

# वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूको पुनःएकीकरण (रेमी) परियोजना सम्बन्धी सामुदायिक सचेतनाका लागि सन्देशहरू

- उज्ज्वल भविष्यका लागि बचत गर्ने बानी बसालौं ! उद्यमशीलताको विकास गरौं ! !
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिसंग छ अनुभव, ज्ञान र सीपको भण्डार ! साभेदारी गरी फेर्न सकिन्छ यो देशको मुहार ! !
- सुन्दर नेपाल बनाउन वैदेशिक रोजगारको अनुभव तथा सिप अमूल्य छ ! समुन्नतिको बाटो रोज्न सबै आप्रवासी एकजुट हुन जरुरी छ !!
- नेपालमै श्रोत तथा अवसरको सम्भावना छ उत्तम ! ढिलो नगरी शुरू गरौं घरेलु तथा साना उद्यम !!
- विदेशबाट फर्किएका मिली गरौं हातेमालो ! सरकारसंग मिली देश बनाउने अब हाम्रै हो पालो !!
- तिता मिठा अनुभव बोकी स्वदेश फर्कन्छु ! परिवारको साथ र सहयोगले अब नयाँ जीवन जिउँछु !!
- पुग्यो भो अब बिदेश बस्ने रहर ! फर्केर बनाउँछु अब आफ्नै देश, गाउँ र शहर !!
- कति गर्नु अरुको देशको प्रगति ! फर्कौं अब गरौं आफ्नै देशको उन्नती !!
- विदेशको दुःख भोगदा मरौं मरौं लाग्दथ्यो ! परिवारको मायाले गर्दा सबै डर भाग्दथ्यो !!
- विदेशिएका व्यक्तिको गरौं सम्मान ! फर्किएर आएपछि नगरौं अपमान !!
- विदेश जाँदा धेरै ठुलो ठुलो नराखौ आशा र अपेक्षा ! केहि समस्या भई फर्किएमा उनीहरूलाई नगरौं अवहेलना र उपेक्षा !!
- हरेक काम कुरामा पारिवारिक सरसल्लाह गरौं ! पारिवारिक बिखण्डन दरलाई घटाऔं !!
- युवायुवतीहरू बिदेश जादाँ गाउँमा बाँझो जमीन बढ्दो छ ! गाउँ तथा शहर बालबालिका र बृद्ध बस्ने थलो बन्दै गएको छ !!

# रेमी परियोजनाक बिषय म समुदाय सचेतना मुलक सन्देश सब

- आप्रवासी कामदार सब सङ्गह अछि अनुभव, ज्ञान आ सीपक भण्डार ! साभेदार कअक फेर सकैत छि अपन देशक मुहार ! !
- सुन्दर नेपाल बनाबक लेल आप्रवासी सबहक अनुभव आ भोगाई अमुन्य अछि ! समुन्नति के रास्ता रोजवाक लेल सब आप्रवासी एकजुट भेनाई जरूरी अछि ।
- नेपाल देश श्रोतक सम्पन अछि ! अहि ठाम काम कअक गुजारा करवाक माहौल कतई कतई अछि !!
- बिदेश स काम कअक लौटला सब मिलकर करु हातोमालो ! सरकार स मिल कअ आब देश बनाबक लेल छि अपना सबहक पालो !!
- आप्रवासी महिला सब हरेक किसिमक सीप सअ पोख्त अछि ! हुनका सब कअ नै बुभु कमजोर ओसब अपन देश म सब काम करवाक लेल सक्षम अछि !!
- दुख आ सुखक अनुभव लक आब अपने देश घुईम कअ आईब ! परिवारक साथ आ सहयोग सअ अपन देश नेपाल बनाईब !!
- पुरा भगेल आब बिदेश म काम केलाक रहर ! घुईम कअ आब बनाएब अपन देश, गाम आ शहर !!
- कतई करब फेसबुक, च्याट आ भिडियो कल ! गाम घर म उद्यम करवाक लेल करु आब पहल !!
- कतई करब दोसरक देशक प्रगति ! घुमु आब करु अपने देशक उन्नती !!
- बिदेशक दुख सम्भला पर मरई के मन हौईय ! परिवारक माया आ ममतास यी सब डर दुर भगैय !!
- बिदेश स एलहा ब्यक्ति सबक करु सम्मान ! नै करु हुनका सबहक कियो अपमान ! !
- बिदेश म काम करअ गोला पर नै करु बहुत बडका आशा आ अपेक्षा ! किछ समस्या भेला पर घुईम क एलआह ब्यक्तिक नै करु कियो हेला आ उपेक्षा ! !
- हरेक कामकाज म करु परिवार म सब मिल कअ सरसल्लाह ! परिवारिक बिखण्डन दर कअ घटाउँ !!
- युवायुवती बिदेश गोला सअ गामक जमिन बाभँ हईत जा रहल य ! गाम घर बच्चा आ बृद्ध बैसई वला अखाडा बनल जा रहल य !!

## सामाजिक पुनः एकीकरणले के गर्दछ ?

सामाजिक पुनः एकीकरणले वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूको आफ्नो पहिचान, भाषा, जात, सम्प्रदाय, धर्म, संस्कृति, रितीरिवाज, सामाजिक तथा राजनैतिक मूल्य मान्यता आदिको भेदभाव नगरी आफ्नो समुदाय तथा परिवारमा आत्मसम्मानका साथ बस्ने वातावरण सृजना गर्दछ। वैदेशिक रोजगारको क्रममा रहँदा आफ्नो घर, परिवार, छिमेकी, समुदाय, समाजमा उत्पन्न भएका समस्यालाई सम्बोधन गर्न सामाजिक पुनःएकीकरण सेवा आवश्यक छ।

## रोजगार सेवा केन्द्र मार्फत सामाजिक पुनः एकीकरणको तपशिल बमोजिमका सेवाहरू प्रदान गरिन्छ :

- परिवार परामर्शकर्ताद्वारा पुनःएकीकरण सम्बन्धी सूचना तथा प्राथमिक मनोपरामर्श सेवा
- मनोसामाजिक परामर्श सेवा, मानसिक स्वास्थ्यमा रेफेरल तथा घटना व्यवस्थापन सेवा
- लक्षित समूह पहिचान गरी फिर्ता र पुनःएकीकरण योजना तर्जुमा तथा पारिवारिक सम्वाद र सामुहिक छलफल
- महिला श्रमिक, घाइते र असक्त तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक सेवामा पहुँच पुऱ्याउने
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका वा आप्रवासी कामदार वा उनीहरूको परिवारको संजाल गठन/पुनर्गठन गरी आवश्यक क्षमता अभिवृद्धि

## सामाजिक पुनः एकीकरण किन ?

- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन।
- वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका व्यक्ति र तिनका परिवारबीच सुमधुर सम्बन्ध निर्माण तथा पुनः स्थापना गर्न, एक आपसमा आत्मसम्मान तथा विश्वासको वातावरण सृजना गर्न।
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनका परिवारका सदस्यहरू विच सामुहिक छलफल तथा निर्णय गर्ने वातावरणको विकास गर्न।
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति, उनीहरूको परिवार तथा समुदाय विच सम्बन्ध सुदृढ गर्न।
- सामाजिक, धार्मिक, साँस्कृतिक बहिष्कार, भेदभाव, शंका उपशंका तथा लान्छना जस्ता कुरालाई कम गर्न तथा निर्मूल पार्न।
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूलाई आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक तथा सामाजिक रूपमा समाजमा पुनःस्थापना गराउन।
- सुरक्षित, मर्यादित तथा सम्मानित रूपमा समाज तथा परिवारमा पुनःस्थापित गर्न।
- सामाजिक तथा पारिवारिक द्वन्द, एक अर्काप्रतिको आरोप-प्रत्यारोप तथा अविश्वासका कुराहरूको व्यवस्थापन गर्न।
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्तिहरूसंग भएको सीप, क्षमता तथा दक्षताको सम्मान गर्दै त्यसलाई सामाजिक विप्रेषणको रूपमा सदुपयोग गर्न।
- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति र उनीहरूको परिवार सम्मिलित समूह निर्माण गरी उनीहरूको हकहितको सन्दर्भमा बहस, पैरवीका लागि सञ्जाल निर्माण गर्न।





## परिवार भनेको के हो ?

परिवार भनेको विवाह वा रगतको सम्बन्धबाट एकीकृत भएको व्यक्तिहरूको समूह हो, जसले एउटा सिंगो परिवारको निर्माण गर्दछ र परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू आफ्नो स्थानमा रहेर एकअर्कासँग सम्वाद तथा अन्तरक्रिया गर्दछन ।

**तैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनका परिवारका सदस्यहरूले परिवारलाई सधैँ स्वस्थ, सुरक्षित र शान्त बनाई रहन के के कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ?**

- परिवारमा सबै सदस्यहरूले आपसी समझदारी बनाई राख्नु पर्दछ ।
- पारिवारिक निर्णय गर्दा एक आपसमा सरसल्लाह गरी निर्णय गर्नु पर्दछ ।
- परिवारका सबै सदस्यहरूलाई आफ्ना धारणा तथा विचारहरू व्यक्त गर्न समय दिनु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूको इच्छा तथा चाहनालाई सुन्नु पर्दछ र स्विकार गर्नु पर्दछ ।
- एकअर्काको भावनालाई कदर तथा सम्मान गर्नु पर्दछ ।
- एक अर्काको दुख, सुख, राम्रा नराम्रा, तिता मिठा अनुभवलाई एक आपसमा साटासाट गर्नुको साथै धैर्यताका साथ सुनिदिनु पर्दछ ।
- सम्बन्धलाई सधैँ राम्रो बनाई राख्न सबैको भावनालाई सम्मान गर्नु पर्दछ ।
- परिवार भित्र लैंगिक हिंसा हुने किसिमका क्रियाकलाप गर्न हुदैन ।
- महिला सदस्यको कामको उचित सम्मान गर्ने तथा परिवार भित्र हुने निर्णयमा महिला सदस्यको सहभागिता सुनिश्चित गरिनुपर्दछ ।

## लाञ्छना भनेको के हो ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार लाञ्छना भनेको बेइज्जती, अपमान र असहमति हो, जसका कारण कुनै व्यक्तिलाई अरूले बेवास्ता गर्ने वा अस्वीकार गर्ने गर्छन् । लाञ्छना, एक व्यक्ति वा समूहले अर्को व्यक्तिको अवस्था, कमजोरी वा भिन्नताप्रति पूर्वाग्रह, पक्षपात दुरासयले हेपेर, होच्याएर, बेवास्ता गरेर, दबाएर अस्विकार गर्नु हो ।

### वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका पुरुष र तिनका परिवारका सदस्यहरूलाई हाँसो गाउँठाउँमा कस्ता कस्ता लाञ्छनाहरू लगाउने गरेको पाइन्छ ?

- दुई चार महिना पैसा हुन्जेल मात्रै हो यसको चुरिफुरि, पछि उस्तै त हो ।
- विदेशबाट फर्केर आए पछि यसको दिमाग ठिक ठाउँमा छैन, कहिले के भन्छ, कहिले के गर्छ आफैलाई थाहा हुँदैन ।
- विदेशबाट फर्केर आएपछि यसले काम गर्न छोड्यो यसले मोज मस्ती मात्र गर्न जानेछ ।
- के के न गर्छु भनेर विदेश गएको थियो नकमाइकन फर्कियो ।

### वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका महिला तथा तिनका परिवारका सदस्यहरूलाई हाँसो गाउँठाउँमा कस्ता कस्ता लाञ्छनाहरू लगाउने गरेको पाइन्छ ?

- श्रीमानले कमाएको पैसामा मोज मस्ती मात्र गर्न जानेको छ, पछि थाहा पाउला ।
- यस्तो चिटिक्क परेर दिनका दिन अरूसंग मस्किन किन जानु पर्यो नि हाटबजार, मेलापात ।
- विदेशबाट फर्केर आए पछि यसको त चालढाल, रहनसहन, बोलीबचन नै बेग्लै भएको छ ।
- विदेशबाट फर्केर आएका महिलाहरूले विदेशमा नराम्रो काम गरेका हुन्छन् ।
- यो महिला बाहिर जान पल्की सकेछ आफ्नो श्रीमानसंग के बस्ती र ।
- विदेशमा को को संग के के रचेर आई, यहाँ आएर चोखो बन्न खोज्छे ।

### वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनीहरूको परिवारका सदस्यहरूमा कुनै प्रकारको लाञ्छना तथा विभेदका कुराहरू थाहा पाएमा के गरी सहयोग गर्ने ?

- वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनीहरू प्रति लाग्ने बिभिन्न खालको लाञ्छना र विभेदलाई कम गर्न समुदायको ठूलो भूमिका हुन्छ ।
- यो एकल प्रयासले परिवर्तन हुने बिषय होइन तसर्थ यसको लागि समुदायको संलग्नता यस सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ ।
- यसको बिषयमा समाजमा खुलेर कुरा गर्नुपर्दछ ।
- अरु व्यक्ति सरह वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनीहरूको परिवारको सदस्यहरूलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्न, सम्पूर्ण कुराहरूमा उनीहरूको सहभागिताको सुनिश्चितता गर्न तथा अधिकार रक्षा गर्न बिभिन्न सचेतना कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु पर्दछ ।
- लाञ्छना तथा विभेदले गर्दा वैदेशिक रोजगार तथा तिनका परिवारमा केहि मनोसामाजिक तथा मानसिक असर परेको छ भने थप सहयोगका लागि रोजगार सेवा केन्द्रका परिवार परामर्शकर्ताकोमा सिफारिश गर्नु पर्दछ ।



## वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनका परिवारका सदस्यहरूले आफूमा भएको तनावलाई कसरी पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्ने ?

**तनाव के हो :** अष्टयारो अवस्थामा मानिसको मनमा आउने अस्थिरता र शरीरले देखाउने प्रतिक्रिया नै तनाव हो । तनावको बेला शरीरको मांशपेशीहरू खुम्चने, श्वास फेर्न अष्टयारो हुने, मुटुको धडकन बढ्ने, पेटमा ग्यास्ट्रिक तथा एसिड बढ्ने, निद्रा नलाग्ने, टाउको दुख्ने, मनमा बिभिन्न कुराको डर लाग्ने, मन आत्तिने, छटपटी लाग्ने, शरीरमा रक्तचाप बढ्ने, अत्याधिक थकान महसुस हुने, मनमा नकारात्मक कुरा खेल्ने आदि हुन सक्छ ।

यदि यस्ता तनावलाई समयमा पहिचान गरी व्यवस्थापन गरिएन भने मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै: दिक्दारीपन (डिप्रेसन), चिन्ता (एन्जाइटी) तथा कन्भर्जन डिसअर्डर (विकृत तनाव) समस्याहरू पनि हुन सक्छ ।

वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति तथा तिनका परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो मन तथा शरीरलाई स्वस्थ राख्न तथा तनाव रहित जीवन जिउनको लागि निम्न बमोजिमका कुराहरू गर्नुस् :

- स्वस्थ तथा पोसिलो खाना खानुहोस् ।
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् ।
- शरीरलाई निद्रा पुग्ने गरी सुत्नुहोस् ।
- नियमित शारीरिक व्यायाम तथा ध्यान गर्नुहोस् ।
- परिवारलाई समय दिनुहोस्, सबैजना संगै बसेर खाना खानुहोस् ।
- परिवारका सदस्यहरू बिच आफ्नो मनमा लागेका दुःख सुखको कुरा गर्नुहोस् ।
- घरमा बालबालिकाहरू छन् भने उनीहरूसंग रमाउनुहोस् ।
- सामाजिक तथा धार्मिक कृयाकलापमा सहभागी हुनुहोस् ।
- दैनिक रूपमा केहि न केहि सकारात्मक तथा उपलब्धिमूलक काम गर्न कोशिस गर्नुहोस् ।
- कामबाट आवश्यकता अनुसार बिदा लिएर आराम गर्नुहोस् ।
- आफूलाई रमाइलो लाग्ने कृयाकलापमा संलग्न हुनुहोस् ।
- धेरै गाह्रो अष्टयारो भएमा रोजगार सेवा केन्द्रका परिवार परामर्शकर्ता, मनोबिमर्शकर्ता, मनोविद तथा मनोचिकित्सकसंग थप सहयोग लिनुहोस् ।