

## स्याहारकर्तालाई सुभाव



हामी सबैले दिनदिनै कसै कसैलाई मद्दत गर्छौं, हामी पनि अरूको मद्दत लिन्छौं । मद्दत दिनु र लिनु मानवीय स्वभाव नै हो ।

अपाङ्गता भएकी महिलालाई पनि परिवारका सदस्यले मद्दत गर्छन् र यसले गर्दा महिलाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, र उनले समुदाय र परिवारमा विभिन्न प्रकारले योगदान दिन्छिन् ।

अपाङ्गता भएकी महिलालाई मद्दत गर्नु एउटा सुकार्य हो तर यसरी मद्दत गर्दा स्याहारकर्ता पनि लामो समयसम्म शारीरिक र मानसिक रूपमा पनि थाक्ने हुन्छ । यो अध्यायमा यस्तो बेलामा सहायता दिने र लिने मानिसहरूले कसरी एक अर्काको तनाव घटाउन मद्दत गर्न सक्छन् भनेर छलफल गरिएको छ ।

अपाङ्गता भएका महिलालाई घरपरिवारका विभिन्न सदस्यहरूले सहायता गर्दा केही कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याए भने सजिलो हुन्छ । अपाङ्गता भएकी महिलाले पनि आफूले गर्न सक्ने कामहरू सकेसम्म आफैँले गरेमा, सहायता गर्ने मानिसलाई पनि सजिलो हुन्छ । यसले गर्दा महिलाको पनि आत्मविश्वास बढ्छ । स्याहार गर्ने व्यक्तिले पनि महिलालाई “दया गरेँ” भन्ने नठानेर मद्दत गरेँ भन्ने ठान्नु पर्छ ।

स्याहारकर्ताले अपाङ्गता भएका महिलाहरूसँग पनि यस विषयमा छलफल गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका महिलाले के के गरे स्याहारकर्तालाई सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा खुलेर भन्न सकियो भने दुवैलाई सजिलो हुन्छ ।

कान नसुन्ने महिलाले हातको इशाराले केही मद्दत चाहन्छिन् भने केही इशाराहरू सिकियो भने

स्याहारकर्तालाई पनि सजिलो हुन्छ। आँखा नदेख्ने महिलाले पनि आफूलाई कसरी सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा भन्न सकिन्छन्। यताउती हिँड्दा, घुम्दा कसरी उनको हात समात्दा सजिलो हुन्छ भनेर बुझियो भने स्याहारकर्तालाई पनि सजिलो हुन्छ।

अपाङ्गता भएका महिलाले के गर्न सक्छन् भन्ने थाहा पाएपछि काम हलुका हुन्छ। नुहाउन, लुगा फेर्न, खान पनि अरूको सहायता लिनुपर्ने महिलाले पनि स्याहारकर्तासँग सहजता पूर्वक आफ्नो कुरा भन्ने गर्नुपर्दछ।

आफुले गर्न सक्ने कुरा “आफै गर्न सक्छु” भनेर स्याहारकर्तालाई पनि आदरपूर्वक बोल्नुपर्दछ। रिसाउने, भर्कने फर्कने गर्दा गाह्रो हुन्छ। आफूलाई केही गर्न मन लाग्यो भने स्याहारकर्तासँग भनेर छलफल गरेर गरियो भने राम्रो हुन्छ। स्याहारकर्ताका कतिपय सुभावहरू लिँदा आफूलाई पनि सजिलो हुन्छ।

अपाङ्गता भएका अन्य महिलासँग भेटेर छलफल गर्दा पनि स्याहारकर्तालाई के गर्दा सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा आदानप्रदान हुन्छ। परिवारले र समुदायले स्याहारकर्तालाई सम्मान गर्नुपर्छ।

परिवारमा लोग्ने मान्छे, स्वास्थ्यमान्छे वा बालबालिकाले पनि अपाङ्गता भएका महिलालाई स्याहार गरिरहेका हुन्छन्। त्यस्तो स्याहारकर्तालाई सबैले आदर गर्नुपर्दछ। उनले गरेको कामको सराहना गरेपछि उनलाई हौसला मिल्छ। तर कहिलेकाँही त अपाङ्गता भएका महिलाले पनि स्याहारकर्ताको कामलाई आदर नगरेको देखिन्छ।

परिवारका सदस्य हुन् वा बाहिरबाट पारिश्रमिक दिएर घरमा बोलाइएका स्याहारकर्ता, सबैले उनको आदर गरेर कृतज्ञता देखाउनु पर्छ। यसरी स्याहार गर्ने महिलाले लामो समयसम्म काम गर्छन्। उनीहरूलाई थकाइ लागेपछि आराम चाहिन्छ भन्ने कुरा सबैले बुझ्नु पर्छ।

#### बालबालिकाहरू स्याहारकर्ताको रूपमा :

साना साना हातले अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्याहार गर्ने बालबालिका धेरै सहयोगी हुन्छन्। उनीहरू खुशीसाथ अपाङ्गता भएका महिलालाई मद्दत गर्छन्। तर यस्ता बालबालिकालाई खेल, पढ्न, थकाइ मार्न समय दिनुपर्दछ।

परिवारका सदस्यहरूले सम्पूर्ण स्याहार गर्ने अभिभारा बच्चाका काँधमा हाल्नु हुँदैन। सबै परिवारका सदस्यहरूले मिलेर व्यवहार गर्दा काम सजिलो हुन्छ।

#### पुरुषले स्याहार गर्दा :

कतिपय परिवारमा पुरुषहरूले पनि अपाङ्गता भएका बालबालिका वा महिलालाई स्याहार गर्छन्। अपाङ्गता भएका महिलालाई स्याहार गर्ने पुरुषले महिलाको प्राकृतिक आवश्यकता, शारीरिक अवस्था आदिको



रमिताले मलाई उनको स्याहार गर्दा मद्दत पनि गर्छिन र उनलाई के चाहिन्छ खुल्लासँग भन्छिन्।



बारेमा बुझ्नु पर्छ । पुरुषले महिलालाई स्याहार गर्नुपर्ने भन्ने भ्रूयाउ माने भने समस्या पर्छ ।

महिलाले पुरुष स्याहारकर्तालाई आफ्नो आवश्यकता बारे बुझाउन सकिन् भने पुरुषलाई पनि सजिलो हुन्छ ।

**बाहिरबाट पारिश्रमिक दिएर ल्याएका स्याहारकर्ता :**

बाहिरबाट स्याहार गर्न आएका व्यक्तिलाई पनि परिवारको सदस्य भै आदर दिनुपर्छ । पैसा दिएर काम लगाएको भनेर उनलाई हेप्ने, गाली गर्ने काम गर्नुहुँदैन । उनीहरूले स्नेहपूर्वक स्याहार गरे भने परिवारका सदस्यलाई पनि आराम हुन्छ ।

यस्ता स्याहारकर्तालाई पनि आराम चाहिन्छ, छुट्टी चाहिन्छ र उनको कामको सराहना चाहिन्छ भनेर सबैले बुझ्नु पर्छ । सकिन्छ भने उनको खाना र यातायातको व्यवस्था पनि हुनुपर्दछ । कहिलेकाहीँ लामो समय स्याहारकर्ता बसिन् भने उनको घर पुऱ्याइदिनु पर्छ । बाहिरबाट आएका स्याहारकर्तालाई पनि (अपाङ्गता भएका महिलालाई बोक्नु परेमा, खुवाउनु परेमा नुहाइदिनु परेमा) घरमा सदस्यले सकेसम्म सहयोग गर्नुपर्छ ।

स्याहारकर्तालाई राम्रो वातावरण बनाएर काम गराउन लगाएमा स्याहारकर्ताको मनोबल बढ्छ । उनी अझ बढी सहायता गर्न उत्सुक हुन्छन् ।

**स्याहारकर्तालाई पनि मद्दत चाहिन्छ**

अरूलाई मद्दत गर्ने स्याहारकर्ताले यदि आफ्नो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएनन् भने पछि समस्या पर्न सक्छ । अपाङ्गता भएको महिलालाई राम्रो होस् भनेर ध्यान दिनुको साथै आफ्नो भावनालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । धेरै थकित भएर काम गर्दा पछि काममा मन नै लाग्दैन । अनि भर्को लाग्ने, मानसिक तनाव हुने, शारीरिक रूपमा गाह्रो हुन्छ । हेरचाह गर्ने मान्छे चाहे घरका सदस्य हुन् वा बाहिरबाट आएको मान्छे सबैले उनको खानपिन, निन्द्रा र मनोरन्जनको बारेमा ख्याल राख्नुपर्छ ।

कहिलेकाहीँ थकाइ लागेर अपाङ्गता भएका महिलासँग भर्कन पुग्दा वा चुप लागेर बसिरहँदा स्याहारकर्तालाई “ म कस्तो खराब रहेछु ” भनेर अपराध बोध पनि हुन सक्छ तर यो सामान्य मानवीय प्रकृया हो भन्ने ठान्नुपर्छ । अपराध बोध गर्नुपर्दैन ।

यदि आफू रिसाउँदा अपाङ्गता भएको महिलाको मनमा चोट पुगेको छ जस्तो लाग्यो भने उनीसँग छलफल गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका महिलाले पनि स्याहारकर्ताको भावना बुझ्नु पर्छ ।

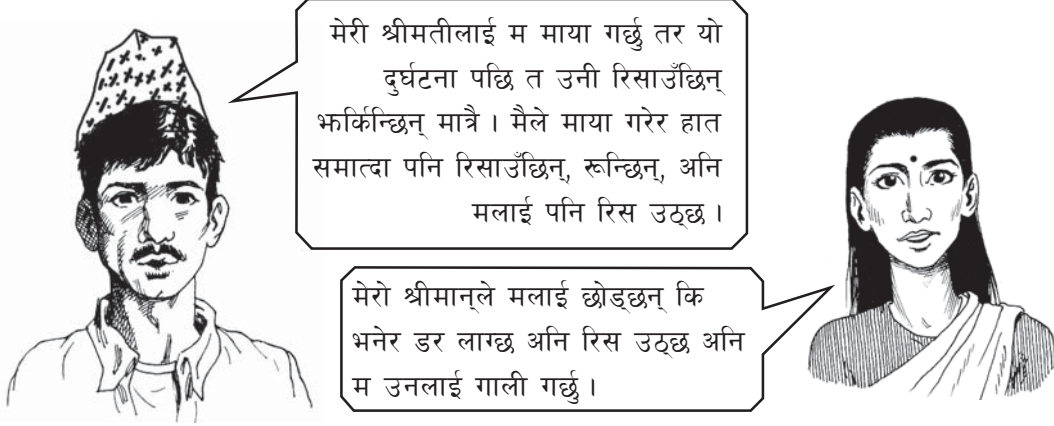
कुनै दुर्घटना परेर परिवारमा महिलाको अपाङ्गता भयो भने सबैलाई असर पर्छ । यस्तो बेलामा परिवारमा एकले अर्कोलाई ढाडस दिने र आफूले सकेको काम गर्नुपर्छ । दिक्क भएर, रोएर मात्र जीवन



मलाई कसैले पनि मद्दत गर्दैन ।  
तलब दिने भएको हुनाले  
यिनीहरूले मलाई जति हेपे  
पनि हुन्छ भन्थान्छन् । मलाई  
छुट्टी नै दिँदैनन् ।

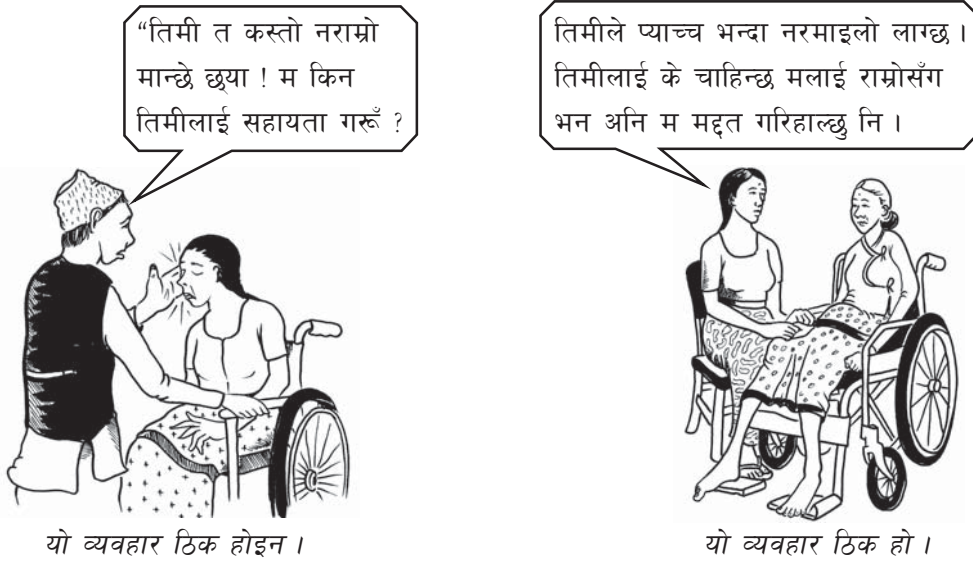


चल्दैन । महिलालाई पनि ढाडस दिनु पर्छ र साना साना बालबालिकालाई पनि बुझाउनु पर्दछ र उनीहरूको पनि मद्दत लिनुपर्छ । साना साना कार्य केटाकेटीले गर्न सक्छन् । यसले गर्दा उनीहरू चाँडै समस्या पनि बुझ्छन् । परिवारमा दुर्घटना पर्दा आफूलाई सम्हाल्नु पर्छ कहिले काँही दिक्क त लाग्छ तर आफ्नो भावनालाई केलाएर कोही अन्य मानिसहरूसँग छलफल गरेपछि बोझ हलुका हुन्छ ।



रिस उठ्दा दिक्क लाग्दा अन्य मानिसको सहायता लिनुपर्छ । त्यसैगरी कहिलेकाँही स्याहारकर्तालाई साह्रै चिन्ता लाग्ने, एकलोपन हुने, त्यो ठाउँबाट कता जाउँ, कसो गरूँ भन्ने हुन्छ । यस्तो बेलामा स्याहारकर्ताले केही समयको लागि त्यो वातावरणबाट मुक्त भएर, अन्य ठाउँमा जाँदा पनि सजिलो हुन्छ । एकदुई दिनपछि फेरि फर्केर आउँदा दिक्कपन हटिसक्छ र फेरि काम गर्न सकिन्छ ।

कहिलेकाँही अपाङ्गता भएका महिलाले गाली गर्ने, रिसाउने गर्दा पनि स्याहारकर्तालाई यस्तो हुन सक्छ । यस्तो बेलामा दिलको कुरा खुला गरेर अपाङ्गता भएका महिलालाई भन्नुपर्छ ।



यो व्यवहार ठिक होइन ।

यो व्यवहार ठिक हो ।

### जीवनकथा

स्याङ्गजा स्कूलमा पढ्ने पोलियो भएकी एक किशोरीलाई हेरविचार गरिरहेकी छिन्। उनकी “सानो छँदा त जहाँ जाँदा पनि बोकेर ल्याउँथे र फेरी स्कूल जाने भएपछि बोकेर लैजान्थे तर अब त ठूली हुँदै गएपछि मलाई बोकेर ल्याउन लैजान गाह्रो भएको छ। काठमाडौं बनेपामा रहेको एक अस्पतालले पोलियो भएको खुट्टालाई शल्यक्रिया गरेको छ। वैशाखीको सहायताले अहिले मेरी छोरी केही हिँडडुल गर्न सक्छे। तर उकाली ओराली गर्न गाह्रो हुन्छ। त्यसैले यही स्कूल नजिकै एउटा डेरा भाडामा लिएकी छु। उसको भाइले बिहान पनि खाना ल्याइदिन्छ, बेलुका पनि खाना ल्याइदिन्छ। घरका सबै मानिसले मद्दत गरेका छन्। मेरो छोरी पढेपछि स्कूलमा शिक्षिका बन्छु भनेकी छु। पहिले त मलाई उसको असाध्यै चिन्त लाग्थ्यो तर अहिले त धेरै हलुका महसुस भएको छ।”



### आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा विचार गर्नु,

स्याहारकर्ताले आफ्नो स्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्नुपर्छ। आफू शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ भएपछि मात्र अरूको मद्दत गर्न सकिन्छ। तर कतिपय अवस्थामा विरामी भएको वा अपांगता भएका महिलाको हेरविचार गर्ने मानिसले चाँहि यो विषयमा ध्यान दिदैनन्। यसो गर्दा पछि स्याहारकर्ता आफैँ विरामी पर्छन्। त्यसैले समयमा खाने, आराम गर्ने, व्यायाम गर्ने, वा योग गर्ने आदि गर्नुपर्छ। यसको साथै चाहिएमा अरूको मद्दत लिएर स्याहारकर्ताले केही समय बाहिर घुम्न पनि जानुपर्छ। यसरी मनोरन्जन गर्दा स्फूर्ती बढ्छ। आफ्ना साथीसँग कुरा गर्ने नाचगान गर्दा आदि



पूजापाठ गर्नु ध्यान गर्नु।



पनि मन प्रसन्न हुन्छ।

अपांगता भएका महिलाका स्याहारकर्ताले उनलाई उठाउँदा र मद्दत गर्दा आफ्नो ढाडमा दुख्ने, चोट लाग्ने गर्न हुँदैन। बरू अरूसँग पनि मद्दत लिनुपर्छ। कतिपय अवस्थामा त अपांगता भएका महिलाहरूसँग पनि स्याहारकर्ताले मद्दत लिन भन्छन्। जस्तो कुनै अपांगता भएका महिलाले बालबालिकाहरूलाई पढाउने काम गर्न सकिन्छन्, कसैले घरका सानातिना काममा मद्दत गर्न सक्छन्। कोही सिलाइ बुनाइमा सिपालु हुन्छन् र घरपरिवारका

सदस्यको लुगा सिउने काम गर्न सक्छन् । यसो गर्दा ती महिलाको पनि आत्मविश्वास बढ्छ । यसले गर्दा स्याहारकर्तालाई पनि काम गर्न सजिलो हुन्छ ।

उमाको खुट्टा राम्रोसँग नचले पनि उनले बच्चाहरूलाई राम्रोसँग पढाउन सकिन्छन् । यसले गर्दा छरछिमेकका बच्चाहरू पनि हाम्रो घरमा आएर पढ्ने गर्छन् । उमा त शिक्षिका हुन सकिन्छन् ।



एउटा परिवारमा जहिले पनि एउटै स्याहारकर्ताले मात्रै सेवा दिइरहनु पर्छ भन्ने छैन । त्यसैले परिवारका सबै सदस्यले पालैपालो आफूले सक्ने गरी मद्दत दिन सक्छन् । घरका बालबालिका पनि मद्दत दिन सक्छन् । यदि अपांगता भएकी महिलालाई एकछिनको लागि कतै छोडेर जानु पर्यो भने विश्वास भएका छिमेकी महिलालाई हेरिदिन आग्रह गर्न सकिन्छ । यसरी सबै मिलेर काम गर्न सकिन्छ ।

हामीले छिमेकीलाई हाम्रो छोरी एकछिन हेरिदिन आग्रह गरौं बजार गएर आउँ भन्न हुन्छ तर हामी धेरै बेर बजार घुम्नु हुँदैन ।

आउँदा छिमेकीका छोरीलाई पनि फलफूल ल्याइदिनुपर्छ । सबैजना मिलेर काम गरे भने अपांगता भएका महिला र बालबालिकाको स्याहार गर्न केही सजिलो हुन्छ ।

मेरी आमाले मेरो पोलियो भएको छोरीलाई हेर्नु हुन्छ । तर अब वहाँलाई केही गाह्रो हुन्छ ।



मलाई सबै काम भ्याउन त गाह्रो हुन्छ तर अरूले पनि मद्दत गर्छन् ।

मैले चिनेकी एक महिलाले महिनामा ५०० दियो भने घरको लुगा धोइदिन्छु भनेकी छिन् ।

मेरी श्रीमतीले खुट्टा नभएपनि आफ्नो सबैकाम गर्छिन् । तर म नहुँदा उनलाई एकजना भतिजीले मद्दत गर्छिन् । उनी हामीकहाँ बसेर पढ्छिन् ।



### स्वास्थ्यकर्मीहरूले कसरी मद्दत गर्न सक्छन्

गाउँघर होस् वा शहर स्वास्थ्यकर्मीको प्राय आदर हुन्छ । अपांगता भएकी महिलाको घरपरिवारका सदस्यसँग पनि स्वास्थ्यकर्मीले छलफल गरेर स्याहारकर्तालाई कसरी हलुको पार्न सकिन्छ भनेर सुभाब दिन सक्छन् ।

स्वास्थ्यकर्मीले स्याहारकर्तालाई दिनको केही समय आराम गर्न, स्याहार गर्न सल्लाह दिनुपर्छ । यसमा परिवारका सबै सदस्यले मद्दत गर्नुपर्छ ।



म यहाँ स्वास्थ्यचौकीमा काम गरेको ४ वर्ष वित्यो । वरीपरीका केही अपांगता भएका महिलाहरूको पनि हेरविचार गर्नुपर्छ र मलाई आनन्द पनि लाग्छ । खुट्टा नभएकी कान्छी दिदीले त पेट मिची मिची हँसाउँछिन् । मैले उनीहरूबाट धेरै सिकेकी छु ।