

# تنها در کانادا:

۲۱ روش

## مبارزه با سختیها

دفترچه راهنمای تازه واردان مجرد

(Farsi 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 سختیها

دفترچه راهنمای تازه واردان مجرد

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



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

سازمان بهداشت بین امریکن (Pan American Health Organization) /  
مرکز همکاری سازمان بهداشت 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

© ۲۰۱۱، ۲۰۱۱ مرکز اعتیاد و بهداشت روانی

تکثیر و یا پخش کل این اثر و یا بخشی از آن به هر شکل و یا شیوه الکترونیکی یا مکانیکی، از جمله فتوکپی و ضبط، و یا از طریق ذخیره اطلاعاتی و نظام بازیابی بدون اجازه کتبی ناشر منع قانونی دارد. تنها نقل کوتاه (کمتر از ۲۰۰ کلمه) از آن در یک گزارش و یا اثر تخصصی مجاز است.

برای کسب اطلاع از دیگر آثار مرکز اعتیاد و بهداشت روانی ویا برای سفارش این آثار

می توانید با نشانی زیر تماس بگیرید:

تلفن رایگان: ۱۱۱۱-۶۶۱-۸۰۰

تورنتو: ۴۱۶-۵۹۵-۵۹۹

ایمیل: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

خدمات بازاریابی و فروش: <http://store.camh.net>

وب سایت: [www.camh.net](http://www.camh.net)

این راهنما با همکاری افراد زیر 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. دوست یابی
۸	۳. فراگیری انگلیسی کانادایی
۱۰	۴. خودیاری از طریق کمک به دیگران
۱۳	۵. آشپزی و غذاهای ”پات لاک“
۱۵	۶. نوشتن برای خود. دوستان و خانواده
۱۷	۷. جشن گرفتن تعطیلات
۱۹	۸. فراگیری قوانین نانوشته درباره رفتارهای کانادایی
۲۲	۹. ساختن یک هویت جدید
۲۵	۱۰. پیدا کردن دوست دختر یا پسر
۲۸	۱۱. ورزش برای تفریح و تندرستی
۳۰	۱۲. مبارزه با فشارهای روحی
۳۳	۱۳. اندیشیدن به گذشته. حال و آینده
۳۵	۱۴. درخواست کمک در وقت نیاز
۳۸	۱۵. اداره کردن پول خود
۴۰	۱۶. لذت بردن از آب و هوا
۴۲	۱۷. تعیین اهداف شخصی
۴۵	۱۸. برنامه ریزی روزمره
۴۷	۱۹. بر خورد با تبعیض
۵۰	۲۰. جامعه خودتان
۵۲	۲۱. تجلیل از موفقیت های خود
۵۴	بخش پایانی: منابعی برای کمک و کسب اطلاعات

# قدردانی

اشخاص و سازمانهای بسیاری در به نتیجه رساندن این طرح با ما همکاری داشتند. که از صرف وقت، تلاش و حمایتشان سپاسگزاری می کنیم. بودجه این طرح را اداره خدمات سکونت و ادغام انتاریو OASIS و وزارت تابعیت و مهاجرت کانادا تأمین کرده اند. مشاور برنامه نیز کاترین بایوک بوده است.

قراردار OASIS توسط مرکز اعتیاد و بهداشت روانی CAMH اجرا شده و محقق اصلی دکتر مورتن بایزر بوده است. دکتر لورا سیمیچ، راندا موریست و دکتر شمارمین میلیامز نیز دستیار تحقیق بوده اند.

کمیته مشورتی طرح برای بررسی و ارائه پیشنهادات هر ماه جلسه داشته است. اعضای این کمیته عبارت بوده اند از: پال کواسی کافیل و مارتا مارتین از CAMH، دکتر هانگ-تات لو از انجمن بهداشت روانی هونگ فوک، دکتر کلر پین از بیمارستان مانیت سینای، بوپیندر گیل، مشاور میان فرهنگی، تریسا درتسیکاس از مراکز کانادایی قربانیان شکنجه، جیلیان کرانیاس از شبکه خودیاری انتاریو، کریستینا دی سا، مشاور بهداشت منطقه و وندی کانگ از خدمات بهداشت عمومی شهر تورنتو.

این کتاب بر پایه گفتگو با ۶۰ مهاجر و پناهنده مجرد ساکن انتاریو نوشته شده است. تحقیق از طریق مصاحبه های تلفنی و تشکیل گروههای پژوهشی در تورنتو، کینگستون و سنت کاترینز انجام گرفته است. از همکاری کارکنان، داوطلبان و نیز شرکت کنندگان سازمانهای زیر سپاسگزاری می کنیم:

مرکز اجتماعی وودکین. شورای سازمانهای کمک به مهاجران انتاریو. مرکز زنان  
السیپت هی ورت. کلیسای کرایست امباسی. COSTI. باشگاه محلی اریتره ای  
کانادایی. خدمات مهاجرتی کینگستون وحومه و خدمات مسکن سنت جان.

جکلین ل. اسکات کار هماهنگی این طرح و نوشتن متن کتاب را بر عهده داشته است.  
تولید کتاب توسط گروه طراحی. ویرایشی و تولیدی CAMH و موسسه شرکای  
طراحی فیلیپ سانگ انجام شده و لورا واهاس تصاویر آن را کشیده است.

برای تهیه این نشریه جدید بنام تنها در کانادا: ۲۱ روش 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) هماهنگ کننده خدمات ترجمه  
(شفاهی) فرهنگی و ترجمه (کتبی) در رابطه با ۲۱ زبان در CAMH؛ آنجلا مارتلا  
(Angela Martella) مشاور برنامه CAMH جهت هماهنگی گروههای متمرکز  
در اجتماع و همچنین از بسیاری از سازمانها و کارکنان آنها و مراجعین تازه وارد جهت  
همیاری با ما. در ترجمه درست این کتاب سپاسگزاری می شود.



## مقدمه

شما یک مهاجر تازه وارد به کانادا هستید. شاید در جستجوی یک زندگی جدید، یا برای فرار از جنگ یا اذیت و آزار در وطنتان: تنها. بدون خانواده و دوستانی که یار و یاور شما باشند. به این کشور آمده باشید. به هر دلیل که آمده اید. باید خودتان را با زندگی در جامعه ای که برایتان جدید و غریب است، تطبیق دهید. بعضی از روزها خوب و بعضی از روزها بد میگذرد. شاید گاهی از خودتان بپرسید که چرا به این کشور آمده اید. این احساسات طبیعی هستند. به مرور زمان، احتمالاً تعداد روزهای خوب شما بیشتر از روزهای بدتان خواهد شد. احساس راحتی و جا افتادگی بیشتری در خانه جدیدتان خواهید کرد.

در این کتاب پیشنهادهایی را خواهید یافت که به شما کمک می کنند تا هر چه زودتر به این روزهای خوب برسید. این "۲۱ روش برای مبارزه با سختیها" بر مبنای تجربیات اشخاصی همانند شما پیشنهاد شده است. هر بخش این کتاب با نقل قولی از یک تازه وارد آغاز میشود. سپس مشکلی مطرح خواهد شد که بسیاری از افراد هنگام فراگیری شیوه زندگی در فرهنگی جدید با آن روبرو میشوند. هر بخش با چند پیشنهاد و یا تمرین که میتوانند در حل مشکلات و حفظ بهداشت روانی و جسمانی به شما کمک کنند. پایان میگیرد.

**لزمی ندارد که همه کتاب را یکباره بخوانید. وقت سفر و یا هنگامی که احساس تنهایی میکنید، به سراغ این کتاب بیایید.**



# زندگی در یک فرهنگ جدید

”دو هفته اول خیلی هیجان زده بودم. همه چیز برایم تازگی داشت. بعد فهمیدم که پیدا کردن کار آسان نیست. راستش خیلی هم سخت بود.“

چتورا، اهل سریلانکا

شووک فرهنگی یک نوع فشار روانی ناشی از زندگی در یک فرهنگ جدید است. این حالت بخش طبیعی از سازگاری یا عادت کردن به غذا، زبان، آداب و رسوم، مردم و فعالیتهای جدید محسوب می شود. شووک فرهنگی میتواند بر طرز تفکر و احساسات عاطفی و جسمانی شما تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، ممکن است زود رنج، غمگین و یا عصبانی شوید. شاید گمان کنید که نمیتوانید به هیچ کس اعتماد کنید و یا احساس کنید ناراحت یا دلتنگ هستید. چه بسا سردرد یا دل درد بگیرید و زود خسته شوید.

بسیاری از تازه واردان شووک فرهنگی را تجربه می کنند. برای پرهیز از آن کار زیادی از دست شما ساخته نیست. اما برای غلبه بر آن راههایی وجود دارد. اولین قدم آن است که بپذیرید دچار شووک فرهنگی شده اید و بدانید که دلیلی برای خجالت کشیدن وجود ندارد. این حالت یک واکنش طبیعی نسبت به غریب بودن همه چیز در پیرامون شماست.

