

मनोसामाजिक पुनःनिर्माण सुविधा

सङ्कष्ट र विपत्ति रोकथामको लागि पुस्तिका

गिलबर्ट ब्रेनसन-लाजन र

मारिया मर्सिडियस सारमिययन्टो डि.



जि.याफ्.यस.सि

ग्लोबल फ्यासिलिटेटर सर्भिस कर्पस

नाफा रहित बितरण – पुनःबिक्रीका लागि होइन



मनोसामाजिक पुनःनिर्माण सुविधा

सङ्घर्षर विपत्ति रोकथामको लागि पुस्तिका

गिलबर्ट ब्रेनसन-लाजन र मारिया मर्सिडियस सारमिययन्ट डियाज स्पेनिसबाट पहिलो अनुवाद : रोजी रिभेरा
एइलिन रुएट, वि.जे डायमन्ड, मारिया बेगोन रोडास क्यारिलो र बोड रुएटेद्वारा अतिरिक्त पुनरावलोकन

सूची तालिका

परिचय.....

१. सङ्घर्षको धारणा.....

२. शोकको प्रक्रिया.....

(क) पीडादायक घटना

(ख) अस्वीकार

(ग) सुरुका प्रतिक्रियाहरू

(घ) रणनितीहरूका छनोट

(ङ) दोस्रोक्रमका सङ्घर्ष

(च) मनोसामाजिक पुनःनिर्माण र वृद्धि

३. मनोसामाजिक पुनःनिर्माण सरल बनाउने.....

(क) हस्तक्षेप रणनितीहरू

१. शुद्धीकरण सरल बनाउने

२. सम्भावित आत्महत्याको सामना गर्ने

३. उचित परामर्शहरू

४. नयाँ सामाजिक संरचना सरल बनाउनु

५. ५०% मात्र गर्नुहोस्

६. बालबालिकाहरूलाई फेरि सुरु गर्न सहायता गर्ने

७. विश्वासप्रद साथै आशावादीलाई राख्नु र संवाद गर्नु

ख) सरल बानाउने सिपहरू

१. सक्रियतासाथ सुन्नु
२. ढाँचाको पुनःनिर्माण
३. गति
४. विकल्प पत्ता लगाउने प्रश्नहरूको प्रयोग गर्ने
५. प्रयाप्त पहिचानको प्रयोग गर्ने

४. हेरचाह गर्नेमाथि निगरानि राख्ने.....

५. अतिरिक्त स्रोतहरू.....

नवौं संस्करणको परिचय

यो पुस्तिकाको नवौं संस्करणले यसको मूख्यतः दुई पक्षलाई साथ दिन्छ-(एउटा बालबालिकाहरू लागि र अर्को बाँचेका वयस्कहरूका लागि)

यो पुस्तिका विभिन्न भाषाहरूमा प्रकाशन गरिएको छ र ग्लोबल फ्यासिलिटेटर सर्भिस कर्पसका नाफा रहित संस्था र संगठनहरूका निमित्त पुस्तिकाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन् ।

सन् १९८५ नोभेम्बर महिनामा, इतिहासमै कोलम्बियाले दुःसाध्यपूर्ण कष्टप्रद पक्षको सामना गर्नु परेको थियो । ज्वालामुखि विस्फोटन र यसको परिणामस्वरूप भएको भारी हिमपातले गर्दा आरमेरो भन्ने देशको एउटा अत्यन्तै सुन्दर शहर पुरियो । त्यस दुर्भाग्यापूर्ण रातमा पच्चिस हजार मानिसहरूले आफ्नो ज्यान गुमाए, धेरै मानिसहरू जो ढुङ्गा र माटोको घरभित्र सुतिरहेको अवस्थामा थिए सबै छोपिएका । अरु दुई सय मानिसहरू धनजनको क्षतिबाट प्रभावित भएका थिए ।

त्यस समयमा सयौं स्वयमसेवकहरूको र पेशागत हेरचाह गर्नेहरूका तत्कालिन आवश्यकता पुरा गर्नको लागि हामीले यस पुस्तिकाको पहिलो संस्करण लेखेका थियौं । त्यस घटना पश्चात हामीले ल्याटिन अमेरिका (अर्जेन्टिना, बोलिभिया, कालम्बिया, इकाउडर, होन्डुरस, मेक्सिको, निकारागुवा, पेरु र भेनेजुएला) साथसाथै क्यानडा, हङ्कङ, मलेसिया, र ताइवान भरिका लगभग एक हजार पेशागत मानिसहरूलाई मनोसामाजिक पुनःनिर्माण सरल बनाउने विषयमा तालिम र मार्गदर्शन दिएका थियौं ।

भर्खरै मात्र जि.एफ.एस्.सि. ले आफ्नो गतिशील कार्य सम्पादानुसार निउ ओरलियन्समा भएको आँधीको प्रकोप पछि समुदायिक क्षमता निर्माणको गतिशीलता र सफल कार्यप्रणाली प्रक्रियालाई सरल बनाएको छ ।

वर्तमान समयमा हामीले केही ठुला चुनौतिहरूको सामना गरेका छौं, संसारको कुनामा भएका सबै समाजिक बर्गलाई प्राकृतिक र सामाजिक प्रकोपले प्रभाव पारेको छ । सुविधाजन्य प्रविधिहरू, शोक व्यवस्थापन र मनोसामाजिक पुनः निर्माण सुविधा व्यक्तिको मनोसामाजिक निर्माणका लागि, सजिलोपन निर्माण गर्न र व्यक्तिहरूको र समाजको आत्मविश्वास निर्माण गर्न आज सबै ठाउँमा केही प्रभावकारी रोकथाम गर्ने वस्तुको रूपमा प्रामाणिक भएको छ ।

हाम्रो सफलताले संस्थाहरू र पेशागत मानिसहरूलाई ठुलो सहायता दिएको छ । जसले पीडीतहरू र विछोडिएकाहरूलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहायता पुऱ्याएको छ । सयौं पेशागत मानिसहरू र अरु स्वयमसेवकहरू जसले यस क्षेत्रमा काम गर्नका लागि तालिम पाएका छन् र साथै सयौं मानिसहरूलाई तालिम दिन र हजारौं पुस्तिकाहरू बाड्न समय र आर्थिक सहयोग गरेका छन् उनीहरूले गर्दा यो सम्भव भएको छ ।

हामी यो प्रकाशनलाई तपाईंको हातमा अर्पण गर्छौं, हाम्रा पाठक जसले यस मार्ग दर्शनलाई मानिसहरूको पीडाबाट मुक्त गराउन प्रयोग गरेका छन् । बदलामा हामी एउटा कुरा मात्र माग्छौं कि अरुहरूलाई पेशागत जिम्मेवार सहित सहायता गर्न तपाईंले आफ्नो क्षमतालाई चिन्नुहोस् र विकास गर्नुहोस् ।

गिलबर्ट ब्रेनसन-लाजन

ग्लोबल फ्यासिलिटेटर सर्भिस कर्पस

सन्टाफे डे बोगोटा, कोलम्बिया

३ अगस्ट २००६

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस, © २००६,

सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको

१. सङ्कष्टको धारण

कुनै पीडादायक घटनाले व्यक्तिगत, पारिवारिक अथवा सामाजिक सङ्कष्टलाई औल्याउँछ। सङ्कष्ट खराब कुरो होइन, तर सङ्कष्ट साधारण, प्राकृतिक र जीवन परिवर्तनका लागि महत्वपूर्ण कुरा हो। एशियाली दर्शनले सङ्कष्टलाई पश्चिमी धारण भन्दा बेग्लै तरिकाले हेर्ने गर्छ।

危機

यस चिनिया प्रतिक चिन्ह देखाईएको जस्तै, सङ्कष्ट पनि दुई वास्तविकताको संयोग हो, खतरा (माथिको प्रतिक) र अवसर (तलको प्रतिक)। तब खतरा भित्रिन्छ, जब मानिसमा विछोडप्रति कार्यात्मक प्रतिक्रिया हुँदैन। अवसर आफैँ भित्रिन्छ जब मानिसमा कार्यात्मक प्रतिक्रिया हुन्छ, व्यक्तिगत वृद्धि ल्याउँछ, पारिवारिक सम्बन्धलाई र सामाजिक एकतालाई बलियो बनाउँछ।

सङ्कष्टको रोकथाम मानविय र सामाजिक विज्ञानहरू भित्रको विशेष विषय हो, जसलाई अनुशासनबाटको ज्ञान जस्तै मनोविज्ञान, शिक्षा, समूह गतिशिलता र सामाजिक कामको आवश्यकता पर्छ। यो मनोचिकित्सा होइन र मानिलिन पनि हुँदैन किनभने शोक कुनै रोग होइन। फेरी पनि यो एकदमै “चिकित्सकीय” हुन सक्छ जब व्यक्ति, परिवार अथवा समाज उपयुक्त शोकको प्रतिक्रिया भएर जान्छन् र बलियो भएर निस्कन्छन्।

बाँचेकाहरू, पीडीतहरू र विछोडबाट चोट पाएकाहरूको ठूलो बहुमतलाई मनोचिकित्साको अथवा औषधीको आवश्यकता पर्दैन, नत कुनै परम्परागत तरिकाबाट उपचार नै गर्नुपर्छ। तिनीहरूलाई खतराबाट बचाउन, तिनीहरूको निराश परिस्थितीबाट विजय दिलाउन, र व्यक्तिगत वृद्धिको लागि अवसरको फाइदा लिन, तिनीहरूले आफैँमा नयाँ र प्रभावकारी स्रोत भेटाउन सहायताको खाँचो पर्छ।

२. शोकको प्रक्रिया

शोक एक प्रक्रिया हो, जसद्वारा पीडित परिवार आघातको भावनात्मक र बौद्धिक प्रभावसँग सम्भौता गर्छन् । शोकको प्रक्रियालाई हामी जाँच गरौं, आघात प्रतिको प्रतिक्रिया र यसबाट निको हुने माध्यम

(क) पीडादायक घटना

कुनै परिवर्तनले तनाव र सङ्कष्ट उत्पन्न गराउन सक्छ । जब त्यो परिवर्तन ठूलो र साधारण मानवीय अनुभव वा ज्ञानदेखि परको (साधारण सिमा बाहिरको र बलियो विकासात्मक प्रभाव भएको हुन्छ, शारीरिक भावनात्मक र सामाजिक लक्षण देखिनु साधारण हो, जसलाई अरु परिस्थितीहरूमा “रोगात्मक” मानिन्छ । लक्षणहरू आफैमा समस्या होइनन् तर तिनीहरूसँग गरिने कुरा समस्या बन्न सक्छ ।

होल्मस र राहे (१९६८)को शास्त्रिय अध्ययनले हामीलाई सङ्कष्टबाट अनुमान गर्ने आघातको गहिरो र निर्दयताको विषयमा निर्देशन दिन्छ । तिनीहरूले पुनः क्रियाशिल हरेसको लागि सम्भावनाको आधारमा मानिसमा हुने आघातहरूको श्रेणी र त्यस अस्तित्वमा आउने प्रभावको विषयमा अध्ययन गरेका थिए । दोस्रो क्रम सङ्कष्ट ल्याउन सक्ने सबै घटनाहरूको अनुसन्धानपछि तिनीहरूले हरेक १(कम प्रभाव) देखि १००(अधिक प्रभाव) सम्म संख्याबोध मूल्य निर्धारित गरेका छन् ।

एकदमै कम समयको अन्तरालमा ३०० अड्क “हासिल” गर्नेको दोस्रो क्रम पुनःक्रियाशिल हरेस खाने सम्भावना अधिक ज्यादै हुन्छ । धेरै संस्कृति र उपसंस्कृतिमा निश्चित संस्कृतिद्वारा निर्धारित मूल्य, मान्यता, र धारणाहरूको कारणले निश्चित हुँदा मूल्य फरक हुन सक्छ, प्राय संस्कृतिमा सबै रेखाचित्र बैधानिक हुन्छ । यी अध्ययनहरू विभिन्न संस्कृतिहरूमा र सामाजिक स्तरहरूमा सञ्चालन गरिएको थियो । धेरै नन याङ्लोस्याक्सन संस्कृतिमा हरेक घटनापछिको प्लस (+) वा माइनस (-) ले ज्यादा वा कम प्रवृत्तिको विषय सूचित गर्छ ।

घटना

पति वा पत्नीको मृत्यु :	१००+
अरु परिवारको सदस्यको मृत्यु :	६३+
व्यक्तिगत चोट वा बिमार:	५३ -
रोजगार गुमाउनु वा आयस्रोत गुमाउनु:	४७ -
परिवारको सदस्यलाई चोट लाग्नु वा बिमार हुनु:	४४+
व्यक्तिगत अधिकार वा आर्थिक नोक्सानी:	३८ -
नजिकको र व्यक्तिगत भित्रको मृत्यु	३७+
रोजगारी परिवर्तन गर्नु वा नयाँ तह पाउनु:	३६ -
थुप्रो ऋण:	३१ -

जीवनशैली परिवर्तन वा पुनःप्रतिष्ठित गर्नु	२५+
व्यक्तिगत बानी र नियमित कार्यक्रममा परिवर्तन ल्याउनु	२४+
नयाँ विद्यालय अथवा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा परिवर्तनः	२०
सामाजिक क्रियाकलापमा परिवर्तनः	१८
थोरै ऋणः	१७ -
खीष्टमस, वार्षिकोत्सव र जन्मदिन	१२

सरल हिसाबको अभ्यासले हामीलाई देखाउछ कि जसले प्राकृतिक वा सामाजिक प्रकोपबाट सबै थोक गुमाएका छन् ती पीडीतहरूले कसरी सजिलै ५४८ सम्म अड्क थुपार्न सक्छन्, पुनःक्रियाशिल हरेसका लागि करिब दोब्बर हुन्छ । आंशिक क्षति भएका पीडीतहरूले ३९० सम्मको अंक थुपार्न सक्छन्, र ती अलिकति प्रभाव ३०० अंकसम्म पुग्नसक्छ । थाहा गर्नुहोस् कि यी अध्ययनहरू तथ्यांक औसतमा आधारित छन् । यसलाई निश्चित रूपमा अधिबाटै भन्न सम्भव छैन जुन व्यक्तिहरू पुनःक्रियाशिल हरेस मार्फत भएर जानेछन् ।

ख) अस्वीकार :

यो प्रक्रिया हो जसद्वारा व्यक्तिले छुट माग्छ, ग्रहण गर्न इन्कार गर्छ वा आत्मबल घटाउँछ ।

- पीडादायक घटनाको अस्तित्व :
- पीडादायक घटनाको महत्व, गम्भिरता वा विस्तार
- यसबाट बाँच्न वा पुनःप्राप्त गर्न उपलब्ध भएका विकल्पहरू
- सहायता पुऱ्याउन सक्ने स्रोतहरू वा मानिसहरू

जसरी शरिरले झड्काको अवस्थामा गएर शारिरिक अघातको प्रतिक्रिया देखाउँछ, दिमाग पनि पीडादायक घटनाको अस्तित्व अस्वीकार गरेर झड्काको अवस्था भएर जान सक्छ । प्रायः यस दिमागी अवस्था आघात पछि लगत्तै शुरु हुन्छ ।

