

यातना : ज्यायका लागि पहल



**Asian Human Rights Commission
Asian Legal Resource Centre**

G/F, 52 Princess Margaret Road
Ho Man Tin, Kowloon, Hong Kong
Tel: +(852) 2698 6339, Fax: +(852) 2698 6367
Email: nepal@ahrc.asia

यातना : न्यायका लागि पहल हाते पुस्तिका



एसियाली मानवअधिकार आयोग
एसियाली कानून स्रोत केन्द्र

यातना : न्यायका लागि पहल

हाते पुस्तिका

प्रकाशकः

एसियाली मानवअधिकार आयोग
एसियाली कानून स्रोत केन्द्र
भुईतला, ५२, प्रिन्सेस मार्गरेट रोड
हो मा तीन, काउलुन, हंगकंग

फोन: +५८२-२६९८-६३३९,

फ्लाईस: +५८२-२६९८-६३६७

सर्वाधिकार: एसियाली मानवअधिकार आयोग
एसियाली कानून स्रोत केन्द्र

सम्पादक: प्रकाश मोहरा

अनुसन्धान: शिवहरि ज्ञवाली

लेआउट: रमेश दाहाल

संस्करण: दोस्रो, वि.सं. २०७५ (५०० प्रति)

द्रष्टव्य: यो पुस्तिकाको पुनः प्रकाशनका लागि गभर्नेन्स फ्यासीलीटीको आर्थिक सहयोग रहेको छ । तर, प्रस्तुत तथ्य तथा तथ्यांक र विचारहरूले प्रकाशक संस्था तथा गभर्नेन्स फ्यासीलीटीको आधिकारिक धारणाको प्रतिनिधित्व गर्दैनन् ।

भूमिका

छोटो समयमै परिमार्जनसहित यो पुस्तिकाको दोस्रो संस्करण प्रकाशन गर्न पाउँदा हामीलाई अत्यन्तै खुसी लागेको छ । यातना हाम्रो प्रहरी कार्यालयहरूमा सर्वव्यापी अभ्यासका रूपमा पाइने गरेको छ । पक्त्राउ परेका संकित मानिसहरूलाई साबित गराउने सर्वव्यापी तरिकाका रूपमा यसलाई प्रयोग गर्ने गरिएको छ । यातना दिने धेरै कारणहरू मध्य पक्त्राउ परेका व्यक्ति साविती भएमा भौतिक प्रमाण सहितको अनुसन्धानमा धेरै मेहनत गर्नु पर्दैन भन्ने मान्यताको आधारमा पनि यातनाको प्रयोग गरिए आएको छ । पीडित आफ्ना अधिकारकाबारेमा सचेत नरहेको र न्यायका लागि उसले उपयोग गर्न सक्ने उपायहरूका सम्बन्धमा जानकार नरहेको र यातनाको घटनामा प्रयाप्त कानुनी उपचारको बाटो पनि नभएको कारणले गर्दा पीडकहरूले सधै सजायबाट उन्मुक्ति पाउने गरेको पाइन्छ । यातना

आफैमा अपराध भए पनि दुर्भाग्य नै भन्नु पर्छ यातनाका घटनाहरूलाई अपराधीकरण नगर्ने र दण्डनीय नबनाउने विश्वका थोरै मुलुकहरूमा नेपाल पनि पर्छ । कानुन कार्यान्वयन गर्ने अधिकारीहरूले दण्डहीनताका साथ यातनाको प्रयोग गर्छन् । यातनासम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासन्धीले यातनालाई अस्वीकार्य भन्दै यसमा संलग्नहरूलाई दण्डित गरिनु पर्ने सिफारिस गरेको छ । उक्त महासन्धीले कुनै पनि परिस्थितिमा यातनालाई बर्जित गरेको छ । उक्त महासन्धीको पक्षराष्ट्र भए पनि नेपालले हालसम्म पनि यातनालाई अपराधिकरण गर्ने गरि प्रभावकारी यातनाविरुद्धको कानुन बनाएको छैन । कानुन बनाएर मात्रै पनि पुग्ने अवस्था छैन । प्रभावकारी कानुन सँग सँगै प्रहरी तथा न्यायालयको सुधार पनि आवश्यक छ । प्रहरीलाई प्रयाप्त तालिम सँगै व्यवसायिक बनाउनु जरूरी छ भने न्यायालयलाई समेत त्यक्तिकै प्रभावकारी बनाउनु जरूरी छ ।

यातनाका पीडितहरू प्रायःजसो समाजका सीमान्तिकृत वर्गका हुने गर्छन् जसको चिकित्सकीय, मानसिक वा कानुनी सेवामा पहुँच न्यूनप्रायः हुने गर्छ । यस्तो समस्यालाई मध्यनजर गर्दै एसियाली मानव अधिकार

आयोगले यो पुस्तिकामार्फत जनमानसमा सचेतना जगाउने प्रयास गरेको छ जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो मुलुकको कानुन अन्तर्गत आफ्ना हकहरू र यस सम्बन्धमा कसरी सहयोग हाँसिल गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा सचेत बनून् ।

यो पुस्तिकालाई आफै अग्रसर भई सहायता प्राप्त गर्ने गरी तयार गरिएको छ जसमा सुभाइएका उपायहरू पूर्ण भने छैनन् । हामीले यातनासँग सम्बन्धित विषयवस्तुलाई सजिलै बुझ्न सकिने भाषामा व्याख्या गरेका छौं जसलाई यातनाबाट बढी पीडित बन्ने गरेको समाजको अर्ध शिक्षित वर्गले पनि सजिलै बुझन सकोस् ।

हामीलाई आशा छ तपाईंहरूले यो पुस्तिकालाई उपयोगी भएको पाउनु हुनेछ । यातनाको डरलागदो परिणामलाई सामना गर्नका लागि यो हाम्रो सानो प्रयास हो । कृपया यो उद्देश्यलाई हासिल गर्न आफ्ना हातहरू बढाउनुहोस् र जनसमुदायमा सचेतना जागृत गर्न सहयोग गर्नुहोस् । उनीहरूलाई सहयोग गर्न हामीलाई सहयोग गर्नुहोस् । सँगसँगै मिलेर हामीले गर्न सक्छौं र गर्ने छौं ।

यस पुस्तिकालाई अनुवाद तथा सम्पादन गरि नेपालको परिवेश अनुरूप बनाउने कार्यमा लाग्नु हुने एसियाली मानवअधिकार आयोग/एसियाली कानुन स्रोत केन्द्र, नेपाल डेक्सका प्रकाश मोहरा तथा अनुसन्धाता अधिवक्ता टिकाराम पोखरेल र शिवहरि ज्ञवालीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं । साथै यस पुस्तिकाका अंग्रेजी भाषाका लेखक जावेरिया युनिस र एसियाली मानवअधिकार आयोगको पाकिस्तान डेक्सलाई समेत हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छौं ।

एसियाली मानवअधिकार आयोग/एसियाली
कानुन स्रोत केन्द्र

विषयसूची

अध्याय १

यातना र मानवअधिकार	९
१.१ परिचय	९
१.२ यातनाविरुद्ध संवैधानिक तथा कानूनी व्यवस्था	१२
१.३ यातनाविरुद्ध अन्य केही अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू	१४
१.४ कैदी बन्दीका अधिकार	१५
१.५ निवारक नजरबन्दविरुद्धको हक	१७

अध्याय २

मानसिक स्वास्थ्यमा यातनाको प्रभाव	२०
२.१ मानसिक समस्याहरू	२०
२.२ अवस्थाको सामना	३३

अध्याय ३

यातना र उजुरी प्रक्रिया	३७
३.१ यातनाको उजुरी गर्ने चरणवद्ध कार्ययोजना	३८
३.२ प्रमाणहरूको संकलन	४५
३.३ यातनाविरुद्ध आवाज	५२

अध्याय ४

सूचना संकलन तथा घटना अभिलेखीकरण	५५
४.१ सवाल वा विषयवस्तुको पहिचान :	५६
४.२ लक्षित वर्गको पहिचान :	५७
४.३ घटना अध्ययनको प्रभाव	५७
४.४ घटना अध्ययनको तयारी	५९
४.५ व्यवहारिक ज्ञान	६४
सन्दर्भ सामग्री	७८

अध्याय १

यातना र मानवअधिकार

१.१ परिचय

प्रत्येक व्यक्तिलाई मानव जातिमा अन्तर्निहित मान सम्मानको मर्यादा प्राप्त गर्ने कानुनी हैसियतको मान्यता प्राप्त गर्ने अधिकार छ । सबै प्रकारका शोषण र खासगरी दासत्वसम्बन्धी मानवीय अपमान, दास व्यापार, यातना, क्रुर अमानवीय वा अपमानजनक सजाय र व्यवहार निषेध गरिने छ (एसीएचपीआर, धारा ५) । यातना तथा अन्य क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजायविरुद्धको संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासम्बिधि १९८४ अनुसार 'यातना' भन्नाले सार्वजनिक अधिकारी वा सो क्षमतामा काम गर्ने अन्य व्यक्तिको उक्साहट, सम्मति वा स्वीकृतिमा कुनै व्यक्तिलाई ऊ वा अरू कसैबाट जानकारी प्राप्त गर्नका लागि वा साविती लिन वा ऊ वा अरू कसैले गरेको भनि आशंका गरिएको कुनै अपराधमा सजाय दिन वा भेदभावमा आधारित अन्य कुनै कारणले डरत्रास देखाउन वा जबर्जस्ती गर्न जानाजान उसलाई कठोर शारीरिक वा मानसिक पीडा वा

सकस पार्न गरिने क्रियाकलापलाई जनाउँछ । सो शब्दले कानुनसङ्गत दण्डभारमा अन्तर्निहित वा सोबाट अकस्मात् उत्पन्न पीडा वा सक्सलाई समेट्दैन् । यस महासन्धिको प्रयोजनका लागि यातना भन्नाले अपराध अनुसन्धान गर्ने प्रयोजनका लागि धम्किको माध्यम, व्यक्तिगत दण्ड, निरोधात्मक उपाय वा सजायको रूपमा वा अन्य कुनै उद्देश्यले व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिक पीड तथा सकस पुन्याउने नियतले गरिएको कुनै पनि कार्यलाई समेत जनाउँछ ।

यातनाले शारीरिक पीडा वा मानसिक वेदना सिर्जना नगर्ने तर पीडितको व्यक्तित्वलाई लोप गराउने वा उसको शारीरिक वा मानसिक क्षमतालाई हास गर्ने विधिहरूको प्रयोगलाई समेत जनाउँछ । यातनाको अवधारणामा कानुनी प्रतिफलका रूपमा दिइने सजायमा अन्तर्निहित वा सो सजायबाट सिर्जित हुने मानासिक वा शारीरिक पीडा वा सकस यसमा समावेश हुने छैनन् (आईसिपिआरटि, धारा २) । “हरेक राज्यपक्षले आफ्नो क्षेत्राधिकार भित्रको कुनै पनि भू-भागभित्र सार्वजनिक अधिकृत वा आधिकारिक हैसियतमा काम गर्ने व्यक्तिबाट हुने यातनाबाहेकका अन्य कुर अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार वा सजायको रोकथाम गर्न कबोल गर्नेछन्” (युएनसिएटि, धारा १६) । तर, “अनुशासनात्मक अपराधका लागि शारीरिक दण्ड,

सजाय स्वरूप अध्यारो कोठरीमा राख्ने र क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक सजायहरूलाई पूर्ण रूपले निषेध गरिने छ,” (एसएमआर, नियम ३१) ।

यातना मानवताविरुद्धको एक गम्भीर अपराध हो । यातनाका लागि तीन तत्त्वहरू आवश्यक पर्दछन्: चरम मानसिक र शारीरिक चोट र पीडा हुनेगरी दण्ड दिनु, राज्यद्वारा वा राज्यको अधिकारीको सहमति वा सहभागिता हुनु र सूचना प्राप्त गर्न, सजाय वा डर त्रास दिने जस्तो विशेष उद्देश्यको लागि यसो गरिनु । यातना शारीरिक वा मानसिक दुवै हुन सकदछ । करेन्ट लगाउनु, पैतालामा कुट्टनु, पीडादायी अवस्थामा राख्नु, बलात्कार, निसासिने गरी राख्नु, चुरोटले पोल्नु, खाना, निन्दा र सञ्चारबाट वञ्चित गर्नु, डर त्रास देखाउनु, नमूना फाँसीलगायत यातनाका विभिन्न स्वरूपहरू छन् । यौन दुर्व्यवहार शारीरिक र मनोवैज्ञानिक दुवै कसिमले पीडित बनाउने तरिका हुन् । यातनाको पुरातन परिभाषाभित्र नपर्ने प्रकृतिका यातना पनि घटित हुन्छन् र पत्ता लगाउन कठीन भए पनि तिनीहरूले कालान्तरमा स्वतन्त्रताबाट वञ्चित भएका व्यक्तिहरूको मनोवैज्ञानिक सन्तुलनलाई विनास गर्छ । पीडितहरू यातना पाउनेमा यति अभ्यस्त हुन्छन् कि ती यातनालाई पहिचान गरी प्रस्तसँग उजुरी गर्न समेत असक्षम हुन्छन् ।

१.२ यातनाविरुद्ध संवैधानिक तथा कानुनी व्यवस्था

'यातनाबाट संरक्षण' निलम्बन गर्न नसकिने मानवअधिकार हो, सार्वजनिक संकटकाल होस् वा राष्ट्रिय सुरक्षा वा अन्य कुनै आधारमा यातनाबाट संरक्षण पाउने हकलाई निलम्बन गर्ने अधिकार कुनै पनि राष्ट्रलाई छैन । यातनालाई निषेध गर्दै नेपालको संविधान (२०७२) को धारा २२ यातनाविरुद्धको हकमा भएको कानुनी व्यवस्था अनुसार पत्राउ परेको वा थुनामा रहेका व्यक्तिलाई शारीरिक वा मानसिक यातना दिइने वा निजसँग निर्मम, अमानव्य वा अपमानजनक व्यवहार गर्ने पाइँदैन । त्यस्तो व्यवहारबाट पीडित व्यक्तिलाई कानुन क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।

र्वत्मान अवस्थामा नेपालमा प्रचलित कानुनी व्यवस्थाहरू हेर्दा यातना निषेधित कार्य भएता पनि अपराध भने होइन भन्ने देखिन आउँछ । मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणा पत्र, १९४८ तथा नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय अनुबन्ध, १९६६ समेतले कुनै पनि व्यक्तिलाई यातना तथा अमानवीय व्यवहार गरिन नहुने भन्दै यसलाई निषेधित कार्यको रूपमा लिएको छ । यस्तै यातनाविरुद्धको संयुक्त राष्ट्रसंघीय महासंघि, १९८४ को धारा ४ मा समेत यातनालाई अपराधको रूपमा परिभाषित गरी पीडकलाई उचित सजाय गर्नुपर्ने भन्ने व्यवस्था गरिएको छ । नेपाल पनि सन् १९९१ मा यस महासंघिको पक्ष राष्ट्र बनिसकेको अवस्था छ ।

यो महासन्धिको पक्ष राष्ट्र बन्नासाथ नै सो महासन्धिमा रहेका व्यवस्थाहरूको कार्यान्वयन गर्नु पक्ष राष्ट्रहरूको स्वतः दायित्व हुन जान्छ । सन्धि ऐन, २०४७ को दफा ९ बमोजिम पनि उक्त महासन्धिको व्यवस्था नेपाल कानुन सरह लागू हुनुपर्ने हुन्छ । उक्त महासन्धिको पक्ष बनेको लामो समय बितिसकदा पनि नेपालले यातनालाई अपराधको रूपमा परिभाषित गरी पीडक र सोको मतियारहरूलाई दण्ड सजाय गर्ने कुनै प्रकारको कार्य गरेको छैन ।

कुनै पनि कार्यलाई राज्यको कानुनले प्रष्ट रूपमा फौजदारी अपराध भनी परिभाषित नगरेसम्म सजाय गर्न नपाइने सैद्धान्तिक पक्षलाई हेर्दा समेत पीडकलाई सजाय गर्नका लागि पनि यातनालाई अपराधको रूपमा कानुनले नै परिभाषित गर्नुपर्ने टड्कारो आवश्यकता रहेको छ । यस्तो कानुनी व्यवस्था नहुँदा यातनाका पीडकहरूको मनोवल बढ्न गई दण्डहीनताको स्थितिको सिर्जना भइरहेको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघअन्तर्गतका विभिन्न निकायहरू र अन्य राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संघ संस्था तथा अधिकारकर्मीहरूले नेपालमा यातना संस्थागत र व्यापक भएको कुरा औल्याइरहेका छन् । यातनाविरुद्धको महासन्धि अन्तर्गतको यातनाविरुद्धको समितिले समेत नेपालको प्रतिवेदनमाथि छलफल गरी निष्कर्ष र सिफारिश गर्दा यातनालाई अपराधको रूपमा परिभाषित गरी उचित दण्ड सजायको व्यवस्था यथाशीघ्र गर्नु भनी प्रष्ट रूपमा

निर्देशसमेत गरेको छ । जुन कुरामाथि सरकारले ध्यान नदिई बसेकोले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत नेपालको छवि धुमिल हुन पुगेको छ भने यसबाट आम नेपाली नागरिकहरूको यातनाविरुद्धको अधिकारको हनन् हुन गएको छ ।

१.३ यातनाविरुद्ध अन्य केही अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू

यातना र दुर्व्यवहार मापदण्डहरू “कुनै पनि व्यक्ति कुनै पनि किसिमको थुना वा कैदमा रहँदा यातना वा क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजाय गरिने छैन । यातना वा अन्य अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजायको औचित्य पुष्टि गर्न कुनै पनि परिस्थितिको जिकिर लिइने छैन” (विपिपि, सिद्धान्त ६) । कसैलाई पनि यातना अथवा अन्य क्रुर, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजायको भागिदार गराइने छैन । विशेषगरी आफ्नो स्वतन्त्र मञ्जुरी विना कसै उपर पनि चिकित्सकीय वा वैज्ञानिक प्रयोग गरिने छैन (आईसीसीपीआर, धारा ७) । कसैलाई पनि यातना अथवा क्रुर अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजाय दिइने छैन । स्वतन्त्रताबाट विचित सबै व्यक्तिहरूलाई उनीहरूमा अन्तर्निहित मानसम्मान सहित मानवको रूपमा व्यवहार गरिने छ (धारा ५, मानवअधिकारसम्बन्धी अमेरिकन सन्धि १९७८) । कुनै पनि व्यक्तिलाई यतना वा क्रुर,

अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार वा सजाय दिइने छैन
(मानवअधिकारसम्बन्धी युरोपीयन सन्धि १९५०, धारा ३) ।

१.४ कैदी बन्दीका अधिकार

कुनै मुद्दाको अभियोगमा पक्राउ परि अपराध अनुसन्धान वा पुर्पक्षमा रहेका र आरोप प्रमाणित भई अदालतमा कैद भोगीरहेका कैदी बन्दीहरूको संवैधानिक र कानुनी अधिकारहरू रहेका हुन्छन् । मुद्दामा उनीहरूले गरेको अपराधको मात्रा सजाय हुने कानुनी व्यवस्था भए पनि उनीहरू पनि मानव भएका नाताले उनीहरू उपर मानवोचित व्यवहार गरिनु पर्ने हुन्छ । अपराध पीडितसँगै कैदी बन्दीले न्याय पाउँको महसुस गरेको हुनुपर्दछ । थुनामा परेका कैदी बन्दीलाई कुनै पनि बहानामा यातना वा अन्य अमानविय व्यवहार गरिनु हुदैन ।

मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र १९४८, यातनाविरुद्धको महासन्धि, नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि र संविधान र अन्य कानुन अनुसार कसैलाई शारीरिक तथा मानसिक यातना दिन पाइदैन । मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र १९४८, यातना विरुद्धको महासन्धि, नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारसम्बन्धी महासन्धि र नेपालको संविधान २०७२ को धारा २० भएको न्यायसम्बन्धी हक मा भएको व्यवस्था अनुसार कुनै पनि व्यक्तिलाई पक्राउ भएको कारण

सहितको सूचना नदिई थुनामा राख्न पाइदैन । पत्राउ परेका व्यक्तिलाई पत्राउ परेको समय देखि नै आफुले रोजेको कानुन व्यवसायीसँग सल्लाह लिन पाउने तथा कानुन व्यवसायीद्वारा पुर्णक्ष गर्ने हक हुन्छ । पत्राउ गरिएको व्यक्तिलाई पत्राउ भएको समय तथा स्थानबाट बाटोको म्यादबाहेक चौबिस घण्टा भित्र मुद्दा हेर्ने अधिकारी समक्ष उपस्थित गराउनु पर्ने हुन्छ ।

तत्काल प्रचलित कानुनले सजाय नहुने कुनै काम गरे वापत कुनै व्यक्ति सजायको भागी हुने छैन । कुनै पनि व्यक्तिलाई कसुर गर्दाको अवस्थामा कानुनमा तोकिएभन्दा बढी सजाय दिन पाइदैन । कुनै अभियोग लागेको व्यक्तिलाई निजले गरेको कसुर प्रमाणित नभएसम्म कसुरदार मान्नु हुदैन । कुनै पनि व्यक्ति विरुद्ध अदालतमा एकै कसुरमा एक पटकभन्दा बढी मुद्दा चलाइने र सजाय दिन पाइदैन भने कुनै कसुरको अभियोग लागेका व्यक्तिलाई आफ्नोविरुद्धमा साक्षी हुन बाध्य पारिने छैन भन्ने कुरा पनि थुनाको अधिकार भित्र पर्दछ । प्रत्येक व्यक्तिलाई निज विरुद्ध गरिएको कारवाहीको जानकारी पाउने हक हुन्छ । प्रत्येक व्यक्तिलाई स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सक्षम अदालत वा न्यायिक निकायबाट स्वच्छ सुनुवाइको हक र असमक्ष पक्षलाई कानुन बमोजिम निशुल्क कानुनी सहायता पाउने हक पनि थुनुवाहरूलाई संविधानले नै प्रदान गरेको छ ।

१.५ निवारक नजरबन्दविरुद्धको हक

नेपालको संविधानको धारा २३ ले निवारक नजरबन्दविरुद्धको हक प्रदान गरेको छ । नेपालको सार्वभौमसत्ता, भौगोलिक अखण्डता वा सार्वजनिक शान्ति र व्यवस्थामा तत्काल खलल पर्ने पर्याप्त आधार नभई कसैलाई पनि पक्राउ गर्न पाइँदैन । निवारक नजरबन्दमा रहेको व्यक्तिका स्थितिकाबारेमा निजको परिवारका सदस्य वा नजिकको नातेदारलाई कानुन बमोजिम तत्काल जानकारी दिनु पर्दछ । तर, शत्रु देशको नागरिकका हकमा यो उपधारा लागू हुने छैन । निवारक नजरबन्दमा राख्ने अधिकारीले कानुन विपरित वा बदनियतपूर्वक कुनै व्यक्तिलाई नजरबन्दमा राखेमा त्यस्तो व्यक्तिलाई कानुन बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ ।

कारागार ऐन २०१९ र नियमावली २०२० अनुसार कुनै पनि व्यक्तिलाई थुनामा राख्नु परेमा पक्राउ पूर्जि र थुनुवा पुर्जी दिएर मात्र राख्नु पर्छ । थुनुवा कैदीलाई लिङ्ग, उमेर, रोगी, पागल, अर्ध पागललाई छुट्ट्याई वेगला वेगलै राख्ने बिशेष अवस्थामाबाहेक कारागार भित्र वन्दीलाई नेल वा हत्कडी लगाउन पाईँदैन । थुनामा रहेका शारीरिक र मानसिक विरामीलाई सरकारी खर्चमा उपचार गराउनु पर्छ । थुनामा रहेका व्यक्तिहरूले आफन्तसँग भेटघाट तथा पत्र व्यवहारको सुविधा दिनु पर्दछ । थुनुवा वा

कैदीलाई अदालतमा हाजिर गराई आफ्नो मुद्दाको अवस्था वारे जानकारी दिनुपर्छ । म्यादभन्दा वढी थुन्न वा कैद गर्न पाईदैन । थुनामा रहेका व्यक्तिहरूले उपयुक्त सम्फेका निकायमा उजुरी वा दरखास्त दिन चाहेमा सो गर्न पाउँछ । कैदी बन्दीको यसबाहेक गैर कानुनी थुनाविरुद्धको थुनुवाको अधिकार र वकिल राख्न पाउने अधिकार रहेको हुन्छ ।

मुद्दा मामिलासँग सम्बन्धित अधिकार जसमा वकिल राख्न पाउने अधिकार, अनुसन्धान प्रक्रियामा उपस्थित हुन पाउने अधिकार, न्यायसम्बन्धी अधिकार, पेशीको सूचना प्राप्त गर्ने तथा अदालतमा उपस्थित हुन पाउने अधिकार, मुद्दा सुनुवाइमा प्राथमिकता, आफ्नो मुद्दामा भएको निर्णयबारे थाहा पाउने अधिकार, बेरितको आदेश विरुद्ध निवेदन दिने अधिकार, साक्षी परिक्षणसम्बन्धी अधिकार, फैसला वा निर्णयमा चित्त नबुझेका पुनरावेदन गर्न पाउने अधिकार, यातना विरुद्धको अधिकार, दोहोरो सजाय विरुद्धको अधिकार, केही अपवादबाहेक नेल हत्कडी विरुद्धको अधिकार, कैद वा थुनाबाट मुक्ति पाउने अधिकार, सजायको हदसम्बन्धी अधिकार, सजाय घटाउने अधिकार र सुविधा, कैद वापत रकम बुझाउने पाउने सुविधा, भेटघाट र पत्राचारसम्बन्धी सुविधा, नावालकलाई साथमा राख्न पाउने अधिकार थुनुवाहरूको हुन्छ ।

यसबाहेक बन्दीका अन्य अधिकार र सुविधाहरू पनि हुन्छन् । सिघा खर्च पाउने, लुगासम्बन्धी सुविधा पाउने, सुत्क्रेरीले थप सुविधा पाउने, स्वास्थ्य उपचारसम्बन्धी सुविधा र मुद्दा उठाउन र काजक्रिया काजक्रिया गर्न पाउने सुविधा बन्दीले कारागार ऐन नियम अनुसार पाउने व्यवस्था गरिएको छ । यसरी कैदी बन्दीका विभिन्न अधिकारहरू संविधान मानव अधिकारसम्बन्धी विभिन्न कानुनीले निर्दृष्ट गरेको परिप्रेक्ष्यमा ति अधिकारहरूको उपभोगमा सम्बन्धित पक्षले ध्यान दिनु पर्दछ । कानुनी शासनमा कुनै पनि अभियुक्तलाई लागेको अपराधको आरोप न्यायिक निकायबाट प्रमाणित भएको अवस्थामा उनीहरूले गरेको अपराधको मात्रा अनुसार सजाय हुने कुन सामान्य कुरा हो र दण्डहीनताको अन्त्यका लागी अपराधिलाई कानुन अनुसार सजाय हुनै पर्दछ । तर, उनीहरूले गरेको अपराधको बदलामा यातना वा अमानवीय व्यवहार वा उनीहरूले पाउने संवैधानिक र कानुनी अधिकार पाउनेबाट कुनै पनि अभियुक्त वा कैदी बन्दीलाई बन्धित गरिनु हुदैन ।

अध्याय २

मानसिक स्वास्थ्यमा यातनाको प्रभाव

२.१ मानसिक समस्याहरू

उदासिनता (डिप्रेशन) : यातना भोगेका हरेक व्यक्तिमा यी सबै लक्षणहरू नदेखिन सक्छन् । माथि उल्लेखित कुनै पनि लक्षणले तपाईंको दैनिक दिनचर्यालाई उल्लेख्य रूपमा प्रभावित पारिरहेको तपाइँले महसुस गर्नु भएको छ भने, तपाइँको सम्बन्ध (सामाजिक, पारिवारिक तथा पेशागत) मा समस्या खडा गर्न पर्याप्त छ भने र तपाइँको पेशामा कायम रहन समस्या भइरहेको छ भने मद्दत माग्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ । उदासिनता तपाइँले सामना गर्न एउटा आम समस्या हो । तपाइँको पुरानो जीवनमा फर्क्न तपाइँलाई केही समय लाग्ने छ ।

- तपाइँ हिरासत वा कारागारबाट छुटिसके पछि तपाइँको पुरानो दैनिकीमा फर्क्न तपाइँलाई अप्टेरो भएको छ वा तपाइँलाई घरायसी काममा सहभागी हुन वा आफ्नो पेशामा फर्क्न मन लाग्दैन ।

- के तपाइँलाई सुल्न समस्या भइरहेको छ ? प्राय : यातनाको परिणामस्वरूप अनिद्रा हुन सक्छ । तपाइँलाई राती सुल्न अप्टेरो हुन सक्छ । तपाइँले आफुबारम्बार मध्यरातमा बिउफिएको अवस्थामा पाउने सक्नु हुनेछ । एक पटक बिउफिसके पछि पुनः निदाउन गाहो भएको हुन सक्छ ।
- के तपाइँ सधैकोभन्दा कम खाना खाइरहनु भएको छ ? के तपाइँको तौल धेरै घटेको छ ? कम खानु र अरुची उदासिनताका लक्षणहरू हुन सक्छन् । तपाइँले अत्यधिक बढी खाना खाइरहेको र अत्यधिक वजन बढी रहेको हुन सक्छ जुन तपाइँको शरीरका लागि सामान्य होइन । तपाइँले मनोचिकित्सक वा मनोविमर्शकर्तालाई भेटेर जचाउनु महत्त्वपूर्ण हुने छ ।
- के तपाइँ आफु बढी रिसाउने भएको वा दिक्दार लाग्ने गरेको महसुस गर्नु थाल्नु भएको छ ? के तपाइँ आफ्ना प्रियजनसँग सधैभन्दा बढी भगडा गर्न थाल्नु भएको छ ? तपाइँले भोग्नु भएको अनुभव पश्चात चिड्चिडाहट हुनु वा रिसाउने हुनु सामान्य नै हो, तर लामो समयसम्म यस्तो भएमा मद्दत माग्न ढिलो गर्नु हुन्न ।

- के तपाइँलाई कुनै बेला आत्महत्या गर्उजस्तो लागेको छ ? के तपाई आफैलाई हानी पुऱ्याउने जस्तै आफैलाई काट्ने वा औषधी खाइरहनु पर्ने जस्ता क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनु भएको छ ? तपाइँले आफ्नो जीवन समाप्त पार्न चाहेको परिस्थितिबारेमा सोच्ने गर्नु हुन्छ ? यदि तपाइँ आफ्नो जीवन समाप्त गर्नेबारेमा सोच्नु हुन्छ भने यो खतराको लक्षण हो ।
- के तपाइँ हरबखत थकित महसुस गर्नु हुन्छ ? के तपाइँलाई ओछ्यानबाट उठेर आम मानिसले गर्ने सामान्य दिनचर्यामा संलग्न हुन अप्छेरो हुन्छ ? के तपाइँलाई अल्छी लाग्छ ? के तपाइँलाई आफुमा तागत नभए जस्तो लाग्छ ? तपाइँले मद्दत माग्ने बेला भइसकेको छ ।

चिन्ता तथा बेचैनी : यातनाको फलस्वरूप छटपटी (बेचैन) महसुस गर्ने मानिसहरू पनि हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरू लामो समयसम्म एकै ठाउमा बस्न नसक्ने हुन सक्छन् । उनीहरूले डराएको महशुस गर्न सक्छन् । त्यस्ता व्यक्ति एककासी बिना कारण चिच्याउने हुन सक्छन् । यस्ता चिन्ताजन्य समस्याहरू व्यक्तिले भोगेको यातनाका कारण आइपर्न सक्छन् ।

केही व्यक्तिहरु आफुले भोगेको यातनालाई दिनहुँ जसो सम्भिरहने गर्छन् । धेरै मानिसहरु यातना दिइएको स्थानबाट बाहिर आइसकेर पनि आफुले भोगेको डरलागदो अनुभवकाबारेमा सोचमग्न रहने गर्नुलाई अचम्म मान्नु पर्ने कुनै कारण छैन । उक्त पीडादायी घटनालाई सम्फाउने कुनै वस्तु भेटे भने उनीहरु अत्यन्तै बेचैन र चिन्तित रहने गर्छन् । कोही चिच्याउन सुरु गर्छन् भने अरुहरु बेचैन रहन्छन् । उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्ति बर्दीधारी व्यक्ति देख्दा चिन्तित हुन्छन् किनकि त्यसले उनीहरुलाई यातना दिने हिरासतका प्रहरी वा कारागारका व्यक्तिलाई सम्फाउँछ । अरु व्यक्तिहरु खुकुरी वा त्यस्ता हतियारबाट यातना पाउँका भए त्यस्ता खालका हतियार हेर्ने मन पराउदैनन् वा त्यस्तो हतियार देख्दा चिन्तित हुन्छन् । माथिको उदाहरणलाई सन्दर्भ लिने हो भने पानीमा डुबाएर यातना दिइएको रामबहादुरलाई पानी भएको ठाउँमा हेर्न वा त्यस्ता ठाउँमा बसिरहन गाहो हुन सक्छ ।

केही व्यक्तिहरुले त्यस्ता पीडालाई खराब सपनाका रूपमा पनि पुनः अनुभव गर्न सक्छन् । उनीहरुलाई उही अवस्थामा पुन्याइएको ठानेर हड्बड्याएर रुँदै निद्राबाट बिउँझन सक्छन् । त्यस्ता व्यक्तिलाई परिवारका सदस्यहरुबाट शान्त पारिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यदि यस्तो अवस्थाबारम्बार दोहोरिरहे मनोचिकित्सक वा मनोविमर्शकर्तासँग मद्दत माग्नु पर्ने हुन्छ ।

तपाइँलाई यातना दिन प्रयोग गरिएका वस्तुहरूसँग तपाईं डराएको अनुभव गर्न सक्नु हुन्छ । यस्तो अबस्था फोटिको रूपमा पनि विकसित हुन सक्छ जसले तपाइँलाई आफ्नो जीवन सामान्य तर्फ फर्काउन अप्छेरो पर्न सक्छ । तपाईं गृहिणी हुनुहुन्छ भने चक्कुको सामना गर्न गाहो पर्दा तपाईं अप्छेरो अबस्थामा पर्न सक्नु हुन्छ । यस्तो फोटिको लामो समयसम्म कायम रहे मनोवैज्ञानिक सहायताको जरूरी पर्छ ।

केही व्यक्तिहरू त्यक्तिकै अत्यन्त चिन्तित हुने गर्छन्, त्यस्ता व्यक्तिहरू एकै ठाउँमा लामो समयसम्म बस्न समेत नसक्ने हुन्छन् । उनीहरू उठ्ने बस्ने गरिरहने र आफुसँग भएका मानिसहरूलाई दिग्दार पार्ने गर्छन् ।

सम्बन्धमा समस्या : यातना भोगेको व्यक्तिका रूपमा तपाइँले एउटा ठूलै उथलपुथलपूर्ण अनुभव व्यहोर्नु भएको छ । तसर्थ तपाइँको पुरानै जीवनमा फर्कन समस्या हुनु सामान्य कुरा हुन आउँछ । तपाईंको परिवार तपाइँसँग सम्बन्ध स्थापना गर्न र तपाइँले अनुभव गर्नुभएको कुरालाई बुझ्न असमर्थ रहेको महसुस हुन सक्छ । तपाईं केही समय अलग रहेको हुनाले संसारबाट नै टाढा भएको महसुस गर्न सक्नु हुनेछ ।

तपाइँलाई आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग रिस उठेको महसुस हुन सक्छ । उनीहरूले पनि त्यस प्रति

उस्तै प्रतिक्रिया जनाउन सक्छन् किनकि तपाईं आफ्नो जीवनमा उचित रूपमा समायोजन हुन सकिरहनु भएको छैन । तपाईँले हिरासतमा रहनुभन्दा अधिको र हिरासतबाट फर्किसकेको अबस्थामा गरिने काममा फरकपन आएमा पनि समस्या निम्तन सक्छ ।

यसका अतिरिक्त तपाईँको परिवारले विश्वास गर्ने धर्म वा आध्यात्मिक आस्थाबाट पनि आफु बाहिरिन थालेको महशुस हुन सक्छ । यस्तो अबस्था ठूलो द्वन्द्वको बीउ बन्न सक्छ । तपाईँले यस प्रति आफु दोषी भएको ठान्नु हुँदैन । परिवारका सदस्यले पनि त्यस्ता पीडितको आस्था प्रति शंका गर्नु हुँदैन । समयक्रमसँगै यस्ता कुरालाई समाधान गर्न सकिन्छ । यस्ता डरलाग्दा अनुभव पश्चात मानिसहरू भ्रमको शिकार हुनु स्वाभाविक हुन्छ । यस्तो अबस्थामा परिवारका सदस्यहरूले सदासयता देखाउन सक्नु पर्छ ।

मनोवैज्ञानिक विच्छेद : के तपाईँको वरिपरि रहेका व्यक्तिहरूले नसुनेका आवाजहरू तपाईँले सुन्ने गर्नु भएको छ ? के तपाईँले अरूले नदेखेका वस्तुहरू आफूले देखेको अनुभव गर्नु भएको छ ? यदि तपाईँले यातना भोगेका व्यक्तिका प्रियजनका रूपमा यस्ता अबस्थाको साक्षी बन्नु भएको छ भने यो चिन्ता लिनु पर्न बेला हो । केही व्यक्तिहरू अति तनावको समयमा प्रायः सामान्य दिनचर्यामा समायोजित हुन सक्दैनन् । उनीहरू 'मनोवैज्ञानिक विच्छेद'

(साइकोटिक ब्रैकडाउन) भनिने अबस्थाबाट पीडित बनेको हुन सक्छन् । अरू व्यक्तिहरूले यस्ता मानिसलाई 'पागल भएको' वा 'पूर्ण रूपमा मगज बिग्रको' भन्न सक्छन् । कसैकसैले यसलाई 'भूतले सताएको' वा 'टुनामुना लागेको' पनि भन्न सक्छन् । तर, यो गम्भीर मनोवैज्ञानिक समस्या हो जसलाई उत्तिकै गम्भीर रूपमा लिइनु पर्ने महुच्छ । यसबारेमा थप जान्नका लागि कृपया 'भ्रम' शीर्षक हेर्नुहोस् ।

के तपाइँको प्रियजन (यातना भोगेको व्यक्ति) आफ्नो वरिपरि भएका व्यक्तिहरू सम्बन्धमा बढ्दो रूपमा आशंकित हुन थालेका छन् ? उदाहरणका लागि के उनले तपाइँ कहाँ हुनु हुन्छ भनेर सोधिरहन्छन् तर तपाइँको जवाफलाई विश्वास गर्दैनन् ? के उनले अचम्म लाग्ने खालका प्रश्नहरू सोध्ने गरेका छन् ? यदि मद्दत माग्न ढिला हुन लागिसकेको छ र तपाइँले सहयोग गरिरहनु भएको छैन भन्ने विश्वास गर्न नसकिए पनि व्यवसायिक विज्ञसँग परामर्श लिनु नै उपयोगी विकल्प हुन सक्छ ।

आघात तथा मनोसामाजिक समस्या: यातनाका कारण आघात भोगेका व्यक्तिलाई परेको प्रभावलाई "प्रत्यक्ष आघात" भनिन्छ । आघातबाट पीडित भएका अथवा आघात देखेका अथवा आघातमा आफन्त गुमाएका मानिसलाई यस्तो आघात पर्छ । आघात एक किसिमको मनौवैज्ञानिक प्रभाव हो । आघात भोगेका व्यक्तिहरूमा अत्यधिक तनाव

भएका बेलामा निन्द्रामा ऐंठन हुन्छ, पसिना आउँछ, निन्द्रा लाग्दैन र खानेकुरा खाने रुचि बदलिन्छ । आघात पार्ने खालका घटनाको भभल्को आइरहनु यसको अर्को लक्षण हो । केही मानिस सानो आवाज आउँदा पनि तर्सने हुन्छन् । यस्ता लक्षण केही समय मात्र रहन्छन् । यिनलाई ठूलो रोगको सङ्केत मानिदैन । यस्तो असर मानिसमा कति गहिरो हुन्छ भन्ने कुरा ऊ घटनाको कति नजिक परेको थियो भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । मानिस घटनाको जति नजिक परेको हुन्छ उसमा यसको असर उति नै बढी हुन सक्छ । बालबालिकामा भन् यसको असर धेरै पर्छ ।

घटना हुनुभन्दा पहिले नै मानसिक समस्या भोगेको व्यक्ति अथवा परिवारको समस्यालाई यस्ता घटनाले अभ चर्काइदिन्छ । समस्या चर्केर मध्यम स्तरमा पुगदा छाला फुट्छ र अरु खालका शारीरिक समस्या देखिन्छन् । ध्यान केन्द्रित नहुने, बिर्सने, भर्को लाग्ने र आफैसँग रिस उठ्ने हुन्छ । कर्सैमा यस्ता लक्षण देखिएका छैनन् भने एकदमै राम्रो । यस्ता लक्षण देखिइहालेमा पनि धेरै चिन्ता गर्नुपर्दैन किनभने यो असामान्य अवस्थाप्रति मानिसको शरीरले देखाउने सामान्य प्रतिक्रिया हो । नेपालको वि.सं. २०७२ बैशाख १२ को भूकम्पपछि “आयो आयो”भन्दा पनि बालबालिका चिच्याउने, आत्तिएर मुर्छा पर्नेजस्ता समस्याहरू देखिएका थिए ।

जसरी व्यक्ति र उसका क्रियाकलापहरूले समाजमा विभिन्न खालको प्रभाव पारिरहेको हुन्छ, त्यसैगरी समाजमा हुने घटना र परिस्थितिहरूले पनि मानिसको मनमा प्रभाव पारिरहेको हुन सक्छ । अध्ययनहरूले सामाजिक विभेद, हिंसा, यातना र बेरोजगारी बढी भएको समाजमा मानिसहरूलाई धेरै अनुपातमा मनोसामाजिक समस्याले सताउने गर्दछ ।

व्यक्तिको आफ्नै जीवन र समाजका गतिविधिहरूबीच तालमेल नमिलेर मनोसामाजिक समस्या देखिन सक्छ । यस्तो बेलामा व्यक्तिलाई भोक नलाग्ने वा धेरै भोक लाग्ने, निद्रा नलाग्ने वा बढी निद्रा लाग्ने, एकलै बस्ने र अरूसँग घुलमिल हुन मन नलाग्ने जस्ता असरहरू देखा पर्न सक्छन् । यस्ता असरहरूसँग सामना गर्न व्यक्ति आफैसँग पनि धेरै खुबीहरू हुन्छन् । आवश्यक परेको खण्डमा, यस्तो अवस्थामा व्यक्तिले आफन्त, साथीभाइ, सामाजिक कार्यकर्ता, चिनेको, जान्नेसुन्ने वा अग्रजहरूसँग सहयोग पनि लिन सक्दछ ।

कुनै व्यक्तिमा यस्ता असरहरू केही समयसम्म देखापर्छन् र त्यसले दैनिक जीवन यापनमा पनि समस्या देखा पर्न थाल्छ भने त्यस्तो अवस्थामा मनोसामाजिक सहयोगले निकै फाइदा पुऱ्याउन सक्छ । मनोसामाजिक सहयोगकर्ताहरू त्यस्तै किसिमको सहयोग गर्नको लागि

तालिम प्राप्त हुन्छन् । उनीहरूलाई मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सक जस्ता नामहरूले चिनिन्छ ।

यातना र मानसिक समस्याबारेमा भ्रमहरूः पहिलो कुरा, हाम्रो समाजमा मानसिक बिमारी सामान्य र सर्वव्यापी रूपमा रहेको कुरा हामीले बुझनु पर्दछ । मानसिक बिमारीका विभिन्न प्रकारहरू हुन्छन्; जस मध्ये उदासिनता (डिप्रेशन) र चिन्ताबारम्बार देखिने गर्छन् । यसमा लाज मान्नु पर्ने कुनै कुरा छैन । यस खण्डमा तपाइँले यसबारेमा अझ बढी जानकारी पाउनु हुनेछ र खास गरी नकारात्मक घटना पश्चात तपाइँका प्रियजनले किन अनौठो व्यवहार गरिरहेका छन् भन्नेबारेमा बुझन सक्नु हुनेछ ।

सामान्य बुभाइमा मानसिक बिमारीलाई “पागलपन” का रूपमा लिइने भए पनि यी दुई शब्द सम्मानार्थी होइनन् । प्रायशः मानसिक बिमारी वा यसका लक्षणहरूलाई ‘भूतले सताएको’ वा ‘टुनामुना लागेको’ भन्ने जस्ता गलत रूपमा लिने गरिन्छ । तपाइँको प्रियजनले आफ्नो आत्मासँग सम्बन्ध रहेको वा देउतासँग आफ्नो विशेष सम्बन्ध रहेको बताएमा भूतप्रेतले उसलाई कब्जामा लिएको कुरामा तपाइँ विश्वास गर्न थाल्नु हुन्छ । यदि उक्त व्यक्तिले अनौठा आवाज सुनेको वा अनौठा वस्तुहरू देखेको भनेमा तपाइँ उसको आडमा भूतप्रेतले कब्जा गरी उसलाई दण्डित गर्न थालेको विश्वास गर्न थाल्नु हुन्छ । वास्तवमा यस्तो विश्वास

गर्नु सहि होइन । यस्ता व्यवहारहरू मानसिक बिमारीका लक्षणहरू हुन । यदि यातना पश्चात उक्त व्यक्तिले अल्टी र थकान महसुस गर्छ र दैनिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्दैन भने उसलाई कुनै प्रकारको 'टुनामुना लागेको' ले यस्तो भएको हुदैन । यातनाका कारण भएको अत्यन्त तनावका कारणले व्यक्ति मानसिक बिचलनको अवस्थामा पुगेको हुन सक्छ, जसको परिणाम स्वरूप अति मानसिक तनाव भई व्यक्तिमा मनोसामाजिक समस्या हुँदै विस्तारै मानसिक बिरामी विकसित हुन्छ ।

यो वास्तवमा खराब अनुभव मात्र हो । यातनाले मानिसलाई उसको मानवीय विशेषता हरण गरिदिन्छ वा मानिसको व्यक्तित्वलाई विनाश गरिदिन्छ जसले गर्दा उक्त व्यक्ति पूर्ण रूपमा शक्तिहीन हुन पुग्छ । अर्के व्यक्ति शक्तिशाली बन्दछ जसले गर्दा मानवीयता हरण हुन्छ । यो अर्को खराब अनुभव मात्र हैन । यातना अत्यन्तै खराब समस्या हो र यसलाई अर्को खराब अनुभवको समानार्थी रूपमा मात्र लिइनु हुदैन ।

व्यक्तिले त्यस्ता कुरालाई भुलेर अगाडि बढ्न सक्छ । यो यातना भोगेका व्यक्तिका सम्बन्धमा मानिसहरूले गर्न सबैभन्दा खराव अपेक्षा हो । मानिसको दिमाग एउटा अचम्मको अंग हो जसले तनावका परिस्थितिहरू प्रति साहै नकारात्मक रूपमा प्रतिक्रिया जनाउँछ । जहाँसम्म

यातनाको कुरा गर्दा व्यक्तिले कुनै पनि हालतमा त्यस्तो अनुभवलाई बिर्सन सक्दैन । यो एउटा अर्को अनुभव मात्र होइन । एकजना परिवारका सदस्य वा नजिकको साथीका रूपमा तपाइँले उक्त अनुभवको परिणामलाई अवमूल्यन गर्न वा यसको महत्त्वलाई नजरअन्दाज गर्न हुदैन । त्यसो गरिएमा यातनाको भुक्तभोगीले एकिलएको महसुस गर्नेछ ।

“परिस्थितिमा सुधार आउन सकछ” वा “यो भाग्यको खेल हो” । विभिन्न समाजहरूमा पाइने यो एउटा साभा भ्रम हो । तर, यो सही भने होइन । यदि यो अभिव्यक्ति यातनाका भुक्तभोगीका अगाडि भनिएमा यसले उसले भोगेको पीडाको अवमूल्यन गरिदिन्छ । यातनालाई हेर्ने सकारात्मक दृष्टिकोण हुनै सक्दैन । त्यस्ता अभिव्यक्तिले भुक्तभोगीलाई सान्त्वना दिदैन बरु त्यसले उसलाई त्यस्ता अनौठा व्यवहारका लागि आफु दोषी रहेको भान पर्न सकछ । उक्त कुरा अमानवीय, अपाच्य र गलत हो भन्ने तथ्य स्वीकार गरिनु पर्छ र त्यसै अनुसार व्यवहार गरिनु पर्छ ।

केही तथ्यहरू

- विश्व स्वास्थ्य सङ्घर्षका अनुसार, वर्षको कुनै पनि समयमा प्रत्येक चार जनामा एक जनालाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या रहेको हुनसक्छ ।

- मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरूले अवसर र सहयोग पाउँमा अन्य व्यक्तिसरह काम गर्न सक्छन् र गरिरहेका पनि छन् । कडा खालका मानसिक समस्यामा मनोचिकित्सीय तथा मनोवैज्ञानिक उपचारपछि व्यक्तिले सामान्य र स्वतन्त्र जीवन जिउन सक्छन् ।
- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने प्रत्येक १० मध्ये १ जना मानसिक समस्या भएका व्यक्ति कुनै न कुनै रूपमा मानव अधिकार हननका घटनामा परिरहेका हुन्छन् ।
- ५० प्रतिशतभन्दा बढी मानसिक स्वास्थ्य समस्या १४ वर्षको उमेर अगावै सुरुहुन्छ । प्रत्येक ५ मध्ये १ जना बालबालिका तथा किशोर-किशोरीमा कुनै न कुनै किसिमको मानसिक स्वास्थ्य समस्या रहने गरेको पाइन्छ ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकास हुनुमा थुप्रै कारकतत्वको भूमिका हुने गर्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या जैविक, वातावरणीय, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कारणहरूले गर्दा विकास हुन सक्छ ।
- प्रत्येक व्यक्तिले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिको कुरा ध्यानले सुनिदिँदा मात्र पनि त्यस्तो

व्यक्तिलाई धेरै सहयोग हुनसक्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या जुनसुकै आर्थिक अवस्था भएका व्यक्तिलाई पनि हुनसक्छ ।

- धेरैजसो मानसिक समस्यालाई समयमै सहयोग गर्न सकिए प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यस्तो सहयोग परिवार, साथीभाइ र छरछिमेकले पनि उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

२.२ अवस्थाको सामना

तपाइँ भुक्तभोगी हुनुहुन्छ । तपाइँले एउटा भयभित अनुभव गरिसक्नु भएको छ र यसबाट सिर्जित समस्याहरूबाट तपाइँ आफैले मुक्ति पाउनेका लागि केही गर्नु पर्छ भन्ने तपाइँले महसुस गर्नु भएको छ ।

हरेक व्यक्ति अरुभन्दा फरक हुन्छ । यसको अर्थ यातना प्रति एक व्यक्तिको प्रतिक्रिया अर्को व्यक्तिकोभन्दा फरक हुन सक्छ । यो कुरा तपाइँले यातना भोग्नु पूर्व तनावलाई जीवनमा कसरी सामना गर्ने गर्नु भएको थियो भन्ने कुरामा पनि भर पर्छ । यसको अर्थ अप्तेरो अबस्थाको सामना गर्न तपाइँ जब्बर हुनु भएको छ भने यस्ता अवस्था तपाइँ आफैले सामना गर्न तपाइँ योग्य हुन सक्ने सम्भावना उच्च रहन्छ । तर, यदि तपाइँ यस अघि चिन्तित वा तनावयुक्त रहनु भएको भए तपाइँले विज्ञको मद्दत लिनु पर्ने सम्भावना उच्च हुनेछ ।

मित्रहरू र परिवारका रूपमा स्वस्थ सहयोगको माहोल, त्यस्ता खराब अनुभवबाट पार पाउनेका लागि सहयोगी सिद्ध हुन्छन् । नजिकको सम्बन्ध कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ र आफ्ना अनुभवहरू भन्नु चुप लाग्नुभन्दा बढी राम्रो हुन्छ । आफूले भोगको पीडा विश्वास गर्न सक्ने मानिसलाईभन्दा आफूलाई हलुका भएको महशुस हुन्छ ।

विज्ञको सहयोग : यातनाले मानिसमा मनोवैज्ञानिक प्रभाव पार्न सक्छ र यो कहिलेकाहि दीर्घरोगका रूपमा रहि रहन्छ भन्ने कुरा नबुझ्नु हाम्रो जस्तो समाजका लागि दुर्भाग्य नै मान्नु पर्छ । यस्तो अनुभव भोगेका हरेक व्यक्तिका लागि आधारभुत परामर्श सत्रहरूको व्यवस्था गर्नु अत्यन्त लाभदायी हुन सक्छ । मनोचिकित्सा वा मनोसामाजिक सेवा सुविधा सीमित रहेको र मानसिक स्वास्थ्यमा सीमित ध्यान दिइने दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूमा यो कुरा एउटा समस्याका रूपमा रहन सक्छ । तपाईं जस्ता व्यक्तिले उचित प्रकारको मद्दत पाउने नसक्नु अचम्मको कुरा हुँदैन ।

तर, तपाईंले मद्दत माग्ने बेला भएको छ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने ? यदि तपाईं त्यस्तो परिवारको सदस्य हुनु हुन्छ भने तपाईंका प्रियजनलाई मनोवैज्ञानिक समक्ष लानु पर्ने बेला भएको कसरी थाहा पाउने ? ध्यान दिनुहोस् विज्ञको सहयोग लिने समय आइसकेको छ :-

उचित रूपमा सुन्न, खान वा घरायसी कामकाज गर्न नसक्नु लगायत दैनिक कामकाजमा उल्लेख्य असजिले अबस्था हुनु, मानसिक विचलन जस्तै व्यक्ति चिच्याइरहने र कराइरहने, र उसलाई नियन्त्रण गर्न नसकिने अबस्था हुनु, व्यक्ति निरन्तर रूपमा बोलिरहेको छ तर त्यसको कुनै अर्थ हुदैन; वाक्यहरू पूर्ण हुदैनन्, बोली छिटो हुन्छ तर निरर्थक हुन्छ, विचारहरू असँगठित हुन्छन्, जब व्यक्तिले आत्महत्या गर्न तस्मिन्छ, वा विवरणात्मक रूपमा सचित्र आत्महत्या गर्नेबारे कुरा गर्न थाल्छ, आफुले आत्महत्या गर्नेबारेमा बोल्न मन पराउँछ ।

परिवारका सदस्यहरूका लागि सहायता :
परिवारका सदस्यहरूका लागि सहायता अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ; तसर्थ, यसलाई नजरअन्दाज गर्न सकिदैन । तथापि, उनीहरूले यातना पीडितका लागि दहो टेवाका रूपमा काम गर्नु पर्छ । पीडितलाई केही मात्रामा भए पनि स्थान दिनुहोस् । धैर्यवान हुनुहोस्; उनलाई सामान्य अबस्थामा फर्क्न समय लाग्छ ।

परिवारका सदस्यहरूको आफ्नै सहायता प्रणाली हुनु पर्छ । उनीहरूले एकजना नजिकका मित्रसँग आफ्ना अनुभवहरू र त्यसले निम्त्याएको परिणामकाबारेमा कुरा गर्नु पर्छ । परिवारका सदस्यहरूले पनि तनावपूर्ण अनुभव सँगालेको हुन्छ तसर्थ यदि आवश्यक भएमा उनीहरूले

पनि मनोवैज्ञानिक परामर्श लिनु पर्छ । यातना पीडितको हेरचाह गर्नु एउटा बोझ नभएर तपाईं एउटा मानव भएका नाताले तपाइँलाई सहयोग र मद्दत पनि चाहिन्छ भन्ने कुरा स्वीकार्न कुनै लाज मान्नु हुँदैन । परिवारका सदस्यहरू सावधान हुनु पर्छ र यो पुस्तिकामा बर्णन गरिएको यातनाका परिणाम स्वरूप आइपर्ने मनोवैज्ञानिक समस्याका लक्षणहरू देखिन्छन कि भन्ने सम्बन्धमा सधै चनाखो रहनु पर्छ ।

अध्याय ३

यातना र उजुरी प्रक्रिया

तपाईँ आफ्ना अधिकारहरू सम्बन्धमा सजग हुनु हुन्छ र पीडकलाई कानुनको कठघरामा ल्याउन दृढ हुनुहुन्छ भने तपाईँ हिरासतमा यातनाको शिकार भएकोमा पीडकविरुद्ध कानुनी उपचारका लागि सहायताको खोजी गर्न सक्नु हुन्छ । सबै कानुन व्यवसायीहरू यातनाकोबारेमा सचेत नहुन सक्छन् र तपाईँलाई उचित सहयोग नगर्न पनि सक्छन् । मानवअधिकार तथा यातनाको मुद्दा हेर्ने कानुन व्यवसायीको खोजी गरि उनिहरूसँग सहायता माग्नुहोस । यातनाविरुद्धमा काम गर्ने संघ संस्थाहरूको पनि सहयोग लिन सकिन्छ । उनीहरूले पनि तपाईँलाई कानुनी सहायता प्रदान गर्न सक्छन् । तपाईँले आफ्ना कानुन व्यवसायीलाई विश्वस्त पार्नु पर्छ र निजको सल्लाहलाई विश्वास गर्नुपर्छ । तपाईँले यस्तो घटनालाई उजागर गर्ने कुरालाई जोड दिनुहोस । तपाईँले ख्याल गर्नु पर्ने कुरा के छ भने तपाइ समयमा नै जति सकदो छिटो कानुन व्यवसायीसँग सम्पर्कमा आउनुहोस । कानुन व्यवसायी वा यातनाविरुद्धमा काम

गर्न संघ संस्थालाई विना हिच्कचाहट विस्तृत विवरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस् । चुप नलाग्नुहोस्, आफ्नो आवाज बुलन्द गर्नुहोस् । तपाइँलाई कसैले पनि तपाई़विरुद्ध भएको पाश्विक व्यवहारलाई सहन भन्न मिल्दैन; कानुन अनुसारको व्यवहार पाउनु तपाइँको आधारभूत र मौलिक हक हो । नेपालको कानुन अनुसार यातना र दुर्व्यवहारलाई कुनै परिस्थितिमा पनि अनुमति दिइएको छैन ।

३.१ यातनाको उजुरी गर्ने चरणवद्ध कार्ययोजना

तपाइँले जस्तो प्रकारको दुर्व्यवहार भोगेको भए पनि तपाइँले जति सकदो चाँडो उजुरी गर्नु पर्ने कुरा तपाइँले बुझ्न जरूरी छ । यातनाको परिणामस्वरूप तपाइँको शरीरमा चिन्ह छाड्ने कैयौं घाउ तथा चोटपटकहरू केही हप्ता भित्र वा कति त केही घण्टा भित्र हराउँदै जान्छन् । अधिकांश घाउचोटहरू ६ हप्ता पछि हराएर जान्छन् । तसर्थ, समयमै क्रियाशिल हुनुहोस् । यसका लागि तपाइँले अदालतमा म्याद थपको समयमा वा व्यानको समयमा न्यायाधीश समक्ष यातनाकोबारेमा बताउन सक्नु हुनेछ वा तपाइँले त्यसो गर्न नसकेमा तपाइँको परिवारको सदस्य वा तपाइँको कानुन व्यवसायीले अदालतमा शारीरिक तथा मानसिक जाँच गराउने आदेशको लागि निवेदन दिन सक्नेछन् ।

घटनाकोबारेमा आफ्ना कानुन व्यवसायीलाई विस्तृत प्रतिवेदन गर्नुहोस् । उक्त बिवरणलाई स्थाद थपको समयमा न्यायाधीशका अगाडि पनि भन्न सकिन्छ । तपाइँलाई न्यायाधीशले चिकित्सा परिक्षणका लागि आदेश दिनेछन् । आफूले अदालतमा भन्न नसक्ने अवस्था भएमा परिवारका सदस्य वा कानुन व्यवसायीले पनि शारीरिक तथा मानसिक जाँचको लागि अदालतमा निवेदन दिन सक्नेछन् । यातना दिइरहेको अवस्थामा यातना दिएको विश्वसनीय सूचना मानवअधिकारको क्षेत्रमा काम गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थालाई उपलब्ध भएमा उनीहरूले अर्जेन्ट अपिल जारी गर्न सक्छन् । यसबाट पनि यातना रोकनको लागि यातना दिने निकायलाई दबाव पूग्न सक्छ ।

कानुन व्यवसायीको सहयोग : गैर कानुनी रूपमा हिरासतमा राखेर यातना दिएको अवस्थामा नेपालको सबै जिल्ला अदालत, पुनरावेदन अदालत वा सर्वोच्च अदलतमा बन्दीप्रत्यक्षीकरणको निवेदन दिन सकिन्छ । गैरकानुनी रूपमा हिरासतमा राखेको देखिएमा तत्काल अदालतले हिरासत मुक्त गर्ने आदेश दिन्छ । यातना दिएको विषयमा अदालतमा र राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग लगायतका निकायमा उजुर गर्नको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

यातनाको उजुरी जति सक्तो छिटो गर्नुहोस । उजुरीमा तपाईलाई यातना दिने प्रहरी अधिकारीको नाम

उल्लेख गरिने सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई उनको नाम थाहा छैन भने उनको तह वा पहिचान सकेसम्म स्पष्ट हुने गरी बर्णन गर्नुहोस् । कुनै पनि विवरण नछुटाउनुहोस् नत्र द्विअर्थ लाग्न वा तपाईंको मुद्दा कमजोर हुन सक्छ । घटनाहरूको त्रम सकेसम्म विस्तृत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस्, तपाईंले निम्न विवरणहरू समाबेस गर्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् : यातनाको प्रकार (जस्तै : मानसिक, शारीरिक, यौनजन्य), प्रयोग गरिएको औजार, यातनाको आवृत्ति, यातनाको अवधि, लागेको घाउचोट, प्रहरी चौकी र प्रहरी अधिकारीको नाम, साक्षीहरू भए उनीहरूको नाम, यातनामा प्रयोग भएको कोठाको विवरण, यातनाबाट तपाईंमा पुग्न गएको क्षति र तपाईंले सम्फेको अन्य कुनै पनि विवरण ।

हाल नेपालमा यातनाविरुद्धको बलियो कानुन छैन, यातनाको अनुसन्धान राम्रो सँग हुने संयन्त्र छैन साथै यातनाका प्रमाणहरू छिड्दै हराएर जाने जस्ता कारणले तपाईं अदालत गए पनि विभिन्न कारणले जस्तै यातनामा प्रमाण पुन्याउन कठीन हुने जस्ता कारणले तपाईंको दावी नपुग्ने गरि निर्णय पनि हुन सक्छ तर त्यसो भन्दैमा तपाईं नआतिनुहोस र निरन्तर लड्न नछोड्नुहोस । यातना जस्तो गम्भिर अपराधको मुद्दामा राष्ट्रिय स्तरमा न्याय नपाइएमा अन्तर्राष्ट्रिय न्यायका बाटाहरू पनि खुल्ल सक्तछन् । तपाईंले गरेको यो संघर्षले तपाईंको न्यायको

साथै समुन्नत राष्ट्र निर्माणमा योगदान पुग्न सकछ ।

यदि तपाईंलाई प्रहरी हिरासतमा अनुसन्धानको क्रममा यातना दिइएको भए शारीरिक तथा मानसिक जाँचको लागि सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा निवेदन दिन तपाईंको कानुन व्यवसायीलाई भन्नु होस् । चिकित्सा परिक्षणका समयमा तपाईंको कानुन व्यवसायी उपस्थित हुने सुनिश्चित गर्नुहोस् । उसले चिकित्सकले आफ्नो दायित्व राम्ररी पुरा गरेको र प्रतिवेदन फरक पार्ने गरी प्रहरीको नाजायज प्रभावमा नपरी देखिएका कुराहरू सही रूपमा लेखिने कुरा सुनिश्चित गर्नेछन् । सोधपुछका दौरान पनि तपाईंको कानुन व्यवसायी साथमा रहनु राम्रो हुन्छ जसले गर्दा तपाईंको सुरक्षा सुनिश्चित हुन सकछ ।

अदालत समक्ष उजुरी : अदालतमा व्यानको क्रममा यातनाको आरोपसहित तपाईंले दिएको व्यान प्रहरीलाई दिइदैन तसर्थ तपाईंले भनेको कुरालाई आफुविरुद्ध प्रयोग नहुने कुरामा ढुकक हुनुहोस् । प्रहरीले यातना दिई गराएको साबिती व्यानलाई अदालतले प्रमाणका रूपमा लिन मिल्दैन । तपाईंलाई न्यायाधीश समक्ष उपस्थित गराउन चुप नलाग्नुस । तपाईंलाई न्यायाधीश समक्ष उपस्थित गराउनासाथ यातनाका विषयमा कुरा उठाउनुहोस् ।

न्यायाधीश समक्ष तपाईंले उक्त घटनाकाबारेमा
विस्तृत रूपमा बर्णन गर्नुहोस । कुनै पनि कुरा अनुमान
गर्नु नपर्ने गरी तपाईंलाई जे भएको हो त्यही कुरा व्यान
गर्नुहोस् । उनले तपाईंलाई आफ्ना घाउचोट र/वा
ददारेको ठाउँ देखाउन भन्न सक्छन् वा चिकित्सा जाँचका
लागि आदेश दिन सक्छन् । यदि ददारेको वा घाउचोटहरू
आँखाले देखिने खालका नभए तपाईंका दावीलाई पुष्टि गर्न
सीटीस्क्यान वा एमआरआइ स्क्यान गराउन भन्नुहोस् ।

न्यायाधीशको पहल : अभियुक्तलाई पक्राउ
गरिएको २४ घण्टा भित्रमा मुद्दा हेर्ने अधिकारी समक्ष
उपस्थित गराउनु पर्ने हुन्छ । मुद्दा हेर्ने अधिकारीले लागू
औषध वा सँगठित अपराधको मुद्दामाबाहेक परिस्थिति र
औचित्यताको आधारमा ३ पटक सम्म गरि सामान्यतया
बढीमा २५ दिन सम्म थुनामा राख्न अनुमति दिन सकिन्छ ।
यातना भएको अवस्थामा शीरिक तथा मानसिक जाँचको
लागि आदेश गर्न सक्छन् । २५ दिन बितेपछिसाधारण
तारेखमा रिहा गरिन्छ, धरौटीमा रिहा गरिन्छ, वा पूर्पक्षको
लागि थुनामा पठाइन्छ ।

यौनजन्य यातना: यौनजन्य यातना भोगेका
महिलाहरूका हकमा तपाईंले जति सक्दो चाँडो क्रियाशिल
हुनु पर्ने कुरा बुझनु पर्ने हुन्छ । हो, त्यस्तो अपमानजनक
घटनाको उजुरी गर्नु सजिलो हुदैन, लोकलाजको भयले

जिल्ल सकछ तर मर्यादित जीवन जिउन पाउने तपाइँको हकका लागि तपाइँले त्यसो गर्ने पर्छ । याद राख्नुहोस्, तपाइँको महिनावारी भए पछि यौनजन्य यातनाका अधिकांश संकेतहरू हराएर जान्छन् । र यदि तपाईं गर्भवती हुनु भयो र बच्चा जन्माउनु भयो भने यौनजन्य यातनाका सबै संकेतहरू तपाईँको शरिरबाट पूर्ण रूपले हराउन सक्छन् ।

डाक्टरमाथि विश्वास : त्यस्तो घटना पश्चात कुनै पनि निकायका अधिकारीलाई विश्वास गर्ने अबस्था नरहेको जस्तो लाग्नु बुझ्न सकिने र स्वभाविक कुरा नै हो । त्यस्तो घटना घटिसके पछि तपाइँले लज्जित महसुस गर्नु वा बाँच्न मन नलाग्ने हुनु पनि स्वभाविक हो । तर तपाईँले बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने यस्ता घटनामा तपाईँको कुनै गल्ती भएको हुँदैन । यदि तपाईं यो अपराध सम्बन्धमा उजुरी गर्न सक्रिय हुनु भएन भने यो अपराधको शिकार अर्को महिला पनि हुने छिन् । त्यसैले यौनजन्य यातनाका सम्बन्धमा अनुसन्धान गर्दा तपाईँले आफ्ना चिकित्सकलाई सहयोग गर्नु होस् ।

यातना सर्वव्यापी रूपमा हुने गरेको हाम्रो जस्तो देशमा अहिलेको विद्यमान यातनासम्बन्धी ऐनले समेत पक्राउ गर्दाको अवस्थामा र छोड्दाको अवस्थामा अनिवार्य रूपमा शारीरिक तथा मानसिक जाँच गर्नु पर्ने दायित्व प्रहरीलाई दिएको छ । कतिपय अवस्थामा कारागारमा

चिकित्सकहरूको टोली सहितको मोवयाल हेत्थ क्याम्प हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा कहिले काहिँ डाक्टरहरू पहिलो साक्षी हुन सक्छन् । विधिविज्ञान डाक्टरहरू विशेषज्ञ हुन्छन् जसले तपाईंबाट उनीहरूले संकलन गर्ने चिकित्सकीय सूचनाको कसरी प्रयोग गर्ने र त्यसलाई कसरी अदालत वा अन्य कानुनी कारवाहीमा प्रस्तुत गर्ने भन्ने जानेका हुन्छन् । अस्पतालमा जाँच गर्न लैजादा प्रहरीले अस्पतालमा सामान्य बहिरंग विभाग (ओ.पि.डि.) मा लान सक्तछन, त्यस्तो अवस्थामा तपाईँले प्रहरी वा अदालतलाई अस्पतालको विधि विज्ञान (फरेन्सिक) विभागमा पीडितको जाँच गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस । अस्पतालमा समेत पूर्ण परीक्षण गर्नका लागि अनुरोध गर्नु तपाईँको कर्तव्य हो । तपाईँले जुनसुकै खालको यातना भोगेको भए पनि उनीहरूले तपाईंको शरीरको पूर्ण परिक्षण गर्नेछन् र गर्नु पर्छ र हरेक कुरा परिक्षण गरी लिपिवद्ध गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा तपाईँ तयार हुनुहोस् ।

विधिविज्ञान चिकित्सक तपाईँको परिक्षण गर्न आउदा तपाईँले निम्न कुराहरू गर्नु पर्ने हुन्छ :

- यातनाको घटना सम्बन्धमा उनीहरूलाई प्रत्येक कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- यातनाका कारण भएका घाउ वा चोटपटकहरूको प्रत्येक मिहिन जानकारी दिनुहोस् ।

३.२ प्रमाणहरूको संकलन

पूर्ण परिक्षणमा जोडः पक्राउ परेका मानिसहरूलाई स्वास्थ्य परीक्षणको लागि प्रहरीले प्रायजसो सरकारी अस्पतालको ओ.पि.डि.विभागमा लाने गरेको छ । त्यस्तो अस्पतालहरूमा प्रायः मानिसहरूको भिडभाड धेरै बढी हुन्छ । डाक्टरले तपाईंको मुद्दामा उचित ध्यान नदिन सक्छन् । त्यस्तो ठाँउहरूमा शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाको पूर्ण परिक्षण नहुन पनि सक्छ । यदि तपाईंले यातना पाउनु भएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा तपाईंले आफू यातना पीडित भएको र विधिविज्ञान चिकित्सककोमा परीक्षण गराउनको लागि अनुरोध गर्नुहोस वा उक्त ओ.पि.डि.को चिकित्सकलाई विधिविज्ञान चिकित्सककोमा सिफारिस ९चाभच० गर्न अनुरोध गर्नुहोस । चिकित्सकलाई आफ्ना सम्पूर्ण विवरणहरू टिपाउनुहोस, उनीहरूले प्रत्येक विवरण लेखेको सुनिश्चित गर्नु तपाईंको कर्तव्य हो । तपाईंले प्रतिवेदनमा उनीहरूलाई सबै कुरा बताउनु पर्छ । तपाईंको मुद्दामा सबै विवरण लेख्न तपाईंले जति जोड दिनु हुन्छ उती नै उनीहरूलाई सबै कुरा सही रूपमा लेख्न दवाव पुग्छ । फेरि पनि याद गर्नुहोस, यी सबै कुरा तपाईंको दृढता र दृढ विश्वासमा भर पर्छ ।

चिकित्सा प्रमाण : चिकित्सकीय परिक्षण पछि चिकित्सकले चिकित्सकीय प्रतिवेदन लेख्न जसलाई

अदालतमा चिकित्सकीय प्रमाणका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यातनाको पुष्टि गर्नका लागि यो नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण दस्तावेज हो । केही प्रकारका यातनाका स्वरूपहरूले यातनाको केही मात्र चिन्ह छाड्छन् वा त्यस्ता चिन्ह छाड्दैनन्, त्यस्तो अवस्थामा चिकित्सकीय प्रतिवेदनले कुनै सहयोग नगर्न पनि सक्छ र तपाईंको कानुन व्यवसायीले घटना प्रमाणित गर्नका लागि यातनाका साक्षीहरूको भर पर्नु पर्ने हुन सक्छ ।

यातनाका सम्बन्धमा तपाइँको व्यान चिकित्सकीय प्रतिवेदनसँग मेल खाने हुनुपर्छ अन्यथा अदालतले आरोपलाई आधारहीन भनी पीडकलाई सफाइ दिन पनि सक्छ ।

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ

१. घाउचोटको अभिलेख राख्नुहोस् ।
२. तपाईलाई के भएको हो भन्ने सम्बन्धमा घटनाको बेलिबिस्तार लेख्नुहोस् । तपाईंले भविष्यमा केहि कुरा बिर्सन सक्ने भएकाले यसो गर्दा सजिलो हुन्छ ।
३. तपाईंले त्यसबेला लगाएको कपडा, यातना दिन प्रयोग गरिएको औजार आदि जस्ता बस्तुहरू संकलन गर्नुहोस् ।

घाउचोट : यातना भए पछि तत्काल नै चिकित्सकले तपाइँको घाउचोटकाबारेमा अभिलेख राख्नु राम्रो हुन्छ ।

तथापि, यदि तत्काल चिकित्सक उपलब्ध नभएमा तपाईं आफैले यातनाको फोटोहरू खिचेर अभिलेख राख्नु उपयुक्त हुन्छ । तपाईंले सक्ने सम्मका जानकारी रेकर्ड गर्नुहोस् । हाइ रिजोलुसन क्यामेराबाट फोटो खिच्नुहोस् । देखिने खालको चोटपटक नहुदैमा यातना तथा अमानवीय व्यवहार नभएको भन्न नमिल्ने कुरा ख्याल गर्नुहोस् । कतिपय यातनाको पीडा बाहिर नदेखिन सक्छ, आफुले भोगेका मानवसिक यातना सहितका सम्पूर्ण पीडाका विवरणहरू अभिलेख गर्नुहोस् ।

तपाईंले पत्ता लगाएका कुराहरूलाई कसरी अभिलेख गर्ने :

- कुनै पनि प्रष्ट चोटपटक जस्तै : सुन्निएको, खोस्नेको, काटेको, दरफराएको, पोलेको । कुनै पनि चोटको स्थान, आकार, स्वरूप र प्रकार (काटेको, खोस्नेको, पोलेको आदि) टिपोट गर्नुहोस् ।

स्थान	दाहिने पाखुराको बाहिरी भागमा कुहिनाभन्दा १० इन्च माथि
आकार	४ से.मी.
स्वरूप	गोलो
रंग	बैजनी
प्रकार	खोस्निएको

- सम्भव भए एउटा स्केल (रूलर) प्रयोग गर्नुहोस्, अथवा त्यो सम्भव नभए एउटा सामान्य वस्तुसँग तुलना गरी आकारको अनुमान गर्नुहोस् । (तर आकार नमिलेको वस्तु प्रयोग नगर्नुहोस्, जस्तै: सुन्तला)
- धेरै घाउचोटहरू भए त्यसलाई शरीरको नक्शा बनाई संकेत गर्नुहोस् ।
- उपलब्ध भएमा फोटोहरू लिनुहोस, जसलाई पछि विज्ञद्वारा अवलोकन गरिनका लागि उपयोगी हुन्छन् । घाउचोटको सामान्य अवस्थिति स्पष्ट देखाउने एउटा फोटो प्रत्येक घाउमा नजिकबाट खिचिएका फोटोहरू समावेश गरिनु उपयुक्त हुन्छ । मिति उल्लेख गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- घाउचोटहरूलाई सकेसम्म सहि रूपमा र सकेसम्म बढी विवरण सहित व्याख्या गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, “बैजनी रंगको थोरै उठेको ४ से.मी. गोलाकार कुहिनोभन्दा १० से.मी. माथि पाखुरामा” ।
- शरीर चलाउन हुने कुनै पनि प्रकारको अप्ठेरो जस्तै : हिङ्ग, सिढी चढ्न, लामो समय बसिरहन वा उभिरहन, निहुरिन वा हात उठाउन ।
- आकारमा वा सुगठनमा वा ढाडमा वा हातखुट्टाको स्वरूपमा आएको फरकपन ।

यदि तपाइँ यातनाको पीडित भई मृत्युवरण गरेको व्यक्तिको उत्तराधिकारी भएमा शव कुन अबस्थामा भेटिएको थियो भन्ने परिस्थितिकाबारेमा अभिलेख राख्नुहोस्, जस्तै : उक्त शव कहाँ रहेको थियो, रहेको स्थानको सतहको प्रकार, मौसम धेरै तातो वा धेरै चिसो कस्तो थियो, मौसम वा अवस्थिति उल्लेखनीय रूपमा ओसिलो थियो कि, यसो गर्नाले विधिविज्ञलाई यसले शरीरमा कुनै चिन्ह छाडेको छ कि भन्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्न सघाउन सक्छ ।

साक्षी प्रमाण : प्राय : यातना गोप्य स्थानमा हुने भएकाले यातनाको घटनामा साक्षी पाउनु आफैमा गाहो हुन सक्छ । साक्षीहरू भएका अबस्थामा पनि पछि आउन सक्ने परिणामको उरले गर्दा उनीहरू आफुले देखेका कुराका सम्बन्धमा बोल्न अनिच्छुक हुन सक्छन् । तथापि, घटना देख्ने साक्षी रहेको र उनीहरूले आफुले देखेको कुरा भन्न इच्छुक रहेको अबस्थामा उनीहरूका व्यानले यातनासम्बन्धी तपाइँको उजुरीको विश्वसनीयतालाई बढाइ दिन्छ र तपाइँले दिन नसकेका नयाँ विवरणहरू उपलब्ध गराउन सक्छ । त्यसले घटनाको स्पष्ट संकथन पुनःनिर्माण गर्न सहयोग गर्न सक्छ । साक्षीको व्यान लिनुको उद्देश्य भनेको ठ्याकै के भएको भनेर बुझ्नका लागि हो, तसर्थ यो जतिसकदो बढी बिस्तृत हुनु पर्छ ।

तपाइँका लागि सम्भाव्य साक्षीहरू को हुन सक्छन् भनी पत्ता लगाउने उपयुक्त तरिका भनेको तपाई माथि

घटेको घटना सम्बन्धमा कथामा घोलिने र हरेक चरणमा को संलग्न रहेका थिए होला भनेर सोध्ने गर्न सकिन्छ :

- हिरासतमा लिएका समयमा,
- तपाईँलाई राखिएको सम्बद्ध प्रतिष्ठान वा स्थल रहेको स्थानमा आइपुगदाको समयमा,
- हिरासतको कोठामा वा सँगैको कोठामा तपाईँसँग अरु पनि थिए कि,
- तपाईँलाई यातना दिन लगिदा वा यातना दिइएको घटना कसैले देखेका थिए कि,
- वा त्यसको परिणामस्वरूप भएको घाउचोट वा अचेतावस्था देखेका थिए कि,
- तपाईँसँगै उस्तै खालको अनुभव अरुले पनि गरेको छ कि,
- घटनाको केही समय पश्चात थुनुवालाई परिक्षण गर्ने डाक्टरले पनि केही एकदम महत्त्वपूर्ण प्रमाण उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

पीडितको मृत्यु भइसकेको, बेपत्ता रहेको वा हालसम्म पनि हिरासतमा रहेका कारण उजुरी गर्ने व्यक्ति निज आफै नभएका अबस्थामा नजिकको नातेदार, छिमेकी वा स्थानीय समुदायका सदस्यहरूले सम्भाव्य साक्षीहरू

सम्बन्धमा सुभाव दिन सक्छन् वा उनीहरू आफैले उपयोगी जानकारी प्रदान गर्न सक्छन् ।

प्रहरी र न्यायिक हिरासतबीचको भिन्नताः प्रहरी र न्यायिक हिरासत बीचको भिन्नता भन्नाले तपाईँ कसको हिरासतमा रहनु भयो भन्ने हो । यदि २५ दिनको अवधि समाप्त भए पश्चात तपाइँलाई अदालतले मुद्दाको अन्तिम किनारा नलागेसम्म थुनामा राखेर नै मुद्दाको कारवाही गर्नु पर्छ भन्ने लागेमा न्यायाधीशले तपाइँलाई न्यायिक हिरासत अन्तर्गत कारागार पठाउन सक्छन् । २५ दिनमा अदालत पेश गर्नु अगाडीको अवधी प्रहरीको हिरासत हो ।

हिरासतको अवधि : केही सँगठीत प्रकृतिको अपराध र लागू औषधको मुद्दामाबाहेक जस्तो सुकै परिस्थितिमा पनि प्रहरी हिरासतको अवधि २५ दिनभन्दा बढी हुन सक्दैन । त्यसपछि प्राप्त प्रमाणको आधारमा तपाइँलाई थुनामा राखेर मुद्दाको प्रकृया अगाडी बढाउने, धरौटीमा रिहा गर्ने वा साधारण तारिखमा राख्ने भन्ने कुराको निर्णय न्यायाधीशले गर्ने हो ।

पक्राउपुर्जी : पक्राउ परेको २४ घण्टा भित्र मुद्दा हेन्ने अधिकारी समक्ष उपस्थित हुन पाउनु तपाईंको हक हुन्छ, यदि प्रहरीले तपाइँलाई २४ घण्टा भित्र गराउन असफल भएमा त्यस पश्चात तपाईं आफ्नो कानुन

व्यवसायी समक्ष पनि छलफल गर्नुहोस् गर्नुहोस् जसले गर्दा उनले यथासक्य चाडो यस सम्बन्धमा उजुरी गर्न छन् । तपाईँलाई मुद्दा हेर्ने अधिकारीको अनुमति बेगर थुनामा राखेमा त्यो थुनालाई गैर कानुनी थुना भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा अदालतमा बन्दिप्रत्यक्षिकरणको रिट निवेदन दर्ता गर्न सकिन्छ र गैर कानुनी रूपमा थुनामा राखेको देखिएमा अदालतले निजलाई थुनामुक्त गर्ने आदेश दिन सक्छ । यस्तो निवेदन थुनामा रहेको व्यक्तिको हकमा निजको परिवारको सदस्य, कानुन व्यवसायी वा जो सुकैले पनि दर्ता गराउन सक्छ ।

३.३. यातनाविरुद्ध आवाज

कृपया ध्यान दिनुहोस्, तपाईंमाथि थोपरिएको यातनाकाबारेमा तपाईं बोल्नु हुन्न भने अरूले बोल्ने छैनन् । कानुन कार्यान्वयन गर्ने निकायहरूबाट हिरासतमा तपाईंले भोग्नु भएको यातनाकाबारेमा उजागर गर्नु वा उजुरी गर्नु तपाईंको कर्तव्य हो । नेपालमा कानुन कार्यान्वयन गर्ने अधिकारीहरूलाई राज्यका तर्फबाट अनियन्त्रित अधिकार दिइएको छ, कानुन कार्यान्वयन गर्ने अधिकारीहरूलाई प्रदान गरिएको अनियन्त्रित अधिकारले उनीहरूलाई आफ्नो शक्ति र अधिकारको दुरुपयोग गर्न अग्रसर गराउँछ ।

यातना र दुर्व्यवहारलाई नेपालका सबै हिरासतहरू तथा कारागारहरूमा एउटा प्रचलन कै रूपमा लिने गरिन्छ

र प्रहरी अधिकारीहरू आफ्नो हिरासतमा रहेका आरोपित र अभियुक्तहरूलाई कालोनीले हुन्जेल पिट्दा पनि आफुमा कुनै अपराधवोध गर्दैनन् । वास्तवमा अधिकांश यातनाका पीडितहरू उनीहरूले यातना भोगेको थाहा पाउँदैन् र कानुन कार्यान्वयन गर्ने अधिकारीहरूले यातनाको प्रयोग गर्नु गैरकानुनी हो भन्ने कुरा महसुस गर्दैनन् । तसर्थ, तपाईंले आफ्ना अधिकारहरू र तिनलाई कसरी हासिल गर्ने भन्नेबारेमा जान्नु वाञ्छनीय हुन्छ ।

हाम्रो फौजदारी न्याय प्रणालीमा व्यापक रूपमा विद्यमान भ्रष्टाचार, यातनाको अनुसन्धान र प्रभावकारी उपचारको अभावका कारण हिरासतमा हुने यातना र दुर्व्यवहारका घटनामा न्याय खोज्नु निकै नै कठीन हुन्छ । न्याय हाँसिल गर्ने प्रक्रियाकाबारेमा बुझ्नुका अतिरिक्त तपाईं आफ्नो उद्देश्यमा दृढ रहनु पर्ने हुन्छ । तपाईं आफ्ना अधिकारका सम्बन्धमा सचेत हुनु भएन भने तपाईंका कानुन व्यवसायी वा न्यायाधीशले तपाईलाई सहयोग गर्न सक्दैनन् । यदि कसैले यातनाका सम्बन्धमा उजुरी नहाल्न भने वा यातनासम्बन्धी तपाईंको गुनासोलाई ध्यान दिएनन् भने तपाईं निराश नहुनुहोस्, बरू यो तपाईंको अधिकार भएकोमा जोड दिनुहोस् । तपाईलाई हिरासतमा दिइएको यातना वा दुर्व्यवहारकाबारेमा सुनुवाइ गर्ने न्यायाधीश वा अधिकारी समक्ष तपाईं आफू पीडित भएको कुरा भन्नुहोस् ।

घाउचोट लागेको भए कानुनी मान्यता प्राप्त चिकित्सकबाट त्यसको जाँच गर्ने आदेश दिन न्यायाधीशलाई भन्नुहोस् । ध्यान दिनुहोस्, न्यायाधीश तपाईंको मुद्दामा ध्यान दिन नभ्याउने गरी व्यस्त हुन सक्छन्, तसर्थ अर्को सुनुवाइमा चिकित्सा प्रतिवेदनकोबारेमा उल्लेख गर्नु तपाईंको दायित्व हुन आउँछ ।

चिकित्सा जाँचका समयमा कुनै पनि तथ्य हेरिनबाट नछुटेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । चिकित्सकलाई सहयोग गर्नु तपाईं कै हितमा हुन्छ । उनले सोध्ने हरेक प्रश्नमा तपाईंले सकेसम्म बढी जानकारी सहित सत्यतथ्य जवाफ दिनुहोस् । यातनाकाविरुद्ध आवाज उठाउन नबिर्सनुहोस् । चुपचाप बस्नाले पीडकलाई यस्तो जघन्य कृत्य जारी राख्न अभ बढी उक्साउने छ । यदि तपाईं यातनाविरुद्ध आज उठाउनु भएन भने तपाईं पछिका कैयाँ पुस्ता यस्तो पीडा भोगिरहन वाध्य हुनेछन् । तपाईं चुपचाप रहेर भन पीडित नबन्नुहोस्, तपाईंले भोगेको पीडा सम्बन्धमा दुनियालाई जानकारी दिनुहोस् । अभ सुन्दर भोलिका लागि आजै जाग्नौ ।

अध्याय ४

सूचना संकलन तथा घटना अभिलेखीकरण

आघात तथा मनोसामाजिक समस्या भोगेका व्यक्तिहरूले आफूले भोगेका कुरा मानवअधिकारकर्मीलाई बताउँदा उस्को पीडामा मल्हम लाग्न सक्छ । यो कुरा धेरै हुदसम्म मानवअधिकारकर्मीले उसलाई कस्तो व्यवहार गर्छ भन्नेमा निर्भर हुन्छ । आघात (द्रमा) र मनोसामाजिक समस्याका घटना दस्तावेजीकरणमा “क्षति नपुऱ्याउने” सिद्धान्त अङ्गाल्पुर्पछ । मानवअधिकारकर्मीसँग कुराकानी गर्दा कुराकानी गर्ने व्यक्तिलाई चोट पुग्छ कि मलम लाग्छ भन्ने कुरा ऊ कुराकानी गर्न तयार छ कि छैन भन्नेमा पनि भर पर्छ ।

आघात परेका व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुअघि मानवअधिकारकर्मीले उसलाई “हामीसँग कुरा गर्न मिल्ला ?” भनी सोध्नुपर्छ । उसले बोल्न मानेन भने जबर्जस्ती गर्नुहुँदैन । अहिले कुराकानी नगरे उसलाई पछि कुनै बेला कुरा गर्न मन लाग्ला । जो मानिसलाई कर्सैसँग बोल्न मन

छैन उसले अर्थ लाग्ने कुरा बताउन सक्दैन । टुक्राटाक्री
कुरा मात्र बताउँछ ।

आफूले कुरा गर्न चाहेको व्यक्ति कुरा गर्न तयार
छ भने कुराकानी कति लामो हुनसक्ला वा कति जति
प्रश्न सोध्ने विचार छ सो बताइदिनुपर्छ । यसो गर्दा प्रश्न
सोधेसकेपछि आफू त्यहाँबाट हिड्दा उसलाई आफूलाई
कुराकानीकै बीचमा छाडेर मानवअधिकारकर्मी हिड्यो जस्तो
लाग्दैन । कुराकानीका ऋममा बोल्ने मानिस धेरै आवेगमा
आयो, बोल्न सकेन र बोल्न अप्त्यारो मान्यो भने उसलाई
एकान्तमा गएर कुराकानी गराँ किभन्दा राम्रो हुन्छ ।

आघात भोगेका अधिकांश मानिस बिस्तारै सामान्य
जीवन बिताउँछन् । ठूलो मनोवैज्ञानिक आघात परेका
मानिसमध्ये पनि अधिकांश ६ हप्ता जतिमा सामान्य
अवस्थामा आउन थाल्छन् । धेरै कुरा गुमेका र ठूलो
शोकमा परेका मानिसहरूले ६ महिनादेखि एक वर्षसम्म
असाध्यै धेरै शोकमनाउ गर्छन् । अर्को के कुरा पनि ख्याल
राख्नुपर्छ भने आघातको प्रभावको स्वरूप चाँडै बदलिन्छ ।
सामान्यतया मानवअधिकारसम्बन्धी घटना अध्ययनका लागि
देहायबमोजिमका उपायहरू अपनाउनु आवश्यक हुन्छ:-

४.१ सवाल वा विषयवस्तुको पहिचान :

घटना अध्ययनका लागि सबैभन्दा पहिला त कुन
मुद्दा उठाउने र उक्त मुद्दामा पनि कुन पक्षलाई प्राथमिकता

दिने भन्ने कुरामा प्रष्ट हुनु पर्छ । त्यसपछि घटना अध्ययनको उद्देश्यबारे पनि प्रष्ट हुनु पर्छ । उद्देश्य भन्नाले उत्तर घटना अध्ययन किन गर्नु परेको हो ? के सन्देस दिन खोजिएको हो ? त्यसले लक्षित व्यक्ति वा समुदायलाई के प्रभाव पार्छ ? सरोकारवाला निकायलाई कत्तिको जवाफदेही बनाउन सकिन्छ ?यी प्रश्नहरू आफैलाई सोध्ने र त्यसमा आफू प्रष्ट भएपछि अन्य तयारीमा जुट्दा राम्रो हुन्छ ।

४. २. लक्षित वर्गको पहिचान :

आफूले तयार गरेको सामग्री सबैको लागि हो भन्ने सौच पालेर कतिपय मानवअधिकारकर्मी आफै भ्रममा हुन्छन् । वास्तवमा कुनै पनि घटना अध्ययन सबैको उपयुक्त नहुन सक्छन् । उदाहरणका लागि वयस्कहरूको लागि तयार गरिएको सामग्री बालबालिकाको लागि प्रयोजनविहीन हुन्छन् । बरू त्यसले बालबालिकामा तनाव र डर पैदा गर्न सक्छ । त्यसैले सबैको लागि होइन, निश्चित समुदाय, भूगोल, उमेर समूह, लिङ्ग इत्यादिलाई लक्षित गरेर घटना अध्ययन तयार गर्नु पर्छ । तर यसो भन्दैमा लक्षित वर्गबाहेकले घटना अध्ययन गरिएको सामग्रीलाई पढ्दैनन्, सुन्दैनन् वा हेँदैनन् भन्ने होइन । उनीहरू पनि त्यस्ता सामग्रीबाट लाभान्वित हुन सक्छन् ।

४.३ घटना अध्ययनको प्रभाव

अधिकारबारे जागरूकः मानवअधिकारकर्मीले वस्तुस्थिति बुझेर प्रभावितहरूको अवस्था बाहिर ल्याउने

काम मात्रै गर्दैनन् उनीहरूको त्यस्तो अवस्था किन भयो? त्यसको लागि को जिम्मेवार छ ? त्यसलाई हल गर्न जवाफदेही को हो र त्यो अवस्थाबाट पार पाउनेको लागि आफ्ना कस्ता अधिकारहरू राष्ट्रिय कानुनन, संविधान र अन्तर्राष्ट्रिय कानुनमा सुनिश्चित गरिएका छन् भन्ने जानकारी दिने काम गर्छन् । वास्तवमा मानवअधिकारकर्मीले मानवअधिकार शिक्षाको ज्ञान दिएर प्रभावितहरूलाई आफ्नो अधिकारबारे जागरूक बनाउने काम गरिरहेका हुन्छन् ।

सशक्तीकरण: सूचनाले मानिसलाई सशक्त बनाउँछ । जहाँ सूचनाको सहज पहुँच हुन्छ, त्यहाँ अधिकारका लागि मानिसहरूले आवाज पनि बुलन्द रूपमा उठाउँछन् । आफ्नो अधिकारबारे जानकार भएपछि मात्र प्रभावितहरूले सरोकारवाला निकायमा आफ्नो अधिकारलाई स्थापित गर्नका लागि अनुरोध, दबाव वा शक्तिको प्रयोग गर्छन् । विगतमा उनीहरूको आवाज सुनिदैन थियो भने अब उनीहरूको आवाज सरोकारवालाहरूले सुन्न थाल्छन् र उनीहरूको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने प्रक्रियाको सुरुवात हुन सक्छ ।

अनुकरण: एक ठाउँका मानवअधिकार उल्लङ्घनका पीडित पक्षहरूले अर्को ठाउँका पीडितहरूको समस्या र ती समस्याहरूसँग जुङ्न र सामना गर्न उनीहरूले के-के उपायहरू अपनाए भन्ने कुराहरू थाहा पाउँछन् । ती उपायहरू आफ्नो सामाजिक परिवेशमा कसरी उपयोग गर्न

सकिन्छ भनेर उनीहरू आफैले खोजी पनि गर्छन् । यस्तो खोजी गर्न मानवअधिकारकर्मीले उत्प्रेरकको भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । यसरी प्रभावितहरूले एकअर्काबाट शिक्षा र अनुभवको अनुकरण गरेर लाभान्वित हुन सक्छन् ।

परिवर्तनः मानवअधिकार उल्लङ्घन भएकाहरूलाई लक्षित गरेर घटना अध्ययन गर्न सुरु गरेपछि हिजो उनीहरूको जे अवस्था थियो त्यो आज रहदैन र आज जे अवस्था छ त्यो भोलि रहदैन । अधिकार, सशक्तीकरण र अनुकरणबाट उनीहरूले आफूलाई निरन्तर परिमार्जन गर्दै जान्छन् । मानौं कुनै ठाउँमा सहभोज गरेर समुदायले जातीय विभेद हटाउने प्रयत्न गरेको छ भने त्यसको सिको गर्दै अर्को ठाउँका मानिसहरूले पनि त्यस्तै क्रियाकलाप गर्न सक्छन् । भोलि अन्तरजातीय विवाह गर्ने जोडीलाई फूलमाला लगाइदिएर गाउँमा अभिनन्दन गर्ने वातावरणको सिर्जना हुन सक्छ । र, यही अभ्यास अर्को ठाउँम सुरु हुन सक्छ । यसरी प्रभावितहरूलाई नै लक्षित गरेर घटना अध्ययन गर्दा व्यवहारगत परिवर्तन अवश्य हुन्छ ।

४.४ घटना अध्ययनको तयारी

पूर्व योजना: घटना अध्ययन कहाँ, कहिले र कसरी गर्ने भन्ने कुराको योजना बनाउनु सामान्य कुरा हो । यो सँगै घटना अध्ययनको कथा कसरी सुरु गर्ने, मध्यमा के राख्ने र अन्त्य कसरी गर्ने भन्ने कुराको योजना बनाइयो भने तयारी अभ्र राम्रो हुन्छ । घटना अध्ययनमा

जानु पूर्व नै कथाको मोटामोटी खाका र शैली तयार गरियो भने कसलाई भेट्ने, के सोध्ने, के गर्ने भन्ने कुरा कथाले नै माग गर्छ । उक्त योजनाअनुसार काम गर्दा समय, स्रोत र साधनको पनि बचत हुन्छ । त्यसैले योजनालाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुदैन ।

फर्म्याट: घटना अध्ययनको पूर्वतयारी गर्दा कुन फर्म्याटमामा प्रस्तुत गर्ने हो भन्ने कुरामा समेत ध्यान दिनु पर्छ । सिधा ढंगले तथ्यहरूको रूपमा संप्रेषण गर्ने हो कि अन्तर्वार्ता ? खोजी घटना अध्ययन तयार गर्ने हो ? वा अरू कुनै ? यसको तयारी गर्दा समय, स्रोत र साधनको व्यवस्थापनमा समेत सहयोग पुर्छ ।

मानवअधिकारका दस्तावेजहरूबारे ज्ञानः
मानवअधिकारकर्मीलाई मानवहधीकारका अन्तर्राष्ट्रिय मूल्य र मान्यता, राष्ट्रिय संविधान, कानून, संस्थागत संरचना र नीतिगत व्यवस्थाबारे अनिवार्य रूपमा जानकारी राख्नै पर्छ । मानवअधिकारसम्बन्धी घोषणापत्र, महासन्धि, अनुबन्ध, संयुक्त राष्ट्रसङ्घका दस्तावेज र राष्ट्रहरूको दायित्वबारे अनिवार्य रूपमा जानकार हुनै पर्छ । राज्यले पुरा गर्नु पर्ने उत्तरदायित्व थाहा भएमा मात्रै राज्यका निकायहरूलाई जवाफदेही बनाउन सकिन्छ ।

अनुसन्धानः जुन विषयमा घटना अध्ययन गर्न लागिएको हो त्यस विषयवस्तुसँग सम्बन्धित जे भेटिन्छ त्यसलाई पढ्नु, हेनु र सुन्नु अनुसन्धानका लागि सहज

उपाय हो । पत्रिका, टिभी र रेडियोमा उक्त विषयसँग सम्बन्धित कुराहरू प्रकाशन र प्रसारण भएका छन् भने त्यसलाई छुटाउनु हुदैन । त्यस्तै उक्त विषयवस्तुसँग सम्बन्धित वैज्ञानिक जर्नलहरू, विभिन्न संस्थाहरूले तयार गरेका प्राङ्गिक प्रतिवेदनहरू समेतको अध्ययन गरी महत्त्वपूर्ण कुराहरू टिपोट गर्ने बानी बसाल्नु राम्रो हुन्छ ।

पूर्वसाहित्य अध्ययनः यो पनि अनुसन्धानकै पाटो हो । आफूले गर्न खोजेको घटना अध्ययनमा पहिले नै अरु कसैले घटना अध्ययन गरिसकेका हुन सक्छन् । त्यस्ता सामग्रीहरू अहिले गर्न खोजिएको घटना अध्ययनको लागि सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा प्रयोग हुन सक्छन् । उक्त घटना अध्ययन कसरी टुडिगएको छ र त्योभन्दा थप के गर्न सकिन्छ ? त्यसमा अरु के-के कुराहरू समेटेर विषयवस्तुमा नवीनता ल्याउन सकिन्छ ? घटना अध्ययनका ती उदाहरणहरू हेरेर र सबल र कमजोर पक्षको मूल्याङ्कन गरी आफ्नो घटना अध्ययनलाई अभ धारिलो बनाउन समय खर्चनु पर्छ ।

उत्पीडनको ऐतिहासिक अध्ययनः मानवअधिकारकर्मीले इतिहासको अध्ययन गर्नु अभ महत्त्वपूर्ण छ । यसको अभावमा धेरै जसो घटना अध्ययनहरू पूर्वाग्रही र अपूर्ण हुन्छन् । उदाहरणको लागि दलितबारे लेखनेमध्ये कतिपयले दलितहरूले पढेका हुदैनन् त्यसैले पछि परेका हुन् भनेर लेखिरहेका हुन्छन् । तर,

इतिहासको अध्ययन गर्दा दलितहरूलाई पढ्न नदिएको, सम्पत्ति जोड्न नदिएको, आफूले रोजेको पेसा गर्न नदिएको जस्ता दर्दनाक तथ्यहरू फेला पर्छन् । यी कारणहरूले दलितहरू गरिवर अशिक्षित भएका हुन् भन्ने कुरा बुझाउने काम इतिहाससम्बन्धी अध्ययनले गर्छ । महिलाको सवालमा पनि त्यही हो । महिलाहरू रहरले पछि परेका होइनन् पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाले पछि पारेको हो भन्ने ऐतिहासिक तथ्य बुझेपछि महिलाको सवालमा सही घटना अध्ययन हुन्छ ।

आलोचना तथा समालोचना: मानवअधिकारका कतिपय विषयमा प्रशस्त आलोचना र समालोचना भएका हुन सक्छन् । उदाहरणको लागि 'मुस्लिम महिलाहरूमा विद्यमान बुर्का प्रथा'लाई लिन सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा एकथरी महिला मानवअधिकारावादीहरूले बुर्का प्रथालाई गलत ठहन्याएका हुन सक्छन् भने सोही प्रथाको पक्षमा उभिनेहरूले पनि विभिन्न तर्कहरूपेस गरेका हुन सक्छन् । दुवै पक्षका तर्कहरू सुनेर घटना अध्ययन गर्दा आफ्नो समाग्रीलाई अभै ओजपूर्ण बनाउन सकिन्छ ।

जानकार वा विशेषज्ञसँग परामर्शः
मानवअधिकारकर्मीलाई सबै कुरा थाहा हुन्छ भन्ने छैन । त्यसैले घटना अध्ययनका क्रममा चुरो कुरो पक्रन नसकदा कहिले काहीं त्रुटी हुन सक्छ । त्यसैले सम्भावित गल्तीबाट बच्न विषयसँग सम्बन्धित जानकार वा विशेषज्ञसँग परामर्श

गर्दा राप्रो हुन्छ । जसरी मानवअधिकारसम्बन्धी घटना अध्ययनमा तपाईंले सहयोग लिने अन्य विषयका विशेषज्ञ जानकार हुदैनन् त्यसै गरी उनको विषयमा तपाईं पनि जानकार नहुनु स्वभाविक हो ।

स्रोत व्यक्तिहरूको सूची: मानवअधिकारका विभिन्न मुद्दाहरू छन् । जातीय विभेद, लैङ्गिक हिसा, अपाङ्गता, बालबालिका, शिक्षा, स्वास्थ्य जस्ता विषयहरू मानवअधिकारका विषयवस्तुहरू हुन् । यी विषयहरूमा अध्ययन, अनुसन्धान तथा विभिन्न तरिकाले काम गरिरहेका व्यक्तिहरूसँग सम्बन्धित विषयको अनुभव र ज्ञान दुवै हुन्छ । त्यसैले प्रत्येक विषयका स्रोत व्यक्तिहरूको सूची र सम्पर्क नम्बर तयार गरी सुरक्षित राख्नु पर्छ । चाहिएको बेला उनीहरूसँग परामर्श गर्नका लागि र घटना अध्ययनमा उनीहरूको भनाई उद्धरण गर्नका लागि यो कार्य महत्त्वपूर्ण छ ।

सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाको पहिचानः मानवअधिकारका विभिन्न मुद्दाहरूमा सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रबाट निरन्तर काम भइरहेको छ । उनीहरू सूचनाका स्रोत हुन् । उनीहरूसँगको सम्पर्कबाट मानवअधिकारका नयाँ-नयाँ घटनाहरूसँग साक्षात्कार गर्ने अवसर मिल्छ जुन घटना अध्ययनको लागि महत्त्वपूर्ण कुरो हो । तर आफ्नो पेशागत मर्यादाभित्र रहेर उनीहरूसँग निश्चित दुरी कायम गरी काम गर्नु पर्छ ।

सूचनाको जाँचः मानवअधिकारकर्मीलाई विभिन्न स्रोतहरूबाट अनेकौं सूचनाहरू आइरहेका हुन्छन् । कतिपयले विषयवस्तुलाई अनावश्यक किसिमले उचाल्ने हिसाबले गलत सूचना पनि दिइरहेका हुन्छन् । त्यसैले घटना अध्ययनका क्रममा ती सूचनाहरू सत्य हुन् कि होइनन् भनेर जाँच गर्नु पर्छ ।

तथ्य र तथ्याङ्कः तथ्य तथ्याङ्कको जानकारी राख्ने बानी मानवअधिकारकर्मीले गर्नु पर्छ । यस्तो जानकारी विना गरिने प्रश्न वजनदार हुँदैन र जवाफ दिने मान्छेले पनि सहजै पन्छिने मौका पाउँछ । तपाईंले लिएका तथ्य र तथ्याङ्कहरू पुरानो हुन् कि नयाँ हुन् भन्नेमा सँधै चनाखो रहनु पर्छ । परिस्थितिहरू बदलिएका हुन सक्छन् र तथ्य र तथ्याङ्कहरू बासी भइसकेका हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा पछिल्लो तथ्य र तथ्याङ्कको खोजी गर्नु पर्छ ।

३.५ व्यवहारिक ज्ञान

आफूले जानेका कुराहरूलाई काम गरेर देखाउन व्यवहारिक ज्ञानको आवश्यकता पर्छ । सैद्धान्तिक ज्ञान मात्रै भएर पुग्दैन । मानवअधिकारबाट वज्चित व्यक्ति वा समुदायकोबारेमा घटना अध्ययन गर्नु पर्ने हुनाले पीडितको मनोविज्ञान र उनीहरूले भोगिरहेको अवस्थाबारे आफू जानकार भएमा घटना अध्ययन गर्न सजिलो हुन्छ । आफ्नो तथा घटना अध्ययन गर्न खोजिएको व्यक्ति वा

समुदायको सुरक्षा, घटना अध्ययनमा बाधा उत्पन्न गराउन सक्ने तत्वहरू, गाँस र वासको उपलब्धता, अप्द्यारो परेमा नजिकको सुरक्षा निकाय, स्वास्थ्यमा समस्या आएमा नजिकको अस्पताल, आफ्नो अवस्थाबारे जानकारी दिइरहन कार्यालयको सम्पर्क व्यक्ति आदिबारे सम्पूर्ण योजना बनाएर जानु पर्छ । त्यसमाथि 'स्टोरी'लाई मानवअधिकारको दृष्टिकोणबाट उठान गर्ने ज्ञान त अत्यावश्यक हुन्छ नै । मानवअधिकारमा आधारित घटना अध्ययनका लागि देहायका विधिहरूलाई अवलम्बन गर्नु आवश्यक हुन्छ:-

घनिष्ठता: जसकोबारेमा घटना अध्ययन गर्ने हो उसँग मित्रवत सम्बन्ध स्थापित गर्नु पर्छ र उसको विश्वासपात्र बन्नु पर्छ । पीडितको सबै कुरा धैर्यतापूर्वक सुनिदिनु पर्छ । उसको आत्म सम्मानमा ठेस नपुग्ने गरी कुराकानी गर्नु पर्छ र उसँगै प्रशस्त समय बिताउनु पर्छ । घनिष्ठ हुन कतिपय सवालमा लिङ्ग, भाषा, जात, समुदाय लगायत कुराले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । मानौ बलात्कार पीडित महिलाबारे घटना अध्ययन गर्नु छ भने त्यहाँ पुरुषभन्दा महिला मानवअधिकारकर्मीसँग पीडितले घनिष्ठता महसुस गर्ने गर्छन्, जसले गर्दा घटना अध्ययन सहज बन्छ ।

सूसुचित अनुमती: जसकोबारेमा घटना अध्ययन गरिने हो उसँग अनिवार्य अनुमती लिनु पर्छ । कतिपय

मानिसहरूलाई घटना अध्ययन भएपछिको परिणाम थाहा नहुन सक्छ र यसबारे जानकार नभइक्नै अनुमती दिएका हुन सक्छन् । त्यसैले उनीहरूलाई पहिले नै घटना अध्ययनको उद्देश्य, घटना अध्ययनमा उनीहरूबारे के-के भनिन्छ र घटना अध्ययनपछि हुनसक्ने सम्भावित परिणाम के हुन सक्छ भन्नेबारे जानकारी दिनु पर्छ । परिणामबारे सुसूचित भएर दिएको अनुमतीलाई मात्रै वास्तविक अनुमती मानिन्छ । बालबालिका तथा मानसिक रूपमा असत्तहरूबारे घटना अध्ययन गर्दा त भन अभिभावक वा संरक्षकको अनुमती लिनै पर्छ, किनभने उनीहरूले आफ्नोबारेमा आफै निर्णय लिन सक्दैनन् ।

पूर्वाग्रहबाट मुक्तः मानवअधिकारकर्मीहरूका पनि आ-आफ्नै आस्था, विश्वास र मान्यताहरू हुन सक्छन् । जसले गर्दा कतिपय विषयमा स्वयंले नकारात्मक धारणा बनाएका हुन सक्छन् । जात, धर्म, लैङ्गिकता इत्यादिका सवालमा पनि पूर्वाग्रह हुन सक्दछ । यदि त्यस्तो छ भने ती पूर्वाग्रहहरूलाई एकातीर राखेर मानवअधिकारलाई मूल मर्म ठानी घटना अध्ययन गर्नु पर्छ ।

सामाजिक मूल्य र मान्यताको सम्मानः घटना अध्ययन गर्न जाँदा सम्बन्धित ठाउँको सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई ध्यानमा राखेर काम गर्नु पर्छ । समाजमा आफ्नै परम्परा, विश्वास र अभ्यासहरू प्रचलित हुन्छन् । त्यसलाई सम्मान गर्दै कसैको आत्मसम्मानमा चोट नपुग्ने

गरी व्यवहार गर्नु पर्छ । मानौं, कुनै समाजमा महिलाहरूलाई नचिनेको पुरुषसँग बोल्न छुट रहेनछ भने उक्त परम्परालाई हाँक दिन्छु भन्नुभन्दा महिला मानवअधिकारकर्मीलाई घटना अध्ययनमा पठाउनु बेस हुन्छ ।

बोल्न सक्ने वातावरणः जोसँग कुरा गर्ने हो उसलाई डर, त्रास र संकोचबाट मुक्त हुने गरी बोल्ने वातावरणको सिर्जना गर्नु पर्छ । पीडितले धेरै मान्छेको अगाडि वा खतरा उत्पन्न गराउन सक्ने मान्छेको अगाडि आफ्ना कुरा नखोल्न सक्छ । त्यस्तै महिलाले वा बालबालिकाहरूले अपरिचित पुरुष मानवअधिकारकर्मीसँग आफ्नो कुरा भन्न संकोच मान्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा वा उसले विश्वास गर्ने मान्छेसँग राख्नेर, महिलासँग महिला नै बसेर र बालबालिकाको हकमा उनीहरूले रोजेको मान्छे वा अभिभावकसँग राखी सहजतापूर्वक बोल्ने वातावरण तयार गर्नु पर्छ ।

गोपनीयताः संवेदनशील विषय जस्तै घरेलु हिसा, बलात्कार, एचआइभी/एड्स लगायतबारे घटना अध्ययन गर्दा गोपनीयतामा ध्यान दिनु पर्छ । अन्यथा पीडितलाई थप पिडा हुन सक्छ । परिचय खुलेपछि समाजमा टिक्न भन् गाह्नो हुन सक्छ । त्यसैले पीडितको नाम र ठेगाना गोप्य राख्ने, स्वरलाई नचिनिने गरी बदल्ने, अनुहार धमिलो बनाएर नचिनिने बनाउनु पर्छ । त्यस्तै सूचना दिने मान्छेले आफ्नो परिचय गोप्य राख्न चाहेमा उसको परिचय पनि खुलाउनु हुँदैन ।

सुरक्षा: घटना अध्ययनले कसैलाई पनि सुरक्षा चुनौती वा ज्यान जोखिममा पर्ने खतरा उत्पन्न हुनु हुदैन । घटना अध्ययनले सम्बन्धित महिला, बालबालिका, दलित वा जो सुकै पीडितलाई विस्थापित हुनु पर्ने, कुनै पनि किसिमको आक्रमणको सामना गर्नु पर्ने वा अरु नै किसिमका खतरा उत्पन्न हुन सक्छन कि भनेर सजग रहनु पर्छ । जसबारे घटना अध्ययन गरिदैछ उसको सुरक्षाबारे मानवअधिकारकर्मी जिम्मेवार हुनु पर्छ । मनमा सँधै राख्नु पर्छ कि आफूले गरेको घटना अध्ययनका कारण कसैलाई खतरा उत्पन्न नहोस् ।

सहभागिता: मानौं, तपाईं कुनै समुदायकोबारेमा घटना अध्ययन गर्न जानु भएको छ भने त्यहाँका महिला, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, धनी, गरिवसबैको विचार र अनुभूति सुन्नुहोस् । एउटै विषयवस्तुमा कुरा गर्दा पनि धेरै जनाको सहभागितामा भयो भने नौला-नौला दृष्टिकोणहरू फेला पर्छन् जुन भन् चाखलाग्दा हुन सक्छन् । अनि समस्या समाधानको सुत्रहरू पनि उनीहरूसँग हुन सक्छ, जुन उनीहरूको अनुभवबाट आएको हुन्छ । धेरैजसो समाधानको बाटो समुदायको मनोभावना नबुझिकै खोजिन्छन् र त्यो प्रत्युत्पादक हुन्छ । त्यसैले सबैको सहभागितालाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।

मानवअधिकारसँग जोड्नेःघटना अध्ययन गरिएका मुद्दामा मानवअधिकार कसरी जोडिन्छ भनेर सबैलाई

थाहा नहुन सकछ । जुन व्यक्ति वा समुदायकोबारेमा घटना अध्ययन गरिदैछ स्वयं उनीहरूलाई पनि आफ्नो अधिकार के हो भन्नेबारे थाहा नहुन सकछ । उनीहरूलाई आफ्नो अधिकारबारे बुझाउने गरी घटना अध्ययन गर्नु मानवअधिकारकर्मीको दायित्व हो ।

सशक्तीकरण: मानवअधिकारकर्मीले मानिसहरूलाई आफ्नो अधिकारबारे शिक्षामूलक सामग्री दिन निरन्तर प्रयासरत रहनु पर्छ । आफ्नो वा अरूको मानवअधिकार रक्षाको लागि कहाँ जाने ? कसलाई सम्पर्क गर्ने ? आफूले कस्तो सहयोग पाउने सकिन्छ ? इत्यादि कुराहरूबारे उनीहरूले सूचना पाउँ भने व्यक्ति र समुदायको सशक्तीकरणमा टेवा पुग्छ ।

जवाफदेहिता: आफूले घटना अध्ययन गर्न लागेको मुद्दामा संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय महासचिव, अनुबन्ध आदिमा सरकारले कहाँ कहाँ प्रतिवद्धताहरू पुरा गरेको छैन नोट गर्नु पर्छ । किनभने राज्यले आफूले हस्ताक्षर गरेको दस्तावेजमा उल्लेख भएका प्रतिवद्धता पुरा गर्न सरकारको लागि बाध्यकारी हुन्छ । त्यसलाई उल्लेख गरेर घटना अध्ययन गरे राज्यका निकायहरूलाई जवाफदेही बनाउन सकिन्छ ।

घटना अध्ययनको शैली: घटना अध्ययन गर्दा वर्णनात्मक शैली अपनाएर जीवन्त दृश्य देखाइदिनुपर्छ । कोही मानिसलाई गरिवभनी विशेषण लगाइदिनुका सहामा

उसको कुन-कुन अवस्था देख्दा तपाईंलाई उ गरिवहो जस्तो लाग्यो त्यसको वर्णन गरिदिनुपर्छ । कुनै अवस्थालाई जीवन्त ढंगले बताउनका लागि जे देख्यो सोही कुराको वर्णन गरिदिनुपर्छ । त्यो देख्दा आफूलाई जे लाग्यो (गरिब, विचरा, दुखित आदि) बताउने होइन ।

गतिविधिहरूको टिपोटः मानवअधिकार

उल्लङ्घनका दर्दनाक, भयानक, दुःखलागदा कुरा सुन्नु, देख्नु र भोग्नुपर्ने हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा धेरै मानवअधिकारकर्मी बहकिन्छन् र आफूलाई चाहिने जानकारी टिप्प भुल्छन् । यस्ता बेलामा पनि आफूले कुरा गरेका मानिसका नाम र उनीहरूका सम्पर्क-सूत्र टिप्प भुलें कि भनी याद गर्नुपर्छ । पछि अपिसमा फर्किइसकेपछि उसको नाम केहो भनी पत्ता लगाउन कठीन हुन्छ । आफू पुगेको ठाउँ घुम्नुस् र आफूले देखेका सबै कुरा (रड, आवाज, मानिसका काम, आवेग, संवेग आदि) नोटबुकमा टिप्पुस् ।

हाउभाउ तथा शैलीः मानवअधिकारकर्मीको बोलीको शैली र शरीरको चालढालले असर पार्छ । पीडित व्यक्तिले तपाईंले सोधेको कुरा ढिलो गरी बुझ्न सक्छ, एकै पटकमा कुरा नबुझ्न सक्छ । उसले चाँडै बिर्सन सक्छ । पीडितहरूलाई समानुभूति देखाउने खालको हाउभाउ गर्नुपर्छ । अलिकति अगाडि भुकेर प्रश्न सोध्दा आफू

आत्मीय भए जस्तो देखिन्छ । हात बाँध्नु अथवा एउटा खुदा अर्को खुटामाथि राख्नुलाई राम्रो मानिन्दैन ।

रुवाइः आफूले कुरा गरिरहेको मानिस रोयो भने अनर्थ भयो भनिहाल्न हुँदैन । अनर्थ नभएको पनि हुन सकछ । उसलाई धेरै मानिसको अगाडि रुँदा लाज लाग्यो अथवा अपमानित भए भै लाग्यो भने अलि एकान्त ठाउँमा लैजानुपर्छ । पहिलेकै ठाउँमा ठीकै छ भन्यो भने कुराकानी अधि बढाए हुन्छ । उसको पाखुरा समाइदिदा पनि उसलाई सजिलो लाग्न सकछ तर यो कुरा उसको उमेर र लिंगमा पनि भर पर्छ । उसलाई सान्त्वना दिने खालका कुरा गर्दा पनि राम्रो हुन सकछ । उसको कुरा अरूले किन थाहा पाउनुपर्छ भनी बताउँदा पनि सहयोग पुग्छ ।

प्रश्नहरूः तपाईंलाई कस्तो लागेको छ ?भन्ने जस्ता प्रश्न सोध्नुहुँदैन । कहिलेकाही घुमाउरो पाराले सोध्दा राम्रो हुन्छ । जस्तै, “त्यो घटना कसरी भयो ?” तपाईंलाई कस्तो लागेको छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ जस्ता कुरा पनि गर्नुहुँदैन । किनभने उसलाई कस्तो लागेको छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा हुँदैन । उसलाई आफ्ना विचार व्यक्त गर्न सजिलो बनाउनुपर्छ । उसले बोलेका कुरा राम्रोसँग सुन्नुपर्छ । उसले बोलेका बेलामा जान्ने भएर प्याच्च (ओहो, यस्तो भयो होला है, भाग्यले ठगेछ आदि) बोल्नुहुँदैन । यस्तो अवस्थामा आफू चूप लाग्दा राम्रो हुन्छ ।

कुराकानीको अन्त्यः कुराकानीको अन्त्यमा उसलाई सान्त्वना पुगेको हुनुपर्छ । उसको दिमागलाई दुःखपूर्ण प्रसङ्ग छाडेर अरु नै विषय सोच्ने अवस्थामा पुन्याउनुपर्छ । अवस्थाअनुसार उसँग हात मिलाउन सकिन्छ कि ? उसको समस्याको चाँडै अन्त्य होस् जस्ता कामना गर्न पनि सकिन्छ । धेरै लामो समयसम्म कुराकानी गरेको छ र फोन सेवा पुगेको छ भने कुराकानी गरेको हप्ता दिनपछि उसँग पुनः कुराकानी गर्दा राम्रो हुन्छ ।

आफै ट्रमाटाइज भएमा के गर्ने ?

जो मानवअधिकारकर्मीले आघात भोगेका, देखेका अथवा आफन्त गुमाएका हुन्छन् उनीहरूलाई प्रत्यक्ष आघात पर्न सक्छ । आघात भोग्नु नपरे पनि आघातकाबारेमा दस्तावेजीकरण गरेका मानवअधिकारकर्मीलाई पनि आघात पर्न सक्छ । दस्तावेजीकरणका क्रममा उनीहरूले जे देख्छन्, सुन्छन् र भोग्छन् त्यसले पनि उनीहरूलाई दुखी र शोकाकुल बनाउँछ । यस्तो आघातलाई मनोविज्ञहरू अप्रत्यक्ष आघात भन्नन् ।

आघातकाबारेमा दस्तावेजीकरण गर्दा सुरुमा धेरै मानवअधिकारकर्मी थाकेको अनुभव गर्छन् । उनीहरूको दिमागले शरीरभर तनावयुक्त हार्मोन र रस फैलाउँछ । तर पनि उनीहरू यस्ता कुराको ख्यालै नगरी काममा ध्यान दिन्छन् (खानेपानी/बिजुली जस्ता कुराको बिल तिर्ने,

घरपरिवारको ख्याल गर्ने जस्ता कुरामा पनि ध्यान दिँदैनन् र आफूलाई असामान्य अवस्थामा धकेल्छन् । केही दिनपछि उनीहरूको मृगौला नेरको अड्डिनल ग्रन्थी कमजोर हुन्छ । कसैको धेरै कमजोर हुन्छ, कसैको अलि कम । यसले उसलाई सामान्य खालको डिप्रेसन भए जस्तो लाग्छ । यस्तो समस्या सामान्यतया केही समयपछि हट्छ ।

- मानवअधिकारवादी संस्थाका प्रमुखले आफ्ना सहकर्मीहरूको कस्तो अवस्था आउँनसक्छ भन्ने कुराको ख्याल गर्नुपर्छ । त्यसैले, उनीहरूलाई काममा पालो दिने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । संस्थामा उनीहरूलाई सहयोग पुग्ने खालको वातावरण तयार गर्नुपर्छ ।
- कफी र चियामा पाइने क्याफिनको मात्रा धेरै भयो भने यसले तनाव अभ बढाउँछ । यसले विशेषगरी सम्भन्नाशक्ति घटाउन सक्छ । त्यसैले, कफी धेरै खानुहुँदैन । जाँडरक्सी खानु हुँदैन ।
- खानेकुरामा ध्यान दिनुपर्छ । नखाइनखाइ काम गर्नु हुँदैन । केही दिनसम्म खाना नखाँदा पाचन प्रणाली बिग्रन्छ । खाने कुरामा प्रोटिन र स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट मिलाएर खानुपर्छ । भिटामिन खासगरी भिटामिन बी र ई पनि खानुपर्छ ।
- सकिन्छ भने दिनैपिच्छे शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ । शान्त भएर दिनभरका काम/व्यवहारको समीक्षा

गर्नुपर्छ । यसो गर्न सकिंदैन भने बेलाबेलामा शरीर तन्काउने र कामबाट एकैछिन भए पनि छुट्टी लिने गर्नुपर्छ । हाँसीमजाक गर्न पनि छाड्नुहुँदैन ।

- आफूले भोगेका कुरा अरूलाई बताउँदा आफ्नै बोझ हल्का हुन्छ । दुख/शोक र पैसा जति बाँड्यो उति घट्छ । मानवअधिकारकर्मीहरू आफूले दस्तावेजीकरण गरेका विषय दुःखपूर्ण र डरलागदा हुनाले त्यसकाबारेमा परिवारसँग कुराकानी गर्नुहुँदैन भन्ने ठान्छन् । त्यसो भए यस्ता कुरा सुन्न सक्षम साथीलाई सुनाउनुपर्छ । खपिनसक्नु भएको छ भने रँदा राम्रो हुन्छ, तनाव घट्छ ।
- केही मानवअधिकारकर्मीलाई अर्काको दुखको दस्तावेजीकरण गरेर आफ्नो नाम कमाउने काम गरेको भनी अपराधबोध हुन सकछ । आघातकाबारेमा वर्णन गर्नु (आघातका कथा भन्ने, कविता/गीत रच्नु र गाउनु, सार्वजनिक रूपमा शोक मनाउनु आघातसँग जुध्ने तरिका हुन् ।
- मानवअधिकारकर्मीले आघात भोगेका मानिसलाई उनीहरूका कथाव्यथा सम्मानजनक र सहानुभूतिपूर्वक अरूलाई बताउन सहयोग गरेका हुन्छन् । यस्तो सहयोग पाउँदा आघात भेलेका मानिसलाई राहत मिल्छ । त्यसैले आघातको दस्तावेजीकरण गरेर दालभात जुटाउनुपर्ने अथवा

पेसागत खुड्किलो उकलनुपर्ने पेसा भनेर अपराधबोध गर्नुपर्दैन् । आफूले गरेका काममा गर्व गर्नुपर्छ ।

- मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रमा काम गर्ने मानिसले मानसिक बिरामीलाई मात्रै मदत गर्ने होइनन् तनाव र आघात कम गर्ने उपाय पनि बताइदिन्छन् । निन्द्रा नलाग्ने समस्या छ भने सुलुभन्दा केही पहिलेदेखि टेलिभिजन हेर्नुहुँदैन । किताब पढ्नुपर्छ । उल्टा उल्टा कुरा सोचेर निन्द्रा लाग्दैन भने डाक्टरकहाँ गझाल्नुपर्छ ।

अनुसूची १ : यातनाकोविरुद्धमा काम गर्ने संघ संस्था तथा व्यक्तिहरु:

नाम	ठेगाना	फोन नं.	इमेल
बहुसास्त्रकृतिक मनोसामाजिक संस्था (टिपि.ओ.नेपाल)	बालुवाटार, काठमाडौं	०१४४४३१७७९/ ४४३७१२४/ ४४२४०८२	tponepal@tponepal.org.np
एडमोकेसी फोरम	बालुवाटार, काठमाडौं	०१४४२४५६५१/ ४४३२३०९	info@advocacyforum.org.np
जनअधिकार संरक्षण मञ्च (पिपिआर -नेपाल)	बानेश्वर काठमाडौं	०१४४६४९००	pprnepal@pprnepal.org.np
यातना पीडित सरोकार केन्द्र अनौपचारीक क्षेत्र सेवा केन्द्र, इन्सेक	बौंसबारी, काठमाडौं	०१४३७३९०२/ ४३७३९००	cviit@cviit.org.np
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	सउचाटार, काठमाडौं	०१४२७८८७७९०	insec@insec.org.np
	काठमाडौं	०१४४८८९०८	thrdalliance@gmail.com

टिकाराम पोखरेल	अधिवक्ता काठमाडौं	९८४९२०५७२९	pokhareltika@gmail.com
रविन्द्र भट्टराई	अधिवक्ता काठमाडौं	९८५९००१५७७	bhrabindra@gmail.com
बद्री प्रसाद भुषाल	अधिवक्ता काठमाडौं	९८५९१९४०३९०	badribhushal@gmail.com
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	विराटनगर	९८४४०५८६३६	Randhir.thrd14@gmail.com
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	धनुषा	९८४४००७३८५४	Dhanusha.thrda@gmail.com
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	भैरहवा	९८५७०९१४२४४	thrdshailedhra@gmail.com
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	नेपालगञ्ज	९८४८०४४६३०५	Nepalgunj.thrda@gmail.com
तराई मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल	कैलाली	९८४४५४९१९६९	Kailali.thrda@gmail.com

सन्दर्भ सामग्री

केन्द्रीय तथ्यांक विभाग । वि.सं. २०६८ । नेपालकमा गरिवी : जीवनस्तर सर्वेषण, तेस्रो २०६६/०६७ मा आधारित संक्षिप्त प्रतिवेदन। काठमाडौँ : केन्द्रीय तथ्यांक विभाग ।

श्रेष्ठ, अमल र कैलाशकुमार सिवाकोटी । २०६८ । मानवअधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासम्बिधि, मानवअधिकारको विकास र दृष्टिकोण । काठमाडौँ ।

श्रेष्ठ, राजेन्द्र । वि.सं. २०६२ । राज्यको पुनःसंरचना र समावेशी लोकतन्त्रका आधारहरू । नेपालको सन्दर्भमा राज्यको पुनःसंरचना । सं. सिताराम तामाङ, पृ ९-५६ । काठमाडौँ : सामना प्रकाशन ।

खनाल रेवतीरमण । वि.सं. २०५९ । नेपालको कानुनी इतिहासको रूपरेखा । काठमाडौँ ।

गुरुङ, हर्क । वि.सं. २०६५ । बहिष्करणदेखि समावेशीकरणसम्म । ललितपुरः सामाजिक समावेशीकरणका लागि अनुसन्धान कोष ।

चर्मकार, रामबहादुर, प्रकाश नेपाली र सञ्चिता महर्जन । वि.सं. २०७२ । दलित मानवअधिकार रक्षकका लागि मानवअधिकार तथा जातीय भेदभावसम्बन्धी हाते पुस्तिका । ललितपुरः समता फाउण्डेसन ।

तामाङ, मुक्त सिंह । वि.सं. २०६९ । सामाजिक समावेशीकरण र नेपाली अभ्यास । रूपान्तरण । सं. राजेन्द्र महर्जन र जेबी विश्वकर्मा । पृ ८१-११२ ।

दाहाल, गीताकुमारी । वि.सं. २०६९ । जातीय विभेदविरुद्धको
अधिकार, विषयगत पुस्तिका । ललितपुरः राष्ट्रिय
मानवअधिकार आयोग ।

न्याय प्रशासनको कार्यमा संलग्न कर्मचारीका लागि मानवअधिकार
दिग्दर्शन । वि.सं. २०६० । काठमाडौँ: कानुन अन्वेषण
तथा स्रोत विकास केन्द्र (सेलर्ड) ।

नेपालको संविधान । वि.सं. २०७२ । काठमाडौँ : संसद
सचिवालय ।

बास्तोला, केशवप्रसाद, श्यामबाबु काफ्ले र कैलाशकुमार
सिवाकोटी । वि.सं. २०७० [विद्यालय शिक्षकहरूका
लागि मानवअधिकार श्रोत-पुस्तिका । काठमाडौँ: राष्ट्रिय
मानवअधिकार आयोग ।

मानवअधिकारसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासंघिहरूको सँगालो ।
वि.सं. २०६४ । काठमाडौँ: कानुन, न्याय तथा संसदीय
व्यवस्था मन्त्रालय ।

- Amnesty International, Combating torture: A manual for action, London, 2003, available on www.amnesty.org in English.
- Convention on Rights of the Child ,1989 Treaty Body :The Committee against Right of the Child. Convention against torture and other forms of cruel, inhuman or degrading Treatment or punishments, 1984 Treaty Body :The Committee against Torture
- Camille Giffard, The Torture Reporting

Handbook, How to document and respond to allegations of torture within the international system for the protection of human rights, Human Rights Centre, University of Essex, 2000. Available in Arabic, English, French, Spanish and Russian.

- International Convention on Civil and political Rights ,1966 Treaty Body: the Human Right Committee
- Optional protocol to the convention against Torture and other forms of cruel ,inhuman or degrading or Treatment or punishments, 2002 Additional information to be found under www.apt.ch & UN and Legal & Information on optional Protocol
- Vienna Convention on Consular Relations,1967 To be found under: www.lumn.edu/humanrts
- United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights, Istanbul Protocol, Manual on the Effective investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment, Professional Training Series no. 8, New York, Geneva, 2001.