همچنان که با زندگی در کانادا سازگاری پیدا می کنید، تجربه شما در رابطه با شووک فرهنگی نیز تغییر پیدا خواهد کرد. شووک فرهنگی چند مرحله دارد و ممکن است بیشتر از یک بار آن را تجربه کنید. با گذشت زمان احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. تجربه شما از شووک فرهنگی میتواند شامل موارد زیر باشد:

**هیجان:** هنگام ورود به کانادا، به احتمال زیاد از فکر ماجراهایی که در پیش رو خواهید داشت، هیجان زده هستید. شاید همه چیز شگفت انگیز و عالی به نظرتان برسد. فکر جستجوی محلی برای سکونت، یافتن کارو پیدا کردن دوست شما را مشغول نگه میدارد. این دوره پر هیجان ممکن است یک روز تا چند ماه طول بکشد. اما متأسفانه به مرور زمان از بین میرود.

**خشم و اندوه:** پس از مدتی زندگی در کانادا، چه بسا خیال کنید که کارها آنچنان که امیدوار بودید، به سادگی پیش نمیروند. شاید ناچار باشید که برای گرفتن اجازه کار، دادگاه پناهندگی و یا ورود به کلاس های زبان انگلیسی انتظار بکشید. ممکن است تحصیلات و مهارتهایی که در وطنتان به دست آورده اید، در این کشور به همان اندازه ارزشمند نباشند. هنگامی که به دنبال کار می گردید، ممکن است به شما گفته شود که ”تجربه کانادایی“ ندارید.

در این حال احساس عصبانیت و درماندگی طبیعی است. حتی ممکن است از خود سؤال کنید که آیا مهاجرت به کانادا تصمیم درستی بوده است یا نه.

صحبت کردن به انگلیسی و شنیدن آن در تمام مدت روز، شاید شما را خسته کند. حتی اگر زبان مادری شما انگلیسی باشد، ممکن است برای درک لهجه کانادایی نیاز به تمرکز بیشتری داشته باشید. این امر و همچنین تکرار گفته هایتان برای دیگران به منظور درک لهجه شما میتواند باعث خستگی شما شود. ممکن است از به یاد آوردن زندگی، دوستان و خانواده خود در وطنتان دلتنگ شوید.

تلاش برای حل دشواریها ممکن است توان و تحمل شما را کمتر از حد معمول کند. چه بسا در خوردن و خوابیدن دچار مشکلاتی شوید. شاید فعالیت و یا گذراندن وقت با مردم برایتان دشوار شود. در هر حال مهم این است که به یاد داشته باشید هر آنچه که تجربه می کنید، طبیعی است.

**احساس جا افتادگی بیشتر:** سرانجام عصبانیت تان فروکش خواهد کرد و دیگر غصه نخواهید خورد. هر چه اطلاعات شما از فرهنگ کانادایی بیشتر شود و به غذا، هوا و زبان بیشتر عادت کنید. احساس جا افتادگی بیشتری خواهید کرد. چیزهایی که در گذشته شما را گیج و یا آزرده میکردند. برایتان قابل درک خواهند شد.

**زندگی با دو فرهنگ:** با گذشت زمان در فرهنگ جدید احساس راحتی می کنید. شاید پس از گذشت سالهای بسیار بتوانید کانادا را خانه خود بدانید. ممکن است گمان کنید که گرچه در این کشور احساس خوشبختی میکنید. زندگی همچنان سخت است. گاهی ممکن است کماکان بین ارزشهای فرهنگ اصلی شما و فرهنگ کانادایی تضادهایی وجود داشته باشد. شاید گاهی از خود سؤال کنید که به کجا تعلق دارید. این هم طبیعی است. به نظر میرسد که بعضی راحت سازگار میشوند. در حالیکه دیگران برای جا افتادن در محیطی جدید نیاز به زمانی طولانی ندارند. شوک فرهنگی ممکن است زود از میان برود و یا بارها و بارها تکرار شود. اما تا ابد دوام نمی آورد.

#### تمرین:

تمرین زیرمی تواند در درک احساساتتان نسبت به شوک فرهنگی به شما کمک کند.  
۱. در خانه جدیدتان یعنی کانادا، کدامیک از این حالتها را بیشتر احساس میکنید: هیجان زدگی، غمگینی، عصبانیت و یا رضایت؟

---

---

---

---

---

۲. چه کسانی، اشیاء یا تجاری سبب شده اند که در خانه جدیدتان احساس بیگانه بودن بشما دست دهد؟

---

---

---

---

---

۳. چه کسانی، اشیاء یا تجاری سبب شده اند که در خانه جدیدتان احساس راحتی کنید؟

---

---

---

---

---

۴. آیا کاری هست که با انجام آن حالتان بهتر شود؟

---

---

---

---

---

# دوست یابی

”ماندن در اینجا برای من خیلی سخت است.  
چون خانواده و دوستانم همگی در وطنم زندگی  
میکنند. در اینجا باید زندگی تازه ای را از سر بگیرم  
و دوستان جدیدی انتخاب کنم. ساختن این زندگی  
تازه برای من کار آسانی نیست.“

ورونیکا. اهل ونزویلا

آمدن به کانادا یعنی ترک همه آدمها و چیزهای آشنا که در وطنتان مانده اند: خانواده، دوستان و خویشان، خوراک، امور روزمره و مقام و منزلت شما در جامعه. در کانادا باید از نو آغاز کنید و برای خودتان زندگی تازه ای بسازید و دوستان تازه ای بیابید.

طبیعی است که در حین ساختن زندگی کانادایی دچار عصبانیت، اندوه و سر در گمی بشوید. نه چهره آشنایی را می شناسید و نه مکانی که بتوانید به آن پناه ببرید. پیدا کردن دوست کار آسانی نیست. کانادایی ها همیشه گرفتار به نظر میرسند 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 این کار زمان می برد. ساده ترین راه دوست شدن با تازه واردان، دیگر است. چرا که در تجربه زندگی در یک فرهنگ جدید با هم شریک هستید. به قول فرات، پناهنده ای از ترکیه: ”چون انگلیسی نمی دانستم پیدا کردن دوست خیلی سخت بود. اما بعد از رفتن به کلاس انگلیسی این کار ساده تر شد. در باشگاه ورزشی و پس از شروع کارهای داوطلبانه دوستان زیادی پیدا کردم. حالا انگلیسی من بهتر شده چون با دوستان تازه ام تمرین میکنم.“

همچنین به یاد داشته باشید که اکثر ما با دوستان خود در دوران جوانی آشنا شده ایم. همین طور که سنتان بیشتر میشود. دوست پیدا کردن هم مشکلتر 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 دارند.

### پیشنهادات

فهرست مکانهایی که تازه واردان می توانند دوستان تازه پیدا کنند در زیر آمده است:

- کلاس های زبان انگلیسی یا فرانسه
- کلیسا، مسجد، معبد و سایر مکانهای مذهبی و روحانی
- مؤسسات کارهای داوطلبانه
- باشگاههای ورزشی یا کلاسهای آمادگی جسمانی در باشگاههای محلی
- کتابخانه های محلی
- مراکز اجتماعی یا سازمانهای سکونت مهاجران
- گروههای خودیاری که مردم به زبان انگلیسی یا زبانهای دیگر صحبت می کنند. در گروههای خودیاری مردم برای بحث در مورد مشکلات عمومی و پیدا کردن راه حل هایی برای آنها دور هم جمع می شوند.

# فراگیری انگلیسی کانادایی

”بسیاری از ما، در ابتدا به خوبی به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنیم. در اینجا مهمترین مسئله زبان انگلیسی است. چون وقتی مشکلی دارید و یا چیزی میخواهید، باید با مردم به زبان انگلیسی ارتباط برقرار کنید. دلیل شرکت کردن من در کلاسهای انگلیسی در طول یازده ماه گذشته همین بوده است.“

شوه‌ای، اهل چین

به عنوان یک مهاجر مجرد، یکی از نخستین اولویت‌های شما، فراگیری زبان انگلیسی است. صحبت کردن به این زبان درهای جامعه را به روی شما باز می‌کند. سطح انگلیسی شما بر روی شغلی که میتوانید بدست آورید و بر توانایی ادامه تحصیلات شما تأثیر می‌گذارد.

فراگیری یک زبان جدید کار ساده‌ای نیست. شما توانایی بیان عقاید و یا شوخی کردن به زبان مادری خود را دارید. اما ممکن است بیان آنچه که فکر یا احساس میکنید، به زبان انگلیسی برایتان دشوار باشد. این مسئله می‌تواند بسیار کلافه‌کننده 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 فراگیری زبانی جدید طبیعی است. شاید دانستن این نکته که بسیاری از مردمی که در این کشور زاده شده‌اند نیز در کاربرد زبان انگلیسی مرتکب اشتباه میشوند، به شما کمک کند. با گذشت زمان، انگلیسی برایتان راحت‌تر خواهد شد و حتی ممکن است از انگلیسی زبانهای بومی هم بهتر بنویسید و یا صحبت کنید! بسیاری از تازه‌واردان برای یادگیری زبان انگلیسی به کلاسهای آموزش زبان به تازه‌واردان (LINC) می‌روند. همچنین احتمال پیدا کردن دوست در این مکان‌ها زیاد است.

