

Alone in Canada: 21 ways to make it better

கனடாவில் தனிமையில்

நிறைவுடன் வாழ
21 வழிமுறைகள்

தனியான புதிய குடிவரவாளருக்கான சுய-உதவி வழிகாட்டி

(Tamil Language)



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

பானிய அமெரிக்க ஆரோக்கிய நிறுவனம்/உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம்
கூட்டுச் செயற்பாட்டு நிலையம்



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

கனடாவில் தனிமையில்

நிறைவுடன் வாழ 21 வழிமுறைகள்

தனியான புதிய குடிவரவாளருக்கான சுய-உதவி வழிகாட்டி



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

பரவிய அமெரிக்க ஆரோக்கிய நிறுவனம்/
உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம் கூட்டுச் செயற்பாட்டு நிலையம்



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

கனடாவில் தனிமையில்: நிறைவுடன் வாழ 21 வழிமுறைகள்
தனியான புதிய குடிவரவாளுக்குக்கான சுய-உதவி வழிகாட்டி

ISBN: 978-1-77052-900-7 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-901-4 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-902-1 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-903-8 (ePUB)

PZF36

Printed in Canada

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health

கனடாவில் அச்சிடப்பட்டது

© 2001, 2011 தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உள்ளல நிலையம்

இப்பிரசுரத்தின் வெளியீட்டாளரிடம் இருந்து எழுத்து மூலம் அனுமதி பெற்றாலன்றி இதன் எந்த ஒரு பகுதியினையும், புகைப்படப் பிரதி எடுத்தல் மற்றும் பதிவு செய்தல் உட்பட, எந்த ஒரு வடிவத்திலும், எந்தவொரு மின்னியல் அல்லது இயந்திரவியல் முறையிலும் அல்லது ஏதாவது தகவல் சேமிப்பு மற்றும் மீள்வெடுப்புச் செயல் தொகுதி வழியாகவும் மீள்பதிப்பு செய்யவோ அனுப்பவோ முடியாது. ஒரு மீளாய்வில் அல்லது நிபுணத்துவத் தொழில் துறைப் பணியில் (200 சொற்களுக்குக் கூடாமல்) சுருக்கமாக வெளியிடப்படும் ஒரு மேற்கோள் இதற்கு விதிவிலக்காக அமையும்.

இப்பிரசுரத்தினை வேறு வடிவங்களிலும் பெறக் கூடியதாக இருக்கும். மாற்று முறையிலான வடிவங்கள் அல்லது பிற CAMH பிரசுரங்கள் பற்றிய தகவல் பெறுவதற்கு, அல்லது பிரதிகளுக்கான அழைப்பு ஒன்றினைப் பதிவு செய்வதற்குத் தயவு செய்து விற்பனை மற்றும் விநியோகப் பிரிவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

கட்டணமின்றி: 1 800 661-1111

ரொறொன்ரோவில்: 416 595-6059

மின்னஞ்சல்: publications@camh.net

கணினி வழியான கடை: <http://store.camh.net>

இணையத்தளம்: www.camh.net

இந்த வழிகாட்டியைத் தயாரித்தவர்கள்:

விருத்தி: ஜூலியா கிறீன்போம்/Julia Greenbaum, CAMH

பதிப்பாசிரியர் பணி: ஜாக் கலின் வோலர் வின்றார்/Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

புற உருவ அமைப்பு: ஆன்னி மக்பார்லேன்/Annie McFarlane, CAMH

அச்சாக்க உற்பத்தி: கிறிஸ்டின் ஹாரிஸ்/Christine Harris, CAMH

உள்ளடக்கம்

நன்றி	iv
அறிமுகம்	1
1. புதிய பண்பாட்டில் வாழ்தல்	2
2. நண்பர்களை உருவாக்குதல்	6
3. கனடிய ஆங்கிலத்தைக் கற்றல்	8
4. பிறருக்கு உதவுவதன் மூலம் உங்களுக்கும் உதவுதல்.	10
5. உணவு சமைத்தல், “பொட்லக்” எனும் பகிர்ந்து உண்ணும் பலவித உணவுகள்	13
6. குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் உங்களுக்குமாக எழுதுதல்	15
7. விடுமுறைகளைக் கொண்டாடுதல்	17
8. எழுத்தில் இல்லாத கனடிய பழக்கவழக்க விதிகளை அறிதல்	19
9. புதிய அடையாளத்தை உருவாக்குதல்	22
10. காதல்-நண்பனையோ காதல்-நண்பியையோ சந்தித்தல்	25
11. பொழுதுபோக்குக்காகவும் உடல் நலனுக்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்தல்	28
12. மனஅழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்	30
13. கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் பற்றிச் சிந்தித்தல்	33
14. நிலைமை சரியாக அமையாத போது உதவி கோருதல்	35
15. பணத்தை முறையாகக் கையாளுதல்	38
16. பருவகாலங்களை மகிழ்வுடன் அனுபவித்தல்	40
17. உங்கள் குறிக்கோள்களை வகுத்தல்	42
18. நாளாந்த செயற்பாடுகளை விருத்தியாக்குதல்	45
19. இன ஒதுக்கலைச் சமாளித்தல்	47
20. உங்களது சமூகம்	50
21. உங்கள் சாதனைகளைக் கொண்டாடுதல்	52
முடிவுரை - அதிக நகவல்களை அல்லது உதவிகளை எங்கே பெறுவது?	54

நன்றி

இத் திட்டம் வெற்றி பெறுவதற்குப் பல மக்களும் நிறுவனங்களும் உதவி செய்துள்ளன. அவர்கள் எங்களுக்காகச் செலவிட்ட நேரத்திற்கும், முயற்சிக்கும், எமக்கு அளித்த உற்சாகத்திற்கும் நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம். இத் திட்டத்திற்கான நிதி உதவி குடியமர்வுக்கும் ஒன்றிணைவுக்குமான ஒன்றாரியோ நிருவாக சேவைக்குழு (OASIS)இ கனடா குடியுரிமை குடிவரவுத் திணைக்களம் ஆகியவற்றினால் வழங்கப்பட்டது. எங்கள் திட்ட ஆலோசகர் கத்தரின் பாபியுக் ஆவர். குடியமர்வுக்கும் ஒன்றிணைவுக்குமான ஒன்றாரியோ நிருவாக சேவைக்குழுவுடனான ஒப்பந்தத்தைப் போதை நீக்கும் உளநல நிலையம் (CAMH) நிர்வகித்தது. வைத்திய கலாநிதி மோட்டன் பைசர் இதன் முக்கிய ஆய்வாளராவார். கலாநிதி லோறா சிமிச், றொண்டா மொறிசெற் கலாநிதி சாமமின் வில்லியம்ஸ் ஆகியோர் துணை ஆய்வாளராவர்.

இத்திட்டத்தின் ஆலோசனைக்குழு மாதாந்தம் சந்தித்து செயற்பாடுகளை நெறிப்படுத்துவதற்கான ஊட்டல்களையும் கொடுத்தது. இக்குழுவின் அங்கத்தவர்கள்: போதை நீக்கும் உளநல நிலையத்தைச் சேர்ந்த போல் குவாசி கெ.பாலி, மார்தா மறின், கொங் .புக் உளநல நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த வைத்திய கலாநிதி ஹூங் ரற் லோ, மவுண்ட் சைனாய் வைத்தியசாலையைச் சேர்ந்த வைத்திய கலாநிதி கிளயர் பெமின், பல் கலாச்சார ஆய்வாளர் போபிந்தர் கில், சித்திரவதைக்கு உட்பட்டோருக்கான கனடிய நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ரெநீசா டிறெமெற்சிகாஸ், ஒன்றாரியோ சுய-உதவி வழிகாட்டி இணையத்தைச் சேர்ந்த கிலியன் கிறனியஸ், சுய-உதவி தேட்ட நிலையத்தைச் சேர்ந்த ட்றஸானா சுவாலோ-பேட்ரோ, ஒன்றாரியோ குடிவரவாளர் சேவை வழங்கும் நிறுவனங்களுக்கான இணைப்புச் சபையைச் சேர்ந்த பொலீனா மசியூலிஸ், சமூக சுகாதார ஆலோசகர் கிறிஸ்டீனா டீ லா, ரொறன்ரோ மாநகர பொதுமக்கள் சுகாதாரசேவை ஆலோசகர் வென்டி குவாங்.

ஒன்றாரியோவில் குடியமர்ந்த தனியான குடிவரவாளர், அகதிகள் என்போரில் ஏறத்தாள் 80 பேருடன் உரையாடி இந்நூலின் உள்ளடக்கம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. தொலைபேசியூடாக நேர் கண்டும் ரொறொன்ரோ, கிங்ஸ்டன், சென்ட் கத்தரின் ஆகிய இடங்களில் முனைவுக் குழுக் கூட்டங்கள் நடாத்தியும் இவ்வாய்வு செய்யப்பட்டது.

இந்த ஆய்வில் பங்கு பற்றிய பின்வரும் நிறுவனங்களின் ஊழியர்களுக்கும், தொண்டர்களுக்கும், பங்குபற்றாநருக்கும் எமது நன்றிகள்: லூட் கீரின் சமூக நிலையம், ஒன்றாரியோ குடிவரவாளருக்குச் சேவை வழங்கும் நிறுவனங்களுக்கான சபை, ஏல்ஸ்பெத் கேவேத் பெண்களுக்கான நிலையம், கிறைஸ்தர் எம்பளி தேவாலயம்,

கோஸ்ரி, எரித்திறியன் கனடியன் சமூக நிலையம், கிங்ஸ்ரனுக்கும் மாவட்டத்திற்குமான குடிவரவாளர் சேவைகள், சென்ட் ஜோன் குடியமர்வுச் சேவைகள்.

இந்த நூல் முதலில் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டுப் பின்னர் பிரெஞ்சு மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது. பின்னர், புதிய குடிவரவாளரின் தேவையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அராபிய, பர்ஸி, மன்டரின் சீனம், சோமாலிய, ஸ்பானிய, தமிழ், உருது மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது. மொழிபெயர்ப்பின் தன்மையை உணர முனைப்புக் குழுக்களின் கூட்டம் ஒவ்வொரு சமூகத்திலும் நடாத்தப்பட்டது. மொழிபெயர்ப்புக்கு உதவியவர்களுக்கு நன்றிகள்:- அராபிய மொழி: ரொறன்ரோ அராபிய சமூக நிலையத்தைச் சேர்ந்த லைலா பொன்டுக்ஜி, மகா பஸ்தமி இரானிய மொழி: அமிர் இமானி, .:பெரெஸ்ரெ.: மொலாவி, ஒன்ராறியோ இரானிய நிறுவனம் மன்டரின் சீனமொழி: குவாக் .:புங், ஷியாலி ஜூ ஸ்பானிய மொழி: கறொலினா பில ரோ, மார்தா ஒறெல்லானா, அகதிகளுக்கான குவாக்கர் குழு சோமாலிய மொழி: .: பருமா அலிம், மொஹமட் இஸ்மாயில் கஹன், சோமாலி குடிவரவாளருக்கு உதவும் நிறுவனம் தமிழ் மொழி: வசந்தம் தமிழ் முதியோர் உளவளத் துணை நிலையத்தைச் சேர்ந்த கலாநிதி பார்வதி கந்தசாமி, பேராசிரியர் யோசெப் சந்திரகாந்தன் உருது மொழி: .:பாறாக் சலீம், முனீர் சமி, தெற்காசியர்களுக்கான சேவைகள் வழங்கும் நிறுவனம் (காசா).

ஜக்குலின். எல். ஸ்கொட் அவர்கள் இத் திட்டத்திற்கு இணைப்பாளராக இருந்து இந்நூலையும் எழுதியுள்ளார். CAMH நிலைய வரைபு, நூல்-பதிப்புக்குழு, பிலிப் சங் வரைபு நிறுவனம் ஆகியோர் இந்நூல் ஆக்கத்தில் ஈடுபட்டவர்கள். லோறா வலஸ் விவரணப் படங்களை வரைந்துள்ளார்.

கனடாவில் தனிமையில்: நிறைவுடன் வாழ 21 வழிமுறைகள் என்ற பிரசுரத்தின் புதுப்பித்த இந்த 2011ம் ஆண்டுப் பதிப்பு தொடர்பாக நாம் நன்றி சொல்வதற்கு மேலும் பலர் உள்ளனர். இத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட 21 மொழிகளில் பெரும்பாலானவற்றில் மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகளை ஒருங்கு இணைத்தமைக்காக CAMH நிலையத்தின் கலாச்சார மொழிபெயர்ப்பு உரையாக்க சேவைகள் ஒருங்கிணைப்பாளர் ஸ்ரெல்லா றஹ்மான் அவர்கள், சமூகங்களில் இடம் வகிக்கும் கருத்தாய்வுக் குழுக்களை ஒருங்கு இணைத்தமைக்காக CAMH நிலையத்தில் திட்ட ஆலோசகராக இருக்கும் ஆஞ்சலா மாற்றெல்லா அவர்கள், இந்நூலின் மொழிபெயர்ப்பு மிகவும் பொருத்தமாக அமைய உதவிய பல முகவர் நிலையங்கள், அவற்றின் பணியாளர் குழு அங்கத்தவர்கள், புதுவரவாளர்களாக அமைந்த அவர்களின் மிகப்பல வாடிக்கையாளர்கள் எனப் பலர் இதில் அடங்குவர்.

அறிமுகம்

ங்கள் கனடாவிற்கு அண்மையில் வந்த குடிவரவாளர். நீங்கள் ஒரு புதிய வாழ்க்கையைத் தேடியோ உங்கள் நாய்நாட்டில் உள்ள போர் அல்லது மரணத்திலிருந்து தப்புவதற்காகவோ இங்கு வந்திருக்கலாம். நீங்கள் இங்கே தனியாளாக வந்துள்ளீர்கள். இங்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கு நெருங்கிய குடும்பத்தினரோ நண்பர்களோ இல்லை. நீங்கள் என்ன காரணத்திற்காக வந்தாலும் சரி, உங்களுக்குப் புதிதாகவும் அந்நியமாகவும் உள்ள சமுதாயத்துடன் இசைவாக்கம் செய்து வாழ்ந்தேயாகவேண்டும். சில நாட்கள் சமூகமாக அமையும். வேறு சில நாட்கள் சரிமில்லாது இருக்கும். ஏன் இங்கு வந்தேன் என்றும் சிலவேளைகளில் நீங்கள் அதிசயப்படலாம். இவ்வகையான உணர்வுகள் சாதாரணமானவை. காலப்போக்கில் நீங்கள் குயருறும் நாட்களை விட நலம்பெறும் நாட்கள் அதிகமாகும் வாய்ப்பு கூடலாம். அப்போது வாழ்க்கை வசதியாக இருக்கும் உணர்வுகள் ஏற்படும். காலப்போக்கில் புதிய நாட்டில் நிலையமர்ந்தும் விடுவீர்கள்.

சமூகமாக இருக்கும் நாட்களை விரைவாக நீங்கள் அடைய உதவக்கூடிய ஆலோசனைகளை இந்நூலில் காண்பீர்கள். 'நிறைவுடன் வாழ 21 வழிகள்' என்பது உங்களைப் போன்றோரின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது. இந்நூலின் ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் புதிய குடிவரவாளர் ஒருவரின் மேற்கோளுடன் ஆரம்பிக்கிறது. அதன் பின்னர், புதிய பண்பாட்டில் வாழக் கற்றுக்கொள்ளும் போது பலர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் பற்றி வாசிப்பீர்கள். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தின் இறுதிமீலும் இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து உள உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ உதவக்கூடிய குறிப்புகளும், பயிற்சிகளும் உண்டு.

இந்நூலை நீங்கள் ஒரே தடவையில் வாசிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் பயணம் செய்யும் போதோ உங்களுக்குத் தனிமை உணர்வு ஏற்படும் போதோ வாசிக்கலாம்.

புதிய பண்பாட்டில் வாழ்தல்

“முதல் இரண்டு வாரங்களும் நான் மிகவும் அதிர்ச்சியடைந்திருந்தேன். ஒவ்வொன்றும் புதிதாக இருந்தது. ஒரு தொழிலைத் தேடிக்கொள்வது சுலபமானதல்ல என்பதைப் பின்னர் அறிந்துகொண்டேன். இது எனக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருந்தது”.

சத்துரா, சிறீலங்காவிலிருந்து வந்தவர்.

ஒரு புதிய பண்பாட்டுடன் வாழ்தல் பண்பாட்டு அதிர்ச்சி என்ற மனஅழுத்தத்தை உருவாக்கக் காரணியாகின்றது. இது சமூகப்படுத்துதலின் ஓர் இயல்பு. புதிய உணவுப் பழக்கத்திற்கும், புதிய மொழிக்கும், புதிய பழக்கவழக்கத்திற்கும் பல இன மக்களுடனும் மற்றும் செயற்பாடுகளுடனும் இணைந்தும் அனுசரித்துப் போதலையும் குறிக்கும். உங்களுடைய சிந்தனைப் போக்கையும் மற்றும் உள-உடல் ரீதியான உணர்வுகளையும் இந்தப் பண்பாட்டு அதிர்ச்சி பாதிக்கிறது. உதாரணமாக நீங்கள் எரிச்சல்படுவது, கவலைப்படுவது அல்லது கோபப்படுவது போன்று உணரலாம்.

எவரையுமே நம்பமுடியாதது போலவும், அந்தரமாக இருப்பது போலவும் எந்நேரமும் வீட்டைப் பற்றியே சிந்திப்பது போலவும் உங்கள் உணர்வு இருக்கலாம். உங்களுக்குத் தலைவலியோ அல்லது வழிற்று வலியோ ஏற்படலாம் இலகுவில் களைப்படைந்தும் விடலாம்.

பல புதிய குடிவரவாளர்கள் பண்பாட்டு அதிர்ச்சியை அனுபவிக்கிறார்கள். அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு அதிகமாக எதையும் செய்ய முடியாது. அதைச் சமாளிப்பதற்கான வழிவகைகள் இருக்கின்றன. முதலாவதாக, நீங்கள் பண்பாட்டு அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகுகின்றீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதையிட்டு வெட்கப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. இது, உங்களைச் சுற்றியுள்ள அந்நியமான சூழலுக்கான ஒரு சாதாரண எதிர் விளைவுதான்.

கனடாவில் நீங்கள் வாழ்க்கையை அனுசரித்துப் போகப் பண்பாட்டு அதிர்ச்சியிலும் மாற்றம் ஏற்படும். இந்த பண்பாட்டு அதிர்ச்சி என்பது பல கட்டங்களாக செயற்படும் சமூக நிகழ்வு எனலாம். நீங்கள் ஒரு நடவடிக்கைக்கு மேலாக இதனை அனுபவித்திருக்கலாம். காலப்போக்கில் நீங்கள் நாயகத்தில் இருப்பது போன்றே உணர ஆரம்பிக்கலாம். பின்வருவன உங்கள் பண்பாட்டு அதிர்ச்சி அனுபவங்களாக இருக்கலாம்.

அதிர்ச்சி: கனடாவிற்கு வந்த ஆரம்பகாலத்தில், கனடாவில் வாழ்வது பற்றியும், இங்கு எதிர்நோக்கப்போகும் சவால்கள் பற்றியும் நீங்கள் அதிர்ச்சியடைந்திருக்கலாம். இங்கே பார்க்கும் ஒவ்வொன்றும் வியக்கத்தக்கதாகவும் செம்மையானதாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் வாழ இடம் தேடுவதிலும், தொழில், மற்றும் புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதிலும் ஈடுபட்டிருக்கலாம். இத்தகைய திகைப்பான காலகட்டத்தில் நீங்கள் ஒரு நாளிலிருந்து சில மாதங்களைச் செலவிட்டிருக்கலாம். துரதிருஷ்டவசமாக இவை கால ஓட்டத்தில் எமது நினைவிலிருந்து மறைந்து போகலாம்.

ஆத்திரமும் ஆதங்கமும்: நீங்கள் முன்பு எதிர்பார்த்ததற்கு மறுதலையாக வாழ்க்கை சுலபமானது அல்ல என்பதைக் கனடாவில் நீங்கள் சிறிதுகாலம் வாழ்ந்த பின்னர் அறிந்திருப்பீர்கள். தொழில் செய்ய அனுமதிப்பத்திரம் பெறக் காத்திருக்க வேண்டும், அகதி விசாரணைக்குக் காத்திருக்க வேண்டும், அல்லது ஆங்கில மொழி வகுப்பிற்குச் செல்லக் காத்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் தாய்நாட்டில் பெற்ற கல்வியடைவு மற்றும் திறமைகளுக்கு அங்கே கிடைத்த அதேயளவு மதிப்பை இங்கு பெறமுடியாமல் போகலாம். நீங்கள் வேலை தேடும் போது, உங்களுக்கு “கனடிய அனுபவம்” இல்லை என்று கூறப்பட்டிருக்கலாம்.

இப்படியான சூழ்நிலையில் நீங்கள் ஆத்திரமும், விரக்தியும் அடைவது இயற்கையே. மேலும் நீங்கள் கனடாவிற்கு வர எடுத்த முடிவு சரியானதுதானா என்று விசனப்படலாம்.

நாள் முழுவதும் ஆங்கிலத்தைப் பேசுவதாலும் கேட்பதாலும் நீங்கள் சேர்ந்து போயிருக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் நாட்டில் ஆங்கிலம் பேசுவதாக இருந்த போதிலும் கனடியர்களின் உச்சரிப்பைப் புரிந்து கொள்வதற்குக் கூடிய புலன் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உங்கள் உச்சரிப்பை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்வதற்காக மீண்டும் மீண்டும் பல தடவை சொல்வது களைப்பைத் தரக்கூடும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் உங்களுடைய தாய்நாட்டு வாழ்க்கையையும், நண்பர்களையும் மற்றும் குடும்பத்தையும் நினைவு கூரும்போது கவலை அடையலாம்.

இங்கு எதையும் சமாளிப்பது என்பது போராட்டம்தான். உங்களிடம் அதற்கான சக்தியும், பொறுமையும் எப்பொழுதும் உள்ளதைவிடக் குறைவாக இருக்கலாம். இதனால் நீங்கள் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருக்கவோ அல்லது காலம் கழிக்கவோ சங்கடப்படலாம். இங்கு உங்களுடைய அனுபவம் ஒரு சாதாரண பொது அனுபவம் என்பதை நீங்கள் மனதிற் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் நிலையம்வந்தாய் உணர்தல்: காலப்போக்கில் கோபமும், கவலையும் மறைந்து போகும். கனடிய பண்பாட்டை நன்கு அறிந்து கொள்ளும்போதும், மொழியைப்

பேசவும் உணவுப்பழக்கத்தைப் பின்பற்றவும், காலநிலைக்குப் பழக்கப்படும் போதும், நீங்கள் நிலையமாந்த உணர்வைப் பெறத் தொடங்குவீர்கள். முன்னர் உங்களுக்குக் குழப்பத்தையும், உறுத்தலையும் தந்த விடயங்கள் பற்றித் தெரியத் தொடங்குவீர்கள்.

இரு பண்பாட்டில் வாழ்தல்: ஒரு புதிய பண்பாட்டில் நிலைகொண்டு வசதியாக வாழ்வதற்கு சிறிது காலம் எடுக்கும். கனடாவை உங்கள் தாயகம் என்று உணரப் பல வருடங்கள் எடுக்கலாம். இங்கு நீங்கள் மகிழ்வுடன் இருக்கும்போதும் வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்க வேண்டிய சவால்கள் இன்னும் இருப்பதை உணரலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் சொந்த பண்பாட்டுப் பெறுமானத்திற்கும் கனடிய கலாச்சாரப் பெறுமானத்திற்கும் முரண்பாடுகள் இருக்கலாம். சிலசமயம் எந்தப் பண்பாட்டிற்கு உரியவர் நாம் என்று கூட ஆச்சரியப்படலாம். இது இயல்பானது. சிலர் சுலபமாக ஒன்றிவிடுகின்றனர். வேறு சிலருக்குப் புதிய இடத்தில் நிலையமாந்த உணர்வைப் பெற நீண்ட காலம் எடுக்கிறது. பண்பாட்டு அதிர்ச்சி விரைவில் மறைந்து போகலாம், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படலாம். ஆனால் இது நிலைத்து நிற்காது.

பயிற்சி

இங்குள்ள பயிற்சியானது பண்பாட்டு அதிர்ச்சி பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

1. உங்களுடைய புதிய கனடிய தாயகத்தில் பின்வருவனவற்றில் எது மிகுந்த அதிர்ச்சியையோ, கவலையையோ, கோபத்தையோ, திருப்தியையோ தருவதாக உணர்ந்தீர்கள்?

புதிய பண்பாட்டில் வாழ்தல

2. உங்களுடைய புதிய தாயகத்தில் நீங்கள் ஒரு அந்நியர் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்திய மக்கள், சாதனங்கள் அல்லது அனுபவங்கள் யாவை?

3. புதிய தாயகத்தில் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணர்வைத் தந்த மக்கள், சாதனங்கள் அல்லது அனுபவங்கள் யாவை?

4. உங்களை உணர்வில் நன்றாகப் பேணுவதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய ஏதாவது உண்டா?

நண்பர்களை உருவாக்குதல்

“எனது குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் எனது நாட்டில் இருப்பதால் இங்கே தங்கியிருப்பது எனக்கு மிகவும் கஷ்டம். இங்கே ஒரு புதிய வாழ்க்கையை நான் தொடங்க வேண்டியுள்ளது. அத்துடன் நண்பர்களையும் தெரிவு செய்ய வேண்டியுள்ளது. அவ்வாறான புதிய வாழ்க்கையை ஏற்படுத்துவது எனக்கு எளிதான காரியமல்ல” .

- வறோனிக்கா, வெணசுவெலாவிலிருந்து வந்தவர்.

கனடாவிற்கு வருவதென்பது நாயகத்தில் பழக்கப்பட்டவர்களையும், உடமைகளையும் விட்டுவிட்டு வருவது எனப் பொருள்படும். குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள், உணவு பழக்க வழக்கங்கள், நாளாந்த நடை முறைகள், உங்களது சமுதாய அந்தஸ்து ஆகியன இதில் அடங்கும். கனடாவில் மீண்டும் வாழ்வை ஆரம்பித்து, புதிய நண்பர்களை உருவாக்கி, புதிய வாழ்வை உருவாக்க வேண்டும்.

கனடாவில் உங்களது வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்ளும் போது நீங்கள் ஆத்திரப்படவும், ஆதங்கப்படவும், குழப்பமடையவும் வேண்டி உள்ளது இயல்பானதாகும். இங்கே பழக்கப்பட்ட முகங்களை காணமுடியாது அறிமுகமான இடங்களும் இல்லை. நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதும் சிரமமானதே. கனடியர்கள் எப்பொழுதும் தங்களை எதிலாவது ஈடுபடுத்திக் கொள்வர். மேலும் நீங்கள் அவர்களைச் சந்திக்கும் போது அவர்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றியோ அல்லது உங்களுடைய நாட்டைப் பற்றியோ தவறான கருத்துக்கள் கொண்டிருக்கலாம். இவை உங்களைச் சோர்வடையவும், விரக்தியடையவும் செய்யலாம்.

தளர்ந்து விட வேண்டாம்

புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ள உங்களால் முடியும், உறுதியாகச் செய்வீர்கள். கனடாவில் இதற்கு சிறிது காலம் எடுக்கும். புதிய குடிவரவாளர்களுடன் நட்பை எளிதில் ஏற்படுத்தி, புதிய பண்பாட்டில் நீங்கள் வாழும் போது ஏற்படும் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

துருக்கியிலிருந்து வந்த ஃபரத் என்ற அகதி என்ன கூறுகிறார் என்றால் “நண்பர்களை ஆக்கிக் கொள்வது மொழி வேறுபாட்டினால் கடினமாக இருந்தது, ஆனால் ஆங்கில வகுப்பிற்குச் சென்றதனால் இது மிகவும் இலகுவாகிவிட்டது. பல நண்பர்களை

உடற்பயிற்சி அரங்கிலும், தொண்டர் சேவையில் ஈடுபட்டிருந்த போதும் சந்தித்தேன். புதிய நண்பர்களுடன் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதன் மூலம் எனது ஆங்கிலத்தை விருத்தி செய்துள்ளேன்”.

மேலும் இளம் வயதில்தான் நாம் அதிக நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நீங்கள் பெரியவர்களானதும் நண்பர்களை ஆக்கிக் கொள்வது மிகவும் சிரமமானது. அன்றாட வேலைகள், தொழில், குடும்பத்தினருடன் வயது வந்தவர்கள் அதிக அளவில் ஈடுபடுவதால் அவர்களுக்குப் புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ள நேரமும் சக்தியும் போதாது.

குறிப்புக்கள்

புதிய குடிவரவாளர் புதிய நண்பர்களைச் சந்திக்கும் இடங்கள்:

- ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு மொழி வகுப்புகள்.
- தேவாலயங்கள், மசூதிகள், கோவில்கள் மற்றும் மதம் சார்ந்த அல்லது ஆன்மீகத் தலங்கள்.
- தொண்டர் சேவை நிறுவனங்கள்.
- உடற்பயிற்சி கழகங்கள் அல்லது சமூக மையங்கள் நடத்தும் உடற்கட்டு பயிற்சி வகுப்புகள்.
- தங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள நூலகங்கள்.
- சமூக மையங்கள் அல்லது குடிவரவாளர்களுக்கான குடியமர்வு நிறுவனங்கள்.
- ஆங்கிலம் அல்லது வேறு மொழிகள் பேசும் மக்களின் சுய உதவிக்குழுக்கள். இக்குழுக்களில் உள்ளவர்கள் பொதுவான பிரச்சினைகளையும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான வழிகளையும் காண முயற்சிப்பர்.

கனடிய ஆங்கிலத்தைக் கற்றல்

“முதன் முதலில் எங்களில் அநேகர் நல்ல ஆங்கிலத்தைப் பேசவில்லை, இங்கு ஆங்கிலம் மிகவும் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் உங்களுக்கு ஏதாவது தேவையென்றாலோ அல்லது பிரச்சினை இருந்தாலோ நீங்கள் ஆங்கிலத்தில்தான் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அதனால்தான் நான் கடந்த பதினொரு மாதங்களாக ஆங்கில வகுப்பிற்குச் செல்கிறேன்”.

- ஷாஓ-ஹூய், சீனாவிலிருந்து வந்தவர்.

தனியொரு குடிவரவாளரான உங்களுக்குரிய முதன்மைப்படுத்தலில் ஒன்று ஆங்கிலம் கற்பதுதான். இம் மொழியைப் பேசுவதால், கனடிய சமுதாயம் உங்களுக்குப் பரிச்சயமாகின்றது. உங்களது ஆங்கில அறிவின் தரம், வேலை கிடைப்பதையும் படிப்பைத் தொடர்வதையும் பாதிக்கின்றது.

ஒரு புதிய மொழியைக் கற்பதென்பது இலகுவானது அல்ல. உங்களுடைய கருத்துக்களையும், நகைச்சுவைத் துணுக்குகளையும் உங்களுடைய சொந்த மொழியில் சொல்ல முடியும், ஆனால் உங்கள் எண்ணத்தையோ, உணர்வையோ ஆங்கிலத்தில் கூறச் சிரமப்படலாம். இது ஏமாற்றமாக இருக்கக் கூடும். மற்றவருடன் பேசுவதில் நீங்கள் மனத்தாக்கத்திற்கு உள்ளாகலாம் உங்களை மற்றவர்கள் முட்டாள் என்று நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்றும் பயப்படலாம்.

ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது இப்படியான உணர்வு எழுவது சாதாரணமானதுதான். இந்தத் தேசத்தில் பிறந்தவர்களே ஆங்கிலம் பேசும் போது தவறு விடுகின்றனர் என்பதை நீங்கள் அறிவது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். காலப்போக்கில் கனடியர்களைவிட ஆங்கிலத்தில் நீங்கள் பிழையின்றிச் சரியாக எழுதவும், படிக்கவும் செய்யக் கூடும். அநேகமான புதிய குடிவரவாளர்கள் “கனடா புதிய குடிவரவாளர்களுக்கான மொழிப்பயிற்சி (LINC) வகுப்பிற்குச் சென்று ஆங்கிலம் கற்கின்றனர். இங்கே அவர்கள் புதிய நண்பர்களையும் கண்டறிகின்றனர்.

ஆங்கிலத்தை முதல் மொழியாகக் கொண்ட புதிய குடிவரவாளராக நீங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் பேசும் விதமும் உச்சரிப்பும் கனடியர்களது ஆங்கிலம்போல் அல்லாமல்

இருக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் தாயகத்தில் உபயோகித்த பதத்திற்கோ அல்லது சொல்லிற்கோ இங்கு வேறு கருத்து இருப்பதை அறியலாம். இவ்வேறுபாடுகள் குழப்பத்தைத் தரலாம். இதனால் நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளச் சிரமப்படலாம். மேலும், நீங்களும் அவர்களைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமப்படலாம். இது உங்களை ஏமாற்றமடையச் செய்யக் கூடும்.

ஆங்கிலத்தை நீங்கள் கற்கும்போதோ அல்லது கனடியர்களின் உச்சரிப்பை உபயோகிக்கும்போதோ தவறு நேரும் என்பதை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு புதிய மொழியைக் கற்க, பயிற்சி அவசியம் என்பதைப் பலர் ஏற்றுக் கொள்வர். உங்களுடைய முயற்சியைக் கண்டு அவர்கள் மனம் பூரிப்பார்கள். நீங்கள் படிக்கும் போது விடும் தவறுகளையும், தவறாகப் புரிந்து கொள்வதையும் ஏற்கவும், பகிடியாக எடுக்கவும் முயற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு தவறையும், ஒவ்வொரு முறையும் திருத



பிறருக்கு உதவதன் மூலம் உங்களுக்கும் உதவுதல்

“நீங்கள் வீட்டிலேயே திட்டம் எதுவுமின்றி, செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லாமல் இருப்பதால் மனச் சோர்வுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். சாப்பிட்டுக் கொண்டும் ஒன்றும் செய்யாமலும் இருக்கும்போது மிருகக்காட்சி சாலையில் உள்ள மிருகங்களைப் போல் இருப்பதை உணரலாம். அதனால்தான் நான் தொண்டர் சேவையைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். இது என்னைப் பற்றி நான் நன்றாக எண்ண உதவியுள்ளது. தற்போது செய்வதற்கு ஏதாவது எனக்கு உண்டு. நாட்களையும், வாரத்தையும் எவ்வாறு கழிப்பது எனத் திட்டமிட முடிகிறது”

– செலினா, கொலம்பியாவிலிருந்து வந்தவர்.

சமூக உறுப்பினர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம், உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் நன்கு பேணுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உருவாக்கப்படுகிறது. அதாவது தொண்டர் சேவையின் மூலம் உங்களுடைய அறிவு, ஆற்றல், நேரம் ஆகியவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

கனடாவில் அனேகமானோர் தொண்டர் சேவையில் ஈடுபட்டிருக்கின்றனர். அதில் உங்களுக்குச் சம்பளம் வழங்கப்படவில்லை என்றாலும் கூட நீங்கள் பல மக்களைச் சந்திக்கவும் அவர்கள் மூலம் உங்களுக்கு வேலை கிடைக்கவும் வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் புதிய நண்பர்களின் தொடர்பும் ஏற்படும். வேலை தருவோர் எதிர்பார்க்கும் “கனடிய அனுபவத்தை” தொண்டர் சேவை புதிய குடிவரவானருக்கு வழங்குகிறது. வேலைக்கு விண்ணப்பம் செய்யும் போது நீங்கள் தொண்டர் சேவை செய்த நிறுவனத்தின் பெயரைச் சான்றுக்கான ஆதாரமாகக் குறிப்பிடலாம். கனடாவில் பல்வேறு வகையான தொண்டர் சேவைக்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. உங்கள் தாயகத்திலிருந்து வருபவர்களுக்கு உதவும் ஒரு நிறுவனத்தில் தொண்டர் சேவையில் நீங்கள் ஈடுபடமுடியும். ஒரு புதிய கலாச்சாரத்தில் வாழும்போது அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மன அழுத்தத்தை இது குறைக்க உதவலாம். அல்லது சமூக உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் உதவக்கூடிய ஒரு சமூக நிறுவனத்தில் தொண்டர் சேவை

பிறருக்கு உதவதன் மூலம் உங்களுக்கும் உதவுதல்

செய்யலாம். அப்போது உங்களுடைய ஆங்கில அறிவைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய பண்பாட்டை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய தொண்டர் சேவை ஏதோ ஒரு வகையில் உங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக் காட்டாக வயதானவர்களுக்குச் சேவை செய்ய விரும்பினால், மருத்துவமனைகளில் இருப்பவர்களைச் சென்று பார்ப்பது, வீடுகளில் இருப்பவர்களுக்கு உணவு கொண்டு செல்வது, நலக் காப்பகங்களுக்குச் சென்று அங்கு அவர்களுடன் உரையாடுவது அல்லது வாசித்துக் காட்டுவது போன்ற தொண்டர் சேவையில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

சிலர் தொண்டர் சேவையில் தினமும் ஈடுபடுகின்றனர். எவ்வளவு நேரம், எவ்வளவு காலம் தொண்டர் சேவைக்கு நீங்கள் ஒதுக்க முடியும் என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். சமூக நிறுவனங்கள் தொண்டர் சேவைக்கு ஆட்கள் தேவை என்பதை உள்ளூர் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி விளம்பரப்படுத்துகின்றன. நீங்கள் தொண்டர் சேவை செய்ய சமூக நிறுவனங்களின் முகவரிப் புத்தகத்திலும், நூலகங்களில் அல்லது நூலகங்களின் வலைத்தளத்தின் மூலமும் உங்களுக்கான தொண்டர் சேவை வாய்ப்பு நிறுவனங்களைக் கண்டறியலாம்.

பயிற்சி

இப்பயிற்சி தொண்டர் சேவை பற்றிய உங்கள் எண்ணப்பாட்டை நீங்கள் அறிய உதவலாம்.

1. தொண்டர் சேவையில் ஈடுபட நீங்கள் ஏன் விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்கான மூன்று காரணங்களைக் கூறுக?

பிறருக்கு உதவதன் மூலம் உங்களுக்கும் உதவுதல்

2. ஈடுபடும் போது நீங்கள் பங்குபெற விரும்பும் மூன்று துறைகளைக் கூறுக? உதாரணமாக, நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்குசெய்வது, குழந்தைகளுக்கு உதவுவது, சமையலில் ஈடுபடுவது.

3. தொண்டர் சேவையில் ஈடுபடும்போது நீங்கள் வேலை செய்ய விரும்பும் மூன்று இடங்களைக் குறிப்பிடுக? உதாரணமாக, ஆலயம், மருத்துவமனை, அரங்கு.

4. எப்படியானவர்களுடன் நீங்கள் வேலை செய்ய விரும்புகிறீர்கள்? உதாரணமாக குழந்தைகள், பெண்கள் அல்லது சிறைக்கைதிகள்.

உணவு சமைத்தல், “பொட்லக்” எனும் பகிர்ந்து உண்ணும் பலவித உணவுகள்

“நான் தனியாளாக இருப்பதால் நானே சமைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்த பழக்கம் எனக்கு இல்லாததால் நான் சமையல் செய்வதைக் கசப்பானதாக உணர்கிறேன். இது மிகவும் கடினமானது”.

மன்கூர் - ஈரானிலிருந்து வந்தவர்.

வீட்டுச் சாப்பாடு! இயல்பான சுவையும் மணமும் கொண்ட பழக்கப்பட்ட வீட்டுச் சாப்பாட்டை நினைத்து வாயூறலாம். புதிய பண்பாட்டில் வாழும் ஒருவருக்கு பழக்கப்பாடாத உணவும் அதனைச் சுவைக்க முடியாது இருப்பதும் மனச்சோர்வைக் கூட்டலாம். சில புதிய குடிவரவாளருக்குச் சமையற்கலை முன்பே தெரிந்த ஒன்று. மற்றையோர், கனடாவுக்கு வருவதென்பது சமையலைத் தாமாக்கக் கற்றுக் கொள்வதற்கு என நினைக்கலாம். பிரேசிலைச் சேர்ந்த ஒரு புதிய குடிவரவாளர் ஒவ்வொரு கிழமையும் தனது தாயை அழைத்து தனது உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது எனக் கேட்டு தாயுடனான பாசத்தை மேலும் இறுக்கமாக்கினார். கனடா பல்லினப் பண்பாட்டைக் கொண்டது. கனடாவின் நடுத்தர, பெரிய நகரங்களில் உலகின் பல பாகங்களிலும் உள்ள உணவுகள் கிடைக்கும். சிறிய நகரங்களில் வாழ்வோர் அயலிலுள்ள பெரிய நகரங்களுக்கு விசேட பயணம் சென்று வேண்டிய பொருட்களை வாங்கிக் கொள்ளலாம் வலைத்தளம், தொலைபேசி மூலமும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஏதாவது உணவு ஒன்றை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது தெரியாதுவிடின், உங்கள் தாயகத்திலுள்ள குடும்பத்தினரையோ, நண்பரையோ பல்வித உணவு தயாரிக்கும் முறையை எழுதி அனுப்பும்படி கேட்கலாம். உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள நூலகங்களிலும் பல்லின மக்களின் சமையல் வழிகாட்டிகள் ஆங்கிலத்திலும் பிறமொழிகளிலும் காணப்படலாம்.

உணவு சமைத்தல், “பொட்லக;” எனும் பகிர்ந்து உண்ணும் பலவித உணவுகள்

“ஹம்பேகர்”, “பிஸ்ஸா” போன்ற துரித தயாரிப்பு உணவுகள், கொறிப்பு உணவுகளான “சிப்ஸ்”, “நகோஸ்” போன்றவற்றை விரைவாகவும், இலகுவாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் வீட்டுச் சாப்பாடு உடலுக்கு உகந்தது. ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பது உங்களைப் பற்றி நல்ல உணர்வை வைத்திருக்கவும், புதிய பண்பாட்டில் வாழ்வதால் ஏற்படும் உள, உடல் அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கவும் உதவும். நீங்களாகவே சமைப்பதால் பணத்தையும் சேமிக்கலாம். துரித உணவுகளும், கொறிப்பு உணவுகளும் விலை அதிகமானவை.

உங்கள் நண்பர்களை உங்கள் வீட்டுக்கு அழைத்து நீங்கள் சமைத்த உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லது “பொட்லக” எனும் பலவித உணவுகளைப் பகிர்ந்து உண்ணும் நிகழ்வுக்கு அழைக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் தாம் வரும்போது ஒவ்வொரு உணவுப்பண்டம் கொண்டு வருவதே இதன் பொருள். பிற நாடுகளின் உணவுகளை அறியக் கூடியமையை மகிழ்வான நினைவாகக் கொள்ளலாம். உங்கள் சமையல் நன்றாக இல்லை எனக் கவலை வேண்டாம் தொடர்ந்த பயிற்சி சமையல் தயாரிப்பதைச் சிறப்பாக்கும்.



குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் உங்களுக்குமாக எழுதுதல்

“உங்கள் நாட்டில் இருக்கும் நண்பர்களுக்கு உங்கள் உணர்வுகள் பற்றி எழுதுவது நல்லது என நினைக்கின்றேன். ஏனெனில், உங்களைப் பற்றி அவர்களுக்கு தெரியுமாகையால், அவர்கள் உங்களைப் புரிந்து கொள்வார்கள். சாதாரணமாக ஒரு பக்கம் எழுத ஆரம்பித்தால், நிறைய எழுதவிருப்பதால் அது 10 பக்கங்களாக நீண்டுவிடும். சிலவேளைகளில் என்னால் ஒரு புத்தகமே எழுதிவிட முடியும்.”

யூச் - நைஜீரியாவிலிருந்து வந்தவர்

கடிதங்களைத் தொடர்ந்து எழுதிக்கொண்டிருப்பது கனடாவில் தனிமை நிலையைக் குறைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது என்று ஒரு புதிய குடிவரவாளர் கூறுகிறார். மற்றொருவர், நான் கடிதம் எழுதினேன். ஆனால் அவற்றைத் தபாலில் சேர்க்கவில்லை என்று கூறினார். ஏனெனில், அவர் இங்கு அனுபவித்த கஷ்டங்களைப் பற்றிக் கூறிக் குடும்பத்தினரைக் கவலையில் ஆழ்த்த விரும்பவில்லை என்கின்றார். ஆனால் கடிதங்களை எழுதுவதன் மூலம் தான் புத்துணர்வு பெறுவதாகவும் கூறுகிறார். வலைத்தளத்தில் உரையாடற்குழுவில் சேர்வதன் மூலம் புதிய நாட்டில் எவ்வாறு வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வது என்று வேறு சில குடிவரவாளர்கள் உரையாடுகின்றனர்.

சில புதிய குடிவரவாளர்கள் நாட்குறிப்புக்களை எழுதுகின்றனர். இதை நீங்கள் செய்வதாக இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் எழுதுவதற்கான நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். நீங்கள் என்ன எழுதுகின்றீர்கள் எவ்வாறு எழுதுகின்றீர்கள் என்பது பற்றி ஒன்றும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நீங்கள் எழுத ஆரம்பிப்பதுதான் முக்கியமானது. குறிப்பேடானது உங்களது வாழ்க்கையின் வசந்தத்தையும், அதனோடு இணைந்த

குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் உங்களுக்குமாக எழுதுதல்

மகிழ்ச்சியையும், துன்பத்தையும், உங்களால் தெரிவு செய்யப்பட்டது அல்லது தெரிவு செய்யக் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டவற்றையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்கும். நீங்கள் என்ன எழுத வேண்டும் என்று நினைக்கும்போது, புதிய வாழ்க்கை பற்றி உங்கள் உணர்வுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம். அவ்வாறு எழுதும் போது உங்களது பிரச்சினைக்களுக்கான பரிகாரத்தையும் நீங்கள் கண்டுபிடிக்க உதவியாக இருக்கும்.

குறிப்பேடு எழுத நீங்கள் முடிவெடுத்தீர்களானால் அதற்கு மட்டுமே உயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு கையேட்டினை முதலில் வாங்குங்கள். இது அதிகவிலையானதாக இருக்கத் தேவையில்லை. நீங்கள் குறிப்பேடு எழுதுவதை வழக்கமாகக் கொண்டால் நாட்களின் சம்பவங்களை எழுதுவது மிகவும் இலகுவானது. சிலர் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிகாலையிலோ அல்லது இரவு உணவுக்குப் பின்னரோ எழுதுவார்கள்.

பயிற்சி

உங்களுடைய நாட்குறிப்பேட்டை ஆரம்பிக்க பின்வரும் வாக்கியங்களில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து பின் அதனை எழுதி நிறைவு செய்யலாம்.

- நான் கனடாவிற்கு வந்தது ஏனெனில்...
- நான் மிக மகிழ்வுடன் இருப்பது எப்பொழுது எனில்...
- நான் தாயகத்தைப் பற்றி நினைக்கும்போது கனடாவில் எனக்குக் கிடைக்காததது என நினைவு கூடுவது...
- நான் பயப்படுவது எதுவெனில்...
- அடுத்த வருடம் இந்நேரம் நான் செய்ய விரும்புவது...
- சென்ற வருடம் நான்...
- நான் கனடாவை விரும்புவது...
- நான் பெருமைப்படுவது என்னவெனில்...
- பழைய நண்பர்கள் என்னை விரும்புவது ஏனெனில்...
- புதிய நண்பர்கள் என்னை விரும்புவது ஏனெனில்...

விடுமுறைகளைக் கொண்டாடுதல்

“முதலாவது புத்தாண்டு தினத்தன்று நான் நாள் முழுவதும் தனிமையில் இருந்தேன். எனக்கு இங்கு யாரையும் தெரியாது. நாள் முழுவதும் நான் என்ன செய்தேன் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? நான் அழுதேன். இந்தப் புத்தாண்டு பரவாயில்லை. நானும் நண்பர்களும் விருந்து நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்து எங்களுக்குள் பரிசுகளைப் பரிமாறிக் கொண்டோம். நாங்கள் நிறையப் பேசினோம். நிறைய உணவு உண்டோம். இப்பொழுதும் அழுதேன், இந்த முறை ஆனந்தத்தில் அழுதேன்”

சிக்கோ — ஜப்பானிலிருந்து

சமய, பண்பாட்டு விடுமுறை நாட்களை நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டாடுவதற்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். பெருந்தொகையான கனேடியர்கள் கிறிஸ்தமஸ், புத்தாண்டு மற்றும் நன்றி செலுத்தும் தினங்களை தமது குடும்பத்தினருடனும் அல்லது நண்பர்களுடனும் சேர்ந்தே கொண்டாடுகின்றனர். தனியாகவோ அல்லது வெகுதொலைவிலோ இருக்கும் கனேடியர்கள் இந்த நாட்களில் தமது குடும்பத்துடன் இணைவதற்கு விசேட பயணங்களை மேற்கொள்கின்றனர்.

இந்த நாட்களை நீங்கள் கொண்டாடவில்லையெனினும், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் நாங்கள் குடும்பத்தினருடன் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர் என்று பேசுவதைக் கேட்கும் போது நீங்கள் சங்கடப்படுவீர்கள். இந்த விசேட நாட்களில் மேலும் தனிமையாக இருப்பதைப் போன்று நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

ரம்ழான், தீபாவளி, சீன புத்தாண்டு போன்ற பண்பாட்டு சமய நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை நீங்கள் கொண்டாட விரும்பலாம். உங்கள் நண்பர்களை நீங்கள் “பொடலக்” சாப்பிட அழைக்கலாம். அல்லது அவர்களை உணவகங்களிலோ அல்லது தேநீர் விடுதிகளிலோ சந்தித்து கொண்டாடலாம்.

அவ்வாறாக நண்பர்களுடன் கொண்டாட முடியவில்லை என்றாலும் பிறருடன் இருக்க வேண்டும் என நினைத்தால், நீங்கள் மருத்துவமனை, முதியோர் இல்லம் அல்லது

வீடு அற்றவர்களுக்கான புகலிடம் சென்று தொண்டர் சேவை செய்து உதவலாம். கனடாவில் நீங்கள் தனியாக இருக்கப் போவதில்லை. ஏனெனில், மேலும் உங்களுடைய தோழமையை விரும்புபவர்களை நீங்கள் காண நேரலாம்.



எழுத்தில் இல்லாத கனடிய பழக்கவழக்க விதிகளை அறிதல

“நான் மிகவும் சங்கடப்பட்டு இருந்தேன். அதைப் பற்றி இப்பொழுது பேசும் போது அவமானமாக இருக்கின்றது. நான் எப்பொழுதும் சீனாவில் உணவு உண்ணக் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தி எல்லா உணவுகளையும் உண்பேன். கத்தியும் முள்கரண்டியும் பயன்படுத்தியதே கிடையாது. ஆனால் நான் விமானத்தில் பயணம் செய்யும் பொழுது அவைகளைப் பயன்படுத்த நேர்ந்தது. அவைகளை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. கனடிய நண்பர்களுடன் உணவருந்தும்போது எனக்கு வசதிக்குறைவாக இருக்கும். என்னுடைய உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைப் பார்த்து அவர்கள் சிரித்து விடுவார்களோ என்ற பயம் உள்ளது”

சாங் - சீனாவிலிருந்து வந்தவர்

ஒவ்வொரு பண்பாடும் தனக்கெனப் பழக்க வழக்கங்கள், நடைமுறைகளையும், நல்ல ஒழுக்க விதிமுறைகளையும் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் அநேகமானவைகள் எழுத்தில் இல்லை. இவைகள் சிறுவயதிலிருந்தே கற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அத்துடன் ஒவ்வொருவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. கனடாவிற்கு வந்ததும் அவர்களுடைய பழக்கவழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்வதும் அவசியமாகும். நீங்கள் இத்தகைய விதிகளை எப்போது மீறுகின்றீர்கள் என்பதை கனடியர்களின் முகம் கறுத்தல் போன்ற மறுதலித்தல் செயல்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.. உதாரணமாக நீங்கள் சாப்பிடும் முறை போன்ற உங்களது இயல்பான பழக்கவழக்கங்கள் கனடியர்களுக்கு வினோதமானதாக இருக்கக் கூடும். அதேபோல் அவர்களது செயல்களும் உங்களுக்கு வினோதமாக இருக்கலாம். அவர்கள் சொல்லும், செய்யும் முறைகள் சில முரட்டுத்தனமாக இருப்பதாக நீங்கள் காணலாம்.

எழுதப்படாதவிதிகள் எல்லாவற்றையும் பாதிக்கின்றன. நட்பு, காதல், உடன் வேலை செய்வோர் மேலாளருடனான தொடர்புடல் போன்ற எல்லாவற்றையும் பாதிக்கின்றன. கனடாவிற்கு வந்ததும் உங்களுக்கு உதவச் சில புத்தகங்களைப் படிப்பது

உதவிகரமாக இருக்க முடியும். கனேடிய நடைமுறைகளை அனுபவத்தின் மூலமாக கற்றுக் கொள்ளலாம். இது உங்களுடைய குழப்பத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் அதிகரிக்கலாம்.

இவ்வாறான எழுதப்படாத விதிகளை ஆர்ஜென்டீனாவிலிருந்து வந்திருக்கின்ற வக்னர் என்ற புதிய குடிவரவாளர் கவனித்திருக்கிறார். “நீங்கள் ஒருபோதும் வேலைக்குக் காலதாமதமாகச் செல்லக் கூடாது. சரியான நேரத்தில் நீங்கள் அங்கு இருக்க வேண்டும். மேலானருடன் பேசும்போது எப்பொழுதும் அவரது கண்ணைப் பார்த்தே பேச வேண்டும். அவர் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதைத் தவிர்த்தால், உங்களுக்கு ஏதோ சரியில்லை என்று நினைத்துக் கொள்வார். வயது வந்த பெண்களை ‘பெண்மணி’ என்றுதான் அழைக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாமல் ‘சிறுமி’ என்று அழைத்தால் அவர்களை நீங்கள் தரக்குறைவாக நடத்துவதாக நினைப்பர்.

இவ்வாறான எழுதப்படாத நடைமுறைகளை எப்பொழுதாவது மீறிவிட்டோம் என்று உணர்ந்தால் முதலில் அவ்வாறு நடந்து விட்டது என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். கோபப்படாமலும் அவமானமாக நினைக்காமலும் அவர்களிடமே நடைமுறைகளை நீங்கள் கேட்டறிவதுடன் அவர்கள் உங்களிடமிருந்து எதை எதிர்பார்க்கின்றனர் என்பதையும் அறியலாம். இது மாதிரியான சூழ்நிலைகள் பற்றியும் உங்களைப் பற்றியும் வாய்விட்டு நீங்கள் சிரித்துக் கொள்ளலாம். இது உங்கள் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். இங்குள்ள வாழ்க்கை முறையுடன் இசைவாக்கம் செய்வதற்கு இதனை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி:

இந்தப் பயிற்சியானது எழுதப்படாத சட்டங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள உதவியாக இருக்கலாம்.

எழுதப்படாத கனடிய விதிமுறைகளுக்கு முரணாக, நீங்கள் நடந்து கொண்டிருந்தால் அவற்றில் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் என்ன நடந்தது, அதன் நாக்கம் என்ன, அதனை எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள் என்பது பற்றியும் எழுதவும். ஒரு நண்பருடன் அல்லது ஆங்கில வகுப்பு சகமாணவருடன் கலந்துரையாடி எழுதப்படாத விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.

எழுத்தில் இல்லாத கனடிய பழக்கவழக்க விதிகளை அறிதல

சூழ்நிலை 1:

சூழ்நிலை 2:

சூழ்நிலை 3:

புதிய அடையாளத்தை உருவாக்குதல்

“என்னுடைய நாட்டிலே நான் ஒரு சட்டத்தரணியாக இருந்தேன் வசதியாக வாழ்ந்தேன் நாங்கள் வாழ்ந்த வீடு மிகப் பெரியது வீட்டு வேலை செய்யவும் பிள்ளைகளுக்கு உதவவும் வேலையாட்கள் இருந்தனர் சொந்தமாக ஒரு பென்ஸ் கார் வைத்திருந்தேன் தற்போது கனடாவில் நாங்கள் ஒரு மோசமான அடுக்குமாடி வீட்டில் வசிக்கிறோம் பழைய காரையே உபயோகிக்கிறோம் பெண்கள் காப்பகத்தில் ஆலோசகருக்கான வேலை மட்டுமே என்னால் இங்கே பெற முடிந்தது நான் ஒரு சட்டத்தரணியாக இருந்தேன் என்று கூறுவதை எவரும் நம்ப மறுக்கின்றனர்.”

எசி - கானாவிலிருந்து வந்தவர்

குடிவரவு உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை ஆரம்பிக்கலாம். இது நன்மையாகவோ அல்லது ஒத்துப்போகாததாகவோ இருக்கலாம். நன்மை எனும்போது, உலகில் நீங்கள் எங்கு இருப்பினும் ஒருபோதும் உங்கள் அடையாளத்தின் சில தன்மைகள் மாறாது உங்களுடனேயே இருக்கும். ஒத்துப்போகாதது என்பது உங்களை முழுமையாக்கிய பல விடயங்களைத் தற்போது நீங்கள் இழந்துவிட்டதுபோலவும் அதை எதன் உதவியுடனோதான் நிவர்த்திசெய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வும் இருப்பதாகும்.

வெற்றிகரமான புதிய குடிவரவாளர்கள் தங்களுடைய பழைய, புதிய அடையாளங்களுக்கு இடையில் தமக்கென ஒரு இடத்தைக் கண்டுகொள்வார்கள். இதற்குச் சிறிது காலம் எடுக்கும். பழைய அடையாளத்தில் இருக்கும் உங்களது சிறப்புக்களையும் பெறுமதிக்களையும் நீங்களாகவே பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம். அதேவேளை புதிய அடையாளத்தை உருவாக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கவும் வேண்டும். இது உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடரும்.

“என்னுடைய நாட்டில் எனக்கு வேலை இருக்கவில்லை. மேலும் எனக்கு எதிர்காலமும் இருக்கவில்லை. இங்கே இன்னமும் கஷ்டப்பட்டு சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் இதனை முன்னேற்றமாகவே உணருகின்றேன். நான் பாதுகாப்பாக இருப்பதால் இன்னும் நம்பிக்கையுடன் இருக்கின்றேன். தனிமையில் இருக்க இப்போது பழகிவிட்டேன்.

நான் அதனை விரும்புகிறேன். துருக்கியில் உள்ள எனது குடும்பத்தினருக்கு இது புரியவில்லை. இதில் ஏதோ கோளாறு இருப்பதாக நினைக்கின்றார்கள்” எனப் புதிய குடிவரவாளர் ஒருவர் கூறியுள்ளார்.

உங்கள் சொந்த நாட்டிற்கு ஒருமுறை திரும்பிச் செல்லும்போது, உங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் உணரக் கூடும். அங்கே நீங்கள் அசௌகரியப்படவும் கூடும். கனடாவிலும், நீங்கள் அடையாளம் அற்றவராகவும் உணரக்கூடும். இரு உலகங்களுக்கு நடுவில் அகப்பட்டது போல உணரலாம். இது வேதனையையும் ஏற்படுத்தலாம். புதிய நாட்டின் வாழ்க்கை முறைமைக்கு மாற்றிக் கொள்ளும்போது இது இயல்பாக ஏற்படும் ஒன்றுதான்.

பயிற்சி:

இந்தப் பயிற்சி உங்களுடைய பழைய புதிய ஆளுமைகளுக்குள் உள்ள தொடர்புகளைக் காண உதவும்.

1. உலகின் எந்தப் பகுதியில் வாழ்ந்தாலும் நான் மாற்றிக் கொள்ள விரும்பாத ஐந்து இயல்புகள்:

2. கனடாவிற்கு வந்தபின் நான் மாற்றிக்கொண்ட மூன்று விடயங்கள்:

3. புதிய அடையாளத்திற்கும் பழைய அடையாளத்திற்கும் இடையிலான மூன்று இணைப்புகள்:

காதல் – நண்பனையோ காதல் – நண்பியையோ சந்தித்தல

“எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் கல்வியை
மேம்படுத்துவதும் எனது முதல்படியான தேவைகள்.
எல்லோருக்கும் பணமும் நல்ல வேலையும் தேவை.
அதுபோல உணர்வுரீதியிலும் ஏதாவது தேவைதான்.
எனது காதல்-நண்பன் ஒரு கனடியர்....”

எரிக்கா - வெணிகலாவிலிருந்து வந்தவர்

எம்மில் பலருக்கு வாழ்க்கையில் மிக நெருங்கிய நட்பு தேவையானது. பலர்
கனடாவில் நிலையூன்றும் வரை இதனைப் பின் போடுகின்றனர். மற்றையோருக்கு
அவ்வாறு நீண்ட காலம் வெறுமையுடன் இருப்பது அவர்களது தனிமையையும்
தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருத்தலையும் மேலும் கூட்டுகின்றது.

கனடாவிற்கு வருவதென்பது காதல்-அன்பு செலுத்தும் சந்திப்பு ஒப்பந்தங்களை,
அதாவது உங்கள் நாட்டில் நீங்கள் செய்யாத ஒன்றைச் செய்யப் பழகுவது என்பது
பொருள் ஆகலாம். காதல்-அன்பு ஒப்பந்தம் சங்கடமானதாகவும் பயங்கரமானதாகவும்
இருக்கலாம். உதாரணமாக வேறு சில நாடுகளின் பண்பாடுகளைவிடக் கனடாவில்
ஆண்-பெண் சமத்துவம் கூடுதலாக உள்ளது. ஒரு பெண், ஆணொருவரைத்
தனியாகக் காதல் சந்திப்பு ஆரம்பிக்கக் கேட்பது அசாதாரணமானது அல்ல. அப்படி
வெளியே செல்லும் போது ஏற்படும் செலவின் அரைவாசியைப் பெண் கொடுப்பதை
ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய பால், பண்பாட்டு வேறுபாடுகள் புதிதாக
உறவை ஏற்படுத்தும் மன அழுத்தத்தைக் கூட்டுவனவாக இருக்கலாம் கைவிட
வேண்டாம் அந்த நபர் உங்களுடன் உறவை மிக நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ள
விரும்பினால் நீங்கள் இருவரும் உங்களிடையே உள்ள தடைகளை நீக்க நீங்களாகவே
வழி காணுங்கள்.

ஈராக்கிலிருந்து வந்த ஒரு புதிய குடிவரவாளரான கலப் என்பவர் கருத்து
பின்வருமாறு: “வார இறுதி நாட்களில் நான் மது அருந்தும் இடத்திற்குச் செல்வேன்.
அங்கே உள்ளவர்களில் அநேகமானவர்கள் கனடியர்கள். நான் அழகானவன் நல்ல
உடைகளை அணிவேன் ஆங்கிலத்தில் ஓரளவு சரளம் உண்டு நான் மற்றவர்களுடன்
நன்றாகப் பேசுவேன். ஒரு பெண்ணை நான் சந்தித்து நடனம் ஆடுவேன். ஆனால்
நான் குடிவரவாளனாகையால், சில காலத்தின் பின் ஏதோ நடந்து விடுகின்றது. எனது

ஆளுமையை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வதில்லை. சில சமயங்களில் என்னிடம் பணம் அதிகமாக இல்லை எனவோ, கார் இல்லை எனவோ அவர்கள் கருதுகின்றனர். இதனால் இளம்பெண்கள் தொடர்ந்து நடனமாட மறுக்கின்றனர். ஆனால் 11 மாதங்களின் முன்பு ஒரு பெண்ணைச் சந்தித்தேன். அவர் தற்போது எனது நிரந்தரமான காதல்-பெண். இது அநேகமானவர்களிடம் இல்லை.”

பாலியல் பற்றிய திறந்த மனப்பாங்கு உங்கள் தாயகத்தை விட இங்கு அதிகமாக உண்டு என்பதைக் காணலாம். ஒரே பாலின உறவு அதிக அளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதையும் இங்கே காணலாம். சில புதிய குடிவரவாளர் இது தமது பண்பாட்டு விழுமியங்களுக்கு எதிரானதாகக் கொண்டு இதை ஏற்கக் கஷ்டப்படுகின்றனர். பிறர், இந்தத் திறந்த மனப்பாங்கு வரவேற்கக் கூடியதாகவும் தாம் விட்டு வந்த பாலியல் வாழ்வுத் தரத்தினை விடப் பாதுகாப்பானது எனவும் காண்கின்றனர்.

பாலியல் பற்றிப் பேசுவதே சங்கடமானதாகப் பலர் கருதுகின்றனர். உங்கள் உறவு முறை வளர்ந்து கொண்டு போகையில், பாலியல் ரீதியில் நீங்கள் மிக நெருக்கமாக உறவு கொள்ள முன்பாக பாதுகாப்பான உடல் உறவு பற்றியும் கருத்தடைச் சாதனங்கள் பற்றியும் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். இந்த வகையில் நீங்களும் உங்கள் கூட்டாளியும் திட்டமிடாத கருத்தரித்தலிலிருந்தும் பால்வினை நோய்களிடமிருந்தும் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இத்தகைய உறவிலிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது என்ன என்பது பற்றியும் இருவரும் இணைந்து நண்பராகவும் காதலராகவும் வாழ்க்கையை இன்பமுடன் அனுபவிக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தீர்க்கமாகப் பேசிக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி

1. உங்கள் நாட்டில் “காதல் - சந்திப்பு தினம்” ஏற்படுத்தும் விடயம் பற்றி கனடா முறையுடன் ஒப்பிடும்போது அதைப்பற்றி என்ன கருதுகின்றீர்கள்?
2. உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களைத் தாயகத்தில் எவ்வாறு சந்தித்தீர்கள்?

3. கனடாவில் காதல்-நண்பன் அல்லது காதல்-நண்பியை நீங்கள் காணத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்களா? எவ்வாறு?

பொழுதுபோக்குக்காகவும் உடல்நலனுக்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்தல்

“நான் அதிகமாக ஓடுவேன். எனக்குப் பிரச்சினை இருக்கும்போது, நான் ஓடிக் கொண்டு இருக்கும்போது அதைப் பற்றிச் சிந்திப்பேன். நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போதும், துக்கமாக இருக்கும் போதும் ஓடுவதற்குச் செல்வேன். நான் தாயகத்தில் இதைச் செய்து கொண்டிருந்தேன் இங்கேயும் அதைத் தொடருகின்றேன். ஓட்டம் எனக்கு விருப்பமானது”

ஐரினா, ரஷ்யாவிலிருந்து வந்தவர்.

உடல் ஆரோக்கியம் ஒருவருடைய தோற்றத்தை நன்றாக ஆக்குவதுடன் அவர் உணர்வுகளைச் செம்மையாக்கி அவர் மிக வல்லமையுடன் திகழவும் செய்கிறது. சத்தான உணவு, உடற்பயிற்சி, நிம்மதியான உறக்கம் இல்லையெனில் நீங்கள் சோர்வாகவும் மகிழ்ச்சியற்றவராகவும் இருக்க ஏதுவாகின்றது. புதிய சமுதாயத்தினருடன் ஒத்துப் போவதை இவை சிக்கலாக்கலாம்.

உங்களுடைய உள்ளத்தையும் உடலையும் புத்துணர்ச்சியுடன் வைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி ஒரு சிறந்த வழியாகும். வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக உடற்பயிற்சிப் பொழுதுபோக்கு இருப்பதற்கான வழியைச் செய்யுங்கள். உங்கள் தாயகத்தில் நீங்கள் விருப்பமாகச் செய்த விளையாட்டை இங்கேயும் தொடரலாம். அனேக சமுதாய மையங்களும் இனம்சார் கழகங்களும் அச் சூழலில் உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சிக் கூடங்களில் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளன. உங்களைப் போன்றே நீங்கள் விரும்பும் விளையாட்டில் விருப்பமுடையவரை சந்திக்க விரும்பினால் நூலகம், சமூகமையங்கள், சந்தைகள், கடைகள், நிறுவனங்களில் விளம்பரப் பலகையில் ஓட்டி விளம்பரப்படுத்தலாம்.

நடையில்தல் ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சி. இதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தூரமும், வசதியான காலணியும் தான் தேவை. நீங்கள் தனியாகவே நடக்கலாம் அல்லது நண்பருடன் சேர்ந்து சந்தோசமாகவும் வசதியாகவும் நடையில்தலைப் பகிர்ந்து கொள்வதை

பொழுதுபோக்குக்காகவும் உடல்நலனுக்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்தல்

வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். காலநிலை நன்றாக இல்லாத காலங்களில் அநேகமானோர் பெரிய கடைக் கூடங்களுள் நடக்கின்றனர்.

நீச்சல் மற்றும்மொரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். சமுதாய மற்றும் பொழுது போக்கு மையங்களில் இலவசமாகவோ அல்லது மிகக்குறைந்த.



மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்

“செயிந்ற்கதின்;” போன்ற சிறிய நகரத்தில் வசிப்பதையே நான் விரும்புகிறேன். ஏனெனில் ரொறொன்ரோவில் வாழ முயற்சி செய்தபோது நான் மிகவும் அவலப்பட்டேன். நான் அங்கேயே தங்கியிருந்தால் மனத்தளர்ச்சிக்கோ அல்லது நோய்க்கோ ஆளாகியிருப்பேன். அங்கே பெருந்தொகையான மக்களும், பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கும் குடிவரவாளர்களும் இருக்கின்றனர். பெருநகரத்தில் வாழ வேண்டுமெனில் நீங்கள் மிகவும் பலசாலியாக இருக்க வேண்டும். செயிந்ற்கதின்தான் எனக்கு ஏற்ற இடம். ரொறொன்ரோவை விட இங்கு நண்பர்களைப் பெறுவது இலகுவானது”

விவாட், ரோமானியாவிலிருந்து வந்தவர்.

வாழ்க்கை பற்றிய எண்ணத்தில் அதிக சக்தியைச் செலவிடும்போது உடலாலும், உணர்வாலும் மனதாலும் நாம் சோர்வடைவதை உணரலாம். ஒவ்வொருவரும் இவ்வாறான மனஅழுத்தத்தை நாளாந்த வாழ்வில் அனுபவிக்கின்றனர். புதிய நாட்டில் ஏனையவர்களுடன் அனுசரித்துப் போவதும், தாங்களாகவே ஒரு வாழ்க்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் மிக மன அழுத்தம் தரக் கூடியது.

வேலை தேடும் போதும் ஆங்கிலம் கற்கும் போதும் ஏன் சில வேளைகளில் வேடிக்கையாக சில காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் கூட உதாரணமாக வெளியில் சென்று ஒரு ஆணைச் சந்திப்பதில் அல்லது புதிய நண்பர்களை உருவாக்குவதில் கூட இத்தகைய மன அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அதனை தகுந்த முறையில் கையாளுவதன் மூலம் உடலும், மனமும் பாதிப்படைவதைக் குறைத்து வாழ்க்கையை இன்பமாக அனுபவிக்க முடியும். ஒருவேளை தாயகத்தில் மன அமைதியையும் சுகநலத்தையும் ஏற்படுத்திய செயற்பாடுகளை நீங்கள் இங்கு தொடரலாம் அல்லது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறியலாம்.

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு வேறொரு வழி இங்கு விபரிக்கப்படுகின்றது. “விசேடமாக எனது இரு பிள்ளைகளைப் பற்றி என்னும் போது எனது வாழ்க்கைப்பளு அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் என்னைப் பிரிந்து இன்னும் தாயகத்தில் இருப்பதை என்னும்போது எனது உடல்நிலை பாதிப்படைகின்றது.

தொலைபேசி வசதி இல்லாமையினால் அவர்களுடன் தொலைபேசியில் கூட தொடர்புகொள்ள முடியாதுள்ளது. எனது பிள்ளைகளை இங்கு அழைப்பதற்கான குடிவரவு வழிமுறைகள் காலம் தாழ்த்துவனவாக உள்ளன. இப்போது நீங்கள் நான் ஏன் மன அழுத்தத்துடன் இருக்கிறேன் என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள். அவர்களுடைய புகைப்படங்களைப் பார்ப்பதன் மூலமும் அவர்கள் வரைந்த ஓவியங்களை இரசிப்பதன் மூலமும் “கிற்றார்” இசைக் கருவியை வாசித்து மற்றும் பாட்டுப் பாடுவதன் மூலமும் என் மனதை பிரச்சனைகளிடமிருந்து விடுவித்து என்னை நானே தேற்றிக் கொள்கின்றேன். இசையின் மூலம் நான் உற்சாகமாக இருக்கின்றேன். தற்போது நான் நன்றாக இசைக்கிறேன் என மக்கள் உணர்ந்து என்னைத் தங்களுக்காக “கிற்றார்” இசைக்கருவியை வாசிக்கக் கேட்கிறார்கள். எனக்கு இது பிரியமானது. நான் சமுதாயத்திற்கு எனது பங்களிப்பை வழங்குகிறேன்”.

மனஅழுத்தத்தைச் சமாளிக்கச் சில வழிகள்

1. வளைந்துகொடுக்கும் தன்மை: நீங்கள் எதை மாற்றமுடியும், எதை மாற்ற முடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
2. உங்களால் முடிந்தவரை சிரியுங்கள். இது மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கும். சில நகைச்சுவைகளைக் கூறுங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள் அல்லது ஒரு நகைச்சுவைத் திரைப்படத்தையோ அல்லது நகைச்சுவை நூல்களையோ படியுங்கள்.
3. மெதுவாகச் சுவாசியுங்கள். நாளில் சில நிமிடங்களுக்கு ஆறுதல் எடுங்கள். ஆழமாக மூச்சை உள் எடுத்து வெளிவிடுங்கள். இப்பயிற்சி உங்கள் மனதையும் உடலையும் இறுக்கமில்லாமல் இருக்க உதவும்.
4. நீங்கள் தவறு செய்வதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். தவறு செய்யும்போது இன்முகத்துடன் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒருவரும் நிறைவானவர்களாக இருக்க முடியாது செய்யும் தவறுகள் மூலம் புதியனவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
5. பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுங்கள். எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் ஒரே சமயத்தில் தீர்க்க முயல்வதைவிட ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்து எடுத்து முடிவுகாண்பது எளிது.

6. யாருடனாவது பேசுங்கள். ஒரு பிரச்சினையை இன்னொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அதைச் சமாளிக்க முடியும். உங்கள் நண்பர், ஆலோசகர் அல்லது உடன் வேலை செய்பவர் இத்தகைய பிரச்சினையை எதிர்நோக்கிக் கொண்டிருக்கலாம். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவியையும் ஆலோசனையையும் வழங்கக் கூடியதாக இருக்கலாம்.
7. துக்கப்படுவது தவறல்ல. மாற்றம், வழமையான ஒன்றை இழந்த உணர்வைக் கொண்டு வரலாம். இது உண்மை. இவ்வகை உணர்வு உங்கள் வாழ்க்கைத்தரம் உயரும்போதுகூட ஏற்படுகின்றது. கவலைப்பட்டிரு துன்பப்படுவதற்கு போதிய அளவு நேரத்தை எடுங்கள். இவற்றை மனதில் புதைத்து வைக்காமல் வெளிக் கொண்டுவரும்போது மனஇறுக்கம் குறைகிறது.
8. அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்வதற்கு யார் கேட்டாலும் “முடியாது” அல்லது “இல்லை” என்று சொல்ல பழகிக் கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் கடினமாக இருக்கும். அளவுக்கு அதிகமாக வேலை வரும் போது உங்களால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது.
9. வெளியில் சென்று புதிய காற்றைச் சுவாசியுங்கள். உடற்பயிற்சியும், வெளியில் சென்று உலாவுதலும் மனதிற்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்வையூட்டும்.
10. அதிகமாக விளையாடுங்கள். விளையாட்டு, வேடிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள் இது இயற்கையாகவே உங்கள் தசைகளை தளர்ப்பண்ணி ஓய்வு நிலையில் வைத்திருக்க உதவும். ஒரு நண்பருடனோ, குழந்தையுடனோ அல்லது ஒரு செல்லப் பிராணியுடனோ விளையாடுங்கள்.
11. உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளைப் படியுங்கள். இது உங்கள் பிரச்சினைகளைச் சில மணிநேரமாவது மறக்கச் செய்யும்.
12. தியானமும், யோகா பயிற்சியும் உங்கள் மன அமைதிக்கும் ஓய்வுக்கும் உதவும். யோகா பயிற்சி உங்கள் உடற்தசைகளை மெதுவாக விரிவடையச் செய்யும்.

கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் பற்றிச் சிந்தித்த

“கடந்த காலத்தைப் பற்றி நினைக்க
எனக்கு நேரமில்லை. போரிலே என் கணவர்
கொல்லப்பட்டிருக்கும் பொழுது நான்
ஏன் அதைப்பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும்?
எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பதிலேயே என்னை
நானே கட்டாயப்படுத்திக் கொள்கிறேன், எனினும்
சிலவேளைகளில் இது எளிதானதாக இல்லை”.

கிறிஸ்தியா, மோல்டேவியாவிலிருந்து வந்தவர்.

கடிகாரத்தில் முள் முன்னோக்கியே நகர்கிறது. ஆனால், நமது சிந்தனையானது முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும், கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் பற்றிச் செல்கின்றது. சில புதிய குடிவரவாளர்கள் தமது சிந்தனையை ஒரு காலகட்டத்திலிருந்து மற்றொரு காலகட்டத்திற்கு மாற்றுவதற்குச் சிரமப்படுகின்றனர். கனடாவிற்கு வருவதற்கு முன்னிருந்த தங்களது கடந்த கால வாழ்வைப் பற்றிய நினைவிலேயே சிக்கித் தவிக்கின்றனர். “முன்னர் இருந்தநிலை” பற்றிய எண்ணப்பாட்டினுள் சிக்கிவிடுவீர்களானால் மனச் சோர்வுக்கு உள்ளாகலாம். இந்நிலையில் நீங்கள் குடியமர்வு சேவகரையோ, மதத்தலைவரையோ அல்லது ஒரு மருத்துவரையோ அணுகி உதவி கோர முனைதல் வேண்டும்.

வேறு சில புதிய குடிவரவாளர்கள் கடந்த காலத்தைப் பற்றி நினைப்பதற்கு மறுக்கக் கூடும். அவர்கள் போரில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களையோ, அகதிகள் முகாம்களில் இருந்தமையையோ அல்லது கனடாவிற்கு வருவதற்கு எடுத்த நீண்ட பயணத்தையோ மறக்க விரும்பலாம். அத்தகைய புதிய குடிவரவாளர்களில் ஒருவராக நீங்களும் இருக்கலாம். நிகழ்காலத்தில் கவனத்தைச் செலுத்துவது என்பது இயற்கையே. இது, எப்படி இங்கு தாக்குப் பிடிப்பது என்பது பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்கின்ற ஒரே வழியாக இருக்கலாம். நீங்கள் தற்பொழுது பாதுகாப்புடனே இருக்கிறீர்கள் எனினும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பது கடினமானது என்பதை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் தாயகத்தில் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாதிருக்கலாம். ஏனெனில் அதை அனுபவிப்பதற்கு நீங்கள் இறக்காமல் இருந்திருப்பீர்களா என்ற ஆதங்கம் இருந்திருக்கும்.

திடமான உடல் நலம் உள்ளவர்கள் சாதாரண சூழ்நிலைகளில் தமது கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்று மாறிமாறி எண்ணிக் கொள்வார்கள். ஆனால்

கடினமான அழுத்தங்களைச் சமந்து கொண்டு வாழ்ந்தவர்கள் கடந்தகாலத்தை நிகழ்காலத்திலிருந்தும் எதிர் காலத்திலிருந்தும் பிரித்து வைத்திருப்பது நலமாக அமையலாம். காலப்போக்கில் கனடாவில் நீங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டி எழுப்பும்பொழுது கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத்துடனும், எதிர்காலத்துடனும் தொடர்புபடுத்த வேண்டும். இது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. இதைச் செய்ய உங்களுக்குப் பல மாதங்களோ அல்லது வருடங்களோ ஆகலாம். அதற்கு அவசரப்பட வேண்டியதில்லை.

கடந்தகாலம் உறுத்தல் தந்ததாக இருந்திருப்பின், பலர் அதை மறப்பதையே விரும்புவர். சில சமயங்களில் பல வருடங்களாக அதைப்பற்றிப் பேசாது மறைவாக வைத்திருப்பர். கடந்த காலத்தைப் பற்றிய நினைவுகளைப் பற்றிப் பேசத் தயாராக இருக்கும்போது நீங்கள் உங்கள் நண்பரின் உதவியையோ அல்லது ஆலோசகரின் உதவியையோ நாடலாம்.

பயிற்சி

உங்களது நினைவுகள் அனேகமாக எங்கெங்கே இருக்கின்றன என, அதாவது கடந்த காலத்திலா, நிகழ்காலத்திலா அல்லது எதிர்காலத்திலா எனக் காண்பதற்கு இப்பயிற்சியை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

1. கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என மூன்று வட்டங்களை வரைக. எக்காலகட்டத்தில் உங்கள் நினைவு கூடுதலாகவட்டமிடுகிறது என்பதைக் காட்டுவதற்கு ஏற்ப வட்டங்களின் உருவத்தில் வேறுபாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்க. பெரிய வட்டம் எக்காலப் பகுதியில் உங்கள் நினைவு கூடுதலாக வட்டமிடுகின்றது என்பதைக் காட்டும்.
2. பெரிய வட்டத்தைக் குறிக்கும் காலப்பகுதியில் உங்கள் நினைவு கூடுதலாக வட்டமிடக் காரணம் என்ன?

நிலைமை

சரியாக அமையாதபோது உதவி கோருதல்

“எனக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை முதலில் என்னால் உணரமுடியவில்லை. நான் முழுவதும் அழுதேன், உறங்கவும் முடியவில்லை. எதுவுமே சரியாக நடக்கவில்லை. நான் சந்தோசமாக இல்லை என்பதை என் பள்ளிவாசலில் இருந்த ஒரு பெண்மணி அறிந்து என்னிடம் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தது எனது அதிர்ஷ்டம். அவரின் மூலமாக சமூக சேவையாளரைச் சந்திக்கச் சென்றேன். அடுத்தமுறை இது நிகழ்ந்தபோது நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொண்டேன். நான் உடனடியாக உளவியலாளரைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன். மனச்சோர்வு என்பது மிகமிக மோசமானது”

.:பரீடா, சிரியாவிலிருந்து வந்தவர்.

ஒரு புதிய தேசத்தில் தனிமையில் இருப்பது என்பது மிகவும் சங்கடமானது. மறுபடியும் புதிதாக வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பது என்பது அதிர்ச்சி தருவது பல சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டும் நினைக்கப் பயமாகவும் இருக்கும். வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்வது கடினமானதாக உங்களுக்குத் தென்படலாம். உங்களது செயல்பாடுகளில் கஷ்டம் தொடருவதாக உணரலாம். சில நாட்களாகவோ அல்லது வாரங்களாகவோ கவலை தொடர்வதை உணர ஆரம்பிக்கலாம். இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு மதுபானத்தையோ அல்லது போதைப் பொருட்களையோ நாடத் தொடங்கவும் கூடும்.

இவ்வாறாக நீங்கள் உங்களைப்பற்றி உணர ஆரம்பித்தால் நீங்கள் மனத்தளர்வு அடையலாம். இது உங்களுடைய உணர்வுகளைப் பாதிக்கலாம், உங்களது சிந்தனை, ஆற்றல், பசி, உறக்கம் என்பனவற்றையும் பாதிக்கலாம். சாதாரண செயலைக் கூடச் செய்யக் கஷ்டப்படுவீர்கள். பிறருடன் சேரவும் விரும்ப மாட்டீர்கள். பயம் தரும் அல்லது வன்முறையான சம்பவங்களை அனுபவித்திருந்தால், அவை உங்கள் நினைவில் வந்தால் அவை கனடாவில் வாழ்க்கையை நீங்கள் அனுபவிப்பதற்கு இடையூறாயிருக்கும் என்பதை உணர்வீர்கள். நீங்கள் இருப்பது ஒரு பாதுகாப்பான நாடு எனினும் உங்கள் நாட்டுக் கடந்தகால நினைவுகளால் நீங்கள் சங்கடப்படலாம்.

கவலைப்படுவது அல்லது அச்சப்படுவது என்பது ஒரு புதிய நாட்டில் வாழ்வதில் ஏற்படக் கூடிய சாதாரண எதிர்வினைவின் ஒரு பகுதியாகும். இது தொடருமேயானால் இந் நினைவு நீங்கள் வாழும் சூழலிலும் உங்களுக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம். ஆனால் இவ்வாறான மனநிலையுடன் சில வாரங்களாக நீங்கள் இருப்பதாக எண்ணினால், உதவியைக் கோருவது நல்லது.

கனடாவில் ஒருவர் தன்னுடைய உணர்வுகள் பாதிக்கப்படும்போது உதவி கோருவதால் உறுதியற்றவர் என்றோ அல்லது விசுத்தமானவர் என்றோ கருதமாட்டார்கள். ஏதோ ஒன்றை சரியாகச் செய்ய அக்கறை காட்டுபவராகவும் புத்தியுடையவராகவும் உங்களைக் கருதுவர். இவ்வகையான பிரச்சினை உடையவர்களுக்கு மருத்துவர்கள், சமூக சேவர்கள், உளவியலாளர்கள், ஆலோசகர்கள் மற்றும் மதத்தலைவர்கள் உதவி செய்வார்கள். அவர்கள், நீங்கள் சூழ்நிலையை அநுசரித்து நடப்பதற்கும், எங்கே எவ்வாறு உதவியைப் பெறுவது என்பது குறித்தும் உதவுவார்கள்.

நீங்கள் மரணத்தைக் குறித்து அதிகமாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவராகவோ அல்லது தற்கொலை எண்ணமுடையவராகவோ இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையில் உள்ள மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். அங்குள்ள பணியாளர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

எல்லா நகரங்களிலும் தொலைபேசி ஆலோசகர்களும் உள்ளனர். உங்களுக்கு அவசரவேளைகள் ஏற்படும் போது, அவர்களுடன் நீங்கள் பேசலாம். இச்சேவையை 24 மணி நேரமும் வழங்குகின்றனர். அதனால் இரவோ, பகலோ எந்த நேரத்திலும் யாருடனாவது பேசலாம். இச் சேவையை “மனத்துயர் துடைப்பு நிலையம்” என்று அழைக்கின்றனர். அவைகளின் தொலைபேசி எண் ஏனைய அவசரகால எண்கள் உள்ள பக்கத்தில் உங்களுடைய உள்ளூர் தொலைபேசிப் புத்தகத்திலிருக்கும்.

பயிற்சி:

பின்வருவனவற்றை வாசியங்கள், இதில் உள்ள கூற்றுக்கள் ஏதாவது உங்களுக்குப் பொருந்துகிறதா? ஆம் எனில் அவை ஒருசில வாரத்திற்கு மேல் தொடர்கின்றனவா? அவ்வாறு இருப்பின் உண்மையாகவே உங்களுக்கு ஒரு மனநலத்துறை சார்ந்த ஆலோசகரின் உதவி அவசியம்.

1. அநேகமான நேரங்களில் நான் அமைதியின்மையை உணருகிறேன், நிலையாக ஓர் இடத்தில் அமர முடியவில்லை.

2. மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க நான் அதிக மதுவோ அல்லது போதை மருந்தோ உபயோகிக்கிறேன்.
3. எந்நேரமும் சோர்வாக இருப்பது போன்று உணர்கிறேன், எவ்வளவு நேரம் உறங்குகிறேன் என்பதும் தெரியவில்லை.
4. நான் மது அருந்துவதாலும், போதை மருந்து பாவிப்பதாலும் எனது பாடசாலை, வேலை நாட்களைத் தவறவிட்டுள்ளேன்.
5. நான் மரணத்தைப் பற்றியும், தற்கொலை பற்றியும் அதிகமாகச் சிந்திக்கிறேன்.
6. புலன் செலுத்துதல், சிந்தித்தல், ஞாபகம் வைத்திருத்தல், தீர்மானம் எடுத்தலில் எனக்குப் பிரச்சினை உள்ளது.
7. நான் என்னைப்பற்றிய உண்மையைக் கூறினால், நான் பல்வேறு போதை மருந்துகளையோ அல்லது அதிக மதுவையோ உபயோகிக்கிறேன் என்பது எனக்குத் தெரியும்.
8. நான் என்னைப் பயனற்ற ஒருவனாகவும் குற்ற உணர்வு உடையவனாகவும் உணர்கிறேன்.
9. எனது நண்பர்களில் அனேகமானோர் என்னுடன் மது, போதை மருந்து அருந்துபவர்களாக உள்ளனர்.
10. அனேகமான நேரங்களில் நான் அங்கலாய்ப்புறுவதும் கவலைப்படுவதுமாக இருக்கிறேன்.
11. அதிகமாக நான் கோபப்படுகிறேன்.
12. மருந்துடனேயே எனது அன்றாட வாழ்வு நகர்கிறது.

பணத்தை முறையாகக் கையாளுதல்

“கனடாவில் பணம் சம்பாதிப்பது மிகவும் கடினம். எரித்திரியாவில் நீங்கள் ஒரு தொழிலை ஆரம்பிக்க வேண்டுமானால் உடனே ஆரம்பித்து விடலாம். இங்கே அதற்கு, இதற்கு என எல்லாவற்றுக்கும் பணம் தேவை. ஒரு கோப்பை கோப்பியின் விலை இங்கே மிகவும் அதிகம். என்னுடைய நாட்டின் பண மதிப்பில் இங்கே உள்ள கோப்பியின் விலையை மதிப்பிட்டால், நான் இங்கே ஒரு போதும் கோப்பியைக் குடிக்கவே மாட்டேன்.”

ஆதாம் - எரித்திரியாவிலிருந்து வந்தவர்

நீங்கள் கனடாவிற்கு இடம் பெயரும்போது அதிக செலவுகள் ஏற்படும். இங்கே வந்தவுடன் உடனடியாக நீங்கள் வாடகை கொடுக்க வேண்டும். மேலும், உணவு வாங்குவதற்கும் குளிக்கால உடைகளை வாங்குவதற்கும் செலவு செய்ய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் தாயகத்தில் இலவசமாகவோ அல்லது குறைந்த விலையிலோ வாங்கிய பொருட்கள் இங்கே அதிக விலையில் இருப்பதை அறிய நேரலாம்.

உங்களுக்கு வேலை கிடைக்காமல் இருந்தால் அல்லது வேலை செய்வதற்கான அனுமதிக்கு காத்துக் கொண்டிருப்பவராக இருந்தால் உங்களிடம் அதிகம் பணம் இருக்காது. உங்கள் தாயகத்தில் என்றாலோ நண்பர்களிடமிருந்தோ அல்லது உறவினர்களிடமிருந்தோ கடன் பெறலாம். ஆனால் இங்கே அப்படி உதவி செய்யச் சில சமயங்களில் ஒருவரும் இல்லாமல் இருக்கக் கூடும். சிலவேளைகளில் உணவு வாங்கக் கூடப் பணமில்லாமல் போகலாம். சில கனடியர்களைப் போன்று நீங்கள் உணவு வங்கியை அணுகலாம். இந்த உணவு வங்கிகள் சமூக நிறுவனங்கள் மூலம் நடாத்தப்படுகின்றன. யாருக்கு உணவு தேவைப்படுகின்றதோ அவர்களுக்கு அவை இலவசமாக வழங்குகின்றன.

இப்படியான ஒரு பொருளாதார நிலை இருக்குமானால் அது உங்களைக் கோபமடையச் செய்வதுடன் விரக்தியடையவும் செய்யும். அது கனடா வாழ்வு பற்றி நீங்கள் வைத்திருந்த கற்பனையாக இல்லை. இம்மாதிரியான பொருளாதார கஷ்ட நிலையில் உங்கள் குடும்பத்தினர் உங்களிடமிருந்து பணத்தை எதிர்பார்ப்பது மேலும் உங்களைக் கவலையடையச் செய்யும். அவர்களை நீங்கள் ஸ்பான்சரில் அழைத்துக் கொள்வதற்கு அல்லது பணம் சேர்ப்பதற்கு ஏன் கால தாமதமாகிறது என்பது குறித்து

அவர்கள் ஆச்சரியப்படலாம். கனடாவில் வாழ்க்கைச் செலவு அதிகம் என்பது பற்றிய உணர்வு அவர்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். வீட்டில் வெப்பமூட்டிகள், தொலைக்காட்சிக்கான கேபிள் வைத்திருப்பதாலும் நீங்கள் வசதியாக இருப்பதாக உங்கள் குடும்பத்தினர் நினைக்கலாம். இவையெல்லாம், கனடாவில் இன்றியமையாதன என்பதையும் அவற்றிற்கு அதிக செலவாகும் என்பதையும் உணரத்திருக்கலாம்.

உங்களுக்கு நீங்களே உதவிக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்? முதலில், மாத வரவு செலவுத் திட்டத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு சிறிய வருமானமாக இருந்தாலும் அவ்வாறு செய்வதால், பணவிடயம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருப்பதாய் நீங்கள் உணரலாம். அடுத்ததாக, நீங்கள் உண்மையான நிதிநிலை குறித்து குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எடுத்துக் காட்டாக, ஒவ்வொரு மாதமும் வீட்டிற்குப் பணம் அனுப்ப முடியவில்லையென்றால், வருடக் கடைசியிலோ அல்லது வீட்டில் உள்ளோருக்கான பிறந்த நாளிலோ அனுப்பலாம். வீட்டிற்கான அல்லது நெடுந்தொலைவு தொலைபேசி உரையாடல்களை கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது மலிவான தொலைபேசி அட்டைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இவ்வாறாக, ஒரு நாளைக்கு ஒரு டொலர் வீதம் சேமித்தால் நீங்கள் உயர்வடையலாம்.



பருவகாலங்களை

மகிழ்வுடன் அனுபவித்தல்

“குளிர்காலத்தை நான் விரும்புகின்றேன்.
வெண்பனியைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதில்
உவகையடைகிறேன். என்னுடைய நாடு மிகவும்
வெப்பமானது. அக் காலநிலையுடன் என்னால்
ஒத்துப் போக முடியாதிருந்தது. இங்கே
பருவகாலங்கள் மிக நன்றாக உள்ளன.”

சமடோர், சோமாலியா

கனடாவிற்கு வருவது என்றால், இங்கே உள்ள பல்வேறு பருவ காலங்களுடன் ஒத்துப் போக வேண்டும். பல புதிய குடிவரவாளர் இளவேனில், கோடை காலங்களை விரும்புகின்றனர். நீண்டதாகவும் வெதுவெதுப்பாகவும் இருக்கின்றனாலும் மலர்கள் பூத்துக் குலங்குகின்றன. ஒவ்வொருவரும் நட்புணர்வுடன் நடந்து கொள்கின்றனர். குளிர்காலமே மிகவும் கடுமையான பருவகாலமாக இருக்கும். இது மிகவும் குளிராக இருப்பதுடன் ஒளிகுறைந்தும் இருளாகவும் இருக்கிறது. வருடம் முழுவதும் வெப்ப நிலையுள்ள வெப்ப மண்டல நாட்டிலிருந்து நீங்கள் வந்திருக்கலாம். அல்லது மிதமான குளிர்கால நிலையுள்ள நாட்டிலிருந்து நீங்கள் வந்திருக்கலாம். கனடிய குளிர்காலத்தைப் போன்ற குளிர்காலத்தை சமாளித்த அனுபவம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்காது. வட துருவத்தை நோக்கிப் போகப் போகக் குளிரும் அதிகரிக்கும். பல அடுக்குகளாக குளிர் உடைகளை அணிவதற்கு நீங்கள் பழக்கப்பட வேண்டும். பனிப்படலம், பனிக்கட்டிகளால் மூடிய பாதையில் சறுக்கி விழக் கூடும் எனப் பயப்படலாம்.

பிற புதிய குடிவரவாளர்கள் இந்த குளிர்காலத்தை நன்றாகக் களிக்கக் கூடும். அவர்கள் குளிர்கால விளையாட்டுக்களான பனிச்சறுக்கு, பலகைச் சறுக்கு போன்றவற்றைப் பழக முயற்சி செய்ய வாய்ப்பளிக்கும்.

குளிர்காலத்தில் உள்ள நீண்ட வெளிச்சமற்ற பகல் பொழுது, சூரிய ஒளி இன்மை துக்கத்தையும், மனச்சோர்வையும் ஏற்படுத்தலாம். இந்நிலைமை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் பகலில் கூட வீட்டினுள் இருக்கும் போது நல்ல வெளிச்ச விளக்குகளைப் போடலாம். இவ்வாறு செய்வதால் உங்களுடைய உடலில் சூரிய ஒளி படுவதால் ஏற்படும் பயன்போன்ற ஒரு நல்ல உணர்வைப் பெறலாம். பகற்பொழுதில் நடைபயில்வது கூட உங்களுக்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

குளிர்காலத்தைச் சமாளிப்பதற்கான குறிப்புகள்

- பொருத்தமான ஆடைகளை அணிய வேண்டும். கால் உறைகள் மற்றும் கையுறைகளையும் தடிப்பான சப்பாத்துக்களையும் அணிய வேண்டும். கம்பளி மற்றும் கம்பளி கலந்த ஆடைகளை அணிவது சிறந்தது. ஏனெனில், அவை வெப்பத்தைத் தர வல்லன.



- எப்பொழுதும் தொப்பி அணிய வேண்டும். உங்களுடைய உடல் வெப்பத்தை அதிக அளவில் தலை மூலமாகவே இழக்கிறீர்கள். குளிர்சூலான தொப்பி அணிவதால் அது உடலைச் சூடாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. இயன்றவரை அடுக்கடுக்காக ஆடைகளை அணியுங்கள். வெப்பத்தை உணரும் போது கழற்றவும். குளிரை உணரும் போது அணியவும்.
- பனிச்சறுக்கல் போன்ற குளிர்கால விளையாட்டு முயற்சிகளைச் செய்து பார்க்கலாம். இவற்றை அநேகமாக நீங்கள் விரும்பலாம். அநேகமான பொழுதுபோக்கு மையங்கள் வயதுவந்தவர்களுக்கு பனிச்சறுக்கல் விளையாட்டைப் பயில்வதற்கு திட்டங்களை கொண்டுள்ளன.
- உங்களுக்கு அண்மையில் உள்ள பாடசாலை, கல்லூரி அல்லது பல்கலைக் கழகத்தில் பாடங்களைப் படித்தால் குளிர்காலம் குறுகியதாக அமைவதாகத் தோன்றலாம்.

உங்கள் குறிக்கோள்களை வகுத்தல்

“எனக்கு ஆங்கிலம் படிக்கவும் வேலை செய்யவும் இரண்டு வருடங்கள் உள்ளன. என்ன வேலை கிடைக்கின்றது என்பது பற்றி எனக்குக் கவலை இல்லை. எனது இரு மகன்களையும் இங்கே ஸ்பான்சரில் அழைப்பதற்கு எனக்குப் பணம் தேவை. எங்கள் நாட்டை விட கனடா வாழ்க்கை அவர்களுக்கு நல்லது. அவர்கள் இன்னமும் இளம் வயதுடையவர்களாக இருக்கின்றனர்”

லூக்கா: ஜோஜியாவிலிருந்து வந்தவர்

இங்கு புதிய வாழ்க்கையை நாடத்துவதற்கு பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கினும் நீங்கள் ஒரு திட்டமிட்ட குறிக்கோளுடன் செயல்படுவது உங்களது வாழ்க்கைக்கு உந்து சக்தியாக இருக்கும். ஏன் இந்த நாட்டிற்கு வந்தீர்கள் என்பதையும் எதனை அடைய விரும்புவீர்கள் என்பதையும் எப்போது ஒவ்வொரு குறிக்கோளையும் அடைவீர்கள் என்பதையும் உங்கள் குறிக்கோள் நினைவுபடுத்தும். இந்தக் குறிக்கோள்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையின் வழிகாட்டியாக இருப்பதுடன் அவற்றை எவ்வாறு செயற்படுத்தலாம் என்பதையும் கண்டறிய உதவும்.

உங்களுடைய குறிக்கோள்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பது நல்லது. உங்களது குறிக்கோள்களை அடைவதற்குப் பின்வருவன உதவும்.

1. குறிப்பான குறிக்கோள்: நீங்கள் எதைச் சாதிக்க இருக்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவு வேண்டும்.
2. முன்னுரிமை கொடுத்தல்: நீங்கள் பல குறிக்கோள்களுடன் இருக்கலாம். ஆனால் எந்தக் குறிக்கோளுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பது என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். அவற்றைப் பட்டியலில் முதன்மைப்படுத்தி அவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
3. கால வரையறை: உங்கள் குறிக்கோளை அடைவதற்குக் காலவரையறையை நீங்கள் வகுப்பதுடன் அவற்றைச் சாதிப்பதற்கு என்னென்ன வழிமுறைகள் தேவை என்பதையும் திட்டமிடுக. உதாரணத்திற்கு, முதல் மூன்று அல்லது ஐந்து வருடங்களில் நான் செய்ய விரும்புவது. காலக்கெடு இல்லாத குறிக்கோள் பகற் கனவாகவே இருக்கும்.

உங்கள் குறிக்கோள்களை வகுத்தல்

4. குறிக்கோள்களை அளவிடுதல்: உங்களது குறிக்கோளைச் சாதித்து விட்டதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது என்பது பற்றி யோசியுங்கள்.
5. முக்கியத்துவம்: உங்களது குறிக்கோள் உங்களுக்கு முக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். அதைச் சாதிக்க முக்கியமாக நீங்கள் உங்கள் ஆற்றலை விருப்புடன் அதில் செலுத்த வேண்டும்.
6. குறிக்கோள் யதார்த்தமாக இருத்தல்: உங்கள் குறிக்கோளைச் சாதிக்கத் தடைகளாக இருப்பவை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவைகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதற்கான வழிகளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
7. பாராட்டுதல்: உங்களது குறிக்கோளை நீங்கள் அடைந்து விட்டபோது நீங்கள் உங்களை எப்படிப் பாராட்டிக் கொள்வீர்கள் என்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

பயிற்சி

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வெற்றிடத்தில் உங்களுடைய குறுகியகால, இடைக்கால, நீண்டகாலக் குறிக்கோள்களை வரிசைப்படுத்தவும்.

1. என்னுடைய குறுகியகால குறிக்கோள்: (அடுத்த சில வாரங்களுக்கு அல்லது சில மாதங்களுக்கானது)

அதைச் சாதித்தால் நான் எனக்கு வழங்கும் பரிசுகள்:

உங்கள் குறிக்கோள்களை வகுத்தல்

2. என்னுடைய இடைப்பட்டகாலக் குறிக்கோள்: (இன்றிலிருந்து ஒரு வருடத்திற்கானது)

அதைச் சாதித்தால் நான் எனக்கு வழங்கும் பரிசுகள்:

3. என்னுடைய நீண்டகாலக் குறிக்கோள்: (இன்றிலிருந்து மூன்று வருடங்களுக்கானது)

அதைச் சாதித்தால் நான் எனக்கு வழங்கும் பரிசுகள்:

நாளாந்த செயற்பாடுகளை விருத்தியாக்கல்

“கோப்பிக் கடைக்குத் தினமும் பிற்பகலில்
செல்வேன். இதன்மூலம் வதிவிடத்திலிருந்து
வெளியே செல்லும் வாய்ப்பு ஏற்படும். வெறுமையான
நாட்களைச் சமாளிக்க இது எனக்கு உதவியது.
இது நாள் முழுவதும் தொலைக்காட்சி
பார்ப்பதைவிட நன்மையானது. எனக்கு வேலை
கிடைத்த பின்னர் ஒரு நாளில் 12 மணிநேரம்
வேலை செய்தேன் அதனால் நான் எப்போதும்
களைப்படைந்தேன் இருந்தபோதும் தவறாமல்
சனிக்கிழமைகளில் கோப்பிக் கடைக்குச் சென்றேன்.
இது எனக்கு ஆறுதல் அளித்தது”

இக்பால், பாகிஸ்தானிலிருந்து வந்தவர்.

நாளாந்த வேலை ஒழுங்கைக் கொண்டிருப்பது உங்களுடைய நேரத்தைச் சிறப்பாக
பயன்படுத்த உதவும். நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டோ அல்லது படித்துக்
கொண்டோ இருந்தால் உங்களுடைய நாளாந்த வேலைகள் ஓரளவு திட்டமிட்டதாக
இருக்கும்.

உங்களுடைய குடிவரவுப்பத்திரங்களை எதிர்பார்த்துக் கொண்டோ ஆங்கில மொழி
வகுப்பைத் தொடங்குவதற்குக் காத்துக் கொண்டோ இருந்தால் வீட்டைவிட்டு
வெளியே செல்லக் காரணம் இருக்காது. காலையில் எழுந்து வெளியே செல்வதற்கு
ஏதாவது காரணம் இருக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே காத்துக் கொண்டு நாளைக்
கழிப்பது உங்களது விரக்தியையும் தனிமையையும் அதிகரிக்கலாம். நாளாந்த
பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. அது உங்களை
நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதுடன் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில்
நீங்களும் ஓர் உறுப்பினர் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும்.
பல்கேரியாவிலிருந்து வந்த புதிய குடிவரவாளரான ஓல்கா தனது நேரத்தைக் கீழே
காட்டியவாறு செலவிடுகிறார்:

“எனது நாட்களைத் திட்டமிடுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. எதுவும்
எனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் அடங்காததால் ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதே நலம்
என நினைக்கலாம். நீண்ட காலம் காத்துக் கொண்டிருக்க வற்புறுத்தப்பட்ட
நிலையானது என்னை நானே ஓர் அன்றாட பழக்கத்திற்கு உள்ளாகுவதற்கு
வற்புறுத்தியுள்ளது. முதலில் நாள் தினமும் காலையில் நடைபயில்கிறேன் பின் ஒரு

மணி நேரம் தொலைக்காட்சியில் செய்திகள் பார்க்கிறேன் பிற்பகலில் நூலகத்திற்குச் செல்கிறேன் வாரத்தில் குறைந்த பட்சம் இருமுறை அரைச் செலவில் சினிமா பார்க்கிறேன் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தவறாமல் தேவாலயம் செல்கிறேன்”.

நாளாந்த வேலையைத் திட்டமிடும் போது நீங்கள் மதிப்பளிக்கும், மகிழும் விடயங்களில் நேரத்தைச் செலவிடவும். அது உங்களது குறிக்கோள்களை அடைய உதவும். உங்களுடைய நாளாந்த நடவடிக்கைகளை அமைக்கும் போது உங்களுக்கு ஓய்வை அளிக்கும் பயிற்சிகளை உள்ளடக்கும் விதத்திலும், உங்கள் நண்பர்கள் பங்கு பெறும் விதத்திலும் அமைத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்புகள் :

சில புதிய குடிவரவாளர்கள் தங்களுடைய ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு செலவிடலாம் எனக் கண்டவை:

- நாளாந்தப் பழக்கம் ஒன்றை ஏற்படுத்தி அதைப் பின்பற்றுவது.
- பாரிய வேலைகளைப் பல பகுதிகளாகப் பிரித்துத் தினமும் ஒரு சிறு பகுதியைச் செய்து முடிப்பது.
- தொண்டர் சேவைகள் சில செய்வது.
- தெளிவான செயற்படுத்தக் கூடிய ஒரு குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்வது.
- சில வேளைகளில் சலிப்பாக இருப்பது இயற்கை என ஏற்றுக் கொள்வது.
- தினமும் நூலகத்திற்குச் சென்று ஆங்கிலத்தையும் ஏனைய மொழிகளையும் படிப்பது ஆறுதல் எடுப்பது கணினியைப் பயன்படுத்துவது.
- தினமும் நடை பயில்வது அல்லது விளையாட்டுக் குழுவில் சேர்ந்து விளையாடுவது.
- விருப்பமான தேநீர்க்கடைக்குச் சென்று தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்தைச் செலவிடுவது.

இன ஒதுக்கலைச் சமாளித்தல்

“நான் வேறுபட்ட பண்பாடுகளின் ஒன்றிணைப்பைக் கனடாவில் காண்கிறேன், பல இன மக்கள் ஒற்றுமையாக வாழ்வது மிகவும் நல்ல விடயம். இதனால் நான் கனடாவை விரும்புகிறேன்”.

கப்பிரியல்லா, மெக்சிகோவிலிருந்து வந்தவர்.

கனடாவில் வாழும் மக்களில் பலர் திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருப்பதுடன் பல்வேறுபட்ட இனத்தவரை மதித்தும் நடக்கின்றனர். பல சந்தர்ப்பங்களில் இது உண்மையாக இருந்த போதிலும், சில சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை. சில வேளைகளில் புதிய குடிவரவாளர்கள் இன ஒதுக்கலையும் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளனர். கனடாவில் பிறந்தவர்கள் அல்லது பல ஆண்டுகளாக இங்கு வாழ்ந்து வருபவர்களிடமிருந்தோ மாத்திரம் இந்தப் புறக்கணிப்பு ஏற்படுவதில்லை. பிற புதிய குடிவரவாளர்களாலேயும் இந்த இன ஒதுக்கல் ஏற்படுகின்றது. இனம், இனக்குழுமம், மதம், பாலியல் நடைமுறை என்பனவே இப்புறக்கணிப்பிற்கு அடித்தளமாகும். புறக்கணிப்பை எதிர்நோக்குவது என்பது கசப்பான அனுபவம். இத்தகைய நிலை ஏற்படும் போது கோப்படுவதும் குழப்பமடைவதும் இயற்கையானது.

வாழ்வதற்கான வீடு தேடும்போதும், வேலை தேடும்போதும் நீங்கள் இவ்விதமான பாகுபாட்டிற்கு உள்ளாகுவதை உணரலாம். சில வேளைகளில் கட்டிட உரிமையாளர் வாடகைக்கு அறையோ தொடர்மாடி வதிவிடமோ தற்போது இல்லை என்று உங்களிடம் கூறலாம் நீங்களும் அவரை நம்பலாம் ஆனால், சில நாட்களின் பின்னர் அந்த இடம் இப்பொழுதும் காலியாகவே உள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ள நேரலாம் அந்தக் கட்டிட உரிமையாளர் உங்களை விரும்பவில்லை என்பதை நீங்கள் உணரலாம் அல்லது உங்களின் இனம் அல்லது மதம்தான் வீடு தர மறுத்ததற்கான நிச்சயமான காரணம் எனக் காணலாம்.

புதிய குடிவரவாளரில் பலர் வேலை தேடுவதில் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். □கனடிய அனுபவம்□ இல்லை என்று அடிக்கடி அவர்களுக்குக் கூறப்படுகிறது.

நல்ல கல்வியும் திறமையும் உடையவராக இருந்தும் அத்தகைய புதிய குடிவரவாளர்கள் வேலை பெறுவதில் மற்றவர்களை விட மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். தங்களது இனம் அல்லது நிறம் காரணமாகத்தான் தங்களை வேலையில் அமர்த்தவில்லை என்பதை இப்புதிய குடிவரவாளர்கள் அறியலாம்.

இன ஒதுக்கல், வேறு பலவகையான பாகுபாடுகளுக்கு எதிராகக் கண்டிய சட்டம் இருந்தபோதிலும், இன ஒதுக்கல் இன்னமும் நடை பெறுகிறது என்பது வருத்தத்திற்குரியது. சில வேளைகளில் இனத்துவேசம் என்பது மறைமுகமாக இடம்பெறுவதால் அதை நிரூபிப்பது மிகவும் கடினம்.

கனடாவில் இன ஒதுக்கலைப் பலர் அனுபவிக்கின்றனர். நீங்களும் அதற்கு உள்ளாகியிருக்கலாம்.

இன ஒதுக்கலுக்கு நீங்கள் உள்ளாகி இருப்பின் அதற்கு எதிராக என்ன செய்வீர்கள்? அவ்வாறு நடந்திருக்கிறது என்பதை முதலில் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் நீண்ட மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிட்டு உங்களைச் சாந்தப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரக்தியும், கோபமும் கொள்ளலாம் உங்கள் மனம் புண்பட்டிருக்கலாம் இவையெல்லாம் இயற்கையான எதிர் விளைவுகளாகும்.

நீங்கள் அமைதியடையும்போது அடுத்து என்ன செய்வது என்று தீர்மானியுங்கள். உங்களுக்கு நான்கு தெரிவுகள் இருக்கலாம். முதலில் அவ்வாறான சூழ்நிலையை அல்லது குறிப்பை மறந்துவிட்டு இயலுமானவரை உங்களைச் சாந்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக, உங்கள் நண்பருக்கோ, குடும்ப உறுப்பினருக்கோ இவ் விரசத்தைப் பற்றிக் கூறலாம் மூன்றாவதாக, உங்களைத் தாக்கியவரை எதிர்கொள்ளலாம் இறுதியாக, சட்டரீதியில் மனித உரிமை நிறுவனத்திற்கு முறையீடு செய்யலாம் அல்லது உமது முகாமையாளருக்கோ அல்லது தொழிற் சங்கத்திற்கோ முறையீடு செய்யலாம்.

இவ்வாறான தெரிவுகள் உள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். எதைத் தெரிவு செய்வது என்பது இலகுவானதல்ல.

நீங்கள் தெரிவு செய்யும் வழிமுறை பல காரணங்களில் தங்கியுள்ளது. நிலைமையை ஆராய்ந்து நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியது அவசியமா, அவசியமற்றதா என்பதை அறிய வேண்டும். எது சரியானது என்பதை உணர வேண்டும். இதில் உங்களுக்கு யார் உதவுவார் என்பதையும் அதன் விளைவு எவ்வாறு இருக்கும் என்பதையும் அறிய வேண்டும். உங்களுக்கு எது நல்லது என்பதற்கும் சமூகம் ஏனையோருக்கும், சமூகத்துக்குமான பொறுப்புணர்வை நிறைவு செய்வதற்கும் இடையில் சமமான தன்மை இருக்க வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பலாம்.

உதாரணமாக ஒரு முறைப்பாட்டை வேலைத்தலத்தில் செய்யமுன்னர் அது எத்தகைய பாதிப்பை உண்டு பண்ணும் என்பதைக் கருத்தில் எடுக்க வேண்டும். முகாமையாளர் உங்களீது அனுதாபப்படுவார்களா அல்லது நீங்கள் குழப்பத்தைக் கூட்டுபவராக எண்ணுவாரா எனச் சிந்திக்க வேண்டும்.

இன ஒதுக்கலைச் சமாளித்தல்

மறுபுறத்தில் இதனைத் தவிர்த்தால், உங்களது நிலைமை மேலும் மோசமாகுமா என்பதையும், அது இன ஒதுக்கலுக்கு உள்ளாக உள்ள ஏனையோரையும் பாதிக்குமா என்பதையும் அறிய வேண்டும். இன ஒதுக்கல் சம்பந்தமாக அதிக அநுபவம் உடைய ஒருவரிடமோ அல்லது நண்பரிடமோ கதைப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

இனம், நிறம் காரணமாக உமக்கு எதிராகச் செயற்படும் ஒருவரோடு எதிர்த்தாக்கம் செய்ய விரும்பின், உங்களமீது அனுதாபம் உள்ள அல்லது இதுபற்றி அறிவு உடைய ஒரு குழு ஆதரவு உங்களுக்கு உதவிகரமானதாக இருக்கும்.



உங்களது சமூகம்

“நான் எனது சமூகத்தினருடன் மிக நெருக்கமாக இருக்கிறேன், அவர்கள் என்னைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள் அவர்கள் உதவி செய்கிறார்கள் அவர்களுக்கு விடயங்களை விளக்கிக் கூற வேண்டிய அவசியம் எனக்கு ஏற்படுவதில்லை”.

டாக்டோலா, திபெத்திலிருந்து வந்தவர்.

சில புதிய குடிவரவாளர்கள் தமது இனக் குழுக்களிடமிருந்தே உதவியையோ அல்லது சேவைகளையோ பெறுவதற்கு விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய பண்பாட்டு விழுமியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒருவருடன் உங்களது மொழியில் பேசி உதவி பெறுவதற்கு இது வசதியாக இருக்கும். அல்லது பரந்த சமூகத்தினரிடம் நீங்கள் உதவி பெறலாம், அங்கு உங்களை ஒருவருக்கும் அறிமுகம் இருக்காது. அத்துடன் உங்கள் அந்தரங்கமும் பாதுகாக்கப்படும்.

புதிய குடிவரவாளர்கள் சிலர் தமது சமூகக் குழுக்களுடனும் தொடர்பு வைப்பதா இல்லையா என்று நிச்சயம் இல்லாமல் இருப்பார்கள். உங்களது சொந்தச் சமூக அமைப்புப் பற்றிய இவ்வகையான உணர்வைக் கொண்டிருப்பது தவறல்ல. ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த மக்கள்கூட வாழ்க்கையைப்பற்றி வெவ்வேறு விதமான கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பர்.

ஹின்டன் ஒரு அல்ஜீரியப் பெண்மணி. இங்கு வாழும் தன் சமூகம் பழமை வாத்ததுடன் இருப்பதைக் கண்டாள். இவர்கள் மிகவும் பழைய பழக்கவழக்கங்களில் ஊறி இருக்கின்றனர் அவர்களது சொந்த நாட்டில் எவ்வளவோ மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன என்பதை அவர்கள் அறியவில்லை. நான் “டேற்றிங்கில்” ஈடுபட்டு இருப்பதால் என்னை ஒரு “கெட்ட பெண்” என்று கருதும் என் இனத்தவருடன் பேசிக் கொள்வது இயலாத ஒன்று.

வேறு சில புதிய குடிவரவாளர்கள் தங்கள் சொந்த இனத்தவரைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வெட்கம் காரணமாகும். தாங்கள் விரும்பிய அளவு அதிக பணம் கனடாவில் சம்பாதிக்க முடியவில்லை என்று வருந்துகின்றனர்.

நாயகத்தில் தான் ஒரு நல்ல வேலையில் இருந்ததை அனைவரும் அறிந்ததாலும் தற்போது அவர் இங்கே நல்ல வேலையில் இல்லாததாலும் தம்மவரைச் சந்திக்கக் கூச்சப்படுகின்றார். இங்கே அவர் வாடகைக்காரர் ஓட்டுநராகவும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்பவராகவும் அல்லது உணவு விநியோகிப்பவராகவும் இருக்க வற்புறுத்தப்பட்டுள்ளார். நீங்கள் இந்த நிலையில் இருந்தால், கனடாவில் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு ஏனைய குடிவரவாளர்களும் அகதிகளும் தங்களின் தகுதியை விட குறைவான வேலைகளைச் செய்து வந்துள்ளனர் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தவிர்க்க விரும்புவோரும் உங்களைப் போலவே வாழ்க்கையுடன் போராடுபவராக இருக்கலாம்.

இனக் குழுமச் சமூகத்தில், சில சமயங்களில் அரசியல், சமயம் போன்ற அடிப்படையிலான பல்வேறு விதமான குழுக்கள் இருக்கலாம். அவற்றில் சில குழுக்கள் உங்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கலாம். மற்றவை அவ்வாறு இல்லாமல் இருக்கலாம்.

