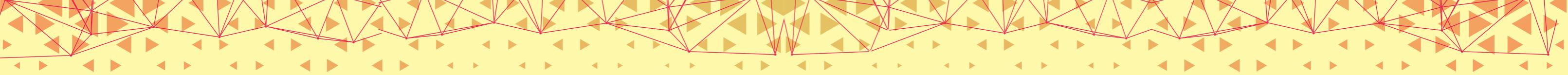


তৃণমূল স্তরৰ পৰামৰ্শদাতা

নাৰী নিয়ন্ত্ৰণ ৰোধ কৰাত তেওঁলোকৰ ভূমিকা



Mrs. Meera Barooah
Chairperson



অসম চৰকাৰ
অসম ৰাজ্যিক মহিলা আয়োগ
Government of Assam



Assam State Commission For Women
Beltola, Maidamgaon, Guwahati - 28
Phone : 0361 - 2519875, 2733392 (O)
0361 - 2690234 (R)
Fax : 0361 - 2519875 (O)

বাৰ্তা

নথ'ইষ্ট নেটৱৰ্ক (NEN) এ “তৃণমূল স্বৰূপ পৰামৰ্শদাতাৎ নাৰী নিৰ্যাতন ৰোধ কৰাত তেওঁলোকৰ ভূমিকা” নামৰ হাতপুঁথি খন প্ৰকাশ কৰি উলিয়াইছে। পতুৱৈয়ে অব্যৱসায়িক ভিত্তিত বিনামূলীয়া বিতৰণ অথবা ‘নথ'ইষ্ট নেটৱৰ্ক’ আৰু ‘মাইণ্ড ইণ্ডিয়া’ৰ অনুমতি সাপেক্ষে মূল্য প্ৰহণ কৰি এই হাতপুঁথিৰ প্ৰতিলিপি বা অনুবাদ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

মূল লেখিকা : ডঃ সঙ্গীতা গোস্বামী, কাউণ্টিঙ্লিং চাইক'লজিষ্ট, মাইণ্ড ইণ্ডিয়া, www.mindindia.org

নথ'ইষ্ট নেটৱৰ্কৰ পৰা লাভ কৰা সহায় -সহযোগিতাৰ বাবে ‘মাইণ্ড ইণ্ডিয়া’ৰ ত্ৰফৰ পৰা তেওঁলোকক কৃতজ্ঞতা জনোৱা হ'ল। এই হাতপুঁথিথকা মহিলাৰ বিৰুদ্ধে হোৱা লিংগ ভিত্তিক নিৰ্যাতন আৰু মহিলাৰ বাবে থকা আইন সমূহৰ বিষয়ত শীতল শৰ্মা আৰু অনুৰীতা পাঠক হাজৰিকাই বিশেষভাৱে আৰিহণা যোগাইছে। লগতে তৎপৰতাৰে পাণ্ডুলিপি চাই হাতপুঁথি খনৰ প্ৰকাশৰ ক্ষেত্ৰত কৰিবী দন্ত আৰু চিত্ৰলেখা বৰুৱাই আগৱড়োৱা প্ৰচেষ্টাৰো শলাগ লোৱা হ'ল।

প্ৰকাশৰ বৰ্ষ : ২০১৭

Designed at **Faircrow Art House**

অতি আন্তৰিকতাৰে মই জনাওঁ যে ‘তৃণমূল স্বৰূপ পৰামৰ্শদাতাৎ নাৰী নিৰ্যাতন ৰোধ কৰাত তেওঁলোকৰ ভূমিকা’ নথ'ইষ্ট নেটৱৰ্কৰ এক প্ৰশংসনীয় পদক্ষেপ। হাতপুঁথিখন সমলোৱে সমৃদ্ধ আৰু ই পৰামৰ্শদাতা, মহিলাৰ অনুষ্ঠান, পৰিয়াল, মহিলা আৰু সৰ্বসাধাৰণ বাহিজৰ বাবে অত্যন্ত সহায়ক হ'ব।

হাতপুঁথিখনে পৰামৰ্শদাতাসকলক মৌলিক নীতিশাস্ত্ৰ, মূলমন্ত্ৰ তথা পেচাদাৰিতাৰ বিষয়ে শিক্ষা দিব আৰু এগৰাকী নিৰ্যাতিতা মহিলাৰ লগত কথা পাঠোঁতে “কৰিবলগীয়া” আৰু “নকৰিবলগীয়া” খিনিৰ ওপৰত সুস্মৃদ্ধি প্ৰদান কৰিব।

সামাজিক লিংগ সমতাৰ ক্ষেত্ৰত এই হাতপুঁথিখন হ'ব আশীৰ্বাদ স্বৰূপ। ই মহিলাৰ অধিকাৰক সমৰ্থন জনায়। মই পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব বিচাৰোঁ যে সকলো চৰকাৰী আৰু বেচৰকাৰী কৰ্মচাৰী, বিশেষকৈ পৰামৰ্শদান তথা মহিলাৰ সমস্যাৰ ক্ষেত্ৰত কাম কৰি থকাসকলে এই হাতপুঁথিখন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

মীৰা বৰুৱা

মীৰা বৰুৱা
অধ্যক্ষা,
অসম ৰাজ্যিক মহিলা আয়োগ

CHAIR-PERSON
Assam State Commission for Women
Beltola, Guwahati-28



SMT. KRISHNA DAS,
CHAIRPERSON
ASSAM STATE SOCIAL
WELFARE BOARD
BELTOLA, GUWAHATI - 28

Ph: 9864411430
0361- 2303130
Fax: 0361 -2303130
E-mail assamswb@yahoo.co.in.

বার্তা

তনমুল পর্যায়ৰ পৰামৰ্শদাতা সকলৰ বাবে নৰ্থ ইষ্ট নেটৰক আৰু মাইগু ইণ্ডিয়াই অসমীয়া ভাষাত এখন হাতপুথি প্ৰকাশ কৰিবলৈ
লোৱাবুলি জানিবলৈ পাই অত্যন্ত সুখী হৈছো। এই হাতপুথিখন অসমীয়া ভাষাত প্ৰকাশ কৰিবলৈ নৰ্থ ইষ্ট নেটৰক আৰু মাইগু ইণ্ডিয়াৰ
উদ্যোগ আৰু প্ৰচেষ্টাৰবাবে মই তেওঁলোকক ধন্যবাদ জনাইছো। আশাকৰো অসমীয়া ভাষাত প্ৰকাশিত এই হাতপুথিখনে তনমুল পর্যায়ৰ
পৰামৰ্শদাতা সকলক পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ মূল নীতি সমূহ বুজি পোৱাত সহায় কৰিব আৰু ইয়ে নাৰী নিৰ্যাতন হাস কৰাৰ পথ মুকলি কৰিব।

নৰ্থ ইষ্ট নেটৰক আৰু মাইগু ইণ্ডিয়ালৈ মোৰ আন্তৰিক শুভেচ্ছা জনালো।

১/১/১২

শ্ৰীকৃষ্ণ দাস
অধ্যক্ষা
অসম ৰাজ্যিক সমাজ কল্যাণ পৰিষদ

আগকথা

‘ত্রুটি স্বর পরামর্শদাতা’ : নারী নির্যাতন বোধ করাত তেওঁলোকের ভূমিকা’ আমাৰ অনুষ্ঠানটিয়ে প্ৰস্তুত কৰি উলিওৱা এখন গুৰুত্বপূৰ্ণ নথি। নারী নির্যাতন বোধ নৰ্থ ইষ্ট নেটৱৰ্ক (NEN) ব প্ৰাথমিক কেন্দ্ৰবিন্দু হোৱা হেতুকে, অনুষ্ঠানটিয়ে ত্ৰুটি স্বৰ পরামৰ্শদাতা আৰু নেটৱৰ্কে অৱগত হোৱা, মহিলাৰ অধিকাৰৰ হকে মাত মতা আৰু অৱশ্যেত পৰামৰ্শদান প্ৰক্ৰিয়াত জড়িত হৈ পৰাৰ বাবে আকৰ্ষিত কৰি আহিছে।

এই হাতপুথিখন হৈছে ২০১৬ চনৰ ছেপ্টেম্বৰ মাহত নেৰ জিলা পৰ্যায়ৰ মহিলা নেত্ৰী সকলৰ বাবে আয়োজিত ত্ৰুটি স্বৰ পৰামৰ্শদান বিষয়ক প্ৰশিক্ষণৰ ফচ্চ। এই প্ৰশিক্ষণৰ্থী সকল সম্পৃতি নিজ নিজ জিলাত ত্ৰুটি স্বৰ পৰামৰ্শদান আৰু প্ৰক্ৰিয়াতো সহজসাধ্য কৰি তোলাৰ বাবে মাঝে মাঝে আন্তৰিক কৃতজ্ঞতা জনাইছো।

প্ৰশিক্ষিত মহিলাসকলে তেওঁলোকে নতুনকৈ আহৰণ কৰা দক্ষতা এই হাতপুথিখনৰ জৰিয়তে নিজ নিজ অঞ্চলত আঞ্চলিক প্ৰযোগ কৰিব। বৰ্তমান তেওঁলোকে চৰকাৰী অনুষ্ঠানলৈ গৈ কথা কোৱা আৰু নারী নির্যাতন বোধ কৰিবৰ বাবে থকা চৰকাৰী আজ্ঞা পূৰণৰ বাবে সেই অনুষ্ঠানসমূহৰ লগত আলাপ-আলোচনা কৰিবৰ বাবেও নিজকে প্ৰস্তুত কৰিবলৈ লৈছে।

হাতপুথিখনৰ বিষয়বস্তু বৰ্তমান সময়ত সংঘটিত নির্যাতন আৰু হিংসামূলক ঘটনাসমূহৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য। হাতপুথিখনে নিশ্চিতভাৱে অসমৰ সন্তোষ পৰামৰ্শদাতা আৰু পৰামৰ্শদান কেন্দ্ৰ সমূহৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিব। হাতপুথিখনৰ গুৰুত্ব বহন কৰা মুখ্য দিশটো হৈছে এয়ে যে পুথিখন স্থানীয় ভাষাৰ লগতে ইংৰাজীতো প্ৰকাশ কৰা হৈছে, যাতে অসমৰ এক বৃহৎ সংখ্যক লোকে ইয়াৰ বিষয়বস্তু গ্ৰহণ কৰাৰ আৰু অসমৰ লগতে ভাৰতৰ অন্যান্য অঞ্চলতো সামাজিক পৰিবৰ্তন আনিবলৈ বিচৰা সকলে তেওঁলোকৰ সিদ্ধান্তক অধিক শক্তিশালী কৰাৰ সুবিধা লাভ কৰে।

ডঃ মনীষা বেহেল

মুখ্য কাৰ্য্যকৰী বিষয়া

নৰ্থ ইষ্ট নেটৱৰ্ক

নৰ্থ ইষ্ট নেটৱৰ্ক (NEN) মহিলাৰ অধিকাৰৰ হকে কাম কৰা এক অনুষ্ঠান। এই অনুষ্ঠানে বৈচিত্ৰ্য তথা সম্প্ৰদায়, লিংগ ভিত্তিক বিভিন্নতা, সংস্কৃতি আৰু স্থান নিৰ্বিশেষে সকলো মহিলাকে সাড়ুৰি লয়। NEN ব প্ৰতিষ্ঠা হয় ১৯৯৫ চনত।

NEN এ উভৰ পূৰ্ব ভাৰতত বিকাশ আৰু সামাজিক ন্যায়ৰ শিতানত কৰ্মৰত বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানৰ লগতো যোগাযোগ বাখে। ১৯৯৫ চনৰ বেইজিং রল্ড কনফাৰেণ্স অফ উইমেনৰ প্ৰস্তুতি প্ৰক্ৰিয়াৰ এক অংগ হিচাবে NEN ব জন্ম হৈছিল। ইয়াৰ জন্ম লগবেপৰা এই ২১ বছৰে NEN হৈ পৰিচে মহিলাৰ মানৱ অধিকাৰৰ ক্ষেত্ৰত এক মুখ্যপাত্ৰ।

উভৰ পূৰ্ব ভাৰতত উদাৰ নাৰীবাদী দৃষ্টিকোণেৰে সক্ৰিয় অংশগ্ৰহণক পক্ষাৱলম্বনৰ লগত একত্ৰ কৰা আৰু লগতে মত বিনিময় আৰু প্ৰসাৱৰ জৰিয়তে সামাজিক লিংগৰ জটিল শিতানসমূহ জ্ঞাত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত NEN হৈছে প্ৰথম অনুষ্ঠান।

NEN ৰ দৰ্শন :

উভৰ পূৰ্বাঞ্চলত এনে এখন সমাজ গঢ়ি তোলা যিয়ে সামাজিক লিংগভিত্তিক ন্যায়, সমতাক গুৰুত্ব দিয়ে আৰু মানৱ অধিকাৰৰ প্ৰতি সম্মান জনায়।

NEN ৰ অভিযান :

সমুহীয়াভাৱে নিম্নোক্ত পদক্ষেপসমূহৰ জৰিয়তে মহিলাৰ মানৱ অধিকাৰসমূহ আগুৱাই নিয়া—

- ১) মহিলাৰ সক্ৰিয় আৰু তথ্যসম্বলিত অংশগ্ৰহণৰ দাবা ঘৰৰ বাহিৰে-ভিতৰে এক শাস্তিৰ পৰিবেশ গঢ়ি তোলা
- ২) মহিলাৰ গোট, সমুহীয়া কাম-কাজ আৰু তেওঁলোকৰ নেতৃত্ব সবল কৰি তোলা
- ৩) ৰাজনৈতিক, ৰাজহৰা আৰু সামাজিক প্ৰক্ৰিয়াত মহিলাৰ প্ৰতিনিধিত্ব বৃদ্ধি কৰা
- ৪) ৰাজহৰা আৰু গাৰ্হস্থ্য পৰিমণ্ডলত বৈয়ম্য তথা মহিলাৰ বিৰুদ্ধে হোৱা হিংসা বোধ কৰা আৰু লগতে সুৰক্ষা নিশ্চিত কৰা।
- ৫) যুৱক-যুৱতী আৰু মহিলাৰ জড়িত কৰি পৰিবেশ আৰু জৈৱ-বৈচিত্ৰ্যৰ স্থলসমূহ উত্তোলনী পদক্ষেপেৰে সুৰক্ষিত কৰা।

কামৰ বিষয় সম্বলিত ক্ষেত্ৰ :

NEN ৰ অভিযানত একাধিক বিষয়সম্বলিত ক্ষেত্ৰ সাঙ্গেৰ থাই আছে—

সূচীপত্র

পাতনি

প্রথম ভাগঃ ত্রিমূল স্তরের পরামর্শদাতার স্বৰূপস্থাপনা

১. সম্পূর্ণ মানসিক সুস্থান্ত্রণ ইয়ার প্রয়োজনীয়তা কি?
২. ত্রিমূল স্তরের পরামর্শদাতা মানসিক স্বাস্থ্য
৩. যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধি
৪. পারম্পরিক সম্পর্ক গঢ়ার দক্ষতা
৫. অনুপ্রবেশণ

১ - ১৫

দ্বিতীয় ভাগঃ পরামর্শদানের দক্ষতা

১. মঞ্চ তেরাবঃ পরামর্শ দান কেন্দ্রের সঙ্গে
২. পরামর্শ দানের সৈতে পরিচয়
৩. পরামর্শ দানের প্রয়োজনীয় দক্ষতা
৪. বিবাহ আৰু পৰিয়াল সম্পর্কীয় বিষয়ত পরামর্শদান
৫. দলীয় পরামর্শদান
৬. পরামর্শ দানের নীতিশাস্ত্র
৭. সক্ষট নিরাময় আৰু সংঘাতের বাবে পরামর্শ দান
৮. আপোচ আৰু বিবাদের মীমাংসা
৯. বিপদত পৰা মহিলাৰ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ
১০. সামাজিক পৰিবৰ্তনৰ আহিলা কপে পরামর্শ দান

১৬ - ৪৮

তৃতীয় ভাগঃ মহিলাৰ বাবে বিশেষ ভাৱে কৰা পরামর্শ দান

১. নাৰীবাদী দৃষ্টিভঙ্গীৰে কৰা পরামর্শ দান
২. লিংগভিত্তিক নির্যাতনৰ বলি হোৱাজনক পরামর্শ দান
৩. নাৰীৰ বাবে থকা আইন

৪৯-৬২

১) মহিলাৰ বিৰুদ্ধে হিংসামূলক আচৰণ :

সামাজিক লিংগ ভিত্তিক বৈষম্য আৰু মহিলাৰ বিৰুদ্ধে হোৱা নিৰ্যাতন ৰোধ কৰিবৰ বাবে নাৰীবাদী প্ৰশিক্ষণ, নীতিগ্রহণৰ ক্ষেত্ৰত
পক্ষাৰলম্বন, অভিযান আৰু কৰ্মমূলক গৱেষণাৰ দ্বাৰা চৰকাৰ আৰু সামাজিক অনুষ্ঠান সমূহৰ সৈতে বহুমুখী কৌশল অৱলম্বন।

২) শাসন আৰু চৰকাৰৰ দায়বদ্ধতা :

মহিলাৰ সপক্ষে থকা আইন, চৰকাৰী নীতি আৰু আঁচনিসমূহ পৰ্যৱেক্ষণ কৰি সংঘাটপূৰ্ণ তথা সংঘাট-বহিত পৰিস্থিতিত থকা বিভিন্ন
স্তৰে মহিলাই প্ৰাপ্য আদায় কৰা তথা ন্যায় লাভ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত চৰকাৰৰ দায়বদ্ধতা দাবী কৰা; বাজহৰা খণ্ডত অংশগ্রহণৰ বাবে
মহিলাৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰা; অধিক সক্ৰিয় আৰু সামাজিক লিংগৰ প্ৰতি সহাবিসূলভ বাজেট প্ৰস্তুতিৰ বাবে চৰকাৰক হেঁচা দিয়া। উভৰে
পুৰ ভাৰতত মহিলাৰ অধিকাৰসমূহ সুৰক্ষিত কৰি ইয়াক স্থানীয়ৰপৰা গোলকীয় মঞ্চলৈ আগবঢ়াই নিবৰ বাবে সক্ৰিয় অংশগ্রহণ।

৩) জৈৱ বৈচিত্ৰ্য আৰু ধাৰণ ক্ষমতা :

অন্তৰ্ভুক্তি, সমানতা আৰু সুৰক্ষাৎ পানী, বন আৰু স্থলৰ দৰে সমৃদ্ধিশালী প্ৰাকৃতিক সম্পদসমূহ সংৰক্ষণ কৰা; এই কাৰ্যত বাইজৰ
সংযোগশীলতাক উৎসাহ দিয়া; পৰম্পৰাগত আৰু দেশীয় কৃষি পদ্ধতিক সবল কৰা।

কৰ্মক্ষেত্ৰ :

NEN ব মুখ্য কাৰ্যালয় গুৱাহাটী (অসম)ত অৱস্থিত। তদুপৰি তেজপুৰ (অসম), মেঘালয়ৰ খিলং আৰু নাগালেণ্ডৰ চিজামি আৰু কহিমাতো
ইয়াৰ শাখা কাৰ্যালয় আছে।

আইনগত স্থিতি :

ছ'ছাইটি ৰেজিস্ট্ৰেচন Act XXI ১৮৬০, ইণ্ডিয়াৰ অধীনত NEN পঞ্জীকৃত। ইন্কাম টেক্স Act ১৯৬১ ৰ অধীনতো ই এক দাতব্য অনুষ্ঠান
হিচাবে পঞ্জীকৃত আৰু ই ইন্কাম টেক্স Act ১৯৬১ ৰ পৰা প্ৰয়োজনীয় অনুমোদন U/S ১২ AA লাভ কৰিছে। ভাৰত চৰকাৰৰ গৃহ মন্ত্ৰালয়,
নতুন দিল্লীৰ ফৰেছেন কন্ট্ৰিবিউচন (ৰেগুলেচন) Act ১৯৭৬ ৰ অধীনতো NEN ব পঞ্জীকৰণ কৰা হৈছে।

পাতনি

সমগ্র পৃথিবীতে মহিলার বিরুদ্ধে সংঘটিত বিভিন্ন হিংসাত্মক কার্য অভাবনীয়ভাবে বৃদ্ধি পাইছে। এই হিংসাত্মক ঘটনাসমূহ আকস্মিক ভাবে হোৱা ঘটনা নহয় অর্থাৎ ছেৱালী বা মহিলা হোৱাটোৱেই বিপদের কাবণ হৈ পৰিছে। আইন কথাত ক'বলৈ হ'লে এই হিংসাত্মক ঘটনাবিলাকৰ ঘাই কাৰণৰোৱা লিংগভিত্তিক।

বাষ্ট্রসংঘর্ষ মহিলাসকলৰ বিরুদ্ধে সংঘটিত হিংসাত্মক কার্য ৰোধকৰণ সম্পর্কীয় ঘোষণা, ১৯৯৩ [Declaration on the Elimination of Violence Against Women, ১৯৯৩] ব'লে, নারীৰ বিরুদ্ধে সংঘটিত হিংসাত্মক ঘটনা মানে হ'ল “হিংসাত্মক কার্য কৰাৰ ভয় দেখুৱা, ব্যক্তিগত বা বাজহৰা জীৱনত নারীক স্বাধীনতাৰ পৰা বঢ়িত কৰি দ্বেচ্ছাচাৰীৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰা, জোৰ জবদন্তি কৰা আদিকে ধৰি নারীৰ শাৰিবীক, যৌন বা মানসিক অনিষ্ট সাধন কৰিব পৰা বা তেওঁলোকক কষ্ট দিব পৰা যিকোনো লিংগ ভিত্তিক হিংসাত্মক কার্য।”

ভাৰতৰ মহিলাসকলে সাধাৰণতে অপৰিমিত স্বাস্থ্য সেৱা, পুষ্টিহীনতা, শিক্ষা গ্ৰহণত বাধা, বাল্য বিবাহ, আৰ্থিক অসুবিধা আৰু শাৰিবীক, যৌন, মানসিক অপমান আদিৰ মুখামুখি হৈ জীৱনৰ প্ৰতিটো পদক্ষেপতেই অসমতাৰ সন্মুখীন হ'ব লাগে। মহিলাৰ মৰ্যাদা আটুট থকা ভাৰতৰ কেইখনমান ৰাজ্যৰ ভিতৰত উত্তৰ পূৰ্বাঞ্চলকো ধৰা হয় যদিও এই আঞ্চলতো মহিলাক দমন

কৰিব পৰা নানা থকাৰৰ কাৰ্য বিভিন্ন ধৰণে চলি আছে।। আইন আৰু আঁচনিসমূহ সলনি হোৱা সত্ত্বেও নারীৰ অধিকাৰৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰচলিত পুৰণি নীতি-নিয়ম আৰু পৰম্পৰাগত বীতি সমূহক চৰকাৰে প্ৰত্যাহান জনাব নোৱাৰাব বাবে ব্যৱহাৰিক ক্ষেত্ৰত এনে আইনসমূহ কাৰ্য্যকৰী কৰাটো যথেষ্ট কৰ্তন হৈ পৰিছে।

অসমৰ ক্ষেত্ৰত পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতন, ডাইনী হত্যা আৰু ঘৰে-বাহিৰে সন্মুখীন হোৱা যৌন উৎপীড়ণ আদিকে ধৰি বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত মহিলাৰ ওপৰত সংঘটিত নিৰ্যাতনৰ অভিযোগৰ সংখ্যা বৃদ্ধি পাইছে। ২০১৪ চনৰ এক সমীক্ষা অনুসৰি, অসমত মহিলাৰ ওপৰত হোৱা অপৰাধৰ হাৰ ১২৩.৪ আৰু এই ক্ষেত্ৰত অসমৰ স্থান বিহীন, অৰ্থাৎ দিল্লীৰ ঠিক পিচতেই। বাষ্ট্রীয় হাৰ ৫৬.৩ [NCRB, 2014]। অসমত গাৰ্হস্থ্য হিংসাৰ স্থিতিৰ ক্ষেত্ৰত তথ্যৰ সুত্ৰ কেইবাটাও থকাৰ বাবে পৰিসাংখ্যিক তথ্য সঠিক ভাৱে পোৱা নাযায় (অশ্রুতঃ অসমৰ গ্ৰামাঞ্চলত গাৰ্হস্থ্য হিংসা, নথি ইষ্ট নেটৰ্ক [NEN] ব'লে অধ্যয়ন, ২০১৫)।

NEN ব'লে অধ্যয়নত প্ৰকাশ যে,

অপৰাধীৰ বাবে মহিলাক মাৰ-পিট কৰাটো আটাইতকৈ সাধাৰণ কথা (৮৩.৭%), তাৰ পিচতেই চৰিওৱা (৭৩.৩%) হৈত্যদি।

পাৰিবাৰিক সম্পৰ্কত যৌন নিৰ্যাতনৰ কথা সোধোঁতে জোৰ কৰি যৌন সঙ্গম কৰা কাৰ্য আটাইতকৈ অধিক (৩৪.১%) বুলি জানিব পৰা গৈছে। সাক্ষাৎ কৰা মহিলা সকলে ঠাট্টা-বিদ্রূপ (৮১.৮%) আৰু বেয়া নাম ধৰি মতা (৮১.৩%) আদিক নিজৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ অংগ বুলিয়েই ধৰি লৈছে।

আমাৰ সমীক্ষাটোৰ বহুকেইটা ঘটনাতেই মহিলাক থকা ঘৰৰ পৰা ওলাই যাবলৈ কোৱা হৈছিল (৫৫%)। অন্যান্য ধৰণৰ অৰ্থনৈতিক নিৰ্যাতন আছিল সন্তানৰ ভৰণ - পোষণৰ বাবে পহঁচা নিদিয়া (৪৮.৪%); খাদ্য, বস্ত্ৰ, ঔষধ আদি নিদিয়া (৪৭.৯৫%); দৰমহাৰ টকা কাঢ়ি নিয়া ইত্যাদি।

এক বৃহৎ সংখ্যক (২৭%) মহিলাই তেওঁলোক যৌতুক দাবী তথা আনুবন্ধিক আতিশয়্যৰো বলি হোৱা বুলি জনাইছিল।

অধ্যয়নত প্ৰকাশ পোৱা মতে, হিংসাত্মক ঘটনাৰ ভুক্তভাগীসকলক ভালদৰে পৰামৰ্শ দিলে তেওঁলোকে নিজৰ সামৰ্থ্যসমূহৰ বিষয়ে

বুজিব পাৰে আৰু পৰিৱেশৰ লগত ভালকৈ খাপ খাৰ পৰা হয়। এই ক্ষেত্ৰত আকাৰিত সামাজিক পৰিবৰ্তন আনিবলৈ, পৰামৰ্শ দান হ'ল এক অতি ফলপ্ৰসূ আহিলা। ব্যক্তিগত বা দলীয় পৰামৰ্শদান হ'ল মধ্যস্থতাৰ এটা অতি সাধাৰণ প্ৰক্ৰিয়া আৰু ইয়াত প্ৰশংসণপ্ৰাপ্ত বৃত্তিধাৰীসকলে মানসিক চাপ হুস কৰাৰ বাবে নাইবা সংঘাট আঁতৰিক কৰণৰ বাবে ক'ত গুৰুত্ব দিব লাগে তাক ক'ব পাৰে, তথ্য আহৰণৰ বাট দেখুৱাৰ পাৰে, সংঘৰ্ষ দূৰ কৰাত সহায় কৰে আৰু আইনী অধিকাৰৰ আৰু সেই অধিকাৰ সাৰ্বস্ক কৰাৰ ক্ষেত্ৰত মন্তব্য বা মতামত দিব পাৰে। সেই বাবে হিংসাত্মক ঘটনাৰ ভুক্তভাগীসকলৰ লগত মুখামুখীকৈ কাম কৰা মানুহখনিয়ে বিশেষকৈ নারী অধিকাৰ সম্পর্কে সৰ্বসাধাৰণৰ মনৰ স্থিতি সলনি কৰিবৰ বাবে অগ্ৰণী দৃত হিচাপে কাম কৰিব পাৰে।

নারীৰ বিরুদ্ধে সংঘটিত হিংসাত্মক ঘটনাৰ উপশম ঘটোৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি এই হাতপুথিখন প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। এই কথা মনত বৰ্খা উচিত যে এই বহুমুখী বিষয়টোৰ মূল্যায়ণ, পৰীক্ষণ বা ব্যৱস্থাপনাৰ বাবে যথেষ্ট সংবেদনশীল দৃষ্টিভঙ্গীৰ প্ৰয়োজন। কাৰণ ইয়াৰ ভিতৰত বিভিন্ন ধৰণৰ সৰু-বৰ শাৰিবীক, যৌন উৎপীড়ণৰ পৰা আৰন্ত কৰি হিংসাত্মক ঘটনাৰ প্ৰভাৱ হিচাপে পৰৱৰ্তী সময়ত লাভ কৰা অথচ সাধাৰণতে অবহেলিত আবেগিক আৰু মানসিক প্ৰভাৱৰ কথাও জড়িত হৈ আছে। পৰৱৰ্তী কালত উল্লিখিত বিষয়কেইটাৰ ক্ষেত্ৰত নথি ইষ্ট নেটৰ্কৰ দৰে নারী

অধিকাবৰ ক্ষেত্ৰত অগ্ৰণী অনুষ্ঠানে গুৰুত্ব সহকাৰে মনোনিবেশ
কৰিছে। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে বিশেষকৈ হিংসাত্মক কাৰ্যৰ
ভুক্তভোগী সকলৰ বাবে কাম কৰোতে ব্যক্তিগত স্তৰৰ
লগতে পাৰিবাৰিক আৰু সামাজিক স্তৰতো যথেষ্ট বিভাস্তিমূলক
পৰিৱেশৰ সম্মুখীন হোৱা প্ৰত্যক্ষ কৰ্মসূকলৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰা।

২০১৩ চনৰ পৰা নথ ইষ্ট নেটৱৰ্কে “তণমূল স্তৰৰ মহিলা
নেত্ৰীসূকলৰ দক্ষতা বৃদ্ধি” শীৰ্ষক এক কাৰ্যসূচী আৰম্ভ কৰিছে।
ইয়াৰ উদ্দেশ্য হৈছে মহিলা নেত্ৰী আৰু মহিলা অনুষ্ঠানসমূহৰ
সবলীকৰণ, যাতে তেওঁলোকে চৰকাৰী আঁচনিসমূহ নিৰীক্ষণৰ
ৰাজহৰা ব্যৱস্থাত অংশ গ্ৰহণ কৰাৰ লগতে তণমূল পৰ্যায়ত

মহিলাৰ বিৰুদ্ধে সংঘটিত হিংসাত্মক কাৰ্যৰ বিৰুদ্ধে পদক্ষেপ গ্ৰহণ
কৰাৰ দক্ষতা আৰ্জন কৰিব পাৰে।

এই কথা মনত ৰাখি তণমূল স্তৰৰ পৰামৰ্শ দাতাসকলক পৰামৰ্শ
দানৰ দক্ষতা, উপশম ঘটোৱা বা মিট- মাট কৰোৱাৰ দক্ষতা আৰু
কিছুমান কঠিন সংবেদনশীল পৰিস্থিতিত নাৰীক পৰামৰ্শ দানৰ
বাবে বিশেষ ক্ষেত্ৰত প্ৰাথমিক জ্ঞান প্ৰদান কৰিব লাগিব যাতে
ইতিবাচক আচৰণমূলক আৰু সামাজিক পৰিবৰ্তন আনিব পৰা
যায়। এই হাতপুঁথিখন নাৰীৰ বিৰুদ্ধে সংঘটিত হিংসাত্মক কাৰ্য
ৰোধ কৰাৰ আন এক প্ৰয়াস।

প্রথম ভাগ :

তৃণমূল স্তরের পরামর্শদাতার স্বীকৃতিপ্রাপ্তনা

সম্পূর্ণ মানসিক সুস্থিত্যঃ ইয়ার প্রয়োজনীয়তা কি ?