شاید شما تازه واردی هستید که زبان مادریتان انگلیسی است؛ اما با لهجه یا گویشی صحبت میکنید که شبیه به انگلیسی کانادایی نیست. ممکن است دریابید که کلمه یا اصطلاحی که در وطنتان بکار می بردید، در این کشور معنی متفاوتی دارد؛ آنقدر متفاوت که شما را سر در گم می کند. چه بسا این مسئله سبب شود آنچه را که شما میگوئید دیگران به سختی درک کرده و شما نیز آنها را به سختی درک کنید. این حالت می تواند کلافه کننده باشد.

به هنگام فراگیری زبان انگلیسی یا عادت کردن به لهجه کانادایی به خود اجازه اشتباه کردن بدهید. بیشتر مردم درک می کنند که فراگیری یک زبان جدید نیازمند تمرین است. آنها تلاش شما را تحسین خواهند کرد. سعی کنید که اشتباهها یا سوء تفاهم های خود را درک کنید. یا به آنها بخندید. سعی نکنید هر اشتباه را هر مرتبه تصحیح کنید. نسبت به خود مهربان باشید.





# خودیاری از طریق کمک به دیگران

”وقتی در خانه می مانید و برنامه یا کار خاصی هم ندارید. افسرده می شوید. احساس می کنید مثل حیوانی در یک باغ وحش کارتان فقط خوردن و خوابیدن است. به همین دلیل من یک کار داوطلبانه برای خود م پیدا کردم تا احساس بهتری داشته باشم. حالا کاری برای انجام دادن دارم و می توانم برای روز و هفته ام برنامه ریزی کنم.“

سلینا، اهل کلمبیا

کمک کردن به مردم جامعه روش خوبی است که سبب می شود نسبت به خود و وضعیت خود احساس بهتری داشته باشید. با انجام کار داوطلبانه می توانید زمان، مهارت و دانش تان را با دیگران تقسیم کنید. در کانادا بسیاری از مردم کار داوطلبانه انجام می دهند. اگر چه پولی به شما پرداخت نمی شود. ممکن است با مردمی آشنا شوید که بتوانند در پیدا کردن شغل و یا دوستان به شما کمک کنند. کار داوطلبانه می تواند به تازه واردان ”جریه کانادایی“ بدهد که کارفرمایان به هنگام استخدام کارمندان جدید آنها طلب می کنند. هنگامی که به دنبال کار می گردید. می توانید از مؤسسه ای که در آن داوطلبانه کار کرده اید. به عنوان معرف استفاده کنید.

کارهای داوطلبانه متعددی وجود دارند. شما می توانید برای مؤسسه ای که به هموطنان تان کمک می کند. داوطلبانه کار کنید. شاید این کار فشار زندگی در فرهنگی جدید را کاهش دهد. یا می توانید با استفاده بیشتر از زبان انگلیسی خود فرهنگتان را با دیگران تقسیم کنید.

سعی کنید کار داوطلبانه ای انتخاب کنید که از آن لذت می برید. به عنوان مثال، اگر همنشینی با افراد مسن را دوست دارید، می توانید برای دیدار از آنهایی که در بیمارستان بستری هستند داوطلب شوید؛ یا برای آنهایی که در خانه هستند غذا ببرید و یا با افرادی آنهایی که در خانه سالندان بسر می برند، صحبت کنید و یا برایشان کتاب بخوانید.

برخی افراد ممکن است هر روز کار داوطلبانه انجام دهند و برخی فقط چند ساعت در ماه. درمورد مدت زمانی که می خواهید صرف کار داوطلبانه کنید، واقع بین باشید. مؤسسات اجتماعی که به دنبال افراد داوطلب میگردند، معمولاً در روزنامه های محلی آگهی چاپ میکنند. همچنین با بررسی کتاب راهنمای خدمات اجتماعی کتابخانه یا وب سایت کتابخانه میتوانید کارهای داوطلبانه پیدا کنید. یا می توانید مستقیماً با مؤسسه ای که مایل به داوطلب شدن در آن هستید، تماس بگیرید.

### تمرین

این تمرین ها می توانند به شما کمک کنند تا درباره کار داوطلبانه فکر کنید.  
۱. سه دلیل برای تمایل تان به کار داوطلبانه را ذکر کنید.

---

---

---

---

---

۲. سه کار مختلف را که به عنوان داوطلب مایل به انجام آن هستید ذکر کنید.  
بعنوان مثال، سازماندهی مسابقات و برنامه ها، کمک به کودکان یا آشپزی.

---

---

---

---

---

۳. سه مکان مختلف را که مایلید کار داوطلبانه در آنجا انجام دهید، ذکر کنید.  
بعنوان مثال کلیسا، بیمارستان یا تئاتر.

---

---

---

---

---

۴. گروهی را که مایل به کار کردن با آنها هستید، ذکر کنید.  
برای مثال کودکان، زنان و یا زندانیها.

---

---

---

---

---

# آشپزی و غذاهای "پات لاک"

"من مجرد هستم و باید برای خود م آشپزی کنم. چون به این کار عادت ندارم برایم خیلی سخت و ناخوشایند است."

منصور، اهل ایران

غذاهای خانگی.... شاید دلان برای عطر و طعم غذاهای آشنای وطنتان تنگ بشود. خوردن غذاهای نا آشنا و یا غذاهایی که دوست ندارید مکن است به فشار زندگی در یک فرهنگ جدید بیفزاید. برخی از تازه واردان می دانند چگونه آشپزی کنند. برای دیگران مکن است 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 تلفن بزند. رابطه صمیمانه تری با او پیدا کرد!

کانادا یک جامعه چند فرهنگی است. می توانید غذاهای سراسر دنیا را در شهرهای متوسط و بزرگ پیدا کنید. در شهرهای کوچک شاید برای تهیه آنچه که می خواهید. مجبور شوید به نزدیک ترین شهر سفر کنید یا از طریق اینترنت و یا تلفن غذا سفارش دهید.

اگر طریقه درست کردن غذایی را نمی دانید. از دوستان یا خانواده تان بخواهید چند کتاب یا دستور آشپزی از کشورتان برای شما بفرستند. همچنین در کتابخانه محلی شما مکن است کتابهای آشپزی قومی به زبان انگلیسی یا زبانهای دیگر پیدا شوند. اینترنت نیز منبع بسیار خوبی برای دستورات آشپزی است.

گرچه دسترسی به غذاهای آماده مانند همبرگر و پیتزا. و یا هله هوله مانند چیپس و پفک سریع و آسان است. خوردن غذاهای خانگی برای سلامتی شما بهتر است. با خوردن غذاهای سالم حال بهتری خواهید داشت و فشارهای روحی و جسمی ناشی از زندگی در فرهنگ جدید را بهتر تحمل خواهید کرد. همچنین با آشپزی کردن در

مخارجتان نیز صرفه جویی خواهید کرد. غذاهای حاضری و هله هوله به مراتب گرانتر هستند.

دوستانتان را برای صرف غذایی که خودتان تهیه کرده اید. دعوت کنید یا از آنها بخواهید که برای صرف غذای "پات لاک" نزد شما بیایند: بدین معنی که هر یک از میهمانان دست پخت خود و یا خوراکی آماده با خود می آورد. این یک روش جالب برای آشنا شدن با غذاهای کشورهای دیگر است. اگر آشپزی تان خوب نیست: نگران نباشید: با تمرین خوب خواهد شد.



# نوشتن برای خود، دوستان و خانواده

”فکر خوبی است اگر برای دوستان خود در کشورتان نامه بنویسید و از حال و روز خود بگویید. دست کم آنها شما را درک می کنند چون شما را می شناسند. من معمولاً به قصد نوشتن یک صفحه شروع می کنم اما نامه ام به ده صفحه ختم می شود. چون حرفهای زیادی برای گفتن دارم. گاهی احساس می کنم که می توانم یک کتاب بنویسم.“

یوچه، اهل نیجریه

تازه واردی عقیده داشت که نوشتن نامه به او کمک کرده تا در کانادا کمتر احساس تنهایی کند. 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 سبب می شد که حالش بهتر شود. تازه واردان دیگر در ”گروههای گفتگو“ در اینترنت شرکت میکردند تا درباره تشکیل زندگی در یک سرزمین جدید با دیگران تبادل نظر کنند.

برخی از تازه واردان خاطرات می نویسند. اگر بخواهید این روش را امتحان کنید، هر روز مدت زمانی را به نوشتن اختصاص دهید. آنچه که می نویسید یا مدت زمان نوشتن مطرح نیست. نکته مهم شروع است. دفترچه خاطرات غنی زندگی شما، رخ ها و لذت ها، انتخابهایی که می کنید و یا راههایی را که ادار به انتخابشان می شوید ثبت می کند. درحین اندیشیدن به آنچه که مایلید بنویسید، چه بسا دریابید که احساسات شما در مورد زندگی جدیدتان در حال تغییر است. شاید متوجه شوید که نوشتن به شما کمک میکند تا راه حل هایی برای برخی از مشکلاتتان بیابید.

اگر تصمیم گرفتید خاطرات خود را ثبت کنید. نخست دفتر یادداشتی تهیه کنید که تنها برای این منظور از آن استفاده خواهید کرد. لزومی ندارد که گران قیمت باشد. با به وجود آوردن یک عادت روزانه راحت تری می توانید نوشتن را در روزهایتان بگنجانید. برخی از افراد. هر روز در ساعت مشخصی می نویسند. به عنوان مثال. صبح های زود یا بلافاصله بعد از شام.

### تمرین

برای شروع به نوشتن در دفترچه خاطرات خود می توانید یکی از جملات زیر را انتخاب کرده و سپس تکمیل کنید.

- من به این دلیل به کانادا آمدم که ...
- وقتی از همیشه خوشحال ترم که مشغول انجام ...
- وقتی به وطنم فکر می کنم. می بینم که دلم برای ... از همه بیشتر تنگ شده است.
- مترسم مبادا ...
- تا سال دیگر همین موقع می خواهم که ...
- سال پیش من ...
- من کانادا را دوست دارم. چون ...
- من افتخار می کنم به ...
- دوستان قدیمی ام مرا دوست دارند چون ...
- دوستان جدیدم مرا دوست دارند چون ...

# جشن گرفتن تعطیلات

”اولین سال خوبیل. تمام روز تنها بودم. کسی را نمی شناختم. می دانید تمام روز چه کار کردم؟ گریه کردم. سال خوبیل امسال بهتر بود و من ودوستانم جشن گرفتیم و برای یکدیگر هدیه خریدیم. از هر دری سخن گفتیم و دلی از عزا درآوردیم حتی رقصیدیم. با این حال باز هم گریه کردم. اما این بار از خوشحالی.“

چیکاکو. اهل ژاپن

پیشاپیش برنامه ریزی کنید تا تعطیلات مذهبی و فرهنگی را به تنهایی سپری نکنید. در کانادا بیشتر مردم کریسمس، سال نو و روز شکرگزاری را با خانواده یا دوستان خود می گذرانند. کانادایی هایی که تنها یا دور از خانواده زندگی میکنند. چنین روزهایی را در کنار خانواده خود می گذرانند.

حتی اگر این تعطیلات را جشن نمی گیرید، شاید حرف اطرافیان در مورد اوقات خوشی که امیدوارند به همراه خانواده خود بگذرانند دلگیرتان کند. بعید نیست در این روزها بیشتر احساس تنهایی کنید.

مکن است بخواهید مناسبتهای فرهنگی یا مذهبی خود را نیز جشن بگیرید. مانند رمضان، دیوالی و یا سال نو چینی. می توانید دوستانتان را به صرف شام ”پات لاک“ دعوت کنید. در رستوران یا کافه جمع شوید و جشن بگیرید.



اگر نمی‌توانید تعطیلات را در کنار دوستانتان بگذرانید. اما همچنان مایلید که با مردم باشید. می‌توانید برای کمک کردن در بیمارستانها. خانه‌های سالمندان و یا پناهگاههای افراد بی‌خانمان داوطلب شوید. در این مکانها شما تنها نخواهید بود و به احتمال قوی افرادی را خواهید یافت که از حضور شما قدردانی خواهند کرد.



# فراگیری قوانین نانوشته درباره رفتارهای کانادایی

”خیلی خجالت کشیدم. الان هم که در باره آن صحبت می‌کنم، از خجالت سرخ شده‌ام. من هرگز در طول زندگی‌م از چاقو و چنگال استفاده نکرده بودم. در چین ما برای خوردن همه چیز از چوب غذا خوری استفاده می‌کنیم. در هواپیما مجبور بودم از چاقو و چنگال استفاده کنم، اما نمی‌دانستم که چگونه؟ حتی الان، وقت غذا خوردن با دوستان کانادایی‌ام معذب هستم. می‌ترسم که به آداب غذا خوردن من بخندند.“

ژانگ، اهل چین

هر فرهنگی قوانینی برای رفتار و اخلاق پسندیده دارد. بسیاری از این قوانین نانوشته‌اند. چرا که از کودکی آموخته شده و بی‌چون و چرا پذیرفته شده‌اند. آمدن به کانادا به معنای فراگیری قوانین کانادایی آداب و رسوم است. هرگاه قانونی را رعایت نکنید، با عکس‌العمل منفی مردم روبرو خواهید شد. ممکن است متوجه شوید که رفتار طبیعی شما به عنوان مثال: به هنگام صرف غذا – برای کاناداییها عجیب و غریب است. یا اینکه برعکس. ممکن است شما برخی از کارها و یا حرفهای کاناداییها را بسیار بی‌ادبانه تلقی کنید!

قوانین نانوشته بر همه چیز تأثیر می‌گذارند: دوستیها، معاشرت‌ها و یا برخورد همکاران و مدیران. پس از ورود به کانادا در می‌یابید که تعداد کمی کتاب برای کمک به شما وجود دارد. می‌بایست قوانین کانادایی را از راه جریبه بیاموزید. بی‌خبری از این قوانین می‌تواند به فشار روحی و سردرگمی شما بیفزاید.

واگنر. تازه واردی از آرژانتین. متوجه پاره ای از این قوانین نانوشته شد: ”هرگز نمی توانید تأخیر داشته باشید. به هنگام صحبت کردن با مدیر خود. همواره می بایست به او نگاه کنید. اگر از نگاه کردن به چشمان او پرهیز کنید. گمان خواهد کرد که مشکلی وجود دارد. می بایست که یک خاتم بزرگسال را “woman” خطاب کنید. اگر او را “girl” خطاب کنید. ممکن است گمان کند که به او توهین می کنید.“

هنگامی که احساس می کنید قانونی نانوشته را رعایت نکرده اید. نخستین کاری که باید انجام دهید اینست که بپذیرید چنین کاری کرده اید. به جای اینکه عصبانی شوید و یا خجالت بکشید. از مخاطبتان درباره آن قانون و اینکه او از شما چه انتظاری داشته است. سؤال کنید. شاید خندیدن به خودتان و یا به وضعیت پیش آمده کمک کند. این کار تنش را کاهش خواهد داد. این هم نکته دیگری است که می بایست در وقت سازگاری با زندگی در اینجا آن را یاد بگیرید.

#### تمرین

*این تمرین می تواند در تشخیص برخی از قوانین نانوشته به شما کمک کند.*

سه وضعیتی را نام ببرید که احساس کردید یک قانون نانوشته کانادایی را رعایت نکردید. بگویید در هر یک از این وضعیت ها چه اتفاقی رخ داد. چه احساسی داشتید و چگونه با آن برخورد کردید. درباره آن موارد با یک دوست یا با شخصی در کلاس انگلیسی تان صحبت کنید و سعی کنید قانون نانوشته را شناسایی کنید.

وضعیت ۱ :

---

---

---

---

---

وضعیت ۲:

---

---

---

---

---

وضعیت ۳:

---

---

---

---

---

# ساختن یک هویت جدید

”من در کشورم وکیل بودم و زندگی خوبی داشتم. ما، درخانه ای بزرگ با چند خدمتکار برای کمک کردن در بچه داری و خانه داری زندگی می کردیم. من مرسدس بنز خودم را داشتم. حالا در کانادا در آپارتمانی نا مناسب زندگی می کنیم و ماشین دست دوم دارم. تنها شغلی که می توانم داشته باشم، مشاور پناهگاه زنان است. وقتی به اطرافیانم می گویم قبلا وکیل بودم، هیچکس حرف مرا باور نمی کند.“

اسی، اهل غنا

مهاجرت می تواند برای شما شروع دوباره ای باشد. این امر هم می تواند مثبت باشد وهم منفی. جنبه مثبت آن اینست که بخش هایی از هویت 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. در حالی که خودتان را پذیرای تغییراتی می کنید که در شکل گیری هویت جدید به شما کمک خواهند کرد. خوب است خصوصیات ارزشمند هویت قدیمی تان را حفظ کنید. این جریان ممکن است در طول مابقی زندگی شما ادامه داشته باشد.

به قول یک تازه وارد: ”در وطنم نه کار داشتیم، نه امیدی. در این کشور گرچه همچنان در حال تلاش هستیم، حال بهتری دارم. اعتماد بنفسم بیشتر شده. چون احساس امنیت می کنم. حالا دیگر به تنها بودن عادت کرده ام و تنهایی را دوست دارم. خانواده من در ترکیه این مسئله را درک نمی کنند. آنها گمان می کنند یک جای کار ایراد دارد.“

وقتی به قصد دیدار به وطن خود بازمی گردید، چه بسا دریابید که تغییر کرده اید؛ شاید حتی احساس کنید که معذب هستید. هنگامی که به کانادا باز می گردید، ممکن است همچنان احساس سر درگمی کنید. میان دودنیا پا در هوا مانده اید. این مسئله می تواند دردناک باشد، اما به هر حال بخشی طبیعی از سازگاری با زندگی در یک کشور جدید است.

### تمرین

این تمرین می تواند به شما کمک کند که پیوندهای میان هویت های قدیمی و جدیدتان را تشخیص دهید.

۱. هر کجا که زندگی کنیم، پنج چیزی را که در رابطه با خودم نمی خواهم تغییر دهم، عبارتند از:

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

۳. سه پیوند میان هویت های قدیمی و جدید 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 شغل  
خوب نیازمندند. اما نیازهای عاطفی هم جای خود  
را دارند. دوست پسر من کانادایی است...”

اریکا. اهل ونزویلا

اکثر ما انسانها در زندگی به راشتن رابطه ای صمیمانه نیازمندیم. برخی ممکن است تا پیش از جا افتادن در کانادا این نوع احساسات را نادیده بگیرند؛ برخی دیگر اما 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 وعده ملاقات گذاشتن با دیگران باشد. کاری که شاید در وطنتان نمی کردید. ممکن است قرار گذاشتن را خجالت آور و ترسناک بیابید. در کانادا برابری میان زن و مرد بیشتر از برخی کشورها و فرهنگ های دیگرست؛ بنا براین غیر طبیعی نیست اگر یک زن با یک مرد وعده ملاقات بگذارد. همچنین مثلا ایرادی هم ندارد اگر زن نصف صورت حساب را پرداخت کند. این تفاوت های فرهنگی و رفتاری می تواند بر فشار روحی 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 غالب آمدن بر موانع خواهید یافت.

غالب. تازه واردی از عراق. می گوید: آخر هفته ها به کافه میروم. بیشتر آدمها آنجا کانادایی هستند. من هم خوش قیافه ام و خوش لباس و هم زبان انگلیسی ام بدک نیست. سر صحبت را با این و آن باز 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 پولدار و ماشین دار نیستم، از ادامه رقصیدن با من خودداری میکنند. به هر حال یازده ماه پیش با خانی آشنا شدم که در حال حاضر دوست دختر ثابت من است. خیلی ها چنین شانسی ندارند.“

حتما متوجه شده اید که در این کشور نسبت به وطنتان در روابط جنسی آزادی بیشتری دیده می شود. همچنین درجه پذیرش رابطه 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 بارداری با یکدیگر صحبت کنید تا گرفتار بارداری ناخواسته و بیماریهای آمیزشی نشوید.

همچنین 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 مرسوم در وطنتان چه فکر می کنید.

---

---

---

---

---

۲. با دوستان نزدیک خود در وطننتان چگونه آشنا شدید؟

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

# ورزش برای تفریح و تندرستی

”من زیاد می‌دوم. وقتی مشکلی دارم، 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، اهل روسیه

حفظ سلامتی به خوش اندام بودن، احساس خوبی داشتن و پرانرژی بودن شما کمک می‌کند. اگر از بدن خود مراقبت نکنید، غذای سالم نخورید، ورزش کافی نکنید و خواب کافی نداشته باشید، افسرده و خسته می‌شوید و در نتیجه دست و پنجه نرم کردن با سختیهای زندگی در یک جامعه جدید دشوار تر می‌شود.

ورزش یکی از بهترین روشها برای سالم نگهداشتن فکر و جسم شماست. یک فعالیت بدنی مفرح بیابید که بتواند بخشی از زندگی شما را پر کند. شاید بتوانید ورزشی را که در وطنتان از آن لذت می‌بردید، ادامه دهید. بسیاری از مراکز عمومی و انجمن‌های قومی برای مردم محله، فعالیتهای ورزشی و سالنهای تمرین بدنی فراهم می‌کنند. همچنین می‌توانید اعلامیه ای بنویسید و در آن تمایل خود را برای آشنایی با افراد علاقه مند به ورزش دخواهتان بیان کنید. این اعلامیه را می‌توانید در کتابخانه، باشگاه محلی، فروشگاه و یا مراکز مذهبی نصب کنید.

پیاده روی یکی از بهترین ورزشهاست. تنها چیزی که برای پیاده روی به آن نیاز دارید. یک جفت کفش راحت و یک مقصد است. می توانید به تنهایی پیاده روی کنید؛ و یا ممکن است پیاده روی با یک دوست را راحتتر و لذت بخش تر بیابید. وقتی هوا نامساعد است. بسیاری از مردم داخل مراکز خرید پیاده روی می کنند.

شنا یکی از ورزشهای مفید است. در بسیاری از مراکز تفریحی و باشگاههای محلی. شنا کردن مجانی ویا بسیار ارزان است.



# مبارزه با فشارهای روحی

”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 بی‌برو برگرد افسرده یا بیمار می‌شدم. خیلی شلوغ بود و مهاجران مشکل‌دار بسیاری در آنجا زندگی می‌کردند. برای زندگی در یک شهر بزرگ می‌بایست قوی بود. سنت کاترینز برای من بهتر است. دوست پیدا کردن در این شهر نسبت به تورنتو راحت‌تر است.“

ولاد. اهل رومانی

فشار روحی در اثر خستگی‌های جسمانی، عاطفی و روانی زمانی بر شما وارد می‌آید که انرژی زیادی را در زندگی روزمره از دست بدهید. همه مردم فشار روحی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره تجربه می‌کنند. تطبیق پیدا کردن با یک کشور جدید و ساختن یک زندگی تازه برای خود می‌تواند بسیار پر فشار باشد. این فشار می‌تواند در نتیجه انجام کارهای مشکل‌بوجود آید. مانند به دنبال کار گشتن یا آموختن انگلیسی. همچنین می‌توانید از کارهایی که قاعدتاً باید مایه تفریح خاطر باشند. مانند بیرون رفتن یا آشنا شدن با مردم به منظور پیدا کردن دوستان جدید سرچشمه بگیرید.

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

این نمونه دیگری در مورد مقابله با فشار روحی است: ”زندگی فعلی من پر از فشارهای روحی است. بخصوص هنگامی که به دو فرزندم فکر می‌کنم. در این مواقع از غصه احساس ناخوشی می‌کنم. چون آنها هنوز در وطنم هستند. من نمی‌توانم با آنها تماس تلفنی داشته باشم. زیرا در آنجا تلفنی وجود ندارد. خیلی تلاش کردم از طریق مهاجرت آنها را به اینجا بیاورم. اما روند کار خیلی طولانی است. حالا دیگر خوب می‌دانید که چرا افسرده هستم. با نگاه کردن به عکس‌ها یا نقاشیهای آنها خود را خوشحال می‌کنم. برای اینکه انصراف خاطری پیدا کنم. گیتار می‌زنم و آواز می‌خوانم. موسیقی حالم را بهتر می‌کند. حالا که مردم می‌دانند من خوب گیتار می‌نوازم. از من می‌خواهند برایشان بنوازم و از من قدردانی می‌کنند و من هم اینکار را دوست دارم. چون در اینصورت کاری برای دیگران انجام می‌دهم.“

### پیشنهادهایی برای مقابله با فشارهای روحی

*این شیوه‌ها در مقابله با فشارهای روحی 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 معطوف کنید.
۲. تا آنجا که می‌توانید بخندید- این کار فشار روحی را کاهش می‌دهد. لطیفه بگویید. تلویزیون یا فیلم‌های خنده‌دار تماشا کنید و یا مجله‌های فکاهی بخوانید.
۳. آرام نفس بکشید - چند دقیقه‌ای از روزتان را به آرام گرفتن و نفس‌های عمیق کشید اختصاص دهید. این کار فکر و بدنتان را آرام می‌کند.
۴. به خودتان اجازه دهید که مرتکب اشتباه شوید- وقتی اشتباه می‌کنید. به خودتان سخت نگیرید. هیچ کس کامل نیست. از اشتباهات خود درس بگیرید.
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 همکاران هم همان 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. 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 فشارروحي کمتری داشته باشید.
۸. یاد بگیرید که به کار بیش از حد "نه" بگویید. شاید در ابتدا مشکل باشد. اما منطقی باشید - شما نمی توانید از پس همه کارها برآیید.
۹. هوای تازه استنشاق کنید - ورزش و در فضای آزاد بودن حال جسمی و روحی شما را بهتر می کند.
۱۰. بیشتر بازی کنید- تفریح کردن یک روش طبیعی برای سست کردن عضلات منقبض است. سعی کنید با دوست، کودک و یا حیوان خانگی بازی کنید.
۱۱. کتاب یا مجله ای را که از آن لذت می برید، مطالعه کنید. با این کار چند ساعتی از فکر کردن به گرفتاری هایتان خلاص می شوید.
۱۲. مدیتیشن (مراقبه) و یوگا می توانند به شما کمک کنند تا آرامش خاطر پیدا کنید. همچنین یوگا عضلات شما را نرم می کند.

# اندیشیدن به گذشته، حال و آینده

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

کریستینا، اهل مولداوی

اگر چه زمان بر روی ساعت تنها به جلو می‌رود، ذهن ما می‌تواند بین گذشته و حال و آینده به پس و پیش، رفت و آمد کند. 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. بهتر است با یک مددکار اسکان و استقرار، رهبر مذهبی و یا پزشک مشورت کنید.

برخی دیگر از تازه واردان به کلی از فکر کردن به گذشته امتناع می‌کنند. این گروه شاید ترجیح میدهند جریبات جنگ، اردوگهای پناهندگان و یا سفر طولانی 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 می‌شناسید. اگر چه هم اکنون امنیت دارید، شاید فکر کردن به آینده را دشوار بیابید. شاید در وطنتان احساس می‌کردید که نمی‌توانستید به آینده فکر کنید. چون نمی‌دانستید آیا زنده خواهید بود که آن را ببینید.

مردم سالم در وضعیت عادی بین گذشته و حال و آینده سیر می‌کنند. اما چنانچه در وضعیت های پرفشاری 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 به طول بیاخامد. 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 برخورد با گذشته هستید، می توانید از یک دوست یا مشاور تقاضای کمک کنید.

### تمرین

با انجام تمرین زیر شما در می یابید که اغلب مواقع به چه زمانی فکر می کنید. گذشته. حال یا آینده.

۱. سه دایره بکشید که نشانگر گذشته، حال و آینده هستند. اندازه دایره ها را متفاوت بکشید تا نشان دهید به چه دوره ای از زمان بیشتر فکر می کنید. دایره بزرگتر بیانگر دوره ای است که افکار شما اغلب مواقع متوجه آن است.

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

# درخواست کمک در وقت نیاز

”در ابتدا، نمی دانستم که مشکلم چیست. تمام روز را گریه می کردم. نمی توانستم بخوابم. هیچ چیز درست پیش نمی رفت. من خوش شانس بودم. چون خاتمی در مسجد متوجه شد که ناراحتم و مدام با من صحبت می کرد. با تشویق او به نزد یک مدد کار اجتماعی رفتم. دفعه بعد که حالم بد شد: می دانستم که چکار کنم. بلافاصله با یک روانشناس تماس گرفتم. افسردگی خیلی خیلی بد است.“

فریده، اهل سوریه

تنها بودن در یک کشور جدید دشوار است. دوباره از نو شروع کردن هیجان انگیز، پر مخاطره و گاهی ترسناک و 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 مخدر روی بیاورید.

اگرچنین حال و روزی دارید، بعید نیست که گرفتار افسردگی شده باشید. افسردگی بر خلق و خو، ذهن، میزان انرژی، اشتها و خواب شما تأثیر می گذارد. افراد افسرده، انجام دادن کارهای عادی و بودن با افراد دیگر 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 واکنش طبیعی به زندگی در یک کشور جدید و یا بقا در وضعیت مخاطره آمیز باشد. اگر این احساس 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 مشکلات خویش به نظر می رسند. پزشکان، مدد کارهای اجتماعی، روانشناسان، مشاوران و رهبرهای مذهبی به مردمی که دارای اینگونه مشکلات هستند، کمک می کنند. آنها میتوانند در سازگاری با وضعیت و در تصمیم گیری برای اینکه چگونه و از کجا کمک دریافت کنید، به شما کمک کنند.

چنانچه به مرگ زیاد فکر می کنید و یا احساس می کنید که می خواهید خودتان را بکشید، بلافاصله به بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید. کارکنان آنجا به شما کمک خواهند کرد.

اکثر شهرها نیز دارای مشاوران تلفنی می باشند که می توانند در مواقع اورژانس 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 روحی Distress Centers در اختیار مردم قرار می گیرند و شماره تلفن آنها همراه با سایر شماره تلفن های اضطراری در صفحه اول کتاب راهنمای تلفن محلی شما ثبت شده است.

### تمرین

فهرست زیر را بخوانید. آیا هیچیک 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 روحی مشروب می خورم و یا مواد مخدر مصرف می کنم.
۳. هر چقدر هم که خوابیده باشم، باز احساس خستگی می کنم.
۴. به دلیل مشروب خوردن و یا استفاده از مواد مخدر، از مدرسه یا محل کارم روزها غیبت کرده ام.
۵. خیلی وقتها متوجه می شوم که دارم به مرگ یا خود کشی 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 مخدر بیش از حد استفاده می کنم.
۸. اغلب اوقات احساس بی ارزشی یا عذاب وجدان می کنم.
۹. بیشتر دوستان من کسانی هستند که با آنها مشروب خورده یا از مواد مخدر استفاده می کنم.
۱۰. اغلب اوقات در مورد مسائل بسیاری نگران یا مضطرب هستم.
۱۱. بیشتر مواقع عصبانی هستم.
۱۲. بدون دارو نمی توانم روز را به شب برسانم. این داروها را از داروخانه خریداری می کنم.

# اداره کردن پول خود

”پول درآوردن در کانادا خیلی سخت است! در اریتره. 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 فنجان قهوه در اینجا خیلی گران است. اگر به قیمت قهوه به کشور خودم فکر کنم، لب به آن نمی زخم.“

آدم، اهل اریتره

آمدن به کانادا خیلی خرج بر می دارد. به محض ورود، بلافاصله می بایست پول اجاره 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 نیاز، از دوستان یا بستگان 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 می گردانند و کارشان تهیه غذای مجانی برای نیازمندان است.

اگر وضع مالی شما خوب نباشد، طبیعی است که عصبانی و درمانده شوید. چون فکرش را نمی کردید که در کانادا چنین روزگاری داشته باشید.

شاید خانواده شما انتظار داشته باشند که برایشان پول بفرستید و این امر به نگرانیهای مالی شما بیفزاید. همچنین ممکن است برای آنها این سوال پیش بیاید که چرا پس انداز کردن پول برای ضمانت (اسپانسر) کردن 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 وسیله حرارتی و کابل تلویزیون در خانه تان ثروتمند هستید. چه بسا درک این مسئله برای آنها مشکل باشد که این چیزها در کانادا استاندارد است و خرج بسیار زیادی هم بر می دارد.

برای کمک به خودتان. چه کاری می توانید بکنید؟ می توانید با تعیین یک بودجه ماهیانه شروع کنید. هر چه قدر درآمد شما کم باشد. تعیین یک بودجه سبب می شود احساس کنید اختیار دخل و خرجتان را دارید. سپس می بایست هدفی واقع بینانه برای خودتان اختیار کنید. به عنوان مثال. چنانچه نمی توانید هر ماه به کشورتان پول بفرستید. شاید بتوانید در آخر سال یا به مناسبت تولد افراد این کار را انجام دهید. برای تلفن های راه دور گران قیمت به خانواده تان. زمان تعیین کنید ویا از کارتهای تلفن ارزانتر استفاده کنید. به صرفه جویی روی بیاورید. پس انداز کنید. حتی اگر بتوانید تنها یک دلار در روز پس انداز کنید. خوب است چون قطره قطره جمع گردد. وانگهی دریا 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 دلچسب هستند.“  
ساماتور، اهل سومالی

مهاجرت به کانادا ممکن است به معنای عادت کردن به فصول مختلف باشد. بیشتر تازه واردان بهار و تابستان را دوست دارند. در این دو فصل روزها طولانی و گرمند. گلها شکوفا می شوند و مردم خوش برخوردتر به نظر میرسند.

زمستان شاید سخت ترین فصل باشد. چرا که سرد و گاهی کسل کننده و یکنواخت است. ممکن است شما از کشوری گرمسیر که سراسر سال گرم است، یا کشوری که زمستان آن معتدل است، آمده باشید. در این صورت برای زمستان کانادایی آمادگی ندارید. هر چه بطرف شمال بروید هوا سردتر است. شاید مجبور باشید خودتان را به پوشیدن چند لباس زمستانی عادت دهید. ممکن است ازلیز خوردن و افتادن بر روی معابر پوشیده از برف و یخ ترس داشته باشید.

برخی دیگر از تازه واردان ممکن است از زمستان لذت ببرند. این گروه هوای سرد و امکان امتحان کردن فعالیتهای جدید زمستانی مانند اسکی و اسکیت را دوست دارند.

برخی از افراد ممکن است دریابند که روزهای تاریک و طولانی زمستان سلامت آنها را به خطر می اندازد و کمبود نور خورشید غمگین و افسرده شان می کند. اگر شما از این گروه هستید، 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. پیاده روی در ساعات روشن روز نیز به شما کمک خواهد کرد.



### پیشنهادهایی برای گذراندن زمستان

- لباس های مناسب بپوشید- مانند جوراب دستکش و چکمه. لباس پشمی بهترین لباس برای این فصل است چون از دیگر پارچه ها گرم ترند.
- 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.
- یک ورزش زمستانی مانند اسکی و اسکیت را امتحان کنید. شاید از آن لذت ببرید. بسیاری از مراکز تفریحی برنامه هایی برای آموزش اسکیت به بزرگسالان ارائه می دهند.
- در یک دوره آموزشی در مدرسه محله. کالج و یا دانشگاه ثبت نام کنید- این کار ممکن است زمستان را برایتان کوتاه تر کند.



# تعیین اهداف شخصی

”دو سال وقت دارم که انگلیسی یاد بگیرم و کار پیدا کنم. برایم مهم نیست چه نوع کاری. من به این پول برای ضمانت کردن دختراتم در این کشور احتیاج دارم. برای آنها زندگی در کانادا نسبت به کشور خودم بهتر خواهد بود. آنها هنوز جوان هستند.“

لوکا، اهل جورجیا

تعیین هدف به شما کمک می کند در برخورد با مشکلات زندگی جدید انگیزه خود را از دست ندهید. تهیه فهرست 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 - بدانید که می خواهید چه چیزی را به دست بیاورید.
۲. اولویت داشته باشد - ممکن است اهداف بسیاری داشته باشید. اما می بایست تعیین اولویت کنید. مهمترین اهداف را در بالای فهرست خود قرار دهید و در درجه اول تلاش خود را بر روی آنها متمرکز کنید.
۳. محدودیت زمانی داشته باشد - برای اهداف اصلی خود و مراحل لازم برای رسیدن به هدف، مرحله تعیین کنید. به عنوان 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. برای برخورد با آنها روشهایی بیابید.
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 بلند مدت خود را بنویسید.
۱. اهداف کوتاه مدت من ( برای هفته ها یا ماههای آینده ) عبارتند از:

---

---

---

---

---

اگر به آنها برسیم، به خودم این طور پاداش خواهم داد:

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

اگر به آنها برسیم به خودم این طور پاداش خواهیم داد:

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

اگر به آنها برسیم به خودم این طور پاداش خواهیم داد:

---

---

---

---

---

## برنامه ریزی

# روزمره

”هر بعد از ظهر به کافی شاپ (قهوه خانه) می رفتم – 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 کافی شاپ می رفتم – وقت استراحتم بود.“

اقبال. اهل پاکستان

داشتن یک برنامه منظم روزانه به شما کمک می کند که از وقتتان به بهترین نحو استفاده کنید. در صورت کار کردن یا درس خواندن، قسمتی از روز شما برنامه ریزی شده است.

چنانچه در انتظار ورقه مهاجرت خود یا آغاز کلاس های زبان 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 برنامه 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 بلغارستان، بدین طریق اوقات خود را می گذراند: ”برنامه ریزی کردن روزهایم، کار سختی است. خیلی از چیزها در اختیار من نیستند که پس ساده تر است که هیچ کاری نکنم. وقتی فشار بیش از حد می شود، خودم را وادار به تعیین برنامه منظم روزانه می کنم. هر روز صبح به پیاده روی می روم. بعد یک ساعت اخبار تماشا می کنم. بعد از ظهرها به کتابخانه می روم. حداقل دوبار در هفته به سینما می روم. البته وقتی که نصف قیمت است. یکشنبه ها هم به کلیسا می روم.“

وقتی برنامه 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. مطمئن شوید که در برنامه های روزمره تان بعضی فعالیت‌هایی برای رفع خستگی و وقت برای دوستان تان را نیز گنجانده باشید.

### پیشنهادات

برخی از تازه واردان با روشهای زیر برنامه ریزی برای اوقات فراغت خود را فرا گرفتند:

- تنظیم یک برنامه منظم روزانه و دنبال کردن آن
- تقسیم وظایف سنگین به وظایف کوچکتر و انجام یک به یک آنها به ترتیب نوبت
- انجام کارهای داوطلبانه
- تعیین اهداف واقع بینانه و مشخص
- پذیرفتن این امر که گاهی کسالت و بی حوصلگی اجتناب پذیر است
- رفتن هر روزه به کتابخانه برای مطالعه زبان انگلیسی یا زبانهای دیگر. استفاده از کامپیوتر و یا وقت گذرانی
- پیاده روی روزانه یا عضویت در یک تیم ورزشی
- یافتن کافی شاپ مورد علاقه و وقت گذرانی یک دو ساعته در آنجا

# بر خورد 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.“

کابریلا، اهل مکزیک

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 عصبانی یا ناراحت شوید.

بیشترین تبعیض را ممکن است زمانی تجربه کنید که به دنبال کار یا محلی برای زندگی می گردید. گاهی یک صاحبخانه ممکن است به شما بگوید که اتاق و یا آپارتمان خالی برای شما ندارد. شما حرف او را باور می کنید. اما چند روز بعد متوجه می شوید که مکان مورد نظرتان همچنان خالی است. احساس می کنید که صاحب خانه از شما خوشش نیامده است یا ممکن است مطمئن باشید که به دلیل نژاد یا مذهبیتان با شما چنین رفتاری 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 نا محسوس است که اثبات آن بسیار دشوار بنظر می رسد.

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، عصبانیت و یا آزرده‌گی 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 گله کنید. به عنوان سومین راه حل: می توانید با شخصی که به شما توهین کرده. برخورد کنید. در نهایت می توانید به کمیسیون حقوق بشر. به مدیر محل کارتان و یا از طریق اتحادیه خود. اگر عضو آن هستید. رسماً شکایت کنید.

بسیار مهم است که بدانید این راه حل ها را دارید. اما انتخاب راه حل کار ساده ای نیست و به چند عامل بستگی دارد. بهتر است به وضعیت پیش آمده باندیشید 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. باندیشید. در نهایت بهتر است میان آنچه که برای شما مناسب است و ایفای وظیفه تان نسبت به دیگران و جامعه تعادلی برقرار کنید.

به عنوان 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 مدیران با شما همدردی خواهند کرد یا اینکه شما را مشکل ساز خواهند پنداشت. از طرف

دیگر می‌بایست در نظر بگیرید که آیا نادیده گرفتن وضعیت باعث وخیم‌تر شدن آن خواهد شد یا نه؛ نه تنها برای خودتان بلکه برای دیگرانی که به احتمال زیاد مورد تبعیض قرار خواهند گرفت. صحبت کردن با یک دوست یا شخصی که در برخورد با تبعیض صاحب تجربه است، می‌تواند به شما کمک کند.

چنانچه تصمیم گرفتید با شخصی که احساس می‌کنید به خاطر نژاد یا رنگ پوستتان سد راهتان شده روبرو شوید، حمایت افراد دلسوز و مطلع را مفید خواهید یافت.





# جامعه خودتان

”مسلم است که من نزدیک به جامعه خودم  
می‌مانم! آنها حرفهایم رامی‌فهمند و به من کمک  
می‌کنند. مجبور نیستم برایشان مدام هر چیزی  
راتوضیح بدهم.“

داکولا، اهل 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 زبان 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 یک گروه قومی ممکن است عقاید بسیار متفاوتی در مورد زندگی در کانادا داشته باشند. به عقیده هیندان، خاتمی از الجزایر، گروه قومی او بسیار محافظه کار است. او می‌گوید: ”آنها خیلی سنتی هستند و نمی‌دانند که تغییرات زیادی در وطنمان رخ داده است. به دلیل معاشرتم با جنس مخالف آنها به چشم یک دختر بد بین نگاه می‌کنند و من هم محال است با چنین کسانی حرف بزنم.“

تازه واردان دیگر ممکن است از گروه خودشان دوری کنند. چون در کانادا درآمد دلخواه خود را کسب نمی‌کنند و خجالت می‌کشند. دلیل شرمساری این است که در وطن خود شغل و مقام بالایی داشته‌اند. حال آنکه در این کشور ممکن است مجبور باشند تاکسی برانند. در کارخانه کار کنند یا غذاهای سفارشی را به خانه‌ها 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 سخت در حال تقلا باشند.

در میان جوامع قومی، گاهی گروههایی وجود دارند که از لحاظ سیاست، مذهب، و یا گرایشهای دیگر با هم تفاوت دارند. برخی از گروههای جامعه شما ممکن است مناسب شما باشند و گروههای دیگر چه بسا مناسب نباشند.

کاناداییهای دیگر ممکن است از گوناگونی درون جامعه شما با خبر نباشند. بنابراین حتی اگر ترجیح می دهید درمناسبتهای گروه تان شرکت نکنید، بهتر است از آنچه که می گذرد با خبر باشید.



