्नुहोस्:** यस अभ्यासले हामीलाई विभिन्न मानिसले विवाहबाट विभिन्न कुरा प्राप्त गर्ने अपेक्षा राखेका हुन्छन् भन्ने देखाएको छ । विवाह प्रायस बेखुसी कुराको रुपमा हेरिने गरेको कुरा नौलो हैन । हामीले विवाहबाट धेरै कुरा प्राप्त गर्न खोज्ने आफ्नो छोराछोरीको विवाहबाट धेरै अपेक्षा राखिने हुँदा विवाहलाई लिएर जहिले पनि द्वन्द्व हुनेगर्छ ।

हामी मानिसहरू माझ अन्तरजातीय विवाहलाई प्रतिबन्धित मानिन्थ्यो तर आजभोलि केही सहिष्णुता देखिन्छ । अन्तरजातीय विवाहको स्वीकारोक्ति भने तपाईं कुन जातको हो त्यसमा भर पर्दछ । केही उच्च जातका मानिसहरू अझै पनि उच्च जात र तल्लो जातका (विशेषगरी दलितहरू) मानिसबीचको विवाहलाई लिएर सहज हुँदैनन् । तल्लो जातका मानिस पनि उच्च र तल्लो जातका मानिसबीचको विवाहलाई लिएर असहज हुनसक्छन् ।

उच्च र तल्लो जातबीचको अन्तरजातीय विवाहविरुद्धको असहिष्णुता स्थान अनुसार फरक-फरक हुनसक्छ । तर कसले कसलाई विवाह गर्यो भन्ने बारेमा असहिष्णुता हुनु भनेको सो व्यक्तिको शिक्षाको स्तर, उनीहरूको धन सम्पत्ति वा सो व्यक्ति ग्रामीण वा शहरी कुन क्षेत्रको हो भन्ने पारिवारिक चासोका आधारमा बढ्नसक्छ ।

धार्मिक वा साम्प्रादायिक समूहबीचको विवाहलाई पनि नेपाली समाजका केही व्यक्तिहरूमाझ समस्याको रुपमा देख्न सकिन्छ किनभने यसले विवाहमा बाँधिने व्यक्तिले आफ्नो सांस्कृतिक वा धार्मिक अभ्यासहरू नजान्ने वा प्रशंसा नगर्ने हुनसक्छ ।

अभ्यास २: पारिवारिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित हर्ष र समस्याहरू

उद्देश्य: *हामीले हाम्रो सम्बन्ध र परिवारमा भोग्ने समस्याहरू खोज्न र छलफल गर्न सहयोग गर्न । हामीले खुसीको बारेमा छलफल गरेतापनि यो अभ्यासलाई समस्याको अन्वेषण गर्नका लागि प्रयोग गर्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ ।*

आवश्यक सामाग्री: *कागजका टुक्रा, फ्लिपचार्ट, मार्कर कलम, स्टिकी टेप, स्टिकी पेष्ट*

सहजकर्ताको टिप्पणी: *यहाँका धेरै मुद्दाहरूले तपाईंको मूल्यहरूलाई चुनौती हुनसक्छ । त्यसैले, सम्पूर्ण अवधिभरी आलोचनात्मक नहुनु महत्वपूर्ण छ ।*

निर्देशन:

१. अब हामी हाम्रो वैवाहिक सम्बन्धका बारेमा कुराकानी गर्दैछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् । पहिले, प्रत्येक सहभागीहरूलाई पाँचवटा कागजका टुक्रा, कलम वा पेन्सिल दिनुहोस् र श्रीमान र श्रीमतीको सम्बन्धका बारेमा दिमागमा आएको कुनै कुरा लेख्न भन्नुहोस् । ती कुराहरू राम्रा नराम्रा जे पनि हुनसक्ने कुरा बताउनुहोस् । केही सहभागीहरूले लेख्न नसकेमा सहजकर्ताले अभ्यासलाई अगाडि बढाउनुपर्ने र उनीहरूलाई

उदाहरण दिनुपर्ने हुन्छ । सहभागीहरू सम्बन्धका रमाइला कुराहरूसँग सम्बन्धित संवेदनशील सवालमा कुरा गर्न संकोच मान्ने हुनसक्छन् र सहजकर्ताले यो कुरालाई अगाडि बढाएर उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

खुसीका उदाहरणहरू: सासुले प्रशंसा गर्नु, आप्रवासी श्रीमानबाट पैसा पाउनु, दिनभरी काम गरेपछि खाना पाउनु, परिवारको सदस्य वा श्रीमान र श्रीमतीसँग राम्रो कुराकानी गर्नु, बच्चा पाउनु, बिरामी हुँदा कामबाट फुर्सद दिनु, शहरमा गएर आवश्यक कुराहरू किनमेल गर्न पाउनु, आदि ।

समस्याका उदाहरणहरू: सासुबाट कुटपिट हुनु, पैसा नपठाउनु, गाली खानु, अन्य मानिसका अगाडि लज्जित हुनु, चाहना नहुँदा यौन सम्पर्क गर्न जबरजस्ती गरिनु, बिरामी हुँदा काम गर्न लगाउनु, आफूलाई नचहेको बेलामा बच्चा जन्माउने अपेक्षा गरिनु आदि ।

२. उनीहरूले यो अभ्यास गर्दैगर्दा दुई ठूला चार्ट पेपरमा 'खुसी' र 'समस्याहरू' लेख्नुहोस् ।

३. सहभागीहरूले आफै कार्डमा लेख्दै गरेको भए ती कार्डलाई एक ठाउँमा जम्मा गरी त्यहाँ लेखिएको कुरा पढ्न चाहेको कुरा बताउनुहोस् र समूहलाई सो कुरा खुसी वा समस्या के हो सोध्नुहोस् । त्यसपछि, प्रत्येक कागजका लागि (वा सहभागीद्वारा उल्लेखित उदाहरणका लागि) सहभागीहरूलाई यो खुसी वा समस्या के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । के सबै जना सहमत छन् ?

कहिलेकाहीं सहभागीले दिएको कागज खुसीकै बारेमा हुनसक्ने हुनाले यसलाई छलफल गरिरहनुपर्दैन । यसमा पछिल्लो कुरा दोहोरिन पनि सक्छ तसर्थ छलफल आवश्यक पर्दैन । लेखिएको कुरा अस्पष्ट भए समूहलाई "सम्बन्धमा यो कसरी हुन्छ" भनी प्रश्न गर्नुहोस् र कसैले व्याख्या गर्नसक्छ । त्यसपछि सबैले यो कुरा खुसी हो वा समस्या हो भनी निर्णय गर्नसक्छन् । कहिलेकाहीं असहमति हुनसक्छ त्यसैले तपाईंलाई तेस्रो विवरण आवश्यक पर्नसक्छ, जुन "खुसी र समस्या" दुवै हुने हुन्छ । केही कुरा खुसी र समस्या दुवै हुनसक्ने भनी समूहले छलफल गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । प्रत्येक समस्याको विस्तार गरिनु आवश्यक र महत्वपूर्ण छ जसले गर्दा सबैले त्यसलाई समस्याकै रुपमा लिन सकुन् ।

४. तपाईंले यो अभ्यास सकेपछि सबै सहभागीहरूलाई थप कागज दिनुहोस् र सासु र बुहारीबीचको सम्बन्धका बारेमा सोच्न र सो बारेमा मनमा आएको कुरा लेख्न भन्नुहोस् ।

५. अब तपाईंले कागज जम्मा गर्दै पछिल्लो चरण दोहोर्याउनुहोस् र फेरि पनि कागजमा लेखिएका कुरालाई खुसी वा समस्या के हो छुट्ट्याउन चाहेको कुरा बताउनुहोस् ।

६. तपाईंले यो अभ्यास पूरा गरिसकेपछि निम्न कुराहरूमा प्रकाश पार्दै समापन गर्नुहोस्: हामीले श्रीमान र श्रीमती तथा सासु र बुहारीबीचको सम्बन्धका कठिनाइका बारेमा कुरा गर्न गाह्रो मान्छौं । यस अभ्यासले सम्बन्धमा धेरै खुसी र समस्या दुवै हुन्छन् भनी देखाएको छ । सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकामार्फत् सबैलाई हामीले समस्यालाई घटाउनका लागि हामी बाँच्ने तरिकामा कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुने आशा राखेका छौं ।

अभ्यास ३: सम्बन्ध: खुसी र दु:खी

उद्देश्य: *पारिवारिक सम्बन्ध कसरी खुसी र बेखुसी हुनसक्छ भन्ने कुराको अन्वेषण गर्ने ।*

विवरण: *भूमिका अभिनय*

निर्देशनः

१. यस अभ्यासमा हामीले पारिवारिक सम्बन्धलाई गहिरोसँग विश्लेषण गर्नेछौं। हामीले तीनवटा समूह विभाजन गर्नेछौं । एउटा समूहलाई खुसीपूर्ण वैवाहिक र पारिवारिक सम्बन्ध देखिनेगरी अभिनय गर्न लगाउने । दुईवटा समूहले श्रीमान तथा श्रीमतीको रुपमा र बाँकीले अन्य पारिवारिक सदस्य वा छिमेकीको भूमिका गर्नसक्छन् । समूहका सबै सदस्यले खुसी परिवारभित्रको खुसी श्रीमान र श्रीमतीको सम्बन्ध देखाउनका लागि प्रत्येकले के(के गर्छन् भन्ने सम्बन्धमा छलफल र सहमति गर्नुपर्नेछ ।

यसको योजना बनाउन धेरै गाह्रो नहुने कुरामा हामी आशावादी छौं। अभ्यास गर्दा वास्तविक जीवनका अनुभवहरू प्रयोग गर्न सहभागीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् । खुसीपूर्ण सम्बन्ध सम्मानपूर्ण हुने, सहकार्य र सहयोग देखाउने, माया हुने र हिंसा नहुने हुनुपर्दछ ।

२. अन्य दुईवटा समूहलाई बेखुसी परिवारमा बेखुसी वैवाहिक सम्बन्ध देखाउने भूमिका अभिनयको तयारी गर्न भन्नुहोस् । समूहको दुईजनाले श्रीमान् र श्रीमतीको अभिनय गर्ने र अन्यले परिवारको सदस्य वा छिमेकीको भूमिका गर्नुपर्नेछ । समूहका सबै सदस्यले बेखुसी परिवारभित्रको बेखुसी श्रीमान र श्रीमती तथा परिवारको सम्बन्ध देखाउनका लागि प्रत्येकले के-के गर्छन् भन्ने सम्बन्धमा छलफल र सहमति गर्नुपर्नेछ ।

परिवारहरू बेखुसी हुने विभिन्न कारणहरू छन् । प्रायः यी परिवारले श्रीमतीलाई सहयोग गर्दैन, बालबालिकाहरूलाई ध्यान दिइन्न, मदिरापान वा लागू पदार्थ सेवनको लत लागेको, श्रीमती विरुद्ध हिंसा, कुरा काट्ने, कराउने र सम्भवतः सम्बन्ध विच्छेदको लागि दबाब दिने हुनसक्छ ।

३. सबैलाई एकसाथ बोलाई भूमिका अभिनय एकसाथ देखाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस्: *भूमिका अभिनयमा देखाउनुहोस् कि के कुराले जोडी र परिवारलाई खुसी वा बेखुसी बनाउँछ ?*

४. सम्पूर्ण समूहलाई सोध्नुहोस्: *बेखुसीको भूमिका अभिनयका सन्दर्भमा हेर्दा, यी परिवारमा सम्बन्ध राम्रो बनाउनका लागि र द्वन्द्व समाधानका लागि के गर्न सकिन्छ ? मानिसले फरक तरिकाले कसरी काम गर्नसक्छन् ?*

५. बेखुसीको भूमिका अभिनय गर्नेहरूलाई यो सल्लाहको अनुसरण गर्दै उनीहरूको भूमिका अभिनयलाई पारिवारिक परिस्थिति खुसीपूर्ण परिस्थितिमा परिणत हुने गरी भूमिकामा परिवर्तन ल्याउन भन्नुहोस् । यस परिवर्तनका लागि, कथामा नयाँ व्यक्तिहरू चाहिएको भए तपाईंले श्रीमान, श्रीमती, सासु, बुहारीको पात्रहरू परिवर्तन गर्नु नपर्ने तर अन्य केही पात्रहरूलाई परिवर्तन गर्नुपर्ने हुनसक्छ (उदाहरणका लागि, सहयोगी छिमेकी) ।

६. अन्त्यमा, समूहको पाँचजना सदस्यलाई यस अभ्यासबाट सम्बन्ध र परिवारका बारेमा सिकेको एउटा कुरा बताउन भन्नुहोस् । हामी सबैले हाम्रो घरको खुसीमा कसरी योगदान गर्छौं र बेखुसीमा पनि कारण बन्छौं भनी देख्यौं भनेर समापन गर्नुहोस् ।

अभ्यास ४: समापन चक्र

१. सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । समूहका प्रत्येक सदस्यलाई आफूले सिकेको एउटा कुरा, अन्य कसलाई सिकाउने एउटा कुरा र अर्को बैठकभन्दा पहिले गर्ने कुनै एउटा कामका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

२. आजको सत्रको बारेमा थप प्रश्न भए सोध्न भन्नुहोस् ।

३. सबैलाई अरुको बैठकको समय र स्थानका बारेमा स्मरण गराउनुहोस् र सबैलाई पुनः त्यहाँ भेट्ने आशा राखेको कुरा बताउनुहोस् ।

सत्र ङ : हाम्रो परिवारको स्वास्थ्य

उद्देश्य:

हाम्रो परिवारको स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण पक्षहरूलाई बुझ्नु ।

आवश्यक सामग्री:

फ्लिपचार्ट पेपर, मार्कर पेन

विषयवस्तु परिचय

१	हाम्रो बालबालिकालाई किशोरावस्थाका बारेमा सल्लाह दिनु	३० मिनेट
२	विवाहका लागि तयारी	३० मिनेट
३	प्रजनन क्षमता र यसका चुनौतीहरूको अन्वेषण	३० मिनेट
४	गर्भावस्थामा हेरचाह	४० मिनेट
५	वृद्ध हुँदाको स्वास्थ्य हेरचाह	३० मिनेट
६	एक नयाँ कुरा	१० मिनेट

निर्देशन:

१. समूहमा वृतमा बस्नुहोस् । आफू लगायत सबैजना बस्दा एउटै तहमा बस्ने ।
२. सबैलाई नयाँ सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् ।
३. प्रत्येक सहभागीलाई पछिल्लो सत्रपछि भएको कुनै राम्रो कुराको सम्झना गर्न भन्नुहोस् ।



४. पछिल्लो सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूले पछिल्लो सत्रबाट के सिके भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
५. अब हामीले हाम्रो पारिवारिक स्वास्थ्यका बारेमा छलफल गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास १: हाम्रो बालबालिकालाई किशोरावस्थाका बारेमा सल्लाह

उद्देश्य: *हाम्रा बालबालिकालाई किशोरावस्थाका समयमा उनीहरूको शरीरमा हुने परिवर्तनका बारेमा बुझ्न सहयोग गर्ने ।*

विवरण: *सामूहिक छलफल*

सामाग्री: *एउटा टोपी र प्रश्नोत्तर लेखिएका स(साना कागज, फ्लिपचार्ट र कलम ।*

थप सहयोग: *महिला एवं किशोरीहरूको अधिकार र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिन स्थानीय नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीलाई सत्रमा उपस्थित हुन आमन्त्रण गर्नुहोस् ।*

निर्देशन:

१. स्वस्थ परिवारका लागि परिवारका सबैलाई आफ्नो शरीर र स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी हुनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण कुरा हो भनी बताउनुहोस् । शिक्षा नै शक्ति हो भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् ।

२. मानिसहरू आफ्नो शरीरलाई लिएर निकै अलमल पर्न सक्छन् । यसले बालबालिका र वयस्क दुवैलाई प्रभाव पार्न सक्छ । मानिसले आफ्नो शरीरमा परिवर्तन भएको देख्दा केही खराबी भयो कि भन्ने सोच्छन् । बालबालिकाले आफ्नो भाइबहिनीलाई वा साथीलाई सोध्न सक्छन् र गलत जानकारी पाउन सक्छन् । हामी सबैको शरीर विभिन्न समयमा परिवर्तन भइरहन्छ र के हुँदैछ त्यहीअनुसार सल्लाह पाउनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ ।

३. समूहलाई चारवटा सानो समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । दुई समूहले १०-१६ वर्षका केटाहरूमा हुने परिवर्तनका बारेमा छलफल गर्नेछन् र बाँकी दुई समूहले यो समयमा केटीहरूको शरीरमा हुने परिवर्तनका बारेमा छलफल गर्नेछन् । तपाईंको समूहमा फ्लिपचार्टको प्रयोग गरी सबै परिवर्तनहरूको सूची बनाउनुहोस् र ती परिवर्तनको कारण पनि छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न नसकेमा सहजकर्ताले ठूलो समूहमा यो अभ्यास गराउनेछन् ।

४. सबै समूहलाई एकसाथ बोलाई पहिलो समूहलाई प्रस्तुति गर्न भन्नुहोस् । समूह पुरुष सहभागीहरूको हो भने केटाहरूमा हुने परिवर्तनका बारेमा प्रस्तुति गराउनु उपयुक्त हुनेछ किनभने यसमा धेरै अप्ठ्यारो महसुस हुँदैन । महिलाको समूहका लागि पनि यही कुरा लागू हुनेछ । प्रश्न गर्नुहोस्: *के सबै सहमत छन् ? समूहले छुटाएको केही कुरा छ कि ? तपाईंहरू सबै कारणको विश्लेषणमा सहमत हुनुहुन्छ ?*

५. अब, अर्को लिंगका बारेमा छलफल गर्ने समूहलाई प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् । प्रश्न गर्नुहोस्: *के सबै सहमत छन् ? समूहले छुटाएको केही कुरा छ कि ? तपाईंहरू सबै कारणको विश्लेषणमा सहमत हुनुहुन्छ ?*

६. सहजकर्ताको टिप्पणी हेर्नुहोस् र छुटेको कुनै जानकारी भए थप्नुहोस् । कुनै कुरा गलत रहेछ भने सच्याउनुहोस् ।

७. सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई जानकारी भएको केही मिथक वा परम्परागत सोचका बारेमा खोजी गर्न भन्नुहोस् र यी मिथकका विरुद्ध सहभागीहरूलाई सम्झाउन भन्नुहोस् । यो कुरालाई सम्बोधन गर्ने प्रमुख उपाय भनेको किशोरावस्थामा केटा र केटीको शरीरमा हुने परिवर्तनका बारेमा व्याख्या गर्नु हो ।

उदाहरणका लागि, *छाउपडी अभ्यास* । बागलुङमा छाउपडी प्रथा प्रचलनमा छैन तर यो एउटा विश्वास हो जुन नेपालको अन्य समुदायमा पनि लागू हुन्छ । तर बागलुङमा किशोरी र महिलाहरूमा र जश्वला हुँदा उनीहरूलाई मन्दिर वा भान्छामा जान अनुमति हुँदैन र परिवारका पुरुष सदस्यलाई छुन र कहिलेकाहीं विद्यालयसमेत जान मनाही हुन्छ ।

प्रदुषण तथा शुद्धतासम्बन्धी प्रथा र चलन बन्नुका पछाडि "किशोरीहरू रजश्वला हुँदा उनीहरू दूषित हुने र अरुलाई पनि दुषित बनाउन सक्ने" भन्ने विश्वास हो । तर किशोरीहरू रजश्वला हुँदा के हुन्छ भन्ने कुरा विचार गर्दा यो विश्वास सही हो भन्ने छैन । अहिलेको समयमा किशोरीहरूलाई बाहिर सुत्न लगाउनु भनेको वास्तवमा उनीहरूलाई जोखिममा राख्नु हो किनभने उनीहरूको सम्पर्क बाहिरी संसारसँग हुनजान्छ जुन परिवारका साथ रहनुभन्दा असुरक्षित रहन्छ ।

रजश्वलाका कारण वा रजश्वलासँग सम्बन्धित मिथकका कारण विद्यालय नजानुको परिणामले भने किशोरीहरूलाई उनीहरूको जैविक बनावटका कारण घाटामा पार्दछ । विद्यालय छोड्नु भनेको किशोरीहरूका लागि फाइदाको कुरा हैन किनभने उनीहरूले सिकाइको अवसर र परीक्षा आदिको मौका गुमाउँछन् । किशोरीहरूले विद्यालय जान नपाउनु भनेको उनीहरूबाट अनुचित अपेक्षा राख्नु हो ।

अर्को परिणाम भनेको विद्यालयमा अनुपस्थित हुनुले विद्यालय छोड्ने हुनसक्छ र यसले किशोरीहरूलाई थप बेफाइदा हुन्छ । धेरै किशोरीले विद्यालय छोड्नु भनेको त्यति नै धेरै आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न नसक्ने युवा महिलाको संख्या हुनु हो र यसले उनीहरू विवाहित भए उनीहरूको श्रीमानका लागि थप दबाब हुनु हो । लामो अन्तरालसम्म किशोरीहरूलाई विद्यालय छोड्न लगाउनु भनेको युवतीहरूको आकांक्षालाई दुर्बल बनाउनु हो । परिवारलाई जसरी भए पनि बाँच्ने र पुरुषमाथि परिवारका लागि कमाउने दबाबको परिचक्र कायम रहने हुन्छ ।

८. अब, किशोरावस्थाको ठूलो परिवर्तन भनेको किशोर र किशोरीहरूका लागि सरसफाइ प्रायः धेरैपटक गर्नुपर्ने आवश्यकता हो । प्रश्नः *सरसफाइका बारेमा हामीले के सल्लाह दिनुपर्छ ? किशोर र किशोरीले पानी भएको वा कम पानी भएको स्थानमा (जस्तै : विद्यालयको शौचालयमा) सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?*

९. सहभागीहरूलाई रजस्वलाको समयमा महिला र किशोरीहरूद्वारा प्रयोग गरिने सरसफाइका सामाग्रीका बारेमा कुरा गर्न भन्नुहोस् ।
निम्न प्रतिप्रश्न गर्नुहोस्:

- *समुदायमा महिला र किशोरीहरूद्वारा के कस्तो सरसफाइ सामाग्रीहरू प्रयोग गरिन्छ ? के तिनीहरू आरामदायी हुन्छन् ? प्रयोग गर्न सजिलो छ ?*
- *सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्न ती सामाग्रीले उपयुक्त अवसर प्रदान गर्दछ ?*
- *रजश्वलाको सम्बन्धमा भएका मिथक र सो समयमा प्रयोग गरिने सरसफाइ सामाग्रीबीच कुनै सम्बन्ध छ ?*
- *त्यस्तो छैन भने, सहभागीहरूले सरसफाइ कायम राख्नका लागि किशोरीहरूलाई के सल्लाह दिन सक्छन् ? के यो सल्लाह उचित र कम खर्चिलो छ ?*

१०. **समापनः** ज्ञान भएका वयस्कहरूले बालबालिकासँग उनीहरूको शरीरका बारेमा कुरा गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । हामीलाई यो कुरा कसरी गर्ने वा यसलाई चाँडै नै भन्नुपर्ने हो कि भन्ने बारेमा भन्ने थाहा हुँदैन । हामीले यो काम धेरै ढिला गर्दा ठूलो समस्या हुनसक्छ किनभने किशोरावस्थाका परिवर्नहरूका बारेमा थाहा नहुँदा किशोर किशोरीहरूलाई चिन्ता हुनसक्ने हुन्छ ।

