३) लाञ्छना तथा भेदभावपूर्ण व्यवहारले व्यक्ति, परिवार तथा समाजमा कस्तो असर परेको हुन्छ भन्नेवारे चेतना बढाउने क्रियाकलाप गर्नु पर्दछ। समाजमा भएका परम्परावादी सोचाई तथा व्यवहारले पारेका नकारात्मक तथा सकारात्मक असरवारे खुलेर समुदायमा भएका विभिन्न समुहहरूमा छलफल गर्नु पर्दछ ।

४) कतिपय अवस्थामा हाम्रो समाजमा व्यक्तिको व्यवहार सुध्रियोस भनेर लाञ्छना तथा भेदभाव गर्ने गरिन्छ तर यसले प्रभावित व्यक्तिमा झन मानसिक तथा शारीरिक रूपमा नकारात्मक असर पार्दछ भनेर बुझाउनु जरूरी छ। व्यक्तिलाई आफ्नो व्यवहार गलत छ भनेर राम्रोसँग बुझाउन सकिन्छ, किन उनले परिवार वा समाजलाई मन नपर्ने व्यवहार देखाई राखेका छन् भनेर बुझाउनु जरूरी हुन्छ ।

५) कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो परिवार तथा समाजमा केही न केही योगदान दिएको हुन्छ, हामीले यस्ता योगदानलाई कदर गर्दै सकारात्मक व्यवहार तथा सोचाइ बढाउन मदत गर्न सक्दछौं ।

लाञ्छना तथा भेदभावको कारणले हुने तनाव कम गर्नका केही उपायहरु

- जीवनको महत्वपूर्ण कुराहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुहोस् ।
- घरमा सबैसँगै वसेर मनलाई रमाइलो बनाउने क्रियाकलापहरूमा आफुलाई व्यस्त राख्न कोशिश गर्ने । जस्तैः घरको काम गर्ने, करेसाबारीमा व्यस्त रहने, गाईवस्तुको हेरचाहमा समय दिने, आफ्ना बच्चासँग बस्ने, उनीहरूसँग खेल्ने, कथा कविता लेख्ने वा पढ्ने, गित गाउँने, मन मिल्ने छिमेकी वा आफन्तसँग भेटेर कुरा बाँड्ने वा टेलिफोनबाट कुरा गर्ने आदि ।
- आफुलाई के भइहेको छ वा मनमा कस्ता भावनाहरु आईरहेको छ भन्ने राम्रोसँग ध्यान दिनु होस् । विशेष गरेर डर, त्रास, पीर चिन्ता, छटपटी, निराश, निन्द्रामा गडबडी दुईहप्ता भन्दा बढी समय रह्यो र त्यसले तपाईको व्यवहार, काम, दैनिक जीवनका क्रियाकलापमा असर गर्न थाल्यो भन्ने महशुस भएमा आफुलाई सहयोगी हुनसक्ने साथी सहयोगी समुहका सदस्य, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, मनोसामाजिक परामर्शकर्ता, चिकित्सा मनोवीद, मनोचिकित्सकको सहयोग लिनु पर्दछ ।
- आफ्नो मनमा आएका नकारात्मक सोचाईहरु (डराउने, रिस उठ्ने, दिक्क वा निराश लाग्ने, पीर चिन्ता लाग्ने) लाई समयमा नै चिन्ने र त्यसलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ। महामारीको अवस्थामा यस्तो सोचाई, भावना सवैलाई धेरै थोरै हुन्छ, मलाई मात्र भएको होइन भनेर आफुलाई सम्झउनु राम्रो हुन्छ । हरेक व्यक्तिले यसलाई सामना गर्ने स्वस्थ उपाय भेटाउदछन् ।
- अरूले आफ्नो बारेमा के भन्छन भनेर सोच्नु भन्दा आफ्नो मनलाई काम तथा माथि उल्लेख गरिएका कुनै न कुनै क्रियाकलापमा लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

प्रवर्द्धन कार्यक्रम सल्यान जिल्लाको शारदा, वनगाडकुपिण्डे र बागचौर नगरपालिका र छत्रेश्वरी गाँउपालिका एंव कैलाली जिल्लाको टिकापुर र घोडाघोडी नगरपालिका र जानकी गाँउपालिकाको र सी.एम.सी-नेपालको साझेदारी र फेल्म नेपालको आर्थिक सहयोग अप्रवासी कामदार तथा उनीहरुका परिवारहरुका लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका निम्ती सन २०२२ मार्च देखि २०२५ डिसेम्बर सम्मका लागि संचालित 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

वैदेशिक रोजगारी र सामाजिक लाञ्छना

SUOMI FINLAND

Felm 1859

नेपालमा रोजगारीको खोजी र परिवारको जोहो टार्नका निम्ती विदेशिने क्रम निकै पहिले देखि आएको हो । पहिले भारतमा मात्रै सिमित वैदेशिक रोजगारी अहिले विश्वका विभिन्न मुलुकमा फैलिएको छ । ४० लाख भन्दा बढी नेपाली कामदार वैदेशिक रोजगारीमा रहेको र नेपालको अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान पुऱ्याउने रेमिट्यान्स अहिले झण्डै ३० प्रतिशत कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा योगदान पुऱ्याएको छ। वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने रेमिट्यान्सले परिवारको जीवनशैली सहज बनाए पनि बढ्दो मनोसामाजिक समस्याले पारिवारिक तथा सामाजिक पाटो झन्झन जोखिम र चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ भने सामाजिक लागत समेत बढ्दै गएको छ । वैदेशिक रोजगारीकाले रेमिट्यान्समा सकरात्मक योगदान गरेता पनि यसले सामाजिक लागत बढाउँदै लगेको पाइन्छ । विशेष गरी वैदेशिक रोजगारीमा गएका परिवार र उनीहरुका 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 रुपमा बुझिन्छ। लान्छना भनेको कुनै व्यक्ति वा समूहप्रति बिगारिएको छवी हो भने भेदभाव व्यवहारिक रुपमा देखाउने विभेद हो। वैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित लाञ्छना तथा भेदभावमा कुनै पनि व्यक्तिलाई उ वा उनको परिवार वैदेशिक रोजगारीमा संलग्न भएका कारण नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्नु, आरोप लगाउनु, दोष लगाउनु, घृणा गर्नु र अवमूल्यन गर्नु, परिवार तथा सामाजमा एक्ल्याउनु 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 टिप्पणीहरु गर्ने ।
- बाबु आमालाई पैसाको मात्र चिन्ता छोरा छोरी बिग्रे पनि वास्ता छैन, बाउ घरमा नभएका छोरा छोरी कसले तह लगाउने र, छाडा भएका छन् । त्यसै गरी विभिन्न नाम राखेर बोलाउने वा होच्याउने, जिस्कयाउने जस्ता व्यवहार उनीहरूले अनुभव गर्नु परेको छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिले पनि विभिन्न खालका यस्ता लाञ्छना अनुभव गर्नु परेको हुन्छ जस्तै परिवारलाई सहयोग नगरेको, अरूको कुरामात्र सुनेर आफ्नो परिवारलाई हेला गरेको वा वास्ता नगरेको, विदेशमा अरू महिलासँग सम्बन्ध बढाएकोले घरमा वास्ता नगरेको ईत्यादि ।
- सञ्चार माध्यमहरूमा केहि घटनालाई अतिरञ्जित गरेर वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरूका श्रीमती तथा उनीहरूका सन्तानहरुप्रति नकारात्मक टिप्पणी गर्ने जस्तै लोग्ने विदेशमा दु:ख गरेर पैसा कमाउँछ, श्रीमतीले यहाँ मोज मस्ति गरेर सिध्याउछ, राम्रा-राम्रा लुगा लगाउछन्, परपुरूषसंग लागेको आरोपहरू लगाउने, श्रीमान विदेशमा छ कसका लागि सिंगार पटार गरेर बसेको भनी टिक्का टिप्पणी गर्ने, बच्चाहरूलाई मत्याएर राखेकी छे आदि ।

लाञ्छना तथा भेदभावले सम्बन्धित व्यक्तिमा पर्ने मनोसामाजिक असरहरू:

- सामाजिक रूपमा एक्लोपन महसुस हुने ।
- आत्मग्लानी महशुस हुने, आत्मविश्वास कमजोर हुने, लाञ्छनाको कारणले सामाजमा लाज महशुस हुने र आफुलाई घरभित्रै राख्ने वा सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी नहुने ।
- मनमा पीर चिन्ताले गर्दा तनाव बढी महशुस हुने। मनमा दिक्दारीको भावना बढी आउने तथा दिक्दारीको भावनाको गम्भिरता 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 जरूरी छ ?

- लाञ्छना तथा भदभावको व्यवहारले कसैलाई पनि राम्रो असर गर्दैन, झन प्रभावित व्यक्तिमा आफ्नो समस्याप्रति साहसका साथ लड्ने आत्मबल कमजोर बनाईदिन्छ । जसले गर्दा कोभिडको संक्रमणवाट निको हुन निक्कै समय लाग्ने वा अरू शारीरिक तथा मानसिक जटिलताहरू थपिने हुन्छ ।
- प्रभावित व्यक्तिमा लाञ्छना तथा भेदभाव गर्नेहरू प्रति आक्रोश बढ्ने हुनाले परिवार, आफन्त तथा छिमेकीसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन गाह्रो हुनेहुन्छ । 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 महशुस नगर्ने भएकाले फेरि पनि विदेश जान खोज्ने वा शहरमा गएर वस्ने प्रवृति बढ्न गई घर परिवारमा एक्लोपन महशुस बढ्ने हुन्छ ।
- लाञ्छना तथा भेदभावको व्यवहारले मानिसहरुमा सहयोगी भावना तथा एक आपसमा मिलेर बस्ने व्यवहारमा कमि आउने हुन्छ जसको असर बालबच्चा, परिवार तथा समाजले भोग्नु पर्ने हुन्छ ।
- लाञ्छना तथा भेदभाव कसैका लागि पनि न्यायपूर्ण हुदैन किन कि यो गैर कानूनी तथा गैर न्यायिक परम्परावादी सोचमा आधारित व्यवहार हो जसले समाजमा सहयोगी व्यवहारलाई साँघुरो बनाउदै लैजान्छ । यसलाई परिवार तथा समाजले मिलेर लाञ्छनाको व्यवहारलाई हटाउनु पर्दछ ।

लाञ्छना तथा भेदभाव कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

१) सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिने । हाम्रो समाजमा सहि र सत्य कुरा भन्दा, नकारात्मक र गलत कुराहरु चाँडै फैलिन्छ। यदि तपाईहरुले यस्ता खालका भ्रमपूर्ण कुराहरु सुन्नु भएमा त्यसलाई विश्वास गरेर नकारात्मक धारणाको बिकास गर्नु र त्यसलाई फैलाउनुको साटो त्यसको बारेमा सत्य तथ्य कुराको जानकारी लिनु पर्छ ।

२) अरू प्रतिको आफ्नो व्यवहार र प्रवृतिको बारेमा सचेत रहनुहोस् । हरेक व्यक्तिको बाल्यकालको सिकाइ र हुर्किदाको अनुभव फरक हुन्छ । त्यहि सिकाइहरुको आधारमा हामीले सहि र गलत सोचको विकास गर्छौ । तर हामीले सोच्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छौं । हरेक व्यक्तिलाई कुनै पूर्वाग्राह बिना खुल्ला भएर हेर्न र बुझ्न सक्छौ । हरेक व्यक्तिको क्षमताको पहिचान र कदर गरौं र उनीहरुप्रति सम्मान जनक व्यवहार देखाऔं ।