

## भाग- १८

### यस भागमा

लाउरा र लुइसको कथा ... ..	३१४
किन पुरुषले महिलालाई पीडा दिन्छ ? ... ..	३१६
हिंसाका प्रकारहरू ... ..	३१७
खतराका चिन्हहरू ... ..	३१८
हिंसाको चक्र ... ..	३१९
हिंसाका नकारात्मक असरहरू (प्रभावहरू) ... ..	३२०
आफूलाई पीडा दिने पुरुषसँग महिलाहरू	
किन बस्छन् ? ... ..	३२१
यस्तो बेलामा महिलाले के गर्नु पर्दछ ? ... ..	३२२
हिंसाविरुद्ध सुरक्षित योजना बनाउनुहोस् ... ..	३२२
तपाईंले श्रीमान्लाई छोड्नुभयो भने ... ..	३२३
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू ... ..	३२३
यसबारे कुराकानी गर्नुहोस् ... ..	३२३
घर छोड्ने महिलाहरूको सहायताको	
व्यवस्था मिलाउनुहोस् ... ..	३२४
सामाजिक दवाव उपयोग गर्नुहोस् ... ..	३२४
स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निम्ति ... ..	३२५

थप जानकारीका लागि अर्को भाग पृष्ठ ३२७ देखिको बलात्कार तथा यौन दुर्व्यवहार नामक हेर्नुहोस् ।

## महिलाविरुद्धको हिंसा



प्रत्येक दिन महिलामाथि हातपात हुन्छ, शारीरिक प्रताडना दिइन्छ। वेइज्जती गरिन्छ, धम्क्याइन्छ, यौनदुराचारका साथै हत्या समेत गरिन्छ, तर यस्ता हिंसाहरूका बारेमा हामी साँच्चै कम सुन्न पाउँछौं किनभने यस्तो दुराचारको सामना गरिरहेका महिलाहरू लाज, सरम र डरका कारण यी कुराहरू भन्न सक्दैनन्। धेरै जसो डाक्टर, नर्स र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू पनि हिंसालाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो भनेर मान्दैनन्।

यो अध्याय महिला र पुरुष अथवा श्रीमान्/श्रीमतीबीचमा उत्पन्न हुने हिंसाका विषयमा केन्द्रित छ। यसबाट महिलामाथि हिंसा किन हुन्छ? यसको रोकथामका लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको समुदायमा परिवर्तन ल्याउनका निम्ति कसरी काम गर्न सक्नुहुन्छ? भन्ने विषय बुझ्न सक्नु हुन्छ।

► कुनै पनि महिलाले कुटाइ खानुपर्ने वा दुर्व्यवहार सहनुपर्ने कुनै कारण छैन।



परिचितद्वारा महिलाको  
बलात्कार

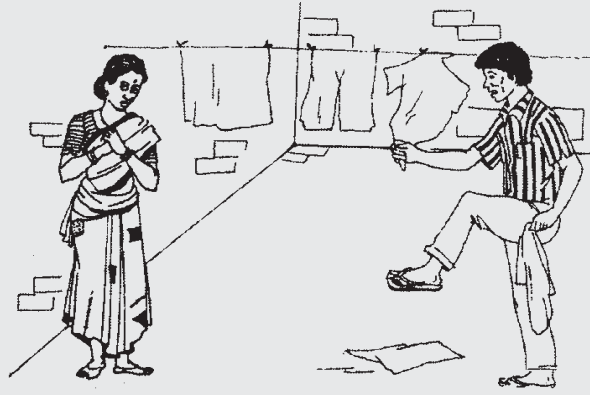
हुनत यस अध्यायमा श्रीमान्/श्रीमतीबीचको हिंसाको चर्चा गरिएको भए पनि हिंसा कुनै पनि नजिकको नाता सम्बन्धमा घट्न सक्छ। उदाहरणका लागि सासू-बुहारीबीच बाबु-आमा र छोराछोरीबीच, ठूलो बच्चा र सानो बच्चाबीच, परिवारका सदस्य र घरका बुढा-बुढीबीच र समलिङ्गीहरूबीच यस्ता हिंसाका घटना घट्न सक्छन्।

### लाउरा र लुइसको कथा (विदेशी सत्य कथा)

लुइस लाउराभन्दा १२ वर्ष जेठो थियो उनीहरूको पहिलो भेट हुनुअगाडि नै लुइस एक सफल व्यापारी भइसकेको थियो। त्यसवेला आफ्नो परिवारलाई भाडा तिर्न (कुत बुझाउन) मा सहयोग पुगोस् भनेर लाउरा एउटा दोकानमा कारिन्दाको काम गर्थिन्। लुइस आफ्ना सामानहरू त्यस दोकानमा पनि बेच्दथ्यो। लुइसको बोलीचाली मोहनी लाउने खालको थियो। ऊ सधैं लाउरा आफू सँगै हुनु पाएमा जीवन कस्तो हुन्थ्यो भनेर सोच्ने गर्थ्यो। यही क्रममा लाउराले जे चाट्यो लुइसले त्यही सामान किनि दिन थाल्यो र लाउरालाई रानी बनाएर राख्ने किरिया खायो। ऊ सधैंजसो लौउरालाई राम्रो देखिन्थ्यो भनेर फुर्क्याउथ्यो। अब उसले हरेक दिन लाउरालाई भेट्न थाल्यो र यही क्रममा एकदिन उनलाई भगाएर लग्यो। लुइसले जागिर पनि छोडिन्।

बिहेपछि लुइसले आफ्ना वाचा पूरा गर्छ भन्ने आशा लाउरालाई थियो तर त्यसको ठीक उल्टो हुन थाल्यो। “तँ नराम्री देखिन्छेस्” भनेर उसले लाउरालाई घर बाहिर निकलन बन्देज लगाउन थाल्यो। उसले लाउराका लागि भनेर पहिले किनिदिएका राम्रा लुगाहरू पनि “यस्ती नराम्री मूर्ख आइमाईका लागि आवश्यक छैनन्” भन्दै सबै आगोमा डढाइ दियो।

एक दिन लुइस दिउँसै घर आयो। भरखरै धोएर डोरीमा टाँगिका सफा लुगाहरू भुईँमा मिल्काइदियो र लाउरालाई आफ्नो साथीसँग लहासिएको (सुतेको) आरोप लगायो। जब उनले आफू आफ्नी आमालाई भेट्न जान आटेको कुरा सुनाइन् तब लुइसले उनलाई भुटो बोल्ने बेस्या भन्दै कुट्यो। उसले लाउरालाई तेरा माइतीले पनि तँलाई मन पराउदैनन् भन्दै माइत जान पनि दिएन। यसपछि उसले यस विषयमा केही कुरा गरेन। बरु राती घर फर्किदा लाउराका निमित्त एउटा उपहार ल्याइदियो। उसले लाउरालाई माया गरेको र सधैं हेरविचार गर्ने जस्तो बहाना गर्‍यो। लाउरा गर्भवती पनि भइन्।



आफू गर्भवती भएपछि लाउराका मनमा अब त श्रीमानले अलि राम्रो व्यवहार गर्छकि भनेर आशा पलायो तर अफसोस त्यस्तो हुनसकेन। अझ उल्टो यो उनलाई दुःख दिने अर्को निहुँ मात्र बन्यो। जब लुइस रिसाउँथ्यो तब लात्तीले, हातले लाउराका पेटमा हिर्काउँदथ्यो। लाउराको आफ्नो जाने ठाँउ कही थिएन। माइतीले उनलाई राम्रो मान्दैनन् भनेर लुइसले भनेको कुरामा उनलाई विश्वास थियो। उनीसँग एक पैसा पनि थिएन। कुनै-कुनै बेला हप्तौंसम्म लुइसको व्यवहार राम्रै हुन्थ्यो। त्यस्तो बेला सबै ठीक हुने रहेछ भन्ने लाउरालाई विश्वास लाग्थ्यो। आखिर लुइसले आफूलाई माया नै गर्छ भन्ने पनि लाग्थ्यो। यही क्रममा उनले लुइसलाई खुशी पार्न उपाय गरि तर समस्या समाधान भएन।

दिन बित्दै जाँदा लुइसले रक्सी पिएर लाउरालाई कुटपिट गर्न थाल्यो। उनलाई लछार-पछार पार्न थाल्यो। कुटाइका कारण लाउराको शरीर थिलथिलो भएका समयमा पनि जबरजस्ती यौन सम्बन्ध राख्थ्यो। एक रात लाउरा बिउँभदा उनले लुइसले आफ्नो घाँटीमा धारिलो छुरी राखेको देखिन्। भोलिपल्ट लुइसले आफूले उसलाई सपनामा देखेको र बहुलाएको आरोप लगायो। आफ्ना सम्बन्धको यस्ता ‘भ्रूठहरू’ अन्त भन्दै हिडेमा मारिदिने धम्की दिन थाल्यो। लाउराले पनि सकेसम्म यस्ता कुरा अरू कसैलाई भन्दैन थिइन्। उनी घरबाहिर नै निस्कन छोडिन्। कसैले उनको चोटपटक देखा र लुइसले उनीमाथि गरेको व्यवहार अरूले थाहा पाउलान् भनेर उनलाई सधैं डर रहन्थ्यो। सधैंजसो लाउराका मनमा घर छोडेर जाने विचार आँउथ्यो तर कहाँ जाने र के गर्ने भने उनलाई थाहा थिएन।

बिहे गरेको १३ वर्षपछि पछि लाउरालाई लुइसले आफूलाई के गर्ला भन्ने चिन्ता भन्दा लुइस भएन भने उनीसँग उसको पैसा हुनेछैन बालबच्चाको बुवा पनि हुनेछैन भनेर पिर लाग्थ्यो। लुइसले उनले पहिले काम गरेका ठाँउमा नराम्रो हल्ला फिँजाइ दिएको थियो। केटाकेटी भएका कारण कसैले उनलाई घरेलु नोकरका रूपमा पनि काम दिदैनन् भन्ने कुरा उनले बुझेकी थिइन्। यसरी उनी आफूलाई अत्यन्त एक्लो महसुस गर्थिन्।

लाउराका बाबु मरिसकेका थिए भने आमा लाउराका दाजुसँग बस्थिन् । उनीहरूसँग लाउरा र उनका केटाकेटीलाई राख्ने कोठा थिएन । उनकी दिदी धार्मिक विचारकी थिइन्, त्यसैले लोग्नेले मारे पनि उसको साथ छोड्नु हुँदैन भनेर उनी लाउरालाई सल्लाह दिने गर्थिन् । संसारको रित नै यस्तो हो उनी भन्ने गर्थिन् । लाउराका घरमा यति धेरै काम हुन्थ्यो कि उनलाई कहिल्यै फुर्सद हुँदैन थियो । कोही उनलाई भेट्न आउदा लुइस सानै रिसाउँथ्यो त्यसैले उनले आफन्तहरूलाई भेट्न पनि छोडिदिइन् । उनका साथीहरूले धेरै पहिले नै उनलाई बिसिसकेका थिए । त्यसमाथि धेरै मानिसहरू स्वास्नीलाई सजाय दिन पाउनु लोग्नेको अधिकार हो भनेर मान्थे ।

जेठीछोरी ११ वर्ष पुगेको थिई । एकदिन छोरीले लाउरा सामु आएर भनी बुवाले यहाँ 'तल' दुखाइ दिए । यसबाट लाउराले बुझिनकी लुइसले छोरीलाई बलत्कार गर्न कोसिस गरेछ । लाउराका निमित्त यो असाध्य भयो । लुइसको व्यवहारले केटाकेटीलाई पनि छुनेछ भनेर उनले सोचेकै थिइन् । लुइससँग यस विषयमा कुरा गर्नु व्यर्थ छ भनेर उनलाई थाहा थियो तरपनि छोरीमाथि यस्तो दुर्व्यवहार फेरि हुन नदिने कुरामा उनी दृढ भइन् ।

जब लाउराको अन्तिम गर्भ तुहियो र उनले स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाइन् तब स्वास्थ्य कार्यकर्ताले उनका शरीरमा भएका चोट पटकबारे सोधे । लाउराले केही बहानाहरू बनाएर टारिन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले कुरा बुझिन् र टाउको हल्लाइन् । उनले लाउरालाई अर्को सहरको एउटा ठेगाना दिइन् । घर छोड्ने परेमा लाउराले आफ्ना केटाकेटी लिएर त्यहाँ जान सक्ने कुरा उनले बताइन् तर यसो गर्नुअघि लाउराले राम्ररी विचार गरी निधो गर्नुपर्ने कुरा उनले सम्झाइन् । लाउराले निधो गरिसकेकी थिइन् । उनी अब घर छोड्न तयार भइन् ।

लुइसले लाउरालाई किन कुट्यो भन्ने विषयमा मानिसका केही गलत विचारहरू तल दिइएका छन् :



लोग्ने मानिसले आफ्नी स्वास्नीलाई जे गर्न पनि सक्छ ।

साँचो कुरा : स्वास्नी कुट्ने अधिकार कुनै लोग्ने मानिसलाई पनि हुँदैन ।

उसले पिउने गरेकाले यसो गरेको हो ।

साँचो कुरा : रक्सी आफैले मानिसलाई हिंसामा उताउँदैन तर यसले हिंसालाई तेज भने गराउँछ । रक्सी नखाइने ठाउँमा पनि प्रशस्त हिंसा हुन्छ ।

महिलाले गरेका कुनै कामले पनि पुरुषलाई हिंसा गर्न अधिकार दिँदैन । पत्नीले जे जसो गल्ती गरे पनि पतिले कुट्ने अधिकार भने हुँदैन ।



साँचो कुरो : कुट्नु भनेको माया गर्नु होइन । माया गर्दा त आदर दया र सम्मान गर्नुपर्दछ ।



यो उनीहरूको कुरा हो । अर्काको भित्री कुरामा हामीले चासो राख्नु राम्रो कुरा होइन ।

साँचो कुरो : हिंसा कुनै परिवारभित्रको मात्र समस्या होइन, हिंसा भनेको सामुदायिक र सामाजिक समस्या हो ।



गरिव र अबुभहरूले मात्र आफ्ना स्वास्नी कुट्ने गर्छन् ।

साँचो कुरा : हिंसा, गरिवी र अबुभहरूको मात्र समस्या होइन । धनी, गरिव, पढेका र अनपढ सबै परिवारमा हिंसा देखिन्छ । यो सहर, गाँउ जहाँ पनि देखिन्छ ।

केटाकेटीको मुख हेरेर उनले घर नछोडेको नै राम्रो । ऊ अझै पनि छोरा छोरीका लागि राम्रो बाउ हुनसक्छ ।

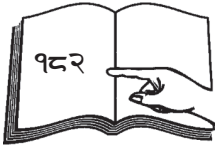


साँचो कुरा: कुटपिट गर्ने लोग्नेसँग बस्नु सबै अवस्थामा राम्रो हुन्छ भन्ने केही छैन । पिट्ने बाबुको आफ्ना छोराछोरीलाई पनि नजानिदो तरिकाले हिंसा गर्नु ठीक हो भन्ने सिकाइनुहोको हुन्छ । यस्तो मान्छेले आफ्नो छोराछोरीको राम्रो हेरविचार गरेको हुँदैन ।

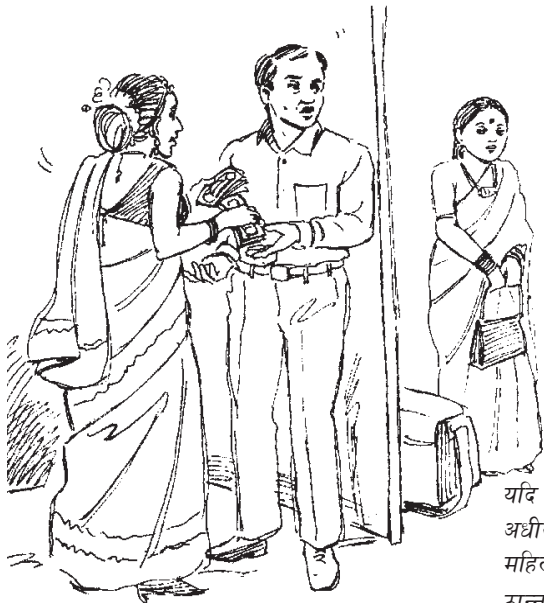
## किन पुरुषले महिलालाई पीडा दिन्छ ?

► लोग्ने मानिसले स्वास्नीलाई कुटेकोमा धेरै कारणहरू दिन सक्छ । ऊ मातेको थियो । उसले आफूलाई कावुमा राख्न सकेन अथवा उसकी स्वास्नी कुटाइ खाने माफिककी थिईन् ।

► जब लोग्ने मानिसले आफ्नै जीवनमाथि नै नियन्त्रण राख्न सक्दैन तब उसले हिंसाका माध्यमबाट अरूको जिन्दगीमाथि नियन्त्रण जमाउन खोज्छ ।



लिङ्ग र लिङ्गभेदको भूमिका



पुरुषले महिलालाई पिट्नुको विभिन्न कारणहरू देखाउन सक्छ । जस्तै उसले रक्सी खाएको थियो, ऊ होसमा थिएन वा महिलालाई कुट्नै पर्ने थियो आदि । वास्तवमा पुरुषले हिंसाको बाटो रोज्नुको कारण हिंसा गर्नेलाई आफ्नो अधिकारभित्रको कुरा ठान्नु र हिंसा गरेर सबै कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर विचार राख्नु हो ।

जब पुरुषले आफूलाई कमजोर महसुस गर्छ तब हिंसाको बलले अर्को मानिसको जीवन आफ्नो बसमा लिन खोज्छ । सामान्य अवस्थामा अरूलाई आफ्नो बसमा राख्न चाहनु सामान्य कुरा हो तर हिंसाको बलले अरूको जीवन आफ्नो बसमा राख्न चाहनु गलत कुरा हो । तल पुरुषद्वारा महिलामाथि गरिने हिंसाका केही कारणहरूको उल्लेख गरिएकोछ :

### १. हिंसाले काम गर्छ भन्ने विश्वास

- कुनै पनि विवादलाई विना कुनै सहमति समस्या समाधान गर्ने सजिलो तरिका पुरुषका लागि हिंसाको बाटो हो ।
- भगडा गर्दा पुरुष उत्तेजित भई शक्तिशाली भएको महसुस गर्छ र बारम्बार हिंसाको व्यवहार दोहोर्‍याउँछ ।

### २. यौन र लैङ्गिक जिम्मेवारी

- लोग्ने मानिसहरूले पुरुष हुनुको अर्थ नै गलत बुझेका हुन्छन् । यदि लोग्ने मानिसले पुरुष हुनुको अर्थ महिलाले गरेका हरेक कामहरू आफ्नो अधीनमा राख्नु भनेर बुझेको छ भने महिलालाई कुटपिट गर्नु र पीडा दिनु उसले ठीकै ठान्छ ।
- केही लोग्नेमानिसहरूले लोग्नेमानिस भएकै कारणले खास चीजहरूमा आफ्नो 'अधिकार' नै रहेको ठान्दछन् । उदाहरणका लागि 'असल' स्वास्नी छोराहरू र घरभित्रका सबै निर्णयहरू ।

### ३. लोग्नेमानिसले महिलामाथि आफ्नो स्वामित्व रहेको वा महिलाका लागि पुरुष आवश्यक भएको ठान्दछन् ।

- यदि महिला शक्तिशाली वा दृढ छ भने श्रीमान्लाई उसले छोडदेली भन्ने डर लाग्न सक्छ अथवा श्रीमतीलाई आफ्नो आवश्यकता नभएको महसुस गर्छ । त्यसैले ऊ जसरी भएपनि महिलालाई आफ्नो अधीनमा राख्ने कोसिस गर्छ वा आफूमा आश्रित बनाउने कोसिस गर्छ ।

### ४. उसले (पुरुषले) यी बाहेक अरू तरिका जानेकै छैन

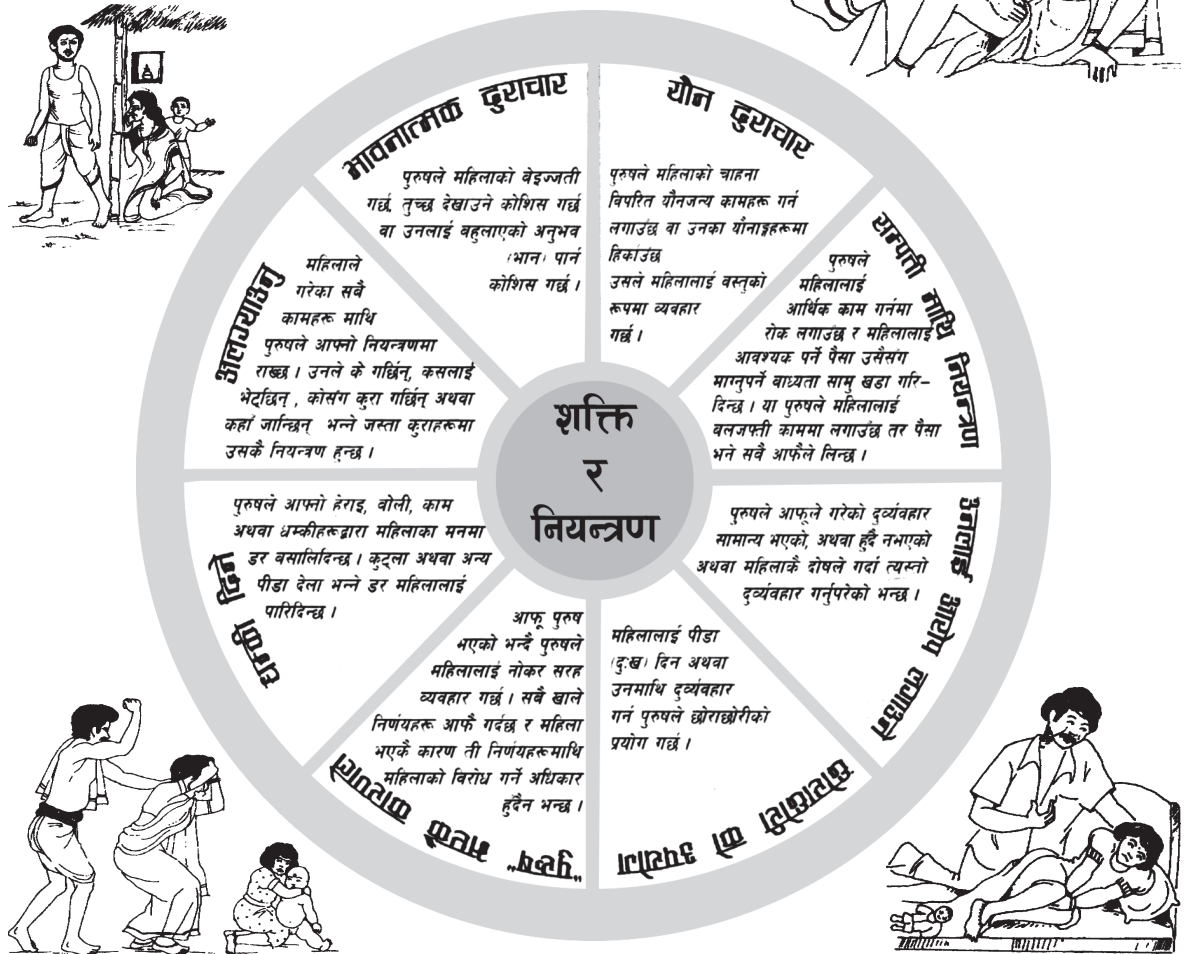
- यदि लोग्नेमान्छेले जीवनमा साह्रै गाह्रो परेको बेला आफ्नो बाबुले हिंसापूर्ण व्यवहार गरेको मात्र देखेको छ भने सायद उसले जिन्दगीभरि नै हिंसाबाहेक अरू ढंगले व्यवहार गर्न नै जान्दैन ।

यदि पुरुषहरूले महिलाहरूलाई आफ्नो सम्पत्तिका रूपमा वा आफ्नो अधीनमा रहेको वस्तुका रूपमा ठान्छन् भने त्यस्ता मानिसले महिलाहरूमाथि आफूखुशी (मनपरी) व्यवहार गर्ने आफ्नो अधिकार ठान्न सक्छन् ।

पुरुषले महिलालाई आफ्नो अधीनमा राख्न कोसिस गर्ने थुप्रै उपायहरू हुन्छन् । कुटपिट तीमध्ये एक हो । यी सबै उपायहरूले महिलाहरूलाई चोट (पीडा) पुऱ्याउन सक्छन् ।

तलको चित्रमा एउटा चक्रको कल्पना गर्नुहोस्, शक्ति (power) र नियन्त्रण (control) लाई माभ्रमा (केन्द्र) राखिएको छ । किनभने यी सबै व्यवहारहरूको कारण यही नै हो । चक्रका प्रत्येक भागमा कुनै पनि महिलाविरुद्ध हिंसामा उत्र्न चाहने पुरुषले गर्ने व्यवहारहरू हुन् । हिंसालाई चक्रको बाहिरी भागमा राखिएको छ किनभने हिंसाले भित्रपट्टि देखाएका सबै व्यवहारहरू हिंसाका विभिन्न रूप हुन् ।

## हिंसाका प्रकारहरू



### एक प्रकारको दुर्व्यवहारले अर्को प्रकारको दुर्व्यवहार निम्त्याउँछ

धेरै जस्तो अवस्थाहरूमा बाभावाभ्र (मुखको भगडा) केही समयपछि कुटपिटमा परिणत हुन्छ । सुरुमा घटनाको रूप त्यस्तो नदेखिए पनि विस्तारै पुरुषले महिलालाई धक्का दिन्छ, लडाउँछ, अथवा ऊ बसिरहेको ठाउँमा गएर धकेल्छ । यदि यस्तो व्यवहार उसलाई ठीक लाग्यो भने विस्तारै त्यो व्यवहार हिंसामा बदलिन्छ । अरू प्रकारको दुर्व्यवहार खप्नु परेका सबै महिलाहरूले कुटाइ खान्छन् नै भन्ने छैन तर कुटाइ खाने महिलाहरूले अरू प्रकारको दुर्व्यवहारको जस्तो गाली, अपमान आदि पनि सहनु परेको हुन्छ ।

## खतराका चिन्हहरू

- कुनै व्यक्तिलाई प्रेम गर्दैमा अर्को व्यक्तिले पनि महिलालाई प्रेमपूर्वक व्यवहार नै गर्छ भन्ने केही छैन ।

मूर्ख आइमाई मैले तलाई बाहिर न जा भन्या होइन, त्यसमा पनि यो हेर्ने नहुने गति लिएर ।



**ज**ब कुनै दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्ध हिंसामा बदलिन्छ, तब त्यो सम्बन्धलाई तोड्न (बाट उम्कन) अझ कठिन हुन्छ । जति लामो समयसम्म कुनै महिला हिंसा गर्ने पुरुषसँग बस्छे, त्यति नै बढी उनिमाथि नियन्त्रण पुरुषले राख्छ र उसको आत्मविश्वास पनि त्यसै रूपमा घट्दै जान्छ । केही पुरुषहरू अरूहरूभन्दा ज्यादा नै हिंसामा उत्रन सक्ने खालका हुन्छन् । कुनै पुरुष कतिको हिंसामा उत्रन्छ, भनेर पहिले नै थाहा पाउने केही लक्षणहरू हुन्छन् । यस्ता लक्षण देखिएमा र यस सम्बन्धबाट उम्कने उपायहरू छन् भने होस पुऱ्याएर सोच्नुहोस् ।

आफैलाई यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- तपाईंले अरू मानिसहरूलाई भेट्दा तपाईंको श्रीमानले इर्ष्या गर्छन् वा तपाईंले उसलाई ढाँटेको आरोप लगाउँछन् र उनलाई इर्ष्यालु बन्नबाट रोक्न तपाईं आफ्ना व्यवहारहरूमा परिवर्तन ल्याउन कोसिस गर्नुहुन्छ भने उसले तपाईंमाथि नियन्त्रण राखेको छ ।
- ऊ तपाईंलाई आफ्ना मित्रहरू, परिवारजनहरूसँग भेटघाट गर्नबाट रोक्न लगाउँछ वा तपाईंलाई आफू खुशी काम गर्न दिँदैन । तपाईंलाई आफन्तबाट हुन सक्ने सहयोग र समर्थनको बाटो छेक्न चाहन्छ । यसरी तपाईंलाई सहयोग र समर्थन गर्ने कोही नभएपछि तपाईंमाथि दुर्व्यवहार गर्न सजिलो हुन्छ ।
- उसले सबैको सामुन्ने तपाईंको बेइज्जती गर्छ, अथवा तपाईं माथि हस्ती उडाउने कोसिस गर्छ । तपाईंलाई उसले भनेका कुराहरूमाथि विश्वास लाग्न सक्छ ।
- ऊ रिसाउँदा के गर्छ ? के ऊ आफूअगाडिका सामानहरू फाल्ने अथवा फुटाउने गर्छ ? के उसले तपाइलाई शारीरिक रूपमा चोट पुऱ्याएको छ वा त्यसो गर्ने धम्की दिएको छ । के उसले कहिले कुनै अरू महिलालाई कुटेको छ ? यस्ता कामहरू उसले पहिले गर्ने गरेको छ भने उप्रान्त पनि यस्ता काम गर्नबाट ऊ आफूलाई रोक्न सक्दैन ।
- के ऊ आफूभन्दा ठूलो (आधिकारिक) मानिसबाट बेइज्जती भएको महसुस गर्छ ? उनका शिक्षक, हाकिम अथवा बाबुबाट उसले आफूलाई शक्तिहीन सम्भेको हुनसक्छ । यस्तो मानिसले जीवनका अरू क्षेत्रमा आउने मानिसहरूमाथि हिंसा अपनाएर शक्ति प्राप्त गर्ने पाउने कोसिस गर्न सक्छ ।
- के ऊ आफ्ना नराम्रा व्यवहारको दोष तपाईंलाई अथवा अरू कसैलाई लगाउँछ ? अथवा आफूले केही गल्ती गरेको छैन भन्छ ? यदि ऊ आफ्ना व्यवहारहरूको दोष तपाइलाई लगाउँछ भने उसले आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने कम सम्भावना हुन्छ ।
- के उसले आफ्नो दुर्व्यवहारको कारण रक्सी, नशा अथवा तनाव भन्छ ? अरू कारणहरूलाई आफ्नो व्यवहारका लागि दोष दिने व्यक्तिले आफूले नयाँ काम पाएमा नयाँ सहरमा गएमा वा जाँड, रक्सी वा लागू पदार्थ छोडेमा सबै ठीक हुन्छ भन्छन् भने यी व्यवहारहरू कुनै पनि खताराजनक हिंसात्मक कार्यमा बदलिन सक्छ ।

### यस्ता अवस्थामा हिंसा झेलनुपर्ने बढी सम्भावना हुन्छ

धेरै महिलाहरू पहिलोपल्ट गर्भवती भएको बेला उसको श्रीमान् हिंसामा उत्रन सक्छ। महिलाले उसलाई भन्दा बढी बच्चालाई माया गरेको देखेर वा उसँग यौन सम्बन्ध नराखेका कारण ऊ रिसाउँन सक्छ। यस बाहेक धेरै परिवारहरूमा नयाँ बच्चा जन्मने अवस्थामा पैसाको बढी चिन्ता हुन सक्छ। यस अवस्थामा महिलालाई पिटेर पुरुषले आफ्ना तनाव कम गर्न खोज्छ।

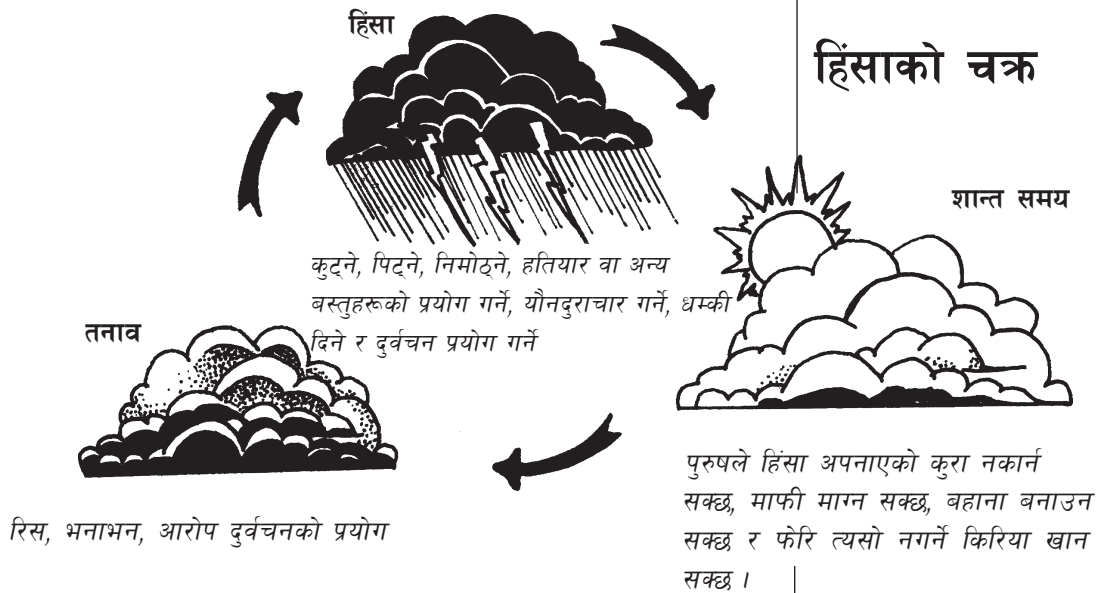


शारीरिक अशक्तता भएका महिलाहरूले पनि बढी हिंसाको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ। केही पुरुषहरू आफूले 'उपयुक्त' श्रीमती नपाएकोमा रिसाउँछन्।

- शारीरिक अथवा मानसिक रूपले अशक्त भएकी महिलाले आफ्नो सुरक्षा गर्नसक्ने सम्भावना कम भएका कारण ऊमाथि नियन्त्रण राख्न सजिलो हुन्छ, भनेर केही पुरुषहरू सोचन सक्छन्।



पहिलो हिंसाको आक्रमण हेर्दा एक्लो घटना जस्तो लाग्न सक्छ, तर धेरै अवस्थाहरूमा पहिलो हिंसापछि तल दिइएको चक्र देखा पर्दछ।



जब हिंसा बढ्दै जान्छ तब शान्त समयको अवधि घट्दै जान्छ। जब महिलाको इच्छाशक्ति पूर्ण रूपले तोडिन्छ तब ऊ पूर्णतया पुरुषको अधीनमा हुन्छिन् यस्तो समयमा पुरुषले बुझ्छ, कि अब ऊ पूर्ण रूपमा मेरो नियन्त्रणमा आई।

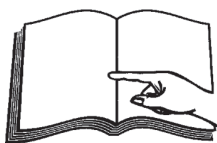
► केही महिलाहरू पुरुष रिसाएपछि आफूलाई बढी माया गर्छ भनेर सोच्छिन् तर यो गलत सोचाई हो।



## हिंसाका नराम्रा असरहरू (प्रभावहरू)



मानसिक स्वास्थ्य



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१  
एचआइभी र एड्स २८३

► यदि कुनै परिवारभित्र महिलामाथि दुर्व्यवहार हुने गरेको छ भने त्यस परिवारका केटाकेटीहरूले भविष्यमा महिलाहरूमाथि त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्ने रहेछ भनेर शिक्षा पाउँछन् ।



हिंसासाले महिलाहरूलाई मात्र पीडा दिने होइन् यसले उसका बाल-बच्चाहरू र सम्पूर्ण समुदायलाई नै प्रभाव पार्दछ ।

### महिलामा पर्ने असर

पुरुषले गरेको हिंसाबाट महिलाहरूमा निम्न असर पर्न सक्छ :

- काम गर्ने उत्प्रेरणा र आत्मविश्वासको कमी हुन्छ ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै चिन्ता लाग्न सक्छ खानपिन र निद्रामा प्रभाव पर्न सक्छ । हिंसालाई सामना (सहन) गर्न भनेर महिलाहरूले लागू पदार्थ, रक्सीको प्रयोग गर्ने वा धेरै जनासँग यौन सम्पर्क राख्ने गलत कामहरू गर्न थाल्छन् ।
- गहिरो पीडा हुने चोटपटक लाग्ने वा हाडहरू भाँचिने, शरीरमा पोल्ने, काटेको, ठोक्किएको घाउ बल्झ्ने, सुन्नित्ने, टाउको दुख्ने, भुँडी दुख्ने, मांसपेशीहरू दुख्ने जस्ता पीडाहरू हिंसाको घटना भएको धेरै वर्षपछिसम्म पनि रहन सक्छन् ।
- यौन स्वास्थ्य समस्याहरू आइपर्ने जस्तै गर्भावस्थामा पिटाइको कारण धेरै महिलाहरूको गर्भ तुहिन सक्छ । अनिच्छित गर्भ रहन सक्छ । यौन दुर्व्यवहारका कारण यौन प्रसारित संक्रमणहरू वा एच.आई.भी. हुन सक्छ । यौन दुर्व्यवहारबाट यौन डर पैदा हुने, यौनकार्यमा पीडाहुने अथवा यौन चाहना मरेर जान सक्छ ।
- मृत्युको कारण बन्न सक्छ ।

### केटाकेटीमा (बाल-बच्चामा) पर्ने असर

आफ्नी आमामाथि भएको दुर्व्यवहार देखेर केटाकेटीहरूमा निम्न असर पनि सक्छ:

- रिसाहा र आक्रामक स्वभावको विकास हुन सक्छ । अथवा उनीहरू अत्यन्तै शान्त स्वभावका अन्तर्मुखी हुन सक्छन् ।
- उनीहरूमा ऐठन हुने, सातो जान्ने हुनु सक्छ । दुर्व्यवहार हुने गरेका परिवारहरूका केटाकेटीहरू प्रायस राम्ररी खाँदैनन्, अरू केटाकेटीहरूभन्दा हिलो बढ्ने र विस्तारै सिक्ने हुनुका साथै उनीहरूलाई पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने र दम जस्ता धेरै रोगलाग्न सक्छन् ।
- हिंसाका घटनाहरू उनीहरूमाथि नै घटेमा चोटपटक लाग्ने अथवा मृत्यु पनि हुनसक्ने हुन्छ ।

### समुदायमा पर्ने असर

हिंसासाले समुदायमा निम्न असर गर्छ :

- हिंसा चक्रलाई नयाँ पुस्तामा निरन्तरता दिन सक्छ ।
- महिलाहरूभन्दा पुरुष श्रेष्ठ भन्ने गलत विश्वासलाई निरन्तरता दिन सक्छ ।
- समुदायका सबै सदस्यको गुणात्मक जीवन (quality of life) मा बाधा उत्पन्न गराउन सक्छ किनभने हिंसाद्वारा महिलाहरूलाई चुप लगाइने वा मारिने हुनाले उनीहरूले समुदायका गतिविधिमा कम भाग लिन्छन् ।



ऊ किन अबै त्यसँग बसिरहेकी छे ? दुर्व्यवहारमा परेकी महिलाका बारेमा सुन्ने जो कोहीले पनि यही प्रश्न पहिले गर्छन् । महिलाले दुर्व्यवहार सहैरै बसिरहेका कारण धेरै हुन्छन् । तीमध्ये केही यस प्रकार छन् ।

- **डर र धम्की:** 'यदि तैले मलाई छोडिस् भने म तलाई, केटाकेटीलाई अथवा तेरी आमालाई मारी दिन्छु' भनेर पुरुषले भनेको हुन सक्छ । "सँगै बसेर मैले आफ्नो अरूहरूको जीवन बचाई रहेकी छु" भनेर महिलाले सोचन सक्छन् ।
- **पैसा पनि छैन, जाने ठाउँ पनि छैन:** लोग्नेले सबै पैसा आफ्नो नियन्त्रणमा राखेको छ र उसलाई आफ्ना साथी र माइती कसैलाई भेट्न दिएको छैन भने यो कुरा सत्य पनि हुनसक्छ ।
- **सुरक्षाको अभाव:** पछ्याउँदै आएर उसलाई मार्न पनि सक्छ र उसलाई कसैले पनि नरोक्न सक्छ ।
- **लाज:** "मैले आफ्नै गल्ती भएको हुनाले मैले हिंसा भोग्नु परेको हो र म यसै लायक छु" भनेर महिलाले सोचन पनि सक्छे ।
- **धार्मिक अथवा सांस्कृतिक विश्वास:** "जे सुकै भएपनि हरहालतमा वैवाहिक जीवन कायम राख्नु आफ्नो कर्तव्य हो" भनेर उसले सोचन सक्छे ।
- **परिवर्तनको आशा:** आफूले आफ्नो श्रीमानलाई माया गरेकाले त्यो सम्बन्धलाई कायमै राख्ने चाहना उसले राख्न सक्छ । कुनै उपायले हिंसालाई रोक्न सकिन्छ भनेर आशा राख्न सक्छे ।
- **बाबुबिनाका छोराछोरी लिएर बस्नुको हीनताबोध:** तर 'ऊ छोडेर किन जाँदैन ?' भन्ने प्रश्न सोध्नु बेश हुन्छ होला । यदि हामीले उसले किन छोड्दिन भनेर सोध्यौं भने यो उसको आफैले मात्र समाधान गर्नुपर्ने निजी समस्या हो भनेर सोचिरहेका छौं । हिंसालाई महिलाको निजी समस्या हो भनेर सोच्नु गलत कुरा हो ।
- समुदायमा बस्ने प्रत्येक सदस्यको स्वास्थ्य र असल जीवन सम्पूर्ण समुदायकै जिम्मेवारीमा हुनुपर्दछ । शारीरिक हमलाबाट स्वतन्त्र भएर बाँच्न पाउने महिला अधिकारको हनन गरेर वा महिलालाई मारेर पुरुषले अपराध गरिरहेको हुन्छ ।
- उसका काम कारवाहीलाई चुनौती दिनुपर्छ र रोक्नुपर्छ ।

## आफूलाई पीडा दिने पुरुषसँग महिलाहरू किन बस्छन् ?

► हिंसा गर्ने पुरुषलाई छोडेर महिला जान नसक्ने थुप्रै कारणहरू हुन्छन् । जाने कतै ठाउँ नभएर कतै गए लोग्नेले मारिदिन्छ भन्ने डर भएर आदि ।

## यस्तो बेलामा महिलाले के गर्नु पर्दछ ?

- फेरि हिंसा कहिल्यै हुँदैन भने पनि यी कुराहरूबारे सोच्नुहोस् ।



जोखिम नउठाई गर्न सकिन्छ भने उसमाथि कम निर्भर रहनका लागि साथीहरू बनाउने कोशिश गर्नुहोस्, कुनै समूहमा सहभागी बन्ने कोसिस गर्नुहोस् अथवा परिवारका अन्य सदस्यका साथ धेरै समय बिताउने कोसिस गर्नुहोस् ।



तपाईंसँग थप पैसा कमाउन सक्ने कुनै प्रकारको सीप छ ?

### हिंसाविरुद्ध सुरक्षित योजना बनाउनुहोस्

आफ्नो श्रीमान्ले गर्ने हिंसामाथि श्रीमतीको नियन्त्रण हुँदैन तर त्यस्तो अवस्थामा उसप्रति आफूले कस्तो व्यवहार गर्ने भनेर रोज्न भने सकिन्छ । श्रीमान्ले हिंसा गर्न छोडेन भने लागि आफ्ना बालबच्चा र आफ्नो सुरक्षाका लागि उसले पहिले नै योजना बनाउन सकिन्छन् ।

#### हिंसाको घटना घट्नुअगाडि नै सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- आफ्ना छिमेकीलाई हिंसाका बारेमा बताउनुहोस् । तपाईंलाई समस्या (हिंसा) आईपर्नासाथ छिमेकीसँग सहयोगका लागि मद्दत माग्नुहोस् । यसो हुँदा तपाईंका छिमेकी तपाईं गम्भीर रूपले घाइते हुनुअगाडि नै मद्दतका लागि आउन सक्छन् ।
- छोराछोरी अथवा परिवारका अन्य कुनै सदस्य मार्फत सहयोग जुटाउने सूचनाको संकेत जनाउने शब्द अथवा अन्य संकेतका बारेमा पहिले नै सोच्नुहोस् ।
- त्यसबेला आफ्ना बालबच्चालाई सुरक्षित ठाउँमा जान सिकाउनुहोस् ।

#### हिंसाको घटना घटेकै अवस्थामा सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- अब हिंसा हुन्छ भन्ने शंका लागेमा पहिले नै यस्तो ठाउँमा गएर बस्नुहोस् जहाँ कुनै हातहतियार नहोस् र तपाईंलाई भाग्न सजिलो होस् ।
- आफ्नो विवेकको प्रयोग गर्नुहोस् । आफू र आफ्ना सन्तान सुरक्षित होऊन् भन्नका लागि सम्भव भएसम्म हिंसा गर्ने व्यक्तिलाई शान्त पार्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- यदि उसका सामुवाट उम्कनै पर्ने भएमा भाग्ने उपायका बारेमा सोच्नुहोस् । सबै भन्दा सुरक्षित ठाउँ कुन हुन सक्छ ?

#### महिलाले उम्कने बेलामा सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- हर उपाय गरेर पैसा जोगाउनुहोस् । घर बाहिर कुनै सुरक्षित स्थान अथवा बैकमा आफ्नै नाममा खाता खोलेर पैसा जम्मा गर्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईं स्वतन्त्र हुन सक्नुहुन्छ ।
- दुर्व्यवहार गरिएका महिलाहरूका लागि 'सुरक्षित घर' अथवा अन्य किसिमका सेवाहरू पाउन सकिन्छ कि सकिदैन भनेर बुझ्नुहोस् । केही सहरहरूलाई र नगरहरूमा दुर्व्यवहार गरिएका महिला र तिनका बालबच्चाहरूलाई केही समयसम्म राख्नका लागि यस्ता घरहरूको व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ । घर छोड्नुअगाडि नै त्यस्ता ठाउँहरूमा जान सकिन्छ कि सकिदैन भनेर बुझ्नुहोस् ।
- आफ्ना साथी वा नातेदारले तपाईंलाई राख्न सक्छन् सक्दैनन् अथवा पैसा उधारो दिन सक्छन् सक्दैनन् भनेर उनीहरूसँग बुझ्नुहोस् । उनीहरूले तपाईंले सोधेको कुरा तपाईंको श्रीमान्लाई बताउदैनन् भन्ने कुराको निधो पहिले नै गर्नुहोस् ।
- आफ्ना भावनाहरूलाई काबुमा राख्न र उपायहरूका बारेमा सोच्न मद्दत पुर्याउन सक्ने मानिसको खोजी गर्नुहोस् ।
- नागरिक प्रमाणपत्र, केटाकेटीको खोपको पत्र जस्ता महत्वपूर्ण कागजपत्रहरूका नक्कलहरू बनाइराख्नुहोस् । त्यस्ता नक्कलको एकप्रति घरमै र एकप्रति आफूले विश्वास गर्ने मानिसकहाँ राख्नुहोस् ।
- चाँडोभन्दा चाँडो घर छोड्न सकियोस् भनेर पैसा, महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू र लाउने लुगाफाटो आफूले विश्वास गरेको मानिस कहाँ राखी छोड्नुहोस् ।
- जोखिम नउठाई गर्न सक्नुहुन्छ भने आफ्ना छोराछोरीका साथ भाग्ने उपायको प्रयास गर्नुहोस् तर केटाकेटीले अरू कसैलाई यो कुरा नभनुन् भन्ने कुरामा भने पहिले नै सतर्क गरिराख्नुहोस् ।

## तपाईंले श्रीमान्लाई छोड्नुभयो भने



म आफ्नो श्रीमान्लाई छोड्न चाहन्थे तर मसँग पैसा थिएन । त्यसैले मेरी काकीले मलाई बजारमा सामान बेच्ने काममा मद्दत मागिन् । यस बाहेक अरू मानिसहरूको बच्चा हेरी दिएर पनि मैले थप पैसा जम्मा गरें । दुई वर्षपछि मसँग केही पैसा जम्मा भयो । त्यसैले एक दिन मैले केटाकेटी लिएर घर छोडें । थोरै कमाइमा बाँच्न कहिलेकहीं कठिन हुन्छ तर थोरै पैसामा नै वाच्नु ठीक छ ।

यदि तपाईंले घर छोड्ने नै निधो गर्नु भएको छ भने पछि आइपर्ने केही कठिनाइहरूबारे पहिले नै जानीराख्नु राम्रो हुन्छ ।

**सुरक्षाको व्यवस्था :** घर छोडिसकेपछिको समय महिलाहरूका निमित्त सबैभन्दा खतरा हुन्छ । तपाईंको श्रीमान्ले तपाईंमाथिको नियन्त्रण गुमाउने हुनाले त्यो फेरि पाउन उसले जे पनि गर्न सक्छ । उसले पहिले दिएका मान्ने, काट्ने धम्कीको प्रयोग गर्न पनि सक्छ । आफू सुरक्षित रहेको र आफू बसेको ठाउँ उसले थाहा नपाओस् भनेर तपाईंले सतर्क रहनुपर्छ । आफू बसेको ठाउँबारे कसैलाई थाहा दिनु हुदैन । तपाईंलाई सुरक्षा दिने मानिसहरू चिन्थो भने त्यो ठाउँ थाहा पाउन उसले उनीहरूमाथि जबरजस्ती गर्न सक्छ ।

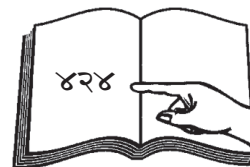
**आफ्नै खुद्रामा उभिएर बाँच्ने :** तपाईंले आफू र आफ्ना सन्तानको भरणपोषणको उपाय खोज्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईं साथीभाइ वा आफन्तकहाँ बस्नु भएको छ भने समय निकालेर थप शिक्षा लिनुहोस् अथवा आफूले काम पाउन सक्ने किसिमका सीप सिक्नुहोस् । पैसा जोगाउनका निमित्त सम्भव गए तपाईं जस्तै दुर्व्यवहार गरिएकी महिलाहरूलाई राख्ने संस्थामा आश्रय खोज्नुहोस् ।

**भावना :** नयाँ जीवन सुरु गर्दा आइपर्ने समस्याहरू तपाईंका निमित्त सामना गर्न नसकिने खालका हुनसक्छन् । एकान्तमा बस्नु पर्दा तपाईंलाई डर र नियासो लाग्न सक्छ । तपाईंलाई आफ्नो श्रीमान्को सम्झना आउन सक्छ । समस्याहरू आइलाग्दा हिजोका दिनहरू कति कठिन थिए भनेर तपाईंले बिर्सन सक्नुहुन्छ । आफ्नो श्रीमान् र पुरानो जीवन छुटेकोमा पर्न समय लाग्छ । यसबेला बलियो भएर अडिने कोसिस गर्नुहोस् । आफूजस्तै अवस्था भेलिरहेकी महिलाको खोजी गर्नुहोस् । त्यस्ता महिला भेटिएमा तपाईंहरूले एकआपसको भरथेग गर्न सक्नुहुन्छ ।

**मानिसहरूले** महिलाविरुद्धको हिंसा परापूर्वकालदेखि चलिआएको रीत अथवा यसमा महिला आफैँ दोषी हुन्छे भन्ने जस्ता सोचाइहरूलाई रोक्न सक्नुपर्छ । आफ्नो समुदायमा हिंसा कसरी रोक्न सकिन्छ भनेर केही उपायहरू तल दिइएका छन् । यस विषयमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

## यसबारे कुराकानी गर्नुहोस्

हिंसाका बारेमा कुराकानी गर्नु नै त्यसलाई फेर्ने पहिलो खुटकिलो हो । पुरुषको हिंसात्मक दुर्व्यवहारबाट पीडित आफू जस्तै महिला खोज्ने कोसिस गर्नुहोस् र एकआपसमा कुराकानी गर्नुहोस् । हिंसा गलत हो भनेर विश्वास गर्ने लोग्ने मानिसहरू खोज्नुहोस् । हिंसालाई सबै मानिसको कुराकानीको विषय बनाउनुहोस् । यसबाट मानिसलाई हिंसा भनेको गलत कुरा हो भनेर सोच्न सक्ने बनाउनुहोस् ।



सहायता समूहको सुरुवात गर्ने

## परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

► होसियार हुनुहोस्, कुनै-कुनै समुदायमा हिंसाविरुद्ध काम गर्नु खतरापूर्ण पनि हुन सक्छ । यसबारे जोगिन पनि तैयार हुनुपर्छ ।

### घर छोड्ने महिलाहरूको सहयोगको व्यवस्था मिलाउनुहोस्



- 'सुरक्षित घर' अथवा बसोबासको व्यवस्था मिलाउनुहोस् । त्यो ठाउँलाई गोप्य राख्नुहोस् ।
- अरूबाट पनि सहयोग जुटाउनुहोस् । विशेष गरी ठूला र शक्तिशाली संगठनहरूको : उदाहरणका लागि यस्तो अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउने स्वास्थ्य संगठनहरूको संयन्त्र (Networking) आफ्नो देशमा छ, छैन भनेर बुझ्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो समुदायमा रहने विश्वास गर्न सकिने (समुदायका) हरूसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । आफूसँग मिलेर काम गर्न ज्यादाभन्दा ज्यादा मानिसहरू भेला गर्नुहोस् ।
- महिलाहरूलाई कानूनमा रहेका उनीहरूका अधिकारहरू बुझ्न मद्दत गर्नुहोस् । महिलाले उपयोग गर्नसक्ने परिवार र हिंसासम्बन्धी थुप्रै कानूनहरू हुन सक्छन् ।
- दुर्व्यवहार गरिएको महिलाहरूको जीवन धान्न सहयोग पुऱ्याउनका लागि महिलाहरूलाई सीप विकासको तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

### सामाजिक दवाव उपयोग गर्नुहोस्

महिलामाथि हुने हिंसा गलत हो भन्ने कुरा गलत हो भन्ने कुरा बुझाउन कस्तो किसिमको सामाजिक दवाव दिन सकिन्छ ? कुनै ठाउँमा त्यो प्रहरी हुनसक्छ । अरू ठाउँमा सेना, परिवार अथवा धर्म हुनसक्छ, तर धेरै ठाउँमा भने यी सबैको अलि अलि भूमिका हुन्छ । समुदायका अगुवाहरूलाई महिलाविरुद्धको हिंसाको विरोध गर्न र त्यसो गर्ने पुरुषहरूलाई उत्साहित गर्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा रहेका सबै प्रकारका दवावहरूलाई महिला विरुद्ध दुर्व्यवहार गर्नबाट रोक्नमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

केही मुलुकहरूमा महिलाहरू आफ्नी श्रीमतीमाथि दुर्व्यवहार गर्ने पुरुषहरूलाई सजाय दिलाउने कानून बनाउन संगठित भएका छन् तर कानूनले मात्र दुर्व्यवहार गरिएकी महिलालाई सहयोग पुऱ्याउँदैन । कुनै-कुनै मुलुकमा प्रहरी, वकिल, न्यायाधीश जस्ता कानून लागू गराउने मानिसहरूमाथि पनि विश्वास गर्न सकिन्छ । तपाईं आफ्ना बालबच्चालाई अहिंसात्मक जीवन बाँच्न सिकाउनुहोस् ।

मध्यअमेरीकाका केही समुदायहरूमा मानिसहरूलाई आक्रमणको सूचना दिन र अपराध गतिविधिमाथि नियन्त्रण गर्न त्यहाँका पुरुषहरूले गस्ती गर्ने गर्छन् । यी समुदायहरूमा महिलामाथि हिंसा प्रयोग गरिएको सहने चलन छैन । यदि कुनै मानिसले आफ्नी श्रीमतीलाई कुट्छ भने समुदायका अन्य पुरुषहरूले उसलाई सजाय दिन्छन् भन्ने कुरा ऊ आफैलाई राम्ररी थाहा हुन्छ ।

आफ्ना बाल-बच्चालाई समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोज्न सिकाएर घरभित्रै पनि तपाईंले परिवर्तनका लागि काम गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्ना छोराहरूलाई महिलालाई सम्मान गर्न सिकाउनुहोस् ।

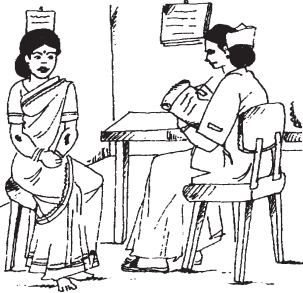


**म**हिला विरुद्धको हिंसा रोकन स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सक्रिय भूमिका निभाउन सक्छन् । महिलाहरूका घाउमा मलमपट्टी गरेर मात्र पुग्दैन ।

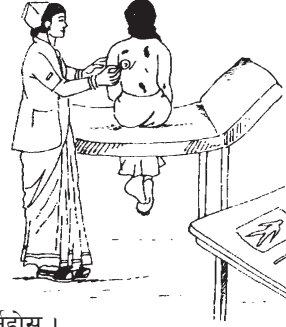
महिलाहरूकै स्वास्थ्य जाँच्दा दुर्व्यवहारका लक्षण छन्, छैनन् हेनुहोस् । पुरुषहरूले आफ्नी श्रीमतीलाई कुटदा प्रायगरी दाग नदेखिने ठाँउहरूमा कुट्छन् । कुटाइ खाने महिलाले लुगाले ती दागहरू छोपन पनि सक्छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताको नाताले तपाईंले महिलाको शरीरका अंगहरू जाँचन सक्नुहुन्छ ।

जाँच्दा शरीरमा कुनै दाग, खत वा चोट देख्नुभयो भने त्यो कसरी भयो भनेर सोध्नुहोस् । अथवा कुनै महिला भाँचिएको हाड, चोट पटक, घाउ लिएर तपाईंकहाँ जाँचाउन आउँछन् भने उनीहरूलाई कसैले कुटेको हो कि भनेर सोध्नुहोस् । याद गर्नुहोस् धेरैजसो कुटाइ खाने महिलाले दुर्घटनामा परी त्यस्ता चोट लागेका हुन् भनेर ढाट्छन् । जाँचको क्रममा उसले नचाहेको केही कुरा पनि आफूले गर्नेछैन भनेर उसलाई आश्वस्त पार्नुहोस् ।

सबै कुराहरू लेख्नुहोस् । जब तपाईंले कुटपिट गरिएकी महिलाको स्वास्थ्य जाँच गर्नुहुन्छ उसको शरीरको अघिल्लो र पछिल्लो पाटाको चित्र बनाई जहाँ-जहाँ चोट लागेको छ त्यहाँ-त्यहाँ चिन्ह लगाउनुहोस् । उसमाथि दुर्व्यवहार गर्ने मानिसको नाँउ लेख्नुहोस् । अहिलेसम्म यस्ता घटना कतिपल्ट घटे भनेर पत्ता लगाउने कोसिस गर्नुहोस् । उसकी बहिनी, छोराछोरी जस्तै परिवारका अरू सदस्यहरूमाथि पनि दुर्व्यवहार हुन्छकी भनेर सोध्नुहोस् । यदि उसलाई खतरा छ भने के गर्ने भनेर निधो गर्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् । उनले घर छोड्न चाहेपनि नचाहेपनि सुरक्षा योजना बनाउन तपाईं उनलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यदि ऊ प्रहरी कहाँ जान चाहन्छन् भने तपाईं पनि साथै लागेर गइदिनुहोस् । यी उनी प्रहरीमा उजुरी दिन चाहन्छिने भने साथ लाग्नुहोस् । उनले आफ्ना दावीमा अडिङ लिन सक्नु भनेर ध्यान दिनुहोस् । उनीलाई अरूले दुरुपयोग नगरुन् । यसबाहेक तपाईंले उनलाई दुर्व्यवहार खपेका अरू महिलाहरूसँग चिनजान गराइदिन सक्नुहुन्छ । सँगै मिलेर उनीहरूले समाधानको बाटो खोज्न सक्छन् ।



## स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निम्ति



**क्लिनिक रिपोर्ट**

मिति :

समय :

पीडितको वयान :

परिक्षण :

► स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निम्ति । महिलालाई लागेका चोटपटकको उपचार गर्न डक्टर नभएमा अथवा अरू सामान्य औषधोपचारसम्बन्धी किताब हेर्नुहोस् ।

तपाईंको समुदाय र वरिपरि दुर्व्यवहार गरिएका महिलाहरूको सहायताका निम्ति के-कस्ता स्रोतहरू पाइन्छन् ।

यी कुराहरू खोज्नुहोस् :

- कानुनी सहायता
- आयआर्जन गर्न महिलाहरूका लागि आयोजना
- सुरक्षित घरहरू
- मानसिक स्वास्थ्यसेवा
- प्रौढ शिक्षाको कार्यक्रम वा शैक्षिक सेवाहरू

पुरुषलाई मद्दत पुऱ्याउनुहोस् । हिंसा गर्ने पुरुषहरू आफैलाई पनि सहायताको आवश्यकता पर्दछ । कुनै कुनै समुदायमा हिंसा गर्ने पुरुषको हिंसा रोकन र उसले किन हिंसा गर्छ भनेर बुझ्नलाई समूहहरू गठन गर्छन् । आफ्नो समुदायका पुरुषहरूलाई महिलाविरुद्धको हिंसा रोकन लगाउनका निम्ति कुनै उपाय खोज्नका लागि समुदायका अगुवा वा धार्मिक गुरुहरूसँग सहायताका लागि कुराकानी गर्नुहोस् ।

► हिंसाका नराम्रा प्रभावहरू बुझ्न आफ्नो समुदायलाई सहायता गर्नुहोस् ।