# جلیل از موفقیت های خود

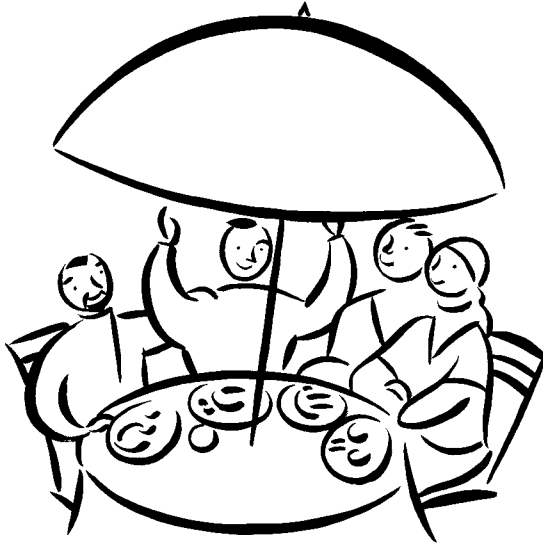
”من غذا خوردن را دوست دارم. هر وقت اتفاق خوبی رخ می دهد، با دوستانم غذا می خورم. ما رستورانهای ارزان قیمت زیادی را می شناسیم. بهترین آنها مکان هایی است که در آنها می توانید به میزان دلتخواه و به صورت سلف سرویس غذا بخورید و همچنین مکان هایی هست که تمام روز صبحانه سرو می کنند.“

آنتونیو، اهل آنگولا

مناسبت کسب هر موفقیتی در کانادا، جشن بگیرید. این می تواند شامل پیدا کردن شغل داوطلبانه ای که برایتان لذت بخش است، فهمیدن یک لطیفه به زبان انگلیسی برای اولین بار و یا خوب پیش رفتن روند دادگاه مهاجرتتان باشد. همه این موارد موفقیت به حساب آمده و نشانه سازگاری شما با زندگی دریک فرهنگ جدید می باشند. با دوستانتان این موفقیت ها را جشن بگیرید ویا برای گرامی داشتن آن به خود پاداش مناسب بدهید.

روش دیگر جلیل اینست که مهارتها و استعداد های زیاد خود را به یاد بیاورید. مهاجرت آنها را تغییر نداده است. می توانید از کلیه مهارت های خود یک فهرست تهیه کنید. روزهایی که در مورد خودتان یا زندگی در کانادا احساس مثبتی ندارید، فهرست خود را مرور و مهارت هایی را که میتوانید ارائه دهید به خود یادآوری کنید. هنگام شرکت در مصاحبه نیز این کار را انجام دهید، چون روحیه شما را تقویت خواهد کرد.

برای تهیه فهرست خود تمرین زیر را انجام دهید. از سه نفر از دوستان خود تقاضا کنید آنچه که بر شما می پسندند بر روی برگه ای از کاغذ بنویسند. ممکن است از درخواستان خجالت بکشید. اما امتحان کنید. سپس شما میتوانید همین تمرین را برای دوستانتان انجام دهید. با این روش می توانید محاسن پنهان خود را که مایه خسین دیگران است. کشف کنید.



# بخش پایانی: منابعی برای کمک و کسب اطلاعات

شما به عنوان یک تازه وارد احتمالاً یکی از هیجان انگیزترین و دشوارترین اوقات زندگی خود را تجربه میکنید. امیدواریم که ماجراها، راهنمائیها، و عملکردهای 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 می شود. 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 می توانید با این سازمانهای مهاجرت و اسکان تماس بگیرید یا به آنجا بروید. این سازمانها ویژه تازه واردین بوده و دارای خدمات و منابع زیادی جهت کمک بشما می باشند.

در اینجا لیستی از سازمانهای موجود در اکثر مناطق ارائه می شود. شما می توانید شماره تلفن آنها را در دفتر راهنمای تلفن محلی خود پیدا کنید:

**بهداشت از راه دور انتاریو (Telehealth Ontario):** مشاور بهداشتی رایگان با یک پرستار این خدمات ۲۴ ساعت درروز و هفت روزهفته فعال هستند. برای مشاوره رایگان با یک پرستار با این شماره تلفن 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، ویدیو، روزنامه، مجله و همچنین دسترسی به کامپیوتر و اینترنت بطور ارزان یا رایگان می باشند.

**مراکز تفریحی اجتماعی:** فعالیتهای سلامتی و ورزشی، برنامه های هنری و صنایع دستی.

**مراکز اطلاعات اجتماعی:** اطلاعات و راهنمای کلی در باره مسائل حقوقی، اجتماعی و آموزشی.

**مراکز درمانی اجتماعی:** خدمات درمانی و مشاوره ئی.

**کتاب خدمات اجتماعی:** برای دسترسی به اسامی سازمانهای اجتماعی در محل زندگی خود می توانید به کتابخانه یا به وب سایت کتابخانه مراجعه کنید.

**واحد بهداشت عمومی:** از طریق این خدمات می توانید به اطلاعات و آموزش بهداشتی به زبانهای متعدد؛ برنامه های غربالگری، واکسیناسیون و پرستاران شاغل در مراکز اجتماعی دسترسی داشته باشید.

**YMCA یا YWCA:** فعالیتهای ورزشی و تفریحی، برنامه های کمک در امور کارایی، آموزش برای حرفه جدید یا حتی شروع کسب و کار خودتان را ارائه می دهند.

## وب سایت ها

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

اطلاعات عمومی درباره مسائل مهاجرت و سکونت

[www.etablissement.org](http://www.etablissement.org)

اطلاعات کلی درباره مسائل مهاجرتی و اسکان به زبان فرانسه

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

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

[www.inmylanguage.org](http://www.inmylanguage.org)

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

[www.charityvillage.com](http://www.charityvillage.com)

پایگاه اطلاعاتی در زمینه مشاغل مختلف در خدمات عمومی و اجتماعی.

[www.hrdc-drhc.gc.ca](http://www.hrdc-drhc.gc.ca)

اطلاعات دولتی درباره اشتغال و همچنین پایگاه اطلاعاتی در زمینه مشاغل.

[www.legalaid.on.ca/en/](http://www.legalaid.on.ca/en/)

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

[www.camh.net](http://www.camh.net)

اطلاعات درباره اعتیاد و سلامت روان به زبانهای مختلف:

[www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Multilingual\\_Resources/index.html](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html)

اطلاعات در باره تنش پس از آسیب برای افرادی که جنگ، تضادهای سیاسی یا مصیبت‌هایی را تجربه کرده‌اند.

[www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Mental\\_Health\\_Information/ptsd\\_refugees\\_brochure.html](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

اطلاعات خود یاری در مورد بسیاری از مباحث سلامت و بهداشت روان

[www.selfhelp.on.ca](http://www.selfhelp.on.ca)

راهنمای شروع و پیوستن به گروه خود یاری

[www.crct.org/lanresources/](http://www.crct.org/lanresources/)

منبع ارتباطات جامعه تورنتو *Community Resource Connections of Toronto (CRCT)* انواع اطلاعات از جمله کتابی بنام کارکرد خدمات سلامت روان در تورنتو (*Navigating Mental Health Services in Toronto*) را ارائه می‌دهد که راهنمایی برای جوامع تازه وارد به زبانهای مختلف در دسترس می‌باشد و شما می‌توانید بصورت رایگان آنرا دانلود کنید.

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

مرکز کمک مسکن و مراکز ارائه مدارک شناسایی لیستی از خدمات مسکن را در ناحیه تورنتوی بزرگ و سراسر انتاریو ارائه می‌دهد.

[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/)

وب سایت *Health Care Options* فهرست گزینه‌های مختلف مراقبتهای درمانی قابل دسترس به شما در محل زندگیتان را توضیح میدهد.

[www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/](http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/)

ارتباط مراقبت درمانی (*Health Care Connect*) به ساکنین انتاریو کمک می‌کند تا پزشک خانواده یا پرستار متخصص در محل زندگی خود را که پذیرای بیماران جدید هستند، پیدا کنند.













این راهنما به زبانهای 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 می باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره مسائل اعتیاد و سلامت روان یا دانلود کردن کپی  
این راهنما، لطفاً از وب سایت ما دیدن کنید:  
[www.camh.net](http://www.camh.net)

این راهنما ممکن است در طرح های دیگر نیز در دسترس باشد. جهت کسب اطلاعات  
درباره سایر طرح ها و جهت سفارش چند کپی از این راهنما یا سفارش انتشارات دیگر  
CAMH، لطفاً با قسمت فروش و توزیع تماس بگیرید:

تلفن رایگان: ۱۱۱۱-۶۶۱-۸۰۰

تورنتو: ۴۱۶ ۵۹۵-۶۰۵۹

ایمیل: [publications@camh.net](mailto: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 بهداشت بن امریکن (Pan American Health Organization) /  
مرکز همکاری سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization Collaborating Centre)

Canada



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada