



नेपाल सरकार

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी



सामीमार्फत मनोसामाजिक परामर्श
प्राप्त गर्नेहरुको कथा



Commitment for the Promotion of Mental Health & Psychosocial Support in Nepal

प्रकाशक : सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजना

निर्दिष्ट उद्धरण : सामीमार्फत मनोसामाजिक परामर्श प्राप्त गर्ने आप्रवासी कामदार तथा तिनका परिवारसँग सम्बन्धित कथाहरू, बैशाख २०७९ ।

यस प्रकाशनका कुनैपनि सन्दर्भहरू गैर व्यवसायीक प्रयोजनका लागि प्रकाशकको उद्धरणसहित प्रयोग गर्न सकिनेछ । मनोसामाजिक परामर्श प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूले समाजमा भोग्नुपर्ने सम्भावित लाञ्छनालाई मध्यनजर गरेर कथाका सबै पात्रहरूको वास्तविक परिचय गोप्य राखिएको छ ।

सामी नेपाल सरकार र स्वीस सरकार बीचको द्विपक्षीय परियोजना हो । यो परियोजना, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय र स्थानीय सरकारहरूको नेतृत्वमा संचालित छ । परियोजनालाई स्वीस सरकार विकास सहयोगको तर्फबाट हेल्भेटास नेपालले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराइरहेको छ । सामीको मनोसामाजिक परामर्श सेवाको लागि राष्ट्रिय साभेदार संस्था मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र नेपाल (सी. एम. सी) ले मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूको क्षमता विकासमा सघाइरहेको छ ।

(यस प्रकाशन/लेख/पुस्तकमा लेखिएका हरेक तथ्य, जानकारी, विश्लेषण, निष्कर्ष, सन्दर्भ तथा यसमा प्रयोग भएका पद्धती तथा विधि प्रकाशक/लेखकका नीजि विचार र अनुभवमा आधारित छन् । त्यसैले यस पुस्तकमा उल्लेखित विचार तथा सन्दर्भले एसडीसीको प्रतिनिधित्व गर्दैन र यसको लागि एसडीसी उत्तरदायी हुनेछैन ।)



परामर्शले बढाएको आत्मबल



परामर्शले बढाएको आत्मबल

धादिङको नीलकण्ठ नगरपालिका-३ निवासी ३३ वर्षीय सुनिता सिन्जाली (नाम परिवर्तन) का श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा मलेसिया छन् । उनी गएको १० वर्ष बितिसक्यो । घर सल्लाह गरेरै उनी मलेसिया गएका हुन् । १ वर्षसम्म कमाएर राम्रैसँग पैसा पनि घर पठाए । तर बिस्तारै उनको फोन आउन पातल्लिँदै गयो । पैसा आउन त बन्दै भयो ।

फोन आउनै कम भएपछि वार्ताको सिलसिला पनि पातलिने नै भयो । कहिलेकाहीँ मात्र बज्ने फोनको घन्टी उठाउन पनि सुनितालाई डर लाग्न थाल्यो । नलागोस् पनि किन ? फोनमा कुरा गर्न थालेपछि श्रीमान्ले उनलाई गाली, धम्की र शंका गर्न थाले । यो क्रम पनि धेरै चलेन । किनकि श्रीमान्ले फोन पनि गर्न छाडे । 'श्रीमान्को फोन आउन र पैसा आउन दुबै बन्द भयो,' सुनिताले पीडा सुनाइन् ।

त्यसपछि श्रीमान्ले उनलाई वास्तै गर्न छाडे । उनको बेवास्तापछि घरपरिवारले पनि सुनितालाई सहयोग गर्न छाडे । श्रीमान् मलेसिया जाँदा उनी गर्भवती थिइन् । अहिले त छोरी पनि ९ वर्ष पूरा भइसकेकी छन् । विडम्बना, छोरीले अहिलेसम्म बुबाको अनुहार देख्न पाएकी छैनन् ।

श्रीमान्ले वास्ता नगर्ने र घर परिवारले पनि सहयोग गर्न छाडेपछि सुनिताका दुःखका दिन अझै कठिन भए । अनि, उनले धादिङबेंसी बजारमा कोठा भाडामा लिएर बस्न थालिन् । उनले कक्षा ३ सम्म अध्ययन गरेकी थिइन् । बल्लतल्ल आफ्नो नाम र सही गर्न सकिछन् । बजार भरेपछि सुनितालाई रकमको निकै हम्मै पऱ्यो । केही समय माइतीले कोठा भाडा तिरिदिए । 'तर कसरी सधैं यसरी चल्यु,' सुनिता थपिछन्, 'अनि मैले ज्याला मजदुरीको काम गर्न थालें ।'

ज्याला मजदुरी गरेरै उनले छोरी हुर्काउँदै थिइन् । कोठा भाडा अनि दैनिक घरखर्च निर्वाह गर्दै आएकी थिइन् । दुःख भोग्दै, दुःखसँग जुध्दै आएकी सुनितालाई फेरि अर्को समस्या आइलाग्यो । उनकी छोरीको स्वास्थ्यमा समस्या देखियो । नाकभित्र मासु पलाएर श्वास फेर्ने अप्ठ्यारो हुन थालेको थियो छोरीलाई । उनले ऋण काढेर काठमाडौं लगेर छोरीको उपचार गराइन् । तर समस्या पूर्ण रूपमा समाधान भएन । पटक पटक उपचार गर्नुपर्ने भएकाले उनलाई पैसाको जोहो गर्न धेरै अप्ठ्यारो भयो । न श्रीमान्ले सहयोग गर्थे, न त घर परिवारले नै ।

उनले साथीहरूसँग र सहकारी मार्फत ऋण लिएकी थिइन् । त्यो ऋण पनि पाँच लाख पुगिसकेको थियो । ऋण कसरी तिर्ने भन्ने चिन्ताले उनलाई सधैं पिरोल्न थाल्यो । उनी न ऋण तिर्न सक्ने अवस्थामा थिइन्, न त मानसिक रूपमा सबल थिइन् । यसैक्रममा सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजनाका मनोपरामर्शकर्ताले उनलाई भेटे । सुनिताको नगरपालिकामा सामी नीलकण्ठ नगरपालिकाले सञ्चालन गरेको छ । पहिलो पटक भेट्दा उनी भोक्राएर बस्ने, रुने, टोलाउने, आत्तिने गरेकी थिइन् । शरीर कमजोर थियो । मनोपरामर्शकर्ताले सुनिताका सबै समस्या सुने । पहिलो भेटमा उनका समस्याका कारण र समस्या सामनाका लागि गरेका प्रयासहरूबारे छलफल गरे । उनका मनोसामाजिक समस्याहरू न्यूनीकरण गर्न पहल थाले । सुनितालाई अलिकति साथ पाएजस्तो लाग्यो । मनोपरामर्शकर्ताले प्रश्न सोध्दै सूक्ष्म ढंगले व्यवहार अवलोकन गर्न थाले ।

दोस्रो भेटमा तनाव कम गर्ने श्वास-प्रश्वास विधिबाट अभ्यास थाले । उनको समस्याले शरीर, मन, व्यवहार र सम्बन्धमा परेको असरलाई चित्र मार्फत छलफल गरे । सुनिताको पीडा तथा दुःखलाई व्यक्त गर्न समय दिए । उता सुनिता अलि अलि गर्दै खुल्दै जान थालिन् । मनोपरामर्शकर्ताले सुनिताको शरीरमा पारेको असरलाई केलाएर हेर्न तथा सोच्न मद्दत गर्ने प्रश्न राख्दै छलफल गरे । ती प्रश्नले उनलाई पीडा अभिव्यक्त गर्न ठूलो मद्दत पुग्यो । समयमा खाना नखाँदा हुने समस्याबारे पनि चित्रमार्फत छलफल गरे । त्यसबाट उनले स्वहेरचाहको विषयमा धेरै थाहा पाइन् ।

त्यसपछि, सुनिताले कसरी आफैँभित्रका क्षमताहरूको पहिचान गर्ने र भविष्यको योजना बनाउने भन्ने सिकिन् । योजना पनि बनाइन् । उनले ज्याला मजदुरी त गर्थिन् नै । सिलाइ-बुनाइ र अगरबत्ती बनाउने तालिम पनि लिएकी रहिछन् । छोरीलाई राम्रो शिक्षा दिने उनको मुख्य उद्देश्य छ । थोरै लगानीमा सिलाइ-बुनाइ गर्ने र टेलर राख्ने उनको योजना रहेछ । यो योजना उनैले सुनाइन् । यसले सुनितामा जीवनमा दुःखसँगै सुख पनि हुँदो रहेछ भन्ने सोचको विकास भयो । मनोपरामर्शकर्ताले दुःखसँग जुध्दै खुसीका लागि अघि बढ्न प्रेरित गरे ।

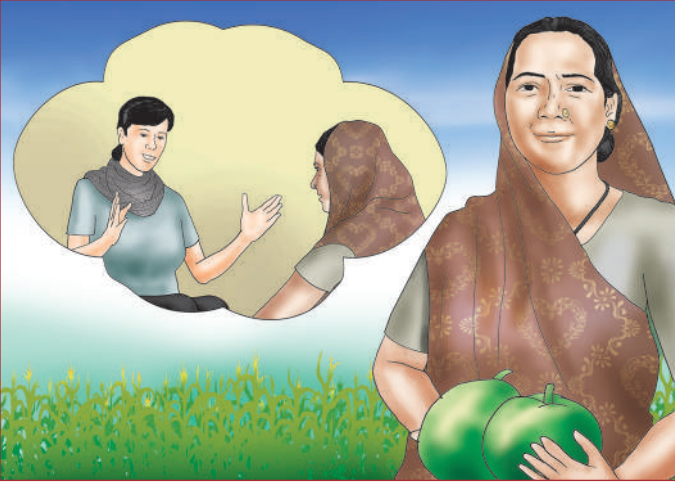
पटक पटक सुनिता र मनोपरामर्शकर्ताको भेट भयो । गन्दा छ पटक भेट भइसकेछ । यी भेटबाट सुनिताको मन, शरीर र व्यवहारमा धेरै फरकपन आएको छ । नकारात्मक सोचाइहरू आउने, आत्तिने र छटपटी हुने समस्या दूर हुँदै गएको छ । पहिला रातमा निद्रा पर्दैनथ्यो । अहिले पटकै त्यो समस्या छैन । नियमित काममा गइरहेकी छन् । आत्मबल बढेको छ । मुटु ढुकढुक हुने समस्या थियो, अहिले कम भएको छ । 'पीर-चिन्ताले आफैँलाई समस्यामा पार्ने रहेछ र छोरीको भविष्य पनि बिग्रने रहेछ,' सुनिता अहिले ढुक्कले सुनाउँछिन्, 'अब त निद्रा लाग्छ, खान मन पनि लाग्छ । एकलोपन हट्दै मात्र छैन, मेरो आत्मबल पनि बढेको छ ।'

सुनिताले आफ्नो आम्दानी पनि बढाउँदै लगेकी छन्, जसबाट उनको ऋण घट्दै गएको छ । छोरीको नाकमा राख्ने र खाने औषधि आफ्नै कमाइले जोडेकी छन् । छोरीको नाकको पुनःअपरेसन गर्नुपर्ने समस्या त छ । तथापि, उनी हतास छैनन् । किनकि, उनको आत्मबल धेरै बढेको छ । आम्दानीको बाटो खुलेको छ । पीर-व्यथाहरू हट्दै गएका छन् । सबैभन्दा बढी त आफूलाई सहयोग गर्ने मान्छेहरू रहेछन् भन्ने विश्वास बढेको छ ।

रामकुमार थापा,
मनोसमाजिक परामर्शकर्ता
नीलकण्ठ नगरपालिका, धादिङ



लाञ्छनाले जन्माएको
मनोसामाजिक समस्या



लाञ्छनाले जठ्माएको मनोसामाजिक समस्या

वैदेशिक रोजगारीले नेपाली समुदाय र परिवारमा कतै खुसी ल्याएको छ, त कतै रोदन र पीडा । विदेशमा रगत र पसिना बगाएर आर्जित गरेको विप्रेषणले कति परिवार खुसी छन् तर कतिपय परिवारका कमाउने मान्छे काठको बन्द बाकसमा आएका छन् ।

वैदेशिक रोजगारको एक यस्तै समस्यामा परेकी छन्, मध्यविन्दु नगरपालिकाकी अप्सरा कुमाल (नाम परिवर्तन) । श्रीमान्ले वैदेशिक रोजगारीबाट राम्रो आम्दानी गरेर ल्याएपछि खुसीसँग रमाउने उनको सपनामा बज्रपात परेको छ । उनी यो सम्झिँदा पनि भसँग हुन्छिन् । उनी १५ र १३ वर्षका दुई छोरी र ५ वर्षका एक छोराको भविष्य सम्झिँदै बसेकी छन् ।

अप्सराका श्रीमान् रोजगारीको सिलसिलामा यूएईको दुबईमा थिए । उनी २०७४ सालदेखि घर-यूएई नियमित आउजाउ गर्थे । अन्तिम पटक उनी २०७६ कात्तिकमा वैदेशिक रोजगारीबाट स्वदेश फर्किए । तर उनी घरमा आएनन् । श्रीमान् दुबईबाट नेपाल आएको कुरो उनले थाहा पाइन् । तर घर आएनन् । उनले श्रीमान् हराएको जाहेरी दिइन्, प्रहरी चौकी मध्यविन्दुमा खोजतलासको लागि । प्रहरी कार्यालयमा जाहेरी दिएको श्रीमान्ले थाहा पाए र काठमाडौँबाट अप्सरालाई फोन गरे । अनि, देवरको सहयोग लिएर अप्सरा काठमाडौँ गइन् ।

श्रीमान्लाई भेट्दा उनी खुसी हुनु त के कुरा, छाँगाबाट खसेजस्तै भइन् । उनका श्रीमान् त काठमाडौँमा अर्की महिला साथमा लिएर पो बसेका रहेछन् । उनीहरूको सम्बन्ध विदेश रहँदादेखि नै रहेछ । अहिले ती महिला गर्भवती रहिछन् । श्रीमान्बाट यति ठूलो धोका अप्सराले सपनामा पनि सोचेकी थिइनन् । श्रीमान्को यस्तो व्यवहार देखेपछि उनी घर फर्किइन् ।

अप्सरा फर्केको केही दिनपछि श्रीमान् पनि घरमा आए । त्यसपछि उनलाई यति तनाव दिन थाले कि उनलाई थाम्न पनि गाह्रो भयो । कान्छी श्रीमती र कान्छीको बच्चालाई स्विकार्नुपर्ने श्रीमान्को निरन्तर दबाब थियो । विदेश फिर्ने हप्ता दिन अगाडिसम्म उनले घरमै बसेर तनाव दिए । त्यसपछि काठमाडौं फर्किए र हप्ता दिनपछि दुबई गए । उनले अप्सरालाई वास्ता गर्न छाडे । पैसा पनि पठाएनन् ।

श्रीमान् २ महिनाका लागि छुट्टीमा फेरि काठमाडौं फर्के । तर उनले अप्सरालाई खासै सम्पर्क गरेनन् । बरु अप्सराको व्यवहार र चरित्रमाथि छरछिमेकीसँग अनर्गल कुरा गर्न थाले । अप्सराले श्रीमान्लाई फोन गर्दा उल्टै उनीमाथि लाञ्छना लगाउँथे । गाली गर्थे, निहुँ खोज्थे । उनले अप्सरासँग भगडा गर्न फोन गर्थे । श्रीमान्को यस्तो व्यवहारबाट उनी वाक्कदिवक्क भइन् । उनलाई आफ्नै जीवन बोभ लाग्न थाल्यो ।

'श्रीमान्बाट यस्तो व्यवहारले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्न र कोहीसँग पनि कुरा गर्न मन लाग्दैन,' उनले पीडा सुनाइन्, 'बालबच्चाहरूसँग रिसाउँछु, कहिलेकाहीँ आत्महत्या गरूँजस्तो सोचाइ आउँछ ।' अप्सराको यो चिन्ता र पीडा रिटर्नी स्वयंसेवकले^१ थाहा पाइन् । उनले मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई यो कुराको जानकारी गराइन् । पहिलो चरणको भेटमा नै अप्सराले परामर्शकर्तालाई आफ्ना पीडा र वेदना पोखिन् । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले गोपनीयताबारे उनलाई आश्वस्त पारे ।

भेटघाट बढ्दै जान थाल्यो । तेस्रो भेटपछि अप्सराले केही दृढता देखाउन थालिन् । छोराछोरी पाल्न र आफ्नो गुजारा चलाउन उनले स्थानीय कृषि फर्ममा काम सुरु गरिन् । त्यो कामलाई पनि फेरि श्रीमान्ले नराम्रो नजरबाट हेर्न बाँकी राखेनन् तर उनले आफ्नो अडान छाडिनन् । काम नियमित गरिन् । उनी आफूलाई ख्याल गर्ने र सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूसँग खुल्दै जान थालिन् ।

कोभिड-१९ को लकडाउनका बेला छिमेकका साथीहरू मिलेर आफ्नै घरमा दर खाने कार्यक्रम बनाइन् । दर कार्यक्रम पछि अप्सरालाई छिमेकीहरूले परपुरुषसँग सम्बन्ध भएको आरोप तथा लाञ्छना लगाउन थाले । त्यही मात्र होइन, उनलाई आफ्नै घरबाट छिमेकीहरूले निस्कन दबाब दिन थाले । तिनीहरूले अप्सराका श्रीमान्लाई फोनमा अनर्गल कुरा सुनाएपछि श्रीमान्ले भन्नु तनाव दिन थाले । श्रीमान्को कुरा खाने छिमेकीहरूले छोरीहरूलाई पनि कुरा लगाए । त्यति मात्र हो र उनीहरूले छोरीहरूले आमालाई सहयोग नगर्ने वातावरण बनाए ।

१ रिटर्नी स्वयं सेवक/आ.भि भन्नाले वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केर सामीमा स्वयंसेवकको रूपमा काम गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई जनाउँछ ।

अप्सरा भन् अष्टयारो स्थितिमा पुगिन् । उनको सुरक्षाको प्रश्न पनि उठ्यो । उनको अष्टयारो स्थिति र सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै रिटर्नी स्वयंसेवक र सहयोगी केही छिमेकीहरूको सहयोगमा मनोपरामर्शकर्ताले थप योजना बताए । पहिलो त परिस्थितिलाई सहज बनाउने र दोस्रो मनोसामाजिक परामर्शको माध्यमबाट उनको आत्मबल दृढो बनाउने । अनि, अप्सराको मनोबल बढ्न थाल्यो । गल्ती नभए सजायको भागीदार हुन पर्दैन भन्नेमा उनी विश्वस्त भइन् ।

छ पटकको मनोपरामर्श सेवाले उनमा आत्मविश्वास मजबुत बन्दै गयो । यो परामर्श ८ औं पटकसम्म पनि जारी रह्यो । यही बीचमा मनोपरामर्शकर्ताले उनका श्रीमानसँग पनि भेट गरी छलफल गरे । श्रीमान् र अप्सराको सम्बन्ध सुमधुर त हुन सकेको छैन । तथापि उनीहरूबीच संवादको ढोका भने खुलेको छ । श्रीमान् र उनकी कान्छी श्रीमती काठमाडौंमै छन् । अप्सरा मध्यविन्दुमै काम गरेर बसेकी छन् । उनी जिउन केही सहज भएको सुनाउँछिन् । अब उनलाई मर्ने सोच आउँदैन । केही गरेर खान्छु भन्ने आत्मविश्वास बढेको उनको नियमित खटाइले नै देखाउँछ । उनमा हिम्मत हार्नु हुँदैन, आफैं केही गर्नुपर्छ भन्ने भावना जागृत भएको छ । छोरा-छोरीको हेरचाह र सुन्दर भविष्यका लागि जस्तोसुकै दुःखको सामना गर्न पनि उनी तयार भएकी छन् ।

शुभ राना

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

मध्यविन्दु नगरपालिका

नवलपरासी पूर्व, वर्दघाट सुस्ता



टेन्सनले आफ्नै खुबी
थाहा नहुने रहेछ



टेक्सनले आफ्नै खुबी थाहा नहुने रहेछ

३० वर्षीय प्रमोद मुखिया (नाम परिवर्तन) साधारण लेखपढ गर्न सक्छन् । प्रमोदका दुई छोरा र एक छोरी छन् । उनीहरू तीनै जना सरकारी विद्यालयमा अध्ययनरत छन् । प्रमोदकी श्रीमती गृहिणी हुन् ।

२०७० सालमा स्थानीय एजेन्टलाई डेढ लाख रूपैयाँ तिरेर प्रमोद लेवर कामका लागि साउदी अरब गए । साउदीमा काम गर्न थालेपछि उनको आर्थिक र सामाजिक जीवन सहज बन्दै गयो । २०७४ चैतमा उनी काम गर्ने क्रममा अचानक लडे । बेहोस भए । अस्पतालमा जाँच गर्दा डाक्टरले प्यारालाइसिस भएको भने । प्रमोदलाई कम्पनीले दुई महिना आराम गर्न छुट्टी दियो । यो अवधिमा उनको समस्या बीसको उन्नाईस पनि भएन । त्यसपछि २०७५ असारमा कम्पनीले उनलाई घर पठाइदियो ।

घर फर्केका प्रमोदलाई एक दिन रिटर्नी स्वयंसेवकले भेटे र मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सम्पर्क गराइदिए । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले प्रमोदलाई समस्या समाधान हुन्छ भन्नेमा आश्वस्त पारे । परामर्शकर्ताले परिचय, आफ्नो काम, मनोपरामर्शमा गरिने क्रियाकलाप र कसरी यसले मद्दत गर्छ भन्ने सुनाए । कुराकानी गोप्य रहन्छ भनेपछि प्रमोदले आफ्नो मनमा गुम्सिएका भावनाहरू खोल्न सुरु गरे ।

आफ्नो स्वास्थ्यमा आएको समस्याले प्रमोदलाई चिन्ताले धेरै सताएको थियो । आफूलाई

बिनाकारण डर लाग्ने, शरीर कमजोर र तागतविहीन महसुस हुने, छटपटी हुने, अब केही गर्न सकिदैन भन्ने सोचाइ उनमा आउँथ्यो । उनलाई खाना खान पनि मन लाग्दैनथ्यो । त्यति मात्र होइन केही गर्न नसक्दा जीवन बेकार हुने भयो भन्ने चिन्ता पर्थ्यो । आफ्नो शारीरिक अवस्थाको कारण श्रीमतीले छाडेर जाने हुन् कि भन्ने डर मनमा उत्तिकै थियो ।

उनीसँग मनोसामाजिक समस्याको कारण र त्यसका लक्षणलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर कुरा गर्दा आँखाबाट बरबर आँसु झर्दथ्यो । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले उनका भावनाहरूलाई फर्काउँदै रुवाइलाई सामान्य पार्ने विधिको प्रयोग गरे । शरीरमा परेका असरहरू र त्यसले केकेमा असहज बनाएको छ ? प्रमोदले सुनाए । प्रमोदको समस्यामा मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सुपरभाइजर पनि पुगे । सुपरभाइजरले प्रमोदलाई मनोसामाजिक समस्याको लक्षण पहिचान गरी केके गर्ने भनेर सूची नै तयार पारिदिए, जुन आधारबाट परामर्श सुरुआत गर्न सहज भयो । प्रमोदले सुपरभाइजरले दिएको अभ्यास गर्न थाले । अभ्यास गरेपछि उनी भन्थे, 'शारीरिक अवस्थाले गर्दा ध्यान प्रायः भविष्यतर्फ मात्रै गइरहन्थ्यो तर वर्तमानप्रति सचेत हुने अभ्यास गरेपछि मेरो ध्यान हालको अवस्थामा केन्द्रित भएको छ । यसले मेरो तनाव पनि कम भएको छ ।'

स्वास्थ्य समस्याको कारण उनले काम गर्न सक्दैनथे नै । आम्दानी नहुँदा औषधि उपचार गर्न पनि सकिरहेका थिएनन् । उनको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । परामर्शकर्ताले औषधि उपचारका लागि स्थानीय नगरपालिकासँग समन्वय गरिदिए । विदेशमा काम गरेको तलब बाँकी नै थियो । कम्पनीले बाँकी तलब दिएको थिएन । त्यसका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा समन्वय गर्नुपर्ने । प्रमोदका सहयोगी व्यक्तिहरू कोको छन्, पत्ता लगायौं । उनको आत्मबल बढाउन छलफल नियमित भइरह्यो । प्रमोदकी श्रीमतीसँग पनि कुराकानी हुन थाल्यो । श्रीमान् को स्वास्थ्य समस्याले पीर, चिन्ता, डर उत्पन्न भएकामा उनीसँग पनि परामर्श गर्नुपर्ने ।

प्रमोदको स्वास्थ्य समस्याले श्रीमान्-श्रीमतीको यौन जीवन सहज तरिकाले बढ्न सकेको थिएन, जसबाट दुवैको भनाभन हुने गरेको श्रीमतीले मनोपरामर्शकर्तालाई बताइन् । उनीहरूको यौन जीवन के कसरी अगाडि बढाउने, नियमित तरिकाभन्दा वैकल्पिक उपाय केके अपनाउन सकिन्छ भनेर पनि छलफल भयो ।

आफ्नो शारीरिक समस्याका कारण प्रमोदमा आघातजन्य लक्षणहरू पनि देखिएका थिए । उनमा आफ्नो शारीरिक अवस्थालाई स्वीकार नगर्ने र पहिलेकै अवस्थाको काम र शरीर होस् भन्ने सोचाइ बारम्बार आइरहन्थ्यो । शारीरिक अवस्थालाई स्वीकार गर्ने, सोचाइमा स्थिरता ल्याउने र वर्तमानप्रति सचेत हुने अभ्यासहरू गराइयो । शरीरमा तेल मालिस गर्ने, हातले बिस्तारै हलुका सामानहरू सार्ने सकिन्छ वा सकिँदैन भनेर पनि उनीसँग छलफल गर्नुपर्ने ।

प्रमोदको मनोसामाजिक समस्यामा पहिलाभन्दा सुधार भएको छ । बिनाकारण अचानक डर लाग्ने समस्या हटेर गएको छ । आत्मबल बढेको छ । अब म केही गर्छु भन्ने उनमा सोचाइ आएको छ । अहिले उनलाई खाना खान मन लाग्न थालेको छ । जीवन बेकार हुने भयो भन्ने सोचाइ हराएको छ । आफ्नो शारीरिक अवस्थाको कारणले श्रीमतीले छाडेर जाने हुन् कि भन्ने डर हटेको छ । श्रीमतीको पनि पीर, चिन्ता, डरमा कमी भएको छ । 'समय र परिस्थितिलाई स्विकार्दै आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गरियो भने पीर, चिन्ता र डरमा कमी आउने रहेछ,' श्रीमतीले मनोपरामर्शकर्तासँग भनेकी थिइन् ।

हाल प्रमोद मनोपरामर्शकर्ताले सिकाएअनुसार शरीरमा तेल मालिस गर्ने, बिस्तारै हातले हलुका सामानहरू सार्न सक्ने भएका छन् । स्थानीय सरकारले औषधि उपचारका लागि उनलाई २० हजार रुपैयाँ दिएको थियो । उनी प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरमा उपचार गरेर सामान्य अवस्थामा फर्केका छन् । प्रमोदको शरीर चल्न थालेको छ । घरअगाडि सानो किराना पसल राखेका छन् । 'टेन्सनले आफूसित भएको खुबीको पनि पहिचान नहुने रहेछ, मनोपरामर्शकर्तासँगको छलफलले बिस्तारै मैले आफैँभित्रको खुबी पहिचान गरें,' प्रमोद आत्मविश्वासका साथ भन्छन्, 'अहिले मैले शरीरले सक्ने काम पसलमा गरिरहेको छु, जसले घरखर्च र दैनिक व्यवहार चलेको छ । जीवन बेकार हुने भयो भन्ने सोचाइ छैन । जीवनमा अगाडि बढ्ने हिम्मत आएको छ ।'

पिंकी यादव

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
जलेश्वर नगरपालिका, महोत्तरी



तपाईंले मेरो जिन्दगी
बदलिदिनुभो



तपाईंले मेरो जिन्दगी बदलिदिनुभो

२८ वर्षीया सरिता चौधरी (नाम परिवर्तन) खेतीकिसानी गर्छिन् । उनका श्रीमान् २०६८ सालमा लेबर कामका लागि मलेसिया गए । उनले मलेसिया जान डेढ लाख रूपैयाँ तिरेका थिए । उनीहरूका १६ र १३ वर्षका दुई छोरा र ११ वर्षकी एक छोरी छन् । जेठो छोरा ९ कक्षा, कान्छो ८ कक्षा र छोरी ७ कक्षामा पढ्दै छन् । जेठो छोरा बोर्डिङ स्कूलको होस्टेलमा बसेर पढ्छन् भने १ छोरा र १ छोरी सरकारी विद्यालयमा अध्ययन गर्दै छन् ।

सरितासँग वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालनका लागि सहजकर्ताले प्रारम्भिक डाटा लिने क्रममा पहिलो पटक भेट भएको थियो । त्यसबेला सरिताको अनुहार मलिन देखिन्थ्यो । उनमा कुनै समस्या परेको छ भन्ने उनको अनुहारले नै बोल्थ्यो । बुभ्दै जाँदा उनी समस्यामै परेकी रहिछन् ।

सरिताका श्रीमान् विदेश गएको ८ वर्षसम्म उनीहरूको सम्बन्ध राम्रो थियो । दुवै नियमित सम्पर्कमा थिए । एक दिन सरिता माइतीघरमा खानपिन गर्न गएको थिइन् । त्यो दिन उनलाई घर आउन ढिला भयो । त्यही निहुँमा जेठाजुले उनलाई घर छाड्न भने । जेठाजुको लाञ्छनाका कारण सरिताका श्रीमान्ले उनीसँग फोन सम्पर्क गर्न छाडे ।

त्यस दिनदेखि सरिता र उनका श्रीमान् एकअर्कासँग सञ्चार सम्पर्कविहीन भए । त्यही कारणले सरितालाई विभिन्न समस्याले सताउन थाल्यो । उनलाई निद्रा नलाग्ने, शरीर भारी हुने, टाउको दुख्ने, सास फुल्ने भयो । राति एकदमै छटपटी हुन्थ्यो । छाती पोल्ने, श्रीमान्को पीर-चिन्ता लाग्ने, तनाव हुने, कसैसँग बोल्न मन नलाग्ने हुन्थ्यो । त्यति मात्र होइन उनमा बेलाबेला

आत्महत्या गर्नेसम्म सोचाइ आयो । घरायसी काम गर्न मन नलाग्ने, अब म केही पनि गर्न सकिदँजस्तो हुने, एकलोपन महसुस हुने, कुनै पनि काम गर्न आत्मबलको कमी हुन थाल्यो । उनले आफूमा भएका सबै समस्या परामर्शको क्रममा खोलिन् ।

मनोसाजिक परामर्शकर्ता र सरिता बसेर परामर्श गर्न सुरुवात गरे । सरिताले आफ्ना पीडा र दुःखहरू व्यक्त गर्ने समय पाउँदा उनको मन हलुंगो हुन थाल्यो । उनका पीडा र त्यसले उनीमाथि परेको असरलाई केलाउन लाग्यो । समस्या केलाएर हेर्न र सोच्न मिल्ने प्रश्न मार्फत छलफल गर्नु । धेरै आत्तिइरहने मन स्थिर गर्न श्वास-प्रश्वासको अभ्यास सिकायो । टाउको दुख्ने, रिगटा लाग्ने, शरीर कमजोर महसुस हुने, तनाव बढ्नेजस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउने उपाय खोज्यो । जेजति हामी छलफल र अभ्यास गर्थ्यौं, ती सबै सरिताको आत्मबल बढाउने प्रश्न र अभ्यासहरू हुन्थे । निद्रा नलाग्ने समस्याको समाधान गर्न पनि अभ्यास गरायो । आत्महत्याको सोचाइलाई हटाउन काल्पनिक प्रश्नहरू गर्दै छलफल गर्नु ।

उनका श्रीमान् पनि वैदेशिक रोजगारीबाट फर्के । उनीहरू एकै घरमा छन् । श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्ध अभै राम्रो हुन सकेको छैन । तथापि सरिता अहिले दृढ छन् । उनले कृषि गरेर आफ्नो दैनिकी चलाएकी छन् । भविष्यमा बंगुर पाल्ने उनको योजना छ । त्यसका लागि तालिम पनि लिइसकेकी छन् र चारवटा खोर पनि बनाएकी छन् ।

सातौं पटक भेट हुँदा उनमा आत्महत्याको सोचाइ कति पनि थिएन । बरू, आफ्ना छोराछोरीको भविष्यका लागि म केही गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास भरिएको थियो । अर्को आत्मविश्वास उनमा आफ्ना सहयोगीहरू छन् भन्ने थियो । उनी अहिले सबैसँग सहजै घुलमिल गर्छिन् । उनी अहिले आफूलाई स्वस्थ महसुस गर्ने मात्र होइन, उनको अनिद्राको समस्या पनि हराएको छ । अब उनी रातिमा मजाले निदाउँछिन् । आफ्ना खुसी बाँड्न उनले परामर्शकर्तालाई अँगालो मारिँ भनिन्, 'हजुर आएर मेरो जिन्दगी बनाइदिनुभयो ।'

स्वस्तिका थारू
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
बैजनाथ गाउँपालिका, बाँके



खेसरीमा फर्किएको खुसी



खेसरीमा फर्किएको खुसी

खोटाङकी २५ वर्षीया खेसरी (नाम परिवर्तन) गृहिणी हुन् । परिवारमा एक छोरीसहित ९ सदस्य छन् । खेसरीका श्रीमान् रोजगारीका लागि साउदी अरबमा कार्यरत छन् । उनी घर सल्लाहमै करिब ४ वर्षअघि साउदी गएका थिए ।

श्रीमान् विदेश गएपछि भने खेसरीका दुःखका दिन सुरु भए । श्रीमान् गएको दुई महिना नबित्दै उनलाई परिवार र आफन्तले कुटपिट र हेला गर्न थाले । दाइजो नल्याएको भन्दै घरमा नबस्न धम्की दिए । त्यति मात्र होइन साउदीबाट खेसरीका श्रीमान् फर्केपछि अर्को बिहे गरिदिनेसम्म उनलाई सुनाउन थाले ।

दाइजोको निहुँमा घरमा दिनानुदिन भगडा हुन थाल्यो । खेसरीका श्रीमान्को कानमा पनि घरायसी भगडा पुग्यो । उनले पनि भगडाको दोष श्रीमतीमाथि थोपर्न थाले । खेसरीलाई उनले फोन गर्न पनि छाडिदिए । खेसरीले फोन गर्दा पनि उनी कराउने, भर्कने गर्न थाले । श्रीमान् विदेश गएर पैसा कमाएपछि कति इच्छाहरू पूरा गरौंला भन्ने खेसरीका चाहनाहरू थिए । ती सबै अधुरै भए । श्रीमान्को त्यस्तो व्यवहारले उनी बिरामी पर्न थालिन् । केही गर्न नसक्ने महसुस गरिन् । मनमा ठूलो भारी बोकेजस्तो हुन थाल्यो ।

श्रीमान्ले कमाएको पैसा उनलाई पठाउन छाडे । फोन त भन् आउने कुरै भएन । परिवारबाट हेला र श्रीमान्को पनि हेला भएपछि उनी छुट्टिएर बस्ने निर्णय गरिन् । माइतीको सल्लाहबिना आफूखुसी विवाह गरेकाले उनलाई माइत जान आँट पनि आएन । अर्काको मेलापात गरेर उनले जीवन गुजारा गर्न थालिन् । आर्थिक अभाव परिरहन्थ्यो । आर्थिक पिरलो र घर परिवारको यातनाले उनको मनमा अनेकौं शंकाहरू उब्जिन्थे । श्रीमान् श्रीमतीमा चिसोपना आएपछि फोन सम्पर्क हुँदैनथ्यो । तर, श्रीमान्सँग नबोली बस्न उनको मन मान्दैनथियो । त्यसैले फोन गर्ने गर्थिन् तर श्रीमान्ले उल्टै गाली गर्थे । श्रीमान्को त्यस्तो व्यवहारले छोरीको ख्याल गर्न पनि

उनलाई कठिन हुन थाल्यो ।

उनले केपिलासगढी गाउँपालिकामा सञ्चालित सामी परियोजनाबारे थाहा पाएकी थिइन् । सामीको वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श सेवाबारे उनलाई राम्रो जानकारी थियो । आफ्नो समस्याप्रति सामीले परामर्श सेवा दिनेमा उनी विश्वस्त थिइन् । त्यसपछि उनले मनोपरामर्शकर्तालाई भेटिन् र मनका सबै बह पोखिन् । मनका दुःख सुन्ने व्यक्ति पाउँदा उनलाई हलुङ्गो भयो । खेसरीलाई पहिले कहाँ जाऊँ र के गरौँ भन्ने लाग्थ्यो । यतिसम्म कि विष पिएर मर्न मन हुन्थ्यो । रातमा निद्रा लाग्दैनथ्यो । भोक भन्ने छँदै थिएन । जे कुरा पनि छिट्टै बिर्सने समस्या पनि देखिन थालेको थियो । आफ्ना पीडा पोख्दै जान थालेपछि मन हल्का हुन थाल्यो ।

मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले खेसरीका मनका कुराहरू सुन्थे । उनले आफ्ना यावत् पीडाहरू पोखिन् । परामर्शकर्ता र उनीबीच राम्रो सम्बन्ध विकास भयो । उनी श्रीमान्सँग फेसबुकमा साथी थिइन् तर न फोन न च्याटमा कुरा हुन्थ्यो । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले खेसरीलाई भेट्दै गएपछि उनले श्रीमान्सँग च्याट गर्न थालिन् । खेसरीकै अनुमतिमा परामर्शकर्ताले श्रीमान्सँग पनि राम्रो सम्बन्ध विस्तार गर्न लागिन् । खेसरीको वास्तविक समस्या र परिवारले उनीमाथि गरेको व्यवहार बुझाइन् । श्रीमान्ले पनि बुझ्दै जान थाले । त्यसपछि श्रीमान्को व्यवहार पनि दिनप्रतिदिन फेरिन सुरु भयो । हाल उनी श्रीमतीसँग नियमित सम्पर्कमा छन् । अहिले श्रीमतीसँग बोल्न मन नगर्ने र पैसा नपठाउने समस्या छैन । अब उनीहरूबीच फोनमा कुराकानी हुन्छ । मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको कुरापछि श्रीमतीलाई पैसा पनि पठाउन थालेका छन् ।

खेसरी वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्श समूहमा समेत आबद्ध छिन् । यसमा संलग्न भएपछि उनले हाल तरकारी खेती र कुखुरापालन पनि थालेकी छन् । उनी तरकारी, कुखुरा र अण्डा बेचेर मासिक करिब ५ हजार रुपैयाँ आम्दानी गर्न सक्ने भएकी छन् । श्रीमान्लाई पनि यो प्रगति सुनाउँछिन् । श्रीमान् खुसी भएका छन् । यसले उनीहरूबीचको सम्बन्ध भन् गाढा हुँदै गएको छ ।

परामर्शकर्तासँग सुरुसुरुको भेटमा उनी बोल्न डराउँथिन् । मुहार उज्यालो थिएन, सधैं मलिन हुन्थ्यो । डाँको छाडेर रुन्थिन् । मनोसामाजिक परामर्शपछि उनी निर्धक्क र खुसी भएर बोलिछन् । ८ पटकको मनोसामाजिक परामर्शबाट खेसरीमा गुमेको खुसी फर्किएको छ । उनी दृढ र आशावादी भएकी छन् ।

सृजना निरौला

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

कोपिलासगढी गाउँपालिका, खोटाङ



समन्वयले ल्यायो खुसी



समन्वयले ल्यायो खुसी

माइतीछेउमा फुसको छानो भएको २ तले घर बनाएर ४२ वर्षकी रामकुमारी (नाम परिवर्तन) आफ्ना २ सन्तानसँग बसेकी छन् । उनका १८ वर्षीया छोरी र १६ वर्षीय छोरा छन् । वैदेशिक रोजगारीबाटनै फर्केका उनका श्रीमान् पुनः दोस्रो पटक २०७३ सालमा वैदेशिक रोजगारीका लागि मलेसिया गए । तर त्यहाँ भनेजस्तो काम र तलब भएन । चर्को ब्याजमा लिएको ऋण कसरी तिर्ने भन्ने समस्या पऱ्यो । घरपरिवारलाई खर्चपर्च जुटाउन पनि गाह्रो भयो । अब के गर्ने के नगर्ने भन्ने उनी दुविधामा परे । पैसा नकमाई कसरी नेपाल फर्किने ? उनलाई समस्या आइलाग्यो । उनी साथीको सल्लाहमा काम गरेको कम्पनीबाट भागे । अनि, कहिले कुन त कहिले कुन कम्पनीमा काम गर्न थाले । जसोतसो कमाइ भैरहेको थियो । उता मलेसियामा कमाइ कम थियो । यता नेपालमा घरपरिवारको खर्च भने बढिरहेको थियो । नपुग खर्च ऋण काढेर रामकुमारीले घर चलाएकी थिइन् ।

तर एक्कासि रामकुमारीको श्रीमान्सँग सम्पर्क हुन छाड्यो । न उताबाट फोन आयो, न यताबाट गरेको फोन उता लाग्थ्यो । श्रीमान्लाई के भयो भनी रामकुमारीलाई छटपट हुन थाल्यो । उनले एक जना गाउँले भाइ मलेसियामा सँगै काम गर्ने थाहा पाइन् । र, उनलाई खोजी गर्न बारम्बार आग्रह गरिन् । सोधखोज गर्दा २ महिनाअगाडि श्रीमान् पक्राउ परेको थाहा भयो । तर कहाँ छन् भन्ने केही थाहा नभएको खबर उताबाट पाइन् । श्रीमान्को खोजी गरिदिनुपऱ्यो भनी जनप्रतिनिधि गुहार्न पुगिन् । जनप्रतिनिधिले सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा जानकारी गराए ।

पीर र चिन्ताको कारण आफ्नो उमेरभन्दा बढी देखिएकी थिइन् रामकुमारी । उनी रिटर्नी

स्वयंसेवकको सहयोगमा सुरक्षित आप्रवासन परियोजना भोजपुर हतुवागढीमा पुगिन्, जहाँ उनको भेट मनोपरामर्शकर्तासँग भयो । रिटर्नी स्वयंसेवकको सहयोगमा उनीहरूबीच सम्बन्ध विस्तार हुन थाल्यो । अनि, मनोपरामर्श र श्रीमान्को सोधीखोजी पनि सुरु भयो ।

रामकुमारीलाई छिमेकीहरूले मनगढन्ते कहानी सुनाउँथे । त्यसले उनको तनाव बढाइदिन्थ्यो । चिन्तैचिन्ताले उनी कसैसँग नबोल्ने, एकलै बस्ने गर्थिन् । निद्रा लाग्दैनथ्यो । घरपरिवारको हेरचाहमा चासो दिन छाडेकी थिइन् । श्रीमान्सँग अब भेट हुने आशा हराउन थालेको थियो । ऋण कसरी तिर्ने र छोराछोरीको भविष्य के हुने होला भन्ने चिन्ताले उनलाई खाएको थियो ।

सामीमा उनले मनोपरामर्शका लागि आउनुका कारणहरू खुलाइन् । चिन्ताले उनमा आत्मबलमा कमी भएको थियो । श्रीमान्लाई नेपाल फर्काउन सके सम्पूर्ण समस्याहरू निराकरण हुने बताइन् । श्रीमान्को खोजीका लागि काम सुरु भयो । सूचना केन्द्रमा रिटर्नी स्वयंसेवकले पनि उनका श्रीमान्को खोजीका लागि पहल गरे । सँगै मनोपरामर्श सेवा पनि दिन थालियो । चिन्ताका कारणले नै आत्मबलमा कमी भएको हो भन्ने उनलाई थाहा भयो ।

सूचना केन्द्रको समन्वयपछि उनका श्रीमान् मलेसियाको जेलमा रहेको निधो भयो । जुलाई ६ मा छुट्ने खबर पनि आयो तर कोरोनाका कारण भएको लकडाउनपछि, प्लेनको टिकटको पैसा आँफैले तिरेर मात्र नेपाल फर्कन पाउने भए । उनी २०७७ मंसिरसम्म नेपाल आउने जानकारी आयो । तर, मंसिरमा पनि फर्किन सकेनन् । बल्लतल्ल उनी २०७७ माघको २ गते नेपाल आए । श्रीमान् नेपाल आएपछि रामकुमारीमा खुसीको सीमा रहेन । उनी भन्छिन्, 'मेरा थुप्रै सहयोगी रहेछन्, श्रीमान्को मुख देख्न पाएँ । यो मेरा लागि ठूलो कुरा हो । अब साहुको ऋण श्रीमान् श्रीमतीले यहीं केही गरेर तिर्नेछौं ।'

अहिले त उनले भविष्यमा कसरी आयआर्जन गर्ने भन्ने योजना पनि बनाएकी छन् । श्रीमान् रिहा हुने खबर पाएदेखि नै उनलाई निद्रा पर्न थालेको थियो । साथीहरूसँग बोल्न पनि उत्तिकै मन गर्छिन् । शरीर फुर्तिलो भएको सुनाउँछिन् । सामीको सहयोगको कारण आफ्नो भूमिमा टेक्न पाएकोमा श्रीमान् खुसी भएको बताउँछन् । मनोसामाजिक परापर्शको नवौं भेटमा रामकुमारीले जीवनमा जस्तोसुकै अवस्था आए पनि सामना गरेर अगाडि बढ्ने आत्मबल आएको कुरा व्यक्त गरिन् ।

तीर्था कट्वाल

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
हतुवागढी गाउँपालिका, भोजपुर



मनोपरामर्शले जीवनप्रति
आशा जाण्यो



मनोपरामर्शले जीवनप्रति आशा जाऱ्यो

पूजा शर्मा (नाम परिवर्तन) को घर जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको एउटा टोलमा पर्छ । २७ वर्षीय पूजाको परिवारमा चार जना छन् । जेठो छोरा १० वर्ष र कान्छो छोरा ६ वर्षका भए । उनको विवाह १४ वर्षको उमेरमा भएको थियो । गरिब परिवार भएकाले छोरीलाई दाइजो कम दिनुपर्ने भन्दै उनको चाँडै विवाह भएको थियो । श्रीमान् पनि गरिब परिवारकै भएकाले उनीहरू मिलेका थिए ।

परिवार चलाउन उनीहरूलाई निकै समस्या थियो । त्यसपछि पूजाको श्रीमान् रोजगारीका लागि साउदी अरब जाने निर्णय गरे । ऋण लिएर उनी २०७३ मा साउदी अरब गए । दुई वर्ष काम गरेर छुटीमा घर आए । र, फेरि साउदी गए । उनी पुनः साउदी गएपछि परिवारमाथि अप्रिय र असह्य बज्रपात पऱ्यो । साउदी गएको १८ दिनपछि उनले भुन्डिएर आत्महत्या गरे । त्यसपछि पूजालाई दुःखमाथि अभै दुःख थपियो ।

रिटर्नी स्वयम्सेवक मार्फत घटनाबारे मनोपरामर्शकर्तालाई जानकारी भएको थियो । त्यो बेला पूजालाई त्यस टोलकी एक जना बूढी आमा (नाताले छिमेकी सासू) ले मात्रै सहयोग गरेकी थिइन् । समुदायका अरू कसैले पनि सहयोग गरेका थिएनन् । पूजालाई 'पैसा तिरेर भए पनि श्रीमान्को शव छिटो मगा, हामीलाई पूजापाठ गर्न गाह्रो भयो' भनेर आफन्तहरूले दबाब दिइरहेका थिए ।

परामर्शकर्ता पहिलोपल्ट पूजालाई घर भेट गर्न जाँदा छिमेकीहरूले तिनको चालचलन राम्रो छैन भनेर लाञ्छना लगाएका थिए । पूजाकै कारणले श्रीमान्ले आत्महत्या गरेको आरोप छिमेकीहरूको थियो । एक त श्रीमान्को मृत्युको पीडा, अर्कोतिर छिमेकीको लाञ्छनाले उनलाई रातभरि निद्रा पर्दैनथ्यो । घरमा सुत्दा डराउने र कुनै कामकाज गर्न जोस-जाँगर आउँदैनथ्यो ।

धेरै दिनसम्म पूजाले घरमा खाना पकाएकी थिइन् । पूजालाई कसैसँग कुरा नगर्ने, चुप लागेर बस्ने, नुहाइधुवाइ केही पनि नगर्ने, बच्चाप्रति ध्यान नदिनेजस्ता मनोसामाजिक समस्या देखिएको थियो । पूजालाई एकलोपना महसुस भएको थियो । मलाई सहयोग गर्ने कोही पनि छैन, म बाँच्नुको कुनै अर्थ छैन, मपछि मेरो बच्चालाई कसले हेरिदिन्छ भन्ने चिन्ताले उनलाई सतायो । मन भारी हुने, पूरै शरीर दुखेको महसुस हुने, रून मन लाग्ने, कुनै काम गर्न जोस-जाँगर नआउनेजस्ता समस्याले उनी पीडित भइन् ।

पूजासँग विश्वासको वातावरण सृजना गर्न मनोपरामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय, मनोपरामर्श सेवामा गरिने क्रियाकलापबारे बताइन् । कसरी मनोपरामर्श सेवाले सहयोग गर्छ भन्ने पनि उनले जानकारी पाइन् । एक-डेढ महिनापछि आप्रवासी स्रोत केन्द्रको सहयोगमा शव मगाउने तथा क्षतिपूर्तिका लागि सहजीकरण गर्ने काम गर्‍यो । 'हामी तपाईंसँगै छौं' भनेर मनोपरामर्शको काम अगाडि बढायौं । उनीसँग पटक पटक भेटघाट गरी मजाले कुरा गर्‍यो ।

पूजाको मनोसामाजिक समस्या बिस्तारै सामान्य हुँदै जान थाल्यो । एक दिन देवर पर्ने एक व्यक्ति जाँड/रक्सी खाएर पूजालाई पीडा दिन आए । 'म तेरो श्रीमान् हो, म मरेको छैन, मैले अनुहार सर्जरी गराएको छु' भनेर वैवाहिक सम्बन्ध राख्न दबाब दिन थाले । अति भएपछि समुदायमा बैठक बसेर स्थानीय अगुवाले देवरलाई सम्झाए । 'हामी तपाईंको साथमा छौं' भनेर सामी परियोजना मार्फत मनोसामाजिक परामर्शकर्ता र रिटर्नी स्वयम्सेवकले पनि पटक पटक आश्वस्त पारेका थिए ।

आठौं पटकको भेटपछि पूजाको मन तथा व्यवहारमा धेरै परिवर्तन आएको छ । पूजाले आफ्नो अवस्थालाई स्विकारेकी छन् । उनलाई सामान्य जीवन जिउन अब सजिलो भएको छ । बच्चाको पढाइलाई निरन्तरता दिएकी छन् । अरू मान्छेका अनावश्यक कुरामा उनको ध्यान जान छाडेको छ । उनको आत्मबल बढेको छ । पूजाले आफ्नै घरमा फेन्सी पसल चलाउन सुरु गरेकी छन् । 'आफ्नो काममा व्यस्त भएको कारणले मलाई समय बिताउन सजिलो भएको छ,' पूजाले मुस्कुराउँदै भनिन् ।

आफूले व्यवसाय गरेकाले त्यसको आम्दानीबाट घर खर्च चलाउनसमेत उनलाई सजिलो छ । उनले एकल महिला भत्ता लिन बैंकमा खाता खोलेकी छन् । बच्चाहरूलाई छात्रवृत्तिका लागि समेत फारम भरेकी छन् । पूजाले मनोपरामर्शबाट आफूलाई ठूलो सहयोग मिलेको भन्दै परामर्शकर्ताप्रति आभार व्यक्त गरेकी छन् ।

'मनोपरामर्शले गर्दा मलाई जीवनप्रति आशा जागेको छ,' उनले मुस्कुराउँदै भनिन्, 'अब म आफ्नो काम आफैँ गर्दै दैनिक जीवन चलाउँछु ।'

संगीता कर्ण

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका, धनुषा



मनोपरामर्शले ल्याएको
परिवर्तन



मनोपरामर्शले ल्याएको परिवर्तन

तीन सन्तानकी आमा कोपिला बोहोरा (नाम परिवर्तन) २९ वर्षकी भइन् । उनले ८ कक्षासम्म पढेकी छन् । उनका १३, ११ र ६ वर्षका ३ छोराहरू छन् । कोपिलाको १५ वर्षअघि पारिवारिक सल्लाहमा मागी विवाह भएको थियो ।

कोपिलाको श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा साउदी अरबमा छन् । उनी गाउँकै एजेन्टमार्फत १ लाख २० हजार रूपैयाँ तिरेर साउदी गएका हुन् । उनी गएको पनि ५ वर्ष पुग्यो । श्रीमान् उता भएको बेला यता उनीहरूलाई पुत्र वियोग पन्यो । जेठो छोराले २०७६ चैत ९ गते डोरीको पासो लगाएर आफ्नै कोठाभित्र आत्महत्या गरे । छोराको अकल्पनीय मृत्युले कोपिला गहिरो शोकमा परिन् ।

छोराको मृत्युपछि उनी जतिबेला पनि रोइरहन्थिन् । छोराको सम्झना गर्दै विलाप गर्थिन् । पीर-चिन्ताको सीमा नै थिएन । आफ्नो शरीरको ख्याल गर्न नसक्ने भएकी थिइन् । मनमा नराम्रो कुरा खेल्दा उनलाई राति निद्रा लाग्दैनथ्यो । भोक-तिर्खा, प्यास केही पनि थिएन । अरु दुई छोराहरूको हेरचाहमा ध्यान दिन नसक्ने भइन् । एकोहोरो भइरहँदा हुने समस्या देखिन थाल्यो । समयमा खानपान नगरी रोइरहँदा उनको शरीर निकै कमजोर भएको थियो । छोरा बितेदेखि कोपिलाको आँखा राम्रोसँग ओभाउन पनि पाएका थिएनन् ।

सामी कार्यक्रमअन्तर्गत वित्तीय साक्षरता तथा मनोपरामर्श कक्षा छलफल कार्यक्रममा समूहका एक सदस्यले कोपिलाको समस्या थाहा पाए । त्यसपछि उनको घरमा भेट गर्न गयो मनोपरामर्श सेवाका लागि । आफू र आफ्नो संस्थाको परिचय, काम, उद्देश्य र गोपनीयताबारे प्रस्टसँग जानकारी दिएपछि उनी पनि विश्वस्त भइन् । अनि मनोपरामर्श सेवा अगाडि बढाउन सजिलो भयो ।

पटक पटक घरमा भेट्दै कोपिलाका मनोभावनात्मक समस्यालाई केन्द्रित बनाई छलफल गर्नु। मनोपरामर्शको कार्यक्रममा उनको पीर-चिन्तालाई महसुस गर्दै आत्मबल बढाउने विभिन्न तरिकाहरू अपनायौं। मृतक छोराप्रति मात्रै केन्द्रित भएको उनको मनलाई वर्तमानप्रति सजग बनाउन अभ्यास गरायौं। प्रत्येक सेसनमा गहिरो श्वासप्रश्वास विधि सिकायौं। प्रत्येक दिन समय मिलाएर श्वासप्रश्वासको अभ्यास सहजताअनुसार गर्न प्रोत्साहन गर्नु। मृतक छोराको सम्झनामा श्रद्धाञ्जली अभ्यास पनि गर्नु।

कोपिलासँग १०औं सत्रसम्म मनोपरामर्श गर्नु। त्यसले उनमा धेरै परिवर्तन आएको छ। आफूमा यत्रो परिवर्तन ल्याउन अमूल्य सहयोग गरेको भन्दै उनले परियोजना र मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई धन्यवाद दिएकी छन्। अहिले कोपिलाको अनुहार फेरिएको छ। अब उनको अनुहार हँसिलो देख्न सकिन्छ। दैनिक क्रियाकलाप जस्तै : घाँस काट्ने, बस्तुभाउ स्याहार गर्ने, भान्साको काम गर्ने, आफ्नो र बच्चाहरूको हेरचाह गर्ने, घर-आँगन सफा गर्ने सबै गरेकी छन्। मनोपरामर्शले आफूलाई पहिलेभन्दा निकै सहज भएको र शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ बनेको उनी सुनाउँछिन्।

संगीता थापा
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
हरिवन नगरपालिका, र्सलाही



श्रीमान्को पर्वाइ



श्रीमान्को परवाइ

३२ वर्षीया कमला परियार (नाम, थर परिवर्तन) गृहिणी हुन् । उनको ४ जनाको परिवार छ- श्रीमान्, छोरा, सासू र आफू । उनका ४५ वर्षीय श्रीमान् पवन परियार (नाम, थर परिवर्तन) रोजगारीका लागि साढे १ लाख रूपैयाँ तिरेर मलेसिया गएका छन् । २०७५ सालमा लेबर कामका लागि म्यानपावर कम्पनीमार्फत मलेसिया गएका हुन् । उनीहरूका १३ वर्षीय छोरा ८ कक्षामा बोर्डिङ स्कूलमा पढ्छन् ।

कमलासँग मनोपरामर्शकर्ताको पहिलो भेट उनको घरमै भएको थियो । त्यो बेला कमलाको अनुहार मलिन थियो । घर र वरिपरि सफा थिएन । भाँडाकुँडा यत्रतत्र छरिएका थिए । पहिलो भेटमा मनोपरामर्शकर्तासँग उनले केही बोल्न चाहेकी थिइनन् । बरू सासूले छोराको समस्याको बारे सुनाइन् । 'छोराले मलेसियाबाट दुई-चार महिना भयो पैसा पठाएकै छैन,' सासू आमाले अँध्यारो अनुहार लगाउँदै मलिन स्वरमा भनेकी थिइनन् ।

अनि बल्ल कमलाले सासूको स्वरमा स्वर मिलाउँदै कोरोना भाइरसका कारण 'श्रीमान्को मलेसियामा काम भएन, अहिले त तलब आउन बन्द भयो' भनिन् । उनले घर कसरी सम्हाल्ने भनेर पीडा व्यक्त गर्दै भनिन्, 'के गर्नु घरमा सासू आमा बिरामी हुनुहुन्छ । सुगर र प्रेसरको कारण हिँडडुल गर्नसमेत नसक्ने अवस्थामा पुग्नुभयो । अहिले त औषधि गर्नका लागि पनि एक पैसा पनि छैन ।'

उनका श्रीमान्को काम नभएपछि तलब रोकियो । श्रीमान्को काम र दाम दुवै नभएपछि कमलालाई चिन्ता बढ्न थाल्यो । त्यही कारण कमलाको मन श्रीमान्तिरै गइरहन थाल्यो । निद्रा लाग्दैनथ्यो । खाना खान मन हुँदैनथ्यो । सासूको स्वास्थ्य अवस्थाले भन्नु चिन्ता थपेको

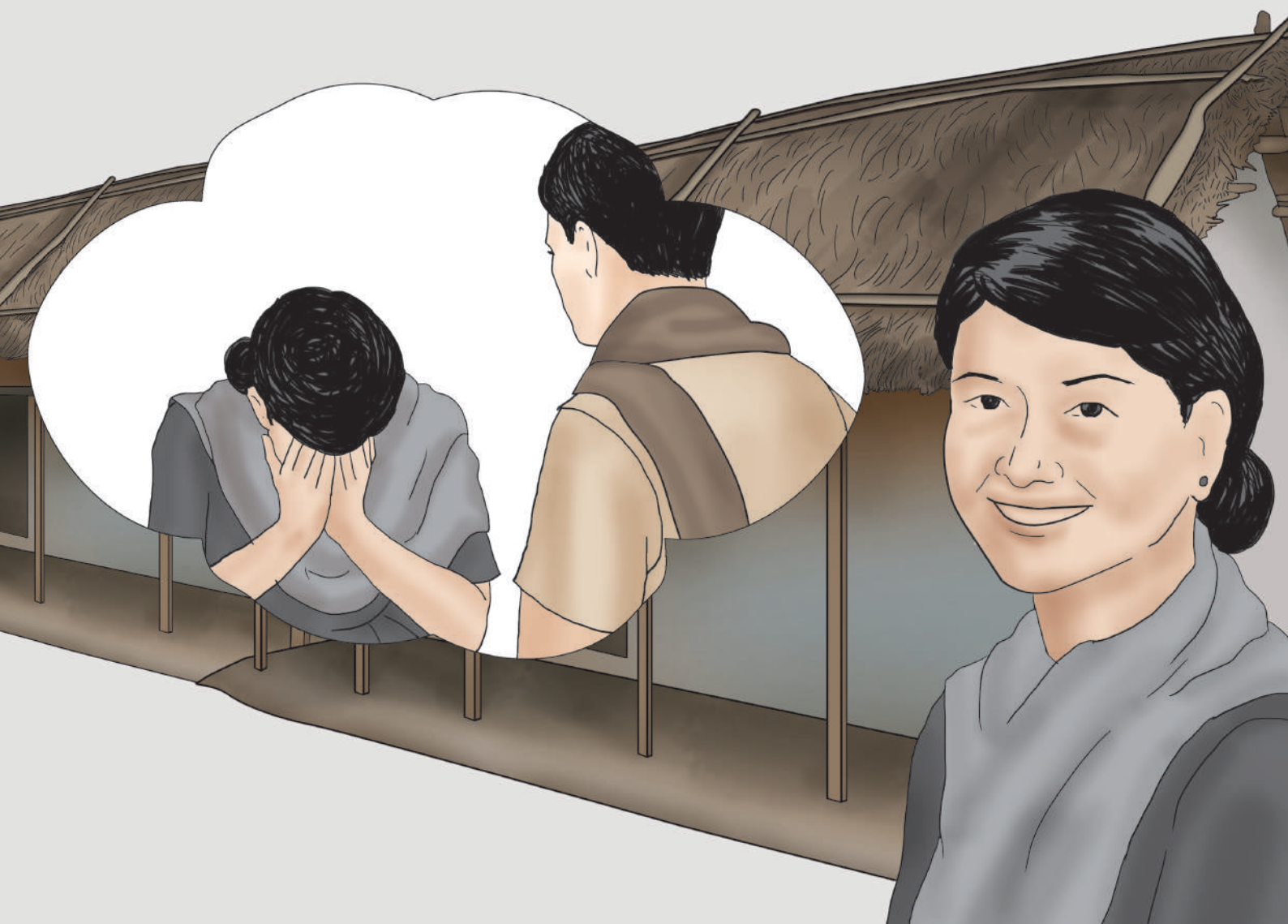
थियो । 'अब के गर्ने होला ? मैले त केही पनि गर्न सकिदैनँ' भनेर उनको मनोबल कमजोर हुँदै गएको थियो । कमलाका तिनै समस्या थाहा पाएर परामर्शकर्ता उनको घरमा पुगिन् । कमलाले आफ्ना यावत् समस्या परामर्शकर्तालाई खोल्दै गइन् ।

श्रीमान्को अवस्था र सासूको स्वास्थ्य समस्याले कमलाको मन र शरीरमा मनोसामाजिक समस्या देखिएको थियो । त्यसैलाई आधार बनाई मनोपरामर्शको सेवा सुरुआत गर्‍यो । कमलाका मनमा रहेका भावना, विचार र दुःखलाई व्यक्त गर्न प्रशस्त समय दियो । पीडाले उनको मन र शरीरमा पारेका असरहरूलाई केलाएर हेर्न प्रश्नहरू मार्फत छलफल गर्‍यो । विगतको घटना र अनुभवतर्फ गैरहने सोचाइका लागि वर्तमानप्रति सचेत बनाउन 'यहाँ र अहिले' अभ्यास गरायो । उनलाई आफ्नो जीवनको मूल्य र आफूमा विशेष रहेको सोचलाई विकसित गरी आत्मसम्मान बढाउने अभ्यास गरायो ।

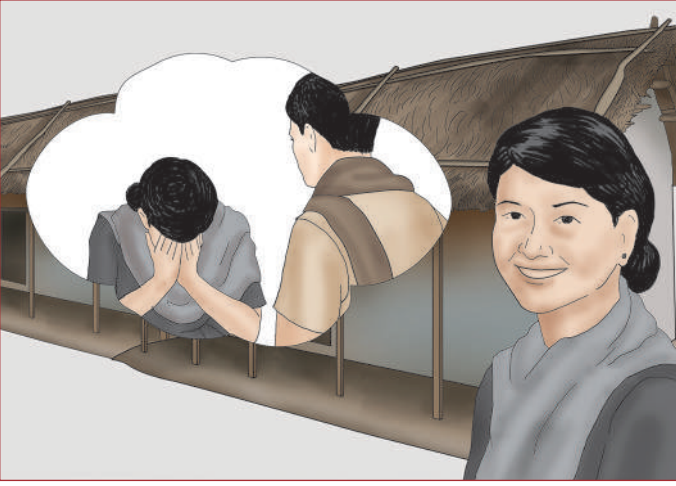
मलेसियामा रहेका श्रीमान्को अवस्था बुझ्न आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा उनलाई जोडिदियो । सासूको औषधि उपचारका लागि स्थानीय वडामा समन्वय गरायो । केही समयपछि कमलाका श्रीमान्ले मलेसियामा पुनः काम गर्न थाले । काम गरेपछि पैसा पठाउन लागे । सासूलाई उपचार गर्न सहयोगी हातहरूले मद्दत गरे । त्यसपछि श्रीमान्ले पठाएको पैसाबाट थप उपचार र घर व्यवहार चलाउन उनलाई अभै सहज भयो ।

अहिले कमलाको पीर-चिन्ता कम हुँदै गएको छ । अनुहार पनि उज्यालो छ । घरको सरसफाइ, सासू र छोराको स्याहार-सुसारमा उनको ध्यान गएको छ । श्रीमान्सँग नियमित कुराकानी भैरहन्छ । श्रीमान्ले मलेसियाबाट पैसा पनि पठाइरहन्छन् । कमलाका खुसीका दिन फर्केका छन् । 'मलेसियाबाट मेरा श्रीमान् पनि आउनुभयो । मलाई एकदमै खुसी लागेको छ, अब मलाई कुनै पीर-चिन्ता छैन,' उनले मुस्कुराउँदै भनिन्, 'म आफू पीर-चिन्तामा परेको बेला, आफ्नो समस्या मनोसामाजिक कार्यकर्तालाई सुनाएँ र उहाँहरूको सहयोगले मेरो शरीर र मनलाई सजिलो भयो ।

निमा भट्टराई
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
लमही नगरपालिका, दाङ



“छोराछोरीसँगै मर्ने योजना
बनाएकी थिएँ”



“छोराछोरीसँगै मर्ने योजना बनाएकी थिएँ”

‘धन कमाउन यूईको दुबई गएका श्रीमान्को मृत्युको खबर सुन्नेबित्तिकै मेरो मन बेचैन भयो । दिमागले काम गरेन । मृत्युको खबर सत्य नहोस् भनेर मैले भगवान्सँग प्रार्थना गरें तर त्यसले पनि केही काम गरेन ।’ कैलालीकी ३९ वर्षीया निरुता पुन (नाम परिवर्तन) का वेदनाका शब्द हुन् यी ।

कोरोना भाइरस संक्रमणका कारण श्रीमान्को दुबईमा मृत्यु भएको खबर पाएर उनी अचेत भइन् । केही समयपछि होसमा आउँदा उनले आफूलाई सम्हाल्न सकिनन् । घरमा वर्षभरि किनेर खानुपर्छ । श्रीमान्ले कमाएको पैसाले घरखर्च चलेको थियो । राम्रो घर बनाउने र छोराछोरीलाई पढाउने सपना बोकेर श्रीमान् विदेश गएका थिए । सबै सपना चकनाचुर भए । ‘अब म के गरौं’ भन्दै आँखाभरि टिलपिल आँसु लिएर निरुता एकोहोरिइन् ।

बाढीपीडित शिविरमा उनको सानो भ्रुपडी छ । निरुताको घरबास त्यही भ्रुपडीभित्र छ । यहाँ उनको मनोपरामर्शकर्तासँग भेट भयो । ‘श्रीमान्को मृत्यु भएपछि अब म किन बाँच्ने ? कसका लागि बाँच्ने ?’ उनले रुँदै भनिन् । उनका मनमा अनेकथरी कुरा खेल्ले थाले । मन निराश भइरह्यो । बुबाको मृत्युको शोकमा डुबेका छोराछोरी पनि रोइरहेका थिए । उनले जताततै दुःख मात्र देख्न थालिन् । ‘यस्तो दुःख सहेर बाँच्नुभन्दा मर्नु जाती भन्ने मनमा सोच आउन थाल्यो । छोराछोरीलाई पनि सबै सँगै मर्नुपर्छ भनेर सुनाएँ । मर्ने समय पर्खिरहेकी थिएँ । त्यही बेला तपाईंसँग मेरो भेट भयो,’ उनले मनोपरामर्शकर्तासँग आफ्नो विगत कोट्याइन्, ‘तपाईं मेरो घरमा त्यो बेला नआएको भए हामी मरिसकेका हुने थियौं । हाम्रो भेट हुने थिएन । तपाईं भगवान् भएर आउनुभयो मेरो घरमा । त्यसका लागि हृदयदेखि नै धन्यवाद छ ।’

निरुताका श्रीमान् २०७६ असारमा दुबई गएका थिए । नेपालमा लकडाउन लागेको समय २०७७ वैशाख २७ गते श्रीमान्सँग उनको अन्तिम कुरा भयो । त्यसपछि जेठ ६ गते एकैचोटि उनले

श्रीमान्को मृत्यु भएको खबर सुन्नुपन्थो । खबर सुनेकै दिनदेखि उनको मन बेचैन भयो । २१ वर्षकी जेठी छोरीले बीचमै पढाई छाडिन् । १७ वर्षकी माइली छोरी १० र कान्छो छोरा कक्षा ४ मा पढिरहेका छन् ।

आप्रवासी स्रोत केन्द्र धनगढीले जानकारी दिएपछि २०७७ जेठ १४ गते निरूताकै घरमा मनोपरामर्शकर्ताको पहिलो भेट भएको थियो । लकडाउन कडा भएको बेला मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्न निरूताको घरमै पुग्यौं । त्यस बेला निरूताको भावनात्मक, शारीरिक र मनोसामाजिक अवस्था कमजोर थियो । निरूताले आँसु भारेर रूँदै आफ्नो पीडा सुनाएकी थिइन् ।

मनोपरामर्शको क्रममा निरूताको आत्महत्या गर्ने सोचको योजनामा विस्तृत रूपमा छलफल गन्यौं । प्रत्येक सत्रका दौरानमा जिउने सम्झौता गरायौं । आत्महत्याको जोखिम मूल्यांकन गन्यौं । आत्महत्याको सोचाइमा रहेर काल्पनिक प्रश्नहरू मार्फत छलफल गन्यौं । जीवनको महत्व र आत्मबल बढाउने विभिन्न क्रियाकलाप गन्यौं । मन र शरीर शान्त र स्वस्थ राख्न गहिरो श्वास-प्रश्वास विधि पनि सिकायौं । सोचाइमा सहजता ल्याउन, मन शान्त राख्न तथा सोचाइमा एकाग्रता ल्याउनका लागि 'लेजी एड्ट' अभ्यास पनि गरायौं । 'लेजी एड्ट' आँखा र हातको समन्वय गर्ने विधि हो । यसले आघातजन्य घटनाले पीडितको मस्तिष्कमा ल्याएको फरकपनालाई सहजीकरण गर्छ ।

नौ पटकसम्म उनीसँगको भेट तथा परामर्शले उनमा परिवर्तन आएको छ । परामर्शपछि निरूताले आफूलाई बदल्ने कोसिस गरेकी छन् । मनोसामाजिक परामर्शले आफूलाई बचायो भन्दै जीवनको आशा सुनाउँछिन् । 'मैले मर्ने योजना बनाएको कुरा सम्झँदा दुःख लाग्छ र अहिले बाँचेको समय हेर्दा खुसी लाग्छ,' उनले बताइन् ।

श्रीमान्को मृत्यु भएपछि उनले पाउनुपर्ने सबै आर्थिक सहयोगका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्र र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले मद्दत गरे । उनले आर्थिक सहयोग पनि पाइन् । छोराछोरीको पढाइका लागि वैदेशिक रोजगार बोर्डले छात्रवृत्ति दियो । 'लकडाउनको समयमा सहयोग पाउँदा मेरो हौसला बढ्यो । मलाई साथ दिने कोही छन् भन्ने लाग्यो,' उनले आफ्नो दृढता यसरी सुनाइन्, 'मेरो कमजोर मन अब बलियो बन्दै गएको छ । मर्ने सोच त्यागेकी छु । जीवनको महत्व बुझेपछि बाँच्ने रहर जागेको छ ।'

धनराज विक

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
टीकापुर नगरपालिका, धनगढी



वैदेशिक रोजगारको पीडा
अनि परिवर्तन



वैदेशिक रोजगारको पीडा अनि परिवर्तन

सीमादेवी पासवान (नाम परिवर्तन) ४० वर्षीया गृहिणी हुन् । उनको २६ वर्ष पहिला मागी विवाह भएको थियो । उनले पढेकी छैनन् । सीमादेवीका ४५ वर्षीय श्रीमान् खेतीकिसानी गर्छन् । उनीहरूको पहिलो सन्तान छोरी रीताको विवाह भइसकेको छ । जेठा छोरा सञ्जीव २२ वर्षका छन् । सञ्जीवले कक्षा ६ सम्म पढेर छाडेका छन् । कान्छा छोरा रञ्जित पढ्दै छन् ।

जेठा छोरा सञ्जीव २०७५ सालदेखि कतारमा छन् । उनी रोजगारीका लागि १ लाख ७० हजार रुपैयाँ तिरेर स्थानीय एजेन्टमार्फत कतार गएका हुन् । उनी दुई वर्षको करारमा कतार गएका थिए । तर, काम साह्रै गाह्रो भएर उनी १४ महिनामै नेपाल फर्के । त्यस अवधिमा उनले कतारबाट १ लाख १० हजार रुपैयाँ घर पठाएका थिए ।

कतारबाट फर्केको ४ महिना घर बसे । त्यसपछि उनलाई फेरि वैदेशिक रोजगारमा जान मन लाग्यो । फेरि स्थानीय एजेन्टमार्फत २०७६ सालमा १ लाख ३० हजार रुपैयाँ खर्चेर उनी कुबेत हानिए । कुबेत दुई वर्षका लागि उनी राजमिस्त्री काममा मासिक ३० हजार रुपैयाँ बराबर तलब पाउने सर्तमा गएका थिए ।

कुबेतमा छ महिना काम गरेपछि उनले आफ्नो कम्पनी छाडी अर्को ठाउँमा काम गर्न थाले । विदेशमा गएको जेठा छोरा सञ्जीव भागेर काम गर्दा र पैसा नपठाउँदा घर समस्या पर्न थाल्यो । त्यही निहुँमा घरमा श्रीमान्-श्रीमतीको झगडा पनि भयो । सीमासँग झगडा गरेर श्रीमान् घरबाट हिँडे । श्रीमान् छाडेपछि सीमालाई आर्थिक समस्याले भन्नु सताउन थाल्यो ।

कान्छा छोरालाई पढाउन र घर गृहस्थी चलाउन समस्या भएपछि सीमाले लिची बिक्री गर्न सुरु गरिन् । आमाको अवस्थालाई देखेर कान्छा छोरा रञ्जितले पढाइ छाडेर वैदेशिक रोजगारमा जाने निधो गरे । उनी २० वर्षका थिए । २०७६ सालमा सयकडा तीनको ब्याजमा १ लाख ४० हजार रुपैयाँ खर्च गरेर रञ्जित स्थानीय एजेन्टमार्फत कतार गए ।

सीमाको अवस्थाबारे थाहा पाएर मनोपरामर्शका लागि उनलाई भेट्न घरमै गयो । पहिलोपटक भेट्दा उनी घरभित्र बसेर एकलै रोइरहेकी थिइन् । रातो रङको सारी, मैलो र च्यातिएका लुगा लगाएकी थिइन् । कपाल कोरेकी थिइनन् । लट्टा परेको देखिन्थ्यो । शरीर कमजोर र शिथिल थियो । मुख सुक्खा र अनुहारमा उदासीपन देखिन्थ्यो । मलिन अवस्थामा देखिन्थिन् । बोल्न नसक्ने बिरामीजस्ती भएकी थिइन् । घरभित्र ओछ्यान छरपस्ट र फोहोर थियो । जुठो भाँडाकुँडाहरू भान्सामा छरिएका थिए ।

मनोपरामर्शकर्तासँगको परिचयपछि उनले आफ्ना समस्याहरू खोल्न थालिन् । वैदेशिक रोजगारमा गएका जेठा छोरा सञ्जीवको अवस्था थाहा नहुँदा उनी बेचैन थिइन् । साहुको ऋणका कारणले रातभरि निद्रा लाग्दैनथ्यो । खाना खान मन नलाग्ने, सुतेको समयमा रुने, ओछ्यानमा छटपटाइरहने गर्थिन् । टाउको दुख्ने, मनमा छोराका बारेमा नानाथरी कुराहरू खेल्न थाले । आत्महत्याको सोच पनि आउँथ्यो । कसैसँग बोल्न र घरबाहिर जान पटकै मन लाग्दैनथ्यो । मनमा चिन्तैचिन्ता र घर व्यवहार चलाउन नसक्ने भएपछि परामर्शकर्तासँग उनले आँसु थाम्न सकिन् ।

सीमाको घरमा पहिलो पटक भेट हुँदा उनमा देखिएको मनोसामाजिक समस्याको लक्षणलाई आधार बनाई परामर्श थाल्यो । खाना र निद्राका लागि चुनौतीपूर्ण प्रश्न राख्यो । यो समस्यामा परेका व्यक्तिको व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सोधिने एक काल्पनिक प्रश्न विधि हो । सीमामा देखिएको आत्महत्याको सोचको जोखिम मापन गर्‍यो । जेठा छोरा कम्पनी छाडेर भागेपछिको अवस्था पत्ता लगाउन आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा केस रिफर गर्‍यो । सीमाको दुःख, पीडा सुनेर भावना फर्काउन र छोराको अवस्थातर्फ गैरहने सोचाइ न्यूनीकरण गर्न वर्तमानप्रति सचेत हुने अभ्यास गरायो । सीमाको टाउको दुख्ने समस्या कम गराउन श्वासप्रश्वास अभ्यास गराएका थियो ।

मनोपरामर्शकर्तासँग ९ पटक घरमा भेट र परामर्शपछि सीमामा धेरै परिवर्तन आएको छ । उनमा निद्रा नलाग्ने, खाना खान मन नलाग्ने, ओछ्यानमा छटपटाइरहने र टाउको दुख्ने समस्या छैन । मनमा छोराको अवस्थाबारे आइरहने नकारात्मक सोचाइहरू हराएका छन् । आत्महत्याको सोच आउन छाडेको छ । सीमा अहिले घरबाहिर पनि जान थालेकी छन् । छिमेकीसँग कुराकानी र बोलचाल गर्ने मात्र होइन, सहयोग आदानप्रदान पनि गर्छिन् ।

उनले जेठा छोरा सञ्जीव कुबेतको जेलमा रहेको जानकारी आप्रवासी स्रोत केन्द्र मार्फत पाएकी छन् । श्रीमान् घर पनि फर्केका छन् । कान्छा छोरा रञ्जितले कतारबाट नियमित पैसा पठाएका छन्, जसबाट घर खर्च चलाउन सहज भएको छ । त्यही कारण उनले लिची बेचन छाडेकी छन् । श्रीमान्ले घरमा पहिलेजस्तै सहयोग गर्छन् । जेठा सञ्जीव कुबेतको जेलमा रहेको उनको मनले बल्ल स्विकारेको छ । उनी अहिले छोरा घर फर्किने बाटो कुर्दै बसेकी छन् । सीमाले आपत्को बेलामा सहयोग पाएकाले आत्मबल दह्रो भएको सुनाउँछिन् । भन्छिन्, 'तपाईं (परामर्शकर्ता) सँग कुरा गर्दा मेरा सबै टेन्सन हराए । मलाई परिस्थिति स्वीकार गरेर अगाडि बढ्ने हिम्मत र बल मिलेको छ ।'

रामसोमारी साह

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
मलंगवा नगरपालिका, सर्लाही



बोझ कामको पनि,
मनको पनि



बोझ कामको पनि, मनको पनि

कपिलवस्तु जिल्ला बस्ने मनीकुमारी (नाम परिवर्तन) ले एउटा सानो कपडा पसल चलाएकी छन् । ३८ वर्षीया मनीले कृषि कर्म पनि गर्दै आएकी छन् । सामान्य लेखपढ गर्न सक्ने उनी पढ्ने इच्छा हुँदाहुँदै पनि नपाएको सुनाउँछिन् । उनका श्रीमान् मलेसियामा छन् । मलेसिया आउने-जाने गरेको ७ वर्ष जति भयो । मलेसियामा मासिक ३०/३५ हजार रुपैयाँ जति उनको कमाइ छ । उनीहरूको ५ जनाको परिवार छ- एक छोरी, दुई छोरासहित । खोलाको किनारमा सामान्य ईटा र माटाले बनेको घर हुँदा मनी कुमारी त्यसको नजिक एउटा नयाँ घर बनाउँदै छिन् । पैसा अभावले घर पूरा हुन सकेको छैन ।

श्रीमान् विदेश र घरमा छोराहरूले भनेको नमान्दा उनलाई सबै कामको बोझले थिचेको छ । कामैकामको बोझले उनी चिन्तामा परेकी छन् । गाउँमा वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम हुँदा उनी पनि त्यहाँ पुगेकी थिइन् । त्यही कार्यक्रममा मनोसामाजिक परामर्शले कक्षा लिने क्रममा मनीले आफ्नो कामको बोझ र समस्याबारे सुनाइन् । मनोसामाजिक परामर्शकर्तालाई उनको समस्या बुझ्न कठिन भएन ।

मनीकुमारीको घरमै गएर परामर्शको लागि कुराकानी थाल्यौं । मनीले आफ्ना भोगाइहरू खोल्दै त्यसले निम्त्याएका समस्याहरू भनिन् । निद्रा नलाग्ने, खाना खान रुचि नहुने, मन एकोहोरो हुने, बिहानबिहानै थकाइ लाग्ने, काम गर्न जाँगर नलाग्ने, कुराहरू बिर्सनेजस्ता समस्या भएको सुनाइन् । उनले छोराछोरी, पसल, सामाजिक काम र ऋणको भारले आफूलाई मनोसामाजिक समस्याले बाँधेको खुलाइन् । परामर्शकर्ताको सुरुको भेटमा उनी कपाल नकोरी सामान्य कपडामा थिइन् । अनुहार निन्याउरो थियो । कुरा गर्दै जाँदा उनका आँखाबाट आँसु बग्ने थाले । 'मेरा कुरा हजुरलाई नभनेको भए हुन्थ्यो, भनेपछि सबैले थाहा पाउँछन् कि ?' उनले

शंका व्यक्त गरिन् । हामीबीच हुने कुराकानी सबै गोप्य हुने प्रतिबद्धता जनाएपछि उनले सबै कुरा बताउन थालिन् । गोपनीयताको प्रतिबद्धता सुनिश्चित गरेपछि उनीसँगको सम्बन्ध मजबुत हुँदै गयो ।

मनोसामाजिक परामर्शको क्रममा उनका कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने, भावना फर्काइदिने, उनकै ठाउँमा बसेर भोगाइ अनुभव गर्ने प्रयास गर्नु । गहिरो श्वासप्रश्वास विधिको आरामदायी अभ्यास पनि गरायौं । समस्या र विकल्प केलाउन मद्दत गर्ने काल्पनिक प्रश्नहरूमार्फत पनि छलफल गरेका थियौं ।

निरन्तरको भेटले उनमा बिस्तारै परिवर्तनहरू देखा पर्दै जान थाले । उनीसँग अहिलेसम्म प्रत्यक्ष रूपमा ९ पटक भेट र फोनबाट पटकौं कुराकानी गर्नु । पहिलो र दोस्रो भेटमा उनको अवस्था ऊर्जाविहीनजस्तो देखिन्थ्यो । पटक-पटकको भेटघाट र कुराकानीपछि उनमा आत्मविश्वास बढेको छ । अहिले उनी आफूलाई खाना खान मन लाग्ने, जाँगर चल्ने र निद्रा पर्ने गरेको बताउँछिन् । बिर्सने बानी पनि कम हुँदै गएको छ ।

उनी अहिले खुसी देखिन्छिन् । छरछिमेकसँग पनि राम्रो सम्बन्ध छ । एकले अर्कोलाई उत्तिकै सहयोग गर्छन् । उनी आफ्ना मनको भारी बिसाउने मौका, त्यसमा पनि घरमै मनोपरामर्शकर्तासँग पाएकोमा औधी खुसी छिन् । उनी ढुक्कले भन्छिन्, 'आजभोलि त मलाई केही समस्या परे पनि हजुर मेरो साथमा हुनुहुन्छजस्तो लाग्छ, अब मलाई कुनै डर लाग्दैन ।'

चन्द्रा पोखेल

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
शिवराज नगरपालिका, कपिलवस्तु



कविताको खुसी



कविताको खुसी

कविता (नाम परिवर्तन) ६० वर्षीया एकल महिला हुन् । उनका दुई छोराहरूमध्ये जेठा छोरा वैदेशिक रोजगारमा मलेसिया छन् । कान्छा गाडी चालक हुन् । जेठा छोरा ४ वर्षअघि मलेसिया गएका थिए । कविता जेठी बुहारी र नातिसँग बस्दै आएकी छन् । कान्छा छोराको परिवार छुट्टिएर बसेका छन् ।

छोराहरू सानै छँदा श्रीमान्को मृत्यु भयो, जसका कारण कवितालाई एकलै सम्पूर्ण व्यवहार चलाउनुपर्दा निकै गाह्रो हुन्थ्यो । बिस्तारै छोराहरू ठूला हुँदै गएपछि आमाको दुःख देखेर जेठा छोराको विदेश जाने निर्णय गरे । पैसा कमाएर आमालाई सुख दिने सपना बोकेर उनी २०७३ सालमा आफन्तकै माध्यमबाट मलेसिया गए । गएको ३/४ महिनासम्म त फोन सम्पर्कमा थिए तर त्यसपछि भने एकाएक सम्पर्कविहीन भए । ४ वर्ष बितिसकदा पनि आमाको छोरासँग सम्पर्क हुन सकेन । छोराको खोजीका लागि धेरै प्रयास गरे पनि कतै भेटिएनन् । विदेशमा सँगै काम गर्ने उनका साथीलाई सम्पर्क गर्दा कम्पनी छाडेर भागेको बताए । छोराको अतोपत्तो केही थाहा नभएपछि कवितालाई छोराको यादले धेरै सताउन थाल्यो । रातदिन छोराको चिन्ता लागिरहने, जिउँदो छ कि मरिसक्यो होला भन्ने सोचाइ आउने र सम्झेर रोइरहने गर्थिन् । अरू विदेशबाट गाउँमा आउँदा पनि उनलाई नरमाइलो हुन्थ्यो । कहीं पनि जान मन नलाग्ने, छोरालाई भेट्न नपाई मर्छु कि भन्ने सोचाइ आइरहने, खान मन नलाग्ने, निद्रा नआउने, नाति र बुहारीको भविष्य के हुने भन्ने चिन्ताले उनलाई सताउन थाल्यो ।

यसै क्रममा गाउँमा मनोसामाजिक परामर्शसहितको वित्तीय साक्षरता कक्षा सञ्चालनबारे वार्डस्तरीय छलफल भएको थियो । सामी परियोजना र यसअन्तर्गतको आप्रवासी स्रोतकेन्द्रले काम गर्ने क्षेत्रबारे बताउने क्रममा वडा सदस्यले कविताका बारेमा पनि सुनाए । त्यसपछि

लगतै परामर्शकर्ता कवितालाई भेट्न उनकै घर पुगिन् । परामर्शकर्ताले कवितासँगको पहिलो भेटमा परिचय, परामर्श सेवा र सामी परियोजनाको काम, गोपनीयताबारे जानकारी दिईन् । कविताले आफ्ना समस्याहरू पहिलो भेटमै खुलेर बताउन सुरु गरिन् । त्यसै भेटमा आप्रवासी स्रोतकेन्द्रबारे जानकारी गराई उनका जेठा छोराको केस त्यहाँ रिफर गर्‍यो । त्यसपछिका भेटहरूमा उनका भोगाइ तथा समस्याहरू सुन्ने, ती समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनेर केलाउन थाल्यौं । एकोहोरो छोराको बारेमा मात्र पीर-चिन्ता लिइरहँदा मन र शरीरमा पर्ने असरबारे सम्झायौं । पीर-चिन्ता र आफ्नो हेरचाहका बारेमा छलफल गर्‍यो । उनले आफूले गरेका कामहरूको प्रशंसा र तिनलाई प्रोत्साहन गर्दै प्रश्नहरूद्वारा विभिन्न छलफल चलायौं ।

यसरी कवितासँग ६ पटकको भेटघाट तथा परामर्शपछि उनमा काम गर्ने जोस, जाँगर बढेको छ । खान मन लाग्ने र निद्रा पनि राम्रोसँग हुन थालेको छ । आप्रवासी स्रोत केन्द्रको सहयोगमा उनका छोराको पनि अवस्था पत्ता लाग्यो । मलेशियामा आफू काम गर्न गएको कम्पनी छोडेर हिँडेपछि उनी समस्यामा परेका रहेछन् । आम्दानी पनि राम्रो नभएको र साथमा फोन समेत नभएकोले सम्पर्कमा रहन नसकेको कुरा उनले परिवारलाई जानकारी गराए । अहिले छोरासँग नियमित फोन तथा भिडियो कल हुन्छ, घरखर्चका लागि पैसा पनि पठाइदिन्छ र चाँडै घर आउने कुरा गरेको छ, कविता खुसी हुँदै भन्छिन्, 'यदि तपाईं नआएको भए र साथ नपाएको भए म कति छट्पटाउँथे होला, अहिले मेरो मन निकै हलुका भएको छ, वर्षौंपछि हाम्रो परिवारमा खुसी छाएको छ ।'

कल्पना गजमेर

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
इलाम नगरपालिका, इलाम



परामर्शले सुधान्यो सम्बन्ध



परामर्शले सुधान्यो सठबन्ध

गीता (नाम परिवर्तन) एक गृहिणी हुन् । उनका २ छोरा र छोरी छन्, तिनीहरू जुम्हाया हुन् । छोराछोरी जन्मेको १ वर्षपछि २०६७ मा गीताका श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा मलेसिया गए । श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा गएको केही समयसम्म उनीहरूको टेलिफोन सम्पर्क भइरहन्थ्यो । केही समयपछि श्रीमान्ले टेलिफोन गर्न छाडिदिए । घरखर्च पनि पठाएनन् । सासू-ससुराबाट भने उनले केही आर्थिक सहयोग पाइरहेकी थिइन् । श्रीमान्ले कहिलेकाहीँ छिमेकीलाई फोन गरी छोराछोरीसँग मात्र बोल्थे । श्रीमतीसँग कुराकानी गर्नुपर्ने भने नराम्रा शब्दहरू भन्दै लाञ्छना लगाउँथे । उनले अबदेखि कुनै वास्ता नगर्ने भन्दै अर्को श्रीमती लिएर बसेको छु भनेर श्रीमतीलाई बारम्बार सुनाउन थाले । त्यसले गीता साँच्चै निराश भइन् ।

श्रीमान् मलेसिया गएको ३ वर्षपछि नेपाल फर्किए । तर पहिलाजस्तो माया र सहयोग गीताले अनुभव गर्न पाइनन् । उनी केही समयपछि फेरि मलेसिया नै गए । श्रीमान्ले साथ नदिएपछि छोराछोरी पढाउन, कोठाभाडा लिएर छुट्टै बस्न थालिन् । अर्काको खेतबारीमा काम गरी छोराछोरीको पालनपोषण र शिक्षामा खर्च जुटाइन् । उनी सदरमुकामछेउ बस्थिन् । श्रीमान् वैदेशिक रोजगारमा गएको १२ वर्षसम्म आफूलाई वास्ता नगरी विदेशमै बसिरहँदा गीतालाई छोराछोरीको पढाइ र घरखर्च चलाउन गाह्रो भयो । श्रीमान्ले आफूमाथि विश्वास नगरेकामा उनी धेरै दुःखी थिइन् । त्यति मात्र होइन, श्रीमान्ले आफ्नो चरित्रमाथि दोष लगाई वास्ता नगरेकामा उनलाई एक्लो महसुस हुन्थ्यो । कहिलेकाहीँ सासू-ससुराले सान्त्वना दिँदा भने उनको मनमा आशा पलाएर आउँथ्यो ।

श्रीमान्ले अर्की श्रीमती ल्याएर सँगै बसेको खबर केही व्यक्तिले गीतालाई सुनाउँदा उनको मन

भारी हुन्थ्यो । यो सत्य हो कि शंका हो, उनले ठम्याउन सकेकी थिइनन् । घरको कमजोर आर्थिक अवस्थाले उसै त उनी निकै निराश थिइन् । रातभरि निद्रा नलाग्ने, एकलोपन महसुस हुने, कोहीसँग बोल्न मन नलाग्ने, भविष्यको चिन्ता लाग्ने, खान मन नलाग्ने, आफ्नो शरीरको ख्याल नगर्नेजस्ता समस्याहरू उनमा देखिएका थिए । यिनै कारण उनले घरको काममा ध्यान दिन सकेकी थिइनन् । साथीसंगी, आफन्त, छिमेकी, कोहीसँग पनि खुसी हुन नसकेको महसुस उनलाई हुन्थ्यो ।

यसै सन्दर्भमा गाउँमा सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाको कार्यक्रमअन्तर्गत वित्तीय साक्षरता र मनोसामाजिक परामर्शको कक्षा सञ्चालन सुरु हुन थाल्यो । त्यही क्रममा रिटर्नी स्वयंसेवकमार्फत उनको मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग भेट भयो । पहिलो भेटमा परामर्शकर्ताले आफूले गर्ने काम र गोपनीयताको बारेमा बताए पनि गीताले मनभित्र गुम्सिएका कुराहरू खोल्न सकिनन् । परामर्शकर्ताले दोस्रो भेटघाटमा पुनः गोपनीयताको बारेमा आश्वस्त पारेपछि भने गीताले आफ्ना मनका व्यथा आँसु भाँदै पोख्न थालिन् । भेटघाटको क्रममा गीताका भोगाइ तथा समस्याहरू सुन्न थाल्यौं । उनलाई आफ्ना समस्याहरू बुझ्न र समाधानका लागि मद्दत गर्ने विभिन्न प्रश्नहरूको माध्यमबाट छलफल गर्नु । उनलाई परेको पीर-चिन्ता, निद्रा नलाग्ने समस्या कम गर्न विभिन्न प्रश्न तथा चित्रको माध्यमबाट परामर्श अघि बढायौं । उनको आत्मबल बढाउन उनले गरेका कामहरूको प्रशंसा गर्ने र उनीभित्रका सीप, क्षमता, सकारात्मक पक्ष, सहयोगी व्यक्तित्व तथा उपलब्धिबारे सोधखोज गर्नु । श्रीमान्सँग हुने कुराकानीबारे पनि छलफलमा छुटाएनौं ।

यसरी ८ पटकको भेटघाट तथा परामर्शपछि अहिले गीताको अनुहारमा उज्यालो छरिएको छ । उनलाई आफ्ना पीर-व्यथा पोख्न पाउँदा मन हल्का भएको छ । मनोपरामर्शकर्तासँगको कुराकानीले आफू र छोराछोरीका बारेमा सोच्न मद्दत पुगेको उनी सुनाउँछिन् । अहिले गीता बितेका कुराप्रति चिन्ता मानेर होइन केही न केही काममा आफूलाई व्यस्त बनाइराख्छिन् । पहिला कोहीसँग बोल्न मन नलाग्ने गीता परामर्शपछि गाउँघरमा भइरहेका विभिन्न छलफलमा उपस्थित भएर आफ्ना कुराहरू राख्छिन् । छोराछोरीलाई पनि राम्रो पढाइरहेकी छन् ।

श्रीमान्सँग कसरी सम्बन्ध राम्रो बनाउन सकिन्छ भनेर गरेको छलफलपनि अहिले उपयोगी भएको छ । उनका श्रीमान्सँग सम्बन्ध राम्रो बनेको छ । श्रीमान्ले सदरमुकाममा पसल खोलेर बस्ने र आफू पनि केही समयपछि मलेसियाबाट फर्किने बताएका छन् । छिमेकीहरूसँगको सम्बन्ध पनि पहिलाजस्तै भएको छ । श्रीमान्ले अर्की श्रीमती ल्याए भन्ने उनलाई अरूले सुनाएको शंका मात्र रहेछ । उनले ल्याएको सत्य रहेछ । 'परामर्शकर्तासँगको भेटघाटले आफूमा धेरै सुधार भएको छ । श्रीमान्सँग पनि सम्बन्ध राम्रो हुँदै गइरहेको छ,' उनले खुसी

व्यक्त गर्दे भनिन्, 'धेरै चिन्ताले आफूलाई नै निराश बनाउँदो रहेछ भन्ने कुरा मैले बुझँ । अबदेखि चिन्ता लिने छुइँ ।' अहिले उनी पसल खोल्ने तयारीमा जुटेकी छन् । श्रीमान् आउने प्रतीक्षा गर्दै आफूसँगको व्यवहारमा सुधार भएकामा गीता धेरै खुसी देखिन्छन् ।

रूविना श्रीकार
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
भोजपुर नगरपालिका, भोजपुर



आप्रवासनले निरुत्थ्याएको आघात



आप्रवासनले निरुत्थारको आघात

तीस वर्षीया सुशीला (नाम परिवर्तन) को जीवनमा परामर्शले धेरै परिवर्तन ल्याएको उनी स्वयं बताउँछिन् । विगतमा उनी ठूलो आघातमा परेकी थिइन् । घरको आर्थिक अवस्था नाजुक भएपछि सुशीलाका श्रीमान् २०७४ सालमा मलेसिया गए । उनी आर्थिक अवस्था राम्रो बनाउन परिवारसँग सल्लाह गरेरै गएका थिए । गएको ४ वर्षसम्म त सुशीला र श्रीमान् फोनमा राम्रै गफिन्थे । पैसा पनि उनले नियमित पठाउँथे । सदाभै उनी ड्युटी सकेर कोठामा आएर खाना खाए । त्यसपछि उनले सुशीलासँग फोनमा कुराकानी गरे । कुराकानी गरेर सुतेका उनी भोलिपल्ट बिहान उठेनन् । उनको सुतेकै अवस्थामा मृत्यु भएको थियो । यो घटना जिल्लामा रहेको आप्रवासी स्रोतकेन्द्रबाट परामर्शकर्ताले थाहा पाए । त्यसपछि मनोसामाजिक परामर्शकर्ताले सुशीलालाई सम्पर्क गरिन् र भेट्न पुगिन् ।

पहिलो भेटमा सुशीलासँग परामर्शकर्ताले आफू घरमा भेट्न आउनुको उद्देश्य र आफूले गर्ने कामबारेमा जानकारी गराइन् । बिस्तारै सुशीलाले आफ्ना मनका कुराहरू खोल्न थालिन् । उनी दोस्रो श्रीमतीको रूपमा त्यस घरमा भित्रिएकी थिइन् । पहिलेको श्रीमतीले छाडेपछि उनी आएकी हुन् । अहिले आफू सासू आमासँग बस्दै आएको बताइन् । 'न श्रीमान्, न मेरो कुनै सन्तान, अब म कसको मुख हेरेर बाँच्नु, मेरो कुनै बाँच्ने आधार नै छैन' भन्दै भकानो छाडेर रोइन् । श्रीमान्को मृत्युपछि उनको अनुहारमा कान्ति थिएन । शारीरिक रूपमा पनि निकै कमजोर, उदास र मलिन थिइन् । उनले आफूलाई एक्लो, आफ्नो कोही नभएको र अब केही गर्न सकिदैन भन्ने महसुस गरिन् । श्रीमान्को मृत्युपछि उनीमाथि कामको जिम्मेवारी बढेर भन्नु तनाव बढ्यो । आफूलाई कुराकानी गर्नसम्म गाह्रो भएको उनी सुनाउँछिन् । परामर्शकर्ताले उनलाई ढाडस दिँदै कुराकानी गोप्य रहन्छ भनेर पटक पटकको भेटमा आश्वस्त गराए । बल्ल

उनले बिस्तारै मनको बह खोल्न थालिन् ।

उनी भन्थिन्, 'सबैले मलाई सान्त्वना दिइरहन्छन् तर कसैको पनि कुरा मलाई मन पर्दैन, जतिसुकै नजिकको छिमेकी, नातेदारले सम्झाइबुझाइ गर्दा पनि उनीहरूको कुरा मानूँजस्तो लाग्दैन ।' उनलाई खाना खान मन नलाग्ने, श्रीमान्को सम्झना मात्र आइरहने, भविष्यका बारेमा चिन्ता बढी लाग्ने हुन्थ्यो । रातभरि सुत्न नसक्ने, काम गर्न जाँगर नलाग्ने, दैनिक जीवनयापन गर्न गाह्रो हुन थाल्यो । कसैको सहयोगबिना एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान उनलाई धेरै गाह्रो हुन्थ्यो । पीडाले उनको शरीर कमजोर, आँखाभरि आँसु, मलिन अनुहार र बोल्न पनि गाह्रो एवं बोल्दा शब्दसँगै रूवाइ निस्कन्थ्यो ।

उनीसँगको पटक पटकको भेटघाटमा कुराहरू सुन्ने र भावना व्यक्त गर्न सहज हुने प्रश्नहरू राख्यौं । आफ्ना समस्यालाई केलाएर बुझ्ने र अहिलेको अवस्थाले शरीरमा पारेका असरलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने सोच्न मद्दत गर्ने प्रश्न तथा चित्रमार्फत छलफल गर्नु । उनलाई आफ्नो शरीर र स्वास्थ्यको हेरचाह किन आवश्यक छ, कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जोड दियो । उनका सोचाइ बारम्बार विगतका घटना र भविष्यको चिन्तामा गइरहन्थ्यो । त्यो अवस्थाबाट वर्तमानमा ल्याउन छलफल गर्नु । उनको आत्मबल बढाउन उनीसँग भएको सीप, क्षमता, उनले गरिरहेका कामको प्रशंसा गर्दै हौसला प्रदान गर्नु ।

यसरी पटकपटकको भेटघाटपछि सुशीलाको जीवनमा धेरै परिवर्तन भएको छ । अहिले उनमा म केही गर्न सक्छु भन्ने हिम्मत बढेको छ । उनले सिलाइ सिक्न थालेकी छन् । अहिले उनको अनुहार उज्यालो देखिन्छ । आफ्नो दैनिक घर व्यवहारका सबै काम नियमित र सहज तरिकाले गरेकी छन् । 'चिन्ताले मन र शरीर दुवैलाई कमजोर बनाउने रहेछ, तपाईंसँग कुराकानी गरेपछि मेरो मनको चिन्ता कम भएको छ,' उनले परामर्शकर्तासँग खुसी साट्टै बताइन्, 'तपाईंसँग भेट भएपछि मैले मनको कुरा गर्ने साथी भेटेको महसुस गरेँ, तपाईंलाई धेरै धन्यवाद ।' उनी अहिले आफ्नो भविष्यको योजना बनाउँदै खुसीसाथ जीवन जिएकी छन् ।

सुमित्रा चौधरी

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

रामग्राम नगरपालिका, नवलपरासी बर्दघाट, सुस्ता पश्चिम



सम्बन्धमा आयो सुधार



सम्बन्धमा आयो सुधार

धादिङ्ग जिल्ला निवासी रीता (नाम परिवर्तन) १५ वर्षको उमेरमा प्रेममा परिन् । अनि भागेर विवाह गरिहालिन् । विवाह गरेर श्रीमान्को घर भित्रिँदा उनको मनमा एक खालको डर, त्रास र अत्यास थियो । कलिलो उमेरमा विवाह गरे पनि छिमेकी महिलाहरूले गर्ने व्यावहारिक ज्ञानलाई उनले पछ्याउन थालिन् । तीन वर्षपछि १८ वर्षको उमेरमा उनले एक छोरीलाई जन्म दिइन् । २२ वर्षको उमेरमा छोरा जन्मियो । उनी सासू, श्रीमान्, छोरा र छोरीसँग राम्रै जीवन बितारहेकी थिइन् ।

रीताको श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीका लागि २०७३ सालमा मलेसिया गए । लेबर काममा नेपाली विमानस्थलको बाटो हुँदै उनी त्यहाँ गएका थिए । श्रीमान् विदेश गएपछि कहिलेकाहीँ घरमा फोन गर्थे । पैसा भने पठाएनन् । विदेश गएको एक वर्षपछि उनी नेपाल फर्किए ।

घरमा आएर उनले रीतालाई वास्ता नगर्ने, नबोल्ने, बाहिर बाहिर हिँड्न पो थाले । श्रीमान् को यस्तो व्यवहार देखेर उनी अचम्ममा परिन् । नरमाइलो पनि उत्तिकै लाग्न थाल्यो । 'मेरो जीवनमा किन यस्तो हुँदैछ ?' भनेर आफ्नै मनसँग प्रश्न गरिन् । श्रीमान्बाट माया, साथ र सहयोग नपाए पनि सासूको साथ उनलाई थियो । जसोतसो जीवन अगाडि बढाउँदै लगिन् ।

यस्तै क्रम चलिरह्यो । केही वर्षपछि श्रीमान्ले ट्याक्टर किनेर चलाउन थाले । त्यसपछि त उनी कोठा भाडामा लिएर घरबाहिरै बसे । त्यति मात्र हो र उनले दोस्रो विवाह पनि गरे । श्रीमान्ले दोस्रो बिहे गरेको सुन्दा रीता छाँगाबाट खसेजस्तै भइन् । त्यसदेखि उनलाई पीर-चिन्ता, खान मन नलाग्ने, निद्रा नलाग्ने, एकलोपनको महसुस हुने, रून मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने, मर्न मन लाग्ने समस्याले गाँज्नु थाल्यो ।

रीताले आफ्नो दुःख भुलाउन चुरोट तान्न थालिन् । जीवनदेखि दिक्क लागेर रीताले आत्महत्याको प्रयास पनि गरिन् । अस्पताल लगेर उपचार गरेपछि उनी बाँच्न सफल भइन् । श्रीमान्लाई अर्को श्रीमतीसँग देख्दा उनमा उत्तिकै पीर-चिन्ता बढ्थ्यो । २०७५ सालमा रीताको श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीका लागि ड्राइभिङ भिसामा साउदी अरब हानिए । त्यहीताका रीतालाई भेट्न मनोपरामर्शकर्ता उनको घरमा पुगे । त्यतिबेला रीता रूने, खाना नखाने, निद्रा नलाग्ने, एक्लोपनको महसुस गर्ने, आफ्नो हेरचाह नगर्ने, काममा ध्यान नदिने, बोल्न मन नलाग्ने अवस्थामा थिइन् । श्रीमान् विदेश जाँदा पनि रीतासँग एक वचन बोलेनन् । उता गएर पनि सम्पर्क नगर्दा रीतालाई उत्तिकै धेरै गाह्रो हुन्थ्यो ।

मनोपरामर्शका लागि रीतासँग पहिलो घरभेटमा परिचय गरी विश्वासिलो वातावरण सृजना गर्‍यो । समस्या छलफलको क्रममा उनले आफ्ना भावनाहरू एक-एक गरी पोखिन् । उनीसँग बसेर समस्याहरू सुन्दै घर व्यवहार चलाउँदाको भोगाइ र त्यसमा रहेका काल्पनिक र चुनौतीपूर्ण प्रश्नहरूमार्फत छलफल चलायौं । यसैगरी उनको मर्ने सोचाइबारे पनि छलफल गर्‍यो । उनको सोचाइमा परिवार कस्तो हुनुपर्छ, परिवारलाई सोचेको जस्तो बनाउन आफ्नो भूमिका के कस्तो हुनुपर्छ भन्ने विषयमा छलफल अगाडि बढायौं ।

केही सेसनको छलफलपछि उनले आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन भएको महसुस गर्न थालिन् । मनोपरामर्श सेवाबाट रीताले पहिलाभन्दा फरक महसुस भएको सुनाइन् । भन्छिन्, 'तपाईंहरू आएर छलफल गरिसकेपछि मैले नजानेका र थाहा नपाएका धेरै कुरा सिकेकी छु ।' आजभोलि रीता एक सरकारी विद्यालयमा कार्यालय सहायक पदमा काम गर्छिन् । २५ वटा बाख्रा, एक हल गोरू पनि पालेकी छन् । आफ्नो जीवनको महत्त्व धेरै छ भन्ने बुझ्न सकेको उनी बताउँछिन् । मनोपरामर्श सेवाको ९ वटा सत्रपछि उनको जीवनशैलीमा ठूलो परिवर्तन आएको छ । सामाजिक कार्यमा आबद्ध हुँदै घर व्यवहार चलाउन अब उनलाई कुनै समस्या छैन ।

प्रमिला तोलाङ्गे सुनार
मनोसामाजिक परामर्शकर्ता
थाक्रे गाउँपालिका, धादिङ



परामर्शले फेरिएको मन



परामर्शले फेरिएको मन

उजेली (नाम परिवर्तन) उमेरले २५ वर्षकी भइन् । हाल उनको परिवारमा १९ महिने छोरी, ७० वर्षीया सासू र श्रीमान् गरी ४ जना छन् । श्रीमान् भने वैदेशिक रोजगारमा गएका छन् ।

उनीहरूको घरपरिवार राम्रै चलिरहेको थियो । उजेलीले खाना पकाउने, बाखालाई घाँस काट्ने र खेतबारीमा काम गर्थिन् । श्रीमान्ले गाडी चलाउँथे । फुर्सदको समयमा उनी घरायसी काममा उत्तिकै सघाउँथे । गाउँघरमा विदेश गएकाहरूले पैसा कमाएर राम्रो घर बनाएको देख्दा उनलाई पनि जाऊँ जाऊँ लाग्थ्यो । गाडी चलाउने काममा भन्दा धेरै कमाइ हुन्छ भन्ने आशाले उनी २०७५ वैशाखमा इराक जान साढे चार लाख रुपैयाँ खर्च गरे । एजेन्टले यूईको दुबईको बाटो हुँदै इराक पठाइदिन्छु भनेकाले उनी त्यसरी नै हिँडे । उनी दुबई त पुगे तर इराक पुग्न सकेनन् ।

मनोपरामर्शकर्तासँग उजेलीको भेट हुँदा उनका श्रीमान् अलपत्र भएको ११ महिना बितिसकेको थियो । पहिलो भेटमा मनोपरामर्शकर्ताले आफ्नो परिचय, आफूले गर्ने कामबारे र गोपनीयताको बारेमा प्रस्ट पारे । त्यसपछि उजेलीले आफ्ना समस्याहरू खुलेर बताउन थालिन् । ११ महिना भइसकदा पनि श्रीमान्ले काम पाएका थिएनन् । उनी त्यहाँ लुकेर बस्न बाध्य भएका थिए । न उनी घर फर्किन सकेका थिए, न गन्तव्यमा पुग्न । यता घरमा उनी जाने बेलामा लागेको ऋण दिनदिनै बढेको बढे थियो । श्रीमान् अष्टेरोमा परेको बेला पनि उनले आफन्तको सहयोग पाइनन् । बरु भनै अवहेलना सहनुपरेको उनले आँखाभरि आँसु पार्दै सुनाइन् ।

माइतीमा पनि आफूखुसी विवाह गरेकाले कसैले वास्ता गरेनन् । छरछिमेकबाट 'चोक्टा खान आएकी थिई, भोलमा डुबी' भनेर खिसी गर्न थाले । त्यसले उजेलीको मन सम्हाल्नै नसक्ने

गरी खान्थ्यो । छिमेकीको यस्तो वचनले उनलाई वरपर, गाउँघरका कुनै सामाजिक कार्यमा सहभागी हुन मन लाग्दैनथ्यो । मनमा पीर-चिन्ता मात्रै थियो । अझ कोभिड संक्रमण र लकडाउनले गर्दा अब के हुने हो ? श्रीमान् फर्कन पाउने हुन् कि होइनन् ? भन्ने उनलाई डर लागिरहन्थ्यो । श्रीमान्ले लुकेर फोनमा रुँदै 'मलाई छिटो निकाल' भन्दा आफू केही गर्न नसक्ने निरीह भएजस्तो लाग्थ्यो । यसरी बाँच्नुभन्दा त मर्नु बेस भनेर उनलाई बारम्बार आत्महत्याको सोचाइ पनि आउँथ्यो । 'मेरो भाग्य कस्तो रहेछ, मैले केही गर्न सकिँँ' भनेर उनलाई पीर-चिन्ता मात्रै थियो । पीर-चिन्ताले उनमा आफ्नो र छोरीको पनि ख्याल नगर्ने, खान मन नलाग्ने, निद्रा नआउने समस्या उब्जियो । श्रीमान्लाई सम्झेर उनी रोइरहन्थिन् ।

रोइरहने उजेलीसँग परामर्श सेवा दिन हामीलाई गाह्रो भएको थियो । तैपनि प्रयास जारी राख्यौं । सबैभन्दा पहिले उजेलीलाई आत्महत्याको जोखिम मूल्यांकन गरी जिउने सम्झौता गरायौं । आत्महत्याको सोचाइ कम गराउन विभिन्न काल्पनिक प्रश्नहरू गर्दै परामर्शलाई अगाडि बढायौं । त्यसपछि श्रीमान्को उद्धारका लागि समन्वय गरिदिन आप्रवासी स्रोतकेन्द्रमा केस रिफर गर्‍यौं । हरेक भेटघाटमा जिउने सम्झौताको फलोअप गर्दै उनका भोगाइहरू सुन्थौं । उनमा भावना फर्काउने, उनले गरिरहेका कामहरूको प्रशंसा गरी आत्मबल बढाउने, उनीभित्रका सीप र क्षमताको पहिचान गराउने कार्यमा सहयोग गर्‍यौं ।

यसरी उजेलीसँग ७ पटकसम्म भेटघाट गर्‍यौं । भेटघाट, छलफल र परामर्शले उनमा आत्मबल बढेको छ । आफ्नो भन्ने कोही नभएको बेला कुरा सुनिदिने तपाईं (मनोपराशर्कता) लाई भेट्न पाएँ भन्दै खुसी सुनाउँछिन् । 'तपाईंलाई नभेटेको भए मरिसकेकी हुन्थेँ होला' उनले विगत कोट्याइन् । बाँच्न सकेकोमा उजेलीको अनुहारमा छुट्टै उज्यालोपन देखिन्छ । अहिले पीर-चिन्ता सबै हटेको छ । आप्रवासी स्रोतकेन्द्रको समन्वयमा श्रीमान् पनि घर फर्किन सफल भएका छन् । 'पैसा नभए पनि साथदिने मान्छे छन्, त्यस्तो कठिन अवस्थामा त बाँचियो भने अब त हामी मिलेर जे पनि गर्न सक्छौं' उनले सुनाइन्, 'अब मेरो हिम्मत बढेको छ ।' उनले आफ्नो र छोरीको राम्रो ख्याल गर्न थालेकी छन् । हिजोआज उजेलीको अनुहारमा छुट्टै चमक भरिएको छ ।

रजनी शर्मा

मनोसामाजिक परामर्शकर्ता

चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका, सिन्धुपाल्चोक

सुरक्षित आप्रवासन (सामी) परियोजना/हेल्भेटास नेपाल

धोबिघाट, ललितपुर, पोष्ट बक्स: ६८८, काठमाण्डौ, नेपाल

फोन नम्बर: +९७७-१-५४२१०६३, ५४३७१४८

इमेल: sami.np@helvetas.org

वेवसाइट: <http://nepal.helvetas.org>