किशोरीहरूमा देखिने परिवर्तनः

पहिलो परिवर्तन स्तनहरूको विकास तथा यौन क्षेत्रमा रौंहरूको वृद्दि हो । ८ वर्षको उमेरदेखि नै यो परिवर्तन देखिनसक्छ तर केही किशोरीहरूमा भने १४ वर्ष वा सोभन्दा माथिको उमेर नपुगेसम्म यो परिवर्तन नहुनसक्छ । प्रायः यसको सुरुवातपछि किशोरीहरूको उचाइ छिटो-छिटो वृद्दि हुनथाल्छ । यौनाङ्गमा रौंको वृद्दि सुरू भएको लगभग दुई वर्षपछि काखीमुनि रौं बढ्न थाल्ने र डन्डीफोर देखिन थाल्छ । किशोरीहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो परिवर्तन भनेको महिनावारीको सुरुवात हो ।

किशोरीहरूलाई उनीहरूको पहिलो रजश्वलाभन्दा पहिले नै महिनावारी वा रजश्वला हुँदा आफ्नो हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ भन्नेबारेमा जानकारी दिइनु महत्वपूर्ण छ । अन्यथा, यो अत्यन्तै तनावपूर्ण हुनसक्छ । उनीहरू हुर्केर वयस्क भइसकेपछि प्रत्येक २१-३५ दिनको चक्रमा करीब ५ दिनसम्म र जश्वला हुन्छ । यौवनावस्थामा महिनावारी भने अत्यन्तै अनियमित हुनसक्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई जानकारी दिइनुपर्दछ । केही किशोरीहरूमा उनीहरूको पहिलो र दोस्रो रजश्वलामा लामो समयको (महिनौं) अन्तर हुनसक्छ । किशोरीहरूलाई महिनावारी हुँदा अत्यन्तै नराम्रोसँग दुखाई र पीडा पनि हुनसक्छ । तातो पानीको बोतलले सेक्ने वा दुखाई कम गर्ने औषधी निकै सहयोगी हुने कुरा पनि बताउनुपर्दछ । महिनावारीको सुरुवातपछि किशोरी गर्भवती हुनसक्छ र किशोरावस्थाको किशोरले किशोरी वा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छ ।

किशोरहरूमा देखिने परिवर्तनः

किशोरहरूमा हुने पहिलो परिवर्तन भनेको उनीहरूको यौनाङ्गमा परिवर्तन हुनु हो । उनीहरूको लिंग र अन्डकोषको आकार बढ्छ र यौनाङ्गका वरपर रौंहरू देखा पर्न थाल्छन् । त्यसपछि उनीहरूको उचाइ द्रुत गतिमा बढ्न थाल्छ । १०-१४ वर्षको उमेरमा यो परिवर्तन देखापर्छ । यी परिवर्तन सुरु भएको एक वर्षपछि उनीहरूको आवाजमा परिवर्तन हुनथाल्छ । आवाज गहिरो हुने हुन्छ तर राम्रोसँग गहिरो हुनुभन्दा पहिले अलिक नमिलेको हुन्छ । एकवर्ष जति पछि उनीहरूको अनुहार र काखीमुनि रौंहरू बढ्न थाल्छ । उनीहरूमा डन्डीफोर पनि आउने गर्छ । किशोरावस्थामा किशोरहरूले प्रायः बिहान उठ्दा उनीहरूको लिंग ठूलो तन्केको हुने र रातमा लिंगबाट स्खलन हुने पनि गर्छ । यसलाई स्वप्नदोष पनि भन्ने गरिन्छ । किशोरावस्थामा यस्तो हुनु सामान्य हो ।

मानसिक स्वास्थ्यमा परिवर्तनः

किशोरावस्थाको परिवर्तनले हामी सन्तानोत्पादनका लागि तयारी हुँदै गरेको देखाउँछ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुपर्दछ । बालबालिकाको शरीरमा देखिने परिवर्तनहरू हर्मोनले गर्दा हुन्छ जसले हाम्रो शरीरको सन्तानोत्पादन क्षमतालाई नियन्त्रण गर्दछ । यी हर्मोनले बालबालिकाहरू आफ्नो बारेमा कस्तो अनुभव गर्छन् भन्ने कुरामा समेत प्रभाव पार्दछ । किशोरावस्थामा बालबालिकाहरू एकहोरो हुने, चिन्तित हुने र रिसाहा हुने हुन्छन् । किशोरावस्था सुरु हुँदा किशोरहरूले अब उप्रान्त जीवनभरी नै यस्तो हुने हो कि भन्ने सोच्छन् । उनीहरूलाई वृद्धि हुँदैजाँदा डन्डीफोर हराउने, महिलाहरूको महिनावारी नियमित हुने तथा धेरै व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य थप शान्त हुने कुराबारे जानकारी गराउनुपर्दछ ।

किशोरावस्थाका बारेमा जानकारीका स्रोत:
किशोरावस्थाका बारेमा जानकारी पाउने स्थानहरू भएको र त्यसमा स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक र मेरी स्टोप्स क्लिनिकहरू पर्दछन् भन्ने कुरा पनि बताउनुहोस् । एउटा रिफरल कार्ड निकालेर उपलब्ध सेवाहरू र ती सेवाहरू कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

अभ्यास २: विवाहको लागि तयारी

उद्देश्य: *यस अभ्यासले स्वास्थ्यको सवाल र विवाहभन्दा पहिले महिला र पुरुष दुवै जना स्वास्थ्य छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुको महत्व बारेमा छलफल गर्नेछ ।*

विवरण: *सामूहिक छलफल*

सामाग्रीहरू: *कलम र कागजका साना टुक्राहरू*

निर्देशन:

१. अब हामीले हाम्रो स्वास्थ्य तथा विवाहका बारेमा कुरा गर्ने र महिला एवं पुरुष दुवैका लागि स्वास्थ्य र हनु कति महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरामा स्पष्ट हुने कुरा बताउनुहोस् । मानिसहरूको विवाह हुँदा उनीहरूले राम्रो यौन सम्बन्धको र बच्चा जन्माउने आशासमेत राखेका हुन्छन् । त्यसैले यौन महत्वपूर्ण हुन जान्छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. फ्लिपचार्ट प्रयोग गरी यसलाई दुईवटा भागमा विभक्त गर्ने ।

३. यौन सम्पर्कबाट जोडीले के राम्रा कुराहरूको अनुभव गर्नसक्छन् र के कस्तो नराम्रो खालको अनुभव गर्नसक्छन् भनी सहभागीलाई सोध्नुहोस् । यी कुराहरूलाई फ्लिपचार्टमा सूचीकृत गर्नुहोस् । सहभागीले दिएको प्रत्येक उदाहरण पढ्न नसक्ने सहभागीहरूको लागि पढेर सुनाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

४. यौन सम्पर्कका राम्रा पक्षहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले यौन आनन्द, माया, आफ्नोपना आदि जस्ता कुराहरू उल्लेख गर्नसक्छन् । प्रत्येकमा यो कसरी राम्रो हो भनी सोधनुहोस् । यो राम्रो हुनसक्छ भन्ने कुरामा सबै सहमत छन् ?

५. अब यौन सम्पर्कका नराम्रा पक्षहरूको बारेम छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले कडा यौन सम्पर्क, दुखाई, यौन सम्पर्कका लागि जबरजस्ती गरिएको कुराहरू उल्लेख गर्नसक्छन् ।

६. यसपछि, सहभागीहरूलाई स्वास्थ्यका लागि हानिकारक कुराका बारेमा सोध्नुहोस् । ती प्रत्येक कुरा महिला र पुरुषका लागि हानिकारक छन् वा छैनन् भनी टिपोट गर्नुहोस् ।

७. त्यसपछि, नराम्रा वा संभावित हानिकारक कुराहरूको सूची हेर्नुहोस् । प्रत्येकलाई पढ्नुहोस् र यो कसरी हानिकारक वा नराम्रो हो भनी सोध्नुहोस् । सबैजना सहमत भए नभएको कुरा पनि सोध्नुहोस् ।

८. **सहभागीहरूलाई प्रश्न:** *मानिसले आफ्नो वैवाहिक जीवनमा यौन स्वास्थ्यका सम्बन्धमा अनुभव गर्ने केही स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू के हुन् ?* सहभागीहरूले यौन संक्रमण र बालविवाहको कुरा नउठाएमा यससम्बन्धी छलफल गर्नुहोस् ।

सहभागीले यौनजन्य संक्रमणको कुरा नगरेमा, मानिसले कहिलेकाही यौन सम्पर्क गर्दा यौन संक्रमण हुनसक्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । आफ्नो नोट हेरी संक्रमित व्यक्तिसँगको यौन सम्बन्धबाट मात्र

यौनजन्य संक्रमण सर्ने हुन्छ जहाँ केही संक्रमण देख्न र महसुस गर्न सकिन्छ भने केही देख्न वा महसुस गर्न नसकिने हुन्छ भनी बताउनुहोस् । त्यसका लागि जाँच गराउनुपर्दछ ।

यौनजन्य संक्रमणसम्बन्धी जानकारी

विवाहपूर्व स्वास्थ्य परीक्षणका फाइदाहरू: हामीले विवाहपूर्व हाम्रो श्रीमान वा श्रीमतीमा यौनजन्य संक्रमण वा एचआईभी भए नभएको कुरा जान्नुको फाइदा छ किनभने यसलाई उपचार गर्न सकिन्छ । उपचार नगरिएमा श्रीमान वा श्रीमतीलाई सर्ने पनि हुनसक्छ वा लगातार संक्रमणबाट बच्न उपयुक्त उपायहरू प्रयोग नगरिएमा पनि सर्नसक्छ (जस्तै: एचआईभी संक्रमणलाई रोक्न कण्डमको प्रयोग) ।

बेफाइदाहरू: यसरी हामीलाई यौनजन्य संक्रमण छ भन्ने कुरा जान्नु नराम्रो पनि हुनसक्छ। सबै समाजमा एचआईभीलाई र यौनजन्य संक्रमणलाई कलंकित मानिन्छ । हामीलाई त्यस्तो भएको हो भने पनि यसको जानकारी निजीरुपमा मात्र होस् भन्ने चाहन्छौं र अरुले थाहा नदिइकन यसको उपचार चाहन्छौं। विशेषगरी एचआईभीलाई कलंकित मानिने र त्यस्तो भएको व्यक्तिलाई परिवारबाट बहिष्कृत समेत गरिन्छ । हामीलाई एचआईभी भए हामीले कसलाई भन्ने र कहिले भन्ने कुरा चाहन्छौं जसले गर्दा हामीलाई हुने नोक्सानीलाई कम गर्न सकियोस् ।

कहिलेकाहीं यी संक्रमणका बारेमा दिइने जानकारी असत्य हुने जोखिम पनि रहन्छ । धेरै मेडिकल परीक्षण गलत हुने वा "झुटो पोजिटिभ" हुने जोखिम पनि रहन्छ । यसको अर्थ संक्रमण नरहे पनि परीक्षणले संक्रमण भएको देखाउन सक्छ । नेपालको हकमा धेरै परीक्षण हुने एचआईभीको हकमा पनि यस्तो जोखिम रहनसक्छ । यस्तो जोखिमलाई दोस्रो परीक्षण गरी न्यून पार्न सकिन्छ । यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

९. **समापन:** मानिसले अनुभव गर्ने सबै खालका स्वास्थ्य समस्याका लागि सहायता उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । स्थानीय स्वास्थ्य चौकीहरूले यौन तथा सरुवा रोगको परीक्षण र त्यसका लागि आवश्यक कुनै पनि उपचार प्रदान गर्नसक्छ । त्यस्तै, महिला वा पुरुषलाई सरुवा यौन रोग तथा यौन संक्रमण भए उपचार गराउनु राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा याद दिलाउनुहोस् । हाम्रो रोग भनेको व्यक्तिगत मामिला हो त्यसै ले समुदायमा विना कुनै लान्छना हामीलाई आवश्यक उपचार दिइनुपर्छ ।

समूहलाई प्रश्न: *यस्ता स्वास्थ्य समस्याका लागि उनीहरू स्वास्थ्य चौकी जान सहज महसुस गर्छन् ?*

अभ्यास ३: सन्तानोत्पादन क्षमता र यसका चुनौतीहरूको अन्वेषण

उद्देश्य: *यस अभ्यासले बाँझोपनाको कारण र परिणाम, बाँझोपना हुन नदिने उपाय र बच्चा हुन नसक्नेका लागि उपायका बारेमा छलफल गर्नेछ ।*

विवरण: *सामूहिक छलफल*

सामाग्रीहरू: *एउटा टोपी र प्रश्नोत्तर लेखिएका कागजका टुक्रा, फ्लिपचार्ट र कलम*

निर्देशन:

१. अब हामीले बाँझोपनाको समस्या र बाँझोपनाबाट जोगिने उपायहरूको बारेमा सिक्ने कुरा बतानुहोस् ।

२. नेपाली समाजमा विवाहपछिको सन्तानोत्पादन क्षमता वा उर्वरतालाई अत्यन्तै महत्व दिइन्छ। छोरा वा सन्तान नभएका विवाहित महिलाका लागि यो समस्या हुनसक्छ। यस अभ्यासमा हामीले उर्वरता र बाँझोपनाका बारेमा प्रश्नोत्तरको अभ्यास गर्नेछौ ।हामीले टोपी बढाउँदै गर्ने र प्रत्येक व्यक्तिले त्यहाँभित्रको कागजको एउटा टुक्रा छान्ने र सबैले सुन्ने गरी पढ्नुपर्ने हुन्छ ।

३. सहभागीहरूले त्यो भनाइ सही वा गलत के हो भन्नुपर्नेछ र समूहमा उनीहरूलाई किन त्यस्तो लागेको हो समेत भन्नुपर्नेछ । प्रश्न: *ती भनाइहरू सही हुन् ?*

४. समूहलाई प्रत्येक वाक्य छलफल गर्ने तर आफू गलत छ भने सही उत्तर प्रदान गर्नुपर्नेछ भन्ने बताउनुहोस् ।

वाक्यहरू:

- धेरै धुमपान र मदिरापान गर्ने पुरुष कम उर्वर हुन्छन् ।
- महिला महिनावारी भएको बेलामा गर्भवती हुनु सबैभन्दा राम्रो समय हो ।
- महिनावारी सकिएको एक हप्तापछिको समय यौन सम्पर्क गर्दा गर्भवती हुने सर्वोत्तम उपाय हो (महिनावारीको पहिलो दिनको १४-१५ औं दिन) ।
- बाँझोपनाको कारण महिलाहरू हुन् ।
- महिलाहरू ४० वर्षको उमेरमा पनि महिनावारी भइरहँदा गर्भवती हुनसक्छन् ।
- स्तनपान गराउने महिला गर्भवती हुन सक्दैनन् ।
- बालिका जन्मिनु महिलाको दोष हो ।
- धेरै दुब्लो वा मोटो महिलालाई गर्भधारण गर्न कठिन हुन्छ ।
- पुरुषले महिलालाई यौन संक्रमण सारेर बाँझो बनाउन सक्छ ।
- सामान्य र स्वास्थ्य जोडीलाई बच्चा बसाउन गाह्रो हुनसक्छ ।
- श्रीमतीमा दुई-तीन वर्षसम्म बच्चा नबसेको भए उनी कहिले पनि गर्भवती हुन सक्दिनन् ।
- बाँझोपनाका लागि चिकित्सकले उपचार गर्नसक्छ ।
- ढिलो विवाह गर्ने महिला गर्भवती हुन सक्दैनन् ।
- महिनावारीको समयमा मन्दिर र भान्छामा जाँदा वा पुरुषलाई छुँदा उनीहरूको जीवन बर्बाद हुनसक्छ। विवाहित महिलाले त्यसो गरेमा श्रीमान वा बच्चा गुमाउनुपर्ने हुन्छ ।
- तिजको बेलामा खाने कुरा खाएमा उनीहरूको श्रीमानको आयु घट्नसक्छ ।
- श्रीमानले बाँझोपनाको उपचार गर्नसक्छ ।

उत्तरहरू:

धेरै धुमपान र मदिरापान गर्ने पुरुष कम उर्वर हुन्छन्: साँचो । अल्कोहल र निकोटिनले शुक्रकीटको उत्पादन कम गर्दछ र शुक्रकीटको गतिशीलता पनि कम हुन्छ। यसले शुक्रकीट कम प्रभावकारी हुन्छ। धेरै मदिरापान वा धुमपान गर्ने महिलाको श्रीमानले सो बन्द गरेपछि वा केही समयका लागि कम गरेपछि महिला गर्भवती हुनसक्ने हुन्छ ।

महिला महिनावारी भएको बेलामा गर्भवती हुनु सबैभन्दा राम्रो समय हा: असत्य। यो भनेको महिला गर्भवती नहुने समय हो किनभने उनको गर्भाशयको भित्री धर्का हराइरहेको हुन्छ र त्यहाँ अण्डाशय पनि हुँदैन ।

महिनावारी सकिएको एक हप्तापछि यौन सम्पर्क गर्ने समय भनेको गर्भवती हुने सर्वोत्तम समय हो (महिनावारीको पहिलो दिनको १४-१५औं दिन): सत्य । महिनावारीको पहिलो दिनको १४-१५ दिनमा अण्डाशय परिपक्व बन्ने र निस्कने हुँदा यस बेलामा महिलाको गर्भवती हुने सम्भावना धेरै रहन्छ ।

बाँझोपनाको कारण महिलाहरू हुन्: असत्य । जोडी बाँझो हुने विभिन्न कारण हुनसक्छ र केही महि(लामा हुनसक्छ भने केही कारण पुरुषमा हुनसक्छ ।

महिलाहरू ४० वर्षको उमेरमा पनि महिनावारी भइरहँदा गर्भवती हुनसक्छन्: सत्य । महिलाहरू पहिलो महिनावारीदेखि महिनावारी नरोकि उन्जेलसम्म कुनै बेला पनि गर्भवती हुनसक्छन् । धेरै महिलाहरूमा ४०-४५ वा ५० वर्षको उमेरसम्म पनि महिनावारी भइरहन्छ र उनीहरू गर्भवती हुनसक्छन् ।

स्तनपान गराउने महिला गर्भवती हुन सक्दैनन्: असत्य । स्तनपान गराउने महिला गर्भवती हुन सक्छिन् तर धेरै महिला स्तनपान गराइरहँदाको समयमा गर्भवती हुँदैनन् ।

बालिका जन्मिनु महिलाको दोष हो: असत्य । वंशाणुले बच्चाको लिंग निर्धारण हुन्छ र खासगरी पुरुषको शुक्रकीटले निर्धारण हुन्छ ।

धेरै दुब्लो वा मोटो महिलालाई गर्भधारण गर्न कठिन हुन्छ: सत्य । धेरै दुब्लो र ठूलो महिलालाई गर्भवती हुन धेरै कठिन हुन्छ । महिलालाई गर्भवती हुने चाहना छ भने उनलाई खाने कुरामा बन्देज हुनु हुँदैन ।

पुरुषले महिलालाई यौन संक्रमण सारेर बाँझो बनाउन सक्छ: सत्य । अन्य व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषले यौनजन्य संक्रमण आफ्नो श्रीमती वा अरु कसैलाई पनि सार्न सक्छन् । संक्रमणले अण्डाशय निष्कासन हुने ट्युबलाई बन्द गर्नसक्छ । बाँझोपनाको समस्या हुने जोडीलाई पुरुषले अन्य महिलासँग यौन सम्बन्ध राखेको हकमा श्रीमान र श्रीमती दुवैको परीक्षण गर्नुपर्दछ । यसको उपचार गरी बाँझोपना हटाउन सकिन्छ ।

सामान्य र स्वास्थ्य जोडीलाई बच्चा बसाउन गाह्रो हुनसक्छ: सत्य । धेरै सामान्य र स्वास्थ्य जोडीलाई पनि बच्चा बसाउन गाह्रो हुनसक्छ । सरदरमा जोडीलाई गर्भाधान गर्न एक वर्ष लाग्ने गर्छ ।

श्रीमतीमा दुई-तीन वर्षसम्म बच्चा नबसेको भए उनी कहिले पनि गर्भवती हुन सक्दिनन्: असत्य । केही बर्षसम्म बाँझोपना भएका जोडीले पनि बच्चा जन्माएका छन् ।

ढिलो विवाह गर्ने महिला गर्भवती हुन सक्दैनन्: असत्य । महिनावारी भइरहेको खण्डमा कुनै समय पनि गर्भवती हुनसक्छ ।

महिनावारीको समयमा मन्दिर र भान्छामा जाँदा वा पुरुषलाई छुँदा उनीहरूको जीवन बर्बाद हुनसक्छ । विवाहित महिलाले त्यसो गरेमा श्रीमान वा बच्चा गुमाउनुपर्ने हुन्छ स असत्य । महिनावारी जैविक प्रक्रिया हो र यसको प्रत्यक्ष प्रभाव अरु व्यक्तिमा पर्दैन । महिनावारी भएको महिलासँग छोइँदैमा कसैको जीवन बर्बाद हुँदैन।

तीजको बेलामा खाने कुरा खाएमा उनीहरूको श्रीमानको आयु घट्नसक्छ: असत्य । तीज भनेको एउटा सांस्कृति विधि हो जुन महिलाले आफ्नो श्रीमानको रक्षा हुने विश्वासका साथ मनाउने गर्छिन् र लामो आयुका लागि प्रण गर्छन् । तर यसमा सहभागी नहुनु वा व्रतका बेलामा खानुले कसैको आयुमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दैन । कुनै मानिस पनि अमर छैन र व्रतले कसैलाई पनि अमर बनाउँदैन ।

श्रीमानले बाँझोपनाका लागि उपचार गर्न सक्छ: असत्य । कुनै परीक्षण नगरी महिला वा पुरुषको बाँझोपनाका बारेमा केही भन्न सकिदैन । यसका लागि वैज्ञानिक परीक्षण र मेडिकल ज्ञान चाहिन्छ ।

अभ्यास ४: गर्भावस्थामा हेरचाह

उद्देश्य: *गर्भवती महिलाको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने बारे ज्ञान लिने*

विवरण: *समूहमा अर्न्तक्रियात्मक छलफल*

थप सहयोग: *यस सत्रमा सहभागीहरूलाई परामर्श दिन स्वास्थ्यकर्मी वा नर्सलाई आमन्त्रण गर्ने*

निर्देशन:

१. हामीले अब गर्भवती महिलाको हेरचाह गर्ने सम्बन्धमा सिक्नेछौं भनी उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. समूहलाई स-साना चार समूहमा विभाजन हुने र प्रत्येकसँग कागज हुनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । त्यस कागजमा उनीहरूले दुईवटा महिलाको चित्र कोर्नुपर्नेछ - एकजना गर्भावस्थाको सुरुवातमा भएको र गर्भावस्थाको उत्तरार्धतिर भएको महिलाको हुनुपर्नेछ । सहभागीहरूले लेख्न नसकेमा उनीहरूले स्लेटमा कोर्न सक्नेछन् र सामान्यता निम्न कुरामा छलफल गर्नसक्नेछन् :

३. **समूहका लागि पहिलो प्रश्न:** *महिला गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउँछन् ? सुरुका संकेतहरू के(के हुन् ?* यी कुराहरू दुईवटा महिलाको चित्रमध्ये पहिलोमा अंकित गर्नुपर्नेछ ।