यो सामना गर्ने प्रक्रिया हो, जहाँ पीडीतलाई तयारी हुन प्रयाप्त समय दिइन्छ र पहिले भइसकेका र हुन आउने ठूला प्रभावलाई सहन सक्षम बनाईन्छ । प्रायःघटनाको अस्तित्वको अस्वीकार केही समयसम्म मात्र रहन्छ, र यो कुनै मनोवैज्ञानिक समस्याको संकेत होइन । यो धेरै दिनसम्म वा लामो समयसम्म रहदैन ।

यहाँ विभिन्न विछोडहरूका केही वास्तविक उदाहरणहरू छन् :

“मेरो छोरो मर्न सक्दैन, तिनीहरूले चिन्न गल्ली गरेका हुन ।” (अस्तित्व) ।

“कुनै ठूलो कुरा भएन, पहिरो मुख्य गरि हिले जमिनबाट गयो ।” (महत्व) ।

“हामी के गर्न सक्छौं ? भूकम्प ग्रस्त क्षेत्र हो ।” (विकल्प) ।

“शोक कार्यशाला ! कस्तो समयको बर्बाद ।” (स्रोत/मानिस)

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस, © २००६,

सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको

ग) प्राथमिक प्रतिक्रिया :

पीडादायक घटनापछि लगभग तत्कालै मानिसहरू परिस्थितिको जाँच गर्न थाल्छन् र यसको वास्तविकतालाई ग्रहण गर्छन् । यस्ता लक्षणहरू प्रायःविकसित छन् र प्राथमिक प्रतिक्रियाको अड्कन पनि हुन् । यी सबै एकदमै साधारण र पीडादायक अनुभवको सन्दर्भमा एकदमै महत्वपूर्ण पनि छन् । अरु सन्दर्भमा तिनीहरूलाई रोगात्मक रूपमा हेरे तापनि तिनीहरूलाई कहिलै पनि यस्तो मानिलिन हुदैन किनभने ती सबै शोक र प्रभावित पुनःप्राप्ति प्रक्रियाको महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन् ।

यस्ता स्पष्टीकरणहरू मानव जातिको शारिरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक वा आत्मिक परिमाणमा देख्न सकिन्छ वा सामान्यतया दुई वा धेरैको संयोजनमा देखिन सकिन्छ । यी केही साधारण स्पष्टीकरणहरू हुन् :

१. **मनोदैहिक अव्यवस्था** : प्रायःगरी भावनात्मक झड्काबाट मनोदैहिक (शारिरिक) लक्षणसम्म परिवर्तन हुनु चाहिँ एउटा पहिलो प्रक्रिया हो । यस घटनाको प्रायःअधिकांश संकेत चाहिँ टाउको दुख्ने र आधा कपाल दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, बेहोस हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, रक्तचापमा आकस्मिक परिवर्तन, छातीको चाप वा “स्वासप्रस्वासमा गाह्रो हुने” आलस्यता, दीर्घकालीन थकाई र पाचनक्रियाको समस्या हुन् । जसै पहिलो उपस्थिति सकिन्छ, यी लक्षणहरू चिकित्सकलाई देखाउनु पर्दछ, यस्ता व्यक्तिहरूलाई यस्ता चिकित्साद्वारा उपचार गर्नुपर्छ, जसद्वारा यिनीहरूको सबै बिमार निको हुन्छ ।

मनोदैहिक अव्यवस्थाहरू रोगभ्रम, मनोचिकित्सासँग अकमकिनु हुदैन । पहिले विछोडबाट उब्जेका चिन्ता, शारिरिक दुखाइ र असजिलोमा (जस्तै तपाईं रेलको बरण्डाको १५औं तल्लामाथि बसेर तल हेर्दा तपाइको पेटमा जस्तो महसुस हुन्छ) परिवर्तन हुन्छ । रोगात्मक विस्तरण जसलाई साधारणतया मनोचिकित्साको आवश्यकता पर्छ ।

२. **चिन्ता** : निम्नलिखित कुराहरू प्राथमिक प्रतिक्रियाको वर्गमा देखिन सकिने केही लक्षणहरू हुन् । तिनीहरू एकै समयमा, आड्शिक रूपमा अथवा एकपछि अर्को गर्दै देखिन सक्छन् ।

क) उदासिनता :

प्रायःजसो पीडीतहरू उनीहरूका वरिपरिका संसारसँग चासो राख्दैनन् र त्यसबाट अलग रहन्छन् । सधैँ सुन्न मन गर्नु र पूर्णरूपले सुस्त रहनुचाहिँ प्रायःयससँग सम्मिलित संकेतहरू हुन् ।

- ख) **अधिक चञ्चलता** : यो उदासिनताबाट पूर्ण विपरित छ, अधिक चञ्चलता अत्याधिक शारिरिक क्रियाकलापद्वारा ग्रहित छ । त्यहाँ निरन्तर छटपटी हुन्छ, थकानरहित हुन्छ, सुत्न सकिदैन र सधैँ क्रियाशिल भएर काम गर्न आवश्यक पर्छ । उदाहरणको लागि विछोडपछि जस्तै भूकम्प, हामी पीडीतमा देख्छौं कि तिनीहरू बाँचेकाहरू जसको बाँच्ने कुनै आशा थिएन तिनीहरूलाई हेर्ने इच्छा गर्छन् अथवा अरु पीडीतहरूलाई सहायता गर्ने चाहान गर्छन् ।

- ग) **तोडिएको अनुभवहरू** : यद्यपी यो प्रायःपागलपन व्यवहारसँग सम्बन्धित छ, यो विछोडिएका वा प्राकृतिक प्रकोपसाथ मानिसले पूर्ण रूपले सम्भन्धित होला कि त्यस पीडीतले उसको प्रिय व्यक्तिलाई गुमाएको वा मरेको खबर सुन्यो वा देख्यो होला । अनुभवहरू एकदमै छानिन योग्य छन् र भन जब हामी यथार्थलाई सामना गर्छौं, पीडीतको आफ्नो व्यक्तिगत यथार्थले अरु तथ्यको रूपमा भएका प्रमाणमाथि प्राथमिकता लिन्छ ।

घ) सुत्नमा खलबलीहरू : सायद यसमा विभिन्न रूपमा निन्द्र नलाग्ने रोग, नराम्रो सपना आदि हुन सक्छ ।

ङ) आत्माहत्याको धारण : यस्तो को होला जसले पीडा र पीडादायक तनावको अबस्थामा आत्माहत्या गर्ने विचार नगर्ला ।

३. अधिकसमझदारी र भावनात्मक अस्थिरता :

आघातको लागि तेस्रो समूहको प्राथमिक प्रक्रियाचाहिँ भावनात्मक अस्थिरता हो । यस्तो प्रकारको प्रक्रिया एकदम साधारण हो र महत्वपूर्ण पनि छ, भावनात्मक महसुस गर्ने मात्र होइन तर त्यसलाई व्यक्त गर्नु पनि हो । प्राकृतिक विषयवस्तु लिनलाई त्यसले शोकको प्रक्रियाबाट भएर जान दिन्छ, जसद्वारा पीडीत निको हुनसक्छ र चङ्गाइको नजीक पुग्न सक्छ । जब भावनालाई सांस्कृतिक, सामाजिक वा पारिवारिक मूल्य मान्यताको कारणले सतहमा ल्याउन दिइँदैन, तिनीहरू भित्रिभित्रै दबिन्छन् । यसले विछोडको लामो समयपछि एकदमै गम्भिर परिणाम ल्याउन सक्छ । कहिलेकाहिँ तिनीहरूलाई आफ्नो भावना सतहमा ल्याउन धेरै वर्ष पनि लाग्न सक्छ ।

चार प्रकारको भावनाहरू जो आघातपछि एकदमै तीव्र हुन्छन् र सम्भवतः महिनौं पछिको लागि, तिनीहरूका भावना गुप्त भएता पनि व्यक्तिद्वारा स्पष्टिकरण दिन्छन् वा इन्कार गर्छन् ।

क) खिन्नता: यो तीव्र दुखाइको र नोक्सानीको महसुस गर्नु हो किनभने विछोडलाई घेरिएको परिस्थितिले पीडीत परिवारलाई र समाजलाई प्रभाव पुऱ्याउँछ । पीडालाई सम्झदा र त्यसको बारेमा कुरा गर्दा, वा समवेदना ग्रहण गर्दा यस्ता अनुभव आउछन् र जान्छन् । यस्तो भावनालाई जुन कुराले पनि घच्च्याउन सक्छ, जसले पीडीतको नोक्सानीको सम्झना दिलाउँछ ।

ख) क्रोध : एकदमै तीव्र भावना कहिलेकाहिँ विभिन्न वस्तुहरूमा वा मानिसहरूमा लक्षित हुन्छ, जस्तै

- प्राकृतिक
- परमेश्वर
- भाग्य
- स्वर्गवासी (किन तिनीहरूले मलाई छोडे ?)
- बाँचेकाहरू (किन तिनीहरूका अभिभावकहरू बाँचे तर मेरो बाँचेनन्)
- मानिसहरूले उनीहरूलाई सहायता गर्ने कोशिश गरे तापनि (स्वयम्सेवक)

सामाजिक र सांस्कृतिक मूल्य मान्यताको कारणले गर्दा यस्तो विछोडीत परिस्थितिका पीडीतहरूमा कहिलेकाहिँ यो एकदम साधारण रूपले दबिएको भावना आउने गर्छ ।

ग) डर : विछोडीएका अथवा अरु कुनै पीडादायक परिस्थितिका पीडीतहरूमा सधैं नै तिनीहरूले गुमाएका प्रिय व्यक्ति वा वस्तु बिना जीवन त्रासपूर्ण हुन्छ । आफैँमा दोहोरीरहने विछोडको निरन्तर सम्भावना डरले यस्तो प्रकारको महसुसलाई भन नाजुक बनाउँछ, उदाहरणको लागि भूकम्पपछिको धेरै दिनसम्म आउने पराकम्पनको महसुसले हामीमा डर उत्पन्न गराउँछ ।

घ) **आत्मग्लानी** : प्राकृतिक प्रकोपको परिस्थितीमा पनि, हामी साधारणतया देख्न सक्छौं कि पीडीतहरू बाँचेहरूका आत्मग्लानीबाट पीडा भोगिरहेका देखिनु एकदमै साधारण कुरो हो, तिनीहरू पछुताउछन् किनभने:

- तिनीहरू चाहिँ बाँचे (अरुचाहिँ नाश भए)
- तिनीहरूले अरु पीडीतलाई बचाउन सहायता गरेनन् (गर्न सकेनन्) ।
- तिनीहरू सायद अरु बाँचेकाहरू भन्दा केही प्रकारले उत्तम गरिरहेका हुनसक्छन्, उदाहरणको लागि प्रशस्त खान, लगाउन, बासस्थान इत्यादी ।
- तिनीहरूले केही पीडीतहरूलाई आफू बाँचेकै समयमा पनि राम्रो तरिकाले व्यवहार गरेनन् ।

४. **व्यक्तिगत अव्यवस्थापन** : पीडादायक परिस्थितीबाट भएर जाँदा पीडीतहरूको लागि जिउनलाई, आदर्श प्रणाली र व्यक्तिगत स्तरबाट जिउँदा प्रायः तिनीहरू सामाजिक शून्यताको अवस्थाबाट काम गर्ने गर्छन् । तिनीहरूको दैनिक जिम्मेवारीहरू र क्रियाकलापहरू प्रस्तुत गर्ने क्षमता पूर्ण अस्तव्यस्त बन्न पुग्छ । कहिलेकाहिँ तिनीहरूले कट्टर आत्मिकी विश्वासलाई त्याग्छन् र अघात अघि भएको एकदमै महत्वपूर्ण नैतिकता पनि गुमाउँछन् ।

पीडादायक घटना भएको पहिलो हप्ताहरू र केही महिना पछि पनि पीडीतलाई शोक प्रक्रियाको, तिनीहरूको प्रतिक्रियाको, समय र समझदारी बाहेक अरु केही चाहिँदैन, जो चाडै नै तिब्रता र निरन्तरतामा घट्छ । दुर्भाग्यवश धेरैले ग्रसित प्राथमिक प्रतिक्रियालाई मनोबैज्ञानिक समस्याको रूपमा हेर्ने गर्छन्, र उपचारको लागि उदासिनता विरुद्ध औषधी प्रयोग गर्दछन् । कयौं अध्ययनानुसार औषधीको प्रयोगले केवल महसुसहरू र प्रतिक्रियालाई ढिलो गराउँछ, जुनचाहिँ शोकको प्रतिक्रियामा हुनुपर्नेथियो । अपवादमा निश्चय नै त्यस्तो अवस्थाहरू हुन सक्छ । जसमा व्यक्ति आफ्नै लागि वा अरुको लागि खतरा बन्छ ।

यो यस्ता मानिसहरूलाई कार्यशालामा भाग लिनको लागि एकदमै उपयोगी प्रमाणित भएको छ, जहाँ तिनीहरू आफूलाई भएको विषयबारे कुरा गर्न सक्छन्, विशेष गरि उनीहरूको भावना व्यक्त गर्नलाई र जुन परिस्थितीबाट तिनीहरू गइरहेका छन्, त्यो पूर्णरूपले सामान्य, प्राकृतिक र महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा महसुस गर्न सक्नु । कार्यशालाहरूको लागि प्रायोजन गरिएका कार्यक्रम *द इन्टरनेशनल एसोसिएशन अफ प्यासिलिटेटर्स भर्चुएल लाइब्रेरी* मा धेरै भाषाहरूमा पाइन्छ । (<http://iaf-world.org>) प्रकोप पीडीतहरूको पाँच र दश वर्षको अनुगमन अनुसन्धानले यो देखाउँछ कि यो कार्यशालाको प्रक्रियाको सबै भन्दा राम्रो कुराचाहिँ पीडीतहरू अब अरु सामान्य मानिसहरू जस्तै हुन्छन्, यी चाहिँ सुरुको प्रतिक्रियाहरू हुन् ।

पीडादायक घटनाको एउटा विशेष परिणामचाहिँ नाम मात्रको पोष्ट ट्राउमेटिक स्टेस् डिसअर्डर (पि.टि.यस.डी) अथवा प्राइमरी ट्राउमेटिक स्टेस् (पि.टि.यस.) हो । पि.टि.यस.डी. ले मनोबैज्ञानिक स्तरलाई प्रतिबिम्बित गर्छ, त्यो यस्तो व्यक्तिमा विकास हुन्छ जो दुर्घटना हिंसाको काममा अथवा अपरिहार्य विछोड वा प्रकोपमा समावेश भएका हुन्छन् । यस अवस्थाको मुख्य विशेषताचाहिँ यो हो कि यसले पीडीतमा मानसिक छाप छोड्छ । यो पीडादायक चिन्ता पीडीतको प्राथमिक झड्का सकिने वित्तिकै या केही महिना लगतै सुरु हुन्छ र पूर्ण युद्धबाटै भएको मानसिक विमार जस्तै यो कयौँ वर्ष सम्म रहिरहन सक्छ । यसमा यस्तो अपेक्षा गरिन्छ कि गम्भिर प्राकृतिक प्रकोप अथवा सामाजिक महाविपत्तिको पीडीतमा सम्भवतः कयौँ वर्षसम्म गहिरो भावनात्मक खत हुनसक्छ । तिनीहरूको तिब्रता र अवधि फेरि पनि प्रयाप्त शोकको सहजताद्वारा र यसको उपयुक्त समयमा सामाजिक पुनःनिर्माण प्रक्रियाद्वारा नाटकिय रूपले घट्छ ।

घ) रणनितीहरूका छनौट: जसै बाहिरी घटना र प्राथमिक प्रतिक्रिया विकसित हुन्छ र बाहिर निस्कन्छ, प्रभावित व्यक्तिले प्रायःविभिन्न रणनितीहरू गर्ने प्रयास गर्छन् लगभग सबै राम्रो अभिप्राय भएकाहरूले यसलाई सामना गर्ने प्रयास गर्छन् ।

मानवलाई दिएको परिस्थितीमा उनको या उसको विचारलाई स्वइच्छाले छान्ने अधिकार बाहेक सबै कुरा लिन सकिन्छ ।

-डा.भिकटर प्रयाडकल

१. क्रियात्मक रणनितीहरू : पहिलो क्रियात्मक रणनिती चाहिँ बाँच्नु हो र पहिले उल्लेखित गरिएको प्रतिक्रियालाई विस्तृत गर्नु हो, जसै यो विकास मूलक प्रकृया सुरु हुन्छ । पीडीतहरू तिनीहरूको नयाँ वास्तविकता सौदा गर्न सुरु गर्छन् । तिनीहरू सङ्घट्टबाट मात्र पराजित हुदैनन् तर यसबाट सिक्छन् पनि तिनीहरू व्यक्तिहरू जस्तै परिपक्व हुन्छन् । तिनीहरूको पारिवारिक सम्बन्ध स्वास्थ्य र धेरै सूसंगतिपूर्ण हुन्छ । यसले तिनीहरूको समुदायिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ । यी क्रियात्मक रणनितीहरू सङ्घट्टको अवसर हो ।

सन् १९९९ मा इउनाइटेड नेसन कमिसन अन एड्केसन २१औं शताब्दिमा ज्याक्स डेलरड र उनका कलेजले चार विध्याका नमूनाहरू विकास गरेका थिए, जो नयाँ प्रत्याशित स्वर्ण युगमा आवश्यक पर्छ। हामीले यस नमूना प्रकोप रोकथाममा अत्यन्तै उपयोगी पायौं।

- सिक्नको लागि सिक्नुस् : धेरै परम्परागत तरिकाको शिक्षाहरू विछोडपछि, प्रायःउपयोगी हुँदैन, विशेष गरी “बोल्नेको टाउको” रोकथामहरू। हामी वयस्कहरू र तिनीहरूका समूहका लागि समूह आधारित, प्रयोगात्मक र सहभागी भएर शिक्षालाई सरल बनाउने प्रणाली प्रयोग गर्न रुचाउछौं, निर्माण आधारमा (वयस्क विध्या) शिक्षाशास्त्र-बालबालिका विध्या) सिद्धान्त विपरीत गरेजस्तो।
- उपलब्धीको लागि विध्या : एकचोटी अर्थपूर्ण विध्याले ठाउँ लिएपछि, नयाँ लक्ष्यहरू आवश्यक बन्छ। नयाँ जीवन शुरु गर्नको लागि प्रायःनयाँ तरिकाको जीवन जिउन र उत्पादन गर्न नयाँ सीपमूलक शिक्षा सिक्न अत्यन्तै आवश्यक छ।
- बढ्नको लागि विध्या : व्यक्तिको रूपमा शारिरिक, मानसिक, सामाजिक र आत्मिकी तवरले बढ्नु र विकास हुनु एक प्रकारको अवसर हो।
- सहायताको लागि विध्या : व्यक्तित्वको रूपमा प्राप्त गर्न सिक्छ, र बढ्नको लागि सिक्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन। समूहहरू र समुदायहरूले पनि जीवन जिउने तरिका सँगसँगै सिक्नुपर्छ। प्रकोप पश्चात नयाँ समुदाय आफैँ व्यवस्थित बनाउनुपर्छ र यसको पुनःनिर्माण कामतिर सँगसँगै लाग्न शुरु गर्नुपर्छ। यसको अर्थ हामीले अरुको विचारलाई आदर गर्न सिक्नु र उनीहरूको अनेकतालाई मान्यता दिन सिक्नु हो।

निम्न लिखित सूचीले (ब्रेनसन, सारमिएन्टो र रोडास, २००९) प्रकोपछि, मनोसामाजिक पुनःनिर्माणको क्रमिक प्रक्रियालाई संक्षिप्तमा प्रस्तुत गरेको छ।

मनोसामाजिक पुनःनिर्माणको क्रमिक प्रक्रिया

सन्धो हुने अवस्था र आधारभूत आवश्यकता	कार्यत्मक रणनीति	क्रियाकलापहरु	आवश्यक सीपहरु	उपयुक्त अगुवापन सैली
अवस्था : प्रतिक्रियात्मक आधारभूत आवश्यकता बाँच्नु	संयोजित गर्नु बाहिर निस्कनु	नयाँ वास्तविकता र यसको प्रभावबारे जागरुकता, शोकसँग सम्बन्धित भावनाको शुद्धिकरण सुरु गर्नु आवश्यक छ । व्यक्तिले बाँच्ने नयाँ परिस्थितिलाई ग्रहण गर्न आवश्यक पर्छ ।	शारिरिक, मानसिक, सामाजिक र आत्मिक जिउँदोपन	निर्देशन
अवस्था: ग्रहण गर्ने आधारभूत आवश्यकता-सुरक्षा	ग्रहण गर्नु: सँग आउनु	निको हुनको लागि र बढ्नको लागि चाहिने केही साधारण, प्राकृतिक र आवश्यक कुराको रूपमा संकटलाई चिन्नुहोस् बुझ्नुहोस् र व्यक्तिगत प्रतिक्रियाहरुलाई स्वीकार गर्नुहोस् । नयाँ विकल्पहरु पोख्नको लागि र नकारत्म घटनाको सकारात्मक पक्ष चिन्नको लागि उपलक्ष्यहरुलाई बुझ्नको लागि अत्यन्तै आवश्यक पर्नेछ ।	जनचेतना, दृढता, प्रतिबिम्ब, अनुसरण, विश्लेषण, अवलोकन, सरलपन, ग्रहण आदिका लागि नयाँ सत्यतालाई स्वीकारनु	प्रबन्धक
अवस्था: व्यवहारिक आधारभूत आवश्यकता: स्वायत्तता	सक्रिय: अगाडी आउनु	व्यक्तिगत विकास प्राप्त गर्नको लागि सबै भित्रि र बाहिरी स्रोतहरुलाई याद गर्नुहोस् र सक्रियता साथ विकास गर्नुहोस् जो एक विगतमा भएको थियो र जुन विछोडको बाबजुत पनि रहिरहन्छ । योजनाहरुलाई लागु गर्नुहोस् र नयाँ वैकल्पिक उपाय निकाल्नुहोस् ।	भएर, गरेर, आत्माविश्वास, स-प्रमाणता, सत्यता, व्यक्तिगत उदेश्य, शक्ति, प्राप्ती, रचानात्मक, जिम्मेवारी आदिद्वारा एक व्यक्तिको आफ्नै विकासमा सहभागी बन्नुहोस् ।	निगरानी गर्ने
अवस्था: मध्ये क्रियाशील आधारभूत आवश्यकता: महत्व	सम्मिलित हुनु :संयुक्त गर्नु	अरुसँग योगदान, सहयोग, सहकारिता र सह बनाउने काम गर्नुहोस् जसद्वारा एकैसाथ समस्यालाई व्यक्ति र समुह वृद्धिको लागि अवसर रूपमा परिवर्त गर्न सकिन्छ ।	सामाजिक बन्धन र घनिष्टतालाई गाँभेर बाँडेर, समर्थन दिएर, एकबद्धतासाथ नाता गाँसेर, विन विन सहयोग आदिद्वारा बलियो बनाउनुहोस् ।	परामर्श दिने

माथि उल्लेखित विकसित प्रक्रियाद्वारा संकेत गरिएको हाम्रो पहिलो र अत्यन्तै महत्वापूर्ण निष्कर्ष त्यो हो कि प्रकोप रोकथाम र प्रकोप व्यवस्थापनले परिस्थिती अगुवापनको जस्तै सल्लाहलाई अपनाउनुपर्छ (ट्यानेनबाम र स्मिड, १९५८:र ब्लानचार्ड हरशि, १९९६): हरेक तहमा प्रभावशाली हुनको लागि विभिन्न प्रकारको अगुवापन रणनीतीहरूको आवश्यक पर्छ ।

- प्रतिक्रियात्मक अवस्थामा : पद्धति स्थापना गर्नको लागि र बाँच्नेहरूको सरलताको लागि निर्देशित अगुवापन शैली एकदमै प्रभावशाली हुन्छ । निर्णयहरू घोषण गरिन्छ र स्पष्ट पारिन्छ ।
- ग्रहण गर्ने अवस्थामा, प्रबन्धक अगुवापन शैली एकदमै प्रभावशाली हुन्छ । न्याय सङ्गत निर्णयहरू बनाउनलाई मापदण्ड पाउन सक्षम हुनको लागि सहभागिता प्रक्रियामा भर पर्दा, प्रायःनोकरशाही बनावट आवश्यक पर्छ जहाँ ठूलो व्यक्तिगत र समूह सुरक्षालाई सरल बनाउने अगुवा प्रबन्धकले माथिल्लो पद पाउन निरन्तरता दिन्छन् ।
- व्यवहारिक अवस्थामा अनुगमन अगुवापनशैली अत्यन्तै प्रभावशाली हुन्छ । यहाँ अगुवाले अत्यन्तै तल्लो पद मानिलिन्छन्, प्रजातान्त्रिक र सहभागी समूह अनूकुलता प्रणाली सरल बनाउँछन् वैकल्पिक लडाइँ निश्चित गर्छन् ।
- प्रभाविक अवस्थामा, परामर्श अगुवापन शैली अत्यन्तै प्रभावशाली हुन्छ । यहाँ अगुवा एकदमै तल्लो पदको परामर्शदाता हुन्छ, जसले साइनर्जिसतिक र सह विकसित प्रक्रियाहरूलाई सरल बनाउँछ ।

२. अकार्यात्मक रणनीतीहरू: मिथ्या समाधानको धारण पहिलो पटक चिनाउने व्यक्ति पावल वाट्लवीक (१९८९) हुन्, समाधानको प्रयोगद्वारा जटिलता भन्नु गम्भीर समस्यामा बदलिन्छ जो पहिलो कठिनाई भन्दा अझै डर लाग्दो हुन्छ जुनचाहिँ पारित गरिनुपर्छ । हाम्रो उत्तम अभिप्रायसँग हामी जे कुरा गर्छौं त्यही नै मिथ्या समाधानहरू (वाट्लवीक १९८९) हुन् । जब हामी रणनीतीका साथ समस्या समाधान गर्न कोसिस गर्छौं, त्यो एकदमै खराब भएर अन्त्य हुन्छ । यी अकार्यात्मक रणनीतीहरू सङ्घटको समयमा खतरा हुन्छन् ।

- **उत्तेजित गर्नु - हट्नु:** वर्तमान वास्तविकताको जागरुकताबाट भागेर, जोगिएर, अस्वीकार, भ्रम, लागु सिक्न, अत्यन्त क्रिया, हरेस, चिन्ता, आत्महत्या आदिद्वारा तर्कन्छन् ।
- **त्यागनु - असहाय हुनु:** नयाँ वास्तविकताद्वारा सामना गर्दा आलस्य, सहनिर्भरता, आफ्नो जिम्मेवारी त्याग, भ्रम, जादुगरी विचार, राजिनामा आदिद्वारा निष्क्रिय निर्भर हुनु ।
- **स्वचालित - अडकिनु - विगतका अत्याधिक आदर्श अन्धो संघर्ष, अत्याधिक व्यक्तिवाद, नमोडिने, अडकता, कठोरता, प्रतिरोधता, छल योजना आदिद्वारा मेहनतलाई यस्तो आशामा उत्पादन नहुने व्यवहारमा दोहोर्नाउने ताकि त्यो उर्वर बानोस् ।**
- **अलग गर्न - नियन्त्रणमा राख्नु - शत्रुता अथवा क्रोधित व्यवहार, अत्याधिक प्रतियोगिता अथवा होर्डिड, विजयी हार्ने मनोवृत्ति, जस्तोसुकै परिस्थितीमा नियन्त्रण अधिकार संघर्ष आदिद्वारा पुरानो लडाइको प्रक्रिया दिने ।**

ड) दोस्रोक्रम सङ्घट: जब भक्तिको रणनीतीहरू प्रायःप्रारम्भिक प्रतिक्रियासँग सामना गर्न नियुक्त गरिन्छ, तब साधारण तिनीहरूको मूल सामाग्रीमा, तिनीहरू तिब्र गतिमा नयाँ व्यक्तिगत र सामाजिक चिकित्सा विज्ञानको अंश बन्छन् । यस दास्रोक्रम सङ्घटलाई प्रायःगरी पेशागत मनोचिकित्सिय रोकथामको आवश्यक पर्छ ।

हामी कयौं विशिष्ट साधकहरू पाउन सक्छौं जसले दोस्रो क्रम सङ्कष्टको जोखिम बढाउछन् :

- शोक प्रक्रियाको शुरुवातमा ढिलाउने
- मृत वा गुमेको अधिकारसँग भूतपूर्व अनिश्चित सम्बन्ध ।
- मानसिक र भौतिक चेतना दुवैको नोक्सानीमा तयारीको अभाव ।
- नैतिक र आत्मिकी मान्यताको अभाव ।
- नोक्सानिको समयमा पीडादायक चिन्ता ।
- मृत व्यक्तिमा अत्याधिक निर्भरता ।
- भावनालाई सहन व्यक्त गर्न अप्ठ्यारो ।

पृष्ठभूमि जसमा विगतका अनिश्चित नोक्सानी वाल्यवस्थामा मुख्य व्यक्तिको मृत्यु अथवा हरेस वा अरु मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको समावेश ।

उपयुक्त सहयोगद्वारा दोस्रो क्रमिक सङ्कष्टबाट ग्रसित व्यक्तिले जुन सुकै समयमा पनि दुष्ट चक्र (भक्तिको प्रक्रिया-दोस्रो क्रम सङ्कष्ट-भक्तिको प्रक्रिया-खराब दोस्रो क्रमसङ्कष्ट) तोड्न सक्छ । यी रोकथामहरू मानसिक स्वास्थ्य विज्ञद्वारा उत्तम व्यवस्था गरिएको छ र हाम्रो अनुभवले यो देखाउँछ कि तिनीहरूले संक्षिप्त व्यवस्थित समूहको र पारिवारिक चिकित्सा, इ.डि.यम.आर. (आँखा चाल विधिशास्त्र र पुनःप्रक्रिया) र अरु अनेक विशेषज्ञ प्रविधि समूह सरल बनाउने स्रोतभन्दा परको प्रणालीलाई उत्तम प्रक्रिया दिन्छ । दोस्रो क्रम सङ्कष्टको सिद्धान्त प्रादूर्भाव तल उल्लेख गरिएको छ :

१. सक्रियता : अरु व्यक्तिहरू र घटनाद्वारा हुने व्यवस्थित सुदृढीकरणको कारणले गर्दा प्रारम्भिक सक्रियता उपद्र नमूनासँगको बानी बन्न सक्छ । मानिसहरू काम प्रति नशालु बन्न सक्छन्, कहिलेकहीं अरुलाई फाइदा दिनलाई, तर चाडै नै थाहा पाउँछन् कि तिनीहरू वास्तविकतासँग लुक्न सक्दैनन् र लामो दौडमा तिनीहरूको लागि यो अभै खतरा बन्न सक्छ, यो पागलपन प्रतिक्रिया ठूलो विपत्तिद्वारा प्रभावित क्षेत्रमा काम गर्ने विज्ञहरू र स्वयम्सेवकहरूको बीचमा एकदमै सामान्य कुरा हो ।

२. उदासिनता : यो अर्को प्रारम्भिक प्रक्रियाको (निस्क्रियाता) विस्तार हो तर एकदमै धेरै लगातार व्यवहारमा, प्रायःजस्तो समयमा व्यक्ति एकलै बस्न अथवा ओछ्यानमा रहिरहन रुचाउँछन् । व्यक्तिलाई कुनै दयालु व्यवहार दिइयो वा ग्रहण गरियो भने सायद त्यहाँ उसले काम गर्ने कुनै प्रयत्न गर्दैन ।

मानिसहरूलाई सहायता गर्ने कोशिश कुनै अवस्थामा गरिने अड्श पिढी सुरक्षात्मक अथवा पैतृकवाद भाव र व्यवहारद्वारा यस उदासिनताको एकदमै बलियो वातावरण सुदृढीकरण हुन्छ । पीडीत हुनु असल व्यवसाय हो । तिनीहरूको जीवन स्तरमा पर्याप्त सुधार हुन सक्छ र विछोड अधि भन्दा धेरै नै राम्रो बन्न सक्छन् । यस परिस्थितिलाई आलस्यतासँग मात्र दाज्नु एकदमै ठूलो गल्ती हुन्छ । यसको विपरितमा यसलाई दोस्रोक्रम सङ्कष्टको रूपमा चिनिनुपर्छ र यसलाई एकदमै उपयुक्त तरिकामा सम्भौता गर्नुपर्छ ।

३. अत्याधिक पहिचान : कोही व्यक्तिहरू मृत व्यक्तिद्वारा अत्याधिक रूपले चिनिन्छन्, तिनीहरूको व्यक्तित्वको बानी, भाव, क्रियाकलाप र तिनीहरूको रोगहरू, निश्चित विशेषलाई अपनाउछन् । यो अवस्था सिधा देखिन सक्छ तर यसले गम्भिर हरेसलाई प्रतिबिम्बित गर्छ । अरुकुनै दोस्रोक्रम सङ्कष्टको लामो स्पष्टीकरण जस्तै यसमा उचित विज्ञको ध्यान आवश्यक पर्छ ।

४.पुरानो मनोदैहिक अव्यवस्था : शारिरिक विज्ञान, मनोविज्ञान, र सामाजिक विवेकहरूको कारणले, प्रारम्भिक मनोदैहिक अव्यवस्था व्यवहारिक शैली बन्न सक्छ। यो पित्तोन्माद होइन र तिनीहरू पनि बाहाना होइन। यो रोग वास्तविक हो र प्रायः यसलाई औषधी र मनोचिकित्सा सम्बन्धी उपचारको आवश्यकता पर्छ।

५.सम्बन्ध सङ्घट्टः जब व्यक्तिगत हल्ला साँचो बन्छ तब विशेष गरी वैवाहिक र पारिवारिक तहमा सामाजिक सम्बन्धहरूले तनाव भोग्न सुरु हुन्छ। पहिलो स्थिर सम्बन्धमा र धेरै जसो खुल्ला अस्थिर सम्बन्धहरूमा वैवाहिक विछोडता भक्तिहिनता, यौनक्रियामा वेवास्ता आदिमा ३००-४००% वृद्धि देखिनु सामान्य कुरा हो।

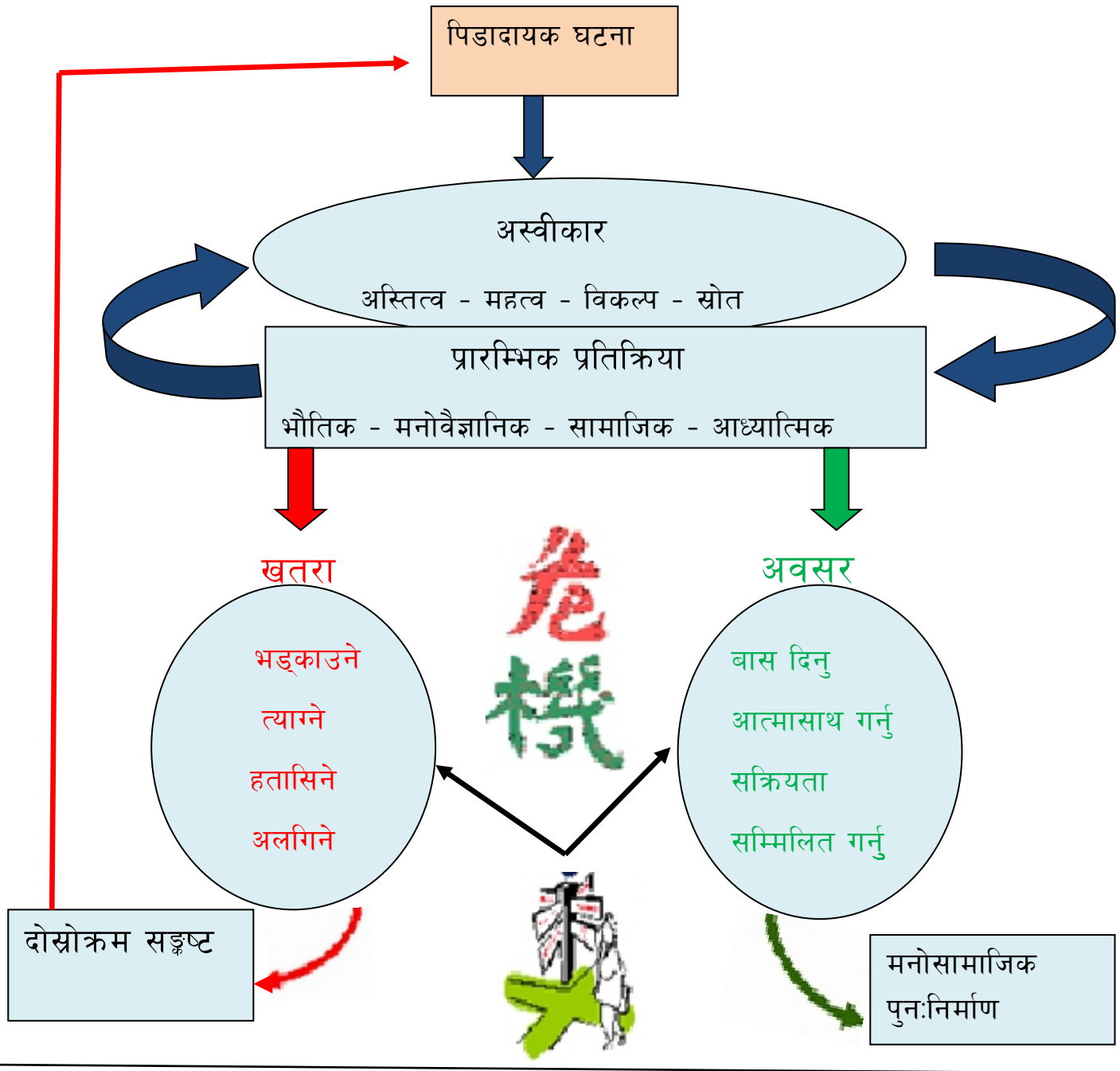
६.लागू औषध / मादक पदार्थमा निर्भरता: अर्को सामाजिक सूचक जसले लागूपदार्थ सेवनलाई तेब्वर बनाउँछ। आघात पछि मध्येपान खपत र मनोक्रान्ति लागू प्रयोग, चिकित्साद्वारा निर्दिष्ट लागू समीटिएको पाउँनु एकदमै सामान्य कुरा हो। मध्येसेवन र अरु रसायनिक निर्भरताले मानिसको अन्त्य सजिलै हुन सक्छ।

७.अतिक्रमण र आत्महत्याको प्रयत्न: जब प्रारम्भिक तहको भावनालाई उपयुक्त तरिकाबाट सम्हालिदैन परिणाम अरुको वा आफ्नो विरुद्धमा ज्यादै अतिक्रमण बन्न सक्छ। प्रकोप पश्चात हामीले अन्तरपरिवार शारिरिक हिंसा प्रायः एकदमै ज्यादा देख्छौं विशेष गरी बालबालिकाहरूतिर केन्द्रित भएको छ।

८.मानसिक हरेस: सामान्य र आवश्यक शोक, प्रतिक्रियालाई ठाउँ नदिनाको परिणाम हामीले एकपछि अर्को दोस्रोक्रम सङ्घट्टको दुष्ट चक्र देख्छौं। यसले बिन्दुलाई बढाउने प्रयास गर्छ जहाँ व्यक्तिले भाग्न र आफ्नो आन्तरिक वास्तविकता भित्र मात्र जिउनेबारे छनौट गर्न सक्छ, मनोविकृति यी मानिसहरूलाई उनीहरू निको हुनको लागि तत्कालिन मनोचिकित्सिय ध्यान आवश्यक पर्छ।

च) मनोसामाजिक पुनःनिर्माण र वृद्धि - हामी मार्गदर्शक भएकोमा हाम्रो उद्देश्य मानिलाई सङ्घट्टको माध्यमबाट ल्याउने मात्र होइन। अन्तरिक्षको रेखदेख, समूह र व्यक्तिगत स्वोविकास निर्माणको लागि हामी समर्पित छौं। जब हामीले प्रकोपमा हुने खतराको समयमा पीडा र दुःखको कमी गर्ने निर्देशनको आवश्यकतालाई थाहा गर्छौं, हाम्रो प्रायःसबै उर्जा वास्तविक र अर्थपूर्ण पुनःनिर्माण र व्यक्ति र समूह विकासको लागि अवसरको फाइदा लिन समर्पण गर्छौं। हामीले धेरै गरिब समुदायहरूको अवस्था भत्काएको परिवारहरू अन्तरव्यक्ति बीच लडाई र सङ्घट्टमा हरेकलाई देखेका छौं जो प्रकोपबाट निको हुन, सक्षम मात्र भएका छैनन्, तर अवसरबाट फाइदा पनि लिन सक्ने भएका छन्। जसले व्यक्तिगत, वैवाहिक सम्बन्ध, परिवार, समूह, संगठनात्मक र समुदायिक वृद्धिको लागि फाइदा पुऱ्याउँछ।

पुनःप्राप्ति प्रक्रियाको सारांश



३. मनोसामाजिक पुनः निर्माण सुविधा :

दोस्रोक्रम सङ्घट्टमा पेशागत चिकित्साको लागि पहिले बनिएको आवश्यक अनेक सन्दर्भको बावजुद पनि हामीले महसुस गर्नुको कि महान परिमाणमा विछोडीएकाहरू मध्ये बाँच्नेहरूका लागि प्रयाप्त र योग्य थेरापी उपलब्ध गराउन लगभग असम्भव छ । यद्यपी केही वास्ता गर्ने व्यक्तिहरू जुटाउन सम्भव छ जो व्यक्तिहरू प्रकोप पीडीतहरूको बहुमतमा दोस्रोक्रम सङ्घट्टबाट बचाउनलाई केही आधारभूत सुविधाजन्य कुराहरू सिक्न इच्छुक छन् । निम्न उल्लेखित सीपहरू र रोकथामहरू जसमा केही मनोचिकित्साबाट अनुकूलित गरिएको छ, र अरुचाहिँ अत्याधिक पारम्पारिक समूह सुविधाबाट अनुकूलित गरिएको छ, यसलाई कुनै जिम्मेवार व्यक्तिलाई सक्षम बनाउने उदेश्यले बाँडिएको छ ताकि व्यक्तिहरू र परिवारलाई सङ्घट्टको समयमा विछोडबाट बचाउन, पुनःप्राप्ति गर्न र यस प्रक्रियाको परिणाम स्वरूप वृद्धि हुन सहायता गर्न सकौं । किनभने यस मध्ये केही रोगथामहरू समूह सुविधाको सामान्य टुलकिट को अंश होइन, उनीहरू सायद रोकथाम गर्नलाई इच्छुक अथवा तयारी हुँदैनन् । फेरि पनि महत्वपूर्ण सम्पर्कमा भएकाहरूलाई यस प्रविधिलाई नियुक्त गर्न सक्ने विज्ञहरूद्वारा सुविधा दिनु यो उसको वा उनको जिम्मेवारी हो ।

क) रोकथामका रणनीतिहरू

१. शुद्धिकरणको सुविधा : विछोडको पीडीतलाई सहानुभूतिसाथ सुनिर्दिता तिनीहरूको शुद्धिकर्णिकामा दबित भावनालाई मुक्त गराउन सहायता पुग्छ । यस प्रक्रियालाई सुविधा पुऱ्याउन तपाईंले उपयुक्त समय र ठाउँ छान्नुपर्छ किनभने यो लामो र एकदमै भावनात्मक हुन सक्छ । धेरै मानिसहरू अनेकौं सामाजिक र सांस्कृतिक बाध्यताको कारणले आफ्नो भावना पोख्न चाहँदैनन् । फेरि पनि वस्तुतः समयको अन्तरालमा भएको भावनाको दबावले दोस्रोक्रम सङ्घट्टलाई भड्काउँदछ ।

केही संस्कृतिहरूमा प्रकोप क्षेत्रमा हुने गम्भिर समस्या यो हो कि धेरै प्रचलित विज्ञहरू जसले पीडीतलाई सयोग गर्न चाहन्छन्, जानमा वा अनजानमा शुद्धिकरणको निको हुने फाइदालाई प्रायःरोक्दछ ।

भेनेजुएलमा, एक जना शरणार्थी आश्रय व्यवस्थापक, सैनिक अधिकृतले पीडीतहरूलाई एउटा एकदमै सहयोग पुग्ने शोक व्यवस्थापन कार्यशालामा सहभागी हुनलाई यस्तो भनेर रोक्न प्रयास गरेका थिए कि त्यस कार्यशालामा गएर तपाईंका सबै पीडाको विषयमा कुरा गर्नु तपाईंको लागि राम्रो हुँदैन । तपाईंले भूकम्पको विषयमा बिसन्तुपर्छ, यसमा फेरी जिउने होइन ।

हामीले यस व्यक्तिको असल धारणालाई इन्कार गर्न सक्दैनौं तर त्यसै समयमा जब हामीले पुनःप्राप्ति प्रक्रियामा शुद्धिकरणको महत्वलाई वेवास्ता गर्छौं, हामीले त्यसबाट हुने ठूलो क्षतिलाई ठम्याउनै पर्छ । पीडीतसँग उनको वा उसको भावनाको विषयमा कुरा गर्न सड्कोच नमान्नुहोस् । यदि यस विषयमा पहिले नै छलफल गरिसकेको छ र पारित गरि सकेको छ भने त्यहाँ कुनै समस्या छैन । यदि यस्तो गरिएको छैन भने अथवा धेरै महिना बितिसकेको छ र बाहिर निकाल्न सुस्त भइरहेको छ भने, यस प्रक्रिया उसको वा उनको पुनःप्राप्ति सुरुवातको लागि उत्तम अवसर हुनेछ । यदि व्यक्ति घरि घरि आफ्नो हृदयलाई खोल्न चाहँदैन र यस विषयमा कुरा गर्न मन गर्दैन भने उसलाई आफ्नो भावना पोख्न कर नगर्नुहोस्, सबै कुराको ठीक समय छ ।

२. आत्महत्याको सम्भावनालाई सामना गर्नु : इमान्दारीता कुनै आत्महत्याको स्थितिसँग सामना गर्ने आवश्यक अङ्ग हो । धेरै विशेषज्ञहरूको सङ्घट्ट रोकथामको अनुभवले यो संकेत गर्छ कि थेरापीहरू जस्तै अस्पतालमा राख्ने अत्याधिक औषधीको प्रयोग, अभाव नैतिक पहुचहरू प्रभावशाली छैनन् । धेरै अवस्थाहरूमा विकल्पको रूपमा गतिशिल आत्महत्या तिनीहरूको नकारात्मक प्रभाव हुन्छ ।

अवश्य नै जो-कोही जसले ठूलो नोक्सानी भोग्नु परेको छ तिनीहरूले आत्महत्यालाई विकल्पको रूपमा मानिन्छन् । यदि क्षति एकदमै ठूलो छ भने प्राकृतिक प्रकोपको कयौं पीडीतहरूको अवस्थामा जस्तै आत्महत्याको विचार तिनीहरूको मनमा एकदमै प्रबल हुन्छ । वास्तवमा यो विछोडपछि धेरै पटक छानिएको विकल्प बनेको छ । मानिसहरू जसले छान्ने गर्छन् । मानिसहरू जसले आफ्नो परिवार, आफ्नो जोडी, बालबालिकाहरू, आफ्नो घर अथवा अङ्ग गुमाएको छ । तिनीहरूको लागि यो कस्तो विषयवस्तु बन्न पुग्छ ?

मानिसहरू जसले महत्वपूर्ण कुरा गुमाएका छन् तिनीहरूको लागि आत्महत्याचाहिँ विकल्प हो भन्ने खुलस्त रूपले जान्दछौं तर आत्महत्यातिर फर्कनुभन्दा अघि अरु विकल्पहरू पोख्न कडा उत्साह र सुविधा दिनुपर्छ ।

क) चिन्हहरू जसले आत्महत्याको लागि ठूलो जोखिमको संकेत दिन्छ ।

एक व्यक्ति आत्महत्याको लागि ठूलो जोखिम तब मानिन्छ जब तल उल्लेखित एक वा धेरै प्रकट हुन्छ।

- चिरस्थाई निन्द्राको कमी (निन्द्रा नलाग्ने रोग)
- चिरकालको विरामीपन वा रोकावट
- भ्रमहरू -आवाजहरू अथवा दृष्टि) जसले आदेश दिन्छ
- कयौं अथवा सबै प्रिय व्यक्तिहरूको क्षति
- आत्महत्याको धम्की
- आत्महत्या प्रयासको व्यक्तिगत अथवा पारिवारीक इतिहास
- निराश अथवा आशाहीन
- लागू पदार्थ दुरुपयोग वा मध्येसेवनमा वृद्धि
- आफन्तहरू अथवा मित्रहरूद्वारा खुलस्त व्यक्त गरिएको विचार कि यदि यो व्यक्ति मर्नो भने असल हुन्छ । (रोकावटको कारणले आदि)
- आत्महत्या सम्बन्धी व्यवहारहरू जस्तै :
 - भविष्यको लागि व्यक्तिगत विषयको वास्ता राख्ने
 - लामो यात्राको लागि तयारी हुने
 - मेरो परिवारको वास्ता राख्न अनुरोध गर्ने
 - आकस्मिक र अस्पष्टित शान्ति अथवा निर्मलता
 - चिरकालीक असन्तोष जुन कहिले पनि केही सुधार हुदैन
 - मृत्युमा एकाएक रुचि
 - आत्महत्या गरेको व्यक्तिहरूप्रति ठूलो चासो राख्नु या रुचि देखाउनु ।

ख) के गर्नु ?

यस्ता व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न दुईवटा रणनीतिहरू आवश्यक पर्छ :

- आत्महत्याको सम्भावनालाई सामान्य रूपमा इमान्दारिता साथ र स्पष्टसँग पत्ता लगाउनुहोस् र आत्महत्याको कुनै विचार धम्की अथवा प्रयासको सामन गर्नुहोस् । निम्न उल्लेखित केही प्रश्नहरू उदाहरण हुन जुन यस्ता प्रकारको वार्तालापमा पुग्न प्रयोग हुन्छ ।
 - के तपाईं आफैलाई मार्ने योजना गर्दै हुनुहुन्छ ?
 - के तपाईं एकदमै नराम्रो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ जसको कारण तपाईं आफैलाई चोट पुऱ्यान कोसिस गर्दै हुनुहुन्छ ?
 - के तपाईं आफ्नो जीवन लिने विचार गर्नुभएको छ ?
 - यस्तो परिस्थितीमा तपाईं के गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ ?
 - यदि तपाईंले आफैलाई मार्नुभयो भने, के हुनेछ भनी कहिलै सोच्नुभएको छ ?

- व्यक्तिलाई शिष्ट विज्ञकहाँ पठाउनु (अर्को भागमा हेर)

३. समयोचित परामर्श : धेरै प्रकारको अवस्थाहरू भएर गईरहेकाले विभिन्न प्रकारको पेशागत परामर्शको सेवाहरू चाहिन्छ, जस्तै : उपचार सेवाहरू, सामाजिक काम, पुनर्स्थापना, मनोविश्लेषण, मनोचिकित्सा, शिक्षा, ऋणहरू र अरु प्रकारको सहायता । आघातमा परी पीडीत भएकाहरूलाई जसले सहायता गर्ने इच्छा गर्छ, परामर्शलाई उचित र जानकारीमुलक बनाउनको लागि इच्छुक मानिसमा पहिले “आवश्यकता जानकारी” हुन अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

दुर्भाग्यवस, प्रायः यस प्रकारको परामर्शहरू गर्न सकिएको छैन, किनभने विभिन्न प्रकारको संगठनहरू जो प्राकृतिक प्रकोपमा काम गर्नेहरू प्रतिस्पर्धा गर्छन् । यो प्रकारको उत्तेजना र ईर्ष्यालू व्यवसायिक कामले जम्मा गर्ने विधि मात्र बनाउँछ । तिनीहरूले पीडीतलाई उपहार, प्राप्तिको सूची (र अन्तराष्ट्रिय धनको माग) को रूपमा मात्र हेर्छन् । यो प्रकारको कार्यले सेवाहरूको व्यवस्था गर्न बाधा पुऱ्याउँछ, र चाँडो भन्दा चाँडो पीडीतकहाँ पुग्न यसले अवरोध गर्छ ।

मनोचिकित्सा विश्लेषण र मनोविकृति सेवाहरूको क्षेत्रमा निम्न लिखित अवस्थाहरू प्रायः परामर्शको लागि चाहिँने देखाउँछ ।

- घटनाको पूर्ण अस्वीकारको अवस्थामा एकदिन भन्दा बढी समयको अवधि
- केही प्रारम्भिक प्रतिक्रिया जुन छ महिना भन्दा पर फैलिएको छ
- केही बेकारको नमूना जुन बानी हुन गयो
- केही दोस्रोक्रम सङ्कष्ट जुन सुधिएको छैन
- आत्महत्याको धम्क र विशेष प्रयासहरू

सबै परामर्शहरू दयनीय र बुझ्ने हुनुपर्छ । न्यायिक भएर देखिने कुराहरू इन्कार गर्नुपर्छ । निम्न लिखित प्रवेशहरू उपयोगी प्रमाणित भएको छ ।

यूहन्ना, मलाई थाहा छ, तिमी यो पीडाबाट धेरै ग्रसित भएका छौ र म मात्र यो चाहान्छु कि धेरै प्रभावकारीताको साथ तिमीलाई सहायता गरुँ । तिम्रो जस्तै अवस्थाको धेरै मानिसहरू मलाई थाहा छ, जसले यस कार्यशालामा भाग लिएर _____ केन्द्रद्वारा सहायता पाएका छन् ।

४. नयाँ सामाजिक बनावट सुविधा : महान परिमाणको घातमा सबै भन्दा बढी समस्या पीडीतको सामाजिक संरचनाको नोक्सानी हो । यद्यपि तिनीहरूको सामाजिक चक्रको सदस्यहरूको मृत्यु नभएतापनि, प्रायः यी समूहहरू तिनीहरूको प्राथमिकतामा परिवर्तन आउने पुनःस्थापना अथवा परिवर्तनको कारणले नयाँ रूप लिएका छन् । धेरै पीडीतहरूको लागि तिनीहरूको भावनात्मक समर्थन प्रणाली पद्धतिको लागि यो खतरा हो ।

पीडीतको उपचार, मनोवैज्ञानिक, र सामाग्री आवश्यकताको वास्ता गरी तिनीहरूलाई नयाँ सामाजिक बनावट स्थापना गर्न सहायता गर्नु महत्वपूर्ण छ । यदि यो अस्तित्वमा रहेन भने, आराधना वा सामाजिक सेवा समूहद्वारा तिनीहरू सक्दो चाँडो स्थापित हुन आवश्यक पर्छ । यस्तो संगठनहरूले सुविधाजन्य क्रियाकलाप गर्न सहायता गर्न सक्छन् जसले भावनात्मक सहायताको लागि यी नयाँ बनावटहरूको निर्माण सहयोग पुऱ्याउनेछन् । शरणार्थी वासस्थानका शान्त संगठन र सम्भाव्य स्वतत्ः प्रशासन यस निर्देशनको असल सुरुवात हो ।

नयाँ बनावटमा अगुवापन, जसले विछोडको नयाँ परिणाम बनाएको छ । विकासको स्तरमा एकदमै उचित हुन्छ र सुविधा दिने व्यक्तिको एउटा एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका चाहिँ उचित अगुवापन निश्चित गर्नु र मार्गदर्शन दिनु हो ।

- **प्रारम्भिक शरणार्थी आश्रय:** व्यक्तिगत र समूह उत्तरजीवन सिद्धान्तिय आवश्यकता हो र यसलाई हाँसिल गर्न एकदमै प्रभावकारी अगुवापन शैली स्पष्ट छ तर आधिकारिक पहुँच वा अस्तव्यस्त स्थितिमा प्रभावकारी “प्रजातन्त्र” हुन सक्दैन ।
- **नयाँ समूह वा समूदाय:** नयाँ समूहमा आधारभूत आवश्यकता चाहिँ सुरक्षा हो र अगुवापन धेरै उपदशात्मकतिर बढ्नुपर्छ तर अभै निर्देशित शैलीमा ।
- **धेरै प्रगतिशील समूह:** आधारभूत आवश्यकता चाँडै नै स्वायत्त शासन र स्वनिर्देशन बन्न पुग्छ । यसकारण अगुवापनले प्रत्यक्षतालाई कम गर्नुपर्छ र एकदम धेरै लोकतान्त्रिक सहभागी हुनुपर्छ ।
- **अनुभवी समूह:** यहाँ आधारभूत आवश्यकता श्रेष्ठता बन्न पुगेको छ र एकदमै उचित अगुवापनचाहिँ साधारणतया उपदेशात्मक हो ।

५. **५०% मात्र गर्नुहोस् :** वास्ता दिने व्यक्तिमा एउटा एकदमै प्रशंसनिय नकारात्मक व्यवहार चाहिँ अतिसंरक्षण हो । जब तपाईं विचार, महसुस अथवा अर्को व्यक्तिको लागि केही गर्नुहुन्छ कि ऊ वा उनी, उसको वा उनको लागि के गर्न सक्षम छ, तपाईंले एकदमै हानिकारक सन्देश पठाउँदै हुनुहुन्छ, “तपाईं यो कुरा सोचन वा महसुस गर्न वा काम गर्न असक्षम हुनुहुन्छ, ।” यी कर्मचारीहरू, बालबालिकाहरूहरू र विशेषगरी प्रकोपको पीडीतहरूमा लागु हुन्छन् । जब व्यक्तिले आफ्नो जीवन व्यवस्थित बनाउन असक्षम छु भन्ने कुरा महसुस गर्छ र जब वास्ता गर्नेले व्यक्तिलाई, परिवारलाई र समूहलाई अतिसंरक्षण गर्छ, त्यस सन्देश प्राप्त हुन्छ । यदि तपाईंले अरुको लागि गर्दै हुनुहुन्छ, तिनीहरू आफ्नो लागि के गर्न सक्षम छन् भने पहिलेको योग्यता कुनै मात्रमा प्रयोग नगर्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

६. **बालबालिकाहरूलाई सहायता गर्न फेरि सुरु गर्न :** प्रायःअधिकांश बालबालिकाहरूहरू आघातद्वारा प्रभावित छन् । तिनीहरूको वरिपरि भएका वयस्कहरूको सहायताको कारणले गर्दा तिनीहरू नै एक हुन् जो चाडै निको हुन सक्छन् । निम्न उल्लेखित सुझावहरू आघात बाट प्रभावित बालबालिकाहरूहरूको सहायताको लागि मार्गनिर्देशनको रूपमा दिइएको छ ।

- परामर्शदाता भएको नाताले भाग लिएर होस् वा लिखित वस्तुको प्रयोगद्वारा होस्, कार्यशालाहरूमा वा अरु कुनै उचित र महत्वपूर्ण मानिने माध्यमद्वारा निश्चित हुनुहोस् कि तपाईं आफ्नो व्यक्तिगत शोक प्रक्रियाबाट भएर जानुभएको छ ।
- बालबालिकाहरू आघातबाट पराजित हुने क्षमतालाई विश्वास गर्नुहोस्, यस विश्वासलाई तपाईंको काम र शब्दकोस समर्थन दिनुहोस् “हिड्ने बोल्ने जस्तै बोल्नु” ।
- बालबालिकाहरू क्रियाकलापहरू, योग्यताहरू, समझ, रचनात्मक र अधि बढ्ने प्रयासलाई निरन्तर रूपले चिन्नुहोस् र महत्व दिनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित वातावरण, सुरक्षा र बुझाई प्रदान गर्नुहोस् । यसले तिनीहरूलाई विछोडको सम्बन्धमा र परिवर्तनसँग सामना गर्ने तरिकाको सम्बन्धमा तिनीहरूको भावना स्वतन्त्र रूपले अभिव्यक्ति गर्नलाई उत्साह दिन्छ ।
- बालबालिकाहरूलाई तिनीहरूको भावना व्यक्त गर्न दिनुहोस्, उदाहरणद्वारा सिकाउँनुहोस् कि कसरी तिनीहरूको भावना, उमेर-उपयुक्त शब्दको प्रयोग गरेर व्यक्त गर्न सक्छन् ।
- विछोडको परिणाम स्वरूप बालबालिकाहरूमा भएको वर्तमान संघर्षको सम्बन्धमा तिनीहरूसँग वार्तालाप स्थापना गर्नुहोस्, एउटा कुरा ध्यानमा राख्नु महत्वपूर्ण छ कि बालबालिकाहरूभावनालाई “बाल्यकालिन” वा “मुख” आदि सोचेर छुँट नगर्नुहोस् । सरल र स्पष्ट भाषा प्रयोग गर्नुहोस्, तिनीहरूमा जटिलता र तिनीहरूको भावना वा विचारको अतिसरलीकरणलाई टाढा राख्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूहरूको भावना सुझाउनको लागि तिनीहरूलाई गोपनियता दिनुहोस् र सोही समयमा बालबालिकाहरूहरूको लागि रमाइलो र आनन्दित हुने खेल खेल्न वा केही गर्न स्वतन्त्रता दिनुहोस् ।

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस, © २००६,

सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको

- शरणार्थी आश्रयमा वा विद्यालयमा, बालबालिकाहरूलाई सानो, निजी भण्डार क्षेत्र दिनुहोस्, जहाँ व्यक्तिगत सामानहरू राख्न सक्छन् ।
- याद राख्नुहोस् कि बालबालिकाहरू व्यवहार आक्रामक वा भिँभिएको व्यवहार भएता पनि तिनीहरूलाई सजाय होइन, तर सहायता र समझदारीको आवश्यकता छ ।
- कुनै परिस्थितिमा बालबालिकाहरूसँग भुटो बोल्नु, कहिल्यै न्यायसंगत हुँदैन, तपाईंको विचार र भावनासँग सधैं इमान्दारी हुनुहोस् ।
- तपाईंको आपसी पुनःलाभसँग आनन्द लिनुहोस् ।

७. विश्वास र आशावाद वातचित गर्नु : विश्वास अझै पनि संसारमा एकदमै शक्तिशाली थेरापी हो । परमेश्वरमा, जीवनमा, भविष्यमा र पीडितका यी जटिलताबाट पराजित हुने क्षमतामा विश्वास विछोडबाट पर लैजाने । तपाईंले यस विश्वासलाई भविष्यसँग चर्चा गर्दै बाँड्न सक्नुहुन्छ । यस प्रसङ्गमा कि तपाईंको दृढ विश्वाससँग संवाद गर्नुहोस् जहाँ कि तिनीहरूको व्यक्तिगत पुनःप्राप्ति चाहिँ भविष्यको वास्तविकता हो । जुन वर्तमान समयमा निश्चयताको रूप लिन्छ । सफल स्वास्थ्यलाभ पाउने पूर्वमान्यताको लागि तपाईंले वाक्यहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै :

- “जब तपाईंले यस निराशपनलाई पराजित गर्नुहुन्छ....”
- “एक चोटी जब तपाईं काम गर्न सुरु गर्नुहुन्छ.....”
- “जब तपाईं आफ्नो नयाँ घरमा हुनुहुन्छ.....”
- “कुनै दिन तपाईंले यी सबै अनुभवहरूलाई नराम्रो सपनाको रूपमा याद गर्नुहुन्छ.....”
- “जब तपाईंले आफ्नो प्रार्थनाको परिणाम देख्नुहुन्छ.....”
- “यति छोटो समयमा तपाईंले यति धेरै दुरी पार गर्नुभएको छ, कल्पना मात्र गर्नुहोस्....”

ख) सुविधाजन्य सीपहरू

१. सक्रियतासाथ सुन्ने : सङ्घटको समयमा मानिसलाई के आवश्यक पर्छ भने सहानुभूतिका साथ सुनिदिनु र बुझिदिनु पर्छ । सहानुभूति भनेको जसरी तिनीहरूले गर्छन्, त्यसरी नै संसारलाई हेर्न, सुन्न र महसुस गर्नको लागि “आफूलाई अर्को व्यक्तिको जुत्ता भित्र राख्ने” क्षमता हो । यो अरु व्यक्तिको वास्तविकतासँग “जिउनु” हो । सहानुभूतिसाथ सुन्नु भनेको पहिले अरुको शब्दहरू, भावसंकेत, स्वरको ध्वनी ढङ्ग मुहार आदि पक्रनु हो । त्यसपछि तपाईं आफैलाई अर्को व्यक्तिको अघि ऐनाले जस्तो तस्वीर प्रतिबिम्बीत गर्नलाई तपाईंको शब्दहरू र भावसंकेतद्वारा उनको वा उसको विचारलाई पक्रनु हो । पहिले तपाईंले उनको वा उसको वास्तविकता र व्यक्तिगत अनुभवको सारलाई उपयुक्त प्रश्नहरूद्वारा पक्रनुहुन्छ र त्यसपछि तपाईंले हेरचाह र बुझ्ने शैलीमा प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ ।

क) सहानुभूति साथ सुन्नको लागि दिशानिर्देशन :

- तपाईंको आफ्नै मापदण्डलाई अस्थाई रूपमा होल्डमा राख्नुहोस् ।
- याद राख्नुहोस् कि एउटा लक्ष्य पूरा गर्नलाई विभिन्न तरिकाहरू छन् ।
- तपाईं आफैलाई, शरीरलाई र आत्मालाई सुन्नमा समर्पित गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिले के भन्छ र गर्छ त्यसमा ध्यान दिनुहोस् ।
- रक्षात्मक हुनबाट बच्नुहोस् ।

- वैधानिकता र तिनीहरूको भावना र धारणाको तर्कहरूलाई चिन्नहोस्, यद्यपी तिनीहरू त्यस समयमा तर्कहिन भएर आउँछन् ।
- बिना सर्तसाथ मानिसहरू जे भए पनि तिनीहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्, चाहे जतिसुकै तपाईं तिनीहरूको विचारसँग असहमत अथवा तिनीहरूको व्यवहारलाई अस्वीकार गर्नुहुन्छ ।
- कुनै बाधाबिना ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् ।
- तपाईंको आफ्नै चिन्ताको चिन्हहरूलाई चिन्नुहोस् ।
- जब तपाईं हराउनुहुन्छ, अन्योलमा पर्नुहुन्छ वा तनावमा पर्नुहुन्छ, अरु व्यक्तिहरूसँग बाँड्नुहोस् ।
- तपाईं समस्याको समाधानसम्म पुग्नुहुन्न होला भने सम्भावनालाई स्वीकार गर्नुहोस्
- परीक्षालाई विरोध गर्नुहोस् :

. एकदम धेरै चेटावनी दिनको लागि . नैतिकताको लागि

. निर्देशन . सावधानी . छक्याउनको लागि

. प्रभाव पार्नु . समाधानहरू दिनुहोस् . आलोचना

. आदेश दिनुहोस् . न्याय गर्न . अनुवाद गर्न

. संरक्षक . दोष्याउने . सताउने

. अड्कपत्र . व्याख्यान . उपहास गर्नु

. अर्ति दिने . मनोविश्लेषण . व्यवस्थित गर्नु

ख) सहानुभूति साथ सुन्नुको परिणाम

- मानिसहरूले समर्थनको महसुस गर्छन् । एकदमै दृढ वचन दोहोर्याउने र चिकित्सासम्बन्धी असर पनि पुऱ्याउँछ ।
- मानिसहरू समस्याहरू अफूभित्रै दबाउन भन्दा त्यस बारे कुरा गर्दा एकदमै आरादायी महसुस गर्छन् ।
- मानिसहरूले महसुस गर्छन् कि तिनीहरू पागल होइनन् र तिनीहरूका ती प्रतिक्रियाहरू सामान्य, प्राकृतिक र महत्वपूर्ण छन् र अन्त्यमा सबै कुराले काम गर्छन् ।
- मानिसहरू बारम्बार तिनीहरूको जिम्मेवारी प्रति र तिनीहरूको आफ्नो समस्याको समाधान खोज्न जागरुक रहन्छन् ।
- आक्रमकता र बचावट कम भएको छ र प्रायःतटस्थ पनि छ ।
- पारस्परिक सम्बन्धहरूको सुदृढीकरण प्रायःहुन्छ ।

ग) बाधाहरू, जसले सहानुभूति साथ सुन्ने प्रक्रियालाई रोक्दछ :

- **हस्तक्षप** : सुन्नेहरूमा जे कुरा भनिएको छ त्यो भन्नुभन्दा पहिले प्रतिक्रिया हुन्छ ।
- **चिन्ता** : पीडीतले केही भनेको कारणले र मानसिक रूपले बचावट सुरु गरेको कारणले सुन्नेहरूको चिन्ता उत्पन्न गर्छन् ।
- **निर्णयक** : सुन्ने व्यक्तिले निर्णय फैलाउँछन् जसै तिनीहरूले भनिएको कुराहरू सुन्छन् “सत्य” वाट “गलत” अथवा “ठीक” वाट “बेठीक” ।
- **आत्म-केन्द्रित** : सुन्नेहरूले विश्वास गर्छन् कि उनको वा उसको विचार मात्र गनिन्छ अथवा फरक पर्छ ।
- **आत्माचेतना** : सुन्नेहरू अरु व्यक्तिहरू र तिनीहरूको समस्यामा भन्दा आफ्नै विषयमा चासो राख्छन् ।
- **परिकल्पना गर्नु** : सुन्ने व्यक्तिले उचित अवस्था गुमाउँछ र उनको वा उसको आफ्नो राय अथवा वर्णन गरिएको विषयमा धरणा बनाउँछन् ।
- **भूल** : सुन्नेहरूले पूर्णकल्पित दृष्टि, धारणा, अथवा सिद्धान्त भित्र अटाउनको लागि सन्देशको केही अंशलाई त्याग्छन् ।
- **आत्मपरिपूर्ण अगमवाणी** : चयनात्मक सुनुवाईको अवस्था जहाँ सुन्ने व्यक्तिले यति मात्र सुन्छ जति उनले वा उसले सुन्न चाहन्छ अथवा सुन्ने आशा गर्छन् ।
- **घबराउनु** : सुन्ने व्यक्तिले पाएको जानकारीको मात्रा, तिब्रता अथवा जटिलतालाई सम्हाल्न सक्दैनन् ।
- **विकृति** : सुन्ने व्यक्तिले आफ्नो धारणा अटाउनको लागि सन्देशलाई परिवर्तन गर्छन् अथवा विगार्छन् ।

घ) सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया : सहानुभूतिको साथ सुन्नाले करुणासाथ प्रतिक्रिया दिन अगुवाई गर्छ । यस प्रकारको प्रतिक्रिया चार भिन्नै तरिकामा आउन सक्छन्, यो परिस्थिती अनुसार फरक पर्छ ।

- **समझदारी** : सुन्ने व्यक्तिले उनको वा उसको उपलब्धी र समस्याहरूको बुँझाई र पीडीतहरूको भावनाको प्रबलतालाई भर्खरै सुनिएको उनको वा उसको आफ्नै शब्दलाई दोहोर्‍याएर प्रमाणित गर्छ । यस प्रतिक्रियाले दुःखमा भएको भावना र धारणा व्यक्त गर्न यस परिस्थितीको अर्थको विषयमा आपसी समझदारीमा मद्दत पुर्‍याउँछ ।
- **ग्राहक** : “ऋणको लागि आवेदन भर्न मसँग यी सबै कागजी काम पहिले नै थियो ।”
- **प्रतिक्रिया** : के तपाईंले भन्न खोज्नुभएको यो हो कि तपाईं यस कागजी आवेदनसँग सम्बन्धित सबै कठिनाईसँग अक्रोशित र हताश हुनुहुन्छ ? के यहि हो ?
- **जाँच** : उत्तर जसले धेरै जानकारी र विकल्पलाई सुविधा दिन्छ । सुन्ने व्यक्तिले राम्रो बुँझाईको लागि सही प्रकारको प्रश्न सोध्छन् । यस प्रतिक्रियाले अरु व्यक्तिलाई तिनीहरूको निर्णय अथवा प्रतिक्रिया र सम्भावित विकल्पको सबै भन्जटलाई पत्ता लगाउन सहायता गर्छ ।

पहिलो मन्तव्यको जाँच प्रक्रिया : “कुन आवश्यकताहरू तपाईंले अबै पूरा गर्न आवश्यक छ ?”

- **समर्थन** : यस उत्तरले त्यस्तो व्यक्तिलाई संकेत दिन्छ, जसले सुन्ने व्यक्तिले बुझ्ने होइन तर गरिएको अथवा सुनिएको कुरालाई समर्थन दिन मात्र पनि चाहन्छ । जब मानिसलाई स्वीकृतिको आवश्यकता पर्छ, यस प्रतिक्रिया एकदमै प्रयोगमा आउँछ ।

पहिलो मन्तव्यको समर्थन प्रक्रिया : म पनि यो आवश्यकताहरूसँग धेरै व्याकुल हुन्छु । यो एकदमै निराश बनाउने कुरा हो । म कसरी सहायता गर्न सक्छु ?

➤ **मूल्याङ्कन** : यस प्रकारको प्रतिक्रिया कुनै समयमा विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ जब सुन्ने व्यक्तिलाई उनको वा उसको विचार न्याय अथवा मूल्याङ्कन गर्न दिन बोलाइन्छ तब मात्र यी सम्भावित विकल्पहरूको रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ, उत्तम विकल्पहरू मात्र होइन ।

पहिले मन्तव्यको मूल्याङ्कन प्रक्रिया : “जसै तपाईंले मेरो धारणा सोध्नुभएको थियो, मेरो विचारमा महिनाको अन्त्य हुनु भन्दा अघि नै त्यस पैसाको गन्ती गर्नु उचित हुन्छ जस्तो मलाई लाग्दैन”

ड) कसरी उत्तर दिने : कुनै पनि प्रकारको उत्तर आफैमा राम्रो वा नराम्रो हुदैन । यो परिस्थिती र मानिसहरूको सहभागिता अनुसार धेरै राम्रो र कार्यात्मक हुन सक्छ । फेरी पनि निम्न लिखित सामान्यीकरणहरू मानिलिन सकिन्छ :

जब त्यहाँ तनाव र चिन्ता हुन्छ, सुन्ने व्यक्तिले पहिले तीन प्रकारको प्रतिक्रियामा (समझदारी, जाँच र समर्थन) आफैलाई सिमीत राख्नुपर्छ ।

- समझदारी र समर्थन विशेष गरी सम्बन्धको प्रारम्भिक तहमा महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- प्रायः जस्तो अवस्थामा जबसम्म तपाईंले बलियो सम्बन्ध स्थापना गर्नुहुन्न वा व्यक्तिले अनुरोध नगरेसम्म र निर्भर वा सह निर्भर व्यवहार वा प्रभाव नपाएसम्म मूल्याङ्कन प्रतिक्रिया प्रयोग नगर्नु नै असल हुन्छ ।
- दिइएको प्रतिक्रियाहरूको अत्याधिक प्रयोग अथवा प्रयोगको कमी हानीकारक हुनसक्छ त्यसमा सुन्ने व्यक्तिको प्रभावकारितालाई मानिसको र परिस्थितिको फराकिलो तवरसँग सिमित हुन्छ ।
- व्यक्तिलाई अथवा त्यस पलको परिस्थितीमा गलत प्रकारको प्रतिक्रिया छान्न चाहि निर्धारित प्रतिनिधी होस् जसले प्रतिक्रियात्मक प्रतिरक्षा वा निरर्थक संवाद अगुवाई गर्छ ।

च) व्यवहारिक उदाहरण

उदाहरण # १ :

ग्राहक : तपाईंले कसरी यस प्रकारले हामीलाई व्यवहार गर्ने आँट गर्नुभयो ?