‘যি কোনো মানুহৰে খৎ উঠিব পাৰে ।

সেয়া তেনেই সহজ । কিন্তু

সঠিক ব্যক্তিৰ ওপৰত;

সঠিক মাত্ৰাত;

সঠিক সময়ত;

সঠিক উদ্দেশ্যত;

সঠিক ধৰণে খৎ উঠাটো সহজ নহয় ।

-এবিষ্ট' টল

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) ৰ মতে, স্বাস্থ্য হল “সৰ্বাত্মক শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক সুস্থিতা, কেৱল ৰোগ বা দুৰ্বলতাৰ অনুপস্থিতিকেই সুস্থিত্য বুলিব নোৱাৰিব” (WHO 2001, পৃঃ ১)। এই কথা নিঃসন্দেহে প্ৰমাণিত হৈছে যে মন আৰু শাৰীৰ তথা শাৰীৰত প্ৰতিফলিত হোৱা মানসিক প্ৰভাৱৰ এক শক্তিশালী সম্পর্ক আছে। এই সংজ্ঞাই বুজায় যে মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে কোনো স্বাস্থ্যই হ'ব নোৱাৰে। মানসিক সু-স্বাস্থ্য হৈছে WHO ৰ স্বাস্থ্য সংজ্ঞাৰ এক মৌলিক উপাদান।

যি পৰিস্থিতিত এগৰাকী ব্যক্তিয়ে নিজৰ সামৰ্থ্য বৃজি পায়, জীৱনৰ সাধাৰণ মানসিক চাপৰ লগত খাপ খাব পাৰে, সফলভাৱে কাম কৰিব পাৰে আৰু নিজৰ সমাজখনলৈ বৰঙণি আগবঢ়াব পাৰে, তাকে মানসিক স্বাস্থ্য বোলে (WHO)।

মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা মানসিক স্থিতি অথবা অসুখতকৈ বহু উৰ্ধত। ই ভালে থকা, জীৱনটো উপাভোগ কৰাৰ বাবে তথা সন্মুখত দেখা দিয়া প্ৰত্যহানৰ লগত মুখামুখি হ'ব পৰাৰ ক্ষমতাৰ দৰে যোগায়ক কথাবোৰকে বুজায়। আমি জীৱনৰ লগত খাপ খাবলৈ যাওঁতে কিদৰে চিন্তা কৰোঁ, অনুভৱ কৰোঁ তথা কাম কৰোঁ সেয়াও ইয়াৰ অন্তৰ্ভুক্ত। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ, আনন্দ লগত সম্পর্ক স্থাপন আৰু নিজৰ পচন্দ নিৰ্গত কৰাত ই আমাক সহায় কৰে। শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ দৰেই মানসিক স্বাস্থ্যও জীৱনৰ প্ৰত্যেক স্তৰতেই গুৰুত্বপূৰ্ণ।

মানসিক স্বাস্থ্যক বিভিন্ন ধৰণে এক যোগায়ক প্ৰভাৱ হিচাবে ধৰা হৈছে, যেনে সুখৰ অনুভৱতি, আত্ম-সম্মান আৰু দক্ষতা, কঠিন সময়ৰ লগত খাপ খাব পৰা মনঃস্তান্তিক সমলসমূহক সাধুৰি লোৱা এক

ব্যক্তিগত উপাদান। মানসিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন বিষয় আরু আর্থিয়ে যোগাত্মক মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে বুজি পোরাত সহায় করে।

এই নতুনকৈ যোগ দিয়া “যোগাত্মক” ধারণাটোর মানসিক স্বাস্থ্যের যোগাত্মক বিষয় বোৰক সূচাবলৈ প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। যোগাত্মক মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰভাৱিত হয় আমাৰ জীৱনৰ অভিজ্ঞতা, সামাজিক আৰু আৰ্থিক স্থিতি, কৰ্মসূচন বা আমাৰ জীৱনক আকাৰ দিয়া আমাৰ চাৰিওকাষৰ পৰিৱেশৰ দ্বাৰা।

সম্পূর্ণ মানসিক সুস্থান্তৃত এজন ব্যক্তিক তলত দিয়া ধৰণে প্ৰভাৱাত্মিত কৰেং:

- সুস্থ সম্পর্ক গঢ়ি তোলাত সহায় কৰে
- আত্ম নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰে
- নিজৰ বিষয়ে ভালকৈ ভাবিবলৈ শিকায়
- যুক্তিযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰে
- সংজ্ঞানে বাচনি কৰাত সহায় কৰে
- চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰে
- নিজৰ যতন ল'বলৈ শিকায়
- দক্ষতা বৃদ্ধি কৰে

নাৰীৰ মানসিক সুস্থান্তৃত প্ৰয়োজনীয়তাৰঃ

সমাজৰ প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত নাৰীৰ স্বাস্থ্যৰ ইতিবাচক প্ৰভাৱ পৰাটো সকলোৱে জনা কথা। সেয়ে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বেছিভাগ, আঁচনিতেই নাৰীৰ স্বাস্থ্যক মাত্ আৰু আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য, প্ৰজননীয় স্বাস্থ্যৰ লগত জড়িত কৰা হয় আৰু পৰিয়াল কল্যাণৰ বাবে তথ্যৰ বাৰ্তাৰাহক হিচাপ ব্যৱহৃত হয়। এনে

বুজাপৰা সত্ত্বেও কেতিয়াৰা বিশেষকৈ নাৰীৰ মানসিক ৰোগ চিনান্ত কৰোতে লিংগ বৈষম্য পৰিলক্ষিত হয়।

মানসিক সংঘাত আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাজৰ সম্পর্কটো অতি জটিল আৰু প্ৰায়েই সহজে চকুত নপৰা ধৰণৰ হোৱা বাবে ইয়াক গুৰুত্ব সহকাৰে লোৱা নাযায়। অৱশ্যে, নাৰী নিৰ্যাতনৰ ঘটনা ঘটাৰ

পিছত নিয়তিতা নাৰীগৰাকীৰ আবেগিক, মানসিক অৱস্থাৰ ওপৰত তাৰ নেতৃত্বক প্ৰভাৱ প্ৰায়েই পৰিলক্ষিত হয়। মানসিক সংঘাতৰ মুখ্যামুখি হোৱাসকলৰ ভিতৰত দহ শতাংশ মহিলাই মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় গুৰুত্বৰ সমস্যাত ভুগে আৰু আইন দহ শতাংশৰ আচৰণত দেখা দিয়া বিভিন্ন বৈশিষ্ট্যই তেওঁলোকক সঠিক ভাৱে কাম-কাজ কৰাৰ সামৰ্থ্যত বাধা জন্মায়। (WHO, 2001)

একে সময়তে বিভিন্ন ভূমিকা ৰূপায়ণ কৰা আৰু তাত পাৰদৰ্শিতা প্ৰদৰ্শনৰ বাবে নাৰীৰ ওপৰত থকা সামাজিক হেঁচাৰ ফলত

সমাজৰ অইন ব্যক্তিসকলৰ তুলনাত মহিলাসকল মানসিক বিকাৰৰ সন্মুখীন হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়। ইয়াৰ লগতে, লিংগ বৈষম্য আৰু তাৰ সৈতে জড়িত অন্যান্য কাৰক যেনে- দৰিদ্ৰতা, ক্ষুধা, পুষ্টিহীনতা, অত্যাধিক পৰিশ্ৰম, শাৰিবীক আৰু যৌন নিৰ্যাতন আদিও নাৰীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটাৰ কাৰণ। এইবিলাকে নাৰীৰ মানসিক আৰু আবেগিক সুস্থান্তৃত ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায় আৰু ফলন্বৰকপে হতাশা, উদ্বিগ্নতা, চাপ, খোৱা বোৱাৰ অস্বাভাৱিকতা, নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন, আত্মহত্যাৰ প্ৰচেষ্টা চলোৱা, নিজকে ঘৃণীয়া কৰা বা অন্য ধৰণে নিজৰ অনিষ্ট কৰা আদি কাৰ্য সংঘটিত হয়।

নাৰীৰ মানসিক সুস্থান্তৃত বাবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সমষ্টী তলৰ বিষয়সমূহত গুৰুত্ব দিছেঃ

- নাৰীৰ মানসিক সমস্যাৰ কাৰণ আৰু সংঘটনৰ অনুধাৰণ কৰা
- নাৰীৰ শৈশৱৰ পৰা বৃদ্ধাৰস্থালৈকে প্ৰয়োজনীয় স্বাস্থ্য আঁচনিনোৱাৰ ৰূপায়ণিত কৰা
- পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতন, যৌন উৎপীড়ন, অত্যাধিক আৰু দীৰ্ঘদিনীয়া চাপৰ ফলত হোৱা নাৰীৰ মানসিক
- সমস্যাসমূহ চিনান্ত কৰি চিকিৎসা কৰিব পৰাকৈ প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কৰ্মসূচকলৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰা।

তৃণমূল স্তরের পরামর্শদাতার মানসিক স্বাস্থ্য

তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতা কোন?

তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতাসকল সমাজবেই প্রশিক্ষিত সহায়কারী যিসকলে আন মানুহক তেওঁলোকের দেনন্দিনের আবেগিক সমস্যা সমাধান করাত সহায় করিব পারে, মানসিক প্রাথমিক চিকিৎসা আৰু সমর্থন প্রদান করিব পারে আৰু এইদেৱে অধিক সমস্যাব মাজলৈ যোৱাৰ পৰা বচায়।

তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতার লক্ষ্য হৈছে ভাল ব্যক্তিগত সমিলমিল আৰু ব্যক্তিগত উত্থান লাভ কৰা। ইয়াৰ বাবে তেওঁলোকে পৰামৰ্শ লওতাক নিজৰ গুণ আৰু সমল সম্পূর্ণ ব্যৱহাৰ কৰোৱাত সহায় কৰে। তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতার প্ৰয়োজন বাঢ়ি অহাৰ কাৰণ হৈছে বৃত্তিকাৰী মানসিক স্বাস্থ্য সেৱাসমূহ সিমান সহজলভ্য নহয়। বিশেষকৈ মানুহৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ যত্ন লোৱা বিষয়টো সম্পর্কে থকা ভুল ধাৰণাৰ ইয়াৰ আন এক কাৰক। এই ক্ষেত্ৰত তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতাই প্ৰয়োজন পূৰাব পাবে।

তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতার গুণ :

- উমাল
- বিশ্বাসযোগ্য
- বুজি পায়
- সত্যনিষ্ঠ
- পূৰ্বধাৰণাৰ্থীত
- যোগাযোগ কৰাত ভাল
- ভালকৈ শুনে
- উত্তৰ শুনিবলৈ ইচ্ছুক
- যোগাযুক মনোভাৱ
- তথ্যজ্ঞান থকা

প্ৰশিক্ষণ সাধাৰণতে ৮০ বা পৰা ১২০ ঘণ্টালৈকে হয়, য'ত তত্ত্বালোক জ্ঞান কম আৰু ব্যৱহাৰিক জ্ঞান বেছিকৈ থাকে।

বেছিভাগ সময়তে দেখা যায় যে মানুহে, বিশেষকৈ মহিলাসকলে মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত সহায় বিচাৰে একেবাৰে শেষ সম্বল হিচাৰে যেতিয়া তেওঁলোক আবেগিক তথা মানসিক ভাৱে ভাঙ্গি পৰি অকলশৰীয়া হৈ পৰে। তৃণমূল পর্যায়ের পরামর্শদাতার প্ৰয়োজন বাঢ়ি অহাৰ কাৰণ হৈছে বৃত্তিকাৰী মানসিক স্বাস্থ্য সেৱাসমূহ সিমান সহজলভ্য নহয়। বিশেষকৈ মানুহৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ যত্ন লোৱা বিষয়টো সম্পর্কে থকা ভুল ধাৰণাৰ ইয়াৰ আন এক কাৰক। এই ক্ষেত্ৰত তৃণমূল পর্যায়ের পরামৰ্শদাতাই প্ৰয়োজন পূৰাব পাবে।

এগৰাকী সুন্দৰ তৃণমূল পৰ্যায়ৰ পৰামৰ্শদাতা হ'বলৈ হ'লে তেওঁ নিজৰ শক্তি আৰু সীমাবদ্ধতাৰ কথা জানিব লাগিব যিবোৰ তেওঁ ব্যক্তিগত উত্থানৰ জৰিয়তে আহৰণ কৰিব লাগিব। ব্যক্তিগত বিকাশক স্ববিকাশ নামেৰেও জনা যায় আৰু ই এগৰাকী ব্যক্তিৰ সামগ্ৰিক বিকাশকে বুজায়। আনৰ অনুভৱ বুজি গোৱা আৰু বুজাৰ পৰা, উত্তৰ দিয়া আৰু গ্ৰহণ কৰা, বাস্তুৰ আৰু উপনীত হ'ব পৰা ধৰণৰ লক্ষ্য স্থিৰ কৰা আৰু সমস্যা সমাধানৰ কৌশল প্ৰয়োগ কৰাৰ সামৰ্থ্যও ইয়াৰ ভিতৰত পৰে।

মনঃস্তুতবিদ কাৰ্ল ৰ'জাৰ মতে, এগৰাকী সম্পূৰ্ণ কাৰ্যক্ষম ব্যক্তি হ'বলৈ হ'লে মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান, নতুন অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি মুকলি তথা নিজৰ আৰু আনৰ অনুভুতিৰ বিষয়ে জ্ঞাত হ'ব লাগিব। তেওঁলোকে নিজৰ অভিজ্ঞতাৰ ভিত্তিত সিদ্ধান্ত প্ৰদান কৰিবলৈ ভয় নকৰে আৰু তেওঁ লোকে শুন্দৰ কামটো কৰাৰ বাবে থকা নিজৰ অনুভৱক বিশ্বাস কৰে আৰু লগতেজীৱনত হোৱা নতুন পৰিবৰ্তনৰ লগত খাপ খাই পৰি ফলাফলসমূহ গ্ৰহণ কৰিও লয়।

উচ্চ আত্ম মৰ্যাদাসম্পন্ন ব্যক্তি এজনবহে উন্নতি সন্তোষৰ পৰ। আত্মমৰ্যাদা হ'ল আমাৰ নিজৰ বিষয়ে থকা ধাৰণা বা মত, ইয়াক ইতিবাচক অনুভৱ আৰু আত্মসন্মান বুলি অভিহিত কৰিব পাৰি। আত্মমৰ্যাদা হ'ল মানুহৰ ব্যক্তিত্বৰ এক গুৰুত্ব পূৰ্ণ আংশ আৰু ই শৈশৱৰ পৰাই গঢ় লয়। | উচ্চ আত্মমৰ্যাদা থকা পৰামৰ্শদাতাই

নিজকে সুস্থ কৰি তুলিব পাৰে আৰু ইয়াৰ ফলত নিজে একেগৰাকী কাৰ্যক্ষম সহায়ক হৈ উঠে।

কোনো মানুহেই জন্মতেই বেছি বা কম আত্মমৰ্যাদা লৈ নাহে, মানুহৰ সমস্ত জীৱনত মুখামুখি হোৱা বা হৈ থকা চিন্তাধাৰা, অনুভুতি বা অভিজ্ঞতাৰ পৰাহে ইয়াৰ জন্ম হয়। আত্মমৰ্যাদা হ'ল অভিজ্ঞতালোক আৰু সেয়ে যিকোনো বয়সত জীৱনৰ যিকোনো স্তৰতে ইয়াক বঢ়াব পাৰি।

কৰ আত্মমৰ্যাদাৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ -

- সফলতাৰ বিষয়ে মিছাকৈ কোৱা
- আত্ম সমালোচনা
- সমনীয়া বা অইনৰ দ্বাৰা অতি সোনকালে প্ৰভাৱিত হোৱা
- আনক দোষ দিয়া
- নতুন বস্তু শিকিব নোখোজা
- প্ৰত্যাহানৰ পৰা আঁতিৰি থকা
- সমালোচনা কৰিলে অত্যাধিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰা
- বাচনি কৰিব নোৱাৰা বা সমস্যা সমাধান কৰিব নোৱাৰা
- আনৰ দক্ষতা মানি নোলোৱা
- অনৱৰতে ক্ষমা খুজি থকা

অধিক আত্মমর্যাদাসম্পন্ন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য -

- আত্ম বিশ্বাসী
- কর্মতৎপৰ
- আনক প্রশংসা করে
- সাফল্য বিচারে
- সন্তুষ্ট
- পরিবর্ত্তনক আদর্শ লয়
- সুসম্পর্ক গঢ়িব তুলিব পারে

আত্মমর্যাদা কিদেব বঢ়াব পাৰি -

- নিজৰ দক্ষতা চিহ্নিত কৰক
- নিজৰ বৃত্তিগত সম্ভৱতাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক
- দায়িত্ব ভগাই লওক
- ঘৰ আৰু কৰ্মক্ষেত্ৰক পৃথক কৰি ৰাখক
- না কৰিবলৈ শিকক
- নিয়মীয়াকৈ শাৰীৰিক পৰীক্ষা কৰাওক
- এজন অনুবংগ বন্ধু গোটাই লওক
- এটা 'হৰি' বা পছন্দৰ কাম কৰক
- সময়মতে চলক

ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে পৰামৰ্শদাতাসকলে নিজকে সুধিৰ পৰা প্ৰশ্ন -

- মোৰ ব্যক্তিগত প্ৰয়োজনৰ বিষয়ে কি শিকিলো আৰু মই পৰামৰ্শদান কৰাত ই কেনেকৈ প্ৰভাৱ পেলাব ?
- মোৰ মূল্যবোধ, মনোভাৱ আৰু বিশ্বাসৰ বিষয়ে কি শিকিলো আৰু এইবিলাকে পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰেতাজনৰ সৈতে সু বা কু সম্পর্ক গঠন কৰাৰ ক্ষেত্ৰে কিদেব কাম কৰিব ?
- এজন কৰ্মদক্ষ লোক বা ভাল পৰামৰ্শদাতা হোৱাৰ সন্তাৱনা বৃদ্ধিৰ বাবে মই কি কৰিব লাগিব ?

যোগাযোগৰ দক্ষতা বৃদ্ধি

যোগাযোগৰ দক্ষতা বৃদ্ধি

তথ্য, ধাৰণা, মনোভাৱ আদি এজন মানুহৰ পৰা আন এজনলৈ প্ৰেৰণ কৰাৰ কলাই হৈছে যোগাযোগ। যোগাযোগৰ দুটা উদ্দেশ্য আছে। এটা হ'ল মানুহ এজনৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি সঠিক সময়ত সঠিক তথ্যৰ যোগান ধৰা। আৰু দ্বিতীয়টো হ'ল তথ্যসমূহ গ্ৰহণ কৰি, বুজি লৈ সেইমতে কাম কৰা।

ফলপ্ৰসূ যোগাযোগৰ উদ্দেশ্য

- ই এক নিৰাপদ পৰিৱেশৰ সৃষ্টি কৰে
- ই পৰামৰ্শ লওতাজনৰ লগত সু সম্পর্ক গঢ়ি তোলাত সহায় কৰে
- ই সংশ্লিষ্ট বিষয়ৰ ওপৰত দৃষ্টিপাত কৰাত সহায় কৰে
- ই পৰামৰ্শ লওতাজনৰ বিশ্বাস, ধাৰণা আৰু ব্যৱহাৰ আদিত ধৰি নাথাকি নিঃচৰ্ত ভাৱে গ্ৰহণ কৰাক বুজায়
- ই মূল সমস্যা আৰু বিষয় সমূহ স্পষ্ট ভাৱে দাঙি ধৰে

ফলপ্ৰসূ যোগাযোগৰ বাবে কৰণীয়

- বাৰ্তাটো স্পষ্ট আৰু নিৰ্দিষ্টকৈ প্ৰদান কৰিব লাগে
- সঠিক সময় বজাই ৰাখিব লাগে
- মানুহজনৰ বিশ্বাসযোগ্যতা বজাই ৰাখিব লাগে
- শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে বাৰ্তা গ্ৰহণকাৰীজনৰ ওচৰত থিয় দিব লাগে

- যোগাযোগৰ ফলপ্ৰসূ উপায়সমূহ অৱলম্বন কৰিব লাগে
- পৰৱৰ্তী খা-খবৰবোৰ ৰাখিব লাগে

যোগাযোগৰ পদ্ধতি

প্ৰেৰক বাৰ্তা গ্ৰহণ কৰোতা

বক্তা সঁহাৰি শ্ৰোতা

প্ৰেৰক - যিজনে বাৰ্তা প্ৰেৰণ কৰে। তেওঁক উৎস বুলিও জনা যায়।

গ্ৰহণ কৰোতা - যিজনে বাৰ্তা গ্ৰহণ কৰে।

বাৰ্তা - যোগাযোগৰ বিষয়। ইয়াত তথ্য, ধাৰণা, অনুভৱ বা চিন্তাধাৰা আদি সন্নিবিষ্ট হ'ব পাবে।

সঁহাৰি - প্ৰেৰিত বাৰ্তাটো গ্ৰহণ কৰোতাজনে প্ৰেৰকৰ প্ৰতি পোনপটীয়াকৈ দিয়া সঁহাৰি, প্ৰতিক্ৰিয়া বা উত্তৰ।

যোগাযোগ প্রকার

মৌখিক যোগাযোগ	বাক্হীন যোগাযোগ
<p>মুখামুখীকে পতা কথা- বতৰা, ভাষণ, সভা, দলীয় আলোচনা, টেলিফোনত হোৱা কথা-বার্তা, ৰেডিও’ বাৰ্তা আদি মুখেৰে কোৱা শব্দৰ সহায়ত কৰা যোগাযোগ</p>	<p>কোনো দৃশ্য, চিত্ৰ, মূৰ দুপিওৱা, হস্ত সঞ্চালন, দেহ সঞ্চালন আদি দেহভঙ্গিমা বা শব্দৰে কৰা যোগাযোগ</p>

যোগাযোগ দক্ষতা

যোগাযোগ দক্ষতাক দুই ভাগত ভগাৰ পাৰি - প্ৰকাশৰ দক্ষতা
আৰু গ্ৰহণ কৰিব পৰা দক্ষতা।

প্ৰকাশৰ দক্ষতা - মৌখিকভাৱে বা আন ধৰণে এজন ব্যক্তিৰ
লগত বা দলৰ মাজত ভালদৰে কথা ক'ব পৰাৰ দক্ষতা।

ফলপ্ৰসূ প্ৰকাশৰ দক্ষতাৰ মূল কথা

- বৰ্তমান কালতে থাকিব লাগে
- শ্ৰোতাজনৰ বিষয়ে আনৰ পৰা শুনাতকৈ তেওঁৰ লগত
গোনপটীয়াকৈ কথা পাঞ্চিৰ লাগে

- স্পষ্টকৈ আৰু শুনিব পৰাকৈ কথা ক'ব লাগে
- সন্দেহ থাকিলে বক্তাজনক পুনৰ্বাৰ ক'বলৈ দিব লাগে

গ্ৰহণ কৰাৰ দক্ষতা - গ্ৰহণ কৰাৰ দক্ষতা হৈছে এজন ব্যক্তি
বাগোটৰ বিষয়ে ভালকৈ শুনিব পৰাৰ দক্ষতা।

ফলপ্ৰসূ গ্ৰহণ কৰাৰ দক্ষতাৰ মূল কথা

মনোযোগ কেন্দ্ৰীভূত কৰিব লাগে

- বক্তাজনক মনোযোগৰ কেন্দ্ৰ কৰি ল'ব লাগে
- বক্তাজনলৈ চাৰ লাগে, সহজ হ'ব পৰাকৈ চকুলৈ চাৰ
লাগে - ব'লাগি চাৰ নালাগে।
- বক্তাজনৰ ফালে মুখ কৰিব লাগে। বহি থাকিলে বক্তাজনৰ
ফালে সামান্য হাউলি বহিব লাগে।
- মূৰ দুপিয়াৰ আৰু মিচিকিয়াৰ লাগে।
- বক্তাজনক কথা ক'বলৈ দিব লাগে।
- বক্তাজনে কথা কৈ থাকোতে কিবা পঢ়ি থাকিব বা ইফালে-
সিফালে চাই থাকিব নালাগে।
- এই কথা মনত ৰাখিব লাগে যে ভিন্ন সংস্কৃতিৰ মানুহৰ শুনাৰ
ধৰণো ভিন্ন হ'ব পাৰে।

বুজাৰ লগত সময়ৰ বক্ষা কৰিব লাগে

- ভালকৈ শুনিব লাগে যাতে বক্তাজনৰ দৃষ্টিভঙ্গী
স্পষ্টকৈ বুজি পোৱা যায়।

- মাজত ব্যাঘাত জন্মাব নালাগে, নুসুধিলৈও নিজৰ কথা ক'ব
বা মতামত দিব লাগে।

- কেৱল কি কৈছে তাকে শুনিব নালাগে, কেনেকৈ কৈছে
সেয়াও লক্ষ্য কৰিব লাগে।

- বক্তাজনৰ ধাৰণা বা অনুভূতি তিসমুহ পুনৰ দোহাৰিব
লাগে।

- বক্তাজনৰ কথাবিলাকৰ সৈতে সদায় একমত হ'ব
নোৱাৰিলৈও তেওঁৰ কথাখিনি মনোযোগেৰে আৰু সসম্মানে
শুনিব লাগে।

- বয়সত ডাঙৰ বা অন্য যিকোনো মানুহৰ সৈতে কথা
পাতিবলৈ ভয় কৰা।

- যোগাযোগ কৰাত ব্যৰ্থ হ'ব বুলি ভয় খোৱা

- যোগাযোগৰ বাবে উপযুক্ত সময় বা উপযুক্ত স্থান নোপোৱা
নেতৃবাচক দৃষ্টিভঙ্গীৰ ফলত, মুকলিকৈ কথা পতাত
অনিচ্ছা

- ভাষা বুজি নোপোৱা

যোগাযোগৰ ব্যাঘাত কি দৰে আঁতৰাৰ পাৰি

- শুনাৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰিব লাগে।
- লিখাৰ দক্ষতা গঢ় দিব লাগে।
- আত্ম সচেতনতা গঢ় দিব লাগে।
- পাৰম্পৰিক সম্পর্ক গঢ়াৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰিব লাগে।
- যোগাযোগৰ উপযুক্ত ধৰণ আৰু পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰিব
লাগে।
- মূল্যবোধৰ ওপৰত ৰায়দান পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

অধিক তথ্য, মতামত বা অনুভূতিৰ বিষয়ে জানিবলৈ সুধিৰ লাগে

- কোনো ব্যাঘাত নজনোৱাকৈ বক্তাজনক কিয়, কি বা
কেনেকৈ ঘটনাটো ঘটিছিল সেই কথা সুধি অধিক কথা
ক'বলৈ উৎসাহ দিব লাগে।
- “আপোনাৰ কেনে লাগিছে সেয়া মই ভালদৰে অনুভূত
কৰিব পাৰিছোঁ” আদি মন্তব্য দিব লাগে।
- বক্তাজনে কি কৈছে সেয়া ভালদৰে বুজি পোৱাটো নিশ্চিত
কৰাৰ বাবেতেওঁ মত আৰু অনুভূতিৰ বিষয়ে সুধিৰ লাগে।

ফলপ্ৰসূ যোগাযোগত ঘটিৰ পৰা ব্যাঘাত

- গণগোল, আৰু মানুহৰ ভীৰ থকা ঠাই।
- যোগাযোগত আগ্রহ নথকা।

যোগাযোগ করিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া কাম

কৰিবলগীয়া	নকৰিবলগীয়া
শুনিব লাগে	ব্যঘাত জন্মাব নালাগে
স্পষ্টকৈ ক'ব লাগে	মূল্যান কৰিব নালাগে
স্পষ্টীকৰণ বিচাৰিব লাগে	খৰধৰকৈ উপদেশ দিব নালাগে
নিজৰ অভিজ্ঞতা, অনুভূতিৰ বিষয়ে মত বিনিময় কৰিব লাগে	অনুমান কৰিব নালাগে
প্ৰয়োজনীয় তথ্যলাভৰ বাবে অনুসন্ধান কৰিব লাগে	মিছাকৈ মনোযোগ দিয়া যেন দেখুৱাব নালাগে

পাৰম্পৰিক সম্পর্ক গঢ়াৰ দক্ষতা

সাধাৰণতে ব্যক্তিৰ মাজৰ সংযোগ যেনে পিতৃ-মাতৃৰ সৈতে
সন্তানৰ সংযোগ, স্বামী-স্ত্ৰীৰ পাৰম্পৰিক সংযোগ, বন্ধুসকলৰ
মাজত থকা সংযোগ, পৰামৰ্শদাতা আৰু পৰামৰ্শ লওঁতাৰ
মাজৰ সংযোগ আদিকেই সম্পর্ক বুলি কোৱা হয়। যেনে,
সম্পৰ্কৰ বাক্সোনত থকা ব্যক্তিসকলে ইজনে আনজনক প্ৰভাৱিত
কৰিব খোজে, নিজৰ চিন্তাধাৰা আৰু অনুভূতিৰ বিষয়ে খুলি
কয়, একেলগে বিভিন্ন কাৰ্য সম্পাদন কৰে। এই পাৰম্পৰিক
নিৰ্ভৰশীলতাৰ বাবেই সম্পৰ্কটোৰ এগৰাকীক সলনি কৰা বা

প্ৰভাৱিত কৰা বহুতো কথাই আনগৰাকীক কিছু পৰিমাণেহে
প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।

অইনৰ সৈতে নিজকে জড়িত কৰা বা কাম কৰাৰ বাবে আৱশ্যকীয়
মৌখিক বা বাক্তীন যোগাযোগ, শুনা, সঁহাৰি বা মতামতৰ আদান-
প্ৰদান কৰাৰ ক্ষেত্ৰে থকা সামৰ্থ্য আদিয়েই হৈছে পাৰম্পৰিক
সম্পৰ্ক গঢ়াৰ দক্ষতা। ই দলীয় সফলতা, সিদ্ধান্ত প্ৰহণ বা
কাৰ্য উপস্থাপন আদি নিশ্চিত কৰি দলীয় কাৰ্য সম্পাদন সুচল
কৰি তোলে।

পাৰম্পৰিক সম্পৰ্কৰ দক্ষতাৰ গুৰুত্ব

- অইনৰ সৈতে ভাল সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাত সহায় কৰিবলৈ।
 - পৰামৰ্শদান, সামাজিক কাম আদি আনক সহায় কৰিব লগা বৃত্তি
ভালকৈ কথা বতৰা ক'ব পৰা আৰু পাৰম্পৰিক সুসম্পৰ্ক গঢ়াৰ
দক্ষতা থকাটো প্ৰয়োজনীয়।
 - ড্রামুল পৰ্যায়ৰ অনুষ্ঠানবিলাকতো আনৰ লগত যোগাযোগ স্থাপন
আৰু পৰম্পৰাৰ সংযোগ বিস্তৃত কৰাৰ বাবে এনে দক্ষতাসমূহ
প্ৰয়োজনীয়।
 - পাৰম্পৰিক দক্ষতাই আনৰ লগত বা গোট বান্ধি কাম কৰাৰ
দক্ষতা বৃদ্ধি কৰে।
 - গোট বান্ধি কাম কৰিলে নিজৰ মত প্ৰকাশ কৰিবলৈ, আনৰ
দুৰ্দৃষ্টিৰ বিষয়ে জানিব পাৰি, ধাৰণাবিলাক খুলি ক'ব পাৰি,
অন্যৰ অভিজ্ঞতা আৰু নৈপুণ্যৰ পৰা উপকৃত হ'ব পাৰি, আৰু
সহায়-সমৰ্থন পাৰ পাৰি।
- ফলপ্ৰসূ পাৰম্পৰিক সম্পৰ্কৰ দক্ষতা কিদৰে গঢ়ি দিব পাৰি

প্ৰতিক্ৰিয়া গ্ৰহণ কৰোতে

- মুকলি আৰু গ্ৰহণ কৰিব পৰা হ'ব লাগে।
- কি কোৱা হৈছে তাক শুনিব লাগে।
- আনৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বিষয়ে সচেতন হ'ব লাগে।
- বিষয়বস্তুৰ ওপৰত মনোনিবেশ কৰিব লাগে।
- নুবুজিলে প্ৰশ্ন সুধিব লাগে।
- সহায় বা পৰামৰ্শ বা ধাৰণা আদি বিচাৰিব লাগে।

পাৰম্পৰিক সম্পৰ্কৰ জৰিয়তে নিজে সুখী হোৱা আৰু আনকো সুখী কৰাৰ উপায় -

নাম মনত ৰাখিব লাগে

আনক প্ৰশংসা কৰিব লাগে

কাৰোবাৰ সৈতে কথা-বতৰা কওতে নাম ধৰি কথা ক'ব লাগে

আন মানুহৰ বিষয়ে জনা তথ্য মনত ৰাখিব

উৎসাহেৰে শুনিব লাগে

প্ৰথমবাৰতে কোনো এটা স্থিৰ ধাৰণাত উপনীত হ'ব নালাগে

ইতিবাচক হ'ব লাগে

অনুপ্ৰেৰণা

এলবাৰ্ট আইনষ্টাইনে কৈছিল “অসাধাৰণসকলৰ দহ শতাংশ
অনুপ্ৰেণা বা উৎসাহ, নৈবে শতাংশ অত্যধিক শ্ৰম”
কিবা কৰাৰ ‘ইচ্ছা’ ক উৎসাহ বা অনুপ্ৰেণা বুলি কোৱা হয়।
আগ্রহৰ ক্ষেত্ৰ ভেদে ব্যক্তিৰ উৎসাহো বেলেগা বেলেগ ধৰণৰ হয়।

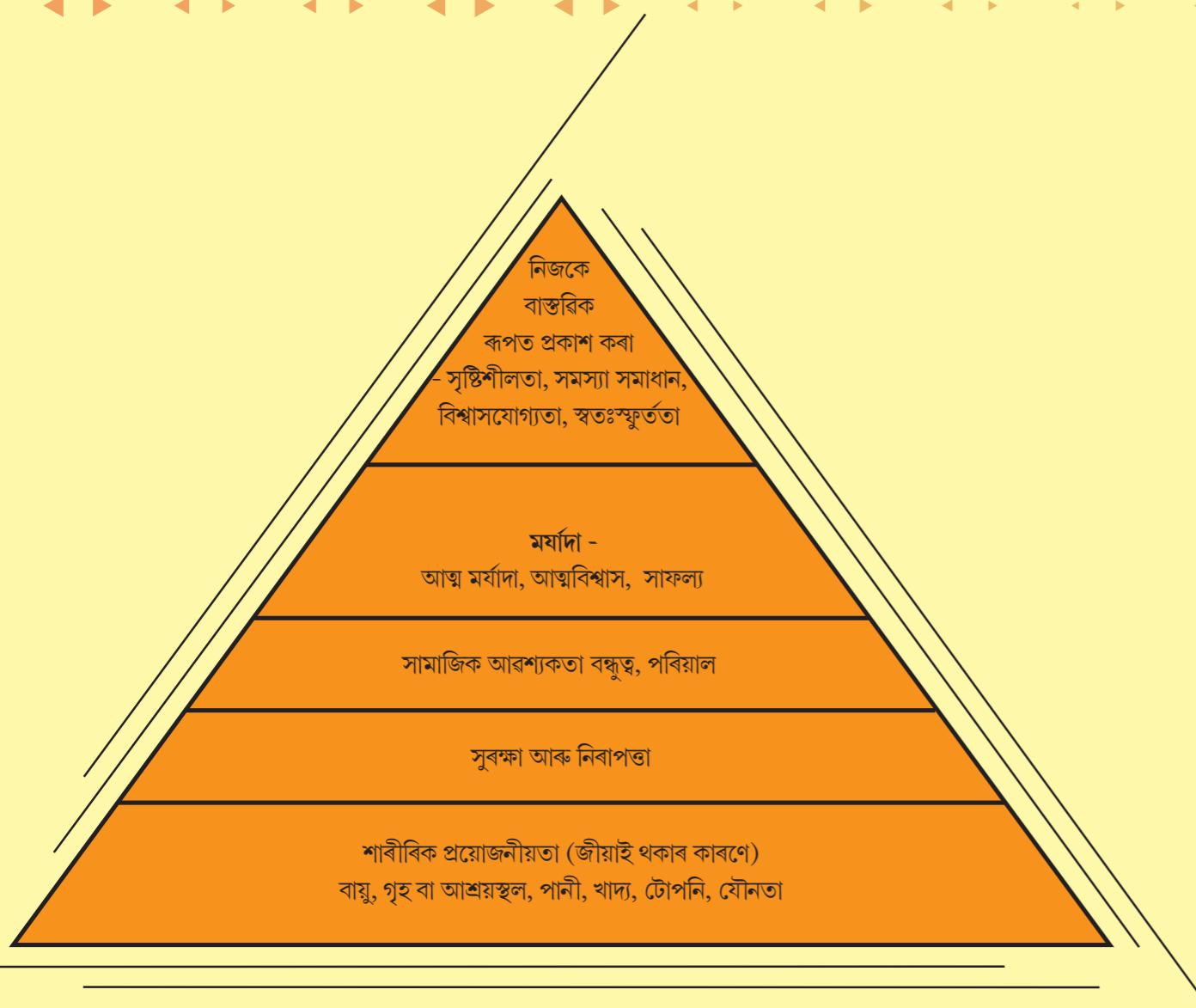
সাধাৰণতে উৎসাহ বা অনুপ্ৰেণা দুই ধৰণ -

আভ্যন্তৰীণ অনুপ্ৰেণা : এজন ব্যক্তিৰ এটা কাম কৰাৰ উৎসাহ
আছে, কাৰণ তেওঁৰ কামটো কৰাৰ ইচ্ছা আছে। উদাহৰণ স্বৰূপে,
নিজৰ সন্তুষ্টিৰ কাৰণে চাকৰি কৰা।

বাহ্যিক অনুপ্ৰেণা : যদি এজন ব্যক্তি কোনো এটা কাম কৰিবলৈ
বাহ্যিক প্ৰভাৱে জোৰ দিয়ে। যেনে - বেলেগে জোৰ কৰি কৰিবলৈ
দিয়া বাবে চাকৰি কৰা।

মাশল’ৰ অনুপ্ৰেণাৰ সূত্ৰ

মানসিক বিশেষজ্ঞ আৱাহাম মাশল’ৰ মতে আমাৰ কাৰ্যসমূহ
কিছুমান আৱশ্যক পূৰণৰ বাবে অনুপ্ৰেৰিতবা উৎসাহিত হয়। তেওঁৰ
মতে, আন উচ্চ প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণৰ পূৰ্বে মানুহে নিজৰ প্ৰাথমিক
প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ অনুপ্ৰেণা পায়।



মাশল'র প্রয়োজনীয়তা সূত্র

মাশল'র প্রয়োজনীয়তা সূত্র পরম্পরা সূত্রত পাঁচটা

স্তর আছে-

শারীরিক প্রয়োজনীয়তা - এই প্রয়োজনীয়তাসমূহ জীবাই থকাব বাবে অত্যারশ্যকীয়। যেনে - খাদ্য, পানী, বায়ু, আশ্রয় বা থকা ঘৰ আৰু কাপোৰ।

সুরক্ষা আৰু নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা - যেতিয়া শারীরিক প্রয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণ হয়। তেতিয়া নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তাই দেখা দিয়ে। যেনে - শৰীৰ, স্বাস্থ্য, কল্যাণ আদিৰ অনিষ্ট হোৱাৰ পৰা নিরাপত্তা, বিভীষণ নিরাপত্তা আদি।

সামাজিক প্রয়োজনীয়তা - শারীরিক আৰু নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা পূৰণ হোৱাৰ পিছত, তৃতীয় স্তৰত সামাজিক প্রয়োজনীয়তাৰ আৱশ্যকতা হয়। যেনে - বন্ধুত্ব, বিবাহ, সম্পন্ন, পৰিয়াল আদি।

মর্যাদাৰ প্রয়োজনীয়তা - সকলো মানুহেই সম্মান বিচাৰে আৰু নিজৰ বা আনৰ প্রতি সম্মান প্ৰদৰ্শনৰ প্রয়োজনীয়তা অনুভৱ কৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে, মানুহেস্বীকৃতি লাভৰ বাবে আৰু বৰঙণি যোগেৱা

বুলি অনুভৱ কৰাৰ উদ্দেশ্যে, সমাজত নিজৰ গ্ৰহণযোগ্যতা অনুভৱ কৰিব বিচাৰি বা সামাজিক কাম কৰি সমাদৰ লাভ কৰিব বিচাৰি উদ্দেশ্যেও কাম কৰে।

নিজৰ বাস্তুৰ স্বৰূপ প্ৰকাশ কৰা - ওপৰোক্ত আৱশ্যকসমূহ পূৰণ হলে, মানুহে নিজৰ দক্ষতাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰে আৰু নিজৰ উৎকৰ্ষ সাধনত মন দিয়ে, নিজৰ মাজত আৰু সমাজতো ইতিবাচক পৰিবৰ্তন সাধনৰ চেষ্টা কৰে।

নিজকে বাস্তুৰ উন্নত প্ৰকাশ কৰিব খোজা ব্যক্তি কোন ?

- নিজকে বা আনক তেওঁলোকৰ নিজৰ ধৰণতেই মানি লয়
- সৃষ্টিশীল হয়
- সমস্যা সমাধানত আগ্রহী হয়
- আনক সহায় কৰে
- আভ্যন্তৰীণভাৱে উৎসাহী হয়
- নেতৃত্বাবোধ থাকে
- ৰসবোধ থাকে

নিজক বা আনক অনুপ্রাণিত কবিবর বাবে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

- নিজক আৰু আনক প্ৰশংসা কৰা
- আনক সম্মান কৰা
- কামবিলাকত সকলোকে জড়িত কৰি মনোগ্রাহী কৰি তোলা
- কি কোৱা হৈছে কেৱল তাতেই মন নিদি কিদৰে কোৱা হৈছে তাতো মন দিয়া
- কাম খৰ'কৈ কৰিবলৈ সময় সীমা বাঞ্ছি দিয়া
- কৰি থকা কামক লৈ গৌৰৱান্বিত হোৱা
- কার্য্য সম্পাদনৰ বাবে পুৰষ্কৃত কৰা
- স্পষ্ট আৰু স্থিৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা
- মুকলিকৈ মনৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰা

দ্বিতীয় ভাগ :
পৰামৰ্শদানৰ দক্ষতা

মঢ় তৈয়ার : পৰামৰ্শদান কেন্দ্ৰৰ সজ্জা

পৰামৰ্শ লওঁতাৰ আৰু দিওঁতাৰ মাজৰ বিশ্বাস আৰু গোপনীয়তাই হৈছে পৰামৰ্শদানৰ সফলতাৰ সবাতোকৈ প্ৰয়োজনীয় দুটি বিষয়। এই সফলতা লাভৰ বাবে পৰামৰ্শদাতাজনে পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ স্থানৰ সাজসজ্জাৰ প্রতি গুৰুত্ব দিব লাগে।

পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ স্থান বা পৰামৰ্শ প্ৰদান কেন্দ্ৰটোঃ

- মানুহৰ সমাগমৰ পৰা আঁতৰৰ শান্ত ঠাইত হ'ব লাগে
- কম আচবাৰ -পত্ৰ আৰু স্লিঞ্চ পোহৰ থাকিব লাগে
- কোঠাৰ বাহিৰ পৰা ভিতৰৰ কথা শুনা পাব নালাগে
- শান্ত আৰু সমাহিত পৰিৱেশ থাকিব লাগে

পৰামৰ্শদানৰ সৈতে পৰিচয়

পৰামৰ্শদান কি ?

পৰামৰ্শদান হৈছে পৰামৰ্শ দিওঁতাৰ আৰু লওঁতাজনক মাজৰ এনে এক সম্পৰ্ক য'ত পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰোতাজনক নিজৰ উৎস আৰু গুণ বা সন্তাৱনাসমূহৰ জৰিয়তে মুকলি, খাপ খাব পৰা এটা পৰিৱেশত নিজৰ সমস্যা সমাধান কৰাত সহায় কৰে।

পৰামৰ্শদাতাৰ কাম হ'ল পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰোতাজনৰ সমস্যাৰ বিষয়ে শুনি কোনো সমালোচনা নকৰাকৈ সঁহাৰি জনাই আৰু তাৰ

দ্বাৰা পৰামৰ্শ লওঁতাজনক তেওঁৰ নিজৰ সমস্যাৰ বিষয়ে জানি - বুজি সিদ্ধান্ত লৈ সেই সমস্যা সমাধান কৰাত সহায় কৰা।

পৰামৰ্শদানৰ লগত এলানি দক্ষতা সাঙ্গেৰ খাই থাকে, যিবোৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰোতা গৰাকীৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি, প্ৰাথমিক সমস্যাসমূহত গুৰুত্ব দি পৰামৰ্শদান প্ৰক্ৰিয়াত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পৰামৰ্শদান সাধৰণতে এক হুম্ব-কালীন, আত্ম-সহায়ক প্ৰক্ৰিয়া আৰু ই নিৰ্দিষ্ট স্বৰূপ মাজেৰে আৰম্ভণিৰ পৰা নিষ্পত্তিৰ দিশলৈ গতি কৰে।

পৰামৰ্শদানৰ প্ৰধান লক্ষ্য

পৰামৰ্শদানৰ লক্ষ্য হ'ল পৰামৰ্শ লওঁতাজনক তেওঁৰ সমুখ্যত দেখা দিয়া সমস্যা সমাধানৰ বাবে পদক্ষেপ ল'বলৈ দায়িত্ব লোৱাত সহায় কৰে।

পৰামৰ্শদানৰ দুটা প্ৰধান লক্ষ্য হ'ল :

- পৰামৰ্শ দানৰ লক্ষ্য হ'ল পৰামৰ্শ লওঁতাজনক নিজকে বুজিবলৈ আৰু গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰা।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক তেওঁৰ জীৱনৰ পৰিবৰ্তনৰ সৈতে মোকামিলা কৰিবলৈ সহায় কৰা।

পৰামৰ্শ দান আৰু পথ প্ৰদৰ্শনৰ মাজৰ পাৰ্থক্য

পৰামৰ্শদান	পথ প্ৰদৰ্শন
সাধাৰণতে ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক বিষয় কিছুমানত পৰেক্ষভাৱে মধ্যস্থৰ্তা কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াটোৱেই হৈছে পৰামৰ্শ দান।	সাধাৰণতে পথ প্ৰদৰ্শন হৈছে প্ৰধানকৈ শিক্ষা বা জীৱিকা সম্বন্ধীয় বিষয়ত প্ৰত্যক্ষভাৱে কৰা হস্তক্ষেপ।
পৰামৰ্শ দানৰ ক্ষেত্ৰত কেৱল সমাধানতেই গুৰুত্ব দিয়া নহয় সমস্যাটো বুজাৰ ওপৰতো গুৰুত্ব দিয়া হয়।	পথ প্ৰদৰ্শনৰ ক্ষেত্ৰত সমস্যা সমাধান কৰাত গুৰুত্ব দিয়া হয়।
পৰামৰ্শদানত পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ দৃষ্টিভঙ্গী সলানি কৰি সমস্যাৰ সমাধানত সহায় কৰা হয়।	পথ প্ৰদৰ্শনৰ ক্ষেত্ৰত শিক্ষা, স্বাস্থ্য, সামাজিক পৰিবৰ্তন, বৃত্তিমূলক শিক্ষা আদি বিষয়ৰ কথা বুজাই দিয়া হয় আৰু সেই কাৰণে হৈতাত প্ৰত্যক্ষভাৱে ব্যক্তিৰ আৱশ্যক অনুযায়ী সহায় কৰা হয়।

পৰামৰ্শদান হ'ল এক চিকিৎসাভিত্তিক সম্পৰ্ক

পৰামৰ্শদান হ'ল সমস্যাৰ উপশম ঘটোৱাৰ উদ্দেশ্যে পৰামৰ্শ দিওঁতাৰ আৰু লওঁতাৰ মাজত গঢ়ি উঠা সম্পৰ্ক আৰু হৈয়াত উভয় পক্ষই পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কল্যাণৰ কাৰণে কাম কৰে। ইয়াক চিকিৎসাভিত্তিক সম্বন্ধ বুলি ক'ব পাৰি আৰু হৈয়াৰ ফলত --

- বিশ্বাস আৰু নিৰাপত্তাৰ পৰিৱেশ সৃষ্টি হয়।
- এক সুস্থ পাৰস্পৰিক সম্পৰ্কৰ সৃষ্টি কৰে।
- পৰিৱৰ্তনৰ বাবে উৎসাহিত কৰে।

পৰামৰ্শদান সম্পৰ্কৰ মূলনীতি

পৰামৰ্শ দিওঁতাৰ আৰু লওঁতাজনৰ মাজৰ সম্পৰ্কৰ নিৰ্দেশনাৰ বাবে থকা কিছুমান নীতিঃ

সন্মান - মনত কোনো সংকোচ নবখাকৈ পৰামৰ্শ লওঁতাজনক গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

অক্ত্ৰিমতা - সকলো ধৰণৰ কথা-বতৰাতে পৰামৰ্শ দিওঁতাজন সং হ'ব লাগে।

নিঃচ' হিতিবাচক মন - পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কাৰ্য্য, অনুভূতি, চিন্তাধাৰা, আচৰণ আদিৰ ক্ষেত্ৰত কোনো নিজা সিদ্ধান্ত বা বায় নিদিয়াকৈ গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

বিশ্বাস গঢ়ি তোলা - পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে তেওঁৰ আৰু পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ মাজত বিশ্বাস গঢ়ি তুলিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। তেওঁ নিজে সং হ'লে আৰু পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সন্মান জনাব পাৰিলেহে এয়া সন্তুষ্টি হয়।

গোপনীয়তা - পরামর্শ লওঁতাজনে নিজের বা আনন্দ নকৰা পর্যন্ত বা জীৱনৰ প্রতি ভাবুকি আহিব পৰা পৰিবেশ সৃষ্টি নকৰা পর্যন্ত পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে তেওঁৰ কোনো গোপন কথা প্ৰকাশ কৰিব নালাগে।

সমতাগতি - পৰামৰ্শলওঁতা জনে চৌপাশৰ পৃথিবীখনৰ বিষয়ে কেনে অনুভৱ কৰে বা অভিজ্ঞতা লাভ কৰে সেই কথা অনুধাবন কৰি লৈপৰামৰ্শ দিওঁতাজনে তেওঁৰ মনটো বুজিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ গুণসমূহ চিহ্নিত কৰা - সমস্যা সমাধানৰ বাবে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ গুণাগুণ, ক্ষমতা আদিৰ বিষয়ে জানিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

পৰামৰ্শ দানৰ সময়ক মূল্য দিয়া — পৰামৰ্শলওঁতা জনে পৰামৰ্শ দানৰ সময়খনিত নিজেৰ বিষয়ে ক'ব নালাগে।

চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ বাবে আন অনুষ্ঠানলৈ প্ৰেৰণ - প্ৰয়োজন অনুসৰি চিকিৎসা বা পৰামৰ্শৰ বাবে আনলৈ প্ৰেৰণ কৰিব লাগে।

পৰামৰ্শদান প্ৰক্ৰিয়া— পৰামৰ্শদানৰ ক্ষেত্ৰত কৰিবলগীয়া কাম অনুসৰি আৰম্ভণি বা প্ৰথম, মধ্যম, অস্তিম এই তিনিটা স্তৰত ভাগ কৰি ল'ব লাগে।

প্ৰথম স্তৰ — সম্পর্ক গঠন

এই স্তৰটোত পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ মনত বিশ্বাস জগাই তুলিব লাগে যাতে পৰামৰ্শ লওঁতাজনে নিৰাপদ অনুভৱ কৰি নিজেৰ কথাবিলাক সহজে ক'ব পাৰে।

এয়া পৰামৰ্শদাতাসকলে ব্যৱহাৰ কৰা এটা কৌশল।

লক্ষ্য

- বিশ্বাস গঢ়ি তোলা
- এটা কাৰ্য্যকৰী সম্পর্ক গঠন কৰা
- ভূমিকা আৰু দায়িত্ব সম্পর্কে পৰামৰ্শ লওঁতাজনক অৱগত কৰা
- ব্যৱহৃত কৌশলঃ মন দি শুনা

দ্বিতীয় স্তৰ — মূল্যায়ন

দ্বিতীয় স্তৰত আছে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ পৰা তেওঁৰ অৱস্থা, দৃষ্টিভঙ্গী আদিৰ বিষয়ে খবৰ কৰা আৰু তেওঁ পৰামৰ্শ বিচাৰি অহা মূল সমস্যাটো কি তাক চিনান্ত কৰা।

লক্ষ্য

- সমস্যাটোৰ উপস্থাপন কিদৰে কৰা হৈছে তাৰ চিনান্তকৰণঃ কেনে পৰিবৰ্তনৰ প্ৰয়োজন?
- সমস্যাটো পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ দৃষ্টিভঙ্গীৰে চোৱা
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ গুণাগুণ অনুধাবন কৰা (শাবিকীক, মানৱীয়, বিভীয়, আৱেগিক আদি)

তৃতীয় স্তৰ — লক্ষ্য স্থিৰ কৰা

এই স্তৰত পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ সহযোগত সমস্যাটো সমাধানৰ বাবে কাৰ্য্য প্ৰণালী স্থিৰ কৰা হয়।

লক্ষ্য

- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক নিজেক সবল কৰিবৰ বাবে কাৰ্য্যপ্ৰণালী প্ৰস্তুত কৰিবলৈ উৎসাহ জগোৱা
- পৰামৰ্শদানৰ দক্ষতাৰ সঠিক ব্যৱহাৰ
- এচ. এম. এ. আৰ. টি (স্মার্ট) লক্ষ্য স্থিৰ কৰা-

S. M. A. R. T (স্মার্ট) লক্ষ্য

S-Specific (নিৰ্দিষ্ট)

M-Measurable (জুখিব পৰা)

A-Attainable (পাব পৰা)

R-Realistic (বাস্তৱিক)

T-Time bound (সময় নিৰ্দিষ্টি)

লক্ষ্য

- পৰামৰ্শ দানৰ ফলাফল পৰীক্ষণ
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ অগ্ৰগতিৰ বুজ লোৱা
- নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ অন্তত পুনৰ পৰ্যবেক্ষণ
- প্ৰয়োজন অনুসৰি চিকিৎসা বা পৰামৰ্শৰ বাবে আনলৈ প্ৰেৰণ

টোকা - কোনো এটা স্তৰ ব্যৱহাৰ কৰোতে পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে নিজকে কেৱল তাতেই সীমাবদ্ধ বুলি ভাবিব নালাগে। সমস্যা সমাধান প্ৰক্ৰিয়াত পৰামৰ্শদাতাজনে এক বা একাধিকবাৰ বৈঠকত মিলিত হ'ব পাৰে আৰু যিকোনো স্তৰৰে পুনৰাবৃত্তি ঘটাৰ পাৰে।

পৰামৰ্শদান পদ্ধতিৰ আহি

শুনা বুজি পোৱা	স্পষ্ট কৰা প্ৰত্যাহৰণ ধাৰণা বা আদান পদ্ধন
খুলি কোৱা	আলোচনা কৰা বিকল্পবোৰ
কাৰ্য্য পৰিকল্পনা	সঁহাৰি
সমৰ্থন দিয়া, উৎসাহ দিয়া	উদ্যাপন কৰা, পিছত খা-খবৰ কৰা

পৰামৰ্শ লওঁতা পৰামৰ্শ দিওঁতা

সফল পৰামৰ্শদানৰ চিন :

পৰামৰ্শ লওঁতাজনে সমস্যা আৰু বিষয়বিলাকৰ গভীৰতাত
সোমাৰ পৰা হয়।

পূৰ্বৰ বিষয়সমূহৰ ক্ষেত্ৰত নতুন ধৰণে সঁহাৰি প্ৰদান কৰে।
ভাল সম্পর্ক গঢ় দিবলৈ শিকে।

পৰামৰ্শ দান প্ৰক্ৰিয়াত বাকহীন ঘোগাযোগ

চকুলৈ চাই থকা— পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কথা পাতোতে চকুলৈ চাই থাকিব লাগে, কিন্তু ব লাগি চাব নালাগে
শাস্ত চাৰনিৰে চাব লাগে
কথা কোৱাৰ লগত মিলাই মুখৰ অংগী-ভংগী কৰিব লাগে
মানুজনৰ কথা বুজি পোৱা দেখুৱাবলৈ মূৰ দুপিয়াব বা হাতেৰে অঙ্গী-ভঙ্গী কৰিব লাগে
শিখিলভাৱে বহিব লাগে
স্পৰ্শৰ সঠিক ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

টোকাঃ কোনো নিৰ্দিষ্ট সমাজ বা সম্প্ৰদায়ৰ মাজত প্ৰচলিত সামাজিক ৰীতি অনুসৰিহে স্পৰ্শ কৰিব লাগে। পৰামৰ্শ
দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ লিংগৰ বিভিন্নতাৰ বিষয়টোও মনত ৰাখিব লাগে। পৰামৰ্শদাতাজন একে লিংগৰ হঁলেও
বহু মহিলাই শাৰীৰিক বা ঘোন আতিশয়াৰ কথা চিন্তা কৰিবেই স্পৰ্শ কৰা কাৰ্যটো ভাল নাপাৰও পাৰে।

পৰামৰ্শদান পদ্ধতিত কথা শুনাৰ ধৰণ

ওপৰে ওপৰে শুনা — এই ধৰণৰ শ্ৰণণৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ
দিওঁতাজনে মন নিদিয়াকৈ কথা শুনে আৰু তাৰ বাবে পৰামৰ্শ
লওঁতাজনে কি কৈছে তাৰ আধা কথাহে শুনা পায়।

বাচি বাচি শুনা - এই ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ দিওঁতা জনে তেওঁ
যিথিনি শুনিব খুজিছে শুনে আৰু বাকী কথা-বতৰা বোৰত মন

নিদিয়ে অথচ এই মন নিদিয়া কথাখিনিয়েই পৰামৰ্শ লওঁতাজনে
ক'ব বিচৰা সবাতোকৈ প্ৰয়োজনীয় কথা হ'ব পাৰে।

মনযোগেৰে শুনা — এই ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে সকলো
কথা মন দি শুনে আৰু তাৰ লগতে পৰামৰ্শ লওঁতাৰ দেহ ভঙ্গী,
চিন্তাধাৰা, আবেগ অনুভূতি আদি দিশতো মন দিয়ে। এই ধৰণে
শুনা কাৰ্য্যটো সঠিক আৰু ই বিশ্বাসৰ গঢ় দি সমস্যা সমাধান কৰিব
পাৰে।

পৰামৰ্শদানৰ ক্ষেত্ৰত কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া

কৰিব লগীয়া	নকৰিব লগীয়া
পৰামৰ্শ লওঁতাজনে বুজি পোৱা ভাষাত কথা পাতিৰ লাগে। বেয়া অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে সুধিলে সংবেদনশীলতাৰে সুধিব লাগে। কথা শুনাৰ দক্ষতাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। দেহ ভঙ্গীমাৰে প্ৰকাশ কৰা ভাববোৰ ভালকৈ নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে নীৰৱতা অৱলম্বন কৰিব লাগে।	পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সঘনে ব্যাঘাত জন্মাব নালাগে। বেয়া অভিজ্ঞতাৰ বিষয়ে সুধিলে সংবেদনশীলতাৰে সুধিব লাগে। পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ আচৰণৰ বিষয়ে নেতৃত্বাচক মন্তব্য দিব নালাগে। উপদেশ দিব নালাগে।

ব্যক্তিগত আৰু দলীয় পৰামৰ্শদানৰ ভিতৰত পাৰ্থক্য -

ব্যক্তিগত পৰামৰ্শদান	দলীয় পৰামৰ্শদান
ব্যক্তিগত পৰামৰ্শদানত পৰামৰ্শ লওঁতা আৰু দিওঁতাৰ মাজত পোনপটীয়া সম্পর্ক স্থাপন হয় আৰু পোনপটীয়া ঘোগাযোগ হয় আৰু পৰামৰ্শ লওঁতাজনক তেওঁৰ সমস্যাসমূহৰ পৰা পৰিব্ৰান্ণ ব্যৱহাৰ কৰাটোও নহয়।	কেৱল ব্যক্তিগত পৰামৰ্শদান পদ্ধতিক দলীয় পৰামৰ্শদান প্ৰক্ৰিয়াত ব্যৱহাৰ কৰাটোৱেই দলীয় পৰামৰ্শদান নহয় বা পৰামৰ্শ দিওঁতাজনৰ অধিক সময় ব্যৱহাৰ কৰাটোও নহয়।
ব্যক্তিগত পৰামৰ্শদানত কিছুমান ব্যক্তিগত সমস্যা সন্দৰ্ভত থকা সন্দেহ দূৰ কৰাৰ বাবে কেতিয়াবা দলীয় পৰামৰ্শ দান পদ্ধতি অনুসৰণ কৰা হয়।	দলীয় পৰামৰ্শদান পদ্ধ- তিত পৰামৰ্শ লওঁতাসকলে তেওঁলোকৰ লগত একে ধৰণৰ সমস্যা থকা অন্য মানুহৰ সৈতে থাকি সমস্যা অনুধাৰণ কৰিব পাৰে। বয়স, লিঙ্গ, বিষয় আদিৰ ভিত্তিত দলটো বাছি লোৱা হয়। দলীয় পৰামৰ্শদানৰ বাবে ছয়ৰ পৰা আঠজনীয়া দলেই উন্নত।
পৰামৰ্শ দান নিজে অস্তিম ফলাফল নহয়, ফলাফল লাভৰ এটা উপায়হো।	

পরামর্শদান প্রয়োজনীয় দক্ষতা পরিচর্যার দক্ষতা

পরিচর্যার দক্ষতা মানে হ'ল পরামর্শ দিওতা আর লওঁতাজন মাজত এটা সুসম্পর্ক আর বিশ্বাস গঢ় দি ইতিবাচক সম্বন্ধ গঢ়ি তোলা। পরিচর্যার দক্ষতা SOLER পদ্ধতির দ্বারা বুজাব পাৰি—

পরিচর্যার দক্ষতা (SOLER)

S (sit quietly facing the client) - পরামর্শ লওঁতাজন সম্মুখ শান্তভাবে বহা

O (have open posture) - মুক্ত দেহভঙ্গিমা

L (lean forward) - আগফালে হাউলি বহা

E (have eye contact) - চুক্তৈ চোৱা

R (have a relaxed look) - শিথিল ভাবে থকা

সমভাগিতার দক্ষতা

সমভাগিতা হ'ল নিজে কেতিয়াও তেনে অৱস্থাত নপৰিলোও আন এজনক তেনেকুৱা অৱস্থাৰ লগত নিজকে জড়িত কৰি কল্পনা কৰিব পৰা ক্ষমতা। ই সম্পূৰ্ণ বেলেগ ধৰণৰ মানুহ এজনকো বুজি পাৰলৈ আৰু গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

সমভাগিতা হ'ল এক দক্ষতা য'ত পরামর্শ লওঁতাজনে মুখেৰে প্ৰকাশ কৰা কথাৰ উপৰিও নীৰৱে দেহভঙ্গিমাৰ দ্বাৰা প্ৰকাশ কৰা কথা সমুহো বুজি পাৰি।।

সমভাগিতাকেই সহানুভূতি বুলি ভবাৰ ভুল কৰিব নালাগে কাৰণ সহানুভূতি হ'ল আনৰ দুখত দুখী হোৱা আৰু পৰামৰ্শদানত কেতিয়াও সহানুভূতিৰ প্ৰয়োগ নহয়।

সমভাগিতাৰ তিনিটা দিশ আছে—

পৰামৰ্শ লওঁতাজনে মুখেৰে কোৱা আৰু দেহভঙ্গিমাৰে প্ৰকাশ কৰা কথা নিৰীক্ষণ কৰা

অনুভূতিসমূহৰ প্ৰতি সঠিক ভাৱে সঁহাৰি জনোৱা

আৱেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্ৰণত পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সহায় কৰা আদি।

পৰামৰ্শদান পদ্ধতি সমভাগিতাৰ ব্যৱহাৰৰ উদাহৰণ -

পৰামৰ্শ লওঁতাজনে কোৱা বা দেহভঙ্গীমাৰে প্ৰকাশ কৰা কথা বিলাকলৈ সঁহাৰি জনোৱা : উদাহৰণ স্বৰূপে “ঠিক আছে” “হয় নেকি’ মই বুজিব পাৰিছোঁ” আদি বাক্য কৈ মুখ আৰু দেহভঙ্গিমাৰে পৰামৰ্শ দিওতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাৰ জনৰ লগত থকাৰ কথা বুজাই দিব লাগে।

বিষয়টোৱ ওপৰতহে গুৰুত্ব দিব লাগে, বাক্য বা শব্দবোৰে ওপৰত নহয় : উদাহৰণ স্বৰূপে “মই এই খিনি কথা বুজি নাপালোঁ, তুমি অনুগ্ৰহ কৰি কথাখিনি আকো ক'বা নেকি? আমি এই কথাখিনি আকো পাতিৰ পাৰোঁনেকি” আদি কথা ক'ব লাগে।

বুজাৰ ভাও ধৰিব নালাগে : উদাহৰণ স্বৰূপে, মিছাকৈ মূৰ দুপিয়াৰ আৰু বুজি পোৱাৰ দৰে “ঠিক আছে”, হৰম, অহ আদি-শব্দ কৰিব নালাগে।

সমভাগিতাৰ ক্ষেত্ৰত কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া কাম

কৰিবলগীয়া	নকৰিবলগীয়া
পৰামৰ্শ লওঁতাজন যেনেকুৱা	পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ প্ৰতি সেই ধৰণেই গ্ৰহণ কৰিব লাগে।
পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ লগতে দিওতাজনে একে ধৰণৰ পৰিস্থিতিৰ মুখামুখি হোৱা বুলি ভাৰিব লাগে।	নিজকে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ সমস্যাৰ লগত একেবাৰে বিলীন কৰি দিব নালাগে।
পৰামৰ্শ দিওতাজনে সদায় নিজৰ ভূমিকাৰ কথা মনত ৰাখিব লাগে।	পৰামৰ্শ লওঁতাজনক অবিশ্বাস বা সন্দেহ কৰিব নালাগে।

কৰিবলগীয়া	নকৰিবলগীয়া
বাক্হীন দেহ ভঙ্গীমাৰ লগত সবাক প্ৰকাশভঙ্গী মিলিব লাগে। উদাহৰণ স্বৰূপে আপুনি যদি কয় যে আপুনি চিন্তিত, তেন্তে আপোনাক চিন্তিত দেখাৰও লাগিব।	পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ চিন্তা-ভাৱনা বা আবেগিক টুলুঞ্জা ভাৱে ল'ব নালাগে।

ব্যাখ্যা কৰাৰ দক্ষতা

ব্যাখ্যা কৰাৰ দক্ষতা বা নিজৰ ভাষাবে বৰ্ণোৱাৰ দক্ষতাৰ লক্ষ্য হ'ল পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কথাৰ তাৰ্থ আৰু সুৰ একে ৰাখি তেওঁৰ মূল কথাখিনি নতুন ভাষাবে বুজোৱা।

ব্যাখ্যা কৰাৰ দক্ষতা ব্যৱহাৰ কৰোতে :

আলোচ্য বিষয়ৰ সাৰাংশ উলিওৱা : উদাহৰণ স্বৰূপে, “আপুনি কৈছিল যে আপোনাৰ স্বামীয়ে বিয়াৰ পিছৰ পৰা আপোনাক অত্যাচাৰ কৰিছিল আৰু সন্তান জন্ম হোৱাৰ পিছত বেছিকে অত্যাচাৰ কৰিব ধৰিলে আৰু সন্দেহ কৰিব ধৰিলে যে আপোনাৰ অইন কাৰোবাৰ লগত সম্বন্ধ আছে আৰু ল'ব-ছোৱালী কেইটা তেওঁৰ নহয়”।

নিজৰ পর্যবেক্ষণ যোগ দিয়া : উদাহৰণ স্বৰূপে, ‘ইয়াৰ লগতে মোৰ বোধেৰে আপুনি কৈছিল যে আপোনাৰ স্বামীৰ পৰিয়ালৰ কোনেও আপোনাক আৱেগিকভাৱে বা আৰ্থিক ভাৱে সহায় নকৰে’।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কথাখিনি নিজে বুজি পাইছে নে মিলাই চোৱা : উদাহৰণ স্বৰূপে “মই যদি ভুল কৈছো বা বুজি পোৱা নাই, আপুনি শুধৰাই দিব। আপুনি কৈছিল.....।” তাৰ পিছত আলোচনাৰ বিষয়টো ক্ৰমানুসাৰে সজাই পেলাব লাগে।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কথাবিলাক বুজি পোৱা বুলি দেহভঙ্গিমাৰে বুজাই দিব লাগে : উদাহৰণ স্বৰূপে—মূৰ দুপিয়াই বা লৰাই পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ সেতে একমত বুলি বুজাই দিব লাগে।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ অনুভূতি কোনো মতামত নিৰ্দিয়াকৈ মানি ল'ব লাগে : উদাহৰণ স্বৰূপে যদি পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ খং উঠে বা দুখ লাগে তেতিয়া ক'ব লাগে যে “আপুনি মোৰ লগত এনেকে খোলাখুলিকৈ কথা পতাটো ভাল হৈছে”।

প্ৰশ্ন সোধাৰ দক্ষতা -

প্ৰশ্ন সোধাৰ দক্ষতা ব্যৱহাৰ কৰা হয় পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনক কথাবিলাক আৰস্ত কৰিবলৈ, কৈ যাবলৈ বা কোনো এটা সময়ত কথাবিলাকৰ লগত জড়িত মন্তব্য দি যি ঠাইত

কথোপকথনটো বৈ যায় তাৰ পৰা আৰস্ত কৰিবলৈ, তেনে অৱস্থা আকাংখিত দেহৰ অঙ্গীভঙ্গীৰে কথাখিনি আগুৱাই লৈ যোৱাত সহায় কৰিবলৈ আৰু পৰামৰ্শ লওঁতাজনক তেওঁ লাভাষ্টিত হ'ব পৰা স্বৰলৈ লৈ যাবলৈ ই সহায় কৰে।

ইয়ে পৰামৰ্শ দানৰ সময়ত পৰামৰ্শ লওঁতাজনে কোনো সমস্যাযুক্ত বিষয়ৰ ওপৰত নিজৰ চিন্তাধাৰা, আৱেগ অনুভূতি আদি ভালদৰে প্ৰকাশ কৰাত সহায় কৰে।

- বক্তাজনক মুকলি মণেৰে কথা ক'বলৈ উৎসাহিত কৰে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক আলোচনাৰ দিশ নিৰ্ণয়ত সহায় কৰে।
- পৰামৰ্শ দিওঁতাজনক নিজৰ মতামত আৰু নিজৰ ধৰণে ধাৰণা সমূহ দাঙি ধৰিবলৈ দিয়ে।
- বিভিন্ন ধৰণৰ বিকল্প উলিওৱাত সহায় কৰে।

পৰামৰ্শ দানৰ সময়ত সোধা প্ৰশ্নৰ প্ৰকাৰ

মুকলি প্ৰশ্ন : এই ধৰণৰ প্ৰশ্নৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ লওঁতাজনে প্ৰশ্নটো সম্পর্কে ভাৱি লৈ নিজৰ ধৰণে উত্তৰ দিব পাৰে। এই প্ৰশ্নবিলাক কেনেকৈ, কি, কিয় আদিৰে আৰস্ত হয়।

উদাহৰণ স্বৰূপে — “এতিয়া আপোনাৰ কেনে লাগিছে মোক কওকচোন।”

উদাহৰণ—“আপুনি কাহীলৈ কি কৰিব?”

উদাহৰণ—“ই আপোনাৰ জীৱনত কিদৰে প্ৰভাৱ পেলাইছে? স্বামীয়ে আপোনাক মাৰ-ধৰ কৰিলে ল'বা-ছোৱালীয়ে কি কৰে?”

উদাহৰণ—“মোক বিষয়টোৰ ওপৰত আৰু অলপ কওক। তাৰ পিছত কি হ'ল? কি কৰিলে ভাল হ'ব বুলি আপুনি ভাবে?”

সংক্ষিপ্ত প্ৰশ্ন : এই ধৰণৰ প্ৰশ্নৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ লওঁতাজনে কেৱল ‘হয়’ বা নহয় বুলি উত্তৰ দিব লাগে নহ'লে একো ক'ব নালাগে। কথা পাতি তথ্য গোটোৱাৰ সময়ত খৰতকীয়া, স্পষ্ট তথ্য পাবলৈ এনে প্ৰশ্নৰ প্ৰয়োজন।

- নিৰ্দিষ্ট আৰু মূল্যবান তথ্য-বিচাৰিব লাগে।
- বক্তাজনক কথা বন্ধ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে।
- উত্তৰসমূহ কেৱল ‘হয়’ বা ‘নহয়’ নাইবা অতি চমু হ'ব লাগে।
- পৰীক্ষা কৰি চাব পৰা বা স্পষ্ট খৰৰ পাবলৈ এনে প্ৰশ্নসমূহ দৰকাৰী।

উদাহৰণ স্বৰূপে - আপোনাক স্বামীয়ে কিমান সঘনাই মাৰ-পিট কৰে? আপোনাৰ ল'বা-ছোৱালী কিমান ডাঙৰ, আপুনি কিবা উপাৰ্জন কৰেনে?

নাইবা “আপুনি কোন তাৰিখে লগ কৰিব খুজিছিল? আগৰ বাৰ আপোনালোকে ক'ত লগ পাইছিল?

আনুমানিক প্ৰশ্ন : পৰামৰ্শ লওঁতাজনক বিভিন্ন বিকল্পৰ কথা চিন্তা কৰিবলৈ দিয়া হয় বা বিভিন্ন ধাৰণা, মত আদিৰ বিষয়ে ভাৱিবলৈ দিয়া হয়।

উদাহৰণ—“..... হোৱাহ'লে কি হ'লহেতেন?”

উদাহৰণ—“আপুনি কৰিলে কথাটো কেনে হ'লহেতেন?”

মৌনতা : পৰামৰ্শ দানৰ সময়ত পৰামৰ্শদাতাজনে শব্দহীনতা বা মৌনতাৰ গুৰুত্ব বুজিব লাগে কাৰণ ই -

- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক লাহে লাহে কথা ক'বলৈ সুবিধা দিয়ে
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক কথা কোৱাৰ আগত ভাৱিবলৈ সময় দিয়ে
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনে কোনটো কথা ক'ব তাক ভাৱি উলিওৱাত সহায় কৰে
- পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনক ভালকৈ পৰ্যবেক্ষণ কৰিবলৈ আৰু দেহভঙ্গিমাত মন দিবলৈ সুবিধা পায়
- শব্দহীন বা মৌন হৈ থকাটোৱে পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ কথাবোৰ মন দি শুনাটোকে সুচায়।

প্রশ্নৰ লক্ষ্যঃ

প্রশ্নবোৰ পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সহায় কৰিবৰ বাবে সোধক।

— বিষয়টোত মনোযোগ দি স্পষ্ট ধাৰণা লাভ কৰা

উদাহৰণ— “আপুনি দুটা উপায়ৰ কোনটো বাছি লৈছে, মই

ভালকৈ বুজা নাই”

— হৰাই যোৱা কথাৰ আঁত ধৰা

উদাহৰণ— “আপুনি যে কৈছিল মই মোৰ পৰিয়ালৰ কথা
নোকোৱাই ভাল, তাৰ মানে কি কওকচোন?”

— সমস্যাটো সকলো দিশৰ পৰা সমান দৃষ্টিভঙ্গীৰে
চোৱা উদাহৰণ “আপুনি সমস্যাটো কেনে
ধৰণেৰে দেখিছে?”

— পৰামৰ্শদানৰ পিছৰ পৰ্যায়লৈ যোৱা

উদাহৰণ— “কামৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ সাজু বুলি আপুনি
ভাবেনে?”

কেনেকৈ প্ৰশ্ন সুধিৰ লাগে

- পৰামৰ্শদাতাজনৰ কৌতুহল পূৰণৰ পৰিবৰ্তে উদ্দেশ্যত সফল
হ'ব পৰা প্ৰশ্নহে সুধিৰ লাগে।
- বৈঠকৰ লক্ষ্যৰ কথা মনত ৰাখিহে প্ৰশ্ন সুধিৰ লাগে।
- এনেকুৱা প্ৰশ্ন সুধিৰ লাগে যিয়ে পৰামৰ্শ লওঁতা জনক পিছৰ
পৰ্যায়লৈ যাবলৈ সহায় কৰে।
- মূল বিষয়টোলৈ ঘূৰি আহিব পৰাকৈ প্ৰশ্ন বিলাক সুধিৰ লাগে।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনে প্ৰায়েই কথা কৈ থাকে কিন্তু মূল বিষয়ৰ
ওপৰত নকয় বা আধাৰৰা তথ্যহে দিয়ে।

কেনেকৈ পৰামৰ্শ লওঁতাজনক কথা কৰলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে

উদাহৰণ- বাক্হীন দেহভদ্রিমা— মূৰ দুপিওৱা, মিচিকিয়াই হঁহা,
আগলৈ হালি বহা যাতে কথোপকথনত মনোযোগ দেখুওৱা যেন
লাগে।

উদাহৰণ — “কৈ যাওক , আগোনাৰ স্বামীয়ে পৰিয়ালটো এৰি
যোৱাৰ পাছত কি হৈছিল, আপুনি কৈ আছিল...” আদিৰ দৰে
বাক্যাংশৰে সোঁৱাৰাই দিয়া।

প্ৰত্যাহানৰ দক্ষতা

বহু ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শলওঁতা জনে পৰামৰ্শদানৰ সময়ত মাজে
মাজে বেলেগ বেলেগ কথা কয় বা কথা লুকুৱায়। এই
বৈষম্যমূলক কথাবিলাক প্ৰত্যাহান হিচাপে লৈ ঘূৰাই-গকাই সুধি
পৰামৰ্শলওঁতাজনক নিজকে ভালদৰে বুজাত সহায় কৰাৰ লগতে
তেওঁ আচৰণত সুপৰিবৰ্তন অনাৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শদাতাজনৰ
দায়িত্ব আছে।

উদাহৰণ স্বৰূপে- “স্বামীয়ে মদ খোৱাত উৎসাহ আপুনি
নিদিয়ে বুলি কৈছে, অথচ যেতিয়াই খুজিছে তেতিয়াই তেওঁক
পইচা দিছে...”

উদাহৰণ স্বৰূপে- “জীৱনত পৰিবৰ্তন বিচাৰে বুলি আপুনি মোক
কৈ আহিছে, অথচ পৰিবৰ্তন প্ৰক্ৰিয়াত পলম কৰি আছে...”

পৰামৰ্শ লওঁতাৰ প্ৰয়োজন কি তাক বিচাৰি উলিওৱা কোনটো সঠিক
আৰু কোনটো অসঠিক দিশত আগবঢ়িছে তাক থিবাং কৰে।

প্ৰত্যাহানে তলত দিয়া ধৰণে সহায় কৰে :

সমস্যাৰ পটভূমি স্পষ্ট কৰে।

পৰামৰ্শ লওঁতাৰ মনলৈ নতুন পৰিবৰ্তন অহাত সহায় কৰে।

প্ৰত্যাহানৰ লক্ষ্যঃ-

পৰামৰ্শ লওঁতা জনক নিন্মখাপৰ চিন্তাধাৰাৰ পৰা মুক্ত কৰি ইতিবাচক আৰু বাস্তৱিক চিন্তাধাৰাৰ মাজলৈ লৈ যোৱাঃ

উদাহৰণ — “কেতিয়াও পুৰুষক বিশ্বাস নকৰিবা” এই বাক্যটো “কিছুমান পুৰুষক বিশ্বাস কৰিব পাৰি” লৈ পৰিবৰ্তন কৰা।

আত্ম-বিশ্বাস বঢ়াবলৈ সহায় কৰা:

উদাহৰণ — “মই একো সলনি কৰিব নোৱাৰো” বৰ পৰা “মই নিজৰ ধৰণে কথাবোৰ সলনি কৰিব পাৰোঁ”।

মূল বিশ্বাসৰ ভেটী উন্নত কৰা :

উদাহৰণ — “কোনেও মোক সহায় নকৰে”ৰ পৰা “কিছুমান মানুহে মোক সহায় কৰে”।

সাৰাংশ নিৰ্কপণৰ দক্ষতা

সাৰাংশ উলিওৱা মানে পৰামৰ্শদানৰ কালত পৰামৰ্শ লওঁতাজনে

লগতে নিৰ্দেশনা নিৰ্দ্বাৰণ কৰে।

কোৱা কথাৰ পৰা মূল কথাবোৰ বাহিৰ কৰা।

সার্বাংশ উলিওৱা হয়-

- যেতিয়া বৈঠকৰ আঁত হোৱায়।
- যেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতাজনে ক'ব পৰা আৰম্ভ কৰিব ঠিক ধৰিব নোৱাৰে, তেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সুধি মূল কথাবোৰ একগোট কৰিব লাগে।
- যেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতা জনক কাহিনীটো আগুৱাই নিবলে সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয়
- যেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতাজন বিষয়টোৱে বেছি গভীৰলৈ যাব লগা হয়
- যেতিয়া পৰামৰ্শ দিওঁতাজনে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ আচৰণ লক্ষ্য কৰিবৰ বাবে বিকল্প উপায় গ্ৰহণ কৰিব লগা হয়।
উদাহৰণঃ পৰামৰ্শদাতাজনে ক'ব পাৰে -“যদিও তেওঁ উগ্র হ'ব বিচৰা নাই, কথা পতাৰ ধৰণটোলৈ চাই পৰামৰ্শ লওঁতাজনক উগ্র যেন লাগিছে।”

চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ বাবে অইনলৈ প্ৰেৰণ আৰু নিষ্পত্তি

চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ বাবে অইনলৈ প্ৰেৰণ কৰাৰ অৰ্থ হ'ল সততা আৰু স্পষ্টতাৰে নিজৰ সীমাবদ্ধতা স্বীকাৰ কৰা। সময়ৰ সীমাবদ্ধতা আৰু প্ৰশিক্ষণৰ সীমাবদ্ধতাৰ বাবে কিছুমান পৰিবেশ পৰিস্থিতিত পৰামৰ্শদাতাৰ পৰামৰ্শদানৰ দক্ষতাৰ সীমাবদ্ধতা দেখা যায়।

পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ বৃত্তিগত, শাৰীৰিক, আইনী সাহায্যৰ প্ৰয়োজন থাকিলেও সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শৰ বাবে প্ৰেৰণ কৰা হয়।

পৰামৰ্শৰ বাবে আনলৈ কেতিয়া পঠিওৱা হয় ?

- যেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতাজনে নিজে কোনো নিৰ্দিষ্ট ঠাইলৈ প্ৰেৰণ কৰাটো বিচাৰে।
- যেতিয়া পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ বিষয়টো পৰামৰ্শদানৰ প্ৰতিক্রিয়াই ঢুকি নাপায়।
- যদি পৰামৰ্শদাতাই পৰামৰ্শদানৰ লগতে চিকিৎসা, আইনী সাহায্য আদিৰো প্ৰয়োজন থকা বুলি ভাৱে।
তলত দিয়া তালিকা খনত কেতিয়া পৰামৰ্শৰ বাবে অইনলৈ প্ৰেৰণ কৰাৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু কেতিয়া ক'লৈ পঠিয়াব লাগে তাৰ উল্লেখ কৰা হৈছেং

কাক পঠিয়াব লাগে

- যাৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা আছে
- যাৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা আছে
- যাৰ বিন্তীয় সমস্যা আছে
- যাৰ আইনী সমস্যা আছে
- যদি পৰামৰ্শ লওঁতা জনে পৰামৰ্শদানৰ প্ৰতি সহাবৰ নজনালে বা পৰামৰ্শদাতা গৰাকীয়ে পৰামৰ্শ লওঁতাৰ সেতে সু-সম্পর্ক গঢ়ি তুলিব নোৱাৰিলে

কাৰ ওচৰলৈ পঠিয়াব লাগে

- স্বাস্থ্য কৰ্মীৰ ওচৰলৈ
- মানসিক স্বাস্থ্য কৰ্মীৰ ওচৰলৈ
- বিন্তীয় প্ৰশিক্ষণ দিয়া প্ৰতিষ্ঠানলৈ
- উকীলৰ ওচৰলৈ
- আন পৰামৰ্শদাতাৰ ওচৰলৈ পঠিয়াব।

নিষ্পত্তি

চিকিৎসামূলক সম্পর্ক আৰম্ভ কৰাৰ দৰেই পৰামৰ্শদানৰ সম্পর্কৰ সমাপ্তি ঘটোৱাটোও অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ, সমাপ্তিকৰণ হ'ল লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ পিছত পৰামৰ্শ লওঁতা জনৰ লগত পৰামৰ্শদাতাৰ সম্পর্ক ছিন কৰা।

নিষ্পত্তিৰ লক্ষ্য

- পৰামৰ্শদানৰ আৰশ্যকতা শেষ হোৱাৰ পিছত পৰামৰ্শ লওঁতাজনে নিজে জীৱনৰ প্ৰত্যাহানসমূহৰ সম্মুখীন হোৱাৰ সময় আহি পৰে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনে নিজে নিজকে চন্দলিব পৰা হয়।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনে জানি-বুজি সিদ্ধান্ত লৈ কাম কৰিব পাৰে।

নিষ্পত্তিৰ মূল নীতি

- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সাজু কৰিব লাগে যাতে একেবাৰে হঠাতেই সম্পর্কটো শেষ নহয়।
- পৰামৰ্শ দাতা হিচাপে নিজে পৰামৰ্শ দানৰ কোন স্তৰত আছে তাক সময়ে সময়ে বিশ্লেষণ কৰি চাব লাগে।
- সফলতাৰ মূল্যায়ন কৰাৰ অন্তত পৰামৰ্শদাতাজনে সমাপ্তি ঘটাৰ পাৰি বুলি নিজে অনুভৱ কৰে।
- যেতিয়াই দৰকাৰ হয় তেতিয়াই আকো আহিবলৈ পৰামৰ্শ লওঁতা জনক ক'ব লাগে।

মনত ৰাখিবলগীয়া কথা :
কিছুমানক আমি সহি থাকিব পাৰো
কিছুমানক আমি সহায় কৰিব পাৰোঁ।
কিছুমানক আমি পৰামৰ্শৰ বাবে অইন ঠাইলৈ পঠিয়াব
পাৰো।

কিছুমানক আমি সহি থাকিব পাৰো
আমি কেৱল বুজাৰ প্ৰয়াস কৰিব লাগে।
এয়াই হৈছে প্ৰকৃত সত্য।

বিবাহ আৰু পৰিয়াল সম্পর্কীয় বিষয়ত পৰামৰ্শ দান

বৈবাহিক পৰামৰ্শদানক যুগ্ম পৰামৰ্শদান বুলিও জনা যায় আৰু ই স্বামী-স্ত্ৰীৰ কাজিয়া-পেচালৰ কাৰণ নিৰ্ণয় কৰি সমস্যাৰ সমাধান কৰিব পাৰে। বৈবাহিক পৰামৰ্শ দান হ'ল প্রায়েই সাময়িক। বহু সময়ত বৈবাহিক পৰামৰ্শদানক সফটকালীন ব্যৱস্থা বুলি ধৰা হয়। সেইবাবে পৰামৰ্শ দাতাজন সারধান হ'ব লাগে যাতে তেওঁ মধ্যস্থতাকাৰীৰ ভূমিকা গ্ৰহণ নকৰে।

বৈবাহিক পৰামৰ্শ দানৰ উদ্দেশ্য

- বৈবাহিক সম্পর্ক ভাল কৰাৰ বাবে পৰামৰ্শ দান।
- বিয়া ভঙ্গ বা বৈবাহিক সম্পর্ক ছেদ কৰাটো ৰোধ কৰিবলৈ কৰা পৰামৰ্শ দান।

বৈবাহিক পৰামৰ্শ প্ৰদানত সঘনাত উৎপাদিত হোৱা সমস্যসমূহ

- যোগাযোগৰ সমস্যা
- যৌন বিসংগতি
- পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ সৈতে কাজিয়া
- নিচাযুক্ত দ্ৰব্য বা মদ খোৱা
- আৰ্থিক সমস্যা
- উৎপত্তা

- বিবাহ-বহিৰ্ভুত সম্পর্ক থকা
- মাক-দেউতাক বা শহৰেকৰ ঘৰৰ মানুহে কৰা হস্তক্ষেপ
- সন্তান জন্ম দিয়াৰ অক্ষমতা

টোকা : এইখন সম্পূৰ্ণ তালিকা নহয়।

সাধাৰণতে পৰিয়াল হ'ল সহায়-সহযোগিতা, উৎসাহ আৰু মৰমৰ উৎস। কিন্তু কেতিয়াৰা পাৰিবাৰিক সম্পর্কসমূহত সমিলমিলৰ অভাৱৰ ঘটে আৰু তেতিয়া পৰিয়ালৰ কোনো সদস্যই আকলশৰ্বীয়া আৰু গুৰুত্বহীন বুলি অনুভৱ কৰে।

পৰিয়াল বিষয়ক পৰামৰ্শ দানে বিবাহিত দম্পত্তি আৰু পৰিয়ালৰ ব্যক্তিগত আৰু পৰিয়ালৰ ভিতৰৰ সমস্যা, ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত থকা মতবিভেদ, পিতৃ-মাতৃ আৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাজত সমষ্টয় সাধন, পৰিয়ালৰ সদস্য বা সতীয়া পৰিয়ালৰ সদস্য, বেলেগাকৈ থকা বা বিবাহ বিচ্ছেদ, পুনৰ্বিবাহ, বিন্তীয় সমস্যা, ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ঘৰ এৰি যোৱা আদি সমস্যাবোৰ কাৰ্যকৰীভাৱে নিষ্পত্তি কৰাত সহায় কৰে।

পৰামৰ্শদানৰ সময়ছোৱাত পৰামৰ্শদাতাৰ ভূমিকা হ'ল পৰিয়ালটোৰ সদস্যসকলক সমৰ্থিত আৰু উৎসাহিত অনুভৱ কৰোৱা, যাতে তেওঁলোকে ইজনে সিজনৰ লগত ইতিবাচক সম্পর্ক গঢ়ি তুলিব পাৰে।

পরিয়াল পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ নীতিসমূহ :

- সম্পর্কৰ সমস্যাসমূহত নিজে জড়িত নোহোৱাকৈ পৰামৰ্শদান কৰা।
- সদস্যসকলক গোনপটীয়াভাৱে যোগাযোগ কৰিবলৈ সহায় কৰা।
- কথা শুনাৰ ক্ষমতা বढ়াবলৈ সহায় আগবঢ়োৱা।
- এটা সময়ত এটা সমস্যাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।
- ভবিষ্যতৰ সংঘাতৰ লগত মোকাবিলা কৰাৰ বাবে বৰ্তমানৰ সমস্যাটোৱা পৰা শিকনি লোৱা।
- বৈবাহিক জীৱনত শাৰীৰিকভাৱে কৰা শোষণ বন্ধ কৰিবলৈ কাম কৰা।
- দৰকাব হ'লে পৰামৰ্শৰ বাবে আনলৈ প্ৰেৰণ কৰা।

বৈবাহিক আৰু পাৰিবাৰিক পৰামৰ্শ প্ৰদানত পৰামৰ্শ প্ৰদানকাৰীৰ ভূমিকা :

- মহিলা আৰু পুৰুষজনৰ লগত পৃথকে সু-সম্পর্ক গঢ়ি তুলিব লাগে।

- পতি-পত্নীক একেলগে পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰাৰ আগতে অকলশৰীয়াকৈ বেলেগে বেলেগে বাৰ্তালাপ কৰিব লাগে। এনে কৰিলে উভয়ে নিজৰ ধৰণে সমস্যাটো বুজাৰ পাৰে।
- পতি-পত্নী দুয়োজনৰ মাজত হোৱা কথোপকথনৰ প্রতি লক্ষ্য কৰিব লাগে।
- পৰামৰ্শদাতাগৰাকীয়ে দুয়োজনকে ইজনে-সিজনৰ সৈতে কথা পাতিবলৈ উৎসাহ দিব লাগে।
- সকলো সময়তে তেওঁলোকৰ কথা মন দি শুনিব লাগে আৰু প্ৰয়োজনত সমভাগী হব লাগে।
- আলোচনাৰ কালত হ'ব পৰা যিকোনো আবেগিক বা শাৰীৰিক দুৰ্ঘৰহাৰৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শদাতাগৰাকীয়ে এক নিৰ্দিষ্ট সময়ত হস্তক্ষেপ কৰিব লাগে।
- আচৰণৰ পৰিবৰ্তনৰ ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শদাতাগৰাকীয়ে আবেগিক সহায়-সহযোগিতা আগবঢ়াব লাগে।
- দম্পত্তিযুগলক পৰামৰ্শ ল'বলৈ অহা আৰু প্ৰত্যাহানৰ সন্মুখীন হোৱাৰ বাবে প্ৰশংসা কৰিব লাগে।
- খং, ভয়, উদ্বেগ আদি অনুভূতিবোৰ চিনাঙ্ক কৰাত দম্পত্তীযুগলক সহায় কৰিব লাগে।
- দম্পত্তীযুগলক তেওঁলোকৰ বৰ্তমান আৰু ভবিষ্যতৰ বিষয়ে একেলগে বিবেচনা কৰি চোৱাত আৰু ইজনে সিজনক সমৰ্থন দিয়াত সহায় কৰিব লাগে।
- সমস্যাৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদি তাৰ সমাধানতহে গুৰুত্ব দিব লাগে।

দলীয় পৰামৰ্শ দান :

- যেতিয়া ভালেমান লোক কোনো বিশেষ কাৰণ বা উমেহতীয়া লক্ষ্য আগত বাখি একগোট হয় তেতিয়া তাক দল বোলে।
- উদ্দেশ্য, বিষয়, কাম অনুযায়ী বিভিন্ন ধৰণৰ দল থাকে।
- দলীয় পৰামৰ্শদানত সাধাৰণতে ছয়ৰ পৰা দহজন লোক থাকে আৰু নিৰ্দিষ্ট তাৰিখত বা দিনত লগ হয়। পৰামৰ্শদাতাই দলটোক তেওঁলোকৰ সমস্যাৰ বিষয়ে ক'বলৈ সহায় কৰে।

দলবদ্ধ পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ কেতিয়া প্ৰয়োজন হয় :

- যেতিয়া পৰামৰ্শকাৰীৰ সংখ্যা কম থাকে তেতিয়া প্রায়ে দলবদ্ধভাৱে পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰা হয়।
- একে চিন্তাধাৰাৰ বা একে উদ্দেশ্যৰ একাধিক ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত দলীয় পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতনৰ সন্মুখীন হোৱা মহিলাৰ দল, বিভিন্ন আঘাতত ভোগা ল'বা-ছোৱালীৰ দল।

দলীয় পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ নিয়ম :

- দলীয় পৰামৰ্শ প্ৰদান প্ৰক্ৰিয়াত অৰ্দ্ধবৃত্তাকাৰে বহাৰ বাবস্থা কৰিব লাগে যাতে পৰামৰ্শদাতাগৰাকীয়ে প্ৰত্যেকৰে চকুলৈ চাই কথা পাতিব পাৰে।
- দলৰ সদস্যসকল একে বয়সৰ, একে পটভূমিৰ বা একে ধৰণৰ সমস্যাৰ মুখামুখি হোৱা হ'ব লাগে।
- প্ৰত্যেক দলত ৬ বা পৰা ১০ তকে বেছি সদস্য থাকিব নালাগে।
- স্বামী-স্ত্ৰীক বেলেগে বেলেগে ভাগ কৰিব লাগে
- গোটটোৰ সকলোৱে ক'ব পৰা আৰু বুজিপোৱা ভাষা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে
- গোটৰ অংশগ্রহণকাৰীসকলক দলীয় আলোচনাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।
- সকলোৱে বুজাকৈ সহজ ভাষাত কথা ক'ব লাগে।
- দলটো সদায় নিয়ন্ত্ৰণত বাখিৰ লাগে।
- প্ৰশংসন সুধিৰ লাগে।
- কোনোবাই আকলে পৰামৰ্শ ল'ব খুজিলৈ ল'ব পাৰে বুলি জনাব লাগে।

দলগত পৰামৰ্শ প্ৰদানত কৰিব লগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া

কৰিবলগীয়া	নকৰিবলগীয়া
<ul style="list-style-type: none">- একে সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা আৰু একে বয়সৰ সদস্যক অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।- আলোচনাৰ উদ্দেশ্য বাখ্যা কৰিব লাগে।- আচৰণৰ প্ৰাথমিক নিয়ম সম্পর্কে জনাব লাগে।- দলৰ বাবে আলোচনা আৰম্ভ কৰিব লাগে।- নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মুৰে মুৰে আলোচনাৰ সাৰাংশ দাঙি ধৰিব লাগে।- সদস্যসকলৰ আচৰণ লক্ষ্য কৰিব লাগে।- সকলো সদস্যকে সত্ৰিয়ভাৱে অংশ গ্ৰহণ কৰিবলৈ দিব লাগে।- কোনো ধৰণৰ বায় দিব লাগে।- সদস্যসকলক নিজৰ নিজৰ সমস্যাৰ সমাধান দাঙি ধৰিবলৈ দিব লাগে।	<ul style="list-style-type: none">- দলটো নিৱন্ধন কৰিব নালাগে।- উপদল গঠন কৰিবলৈ দিব নালাগে।- দলৰ একাংশ সদস্যক কৰ্তৃত দেখুৱাব দিব নালাগে।- অসমানজনক বা আক্ৰমণাত্মক ভাষা বা ভংগী ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব নালাগে।- কাৰো পক্ষ ল'ব নালাগে।- সমাধানৰ পৰামৰ্শ দিব নালাগে।

পৰামৰ্শদানৰ নীতি :

পৰামৰ্শদান পদ্ধতিৰ সময়ত মানি চলিবলগীয়া নিয়ম বা বিধিয়েই হৈছে নীতি। পৰামৰ্শদাতাজনে কোনো কাৰণতে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ অনুমতি অহিবনে পৰামৰ্শদানত জড়িত হৈ থকা লোকৰ বাহিৰে আনক পৰামৰ্শ দানৰ বিষয়ৰ কথা জনাব নোৱাৰাটোও এই নীতিৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

নিজকে বা আনক শাৰিবীক ভাৱে আঘাত কৰাৰ সন্তোষনা থাকিলেহে পৰামৰ্শদাতাৰ গোপনীয়তা ভংগৰ অধিকাৰ থাকে। পৰামৰ্শ লওঁতা জনে বৈঠক আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে এই নীতিৰ বিষয়ে জনিব লাগে। সেইবাবে পৰামৰ্শ দানৰ সম্পর্ক গঢ়াৰ সময়ত প্ৰথমবাৰতেই গোপনীয়তাৰ কথা জনাব লাগে।

পৰামৰ্শ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে থকা সাধাৰণ নীতিঃ

- শুন্দতা আৰু সততা বজাই ৰাখিব লাগে।
- ৰায় প্ৰদান কৰিব নালাগে।
- নিঃস্বার্থ হ'ব লাগে।
- গোপনীয়তা বজাই ৰাখিব লাগে।
- মিছা আশা দিব নালাগে।
- নিৰপেক্ষ হ'ব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাৰ অধিকাৰক সম্মান জনাব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাৰ লগত ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ৰাখিব নালাগে।
- গোপনীয় তথ্য প্ৰকাশ কৰিব নালাগে।
- প্ৰয়োজন সাপেক্ষে আনৰ ওচৰলৈ পঠিয়াব লাগে।

সঞ্চিট নিৰাময় আৰু সংঘাতৰ বাবে পৰামৰ্শ দান

- সন্মুখীন হোৱা কোনো সমস্যা মানুহে নিজে সমাধান কৰিব নোৱাৰিলেই তেওঁৰ জীৱনলৈ সংকট বা সংঘাত নামি আহে।
- সঞ্চিট নিৰাময়ৰ ব্যৱস্থা হৈছে সমস্যাৰ মুখামুখি হোৱাৰ ক্ষমতা সাময়িক ভাৱে হেৰুৱালৈ সেয়া পুনৰ ঘূৰাই অনা আৰু সমস্যাটো অতিক্ৰম কৰিব পৰাকৈ নতুন পদ্ধতি অৱলম্বন কৰা।

সঞ্চিট নিৰাময়ৰ মূল কাৰ্য -

- ব্যক্তিজনৰ বিপদৰ লগত মুখামুখি হ'ব পৰাৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত পুনৰ বিশ্বাস জগাই তোলা।
- বিপদৰ লগত মুখামুখি হ'ব পৰাৰ নতুন উপায় দেখুৱাই দিয়া।

সংক্ষিপ্ত নিরাময় সাত খলপীয়া আর্থি -



সংঘাত তিনিটা সাধারণ উপাদান থাকে —

- অপ্রত্যাশিতভাবে হয়
- ব্যক্তিজন্ম আগবে পৰা প্রস্তুত হৈ নাথাকে
- ঘটনাটো বোধ কৰাৰ বাবে ব্যক্তিজনে কৰিব পৰা একো নাথাকে।

সংঘাতৰ কাৰণ :

- শারীৰিক নির্যাতন
- মৌন নির্যাতন
- মানসিক আৰু আবেগিক নির্যাতন
- আৰ্থিক কাৰণত হোৱা হিংসামূলক কায়

- অৱহেলা বা পৰিত্যাগ কৰা
 - পাৰিবাৰিক নির্যাতন
 - নিচাযুক্ত দ্রব্যৰ ব্যৱহাৰ
 - প্ৰাকৃতিক দুর্যোগ, দুৰ্ঘটনা, আঘাতপ্ৰাপ্তি ইত্যাদি
 - সামাজিক লিংগ বৈষম্য, যেনে - ছেৱালীক শিক্ষা গ্ৰহণ কৰিবলৈ নিদিয়া, পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পুষ্টিকৰ আহাৰ নিদিয়া, বাল্য বিবাহ
- টোকা :** এইখন সম্পূর্ণ তালিকা নহয়।

সংঘাত আৰু দুর্যোগৰ প্ৰতি সাধাৰণ প্ৰতিক্ৰিয়া :

সংঘাতপূর্ণ ঘটনা ঘটিলে বিভিন্ন আবেগিক আৰু শাৰীৰিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰাটো স্বাভাৱিক।
এনে কিছুমান প্ৰতিক্ৰিয়া হ'ল —

স্তৰ্ণিত হোৱা আৰু বিশ্বাস নকৰা : ঘটি যোৱা ঘটনাটো মান লোৱাটো কঠিন হৈ পৰিব পাৰে।

ভয় : একেই ঘটনা পুনৰ্বাৰ ঘটিব বুলি বা নিজৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ হৈৰৱাৰ বা ভাঙি পৰিব বুলি ভয় খোৱা।

দুখ : বিশেষকৈ চিনাকি মানুহৰ মৃত্যু হ'লে।

অসহায়বোধ : হঠাতে সংঘটিত প্ৰাকৃতিক দুর্যোগ বা দুৰ্ঘটনাই মানুহক অসহায় কৰি তুলিব পাৰে।

অপৰাধবোধ : কাৰোবাৰ মৃত্যু হ'লেও নিজে বাচি থাকিলে বা ঘটনাটো বোধ কৰাৰ বাবে আৰু কৰিব পৰা গ'লহেতেন বুলি অনুভৱ কৰিলে ইয়াক বাচি থকাজনৰ অপৰাধবোধ বুলি জনা যায়।

খৎ : ভগৱান অথবা জগতীয়া বুলি ভবাজনৰ ওপৰত খৎ উঠা

লজ্জা : বিশেষকৈ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰা অনুভূতি বা ভয় সম্পর্কে লজ্জাবোধ।

সকাহ : বেয়াথিনি পাৰ হৈ গ'লে সকাহ পোৱা যেন আৰু জীৱনটো পুনৰ স্বাভাৱিক হোৱা যেন লাগে।

কেনেকৈ পৰামৰ্শদাতাগৰাকীয়ে কঠিন পৰিস্থিতি আৰু সংঘাতৰ লগত মোকাবিলা কৰিব :

- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক হেৰেতোৰ দুখ প্ৰকাশ কৰিবলৈ দি সেই দুখ অতিক্ৰম কৰাৰ সময় দিব লাগে।
- জোৰকৈ সমস্যা সমাধানৰ চেষ্টা কৰিব নালাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক ধৈৰ্য ধৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিব লাগে।
- খৎ, হতাশা আদি উপ আবেগৰ বাবে প্রস্তুত হ'ব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক কোনো ধৰণৰ অপৰাধবোধ নথকাকৈ নিজৰ অনুভৱ ব্যক্ত কৰিবলৈ দিয়া হয়।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক আমোদ-প্ৰমোদ বা বিশ্রাম কৰিবলৈ যেনে ধ্যান কৰা, গান শুনা, খোজ কঢ়া বা ভাল লগা ঠাই চোৱাত উৎসাহ জনাব লাগে।

মনোকষ্টৰ পর্যায় :

প্রথম পর্যায় : অস্থীকাৰ : “নাই, নাই, মোৰ এনে হ'ব নোৱাৰে....” প্ৰাথমিক প্ৰতিক্ৰিয়া হৈছে অস্থীকাৰ কৰা। মানুহ জনে বেয়া খবৰ বা সংঘাটক সত্য বুলি মানি নল'বও পাৰে।

দ্বিতীয় পর্যায় : খৎ : “মোৰ ক্ষেত্ৰত কিয় এনে হ'ল ?” দ্বিতীয় পর্যায়ত ব্যক্তিজনে তেওঁ মুখামুখি হোৱা অবিচাৰৰ ওপৰত খৎ, ক্ষেত্ৰত আৰু বিদ্বেষ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে।

তৃতীয় পর্যায় : দামন্দৰ কৰা : “ভগৱান, লাগিলে মোৰ জীৱনটোকে লোৱা, কিন্তু মোৰ পৰিয়ালটো ভালে ৰাখা.....” এইটো এটা আপোচ কৰাৰ প্ৰচেষ্টা য'ত নিজকে উৰ্চগা কৰি হ'লেও (শাৰীৰিক, আবেগিক আচৰণ আদিৰ জৰিয়তে) হেৰুওৱাহিনি ওভতাই আনিব খোজে।

চতুর্থ পর্যায় : হতাশাঃ ব্যক্তিজনৰ মনত বিমুচ্তা, নিৰাশা, অপৰাধৰোধ আদি অনুভূতিৰ জন্ম হয়।

পঞ্চম পর্যায় : গ্ৰহণ কৰা : শেষৰ পর্যায়ত ব্যক্তিজনে সানন্দে নহ'লেও মোকাবিলাৰ বাবে প্ৰস্তুত হৈ সংঘাতপূৰ্ণ পৰিস্থিতিটো মানি লয়।

টোকা : একে পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হোৱা সকলো ব্যক্তিয়েই যে একে ধৰণৰ ক্ৰম অনুকৰণ কৰে তেনে নহয়, কিন্তু তেওঁলোকে এই পর্যায়সমূহৰ কেইটামান বা সকলো পৰ্যায় অতিক্ৰম কৰিব পাৰে।

তেওঁলোকে এই পৰ্যায়সমূহৰ কেইটামান বা সকলো পৰ্যায় অতিক্ৰম কৰিব পাৰে।

এটা দলে তেওঁলোকৰ ওপৰত আন এটা দলে নেতৃত্বাচকভাৱে প্ৰভাৱ পেলাৰ বা পেলাৰলৈ লৈছে বুলি ভৱাৰ প্ৰতিক্ৰিয়াটোৱেই হৈছে বিবাদৰ মীমাংসা প্ৰক্ৰিয়া।

আপোচ আৰু বিবাদৰ মীমাংসা :

বিবাদ হ'ল বিপৰীতমুখী উদ্দেশ্যেৰে দুই বা ততোধিক দিশত সোমাই পৰাৰ অনুভূত।

বিবাদ, বিভিন্ন গোটৰ মাজৰ বিবাদ আদি। মানুহৰ ক্ষেত্ৰত হোৱা বিবাদ বুলিলে সাধাৰণতে ইজনৰ লগত সিজনৰ মতবিৰোধৰ কথাকে বুজোৱা হয়।

বিভিন্ন পথ দেখুওৱাৰ লাগে।
নিৰপেক্ষ হ'ব লাগে।

আপোচৰ সাতটা পৰ্যায় :

- ১) সমস্যাটো নিৰ্দিষ্ট কৰিব লাগে।
- ২) মিল থকা বিষয়বোৰ লক্ষ্য কৰিব লাগে।
- ৩) বহুজনৰ স্বার্থ নিহিত হৈ থকাৰ বিষয়টো অনুভূত কৰিব লাগে।
- ৪) সমস্যাৰ পৰিবৰ্তে সমাধানতহে গুৰুত্ব দিব লাগে।
- ৫) উভয় পক্ষ লাভান্বিত হোৱালৈ গুৰুত্ব দিব লাগে।
- ৬) সঠিক সময়ত মূল্যায়ণ আৰু সিদ্ধান্ত ল'ব লাগে।
- ৭) মান্তি হোৱাৰ পাছত প্ৰতিশ্ৰুতি পালন কৰিব লাগে।

বিবাদৰ সময়ত সাধাৰণতে মানুহে কৰা সাতটা আচৰণ :

- ১) এৰাই চলা
- ২) আত্মসমৰ্পণ
- ৩) নিৰ্বিকাৰ হৈ থকা
- ৪) আক্ৰমণাত্মক হোৱা
- ৫) অপোচ কৰা
- ৬) যিকোনো প্ৰকাৰে জিকিবলৈ চেষ্টা কৰা
- ৭) উভয় পক্ষ লাভান্বিত হ'ব পৰাকৈ সমাধান কৰা

আপোচ কৰোৱাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপাদান :

অকল সমস্যাসমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে, ব্যক্তিৰ ওপৰত নহয়।

বিবাদ ৰোধ কৰিবলৈ গ্ৰহণ কৰা কেইটামান পথ :

বিবাদৰোধৰ কৌশল	কাৰ্য
এৰাই চলা : কোনো বিবাদ হৈ থকাৰ কথা অস্বীকাৰ কৰা মানি লোৱা : আনটো দলে কোৱা কথা মানি লোৱা। ফেৰ মৰাঃ নিজৰ মতেহে কৰা। আপোচ কৰা : কিছুমান দাবী মানি লোৱা। সহযোগিতা কৰা : সমস্যাটো কিদৰে সমাধান কৰা হ'ব?	বিবাদৰ পৰা আঁতবি থকা , এৰাই চলা। প্ৰোক্ষভাৱে মানি লোৱা। নিয়ন্ত্ৰণ কৰা, ঘুঁজ কৰা। বন্দৰস্ত কৰা ঘটনা সন্দৰ্ভত কথাবতৰা হোৱা, উভয় পক্ষ লাভান্বিত হ'ব পৰা ধৰণৰ সমাধান উলিওৱা

আচলাৰস্থা কি ?

আচলাৰস্থা হ'ল আপোচ প্ৰক্ৰিয়াত পোৱা বাধা। কেতিয়াবা সংশ্লিষ্ট পক্ষসমূহে বুজা-পৰা কৰাত বিফল হয়। তেতিয়া আচলাৰস্থা আঁতবি কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা কৌশলসমূহ কামত আহে।

আচলাৰস্থা আঁতবোৱাৰ বিভিন্ন উপায় :

BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement) -
এতিয়ালৈকে পোৱা সবাতোকৈ ভাল মীমাংসাটো গ্ৰহণ কৰা।

WATNA (Worst Alternative to a Negotiated Agreement) -
প্ৰস্তাৱটো নাহিলে কি হ'লহেতেন তাক ভাৱি চাই নিষ্পত্তিকৰণৰ প্ৰস্তাৱটো চিন্তা কৰি ঢোৱা।

MLATNA (Most likely Alternative to a Negotiated agreement) : প্ৰক্ৰিয়াটো কেনেকৈ আগবঢ়িছে তালৈ চাই

কাৰ্য

ঘটনা সন্দৰ্ভত কথাবতৰা হোৱা, উভয় পক্ষ লাভান্বিত হ'ব
পৰা ধৰণৰ সমাধান উলিওৱা

আপোচ প্ৰক্ৰিয়াৰ সকলোতকৈ বেছি সন্তুষ্ণনা থকা ফলাফলৰ বাবে সাজু হ'ব লাগে।

সংঘাত নিৰাময়ত পৰামৰ্শদাতাৰ ভূমিকা :

পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰোতাজনক সংঘাতৰ সন্মুখীন হ'বলৈ দিব লাগে।
দুয়োটা পক্ষকে এইবিষয়ে কথা পাতিবলৈ মাতক।

পক্ষপাতবিহীন পৰিবেশত এখন বৈঠক আয়োজন কৰিব লাগে।
মূল নীতি নিৰ্দাৰণ কৰিব লাগে।

দুয়োৱে লক্ষ্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব লাগে।
পৰামৰ্শ বিচৰাজনক যিমান পাৰি সিমান বিকল্প বিচাৰি উলিওৱাত

সহায় কৰিব লাগে।
বিকল্পসমূহৰ মাজত সৰ্বোত্তমটো বাচি উলিয়াব লাগে।

সমাধানটো কাৰ্যকৰী কৰাৰ বাবে এখন কৰ্ম আঁচনিৰ বিষয়ে
আলোচনা কৰিব লাগে।

সিদ্ধান্তটোৱে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ ভৱিষ্যতত কেনে প্ৰভাৱ পেলাব
পাৰে তাক বিবেচনা কৰাত সহায় কৰিব লাগে।

কেনেকৈ জটিল ব্যাক্তি এজনক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি :
কিছুমান মানুহৰ লগত লেন-দেন কৰিবলৈ টান, যি সকলে নিজৰ
নীচাঞ্চিকা বোধৰ বাবেই প্ৰায়ে আনক ইৰান দেখুৰাই নিজৰ দাম
বঢ়াবলৈ চেষ্টা কৰে।

ল'ব লগা ব্যৱস্থা :

তেওঁলোকে কোৱা কথা শুনিব লাগে আৰু কথাখিনি পুনৰাই
সুধিৰ লাগে (“আপুনি কোৱা কথাখিনি হয়তো মই ভুলকৈ
শুনিলো, এইমাত্ৰ কোৱা কথাখিনি আকো ক'বনে?”)

স্পষ্টীকৰণৰ বাবে পুনৰ সোধা- (“অনুগ্ৰহ কৰি মই ভুল কৰিলে
শুধৰাই দিব, কিন্তু আপুনি কৈছিল যে ”)
সমস্যাটোৰ সমাধান বিচৰা (“আপোনাৰ পৰামৰ্শ কি ”)
প্ৰয়োজন সাপেক্ষে নিজকে দৃশ্যপৰিপৰা আঁতবাই আনা।

বিপদত পৰা মহিলাৰ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণঃ

যেতিয়া এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ ওপৰত পৰা হেঁচাৰ লগত ফেৰ
মাৰিব নোৱাৰে আৰু তেওঁলোকে তেনে হেঁচাৰ মুখামুখি হ'বলৈ
অসমৰ্থ বুলি অনুভৱ কৰে তেতিয়া তেওঁলোকে মানসিক চাপ
অনুভৱ কৰে।

অৱশ্যে মৃদু চাপে কামৰ প্ৰদৰ্শন আৰু আৰু দক্ষতা বৃদ্ধি কৰে।
একেবাৰে কম পৰিমাণৰ চাপে আমনি লগাব পাৰে। অতিপাত
চাপে কামত উৎকঢ়া বঢ়াব পাৰে।

মানসিক চাপ দুই ধৰণ :

তীব্ৰ চাপ : হঠাতে বা কম সময়ৰ বাবে পোৱা চাপ সুতীৰ হ'ব
পাৰে আৰু এনে চাপ দীৰ্ঘদিনীয়া হ'লে ব্যক্তিজনে তাৰ ওপৰত
নিয়ন্ত্ৰণ হেৰুৰাই পেলায়। উদাহৰণস্বৰূপে — দুৰ্ঘটনা হ'লে, বেল
ধৰিবলৈ দেৰী হ'লে ইত্যাদি।

দীৰ্ঘস্থায়ী চাপ : আনহাতে একেৰাহে বহুদিন ধৰি নিৰ্যাতন ভোগ
কৰি থাকিলে সাধাৰণতে দীৰ্ঘস্থায়ী চাপ অনুভূত হয়। যেনে -
কেলাৰ, হতাশা, বাৰে বাৰে নিৰ্যাতনত ভোগা ব্যক্তি এগৰাকী।

বাৰ্গ আউট : অত্যাধিক চাপৰ ফলত মানুহৰ মনত সকলো শেষ
হৈ যোৱাৰ (burn out) এক অনুভূতিৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। অতি
বেছি শাৰিৰীক বা আৱেগিক অবসাদৰ ফলত সকলো শেষ হৈ
যোৱাৰ (burn out syndrome) অনুভূতি মনত জন্মিব পাৰে আৰু
ইয়াৰ ফলত আৱেগ-অনুভূতিৰ নিয়ন্ত্ৰণহীনতাৰ লগতে ব্যক্তিজনৰ
সক্ষমতাও হুস হ'ব পাৰে।

চাপৰ লগত ফেৰ মৰা মানে আমাৰ জীৱনত চাপৰ উৎসসমূহ
বিচাৰি উলিওৱা, ই কেনেকৈ আমাক প্ৰভাৱিত কৰে তাক বুজা আৰু
এনেধৰণে কাম কৰা যিয়ে আমাক চাপৰ স্তৰ নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে।

মহিলাসকল চাপৰ সন্মুখীন হোৱাৰ কাৰণ -

পৰিবাৰিক হিংসা আৰু সংঘাত।
ঘৰৰো কামৰ হেঁচা
গৰ্ভপাত আৰু গৰ্ভস্থলন
স্বামী বিয়োগ বা স্বামীৰ পৰা আঁতবি থকা

উপার্জন করাত বাধা পোরা
সন্তান কাঢ়ি নিয়ার ভাবুকি লাভ করা
বেয়া স্বাস্থ্য
পরিয়ালৰ সদস্যসকলে অবজ্ঞা করা
পরিয়ালৰ সদস্যসকলৰ সৈতে বেয়া পাৰম্পৰিক সম্পর্ক
পরিয়ালৰ সা-সম্পত্তিক লৈ হোৱা আছকাল
টোকাৎ এইখনেই সম্পূর্ণ তালিকা নহয়

শাৰীৰিক	আৱেগিক
উচ্চ ৰক্তচাপ	দোদুল্যমান মানসিক অবস্থা
ওজন বঢ়া বা কমা	উদ্বিঘ্নতা
বুকু ধূপধপোৱা	মানসিক অৱসাদ
ভাগৰ অৱসাদ	দৃঢ়চিন্তা
হৃদযন্ত্ৰৰ অসুস্থৰ্তা	মনোযোগৰ অভাৱ
বহুমুত্র	পাহাৰি ঘোৱা
শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সমস্যা	খৎ
বিষ	অসহিষ্ণুতা
টোপনিত ব্যাঘাত	হতাশা
ঘা-ফেঁহা	অসহায়বোধ
অনিদ্রা	আত্মবিশ্বাস কমা
	দক্ষতা কমা
	ভয়
	নিৰাপত্তাহীনতাৰ অনুভৱ
	সন্দেহভৱ
	মৌলিক বিশ্বাসৰ অভাৱ
	বিদ্রোহী

টোকাৎ এই তালিকাখনেই সম্পূর্ণ তালিকা নহয়।

মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD)

সংঘাত বা চাপৰ পিচত সাধাৰণতে হোৱা এক গুৰুতৰ মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া হ'ল মনৰ খেলিমেলি বা বিশ্ব-খল অৱস্থা। ইয়াক “পষ্ট ট্ৰাম্যাটিক ষ্ট্ৰেচ ডিজঅৰ্ডাৰ” (চমুকৈ PTSD) বুলি জনা যায়। সাধাৰণতে নিৰ্যাতন, বলাংকাৰ, শাস্তি, প্ৰাকৃতিক দুর্ঘটনা, দুঃখটনা, জুই লগা, সংঘাত, লুট-পাত আদিৰ ফলত এনে মানসিক অৱস্থাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। কিন্তু এমাহ বা তাতকৈ বেছিদিনৰ পিছতো এনে ধৰণৰ মানসিক অৱস্থা অপৰিবৰ্তিত হৈ থাকিলে ব্যক্তিজন মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD) ত ভোগা বুলি কোৱা হয়।

দীঘদিন ধৰি নিৰ্যাতনৰ সন্মুখীন হৈ থকা মহিলাসকল সহজে মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD) ব চিকাৰ হ'ব পাৰে আৰু এনে অৱস্থাত বেছিদিন থাকিলে তেওঁ অন্য মানসিক বিকাৰ যেনে - হতাশা, সাধাৰণ উৎকঠাজনিত বিকাৰ আৰু কোনো সময়ত আনকি গুৰুতৰ মানসিক অসুস্থতাতো ভুগিব পাৰে। দীঘদিন ধৰি এনে আচাৰণ প্ৰত্যক্ষ কৰা ল'বা-ছোৱালীৰ মনত তাৰ প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকেও একে ধৰণ কৃত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

জানেনে?

মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD) ত ভোগাৰ প্ৰণতা মহিলাসকলৰ বেছি। সামাজিক হেঁচা আৰু তেওঁলোকৰ লিংগ ভিত্তিক স্থিতিৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত কোনো সংঘাতপূৰ্ণ ঘটনাৰ বাবে নিজকে দেৰী সাব্যস্ত কৰাৰ প্ৰণতা মহিলাসকলৰ বেছি হোৱাটোৱেই ইয়াৰ কাৰণ হ'ব পাৰে। মানসিক সংঘাত বা চাপৰ ফলত নাৰীৰ শৰীৰত হৰমনৰ পৰিবৰ্তন ঘটে আৰু তাৰ ফলতো তেওঁলোকে মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD) ত ভুগিব পাৰে।

সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক পীড়া (PTSD) ব লক্ষণসমূহ :

- অতীতৰ বিৰক্তিকৰ স্মৃতি, ভাৰ বা কল্পনাৰ পুনৰাবৃত্তি ঘটা।
- দুঃস্মেল বা বিৰক্তিদায়ক সপোন দেখা।
- হঠাৎ অতীতৰ আঘাতৰ পুনৰাবৃত্তি ঘটাৰ দৰে আচাৰণ কৰা।
- অতীতৰ আঘাতৰ কথা মনত পৰিলে বৰকৈ বিচলিত হোৱা।
- কাম-কাজৰ প্ৰতি আগ্রহ হেৰুৱাই পেলোৱা।
- আৱেগিকভাৱে জঠৰ হৈ পৰা।
- শক্তিহীনতাৰ অনুভৱ।
- আত্মমৰ্যাদা হ্লাস পোৱা।
- অত্যাধিক সতৰ্ক হোৱা।
- হতাশা বা উদ্বিঘ্নতা।
- অনবৰততে বিৰক্ত হৈ থকা বা ভয় খোৱা।
- মনোযোগ দিব নোৱাৰা।
- ভৱিষ্যতৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ ভয় খোৱা।

হাত সাৰি অহাজনৰ অপৰাধবোধ (survivor's guilt syndrome) -

হাত সাৰি অহাজনৰ অপৰাধবোধ বা হাত সাৰি অহাজনৰ বিকাৰ (survivor's syndrome) হৈছে এক ধৰণৰ মানসিক অৱস্থা।

যেতিয়া অইন মানুহ কোনো দুৰ্ঘটনৰ বলি হয় তেতিয়া সেই দুৰ্ঘটনৰ পৰা হাত সৰাজনে জীয়াই থকাৰ বাবে এক অপৰাধবোধত ভোগে। দুৰ্ঘটনা বা আঘাত, হিংসাত্মক কার্যৰ ওচৰলৈ পঠিয়াব লাগে।

পৰা হাত সৰা ব্যক্তিসকলে এনে মানসিক অৱস্থাৰ সন্মুখীন হয়। মানসিক সংঘাতৰ পাছৰ মানসিক চাপ (PTSD) ব সৈতে ইয়াৰো সম্পৰ্ক আছে।

কেনেকৈ এগৰাকী ভুক্তভোগী মহিলাক সংঘাতৰ লগত মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰিব পাৰিঃ

- পৰামৰ্শ লওঁতা মহিলাগৰাকীক নিৰ্যাতনৰ বাবে পোৱা দুখ পাতলাবলৈ সময় দিব লাগে।
- সহায় বিচৰা মহিলাগৰাকীৰ ঘটনাটোক সঁচা বুলি ধৰি লৈ তেওঁক সমৰ্থন জনাব লাগে।
- সমাধান প্ৰক্ৰিয়াটোক বল প্ৰয়োগ কৰিব নালাগে।
- মানুহগৰাকীৰ মৌলিক প্ৰয়োজনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে।
- কঠিন আৰু হিংসাত্মক পৰিস্থিতিৰ কাৰণে সাজু থাকিব লাগে।
- পৰামৰ্শ বিচাৰোতাজনক ঘটনা বা নিৰ্যাতনৰ বিষয়ে ক'বলৈ উৎসাহ দিব লাগে।
- সংবাদ মাধ্যমৰ সমুখত অপ্ৰয়োজনীয়ভাৱে অপদষ্ট হোৱাৰ পৰা বক্ষা কৰি ভুক্তভোগীজনৰ প্ৰতি সন্মান দেখুৱাৰ লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক ধ্যান কৰা, গান শুনা, খোজ কঢ়া আদি আমোদ-প্ৰমোদ বা বিশ্বামজনিত কাৰ্যত উৎসাহ যোগাব লাগে। তেওঁলোকক আৰ্থিকভাৱে সবল কৰি তুলিব লাগে।
- আঘাত বেছি গভীৰ হ'লে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞৰ ওচৰলৈ পঠিয়াব লাগে।

**কল্পিত অনুশীলন ব্যবহার করি ব্যক্তিগত আবেগিক
চাপ আৰু সংঘাতৰ পৰা মুক্ত হ'বলৈ সহায় কৰা :**

এই অনুশীলন দলীয় কাৰ্যক্ৰম হিচাপেও ব্যবহার কৰিব পাৰি।
আপুনি তলৰ কাৰ্যখিনি কৰিব বুলি দলৰ সদস্যসকলক জনাওক।

মই ইচ্ছা কৰোঁ, আশা কৰোঁ –

আমাৰ সকলোৰে সপোন আৰু আশা আছে বুলি কৈ কথা
আৱস্থা কৰিব লাগে।

নিজৰ ইচ্ছা আৰু আশাৰ কথা ভাবিবলৈ তেওঁলোকক এক মিনিট
সময় দিব লাগে। তেওঁলোকে চিন্তা কৰা সেই কথাখিনি দলৰ
আন সদস্যসকলক জনাব নালাগে।

‘মই ইচ্ছা কৰোঁ’ কথায়াৰ কম সময়ৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য, যেনে,
“হস্ত শিল্পৰ সামগ্ৰীসমূহ বিক্ৰী কৰি মই উপাৰ্জন কৰিবলৈ
ইচ্ছা কৰোঁ”। কিন্তু ‘মই আশা কৰোঁ’ কথায়াৰ দীঘলীয়া সময়ৰ
ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য যেনে — “মই নিজকৈ এখন দোকান দিব
খোজো”। কম সময় আৰু দীঘলীয়া সময়ৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য
এই কথাবোৰ আলোচনা কৰিব লাগে।

তাৰ পিছত কল্পিত অনুশীলনৰ বাবে তেওঁলোকক সাজু কৰা
হয়।

অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক চকু বন্ধ কৰিবাত, বাঞ্ছ আৰু ভৰি শিথিল
কৰি দিবলৈ কোৱা হয়।

তেওঁলোকক খুব লাহে লাহে, কোমলকৈ এটা নিৰ্দিষ্ট সুৰত
ক'ব লাগে, “আপোনালোকে চকু বন্ধ কৰক।” (ইয়াৰ পাছত
আলপ সময় ব'ব লাগে।)

“আপোনালোকৰ ডিঙি আৰু কান্দত আৰাম পাইছে। ক'তো
কোনো ধৰণৰ কষ্ট পোৱা নাই।” (আলপ সময় ব'ব লাগে।)

“কল্পনা কৰক আপোনালোকে নিজে নিজৰ জীৱনৰ পথ দেখা
পাইছে।” (আলপ সময় ব'ব লাগে।)

“বাটত আপোনালোকৰ চিনাকী বহু মানুহ, বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ
লোকক লগ পাইছে।” (আলপ সময় ব'ব লাগে।)

“আপুনি এটা সংযোগস্থলীলৈ আহিছে আৰু অনুভৱ কৰিছে যে
আপোনাৰ বয়স এবছৰ।” (আলপ সময় ব'ব লাগে।)

“ভাৱক, আপুনি দেখিবলৈ কেনেকুৱা? আপোনাৰ কাপোৰবোৰ
কেনেকুৱা? আপুনি কি কৰি আছে? সেই সময়ত আপোনাৰ
বন্ধুবোৰ কোন আছিল? আপুনি কাৰ লগত আছে? আপুনি ঘৰত
আছেনে? আপুনি কাম কৰি আছে নেকি? আপুনি স্বাস্থ্যবান
নে? আপুনি আপোনাৰ কিবা আচৰণ সলনি কৰিছে নেকি?
আপুনি সুখীনে?

১০ ছেকেণ্ডৰ বিৰতিৰ পাছত অংশ গ্ৰহণকাৰীসকলক কওক,
“আপুনি এতিয়া আকোৰ ৰাস্তাত খোজকাৰি আছে আৰু এতিয়া
আপোনাৰ বয়স পাঁচ বছৰ।”

এতিয়া আপোনাৰ ইচ্ছা আৰু আশা পূৰণ হোৱা বুলি কল্পনা
কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।

সদৌ শেষত, খুব কোমলকৈ অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক চকু
মেলিবলৈ আৰু বিশ্রাম ল'বলৈ ক'ব লাগে। এক বা দুই মিনিট

সামাজিক পৰিবৰ্তনৰ আহিলাকপে পৰামৰ্শদান :

বাইজৰ আন সকলৰ পৰা পৃথক, একে ধৰণৰ বৈশিষ্ট্যসম্পৰ্ক
কিছুমান মানুহৰ গোটকে সমাজ বোলা হয়। এখন সুস্থ সমাজৰ
বাবে তাৰ সদস্যসকলৰ ইতিবাচক মানসিক সুস্থতা, নিৰাপত্তাৰ
অনুভৱ আৰু সুখী হোৱাৰ অনুভৱ থাকিব লাগিব।

সমাজত কাম কৰাৰ অৰ্থ হল সমাজৰ ব্যক্তি, পৰিয়াল, গোট আদিৰ
বাবে কাম কৰা, তেওঁলোকৰ আৱেগিক আৰু মানসিক অস্থিরতা
দূৰ কৰি মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ লগতে তাৰ বিষয়ে সজাগ
কৰা। তৃণমূল পৰ্যায়ৰ পৰামৰ্শদাতা কপে মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে
সজাগ কৰা বুলিলে হতাশা, নিচাৰ প্ৰতি আসন্তি আৰু নিচাযুক্ত
দ্ৰব্য সেৱন, আত্মহত্যাৰ প্ৰৱণতা, চাপ, আত্মবিশ্বাস, দুখ-বেজাৰ,
হিংসাত্মক কাৰ্য আদিৰ লগত জড়িত বিভিন্ন সমস্যাৰ বিষয়ে
সচেতন কৰাকে বুজায়।

পৰামৰ্শদান ভালেমান লোকৰ বাবে অতি ফলদায়ক হ'ব পাৰে আৰু
আনকি ই পূৰ্বতকৈও সুখী আৰু অধিক ফলপ্ৰসূ জীৱন যাপনৰ
ক্ষেত্ৰত সহায়ক হ'ব পাৰে। কেৱল সমস্যা থকা মানুহেই নহয়,
সম্পূৰ্ণ আৰু সুখী জীৱন বিচৰাসকলেও পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰি পাৰে।

তৃণমূল স্তৰৰ পৰামৰ্শদাতাসকলে সামাজিক আৰু আচৰণজনিত
পৰিবৰ্তনৰ সক্ৰিয় দৃত হিচাপে কাম কৰিব পাৰে। আত্মানুসন্ধান

আৰু সজাগতাৰ প্ৰক্ৰিয়া আগবঢ়াই নিয়াৰ লগতে সমাজৰ লগত
আলোচনা কৰি নিজে আৰু দলীয় ভাবে সমস্যা আৰু সংঘাতসমূহ
সমাধানত এওঁলোকে সহায় কৰে।

এনে ধৰণৰ যোগাযোগ বৃদ্ধি হোৱাৰ ফলত আৰু বেছিকে উন্মোচিত
হোৱাৰ ফলত সমাজিকভাৱে খাপ খোৱা, দায়িত্বশীল ব্যক্তি আৰু
গোটৰ এক ব্যৱস্থা গঢ়ি উঠাত সহায়ক হ'ব। ইয়াৰ ফলত নিশ্চয়
ভবিষ্যতে বিভিন্ন দিশত সমাজৰ সকলো স্তৰৰ লোকৰে আচাৰ
- ব্যবহাৰত ইতিবাচক পৰিবৰ্তন হোৱাটো নিশ্চিত হ'ব।

পৰিবৰ্তনৰ দৃত হিচাপে পৰামৰ্শদাতাৰ ভূমিকা

মানসিক সমৰ্থন দিয়া

ব্যক্তিৰ দায়িত্ববোধ স্বল কৰা।

সমাজ সম্পন্নীয় বিষয়বিলাকৰ ওপৰত সজাগ কৰা।

ব্যক্তি, পৰিয়াল, সমাজৰ, সামাজিক আৰু আচৰণগত সমস্যাসমূহ
কমোৰাত সহায় কৰা।

মহিলাৰ ওপৰত সংঘটিত হিংসাত্মক কাৰ্যৰ বিৱৰণে মাত মতা
আৰু আচৰণগত পৰিবৰ্তন অনাত সহায় কৰা।

সমাজৰ লোকসকলৰ দক্ষতা বঢ়োৱাৰ বাবে সমাজৰ বিকাশ
সাধন কৰা।

টোকা : এই তালিকাখন সম্পূৰ্ণ নহয়।

আঘাতৰ পাছত পোৱা চাপৰ পীড়া (PTSD, Post Traumatic Stress Disorder)

চাপ আৰু আঘাতৰ পাছৰ প্রতিক্ৰিয়াই হৈছে আঘাতৰ পাছত পোৱা পীড়া বা Post Traumatic Stress Disorder। ই হৈছে নিন্দা কৰা, ধৰণ, অত্যাচাৰ, প্ৰাকৃতিক দুর্যোগ, দুঘটনা, জুইলগা, দন্দ, গোলমান আদিৰ পাছত নিজকে উমুক্ত কৰাৰ ফলত হোৱা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় অৱস্থা। কিন্তু যদি চাপৰ লক্ষণসমূহ এমাহ পাছতো চলি থাকে বা বাঢ়ি যায় তেতিয়াব্যক্তিজনে আঘাতৰ পাছত পোৱা মানসিক পীড়াত ভুগিব পাৰে।

মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত এনেকুৱা কাৰণত, এইটো লক্ষ্য কৰিব লাগে যে বহুদিনীয়াকৈ নিন্দিত মহিলাসকল আঘাতৰ পাছত হোৱা বেমেজালিৰ চিকাৰ হয় যিটো বেছি দীঘলীয়া হ'লে মানসিক বেমেজালিলৈ ৰূপান্তৰ হয়, যেনে — বিষণ্ণতা, উদ্বিগ্নতাৰ খেলিমেলি আৰু একে সময়তে বহু ধৰণৰ মানসিক ৰোগত ভোগে। দীঘলীয়াকৈ নিন্দাৰ সন্মুখীন হ'লে আৰু সন্তানে তেনে পৰিস্থিতিক সাক্ষী হ'লে তাৰ প্ৰভাৱ সন্তানৰ ওপৰতো পৰে। ফলস্বৰূপে, সন্তানেও বেয়া আচৰণ কৰিব পাৰে।

আপুনি জানেনে?

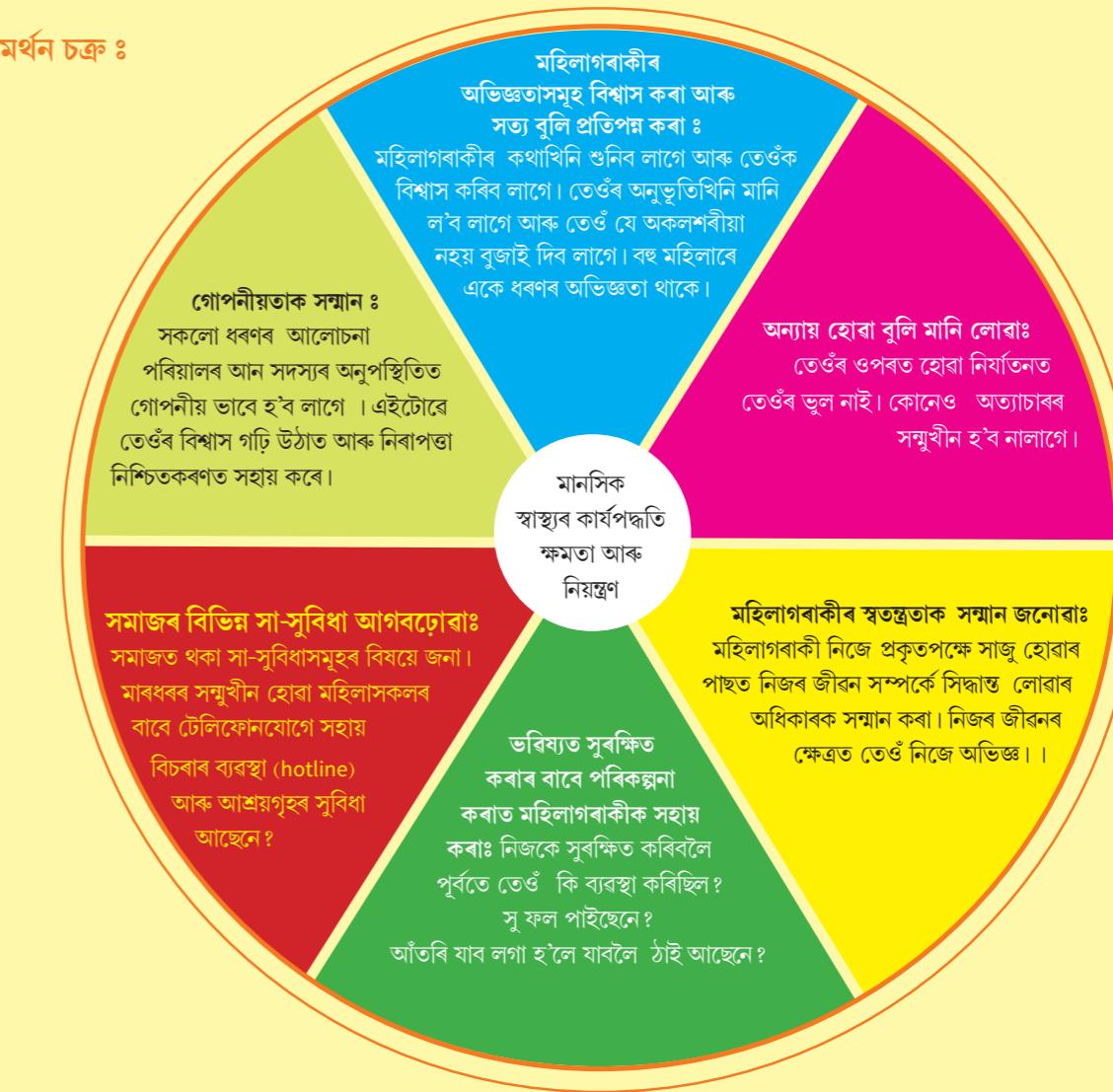
মহিলাসকল সাধাৰণতে বেছিকে আঘাতৰ পাছত হোৱা চাপৰ বেমেজালিৰ ভুক্তভোগী হয়। এইটোৱে দেখুৱাই যে মহিলাসকল সাধাৰণতে তেওঁলোকেই দোষাৰোপ কৰে আঘাত পাবলগা ঘটনাৰ বাবে আংশিকভাৱে সামাজিক হেঁচা আৰু তেওঁৰ লিংগৰ কাৰণে। হেঁচা আৰু মনঃপীড়াৰ সময়ত, মহিলাসকলৰ গাত হ'বমন্ব সলনি হয়। মহিলাসকলৰ মানসিক পীড়াৰ ক্ষেত্ৰত আঘাতৰ পাছত হোৱা লক্ষণসমূহ অনুভূত হোৱাৰ ই এক কাৰণ হৈ পৰে।

আঘাত মনঃ পীড়াৰ পাছত পোৱা চাপৰ পীড়াৰ লক্ষণসমূহ:

- অতীতৰ আঘাতৰ বিৰক্তিকৰ স্মৃতি, ভাব বা কল্পনাৰ পুনৰাবৃত্তি ঘটে।
- দুঃস্ময় বা বিৰক্তিদায়ক সপোন।
- হঠাৎ এনেকুৱা ব্যৱহাৰ কৰে যে অতীতৰ আঘাতটো পুনৰ ঘটিছে।
- অতীতৰ আঘাতটো যেতিয়া কেনেবাকৈ মনত পৰে তেতিয়া বৰকৈকে বিচলিত হৈ পৰে।
- কামৰ তৎপৰতা দেখুৱাবলৈ ৰাগ হৈৱৰায়।
- আৱেগিকভাৱে জঠৰ হৈ পৰা।
- প্ৰভাৱ হৈৱৰা যেন লাগে।

তলৰ সমৰ্থন চক্ৰটোত তণ্মূল পৰ্যায়ৰ পৰামৰ্শ দাতাসকলে নিৰ্যাতন বা সংঘাতৰ বলি হোৱা মহিলাসকলৰ বাবে কৰা কামক চিত্ৰিত কৰা হৈছে।

সমৰ্থন চক্ৰ :



তৃতীয় ভাগঃ মহিলার বাবে বিশেষ ভাবে করা পৰামৰ্শ দান

- লিংগভিত্তিক ভূমিকা সম্পর্কে সজাগ করা

- আত্ম-সবলীকরণ
- খাপ খাব পৰা ক্ষমতা বচোৱা
- সমস্যা সমাধানৰ দক্ষতা বচোৱা
- সম্পদ আহৰণত সহায় কৰা

নাৰীবাদী দৃষ্টিভঙ্গীৰে পৰামৰ্শ দানৰ মূল নীতি -

- পৰামৰ্শ লওঁতাজনক ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক স্থিতি বুজি পাবলৈ সমৰ্থ কৰি তুলিব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ সমস্যাত প্ৰভাৱ পেলোৱা বাহ্যিক শক্তিৰোৰ বিষয়ে জানিব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ অভিজ্ঞতাক বিশ্বাস কৰিব লাগে আৰু কোনো বায় নিদিয়াকৈ তাক গ্ৰহণ কৰিব লাগে।
- পৰামৰ্শ লওঁতাজনে কথাবোৰ খুলি ক'ব পৰাকৈ এটা সহযোগিতাপূৰ্ণ আৰু নিৰাপদ পৰিৱেশ গঢ়ি তুলিব লাগে।
- বিশ্বাস গঢ়ি তুলিব লাগে।
- নিজকে দোষী সাব্যস্ত কৰাৰ পৰা বিৰত থকাত পৰামৰ্শ লওঁতাজনক সহায় কৰিব লাগে।
- ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক পৰিবৰ্তনৰ বাবে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ সবলীকৰণ কৰিব লাগে।

নাৰীবাদী দৃষ্টিভঙ্গীৰে কৰা পৰামৰ্শ দানত ব্যৱহাৰ কৌশল-

পৰামৰ্শ লওঁতা মহিলা এগৰাকীক সহায় কৰিবৰ বাবে কিছুমান কৌশল অৱলম্বন কৰা হয়।

সবলীকৰণ : পৰামৰ্শ দানৰ বৈঠকত স্পষ্ট সুফল আশা কৰিব পৰাকৈ মহিলাগৰাকীক সমৰ্থ কৰি তোলা হয়, লক্ষ্য আৰু লক্ষ্যত উপনীত হবলৈ কাৰ্যপদ্ধা স্থিৰ কৰা হয়। পৰামৰ্শ লওঁতাজন এই বৈঠকৰ সক্ৰিয় অংশীদাৰ আৰু প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ভাৰ তেওঁৰ ওপৰতে ন্যস্ত হৈ থাকে।

লিংগ ভিত্তিক ভূমিকাৰ বিশ্লেষণ : সমাজে ব্যক্তিগৰাকীৰ্পৰা মহিলা হিচাপে আশা কৰা ভূমিকাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰি তেখেতক এই নিৰ্দাৰিত ভূমিকাক প্ৰত্যহাৱান জনোৱাত সহায় কৰিব পাৰে।

ক্ষমতাৰ বিশ্লেষণ : এই আলোচনাত পৰামৰ্শ দাতাগৰাকীয়ে পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মাজত থকা ক্ষমতাৰ লিংগ ভিত্তিক নিৰ্দাৰিত ভূমিকাৰ আধাৰত প্ৰতিষ্ঠিত পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে বুজত সহায় কৰি সেই প্ৰভেদ কেনেকৈ আঁতৰাব পাৰি সেই বিষয়ে আভাস দিব।

ইতিবাচকপ্ৰশংসন : কোনো সহনশীলতা বা উগ্রতা প্ৰকাশ নকৰাকৈ যাতে আত্মপ্ৰশংসা কৰিব পাৰে, আত্মবিশ্বাস ঘূৰাই পায়, অধিকাৰ সম্পর্কে সচেতন হয়, নিজে নিজৰ ভৱিত থিয় দিবলৈ সমৰ্থ হোৱাত পৰামৰ্শ লওঁতাগৰাকীক সহায় কৰা।

নতুন পৰিচয় : পৰামৰ্শ লওঁতা জনৰ মনোভাৱ “নিৰ্যাতনৰ ভুক্তভোগী” ব্যক্তিৰ পৰা “সাহসিকতাৰে বিপদ অতিক্ৰম কৰা ব্যক্তি” বুলি নিজকে নতুনকৈ পৰিচয় দিয়াত সহায় কৰে।

নতুনকৈ সজোৱা : জীৱনক ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীৰে চাবলৈ সহায় কৰে যাতে পৰামৰ্শ লওঁতাজনৰ আচাৰ-ব্যৱহাৰ সলনি হ'য় আৰু তেওঁ-নিজকে সবল কৰি তুলিব পাৰে।

লিংগ ভিত্তিক নির্যাতনৰ বলি হোৱাসকলক পৰামৰ্শ দান
সুজাতা অতি নাৰ্তাচ আৰু অস্থিৰ হৈ থাকে, তাই টোপনি নহা, অৱসাদ বা ভাগবত লেবেজান হোৱা আদি সমস্যাত ভূগিছে। গিৰিয়েকে মদ খাই ঘৰলৈ ঘূৰি অহাৰ পিছত তাইৰ গাত হাত তুলিব বুলি তাই অনৱৰতে ভয় খাই থাকে।

ঘৰলৈ ঘূৰি গ'লৈ গাৰঁ মানুহে ডাইনী সজাৰ বুলি বিচিত্ৰাই ভয় খায়।

জয়ষ্ঠী শুব নোৱাৰে, শৰীৰত থকা চিগাৰেটেৰে জলোৱা চিন কেইটাৰ কথা ভবি ঘামি-জামি ৰাতি তাই সাৰ পাই উঠে।

ওপৰৰ ঘটনাকেইটা হ'ল লিংগভিত্তিক নির্যাতনৰ কেইটামান উদাহৰণ।

লিংগভিত্তিক সামাজিক স্থিতিৰ ফলস্বৰূপে এজন ব্যক্তিয়ে সন্মুখীন হোৱা অনিষ্ট, অৱহেলা আদিকে লিংগ ভিত্তিক নির্যাতন বুলি কোৱা হয়। লিংগ নিৰাপণ কৰি কৰা গৰ্ভপাত, খাদ্য আৰু সা-সুবিধা প্ৰদানত বৈষম্য, ঘোন শোণ, ঘোন অত্যাচাৰ, ঘোটুক বা কল্যাপণ বিচাৰি কৰা অত্যাচাৰ, পৰিয়ালৰ সন্মান বক্ষাৰ বাবে কৰা হত্যা, পাৰিবাৰিক বা নিকটতম সঙ্গীৰ অত্যাচাৰ, উত্তৰাধিকাৰ বা পৈত্রিক সম্পত্তিৰ পৰা বঞ্চিত কৰা আদিয়েই হৈলিংগ ভিত্তিক নির্যাতনৰ কিছুমান উদাহৰণ।

লিংগভিত্তিক নির্যাতনৰ সন্মুখীন হোৱাসকল প্ৰায়েই নিজৰ ঘৰ বা সমাজত শাৰিবীক, মানসিক আৰু ঘোন নিৰ্যাতনৰ সন্মুখীন হৈ স্পৰ্শকাতৰ পৰিৱেশত দমনমূলক সম্পর্ক এটাত বাঞ্ছ খাই থকা মহিলা বা ছোৱালী।

মহিলাৰ ওপৰত হোৱা নিৰ্যাতনে সন্তানৰ ওপৰতো পৰোক্ষভাৱে প্ৰভাৱ পেলায়। ভালেমান অধ্যয়নত প্ৰকাশ পোৱা মতে, দীৰ্ঘকাল ধৰি নিৰ্যাতন প্ৰতাক্ষ কৰিলে সন্তানৰ সুস্থান্ত, ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ লগতে সমাজত মিলা-মিছা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত শৈশৱৰ কালৰ লগতে আৰু পৰৱৰ্তী জীৱনতো তাৰ কু প্ৰভাৱ পৰে। এনে সন্তানৰ ক্ষেত্ৰতো পোনপটীয়াকৈ নিৰ্যাতনৰ বলি হোৱাসকলৰ দৰে একে ধৰণৰ আচৰণজনিত আৰু মানসিক বিকাৰৰ লক্ষণ দেখা দিব পাৰে (Dube et al., 2002; UNICEF, 2005)

সংঘাত আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাজৰ সম্পর্ক অতি জটিল আৰু তৎক্ষণাত স্পষ্টকৈ বুজিৰ নোৱাৰা বিধিৰ। হিংসাত্মক কাৰ্য্যৰ বলি হোৱাসকলৰ আবেগিক আৰু মানসিক কাৰ্য্যকলাপৰ ওপৰত ইয়াৰ নেতৃত্বাচক প্ৰভাৱ পৰে। হিংসাত্মক কাৰ্য্য বা আন দুর্যোগৰ সন্মুখীন হোৱা সকলো ব্যক্তিয়েই মানসিকভাৱে অসুস্থ নহয় বা মানসিকভাৱে অসুস্থ সকলো ৰোগীয়েই হিংসাত্মক ঘটনা বা অন্য দুঃখটনাৰ সন্মুখীন নহবও পাৰে। তথাপি সংঘাত আৰু মানসিক অসুস্থতাৰ মাজত সম্পর্ক থকাটো নিশ্চিত হৈছে। সেই বাবে এই বিষয়ৰ ওপৰত পৰামৰ্শ দানৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হৈছে নিজৰ সামগ্ৰিক উন্নয়নৰ প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ বাবে মহিলাসকলক সমৰ্থবান কৰি তোলা।

তৃণমূল স্তৰৰ পৰামৰ্শ প্ৰদানকাৰীৰ দ্বাৰা পৰামৰ্শ প্ৰদান হৈছে এক সংকটকালীন মধ্যস্থতা আৰু ই নিৰ্যাতিতজনৰ হতাশা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, আত্মমৰ্যাদা আৰু ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী বৃদ্ধি কৰে তথা ভৱিষ্যতে পুনৰ আক্ৰান্ত হ'ব পৰাৰ সন্তাৱনা হুস কৰে।

পৰামৰ্শদাতাৰ ভূমিকা -

- বিশ্বাস আৰু গ্ৰহণযোগ্য পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰা
- আক্ৰান্ত গৰাকীৰ সৈতে আচুতীয়াকৈ কথা পতা
- আত্মহত্যাৰ প্ৰণতা জনিষ্ঠে নেকি লক্ষ্য কৰা
- কোনো ব্যাধাত নজমোৱাকৈ আৰু কোনো মতামত নিদিয়াকৈ তেওঁৰ কথাখিনি শুনা
- আক্ৰান্ত গৰাকীক নিজৰ অনুভৱ ব্যক্ত কৰাত উৎসাহ দিয়া
- আবেগিক স্থিৰতা বজাই ৰখাত আক্ৰান্ত গৰাকীক সহায় কৰা
- আত্মবিশ্বাস আৰু আত্মমৰ্যাদা গঢ়ি তোলাত সহায় কৰা
- জীৱনৰ বাধা-বিঘ্নিব বিষয়ে বুজি উঠাত সহায় কৰা
- আক্ৰান্তগৰাকীক সুস্থ অৱস্থালৈ ঘূৰাই অনাত পৰিয়াল বা বন্ধু আদিক জড়িত কৰা
- আক্ৰান্তগৰাকীয়ে পাৰ পৰা সা-সুবিধা, সহায়ৰ বাবে ওচৰ চাপিব পৰা ব্যক্তি বা অনুষ্ঠান, আইনগত অধিকাৰৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰদান কৰা যাতে তেওঁ জানি-বুজি সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে
- আক্ৰান্তগৰাকীৰ লগত আলোচনা কৰি এখন কৰ্ম-পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰা

নিৰ্যাতিতই ঘটনা সন্দৰ্ভত অভিযোগ দাখিল কৰিবলৈ দিখাবোধ কৰাৰ কিছুমান কাৰণ-

- অভিযুক্তই কৰা নিৰ্যাতন মৰমৰহে চিন বুলি ভবা
- হিংসাত্মক ঘটনাটোৰ বাবে নিজকে দায়ী বুলি মনা
- অভিযুক্তই ভৱিষ্যতে এনে ঘটনাৰ পুনৰাবৃত্তি নহয় বুলি কোৱা কথা বিশ্বাস কৰা

- পৰিস্থিতিৰ পৰিৱৰ্তন হ'ব বুলি আশা কৰা
- সন্তান হৈকওৰাৰ ভয়
- নিজৰ আইনগত অধিকাৰৰ বিষয়ে নজনা
- যাবলৈ আন কোনো ঠাই নথকা
- সহায়ৰ বাবে কাৰ ওচৰলৈ যাৰ লাগে তাক নজনা
- সেৱা প্ৰদানকাৰী অনুষ্ঠানৰ লগত তিক্ত অভিজ্ঞতা থকা
- পুলিচ, আইনী ব্যৱস্থা, সাহায্যকাৰীৰ ওপৰত বিশ্বাস নথকা।
- সমাজত বদনাম হোৱাৰ ভয়
- মৌলিক প্ৰয়োজনৰ বাবে নিৰ্যাতনকাৰীৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হোৱা
- সংস্থাপন নথকা বা বিচাৰিবৰ বাবে সামৰ্য্যৰ অভাৱ

বেলেগ বেলেগ পৰিস্থিতি কিদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি - মহিলাগৰাকী অতিশয় ভীতিবিহুল হ'লেঁ:

মহিলা গৰাকী অতিশয় ভীতিবিহুল হোৱা দেখিলে শিথিল আৰু ইতিবাচক পদ্ধতি ল'ব লাগে।

মহিলাগৰাকীক প্ৰৱেশ দিব লাগে আৰু সকাহ নোপোৱালৈকে তেওঁক সহজ প্ৰশ্ন কৰিব লাগে।

মহিলাগৰাকীয়ে অতি কম কথা ক'লে কি কৰিব :

মহিলাগৰাকীয়ে অতি চমুকৈ উত্তৰ দিলে নিজৰ ফালৰ পৰা বেছি কথা ক'ব নালাগে।
উত্তৰ দিবলৈ তেওঁক আগ্ৰহী কৰি তোলাৰ বাবে সহজ, পোনপটীয়া প্ৰশ্ন সুধিৰ লাগে।

মহিলাগৰাকীয়ে অতি বেছিকথা কলে হ'লে কি কৰিব :

বৰ বেছিকে কথা কোৱাটো ভয় খোৱা বা আঘাত পোৱাৰ চিন।
মহিলাগৰাকীক ঘটনাটোৰ বিষয়ে ক'বলে দিব লাগে।
সক্ৰিয়ভাৱে শুনিব লাগে।

তেওঁ কোৱা কথাখিনি পুনৰাই তেওঁৰ আগত কৈ, বুজিবলৈ চেষ্টা
কৰি কথাখিনি বুজি পোৱাত সঠিক হৈছেনে নাই সুধিব লাগে।

মহিলাগৰাকীয়ে অতিৰঞ্জিত কৰিলে কি কৰিব :

কিছুমান মহিলাই নিজৰ অভিযোগ আৰু আঘাতবোৰৰ কথা
অতিৰঞ্জিত কৰে।

তেওঁৰ অনুভূতি বুজি পাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।

মহিলাগৰাকীয়ে সঁচা কৈছে নে মিছা কৈছে তাক নিকপণ কৰাটো
পৰামৰ্শদাতাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় নহয়। তেওঁৰ মনোভাব বুজি
পোৱাটোহে প্ৰয়োজনীয়।

মহিলাগৰাকীৰ খৎ উঠিলে কি কৰিব :

হৈ যোৱা বা হৈ থকা ঘটনাৰ বাবে কিছুমান মহিলাৰ ভীষণ খৎ
উঠিব পাবে আৰু পৰামৰ্শদাতাজনৰ আগত সেই ক্ৰোধৰ বহিপ্ৰকাশ
হ'ব পাৰে।

এনে হ'লে ভয় খাৰ নালাগে আৰু ব্যক্তিগত ব্যপত ধৰিব নালাগে।
তেওঁলোকক খৎ কৰাৰ অৱকাশ দিব লাগে।

নিজৰ অনুভূতি প্ৰকাশৰ বাবে তেওঁলোকক উৎসাহ দিব লাগে,
কিন্তু পৰিস্থিতি যাতে নিয়ন্ত্ৰণৰ বাহিৰ হৈ নাযায় তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য
বাখিৰ লাগে।

মহিলা গৰাকী নিলিপু বা নিৰ্বাক হ'লে কি কৰিব :

কিছুমান মহিলাই ঘটনাৰ বিৱৰণ দিওঁতে অতি শান্ত আৰু নিৰ্বিকাৰ
হৈ থাকে। আঘাত পোৱাৰ বাবে এনে হ'ব পাৰে বা পৰিস্থিতিৰ
মুখামুখি হ'বলৈ তেওঁ সেই পত্থা অৱলম্বন কৰিব পাৰে।
পুনৰ্বাৰ ঘটনাটোৰ বৰ্ণনা দিবলৈ ক'ব লাগে আৰু তেওঁৰ আবেগিক
আৰু মানসিক অৱস্থাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি প্ৰশংসন সুধিব লাগে।
কিছুমান মহিলাই সহাবি নজনায় আৰু নীৰে থাকে।
তেওঁলোকক সময় দিব লাগে, খৰ-খেদা কৰিব নালাগে।
তেওঁলোকক উত্তৰ দিব পৰাকৈ সহজ, মুকলি প্ৰশংসন সুধিব লাগে।

- অপ্রত্যাশিত যৌন আৱেদন বা যৌন নিৰ্যাতন
- শিশুৰ ওপৰত চলোৱাযৌন নিৰ্যাতন
- শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভাৱে অক্ষমতা থকা ব্যক্তিৰ ওপৰত
যৌন নিৰ্যাতন চলোৱা
- জোৰকৈ বেশ্যা বৃত্তি লিপু কৰোৱা আৰু যৌন শোষণৰ বাবে
মানৰ সৰবৰাহ কৰা
- বাল্য বিবাহ আৰু বলপূৰ্বকভাৱে বিয়া পাতি দিয়া
- গৰ্ভ নিৰোধক ব্যৱহাৰ কৰা আৰু যৌন সংক্ৰমক ৰোগক

যৌন নিৰ্যাতনৰ চিন আৰু লক্ষণসমূহ :

শাৰীৰিক চিন আৰু লক্ষণ -	মানসিক চিন আৰু লক্ষণ -
<ul style="list-style-type: none">- অতি বেছিকে পেটৰ বিষ হোৱা- যৌনাংগত জলা-পোৱা অনুভূতি কৰা- ঝাতুক্রাৰ খেলিমেলি- মুদ্ৰাৰ সংক্ৰমণ- নিবিচৰাকৈ হোৱা গৰ্ভধাৰণ, গৰ্ভস্থলন বা গৰ্ভপাত- এইচ-আই-ভি আৰু এইডছৰ দৰে যৌন সংক্ৰমিত ৰোগ- জননাংগৰ সংক্ৰমণ (pelvic inflammatory disease)- বন্ধ্যাত্	<ul style="list-style-type: none">- ভয় আৰু উচপ খোৱা- নিজৰ ওপৰত প্ৰচণ্ড ঘৃণা ওপজা- অসহায় বোধ কৰা- জীৱনৰ প্ৰতি আগ্ৰহহেৰৰাই পেলোৱা- নিজকে আঁতৰাই বখা- দেনদিন জীৱনত স্বাভাৱিক হ'ব নোৱাৰা- হতাশা- উদিঘতা- আত্ম বিশ্বাস হেৰাই যোৱা- দুঃস্মৰণ- বিশ্বাসহীনতা- হিংসাত্মক কাৰ্য্যৰ ফলত হোৱা চাপৰ বাবে মনৰ অস্থিৰতা- আত্মহত্যাৰ চেষ্টা- বহুদিন একেৰাহে মানসিক অস্থিৰতাত ভুগা

টোকাঃ এইখন সম্পূৰ্ণ তালিকা নহয়

বাধা দিয়াৰ উদ্দেশ্যে বিভিন্ন উপায় অৱলম্বনৰ অধিকাৰ
উলংঘন কৰা।

- জোৰকৈ গৰ্ভপাত আৰু জোৰকৈ বন্ধ্যাকৰণ কৰোৱা।
- নাৰী যৌনাংগত ক্ষতিৰ সৃষ্টি কৰা।
- সতীত্বৰ পৰীক্ষা কৰা।
- অশ্লীল ছবি চাবলৈ বা কিতাপ পঢ়িবলৈ বাধ্য কৰা
- জোৰকৈ কাপোৰ খুলি দিয়া আৰু নথ কৰি খোজ কঢ়োৱা আদি

টোকাঃ এইখন সম্পূৰ্ণ তালিকা নহয়

মহিলার ওপরত হোৱা পারিবারিক নির্যাতন

পারিবারিক নির্যাতন হৈছে শারীরিক, আর্থিক বা মানসিকভাৱে অনিষ্ট কৰিব পৰাকৈ পৰিয়ালৰ ভিতৰত সংগীৰ ওপৰত চলোৱা ইচ্ছাকৃত নির্যাতন। সাধাৰণতে ভগী, কন্যা, মাক, শাহৰেক, প্ৰবঞ্চনাৰে বিয়া কৰোৱা মহিলা আদি এনে নির্যাতনৰ বলি হয়। বেছিভাগ পারিবারিক নির্যাতনেই লিংগভিত্তিক, অৰ্থাৎ মহিলা বা ছোৱালীৰ ওপৰত চলোৱা নির্যাতন। পারিবারিক নির্যাতনৰ এবাৰতে অন্ত নপৰে আৰু সময়ৰ লগে লগে ই বৃদ্ধি পায়। পারিবারিক নির্যাতন কেইবাথকাৰো আছে।

পারিবারিক নির্যাতনৰ প্ৰকাৰঃ

শাৰীৰিক — ঘোঢ়া মৰা, চৰ মৰা, খাৰলৈ-শুবলৈ নিদিয়া, বেমাৰ হ'লৈ, গৰ্ভৰতী অৱস্থাত বা আঘাত পালে সহায় নকৰা, সম্পৰ্ক ত্যাগ কৰি আঁতৰি যাবলৈ নিদিয়া বা কোনো বিপজ্জনক স্থান বা পৰিবেশত অকলে এৰি হৈ অহা আদি।

যৌন - বলাঙ্কাৰ, লিঙ্গভিত্তিক মন্তব্য কৰা, অপ্রত্যাশিত আৰু অস্বস্তিকৰ স্পৰ্শ আদি।

আবেগিক — অপমান কৰা, “কুংসিত” বৰ্বক” “শকত” “অপদার্থ” আদি শব্দেৰ সম্মেধন কৰা, ব্যক্তিগত জীৱনত হস্তক্ষেপ কৰাৰ প্ৰচেষ্টা। বন্ধু-বান্ধুৰী আৰু সম্পৰ্কীয় ব্যক্তিক লগ কৰিবলৈ নিদিয়া, খণ্ডেৰে চোৱা, লৰা-ছোৱালীক শাস্তি দিয়া, মিছা কঢ়লৈ হেঁচা দিয়া, অনুসৰণ কৰি হাৰাশাস্তি কৰা, পুনৰ নির্যাতন নচলোৱাৰ প্ৰতিশ্ৰূতি দি ক্ষমা বিচৰা কিন্তু অকলশৰীয়াকৈ পালে নির্যাতন চলোৱা আদি।

বিত্তীয় / আৰ্থিক - চাকৰি কৰিবলৈ নিদিয়া, টকা পইচা নিদিয়া, কেৱল নিজৰ বাবে (মদ বা ড্ৰাগচ আদিত) বা অন্য কোনো মহিলাৰ বাবে খৰচ কৰা আদি।

পারিবারিক নির্যাতনৰ চক্ৰ —

অবিৰতভাৱে নির্যাতনৰ সন্মুখীন হৈ অহা মহিলাসকলৰ বাবে পারিবারিক নির্যাতন চক্ৰৰ বিষয়ে জনাটো প্ৰয়োজনীয়। পৰামৰ্শদানৰ সহায়ত সম্পৰ্কৰ ধৰণটো সলনি কৰিব নোৱাৰালৈকে এই চক্ৰ চলি থাকিব আৰু সম্পৰ্ক পুৰণি হৈ অহাৰ লগে লগে সঘনাই নির্যাতনো সংঘটিত হ'ব।

পারিবারিক নির্যাতন চক্ৰৰ চাৰিটা স্তৰ আছে আৰু দম্পত্তিভেদে ই বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে—

পথম স্তৰঃ অস্বীকাৰৰ স্তৰ - প্ৰথমে স্বামী বা সঙ্গীজনে নিজৰ হিংসাত্মক ব্যৱহাৰৰ কাৰণ দৰ্শাৰলৈ লয়। উদাহৰণ স্বৰূপেঃ মই কোৱাৰ দৰে তেওঁ কাম নকৰাৰ বাবে ঘোৰ খং উঠি গল। মহিলাগৰাকীয়েও এই কাৰ্য্য সহজভাৱে লয় আৰু ভাবে যে পুৰুষে গালি-গালাজ কৰা বা অলপ-অচৰণ শাৰীৰিক নির্যাতন চলোৱাটো একো ডাঙৰ কথা নহয়। সকলো কথাৰ কাৰণে তেওঁ নিজকে দোষ দিয়ে। এই স্তৰক অস্বীকাৰৰ স্তৰ বুলি কোৱা হয়।

দ্বিতীয় স্তৰঃ মধুচন্দ্ৰিকা স্তৰ - এই স্তৰত নির্যাতন চলাই থাকিলেও পুৰুষজনে ক্ষমা খোজে, পুনৰ নির্যাতন নচলোৱাৰ প্ৰতিশ্ৰূতি দিয়ে আৰু আৰু মহিলাগৰাকীৰ প্ৰতি দায়িত্বশীল যেন দেখুৱায়। ইয়াৰ ফলত মহিলাগৰাকীয়ে স্বামী বা সংগীজনৰ মনত তেওঁৰ প্ৰতি

ইতিবাচক ভাৰধাৰাৰ জন্ম হোৱা বুলি ভাৰিবলৈ লয় আৰু তেওঁৰ মনত আশাৰ উদ্বেক ঘটে। এই স্তৰটোকে মধুচন্দ্ৰিকা স্তৰ বোলে।

তৃতীয় স্তৰঃ মানসিক চাপ সৃষ্টিৰ স্তৰ - এই স্তৰত স্বামী বা সংগীজন অতি উগ্ৰ হৈ পৰে আৰু কোনো কাৰণ নোহোৱাকৈয়ে নির্যাতন চলায়। এই সময়ত মহিলাগৰাকী অনৱৰত ভীতিগ্রস্ত হৈ থাকে কাৰণ তেওঁ যিকোনো সময়ত, যিকোনো ঠাইত নির্যাতনৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে। এই স্তৰটোকে মানসিক চাপ সৃষ্টিৰ স্তৰ বুলি কোৱা হয়।

চতুৰ্থ স্তৰঃ তীৰ আলোড়নৰ স্তৰ - এই সময়ছোৱাত উভয় পক্ষৰ মাজত কাজিয়া আৰু গুৰুতৰ ধৰণৰ নির্যাতন সংঘটিত হ'ব পাৰে। মহিলাগৰাকীয়ে শাৰীৰিক-মানসিক পীড়া, ভয়, অসহায়ৰোধ, লাজ আদি বিভিন্ন অনুভৱৰ বোজা লৈ থাকে। এই স্তৰত কোনো কোনো মহিলাই মৃত্যুকো সাৰটি লয়। নির্যাতন চূড়ান্ত পৰ্যায় পোৱা এই স্তৰটোকে তীৰ আলোড়নৰ স্তৰ বুলি কোৱা হয়।

সময় ঘোৱাৰ লগে লগে মধুচন্দ্ৰিকা স্তৰ কমি আহে আৰু তীৰ আলোড়ণৰ স্তৰ বৃদ্ধি পায়। এই চক্ৰটো বিনষ্ট নকৰিলে দুৰ্ব্যৱহাৰপূৰ্ণ সম্পৰ্ক এটা ত্যাগ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত মহিলাগৰাকীয়ে বৰ অসুবিধা পায়। এনে ক্ষেত্ৰত মহিলাগৰাকীয়ে কাৰোবাৰ সহায় বিচৰা বা কোনো নিৰাপদ ঠাইলৈ গুঁচি ঘোৱাই ভাল।

দুৰ্ব্যৱহাৰকাৰী লোকৰ কিছুমান সাধাৰণ বৈশিষ্ট্য—

- উগ্ৰ
- সন্দেহবাদী
- নিৰাপত্তাহীন
- হিংসাকুৰীয়া

- আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল
- আনৰ ওপৰত দোষ জাপিব খোজা
- দায়িত্ব নোলোৱা
- ড্ৰাগচ বা সুৰা সেৱন কৰা
- পৰম্পৰাগত লিংগৰৈষম্য মানি চলা
- দমন কৰাৰ উদ্দেশ্যে যৌন সঙ্গম কৰা
- কম আঘা-মৰ্যাদাসম্পন্ন
- দুৰ্ব্যৱহাৰপূৰ্ণ ঘৰত জন্ম লোৱা, য'ত দেউতাকে মাকক মাৰপিট কৰা দেখিছিল।

টোকা — এইখনেই সম্পূৰ্ণ তালিকা নহয়।

নাৰীৰ বাবে থকা আইনসমূহ

দক্ষিণ এছিয়াত বহুলভাৱে প্ৰচলিত আইনসমূহৰ একাংশৰ লগতে নাৰী নির্যাতন ৰোধ কৰাৰ উদ্দেশ্যে এক বিশাল আইনী ব্যৱস্থা ভাৰতত আছে। এই আইনী সংস্কাৰসমূহৰ ৰূপায়ণ আৰু সকলো প্ৰকাৰৰ নাৰী নির্যাতনৰ অন্ত পেলাবলৈ আঁচনি প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত চৰকাৰে প্ৰগতিশীল ভূমিকা গ্ৰহণ কৰি আছিছে। বিভিন্ন আঁচনি, আইন, কাৰ্য্যসূচী আদিৰ লগতে কৰ্তব্যনিষ্ঠা সন্মলিত সমুচ্চিত বিধিৰ জৰিয়তে নাৰী নির্যাতন চিহ্নিতকৰণ আৰু প্ৰতিবিধানৰ বাবে ভাৰত দায়বদ্ধ।

নির্যাতনৰ বলি হোৱা মহিলাসকলৰ সাহায্য আৰু সবলীকৰণৰ বাবে তৃণমূল পৰ্যায়ৰ পৰামৰ্শদাতাসকলে মহিলাৰ বাবে থকা সকলো আইনৰ বিষয়ে জনাটো প্ৰয়োজনীয়।

পারিবারিক নির্যাতনৰ পৰা মহিলাৰ সুৰক্ষা আইন ২০০৫ (PWDVA)

পারিবারিক নির্যাতনৰ পৰা মহিলাৰ সুৰক্ষা আইন (PWDVA) খন ২০০৫ চনত গৃহীত হৈছিল। এই আইন অনুসৰি, নাৰীৰ শাৰীৰিক

নাইবা / আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ অনিষ্ট সাধন কৰিব পৰা বা তেনে কৰাৰ ভয় দেখুওৱা যিকোনো প্ৰকাৰৰ নিৰ্যাতনেই হৈছে পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতন আৰু মহিলাৰ ওপৰত যৌন আৰু আৰ্থিক শোষণকো ই সামৰি লয়।

পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতনৰ পৰা মহিলাৰ সুৰক্ষা আইন(PWDVA) ৰ লক্ষ্য হ'ল নাৰীৰ অধিকাৰ সুনিৰ্ণিত কৰা আৰু তাৎক্ষণিকভাৱে নিৰ্যাতন বন্ধ কৰি আইনী সকাহ দিয়া। এই আইনখন বহুমুখী হোৱা হেতুকে নাৰীয়ে এই আইনৰ অধীনত অভিযোগ দাখিল কৰাৰ সমান্বালভাৱে দেশত প্ৰচলিত আন আইনৰ অধীনতো ন্যায় আৰু অধিকাৰৰ বাবে আবেদন কৰিব পাৰে।

পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতনৰ পৰা মহিলাৰ সুৰক্ষা আইন ২০০৫ অনুসৰি, তলত উল্লেখ কৰা ব্যক্তিসকল 'অভিযোগকাৰী' হ'ব পাৰেং:

- পৰিয়ালৰ ভিতৰত নিৰ্যাতনৰ সন্মুখীন হোৱা যিকোনো মহিলাই
- ল'ৰা-ছোৱালী নিৰ্বিশেষে শিশুৰ ক্ষেত্ৰত, যিকোনো ব্যক্তি বা আদালতে শিশুটোৱ হৈ অভিযোগ দাখিল কৰিব পাৰে।

পাৰিবাৰিক নিৰ্যাতনৰ পৰা নাৰীৰ সুৰক্ষা আইন, ২০০৫ ৰ অধীনত থকা অধিকাৰ আৰু-প্ৰাসংগিক ব্যৱস্থাসমূহ -

অধিকাৰ	প্ৰাসংগিক ব্যৱস্থা
নিৰ্যাতনৰ পৰা মুক্ত হোৱাৰ অধিকাৰ	সুৰক্ষাৰ আদেশ (ধাৰা ১৮)
উমৈহতীয়া ঘৰত বসবাসৰ অধিকাৰ (ধাৰা ১৭):	
প্ৰতিগ্ৰাকী সংসাৰী মহিলাৰেই কোনো অধিকাৰ, মালিকানা বা উন্নৰাধিকাৰ থাকিলে বা নাথাকিলেও একেটা ঘৰতে বসবাস কৰাৰ অধিকাৰ থাকিব।	বসবাসৰ আদেশ (ধাৰা ১৯)
আইনগত পদ্ধতি অবিহনে একেটা ঘৰৰ পৰা বা তাৰ কোনো অংশৰ পৰা নিৰ্যাতিত মহিলাগৰাকীৰ উচ্চেছদিত নোহোৱাৰ অধিকাৰ	আৰ্থিক সকাহ (ধাৰা ২০)
উপশম বিচৰাৰ অধিকাৰ (ধাৰা ১২)	সন্তানৰ অস্থায়ী বক্ষণাবেক্ষণৰ আদেশ (ধাৰা ২১) ক্ষতিপূৰণৰ আদেশ (ধাৰা ২২)

যৌন অপৰাধৰ পৰা শিশুৰ সুৰক্ষা আইন ২০১২ (Protection of Children from Sexual Offence Act):

যৌন অপৰাধৰ পৰা শিশুৰ সুৰক্ষা আইন অনুসৰি শিশু মানে হ'ল ১৮ বছৰ তলৰ ল'ৰা-ছোৱালী আৰু এই আইনে ১৮ বছৰ তলৰ সকলো শিশুকে যৌন আক্ৰমণ বা হাৰাশাস্তি বা কামোডেজক সাহিত্য বা ছবি (Pornography) বা পৰা সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে। শিশুৰ বিশ্বাসভাজন কোনো লোক, শিশুটোৱ ওপৰত কৃত থকা ব্যক্তি, যেনে পৰিয়ালৰ কোনো লোক, নিৰাপত্তা বাহিনী বা পুলিচৰ মানুহ, চৰকাৰী কৰ্মচাৰী আদিয়ে কৰা এনে অপৰাধক অতি গুৰুতৰ অপৰাধ বুলি গণ্য কৰা হয়।

শিশুটিৰ সাহায্য আৰু পুনৰ্সংস্থাপনৰ বাবে অন্তিপলমে কিশোৰ অপৰাধৰ বাবে গঠিত পুলিচৰ বিশেষ গোট (Special Juvenile Police Unit, চমুকে SJPU) বা স্থানীয় পুলিচক অভিযোগ দাখিল কৰিবলৈ লাগে। তেনে কৰিলে অভিযোগ দাখিলৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে তেওঁলোকে আশ্রয় গ্ৰহণ বা চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি কৰা আদিব দৰে শিশুটিৰ সুৰক্ষা আৰু যতনৰ বাবে তাৎক্ষণিকভাৱে প্ৰয়োজন হোৱা ব্যৱস্থাসমূহ গ্ৰহণ কৰে। কিশোৰ অপৰাধৰ বাবে গঠিত পুলিচৰ বিশেষ গোট (SJPU) বা স্থানীয় পুলিচেও শিশুটিৰ দীৰ্ঘকালীন পুনৰ্সংস্থাপনৰ বাবে অভিযোগটো লিপিবদ্ধ হোৱাৰ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে শিশু কল্যাণ সমিতিক বিষয়টো অৱগত কৰিব লাগে।

এই আইনখন কাৰ্য্যকৰী হৈছে নে নাই তাক নিৰীক্ষণ কৰাৰ বাবে দায়িত্বশীল কৰ্তৃপক্ষ হৈছে ৰাষ্ট্ৰীয় শিশু অধিকাৰ সুৰক্ষা আয়োগ আৰু ৰাজ্যিক শিশু অধিকাৰ সুৰক্ষা আয়োগ। এই আইনৰ অধীনত অপৰাধৰ ধৰণ অনুযায়ী কমেও তিনি বছৰ পৰা দহ বছৰ পৰ্যন্ত বা আজীৱন কাৰাদণ্ড আৰু লগতে জৰিমনাও হ'ব পাৰে। দ্বিতীয় বা পৰিৱৰ্তী অপৰাধৰ ক্ষেত্ৰত দোষী সাব্যস্ত হ'লে সৰ্বনিম্ন তিনিবছৰৰ পৰা সাত বছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু দুই লাখ টকা পৰ্যন্ত জৰিমনা বিহি পাৰে।

বাল্য বিবাহ প্ৰতিৰোধ আইন, ২০০৬ -

বাল্য বিবাহ প্ৰতিৰোধক আইনত ছোৱালীৰ বিয়াৰ বয়স ১৮ বছৰ আৰু ল'ৰাৰ বিয়াৰ বয়স ২১ বছৰ স্থিৰ কৰা হৈছে। এই আইন অনুসৰি, ২১ বছৰৰ ওপৰৰ কোনো লোকে ১৮ বছৰৰ তলৰ ছোৱালী বিয়া কৰালৈ তেওঁৰ দুৰুচৰ পৰ্যন্ত জেল আৰু / নাইবা বা এক লাখ টকালৈকে জৰিমনা হ'ব পাৰে। যদি ছোৱালীৰ অভিভাৱকে বিয়াখনৰ আয়োজনত সহায় কৰে বা অনুমতি দিয়ে বা তাত বাধা দিবলৈ অপাৰণ হয় বা কোনো পুৰোহিত বা অইন ব্যক্তিয়ে তেনে বিবাহ অনুষ্ঠিত কৰাত সহায় কৰে তেন্তে তেওঁলোকো শাস্তিৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰে।

অন্তেক সৰবৰাহ (প্ৰতিৰোধ) আইন, ১৯৮৬

১৯৮৬ চনৰ অন্তেক সৰবৰাহপ্ৰতিৰোধ আইনখন (ITPA) ১৯৫৬ চনত গৃহীত হোৱা সৰ্বভাৱতীয় আবেধ সৰবৰাহ দমন আইন (SITA) ব সংশোধিত কৰণ। এই আইনে শোষণ প্ৰতিৰোধ কৰি মহিলা, ছোৱালী আৰু কল্যাণ শিশুক বেশ্যাৰূপ্তিৰ পৰা নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰে। এই আইনখন ১৮ বছৰৰ ওপৰৰ নাৰীক আবেধ সৰবৰাহৰ জৰিয়তে বেশ্যাৰূপ্তিৰ লিঙ্গ কৰোৱাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য, ঘৰৱা কাম-কাজ বা শিশু শ্ৰমিক হিচাপে নিয়োগ কৰিবলৈ কৰা সৰবৰাহৰ ক্ষেত্ৰত ই প্ৰযোজ্য নহয়।

১৯৭৩ চনৰ অপৰাধী আচৰণ বিধি (Code of Criminal Procedure) ৰ ৪৭ নং (১৯৭৪ চনৰ দুই নং) ধাৰা অনুসৰি ই এক ধৰ্তব্য অপৰাধ। এই অপৰাধত প্ৰথমবাৰ দোষী সাব্যস্ত হ'লে সৰ্বনিম্ন দুৰুচৰৰ পৰা তিনিবছৰ পৰ্যন্ত সশ্রম কাৰাদণ্ড আৰু লগতে দহ হাজাৰ টকা পৰ্যন্ত জৰিমনাও হ'ব পাৰে। দ্বিতীয় বা পৰিৱৰ্তী অপৰাধৰ ক্ষেত্ৰত দোষী সাব্যস্ত হ'লে সৰ্বনিম্ন তিনিবছৰৰ পৰা সাত বছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু দুই লাখ টকা পৰ্যন্ত জৰিমনা বিহি পাৰে।

গর্ভধারণপূর্বক আৰু প্ৰসৱপূর্বক লিংগ নিৰ্ণয় (The Preconception and Prenatal Diagnostic Technique Act) আইন, ১৯৯৪

গর্ভধারণপূর্বক আৰু প্ৰসৱপূর্বক লিংগ নিৰ্ণয় (The Preconception and Prenatal Diagnostic Technique Act) আইন, ১৯৯৪ অনুসৰি, গৰ্ভস্থ শিশুৰ লিংগ নিৰ্দাৰণ, জিনগত বা অন্য ধৰণৰ সমস্যা আদি প্ৰকাশ কৰাটো নিষিদ্ধ। লিংগ নিৰ্দাৰণ বুলিলে গৰ্ভস্থ শিশুটি এক বিশেষ লিংগৰ বুলি নিৰ্দাৰণ কৰিব পৰা যি কোনো পদ্ধতি, কাৰিকৰী উপায়, পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা অথবা দৰবৰ তালিকা বা আইন যিকোনো ব্যৱস্থাকে বুজায়। এই আইনৰ দ্বাৰা লিংগ নিৰ্দাৰণ কৰিব কল্যা জ্ঞণৰ গৰ্ভপাত কৰোৱা কাৰ্যৰ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। কোনো মানুহকেই গৰ্ভধারণৰ পূৰ্বে বা পাছত লিংগ বাচনি কৰিবলৈ দিয়া নহয়।

প্ৰসৱপূর্বক পৰীক্ষা পদ্ধতি বুলিলে স্বীৰোগ চিকিৎসাৰ সকলো পদ্ধতি, যেনে - আলট্রাচ'ন'গ্ৰাফী, ফিট'স্কপি কৰা, ভণক আৱৰি বখা তৰল পদাৰ্থ, মাতৃৰ দেহৰ সৈতে জ্ঞণৰ সংযোগস্থল (chorionic villi), তেজ বা অন্য কোষ, বা কোনো পুৰুষ বা নাৰীৰ শৰীৰৰ তৰল পদাৰ্থৰ নমুনা সংগ্ৰহ কৰি জ্ঞণৰ লিংগ, জীনগত (genetic) আৰু দেহকোষ (metabolic) সম্পর্কীয় বিসংগতি, ক্ৰম'জ'ম'ৰ অস্বাভাৱিকতা (chromosomal abnormalities), জন্মগত অস্বাভাৱিকতা (congenital anomalies abnormalities), বৰ্ক সম্পর্কীয় বিসংগতি (haemoglobinopathies) বা লিংগজনিত ৰোগ নিৰ্ণয় কৰিবৰ বাবে জেনেটিক লেবেৰেটোৰী বা জেনেটিক ক্লিনিকলে পঠিওৱা আদিকে বুজোৱা হয়।

এই আইনৰ অধীনৰ অপৰাধসমূহ খৰ্তব্য, জামিনবিহীন, আৰু আপোচবিহীন অপৰাধ। এই আইনৰ অধীনত তিনি বছৰ পৰা পাঁচ

বছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু দহ হাজাৰ টকাৰ পৰা পঞ্চাশ হাজাৰ টকালৈকে জৰিমনা হ'ব পাৰে।

কৰ্মস্থানত মহিলাৰ ওপৰত সংঘটিত যৌন উৎপীড়ন (প্ৰতিৰোধ আৰু প্ৰতিকাৰ) আইন, ২০১৩

ঘৰ বা বাহিৰ যিকোনো স্থানতেই মহিলাৰ ওপৰত যৌন নিৰ্যাতন হ'ব পাৰে। এনেকুৱা ঘটনা কৰ্মস্থলীত সংঘটিত হ'লৈ তাক কৰ্মস্থানত মহিলাৰ ওপৰত সংঘটিত যৌন উৎপীড়ন বুলি অভিহিত কৰা হয়। এই আইনৰ অধীনত 'কৰ্মস্থান' বুলিলে যিকোনো ব্যক্তিগত বা বাজহৰা প্ৰতিষ্ঠান, যেনে চৰকাৰৰ অধীনৰ বা চৰকাৰী নিয়ন্ত্ৰণত থকা প্ৰতিষ্ঠান, বিভিন্ন চৰকাৰী বিভাগ, চিকিৎসালয়, নাৰ্সিং হোম, বৃত্তিমূলক অনুষ্ঠান, শিক্ষা অনুষ্ঠান, ঔদ্যোগিক বা মনোৰঞ্জনমূলক সেৱা, ক্ৰীড়া প্ৰতিষ্ঠান, বেচৰকাৰী প্ৰতিষ্ঠান, ন্যাস, ঘৰ বা থকা ঠাই, প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান, অসংগঠিত কৰ্মক্ষেত্ৰৰ লগতে নিয়োগকৰণ প্ৰদান কৰা যাতায়াতৰ ব্যৱস্থা আদিকে বুজায়।

যৌন উৎপীড়ন মানে হ'ল -

- শাৰীৰিক সংযোগ বা নিকট শাৰীৰিক সান্নিধ্যৰ বাবে চলোৱা চেষ্টা
- যৌন সম্পর্ক স্থাপনৰ বাবে কৰা অনুৰোধ বা দাবী
- কামোদীপক গ্ৰহণ বা ছবি আদি দেখুওৱা
- মুখেৰে নোকোৱাকৈ যৌন অংগী-ভঙ্গী দেখুওৱা

যৌন উৎপীড়ন দুই প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে :

ক্ৰিড-প্ৰো কৰো অৰ্থাৎ আদান -প্ৰদানঃ- এনে ক্ষেত্ৰত কৰ্তৃত থকা অথবা ক্ষমতাত অধিস্থিত লোক এজনে মহিলা কৰ্মচাৰীগৰাকীয়ে কৰ্মস্থলীত লাভ কৰিব পৰা সা-সুবিধাসমূহ তেওঁৰ সৈতে যৌন সম্পর্ক স্থাপন কৰিলেহে প্ৰদান কৰে, অন্যথা তেওঁৰ সৈতে সা-সুবিধাসমূহ প্ৰদান কৰিবলৈ অস্বীকাৰ কৰে।

প্ৰতিকূল কৰ্ম পৰিৱেশ : এনে ক্ষেত্ৰত মহিলা কৰ্মচাৰী এগৰাকীয়ে নিৰাপত্তাহীনতা, অস্পষ্টি আৰু ভাবুকিৰ সন্মুখীন হোৱা বুলি অনুভৱ কৰে।

কৰ্মস্থানত মহিলাৰ ওপৰত সংঘটিত যৌন উৎপীড়ন (প্ৰতিৰোধ আৰু প্ৰতিকাৰ) আইন, ২০১৩ হৈছে এখন জনসাধাৰণৰ আইন আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে তলৰ ব্যৱস্থাসমূহ গ্ৰহণ কৰা হৈছেং:

- যৌন উৎপীড়ন সংঘটিত হোৱাটো বন্ধ কৰা (প্ৰতিৰোধ)
- কৰ্ম ক্ষেত্ৰত যৌন উৎপীড়ন হোৱাটো বন্ধ কৰা (নিবারণ)
- যৌন উৎপীড়নৰ ক্ষেত্ৰত অধিকাৰ আৰু প্ৰতিকাৰসমূহ নিৰ্দাৰণ কৰা (প্ৰতিকাৰ)

কৰ্মক্ষেত্ৰত যৌন উৎপীড়নৰ সন্মুখীন হোৱা যিকোনো মহিলা কৰ্মচাৰীয়ে অভিযোগ দাখিল পৰিব পাৰে। এই আইনৰ অধীনত দহজন বা ততোধিক কৰ্মী থকা সকলো নিয়োগকৰণ (প্ৰতিষ্ঠান, বিভাগ বা কোম্পানী) এখন আভ্যন্তৰীণ অভিযোগ সমিতি (Internal Committee, চমুকৈ IC) গঠন কৰিব লাগে। আভ্যন্তৰীণ অভিযোগ সমিতি নথকা, দহ জনতকৈ কম কৰ্মচাৰী থকা প্ৰতিষ্ঠানৰ কৰ্মচাৰীয়ে স্থানীয় অভিযোগ সমিতি (Local Complaints Committee, চমুকৈ LCC)ৰ ওচৰত অভিযোগ দাখিল কৰিব পাৰে।

যদিহে অভিযোগকৰী মহিলাগৰাকী আভ্যন্তৰীণ অভিযোগ সমিতি বা স্থানীয় অভিযোগ সমিতিয়ে দিয়া প্ৰতিকাৰত সন্তুষ্ট নহয়, তেন্তে প্ৰচলিত সেৱা বিধি (Service rule) অনুসৰি আদালতত আবেদন কৰিব পাৰে। তদন্ত প্ৰক্ৰিয়া চলি থকা সময়ত মহিলাগৰাকীয়ে সকাহৰ বাবে যিকোনো বদলি, ছুটি আদি লব পাৰে।

যৌন অপৰাধৰ বিষয়ে প্ৰয়োজনীয় তথ্য :

২০১৩ চনৰ পূৰ্বে, ধৰ্ষণৰ বাহিৰে অইন যৌন অপৰাধ বুলিলে আইনে কেৱল "মহিলাৰ শালীনতাৰ ওপৰত চলোৱা উৎপীড়ন" কেই ধৰি লৈছিল। ভাৰতবৰ্যত সংশোধিত ফৌজদাৰী আইন, ২০১৩ বিধিবন্দ হোৱাৰপিছত ভাৰতীয় দণ্ডবিধিত যৌন অপৰাধৰ ক্ষেত্ৰত ভালেমান পৰিবৰ্ণ সাধন হ'ল। অন্য অপৰাধ সমূহৰ লগত ই ধৰ্ষণৰ অৰ্থও ব্যাপক কৰিলে তথা অন্যান্য যৌন অপৰাধসমূহো এই আইনত সন্ধিবিষ্ট হ'ল।

কোনোৰ কাৰ্যক ধৰ্ষণ বা যৌন নিৰ্যাতন বুলি অভিহিত কৰা হয় ?

২০১৩ চনৰ সংশোধিত আইন অনুসৰি ধৰ্ষণ এতিয়া আৰু কেৱল পুৰুষৰ যৌনাংগ নাৰীৰ যৌনীগথত বলপূৰ্বকভাৱে প্ৰৱেশ কৰোৱাতে সীমাবদ্ধ হৈ থকা নাই। মহিলাগৰাকীৰ ইচ্ছাৰ বিকদে বা বৈধ সন্মতি অবিহনে কৰা তলৰ যিকোনো কাৰ্যক ধৰ্ষণ বুলি অভিহিত কৰা হয়-

ঃ মহিলাগৰাকীৰ যৌনী, মুখ, মুখনলী বা গুহ্যদ্বাৰত বলপূৰ্বকভাৱে পুৰুষৰ যৌনাংগ প্ৰৱেশ কৰোৱা

ঃ যিকোনো সামগ্ৰী বা দেহৰ যিকোনো অংগ মহিলাগৰাকীৰ যৌনী, মুখ, মুখনলী বা গুহ্যদ্বাৰত প্ৰৱেশ কৰোৱা (উদাহৰণ স্বৰূপে, মহিলা এগৰাকীৰ যৌনাংগত আঙুলি সুমুৰাই দিয়া)

ঃ মহিলা এগৰাকীৰ দেহৰ যিকোনো অংগ তেওঁৰ যৌনী, মুখ, মুখনলী বা গুহ্যদ্বাৰত প্ৰৱেশ কৰোৱা বা অইন এগৰাকী লোকৰ সৈতে তেনে আচৰণ কৰিবলৈ বাধ্য কৰা

ঃ মহিলা এগৰাকীৰ যৌনী, মুখ, মুখনলী বা গুহ্যদ্বাৰ আদি অংগত তেওঁৰেই শৰীৰৰ কোনো অংগ সুমুৰাই দিয়া

ঃ মহিলা গৰাকীৰ ওপৰত উল্লিখিত যিকোনো এবিধ কাৰ্য পুৰুষজনৰ লগত বা আন কাৰোৱাৰ লগত কৰিব দিয়া

সংশোধিত ফৌজদারী আইন, ২০১৩ (Criminal Law Amendment Act, 2013, চমুকে চি-এল-এ এ) ত দলবদ্ধ ধর্ষণক অপরাধ গণ্য করিছে। য'ত এক বা একাধিক পুরুষে নারীক দলগতভাবে ধর্ষণ করে, তেতিয়া সেই দলের প্রত্যক জন মানুহকেই ধর্ষণকারী বুলি ধরা হয় (ধাৰা ৩৭৬ ঘ এপিসি)।

ধর্ষণের বাবে কেনে শাস্তি প্রদান কৰা হয়?

- ধর্ষণ কার্য্যের বাবে অপরাধী সাব্যস্ত হোৱা ব্যক্তিক সাত বছৰতকৈ অধিক কাল সশ্রম কাৰাদণ্ড, আনকি আজীৱন কাৰাদণ্ডও বিহা হ'ব পাৰে আৰু ই জৰিমণা বিহাৰো যোগ্য।
- পুলিচ বিষয়াই নিজৰ জিম্মাত থকা মহিলাক ধর্ষণ কৰা নাইবা চৰকাৰী বিষয়াই তলতীয়া কৰ্মচাৰীক ধর্ষণ কৰাৰ দৰে গুৰুতৰ পৰিস্থিতিত দহ বছৰতকৈ অধিক কাল সশ্রম কাৰাদণ্ড, আনকি আজীৱন কাৰাদণ্ডও বিহা হ'ব পাৰে আৰু ই জৰিমণা বিহাৰো যোগ্য। দলবদ্ধ ধর্ষণের ক্ষেত্ৰত বিশ বছৰ পৰা আজীৱন কাৰা দণ্ড বিহা হয়। ধর্ষণের ফলত মহিলা গৰাকীৰ মৃত্যু হ'লৈ বা

অপৰাধসমূহ আৰু তাৰ শাস্তি

ক্রমিক নং	অপৰাধ আৰু তাৰ বিৱৰণ	ভাৰতীয় দণ্ডবিধি অনুসৰি প্রদান কৰা শাস্তি
১.	<p>ধাৰা ৩৫৪, ক পুৰুষে চলোৱা তলৰ যিকোনো অপৰাধমূলক কার্যই যৌন নিৰ্যাতনঃ (১) অবাঞ্ছনীয় শাৰীৰিক স্পৰ্শ (২) যৌন অনুগ্ৰহ দাবী বা অনুৰোধ (৩) অশ্লীল ছবি বা সাহিত্য প্ৰদৰ্শন (৪) যৌনথৰ্মী মন্তব্য আগবঢ়োৱা</p>	<p>(১), (২) আৰু (৩) নং অপৰাধৰ বাবে তিনিবছৰ পৰ্যন্ত সশ্রম কাৰাদণ্ড, জৰিমনা বা দুয়োটাই। (৪) নং অপৰাধৰ বাবে এবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড, জৰিমনা অথবা দুয়োটাই</p>

তেওঁ পংগু হৈ পৰিলে অপৰাধীক বিশ বছৰ পৰা আজীৱন কাৰাদণ্ড বা মৃত্যুদণ্ডও বিহা হয়।

- কোনো কৰ্তৃত্বশীল ব্যক্তি, যেনে চৰকাৰী বিষয়া, কাৰাগাৰ, মহিলা, শিশুৰ অনুষ্ঠান বা চিকিৎসালয় আদিৰ ব্যৱস্থাপক আদিয়ে কৰ্তব্যবত অৱস্থাত বা কৰ্তব্যস্থলীত কোনো নারীক যৌন সঙ্গমৰ বাবে বাধ্য কৰিলে, সেই যৌন সঙ্গম ধৰ্ষণ নহ'লৈও তেওঁৰ পাঁচ বছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড হ'ব পাৰে।

অন্যান্য যৌন অপৰাধ কোনবোৰ?

ভাৰতীয় দণ্ড বিধি আইনে সম্পত্তি যৌন উৎপীড়ন, জোৰকৈ কাপোৰ খুলি দিয়া, আনৰ যৌন কার্য্য প্ৰত্যক্ষ কৰি যৌন সুখ লভা, গোপন নিৰীক্ষণঃ মহিলাই সাধাৰণতে আইনে নেদেখাকৈ একান্ত গোপনে কৰিব বিচৰা ব্যক্তিগত কার্যবোৰ পুৰুষ এজনে নিৰীক্ষণ কৰা বা তেনে কার্যৰ ফটো তোলা

ক্রমিক নং	অপৰাধ আৰু তাৰ বিৱৰণ	ভাৰতীয় দণ্ডবিধি অনুসৰি প্রদান কৰা শাস্তি
২.	ধাৰা ৩৫৪, খ মহিলা এগৰাকীক বল প্ৰয়োগ কৰি বিবন্ধ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাটোও এটা অপৰাধ	কমেও তিনিবছৰ পৰা সাতবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু জৰিমনা
৩.	ধাৰা ৩৫৪, গ গোপন নিৰীক্ষণঃ মহিলাই সাধাৰণতে আইনে নেদেখাকৈ একান্ত গোপনে কৰিব বিচৰা ব্যক্তিগত কার্যবোৰ পুৰুষ এজনে নিৰীক্ষণ কৰা বা তেনে কার্যৰ ফটো তোলা	প্ৰথমবাৰ অভিযুক্ত হ'লৈঃ এবছৰ পৰা তিনিবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু জৰিমনা পিছৰবাৰ অভিযুক্ত হ'লৈঃ তিনিবছৰ পৰা সাতবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু জৰিমনা
৪.	ধাৰা ৩৫৪, ঘ পুৰুষ এজনে যদি গোপনে এগৰাকী মহিলাৰ পিছ লৈ (১) মহিলাগৰাকীক অনুসৰণ কৰে আৰু মহিলাগৰাকীয়ে স্পষ্টকৈ অনীহা প্ৰকাশ কৰাৰ পাছতো তেওঁৰ সৈতে যোগাযোগ স্থাপনৰ চেষ্টা কৰে (২) মহিলা এগৰাকীয়ে ইন্টাৰনেট, ই-মেইল বা অইন ইলেকট্ৰনিক মাধ্যম ব্যৱহাৰ কৰাটো নিৰীক্ষণ কৰে	প্ৰথমবাৰ অভিযুক্ত হ'লৈঃ তিনিবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু জৰিমনা পিছৰবাৰ অভিযুক্ত হ'লৈঃ পাঁচবছৰ পৰ্যন্ত কাৰাদণ্ড আৰু জৰিমনা

ফুল পালো নিয়তিতা মহিলাসকলৰ প্রতি উৎসর্গিত

যোৱা নিশা
প্ৰথমবাৰৰ বাবে আমাৰ কাজিয়া লাগিছিল
মোক বৰকৈ আঘাত দিছিল
তেওঁৰ কঠিন শব্দবোৰে

অথচ আজি মাতৃ দিৰস নহয়
নহয় আন কোনো বিশেষ দিন।

যোৱা নিশা তেওঁ মোক আকৌ মাৰপিট কৰিলে
আগতকৈও বেছিকে.....

কিন্তু মই জানো,
সেই শব্দবোৰ উচ্চাৰণ কৰি তেওঁ লাজ পাইছিল
কাৰণ তেওঁ আজি
মোলৈ ফুল পঠিয়াইছে।

তেওঁৰ পৰা আঁতৰি গৈ মই কি কৰিম?
কেনেকৈ ডাঙৰ কৰিম সন্তানকেইটিক?
ক'ত পাম ধন?

আজি মই ফুল পালো
অথচ আজি আমাৰ বিবাহ বাৰ্ষিকী নহয়,
নহয় কোনো বিশেষ দিন.....
যোৱা নিশা তেওঁ মোক দেৱালত খুন্দা মাৰি দিলে,
ডিঙি চেপি ধৰিলে

সেয়া আছিল মোৰ বাবে এক ভয়ানক দুঃস্মৃতি
সেয়া দিঠক বুলি মই বিশ্বাসেই কৰিব পৰা নাই
ৰাতিপূৰা সাৰ পাই

সমগ্ৰ শৰীৰতে দেখিলো আঘাতৰ চিন

কিন্তু মই জানো ,
তেওঁ নিশ্চয় দুঃখিত
কাৰণ
তেওঁ মোলৈ আজি ফুল পঠিয়াইছে।
আজি মই ফুল পালো,

তেওঁলৈ মোৰ ভয় লাগে
ভয় লাগে তেওঁৰ পৰা আঁতৰি যাবলৈও,
কিন্তু মই জানো তেওঁ লজ্জিত,
কাৰণ তেওঁ মোলৈ আজি ফুল পঠিয়াইছে।

মই ফুল পালোঁ...
আজিৰ এই বিশেষ দিনত
আজি মোৰ অস্তিম সংস্কাৰৰ দিন -
অৱশ্যেত যোৱা নিশা তেওঁ মোক মাৰি পেলালে
মাৰিয়াই মাৰিয়াই মাৰিলে।
তেওঁৰ পৰা আঁতৰি যাবলৈ সাহস কৰা হ'লে
মই নাপালোহেঁতেন
আজিৰ এই ফুলৰ থোপা।

— পাউলেট কেল্লি





www.northeastnetwork.org

নর্থ ইণ্টের্নেট নেটৱৰ্ক

7b, জে.এন.বৰুৱা পথ, যোৰ পুখুৰী,
গুৱাহাটী - 781001 অসম, ভাৰত
দূৰভাষ: +91 361 2631582,
+91 94350-17824

ই-মেইল : assam@northeastnetwork.org,

শিলং

বিমচ্ছ এণ্ড কটেজ, জিনকী় এং, নংটীমাই
শিলং -793014, মেঘালয়, ভাৰত
দূৰভাষ: +91 364-2520750,
ফেক্স: +91 364-2521221
ই-মেইল : meghalaya@northeastnetwork.org

নেন বিচ'হৰ চেন্টৰ

ছিজামি-797102,
ফেক জিলা, নাগালেণ্ড, ভাৰত
দূৰভাষ: +91 94366-07403,
+91 70850-37383
ই-মেইল : nagaland@northeastnetwork.org