संकेतमा निम्न कुरा पर्दछन्: महिनावारी रोकिने, स्तन सुनिने र ठूलो हुने, मुन्टो कालो हुने, बिहान बिहान चक्कर लाग्ने वा वान्ता हुने, थकान महसुस हुने, खाने कुराको छनौटमा परिवर्तन (जस्तैः मासु वा फलफुल चाहिने) ।

४. समूहलाई गर्भावस्थाको सुरुवातका लक्षणहरूको तुलना गर्न भन्नुहोस् ।
   क. उनीहरूले पेट ठूलो हुने कुरा भनेमा त्यो गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा हुने कुरा बताउनुहोस् ।
   ख. केही महिलामा यी लक्षणहरू देखा पर्छन् तर सबैमा पर्दैन ।
   ग. महिलाका लागि स्वास्थ्य चौकी गई गर्भवती भएको कुरा सुनिश्चित गर्नु राम्रो हो वा औषधी पसलमा उपलब्ध परीक्षण सामाग्रीको प्रयोग गरी थाहा पाउनु राम्रो हो जसले उनले सुरुबाटै राम्रो हेरचाह गर्न सक्छिन् र उनलाई चाहना नभए गर्भपतन गराउन सक्छिन् ।
   घ. यी उपाहरू ग्रामीण महिलाका लागि उपलब्ध नहुनसक्छन् तर उपाय भने छ । नेपाल सरकारले रू ५००-१००० पहाडी र तराई क्षेत्रमा बस्ने र चिकित्सकीय सहयोग आवश्यक भएकहरूलाई उपलब्ध गराउँछ । यो सेवा प्रदान गर्ने प्रत्येक स्वास्थ्य सहायकलाई रू ३०० प्रदान गरिन्छ । यो सुविधा पहिलो वा दोस्रो बच्चाको जन्मका लागि मात्र प्रदान गरिन्छ ।

५. **समूहका लागि अर्को प्रश्न:** *गर्भावस्था अघि बढ्दै जाँदा महिलाले के परिवर्तन पाउँछन् ?* यी कुराहरू दोस्रो महिलाको चित्रमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ ।

संकेतमा निम्न कुरा पर्दछन्: उनको पेट ठूलो हुन थाल्छ । १८-२० हप्तामा बच्चा चल्ने हुँदा पेटमा चाल महसुस हुन्छ । त्यसपछि हानेको महसुस हुनथाल्छ । औंला, हात, खुट्टा सुन्निन सक्छ, थकान हुन्छ, स्तन ठूलो हुँदै जान्छ । केही गर्भवती महिलामा पाइल्सको समस्या देखिन सक्छ । केहीको योनीबाट सेतो बाक्लो पदार्थ निस्किन्छ जुन चिलाउने हुनसक्छ । औषधी दिनेले यी दुवै समस्याका लागि उपचार गर्नसक्छ ।

६. **समूहलाई तेश्रो प्रश्न:** *गर्भावस्थाका खतराका संकेतहरू क-के हुन् ? महिलालाई हुनसक्ने तर अविलम्ब स्वास्थ्य चौकी गई जचाउनुपर्ने कुराहरू के-के हुन् ?*

खतराका संकेत: महिलालाई आपतकालीन स्याहार चाहिने पाँच प्रमुख खतराका संकेतहरू:

- **योनीको रक्तश्राव:** गर्भावस्थाको सुरुवातमा यस्तो श्राव हुनु भनेको गर्भ तुहिने जोखिममा रहेको संकेत हो । गर्भावस्थाको सुरुवातमा रक्तश्राव हुने महिलाले जाँचका लागि अस्पताल नपुर्याईञ्जेल आराम गर्नुपर्छ । रक्तश्रावका साथै असह्य दुखाई छ भने आपतकालीन भनेर अस्पताल जानुपर्छ किनकि यस्तो अवस्थामा ज्यान जाने समेत खतरा रहन्छ ।

- **गर्भावस्थाको उतरार्धमा योनीबाट रक्तश्राव हुन:** यो अत्यन्तै गम्भीर समस्या हो किनभने यो सालको कारणले हुनसक्छ जसले शिशुलाई हानि पुर्याउँछ । यस्तो भएमा शिशुको मृत्यु पनि हुनसक्छ र धेरै रक्तश्राव भएमा महिलाको समेत ज्यान जानसक्छ । गर्भावस्थाको २० हप्तापछि रक्तश्राव हुने महिला आपतकालीनरुपमा अस्पताल जानुपर्दछ ।

- **शिशू चल्न छोड्नु:** स्वस्थ गर्भावस्थाको उतरार्धमा सबै महिलाले शिशु चलेको महसुस गर्नसक्छन् । पछि यो क्रम प्रति घण्टा १० पटकसम्म हुनेगर्छ । कहिलेकाहीं महिलाहरू व्यस्त हुँदा ध्यान दिंदैनन् तर चुपचाप बस्दा शिशु क्रियाशील रहेको थाहा हुन्छ । उनीहरू थाकेमा कम चल्ने वा चल्न बन्द गर्ने हुन्छन् । महिलाले उनको क्रियाशील शिशु चल्न छोडेको महसुस गरेमा केही घण्टा आफू पल्टेर फेरि चल्न सुरु हुने नहुने कुरा हेर्नुपर्दछ । दुई घण्टामा १० पटक नचलेको हो भने उनी तुरून्तै अस्पताल जानुपर्दछ ।

- **छिटो तौल बढ्ने, टाउको दुख्ने र हेराईमा समस्या हुने:** गर्भावस्थामा बिस्तारै तौल बढ्दै जाने र हात खुट्टा केही सुन्निने कुरा सामान्य हो । तर छिटोछिटो तौल बढ्ने (एक वा दुई हप्तामै ठूलो परिवर्तन) र हात खुट्टा सुन्निने भएमा इक्लाम्पसिया भएको लक्षण हुनसक्छ र जाँच गराउनुपर्ने हुन्छ । धेरै टाउको दुख्ने र हेराईमा समस्या हुने पनि अन्य लक्षणहरू हुन् ।

- **योनीबाट अचानक श्राव हुन:** यस्तो हुनु प्रायः महिलाको पानीको थैली फुट्ने लक्षण हो । यो थैली तरल पदार्थले भरिएको हुन्छ र शिशुलाई संरक्षण गरेको हुन्छ र फुटेमा शिशु जन्मिन तयार रहेको हुन्छ । महिलाले नर्स, सुँडेनी वा स्वस्थ्यकर्मीलाई जत्ति सक्दो छिटो देखाउनुपर्दछ । यो भनेको महिलालाई व्यथा सुरु हुने पहिलो लक्षण हो । तर कहिलेकाहीं त्यति नै बेलादेखि व्यथा लाग्दैन र व्यथा लाग्नका लागि उनलाई सहयोग चाहिनसक्छ । यस समयमा शिशूलाई ठिक छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

७. **समूहलाई प्रश्न:** *महिलालाई गर्भावस्थामा अन्य कस्तो खालको स्याहार आवश्यक पर्दछ ?* छलफलगरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

८. **समापन:** हामी सबै गर्भवती महिला स्वस्थ रहून् र स्वस्थ शिशु जन्माउन् भन्ने चाहन्छौं । त्यसैले गर्भवती महिलालाई सहयोग गर्ने हामी सबैको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

गर्भावस्थाका महिलाको स्याहार

- **राम्रो खाना:** गर्भवती महिलाले फलफुल, तरकारी र माछामासु र दुध खानुपर्छ जसले गर्दा शिशु बलियो हुन सकुन् ।

- **आराम:** गर्भवती महिलालाई थकाई लाग्ने हुन्छ र उनीहरूलाई धेरै आराम चाहिन्छ जसले उनीहरूको शिशु राम्रोसँग बढ्न सकोस् । धेरै महिलालाई कठिन शारीरिक परिश्रम गर्न गाह्रो हुन्छ किनभने उनीहरूको शरीरमा भएको परिवर्तनले उनीहरूलाई धेरै दुखाई हुन्छ ।

- **हल्का व्यायाम:** महिलाका लागि गर्भावस्थामा पूर्णत: आराम गर्नु राम्रो हैन त्यसैले हल्का व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- **भावनात्मक सहयोग:** गर्भावस्था भनेको भावनात्मक समय हो र धेरै महिलालाई उनीहरूको शरीर नराम्रो लाग्ने हुन्छ । उनीहरूको श्रीमान र परिवारले माया देखाउनुपर्दछ ।
- **मदिरा, धुमपान र सुर्तीजन्य पदार्थ:** गर्भवती महिलाले मदिरापान, धुमपान वा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले शिशुलाई हानि पुर्याउँछ ।

अभ्यास ५: हामी वृद्ध हुँदैजाँदा स्वास्थ्य हेरचाह

उद्देश्य: *यस अभ्यासले वृद्धावस्थाले हाम्रो स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभावित गर्दछ भन्ने कुरामा हाम्रो जानकारी बढाउने उद्देश्य राखेको छ ।*

विवरण: *अर्न्तक्रियात्मक सामूहिक छलफल*

निर्देशन:

१. अब हामी वृद्ध हुँदैजाँदा महिला र पुरुषको स्वास्थ्यका बारेमा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्ने कुरा बताउनुहोस् । हामीले मानिसहरू वृद्ध हुँदैजाँदा क्यान्सर वा उच्च रक्तचाप हुनसक्ने लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखिनसक्छ । यसबारे हामीले धेरै कुरा गर्नेछौंनौं किनभने यी परिवर्तनहरू सामान्य हुन् र यसका बारेमा कुरा गर्न प्राय: गाह्रो हुन्छ ।

२. समूहलाई फेरि चारवटा समूहमा विभाजन गर्न भन्नुहोस् र सबैलाई फ्लिपचार्ट प्रदान गर्नुहोस् । सो कागजमा वृद्ध महिला र वृद्ध पुरुषको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

३. समूहले आफ्नै लिंगका व्यक्तिहरूसँग सुरु गर्न भन्नुहोस् । प्रश्न: *तपाईंको लैंगिक समूहका मानिसले वृद्ध हुँदा के कस्ता परिवर्तनहरूको अनुभव गर्दछन् ?* यी परिवर्तनहरू चित्रमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. उनीहरूमा राम्रो छलफल भैसकेपछि उनीहरूले के सिके भनी प्रश्न गर्नुहोस् । *के सबैजना यसमा सहमत छन् ? हामीले अन्य केही उल्लेख गर्नुपर्छ ?*

५. त्यसपछि अन्य लिंगका व्यक्तिका बारेमा कुरा गर्न भन्नुहोस् । प्रश्न: *वृद्ध हुँदैजाँदा उनीहरूले के-कस्तो परिवर्तनहरू महसुस गर्छन् ?* परिवर्तनहरूलाई चित्रमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. उनीहरूको राम्रो छलफल भैसकेपछि, सबैलाई समूहमा बोलाई उनीहरूले के सिके भनी सोध्नुहोस् । के सबैजना यसमा सहमत छन् ? हामीले अन्य केही उल्लेख गर्नुपर्छ ?

पुरुषहरूले वृद्ध हुँदैजाँदा अनुभव गर्ने परिवर्तनहरू: पुरुषहरू महिलाभन्दा फरक तरिकाले वृद्ध हुन्छन् र वृद्ध पुरुषहरूमा ठूलो फरक हुन्छ । केही पुरुष वृद्ध हुँदा परिवर्तनका केही लक्षण मात्र देखा पर्छन् । अन्याई धेरै अप्ठ्यारो परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । वृद्ध पुरुषका दुईवटा प्रमुख कठिनाइहरू मूत्र निष्कासन तथा लिंगोत्थान समस्यासँग सम्बन्धित हुन्छ ।

लिंगोत्थानमा समस्या: पुरुषहरू पुरुष वृद्ध हुँदैजाँदा यो समस्या समान्य रुपमा देखिन्छ र यो भने कुनै रोग वा औषधी वा मनोवैज्ञानिक कठिनाइले पनि हुनसक्छ । कहिलेकाहीं उमेर बढ्दै जाँदा यस्तो भएको हुन्छ । तर पुरुषलाई यो कुरा अत्यन्तै तनावपूर्ण लाग्नसक्छ विशेषगरी आफूभन्दा जवान श्रीमती हुँदा

झनै चिन्ता हुने हुन्छ। यस समस्याको बारेमा चिकित्सकसँग कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ र यसका लागि औषधी पनि उपलब्ध हुन्छ।

मूत्र त्यागमा कठिनाइ: पुरुषको प्रोस्टेट ग्रन्थी भन्ने शरीरको अंशमा समस्या हुँदा मात्र थाहा हुन्छ। वृद्धवस्थासँगै यो ठूलो हुँदै जान्छ। यसले गर्दा मूत्र त्यागमा कठिनाइ हुन्छ र दुख्नसक्छ। केहीलाई धेरै पटक मूत्र त्याग गर्न जानुपर्ने हुनसक्छ । यी लक्षणहरू गम्भीर हुन थालेमा उपचारले ठिक हुने हुँदा डाक्टरको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ।

वाथ रोग: महिला र पुरुष दुवै वृद्ध हुँदा वाथ रोग लाग्नसक्छ। जोर्नीहरू सुन्निने र दुख्ने र खुम्चाउन पनि कठिन हुने हुन्छ। प्राय: हाम्रो नितम्ब, घुँडा र हातमा प्रभाव पर्दछ। औषधी पसलमा घुँडालाई सहयोग गर्ने वा कस्ने सामाग्री पाइन्छ वा दुखाई कम गर्ने औषधी प्राप्त गर्न सकिन्छ। धेरै नै गम्भीर भएमा भने अप्रेशन आवश्यक हुनसक्छ।

महिलाले अनुभव गर्ने परिवर्तनहरू: महिलाहरू वृद्ध हुँदैजाँदा महिनावारी बन्द हुन्छ। यसलाई मेनोपज भनिन्छ र यस बेलामा धेरै लक्षणहरू देखा पर्छन् जुन अत्यन्तै चिन्ताजनक हुनसक्छ। यी लक्षणहरू १० वर्षसम्म देखिने हुनसक्छ र महिलाको हर्मोनमा हुने परिवर्तनका कारण देखिन्छ। महिलाहरूलाई यस्तो परिवर्तन हुनुको कारण थाहा हुने भए उनीहरूलाई कम तनाव हुन्छ।

मेनोपजका लक्षणहरू:

- **महिनावारी बन्द हुन्छ:** सुरुमा अनियमित हुन सुरु गर्छ, धेरै गहन वा हल्का हुनसक्छ, त्यसपछि महिलाको महिना महिनामा हुने क्रम रोकिन थाल्छ र पछि पूर्णत: बन्द हुन्छ।
- **गर्मीपनमा वृद्धि:** यसको लक्षण भनेको महिलालई धेरै गर्मी हुने र पसिना आउने हुन्छ। कहिलकाहीं रातमा यस्तो हुने र शरीर भिजेर उठ्नुपर्ने हुन्छ। उनीहरूलाई प्राय: गर्मी सहन कठिन हुन्छ।
- **यौनमा रुचि नहुन:** यस समयमा महिलालई यौनमा रुचि घट्छ तर सबै वृद्ध महिलाले आफ्नो श्रीमानसँग यौन सम्बन्ध राख्न नचाहने भन्ने हैन। महिलालाई योनी सुख्खा हुने र चिलाउने हुनसक्छ।
- **सुत्नमा समस्या:** मेनोपज हुने महिलालाई राम्रो निन्द्रा नलाग्ने हुनसक्छ।
- **मानसिक तनाव वा चिन्ता:** धेरै महिलाले मानसिक तनाव वा चिन्ता अनुभव गर्छन् विशेषगरी उनीहरूलाई आफ्नो यौवन सकिएको र उनीहरूको श्रीमानले अब वास्ता नगर्ने चिन्ता भएमा यस्तो हुन्छ। गर्मी र पसिनाले उनीहरूलाई अप्ठ्यारो लाग्ने हुनसक्छ र उनीहरू दु:खी हुने र रूने गर्नसक्छन्। उनीहरू छिटो रिसाउने र आक्रामक पनि हुनसक्छन्। महिलामा स्मरण शक्ति कम हुने र ध्यान दिन नसक्ने महसुस गर्छन्। आफ्नो शरीरमा के हुँदैछ भन्ने कुरा बुझ्ने महिलाले कम मानसिक तनाव र चिन्ता महसुस गरेको हुनसक्छ तर यो भैराख्ने समस्या भए उपचारका लागि चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुनसक्छ।

महिला र पुरुष दुवैले महसुस गर्ने परिवर्तनहरू

- **अनर्गलता:** महिला र पुरुष दुवैले वृद्ध हुँदैजाँदा पिसाब चुहिने समस्याले ग्रस्त हुन्छन्। यो निकै नै कठिन हुन्छ। धेरै बच्चा भएको महिलामा यो विशेषगरी देखापर्ने हुन्छ। यस समस्याबारे चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ किनभने यसको उपचार महिलामा अप्रेसनको माध्यमले गर्न सकिन्छ।
- **आङ् खस्ने:** यो संसारभरी नै समस्याको रुपमा रहेको छ र विशेषगरी बाग्लुङ्गमा धेरै देखापरेको पाइन्छ जसको कारण (क) बालविवाह (ख) धेरै बच्चा जन्माउनु (ग) जन्म दिइसकेर राम्रोसँग आराम नपाउनु र छिट्टै काममा फर्किनुजस्ता अभ्यासबाट स्वास्थ्यमा पर्ने प्रभावहरू हुन्।

- **तौल बढ्ने:** धेरै महिला वृद्ध हुँदैजाँदा मोटाउन थाल्छन् । यो हर्मोनमा हुने परिवर्तन र कहिलेकाहीं वाथ रोगले हुने गर्दछ तर वृद्ध हुँदैजाँदा अधिकांश महिलाले घरमा कम काम गर्ने हुन्छन् । धेरै समय बसेर बिताउने र बस्दा धेरै खाने गर्नाले यस्तो हुनसक्छ । तौल बढ्दा महिलालाई उच्च रक्तचाप र मधुमेह रोग लाग्नसक्ने धेरै संभावना रहन्छ । हामी वृद्ध हुँदैजाँदा शारीरिक व्यायाम गर्नु आवश्यक छ । प्रत्येक दिन ३० मिनेट हिंड्नु पनि राम्रो अभ्यास हो र यसले उच्च रक्तचाप र मधुमेहलाई रोक्नसक्छ ।

७. **समापन:** यस अभ्यासमा हामीले प्रायस धेरै गाह्रो मान्ने र अति नै व्यक्तिगत केही कुराको बारेमा छलफल गर्यौं । यसले हामी सबै युवा एवं वृद्धलाई हुने समस्याको बारेमा जानकारी हुँदा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने उपाय गर्न सहयोग मिल्छ ।

अभ्यास ६: एउटा नयाँ कुरा

उद्देश्य: *अभ्यासलाई संक्षेपीकरण गर्ने*

विवरण: *प्रत्येकले आफूले सिकेको एउटा नयाँ कुराबारे भन्नेछन् ।*

निर्देशन:

१. यो सत्रमा धेरै कुराको जानकारी रहेको बताउने । यो सत्र भने हामीले सिकेका ज्ञान र अनुभवलाई हामीमाझ कसरी आदानप्रदान गर्ने र सत्रलाई समापन गर्ने भन्ने बारेमा हो भनी बताउनुहोस् ।

२. आफ्नो दायाँपट्टि रहेको सहभागीलाई "मैले आज सिकेको एउटा नयाँ कुरा..... हो" भनी समूहमा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, अर्को व्यक्तिलाई बोल्न लगाउनुहोस् । वृत्त वरिपरि घुम्दै आफ्नो पालो सकाउनुहोस् । सहभागीलाई आफूले अरु कसैलाई बताउने एउटा कुराको बारेमा सोच्न लगाउनुहोस् ।

३. यस सत्रमा आएकोमा धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । बिदा हुनुपहिले अर्को सत्रका लागि आपसमा सहमति गरी सबैलाई सजिलो हुने समय र स्थानमा सहमति गर्नुहोस् ।

सत्र च : लैंगिक हिंसा

उद्देश्य:

सम्बन्धमा हिंसाको बारे अन्वेषण गर्ने

आवश्यक सामाग्री:

फ्लिपचार्ट, कलम

विशेष जानकारी:

सत्र सुरू गर्नु पहिले तपाईंको क्षेत्रमा दुर्व्यवहार गरिएका महिलालाई सेवा प्रदान गर्ने महिला संगठन वा गैरसर कारी संस्था भए नभएको कुरा पत्ता लगाउनुहोस् । उनीहरूको सम्पर्क विवरण प्राप्त गर्नुहोस् । उनीहरूको सम्पर्कलाई रिफरल सूचीमा उल्लेख गर्नुहोस् र सहभागीलाई सत्रको दौरान उपलब्ध गराउनुहोस् ।

विषयसूची परिचय:

१	शक्तिको स्वरुप	१५ मिनेट
२	सम्बन्धमा दुर्व्यवहार	४० मिनेट
३	हिंसाका परिणाम	४० मिनेट
४	दुर्व्यवहार गरिएका महिलालाई सहयोग	४० मिनेट
५	परिवार र छिमेकको रुपमा सहयोग	४० मिनेट
६	समापन चक्र	१० मिनेट



निर्देशन:

१ समूहमा वृत्ताकारमा बस्नुहोस् । नयाँ सत्रमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आएको धन्यवाद दिनुहोस् । ि ढलो आउने वा नआउने व्यक्तिका बारेमा सोध्नुहोस् ।

२ सहभागीलाई गत सत्रपछि भएको कुनै राम्रो कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।

३ यस सत्रमा हामीले शक्ति र दुपयोग वा दुर्व्यवहारका बारेमा कुरा गर्ने र एउटा खेलबाट सुरु गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास १: शक्तिको स्वरूप

उद्देश्य: *हामीले शक्ति कसरी प्रदर्शन गर्नसक्छौं र हामीलाई विभिन्न खालको शक्तिले विभिन्न तरिकाले प्रभाव पार्दछ भन्ने कुराको मनन गर्ने ।*

विवरण: *एक भौतिक अभ्यास जुन जोडीमा गर्नुपर्नेछ ।*

निर्देशन:

१. समूहलाई जोडीमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक जोडीले आफूले अभिनय गर्ने पात्रको चित्र बनाउनेछन् । उनीहरू बोल्न सक्छन् तर चल्न सक्दैनन् । तयारीका लागि केही मिनेटको समय दिनुहोस् र आलोपालो गर्न भन्नुहोस् (जसले गर्दा शक्तिशाली पात्र शक्तिहीन हुनसक्छ) र विभिन्न तरिकाले शक्ति प्रदर्शन गर्नसक्छ ।

२. अब, अगाडि गई प्रत्येक जोडीलाई उनीहरूको एउटा चित्र बाँकी समूहलाई देखाउन भन्नुहोस् ।

३. प्रत्येक चित्रका लागि समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस्: यहाँ कस्तो खालको शक्ति देखाइएको छ ? शक्ति हुँदा कस्तो महसुस हुन्छ ? शक्ति नहुँदा कस्तो महसुस हुन्छ ? भन्नेसम्बन्धमा दुईवटा पात्रलाई एक वा दुई शब्दमा संक्षेपीकरण गर्न भन्नुहोस् ।

