

Alone in Canada: 21 ways to make it better

एक अकेला कौनेडा में :

इसे बेहतर बनाने की 21 युक्तियां

एकल नवांगंतुकों के लिए स्वयं सहायक मार्ग—दर्शिका

(Hindi Language)



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

पैन अमेरिकी स्वास्थ्य संगठन/
विश्व स्वास्थ्य संगठन सहयोग केन्द्र



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

एक अकेला कौनेडा में :

इसे बेहतर बनाने की 21 युक्तियां

एकल नवागंतुकों के लिए स्वयं सहायक मार्ग—दर्शिका



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
A Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

एक अकेला कौनेडा में : इसे बेहतर बनाने की 21 युक्तियां
एकल नवागंतुकों के लिए स्वयं सहायक मार्ग—दर्शिका

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

कौनेडा में मुद्रित

© 2001, 2011 व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र

प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, किसी समीक्षा या पेशेवर कार्य में एक संक्षिप्त उद्धरण (200 शब्दों से अधिक नहीं) के अलावा इस कृति का कोई भी अंश, फोटोप्रतियाँ और रिकार्डिंग सहित, इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक किसी भी माध्यम से या किसी भी सूचना भंडारण और पुनर्प्राप्ति प्रणाली (इंफार्मेशन स्टोरेज एंड रिट्रीवल सिस्टम) के द्वारा, किसी भी रूप में पुनःप्रस्तुत या संचरित नहीं किया जाए।

यह प्रकाशन दूसरे फॉर्मेटों में उपलब्ध हो सकता है। वैकल्पिक फॉर्मेटों या सीएएमएच के अन्य प्रकाशनों के बारे में जानकारी या कोई ऑर्डर देने के लिए कृपया विक्रय और वितरण से संपर्क करें:

टोल-फ्री: 1 800 661-1111

टोरंटो: 416 595-6059

ई-मेल: publications@camh.net

ऑनलाइन स्टोर: <http://store.camh.net>

वेबसाइट: www.camh.net

यह गाइड इनके सहयोग से तैयार की गई:
संकल्पना विकास: जूलिया ग्रीनबॉम, सीएएमएच
संपादकीय: जैकलीन वालर-विंटर, सीएएमएच
साज-सज्जा: एनी मैकफारलेन, सीएएमएच
मुद्रण प्रस्तुतिकरण: क्रिस्टीन हैरिस, सीएएमएच

विषय सूची

आभारोक्ति	iv
परिचय	1
1. नई संस्कृति में रहना	2
2. मित्र बनाना	5
3. कनाडा की अंग्रेजी सीखना	7
4. दूसरों की सहायता करके स्वयं की सहायता करना	9
5. खाना पकाना और - 'पॉटलक' भोजन	12
6. अपने लिए एवं मित्रों तथा परिवारजनों को लिखना	14
7. छुट्टियां मनाना	16
8. कनाडा के शिष्टाचार के अलिखित नियमों को सीखना	18
9. एक नई पहचान बनाना	20
10. प्रेमी या प्रेमिका ढूंढना	22
11. मनोरंजन एवं स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना	25
12. तनाव से सफलतापूर्वक निपटना	27
13. अतीत, वर्तमान और भविष्य के बारे में सोचना	30
14. परिस्थितियों के ठीक न होने पर सहायता मांगना	32
15. अपने धन को व्यवस्थित करना	35
16. मौसम का आनन्द लेना	37
17. व्यक्तिगत घ्येय निर्धारित करना	39
18. अपनी दिनचर्या को विकसित करना	42
19. भेदभाव से सफलतापूर्वक निपटना	44
20. आपका अपना समुदाय	47
21. अपनी उपलब्धियों का उत्सव मनाना	49
निष्कर्ष : सहायता अथवा अधिक जानकारी कहां से प्राप्त करें	51

आभारोक्ति

बहुत से व्यक्तियों और संस्थाओं ने इस परियोजना को सफल बनाने में सहायता की है। हम उनके समय, प्रयास और प्रोत्साहन के लिए कृतज्ञ हैं। इस परियोजना के लिए सारा धन ओन्टेरियो एडमिनिस्ट्रेशन ऑफ सैटलमेंट एण्ड इंटेग्रेसन सर्विसिज़ (ओ ए एस आई एस), सिटीज़नशिप एण्ड इमीग्रेशन कनाडा द्वारा प्रदान किया गया। हमारे कार्यक्रम की परामर्शक थी - केथरीन बेबियक

सेंटर फॉर एडिक्शन एण्ड मैटल हैल्थ, (सी ए एम एच) ने ओ ए एस आई एस के अनुबंध की व्यवस्था की। डाक्टर मॉर्टन बेसर इसके मुख्य अनुसंधाता थे। डाक्टर लौरा सिमिच, रौहंडा मौरिसैट और डाक्टर चारमेन विलियमस इसके सह-अनुसंधाता थे।

इस परियोजना का परामर्श मंडल चीजों की सही दिशा में खोज खबर रखने तथा पुर्ननिवेश के लिए प्रतिमाह मिलता रहा। सदस्य थे - सी ए एम एच के पॉल क्वासी कैफेल और मारटा मेरिन, हॉग फुक मैटल हैल्थ एसोसिएशन के डाक्टर ह्यूंग-टैट लो, माऊंट सिनाई अस्पताल के डाक्टर क्लेयर पेन, पर-संस्कृति परामर्शदाता भूपेन्द्र गिल, कैनेडियन सेंटर फॉर द विकटिम्स ऑफ टॉरचर की टेरेसा ड्रैमेटसिक्स, ओन्टेरियो सैल्फ हैल्प नैटवर्क के गिलियन करेनियस, सैल्फ हैल्प रिसोर्स सेंटर की द्राज़ाना कुवालो-पैड्रो, ओन्टेरियो काउंसिल ऑफ एजेन्सीज़ सर्विग इमीग्रेंट्स की पॉलीना मैक्यूलिस, सामुदायिक स्वास्थ्य परामर्शदाता क्रिस्टीना डे सा तथा टोरंटो के सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग के वैन्डी क्वांग।

हमने लगभग 60 एकल आप्रवासी और शरणार्थी जो कनाडा में बस चुके हैं, से बात करके इस पुस्तक की विषय सूची पर शोध किया। यह टोरंटो, किंगस्टन और सेंट केथरीन्स में दूरभाष साक्षात्कार तथा दल पुंजीभूत द्वारा किया गया।

हम निम्नलिखित संस्थाओं के कर्मचारियों, स्वयं सेवकों तथा सहभागियों जिन्होंने इस शोध कार्य में भाग लिया, के आभारी हैं। यह हैं - वुडग्रिन कम्प्यूनिटी सेंटर, ओन्टेरियो काउंसिल ऑफ एजेन्सीज़ सर्विग इमीग्रेंट्स (OCASI), एल्सपेथ हेवर्थ सेंटर फॉर वूमेन, क्राइस्ट एबेसी चर्च, सी ओ एस टी आई (COSTI), द इरीट्रियन

कैनेडियन कम्युनिटी सेंटर, किंगस्टन एण्ड डिस्ट्रिक्ट इमीग्रैंट सर्विसिज़ तथा सेंट जॉन सैटलमेंट सर्विसिज़

जैक्युलिन एल स्कॉट ने इस परियोजना को समन्वित किया तथा यह पुस्तक लिखी। यह पुस्तक सी ए एम एच (CAMH) के अभिकल्प, संपादकीय तथा निर्माण दल और फिलिप संग डिज़ाइन एसोसिएट्स इनकापॉरेटेड द्वारा प्रस्तुत की गई। लॉरा वॉलेस ने इस पुस्तक का सचित्रीकरण किया।

यह पुस्तक मूलतः अंग्रेज़ी भाषा में लिखी गई थी और इसका फ्रांसीसी भाषा में अनुवाद किया गया। अनुवाद के दूसरे क्रम में यह पुस्तक इन सात भाषाओं में प्रकाशित की गई : अरबी, फ़ारसी, मैडेरिन चीनी, सोमाली, स्पेनिश, तामिल एवं उर्दू। अनुवाद के तीसरे क्रम में अब यह पुस्तक इन नौ नई भाषाओं में उपलब्ध है : बंगाली, दारी, हिन्दी, कोरियन, पंजाबी, रूसी, सर्बियन, टैगलॉग एवं ट्वी। हमने अनुवादों की संवेदनशीलता को प्रत्येक समुदाय के मान्यगणों से बातचीत द्वारा परखा है। अनुवाद के तीसरे क्रम की सहायता के लिए, हम निम्नलिखित व्यक्तियों एवं मान्यगणों के आभारी हैं।

बंगाली - एलबर्ट मांडल, ब्लूर ऑफ़िस सर्विसिज़, बंगाली फेमिली सर्पोर्ट सर्विसिज़, दारी - अफ़गान वूमैन ऑरगेनाइज़ेशन, हिन्दी - मनमोहन अरोड़ा, सीमा अरोड़ा एवं हिन्दू सभा, कोरियन - ब्युंग चुन ओ, सुंग हक चोई एवं कोरियन कैनेडियन वूमैन एसोसिएशन, पंजाबी - नवतेज एस. भारती, हरकिन्दर एस. चाहल एवं नार्थ यार्क सिख टैपल, रूसी - वेरा बोगोमोलोवा, लेरिसा चाउमेक एवं रशियन कैनेडियन थियेट्रिकल कम्युनिटी सेंटर, सर्बियन - मीरा बॉसकोविक, सेंनका मिलीजेस्विक एवं फेमिली सर्विसिज़ एसोसिएशन आफ़ टोरंटो, टैगलॉग - पेट्रोनिला क्लीटो, रिक इसगुएरा एवं फिलीपीनो वर्कर्स सर्पोर्ट कमेटी, ट्वी - फ्रांसिस एंटवी एम्पोंसा, पेट्रिक ओपोकु एवं रेक्सडेल वूमैनज़ सेंटर

एक अकेला कैनेडा में : इसे बेहतर बनाने की 21 युक्तियां के इस अद्यतन 2011 संस्करण के लिए, लग भग 21 भाषाओं में अनुवाद सेवाओं के समन्वय के लिए स्टेला रहमान, समन्वयक - सांस्कृतिक भाषांतरण सेवाएं, सीएएमएच, समुदायों में फोकस समूहों से समन्वय के लिए एंजेला मार्टेला, कार्यक्रम परामर्शदाता, सीएएमएच सहित तमाम लोगों, तमाम एजेंसियों और उनके कर्मचारियों और नवागंतुक ग्राहकों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने इस पुस्तक के अनुवाद को ठीक करने में हमारी सहायता की।

परिचय

आप कनाडा में हाल ही में आए आप्रवासी हैं। शायद आप नए जीवन की तलाश में अथवा स्वदेश में युद्ध या अत्याचार से बचने के लिए आए। आप यहां अकेले आए - बिना किसी घनिष्ठ मित्रों अथवा परिवारजनों के जो कि आपकी सहायता कर सकें। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप यहां क्यों आए, आपको स्वयं को ऐसे समाज में रहने के अनुकूल बनाना होगा जो आपके लिए नया एवं विचित्र है। कुछ दिन अच्छे होते हैं। अन्य बुरे होते हैं। कई बार आपको आश्चर्य होगा कि आप यहां आए ही क्यों? यह भावनाएं स्वभाविक हैं। समय बीतने पर शायद आपके पास बुरे की अपेक्षा अच्छे दिन अधिक होंगे और आप अपने नए घर में अधिक सुखकर एवं व्यवस्थित अनुभव करना आरम्भ कर देंगे।

इस पुस्तक में आपको ऐसे सुझाव मिलेंगे जो शीघ्रातिशीघ्र अच्छे दिन लाने में आपकी सहायता करेंगे। ये "बेहतर बनाने की २१ युक्तियां" आप जैसे लोगों के अनुभवों को सांझा करती हैं। इस पुस्तक का प्रत्येक अध्याय किसी नवागन्तुक के उद्धरण से आरम्भ होता है। तब आप एक समस्या के बारे में पढ़ेंगे जिसका सामना कई लोग नई संस्कृति में रहना सीखते समय करते हैं। प्रत्येक अध्याय का समापन कुछ युक्तियों अथवा अभ्यास से होता है जो आपकी समस्याएं सुलझाने में और शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में सहायक हो सकती है।

आपको समस्त पुस्तक एक साथ पढ़ने की आवश्यकता नहीं। इसे तब पढ़ें जब आप यात्रा कर रहे हों अथवा जब आप अकेलापन अनुभव करना आरम्भ करें।

अध्याय 1

नई संस्कृति में रहना

“ प्रथम दो सप्ताह मैं बहुत उत्साहित था। सब कुछ नया था। फिर मुझे आभास हुआ कि नौकरी खोजना आसान कार्य नहीं था। यह अत्यधिक कठिन था।”

चतुरा - श्रीलंका से

सांस्कृतिक आघात एक ऐसा तनाव है जोकि नई संस्कृति में रहने से उत्पन्न होता है। यह नए प्रकार के खान-पान, भाषा, रीति-रिवाज़, लोग और उनकी गतिविधियों के अनुकूल सामंजस्य बनाए रखना एक सामान्य बात है। सांस्कृतिक आघात आपके सोचने समझने के तरीके तथा आपके शारीरिक और भावनात्मक अनुभवों पर प्रभाव डाल सकता है। उदाहरण के लिए आप चिड़चिड़ापन, उदासीनता या क्रोध से ग्रसित हो सकते हैं। आप विश्वासहीनता के शिकार हो सकते हैं या आप असुविधा जनक और गृहासक्त हो सकते हैं। आप शीघ्र ही सरदर्द, पेटदर्द या थकावट अनुभव करने लग सकते हैं।

