

تنها در کانادا:

۲۱ روش

مبارزه با سختیها

دفترچه راهنمای تازه واردان مجرد

(Dari Language)



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Canada



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

تنها در کانادا: ۲۱ روش مبارزه با سستیها

دفترچه راهنمای تازه واردان مجرد

بودجه این طرح توسط وزارت تابعیت و مهاجرت کانادا تمویل شده است



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

سازمان صحت بین امریکن (Pan American Health Organization) /
مرکز همکاری سازمان صحت جهانی (World Health Organization Collaborating Centre)

Canada



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

تنها در کانادا: ۲۱ روش مبارزه با سختیها
دفترچه راهنمای تازه واردان مجرد

ISBN: 978-1-77052-795-9 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-796-6 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-797-3 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-798-0 (ePUB)

PZF29

چاپ کانادا

© ۲۰۰۱، ۲۰۱۱ مرکز اعتیاد و صحت روانی

تکثیر یا انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شکل و یا شیوه الکترونیکی، میخانیکی
به شمول فوتوکاپی و ثبت یا از طریق ذخیره اطلاعات، یا سیستم بازیابی بدون اجازه
کتبی ناشر منع قانونی دارد. تنها نقل کوتاه (که از ۲۰۰ کلمه زیادتیر نباشد) در یک
گزارش و یا کار تخصصی مجاز است.

برای حصول معلومات از دیگر آثار مرکز اعتیاد و صحت روانی ویا دادن سفارش برای این
آثار لطفاً به آدرس ذیل به تماس شوید:

تلفون رایگان: ۱۱۱۱-۶۶۱-۱۸۰۰

تورنتو: ۴۱۶ ۵۹۵-۶۰۵۹

ایمیل: publications@camh.net

فروش از طریق اینترنت (آنلاین): <http://store.camh.net>

وب سایت: www.camh.net

این رهنما با همکاری افراد ذیل تهیه شده است:

توسعه: Julia Greenbaum, CAMH

ویرایش: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

صفحه بندی: Annie McFarlane, CAMH

تولید چاپ: Christine Harris, CAMH

فهرست مندرجات

iv	قدردانی
۱	مقدمه
۲	۱. زندگی در یک فرهنگ جدید
۶	۲. پیدا نمودن دوست
۸	۳. آموختن انگلیسی کانادایی
۱۰	۴. خودیاری از طریق کمک به دیگران
۱۳	۵. آشپزی و غذاهای "پات لاک"
۱۵	۶. نامه نوشتن برای خود، دوستان و خانواده
۱۷	۷. تجلیل از رخصتی ها
۱۹	۸. آموختن قواعد غیر کتبی در مورد معاشرت در کانادا
۲۲	۹. ساختن یک هویت جدید
۲۵	۱۰. پیدا کردن دوست دختر یا پسر
۲۸	۱۱. ورزش برای تفریح و صحتمندی
۳۰	۱۲. مقابله با فشارهای روانی
۳۳	۱۳. اندیشیدن به گذشته، حال و آینده
۳۵	۱۴. تقاضای کمک در هنگام نابسامانی و ضرورت
۳۸	۱۵. اداره نمودن پول خود
۴۰	۱۶. لذت بردن از آب و هوا
۴۲	۱۷. تعیین اهداف شخصی
۴۵	۱۸. طرح پروگرام روزمره
۴۷	۱۹. مقابله با تبعیض
۵۰	۲۰. جامعه خودتان
۵۲	۲۱. تجلیل از موفقیت های خود
۵۴	خاتمه: منابعی برای کمک یا کسب معلومات بیشتر

قدردانی

تعداد زیاد مردم و موسسات در موفقیت این پروژه کمک کردند. ما از صرف وقت، تلاش و تشویق شان سپاسگزاری می‌نمائیم. پروژه مذکور توسط خدمات سکونت و اكمال اداره انتاریو (OASIS) و تابعیت و مهاجرت کانادا خویل گرد بده است. مشاور پروگرام ما ”کاترین بایبوک“ بود.

قرارداد OASIS را مرکز اعتیاد و صحت روانی (CAMH) تنظیم نمود و محقق اصلی دکتور ماژتون - بی زر بود. معاونین محقق عبارت از دکتور لورا سیمیخ، روندا موری سیت و دکتور چرمین ویلیامز بودند.

کمیته مشورتی پروژه هر ماه جهت بررسی و ارائه پیشنهادات تشکیل جلسه می‌دادند. اعضای کمیته متذکره پاول کواسی کافیل و مارتا مارتین از CAMH، دکتور هانگ - تات لو از انجمن صحت روانی هونگ فوک، دکتور کالر پین از شفاخانه مانیت سینای، بوپیندر گیل، مشاور میان فرهنگی، تریسا درتسیکاس از مراکز کانادایی قربانیان شکنجه، گیلیان کرانیاس از شبکه خودی انتاریو، کریستینا دی سا، مشاور صحتی جامعه وندی کانگ از خدمات صحت عامه شهر تورنتو بودند.

محتویات این کتاب به اساس صحبت با ۶۰ تن مهاجر مجرد و پناهنده ساکن انتاریو تهیه شده است. این تحقیق توسط مصاحبه های تلفونی و گروه های تحقیقی در تورنتو، کینگستون و سینت کاترینا انجام یافته است. ما از کارمندان، داوطلبان و اشتراک کنندگان نمایندگی های ذیل که درین تحقیق سهم گرفته اند.

تشکر می‌نمائیم. این‌ها عبارتند از مرکز جامعه وودگرین شورای نمایندگی‌های تعاون مهاجرین، مرکز زنان الس پت هی ورت، کلیسای سفارت مسیحی، COSTI، مرکز جامعه کانادائی ابری‌ترین، خدمات مهاجرتی کینگستون و نواحی وخدمات مسکن سینت‌جان.

جاکولین ل. سکات هماهنگ‌کننده پروژه و نویسنده کتاب است. کتاب توسط تیم CAMH و شراکت فیلیپ سنگ دیزاین و اصلاح گردیده. تصاویر توسط لورا والاس ترسیم شده است.

برای بهتر زیستن (Alone in Canada: 21 ways to make it better) در سال ۲۰۱۱ ما باید از افراد دیگری مثل استلا رحمان (Stella Rahman) هماهنگ‌کننده خدمات ترجمه (شفاهی) کالتوری و ترجمه (کتبی) در رابطه با ۲۱ زبان در CAMH: اِجلا مارتلا (Angela Martella) مشاور پروگرام CAMH جهت هماهنگی گروههای متمرکز در کمونیتی و همچنین از بسیاری از سازمانها و کارکنان آنها و مراجعین تازه وارد جهت همیاری با ما. در ترجمه درست این کتاب سپاسگزاری می‌شود.

مقدمه

شما یک مهاجر تازه وارد به کانادا هستید. شما شاید بخاطر جستجوی یک زندگی نو، یا فرار از جنگ یا ظلم و زجر در وطن تان به اینجا آمده باشید. تنها بدون خانواده و دوستانی که شما را کمک کنند درین کشور هستید. به هر دلیلی که به اینجا آمده باشید شما ناگزیر هستید که خود را به زندگی در یک جامعه که برای تان جدید و بیگانه است، وفق دهید. بعضی روزها خوب و بعضی روزها بد هستند. بعضی اوقات شاید بگوئید که چرا به اینجا آمده اید. همه این احساسات طبیعی اند. مرور زمان ممکن است روزهای خوب تان نسبت به روز بد زیاد تر شود و شما در خانه جدید تان احساس راحتی و جا بجائی بیشتری خواهید نمود.

درین کتاب پیشنهاد های را خواهید یافت که میتواند شما را در رسیدن به روزهای خوب، بزودی ممکن کمک نماید. این ۲۱ طریقه مبارزه با مشکلات بر اساس تجارب اشخاص مانند شما تهیه شده است. هر فصل این کتاب با نقل قول از کسانی که جدیداً وارد شده اند آغاز میشود. سپس شما مطالب را در مورد مشکلات مردمی میخوانید که هنگام یادگیری زندگی در یک فرهنگ نو با آن مواجه میباشند. هر فصل با چند پیشنهاد یا تمرین خاتمه می یابد که شما را در حل مشکلات و حفظ صحت روانی و جسمانی تان کمک میکند.

لازم نیست که همه کتاب را یک مرتبه تماماً بخوانید. آنرا زمانی که در سفر هستید یا احساس تنهایی مینمایید مرور کنید.

زندگی در یک فرهنگ جدید

” دو هفته اول خیلی هیجان زده بودم . همه چیز برایم نو بود. بعد فهمیدم که پیدا کردن کار آسان نیست. راستی بسیار دشوار بود.“
چتورا. از سریلانکا

شووک فرهنگی نوعی از فشار روانی به دلیل زندگی در یک فرهنگ نو می باشد. این یک حالت طبیعی می باشد که بخاطر عادت نمودن با غذا، لسان، آداب و رسوم مردم و فعالیت‌های جدید به وجود می آید. شووک فرهنگی میتواند بر طرز تفکر و احساسات عاطفی و جهانی شما تاثیر بگذارد. مثلاً ممکن است که اندک رنج، غمگین یا عصبانی شوید. شاید گمان کنید که نمی توانید به کسی اعتماد کنید و یا احساس ناراحتی و دل‌تنگی نمایید. ممکن است که سردرد یا معده درد و یا زود خسته شوید .

بسیاری از کسانی که جدیداً آمده اند. از شووک فرهنگی متاثر می گردند. چاره زیادی برای جلوگیری از آن ندارید. ولی برای غلبه بر آن روش‌های زیادی وجود دارد. قدم اول اینست که قبول کنید دچار شووک فرهنگی شده اید و بدانید که دلیلی برای خجل شدن ندارید. این یک عکس العمل طبیعی بیگانه بودن در مقابل همه چیز هایی میباشد که در اطراف شما قرار دارد.

همزمان با تطابق با زندگی کردن در کانادا تجربه شما نسبت به شووک فرهنگی نیز تغییر می یابد. شووک فرهنگی چند مرحله دارد و ممکن است بیش از یکبار برای شما واقع شود. تجربه شما از شووک فرهنگی میتواند شامل سطور ذیل باشد:

هیجان: احتمالاً با داخل شدن در این کشور از فکر زندگی در کانادا و ماجراهایی که پیش روی خواهید داشت، هیجان زده می شوید. همه چیز فوق العاده و عالی به نظرتان می رسد. ممکن است که فکر یافتن خانه، کار و پیدا کردن دوست شما را مصروف بسازد. این حالت سخت زندگی ممکن است از یک روز تا چندین ماه طول بکشد. ولی بر اثر گذشت زمان از بین می رود.

خشیم و اندوه: پس از مدتی زندگی در کانادا، ممکن است متوجه شوید که زندگی به آن آسانی که امیدوار بودید، نیست. شاید برای گرفتن اجازه کار، استماع پناهندگی یا شامل شدن در کلاسهای لسان انگلیسی معطل شوید. ممکن است که تحصیلات و مهارتهایی را که در وطنتان کسب کرده اید در اینجا ارزش زیادی نداشته باشند. وقتی که به دنبال کار می گردید شاید بشما گفته شود که ”جریبه کانادایی“ ندارید.

در این شرایط احساس درماندگی امری طبیعی است. حتی ممکن است از خود سؤال کنید که آیا مهاجرت به کانادا تصمیم درستی بوده یا خیر.