४. हामीले शक्तिलाई बलको रुपमा लिन्छौं र कहिलेकाहीं हिंसाको रुपमा पनि लिन्छौं, तर शक्ति देखाउने सकारात्मक तरिका पनि छन् । ज्ञान र बुद्धिमानी हुनु, द्वन्द्वलाई समाधान गर्नसक्नु र परिवारलाई सहयोग र बढावा दिनु पनि शक्ति हुनु हो भन्न कुरा ध्यानमा राख्नुपर्दछ । यी कुराहरू चारथरिका शक्तिको स्वरुपमा पर्दछन्: (क) गर्नसक्ने शक्ति, (ख) अधिकार, नियन्त्रण वा थिचोमिचो विरुद्धको शक्ति, (ग) सामूहिकरुपमा काम गर्नसक्ने शक्ति र (घ) आफू भित्रको शक्ति (काम गर्ने आफ्नै क्षमता, इच्छा, आत्मविश्वास र आत्म सम्मान) ।

५. सहभागीहरूलाई शक्तिका यस्तो स्वरुपहरू पहिचान गर्नसक्ने वा नसक्ने सोध्नुहोस् । *उनीहरूले कुनकुन स्वरुप देखे ? उनीहरूको के विचार छ ?*

६. यस सत्रमा हामीले यी सबैखाले शक्तिको बारेमा केन्द्रित रहन्छौं । याद गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा भनेको हामीले शक्तिलाई कसैमाथि नकारात्मक तवरले प्रयोग गर्दा हामीलाई राम्रो लाग्नसक्छ तर उनीहरूलाई नराम्रो लागेको, डराएको, सानो महसुस गरेको भन्न सक्छन् जुन नकारात्मक संवेग हुन् । हामीले सकरात्मक तवरले शक्तिको प्रयोग गरेमा हामीले हाम्रो शक्ति प्रयोग गरी सहयोग गरेको व्यक्तिले पनि राम्रो महसुस गर्दछ । यदि कुनै पनि जोडीले शक्तिलाई सकारात्मक रुपमा लिन नसकेमा उनीहरूलाई शक्तिलाई एकपटक फेरि देखाउन भन्नुहोस् तर यसपटक प्रत्येकले यसलाई सकारात्मक तवरले गर्नुपर्नेछ - राम्रो गर्नसक्ने शक्ति ।

अभ्यास २: सम्बन्धमा दुर्व्यवहार

उद्देश्य: *सहभागीहरूलाई सम्बन्धमा दुर्व्यवहारका बारेमा सोच्नसक्ने र शारीरिक बल तथा अन्य किसिमका दुर्व्यवहारका बारेमा फरक छुट्टयाउन सक्ने बनाउने ।*

विवरण: *समूह छलफल र भूमिका अभिनय*

निर्देशन:

१. यस सत्रमा हामीले वैवाहिक सम्बन्धमा हुने दुर्व्यवहारका बारेमा सोच्ने काम गर्नेछौं भनी बताउनुहोस् । हामीले यी कुरा हाम्रो परिवार र छिमेकमा भएका देखेका छौं । हामीले यस अभ्यासमा सबै समूहले सम्बन्धमा हुने सबै खालका दुर्व्यवहारका बारेमा सोचेर सुरु गर्नेछौं । फ्लिपचार्टमा उल्लेखित सबै खालका दुर्व्यवहारको सूची बनाउनुहोस् ।

२. समूहलाई शारीरिक र गैरशारीरिक स्वरुपका हिंसाका बारेमा सुझाव दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् जसले गर्दा प्रत्येक प्रकारका हिंसाको कम्तीमा एउटा उदाहरण आउनेछ ।

भावनात्मक र मानसिक दुर्व्यवहारमा निम्न कुराहरू पर्दछन:

- तिमी अति नराम्री छौ वा तिमी कामै नलाग्ने छौ भनी अपमान गर्नु,
- अरुसामू श्रीमती वा बुहारीको बेइज्जत गर्नु,
- घुमफिरमा नियन्त्रण गर्नु (जस्तै: श्रीमती वा बुहारीलाई आँगनबाहिर जान रोक लगाउनु वा साथी वा परिवारलाई भेट्न नदिनु),
- घरको काममा सहयोग नगर्नु,
- खाने कुरामा श्रीमतीलाई पहुँच नदिनु,
- गर्भनिरोधकको प्रयोग गर्न रोक्नु,
- बलजफ्ती गर्भपतन गर्न लगाउनु,
- सजाय दिन वा डराउनका लागि उनले मनपराउने कुरा वा व्यक्तिलाई दुख्ख दिनु,
- परिवारको उपयुक्त सदस्यको रुपमा व्यवहार नगर्नु,
- उनलाई श्रीमानले नयाँ श्रीमती ल्याउने विचार गरेको कुरा बताउनु वा अरु नै महिला साथी राख्नु,
- चिच्याउनु,
- सामान फाल्नु
- हिंसाको धम्की दिनु, आदि ।

आर्थिक दुर्व्यवहारमा निम्न कुरा पर्दछन्:

- आफ्नो बच्चालाई सहयोग गर्न मनाही गर्ने,
- श्रीमती वा बुहारीको कमाइ लिनु,
- घरमा पैसा उचित तवरले नदिनु ।

शारीरिक र यौन दुर्व्यवहारमा निम्न कुरा पर्दछन:

- झापड हान्नु, कुट्नु, चिमोट्नु वा कपाल तान्नु,
- हतियारका साथ आक्रमण गर्नु वा धम्क्याउनु,
- श्रीमानले श्रीमतीलाई यौन सम्पर्कका लागि बलजफ्ती गर्नु वा उनलाई मन नपर्ने कुनै यौन कार्य गर्न लगाउनु ।
- श्रीमतीका विरुद्ध अन्य पारिवारिक सदस्यबाट समेत यौन हिंसा हुनसक्छ ।

पुरुषले घरमा श्रीमतीले राम्रो पकाएर नदिँदा दुर्व्यवहार महसुस हुन्छ भनेमा, तपाईंले यो कुराले उनलाई कसरी दुःख हुन्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् । हामीले पुरुषबाट महिलालाई हुने हिंसाका स्वरुपको बारेमा कुरा गर्दा प्रायः ती हिंसा भावनात्मक रुपमा दुःखपूर्ण, अनुचित र गैरकानूनी हुने हुन्छ र यी सबै कार्य क्रुर हुने हुनाले स्वीकारयोग्य हुनु हुँदैन ।

****सहभागीले दुर्व्यवहारसम्बन्धी यो अभ्यासलाई कसरी प्रतिक्रिया गर्नेछन्:**

धेरै मानिसले महिलाले घरमा घरेलु काम नगर्दा हिंसा हुने कुरा गर्दछन् (जस्तैः खाना पकाउने, आइरन लाउने र सफाइ गर्ने आदि) । यस प्रश्नका बारेमा सोच्नु आवश्यक छः महिलाले आर्थिकरुपमा कमाइ गरी योगदान पुर्याउँदा तर पुरुषले कमाइ गरी योगदान नगर्दा र अन्य कुनै तरिकाले सहयोग नगर्दा समेत पनि पकाउने र सरसफाइ गर्ने अपेक्षा राख्नु उचित हो ?

धेरै महिलालाई उनीहरूको साथीले कसरी दुर्व्यवहार गर्छ भन्ने तरिकाहरूको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो महसुस हुन्छ किनभने उनीहरूलाई सो मानिससँग बिहे गरेकोले उनी नै दोषी बन(इने हो कि भन्ने त्रास रहन्छ । आफ्नो श्रीमतीको व्यवहारले दुःखी भएका पुरुषलाई पनि कुरा गर्न गाह्रो हुने हुन्छ किनभने उनीहरूलाई कुरा गर्दा अब पुरुष हैन कि भने महसुस हुनसक्छ । सबैलाई अरुको परिस्थितिका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् ।

सहभागी महिलाले गर्ने हिंसामा केन्द्रित भएमाः

यो कार्यशाला (१) नेपालमा महिला र किशोरीमाथि हुने हिंसाको उच्च अवस्थालाई प्रकाश पार्न तयार पारिएको हो भनी स्पष्ट गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, एउटा प्रतिवेदनले प्रत्येक ३ जना महिलामा एकजना महिला आफ्नो पतिबाट दुर्व्यवहारमा पर्ने गरेका छन् र यसलाई प्रत्येक १० पुरुषमा ७ जनाले आफ्नो श्रीमतीलाई हिंसा गरेको स्वीकार गर्छन् भन्ने कुरा नेपालमा गरिएको राष्ट्रिय अध्ययन प्रतिवेदनसँग तुलना गर्न सकिन्छ । (२) परिवारका सबै सदस्यहरूमा शान्तिको महत्वमाथि प्रकाश पार्ने र महिलाद्वारा पुरुष वा सासु ससुरालाई दुर्व्यवहार गरिएको केही घट्ना मात्रै हुन्छन् भनी स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३. सूची पूरा भएमा अन्तिम सूचीमा पुगी प्रत्येकका लागि निम्न प्रश्न गर्नुहोस्: *यो भनेको श्रीमतीले श्रीमानद्वारा भोग्ने कुरा मात्र हो वा आफ्नो सासु र संयुक्त परिवारबाट पनि भोग्ने गरेका छन् ?*

४. समूहलाई तीन वा चारजनाको सानो समूहमा विभाजन गरी उनीहरूलाई जोडीले एकआपसमा दुस्ख दिने तरीकाहरू देखाउने गरी सानो अभिनय गर्न भन्नुहोस् । अर्को एकजनाले सासुको भूमिका गर्नसक्ने सल्लाह दिनुहोस् ।

५. यी अभिनय सबै समूह समक्ष प्रस्तुत गर्ने । प्रत्येक भूमिका अभिनय सकिएपछि ती पात्रहरूलाई केही समयका लागि त्यही भूमिकामा रहन भन्नुहोस् र अन्य सबैलाई सो पात्रलाई प्रश्न राख्न लगाउनुहोस् । पात्रहरूले उत्तर उनीहरूको भूमिका अभिनयमै दिनुपर्नेछ । उनीहरूले सोध्नसक्ने प्रश्नहरू निम्नानुसार हुनसक्छन्:

क. त्यस्तो व्यवहार गर्दा उनलाई कस्तो महसुस हुन्छ ?
ख. उनले किन यस्तो गर्छन् ? उनलाई कस्तो महसुस हुन्छ ?
ग. उपस्थित अन्य व्यक्तिको भूमिका के हो ? उनीहरू को हुन् र उनीहरूलाई कस्तो महसुस हुन्छ ?

६. भूमिका अभिनयलाई भूमिकाबाट उतारी अन्त्य गर्नुहोस् । यो भूमिका अभिनय मात्र भएको र यसले अत्यन्तै कडा संवेग उत्पन्न हुनसक्ने हुनाले तपाईंले अभिनय मात्र गरेको कुरा सम्झनुपर्दछ । समूहमा गएर सबैलाई यसरी भन्न लगाउनुहोस्: "मेरो नाम नवीन हो र म दुर्व्यवहार गर्ने श्रीमान हैन (उदाहरणको

रुपमा) ।" सहभागीहरू बेखुसी देखिएमा उनीहरूलाई एकातिर लगेर सहयोग आवश्यक छ कि वाअन्य कहीं सिफारिस गर्नुपर्नेछ भनी लेखाजोखा गर्नुहोस् । कोठामा माहौल परिवर्तन गराउन केही रमाइलो अभ्यास गराउँदा उपयुक्त हुन्छ ।

७. सहभागीहरूलाई यो सत्रले भावनात्मक रुपले थकाउने तर केही सहभागीहरूको अनुभवलाई उजागर गर्नसक्छ भनी बताउनुहोस् । यस सत्रमा हामीले हिंसाका परिणामका बारेमा कुरा गर्ने र सहयोग प्राप्त गर्नसकिने उपायहरूका बारेमा छलफल गर्ने समेत जानकारी दिनुहोस् । दुर्व्यवहार भोगेका व्यक्तिका लागि रिफरल प्रदान गर्नुहोस् र त्यहाँबाट उनीहरूले कस्तो सहयोगको अपेक्षा राख्ने भन्ने कुरा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास ३: हिंसाको परिणाम

उद्देश्य: *समूहलाई हिंसाका बारेमा मनन गर्न लगाउने ।*

विवरण: *फ्लिपचार्टसँगै समालोचनात्मक पुनरावलोकन*

निर्देशन:

१. यसमा हामीले हिंसाका पीडित र पीडकका लागि हुनसक्ने परिणामका बारेमा छलफल गर्नेछौं । सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येकलाई फ्लिपचार्ट र कलम दिनुहोस् । सहभागीले लेख्न नसकेमा यो अभ्यासलाई ठूलो समूहमा गराउनुपर्दछ । सहभागीलाई यी परिणामका बारे स(सानो समूहमा छलफल गर्न भनी ठूलो समूहमा ल्याउने भन्नुहोस् ।

२. हामीले श्रीमानद्वारा श्रीमतीमाथि गरिने दुर्व्यवहारबारे कुरा गरी सुरु गर्ने कुरा बताउनुहोस् । कागजलाई दुई भागमा विभाजन गरी एकापट्टि पीडितको रुपमा महिलालाई हुने परिणाम र अर्कोपट्टि आफ्नो श्रीमतीलाई हानि पुर्याउने पुरुषलाई हुने परिणाम उल्लेख गर्न भन्नुहोस् ।

३. समूहलाई एकसाथ जम्मा हुन लगाउनुहोस् । एउटा सानो समूहलाई श्रीमतीका लागि हिंसाका परिणामबारे उनीहरूको छलफलबारेमा बोल्न लगाउनुहोस् । के सबै सहमत छन् ? अन्य समूहको थप कुनै विचार छ कि ?

सहभागीले महिलाको भावना, स्वास्थ्य, बालबच्चामा प्रभाव, परिवार र सम्बन्धमा प्रभावसम्बन्धी तत्कालका परिणामहरूका बारेमा सोच्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

पीडित त पीडकलाई हिंसाका परिणाम: यो अभ्यासको सहजीकरण गर्दा सहभागीहरूले भावना, सम्बन्धमा प्रभाव, सहयोग खोज्ने उपायहरू, सम्भावित दण्ड र ती सजायका दीर्घकालीन परिणामहरूका बारेमा सुनिश्चित गर्नु आवश्यक हुन्छ । सबै खाले दुर्व्यवहारले भावनात्मक आघात पर्छ (जस्तै: आत्मसम्मानमा गिरावट, डरत्रास र मानसिक तनाव) ।

पीडित बनाइएका महिलाका लागि हुने परिणाममा निम्न कुरा पर्नसक्छन्:

- शारीरिक चोट जुन सांघातिक समेत हुनसक्छ,
- मानसिक तनाव, चिन्ता र डर,
- सुत्नमा कठिनाइ,
- फेरि होला कि भन्ने त्रास,
- श्रीमानलाई घृणा गर्ने,

- सम्बन्ध विच्छेद,
- आत्महत्या,
- प्रहरीलाई खबर र परिवारको बेइज्जती,
- गर्भवती भए गर्भ पनि तुहिन सक्छ र कहिलेकाहीं गर्भाशय उच्छेदनसमेत हुनसक्छ ।

पीडक पुरुषका लागि हुने परिणाममा निम्न कुरा पर्नसक्छन्:

- दोषी महसुस हुने,
- आफ्नो बारेमा नराम्रो महसुस हुने,
- मानसिक तनाव भएर धेरै रक्सी खाने,
- अरुले कुरा काट्ने,
- सजाय पाउने,
- पक्राउ पर्ने वा सम्भवतः थुनामा पर्ने र पछि परिवारका लागि पैसा कमाउन नसक्ने,
- सम्बन्ध विच्छेद हुने,
- श्रीमतीको माया गुमाउने, र
- साथी वा परिवारबाट अल्लग्याइने ।

यौन दर्व्यवहारमा परेका महिलाले भोग्ने परिणामः

- चोटपटक,
- मानसिक तनाव,
- चिन्ता, डर र सुत्न कठिनाइ,
- फेरि होला कि भन्ने त्रास,
- पीडकलाई घृणा गर्ने,
- सम्बन्ध विच्छेद वा सम्बन्ध छोड्ने,
- प्रहरीमा खबर,
- परिवारमा खबर,
- स्वास्थ्य समस्या,
- गर्भ रहने,
- यौन तथा सरुवा रोगको संक्रमण,
- मुद्दा सुरु भएपछि कानूनी प्रक्रिया आदि ।

यौन दर्व्यवहारका पीडक पुरुषका लागि हुने परिणाममा निम्न कुरा पर्नसक्छन्:

- दोषी महसुस हुने,
- आफ्नोबारेमा नराम्रो महसुस हुने,
- सजाय हुने डर,
- पक्राउ पर्ने र सम्भवतः थुनामा पर्ने जसले विद्यालय र कामकाजको जीवनमा प्रभाव पार्नसक्छ,
- सम्बन्ध विच्छेद,
- माया गुमाउनु,
- लज्जित हुने,
- साथी वा परिवारबाट अल्लग्याइने ।

४. बच्चाहरू भएको परिवारमा उनीहरूको आमालाई दुर्व्यवहार हुँदा ती बच्चाहरूमा के कस्तो प्रभाव पर्नसक्छ ? सोध्नुहोस् । यस्ता प्रभावमा निम्न कुराहरू पर्नसक्छन्:
   - बालबालिकालाई मानसिक तनाव हुनसक्छ,
   - घर वा विद्यालयमा आक्रामकरुपमा व्यवहार गर्ने,
   - विद्यालयमा राम्रो शैक्षिक प्रगति नगर्ने,
   - अन्य साथी एवं सहपाठीसँग कुराकानी गर्न अप्ठ्यारो हुने हुनसक्छ ।
   - हिंसा देखेका केटाहरू आफैले हिंसा गर्न सिक्छन् ।
   - केटीहरू पछि गएर पीडित हुने सम्भावना रहन्छ ।
   - सम्बन्ध विच्छेदले बालबालिकालाई पिडा हुनसक्छ ।

५. हिंसाका धेरै परिणामहरू आउनसक्ने कुरा गरी समापन गर्नुहोस् । हिंसा हुँदा परिवारका सबैलाई दःख हुन्छ र त्यसैले यसको रोकथाम गर्नु आवश्यक छ । हिंसा र दुर्व्यवहारलाई निषेध गर्ने कानूनहरू पनि छन् भनी बताउनुहोस् । महिलालाई हिंसा वादुर्व्यवहार भएमा उनीहरूले के गर्नसक्छन् भन्नेबारे कुरा गर्ने समेत बताउनुहोस् । अहिलेलाई अरुलाई कुट्नु, बलात्कार गर्नु वा दुर्व्यवहार गर्नु कानून विपरीत हुने कुरा बताउनुहोस् (अन्तिम टिप्पणी २ हेर्नुहोस्) ।

अभ्यास ४: दुर्व्यवहार गरिएका महिलालाई सहयोग

उद्देश्य: *समुदायमा दुर्व्यवहार गरिएका महिलालाई सहयोग गर्ने उपायको विकास र अभ्यास गर्ने ।*

विवरण: *छलफल*

निर्देशन:

१. यस अभ्यासमा हामीले दुर्व्यवहार पीडित महिलाले सहयोग कसरी प्राप्त गर्नसक्छन् र महिलालाई दुर्व्यवहार गरिएको देख्दा हामीले कसरी सहयोग गर्नसक्छौं भन्नेबारेमा कुरा गर्ने भनी जानकारी गराउनुहोस् । महिलाहरू घरमा आफ्नो श्रीमान वा परिवारका सदस्यबाट दुर्व्यवहारमा पर्नसक्छन् भने कहिलेकाहीं घर बाहिरका मानिसबाट पीडित हुनसक्छन् ।

२. सहभागीलाई चारवटा समूहमा विभाजन गरी प्रत्येकलाई फ्लिपचार्ट प्रदान गरी उनीहरूलाई दुर्व्यवहार भएमा महिलाले सहयोग प्राप्त गर्ने स्थान र मानिसहरूको सूची बनाउन भन्नुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न नसकेमा उनीहरूलाई दुर्व्यवहार भएमा महिलाले सहयोग प्राप्त गर्ने स्थान र मानिसहरूको को-को हुनसक्छन् भन्नेबारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।

सहयोगका औपचारिक स्रोतहरू निम्न हुनसक्छन्: प्रहरी, जोखिम केन्द्र । अनौपचारिक स्रोत निम्न हुनसक्छन्: सासु, ससुरा, छिमेकी, श्रीमतीको आफ्नै परिवार, गाउँको विश्वासिलो महिला नेतृ ।

३. यस प्रकारको सहयोग प्राप्त गर्दा के(के फाइदाहरू छन् भनी प्रत्येक समूहलाई सोध्नुहोस् र यी स्रोतबाट सहयोग माग्दा महिलालाई हुने कठिनाइ के(के हुनसक्छन् भनी सोध्नुहोस् ।

यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण छलफल हो किनभने नेपालमा महिला तथा किशोरीविरुद्ध हुने हिंसालाई निषेध गर्ने कैयौं कानूनहरू छन् । तीमध्ये घरेलु हिंसा ऐन पनि एक हो (अन्तिम टिप्पणी २ हेर्नुहोस्) ।

दुर्व्यवहार गरिएको पीडित महिलाले प्रहरी र जोखिम केन्द्रबाट सहयोग प्राप्त गर्नसक्छन् । तथापि, यस्तो गर्दा उनको परिवारलाई बेइज्जती र पछाडि कुरा काट्ने प्रवृत्ति सहनुपर्ने हुनसक्छ । त्यसैले,

उनलाई सो विवाहमा कायम रहिरहन गाह्रो हुनसक्छ । केही महिलाले अत्यन्तै गम्भीर हिंसाको सामना गर्दछन् र उनको श्रीमानले ज्यान मार्नसक्ने भयमा रहन्छन् । यस्तो मुद्दाहरूमा सुरक्षित हुनका लागि सम्बन्ध विच्छेद गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गर्नसक्छन् र प्रहरी वा जोखिम केन्द्रबाट सहयोग आवश्यक हुनसक्छ ।

प्रमुख सन्देश:
- उनलाई दोष नलगाउनुहोस् ।
- कोही पनि हिंसाको लायक हुँदैनन् ।
- उनलाई के गर्ने भनी नभन्नुहोस् ।
- सम्बन्धमा कसले मध्यस्थता गर्नसक्छ भनी सोध्नुपर्छ ।
- सुरक्षाको बारेमा सोध्नुपर्दछ ।

४. समूहलाई एकत्रित गरी एउटा सानो समूहलाई उनीहरूको छलफलका बारेमा बताउन भन्नुहोस् । *के बाँकी सबै सहमत छन् ? अन्य समूहबाट अन्य सल्लाह थियो कि ?*

अभ्यास ५: परिवार र छिमेकीको रूपमा सहयोग

उद्देश्य: *हिंसा भोगिरहेका महिलालाई सहयोग गर्ने सीपको विकास गर्न ।*

विवरण: *भूमिका अभिनय*

निर्देशन:

१. यस अभ्यासमा हामीले एक कदम अगाडि बढ्दै हिंसा भोगिरहेका महिलालाई कसरी सहयोग गर्नसक्छौं भन्ने बारेमा सिक्नेछौं । केही कुराहरू अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुने र सहयोगी हुनसक्छ । यी कुराहरू क-के छन् छलफल गरौं ।

२. फ्लिपचार्टमा कानको चित्र बनाउनुहोस् - *पहिलो चित्र के हो सोध्नुहोस् ?*

३. सुनुवाइ - धेरैजसो हिंसा भोग्ने महिलाले यसबारेमा कुरा गर्न अत्यन्तै अप्ठ्यारो महसुस गर्छन् । तपाईंले त्यस्तो महिलालाई उनको कुरा सुनी दिएर सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न: *राम्रो श्रोता वा सुन्नेको लक्षणहरू क-के हुन् ?*

४. सबैलाई पहिलो सत्रको सुन्ने सीपको बारेमा स्मरण गराउनुहोस् र तपाईंले कसैलाई सुन्दा आलोचनात्मक हुनु हुँदैन भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

उनलाई दोष नदिनुहोस् - यसलाई फ्लिपचार्टमा उल्लेख गर्नुहोस् र हिंसामा परेका व्यक्तिलाई उनीहरूकै दोष देखाई उनीहरूलाई असहयोग गर्न सक्नुहुन्न भन्ने कुरा पनि उल्लेख गर्नुहोस् । हिंसा भनेको पीडकको दोष हुन्छ पीडितको दोष कहिले पनि हुँदैन ।

कसैले पनि हिंसा भोग्नु हुँदैन - कहिलकाहीं सबैले गलत काम गर्नसक्छन् र यसका लागि कुराकानी गर्नु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । केही कुरा गलत किन भएको हो र यसलाई फेरि पनि हुनबाट कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने कुरा गर्नु आवश्यक हुन्छ । हिंसाको प्रयोग गरी समस्याको समाधान गर्नुभन्दा सही तरिका यही हो ।

उनले के गर्नुपर्छ भनी नभन्नुहोस् - दुर्व्यवहार भोगेका व्यक्तिको कुरा सुन्ने व्यक्तिले उनलाई क गर्नुपर्छ भन्ने कुरा नभन्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । दुर्व्यवहार भोगेका महिलालाई उनलाई के गर्ने मन छ र उनको सोचाई के छ भन्ने कुरा सोधिनुपर्छ र यी कुराले परिस्थितिलाई राम्रो बनाउँछ । उनका लागि

के उपायहरू वा विकल्पहरू उपलब्ध छन् ? जस्तै, प्रहरीलाई हिंसाको बारेमा खबर गर्ने, जाहेरी दर्ता गराउने, निःशूल्क कानूनी सहायता प्राप्त गर्ने, सुरक्षित आवासमा बस्ने आदि विभिन्न उपायहरू छन् भन्ने कुरा जान्नु आवश्यक छ । समाधान उनीहरू आफैले खोज्नु जरुरी छ । तपाईंलाई सेवा वा सहायताका बारेमा थाहा भए त्यो कुराहरू बताउन सक्नुहुन्छ तर महिला आफैले के गर्नु हुन्छ रोज्न दिनुहोस् ।

लिने खोजेको सहयोगबारे सोध्नुहोस् – कसले सहयोग गर्नसक्छ ? हिंसा अन्त्य गर्न पीडितले कोसँग सहयोग लिन सक्छन् सोध्नुहोस् ।

सुरक्षाका बारे सोध्नुहोस् – केही पुरुषले आफ्ना श्रीमतीलाई गम्भीर घाइते बनाउँछन् वा हत्या नै पनि गर्छन् । महिलालाई उनी कति असुरक्षित महसुस गर्छिन् भन्ने कुरा सोध्नु अत्यावश्यक छ । हिंसा गम्भीर हुँदैजाँदा जोखिमको ठूलो संभावना हुनसक्ने संकेत हुन्छ । महिलाहरू प्रायः छोडेर हिंड्न सक्ने कि नसक्ने भन्ने कुरामा चिन्तित हुन्छन् किनकि उनीहरूसँग नागरिकताको प्रमाणपत्र नहुनसक्छ, बस्ने ठाउँ नहुनसक्छ वा लगाउने खाने व्यवस्था नहुनसक्छ । हिंसामा बस्ने महिलाले उनीहरूलाई हतारमा हिंड्नुपर्ने दिनका लागि आफ्नो आधिकारिक कागजपत्रहरू, केही पैसा वा ती सबैलाई झोलामा राखी हतारमा छोडेर हिंड्नु परे तुरुन्तै लिएर हिंड्न सकिने गरी साथीलाई विश्वासको आधारमा राख्न लगाई तयार भएर बस्नुपर्ने हुन्छ ।उनीहरू कसरी छोडेर हिंड्न सक्छन् भन्ने योजना गरी महिलाले आफूलाई सुरक्षित बनाउन सक्छन् ।

श्रीमानबाट हिंसा भोग्ने महिलालाई यी जोखिमहरू हुनसक्छ । विवाहमा कायम रहँदा उनीहरूलाई झन् धेरै हिंसा हुनसक्छ वा उनीहरूले आत्महत्या गर्नसक्छन् । केही पुरुष महिलाले उनीहरूलाई छोड्न खोज्दा विशेष हिंसात्मक हुनसक्छन् । त्यसैले, छोड्नमा पनि जोखिम रहन्छ । नेपालमा धेरै महिलालाई सम्बन्ध विच्छेदले धेरै कठिनाइ हुनसक्छ, विशेषगरी उनीहरूसँग कुनै काम वा जागिर नभएको हकमा थप कठिन हुन्छ । धेरै महिलाले नराम्रो सम्बन्धमै बस्न रोज्ने गर्छन् किनकि उनीहरूलाई सम्बन्ध विच्छेद गर्नुभन्दा यो राम्रो हो भन्ने महसुस हुन्छ वा आफ्नो श्रीमानलाई माया गर्ने हुनाले समेत सम्बन्धमा कायम रहन खोज्छन् । यी अत्यन्तै कठिन निर्णयहरू हुन् र महिलाले यी निर्णयहरू आफै लिनुपर्ने हुन्छ ।

६. अब हामीले भूमिका अभिनय गर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजित गरी भूमिका अभिनय तयार पार्न भन्नुहोस् । सो भूमिका अभिनयमा एकजना पात्र दुर्व्यवहार पीडित श्रीमती हुन्छिन् र उनी सहयोग गर्ने छिमेकीकहाँ जान्छिन् । छिमेकीले के भयो भनेर सोध्नु र उनका लागि राम्रो सहयोग देखाउनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

७. समूहका अन्य सदस्यले सुन्नुपर्ने हुन्छ । केही मिनेटपछि उनीहरूले प्रदान गरेको सहयोग उपयुक्त थियो र महत्वपूर्ण सबै सन्देशहरू समावेश गरिएको थियो वा थिएन भन्ने कुरामा छलफल गरी सहमत हुनुपर्नेछ ।

८. अब, समूहका अन्य सदस्यलाई सो भूमिका लिन भन्नुहोस् । एकजना श्रीमान् हुनुपर्नेछ र अर्को एकजना सम्बन्धमा हुने समस्यालाई मध्यस्थता गर्नसक्ने र उनलाई फेरि हिंसा गर्न रोक्ने कोसिस गर्ने व्यक्तिको भूमिका गर्नुपर्नेछ । यी कुराहरूको योजना बनाई उनीहरूलाई भूमिका अभिनयका लागि आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

९. अब अन्य सबैलाई एक ठाउँमा बोलाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको भूमिका अभिनयका लागि भन्नुहोस् जहाँ अभिनयका माध्यमबाट समस्याहरू मध्यस्थता गर्न सकिने र हिंसालाई रोक्न सकिन्छ भन्ने कुरा देखाइनेछ ।

१०. समूहलाई प्रश्नः *के सबैलाई यो कुरा उपयोगी हुनसक्छ जस्तो लाग्छ ?*

११. महिला विरुद्धको हिंसाले हामी सबैलाई दुःखी बनाउँछ तर हामी सबैसँग यसलाई रोक्ने शक्ति हुन्छ जब हामीले हिंसा गलत हो र कुनै महिला पनि यसको लायक हुँदैन भन्ने विश्वास गर्छौं भनी समापन गर्नुहोस् । हामीसँग महिला हिंसा रोक्ने शक्ति छ ! तपाईंले महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियानका बारेमा बताई सहभागीहरूलाई यस्ता कार्यक्रममा सहभागी भए नभएको कुरा सोध्नुहोस् र यस्ता कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

१२. सबैलाई भूमिकाबाट छुट्टिन भन्नुहोस् । प्रत्येकले आफ्नो नाम भन्दै आफूले भूमिका अभिनयमा खेलेको पात्र आफू नभएको भन्दै भूमिकाबाट छुट्टिनुपर्नेछ ।

अभ्यास ६: समापन चक्र

निर्देशनः

१. सबैलाई यो सत्रले धेरै क्षेत्रका बारेमा कुरा गरेको र मानिसले छलफल गर्न गाह्रो मान्ने कुराहरू समेटेको कुरा बताउनुहोस् । अब हामीले सत्रलाई अन्त्य गर्नुभन्दा पहिले हामी सबैले एकआपसमा आदानप्रदान गर्नसक्ने धेरै ज्ञान र अनुभव हामीसँग भैसकेको कुरा सम्झाउँदै सत्र अन्त्य गर्न चाहेको कुरा गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको दायाँपट्टिको सहभागीलाई समूहमा आफूले सिकेको एउटा नयाँ कुरा ("आज मैले सिकेको एउटा नयाँ कुरा..... ") भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, अर्को व्यक्तिलाई बोल्न लगाउनुहोस् । गोलाकार वृत्तको वरिपरि गई सबैले बोलेको कुरा हेर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई यस सत्रमा सिकेको एउटा कुरा जुन उनीहरूले अन्य कसैलाई बताउनेछन् सो कुराको पहिचान गर्न भन्नुहोस् ।

३. सबैलाई यहाँ आएकोमा धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । अर्कोसत्रका लागि सबैलाई मिल्ने समय र स्थानमा सहमति गर्नुहोस् ।

सत्र छः दोस्रो साथी समूह बैठक

उद्देश्य:

संवाद र समभावलाई प्रवर्द्धन गर्ने साथी समूहको विचार आदानप्रदान गर्ने ।

आवश्यक समय:

कम्तीमा २ घण्टा

सहभागीहरू:

चार साथी समूहका सबै सदस्यहरू वयस्क महिला र पुरुष, वृद्ध महिला र पुरुष सबैजना एकसाथ भेट्ने छन् (अन्य कसैले भाग लिनु हुँदैन) ।पुस्तिकाको सुरुमा तयारी पानाका टिप्पणीहरू हेर्नुहोस् ।

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई बैठक सुरु गर्नुपहिले सबैले सुनेको रमाइलो गीतबाट सुरुवात गर्न भन्नुहोस् ।

२. सबैलाई बैठकका लागि समय निकालेर उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । सबै साथी समूहले भूमिका अभिनय तयार पारेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । उनीहरूले केही राम्रो विचार र अभिनय तयार पारेको कुरा बताउनुहोस् । अब उनीहरूलाई एकअर्काको काम हेर्ने र ठूलो भेलालाई आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्ने मौका हुने कुरा गर्नुहोस् । यो प्रतियोगिता नभएको तर विचार आदानप्रदान गर्ने अवसर भएको कुरा पनि बताउनुहोस् । केही समूहलाई सार्वजनिक रुपमा आफ्नो कुरा राख्दा हतास अनुभव भएको कुरा पनि गर्नुहोस् तर उनीहरूलाई सबल हुन प्रोत्साहन गर्दै प्रत्येक प्रस्तुतिलाई सहयोग गर्न सबै दर्शकलाई भन्नुहोस् ।

३. साथी समूहलाई आफूमध्ये कुन साथी समूह पहिले जाने हो र पछि को जाने हो आफै निर्णय गर्न भन्नुहोस् ।

४. प्रत्येक साथी समूहले पारिवारिक खुसी र दुःखका बारेमा भूमिका अभिनय गर्नुपर्नेछ । प्रत्येक साथी समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस् :

   क. *भूमिका अभिनयमा के कुराको बेखुसी र दुर्व्यवहार देखाइएको थियो ? तपाईंको समुदायमा यस्तो सामान्य हो ? यो दुर्व्यवहार हो भन्ने कुरामा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ ?*

   ख. *खुसी र बेखुसी परिवारका प्रमुख भिन्नताहरू के-के हुन् ?*

   ग. *भूमिका अभिनयमा देखाइएको दुर्व्यवहारका महिला र पुरुष तथा वृद्ध र युवा साथी समूहमा भिन्नता छ कि छैन?*

   घ. *के यी भिन्नताले समाजमा भिन्न-भिन्न लैंगिक अपेक्षा र भूमिका देखाउँछ ? कसरी ?*

५. अन्त्यमा, सबै सहभागीहरूलाई उनीहरूको अभिनयका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र अब अर्को सत्र तर्फ लाग्ने कुरा बताउनुहोस् । प्रत्येक सहजकर्ताले सबैलाई मिल्ने ठाउँ र स्थान तय गर्नुपर्दछ ।

यो बैठकले सहभागीहरूलाई आफ्नो चासो व्यक्त गर्ने पहिलो मौका दिनेहुँदा महत्वपूर्ण छ । यसले उनीहरूलाई साथमा काम गरी समुदायमा समस्याको पहिचान र तिनको सम्बोधनका लागि समधान र रणनिति साथमा मिलेर तयार पार्न कसरी सँगै काम गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा विचार गर्ने वातावरणसमेत प्रदान गर्दछ । समुदायका विभिन्न तहमा राम्रो समझदारीको विकासका लागि यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण कार्य हो । तर सहभागीहरूका लागि आफ्नो साथी समूहमा गई काम गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ । यो सिद्धान्तलाई छोड्नका लागि आतुर नहुनुहोस् ! थप सत्रमा धेरै संवेदनशील सामाग्रीमा काम गर्नुपर्नेछ जसका लागि साथी समूहको गोपनीयता र सुरक्षा आवश्यक पर्दछ ।

सत्र ज: थप समाधानहरुको खोजी गरौं

उद्देश्य: हामीले व्यवहार गर्ने तरिकामा परिवर्तन गर्न नयाँ सीपको खोजी गर्ने ।

आवश्यक समय: २-३ घण्टा

सहभागीहरू: चारवटा फरक(फरक साथी समूह

सामाग्री: फ्लिपचार्ट र कलम

विषयसूचि परिचय:

ज.१	हातले धकेल्नु	१० मिनेट
ज.२	आक्रमण गर्नु, उपेक्षा गर्नु वा जोडतोड गर्नु	१ घण्टा
ज.३	"म" अभिव्यक्ति	१ घण्टा
ज.४	नियन्त्रणमा लिनु	१५ मिनेट



निर्देशन:

१. समूहमा गोलाकार भएर बस्नुहोस् । तपाईंलगायत सबैजना एकै तहमा बस्नुपर्नेछ ।

२. सबैलाई नयाँ सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने र नआउने हरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।

३. प्रत्येक सहभागीलाई पहिलेको सत्रपछि केही राम्रो कुरा भएको भए समूहमा जानकारी दिन भन्नुहोस् ।

४. पछिल्लो सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् । हामी सबैले पछिल्लो सत्रमा के कुरा सिक्यौं भन्ने कुरा सम्झाउन सहभागीलाई भन्नुहोस् -मदिरापान र जिम्मेवारी बहनका बारेमा र परिवारमा यी कुराहरूको प्रभावले गर्दा हुने हिंसा र कलह । पछिल्लो सत्रले अन्य के कुराको अन्वेषण गर्यो ?

५. हामीले यो सत्रमा अरु कुराको बारेमा छलफल गर्ने तर खेलबाट सुरु गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।

सत्र १: हातले धकेल्नु

उद्देश्यहरू: *समूहलाई सशक्त बनाउने । द्वन्द्वको विषयमा परिचय गराउने*

विवरण: *सहभागीहरूको दुईवटा लाइनले एकआपसमा धकेल्नेछन् र पछि विश्लेषण गर्ने छन् ।*

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई एकआपसमा आमुन्नेसामुन्ने हुने गरी दुईवटा लाइन बनाउन भन्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीले आफ्नो अगाडिको सहभागीको पन्जालाई छुनुपर्नेछ र प्रत्येक सहभागीले यस्तो गर्नुपर्नेछ । एउटा लाइनलाई पहिलो लाइन र अर्कोलाई दोस्रो लाइन भन्नुहोस् ।

२. पहिलो लाइनका सबै सहभागीलाई दोस्रो लाइनमा भएको व्यक्तिलाई पञ्जाको प्रयोग गरी धकेल्न भन्नुहोस् । दोस्रो लाइनका व्यक्तिले आफूले चाहेअनुसार प्रतिक्रिया गर्नसक्छन् ।

३. ३० सेकेण्डपछि, सबैलाई रोक्न भन्नुहोस् र भूमिका परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस् । यसपटक दोस्रो लाइनका व्यक्तिले पहिलो लाइनका व्यक्तिलाई पञ्जाको प्रयोग गरी धकेल्नुपर्नेछ र पहिलो लाइनका व्यक्तिले आफूले चाहेअनुरुप प्रतिक्रिया जनाउन सक्नेछन् ।

४. ३० सेकन्ड वा त्यसपछि, प्रत्येकलाई ठूलो घेरा बनाई बस्न भन्नुहोस् । यो अभ्यास गर्दा उनीहरूलाई कस्तो महसुस भयो ? उनीहरूलेधकेलेर वा हारेर प्रतिक्रिया गरे ? यसलाई उनीहरूको वास्तविक जीवनको द्वन्द्वको अनुभवसँग (उदाहरणका लागि, सम्बन्धमा हुने द्वन्द्व) कसरी जोड्न सकिन्छ ? तपाईंलाई कसैले धकेलेमा तपाईंले लड्नुहुन्छ वा हार्नुहुन्छ ? यसको कुनै गलत वा सही उत्तर हुँदैन तर हामीले कसरी प्रतिक्रिया गर्छौं त्यहीअनुरुप हाम्रो सम्बन्ध प्रभावित हुन्छ ।

सत्र २: आक्रमण गर्नु, उपेक्षा गर्नु वा जोडतोड गर्नु

उद्देश्य: *स्वीकार्य वा अस्वीकार्य व्यवहारको बुझाइ*

सामाग्री: *फ्लिपचार्ट र कलम*

विवरण: *स्वीकार्य, आक्रामक देखिने, जोडतोड गर्ने र निष्क्रिय व्यवहार देखाउने सामूहिक अभ्यास*

निर्देशन:

१. हामी अब हाम्रो सम्बन्ध र कुराकानीलाई सुधार गर्नका लागि थप सीपको बारेमा बताउन चाहन्छौं भन्नुहोस् । कुराकानी गर्ने धेरै तरीकाहरू छन् र कहिलेकाहीं हामीले त्यसो गर्दा अरुको व्यवहारलाई प्रभाव पार्न उपयोगी नहुने हुन्छ । हामी सबैले हामीलाई के महसुस हुन्छ र अरु व्यक्तिले हामीलाई सुनोस् भन्ने चाहन्छौं ? द्वन्द्वको परिस्थितिमा वा असमझदारीको परिस्थितिमा हामीले अर्को व्यक्तिलाई आक्रमण गर्छौं । कहिलेकाहीं हामी द्वन्द्वलाई टार्न खोज्छौं । कहिलेकाहीं हामीलाई के चाहिन्छ भन्न चाहँदैनौं र कहिलेकाहीं हामी निकै जोडतोड गर्ने हुन सक्छौं ।

२. हामी सबैले यस्तो रणनीतिहरूको प्रयोग कहिलेकाहीं गर्छौं । यस सत्रमा हामीले अरुको व्यवहारलाई कसरी प्रभाव पार्न खोज्छौं वा अन्यले हामीलाई प्रभावित पार्न खोज्दा कसरी प्रतिक्रिया गर्छौं भन्ने कुरामा छलफल गर्नेछौं ।

३. हामीले सुरुमा विभिन्न खालका व्यवहारको बारेमा सोच्नेछौं जसमा आक्रामक हुने, टार्न खोज्ने वा जोडतोड गर्ने पर्दछन् । यी व्यवहारलाई फ्लिपचार्टमा शीर्षकको रुपमा राख्नुहोस् र समूहलाई निम्न प्रश्न गर्नुहास्:

- *द्वन्द्व वा असमझदारीको बेलामा आक्रामक व्यवहारको बारेमा तपाईंलाई थाहा छ ? कस्ता व्यवह(ारहरू आक्रामक हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।*
- *द्वन्द्वका समस्याहरूलाई टार्नका लागि देखिने निष्क्रिय व्यवहारहरूका बारेमा परिचित हुनुहुन्छ ? कस्ता व्यवहारले समस्याहरूलाई टार्ने गर्दछ ? सूची बनाउनुहोस् ।*
- *तपाईंलाई जोडतोड गर्ने व्यवहारका बारेमा थाहा छ ? भनाभन हुँदा कस्ता व्यवहारहरू जोडतोड गर्ने व्यवहारका लक्षण हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।*

सम्भाव्य कार्यहरूको वर्गीकरणका लागि सहजकर्तालाई मार्गनिर्देशन

आक्रमक हुनु	उपेक्षा गर्नु	जोडतोड गर्नु
कराउने, बिचमा रोक्ने	छाडेर हिड्ने	छोड्ने वा मार्ने धम्की
चिच्याउने	मनमनै उदास हुने	बिन्ती गर्ने र याचना गर्ने
चेतावनी दिने (यस्तो गरेनौ भने....!)	जुनसुकै हालतमा द्वन्द्वलाई टार्ने	अरुलाई दोषी महसुस गराउने
बदलाको धम्की दिने	कसैको पछाडि कुरा काट्ने	भावनात्मक धम्की
(म यसको बदला लिन्छु !)	समस्यालाई बिर्सन खोज्ने	रुनु
अपमानित गर्ने	आफूले के सोच्छु त्यो कुरा नभन्ने	केही कुरा भन्ने (जस्तै,
	द्वन्द्वलाई टार्नको लागि इमान्दार नहुनु	सहयोगको लागि कुनै शर्त
	सहमत भएजस्तो गर्ने	राख्ने)

४. समूहलाई हामी सबैले कुनै समयमा यी तरिकाहरू अपनाउने गर्छौं भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस् । प्राय: परिस्थितिलाई सम्बोधन गर्ने छोटो उपाय हुनसक्छ तर दीर्घकालमा यो समस्या हुनसक्छ ।

५. समूहलाई भन्नुहोस् कि भनाभन परेमा वा अप्ठ्यारो कुरामा निर्णय गर्नुपर्ने भएमा हामीले निम्न कुरा गर्न चाहन्छौं: (१) अरु व्यक्तिले हाम्रो अवस्था बुझ्ने, (२) उनीहरूले हाम्रो कुरा मान्ने र (३) हामीसँग सहज महसुस गर्ने । यी भनेका राम्रो कुराका तीनवटा तत्वहरू हुन् ।

६. अब एकजना सहभागीसँग मिलेर समस्या वा द्वन्द्वको परिस्थितिमा यी तीनवटै प्रकारको व्यवहारलाई कसरी प्रयोग गर्ने हो सो कुरा देखाउने । कसैलाई पहिलो भाग पढ्न लगाउने र तपाईंले आफै प्रतिक्रिया दिने ।

आमा: "तिमी बाग्लुङ्गमा कलेज पढ्न नजाऊ, घरै बस्नुपर्छ अनि विवाह गर्नुपर्छ । धेरै बाठो हुने महिलालाई कसैले पनि बिहे गर्न चाहँदैन ।"

प्रतिक्रिया: "आफूले पढ्ने मौका नपाएको भएर तपाईंलाई डाहा लागेको हो । म तपाईंजस्तै काम नलाग्ने बन्नु ? म यहाँ एक दिन पनि बस्छु भन्ने कुरा बिर्से हुन्छ ।"

प्रश्न: *यो कस्तो खालको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, टार्ने वा जोडतोड गर्ने ?*

आमा: "तिमी बाग्लुङ्गमा कलेज पढ्न नजाऊ, घरै बस्नुपर्छ अनि विवाह गर्नुपर्छ । धेरै बाठो हुने महिलालाई कसैले पनि बिहे गर्न चाहँदैन ।"

प्रतिक्रिया: "तपाईं मेरो आमा हो र तपाईंले भनेको मान्नै पर्यो नि ।"

प्रश्न: *यो कस्तो खालको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, टार्ने वा जोडतोड गर्ने ?*

आमा: "तिमी बाग्लुङ्गमा कलेज पढ्न नजाऊ, घरै बस्नुपर्छ अनि विवाह गर्नुपर्छ । धेरै बाठो हुने महिलालाई कसैले पनि बिहे गर्न चाहँदैन ।"

प्रतिक्रिया: "ठिक छ, म जान्न, तर देख्नुहोला म मेरो अरु दाजुभाई जस्तै गरीब हुन्छु । २-३ वर्षमा मेरो श्रीमान दुबई गएर काम गर्नुपर्छ अनि दुबईमा भएको महिलाको लागि मलाई छोडिदिन्छन् र त्यसपछि मसँग परिवारलाई सहयोग गर्ने केही पनि हुँदैन । यो सबैको लागि तपाईं जिम्मेवार हुनुहुनेछ । तर मैले धेरै पढ्न पाउने र काम गर्न पाउने हो भने यस्तो नहुनसक्छ ।"

प्रश्न: *यो कस्तो खालको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, टार्ने वा जोडतोड गर्ने ?*

७. समूहलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस्:

- हामीले आक्रामक व्यवहार गरेमा राम्रो समाधान निस्किन्छ ? यदि हैन भने, किन ?
- हामीले निष्क्रिय वा टाढा रहने व्यवहार गरेमा राम्रो समाधान निस्किन्छ ? यदि हैन भने किन ?
- हामीले जोडतोड व्यवहार गरेमा राम्रो समाधान निस्किन्छ ? यदि हैन भने किन ?

उचित समाधानका तीन तत्वहरू

- हाम्रो स्थितिको बुझाइ
- समाधानसँग सहजता महसुस गर्ने
- सहमतिमा कायम रहने

छलफलमा, हामीले आक्रामक व्यवहार गर्दा हामीले हाम्रो आफ्नो सोचाइलाई लादेको हुनसक्छ, तर यसबाट तपाईंले समस्याको समाधान भने प्राप्त गर्ने संभावना कम रहन्छ भन्ने कुरा राख्ने । लडाइँमा जस्तै, तपाईंले आक्रमण गर्ने व्यक्तिसँग तपाईंभन्दा धेरै शक्ति छ भने अन्त्यमा उसैले जित्छ र तपाईंले आफ्नो उद्देश्य प्राप्त गर्न सक्नुहुँदैन । तपाईं निष्क्रिय हुने हो भने तपाईंले अन्तरनिहित समस्यालाई सम्बोधन गर्न सक्नुहुन्न र खुसी पनि हुन सकिँदैन । जोडतोडको युक्ति प्रयोग गर्दा छोटो अवधिका लागि समाधान पाएपनि केही व्यक्तिले तपाईंलाई मन नपराउने वा टार्ने हुनाले यसले तपाईंलाई बेखुसी बनाउन सक्छ ।

८. अब कामलाई राम्रो तरिकाले गर्ने राम्रो उपाय भनेको - सामन्जस्यपूर्ण वार्तालाप पनि हो भन्ने कुरा बयान गर्नुहोस् ।

आमा: "तिमी बाग्लुङ्गमा कलेज पढ्न नजाऊ, घरै बस्नुपर्छ अनि विवाह गर्नुपर्छ। धेरै बाठो हुने महिलालाई कसैले पनि बिहे गर्न चाहँदैन ।"

प्रतिक्रिया: "तपाईंलाई मैले राम्रो श्रीमान पाउने विषयमा चिन्ता छ भन्ने बुझ्छु तर मेरो विचारमा म जानुपर्छ । जम्मा दुई वर्षको लागि त हो नि । त्यसपछि त मैले काम पाएर पैसा कमाउन सकिहाल्छु । आजभोलि धेरैले ढिलो बिहे गर्छन् । पैसा कमाउने र घरमा पैसा ल्याउने महिलालाई समाजले पनि धेरै इज्जत गर्छन् । अनि तपाईं वृद्ध हुँदैजाँदा मैले पनि मद्दत गर्नसक्ने हुन्छु ।"

९. समूहलाई यसरी प्रतिक्रिया दिनु कस्तो होला भनेर सोध्नुहोस् । यो अझै बढी प्रभावकारी थिएन ? अर्को अभ्यासमा हामीले बढी स्वीकार्य तवरले कसरी संवाद गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं भनी बताउनुहोस् । यो भनेको हामीले के भन्छौं भन्ने विषयमा मात्र नभई कसरी भन्छौं भन्ने शारीरिक हाउभाउको बारेमा पनि हो । पहिलो सत्रको बारेमा उनीहरूलाई सम्झाउने ।

सत्र ३: 'म' अभिव्यक्ति

उद्देश्य: *तपाईंलाई समस्या भएको व्यक्तिसँग उनीहरूलाई शत्रु नबनाई वा समस्यालाई यत्तिकै नछोडिकन कुरा गर्न सम्बन्ध छ भन्ने देखाउनु । गैरआलोचनात्मक अभिव्यक्तिको अभ्यास गाह्रो कुरामा हुने छलफललाई बन्द गर्नुको सट्टा खुल्ला गर्दछ ।*

विवरण: *समस्याका बारेमा आफ्नो भावना व्यक्त गर्ने स्वीकार्य तर गैरआक्रामक उपायका बारेमा व्याख्या गर्ने र प्रदर्शन गर्ने अभ्यास ।*

निर्देशन:

१. हामीले "म" अभिव्यक्तिको प्रयोगबाट स्वीकार्य कुराकानी कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सिक्नेछौं भनी जानकारी दिनुहोस् ।

२. "म" अभिव्यक्तिमा चार प्रमुख तत्वहरू हुन्छन् भनी उल्लेख गर्नुहोस् । यी तत्वहरूलाई फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् ।

म - पहिलो तत्व "म" हो र हामीले हाम्रोबारेमा कुरा गर्दैछौं भन्ने कुरामा हामी स्पष्ट हुनु पर्दछ (र "तिमी" भनेको छैन) ।

महसुस गर्नु - दोस्रो तत्व प्रतिक्रिया हो-भावना वा संवेग हो - जसले तपाईंलाई परिस्थितिले पारेको प्रभावको व्याख्या गर्दछ ।

कार्य वा कारण - तेस्रो तत्व भनेको कारण हो - यो भनेको तपाईंलाई किन यस्तो महसुस भएको हो सोको कारण हो । यसलाई व्याख्या बनाउनुहोस् र अरु व्यक्तिलाई दोषारोपण नगर्नुहोस् ।

मलाई मन पर्छ - चौथो तत्व समाधान हो । यो माग हुनुहुँदैन तर तपाईंलाई के मनपर्छ भन्ने कुराको अभिव्यक्ति हो ।

३. केही उदाहरणहरू लेखी सहभागीहरूलाई चारवटा तत्वहरूको पहिचान गर्न भन्नुहोस् ।

उदाहरणहरू

"तिमीले हिजो साथीहरूसँग कुरा गरी त्यो महँगो साडी किन्ने योजना गर्दा मलाई चिन्ता लाग्यो । तिमीलाई ठूलो कुरामा पैसा खर्च गर्न मन लागे योजना बनाउनुभन्दा पहिले हामीले छलफल गरेको

राम्रो लाग्छ किनभने हामीसँग धेरै पैसा छैन र तिम्रो साथीहरूले मैले त्यो साडी किन्न सक्दिन भन्ने थाहा पाउँदा अप्ठ्यारो महसुस हुन्छ ।"

. "तपाईं संधै साथीहरूसँग रक्सी खाएर राति घर आउँदा मलाई चिन्ता र दुस्ख लाग्छ। मलाई तपाईंलाई धेरै हेर्न मन लाग्छ अनि हाम्रो परिवारको लागि अझै धेरै पैसा भइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । हामीले तपाईंले आफ्नो साथीभाईसँग कति पैसा खर्चिने भन्ने कुरामा सहमति गर्न पाए घर खर्चका लागि हामीसँग पर्याप्त पैसा हुने थियो ।"

. "तपाईंले मलाई बिहानै चिया बनाउन भन्दा मलाई धेरै तनाव महसुस हुन्छ र अब ढिलो भयो, माफ पाउँ। घरको हामीले मिलेर गरेको मन पर्छ किनभने यहाँ वयस्कहरूलाई सहयोग गर्नुभन्दा पहिले मैले दुई महिनाको नाति विकास र मेरो कान्छी छोरीलाई खुवाउने र स्याहार पनि गर्नुपर्ने हुन्छ ।"

माथिका यी अभिव्यक्तिले कुनै पनि दोष बोकेको हुँदैन र सुन्ने व्यक्तिलाई दिक्क नबनाउने गरी तयार पारिएको छ। आफूभित्रको अपेक्षाहरूलाई आलोचना नहुने तवरले प्रस्तुत गरिएको छ ("तपाईंले 'गर्नैपर्छ" भनेर भनिएको छैन) र सुन्ने व्यक्तिलाई दोषारोपण गरेको पनि छैन् । ती अभिव्यक्तिले वक्ताको आशा वा अपेक्षालाई प्रस्तुत गरेको छ तर ती कुराहरू पूरा गर्नुपर्छ भन्ने माग पनि गरेको छैन ।

४. सहभागीलाई जोडीमा काम गर्न लगाउँदै पहिले आफ्नो श्रीमान वा श्रीमतीसँगको वा घरमा अन्य कुनै व्यक्तिसँगको हालको सम्बन्धको एउटा पक्षलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् जुन उनीहरूले परिवर्तन गर्न चाहन्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो जीवनमा भोगिरहेको यो समस्यालाई सम्बोधन गर्ने कुनै "म" अभिव्यक्तिको तयारी गर्न भन्नुहोस् । जोडीले एकआपसमा ती अभिव्यक्तिहरू स्पष्ट र शिष्ट बनाउन एक आर्कालाई सहयोग गर्नसक्छन् ।

५. समूहलाई एकसाथ एकत्रित गरी सहभागीहरूलाई उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । ती उदाहरणमा टिप्पणी गर्न र यसलाई सुधार गर्ने सल्लाह प्रदान गर्ने मौका सबैलाई दिनुहोस् ।

६. सबै सहभागीलाई अर्को सत्रभन्दा पहिले कसैका लागि "म" अभिव्यक्तिका लागि प्रतिबद्धता जनाउन भन्नुहोस् । तपाईंले उनीहरूले यसलाई पहिले सजिलो परिस्थितिमा, साथीसँग सानो समस्याको अवस्थामा प्रयोग गर्न सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ । तपाईंले, ".. हुँदा मलाई खुसी लाग्छ" भनेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ र यसले काम गरेको नगरेको हेर्न सक्नुहुन्छ ।



"म" वक्तव्यहरू भावना र तथ्यहरू छुट्टयाउने उपयोगी उपाय हो जसलाई समस्या वास्तवमै के हो भनी स्पष्ट पार्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । यो सूत्र अनौठो लाग्न सक्छ तर अभ्यास गर्दै जाँदा यो बानी हुनसक्छ । यो कडा अनुशासन हो र अभ्यास आवश्यक हुन्छ ।



यसलाई काममा, बजार वा पसलमा, साथीसँग वा सार्वजनिक यातायातमा वा आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा नभएको महसुस हुने कुनै पनि समयमा प्रयोग गर्न सकिने बताउनुहोस् । यसलाई आफ्नो साथीसँग मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने छैन !

सत्र ४: नियन्त्रण लिने

उद्देश्य:

- *नियन्त्र लिने वा नियन्त्रणमा रहने उपायहरूको अन्वेषण गर्ने ।*
- *यी उपायहरू समूहमा पूर्वाभ्यास गर्ने ।*
- *आत्मविश्वास बढाउने ।*
- *आफूलाई उपयुक्त तवरले प्रस्तुत गर्ने उपायहरूको अन्वेषण गर्ने ।*

विवरण: *समूह तथा सामाजिक परिस्थितिमा हाम्रो आफ्नै क्षमता र शक्तिलाई प्रयोग गर्ने उपायहरूको अन्वेषण गर्ने सामूहिक अभ्यास ।*

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई भुईंमा सुत्न भन्नुहोस् । उनीहरूलाई आफू अत्यन्तै काम नलाग्ने, केही स्रोतहरू नभएको, कुनै आत्मविश्वास नरहेको र कुनै नियन्त्रण नरहेको कुरा महसुस भएको कल्पना गर्न लगाउनुहोस् ।

२. त्यसपछि, बिस्तारै, उनीहरू उठ्दै जाने र आफ्नो बारेमा राम्रो अनुभव गर्न थाल्नेछन् । उनीहरू बढ्दो स्केलमा १ (पूर्णत: काम नलाग्ने, कुनै नियन्त्रण नभएको महसुस गरेको) बाट १० (पूर्णत: आत्मविश्वास र नियन्तर्णमा रहेको महसुस) उक्लिने छन् ।

३. सबैजना तालिम क्षेत्र आसपास, १ बाट ५ मा पुग्दा बिस्तारै हिड्नेछन् । सबैजना १० मा पुगेपछि तपाईंले रोक्न सक्नुहुनेछ ।

४. केही सहभागीहरूलाई उनीहरूको १ बाट ५ सम्मको गति देखाउन भन्नुहोस्, अन्यलाई ५-१० सम्मको र तेश्रो समूहलाई १० बाट ५ सम्मको गति प्रदर्शन गर्न भन्नुहोस् । उनीहरूको दैनिक जीवनमा यस्तो अभ्यास कत्तिको गर्छन् ? सकेलबाट माथि वा तल जाँदा कस्तो महसुस गर्छन् ? हाम्रो दैनिक जीवनमा यसलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

सत्र ५: समापन चक्र

१. सबैजनालाई उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिने । समूहका प्रत्येक सदस्यलाई आज सिकेको कुनै एक कुराको बारेमा बताउन र अर्को बैठकभन्दा पहिले गर्न चाहेको कुनै एक कामको बारेमा भन्न लगाउने ।

२. आजको सत्रको बारेमा कसैलाई थप अन्य प्रश्नहरू भए सोध्न भन्नुहोस् ।

३. सबैलाई आफ्नो कामको जिम्मेवारी लिनका लागि चारबुँदे योजनाका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् र यसलाई अर्को सत्रभन्दा पहिले कम्तिमा एकपटक प्रयोग गर्नका लागि प्रोत्सान गर्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई आफूले अर्को व्यक्तिलाई सिकाउन चाहेको र आफूले सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।

४. अर्को बैठकका लागि समय र स्थानका बारेमा सबैलाई सम्झाउनुहोस् र सबैलाई भेट्न आफू आशावादी रहेको कुरा पनि बताउनुहोस् ।

सत्र ७: हामी आफैंलाई आग्रहित बनाऔं

उद्देश्य:

आग्रहितसम्बन्धी थप सीपको विकास

विषयवस्तु परिचय:

१	"नाइँ" भन्नु	३० मिनेट
२	मुट्ठी खोल्नु	१० मिनेट
३	प्रशंसाको अभिव्यक्ति	३० मिनेट
४	स्वीकार्य प्रतिक्रियाहरू	१ घण्टा
५	समापन चक्र	१० मिनेट
६	मानसिक पुरस्कार	२० मिनेट

निर्देशन:

१. समूहसँग वृत्तमा बस्ने । सबैलाई नयाँ सत्रमा स्वागत गर्ने । सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिने । ढिलो आउने र नआउने व्यक्तिहरूका बारेमा सोध्ने ।

२. प्रत्येक सहभागीलाई पछिल्लो सत्रबाट आफूलाई भएको कुने राम्रो कुरा बताउन भन्ने ।

३. सहभागीहरूलाई पछिल्लो सत्रमा हामीले आग्रहित रुपमा कसरी कुरा गर्ने "म" अभिव्यक्तिको प्रयोग गरी भन्ने कुरा सिकेको कुरा बताउनुहोस् । चौथो सत्र पछिबाट कति जनाले "म" अभिव्यक्ति प्रयोग गर्यो भनी सोध्ने । हामीले अरु कुराहरू छलफल गर्ने तर आग्रहित प्रतिक्रियाको प्रयोग गरी "नाइँ" कसरी भन्ने भन्ने कुरा सिक्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास १: 'नाइँ भन्नु

उद्देश्य: *सहभागीहरूलाई आफुले गर्न नचाहेको काम गर्नका लागि जोड गरिँदा "नाइँ" भन्ने प्रभावकारी उपायहरू पत्तालगाउन सहयोग गर्ने ।*

विवरण: *भूमिका अ भिनय*

निर्देशन:

१. हाम्रा लागि हामी के चाहन्छौ भन्ने कुरा गर्न प्राय: कठिन हुन्छ भनेर बताउनुहोस् । कहिलेकाहीं हामीले नचाहँदा नचाहँदै पनि केही कुराहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ किनभने अरु व्यक्तिले हामीलाई "नाइँ, म गर्न चाहन्न ! यो साह्रै गाह्रो छ !" भनोस् भनेर अपेक्षा गरेको हुँदैन । यस अभ्यासमा हामीले "नाइँ" र "हुन्छ" भन्ने विभिन्न तरिकाको बारेमा हाम्रो अनुभवका कुराकानी गर्ने छौं जसले हामीलाई कस्तो महसुस हुन्छ र हामीले अरुलाई हानि नपुर्याइकन के भन्न चाहन्छौं भन्ने स्पष्ट हुन्छ ।

२. समूहमा जाने र प्रत्येक व्यक्तिलाई उनीहरूको जीवनको त्यस्तो समयको बारेमा भन्न लगाउने जसमा उनीहरूले "नाइँ" भनेका छन् । उनीहरूले कसलाई नकारे ? उनीहरूले के कुराका लागि "नाइँ" भने ? के भयो ?

३. नेपालमा प्रायः महिलाहरूबाट "नाइँ" भन्ने अपेक्षा राखिएको हुँदैन तर हाम्रो जीवनमा हामीले कतिपय कुरालाई "नाइँ" भन्नुपर्ने हुन्छ ।

४. हामीले अब दुई भिन्न परिस्थितिको भूमिका अभिनय गर्नेछौं । पहिलोमा, एक व्यक्तिले "नाइँ, अहिले हैन" भन्न चाहन्छ र यसो भन्दा अर्को व्यक्तिलाई दुःख नलाग्ने वा असर नपर्ने हुन्छ तर उनीहरूलाई सुनेर उनीहरूको आवश्यकता बुझ्ने हुन्छ । दोस्रो परिस्थितिमा भने "नाइँ" भन्नुको मतलब वास्तवमै "नाइँ" हुन्छ ।

५. समूहलाई जोडीमा विभाजन गर्ने तथा पहिले नै एकजना चाहिं आमा हुनुपर्ने र अर्को व्यक्ति उनको छोरा हुनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । आमाले छोरालाई केही कुरा अनुरोध गर्ने र उसले "नाइँ" वा "नाइँ, अहिले हैन" भन्न सक्छ । त्यसपछि, २-३ मिनेट समय त्यो परिस्थिति मान्नका लागि दिनुहोस् ।

६. त्यसपछि सबैलाई गोलाकार वृत्तमा बोलाई प्रत्येक जोडीलाई कुरा राख्न भन्नुहोस् । छोराले प्रभावकारी र सकारात्मक रुपमा "नाइँ"भन्न सक्यो भन्ने कुरामा सबैजना सहमत छन् ? के छोराले अनादर नगरी यो काम गर्नसक्छ ? अनादर नगरी नै "नाइँ" भन्ने अन्य उपायहरू के-के हुनसक्छन् ? आमाहरूलाई सोध्नुहोस् कि तपाईंहरूलाई छोराले "नाइँ" भन्दा कस्तो महसुस भयो ?

७. समूहलाई आ-आफ्नो जोडीमा फर्किन र अब एकजना सासु अर्को बुहारीको अभिनय गर्नुपर्ने कुरा भन्नुहोस् । सासुले बुहारीलाई केही कुरा अनुरोध गर्ने र बुहारीले "नाइँ" वा "नाइँ, अहिले हैन" भन्न सक्छिन् । त्यसपछि, २-३ मिनेट समय त्यो परिस्थिति मान्नका लागि दिनुहोस् ।

८. त्यसपछि सबैलाई गोलाकार वृत्तमा बोलाएर प्रत्येक जोडीलाई कुरा राख्न भन्नुहोस् । बुहारीले प्रभावकारी र सकारात्मक रुपमा "नाइँ" भन्न सकिन् भन्ने कुरामा सबैजना सहमत छन् ? के बुहारीले अनादर नगरी यो काम गर्न सक्छिन् ? अनादर नगरी नै "नाइँ" भन्न सकिने अन्य उपायहरू क-के हुनसक्छन् ? बुहारीले "नाइँ" भन्दा कस्तो महसुस भयो भनी सासुहरूलाई सोध्नुहोस् ।

९. समूहलाई आ-आफ्नो जोडीमा फर्किएर अब एकजना श्रीमती र अर्को उनको श्रीमानको अभिनय गर्नुपर्ने कुरा भन्नुहोस् । श्रीमानले श्रीमतीलाई केही कुरा अनुरोध गर्ने र उनले "नाइँ" वा "नाइँ अहिले हैन" भन्न सक्छिन् । त्यसपछि, २-३ मिनेट समय त्यो परिस्थिति मान्नका लागि दिनुहोस् ।

१०. त्यसपछि सबैलाई गोलाकार वृत्तमा बोलाएर प्रत्येक जोडीलाई कुरा राख्न भन्नुहोस् । के सबै जनाले श्रीमतीले प्रभावकारी र सकारात्मक रुपमा "नाइँ" भन्न सकिन् भन्ने कुरामा सहमत छन् ? के श्रीमतीले अनादर नगरी यो काम गर्न सक्छिन् ? अनादर नगरी नै "नाइँ" भन्न सकिने अन्य उपायहरू के-के हुनसक्छन् ? श्रीमतीले "नाइँ" भन्दा कस्तो महसुस भयो भनी श्रीमानहरूलाई सोध्नुहोस् ।

११. समूहलाई सोध्नुहोस्: *अनादर नगरी "नाइँ" भन्ने अन्य उपायहरू के-के हुन् ?*

१२. समूहसँगको छलफलपछि साथी समूहको बैठकमा तीनवटा भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्न र "नाइँ" भन्दा वास्तवमा "नाइँ" भनेको कुरा र त्यसलाई सम्मान गर्नुपर्ने कुरा देखाउन भन्नुहोस् ।

नाइँ भन्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् । हामीले नाइँ भन्दा आदरपूर्ण हुने तवरले भन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यो भनेको हामीले:

- सम्झाउने र फकाउने ।
- वैकल्पिक उपायहरू दिन सक्छौं ।
- परिणामको अन्वेषण गरी अर्कै प्रतिक्रिया वा कामका लागि तयार बनाउने ।
- तर्कमा अन्तर देखाउने तर आदरपूर्ण रुपमा ।

सत्र २: मुट्ठी खोल्नु

उद्देश्य: *गति परिवर्तन गर्ने छिटो खेल र चुनौतीपूर्ण बन्न सक्छ !*

विवरण: *जोडीहरू ललाइफकाइमा काम गर्नेछन्*

निर्देशन:

१. सहभागीहरूलाई निम्न कुरा व्याख्या गर्ने र व्याख्या गर्दैगर्दा आफैले अभिनय पनि गर्ने ।

क. हाम्रो शारीरिक हाउभाउले अन्य व्यक्तिको प्रतिक्रियालाई कसरी प्रभाव पार्नसक्छ भन्ने कुरा देखिसकेका छौं । उदाहरणका लागि, कसैले हामीसँग आक्रामक व्यवहार गर्दैछन् भने उनीहरू हाम्रो तर्फ झुकेको र मुट्ठी कसेको हुनसक्छ । हाम्रो शारीरिक हाउभाउ परिवर्तन गरी हामीले परिस्थितिलाई परिवर्तन गर्नसक्छौं । जस्तैः हामी तल बसेको भए हामीले हाम्रो काँध सजिलोसँग राख्ने, हात माथितर्फ खुल्ला राख्ने, हाम्रो खुट्टा सिधा राख्ने, टाउको सिधा राख्ने र आक्रामक व्यक्तितर्फ सिधा हेर्ने गर्नसक्छौं । यी सबै कुराले अर्को व्यक्तिका लागि नापिएको प्रतिक्रिया जन्माउने हुनसक्छ ।

ख. अब सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजन हुन लगाउने । पहिलोले आक्रामक व्यक्ति र अर्कोले ललाइफकाइ वा जोडतोड गर्नेको रुपमा अभिनय गर्ने र पछि भूमिका साट्ने । आक्रामक व्यक्तिले आफ्नो हात मुट्ठी कसेर राख्ने र धेरै नै रिस देखाउनुपर्नेछ । जोडतोड गर्नेले उनीहरूको मुट्ठी खुलाउने कोसिस गर्नुपर्नेछ ।

ग. जोडतोड गर्नेले आक्रामक व्यक्तिलाई शान्त बनाउने र मुट्ठी खोलाउने सबै सीपको प्रयोग गर्नुपर्नेछ । दुवैले भने एकअर्कालाई छुनुहुँदैन तर जोडतोड गर्नेले आक्रामक व्यक्तिलाई शान्त पार्न जे पनि भन्न वा गर्न सक्नेछ । यदि आक्रामक व्यक्तिले जोडतोड गर्नेले राम्रो काम गरेको ठान्छ भने मुट्ठी खोल्न सक्नेछ । तर उनीहरूले सजिलै छोड्नु हुँदैन !

२. जोडीहरूलाई प्रत्येकलाई अभ्यासमा सम्झाउने र जोडतोड गर्ने अभ्यासका लागि ५ मिनेटको समय दिने ।

३. हात हेरेर कतिजनाले आफ्नो जोडी साथीको मुट्ठी खोलाउन जोडतोड गर्न सक्यो भनी हेर्ने । सबैलाई प्रशंसा र प्रोत्साहन गर्न । जोडतोड गर्नेले आक्रामक व्यक्तिलाई मुट्ठी खोलाउन जोडतोड गर्न सकेन भने केही समझदारी र सम्झौताका उपायहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । जुन पछिल्लो सत्रमा छलफल गरिएको थियो । सहभागीहरूलाई यस अभ्यासबाट आफ्नो सम्बन्धका बारेमा के अनुभव गरे सो कुरा राख्न भन्नुहोस् ।

सत्र ३: प्रशंसाको अभिव्यक्ति

उद्देश्य: *प्रशंसा व्यक्त गर्ने अभ्यास गर्ने ।*

विवरण: *प्रशंसालाई कसरी व्यक्त गर्ने भन्नेसम्बन्धमा अन्तरक्रियात्मक सामूहिक अभ्यास*

निर्देशन:

१. यो अन्तिम अभ्यास हो र हामीले सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकामा विकास गरेका सबै सीपहरूको अभ्यासका लागि भूमिका अभिनयको प्रयोग गर्न चाहन्छौं तर त्यसका लागि पहिले हामीले हाम्रो श्रीमान वा श्रीमती वा परिवारसँग राम्रो कुरा गर्ने उपायका बारेमा सिक्नुपर्ने हुन्छ । हामीले प्रायः यो कुरा बिर्सिन्छौं र यसले घरमा सबै कुरा थप नरमाइलो बनाइदिन्छ ।

२. सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजित भई आ-आफ्नो साथीसँग आफ्नो श्रीमान वा श्रीमतीका बारेमा मनपर्ने दुईवटा कुरा बताउन भन्नुहोस् ।

३. अब तपाईंको जोडी तपाईंको श्रीमान वा श्रीमती भएको कल्पना गर्दै उनीहरूको बारेमा ती दुईवटा कुरालाई तपाईंले कति मन पराउनु हुन्छ र प्रशंसा गर्नु हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्त गर्नुहोस् ।

४. यो काम गरिसकेपछि, जोडीलाई उनीहरूको सासु वा ससुराको (वा उनीहरूविरुद्ध भए उनीहरूको बुहारीका बारेमा) असाध्यै मनपर्ने र प्रशंसा गर्न मन लाग्ने दुईवटा कुराहरूका बारेमा सोच्न भन्नुहोस् । अब तपाईंको जोडी त्यो व्यक्ति हो भनी कल्पना गर्दै प्रशंसा व्यक्त गर्नुहोस् ।

५. सबैलाई एकै समूहमा बोलाउनुहोस् । २-३ जनालाई उनीहरूको भनाइ बताउन लगाउनुहोस् । "यी कुराहरू भन्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो" भनी सोध्नुहोस् ।

६. हाम्रो वरिपरिको व्यक्तिहरूलाई प्रशंसा गर्नका लागि हाम्रो भावनाहरू व्यक्त गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ । त्यसै ले हाम्रो गृहकार्य भनेको घरमा गई यो कुराहरू बताउनु महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा विस्तार गर्नुहोस् ।

सत्र ४: स्वीकार्य प्रतिक्रियाहरू

उद्देश्य: *यो अन्तिम सत्र हो र यसको उद्देश्य भनेको हामीले सँगै सिकेको कुरालाई भूमिका अभिनयमार्फत् प्रस्तुत गर्ने र घरमा द्वन्द्वको समस्या बुझ्न र त्यसको समाधान खोज्नुसमेत हो ।*

विवरण: *भूमिका अभिनयका साथ अन्तरक्रियात्मक सत्र*

निर्देशन:

१. यस सत्रमा हामीले सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी पुस्तिकाको तालिमको क्रममा सम्बोधन गरेको सबै विचार र सिकेका सीपहरूलाई एक ठाउँमा एकत्रित गर्नु हो । हामीले प्रमुख कुराहरू पुनरावलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ भनी कुरा गर्नुहोस् ।

   क. हामीले महसुस गर्ने सामाजिक तथा पारिवारिक दबाबलाई बुझ्ने तथा हामीले महिला र पुरुषबाट के कुराको अपेक्षा राख्छौं सो बुझ्ने ।
   ख. दुर्व्यवहार र हिंसा के हो सो कुरा बुझ्ने ।
   ग. घरमा समस्या भएमा हामीले कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ र हिंसामा परेका महिलालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ सो कुराको बुझाइ ।
   घ. समस्याहरूलाई स्वीकार्य तवरले कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ सो कुरा बुझ्ने ।
   ङ. घ. हामीले "म" अभिव्यक्ति कसरी प्रयोग गर्ने र राम्रोसँग कसरी कुराकानी गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको बुझाइ ।

२. सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजित गरी भूमिका अभिनयको योजना बनाउन लगाउने । भूमिका अभिनयले घरमा बेखुसी, तनाव वा हिंसाको अवस्थालाई देखाउनुपर्दछ । यो कुराको योजनाका लागि केही समय दिई भूमिका अभिनय गराउन लगाउने ।

३. यसपछि प्रत्येक सहभागीहरूलाई एक-एकवटा भूमिका गर्न लगाउने जसले समस्याहरू समधान गर्न सहयोग गर्छ र घरलाई खुसी बनाउँछ ।

४. हिंसाका प्रमुख पीडितले पनि समस्याको समाधानका लागि भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस् । पीडितले कसैलाई समस्याका बारेमा कुरा गर्नुपर्दछ र परिस्थितिलाई राम्रो बनाउनका लागि के कुरामा परिवर्तन गर्नुपर्नेछ सो कुरामा काम गर्नसक्छन् । यो कुरा व्यावहारिक पनि हुनुपर्दछ । त्यसपछि, "म" अभिव्यक्तिको प्रयोग गर्दै कुराकानी गरी घरमा परिवर्तन गर्नुपर्दछ ।

५. समूहलाई एकै ठाउँमा बोलाएर बाँकी अन्यलाई आफ्नो भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् । प्रत्येकलाई निम्न प्रश्न गर्नुहोस्

क. भूमिका अभिनयमा के कस्तो प्रकारको दुर्व्यवहार र हिंसालाई देखाइएको छ ?

ख. हिंसा र दुर्व्यवहार पीडितलाई सहयोग गर्न राम्रो सुन्ने सीपको प्रयोग भएको थाहा पाउनुहुन्छ ?

६. त्यसपछि, हामीले देखेका समाधानहरू के(के हुन्छ ? त्यहाँ प्रयोग गरिएको "म" अभिव्यक्तिको प्रयोग भएको पहिचान गर्नहोस् ।

७. सबै भूमिका अभिनयका लागि यो क्रम दोहोर्याउनुहोस् ।

८. त्यसपछि, अभिनयबाट निस्किने अभ्यास र यस अभ्यासले हाम्रो सबै नयाँ सीपहरूलाई एकत्रित गरेको कुरा बताउँदै समापन गर्नुहोस् । अब हाम्रो चुनौती भनेको यी अभ्यासलाई थप सद्भाव बढाउनका लागि हाम्रो घर र समुदायमा प्रयोग गर्नु हो । भूभिका अभिनयमार्फत् हामीले हिंसाको समाधान गर्नका लागि पीडित स्वंयलगायत सबैको भूमिका रहने देखाइएको छ ।

९. हामी अब अन्तिम साथी समूह बैठकका लागि तयारी गर्दैछौं भन्ने कुरा बताउँदै यीमध्ये एउटा भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्नुपर्न इच्छा हुनसक्छ भनी कुरा गर्नुहोस् । कुन चाहिं प्रस्तुति गर्ने सो कुरामा सहमति गर्नुहोस् ।

१०. त्यसपछि, हामीले अन्तिम बैठकमा आफ्नो श्रीमान वा श्रीमतीलाई र वृद्ध महिला वा पुरुषलाई (वा वयस्क महिला वा पुरुषलाई) एउटा अनुरोध गर्ने अवसर प्रदान गर्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् । यी अनुरोध अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुनेछन् जसले पारिवारिक सद्भाव बनाउने छ । तपाईंले ती अनुरोधहरूसँग सहमत हुनुपर्दछ र साथी समूहका लागि वक्ता को हुने भन्ने कुरामा समेत सहमत हुन भन्नुहोस् ।

सत्र ५: समापन चक्र

१ सबैलाई आएकोमा धन्यवाद दिने । समूहको प्रत्येक सदस्यलाई आज सिकेको एउटा कुरा र साथी समूहको अर्को बैठकभन्दा पहिले गर्न चाहेको एउटा कामको बारेमा प्रश्न गर्ने । प्रत्येकलाई आफूले अर्को व्यक्तिसँग आदानप्रदान गर्ने एउटा कुरा के हो सोको पहिचान गर्न भन्ने ।

२ कसैलाई आजको सत्रमा केही प्रश्न सोध्न मन लागेको भए सोध्न लगाउने ।

३ सबैलाई साथी समूहको अन्तिम बैठकको समय र स्थानको बारेमा पुनः जानकारी गराउने र सबैलाई भेट्ने आशा राखेको कुरा भन्ने । सबैलाई यसपछि थप १० वटा सत्रहरूमा आर्थिक सशक्तीकरण तथा आम्दानी बनाउने अभ्यासहरूका बारेमा कुरा गर्ने र यो भने साथी समूहको अन्तिम सत्रमा गरिने कुरा समेत बताउने । यहाँ उपस्थित सबैले आर्थिक सशक्तीकरणको सत्रहरूमा समेत भाग लिने कुरा बताउनुहोस् ।

४ अहिलेका लागि अन्तिम खेलका साथ यो सत्र समापन गर्छौं ।

सत्र ६: मानसिक पुरस्कार

उद्देश्य: *कुराकानी आदानप्रदान गर्ने र प्रशंसाको भावना वृद्धि गर्ने ।*

विवरण: *प्रत्येक सहभागीले एउटा उपहार प्राप्त गर्नेछन् ।*

निर्देशन:

१. तपाईंको बायाँपट्टि भएको व्यक्तिलाई ठूलो उपहार प्रदान गरेजस्तै गरी सुरु गर्ने । उनको नाम भन्ने र आफूले उनीहरूलाई अत्यन्तै मनपर्ने कुरा उपहार दिन चाहेको कुरा भन्ने । उदाहरणका लागि, तपाईंको छिमेकी कल्पना हो र उनलाई चक्लेट मनपर्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा छ भने तपाईंले भन्नुहुनेछ, "कल्पना, म तपाईंलाई वर्षभरी नै पुग्ने चक्लेट दिन चाहन्छु !" । यस्तो भन्दा आफूले उनलाई उपहार दिएको जस्तो गरी अभिनय गर्ने ।

२. अर्कोपटक तपाईंको छिमेकीले आफ्नो अर्को छिमेकीतर्फ फर्केर उनलाई अत्यन्तै मनपर्ने काल्पनिक उपहार दिन्छ । यो अभ्यास तपाईंको दायाँपट्टिको छिमेकीले तपाईंलाई उपहार नदिएसम्म सो कार्य गोलाकार वृत्तमा पालैपालो चल्छ ।

३. सबैलाई यो सत्रमा उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । सबैले साथी समूहको अन्तिम बैठकको समय र स्थान थाहा पाएको कुरा सोध्नुहोस् ।

सत्र ञः अन्तिम साथी समूह

उद्देश्य: साथी समूहको विचार एकआपसमा आदानप्रदान गर्ने र संचार तथा समानुभूति प्रवर्द्धन गराउने

आवश्यक समय: अधिकतम २ घण्टा

सामाग्रीहरू: सत्र "ख"को फ्लिपचार्ट

सहभागीहरू: चारवटै साथी समूहका सदस्यहरू, सबै बैठकहरू एकसाथ गरिने (अन्य कसैले भाग लिन नहुने)

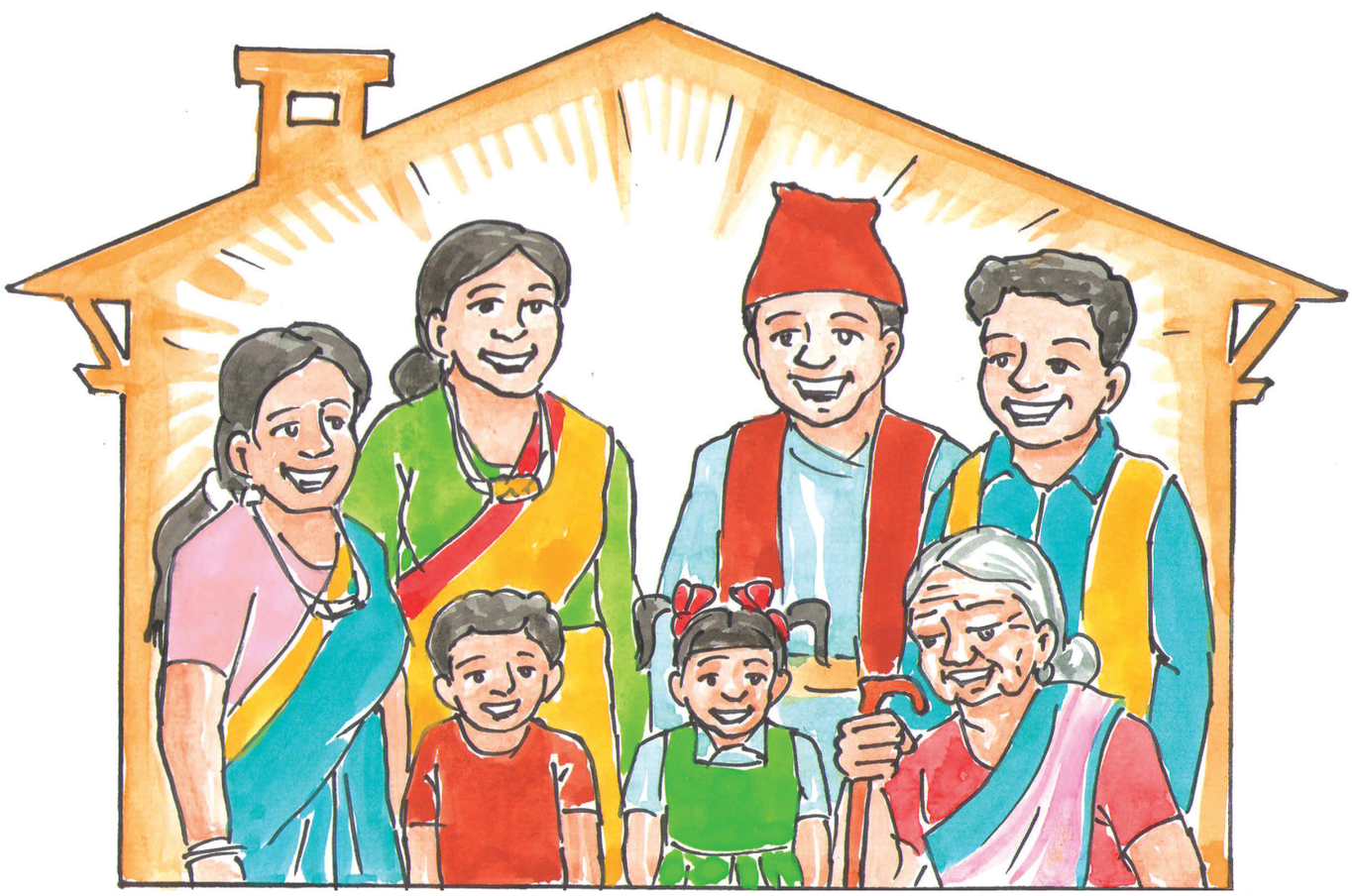
निर्देशन:

१. बैठकको लागि समय दिएर सहभागी हुन आएकोमा सबैलाई धन्यवाद दिने । कुनै समुदायको प्रमुख वा अन्य अधिकारीहरू सहभागी हुन आएको भए उनीहरूलाई विशेष स्वागत गर्ने ।

२. आफूलाई पुनः परिचय गराउने र प्रत्येक सहकर्मी सहजकर्तालाई पनि आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउने ।

३. हाल केही सातादेखि यस समुदायमा कार्यशाला भइरहेको सबैलाई अवगतै छ होला भन्ने कुरा विस्तार गर्ने । यो बैठकमा सहभागीहरूले सो कार्यशालामा के-के गरे भन्ने कुरा थाहा पाउने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । यसले केही सहभागीहरूले अन्य सहभागीलाई र समस्त समुदायलाई एक आपसमा केही विशेष अनुरोध राख्ने अवसर पनि दिनेछ ।

४. प्रत्येक सथी समूहले आफूले छानेको भूमिका अभिनय पालैपालो गर्नेछ ।



५. हामीले सबै भूमिका अभिनय हेरिसकेपछि प्रत्येक समूहबाट एकजनाले अर्को व्यक्तिको भूमिका अभिनय कस्तो रह्यो र आफ्नो लिंग एवं उमेर समूहको व्यक्तिलाई कसरी प्रस्तुत गरियो भनी टिप्पणी गर्न चाहन्छन् कि भनी सोध्ने । अन्य लिंग र उमेर समूहको व्यक्तिले आफूलाई कसरी लिन्छन् भन्ने सम्बन्धमा सिकेको दुईवटा कुरा उल्लेख गर्न सक्नुहुन्छ ?

६. हामीले प्रत्येक साथी समूहलाई अन्य लैंगिक समूह र उमेर समूहको सदस्यहरूलाई उनीहरूले घरमा चाहेको पारिवारिक सद्भाव बढाउन सक्ने खालको परिवर्तनका लागि एउटा विशेष अनुरोध गर्न लगाएको कुरा विस्तार गर्ने ।

७. "म -स्वयं अभिव्यक्ति" अभ्यासमा सिकाइएको पाठसँग ती अनुरोधहरू मिल्दाजुल्दा छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि सहजकर्ताले यी अनुरोधहरूको पूरावलोकन गर्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि समूहले "परिवार का सदस्यले भात पकाउनका लागि ३ बजे बिहान उठ्न भन्दा हामीलाई तनाव महसुस हुन्छ, त्यसैले हामीले यस्तो व्यवहारमा (प्रस्तावित) परिवर्तन देख्न चाहन्छौं" भन्ने अनुरोधका लागि आफ्नो तर्क राख्न चाहन्छन् । यस्ता अनुरोधहरू धेरै दोषारोपण गर्ने खालको हुनु हुँदैन (जस्तः सबै सासुहरू रूखो हुन्छन् र उनीहरू राम्रो हुनुपर्दछ) ।

८. समूहबाट चारजना वक्तालाई अगाडि आउन भन्ने । उनीहरूलाई एकसाथ उभिएर आ-आफ्नो विशेष अनुरोध सुनाउन लगाउने र यसले पारिवारिक सद्भावलाई किन सुधार गर्छ भनी भन्न लगाउने ।

९. प्रत्येक समूहले आग्रह गरेको र यी आग्रहहरूलाई ध्यान दिनु महत्वपूर्ण छ भन्ने बताउँदै सत्रको समापन गर्नुहोस् । यसपछि कुनै सहभागीलाई यस सम्मानित जीवन - लैंगिक रुपान्तरणसम्बन्धी कार्शालाका बारेमा निजको विचार भन्नका लागि आमन्त्रण गर्ने

अन्तिम टिप्पणीहरु

अन्तिम टिप्पणी १: विवाह

विवाहपूर्व के हुन्छ भन्नेसम्बन्धमा थप जानकारीका लागि सहजकर्ताले यी टिप्पणीहरू हेर्न सक्छन्:

१. कुमारी नभएका भनिएका किशोरीहरूलाई धेरै नै लान्छना लगाइन्छ। यो न्यायसंगत हैन। धेरै जोडीहरूले महिला कुमारी रहेको वा नरहेको कुरा कत्ति महत्वपूर्ण छ वा छैन भन्ने कुरामा आफ्नै निर्णय लिन चाहन्छन्।

२. नेपालमा विवाह दर्ता नभएको जोडीमा धेरै समस्या रहेको छ। दर्ता नगरी विवाह भैरहन्छ र यस्तो विवाहमा श्रीमतीहरू सम्बन्ध विच्छेद वा परित्याग गरिने जोखिममा रहन्छन् जसले गर्दा उनीहरूलाई आर्थिक सहयोगका लागि मागदाबी गर्न अत्यन्तै कठिन हुन जान्छ। परिवारहरूमा अधिकांश विवाह दर्ता गर्नुपर्छ भन्ने चेतना नहुँदा धेरै विवाहहरू दर्ता नहुने जोखिम रहन्छ र यसले गर्दा अन्ततः नागरिकता प्राप्त गर्नसमेत कठिनाइ हुने हुन्छ।

अन्तिम टिप्पणी २: गर्भपतन

नेपालमा गर्भपतनसम्बन्धी अधिकारका व्यवस्था निम्नानुसार छन्:

१. कानूनी रुपमा गर्भपतन गर्न पाउने महिलाको अधिकार सम्बन्धमा हाडनाता करणीका कारणले गर्भ र हन गएकोमा १२ देखी १८ हप्ता सम्मको गर्भ सो महिलाको मञ्जुरीमा पतन गराउन सकिनेछ।

२. नेपालमा, अनिच्छित गर्भ रोक्नका लागि परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्ने अधिकार महिलालाई प्राप्त छ। गर्भपतनसम्बन्धी अधिकारलाई महिलाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकारको रुपमा मान्यता प्राप्त छ र चिकित्सहरूले निम्न अवस्थामा गर्भपतन गराउन सल्लाह दिन सक्नेछ:

   क. सम्बन्धित गर्भवती महिलाको जीवनमै जोखिम भएमा

   ख. सम्बन्धित महिलाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रतिकुल प्रभाव पर्न गएमा

   ग. जन्मिने बालबालिकामा अपांगता हुने भएमा

- गर्भपतन गम्भीर प्रकृतिको चिकित्सकीय प्रक्रिया हो र यसलाई गर्भ निरोधको साधनको रुपमा लिइनुहुँदैन। यस कार्यशालाले महिलाहरूले आफै नै गर्भपतन गराउने प्रयास गर्ने कुराको पक्षपोषण गर्दैन वा पसलमा उपलब्ध चक्कीको असुरक्षित प्रयोग वा गर्भनिरोधको साधनको रुपमा यसलाई उपयोग गर्ने कुरालाई प्रोत्साहन गर्दैन।
- सहभागीहरूलाई कुनै पनि व्यक्तिगत प्रश्न भए मेरी साथी हेल्पलाइन वा सेन्टर फर रिप्रोडक्टिभ राईट्स (प्रजनन अधिकार केन्द्र) वा अन्य पेशागत सहायतामा थप जानकारीका लागि सम्पर्क गर्न प्रोत्साहन गर्ने।

तलको लिंकबाट कानुन सम्बन्धि जानकारी डाउनलोड गर्न सकिन्छ.

http://www.lawcommission.gov.np/en/documents/2015/08/safe-abortion-service-process-2060.pdf

अन्तिम टिप्पणी ३: महिला तथा किशोरीहरू विरुद्धको हिंसा

महिला तथा किशोरीहरू विरुद्धको हिंसासम्बन्धी केही कानुनहरू निम्नानुसार छन्:

घरेलु हिंसा (कसुर तथा सजाय) ऐन, (२००६) २००९

परिभाषा: "घरेलु हिंसा" भनेको कुनै व्यक्तिद्वारा आफ्नो पारिवारिक सम्बन्ध रहेको वा एकै घरमा साथमा बस्दै आएको अर्को कुनै व्यक्तिलाई दिइएको कुनै पनि शारीरिक, मानसिक, यौनिक, भावनात्मक तथा आर्थिक नोक्सानी गरी पीडित बनाउने कार्य सम्झनुपर्छ।

घरेलु हिंसा गर्न गराउन नहुने:

- कसैले पनि घरेलु हिंसा ठहरिने कुनै पनि कार्य गर्न, गराउन वा सो कुराको उद्योग गर्न वा सघाउनु वा घरेलु हिंसाको निमित्त कसैलाई दुरूत्साहन गर्नु हुँदैन।
- उपदफा (१) विपरित कार्य गरेमा यस ऐन अन्तर्गतको कसुर गरेको मानिने।

उजुरी दर्ता:

- घरेलु हिंसा भएको, भइरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने जुनसुकै व्यक्तिले सोसम्बन्धी विवरण खुलाई प्रहरी कार्यालय वा राष्ट्रिय महिला आयोग वा स्थानीय निकाय समक्ष लिखित वा मौखिक उजुरी दिन सक्नेछ।
- उपदफा (२) बमोजिमको लिखित उजुरी प्राप्त भएकोमा तुरून्त र मौखिक रुपमा प्राप्त भएकोमा सोसम्बन्धी आवश्यक विवरण लेखी लेखाई उजुरीकर्ताको सही छाप गराई दर्ता गर्नुपर्नेछ।
- यस ऐन बमोजिमको कसुरबापतको उजुरीको दर्ता घट्नाको ९० दिन भित्र गरी सक्नुपर्नेछ।

उपचारको रकम पीडकले व्यहोर्ने:

- घरेलु हिंसाबाट पीडित व्यक्ति मानसिक वा शारीरिक रुपमा अशक्त भएको कारणले अस्पतालमा उपचार गराउनु परेमा उपचार गराउँदा लागेको सम्पूर्ण खर्च पीडकले व्यहोर्नुपर्नेछ।
- उपदफा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पीडकको आर्थिक अवस्था कमजोर भएको कारण पीडकले त्यस्तो उपचार खर्च उपलब्ध गराउन नसक्ने कुरा अदालतलाई लागेमा दफा ११ बमोजिमको सेवा केन्द्रबाट पीडितले त्यस्तो उपचार रकम पाउने गरी अदालतले आदेश गर्नसक्नेछ।

सजाय:

- कसैले घरेलु हिंसा गरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई तीन हजार रुपैयाँदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा छ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ।
- घरेलु हिंसाको उद्योग वा दुरूत्साहन गर्ने वा मतियार हुनेलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ।
- घरेलु हिंसाको कसुरमा सजाय पाइसकेको व्यक्तिले पुन: सोही कसुर गरेमा पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुनेछ।
- सार्वजनिक जवाफदेहिताको पदमा बहाल रहेको कुनै व्यक्तिले यस ऐन बमोजिमको कसुर गरेमा थप दश प्रतिशत सजाय हुनेछ।
- कसैले दफा ६ बमोजिम अदालतबाट दिएको आदेश पालन नगरेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई दुई हजार रुपैयाँ देखि पन्ध्र हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा चार महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ।

बलात्कार

परिभाषा: कुनै व्यक्तिले कुनै महिलासँग निजको मञ्जुरीविना करणी गर्छ वा सोह्र वर्षमुनिको किशोरीसँग निजको सहमति वा विमतिमा यौन करणी गरेमा बलात्कारको कसुर भएको ठहरिन्छ ।

- डर, त्रास, धाक देखाई वा करकाप, अनुचित प्रभावमा पारी वा जोरजुलुम गरी वा अपहरण गरी वा शरीर बन्धक बनाई लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।
- चेत अवस्थामा नभएको बेलामा वा होश ठेगानमा नरहेको बेला लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।
- यस नम्बरको प्रयोजनका लागि योनीमा लिंग केही मात्र प्रवेश भएको रहेछ भने पनि करणी गरेको मानिने छ।

दण्ड र सजाय

जबरजस्ती करणी गर्नेलाई देहायबमोजिम कैद सजाय हुनेछ:

- दस वर्षमुनिको बालिका भए दसदेखि १५ वर्षसम्मको जेल सजाय
- दस वर्ष वा सो भन्दा बढी चौध वर्षभन्दा मुनिकी बालिका भए आठदेखि १० वर्षसम्म
- चौध वर्ष वा सोभन्दा बढी सोह्र वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए छ देखि दस वर्षसम्म
- सोह्र वर्ष वा सोभन्दा बढी तर २० वर्ष मुनिको महिला भए पाँच वर्षदेखि आठ वर्षसम्म
- बीस वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरकी महिला भए पाँचदेखि सात वर्षसम्म
- यस नम्बरमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भएतापनि लोग्नेले स्वास्नीलाई जबरजस्ती करणी गरेमा तीनदेखि छ महिनासम्म जेलसजाय हुनेछ ।
- महिलालाई सामूहिक रुपमा जबरजस्ती करणी गर्ने वा गर्भवती, अशक्त वा अपांग महिलालाई जबरजस्ती करणी गर्नेलाई यस महलमा तोकिएको सजायमा थप पाँच वर्ष कैद गर्नुपर्छ ।
- जबरजस्ती करणी गर्ने उद्योग गरेको तर करणी गर्न भने पाएको रहेनछ भने जबरजस्ती करणी गर्नेलाई हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ ।

मुद्दा दर्ता

जबरजस्ती करणीको कुरामा सो भए गरेको मितिले पैंतीस दिनभित्र नालिस नदिए लाग्न सक्दैन ।

आशय करणी

परिभाषा: कसैले कुनै महिलाको मञ्जुरीविना निजको संवेदनशील अंग छोएमा वा छुने प्रयास गरेमा, निजको भित्री पोशाक खोलेमा वा खोल्ने प्रयास गरेमा, निजलाई अस्वाभाविक रुपमा कुनै एकान्त ठाउँमा लगेमा, आफ्नो यौन अंग निजलाई छुन वा समात्न लगाएमा वा निजलाई अश्लील वा अन्य त्यस्तै खालको शब्द संकेत प्रयोग गरेमा वा चित्र देखाएमा, यौनका आशयले जिस्काएमा वा हैरानी दिएमा वा निजसँग यस्तै कुनै किसिमले अस्वाभाविक व्यवहार गरेमा वा निजलाई करणीका आशयले समातेमा यौन दुर्व्यवहार गरेको मानिनेछ ।

सजाय

- यस्तो कसुर गर्ने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ । यस्तो कार्यबाट पीडित व्यक्तिलाई कसुरदारबाट मनासिब माफिकको क्षतिपूर्ति समेत भराई दिनुपर्नेछ ।
- आफू वा अरुसँग गैरकानूनी करणी गर्न स्वास्नी मानिसलाई फकाउने र वेश्या गमनको लागि सम्पर्क र व्यवस्था गरी दिनेलाई छ महिनादेखि दुई वर्षसम्म कैद वा पाँच सयदेखि छ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै हुन्छ ।

टिपोट: यस महलमा लेखिएको कुरामा सो कुरा प्रकाश भएका मितिले पैंतीस दिनभित्र नालिस नदिए लाग्न सक्दैन।

हाडनाताभित्र विवाह

- हाडनाता करणीको महलले सजाय हुने नातामा बाहेक राजीखुसीले बिहेबारी गर्न हुन्छ। बिहावारी भएकोमा हाडनाता पर्न गएको रहेछ भने ती लोग्ने स्वस्नीलाई छुट्टयाई दिनुपर्छ। जानाजान त्यस्तो बिहेबारी गरेकोमा हाडनाता करणीको महलमा लेखिए बमोजिमको सजायसमेत हुनेछ।
- बिहाबारी गर्दा महिला र पुरुषको उमेर संरक्षकको मञ्जुरी भए अठार वर्ष र मञ्जुरी नभए बीस वर्ष नपुगी बिहेबारी गर्न गराउन हुँदैन।

सजाय

- १० वर्ष मुनिको किशोरीलाई विवाह गर्ने वा गर्न लगाउने कसुरबापत छ महिनादेखि तीन वर्षसम्मको कैदका साथै एक हजार देखि दश हजारसम्मको समेत हुनसक्छ।
- दश वर्षदेखि माथि चौध वर्ष नपुगी बालिकाको विवाह गरे गराएकोमा तीन महिनादेखि एक वर्षसम्म कैद र एक हजारदेखि दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै हुनेछ।
- चौध वर्षदेखि माथि अठार वर्ष नपुगेको स्वास्नी मानिसको विवाह गरे गराएको रहेछ भने छ महिनासम्म कैद र दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै हुनेछ।
- बीस वर्ष उमेर नपुगेको स्वास्नी वा लोग्ने मानिसको विवाह गरे गराएको रहेछ भने छ महिना सम्म कैद र दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै हुनेछ।
- ऐनले विवाह गर्न पाउने हदभित्रको हो भनी ढाँटी विवाह गरिदिएको नजानी विवाह गर्ने गराउनेलाई सजाय हुँदैन।
- माथि दफामा लेखिएबमोजिम विवाह गर्न गराउन नहुनेमा जानीजानी विवाहको काम गर्ने पुरोहित, लमी र अरु मद्दतीहरूमध्ये उमेर पुगेकालाई एक महिनासम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ।
- महिला र पुरुष दुवै पक्षको स्वीकृति वा मञ्जुरी बेगर कुनै विवाह पनि आयोजना गर्न वा सम्पन्न गर्न पाइने छैन। मञ्जुरी वा स्वीकृति बेगर वा बलजफ्ती विवाह आयोजना वा सम्पन्न गरेमा त्यस्तो विवाह खारेज हुनेछ। यस्तो खालको विवाह गर्ने वा आयोजना गर्नेलाई दुई वर्षभन्दा माथि नहुने गरी जेल सजाय हुनेछ।

बोक्सीप्रथा विरूद्दको (अपराध र सजाय) ऐन, २०१४

दण्डरसजाय

- यो ऐनअनुसार यस्तो घट्नाको दोषीलाई रू १००,००० सम्मको जरिवानाका साथै १० वर्षसम्मको जेलसजाय समेत हुनेछ।
- मुलुकी ऐन अनुसार, "बोक्सी गरेकोमा" महिलालाई यातना दिएका भनी आरोपितहरूलाई सजाय स्वरुप रू ५००० देखी २५,००० सम्म जरिवाना सजाय हुने व्यवस्था थियो। तर नयाँ बोक्सी प्रथा विरुद्धको ऐनले पीडक विरुद्ध कडा सजायको परिकल्पना गरेको छ किनभने बोक्सी गरेको भन्ने दोषमा महिलालाई शारीरिक र मानसिक रुपमा यातना हुने क्रम जारी रहने हुन्छ। नयाँ कानुनले यस्ता घट्नाहरू हतोत्साहित गराउने अपेक्षा राखिएको छ।
- त्यस्तै पीडितका परिवारका सदस्यहरूको निन्दा गर्नु पनि ऐन बमोजिम कसुर हुनेछ। त्यस्तो काममा संलग्न जो कोही व्यक्तिलाई रू ३०००० जरिवानाका साथै तीन वर्षसम्मको जेल सजाय हुनेछ।
- पीडितलाई निजको घरबाट बाहिर निकालिन्छ भने पीडकलाई पाँच वर्ष ननाघ्ने गरी जेल सजाय र रू. ५००० सम्म जरिवाना हुने कुरा नयाँ ऐनले उल्लेख गरेको छ।

- त्यस्तै पीडितलाई तान्त्रिक वा धामी झाक्रीको भनाइको आधारमा बोक्सीको र कालो जादु गरेको आरोप लगाउन संलग्न जो कसैलाई पनि सात वर्षको जेल सजाय र रू ७०,००० जरिवाना लाग्ने छ ।
- कमजोर आर्थिक अवस्थाको आधारमा पीडकले पीडितलाई क्षतिपूर्ति दिन असक्षम भएमा लैंगिक हिंसा रोकथाम कोष मार्फत् सरकारले पीडितका लागि आवश्यक राहतको व्यवस्था गर्नेछ ।

अन्तिम टिप्पणी ३: मुलुकी अपराध संहिता ऐन २०७४ मा महिलासम्बन्धी कानुनहरु

- महिलाको रजस्वला वा सुत्केरीको अवस्थामा छाउपडीमा राख्न वा त्यस्तै अन्य कुनै किसिमका भेदभाव, छुवाछुत वा अमानवीय व्यवहार गर्नु वा गराउनु हुँदैन । त्यसतो कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- आफ्नो परम्परादेखि चली आएको सामान्य उपहार, भेटी, दक्षिणा वा शरीरमा लगाएको एकसरो गहना बाहेक विवाह गर्ने दुलहा वा दुलहीका तर्फबाट कुनै किसिमको चल, अचल, दाइजो वा कुनै सम्पत्ति माग गरी वा लेनदेन शर्त राखी विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन । त्यसतो गरेमा, कसूर गर्ने व्यक्तिलाई तीन वर्षसम्म कैद वा तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।
- कसैले सार्वजनिक स्थानमा महिला, बालबालिका वा शारीरिक रुपमा अशक्त व्यक्तिलाई हातपात वा हैरानी गर्न वा त्यसको उद्योग गर्न हुँदैन । त्यसतो कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई एक वर्षसम्म कैद वा दश हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४

- विवाह गर्नको लागि महिला र पुरुष दुवैको उमेर २० वर्ष पुगेको हुनुपर्नेछ ।
- विवाहिता महिलाले विवाहपछि बाबु वा आमाले प्रयोग गरेको थर वा निजको पतिको थर वा दुवै थर प्रयोग गर्न सक्नेछिन् ।
- विधवा महिलाले पनि आफ्नो श्रीमानको सम्पत्तिमा दाबी गर्न सक्छन् ।
- पति पत्नी दुवैले चाहेमा जहिलेसुकै पनि पति पत्नीको सम्बन्ध विच्छेद गर्न सक्नेछन् ।
- पति पत्नी बीचको वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य भए तापनि निजहरूबाट जन्मिएका छोरा, छोरीको बाबु, आमा माथिको कानूनी अधिकार र निज प्रतिको बाबु, आमाको दायित्व कायमै रहनेछ ।

अन्तिम टिप्पणी ४: भूमिका अभिनय सम्बन्धि टिप्पणी

यस कार्यशालाको दौरान सहभागीहरूलाई विभिन्न सवालहरूलाई सम्बोधन गर्न सहयोग गर्नका लागि अक्सर भूमिका अभिनयको प्रयोग गर्ने सुझाव दिन्छौं । यी दुवैका लागि सहभागीहरूलाई प्रायः आफ्नो अनुभवको आधारमा काम गर्न भनिन्छ । भूमिका अभिनय गर्न भनिएको अभ्यासहरूका लागि सहभागीहरूलाई सो अभ्याससँग अनुकूल हुने गरी आफूले रोजेको परिस्थितिका बारेमा विचार गर्न प्रोत्साहन गरिनुपर्दछ । प्रत्येक सहभागीले फरक पात्र रोजेमा आफूले छानेको परिस्थितिलाई भूमिका अभिनयमा उतार्न सक्छन् । एक आपसमा के कुरा भन्ने हो भन्ने कुरा मोटामोटी रुपमा पहिले नै तय गर्नुपर्दछ । यसका लागि कुनै लिखित पटकथा चाहिँदैन । पात्रहरूको बीचमा के कुरा संचार हुँदैछ भन्ने कुराको स्पष्टता र अभिनयको स्वाभाविक ता महत्वपूर्ण हुन्छ । यी दृष्यहरूमा शारीरिक हाउभाउ यी दृष्टान्तहरू जत्तिकै महत्वपूर्ण हुनसक्छ ।

भूमिका अभिनय वास्तवमै बढीमा ४ मिनेटको हुनसक्छ । वास्तवमा भूमिका अभिनय जति छोटो र सरल हुन्छ त्यत्ति नै परिस्थितिलाई स्पष्टरुपमा प्रस्तुत गर्न प्रभावकारी हुन्छ । लामो समय लाग्ने भूमिका अभिनय विखण्डित हुन गई दर्शकहरू चाँडै नै हराउँछन् ।

भूमिका अभिनयमा अन्य दर्शक सहभागीहरूले प्रस्तुतिपछि प्रश्न सोध्नेछन् । भूमिका अभिनय गरिरहेकाले भने उत्तर दिनका लागि तयार रहन सक्छन् । यो अत्यन्तै राम्रो अभ्यास हो । उनीहरू स्वयं वा भूमिकाको अभिनय गरिरहेको पात्रको रुपमा समेत उत्तर दिन सक्छन् । अन्यथा, तपाईंले सबैलाई गोलाकार वृत्तमा राखी छलफल गराउन सक्नुहुनेछ ।

नाटक मन्चन पछिको छलफल सिकाइ प्रक्रियाको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पाटो हो । के कुरा सुनिएको वा देखिएको हो भन्ने कुराको विश्लेषण यही समयमा हुन्छ । हेर्नेहरूलाई कुनै परिस्थिति विशेषमा के भएको हो भन्ने कारणको अन्वेषण गर्नका लागि “किन”, “को”, “के” , “कहिले”, “कसरी” र “कहाँ” जस्ता प्रश्नहरू सकेसम्म धेरै सोध्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।

तसर्थ, तपाईंको सहभागीहरूले आफ्नो मन्चनको प्रस्तुतिमा मात्र धेरै ध्यान केन्द्रित नगरुन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । यसले उनीहरूको छलफलको मूल्यवान समय नष्ट हुनसक्छ र पटक-पटकको पूर्वाभ्यासले उनीहरूको नाटकको प्रस्तुति बासी वा कम वास्तविक हुनसक्छ ।

यसपछि, तपाईंले तपाईंको सहभागीहरूले छलफलपश्चात अर्को भूमिका निर्वाह गर्नु आवश्यक छ भन्ने महसुस गर्नुहुन्छ । दोस्रो प्रस्तुतिमा, तपाईंले परिस्थिति कसरी फरक रुपले परिवर्तन हुनसक्थ्यो भन्ने कुरा देखाउनुहोस् भनी प्रश्न गर्नु हुनेछ । यो दोस्रो प्रस्तुतिपछि छलफल समेत गर्नुपर्दछ जसले गर्दा सबैलाई के भएको हो भन्ने कुराको बारेमा सोच्न र कुरा गर्न मौका प्राप्त हुन्छ ।

भूमिका मन्चनका लागि कुनै साक्षरता चाहिंदैन । पढ्न नसक्ने व्यक्ति भूमिका मन्चनमा औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्नेहरू जत्तिकै राम्रो वा अझै उत्तम हुनसक्छन् । तथापि, उनीहरूमा आत्मविश्वासको कमी हुनसक्छ । तसर्थ, मौन बसेर हेर्नुको सट्टा सम्पूर्ण प्रक्रियामा सहभागी हुनका लागि निरक्षर सहभागीहरूलाई पर्याप्त प्रोत्साहन प्रदान गरिएको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

अन्त्यमा, साथी समूहहरूलाई उनीहरूले आ-आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्ने वा झांकी देखाउँदा, उनीहरूले प्रतिष्पर्धा गरेको भन्ने सोच्नु हुँदैन ! केही समूहले अन्य समूहसमक्ष नाटक मञ्चन गर्दा आशंकित महसुस गर्नसक्छन् । तसर्थ प्रत्येक साथी समूहले अरु साथी समूहबाट आएकालाई सम्भव भएसम्म धेरै प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । सबैजनाले के कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँदा आश्चर्य मान्न सक्छन् । प्रत्येक भूमिका निर्वाहको मन्चनको अन्त्यमा सहभागीहरू डि-रोलिंग अर्थात् भूमिकाबाट बाहिरिने प्रक्रिया गर्नुपर्दछ । यस प्रक्रियाले सहभागीहरूलाई उनीहरूले मन्चन गरेको भूमिका निर्वाहबाट बाहिरिन सहयोग पुर्याउँछ । भूमिकाबाट बाहिरिने प्रकिया पूरा गर्दा उनीहरू समूहको अगाडि उभिएर उनीहरूको नाम “ ..... हो र उनीहरू भूमिका मन्चन गर्दाको ” .... पात्र हैन भन्ने कुरा राखी भूमिकाबाट निस्कनुपर्दछ । प्रत्येक व्यक्तिलाई पालो दिनु पर्दछ ।

भीएसओ नेपाल
पो.बक्स. नं २०७
काठमाडौं, नेपाल
ढोका डोल, सानेपा
ललितपुर, नेपाल टेलिफोन: (+९७७) १ ५५४१४६९, (+९७७) १ ५५२१६१६, (+९७७) १ ५५४०२६९/४
फ्याक्स: (+९७७) १ ५५२४७४३
इमेल: vsonepal@vsoint.org
फेसबुक: www.facebook.com/VSONepal