# यौन हिंसा के बाद आगे बढ़ना

**भले ही यौन हिंसा से उबरना एक जटिल प्रक्रिया है, पर सही देखभाल और सहायता के साथ स्वस्थ होना तथा एक सकारात्मक एवं संतोषप्रद भविष्य में आगे बढ़ना संभव है।**

**आप वेबसाइट wearesurvivors.online पर अन्य जानकारी के साथ नीचे दिए गए सुझावों का उपयोग कर सकते/ती हैं, ताकि आप अपने लक्ष्यों और भविष्य की ओर बढ़ने में अपनी मदद कर सकें।**

## एक संतुलित, स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करें

एक स्वस्थ, संतुलित जीवन शैली विकसित करना और बनाए रखना यौन हिंसा से आगे बढ़ने के लिए एक महत्वपूर्ण आधार है। एक संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली के पहलुओं में निम्नलिखित पहलु शामिल हो सकते हैं:

- सुनिश्चित करना कि आप सुरक्षित हैं।
- ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर मदद लेना।
- सदमे वाली कहानियों और बुरी खबरों को सुनना या जानना सीमित करना।
- आप जो अनुभव कर रहे/ही हैं, उसके बारे में खुद को सूचित और शिक्षित करना।
- अपने तनाव और चिंता का प्रबंधन करना।
- दूसरों के साथ जुड़ना।
- स्वास्थ्य जांच करवाना।
- नियमित रूप से व्यायाम करना।
- अपने मस्तिष्क को चुनौती देना।
- ध्यान लगाने और सचेतन गतिविधियों का अभ्यास करना।
- दूसरों की मदद करना।
- अच्छी बातों के लिए आभार व्यक्त करना।
- अच्छी नींद लेना।
- सकारात्मक आत्म-संवाद का उपयोग करना।
- स्वस्थ आहार लेना।
- धूप सेंकना।
- रचनात्मक बनना।
- अक्सर हंसना।
- रोजाना अपनी इंद्रियों को उत्तेजित करना, जैसे स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों को चखना अथवा फूलों या प्राकृतिक तेलों की सुगंध लेना।
- दिनचर्याएँ तोड़ना, नई चीजों की कोशिश करना और नए कौशल सीखना।
- जीवन में उद्देश्य की भावना होना।

## खुशी और अर्थ खोजें

उन लोगों के साथ सकारात्मक, स्वस्थ संबंधों का आनंद लेना जो आपके जीवन में सकारात्मकता लाते हैं और जो आपका सम्मान और समर्थन करते हैं। यह आपकी आगे की यात्रा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होगा। इन लोगों के साथ समय बिताएं और उन अच्छी बातों का आनंद उठाएं जो वे आपके जीवन में लाते हैं और जो आप उनके जीवन में लाते हैं।

आपको आनंद देने वाली अभिरुचियों और गतिविधियों को फिर से शुरू करना। यह आवश्यक नहीं है कि ये चीज़ें महंगी हों, वास्तव में हो सकता है कि इनमें कुछ भी खर्चा न होता हो। इनमें आपके निकट स्थित किसी स्थानीय पार्क में फूलों या पक्षी-जीवन की सराहना करना, खुद को गायन सिखाना, या अपने स्थानीय पुस्तकालय या समर्थनकारी संगठन में किसी ऐसी नि:शुल्क सामूहिक गतिविधि में सम्मिलित होना, जिसमें आपको आनंद मिलता है।

## व्यक्तिगत विकास और आत्म-सशक्तीकरण

अपने लिए कुछ ऐसे निजी लक्ष्य निर्धारित करें जो हासिल करने योग्य हों, अल्पकालिक और दीर्घकालिक दोनों, और जो आपकी सकुशलता तथा आपके व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित करते हों। इस यात्रा में छोटी-छोटी उपलब्धियों का आनंद लेना याद रखें!

अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास को बढ़ाने के लिए किसी शिक्षा या कौशल प्रशिक्षण में शामिल होने पर विचार करें। इससे अपने आत्मविश्वास का निर्माण करने और नए अवसर सामने लाने में मदद मिल सकती है। कुछ सहायता संगठन नि:शुल्क कोर्स और कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करते हैं।

## दुनिया में सकारात्मक बदलाव के लिए सक्रिय बनें

आप दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में मदद करने के लिए यौन हिंसा के नकारात्मक जीवन अनुभव का उपयोग कर सकते/ती हैं। उदाहरण के लिए, यौन आक्रमण या बाल यौन शोषण के बारे में सार्वजनिक बयान देना सशक्त पक्ष लेने का एक तरीका है। विरोध प्रदर्शनों में भाग लेना, याचिकाओं पर हस्ताक्षर करना, सर्वाइवर फोरम्स में भाग लेना और सुधार के लिए सांसदों की पैरवी करना, ये सभी ऐसे तरीके हैं जिनसे आप सशक्त बन सकते/ती हैं और आप सकारात्मक बदलाव लाने के लिए दूसरों को सशक्त बना सकते/ती हैं।

स्वयंसेवा या पक्षसमर्थन के काम में शामिल होना बहुत सशक्त बनाने वाला हो सकता है, विशेष रूप से ऐसी गतिविधियों में शामिल होना जो अन्य उत्तरजीवियों की सहायता करने या आपके समुदाय में यौन उत्पीड़न के बारे में जागरुकता बढ़ाने से संबंधित हों, और इससे आपको उद्देश्य तथा उपलब्धि की भावना मिल सकती है।

## सांस्कृतिक उपचार की खोज करें

बहुत से लोगों का यह मानना है कि सांस्कृतिक रीति-रिवाजों और अनुष्ठानों में महान उपचार शक्ति होती है। वे पहचान और उद्देश्य की भावना को मजबूत कर सकते हैं, अपनेपन की भावना विकसित कर सकते हैं और सार्थक संबंध बना सकते हैं।

भाषा, रीति-रिवाजों, कलाकृति, नृत्य, कहानी सुनाने, पारंपरिक भोजन और दवाओं के साथ अपनी संस्कृति को समझना, ये सभी काम आपके निरंतर सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

## सक्रिय रूप से कृतज्ञता का अभ्यास करना

कृतज्ञता का अर्थ उन चीजों की पहचान करना है, जिनके लिए हम आभारी हैं। हमारे जीवन में अच्छी बातों और हमारे चारों ओर की सुंदरता पर ध्यान देने को भूल जाना आसान हो सकता है। जैसे-जैसे आप सदमे से आगे बढ़ते/ती हैं, नियमित रूप से कृतज्ञता का अभ्यास करना आपके जीवन में संतुलन और सकारात्मकता लाने का एक बहुत ही सरल तरीका है।

शायद आप कृतज्ञता की एक नोटबुक बना सकते/ती हैं, जिसमें आप जीवन में उन छोटी-छोटी बातों को भी सक्रिय रूप से स्वीकार सकते/ती हैं जिनके लिए आप आभारी हैं। उदाहरण के लिए,

- हर सुबह सबसे पहले तीन ऐसी बातें लिखें, जिनके लिए आप अपने जीवन में आभारी हैं
- यदि आप चाहें, तो अपने आभार पृष्ठ को सजाएं
- प्रत्येक शाम, अपने दिन में कम से कम तीन सकारात्मक बातें लिखें
- जब आपका दिन अच्छा न बीत रहा हो, तो आपने जो लिखा है उसे पढ़ें
- इसे एक आदत बनाने की कोशिश करें - आप इससे होने वाले सकारात्मक अंतर को जानकर चकित हो जाएँगे/गी!

## आगे बढ़ना जारी रखें

आपके जीवन में उस स्थान तक पहुंचने में बहुत समय, प्रयास और निरंतर काम करते रहने की ज़रूरत पड़ सकती है जहां आप ठीक महसूस करते/ती हैं या यहाँ तक कि खुश भी; लेकिन यह यात्रा लाभप्रद होती है। इस बात से प्रोत्साहित बने रहें कि यौन हिंसा के बहुत से सर्वाइवर (उत्तरजीवी) अपने जीवन में फिर से खुशी पाने में सक्षम रहे हैं ... यह संभव है!

उपचार (पुन:स्वस्थ होना) कभी-कभी धीमी गति से, धीरे-धीरे, और बहुत सारे उतार-चढ़ावों के साथ हो सकता है। अन्य सभी लोगों की तरह ही आपके दिन अच्छे भी होंगे और बुरे भी। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि *आगे बढ़ते रहें*, एक अच्छा दिन बस आने ही वाला है इसलिए हार मत मानें!

किसी 'बुरे दिन' में स्वयं को अपनी भावनाएँ (अच्छी और बुरी दोनों) महसूस करने की अनुमति दें, खुद को दोषी न ठहराएँ और जरूरत पड़ने पर मदद लें। जब आपका दिन विशेषकर काफी कठिन बीत रहा हो, तो कभी-कभी उस दिन के काम छोड़ या रोक देने से मदद मिलती है, रात में अच्छी नींद लेने का प्रयास करें, और अगले दिन फिर से दुनिया की चुनौतियों का सामना करें।

**हमेशा यह याद रखें - आप साहसी हैं, आपमें कठिनाई से उबरने की क्षमता है, आप सशक्त हैं, आप एक उत्तरजीवी हैं!**

We Are Survivors

यौन हिंसा की रिपोर्ट करने में मदद के लिए या इसकी रिपोर्ट करने का तरीका जानने के लिए **wearesurvivors.online** पर जाएं