محویره لسان انگلیسی در تمام روز ممکن است شما را خسته سازد. حتی اگر انگلیسی لسان مادری شما هم باشد ممکن است برای فهمیدن لهجه کانادایی نیاز به تمرکز بیشتری داشته باشید. این کار می تواند خسته کننده باشد. شما ناچارید حرفتان را چند بار تکرار نمائید تا دیگران آنرا بفهمند. ممکن است با به یاد آوردن زندگی، دوستان و فامیل خود در وطنتان غمگین شوید.

ممکن است به خاطر تلاش برای حل مشکلات توان و تحمل شما کاهش یافته، خواب و خوراک شما کم شده و یا فعالیت و معاشرت با مردم برایتان سخت شده باشد. بهر صورت به یاد داشته باشید که این یک امر طبیعی است.

احساس تطابق یافتن بیشتر: سرانجام عصبانیت و اندوه شما کم خواهند شد. هر قدر درک شما از فرهنگ کانادائی بیشترشود و به غذا، هوا و لسان بیشتر عادت کنید. احساس یگانگی بیشتری خواهید کرد. مسائلی که در گذشته شما را اذیت می کرد. مفهوم خود را از دست می دهد.

زندگی با دو فرهنگ: برای احساس آرامش در یک فرهنگ به زمان احتیاج است. ممکن است چندین سال طول بکشد تا بتوانید کانادا را به حیث خانه خود بشمار آورید. ممکن است فکر کنید که با وجود خوشحال بودن در اینجا، زندگی هنوز دشوار است. در برخی از شرایط ممکن است هنوز در بین ارزشهای فرهنگ اولیه شما و کانادا تفاوت موجود باشد. گاهی از خود خواهید پرسید که مربوط به کدام فرهنگ هستید. این حالت نیز طبیعی است. چنین به نظر می رسد که بعضی مردم بسادگی تطابق می یابند. در حالیکه دیگران برای تطابق یافتن با محیط نو نیاز به مدت طولانی دارند. شوک فرهنگی یا ممکن است زود از میان برود و یا بارها تکرار شود. لیکن دائمی نیست.

تمرین:

درست‌طور ذیل تمرینی را اجرا کنید که ممکن است به درک و احساس تان در یک فرهنگ جدید شما را کمک کند.

۱. در خانه جدیدتان یعنی کانادا، کدامیک از این حالتها را بیشتر احساس میکنید:

علاقمندی، غمگینی، خشمگینی و یا رضایت؟

۲. چه کسانی، اشیاء یا تجاری موجب می شوند که شما در خانه جدیدتان احساس بیگانگی نمائید؟

۳. چه کسانی، اشیاء یا تجاری موجب شده تا شما در خانه جدیدتان احساس راحتی کنید؟

۴. آیا کاری هست که با انجام دادن آن احساس بهتری نمائید؟

پیدا نمودن دوست

”زندگی کردن در اینجا برای من بسیار مشکل است. زیرا خانواده و دوستان من در کشورم می باشند. اینجا ضرورت به آغاز زندگی نوین و انتخاب دوستان نو دارم. تشکیل چنین زندگی برای من بسیار ساده نیست.“

ورونیکا، از ونزوئلا

آمدن به کانادا در حقیقت ترک اشخاص و اشیای آشنای سرزمین اصلی تان می باشد. این ها شامل خانواده، دوستان، غذا، کارهای روزمره و موفقیت تان در جامعه می باشد. در کانادا شما باید از نو آغاز کنید و زندگی و دوستان جدیدی بیابید.

طبیعی است که در طی ایجاد زندگی کانادایی شاید دچار عصبانیت، غم و سر در گمی شوید. نه چهره آشنایی و نه جایی را می شناسید که بتوانید به آن پناه ببرید. دوست پیدا کردن کاری آسان نیست. کانادائیان همیشه مصروف به نظر می آیند و وقتی هم که با مردم آشنا میشوید، بعید نیست که نظریاتی نادرست در مورد زندگی یا کشور شما داشته باشند. همه این مسایل میتوانند شما را خسته و درمانده کنند.

تسلیم نشوید.

حتما می توانید دوستان تازه ای پیدا کنید. اما به زمان نیاز دارید. سهل ترین راه دوست شدن با کسانی می باشد که جدیداً آمده اند. چرا که در تجربه زندگی در یک فرهنگ جدید با هم شریک هستید. به قول فرات، پناهنده ای از ترکیه: ”چون انگلیسی نمیدانستم پیدا کردن دوست برایم خیلی مشکل بود. اما پس از شامل شدن در کورس انگلیسی اینکار آسانتر شد. در کلب ورزشی و پس از شروع کارهای والنتری دوستان بسیاری پیدا نمودم. اکنون انگلیسی من بهتر شده برای اینکه با دوستان جدیدم تمرین می کنم.“

همچنان به یاد داشته باشید که اغلباً ما با دوستان خود در دوران جوانی آشنا شده ایم. هر قدر که سن بالاتر میرود، دوست پیدا کردن هم مشکلمتر می گردد. افراد مسن تر

گرفتاریهای روزمره بیشتری دارند و سرگرم کار و خانواده خودشان هستند. بنابراین وقت و نیروی کمتری برای یافتن دوستان جدید پیدا می کنند.

پیشنهادات

در ذیل جاههایی نام گرفته می شود که افراد تازه وارد می توانند در آنجا دوستان نوی پیدا نمایند:

- کورسهای لسان انگلیسی یا فرانسوی
- کلیسا، مسجد، معبد و سایر مکانهای مذهبی و روحانی
- ادارات کارهای داوطلبانه (والنتری)
- کلب های ورزشی یا کورسهای آمادگی جسمانی در کلب های محلی
- کتابخانه محلی
- مراکز اجتماعی یا نمایندگی محل زیست مهاجرین
- گروههایی که مردم در آن به لسان انگلیسی یا لسانهای دیگر تکلم می کنند.
- در گروههای خودیاری مردم برای بحث درمورد مشکلات عامه و پیدا کردن راه حل هایی برای آنها دور هم جمع می شوند.

آموختن انگلیسی

کانادایی

”در ابتدا، بسیاری از ما نمی توانیم لسان انگلیسی را خوب تکلم کنیم. در اینجا فراگرفتن انگلیسی بسیار مهم است چون وقتی مشکلی دارید و یا چیزی میخواهید، باید با مردم به لسان انگلیسی صحبت کنید. این دلیل اشتراک من در کورسهای انگلیسی در طول یازده ماه گذشته بوده است.“

شوهای، از چین

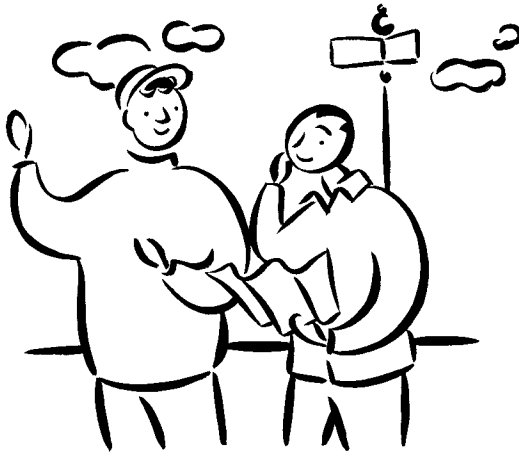
یکی از ضرورت‌های اولیه شما به حیث یک مهاجر مجرد یادگیری لسان انگلیسی می باشد. تکلم به این لسان درهای جامعه را برویتان می گشاید. سطح دانش انگلیسی شما بر اشتغال بکار و توانایی شما بر ادامه تحصیلات تاثیر میگذارد.

یادگیری یک لسان نو کار آسانی نیست. شما توانایی بیان عقاید و یا شوخی کردن به لسان مادری خود را دارید، اما ممکن است بیان آنچه که فکر یا احساس میکنید، به لسان انگلیسی برایتان دشوار باشد. این مسئله می تواند بسیار خسته کننده باشد. شاید صحبت کردن با دیگران شما را عصبی کند. ممکن است بترسید مبادا آنها فکر کنند که شما نادان هستید.

داشتن اینگونه احساسات هنگام یادگیری زبانی جدید طبیعی است. شاید دانستن این نکته که بسیاری از مردمی که در این کشور زاده شده اند نیز در کاربرد لسان انگلیسی مرتکب اشتباه میشوند، به شما کمک کند. با گذشت زمان، انگلیسی برایتان راحت تر خواهد شد و حتی ممکن است از بومی های انگلیسی زبان هم درست تر بنویسید و یا صحبت کنید! برای یادگیری لسان انگلیسی بسیاری از تازه وارین شامل کورس (LINC) می شوند. همچنان احتمال پیدا کردن دوست در این جاهها بسیار است.

شاید شما تازه واردی هستید که لسان مادریتان انگلیسی است؛ اما با لهجه ای که صحبت میکنید که به انگلیسی کانادایی شباهت ندارد. ممکن است متوجه شوید که لغت یا اصطلاحی که در وطنتان بکار می بردید. در این کشور معنی متفاوتی داشته باشد؛ آنقدر متفاوت که شما را گیج کند. شاید این مشکل سبب شود که شما سخنان دیگران را به سختی فهمیده و دیگران نیز سخن شما را به دشواری بفهمند. این حالت می تواند خسته کننده باشد.

به هنگام یادگیری لسان انگلیسی یا عادت کردن به لهجه کانادایی به خود فرصت اشتباه کردن بدهید. بیشتر مردم می فهمند که یادگیری یک لسان نو ضرورت به تمرین دارد. آنها تلاش شما را تحسین خواهند کرد. سعی کنید که اشتباهات یا غلط فهمی های خود را درک کرده و به آنها بخندید. سعی نکنید هر اشتباه را هر بار تصحیح کنید. نسبت به خود مهربان باشید.



خودیاری از طریق کمک به دیگران

”وقتی در خانه می‌باشید و هیچ کار یا پلانی ندارید، افسرده می‌شوید. فکر می‌کنید که گویا حیوانی در یک باغ وحش هستید که کارتان فقط خوردن و خوابیدن است. به همین سبب من یک کار داوطلبانه (والنتری) بدست آوردم این سبب خواهد شد که احساس خوبی داشته باشم. حالا کاری برای انجام دادن دارم و می‌توانم برای روز و هفته خود پلان گذاری کنم.“

سلینا، از کلمبیا

کمک کردن به مردم جامعه روش خوبی است که سبب می‌شود نسبت به خود و وضعیت خود احساس بهتری داشته باشید. با انجام کار والنتری می‌توانید زمان، مهارت و یا معلومات تان را با دیگران تقسیم کنید. در کانادا بسیاری از مردم کار والنتری انجام می‌دهند. حتی اگر معاشی نداشته باشید، ممکن است با مردمی آشنا شوید که بتوانند در پیدا کردن کار و یا دوستان شما را کمک کنند. کار والنتری می‌تواند به تازه واردان ”جربه کانادایی“ بدهد که کارفرمایان به هنگام استخدام کارمندان جدید آنرا مد نظر می‌گیرند. در زمانیکه که به کار یا معاش اقدام می‌کنید می‌توانید از مؤسسه‌ای که در آن والنتری کار کرده‌اید، به عنوان یک مرجع معرف خود استفاده کنید.

اینجا انواع کارهای داوطلبانه وجود دارد. شما می‌توانید با یک مؤسسه که به هموطنان تان کمک می‌کند، کار کنید. این کار شما را کمک می‌کند تا فشارهای ناشی از زیستن در فرهنگ جدید را کاهش دهد. یا می‌توانید با مؤسسه‌ای کار کنید که به همه اشخاص در اجتماع کمک می‌کند در این حالت شما می‌توانید از لسان انگلیسی خود بیشتر استفاده کنید و فرهنگتان را به دیگران معرفی کنید.

باید اطمینان حاصل کنید که از انجام کار والنتری لذت می برید. به طور مثال، اگر علاقمند به اشخاص مسن هستید، می توانید برای دیدار از آنهایی که در شفاخانه بستری هستند داوطلب شوید؛ یا برای آنهایی که در خانه هستند غذا ببرید و یا با آنهایی که در خانه کلانسالان "نرسینگ هوم" بسر می برند، صحبت کنید و یا برایشان کتاب بخوانید.

برخی افراد ممکن است هر روز کار والنتری انجام دهند و برخی فقط چند ساعت در ماه. در تعیین اندازه وقتی که می توانید به مصرف برسانید و طول مدت کارتان دقیق و واقع بینانه تصمیم بگیرید. مؤسسات اجتماعی که به کارهای والنتری ضرورت دارند، معمولاً در روزنامه های محلی اعلام می کنند. همچنان می توانید جهت دریافت کار والنتری از کتاب رهنمای خدمات اجتماعی در کتابخانه استفاده نموده یا شبکه های اینترنتی را نگاه کنید. یا می توانید مستقیماً به مؤسساتی که در آن علاقمند به کار والنتری هستند تلیفون بزنید.

تمرین

- این تمرین شما را کمک می کنند تا درباره کارهای والنتری فکر کنید.
۱. سه حالت علاقمندی تان را به انجام کار والنتری ذکر کنید.

۲. لسست سه نوع کار را که علاقمند به اجرای آن بطور والنتری هستید بنویسید.
طور مثال: سازمان دهی مسابقات، کمک به کودکان و آشپزی.

۳. نام سه مکان مختلفی را که مایلید در آنجا کار والنتری انجام دهید، ذکر کنید.
طور مثال: کلیسا، شفاخانه و یا تیاتر.

۴. لسست اشخاصی را که مایل به کار کردن با آنها هستید، ذکر کنید.
طور مثال اطفال، زنان و یا زندانیان.

آشپزی و غذاهای "پات لاک"

"من مجرد هستم و باید برای خودم آشپزی کنم. چون به این کار عادت ندارم، لهذا احساس ناخوشایند برابرم دست می‌دهد. این خیلی مشکل است."

منصور، از ایران

آشپزی در خانه.... ممکن است شما ذائقه و بوی آشنای غذاهای کشور خودتان را نتوانید اینجا داشته باشید. مصرف غذاهایی که به طبع تان برابر نیست و از خوردن آنها لذت نمی‌برید به فشارهای ناشی از زندگی در یک فرهنگ جدید می‌افزاید. برخی از تازه واردان می‌دانند چگونه آشپزی کنند. دیگران شاید درک کنند منظور از آمدن به کانادا به معنای یادگیری آشپزی برای خودشان باشد. یک تازه وارد برزیلی چون ناچار بود برای گرفتن دستور آشپزی هر هفته به مادرش تیلیفون بزند. رابطه صمیمانه تری با او پیدا کرد!

کانادا یک کشور کثیرالفرهنگی است. شما می‌توانید غذاهای سراسر جهان را در شهرهای متوسط و بزرگ پیدا کنید. اما در شهرهای کوچک برای دریافت آنچه که می‌خواهید، باید به شهرهای نزدیک سفر کنید یا از طریق اینترنت و یا تیلیفون غذا سفارش دهید.

اگر از نحوه غذا پختن مطمئن نیستید، از دوستان یا خانواده تان بخواهید چند کتاب یا دستور آشپزی از کشورهایتان برای شما روان کنند. همچنان در کتابخانه‌های محلی امکان دارد کتابهای آشپزی ملیت‌های مختلف به انگلیسی یا لسانهای دیگر پیدا شوند. اینترنت نیز منبع بسیار خوبی برای آموختن آشپزی است.

استفاده از غذاهای که آماده و به بازار است همبرگر، پیزه و امثال آن آسانتر است. اما غذای پخت‌خانه برای صحت تان مفید است. صرف غذاهای مفید به شما کمک می‌کند.

کنند تا بهتر احساس نمائید و سهلتر با فشارهای ذهنی و جسمی ناشی از زندگی در فرهنگ جدید سازش نمائید. همچنان با آشپزی کردن برای خود در مصرف پولتان صرفه جویی خواهید کرد. زیرا غذاهای بازار گرانتر است.

دوستانتان را به خانه تان دعوت کنید تا از غذایی که شما پخته اید مصرف کنند و یا از آنها بخواهید که برای شما غذاهای پخته شده خودشان را با خود بیاورند. بدین معنی که هر یک از میهمانان دست پخت خود و یا خوراکی آماده با خود می آورد. این یک روش جالب برای آشنایی با غذاهای کشورهای دیگر است. اگر آشپزی تان خوب نیست نگران نباشید. با تمرین بهتر خواهد شد.



نامه نوشتن برای خود. دوستان و خانواده

”بهبتر است به دوستان خود در کشورتان نامه بنویسید و از احساس خود برایشان صحبت کنید. اقللاً آنها شما را درک می کنند. زیرا شما رومی شناساند. من معمولاً به قصد نوشتن یک صفحه شروع می کنم اما نامه ام به ده صفحه ختم می شود. زیرا چیزهای زیادی برای نوشتن وجود دارد. گاهی احساس می کنم که می توانم یک کتاب بنویسم.“

یوچه. ازنایجریا

یکی از افراد تازه وارد متوجه شد که نوشتن نامه در کاهش احساس تنهایی وی در کانادا کمک کرده است. تازه وارد دیگری نامه های بسیاری نوشت. اما هرگز آنها را پست نکرد؛ چون نمی خواست خانواده اش را با مشکلاتی که در این کشور تجربه میکرد، نگران کند. اما نوشتن نامه حالت او را بهتر می ساخت. تازه وارد دیگری در ”گروپهای گفتگو“ اینترنت شامل شد تا درباره راههای تشکیل زندگی در یک سرزمین جدید با دیگران تبادل نظر کند.

برخی از تازه واردان خاطراتشان را می نویسند. اگر شما نیز میخواهید این کار را امتحان کنید، باید وقت مشخصی را هر روزه به نوشتن اختصاص دهید. آنچه که می نویسید، یا مدت زمان نوشتن مطرح نیست. مسئله مهم شروع این کار است. نوشتن خاطرات، غنای زندگی، دردها و خوشی هایتان و آنچه را که انتخاب می کنید و یا مجبور به انتخاب آن می شوید، درج می کند. درحین اندیشیدن به آنچه که مایلید بنویسید، متوجه می شوید که که احساسات تان در مورد زندگی جدید در حال تغییر است. امکان دارد نوشتن به شما کمک کند تا برای بعضی از مشکلاتتان راه حل پیدا کنید.

اگر تصمیم دارید دفترچه خاطرات خود را حفظ کنید، نخست یک کتابچه خریداری کنید که صرف به همین منظور از آن استفاده خواهید کرد. لزومی ندارد که گران قیمت باشد. آسانترین راه اینست که نوشتن را در امور روزمره تان بگنجانید. برخی از افراد، هر روز در وقت معینی می نویسند. طورمثال، صبح های وقت یا دفعتاً پس از صرف غذای شام.

تمرین

در آغاز دفتر خاطراتتان می توانید یکی از جملات ذیل را انتخاب و تکمیل نمایید.

- من به این دلیل به کانادا آمدم که ...
- وقتی از همیشه خوشحالترم که مصروف انجام ...
- وقتی به وطنم می اندیشم، چیزی که بسیار به یادم میاید این است که ...
- میترسم از ...
- تا سال آینده همین موقع می خواهم که ...
- سال گذشته من ...
- من کانادا را دوست دارم . به خاطر اینکه ...
- من افتخار می کنم به ...
- دوستان قدیمی ام مرا دوست دارند چون ...
- دوستان جدیدم مرا دوست دارند چون ...

جَلیل از رخصتی ها

”در اولین سال نو همه روز را تنها بودم. من هیچکس را نمی شناختم. می دانید تمام روز چه کار کردم؟ گریه کردم. سال نو امسال بهتر بود و من ودوستانم باهم جلیل کردیم و برای یکدیگر خفه ها خریدیم. بسیار قدم زدیم. بسیار غذا خوردیم و حتی رقصیدیم. با این حال باز هم گریه کردم. اما این بار از خوشحالی بود.“

چیکاکو. از جاپان

برای روزهای رخصتی مذهبی و فرهنگی تان قبلاً پلان بگیرد تا این روزها را به تنهایی سپری نکنید. در کانادا اکثر مردم کرسمس. سال نو و روز شکرگزاری را با خانواده یا دوستان شان می گذرانند. کانادایی هایی که تنها یا دور از خانواده زندگی میکنند. چنین روزهایی را در کنار خانواده خود می گذرانند.

شما حتی اگر این رخصتی ها را جلیل نمی کنید. باز هم وقتی به صحبت های کسانی که در مورد اوقات خوش خویش که با خانواده شان داشتند صحبت می کنند خوشحال نمی شوید. بعید نیست در این روزها بیشتر احساس تنهایی کنید.

مکن است بخواهید مناسبتهای فرهنگی یا مذهبی خود مانند رمضان. دیوالی و یا سال نو چینیایی را جلیل کنید. می توانید دوستانتان را به صرف شام ”پات لاک“ دعوت کنید. در رستوران یا قهوه خانه ملاقات کرده و این روزها را جلیل کنید.

در صورتیکه که نتوانید از رخصتی‌ها با دوستان لذت ببرید. اما همچنان مایلید که با مردم باشید. میتوانید برای کمک کردن در شفاخانه‌ها. لیلیه‌های بزرگسالان و یا سرپناه (شلتز)‌های افراد بی‌خانمان داوطلب شوید. در این مکانها شما تنها نخواهید بود و به احتمال قوی اشخاصی را خواهید یافت که از بودن با شما خوشحال خواهند شد.



آموختن قواعد غیر کتبی در مورد معاشرت در کانادا

”بسیار خجالت کشیدم. الان هم که در باره آن صحبت می‌کنم، چهره ام سرخ می‌شود. من هرگز در طول زندگی‌م از چاقو و پنجه استفاده نکرده بودم. در چین ما برای خوردن همه چیز از دو چوبه غذا خوری استفاده می‌کنیم. اما در طیاره من باید از چاقو و پنجه کار می‌گرفتم. اما نمی‌دانستم که چطور؟ حتی الان. وقت غذا خوردن با دوستان کانادایی احساس راحتی نمی‌کنم. می‌ترسم که به آداب غذا خوردن من بخندند.“

ژانگ. از مردم چین

هر فرهنگی قواعد، طرز معاشرت و عادات خوب خود را دارد. اکثر این قواعد غیر کتبی بوده مردم آنرا از سنین خوردی می‌آموزند و پیروی می‌کنند. آمدن به کانادا ایجاب می‌نماید به معاشرت و طرز برخورد در کانادا آشنا شویم. هرگاه قانونی را رعایت نکنید. با عکس العمل منفی مردم روبرو خواهید شد. ممکن است متوجه شوید که رفتار طبیعی شما به طور مثال: به هنگام صرف غذا - برای کاناداییها عجیب و غریب است. و یا اینکه برعکس. آن عادات کاناداییها برای شما غیر عادی است. بعضی حرف‌هایی که کاناداییها استعمال می‌نمایند شاید برای شما گستاخانه باشد!

قواعد غیر کتبی بر همه جنبه‌های زندگی به شمول دوستی و وعده‌های ملاقات، ارتباط به همکار و آمرین تان تاثیر وارد می‌کند. وقتی که وارد کانادا می‌شوید تعداد کمی کتاب برای کمک به شما موجود است. می‌بایست قوانین کانادایی را از راه تجربه بیاموزید. بی‌خبری از این قوانین می‌تواند به فشار روانی و نگرانی شما بیفزاید.

واگنر. تازه واردی از ارجنتاین. در مورد این قواعد غیر کتبی چنین اشاره می نماید: ”شما هرگز نمی توانید ناوقت باشید. همیشه باید سروقت حاضر باشید. به هنگام صحبت کردن با آمرتان. باید به طرف او نگاه کنید. اگر از نگاه کردن به چشمان او پرهیز کنید. تصور می کند که کدام خرابی در کار است. می بایست که یک خانم بالغ را ”woman“ خطاب کنید. اگر او را ”girl“ خطاب کنید. ممکن است گمان کند که به او توهین می کنید.“

هروقت احساس کردید که قانون غیر کتبی را رعایت نکرده اید. در مرحله اول باید این امر را خودتان درک کنید. بجای آنکه خجالت بکشید و یا قهر شوید. از جانب مقابل در مورد آن قواعد و این که او از شما چه انتظار داشته سوال نمائید. این شاید زمینه را مساعد سازد که شما بالای خود و آن حالت بخندید و از پریشانی تان بکاهید. این مسئله دیگری است که وقتی شما در کانادا زندگی می کنید باید بیاموزید.

تمرین

تمرین ذیل در تشخیص بعضی قواعد غیر کتبی شما را کمک خواهد کرد.

سه حالت را ذکر نمائید که شما قواعد غیرکتبی را شکستنده باشید و برای هر حالت بنویسید چی واقع شد. شما چی احساس کردید؟ و چگونه در آن حالت رفتار نمودید. درباره آن موارد با یک دوست یا با هم صنفی تان در صنف انگلیسی صحبت کنید و سعی کنید قواعد غیر کتبی را شناسایی کنید.

حالت ۱ :

حالت ۲:

حالت ۳:

ساختن یک هویت جدید

”من در کشورم وکیل بودم و زندگی خوبی داشتم. ما، درخانه ای بزرگ زندگی می کردیم و نوکرانم در قسمت اطفال و کارهای خانه با ما کمک می کردند. من موتر شخصی مرسدس بنز داشتم. حالا در کانادا در آپارتمانی نا مناسب زندگی می کنیم و من موتر دست دو دارم. تنها شغلی که می توانم داشته باشم. مشاوریت در یک شلتر زنان است. وقتی به اطرافیانم می گویم قبلا حقوقدان (وکیل مدافع) بودم. هیچکس حرف مرا باور نمی کند.“

اسی. از مردم گانا

مهاجرت می تواند برای شما آغاز زندگی نوین باشد. این امر هم می تواند مثبت باشد و هم منفی. جنبه مثبت آن اینست که بخش هایی از هویت و کرکتر شما هر جای دنیا که زندگی کنید. با شما باقی خواهد ماند. جنبه منفی آن اینست که بسیاری از چیزهایی که سبب می شدند احساس کنید انسان کاملی هستید. از بین رفته اند و می بایست چیزهای دیگری را جایگزین آنها کنید.

تازه واردان موفق مابین هویت قدیمی و جدید خود جایگاهی می یابند. این کار زمان می برد. البته این یک امر مهم است که شما خصوصیات و مشخصات هویت سابقتان را که برایتان ارزشمند است حفظ نمائید. در عین زمان تغییراتی را که در ساختن هویت جدید شما را کمک می کند. بپذیرید. این جریان شاید در طول عمرتان با شما ادامه پیدا کند.

به قول یک تازه وارد: ”در وطنم نه کار داشتم، نه امیدی. اینجا هنوز هم مبارزه می‌کنم و اما در این مورد احساس بهتر می‌کنم. من این‌جا مطمئن‌تر هستم زیرا احساس مسئولیت می‌کنم. من اینجا به تنهایی عادت کرده‌ام و از این حالت خوشم می‌آید. فامیلیم در ترکیه این مسئله را نمی‌دانند. آنها احساس می‌کنند که گویا مشکلی وجود دارد.“

وقتی به قصد دیدار به وطن خود بازمیگردید، چه بسا دریابید که تغییر کرده‌اید؛ و حتی شاید احساس ناراحتی کنید. در برگشت به کانادا، باز هم شاید احساس گم‌شدگی نمائید. شما در بین دو دنیای مختلف در گیر مانده‌اید. این امر می‌تواند رنج‌آور باشد. در عین زمان این یک بخش طبیعی تطابق در زندگی یک کشور جدید می‌باشد.

تمرین

تمرین ذیل شما را کمک می‌کند تا ارتباط بین هویت سابق و جدیدتان را دریابید.

۱. هر کجا که زندگی‌کنم، پنج چیزی را که در رابطه با خودم نمی‌خواهم تغییر دهم، عبارتند از:

۲. از زمانی که به کانادا آمده ام، سه موردی که در من تغییر کرده اند، عبارتند از:

۳. سه ارتباط نزدیک میان هویت های قبلی و فعلی من عبارتند از:

پیدا کردن دوست دختر یا پسر

”البته اولویت های زندگی من آموختن انگلیسی.
بالا بردن سطح تحصیلاتم و کوشش برای رسیدن به
آینده ای بهتر است. همه آدمها به پول و کار خوب
ضرورت دارند. اما نیازهای عاطفی هم جای خود را
دارند. دوست پسر من کانادایی است...”

اریکا. از ونزویلا

اکثر ما انسانها در زندگی به داشتن رابطه ای صمیمانه نیازمندیم. برخی ممکن است تا پیش از مستقر شدن در کانادا این نوع احساسات را نادیده بگیرند؛ برخی دیگر اگر زمانی طولانی به انتظار فرصت مناسب بنشینند. منزوی تر و تنها تر می شوند.

آمدن به کانادا چه بسا به معنای عادت کردن به قرار ملاقات گذاشتن با دیگران باشد. کاری که شاید در وطنتان نمی کردید. ممکن است قرار گذاشتن را خجالت آور و ترسناک ببایید. در کانادا برابری میان زن و مرد بیشتر از برخی کشورها و فرهنگ های دیگرست؛ بنا براین غیر عادی نیست اگر یک زن با یک مرد وعده ملاقات بگذارد. همچنان مثلا ایرادی هم ندارد اگر زن نیمی از حساب را پرداخت کند. این تفاوت های فرهنگی و جنسی از نگاه اجتماعی می تواند بر فشار روانی ناشی از تلاش برای شروع یک رابطه بیفزاید. قطع امید نکنید. اگر کسی بخواهد با شما دوستی صمیمانه تری داشته باشد. هر دوی شما راههایی را برای غلبه کردن موانع خواهید یافت.

غالب. تازه واردی از عراق. می گوید: روزهای آخر هفته من به بار می روم. بسیاری مردم در آنجا کانادایی هستند. من هم خوش قیافه ام و خوش لباس و هم لسان انگلیسی ام خوب است. در آنجا با بعضی ها صحبت می کنم. و بالاخره دختری را به رقص دعوت می کنم. بعد چون مهاجرم و شناختی از من ندارند و یا گمان می کنند که پول و

موتر ندارم. از ادامه رقصیدن با من خودداری میکنند. به هر حال یازده ماه پیش با خاتی آشنا شدم که در حال حاضر دوست دختر ثابت من است. اکثریت چنین چانسسی را ندارند.“

حتما متوجه شده اید که در این کشور نسبت به وطنان آزادی جنسی بیشتری دیده می شود. همچنان روابط پذیرش میان همجنس ها بیشتر است. برای برخی از تازه واردان این امر خوشایند نیست. چون با ارزش های فرهنگی و مذهبی آنها نمی خواند. به نظر برخی دیگر از تازه واردان این آزادی در مقایسه با محدودیت هایی که در گذشته داشته اند. مطلوب تر و امن تر است.

خیلی از آدمها حرف زدن درباره رابطه جنسی را شرم آور می یابند. برخی هم ترجیح می دهند به هیچ وجه در مورد آن صحبت نکنند. اما همچنان که رابطه شما صمیمانه تر می شود و پیش از نزدیکی جنسی در باره مقاربت امن و روشهای پیشگیری از حامله شدن با یکدیگر صحبت کنید تا گرفتار حامله داری ناخواسته و امراض ناشی از مقاربت جنسی نشوید.

همچنان در باره توقع هایتان از این رابطه و آنچه که به بهبود آن کمک میکند با یکدیگر صحبت کنید تا بتوانید چه به عنوان دوست و چه به عنوان عاشق از بودن با یکدیگر لذت ببرید.

تمرین

۱. در باره شیوه آشنایی با جنس مخالف در کانادا در مقایسه با شیوه های سنتی در وطنتان چه فکر می کنید؟

۲. با دوستان نزدیک خود در وطنتان چطور آشنا شدید؟

۳. آیا در نظر دارید در کانادا دوست دختر یا دوست پسر پیدا کنید؟ چگونه؟

ورزش برای تفریح و صحت‌مندی

”من بسیار می‌دوم. هر وقت مشکلی داشته باشم. در حال دویدن به آن فکر می‌کنم. هر وقت غمگین یا خوشحالم. می‌دوم. این کار را قبلاً در وطنم انجام می‌دادم و اینجا هم همین کار را می‌کنم. چون دویدن را دوست دارم.“

ایرینا. از روسیه

صحت خوب سبب می‌شود که شما زیباتر شوید. احساس خوبی و توانایی کامل نمائید. اگر ازیدن خود مراقبت نکنید. غذای سالم نخورید. ورزش کافی نکنید و خواب کافی نداشته باشید. افسرده و خسته می‌شوید و در نتیجه این حالت تطابق شما را به زندگی در جامعه جدید مشکلتر می‌سازد.

ورزش یکی از بهترین روش‌هایی است که دماغ و وجود شما را سالم نگه می‌دارد. یک فعالیت بدنی مفرد بیابید که بتواند بخشی از زندگی شما را پر کند. شاید بتوانید اسپورتهایی را که در وطنتان از آن لذت می‌بردید. ادامه دهید. بسیاری از مراکز عمومی و اتحادیه‌های قومی برای مردم محله. فعالیتهای ورزشی و سالنهای تمرین بدنی فراهم می‌کنند. همچنین می‌توانید یادداشتی بنویسید و در آن تمایل خود را برای آشنایی با افراد علاقه مند به اسپورت دخواستار بیان کنید. این یادداشت را می‌توانید در کتابخانه. مراکز اجتماعی. سوپر مارکت و یا مراکز دینی نصب کنید.

قدم زدن یکی از بهترین ورزشهاست. فقط یگانه چیزی که برای پیاده روی به آن ضرورت دارید، بوتهای راحت و جای برای قدم زدن است. می‌توانید به تنهایی قدم بزنید و یا ممکن است پیاده روی با یک دوست را راحتتر و لذت بخش‌تر بیابید. وقتی هوا نامساعد است، بسیاری از مردم داخل فروشگاههای بزرگ قدم می‌زنند.

آب بازی یکی از ورزشهای مفید است. در بسیاری از مراکز تفریحی و اجتماعی، آب بازی رایگان ویا بسیار ارزان است.



مقابله با فشارهای روانی

”من ترجیح می‌دهم در شهر کوچکی مانند سنت کاترینز بمانم. در تورنتو که بودم، احساس می‌کردم بیش از حد تحت فشار هستم. اگر آنجا می‌ماندم، شاید افسرده یا بیمار می‌شدم. آنجا مردمان زیاد و مهاجران بامشکلات متعددی در آنجا زندگی می‌کردند. برای زندگی در یک شهر بزرگ انسان باید بسیار قوی باشد. سنت کاترینز برای من بهتر است. دوست پیدا کردن در این شهر نسبت به تورنتو برایم آسانتر است.“

ولاد. از رومانیا

فشار روانی در اثر خستگی‌های جسمانی، عاطفی و روانی زمانی بالایتان وارد می‌آید که انرژی زیادی را در زندگی روزمره از دست بدهید. همه مردم فشار روانی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره تجربه می‌کنند. تطابق با یک کشور جدید و ساختن یک زندگی نو برای خود می‌تواند بسیار پر فشار باشد. این فشار می‌تواند در نتیجه انجام کارهای مشکل‌بوجود آید. مانند جستجوی کاری یا آموختن انگلیسی. همچنان می‌توانید از کارهایی که قاعدتاً باید مایه تفریح خاطر باشند، مانند بیرون رفتن یا آشنا شدن با مردم به منظور پیدا کردن دوستان جدید.

شما نمی‌توانید از فشار روانی دوری کنید، اما می‌توانید راه کنترل کردن آن را فرا بگیرید. تا قادر به لذت بردن از زندگی باشید و احتمال بروز بیماریهای جسمی و دماغی را کاهش دهید. شاید بتوانید فعالیت‌هایی را ادامه دهید که در وطنتان به شما کمک می‌کردند آرامش خاطر داشته باشید. یا این که برای کاهش فشار روانی ممکن است نیازمند امتحان کردن روشهای جدید شوید.

این نمونه دیگری در مورد مقابله با فشار روانی است: ”زندگی فعلی من پر از فشارهای روانی است. بخصوص هنگامی که به دو طفلم فکر می‌کنم. در این مواقع از غصه احساس بیماری می‌کنم. چون آنها هنوز در وطنم هستند. من نمی‌توانم از طریق تیلیفون با آنها بتماس شوم. زیرا در آنجا تیلیفون وجود ندارد. خیلی تلاش کردم از طریق مهاجرت آنها را به اینجا بیاورم. مگر پروسه این کار بسیار طولانی است. حالا دیگر خوب می‌دانید که چرا افسرده هستم. با دیدن عکس‌ها یا رسامی‌های آنها خود را خوش نگاه می‌دارم. برای اینکه انصراف خاطری پیدا کنم. گیتار می‌زنم و آواز می‌خوانم. موسیقی حال‌م را بهتر می‌کند. حالا که مردم می‌دانند من خوب گیتار مینوازم. مرا دعوت و از من قدردانی می‌کنند. من هم اینکار را دوست دارم. چون در اجتماع در انجام کاری سهم می‌گیرم.“

طُرُقِ مقابله با فشارهای روانی

این شیوه‌ها در مقابله با فشارهای روانی می‌توانند مفید باشند.

۱. انعطاف پذیر باشید- چیزهایی را که می‌توانید تغییر دهید و چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید بشناسید. ذهنتان را بر مواردی که می‌توانید تحت کنترل داشته باشید متمرکز کنید.
۲. تنها آنجا که می‌توانید بخندید- این کار فشار روانی را کاهش می‌دهد. فکاهی بگویید. تلویزیون یا فیلم‌های خنده‌آور ببینید و یا نوشته‌های کمیدی بخوانید.
۳. آرام نفس بکشید - چند دقیقه‌ای از روزتان را به آرام گرفتن و نفس‌های عمیق کشید اختصاص دهید. این کار دماغ و جسم شما را آرام می‌سازد.
۴. به خودتان اجازه دهید که مرتکب اشتباه شوید- وقتی اشتباه می‌کنید. بالای خود مهربان باشید. هیچ کس کامل نیست. از اشتباهات خود بیاموزید.
۵. با مشکلات خود مقابله کنید - آنها را یکی پس از دیگری حل کنید. اگر مشکلاتتان را از هم جدا کنید حل کردن آنها آسان‌تر میشود تا این که سعی کنید با همه مسائل یکباره برخورد کنید.
۶. با یک نفر صحبت کنید- وقتی مشکلاتتان را با دیگران در میان می‌گذارید. راه حل آن بیشتر قابل کنترل و آسانتر می‌شود. ممکن است مشاور و یا همکاری‌تان عین مشکل شما را داشته باشند و حتی ممکن است بتوانند شما را راهنمایی کنند.

۷. به خودتان اجازه غمگین شدن بدهید- تغییرات و از دست دادن آنچه که قبلاً داشته اید شما را غمگین میسازد. البته این یک واقعیت است حتی در مواقعی که تغییر موجب بهتر شدن زندگی می شود. همچنان دلتنگی برای گذشته وجود دارد. برای این غصه و سازگاری تدریجی. زمان بدهید تا فشارروانی کمتری داشته باشید.
۸. یاد بگیرید که به کار بیش از حد ”نه“ بگویید. شاید در ابتدا مشکل باشد. اما واقع بین باشید - شما نمی توانید همه کارها را انجام بدهید.
۹. هوای تازه تنفس کنید - ورزش و در فضای آزاد بودن حال جسمی و دماغی شما را بهتر می کند.
۱۰. بیشتر بازی کنید- تفریح کردن یک روش طبیعی برای باز شدن عضلات منقبض است. سعی کنید با یک دوست، طفل و یا حیوان بازی و تفریح کنید.
۱۱. کتاب یا مجله ای را که از آن لذت می برید. مطالعه کنید. تا فکرتان برای چند ساعتی از مشکلات تان دور شود.
۱۲. تمرکز فکری و یوگا می تواند دماغ شما را راحت بسازد. همچنان یوگا به رفع کسالت و نرمش عضلات شما کمک می کند.

اندیشیدن به گذشته، حال و آینده

”من برای گذشته وقت ندارم. چرا به وقتی فکر کنم که شوهرم در جنگ کشته شده است؟ خودم را وادار می‌کنم که فقط به آینده فکر کنم. هر چند که گاهی اصلاً ساده نیست.“

کریستینا، از مولداویا

وقت فقط در روی ساعت به پیش روان است. مگر در افکار ما این وقت به طرف گذشته، حال و آینده در حرکت است. برخی از تازه واردان به سختی می‌توانند تمرکز حواسشان را از یک دوره زمانی به دوره ای دیگر منتقل کنند. این گروه ممکن است تمام مدت به گذشته و زندگی خود پیش از آمدن به کانادا فکر کنند. زندگی کردن در گذشته ممکن است نشانه ای از بیماری افسردگی باشد. سعی کنید از یک کارمند امور مهاجرین، رهبر مذهبی و یا دکتور کمک بگیرید.

برخی دیگر از تازه واردان به کلی از فکر کردن به گذشته امتناع می‌کنند. این گروه شاید ترجیح میدهند تجربیات جنگ، کمپ‌های مهاجرین و سفر طولی به کانادا را فراموش کنند. شما هم ممکن است یکی از اینگونه تازه واردان باشید. این یک امر طبیعی است که فکرتان را بر زمان حال متمرکز کنید. چه بسا این تنها روشی باشد که برای بقا یا ادامه حیات می‌شناسید. اگر چه هم اکنون مصون هستید؛ شاید فکر کردن به آینده را دشوار بیابید. شاید در وطنان احساس می‌کردید که نمی‌توانستید به آینده فکر کنید، زیرا مطمئن نبودید که آن وقت زنده خواهید بود و یا نه.

مردم سالم در وضعیت عادی بین گذشته و حال و آینده سیر می‌کنند. اما چنانچه در وضعیت‌های پر فشاری زندگی کرده باشید، جدا نگهداشتن گذشته از زمان حال و آینده می‌تواند شیوه برخورد مناسبی باشد. در نهایت همچنانکه زندگی خود را در کانادا تشکیل می‌دهید، می‌بایست که گذشته را به حال و آینده تان پیوند دهید. این کار

آسان نیست. ممکن است ماهها یا سالها را در بر بگیرد. عجله نکنید. هنگامی که گذشته بسیار دردناک است. بسیاری از افراد ترجیح می دهند که گاهی برای سالها به آن بی اعتنایی کنند. هر گاه گمان می کنید آماده مقابله با گذشته هستید. می توانید از یک دوست یا مشاور تقاضای کمک کنید.

تمرین

با اجرای این تمرین شما در می یابید که اکثر مواقع به چه زمانی فکر می کنید. گذشته. حال یا آینده.

۱. سه دایره رسم کنید که نشانگر گذشته. حال و آینده باشند. اندازه دایره ها را متفاوت بکشید تا نشان دهید به چه دوره ای از زمان بیشتر فکر می کنید. کلان ترین این دایره ها نمایانگر زمانی است که بیشتر به آن فکر میکنید.

۲. چرا شما بیش از همه به دوره ای از زمان که با کلان ترین دایره مشخص شده است. فکر می کنید؟

تقاضای کمک در هنگام نابسامانی و ضرورت

”در ابتدا، نمی دانستم که مشکلم چیست. تمام روز را گریه می کردم. نمی توانستم بخوابم. هیچ چیز درست پیش نمی رفت. من خوش چانس بودم. چون خاتمی در مسجد متوجه شد که ناراحتم و متواتر همراهیم صحبت می کرد. با تشویق او به نزد یک مدد کار اجتماعی رفتم. بار دیگر که این حالت بمن دست داد: می دانستم که چکار کنم. لافاصله با یک روانشناس تماس گرفتم. افسردگی خیلی خیلی بد است.“

فریده، از سوریه

تنها بودن در یک کشور جدید مشکل است. دوباره از نو شروع کردن هیجان انگیز. پر مخاطره و گاهی ترسناک و گاهی توان فرساست. ممکن است خیال کنید که اوضاع و احوال روز به روز سخت تر و بدتر می شود. چه بسا چند روز یا حتی چند هفته پی در پی غمگین و افسرده باشید. بعید نیست برای تسکین خاطر به مشروبات الکلی و مواد مخدره پناه ببرید.

اگرچنین حال و روزی دارید، پس افسرده هستید. افسردگی بر خلق و خو، ذهن، میزان انرژی، اشتها و خواب تان تأثیر می گذارد. کسانی که افسرده اند، انجام دادن کارهای روزمره و بودن با مردم را دشوار می یابند. در صورتی که وقایع خطرناک یا وحشتناکی را شاهد بوده ویا تجربه کرده باشید: ممکن است دریابید که این خاطره ها، لذت بردن از زندگی در کانادا را دشوارتر می کنند. با این که در یک کشور امن به سر می برید، ممکن است ذهنتان اسیر گذشته باقی مانده باشد.