பிற கனடியர்களுக்கு உங்களுடைய சமூகத்தில் உள்ள வேற்றுமைகள் பற்றித் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆகவே, சமூக நிகழ்வுகளில் நீங்கள் பங்கு கொள்ள விரும்பாவிட்டாலும் சமூகத்தில் என்ன நடக்கின்றது என்பது பற்றி அறிவதில் உங்களுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது.



உங்கள் சாதனைகளைக் கொண்டாடுதல்

“உணவு உண்பதை நான் விரும்புகிறேன்.
ஒவ்வொரு முறையும் நல்ல நிகழ்வு நடக்கும்
போது நண்பர்களுடன் உணவு உண்ணுகிறேன்.
மலிவான பல உணவகங்கள் எங்களுக்குத் தெரியும்.
எதையும் உண்ணலாம் என்ற உணவகங்களும்,
நான் முழுவதும் காலை உணவு வழங்கும்
உணவகங்களும் மிகவும் சிறப்பானவை”.

அன்ரோனியோ, அங்கோலாவிலிருந்து வந்தவர்.

கனடாவில் நீங்கள் அடைந்த சாதனைகளைக் கொண்டாடுங்கள்! இது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும். அது தொண்டர் சேவையாக இருக்கலாம் அல்லது முதன்முதலாக நீங்கள் புரிந்து கொண்ட ஆங்கில நகைச்சுவையாக இருக்கலாம். அல்லது அகதி விசாரணை நல்லபடியாக முடிந்தமைக்காக இருக்கலாம். இவையெல்லாம் புதிய பண்பாட்டு வாழ்க்கையுடன் நீங்கள் இசைவாக்கம் செய்தமைக்கான அடையாளங்களும் வெற்றிகளுமாகும். அவ்வெற்றிகளை நண்பர்களுடன் கொண்டாடுங்கள், அல்லது அந்த நிகழ்ச்சியைக் கௌரவிப்படுத்துவதற்கு நீங்களே உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துங்கள்.

வேறு வகையில் அதனைக் கொண்டாட வேண்டுமெனில் உங்களுடைய பல திறமைகளையும், தகைமைகளையும் நினைவு கூருங்கள். புலம் பெயர்ந்தமை இவைகளை மாற்ற முடியாது. நீங்கள் உங்கள் தகைமைகளை வரிசைப்படுத்தலாம். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நம்பிக்கை இழந்து இருக்கும் போதும் கனடாவில் உங்கள் வாழ்க்கையை நினைத்துச் சோர்ந்து போகும் போதும் நீங்கள் வரிசைப்படுத்திய உங்களுடைய திறமைகளையும், தகைமைகளையும் ஒருமுறை நினைவு கூருங்கள். அதில் எதை நீங்கள் பிறருக்குக் கொடுக்கலாம் என எண்ணுங்கள். நேர்முகத் தேர்வுக்குச் செல்லும் போதும் அதையே திரும்பச் செய்யுங்கள். இது உங்களுக்கு மிகுந்த உற்சாகத்தை அளிக்கும்.

உங்கள் பதிவேடுகளைக் கோப்பிலிடும்போது பின்வரும் பரிற்சியைச் செய்யவும். உங்களிடம் உள்ள குணாதிசயங்களில் பிடித்தவற்றை ஒரு தாளில் எழுதும்படி மூன்று நண்பர்களிடம் கேளுங்கள். அப்படிக் கேட்பது உங்களுக்குச் சங்கடமாக இருக்கலாம் ஆனால் முயலுங்கள். பின்பு இதே பரிற்சியை உங்கள் நண்பர்களுக்குச் செய்யுங்கள். அப்போதுதான் நீங்களே அறியாது உங்களிடம்



முடிவுரை: உதவி அல்லது மேலதிக தகவல் எங்கே பெறுவது

ஒரு புதுவரவாளர் என்ற முறையில் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுகின்ற, அதேசமயம் சங்கடமாக உள்ள ஒரு கால கட்டத்தை அனுபவித்து வருகிறீர்கள் எனலாம். உங்கள் புதிய வாழ்க்கையை இங்கு நீங்கள் கட்டியெழுப்பும் பொழுது இந்த நூலில் கொடுக்கப்பட்டு உள்ள கதைகள், தகவல் துணுக்குகள் மற்றும் அப்பியாசங்கள் உங்களுக்கு உதவும் என்று நாம் நம்புகிறோம். அனேக புதுவரவாளர்கள் கனடாவைத் தமது இல்லமாக மாற்றி உள்ளனர். இதற்கு சிறிது காலம் எடுக்கும். ஆனாலும் இனி வரும் என்றோ ஒரு நாள் நீங்களும் வேறு புதுவரவாளர்கள் இந்நாட்டில் குடியமர்வதற்கு உதவி செய்யும் ஒரு குழுவில் அங்கத்துவம் வகிக்கக் கூடும். நீங்கள் அனுபவிக்கும் விடயங்களை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு இந்த நூல் உங்களுக்கு உதவும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். எங்களுடன் இணைவதற்கு என்று இங்கு நீங்கள் வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

உங்கள் வரவு நல்வரவு ஆகட்டும்.

கனடாவில் உள்ள வாழ்க்கைக்கு ஏற்ப நீங்கள் உங்களைச் சரிசெய்து கொள்வதற்கு உதவும் அனேக இடங்களும் நிறுவனங்களும் இங்கு உள்ளன. முதலில் நீங்கள் குடிவரவாளர் மற்றும் குடியமர்வுச் சேவை நிறுவனங்களைத் தொலைபேசியில் அழைக்கவோ நேரில் சென்று காண்பதற்கோ விரும்பக் கூடும். இவை புதுவரவாளர்களுக்கு என்று குறிப்பாக அமைந்து உள்ளன. உங்களுக்கு உதவக்கூடிய அனேக சேவைகள் மற்றும் தகவல் மூலவளங்கள் இவர்களிடம் உண்டு.

பெரும்பாலான சமூகங்களில் காணப்படும் நிறுவனங்களின் பட்டியல் ஒன்று கீழே தரப்பட்டு உள்ளது. இவற்றுக்கான தொலைபேசி இலக்கங்களை நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் தொலைபேசி விபர அட்டவணைப் புத்தகத்தில் காணமுடியும்:

ரெலிஹெல்த் ஒன்ராறியோ/Telehealth Ontario: மருத்துவ தாதி ஒருவரிடம் இருந்து பெறுகின்ற இலவச ஆரோக்கிய அறிவுரை இதுவாகும். ஒரு நாளில் 24 மணி நேரம் என ஏழு நாட்களும் இச்சேவையைப் பெறலாம். இச்சேவை ஆங்கிலம் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் வழங்கப்படுவதுடன் வேறு மொழிகளுக்கான துணையுதவியும்

முடிவுரை: உதவி அல்லது மேலதிக தகவல் எங்கே பெறுவது

கிடைக்கின்றது. நீங்கள் இவர்களை இலவசமாக இந்த எண்ணில் அழைக்க முடியும்:
1 866 797-0000.

கனடாவிலும் ஐக்கிய அமெரிக்காவிலும் உள்ள அநேக பிரதான நகரங்களில் 211 என்ற தொலைபேசி எண்ணினை அழைக்கும் பொழுது உள்ளூர் சமூக அல்லது அரசாங்க சேவைகளை அறிந்து கொள்ள உதவும் இலவசமான அந்தரங்க சேவையைப் பல மொழிகளில் பெறக் கூடியதாக இருக்கும். மேலும் 311 என்ற தொலைபேசி எண்ணினை தொலைபேசியில் அழைத்தால் சேவையாளர்கள் அவசர நிலையற்ற நகராட்சி மன்றம் தொடர்பான கேள்விகள் மற்றும் கரிசனங்களுக்கு விடை தருவர்.

நூலகங்கள்: புத்தகங்கள், குறுந்தட்டுகள், வீடியோக்கள், பத்திரிகைகள் மற்றும் சஞ்சிகைகளைக் குறைந்த செலவில் அல்லது இலவசமாகக் கடனாகப் பெறுவதற்கு மிகச் சிறந்த இடங்களாகப் பொதுசன நூலகங்கள் உள்ளன. கணினி மற்றும் இணையம் போன்றவற்றை அணுகிப் பெறவும் இவை நல்ல இடங்களாகும்.

சமூக பொழுது போக்கு நிலையங்கள்: உடலுறுதி மற்றும் விளையாட்டு செயல்பாடுகள், கலைகள் மற்றும் கைவினைப் பொருள் தொடர்பான திட்டங்கள் இங்கு கிடைக்கும்.

சமூக தகவல் நிலையங்கள்: சட்டம், சமூகம் மற்றும் கல்வி தொடர்பான விடயங்கள் பற்றிய பொதுத் தகவல் மற்றும் அறிவுரை இங்கு பெறலாம்.

சமூக ஆரோக்கிய நிலையங்கள்: மருத்துவ மற்றும் ஆரோக்கிய ஆலோசனை கூறும் சேவைகள் இங்கு கிடைக்கும்.

சமூக சேவைகளுக்கான புத்தகம்: உங்கள் வாழிடப் பகுதிக்கு உரிய சமூக முகவர் நிலையங்களின் பட்டியல் அடங்கி உள்ள இந்தப் புத்தகம் நூலகத்தில் அல்லது நூலகத்தின் இணையத்தளத்தில் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

பொதுசன ஆரோக்கியப் பிரிவு: பல மொழிகளில் வழங்கப்படும் ஆரோக்கியம் தொடர்பிலான தகவல் மற்றும் கல்வி இங்கு பெறலாம். ஆரோக்கிய நிலைக்கான அடையாளம் காணும் பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசி மருந்துத் திட்டங்களும், சமூகத்தில் பணியாற்றும் மருத்துவ நாதிகளும் இங்கு உண்டு.

வை.எம்.சி.ஏ (YMCA) அல்லது வை.பிள்யூ.சி.ஏ (YWCA): விளையாட்டு

முடிவுரை: உதவி அல்லது மேலதிக தகவல் எங்கே பெறுவது

மற்றும் பொழுதுபோக்குச் செயல்பாடுகளுடன் தொழில் ஒன்றைக் கண்டறிவதற்கு அல்லது புதிய ஒரு தொழிற் பாதைக்கு எனப் பயிற்சி பெறுவதற்கு அல்லது உங்கள் சொந்த வியாபாரத்தை ஆரம்பிப்பதற்குக் கூட உங்களுக்கு உதவும் திட்டங்கள் இங்கு கிடைக்கும்.

இணையத்தளங்கள்

www.settlement.org

குடிபெயர்தல் மற்றும் குடியமர்வு விடயங்கள் தொடர்பிலான பொதுத் தகவல்

www.etablissement.org

பிரெஞ்சு மொழியில் குடிபெயர்தல் மற்றும் குடியமர்வு விடயங்கள் தொடர்பிலான பொதுத் தகவல்

www.ocasi.org

குடிவரவாளர்களுக்குச் சேவையாற்றும் முகவர் நிலையங்களின் ஒன்றாயியோ நிர்வாக மன்றம் (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants) பேணுகின்ற இணையத்தளம் இதுவாகும். குடிவரவாளர்கள் மற்றும் அகதிகள் ஆகியோருக்கு என்று பெருமளவு தகவல் இதில் அடங்கி உள்ளது. ஊடகங்களில் விபரிக்கப்படும் பல புதுவரவாளர்கள் விடயங்களுக்கான தொடரிணைப்புகளும் இந்த இணையத் தளத்தில் உண்டு.

www.inmylanguage.org

ஒன்றாயியோவுக்குப் புதுவரவாளர்களாக வருவோருக்கு உரிய வீட்டு வசதி, தொழில், குடிவரவு மற்றும் அன்றாட வாழ்வு பற்றிய தகவல் மிகப் பல மொழிகளில் இதில் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது. கனடா அரசாங்கம் இதற்கான நிதியை வழங்கி வருகிறது.

www.charityvillage.com

உள்ளூர் சமூகம் மற்றும் சமூக சேவைகளில் உள்ள தொழில்கள் பற்றிய தரவுத்தளம் (database) இதில் அடங்கி உள்ளது.

www.hrdc-drhc.gc.ca

தொழில் பற்றிய அரசாங்கத் தகவல் இதில் உண்டு. வேலைகளுக்கான விபரம் அடங்கிய தரவுத் தளமும் இதில் அடங்கும்.

www.legalaid.on.ca/en/

முடிவுரை: உதவி அல்லது மேலதிக தகவல் எங்கே பெறுவது

குறைந்த வருமானம் கொண்ட மக்கள் பல வகையான சட்டச் சேவைகளைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழியை ஒன்றாறியோ சட்ட உதவித் திட்டம் (Legal Aid Ontario) வழங்குகிறது.

www.camh.net

தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உளநலம் தொடர்பிலான தகவல் வெவ்வேறு மொழிகளில் அடங்கி இருக்கும் இணையத்தளம்:

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

போர், அரசியல் முரண்பாடு அல்லது இயற்கை அழிவுகள் ஆகியவற்றை அனுபவித்து விட்ட மக்களுக்கு ஏற்படும் கொடுந்துயரத்தின் பின்னான மனவழுத்தக் கோளாறு பற்றிய தகவல் அடங்கி உள்ள இணையத்தளம்:

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

www.nimh.nih.gov

உளநலம் தொடர்பிலான மிகப்பல தலைப்புகளில் சுய உதவித் தகவல் இதில் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது.

www.selfhelp.on.ca

சுய உதவித் குழு ஒன்றினை ஆரம்பிக்க அல்லது அதனுடன் சேர்ந்து கொள்ள உதவும் ஒரு வழிகாட்டி.

www.crct.org/lanresources/

ரொறொன்ரோ சமூகத் தகவல் மூலவளத் தொடர்புகள்/Community Resource Connections of Toronto (CRCT) அமைப்பு எல்லா விதமான தகவல்களையும் வழங்குகின்றது. ரொறொன்ரோவில் உளநலச் சேவைகளுடாகச் செல்லுதல் புதுவரவாளர் சமூகங்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி / Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities என்ற நூலும் இவற்றில் அடங்கும். பல மொழிகளில் பெறக் கூடியதாக இருக்கும் இந்த நூலினை இணையத்தில் இருந்து நீங்கள் இலவசமாகத் தரவிருக்கம் செய்ய முடியும்.

www.housinghelpcentre.org/

வீட்டு வசதி உதவி மற்றும் அடையாள அட்டை உதவி நிலையத்தின் இணையத்தளம் பெரும்பாக ரொறொன்ரோ பிரதேசத்திலும் மற்றும் ஒன்றாறியோ அடங்கிலும் உள்ள வீட்டுவசதி உதவிச் சேவைகளைப் பட்டியல் இட்டுத் தருகிறது.

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

முடிவுரை: உதவி அல்லது மேலதிக தகவல் எங்கே பெறுவது

உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக்கான தெரிவுகள்/Your Health Care Options என்ற இணையத்தளம் உங்கள் சமூகத்தில் நீங்கள் பெறக்கூடியதாக உள்ள பல்வேறு ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் தெரிவுகளைப் பட்டியலிட்டு விளக்குகிறது.

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

ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் தொடர்பு /Health Care Connect என்ற இணையத்தளம் உங்கள் சமூகத்தில் புதிய நோயாளிகளை ஏற்று வருகின்ற ஒரு குடும்ப வைத்தியர், அல்லது மருத்துவத் தாசிச் சிகிச்சையாளர் ஒருவரைக் கண்டறிவதற்கு ஒன்றாயியோ வாசிகளுக்கு உதவுகிறது.

இந்த வழிகாட்டி நூல் பின்வரும் மொழிகளிலும் பெறக்கூடியதாக உள்ளது: அம்ஹாரிக், அராபிய மொழி, வங்காளமொழி, சீனமொழி, டாரி, ஆங்கிலம், பார்ஸி, பிரெஞ்சு, இந்தி, கொரியன், போர்த்துக்கீசிய மொழி, பஞ்சாபி, ருசுஷ்ய மொழி, சேர்பியன், சோமாலி மொழி, ஸ்பானிய மொழி, ராகலொக், ருவி, உருது மற்றும் வியட்நாமிய மொழி.

தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உளநல விடயங்கள் பற்றி மேலும் தகவல் பெறுவதற்கு அல்லது இந்த வழிகாட்டியின் பிரதி ஒன்றினைத் தரவிறக்கம் செய்வதற்கு தயவுசெய்து எமது இணையத்தளம் செல்லுங்கள்:

www.camh.net

இந்த வழிகாட்டியை வேறு வடிவங்களிலும் பெறக்கூடியதாக இருக்கும். மாற்று முறையிலான வடிவங்கள் பற்றிய தகவல் பெறுவதற்கு அல்லது இந்த வழிகாட்டியின் பிரதிகளையோ அல்லது பிற CAMH பிரகரங்களையோ வேண்டிப் பெறுவதற்குத் தயவுசெய்து விற்பனவு மற்றும் விநியோகப் பிரிவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: கட்டணமின்றி: 1 800 661-1111
ரொறொன்ரோவில்: 416 595-6059
மின்னஞ்சல்: publications@camh.net

கணினி வழியான கடை: <http://store.camh.net>



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

பாஸி அமெரிக்க ஆரோக்கிய நிறுவனம்/உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம்
கூட்டுச் செயற்பாட்டு நிலையம்



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada