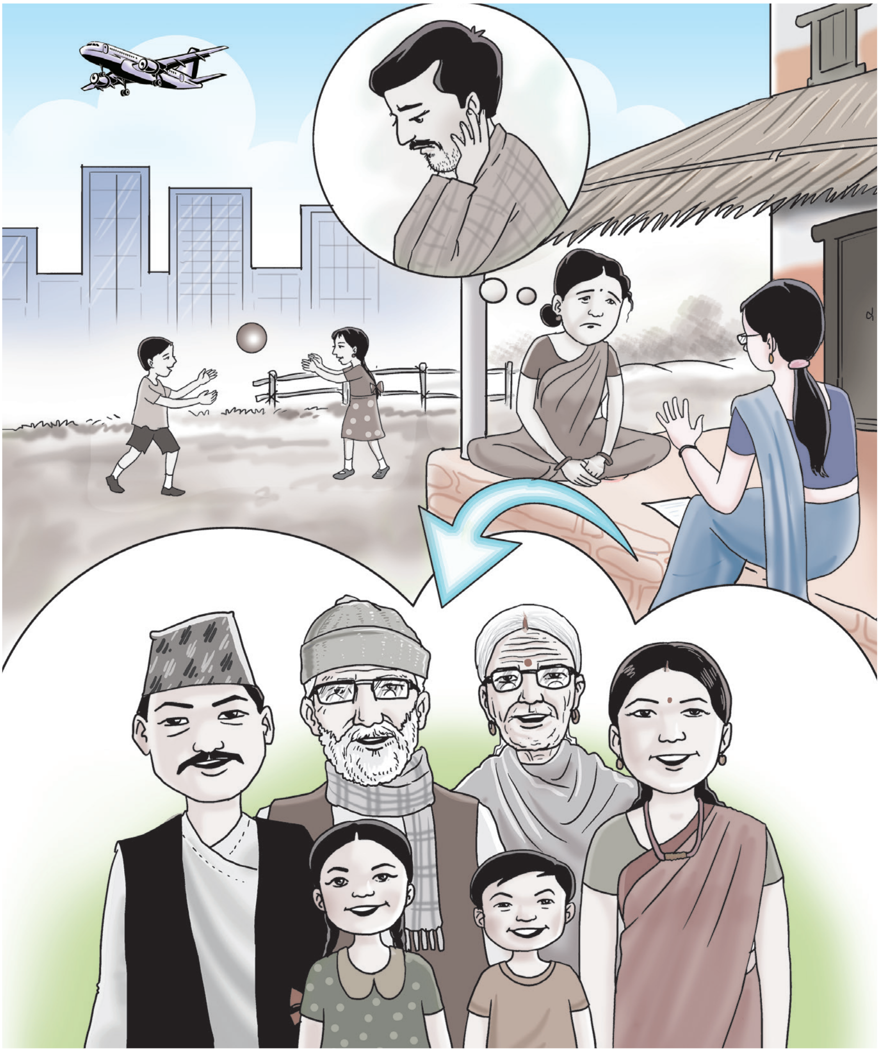
वैदेशिक रोजगार र परिवारभित्र लुकेको पीडा
मनोसामाजिक सहयोगको सफल केश स्टोरी



Centre for Mental Health & Counselling - Nepal
(CMC-Nepal)

SaMi Safer Migration Project
SaMi/HELVETAS Swiss Intercooperation Nepal

वैदेशिक रोजगार र परिवारभित्र लुकेको पीडा
मनोसामाजीक सहयोगको सफल केश स्टोरी

जिल्लामा कार्यरत मनोपरामर्शकर्ताको काममा आधारित

सम्पादक : डा. पशुपती महत, प्रमुख प्राविधिक सल्लाहकार
करूणा कुँवर, मनोविद्
स्मृती घिमिरे, मनोविद्
रूपा श्रेष्ठ, डकुमेन्टेसन तथा मनिटरिङ्ग अफिसर
प्रकाशन मिति : भदौ २०७३
संस्करण : पहिलो
प्रकाशक : सी.एम.सी. – नेपाल, थापथली, काठमाडौं
फोन नं.: ४१०२०३७

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा सुरक्षित

D.A.O.K. Reg . No. 838/059
S.W.C. Aff. No. 14822

CENTRE FOR MENTAL HEALTH & COUNSELLING-NEPAL
मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल
(CMC-Nepal)
Thapathali, Kathmandu,Nepal

दुइ शब्द

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र – नेपाल (सी.एम.सी. – नेपाल) ले सुरक्षित आप्रवासन परियोजना सञ्चालन भएका विभिन्न ९ जिल्ला अर्न्तगतका शामी हेल्भेटासका साझेदार संस्थाहरूमा कार्यरत तालिम प्राप्त मनोपरामर्शकर्ताहरूले आफुहरू कार्यरत जिल्लामा काम गर्दा वैदेशिक रोजगारमा गएका परिवारका सदस्यहरूमा भएका विविध खाले मनोसामाजिक समस्याहरू पहिचान गरि मनोपरामर्श सेवा तथा मनोसामाजिक चेतनाको माध्यमबाट सेवाग्राहीमा आएको उल्लेख्य परिवर्तनलाई समेटी प्रभावित व्यक्तिहरूको Case Story पुस्तक निकाल्न लागेकोमा धेरै खुशी लागेको छ । मनोपरामर्शकर्ताहरूले समुदायमा काम गर्दा के–कस्ता समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूलाई भेट्नु भयो, कसरी उहाँहरूको पीडा घटाउने प्रयास गर्नुभयो, हाल सेवाग्राहीमा कस्तो खालको परिवर्तन आएको छ, मनोपरामर्श सेवा दिंदा के–कस्ता अनुभवहरू संगाल्नु भयो आदि जस्ता विषयहरू यी कथाहरू पढ्दा जानकारी हुनेछ भन्ने मलाई लागेको छ । कथा संकलन गर्ने मनोपरामर्शकर्ताहरू, कथाको अध्ययन गरि आवश्यक सुझाव दिने सुपरभाईजरहरू र यो पुस्तक प्रकाशन गर्न प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपले सहयोग पुऱ्याउनु हुने सबै महानुभावहरू प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

KD upadhyaya

डा. कपिल देव उपाध्याय
वरिष्ठ मनोचिकित्सक
अध्यक्ष, सी.एम.सी. - नेपाल
भदौ २०७३

P.O.Box: 5295 | Tel.: 977-01-4102037, 4226041| Fax: 977-01-4102038 | Webpage: www.cmcnepal.org.np | E-mail: cmcnepal@wlink.com.np

नेपाल सरकार
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
(...........................शाखा)

फोन नं. : ४२११८१५, ४२११९८४
४२११६९६, ४२११९६३
फ्याक्स : ९७७-१-४२११८७७
Website : www.moltm.gov.np
e-mail : info@moltm.gov.np

सिंहदरबार
काठमाडौं, नेपाल

पत्र संख्याः-

चलानी नं.:-

प्राप्त पत्र संख्या र मितिः-

मितिः २०७३/०६/०५

बिषयः-

नेपालमा रोजगारका अवसरहरु पर्याप्त छैनन्, त्यसैले वैदेशिक रोजगारमा नेपाली युवाहरु आकर्षित भएको देखिन्छ । वैदेशिक रोजगारलाई प्रोत्साहित गर्ने तर्फ भन्दा पनि सुरक्षित, व्यवस्थित र शोषणमुक्त वैदेशिक रोजगारका लागि राज्यका नीति उन्मुख छन् । वैदेशिक रोजगारलाई सहि तवरले व्यवस्थापन गर्ने प्रयास हुदाहुँदै वैदेशिक रोजगारको सम्वन्धमा आर्थिक तथा सामाजिक लागत बढ्दै गएको परिस्थितिमा सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाले नौवटा जिल्लाहरुमा यसको राष्ट्रिय साझेदार संस्था मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र नेपालको प्राविधिक सहयोगमा सञ्चालन गरेको मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमले वैदेशिक रोजगारले ल्याएको मनोसामाजिक समस्याहरुलाई सम्बोध गर्न प्रयास गरेको देखिन्छ । यस संस्थाले नुवाकोट तथा सिन्धुपाल्चोक जिल्ला विकास समिति मार्फत सञ्चालित सुचना तथा परामर्श केन्द्र मार्फत पनि प्रभावित लक्षित समुहलाई मनोपरामर्श सेवा दिने काम २०७२ पौष देखि शुरु भएको छ । मनोसाामाजीक समस्याहरुमा मनोपरामर्शकर्ताले आफुले सिकेका सीपहरुको प्रयोग गर्दै प्रभावित सेवाग्राहीमा ल्याउन सकेका परिवर्तनहरुलाई समेटेर तयार पारिएको यो मामिला अध्ययन (Case Study) पुस्तिकाले वैदेशिक रोजगारले निम्त्याएका मनोसामाजीक समस्यामा कसरी काम गर्न सकिन्छ भन्ने मार्गदर्शन गर्ने छ भन्ने मैले विश्वास लिएको छु । विशेष गरेर मनोसामाजीक क्षेत्रमा काम गर्नेहरुका लागि यो पुस्तक आफैमा महत्वपूर्ण खुराक हुन सक्ने छ भन्ने पनि मैले आशा गरेको छु । यो पुस्तक तयार पार्ने महत्वपूर्ण प्रयास प्रति मानसिक स्वास्थ तथा परामर्श केन्द्र नेपाल तथा जिल्लाका मनोपरामर्शकर्ताहरुलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

....

गोविन्दमणी भुर्तेल

सह–सचिव तथा अध्यक्ष राष्ट्रिय परियोजना समन्वय समिति, सामी परियोजना

SaMi
Safer Migration Project

दुइ शब्द

नेपाल सरकार र स्वीस सरकार बीच सम्पन्न द्विपक्षीय सम्झौता अन्तर्गत श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय र हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेशन नेपाल द्वारा संयुक्त रूपमा १९ जिल्लाहरूमा २०७० श्रावण १ देखि २०७४ आषाढ मसान्त सम्म सुरक्षित आप्रवासन परियोजना संचालित छ । यस परियोजनाले नेपालबाट हुने वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित र लाभदायिक बनाउनका लागी सीप, सूचना तथा कानुनी उपचार मा पहुँच अभिवृद्धि लगायत वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरू तथा उनीहरूका परिवारको वैदेशिक रोजगारीको क्रममा हुने आर्थिक तथा सामाजीक लागत कम गर्नु परियोजनाको मुख्य उद्धेश्यहरू हुन् ।

समग्रमा हेर्दा, वैदेशिक रोजगारीका कारण देशमा अनि परिवारिक स्तरमा आर्थिक लाभ भएको तथ्य सबै सामु छर्लङ्ग छ । यति हुँदाहुँदै पनि वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्ति र तिनका परिवारका सदस्यहरूले ठूलो सामाजीक लागत व्यहोर्नु परिरहेको तीतो वास्तविक्ता भने सम्बन्धित सबैले मनन् गर्नु अत्यन्त जरूरी देखिन्छ । पारिवारिक तथा सामाजीक सम्वन्धमा विखण्डन आएको छ, दुरी बढेको छ, घरमा रहने व्यक्तिहरू विषेश गरी महिलाको कार्यबोझ बढेको छ साथै पारिवारिक तथा सामाजीक जिम्मेवारी र दवाव पनि बढेको छ । कतिपय अवस्थामा श्रीमान् विदेशमा भएकी महिला प्रति आरोप तथा लाञ्छना पनि लाग्ने गरेको छ । यी सबै दवाव, लाञ्छना र तिरस्कारको सामना गर्ने क्षमताको कमी भएका व्यक्तिहरूमा दिग्दारीपन, चिन्ता, रोग र आत्महत्याको चाहना समेत भएको पाइन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्तिका घरपरिवारका सदस्यहरू जो मानसिक तथा सामाजीक दवावहरूको सामना गरीरहेका छन्, उनीहरूको पहिचान गरी आवश्यक मनोसामाजिक परामर्श तथा उपचार उपलब्ध गराई मनोसामाजिक स्तर उच्च राख्न, कठिन परिस्थितिहरूमा पनि डटेर सामना गर्दै आफ्नो तथा परिवारको हेरचाह गरी आर्थिक सामाजिक रूपमा गुणस्तरिय जीवन निर्वाह गर्नसक्ने क्षमताको विकास गर्ने कार्य यो परियोजनाले गर्दै आएको छ । उक्त कार्यका लागि यस परियोजनाले सी.एम.सी.- नेपालको प्राविधिक सहयोग तथा जिल्ला स्थित साझेदार संस्थाहरूसँगको साझेदारीमा खोटाङ, रामेछाप, सर्लाही, धनुषा, नवलपरासी, कैलाली, धादिङ, नुवाकोट तथा सिन्धुपाल्चोक जिल्लाहरूमा मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ । यसबाट आ.व. २०७२/७३ सम्ममा १,४२८ जना व्यक्तिहरूलाई विभिन्न चरणमा व्यक्तिगत मनोपरामर्श तथा ३,२९५ जनालाई समुहगत परामर्श सेवा प्रदान गरिएको छ । मनोसामाजिक परामर्श सेवाबाट धेरै व्यक्तिहरूको जीवन, परिवार तथा समाजमा सकारात्मक परिवर्तन आएको छ । धेरै सकारात्मक परिवर्तनहरू मध्ये केही नमूनाहरूलाई यस प्रकाशनमा समेटिएको छ जसबाट वैदेशिक रोजगारीबाट अधिकतम फाइदा लिँदै जीवनलाई सकारात्मक रूपमा बुझ्न थप मद्धत पुग्ने अपेक्षा राखेको छु । यस प्रकाशनमा संलग्न सम्पूर्ण व्यक्ति तथा संस्थाहरू प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

सीता घिमिरे
टीम लिडर
सामी/हेल्भेटास स्वीस इन्टरकोअपरेशन नेपाल
भदौ २०७३

A Programme implemented by HELVETAS Swiss Intercooperation Nepal (A joint programme of the Government of Nepal and the Government of Switzerland, SDC)

Shanti marg, Sanepa 2, Lalitpur
GPO Box 688, Kathmandu, Nepal.
Phone: +977 1 5521063, 5521652, Fax: +977 1 5525124
E-Mail: sami@helvetas.org.np
www.helvetasnepal.org.np

HELVETAS Swiss Intercooperation | NEPAL

आभार

वैदेशिक रोजगारीमा परिवारका सदस्य गएको कारणले गर्दा परिवारका अन्य सदस्यहरूमा परेको मनोसामाजिक असरलाई न्यूनिकरण गर्नका लागी सी.एम.सी. – नेपालले सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (सामी) / हेल्भेटास स्वीस ईन्टरकोअपरेसनसँगको सहकार्यमा विभिन्न नौ वटा जिल्लाहरूमा मनोपरामर्श सेवा सञ्चालन गर्दै आएको छ । जिल्लाका साझेदार संस्थाहरू तथा जिल्ला विकास समितिहरूमा कार्यरत कर्मचारीको मनोपरामर्शको कामका लागि क्षमता अभिवृद्धि गर्ने काम सामी परियोजनाले सन् २०१३ को नोभेम्बरबाट शुरू गरेको हो । अहिलेसम्म ३९ जना सामाजिक कार्यकर्ताले मनोपरामर्श कोर्षको छ महिने तालिम सम्पन्न गरि सकेका छन् । मनोपरामर्शकर्ताहरूले हाल वैदेशिक रोजगारमा गएका व्यक्तिका कारणले घर परिवारका सदस्यहरूमा परेका समस्याहरूलाई न्युनिकरण गर्नको लागी मनोपरामर्श सेवा प्रदान गर्ने तथा समुदायमा मनोसामाजिक चेतना फैलाउने कार्यहरू गरि राख्नु भएको छ । मनोपरामर्शकर्ताहरूले सेवा दिए पछि सेवाग्राहीमा आएका परिवर्तनहरूलाई संगठित गर्दै अभिलेख राख्दै आउनु भएको छ । मनोपरामर्शकर्ताहरूको सहयोगका कारण धेरैसेवाग्राहीमा आएका महत्वपूर्ण परिवर्तनहरूलाई सफल कथा बनाई प्रकाशन गर्ने उद्देश्यले यो पुस्तकको विकास भएको हो । मनोपरामर्शकर्ताहरूले सी.एम.सी.–नेपाललाई उपलब्ध गराएका कथाहरूलाई आवश्यक पुर्नलेखन गरी दोश्रो नेशनल कन्फरेन्स अन माइग्रेसनका अवसरमा यो पुस्तक प्रकाशन गरिएको छ ।

यो पुस्तकका लागी केश स्टोरीहरू तयार गरी सी.एम.सी.– नेपाललाई पठाएर सहयोग गर्ने नौ वटै जिल्लाका मनोपरामर्शकर्ताहरूलाई सी.एम.सी–नेपाल हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ । साथै मनोपरामर्शकर्ताहरूको कामको अझ उच्च मूल्याङ्कन हुन सकोस् भनेर नै यसलाई प्रकाशन गरिएको हो । त्यसै गरी सी.एम.सी–नेपालको अनुरोधलाई समयमा नै संयोजन गरी मनोपरामशकर्ताहरूलाई आफ्नो काम झल्कने गरी केश स्टोरी लेख्न मद्दत गर्ने नौ वटै जिल्लाका साझेदार संस्था तथा कार्यक्रम संयोजकहरूलाई पनि म हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

मनोपरामर्श सेवाको कामलाई धेरै पाठकहरू समक्ष पुऱ्याउन सफल कथाहरू समेटिएको यो पुस्तक प्रकाशन गर्नका लागि हौसला दिएर सहयोग गर्ने सुरक्षित आप्रवासन परियोजना (सामी) का वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकृत रोनी प्रधान धौभडेल तथा टीम लिडर सीता घिमिरे ज्यूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

यो पुस्तकलाई तयार गर्न निकै मिहिनेत गरी यो अवस्थामा ल्याउन सफल वनाउने महत्वपूर्ण पात्र करूणा कुँवर, स्मृती घिमिरे तथा रूपा श्रेष्ठ ज्यूलाई पनि म आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यो पुस्तकको लेआउट तथा ग्राफिक डिजाइन र छपाईका लागि सहयोग गर्नु हुने सृजना श्रेष्ठ,

र ईन्दिरा पाठक पनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । साथै, यो पुस्तक तयार गर्ने क्रममा आफ्ना महत्वपूर्ण सुझावहरू दिएर सहयोग गर्ने सी.एम.सी–नेपालका अध्यक्ष डा. कपिल देव उपाध्याय र निर्देशक रामलाल श्रेष्ठ ज्यूलाई पनि उहाँहरूको सहयोगका लागि धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अन्तमा यो पुस्तक तयार पार्नका लागि आफ्ना भोगाई र मनोपरामर्श सहयोगले पुऱ्याएको प्रभावका बारेमा आफ्नो जानकारी उपलब्ध गराएर र त्यसलाई यो अवस्थामा प्रकाशन गर्न स्वीकृति दिएर सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण सेवाग्राही तथा तिनका परिवारलाई म उच्च सम्मान गर्न चाहन्छु ।

आशा छ, यो पुस्तकमा लेखिएका कथाहरूले पाठकहरूलाई वैदेशिक रोजगारले पारेको सामाजिक तथा मनोभावनात्मक असर तथा मनोसामाजिक सहयोगले कसरी काम गर्दछ, बुझ्नलाई मद्दत गर्नेछ । साथै, यस पुस्तकले आप्रवासनको क्षेत्रमा मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमको महत्वलाई झल्काउन प्रयास गरेको छ ।

डा. पशुपति महत
प्रमुख प्राविधिक सल्लाकार
भदौ २०७३

विषय सूची

चिन्ताले खाएको मनमा आत्मविश्वास विकास हुँदा	१३
सहाराबिहिन महसुसलाई जित्न सक्दा	१५
पीडालाई बिर्साउन पाउँदा	१७
पीडा पछिको खुशीको जीन्दगी	१९
जीत बहादरको जीन्दगीमा आएको आशा लाग्दो परिवर्तन	२२
मानसिक रोगमा पनि सहजता मिल्यो	२५
बदलिएको जीवन	२७
पीर चिन्ताले खाएको मनमा पलाएको आशा	२९
परिवर्तित समय	३३
आफन्त गुमाउँदाको पीडा कम हुँदा	३५
डरलाई जीत्न पाउँदा	३७
वैदेशिक रोजगारले एक्ल्याएको जीवनमा पलाएको आशा	३९
वैदेशिक रोजगारीले दिएको पीडा	४१
निराशाको भोगाइलाई जित्ने साहस पाउँदा	४४
आत्मबल	४६
यस्तो पनि हुँदो रहेछ	४८
आमा	५०
कोशिस	५३
शंकाले बिगारेको सम्बन्धमा सुधार आउँदा	५५
पवनको आशा बढ्दै	५७
आश्चर्य	५९
असक्त सन्तान हुर्काउन बढेको साहस	६२
सफलताको कथा	६५
सम्बन्धमा आएको सुधार	६७
फर्किएको खुशी	६९

चिन्ताले खाएको मनमा आत्मविश्वास विकास हुँदा

मनिष रोय | मनोपरामर्शकर्ता,
मित्र धनुषा, धनुषा

धनुषा जिल्लाको एक वस्तीमा प्रवेश गर्दा परामर्शकर्ताले त्यहाँ भएका घरआँगन, बालबालिकाहरु, टोलहरु, वरिपरिको वातावरण फोहोर देखेका थिए । बालबालिका विद्यालय नजाने, वयस्कहरु ज्याला मजदूरीबाट आर्जेको पैसा रक्सी खाइ उडाउने गर्दथे । टोलमा सँधै झै-झगडा हुने जस्ता समस्याहरु देखा परिरहेका थिए । त्यस टोलमा मित्र धनुषा, सामी परियोजना बाट मनोसामाजिक सहयोगको कार्यक्रम सञ्चालन गर्न समूह मनोपरामर्शका लागि मनोपरामर्शकर्ताहरु प्रवेश गरेका थिए । शुरुमा समूह मनोपरामर्शको लागि त्यस बस्तीमा महिलाहरुको समूह संचालन गर्दा त्यहाँ वरिपरि भएका पुरुषहरु र अन्य व्यक्तिहरुले शंका गरेका थिए । उनीहरुले मनोपरामर्शकर्तालाई “तपाईंहरु किन महिलासँग मात्र काम गर्नुहुन्छ ?” भनेर प्रश्न गर्ने गर्थे । त्यसरी प्रश्न गर्दा कता कता मनोपरामर्शकर्ताको मनमा कतै यो टोल छिमेकले सहयोग नगर्ने हो कि, महिलाहरुमा काम गर्न नदिने हो कि अथवा त्यहाँ जाँदा उनीहरुले रुकावटको लागि कुनै अन्य अप्ठ्यारो ल्याउँछन् कि भन्ने खालको डर महशुस भएको थियो । एकातिर त्यस्ता खालका डर थिए भने अर्को तिर मनोपरामर्शकर्ता आउनुको उद्देश्यलाई राम्ररी त्यो समूह समक्ष बुझाएमा ती सबै व्यक्तिहरुले राम्रो महसुस गर्ने कुरामा मनोपरामर्शकर्तालाई विश्वास पनि थियो । यही विश्वासलाई लिएर मनोपरामर्शकर्ताले समुदायमा जाँदा पुरुषहरुसँग विश्वास बढाउने काम पनि गर्दै गए । कतिपय पुरुषलाई मनोपरामर्शकर्ताले मनोपरामर्श भेटमा नै पनि समावेसी गराउन थाले ।

त्यहीँको एक परिवारसँगको कामलाई अगाडि बढाए । यो परिवारमा दुई दाजुभाइ वैदेशिक रोजगारीको लागि दुई वर्ष पहिला कत्तार गएका थिए । उनीहरुका श्रीमती, बालबालिका र बावु आमा सबै जना संयुक्त परिवारमा बस्दै आएका थिए । यी परिवारमा मनोपरामर्शकर्ता घरभेटका लागि गए । यो परिवारमा काजल (नाम परिवर्तन)को छोरीको खुट्टाको पैताला माथितिर फर्किएको थियो *(जसलाई डाक्टरी भाषामा अगिद foot भनिन्छ)* । त्यहि परिवारमा सेवाग्राहीको जेठानीको छोरालाई पनि मस्तिष्क पक्षघात भएको थियो । मनोपरामर्शकर्ताले समूह मनोपरामर्शको माध्यमबाट आफ्नो परिचय, संस्थाको परिचय, काम र त्यसबाट पर्ने सकारात्मक फाईदाहरु आदिको बारेमा छलफल गर्दा बिस्तारै महिलाहरुसँग विश्वास बिस्तार हुँदै गएको थियो । यसै ऋममा समुहको दोस्रो भेटमा बालबालिकाहरुको अवस्था बारे छलफल गर्दा सेवाग्राहीले आफ्नो छोरी र जेठाजुको छोरालाई पनि समस्या भएको बताएकी थिइन् । उनको घर पनि माथि वर्णन गरिएका घरहरु भन्दा फरक थिएन । परामर्शकर्ताले काजलसँगको भेटघाट अगाडि बढाए । त्यही कममा उनले आफ्नो मनमा भएको चिन्ताहरु व्यक्त गरिन् । एक त छोरी त्यस माथि अपाङ्ग र जेठाजुका छोरा मष्तिष्क पक्षघात भएका, यी सबै समस्याहरुका कारण घरमा धेरै पीर, चिन्ता रहेको कुरा मनोपरामर्शकर्तासँग व्यक्त गरेकी थिइन् । काजलले

आफूलाई राति निन्द्रा नलाग्ने, खाना नरुच्ने, टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, डर लाग्ने जस्ता मनोसामाजिक समस्याहरु पनि छलफलको क्रममा बताएकी थिइन् ।

त्यस टोलमा काम गर्न दुई जना मनोपरामर्शकर्ताहरुसँगै जाने र एकजनाले जेठानीसँग र अर्कोले देवरानीसँग मनोपरामर्श छलफल शुरु गरे । समुदाय तथा त्यहाँका बालबालिकाहरुको सरसफाई, पढाई-लेखाई, घरआँगनको सरसफाई कसरी गर्न सकिन्छ र त्यसबाट के-के फाइदाहरु हुन्छन् भन्ने बारे छलफल गरेर समुदायसँग मनोपरामर्शकर्ताले सम्बन्ध विस्तार गरे । सोही क्रममा मनोपरामर्शकर्ता आफैंले काजलकी छोरी र मष्तिष्क पक्षघात भएको बालकलाई निकै फोहोर देखेकाले आमाको मञ्जुरी लिएर र आमाकै सहयोगले डिटोल पानीले नुहाउने काम पनि गरिदिए । यसरी बाहिरको मान्छे आएर त्यहाँको वालवालिकालाई सरसफाई गर्ने, आफै नुहाइदिने सम्मका काम गरेको देख्दा त्यहाँका समुदाय खुसी देखिन्थे । त्यस पश्चात् मनोपरामर्शकर्तालाई समुदायमा काम गर्न सजिलो हुँदै गयो । मनोपरामर्शकर्ताले काजलकी शारीरिक रुपमा अशक्त छोरीलाई उपचार गराउन अपाङ्गता सम्बन्धी काम गर्ने संस्थासँग समन्वय गरेर सँगै गएर त्यो संस्थाको प्रमुखसँग छलफल गरि निःशुल्क उपचार गराउन पहल गरे । काजलको जेठाजुको मष्तिष्क पक्षघात भएको छोरालाई पनि उपचार गराउनलाई ललितपुरको धापाखेल स्थित मष्तिष्क पक्षघात अस्पतालमा समन्वय गरेर निःशुल्क उपचार गराउने वातावरण मिलाए । उता काजलकी छोरीको पनि उपचार शुरु भयो । प्रत्येक १० दिनमा लाहानको उक्त संस्थामा उपचारको लागि लैजान आफ्नो संस्थाको आकस्मिक कोषबाट रकम सहयोग उपलब्ध गराउने व्यवस्था मनोपरामर्शकर्ताले मिलाए । दुवै बाल बालिकाहरुको उपचार निरन्तर हुँदै गयो ।

काजलको मनमा भएको पीर, चिन्ता, डरलाई कम गर्न घर भेट गरेर मनोपरामर्श सेवा दिने काम सुरु गरे । पीर, चिन्ता तथा डरलाई सहज रुपमा लिन सहयोग पुग्ने विधिहरु मनोपरामर्शमा प्रयोग गरिएको थियो जसले गर्दा सेवाग्राहीले आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरुको राम्रोसँग हेरचाह गर्नुको साथसाथै घरआँगन सफा गर्ने, बालबालिकाको सरसफाई गर्ने, विद्यालय पठाउने कार्यहरु नियमित गर्न थालिन् । काजलकी छोरीलाई छ महिनासम्म एच.आर.डी.सी (हस्पिटल एण्ड रिह्याबिलिटेशन सेन्टर फर डिसेबल्ड चिल्ड्रेन) संस्थामा भएको निरन्तर उपचारबाट खुट्टाको आकार राम्रो हुन थाल्यो । यो देखेर त्यहाँका समुदाय तथा काजलका परिवारहरु एकदम खुसी भए र भने “तपाईहरु हाम्रो लागि भगवान भएर आउनु भएको रहेछ ” र समुदायका मान्छेहरु अब कसैलाई समस्या भयो भने मनोपरामर्शकर्तालाई बोलाउनु पर्छ भन्न थालेका छन् । समुदायका मानिसहरु आफ्नो घर, आँगन, टोल सफा राख्न थालेका छन् । धेरै जनाले रक्सी खान छोडी सकेका छन् । समुदायमा मनोपरामर्शकर्तालाई स्वागत गर्न थालेका छन् । काजलको जेठाजुको छोरालाई उपचारको लागि अब काठमाण्डौं लग्ने तयारी हुँदैछ र मष्तिष्क पक्षाघात भएको बालकको अपाङ्गता सम्बन्धी कार्ड पनि मनोपरामर्शकर्ताको समन्वयमा महिला तथा बालबालिका कार्यालयबाट “ए” वर्गको बनेको छ । जसबाट उसले नेपाल सरकारले दिने अनुदान वापत मासिक दुइ हजार रुपैया पनि पाउने छन् । यसरी विभिन्न संस्थाहरुसँगको समन्वय र मनोपरामर्शकर्ताको सहयोगबाट आज यो केश सफल भएको छ । काजल र उनको घर परिवारका मान्छे, समुदायका मान्छे सबैले मनोपरामर्शकर्तालाई धन्यवाद व्यक्त गरेका छन् ।