कई नवागन्तुक सांस्कृतिक आघात अनुभव करते हैं। आप इससे बचने के लिए कुछ अधिक नहीं कर सकते, परन्तु इससे सफलतापूर्वक निपटने के कई तरीके हैं। सर्वप्रथम आपको यह ज्ञात होना आवश्यक है कि आप सांस्कृतिक आघात के दौर से गुज़र रहे हैं, और यह भी जान ले कि इसमें शर्मिन्दा होने की आवश्यकता नहीं है। यह आपके आस पास की अपरिचितता की सामान्य प्रक्रिया है।

जैसे जैसे आप स्वयं को कनाडा में रहने के अनुकूल बनाते हैं, वैसे वैसे आपका सांस्कृतिक आघात का अनुभव बदलने लगेगा। सांस्कृतिक आघात विभिन्न पड़ावों का चक्र है, जिसमें से आपको एक से अधिक बार भी गुज़रना पड़ सकता है। समय के साथ साथ आप इसे ही अपने घर जैसा अनुभव करने लगेगें। आपके सांस्कृतिक आघात के अनुभव में शामिल हो सकते हैं :

उत्तेजना : सर्वप्रथम कनाडा में पहुंचने पर, आप वहां की जिंदगी और आगे आने वाले रोमांचों के प्रति उत्तेजित हो सकते हैं। सब कुछ बहुत आश्चर्यजनक और बढ़िया लग सकता है। आप अपने रहने का स्थान, तथा नौकरी ढूंढने और नए मित्र बनाने की कोशिश में व्यस्त हो सकते हैं। यह उत्साहजनक दौर एक दिन से कुछ महीनों तक चल सकता है। दुर्भाग्यवश यह समय के साथ धुंधला पड़ सकता है।

नई संस्कृति में रहना

क्रोध और उदासीनता : कुछ समय कनाडा में रहने के पश्चात आप पाएंगे कि सब कुछ इतना आसान नहीं जैसी आपने आशा की थी। आपको काम करने के लिए अनुज्ञापत्र, शरणार्थी पेशी या अंग्रेज़ी भाषा की कक्षाओं में प्रवेश के लिए प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। हो सकता है आपकी अपने देश में प्राप्त की गई शिक्षा और दक्षता की यहां पर समान मान्यता ना हो। जब आप यहां पर काम की तलाश करते हैं तो आपको यह भी कहा जा सकता है कि आप 'कनाडा में काम करने के अनुभव' से वंचित हैं।

इस परिस्थिति में क्रोधित और बेचैन होना सामान्य है। यहां तक कि आपको आश्चर्य हो सकता है कि क्या आपका कनाडा आने का निर्णय सही था।

सारा दिन अंग्रेज़ी बोलना और सुनना आपको थका सकता है। यद्यपि आप जन्मजात अंग्रेज़ी भाषी हो तब भी आपको कनाडा के उच्चारण के ढंग को समझने में पूरी शक्ति लगानी पड़ सकती है। इसमें बार बार आपको अपना उच्चारण का ढंग दूसरों को समझाने के प्रयासों से थकान हो सकती है। आप अपने स्वदेशी जीवन, मित्रों और परिवार को याद कर के उदास महिसूस कर सकते हैं।

इन सभी से सफलतापूर्वक निपटने के संघर्ष में आप स्वयं में सामान्य से कम शक्ति और सहनशीलता पा सकते हैं। आपको खाने और सोने में कठिनाइयां आ सकती हैं। आपका चुस्त रहना और दूसरों के साथ समय व्यतीत करना भी मुश्किल हो सकता है। यह याद रखना आवश्यक है कि जो भी आप अनुभव कर रहे हैं वह सामान्य है।

अधिक आबाद होने पर : परिणामस्वरूप क्रोध और उदासीनता भी घुंघले पड़ जाएंगे। कनाडा की संस्कृति, खान-पान, मौसम और भाषा से परिचित होने पर आप स्वयं को अधिक आबाद अनुभव करेंगे आप उन सभी चीजों को समझने लगेगे जिन्होंने पहले आपको परेशान किया या उलझन में डाला था।

दो संस्कृतियों में रहना : किसी नई संस्कृति में आरामदेह अनुभव करने में समय लगता है। हो सकता है कनाडा को अपने घर सा महिसूस करने में आपको शायद कई साल लगे। आप पाएंगे कि जब आप यहां खुश है तब भी जीवन चुनौती भरा है। कुछ स्थितियों में आपकी मूल संस्कृति और कनाडा की संस्कृति की मान्यताओं में द्वंद हो सकता है। समय समय आपको आश्चर्य हो सकता है कि आप कहां से संबंधित हो? और यह सामान्य भी है। कुछ लोग स्वयं को जल्दी ढाल लेते हैं परन्तु अन्य अपने आप को नई जगह के अनुकूल बनाने में काफी समय लगाते हैं। सांस्कृतिक आघात जल्दी घुंघला पड़ सकता है या बार बार वापिस आ सकता है लेकिन यह हमेशा के लिए नहीं रहता।

नई संस्कृति में रहना

अभ्यास -

यह अभ्यास आपको अपने सांस्कृतिक आघात के विचारों को समझने में सहायता कर सकता है।

1. निम्नलिखित में से आपको अपने कनाडा के नए घर में कैसा अधिक अनुभव होता है : उत्तेजित, उदास, क्रोधित या संतुष्ट।

2. किन लोगों, चीजों या अनुभवों के कारण आपको ऐसा लगा कि आप स्वयं अपने नए घर में एक बाहरी व्यक्ति हैं?

3. किन लोगों, चीजों या अनुभवों से आपको अपने नए घर में आरामदेह महसूस हुआ?

4. क्या ऐसा कुछ है जिसे करने से आप स्वयं को बेहतर महसूस करवा सकते थे?

अध्याय - 2

मित्र बनाना

“ मेरे लिए यहां रहना बहुत कठिन है क्योंकि मेरा परिवार और मित्र सभी स्वदेश में है। यहां मुझे एक नया जीवन आरंभ करने और नए मित्रों का चयन करने की आवश्यकता है। मेरे लिए ऐसे नए जीवन की रचना करना इतना आसान नहीं है।”

वैरोनिका - वैनेजुएला से

कनाडा आने का अर्थ है स्वदेश के परिचित लोगों और वस्तुओं को छोड़ आना। इसमें आपका परिवार, मित्र, खान-पान, दिनचर्या और समाज में आपका स्थान सम्मिलित है। कनाडा में फिर से आपको नए मित्र और नया जीवन बनाना शुरू करना है।

कनाडा में जीवन बनाते समय क्रोधित, उदास और भ्रमित रहना सामान्य है। वहां कोई परिचित चेहरे और जाने के लिए जानी पहचानी जगह नहीं। मित्र बनाना आसान नहीं क्योंकि कनाडा के लोग सदा व्यस्त दिखते हैं और जब आप लोगों से मिलते हैं तो आपके जीवन और आपके देश के बारे में उनके विचार सही नहीं होते। यह सब आपको थकान और हतोत्साहित महसूस करवा सकता है।

हिम्मत न हारें

कनाडा में आप नए मित्र बना सकते हैं और अवश्य बनाएंगे। इसमें समय लगता है। अन्य नव आगन्तुकों को मित्र बनाना बहुत ही सरल है क्योंकि आप नई संस्कृति में रहने का अनुभव आपस में सांझा करते हैं। तुर्की के एक शरणार्थी फारात ने कहा, “ भाषा के कारण मित्र बनाना कठिन था किन्तु जब मैं अंग्रेजी पाठशाला में गया तो यह सरल था। जब मैंने अपने आपको स्वयं सेवी कामों में लगाया और व्यायाम शाला गया तो मुझे बहुत से मित्र मिले। अब मैं अपने नये मित्रों के साथ अभ्यास करके अपनी अंग्रेजी सुधारता हूँ।”

यह भी याद रहे कि हम में से अधिकतर ने अपने मित्र युवावस्था में बनाये। वृद्धावस्था में मित्र बनाना कठिन है। वृद्ध लोगों की दिनचर्या अधिक होती है और वे अपने परिवार और काम में व्यस्त रहते हैं। इसलिए उनके पास मित्र बनाने के लिए समय और शक्ति कम होती है।

युक्तियों

यह एक उन स्थानों की सूची है जहां नव आगन्तुक नए मित्रों से मिल सकते हैं।

- अंग्रेजी या फ्रांसीसी कक्षाएं
- गिरजाघर, मस्जिद, मंदिर और अन्य धार्मिक या आध्यात्मिक स्थानों पर
- स्वयंसेवी संस्थाएं
- खेलकूद गोष्ठी या किसी समुदाय केन्द्र की आरोग्य कक्षाओं में
- स्थानीय पुस्तकालय में
- समुदाय केन्द्र अथवा आप्रवासी उपनिवेश अभिकरण में स्वयं सहायक दल में जहां लोग अंग्रेजी या
- अन्य भाषाएं बोलते हैं। स्वयं सहायक दल में लोग आम समस्याओं तथा उनसे निपटने और सुलझाने के तरीकों पर विचार विमर्श करने के लिए मिलते हैं।

अध्याय : 3

कनाडा की अंग्रेज़ी सीखना

“ पहले पहल हम में से बहुत अच्छी अंग्रेजी नहीं बोलते। अंग्रेज़ी यहां अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि जब भी आपको कुछ चाहिए या आपकी कोई समस्या है तो आप अंग्रेज़ी में ही लोगों से संपर्क करना पड़ता है। यही कारण है कि पिछले ग्यारह महीनों से मैं अंग्रेज़ी की कक्षाओं में उपस्थित रहा हूँ।”

शाओ ह्वी, चीन से

एक अकेले आप्रवासी के रूप में आपकी सर्वप्रथम प्राथमिकता है, अंग्रेज़ी सीखना। भाषा बोलने से आप समाज से खुला संपर्क बना सकते हैं। आपका अंग्रेज़ी का स्तर आपको नौकरी प्राप्त करने व अपनी शैक्षिक योग्यता बढ़ाने में प्रभावकारी है।

नई भाषा सीखना आसान नहीं है। आप अपने विचार एवं चुटकुले अपनी राष्ट्र भाषा में एक दूसरे के साथ आसानी से बांट सकते हैं किन्तु अंग्रेज़ी में लोगों को यह समझाना कठिन है कि आप क्या सोच रहे हैं अथवा अनुभव कर रहे हैं। यह निराशाजनक हो सकता है। आप अन्य लोगों से वार्तालाप करते हुए विचलित हो सकते हैं। आपको भय हो सकता है कि वे आपको मूर्ख समझेंगे।

किसी नई भाषा को सीखते हुए ऐसा अनुभव होना स्वभाविक है। आपको यह जानना सहायक होगा कि इसी देश में पैदा हुए बहुत से लोग भी अंग्रेज़ी में गलतीएं करते हैं। समय के साथ आप अंग्रेज़ी को सुविधाजनक पाएंगे एवं हो सकता है कि आप मूल वक्ताओं से अच्छी अंग्रेज़ी बोल व लिख पाएँ। बहुत से नवागन्तुक कनाडा में नवागन्तुकों के लिए भाषा अनुदेश (LINC) की कक्षाओं में अंग्रेज़ी सीखने जाते हैं। संभवतः यहां वे नए मित्र भी बना सकते हैं।

आप एक ऐसे नवागन्तुक हो सकते हैं जिसकी प्रथम भाषा अंग्रेज़ी हो। किन्तु आपके उच्चारण या बोलने का ढंग कनाडा की अंग्रेज़ी से भिन्न हो सकता है। आपको प्रतीत होगा कि आपके निजी देश में बोले गए शब्द अथवा वाक्य का अर्थ यहां बिल्कुल भिन्न है - इतना भिन्न कि आपको भ्रमित करने के लिए

पर्याप्त है। इससे दूसरों को यह समझने में कि आप क्या कह रहे हैं तथा आपको उनकी बात समझने में कठिनाई हो सकती है। यह निराशाजनक हो सकता है।

अंग्रेज़ी भाषा व कनाडा का उच्चारण का ढंग सीखते समय स्वयं को गलतीयां करने दें। बहुत से लोग यह समझते हैं कि नई भाषा सीखने में अभ्यास की आवश्यकता है। वे आपके प्रयत्न की प्रशंसा करेंगे। अपनी गलतीयां एवं भ्रांतियों को स्वीकार कर उन पर हँसने का प्रयत्न करें। हर समय हर गलती को ठीक करने का प्रयत्न न करें। स्वयं से विनम्र रहें।

अध्याय 4

दूसरों की सहायता कर के स्वयं की सहायता करना

“ जब आप घर में ही रहते हैं, और आपके पास करने को कुछ नहीं होता, न ही कोई योजना हो तो आप निराश होने लगते हैं। आप स्वयं को चिड़ियाघर के पशु की तरह समझते हैं - जो केवल खाता है पर करता कुछ नहीं। इसलिए मैंने एक स्वयंसेवी कार्य लिया। इससे मैं बेहतर महसूस करती हूँ। अब मेरे पास करने के लिए कुछ है और मैं अपने दिन और सप्ताह का कार्यक्रम बना सकती हूँ। ”

