

वैदेशिक रोजगारी र सामाजिक लाञ्छना



With support from
Finland's development
co-operation

Felm 1859



नेपालमा रोजगारीको खोजी र परिवारको जोहो गर्नका निम्ती विदेशिने क्रम निकै पहिले देखि आएको हो । पहिले भारतमा मात्रै सिमित बैदेशिक रोजगारी अहिले विश्वका विभिन्न मुलुकमा फैलिएको छ । ४० लाख भन्दा बढी नेपाली कामदार बैदेशिक रोजगारीमा रहेको र नेपालको अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान पुर्याउने रेमिट्यान्स अहिले भन्दा ३० प्रतिशत कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा योगदान पुर्याएको छ । बैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने रेमिट्यान्सले परिवारको जीवनशैली सहज बनाए पनि बढ्दो मनोसामाजिक समस्याले पारिवारिक तथा सामाजिक पाटो भन्नुभन्नु जोखिम र चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ भने सामाजिक लागत समेत बढ्दै गएको छ । वैदेशिक रोजगारीकाले रेमिट्यान्समा सरकारत्मक योगदान गरेता पनि यसले सामाजिक लागत बढाउँदै लगेको पाइन्छ । विशेष गरी वैदेशिक रोजगारीमा गएका परिवार र उनीहरूका सदस्यले विभिन्न खालका सामाजिक लाञ्छना तथा भेदभावका कारणले विभिन्न खालका मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या बढ्नुको एक प्रमुख कारक बन्दै गएको छ ।

लाञ्छना तथा भेदभाव

कुनै व्यक्ति वा समूहलाई कुनै आस्था, बिचार, धारणा, व्यवहार, काम, अवस्था आदिको आधारमा नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने, आरोप लगाउने, दोष लगाउने, घृणा गर्ने र अवमूल्यन गर्ने प्रक्रिया लाञ्छना हो । त्यसै गरी पक्षपातपूर्ण ढंगले गरिने अनुचित तथा गलत व्यवहारलाई भेदभावको रूपमा बुझिन्छ । लाञ्छना भनेको कुनै व्यक्ति वा समूहप्रति बिगारिएको छबी हो भने भेदभाव व्यवहारिक रूपमा देखाउने विभेद हो । वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित लाञ्छना तथा भेदभावमा कुनै पनि ब्यक्तिलाई उ वा उनको परिवार वैदेशिक रोजगारीमा संलग्न भएका कारण नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नु, आरोप लगाउनु, दोष लगाउनु, घृणा गर्नु र अवमूल्यन गर्नु, परिवार तथा सामाजिक प्रकृत्याउनु वा छुट्याउनु हो ।

वैदेशिक रोजगारीका कारण परिवार तथा आप्रवासीले भोग्नु परेका लाञ्छना तथा भेदभावहरू:

- » वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिका परिवारलाई विभिन्न खालका आरोपहरू लगाउने, नकारात्मक टिका टिपणीहरू गर्ने ।
- » बाबु आमालाई पैसाको मात्र चिन्ता छोरा छोरी विगे पनि वास्ता छैन, बाउ घरमा नभएका छोरा छोरी कसले तह लगाउने र, छाडा भएका छन् । त्यसै गरी विभिन्न नाम राखेर बोलाउने वा होच्याउने, जिस्क्याउने जस्ता व्यवहार उनीहरूले अनुभव गर्नु परेको छ ।
- » वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिले पनि विभिन्न खालका चस्ता लाञ्छना अनुभव गर्नु परेको हुन्छ जस्तै परिवारलाई सहयोग नगरेको, अरुको कुरा मात्र सुनेर आफ्नो परिवारलाई हेला गरेको वा वास्ता नगरेको, विदेशमा अरु महिलसँग सम्बन्ध बढाएकोले घरमा वास्ता नगरेको ईत्यादि ।
- » सञ्चार माध्यमहरूमा केहि घटनालाई अतिरञ्जित गरेर वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरूका श्रीमती तथा उनीहरूका सन्तानहरूप्रति नकारात्मक टिप्पणी गर्ने जस्तै लोउने विदेशमा दुःख गरेर पैसा कमाउँछ, श्रीमतीले यहाँ मोज मस्ति गरेर सिध्याउँछ, राम्रा राम्रा लुगा लगाउँछन्, परपुरुषसंग लागेको आरोपहरू लगाउने, श्रीमान् विदेशमा छ कसका लागि सिंगारपटार गरेर बसेको भनी टिक्काटिप्पणी गर्ने, बच्चाहरूलाई मत्थाएर राखेकी छे आदी ।

लाञ्छना तथा भेदभावले सम्बन्धित व्यक्तिमा पर्ने मनोसामाजिक असरहरू:

- » सामाजिक रूपमा एक्लोपन महसुस हुने ।
- » आत्मलानी महसुस हुने, आत्मविश्वास कमजोर हुने, लाञ्छनाको कारणले सामाजिक लाज महसुस हुने र आफुलाई घरभित्रै राख्ने वा सामाजिक कार्यकममा सहभागी नहुने ।

- » मनमा पीरचिन्ताले गर्दा तनाव बढी महसुस हुने । मनमा दिव्दारीको भावना बढी आउने तथा दिव्दारीको भावनाको गतिभरता बढ्दै जाँदा आत्महत्याको भावना समेत आउने र आत्महत्याको प्रयास गर्ने ।
- » आफ्नो दैनिक जिम्मेवारीको काममा ध्यान नलाग्ने वा जाँगर नहुने हुन्छ जसको कारणले गर्दा लाञ्छना अनुभव गरेका व्यक्तिले आफ्नो र बालबच्चाको राम्रो हेरचार गर्न सक्दैनन् । बालबच्चाको मनोसामाजिक स्वास्थ्य पनि कमजोर हुने गर्दछ ।
- » पीर र तनावले गर्दा निन्द्रामा समस्या हुने, खान मन नलाग्ने हुनाले व्यक्ति मानसिक र शारीरिक रूपमा विस्तारै कमजोर हुँदै जान्छन् ।
- » परिवार तथा छरछिमेकीबाट विना कारण आरोप लगाउँदा आत्महत्याको सोच आउन सक्दछ ।

किन लाञ्छना तथा भेदभाव हटाउनु जरुरी छ ?

- » लाञ्छना तथा भेदभावको व्यवहारले कसैलाई पनि राम्रो असर गर्दैन, भन् प्रभावित व्यक्तिलाई आफ्नो समस्याप्रति साहसका साथ लड्ने आत्मवल कमजोर बनाईदिन्छ । जसले गर्दा कोभिडको संक्रमणबाट निको हुन निकै समय लाग्ने वा अरु शारीरिक तथा मानसिक जटिलताहरू थपिने हुन्छ ।
- » प्रभावित व्यक्तिलाई लाञ्छना तथा भेदभाव गर्नेहरू प्रति आक्रोश बढ्ने हुनाले परिवार, आफन्त तथा छिमेकीसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन गाह्रो हुन्छ । यसले व्यक्ति तथा उनको परिवारलाई समाजमा मिलेर बस्न समस्या हुन्छ ।
- » प्रभावित व्यक्ति तथा उनको परिवारमा आर्थिक तथा सम्बन्धमा आउने समस्याले पछिसम्म अप्ठ्यारो बनाउन सक्दछ । प्रभावित व्यक्तिले घर परिवार तथा समाजमा सहजता महसुस नगर्ने भएकाले फेरि पनि विदेश जान खोज्ने वा शहरमा गएर बस्ने प्रवृत्ति बढ्न गई घर परिवारमा एक्लोपन महसुस बढ्ने हुन्छ ।
- » लाञ्छना तथा भेदभावको व्यवहारले मानिसहरूमा सहयोगी भावना तथा एक आपसमा मिलेर बस्ने व्यवहारमा कमि आउने हुन्छ जसको असर बालबच्चा, परिवार तथा समाजले भोग्नुपर्ने हुन्छ ।
- » लाञ्छना तथा भेदभाव कसैका लागि पनि न्यायपूर्ण हुँदैन किन कि यो गैर कानुनी तथा गैर न्यायिक परम्परावादी सोचमा आधारित व्यवहार हो जसले समाजमा सहयोगी व्यवहारलाई साँघुरो बनाउँदै लैजाँछ । यसलाई परिवार तथा समाजले मिलेर लाञ्छनाको व्यवहारलाई हटाउनु पर्दछ ।

लाञ्छना तथा भेदभाव कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

- १) सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिने । हामी समाजमा सहि र सत्य कुरा भन्दा, नकारात्मक र गलत कुराहरू चाँडै फैलिन्छ । यदि तपाईंहरूले यस्ता खालका भ्रमपूर्ण कुराहरू सुन्नु भएमा त्यसलाई विश्वास गरेर नकारात्मक धारणाको बिकास गर्नु र त्यसलाई फैलाउनुको साटो त्यसको बारेमा सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिनु पर्छ ।
- २) अरु प्रतिको आफ्नो व्यवहार र प्रवृत्तिको बारेमा सचेत रहनुहोस् । हरेक व्यक्तिको बाल्यकालको सिकाइ र हकिंदाको अनुभव फरक हुन्छ । त्यहि सिकाइहरूको आधारमा हामीले सहि र गलत सोचको विकास गर्छौं । तर हामीले सोच्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छौं । हरेक व्यक्तिलाई कुनै पूर्वाग्रह बिना खुल्ला भएर हेर्न र बुझ्न सक्छौं । हरेक व्यक्तिको क्षमताको पहिचान र कदर गरौं र उनीहरू प्रति सम्मानजनक व्यवहार देखाऔं ।

- ३) लाञ्छना तथा भेदभावपूर्ण व्यवहारले व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा कस्तो असर परेको हुन्छ भन्नेवारे चेतना बढाउने कृयाकलाप गर्नुपर्दछ । समाजमा भएका परम्परावादी सोचाई तथा व्यवहारले पारेका नकारात्मक तथा सकारात्मक असरवारे खुलेर समुदायमा भएका विभिन्न समूहहरूमा छलफल गर्नुपर्दछ ।
- ४) कतिपय अवस्थामा हाम्रो समाजमा व्यक्तिको व्यवहार सुधियोस भनेर लाञ्छना तथा भेदभाव गर्ने गारिन्छ तर यसले प्रभावित व्यक्तिको मानसिक तथा शारीरिक रूपमा नकारात्मक असर पर्दछ भनेर बुझाउनु जरुरी छ । व्यक्तिलाई आफ्नो व्यवहार गलत छ भनेर राम्रोसँग बुझाउन सकिन्छ, किन उनले परिवार वा समाजलाई मन नपर्ने व्यवहार देखाई राखेका छन् भनेर बुझाउनु जरुरी हुन्छ ।
- ५) कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो परिवार तथा समाजमा केही न केही योगदान दिएका हुन्छ, हामीले यस्ता योगदानलाई कदर गर्दै सकारात्मक व्यवहार तथा सोचाइ बढाउन मदत गर्न सक्दछौ ।

लाञ्छना तथा भेदभावको कारणले हुने तनाव कम गर्नका केही उपायहरू

- » जीवनको महत्वपूर्ण कुराहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस् ।
- » घरमा सबैसँगै वसेर मनलाई रमाइलो बनाउने कृयाकलापहरूमा आफूलाई व्यस्त राख्न कोशिश गर्ने । जस्तै: घरको काम गर्ने, करेसाबारीमा व्यस्त रहने, जाईवस्तुको हेरचाहमा समय दिने, आफ्ना बच्चासँग बस्ने, उनीहरूसँग खेल खेल्ने, कथा कविता लेख्ने वा पढ्ने, गित गाउने, मन मिल्ने छिमेकी वा आफन्तसँग भेटेर कुरा बाँड्ने वा टेलिफोनवाट कुरा गर्ने आदि ।
- » आफूलाई के भइहेको छ वा मनमा कस्ता भावनाहरू आईरहेको छ भन्ने राम्रोसँग ध्यान दिनु होस् । विशेष गरेर डर, त्रास, पीर चिन्ता, छटपटी, निराश, निन्द्रामा गडबडी दुइहप्ता भन्दा बढी समय रह्यो र त्यसले तपाईंको व्यवहार, काम, दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा असर गर्न थाल्यो भन्ने महशुस भएमा आफूलाई सहयोगी हुनसक्ने साथी सहयोगी समूहका सदस्य, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, मनोसामाजिक परामर्शकर्ता, चिकित्सा मनोविद, मनोचिकित्सकको सहयोग लिनुपर्दछ ।
- » आफ्नो मनमा आएका नकारात्मक सोचाईहरू (डराउने, रिस उठ्ने, दिक्क वा निराश लाग्ने, पीर चिन्ता लाग्ने) लाई समयमा नै चिन्ने र त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ । महामारीको अवस्थामा यस्तो सोचाई, भावना सवैलाई धेरै थोरै हुन्छ, मलाई मात्र भएको होइन भनेर आफूलाई सम्झनु राम्रो हुन्छ । हरेक व्यक्तिले यसलाई सामना गर्ने स्वस्थ उपाय मेटाउदछन् ।
- » अरूले आफ्नो बारेमा के भन्छन भनेर सोच्नु भन्दा आफ्नो मनलाई काम तथा माथि उल्लेख गारिएका कुनै न कुनै क्रियाकलापमा लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

प्रवर्द्धन कार्यक्रम सल्यान जिल्लाको शारदा, वनगाडकुपिण्डे र बागचौर नगरपालिका र छत्रेश्वरी गाउँपालिका एवं कैलाली जिल्लाको टिकापुर र घोडाघोडी नगरपालिका र जानकी गाउँपालिकामा सी.एम.सी.-नेपालको साभेदारी र फेलम नेपालको आर्थिक सहयोगमा अप्रवासी कामदार तथा उनीहरूका परिवारहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका निम्ती सन २०२२ मार्च देखि २०२५ डिसेम्बर सम्मका लागि सञ्चालित छ ।



मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल
(सी.एम.सी. - नेपाल)

पो.ब.नं. ५२९५, थापाथली, काठमाडौं, फोन नं : ०१-४१०२०३७, ५३२६०४१, फ्याक्स नं. ०१-४१०२०३८
ईमेल: cmcnepal@mos.com.np / Website: www.cmcnepal.org.np