सहायक कामदार : मलाई यस्तो लाग्छ कि तपाईं हामीसँग एकदम दुःखी हुनुहुन्छ ।

ग्राहक : अवश्यनै ! तपाईंले कसरी म दुःखी नभएको आशा गर्न सक्नुहुन्छ ? तपाईंहरू आफ्नो शब्दलाई पूरा गर्नुहुन्न ।

सहायक कामदार : यदि मैले सही प्रकारले बुझेको हो भने, तपाईंका अनुसार यहाँ भएका केही व्यक्तिले तपाईंले भनेको कुरा पूरा गरेनन् । के तपाईं यस बारे अझै भन्न सक्नुहुन्छ ।

ग्राहक : बैठकमा भएको त्यस पागलले मेरो चेक आजसम्म तयार हुन्छ भनेको थियो तर तयारी नै भएको छैन । हाम्रो परिवार भोकै छन् र खाने कुरा केही छैन ।

सहायक कामदार : तपाईं कसरी आजको दिनसम्म चेक पाउँछु भन्ने आशामा हुनुहुन्थ्यो र परिवारलाई आवश्यकता परेको समयमा रासन किन्न नपाउँदा तपाईंको रिसलाई म अवश्य नै बुझ्न सक्छु । हेरौं हामी यसमा के गर्न सक्छौं भनेर ।

यस उदाहरणमा हामी देख्न सक्छौं कि सहायक कामदारले प्रतिरक्षी हुने परीक्षाबाट रोकेका थिए । हामी ग्राहकले व्यक्त गरेको सबै भावनाहरू, कारणहरू, रिस, नैराश्यता आदिलाई विस्तृत तरिकाले वास्ता र नधम्क्याउने तरिकाले पहिचान दिने र प्रमाणित गर्न रुचाउँछौं ।

उदाहरण # २ :

किशोरावस्थाकी छोरी : बुबा हाम्रो नयाँ घर निर्माण भइरहेको बेला मेरा साथीले उनीहरूको घरमा मलाई बोलाएका थिए ।

बुबा : मेरो विचारमा तिमीलाई जान मन लागेको छ, ठीक ?

छोरी : अवश्य बुबा ! यो सबै इँटा र ढुङ्गाको टुक्राबाट निस्कने र विद्यालयलाई निरन्तरता दिन एकदमै ठूलो अवसर हो ।

बुबा : म त्यसलाई निश्चय रूपमा बुँभन सक्छु । युवाहरूले त्यहाँ कस्तो जीवन जिइरहेका हुनेछन् ।

छोरी : त्यस घरमा मेरो साथी उसको ठूलो दाइसँग बस्छिन् तर हामी काफी ठूला भइसक्यौं । हामीलाई कुनै रेखदेखको आवश्यकता पर्दैन ।

बुबा : यो एकदमै तार्किक विकल्प जस्तै देखिन्छ फेरी पनि मसँग अनेक सरोकारका विषयहरू छन् र मेरो विचारमा यो एकदमै असल विकल्प हुन्छ जस्तो लाग्दैन ।

छोरी : तपाईं मलाई कहिल्यै भरोसा गर्नुहुन्न । मेरो जीवनको विषयमा आफैँले राम्रो छनावट गर्न म काफी ठूली भइसकेँ ।

बुबा : प्रिय म तिम्रो असल धारणालाई अविश्वास गर्दैन । मलाई राम्रोसँग थाहा छ कि तिमीमा सही छनावट गर्ने समझ र सामान्य ज्ञान छ । त्यहि समयमा मलाई लाग्दैन कि तिमी र तिम्रो साथी आउन सक्ने सम्भावित समस्यासँग सामना गर्न त्यही हुर्केका वा कुनै प्रकारको अनुभव छ । तिमीले अहिले भोगिरहेका कठिनाई जस्तै अरु कुनै कठिनाई भोगेको म चाहँदैन । म बुँभन्छु कि तिमीलाई नराम्रो महसुस भइरहेको छ, र मसँग तिमी रिसाइरहेकी पनि छ्यौं होला, यो प्राकृतिक हो । त्यही समयमा, म तिम्रो अभिभावक भएको नाताले मेरो तिमी प्रति जिम्मेवारी छ र जसै हामी यस परिस्थितीबाट भएर गइरहेको बेला म मेरो परिवारलाई सँगै राख्न चाहान्छु ।

बुबाले छोरीको अनुरोधलाई स्वीकार गर्नुभएन, जसको कारण छोरी सम्भवतः खुशी छैनन् होली । त्यहाँ खुलस्त वार्तालाप स्थापना भएको थियो जहाँ बुबाले छोरीको भावनाहरू र परिप्रेक्ष्यलाई पहिचान गर्नुभयो र स्वीकार पनि गर्नुभएन, तर पनि उहाँ सहमत भने हुनुभएन ।

उदाहरण # ३ :

जोनी : मेरो हजुरबुबा हजुरआमा प्राकृतिक प्रकोपमा बित्नुभयो ।

शिक्षक : हो, मलाई थाहा छ । यस बारे तिम्रो आमाले मलाई सबै भन्नुभएको थियो । जोनी तिमी एकदमै दुःखी छौं होला ।

जोनी : हो ! (आशुसँग), मैले उहाँहरूलाई धेरै माया गर्थे ।

शिक्षक : उहाँहरू तिम्रो लागि एकदमै विशेष हुनुहुन्थ्यो, ठीक ?

जोनी : हो एकदमै विशेष । मैले सधैं मेरो बिदा उहाँहरूको खेतमा बिताए, उहाँहरूले मलाई धेरै माया हुनुहुन्थ्यो ।

शिक्षक : तिमीसँग उहाँहरूसँगको धेरै यादहरू छन् ।

जोनी : हो, म सधैं उहाँहरूलाई सम्झन्छु ।

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस, © २००६,

सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको

यहाँ शिक्षकले आफ्नो अवस्था अथवा भावना नभनिकन, केटाको भावना, उसको तर्क र मर्काको अपरिहार्य विचारलाई स्वीकार गरेको छ ।

२. पुन गठन मनोवृत्ति : धेरै प्रकोप रोकथाम कार्यशालाहरूको हाम्रो अनुगमन अध्यायनले निष्कर्षमा ठूलो फाइदा देखाएको छ कि ती प्रकोप पीडीतले कार्यशालाबाट पाएको ज्ञानपछि तिनीहरूले नराम्रो विमार, अनैतिक, मुख, कमजोरी अथवा अज्ञान महसुस नगरेर साधारण महसुस गरेका छन् ।

तिनीहरूले महसुस गरे कि तिनीहरूको प्रारम्भिक प्रतिक्रियाहरू र तिनीहरूको अनुकूल व्यवहार (सोच, भावना र कार्य) नकारात्मक हुन् जसै तिनीहरूलाई प्रकोप अथवा सङ्घटको अवस्थामा केही साधारण र प्राकृतिक लाग्न सक्छ । त्यस कारण हामी यी प्रतिक्रियात्मक व्यवहारलाई पुनःगठन गर्न र तिनीहरूलाई उपयुक्त अवस्थामा राख्न एकदमै जोड दिन्छौं ।

यो अनिवार्य छ कि व्यक्तिले एकदमै सुरु देखि बुझ्छ कि यी आघातको प्रारम्भिक लक्षणहरू र प्रतिक्रियाहरू यी अनुभवहरूको साधारण र प्रकाश हो । सहानुभूतिसाथ सुन्नाले व्यक्तिको सोच, भावना र कार्यलाई साधारण रणनितीहरू जस्तै पुनःगठन र पुनःपरिभाषित गर्न सकिन्छ, केही उत्पादनशील हुन्छ भने केही नहुन पनि सक्छ । हामी नकारात्मक व्यवहार व्यक्त गर्दै छैनौं, यतिमात्र जोड दिदैछौं कि साधारण स्वास्थ्य, परिपक्व, स्थिर, सही-विचार भएको व्यक्तिमा पनि नकारात्मक सोच, भावना वा व्यवहार हुनसक्छ र यी कुराहरू निश्चित स्थितिमा साधारण पनि छ । हामी समर्थक वाक्यांस प्रयोग गर्न सक्छौं जस्तै :

- “टाउको हल्लाउनु म बुझ्छु ।”
- “अवश्य !”
- “धेरै मानिसले यस्तो प्रकारको महसुस गर्छन् ।”
- “त्यो प्राकृतिक मात्र हो ।”
- “तपाईंको धेरै प्रतिक्रियाको बाबजुत तपाईंको असल लक्ष्य चाहिँ.....”
- “सङ्घटको स्थितिमा म त्यो धेरै-धेरै मानिसमा देख्छु ।”
- “यदि म तपाईंको ठाउँमा भएको भए सायद मैले पनि तपाईं जस्तै सोच्यौं वा महसुस गर्थे होला ।”
- “यस्तो परिस्थितीमा वस्तुलाई त्यसरी हेर्ने तरिका एकदम साधारण हो ।”
- “तपाईंले भनेको कुरा एकदमै साधारण र स्वास्थ्य छ : त्यस प्रकारले नसोच्नुहोस् र महसुस नगर्नुचाहिँ असाधारण हुनसक्छ ।”
- “म निश्चित छु कि तपाईंले अरु परिस्थितीमा भिन्दै तरिकाले व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो होला ।”

३. कदम चाल्नु : मिल्टन एच.एरिकसन र निउरोलिङ्गुइस्टिक कार्यक्रममा उसलाई पेशागत रूपले जिम्मेवार अगाडि कामको पछ्याउनको लागि एकदमै महत्वपूर्ण योगदान चाहिँ क्रान्तिको गतिशीलता हो । धेरै अध्यायनहरूमा यसलाई देखाएको छ कि जब सुविधा दिने व्यक्तिले केही मौखिक नभएको (र केही मौखिक) प्रतिबिम्बित व्यवहार मानिन्छ । दोस्रो व्यक्तिले सुविधा दिने व्यक्तिसँग शर्तहिन र सहानुभूतिको महसुस गर्ने कोशिस गर्छ ।

जब क्लिनिकल परिकल्पनामा यी प्रणालीहरूको मिलावटको डिर्गी र हाइप्नोलोजिक स्टेट्सको अरु प्रयोग अहिलेसम्मको प्रकोप रोकथाम सुविधाभन्दा पर शारीरिक गतिशीलताको सामान्य अभ्यासहरू एकदमै महत्वपूर्ण प्रमाणित ठहर भएको छ । तपाईं जोसँग बोल्दै हुनुहुन्छ यसमा उस्तै आधारभूत शरीरको आसन सम्हाल्नुमा गाभिएको हुन्छ, लगायत :

- शिर र घाँटी कोण
- काँध
- पाखुरा र हातको स्थान
- कम्मर कोण
- खुट्टाहरू र पाउ

यो गर्नको लागि परिपूकको प्रयोगद्वारा लगभग एकै स्वर र मात्रको सुविधा हुन्छ ।

यसको उदाहरण यस्तो व्यक्तिले सामना गर्नुपर्छ जो बसेर रोइरहेको छ । धेरै “पेशागत” पाठहरूले बयान गर्छ कि सुविधा दिने व्यक्तिले सचेत आसनको अधि भुकाव र आशावादी र उत्साह दिने स्वर मानिलिनु पर्छ । हामी यस शारिरिक र पारा साक्षात्कार आसनको “सही” अन्तरवार्तासँग सहमत छैनौं । हामीले पत्ता लगाएका छौं कि तालमेल हाँसिल गर्नको लागि सबै भन्दा प्रभावकारी तरिका चाहि दोस्रो व्यक्ति बसे जस्तै लगभग त्यहि आशनमा बस्ने, केही समयको लागि मात्र भए पनि र लगभग उस्तै प्रकारको आवाज दोहोर्‍याउने । फेरी यो अन्य व्यक्तिको नक्कल गर्ने अवस्था होइन, तर आफ्नो आसन र आवाजको ध्वनीबाट विदा लिनु हो र अर्को व्यक्तिको नजीक जानु हो ।

४. विकल्पहरू पत्ता लगाउनको लागि प्रश्नहरूको प्रयोग गर्नु : सुविधा दिने व्यक्तिको सफलता सही उत्तरमा भर पर्दैन तर सही प्रश्न सोधनुमा भर पर्छ । सङ्कष्टको स्थितिमा मानिसहरू धारणाको रूपले कठोर बन्ने कोसिश गर्छन् र यसकारण कोहि विकल्पहरूप्रति सचेत हुन्छन् । हामी धारणीय विकल्पहरू खुलाउन सक्छौं र जसको कारण सृजनात्मक प्रश्नहरू सोध्न, व्यवहारिक विकल्पहरू खुलस्त हुन्छ । मिखाएल गेल्ब, जसले लियोनार्डो दा भिन्सीको विषयमा लेखेका छन्, उनी भन्छन् “प्रश्नहरू जसले हाम्रो दिमाग ओगट्छ, त्यसले हाम्रो लक्ष्य प्रतिबिम्बित गर्छ र हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा प्रभाव पार्छ ।”

एक सबै भन्दा उपयोगी प्रणाली जुन हामीलाई यस क्षेत्रमा थाहा भएको छ त्यो चाहिँ केन्द्रित वार्तालाप प्रणाली (स्टानफिल्ड, १९९७) पत्रको अर्थ

- उद्देश्य स्तर : बाहिरी वास्तविकता जसलाई म वा हामी अनुभव गर्छौं ।
- प्रतिबिम्बित स्तर : मैले वा हामीले अनुभवमा मेरो वा हाम्रो आन्तरिक प्रतिक्रिया ।
- व्याख्यात्मक स्तर : मेरो वा हाम्रो अनुभवको अर्थ र अभिप्राय र यसमा हाम्रो प्रतिक्रिया
- निर्णय स्तर : म वा हामी यस बारे के गर्न जान्दछौं ।

हाम्रो अनुभव त्यो हो कि जब हामी यी चार स्तरको विस्तार र फरक खुलस्त प्रश्नहरूको माध्यमद्वारा सुविधा दिन्छौं, जुन प्रत्येक स्तरमा उपयुक्त छ, मानिसहरू र समूहहरू तुरुन्तै नयाँ विकल्पको लागि सचेत बन्छन् । यहाँ केहि प्रश्नहरूको उदाहरण छ जुन हामीले आरपेनिया, कोलम्बिया भूकम्पको ३ महिनापछि शरणार्थी आश्रयमा भएको कार्यशालामा प्रयोग गरेका थियौं ।

क) उद्देश्य स्तर :

- अहिले शरणार्थी आश्रयमा तपाईंको वरिपरि के देख्नुहुन्छ ?
- कुन आवाज तपाईं प्रायः सुन्नुहुन्छ ?
- तपाईंको शरीर भित्र तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ ?
- कुन शब्द र व्याख्या तपाईं प्रायः सुन्नुहुन्छ ?
- कुन वास्ना अहिले छ ?
- बेलुकीको समयमा आश्रयका मानिसहरू के गर्दैछन् ?
- बालबालिकाहरू मुहारमा तपाईं के कुरा देख्नुहुन्छ ?

ख) प्रतिबिम्बित स्तर :

- तपाईं आश्रयमा हुँदा तपाईंमा के महसुस हुन्छ ?
- कुन रीस तपाईंभित्र अभै छ ?
- कस्तो डर तपाईंभित्र अभै छ ?
- कुन समयमा तपाईंलाई विशेष गरी दुःखी महसुस हुन्छ ?
- विशेष गरी तपाईंमा के उज्जल यादहरू अभै छन् ?
- कुन नराम्रो सपना तपाईंमा अभै छ ?
- कुन समयमा तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ ?

ग) व्याख्यात्मक स्तर :

- वास्तविकतामा यहाँ के भइरहेको छ ?
- भएका ती सबै घटनाहरूले हाम्रो व्यक्तिगत र सामूदायिक जीवनमा के अर्थ दिन्छ ?
- यस परिस्थितिले भविष्यमा हाम्रो काम र घरलाई कसरी प्रभाव पार्छ ?
- यी सबै बाट हामीले के सिक्ने रहेका छौं ?
- कुन रणनीतिले काम गरेको थियो र कुनले थिएन ?
- कुन आदर्शहरू अभै प्रवल छन् ?

घ) निर्णय स्तर :

- हामी अब के गर्न गइरहेछौं ?
- अर्को खुड्किलाहरू के के हुन् ?
- यहाँ हरेक व्यक्तिको प्रतिबद्धता के हो ?

प्रश्नहरूको एक सेट जो अर्को स्तरमा पर्छ, त्यसको उत्तर दिँदा त्यसको पहिचान थाहा गर्नुपर्छ । प्रायःजसो हामी यी चार स्तरहरूमा अनुक्रम अनुसार पुग्छौं (कहिलेकाही एक सेसन भन्दा बढी) र प्रायःचार फ्लोप नक्साहरूको साथ एउटा हरेक स्तरको उत्तरको लागि (विशेष गरी पोलीक्रोमिक संस्कृतिमा) वरिड सेसन पछिको एकदमै साधारण प्रतिक्रिया चाहिँ “मेरो कतिवटा सेसन छन् भन्ने कुरा मैले कहिल्यै महसुस गरिन ।”

५. **प्रयाप्त पहिचान प्रयोग गर्नुहोस्** : पीडीतहरूको गुणहरूको र पुनःप्राप्ति प्रक्रियामा तिनीहरूको प्रगती प्रयासको निरन्तर प्रशंसा गर्न र सर्म्थन दिन अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । निर्धारित व्यवहारको मात्र प्रशंसा गर्नु प्रयाप्त छैन, आत्मसम्मानको स्वीकार योग्य स्तरलाई बनाईराख्न व्यक्तिगत र सामूहिक गुणहरू सुधारिनु पनि पर्छ । यी कुराहरू आदरको सरल अभिव्यक्ति हुनुपर्छ र हेरफेर होइन, “वाक्यांश” ।

व्यवहारहरू मात्र नभएर गुणहरूको प्रशंसा गर्नको लागि तपाईंले निम्नलिखित मध्ये कुनै अथवा सबै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ :

व्यक्तिको प्रशंसा गर्नुहोस्

तिमी उत्कृष्ट विद्यार्थी हो ।

तिमी धेरै सक्षम अगुवा हो ।

तिमी कति राम्रो साथी ।

तिमी एकदमै बुद्धिमानी हो ।

तिमी एक असल छोरी हो ।

सँगै काम गर्नको लागि कति रमाईलो समूह

तिमीहरू साह्रै कुशल छौ ।

कति राम्रो परिवार ।

व्यवहार मात्र होइन

आज तिमिले धेरै सिक्यौ ।

तिमीले बैठकलाई राम्ररी सम्हाल्यौ ।

तिमीले तिम्रो छिमेकीलाई दिएको सहयोगको लागि धन्यवाद !

आजको जाँचमा राम्रो काम गर्नु ।

तिमीले घर वरिपरि धेरै राम्रो सहायता गर्नु ।

तिमीहरूले धेरै राम्रो काम गर्नु ।

तिमीले यस सामाजिक घटना राम्रोसँग पहिचान गर्नु ।

तिमीहरूले एकसाथ धेरै राम्रो काम गर्नु ।

व्यवहारको प्रशंसा गर्नु त्यति नकारात्मक होइन । यो आत्मसम्मानको आवश्यक स्तर प्रोत्साहनको लागि, त्यो यसैमा अप्रयाप्त छ, जसले व्यक्तिगत गुणहरूको प्रशंसा मात्र हासिल गर्छ ।

यस्तो प्रकारको रोकथामले सकारात्मक सोच सृजना गर्छ, व्यक्तिलाई कठिन परिस्थितिमा पराजित हुनको लागि आफ्नो क्षमता महसुस गर्ने मूल्यवान हतियार हो । जब तिनीहरू वर्तमान परिस्थितिभन्दा पर पुग्छन्, तिनीहरूको लागि असल कुराको मानसिक चित्रहरूको प्रयोग गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । यो सकारात्मक सोचाइको शक्ति भन्दा धेरै राम्रो हुन्छ । यो आज प्रयोग गरिने चिकित्सिय प्रणाली भन्दा एकदमै प्रभावशाली छ : स्वयम् पूरा गर्ने अगमवाणी ।

४. रेखदेखदाताको वस्ता गर्नु

प्रकोपको रोकथामको एउटा कठिन पक्ष भनेको रेखदेखदाताको वास्ता गर्नु हो । प्रतिपक्ष शारिरिक अवस्थाहरू, निरन्तर तनाव र पीडा र दुःखसँगको स्थाई सम्पर्कले स्वयंसेवक र पेशागत सहायक कामदारहरू मध्ये प्रायः भारी बोझ पर्छ । प्रमुख दुर्घटनामा रेखदेखदाताको विचमा आत्महत्या, मानसिक विमार र सम्बन्धमा विघटन देखिनु कुनै असाधारण कुरो होइन ।

हाम्रो अनुभवले हामीलाई सिकाएको छ कि प्रकोपको स्थितिमा सुविधा दिने व्यक्तिको रूपमा काम गर्दा र अरु सुविधा दिने व्यक्तिलाई परामर्श दिँदा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बनाइराख्नको लागि त्यहाँ तीन आधारभूत रणनीतिहरू छन् :

- **तपाईंको व्यक्तिगत सिमा थाहा गर्नुहोस् ।**
प्रत्येक रेखदेखदाता उसको वा उनको सिमामा चार परिमाणमा जागरुक हुनुपर्छ : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आत्मिकी धेरै जसो रेखदेखदाता हराउँछन्, हामीले देख्न संलक्षण प्रत्यक्ष रूपले अधिक थाहा पाएको वा थाहा नपाएको सिमासँग सम्बन्धित छ ।
- **तपाईंको आफ्नै शोक प्रक्रियाहरूको निगरानी गर्नुहोस् ।**
हामीसँग नभएको कुरा हामी दिन सक्दैनौं । रेखदेखदाता जसले उसको ग्राहकले सामना गरिरहेको जस्तै प्रकोपको अनुभव गरेका छन्, उसले पहिले आफ्नै शोक र मनोसामाजिक पुनःनिर्माण प्रक्रियासँग सामना गर्ने समय र बल समर्पण गर्न निश्चित हुनुपर्छ ।
- **बलियो समर्थन सञ्जाल बनाइराख्नुहोस् ।**
हामी नयाँ रेखदेखदाता र समूहसँग समावेश गर्न र समूह निर्माण गर्न प्रयाप्त समय र बल समर्पण गर्दछौं । यो तिनीहरूको उत्पादकता र प्रभावकारिता बढाउनको लागि मात्र होइन, तर तिनीहरूलाई बलियो समर्थन दिनको लागि हो । पहिले केही महिनाहरूको समयमा रेखदेखदाताको समूहमा अनुभवहरू बाँढ्नको लागि र व्यक्तिगत विकासको लागि प्रायःहामीले हप्तामा दुई घण्टा तोकेका छौं ।

५. थप स्रोतहरू

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस, इन्चले यी थप प्रकोप रोकथाम पुस्तिकाहरू कयौं भाषामा नाफा रहित संस्थाहरूमा निःशुल्क र बाँड्न लिखित अनुमति सहित प्रदान गरेको छ । यी पुस्तिकाहरू पुनःविक्रीको लागि उपलब्ध छैनन् ।

- ब्रेनसन,जी.एण्ड् सारमिएन्टो, एम: “यस अन्धकार उपत्यकामा ज्योति : भावनात्मक पुनःप्राप्तिको लागि मार्ग निर्देशन ।”
- “ब्रेनसन,जी.एण्ड् सारमिएन्टो, एम : अब के त ? क्षति भोगेका बालबालिकाहरूनिम्ति सहयोगी हात ।”
- थप सामग्री र सन्दर्भ सूची जी.एफ.एस.सि. वेबसाइटमा निःशुल्क उपलब्ध छ, <http://globalfacilitators.org>. भर्चुयल पुस्तकालयमा ।
- जी.एफ.एस.सि. बारे अझै जानकारीको लागि, हाम्रो सुविधा दिने व्यक्तिको परामर्श कार्यक्रम, कार्यशालाहरू र तपाईं कसरी सहभागी हुन सक्नुहुन्छ, हेर्नुहोस्, <http://globalfacilitators.org>.

डा.गीलवर्ट ब्रेनसन लाजान

डा.मारिया मर्सिडिस सारमिएन्टो डियाज

डा.गीलवर्ट ब्रेनसन लाजान, दक्षिण अमेरिका र सन् १९७२ देखि कोलम्बियामा बसिरहेका छन्, उनी अमाउटा अन्तराष्ट्रिय एल.एल.सी.को संस्थापक र कार्यकारी सभापति हुन्, उनी समाजिक र संगठन परिवर्तनको सुविधाको लागि तालिम र परामर्शमा समर्पित छन् । उनी सामाजिक मनोचिकित्सा, संगठनका परामर्शदाता २८ वटा किताबको शिक्षक र लेखक हुन् । ल्याटिन अमेरिकामा सुविधा, संगठन विकास, संक्षिप्त यथाक्रम थेरापी, सङ्घर्ष रोकथाम र तनाव व्यवस्थापनको क्षेत्रमा उनको मार्ग दर्शक कामको लागि उनी अन्तराष्ट्रिय तवरले चिनिन्छन् ।

सन् १९८६ मा कोलम्बियाको आरमेरोमा दुर्घटनाको पीडीतहरूसँगको उनको कामको परिणाम स्वरूप डा. ब्रेनसन र उनकी सहयोगी श्रीमती, डा.मारिया मर्सिडिस सारमिएन्टो डियाज (१९४७ - २००३), प्राकृतिक र सामाजिक प्रकोप पछि मनोसामाजिक पुनःनिर्माणको क्षेत्रमा इच्छुक भए । त्यो क्षण संसारको विभिन्न भागको यात्रा, नमूना विकास, प्रकोप रोकथाम प्रतिक्रियामा भौतिक र तालिम सुविधा विशेष गरी व्यक्ति र तिनीहरूको समुदायिक मानसिक र सामाजिक पुनःनिर्माणको शुरुवात थियो ।

डा. ब्रेनसन इन्टरनेसनल एसोसियसन अफ फ्यासिलिटेटर्स (आइ. ए. याफ.) को अन्तराष्ट्रिय द्वितीय सभापति थिए, ग्लोबल फ्यासिलिटेटर्स सर्भिस कर्पसको मूल अधिवेशन सदस्य थिए र विगतको सभापति थिए । त्यसै गरी अन्य विभिन्न पेशागत समूहको संगठनहरूको सक्रिय सदस्य हुन् । हाल उनी जी.एफ.एस.सी. मेन्टरर्ड पाथवेजको समन्वयमा छन् ।

डा. सारमिएन्टो सुविधा, संक्षिप्त यथाक्रम थेरापी, शिक्षा र शास्त्रमा पोस्ट ग्राडुएट अध्ययन सहित क्लिनिकल मनोवैज्ञानीक र शिक्षक थिए । उनी अमाउटा इन्टरनेसनलको सह संस्थापक इरिनी इन्टरनेशनलको पढाउने सदस्य, आइ.ए.यफ. समुदाय आउटरिच कार्य बलको सहसंस्थापक, ग्लोबल फ्यासिलिटेटर्स सर्भिस कर्पसको मूल अधिवेशन सदस्य र ल्याटिन अमेरिकामा वास्तविक शिक्षा र परामर्शको क्षेत्रमा मार्गदर्शक थिइन् ।

गील खुल्लारूपमा फोटो खिचन उत्सुक व्यक्ति हुन्, साहित्यिक संगीत उनको रोटिबलरसहरूलाई तालिम दिनमा, कोलम्बियन लोक संगीत बजाउनमा र सामाजिक शास्त्र पढ्न रमाउछन् । उनका पाँच छोराहरू छन्, तीन नाति नातीनाहरू छन् र परसिया सानसरी गोमेजसँग विवाह गरेका थिए ।

जानकारीको लागि, सम्पर्क

अमाउटा इन्टरनेसनल, याल. याल. सि. अपारटाडो यइरेव ५०७१७ बागोटा, कोलम्बिया इमेल : gbl@amauta-international.com वेब : http://amauta-international.com	ग्लोबल फ्यासिलिटेटर्स सर्भिस कर्पस, इन्च ११ सेक्यइन रोड वेस्ट हार्टफोर्ड, सिटि ०६११७ इमेल : info@globalfacilitators.org वेब : http:// globalfacilitators.org
---	---



स्वयम्सेवक सहजकर्ताद्वारा हाम्रो सहायता विश्वव्यापी, ग्लोबल फ्यासिलिटेटर सर्भिस कर्पस्ले समुदायहरुलाई चुनौतिसाथ र दिगो समाधानहरू रचना गरी काम गर्नका लागि क्षमता निर्माण गर्न सहायता गर्छ ।

“जि.एफ्.एस्.सि” चाहिँ ५०१सि३ परोपकार संस्था हो ।

ग्लोबल फ्यासिलिटेटर सर्भिस कर्पस्को प्रकाशन हो ।

११ सेक्युन रोड

वेस्ट हार्टफोर्ड, सि.टी ०६११७ अमेरिका

इमेल : info@globalfacilitators.org

वेब : [http:// globalfacilitators.org](http://globalfacilitators.org)



CENTRAL ASIA FELLOWSHIP

contact@caf-international.net

ग्लोबल, फ्यासिलिटेटर, सर्भिस, कर्पस्, © २००६,

सर्वाधिकार सुरक्षित गरिएको