## मानव बेचबिखनविरुद्धको अभियानमा संलग्न सरोकारवालाहरूका लागि

# मनोसामाजिक मनोविमर्श निर्देशिका

नेपाल सरकार
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय

IOM International Organization for Migration
अन्तरराष्ट्रिय आप्रवासन संगठन

## मानव बेचबिखनविरुद्धको अभियानमा संलग्न सरोकारवालाहरूका लागि

# मनोसामाजिक मनोविमर्श निर्देशिका

नेपाल सरकार
## महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय

# मन्तव्य

मानव बेचबिखनलाई आधुनिक दासत्वका रुपमा हेरिन्छ । हाल यो बिषय सोझा व्यक्तिलाई आप्रवासनको राम्रा अवसरहरु र सुनौलो भविष्यको सपना देखाई शोषणमा पार्ने चक्रसँग पनि जोडिन आइपुगेको देखिन्छ। मानव बेचबिखनका दृष्टिकोणबाट नेपालका विशेषगरी महिला तथा बालबालिकाहरु श्रम, यौन तथा अन्य शोषणका लागि बेचबिखनको उच्च जोखिममा रहेको देखिन्छ । राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको मानव बेचबिखनको प्रतिवेदन (२०११) ले सन् २००९/२०१० मा ५,२१० महिला तथा बलबालिकाहरु मानव बेचबिखनमा परेको तथा पार्न खोजिएको तर्फ इंगित गर्छ। यद्यपि यसबारे प्रयाप्त तथ्याङ्कहरु उपलब्ध नहुँदा सही स्थितिको यकिन गर्न कठिन छ। विभिन्न श्रोतले भिन्न संख्या देखाए पनि उपलब्ध तथ्याङ्क अनुसार यो समस्या जटिल बन्दै आएको छ।

मानव बेचबिखनको जालो विश्वभरि रहेको हुँदा बेचबिखनमा पारिएका व्यक्तिहरु आफ्नो देश भन्दा धेरै टाढाका देशहरुमा पुऱ्याइएका हुन सक्छन् । यस्तो परिस्थितिमा उनीहरु सहयोग पाउने ठाउँबाट समेत शोषणमा पर्ने हुन सक्छन् । बेचबिखनमा पारिएका, त्यसमा पनि महिलाहरुको अवस्था नाजुक हुन्छ। मानब बेचबिखनमा संलग्न व्यक्तिको नियन्त्रणमा रहँदा, उद्दार गरिँदा वा बेचबिखन पछिको वातावरणमा, बेचबिखनमा पारिएका महिलाहरु बिभिन्नखाले शारीरिक, मनोसामाजिक, सामाजिक, कानूनी र आर्थिक कठिनाइमा हुन्छन्।

बेचबिखनमा परेकाहरुको ख्याल राख्दा उनीहरुको मानसिक स्वास्थ्य, सुरक्षा र व्यक्तिगत चाहनाको विशेष ध्यान दिनु पर्दछ जुन साधारण चिकित्सकीय सिद्धान्तले मात्र सम्भव हुँदैन । बेचबिखनबाट प्रभावित व्यक्ति, जो विभिन्न यातनाबाट गुज्रिएको हुन्छ, को सोच, सुरक्षा, मर्यादा र शरीर माथि नियन्त्रणका लागि उनीहरुलाई प्रयाप्त सूचना र जानकारी तथा चाहना व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ। सेवा प्रदायकले गोपनीयता, सूचना संप्रेषण र स्वनिर्णयका भावनालाई सम्मान गरी उनीहरुलाई सुरक्षा, सम्मान र स्वनिर्णय लिन सक्ने सहयोगको प्रत्याभूति दिन सक्नु पर्दछ।

नेपाल सरकारले मानव बेचबिखन विरुद्ध धेरै निर्णयहरु लिएको छ। मानव बेचबिखन विरुद्ध तर्जुमा गरिएका विभिन्न नीति, नियम, कानून, नियमावलीहरुले नेपाल सरकारको प्रतिबद्धता देखाउँछ । यस क्रममा मिति २०६८/११/२२ मा नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत भई कार्यान्वयनमा आएको मानव बेचबिखन विरुद्धको राष्ट्रिय कार्य योजना, २०६८ लाई एक कोसेढुंगाको रुपमा लिन सकिन्छ।

यस हातेपुस्तकको उद्देश्य बेचबिखनबाट प्रभावितहरुको पहिचान गरी उनीहरुलाई दीर्घकालीनरुपमा पुर्नस्थापनामा सहयोग पुऱ्याउनु हो । यो हातेपुस्तक राष्ट्रिय कार्ययोजनाको भावना अनुरुप महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय र अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठनद्वारा संयुक्तरुपमा प्रकाशन गरिएको हो।

म यस मन्त्रालयका तर्फबाट आफ्नो अमूल्य सुझाव र सल्लाह तथा प्राविधिक दिशानिर्देश प्रदान गरी यो निर्देशिका तयार गर्न मद्दत गर्ने मानव बेचबिखन विरुद्धको राष्ट्रिय समितिलाई तथा यो निर्देशिका तयार गर्ने यातनापीडित सरोकार केन्द्र (सिभिक्ट) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस निर्देशिकाले मन्त्रालय लगायत समस्त सरोकारवालाहरुलाई बेचबिखनबाट प्रभावितहरुको सम्मानजनक पुर्नस्थापना गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने छ भन्ने विश्वास मन्त्रालयले लिएको छ।

बालानन्द पौडेल
सचिव,
नेपाल सरकार,
महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय

# विषय सूचि


| | | |
|---|---|---|
| १. | निर्देशिकाको आवश्यकता | ९ |
| २. | मानव बेचबिखनको पृष्ठभूमि | १३ |
| ३. | मनोसामाजिक सहयोग | १८ |
| ४. | सञ्चार सीप | २६ |
| ५. | मानव बेचबिखनविरुद्धको अभियानमा कार्य गर्ने सबै सरोकारवालाका लागि मार्गदर्शन | ३० |

# १. निर्देशिकाको आवश्यकता

मानव बेचबिखन मानव अधिकारको हनन हो । मानव बेचबिखनको समस्या मुलुकका लागि ठूलो चुनौती भए पनि अहिलेसम्म यस सम्बन्धी अभियानमा कार्य गर्ने सरोकारवालाहरूका लागि कुनै निर्देशिका नभएका कारण यस विरुद्ध काम गर्ने धेरै सङ्घसंस्था तथा व्यक्तिहरू कसरी काम गर्ने भन्ने कुरामा अन्योलमा छन् । विभिन्न सङ्घसंस्थाले आ-आफ्नै तरिकाले काम गर्ने हुँदा अनुगमन कार्य पनि जटिल हुन पुगेको छ, जसले गर्दा प्रभावित महिलाहरू फेरि जोखिममै रहने र पुनः प्रभावित हुने अवस्था छ। तसर्थ, यी प्रक्रियाहरूमा एकरूपता ल्याउन र सङ्गठित तवरले अघि बढाउन यो निर्देशिका तयार पारिएको हो । यस निर्देशिकाले मानव बेचबिखनविरुद्ध काम गर्ने सरोकारवालाहरूको कामलाई अझ प्रभावकारी, सरल, सहज एवम् पारदर्शी बनाउन सहयोग पुऱ्याउने आशा गरिएको छ। यो निर्देशिका मानव अधिकारप्रति संवेदनशील भई तयार पारिएको छ, जसले प्रभावितहरूको मानव अधिकारलाई मुख्य केन्द्रमा राखेको छ।

निर्देशिकाको अभावले गर्दा बेचबिखनबाट प्रभावित महिलालाई समाज तथा विभिन्न ठाउँमा जानी वा नजानी विभिन्न किसिमका दुर्व्यवहार भइरहेका छन्। मानव बेचबिखनविरुद्ध काम गर्ने सङ्घसंस्थाहरूमा पनि प्रभावितहरूसँग काम गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हो भन्ने विषयमा

पर्याप्त ज्ञान नहुँदा कतिपय समयमा प्रभावित महिलाहरूलाई पुनः जोखिममा पुऱ्याएको पाइएको छ।

## प्रभावित महिलाहरूको मानव अधिकार उल्लङ्घन हुने अवस्था

- **बेचविखनको आशयले लैजाने क्रममा**

  बेचबिखनको आशयले लैजाने क्रममा धम्की, अपहरण, शारीरिक तथा यौन हिंसा जस्ता मानव अधिकार उल्लङ्घनका सिकार हुन पुग्छन्।