اندوه یا ترس می تواند بخشی از عکس العمل طبیعی به زندگی در یک کشور جدید و یا بقایای خاطراتی باشد که زندگی تان را تهدید می کند. اگر این حالت شما بیش از چند هفته ادامه پیدا کند. بهتر است که تقاضای کمک کنید.

در کانادا هنگامی که مردم برای حل مشکلات عاطفی خود درخواست کمک می کنند. نه تنها ضعیف یا دیوانه به حساب نمی آیند. بلکه منطقی و مطلع از نواقص خویش به نظر می رسند. دکتوران، کارمندان اجتماعی، روانشناسان، مشاوران و رهبران مذهبی به مردمی که دارای اینگونه مشکلات هستند، کمک می کنند. آنها شما را کمک می کنند که با این حالت مقابله کنید و تصمیم بگیرید که چگونه و از کجا کمک بگیرید.

چنانچه به مرگ زیاد فکر می کنید و یا احساس می کنید که می خواهید به انتحار دست بزنید. فوراً به شعبه عاجل نزدیکترین شفاخانه مراجعه کنید. کارکنان آنجا شما را کمک خواهند کرد.

اکثر شهرها نیز دارای مشاوران تیلیفونی می باشند که می توانند در مواقع عاجل با شما صحبت کنند. این خدمات ۲۴ ساعته ارائه میشوند تا شما بتوانید در هر زمان از روز یا شب با یک نفر صحبت کنید. این خدمات از طریق مراکز رفع فشار روانی Distress Centers در اختیار مردم قرار می گیرند و شماره تیلیفون آنها همراه با سایر شماره تیلیفون های عاجل در صفحه اول کتاب رهنمای تیلیفون محلی شما ثبت شده است.

تمرین

لست زیر را بخوانید. آیا کدام یکی از این اظهارات شامل حال شما می شود؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، آیا بیش از چند هفته به طول انجامیده اند؟ در این صورت احتمالاً احتیاج به کمک تخصصی دارید.

۱. اغلب اوقات احساس بی قراری می کنم و نمی توانم آرام بنشینم.
۲. برای مقابله با فشار روانی مشروب می خورم و یا مواد مخدره مصرف می کنم.
۳. علیرغم اینکه چطور خوابیده باشم، بازهم احساس خستگی می کنم.
۴. به دلیل مشروب خوردن و یا استفاده از مواد مخدره، از مکتب یا محل کارم روزها غیبت کرده ام.
۵. خیلی وقتها متوجه می شوم که دارم به مرگ یا خود کشتی فکر می کنم.
۶. در تمرکز افکار، اندیشیدن، به حافظه سپردن و یا تصمیم گیری دچار مشکل می شوم.
۷. راستش این است که از مشروبات الکلی یا مواد مخدره بیش از حد استفاده می کنم.
۸. اغلب اوقات احساس بی ارزشی یا گناهکاربودن می کنم.
۹. بیشتر دوستان من کسانی هستند که با آنها مشروب خورده یا از مواد مخدره استفاده می کنم.
۱۰. اغلب اوقات در مورد مسائل بسیاری نگران یا مضطرب هستم.
۱۱. اکثر اوقات قهر می باشم.
۱۲. بدون دوا نمی توانم روز را به شب برسانم، این دواها را از دواخانه خریداری می کنم.

اداره نمودن پول خود

”پول درآوردن در کانادا خیلی سخت است! در اریتریا، اگر بخواهید کسب و کاری را شروع کنید، کار ساده ای است. اینجا برای این و آن و همه چیز به پول احتیاج دارید. یک پیاله قهوه در اینجا خیلی گران است. اگر به قیمت قهوه در کشور خودم فکر کنم، هیچگاه نخواهم نوشید.“

آدام، از اریتریا

وقتی شما به کانادا می آئید مصارف زیادی بر دوش شما است. به محض ورود، دفعتهاً باید پول کرایه و خرید مواد غذایی را پرداخت کنید و حتی شاید مجبور شوید لباسهای زمستانی بخرید. ممکن است به نظرتان برسد که آنچه که در کشورتان مجانی یا بسیار ارزان به دست می آوردید، در این کشور بسیار گران است.

چنانچه نتوانید کار پیدا کنید، یا اگر در انتظار گرفتن اجازه کار هستید، ممکن است پول زیادی در اختیار نداشته باشید. در وطنتان ممکن بود که در صورت ضرورت، از دوستان یا اقارب تان پول قرض کنید. در این کشور احتمال دارد کسی را نداشته باشید که بتواند از او پول قرض کنید.

گاهی ممکن است پول کافی برای خرید غذا نداشته باشید. شاید مانند برخی از کاناداییها مجبور شوید به بانکهای غذا رجوع کنید. بانکهای غذا را سازمانهای اجتماعی اداره می کنند و کارشان تهیه غذای مجانی برای نیازمندان است.

اگر وضعیت پولی تان خوب نباشد، طبیعی است که قهر و درمانده شوید. چون قبل از آمدن به کانادا این مسئله را پیش بینی نمی کردید.

شاید خانواده شما انتظار داشته باشند که برایشان پول بفرستید و این امر به نگرانیهای مالی شما بیفزاید. همچنان ممکن است برای آنها این سوال پیش بیاید که چرا پس انداز کردن پول جهت اسپانسر نمودن ایشان اینقدر طول کشیده است. ممکن است از مخارج زندگی در کانادا آگاهی نداشته باشند. خانواده شما شاید گمان کنند که شما به علت داشتن مرکز گرمی و کیبل تلویزیون در خانه تان متمول هستید. شاید درک این مسئله برای آنها مشکل باشد که این چیزها در معیار زندگی کانادا لازم است و مصارف زیاد هم ضرورت دارد.

چگونه می توانید خود را کمک کنید؟ می توانید با تعیین یک بودجه ماهوار شروع کنید. هر چه قدر عاید شما کم باشد، تعیین یک بودجه سبب می شود احساس کنید پولتان تحت اداره خودتان است. سپس می بایست هدفی واقع بینانه برای خودتان اختیار کنید. طورمثال، چنانچه نمی توانید هر ماه به کشورتان پول بفرستید، شاید بتوانید در آخر سال یا به مناسبت سالگره های نزدیکان این کار را انجام دهید. برای تلفون های راه دور گران قیمت به خانواده تان، زمان تعیین کنید ویا از کارتهای تلفون ارزانتر استفاده کنید. در مصارف تان صرفه جویی نمائید حتی اگر بتوانید تنها یک دالر در روز پس انداز کنید. این پول به زودی زیاد می شود.



لذت بردن از آب و هوا

”من زمستان را دوست دارم. نگاه کردن به برف را دوست دارم. چون خیلی پاک است. کشور من خیلی گرم است و تحمل گرما برای من سخت بود. در این کشور فصل های سال بسیار دوست داشتنی است.“

ساماتور، از سومالیا

مهاجرت به کانادا ممکن است به معنای عادت کردن به فصلهای مختلف باشد. بیشتر تازه واردان بهار و تابستان را دوست دارند. در این دو فصل روزها طولانی و گرم است. گلهای می شکفند و هر کس صمیمی تر بنظر می رسد.

زمستان شاید سخت ترین فصل باشد. چرا که سرد و گاهی خسته کننده و یکنواخت است. ممکن است شما از کشوری گرمسیر که سراسر سال گرم است. و یا کشوری که زمستان آن معتدل است. آمده باشید. در این صورت برای زمستان کانادایی آمادگی ندارید. هر چقدر به شمال نزدیکتر باشید هوا سردتر می شود. شاید مجبور باشید خودتان را به پوشیدن چند لباس زمستانی عادت دهید. ممکن است از لغزیدن و افتادن در پیاده رویایی که از یخ و برف پوشیده است هراس داشته باشید.

برخی دیگر از تازه واردان ممکن است از زمستان لذت ببرند. این ها هوای سرد را خوش دارند و برای ایشان زمینه مساعد می شود تا در بازیهای زمستانی مانند اسکی زدن و اسکیت سهم بگیرند.

برخی از افراد ممکن است دریابند که روزهای تاریک و طولانی زمستان صحت آنها را به خطر می اندازد و کمبود نور خورشید غمگین و افسرده شان می کند. اگر این حالت بشما دست می دهد. می توانید در خانه با استفاده از چراغهای پر نور به خود کمک کنید - حتی در طول روز. این کار همانند تاثیر نور خورشید بر روی بدن شما خواهد بود و حالتان را بهتر می کند. قدم زدن در ساعات روشن روز نیز به شما کمک خواهد کرد.



رهنمائی‌هایی در مقابله با زمستان

- لباس های مناسب بپوشید- مانند جراب دستکش و موزه. لباس پشمی بهترین لباس برای این فصل است چونکه تکه پشمی گرمترین تکه هاست.
- همیشه کلاه به سر بگذارید - بیشترین حرارت بدن از طریق سرتان خارج می شود. کلاه پوشیدن به نگهداری این حرارت کمک کرده و در نتیجه شما را گرم نگه می دارد.
- چند لباس به تن کنید تا در صورت گرم شدن بیش از حد. بتوانید لباستان را کم کنید.
- در سرگرمیهای زمستانی مانند اسکی زدن و اسکیت سهم بگیرید. شاید از آن لذت ببرید. بسیاری از مراکز تفریحی پروگرام هایی برای آموزش اسکیت به بزرگسالان ارائه می دهند.
- در یک دوره آموزشی در مکتب محله. کالج و یا پوهنتون کورس بگیرید. این کار ممکن است زمستان را برایتان کوتاه تر کند.

تعیین اهداف شخصی

”دو سال وقت دارم که انگلیسی یاد بگیرم و شامل کار شوم. برایم مهم نیست چه نوع کاری باشد. من برای اسپانسر کردن دو دخترم در این کشور به پول ضرورت دارم. برای آنها زندگی در کانادا نسبت به کشور خودم بهتر خواهد بود. آنها هنوز جوان هستند.“

لوکا، از جورجیا

تعیین هدف به شما کمک می کند تا در مقابله با مشکلات زندگی جدید، تشویق شوید. تهیه لست اهداف به شما یاد آوری می کند که چرا به این کشور آمده اید. چه دست آوردهایی در اینجا آرزو دارید و چه وقت می توانید به هریک از این اهداف نائل شوید. اهداف می توانند در تعیین مسیر زندگیتان و در پیگیری میزان پیشرفتتان به شما کمک کنند.

خوب است که به اهدافتان فکر کنید. اگر هدفهای شما مشخصات زیر را داشته باشند، احتمال دست یافتن به آنها بیشتر است:

۱. مشخص باشد- این امر برایتان مشخص باشد که چه می خواهید به دست بیاورید.
۲. اولویت داشته باشد- ممکن است اهداف بسیاری داشته باشید. اما می بایست تعیین اولویت کنید. مهمترین اهداف را در بالای لست خود قرار دهید و از همه اولتر به آن توجه کنید.
۳. محدودیت زمانی داشته باشد- یک وقت مشخص را به حیث ضرب الاجل برای هر هدف خاص تان تعیین نائید. طور مثال ”یک، سه و یا پنج سال دیگر می خواهم که ...“ بدون محدودیت زمانی، هدف شما ممکن است فقط رویا پروری باشد.
۴. سنجیده باشد- به اینکه چگونه می توانید بدانید به هدف خود دست یافته اید. فکر کنید.

۵. با اهمیت باشد- هدف شما می بایست آن قدر برایتان مهم باشد که راغب باشید. برای رسیدن به آن به اندازه مورد نیاز تلاش کنید.
۶. واقع بینانه باشد- به موانعی که ممکن است از دستیابی شما به هدفتان جلوگیری کنند بیاندهشید و طرق مبارزه با آنرا در یابید.
۷. پاداش دهنده باشد- به این فکر کنید که وقتی به هدفتان دست یافتید چگونه به خود پاداش خواهید داد.

تمرین

برخی از اهداف کوتاه مدت، میان مدت و طویل مدت خود را بنویسید.
۱. اهداف کوتاه مدت من (برای هفته ها یا ماههای آینده) عبارتند از:

اگر به آنها برسیم، خود را اینطور پاداش خواهیم داد:

۲. اهداف میان مدت من (در یک سال آینده) عبارتند از:

اگر به آنها برسیم خود را اینطور پاداش خواهیم داد:

۳. اهداف طویل‌مدت من (در سه سال آینده) عبارتند از:

اگر به آنها برسیم خود را اینطور پاداش خواهیم داد:

طرح پروگرام

روزمره

”هر بعد از ظهر به قهوه خانه می رفتیم — با اینکار مجبور می شدم از آپارتمانم خارج شوم و در گذراندن روزهای طولانی به من کمک می کرد و از تماشای تلویزیون در تمام روز برایم بهتر بود. بعد که کار گرفتم ۱۲ ساعت روزانه کار می کردم و همیشه خسته بودم، اما باز هم شنبه ها به قهوه خانه می رفتیم — وقت استراحتم بود.“

اقبال، از پاکستان

داشتن پروگرام های منظم روزانه به شما کمک می کند تا از وقتتان به بهترین نحو استفاده کنید. در صورت کار کردن یا درس خواندن، قسمتی از روز شما پلان گذاری شده است.

چنانچه در انتظار ورقه مهاجرت خود یا آغاز صنف های انگلیسی هستید، به بهانه ای احتیاج دارید که صبح بیدار شده و کاری انجام دهید. در خانه به انتظار نشستن فقط تنهایی و نومیدی شما را بیشتر می کند. تعیین پروگرام منظم روزانه ای که شما را فعال نگهدارد و سبب شود احساس کنید بخشی از دنیای اطرافیان هستید، امر بسیار مهمی است.

الگا، تازه واردی از بلغاریایی، بدین طریق اوقات خود را می گذراند: ”پلان گذاری روزهایم، کار سختی است. اکثر چیزها از اراده من خارج است و پس ساده تر است که هیچ کاری نکنم. وقتی فشار انتظار کشیدن بالا می رود، خود را وادار به تعیین پروگرام منظم روزانه می کنم. هر روز صبح اولتر از همه به قدم زدن میپردازم. بعد یک ساعت اخبار می بینم. بعد از ظهرها به کتابخانه می روم. حداقل دوبار در هفته به سینما می روم. البته وقتی که تکت نیم بها است. یکشنبه ها هم به کلیسا می روم.“

وقتی پلان های روزمره تان را طرح می کنید. مطمئن باشید بیشترین وقتتان را صرف چیزی کنید که برای شما ارزشمند است و از انجام آن لذت می برید. یا چیزهایی که در رسیدن به اهدافتان بشما کمک می کنند. خود را مطمئن سازید که در پروگرام های روزمره تان بعضی فعالیت‌هایی برای رفع خستگی و وقت برای دوستان تان را نیز شامل کرده باشید.

رهنمائیها

برخی از تازه واردان با روشهای زیر پلان گذاری برای اوقات فراغت خود را فرا گرفتند:

- تنظیم یک پروگرام منظم روزانه و تعقیب آن
- تقسیم وظایف سنگین به وظایف خوردتر و انجام یک به یک آنها به ترتیب نوبت
- انجام کارهای والنتری
- تعیین اهداف واقع بینانه و مشخص
- پذیرفتن این امر که گاهی کسالت و دلتنگی اجتناب پذیر است
- رفتن هر روزه به کتابخانه برای مطالعه لسان انگلیسی یا لسانهای دیگر.
- استفاده از کمپیوتر و یا وقت گذرانی
- قدم زدن روزانه یا شامل شدن در یک تیم ورزشی
- یافتن قهوه خانه مورد علاقه و وقت گذرانی یک دو ساعته در آنجا

مقابله با تبعیض

”من کانادا را دوست دارم. چون مردم با فرهنگهای
مختلف در کنار هم زندگی می کنند و به عقیده
من روش همزیستی آنها خیلی جالب است.“

گابریلا، از مکسیکو

بیشتر مردم در کانادا با رویی باز و به گروههای مختلفی که در این کشور زندگی میکنند احترام می گذارند. با اینهمه گاهی عکس این امر هم دیده می شود. برخی از تازه واردان متوجه میشوند که می بایست با تبعیض مواجه شوند. نه تنها از جانب افرادی که در کانادا به دنیا آمده اند یا در این کشور برای مدت طولانی زندگی کرده اند. بلکه از جانب تازه واردان دیگر. تبعیض می تواند ناشی از گروههای نژادی یا قومی، مذهب و یا موقعیت جنسی باشد. تجربه کردن تبعیض بسیار دردناک است. طبیعی است که از وجود تبعیض قهر و متأثر شوید.

بیشترین تبعیض را ممکن است زمانی تجربه کنید که به دنبال کار یا محلی برای زندگی می گردید. گاهی یک صاحب خانه ممکن است به شما بگوید که اتاق و یا آپارتمان خالی برای شما ندارد. شما حرف او را باور نکنید. اما چند روز بعد متوجه می شوید که خانه مورد نظرتان همچنان خالی است. احساس می کنید که صاحب خانه از شما خوشش نیامده است یا شاید فکر کنید که به دلیل نژاد یا دین تان چنین رفتاری با شما شده است.

بیشتر تازه واردان به دشواری کار پیدا می کنند و اغلب می شنوند که ”تجربه کانادایی“ ندارند. برخی از تازه واردان سخت تر از دیگران کار پیدا می کنند. هر چند به همان اندازه با تجربه و تحصیل کرده هستند. این تازه واردان ممکن است دریابند که کارفرمایان به دلیل نژاد یا رنگ پوستشان، از استخدام آنها خود داری می کنند.

هر چند کانادا علیه تبعیض نژادی و دیگر انواع تبعیض قوانینی دارد. متأسفانه حقیقت این است که تبعیض همچنان وجود دارد. برخی از اوقات تبعیض نژادی آنقدر پوشیده است که ثبوت آن مشکل است.

بسیاری از مردم در کانادا تبعیض را تجربه می کنند. و شما هم ممکن است آن را تجربه کنید.

هنگامی که می دانید با شما به تبعیض رفتار می شود. چه کار می توانید انجام دهید؟ اولین کار این است که تشخیص دهید که تبعیضی صورت گرفته است. سپس نفسی عمیق بکشید تا آرام شوید. ممکن است احساس ناامیدی، قهر و دل شکستگی کنید. این واکنشها طبیعی است.

وقتی آرام شدید. تصمیم بگیرید که چه کاری می خواهید انجام دهید. اولین راه این است که میتوانید گفته یا وضعیت پیش آمده را نادیده بگیرید و سعی کنید خودتان را به بهترین نحوی آرام کنید. دوم. می توانید در مورد تبعیض به دوست یا عضوی از خانواده تان شکایت کنید. به عنوان سومین راه حل: می توانید با شخصی که به شما توهین کرده. مقابله کنید. در نهایت می توانید به کمیسیون حقوق بشر. به آمرتان یا از طریق اتحادیه خود. اگر عضو آن هستید. رسماً شکایت کنید.

البته دانستن این راهها و طرق مهم است و اما انتخاب راه حل کار ساده ای نیست و به چند عامل بستگی دارد. بهتر است به وضعیت پیش آمده بیاوردیشید و از خود سؤال کنید آیا آن قدر اهمیت دارد که نسبت به آن واکنش نشان دهید. گمان می کنید طبیعی ترین واکنش چیست؟ به این که تا چه اندازه می توانید انتظار حمایت داشته باشید و این که بهترین نتیجه چه چیز می تواند باشد. بیاوردیشید. در نهایت بهتر است میان آنچه که برای شما مناسب است و ایفای وظیفه تان نسبت به دیگران و جامعه. توازی برقرار کنید.

طور مثال. پیش از آنکه شکایت رسمی به محل کارتان ارائه دهید. بهتر است در نظر بگیرید که این روند چقدر شما را ناراحت خواهد کرد. به این فکر کنید که آمرین تان با شما همدردی خواهند کرد یا اینکه شما را مشکل ساز خواهند پنداشت. از طرف دیگر این نکته را در نظر بگیرید که چشم پوشی از تبعیض وضع را نه تنها برای شما بلکه برای اشخاص دیگری که ممکن است در مقابلشان صورت گیرد خرابتر می سازد. صحبت کردن با یک دوست یا شخصی که درمقابله با تبعیض صاحب تجربه است. می تواند به شما کمک کند.

چنانچه تصمیم گرفتید با شخصی که احساس می کنید به خاطر نژاد یا رنگ پوستتان سد راهتان شده مقابله کنید. حمایت افراد دلسوز و مطلع را مفید خواهید یافت.



جامعه خودتان

”مسلم است که من نزدیک به جامعه خودم می‌مانم! آنها حرفهایم را می‌فهمند و به من کمک می‌کنند. ضرورت ندارم همیشه مسائل را برایشان تشریح کنم.“

داکولا. از تبت

برخی از تازه واردان ترجیح می‌دهند که از اعضای گروه قومی خودشان کمک بطلبند. اینکار بسیار آسانتر است چرا که می‌توانید با شخصی که در ارزشهای فرهنگی شما سهیم است. به لسان خودتان صحبت کنید. یا شاید ترجیح می‌دهید به گروه بزرگتری برای کمک مراجعه کنید. جایی که شما را نمی‌شناسند و زندگی خصوصی شما محرمانه باقی می‌ماند. برخی از تازه واردان در این که بخواهند با گروه قومی خودشان ارتباط برقرار کنند. تردید دارند.

داشتن این گونه احساسات نسبت به جامعه خودتان ایرادی ندارد. به یاد داشته باشید که حتی مردم متعلق به گروههای قومی ممکن است عقاید بسیار متفاوتی در مورد زندگی در کانادا داشته باشند. به عقیده هیندان. خامی از الجزایر. که گروه قومی او بسیار محافظه کار است. می‌گوید: ”آنها بسیار ذهنیت عقبگرا دارند و نمی‌دانند که تغییرات زیادی در وطنمان رخ داده است. به دلیل معاشرتم با جنس مخالف آنها به چشم یک دختر بد من نگاه میکنند و من هم محال است با چنین کسانی حرف بزنم.“

تازه واردان دیگر ممکن است از اجتماع خود دوری کنند. چون ناراحتند که در کانادا آن قدر که مایلند معاش ندارند. دلیل شرمساری این است که در وطن خود شغل و مقام بالایی داشته اند. حال آنکه در این کشور ممکن است مجبور باشند تکسی رانی کنند. در فابریکه کار کنند یا غذاهای سفارشی را به خانه ها تحویل دهند. چنانچه شما چنین وضعیتی دارید ممکن است یادآوری این نکته به شما کمک کند که مهاجران

و پناهندگان دیگر نیز برای گذراندن زندگی در کانادا، مجبور بودند شغل هایی پایین تر از توانایی هایشان داشته باشند. شاید افرادی که سعی دارید از آنها دوری کنید. مانند شما با بسیاری مشکلات امرار حیات نمایند.

در میان جوامع قومی، گاهی گروههایی وجود دارند که از لحاظ سیاسی، دینی، و یا گرایشهای دیگر با هم تفاوت داشته باشند. برخی از گروههای جامعه شما ممکن است مناسب شما باشند و گروههای دیگر شاید مناسب نباشند.

کاناداییهای دیگر ممکن است از گوناگونی درون جامعه شما با خبر نباشند. بنابراین حتی اگر ترجیح می دهید درمناسبتهای گروهتان سهم نگیرید، بهتر است از آنچه که می گذرد با خبر باشید.



جلیل از موفقیت های خود

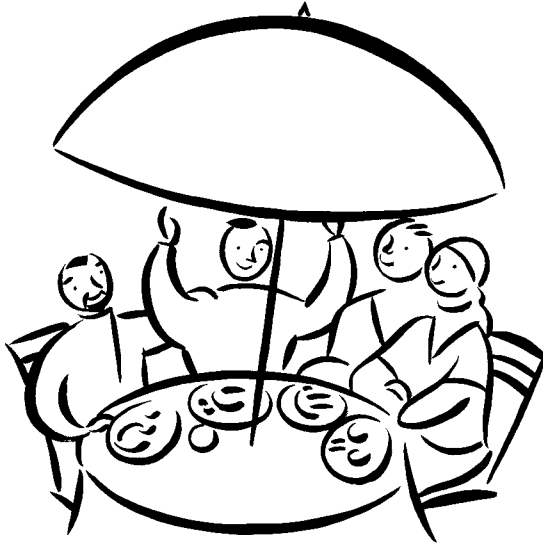
”من غذا خوردن را دوست دارم. هر وقت اتفاق خوبی رخ می دهد، با دوستانم غذا می خورم. ما رستوران های ارزان قیمت زیادی را می شناسیم. بهترین آنها مکان هایی است که در آنها می توانید به میزان دخنواه وبه صورت سلف سرویس غذا بخورید و همچنان مکان هایی هست که تمام روز صبحانه سرو می کنند.“

آنتونیو. از آنگولا

موفقیت هایی را که در کانادا نصیب تان شده است جلیل نمائید. این می تواند شامل پیدا کردن یک کار والنتری که برایتان لذت بخش است. فهمیدن یک فکاهی به لسان انگلیسی برای اولین بار و یا خوب پیش رفتن روند محکمه مهاجرتتان باشد. همه این موارد موفقیت به حساب آمده و نشانه تطابق شما با زندگی در یک فرهنگ جدید میباشد. با دوستانتان این موفقیت ها را جلیل کنید و یا به خود پاداش مناسب بدهید.

روش دیگر جلیل اینست که مهارتها و استعداد های بسیار خود را بخاطر بیاورید. مهاجرت آنها را تغییرنده است. می توانید از کلیه مهارت های خود یک لست تهیه کنید. روزهایی که در حصر خود و درباره زندگی در کانادا رضایت ندارید. لست خود را مرور و مهارتهایی را که میتوانید ارائه دهید به خود یادآوری کنید. همچنان هنگام مصاحبه نیز این کار را انجام دهید. چون روحیه شما را تقویه می کند.

برای تهیه دوسیه خود تمرین زیر را انجام دهید. از سه نفر از دوستان خود بخواهید بر روی برگه ای از کاغذ نکاتی را که درمورد شما می پسندند، بنویسند. ممکن است از درخواستان خجالت بکشید. اما امتحان کنید. سپس شما می توانید همین تمرین را برای دوستانتان انجام دهید. با این روش می توانید صفات خوب نهفته تان را که مایه خسین دیگران است، کشف کنید.



خاتمه: منابعی برای کمک یا کسب معلومات بیشتر

شما به حیث یک تازه وارد احتمالاً یکی از هیجان انگیزترین و دشوارترین اوقات زندگی خود را تجربه میکنید. امیدواریم که ماجراها، رهنمائیها، و تمرینات داخل این کتاب در تشکیل زندگی جدید در اینجا بشما کمک کنند. تعداد زیادی از تازه واردین، کشور کانادا را خانه خود به حساب می آورند. این موضوع شامل مرور زمان میشود. اما شاید شما نیز روزی جزو کسانی باشید که به استقرار تازه واردین در اینجا کمک خواهید کرد. امیدواریم این کتاب بشما کمک کند تا احساس کنید دیگران مشکلات شما را درک می کنند. ما خوشحالیم که شما به ما ملحق شده اید.

خوش آمدید.

تعداد زیادی از نهادها و سازمانها به شما کمک می کنند تا خود را با زندگی در کانادا وفق دهید. در ابتدا میتوانید با این سازمانهای مهاجرت و اسکان بتماس شوید یا به آنجا بروید. این سازمانها مخصوص تازه واردین بوده و دارای خدمات و منابع زیادی برای کمک بشما می باشند.

در اینجا لستی از سازمانهای موجود در اکثر کمونیتی ها ارائه می شود. شما می توانید نمبر تلفون آنها را در دفتر رهنمای تلفون محلی خود پیدا کنید:

Telehealth Ontario: مشوره رایگان صحتی از یک نرس. ر این خدمات ۲۴ ساعت درروز و هفت روزهفته فعال هستند. برای مشوره رایگان با یک نرس با این شماره تلفون تماس بگیرید ۱-۸۶۶-۷۹۷-۰۰۰۰.

در تعداد زیادی از شهرهای عمده کانادا و ایالات متحده آمریکا با شماره گیری ۲۱۱، کمک چند زبانه رایگان و محرمانه در باره دستیابی به خدمات اجتماعی یا دولتی ارائه می شود و از طریق تلفن ۳۱۱ به سوالات و ابهامات غیر اضطراری شهری پاسخ داده می شود.

کتابخانه ها: کتابخانه های عمومی بهترین منبع برای امانت گرفتن کتاب، سی دی، ویدئو، روزنامه، مجله و همچنین دسترسی به کامپیوتر و اینترنت بطور ارزان یا رایگان می باشند.

مراکز تفریحی کمونیتی: فعالیتهای صحتی و اسپورتنی، پروگرام هنری و کارهای دستی.

مراکز معلومات کمونیتی: معلومات و رهنمای کلی در باره مسائل حقوقی، اجتماعی و تعلیمی.

مراکز صحتی کمونیتی: خدمات صحتی و مشاورتی.

کتاب خدمات کمونیتی: برای دسترسی به اسامی اجنسی های کمونیتی در محل زندگی خود می توانید به کتابخانه یا به وب سایت کتابخانه مراجعه کنید.

واحد صحت عامه: از طریق این خدمات می توانید به معلومات و آموزش صحتی به زبانهای متعدد؛ پروگرام غربالگری، واکسین و نرسهای شاغل در کمونیتی دسترسی داشته باشید.

YMCA یا YWCA: فعالیتهای اسپورتنی و تفریحی، پروگرامهای کمک در امور کاربایی، آموزش برای حرفه جدید یا حتی شروع کسب و کاربرای خودتان را ارائه می دهند.

وب سایت ها

www.settlement.org

معلومات کلی در باره مسائل مهاجرتی و اسکان

www.etablissement.org

معلومات کلی در باره مسائل مهاجرتی و اسکان به زبان فرانسه

www.ocasi.org

این وب سایت مربوط به شورای اجنسی های خدمات رسانی به مهاجرین در انتاریو (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) است که دارای معلومات زیادی برای مهاجرین و ریفوجی ها می باشد و با بسیاری از مسائل مربوط به تازه واردین مطرح شده در رسانه ها ارتباط دارد.

www.inmylanguage.org

معلومات در مورد مسکن، کار، مهاجرت، و زندگی روزمره تازه واردین در انتاریو به چندین زبان موجود می باشد و توسط دولت کانادا حمایه مالی می شود.

www.charityvillage.com

داده ها (دیتابیس) در باره مشاغل مختلف در کمونیتی و خدمات اجتماعی

www.hrdc-drhc.gc.ca

دارای معلومات دولتی در باره کار و استخدام و همچنین دارای دیتابیس درباره مشاغل می باشد.

www.legalaid.on.ca/en/

افراد با معاش کم می توانند از طریق سازمان کمکهای حقوقی (لیگال اید) انتاریو (Legal Aid Ontario) به طیف وسیعی از خدمات حقوقی دسترسی داشته باشند.

www.camh.net

معلومات در باره اعتیاد و صحت دماغی به زبانهای مختلف:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html

معلومات در باره استرس پس از آسیب برای افرادی که جنگ، تضادهای سیاسی یا مصیبت هایی را تجربه کرده اند.

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov

معلومات خود یاری در مورد بسیاری از مباحث صحت دماغی

www.selfhelp.on.ca

رهنمای شروع و پیوستن به گروه خود یاری

www.crct.org/lanresources/

منبع ارتباطات کمونیتی تورنتو *Community Resource Connections of Toronto (CRCT)* انواع معلومات از جمله کتابی بنام کارکرد خدمات صحت دماغی در تورنتو (*Navigating Mental Health Services in Toronto*) را ارائه می دهد که رهنمایی برای جوامع جدید مهاجر به زبانهای مختلف در دسترس می باشد و شما می توانید بطور رایگان آنرا دانلود کنید.

<http://www.housinghelpcentre.org/>

مرکز کمک به هاوسینگ و مراکز ارائه مدارک شناسایی لیستی از خدمات هاوسینگ را در ساحه ی تورنتوی بزرگ و سراسر انتاریو ارائه می دهد.

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

وب سایت *Health Care Options* فهرست گزینه های مختلف مراقبتهای درمانی قابل دسترس به شما در کمونیتی تان را توضیح میدهد.

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

ارتباط مراقبت درمانی (*Health Care Connect*) به ساکنین انتاریو کمک می کند تا در کمونیتی خود داکتر فامیلی یا نرس متخصص را که پذیرای بیماران جدید هستند، پیدا کنند.

این رهنما به لسانه‌های عربی، بنگالی، چینی، دری، انگلیسی، فارسی، فرانسوی، هندی،
لائو، کره‌ئی، پنجابی، روسی، صربی، سومالی، اسپانیولی، تاگالوگ، تایل، تای
(تایلندی)، توئی، اردو و ویتنامی نیز در دسترس می‌باشد.

جهت کسب معلومات مزید در باره مسائل اعتیاد و صحت دماغی یا دانلود کردن کاپی
این رهنما، لطفاً از وب سایت ما دیدن کنید:
www.camh.net

این رهنما ممکن است در فورمت‌های دیگر نیز در دسترس باشد. جهت کسب
معلومات درباره سایر فورمت‌ها و جهت سفارش چند کاپی از این رهنما یا سفارش
انتشارات دیگر CAMH، لطفاً با قسمت فروش و توزیع بتماس شوید:

تلفون رایگان: ۱۱۱۱-۶۶۱-۱۸۰۰

تورنتو: ۴۱۶ ۵۹۵-۶۰۵۹

ایمیل: publications@camh.net

فروش از طریق اینترنت (آنلاین): <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

سازمان صحت بن امریکن (Pan American Health Organization) /
مرکز همکاری سازمان صحت جهانی (World Health Organization Collaborating Centre)