सहाराबिहिन महसुसलाई जित्न सक्दा

शुभ राना | मनोपरामर्शकर्ता
हिमालयन सामुदायिक विकास मञ्च, नवलपरासी

कावासोती नगरपालिका निवासी कमला सिंजाली (नाम परिवर्तन) एकल महिला हुन् । उनको ८ वर्षको छोरा छन् जो अहिले कक्षा १ मा स्थानीय विद्यालयमा अध्ययनरत छन् । वैदेशिक रोजगारीको लागि गएको १ महिना पूरा हुँदा नहुँदै वि.सं. २०६६ साल वैशाख महिनामा उनको श्रीमानको बहराइनमा मृत्यु भएको थियो । श्रीमान्को मृत्यु पश्चात् विगत ६ वर्षदेखि उनी छोरासहित माइती मै बस्दै आएकी छिन् ।

बच्चा अनि परिवारको उज्ज्वल भविष्यको सपना बोकेर वैदेशिक रोजगारीमा गएको १ महिना पनि पूरा नहुँदै श्रीमान्को मृत्युको खबरले विक्षिप्त कमला श्रीमान्को सद्गत्मा समेत सहभागी हुने अवस्थामा थिइनन् । श्रीमान्को मृत्यु भएको ६ वर्ष वितिसक्दा पनि आफू पीर, चिन्ता मात्रै मानि रहने, आफ्नै हेरविचार गर्न पनि गाह्रो हुने, एक्लै टोलाएर बस्ने कमलाको वारेमा मनोपरामर्शकर्तालाई स्थानीय विद्यालयमा कार्यरत महिला शिक्षकले बताइदिएका थिए ।

श्रीमान्को सम्झना अनि त्यसैको पीर चिन्तालाई साथी निराश जीन्दगी अगाडि बढि रहेकी कमलासँग "हिमालयन सामुदायिक विकास मञ्च, नवलपरासी"का मनोपरामर्शकर्ता शुभ रानाको प्रथम पटक भेट हुँदा अनुहार मलिन, एकदमै कम बोल्ने, आफ्नो बारेमा खासै कुरा गर्न नचाहने, परिवारको अगाडि आफ्नो कुनै पनि किसिमको भावना प्रकट गर्न नसक्ने अवस्थामा थिइन् । पटक-पटकको भेटघाट अनि छलफल पश्चात् मात्रै उनी केही खुल्न थालेकी थिइन् । यसरी उनीसँग कुराकानी गर्ने क्रममा विशेषतः "छोराको भविष्य कस्तो होला ? के होला ? कतिन्जेल अरुको (माइती एवं घरतिरको परिवार) भर परेर गुजारा गर्ने ? सधैं दिन एकैनास त हुँदैन ?" भन्ने जस्ता कुराहरु मनमा खेल्ने गरेको उनी बताउँथिन् । अहिलेसम्म त सासू-ससुरा, जेठाजु अनि माइतीको पनि आर्थिक सहयोगको भरोसामै छोराको शिक्षा-दिक्षालाई अगाडि बढाएको बताउने कमलालाई भने सधैं अरुको भरोसामा गुजारा गर्न पटक्कै मन नपरेको कुरा पनि व्यक्त गरेकी थिइन् ।

माइतीघरमा पनि बुबाआमा बुढाबुढी भएको, दाजुभाइ नरहेको, २ जना बहिनीहरु मध्ये एउटी बहिनीले नजिकैको सहकारीमा काम गर्ने र अर्को बहिनी स्थानीय विद्यालयमा पढ्ने हुँदा कामको बोझले गर्दा पनि आफ्नो शरीर ख्याल गर्न नभ्याउने कुरा उनले व्यक्त गरेकी थिइन् । आफ्नो लगायत छोराको भविष्य प्रतिको चिन्ताले बढि सताउने गरेको कुरा पनि उनले छलफलका क्रममा बताएकी थिइन् । श्रीमान्को यादले पलपल सताउने, उनकै सम्झनाले कुनै पनि किसिमको जाँगर नआउने र निन्द्रा नलाग्ने, रुन मन लाग्ने, खानपिन तथा आफ्नो ख्याल नगर्दा धेरै पटक आफै बिरामी परेको कुरा पनि व्यक्त गरिन् । मनोपरामर्शको

क्रममा कुराहरु भनिरहँदा उनी धेरै पटकसम्म रोइरहेकी थिइन् । उनीसँगको पटक-पटकको मनोपरामर्श छलफल अर्न्तगत विभिन्न प्रकृयाहरु अपनाए पश्चात बिस्तारै उनले आफ्नो भोगाईका वारेमा खुलेर कुराकानी गर्न थालिन् भने उनको व्यवहार, शारीरिक हाउभाउ अनि अनुहार भावमा बिस्तारै परिवर्तन हुदै गएको देख्न सकिन्थ्यो । उनीसँग काम गर्ने दौरानमा र उनको परिस्थितिको मनोवैज्ञानिक विश्लेषण पश्चात् परिवारका सदस्य गुमाइ (आघात) का असरहरुलाई न्यूनिकरण गर्न सहयोग पुग्ने खालको अभ्यास तथा छलफल गरियो ।

शुरु-शुरुको भेटमा बोल्न मन नपराउने कमला आजकलको भेटघाटमा खुलेर मुस्कान सहित निर्धक्क आफ्नो बारेमा छलफल गर्न तत्पर हुन्छिन् । उनको भविष्य प्रतिको चिन्ताको विषयमा छलफल गरिसके पश्चात् धेरै अगाडि सिकेको सिलाइ-कटाइको सीपलाई प्रयोग गरी अबको जीवन निर्वाह गर्न प्रोत्साहन पाएको कुरा पनि व्यक्त गरिन् ।

यसरी मनोपरामर्शकर्तासँगको भेट पछि आफू केही खुसी रहन थालेको, परिवारकी जेठी छोरी भएकीले बुबाआमाप्रतिको जिम्मेवारी बोधमा पनि सहजता आएको अनि खेतबारीको काममा पनि जाँगर आउन थालेको महसुस भएको कुरा व्यक्त गरिन् । यी सम्पूर्ण कामलाई समय व्यवस्थापन गर्दै परिवारको सहयोग लिएर आफ्नो सीप उपयोग गर्दै उनले व्यवसाय सञ्चालनको सोच बनाएकी छन् । व्यवसाय शुरु गरी नसकेको भए पनि यस प्रतिको सोच, आफ्नो विषयमा कुरा गर्न नहिच्किचाउनु, अनुहारमा हाँसो देखिनु यी सबै हेर्दा साँच्चिकै कमलाको मनोसामाजिक अवस्थामा परिवर्तन आएको छ भन्न सकिन्छ । उनमा श्रीमान् बिनाको जिन्दगी पनि सहज ढँगले जीउन सकिन्छ भन्ने आँट बढेको छ ।

पीडालाई बिर्साउन पाउँदा

शान्ति चौधरी | मनोपरामर्शकर्ता
सिर्जनशील समाजको सिर्जना, कैलाली

सानै उमेरमा प्रेम विवाह गरी टिकापुरमा बस्ने कमला (नाम परिवर्तन) आफ्ना ९ जनाको परिवारसँगै बस्ने गर्थिन् भने उनी आर्थिक स्थिति सामान्य भएकी गृहणी महिला हुन् । श्रीमान् बेरोजगार भएर वस्नु भन्दा साथीहरुसँगै विदेश गएर आम्दानी गरी आर्थिक स्थिति बलियो बनाउने सपना बोकेर वैदेशिक रोजगारका लागि मलेसिया गएका थिए । सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाको कैलाली जिल्लाको साझेदार संस्था सिर्जनशील समाजको सिर्जना मार्फत सञ्चालित सुरक्षित आप्रवासन कार्यक्रममा कार्यरत मनोपरामर्शकर्ता शान्ति चौधरीले वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरुका परिवारलाई मनोपरामर्शका लागि समूह गठन गर्ने बेलामा उनी मन भारी र अध्यारो अनुहार लिएर सहभागी भएकी थिइन् । समुहमा बसेर सवैले एक आपसमा चिनजान गर्दै यस्तो भेटघाटको उद्देश्यवारे जानकारी गराउँदै आफ्नो परिवारका सदस्य विदेशमा गए पछिको भोगाइ तथा अनुभवका बारेमा छलफल अगाडि बढाएका थिए । सहभागीहरुलाई समूह छलफलमा बाँडिएका अनुभव तथा भावनाहरुलाई किन गोपनियता कायम गर्नु जरुरी हुन्छ भन्नेवारे छलफल मार्फत महसुस गराए पछि छलफल अगाडि बढेको थियो । समूहमा अरु सहभागी महिलाहरुका भोगाइ सुन्दै गर्दा उनले पनि आफ्ना अनुभव बाँड्ने साहस बटुल्दै आफ्नो अनुभव सुनाइन् ।

श्रीमान् विदेश गएको १/२ वर्षसम्म पैसा पठाउने गर्दा परिवारका सवैले राम्रो माने र सबैसँग सम्बन्ध राम्रो थियो । तर श्रीमान्ले पैसा पठाउन छाडेपछि घर परिवारमा आर्थिक समस्या पर्न थाल्यो र उनलाई पनि आफ्ना खर्च चलाउन समस्या पर्न थाल्यो । कामको जिम्मेवारी जति सवै उनीमाथि नै थियो । घरको सबै काम गर्ने तर बिरामी पर्दा तथा कुनै सामान चाहिँदा, घर परिवारले पैसा नदिँदा घर परिवारसँग पनि सम्बन्ध बिग्रिदै गयो । सासूले पटक-पटक कुटपिट गर्ने, अपशब्द प्रयोग गर्दै गाली गर्ने गर्न थालिन् । श्रीमान् आउँछु मात्रै भन्ने तर घर नफर्किने, यता घरपरिवारले अपहेलना गर्ने, सासूको कुटपिट र गाली गलौजले उनको मनमा विभिन्न कुराहरु खेल्न थालेका थिए । उनलाई "अब श्रीमान् कहिलै फर्किन्न कि ? म के गरुँला ? मेरो छोरीको भविष्य कस्तो होला ?" जस्ता कुराहरुको चिन्ता बढ्न थाल्यो जसले गर्दा बढी रिस उठ्ने, छटपटी हुने, छोरीलाई पिट्ने र मनमा विभिन्न थरिका कुराहरु खेल्ने समस्या देखिन थाल्यो । यस्तो व्यवहार देखिएपछि घर परिवार र छिमेकीले पनि रिसाहा र झगडालु भइसकी भनेर झन् अपहेलना गर्न थाले । श्रीमान्सँगै विदेश गएका साथीहरु ४ वर्ष पछि सबै जना घर फर्किए तर उनको श्रीमान् ५/६ वर्ष भैसक्दा पनि नफर्किएको, पैसा पनि नपठाउने गरेको र २/४ महिनाको अन्तरालमा मात्र सम्पर्क गर्ने गर्नाले आफ्नो श्रीमान्लाई कसरी नेपाल फर्काउन सकिन्छ, जसरी भए पनि नेपाल फर्काइदिन सहयोग गरिदिनुस् भनेर मनोपरामर्शकर्तासँग अपिल पनि गरिन् । उनले आफ्ना कुराहरु समुह मनोपरामर्शमा राख्ने र समुह मनोपरामर्शमा छलफल भएका विषयहरुले अफ्नो आत्मबल

बढ्यो र आफ्ना श्रीमान्लाई सुचना केन्द्र मार्फत सम्पर्क गरेर अवस्था बुझिदिन आग्रह गरेपछि उनलाई सूचना केन्द्रमा पठाई त्यहाँवाट श्रीमान्सँग सम्पर्क गराई कुराकानी गराइएको थियो। श्रीमान्सँग सम्पर्क भएपछि उनले सबै कुरा श्रीमान्लाई सुनाइन् र श्रीमान्ले आफुलाई कुनै समस्या नभएको, आफु छिट्टै फर्किने र सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा जानु पर्दैन भनेपछि उनले केही गरिनन्।

उनी मनोपरामर्श समूहमा पनि आउने गर्थिन् र घर परिवारले रिसाउलान् भन्ने डरले घर भन्दा बाहिरै पटक पटक व्यक्तिगत मनोपरार्शका लागि मनोपरामर्शकर्तासँग भेटघाट गर्न थालिन् । यस्तो भेटमा उनले आफ्ना मनका पीडा तथा शंका, डरबारे छलफल मात्र गरिनन्, त्यसलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने बारे मनोपरामर्शकर्ताले गरेका विभिन्न खालका प्रश्नहरुले मद्दत गरेको कुरा पनि बताउन सकिन्। समूह मनोपरामर्शमा सहभागी हुँदा अन्य साथीहरुसँग भावना, दुःख आदानप्रदान गर्न पाउँदा खुसी लागेको र आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन केही सिप तालिम सिक्छु भन्ने साहस गरिन् र कुनै तालिम केन्द्रमा तालिम सञ्चालन भएपछि सूचना दिन आग्रह गरिन् । त्यसैबेला पोलिटेक्निक इन्स्टिच्यूट, टिकापुर, तालिम केन्द्रमा आवेदन खुल्ला भएकोले उनको घरमा उनको साथीको रुपमा मनोपरामर्शकर्ता पुगे तर उनका परिवारले उनीसँग भेट्न आएको भन्दै मनोपरामर्शकर्तासँग रिसाए । त्यहाँ परिवारका सबै सदस्य र छिमेकी जम्मा भए । त्यसपछि आफ्नो परिचय, संस्थाको परिचय, काम, जिम्मेवारी र त्यहाँ आउनुको उद्देश्य मनोपरामर्शकर्ताले जानकारी गराए । त्यसपछि छिमेकी आ-आफ्नो घर तिर लागे । मनोपरामर्शकर्ताले परिवारसँग बसेर छलफल गर्दै उनीहरुको सहयोगवारे बुझाउने काम गरे । पारिवारिक मनोपरामर्श पछि परिवारले फेरि घरमा आउन अनुमति दिए। केही समय पछि नै उनको श्रीमान् जेलमा परेको खबर आएपछि अर्को दिन घरमा आउन आग्रह गरिन्। घरमा उनको श्रीमान्को दिदी इन्डियाबाट आएकी रहिछन् । त्यहाँ पुगेपछि उनलाई दिदीले “बाहिरको मान्छेलाई किन बोलाइस् ? हामीलाई सहयोग गर्ने हाम्रो मान्छे विदेशसम्म छदैछन्” भनि रिसाएकी थिइन्। उनको दिदीलाई पनि कार्यक्रमको काम कर्तव्य सबै जानकारी गराइ मनोपरामर्शकर्ता के का लागि त्यहाँ गएको हो, सोको वारे जानकारी गराएपछि उनले पनि सहयोग गरिन्। परिवारसँग बसेर झगडा र गाली-गलौज गर्दा उनीहरुलाई भएको तनाव बारे महसुस तथा मनोपरामर्शकर्ताले घटना कथा मार्फत् कुराकानी गर्दै कसरी सम्बन्धलाई अगाडि बढाउने निर्णय गर्न सकिन्छ भनेर बुझाउने काम पनि भएको थियो। त्यसपछि कसरी परिवारका सदस्य मिलेर आफन्त तथा नातागोताको मदत मार्फत उनका श्रीमान्लाई विदेशको जेलवाट उद्धार गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा महसुस गराउन मनोपरामर्श छलफल सहयोगी भएको थियो।

एक महिनापछि उनको श्रीमान नेपाल फर्किए । उनीसँगै घरपरिवार सबै खुसी भए । श्रीमान् घर फर्केपछि घरपरिवारको सहमतिमा उनी आफ्नो श्रीमान्सँगै इन्डिया गएर काम गरेर बसिरहेकी छन्। समय-समयमा मनोपरामर्शकर्तासँग फोन मार्फत आफ्नो अवस्थावारे जानकारी दिने गर्छिन्।

पीडा पछिको खुशीको जीन्दगी

दयावन्ती शाह | मनोपरामर्शकर्ता
राष्ट्रिय रोजगार प्रवर्धन केन्द्र, सर्लाही

सर्लाही जिल्लामा बस्ने शिवा (नाम परिवर्तन) को उमेर २५ वर्षको छ । उनले ८ कक्षासम्म पढेकी छिन् । उनको माइती छिमेकी देश भारतको सितामढी हो । उनको परिवारमा सासू, देवर, देवरानी, १ छोरा र २ छोरी लगायत उनको श्रीमान् गरी जम्मा ८ जना छन् । उनको परिवारको व्यवहारिक रुपमा मुख्य भूमिका भनेको सासूको थियो । शिवाको माइतिको अवस्था सबै कुराले भरिपूर्ण भए पनि घरको आर्थिक अवस्था साह्रै कमजोर थियो । उनको परिवारको मुख्य आयश्रोत भनेको श्रीमान्ले पसलमा काम गर्ने र उनको देवरले ज्याला कामदारको रुपमा काम गर्ने थियो । उनको आफ्नो घर र घर भएको जग्गा बाहेक अरु आर्थिक सम्पत्ति थिएन । वेरोजगारी समस्याका कारण विदेश जाने ठूलो होडमा शिवाको श्रीमान् पनि विदेश जाने कुरा गर्न थाले । उनको श्रीमान्ले आफ्नो परिवारको आवश्यकता पुरा गर्न नसकेका कारण आफ्नो परिवारलाई राम्रो बनाउने ठूलो सपना बोकेर विदेश जान चाहेका थिए । यो कुरा उनको परिवारका अरु सदस्यहरुले समेत गरेका थिए । तर शिवा सबैजनाको कुराको विपरित थिइन् । उनले भन्ने गर्थिन् “बरु म घरमा भोकै बस्छु, तर आफ्नो श्रीमान्लाई विदेश जान दिन्नँ । मलाई कुनै सुखसुविधा चाहिएको छैन” भन्दा पनि उनको श्रीमान्ले शिवालाई विभिन्न तरिकाले सम्झाई आफ्नो कुरामा राजी गराई उनी विदेश गए । उनको श्रीमान् विदेश जानु भन्दा अगाडी उनको सासुले शिवालाई त्यही कुराको निहुँमा झगडा गरेर आफ्नो परिवारको राम्रो हेर्न नचाहने भनी गाली गरी घरबाट निकाली दिएकी थिइन् । शिवाको श्रीमान्ले गाउँकै साहुसँग २ लाख ऋण लिएर विदेश गएको र त्यही पैसाबाट शिवालाई घर चलाउनका निम्ति भनेर केही रकम छोडिदिएका थिए । उनको श्रीमान्ले शिवालाई जबसम्म म पैसा पठाउँदिन तबसम्म यही पैसाले घर चलाउनु, यदि गाह्रो भयो भने उनको एक जना साथी सँग चिनजान गराइ उसैसँग सापटी मागेर चलाउनु भनेर गएका थिए ।

श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीमा गइसकेपछि शिवालाई पैसा पठाई दिए पनि घर व्यवहार चलाउन गाह्रो हुन थाल्यो । उनलाई घर भन्दा बाहिरको काम गर्न एकदमै अप्ठ्यारो हुन थाल्यो । आमाले आफ्नो छोरालाई “तिम्री श्रीमती अन्य केटा मान्छेसँग बोल्छे, हामीसँग बोल्दिन” भनेर शिवाको कुरा लगाउन थालिन् । यो कुराको डरले शिवा घर भन्दा बाहिर पनि नजाने, घरमा मात्रै बस्ने बाहिरको काम अरुसँग गराउने गर्दा खर्च बढी हुन थाल्यो । बच्चालाई बजार पठाउँदा साहुले बच्चालाई ठगेर महंगोमा सामान बेच्नाले घर खर्च बढ्न थालेपछि उनी साह्रै चिन्तित हुन थालिन् । यसरी खर्च बढेपछि साहुको ऋण तिर्न समेत श्रीमान्ले कमाएको पैसाले गाह्रो हुन थालेको थियो । अब उनको श्रीमान्ले शिवालाई फोन गरेर गाली गर्न थाले । घर खर्चको समस्या र घर भन्दा बाहिरको कामको झन्झट, बच्चाहरुको रेखदेखको समस्याले उनलाई झन् गाह्रो हुन थाल्यो । उनी अब के गर्ने भन्ने सोच्न थालिन् । उनलाई यति चिन्ता हुन थाल्यो कि खाली श्रीमान्लाई नै दोष दिने गर्न थालिन् । बच्चाहरुलाई कुटपिट गर्ने,

झर्केर बोल्ने गर्नाले बच्चाहरु पनि विस्तारै शिवाले जस्तै व्यवहार गर्न थाले । उनको बच्चाहरु विद्यालयबाट भाग्ने, नियमित पढ्न नजाने, एकआपसमा झै-झगडा गर्ने, आमाले भनेको कुरा नमान्ने उच्छृङखल स्वभावको भई सकेका थिए । यी कुराले शिवाको मन साह्रै दुःखी भएको थियो । उनको सासु, देवर, देवरानी र छिमेकीहरु कसैसँग बोलचाल पनि थिएन । यस्ता समस्याले गर्दा शिवालाई टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, शरीर भारी हुने जस्ता शारीरिक समस्याहरु देखा पर्न थाले । उनी अब सबै समस्याहरुबाट छुट्कारा पाउनको निम्ति मनमनै एउटा उपाय सोच्न थालिन् । उनको मनमा आफू मरेपछि सबै समस्याको समाधान हुन्छ भन्ने विचार आउन थाल्यो । यस्तो विचार उनको मनमा दिनहुँ आउन थालेपछि उनले आफ्नो परिवारलाई पनि बेला बेलामा भन्ने गर्न थालिन् कि म विष खाएर मर्छु । उनको कुराको कसैले पनि विश्वास गरेन । उल्टै उनलाई घरायसी भार दिन थाले । उनको परिवारले दिएको मानसिक यातनाको कारण एकदिन शिवा साँच्चिकै बिष खाएर आत्महत्या गर्ने उपायलाई सफल बनाउने योजना सहित घरमा कोहि पनि नभएको बेला विष खाइन् । यसरी विष खाएर छटपटाई रहेको बेला उनको छोराले उनलाई देखे । उनको छोराको भनाइ अनुसार "म घरमा भात खान जाँदा मेरो आमा छटपटाई रहेको देखेर हजुरआमालाई खोज्न चिच्याउँदै घरबाट बाहिर निस्कें । मलाई रोइरहेको देखेर छिमेकीले मेरो हजुरआमालाई बोलाएर ल्याइदिए ।" त्यसपछि उनको परिवारका सदस्य र छिमेकीहरु मिलेर शिवालाई उपचारको लागि डाक्टर कोमा लगे । त्यतिबेला सम्म शिवाको शरीरलाई विषले धेरै असर गरिसकेको थियो । तैपनि उनलाई औषधी उपचार पछि बाँच्न सफल भईन् । यति भइसक्दा पनि उनको सासूले उनलाई गाली गर्ने, झगडा गर्ने क्रियाकलाप छाडिनन् । शिवा भन्छिन "अब म पक्का मर्छु । किनकी मेरो जीवनको कुनै अर्थ छैन । मैले गर्दा सबैलाई अप्ठ्यारो भइरहेको छ ।" उनको श्रीमान्ले पनि पैसा पठाउन बन्द गरिदिए । श्रीमान्ले शिवालाई फोन गरी घर खर्चको हिसाब माग्दा उनलाई धेरै रुन मन लाग्ने कुरा बताउँछिन् । मेरो श्रीमान्ले सहयोग गर्नुको सट्टा म माथी पैसा धेरै खर्च गर्छे भन्ने शंका गर्नुहुन्छ । यी कुराहरुले गर्दा शिवाको अनुहार चाउरी परिसकेका थिए । उनी खाना नखाएर एकदमै कमजोर भइसकेकी थिइन् । कमजोरीका कारण सरसफाई पनि गर्न नसकेकाले बच्चा र आफ्नो शरीरको लुगा कपडा पनि एकदम फोहर, घर पनि जताततै फोहर नै फोहर थियो । बच्चाहरुको शरीरको अङ्गहरुमा जस्तै :- कान, हात, खुट्टामा घाउ खटिराहरु निस्केका, नाकबाट सिगान बग्दाबग्दै नाक मुनि रातो भइसकेको थियो । उनको आफ्नो अनुहार एकदम अध्यारो, उदासीपन भएको थियो । उनी आफ्नो जीवन देखि निराश भइसकेकी थिइन् । उनको यस्ता समस्याहरु बारेमा त्यही गाउँमा राष्ट्रिय रोजगार प्रवर्धन केन्द्रको सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, सर्लाहीद्वारा सञ्चालन भइरहेको समूह मनोपरामर्श कार्यक्रमका सहभागी र आप्रवासी कामदारहरुको हकहित संरक्षणका साथीले मनोपरामर्शकर्तालाई भेटेर बताएका थिए ।

यी कुराको जानकारी पाएपछि मनोपरामर्शकर्ता दयावन्ती शाह शिवाको घरमा घरभेटका लागि गएका थिए । सोही भेटघाटको क्रममा मनोपरामर्शकर्ताले मनोपरामर्श सेवाबारे जानकारीको लागि घरका व्यक्तिहरुसँग परिचय गरिन् । विश्वासको वातावरण सृजना गर्नको लागी उनीहरुसँग आफ्नो संस्थाको बारेमा जानकारी गराई आफूले गर्ने काम र उद्देश्यको

कुरा गरेर उनीहरुको आफ्नो सुख, दुःख, अनुभव र भोगाईहरु व्यक्त गर्न समय दिएर जीवनमा तितामिठा घटनाहरुबारे केलाएर हेर्नका साथै कसरी आफ्नो परिवारलाई राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराको विस्तारित रुपमा छलफल गरेका थिए । त्यसपछि शिवासँग पनि मनको साथी बन्नका निम्ति मनोपरामर्श सेवाको उद्देश्य र यसले कसरी कुनै पनि व्यक्तिको जीवन र परिवारलाई परेका अप्ठ्यारो कुराहरुबाट निकाल्न मद्दत गर्छ भन्ने छलफल गरिएका थिए ।

शिवालाई आफ्नो मनको पीडा दुःखहरुलाई व्यक्त गर्न समय दिएर यी पीडाले गर्दा उनको आफ्नै व्यक्तिगत जीवन र परिवारलाई परेको असर र मानसिक रुपमा भइरहने चिन्ताले मान्छेको शरीरलाई कसरी असर पार्दो रहेछ र यसबाट भइरहेको अप्ठयाराहरुबारे छलफल गरिएको थियो । त्यस छलफलबाट जबसम्म आफ्नो मन शरीरलाई राम्रो हुँदैन, परिवारलाई पनि राम्रो हुँदैन भन्ने कुराको बुझाई शिवालाई भएको थियो । उनीसँग शरीर मनलाई कसरी हल्का गर्ने विषयमा छलफल गर्न सानो योगाको पनि अभ्यास गराइएको थियो । शरीरलाई सही मात्रामा पानी दिएन भने यसबाट हुने असरहरुका साथै समयमा खाना नखाँदा कस्तो असर पर्छ भन्ने कुरामा पनि छलफल गरेका थिए । विभिन्न चुनौतीपूर्ण प्रश्नहरु मार्फत मरेपछि के हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल गरेका थिए । यसरी गरिएका चुनौतिपूर्ण प्रश्नहरुको माध्यमबाट शिवामा जीवनको महत्व बारेमा बुझाइ आएको थियो । यसरी पटक पटकको भेटपछि अहिले उनको शरीरमा निकै बदलाव आएको देखिन्छ । पहिलेको शिवा र अहिलेको शिवामा धेरै फरक देखिन्छ । उनी अहिले खुलेर हाँस्न थालेकी छिन् साथै अनुहार एकदमै उज्यालो भएको देखिन्छ । उनी आफ्नो परिवारका साथ आफ्नै घरमा बसिरहेकी छिन् । उनको बच्चाहरु नियमित विद्यालय गइरहेका छन् । उनी भन्छिन् “अचेल श्रीमान्सँग फोनमा एकदम राम्रोसँग कुरा गर्छु । घर परिवारको खर्चको हिसाब पनि दिने गरेको छु । अब मेरो श्रीमान् फोनमा रिसाउँदैनन् । अब म मर्दिन, कहिले पनि मर्ने कुरा सोच्दिँन । म नभए मेरो बच्चाहरु र श्रीमान्लाई मैले जति कसले हेरचाह गर्छ ?” । अहिले उनी हाट बजार गएर घरायसी सामानहरु आफै किन्ने गरेकी छिन् । अप्ठ्यारो पर्दा परिवारको सहयोग पनि लिइरहेकी बताउँछिन् । उनले घर परिवार, बालबच्चाको शरीर र लुगा कपडा पनि सफा -सुग्घर राख्न थालेकी छिन् । पछि उनी समूह मनोपरामर्शमा पनि नियमित आउन थालेकी थिइन् ।

जीत बहादरको जीन्दगीमा आएको आशा लाग्दो परिवर्तन

सरिता लामा | मनोपरामर्शकर्ता
सूचना परामर्श केन्द्र, ग्रामिण नारी उत्थान संघ, सर्लाही