- **ओसारपसार गरिने क्रममा**

  बेचबिखनको आशयले ओसारपसार गर्ने क्रममा धम्की, अपहरण, परिचयपत्र जफत गर्ने तथा यौनजन्य हिंसा र गन्तव्यमा पुऱ्याइनु भन्दा अघि नै कैयौँ पटक बेचबिखनमा पर्नु जस्ता जोखिममा पर्न सक्छन्।

- **गन्तव्यमा पुऱ्याइएको अवस्थामा**

  बेचबिखनका लागि गन्तव्यमा पुऱ्याइएको अवस्थामा विभिन्न किसिमका शोषण र दुर्व्यवहार गरी घरेलु कामदार, औद्योगिक कामदार वा यौनकर्मीका रूपमा काम गर्न बाध्य तुल्याइन्छ।

- **उद्धार र पुनःस्थापना**

  प्रभावित महिलालाई उद्धार र पुनःस्थापना गर्ने क्रममा सुरक्षाकर्मी तथा सरोकारवालाहरूबाट विभिन्न किसिमका दुर्व्यवहार तथा न्यूनतम आधारभूत मानव अधिकारको उल्लङ्घन हुन सक्छ । साथै, उनीहरूको इच्छा विपरीत जबरजस्ती थुनेर राख्ने र गोपनीयताको हक उल्लङ्घन हुने अवस्था हुन्छ।

- **पुनःमिलन**

  प्रभावित महिलालाई पुनःमिलन गराउँदा समाज तथा घरपरिवारले स्वीकार नगर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, अतीतमा भएको

घटनालाई बारम्बार दोहोऱ्याएर आघात पुऱ्याउने आदि क्रियाकलाप हुन्छन् । जसको कारणले पुनः यौन शोषणमा पर्ने र पुनः बेचबिखनमा पर्ने जोखिम बढी रहन्छ । (Meena Poudel, PhD, 2011. *Dealing with Hidden Issues.*)

प्रभावित महिला उल्लिखित विभिन्न अवस्थामा हिंसामा पर्छन्, जसका कारणले विभिन्न किसिमको मनोसामाजिक समस्या उत्पन्न हुनसक्छ (जस्तैः पटक-पटक अप्रिय घटनाको झल्को आइरहने, त्रास, रिस, चिन्ता, उदासीनता, निद्रामा कराउने, सुत्न कठिनाइ हुने, शरीर झम्झमाउने, शरीर दुख्ने आदि) । यस्तो समस्या देखिएमा के कसरी समाधान गर्ने भन्ने बारेमा सरोकारवालाहरूमा प्रभावित महिलालाई सहयोग गर्दा चाहिने ज्ञान र सीपको अभाव छ। त्यस्तै, प्रभावितको पुनःस्थापना र समाजमा पुनःमिलाप गराउने क्रममा सहज वातावरण सिर्जना गर्न तथा प्रभावित महिलाको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्न पनि मनोसामाजिक सहयोगको त्यत्तिकै आवश्यकता भएको हुनाले यो मार्ग दर्शन उपयोगी हुने विश्वास गरिएको छ। तसर्थ, वर्तमान अवस्थामा यस विषयमा काम गर्ने सरोकारवालाहरूले यो मार्ग दर्शनको अनिवार्यरूपमा जानकारी लिई यसको पालना गर्नु आवश्यक छ।

## १.१ निर्देशिकाको उद्देश्य

**निर्देशिकाका मुख्य उद्देश्यहरू यस प्रकार छन् :**

- मानव बेचबिखनविरुद्ध काम गर्ने सरोकारवालाको कार्यशैली तथा व्यवहारमा एकरूपता कायम गरी प्रभावित महिलाको मानव अधिकारप्रति संवेदनशील भई कार्य गराउन।
- प्रभावित महिलासँग कार्य गर्दा उनीहरूलाई पुनः पीडित नबनाई कार्यप्रति सजग रहन।
- प्रभावित महिलाको पुनःस्थापनाका लागि सहयोग पुऱ्याउने क्रममा अपनाउनु पर्ने व्यवहारबारे सचेत हुन।

- प्रभावित महिलालाई जोखिमको अवस्थामा सरोकारवालाहरूबाट गरिने व्यवहारका कारण पुनः प्रभावित हुनबाट जोगाउन।

# २. मानव बेचबिखनको पृष्ठभूमि

मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार एक विश्वव्यापी र जटिल समस्या हो । यो समस्याले दिन-प्रतिदिन विकराल रूप लिँदैछ, जसको उदाहरण संयुक्त राज्य अमेरिकाको मानव बेचबिखन प्रतिवेदन २०१० अनुसार अहिले विश्वमा १२ करोड ३० लाख मानिस दासत्वको आधुनिक रूप मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारबाट पीडित बनेका छन् भन्ने तथ्यले प्रष्ट्याउँछ । यसैगरी राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगको "नेपालमा मानव बेचबिखन, विशेष गरि महिला तथा बालबालिका सम्बन्धि राष्ट्रिय प्रतिवेदन (२००९-१०)" अनुसार २००९।१० मा लगभग ५,२१० महिला तथा वालवालिकाहरूलाई मानव बेचविखन र सो को उद्देश्यले लागिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ।

मानव बेचबिखन विभिन्न तरिका र उद्देश्यले गरिन्छ (जस्तोः यौन व्यवसाय/ यौनजन्य कार्यका लागि, घरेलु मजदुर, चुरोट कारखाना वा जरी भर्ने काम, शरीरका अङ्ग प्रत्यारोपणका लागि, सर्कस आदि) । मानव बेचबिखनको विगत हेर्दा यस अपराधबाट सबै उमेर र जाति तथा लिङ्गका मानिसहरू विभिन्न उद्देश्यका लागि देशभित्र र बाहिर बेचबिखनमा परेको पाइन्छ। महिलाप्रति गरिने दुर्व्यवहार, विभेद तथा परम्परा, रीतिथिति, संस्कृति आदिका प्रभावद्वारा महिलाहरू विशेष गरी जोखिममा परिरहेका छन्।

मानव बेचबिखन जस्तो गैरकानुनी कार्यलाई सम्बोधन गर्न समयानुकूल प्रभावकारी कानुनको आवश्यकतालाई महसुस गरी व्यवस्थापिका संसद्ले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन, २०६४ जारी गरेको छ। यस ऐनको मुख्य उद्देश्य, पीडितको उद्धार, क्षतिपूर्ति तथा समाजमा पुनः स्थापनामा सहयोग पुऱ्याउने र अपराधमा संलग्न अभियुक्तका सम्बन्धमा प्रभावकारी अनुसन्धान गरी मुद्दाको अभियोजनमा प्रभावकारिता ल्याउने, न्याय सम्पादनमा छिटोछरितो र निष्पक्षता कायम गरी पीडितलाई न्याय दिलाउने भन्ने नै हो । कानुनी रूपमा सम्बोधन गर्ने प्रयास गरिए तापनि विभिन्न कारणले प्रभावकारी कार्यान्वयन चुनौतीको रूपमा रहेको छ।

## २.१ नेपालमा मानव बेचबिखनको अवस्था र स्थिति

हरेक वर्ष हजारौं नेपाली विभिन्न कारणले देशभित्र र बाहिर बेचबिखनमा परेका छन् । मुलुकभित्र विशेष गरी महिलाहरू धेरै जसो मसाज पार्लर, डान्स बार, दोहोरी, रेस्टुरेन्ट र क्याबिन जस्ता ठाउँ तथा बाहिर मुख्यतया खाडी मुलुकहरू, पूर्वी एसिया र अन्य मुलुकमा नेपालबाट रोजगारीका लागि पठाइने तथा जाने क्रममा पनि बेचबिखनमा पर्ने गरेका छन् । भारतमा नेपाली दिदीबहिनी विशेष गरी यौन तथा श्रम शोषणका लागि बेचबिखनमा परेको पाइन्छ।

महिला बेचबिखनको जोखिममा पर्ने कारणहरू धेरै छन् जसमध्ये अशिक्षा तथा जनचेतनाको कमी, द्वन्द्व, परिवारिक बेमेल तथा टुक्रिएका परिवार, बालविवाह, बेरोजगारी तथा अप्रभावकारी कानुनी व्यवस्था एवम् भारतसँगको खुला सिमाना, लैङ्गिक तथा सामाजिक भेदभाव एवम् सामाजिक बहिष्कार आदि हुन् । महिलालाई दलालले विभिन्न प्रलोभन दिई, फुक्याई, डर, त्रास वा दबाबमा पारी बेचबिखन गरिरहेका छन् । कतिपय अवस्थामा दलालहरू छिमेकी, गाउँले, अन्जान व्यक्ति हुन्छन् भने कतिपय अवस्थामा आफन्तहरू नै यस्तो कार्यमा संलग्न भएको पाइएको छ।

सुरुमा कुनै जाति र समुदाय विशेषबाट थालनी भएका यौन शोषणका

लागि महिला तथा बालबालिकाको बेचबिखनको समस्याबाट अहिले सबै जिल्ला र समुदाय प्रभावित हुन पुगेको देखिन्छ। वैदेशिक रोजगारी प्रतिको बढ्दो आकर्षण मानव बेचबिखनको कालो धन्दामा संलग्न व्यक्तिहरूका लागि थप मुनाफादायक बन्न पुगिरहेको छ।

नेपालमा १९९० को दशकदेखि नै मानव बेचबिखनका विरुद्ध योजनाबद्ध प्रयास गर्दै आएको पाइन्छ । विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरूको अनुमोदन र अन्तर्राष्ट्रिय सभा/सम्मेलनहरूमा सहभागिताका माध्यमबाट नेपालले मानव बेचबिखन नियन्त्रण गर्ने प्रतिबद्धता जनाउँदै आएको छ। त्यसैगरी राष्ट्रिय स्तरमा पनि महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयले २०५२ सालमा स्थापना भएपछि यस विरुद्धको नीति, योजना तथा कानुनको तर्जुमा गरी सबै सरोकारवालाहरूको सहयोग, समन्वय र सहकार्यलाई प्रोत्साहन गर्दै आएको छ। यौन तथा श्रम शोषणका लागि महिला तथा बालबालिकाको बेचबिखनविरुद्धको राष्ट्रिय कार्ययोजना यसको ज्वलन्त उदाहरण हो।

## २.२ मानव बेचबिखनका परिणाम तथा प्रभावित व्यक्तिमाथि पर्ने असरहरू

- **सामाजिक असर**

  बेचबिखनबाट प्रभावित व्यक्तिहरू स्वदेश फिर्ती भएपछि समाजले बहिष्कार गर्ने गरेको पाइन्छ। समाजमा पुनःस्थापना हुनु भनेको सजिलो कुरा होइन। नेपाली समाजले बेचबिखनमा परेका महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण नकारात्मक भएकाले उनीहरूले समाज तथा आफ्नै परिवारबाट पनि धेरै समस्याहरू भोग्नु पर्ने स्थिति छ । उनीहरूलाई समाजबाट कलंकिनी, पापीनी, अपवित्र भन्ने जस्ता लाञ्छना लगाइन्छ र उनीहरूलाई विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक कार्यक्रममा सहभागी हुनबाट बञ्चित गरिन्छ । साधारण सुविधा, जस्तैः पानीपँधेरो, मठमन्दिर आदिमा जान पनि उनीहरूलाई बन्देज लगाइन्छ। यिनै कारणले गर्दा निरन्तर उनीहरू भेदभाव सहेर बाँचिरहेका हुन्छन्।

- **शारीरिक असर**

बेचबिखनमा पारिएका व्यक्तिहरू दिनरात किसिम-किसिमका शारीरिक परिश्रम गर्न बाध्य हुन्छन् । उनीहरूलाई शारीरिक यातना, बलात्कार तथा अन्य विभिन्न प्रकारका यातना दिईन्छ। यसरी हुने अमानवीय हिंसाद्वारा उनीहरूको स्वास्थ्यस्थिति नाजुक हुन्छ, जसले गर्दा यौनजन्य तथा घातक रोगहरू, जस्तैः प्रजनन स्वास्थसम्बन्धी रोग, क्षयरोग, पाठेघरसम्बन्धी रोग र एचआईभी/ एड्सको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ।

- **मानसिक असर**

बेचबिखनमा पारिएका महिलालाई कैदीसरह राखिएको हुन्छ, जसका कारण उनीहरूले आफूमाथिको अधिकार पनि गुमाइसकेका हुन्छन् । यसरी आफ्नो स्वतन्त्रताबाट वञ्चित भई अरूको अधीनमा जीवन बिताउँदा उनीहरूमा हीनताबोधको भावना जाग्न सक्छ । यसका साथै, उनीहरूले भोग्नु परेको शारीरिक तथा मानसिक यातनाले उनीहरूमा विभिन्न मानसिक असरहरू देखा पर्न सक्छन् (जस्तोः पटक-पटक अप्रिय घटनाको झल्को आइरहने, त्रास, रिस, चिन्ता, उदासीनता, निद्रामा कराउने, सुत्न कठिनाइ हुने, शरीर झम्झमाउने आदि) । प्रभावितलाई यसले विभिन्न किसिमले असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ। सामान्यतया उनीहरू कि त असाध्यै उग्र कि त एकदमै उदासीन हुन्छन्। यस्तै विषम परिस्थितिबाट उनीहरू गुज्रिरहेका हुन्छन्।

- **कानुनी असर**

प्रहरी कार्यालयहरूमा प्रभावितहरूलाई सोधपुछका लागि कुनै छुट्टै कोठाको व्यवस्था छैन, जसले गर्दा प्रभावितहरूले दिने जानकारीको गोपनीयता कायम हुन सक्ने स्थिति छैन । अदालतमा मुद्दा दर्ता गर्ने देखि मुद्दा फैसला नभएसम्म अदालतको काम-कारबाही अति ढिलो र मैत्री नभएको गुनासो यी महिलाहरूको छ । नागरिकता बनाउने प्रक्रियामा समेत महिलाहरूले व्यर्थैमा समस्याहरू बेहोर्न बाध्य भएका छन् ।

यसलाई सम्बोधन गर्ने उपयुक्त कानुनको अभाव तथा भइरहेको कानुनको पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन सकेको छैन, जसका कारण न्याय पाउन सकिरहेका छैनन्।

- **आर्थिक असर**

बेचबिखनमा परेका महिलाप्रति समाजको नकारात्मक सोचाइ तथा दृष्टिकोण भएको हुनाले उनीहरूलाई सजिलै रोजगार पाउन गाह्रो परेको छ । कतिपय महिला गरिबी तथा राम्रो आम्दानी हुने प्रलोभनका कारणले गर्दा बेचबिखनमा पारिएका हुन्छन्। त्यहाँबाट उद्धार गरेर ल्याइएपछि पनि उनीहरूलाई कुनै सीपमूलक तालिम तथा स्वरोजगारको वातावरण मिलाइएन भने फेरि पनि बेचबिखनमा पर्ने सम्भावना उत्तिकै रहन्छ। उनीहरू मनोसामाजिक समस्याका कारणले सीप सिक्न, सिकेको सीप प्रयोग गर्न, स्वयम् आर्थिक आर्जन गर्ने कार्यमा लाग्न वा कतै जागिर खाने कुरामा अन्यलाई भन्दा कठिन पर्छ। सीपमूलक काम सिकाउने संस्थाहरूमा मनोसामाजिक समस्याको सतही ज्ञान भएकाले मनोविमर्श गर्दा हुने समस्याहरू पनि प्रशस्तै देख्न पाइन्छन् । त्यसैले मनोसामाजिक विमर्शबिनाको सीपमूलक तालिम र अन्य आर्थिक सहयोगहरूको प्रभावकारी उपयोग हुन सकेको छैन।

# ३. मनोसामाजिक सहयोग

## ३.१ मनोसामाजिक सहयोगको पृष्ठभूमि

कुनै पनि व्यक्ति पूर्णरूपमा स्वस्थ हुनका लागि शारीरिक, मनोसामाजिक र आस्थागत रूपमा स्वस्थ हुनु जरूरी हुन्छ। तसर्थ, कुनै हिंसात्मक वातावरणमा परेको व्यक्तिलाई मनोसामाजिक सहयोग अति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसमा मनोविमर्शको महत्त्वपूर्ण र प्रभावकारी भूमिका हुन्छ।

समाजमा विभिन्न समयमा हुने धेरै प्रकारका घटनाले मानिसलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । यसैगरी, मानिसका विभिन्न क्रियाकलापद्वारा समाजमा पनि निरन्तर प्रभाव परिरहेको हुन्छ। यी सम्बन्ध र प्रभाव दुवै गतिशील हुन्छन्। समाज र व्यक्तिबीचको गतिशील सम्बन्ध र एकअर्कामा पार्ने निरन्तर प्रभावलाई नै मनोसामाजिक भनिन्छ। मनोवैज्ञानिक (जस्तैः संवेग, व्यवहार, ज्ञान, चेतना, सामना गर्ने स्रोतहरू) र सामाजिक (जस्तैः विद्यमान सहयोग प्रणाली, अन्तरसम्बन्ध, रीतिरिवाज, परम्परा, सामाजिक मूल्य/मान्यता) धरातलबाट उत्पन्न भएका समस्याहरू, जसले उनीहरूको सोच, व्यवहार र विकासमा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्, लाई मनोसामाजिक समस्या भनिन्छ। जबसम्म यो प्रभावले व्यक्तिका दैनिक

क्रियाकलाप वा अन्य कार्यहरू गर्न बाधा पुऱ्याउँदैन, त्यतिन्जेलसम्म यो एउटा साधारण र स्वाभाविक प्रभाव रहन्छ तर यसले उनीहरूको गतिविधिमा बाधा पुऱ्याउन थालेपछि यो समस्या बन्छ । यस्तै सामाजिक गतिविधि, घटनाक्रम आदिका कारणले व्यक्तिमा देखिने समस्या नै मनोसामाजिक समस्या हो । यी समस्याले मानिसमा मानसिक दबाब, डर, त्रास, क्षमतामा ह्रास, उदासीनता, चिन्ता, निराशा, दिक्दारी, आत्महत्या गर्ने इच्छा लगायत शारीरिक सिकायत देखा पर्छन् । जसको शारीरिक परीक्षणमा कुनै कारण पत्ता लाग्दैन, जस्तैः शरीरका विभिन्न भागमा दुख्ने, खान मन नलाग्ने, निद्रा नलाग्ने आदि त्यस्ता सामाजिक घटनाको पीडाले निम्त्याएका मनोवैज्ञानिक असरहरू हुन सक्छन।

यस्ता समस्या समाधान गर्नका लागि मनोसामाजिक मनोविमर्श अति आवश्यक छ । छोटकरीमा मनोविमर्शलाई यसरी परिभाषित गर्न सकिन्छः 'मनोविमर्श प्रभावित व्यक्तिको विद्यमान समस्या, असुविधा वा व्यवहारमा परिवर्तन, सुधार वा समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले प्रभावित व्यक्ति र मनोविमर्शकर्ता बीच गरिने योजनाबद्ध सहयोगको प्रक्रिया हो। यस प्रक्रियामा विगतमा उपयोगी पुष्टि भएका सामना गर्ने तरिका/प्रविधिलाई पत्ता लगाई त्यसलाई विद्यमान स्थितिमा परिवर्तन ल्याउनका लागि कसरी प्रयोग गर्ने वा नयाँ तरिका/प्रविधि कसरी निर्माण गर्ने भन्ने विषयमा प्रभावित व्यक्तिलाई सहयोग गरिन्छ।'

प्रभावित व्यक्तिहरूको मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य कायम गर्नको लागि तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूको आवश्यकता पर्ने हुनाले मनोसामाजिक मनोविमर्श तालिमको व्यवस्था गर्नु पर्ने हुन्छ।

## ३.२ मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ता तथा सामुदायिक मनोसामाजिक कार्यकर्ताका लागि विभिन्न तहमा तालिम

मानव बेचबिखनबाट प्रभावित महिलासँग काम गर्ने व्यक्तिले

मनोविमर्श गर्दा मनोविमर्शको तालिम अनिवार्यरूपमा लिएको हुनुपर्छ। मनोविज्ञान तथा मनोसामाजिक सम्बन्धी कुनै पनि ज्ञान/जानकारी नभएको व्यक्तिलाई यो तालिम दिनुपरेमा तालिम सैद्धान्तिक भन्दा पनि प्रयोगात्मक/सीपमूलक विधिमा आधारित हुनुपर्छ। तालिममा मुख्यतया सहभागीलाई मनोविमर्शका सीपहरू, प्रभावित व्यक्तिसँग काम गर्दा/बोल्दा उपयुक्त हुने सञ्चारका सीपहरूमा केन्द्रित गरिएको हुनुपर्छ।

यस किसिमको तालिम विशेष गरी मनोवैज्ञानिक तथा अर्धदक्ष मनोविमर्शकर्तालाई मनोसामाजिक समस्याहरू (जस्तैः भावनात्मक समस्याहरू, सम्भावित हिंसाका परिणामहरू, प्रभावित महिलालाई समाजमा पुनःस्थापना/पुनःमिलाप गर्दा आइपर्ने समस्या) कसरी समाधान गर्ने भन्ने विषयमा मुख्य केन्द्रित हुन्छ। तसर्थ, यस तालिमले सहभागीलाई प्रभावित व्यक्तिहरूलाई भावनात्मक सहयोग दिएर उनीहरूको मनोसामाजिक समस्याहरू मनोविमर्श मार्फत हल गर्न र सामना गर्न सहयोग गर्छ।

**तालिमको ढाँचा (मनोविमर्शकर्ताको लागि)**

६ महिने मनोसामाजिक मनोविमर्श तालिममा सहभागि हुनको लागि न्यूनतम शैक्षिक योग्यता एस.एल.सी. परिक्षा वा सो सरहको परिक्षा उत्तिर्ण भई प्रभावित व्यक्तिसँग कार्य गर्न इच्छुक भएको हुनु भएता पनि कम पढे खेलेका व्यक्तिहरू यो तालिमको लागि योग्य हुदैनन् वा तालिममा सहभागि हुन पाउदैनन् भन्ने होइन । यो तालिम सीपमा आधारित भएको हुनाले शैक्षिक योग्यताको कारण प्रभावित व्यक्तिसँग कार्य गर्दा प्रभावकारी हुने भएकाले योग्यता तोकिएको हो।

**सामान्यतया यो ६ महिने तालिमलाई तीन चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ।**

**पहिलो चरण,** मनोविमर्शका प्रविधिहरूमा केन्द्रित भई प्रभावित महिलाको मनोसामाजिक समस्या, स्वास्थ्य अवस्था, समस्याको पहिचान गरी मनोविमर्श र मनोसामाजिक सहयोगमा केन्द्रित हुन्छ ।

यस बाहेक यस चरणमा प्रभावित व्यक्तिसँग कुराकानी गर्दा उपयोग हुने आधारभूत सञ्चारका सीप तथा शरीर र मस्तिष्कको सम्बन्धमा पनि छलफल गरिन्छ।

**दोस्रो चरण,** समस्याको व्यवस्थापन र समाधान, मनोविमर्श तथा विशिष्ट सञ्चारका सीप र विधिहरूका बारेमा सिकाइन्छ। त्यसबाहेक स्थलगत कार्यको (field work) कार्ययोजना पनि यस चरणमा बनाइन्छ।

**अन्तिम चरण,** स्थलगत कार्यमा गरिएका कार्य र समस्या तथा चुनौतीका बारेमा व्यापक छलफल गरिन्छ। यसमा थप अरू मानसिक स्वास्थ्य र समस्या तथा मनोविमर्शका विभिन्न विधिहरू, मानव अधिकार र त्यस समस्याको कानुनी व्यवस्था, नेपालमा मनोविमर्शको अवस्था र व्यक्तित्व विकासका सैद्धान्तिक कुराहरूमा छलफल गरिन्छन्। माथि उल्लेख गरिएका विषयवस्तु समेट्ने गरी ४ देखि ६ महिने तालिम दिएर मनोविमर्शको काम गर्न सकिन्छ।

## ३.३ प्रभावित व्यक्तिका लागि मनोविमर्श

**मनोविमर्शका चरणहरू**

### क. सम्बन्ध विस्तार

बेचबिखनबाट प्रभावित महिलालाई मनोसामाजिक सहयोग दिँदा मनोविमर्शकर्ताले बेचबिखनका सबै पाटामा सतर्क भएर त्यसमा जानकारी प्राप्त गर्नु जरूरी छ (जस्तैः प्रभावितहरूमा हुने सम्भावित स्वास्थ्य समस्या, सामाजिक समस्या, आर्थिक समस्या, कानुनी समस्या तथा राज्यले यस सम्बन्धी गरेको व्यवस्था आदि, इत्यादि )।

मनोविमर्शमा पहिले मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित महिलासँग आफ्नो राम्रो सम्बन्ध बनाउनु आवश्यक हुन्छ। मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित महिलालाई सुरक्षित र सजिलो महसुस हुने वातावरणमा सत्र सुरू

गर्नुपर्छ। गोपनीयताको सवाललाई मध्य नजर गरेर यसै मनोविमर्शका लागि अनिवार्यरूपमा एउटा अलग कोठाको व्यवस्था हुनुपर्छ । प्रायः बेचबिखनमा परेका महिला सजिलै खुल्न नचाहने स्वभावका हुने हुँदा उनीहरूसँग काम गर्दा धैर्यवान हुनुपर्छ। कतिपय अवस्थामा उनीहरूसँग सम्बन्ध स्थापना गर्न मात्रै पनि दुई-तीन सत्र लाग्न सक्छ। राम्रो सम्बन्ध स्थापना गरिसकेपछि प्रभावित महिलालाई सजिलो महसुस हुने गरी सत्र अगाडि बढाउनुपर्छ। धेरैजसो अवस्थामा बेचबिखन प्रभावित महिलाहरू महिलासँग नै खुल्न सजिलो महसुस गर्ने हुनाले अन्तर्वार्ता लिँदा वा काम गर्दा महिलाका लागि महिला कार्यकर्ता भएमा उपयुक्त हुन्छ । यदि यसो गर्न सम्भव नभएमा प्रभावित महिलाको सहमतिमा कुनै विपरीत लिङ्गको व्यक्तिले अर्को एक महिलाको उपस्थितिमा सत्रलाई अघि बढाउन सकिन्छ। यदी प्रभावित व्यक्ति बोल्न चाहेन भने नजिकको दौतरी समुह वा साथीहरूको सहयोगको माध्यमबाट पनि सत्र अगाडी बढाउन सकिन्छ।

## ख. समस्याको लेखाजोखा

प्रभावित महिलालाई उसको दुःखपूर्ण भावना अभिव्यक्त गर्न दिनुपर्छ भने उसका समस्या र कथालाई सुन्न तत्पर रही आफूलाई सहयोगीका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ। यसै सन्दर्भमा यदि उनीहरू रुन वा कराउन चाहन्छन् भने पनि उनीहरूलाई त्यसो गर्न दिनुपर्छ र कुनै बाधा पुऱ्याउनु हुँदैन। त्यसो गर्दा प्रभावित महिलालाई केही अप्ठ्यारो भएमा एकछिन विश्राम लिँदा उपयुक्त हुन्छ । प्रभावित महिलाको सहयोग खोज्ने भावनाप्रति आफूलाई संवेदनशील बनाउनुपर्छ । यस चरणमा प्रभावित महिलाको समस्यालाई केन्द्रविन्दु बनाई त्यसका असरहरूको लेखाजोखा गरिन्छ। यसका साथै प्रभावित महिलाको भावना, उसको त्यस समस्याप्रतिको दृष्टिकोण पनि यस चरणमा राम्ररी जाँच्नु आवश्यक छ।

## ग. समस्या विश्लेषण

सत्रको समयमा मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित महिलाको सम्पूर्ण भावना

तथा समस्याहरू बुझेको छु भन्ने विश्वास दिलाउन सक्नुपर्छ । बेचबिखनमा परेको समयदेखि नै प्रभावित महिलाप्रति हुने दुर्व्यवहारले उनीहरूको जीवनमा नकारात्मक छाप परेको हुनसक्छ, जसका कारण उनीहरूमा मानसिक तनाव, जीवनप्रतिको नकारात्मक भावना, निराश हुने भावना आउन सक्छ। तसर्थ, यी सबै कुरालाई ध्यानमा राखी दुवैपक्ष मिलेर समस्याको हल गर्नका लागि सम्भावित विकल्प पहिल्याइन्छ । त्यस समस्याको सामनाका लागि आवश्यक विभिन्न तरिकाको पहिचान तथा मूल्याङ्कन यस सत्रमा गरिन्छ । हरेक व्यक्ति एकआपसमा भिन्न हुने हुनाले एउटै तरिका सबैलाई सहज र उपयुक्त नहुन सक्छ, त्यसैकारण मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित महिलाको भावना, तर्क, त्यस समस्याप्रति उनीहरूको दृष्टिकोण राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ । यसै सन्दर्भमा रहेर मनोविमर्शकर्ता प्रभावित महिलासँग मिलेर समस्या हल गर्न सम्भावित तरिका खोज्न तयारी गर्छन् । यो गरिसकेपछि दुवै मिलेर प्रभावित महिलाको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी उपलब्ध स्रोतहरूको पहिचान गरिन्छ र ती स्रोतलाई समस्या समाधान गर्नमा कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारे छलफल गरिन्छ।

**घ. अग्रसरता/पहल र योजना**

यस चरणमा प्रभावित महिलालाई अब कसरी समस्या समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा उनीहरूबाटै निकाल्नलाई प्रेरित गरिन्छ। त्यसपछि बनाइएका योजना व्यवाहारिक छन् कि छैनन् भन्ने जाँचिन्छ । ती समस्या समाधानका लागि विकल्पको पहिचान गरी कुन रूपमा अघि बढाउने हो भन्ने योजना पनि यसै सत्रमा बनाइन्छ । तत्पश्चात् यी विकल्प व्यवहार परिवर्तनका लागि कत्तिको महत्त्वपूर्ण छन् भनेर मूल्याङ्कन गरिन्छ । यी योजनाहरू परिवर्तनशील हुनुपर्छ किनभने बनाइएका योजना यदि कुनै मोडमा उपयुक्त हुन नसक्ने अवस्था छ भने फेरि संशोधन गरी बनाइनुपर्छ । जसको निणर्य प्रभावित महिला स्वयम्ले गर्दछन, यसमा मनोविमर्शकर्ताले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दछ।

## ङ. कार्यान्वयन

यस सत्रमा बनाइएका योजनाहरू क्रमबद्ध रूपमा कुन तरिकाले कसरी कार्यान्वयन गर्ने भन्नेबारे छलफल गरी परिचालन गरिन्छ । यदि प्रभावित महिलालाई कुनै समस्या परेमा मनोविमर्शकर्ताले सहायता गर्नुपर्छ । यही क्रममा प्रभावित महिलामा आएका परिवर्तनको हरेक तहमा मूल्याङ्कन पनि गरिनु आवश्यक छ।

## च. सत्र समापन र फलोअप

व्यवहारमा आएका परिवर्तन/प्रगति तथा समस्या समाधानका लागि स्रोतको लेखाजोखा अन्तिम चरणमा गरिन्छ । यी सबैपछि प्रभावित महिलालाई नियमित फलोअपमा आइराख्नका लागि प्रेरित गर्नुका साथै उसले बनाएका योजना अनुसार दैनिक रूपमा चलेको छ कि छैन भन्ने कुराको निश्चितता भइसकेपछि सत्र समापन गरिन्छ । अन्तिममा यदि कुनै बेला केही समस्या परे मनोविमर्शका लागि आउन सकिन्छ भन्ने निश्चितता दिइसकेपछि सत्रको अन्त्य गरिन्छ।

## ३.४ मनोविमर्शकर्तामा हुनुपर्ने गुण

- मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित महिलाको नाम, थर, ठेगाना जस्ता परिचय खुल्ने विवरण तथा घटनाको जानकारी गोप्य राखी गोपनीयता कायम राख्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- प्रभावित महिलाको अभिलेख राख्दा तथा कुराकानी गर्दाको विश्वसनीय र भरपर्दो तवरले गरिएको अनुभूति गराउन सक्ने हुनु पर्दछ।
- प्रभावित महिलाप्रति सकारात्मक सोच राखी समस्या समाधानका लागि सहयोग गर्न सक्ने हुनु पर्दछ ।
- प्रभावित महिलाको आत्मसम्मानको रक्षा गर्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- प्रभावित महिलासँग कुराकानी गर्दा उसको भावनाको कदर गर्न सक्ने हुनु पर्दछ।

- सक्रिय श्रवण शक्ति भएको हुनु पर्दछ।
- मनोविमर्शका क्रममा बिना स्वार्थ सेवा प्रदान गर्ने तथा सहनशील भई धैर्य पूर्वक प्रभावित महिलाका कुरा सुन्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- आफ्नो कार्यप्रति कर्तव्यनिष्ठ हुनु पर्दछ।
- मनोविमर्शका क्रममा प्रभावित महिलाको समस्याको अनुभूति गर्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- मनोविमर्शका क्रममा प्रभावित महिलासँग सरल र नम्र बोली तथा व्यवहारको प्रयोग गर्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- प्रभावित महिलालाई लैङ्गिक, जातीय, सांस्कृतिक, राजनैतिक कुनै पनि आधारमा विभेदपूर्ण व्यवहार नगर्ने हुनु पर्दछ।
- प्रभावित महिलाप्रति मनोविमर्शकर्ताले निर्णायक नभई व्यक्ति स्वयम्लाई नै निर्णय लिन सहयोग गर्न सक्ने हुनु पर्दछ।
- मनोविमर्शकर्ताले आवश्यकता अनुसार उपयुक्त पहिरनमा रहने हुनु पर्दछ।

## ३.५ मनोविमर्शकर्ताले गर्न नहुने कुराहरू

- आदेश/आज्ञा दिने, दबाब दिने,
- चेतावनी/धम्की दिने,
- असहमति जनाउने, ठीक/बेठीक छुट्याउने र आलोचना गर्ने,
- निर्देशन दिने, मूल्याङ्कन गर्ने,
- तर्कगर्ने,
- शिक्षा दिने (उपयुक्त नभएको अवस्थामा),
- खुला रूपमा अविश्वास प्रदर्शन गर्ने,
- चाख नदेखाउने वा प्रतिक्रिया नजनाउने,
- सल्लाह/सुझाव दिने वा समाधान उपलब्ध गराउने।

## ४. सञ्चार सीप

सञ्चार सीपलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ। ती हुन्: आधारभूत सञ्चार सीप र विशिष्ट सञ्चार सीप। आधारभूत सञ्चार सीप अन्तर्गत मनोविमर्श, मानसिक उपचार, सामाजिक कार्य तथा साधारण चिकित्सकीय उपचार सहायता पर्छ। सहयोगी मनोविमर्श, आधारभूत सञ्चार सीपको प्रयोग गरेर गरिन्छ। विशिष्ट सञ्चार सीप नामले जनाए जस्तै सिक्न तथा प्रयोग गर्न कठिन हुन्छ। विशिष्ट सञ्चार सीप समान्यतया आधारभूत सञ्चार सीपका साथै समस्या समाधान सम्बन्धी मनोविमर्शका लागि प्रयोग गरिन्छ। यहाँ सक्रिय सुनाइ सीप अन्तर्गत आधारभूत सञ्चार सीप राखिएको छ किनभने आधारभूत सञ्चारको प्रयोगबाट मात्र सक्रिय सुनाइ सम्भव छ। त्यसैले सक्रिय सुनाइले आधारभूत सञ्चार सीपलाई पनि बुझाउँछ।

मनोविमर्शको थालनी तथा प्रस्तुत सञ्चारका सीपहरू पश्चिमी सन्दर्भमा आएका हुनाले यिनको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। यस्ता सीपको प्रयोग गर्दा लचकता तथा सांस्कृतिक ढङ्गले उपयुक्त छ कि छैन, सो पनि ध्यान दिनुपर्छ।

## ४.१ आधारभूत सञ्चारका सीपहरू

### क. सक्रिय सुनाइ

सुन्नुहोस् उद्देश्यसहित, सम्मानपूर्वक र हृदयदेखि। दिमागले मात्र होइन, बुद्धिमानीपूर्वक, मन लगाएर, भावनात्मक ढङ्गले, कल्पनासहित आफूलाई समर्पित गर्दै सुन्नुहोस्। (डी वाल, १९९७)

मनोविमर्शमा ध्यानपूर्वक सुनाइ वा सक्रिय सुनाइ महत्त्वपूर्ण सीप हो। सक्रिय सुनाइ भन्नाले एउटा ज्ञानेन्द्रियको प्रयोग गरेर मात्र नभई सम्पूर्ण ज्ञानेन्द्रियको प्रयोग गरेर सुन्ने बुझाउँछ। यसको अर्थ मौखिक सन्देशलाई राम्ररी सुन्ने, अमौखिक सन्देशलाई पनि राम्ररी बुझ्ने र दुवैलाई प्रभावकारी ढङ्गले आत्मसात् गर्ने हो। सक्रिय सुनाइ भनेको के भनिँदैछ भनेर ध्यानपूर्वक सुन्ने मात्र होइन, यस अन्तर्गत ध्यान केन्द्रित गर्न सक्ने, सङ्क्षेपीकरण गर्न सक्ने, सान्दर्भिक प्रश्न सोध्न सक्ने, शान्त हुने, सम्मान गर्ने लगायत सम्पूर्ण ढङ्गले सक्रिय हुने कुरा पर्छन्। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा व्यक्तिले के सन्देश दिन चाहिरहेको छ भन्ने कुराप्रति जिम्मेवार र सन्देशमुखी हुने हो। सक्रिय सुनाइ मौखिक र अमौखिक सञ्चारका सीपका माध्यमबाट गरिन्छ।

### ख. अशाब्दिक वा शब्दरहित वा अमौखिक सञ्चार सीपहरू

कुराकानी सञ्चारको प्रमुख रूप हो तर अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने सन्देश अमौखिक तथा अशाब्दिक तरिकाले पनि प्रवाह हुन्छ। जस्तैः कुराकानीका सङ्केत, शरीरको हाउभाउ, आँखाको हेराइ आदि।

### ग. अवलोकन

मनोविमर्शकर्ता प्रभावित महिलाप्रति र आफैँप्रति पनि निरन्तर सचेत हुनुपर्छ। प्रभावित महिलाले अमौखिक तरिकाले पनि उसका बारेमा बताउँछ। प्रभावित महिलाले आफ्नो संसारलाई कसरी बुझेको छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्न अवलोकन सीप एउटा महत्त्वपूर्ण साधन हो।

मनोविमर्शकर्ताले प्रभावित व्यक्तिको अमौखिक व्यवहारहरू, जस्तैः आँखाको हेराइ, शारीरिक भाषा या हाउभाउ, स्वरको गुणस्तर, अनुहारको प्रस्तुति, आँखीभौं खुम्च्याउने, ओठ बन्द गर्ने अथवा खोल्ने, लाज वा रिसले मुख रातो पार्ने आदिको अवलोकन गर्छ।

## ४.२ मौखिक सञ्चार सीपहरू

मौखिक सञ्चार भन्नाले शब्द र वाक्यमा सन्देश आदान-प्रदान गर्नु हो। बोलिएको शब्दले भन्न खोजिएका विषयको अर्थ लाग्नुपर्छ। मौखिक सञ्चारका सीप मध्ये मुख्य रूपमा प्रश्न गर्ने सीप पर्दछ।

### प्रश्न गर्ने

प्रश्न गर्ने सीप सक्रिय सुनाइको प्रमुख भाग हो। यो कुनै विषयको अन्वेषण गर्न, स्पष्ट पार्नर थप परिमार्जित गर्न प्रयोग गरिन्छ। आपसी समझदारी र भावनालाई स्वीकार्ने यो उपयुक्त माध्यम हो। जस्तैः सत्य कुरालाई अगाडि ल्याउने कुन त्यस्तो प्रश्न हुनसक्छ (प्रश्नले कसरी भावना प्रक्रियालाई अगाडि ल्याउँछ र किन प्रश्न आवश्यक छ आदि)। मौखिक सञ्चारमा मनोविमर्शकर्ताले प्रयोग गर्ने थुप्रै किसिमका प्रश्न छन्।

○ बन्द प्रश्न

सुरूमा सूचना सङ्कलन गर्नका लागि यस किसिमका प्रश्नहरू गरिन्छन्। यस किसिमका प्रश्नहरू निश्चित जवाफ प्राप्त गर्नका लागि गरिन्छ। यद्यपि, यस्ता प्रश्नले प्रभावित व्यक्तिलाई थोरै जवाफ मात्र दिन सीमित गराउने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ। यस्ता प्रश्नहरू केही तथ्यपूर्ण जवाफ प्राप्त गर्नका लागि मात्र सोधिन्छ र जवाफ हो अथवा होइन जस्ता छोटो कुरामै सकिन्छ।

जस्तैः

- तपाई यहाँ आउन मन पराउनुहुन्छ ?
- तपाई सधैं यस्तैगर्नुहुन्छ ?

- त्यो तपाईंका लागि राम्रो हो ?

○ खुला प्रश्न

यस्ता प्रश्नले प्रभावित व्यक्तिलाई खुला तथा स्वतन्त्र ढङ्गले आफ्ना भावना व्यक्त गर्ने वातावरण दिन्छ। यस्ता प्रश्नको जवाफ अँ, हो अथवा होइन भन्ने जस्ता नभएर लामो प्रकृतिका हुन्छन् र के, किन, कसरीबाट प्रश्न सुरु गरिन्छ।

जस्तैः

- तपाईले कस्तो महसुस गर्नुभएको छ, त्यसको बारेमा केही बताइदिनुहोस् न ?
- त्यो समयमा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
- तपाई अहिले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ ?

## ५. मानव बेचबिखन विरुद्धको अभियानमा कार्य गर्ने सबै सरोकारवालाका लागि मार्ग दर्शन

### ५.१. मनोसामाजिक मनोविमर्शकर्ताका लागि निर्देशिका

- मानव बेचबिखनका विषयमा सचेत भई त्यस सम्बन्धी सबै सहयोग तथा सेवाबारे प्रभावित व्यक्तिलाई पर्याप्त जानकारी दिन सक्नुपर्छ।
- प्रभावितसँग अन्तर्वार्ता लिनुअघि नै सबै जानकारी गोप्य राखिन्छन् भन्ने विश्वास दिलाउनुपर्छ । साथै, मनोविमर्श सत्र बस्दा अलग्गै कोठामा गरिनु पर्छ साथै प्रभावितको इच्छा अनुसार सत्र सञ्चालन गरिनु पर्छ, जसले गर्दा विश्वासको वातावरण सृजना गरि सत्रलाई अगाडि बढाउन मद्दत गर्दछ।
- सत्र कति लामो हुन्छ भन्ने कुरा प्रभावित महिलालाई सूचित गर्नुपर्छ। सामान्यतयाः सत्र ४०-६० मिनेटको हुनुपर्छ।
- दुःखसुख बाँड्ने र यसको अर्थ अरूले अनुभूति गरे अनुसार निरन्तर रूपमा अरूलाई बुझ्नु र प्रभावित व्यक्तिले अनुभूति गरे अनुसार संसारलाई हेर्नु हो । प्रभावित र उनका समस्यालाई उसले विचार गरे अनुसार बुझ्नुपर्छ।
- प्रभावितसँग पेसागत सम्पर्क वा सिर्जनात्मक सम्बन्ध स्थापना

गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई सम्मान, स्वीकृति र अभिरूचिका साथ अभिनन्दन गरिनुपर्छ । यसरी सम्बन्ध विस्तार गर्दा विश्वासपूर्ण वातावरणको सिर्जना गर्नुपर्छ ।

- प्रभावितलाई आफ्ना भावना अभिव्यक्त गर्न दिनुपर्छ । उनका समस्या र भोगाइलाई धैर्यपूर्वक सुनी आफूलाई सहयोगीका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।
- प्रभावितको सहयोग खोज्ने भावनाप्रति आफूलाई संवेदनशील बनाउनुपर्छ ।
- स्नेही, खुलापन भएको र निष्कपट हुनुपर्छ ।
- प्रभावितलाई आफ्ना दुःखपूर्ण भावना अभिव्यक्त गर्न, रुन र कराउन दिनुपर्छ ।
- मनोविमर्शकर्ताको सुझबुझः यसको अर्थ मनोविमर्शकर्ता पूर्ण रूपमा र सम्भव भएसम्म सहज एवम् स्वाभाविक हुनुपर्छ र भावनात्मक सन्तुलनमा रही कत्ति पनि विचलित नभई काम गर्नुपर्छ ।
- प्रभावितले राखेका कुरालाई ठीक/बेठीक भनेर छुट्याउने प्रवृत्ति हुनुहुँदैन ।
- भावना र उत्तेजना वा अशाब्दिक सञ्चारका शारीरिक अभिव्यक्तिको अवलोकन गर्नका लागि प्रभावित महिलासँगै प्रक्रियाबद्ध रूपमा सत्रमा बस्नुपर्छ ।
- सत्रमा बस्दा प्रभावितलाई आदेश, तर्क, शिक्षा, आज्ञा, दबाब, चेतावनी र धम्की दिनुहुँदैन ।
- यदि प्रभावित बालक वा बालिका भएमा मनोविमर्श गर्दा उनीहरूलाई आफ्ना भावना नियन्त्रण गर्न यताउता घुम्न दिनुपर्छ । चित्र कोर्ने जस्ता कार्यले एकचित्त हुन वा कुराहरू अभिव्यक्त गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।
- कुनै पनि प्रश्न सोध्दा व्यक्ति पुनः प्रभावित नहोस् भन्ने बारेमा सचेत हुनुपर्छ साथै प्रभावितको भावनालाई असर/ठेस पुऱ्याउनु हुँदैन ।

- प्रभावितलाई आफ्ना समस्यालाई लिएर अहिले के गर्न चाहन्छन्, अहिले आफूसँग के साधन र स्रोत छ, तत्काल कसले सहयोग गर्न सक्छ जस्ता प्रश्न नियमित रूपमा सोध्नुपर्छ।
- प्रभावितको अहिले तत्काल अवस्था कस्तो छ, समस्या के छ भनी पहिचान गरी सत्र अघि बढाउनु पर्छ । यदि केही गरी त्यस समस्याको समाधान गर्न अरू कसैको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ भने त्यस्तो अवस्थामा केस सम्बिन्धत व्यक्ति वा संस्थामा रिफर (Refer) गर्नुपर्छ।

## ५.२ कानुन व्यवसायीका लागि निर्देशिका

- कानुनी परामर्श दिंदा सर्वप्रथम प्रभावितको मर्यादाको ख्याल गर्नुपर्छ।
- गोपनीयतालाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- आवश्यकता अनुसार प्रभावितका तर्फबाट कानुन व्यवसायीको सेवा उपलव्ध गराउनुपर्छ।
- कानुनी सेवा दिँदा प्रभावित महिला भए सकभर महिला कानुन व्यवसायी उपलब्ध गराइनुपर्छ।
- प्रभावित शारीरिक रूपले अशक्त वा सामाजिक कारणले प्रत्यक्ष रूपमा बोल्न नचाहेमा वा एक्लै बोल्न नचाहेमा विश्वासपात्र, मित्र तथा नातेदारलाई समेत संलग्न गराउनुपर्छ।
- कानुन व्यवसायीले मुद्दाको स्थिति, प्रक्रिया तथा सम्भावित परिणामबारे प्रभावितलाई प्रस्टसँग जानकारी गराउनुपर्छ।
- प्रभावितसँग कुराकानी गर्दा केरकार गरेको जस्तो गर्नु हुँदैन।
- कानुन व्यवसायीले आफ्नो सेवा दिँदा सहज हुने गरी सेवा दिन तत्पर रहनुपर्छ।
- परामर्श दिँदा सरल तथा शिष्ट तवरले व्यवहार गर्नुपर्छ।
- प्रभावितसँग सामान्यभन्दा विशेष किसिमले व्यवहार गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले सञ्चार सीप सम्बन्धी तालिम लिन आवश्यक छ।

- आफूले गरेको कुराकानीबाट प्रभावित व्यक्तिलाई थप पीडा हुनु हुँदैन भन्ने कुरामा सचेत रहनुपर्छ।
- प्रभावितलाई भाषाको समस्या भएमा अनुवादकको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- अदालती काम-कारबाही अगाडि र पछाडि प्रभावितलाई मनोविमर्शकर्तासँग भेटघाट गराई आवश्यक परेमा मनोविमर्श सत्र सञ्चालन गर्नुपर्छ।

## ५.३ नागरिक समाज तथा परिवारका सदस्यहरूका लागि निर्देशिका

- समुदायमा बस्दा कुनै पनि भेदभाव नगरी समान रूपले व्यवहार गर्नुपर्छ।
- प्रभावितको अवस्था बुझी निरन्तर सहयोग र हौसला दिइरहनुपर्छ।
- प्रभावितलाई कुनै किसिमको बाधा तथा दबाब दिनु हुँदैन।
- आत्मसम्मानमा आघात नपर्ने गरी समाजमा घुलमिल गराउन तथा प्रोत्साहन गर्नका लागि आवश्यक पहल गर्नुपर्छ।
- अपहेलना/बहिष्कार गर्नु हुँदैन, बरू समाजमा पुनः स्थापनाका लागि आवश्यक वातावरण तयार गरिनुपर्छ।
- समाजका साझा सुविधा तथा कार्यक्रम (मेला/हाट, पर्व, पूजाआजा, सामाजिक समारोह आदि) मा सामेल गराउनुपर्छ।
- प्रभावितलाई स्वास्थ्य उपचार लगायत अन्य उपचारका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ।
- प्रभावित समाजमा तथा परिवारमा सुरक्षित छन कि छैनन् भनेर निश्चित गर्नुपर्छ।
- मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार सम्बन्धी कसुरको जानकारी समाजमा गराउनुपर्छ।

## ५.४ सञ्चारकर्मीका लागि निर्देशिका

- अनुमतिबिना कुनैपनि समाचार प्रकाशन गर्नु हुँदैन।
- अनावश्यक प्रश्न सोधी उत्तरको लागि दबाब दिनु हुँदैन।
- मानव अधिकार हनन हुने वा व्यक्तिगत जीवनमा असर पर्ने खालका समाचार सम्प्रेषण गर्नु हुँदैन।
- समाचार छाप्दा नाम, व्यक्तिगत विवरण तथा फोटो प्रकाशित गर्नु हुँदैन।
- भावनात्मक असर पर्ने खालका प्रश्न सोध्नु हुँदैन।
- प्रभावितलाई आफ्नाबारेमा बोल्न इच्छा नभएमा बोल्न बाध्य गराइनु हुँदैन।
- अन्तर्वार्ता लिनुपर्ने अवस्थामा प्रभावितले इच्छाएको ठाउँमा मात्र लिनुपर्छ। अन्तर्वार्ता लिनुअघि वा पछि मनोविमर्शकर्तासँग सत्र बस्न आवश्यक देखिएमा सिफारीस गर्नुपर्छ।
- समाज तथा परिवारमा पुनःस्थापनाका लागि पहल गर्ने तथा प्रेरित गर्नुपर्दछ।

## ५.५ स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा स्वास्थ्यकर्मीका लागि निर्देशिका

- स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू सुरक्षित र विश्वसनीय हुनुपर्छ।
- प्रभावितको गोपनीयतालाई विशेष ख्याल पुऱ्याउनुपर्छ।
- स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा अनुमति लिनुपर्छ।
- प्रभावितले स्वास्थ्य परीक्षण गराउने क्रममा असुरक्षित महसुस गरेमा अलग कोठामा लगी स्वास्थ्य जाँच गरिनुपर्छ वा सुरक्षाको प्रत्याभूति गरी उपचारको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।
- उपचारका क्रममा विशेष किसिमको उपचारको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।
- उपचार गर्दा प्रभावितलाई पुनः पीडित बनाउने किसिमका क्रियाकलाप गरिनु हुँदैन।

- लैङ्गिक रूपमा संवेदनशील भई आवश्यक सेवा पुऱ्याउनुपर्छ।
- स्वास्थ्य परीक्षणका साथसाथै आवश्यक परेको खण्डमा मनोवैज्ञानिक उपचारका लागि सिफरीस गर्नुपर्छ।

## ५.६ सरकारी संस्थाहरूका लागि निर्देशिका

- प्रभावितको गोपनीयता कायम गर्नुपर्छ । कुनै पनि जानकारी स्वीकृति लिएर मात्र प्रभावित महिलाको सर्वोत्तम हितका लागि प्रयोग गर्नुपर्छ।
- प्रभावितलाई चाहिने अति आवश्यक सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- काम गर्दा प्रभावितलाई पुनः पीडित बनाउने किसिमका क्रियाकलाप गरिनु हुँदैन।
- पारिवारिक लेखाजोखा (home assessment) गर्न जाँदा स्वीकृति लिएर प्रभावितले भनेको स्थान र समयमा मात्र भेट्नुपर्छ। यदि प्रभावितले आफ्नाबारेमा केही खुलाउन चाहँदैन भने दबाब दिई कुनै कुरा भन्न बाध्य गराइनु हुँदैन।
- प्रभावितको सुरक्षाको ख्याल गर्नु पर्दछ।
- प्रभावितको मानव अधिकारप्रति विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- मानव बेचबिखनविरुद्ध कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूसँग संयोजन गरी प्रभावितलाई उचित सहयोग गर्नुपर्छ।

## ५.७ गैरसरकारी संस्थाहरूका लागि निर्देशिका

- प्रभावितको गोपनीयता कायम गर्नुपर्छ । कुनै पनि जानकारी स्वीकृति लिएर मात्र प्रभावितको सर्वोत्तम हितका लागि प्रयोग गर्नुपर्छ।
- प्रभावितलाई चाहिने अति आवश्यक सुविधा उपलब्ध गर्नुपर्छ।
- काम गर्दा प्रभावितलाई पुनः पीडित बनाउने किसिमका क्रियाकलाप गरिनु हुँदैन।

- पारिवारिक लेखाजोखा (home assessment) गर्न जाँदा स्वीकृति लिएर प्रभावितले भनेको स्थान र समयमा मात्र भेट्नुपर्छ। यदि प्रभावितले आफ्ना बारेमा केही खुलाउन चाहँदैन भने दबाब दिई कुनै कुरा भन्न बाध्य गराइनु हुँदैन।
- प्रभावितको मानव अधिकारप्रति विशेष ध्यान दिनुपर्छ।
- मानव बेचबिखनविरुद्ध कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूसँग सहकार्य गरी प्रभावितलाई आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ।
- कानुनी जानकारीको साथै सहयोगको लागि सम्बन्धीत निकायमा लैजाने वातावरणको सृजना गर्नुपर्छ।

## ५.८ आवासीय स्याहार केन्द्रका लागि निर्देशिका

- प्रभावितको गोपनीयता कायम गर्नुपर्छ।
- आफूले गरेको कार्यबाट थप पीडा हुनु हुँदैन भन्ने कुरामा सचेत रहनुपर्छ।
- प्रभावितको अवस्था हेरी आवश्यक परेको खण्डमा मनोविमर्श सेवा प्रदान गर्नुपर्छ।
- प्रभावित महिलाको नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- प्रभावितलाई चाहिने अति आवश्यक सेवा सुविधा निशुःल्क उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- स्वास्थ्य तथा कानुनी सेवा आवश्यक परेमा उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- अन्य व्यक्तिसँग भेटघाट गराउँदा सुरक्षालाई प्रमुख प्रथमिकता दिनुपर्छ।
- समाज तथा परिवारमा सम्मानजनक पुनर्मिलन गराउन पहल गर्नुपर्छ।
- प्रभावितलाई समाजमा पुनः स्थापित गराए पश्चात् उनीहरूको अवस्थाबारे आवश्यकता अनुसार अनुगमन गर्नुपर्छ।

## ५.९ प्रहरीका लागि निर्देशिका

- उद्धार गर्दा प्रहरीले स्रोत-साधनको अभाव देखाएर दिनुपर्ने सेवामा प्रभाव पर्न दिनु हुँदैन।
- प्रभावित महिलाको उद्दार गर्दाको समयमा महिला प्रहरीको संलग्नता हुनुपर्छ।
- प्रभावितको गोपनीयता कायम गर्नुपर्छ।
- सुरक्षा दिँदा प्रहरीको पोसाकका कारणले प्रभावितले अप्ठ्यारो महसुस गरेमा प्रहरीले आफ्नो पहिचान खुल्ने गरी सादा पोसाकमा हुने कुराको हेक्का राख्नुपर्छ।
- कुराकानी गर्दा छुटै सुरक्षित स्थानमा लगि प्रभावितको भावनामा चोट नपुग्ने गरी गर्नुपर्छ । बोली तथा व्यवहारले थप पीडा नथपियोस् भन्ने कुरामा सचेत रहनुपर्छ।
- प्रभावितप्रति सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ।
- प्रहरीको काम विशेष गरी शान्ति सुरक्षा गर्ने भए पनि यसरी प्रभावितहरूसँग काम गर्दा विशेष सावधानी तथा संवेदनशीलता अपनाउनु पर्ने हुँदा विशेष तालिम लिएर प्रभावितसँग काम गर्नुपर्छ।
- प्रभावितलाई सधैँ सहयोग गर्न तत्पर रहनुपर्छ।
- मानव बेचबिखनविरुद्ध कार्यरत सङ्घसंस्थाहरूसँग संयोजन गरी प्रभावितलाई उचित सहयोग गर्नुपर्छ।