सेलिना, कोलंबिया से

समुदाय में लोगों की सहायता करना स्वयं तथा स्व दशा को बेहतर महसूस करने का एक अच्छा तरीका है। स्वयंसेवी बनने पर आप अपना समय, दक्षता और ज्ञान दूसरों में बांट सकते हैं। कनाडा में बहुत से लोग स्वयंसेवी हैं। यद्यपि आपको वेतन नहीं मिलेगा, तथापि आप लोगों से मिलेंगे जो आपको नौकरी खोजने और मित्र बनाने में सहायक हो सकते हैं। स्वयंसेवा नवागंतुको को 'कनाडा का अनुभव' प्रदान करती है जिसकी नियोजक नए कर्मचारी किराए पर लेते समय आशा करते हैं। जब आप सवेतन कार्य ढूँढते हैं तो आप अपने उस अभिकरण का उल्लेख कर सकते हैं जहां आपने अपनी सेवाएं अर्पित की।

यहां विविध प्रकार के स्वयंसेवी स्थान सुलभता से प्राप्य हैं। आप किसी ऐसे अभिकरण में अपनी सेवाएं अर्पित कर सकते हैं जो आपके स्वदेश के लोगों की सहायता करता हो। यह नई संस्कृति में रहने के तनाव को कम कर सकता है। या आप किसी ऐसे अभिकरण में स्वयंसेवी बन सकते हैं जो समुदाय के सभी व्यक्तियों की सेवा में संलग्न हो। इस स्थिति में आप अपनी अंग्रेज़ी और अपनी संस्कृति अन्य लोगों के साथ बांट सकते हैं।

ऐसा निश्चय कर लें कि आप जो भी स्वयंसेवी कार्य करें, प्रसन्नतापूर्वक हो। उदाहरण के लिए यदि आपको वृद्ध लोगों के बीच अच्छा लगता है तो आप उन्हें अस्पताल में मिलने जा सकते हैं, घर पर रहने वालों को खाना पहुंचा

दूसरों की सहायता कर के स्वयं की सहायता करना

सकते हैं, या नर्सिंग होमस में रहने वालों के साथ बात कर सकते हैं या कुछ पढ़ कर सुना सकते हैं।

कुछ लोग प्रतिदिन अपनी सेवाएं अर्पित कर सकते हैं जबकि अन्य हर महीने कुछ घंटे के लिए ऐसा कर सकते हैं। इस संदर्भ में यथार्थवादी बनें कि आप कब तक और कितना समय स्वयंसेवी कार्यों में बिता सकते हैं। समुदाय अभिकरण स्वयंसेवकों की खोज के लिए प्रायः स्थानीय समाचार पत्रों में विज्ञापन देते रहते हैं। आप पुस्तकालय में समुदाय सेवाओं की निदेशिका अथवा पुस्तकालय की वैबसाइट की पड़ताल कर के स्वयंसेवी कामों की खोज कर सकते हैं, अथवा आप जिस अभिकरण में अपनी सेवाएं अर्पित करने के इच्छुक हैं वहां सीधा संपर्क कर सकते हैं।

अभ्यास -

यह अभ्यास आपको स्वयंसेवी कार्य सोचने में सहायता कर सकता है।

1. आप स्वयंसेवी क्यों बनना चाहते हैं इसके तीन कारण लिखें। _____

2. आप एक स्वयंसेवी की भांति कौन से तीन कार्य करना पंसद करेंगे उदाहरणार्थ कार्यक्रम आयोजित करना, बच्चों की सहायता करना या खाना बनाना?

दूसरों की सहायता कर के स्वयं की सहायता करना

3. आप किन तीन स्थानों पर अपनी सेवाएं अर्पित करना चाहेंगे। उदाहरणार्थ गिरिजाघर, अस्पताल या नाट्यशाला?

4. आप किस तरह के लोगों के साथ काम करना चाहेंगे। उदाहरणार्थ बच्चे, स्त्रियां या कैदी?

अध्याय : 5

खाना पकाना और "पॉटलक" भोजन

“मैं अकेला हूँ, इसलिए मुझे अपने लिए खाना पकाना पड़ता है। मैं ऐसा करने का अभ्यस्त नहीं हूँ, इसलिए मुझे यह कटु लगाता है। यह बहुत कठिन है।”

मंसूर, ईरान से

घर का पका खाना आप अपने घर के खाने के जाने पहचाने स्वाद और खुशबू की कमी महसूस कर सकते हैं। अन्जाना भोजन जिसे खाने में आप आनन्द अनुभव नहीं करते, आपके नई संस्कृति में रहने के तनाव को बढ़ा सकता है। कुछ नवागंतुकों को पहले से ही खाना पकाना आता है। दूसरे पाएंगे कि कनाडा आने का अर्थ है अपने लिए खाना पकाना सीखना। ब्राज़ील से आया एक नवागंतुक अपनी माता के अधिक करीब तब आया जब वह हर सप्ताह उनसे अपना खाना बनाने की विधि जानने के लिए दूरभाष से बात करने लगा।

कनाडा एक बहु सांस्कृतिक समाज है। मध्यम और बड़े शहरों में आपको संसार का हर भोजन मिल सकता है। छोटे शहरों से आपको अपनी इच्छानुसार खाना लाने के लिए समीप के बड़े शहरों में जाना पड़ सकता है, या फिर आप दूरभाष और इंटरनेट पर आदेश दे सकते हैं।

यदि आप कुछ बनाने के बारे में निश्चित जानकारी नहीं रखते तो अपने स्वदेशी मित्रों और परिवारजनों से कुछ खाना पकाने की विधियां तथा पाक शास्त्र की पुस्तकें मंगवा सकते हैं। आपके स्थानीय पुस्तकालय में मानवजातिय पाक शास्त्र पर आधारित पुस्तकें अंग्रेज़ी एवं अन्य भाषाओं में उपलब्ध हो सकती हैं। इंटरनेट भी खाना पकाने की विधियों का बहुत बड़ा सूचना स्रोत है।

शीघ्र बनने वाला भोजन जैसे हैमबर्गर और पीज़ा, और बेकार भोजन, जैसे चिप्स और नैचोज़ शीघ्र और आसान हो सकते हैं, किन्तु घर में पकाया हुआ भोजन आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाने से आप नई संस्कृति में रहने से हुए मानसिक और शारीरिक तनाव से सफलतापूर्वक

निपट सकते हैं। अपने लिए स्वयं खाना पका कर आप धन भी बचा पाएंगे। शीघ्र उपलब्ध भोजन तथा बेकार भोजन कहीं अधिक मंहगे होते हैं।

अपना पकाया खाना बांट कर खाने के लिए अपने मित्रों को अपने घर आने का निमन्त्रण दें। या उन्हें 'पॉटलक' भोजन पर बुलाएं। इसमें प्रत्येक व्यक्ति अपने घर से एक पकवान बना कर लाता है। अन्य देशों के खाने की जानकारी प्राप्त करने का यह एक मजेदार तरीका है। यदि आपकी पाक कला पूरी तरह सही नहीं है तब भी चिन्ता न करें; अभ्यास इसे बेहतर बना देगा।



अध्याय : 6

अपने लिए एवं मित्रों तथा परिवारजनों को लिखना

“स्वेदश में अपने मित्रों को अपनी भावनाओं के बारे में लिखना एक अच्छा विचार है। कम से कम वे आपको समझते हैं क्योंकि वे आपको जानते हैं। प्रायः मैं एक पृष्ठ से लिखना शुरू करता हूँ, लेकिन फिर वह दस पृष्ठों तक बढ़ जाता है क्योंकि लिखने के लिए बहुत कुछ है। कई बार मुझे ऐसा लगता है कि मैं एक पुस्तक लिख सकता हूँ।”

यूशे - नाईजीरिया से

एक नवागन्तुक ने पाया कि पत्र लिखना कनाडा में कम अकेलापन महसूस करने में उसका सहायक सिद्ध हुआ। एक अन्य नवागन्तुक ने पत्र लिखे- किन्तु उन्हें कभी डाक में नहीं भेजा। उसे जिन समस्याओं का यहां सामना करना पड़ रहा था उनके बारे में अपने परिवारजनों को बता कर वह उन्हें चिंतित नहीं करना चाहता था। किन्तु पत्र लिखने से उसे बेहतर महसूस हुआ। अन्य नवागन्तुक इंटरनेट के बातचीत गुटों में शामिल हो गए जहां उन्होंने नई भूमि पर जीवन की रचना करने की युक्तियों पर विचार विमर्श किये।

कुछ नवागन्तुक दैनिकी लिखते हैं। यदि आप ऐसा करने की कोशिश करने जा रहे हैं, तो प्रतिदिन लिखने के लिए कुछ समय अलग से रखें। इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आप क्या और कितनी देर तक लिखते हैं। महत्वपूर्ण है लिखना शुरू करना। दैनिकी आपके जीवन की बहुमूल्यवत्ता, दुख और खुशियां तथा आपकी पंसद या विवशता पूर्वक पंसद की गई चीजों को अपने अन्दर समेट कर रखती है। आप जैसे ही सोचते हैं कि क्या लिखें, तो आपको ध्यान आएगा कि आपकी नए जीवन के बारे में धारणाएं बदल रही हैं। आप पाएंगे कि लिखने से आपकी कुछ समस्याओं का समाधान ढूंढने में आपको सहायता मिलती है।

यदि आप दैनिकी रखने का निश्चय करते हैं तो एक कापी खरीद कर शुरू करें जिसे आप केवल इसी उद्देश्य के लिए प्रयोग करें। इसका मंहगा होना ज़रूरी नहीं। अपने दिन के बारे में लिखना अत्यधिक सरल है यदि आप अपना

अपने लिए एवं मित्रों तथा परिवारजनों को लिखना

दिनचर्या निर्धारित करलें। कुछ लोग प्रतिदिन लिखते हैं, प्रतिदिन ठीक उसी समय, उदाहरण के लिए प्रातः काल या सांयकाल भोजनोपरांत।

अभ्यास

दैनिकी शुरू करने के लिए आप निम्नलिखित में से एक चुन कर उस वाक्य को पूरा कर सकते हैं।

- मैं कनाडा आया क्योंकि
- मैं अति प्रसन्न हूँ जब मैं कर रहा हूँ
- जब मैं घर के बारे में सोचता हूँ तो मैं जिस चीज़ की कमी सबसे अधिक महसूस करता हूँ वह है
- मुझे जिससे डर है
- अगले वर्ष इस समय तक मैं चाहता हूँ
- पिछले वर्ष मैं
- मुझे कनाडा अच्छा लगता है क्योंकि
- मुझे गर्व है
- पुराने मित्र मुझे पसंद करते हैं क्योंकि
- मित्र मुझे पसंद करते हैं क्योंकि

अध्याय 7:

छुट्टियाँ मनाना

“पहले नववर्ष पर मैं सारा दिन अकेला था। मैं किसी को नहीं जानता था। आप जानते हैं मैंने सारा दिन क्या किया? मैं रोया। यह नववर्ष बेहतर था। मेरे मित्रों और मैंने प्रीतिभोज किया और एक दूसरे के लिए उपहार खरीदे। हमने बहुत सी बातें की और खूब खाया। हम नाचे भी। मैं फिर भी रोया - किन्तु इस बार यह खुशी के आंसू थे।”

चिकाको - जापान से

आगे की योजना बनाओ ताकि आपको धार्मिक और सांस्कृतिक छुट्टियाँ अकेले न बितानी पड़ें। कनाडा में ज्यादातर लोग क्रिसमस, नववर्ष और थैंक्स गिविंग अपने परिवारजनों या मित्रों के साथ मनाते हैं। कैंनेडियन जो दूर या अकेले रहते हैं वे इन दिनों पर विशेष रूप से अपने परिवारजनों से मिलने आते हैं।

आगे की योजना बनाओ ताकि आपको धार्मिक और सांस्कृतिक छुट्टियाँ अकेले न बितानी पड़ें। कनाडा में ज्यादातर लोग क्रिसमस, नववर्ष और थैंक्स गिविंग अपने परिवारजनों या मित्रों के साथ मनाते हैं। कैंनेडियन जो दूर या अकेले रहते हैं वे इन दिनों पर विशेष रूप से अपने परिवारजनों से मिलने आते हैं।

यदि आप यह छुट्टियाँ नहीं भी मनाते, और आपके आस पास के लोग आने वाले उस अच्छे समय की बातें करते हैं जिसकी उन्हें अपने परिवार के साथ मनाने की आशा है तो आप प्रसन्न होने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं। आप इन दिनों और अकेलापन महसूस कर सकते हैं।

आप अपने सांस्कृतिक और धार्मिक त्योहार जैसे रमज़ान, दीवाली, और चीनी नववर्ष भी मनाना चाह सकते हैं। आप अपने मित्रों को पार्टलक रात्रि-भोज पर आमन्त्रित कर सकते हैं। या आप इसे मनाने के लिए उन्हें किसी जलपानगृह या रेस्तरां में मिल सकते हैं।

यदि आप मित्रों के साथ प्रसन्नतापूर्वक छुट्टियाँ नहीं मना सकते, किंतु फिर भी आप लोगों के साथ होना चाहते हैं तो आप अस्पताल, वृद्धाश्रम या बेघर आश्रय स्थान पर अपनी स्वयंसेवी सहायता अर्पित कर सकते हैं। यहां आप अकेले नहीं होंगे, और हो सकता है आपको कुछ ऐसे लोग मिलें जो आपकी संगति की प्रशंसा करें।



अध्याय 8 :

कनाडा के शिष्टाचार के अलिखित नियमों को सीखना

“मैं इतना परेशान था। अब इसके बारे में बात करते हुए मैं लज्जा से गढ़ा जा रहा हूँ। मैंने अपने जीवन में कभी भी छुरी और कांटे का प्रयोग नहीं किया। चीन में हम हर चीज के लिए खाना खाने वाली सिलाईयों (चाप-सटिक्स) का प्रयोग करते हैं। किन्तु, हवाई जहाज में मुझे छुरी और कांटे का प्रयोग करना पड़ा। मुझे ज्ञात नहीं था कि कैसे कर्हूँ। अब भी मैं अपने कनाडा के मित्रों के साथ खाना खाने में आरामदेह अनुभव नहीं करता। मुझे डर है कि वे मेरे मेज़ के शिष्टाचारों पर हँसेंगे।”

जैंग - चीन से

हर संस्कृति के शिष्टाचार और अच्छे व्यवहार के नियम होते हैं। इनमें बहुत से अलिखित होते हैं, क्योंकि वे जीवन के प्रारंभिक काल में सीखे जाते हैं और उनका जानना प्रत्येक व्यक्ति द्वारा निश्चित माना जाता है। कनाडा में आने का अर्थ है - कनाडा के शिष्टाचार और व्यवहार के नियमों को सीखना। लोगों की नकारात्मक प्रतिक्रियाओं से आप जान जाएँगे कि आपने कब नियम भंग किए हैं। आप पाएँगे कि उदाहरणतः आपका खाने के समय का सामान्य व्यवहार कैनेडियनों को अजीब लगता है। या इसके विपरीत भी हो सकता है। आप पाएँगे कि कुछ चीज़ें जो कैनेडियन कहते हैं या करते हैं वे अति अशिष्ट हैं।

अलिखित नियम हर चीज़ को प्रभावित करते हैं जिसमें मित्रता, लड़के लड़कियों का निर्धारित तिथियों पर मिलना एवं सहकर्मियों और प्रबंधकों से व्यवहार करना सम्मिलित है। जब आप कनाडा आते हैं, वहाँ आपकी सहायता के लिए कुछ पुस्तकें हैं - आपको कनाडा के नियम अपने अनुभव से सीखने पड़ेंगे। यह आपके तनाव और भ्रम को बढ़ा सकता है।

अर्जन्टीना के एक नवागन्तुक वैगनर ने इन अलिखित नियमों पर ध्यान दिया। “आप कभी विलंब नहीं कर सकते, आपको सदैव समय पर होना पड़ेगा। जब आप अपने प्रबंधक से बात कर रहे हैं तो यह आवश्यक है कि आप सदैव उसकी ओर देखें। यदि आप उससे निगाहें चुराएँ तो वह समझेगा कि कहीं कुछ गलत है। आपके लिए आवश्यक है कि आप एक व्यस्क नारी को ‘स्त्री’ कहें। यदि आप उसे एक ‘लड़की’ कहेंगे तो वह सोचेगी कि आप उसका अपमान कर रहे हैं।”

कनाडा के शिष्टाचार के अलिखित नियमों को सीखना

जब आप अनुभव करें कि आपने एक अलिखित नियम तोड़ा है, तो सर्वप्रथम यह मान लें कि आपने ऐसा किया है। क्रोधित होने या परेशान होने की अपेक्षा, आप उस व्यक्ति से उस नियम के बारे में पूछें और जानें कि उनको आपसे क्या अपेक्षा थी। इससे आपको स्वयं पर तथा उस स्थिति पर हंसने में सहायता मिलेगी। यह आपके तनाव को कम करेगा। यह एक और चीज़ होगी जिसे आप यहाँ के जीवन के अनुकूल व्यवस्थित होने के लिए सीखेंगे।

अभ्यास

यह अभ्यास कुछ अलिखित नियमों को पहचानने में आपकी सहायता कर सकता है।

ऐसी तीन स्थितियों की सूची बनाओ जहाँ आपने अनुभव किया कि आपने कनाडा का अलिखित नियम तोड़ा है। प्रत्येक के लिये लिखें कि क्या हुआ, आपने कैसा अनुभव किया और आपने कैसे इसका निवारण किया। इस विषय में अपने मित्र अथवा अंग्रेजी कक्षा के किसी व्यक्ति के साथ विचार विमर्श करें और अलिखित नियमों को पहचानने का प्रयास करें।

स्थिति 1

स्थिति 2

स्थिति 3

अध्याय : 9

एक नई पहचान बनाना

“मैं अपने घर में एक वकील था और मेरा एक अच्छा जीवन था। हमारा एक बहुत बड़ा घर था जिसमें बच्चों की सहायता तथा घर के काम के लिए कई नौकर थे। मेरे पास अपनी मर्सडीज़ कार थी। अब कनाडा में हम एक ग्दि अपार्टमेंट में रहते हैं और मैं एक पुरानी कार चलाता हूँ। मुझे केवल एक ही कार्य मिल सकता है और वह है किसी नारी निकेतन में परामर्शदाता के रूप में। कोई भी व्यक्ति मेरी इस बात पर विश्वास नहीं करता कि कभी मैं एक वकील था।”

ईसी - घाना से

आप्रवासी होना आपके जीवन में एक नई शुरूआत कर सकता है। यह, दोनों - सकारात्मक और नकारात्मक हो सकता है। सकारात्मक रूप में, तो आपकी पहचान के वो हिस्से हैं जो सदैव आपके साथ रहेंगे चाहे आप दुनियां में कहीं भी रहने चले जाओ। नकारात्मक रूप में, आपकी बहुत सी चीजें जिनसे आपका व्यक्तित्व निखरा, अब चली गई हैं और उनका स्थान नई वस्तुओं ने लेना होगा।

सफल नवागन्तुक अपनी पुरानी और नई पहचान के बीच का स्थान ढूँढ लेते हैं। इसमें समय लगता है। आपकी पुरानी मूल्यवान पहचान को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है कि आप अपने गुणों को धारण किए रहें, और स्वयं को चुनौतियों के सम्मुख रखें जिससे आपकी नई पहचान बनाने में सहायता मिले। यह प्रक्रिया आपके शेष जीवन में चलती रह सकती है।

जैसा कि एक नवागन्तुक ने कहा - “मेरे देश में मेरे लिए कोई कार्य नहीं था और न ही कोई आशा थी। यहां मैं अभी भी संघर्षरत हूँ किन्तु मैं इसके प्रति बेहतर अनुभव करता हूँ। मैं अधिक विश्वस्त हूँ क्योंकि मैं सुरक्षित हूँ। अब मैं अकेला रहने का अभ्यस्त हो गया हूँ, और यह मुझे अच्छा लगता है। मेरा परिवार जो कि तुर्की में है, इसे नहीं समझ पाता। वे सोचते हैं कि कहीं कुछ गलत है।” तुलिन - तुर्की से

जब आप एक यात्रा हेतु स्वदेश लौटते हैं तो आप अनुभव कर सकते हैं कि आपमें परिवर्तन आ गया है और आप इससे अव्यवस्थित भी अनुभव कर सकते हैं। वापिस कनाडा आने पर आप खोए खोए भी अनुभव कर सकते हैं। आप दो विभिन्न दशाओं में स्वयं को शिथिल पाते हैं। यह दर्दनाक हो सकता है। एक नए देश में जाकर जीवन को ढालने का यह भी एक सामान्य हिस्सा है।

अभ्यास

यह अभ्यास आपके जीवन की पुरानी और नई पहचान के बीच की कड़ी को देखने में आपकी सहायता कर सकता है।

1. चाहे मैं कहीं भी रहूँ, अपने बारे में पांच चीज़ें जो मैं कभी नहीं बदलना चाहता वे हैं

2. अपने बारे में तीन चीज़ें जो कनाडा आने के बाद बदल गई हैं, वे हैं .

3. मेरी नई और पुरानी पहचान के बीच की तीन कड़ियाँ हैं

अध्याय 10 :

प्रेमी या प्रेमिका ढूँढना

“ निःसंदेह प्राथमिकता है अंग्रेजी सीखना, शैक्षिक ज्ञान बढ़ाना और भविष्य के बारे में जागरूक होना। प्रत्येक व्यक्ति को धन और अच्छी नौकरी चाहिए किन्तु भावनात्मक तौर पर कुछ और की भी आवश्यकता है। मेरा प्रेमी कैनेडियन है ...”

एरिका, वैनेन्जुएला से

अधिकतर व्यक्तियों को जीवन में आत्मीय संबंधों की आवश्यकता होती है। कुछ व्यक्ति इन भावनाओं को तब तक अनदेखा करते हैं जब तक कि वो कनाडा में पूरी तरह बस न जाएं। जबकि कुछ दूसरे व्यक्तियों के लिए, इतना इंतजार करना उन्हें अन्य व्यक्तियों से वियुक्त कर एकाकी जीवन की ओर ले जाता है।

कनाडा में आने का अर्थ यह भी है कि आप मान लें कि विवाह से पहले लड़के लड़कियों का तिथि निर्धारित करके मिलना स्वभाविक है कुछ ऐसा जो आप अपने निजी देश में शायद न कर पाएँ। आपको यह सब अटपटा तथा भयावह प्रतीत हो सकता है। उदाहरण के लिए कनाडा में अन्य देशों और संस्कृतियों की तुलना में नर और नारियों में अधिक समानता है। ऐसा अस्वभाविक नहीं कि कोई स्त्री किसी पुरुष से निर्धारित समय और स्थान पर मिलने का आग्रह करे और यह भी संभव है कि आधे खर्च का भुगतान स्त्री करे। संस्कृति और लिंग का यह भेद रिश्ता आरम्भ करने की कोशिश के तनाव को बढ़ा सकते हैं। हिम्मत न हारें। यदि कोई व्यक्ति आपसे अधिक आत्मीय मित्रता बढ़ाने का इच्छुक है, तो आप दोनों को अड़चनों से उभरने का रास्ता मिल जाएगा।

इराक से आए नव आगन्तुक गालिब के विचार में “ मैं सप्ताह के अंत में मदिरालय में जाता हूँ। वहाँ अधिकतर लोग कैनेडियन होते हैं। मैं दिखने में अच्छा हूँ, अच्छे वस्त्र पहनता हूँ और मेरी अंग्रेजी अच्छी है। मैं बातचीत कर सकता हूँ। मैं एक लड़की ढूँढता हूँ और उसके साथ नाचता हूँ। कुछ

समय पश्चात कुछ घटता है क्योंकि मैं एक अप्रवासी हूँ। लोग मेरे व्यक्तित्व से अनजान हैं, कभी वे यह सोचते हैं कि शायद मेरे पास वाहन नहीं है या मेरी जेब में बहुत सा धन नहीं है। इसलिए लड़कियों मेरे साथ नाचते रहने से इंकार करती हैं। किन्तु ग्यारह मास पहले मैं एक महिला से मिला जो अब मेरी नियमित सखी हैं। बहुत से लोग इससे वंचित है। ”

आप पाएंगे कि इस देश में यौन संबंधों के मामले में आपके निजी देश की तुलना में अधिक खुलापन है। यहाँ समलैंगिक संबंध भी अधिक स्वीकार्य है। कुछ नए आगन्तुक अपने सांस्कृतिक और धार्मिक मूल्यों के कारण इसे स्वीकार करने में कठिनाई अनुभव करते हैं। अन्य इस खुलेपन के आभास को अपने पीछे छोड़ी हुई शरीर संबंधी मान्यताओं से अधिक अभिनंदनीय (स्वागत योग्य) और सुरक्षित समझते हैं।

अधिकांश लोग यौन संबंधों के बारे में बात करने में संकोच अनुभव करते हैं। कुछ तो इस विषय में बात करना कदापि उचित नहीं समझते। जैसे जैसे आपके संबंध प्रगाढ़ हों, और शारीरिक संबंध स्थापित करने से पहले यह आवश्यक है कि आप गर्भनिरोधक तरीकों और सुरक्षित यौन संबंधों के बारे में बातचीत कर लें। इस प्रकार आप स्वयं को व अपने साथी को अनचाहे गर्भ तथा यौन रोगों से बचा सकते हैं।

इस बारे में विमर्श करना भी अनिवार्य है कि आप अपने संबंध से क्या अपेक्षा रखते हैं, और अपने साथी के साथ अच्छा समय बिताने के लिए क्या कर सकते हैं - एक मित्र एवं प्रेमी दोनों के रूप में।

अभ्यास

- 1 आप अपने देश की तुलना में कनाडा में लड़के लड़कियों के विवाह से पहले निर्धारित तिथियों पर मिलने के खयाल के बारे में कैसा अनुभव करते हैं?

प्रेमी या प्रेमिका ढूँढना

2 आपने देश में आप अपने घनिष्ठ मित्रों से कैसे मिले थे?

3 क्या आप कनाडा में कोई प्रेमी या प्रेमिका बनाने का इरादा रखते हैं? कैसे?

अध्याय : 11

मनोरंजन एवं स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना

“ मैं बहुत दौड़ता हूँ। जब मुझे कोई समस्या होती है तो इसके विषय में दौड़ते हुए सोचता हूँ। जब भी मैं उदास अथवा प्रसन्न होता हूँ तो मैं दौड़ लगाता हूँ। ऐसा मैं स्वदेश में करता था और अब यहां भी करता हूँ। मुझे दौड़ना पसंद है।”

इरीना - रूस से

स्वस्थ रहना आपको सुंदर दिखने, अच्छा अनुभव करने तथा शक्ति से भरपूर रहने को आसान कर देगा। यदि आप अपने शरीर की देखभाल नहीं करते, स्वास्थ्य - वर्द्धक भोजन, व्यायाम और पर्याप्त निद्रा न करें तो आप थकान एवं दयनीय होना आरम्भ कर सकते हैं। एक नए समाज में सफलतापूर्वक जीने में यह आपके लिए कठिनाई पैदा कर सकता है।

आपके शरीर और मस्तिष्क को अच्छा अनुभव कराने के लिए व्यायाम सबसे अच्छे तरीके में से एक है। ऐसी मनोरंजन पूर्ण शारीरिक क्रिया ढूंढो जो आपके जीवन का अंग बन सके। आप वह खेल खेलना जारी रख सकते हैं जिसे आप स्वदेश में पसंद करते थे। कई समुदाय-केंद्र एवं मानवजातीय संस्थाओं में आस पास के लोगों के लिए खेलकूद तथा व्यायाम के कमरों की व्यवस्था है। आप नोटिस लगा कर भी उन अन्य लोगों को जो आपका खेल खेलने के लिए इच्छुक हैं मिलने के लिये बुला सकते हैं। आप यह सूचना पुस्तकालय, समुदाय केंद्र, सुपर बाज़ार अथवा धार्मिक संस्थानों पर लगा सकते हैं।

पैदल चलना एक सबसे अच्छा व्यायाम है - आपको केवल आरामदेह जूते और गन्तव्य की आवश्यकता है। आप अकेले ही चल सकते हैं। अथवा अपने किसी मित्र के साथ चलकर आप अधिक सुखकर और आनंदमय अनुभव कर सकते

मनोरंजन एवं स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना

हैं। जब मौसम सुहावना नहीं होता, कई लोग शॉपिंग मालों के अंदर चलने लगते हैं।

तैराकी एक और अच्छा व्यायाम है। कई समुदाय एवं मनोरंजन केंद्रों में तैराकी निःशुल्क अथवा बहुत कम पैसों से होती है।



अध्याय : 12

तनाव से सफलतापूर्वक निपटना

“मैं सेंट कैथरीन्स जैसे छोटे शहर में रहना बेहतर समझता हूँ, क्योंकि जब मैंने टोरंटो में रहने की कोशिश की तो मैंने इसे अत्यन्त तनावपूर्ण पाया। यदि मैं वहाँ रहता तो मैं जानता था कि मैं हतोत्साहित या बीमार हो जाऊँगा। वहाँ बहुत से लोग तथा आप्रवासी समस्याएँ लिए हुए थे। आपको बड़े शहर में रहने के लिए शक्तिशाली होना चाहिए। सेंट कैथरीन्स मेरे लिए बेहतर है। टोरंटो की अपेक्षा यहाँ मित्र बनाना सरल है।”

ब्लिाद, रोमानिया से

तनाव एक शारीरिक, भावनात्मक एवं मानसिक खिंचाव है जो कि आप जीवन जीने के लिए बहुत सी शक्ति लगाने पर महसूस करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति तनाव को रोज़मर्रा की जिन्दगी का एक अंग महसूस करता है। स्वयं को किसी नए देश के अनुकूल ढालना और अपने लिए नए जीवन की रचना करना बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। तनाव, नौकरी ढूँढ़ने और अंग्रेज़ी सीखने जैसे कठिन कार्यों तथा ऐसी चीज़ों से भी हो सकता है जिनसे मनोरंजन होना चाहिए जैसे नए मित्र बनाने के लिए लोगों से मिलने बाहर जाना।

आप तनाव से बच नहीं सकते, किन्तु उसे व्यवस्थित करना सीख सकते हैं ताकि आप जिन्दगी का मज़ा ले सकें और शारीरिक और मानसिक रूप से रोगग्रस्त होने के अवसरों को कम कर सकें। कदाचित आप उन क्रियाओं को जारी रख सकते हैं जिन्होंने आपकी अपने देश में शांति और ठीक रहने में सहायता की थी अथवा आपको तनाव कम करने के नए तरीके ढूँढ़ने पड़ेंगे।

यहाँ तनाव से निपटने का एक और वृत्तान्त है। “मेरे जीवन में अब बहुत सा तनाव है विशेष रूप से जब मैं अपने दोनो बच्चों के बारे में सोचता हूँ। मैं उनके बारे में सोचकर छटपटाने लगता हूँ क्योंकि वे अभी अपने घर पर हैं। मैं उनसे दूरभाष से बात नहीं कर सकता क्योंकि वहाँ पर दूरभाष नहीं है। मैंने अपने बच्चों को यहाँ लाने के लिए अप्रवासन की बहुत कोशिश की परन्तु यह एक लम्बी प्रक्रिया है। अब आप समझ सकते हैं कि मैं तनावग्रस्त क्यों हूँ।

मैं उनकी तस्वीरें देखकर तथा उनके द्वारा रेखांकित चीजें देखकर अपने आप को बेहतर महसूस करता हूँ। अपने मस्तिष्क को समस्या से दूर ले जाने के लिए मैं अपनी गिटार बजाता हूँ और गाता हूँ। संगीत से मैं बेहतर महसूस करता हूँ। अब जबकि लोग जानते हैं कि मैं अच्छा बजा सकता हूँ तो मुझे उनके लिए बजाने को कहते हैं वे प्रशंसा करते हैं कि मैं कुछ कर सकता हूँ। मुझे भी यह अच्छा लगता है। मैं समुदाय को कुछ योगदान दे रहा हूँ।” ओलिवेटे, कोंगों के लोकतांत्रिक गणराज्य से

तनाव से निपटने की युक्तियाँ

यहां कुछ तरीके हैं जिनसे आप तनाव से निपट सकते हैं:-

1. नम्य बने:- यह जान लें कि क्या आप बदल सकते हैं और क्या नहीं। उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रण में रख सकते हैं।
2. जितना हंस सकें हसें- इससे तनाव कम होता है। कुछ चुटकले सुनाएं, दूरदर्शन या कोई हास्य-जनक फिल्म देखें या विनोद पत्रिका पढ़ें।
3. धीमे-धीमें सांस लें - अपने दिन के कुछ क्षणों के लिए अपनी गति मंद करें और कुछ गहरी सांसे लें। यह आपके शरीर और मस्तिष्क को आराम देता है।
4. अपने आपको गलतियां करने की छूट दें- स्वयं से नम्र रहें। कोई व्यक्ति अपने आप में परिपूर्ण नहीं। अपनी गलतियों से सीखें।
5. अपनी समस्याओं का सामना करें - एक समय पर एक। सभी समस्याओं से एक साथ निपटने की अपेक्षा उन्हें विभाजित करके उनका समाधान करना आसान है।
6. किसी से बात करना - समस्याओं को आपस में सांझा करने से उन्हें अच्छी तरह से व्यवस्थित किया जा सकता है। हो सकता है आपका मित्र, परामर्शदाता या सहकर्मी उसी दौर से गुज़र रहा हो। वे आपको परामर्श देने के योग्य भी हो सकते हैं।
7. स्वयं को उदासीन होने दें - जैसा पहले था वैसा अब नहीं, इस परिवर्तन से हानि की भावना आ सकती है। यह तब भी सच है जबकि परिवर्तन ने आपके जीवन का स्तर सुधारा हो। हानि के दुःख से उभरने का

समय लें और धीरे-धीरे इसके अनुकूल बनें। शोकाकुल होने से तनाव से राहत मिलती है।

8. अधिक काम को 'न' कहना सीखें। आरंभ में यह कठिन लगेगा किन्तु यथार्थवादी बने - आप सब कुछ नहीं कर सकते।
9. खुली हवा लें - व्यायाम और घर से बाहर रहना आपके शरीर और मन को बेहतर अनुभव करवा सकता है।
10. अधिक खेलें - मनोरंजन सख्त मासपेशियों को ढीला करने का एक प्राकृतिक तरीका है। अपने मित्र, बच्चे या पालतू पशु के साथ मनोरंजन करने का प्रयत्न करें।
11. अपनी मनपसंद पुस्तक या पत्रिका पढ़ें। यह आपके मस्तिष्क को आपकी समस्याओं से कुछ घंटे के लिए दूर ले जायेगा।
12. एकाग्रवस्था और योगासन आपके मस्तिष्क को शांत करके राहत अनुभव करा सकता है। योगासन आपकी मासपेशियों को कोमलतापूर्वक खींचता है।

अध्याय 13:

अतीत, वर्तमान और भविष्य के बारे में एक साथ सोचना

“मेरे पास अतीत के लिए कोई समय नहीं है। जब मेरे पति की युद्ध में मृत्यु हुई मैं इस बारे में क्यों सोचूँ ? मैं केवल भविष्य के बारे में सोचने के लिए अपने आप पर दबाव डालती हूँ। हालांकि, कई बार यह इतना आसान नहीं होता।”

क्रिसटीना - मोलदाविया से

हो सकता है कि घड़ी पर समय केवल आगे की ओर बढ़े किन्तु, हमारे विचारों में यह अतीत, वर्तमान या भविष्य के बीच बह सकता है। कुछ नवागन्तुक अपने ध्यान को एक काल अवधि से दूसरे में परिवर्तित करने में कठिनाई अनुभव करते हैं। वे अपने अतीत और कनाडा आने से पहले के जीवन के बारे में सोचते हुए स्थिर हो जाते हैं। यदि आप स्वयं को अधिकतर अतीत में रहते हुए पाते हैं तो आप हतोत्साहित होने की ओर अग्रसर हैं। आपको किसी उपनिवेश कार्यकर्ता, धार्मिक नेता या चिकित्सक से सहायता लेने के बारे में सोच विचार करना चाहिए।

अन्य नवागन्तुक अतीत के बारे में सोचने से बिल्कुल इन्कार करते हैं। इसकी अपेक्षा वे युद्ध के अनुभवों, शरणार्थी शिविरों तथा कनाडा आने की लम्बी यात्रा को भूलना बेहतर समझते हैं। आप भी इन नवागन्तुकों में से एक हो सकते हैं। यह आपके लिए सामान्य है कि आप वर्तमान पर ध्यान दें। जीवित कैसे रहें, यह जानने का शायद यही एकमात्र तरीका है। यद्यपि अब आप सुरक्षित हैं, फिर भी भविष्य के बारे में सोचना आपके लिए कठिन हो सकता है। स्वदेश में आपने अनुभव किया होगा कि आप भविष्य के बारे में नहीं सोच सके क्योंकि आप यह नहीं जानते थे कि क्या आप इसे देखने के लिए जीवित रहेंगे।

स्वस्थ लोग सामान्य परिस्थितियों में स्वयं को लगातार अतीत, वर्तमान और भविष्य में विस्थापित करते रहते हैं। किन्तु जब आप तनावपूर्ण स्थितियों में रह चुके हों, अतीत को वर्तमान से अलग रख कर भविष्य एक स्वस्थ अनुक्रिया हो सकता है। अंततः जब आप कनाडा में अपना जीवन बनाते हैं, आपको अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य को कड़ीबद्ध करना होगा। यह आसान नहीं है।

अतीत, वर्तमान और भविष्य के बारे में एक साथ सोचना

ऐसा करने में आपको महीने या साल लग सकते हैं। जल्दी न करें। जब अतीत अधिक पीड़ादायक हो, तो बहुत से लोग कई बार इसे - वर्षों तक अनदेखा करते हैं। जब आप सोचते हैं कि आप अतीत से निपटने के लिए तैयार हैं, तो आप अपनी सहायता के लिए किसी मित्र या परामर्शदाता से पूछना चाहेंगे।

अभ्यास:

इस अभ्यास से जानने की कोशिश करें कि आपके विचार अधिकतर कहां रहते हैं - अतीत में, वर्तमान में या भविष्य में।

1. अतीत, वर्तमान और भविष्य का चित्रण करने के लिए तीन वृत्त रेखांकित करो। तीनों वृत्तों के आकार में यह दर्शाने के लिए भिन्नता रखें कि किस समय आप किस बारे में अधिक सोचते हैं। सबसे बड़ा वृत्त इसका चित्रण करेगा कि आपके विचार अधिकतर समय कहां होते हैं।
2. सबसे बड़े वृत्त द्वारा चित्रित समय के बारे में आप अधिक क्यों सोचते हैं?

अध्याय 14:

परिस्थितियों के ठीक न होने पर सहायता माँगना

“ पहले पहल मुझे यह मालूम नहीं था कि मेरे साथ क्या घट रहा था। मैं सारा दिन रोती थी। मैं सो नहीं सकती थी। कुछ भी ठीक नहीं था। सौभाग्यवश मस्जिद में एक स्त्री ने ध्यान दिया कि मैं अग्रसन्न थी और उसने मुझसे बहुत सी बातें की। यह उसी के कारण था कि मैं एक समाज सेवी से मिलने गई। अगली बार जब ऐसा हुआ, तो मुझे पता था कि क्या करना है। मैंने तभी एक मनोवैज्ञानिक से बात की। हतोत्साह बहुत बहुत बुरा है।”

फरीदा - सीरिया से

एक नए देश में अकेले रहना कठिन है। दोबारा से सब शुरू करना उत्तेजनापूर्ण, चुनौतीभरा और कभी कभी डरावना है। कभी-कभी ऐसा प्रतीत होगा कि काम बहुत अधिक है। आप अपनी क्रियाओं को जारी रखना कठिन से कठिनतम पा सकते हैं। किसी समय आप कुछ दिनों और यहाँ तक कि सप्ताहों तक उदास रहने आरम्भ हो सकते हैं। हो सकता है कि आप अप्रिय भावनाओं को दूर भगाने की कोशिश में शराब व नशीली दवाओं का सेवन आरम्भ कर दें।

यदि आप स्वयं को ऐसा अनुभव करते हैं, तो हो सकता है आप हतोत्साहित हैं। हतोत्साहित होना आप के मिज़ाज़, आपकी सोच, आपके शक्ति स्तर, आपकी भूख और आपकी निद्रा पर प्रभाव डालता है। जो लोग हतोत्साहित होते हैं वे दूसरे लोगों के साथ होने और साधारण कामों को करना भी कठिन पाते हैं। यदि आपने कुछ हिंसापूर्ण या भयावह घटनाएं देखी या अनुभव की हैं, तो हो सकता है इनकी स्मृतियां कनाडा में आनन्दमय जीवन जीने को कठिन बना दें। आप एक सुरक्षित देश में हैं फिर भी आपका अतीत आपके दिलो दिमाग पर छाया हो सकता है।

किसी नए देश में रहने, या जीवित रहने की स्थितियों की आशंका में, उदास या भयभीत रहना साधारण प्रतिक्रिया का एक हिस्सा हो सकता है। किन्तु, यदि आप कुछ सप्ताहों से अधिक लगातार ऐसा अनुभव करते हैं, तो सहायता ले लेना एक अच्छा विचार है।

कनाडा में, अपनी भावनाओं से निपटने में सहायता माँगते लोगों को निर्बल या मूर्ख नहीं समझा जाता। उन्हें समझदार और जानकार समझा जाता है कि कुछ ठीक नहीं है। चिकित्सक, समाजसेवक, मनोवैज्ञानिक, सलाहकार और धार्मिक नेता इस प्रकार की समस्याओं से ग्रसित लोगों की सहायता करते हैं। वे आपकी इस स्थिति से निपटने तथा कहाँ सहायता मिल सकती है यह निश्चित करने में सहायता करते हैं।

यदि आप मृत्यु के विषय में अत्यधिक सोच रहे हैं, या स्वयं को जान से मार देना चाहते हैं, तो तुरन्त समीप के अस्पताल के आपतकालीन विभाग में जाएं। वहाँ के कर्मचारी आपकी सहायता करेंगे।

बहुत से शहरों में दूरभाष परामर्शदाता हैं जिनसे आप आपतकाल में बात कर सकते हैं। यह सेवाएं चौबीसों घण्टे उपलब्ध हैं, ताकि आप किसी से दिन या रात कभी भी बात कर सकते हैं। इन सेवाओं को विपत्ति केन्द्र कहते हैं और इनके दूरभाष क्रमाकों की सूची आपकी स्थानीय दूरभाष तालिका के प्रथम पृष्ठ पर अन्य आपातकालीन क्रमाकों के साथ दी गई है।

अभ्यास

निम्नलिखित सूची को पढ़ें। क्या उनमें से कोई आप पर लागू होता है? यदि हाँ, तो क्या वो कुछ सप्ताहों से अधिक समय से चल रहा है? यदि ऐसा है तो आपको व्यवसायिक रूप से कुशल सहायक की आवश्यकता है।

1. अधिकतर मैं बेचैन रहता हूँ और एक स्थान पर टिककर बैठने में असमर्थ हूँ।
2. तनाव से निपटने के लिए मैं शराब पीता हूँ या नशीली दवाओं का सेवन अधिक कर लेता हूँ।
3. चाहे मैं जितना भी सो लूँ, मैं सारा समय थकान अनुभव करता हूँ।

परिस्थितियों के ठीक न होने पर सहायता माँगना

4. शराब पीने और नशीली दवाओं के सेवन के कारण मैं कई दिन पाठशाला और अपने काम पर अनुपस्थित रहा।
5. मैं स्वयं को मृत्यु और आत्महत्या के बारे में अत्यधिक सोचता हुआ पाता हूँ।
6. मुझे एकाग्रचित होने, सोचने, स्मरण करने और निर्णय लेने की समस्या है।
7. यदि मैं अपने आप से ईमानदार हूँ, तो मैं जानता हूँ कि शराब और नशीली दवाओं का अत्यधिक सेवन कर रहा हूँ।
8. सर्वाधिक समय मैं स्वयं को निकम्मा और दोषी अनुभव करता हूँ।
9. मेरे मित्र अधिकतर वे लोग हैं जिनके साथ मैं शराब या नशीली दवाएँ लेता हूँ।
10. अधिकतर समय मैं बहुत सी चीजों के लिए उत्सुक और चिन्ताग्रस्त रहता हूँ।
11. अधिकतर समय मैं क्रोधित रहता हूँ।
12. हर दिन बिताने के लिए मैं दवाओं पर निर्भर रहता हूँ। मैं इन्हें दवाखाने से खरीदता हूँ।

अध्याय : 15

अपने धन को व्यवस्थित करना ।

कनाडा में धन अर्जित करना बहुत कठिन है। इरीटरिया में आप जब व्यापार शुरू करना चाहते हैं, तो बस आप तभी कर लेते हैं। यहां आपको इसके लिए, तथा अन्य सभी वस्तुओं के लिए, धन की आवश्यकता है। यहां एक कप कॉफी भी बहुत महंगी है। यदि मैं कॉफी की कीमत को अपने देश के धन में परिवर्तित करने के बारे में सोचूं, तो शायद मैं इसे कभी न पीऊँ।”

आदम - इरीटरिया से

जब आप कनाडा आते हैं तो बहुत से खर्चे हैं। आपको आते ही, एकदम किराया देना पड़ता है, खाना खरीदना और सर्दियों के लिए वस्त्र भी खरीदने पड़ सकते हैं। आप पाएंगे कि जो वस्तुएं आपको स्वदेश में मुत या बहुत सस्ती मिल जाती थी, यहां उनके लिए बहुत धन लगता है।

यदि आप नौकरी नहीं ढूंढ पा रहे हैं या काम के लिए अनुज्ञापत्र की प्रतीक्षा कर रहे हैं तो हो सकता है आपके पास काफी धन न हो। स्वदेश में जब आपके पास धन की कमी होती थी तो आप अपने मित्रों तथा रिश्तेदारों से धन उधार ले सकते थे। यहाँ शायद ऐसा कोई नहीं जिससे आप उधार लेने का सोच सकें।

कई बार आपके पास भोजन खरीदने हेतु भी पर्याप्त पैसे नहीं हो सकते। कुछ कनाडा निवासियों की भांति आप भी निःशुल्क भोजनालय का प्रयोग कर सकते हैं। निःशुल्क भोजनालय सामुदायिक संस्थाओं द्वारा चलाए जाते हैं, और जिन्हें भोजन की आवश्यकता है उन्हें वे मुत भोजन प्रदान करते हैं।

यदि आपकी आर्थिक स्थिति ऐसी है तो आपका क्रोधित और हतोत्साहित होना स्वाभाविक है। कनाडा के जीवन के बारे में आपका दृष्टिकोण ऐसा नहीं था।

आपके परिवार का यह आशा रखना कि आप उन्हें धन भेजेंगे, आपकी आर्थिक

अपने धन को व्यवस्थित करना ।

चिंताओं को और बढ़ा सकता है। उन्हें आश्चर्य हो सकता है कि आप उनका उत्तरदायित्व संभालने (सपांसर) के लिए धन बचाने में इतना लम्बा समय क्यों ले रहे हैं? शायद वे कनाडा के जीवन यापन के खर्चों से अवगत नहीं है। आपका परिवार यह सोच सकता है कि आप धनाढ्य हैं क्योंकि आपके पास घर को गर्म रखने और दूरदर्शन के लिए केबल की सुविधा है। उन्हें यह समझने में कठिनाई होगी कि यह वस्तुएं कनाडा के जीवन के मानदंड हैं और इनके लिए बहुत धन खर्च होता है।

आप अपनी सहायता करने के लिए क्या कर सकते हैं? आप अपना मासिक आय-व्ययक ;बजटद्ध बना कर शुरू कर सकते हैं। आपकी आय कितनी भी कम क्यों न हो, आयव्ययक बनाने से आपको अनुभव होगा कि आप नियंत्रण में हैं। आगे आपको कुछ यथार्थवादी ध्येय निर्धारित करने चाहिए। उदाहरणार्थ यदि आप प्रतिमाह घर भेजन के लिए धन नहीं जुटा सकते तो शायद आप वर्ष के अंत में या स्वजनों के जन्मदिन पर ऐसा कर सकते हैं। दूरभाष से घर पर होने वाली लम्बी दूरी की बातचीत की समय सीमा निर्धारित करें अथवा दूरभाष कार्ड प्रयोग करें जोकि सस्ते हैं। अपने खर्चों के लिए बचत करें। यदि आप प्रतिदिन एक डॉलर भी बचाते हैं तो यह जल्दी बढ़ता जाता है।



अध्याय : 16

मौसम का आनन्द लेना

“ मुझे सर्दी पसंद है। मुझे बर्फ को निहारना अच्छा लगता है, यह कितनी स्वच्छ होती है। मेरा देश अत्यन्त गर्म है और मुझे गर्मी से निपटने में कठिनाईयां होती थी। यहां ऋतुएं रमणीक हैं।”

समतर, सोमलिया से

कनाडा आने का अर्थ विभिन्न ऋतुओं का अभ्यस्त होना हो सकता है। अधिकतर नवागन्तुकों को बसंत और गर्मी प्रिय लगती है। दिन लम्बे तथा गर्म होते हैं, फूल खिले होते हैं एवं प्रत्येक मित्रतापूर्ण दिखाई देता है।

सर्दी सबसे कठिन ऋतु हो सकती है क्योंकि यह शीत तथा कई बार नीरस और बेरंग होती है। आप किसी उष्ण देश से हो सकते हैं जहां सारा वर्ष गर्मी होती है या, किसी ऐसे स्थान से जहां सर्दी बहुत कम पड़ती है। आपके अनुभव ने कहीं भी आपको कनाडा की सर्दी के अनुसार तैयार नहीं किया है। आप जितना उत्तर की ओर जायेंगे उतनी ही सर्दी अधिक होगी। आपको सर्दी के वस्त्रों की कई सतहें पहनने का अभ्यस्त होना पड़ेगा। आप बर्फ से ढके हुए रास्तों पर फिसलने और गिरने से डर महसूस कर सकते हैं।

अन्य नवागन्तुक सर्दी से आनन्दित हो सकते हैं। उन्हें ठण्डा तापमान एवं सर्दी की नई क्रियाएं जैसे स्कीइंग और स्केटिंग करने का मौका अच्छा लगता है।

कुछ लोग पाएंगे कि सर्दी के लम्बे काले दिन उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सूर्य की रोशनी की कमी उन्हें उदास और निराश बना देती है। यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो जब आप घर के अंदर हो तो - आप दिन के समय भी तेज़ रोशनी के प्रयोग से अपनी सहायता कर सकते हैं। यह आपके शरीर पर कृत्रिम सूर्य-रोशनी का प्रभाव डालेगा और आपको बेहतर अनुभव कराएगा। यदि आप दिन के समय सैर के लिए जायेंगे यह तब भी आपकी सहायता करेगा।

सर्दी से जूझने की युक्तियां:-

- सही वस्त्र पहनें :- जुराबें, दस्ताने और जूतों सहित। ऊनी और ऊन से बने वस्त्र सबसे उत्तम हैं। क्योंकि वे सर्वाधिक गर्म हैं।



- सदैव हैट पहने :- अधिकतर आप सिर के माध्यम से गर्मी गंवाते हैं। हैट पहनना इस गर्मी को बचाने में सहायक है और इस तरह आपको गर्म रखता है।
- सतहों में कपड़ें पहने ताकि गर्मी अथवा सर्दी के अनुकूल पहने या उतारे जा सकें।
- किसी शीत क्रिया जैसे स्कीइंग और स्केटिंग का प्रयत्न करें - हो सकता है आप इससे आनंद लें। बहुत से मनोरंजन केंद्रों में व्यस्कों को स्केटिंग सिखाने के प्रोग्राम हैं।
- अपने स्थानीय विद्यालय, महाविद्यालय, या विश्वविद्यालय में कोई कोर्स लें- इससे आपको सर्दियां छोटी प्रतीत होंगी।

अध्याय : 17

व्यक्तिगत ध्येय निर्धारित करना

“ मेरे पास अंग्रेज़ी सीखने तथा नौकरी प्राप्त करने के लिए दो वर्ष हैं। किस प्रकार की नौकरी हो इसकी मुझे कोई परवाह नहीं। मुझे अपनी दो बेटियों का यहां उत्तरदायित्व संभालने (सपांसर) के लिए धन की आवश्यकता है। उनके लिए मेरे देश की अपेक्षा कनाडा का जीवन बेहतर होगा। वे अभी युवा हैं।”

ल्युका - जोरजिया से

अपने नए जीवन में जब आप समस्याओं से घिरे होते हैं तो ध्येय निर्धारण आपको अभिप्रेरित होने में सहायता कर सकता है। एक ध्येय सूची आपको स्मरण करा सकती है कि आप इस देश में क्यों आये, आपकी यहां क्या प्राप्त करने की आशा है और कब आप प्रत्येक ध्येय को प्राप्त करने की आशा रखते हैं। ध्येय आपके जीवन की दिशा निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं और बता सकते हैं कि आप कितना अच्छा कर रहे हैं।

अपने उद्देश्यों के बारे में सोचना एक अच्छा विचार है। आप उद्देश्य प्राप्त करने में अधिक सम्भावित हैं यदि वे हैं :-

1. विनिर्दिष्ट :- जो आप प्राप्त करना चाहते हैं वह किस विषय में है इस बारे में स्पष्ट हों।
2. प्राथमिकता से :- आपके अनेक ध्येय हो सकते हैं किन्तु आपको यह भी सोचने की आवश्यकता है कि अधिक महत्वपूर्ण कौन से हैं। इन्हें अपनी सूची पर सर्वोच्च लाओ और अपना ध्यान उन पर सर्वप्रथम केन्द्रित करो।
3. कालावधि :- अपने मुख्य उद्देश्यों और प्रत्येक उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक कदमों की अवधि निर्धारित करें। उदाहरणतः “ अब से एक, तीन या पांच वर्ष में मैं चाहता हूँ कि . ” समय निर्धारण के बिना आपका ध्येय केवल एक दिवास्वप्न के समान हो सकता है।

व्यक्तिगत ध्येय निर्धारित करना

4. परिमेय :- इस बारे में सोचें कि ध्येय प्राप्ति पर आपको कैसे ज्ञात होगा।
5. महत्वपूर्ण :- आपका ध्येय आपके लिए अवश्य ही महत्वपूर्ण होना चाहिए। यह इतना महत्वपूर्ण होना चाहिए कि आप उसकी प्राप्ति के लिए प्राप्य मेहनत करने के इच्छुक हैं।
6. यथार्थवादी :- उन अड़चनों के बारे में सोचें जो आपकी ध्येय प्राप्ति को रोक सकती हैं। इनसे निपटने के तरीकों की योजना बनाएँ।
7. लाभप्रद :- अपने ध्येय की प्राप्ति पर आप स्वयं को क्या प्रतिफल देंगे, इस बारे में सोचें।

अभ्यास :-

नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में अपने लघु, मध्यम और दीर्घकालीन उद्देश्यों की सूची बनाएँ।

- 1 मेरे लघु-कालीन उद्देश्य (अगले कुछ सप्ताहों अथवा महीनों के लिए) हैं :-

यदि मैं उन्हें प्राप्त कर लेता हूँ तो मैं स्वयं को इस प्रकार पुरस्कृत करूँगा।

- 2 मेरे मध्यम-कालीन उद्देश्य (अब से एक वर्ष के लिए) हैं:-

व्यक्तिगत ध्येय निर्धारित करना

यदि मैं उन्हें प्राप्त कर लेता हूँ तो मैं स्वयं को इस प्रकार पुरस्कृत करूंगा।

3 मेरे दीर्घकालीन उद्देश्य (अब से तीन वर्ष के लिए) हैं:-

यदि मैं इन्हें प्राप्त कर लेता हूँ तो मैं स्वयं को इस प्रकार पुरस्कृत करूंगा।

अध्याय : 18

अपनी दिनचर्या को विकसित करना

“मैं प्रतिदिन दोपहर में एक कॉफी की दुकान पर जाता था - यह मुझे अपने कक्ष से बाहर लाता था। यह लम्बे दिन काटने में मेरी सहायता करता था, और सारा दिन दूरदर्शन देखने से बेहतर था। मुझे नौकरी मिलने के पश्चात्, मैं प्रतिदिन १२ घंटे काम करता था। मैं सदा थका रहता था। किन्तु फिर भी मैं शनिवार पूरे दिन के लिए कॉफी की दुकान में जाता था-यह मेरा अपना विश्राम का समय था।”

इकबाल-पाकिस्तान से

प्रतिदिन का नियम आपके समय के सदुपयोग में आपकी सहायता करता है। यदि आप काम कर रहे हैं या पढ़ रहे हैं तो आपका दिन अंशतः पहले से ही आपके लिए योजनाबद्ध है।

यदि आप अपने आपवासन अभिपन्न अथवा भाषा कक्षाओं के आरम्भ होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं तो आपको सुबह उठने और क्रियाशील होने के लिए किसी कारण की आवश्यकता है। प्रतीक्षा में घर पर दिन बिताना केवल आपके अकेलेपन और कुंठा को बढ़ा सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप एक ऐसा नियम बनाएँ जो आप को चुस्त रखे और आपको अपने आसपास के संसार का अंश होने की अनुभूति कराए।

बुलगेरिया की एक नवागन्तुक ओलगा का कहना है कि उसने अपना समय किस प्रकार बिताया - “अपने दिनों की योजना बनाना कठिन है। बहुत सी चीजें मेरे नियंत्रण से बाहर हैं। इसलिए आसान है कि कुछ भी न किया जाए। जब प्रतीक्षा का दबाव अधिक होता है तो मैं एक नियम बनाने के लिए स्वयं को सशक्त करती हूँ। हर सुबह सर्वप्रथम मैं सैर के लिए जाती हूँ। तत्पश्चात् एक घंटे के लिए समाचार देखती हूँ। दोपहर के समय मैं पुस्तकालय जाती हूँ। सप्ताह में कम से कम दो बार मैं चलचित्र देखने जाती हूँ, जब कि इसकी कीमत आधी होती है। प्रत्येक रविवार मैं सदा गिरजाघर जाती हूँ।”

अपनी दिनचर्या को विकसित करना

जब आप अपनी दिनचर्या की योजना बनाएँ तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि आप अपना अधिकतर समय उन कामों में लगाएँ जो आपके लिए अधिक मूल्यवान और आनंददायी हैं, अथवा जो आपके ध्येय प्राप्ति में आपकी सहायता करेंगे। इस बात का भी ध्यान रखें कि अपनी दिनचर्या में आप कुछ समय अपने मित्रों एवं सुस्ताने वाली क्रियाओं के लिए रखें।

युक्तियाँ:-

यहां इस बात का वर्णन है कि कुछ नवागन्तुकों ने किस प्रकार अपना खाली समय व्यवस्थित करना सीखा।

- एक दिनचर्या बनाएँ और उसका पालन करें।
- बड़े कार्यों को छोटे छोटे हिस्सों में बांटें और एक दिन में एक समय पर एक छोटे काम का निपटारा करें।
- कुछ स्वयंसेवी कार्य करें।
- स्पष्ट एवं यथार्थवादी ध्येय बनाएँ।
- जान लें कि किसी समय ऊबना भी ठीक है।
- प्रतिदिन पुस्तकालय में अंग्रेज़ी या दूसरी भाषाएं पढ़ने, कम्प्यूटर प्रयोग करने अथवा केवल सुस्ताने के लिए जाएँ।
- प्रतिदिन सैर के लिए जाएँ अथवा खेल कूद के दल में भाग लें।
- एक मनचाहा जलपान गृह ढूँढ़ें और प्रतिदिन एक या दो घण्टे वहां बिताए

अध्याय : 19

भेदभाव से सफलतापूर्वक निपटना

“मुझे कनाडा पसंद है क्योंकि यहाँ विभिन्न संस्कृतियाँ इकट्ठी रहती हैं और मैं सोचती हूँ कि जिस प्रकार वह मिल जुलकर रहती हैं वह वास्तव में सुशांत हैं।”

गैबरीला - मैक्सिको से

कनाडा में अधिकतर लोग खुले मस्तिष्क वाले हैं और इस देश में विभिन्न गुटों के प्रति आदर भाव वाले हैं। चाहे अधिकतर समय यह सच है, किन्तु किसी समय यह ऐसा नहीं भी है। कुछ नवागन्तुक पाते हैं कि उन्हें भेदभाव के साथ निपटना पड़ता है - न केवल उन लोगों से जो कनाडा में पैदा हुए थे अथवा जो यहाँ लम्बे समय से रह रहे हैं अपितु अन्य नवागन्तुकों से भी। भेदभाव का आधार जाति, मानव जातीय दल, धर्म या लिंग भेद हो सकता है। भेदभाव का अनुभव करना अत्यन्त दर्दनाक है। इसके होने पर क्रोधित एवं विचलित होना स्वभाविक है।

अधिकतर भेदभाव आप रहने का स्थान अथवा नौकरी ढूँढने के समय अनुभव करते हैं। कभी कभी कोई मकान मालिक आपको कह सकता है कि कमरा अथवा मकान उपलब्ध नहीं है। आप उस व्यक्ति पर विश्वास करते हैं। फिर कुछ दिन पश्चात आप पाएँगे कि वह स्थान अभी भी खाली है। आप महसूस करते हैं कि मकान मालिक ने आपको पसंद नहीं किया। अथवा आपको विश्वास होना चाहिए कि ऐसा आपकी जाति या धर्म के कारण हुआ है।

अधिकतर नवागन्तुकों को नौकरी ढूँढने में कठिनाई होती है। प्रायः उन्हें बताया जाता है कि उनमें “कनाडा के अनुभव” की कमी है। कुछ नवागन्तुकों को दूसरों की अपेक्षा काम ढूँढने में अधिक कठिनाई होती है यद्यपि वे उन्हीं की भाँति दक्ष और शिक्षित हैं। ये नवागन्तुक पाएँगे कि नियोजक उन्हें उनकी जाति या रंग के कारण काम नहीं देते।

यद्यपि कनाडा में जातिवाद और अन्य भेदभावों के प्रति कानून है, किन्तु दुखद सत्य यह है कि ऐसा फिर भी होता है। कई बार जातिवाद इतना सूक्ष्म होता है कि उसे साबित करना कठिन हो सकता है।

कनाडा में बहुत से लोग भेदभाव अनुभव करते हैं और आप भी इसे अनुभव कर सकते हैं।

आप क्या कर सकते हैं जब आप जानते हैं कि आपके साथ भेदभाव किया जा रहा है? सर्वप्रथम यह पहचान लें कि ऐसा हुआ है। फिर स्वयं को शांत करने के लिए एक गहरी सांस ले। आप निराश, क्रोधित अथवा दुखी हो सकते हैं। ये सामान्य प्रतिक्रियाएँ हैं।

एक बार शांत होने पर ;यदि आप हो सकेंद्व तो निश्चित करें कि आगे आपने क्या करना है। शायद आपके पास चार विकल्प हैं। पहला यह कि आप उस टिप्पणी अथवा स्थिति को अनदेखा करें और स्वयं को जितना अच्छा हो सके, आरामदेह करने का प्रयत्न करें। दूसरा, आप भेदभाव के प्रति अपने किसी मित्र अथवा परिवार के किसी सदस्य को शिकायत कर सकते हैं। तीसरा विकल्प यह है कि आप उस व्यक्ति का सामना करें जिसने आपको ठेस पहुँचाई। अंततः आप मानव अधिकार आयोग, अपने प्रबंधकों अथवा अपने संघ के माध्यम से, यदि आप उससे संबधित हैं, सरकारी तौर पर शिकायत कर सकते हैं।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके पास ये विकल्प हैं परन्तु इनमें से एक चुनना आसान नहीं। आप क्या करने का निर्णय लेते हैं यह बहुत सी बातों पर निर्भर करेगा। आप उस स्थिति के बारे में सोचना चाहेंगे कि वह आपके लिए इतनी महत्वपूर्ण है या नहीं कि उस पर कार्रवाई की जाए। आपको सबसे अधिक स्वभाविक क्या लगता है? जितने समर्थन की आप अपेक्षा करते हैं उसके बारे में सोचो और उसका सबसे अच्छा परिणाम क्या होगा। और अंततः आपके लिए क्या अच्छा है और दूसरों एवं समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्व को पूरा करने में आप संतुलन बनाना चाहेंगे।

उदाहरणार्थ अपने कार्यस्थल पर सरकारी तौर पर शिकायत करने से पहले आप यह विचार करना चाहेंगे कि यह क्रिया आपको कितना विचलित कर सकती है।

यह भी सोच लें कि क्या प्रबंधक आपके साथ सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करेंगे या आपको उपद्रवी के रूप में देखेंगे। दूसरी तरफ आपको यह भी निर्णय लेना होगा कि स्थिति को अनदेखा करना, उसे न केवल आपके लिए अपितु उन अन्य लोगों के लिए जिनके प्रति भेदभाव होने वाला है, और अधिक बिगाड़ेगा। यह आपके मित्र अथवा किसी ऐसे व्यक्ति जिसे भेदभाव से निपटने का अनुभव है, से बात करने से शायद आपकी सहायता हो ।

यदि आप उस व्यक्ति का सामना करने का निर्णय लेते हैं, जिसे आप समझते हैं कि वह आपकी जाति या आपके रंग के कारण आपके रास्ते में खड़ा है, तो आप सहानुभूति रखने वाले और ज्ञानी लोगों के समर्थन को सहायक पाएँगे ।



अध्याय - 20

आपका अपना समुदाय

“निःसंदेह मैं अपने समुदाय के साथ रहता हूँ।
वे मुझे समझते हैं; वे मेरी सहायता करते हैं।
मुझे उन्हें चीजों का विवरण नहीं देना
पड़ता।”

डाकोला-तिब्बत से

कुछ नवागन्तुक अपने मानवजातीय दल के सदस्यों से सहायता अथवा सेवाएं लेना बेहतर समझते हैं। यह अधिक आरामदेह है क्योंकि जो लोग आपके सांस्कृतिक मूल्यों को समझते हैं उनसे आप अपनी भाषा में बात कर सकते हैं। अथवा आप सहायता के लिए बड़े समुदाय का चयन कर सकते हैं जहां आपको कोई नहीं जानता और आप गोपनीयता रख सकते हैं। कुछ नवागन्तुक यह निश्चित नहीं कर पाते कि वे अपने मानवजातीय दल के साथ संबंध बनाना चाहते हैं।

अपने समुदाय के बारे में ऐसी भावनाएं रखना ठीक है। याद रखें कि आपके उसी मानवजातीय दल के लोगों के विचार भी कनाडा के जीवन के बारे में अत्यधिक भिन्न हो सकते हैं। अल्जीरिया की एक स्त्री हिंडन ने पाया कि यहां उसके मानवजातीय दल के विचार रूढ़िवादी थे। उसके अनुसार “वे बहुत पुरानी शैली के हैं। उन्हें अनुभूति नहीं कि स्वदेश में कितना बदलाव आ गया है। मैं उन लोगों से बात करना असंभव अनुभव करती हूँ जो मुझसे एक ‘बुरी लड़की’ की भांति व्यवहार करना चाहते हैं क्योंकि मैं डेटिंग पर जाती हूँ !”

कुछ नवागन्तुक अपने समुदाय से किनारा करते हैं क्योंकि उन्हें लज्जा आती है। उन्हें चिन्ता होती है कि उन्होंने कनाडा में अपनी इच्छानुसार धन अर्जित नहीं किया। उन्हें व्याकुलता होती है कि उनके स्वदेश में प्रत्येक व्यक्ति यह जानता था कि उनके पास बहुत अच्छी नौकरी थी। यहां उन्हें टैक्सी चलानी पड़ सकती है, किसी कारखाने में काम करना पड़ सकता है या भोजन वितरित करना पड़ सकता है। यदि आप ऐसी स्थिति में हैं तो आपको यह स्मरण करके सहायता मिलेगी कि अन्य आप्रवासियों और शरणार्थियों को कनाडा में जीवित रहने के लिए अपनी योग्यता से निम्न स्तर पर कार्य करना पड़ा था। हो सकता है जिन लोगों से आप किनारा करने का प्रयत्न कर रहे हैं वे भी उतने ही संघर्षरत हों जितने कि आप।

मानवजातीय समुदायों के भीतर कई बार विविध प्रकार के दल होते हैं जो राजनीति, धर्म अथवा अन्य रुचियों में भिन्नता रखते हैं। आपके अपने समुदाय के भीतर कुछ दल आपके लिए ठीक हो सकते हैं, अन्य नहीं।

अन्य कनाडा वासी आपके समुदाय के भीतर की विभिन्नता से परिचित नहीं हो सकते। इसलिए चाहे आप अपने समुदाय के कार्यक्रमों में सम्मिलित नहीं भी होना चाहते, तब भी वहां की घटनाओं से अवगत होना आपके लिए कष्टदायक नहीं है।



अध्याय : 21

अपनी उपलब्धियों का उत्सव मनाना

“मुझे खाना अच्छा लगता है। प्रत्येक बार जब भी कुछ अच्छा घटता है, मैं अपने मित्रों के साथ खाना खाता हूँ। हमें बहुत से सस्ते रेस्तरां के बारे में ज्ञात है। यहां तक कि वे स्थान भी बेहतर हैं जहां सारा दिन नाश्ता मिलता है और जहां 'जितना तुम खा सकते हो खाओ' की सुविधा है।”

एंटीनियो - अंगोला से

कनाडा में अपनी उपलब्धियों को उत्सव की भांति मनाओ। हो सकता है आपको स्वयंसेवी की नौकरी प्राप्त हुई हो जिससे आपको आनंद मिला हो, अथवा प्रथम बार आपको अंग्रेज़ी भाषा में कहा गया चुटकुला समझ आ गया हो या फिर आपकी आप्रवासी की सुनवाई अच्छी तरह हो गई हो। ये सब विजय चिन्ह हैं और प्रमाण हैं कि आप एक नई संस्कृति में जीवन को व्यवस्थित कर रहे हैं। इन्हें अपने मित्रों के साथ उत्सव की तरह मनाओ। अथवा इस घटना को आदर प्रदान करने हेतु स्वयं को किसी भी प्रकार आनन्दित करो।

आनन्द मनाने का अन्य तरीका यह है कि अपनी दक्षता एवं योग्यताओं को स्मरण करो। आप्रवास ने इन्हें नहीं बदला है। आप अपने कौशल की एक तालिका बनाना चाहेंगे। जिन दिनों आप स्वयं के बारों में अथवा कनाडा के जीवन के बारे में सकारात्मक रूप से अनुभव नहीं करते तब अपनी पंजिका में झांक कर स्मरण करें कि आपके पास देने के लिए क्या कुछ है। ऐसा ही आप उस समय करें जब आप साक्षात्कार के लिए जा रहे हों - इससे आपको प्रोत्साहन मिलेगा।

अपनी तालिका बनाने हेतु इस अभ्यास का प्रयास करें। अपने तीन मित्रों को कागज़ के पन्नों पर उन चीज़ों को लिखने के लिए कहें जिन्हें वे आपके बारे में पंसद करते हैं। आपको ऐसा पूछने में परेशानी तो होगी किन्तु इसका प्रयास

अपनी उपलब्धियों का उत्सव मनाना

करें। तब आप अपने मित्रों के लिए भी यही अभ्यास कर सकते हैं। हो सकता है आप उन छुपी चीजों की खोज कर पाएं जिनके लिए लोग आपकी प्रशंसा करते हैं।



निष्कर्ष: और अधिक जानकारी या सहायता कहाँ से प्राप्त करें

एक नवागंतुक के रूप में आप शायद अपनी जिंदगी के सबसे रोमांचक और मुश्किल भरे समयों में से एक का अनुभव कर रहे हैं। हमें उम्मीद है कि इस किताब में दी गई कहानियाँ, टिप्स और अनुभव यहाँ अपनी नई जिंदगी का निर्माण करने में आपकी सहायता करेंगे। कई नवागंतुकों ने कैनेडा को अपना घर बनाया है। इसमें समय लगता है लेकिन शायद एक दिन आप उस समूह के सदस्य होंगे जो यहाँ बसने में दूसरे नवागंतुकों की सहायता करते हैं। हमें उम्मीद है कि यह किताब आपको यह महसूस करने में सहायता करेगी कि आप जिस वक्त से गुजर रहे हैं उसे दूसरे लोग समझते हैं। हमें खुशी है कि आप हमसे जुड़ने के लिए यहाँ आए।

स्वागत!

ऐसी कई जगहें और संगठन हैं जो कैनेडा के जीवन के साथ तालमेल बनाने में आपकी सहायता कर सकते हैं। शायद आप पहले इमिग्रेंट और सेटेलमेंट संगठनों को कॉल करना या उनसे मिलना चाहेंगे। यह खास तौर पर नवागंतुकों के लिए हैं और इनमें कई सेवाएं और संसाधन हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं।

यहाँ संगठनों की एक सूची है जो ज्यादातर समुदायों में पाए जाते हैं। आप स्थानीय टेलीफोन डायरेक्टरी में उनके टेलीफोन नम्बर प्राप्त कर सकते हैं:

टेलीहेल्थ ऑटारियो: नर्स द्वारा मुफ्त चिकित्सा परामर्श। यह सेवा सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे उपलब्ध होती है। यह सेवा दूसरी भाषाओं में अनुवाद सुविधा के साथ अंग्रेजी और फ्रेंच भाषा में प्रदान की जाती है।

नष्टिकरूषः और अधकि जानकारी या सहायता कहाँ से पूरापूत करे

आप 1 866 797-0000 पर उन्हें मुफूत कॉल कर सकते हैं।

कैनेडा और यू.एस. के कई प्रमुख शहरों में 211 पर डॉयल करके समुदाय, सामाजिक या सरकारी सेवाओं को प्राप्त करने के लिए मुफूत और गोपनीय तथा बहुभाषिक सहायता प्रदान की जाती है, और 311 पर डॉयल करके गैर-आपातकालीन म्यूनिसिपल संबन्धी सवालों और चिंताओं पर मदद ली जा सकती है।

पुस्तकालय: किताबों, सीडी, वीडियो, अखबारों और पत्रिकाओं को कम शुल्क पर या बिना शुल्क के प्राप्त करने के साथ-साथ कंप्यूटरों और इंटरनेट का इस्तेमाल करने के लिए सार्वजनिक पुस्तकालय उत्कृष्ट संसाधन हैं।

समुदाय मनोरंजन केंद्र: फिटनेस और खेलकूद गतिविधियां, कला व दस्तकारी कार्यक्रम।

समुदाय सूचना केंद्र: कानूनी, सामाजिक और शैक्षिक मामलों पर सामान्य जानकारी और सलाह।

समुदाय स्वास्थ्य केंद्र: चिकित्सा और परामर्श सेवाएं।

समुदाय सेवाओं की किताब: आपके क्षेत्र के लिए समुदाय एजेंसियों की यह सूची पुस्तकालय में या पुस्तकालय की वेबसाइट पर उपलब्ध हो सकती है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई: आप यहाँ कई भाषाओं में स्वास्थ्य जानकारी और शिक्षा; स्वास्थ्य स्क्रीनिंग और इम्यूनाइजेशन कार्यक्रमों; समुदाय में काम करने वाली नर्सों को प्राप्त कर सकते हैं।

वाईएमसीए या वाईडब्ल्यूसीए: खेलकूद और मनोरंजन गतिविधियां; नौकरी ढूढने में आपकी सहायता करने वाले कार्यक्रम, एक नए करिअर या अपना निजी व्यवसाय शुरू करने के लिए प्रशिक्षण

नषिकरूषः और अधकि जानकारी या सहायता कहाँ से पूरापूत करे

वेब साइटें

www.settlement.org

माइग्रेशन और सेटलमेंट संबंधी मामलों पर सामान्य जानकारी

www.etablissement.org

माइग्रेशन और सेटलमेंट संबंधी मामलों पर फ्रेंच भाषा में सामान्य जानकारी

www.ocasi.org

यह ऑटारियो काउंसिल ऑफ एजेंसिज सर्विंग इमिग्रेंट्स की वेबसाइट है। इस पर आप्रवासियों और शरणार्थियों के लिए कई तरह की जानकारियां मौजूद हैं जिनमें नवागंतुक संबंधी कई मामलों के लिंक भी शामिल हैं जिनकी मीडिया में चर्चा हुई है।

www.inmylanguage.org

ऑटारियो में नवागंतुकों के लिए आवास, रोजगार, इमिग्रेशन और रोजमर्रा की जिंदगी के बारे में कई-कई भाषाओं में जानकारी। कैंनेडा सरकार द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त।

www.charityvillage.com

समुदाय और सामाजिक सेवाओं में नौकरियों का डाटाबेस

www.hrdc-drhc.gc.ca

रोजगार पर सरकारी जानकारी, नौकरियों का डाटाबेस भी

www.legalaid.on.ca/en/

कम आय वाले लोगों को लीगल एड ऑटारियो कई तरह की कानूनी सेवाओं तक पहुंच प्रदान करता है।

www.camh.net

व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य पर जानकारी, विभिन्न भाषाओं में सूचनाओं के साथ:

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

नषिकरूषः और अधकि जानकारी या सहायता कहाँ से पूरापूत करे

युद्ध, राजनीतिक संघर्ष या आपदा से गुजरने वाले लोगों के लिए सदमे के बाद के तनाव संबंधी विकार के बारे में जानकारी:

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

www.nimh.nih.gov

कई तरह के मानसिक स्वास्थ्य विषयों पर स्वयं-सहायता सूचना

www.selfhelp.on.ca

स्वयं-सहायता समूह शुरु करने या उससे जुड़ने के लिए गाइड

www.crct.org/lanresources/

कम्यूनिटी रिसोर्स कनेक्शंस ऑफ टोरंटो (सीआरसीटी) सभी प्रकार की जानकारी प्रदान करता है जिसमें कई भाषाओं में उपलब्ध एक किताब 'नेविगेटिंग मेंटल हेल्थ सर्विसेज इन टोरंटो: ए गाइड फॉर न्युकमर कम्यूनिटिज' शामिल है जिसे आप बिना किसी शुल्क के डाउनलोड कर सकते हैं।

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

आवासीय सहायता केंद्र और आईडी क्लीनिक की वेबसाइट ग्रेटर टोरंटो क्षेत्र और पूरे ऑंटारियो में आवासीय सहायता सेवाओं की सूची उपलब्ध कराते हैं।

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

आपके हेल्थ केयर विकल्प की वेबसाइट आपके लिए एवं आपके समुदाय के लिए उपलब्ध हेल्थ केयर विकल्पों की सूची देती है और उनको समझती है।

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

हेल्थ केयर कनेक्ट ऑंटारियोवासियों को ऐसे पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर ढूढने में सहायता करता है जो आपके समुदाय में नए रोगियों को अपनी सेवाएं देना स्वीकार करते हैं।

यह गाइड अरबी, बांग्ला, चीनी, दारी, अंग्रेजी, फारसी, फ्रेंच, हिंदी, लाओ, कोरियन, पंजाबी, रूसी, सर्बियन, सोमाली, स्पेनिश, टैगलॉग, तमिल, थाई, ट्वी, उर्दू और वियतनामी भाषा में भी उपलब्ध है।

व्यसन और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मामलों पर अधिक जानकारी, या इस गाइड की एक कॉपी डाउनलोड करने के लिए, कृपया हमारा वेबसाइट देखें:

www.camh.net

यह गाइड दूसरे फॉर्मेटों में उपलब्ध हो सकता है। वैकल्पिक फॉर्मेटों या इस गाइड की एकाधिक प्रतियों या सीएएमएच के अन्य प्रकाशनों के लिए ऑर्डर देने के लिए कृपया विक्रय और वितरण से संपर्क करें:

टोल-फ्री: 1 800 661-1111

टोरंटो: 416 595-6059

ई-मेल: publications@camh.net

ऑनलाइन स्टोर: <http://store.camh.net>



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

पैन अमेरिकी स्वास्थ्य संगठन/
विश्व स्वास्थ्य संगठन सहयोग केन्द्र



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada