

लैङ्गिक रूपान्तरण सम्बन्धी तालिम पुस्तिका



Norwegian Embassy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

प्रकाशक : भिएसओ

सर्वाधिकार © २०२२,

Voluntary Service Overseas (VSO)

सर्वाधिकारमा सुरक्षित ।

अन्यथा उल्लेख गरिएको बाहेक यस प्रकाशनको कुनै पनि भाग भिएसओ नेपाललाई कृतज्ञता जनाई गैरनाफा तथा शैक्षिक प्रयोजनको लागि पुनः प्रकाशित विनाअनुमति नै गर्न सकिन्छ । अन्य प्रयोजनको लागि अनुमति लिनका लागि तल उल्लेख भएबमोजिमका शर्तहरूमा प्रकाशकलाई लिखित अनुरोध गर्न सकिन्छ ।

भिएसओ

सानेपा, ललितपुर

vso.nepal@vsoint.org

०१-५४४१४६९

यस प्रकाशनको कुनै पनि भागको पुनः उत्पादन, नक्कल, प्रसारण वा अनुवाद जस्ता कार्य तलका शर्तहरूमा रहेर मात्र गर्न सकिन्छ :

- प्रकाशकको लिखित पूर्वस्वीकृति लिएर;
- कपीराइट लाइसेंसिंग एजेन्सी लिमिटेडबाट अनुमति पत्र लिएर;
- यस कार्यको समीक्षा गर्दा उद्धृत गरेर;
- तल उल्लेखित शर्त अन्तर्गत रहेर ।

यस पुस्तिकाको कुनै पनि भागहरू यसका लेखक र संस्थाप्रति कृतज्ञता जनाई गैरनाफा प्रयोजनका लागि निःशुल्क पुनः प्रकाशन गर्न सकिन्छ । यो पुस्तिकालाई पुनः छपाइ गरी प्रयोग गर्न कसैले चाहनुहुन्छ भने भिएसओ नेपालमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ । यो प्रकाशन पुनः बिक्रीको लागि होइन ।

कृतज्ञता

लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम र प्रतिक्रिया परियोजना-दोश्रो चरण अन्तर्गत यस **लैङ्गिक रुपान्तरण सम्बन्धी तालिम पुस्तिका** विवाहित दम्पतिबीच एक आपसमा विश्वास वृद्धि, एक अर्काप्रतिको सम्मान वृद्धि र परिवारमा मेलमिलापको वातावरण बनाउन साथै हानीकारक सामाजिक मूल्य-मान्यताको कारण भएका लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा न्युनिकरण गर्न सहयोग गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको पुस्तिका हो । यस पुस्तिका **एक समुदाय एक परिवार परियोजना**बाट अपनाइएको पुस्तिका हो ।

“लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम र प्रतिक्रिया परियोजना-दोश्रो चरण” अन्तर्गत यस पुस्तिकालाई स्थानियकरण र परिमार्जन गर्नुहुने VSO बाट श्री रचना श्रेष्ठ, रत्ना श्रेष्ठ, श्री अभिना अधिकारी, श्री सुनिल कुमार साह र Prevention Collaborative बाट श्री विनिता श्रेष्ठ र डोमिनिक मैदमेट लाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं । साथै, यस पुस्तिका तयार गर्नुहुने One Community, One Family परियोजना र SAHAJ परियोजनाको सम्पूर्ण टिम एवम् सामुदायिक स्वयंसेवकहरुलाई समेत विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दै कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

यो पुस्तिकामा व्यक्त गरिएका विचार तथा धारणाहरु One Community, One Family परियोजना र SAHAJ परियोजना र Prevention Collaborative सँग आवद्ध सदस्यहरुको हुनेछ ।

यो पुस्तिका **लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम र प्रतिक्रिया परियोजना-दोश्रो चरण** अन्तर्गतको पुस्तिका हो । लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम र प्रतिकार्य परियोजना-दोस्रो चरण (२०२०-२०२४) यूएनएफपिए, स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडिसी र नर्वेजियन दूतावासको संयुक्त आर्थिक र प्राविधिक सहयोगमा प्रदेश नं १ र सुदूर पश्चिम प्रदेशमा केन्दीत भई संचालन भईरहेको छ ।

यो पुस्तिका प्रकाशनको लागि आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने यूएनएफपिए, स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडिसी र नर्वेजियन दूतावासलाई कृतज्ञता सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

विषयसूची

भाग १: जोडीबीचको सम्बन्धमा लैङ्गिक हिंसाको परिणामको प्रतिविम्बित.....	३
सत्र १ : सञ्चार गरौँ	३
अभ्यास १.१ : आफ्नो परिचय	४
अभ्यास १.२: अपेक्षा तथा सक्रिय सहभागितामा आउन सक्ने बाधा.....	४
अभ्यास १.३ : आधारभूत नियमहरू.....	५
अभ्यास १.४ : विश्वास र गोपनीयता.....	६
अभ्यास १.५ : जोडी साथीको कुरा सुनौँ.....	७
अभ्यास १.६ : शारीरिक हाउभाउ.....	८
अभ्यास १.७ : आफूलाई बुझौँ, माया गरौँ.....	९
अभ्यास १.८ : गृहकार्य.....	१०
अभ्यास १.९ : हातेमालो.....	११
सत्र २ : हामी कसरी काम गर्छौँ ?.....	१२
अभ्यास २.१ : परिचय.....	१२
अभ्यास २.२ : भुट्टको नक्कल.....	१२
अभ्यास २.३ : लैङ्गिकता र सामाजिकीकरण.....	१३
अभ्यास २.४ : महिला र पुरुष : चाहना र वास्तविकता.....	१४
अभ्यास २.५ : गृहकार्य.....	१६
अभ्यास २.६ : हातेमालो.....	१६
सत्र ३ : सम्बन्धहरू.....	१७
अभ्यास ३.१ : परिचय.....	१७
अभ्यास ३.२ : विवाहको आशा र अपेक्षाहरू.....	१७
अभ्यास ३.३ : सम्बन्धमा रहने खुशी र समस्याहरू.....	१८
अभ्यास ३.४ : सम्बन्धहरू : खुशी र बेखुशी	१९
अभ्यास ३.५ : गृहकार्य.....	२०
अभ्यास ३.६ : हातेमालो.....	२०
सत्र ४ : पहिलो जोडी संवाद.....	२१
अभ्यास ४.१ साथी समूहको समीक्षा.....	२१
अभ्यास ४.२ दरिलो सम्बन्ध निर्माण गर्ने.....	२२
अभ्यास ४.३ : गृहकार्य.....	२२
अभ्यास ४.४ हातेमालो.....	२२

भाग २ : मौनताको संस्कृति तोड्ने..... २५

सत्र ५ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा यौनिकता.....	२५
अभ्यास ५.१ : परिचय.....	२५
अभ्यास ५.२ : हाम्रो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रणाली बुझ्नका लागि शरीरको नक्साङ्कन.....	२५
अभ्यास ५.३ : बाँझोपन र यसका चुनौतीहरू.....	२७
अभ्यास ५.४ जोडीबीच स्वस्थ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको महत्व.....	२९
अभ्यास ५.५ : यौन तथा सहमति/मन्जुरी.....	३०
अभ्यास ५.६ : गृहकार्य.....	३२
अभ्यास ५.७ : हातेमालो.....	३२
सत्र ६ : लैङ्गिक हिंसा.....	३४
अभ्यास ६.१ : परिचय.....	३४
अभ्यास ६.२ : सम्बन्धमा शक्तिका बारेमा बुझाइ.....	३४
अभ्यास ६.३ : सम्बन्धहरूमा हुने दुर्व्यवहार (शोषण).....	३७
अभ्यास ६.४ : हिंसाको परिणामहरू.....	३९
अभ्यास ६.५ : गृहकार्य.....	४१
अभ्यास ६.६ : हातेमालो.....	४१
सत्र ७ : दोस्रो साथी समूह बैठक.....	४२
अभ्यास ७.१ : समुदायमा जोडीहरूबीचको सम्बन्धको समीक्षा गर्ने ।.....	४२
अभ्यास ७.२ : गर्भावस्थामा हेरचाह.....	४३
अभ्यास ७.३ : परिवार नियोजन.....	४५
अभ्यास ७.४ : गृहकार्य.....	४६
अभ्यास ७.५ : हातेमालो.....	४६

भाग ३ : लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी सहयोग सेवा र दृढ सञ्चार सीपको विकास..... ४९

सत्र ८ : अरू पनि समाधान खोजौं (हिंसाका बारेमा बोलौं).....	४९
अभ्यास ८.१ : परिचय.....	४९
अभ्यास ८.२ : हातले धकेल्ने.....	४९
अभ्यास ८.३ : आक्रामक, बेवास्ता र फुस्त्याहट (manipulation).....	५०
सम्भावित कार्यहरू वर्गीकरणका लागि सहजकर्तालाई निर्देशन.....	५१
अभ्यास ८.४ : म कथन.....	५२
अभ्यास ८.५ : नाइँ भन्ने.....	५४
अभ्यास ८.६ : गृहकार्य.....	५५
अभ्यास ८.७ : हातेमालो.....	५५

सत्र ९ : प्रेषण मार्गहरू (हिंसा प्रभावितहरूको सुरक्षा र न्यायमा पहुँचका लागि सहयोगी निकाय/संयन्त्र.....	५६
अभ्यास ९.१ : परिचय.....	५६
अभ्यास ९.२: परिवार र छिमेकीको रूपमा सहयोग.....	५६
अभ्यास ९.३ : लैङ्गिक हिंसा प्रभावितलाई सहयोग गर्ने.....	५८
अभ्यास ९.४ : लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी सेवाहरूको नक्साङ्कन गर्ने र बहुपक्षीय सरोकारवालाहरूको भूमिका बुझ्ने.....	५९
अभ्यास ९.५: साथीलाई भन्ने.....	६०
अभ्यास ९.६ : काल्पनिक उपहार.....	६०
अभ्यास ९.७ : गृहकार्य.....	६१
अभ्यास ९.८ : हातेमालो.....	६१
सत्र १० : अन्तिम साथी समूह बैठक.....	६३
अभ्यास १०.१ : परिचय.....	६४
अभ्यास १०.२ : प्रशंसाको अभिव्यक्ति.....	६४
अभ्यास १०.३ : स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्नका लागि जोडीको योजना.....	६४
अभ्यास १०.४ : परिवार संवादको सञ्चालन गर्नका लागि लैङ्गिक हिंसालाई बढावा दिने साझा सवालहरूको पहिचान गर्ने.....	६५
अभ्यास १०.५ : सत्रको समापन गर्ने.....	६६

भाग १:

जोडीबीचको सम्बन्धमा लैङ्गिक
हिसाको परिणामको प्रतिविम्बित

भाग १: जोडीबीचको सम्बन्धमा लैङ्गिक हिंसाको परिणामको प्रतिविम्बित

सत्र १ : सञ्चार गरौं

लक्ष्य : सहभागीहरूलाई एकआपसमा खुलेर कुरा गर्न सहयोग पुग्नेछ । यस सत्रले आत्म सञ्चारमा सुधार ल्याउँदै सहभागीहरूमा आपसमा विश्वास तथा गोपनीयता विकास गर्न, सुनाइ सीपको विकास गर्न, संवादका विभिन्न तरिकाहरूको विश्लेषण गर्न, साथी समूहबीच समन्वय सुधार गर्न सहयोग गर्नेछ । यस सत्रमा धेरै अभ्यासहरू छन् तर प्रायः छोटो छन् र कुनैकुनै अभ्यासका लागि त हामीले सुभाएको भन्दा पनि कम समय लाग्ला ।

आवश्यक सामग्रीहरू : फ्लिप चार्ट, मार्कर र मिठाईहरू

सत्र १: सञ्चार गरौं

सत्रको अवधि

२ घण्टा ५० मिनेट

१.१. आफ्नो परिचय	३० मिनेट
१.२. अपेक्षा तथा सक्रिय सहभागीतमा आउनसक्ने बाधा	२० मिनेट
१.३. आधारभूत नियम	१० मिनेट
१.४. विश्वास तथा गोपनीयता	३० मिनेट
१.५. सक्रिय सुनाइ	२० मिनेट
१.६. शारीरिक हाउभाउ	२० मिनेट
१.७. आफूलाई बुझौं, माया गरौं	२० मिनेट
१.८. गृहकार्य	१० मिनेट
१.९. हातेमालो	१० मिनेट

पृष्ठभूमि

- सबै सहभागी आइपुगेपछि, स्वागत गर्नुहोस् र उनीहरूलाई सजिलोसँग बस्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- परियोजनाको उद्देश्य र जोडी सत्र (couple's session) का बारेमा बताउनुहोस् ।
- जोडी सत्रका बारेमा संक्षेपमा बताउँदै प्रत्येक सत्रका लागि लाग्ने समयको जानकारी दिनुहोस् र सत्रहरूको समय पनि तोक्नुहोस् ।
- १० हप्ता लामो सत्रमा सहभागी हुनका लागि उनीहरूको मन्जुरी र प्रतिबद्धता लिनुहोस् ।
- पूर्वपरीक्षा प्रश्नावली वितरण गर्नुहोस् । कुनै सहभागी यदि पढ्न र लेख्न नसक्ने भएमा, सहजकर्ता (वा सामुदायिक स्वयंसेवीहरूले) पूर्वपरीक्षा र १० हप्ताको सत्रहरू पूरा भएपछि हुने अन्तिम परीक्षा पूरा गर्न सहभागीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ । पूर्वपरीक्षा पहिलो सत्रभन्दा अगाडि परिचयात्मक कार्यक्रमको दौरान पनि लिन सकिन्छ । पहिलो सत्रमै लिनुपर्ने अवस्था भए पहिलो सत्रमा थप १ घण्टा समय पूर्वपरीक्षाका लागि छुट्याउनुहोस् ।
- यस कार्यक्रम/सत्रहरूबारे उनीहरूको कुनै प्रश्न छन् कि, सोध्नुहोस् ।
- सत्र शुरु गर्नुहोस् ।

उद्देश्य : सहजकर्ताले सहभागीहरूको नाम थाहा पाउने । सबैले आफ्नो परिचय प्रष्टसँग सबैले सुन्ने गरी भन्ने र रमाइलो वातावरणको सिर्जना गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू : कचौराभरि मिठाई

निर्देशन

- समूहको सबै जना गोलो घेरामा बस्ने । आफूलगायत सबै जना एकै तहमा बसेको हुनुपर्दछ । आफ्नो परिचय दिने, सबै लाई आएकोमा धन्यवाद दिने र यो जोडी सत्रमा भाग लिएर त्यसको फाइदा उठाउन आफ्नो समूहको प्रत्येक बैठकमा निरन्तर आउने प्रतिबद्धता गर्न आग्रह गर्नुहोस् । प्रत्येक बैठकमा पहिला भएको क्रियाकलापको आधारमा थप नयाँ कुराहरू छलफल गरिने हुँदा, बैठकमा सदस्यहरू अनुपस्थित हुँदा वा कहिलेकाहीं मात्र आउने गरेमा समूहलाई अप्ठ्यारो हुनसक्ने कुरा सबैलाई बुझाउनुहोस् ।
- आगामी १० सत्रका लागि नियमित भेटघाट हुने तथा सत्रका छलफल र क्रियाकलापहरूमा सबै जना सहभागी हुनुपर्ने हुँदा सबै सहभागीहरूले एकअर्कालाई राम्ररी चिन्न आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा बताउनु होस् ।
- एक अर्कालाई अझ राम्ररी चिन्न एउटा खेल खेल्ने कुरा बताउँदै, प्रत्येक सहभागीलाई अरूलाई थाहा नदिई आफूलाई मनपर्ने केही कुरा वा काम सोचन आग्रह गर्नुहोस् । सबैले आफूलाई मनपर्ने कुरा सम्झिएपछि खेल शुरु गर्नुहोस् । पालै पालो सबैले एउटा मिठाई लिँदै आफ्नो नाम र आफूलाई मनपर्ने एउटा कुरा भन्न आग्रह गर्दै, मिठाईको कचौरा सहभागीहरूलाई दिनुहोस् ।
- खेलको शुरुआत आफ्नो परिचयबाट गर्नुहोस् र एउटा मिठाई लिँदै परिचय दिनुहोस्: जस्तै, म सविना हुँ र मलाई बगैँचामा काम गर्न मनपर्छ वा म शर्मीला हुँ र मलाई बुनाइ आउँछ ।
- आफ्नो दाहिनेपट्टिको सहभागीबाट परिचयको क्रम शुरु गर्दै, सबैले पालैपालो कचौराबाट एक-एकवटा मिठाई लिँदै आफ्नो नाम र आफूलाई मनपर्ने कुरा भन्दै अधि बढ्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- मिठाई नसकेसम्म परिचयको क्रम जारी राख्ने । कचौरामा कम्तीमा दुई वा तीनवटा मिठाई भएको कुरा सुनिश्चित गर्दा उपयुक्त हुन्छ ।

केही सहभागीले लजाएर आफ्नो बारेमा अरूलाई केही भन्न नसक्ने वा नचाहने पनि हुनसक्छन् । यो कुरालाई ध्यानमा दिनुहोस् किनभने भविष्यमा अन्य अभ्यासहरूमा ती सहभागीहरूलाई थप सहयोग चाहिनसक्छ । त्यस्ता सहभागीलाई साथ र हौसला दिँदै विस्तारै खुल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र समूहका अरू सहभागीलाई पनि त्यस्तै गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

अभ्यास १.२: अपेक्षा तथा सक्रिय सहभागितामा आउन सक्ने बाधा

२० मिनेट

उद्देश्य : प्रत्येक सहभागीका लागि यस जोडी सत्रका बारेमा उनीहरूको भावना व्यक्त गर्ने मौका प्रदान गर्ने । यसबाट उनीहरूलाई सही बुझाइ आत्मसात् गर्ने र कुनै बुझाइ गलत भएमा सुधारने मौका मिल्नेछ ।

विवरण : प्रत्येक सहभागीहरूले जोडी सत्रबाट राखेको एउटा आशा वा अपेक्षा र उहाँको सक्रिय सहभागितामा आउनसक्ने एउटा मुख्य बाधाबारे भन्नेछन् ।

निर्देशन

- समूहले के सोच्दै छ भन्ने कुरा सहजकर्ताले जान्नु सधैं राम्रो हुन्छ र अन्त्यमा त्यसलाई विचार र छलफलमा प्रयोग गर्ने गरी त्यस्ता कुरालाई अभिलिखित गर्नुपर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई एउटा गोलो घेरा बनाउन लगाउनु र पालैपालो प्रत्येक सदस्यलाई जोडी सत्रबाट अपेक्षा गरेको एउटा कुरा र जोडी सत्र सन्चालन भएको बेला यस्तो नहोस् जस्तो लागेको एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई, “मलाई

यस सत्रबाट को अपेक्षा छ र त्यसपछि, “म यो सत्रमा नहोस् भन्ने चाहन्छु” भनेर व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

- ३ पालैपालो सबैको कुरा सुन्दै गर्दा सहभागीले भनेका कुनै पनि कुरामा टिप्पणी नगर्नुहोस् तर भनेका कुरालाई फिलप चार्टमा लेख्दै जानुहोस् । लेख्ने बेला अपेक्षा र बाधाहरू छुट्टाछुट्टै टिपोट गर्नुहोस् ।
- ४ सबैको कुरा सकिएपछि, सहभागीहरूले भनेका सबै कुरा केलाउनुहोस् । कसैको अपेक्षालाई जोडी सत्रले पूरा गर्न नसक्ने जस्तो लागेमा उक्त अपेक्षा त्यतिबेला नै स्पष्ट पार्नुहोस् । त्यस्तै, सहभागीले बाधाको रूपमा प्रस्तुत गरेका विषयहरूलाई एक-एक गरी छलफल गर्दै, समाधानका उपायका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । कुनै विषयको समाधान परियोजनाको तर्फबाट गर्न नसकिने छ भने, त्यो पनि कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- ५ सहभागीले जोडी सत्रबाट राखेका अपेक्षाहरू सबैलाई सम्झन आग्रह गर्दै, त्यो सूचीलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । यसले अन्तिम (दशौं) सत्रको दिन फेरि हेरेर, सत्रमा आफ्नो सहभागिताले ती अपेक्षा पूरा भए कि भएनन् र अरू के उपलब्धि भए भनेर सबै सहभागीसँग छलफल गर्न सहयोग पुग्छ । (सहजकर्ताले यो सूची अन्तिम सत्रमा लिएर आउनुपर्ने छ ।)

अभ्यास १.३ : आधारभूत नियमहरू

१० मिनेट

उद्देश्य : जोडी सत्रमा सहभागी हुँदा पालना गर्नुपर्ने केही नियमहरूमा सहमत हुने ।

निर्देशन

- १ दशवटा सत्रको अवधीभरि सबैले सहज तरिकाले क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन पाऊन् र र यो समय सबैका लागि उत्पादक होस् भन्नाका लागि केही नियमहरूमा सहमत हुनु सबैका लागि महत्वपूर्ण हुने कुरा बताउनुहोस् । आधारभूत नियमहरू के के हुनुपर्दछ भनेर समूहलाई सोध्नुहोस् ? समूहका प्रत्येक सदस्यलाई उनीहरूलाई लागेको आधारभूत नियम बताउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । पढ्न लेख्न गाब्रो हुने समूहका लागि चित्र कोरेर आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न फिलपचार्ट पनि दिन सकिन्छ ।
- २ सहभागीहरूलाई एकैचोटि आफ्नो कुरा राख्न अप्ठ्यारो भएकोजस्तो महसुस भएमा वा उनीहरू मौन भएको खण्डमा, सबैलाई लागू हुनसक्ने केही नियमहरू सुभाउनु होस् । उदाहरणका लागि, सत्रको क्रममा मोबाइल फोन बज्न नदिन के गर्ने भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले मोबाइल स्विच अफ गर्नुपर्ने वा साइलेन्टमा राख्नुपर्ने कुरामा सुभाउ दिनेछन् । अर्को महत्वपूर्ण नियम भनेको छलफललाई समूहमै गोप्य राख्नुपर्ने भन्ने पनि हुनसक्छ ।
- ३ समूहले चाहेको सबै नियमहरू फिलपचार्टमा लेखेपछि, समूहलाई एकपटक पुनः पढ्न लगाउनु होस् । यसले सबै जना नियमका बारेमा स्पष्ट हुनेछन् ।
- ४ समूहका सदस्यहरूलाई यी नियमहरूको पालना गर्न र तपाईं – सहजकर्ता वा अन्य कसैले नियम मिचेमा अन्यले सम्भाउनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- ५ समूह नियम लेखिएको त्यस चार्टलाई त्यहीं छलफल कोठामा राख्न मिल्छ भने राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्, वा मोबाइल भएको सहभागीलाई मोबाइलमा नियमको फोटो खिचेर राख्न आग्रह गर्नुहोस् । छलफल कोठामा राख्न अनुकूल नभएमा समूहका एक जना सदस्यलाई फिलपचार्टको जिम्मेवारी लिन र प्रत्येक बैठकमा सो फिलपचार्ट लिएर आउन आग्रह गर्नुहोस् । यसो गर्दा सहभागीहरू कसैलाई पनि कुनै बेला नियमका बारेमा सम्भाउनुपर्ने भए चार्टलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आधारभूत नियमका लागि धेरै सल्लाहहरू आउन सक्छन् तर सहभागीहरूले निम्न कुरा उल्लेख गर्न विर्सिएमा यी नियम पढेर सुनाउँदै, यी कुरा पनि महत्वपूर्ण कुरा हुनसक्छन् कि भन्ने कुरा सहभागीलाई सम्भाउनुहोस् :

- (क) अरूको आलोचना नगरौं ।
- (ख) अरूले भनेको कुराको सम्मान गरौं,
- (ग) समूह बाहिर समूहमा भएका कुरा नगरौं,
- (घ) कुरा गरिरहेकालाई बीचमा नरोकौं,

- (ड) सत्रका क्रियाकलापमा पूर्णरूपमा सहभागी होऔं,
- (च) छलफलमा ढिला नआऔं र चाँडो नजाऔं,
- (छ) सबैलाई बोल्ने पालो दिऔं,
- (ज) समूहमा अरू व्यक्तिको कुरा नभनौं (आफ्नो अनुभव र विचारधाराका बारेमा मात्र कुरा गरौं),
- (झ) समूहका कुनै व्यक्तिले आफ्नो कुरा अरूलाई सुनाउन नचाहेमा उनको त्यो अधिकारको सम्मान गरौं ।

अभ्यास १.४ : विश्वास र गोपनीयता

३० मिनेट

उद्देश्य :

- विश्वास र गोपनीयता भनेको के हो भन्नेबारे बुझ्नु
- विश्वास र गोपनीयता तथा पूर्वाग्रह नराख्नुको महत्वबारे जागरुक बनाउनु
- सत्रको दौरान व्यक्तिगत कुराकानी गर्दा हामीले आफैलाई र समूहका अरू सदस्यलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सोच्नु ।

समस्याका उदाहरण (कुन परिदृश्यहरू विश्वास र गोपनीयताको आवश्यकता पर्ने खालका संवेदनशील भन्ने निर्धारण गर्न स्वविवेक प्रयोग गर्नुहोस्)

महिला समूहका लागि

- तपाईं २२ वर्षकी विवाहित महिला हो । तपाईंलाई श्रीमानले छोरा जन्माउन नसकेको भन्दै दोष दिनुहुन्छ ।
- तपाईं २५ वर्षकी महिला हो । विवाहपछि पनि तपाईं आफ्नो उच्च शिक्षालाई अगाडि बढाउन चाहनुहुन्छ, तर तपाईंको श्रीमानले बच्चा जन्माउनुपर्छ भन्नुहुन्छ ।
- तपाईं ३२ वर्षकी महिला हो । तपाईंमा एचआईभी पोजेटिभ देखिएको छ ।
- तपाईं २५ वर्षकी विवाहित महिला हो । तपाईंलाई यौनसम्पर्क गर्न मन नलाग्दा नलाग्दै पनि तपाईंको श्रीमानले जबरजस्ती यौन सम्बन्ध राख्नुहुन्छ ।

समस्याका उदाहरण (कुन परिदृश्यहरू विश्वास र गोपनीयताको आवश्यकता पर्ने खालका संवेदनशील भन्ने निर्धारण गर्न स्वविवेक प्रयोग गर्नुहोस्)

पुरुष समूहका लागि

- तपाईं ३२ वर्षको पुरुष हो । तपाईंमा एचआईभी पोजेटिभ देखिएको छ ।
- तपाईं ३० वर्षको विवाहित पुरुष हो, तपाईं कामको सिलसिलामा अरू महिलाहरूसँग कुरा गर्दा तपाईंको श्रीमतीले शङ्का गर्ने र तपाईंसँग रिसाउने गर्नुहुन्छ ।
- तपाईं ३० वर्षको पुरुष हो । तपाईंमा लिङ्ग उत्तेजित नहुने समस्या छ ।
- तपाईं ४० वर्षको पुरुष हो । तपाईंको बच्चा भएको छैन र तपाईंमा पुरुषमा हुने बाँझोपनको समस्या छ ।

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र हरेक समूहलाई एउटा समस्या दिनुहोस् । (समस्याको केही उदाहरण माथि बाकसमा दिइएका छन् । बाकसमा दिइएको समस्याबाहेक आफ्नो समूहमा छलफलका लागि उपयुक्त यस्तै अन्य उदाहरणहरू दिन सकिन्छ ।)

दिइएको समस्याबारे कोसँग (जस्तो: छिमेकी, साथी, नातेदार वा स्वास्थ्यकर्मी इत्यादी) कुरा गर्न र सल्लाह लिन उपयुक्त हुन्छ भन्ने बारेमा समूहमा छलफल गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । साथै, तपाईंले त्यही व्यक्तिलाई मात्र आफ्नो कुरा भन्नका लागि छान्नुको कारण के हो, त्यसबारे पनि विचार गर्न लगाउनुहोस् । यस क्रियाकलापका लागि समूहलाई १० मिनेटका लागि समय दिनुहोस् ।

२. सबैलाई गोलाकार घेरामा बोलाउनुहोस् र उनीहरूले छलफल गरेको कुरा सोध्नुहोस् । विभिन्न समूहको छलफलबाट आएका समान र भिन्न विचारहरूमा छलफल गर्नुहोस् । सबै समूहबाट आएका समान विचार औँल्याएर, भिन्न विचार धारा भएको समूहको कुरा पनि छलफलमा ल्याउँदै, तल दिइएका बुँदाहरूमा जोड दिनुहोस् :
 - जीवनमा हामी सबैले गोप्य राखेका वा अरूलाई भनिहाल्न अप्ठ्यारो लाग्ने कुरा हुन्छन्, जुन कतिपय अवस्थामा कोही विश्वाशिलो, भरपर्दो व्यक्तिसँग भन्न हामीलाई मनलाग्छ ।
 - विश्वास, गोपनीयता तथा अरूप्रति पूर्वाग्रह नराख्ने बानी अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छन् ।
 - यो अभ्यासले मानिसहरूले भिन्न भिन्न विषयका लागि भिन्न भिन्न व्यक्तिलाई भेट्ने गर्छन् भन्ने देखाउँछ ।
३. सहभागीहरूलाई अब आफ्नै बारेमा सोच्न लगाउनुहोस् : के तपाईं अरूले तपाईंप्रति विश्वास गर्न सहज हुने गरी व्यवहार गर्नुहुन्छ ? कसैले तपाईंसँग आफ्नो गोप्य कुरा बताएको छ ? एकै छिन यसबारेमा मनमनै विचार गर्न लगाउनुहोस् ।
४. समूहमा व्यक्तिगत कुराहरू बताउँदा के फाइदा हुन्छ भनी समूहलाई सोध्नुहोस् । हाम्रो आफ्नै भोगाइ र अनुभवका बारेमा कुराकानी गर्दा हामीले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाउँछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यसले हामीलाई आफ्नै जीवनका बारेमा बुझ्न तथा समस्याको समाधान गर्न र एक अर्काबाट साथ र मद्दत प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ ।
५. त्यस्तै, आफ्नो व्यक्तिगत कुराहरू अरूलाई बताउँदा के-कस्तो जोखिम हुनसक्छ भनेर समूहलाई सोध्नुहोस् । हामीले कुरा सुनाएको व्यक्तिले त्यो कुरा अरूसँग गर्दैन भन्ने कुरा यकिन गर्न सकिँदैन । त्यसैले आफ्नो व्यक्तिगत कुरा समूहमा छलफल गर्दा त्यो कुरा समूह बाहिरका अरूले पनि थाहा पाउनसक्ने जोखिम रहन्छ ।
६. त्यसो भए, समूह छलफलबाट हामीले फाइदा लिनसक्ने र जोखिम पनि न्यून गर्नसक्ने गरी समूहमा कसरी काम गर्न सक्छौं भन्ने प्रश्न समूहलाई गर्नुहोस् । सहभागीबाट आएको विचारउपर छलफल गर्दै निम्न कुरा सबैलाई बुझाउनुहोस्— समूहमा सहभागी हुँदा आपसी विश्वास र गोपनीयताको महत्वका बारेमा हामीले बुझेका छौं । त्यस्तै, आफ्नो कुरा वा समस्याहरू अरूलाई बताउँदा हुने फाइदाहरूका बारेमा पनि हामीले भर्खरै कुरा गर्थौं र समूहमा व्यक्तिगत कुरा खुलेर गर्दा आउनसक्ने जोखिमका बारेमा पनि बुझ्यौं । यस्तो अवस्थामा, आफ्नो कुरा पनि राख्न पनि पाइने तर जोखिम पनि नहोस् भन्नाका लागि हामीले आफ्नो कुरा काल्पनिक वा आफूले देखेको/सुनेको कुरा जस्तो गरी समूहलाई बताउन र छलफल गर्न सकिन्छ । तर यति हुँदाहुँदै पनि, समूहमा भएको छलफलबारे समूह बाहिरको अरूलाई भन्नु हुँदैन । त्यस्तै, सहभागीले बताएका कुनै पनि कुरालाई मजाक वा आलोचना नगरी ध्यानपूर्वक लिनुपर्छ ।
७. छलफलपछि, यस अभ्यासको उद्देश्य के थियो जस्तो लाग्छ भनेर सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
८. विश्वास र गोपनीयतालाई आधारभूत नियममा नराखिएको भए त्यसको महत्व फेरि एकपटक सबैलाई बुझाउँदै त्यसलाई नियमको सूचीमा थप्नुहोस् । आफ्नो समस्या अरूलाई बताउँदा तनावबाट मुक्त हुन सजिलो हुने कुरा बताउँदै, सबैले सहजरूपमा कुरा राख्नसक्ने विश्वासको वातावरण बनाउन आवश्यक हुने कुरा समूहलाई सम्झाउनुहोस् ।

अभ्यास १.५ : जोडी साथीको कुरा सुनौं

२० मिनेट

उद्देश्य : जीवनका सबै खाले परिस्थितिमा र सम्बन्धमा समेत राम्रो सञ्चारका लागि सुन्ने सीपको महत्वका बारेमा महसुस गराउन सहयोग गर्नु । सक्रिय सुनाइले यस जोडी सत्रमा तथा व्यक्तिगत सम्बन्धमा गुणस्तरीय सहभागितामा र आफ्नो अनुभव, विचार र भावनाहरू आदानप्रदान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

विवरण : सहभागीहरू पालैपालो बोल्ने गरी जोडीमा काम गर्ने छन् । एक जनाले बोल्दा अर्कोले के भन्ने भन्नका लागि ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ । त्यसपछि सामूहिक छलफलसहितको सामूहिक सत्र र सरांश हुनेछ ।

निर्देशन

१. अबको अभ्यासमा हामी एक अर्काको कुरा राम्ररी सुन्ने सीपमा ध्यान दिनेछौं भनेर सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजित हुन अनुरोध गर्नुहोस् । हरेक जोडीको एक जनालाई कोठाभित्र र अर्कोलाई कोठाबाहिर बस्न अनुरोध गर्नुहोस् ।

३. कोठाभित्र बसेका सहभागीहरूलाई निम्न निर्देशन दिनुहोस् :

- आफ्नो जीवनको कुनै एउटा यादगार प्रसङ्ग सम्झनुहोस् । जस्तो : आफ्नो बाल्यकालको कुनै घटना, तपाईं सहभागी हुनुभएको कुनै भोजभतेर/समारोह, चाडवाडमा गर्नुभएको रमाइलो, तपाईंको बच्चाले कुनै महत्वपूर्ण परीक्षा पास गरेको अनुभव, हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यता तथा प्रचलनका कारण सामना गर्नुपरेको कुनै पनि हिंसा वा दुर्व्यवहार, आदि ।
- क्रियाकलाप शुरु गर्ने सङ्केत पाएपछि बाहिर हुनुभएको आफ्नो जोडीलाई यो प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् ।

४. अब, कोठाभित्र भएको सहभागीलाई कोठामै बस्न आग्रह गर्दै, कोठा बाहिर बस्ने सहभागीहरूलाई (भित्रको सहभागीले नसुन्ने गरी) निम्न निर्देशन दिनुहोस् :

- क्रियाकलाप शुरु गर्ने सङ्केत पाएपछि कोठाभित्र हुनुभएको तपाईंको जोडीले कुनै व्यक्तिगत घटनाको प्रसङ्ग तपाईंलाई सुनाउनु हुन्छ ।
- उहाँले आफ्नो कुरा भन्न थालेपछि उहाँको कुरा केही समयसम्म ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र त्यसपछि (सहजकर्ताको सङ्केत पाएपछि) उहाँको कुरामा चासो नभएको जस्तो हाउभाउ देखाउनुहोस् । जस्तै : अन्यत्र ध्यान दिने, मोबाइल चलाउने, हाई काङ्ने, घडी हेर्ने, आदि ।

५. दुवै समूहका व्यक्तिहरू दिइएको निर्देशनमा स्पष्ट भएपछि कोठा बाहिर बस्नुभएको सहभागीहरूलाई भित्र बोलाउनुहोस् र ताली बजाएर क्रियाकलाप शुरु गर्न सङ्केत दिनुहोस् ।

६. दुई मिनेटजति श्रोतालाई कुरा सुन्न दिएपछि सुन्न बन्द गर्ने सङ्केत दिनुहोस् । कुरा नसुनेको जस्तो हाउभाउ देखाउन श्रोतालाई अर्को २ देखि ३ मिनेट दिनुहोस् र सबैलाई क्रियाकलाप सकिएको सङ्केत दिनुहोस् ।

७. अब सबै सहभागीलाई एकै ठाउँमा बोलाउनुहोस् । तल दिइएका प्रश्नहरू सोधी वक्ताहरूको अनुभव भन्न लगाउनु होस् ।

- आफ्नो जोडीलाई कुरा सुनाउँदा कस्तो महसुस भयो?
- श्रोताहरूले ध्यान नदिँदा कस्तो लाग्यो ?
- के आफ्नो कुरा भनिराख्न सकियो ?

८. सहभागीले आफ्नो अनुभव भनपछि हामी राम्रो श्रोता भएको कुरा कसरी देखाउन सक्छौं भनेर पुनरावलोकन गर्नुहोस् । भाषा (बोली) बाहेक अन्य माध्यमबाट हामीले एकआपसमा कसरी सञ्चार गर्छौं भनी सोध्नुहोस् । कसैले शारीरिक हाउभाउको कुरा गरेमा, सबैलाई हाम्रो शारीरिक हाउभाउले पनि सञ्चार गर्छौं र सञ्चार गर्दा हामीले आफ्नो शारीरिक हाउभाउमा पनि सचेत रहनुपर्छ भन्ने कुरामा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

साथै, यस अभ्यासको अनुभवबाट हाम्रो वैवाहिक जीवनमा सञ्चारको महत्व के छ भन्ने कुरामा पनि छलफल गर्नुहोस् । जोडी सत्रका लागि यो महत्वपूर्ण छलफल भएकाले यस (शारीरिक हाउभाउ र सञ्चार) का बारेमा अर्को सत्रमा फेरि थप छलफल गर्ने कुरा सहभागीलाई भन्दै यस क्रियाकलापलाई टुङ्ग्याउनुहोस् ।

अभ्यास १.६ : शारीरिक हाउभाउ

२० मिनेट

उद्देश्य : हाम्रो सम्बन्धमा शारीरिक हाउभाउको भूमिकाका बारेमा सहभागीहरूलाई थप बुझ्न मद्दत गर्ने ।

विवरण : बोली र शब्दको प्रयोगबिना शारीरिक हाउभाउबाट मात्र भूमिका अभिनयमार्फत के हुँदैछ भन्ने कुरा सहभागीहरूले अरूलाई बुझाउनु पर्ने ।

निर्देशन

१. हामीले के कस्तो मनोभावलाई हाम्रो शरीरमार्फत सञ्चार गर्न सक्छौं भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र त्यसको सूची बनाउन आग्रह गर्नुहोस् । यसमा माया, खुशी, दुःख, रिस, अधीनता, सबलता, कमजोरी, शक्तिलगायतका कुराहरू पर्छन् । सूचीमा उल्लेख नगरिएको अन्य कुनै मनोभावका बारेमा सोचेर सहभागीहरूलाई उल्लेख गर्न र त्यसलाई पनि सूचीमा समेट्न आग्रह गर्नुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजित हुन लगाउनुहोस् । प्रत्येक जोडीले श्रीमान् र श्रीमतीको पात्रमा आफूलाई राखेर अभिनय गर्नुपर्नेछ र बोली/ शब्दको प्रयोग नगरी, भूमिका अभिनयमार्फत कुनै काल्पनिक घटना/दृश्य प्रस्तुत गरेर एउटा कुनै मनोभाव दर्शाउनु पर्नेछ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् । यस प्रस्तुतिका लागि सहभागीहरूले पहिल्यै सूचीमा उल्लिखित मनोभाव पनि छान्न सक्नेछन् ।
३. क्रियाकलापको निर्देशन स्पष्ट भएपछि, जोडीहरूलाई कस्तो घटना/दृश्यमार्फत कुन मनोभाव दर्शाउने भन्ने कुराको सल्लाह र तयारी गर्न १० मिनेटको समय दिनहोस् ।
४. त्यसपछि, सबैलाई एउटा गोलो घेरा बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् र सबै जोडीलाई पालैपालो बीचमा गई अभिनयबाट आफूले छानेको मनोभाव दर्शाउन अनुरोध गर्नुहोस् । प्रत्येकका जोडीको अभिनय पछि सो प्रस्तुतिबाट के बुझियो भन्ने कुरा अन्य सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
५. सहभागीले आफ्नो कुरा भनेपछि अब जोडीलाई उनीहरू सही भए नभएको कुरा सोध्नुहोस् । यदि उनीहरू गलत भए, अन्य कसैलाई त्यो प्रस्तुत गरिएको मनोभाव अझ बुझिने गरी कसरी व्यक्त गर्न सकिन्छ भनेर फेरि प्रदर्शन गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
६. अन्त्यमा, आफ्नो शारीरिक हाउभाउ प्रयोग गरी अबका दिनहरूमा आफ्नो कुरा वा मनोभावना कसरी प्रस्तुत गर्न र शारीरिक हाउभाउको प्रयोग गरी मानिसहरूलाई विभिन्न सन्देश कसरी सञ्चार गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सहभागीहरूलाई सोचन प्रोत्साहन गर्दै यस क्रियाकलापको समापन गर्नुहोस् ।

पृष्ठपोषण तथा छलफल

हाम्रो शरीरमार्फत हामीले धेरै कुरा व्यक्त गर्छौं, उदाहरणका लागि— रिस उठेको बेलामा ढोकाहरू बजाउने, नबोलीकन रिसाएर हिँड्ने, कसैले बोलिरहँदा नसुनेर मोबाइल चलाउने, कुराकानी गर्दा एकअर्कालाई हेर्ने, टाउको हल्लाउने, आदि । हामीले हाम्रो शब्दहरूले जस्तै हाम्रो शारीरिक हाउभाउले पनि संवाद गर्न सक्ने कुरा बारे सहभागीहरूलाई सम्झाउनुहोस् । कतिपय शारीरिक हाउभाउ अत्यन्तै सशक्त र आक्रमक देखिन सक्छ, कतिपय हाउभाउ भने मैत्रीपूर्ण र न्यानो हुन्छ र केही शारीरिक हाउभाउ अत्यन्तै कमजोर र विनम्रसमेत देखिन सक्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।

अभ्यास १.७ : आफूलाई बुझौं, माया गरौं

२० मिनेट

उद्देश्य: सहभागीहरू सबै विशेष व्यक्ति हुन् भन्ने कुरा बुझाउँदै उनीहरूको आत्मसम्मान बढाउने । जीवनका केही क्षणले हामीलाई खुशी बनाउँछ । जीवनका अन्य कतिपय पक्ष अत्यन्तै समस्याग्रस्त पनि हुने हुँदा ती खुशीका क्षणहरू हामीले सम्झनु आवश्यक हुन्छ ।

सामग्री/विधि: अभ्यास शुरु गर्नुपूर्व समूहका कति सहभागीले लेख्न सक्छन् र सक्दैनन् भन्ने कुरा लेखाजोखा गर्नुहोस् । लेख्न सक्ने सहभागीहरूलाई कागज र कलम दिनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई दिइएको विषयमा सोचन लगाएर र सानो समूहमा छलफल गराएर यो क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

विवरण: सहभागीहरू आफैले गर्ने अभ्यास र सामूहिक छलफल

निर्देशन

१ सहभागीहरूलाई एकलै बसी आफ्नो बारेमा आफैलाई मनपर्ने ३ वटा कुराका बारेमा सोचन लगाउनुहोस् । यसमा उनीहरूको व्यक्तित्व, अहिलेसम्मको उपलब्धि, रूप, बानीबेहोरा आदि कुनै पनि कुरा हुनसक्छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् । लेख्न सक्ने सहभागीहरूलाई आफूले सोचेको कुरा अघि दिइएको कागजमा लेख्न अनुरोध गर्नुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीले आफूले सोचेको कुरा सम्झन आग्रह गर्नुहोस् । यस अभ्यासका लागि सहभागीहरू आफैले आफूलाई केलाएर आफ्नो सकारात्मक कुरा ठम्याउन महत्वपूर्ण हुने हुँदा, उनीहरूलाई कुनै सल्लाह नदिनुहोस् ।

२. सहभागीहरूले आफ्नो बारेमा राम्रो लागेको तीनवटा कुराहरूका बारेमा सोचेपछि, सो कुरा अरूलाई सुनाउन लगाउनुहोस् । केहीले आफ्नो कुरा भने पछि अन्यले आफ्नो बारेमा सोचेको कुरा समान (उस्तै) छ की भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
३. अब सहभागीहरूलाई महत्वपूर्ण लाग्ने तीनवटा कुराका बारेमा सोचन आग्रह गर्नुहोस् । अगाडिको जस्तै, सहभागीहरूले लेख्न सकेमा, सबैलाई दोस्रो कागज दिई आफूले सोचेको कुराहरू सूची बनाउन लगाउने र लेख्न नसकेलाई सम्झन आग्रह गर्ने । यी कुराहरूमा मानिस, सम्बन्ध, मूल्य, उनीहरूलाई व्यवहार गरिने तरिका आदि सबै पर्नसक्ने कुरा बताउनुहोस् । फेरि पनि, सल्लाह नदिनुहोस् ।
४. सबैले आफूलाई महत्वपूर्ण लाग्ने तीनवटा कुराहरूका बारेमा सोची/लेखिसकेपछि, सहभागीहरूलाई ठूलो समूहमा सो कुरा बताउन लगाउनुहोस् । अन्यलाई पनि त्यस्तै कुराहरू महत्वपूर्ण छन् की भनी सोध्नुहोस् ।
५. अब सहभागीहरूलाई आफूलाई खुशी वा राम्रो महसुस हुने तीनवटा कुराका बारेमा सोचन आग्रह गर्नुहोस् । लेख्न सक्ने सहभागीहरूलाई तेस्रो कागज दिई आफ्नो कुरा लेख्न आग्रह गर्नुहोस् ।
६. सबैले खुशी वा राम्रो महसुस हुने तीनवटा कुराका बारेमा सोची/लेखिसकेको भए, सबैलाई आफ्नो कुरा बाँकी समूहमा बताउन लगाउनुहोस् ।
७. हामीले प्रायः बेखुशी हुने परिस्थितिहरू स्वीकार गरिरहने हुनाले हाम्रो लागि खुशी वा राम्रो महसुस हुने कुराका बारेमा सोच्नु किन महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

सम्मानित जीवन, लैङ्गिक रूपान्तरणसम्बन्धि पुस्तिका- हामीले हिंसा पनि निम्त्याउन सक्ने हाम्रो व्यवहार र बुझाइलाई प्रतिबिम्बित गर्नेछौं । यसबाट हामीले हाम्रो सञ्चारको सीप विकास गर्ने उपायका बारेमा खोजी गर्ने छौं, जसको सहयोगले हामी बेखुशी हुने परिस्थितिलाई खुशी हुने परिस्थितिमा परिवर्तन गर्न सक्नेछौं । खुशी हुने उपाय र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्ने उपाय भनेको हामी सबै विशेष हौं र हामीलाई के कुराले खुशी महसुस हुन्छ, सो कुराको पहिचान गर्नु हो । यसपछि हामीले हाम्रो जीवन खुशी बनाउनका लागि कुन बाटो समात्नु पर्दछ भन्ने कुरा निर्धारण गर्न सक्छौं । हामीले जोडी सत्रमा सहभागी जोडीहरूलाई आफ्नो व्यवहार, धारणा र सीपहरू बुझ्न र प्रतिबिम्बित गर्न थप पारस्परिक र त्यसपछि सामुदायिक स्तरमा समतामूलक मूल्य मान्यताहरू स्थापना गर्न सञ्चार सीपको विकास गर्ने छौं ।

सम्मानित जीवन, लैङ्गिक रूपान्तरण सम्बन्धि पुस्तिका(हाम्रो आफ्नै व्यवहार र बुझाईका कारण हामीबाट हिंसाका घटना हुने वा हिंसामा पर्ने अवस्था आउन सक्दछ भन्ने बारेमा हामी यस सत्रमा आफ्ना जीवनका अनुभूतिका आधारमा छलफल गर्नेछौं । साथै, यस सत्रमा हामीले हाम्रो सञ्चारको सिप विकास गर्ने उपायको बारेमा खोजि गर्नेछौं, जसको माध्यमबाट हामी आफ्नो बेखुशी हुने परिस्थितिबाट खुशी हुने परिस्थितिमा परिवर्तन गर्ने केहि सीप सिक्नेछौं । यसजोडी सत्रमा सहभागी जोडीहरूलाई आफ्नो व्यवहार, धारणा र सिपहरू बुझ्न, विश्लेषण गर्न र एक अर्काप्रति सकारात्मक व्यवहार गर्न र सामुदायिक स्तरमा समतामूलक मूल्यमान्यताहरू स्थापना गर्न सञ्चार सीपको विकास गर्नेछ ।

सहभागीहरूलाई आफ्नो कागज आफैसँग लिएर जान आग्रह गर्नुहोस् किनभने यसले उनीहरूलाई उनीहरू विशेष भएको र उनीहरूलाई यो कुराले खुशी महसुस हुन्छ भन्ने कुराको स्मरण गराउने कुरा पनि बताउनुहोस् । लेख्न नसक्ने सहभागीहरूलाई आफूले भनेको कुरा र हामी विशेष हौं भन्ने कुरा सम्झिराहन आग्रह गर्नुहोस् ।

अभ्यास १.८ : गृहकार्य

१० मिनेट

लक्ष्य/उद्देश्य : सहभागीहरूलाई आफ्नो व्यवहार र सञ्चार सीपको समीक्षा गर्न मद्दत गर्ने ।

विवरण : सहभागीहरूले आफ्नो जीवनसाथीसँग सकारात्मक शारीरिक हाउभाउ र सुनाइ सीप प्रयोग गरी अभ्यास गर्नेछन् ।

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथीसँगको सम्बन्धबारे सोचन आग्रह गर्नुहोस् । के उनीहरूले सकारात्मक शारीरिक हाउभाउ र सक्रिय सुनाइ सीपको प्रयोग गर्छन् ? सधैं, कहिलेकाहीं वा कहिले पनि गर्दैनन् ?

- सहभागीहरूलाई यो हप्ता आफ्नो जीवनसाथीसँग सकारात्मक शारीरिक हाउभाउ र सक्रिय सुनाइ सीपहरू प्रयोग गरी अभ्यास गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- अर्को हप्ता हामीले गरेको अभ्यासको अनुभवबारे बताउने छौं ।

अभ्यास १.९ : हातेमालो

१० मिनेट

उद्देश्य : पुनरावलोकन अभ्यास

लक्ष्य वा उद्देश्य : पुनरावलोकन अभ्यास गर्ने

निर्देशन

- यो सत्रको समय सकिएको बताउँदै हामीले हातेमालोको अभ्यासबाट सत्रका गतिविधिको समीक्षा गरी सत्रको समापन गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सबै जना गोलो घेरा बनाएर उभिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पालैपालो आफ्नो दाहिने हात तन्काएर घेराको बीचमा पुऱ्याउन लगाउँदै यो सत्रमा कठिन लागेको कुनै कुरा भन्न र त्यसपछि राम्रो लागेको कुनै कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् । यो वाक्यांश प्रयोग गरी भन्न लगाउनुहोस् : “आजको सत्रमा मलाई यो मन पऱ्यो जब..... र त्यसपछि आजको यो सत्रमा मलाई यो मन परेन जब ।” पालैपालो सबैलाई एकअर्काको हात माथि हात राख्दै माथिको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।
- गोलो घेरामा यो अभ्यास तबसम्म जारी राख्नुहोस् जबसम्म सबै सहभागीहरूले आफ्नो दायाँ हात गोलो घेरामा भएका हातहरूमाथि राखेर आफूलाई अफूलाई अफूलाई लागेको र राम्रो लागेको कुरा भनेर सव्दैन् ।
- अन्त्यमा हातले बनेका यो टावरले समूहको रूपमा मिलेर काम गर्दाको हाम्रो सामूहिक शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्छन् भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

अनुसूची - परियोजनाको संक्षिप्त परिचय

परियोजनाको नाम : लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम र प्रतिकार्य परियोजना- दोस्रो चरण

लक्ष्य : प्रदेश नम्बर १ र सुदूरपश्चिम प्रदेशका महिला तथा किशोरीविरुद्ध हुने सबै प्रकारका लैङ्गिक हिंसा र विभेदमा कमी ल्याउने ।

अपेक्षित उपलब्धिहरू

- महिला र पुरुष तथा किशोरकिशोरीहरूले सबै प्रकारका लैङ्गिक हिंसा रोकथाम, उजुरी र सम्बोधनमा अभिवृद्धि गर्नेछन् ।
- स्थानीय सरकार, कानूनी संयन्त्र र स्वास्थ्य संस्थाहरूले लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध प्रभावकारी बहुपक्षीय तथा पीडित केन्द्रित सेवाहरू प्रदान गर्नेछन् ।
- स्थानीय, प्रदेश र सङ्घीय सरकारले लैङ्गिक समानता र सबै महिला तथा किशोरीहरूको सशक्तिकरणका लागि नीतिको अनुसरण तथा बजेटको कार्यान्वयन गर्नेछन् ।

अधिकारवाला : लैङ्गिक हिंसा प्रभावित (महिला र किशोरी), किशोर र किशोरी, नवविवाहित दम्पतीसहितको परिवार, धार्मिक तथा सामुदायिक अगुवाहरू र स्थानीय समुदाय ।

अधिकार वाहक (सेवाप्रदायक) : प्रहरी, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका, शिक्षक, न्यायिक समिति, मेलमिलाप समिति, अस्पतालमा आधारित एकद्वार सङ्घटन व्यवस्थापन केन्द्र, सामुदायिक मनोसामाजिक कार्यकर्ता ।

सत्र २ : हामी कसरी काम गर्छौं ?

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

सामग्री : फ्लिपचार्ट र कलमहरू

विषयवस्तु

सत्र २ – हामी कसरी काम गर्छौं

२ घण्टा ३० मिनेट

२.१ परिचय	१५ मिनेट
२.२ 'भुटको नक्कल' क्रियाकलाप	२० मिनेट
२.३ लैङ्गिकता र सामाजिकीकरण	४५ मिनेट
२.४ पुरुष तथा महिला- अपेक्षा गरिएको र वास्तविकता	५० मिनेट
२.५ गृहकार्य	१० मिनेट
२.६ हातेमालो	१० मिनेट

अभ्यास २.१ : परिचय

१५ मिनेट

१. समूहसँग गोलाकार घेरा बनाएर बस्नुहोस् । सबै जना एउटै स्तरमा बसेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
२. सबैलाई दोस्रो सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् । सत्रमा आउनुभएकोमा सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने वा उपस्थित नहुनेहरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।
३. सबै सहभागीलाई गत सत्र सकिएदेखि अहिलेसम्ममा भएका वा अनुभव गरेका कुनै एउटा राम्रो कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् । नयाँ सीपहरूको प्रयोग गर्दा कस्तो महसुस भयो भनी सोध्नुहोस् । आफ्नो जीवनसाथीसँगको अन्तरक्रियामा यी सीपहरूको प्रयोग गर्दाको प्रभाव के कस्तो रह्यो ? सबै सहभागीलाई पालैपालो आफ्नो कुरा राख्ने मौका दिनुहोस् । छलफलको अन्त्यमा, यी नयाँ सीपहरू उनीहरूको जीवनसाथी, छोराछोरी वा उनीहरूको जीवनमा रहेका जोकोहीसँग अन्तरक्रिया गर्दा प्रयोग गरिरहन स्मरण गराउनुहोस् ।
४. अधिल्लो सत्रको समीक्षा गर्नुहोस् । विश्वास निर्माण, सक्रिय सुनाइ र हाम्रो शारीरिक हाउभाउको प्रयोग गरेर हामीले कसरी कुरा गर्ने भन्ने बारेको गत सत्रमा हामी सबैले मिलेर के सिक्छौं भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई सम्झन आग्रह गर्नुहोस् । बिर्सको अवस्थामा स्मरण गराउनुहोस् ।
५. आजको सत्रमा हामी अर्को कुराहरू छलफल गर्दैछौं भनी बताउनुहोस् ।

अभ्यास २.२ : भुटको नक्कल

२० मिनेट

उद्देश्य : ऊर्जा जगाउने खेल । यस खेलले मानिसहरूले आफूले जे गरिरहेका छौं भनी भनेका हुन्छन् वास्तवमा उनीहरूले गरिरहेको कुरासँग मेल नखान सक्छ भन्ने कुरा देखाउँछ ।

विवरण : प्रत्येक व्यक्तिले पालैसँग कुनै कार्यको नक्कल गर्नेछ । के गरिरहेको भनेर सोध्दा अर्को कुनै काम गरिरहेको कुरा बताउनेछ । अर्को व्यक्तिले अधिल्लो व्यक्तिले गरिरहेको छु भनेर भनेको कुरालाई नक्कल गर्नेछ ।



निर्देशन

- गोलो घेरामा उभिनुहोस् । घेराको बीचमा जानुहोस् र कुनै एउटा कार्यको नक्कल गर्नुहोस्, जस्तै सुतिरहेको । गोलाकार घेरामा तपाईंको छेउमा उभिएको व्यक्तिलाई सबैले सुन्नेगरी तपाईंलाई यो प्रश्न सोध्नु भनेर आग्रह गर्नुहोस् : के गरिरहनु भएको छ ? तपाईंले पनि सबैले सुन्नेगरी जवाफ दिनुहुनेछ, उदाहरणका लागि : म खेत खन्दैछु । सबैजना हाँस्नेछन् । त्यसपछि, तपाईंलाई प्रश्न सोध्ने व्यक्तिलाई गोलो घेराको बीचमा आएर तपाईंले आफूले (.....) गरिरहेको छु भनेर दिएको जवाफको नक्कल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि एक जना सहभागीलाई उसको छिमेकीले (अर्थात् छेउको अर्को व्यक्तिले) के गरिरहेको भनेर सोध्नेछ र सो व्यक्तिले अर्को कुनै कुरा गरिरहेको छु भनेर भुट बोल्नेछ । यसरी सबैको भुटको नक्कल गर्नेछन् । पालो नसकिएसम्म खेल जारी राख्नुहोस् ।
- यो खेललाई फेरि एकपटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।
- समूहलाई सोध्नुहोस् : तपाईंको विचारमा हामीले अरूसँग कसरी सम्बन्ध स्थापित गर्छौं भन्ने कुरासँग यो खेल कसरी सम्बन्धित छ ? यो खेलले हामीले अरूसँग कसरी सम्बन्ध राख्छौं भन्ने कुरामा के अर्थ राख्छ भन्ने लाग्छ ? हामीले प्रायः जीवनमा एउटा काम गरिरहेका हुन्छौं, तर अरूलाई भन्दाखेरि अर्कै काम गरिरहेको भन्छौं । यो भुटले हाम्रो जीवनमा मानिसहरूसँग खुला र इमानदार सम्बन्धहरू बनाइराख्न भन् अप्ठ्यारो बनाइरहेको हुन्छ ।

अभ्यास २.३ : लैङ्गिकता र सामाजिकीकरण

४५ मिनेट

उद्देश्य : सामाजिकीकरण प्रक्रियाले लैङ्गिक मूल्य मान्यता र व्यवहारलाई कसरी स्थापित गर्छ भनी बुझ्ने ।

विवरण : समूह छलफल

निर्देशन

- सहभागीहरूलाई ५-५ जनाको समूहमा विभाजन हुन आग्रह गर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई आफ्नो बाल्यकाललाई सम्झन आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले आफ्नो लैङ्गिकताका बारेमा बुझेको वा थाहा पाएको बाल्यकालको कुनै समय सम्झना गर्न भन्नुहोस् । कुन घटनाले उनीहरूलाई आफ्नो लैङ्गिकताको छवि र भूमिकाबारे महसुस गरायो भन्ने सोच्न आग्रह गर्नुहोस् । यसका लागि सहभागीहरूलाई ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- आफ्नो बाल्यकालमा महिला भनेको के हो र पुरुष भनेको के हो भन्ने बारेमा उनीहरूले पाएको सन्देशका बारेमा सोच्न आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूको लैङ्गिकताको कारणले उनीहरूबाट के अपेक्षा गरियो ? उनीहरूको सेरोफेरोमा वा वरिपरि कुनै लैङ्गिकतामा आधारित भूमिकाहरू उनीहरूले अवलोकन गरे ? उनीहरूले भोगेको अनुभवका बारेमा उनीहरूले बताउन सक्छन्, र साथै उनीहरूको अभिभावक वा छरछिमेकले उनीहरूलाई यसो गर्नुपर्छ, उसो गर्नुपर्छ, यस्तो हुनुपर्छ, त्यस्तो हुनुपर्छ भनेर सिकाएको कुरा पनि बताउन सक्छन्, वा यो उनीहरूले विद्यालय, किताब, टिभी, फिल्म, धार्मिक संस्था, आदिबाट सिकेका, देखेका र जानेका कुराहरू पनि हुनसक्छन् ।
- उनीहरूलाई ती आफ्नो बाल्यकालमा अनुभव गरेका उक्त छविहरूको फ्लिपचार्टमा चित्र बनाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- चित्रहरू सबैले देख्नेगरी राख्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई घुम्दै ती चित्रहरू अवलोकन गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यी सबै चित्रहरूमा के समानता पाउनुभयो र के फरक देख्नुभयो भनेर सोध्नुहोस् ।
 - के त्यहाँ चित्रण गरिएका गुण र विशेषताहरू सबैमा उस्तै छन् ?
 - समूहलाई यहाँ चित्रमा रहेका कुनै लिङ्गको व्यक्तिको चित्र/छवि उनीहरूको समुदायमा पनि उस्तै वा फरक रहेको छ भनी सोध्नुहोस् ।
 - के त्यहाँ उमेर, जाति, संस्कृति, शिक्षा र भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा कुनै उल्लेखनीय भिन्नताहरू छन् भनेर सोध्नुहोस् ?



७. यसो भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् : हाम्रो लैङ्गिक भूमिकाहरू सामाजिकीकरण प्रक्रियाबाट निर्धारण गरिएका हुन्छन् र यी भूमिकाहरू प्राकृतिक लिङ्गमा आधारित हुन्छन् । ।

हाम्रो समाजले महिलाको भन्दा पुरुषको गुण र विशेषताहरूलाई बढी मान्यता दिन्छ । त्यसैले पुरुषहरूले सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक अवसरहरूमा महिलाको भन्दा सहज पहुँच पाउँछन् र यी भनेका शक्ति हासिल गर्ने र निर्णयमा प्रभाव पार्ने कुरामा रहेका प्रमुख कारक हुन् जबकि महिलाको ठाउँलाई घरको चार भित्ताभित्र सीमित गरिएको हुन्छ र निर्णय लिने ठाउँमा पहुँचविनाको मातहतको स्थान दिइएको हुन्छ । उनीहरूको निर्णय गर्ने भूमिकामा कुनै पहुँच हुँदैन । यसरीनै लैङ्गिक सामाजिकीकरणले पुरुष र महिलाका लागि लैङ्गिक भूमिका र मूल्य मान्यता र मापदण्डहरू स्थापित गर्दछ ।

हामीले आफू महिला वा पुरुष भल्काउने गुण र विशेषताहरू देखाउँछौं वा देखाउँदैनौं भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ साथै हामीले गर्ने व्यवहार वा अभ्यासहरूले लैङ्गिक विभेद भल्काउने दालको छ कि छैन भन्ने चिनेर समीक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यास २.४ : महिला र पुरुष : चाहना र वास्तविकता

५० मिनेट

उद्देश्य : एक जना आदर्श महिला र पुरुष कस्तो हुनुपर्छ भन्नेबारे हाम्रो धारणा र वास्तविक जीवनमा एक महिला र पुरुषले एक आपसमा गर्ने व्यवहारका बारेमा बुझ्ने ।

विवरण : समूह छलफल

निर्देशन

- विहेपछि जोडीहरूले एक अर्कासँग कस्तो व्यवहारको अपेक्षा गरेको हुन्छ भन्ने कुराका बारेमा अब हामी छलफल गरौं ।
- सहभागीहरूलाई तीन वा चार जनाको समूहमा विभाजन भएर केही फ्लिपचार्ट पेपर लिन आग्रह गर्नुहोस् । पेपरलाई दुईवटा भागमा विभाजन गर्नुहोस् । एउटा भागमा चाहना गरिएको र अर्कोमा वास्तविकता शीर्षक दिनुहोस् । त्यसपछि, प्रत्येक भागलाई फेरि दुई-दुईवटा भाग हुनेगरी विभाजन गर्नुहोस् । एउटामा 'जीवनसाथीबाट आफूले गरेको अपेक्षा' र अर्को खण्डमा 'तपाईंबाट जीवनसाथीले गरेको अपेक्षा' शीर्षक दिनुहोस् । यदि अधिकतर सहभागीहरूले लेख्न सक्दैनन् भने सहजकर्ताले नै यो अभ्यासलाई ठूलो समूहमा गराउन सक्नेछन् । सहभागीहरूलाई समूह कार्यका लागि २० मिनेटको समय दिनुहोस् ।

उदाहरण

श्रीमती समूह

चाहना गरिएको	वास्तविकता
जीवनसाथी (श्रीमान्) बाट गरेको अपेक्षा	वास्तविकतामा के भईरहेको छ
चाहना गरिएको	वास्तविकता
श्रीमान्ले आफूबाट गरेको अपेक्षा	वास्तविकतामा के भईरहेको छ

- श्रीमान् वा श्रीमतीले आफ्नो जीवनसाथीप्रति कस्तो व्यवहारको अपेक्षा राख्छन् भन्ने कुरामा छलफल गर्न समूहलाई आग्रह गर्नुहोस् । छलफलबाट आएका कुराहरूलाई तालिकाको चाहना गरिएको शीर्षक खण्डमा राख्न आग्रह गर्नुहोस् । यो कुराको सूची बनाउनुहोस् । उनीहरूले के कुरा भन्ने वा के कुरा नभन्ने भनेर अपेक्षा राखिन्छ ? के श्रीमतीहरूलाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराइन्छ ? के उनीहरूलाई श्रीमान्को अनुपस्थितिमा पनि स्वतन्त्र हिँडुल गर्न दिइन्छ ? के उनीहरूबाट घरभित्र गर्नुपर्ने भूमिका घरका अरू सदस्यहरूसँग बाँडेर गर्ने अपेक्षा गरिन्छ ? अभ्यासको यो खण्ड सामाजिकीकरणले आकार दिएको श्रीमान् श्रीमतीको व्यवहार भूमिका र दृष्टिकोण/अनुभवमा केन्द्रित रहेको बताउनुहोस् । एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

४. चाहना गरिएको खण्डमा छलफल गरी पूरा भइसकेपछि वास्तविकता खण्डमा गएर वास्तविकतामा के भइरहेको छ भन्ने कुरा भर्नुहोस् ।
५. यदि महिला समूह (श्रीमतीहरूको) हो भने, प्रश्न यस प्रकार हुन्छ : श्रीमतीले आफ्नो श्रीमान्बाट के बोल्ने र के नबोल्ने, के गर्ने र के नगर्ने अपेक्षा गर्दछन् ? निर्णय प्रक्रियामा उनीहरूको सहभागिता कस्तो छ ? स्वतन्त्र हिँडुल र घरको काममा साभेदारी आदि । त्यसै गरी, श्रीमतीले आफ्नो श्रीमान्ले आफूबाट के अपेक्षा गरेकी छिन् भन्ने सोच्छन् भन्ने प्रश्न पनि गर्नुपर्छ ।
६. पहिले चाहना गरिएको खण्ड भर्नुहोस् र त्यसपछि वास्तविकता खण्ड पूरा गर्नुहोस् ।
७. सबैलाई ठूलो समूहमा फर्कन आग्रह गर्नुहोस् । सहभागीहरूले समूह बनाएर कार्य गरेका भए, एउटा सानो समूह रोज्नुहोस् र उनीहरूको फ्लिपचार्ट सबैलाई देखाउँदै पहिले आदर्श खण्ड र त्यसपछि वास्तविकता खण्ड हेर्नुहोस् ।
८. के अरू समूहको फ्लिपचार्टमा पनि यही कुराहरू छन् ? कि केही फरक कुराहरू छन् ? भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
९. अब सहभागीहरूलाई छलफलमा सहभागी गराउँदै जीवनसाथीबाट गरिएका अपेक्षाहरूको चाहना र वास्तविकता तुलना गर्न लगाउनुहोस् । साथै, उनीहरूको जीवनसाथीले उनीहरूबाट के गर्ने अपेक्षा गरेका छन् भन्ने उनीहरूलाई लाग्छ भनेर पनि सोध्नुहोस् । छलफलमा तलका कुराहरूमा सोधखोज गर्नुहोस् :
- जोडीका लागि चाहना र वास्तविकताबीच रहेको मुख्य भिन्नताहरू के-के हुन् ?
 - परिवार र समाजले गरेको अपेक्षाअनुसार जिन्दगी बिताउन जोडीहरूलाई कतिको सजिलो छ ?
 - यी कठिनाइहरू ल्याउने प्रमुख कारणहरू के के हुन् ?
१०. पुरुष र महिलाबाट के कुराको अपेक्षा गरिन्छ भन्ने छलफलको आधारमा सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : हाम्रो समुदायमा पुरुष भएर बाँच्न बढी सजिलो छ कि महिला भएर ? किन ? के यी भिन्नता उचित छन् ?
११. यी कुरा बताउँदै समापन गर्नुहोस् : यो अभ्यासको उद्देश्य हाम्रो समाजमा श्रीमती र श्रीमान् दुवैबाट कस्ता अपेक्षाहरू रहेका हुन्छन् र हामीले कस्तो व्यवहार गरियोस् भन्ने सोचाइ राख्छौं भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्नु हो । विवाहित महिला र पुरुषले आदर्श श्रीमती र आदर्श श्रीमान्को भूमिका निर्वाह गर्न धेरै दबावको सामना गरिरहेका हुन्छन् । यसले उनीहरूमा फरक फरक दबाव पार्दछ, साथै यसले फरक फरक अवसरहरू पनि दिइरहेको हुन्छ । कहिलेकाहीं हामीले व्यवहार गर्न नचाहेको तरिकामा व्यवहार गर्नुपर्ने दबावमा हुन्छौं, र यसले हामीलाई खुशी बनाउँदैन । बरु यसले हाम्रो जीवनका लक्ष्यहरू हासिल गर्ने हाम्रो क्षमतालाई अवमूल्यन गर्न सक्छ । जस्तै : महिलाले बिहान सबेरै उठेर घरको सबै काम गर्नुपर्ने र आफन्तलाई भेट्न जाँदा पनि अनुमति लिनुपर्ने अपेक्षा गरिएको हुन्छ ।
- नेपालमा विवाहित महिलाले उनीहरूबाट अपेक्षा गरिएका कुराहरू पूरा गर्न प्रायः निकै कठिन भएको पाउँछन् । विभिन्न कामहरूको बोझले उनीहरूलाई बेखुशी बनाउन सक्छ । महिलालाई प्रायः जीवनमा सहनुपर्ने सल्लाह दिइन्छ, तर यसले उनीहरूलाई आफ्नो समस्या समाधान गर्न वा पर्याप्त खुशी रहन भन्ने गाह्रो बनाउँछ ।
- विवाहित पुरुषले पनि धेरै तनावको सामना गर्न सक्छन् । घरको खर्च जुटाउनुपर्ने र बृहत् परिवारको भरणपोषण पनि गर्नुपर्ने अपेक्षा पुरुषहरूबाट राखिन्छ । तर अझै पनि नेपालमा काम गर्ने अवसरहरू धेरै कम छन् । विवाहित पुरुष उनीहरूको आमा र श्रीमतीबीचको द्वन्द्वमा समेत तानिन सक्छन् र आफूले नै सबै परिवारको भरणपोषण गर्नुपर्ने दबाव महसुस हुनसक्ने हुनाले उनीहरूका लागि यो निकै कठिन परिस्थिति बन्न पुग्छ । यद्यपि पुरुषहरूले यी समस्याहरू सामना गर्नुपर्ने भए पनि सामान्यतया जीवनका विभिन्न क्षेत्रहरूमा महिलाभन्दा उनीहरूको बढी नियन्त्रण रहने गर्दछ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूले आफ्नो जोडीसँग राम्रो सम्बन्ध स्थापित गर्न सकारात्मक सञ्चार सीप सिकाउने ।

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई आफूले आफ्नो जीवनसाथीको राम्रो लाग्ने एउटा कुरा सम्झन आग्रह गर्नुहोस् र सो कुरा आफ्नो जीवनसाथीलाई बताउन आग्रह गर्नुहोस् । त्यसपछि, आफ्नो वैवाहिक सम्बन्धलाई अझ राम्रो बनाउनका लागि दुवै जनाले के गर्नुपर्छ होला जस्तो लागेको छ, सो बारेमा छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

उद्देश्य : पुनरावलोकन अभ्यास

निर्देशन

१. यो सत्रको समय सकिएको बताउँदै हामीले हातेमालो अभ्यासबाट सत्रका गतिविधिको समीक्षा गरी सत्रको समापन गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।
२. सबै जना गोलो घेरा बनाएर उभिनेछन् । बायाँतिर रहेको पहिलो व्यक्तिलाई दाहिने हात तन्काएर गोलो घेराको बीचमा पुऱ्याउन लगाउँदै यो सत्रमा गाढो लागेको कुनै कुरा भन्न र त्यसपछि राम्रो लागेको कुनै कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
३. त्यसपछि, तपाईंको बायाँतिर रहेको दोस्रो व्यक्तिलाई पनि यसो गर्न आग्रह गर्नुहोस् । पहिल्यै मध्य भागमा रहेको हातमाथि दायाँ हात राखेर यस सत्रमा आफूलाई कठिन लागेको कुनै एउटा कुरा, अनि राम्रो लागेको कुनै एउटा कुरा र त्यसपछि घरमा पुगेपछि, घरछिमेकलाई बताउने कुनै एउटा कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
४. सबै सहभागीहरूले आफ्नो दायाँ हात अरूको हातमाथि टावर जस्तो बनाएर राख्दै आफूलाई कठिन लागेको र यो समूहका बारेमा राम्रो लागेको कुनै कुरा भनेर नसकुन्जेलसम्म यो चरणलाई जारी राख्नुहोस् ।
५. टावर बनेका यी हातहरूले समूहको रूपमा मिलेर काम गर्दाको हाम्रो शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्छन् भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

सत्र ३ : सम्बन्धहरू

आवश्यक सामग्री : टाँसिने कागज (वा ५.५ सेमीको २०० जति कागजका टुक्राहरू), प्रत्येक सानो समूहका लागि कलम वा पेन्सिलहरू, फिलचार्ट, मार्कर, स्टिकी टेप, स्टिकी पेस्ट

विषयवस्तु

सत्र ३ सम्बन्धहरू

२ घण्टा ३० मिनेट

अभ्यास ३.१ परिचय	१५ मिनेट
अभ्यास ३.२ विवाहका आशा र अपेक्षाहरू	३० मिनेट
अभ्यास ३.३ सम्बन्धमा भएका खुशीका क्षणहरू र समस्याहरू	२५ मिनेट
अभ्यास ३.४ खुशी र बेखुशी सम्बन्ध	६० मिनेट
अभ्यास ३.५ गृहकार्य	१० मिनेट
अभ्यास ३.६ हातेमालो	१० मिनेट

अभ्यास ३.१ : परिचय

१५ मिनेट

- समूहसँग गोलो घेरा बनाएर बस्नुहोस् । सबै जना एउटै स्तरमा हुनुपर्नेछ ।
- सबैलाई तेस्रो सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आउनुभएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने सहभागी वा उपस्थित नभएका सहभागीहरूका बारेमा अरू सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई गत सत्र सकिएपछि अहिलेसम्ममा भएका वा अनुभव गरेका कुनै एउटा राम्रो कुरा र आफूमा पनि केही प्रभाव परेको एउटा मन परेको कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् । अघिल्लो सत्रमा उनीहरूले नबताएका कुनै कुरा भन्ने अनुरोध गर्नुहोस् ।
- गृहकार्यका बारेमा केही कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् । यस्तो अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस भयो भनी सोध्नुहोस् । आफ्नो जीवनसाथीसँग कसरी अन्तरक्रिया गरियो भन्ने कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- अघिल्लो सत्रको समीक्षा गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई चाहेको जस्तो र वास्तविकता बारेको अघिल्लो सत्रमा हामी सबैले मिलेर के सिक्थौं, हामीले अरूको व्यवहार कतिको परिवर्तन गर्न सक्यौं भन्ने कुरा सम्झन आग्रह गर्नुहोस् । बिर्सका रहेछन् भन्ने स्मरण गराउनुहोस् ।
- आजको सत्रमा हामी अर्को कुराहरू छलफल गर्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस् ।

अभ्यास ३.२ : विवाहको आशा र अपेक्षाहरू

३० मिनेट

उद्देश्य : बिहेपछि जोडीले आपसमा कसरी कुराकानी गरौं भन्ने अपेक्षा गरिन्छ भन्ने कुरा केलाउने

विवरण : जोडीमा रहेर गर्ने कार्य, समूह छलफल

निर्देशन

- बिहेपछि महिला र पुरुषबाट गरिने अपेक्षाका बारेमा अब हामी कुरा गर्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस् । नेपालमा धेरै विवाह परिवारबाट मिलाइएको हुन्छ र केहीले मात्र आफूले प्रेम गरेको जीवनसाथी रोज्न र बिहेका लागि परिवारको अनुमति पाउन सफल हुन्छन् ।
- यो अभ्यासमा हामीले बिहेपछि (प्रेम वा मागी बिहे) जोडीहरूले एकअर्कासँग कसरी कुराकानी गर्छन् भन्ने कुराको खोजी गर्नेछौं ।



३. सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजन गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजन गर्दा एक जनालाई श्रीमान् र अर्को जनालाई श्रीमती बनेर भूमिका अभिनय गर्नुपर्ने जानकारी गराउनुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई उनीहरूको समुदायमा विवाहित जोडीले कसरी कुराकानी र अन्तरक्रिया गर्नुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई भूमिका अभिनय गरी उनीहरू एकअर्कासँग कसरी कुराकानी/सञ्चार गर्छन् भन्ने कुरा देखाउन अनुरोध गर्नुहोस् । सबै जोडीलाई १ मिनेटको छोटो भूमिका अभिनय गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
४. प्रत्येक जोडीले भूमिका अभिनय पूरा गरिसकेपछि तलका प्रश्नहरू प्रयोग गरी छलफल गराउनुहोस् :
- (क) खुलेर बोल्न र आफ्नो भावना व्यक्त गर्न कसलाई (श्रीमान्, श्रीमती मध्येमा) बढी सजिलो हुन्छ जस्तो लाग्छ ?
- (ख) उसलाई किन बढी सजिलो भएको होला ?
- (ग) के नवविवाहित जोडीले आफ्ना भावना एकअर्कासँग खुलारूपमा व्यक्त गर्न सक्छन् होला ?
- (घ) आफ्ना भावना व्यक्त गर्न उनीहरूलाई के कस्ता कुराहरूले सहयोग पुग्छ वा बाधा पुऱ्याउँछ ?
४. यी कुरा भन्दै यो छलफलको समापन गर्नुहोस् : हाम्रो परम्पराअनुसार बेहुलीलाई बेहुलाको घर पठाइन्छ र त्यहाँ बेहुलीले आफ्नो स्थान वा ठाउँ बनाउनुपर्ने हुन्छ । बेहुलीले बेहुलाको मात्र होइन, उसको परिवारको पनि अपेक्षा पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा श्रीमान्ले आफ्नो श्रीमतीका लागि सहज वातावरण सिर्जना गरिदिनु पर्छ र भावनाहरू व्यक्त गर्ने सबै भन्दा महत्वपूर्ण माध्यम भनेको कुराकानी नै हो । यदि श्रीमान् श्रीमतीको घरमा गएर बसिरहेको छ भने श्रीमतीले पनि यस प्रकारको अवस्था र वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

अभ्यास ३.३ : सठबन्धमा रहने खुशी र समस्याहरू

२५ मिनेट

उद्देश्य : वैवाहिक सम्बन्धमा हामीले सामना गर्ने समस्यालाई औँल्याउन र ती समस्यामा छलफल गर्न मद्दत गर्ने । हामीले खुशीबारे पनि छलफल गर्ने भए तापनि समस्याहरूको खोजी गर्न यो अभ्यास बढी महत्वपूर्ण छ ।

आवश्यक सामग्री : पेपर, फ्लिपचार्ट पेपर, मार्कर पेनहरू, स्टिकी टेप र स्टिकी नोट

सहजकर्ताको नोट : यस अभ्यासमार्फत उठान गरिने धेरै सवालहरू तपाईंको मूल्य मान्यताहरूसँग बाभिन सक्ने भएकाले, अभ्यासको दौरानमा आलोचनात्मक नभई क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन आवश्यक हुन्छ ।

निर्देशन

१. पहिले, प्रत्येक सहभागीलाई कागजका टुक्राहरू र कलम वा पेन्सिल दिनुहोस् र श्रीमान् र श्रीमतीबीचको सम्बन्धका बारेमा सोच्दा मनमा आएका जुनसुकै विभिन्न कुराहरू लेख्न आग्रह गर्नुहोस् । ती कुराहरू राम्रो नराम्रो, हाँसो उठ्ने, खुशी वा दुःख जस्तोसुकै हुनसक्छ । यदि कोही सहभागीले लेख्न सक्दैनन् भने सहजकर्ताले यो अभ्यासको अगुवाइ गरी सहभागीहरूलाई उदाहरण दिएर भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सम्बन्धका खुशीहरूसँग सम्बन्धित संवेदनशील सवालहरूबारे कुरा गर्न सहभागीहरूलाई लाज लाग्न सक्छ र सहजकर्ताले यस्तो हुने कुराको उपेक्षा गर्दै उदाहरणहरू प्रदान गर्नुपर्छ ।

खुसीका उदाहरणहरू : श्रीमान्/श्रीमतीबाट प्रशंसा पाउनु, आफ्नो जीवनसाथीले कहींकतै घुम्न जाने योजना बनाउँदा, श्रीमतीले बालबालिकाका बारेमा सोचेर निर्णय लिँदा, विदेशमा रहेका श्रीमान्/श्रीमतीको उपहार पाउँदा, दिनभरको कामपछि खाना खुवाउँदा, श्रीमान्/श्रीमतीसँग राम्रो कुराकानी गर्दा, बच्चा जन्मिँदा, विरामी हुँदा कामबाट छुट्टि पाउँदा, अत्यावश्यक वस्तुको किनमेलका लागि बजार जान पाउँदा, प्रेम व्यक्त गर्दा, यौन आनन्द हुँदा, युगल गीत गाउँदा, आदि ।

समस्याका उदाहरणहरू : श्रीमान्बाट कुटपिट हुदाँ, श्रीमान्ले गरेको केही प्रयास श्रीमतीले नबुझिदिँदा, साथीहरूसँग घुम्न जान नदिँदा, भर्कैर बोल्दा, पैसा कमाउने दबाव दिँदा, अरुको श्रीमान्/श्रीमतीसँग तुलना गरिँदा, पैसा नपठाउँदा, गाली खानु पर्दा, अरुको अगाडि लाजमर्दो बनाइँदा, नचाहेको बेला यौनसम्पर्क गर्न बाध्य हुँदा, विरामी हुँदा पनि काममा लगाइँदा, आफूले नचाहेको बेला पनि बच्चा जन्माउने अपेक्षा गरिँदा, छोरा जन्माउन दबाव पाउँदा, पुनःविवाह गर्ने धम्की पाउँदा, घरको काममा साथ नपाउँदा, आदि ।

२. सहभागीहरूले यी कुरा लेखिरहँदा, सहजकर्ताले दुईवटा ठूलो कागज लिएर त्यसमा खुशी र समस्या शीर्षक लेख्नुहोस् ।
३. यदि सहभागीहरूले कागजमा आफैं लेखिरहेका छन् भने उनीहरूको कागज सङ्कलन गरी तपाईंले त्यसमा लेखिएका कुराहरू पढ्दै यो खुशी हो वा समस्या भन्ने कुरा समूहलाई यी प्रश्नहरू गरेर सोध्नुहोस् : के यो खुशी वा समस्या हो ? के सबै जना सहमत हुनुहुन्छ ?

कहिलेकाहीं सहभागीले दिएको कागजको टुक्रा/उदाहरण स्पष्टरूपमा खुशी देखाउने हुनेछ र तपाईंले यसमा छलफल गर्नु पर्दैन । कति कागजमा लेखिएको कुराहरू पहिला नै आइसकेको हुनसक्छ, त्यसो हो भने त्यसमा छलफल गर्नु पर्दैन । यदि लेखिएको वा भनिएको कुरा अस्पष्ट भएमा समूहलाई सम्बन्धमा यो कसरी खुसी हो या समस्या हुन्छ भन्ने कुरा सोध्नुहोस् र कुनै सहभागीबाट उत्तर लिनुहोस् । त्यसपछि सबैले यो खुशी हो कि समस्या हो भन्ने कुरा भनेपछि, खुसी या समस्या निर्धारण गरी सोहीअनुसारका शीर्षकअन्तरगत लेख्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीं असहमति पनि देखा पर्छन्, त्यस्तो बेलामा एउटा अर्को कागजमा खुसी र समस्या लेखी त्यसमा लेख्नुपर्ने हुन्छ । समस्याको हकमा, प्रत्येक समस्याको व्याख्या लिनुहोस् र यसरी व्याख्या लिँदा सबैले ती समस्याहरू हुन् भनेर देख्न र बुझ्न सक्नेछन् ।

४. अब यसो भन्दै अभ्यासको समापन गर्नुहोस् : श्रीमान् र श्रीमतीबीचको सम्बन्धमा हामीले भोगेका कठिनाइबारे कुरा गर्न हामीलाई प्रायः गाह्रो लाग्ने गर्छ । यो अभ्यासले सम्बन्धमा धेरै खुशीहरू हुने देखाएको छ, तर वैवाहिक सम्बन्धमा हुने धेरै समस्याहरू पनि हुन्छन् । घरभित्र हुने शक्तिको गतिशीलताले हाम्रो सम्बन्धलाई खुशी वा दुःखी बनाउन धेरै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । हामी आशा गर्छौं, हामीले यस पुस्तिकामार्फत आफ्नो जीवनमा आउनसक्ने समस्याहरूलाई कम गर्ने गरी जीवन जिउनलाई के गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं । आगामी सत्रहरूमा व्यक्तिगत, अन्तरव्यक्ति, परिवार र समुदायस्तरमा शक्तिको विश्लेषण कसरी गर्ने भन्नेबारे हामी अझ धेरै कुरा गर्नेछौं ।

अभ्यास ३.८ सम्बन्धहरू : खुशी र बेखुशी

६० मिनेट

उद्देश्य : विवाहित जोडीको सम्बन्धहरू कसरी खुशी र बेखुशी हुनसक्छ भनी खोजी गर्ने ।

विवरण : भूमिका अभिनय

निर्देशन

१. यो अभ्यासमा हामी विवाहित जोडीको सम्बन्धलाई अझ गहिरिएर हेर्ने कुरा बताउनुहोस् । हामी सहभागीहरूलाई चार वटा समूहमा विभाजन गर्नेछौं । दुईवटा समूहलाई खुशी वैवाहिक सम्बन्ध दर्शाउने भूमिका अभिनय तयार गर्न आग्रह गर्नुहोस्, जसमा दुई जनाले श्रीमान् र श्रीमतीको भूमिका खेल्नेछन् र बाँकी सहभागी परिवारका सदस्य र छिमेकीको भूमिकामा बस्नेछन् । समूहका प्रत्येक सदस्यले खुसी परिवारको भूमिका अभिनय गरेर देखाउनुपर्नेछ । यसमा परिवार भित्र श्रीमान् र श्रीमतीको सम्बन्धलाई खुसी बनाउन परिवारको अन्य सदस्यहरूले कस्तो सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरा देखाउन आग्रह गर्नुहोस् । भूमिका अभिनय तयार गर्दा सबै समूह सदस्य मिलेर छलफल गरेर तयार गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । समूहलाई भूमिका अभिनयको तयारी गर्न १० मिनेटको समय दिनुहोस् र समूहलाई ३ मिनेटमा आफ्नो भूमिका अभिनय देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।

यो अभ्यास गर्दा सहभागीहरूलाई वास्तविक जीवनको अनुभवहरू प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । खुशीको सम्बन्ध सम्मानजनक, सहयोग र समर्थन देखाउने, प्रेमपूर्ण हुने, निर्णय प्रक्रिया/कार्यमा सहभागिता रहने, लैङ्गिक हिंसा बढाउने हानिकारक अभ्यासहरूलाई चुनौती दिन एकअर्कालाई सहयोग गर्ने र कुनै हिंसा नरहेको सुनिश्चित गर्ने प्रकारका हुनुपर्छ ।

२. अर्को दुईवटा समूहलाई बेखुशी वैवाहिक सम्बन्ध देखाउने भूमिका अभिनयका लागि तयारी गर्न आग्रह गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई भूमिका अभिनयको तयारीका लागि १० मिनेटको समय दिनुहोस् । प्रत्येक समूहका दुई जनाले श्रीमान् र श्रीमतीको भूमिका खेल्नेछन् र बाँकी सहभागीहरूले परिवारका अन्य सदस्य र छिमेकीको भूमिकामा देखिनेछन् । परिवार, श्रीमान् र श्रीमतीको बेखुशी निम्त्याउन प्रत्येक सदस्यले के काम गर्नेछन् भन्ने कुरामा समूहका सबै सदस्यले छलफल गरी सहमतिमा आउनुपर्छ ।

असमझदारी र लैङ्गिक समस्याहरूले सम्बन्धलाई बेखुशी बनाउँछन् । सामान्यतया, यी जोडीहरूले एकअर्कालाई सहयोग गर्दैनन् । यसभित्र रक्सी वा मादक पदार्थ दुर्व्यसनका समस्या, श्रीमतीविरुद्ध हिंसा, चिच्याउने र सम्बन्धविच्छेद गर्न दबाव दिनसक्ने लगायतका कुरा हुन्छन् । त्यसैगरी, नियन्त्रणकारी व्यवहार, अविश्वास, शक्तिको दुरुपयोग (सासुससुराबाट समेत), पुरुषहरूको सेवा पाउने अपेक्षा र आर्थिक तनावका कारकहरू रहन सक्छन्— तर यीमध्ये कुनै पनि हिंसाको बहाना बन्नुहुँदैन र हिंसा भएमा छुट पाउनु हुँदैन ।

३. सबैलाई एकै ठाउँमा बोलाउनुहोस् । चारैवटा समूहले पालैपालो आफ्नो भूमिका अभिनय गरेपछि छलफल गर्नुहोस् : यो भूमिका अभिनयमा, विवाहित जोडीहरूलाई के कुराले खुशी र के कुराले बेखुशी बनाउँछ ?
४. सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : बेखुशी देखाउने भूमिकाको हकमा, यस परिवारमा सम्बन्धलाई अझ राम्रो बनाउन र विवाद समाधान गर्न के गर्न सकिन्छ ? मानिसहरूले कसरी फरक व्यवहार गर्न सक्छन् ?
५. बेखुशी भूमिका खेल्ने कलाकारहरूलाई खुशीको परिस्थिति बनाउन यो सल्लाह पालना गर्न र आफ्नो भूमिका अभिनय परिवर्तन गर्न आग्रह गर्नुहोस् । यस परिवर्तनका लागि, तपाईंलाई श्रीमान् श्रीमतीको अभिनय गरी एकअर्कालाई सहयोग र समर्थन गर्ने पात्रहरू चाहिन्छ, तर कथामा नयाँ व्यक्तिहरू (जस्तै, सहयोगी छिमेकी) हाल चाहनुहुन्छ भने अन्य पात्रहरू फेर्न सक्नुहुन्छ ।
६. यस अभ्यासबाट समूहमा सहभागीहरूले विवाहित जोडीको सम्बन्धबारे सिकेका एउटा महत्वपूर्ण कुरा भन्नु लगाउँदै समापनतर्फ बढ्नुहोस् । यसो भन्दै सारांश गर्नुहोस् : खुशीको सम्बन्ध बनाउन हामीले कसरी योगदान गर्न सक्छौं र बेखुशी हुने अवस्थामा कसरी योगदान गरिरहेका हुन्छौं भन्ने हामी सबैले देख्यौं ।

अभ्यास ३.५ : गृहकार्य

१० मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध समीक्षा गर्न लगाउने ।

निर्देशन

१. जीवनसाथीसँगै रहँदाको सबभन्दा रमाइलो पलबारे सहभागीहरूलाई चिन्तन गर्न आग्रह गर्नुहोस् । जीवनसाथीसँग छलफल गरी आफ्नो वैवाहिक जीवनलाई अझ खुशी बनाउन उनीहरूले के गर्नेछन् भन्ने कुराको सूची बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
२. बनाइएको सूचीलाई अर्को सत्रमा लिएर आउन सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् ।

अभ्यास ३.६ : हातेमालो

१० मिनेट

१. सबै जनालाई उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो आज सिकेका एउटा कुरा, अरूलाई भन्नु मन लागेको एउटा कुरा र अर्को बैठक शुरु हुनुअगाडि आफूले गरेको अपेक्षा कुनै एउटा कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. आजको सत्रबारे कसैसँग सोध्नुपर्ने कुनै प्रश्न छन् कि भनी सोध्नुहोस् ।
३. अर्को बैठकको समय र ठाउँबारे सबैलाई स्मरण गराउनुहोस् र त्यहाँ फेरि सबै जनासँग भेट हुने अपेक्षा गरेको बताउनुहोस् ।

सत्र ४ : पहिलो जोडी संवाद

उद्देश्य : अहिलेसम्मका साथी समूहमा छलफल गरिएका कुराहरू बताउने र कुराकानी तथा समानुभूति बढाउने ।
आवश्यक समय : अधिकतम २ घण्टा

सामग्री : अधिल्ला सत्र २ र ३ का फिलपचार्टहरू

सहभागी : श्रीमान् र श्रीमती दुवै एकसाथ बैठकमा उपस्थित हुनेछन्

विषयवस्तु

सत्र ४ पहिलो जाडी संवाद

२ घण्टा

अभ्यास ४.१ साथी समूहको समिक्षा

१ घण्टा

अभ्यास ४.२ दरिलो सम्बन्ध निर्माण गर्ने

४० मिनेट

अभ्यास ३.५ गृहकार्य

१० मिनेट

अभ्यास ३.६ हातेमालो

१० मिनेट

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई कुनै लोकप्रिय गीत गाउन आग्रह गर्नुहोस् । यो गीत सबैलाई रमाइलो लाग्ने खालको हुनुपर्छ ।

अभ्यास ४.१ : साथी समूहको समिक्षा

१ घण्टा

१. सबै सहभागीहरूलाई चौथो सत्र वा पहिलो जोडी संवाद सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् ।

२. सहभागीहरूलाई अधिल्लो सत्रमा गृहकार्यका बारेमा सोध्नुहोस् । जोडी मिलेर दरिलो र खुशी वैवाहिक सम्बन्ध बनाउन तयार गर्नुभएको सूचीहरूमा के के कुरा पर्दो रहेछन् भनी छलफल चलाउनुहोस् ।

३. त्यसपछि प्रत्येक साथी समूहले सत्र २ मा गरेको छलफलको आधारमा चाहना गरिएको (महिला र पुरुष) र वास्तविकता (महिला र पुरुष) प्रस्तुत गर्ने । तिनीहरूले फिलपचार्ट प्रयोग गर्न सक्छन् । प्रत्येक समूहलाई यो पालैपालो गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

२. सबैसँग छलफल गर्नुहोस् : प्रस्तुत गरिएका चाहना गरिएको महिला र पुरुषको सूचीमा सबै सहमत छन् ? के हाम्रो समाजमा हामी आदर्श मानेका एक पुरुष वा महिला हुनुको तरिका एउटै छ ? हाम्रो समाजमा रोल मोडल वा स्टार मानिने व्यक्तिहरूको उदाहरणहरू कसैले भन्नु सक्नुहुन्छ ? यस्तै प्रश्न गर्दै सहभागीहरूलाई अधिल्लो सत्रमा लैङ्गिकता र सामाजिकीकरणमा बनाइएका चित्रहरू पनि देखाउन आग्रह गर्नुहोस् । सहभागीहरूले प्रस्तुत गरेको चित्रमा महिला र पुरुषको सामाजिकीकरणका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. यस अभ्यासले अधिकतर मानिसहरूले समाजले कस्तो चाहेको छ भनेर त्यस्तै भएर बाँच्न सङ्घर्ष गर्छन् भन्ने हामीलाई देखाएको छ । तर हामीले भर्खरै गरेको छलफलअनुसार पुरुष र महिला फरक रहेको र उनीहरूको सामाजिकीकरण पनि भिन्नै रहेको बोध गर्नुपर्छ । हामीले सधैं समाजले चाहेजस्तो गर्न सक्छौं भन्ने हुँदैन । कहिलेकाहीं हामी केही कुरामा सम्झौता गर्छौं र सधैं अरूले चाहेजस्तो भूमिकाहरू पूरा गर्न सक्दैनौं । यो कुरा हामी स्वीकार गर्छौं र यो स्वीकार्य पनि छ किनभने हामी सबै फरक छौं र हामीले केही फरक पनि गर्न सक्छौं । उदाहरणका लागि, एक पुरुषलाई आफ्नो घर का लागि पैसा कमाउन गाह्रो भइरहेको हुनसक्छ, तर उनले श्रीमतीलाई घरको काममा मद्दत गर्न सक्छ र यसले गर्दा श्रीमतीसँग आय आर्जनका क्रियाकलाप गर्ने समय हुन्छ ।

४. हामी सबैले एकअर्काको (आफ्नो जीवनसाथीका) समस्याहरू कम गर्न के कस्तो मद्दत गर्न सक्छौं ? यस विषयमा छलफल गर्दै क्रियाकलाप टुङ्ग्याउनुहोस् ।

१. चार विवाहित जोडीलाई भुईँमा ओछ्याइएको एउटा फ्लिपचार्ट पेपरको माथि उभिएर नाँचन आग्रह गर्नुहोस् । तर नाँचने बेलामा उनीहरूले फ्लिपचार्टभन्दा बाहिर टेक्न पाउँदैनन् भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
२. अन्य सहभागीहरूले गीत गाउने छन् र तिनीहरूले फ्लिपचार्टमा नाँचनुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
३. गीत बन्द भएपछि जोडीहरूले नाँचन बन्द गर्नुपर्छ र फ्लिपचार्टलाई आधा हुनेगरी मोड्नुपर्छ ।
४. कागज ३ पटक नमोडिएसम्म यो चरण दोहोर्‍याउनुहोस् । अब तिनीहरूले कागजबाट आफ्नो खुट्टा बाहिर निस्कन नदिई मोडिएको फ्लिपचार्ट पेपरमा नाँचनुपर्छ । यदि कागज बाहिर टेके भने त्यो जोडी खेलबाट बाहिर हुनेछ ।
५. अब खेलमा परिवर्तन ल्याउनुहोस् । जोडीको साथी बदल्नुहोस् र फ्लिपचार्ट ३ पटक नमोडिएसम्म यो चरण दोहोर्‍याउनुहोस् ।
६. अब खेल रोक्नुहोस् र सबै जोडीहरूलाई गोलो घेरा बनाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
७. अब नृत्य गर्ने जोडीहरूलाई उनीहरूको जीवनसाथी र अरूको जीवनसाथिसँग नृत्य गर्दाको अनुभव सोध्नुहोस् ।

असहज हुँदा अर्थात् अरूको जीवनसाथिसँग नाँचदा कस्तो महसुस हुन्छ भनी छलफल गर्दै सत्रको समापनतर्फ लाग्नुहोस् । बिहेपछि नयाँ घरमा श्रीमतीले कसरी आफूलाई बदलिरहेका हुन्छन् र श्रीमानसँग मात्र नभई परिवारका सदस्यहरूसँग पनि सम्बन्ध निर्माण गर्छन् भन्ने विषय श्रीमानहरूलाई महसुस गराउनुहोस् । यस्तो अवस्थामा प्रभावकारी सञ्चारमार्फत आपसमा भावना आदानप्रदान गर्दा आपसी विश्वासको वातावरण बनाउन मद्दत पुग्छ र यसले वैवाहिक सम्बन्धलाई अभि स्वस्थ बनाउँछ । तसर्थ, हामीले आफ्नो जीवनसाथिसँग हाम्रा भावनाहरू खुलेर व्यक्त गर्नुपर्छ ।

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथिसँगको सम्बन्ध समीक्षा गर्न लगाउने

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथिसँग लैङ्गिक भूमिकाका बारेमा छलफल गरेर आउन आग्रह गर्नुहोस् । त्यसमा महिलाले कस्तो कस्तो भूमिकाहरू निर्वाह गर्छन् र पुरुषले कस्तो कस्तो भूमिका निर्वाह गर्छन् भनेर छलफल गर्ने । साथै, के कस्ता कामहरू महिला र पुरुष दुवै मिलेर गर्न सक्छन् ? र महिलाले गर्ने कुन काम पुरुषले र पुरुषले गर्ने कुन कामहरू महिलाले गर्न सक्छन् भन्नेबारे पनि छलफल गर्दै त्यसको सूची बनाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. बनाइएको सूचीलाई अर्को सत्रमा लिएर आउन सहभागीहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

१. सबै जनालाई उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई पालैपालो आज सिकेका एउटा कुरा, अरूलाई भन्न मन लागेको एउटा कुरा र अर्को बैठक शुरु हुनुअगाडि आफूले गरेको कुनै एउटा अपेक्षा बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. अर्को बैठकको समय र ठाउँबारे सबैलाई स्मरण गराउनुहोस् र त्यहाँ फेरि पहिलाको सत्रमा जस्तै महिला समूह र पुरुष समूहसँग छुट्टाछुट्टै सबै जनासँग भेट हुने अपेक्षा गरेको बताउनुहोस् ।

मुख्य बुँदाहरूको समीक्षा गर्नुहोस्, सबैलाई बैठकहरूमा नियमित उपस्थित हुन आग्रह गर्नुहोस् र उठाइएका सबै सवालहरू पछिको सत्रहरूमा छलफल गरिनेछ, भनेर व्याख्या गर्नुहोस् । आगामी सत्रमा, हामी लैङ्गिक समानताका लागि हानिकारक सामाजिक मान्यताहरू परिवर्तन गर्न घरेलुस्तरमा लैङ्गिक हिंसाका समस्यालाई बढाउने यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सवालहरूमा काम गर्नेछौं । आशा छ, तपाईंहरू सबै आगामी सत्रहरूका लागि उत्साहित हुनुहुन्छ, र तपाईंहरू सबैको सहयोगले हामी लैङ्गिक हिंसामुक्त परिवार र समाज बनाउन सफल हुनेछौं ।

अर्को सत्रमा भेटौंला !!

भाग ३

मौनताको संस्कृति तोड्ने

भाग २: मौनताको संस्कृति तोड्ने

सत्र ५ : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा यौनिकता

उद्देश्य : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका आधारभूत कुराहरू बुझ्ने, लिङ्ग र लैङ्गिकतासँग सम्बन्धित मूल्य-मान्यता तथा मनोवृत्तिहरूबारे छलफल गर्ने, र आफ्नी श्रीमतीसँग आफूले चाहेको बेला यौनसम्पर्क गर्न पाउनु पुरुषको अधिकार हो भन्ने विद्यमान मान्यतासँग सम्बन्धित मनोवृत्तिहरूबारे चर्चा र छलफल गर्ने ।

सामग्री : फिलपचार्ट, मार्करहरू

विषयवस्तु

सत्र ५ यौन प्रजनन स्वास्थ्य तथा यौनिकता

३ घण्टा

अभ्यास ५.१ परिचय	१० मिनेट
अभ्यास ५.२ हाम्रो यौन प्रजनन स्वास्थ्य प्रणाली बुझ्नका लागि शरीरको नक्साङ्कन	३५ मिनेट
अभ्यास ५.३ बाँझोपनको प्रभाव र यसका चुनौतीहरू	३० मिनेट
अभ्यास ५.४ जोडीबीचको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार	३० मिनेट
अभ्यास ५.५ यौनसम्पर्क र सहमति	६० मिनेट
अभ्यास ५.६ गृहकार्य	५ मिनेट
अभ्यास ५.७ हातेमालो	१० मिनेट

अभ्यास ५.१ : परिचय

१० मिनेट

१. समूहसँग गोलाकार घेरा बनाएर बस्नुहोस् । सबै जना एउटै स्तरमा हुनुपर्छ ।
२. सबैलाई पाँचौ सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् । सबैलाई आउनुभएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने वा उपस्थित नहुनेहरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।
३. सबै सहभागीहरूलाई गत सत्र सकिएदेखि अहिलेसम्ममा भएका वा अनुभव गरेका कुनै एउटा राम्रो कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
४. अधिल्लो सत्रको समीक्षा गर्नुहोस् । सहभागीहरूले अधिल्लो सत्रका कुन-कुन प्रमुख कुराहरू सम्झेका छन्, बताउन लगाउनुहोस् र त्यो किन महत्वपूर्ण छ भनी सोध्नुहोस् ।
५. गृहकार्यका बारेमा केही कुरा बताउन सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले पूरा गर्न सके सकेनन्, अनुभव के र त्यो र यो गतिविधिबाट उनीहरूले के-के बुझ्नु भयो आदि ।
६. सहभागीहरूले आफ्नो कुरा राखेपछि, आज हामी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र यौनिकताका बारेमा छलफल गर्दैछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास ५.२ : हाम्रो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रणाली बुझ्नका लागि शरीरको नक्साङ्कन

६० मिनेट

उद्देश्य : यो अभ्यासले जोडीहरूलाई आफ्ना यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू (र तिनको स्वास्थ्य) का बारेमा जानकारी हुन मद्दत गर्दछ ।

विवरण : शरीरका भागहरूको चित्र कोर्ने र यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको नाम लेख्ने ।

सामग्री : यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको चित्र, ठूलो चार्टपेपर (शरीरको नक्साङ्कन गर्न पुग्ने खालको) र रङ्गीन मार्कर, मास्किङ टेप

थप कार्य : यो सत्रमा सहभागी भएर यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र प्रजनन क्षमताका बारेमा सहभागीहरूको प्रश्नको उत्तर दिन स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीलाई आमन्त्रण गर्ने ।

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट दिनुहोस् । न्युजप्रिन्ट मान्छेको शरीर बनाउन सकिने आकारको हुनुपर्छ । यदि न्युजप्रिन्ट मान्छेको शरीरको आकार अट्ने गरी उपलब्ध हुन नसकेमा, टेपको सहायताले जोडेर उपयुक्त आकारको बनाउन सकिन्छ ।
२. प्रत्येक समूहको एक जना सहभागीलाई न्युजप्रिन्टमाथि सुत्न आग्रह गर्नुहोस् । अब, बाँकी सहभागीले न्युजप्रिन्टमा सो व्यक्तिको शरीरको रेखाचित्र कोर्नुपर्छ ।
३. शरीरको रेखाचित्र कोरिएपछि एउटा समूहलाई महिलाको यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू कोरेर देखाउन र अर्को समूहलाई पुरुषको यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू कोरेर देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
४. समूहले अभ्यास पूरा गरेपछि, सबै सहभागीलाई एउटै समूहमा भेला गराउनुहोस् । अब अभ्यासमा सहभागी प्रत्येक समूहलाई शरीरको नक्साङ्कन कसरी गरेका छन् भनेर देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
५. शरीरको अङ्गहरूको नक्साङ्कन गरिरहेको बेला उनीहरूले गरेको छलफल पनि सबैलाई सुनाउन सदस्यहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
६. सहभागीहरूले आफ्नो प्रस्तुतिमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै अङ्ग उल्लेख गर्न छुटाएका रहेछन् भने उनीहरूलाई सम्झन मद्दत गर्नुहोस् र यसलाई न्युजप्रिन्टमा उल्लेख गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
७. सबै अङ्गका बारेमा थाहा पाइसकेपछि, प्रजनन प्रक्रियाका बारेमा उनीहरूलाई थाहा छ, छैन भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आफूलाई जे जानकारी छ त्यो भन्ने प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
८. सहभागीहरूले आफूले जानेको कुरा बताएपछि, प्रजननको प्रमुख चरणहरूका बारेमा बताउनुहोस् (सन्दर्भका लागि तलको जानकारी कोष्ठक हेर्नुहोस्) ।

प्रजननका प्रमुख चरणहरू :

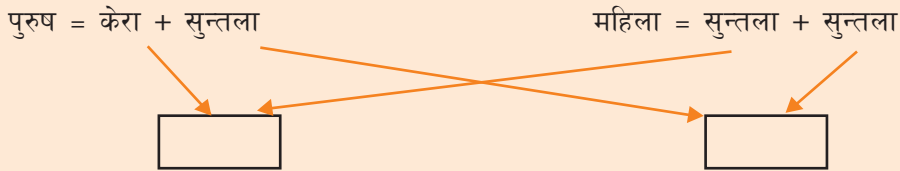
- प्रजननचक्रको निश्चित समयमा महिलाको शरीरबाट डिम्ब निस्कने ।
- शुक्रकीटबाट डिम्ब निषेचन हुने ।
- निषेचित डिम्ब पाठेघर अर्थात् गर्भमा जाने ।
- निषेचित डिम्बबाट बनेको शुरुको भ्रूण पाठेघरको भित्तामा रोपण हुने ।
- सालनाल बन्ने र यसले गर्भावस्थाको समयभरि बच्चाको सुरक्षा गर्ने ।
- बच्चाको जन्म हुने ।

९. माथिको छलफलसँग बच्चाको लिङ्ग कसरी निर्धारण हुन्छ भन्ने कुरा जोड्नुहोस् । बाँभोपन र यसका चुनौतीहरूको पनि छलफल गर्नुहोस् (सन्दर्भका लागि तलको कोष्ठक हेर्नुहोस्) ।

बच्चाको लिंग कसरी निर्धारण हुन्छ ?

बच्चाको जैविक लिंग (छोरा वा छोरी) पुरुष बाबुले योगदान गर्ने क्रोमोजोमद्वारा निर्धारण हुन्छ। पुरुषमा XY सेक्स क्रोमोजोम हुन्छ भने महिलामा XX सेक्स क्रोमोजोम हुन्छ; पुरुषले X वा Y क्रोमोजोम योगदान गर्छन्, भने महिलाले आफ्नो X क्रोमोजोम मध्ये एक योगदान गर्छिन्। त्यसैले, बच्चाको लिंग निर्धारण गर्न आमा जिम्मेवार हुँदैनन्, यो बाबुको क्रोमोजोममा निर्भर हुन्छ। त्यसैले छोरा नजन्माएकोमा महिलालाई दोष दिनु हुँदैन। यो पनि महिला हिंसाको एक स्वरूप हो। अझ राम्रोसँग बुझ्न २ वटा फलफूलको उदाहरण लिऔं— सुन्तला र केरा।

जस्तै X भनेको सुन्तला Y भनेको केरा



१०. सहभागीहरूलाई यो अभ्यास कस्तो लाग्यो भनेर सोध्नुहोस्। उनीहरूलाई यो जानकारीहरू महत्वपूर्ण लाग्यो, लागेन र यो अभ्यासबाट उनीहरूले के सिके भनेर पनि सोध्नुहोस्। अब हामी अर्को सत्रमा रोचक गतिविधिको माध्यमबाट बाँझोपनको कारण र परिणामबारे अझ विस्तृत रूपमा बुझ्नेछौं भनी बताउनुहोस्।

अभ्यास ५.३ : बाँझोपन र यसका चुनौतीहरू

३० मिनेट

उद्देश्य : यो अभ्यासले बाँझोपनको कारण र परिणामहरूका बारेमा चर्चा गर्नेछ। यसमा प्रजनन क्षमताको रक्षा गर्ने र बच्चा जन्माउन नसक्नेका लागि रहेका विकल्पहरूका बारेमा पनि छलफल गरिनेछ।

विवरण : समूह छलफल

सामग्री : एउटा टोपी र हाजिरीजवाफ प्रश्न लेखिएको स-साना कागजका टुक्रा, फिलपचाट र कलमहरू

निर्देशन

१. अब हामी बाँझोपनका समस्या र हाम्रो प्रजनन क्षमताको रक्षा गर्ने तरिकाका बारेमा सिक्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस्।
२. अब यी कुरा बताउनुहोस् : नेपाली समाजमा प्रजनन क्षमतालाई निकै महत्व दिइन्छ। यसले गर्दा बच्चा नभएको विवाहित महिलाका लागि यो समस्याको स्रोत बन्नसक्छ भने बच्चा जन्माएका तर छोरा नभएका महिलाले पनि समस्या भोग्नुपर्छ। बाँझोपन र प्रजनन क्षमताका बारेमा अझ राम्ररी बुझ्ने यो अभ्यासमा हामी हाजिरीजवाफ खेल खेल्नेछौं। यसमा हामीले एउटा टोपी पास गर्नेछौं र प्रत्येक व्यक्तिले टोपीबाट एउटा कागजको टुक्रा निकालेर त्यसमा लेखिएको भनाइ सबैले सुन्नेगरी पढ्नु पर्नेछ।
३. त्यसरी पढिएको भनाइ सत्य हो कि असत्य हो भनेर सहभागीहरूले छलफल गर्नुपर्नेछ। सहभागीहरूले सत्य र असत्य भनिरहँदा त्यसको कारणसमेत दिएर बताउनुपर्छ।
४. सहभागीहरूलाई प्रत्येक भनाइबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरू गलत छन् भने सही जानकारी प्रदान गरेर सहयोग गर्नुहोस्।

भनाइ वा कथनहरू :

- गर्भधारणका लागि सबैभन्दा राम्रो समय महिनावारी समाप्त भएको एक हप्तापछि (महिनावारीको पहिलो दिनपछिको १२-१४ दिनपछि) यौन सम्पर्क गर्नु हो।
- बाँझोपनको कारण महिलाहरू आफैं हुन्।

- छोरी जन्मनुको जिम्मेवार महिला आफैँ हुन् ।
- पुरुषमा भएको यौन सङ्क्रमण यौनसम्पर्कमार्फत महिलामा सन्धो भने त्यसले महिलालाई बाँझो बनाउन पनि सक्छ ।
- यदि श्रीमतीले दुई वा तीन वर्षमा गर्भधारण गरिनन् भने उनी कहिल्यै गर्भवती हुन सक्दैनन् ।
- डाक्टरले बाँझोपनको उपचार गर्न सक्छन् ।
- महिनावारीको समयमा पुरुषलाई छुँदा, मन्दिर र भान्साकोठामा जाँदा उनीहरूको जीवन बर्बाद हुनेछ, र विवाहित महिलाहरूले आफ्ना छोराछोरी वा श्रीमान् गुमाउनेछन् ।
- धामी भाँक्रीले बाँझोपनको उपचार गर्न सक्छन् ।

उत्तरहरू :

- **गर्भधारणका लागि सबैभन्दा राम्रो समय महिनावारीको पहिलो दिनपछिको १२-१४ दिनको समय हो । सत्य ।** महिलाहरू महिनावारी शुरु भएको दिनबाट १२-१४ दिनमा गर्भवती हुनसक्छन् । यो समयमा डिम्ब निस्कने सम्भावना बढी हुन्छ । यदि यो समयमा डिम्ब शुक्राणुसँग निषेचन भएमा गर्भ रहनसक्छ ।
- **महिलाहरू नै बाँझोपनका कारण हुन् : असत्य ।** महिला वा पुरुषमा बाँझो हुने धेरै कारणहरू हुन्छन् । यीमध्ये केही महिलामा हुन्छ भने केही पुरुषमा हुन्छ ।
- **छोरी जन्मनुको जिम्मेवार महिलाका आफैँ हुन् : असत्य ।** बच्चाको लिङ्ग जीनले निर्धारण गर्दछ र यस्तो लिङ्ग निर्धारण गर्ने जीन पुरुषको शुक्रकीटमा मात्र हुन्छ ।
- **पुरुषमा यौन सङ्क्रमण छ र महिलामा सार्छन् भने उनले महिलालाई बाँझो बनाउन सक्छन् : सत्य ।** अरू वा धेरै जनासँग यौनसम्पर्कमा रहेका पुरुषमा यौनजन्य सङ्क्रमण हुनसक्छ । त्यसपछि उसले यो आफ्नी श्रीमतीमा सार्नसक्छ । यस सङ्क्रमणले महिलाको डिम्बवाहिनी नलीलाई थुन्नसक्छ, र गर्भ वा पाठेघरसम्म डिम्ब आउन पाउँदैन । यदि जोडीमा बाँझोपनको समस्या छ, र पुरुषको अर्को यौनसाथीसँग यौन सम्बन्ध छ भने श्रीमान् र श्रीमती दुवैले यौनजन्य सङ्क्रमणको जाँच गराउनुपर्छ । यसको उपचार हुनसक्छ र प्रायः बाँझोपन बल्किने गर्दछ ।
- **यदि श्रीमतीले दुई वा तीन वर्षमा गर्भधारण गरिनन् भने उनी कहिल्यै गर्भवती हुन सक्दैनन् : असत्य ।** यो सत्य होइन । बाँझोपन भएका केही जोडीहरूले वर्षौँपछिको प्रयासमा गर्भधारण गरेका छन्, तसर्थ गर्भधारण गर्न सक्छन् ।
- **डाक्टरले बाँझोपनको उपचार गर्न सक्छन् : सत्य ।** धेरै स्त्रीरोग डाक्टरहरूले परीक्षण गरेर बाँझोपनको केही उपचार गर्न सक्छन् । उनीहरूले दिने केही उपचार र सल्लाह धेरै सरल हुन्छन् । तर केही जटिल केसहरूको उपचार गर्न सकिँदैन ।
- **धामी भाँक्रीले बाँझोपनको उपचार गर्न सक्छन् : असत्य ।** चिकित्सकीय परीक्षण नगरी बाँझोपन महिलामा छ कि पुरुषमा भनेर कसैले अनुमान गर्न सक्दैन । कसैमा बाँझोपन छ भने के गडबडीले भएको हो भन्नका लागि वैज्ञानिक परीक्षण र चिकित्सकीय ज्ञान चाहिन्छ । त्यसैले, धामीभाँक्रीले बाँझोपनको उपचार गर्न सक्दैनन् ।
- **महिनावारीको समयमा पुरुषलाई छुँदा, मन्दिर र भान्साकोठामा जाँदा उनीहरूको जीवन बर्बाद हुनेछ र विवाहित महिलाहरूले आफ्ना छोराछोरी वा श्रीमान् गुमाउनेछन् । असत्य ।** महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया हो । महिनावारी भइरहेको महिला वा किशोरीबाहेक अरू कसैमा प्रत्यक्ष असर पर्दैन । नेपालमा महिनावारीको बेला छुवाछूत गर्नु कानूनीरूपमा अपराध हो । यसो गरेमा कानूनतः ३ हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना लाग्नेछ ।

समापन : यसो भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् : महिला वा पुरुषमा विभिन्न कारण र अवस्थाले बाँझोपन हुनेगर्दछ । एक वर्षसम्म परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग नगरिकन नियमित यौनसम्पर्क गर्दा पनि कुनै जोडीले गर्भधारण गर्न सकेनन् भने उनीहरूले डाक्टरको उपचार लिनुपर्छ । दुवै जीवनसाथीले बाँझोपनको परीक्षण गरेर उपचार गराउनुपर्छ । यो महिलाको मात्र समस्या होइन ।

उद्देश्य : जोडीबीच स्वस्थ यौन सम्बन्धका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारका महत्व बारेमा जानकारी हुने र बुझ्ने

विवरण : समूह छलफल

सामग्री : स-साना कागजका टुक्रा र कलमहरू

निर्देशन

१. हामी अब यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको महत्व अनि वैवाहिक सम्बन्धमा यसको महत्वका बारेमा छलफल गर्न गइरहेको कुरा बताउनुहोस् । मानिसले विवाह गरेपछि प्रायः राम्रो यौन सम्बन्धको अपेक्षा गरेका हुन्छन् र बच्चा पाउने अपेक्षा गरेका हुन्छन्, त्यसैले यौनसम्पर्क महत्वपूर्ण हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।
२. फ्लिपचार्टलाई भुन्ड्याउनुहोस् । चार्टको बीचमा रेखा कोरी त्यसलाई दुईभागमा बाँड्नुहोस् ।
३. यौनसम्पर्कबाट जोडीले कस्तो प्रकारको राम्रो कुराहरू अनुभव गर्न सक्छन् र कस्तो प्रकारको खराब कुराहरू अनुभव गर्न सक्छन् भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । ती कुरालाई फ्लिपचार्टमा सूचीबद्ध गर्नुहोस् । सहभागीहरूले दिएका प्रत्येक उदाहरणहरू पढ्न नसक्नेहरूका लागि पढेर सुनाउनुहोस् ।
४. यौनका बारेमा असल कुराहरूमा छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले यौन आनन्द, प्रेम, अपनत्व वा यस्तै कुराहरू बताउन सक्छन् । प्रत्येक जवाफमा सोध्नुहोस् : यो कसरी राम्रो हो ? के सबै जना यो राम्रो कुरा होला भन्नेमा सहमत हुनुहुन्छ ?
५. त्यसपछि यौनका खराब कुराहरूमा छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले हिंसात्मक यौनकार्य, पीडादायी यौन, यौनका लागि जबरजस्ती जस्ता कुराहरू बताउन सक्छन् ।
६. त्यसपछि सहभागीहरूलाई व्यक्तिको स्वास्थ्यमा हानिकारक हुने यौनका कुराहरूका बारेमा सोध्नुहोस् र यी प्रत्येक कुराहरू महिला वा पुरुषका लागि (वा दुवैका लागि) हानिकारक छन् कि छैनन् भनेर टिपोट गर्नुहोस् ।
७. त्यसपछि खराब वा सम्भवतः हानिकारक कुराहरूको सूची हेर्नुहोस् र प्रत्येकका लागि यसरी प्रश्न सोध्नुहोस् : यो कसरी खराब वा हानिकारक हो ? यो हानिकारक वा खराब हुनसक्छ भन्नेमा सबै जना सहमत हुनुहुन्छ ?
८. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : जोडीबीच हुने यौनसम्बन्धको कुरामा मानिसले अनुभव गर्नसक्ने केही यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरूका कारणहरू के-के हुन् ?
९. सहभागीहरूले यौनजन्य सङ्क्रमण, अनियोजित र छिटोछिटो हुने गर्भधारण (छोराछोरीको उमेर अन्तराल थोरै हुनेगरी) आदि विषय उठान गरेका छैनन् भने यो छलफलमा तलका शीर्षकहरूमा समेट्नुहोस् ।
१०. सत्रलाई थप अन्तरक्रियात्मक बनाउन सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा सानो खेल खेल्छौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यसमा केही भनाइहरू भन्छु, त्यो भनाइमा तपाईंहरू सहमत हुनुहुन्छ भने सहमत भन्नुहोस् र असहमत हुनुहुन्छ भने असहमत भन्नुहोस् भनेर आग्रह गर्नुहोस् । आफू किन सहमत वा असहमत हुनुहुन्छ भन्ने कारणसहित आफ्नो भनाइ राख्न आग्रह गर्नुहोस् ।
 - यौनसम्पर्कको शुरुवात पुरुषले गर्नुपर्ने काम हो ।
 - अधिकतर महिलाहरूलाई वास्तवमा यौन चाहना हुँदैन ।
 - पुरुषलाई जति बेला पनि यौनसम्पर्क राख्ने चाहना हुन्छ ।
 - यौनसम्पर्क राख्दा आफ्नो श्रीमान्/श्रीमतीलाई कसरी खुसी वा सन्तुष्ट बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा जान्नका लागि सबैभन्दा सजिलो तरिका भनेको आफ्नो यौनसाथीलाई के मनपर्छ र के मन पर्दैन भनेर यौनसाथीसँगै कुरा गर्नु हो ।

यस छलफलपछि श्रीमान् श्रीमतीबीच स्वास्थ्य र राम्रो यौन जीवनका लागि के गर्नुपर्ला त भनेर सहभागीहरूलाई सोध्ने र यसका लागि चाहिने एकदमै महत्वपूर्ण कुरा के हो भन्दै एक अर्काको यौन र आवश्यकता बुझ्ने र त्यसलाई स्वीकार गर्ने, तथा यौन क्रियाकलापमा समान सहभागिताले श्रीमान् श्रीमतीबीच यौन सम्बन्ध राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको छलफल गराउनुहोस् ।

यदि सहभागीहरूले यौनजन्य सङ्क्रमणको कुरालाई उठान गरेका छैनन् भने यसबारे जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।

यौनजन्य सङ्क्रमण ब्याक्टेरिया, भाइरस वा परजीवीहरूका कारणले हुन्छ जुन असुरक्षित यौन क्रियाकलापबाट सर्ने गर्दछ । मानिसले असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्दा उनीहरू यौनजन्य सङ्क्रमणको जोखिममा पर्नसक्छन् भनी बताउनुहोस् । तपाईंको टिपोट हेरेर यो कुरा बताउनुहोस् : यौनसङ्क्रमण भएको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्दा मात्रै यौनजन्य सङ्क्रमण सर्छ । केही यस्ता सङ्क्रमण देख्न वा महसुस गर्न सकिन्छ भने कतिपय सङ्क्रमण स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर परीक्षण गर्दा मात्र थाहा हुन्छ । मानिसले धेरै जनासँग असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्ने गरेको छ भने यस्ता सङ्क्रमण हुने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

समापन : मानिसले अनुभव गर्ने सबै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याका लागि उपचार उपलब्ध रहेको बताउनुहोस् । स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाले यौनजन्य सङ्क्रमणको परीक्षण र आवश्यक उपचार गर्न मद्दत गर्दछ । महिला वा पुरुष जोमा यौनजन्य सङ्क्रमण देखिए पनि त्यसको उपचार गराउनु राम्रो हो भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन । हामीलाई हुने सङ्क्रमण वा लाग्ने रोग हाम्रो नितान्त निजी कुरा हो, त्यसैले हामीले पाउने उपचार पनि समुदायमा लाञ्छना नहुने गरी दिइनुपर्छ । समूहलाई सोध्नुहोस् : यस प्रकारको स्वास्थ्य समस्याका लागि स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रमा जान कति सहज हुन्छ ? र सुरक्षित यौन उपायहरू अपनाउने जोडीलाई यौनजन्य सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ ।

अभ्यास ५.५ : यौन तथा सहमति/मन्जुरी

६० मिनेट

उद्देश्य : पुरुषले चाहँदा जतिबेला पनि आफ्नो श्रीमतीसँग यौनसम्पर्क पाउने अधिकार हुन्छ भन्ने कुरासँग सम्बन्धित हाम्रो विश्वास र दृष्टिकोणबारे छलफल गर्नु । यो सत्रपछि सहभागीहरूले यौन मन्जुरीका बारेमा बुझ्नेछन् र मन्जुरीविनाको यौनसम्पर्क विवाहित जोडीमा समेत बलात्कार हो भन्ने ज्ञान पाउनेछन् ।

विवरण : समूह कार्य र छलफल

सामग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड

निर्देशन

१. अब हामी कथा सुन्छौं, भूमिका अभिनय हेर्छौं र त्यसपछि यसले उठाएका सवालहरूमा छलफल गर्नेछौं भनी बताउनुहोस् ।
२. अब हामी एउटा कथा सुन्छौं ।

पहिलो कथा

वाजुराको एउटा गाउँमा एक २१ वर्षको पुरुष र एक १७ वर्षकी युवती बाल्यकालदेखि साथी हुन् र उनीहरू एकै समुदायका हुन् । एक दिन उनीहरू सँगै हाटबजार जाँदै थिए । हाटबजार जानका लागि उनीहरूले बाटोमा एउटा सुनसान जङ्गल पनि पार गर्नुपर्थ्यो । उनीहरू हिँड्दै थिए, अचानक एकदमै ठूलो पानी पर्न थाल्यो र उनीहरू एउटा गोठमा बसे । पर्खँदै गर्दा केटाले आफूले उनलाई वर्षौंदेखी मन पराएको कुरा व्यक्त गर्छ, माया गर्छु भन्छ । केटीले पनि उसको प्रेम प्रस्ताव स्विकारछे । त्यसपछि केटाले उसलाई चुम्बन गर्छ र उनीहरूबीच यौनसम्पर्क हुन्छ ।

माथिको कथामा केटाले केटीको यौन सहमति पाएको छ त ?

यदि केटीको उमेर २१ वर्ष र केटाको उमेर २३ वर्षको भएको भए के हुन्थ्यो ? के केटाले केटीको सहमति पाएको छ त ?

दोस्रो कथा

त्यही कथा हो जसमा पुरुष २१ वर्षको र महिला २३ वर्षकी छिन् । उनीहरू एउटै गाउँमा सँगै हुर्केका हुन् । जङ्गलमा उक्त पुरुषले महिलालाई आफूले उसलाई धेरै माया गर्ने कुरा बताउँछ र घनिष्ठ हुन खोज्छ । महिलाले उनलाई आफ्नो उनीप्रति केही त्यस्तो भावना नभएको र केवल एउटा असल साथीको रूपमा मात्र हेरेको बताउँछिन् । त्यसपछि उक्त पुरुषले आफूसँग उसको नदीमा नुहाइरहेको भिडियो भएको र यदि आफूसँग यौनसम्पर्क राख्न नमानेमा सो भिडियो सोसल मिडियामा राख्ने भनेर धम्क्याउँछ, त्यसपछि महिला सम्बन्ध राख्न राजी हुन्छिन् र उनीहरू बीच यौनसम्पर्क हुन्छ ।

माथिको कथामा पुरुषले महिलाको सहमति पाएको छ त?

नेपालको कानूनअनुसार १८ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिकालाई उसको सहमति लिएर यौनसम्पर्क गरे पनि जबरजस्ती करणी भएको मानिन्छ । अर्थात्, केटीको उमेर १८ वर्ष नपुगी सहमति लिएर वा सहमति नलिई गरिएको सबै खाले यौनसम्बन्ध नै “जबरजस्ती करणी” हो । यो एक सामाजिक र कानूनी अपराध हो । यस्तो भएमा नेपालको कानूनबमोजिम सजाय हुन्छ । जबरजस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी देहायबमोजिम कैद सजाय हुन्छ :-

(क) दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त, अपाङ्गता भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला भए जन्म कैद,

(ख) दश वर्ष वा दश वर्षभन्दा बढी चौध वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए अठार वर्षदेखि बीस वर्षसम्म,

(ग) चौध वर्ष वा चौध वर्षभन्दा बढी सोह्र वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए बाह्र वर्षदेखि चौध वर्षसम्म,

(घ) सोह्र वर्ष वा सोह्र वर्षभन्दा बढी अठार वर्षभन्दा कम उमेरकी महिला भए दश वर्षदेखि बाह्र वर्षसम्म,

(ङ) अठार वर्ष वा अठार वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिला भए सात वर्षदेखि दश वर्षसम्म ।

यदि वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्थामा पतिले पत्नीलाई जबरजस्ती करणी गरेमा पाँच वर्षसम्म कैद हुनेछ ।

३. अब हामी एउटा सानो भूमिका अभिनय हेर्छौं ।

सम्झना— कान्छी बहिनी, मनरूपा— माहिली, जेठी दिदी

मनरूपा : ओहो ... हेर्दाहेर्दै कान्छीको विहे भोलि नै हो हगि ? कहिले भोली होला जस्तो भइराखेको होला नि तँलाई ?

सम्झना : आ...मलाई त साह्रै टेन्सन पो भइराख्या छ दिदी, विहे जस्तो कुरो, अर्काको घरमा गएर उनीहरूले जे भन्छन् त्यही गर्नुपर्ने होला । मलाई त जानै मन छैन आफ्नो घर छोडेर ।

जेठी दिदी : त्यो त तँले पनि अब त्यही घरको परिवार भएर मिलेर बस्ने हो नि त... अब विहे गरेर शरीरै सुम्पेपछि उनीहरूले जे जे भन्यो त्यही मान्नुपर्ने त हो नि ।

सम्झना : त्यस्तो नभन्नु न दिदी... मलाई त्यही कुराको त कस्तो पीर छ... अब विहेको पहिलो रातै के होला भनेर क्या डर लागी राख्या छ ।

जेठी दिदी : डर मानेर पो के हुने हो र ? जे हुने हो भैहाल्छ, क्यारे... मेरै कुरा सोध् न... आफूलाई मन नभइनुभई नि यौनसम्पर्कका लागि तयार हुनुपर्छ, तेरो भिनाजुलाई जति बेला नि, चाहियो भनेपछि चाहियो, चाहियो ! आफू विरामी छु, मन लागेको छैन भन्नै नपाइने । साह्रै सकस पो छ त ।

सम्झना : आवुई नि ! त्यस्तो हो र दिदी ?

मनरूपा : त्यस्तो होइन सम्झना... यौनसम्पर्क जस्तो कुरा जबरजस्तीले हुने कुरा नै होइन नि । श्रीमती खुसी हुन नसकेको कुरामा श्रीमान् पनि खुसी हुन सक्दैनन् नि । कुरा स्पष्टै हो हेर ।

सम्झना : खै के हो के ? के-के कुरा भन्छौ तिमीहरू पनि ।

जेठी दिदी : ह्या ! तिमीहरू भन्छौ नि भन्न त, मनरूपालाई सजिलो होला पनि । कुरा खुल्सतै भन्नसक्छे, मनमा लागेको कुरो मनमा राखेर बस्दिन । हामीलाई त गाह्रो छ नि बाबै ! जसो भन्यो त्यसै गर्नुपर्छ । दिक्क लागेर आउँछ ।

मनरूपा : त्यही भएर त मैले भनेको हो । क्यारे... मन परेको छैन, राम्रो लागेको छैन, आफूलाई इच्छा छैन भने त भन्नुपर्नुपर्ने नि । आफ्नो बुडालाई नभने कसलाई भन्ने ।

सम्झना : भनेको कुरा सुन्लान् त मनरूपा दिदी ?

मनरूपा : किन सुन्दैनन् ? सुनेपछि हाम्रो भावना बुझ्न उनीहरूलाई पनि सजिलो हुन्छ, हामीलाई पनि उनीहरूको मन बुझ्न सजिलो हुन्छ । अनि आपसी सहमतिमा शारीरिक सम्बन्ध राख्दा दुवै जनालाई सजिलो हुन्छ नि ...

जेठी दिदी : खोइ, के हो के हो तिमीहरूको कुरा तिमीहरू आफैँ जान । मचाहिँ गएँ, बाहिर मेरो थुप्रै काम छ ।

छलफलका लागि केही प्रश्नहरू :

- यो कथामा जेठी दिदी र भिनाजुबीच मुख्य समस्या के देख्नुभयो ?
- यौनसम्बन्ध राख्दा अर्को व्यक्तिको सहमति छ कि छैन भन्ने कुरा कसरी निश्चित गर्नुहुन्छ ? गर्नुपर्छ कि पर्दैन ?
- त्यसोभए यौन सहमति कसरी निश्चित गर्ने ?
- खुलेर कुराकानी किन भइराखेको हुँदैन ? हामीले पहिले छलफल गरेको सामाजिक मूल्य मान्यताको कुरासँग जोड्नुहोस् ।
- हाम्रो वैवाहिक सम्बन्धमा श्रीमान् श्रीमतीबीच यौनसम्बन्धका बारेमा खुलेर कुरा गर्ने, र सहमतिमा, दुवैको सहभागितामा मात्र सम्बन्ध राख्नु किन महत्वपूर्ण हो ?
- त्यसोभए खुलेर कुराकानी हुनसक्ने वातावरण बनाउन के गर्ने त ?

४. यसो भन्दै यो छलफलको अन्त्य गर्नुहोस् :

- जोडी/दम्पतीबीचको स्वस्थ यौन सम्बन्ध स्वस्थ दाम्पत्य/वैवाहिक जीवनको आधार हो ।
- यौन सम्बन्धमा आपसी सहमति धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । जीवनसाथी नै किन नहोस्, यौनमा दुवैको चाहना र इच्छाबारे थाहा पाउनु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- श्रीमतीले यौनसम्पर्क गर्न नचाहेमा नाइँ भन्न सकिन्छन् र श्रीमान्ले सधैं यो कुराको सम्मान गर्नुपर्छ ।
- सहमतिविना यौनसम्पर्क गर्नु 'वैवाहिक बलात्कार' हो जुन नेपालको कानून बमोजिम दण्डनीय छ ।

अभ्यास ५.६ : गृहकार्य

५ मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई यौन तथा यौन सम्बन्धबारे कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्ने (आफ्नो जीवनसाथीसँगको यौन मन्जुरीबारेमा समेत)

विवरण : गतिविधि (कुराकानी)

निर्देशन

१. यो हप्ताका लागि गृहकार्यअन्तर्गत सहभागीहरू घर गएर आज सत्रमा भएको छलफल, कथाहरूमा यौन सहमतिको भएका कुराहरूका बारेमा आफ्नो जोडीसँग कुराकानी गर्नुपर्छ । साथै, उनीहरूले यौन सम्बन्धलाई दुवैका लागि कसरी राम्रो र रमाइलो बनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नुपर्छ ।
२. आजको छलफलमा सहभागी हुनुभएकोमा सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् । जीवनसाथीसँगको यौनको विषयमा कुराकानी जोडीबीचको व्यक्तिगत कुरा भएको हुँदा अर्को हप्ता कसैलाई भन्न मन लागेमात्र यसबारे अरूलाई सुनाउन, नत्र यसबारे अरूसँग कुराकानी नगरे पनि हुने भन्ने कुरा स्पष्ट पार्ने ।

अभ्यास ५.७ : हातेमालो

१० मिनेट

उद्देश्य : पुनरावलोकन अभ्यास

निर्देशन

१. यो सत्रको समय सकिएको बताउँदै हामीले हातेमालो अभ्यासबाट सत्रका गतिविधिको समीक्षा गरी सत्रको समापन गर्न लागेको कुरा बताउनुहोस् ।

२. सबै जना गोलो घेरा बनाएर उभिनेछन् । बायाँतिर रहेको पहिलो व्यक्तिलाई दाहिने हात तन्काएर गोलो घेराको बीचमा पुऱ्याउन लगाउँदै यो सत्रमा गाह्रो लागेको कुनै कुरा भन्न र त्यसपछि राम्रो लागेको कुनै कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
३. त्यसपछि तपाईंको बायाँतिर रहेको दोस्रो व्यक्तिलाई पनि यसो गर्न आग्रह गर्नुहोस् । पहिल्यै मध्य भागमा रहेको हातमाथि दायाँ हात राखेर यस सत्रमा आफूलाई कठिन लागेको कुनै एउटा कुरा, अनि राम्रो लागेको कुनै एउटा कुरा र त्यसपछि घरमा पुगेपछि घरछिमेकलाई सुनाउने कुनै एउटा कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
४. सबै सहभागीहरूले आफ्नो दायाँ हात अरूको हातमाथि टावर जस्तो बनाएर राख्दै आफूलाई कठिन लागेको र यो समूहका बारेमा राम्रो लागेको कुनै कुरा भनेर नसकुन्जेलसम्म यो चरणलाई जारी राख्नुहोस् ।
५. टावर बनेका यी हातहरूले समूहको रूपमा मिलेर काम गर्दाको हाम्रो शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्छन् भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् ।
६. सबैलाई फेरि एकपटक यो सत्रमा उपस्थित हुनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । जानुभन्दा पहिले अर्को सत्रका लागि उपयुक्त समय र ठाउँका बारेमा सहमति जुटाउनुहोस् ।

राम्रो यौन र प्रजनन स्वास्थ्य भनेको प्रजनन प्रणालीसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा पूर्ण शारीरिक, मानसिक र सामाजिक कल्याणको अवस्था पाउनु हो । यसले मानिसहरू सन्तुष्ट र सुरक्षित यौनजीवन जिउन सक्षम छन्, बच्चा जन्माउन सक्छन् र कहिले र कतिपटक जन्माउने भन्ने निर्णय लिन स्वतन्त्र छन् भन्ने जनाउँछ । आफ्नो यौन र प्रजनन स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्नका लागि मानिसको सही जानकारी र सुरक्षित, प्रभावकारी, सस्तो र स्वीकार्य परिवार नियोजनका साधन (गर्भनिरोधक विधि) मा पहुँच हुनुपर्छ । उनीहरूले यौनजन्य सङ्क्रमणबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न आवश्यक जानकारी पाएको र सशक्तिकरण गरिएको हुनुपर्छ । र महिलाहरूले सन्तान जन्माउने निर्णय गर्दा उपयुक्त गर्भावस्था, सुरक्षित प्रसूति र स्वस्थ बच्चा जन्माउन मद्दत गर्ने सेवाहरूमा पहुँच हुनुपर्छ । प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो यौन र प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा आफैँले निर्णय लिने अधिकार छ । (स्रोत : युएनएफपीए : <https://www.unfpa.org/sexual-reproductive-health#readmore-expand>)

अबको सत्रमा स्थानीय स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई आमन्त्रण गरेर गराउनुपर्नेछ ।

स्थानीय स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग समन्वय गरी थप जानकारी गराउनुपर्ने विषयवस्तुहरू

महिनावारी चक्र,

परिवार नियोजनका साधन (गर्भनिरोधक) सम्बन्धी जानकारी

यौन तथा प्रजनन अधिकारसम्बन्धी जानकारी

सत्र ६ : लैङ्गिक हिंसा

उद्देश्य : असमान शक्ति सम्बन्धका कारण उत्पन्न परिवारमा हुने लैङ्गिक हिंसाको अवस्थाबारे स्पष्ट गर्ने । सहभागीहरूले आफ्ना सम्बन्धहरूमा सामना गर्ने वा आफूले गर्ने हिंसाका स्वरूपहरू चिन्न सक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री : फ्लिपचार्ट, कलमहरू

विशेष जानकारी :

सत्र शुरु गर्नुअघि, तपाईंको क्षेत्रमा दुर्व्यवहार वा हिंसा भोगेका महिलालाई सेवा प्रदान गर्ने कुनै महिला सङ्गठन वा गैरसरकारी संस्था भए नभएको पत्ता लगाउनुहोस् । प्रेषण (रेफरल) का लागि बनाइएको संस्थाहरूको सूचीमा ती संस्थाको नाम पनि समावेश गर्नुहोस् र सत्रको समयमा सहभागीहरूलाई सोसूची वितरण गर्नुहोस् ।

विषयवस्तु

सत्र ६ लैङ्गिक हिंसा

३ घण्टा

६.१ परिचय	१० मिनेट
६.२ शक्तिबारे बुझाइ	६० मिनेट
६.३ सम्बन्धमा हुने दुर्व्यवहार	६० मिनेट
६.४ हिंसाको परिणामहरू	३० मिनेट
६.५ गृहकार्य	१० मिनेट
६.६ हातेमालो	१० मिनेट

अभ्यास ६.१ : परिचय

१० मिनेट

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरा बनाएर बस्न आग्रह गर्नुहोस् । सबैलाई नयाँ सत्रमा स्वागत गर्नुहोस् र सबैलाई उपस्थित भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । ढिलो आउने र उपस्थित नहुनेहरूका बारेमा सोधखोज गर्नुहोस् ।
- गृहकार्यका लागि काम गर्दाको अनुभव बताउन कोही सहभागीलाई मन छ कि भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । कसैलाई सहज लाग्छ भने मात्र, यौन सहमतिको विषयमा आफ्नो जीवनसाथीसँग कुरा गर्दा कस्तो महसुस भयो र आपसी यौन सम्बन्धलाई सुखद बनाउने कुरामा छलफल गर्न भूमिका अभिनयले कतिको मद्दत गर्‍यो त भनेर सोध्नुहोस् । जो सदस्यलाई यसबारे कुरा गर्न मन छैन, उनीहरूलाई कुरा भन्न नगर्नुहोस् । आफ्नो व्यक्तिगत कुरा गोपनीय राख्न पाउनुपर्ने हरेक व्यक्तिका अधिकारको हामीले सम्मान गर्नुपर्छ ।
- गृहकार्यउपर छलफल सकिएपछि, आज हामी यो सत्रमा सम्बन्धमा देखिने हिंसाका स्वरूपका बारेमा छलफल गर्दैछौं र शक्तिको विषयबाट छलफल शुरु गर्नेछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास ६.२ : सम्बन्धमा शक्तिका बारेमा बुझाइ

६० मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई विभिन्न किसिमका शक्तिका बारेमा बुझ्न मद्दत गर्ने, जोडीहरूलाई शक्ति गतिशीलता बारेमा स्मरण गराउने र अदृश्य शक्तिले जोडीहरूको जीवनलाई कसरी विभिन्न तरिकाले प्रभावित गर्दछ भन्ने बताउने ।

विवरण : छलफल र भूमिका अभिनय

निर्देशन

- सबैलाई आँखा बन्द गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र शक्ति भन्ने शब्द सुन्दा दिमागमा के आउँछ भनेर सोच्न आग्रह गर्नुहोस् । सोही कुरालाई सम्झेर शक्तिको चित्र कागजको पानामा कोर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई तलका प्रश्नमा छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

(क) तपाईंको समुदायमा विवाहित जोडीहरूबीच कोसँग (बढी) शक्ति रहेको हुन्छ होला र किन ?

(ख) शक्ति भएको व्यक्तिले आफ्नो सम्बन्धममा कस्तो व्यवहार देखाउँछन् ?

अब प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको छलफलबाट आएको विचारलाई भूमिका अभिनयबाट अन्य समूहलाई बताउन आग्रह गर्नुहोस् । भूमिका अभिनयपछि तलका प्रश्नहरू सोधेर छलफललाई अघि बढाउनुहोस् ।

१. यो अभिनयबाट तपाईंले के सिक्नुभयो ?

२. तपाईं र तपाईंको जीवनसाथीबीच नाटकमा देखाइएको जस्तो अवस्था हुनसक्ने सम्भावना कतिको छ ?

३. आफूसँग शक्ति हुँदा (अभिनयको बेला) कस्तो महसुस भयो ?

४. के हाम्रो घरमा सबै सदस्यहरूबीच शक्ति समान (बराबर) छ ? यस समूहमा भएका कसैले आफ्नो जीवनसाथिसँग आफूसँग भएको शक्ति बाँड्नु भएको छ ?

५. भूमिका अभिनयमा देखाइएको जस्तो परिस्थिति आएमा यस्तो परिस्थितिलाई कसरी सम्हाल्नुहुन्छ ?

२. यी कुराहरूमा जोड दिँदै छलफल टुङ्ग्याउनुहोस् : विशेषगरी पुरुषहरूले शक्तिको आडमा हानिकारक सामाजिक मूल्य-मान्यता, प्रचलन र लैङ्गिक भूमिका पालना नगरेको भनी महिलाहरूलाई दमन गर्ने, भेदभाव गर्ने र दुर्व्यवहार गर्ने गरेको पाइन्छ ।

गहिरो गरी जरो गाडिएको संरचनात्मक विभेदको दृष्टिकोण र व्यवहारले व्यवस्थिति एवम् संस्थागतरूपमा नै महिलाको वृत्तिविकासलाई अवरोध गर्दछ, जसलाई पहिचान गर्न नै कठिन हुने गरेको छ । त्यस्ता दमन, विभेद र दुर्व्यवहार गर्ने त्यस्ता संस्थागत संरचनालाई परिवार, धार्मिक संस्था, शैक्षिक संस्था, वित्तीय संस्था, रोजगारदाता, समाज र सरकारी कार्यालय आदिको रूपमा पहिचान गर्न सकिन्छ । हामीले सदैव शक्तिलाई बल प्रयोग र कहिलेकाहीं हिंसाको रूपमा लिनै गरेका छौं, तर शक्ति देखाउन सकारात्मक तरिकाहरू पनि हुन्छन् भनी बताउनुहोस् ।

३. छलफलपछि, सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् : ज्ञान तथा बुद्धिविवेक हुँदा हुने शक्ति, विवाद समाधान गर्नसक्ने शक्ति, परिवारको भरणपोषण गर्नसक्ने शक्ति पनि हुन्छन् । यी सबै चार प्रकारका शक्ति भित्र पर्दछन् :

(क) **कार्य शक्ति** अर्थात् कुनै कार्य गर्नका लागि शक्ति लगाउनु (कार्य गर्ने क्षमता)

(ख) **नियन्त्रण शक्ति** अर्थात् कसैमाथि शक्ति प्रयोग गर्नु (अधिकार, नियन्त्रण वा हैकम) जसलाई हामी नकारात्मक शक्ति भनेरसमेत बुझ्न सक्छौं,

(ग) **समूह शक्ति** अर्थात् कसैसँग मिलेर शक्तिको प्रयोग गर्नु (सामूहिक रूपममा कार्य गर्ने) र

(घ) **आत्मशक्ति** अर्थात् आफ्नो क्षमतामा रही शक्तिको प्रयोग गर्नु (आफ्नै प्रयासमा काम गर्ने, आफ्नो इच्छा व्यक्त गर्ने, आत्मविश्वास र आत्मसम्मानको भावना) ।

जब हामीले कसैमाथि नकारात्मक तरिकाले शक्तिको प्रयोग गर्छौं, त्यसबेला हामीलाई त राम्रो लाग्ला, तर उनीहरूले नराम्रो लागेको, डराएको वा सानो भएको वा अपमानित महसुस गरेको हुनसक्छन्, जुन नकारात्मक सवेगहरू हुन् । यदि हामीले शक्तिलाई सकारात्मक तरिकाले प्रयोग गर्छौं भने, हामीले सहयोग गर्न शक्ति प्रयोग गर्दा सम्बन्धित व्यक्ति पनि खुशी हुन्छ । यदि कुनै पनि जोडीले शक्तिलाई सकारात्मक रहेको देखाउन सकेनन् भने, उनीहरूलाई फेरि भूमिका अभिनय गर्दै शक्ति देखाउन आग्रह गर्नुहोस्, तर योपटक सबैले सकारात्मक तरिकाले अर्थात् भलाइ गर्ने शक्ति देखाउनुपर्नेछ ।

४. भूमिका अभिनयका लागि समूह विभाजन गर्नुअघि, शक्तिका प्रकार भएका चित्र देखाउनुहोस् र माथिका चार प्रकारका शक्तिहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

कार्य शक्ति



नियन्त्रण शक्ति



समूह शक्ति



आत्मशक्ति



परिस्थिति	शक्तिको प्रकार
रामले सीतालाई महिनावारी हुँदा गोठमा सुत्न लगाउँछ	हैकम वा नियन्त्रण शक्ति
श्रीमती यौनसम्पर्कका लागि तयार नहुँदा श्रीमान्ले अर्की महिलासँग गएर यौनसम्पर्क गर्छु भनेर धम्की दिन्छ	हैकम वा नियन्त्रण शक्ति
माया आफूले एमए डिग्री पास गर्नसक्छु भन्नेमा दुक्क छिन्	आत्मशक्ति
रमाले अब आफू हिंसा नसहने भनी निर्णय गरिन् ।	आत्मशक्ति
नीताले आफ्नो साथीलाई यौन आक्रमण मुद्दा प्रहरीमा उजुरी गर्न सहयोग गरिन् ।	समूहशक्ति
राधाले आफ्नो हेरचाह गर्ने समय पाउन सकून् भनेर कृष्णले उनलाई घरको काममा सघाउँछन् ।	समूहशक्ति
सामुदायिक स्वयमसेवीहरूले स्थानीय नेतृत्वहरूलाई आमन्त्रण गरी लैङ्गिक हिंसाको रोकथामसम्बन्धी कार्यक्रमको आयोजना गरे ।	कार्यशक्ति
हानिकारक लैङ्गिक मूल्य मान्यतामा रूपान्तरण ल्याउन/परिवर्तन गर्न जोडीहरूले परिवार संवाद सत्रको आयोजना गरे ।	कार्यशक्ति

५. सहभागीहरूले उनीहरूको समुदायमा जोडीहरूबीच यस प्रकारको शक्तिको अवलोकन गरेका छन् कि छैनन् भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले भनेको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् ।
६. अब सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई शक्तिको प्रकारहरू गोप्यरूपमा दिनुहोस् र भूमिका अभिनयमार्फत देखाउन आग्रह गर्नुहोस् । छलफलका लागि १५ मिनेट र भूमिका अभिनयका लागि ५ मिनेट समय दिनुहोस् ।
७. प्रत्येक भूमिका अभिनयपछि, कुन प्रकारको शक्ति देखाइयो भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र अभिनय गरिएका भूमिकाबारे सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
८. यस सत्रमा हामी शक्तिका यी सबै प्रकारहरूमा केन्द्रित हुनेछौं । ध्यान दिनुपर्ने सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा : जब हामी कसैमाथि नकारात्मक तरिकाले शक्तिको प्रयोग गर्छौं हामीलाई त राम्रो लाग्ला, तर उनीहरूले नराम्रो लागेको, डराएको वा सानो भएको वा अपमानित महसुस गरेको भन्न सक्छन्, जुन नकारात्मक संवेगहरू हुन् । यदि हामीले शक्तिलाई सकारात्मक तरिकाले प्रयोग गर्छौं भने, हामीले सहयोग गर्न शक्ति प्रयोग गर्दा सम्बन्धित व्यक्ति पनि खुशी हुन्छ । यदि कुनै पनि जोडीले शक्तिलाई सकारात्मक रहेको देखाउन सकेनन् भने, उनीहरूलाई फेरि तुरुन्त सकारात्मक तरिकाले अर्थात् भलाइ गर्ने शक्ति देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।

अभ्यास ६.३ : सम्बन्धहरूमा हुने दुर्व्यवहार (शोषण)

६० मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई सम्बन्धहरूमा हुने दुर्व्यवहारका बारेमा सोच्न सक्षम बनाउने र शारीरिक बल र अन्य स्वरूपका दुर्व्यवहारका प्रयोगबीच फरक छुट्याउने ।

विवरण : समूह छलफल र भूमिका अभिनय

निर्देशन

१. यो सत्रमा हामी वैवाहिक सम्बन्धहरूमा हुने दुर्व्यवहारका बारेमा सोच्न जाँदैछौं भनी बताउनुहोस् । हामीले यो हाम्रो परिवार र छरछिमेकमा हुने गरेको देखेका छौं । अबको अभ्यासमा हामी सम्बन्धहरूमा हुने दुर्व्यवहारका विभिन्न स्वरूपहरूबारे सोच्दै शुरु गर्न गइरहेका छौं ।
२. सहभागीहरूलाई अभ्यासमा जानु अगाडि मानसिक वा भावनात्मक, शारीरिक, आर्थिक र यौनजन्य हिंसाका स्वरूपहरू सुझाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । तल दिइएका सुझावअनुसार प्रत्येक वर्गको कम्तीमा एउटा उदाहरणलाई सूचीमा समेटिएको निश्चित गर्नुहोस् ।

भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार

अरूलाई अपमानित महसुस हुने कुरा भन्ने, जस्तो- “तिमी धेरै नराम्री छौ” वा “तिमी कामै नलाग्ने छौ”, अरूका अगाडि श्रीमतीलाई बेइज्जत गर्ने, घुमफिरमा नियन्त्रण गर्ने (जस्तै : श्रीमतीलाई घरबाहिर वा आँगनमा जान निषेध गर्ने, परिवार र साथीभाइलाई भेट्न नदिने, घरको काममा कुनै सहयोग नगर्ने, श्रीमतीलाई राम्रो खानलाउन नदिने, परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नबाट रोक्ने, जबरजस्ती गर्भपतन गराउने, श्रीमतीलाई सजाय दिन वा तर्साउन उनले माया गर्ने कुनै चीज वा व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउने, परिवारको सदस्यको रूपमा व्यवहार नगर्ने, अर्को बिहे गर्ने धम्की दिने, चिच्याउने, सामानहरू फ्याल्ने, फोनमा/सामाजिक सञ्जालमा उनले गर्ने क्रियाकलापलाई नियन्त्रण गर्ने र हिंसाको धम्की दिनेलगायत पर्दछन् ।

वित्तीय/आर्थिक दुर्व्यवहार

यसअन्तर्गत, बच्चाको भरणपोषण गर्न इन्कार गर्नु, श्रीमतीलाई खान लाउन नदिनु, महिलालाई आयआर्जन गर्न बन्देज लगाउनु, घर खर्चमा आवश्यक पर्ने पैसा नदिनुलगायत पर्दछन् ।

शारीरिक दुर्व्यवहार

यसअन्तर्गत, थप्पड हान्नु, कुटपिट गर्नु, चिमोट्नु, कपाल लुछ्नु, धम्की दिनु वा हतियारले आक्रमण गर्नु शरिरमा चोट पुऱ्याउनु आदि पर्दछन् ।

यौन दुर्व्यवहार

जीवनसाथीले नचाहेको बेला वा इच्छा नभए पनि यौनसम्पर्क गर्न बाध्य पार्नु वा उनले नचाहेको यौन प्रकृतिको कार्य गर्न जबरजस्ती गर्नु । परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट पनि श्रीमतीमाथि यौनजन्य हिंसा, यौन दुर्व्यवहार वा यौन शोषण हुन सक्दछ । त्यसैगरी, श्रीमतीको सहमतिविना यौनसम्पर्क गर्न जबरजस्ती गर्नुलाई वैवाहिक बलात्कार मानिन्छ ।

छलफलको क्रममा, श्रीमतीले घरमा मीठो खाना नपकाउँदा आफूमाथि दुर्व्यवहार वा हिंसा भएको महसुस हुन्छ भनेर कुनै श्रीमान् (पुरुषले) भन्छन् भने, त्यो कुराले उहाँलाई कस्तो महसुस भयो वा कसरी हिंसा भएजस्तो, कस्तो महसुस भयो भनेर समूहमा छलफल गर्नुहोस् । यही छलफलको दौरानमा, हामीले कुरा गरिरहेको महिलाविरुद्ध पुरुषबाट (र कहिलेकाहीं उनीहरूको परिवारबाट) हुने हिंसा र दुर्व्यवहारका प्रकारहरू भावनात्मक रूपमा चोट पुऱ्याउने, अनुचित र गैरकानूनी हुन्छन्, र यी र यस्ता व्यवहारहरू स्वीकार गर्न नहुने अपराधिक कार्यहरू हुन्, जसविरुद्ध हामीले खुलेर बोल्न सक्नुपर्छ भनेर जोड दिनुहोस् ।

** दुर्व्यवहार बारेको यो अभ्यासप्रति सहभागीहरूले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन् होला

श्रीमतीले घरमा खाना पकाउने, लुगामा इस्त्री गर्ने र सरसफाइ गर्नेजस्ता घरेलु काम नगर्दा प्रायः परिवारका सदस्यहरूले यसलाई दुर्व्यवहार भनी अपव्याख्या गरिरहेका हुन्छन् । यो प्रश्नका बारेमा सोच्न महत्वपूर्ण छ : के महिलाहरूले मात्र खाना पनि पकाउनुपर्ने र सरसफाइ पनि गर्नुपर्ने, बालबच्चा तथा वृद्धवृद्धाको हेरचाह गर्नुपर्ने अपेक्षा गर्नु उचित हो त ?

धेरै महिलाहरूले आफ्नो जीवनसाथीले गरेका दुर्व्यवहारका बारेमा कुरा गर्न अठ्ठरो मान्छन्, किनभने उनीहरूले यस्ता पुरुषसँग विवाह गर्नु आफ्नै दोष भएको मान्छन् र “भाग्यमा यस्तै लेखेको रहेछ” भन्ने गर्छन् । आफ्नो जीवनसाथीको व्यवहारबाट चोट पाएका कतिपय पुरुषले पनि यसबारे कुरा गर्न अठ्ठरो मान्ने गर्दछन्, किनभने यसो गरेमा आफूलाई पुरुष हुन नसकेको भनेर अरूले भन्लान् कि भन्ने भनेर आफूमाथि भएको दुर्व्यवहार लुकाउने गर्छन् । तर यस्ता हिंसाका व्यवहारहरू आफूभित्रै सीमित राख्नुभन्दा यदि सहज हुन्छ भने अन्य विश्वासिलो साथी वा अन्य मानिसलाई आफ्नो अवस्थाबारे भन्न सकिन्छ, की भनी सोच्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

यदि सहभागीहरू महिलाहरूद्वारा हुने दुर्व्यवहारहरूमा केन्द्रित भएमा, यसो भन्दै स्पष्ट पार्नुहोस् । यो जोडी सत्रको मुख्य स्वरूप भनेको नै पहिले, नेपालमा महिला तथा बालिकाविरुद्ध हुने हिंसाको डरलाग्दो स्थितिलाई प्रकाश पार्न गरिएको हो । जस्तै, राष्ट्रियस्तरमा गरिएका अध्ययनहरूअनुसार हरेक तीन जनामध्ये एक महिलाले आफ्नो जीवनसाथीबाट दुर्व्यवहार भोगेका छन्, जबकी हरेक १० जनामध्ये सात जनाभन्दा कम पुरुषले आफ्नी श्रीमतीप्रति भौतिक रूपमा नै हिंसात्मक बनेको बताउँछन् ।

र दोस्रो, परिवारका सबै सदस्यबीच शान्ति र सद्भावको महत्वलाई जोड दिनु एक आपसमा समझदारी कायम गर्नु हो । छलफलको क्रममा महिलाद्वारा पुरुष वा सासुससुरालाई नराम्रो व्यवहार गरेको केही उदाहरणहरू देखा परे पनि यो प्रायः जसो घरपरिवारमा हुँदैन भन्ने कुरालाई स्विकार्न आग्रह गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई जोडीहरूबीचको सम्बन्धमा हुने दुर्व्यवहारमा केन्द्रित हुँदै दुर्व्यवहारका विभिन्न स्वरूपलाई फिलपचार्टमा सूचीबद्ध गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
- सूची पूरा भएपछि, सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी उनीहरूको समुदायमा श्रीमान्बाट श्रीमतीहरूले भोगेका दुर्व्यवहारका स्वरूपहरूमा—जस्तै : जीवनसाथीबीच हुने दुर्व्यवहार, यौन दुर्व्यवहार, छाउपडी, महिनावारीसम्बन्धी विभेद, भावनात्मक दुर्व्यवहार, आर्थिक दुर्व्यवहार, वैवाहिक बलात्कारबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । त्यसैगरी श्रीमान्हरूका समूहमा छलफल गर्दा श्रीमान्हरूबाट श्रीमतीहरूलाई कस्तो कस्तो हिंसा वा दुर्व्यवहारका स्वरूपहरू हुन सक्छन्, जस्तै : अपशब्दको प्रयोग, गालीगलौज तथा मानसिक वा शारीरिक दुर्व्यवहार आदि ।
- जीवनसाथीबीच हुने दुर्व्यवहारहरू (जहाँ जीवनसाथीले एकअर्कालाई शारीरिक तथा मानसिक चोट पुऱ्याएका हुनसक्छन्) छोटो नाटक समूहगतरूपमा बनाएर, भूमिका अभिनय गर्न सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् । भूमिका अभिनय अधिकतम

५ मिनेटको हुनुपर्नेछ । सहभागीले बनाउने नाटकमा एउटा अर्को पात्र सासु वा ससुरा हुनुपर्ने सुझाव दिनुहोस्, जसले सकारात्मक र नकारात्मक दुवै भूमिका खेल्न सक्छन् । तर यो भूमिका अभिनय वैवाहिक जोडीबीचको आपसी सम्बन्धका बारेमा केन्द्रित रहनुपर्छ ।

५. सम्पूर्ण सहभागीहरूले आ-आफ्नो समूहमा भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ । प्रत्येक भूमिका अभिनयपछि पात्रहरूलाई केही समय सोही भूमिकामा रहन आग्रह गर्नुहोस् र बाँकी सहभागीलाई उक्त पात्रलाई प्रश्नहरू सोध्न लगाउनुहोस् । पात्रले सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ आफ्नो भूमिकाको पात्रमा रहेर दिनुपर्नेछ । उदाहरणका लागि सहभागीहरूले सोध्नसक्ने प्रश्न यसप्रकार छन् :

- उनले (पुरुष वा महिला ले) यसो गर्दा उनले (महिला वा पुरुषले) कस्तो महसुस गर्छन्/गर्छिन् ?
- ऊ/उनी (पुरुष वा महिला) किन यसो गर्छन्/गर्छिन् ? उहाँहरूले (पुरुष वा महिला) कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
- त्यहाँ भएका अन्य मानिसको भूमिका के हो ? उनीहरू को हुन् र कस्तो महसुस गर्छन् ?

धेरै महिलाहरू आफ्नो जीवनसाथीले गर्ने दुर्व्यवहारका कुराहरू भन्न अप्ठेरो मान्छन्, किनभने यसका लागि आफूलाई नै यसका लागि दोष दिइनेछ भन्ने उनीहरूलाई लाग्छ । यसलाई कुनै व्यक्तिप्रति इङ्कित गर्नुभन्दा, सहज हुन्छ, भने अन्य मानिसको अवस्थाबारे सोच्न उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

६. सहभागीहरूलाई यो एउटा भूमिका अभिनय मात्र रहेको र यसबाट हामीले आफ्नो विविहित जोडीबीचको सम्बन्धलाई समीक्षा गर्ने प्रयास गरेका हौं, यो हाम्रो व्यक्तिगत जीवनसँग चित्रित नहुन पनि सक्छ, यसले बलियो भावनाहरू उत्पन्न गर्ने भए पनि तपाईंहरूले अभिनय मात्र गरेको भन्ने स्मरण गर्नुहोला भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

सबै सहभागीमाथि घुम्दै प्रत्येकलाई यसो भन्न लगाउनुहोस्, जस्तै : मेरो वास्तविक नाम नवीन हो र म दुर्व्यवहार गर्ने श्रीमान् होइन । यदि सहभागीहरू निराश देखिएका छन् भने उनीहरूलाई छेउमा बसाउँदै कुनै मद्दत वा प्रेषण तत्काल चाहिने देखिएको छ कि भनेर मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

यो सत्र भावनात्मकरूपमा दुःखी बनाउने खालको हुनसक्छ र यसले कतिपय सहभागीको व्यक्तिगत अनुभवलाई पनि उजागर गरेको होला भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् । अर्को सत्रमा हामी हिंसाको परिणामहरू र हामीले सहयोग प्राप्त गर्ने तरिकाहरूबारे छलफल गर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूले आवश्यक पर्दा खास प्रकारका मद्दत पाउनसक्ने प्रेषण केन्द्रहरूको नाम र त्यहाँ कस्ता प्रकारका सहयोग उपलब्ध हुन्छन् भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

- कोठामा रहेको वातावरणलाई परिवर्तन गर्न अन्य कुनै रमाइलो खेल शुरु गर्नु राम्रो हुन्छ । मनोरञ्जनका लागि कुनै सहभागीलाई गीत गाउन आग्रह गर्न सकिन्छ । वा, यस्तो छोटो क्रियाकलाप गराउन सकिन्छ—एक जना सहभागीलाई हाँस लगाउनुहोस् र अन्य सहभागीहरूलाई पनि उहाँले जसरी हाँसुभएको छ त्यसरी नै हाँस आग्रह गर्नुहोस् । यदि सहभागी ठूलो स्वरमा हाँसेको छ भने अरू सहभागीहरूलाई पनि त्यसरी नै ठूलो स्वरमा हाँस लगाउनुहोस् । यो अभ्यास २ मिनेटसम्म गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास ६.४ : हिंसाको परिणामहरू

३० मिनेट

उद्देश्य : समूहलाई श्रीमती र श्रीमान्को जीवनमा हिंसाको परिणामहरूबारे सोच्न प्रेरित गर्ने

विवरण : फ्लिपचार्टको सहायताले गहन समीक्षा अभ्यास

निर्देशन

१. यो अभ्यासमा हिंसा प्रभावित र हिंसा गर्नेहरूमा पर्न सक्ने नकारात्मक प्रभाव वा परिणामहरूको समीक्षा गर्ने कुरा बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एउटा फ्लिपचार्ट र कलमहरू दिनुहोस् । कुनै समूहका सहभागीहरूले लेख्न सक्दैनन् भने यो अभ्यासका लागि सहजकर्ताले नै चार्ट पेपरमा लेखिदिएर त्यस्ता सहभागीमा मद्दत गर्नुपर्छ । सबै जना सानो समूहमा विभाजित भइसकेपछि सहभागीहरूलाई हिंसाका परिणामहरू सानो समूहमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

२. हामी यहाँ अधिल्लो अभ्यासको भूमिका अभिनयमा देखाइएभैं श्रीमान्वाट श्रीमतीविरुद्ध हुने हिंसाबाट छलफल शुरु गर्ने छौं भनी बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई आ-आफ्नै समूहमा रहेर फ्लिपचार्टलाई तीनवटा महल (कोलम) मा विभाजन गरी एउटा महलमा हिंसा प्रभावितको रूपमा महिलाले सामना गर्नुपर्ने सबै परिणाम, दोस्रो महलमा श्रीमतीलाई दुर्व्यवहार गर्दा पुरुषले सामना गर्नुपर्ने सम्भावित परिणाम र तेस्रो महलमा छोराछोरी र परिवारका अन्य सदस्यमा देखापर्ने परिणामहरू लेख्न आग्रह गर्नुहोस् ।

हिंसा प्रभावितको रूपमा महिलाले सामना गर्नुपर्ने सबै परिणामहरू	श्रीमतीलाई दुर्व्यवहार गर्दा पुरुषले सामना गर्नुपर्ने सम्भावित परिणामहरू	छोराछोरी र परिवारका अन्य सदस्यमा देखापर्ने परिणामहरू
●	●	●

३. छलफल पश्चात् सबै समूहलाई एउटा ठूलो समूहमा एकत्रित हुन आग्रह गर्नुहोस् । सानो समूहको एक जनालाई श्रीमती र श्रीमान्ले सामना गर्नुपर्ने हिंसाका परिणामहरूबारे उनीहरूको छलफलबाट आएका कुरा प्रस्तुत गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । के सबै जना सहमत हुनुहुन्छ ? अरू समूहका कसैसँग अर्को कुनै विचारहरू छन् ?

सहभागीहरूले श्रीमतीको भावना, स्वास्थ्य र सम्बन्धमा पर्ने प्रभाव, आर्थिक तथा मानसिक स्थितिमा पर्ने प्रभावको सम्बन्धमा तत्कालका परिणामहरूबारे विचार गर्छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस् ।

हिंसा प्रभावित र पीडकमा दुर्व्यवहारका परिणामहरू

यो अभ्यास सहजीकरण गर्दा सहभागीहरूले महिलाको भावना, सम्बन्ध, मद्दत खोज्ने कार्य, उजुरी गर्दा आइपर्ने अवरोधहरू जस्तै: लाज तथा लाञ्छना, प्रभावितलाई नै दोष दिने, आर्थिक भरणपोषण गर्ने व्यक्ति गुमाउनेजस्ता तत्कालका परिणामहरू, सेवा प्रदायकबाट दिइने सम्भावित सजायहरू, कमजोर रहको अनुभव र ती सजायहरूको दीर्घकालीन प्रभावहरूलागतका परिणामहरू विचार गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । सबै स्वरूपका दुर्व्यवहारले भावनात्मक चोट छाड्ने गर्दछन् : न्यून आत्मसम्मान, डर, त्रास, अनि डिप्रेसनसमेत ।

हिंसा प्रभावित महिलामा देखापर्ने परिणामहरू

घातक हुनसक्ने खालका शारीरिक चोटपटक, निराशा, चिन्ता, डर, निदाउन नसक्ने, यो फेरि होला कि भनेर त्रासमा रहिरहने, श्रीमान्प्रति घृणा, सम्बन्धविच्छेद, आत्महत्या, दुर्व्यवहारको प्रहरीमा उजुरी र परिवारको बेइज्जत । महिला गर्भवती भएमा गर्भ तुहिने र कहिलेकाहीं पाठेघर नै फाल्नुपर्ने अवस्था आउनसक्छ ।

पीडक पुरुषका लागि उत्पन्न हुने परिणामहरू

दोषी महसुस गर्ने, आफूबारे खराब सोच्ने, निराश हुने, रक्सी धेरै पिउने, अरू मानिसले आफ्नोबारे नानाथरी कुरा गरेको अनुभव गर्ने, कानूनी सजाय पाउने सम्भावनाले त्रसित हुने, पक्राउ परेर जेलचलान हुने सम्भावना र त्यसपछि परिवारका लागि पैसा कमाउन नसक्ने, सम्बन्धविच्छेद हुने, प्रेम गुमाउने र साथीभाइ वा परिवारबाट तिरस्कृत हुने ।

यौन दुर्व्यवहारमा परेका महिलामा देखापर्ने परिणामहरू

शारीरिक चोटपटक, निराशा, चिन्ता, डर, निदाउन नसक्ने, डिप्रेसनमा जाने, फेरि यौन हिंसा होला कि भनेर त्रासमा रहिरहने, श्रीमान्प्रति घृणा, सम्बन्धविच्छेद वा सम्बन्ध छोड्ने, दुर्व्यवहारको प्रहरीमा उजुरी, परिवारमा उजुरी । साथै अनिच्छित गर्भवती हुने, यौजन्य सङ्क्रमण हुने र उपचार नगरेमा एचआइभी हुनेजस्ता स्वास्थ्य समस्या आउने, मुद्दा शुरु भएपछि कानूनी प्रक्रिया शुरु हुने आदि ।

यौन दुर्व्यवहार गर्ने पुरुषमा देखापर्ने परिणामहरू

दोषी महसुस गर्ने, आफूबारे खराब सोच्ने, सजाय पाउँछु भन्ने डर, पक्राउ परेर जेल सजायसम्म हुन्छ भन्ने डर जसले त्यसपछि जागिर वा कामको जीवनमा नराम्रो असर पार्नसक्ने, सम्बन्धविच्छेद हुने वा सम्बन्ध टुट्ने, सामाजिकरूपमा बदनाम हुने, प्रेम गुमाउने, लाजमर्दो अनुभव भइरहने र साथीभाइ वा परिवारबाट तिरस्कृत हुने ।

४. परिवारमा आमाले दुर्व्यवहार भोग्दा बालबालिकामा के-कस्तो परिणामहरू उत्पन्न हुन्छन् भनी समूहलाई सोध्नुहोस् ।

बालबालिका निराशामा जानसक्ने, घर तथा विद्यालयमा आक्रमक व्यवहार देखाउनसक्ने, विद्यालयको पढाइमा राम्रो गर्न नसक्ने, अन्य विद्यार्थी र साथीहरूसँग कुराकानी गर्न अप्ठेरो हुनसक्ने हुन्छ । बालबालिकाहरू कुलतमा लाग्नसक्ने, घरमा हिंसा देख्ने बालकहरू ठूलो हुकँदै जाँदा हिंसात्मक व्यवहार सिक्ने र बालिकाहरू हिंसा हुनसक्ने उच्च जोखिममा पर्ने ।

आमा र बुबाबीच सुमधुर सम्बन्ध छैन भने बालबालिकामा भावनात्मक चोट र असर पनि पर्नसक्छ, उनीहरू दुःखी हुन सक्छन् ।

५. यसो भन्दै समापन गर्नुहोस् : हिंसाबाट धेरै प्रकारका परिणामहरू उत्पन्न हुन्छन् । हिंसा हुँदा आपसी सम्बन्धमा असर पर्छ । धेरैजसो महिलाहरूले परिवारको सम्मानका लागि भए पनि हिंसा भोग्न र यसलाई स्विकार्न तयार हुन्छन् । हिंसा गर्नेले शक्तिको फाइदा उठाउँदै महिलाविरुद्ध शक्ति प्रयोग गरिरहने भएकाले यस्ता हिंसा रोकथाम गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । हिंसा र दुर्व्यवहार निषेध गर्ने नेपालमा धेरै कानूनहरू छन् । महिलाले हिंसा वा दुर्व्यवहार भोग्दा के गर्न सक्छन् भन्ने कुरा हामी हेर्नेछौं । अहिलेका लागि हामी पिट्ने, बलात्कार गर्ने वा अन्य कुनै पनि तरिकाले दुर्व्यवहार गर्ने कार्य कानूनविपरीत छ र कानूनी कारवाही हुनेछ भन्ने कुरा याद गरौं ।

अभ्यास ६.५ : जुहकार्य

१० मिनेट

उद्देश्य : सम्बन्धमा रहेको अन्तरङ्ग/घनिष्ठताका बारेमा समीक्षा गर्न सहभागीहरूलाई मद्दत गर्ने

विवरण : सँगै समय बिताउने ।

निर्देशन

१. रमाइलोका लागि मात्र भए पनि जीवनसाथीसँग सँगै समय बिताउनु महत्वपूर्ण छ भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई यो हप्ता सँगै समय बिताउने केही समय निकाल्न आग्रह गर्नुहोस्, छोराछोरी वा अन्य परिवारका सदस्यहरूसित नै । उनीहरू सँगै बजार जान सक्छन् वा अन्यत्र कुनै रमाइलो ठाउँमा घुम्न जान सक्छन् ।
२. एक हप्तापछि यी कुराहरू र आफ्नो अनुभव सबै सदस्यले बताउनु पर्नेछ :
 - दुवै जनालाई कस्तो महसुस भयो ?
 - जोडीसँगै घुम्न जाँदा कस्तो महसुस भयो ?
 - श्रीमान्को कुन-कुन कुरा र कुन व्यवहार मनप्यो भनेर आफ्नो श्रीमान्लाई बताउनुहोस् । श्रीमान्को प्रतिक्रिया के थियो ?
 - तपाईंको कुन-कुन कुरा र व्यवहार श्रीमान्लाई मनप्यो भनी सोध्नुहोस् ? तपाईंको प्रतिक्रिया वा भावना कस्तो थियो ?

अभ्यास ६.६ : हातेमालो

१० मिनेट

निर्देशन

१. यो सत्रले त्यस्ता धेरै क्षेत्रहरूमा छलफल गरेको छ जसमा मानिसहरू छलफल गर्न धेरै अप्ठेरो मान्ने गर्दछन् भनी बताउनुहोस् । हामीबीच एक अर्कालाई बताउने धेरै ज्ञान र अनुभव भइसकेको स्मरण गराउँदै यो सत्रको समापन गर्न लागिएको आग्रह गर्नुहोस् ।
२. तपाईंको दायारतिर रहेका सहभागीलाई यसरी समूहमा कुरा भन्न लगाउनुहोस् : आज मैले सिकेको एउटा नयाँ कुरा भनेको..... । त्यसपछि अर्को सहभागीलाई यसरी नै भन्न लगाउनुहोस् । यसरी नै गोलो घेरामा रहेका सबैलाई एक-एकवटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि, प्रत्येक सहभागीलाई यो सत्रबाट समुदायमा गएर अरूलाई भन्ने कुनै एउटा कुरा पहिचान गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
३. यो सत्रमा उपस्थित भएकोमा सबैलाई फेरि एकपटक धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । अर्को सत्रका लागि सहज समय र ठाउँका लागि समर्पित जुटाउनुहोस् ।

सत्र ७ : दोस्रो साथी समूह बैठक

उद्देश्य : विवाहित जोडीबीचको सम्बन्धमा समीक्षा गर्ने र जोडीहरूबीच एकआपसमा माया, हेरचाह र सम्मानको संस्कृति विकास गर्ने ।

आवश्यक समय : अधिकतम २ घण्टा

सहभागी : सबै जोडी सत्रका सदस्यहरू

सत्र ७ दोस्रो साथी समूह बैठक

२ घण्टा

७.१ समुदायमा जोडीहरूबीचको सम्बन्धको समीक्षा गर्ने

३० मिनेट

७.२ : गर्भावस्थामा हेरचाह

३० मिनेट

७.३ : परिवार नियोजन

४० मिनेट

७.४ : गृहकार्य

१० मिनेट

७.५ : हातेमालो

१० मिनेट

निर्देशन

अभ्यास ७.१ : समुदायमा जोडीहरूबीचको सम्बन्धको समीक्षा गर्ने ।

३० मिनेट

लक्ष्य : यस अभ्यासको उद्देश्य सहभागीहरूलाई आफ्नो समुदायमा जोडीहरूको सम्बन्धको अवस्थाको परिदृश्यमा छलफल गराउने हो ।

विवरण : अन्तरक्रियात्मक छलफल, भूमिका अभिनय

आवश्यक सामग्री : छैन

१. सत्र शुरु गर्नुअघि सबैले जानेको वा सुनेको कुनै एउटा रमाइलो गीतबाट शुरु गर्न सहभागीहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।
२. बैठकका लागि समय दिएकोमा सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
३. अघिल्लो सत्रमा दिइएको गृहकार्यका बारेमा सोध्नुहोस् । कसैले भन्न चाहनुभएको छ भने सहभागीहरूलाई आफ्नो जोडीसँग रमाइलो समय बिताउँदाको अनुभव सोध्नुहोस् ।
४. सबै साथी समूहले फरक सत्रहरूमा भूमिका अभिनय विकास गरिरहेका र उनीहरूले केही असल सोच र अभिनय तयार गरिरहेको कुरा बताउनुहोस् । अब उनीहरूले एकअर्काको कार्य हेर्ने र आफ्नो सोचहरू सबैका अगाडि प्रस्तुत गर्ने मौका आएको छ । यो कुनै प्रतिस्पर्धा होइन, यो भनेको सोचको आदानप्रदान गर्ने अवसर हो भनी बताउनुहोस् । केही समूहलाई सार्वजनिक रूपमा आफ्ना सोचहरू प्रस्तुत गर्ने कुरामा अलिक आत्तिएको महसुस भइरहेको होला, तर साहस जुटाउन हामीले उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ र प्रत्येकको प्रस्तुतिलाई समर्थन गर्नुपर्छ भनी बताउनुहोस् ।
५. महिला साथी समूहलाई खुशीको सम्बन्धबारे प्रस्तुत गर्न र पुरुष साथी समूहलाई बेखुशीको सम्बन्धबारे प्रस्तुत गर्न आग्रह गर्नुहोस् । कुन साथी समूहले पहिले शुरु गर्ने हो भन्नेमा उनीहरूबीच निर्णय गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
६. पछि प्रत्येक सहभागीले प्रत्येक साथी समूहलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नेछन् :
 - भूमिका अभिनयमा देखाइएको बेखुशी (असहजता) वा दुर्व्यवहार के थियो ? के यो तपाईंको समुदायमा आम रूपमा देखिने गरेको छ ? यो दुर्व्यवहार हो भन्नेमा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ ?
 - खुशी र बेखुशी जोडीहरूबीच रहेको सबभन्दा महत्वपूर्ण फरकहरू के के हुन् ?
 - खुशी जोडी र बेखुशी जोडीहरूको मूल्य-मान्यता के कस्ता हुन्छन् ?

- भूमिका अभिनयमा देखाइएको दुर्व्यवहारका स्वरूपहरूमा पुरुष र महिला साथी समूहबीच केही भिन्नता छन् ?
- के यी भिन्नता वा फरकहरूले समाजमा रहेका विभिन्न फरक लैङ्गिक अपेक्षा र भूमिकालाई भल्काउँछन् ? कसरी ?

७. अन्त्यमा सबै सहभागीहरूलाई राम्रो अभिनयका लागि धन्यवाद दिनुहोस् र अब अर्को अभ्यास परिवारका सदस्यहरूलाई एक अर्काको ख्याल राख्ने र परिवारसँग मिलेर निर्णय लिनेबारे केन्द्रित हुने भनेर व्याख्या गर्नुहोस् ।

यो बैठक महत्वपूर्ण छ किनभने यसले सहभागीहरूलाई आफ्नो सरोकारहरूका बारेमा बोल्ने अवसर दिन्छ । यसले उनीहरूलाई आफ्नो चासोहरू पनि व्यक्त गर्न सक्षम बनाउँछ जसले गर्दा श्रीमान्हरूले आफ्नो व्यवहार र दृष्टिकोणको समीक्षा गरी लैङ्गिक हिंसा रोकथामका लागि सकारात्मक व्यवहारको अभ्यास शुरु गर्न सक्छन् । यस बैठकले श्रीमान् र श्रीमती दुवैलाई उनीहरूको दैनिक जीवनलाई समालोचनात्मक रूपमा हेर्न, लैङ्गिक हिंसा प्रवर्द्धन गर्ने हानिकारक मूल्य-मान्यताको विश्लेषण गर्न र जीवनलाई खुशी राख्नका लागि समाधानहरू खोज्न सहयोग गर्दछ । यो भनेको स्वस्थ सम्बन्ध र लैङ्गिक समानताका लागि धेरै महत्वपूर्ण र आवश्यक कुरा हो ।

अभ्यास ७.२ : गर्भावस्थामा हेरचाह

३० मिनेट

उद्देश्य : यो अभ्यास माया र हेरचाह चाहिने गर्भवती महिलाहरूको हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने विषयमा ज्ञान विकास गर्न लक्षित छ ।

विवरण : अन्तरक्रियात्मक छलफल

सामग्री : फ्लिपचार्ट पेपर, कलम

प्रक्रिया : समूह छलफल



थप कुरा : यो सत्रका लागि मिडवाइफ (सुँडेनी) वा स्वास्थ्यकर्मीलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

निर्देशन

१. अब हामी गर्भवती महिलाको हेरचाह गर्नेबारे थप कुराहरू सिक्न जाँदैछौं भनी बताउनुहोस् ।
२. सहभागीहरूलाई चारवटा साना समूहमा विभाजित गर्दै प्रत्येक समूहलाई केही पेपर लिन आग्रह गर्नुहोस् । कागजमा दुईवटा महिलाको चित्र कोर्नुपर्नेछ : एउटा गर्भावस्थाको शुरु र अर्को गर्भावस्थाको पछिल्लो समय देखाउने । सहभागीहरूले लेख्न सक्दैनन् भने तिनीहरूले रेखाचित्र वा आकार मात्र कोरेर तलका कुराहरूमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।
३. **समूहका लागि पहिलो प्रश्न :** महिलाले आफू गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउँछिन् ? शुरुका सङ्केतहरू के के हुन्छन् ? सहभागीहरूलाई गर्भवती महिलाको पहिलो चित्रमा सङ्केत गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
सङ्केतहरूमा यी कुरा हुनुपर्छ : महिनावारी रोकिनु, स्तन दुख्नु र त्यसपछि ठूलो हुँदै जानु, स्तनको मुन्टो कालो हुँदै जानु, बिहानको समयमा वाकवाकी हुनु वा वान्ता हुनु, थकान वा कमजोरी महसुस हुनु, खानेकुराको रुचि परिवर्तन हुनु (जस्तै फलफूल वा मासु धेरै खान मनलाग्नु) ।

४. समूहहरूलाई उनीहरूले उल्लेख गरेका गर्भावस्थाको शुरुका सङ्केतहरूको तुलना गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

यदि उनीहरूले पेट ठूलो हुँदै जाने भन्ने कुरा उल्लेख गरे भने तपाईंले यो सामान्यतया गर्भावस्थाको अलिक पछि हुने कुरा हो भनेर बुझाउनुपर्छ ।

- यी कुरा बताउनुहोस्— कतिपय महिलामा शुरुका यी सङ्केतहरू देखा पर्छन्, तर सबैमा देखा पर्दैनन् ।
- महिलाले क्लिनिक गएर वा औषधि पसलबाट गर्भ जाँच्ने सामग्री किनेर जाँच गर्नु राम्रो हुन्छ । पहिल्यै थाहा हुँदा शुरुदेखि नै राम्रो हेरचाह गर्न र गर्भ नचाहिएको अवस्था हो भने सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।
- समुदायका कति महिलाहरूसँग यी विकल्पहरूमा पहुँच नहुन सक्छ र त्यसबारे जानकारी पनि नभएको हुनसक्छ । समुदायमा यी सेवा सुविधाहरू छन् भनी जानकारी गराउनुहोस् । नेपाल सरकारले हिमाल, पहाड र तराइ क्षेत्रमा

बसोबास गर्नेहरूका लागि अस्पतालमा भर्ना भई प्रसूति गराउँदा ५०० देखि १५०० रूपैयाँसम्म यातायात खर्च उपलब्ध गराउँछ । यी सेवाहरू प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि ३०० रूपैयाँका दरले दिइन्छ । यी भत्ताहरू पहिलो र दोस्रो बच्चा जन्माउँदासम्म मात्र दिइन्छ ।

५. समूहका लागि दोस्रो प्रश्न : गर्भ हुकँदै जाँदा महिलाले के कस्ता परिवर्तन अनुभव गर्छिन् ? सहभागीलाई यी कुरा दोस्रो चित्रको महिलामा सङ्केत गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

सङ्केतहरू यस्ता हुनुपर्छ : पेट ठूलो हुँदै जानु, गर्भ १८ देखि २० हप्ताको भएपछि बच्चा पेटमा बच्चा चलेको महसुस गर्नु, अझपछि बच्चाले लात्ताले हानेको महसुस हुनु, हातका औँला र गोलीगाँठो सुन्निएको हुनसक्नु, थकान महसुस हुनु, स्तन अझै ठूलो हुँदै जानु । केही महिलामा पाइल्स (चर्पी प्रयोग गर्दा मलद्वारबाट रगत आउनु) जस्तो देखिनसक्छ । केहीको योनीबाट बाक्लो सेतो पानी बग्छ र यो चिलाउने हुन्छ । चिकित्सकले यी दुवै समस्याको उपचार गर्छन्, त्यसैले यस्तो लक्षणहरू देखिमा चिकित्सककोमा जानु पर्छ ।

६. समूहका लागि अर्को प्रश्न : गर्भावस्थामा देखिने खतराका सङ्केतहरू के-के हुन् ? महिलामा हुनसक्ने कुरा तर देखिएमा कुनै ढिलो नगरी तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जानुपर्ने अवस्थाहरू ।

खतराका सङ्केतहरू : महिलालाई आकस्मिक उपचार चाहिने पाँचवटा खतराका सङ्केत छन् :

- **योनीबाट रक्तश्राव हुनु :** गर्भावस्थाको शुरुको महिनाहरूमा यस्तो हुनुले प्रायः महिलामा गर्भ तुहिने जोखिमको सङ्केतलाई जनाउँछ । गर्भावस्थाको शुरु समयमा रक्तश्राव हुन थाल्यो भने जाँचका लागि क्लिनिक वा अस्पताल नलगाएसम्म महिलाले आराम गर्नुपर्छ । रक्तश्रावसँगै दुखाइ पनि धेरै छ भने आपत्कालीन केसको रूपमा अस्पताल पुऱ्याइनुपर्छ किनभने उनको गर्भ पाठेघरभन्दा बाहिर बसेको हुनसक्छ र यो घातक हुनसक्छ ।
- **गर्भावस्थाको पछिल्लो समयमा योनीबाट रक्तश्राव हुनु :** यो निकै गम्भीर समस्या हो । यस्तो बच्चालाई पोषण दिने सालनाल महिलाको गर्भबाट छुट्टिएको कारणले हुनसक्छ । यसो भएमा बच्चाको मृत्यु हुनसक्छ र धेरै रगत बगेमा महिलाको मृत्यु हुनसक्छ । २० हप्ताको गर्भ रहँदा यस्तो रक्तश्राव देखिएमा महिला तत्काल आकस्मिक केसको रूपमा अस्पताल जानुपर्छ ।
- **बच्चा चलन छोड्नु :** स्वस्थ गर्भ रहेका सबै महिलाहरूले पछिल्लो समयमा बच्चाले लात्ता हानेको र पेटमा यताउता चलेको महसुस गर्छन् । पछिल्लो समयमा त एक घण्टामा १० वा सोभन्दा बढी पटक चल्ने हुन्छ । महिला काममा व्यस्त भएको बेला कहिलेकाहीं यो याद गर्दैनन्, तर जब उनीहरू बसेका हुन्छन् वा कोल्टे परेर ढल्केका हुन्छन्, बच्चा धेरै सक्रिय रहेको पाउँछन् । यदि बच्चामा दबाव पर्छ वा गाह्रो हुन्छ, चलन बन्द गर्छन् वा पहिलेको जस्तो धेरै चल्दैनन् र यसरी चलने बच्चा चलन बन्द गरेको महिलालाई महसुस भयो भने महिलाले केही घण्टा कोल्टे परेर ढल्कनुपर्छ र बच्चा फेरि चलन थाले नथालेको विचार गर्नुपर्छ । यदि दुई घण्टामा बच्चा १० पटक चलेको महसुस भएन भने महिला तुरुन्त क्लिनिक जानुपर्छ ।
- **एकदम छिटोछिटो तौल बढ्नु, अति टाउको दुख्नु र आँखामा जालो लागेजस्तो हुनु :** गर्भावस्थामा तौल बढ्नु र हात खुट्टा सामान्य सुनिनु सामान्य हो । तर महिलाले तौल धेरै छिटो अर्थात् एक, दुई हप्तामा नै ठूलो परिवर्तन आएमा, र खुट्टा र अनुहार सुनिँदै गएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जाँच गराउन जानुपर्छ र यो प्रि-एक्लेमिसियाको अवस्था त होइन भनेर हेर्नुपर्छ, किनभने यो खतरायुक्त हुन्छ र उपचार गरिहाल्नुपर्छ । अन्य सङ्केतहरूमा अति टाउको दुख्नु र आँखा धमिलो वा दृष्टिमा गडबडी हुनु हो (जस्तै आँखामा बिजुली चम्केजस्तो हुनु) ।
- **मिर्गी वा छारे रोग देखिनु :** गर्भवती महिलामा मिर्गी वा छारे रोग देखिएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ । यो उच्च रक्तचापको कारणले भएको हुनसक्छ र यो एक्लेमिसियाको अवस्था पनि हुनसक्छ, जुन धेरै घातक हुन्छ र मृत्यु पनि हुनसक्छ ।
- **योनीबाट अचानक तरल पदार्थ आउनु :** यो प्रायः महिलाले पानीफोका फुटेको अवस्थाको सङ्केत हुनसक्छ । अर्थात् यो गर्भावस्थामा बच्चाको रक्षा गर्ने पानीफोका फुट्नु हो र बच्चा जन्मन तयार छ भन्ने हो । यस्तो देखिएमा महिलाले तुरुन्त सुँडेनी वा स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया यो महिला प्रसवकालमा गएको पहिलो सङ्केत हो, तर कहिलेकाहीं यसपछि पाठेघर खुम्चने गर्दैन र प्रसूति राम्रोसँग गराउन मद्दतको आवश्यकता पर्नसक्छ । यो चरणमा बच्चा सम्पूर्ण रूपमा ठीक रहेको जाँच गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

७. अब समूहलाई सोध्नुहोस् : गर्भावस्थामा महिलालाई चाहिने अन्य हेरचाह के होला ? छलफल गराउनुहोस् र आएका जवाफको सूची बनाउनुहोस् । दुईवटा जोडीलाई स्वयम्सेवी भूमिकाका लागि अगाडि बोलाउनुहोस् । श्रीमान्ले गर्भवती श्रीमतीलाई कसरी रेखदेख गर्दछ भनेर देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।

८. समापन गर्नुहोस् : हामी सबै गर्भवती महिला स्वस्थ भएको र हाम्रो परिवारलाई स्वस्थ बच्चा दिएको हेर्न चाहन्छौं । गर्भवती महिलाको हेरचाहमा हामी सबैको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । अब श्रीमान्ले आफ्नी गर्भवती श्रीमतीको सकेसम्म रेखदेख गर्नुपर्छ । यसले प्रेमको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने मात्र नभएर यो आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हो ।

गर्भावस्थामा महिलाको हेरचाह

राम्रो र स्वस्थ खाना : गर्भवती महिलाले आफ्नो बच्चा बलियो बनाउन फलफूल, तरकारी, गेडागुडी, अण्डा, मासु र दूधजस्ता पौष्टिक खानेकुरा खानुपर्छ ।

आराम : गर्भवती महिला धेरै थाक्छन् र उनीहरूलाई पर्याप्त आराम चाहिन्छ । यसले उनीहरूको बच्चालाई राम्रोसँग बढ्न मद्दत गर्छ । धेरै महिलाहरूले गर्भावस्थामा पनि कडा शारीरिक काम गरेको पाइन्छ । उनीहरूको शरीरमा आउने परिवर्तनले उनीहरूमा सजिलै दुख्ने वा पीडा हुने हुन्छ ।

हल्का व्यायाम : गर्भावस्थामा पूरै अर्थात् जतिबेला पनि आराम मात्र गरिरहनु पनि राम्रो हुँदैन, त्यसैले हल्का व्यायाम गर्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

भावनात्मक सहयोग : गर्भावस्था एउटा संवेदनशील समय हो । धेरै संवेगात्मक अनुभूति भइरहेको हुन्छ र धेरै महिलाले गर्भको समयमा आफ्नो बच्चा नराम्रो पो जन्मने हो कि भनेर चिन्ता लिने गर्दछन् । त्यसैले, श्रीमान् र परिवारका सदस्यले धेरै माया र रेखदेख देखाउनुपर्छ ।

रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थ : गर्भवती महिलाले रक्सी र चुरोट पिउनु हुँदैन । यसले उनीहरूको बच्चालाई हानि गर्छ ।

अठ्यास ७.३ : परिवार नियोजन

४० मिनेट

उद्देश्य : जोडीहरूका लागि स्वस्थ र दरिलो सम्बन्ध विकास गर्न परिवार नियोजनको महत्वका बारेमा सचेतना जगाउने ।

विवरण : भूमिका अभिनय र समीक्षा

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई दुईवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
२. एउटा समूहलाई परिवार नियोजनविनाको परिवारको कल्पना गरेर र अर्को समूहलाई परिवार नियोजनको परिदृश्यमा रहेर छलफल गरी भूमिका अभिनय गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
३. अब, सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :
 - भूमिका अभिनयबाट के फरक देख्नुभयो ?
 - कुन परिवारमा सदस्यहरूबीचको सम्बन्ध राम्रो छ ?
 - परिवारमा सदस्यहरूबीच राम्रो र नराम्रो सम्बन्ध कसरी हुन्छ जस्तो लाग्छ ?
४. सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो समूहमा रहन आग्रह गर्दै उनीहरूलाई थाहा भएका परिवार नियोजनका साधनहरू के-के हुन् भन्नेमा छलफल गरी सूची बनाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
५. प्रत्येक समूहका सदस्यलाई उनीहरूले बनाएका सूचीका बारेमा प्रस्तुति दिनु आग्रह गर्नुहोस् ।
६. कण्डम, खानेचक्की आदि जस्ता उपलब्ध परिवार नियोजनका साधनका बारेमा बताउनुहोस् ।
७. यसो भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् : परिवार नियोजन भनेको श्रीमान् श्रीमती दुवैले कति बच्चा पाउने र कति समय

अन्तरालमा पाउने भन्नेबारेमा निर्णय गर्ने प्रक्रिया हो । यस प्रक्रियामा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्ने कुरा पर्दछ । अनियोजित परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगले महिलाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्नसक्छ । छोटो समय अन्तरालको धेरै पटक गर्भ बसेमा महिलाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ, पाठेघरको समस्या निम्तिन्छ तथा आमा र बच्चा दुवैका लागि जोखिम बढ्छ । नेपालका दुर्गम क्षेत्रका धेरै महिलामा पाठेघर (आड) खस्ने समस्या देखिन्छ । यो समस्याको एउटा कारण थोरै समय अन्तरालमा धेरै गर्भधारण र आरामको कमी पनि हो ।

जोडीहरूका लागि आफ्नो भविष्यका बारेमा सोच्ने र आपसको सम्बन्ध मजबुत बनाउन परिवार नियोजनले धेरै सहयोग गर्नसक्छ । परिवार नियोजनमा श्रीमान् श्रीमती दुवैको मन्जुरीले बच्चाको सङ्ख्या निर्धारण गर्न, उनीहरूको शिक्षादीक्षाको योजना बनाउन, परिवारसँग गुणस्तरीय जीवन बिताउन र परिवारका सदस्यहरूबीचको एकता मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ । परिवार नियोजनले हिंसाको जोखिम न्यून गर्न र लैङ्गिक विभेदमा आधारित हिंसा रोकथाम गर्न पनि सहयोग गर्दछ ।

अभ्यास ७.४ : गृहकार्य

१० मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई उनीहरूको व्यवहारमा समीक्षा गर्न मद्दत गर्ने

विवरण : संवाद

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई घर गएर आफ्नो जीवनसाथीसँग परिवार नियोजनका साधनबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
२. उनीहरूले कुन साधन आफ्ना लागि उपयोगी प्रवाभकारी भएको महसुस गरे र आगामी दिनमा कुन प्रयोग गर्ने निर्णय गरे भनेर बताउनुपर्ने आग्रह गर्नुहोस् ।
३. यदि सान्दर्भिक भएमा, कतिवटा बच्चा जन्माउने योजना बनाइएको छ भन्नेमा पनि छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
४. यो अभ्यास कस्तो लाग्यो, उपयोगी थियो कि थिएन ? भन्नेबारे यदि जोडीहरूलाई सहज महसुस भएमा र अरू सदस्यलाई पनि बताउन मनलागेमा अर्को सत्रमा आफ्नो कुराकानी गर्न सकिने जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास ७.५ : हातेमालो

१० मिनेट

निर्देशन

१. यो सत्रले त्यस्ता मानिसहरू छलफल गर्न धेरै अफेरो मान्ने धेरै क्षेत्रहरूमा छलफल भएको कुरा सम्झाउँदै खुलेर सहभागी भएकोमा सबै सहभागीलाई धन्यवाद दिनुहोस् । हामीबीच आपसमा छलफल गर्न धेरै ज्ञान र अनुभव भइसकेको स्मरण गराउँदै यो सत्रको समापन गर्न लागिआएको आग्रह गर्नुहोस् ।
२. तपाईंको दायरतिर रहेका सहभागीलाई यसरी समूहमा कुरा भन्न लगाउनुहोस् : आज मैले सिकेको एउटा नयाँ कुरा भनेको..... । त्यसपछि अर्को सहभागीलाई यसरी नै भन्न आग्रह गर्नुहोस् । यसरी नै गोला घेरामा रहेका सबैलाई एउटा एउटा कुरा भन्न आग्रह गर्नुहोस् । त्यसपछि, प्रत्येक सहभागीलाई यो सत्रबाट समुदायमा गएर अरूलाई भन्ने कुनै एउटा कुरा पहिचान गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र सो कुरा भन्नसमेत आग्रह गर्नुहोस् ।
३. यो सत्रमा उपस्थित भएकोमा सबैलाई फेरि एकपटक धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । अर्को सत्रका लागि सहज समय र ठाउँका लागि समर्पण जुटाउनुहोस् ।

भाग ३

लैङ्गिक हिसारसम्बन्धी
सहयोग सेवा र दृढ सञ्चार
सीपको विकास

भाग ३ : लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी सहयोग सेवा र दृढ सञ्चार सीपको विकास

सत्र ८ : अरू पनि समाधान खोजौं (हिंसाका बारेमा बोलौं)

उद्देश्य : हामीले अरूसँग व्यवहार गर्ने तरिकाहरूमा आवश्यक परिवर्तन ल्याउन नयाँ सीपहरू सिक्ने ।

सामग्री : फ्लिपचार्ट र कलमहरू

विषयवस्तु

सत्र ८ अरू पनि समाधान खोजौं - हिंसाका बारेमा बोलौं

२ घण्टा ४५ मिनेट

८.१ परिचय	१० मिनेट
८.२ हातले धकेल्ने	१५ मिनेट
८.३ आफैलाई सहयोग गरौं : आक्रामक व्यवहार, छल्ले/बच्ने व्यवहार र प्रभावित पार्ने (भावना वा चलाखीबाट)	४५ मिनेट
८.४ म कथन	४५ मिनेट
८.५ नाइँ भन्ने	३० मिनेट
८.६ गृहकार्य	१० मिनेट
८.७ हातेमालो	१० मिनेट

अभ्यास ८.१ : परिचय

१० मिनेट

- सहभागीहरूसँग गोलो घेरा बनाएर बस्नुहोस् । तपाईँलगायत सबै जना एउटै स्तरमा बसेको हुनुपर्छ ।
- नयाँ सत्रमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । आउनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् । हिलो आउने र उपस्थित नहुनेहरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।
- यसभन्दा अघिल्लो सत्रको समीक्षा गर्नुहोस् । परिवार नियोजनबारे अघिल्लो सत्रमा हामीले के सिक्थौं भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् र गृहकार्यबारे आफ्नो कुरा अरूलाई सुनाउन सहज महसुस गर्ने सहभागीलाई आफ्नो अनुभव बताउन आग्रह गर्नुहोस् । जो सहभागीलाई यसबारे कुरा गर्न मन छैन, उहाँलाई आफ्नो कुरा भन्नका लागि नगर्नुहोस् ।
- यो सत्रमा हामी सञ्चार सीपबारे सिक्न जाँदौं, तर त्योभन्दा पहिले एउटा खेलबाट आजको सत्र शुरु गर्नेछौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

अभ्यास ८.२ : हातले धकेल्ने

१५ मिनेट

उद्देश्य : समूहमा ऊर्जा जगाउने खेल । यस अभ्यासबाट सहभागीहरूलाई द्वन्द्वका बारेमा जानकारी गराउने ।

विवरण : सहभागीहरू दुईवटा लाइनमा विभाजन गर्नुहोस् । त्यसपछि एउटा लाइनको सहभागीहरूले बसेर एकअर्काका हातले धकेल्नेछन् । त्यसपछि एक अर्काका हातले धकेल्दाको अनुभवको विश्लेषण गरिनेछ ।

निर्देशन

- सहभागीहरूलाई एक अर्काको आमनेसामने हुने गरी दुईवटा लाइनमा उभिन आग्रह गर्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीले आफ्नो अगाडि भएको सहभागीको हातले धकेल्दा आफ्नो हातले धकेल्ने छुनेछन् । एउटा लाइनलाई लाइन १ र अर्को लाइनलाई लाइन २ नाम दिनुहोस् ।
- लाइन १ का सहभागीहरूलाई लाइन २ का सहभागीहरूलाई हातले धकेल्ने शुरु गर्न आग्रह गर्नुहोस् । लाइन २ का सहभागीहरूलाई आफूले चाहे अनुसारको कुनै पनि तरिकाले प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ भनि आग्रह गर्नुहोस् ।

३. ३० सेकेन्डपछि, सबैलाई रोक्न आग्रह गर्नुहोस् र भूमिका परिवर्तन गर्न लगाउनुहोस् । अब यो पटक, लाइन २ का सदस्यहरूलाई हत्केला प्रयोग गरी लाइन १ का सहभागीहरूलाई धकेलन आग्रह गर्नुहोस् । लाइन १ का सदस्यहरूले पनि आफूले चाहेको तरिकामा प्रतिक्रिया दिन सक्नेछन् ।
४. ३० सेकेन्डपछि सबैलाई ठूलो घेरा बनाएर बस्न आग्रह गर्नुहोस् । यो अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस भयो भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले कसरी प्रतिक्रिया दिए भनेर सोध्नुहोस् । के उनीहरूले पनि धकेलेर प्रतिक्रिया दिए वा हार माने वा के गरे ? यसलाई उनीहरूको वास्तविक जीवनमा हुने द्वन्द्वको (उदाहरणका लागि सम्बन्धमा हुने द्वन्द्व) अनुभवसँग कसरी जोड्न सकिन्छ ? जब कसैले तपाईंलाई धकेल्छ, तपाईं छोडिदिनुहुन्छ कि भगडा गर्नुहुन्छ कि प्रतिकार गर्नुहुन्छ ? यसमा कुनै पनि जवाफ सही वा गलत भन्ने हुँदैन, तर कहिलेकाहीं हाम्रो सम्बन्धहरू हामीले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुराले प्रभावित भइरहेको हुन्छ ।

अभ्यास ८.३ : आक्रामक, बेवास्ता र फुस्ल्याहट - manipulation)

४५ मिनेट

उद्देश्य : दृढ वा अनिश्चित व्यवहारबारे बुझाइ हासिल गर्ने ।

सामग्री : फ्लिपचार्ट र कलमहरू

विवरण : दृढ व्यवहार देखाउने समूह अभ्यास- साथै आक्रामक, प्रभावित पार्ने र निष्क्रिय व्यवहारलाई तुलनात्मक रूपमा हेर्ने

निर्देशन

- हामी अब हाम्रो सम्बन्ध र कुराकानीलाई सुधार गर्नका साथै हिंसाको बेला प्रतिकार्य गर्न मद्दत गर्ने अरू सीपबारे हेर्न गइरहेका छौं भनी सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । सञ्चार/कुराकानी गर्ने धेरै तरिका हुन्छन् र कहिलेकाहीं हामी यो यस्तो तरिकाले गछौं जुन अरूको व्यवहारलाई प्रभाव पार्न उपयोगी नहुने सक्छ । हाम्रो भावना, हामीले महसुस गरेका कुरा भन्न सक्ौं र हाम्रो भावनाहरू अरूले सुनिदिउनु भन्ने हामी सबैको चाहना हुन्छ, तर कहिलेकाहीं द्वन्द्व वा असहमति हुँदा हामी अर्को व्यक्तिप्रति आक्रामक बन्छौं, कहिलेकाहीं द्वन्द्वबाट बच्न/भाग्न चाहन्छौं र यसलाई टार्ने कोशिस गछौं, अनि हामीले भन्न चाहेको कुरा पनि नभनी बस्छौं, र कहिलेकाहीं हामी निकै चलाखीपूर्ण वा भावनात्मक तरिकाले आफ्नो पक्षमा प्रभावित पार्ने खालको व्यवहार अपनाउँछौं ।
- हामी सबैले यी रणनीतिहरू धेरैपटक प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं । यो सत्रमा हामीले अरूको व्यवहारलाई कसरी प्रभाव पार्न प्रयास गछौं वा अरूले हाम्रो व्यवहारलाई प्रभावित पार्ने कोशिस गर्दा कसरी प्रतिकार्य गछौं भन्ने कुरामा छलफल गर्न गइरहेका छौं । हिंसा हुँदा हिंसाविरुद्ध बोल्न र न्यायका लागि जान हामी सबैलाई प्रोत्साहित गछौं ।
- हामीले शुरुमा विभिन्न व्यवहारको प्रकारहरूका बारेमा सोच्दै शुरु गर्नेछौं, विशेषगरी आक्रामक व्यवहार, बेवास्ता गर्ने व्यवहार वा चलाखी वा भावनात्मक तरिकाले फुस्ल्याउने ९ ढबलपुङगवितप्यल ० व्यवहार । यी शीर्षकहरू फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् र समूहलाई सोध्नुहोस् ।
 - जोडीबीच विवाद वा असहमति हुँदा देखिने आक्रामक व्यवहारबारे तपाईंलाई जानकारी छ ? कस्तो प्रकारका व्यवहारहरू आक्रामक हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।
 - जोडीबीचको विवाद वा असमझदारीमा देखिएका समस्याहरूको बेवास्ता गर्ने, टार्न खोज्ने व्यवहारबारे तपाईंलाई जानकारी छ ? कस्तो प्रकारका व्यवहारले समस्याहरूबाट बच्न/भाग्न चाहेको मनस्थिति देखाउँछ ? सूची बनाउनुहोस् ।
 - के तपाईं फुस्ल्याउने ढबलपुङगवितभ) वा प्रभावित पार्ने (चलाखी वा भावनाबाट) व्यवहारप्रति परिचित हुनुहुन्छ ? विवादमा वा असमझदारीमा फुस्ल्याउने, प्रभावित पार्ने युक्तिको प्रयोगका सङ्केत देखाउने व्यवहारहरू कस्ता हुन्छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

सम्भावित कार्यहरू वर्गीकरणका लागि सहजकर्तालाई निर्देशन

आक्रामक	बेवास्ता	फुस्ल्याउने (Manipulate)
चिच्याउने	पछि हट्ने	छोडेर जाने वा मार्ने धम्की दिने
बाधा अवरोध गर्ने	चुपचाप बस्ने	बिन्ती गर्ने, याचना गर्ने
भर्कने वा पङ्कने	जुनसुकै हालतमा विवादलाई छल्ने	अरूलाई दोषी महसुस गराउने
चेतावनी दिने (यदि यो नगरेमा...)	कुरा काट्ने	भावनात्मक धम्की
बदला वा प्रतिशोधको कुरा गर्ने (यसको जवाफ दिनेछु)	समस्या बिसिदिने	रुने
अपमान गर्ने	आफूलाई लागेको वा मनको कुरा नभन्ने	केही कुरा प्रस्ताव गर्ने (जस्तै: सहयो गका लागि कुनै शर्त राख्ने)
	द्वन्द्व छल्लका लागि इमान्दार नबन्ने	
	सहमत भएको बहाना गर्ने	

२. **सहभागीलाई स्मरण गराउनुहोस्** : हामी सबैले कहिलेकाहीं र कतिपय अवस्थामा यी कुनै पनि तरिकाहरू प्रयोग गर्दछौं । धेरैजसो अवस्थामा छोटो समयमा (अल्पकालीन रूपमा) कुनै समस्या सुल्झाउने यी सबभन्दा सरल तरिका हुन सक्छन्, तर पछि गएर दीर्घकालमा यसले समस्या ल्याउन सक्छ र हिंसा सहने मनस्थिति मूल्य मान्यता वा प्रचलन नै बनिदिन सक्छन् ।

३. **सहभागीलाई स्मरण गराउनुहोस्** : हामीबीच असहमति हुँदा वा कठिन निर्णय गर्नुपर्ने हुँदा हामीले यी कुराहरू चाहेका हुन्छौं : (१) अर्को व्यक्तिले हाम्रो स्थिति बुझोस् (२) उनीहरूले हाम्रो कुरा मान्ने र दुवै पक्षले पालना गर्न वा स्विकार्न सक्ने सम्झौता गर्ने, र (३) गरिएको सम्झौतासँग सहज महसुस गर्ने । यी सबै राम्रो सम्झौताको तीनवटा तत्व हुन् ।

४. अब कुनै एक जना सहभागीलाई लिएर समस्या वा द्वन्द्वको स्थिति सामना गर्दा यी सबै तीन प्रकारका व्यवहार कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर देखाउनुहोस् । कसैलाई पहिलो भाग पढ्न आग्रह गर्नुहोस् र तपाईंले त्यसको जवाफ वा प्रतिक्रिया दिनुहुनेछ ।

- **श्रीमान्** : तिमी घरबाहिर गएर काम गरेको मलाई मनपर्दैन । तिमी घरमा बस्नुपर्छ र घरको सबै कामधन्दा हेर्नुपर्छ । बाहिर गएर काम गर्ने र घरको रेखदेख नगर्ने महिलालाई कसैले मन पराउँदैनन् ।
- **प्रतिक्रिया** : म बाहिर गएर काम गरेकोमा तिमीलाई डाहा लागेको छ । किनकि यदि मैले कमाउन थालें भने तिमी मलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनौ । के तिमी घरको काममा मात्र सीमित होस् भन्ने चाहन्छौ ? यदि यसलाई काम गर्न दिइँ भने यो मसँग बस्दिन भन्ने कुरा तिम्रो दिमागमा छ भने त्यो बिसिदिए हुन्छ ।
त्यो कस्तो प्रकारको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, बेवास्ता गर्ने वा फुस्ल्याउने ?
- **श्रीमान्** : तिमी घरबाहिर गएर काम गरेको मलाई मनपर्दैन । तिमी घरमा बस्नुपर्छ र घरको सबै कामधन्दा हेर्नुपर्छ । बाहिर गएर काम गर्ने र घरको रेखदेख नगर्ने महिलालाई कसैले मन पराउँदैनन् ।
- **प्रतिक्रिया** : तिमी मेरो श्रीमान् हो, र तिमी मेरो भगवान हो । मैले तिम्रो आज्ञा मान्नुपर्छ ।
त्यो कस्तो प्रकारको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, बेवास्ता वा फुस्ल्याउने ?
- **श्रीमान्** : तिमी घरबाहिर गएर काम गरेको मलाई मनपर्दैन । तिमी घरमा बस्नुपर्छ र घरको सबै कामधन्दा हेर्नुपर्छ । बाहिर गएर काम गर्ने र घरको रेखदेख नगर्ने महिलालाई कसैले मन पराउँदैनन् ।
- **प्रतिक्रिया** : हुन्छ, म जान्न । तर घर बाहिर काम नगर्दा म घरमा मात्र सीमित रहनेछु र बाहिर गएर अरूसँग व्यवहार नगर्दा कुनै ठूलो निर्णय गरिहाल्न ममा आत्मविश्वास नहोला । यस्तो बेला कुनै कठिन परिस्थिति आयो भने तिमीलाई सहयोग गर्न नसक्ँला । अझ, हाम्रो बच्चा भएपछि उनीहरूको शिक्षा र स्वास्थ्यका लागि थप पैसा चाहिने बेलामा तिमीले थाहा पाउनेछौ । त्यतिबेला तिम्रो मात्र कमाइले सबै कुराको भरथेग गर्न सक्ने छैन । र त्यो

तिम्रो दोष हुनेछ । तर तिमीले मलाई घर बाहिर काम गरेर कमाउने अनुमति दियो भने यस्तो हुने छैन । र हामीलाई व्यवहार चलाउने र हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्न सहज हुनेछ ।

त्यो कस्तो प्रकारको प्रतिक्रिया हो ? आक्रामक, बेवास्ता वा फुस्ल्याउने ?

५. समूहलाई सोध्नुहोस् :

- यदि हामीले आक्रामक व्यवहार प्रयोग गर्थौं भने, के हामीले राम्रो समाधान प्राप्त गर्न सक्छौं ? यदि सक्दैनौं भने किन सक्दैनौं ?
- यदि हामीले बेवास्ता गर्थौं भने, के हामीले राम्रो समाधान प्राप्त गर्न सक्छौं ? यदि सक्दैनौं भने किन ?
- पालना गर्नसक्ने सम्झौता गर्ने ? के यो राम्रो समाधान हुनेछ ? यदि हुने छैन भने किन ?

राम्रो समाधानका तीनवटा तत्वहरू:

- आफ्नो स्थिति बुझ्ने
- दुवै जनाले पालना गर्नसक्ने सम्झौता गर्ने ।
- सहमत भएको समाधानमा सहज महसूस गर्ने

यस छलफलको दौरान यी कुराहरू उल्लेख गर्नुपर्छ : यदि तपाईंले आक्रामक व्यवहार देखाउनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो दृष्टिकोण लाइन गर्नसक्नुहुला तर तपाईंले समस्याको समाधान गर्नसक्ने सम्भावना हुने छैन । उदाहरणका लागि, युद्धमा तपाईंले आक्रमण गर्ने व्यक्तिसँग तपाईंको भन्दा बढी शक्ति रहेछ भने उनीहरूले अन्त्यमा जित्छन् र तपाईंले आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्नुहुने छैन । यदि तपाईंले बेवास्ता गर्नुभयो भने तपाईंले अन्तर्निहित वा भित्री समस्याहरूको सम्बोधन गर्नुहुने छैन र तपाईं खुशी पनि रहनुहुने छैन । हेरफेर गर्ने वा प्रभावित पार्ने युक्तिहरूले छोटो समयको समाधान मात्र दिन सक्छन्, तर यसले मानिसलाई प्रायः बेखुशी बनाउनेछ, र विशेषगरी मानिसले तपाईंलाई मन पराउँदैनन् र बेवास्ता गर्न थाल्नेछन् ।

६. सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् : अब यसलाई राम्रो तरिकाले गर्ने योभन्दा पनि राम्रो तरिका छन् र त्यो हो मेलमिलापको सम्झौता । एक आपसमा समझदारी कायम गर्ने ।

- **श्रीमान्** : तिमी घरबाहिर गएर काम गरेको मलाई मनपर्दैन । तिमी घरमा बस्नुपर्छ र घरको सबै कामभन्दा हेर्नुपर्छ । बाहिर गएर काम गर्ने र घरको रेखदेख नगर्ने महिलालाई कसैले मन पराउँदैनन् ।
- **प्रतिक्रिया** : म बुझ्छु मेरो कामको बोझको कारण तिमी मेरो चिन्ता गर्छौं र म दिनदिनै घर बाहिर काम गर्न जाँदा अरूले के भन्थान् भन्ने पनि तिमीलाई पीर लागेको होला । तर त्यो काम मैले थाल्नुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ । यदि मै ले राम्रो गरें भने मेरो बहुवा हुनेछ र तलब पनि बढ्नेछ । त्यसपछि हामीले बच्चा जन्माउने योजना बनाउन सक्छौं र बच्चा रेखदेख गर्ने व्यक्ति पनि राख्न सक्छौं । आजकल धेरै महिलाले काम गर्छन्, र यसले तिमीमा आर्थिक भार पनि पर्दैन र घरको खर्च टार्ने कुरामा तिमीलाई पनि धेरै सहयोग हुन्छ ।

७. यस प्रकारको प्रतिक्रिया कस्तो लाग्यो भनी समूहलाई सोध्नुहोस् । के यो अब धेरै प्रभावकारी छैन त ? अर्को सत्रमा हामीले दृढ सञ्चार कसरी गर्न सक्छौं भन्ने सिक्नेछौं । यो हामीले के भन्छौं भन्ने बारेमा मात्र होइन, यो हामीले कसरी भन्छौं भन्ने बारेमा पनि हो : अर्थात् हाम्रो शारीरिक हाउभाउ । उनीहरूलाई पहिलो सत्रको स्मरण गराउनुहोस् ।

अभ्यास ८.४: “म” कथन

४५ मिनेट

उद्देश्य : समस्या वा द्वन्द्व रहेको कुनै व्यक्तिसँग उनीहरूसँग प्रतिशोध नसाधी समस्याको सामना गर्न वा समस्याबाट पछि हट्न कसरी सम्भव हुन्छ भन्ने देखाउने । गैरआलोचनात्मक कथन बनाउने र कठिनाइबारे छलफल खुला गर्ने (बन्द गर्ने होइन) संरचनाको प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।

विवरण : कुनै समस्या बारेको भावनालाई दृढ तर गैरआक्रामक रूपमा व्यक्त गर्ने तरिकाबारे बताउने र देखाउने अभ्यास ।

निर्देशन

१. हामी यस अभ्यासमा “म” कथनको प्रयोग गरी दृढ सञ्चारका बारेमा अरू थप कुराहरू सिक्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस् । कुनै पनि हिंसाको सामना गर्दा त्यसको प्रतिकार्य गर्न म कथन एकदमै उपयोगी औजार हो ।

२. म कथनमा प्रमुख चारवटा तत्वहरू हुन्छन् भनी बताउनुहोस् । तिनीहरूलाई एउटा फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् ।

म : पहिलो तत्व **म** हो र यसले हामीलाई के स्मरण गराउँछ भने हामीले आफूबारे कुरा गरिरहेको हुनुपर्छ (तिमी भन्नुहुँदैन) ।

भावना (महसुस गर्नु): दोस्रो तत्व भनेको प्रतिक्रिया हो अर्थात् भावना वा संवेग व्यक्त गर्नु हो । यसले त्यो परिस्थितिले तपाईंमाथि परेको प्रभावलाई जनाउँछ, अर्थात् तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ ?

कार्य वा कारण : तेस्रो तत्व भनेको कारण हो । यो भनेको तपाईंलाई किन यस्तो महसुस भइरहेको छ, किन त्यस्तो भावना आइरहेको छ भन्ने कारण बताउनु हो । यसलाई व्याख्या गर्नुहोस् र अर्को व्यक्तिलाई दोष भने दिनुहुँदैन ।

म के चाहन्छु : चौथो तत्व भनेको प्रस्तावित समाधान हो । यो तपाईंको मा भन्दा पनि यो तपाईंले चाहनु भएको समाधानको प्रस्ताव हो ।

३. केही उदाहरणहरू लेख्नुहोस् र यी चारवटा तत्वहरू पहिचान गर्न सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् ।

उदाहरण :

“तिमीले हिजो साथीहरूसँग मिलेर त्यो महँगो सारी किन्ने योजना बनाउँदै गर्दा मलाई निकै चिन्ता लागेको थियो । यदि तिमी ठूला कुराहरूमा खर्च गर्न चाहन्छौ भने त्यसका लागि तिमीले योजना बनाउनुभन्दा पहिले मसँग छलफल गर भन्ने म चाहन्छु । किनकि हामीसँग त्यति धेरै पैसा छैन र तिम्रा लागि मैले यो किन्न सकिदैन भनेर तिम्रा साथीहरूले थाहा पाउँदा म लज्जित हुन चाहन्छु ।”

“तिमीले सधैं आफ्ना साथीहरूसँग बसेर रक्सी पिएर आउँदा मलाई दुःख र चिन्ता लाग्छ । म तिमीलाई अरूभन्दा राम्रो भएको हेर्न चाहन्छु र हामीसँग परिवारका लागि धेरै पैसा होस् भन्ने चाहन्छु । तिमीले आफ्नो साथीहरूसँग बसेर कति पैसा खर्च गर्ने भन्ने कुरामा हामी सहमत हुन सक्थौं भने घरमा खर्च गर्नका लागि हामीसँग पर्याप्त पैसा हुने थियो ।”

“तिमीले मलाई बिहानै चिया बनाएर ल्याऊ भन्दा मलाई निकै दबाव परेको महसुस हुन्छ, र आज त चिया पकाउन ढिलो पनि भयो । म चाहन्छु हामी घरको काम मिलेर गरौं किनकि घरका अरू सदस्यलाई चाहिने कुरामा ध्यान दिनुअघि मैले हाम्रो दुई महिनाको नाति विकासलाई खुवाउनुपर्ने र हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ, अनि सानी छोरीलाई पनि हेर्नुपर्ने हुन्छ ।”

यी कथनहरूले कसैलाई कुनै दोष लगाएका छैनन् र सुन्ने व्यक्तिलाई पनि रिस उठाउने खालका छैनन् । आफैंभित्रको अपेक्षा गैरआलोचनात्मक तरिकाले प्रस्तुत गरिएका छन् । यसमा तिमीले गर्नेपर्छ भन्ने जस्ता कुरा प्रयोग भएका छैनन् र सुन्ने व्यक्तिलाई पनि आरोप लगेको छैन । यी कथनहरूले वक्ताको आशा वा अपेक्षाहरू प्रस्तुत गरेको छ तर ती सबै कुराहरू पूरा हुनैपर्छ भन्ने माग पनि गरिएको छैन ।

४. सहभागीहरूलाई जोडीमा काम गर्न लगाउँदै पहिले आफ्नो श्रीमान् श्रीमतीबीचको हालको सम्बन्धमा आफूले परिवर्तन गर्न चाहेको एउटा पक्षलाई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले आफ्नो जीवनमा सामना गरिरहेको यो कठिनाइको सम्बोधन गर्न प्रयोग गर्नसक्ने एउटा म कथन तयार गर्न आग्रह गर्नुहोस् । जोडीमा रहेका साथीले एकअर्काको कथनलाई शिष्ट र स्पष्ट बनाउन एक अर्कालाई मद्दत गर्न सक्नेछन् ।

५. सबैलाई एउटै समूहमा फर्कन आग्रह गर्नुहोस् र सहभागीहरूलाई उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले बताएका सो कथनमा सबैलाई टिप्पणी गर्ने र तिनीहरूमा सुधार गर्नुपर्ने कुनै पक्ष भए सुझाव दिने अवसर सबैलाई दिनुहोस् ।

६. सबै सहभागीहरूलाई अर्को सत्रभन्दा पहिले कसैप्रति लक्षित एउटा म कथन बनाउनेछन् भनी प्रतिबद्ध रहन आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूलाई पहिले एउटा सजिलो परिवेशमा सानो समस्यामाथि साथीसँग प्रयोग गरेर हेर्न सुभाब दिन सक्नुहुनेछ । तपाईंले यसो भन्दै शुरु गर्न सक्नुहुनेछ : म खुशी हुनेछु जब... । र त्यसले कसरी काम गर्छ हेर्नुहोस् ।

७. म कथन भनेको भावना र तथ्यलाई छुट्टयाउने उपयोगी तरिका हो । यसले समस्या वास्तवमा के हो भन्ने कुरा स्पष्ट पार्न मद्दत गर्दछ । यो सुत्र अनौठो र अपरिचित लाग्नसक्छ, तर प्रयास गर्दै जाँदा यो आफैँ मनमा बस्ने प्रतिक्रिया बन्नेछ, र जबरजस्ती सोचेर भनेको प्रतिक्रिया हुने छैन । यो निकै कठिन अनुशासन हो र यसमा अभ्यास जरुरी हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई यो पनि आग्रह गर्नुहोस् : म कथनलाई काम गर्ने ठाउँमा, बजार वा पसलमा, साथीहरूसँग, सार्वजनिक यातायातमा वा आफूलाई आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा भइरहेका छैनन् भन्ने महसुस भएको कुनै पनि अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो जीवनसाथीसँग मात्र प्रयोग गरिने कुरा होइन ,

अभ्यास ८.५ : नाइँ भन्ने

३५ मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई आफूले गर्न नचाहेको कुनै कुरा गर्न जबरजस्ती गरिने परिस्थितिहरूमा नाइँ भन्ने प्रभावकारी तरिका पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने ।

विवरण : भूमिका अभिनय

निर्देशन

- हामीले भन्न चाहेको कुरा स्पष्ट रूपमा भन्नका लागि हामीलाई प्रायः कठिन वा अप्ठेरो हुने गर्दछ भन्ने बताउँदै कुरा शुरु गर्नुहोस् । कहिलेकाहीं हामीले नचाहँदा नचाहँदै पनि कतिपय कुराहरूमा सहमत हुन्छौं किनभने अर्को व्यक्तिले बिन्ती र प्रार्थना गरिरहेको हुन्छ र 'नाइँ म चाहन्न वा मलाई मन छैन' भन्न हामीलाई निकै कठिन हुन्छ, जस्तै श्रीमान्ले यौनसम्पर्कका लागि कर गरिरहेको अवस्था । यो सत्रमा हामी नाइँ भन्ने कुराबारे हाम्रो अनुभव बताउनेछौं र हामीले महसुस गरेको र भन्न चाहेको कुरालाई अर्को व्यक्तिलाई नचिढ्याउने गरी स्पष्ट बताउने विभिन्न तरिकाहरूमा नाइँ भन्ने अभ्यास गर्नेछौं ।
- सहभागीहरूमाभू घुम्दै प्रत्येकलाई उनीहरूले आफ्नो जीवनमा नाइँ भनेको क्षणको अनुभव बताउन आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले कसलाई नाइँ भने ? के कुरामा उनीहरूले नाइँ भने ? के भयो ? यो परिस्थिति श्रीमान् श्रीमतीबीच रहेको हुनुपर्नेछ ।
- नेपालमा प्रायः महिलाहरूले नाइँ भन्ने अपेक्षा गरिएको हुँदैन वा महिलाले नाइँ नभनोस् भन्ने सोचिन्छ तर हाम्रो जीवनमा कतिपय कुराहरूमा नाइँ भन्नुपर्ने हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।
- हामी दुईवटा भिन्न परिस्थितिवारे भूमिका अभिनय गर्न जाँदैछौं : पहिलोमा, एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई पीर नपर्ने वा नचिढ्याउने तरिकाले नाइँ, अहिले हुँदैन भन्न चाहन्छ, तर आफ्नो आवश्यकताहरूबारे सुन्न र बुझ्न मद्दत गर्दछ । दोस्रो परिस्थितिमा, व्यक्तिले नाइँ भन्नुको अर्थ नाइँ नै हुन्छ ।
- सहभागीहरूलाई भूमिका अभिनय गर्नुपर्ने बताउनुहोस् । सहभागीलाई श्रीमतीले नाइँ वा नाइँ अहिले होइन भन्नुपर्नेछ । यो परिस्थितिवारे छलफल गर्न दुई/तीन मिनेट दिनुहोस् ।
- त्यसपछि सबैलाई एउटा गोलो घेरामा आउन आग्रह गर्नुहोस् र प्रत्येक जोडीलाई उनीहरूको भूमिका अभिनय गर्दाको अनुभव बताउन आग्रह गर्नुहोस् । श्रीमतीले प्रभावकारी र दृढ भएर नाइँ भन्न सकिन् भन्ने कुरामा सबै जना सहमत हुनुहुन्छ ? के एउटी श्रीमतीले रुखो नभइकन यो गर्न सकिन्छ ? तपाईंको साथीले तपाईंको नाइँलाई सुन्न अस्वीकार गर्दा कस्तो महसुस हुँदो रहेछ ?
- श्रीमान्को भूमिकामा रहेकालाई श्रीमतीले नाइँ भन्दा कस्तो महसुस भयो भनी सोध्नुहोस् । जसै गरे पनि तपाईंसँग तपाईंको जीवनसाथीले यौनसम्पर्क राखेमा कस्तो महसुस हुन्छ होला ? यसले यौन सम्बन्धमा कसरी असर गर्दछ ?

८. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् : रुखो नभइकन वा अनादर नहुनेगरी नाई भन्ने अन्य तरिकाहरू के-के हुनसक्छन् ?

नाई भन्ने विभिन्न धेरै तरिकाहरू हुन्छन् । सामान्यतया महत्वपूर्ण कुरा भनेको हामीले नाई भन्दा सम्मानजनक तरिकाले भन्नुपर्ने हुन्छ । यसको अर्थ हामीले यी कुराहरू गर्न सक्छौं :

- सम्झाउने बुझाउने : तपाईं अहिले किन यौनसम्पर्क चाहनुहुन्न भन्ने कुरामा जीवनसाथीलाई विश्वस्त पार्ने ।
- वैकल्पिक कुराको प्रस्ताव गर्ने
- परिणामहरूको खोजी गर्ने र अन्य कार्यहरूका लागि मनाउने ।
- तर्कमा अन्तर देखाउने, तर सम्मानजनक तरिकाले गर्ने ।

उदाहरणका लागि

- “म तिमीलाई माया गर्छु र तिम्रो भावना बुझ्छु, तर मलाई आज यौनसम्पर्क गर्न मन छैन । आशा छ तिमी पनि मलाई बुझ्छौ ।”
- यसरी नै सुतिरहन रमाइलो लागि रहेको छ, तर यौनसम्पर्कचाहिँ अर्को दिन गरौं है ।
- आज होइन, किनकि म आज निकै थाकेको छु ।

अभ्यास ८.६ : गृहकार्य

१० मिनेट

उद्देश्य : श्रीमान् श्रीमतीबीच प्रेम र सम्मान व्यक्त गर्न सहभागीहरूलाई मद्दत गर्ने ।

विवरण : प्रेमको भावना व्यक्त गर्ने

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई घर गएर आफ्नो जीवनसाथीसँग प्रेम व्यक्त गर्न भन्ने ।
२. आफ्नो भावना कसरी व्यक्त गर्नुभयो र व्यक्त गर्दैगर्दा कस्तो महसुस भयो भन्ने टिपोट गर्नुहोस् । तपाईंको जीवनसाथीको प्रतिक्रिया के थियो ?
३. आगामी सत्रमा तपाईंले आफ्नो अनुभव बताउनुहुनेछ ।

अभ्यास ८.७ : हातेमालो

१० मिनेट

१. सबैलाई आएकोमा फेरि धन्यवाद दिनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो आज सिकेको एउटा राम्रो कुरा र अर्को भेटभन्दा पहिले गर्न चाहेको कुनै एउटा कुरा बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. आजको सत्रबारे कसैलाई थप केही सोध्न मन लागेको कुनै प्रश्न छन् कि भनेर सोध्नुहोस् ।
३. हाम्रा आफ्नै कदमहरूका जिम्मेवारी लिनेबारे माथि भनिएका चारबुँदे योजनाका बारेमा सोचन सबैलाई स्मरण गराउनुहोस् र अर्को सत्रभन्दा पहिले यसलाई कम्तीमा एकपटक प्रयोग गरेर हेर्न प्रेरित गर्नुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई अर्को सत्रभन्दा पहिले आफूले सिकेको कुराबारे समुदायको अर्को सदस्यलाई भन्न चाहने एउटा कुरा पहिचान गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
४. अर्को भेटको समय र ठाउँबारे सबैलाई स्मरण गराउनुहोस् र त्यहाँ सबैलाई फेरि देख्ने अपेक्षा गरेको बताउँदै सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

सत्र ८ : प्रेषण मार्गहरू (हिंसा प्रभावितहरूको सुरक्षा र न्यायमा पहुँचका लागि सहयोगी निकाय/संयन्त्र



उद्देश्य : प्रतिकार्य सेवाहरूमा पहुँचका लागि प्रेषण मार्गहरूबारे जानकारी गराउने ।

विषयवस्तु

सत्र ९ प्रेषण मार्गहरू

२ घण्टा ३० मिनेट

९.१ परिचय	(१५ मिनेट)
९.२ परिवार सदस्य र छिमेकीको रूपमा सहयोग	(३० मिनेट)
९.३ लैङ्गिक हिंसा प्रभावितलाई सहयोग गर्ने	(३० मिनेट)
९.४ लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी सेवाको नक्साङ्कन र बहुपक्षीय सरोकारवालाको भूमिकाबारे बुझाइ	(३० मिनेट)
९.५ साथीलाई भन्ने	(१५ मिनेट)
९.६ काल्पनिक उपहार	(१० मिनेट)
९.७ गृहकार्य	(१० मिनेट)
९.८ हातेमालो	(१० मिनेट)

अभ्यास ९.१ : परिचय

१५ मिनेट

- समूहसँग गोलो घेरा बनाएर बस्नुहोस् । नयाँ सत्रमा सबैलाई स्वागत गर्नुहोस् । आउनुभएकोमा सबैलाई धन्यवाद आग्रह गर्नुहोस् । ढिलो आउने र उपस्थित नहुनेहरूका बारेमा सोध्नुहोस् ।
- अघिल्लो सत्रदेखि अहिलेसम्म भएका कुराको कुनै राम्रो पक्ष बताउन प्रत्येक सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
- गत सत्रमा हामीले म कथन प्रयोग गरी दृढ भएर कसरी सञ्चार गर्ने भन्नेबारे सिकेको भनी सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् । सत्रपछि कति जनाले घरमा म कथनको प्रयोग गर्नुभयो भनी सोध्नुहोस् ।
- गृहकार्यबारे बताउन सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् । जोडी सत्रमा सहभागी भएपछि उनीहरूको सम्बन्धमा कुनै परिवर्तन आएको केही कुरा याद गरेका छन् कि सोध्नुहोस् । छन्, भने बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- बताउनुहोस् : यो सत्रमा हामी अन्य कुराहरू सिक्नेछौं, तर पहिले हामी प्रेषण मार्गहरूबाट शुरु गर्नेछौं ।

अभ्यास ९.२: परिवार र छिमेकीको रूपमा सहयोग

३० मिनेट

उद्देश्य : हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने सीपको विकास गर्ने

विवरण : भूमिका अभिनय

निर्देशन

- यो अभ्यासमा हामी हिंसामा परेका व्यक्तिलाई हामीले कसरी सक्दो सहयोग गर्न सक्छौं भन्ने कुरा सिक्ने कुरा बताउनुहोस् । ध्यान दिनुपर्ने धेरै महत्वपूर्ण साना साना कुराहरू छन् र ती धेरै उपयोगी हुनसक्छन् । ती के हुन् हामी छलफल गरौं ।
- फ्लिपचार्टमा कानको एउटा चित्र कोर्नुहोस् र सोध्नुहोस् (हिंसा प्रभावितलाई सहयोग गर्दा हामीले ध्यान दिनुपर्ने पहिलो महत्वपूर्ण कुरा के हो ?

- **सुनाइ:** हिंसा भोगेका धेरै व्यक्तिहरूले यसबारे कुरा गर्न निकै अप्ठेरो मान्छन् भनी बताउनुहोस् । तपाईंले कुरा सुन्छु भनेर हिंसा प्रभावितलाई बोल्नका लागि सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ । सोध्नुहोस् : एउटा असल श्रोतामा हुनुपर्ने विशेषता के-के हुन् ?

सबैलाई पहिलो सत्रमा छलफल गरिएको एउटा सुनाइ सीपका बारेमा स्मरण गराउनुहोस् र कसैको कुरा सुनेको बेलामा हामी आलोचनात्मक बन्नु हुँदैन भन्ने कुरा धेरै महत्वपूर्ण हुने पनि बताउनुहोस् ।

- **दोष नलगाउनुहोस् :** यस बुँदालाई फ्लिपचार्टमा लेख्नुहोस् र बताउनुहोस् : हिंसा प्रभावितलाई यो उनीहरूकै दोष हो भन्नुभयो भने तपाईंले हिंसा भोगेको व्यक्तिलाई सहयोग गरेको हुँदैन, सहयोग गर्न सक्नुहुन्न । हिंसा हुनुमा हिंसा गर्नेको दोष हुन्छ र यसमा हिंसा प्रभावित व्यक्तिको दोष कहिल्यै हुँदैन ।
- **कसैले पनि कहिल्यै हिंसा भोग्नु हुँदैन :** हरेकले कहिलेकाहीं गलत काम गर्न गर्छन् । तर गल्ती किन र कहाँ भयो भन्ने कुरामा सधैं खुलेर कुराकानी गरिनुपर्छ र फेरि यस्तो हुन नदिन हामीले के गर्न सक्छौं भन्नेमा पनि छलफल गरिनुपर्छ । समस्याको समाधान गर्ने यो नै सही उपाय हो, हिंसाले कुनै पनि समस्याको समाधान गर्दैन ।
- **यसो गर्नु, उसो गर्नु भनेर भन्नुहुँदैन :** दुर्व्यवहार भोगेको व्यक्तिको कुरा सुन्ने व्यक्तिले दुर्व्यवहार भोग्ने व्यक्तिलाई यसो गर्नु, उसो गर्नु भनेर कहिल्यै भन्नु हुँदैन । दुर्व्यवहार भोगेका व्यक्तिलाई उनीहरू के गर्न चाहन्छन् र के कुराले उनीहरूको परिस्थिति राम्रो बनाउन सक्छ भन्ने लाग्छ भनेर सोध्नुपर्छ । उनका लागि कुन विकल्पहरू छन् भनेर उनले थाहा पाउनुपर्छ (जस्तै प्रहरीमा हिंसाबारे उजुरी गर्ने, मुद्दा दर्ता गर्ने, निःशुल्क कानूनी सहयोग पाउने, सुरक्षित आश्रयमा बस्ने आदि) । समाधान उनीहरू आफैँले खोज्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंलाई सेवा वा सहायता पाइने ठाउँबारे थाहा छ भने ती कुराहरू तपाईंले बताउन सक्नुहुन्छ, तर हिंसा प्रभावितलाई नै उनी आफैँले के गर्न चाहन्छन् भनी छनोट गर्न दिनुहोस् ।
- **कसले मद्दत गर्न सक्छ ? :** हिंसाको अन्त्य गर्न उनलाई मद्दत गर्न सक्ने व्यक्ति को छ ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- **सुरक्षाका बारेमा सोध्नुहोस् :** केही पुरुषले आफ्नी श्रीमतीलाई गम्भीर चोटपटक पुऱ्याउँछन् वा मार्न पनि सक्छन् । महिलाले कत्तिको असुरक्षित महसुस गरेकी छिन् भन्ने कुरा सोध्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । हिंसा भन्नु गम्भीर हुँदै जाँदा ठूलो जोखिम उत्पन्न हुनसक्छ । महिलाहरूसँग नागरिकता नहुने अवस्थामा, बासस्थान नहुँदा, लुगाफाटो नहुँदा, घरछोडेर कहाँ जाने र आफू एकलै हुने भन्ने कुरामा प्रायः महिलाहरू चिन्तित हुने गरेका हुन्छन् । हिंसा भोगिरहेका महिलाहरूले हतारमा कुनै दिन कुनै विश्वासिलो साथीको साथ पाएर घर छोड्नुपर्दा सो दिनका लागि तयारी गर्न सक्छन् । उनीहरूले आफ्ना आधिकारिक कागजात र केही पैसा बोक्नुपर्छ वा एकदमै हतारमा छोडेर हिँड्नुपर्ने भए सजिलै बोक्न सकिने गरी यस्ता कागजात र पैसा एउटा भोलामा पहिल्यै राख्न सक्छन् । कसरी घर छोड्ने भन्ने योजना बनाएर महिलाले आफूलाई बढी सुरक्षित बनाउन सक्छन् ।

श्रीमान्बाट हिंसा भोग्ने महिला सधैं जोखिममा हुन्छन् । त्यही वैवाहिक सम्बन्धमा बसिरहे भने उनीहरूले भन्नु धेरै हिंसा भोग्नुपर्ने वा आत्महत्या गर्ने अवस्थासम्म पनि आउनसक्छ । महिलाले घर छोड्ने कोसिस गर्दा कतिपय पुरुषहरू भन्नु हिंसात्मक बन्छन्, त्यसैले छोडेर हिँड्ने कुरामा पनि जोखिम जोडिएको हुन्छ । आर्थिक रूपमा श्रीमान्माथि निर्भर रहने धेरै महिलाहरू आफ्नो जीविका चलाउने कुनै आयस्रोत नहुने हुँदा हिंसा सहन बाध्य हुन्छन् । त्यसैले उनीहरू खराब सम्बन्धमा बस्न रुचाउँछन् किनभने सम्बन्धविच्छेद गर्नुभन्दा यही नै सही हो भन्ने उनीहरूलाई लाग्छ वा श्रीमान्लाई माया गर्ने हुँदा पनि यसो हुन्छ । यी भनेका निकै कठिन निर्णयहरू हुन् र महिलाले आफ्ना लागि यी निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ ।

३. अब हामी भूमिका अभिनय गर्नेछौं भनी बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजित भएर एउटा भूमिका अभिनय तयार गर्न आग्रह गर्नुहोस् जसमा एउटा पात्र दुर्व्यवहार भोगेकी श्रीमती हुन्छन् र छिमेकीकोमा सहयोग लिन गएकी हुन्छन् । छिमेकीले के भएको भनेर सोध्न जरुरी छ र उनलाई सक्दो सहयोग गरेको अभिनयमाफत देखाउनुपर्छ ।
४. समूहका अन्य सदस्यहरूले गरिएको भूमिका अभिनय ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ । केही समयपछि, सहभागीहरूले प्रदान गरिएका सहयोग सही रहेको र सबै महत्वपूर्ण सन्देशहरू समावेश भएका छन्, छैनन् भनी छलफल गर्नुपर्छ ।
५. अब समूहका अन्य सदस्यहरूलाई सो भूमिका ग्रहण गर्न आग्रह गर्नुहोस् । यसमा एक जना श्रीमान् हुनुपर्छ र अर्को जना त्यस्तो व्यक्ति हुनुपर्छ जसले सम्बन्धमा रहेको समस्या सुल्झाउन मध्यस्थता गर्न मद्दत गर्न सक्छ र श्रीमान्लाई फेरि हिंसात्मक बन्न रोक्ने व्यक्ति हुनुपर्छ । भूमिका तयार गरी अभिनय गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

६. अब सबैलाई एकै ठाउँमा बोलाउनुहोस् र प्रत्येक समूहलाई कसरी समस्याको मध्यस्थता गरी हिंसाको अन्त्य गर्न सकिन्छ भन्नेबारे उनीहरूको भूमिका अभिनय पालैपालो देखाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
७. सबै सहभागीलाई सोध्नुहोस् : के सबै जनालाई यो उपयोगी हुनसक्छ भन्ने लाग्छ ?
८. निष्कर्षमा बताउनुहोस् : महिलाविरुद्ध हुने हिंसाले हामी सबैलाई चोट पुऱ्याउँछ, तर यसलाई रोक्न प्रयास गर्ने शक्ति हामीसँग नै हुन्छ । हिंसा गलत हो भनेर हामीले सोच्यौं र कसैले पनि हिंसा भोग्नु हुँदैन भन्ने कुरा हामीले स्पष्ट पार्न सक्यौं भने हामी यो गर्न सफल हुनसक्छौं । हामीसँग महिला हिंसा रोक्ने शक्ति छ । तपाईंले महिला हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियानको अवधारणाबारे बताउन सक्नुहुनेछ र सहभागीहरूले यसका कुनै पनि कार्यक्रममा सहभागी भए, नभएको सोध्दै यस्ता कार्यक्रममा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
९. सबै जनालाई आफ्नो भूमिकाबाट बाहिर निस्कन आग्रह गर्नुहोस्, अर्थात् सबैले आफ्नो वास्तविक नाम भन्दै भूमिका अभिनयमा चित्रण गरिएको पात्र म होइन भन्नुपर्छ ।
१०. लैङ्गिक हिंसा प्रभावितका लागि उपलब्ध सेवाहरूमा कसरी पहुँच पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने उल्लेख भएको प्रेषण मार्गसम्बन्धी जानकारी वितरण गर्नुहोस् र आफ्नो सञ्जालभित्र यो कुरा सबैलाई भन्न पनि सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् ।

अभ्यास ९.३ : लैङ्गिक हिंसा प्रभावितलाई सहयोग गर्ने

३० मिनेट

उद्देश्य : समुदायमा दुर्व्यवहार भोगेका महिलाहरूलाई सहयोग गर्न सकिने विभिन्न उपायहरू विकास गरी अभ्यास गर्ने ।

विवरण : छलफल

निर्देशन

१. यो अभ्यासमा लैङ्गिक हिंसा प्रभावितले कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन्, दुर्व्यवहार गरिएका महिला देख्यौं भने हामीले कसरी मद्दत गर्न सक्छौं भन्नेबारे विचार गर्न जाँदैछौं भनी बताउनुहोस् । महिलाहरूले घरमा श्रीमान् वा परिवारका अन्य सदस्यबाट र कहिलेकाहीं घरबाहिरका मानिसहरूबाट पनि दुर्व्यवहार भोगिरहेका हुनसक्छन् ।
२. सहभागीहरूलाई चारवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एउटा फ्लिपचार्ट र केही कलम दिनुहोस् । अब, हिंसा भोगेका वा श्रीमान्बाट दुर्व्यवहार भोगेका महिलाले सहयोग पाउनसक्ने ठाउँ र मानिसहरूको सूची बनाउन आग्रह गर्नुहोस् । सहभागीहरूले लेख्न सक्दैनन् भने, उनीहरूलाई सहयोग पाउनसक्ने यस्ता ठाउँ वा मानिसबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

प्रमुख सन्देशहरू :

- सुन्ने
- दोष नदेखाउने
- कसैले पनि हिंसा भोग्न हुँदैन
- के गर्ने भनेर सल्लाह नदिने
- यो सम्बन्धमा मध्यस्थकर्ता भएर कसले सहयोग गर्न सक्छ भनेर सोध्ने
- सुरक्षित रहे, नरहेको सोध्ने

सहयोगका औपचारिक स्रोतहरू : नेपाल प्रहरी, एकद्वार सङ्घटन व्यवस्थापन केन्द्र, सुरक्षित आवास गृह, स्थानीय सरकार, न्यायिक समिति, राष्ट्रिय महिला आयोग, राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग, जिल्ला अदालत आदि ।

सहयोगका अनौपचारिक स्रोतहरू : सासु, ससुरा, छिमेकी, साथी, माइती वा गाउँका विश्वासिला महिला अगुवाहरू ।

३. यसप्रकारको मद्दत लिनुका फाइदाहरू के-के हुन् र यी विभिन्न स्रोतहरूमा सहयोग माग्दा महिलाले सामना गर्न सक्ने कठिनाई के-के हुन सक्छन् ?

- यो धेरै महत्वपूर्ण छलफल हो किनभने नेपालमा महिला र बालबालिकाविरुद्ध हुने हिंसालाई नियन्त्रण गर्ने धेरै कानूनहरू छन् । घरेलु हिंसासम्बन्धी एउटा मुख्य कानून, घरेलु हिंसा (कसुर तथा सजाय) ऐन, २०६६ हो ।
४. सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् : समुदायमा श्रीमान्बाट हिंसा भोगेका श्रीमतीले औपचारिक सङ्घ संस्थाहरूमा घरेलु हिंसाको घटनाविरुद्ध उजुरी गर्नसक्छन् र उजुरी गरेपछि उनी घर फर्किन्छन् । त्यो बेला उनले कस्तो परिस्थितिको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ ? प्रत्येक समूहलाई छलफल गरी आएका निष्कर्ष बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- दुर्व्यवहार भोगेका महिलाले प्रहरी, एकद्वार सङ्घ व्यवस्थापन केन्द्र र सेवा केन्द्रहरूबाट सहयोग लिन सक्छन् । तर त्यसो गर्दा अरूले उनको परिवारको कुरा काट्ने र बेइज्जत हुने जस्ता कुरा आउनसक्छन् । यसले श्रीमान् र सासुससुरासँगको सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन उनलाई कठिन हुनसक्छ । हिंसाविरुद्ध उजुरी गर्ने अधिकार भएका महिलाले फेरि श्रीमान् र परिवारका सदस्यबाट प्रताडित हुनुपर्छ र हिंसा गर्नेलाई परिवारको संरक्षण हुने हुँदा महिला हिंसा निरन्तर गरिरहने बल प्राप्त गर्छन् । कतिपय महिलाले निकै गम्भीर हिंसा भोग्छन् र श्रीमान्बाट मारिन पनि सक्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले सुरक्षित रहन सम्बन्धविच्छेद गर्नुपर्ने महसुस गर्न सक्छन् यस्तो बेलामा उनीहरूलाई सङ्घ केन्द्र, सुरक्षित आवास गृह वा प्रहरीको सहयोग चाहिन्छ ।
५. सबै सहभागीहरूलाई एकै ठाउँमा बोलाउनुहोस् र एउटा समूहलाई उनीहरूको छलफलबाट आएका कुरा भन्न अनुरोध गर्नुहोस् : के यसमा सबै जना सहमत छन् ? अन्य समूहबाट कुनै अरू सुझावहरू छन् कि ?

यसो भन्दै सत्रको समापन गर्नुहोस् : लैङ्गिक हिंसा प्रभावितहरूका लागि स्थानीय, प्रदेश र राष्ट्रिय तहमा प्रेषण सेवाहरू उपलब्ध छन् । त्यसैले, कुन सेवा लिने भनेर प्रभावितले निर्णय गर्न सक्छन् । हाम्रो कर्तव्य भनेको प्रेषण सेवाहरूका बारेमा जानकारी बाँड्नु हो । यसबाहेक, हिंसा गर्ने व्यक्ति परिवारभित्रकै सदस्य किन नहोस्, परिवार र आफन्तहरूले पनि सहयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास २.४ : लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी सेवाहरूको नक्साङ्कन गर्ने र बहुपक्षीय सरोकारवालाहरूको भूमिका बुझ्ने

३० मिनेट

उद्देश्य : लैङ्गिक हिंसामा प्रतिकार्य गर्ने संयन्त्रबारे सबै सहभागीहरूलाई जानकारी बनाउने ।

विवरण : समूह कार्य

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई तीनवटा समूहमा विभाजित हुन आग्रह गर्नुहोस् ।
 २. प्रत्येक समूहलाई हिंसाका प्रकार र यसबाट स्वास्थ्य तथा सुरक्षामा पर्ने प्रभावबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
 ३. अब प्रत्येक समूहलाई तीनवटा शीर्षक सुरक्षा, न्याय र स्वास्थ्य दिएर प्रभावितलाई यी शीर्षकमा सहयोग आवश्यक पर्छ कि पर्दैन भन्नेबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । त्यसपछि, कुन कुन सेवाहरू उपलब्ध छन् र ती सेवाहरूमा कसरी पहुँच बनाउने भन्नेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । साथै, उपलब्ध सेवा र ती सेवामा पहुँच बनाउने तरिकाहरू देखाउने नक्सा कोर्न पनि आग्रह गर्नुहोस् ।
 ४. प्रत्येक समूहलाई उनीहरूको नक्साङ्कन प्रस्तुत गर्न भन्दै अरू समूहका सदस्यहरूलाई कुनै कुरा छुटेका छन् भने थप सहयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्रेषण सेवामा कसरी पुग्ने भन्नेबारेको संयन्त्रबारे बताउँदै सत्रको समापन गर्नुहोस् र तलको भिडियो मोबाइलमा देखाउनुहोस् ।

यी भिडियोका लागि हामीले महिला, कानून तथा विकास मञ्चबाट स्वीकृति लिनुपर्छ :

लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी प्रेषण नम्बरहरू :

<https://www.facebook.com/fwld.org/videos/281288379743331>

जबर्जस्ती करणी विरुद्धको कानूनको जानकारी सम्बन्धि भिडियो

<https://www.facebook.com/fwld.org/videos/733160130957261>

अभ्यास ९.५: साथीलाई भन्ने

१५ मिनेट

उद्देश्य : लैङ्गिक हिंसा प्रतिकार्य संयन्त्रबारे अरूलाई बताउन सहभागीहरूलाई प्रेरित गर्ने ।

विवरण : पोस्टर बनाउने, गीत र भूमिका अभिनय, आदि

निर्देशन

१. यस जोडी सत्रमा सहभागी नभएका समुदायका अन्य जोडीहरूलाई लैङ्गिक हिंसा प्रतिकार्य संयन्त्रसम्बन्धी जानकारी कसरी बताउने भनी सहभागीहरूलाई दुई मिनेट सोचन आग्रह गर्नुहोस् ।
२. अब उनीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् : उनीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस र महिला हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियानको समयमा कार्यक्रमको आयोजना गर्नुपर्नेछ (यो अभ्यास शुरु गर्नुअघि सामुदायिक स्वयम्सेवीले यी दिनहरू किन मनाइन्छ भनेर संक्षेपमा बताउनुपर्नेछ) ।
३. सहभागीहरूलाई दुईवटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । लैङ्गिक हिंसा रोक्न उनीहरूले कार्यक्रमको कसरी आयोजना गर्नेछन् भन्नेमा छलफल गरी आएका निष्कर्ष बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
४. यसका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुनसक्ने सामग्री प्रयोग गरी पोस्टर, पर्चा, गीत, नाटक, नारा, आदि बनाउन सकिने कुरा सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
५. प्रत्येक समूहलाई उनीहरूले बनाएको योजना प्रस्तुत गर्न आग्रह गर्नुहोस् । योजना प्रस्तुत गरिसकेपछि दुवै समूहलाई लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम गर्नेसम्बन्धी यो वा यस्तै प्रकारका नारा ठूलो स्वरमा भन्न लगाउनुहोस् : लैङ्गिक हिंसा अन्त गछौं, गछौं !!!

अभ्यास ९.६ : काल्पनिक उपहार

१० मिनेट

उद्देश्य : हातेमालो अभ्यास । जोडीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथीलाई दिन चाहेको उपहारबारे सोचन लगाउने ।

विवरण : प्रत्येक सहभागीले उपहार प्राप्त गर्नेछन् ।

निर्देशन

१. तपाईंको देब्रे (बायाँ) छेउमा रहेको व्यक्तिलाई एउटा ठूलो उपहार दिएजस्तो गरेर शुरु गर्नुहोस् । तपाईंको बायाँतिर रहेको व्यक्ति तपाईंको जीवनसाथी रहेको कल्पना गर्नुहोस् ।
२. तपाईंले दिन चाहेको उपहारको चित्र कोर्न सहभागीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् । तपाईंको जीवनसाथीको नाम (वास्तविक जीवनमा तपाईंले जीवनसाथीलाई बोलाउने नाम) भन्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंले एउटा उपहार दिन चाहेको बताउनुहोस् । प्रेम र माया व्यक्त गर्दै जीवनसाथीलाई तपाईंले बनाएको चित्र दिँदै उपहार दिएजस्तो गर्नुहोस् । गोलो घेरामा रहेका सबैले पालैपालो यसरी नै गर्दै जानुपर्छ । तपाईंको दायाँ (दाहिने) छेउमा रहेको सहभागीले उपहार नपाएसम्म जारी राख्नुहोस् ।
३. यो अभ्यास सत्रमा सहभागी हुनुभएकोमा सबैलाई धन्यवाद दिँदै समापन गर्नुहोस् । अन्तिम समुदाय/साथी समूह बैठकको समय र स्थान सबैलाई थाहा भएको र बैठकमा सबै जना आउने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

उद्देश्य : सहभागीहरूलाई सिकेका कुरा अभ्यास गराउने ।

विवरण : साथीलाई भन्ने

निर्देशन

१. प्रत्येक सहभागीलाई समुदायमा (समूहको सदस्यबाहेक) कुनै एउटा जोडी खोज्न आग्रह गर्नुहोस् ।
२. लैङ्गिक हिंसा प्रतिकार्य संयन्त्रसम्बन्धी जानकारी बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
३. यो जानकारी बताएपछि कस्तो महसुस भयो भन्नेबारे सहभागीले आफ्नो नोटबुकमा एक वा दुई वाक्यमा लेख्न सक्नेछन् ।
उक्त जोडीको प्रतिक्रिया कस्तो थियो ?
४. सहभागीले अर्को सत्रमा आफ्नो नोटबुक लिएर आउनुपर्नेछ ।

अभ्यास १.८ : हातेमालो

१. सहभागीहरूलाई सत्रमा सहभागी भएकोमा फेरि एकपटक धन्यवाद दिनुहोस् । प्रत्येक सहभागीलाई पालैसँग आज सिकेका कुनै एउटा कुरा र अर्को साथी समूह बैठकभन्दा पहिले गर्न चाहेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी, प्रत्येक सहभागीलाई अर्को कुनै व्यक्तिसँग भन्ने एउटा कुरा पनि पहिचान गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
२. आजको सत्रका बारेमा कसैसँग सोध्नुपर्ने कुनै प्रश्न बाँकी छन् कि भनेर सोध्नुहोस् ।
३. अन्तिम साथी समूह बैठकको समय र ठाउँबारे सबैलाई स्मरण गराउनुहोस् र त्यहाँ सबैसँग फेरि भेट हुने अपेक्षा गरेको बताउनुहोस् । अर्को सत्र पूरा भएपछि उनीहरूले परिवार संवाद कार्यक्रमको आयोजना गर्नुपर्नेछ भनेर पनि स्मरण गराउनुहोस् ।

घरेलु हिंसा (कसुर तथा सजाय) ऐन, २०६६

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 सम्भन्धित छ ।

उजुरी दर्ता:

घरेलु हिंसा भएको, भइरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने जुनसुकै व्यक्तिले सोसम्बन्धी विवरण खुलाई प्रहरी कार्यालय वा राष्ट्रिय महिला आयोग (१९४५) वा पालिकामा रहेको न्यायिक समिति समक्ष लिखित वा मौखिक उजुरी दिन सक्नेछ । यस ऐन बमोजिमको कसुरबापतको उजुरीको दर्ता घटनाको ९० दिन भित्र गरी सक्नुपर्नेछ ।

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 दुरुत्साहन गर्ने वा मतियार हुनेलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुनेछ । घरेलु हिंसाको कसुरमा सजाय पाइसकेको व्यक्तिले पुनः 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 ।

मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ मा भएका महिला सम्बन्धि कानुनी व्यवस्थाहरु :

- 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 र ाखी विवाह गर्न वा गराउनु 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 ।
- कसैले कसैलाई भुक्त्याएर, विवाहित पुरुष वा महिलाले आफ्नो विवाह नभएको भनि छलेर अर्को विवाह गर्न हुँदैन । कुनै विवाहित पुरुषले वैवाहिक सम्बन्ध कायम रहेको अवस्थामा अर्को विवाह गर्न हुँदैन र कुनै पुरुष विवाहित हो भन्ने जानीजानी त्यस्तो पुरुषसंग कुनै महिलाले विवाह गर्नु हुँदैन । यस्तो कसूर गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद र दश हजार रुपैयाँदेखि पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ । साथै यस्ता बहु विवाह स्वतः बदर हुनेछ ।
- कसैले कसैलाई धामी, भौँक्री, टुनामुना, तन्त्रमंत्र, भ्रारफुक वा कुनै माध्यमद्वारा बोक्सीको आरोप लगाउनु हुँदैन । बोक्सीको आरोपमा गाली बेइज्जती, अपमानजनक वा अमानकीय व्यवहार गरेमा, सामाजिक बहिष्कार गरेमा, बसोवास गरेको ठाँउबाट निकाला गरेमा, कूटपिट गरेमा वा मलमुत्र खुवाउने जस्ता अपराध गरेमा वा यस्ता कार्य गर्न उक्साउने, दुरुत्साहन जस्ता कसुर गर्ने व्यक्तिलाई कसुरको मात्रा हेरी ६ महिनादेखि बढीमा आठ वर्षसम्म कैद र पाँच हजार रुपैयाँदेखि एक लाख रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुनेछ । साथै बोक्सीको आरोपमा अङ्गभङ्ग गरेमा कानून बमोजिम हुने सजायमा थप दश प्रतिशत सजाय हुनेछ ।

सत्र १० : अन्तिम साथी समूह बैठक

उद्देश्य : लैङ्गिक हिंसा रोकथामका लागि आवाज उठाउने संस्कृतिको विकास गर्न र एकअर्काको भावनाको सम्मान गर्न जोडीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने ।

आवश्यक समय : अधिकतम ३ घण्टा

सामग्री : फ्लिपचार्ट, सहभागीहरूले पहिलो सत्रमा तयार गर्नुभएको अपेक्षाको सूची



सहभागी : जोडी र स्थानीय सरोकारवालाहरू

अन्तिम साथी समूह बैठक

२ घण्टा

१०.१ परिचय	(१५ मिनेट)
१०.२ प्रशंसाको अभिव्यक्ति	(४५ मिनेट)
१०.३ स्वस्थ सम्बन्ध कायम राख्नका लागि जोडीको कार्ययोजना	(३० मिनेट)
१०.४ परिवार संवादको आयोजना गर्नका लागि लैङ्गिक हिंसालाई बढावा दिने साभ्ना सवालहरू पहिचान गर्ने	(३० मिनेट)
१०.५ समापन समारोह	

अभ्यास १०.१ : परिचय

१५ मिनेट

निर्देशन

१. यो सत्रमा सहभागी हुन निकालिएको समयका लागि सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।
२. यो सत्रलाई दुई भागमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो भागमा सबैलाई सङ्गठित गर्ने अभ्यास र दोस्रो भागमा जोडी सत्रको औपचारिक समापन सत्रको योजना बनाउने हुनेछ ।
३. दोस्रो भागका लागि स्थानीय समुदायका वडा तहका नेतृत्वलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् (पहिलो भागको अभ्यास पूरा भएपछि आमन्त्रण गर्नुपर्छ) । आएका नेतृत्वलाई विशेष स्वागत गर्नुहोस् र लैङ्गिक रूपान्तरणसम्बन्धी सत्रहरूबारे छोटो जानकारी प्रदान गर्नुहोस् ।
४. उपस्थित वर्गमा आफ्नो परिचय फेरि दिनुहोस् र अन्य सहजकर्ताहरूलाई पनि परिचय दिन आग्रह गर्नुहोस् ।
५. बताउनुहोस् : सबै जनालाई थाहै होला, यस समुदायमा हालैका हप्ताहरूमा जोडी सत्र सन्चालन भइरहेको छ । उक्त कार्यशालामा सहभागी भएका जोडीहरूले के सिके र के गरे भन्नेबारे महत्वपूर्ण कुरा यस भेलामा आज सबैले सुन्न र देख्न पाउनुहुनेछ । यसमा सहभागीबाट एकअर्कासँग र सम्पूर्ण समुदायसँग केही विशेष अनुरोध पनि गरिनेछ ।

उद्देश्य : प्रशंसा अभिव्यक्त गर्ने अभ्यास गर्ने

विवरण : प्रशंसा कसरी अभिव्यक्त गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्ने अन्तरक्रियात्मक अभ्यास

निर्देशन

१. यो अन्तिम सत्र हो र यसमा हामीले अधिल्लो सत्रमा विकास गरेका सञ्चार सीपको अभ्यास गर्न भूमिका अभिनयको प्रयोग गर्नेछौं । तर शुरुमा हामीले मन नपराएका कुराहरू दृढ भएर अभिव्यक्त गर्न र जीवनसाथीका असल पक्षबारे जानकारी गराउन सिक्नुपर्छ । हामीले प्रायः यो कुरा भुल्छौं र यसैले घरमा सबैलाई बेखुशी बनाउँछ ।
२. सहभागीहरूलाई जोडीमा विभाजन हुन आग्रह गर्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई आफ्नो जीवनसाथीको एउटा मन नपर्ने व्यवहार सोचन आग्रह गर्नुहोस् । म कथन प्रयोग गरी जीवनसाथीसमक्ष उनीहरूको भावनालाई व्यक्त गर्न आग्रह गर्नुहोस् जसबाट अर्कोपटक देखि उनीहरूले सोही व्यवहार नदोहोर्नाउनु । जोडीहरूले पहिले आफूले मन नपराउने कुरालाई म कथन प्रयोग गरी तयार गर्नुपर्छ र त्यसपछि त्यसलाई भूमिका अभिनयमार्फत व्यक्त गर्नुपर्छ ।
४. आफ्नो जीवनसाथीसँग आफूलाई मन नपरेको कुरा व्यक्त गर्दा कस्तो महसुस भयो भनी सबै सहभागीलाई सोध्नुहोस् । जीवनसाथीबाट कस्तो प्रतिक्रिया आयो ? छलफल गर्नुहोस् ।
५. अब आफ्नो जीवनसाथीको मनपर्ने एउटा कुराबारे सोचन प्रत्येक सदस्यलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
६. अब आफ्नो जीवनसाथी समक्ष कति धेरै माया गर्छु वा उनीहरूको कुरा मन पराउँछु भनेर बताउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
७. सबैलाई एउटै समूहमा फर्कन आग्रह गर्नुहोस् । दुईदेखि तीन जनालाई उनीहरूको कथन बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
८. सोध्नुहोस् : यी कुराहरू भन्दा तपाईंलाई कस्तो महसुस भयो ?
९. बताउनुहोस् : हामीले हाम्रो वरपर रहने व्यक्तिलाई आफ्नो भावना बताउनु र उनीहरूको राम्रो कुराको प्रशंसा गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले, हामी सबैलाई आफ्नो भावना दृढ भएर बताउन र जीवनभर आफ्नो सम्बन्ध मजबुत बनाउन प्रोत्साहित गर्दछौं ।

उद्देश्य : परिवार संवादको आयोजना गर्न कार्ययोजना विकास गर्ने

विवरण : प्रशंसा अभिव्यक्त गर्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने अन्तरक्रियात्मक अभ्यास

निर्देशन

१. सहभागीहरूलाई आफ्नो आफ्नो जोडीसँग जोडी भएर बस्न भन्नुहोस् ।
२. प्रत्येक जोडीलाई फ्लिपचार्ट र मार्कर दिनुहोस् ।
३. प्रत्येक जोडीलाई उनीहरूको सम्बन्धबारे छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । उनीहरूले आफ्नो मायालु र स्नेही सम्बन्धलाई सधैंका लागि कसरी कायम राख्नेछन् ?
४. फ्लिपचार्टमा लेखन आग्रह गर्नुहोस् ।
५. प्रत्येक जोडीलाई आफ्नो योजना प्रस्तुत गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।
६. योजना प्रस्तुत गरिसकेपछि, सामुदायिक स्वयंसेवीले सबै योजनाहरूको नोट गर्नेछन् र प्रत्येक जोडीसँग फलोअप गर्नेछन् ।

कार्ययोजनाको ढाँचा :

क्र.सं.	गतिविधि	कहिले	कसरी	जिम्मेवारी	कैफियत
१	वैवाहिक वर्षगाँठको उत्सव मनाउने				
२	जन्मदिन मनाउने				
३	रमाइलो र नयाँ ठाउँ संगै घुम्न जाने				

१०.४ परिवार संवादको सञ्चालन गर्नका लागि लैङ्गिक हिंसालाई बढावा दिने साभल सवालहरूको पहिचान गर्ने ।

३० मिनेट

परिवार संवाद सञ्चालन गर्ने चरणहरू

१. पारिवारिक संवादमा सहभागी गराउनका लागि प्रत्येक जोडीलाई आफ्नो घरको ४ जना सदस्य पहिचान गर्न आग्रह गर्नुहोस् । यसमा दुई जना पुरुष र दुई जना महिला हुनुपर्छ ।
३. अब प्रत्येक जोडीले आफ्नो परिवारका सदस्यका नाम सबैलाई बताउनेछन् ।
४. प्रत्येक जोडीलाई उनीहरूको घरमा लैङ्गिक हिंसालाई बढावा दिने लैङ्गिक मूल्य-मान्यता र जोडीहरूको सम्बन्ध छलफल गर्न आग्रह गर्नुहोस् । यो लैङ्गिक हिंसा विषयमा केन्द्रित रहेर गरिने परिवार संवादको भाग बन्नेछ । सामाजिक र लैङ्गिक मूल्य-मान्यता तथा प्रचलनहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
५. सहभागीहरूलाई एउटै समूहमा फिर्ता बोलाउनुहोस् र उनीहरूको सूची बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
६. लैङ्गिक हिंसालाई बढावा गर्ने दुईदेखि तीनवटा प्रमुख लैङ्गिक मूल्य मान्यता र प्रचलनहरू पहिचान गर्नुहोस् । यो सबै परिवारका सदस्यले लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी संवाद सञ्चालन गर्ने विषय हुनुपर्छ । यसले लैङ्गिक हिंसा रोकथाम र सकारात्मक लैङ्गिक मूल्य-मान्यता स्थापित गर्नुपर्छ । पहिचान गरिएका कुरालाई सबैलाई बताउनुहोस् ।
७. सहभागीहरूलाई योभन्दा फरक अन्य कुनै प्रमुख मूल्य-मान्यता पहिचान गरेका छन् कि भनेर सोध्नुहोस् र पहिचान गरेका भए थप्न आग्रह गर्नुहोस् ।
८. सहभागीहरूले पहिलो सत्रमा सहभागि हुँदा कार्यक्रमबाट राखिएको अपेक्षाको बारेमा सम्झन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले भन्न छुटाउनुभएको कुरा सूची हेरेर थप्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आफुले राख्नुभएको अपेक्षा र यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछिको आफ्नो अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।
८. सबै सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् : दशौँ साथीसमूह सत्रको परिवार संवादको सञ्चालन लैङ्गिक हिंसाविरुद्धका च्याम्पियनहरूले गर्नेछन् । सबै जोडीहरूलाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग परिवार संवाद सत्रमा सहभागी हुन आग्रह गर्नुहोस् ।

अभ्यास १०.५ : सत्रको समापन गर्ने

उद्देश्य : लैङ्गिक रूपान्तरणसम्बन्धी सत्रको समापन गर्ने

विवरण : अन्तरक्रियात्मक र सहभागितामूलक छलफल

निर्देशन

१. जोडी सत्रको समापन सत्रमा स्थानीय नेतृत्व वर्गलाई आमन्त्रण गर्ने ।
२. लैङ्गिक रूपान्तरणसम्बन्धी कार्यशालाका दुई जना सहभागीहरूलाई सहभागी हुँदाको अनुभव र सकारात्मक मूल्य मान्यता स्थापना गर्न यसको महत्वबारे बताउन आग्रह गर्नुहोस् ।
३. अब स्थानीय नेतृत्वलाई उनीहरूको धारणा र समुदायमा लैङ्गिक हिंसा रोकथाम गर्न उनीहरूले गर्ने भावी कार्यका बारेमा बताउन आमन्त्रण गर्नुहोस् ।
५. स्थानीय नेतृत्वसहित सबैलाई धन्यवाद दिनुहोस् । सामुदायिक स्वयम्सेवीहरू समुदायको स्रोतव्यक्ति रहेका र आवश्यक परेमा लैङ्गिक हिंसा रोकथामका गतिविधिमा वडा कार्यालयले उनीहरूलाई परिचालन गर्नसक्ने, साथै घर-परिवार र सामुदायिक स्तरबाट लैङ्गिक हिंसा रोकथाम गर्न संयुक्त कार्यक्रम आयोजना गर्नसक्ने बताउँदै यस कार्यक्रमलाई समापन गर्नुहोस् ।



भिएसओ
सानेपा, ललितपुर
पोष्ट बक्स नं २०७, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोन नं : ९७७ (९)५४४९४६९
फ्याक्स नं : ९७७ (९)५४२४७४३

Connect with us:



www.facebook.com/VsoNepal



[@VsoNepal](https://www.instagram.com/VsoNepal)



[@VsoNepal](https://www.twitter.com/VsoNepal)



www.vsointernational.org