गलत साथी भाईको सँगत, लहलहै तथा उस्काहटमा लागेर आफ्नो १४ कट्ठा जमिन बेच्दै रक्सी खाने र खुवाउने गर्दागर्दै ४ धुर मात्र जमिन बाँकी राखेका जित बहादुरलाई (नाम परिवर्तन) आफ्नो आर्थिक अवस्था कमजोर भएपछि छिमेकी तथा साथीभाइले ऋण तथा सापट सम्म नपत्याउँदा "छन् गेडी सबै मेरी, छैनन् गेडी सबै टेढी " को महसुस गर्थे । उनको श्रीमतीले गरिबी निवारणको समूहबाट ऋण लिएर जेनतेन घर व्यवहार चलाइ रहेकी थिइन् । तर उक्त समूहको किस्ता तिर्न पनि थप समस्या भएपछि छिमेकीको घरमा आएको पाहुनासँग कुराकानी गर्दा जित वहादुरको श्रीमतीमा विदेशिने सोच आएको थियो । रक्सी सेवनले गर्दा श्रीमान्को स्वास्थ्य अवस्था कमजोर रहेको तथा गाउँघरको मेलापातमा गएर कमाएको पैसा पनि उतै सकेर आउने जित बहादुरको व्यवहारले गर्दा उनकी श्रीमतीको विदेसिने सोचले मूर्त रुप लियो । छोराछोरीको खाना, लुगा, शिक्षा सहजै उपलब्ध गराउने, भत्केको घरलाई मर्मत गरि दुई तल्लाको बनाउने र आफ्नो भविष्य सुखद बनाउने सपना मनमा सजाएर श्रीमान्लाई चारजना छोराछोरीको रेखदेखको जिम्मा लगाई २०७० पुष महिनामा घरेलु कामदारको रुपमा कुवेत गइन् । श्रीमती विदेशिनु चार महिना अगावै जेठो छोरा ऋण तिर्नको लागि गलैचा बुन्ने काममा काठमाण्डौ गएका थिए भने यता दुई वटा छोरा र एक छोरीको विचल्लीको अवस्था रहेको बेलामा ग्रामीण नारी उत्थान संघ, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, सर्लाहीका मनोपरामर्शकर्ता सरिता लामा गाउँ घुम्ने क्रममा जित बहादुरको घरमा पुगेका थिए । पुष महिनाको ठन्डी मौसममा केटाकेटीको शरीरमा आङ ढाक्ने एकसरो लुगा नरहेको, खुट्टामा चप्पल नलगाएको, ओढ्ने-ओछ्याउने लुगा नभएको, खानाको अभाव, पराल ओछ्याएर सुत्ने, कान्छो छोरा झाडापखालाबाट ग्रसित, दुई जना छोराछोरी विद्यालय जान नपाएको अवस्थामा थिए भने जित बहादुर घरबाट बिहानै निस्केर हिड्ने, एकैपटक राति आउने, छोराछोरीले खाए नखाएको केही मतलव नगर्ने अर्थात् अभिभावकको जिम्मेवारी पूरा नगरेको अवस्था र बच्चाहरु छरछिमेकले खान दिए खान पाउने नभए नपाउने अवस्थामा थिए । जित बहादुरको यस्तो बानी व्यवहारको कारणले गर्दा केटाकेटीको स्वास्थ्य बिग्रेको तथा छरछिमेकले आएर सम्झाउँदा उल्टै उनी रिसाउने, "तिमीहरुलाई के मतलब म जे सुकै गरुँ" भन्ने र छिमेकीसँग नबोल्ने गर्दथे । जसले गर्दा छिमेकीहरुलाई बालुवामा पानी खन्याएको जस्तो लाग्न थाल्यो र उनको वास्ता गर्न छोडिदिएका थिए । जित बहादुरसँग मनोपरामर्शकर्ता घरभेटमा गएर कुराकानी गर्न खोज्दा नबोल्ने, रिसाउने, रक्सी सेवन गर्ने तथा कुराकानी गर्न खोज्दा उठेर अन्यत्रै हिड्ने गर्दथे । उनको घर तथा परिवारको अवस्था निकै समस्यामा रहेको थियो ।

दोस्रो पटक मनोपरामर्श सुपरभाईजरसँग जित बहादुरको घरमा जाँदा तिनवटै छोराछोरी फोहोरी, खुट्टामा घाउ भएको, कान्छो छोरा झाडापखालाले गर्दा शिथिल, घरको वरिपरि सबै तिर दिशा तथा फोहोर, शरीरमा एकसरो लुगा नभएको , खानेकुराको भाडो रित्तो तथा खाली रहेको थियो भने जित बहादुरको अत्तोपत्तो थिएन । यस्तो अवस्थामा भेटिएको उक्त परिवारलाई तत्कालै बच्चाको उपचार, कपडा, जुत्ता तथा खानाको लागि आकस्मिक कोषबाट सहयोग गरी गाउँका महिला अगुवाहरुसँग छलफल गराई परिवारलाई सहयोगका लागि आवश्यक अन्य खाद्यान्न, ओड्ने ओछ्याउने व्यवस्था गरी छिमेकीहरुकै रेखदेखमा राख्न अभिप्रेरित गरिएको थियो । स्थानिय महिला अगुवा कार्यकर्ताहरुले पनि आफूले गर्न सक्ने सहयोग गर्नु भएको थियो ।

यसरी बच्चाहरुप्रति मनोपरामर्शकर्ताले गरेको व्यवहारलाई परबाट नियाली राखेका जित बहादुर बिस्तारै बिस्तारै मनोपरामर्शकर्ताको नजिक हुन थाले । त्यसपछि उहाँसँग कुराकानीको सिलसिला अगाडि बढ्न थाल्यो । कुराकानीको सिलसिलामा जित बहादुरको भोगाइ सुन्ने, उनले गरिरहेको कार्यको प्रशंसा गर्ने काम गरियो र सम्बन्ध विस्तारलाई मजबुत बनाउँदै मनोपरामर्शकर्ताको उपस्थितिमा आफू र आफ्नो परिवारको लागि रहेछ भन्ने मनोभावना विकसित गराइयो । मुहान धमिलो भए पानी धमिलो हुन्छ, मनमा धमिलो भए अनुहारमा पीडा देखिन्छ भनेझैं जित बहादुरको छोरा छोरीको पीडा अनुहारमा प्रष्टै देख्न सकिन्थ्यो । जित बहादुरसँग रक्सी सेवनको अवस्था तथा कसरी उनको मन तथा दिमागले रक्सिलाई साथी बनाउन सक्यो र सन्तानलाई पर राख्न थाल्यो जसले उनको परिवारको छिन्न भिन्नताको अवस्था ल्यायो भनेर छलफल गरियो । यो छलफलको क्रम केहि पटकको मनोपरामर्शको सेसनमा नियमित रुपमा गरियो । उनले विस्तारै रक्सी पिउने बानीमा कम गर्दै लग्न सफल भए । श्रीमतीले पठाएको पैसा व्यवस्थापनको लागि भविष्यको योजना बनाउँदै उक्त पैसाको सदुपयोग सम्बन्धमा पनि छलफल गरिएको थियो ।

उनको छोराछोरीसँग खेल्दै चित्र बनाएर उनीहरुको कुरा सुन्दै सम्बन्ध विस्तार गरिएको थियो । सरसफाई गर्नको लागि उत्प्रेरित गर्नको लागि ऐनामा बालबालिकालाई आफ्नो अनुहार हेर्न दिएर किन सफा हुनुपर्दछ भनेर महसुस गराईयो । विद्यालय जान प्रोत्साहान गर्नको लागि पछिको भविष्यको कल्पना गर्न मद्धत गर्दै कथा मार्फत् विद्यालय जानुपर्ने रहेछ भन्ने भावना विकसित गराइएको थियो । मनोपरामर्शकर्ताले पौरखी नेपालसँग समन्वय गरेर दुई जना छोराछोरीको पढाईको लागि आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउन पनि सकियो । साथै, विद्यालयसँग पनि बेलाबेलामा अन्तरक्रिया गरी कसरी यी बालबालिकाहरुलाई विद्यालयमा निरन्तर गराउने भन्ने पनि छलफल गरियो । उनीहरुलाई पढ्नको लागि नियमित विद्यालय जान प्रोत्साहन गर्न क्यालेन्डर तथा कथा विधिको प्रयोग गर्दै आत्मविश्वास बढाईएको थियो । नियमित विद्यालय जाने बानी नपरुन्जेल वैदेशिक रोजगारवाट फर्केर सामी परियोजनामा कार्यरत (रीटर्नी) स्वयंसेवक साथी बिहान-बिहान घरमा गएर विद्यालय पुऱ्याउनु हुन्थ्यो । श्रीमतीलाई विदेशमा फोन सम्पर्क गरेर छोराछोरीसँग कुराकानी गर्ने वातावरण सृजना गराईएको थियो भने कान्छो

छोराको खुट्टाको घाउ निको नहुउन्जेल नियमित मनोपरामर्शकर्ता सेवाग्राहीको घरमा गएर घाउ सरसफाई गराउन मदत गरिएको थियो ।

यसरी २५ पटक सम्मको घरभेट तथा मनोपरामर्शले जित बहादुरको व्यक्तिगत बानी-व्यवहार, सोचाइ, छोराछोरीको बानी व्यवहार तथा छिमेकीसँगको सम्बन्धमा परिवर्तन आएको छ । पहिला-पहिला रक्सीले मात्तिएर बस्ने जित बहादुरको रक्सी सेवनको मात्रा ७५ प्रतिशतले कमी आएको छ । यसरी रक्सी सेवनमा कमी आएको छिमेकीहरुले पनि महशुस गरेका छन् । पहिलाको जित बहादुर कता गयो भनेर छिमेकीले सोध्दा उनी मुसुमुसु हाँस्दछन् । श्रीमतीले कमाएर पठाएको पैसाले घरको सरसामान राख्ने ठूलो वाकस किनेका छन् भने पहिलाको घर भत्काएर सुरक्षित किसिमले अर्को घर बनाएका छन् । उनले गाउँघरको काममा ज्यालादारीमा हिडी त्यसबाट प्राप्त भएको आम्दानीले आफ्नो दैनिक खानाको व्यवस्था गरेका छन्। छोराछोरी नियमित विद्यालय जाने गरेका छन् साथै छोरीले आफ्नो घर सफा-सुग्घर गर्न थालेकी छिन् । अहिले जित बहादुर आफूले कमाएको पैसा वचत गरि छोराछोरीलाई कपि-कलम किन्दिनुका साथै बेला-बेलामा विद्यालयमा गएर शिक्षकसँग छोराछोरीको पढाइको बारेमा कुराकानी गर्ने गरेका छन् । छोराछोरीको पढाइलाई नियमित गराउनको लागि बिहानै खाना पकाएर मात्र काममा जाने गरेका छन् । त्यस्तै श्रीमतीसँग फोन सम्पर्कमा रहने गरेका छन् । फोन मार्फत श्रीमतीलाई छोराछोरी र आफूमा आएको परिवर्तन सुनाएको कुरा मनोपरामर्शकतासँग भनेका थिए ।

मानसिक रोगमा पनि सहजता मिल्यो

सुमित्रा चौधरी | मनोपरामर्शकर्ता
इन्द्रेणी सामाजीक विकास मञ्च,
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, नवलपरासी

३२ वर्षीया पार्वती सिंह (नाम परिवर्तन) नवलपरासीमा बस्छिन् । उनको दुई छोरी र १ छोरा छन् । उनको श्रीमान् पहिलो पटक मिति २०७०/११/२९ गते सामान्य ज्यालादारी कामको लागि कतार गएका थिए तर अचानक काम गर्ने क्रममा श्रीमान्लाई मानसिक रोग लागेको थियो । श्रीमान्को भनाई अनुसार त्यहाँ वस्दा एक्कासी खाना खान मन नलाग्ने भयो । एक हप्ता जति खाना खाएका थिएनन् । जहाँ उभियो त्यही उभिएर हेरेको हेरै गर्ने, ओछ्यानमा पल्टँदा आँखा नै नचिम्लने हुने गर्थ्यो । त्यो अवस्था देखेपछि कम्पनीको साहुले हवाई टिकट काटेर घर पठाउने निर्णय गऱ्यो र टिकट काटि एयरपोर्ट पठाई दियो तर उसले हवाइ जहाजमा आगो लागेको देख्ने र फेरी कोठामा फर्कने गरेका थिए । त्यसरी दुई पटक त्यसो गरेपछि तेस्रो पटकमा कम्पनीको मालिकले एरपोर्टमा आफै छोड्न आए र २०७१/५/१५ मा घर फर्के । श्रीमान्को त्यस्तो अवस्था देखेपछि पार्वतीलाई अचानक मनमा नरमाइलो लाग्यो ।

श्रीमान्को अवस्था देखेर उनलाई मर्न मन लाग्दथ्यो । उनको श्रीमान् भर्खरै खेतको धान काट्ने समयमा खेत बन्धकमा राखेर १ लाख ऋण निकालेर विदेश गएका थिए । ऋण नतिर्दै श्रीमान् घर फर्केको र सँगसँगै बिरामी भएर फर्कदा उनको मन निराश हुने, खाना खान मन नलाग्ने, निन्द्रा नलाग्ने हुन्थ्यो । तर हाल भैरहवा मेडिकल कलेजमा उनको औषधी गराई रहँदा ५६ हजार पैसा खर्च भइसकेको र अझै पनि डाक्टरले औषधी खानु पर्छ भनेका छन् । उनलाई अब श्रीमान्लाई सञ्चो नहुने भयो, काम व्यवहार कसरी चलाउने भन्दै आखाँमा आँशु लिएर कुरा गर्थिन् । उनको समस्या पहिचान गरिसकेपछि उनको परिवारसँग सम्बन्ध विस्तारका कुराहरु गरिएको थियो । मनोसामाजिक समस्या समाधानका लागि भलाकुसारी गर्दै कुराकानीलाई अगाडि बढाउँदै गइयो । उनलाई आफ्नो समस्याका कारण मर्न मन लाग्ने भन्ने बारेमा थाहा पाएपछि उनलाई किन मर्न मन लागेको भन्ने बारेमा छलफल गरिएको थियो । बिरामी श्रीमान्लाई स्याहार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु गरियो । औषधी समयमा खुवाउने, समय समयमा डाक्टर कहाँ गएर जचाउने, आफ्नो शरीरको ख्याल र श्रीमान्को स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउने बारेमा छलफल गरियो । पार्वतीका श्रीमान्सँग बसेर पनि उनको स्वास्थ्य, खानपिन, सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्ने कुराको बारेमा छलफल गरियो । उनको श्रीमान्को औषधी खर्चको लागि आपतकालीन कोषबाट रु. ४,००० सहयोग गरी २ महिना १५ दिनको औषधी खरिद गरिएको थियो ।

यो छलफलपछि उनी र उनको परिवारमा पहिलेको अवस्था भन्दा हाल सुधार हुँदै गएको छ । पहिले भन्दा अनुहार हँसिलो देखिन्छ । शारीरिक रुपमा पनि उनी स्वस्थ देखिन्छिन् ।

उनको श्रीमान्को अवस्थामा धेरै सुधार आएको छ । सरसफाईमा ध्यान दिएको पाईन्छ । दैनिकी काम प्रभावकारी तरिकाले सम्पन्न हुँदै गएको छ । जस्तै धेरै महिना अघिदेखि ट्वाइलेट भए पनि अगाडीको ढोका नभएर चर्पी प्रयोग गरिएको थिएन । तर अहिले बच्चाको छात्रवृत्तिको लागि गा.वि.स.मा स्कुलमा सिफारिस लिने कामको महसुसीकरण भएपछि ढोका राखेर चर्पी प्रयोग गरेका छन् । उनमा सकारात्मक सोचको विकास हुदै गएको छ भने चिन्ताले आफ्नै शरीरलाई हानी पुऱ्याएको छ भन्ने कुराको महसुसीकरण भएको छ । उनी भन्छिन् "वास्तवमा मानसिक रोग लागेको व्यक्तिलाई त उसलाई के भएको छ भन्ने बारेमा केही थाहा हुदैन । हामी थाहा पाउनेले सहयोगी र मायाको भावना राख्नुपर्छ । हरेक रोगको उपचार सम्भव रहेछ र उपचारले नै हामी दम्पत्ति विचको सम्वन्ध सुधार भएको छ ।" पार्वती सामाजिक काम देखि लिएर घरायसी काम राम्रो सँग चलाई राखेको र दुबै जना मिलेर घरको काम गर्न सहयोग गर्ने भावनाको विकास भएको छ । त्यस्तै, दैनिक शारीरिक व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ भन्ने महसुस दुवै जनालाई भएको हुँदा व्यायामलाई पनि नियमितता दिएको दुवैको भनाई छ । आफ्नो जीवनमा परिवर्तन आएको कुरा स्वीकार गर्दै यो परिवर्तन ल्याउन सहयोग गरेको मनोपराममर्शकर्तालाई धेरै धन्यवाद दिएकी छिन् ।

बदलिएको जीवन

धनराज वि.क. | मनोपरामर्शकर्ता
सिर्जनशील समाजको सिर्जना, धनगढी, कैलाली

"बाँच्ने रहर मरी सकेपछि मैले आत्महत्याको कोशिस गरें । एक वर्ष पहिले गहुँमा लाग्ने किरालाई मार्न ल्याएको विषादी औषधी मैले खाएँ । औषधी खाएपछि मलाई अस्पतालसम्म पुऱ्याई बचाउने प्रयास भएको थियो । अस्पतालमा मेरो होस खुल्दा मलाई बचाएकोमा धेरै दुःख लागेको थियो किनकी म यो संसारबाट बिदा हुन चाहन्थें । मेरो जीवनमा घटेको घटनाबाट मैले यही सिकेकी छु, पीडा बढ्दै गयो र मन निरास भयो भने बाँच्ने आधार केही नहुँदो रहेछ । मैले आत्महत्याको कोशिस गरेर पूनः जीवन पाइसकेपछि पनि बारम्बार मर्ने कोशिस गरी रहेँ, योजना बनाई रहेँ । किनभने मरेपछि यी सबै समस्या भोग्नुवाट मुक्ति पाइन्छ भन्ने मेरो विश्वास थियो । त्यस क्षणमा मलाई मेरो श्रीमान्, दुइ छोरी र घरपरिवार कसैको पनि माया नै थिएन । आफ्नो जीवन प्रति त मलाई माया थिएन भने अरुको माया के हुनु र?" यी भनाई हो कैलालीकी (नाम परिवर्तन) २५ बर्षिया सरिता चौधरीको ।

यसरी अप्ठेरोमा परेकी सरिताको भेटघाट सिर्जनशील समाजको सिर्जना, कैलाली, सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा कार्यरत मनोपरामर्शकर्तासँग समूह परामर्श छलफलको क्रममा भएको थियो । निलो रङ्गको कुर्ता सुरुवालमा आएकी सरिताको अनुहारमा खुशी थिएन । उनी दुब्ली र उदासिन देखिन्थिन् भने उनको कपाल जिङ्ग्रीङ्ग थियो र खुट्टामा पुरानो चप्पल थियो । कम बोल्ने, धेरै कुरा गर्न नचाहने, जवरजस्ती कसैले कार्यक्रममा ल्याएको जस्तो, आत्तिने र हतारमा भए जस्तो देखिने सरितालाई केही समस्या छ भन्ने कुराको अड्कल गर्न मनोपरामर्शकर्ता धनराज वि.क.लाई समय लागेन । त्यसैले उनीसँग अनुमति लिएर मनोपरामर्शकर्ता उनको घरमै पुगे । पहिलो घरभेटमा जाँदा लुगाकपडा, घरका अन्य सामानहरु नमिलाएर जथाभावी राखिएको थियो । परिवारका अन्य सदस्यको अनुहारमा पनि खुशी थिएन । घरआँगन सफा थिएन । बच्चाहरु पनि सरसफाई नभएको देखिन्थे र आँगनमा खेलिरहेका थिए, उनी भने चिन्ता र दुःखमा भएको जस्तो महशुस गर्न सकिन्थ्यो ।

उनको हाउभाउबाट मनोपरामर्शकर्ता जबरजस्ती उनीसँग कुरा गर्न आएको हो कि भन्ने कुरा दर्साउँथ्यो । सोही कुराको आंकलन लगाएर मनोपरामर्शकर्ताले आफ्नो कार्यक्रम र आफू आउनुको उद्देश्य प्रष्ट पारे र उनीसँग कुरा गर्ने अनुमति मागे । त्यो भेटघाटमा केही नयाँ नौलो हुनसक्छ की भनेर हो या किन हो उनले कुरा गर्ने अनुमति दिएकी थिइन् । उनको त्यस अनुमतिले मनोपरामर्शकर्तालाई उनीसँग काम गर्न सहज भएको थियो । छलफलकै क्रममा जब उनले सहमति जनाइन्, उनलाई यदि मनोपरामर्शकर्ताले सहयोग गर्न सफल भयो भने उनको कस्तो समस्यामा काम गऱ्यो भने सफल भईन्छ भन्ने प्रश्नमा "मेरो घरको वातावरण विग्रेको छ, पारिवारिक मेलमिलाप छैन, जेठानी र जेठाजुसँग सम्बन्ध छैन । जेठानीले झगडा गर्ने, असहयोग गर्ने र आरोप लगाउने गर्छिन्, पारिवारिक समस्या

बढ्दै गएपछि मेरो जीवन नै बर्वाद भएको छ । म कमजोर हुदै गएँ । अब मलाई बाँच्ने रहर छैन, मलाई मर्न मन छ, पहिले पनि मैले आत्महत्याको कोशिस गरेकी हुँ" भन्ने कुरा खुलेर राखेकी थिइन् । उनले यति भनिसकेपछि मनोपरामर्शकर्ताले उनलाई आत्महत्या नै गर्ने सोच किन आएको थियो, प्रयास किन गर्नु परेको थियो र बाँचिसके पछाडि उनलाई कस्तो-कस्तो भावनाहरु आइरहे र फेरि किन प्रयास गर्ने भावनाहरु आइरहे भन्ने कुरामा छलफल गरेका थिए । छलफलको क्रममा आत्महत्या गरेपछि के हुन्छ भन्ने एउटा प्रश्न गर्दा उनले शान्ति पाउने उत्तर दिइन् । उनलाई मरेपछि शान्ति कसरी पाईन्छ भन्ने खालको प्रश्नमा उनले निकै सोचेर भनिन् थाहा छैन, तर मानिस भएपछि शान्ति पाउने इच्छा सधैं भइरहदो रहेछ, चाहे जीवित हुँदा होस् वा मरेर होस् भन्ने कुराहरु छलफलमा ल्याएकी थिइन् । यसरी विभिन्न प्रकारले छलफल गर्ने क्रममा जीवनमा भएका दुःख वा चिन्ताहरु आत्महत्या नै गरेर हल नहुँदो रहेछ, मान्छे लगायतका सवै जीवित प्राणी आखिर एक दिन त मर्ने नै हो, एक बारको जीवनमा दुःख पर्ने बित्तिक्कै ज्यानै खेर फाल्ने विकल्प भन्दा कसरी समस्यामा जुध्न सकिन्छ भन्ने विभिन्न विचारबारे उनले आफैलाई परिवर्तन गर्ने काम गर्नसकेको कुरा मनोपरामर्शकर्तालाई बताएकी थिइन् । विस्तारै जब समय बित्दै गयो, आफूलाई नियालेर आफ्नो सोचाईका समिक्षा गर्न सक्षम भएको कुरा पनि उनले बताएकी थिइन् । जसको फलस्वरुप उनले आफ्नो बारेमा सोच्न, आफ्नो बारेमा कुरा गर्न सकेकी थिइन् । जब आफ्नो बारेमा सोच्न थालिन्, अनि आफ्नो शरिरको पनि माया लागेको कुरा उनले अभिव्यक्ति दिइन् । जब उनलाई आफ्नो माया लाग्न थाल्यो अनि विस्तारै उनले आफ्ना छोराछोरी र आफ्नो घरपरिवार पनि छ है भन्ने कुरा महशुस गर्न थालेको उनले व्यक्त गरिन् । यसरी मनोपरामर्शको समय बित्दै जाने क्रममा उनले आफ्नो बारेमा सोच्न थालेको, घरपरिवारको बारेमा सोच्न थालेको, र छोराछोरीको पनि जाँगर चलाएर हेरविचार गर्न थालेको देख्न सकिन्थ्यो ।

एक समयमा घरभेटमा जाँदा उनको श्रीमान् दुवईबाट फर्केर आएका रहेछन् । उनीसँग पनि भेट भएको थियो । बाँच्ने इच्छा कम भएको, र पटक पटक मर्ने प्रयास गरेकी उनको श्रीमती अहिले त अर्कै श्रीमती भएको महशुस गरेको र उनमा आकाश जमिनको फरक आएको कुरा मनोपरामर्शकर्तालाई अभिव्यक्ति दिएका थिए । श्रीमतीले नयाँ जीवन पाएको कुरा व्यक्त गरिरहँदा श्रीमान्को मुहारमा आश्चर्य मिश्रीत खुसीको भाव मनोपरामर्शकर्ताले प्रष्ट रुपमा देख्न सकेका थिए । सरितासँग मनोपरामर्शकर्ताले दशौं पटकसम्म घरभेट गरेका थिए । परामर्श सेवा बन्द गर्ने समयमा उनी लगायत उनका परिवारका सदस्यहरु सबैले वास्तवमै मनोपरामर्श सेवा महत्वपूर्ण हुँदो रहेछ र यसरी चलाएको छलफल श्रीमतीको (सेवाग्राही) लागि मात्र नभई सम्पूर्ण परिवारकै लागी निकै नै उपयोगी भएको उनको परिवारले समेत बताएका थिए ।

पीर चिन्ताले खाएको मनमा पलाएको आशा

दुर्गा प्रसाद भट्टराई | मनोपरामर्शकर्ता
ग्रामीण नारी उत्थान संघ
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, सर्लाही

कमला (नाम परिवर्तन) लालबन्दीमा बस्ने ३९ वर्षीया विवाहित महिला हुन् । ८ कक्षासम्म अध्ययन गरेकी कमलाको परिवारमा ४० वर्षका श्रीमान्, दुई बर्ष अगाडि रोजगारीको लागी मलेसिया गएका थिए । हाल उनका श्रीमान् कमल वोल्न र हिंड्न नसक्ने भएर घर फर्केका छन् । २ छोरा तथा २ छोरी गरी हाल कमलाको परिवारमा ६ जना सदस्य रहेका छन् ।

गरिवी निवारणको सामाजिक परिचालक मार्फत पहिलो पटक ग्रामीण नारी उत्थान संघ, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, सर्लाहीका मनोपरामर्शकर्ता दुर्गा प्रसाद भट्टराईसंग भेट हुँदा मलिन अनुहार, बोल्न मन नगर्ने, कमजोर शरिर, आँखाभरि आँसु, श्रीमान्लाई केहि हुन्छ कि भन्ने डर, सुख्खा मुख, कुराकानी गर्दा आँखा अन्यत्रै लैजाने, बोल्न मन नगर्ने बोलि हाले पनि रोईरहने गर्द थिईन् । घरआँगन पनि नबढारेको, लगाएको लुगामा फोहोर लेग्रैलेग्रा थियो । श्रीमान् बाहिर बरण्डामा गुन्द्रीमा डङ्गरङ्ग लडेका देखिन्थे । वरिपरि झिगां भन्की रहेको थियो । छेउमा पानीको भाँडो थियो, पानी पिउन कोशिस गरिरहेका थिए तर सकेका थिएनन् । बोल्न खोज्दथे, आवाज आउदैनथ्यो ।

कमलाले दुई वर्ष अगाडिको दिन सम्झँदै भनिन् कमलले दिनरात मरिहत्ते गरेर काम गर्दा पनि खान र लगाउनमै ठिक्क हुन्थ्यो । उनी भन्छिन् "श्रीमान्ले विदेसिने आफनो सोचको बारेमा कुराकानी गर्दा "मैले नै झर्केर जानु पर्दैन विदेश भनेकी थिएँ । पछि दैनिक रुपमा विदेसिने कुराकानी हुन थालेपछि आफ्नो आर्थिक अवस्थामा केहि सुधार हुने, जसले गर्दा केटाकेटीको पढाई, दैनिक घर व्यवहार चलाउन सहजता हुने र पछिको भविष्य उज्वल हुने कुरा कमलले गरेपछि मैले विदेसिने कुरालाई सहज रुपमा स्वीकारेकी थिएँ ।" विदेसिने कुरालाई सहज रुपमा लिएपछि कमलले आफ्नो गाउँको भाइले चिनेको एजेण्ट मार्फत रु. ९५,०००/- (पन्चाननव्बे हजार) तिरी मलेसिया जाने कुरा मिलाएका थिए । तर एजेण्टले पछि उमेर बढी रहेछ भनेर थप रु. २०,०००/- (बिस हजार) लाग्छ भनेपछि जम्मा ११५,०००/- (एक लाख पन्ध्र हजार) तिरी विदेश तिर लागे । मलेसिया पुगेपछि गमला बनाउने काम पाएछन् । दुई-दुई महिनामा तीस हजारको दरले पैसा घरमा पठाउँदै फोन सम्पर्कमा रहेका थिए । यसरी नै दुई वर्ष बित्यो तर त्यसपछि कमलको फोनमा घन्टी जाने फोन नउठ्ने गर्न थालेपछि कमलालाई "मनको बाघले खान थाल्यो" । अन्य साथीको पनि फोन नम्बर नभएकोले गर्दा श्रीमान्को फोन किन नउठेको होला भन्दै उनको मनमा नकारात्मक सोचाईहरु आउन थाले । यसरी नै तिन चार महिना बितेपछि एक दिन बिहानै ढोका ढक्ढकिएको आवाज आयो । अहिले सम्झिदै कमलाले भनिन् "ढोका खोलेर हेरें, म छाङ्गा बाट खसे झैं भएँ । पैसा

कमाउन जानु भएको थियो, फर्कंदा न शरीर नै चल्यो, न त बोली नै आयो ।" श्रीमान्‌को यस्तो अवस्थाबाट छुटकारा दिलाउन ऋण खोजेर उपचार गराउँदा पनि केहि परिवर्तन भएन । श्रीमान् तर्फ देखाउँदै कुराहरु भन्दा उनको आँखाबाट आँसु झरी सकेको थियो । काठमाण्डौ टिचिङ्ग अस्पतालमा जचाउँदा डाक्टरले टाउकोको नशा फुटेर रगत जमेको छ भनेका थिए ।

कमलासँग विश्वासको वातावरण सृजनाको लागि मनोपरामर्शकर्ताको परिचय, मनोपरामर्शमा गरिने क्रियाकलाप तथा कसरी परिवारमा यसले मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा पहिलो घरभेटमा बुझाउने काम भएको थियो । कुराकानी गोप्य रहन्छ भने पछि आफनो मनको कुरा कमलाले खोल्न शुरु गरेकी थिइन् । व्यक्तिगत घरभेटको मात्रा बढाउँदै गएपछि कुराकानीको सिलसिलामा कमलाको मनको पीडा अनुहारमा प्रष्टै देखिएको थियो । महिला मनोपरामर्शकर्तालाई साथमा लगेर दुई तीन घरभेट सम्ममा सेवाग्राहीसँग मनोपरामर्श गर्दै र श्रीमान्‌ले पाउने क्षतिपूर्तिको प्रक्रिया अगाडि बढाउँदै विश्वासिलो सम्बन्ध भएको थियो ।

श्रीमान्‌को अवस्थाले गर्दा दैनिक जीवनयापनको लागि असहज अवस्था रहेको थियो । झोकाएर घरमा नै बसिरहने, काम गर्न जाँगर नलाग्ने, श्रीमान्‌को बिग्रेको स्वास्थ्य तर्फ मात्र आफ्नो सोचाई गईरहन्थ्यो जसले गर्दा दैनिक घरायसी काम र छोराछोरीको रेखदेखमा ध्यान नगएको, श्रीमान्‌को स्वास्थ्य अवस्थाको कारणले गर्दा मनमा पीर चिन्ता तथा डर मानिरहेकी थिइन् । बिहानबेलुकी खान माइतीको भर पर्नु परेको थियो । कमल भने दुब्लो पातलो , बोल्न नसक्ने तर सबै कुरा बुझ्ने, हिड्डुल गर्न नसक्ने अवस्थामा रहेका थिए ।

मनोपरामशकर्ताले श्रीमान्‌को अवस्थाले गर्दा देखा परेको मनोसामाजिक समस्याको सूचि तयार पारी सुपरभाईजरको मार्गनिर्देशन अनुसारको तरिकाहरुको प्रयोग गरि घरभेटपछि आएका मनोसामाजिक समस्या न्यूनिकरणको लागि आमुन्ने-सामुन्ने बसेर छलफल तथा कुराकानीको सुरुवात गरिएको थियो । कमलाको पीडा तथा दुःखलाई व्यक्त गर्न समय दिएर त्यस पीडाले उनको आफ्नो शरीरमा पारेको असरलाई केलाएर हेर्न तथा सोच्नका लागि मद्दत मिल्ने किसिमका प्रश्न मार्फत छलफल तथा कुराकानी गरिएको थियो । श्रीमान्‌को स्वास्थ्यले गर्दा मनमा आउने पीर, चिन्ता र डरलाई कम गराउनको लागि श्वास प्रश्वासको सामान्य योग विधि, समयमा खाना नखाँदा तपाई लगायत परिवारका अन्य सदस्यलाई असर पर्दछ भन्ने कुरा चित्रविधि मार्फत बुझाइएको थियो । वर्तमान प्रति सचेत गर्नका लागि अभ्यास गराई मैले मेरो सोचाइ विगत र भविष्य भन्दा पनि वर्तमानमा ल्याउनु पर्ने रहेछ भन्ने मनोभावना विकसित गराई वर्तमानमा आफनो सोचाइ र व्यवहार फर्काउन महशुस हुने प्रश्नोतर मार्फत छलफल गरिएको थियो । महिला मनोपरामर्शकर्ताले कमलाको यौन जीवनको बारेमा काम गरेका थिए । कमलाको श्रीमान्‌को अवस्थाले गर्दा भएको गुमाईलाई कम गराउन विभिन्न मनोवैज्ञानिक पद्दतिहरु गराइएको साथै निद्राको विषयमा पनि छलफल तथा कुराकानी गरिएको थियो । श्रीमान्‌को हेरचाह गरेकोमा प्रशंसा गर्दै सकारात्मक सोचको विकास हुने प्रश्नोत्तर मार्फत कुराकानी गरी आत्माबल अभिवृद्धि गराइएको थियो । श्रीमानको क्षतिपूर्ति प्रकृयाको लागि पौरखी संस्था मार्फत प्रवर्द्धन बोर्डमा प्रकृयामा लगिएको थियो । अब

सधै भरी श्रीमान्को अवस्था यस्तै रहेमा तपाई के गर्नु हुन्छ, श्रीमान्को अवस्था अझै यो भन्दा खराब बनाउन तपाई के-के गर्न सक्नु हुन्छ होला भन्ने चुनौतीपूर्ण प्रश्न मार्फत कल्पना गराउन लगाइएको थियो । श्रीमान्को रेखदेख तथा उपचारमा सहजै उपलब्ध हुने घरेलु तरिका, तेल मालिस, मकै गन्ने, पानीको लोटा हातले समातेर यताउति सार्ने, हात समातेर हिड्डुल गर्न सिकाइएको थियो । क्षतिपूर्तिको लागि आवश्यक कागजपत्रको व्यवस्थापन मिलाइएको थियो । जिल्ला स्थित सरोकारवाला निकायमा आफ्नो अवस्थाको बारेमा कमलाले अवगत गराएकी थिईन् भने मिडिया पाटर्नर मार्फत स्थानिय तथा राष्ट्रिय पत्र-पत्रिका र रेडियो मार्फत क्षतिपूर्तिको विषयमा समाचार बनाउन मिडिया मार्फत सहयोग लिईएको थियो ।

पाचौं घरभेट पछि सेवाग्राहीमा सकारात्मक परिवर्तन देखिन थालेको थियो । सेवाग्राहीको अनुहार र व्यवहारमा फरकपन आउन थालेको थियो । सेवाग्राहीसँग कुराकानी गर्दा उनको शरीरलाई सहज हुँदै गएको देखिन्थ्यो । मनमा पनि नकारात्मक सोचाई आउन क्रमिक रुपमा कमी भएको कुरा अभिव्यक्त गरेकी थिइन् । सेवाग्राहीको समाज र सम्बन्धमा देखा परेको बाधा पनि घटेको महशुस स्वयं सेवाग्राहीले गरेकी थिइन् भने उनको बानी, व्यवहार र शरीरको हाउभाउले पनि देखाएको थियो ।

घरभेट समापन हुदैछ भन्ने कुराको जानकारी २० औं घरभेटको बेलामा जानकारी गराइयो र केश मुल्याङ्कन गरी बन्द गरिएको थियो । केश बन्द गर्दा क्षतिपूर्तिको प्रकृया अगाडि बढ्ने क्रममा रहेको थियो ।

उनीसँग भएको श्रीमान्को पासपोर्टले मात्रै क्षतिपुर्तिका लागि चाहिने आवश्यक प्रकृया पूरा गर्न सकेको थिएन । त्यसै त झण्झटिलो प्रकृया, त्यसमाथि पनि चाहिने जति कागजपत्र थिएन । त्यसैले एक बर्ष कुर्दा पनि क्षतिपुर्ति दिलाउन सकिएको थिएन । त्यसपछि मनोपरामर्शकर्ताले काठमाण्डौंको पौरखी नेपालमा सम्पर्क गरे । कागज खोजी दिने काम पौरखीले गऱ्यो । श्रीमान्को हालको स्वास्थ्य अवस्था परिक्षण गराई रिपोर्ट बनाउन, नगरपालिकामा श्रीमान् श्रीमतीको नाता प्रमाणित गराउन तथा अन्य आवश्यक कागजपत्र जुटाउनको लागि सहजीकरण तथा समन्वय गर्ने काम मनोपरामर्शकर्ताले नै गरिदिए । तिनै कागजपत्रका आधारमा क्षतिपूर्तीका लागि पहल गरियो र सकारात्मक जवाफ आयो । प्रवर्धन बोर्डको निर्देशिका अनुसार दिर्घ रोगी भएकालाई आर्थिक सहायता दिने अथवा नदिने भन्ने कुराको निर्णय विशेषज्ञ समितिको बैठकले गर्छ तर केही समय लाग्छ । बोर्डका कर्मचारीले प्रकृयामा सहजीकरण गर्ने पौरखीको कर्मचारीलाई भन्नु भयो साथै २०७२ भदौको अन्त्यमा बस्ने विशेषज्ञ समितिको बैठकले "क्षतिपुर्तिका लागि निर्णय गर्दैछ तबसम्म तपाईहरु प्रतिक्षामा बस्नुस्" भने । २०७२ भदौको अन्त्यमा बसेको विशेषज्ञ समितिको बैठकले पिडितका परिवारलाई रु ८२ हजार ५ सय क्षतिपूर्ती दिने निर्णय गऱ्यो । समितिको यो निर्णयले कमलाको परिवारले ८२ हजार ५ सय क्षतिपुर्ति पाउने भएका छन् । कमला खुसी हुँदै भन्छिन् "कागजपत्र नहुँदा पनि क्षतिपुर्ति पाएँ र मनोपरामर्शकर्ताबाट केश प्रक्रियालाई निरन्तरता

दिन आत्मबल प्रदान गरि आवश्यक कागज पत्र जुटाउनको लागि सहजीकरण तथा समन्वय गरेकाले नै यो सम्भव भएको हो । ”

भविष्यमा यस्तै समस्या आयो भने सेवाग्रहीले कसरी सामना गर्न सक्छ भन्ने विषयमा प्रश्नोत्तर र छलफल मार्फत कुराकानी भएको थियो ।

यसरी धेरै पटकको घरभेटपछि दुर्गाको व्यक्तिगत बानी व्यवहार र सोचाईमा परिवर्तन आएको छ । अहिले उनको अनुहारमा हसिलोपना रहेको, निन्द्रा लाग्ने समय अभिवृद्धि भएको, खानाको मात्रा बढ्दै गएको, पिर-चिन्ता घट्दै गएको , आफूले काम गरेर परिवारको दैनिकी चलाएको, श्रीमान्को अवस्था पहिलाको भन्दा सुधार हुँदै गएको, हाल कमल हिड्डुल गर्न सक्ने भएका छन् । दुर्गाले केस बन्द गर्दा भनेकी छिन् “तपाई नआएर के भयो त, जुक्ति त सिकाउनु भएको छदैंछ नि । मनिसको जीवन कस्तो बनाउने आफ्नै सोचाईमा भर पर्ने रहेछ । मैले त मनोसामाजिक र आर्थिक दुवै सहयोग पाएँ । ”

यो केसमा काम गर्दा मनोपरामर्शकर्ताले अनुभव गरेका र सिकेका कुराहरुः क्षतिपूर्ति दिलाउन कागजपत्र नहुँदा जुटाउन धेरै समय लाग्ने रहेछ, सूचना केन्द्रसँगको समन्वयले केसलाई सहयोग गर्न सहज भएको, आत्मविश्वासको अभिवृद्धिले सेवाग्राहीको सोचाई र व्यवहारमा चाँडै परिवर्तन हुने, सामान्य तरिकाले पनि जटिल स्वास्थ्य समस्यामा सुधार हुने, सेवाग्राहीसँगको भेटघाट गरी उनीहरुको पीडा सुनिदिएमा पनि चाँडो समस्यामा सुधार हुने रहेछ । महिला परामर्शकर्तासँगको छलफलले यौनको उचित विकल्प निस्किएर सेवाग्राहीले त्यसको सही व्यवस्थापन गर्न सहज भएको देखिन्थ्यो । परामर्शकर्ताले काम गर्ने दौरानमा सानो प्रशंसाले सेवाग्राहीको काम गर्ने बानीमा सुधार भएको पहिले घरभेटमा झोकाएर बसेको सेवाग्राही काम गर्न हिडेको, शारीरिक रुपमा अशक्त सेवाग्राही हिड्डुल गर्न थालेका छन् ।

परिवर्तित समय

गोबिन्द अर्याल | मनोपरामर्शकर्ता
सुचना तथा परामर्श केन्द्र,
जिल्ला विकास समिति, नुवाकोट

मिति २०७२ साल फाल्गुण महिनाको २ गते समुह छलफलमा भेट भएकी नुवाकोट जिल्लाकी (नाम परिवर्तित) सुनिताको जीवनमा हाल परिवर्तन आएको छ । समूह मनोपरामर्श कार्यक्रम मार्फत परिवारका सदस्य विदेश गएका परिवारहरुलाई कस्ता मनोसामाजिक समस्या पर्छ, त्यसलाई कसरी न्यूनिकरण गर्ने, बालबालिकाको हेरचाह कसरी गर्ने, फुर्सदको समय कसरी सदुपयोग गर्ने, आफू र परिवारको स्वास्थ्यको ख्याल कसरी गर्ने, घर परिवारमा कस्तो व्यबहार गर्ने, श्रीमान-श्रीमतीको सम्बन्धलाई अझ विश्वासिलो कसरी बनाउने आदि विषयमा महिलाहरुलाई समूह निर्माण गरी मनोपरामर्श दिने गरिन्छ । समुह छलफल पछि वैदेशिक रोजगारीका कारण परिवारमा परेको समस्याको बारेमा व्यक्तिगत घरभेट गरि समस्यासँग जुध्न सक्ने आँट बढाउन कसरी सकिन्छ भनि मनोपरामर्श दिने गर्दछौं भनि राख्दा सुनिता एक्कासी रुन थालिन् । आफ्नो समस्या बाड्ने अवसर पाएमा समस्या समाधान हुने थियो कि भन्ने लागेको उनले बताइन् । कक्षा ११ मा अध्ययनरत सुनिता १७ वर्ष कि छिन् । उनकी आमा कुवेत गएकी २ वर्ष ४ महिना भयो भने बुबा पुनः मलेसिया गएको २ वर्ष भयो ।

शुरुमा सुनिताको परिवारको अवस्था राम्रै थियो । सुनिता र उनको स-परिवार खुसी नै थिए । आमाबाट राम्रो हेरचाह र माया पाएकी सुनिताको परिवारमा आफ्नो खेतिपाती र बुबाको सिलाईको कामबाट वर्षभरि खान लाउन पुग्थ्यो । २०७० कार्तिकको महिना सम्म कहिल्यै दुःखको अनुभव गर्नु परेन । यसरी खुसी रहेको उनको परिवारमा बिस्तारै खुसी हराउन थाल्यो । बुबा विभिन्न चरणमा मलेसिया, कतार बसेर पनि कमाउन नसके पछि गाउँमा ऋण लिएर बुबालाई कतारबाट झिकाउनु परेको थियो । ऋण लागेपछि उनका बुबाले रक्सी खान थाले र बिस्तारै घरमा झगडा शुरु हुन थाल्यो । बुबाले लगाएको ऋणको भार तिर्न र घर खर्च छोराछोरीको पठनपाठनलाई अघि बढाउनु पर्छ भन्ने साचेर २०७० कार्तिक महिनामा उनकी आमा कुवेत गइन् । यता घरमा बुबाले सुनिता र उनकी २ बहिनीलाई क–कसको कुरा सुनेर विभिन्न अपशब्दले गाली गर्न थाले । सोहि कममा २०७० फाल्गुण महिनामा उनका बुबा फेरि विदेश जाने निर्णय गरेर विदेश गए । त्यसपछि घरमा सुनितालाई काका र हजुरआमाले अनेक अपशब्द प्रयोग गरी गाली गर्न थाले । उता आफ्नै बुबाले पनि फोनबाट गाली गर्न थाले । यसरी दिनदिनैको अपशब्द प्रयोग र गालीका कारण सुनिताका खुशीहरु एकाएक हराएर जान थाले । उनका बुबाले मलेसियाबाट गाउँमा रहेका सुनिता र उनका बहिनीहरुको लागी भनि कहिल्यै खर्च पठाएनन् । आमाले पठाएको पैसाले पनि उनका बुबाले लगाएको ऋणको ब्याज तिर्न पुग्दैन थियो जसले गर्दा उनमा पीडा माथि पीडा थपिदै गयो । यसरी घरमा समस्या बढेपछि उनको पढाइमा पनि असर पर्दै गयो । कक्षा ८ र कक्षा २ मा पढ्ने २

बहिनीहरुको पनि रेखदेख गर्न नसक्ने भइन् । बिस्तारै उनको व्यवहार परिवर्तन हुन लाग्यो, अरुसँग बोल्न मन नलाग्ने, पिर, चिन्ता मात्र लाग्ने हुन थाल्यो ।

उनको आत्मबल कमजोर हुँदै गएको थियो । यस्तो समस्यामा रहेका बेला उनको भेट सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, जिल्ला बिकास समिति, नुवाकोटका मनोपरामर्शकर्ता गोविन्द अर्यालसँग भयो । शुरुमा मनोपरामर्शकर्तामा पनि उनीसँग काम गर्न हिचकिचाहट थियो । सी.एम.सी. - नेपालको तालिममा सुनिताको केसको बारेमा छलफल पश्चात यस्तो केसमा कसरी काम गर्ने मार्गनिर्देशन पाए र सोहि अनुरुप अगाडि बढ्ने निर्णय गरे । सुनितासँग अनुमति लिएर उनले विश्वासको वातावरण सृजना गरे र गोपनियताको बारेमा पनि प्रष्ट पारे । जीवनमा पहिलो पटक मनको समस्या भन्न पाएकोमा सुनिता खुशी देखिन्थिन् । उनले सबै कुरा दिल खोलेर भनेकी थिइन् ।

आफ्नो बुबाले भन्ने गरेका अपशब्द, नातामा काका र हजुरआमाले लगाउनु भएको लाञ्छना र कामको बोझको बारेमा एक घण्टाको छलफलमा उनले धेरै कुरा गरिन् । यसबाट उनको मन केहि समयसम्मका लागि हल्का भएको अनुभव गरिन् । मनोपरामर्शको क्रममा उनको आत्मबल बढाउने खालका छलफल गर्न सहयोगी हुने प्रश्नहरुको माध्यमबाट उनमा आत्मबल र साहस बढ्दै गएको देखिन्थ्यो । उनको व्यवहारमा पनि परिवर्तन हुँदै गएको थियो । छलफलको क्रममा उनको समस्यालाई विस्तृत रुपमा केलाउँदा उनमा भएको समस्या अरुको कुरा सुन्नाले भएको रहेछ भन्ने बुझाइ उनमा आएको थियो । परिवार र छिमेकीसँगको सम्बन्धमा कसरी सुधार ल्याउने भन्ने विषयमा पनि छलफल गरिएको थियो ।

अहिले सुनिता आफ्ना २ बहिनीहरुको हेरचाह सहित घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्दै आफ्नो पढाइलाई पनि निरन्तरता दिँदै आइरहेकी छिन् । उनी भन्छिन् "२ वर्ष देखि मैले भोग्दै आएको समस्याको समाधान म आफैले गर्न सक्दो रहेछु । त्यो क्षमता म मा विकास भएको पनि छ । मनमा भएका पिर चिन्ता हटाउन समेत मिलेको छ मनोपरामर्शको छलफलले । अरुले लगाएको लाञ्छना सुन्न छाडेकी छु, मैले मेरो भविष्यको लागि आफैले केहि गर्नु पर्छ भनि पढाईमा ध्यान दिन थालेकी छु ।" सुनितामा यी सबै परिवर्तन ल्याउन मनोपरामर्शकर्ताले ६ पटक घर भेट मार्फत मनोपरामर्श गरेका थिए ।

आफन्त गुमाउँदाको पीडा कम हुँदा

जानकी चन्द | मनोपरामर्शकर्ता
सिर्जनशील समाजको सिर्जना,
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, धनगढी, कैलाली

कैलाली बस्ने अर्चना शाही (नाम परिवर्तन) ४२ वर्षिया एक गृहणी महिला हुन् । उनको ३ जना छोरा र १ छोरी छन् । उनको जेठो र माईलो छोरा वैदेशिक रोजगारमा मलेसिया गएका छन् भने कान्छो छोरा कक्षा ८ मा र छोरी कक्षा ५ मा स्थानिय बोर्डिङ्ग स्कूलमा पढ्छन् । अर्चनाको श्रीमान्को पेटको बिरामीका कारण उपचारकै क्रममा केहि महिना अगाडि मृत्यु भएको थियो ।

अर्चनाको श्रीमान् नेपाल प्रहरीमा जागीरे भएकाले उनको आर्थिक अवस्था राम्रै रहेको थियो । गाउँमा ४ कोठे पक्की घर अनि कैलाली सदरमुकामा ३ कोठे पक्की घर रहेको उनको परिवारको आम्दानीले वर्षभरि खान लगाउन पुग्दथ्यो । आर्थिक अवस्था ठिकै भए पनि परिवार बढ्दै जाँदा आवश्यकता पनि बढ्दै गएकाले आर्थिक पाटो बलियो बनाउन नै छोराहरु वैदेशिक रोजगारमा गएका थिए ।

माइलो छोरा उनको श्रीमान्को मृत्यु नहुँदै वैदेशिक रोजगारमा गएको थियो भने जेठो छोरा गएको केही समय मात्र भएको थियो । एकातिर श्रीमान् बिरामी अर्कोतिर छोराले काम नपाएकाले चिन्ता लागी रहन्थ्यो । त्यस्तैमा श्रीमान्को मृत्यूले, उनमा झन् समस्या बढ्दै गयो । उनलाई “मेरो के दशा भएको होला” जस्तो लाग्थ्यो । श्रीमान् गुमाउनुको पीडा र विदेशमा गएको छोराले भने अनुसारको काम र तलब नपाएकाले उनलाई झन् पीर, चिन्ता लाग्ने, राति निद्रा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने, एकोहोरो हुने, एक्लै बस्न मन लाग्ने जस्ता समस्याहरु देखिन थाले । अनि भने अनुसारको काम नपाए पछि छोरा त्यो कम्पनीबाट भागेको उनले थाहा पाईन् । छोरा जेल पर्ने कुरा सुन्दा झन् समस्या बढ्दै गएको अर्चनाले बताएकी थिइन् । उनको छोराले वैदेशिक रोजगारमा भने अनुसार काम नपाएर भाग्दा जेलमा पर्ने कुरा समाजमा सबैले भन्न थालेका थिए । यसले झन् उनको चिन्ता थपिएको थियो ।

अर्चनाको घर भन्दा तल्लो पट्टिको परिवारमा घरभेटको लागि गएका सिर्जनशील समाजको सिर्जना, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना धनगढी, कैलालीका मनोपरामर्शकता जानकी चन्दसँग उनी आफै भेट्न पुगेकी थिइन् । आफ्ना सबै पीडाहरु व्यक्त गर्दै आफ्नो समस्याबारे मनोपरामर्शकर्तासँग उनले भनेकी थिइन् । उनमा बढ्दै गएको पीर चिन्ताको बारेमा उनीसँग बसेर मनोपरामर्शकर्ताले छलफल गरे । श्रीमान्को सम्झना आइ रहनाले उनलाई राती सपनामा पनि श्रीमान् आउने गरेको उनले बताएकी थिइन् । उनको यस कुरामा आधारित भएर मनोपरामर्शकर्ताले किन श्रीमान्को बारे सोचाइ र सपना आउनमा बुझाई बढाउन मद्धत

पुग्ने खालका प्रश्नहरु गर्दै छलफल गरेका थिए । छलफलबाट उनमा श्रीमान् प्रतिको उनको सोचाइ र सपनाप्रति स्वीकार्यता आएको थियो । यसले उनलाई केहि सहज महशुस भएको थियो । श्रीमान्को मृत्यु पश्चात उनले आफ्नो मनबाट श्रीमान्लाई राम्ररी बिदाइ गर्न सकेकी थिइनन् । मनोपरामर्शको विधि माफर्त उनले श्रीमान्लाई मनदेखि बिदा गर्न सकेकी थिइन् । उनको चिन्तालाई न्यूनिकरण गर्नको निम्ति विभिन्न विधिहरुको प्रयोग गरिएको थियो । उनमा रहेका क्षमता तथा सवल पक्षहरुको बारेमा छलफल गरी उनको आत्मविश्वास बढाउने काम पनि मनोपरामर्शकर्ताले गरेका थिए । यसरी उनीसँग भएका समस्याहरुको बारेमा छलफल गर्दै जाँदा उनको चिन्ता लाग्ने समस्या कम हुँदै गएको, निन्द्रामा सुधार आएको, समयमा खाना पनि खाने गरेको, सबैसँग खुलेर बोल्ने गरेको बताएकी थिइन् । मनोपरामर्शकर्तासँगको ४, ५ पल्टको भेटघाटबाट नै उनले आफुमा भएको समस्यामा विस्तारै न्यूनिकरण हुँदै गएको र आफ्नो व्यवहारमा समेत परिवर्तन भएको बताएकी थिइन् ।

अहिले उनका दुवै जना छोराहरुले राम्रो काम पाइसकेका छन् । कमाइ पनि राम्रो भएको छ । छोराले भनेको कम्पनीमा नभए पनि अर्कै ठाउँमा काम गरिरहेका छन् । अर्चना भन्छिन् : “अब केही पीर चिन्ता लिँदिन । मेरो छोरा मात्र हैन, वैदेशिक रोजगारीमा जाने धेरैका छन् । तपाईसँग भेटघाट हुँदा मेरो जीवनमा पीरले आफैंलाई खाने रहेछ भन्ने कुराको सिकाई भएको छ । तपाई यसरी नभेटिएको भए मलाई पीरले गाँज्दै लगेर म शिथिल हुँदै जान्थें होला । तपाईले त मेरो मनको पीडा, दुःख, चिन्ता, बिरामी चट्टै पारि दिनु भयो । तपाईसँगको कुराकानीले नै मलाई औषधीको काम गरेको छ र अहिले म ठीक छु । तपाईले सिकाएका निद्रा नलाग्दा र मन आतिंदा गर्ने विधिहरु म अगाडीका दिनमा आफूलाई समस्या पर्दा प्रयोग गर्नेछु । म अरुलाई पनि समस्या पर्दा सम्झाउने गर्दछु कि आफू स्वस्थ रहे मात्र हामी अरुको बारेमा सोच्न सक्छौ भनेर ।” पाँच महिना पहिले भेट हुँदाको अर्चना र अहिलेको अर्चनामा मनोपरामर्शकर्ताले पनि फरक देखेका छन् । पहिलो भेटमा रुँदारुदै वेदना पोखेकी अर्चनाको आजको हँसिलो अनुहारले मनोपरामर्शकर्तालाई यो सेवाग्राहीसँगको मनोपरामर्श सेवा बन्द गर्दा निकै नै खुशी लागेको थियो ।

डरलाई जीत्न पाउँदा

ज्योति तामाङ्ग | मनोपरामर्शकर्ता
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, जि.वि.स. चौतारा, सिन्धुपाल्चोक

"ती दिनहरु सम्झिँदा अहिले पनि कठिन हुन्छ मलाई । त्यसैले विगतका निराशाका दिनहरु म सम्झन चाहन्नँ । सम्झेर केही फाइदा पनि छैन जसले मलाई निराशा बनाउँछ, पिडा दिन्छ, दु:खी वनाउँछ । त्यसैले मलाई त्यो निराशापूर्ण विगत साथमा बोकेर आफूलाई अप्ठ्यारोमा पार्ने मन छैन ।

मलाई थाहा छैन तपाईहरु मलाई कसरी बुझ्नुहुन्छ र के भन्नुहन्छ । त्यो त तपाईको विचार हो । परिवर्तन ल्याउनेछ । जसरी मेरो जीवनको सोच र दैनिक व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको छ । मेरो समस्यालाई खुलेर मनोपरामर्शकर्तासँग नभनेकी भए सायद यो परिवर्तन आउने थिएन । १२ कक्षा पढेकी २५ बर्षकी (नाम परिवर्तन) सिन्धुपाल्चोककी म रमिला श्रेष्ठको जीवनका आशाहरु कसरी निराशामा बद्लिए त्यो म तपाईहरुलाई भन्दै जानेछु ।"

पहिले मेरो अवस्था राम्रो थियो । माइतीमा हुँदा पनि सबै राम्रो थियो र विवाह पश्चात् घरपरिवारमा राम्रै नै थियो । सासू-ससुरा सहयोगी हुनुहुन्थ्यो । मेरो परिवारमा मेलमिलाप चाहिँ राम्रो थियो । म एउटा सरकारी सँस्थामा काम गर्थे । श्रीमान् गाडी चलाउनुहुन्छ । म २३ बर्षको उमेर हुँदा छोरीको जन्म भयो । परिवारमा खुसी छायो साथै म पनि धेरै खुसी भएँ । सासू, ससुरा, श्रीमान् सबैजना खुसी देखिन्थे । खुसीयाली छाएको मेरो घरमा एक्कासी खुसी हराएर गयो । घरमा ऋण लाग्यो । छोरी एक्कासी विरामी भई अस्पताल लगियो मेनिन्जाइटीस भएको रहेछ । हामी सामान्य हुँदा खाने परिवारले छोरीको उपचारको लागि ऋण गरेर बल्लबल्ल पैसा जुटायौँ । त्यतिखेर डेढ लाख लाग्यो र घरमा सबैजना छोरी ठिक भएकोले खुसी भयौं तर यता साहुको ऋण, ब्याज बढ्दै जान थाल्यो । ब्याज सँगसँगै पीर, चिन्ता, अनिन्द्रा जस्ता समस्या हुन थाल्यो ।

येस्तै कममा गाउँका छिमेकीहरुले श्रीमान्लाई वैदेशिक रोजगारमा पठाइदेउ सबै जाँदा तिम्रो श्रीमान् चाँही कस्तो लाटो भन्न थाले । मैले पनि सोचेँ श्रीमान्लाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउन पाए त ऋण पनि तिरिन्छ र घरमा फेरी खुसियाली आउनेछ । फेरि मैले नै श्रीमान्सँग सल्लाह गरेर ऋण खोजेर मलेसिया भन्ने देशमा गोरखा मेनपावरबाट पठाइयो । अब त केही होला भन्ने आशामा बसेका हाम्रो परिवारलाई भगवानले पनि साथ दिएनन् । श्रीमान् बिरामी भएको खबर आयो । म छाँगाबाट खसे झैं भएँ । शरीर काँप्न थाल्यो । सासू ससुरा पनि आत्तिन थाल्नुभयो । श्रीमान्लाई फोन गरेँ । उहाँले नेपाल आउँछु पैसा खोजेर पठाइदेउ भन्नुभयो । फेरी अब मैले कहाँबाट ऋण ल्याउने, ऋणमाथि ऋण बढ्न थाल्यो । उहाँ नेपाल फर्कन २,९०० रिङगेट पैसा लाग्ने भयो र मैले काम गर्ने सहकारीमा गई ऋण निकालेर पठाएँ र श्रीमान् नेपाल आउनुभयो तर बिरामी अवस्थामा । उहाँलाई फेरी ऋण गरी अस्पताल लगियो ।

उहाँलाई डेङगो भन्ने रोग लागेको रहेछ । एकातिर श्रीमान् बिरामी अर्कातिर ऋण, घरमा यसरी समस्या बढेपछि म शारीरिक र मानसिक रुपमा पनि कमजोर हुँदै गएँ । सासू-ससुरा र श्रीमान्मा पनि यस्तै समस्या हुन थाल्यो । यतिमात्र कहाँ हुन्थ्यो ऋण गरेर एक वर्ष अगाडि ८०,००० हजारमा किनेको भैंसी पनि मर्‍यो । त्यसपछि त परिवारमा सबैमा निराशा बढ्न थाल्यो । ऋण धेरै भएपछि चिन्ता बढ्न थाल्यो ।

मलाई सन्चो नहुने, रुन मन मात्र लाग्ने, कार्यालयको काममा हिसाब गल्ती गर्ने, चिन्ता धेरै लाग्ने हुन थाल्यो । सासू ससुरा पनि खाना नै नखाने, चिन्ता गर्ने, रातभरि नसुत्ने, निदाउनको लागि रक्सी खाएर सुत्ने गर्न थाल्नु भयो र उहाँहरु त उठ्नै नसक्ने गरि बिरामी पर्नु भयो । यसले गर्दा म त पागल जस्तै हुन थालैं । समस्या एकाएक बढ्दै गए । मैले मेरो घरको समस्या कसैलाई भनिन । भनेर पनि केही हुने थिएन । मेरो आत्मबल एकदम कमजोर भएको थियो । म यस्तो समस्यामा रहेको बेलामा जिल्ला विकास समिति/सामी परियोजना सिन्धुपाल्चोकको मनोपरामर्शकर्ता ज्योती तामाङ एकाबिहानै नमस्कार भन्दै भेट्न सक्छु भनि अनुमति लिनु भयो जुन दिन २०७२/१०/२५ गते थियो । मैले पनि अनुमति दिएँ । उहाँले आफ्नो संस्थाले गर्ने काम र आफ्नो काम बताएपछि मलाई पनि आफ्नो समस्या बताउन सहज भयो र सजिलै सबै कुरा दिल खोलेर भनैं । मलाई थाहा छ त्यो दिन मेरो आँखाभरि आँसु थियो । एक घण्टाको बसाइमा मैले धेरै मनको कुरा गरेँ । मन शान्त र हलुका भएको महसुस गरेँ । त्यसको एक हप्ता पछि सी.एम.सी. - नेपालका विज्ञ मनोविद् र ज्योती मिसले म र मेरो श्रीमान्सँग कुराकानी गर्नुभयो । कागजपत्रको साथमा सूचना केन्द्रमा गएर क्षतिपूर्तिको लागि बुझ्न सल्लाह पनि दिनुभयो । सी.एम.सी.-नेपालका सरले पिर चिन्ताले म तथा परिवारमा परेको असर बारेमा विस्तृत छलफल गर्नुभयो । मलाई पनि महसुस भयो की मनले कति धेरै तनाव लिएको रहेछ भनेर । त्यो भेटदेखि मैले आफूमा सकरात्मक परिवर्तन आउन थालेको महसुस गरें ।

त्यसपछि मनोपरामर्शकर्ताले समय समयमा म र मेरो परिवारलाई भेटेर हाम्रो मनलाई सहज महसुस गराउने काम गर्नुभयो । कार्यालयमा समय मिलाएर म आफु पनि बेलाबेलामा उहाँलाई भेट्ने र आफ्ना अनुभव तथा दुःखलाई कसरी सहने भन्ने विषयमा छलफल गर्ने गर्दथें । मनोपरामर्शकर्तासँगको भेटघाट र छलफलले गर्दा मेरो आत्मबल बढेको छ । काममा जाँगर पनि आउन थालेको महसुस गरेकी छु । म र मेरो परिवारको समस्यालाई विस्तृत रुपमा वुझ्ने, पीर चिन्ताले पारेको असर बारेमा छलफल गर्ने, तथा हाम्रो आत्मविश्वास बढाउन सहयोग हुने विभिन्न विषयमा छलफल तथा तनाव कम गर्न मदत गर्ने अभ्यासहरु पनि मनोपरामर्शकर्ताले सिकाउनु भयो । साथै, मन र शरीरलाई हलुका र शान्त बनाउने थुप्रै अभ्यासहरु गराउनु भयो । ऋणको समस्या त छँदैछ तर मनमा परेको समस्या समाधान गर्ने उपायको छलफलले मेरो परिवारको सदस्य र ममा ठुलो सहयोग पुगेको छ । अब ममा क्षमताको विकास भएको छ । पीर, चिन्ता, तनावलाई कम गर्ने उपाय अपनाउन् थाले की छु । मेरो श्रीमान् पनि आजकल चौतारा नजिक एउटा जलविद्युतको कार्यालयमा काम गर्न थाल्नु भएको छ भने उहाँको स्वास्थ्य अवस्था पनि राम्रो भएको छ । यो सबै परिवर्तन मनोपरामर्शकर्तासँग भेटेपछि भएको हो । शायद भेट नभएको भए म लगायत मेरो परिवारको अवस्था तथा हाम्रो सम्बन्धमा पनि यति ठुलो परिवर्तन आउने थिएन होला ।”

वैदेशिक रोजगारले एक्ल्याएको जीवनमा पलाएको आशा

केशरी चौधरी | मनोपरामर्शकर्ता
सिर्जनशील समाजको सिर्जना, धनगढी, कैलाली

कैलाली जिल्लामा बस्ने श्रीराम चौधरी (नाम परिवर्तन) आर्थिक स्थिति सामान्य भएको घर परिवारको ३८ बर्षीय पुरुष हुन् । उनले आफ्नो खेतीपाती र दैनिक ज्याला मजदुरीले चार जनाको परिवारलाई जसोतसो वर्ष भरी खान लाउन पुऱ्याउन सकेका छन् । उनको श्रीमती दुवै जनाको सहमतिमा कुवेत गएकी थिइन् र ५ वर्षसम्म कुवेतमै बसिन् । पहिल-पहिले त उनको श्रीमतीले विदेशबाट पैसा पनि पठाउँथिन् तर पछि २ वर्षसम्म पैसा पनि पठाउन छोडिन् र सम्पर्क विहिन पनि भइन् । घरमा साना-साना बच्चाहरु छन् । उनले सबैको राम्रो हेरचाह गर्दै आइरहेका थिए र छोराछोरी पनि पढाईमा लगनशील तथा सबै स्वस्थ नै थिए । केही समय पछि मात्र श्रीराम चौधरीले उनको श्रीमतीले अर्कैसँग विवाह गरी सकेको थाहा पाए । यो कुरा थाहा पाएपछि उनी छाँगाबाट खसे झैं भए । श्रीमती अर्कैसँग विवाह गरेदेखि श्रीरामलाई धेरै चिन्ता लाग्ने, दिक्क लाग्ने, एक्लो महशुस हुने, निद्रा नलाग्ने, छोराछोरी बिग्रिने डर हुने गरेको बताउँथे । उनी भन्छन् “पहिले त श्रीमती घरमा नभए पनि विदेश गएको छ, पैसा कमाउँदै छ भन्ने मनमा आशा त थियो, तर अब चाहीँ म एक्लो भएँ, बालबालिकालाई कसरी हुर्काउने, कसरी पढाउने भन्ने जस्ता पीर-चिन्ताले उनलाई निक्कै नै सताउँछ । म निदाउन पनि सक्दिन, मनमा अनेक कुराहरु खेल्दछन्”। उनको यो अवस्थाबारे वैदेशिक रोजगारवाट फर्केका सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा काम गर्ने स्वयंसेवकले सिर्जनशील समाजको सिर्जना, धनगढी, कैलालीका मनोपरामर्शकर्ता केशरी चौधरीलाई जानकारी गराएपछि मनोपरामर्शकर्ताले श्रीरामलाई उनकै घरमा गएर भेट गर्दै आफ्नो, कामको तथा संस्थाको बारेमा परिचय गर्दै उनको बारेमा स्वयंसेवक मार्फत जानकारी पाएर भेटघाट गर्न आएको बारे बताएका थिए र मनोपरामर्श सहयोगमा गरिने छलफलको गोपनियतबारे निश्चित गराएपछि उनका समस्यामा कुराकानी अगाडि बढ्दै गयो । उनले आफ्नो समस्यावारे खुलेर नै बताएका थिए भने कुराकानीको क्रममा उनी पटक-पटक गम्भिर हुदै लामो श्वास फेर्दै कुरा गर्ने कोशिस गरिरहेका हुन्थे । विस्तारै मनोपरामर्शमा उनका समस्या र त्यसले उनको शरीर, मन तथा सम्बन्धमा परेको असरबारे मान्छेको शरीरको चित्र मार्फत बुझाउने काम गरेका थिए ।

श्रीराम चौधरीको माथिका यी सम्पूर्ण समस्या पटक पटकको व्यक्तिगत मनोपरामर्शले उनी आफूमा भएका सम्पूर्ण समस्या हटेको बताउँछन् । उनको पीर चिन्तालाई कम गर्न मद्दत पुग्ने श्वास प्रश्वासको अभ्यास सिकाइ त्यसलाई नियमित रुपमा अभ्यास गर्न हौसला दिइएको थियो । उनले यो अभ्यासको निरन्तरताले शरीर हलुको बनाउन मद्दत गर्नुका साथै निद्रा पनि लाग्न थालेको कुरा बताउँछन् । छोराछोरी कसरी बिग्रिन्छन् र तिनीहरुलाई के कुराको आवश्यकता

हुन्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट पार्न बालबालिकामा आधारित एउटा कथाको प्रयोग गरी छलफल गरिएको थियो । यो छलफलमा उनले छोराछोरीको लागी आफू स्वयम्ले पनि व्यवहारमा परिवर्तन गर्नु पर्ने महशुस गरेको कुरा बताएका थिए । श्रीराम चौधरीको जन्मेदेखि अहिले सम्मको जीवनको भोगाई तथा महत्वपूर्ण परिवर्तनका मोडहरुलाई हेर्ने अभ्यासको छलफल उनमा अझ बढी आत्मविश्वास बढेको तथा एक्लोपना कम गर्नमा मद्दत गरेको बारे बताएका थिए । मनोपरामर्शको छलफल सेसनमा एक पटक उनले भनेका थिए "श्रीमती विदेश गएको बेला पनि छोराछोरीको हेरचाह गरेकै थिएँ । घरको सम्पूर्ण काम गरेकै थिएँ । म बेकारमा आफ्नो आत्मबल कमजोर बनाउँदै छु । अहिले पनि सबै जिम्मेवारी सहज रुपमा लिन सक्छु ।" आजभोली श्रीराम चौधरीलाई छोराछोरीको "आमा पनि मै हुँ, बुवा पनि म नै हुँ" भन्ने महसुस भएको छ र उनी पहिलेको भन्दा पनि छोराछोरीको धेरै नै ख्याल गर्ने गरेको बताउँछन्, भेटदा र कुराकानीमा उनी खुशी भएर नै अन्तरक्रिया गर्न सकेको बताउँछन् भने मनोपरामशकर्तासँगको भेटघाटमा पनि तेस्रो भेटघाटदेखि नै हाँसेर कुरा गर्न सकेका थिए । मनोपरामर्शकर्ताले श्रीराममा आएका परिवर्तनहरु कसरी सम्भव भयो भनेर छलफल गराउँदै पछि पनि तनाव भएमा कसरी सहने र आफुलाई सम्हाल्ने भनी बुझाएर मनोपरामर्श भेटघाट बन्द गरेका थिए ।

वैदेशिक रोजगारीले दिएको पीडा

मनीका सुनुवार | मनोपरामर्शकर्ता
चार घरे सेवा समिती, रामेछाप, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना

१४ वर्षको नाबालिक उमेरमा विहे गरेर श्रीमान्‌को घर भित्रिंदा सीताको (नाम परिवर्तन) मनमा डर, असहजता र अन्योलता थियो । प्रायः रामेछापको ग्रामीण समाजमा हुर्कदैं गरेको उनी जस्तै अन्य दौंतरीहरुको पनि यस्तै कथा थियो । कलिलो उमेर भएता पनि समाजमा अन्य महिलाले गरेको व्यवहारिक कुरालाई पछ्याउने उनले प्रयत्न गरिन् । समय बिस्तारै बित्दै जाने क्रममा सासू, ससुरा, श्रीमान्‌सँग हुने व्यवहारिक काम अनि कुराकानीमा भिन्नता हुन थाले पछि उनलाई मनमा पीर चिन्ता लाग्थ्यो । उनको श्रीमान् विदेशमा रोजगारी गर्न जाने भन्ने कुराहरु परिवारमा चल्न थाल्यो । उनले पनि श्रीमान्‌सँग यस बारेमा कुरा गरिन् । उनले श्रीमान्‌लाई सम्झाउन पनि कोशिस गरिन् विदेश नजान र यहीँ बसेर दुवै जना मिलेर काम गर्न तर उनी सफल भइनन् । श्रीमान् मलेसिया गएरै छोड्नु भयो । त्यतिखेर उनको छोरा ४ वर्षको थियो ।

विदेश गएपछि श्रीमान्‌ले बिस्तारै उनलाई फोन सम्पर्क गर्न पनि छाडे र उनले फोन गर्दा पनि त्यति बोल्न चाँहदैन थिए । एकातिर श्रीमान्‌को त्यस्तो व्यवहार र अर्कोतिर सासू ससुराको दैनिक कचकचले उनलाई अचम्म लाग्न थाल्यो किन यस्तो हुँदै छ उनको जीवनमा । यसले उनलाई चिन्ता तथा पीर अझ थप्ने काम भयो । श्रीमान् तथा सासू ससुराबाट माया तथा सहयोग खासै नपाए पनि जसोतसो संघर्षको जीवन अगाडि बढाउँदै थिइन् सीता । छोरालाई विद्यालय पढाउनलाई खर्च तथा आफ्नो सरसफाइ लगायतको खर्च आफ्नो आमा बुबाको सहयोगबाट पाउँथिन् । समय बित्दै जाँदा पाँच वर्षपछि श्रीमान् विदेशबाट फर्किदै छ भन्ने समाचारले उनको परिवार तथा उनले पनि खुशीको महसुस गरेकी थिइन् । उनको छोरा पनि निक्कै खुशी देखिएको थियो र भन्ने गर्दथ्यो बुवालाई लिन जान्छु, बुबालाई मोटर गाडी खेलौना किन्न भन्छु, बुबाले उनलाई कत्ति धेरै माया गर्नु हुन्छ होला भनेर आफ्नो आशा व्यक्त गर्दथ्यो । "दुःखीको नियतीमा खुशीलाई धेरै समय रहन मन लाग्दैन" भने जस्तै श्रीमान्‌लाई लिन उनी र छोरा गए पनि श्रीमान्‌ले उनीहरु दुवै जनालाई खासै वास्ता गरेनन् । गाडीमा सँगै वसेर आएता पनि छोरासँग पनि एक वचन पनि बोलेनन् । यति मात्रै नभएर उनका श्रीमान् त्यो दिन उनीसँग पनि नबसी सरासर सासू ससुरा भएको घरमा गएर बसे । सीतालाई त्यो रातभर निद्रा लागेन, उनी रोएरै रात बिताईन् । उनलाई सबभन्दा पीडा त्यतीखेर भयो जब उनको छोराले "मामु, बुबा हामीसँग किन नबोलेको ? मैले के गरेको छु र बाबालाई, मसँग पनि नबोल्न ?" भनेर सोध्दा ।

उनले श्रीमान्‌को र सासू ससुराको व्यवहार अझ फरक हुँदै गएको महशुस गर्दै गइन् । उनको मनमा यसले धेरै प्रश्नहरु उब्जिन थाल्यो । उनले यसको उत्तर पाउन नसक्दा

सायद श्रीमान् विदेश गएनन् भने सबै समस्याको हल हुनसक्छ होला भन्ने आशा गर्न थालिन् । उनी भित्र धेरै दुविधा र मिश्रित भावनाहरु उत्पन्न हुन थाल्यो । यसै क्रममा उनले श्रीमान्को पासपोर्ट लुकाएमा उनी विदेश जाँदैनन् होला र समस्या समाधान हुन्छ कि भन्ने सोचाई आयो र पासपोर्ट लुकाउन धेरै प्रयत्न गरिन् तर सफल भइनन् किनकि उनको श्रीमान् दोस्रो पटक विदेश गए । यसले उनमा निराशको भावना उत्पन्न गरायो । उनको मनमा अझै पनि श्रीमान् विदेशबाट फर्केर आए भने सबै समस्या समाधान हुन्छ की भन्ने आश लागी रहन्थ्यो । उनी प्रायः एक्लै बस्ने, अरुहरुसँग खासै धेरै नबोल्ने, छोरा र आफ्नो अवस्था सम्झेर रुन मन लाग्ने हुन्थ्यो ।

यस्तै क्रममा सीताको भेट चार घरे सेवा समिति, रामेछाप, सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा काम गर्ने मनोपरामर्शकर्ता मनीका सुनुवारसँग भयो । मनोपरामर्शकर्ताको अवलोकनमा पहिलो पटक उनलाई भेट्दा उनको अनुहार मलिन थियो । ननिदाएका आंखाहरु प्रष्ट रुपमा देख्न सकिन्थ्यो । उनको घर वरिपरि जुठा भाँडाहरु लथालिंग थिए । छोराको स्वास्थ्य पनि खस्किँदै गएको थियो । मनोपरामर्शकर्ताले उनीसँग आफ्नो काम तथा त्यसले उनी जस्ता परिवारका सदस्य वैदेशिक रोजगारमा गएका कारण अनुभव गर्नुपरेका समस्यालाई सहन तथा आत्मविश्वास बढाएर समस्यामा जुध्न सक्ने क्षमता बढाउन नियमित भेटघाट मार्फत छलफल गर्ने बारेमा प्रष्ट पार्दै र सुरक्षित महसुस गराउँदै छलफल गरियो । सीतामा पनि एकखालको विश्वास जागेर आयो र उनले मनोपरामर्शकर्तासँग आफ्नो भोगाई तथा त्यसले उनको मनमा, व्यवहारमा तथा सम्बन्धमा पारेका असर बाँड्ने प्रयास गरिन् । मनोपरामर्शकर्ताले सीताले रोजेको समस्या पीर चिन्ता हटे सहज हुने भने अनुसार पीर चिन्तामा नै केही पटकको भेटघाटमा छलफल गर्दै उनको बुझाइ बढाउने काम भयो । मनोपरामर्शको दौरानमा कुन विषयमा वा समस्यामा छलफल गर्दा सहज हुन सक्छ भनेर प्रश्न गर्दा उनले उनको पीर र चिन्ता हट्यो भने सहज हुनसक्छ भन्ने उत्तर दिएकी थिइन् । उनको मनमा आउने विभिन्न खालको वास्तविक र अवास्तविक धारणाहरुले चिन्तालाई बढाउने गर्दो रहेछ भन्ने विषयमा काम भएको थियो । यो कुराको बुझाईसँगै श्रीमान्को व्यवहारले उनमा धेरै चिन्ता भएको र यसले आफ्ना बाँकी कामहरुलाई समय दिन नसकेको कुरामा महसुस गर्न सकिन् । यीनै चिन्ताको कारण उनलाई निद्रा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने र घर र छोराको हेरविचारमा कमी आएको निक्यौंल निकाल्न सक्षम भइन् । यही छलफलको क्रममा चिन्ता आवश्यक छ तर आफ्नो दैनिकीमा यसले पारेका असरहरुलाई पनि नियालेर हेर्नुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा उनलाई महशुस हुँदै गएको कुरा मनोपरामर्शकर्तासँगको अन्य घरभेटहरुमा उनले व्यक्त गरेकी थिइन् । उनको छोराको उपचार स्थानीय सहकारी अस्पतालमा गराउनका लागि पनि मनोपरामर्शकर्ताले सहजीकरण गरि दिएको थियो । यस क्रममा उनले श्रीमान्को नागरिकता पनि हात पार्न सफल भईन् र जसको माध्यमवाट सहकारीमा बचत खाता खोलिन् । सहकारीमा बचत खाता खोले पछि तामाकोसी अस्पतालमा छोराको नाममा उपचार कार्ड बनाउँदा छुट पाइन् तथा आफ्नो विवाह दर्ता गराउन पनि सफल भईन् । उनलाई अलिकति आश पनि लागेको छ कि श्रीमान् फर्केर आउने छ अर्को भिसा लगाउनका लागि जसका लागि नागरिकता चाहिने छ र सायद श्रीमान्ले उनीसँग पनि फोनमा बोल्न थाल्ने छन् ।

उनले छलफलको क्रममा मनोपरामर्शकर्तालाई आफ्ना फरक बुझाईहरु पनि प्रष्टसँग राख्दै गइन्। जसमा उनले व्यक्त गरिन् चिन्ताको आवश्यकता अन्य विषयमा पनि हुँदो रहेछ। उनले श्रीमान्को मात्र चिन्ता नगरी आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा, छोराको बारेमा र अरु सामाजिक कुराहरुको बारेमा पनि चिन्ता गर्न सकिने बुझाई मनोपरामर्शको छलफलबाट आएको कुरा व्यक्त गरिन् । उनले चिन्ता नगर्ने भन्दा पनि धेरै कुरामा चिन्ता गर्न सकिने तथा यसबाट आफ्नो समस्या प्रतिको बुझाइ बढाउन सकिने रहेछ भन्ने भएपछि उनलाई निकै सहज भएको कुरा बताइन्। अरु विषय तिर चिन्ता गर्न शुरु गर्दा कसरी आफ्नो कामलाई अगाडि बढाउने र कसरी छोराको हेरविचार गर्ने भन्ने कुराहरुमा उपाय निकाल्न सक्षम भएको कुरा पनि व्यक्त गरेकी थिइन् । अहिले उनले अन्य कुरामा चिन्ता गर्नाले उनको काम पनि राम्रो हुँदै गएको र छोराको स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुँदै गइरहेको छ । मनोपरामर्श सेवा बन्द गर्ने दौरानमा मनोपरामर्शकर्ताले पुनः उनलाई प्रश्न गरेका थिए "अहिले तपाईको पीर र चिन्ताको अवस्था कस्तो छ?" उनले जवाफमा हाँस्दै भनेकी थिइन्, "पीर र चिन्ता त जीवनभर लिन मिल्ने रहेछ। फरक यति मात्र हो कि तार्किक रुपमा चिन्ता लिंदै जाने हो भने यसले समस्या प्रति सकारात्मक बन्न मद्धत पुऱ्याउँदो रहेछ" ।

यसरी मनोपरामर्शले पुऱ्याएको सेवा मार्फत उनलाई आफैंले गरिरहेका कतिपय कुराहरु कस्तो हो र यसले उनलाई कत्तिको सहज बनाइरहेको छ र अझ सहज बनाउन के गर्नु पर्ला भन्ने कुरामा आँखा खोलिदिएको बताएकी थिइन्। उनले अझ थपिन् यस छलफलले उनलाई जीवनको अर्थ पूर्ण पाटोलाई तार्किक रुपमा केलाउन पनि धेरै नै मद्दत पुगेको छ र आत्मबल थप भएको छ । मनोपरामर्शकर्ता उनका लागि उनी जस्ता व्यक्तिहरुलाई मनमा असाध्यै अप्ठ्यारो महसुस भएका बेलाका महत्वपूर्ण साथी मात्र नभएर यस्ता तनावलाई सहन बलियो बनाउन मद्धत गर्ने व्यक्ति हो जस्तो लाग्छ ।

निराशाको भोगाइलाई जित्ने साहस पाउँदा

मिलन लामा |मनोपरामर्शकर्ता
सूचना तथा परामर्श केन्द्र जि.वि.स., सिन्धुपाल्चोक

५१ बर्षिय रमा (नाम परिवर्तन), सिन्धुपाल्चोक बासी हुन् । उनका ४ सन्तान मध्ये २ वटा छोराहरुको विवाह भइसकेको छ भने कान्छा छोरा मलेसिया वैदेशिक रोजगारका लागि गएका छन् । घरमा श्रीमान् र कान्छी छोरी सँगै बस्दै आउनु भएको छ । भुकम्पले घर भत्केपछि नजिकै जस्ताको छाप्रो हालेर उहाँहरु बस्दै आउनु भएको छ । सुचना तथा परामर्श केन्द्र, जि.वि.स. सिन्धुपाल्चोकले सञ्चालन गरेको मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमका मनोपरामर्शकर्ताले आयोजना गरेको समुह छलफलमा थाहा भयो की वैदेशिक रोजगारले प्रभावित परिवारका सदस्यहरुको पीडा, दुःख भोगाईका अनुभवहरु बारे छलफल गर्न सकिन्छ। बढी असर परेका परिवारका सदस्यहरुसँग व्यक्तिगत भेटघाट गरेर पनि मनका पीर चिन्तामा काम गर्न सकिन्छ भनेर मनोपरामर्शकर्ता मिलन लामाले गराएको जानकारीले उनमा आफ्ना दुःख तथा तनावबारे मनोपरामर्शकर्तासँग बसेर कुरा गर्ने आँट आयो । पहिला समुह छलफल सकेपछि मनोपरामर्शकर्ता आफ्ना कुरा राख्ने प्रयास पनि गरिन् । मनोपरामर्शकर्ता रमाको घरमा नै गएर ६ पटक भेटघाट गर्दै उनको मनको डर, त्रास, पीर, चिन्ता बारे छलफल गराउनु भयो । यसरी छलफल गर्दै जाँदा रमाले आफ्नो छोरा मलेसियामा गैरकानुनी अवस्थामा रहेको र दुःख धेरै भोग्नु परेको कुरा बताइन् । उनलाई यो कुराले धेरै मन दुख्थ्यो र छोराको बारेमा चिन्ता पनि त्यतिकै लाग्ने गर्दथ्यो । धेरै रातहरु उनले छोरा सम्झँदै, रुँदै बिताउने गरेको कुरा पनि व्यक्त गर्नुभयो । उनका श्रीमान् पनि यो कारणले धेरै नै दुःखी हुने र छोरालाई पठाउने दलाल सम्झेर रिसाउने गर्नु हुन्थ्यो रे ! छोरालाई विदेश पठाउन लागेको खर्चको ऋण पनि झन् बढ्दै गएको थियो किनकी छोराले पैसा पठाउन सकेको छैन ।

मनोपरामर्शकर्ताले रमाको समस्यालाई समय दिएर सुनी दिने काम मात्रै गरेनन्, उनको मनमा कसरी केही गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वास बढाउने बारे पनि छलफल गर्न थाले । छलफलका विभिन्न भेटघाटमा रमाको पीर, चिन्ता त्यसैले उनको शरीर तथा मनमा पारेको असरलाई हेर्न सहयोगी अभ्यास गराउँदै कसरी पीर चिन्ताले उनमा समस्या बढाउँदै लगेछ, घरपरिवारका सदस्यहरु बीच सम्बन्धमा पनि अप्ठ्यारो पार्दै लगेको कुराहरु हेर्न र त्यसलाई थप नकारात्मक असर पार्न बाट कसरी जोगाउने भन्ने बारेमा पनि छलफल भयो । मनोपरामर्शकर्ताले रमाका सवल पक्षहरु केलाउँदै त्यसलाई प्रयोग गर्दै कसरी मनको पीर कम गर्न सकिन्छ भनेर छलफल तथा अभ्यास पनि गराए । यस पछि भने उनले मनमा निकै हलुका भएको महसुस गरेको प्रतिक्रिया दिएकी थिइन । छोरालाई कसरी मद्दत गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा मनोपरामर्शकर्ताले जिल्ला प्रशासन भवनमा सञ्चालित सूचना परामर्श केन्द्रसँग समन्वय गराई दिनुभयो र त्यहाँ उनी र उनका श्रीमान् गएर आफ्ना कुराहरु पनि राख्न सक्नु भएको थियो । सूचना परामर्श केन्द्रको समन्वयबाट उनको छोरासँग सम्पर्क पनि बढ्न थालेको

र छोरालाई विदेश पठाउने एजेन्ट र मेनपावरले पनि सहयोग गरी अर्को काममा लगाइदिएको कुरा पनि रमाले पछाडिको भेटमा बताउनु भयो । पहिला आफ्नो छोराको बारे बाहिर कुरा गर्न डराउने उनका श्रीमान् मनोपरामर्शकर्ता सँग भेटघाट र छलफलबाट आफुमा आँट बढेको र सहयोग गर्ने ठाउँमा जानु पर्ने रहेछ भनेर भन्न थाल्नु भएको छ । रमाले पनि आजकल मनमा पहिलाको जस्तो कुरा नखेल्ने, काममा जाँगर लागेको, घर तथा वस्ने ठाउँहरु पनि सफा बनाएर राख्न मन लागेको, निद्रा राम्रो भएको तथा शरीर पनि फूर्तिलो भएको बताउन सक्नु भएको छ । उनीसँग पाँच पटक र उनका श्रीमान्सँग पनि तीन पटक भेटघाट र छलफल गरेर माथि उल्लेखित परिवर्तन आएको भन्ने कुरामा मनोपरामर्शकर्ता विश्वस्त हुनुहुन्छ । शुरुशुरुका दिनमा कुरा गरेर कसरी मान्छेका मनका पीर, चिन्ताहरु कम गर्न सकिन्छ होला जस्तो लाग्ने गरेकोमा आजकल त आफूले गरेको कुराकानीले मनको पीडा कम गराउनका सहयोग पुगेको तथा त्यसक्रममा प्रयोग गरिएका विभिन्न विधिको अभ्यासले सेवाग्राहीहरुलाई धेरै नै सहयोग पुगेको देख्दा मनोपरामर्शकर्ताको काममा मेरो अझ जाँगर बढेको छ । सी.एम.सी.-नेपालका विशेषज्ञ मनोविद्हरुको सहयोग र असाध्य अभ्यास केन्द्रित तालिमले आफूमा मनोपरामर्शको शीप विकास भएको छ ।

आत्मबल

नागेन्द्र यादव | मनोपरामर्शकर्ता
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, खोटाङ्ग

माइतीले दिएको जग्गामा सानो चित्राले छाएको घर बनाएर रोहिता आफ्ना दुई सन्तानसँग बस्दै आएकी छिन् । उनको १६ वर्षिया छोरी र १४ वर्षिया छोरा छन् । उनको श्रीमान् तेस्रो पटक वैदेशिक रोजगारका लागि कतार गएका छन् । पहिलो पटकको वैदेशिक रोजगारबाट केहि आम्दानी गर्न सफल भएका रोहिताका श्रीमान जंगे दोस्रो पटक आफ्नो भएभरको सम्पती घर जग्गा बन्धक राखेर मलेसिया उडेका थिए तर मलेसियामा उनले कमाई गर्न सकेनन् र खाली हात नेपाल फर्किए । नेपाल फर्किएपछि उनले एजेण्टलाई तिरेको रकम फिर्ता पाउन सक्षम भए तर ऋण भने तिर्न सकेनन् । ऋणको भारले थिच्दै गएपछि उनी तेस्रो पटक पुनः वैदेशिक रोजगारको लागि कतार गएका थिए । त्यहाँ पनि उनले भने अनुसारको काम पाएनन् ।

पीर र चिन्ताका कारण आफ्नो उमेर भन्दा बढी देखिएकी रोहितासंग सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, खोटाङका मनोपरामर्शकर्ता नागेन्द्र यादवको भेटघाट समूह छलफलमा भएको थियो । समूह छलफलको बेला उनको मलिन अनुहार, आँखाबाट बगिरहेका आँसुका धारा देख्ने बित्तिकै उनी निकै समस्यामा रहेको कुरा मनोपरामर्शकर्ताले आँकलन लगाएका थिए । तसर्थ उनलाई भेट्न रिटर्नी स्वयंसेवकको सहयोगले सम्बन्ध विस्तार गरी उनीसँग काम गर्न सुरुवात गरिएको थियो । रोहितालाई साहुले ऋण तिर्न नसके घर जग्गा अर्कैलाई बेचिदिने धम्की दिइरहेका थिए । आम्दानीको स्रोत केही नहुँदा पढ्ने चाहना हुँदाहुँदै छोराछोरीले पढ्न पाएका थिएनन् । उनको छोराको आँखाको नानीमा सेतो फुलो परेर आँखा नै ढाक्न लागिसकेको थियो । उनको श्रीमान् पनि बेलाबखतमा फोन गरेर कमाई नभएको गुनासो गरिरहन्थे । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण उनी जहिल्यै पनि चिन्तित हुन्थिन् । उनमा भविष्य प्रतिको चिन्ता र डर व्याप्त थियो । उनलाई भविष्य प्रतिको चिन्ताका कारण आत्महत्याको विचार आइरहन्थ्यो ।

घर भेट र मनोपरामर्शका लागि आउनुको उद्देश्य बताएपछि छलफलको क्रम अगाडि बढेको थियो । उनले दोस्रो भेटमा उनको चिन्ताको विशेष कारण आफ्नो आत्मबलमा कमी हुदै गएकोले भएको बताएकी थिइन् । मनोपरामर्शको दौरानमा आत्मबलमै काम भए उनलाई आफ्नो चिन्ता वा समस्या समाधान भएको महशुस हुने कुरा बताएपछि त्यसै अनुरुप मनोपरामर्शकर्ताले काम शुरु गरेका थिए । उनलाई चिन्ताले आत्मबल किन कमी भएको महशुस भएको हो र आत्मबलमा कमी किन आएको हो भन्ने कुरामा छलफल भएको थियो । केही समयको भेटघाट पछि उनले आफ्नो रुचि हस्तकलामा रहेको र तालिमको पनि ईच्छा भएको बताइन् र उनले हस्तकलाको तालिम लिन थालिन् । तालिम लिंदै जाने क्रममा उनमा "म पनि केही गर्न सक्छु" भन्ने आत्मविश्वास जाग्यो । उनको छोराको आँखाको उपचारको

लागि परियोजनाको आकस्मिक कोषबाट रकम प्रदान गरिएको थियो । मनोपरामर्शकर्ताद्धारा विद्यालय व्यवस्थापन समितिसँग समन्वय गरी उनका दुवै छोराछोरीलाई छात्रवृत्तिमा पढ्ने व्यवस्था मिलाइएको थियो । उनका श्रीमान्ले विदेशमा काम नपाएको सूचनामा मनोपरामर्शकर्ताले सुरक्षित आप्रवासन सूचना तथा परामर्श केन्द्रमा जानकारी गराएका थिए । सूचना केन्द्रको समन्वयपछि हाल उनका श्रीमान्ले विदेशमा नै काम पाएका छन् । यसरी पटक पटकको मनोपरामर्शको छलफल पछि उनी भन्छिन् "म महत्वपूर्ण रहेछु, मेरा पनि थुप्रै सहयोगीहरु रहेछन्" उनको पीर र चिन्ता अहिले कम हुँदै गएको छ भने उनी अहिले म पनि इलम गरेर खान सक्छु भन्ने आत्मबल बढेको कुरा गर्छिन् । उनले भविष्यको लागि आजै देखिको तयारी गर्नुपर्छ भन्ने सोचाइ आउन थालेकोले शरीर पनि फूर्तिलो भएको बताएकी छिन् । भविष्यमा केही राम्रो हुन सक्छ भन्ने सोचले आशा जागेको र आत्माहत्याको सोच नआएको कुरा बताएकी थिइन् । आफ्नै सोचले जीवन सकारात्मक वा नकारात्माक हुने कुराको वुझाई अझ बढी भएको कुरा उनले व्यक्त गरेकी थिइन् ।

पहिला कोहीसँग बोल्न मन नलाग्ने र एक्लै बसिरहने रोहिता अहिले छिमेकीहरुसँग घुलमिल गरेर वसेकी छिन् । जति टाढा भएता पनि स्वदेशको संघसंस्थासँग सम्न्वय गरे मद्धत हुने कुरा ठुलो सिकाई भएको उनको श्रीमान्ले बताएका छन् । यसरी मनोपरामर्शको क्रममा एउटा केसको सफलताको लागि मनोपरामर्श मात्र नभएर विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थासँगको समन्वय पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुने कुरा यस केसबाट सिकाई भएको छ ।

यस्तो पनि हुँदो रहेछ

नोर्वु याङ्गगान | मनोपरामर्शकर्ता
चारघरे सेवा समिति,
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, रामेछाप

२०६५ सालमा ज्यामी काम गर्नका लागि दुवई गएका रामेछाप जिल्ला निवासी २८ बर्षीय हरि श्रेष्ठ (नाम परिवर्तन) अचानक घर फर्कदा परिवारका सदस्यहरु अचम्मित थिए । त्यसमा पनि अच्चम्म लाग्दो कुरा भनेको उनको स्वभावमा पहिलाको भन्दा फरक हुनु थियो । पहिला कम बोल्ने स्वभावका हरि दुई वर्ष पछि घर फर्कदा बोली रहने भएकाले परिवारका सदस्यहरुलाई आश्चर्य लागेको थियो । विदेशमा बसेर आएपछि परिवर्तित व्यवहार सामान्य नै होला भनी सोचेर परिवारका सदस्यहरुले उनको व्यवहारको अवलोकन मात्र गर्दै थिए । एक दुई हप्ताको अन्तरालमा पनि उनी बढी झर्कने, रिसाउने जस्ता अस्वभाविक व्यवहार पाएकाले छोराको अवस्थामा सुधार आउन सक्छ कि भन्ने आशाले आमा, बुबाले धामी झाँक्री लगाउन शुरु गरे । तर उनमा कुनै सुधार देखिएन । जसको कारण उनीहरुलाई निकै अप्ठयारो महशुस हुन थालेको थियो । त्यति मात्र नभई उनका रिस अझ बढी हुँदै जाने क्रममा उनले घरमा आमाबुबा देख्ने बित्तिकै लठ्ठी लिएर कुट्न जाने, श्रीमतीसँग पनि सधैं झगडा गरिरहने कुटपिट गर्ने हुँदा उनकी श्रीमती घरमा बस्न नसकी माईतीमा बस्न थालिन् । त्यसपछि त हरि झन् बढि कराउने, छोरीलाई पनि मारीदिन्छु भनेर गाली गर्ने, आफूलाई जे काम गर्न मन लाग्यो त्यही मात्र गर्ने, आमाबुबाले भनेको काम नगर्ने, घरमै बसेर कराई रहने, अरुको कुरा नसुन्ने हुन थाले । कहिलेकाँहि त बस्तुभाउ फुकाएर बारीमा छाडिदिने समेत गर्न थाले । हरिका यस्ता व्यवहार उनका परिवारका सदस्यहरुलाई आपत्तिजनक लाग्न थाल्यो र उनको परिवारमा एक किसिमको अन्योलता र तनावको माहौल छाएको थियो ।

यसै क्रममा चारघरे सेवा समिति, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, रामेछापका मनोपरामर्शकर्ता नोर्वु याङ्गगानले हरिको अवस्थाको जानकारीका आधारमा उनकै घरमा भेटघाट गरी मनोपरामर्शको काम सुरु गरे । हरि बहादुर एकोहोरो बोलीरहने, रिसाउने, झर्केर बोल्ने र शारीरिक रुपमा कमजोर भएको र आफ्नो हेरविचार नगरेको, फोहोरी जिङरिङ्ग कपाल, लामो लामो दाह्रि र केहि अस्वभाविक कुराहरु भैरहेको हो कि भन्ने कुराको अड्कल मनोपरामर्शकर्ताले लगाए । त्यहि अनुरुप उनको परिवारलाई उनीहरुले हरिलाई कसरी हेरचाह गर्ने र उनको अवस्थाको बारेमा जानकारी छलफल गरेका थिए । त्यहि क्रममा परिवारको सहमतिमा हरिलाई मनोपरामर्शको साथसाथै मानसिक रोगको उपचार समेत गर्न अस्पतालमा पुऱ्याएका थिए । घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले त्यसो गर्दा लाग्ने र कम परियोजनाको आपतकालिन कोषबाट उपलव्ध गराईएको थियो । उनलाई नियमित औषधी सेवन र परिवारमा भइरहेको तनावमा काम गर्न मनोपरामशकर्ता नियमित घरभेटमा गइरहेका थिए ।

मनोपरामर्शकर्ताले औषधी खाँदै गरेका हरिका साथसाथै उनको परिवारसँग पनि मनोपरामर्श सेसन चलाएका थिए । परिवारले महशुस गरेका अन्योलता र परिवारले भोगेका तनावमा सबैजनासँग छलफल गरेका थिए । छलफलको क्रममा परिवारमा भएको अन्योलता र हरिलाई के भएको होला भन्ने छलफल निकै पटक चलाउनु परेको थियो । कुनै कुनै बेला हरिको मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिएको कुरा उनीहरुलाई पत्याउन गाह्रो हुन्थ्यो र यस्तै खालका व्यवहारहरु हरिमा पुनः पछि देखिने हो की भन्ने उनीहरुको प्रश्न हुने गर्थ्यो । यहि कुराहरुमा छलफल गर्दै जाने क्रममा उनको परिवारले यो मानसिक रोग हो, यसको उपचार सम्भव छ र यो सम्भावनालाई पुर्णता दिंदै गयो भने सामान्य रुपमा जीवन बिताउन सम्भव छ भन्ने कुराको बुझाई उनीहरुमा आएको थियो । यसरी पारिवारिक मनोपरामर्शको साथसाथै मनोपरामर्शकर्ताले हरिसँग पनि व्यक्तिगत मनोपरामर्श गरेका थिए । सोही क्रममा हरिले आफूलाई बीचमा मानसिक समस्या भएको जसको कारणले उनी आफू र उनको परिवारलाई अप्ठयारो परेको कुरा मनोपरामर्शकर्ता समक्ष व्यक्त गरेका थिए । हरिले नियमित औषधी सेवन गर्नुका साथसाथै घरायसी कामकाजमा पनि सघाउन थालेका छन् र डाक्टरको सल्लाह बिना यो औषधीलाई नछाड्ने र नियमित आफैं खाने दृढता पनि मनोपरामर्शकर्ता समक्ष गरेका थिए ।

आफ्नो शरीरको नियमित स्याहार समेत गर्न छाडेका हरि अहिले आफै नुहाउने, समयमै दाह्री काट्ने, हातमुख धुने लगायत आफ्नो स्याहार आफै गर्न थालेका छन् । हिजोआज हरि आवश्यक कुरा मात्र बोल्ने, छरछिमेकहरुसँग पनि समान्य व्यवहार गर्ने गरेको कुरा उनका छिमेकीहरुले मनोपरामर्शकर्तालाई बताएका थिए । पहिला बालिनालीमा वस्तुभाउ छाडि दिने गरेका हरि अहिले वस्तु वनमा चराउन लाने, वस्तुभाउको स्याहार गर्ने, बालिनाली गोडमेल गर्ने जस्ता कामहरु गर्न थालेका छन् । अहिले उनले वस्तुभाउका साथै कुखुरा पनि पाल्न थालेका छन् । विगतमा छोराछोरीहरुलाई गाली मात्र गर्ने हरिले अहिले उनीहरुलाई माया गर्न थालेका छन् र छोरीहरुको पढाइतिर पनि निकै चासो देखाउन थालेका छन् । नियमित भेटघाटमा जाने मनोपरामर्शकर्तासँग हरि भन्छन् “तपाईसँग भएको छलफल र डाक्टरले दिएको औषधीका कारण राम्रोसँग निद्रा लाग्छ, जसले गर्दा जिउ हल्का भएको छ । अब त निको भई सकें ।” उनले अब त खेतीपातीको काममा पनि सघाउन थालेका छन् । उनको यस्तो बदलिँदो व्यहार देखेपछि उनको बुबा पनि हर्षित छन् । सबै परिवार भन्छन् “मानसिक रोगको उपचार सम्भव छ” समयमा उपचार गरे हुन्छ सुखी जीवन ।

आमा

मुना गौतम | मनोपरामर्शकर्ता
पौरखी नेपाल, काठमाडौं

घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले मनिता (नाम परिर्वतन) सानै उमेरमा अर्काको घरमा गएर काम गर्न थालिन् । अर्काको घरमा काम गर्दा खान लगाउन मात्र पुग्ने भए पछि उनले दिदीको सल्लाह अनुसार १२ वर्षको उमेरमा नै दोहोरी नाँचगानमा काम गर्न थालिन् । यसको आम्दानीले उनले बिरामी आमा र १० जनाको परिवारलाई केही आर्थिक सहयोग गर्न सक्थिन् । यसरी दोहेरीमा काम गर्ने दौरानमा अचानक उनको आमाको मृत्यु भयो । आमाको मृत्यु भएको केही समयपछि नै उनका दुई दिदीहरुको पनि मृत्यु भयो । आमाको उपचार गराउँदा गराउँदै सबै पैसा सकिएको कारणले उनीहरुले भोकभोकै सुत्नुपर्ने अवस्था आयो । त्यस पश्चात् उनको जीवनमा अनिश्चितता र अन्यौलता पैदा भयो । यही परिस्थितिमा उनको भेट एकजना हर्के थिङ भन्ने व्यक्तिसँग भयो र उनैसँग उनले विवाह गरिन् । विवाह पछि उनका दुई छोराहरु जन्मिए । त्यसताका उनले गलैंचा बुन्थिन् र श्रीमान्ले रिक्सा चलाउँथे । यसरी उनको चार जनाको परिवार चलिरहेको थियो । यसै क्रममा उनको दिदी मार्फत उनले विदेशमा राम्रो कमाई हुने जानकारी पाइन् । उनको मनमा कति गलैंचा बुनेर बस्नु, बरु यसको साटो त दुई वर्ष विदेशमा गएर पैसा कमाएर आरामको जिन्दगी बाँच्छु भन्ने सोच आयो । अन्ततः श्रीमान्सँग सल्लाह गरेर उनी साउदी गइन् । करिब दुई वर्ष त्यहाँ काम गरेर फर्किंदा उनको छोराछोरीको राम्रोसँग हेरविचार नभएको उनले महसुस गरिन् । केही समय उनी गलैंचा बुन्ने कामका साथै छोराछोरीको हेरविचार गरेर बसिन् तर उनलाई यसमा सन्तुष्टि भएन । उनको मनमा छोराछोरीको हेरविचार गर्ने कि विदेश गएर पैसा कमाउने भन्ने खालका दुविधाहरु उत्पन्न हुन थाले । उनले छोराछोरीलाई माईतीमा छाडेर विदेश जाने निर्णय गरिन् र पुनः दुवई गइन् ।

दुवईमा सबै राम्रोसँग चल्दै थियो । बेला बेलामा उनले घरमा फोन गर्दै गर्थिन् । उनको त्यही बसाईको क्रममा कुनै एक व्यक्तिसँगको सम्बन्धबाट गर्भवती भइन् । कुनै खबर बिना अचानक उनी सानो पोको बोकेर घरमा पुगिन् । उनी घर परिवारका सदस्यहरु देख्दा एकोहोरो एकतमासले हेरिरहेकी थिइन् । उनको शारीरिक ढाँचा देख्दा प्रष्ट बुझिन्थ्यो की उनी गर्भवती थिइन् । उनी गर्भवती भएको कुरा गाउँमा थाहा भएमा असहज हुने सँगसँगै उनले त्यस ठाउँमा आफू असुरक्षित भएको महशुस गर्न थालिन् । उनलाई जीवन व्यर्थ लाग्नुका साथै मर्ने भावना आइरहेको थियो । उनको बच्चा जन्माउने दिन पनि नजिकिँदै थियो र उनको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार आउनु पनि त्यत्तिकै जरुरी थियो । त्यसैले ग्रामीण नारी उत्थान संघ, सर्लाही जिल्लामा कार्यरत मनोपरामर्शकर्ता सरिता लामा र पौरखी नेपाल, काठमाडौंका मनोपरामर्शकर्ता मुना गौतमले समन्वय गरेर उनलाई सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाको सहयोगमा पौरखी नेपालद्धारा सञ्चालित सुरक्षित आवास गृहमा ल्याएर राखियो । त्यहाँ उनले

शारीरिक हेरचाह तथा मनोपरामर्श सेवा पनि पाउन थालिन् । तसर्थ उनले त्यस ठाउँमा आफू र आफ्नो बच्चा सुरक्षित भएको महशुस गरिन् र उनले आफ्नो जीवनको बारेमा कसरी सोचेको छु भन्ने कुराहरु पुनरावलोकन गर्ने मौका पाएकी थिइन् ।

मनोपरामर्शकै क्रममा उनको शरीर भित्र रहेको बच्चा आफ्नो हो र त्यस बच्चाको जिम्मेवारी लिन उनी तयार रहेको कुरा पटक पटक दोहोर्‍याइ रहन्थिन् । उनले त्यसो भनिरहँदा पौरखी नेपालका मनोपरामर्शकर्ता मुना गौतमले त्यसो भन्ने उर्जा उनमा कहाँबाट आयो होला भन्ने प्रश्न राखेकी थिइन् । जसको जवाफमा उनमा वास्तवमा त्यस्तो उर्जा रहेको तर परिवारमा यो कुरा कसरी राख्न सकिन्छ भन्ने विचार मात्रै नआएको रहेछ भन्ने कुरा बुझ्न सफल भएकी थिइन् । यसरी नै हरेक हप्तामा गरिने मनोपरामर्शमा नै उनले कसरी यस विषयमा आफ्ना विचारहरु निकाल्न सक्लिन् र के गर्‍यो भने उनलाई अझ सहज हुन सक्छ भन्ने विषयमा छलफल भएको थियो । उनीसँगको कुराकानीबाट प्रष्ट थियो की उनको बच्चाप्रतिको उनको स्वीकार्यता भएता पनि उनको परिवारले त्यसलाई कुन रुपमा लिने हो भन्ने अन्यौलता उनमा रहेको थियो । उनको यही अन्यौलतामा रहेर मनोपरामर्शकर्ताले मनोपरामर्श गरेकी थिइन् । उनलाई किन यस्तो गाह्रो भइरहेछ भन्ने प्रश्न गर्दा हाम्रो समाजले यस्ता कुरालाई स्वीकार गर्दैन त्यसलाई सामना गर्न सक्ने क्षमता शायद उनमा छैन कि भन्ने कुरा उनले बताउँदै गएकी थिइन् । उनले कसरी यसको समाधान हुन सक्छ । यदि घर परिवारमा उनको बच्चालाई लिएर स्वीकार्यता आएन भने, उनको बच्चालाई लिएर कस्तो निर्णय हुन सक्छ भन्ने छलफल गर्दा उनले त्यस बच्चाको आमा बनेर सम्पूर्ण जिम्मेवारी आफैंले वहन गर्नसक्ने कुरा मनोपरामर्शको दौरानमा सम्भावना भएको थियो । पछि परिवारमा यो कुरा कसरी भन्न सकिन्छ भन्ने पाटोमा काम गर्दा उनले भनेकी थिइन् पहिला उनको दिदीलाई भनेर हेर्ने र यदि दिदीमा यस कुराको स्वीकार्यता आएमा सहज हुने खालका उपाय उनले निकालेकी थिइन् । यसै अनुरुप दिदीसँग कुरा गर्दा दिदीले जे जसो भए पनि आफ्नी बहिनी र उनको कोखको बच्चालाई सहर्ष स्वीकार्ने कुरा व्यक्त गरिन् । दिदीको यस्तो कुराले उनमा आँट र हौसला बढेको थियो । बच्चा पेटमा भएको दौरानमा उनको श्रीमान्‌को मृत्यु भयो र उनलाई माईत पक्षले स्वीकारेकाले हाल उनी तीन छोराछोरी सहित सर्लाहीमा नै वसेकी छिन् ।

उनी आवास गृहमा छँदा अर्की महिला पनि उनी जस्तै विदेशबाट गर्भवती भएर आएकी थिइन् । मनिताको आँट र हौसला मनोपरामर्शका कारणले बढेको भन्ने कुरा अन्य समयमा उनले प्रकट गर्दा अर्की महिलाको पनि हौसला बढिरहेको देखिन्थ्यो । उनीहरु दुवैले आ-आफ्नो बच्चालाई जन्म दिए र अरु कोही यो बच्चाको लागि भए-नभए पनि आमाको रुपमा उनीहरु बच्चालाई हुर्काउन सक्षम रहेको भन्ने खालका अभिव्यक्ति मनोपरामर्शको दौरान दिएका थिए । ती दुई महिला आपसमा साथी भएका थिए र बच्चालाई कसरी राम्रो हेरविचार गर्ने भन्ने विषयमा एक आपसमा कुराकानी गर्थे । आवास गृहमा बस्दा उनीहरुले जस्तो समस्या भोगेका धेरै महिलाहरु हुँदा रहेछन् र उनीहरुका समस्या समाधान गर्न उनीहरु आफैं सक्षम रहेको कुरा पनि मनोपरामर्शको दौरानमा व्यक्त गरेका थिए । मनोपरामर्शले सहयोग गरेता पनि आवास गृह पनि राम्रो नमुना हुन सक्दो रहेछ जहाँ उनीहरुले आफ्ना दुःख सुख एक आपसमा

बाढ्न सक्ने रहेछन् र महिला भएको कारण उस्तै खालका पीडाहरु अरुले पनि भोगेका रहेछन् र त्यस्तो परिस्थितिमा उनीहरुले कसरी सामना गरिरहेका छन् भन्ने कुराको सिकाइ पनि आवास गृहको बसाइबाट हुने रहेछ भन्ने कुरा पनि बताएका थिए । आवास गृहमा बस्दा अरु महिलाहरुले पनि बच्चाको र आमाको खानपान र स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने विभिन्न कुराहरु बताइरहेका हुनाले उनीहरुको बुझाइमा प्रष्टता आउनुको साथसाथै पहिला जन्मेका बच्चाहरुले त यस किसिमको स्याहार नै नपाएको कुराहरु पनि व्यक्त गरेका थिए ।

आवास गृहमै महिलाहरुले एक आपसमा छलफल गर्ने क्रममा हरेक बच्चाले आफ्नो भाग्य आफैंले बोकेर आएको हुन्छ र यस बच्चाले पनि केही सकारात्मक अर्थ बोकेर उनको जीवनमा आएको छ र यदि उनले यस बच्चालाई राम्रो संस्कार दिइन् भने भोलिको दिनमा उनलाई पनि यस बच्चाले राम्रो संस्कार दिने छ भन्ने उनमा सोचाइ आएको देखिन्थ्यो । उनीसँग काम गरिसकेपछि मनोपरामर्शकर्ताले अब जति पनि विदेशबाट गर्भवती भएर आउने महिलाहरुमा बच्चाप्रति स्वीकार्यता ल्याउन सक्ने कुरा गर्वका साथ भन्थिन् ।

कतिपय परिस्थितिमा मनोपरामर्शको क्रममा आमाको बारेमा मात्र सोचिन्थ्यो र आमाले श्रीमान् बाहेक अरु कसैको बच्चा नराख्दा उनलाई सहज हुन्छ र उनी स्वतन्त्र हुन्छिन् र उनले समाजबाट अपहेलना भोग्नु पर्दैन भनेर आमा र बच्चालाई अलग्याइन्थ्यो । बच्चाको आमासँग बस्न पाउने अधिकारको बारेमा सोचिन्दैन थियो । बच्चा अलग्गिएपछि कहाँ गयो र कसको रोहबरमा छ भन्ने कुरा केलाइँदैन थियो । मनोपरामर्शकर्ताको नाताले यस्तो केसमा काम गर्दा महिलाको साथसाथै एउटा बालकको दृष्टिकोणबाट पनि सोच्नु पर्ने रहेछ र उसले बोल्न नसकेता पनि उसले आफ्नो आमासँग बस्न पाउनुपर्छ भन्ने अधिकारको संरक्षण गर्नु पर्छ भन्ने सिकाइ मनोपरामर्शकर्ता मुना गौतम र सेवाग्राही दुवैमा भएको थियो ।

कोशिस

प्रमिला घिमिरे | मनोपरामर्शकर्ता
चार घरे सेवा समिति, सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, रामेछाप

बाल्यकालमा कमजोर आर्थिक अवस्था र छोरी पढाउनु हुँदैन भन्ने मानसिकता भएको परिवारमा जन्मिएकी सबिताले (नाम परिवर्तन) पढ्न जान पाएकी थिइनन् । आफ्नो उमेरका संगीहरु विद्यालय जाँदा आफूलाई पनि उनीहरुसँग हिड्ने पढ्ने रहर उनको मनमा आउँथ्यो । तसर्थ म पनि पढन् जान्छु भनेर बुबा, आमालाई अनुरोध गरेर उनी १२-१३ वर्षको उमेरमा विद्यालय जान थालेकी थिइन् । उनले पढाईलाई निरन्तरता दिदै जाँदा कक्षा ८ मा पढ्दा पढ्दै २२ वर्षको उमेरमा उनको विवाह भयो । विवाह पछि पढ्ने वातावरण नभएकाले छोरी जन्मेको २ वर्षपछि माइतीमा बसेर कक्षा ८ मा भर्ना भएर पढ्न थालेकी थिइन् । यसै क्रममा उनका श्रीमान् सवितालाई थाहा नै नदिई दिल्ली गए । दिल्लीबाट आएपछि उनका श्रीमान् वैदेशीक रोजगारका लागी काठमाण्डौंबाट साउदी पुगे । श्रीमान्को यस्तो व्यवहारले उनको मनमा पीर, चिन्ता थपिंदै गयो । तर उनले पढ्न छाडिनन् । यसै बीचमा उनको श्रीमान्सँग पनि फोन सम्पर्क हुन थाल्यो । उनी कक्षा ११ मा पढ्दै गर्दा श्रीमान्ले घरबाट आमालाई लिन पठाएकाले उनी २०७१ साल वैशाखमा माईतीबाट घर गएकी थिइन् । उनलाई नजिकैको विद्यालयमा पढाउने व्यवस्था मिलाई दिएपछि शिक्षिकाको रुपमा पढाउन थालेकी थिईन् । उनको छोरी अहिले ५ वर्षकी भइन् र कक्षा १ मा पढ्न थालेकी छिन् । उनी छोरीलाई पनि आफू सँगै विद्यालय लिएर जान्छिन् । अहिले उनको घरमा १४ जनाको परिवार भए पनि हाल सासू, ससुरा, छोरी, देवर, आफू गरी जम्मा ५ जनासँगै बस्दै आएकी छन् ।

यसै क्रममा चार घरे सेवा समिति, रामेछाप, सुरक्षित आप्रवासन परियोजनामा काम गर्ने मनोपरामर्शकर्ता प्रमिला घिमिरेले सवितासँग भेटका लागि पुगेकी थिइन् । केही अनौपचारिक कुराकानीपछि सबितासँग गोपनियताका साथ कुराकानी गर्ने भनेपछि उनले आफ्ना समस्या बताउन केही अप्ठयारो मानेकी थिइनन् । उनको समस्यासम्म पुग्न मनोपरामर्शकर्तालाई निकै नै चुनौतीहरुको सामना गर्नु परेको थियो । छलफलको क्रममा विस्तारै उनका मनका कुराहरु केलाउँदै गएपछि थाहा भयो उनको र श्रीमान्को बीचमा धेरै शंका र उपशंकाहरु थिए । उनको मनमा धेरै कुरा खेल्ने, निद्रा नलाग्ने क्रम बढदै गएको थियो भने घरको मान्छे देख्दा रिस मात्र उठ्ने हुनथाल्यो । उनमा टाउको चटचट गरेर दुख्ने, रिगंटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, मुखबाट थुक आइरहने, पेट पोल्ने, दुख्ने, सेतो पानी बग्ने, यौन अङ्ग सधै पोली रहने जस्ता शारीरिक समस्याहरु पनि देखा पर्न थाले । विद्यालयमा पढाउने क्रममा पनि ध्यानपूर्वक पढाए जस्तो नलाग्ने हुन थाल्यो । यसो हुँदाहुँदै उनको मनमा विभिन्न कुराहरु खेल्न थाले र उनमा छटपटी आउन थाल्यो । यहि छटपटीमा उनलाई कहिले कसैसँग बोल्न मन नलाग्ने, एकान्तमा गएर बस्न मन लाग्ने, कहिले आफू धर्तीको बोझ भएको महसुस हुनाले आत्महत्याको सोच आउँथ्यो । आफूले के बोले भन्ने कुरा एकछिन पछि मात्र थाहा पाउने, श्रीमान्सँग बोल्न मन नलाग्ने भएको थियो । श्रीमान्ले कमाएको पैसा सबै आमाको नाममा पठाउने

गर्थे । मन लागेको खान र मन लागेको लाउन नपाए पनि घरमा आवश्यक परेको सुत्ने ओछ्यान, ओढ्ने सिरक नहुँदा जाडोमा पनि तातो न्यानोमा बस्न नपाउँदा मनमा चिन्ता थपिदै गएको बताउँथिन् । सविता आफू र छोरीलाई कपडा, घर खर्च माइतीबाट दाजु सँग भन्नु पर्ने हुँदा श्रीमान्ले आफ्नो यौन इच्छा पुरा गर्ने रुपमा मात्र लियो भन्ने कुराले उनलाई पीर, चिन्ता थपिदै गएको कुरा उनी बताउँथिन् । गाउँघरमा अरुका श्रीमतीहरु हाँसीखुसी भएर राम्रो लगाएर मिठो खाएर आफ्ना छोराछोरीलाई राम्रो स्कुलहरुमा लगेर पढाउँदा आफू भने छोरीलाई सामान्य स्कुल पढाउन बाध्य भएको उनी बताउँथिन् । कुनै बेला छोरीले खाने कुरा माग्दा पनि दिन नसक्दा झन् चिन्ता थपिएको थियो । आफू विद्यालयमा पढाउन गए पनि थोरै तलब र भनेको समयमा नदिनुका साथै आफ्नो पढाईमा पनि खर्च गनुपर्ने हुँदा खर्च दाजुसँग भन्नु पर्दा आफू बाँचेर अरुलाई दुःख दिनु भन्दा र अरुलाई बोझ कति दिनु भन्ने कुराले दिनानुदिन चिन्ता थपिएको थियो ।

मनोपरामर्श दिने क्रममा शुरुको अवस्थामा सविताको पीर, चिन्तामा रहेर छलफल गरिएको थियो । त्यतिका पीर चिन्ता र समस्यामा पनि उनले आफ्नो छोरी, जागीर र आफूलाई कसरी सम्हाली रहेकी होलिन् भनेर मनोपरामर्शकर्ताले उनमा त्यस्ता क्षमता कहाँबाट आएको होला भनि आश्चर्य व्यक्त गर्दै विभिन्न प्रश्नहरु गरेका थिए । जसबाट उनी भित्र पनि धेरै क्षमता रहेको उनले महशुस गरेकी थिइन् । सवितालाई मिल्ने खालको कथाको प्रयोग गरी विभिन्न प्रश्नहरु गर्दै उनको आत्महत्याको सोचको बारेमा छलफल गरिएको थियो । जसबाट मरेपछि मात्र समस्याको समाधान नहुँदो रहेछ भन्ने बुझाई उनमा आएको थियो । उनको आफ्नो स्वास्थ्यको ध्यान दिन नसक्दा आइपर्न सक्ने समस्याहरुको बारेमा छलफल गर्दै स्वास्थ्यको उपचारको लागि अस्पताल जानु पर्ने बारेमा पनि छलफल भएको थियो । यसरी १८ पटक सम्म भेटघाट गरेर छलफल गरे पश्चात् अहिले सविताले पहिला भन्दा परिर्वतन भएको, घरमा परिवारसँग बोल्ने गरेकी छिन् । उनको सासूको भनाई अनुसार सविताले आफ्नो श्रीमान्लाई धेरै सरापी रहने गर्थिन् । अहिले श्रीमान्सँग पनि राम्रोसँग बोलेको कुरा बताएकी छिन् । गाउँको काकीसासू पर्नेले बुहारीको व्यवहार परिर्वतन भएको कुरा बताउनु भएको थियो भने सविता स्वयम्.पनि आफूमा परिर्वतन भएको कुरा बताउछिन् । आफ्नो मनले धेरै नराम्रो कुरा सोचेको रहेछु भन्ने कुरा महसुस भएको बताउँदै अबको दिनमा कसरी बाँच्न सकिन्छ । आफ्नो पढाइलाई अगाडि बढाउने र शिक्षक सेवा आयोग पास गरेर आफ्नो भविष्य राम्रो बनाउँछु भन्ने कुरा सोच्न थालेकी छिन् । आफूले आत्महत्या गरेर हैन, आफूले केही गर्न सक्यो भने मात्र राम्रो हुने रहेछ । अहिले पहिलाको जस्तो सोच पनि आउन छाड्यो र श्रीमान्सँगको सम्बन्ध कसरी बढाउन सकिन्छ भनेर केही विधिहरु अपनाई रहेको र मनमा धेरै कुराहरु खेल्दा मनोपरामर्शमा सिकिएका विधिहरु पनि प्रयोग गर्छु भन्छिन् । मनमा नराम्रो सोचहरु आए पनि पहिले छलफल गरेका कुराहरु सम्झिएपछि मन परिर्वतन हुन्छ । आफ्नो शरीरको ख्याल गर्न सक्नुपर्छ जस्तो लाग्छ । समयमा नै औषधी खाने समयमा नै सुत्ने गर्छु । आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो बन्नु नराम्रो बन्नु आफैबाटै हुने रहेछ भन्दै अगाडि बढ्ने कोशिस गर्दैछिन् सविता ।

शंकाले बिगारेको सम्बन्धमा सुधार आउँदा

पुनम कुमारी जैसवाल | मनोपरामर्शकर्ता
राष्ट्रिय रोजगार प्रवर्धन केन्द्र, सर्लाही

सर्लाही जिल्लाको एउटा गाउँमा बसोबास गर्दै आईरहेकी २२ वर्षिया रीता देवी यादव (नाम परिवर्तन) विवाहित महिला हुन् । उनको परिवारमा सासूससुरा, २ छोरी, एक छोरा, श्रीमान् र आफू लगायत ७ जना छन् । उनको परिवारको आर्थिक अवस्था भन्नु पर्दा उनको ४ कट्ठामा खेती र एउटा भैंसी छ । खेतीको उब्जनीले ५ महिनासम्म खान पुग्ने गरेको छ । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले बच्चाहरुको भविष्य राम्रो बनाउनका लागी र शिक्षा दिनका लागी सम्पत्ति जोड्ने इच्छा सेवाग्राहीको श्रीमान्को मनमा पलाउन थाल्यो । उनको श्रीमान २०६७ साल श्रावण महिनामा वैदेशिक रोजगारका लागी कत्तार गए । कतारमा गईसकेपछि नेपालमा एजेन्टले भने अनुसारको काम र तलब सुविधा नपाएपछि कम्पनी छोडेर अर्को कम्पनीमा काम गर्न थाले । काम गर्दै जाने सिलसिलामा अवैधानिक भएर काम गरेकोले कतारमै जेल परे ।

यता सेवाग्राही रीता आफ्नो परिवार श्रीमान् घरमा नभए पनि आफै मिहिनेत गरी घरधन्दा, पशुपालन र खेतीको काम सबै आफैले सम्हाल्दै आएका थिइन् । एकदिन सासू खेतमा घाँस काट्न गइन् र रीतालाई एक दुई घण्टा पछि आएर घाँस लिएर जाऊ भनिन् । रीता घाँस लिन जाँदा बाटो बिर्सेर अलमल्लमा परिन् । एकजना गाउँको केटासँग बाटो सोध्दै थिईन् त्यत्तिकैमा त्यही बेला गाउँकै एकजना महिलाले केटासँग कुरा गरेको देखेर सासूलाई साँझतिर घरमा गएर सुनाई दिइन् । यसै कुरालाई लिएर उनको सासू ससुराले उनी माथी “तँ अर्कासँग लागेकी छेस्, तेरो आनीबानी ठिक छैन, तँ हाम्रो घरपरिवारको लागी कुलक्षिन् भइस्” भनेर गालीगलौज र कुटपिट गरे । यसबारेमा उनको माइतीमा जानकारी दिएपछि माइतीबाट उनको दाइ आएर उनलाई नै कुटपिट गरे । उनको मोबाइल खोसियो र टेलिभिजनको तारहरु छुटाएर थन्काउन लगाए । छरछिमेकले पनि उसलाई अपहेलना गर्ने, कुनै किसिमको सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी नगराउने र समाजबाट अपहेलना गर्ने तथा पारिवारीक हिंसा गर्ने जस्ता कुराहरुले दिनानुदिन उनी मानसिक पीडामा थिईन् । राती निन्द्रा नलाग्ने, खाना, पानी समयमा नखाने, रुने, बच्चाहरुलाई कुटपिट गर्ने, सरसफाईमा ध्यान नदिने, टाउको दुख्ने, घर छोडेर भाग्न मन लाग्ने, मनमा अनेक किसिमका चिन्ता, डर भई राख्ने हुन थाल्यो । श्रीमान् जेलमा परेको समस्या त छँदै थियो । त्यसमाथि थप यी समस्याहरु आइपरेपछि श्रीमान्सँग फोन पनि गर्न नपाउने भएपछि उनी एक्लोपनाको साथसाथै असुरक्षाको महसुस गर्न थालिन् ।

एकदिन सुरक्षित आप्रवासन परियोजना अर्न्तगतको समूह मनोपरामर्श कार्यक्रमको क्रममा समूहका सदस्यहरुबाट रीताको बारेमा कुराहरु निस्कन थाल्यो । उनी यो समाजको नराम्रो महिला हुन्, उनको व्यवहार राम्रो छैन, यदी उनी समाजमा बसिन् भने यो समाजमा नराम्रो

असर पर्छ भनेर कुरा भयो । यी सबै कुराहरु सुनेर राष्ट्रिय रोजगार प्रवर्धन केन्द्र, सर्लाहीका मनोपरामर्शकर्ता पुनम कुमारी जैसवालले २०७० फागुन ४ गतेका दिन रीतासँग पहिलो भेट गर्न गए । दुई तीन चोटीको भेटघाटमा सेवाग्राही र सेवाग्राहीको परिवारसँग भेटेर राम्रो सम्बन्ध, विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्नका लागि आफ्नो परिचय, मनोपरामर्शमा गरिने कृयाकलाप तथा कसरी यसले परिवारलाई मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा प्रष्ट पारे । सेवाग्राहीको पीडा तथा दुःखलाई व्यक्त गर्न समय दिएर पीडाले उनको जीवनमा परेको असरहरुलाई केलाएर हेर्नका लागि उनलाई सोच्न मद्दत मिल्ने खालको विभिन्न किसिमका प्रश्नहरु, लान्छना सम्बन्धी छलफलहरु, श्वासप्रश्वासको अभ्यास, समयमा पानी खाना खाने र राती निन्द्रा लाग्ने केही तरीका बच्चाहरुको सरसफाई सम्बन्धी कुराहरु पटकपटकको मनोपरामर्शको क्रममा गरियो ।

हाल सेवाग्राही रीताको मनमा भएको पीर, चिन्ता, डरत्रास हटेको, सेवाग्राही आफू लगायत घरपरिवार, बच्चाहरुको सरसफाईमा ध्यान पुर्याई सफासँग बस्ने गरेकी छन् । जेठी छोरीलाई स्कूल भर्ना गराएकी छन् । अरुको नकारात्मक कुरामा ध्यान नदिई बढी आफ्नो कामकाजमा ध्यान लगाई परिवारमा समय दिने गरेको, परिवारप्रति माया प्रेम बढेको, सासू-ससुरा, माइती पक्षबाट र छिमेकीहरुमा घुलमिल भई भोजभतेर, बिहेवारी लगायतका सामाजिक कार्यमा भाग लिन थालेकी छिन् । त्यस्तै महिला बचत समूहमा आवद्ध भएकी र सासू-ससुराले काममा पनि सघाउन थालेको देखिन्छ । हाल श्रीमान् जेलबाट छुटेर घर फर्केपछि सबै परिवार खुसी भएका छन् ।

सेवाग्राहीको भनाई अनुसार "म यो मनोपरामर्श कार्यक्रमलाई सम्पत्ति र गहनाको रुपमा लिन्छु किनभने जसरी मानिसलाई घर बनाउनका लागी ईटा, बालुवा, रड, सिमेन्टको आवश्यकता पर्दछ । मान्छे राम्रो देख्नको लागी सिंगार, गहना, लुगाको आवश्यकता पर्छ र त्यसतै गरी नै मेरो लागी यो मनोपरामर्शले मेरो घर परिवार जोड्नमा मद्दत गरेको छ । म स्वस्थ हुनको लागी र मेरा छोराछोरी स्वस्थ हुनको लागी जुन तरीकाहरुको छलफल गरीएको छ त्यो अत्यन्त महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बताए । मनोपरामर्शको महत्वका बारे आफूमा मात्र सिमित नराखेर म जस्ता हिंसामा परेका अरु व्यक्तिहरुलाई पनि भन्छु भन्ने कुरा बताए ।

पवनको आशा बढ्दै

पुष्पा चौधरी | मनोपरामर्शकर्ता
इन्द्रेणी सामाजिक विकास मञ्च
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, नवलपरासी

नवलपरासी जिल्लामा बस्ने ६५ वर्षका पवन लाल कुम्हालको (नाम परिवर्तन) परिवारमा उनकी ५५ वर्षिया श्रीमती र २५ बर्षको छोरा छन् । घरको कमजोर आर्थिक अवस्थामा सहयोग गर्न वैदेशिक रोजगारीका लागि उनको छोरालाई बहिनीको आर्थिक सहयोगमा साउदी पठाएका थिए ।

छोरा वैदेशिक रोजगारीका लागि साउदीमा जुन कामको लागि गएका थिए, उनले तोके अनुसार काम नपाएर फरक काम (टोइलेट सफा गर्ने काम) गर्नु परेको थियो । कम्पनी मालिकले पनि तनाव दिइरहने भएकोले उनी कम्पनी छोडेर अर्को ठाँउमा भागेर काम गर्न थालेका थिए । यसरी अर्को ठाँउमा काम गरेर बस्दा तलब पनि थोरै पाउने गर्थे । जसबाट खान र बस्न मात्र पुग्दथ्यो । कम्पनी छोडेर अर्को ठाँउमा काम गर्ने क्रममा उनको घरमा फोन सम्पर्क पनि कम हुन थालेको थियो । कहिलेकाहीँ मात्र घरमा फोन गर्दा साथीको मोबाईलबाट फोन गर्थे । छोराको नम्बर नभएको कारणले छोराको अवस्थाबारे प्रष्ट रुपमा जानकारी नपाएर उनको आमा बुबालाई मनमा पीर चिन्ता, तनाव, डर र दुःख उत्पन्न भएकोले राति निद्रा नलाग्ने, खान मन नलाग्ने, दैनिक क्रियाकलापमा मन नलाग्ने, छोराको बारेमा कुरा गर्दा अनुहारमा उदासपना हुने र छोरा नराम्रो अवस्थामा छ कि भनेर डर चिन्ता बढ्दै गएको थियो । जसले गर्दा शरीर पनि कमजोर हुँदै गएको महसुस हुन्थ्यो उनलाई । छोरालाई वैदेशिक रोजगारीको लागि साउदी पठाउँदा लिएको ऋण तिर्न नसक्दा झन् चिन्ता बढदै् गएको थियो ।

यसै क्रममा इन्द्रेणी सामाजिक विकास मञ्च, पञ्चनगरमा सञ्चालित सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाले वैदेशिक रोजगारीमा गएका घरपरिवारमा भएका कठिनाई र विदेशमा समस्या पर्दा कानुनी रुपमा सहयोग गर्ने कुरा पवनले थाहा पाएपछि आफ्नो छोराको समस्याबारे सूचना केन्द्रमा घटना दर्ता गराएका थिए । मनोपरामर्श गर्नको लागि पवन र उनको श्रीमतीसँग विश्वासको वातावरण विकास गर्दै उनको मनोसामाजिक अवस्थाको बारेमा छलफल गर्दै उनका मनोसामाजिक समस्याहरुको पहिचान मनोपरामर्शकर्ता पुष्पा चौधरीले गरेकी थिइन् । उनीहरुको मनको शंकालाई विभिन्न प्रश्नहरु मार्फत वास्तविक नभएको महसुस गर्नलाई सहयोग गरियो । साथै मन तथा शरीरको तनाव कम गराउनका लागि शारीरिक तथा श्वास प्रश्वासको अभ्यास सिकाइ त्यसले पार्ने असर बारे हेर्ने काम पनि दिएकोमा उहाँहरु दुवै जनाले यसलाई नियमित प्रयोग गरेको साथै समयमा खाना, पानी अझ बढी मात्रामा पिउने बारे छलफल गरिएको थियो । पीर चिन्ता कम गराउन सहयोग पुऱ्याउने विधिहरु जस्तै चित्र मार्फत पीरले पारेको असर बुझ्न तथा निद्रालाई सुधार्न सकिने तरिकाहरुबारे छलफल

मार्फत बुझाई बढाउने काम पनि गरियो। छोरासँग सम्पर्क गर्नका लागि ठेगाना पत्ता लगाउन सहयोगी हुने कागजातहरुको बारेमा पनि सम्झाई त्यसलाई सूचना केन्द्रमा पुऱ्याउन सहयोग गरियो ।

चौथो सेसन सम्ममा सबै क्रियाकलाप गरिसकेपछि पवन र उहाँकी श्रीमती शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थ्य देखिन्छन् । उनीहरुको अनुहारमा खुसी देखिन्छ । आफ्नो हेरचाहमा ध्यान दिन थालेको बताएका छन् जस्तै नियमित श्वास प्रश्वासको अभ्यास गर्ने, प्रशस्त मात्रामा सफा पानी पिउने, समयमा खाना खाने र समयमा सुत्न सकेको बारे वताउन थालेका छन् । दैनिक क्रियाकलापमा सक्रिय भएका छन् । सूचना केन्द्रको समन्वयले छोरासँग सम्पर्क भए पश्चात् समय-समयमा फोन सम्पर्क भईरहेको छ जसले गर्दा उनीहरुको मनमा पीर, चिन्ता, डरको तनाव कम हुदै गएको छ । पाँचौं भेटमा ऋणको बारेमा चित्रको माध्यमबाट छलफल गरी चिन्तालाई व्यवस्थापन गर्नका लागि छलफल गराई पहिला सिकाएको श्वासको अभ्यास गराइएको थियो । साथै पहिला शुरुमा भेट्दा र पछिल्लो पटक भेट्दा सम्म कुम्हाल परिवारमा आएको परिवर्तन बारे जान्न मूल्यांकन स्केल मार्फत छलफल गर्दा स्केलमा भएको ० देखि १० अङ्कमा ८ मा गोलो लगाएका थिए । दुवैजनाले मनोपरामर्शले मनोबल बढाउने काम गरेको बताउँछन् । यी परिवर्तनहरु कसरी सम्भव भए, र यसलाई भेट्टाउन उहाँहरुले के-के गरेका थिए छलफल गर्दै भविष्यमा समस्या पर्दा कसरी सामना गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्दै आवश्यक परेमा सहयोगका लागि इन्द्रेणी विकास मञ्चमा सम्पर्क गर्न सकिने बारे जानकारी प्रष्ट पार्दै मनोपरामर्श सेवा बन्द गरिएको छ ।

आश्चर्य

रिना झा | मनोपरामर्शकर्ता
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, मित्र धनुषा, धनुषा

धनुषा जिल्लाको जनकपुरमा बस्ने सीता (नाम परिवर्तन) १५ वर्षको उमेरमा बेहुली बनेर आएकी थिइन् । मनमा हजारौ सपना लिएर नयाँ घरमा आएकी सीताको सपना त्यतिबेला भताभुङ्ग भएको जस्तो अनुभुति भयो जब उनले श्रीमान्लाई रक्सी खाएर सडकमा हल्ला गरेर सबै सित झगडा गरेर हिंडेको देखिन् । समय बिस्तारै बित्दै गयो र २ वर्ष पछि सीता एक छोरीको आमा बनिन् । छोरीको आगमनसँगै परिवारमा खुशी छायो, तर श्रीमान्को व्यवहारमा भने कुनै किसिमको परिवर्तन आएन । केहि दिनपछि सीताले जंगलमा आश्चर्यका साथ नवजात शिशु भेटाईन् । भेटाएको शिशु छोरा थियो । परिवारको सहमतिमा त्यो बच्चा पाल्ने निर्णय भयो । सीताले बच्चालाई निकै माया गरेर पाल्न थालिन् ।

सीताको श्रीमान् कतार गएका थिए तर उनको श्रीमान् विदेशमा जाँदै दुइ तीन महिनामा नेपाल फर्कने र फेरी जाने गर्न थाले । त्यही आउने जाने क्रममा सीताको गर्भबाट फेरी एउटा छोराको जन्म भयो परिवारमा एकदमै खुसियाली छायो । एक छोरी दुई छोराको आमा सीता बदो खुसीका साथ आफ्नो जीवन बिताउन थालिन् । तर उनको श्रीमान्को बानी भने झन् झन् बिग्रन थाल्यो । उनको श्रीमान्ले दिन रात रक्सी खाने, घर परिवारलाई वास्ता नगर्ने र पैसा दिदैनथे । विदेशबाट कमाएर ल्याएको पैसा पनि घरमा दिंदैन थिए र श्रीमतीले दुःख गरि कमाएको पैसा कुटपिट गरी खोसेर रक्सिमा सकाउँथे । श्रीमान् आउँदा जहिले पनि घरमा झै-झगडा र कलह हुने गर्दथ्यो ।

यस्तैमा सीतालाई आफैले पैसाको जोहोको लागि केही गर्नु पर्छ भन्ने सोचका साथ छिमेकीसँग सिलाई सिकिन् र टेलर पसल खोलिन् र ग्राहकहरुको चहलपहल राम्रो हुन थाल्यो । यसरी काम र घर गर्दै उनको दिन बित्न थाल्यो। छोराछोरीहरु स्कुल जान थाले। एक दिन अचानक सिलाई गरेकै बेला सीताको कानमा उनको कान्छो छोरा पानीमा डुबेर मरेको खबर आयो । सीता धेरै रोइन् कराइन् । तर बिस्तारै बाँकी बच्चाहरुको मुख हेरेर आफूलाई सम्हालिन् । केही समय पछि एकदिन कृष्णाष्टमीको दिन गाउँमा ठुलो मेला लागेको थियो अचानक खाना खाईरहेको बेलामा एक जना छिमेकीले सीताको अर्को छोरा रुखबाट लड्यो भन्ने खबर सुनाए । सीतालाई विश्वास नलागे पनि हेर्न जाँदा बच्चालाई अस्पताल पुऱ्याइ सकेको रहेछ । उनी रिक्सामा चढेर हतार हतार गर्दै अस्पताल पुगिन् । गेटमै ससुराले “बाबु त मऱ्यो, के हेर्न आयौ बुहारी” भने, सीता बताउँछिन् । त्यसपछि उनी बेहोस भईन् ।

दुइवटै छोरा गुमाएकी र श्रीमान्को रक्सि खाएर कुटपिट गर्ने व्यवहारले गर्दा अब सीता भित्रबाट एकदमै कमजोर भइसकेकी थिइन् । अब उनमा केही गर्न सक्दिन जस्तो सोच

आइसकेको थियो । यसै बीच सीताको अर्को छोरा जन्मियो । तर उनलाई त्यो छोराको कुनै वास्ता नलाग्ने हुन थाल्यो । जतिबेला पनि मृत्यु भइसकेको छोराहरुको बारेमा मात्र सोच्ने र श्रीमान्को व्यवहारले गर्दा दुःखी हुने गर्थिन् ।

यसै बीच सीताको जीवनमा अर्को भुइचालो आयो । उनको छोरीले छिमेकको छोरासँग अन्तरजातिय विवाह गरिन् । यो कुराले सीताको मनमा निकै ठूलो असर पुऱ्यायो । अन्तरजातिय विवाहलाई हेलाको भावनाले हेरिने समाजमा हुर्किएकी सीतालाई छोरीको यस्तो कदमले निकै ठूलो चोट पुऱ्यायो । उनले सिलाईको काम पनि गर्न छाडिन् । उनको माइतीले पनि यसै कारणले गर्दा उनीसँग सम्बन्ध राख्न चाहेनन् । अब पीर र चिन्ताले सीतालाई गाँज्दै लग्यो । उनले आफूलाई सम्हाल्न सकिनन् । उनको शरीर शिथिल हुँदै गयो । उनी थाइराइडको बिरामी भइन् । उनलाई खाना खान मन नलाग्ने र राती निद्रा नलाग्ने हुन थाल्यो । उनी चिन्तामा डुब्न थालिन् र औषधी खानमा पनि आनाकानी गर्थिन् । सासू ससुराको सहयोगमा बच्चाहरुको पालन पोषण भइरहेको थियो । श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किंदा उनलाई झन् पीर पर्थ्यो । श्रीमान्ले रक्सी खाएर परिवारका हरेक सदस्यलाई कुटपिट गर्ने गर्दथे । छरछिमेकसँग झगडा गर्ने, घरमा प्रहरीसम्म आइदिनाले उनी झन्-झन् बिरामी हुँदै गइन् । त्यसपछि त उनलाई आफ्नो जीवन नै नर्क जस्तो लाग्न थाल्यो र उनले खाइरहेको थाइराइडको औषधी पनि खान छोडिन् ।

समूह छलफलमा जाँदा मित्र धनुषा, सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाका मनोपरामर्शकर्ता रीना कुमारी झाको सीतासँग भेट भएको थियो । तर पहिलो भेटमा उनी केही बोलिनन् । दोस्रो भेट एउटा मन्दिरमा राख्ने भएपछि उनी आउनमा आनाकानी गरिन् । तर साथीहरुको कुरा मानेर आइन् । सेसनमा बालबालिकाको बारेमा छलफल गर्दै जाँदा सीताले आफ्नो सम्पूर्ण कथा मनोपरामर्शकर्तालाई सुनाइन् । आफ्नो दुइवटै छोरा त्यहि मन्दिरको पोखरीमा डुबेर र रुखबाट लडेर मरेको बताइन् । उनको कुराहरु सुनेपछि उनलाई व्यक्तिगत रुपमा मनोपरामर्शबाट सहयोग गर्नु पर्ने आवश्यकता दखेर मनोपरामर्शकर्ताले घरभेटमा आउनको लागि अनुमती माग्दा उनी तयार भइन् । घरभेटमा जाँदा सानो छोरी झुलामा सुतिरहेकी थिईन् । मेसीन पनि छोपेर राखेको थियो । सीतालाई आफूसँग भएको बच्चा भन्दा मरेको बच्चाहरु सुन्दर भएको कुरा गर्थिन् । सीताले मबाट अब केहि हुँदैन भन्ने कुरा पनि गर्थिन् । घरभेटको क्रममा उनीसँग विश्वासको वातावरण बनाउनुको साथसाथै उनको भोगाइहरुलाई सुनिदिने काम पनि गरियो । उनको जीवनमा परेका आघातका घटनाहरुको कारण उनको व्यवहारमा परेका असरहरुलाई न्यूनिकरण गर्नको निम्ति विभिन्न विधिहरुको प्रयोग गरियो । उनको समस्यामा केन्द्रित रहेर सी.एम.सी.-नेपालका मनोविद् करुणा कुँवरसँग टेलिफोन मार्फत कुराकानी गरियो साथै वहाँ आफैं पनि सीताको घरभेटमा २ पटकसम्म जानुभयो र उनको समस्यालाई नजिकबाट नियाल्नु भयो । वहाँले सीतासँग कसरी काम गर्न सकिन्छ भनेर कार्यशाला गरि विभिन्न विधिहरु मनोपरामर्शकर्तालाई सिकाउनु भएको थियो । सीतालाई परेको आघातमा स्थिरता ल्याउने विधिहरु प्रयोग भएको थियो ।

अहिले सीताको जीवनमा निकै परिवर्तन भइसकेको देखिन्छ । थाइराइडको औषधी नियमित नखानाले जिउ पुरै फुलेको सीता औषधी सेवनलाई निरन्तरता दिएकी छिन् । उनको सिलाई राम्रो भएको कारणले ग्राहकको पनि भीड लागेको देखिन्छ । आफ्नो बच्चाहरुको राम्ररी स्याहार गर्छिन् । उनी भन्छिन् "चिन्ताको औषधी खाना र निन्द्रा रहेछ । जति चिन्ता गरे पनि श्रीमान्ले रक्सी नछोड्ने र मरेको बच्चा फर्केर नआउने कुराको ज्ञान वढेको बताउछिन् । मेरी छोरी आउँदिन तर अहिले मसँग जो छोराछोरी छन् , उनीहरुलाई राम्ररी जतन गरेर राख्छु । मनोपरामर्शकर्तालाई सुरुवातमा सीतासँग काम गर्न निकै कठिनाई भएको थियो । मनोपरामर्शकर्ता सीताको घरमा जाँदा उहाँको सासुले सहयोगी भावनाका साथ बच्चालाई लिएर अन्त कतै जाने गर्थिन् ताकि मनोपरामर्शकर्तासँग उनको गुणस्तरीय कुरा हुन सकून् । सीतामा आएको परिवर्तन देखेर उहाँको सासू ससुरा पनि खुशी देखिन्छन् । छोरीसँग अहिले पनि सीताको सम्बन्ध गाँसिएको छैन । अहिले उनी आफ्नो काम, गृहस्थी र परिवारलाई राम्ररी सम्हालेर बसेकी छिन् । सीताको श्रीमान् विदेशबाट फर्केर आएका छन् र केही समयमा आश्चार्यका साथ उनले रक्सि पिउन छोडेका छन् । सीता यसमा पनि निकै खुसी प्रकट गर्छिन् । उनी भन्छिन् मन सकारात्मक भएमा जिवनका धेरै चुनौतीहरु विस्तारै समाधान हुँदो रहेछ । शरीरको लागि सकारात्मक उर्जा महत्वपूर्ण हुँदो रहेछ । यही सिकाई आफ्नो नजिकको व्यक्तिसँग पनि बाँड्ने कुरा गर्दै उनलाई सहयोग गर्ने सँस्था मित्र धनुषा, मनोपरामर्शकर्ता रीना झा र मनोविद् करुणा कुँवरलाई धन्यवाद दिईन् ।

असक्त सन्तान हुर्काउन बढेको साहस

सरिता राजभण्डारी | मनोपरामर्शकर्ता
जनसेवा समाज, खोटाङ्ग

मिठो खाने, राम्रो लाउने र सुख सयलको जिन्दगी बिताउने रहर कसलाई पो हुदैन र ? खोटाङ्ग जिल्लामा बस्ने कोपिला र सम्बर कार्की दम्पतीलाई पनि सुखी जीवन बिताउने रहर थियो । सुखद भविष्यको सपना पूरा गर्ने विकल्पको रुपमा यी दम्पतीले वैदेशिक रोजगारी रोजे अनि श्रीमान् सम्बर कार्की आफ्नो ९, ७, ५ र ३ बर्षको ४ जना छोराहरु र गर्भवती श्रीमतीलाई छाडेर वि. स. २०५९ सालमा मलेसिया जाने निधो गरे । रु ८०,०००/- ऋण काढेर सम्बर कार्की गार्डेनरको काममा मलेसिया पुगे । उनको मासिक तलव त करिव नेपाली रु. १०,०००/- थियो तर साहुले ३ महिनामा बल्ल एक महिनाको तलव दिन्थ्यो । जसो तसो ३ बर्षमा उनले आफू जाँदा लागेको ऋण र त्यसको ब्याज मात्र तिर्न सके र अर्को डेढ बर्षमा अन्य ऋण तिर्न सके र घर फर्किए । त्यसबेला सम्म उनी ५ जना सन्तानका बाबु बनिसकेका थिए ।

५ छोराहरु मध्ये काइला छोरा इन्द्र जन्मे देखि रातभर रुने गर्थ्यो र सधैं बोकी राख्नु पर्थ्यो । श्रीमान्को अनुपस्थिति र अन्य विविध कठिनइका बाबजुद कोपिलाले ५ जना बच्चाहरु त जसोतसो हुर्काइन् । तर समय बित्दै जाँदा काइला छोरा इन्द्र शारीरिक रुपमा सामान्य वृद्धि विकास हुदै गए पनि बोली नफुटेको र दिमाग पनि अरु बच्चाहरुको जस्तो विकास नभएको पाइन् । इन्द्र मानसिक अपाङ्गता भएको उनले चाल त पाइन् तर अन्य बच्चाहरुको हेरचाह र घर व्यवहारको कारणले उपचारको लागि कहि लान भने सकिनन् । गाउँ घरमा धामी झाँक्रि लगाएता पनि इन्द्रको अवस्थामा भने कुनै सुधार आएन । इन्द्रलाई के खाने, कति खाने, के गर्ने, के नगर्ने कुनै कुराको पनि हेक्का हुदैनथ्यो । आफ्नै शरिरमा टोक्ने, पिट्ने, माटो तथा ढुङ्गा पनि खाने, कुखुराको चल्ला भेटेपछि निमोठेर मार्ने, अरु बच्चाहरु भेटे चिथोर्न थाल्ने जस्ता उपद्रो र विगार गर्ने व्यवहार नियमित रुपमा गरिराख्थे । आफ्नो मात्र बिगार गर्दा त बिगार मात्र हुन्थ्यो तर छिमकीको बिगार गरिदिएपछि भने उनीहरुले नराम्ररी गाली गर्ने र पिट्ने समेत गर्थे, जसले कोपिलाको मन सारै दुख्थ्यो र उनी एक्लै बारम्बार रुने गर्दथिन् । अझ त्यसमाथि उसकै दाजुभाइ तथा बुबा समेत ऊदेखि वाक्क भएर उसैलाई बारम्बार पिट्ने र गाली गर्ने गर्दा भने कोपिलालाई कुन जन्मको पापले गर्दा यस्तो छोरा जन्माएछु भन्ने लाग्थ्यो रे ।

यसरी नै समय बित्दै जाने क्रममा कोपिलाको भेट सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, खोटाङका मनोपरामर्शकर्ता सरीता राजभण्डारीसँग हुन्छ । कोपिलाले आफ्नो जीवनको भोगाइहरु मनोपरामर्शकर्तालाई सुनाइन् । इन्द्रको व्यवहारको कारणले छरछिमेकका साथै घरका अन्य सदस्यहरु पनि आफैदेखि रिसाउने र सबैले इन्द्रलाई पिट्दा मनमा असह्य पीडा हुने कुरा पनि कोपिलाले बताइन् । मनोपरामर्शकर्ताले भेट्दासम्म इन्द्रको तीन जना दाजुहरुको बिहे

भएर पनि १/१ बच्चा समेत भइसकेको थियो साथै तीनै जना दाजुहरु आर्थिकोपार्जनको लागि वैदेशिक रोजगारीमा गइसकेका थिए ।

कोपिलालाई पहिलोपटक भेट्दा इन्द्रले जुठै हातले मनोपरामर्शकर्तालाई छोएको र सबै परिवारको सामुन्ने नै इन्द्रले आफुले लगाएको कपडा खोलेपछि उसको भाउजुहरु त्यहाँबाट भागेका थिए भने अन्य सदस्यहरुले पनि अप्ठेरो महसुस गरे । त्यस्तो व्यवहार पछि मनोपरामर्शकर्ताले सही गलत केहि छुट्याउन नसक्ने मानसिक रुपमा कमजोर व्यक्तिको यस्तो व्यवहारले डराउनु वा लजाउनु भन्दा उनलाई माया गर्दै सहयोग गर्न सकिने कुरा बताइएको थियो भने अरुलाई पनि त्यस्तो कुरालाई सामान्य रुपमा लिनको लागि अनुरोध गरेकी थिइन् । त्यसपछि कोपीलाले अरु सबैले पनि यसरी नै कुरा बुझेर उसलाई हेला नगरिदिए मन धेरै शान्त हुने कुरा बताएकी थिइन् । इन्द्रको त्यस्तो मानसिक अवस्था तथा व्यवहारलाई परिवारमा स्वीकार नगरिएको देखेपछि त्यसको लागि मनोपरामर्शकर्ताद्धारा उनका परिवारका सदस्यहरुसँग विभिन्न प्रश्नहरुको माध्यमले इन्द्रको व्यवहार किन त्यस्तो भएको भन्ने विषयमा छलफल गरियो । इन्द्रको मानसिक अवस्थाका बारेमा परिवारलाई जानकारी गराउनुको साथसाथै उसलाई परिवारका सबै सदस्यले किन माया देखाउनु पर्दछ भनेर मनोपरामर्शकर्ताले आफुले तालिमका प्रशिक्षक तथा सुपरभाईजरसँग सिकेकोबारे वताएपछि परिवारका सदस्यहरुले केही बुझेको तथा अबदेखि उसलाई गाली तथा कुटपिट नगर्ने कुरा व्यक्त गरेका थिए । यसका साथै किन यस्ता बच्चाहरुलाई अरु सामान्य वच्चा भन्दा अझ बढी स्याहार तथा माया गर्नु पर्दछ भनेर बुझाइएको थियो । अझ सकेसम्म परिवारको कुनै एक सदस्य ऊसँगै रहनाले उसको जीवनमा सहजता आउन मद्धत पुग्ने कुरा पनि मनोपरामर्शकर्ताले बताएका थिए ।

छोरा इन्द्रको मानसिक अवस्थाको कारण आमा कोपिलालाई उसको भविष्यलाई लिएर चिन्ता भइरहन्थ्यो । मनोपरामर्शकर्ताले उनको चिन्तामा पनि समय दिएर छलफल गरेका थिए । साथै चिन्ता पीरलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भनेर श्वास-प्रश्वास तथा शरीरको अभ्यास मार्फत सहयोग गरिएको थियो । इन्द्रलाई कसरी रेखदेख र हेरविचार गर्ने जसको कारणले उसको दैनिक जीवन केही सहज बनोस भनेर मनोपरामर्शकर्ताले छलफल गरेका थिए । इन्द्रले बारम्बार आफैलाई साथै अन्य बच्चाहरुलाई समेत पिट्ने गरेकोले त्यसको सट्टा उसको लागी कपडाको एउटा पोका बनाएर त्यही पोकालाई पिट्न लगाउनाले उसलाई चोटपटक नलाग्ने कुराको जानकारी तथा सँगै बसेर गराएर पनि देखाइयो ताकी स्याहार गर्ने परिवारका सदस्यहरुलाई पनि सहज होस् ।

नाजुक आर्थिक अवस्था भएको कारणले आफ्नो र श्रीमान्को मृत्यु पछि इन्द्रले खान लाउन नै नपाउने हो कि भन्ने चिन्ता भएको कुरा कोपिलाले मनोपरामर्शकर्तालाई सुनाएकी थिइन् । मनोपरामर्शकर्ताले त्यस्तो अवस्थाबाट गुज्रिरहेको इन्द्रको मानसिक अपाङ्गताको परिचयपत्र बनाउन सकिने र त्यो परिचयपत्र बने पछि इन्द्रले नेपाल सरकारबाट अपाङ्गता भत्ता पाउने कुरा गर्दा कोपिलाले आफूहरुलाई त्यस्तो कुरा थाहा नै नभएको बताइन् । परिचयपत्र बनाउन मानसिक असन्तुलन भएको इन्द्रलाई लिएर दिक्तेल जान गाह्रो भएकोले कोपिला एक्लै दिक्तेल

गइन् र मनोपरामर्शकर्ताको पहलमा महिला तथा बालबालिका कार्यालय र जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयको सहयोगमा अपाङ्गताको रातो कार्ड पाउन सफल भइन् । छोराको परिचय पत्र बने पछि भने नियमित भत्ता आउने र सोही कारणले आफूहरुको शेषपछि पनि अन्य परिवारले खान लाउन दिने भएकोले कोपिलाको इन्द्र प्रतिको चिन्ता केहि मात्रामा कम भएको र खुशी बढेको बताएकी छिन् । यसका साथै हिजो आज परिवारका सदस्यहरुले इन्द्रलाई गाली गर्ने तथा कुटपिट गर्ने काम बन्द नै गरेका छन् भने ऊसँग बसेर बेलाबेलामा खेलिदिने गर्नाले उनको रिस पनि निक्कै कम भएको देखिन्छ र सामान बिगार्ने तथा अरुलाई कुटपिट गर्ने बानीमा पनि कमी आएको कुरा इन्द्रको आमा तथा बुबा दुवैले बताएका छन् भने उनलाई स्याहार्न परिवारका सबै सदस्यहरुले सहयोग गर्ने गरेकाले पनि पहिलाको भन्दा निक्कै सहज भएको बताएकी छिन् ।

सफलताको कथा

सरिता यादव | मनोपरामर्शकर्ता
मित्र धनुषा, धनुषा

जिल्ला धनुषा वस्ने वर्ष १८ की विवाहित राधा (नाम परिवर्तन) श्रीमान् विदेश नजाँदासम्म शान्त पूर्वक वस्दै थिईन् । सासू, जेठानी सबैसँग मिलेर बस्ने, सँगै खाने गर्ने गर्थिन् । श्रीमान् र जेठाजु वैदेशिक रोजगारीमा गइसके पछाडी घरमा झैं-झगडा शुरु हुन थाल्यो । श्रीमान् र जेठाजु विदेशमै हुँदा आपसी कलहले गर्दा घर फुटेर तीन टुक्रा भएको थियो । राधा एक्लै छुट्टिएर बस्न थालिन् । तैपनि झगडा कम भएन झन बढ्दै गएर दिनहुँ गाली गलौंज तथा कुटपीटका घटना हुन थाल्यो । यसै क्रममा जेठानी र देवरानी बीच हिंसात्मक घटनाहरु भई खुकुरी प्रहार समेत भएर अस्पताल जानु पर्‍यो । झगडाले ठुलै नोक्सानी भए पनि उनीहरुमा खासै चेतना आउन सकेको थिएन र झन् बारम्बार झगडा भइरहन थाल्यो । उनीहरुको झगडा देखेर र गाली गलौंजले गाउँलेहरु वाक्क भई सकेका थिए । जति सम्झाउँदा पनि कोही कसैसँग कम नभई झन् आक्रमक रुपले झगडा गर्ने गर्थे । दिनहुँ झगडाले गर्दा राधा शारीरिक रुपले कमजोर हुँदै गईन् । जसले टाउको दुख्ने, बोल्दा मुटु दुख्ने र जीउ पनि गल्न थालेको महसुस गर्न थालिन् भने उनमा आएको चिडचिडाहट स्वभावले गर्दा दिक्क महसुस गर्न थालिन् । जीवन देखि निराश हुन थालिन्, मनमा सँधै भरी अशान्तिले गर्दा तनावपूर्ण जीवन बाँच्न वाध्य थिइन् । गाउँका बच्चाहरुले पनि उनीहरुको झगडा र तमासा हेर्दा हेर्दै कहानी बनाई गिज्याउन गर्न थाले । उनीहरुको झगडा कसैले पनि कम गर्न सक्दैन भनेर छिमेकीहरु पनि वाक्क भए ।

एक दिन वैदेशिक रोजगारवाट फर्केर सामी परियोजनामा (रीटर्नीज) स्वयंसेवकका रुपमा कार्यरतले यस घटनाको बारेमा सूचना केन्द्रमा जानकारी गराए । जानकारीकै आधारमा र स्वयंसेवकको मद्दतले राधाको घरसम्म मित्र धनुषा, सामी परियोजनाका मनोपरामर्शकर्ता सरीता यादव पुग्न सके र उनी सँग भेटघाट गर्ने काम भयो । पहिलो भेटमा राधाले कुनै वास्ता नगरेकोले आफ्नो, कामको तथा संस्थाको बारेमा जानकारी मात्र गरेर मनोपरामर्शकर्ता फर्किए । दोस्रो भेटको क्रममा राधाको घरको सबै जनाले आ-आफ्ना गुनासाहरु सुनाउन थाले । राधालाई सेवाग्राही बनाएर मनोपरामर्श शुरुवात गरियो । मनोपरामर्श सेवा कस्तो हुन्छ, कसरी सेवाग्राहीको समस्यामा मद्धत पुग्न सक्दछ, सेवाग्राहीसँग भएका कुराहरुको गोपनियताबारे प्रष्ट पार्ने काम भएपछि बिस्तारै राधाले आफ्ना अनुभव, भावनाहरु, पारिवारिक बेमेलका कारणले परेका शाारीरिक तथा भावनात्मक असरहरु बताउन थालिन् । उनलाई आफ्ना ती समस्याहरुमा खासै फरक हुन्छ होला भन्ने आशा थिएन । तर जब मनोपरामर्शकर्ताले उनका व्यवहारिक तथा सम्बन्धका तनाव र त्यसले उनको शरीर तथा मनमा परेका असरहरु के लाएर छलफल गरे । त्यसपछि भने उनलाई महसुस भयो कि दैनिकको झगडा तथा कलहले उनमा धेरै नै असर परेको रहेछ । मनोपरामर्शकर्ताले सेवाग्राहीलाई रिसले उनको शरीर तथा मनमा कस्तो असर पार्दछ भनेर रिसको भर्‍याङ्गको चित्र मार्फत बुझाउने काम गरेका थिए ।

आफ्नो मनले कति धेरै अरुले भनेका नकारात्मक टिप्पणीहरु सम्भि राख्दो रहेछ जसले गर्दा भगडा नभएको बेलामा पनि मन तथा शरीरले रिसलाई बोकिराखेको उदाहरण चित्र मार्फत उनले बुभ्न सफल भएकी थिइन् । मनमा आफ्नोबारे फरक सोचाई ल्याउन मद्धत गर्ने खालका चुनौतिपूर्ण प्रश्नहरु गर्दै छलफल गर्दा उनलाई आफूमा परिवर्तन ल्याउने आत्मवल बढ्दै जान थाल्यो । उनलाई मनोपरामर्शका छलफलहरुमा बेलाबेलामा उनका सोचाई तथा यो जनाहरुलाई वास्तविक्ता तर्फ ल्याउन भकभकाउने काम पनि हुन्थ्यो ताकी उनमा आफूलाई परिवर्तन गराई राख्ने साहस बढोस् । सरसफाइको महत्व र त्यसको स्वास्थ्यसँगको सम्बन्धबारे पनि छलफल चलाउँदै जाँदा उनको बुभाइमा परिवर्तन आएको बताएकी थिइन् । अहिले राधाले समयमै खाना पकाउने, समयमै खाना खाने गरेकी छिन् । आफ्नो सरसामानलाई सम्हालेर राख्न थालेकी छिन् । कसैले गाली गर्दा वास्ता नगर्ने गरेकाले पनि भगडाको घटना पूरै बन्द भएको छ । समाजका मान्छेहरुले पनि मनोपरामर्शकर्ताको सहयोगको प्रशंसा गर्न थालेका छन् र धन्यवाद दिई रहेका छन् । राधा हँसिलो अनुहारले भन्छिन् – "तपाइ मेरा लागि भगवान जस्तो हुनुहुन्छ । मेरो सबै टेन्सन हरायो । अब त म निकै खुशी छु, मनमा शान्ति महसूस गरिरहेकी छु । तपाईलाई धेरै धेरै धन्यवाद् छ ।"

सम्बन्धमा आएको सुधार

शान्ता पुलामी | मनोपरामर्शकर्ता
चारघरे सेवा समिति,
सुरक्षित आप्रवासन परियोजना, रामेछाप

रामेछाप जिल्ला निवासी ५५ वर्षीया महिला सरीता (नाम परिवर्तन) को परिवारमा २ छोरा, ४ छोरी, १ बुहारी, २ नातिहरु र श्रीमान् गरी जम्मा ११ जना छन् । २ छोरी र एक छोराको विवाह भइसकेको छ भने १ छोरा काठमाण्डौमा काम गर्दै पढ्दै छन् । २ छोरी साथमा नै रहेर पढ्दै छन् । उनको जेठो छोरा वैदेशिक राजगारको लागि मलेसिया गएका छन् भने उनको बुहारी र नातिहरु पढाउन घर नजिकै सदरमुकाममा बस्छिन् । उनका श्रीमान् र उनी आफ्नो घर, खेतीपाती चलाउँदै आएका छन् ।

घरको जेठो छोरा विदेशमा गएर धन कमाउने, बालबच्चालाई राम्रो पढाउने आशामा बुहारी र नातिहरुलाई सदरमुकाममा राखेर विदेश गएसँगै, सासू-बुहारीको परिवारमा कहिले काही सामान्य भनाभन हुन्थ्यो । तर पनि सँगै मिलेर काम गर्दा धेरै सजिलोसँग घर खेती चलिरहेको थियो । घरको काममा सहयोग गर्ने जेठा छोराबुहारी नै नभएपछि उनी माथि कामको बोझ धेरै बढ्यो । सबै कामको जिम्मेवारी सरीताकै थाप्लोमा आइपर्‍यो । उसलाई आफ्नो काम देख्दा दिक्क लाग्थ्यो । बुहारी घरमा नै बसेर काम गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने लाग्थ्यो । तर उनले सोचेको जस्तो नहुनाले उनलाई जति बेला पनि रिस उठिरहन्थ्यो । बिस्तारै बुहारी प्रति धेरै रिस उठेको उनलाई महसुस हुन थाल्यो । सासू-बुहारी बीचको सम्बन्ध टाढिदै गईरहेको थियो । उनकी बुहारी घरमा कमै आउन थालिन् । उनका नातिहरु पनि घरमा आउन छाडे । विदेशमा भएको छोराले पनि बेलाबेलामा फोन गरेर कहिले बिरामी छु भन्थ्यो भने कहिले धन कमाउन सकिएन भनेर दुःखको कुरा सुनाउने गर्दा उनलाई पीर चिन्ता पर्थ्यो । जसोतसो घरखेती चलाउँदै दिन बिताउँथिन् । साथमा भएका छोरीहरु स्कुल जान्थे । घरमा भएको बेलामा उनीहरुलाई सक्ने काम लगाउँथिन् । त्यही काम लगाउँदा कहिलेकाँही छोरीहरुले उनले भनेको कुरा मान्दैन थिए । छोरीहरुको यस्तो व्यवहारले सरीताको मन दुखेर आउँथ्यो । दिनभरि खेतीपाती वस्तुभाउ गर्दै दिन बिताउँथिन् । जब साँझ पर्दै जान्थ्यो आफ्नो सन्तानको याद आउन थाल्थ्यो । अर्को तिर टाँढिदै गएका बुहारी नातिहरु सम्झन्थिन् । कसरी आफ्नो घर परिवार सम्हाल्ने होला भन्ने चिन्ता मनमा थियो । मनमा धेरै कुराहरु खेलिरहन्थ्यो । रातभरि पाता ढाड, टाउको दुःख्ने समस्याले सताइरहन्थ्यो ।

यसै क्रममा सरीताको चारघरे सेवा समिति, रामेछाप, सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाका मनोपरामर्शकर्ता शान्ता पुलामीसँग समूह मनोपरामर्शको दौरानमा भेट भयो । मनोपरामर्शकर्ताले घरभेटमा आउने अनुमति लिएर घरभेटमा पुगे । सर्वप्रथम उनीसँग विश्वासको वातावरणको सृजना गरियो । छलफलको क्रममा उनले आफ्नो छोरा विदेशमा

गएपछि आफूमा परेको समस्या तथा सुख दुःखको कुराकानी धेरै गरिन् । उनले मनोपर ामर्शकर्तासँगको छलफलमा आफ्ना कुराहरु यसरी व्यक्त गरिन् "आफूलाई गाउँमा कति दुःख छ । बुहारीलाई मोजमस्ती छ। फर्केर कसैले सहयोग गर्ने हैनन्। छोरा भएनी छोरी भएनी त्यतिकै । आफ्नो दुःख कहीँ जाने हैन रैछ। मेरी बुहारी कही नभएकी घुसघुसे छे। बोल्नको भाती छैन, रिसाइरहन्छे । आफ्नो कोठामा सामान भइ भइ पनि छैन भन्छे । पैसा माग्छे । हामीलाई दङ्ग्याउछे । छोरालाई कुरा लगाउँछे ।" यसरी उनको परिवारसँग निकै गुनासाहरु थिए र मनोपरामर्शकर्ताले क्रमश उनीसँग बसेर उनको विचार सुन्दै घर व्यवहार चलाउँदाको उनको भोगाइ र त्यसमा केही जिज्ञासा भएमा प्रश्नहरु गर्दै छलफल गरेका थिए ।

यसै गरी उनको सोचाइमा परिवार कस्तो हुनुपर्छ र उनको परिवारलाई उनले सोचेको जस्तो बनाउनका लागी उनको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारेमा पनि छलफल गरियो । यस किसिमका छलफलहरुबाट उनले आफ्नो व्यवहारलाई विश्लेषण गर्ने मौका पाएकी थिइन् । त्यसै अनुरुप उनले विस्तारै आफ्ना व्यवहारमा परिवर्तन गर्दै गइन्। यसरी मनोपरामर्श सेवा पश्चात सरिता पहिला भन्दा फरक देखिन थालेकी छिन् । उनको बुहारी प्रतिको दृष्टिकोण फरक भएको छ। आजभोलि सदरमुकाममा बसेकी बुहारीलाई घरमा भएको सामान पुऱ्याउने र आउने जाने गर्छिन् । नाति-नातीनीलाई बुढेसकालको सहारा भन्दै माया गर्छिन् । सरिता भन्छिन् "तपाईहरु आएर छलफल गरिसकेपछि नजानेका कुरा सिकेकी छु। दुःख नगरी खान पाइंदैन । खानको लागी दुःख गर्ने हो, मेरा छोराछोरी नबुझ्ने कोही छैनन् । जाने बुझेका नै छन् । उनीहरुलाई राम्रो होस्, राम्रो गरुन् । यही आशा छ । आजभोली पीर चिन्ता लिन पनि छाडी सकें । जति पीर गरे पनि केही हुने हैन रैछ" भन्दै कुरा गर्छिन् । उनको परिवर्तित व्यवहारका कारण बुहारी नजकिंदै गएकी छिन् ।

यसरी मनोपरामर्श सेवा पश्चात उनको परिवारमा मेलमिलापको वातावरण सिर्जना भएको छ। उनको जीवनशैलीमा परिवर्तन आएको छ । उनी गाउँगाउँमा हुने समूह छलफल, बैठक र सहकारीहरुमा आवद्ध हुँदै आफ्नो घर व्यवहार चलाउँदै आएकी छिन् ।

फर्किएको खुशी

देवकी रिमाल | मनोपरामर्शकर्ता
सूचना तथा परामर्श केन्द्र,
जिल्ला विकास समिति, नुवाकोट

नुवाकोट जिल्ला निवासी फुलमाया (नाम परिवर्तन) का श्रीमान् ४ वर्ष अगाडि साउदी अरब गएका थिए । श्रीमान् वैदेशिक रोजगारमा गएपछि उनी आफ्ना दुइ छोराहरुसँग खेतीपाति गरेर बस्दै आइरहेकी थिइन् । विदेशबाट श्रीमान्ले बेलाबेलामा फोन गर्ने गर्दथे र उनले पठाएको पैसाले फुलमायाले ऋण तिर्ने पनि गर्दैथिइन् । घरमा उनी एक्लै भएका कारण खेतीपातिको कामको लागी उनले अरुको सहयोग माग्नु पर्दथ्यो । यसरी सहयोग लिन छिमेकको कोही केटा मान्छेसँग बोल्यो भने सासूले उसैसँग जोडेर बात लगाउन थालिन् र एक्लै बस भनेर छुट्टाएर राखिदिइन् । एक्लै बस्न थालेपछि दुइ छोराहरु, घर र मेलापातको जिम्मेवारीका कारण उनलाई निकै नै गाह्रो हुन थाल्यो । त्यसैले उनले एउटा छोरालाई माइतीमा लगेर राखिदिइन् । श्रीमान् आएपछि सबै ठिक हुन्छ भन्ने आशा लिइ मेलापात गर्दै कान्छो छोरो पढाउने र घर व्यवहार चलाई रहेकी थिइन् । तर छुट्टिएर बस्दा पनि सासूले उनको फोनमा जसको फोन आए पनि केटाहरुको फोन आएको भन्दै उनको बारेमा सबै नराम्रा कुरा श्रीमान्लाई सुनाइ दिन थालिन् । बिस्तारै उनका श्रीमानले पनि फोन गर्न कम गरे र यदि गरिहाले भने पनि झर्कीने, रिसाउने, उनको कुरा नसुन्ने गर्न थाले र पछि त फोन नै गर्न छाडे । उनले यताबाट फोन गर्दा पनि फोन लाग्दैन थियो । यसरी उनको जीवन अगाडि बढ्दै थियो । तर भुकम्पले उनको भएको एउटा घर पनि भत्कियो । उनलाई टहरा हालिदिने मान्छे समेत कोहि पनि भएन । उनलाई भविष्यको चिन्ता लाग्न थाल्यो । कसरी आफू र छोराहरुको जीवन सुरक्षित बनाउने होला भन्ने सोच उनको मनमा बारम्बार आउन थाल्यो । छोराले बारम्बार बुवालाई फोन लगाउने कुरा गर्दा उनको मन दु:खी हुन्थ्यो ।

यसै क्रममा फुलमायाको बारेमा उनका एकजना छिमेकीले दिएको जानकारीको आधारमा जिल्ला विकास समिति मार्फत सञ्चालित सुरक्षित आप्रवासन परियोजनाको सूचना तथा परामर्श केन्द्र, नुवाकोटकी मनोपरामर्शकता देवकी रिमाल उनको घरमा पुगिन् । उनको टहरा नजिकैको जग्गामा बालुवा निकालिरहेको थियो । मनोपरामर्शकर्ता त्यहाँ पुग्दा उनको आँगनमा गाइ, बाख्रा र भैंसी बाँधिएको थियो । सबै कुराहरु अव्यवस्थीत देखिन्थ्यो । जस्ताले छाएको सानो टहरा, भित्र थालमा राखिएको भातमा झिंगा भन्किरहेको थियो । छोरा फोहोर लुगामा थियो भने उसको खुट्टामा चप्पल थिएन । फुलमायाको अनुहार मलिन थियो र उनको नकोरिएको कपाल प्रष्ट रुपमा देख्न सकिन्थ्यो । मनोपरामर्शकर्ताले परिचय सहित उनी त्यहाँ पुग्नुको उद्देश्य प्रष्ट पारिन् । मनोपरामर्शकर्तालाई फुलमायाले विश्वास गर्न सकिनन् र एक्लै बसेको महिलाई फकाएर बेच्न लाने हो कि भन्ने शंका उनको मनमा उब्जिएको थियो । मनोपरामर्शकर्ताले उनीसँग विश्वासको वातावरण बनाउन निकै समय लाग्यो ।

मनोपरामर्शकर्ताले काम गर्ने संस्थाको परिचयपत्र र विभिन्न कागजपत्र देखाएपछि मात्र उनले विश्वास गरेर आफ्ना कुराहरु भन्न शुरु गरिन् । उनले आफूलाई भएको चिन्ता र पीरको बारेमा मनोपरामर्शकर्तालाई बताइन् । उनलाई निन्द्रा नलाग्ने र केही गर्न पनि जाँगर नलाग्ने कुराहरु व्यक्त गरिन् । मनोपरामर्शकर्ताले उनको पीर चिन्तामा काम गर्ने क्रममा पीर चिन्ताकै बारेमा कहि पटक छलफल गरे जसले गर्दा बिस्तारै उनलाई आफ्नो समस्या के हो, कसरी आफुले नै आफ्नो मनलाई कमजोर गराईराखेको रहेछ भन्ने महसुस बढेर गयो । आफूले मनमा सोचेका सबै सोचाइहरु सहयोगी नहुने रहेछ, बरु यसले मन तथा शरीरमा नकारात्मक असर पार्दो रहेछ, आफूमा तनाव बढ्दो रहेछ र झन् कमजोर भइन्दो रहेछ भनेर उनले मनोपरामर्शकर्तासँगको कुराकानीवाट बुझ्न सकेको र सोही अनुसार व्यवहार परिवर्तन गर्न सकेको बताउछिन् उनी । आफूसँग भएका सवल पक्षहरु तथा क्षमताहरुको उदारण तथा अभ्यास मार्फत गरेका छलफलले उनमा आत्मबल बढेको बताउँछिन् जसले गर्दा सासू तथा अरुहरुले गरेको नकारात्मक टिप्पणीतर्फ आजकाल उनले खासै ध्यान दिने गर्दिनन् । आफन्त तथा छिमेकीहरुले गरेका नकारात्मक टिप्पणी सायद उनलाई नबिग्रोस, आफ्नो तथा परिवारको हेरविचार गर्न सकोस् भनेर नै हो रहेछ भनेर उनले मनलाई अझ बलियो बनाउन सकेकी छु भन्छिन् फुलमाया ।

बिस्तारै उनमा आत्मविश्वास बढ्दै गएको प्रष्टसंग देख्न सकिन्थ्यो । उनले आफ्नो भविष्यको योजनाहरु बनाउन थालेकी छन् । साथै छोराहरुको राम्रो हेरविचार गर्न, घरको सरसफाइमा ध्यान दिन थालेकी छन् । अहिले सासूले गरेका गालिमा त्यति ध्यान दिन्नन्, बरु उनको सञ्चो-विसञ्चोमा हेरविचार गर्न थालेकी छिन् । छिमेकीहरु पनिउ नमा आएको यस्तो परिवर्तन देखेर उनलाई माया गर्न थालेका छन् भने घर तथा बच्चाहरु, सासू तथा आफ्नो राम्रो ख्याल गरेकोमा अझ हौसला पनि दिने गर्दछन् । उनका श्रीमान् पनि एकदिन अचानक आईपुगे । उनलाई श्रीमान् आफूसँग बोल्नु हुन्न की भन्ने डर लागिरहेको थियो । उनले सबैसँग मिलेको तथा दुःख गरेर बसेको भन्ने कुरा साथीभाईहरुबाट सुनेपछि खुशीसाथ श्रीमतीलाई धन्यवाद दिए । यसले उनको मनको डर पनि हट्यो भने खुशी पनि महसुस गरिन् । अहिले मिलेर खेतिपाति गरिरहेका छन् । उनका श्रीमान्ले घर बनाउने योजना पनि बनाएको र उनी पनि सहयोगी बनेकी छिन् । उनी भन्छिन् “मेरो जीवनमा धेरै फरकपना आएको छ । कुनै समस्या आईहाल्यो भने समाधान गर्न सक्छु भन्ने लागिरहेको छ ।” उनमा यति धेरै परिवर्तन ल्याउनमा पटक-पटक भेटेर मनोपरामर्शकर्ताले गरेको छलफल तथा तनाव कम गराउन गरेका अभ्यासहरुलाई सम्झिरहेको बताउछिन् ।

Psychosocial Counselling Training Package

CMC - Nepal has developed six - months training course in psychosocial counselling of 900 hrs which includes 288 hrs theory, 192 hrs direct supervision on the counselling practice of the trainee, 60 hrs distance coaching and 360 hrs supervised practicum on 15 clients for hill districts and 20 clients for Terai districts. The major focus of course contents are:

- Psychosocial concept and terminology learning
- Core skills to develop trust with client
- Identification of psychosocial problems using PS situation analysis tool
- Issues of psychosocial counselling- issue neutrality in counselling
- Psychosocial intervention techniques –general and problem specific techniques
- Understanding psychosocial context in gender based violence case, conflict affected case, survivors of disaster incident
  - Trauma and loss
  - Healing techniques for psychological trauma and loss
- Ethics of psychosocial counselling
- Documentation of psychosocial work
  - How to develop counselling session plan
  - How to prepare counselling session note
  - How to write case stories

Course starts from January till June and intake starts from November. There are only 16 seats for each batch.

If you need further information of the course, please contact CMC-Nepal's address.

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

पो.ब.नं.: ५२९५, थापाथली, काठमाडौं ।

फोन नं.: ०१-४१०२०३७ फ्याक्स नं.: ४१०२०३८

Email: cmcnepal@wlink.com.np | Webpage: www.cmcnepal.org.np