

ক্যানাডায় একাকী : সাফল্য লাভের

২১টি উপায়

একক নবাগতদের জন্য একটি স্বনির্ভরশীল নির্দেশিকা

(Bengali Language)



camh

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



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

ক্যানাডায় একাকী : সাফল্য লাভের

২১টি উপায়

একক নবাগতদের জন্য একটি স্বনির্ভরশীল নির্দেশিকা

সিটিজেনশিপ অ্যান্ড ইমিগ্রেশন ক্যানাডার অর্থানুকূল্যে



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
একটি প্যান-আমেরিকান হেল্থ অর্গানাইজেশন /
ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন কোলাবোরেশিং সেন্টার



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

ক্যানাডায় একাকী : সাফল্য লাভের ২১টি উপায়
একক নবাগতদের জন্য একটি স্বনির্ভরশীল নির্দেশিকা

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

ক্যানাডায় প্রকাশিত

© ২০০১, ২০১১ সেন্টার ফর অ্যাডিকশন অ্যাণ্ড মেন্টাল হেল্‌থ

এই বই থেকে কোনো অংশ কোনোপ্রকারে, বৈদ্যুতিক বা যান্ত্রিক উপায়ে, অবিকল প্রতিলিপি বা পুনর্মুদ্রণ করি, ফটোকপি বা রেকর্ডিংয়ের মাধ্যমে, অথবা স্টোরেজ অ্যাণ্ড রিট্রিভ্যাল সিস্টেমে রক্ষিত তথ্যভাণ্ডার থেকে, কোনো পুনরীক্ষণ বা পেশাদারী কাজের অঙ্গ হিসেবে সংক্ষিপ্ত উদ্ধৃতি ছাড়া (২০০ শব্দের বেশি নয়), প্রকাশকের বিনা অনুমতিতে, কারো কাছে হস্তান্তরিত করা বা পাঠানো নিষিদ্ধ।

এই পুস্তিকাটি অন্যান্য আকারে পাওয়া যেতে পারে। অন্যান্য আকার সম্বন্ধে তথ্য অথবা ঈঅগএ-এর অন্যান্য বইপুস্তক পেতে হলে বা অর্ডার করতে চাইলে সেল্‌স্ অ্যাণ্ড ডিস্ট্রিবিউশনের সাথে যোগাযোগ করুন :

টোল ফ্রী : ১ ৮০০ ৬৬১-১১১১

টরন্টো : ৪১৬ ৫৯৫-৬০৫৯

ই-মেল : publications@camh.net

অনলাইন স্টোরঃ <http://store.camh.net>

ওয়েবসাইট : www.camh.net

এই পুস্তিকাটি প্রকাশ করা হয়েছে যাদের সমন্বয়ে:

উদ্ভাবনঃ জুলিয়া গ্রীনবম, CAMH

সম্পাদকীয়ঃ জ্যাকেলিন ওয়ালার-ভিগটার, CAMH

অঙ্গবিন্যাসঃ অ্যানি ম্যাকফারলেন, CAMH

মুদ্রণঃ ক্রিষ্টিন হ্যারিস, CAMH

সূচীপত্র

কৃতজ্ঞতা স্বীকার	iv
ভূমিকা	১
১. একটি নতুন সমাজে বসবাস	২
২. বন্ধুত্ব স্থাপন করা	৬
৩. ক্যানাডিয়ান ইংরেজী শেখা	৮
৪. নিজেকে সাহায্য করতে অন্যদের সাহায্য করণ	১০
৫. রান্নাবান্না এবং “পট-লাক” খাওয়াদাওয়া	১৩
৬. আপনার নিজের জন্য লেখা এবং বন্ধুবান্ধব ও পরিবারকে চিঠিপত্র লেখা	১৫
৭. ছুটি উপভোগ করা	১৭
৮. ক্যানাডিয়ান আদব-কায়দা শেখার অলিখিত নিয়মাবলী	১৯
৯. নতুন একটি ব্যক্তিগত পরিচয় গড়ে তোলা	২২
১০. বয়স্ফেণ্ড বা গার্লস্ফেণ্ড অনুসন্ধান	২৫
১১. মজা করার জন্য বা স্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম করা	২৮
১২. মানসিক পীড়নের মুকাবিলা করা	৩০
১৩. অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে একই সাথে চিন্তা করা	৩৩
১৪. কোনোকিছু যখন ঠিক বলে মনে হয় না তখন অন্যের সাহায্য নিন	৩৫
১৫. নিজের টাকাকড়ি সামলানো	৩৮
১৬. এদেশের আবহাওয়া উপভোগ করা	৪০
১৭. আপনার জীবনপথে ব্যক্তিগত অভীষ্ট লক্ষ্য নির্ণয় করা	৪২
১৮. আপনার দৈনন্দিন কাজের রুটিন তৈরী করা	৪৫
১৯. বৈষম্যমূলক হয়রানীর মুকাবিলা করা	৪৭
২০. আপনার নিজের কমিউনিটি	৫০
২১. আপনার কৃতিত্বে আনন্দোৎসব করা	৫২
উপসংহার - কোথায় বিস্তারিত তথ্য ও সাহায্য পাওয়া যাবে	৫৪

কৃতজ্ঞতাস্বীকার

অনেকে ব্যক্তিগত ও প্রাতিষ্ঠানিকভাবে এই গবেষণা সফল ক'রে তুলতে আমাদের সাহায্য করছেন। তাঁদের সময়, প্রচেষ্টা ও উৎসাহদানের জন্য আমরা তাঁদের ধন্যবাদ জানাই। এই গবেষণায় আর্থিক সংস্থান যুগিয়েছে সিটিজেনশীপ অ্যাণ্ড ইমিগ্রেশন ক্যানাডার অর্টারিও অ্যাডমিনিস্ট্রেশন অব সেটল্‌মেন্ট অ্যাণ্ড ইন্টিগ্রেশন সার্ভিসেস (OASIS)।

কণ্ট্র্যাক্টটির কার্যক্রম পরিচালনা করেছে সেন্টার ফর অ্যাডিকশন অ্যাণ্ড মেন্টাল হেল্থ (CAMH)। প্রধান গবেষণাকারী ছিলেন ড. মর্টন বেইসার। সহ-গবেষণাকারী ছিলেন ড. ল'রা সিমিক, রণ্ডা মওরিসেট, এবং ড. শারমেন উইলয়মস।

সবকিছু সঠিক পথে চলমান রাখার লক্ষ্যে এবং প্রয়োজনীয় তথ্যাদি আদানপ্রদান করার উদ্দেশ্যে প্রোজেক্ট অ্যাডভাইজারী কমিটি মাসিক একবার ক'রে সভা করতো। এই কমিটির সদস্য/সদস্যা ছিলেন CAMH-এর পল্ কোয়াসি কাফেলে ও মার্টা মারিন; হং ফুক মেন্টাল হেল্থ অ্যাসোসিয়েশনের ডাঃ হুং ট্যাট লো; মাউন্ট সাইনাই হাসপাতালের ডাঃ ক্রেয়ার পেইন; ক্রস-কালচারাল উপদেশক ভূপিন্দর গিল্; ক্যানাডিয়ান সেন্টার ফর দ্য ভিক্টিম্‌স অব টর্চার-এর তেরেসা ড্রেমেটসিকাস; অর্টারিও সেক্স-হেল্প নেটওয়ার্কের জিলিয়ান ক্রনিয়াস; সেক্স-হেল্প রিসোর্স সেন্টারের ড্রাজানা কাভলো-পেড্রো; অর্টারিও কাউন্সিল অব এজেন্সীজ সার্ভি ইমিগ্র্যান্ট্‌স (OCASI)-র পলিনা ম্যাসিউলিস; কমিউনিটি হেল্থ কন্সালটেন্ট ক্রিস্টিনা ডি সা; এবং সিটি অব টরন্টোর পাব্লিক হেল্থ বিভাগ থেকে ওয়েণ্ডি কুয়ং।

স্থায়ীভাবে বসবাস করছেন এমন অনুমান ৬০ জন একক অভিবাসী ও শরণার্থীদের সাথে আলোচনা করার মাধ্যমে আমরা আমাদের গবেষণা চালিয়েছিলাম। এটা করা হয়েছিল টেলিফোনে মতামত সংগ্রহ ক'রে এবং টরন্টো, কিংস্টন ও সেন্ট ক্যাথারিন্স-এ ফোকাস গ্রুপ অধিবেশনের মাধ্যমে।

এই গবেষণা প্রক্রিয়ায় নিম্নলিখিত এজেন্সীসমূহের কর্মচারীগণ, আমাদের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে সাহায্য করার জন্য সকল স্বেচ্ছাসেবক ও অংশগ্রহণকারীদের জানাই আমাদের অসংখ্য ধন্যবাদ ও উড্ডয়ন কমিউনিটি সেন্টার, অর্টারিও কাউন্সিল অব এজেন্সীজ সার্ভি ইমিগ্র্যান্ট্‌স (OCASI), এল্‌সপেথ হেওয়ার্থ সেন্টার ফর উওমেন, ক্রাইস্ট এম্বাসী চার্চ, কস্টি (COSTI), দি এরিট্রিয়ান ক্যানাডিয়ান

কমিউনিটি সেন্টার, কিংস্টন অ্যাণ্ড ডিস্ট্রিক্ট ইমিগ্র্যান্ট সার্ভিসেস, ও সেন্ট জন সেটেলমেন্ট সার্ভিসেস ।

জ্যাকলিন এল. স্কট এই প্রোজেক্ট সমন্বয় করেছেন ও এই বইটি লিখেছেন । বইটি CAMH-এর ডিজাইন এডিটোরিয়াল ও প্রোডাকশন টিম দ্বারা তৈরী করা হয়েছে এবং ফিলিপ সাং ডিজাইন অ্যাসোসিয়েটস্ ইঙ্ক-এর ল'রা ওয়ালেস চিত্রাঙ্কিত করেছে ।

ক্যানাডায় একাকী ঃ সাফল্য লাভের ২১টি উপায়-এর হালানাগাদকৃত এই ২০১১ সালের সংখ্যায় সাহায্য করার জন্য আরো অনেককে আমাদের ধন্যবাদ দেয়া প্রয়োজন, যার মধ্যে আছেন ঃ CAMH-এর কালচারাল ইন্টারপ্রিটেশন সার্ভিসের কো-অর্ডিনেটর স্টেলা রহমান যিনি ২১টি ভাষার বেশির ভাগ অনুবাদ সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিয়েছেন; মাল্টিল্যাঙ্গুয়েজ কর্পোরেশনের ডিরেক্টর লোলা বেন্দানা; CAMH-এর প্রোগ্রাম কন্সালটেন্ট অ্যাঞ্জেল মাটেলো কমিউনিটির ফোকাস্ গ্রুপগুলির সাথে সমন্বয়-বিধান করার জন্য; এবং আরো অনেক এজেঙ্গী ও তাদের কর্মচারীদের এবং নবাগত ক্ল্যায়েন্টদের, এই পুস্তকটি সঠিকভাবে অনুবাদ করার ক্ষেত্রে যাঁরা আমাদের সাহায্য করেছেন ।

ভূমিকা

আপনি ক্যানাডায় নবাগত। আপনি হয়তো একটি নতুন জীবনের সন্ধানে অথবা আপনার স্বদেশে যুদ্ধ বা নির্ধাতনের হাত থেকে নিষ্কৃতি পেতে পালিয়ে এসেছেন। আপনি এখানে একা এসেছেন, আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন কোনো নিকটাত্মীয় বা বন্ধুবান্ধব আপনার নেই। আপনি কেন এসেছেন তার কারণ যাই-ই হোক না কেন, আপনাকে এখন এমন একটি সমাজে বাস করতে অভ্যস্ত হতে হবে যেটা আপনার কাছে একেবারে নতুন ও অচেনা। কোনো কোনোদিন হয়তো ভালই যাবে। আবার কোনোদিন হয়তো খারাপ। কখনও হয়তো আপনি অবাক হয়ে ভাববেন আপনি এদেশে এলেনই বা কেন। এধরনের ভাবপ্রবণতার সৃষ্টি হওয়া স্বাভাবিক। সময়ের ব্যবধানে, আপনার খারাপ দিনের চাইতে অনেক ভালো দিনও আসবে, এবং আপনার নতুন দেশে আরাম ও স্বস্তিবোধ করতে শুরু করবেন।

এ-বইটিতে আপনি বেশ কিছু পরামর্শ পাবেন যেগুলো আপনার জীবনে সত্ত্বর সুদিন নিয়ে আসতে সাহায্য করবে। এই “সাফল্য লাভের ২১টি উপায়” আপনার মতো মানুষজনের অভিজ্ঞতার আলোকে সঙ্কলিত করা হয়েছে। এই বইয়ের প্রত্যেকটি অধ্যায় শুরু করা হয়েছে একজন একক নবাগতর উদ্ধৃতি দিয়ে। এরপর আপনি পড়বেন মানুষজন নতুন একটি সমাজ ব্যবস্থায় বসবাস শুরু করতে কি-ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে সমস্যা-সমাধানকল্পে কিছু ইঙ্গিত বা অনুশীলন উল্লেখ করা হয়েছে যেগুলো আপনাকে মানসিক ও শারীরিক সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।

সম্পূর্ণ বইটি তাড়াহুড়ো করে একই সাথে পড়তে হবে না। আপনার ভ্রমণকালে কিংবা যখন আপনি নিঃসঙ্গতা অনুভব করবেন তখন পাতাগুলো উল্টে দেখতে পারেন।

একটি নতুন সমাজে

বসবাস

“প্রথম কয়েকটি সপ্তাহ আমি খুব রোমাঞ্চিতবোধ
করছিলাম। সবকিছুই আমার কাছে নতুন মনে
হতো। তারপর আমি দেখলাম এখানে একটা
চাকরী পাওয়া অত সহজ নয়। অত্যন্ত কঠিন।”

চতুরা, শ্রীলঙ্কা থেকে আগত

সংস্কৃতিগত বিভেদ হচ্ছে এমন একটি মানসিক পীড়ন যা নতুন একটি সমাজে বাস করতে গেলে ঘটে থাকে। মানিয়ে নেয়ার চেষ্টায় এটি একটি স্বাভাবিক অংশ, যেমনটি ঘটে নতুন খাদ্যদ্রব্যে, ভাষা, রীতিনীতি, মানুষজন এবং কর্মতৎপরতার সাথে অভ্যস্ত হ’তে। সংস্কৃতিগত বিভেদ আপনার মানসিক চিন্তাধারা এবং মানসিক ও শারীরিক আবেগ অনুভূতিকে প্রভাবান্বিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো উত্তেজিত, বিষণ্ণ বা রাগান্বিত হয়ে উঠতে পারেন। হয়তো আপনি অনুভব করছেন যে কাউকে আপনি বিশ্বাস করতে পারছেন না, অথবা আপনি অস্বস্তি অনুভব করছেন বা স্বদেশের জন্য কাতর হয়ে উঠেছেন। আপনার মাথাব্যথা বা পেটব্যথা হতে পারে ও সহজেই আপনি ক্লান্ত হয়ে উঠতে পারেন।

নবাগতদের অনেকেরই সাংস্কৃতিক বিভেদের অভিজ্ঞতা হয়। এটি এড়াবার জন্য আপনি বিশেষ কিছুই করতে পারবেন না, কিন্তু আয়ত্তে নিয়ে আসার উপায় আছে। প্রথম যেটা হচ্ছে সেটা হলো, আপনাকে মেনে নিতে হবে যে আপনি সাংস্কৃতিক বিভেদের একটি স্তর অতিক্রম করছেন, এবং বুঝতে হবে যে এতে লজ্জিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। আপনার চতুর্দিকে যে-সকল অচেনা-অজানা নতুনত্ব দেখা যাচ্ছে সেগুলির কারণেই স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হচ্ছে।

ক্যানাডায় বসবাস করার ক্রমবর্ধমান পর্যায় পার হবার সাথে সাথে সাংস্কৃতিক বিভেদের প্রতিক্রিয়ারও পরিবর্তন হতে থাকবে। সাংস্কৃতিক বিভেদের প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ধাপের ধারাবাহিকতায় প্রবাহিত হতে থাকে, যে-কারণে আপনি হয়তো একাধিকবার সেই অবস্থার মধ্য দিয়ে অতিক্রম করতে পারেন। সময়ের ব্যবধানে আপনি ক্রমশঃই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন। আপনার সাংস্কৃতিক বিভেদের মধ্যে পড়তে পারে :

রোমাঞ্চবোধঃ প্রথম যখন আপনি আসেন, ক্যানাডাতে বাস করা ও সম্মুখে যে উত্তেজনাপূর্ণ অভিজ্ঞান বিদ্যমান সে ব্যাপারে আপনি হয়তো রোমাঞ্চ বোধ করবেন। সবকিছুই আপনার কাছে চমৎকার ও নিখুঁত মনে হবে। আপনি হয়তো বাসস্থান হিসেবে একটি জায়গা খোঁজা নিয়ে, কর্মসংস্থানের ব্যাপারে ও নতুন বন্ধুবান্ধব গড়ে তুলতে উন্মুখ হয়ে উঠবেন। এই রোমাঞ্চকর অনুভূতি হয়তো একদিন থেকে কয়েকমাস পর্যন্ত বজায় থাকতে পারে। দুঃখজনক হলেও, সময়ের ব্যবধানে তা মিলিয়ে যেতে পারে।

ক্রোধ ও বিষণ্ণতাঃ ক্যানাডায় কিছুদিন থাকার পর হয়তো আপনি বুঝতে পারবেন যে সবকিছু এমন সহজ নয় যেমনটি আপনি আশা করেছিলেন। ওয়ার্ক পারমিটের জন্য আপনাকে অপেক্ষা করতে হতে পারে, শরণার্থী আবেদনের শুনানী অথবা ইংরেজী ভাষা ক্লাসে ভর্তি হওয়ার জন্য অপেক্ষা করতে হতে পারে। আপনার স্বদেশে যে শিক্ষা ও দক্ষতা অর্জন করেছিলেন সে-সবের কোনো মূল্য হয়তো এখানে নেই। আপনি যখন চাকরী খুঁজতে থাকবেন, আপনাকে হয়তো বলা হবে যে আপনার কোনো “ক্যানাডিয়ান অভিজ্ঞতা নেই।”

এরূপ অবস্থায় ক্রোধান্বিত ও নিরাশ হয়ে ওঠাই স্বাভাবিক। ক্যানাডায় আসা একটি সঠিক সিদ্ধান্ত ছিল কিনা সে-ব্যাপারে আপনি হয়তো চিন্তাভাবনা করতে শুরু করবেন।

সারাদিন ইংরেজীতে কথা বলা ও শোনা হয়তো আপনাকে ক্লান্ত ক’রে তুলতে পারে। আপনি জনগণতভাবে ইংরেজীতে কথা বলতে সমর্থ হলেও, আপনাকে ক্যানাডিয়ান উচ্চারণ বুঝে উঠতে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে। এটা ক্লাস্তিকর হয়ে উঠতে পারে, যেমন হতে পারে আপনার উচ্চারণ বোঝাবার জন্য বারবার একই কথা বলতে। আপনার স্বদেশের জীবনযাত্রা, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারবর্গের কথা স্মরণ ক’রে আপনি বিষণ্ণ হয়ে উঠতে পারেন।

সবকিছু সামাল দিয়ে জীবনযুদ্ধ চালাতে গিয়ে আপনার হয়তো সাধারণ সীমার চাইতে উদ্যম ও সহ্যশক্তি কমে আসবে। আপনার খাওয়া ও ঘুমে ব্যাঘাত হতে পারে। সক্রিয় থাকতে বা লোকজনের সঙ্গে সময় কাটাতে হয়তো আপনার কষ্ট হবে। মনে রাখবেন যে নতুন এক সমাজে বাস করতে এসে আপনাকে যে-সব অভিজ্ঞতার মাঝ দিয়ে চলতে যাচ্ছে এটাই স্বাভাবিক।

কিছুটা স্থিরভাব উপলব্ধি করা : অবশেষে ক্রোধ ও বিষণ্ণতা দূর হয়ে যাবে। ক্যানাডীয়ান সংস্কৃতি সম্বন্ধে এবং এখানকার খাদ্যদ্রব্য, আবহাওয়া, ও ভাষায় যতই অভ্যস্ত হতে থাকবেন ততই আপনি ক্রমে ক্রমে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত বোধ করতে থাকবেন। যে-সকল জিনিস আপনাকে আগে ধাঁধায় ফেলতো বা যন্ত্রণা দিতো সে-সব আপনার কাছে সহজ হয়ে উঠবে।

দুটি সংস্কৃতি নিয়ে জীবন কাটানো : নতুন একটি সংস্কৃতির সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সময় লাগে। ক্যানাডাকে নিজের দেশ বলে ভাবতে আপনার হয়তো বহুবছর লাগবে। আপনি হয়তো দেখবেন যে যদিও এখানে আপনি স্বচ্ছন্দে আছেন, জীবনযাপন এখানে তরুণ প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক। কোনো কোনো ক্ষেত্রে আপনার নিজের সংস্কৃতির সাথে ক্যানাডার সংস্কৃতির সংঘাত হতে পারে। কখনোবা চিন্তা করতে পারেন আপনি কোন্ দেশের লোক। এটিও স্বাভাবিক। কিছু মানুষ আছে যারা সহজেই খাপ খাইয়ে নিতে পারে, কিন্তু অনেকে আবার নতুন এক জায়গায় মানিয়ে নিতে বেশ সময় নেয়। সাংস্কৃতিক বাধা হয়তো তাড়াতাড়ি দূর হয়ে যেতে পারে, অথবা বারবার ফিরে আসতে পারে তবে এটা চিরস্থায়ী নয়।

অনুশীলন

আপনার সাংস্কৃতিক বাধা বুঝবার লক্ষ্যে এই অনুশীলনটা করতে পারেন।

১. ক্যানাডায় আপনার নতুন পরিবেশে নিম্নলিখিত কোন্ কোন্টি আপনি বেশীরভাগ ক্ষেত্রে অনুভব করেন :
রোমাঞ্চিত, বিষণ্ণ, রাগাণ্বিত বা পরিতৃপ্ত ?

২. আপনার নতুন দেশে মানুষজন, বিষয়বস্তু বা অভিজ্ঞতা, এর কোন্গুলির ক্ষেত্রে আপনাকে একজন বহিরাগত বলে মনে হয়েছে ?

৩. আপনি এমনকিছু কি করতে পারেন যার মাধ্যমে নিজেকে আপনি আলো ভালো অবস্থায় নিয়ে আসতে পারেন ?

৪. আপনার নতুন দেশের মানুষজন, বিষয়বস্তু বা অভিজ্ঞতা, এর কোন্গুলির ক্ষেত্রে আপনি স্বস্তি অনুভব করছেন ?

বন্ধুত্ব স্থাপন করা

“আমার জন্য এখানে খুবই কষ্টসাধ্য কারণ আমার পরিবার ও বন্ধুবান্ধব সকলেই আমার দেশে আছে । এখানে আমায় নতুন এক জীবন শুরু করতে হবে এবং নতুন বন্ধুবান্ধব খুঁজে বের করতে হবে । সেধরনের একটি নতুন জীবন গড়ে তোলা আমার পক্ষে অত সহজ নয় ।”

ভেরোনিকা, ভেনেজুয়েলা থেকে আগত

ক্যানাডায় আসা মানে আপনার স্বদেশে আপনার পরিচিত মানুষজন ও জিনিসপত্র ফেলে আসা । এর মধ্যে আছে আপনার পরিবারবর্গ ও বন্ধুবান্ধব, আপনার খাওয়াদাওয়ার অভ্যাস ও দৈনন্দিন কাজের বাঁধাধরা নিয়ম, এবং সমাজে আপনার মর্যাদা । ক্যানাডায় নতুন বন্ধু পাতানোর লক্ষ্যে ও আপনার নতুন জীবন গঠনে আপনাকে নতুনভাবে শুরু করতে হবে ।

আপনার ক্যানাডীয় জীবন গঠন প্রক্রিয়ায় রেগে যাওয়া, বিষণ্ণ ও বিদ্রোহ হয়ে ওঠা স্বাভাবিক । পরিচিতজনের কাছে বা জায়গায় যাওয়ার এখানে আপনার কেউ নেই । বন্ধুত্বস্থাপন করা এত সহজ নয় - ক্যানাডিয়ানরা দেখা যায় সর্বদাই ব্যস্ত । আর যখন কোনো মানুষজনের সঙ্গলাভ করেন, তারা হয়তো আপনার জীবনধারা ও দেশ সম্বন্ধে এমন সব মতামত প্রকাশ করবে যা সঠিক নয় । এসবের কারণে আপনি ক্লান্ত ও হতাশ হয়ে উঠতে পারেন ।

হতাশ হবেন না ।

ক্যানাডায় নতুন বন্ধুত্ব আপনি করতে পারবেন, এবং করবেনও । একটু সময় লাগবে । অন্যান্য নবাগতদের সাথে বন্ধুত্বস্থাপন করা অতি সহজ, যেহেতু নতুন এক সংস্কৃতির পরিবেশে বসবাস করার অভিজ্ঞতায় আপনিও অংশীদার । ফারাত নামের তুর্কী থেকে আগত এক শরণার্থী বলে, “ভাষাগত কারণে নতুন বন্ধু পেতে বেশ কষ্ট হয়েছিল, কিন্তু আমি যখন ইংরেজী শুলে গেলাম তখন এটা সহজ হয়ে গেল । ব্যায়ামঘরে যাতায়াত এবং আমি যখন স্বেচ্ছাসেবকের কাজ করতে শুরু করি, তখন আমার অনেক বন্ধু হয়ে ওঠে । আমার ইংরেজী আরো ভালো করার লক্ষ্যে আমি আমার নতুন বন্ধুদের সাথে তা রঙ করতে থাকি ।

এছাড়াও, মনে রাখতে হবে যে আমাদের বেশীর ভাগ বন্ধুবান্ধব গড়ে উঠেছিল যখন আমরা অল্পবয়স্ক

ছিলাম। পরিণত বয়সে বন্ধুত্ব গড়ে তোলা বেশ কঠিন। পরিণত বয়সের লোকজন গতানুগতিক একটা নিয়মে চলে এবং কাজ ও সংসার নিয়ে ব্যস্ত থাকে। সেইজন্য নতুন বন্ধুবান্ধব গড়ে তুলতে তাদের সময় ও উৎসাহ কম থাকে।

কিছু পরামর্শ

নবাগতরা এইসব জায়গায় নতুন বন্ধুর সাক্ষাৎ পেতে পারে :

- ইংরেজী বা ফ্রেঞ্চ ভাষার ক্লাসে
- গার্জা, মসজিদ, মন্দির, ও অন্যান্য ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক পরিবেশে
- স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানে
- কোনো কমিউনিটি সেন্টারের খেলাধুলার ক্লাবে বা শরীরচর্চার ক্লাসে
- স্থানীয় লাইব্রেরীতে
- কমিউনিটি সেন্টারে, অথবা কোনো ইমিগ্র্যান্ট সেটেলমেন্ট প্রতিষ্ঠানে
- কোনো সেফ-হেল্প (স্বনির্ভরকামী) গ্রুপে যেখানে ইংরেজী বা অন্যান্য ভাষায় কথা বলা হয় এইসব স্বনির্ভরকামী পরিবেশে গতানুগতিক সমস্যাসমূহ সমাধানের উপায় বের করার জন্য আলোচনা করা হয়।

ক্যানাডিয়ান ইংরেজী

শেখা

“প্রথম প্রথম আমরা অনেকেই ভাল ইংরেজী বলতে পারি না। এখানে ইংরেজী অত্যন্ত প্রয়োজনীয় কারণ আপনার কোনকিছুর প্রয়োজন হলে কিংবা কোন সমস্যা দেখা দিলে মানুষজনের সাথে ইংরেজীতে কথা বলতে হবে। সেইজন্য গত এগারো মাস যাবৎ আমি ইংরেজী শিক্ষার ক্লাস করি।”

শাও-হুই, চীন থেকে আগত

একক অভিবাসী হিসেবে অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে আপনার ইংরেজী শিক্ষা হচ্ছে অন্যতম প্রধান। ভাষার মাধ্যমে সমাজ আপনার কাছে আরো পরিচিত হবে। ইংরেজীতে আপনার দখলের উপর নির্ভর করবে কি-ধরনের চাকরী আপনি পেতে পারেন, অথবা আরো লেখাপড়া চালিয়ে যেতে পারেন।

একটি নতুন ভাষা শেখা অত সহজ নয়। আপনার নিজের ভাষায় আপনি মতামত প্রকাশ বা রসিকতা করতে পারেন, কিন্তু ইংরেজীতে আপনার মানসিক চিন্তাধারা বা অনুভূতি প্রকাশ করতে কষ্ট হতে পারে। এতে হতাশ হতে পারেন। অন্যান্য মানুষজনের সাথে কথা বলতে আপনি ঘাবড়ে যেতে পারেন। আপনি হয়তো ভয় পাবেন যে তারা মনে করবে আপনি একটি মূর্খ।

এধরনের অনুভূতি হওয়া নতুন ভাষা শেখার প্রক্রিয়ার একটি অংশ। আপনি হয়তো কিছুটা স্বস্তি পেতে পারেন জেনে যে, এদেশে জন্মেছে এমন অনেকেরও ইংরেজীতে ভুল হয়। সময়ের ব্যবধানে, আপনি ইংরেজীতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন, এবং এমনও হতে পারে যে এদেশীয়দের তুলনায় আপনি হয়তো নিখুঁতভাবে বলতে এবং লিখতে পারবেন! নবাগতদের বেশীর ভাগ ইংরেজী শেখার জন্য ল্যান্সিয়েজ ইন্সট্রাকশন ফর্ নিউকামার্স টু ক্যানাডা (LINC) ক্লাসে যোগ দিয়ে থাকে। এ পরিবেশে তাদের নতুন বন্ধুত্ব লাভ করার যথেষ্ট সম্ভাবনা আছে।

আপনি হয়তো একজন নবাগত হতে পারেন যার প্রথম ভাষাই হলো ইংরেজী। কিন্তু আপনার উচ্চারণ বা বাচনভঙ্গী ক্যানাডিয়ান ইংরেজীর মতো নাও হতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন কোনো একটি শব্দ বা পদ যেগুলো আপনার স্বদেশে ব্যবহার করেছেন তার অর্থ এখানে ভিন্ন - এমনই তফাৎ যে তাতে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করতে পারে। ফলে, আপনি কি বলতে চাইছেন অপরজনের পক্ষে, এবং তারা কি বলছে আপনার পক্ষে, বুঝে ওঠা কষ্টসাধ্য হয়। এতে আপনি হতাশ হতে পারেন।

ইংরেজী শিখতে বা ক্যানাডিয়ান বাচনভঙ্গী আয়ত্ত করতে গিয়ে আপনার যে ভুল হতে পারে তা মেনে নেবেন। বেশীর ভাগ লোকই বোঝে যে একটা নতুন ভাষা শেখার জন্য অনুশীলনের প্রয়োজন। তারা আপনার প্রচেষ্টার প্রশংসা করবে। আপনার ভুলভ্রান্তি বা পরস্পর ভুল বুঝাবুঝি মেনে নেবেন বা হেসে উড়িয়ে দেবেন। সবসময় প্রতিটি ভুল শোধরাবার চেষ্টা করবেন না, নিজের প্রতি একটু সদয় হবেন।



নিজেকে সাহায্য করতে অন্যদের সাহায্য করুন

“যখন আপনি ঘরে থাকেন ও আপনার কিছু করার না থাকে, এবং আপনার কোন পরিকল্পনাও না থাকে, আপনি বিষন্নবোধ করেন। আপনার নিজেকে চিড়িয়াখানার এক বন্দী জন্তুর মতো মনে হয় - শুধু খাচ্ছেন কিন্তু কিছুই করছেন না। সেইজন্য আমি একটা স্বেচ্ছাসেবকের কাজ নিয়েছি। এতে আমি খুব ভাল বোধ করি। এখন আমার কিছু করার আছে এবং আমি আমার দৈনন্দিন বা সাপ্তাহিক পরিকল্পনাও করতে পারি।”

সেলিনা, কলোম্বিয়া থেকে আগত

কমিউনিটির মানুষজনকে সাহায্য করা একটি কল্যাণময় উপায় যার মাধ্যমে আপনি নিজের ও আপনার পারিপার্শ্বিক অবস্থার ব্যাপারে সন্তুষ্টিলাভ করতে পারেন। স্বেচ্ছায় কাজ করার মাধ্যমে আপনি আপনার সময়, মেধা ও অভিজ্ঞতা অন্যদের সাথে ভাগ করতে পারবেন। ক্যানাডায় অনেকেই উল্টিয়ারের কাজ করে থাকেন। যদিও আপনাকে বেতন দেয়া হবে না, এমন কারো সাথে হয়তো আপনার সাক্ষাৎ হয়ে যেতে পারে যিনি আপনাকে চাকরীর সন্ধান দিয়ে সাহায্য করতে পারেন কিংবা আপনার বন্ধু হয়ে উঠতে পারেন। নবাগত হিসেবে উল্টিয়ার কাজ করার মাধ্যমে আপনি “ক্যানাডিয়ান অভিজ্ঞতা” লাভ করতে পারেন যেটা নিয়োগকর্তারা নতুন কর্মচারী নিয়োগের সময় সচরাচর চেয়ে থাকেন। বেতনভোগী চাকরীর সন্ধানে আপনি ঐ এজেস্টার নাম রেফারেন্স হিসেবে ব্যবহার করতে পারবেন।

অনেকধরনের উল্টিয়ার কাজ পাওয়া যেতে পারে। আপনার স্বদেশ থেকে আগত মানুষজনকে সাহায্য দেয়া হয় এমন কোন এজেস্টারে আপনি উল্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে পারেন। নতুন সামাজিক পরিবেশে বাস করার আপনার যে মানসিক পীড়ন, এই পরিবেশে তা লাঘব হতে পারে। কিংবা আপনি এমন এক এজেস্টারে উল্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে পারেন যেটি সকল

কমিউনিটিতেই সাহায্য ক'রে থাকে। এক্ষেত্রে আপনি আপনার ইংরেজী অনুশীলন করতে ও অন্যান্য মানুষজনের সাংস্কৃতিক ভাবধারায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

এটা খেয়াল রাখবেন যে, ভলান্টিয়ার হিসেবে যে-কাজ আপনি করবেন তাতে যেন আপনি তৃপ্তি লাভ করেন। যেমন, আপনি যদি বয়স্কদের পরিবেশ পছন্দ করেন, আপনি হাসাপাতালে যাঁরা আছেন তাঁদের দেখতে যেতে পারেন, বাড়িতে যাঁরা বাস করেন তাঁদের ঘরে খাবার পৌঁছে দেবার কাজ করতে পারেন, অথবা যাঁরা নার্সিং হোমে বাস করেন তাঁদের সাথে কথাবার্তা বলতে বা তাঁদেরকে বই পড়ে শোনাতে যেতে পারেন।

অনেকে হয়তো প্রতিদিনই, কেউ কেউ হয়তো মাসে কয়েক ঘণ্টা, ভলান্টিয়ারের কাজ করতে পারবেন। কতটুকু সময় আপনি দিতে পারবেন ও কতটুকু সময়ব্যাপী, সে-সম্বন্ধে আপনি স্থির নিশ্চিত হবেন। কমিউনিটি এজেন্সীসমূহ সাধারণতঃ স্থানীয় খবরের কাগজে বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে ভলান্টিয়ারের অনুসন্ধান করে। আপনি নিজেও কোনো লাইব্রেরীতে গিয়ে কমিউনিটি সার্ভিস ডাইরেক্টরী বা ওয়েব-সাইটে খুঁজতে পারেন। অথবা যেখানে আপনি ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে ইচ্ছুক সে-সকল প্রতিষ্ঠানে বা এজেন্সীতে আপনি সরাসরি টেলিফোনেও যোগাযোগ করতে পারেন।

অনুশীলন

এই অনুশীলন আপনাকে ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে উৎসাহী করতে পারে :

1. তিনটি কারণ লিখুন কেন আপনি ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে চান।

২. তিনটি কাজের বিষয় উলেখ করুন যে ব্যাপারে আপনি ভলান্টিয়ার হিসেবে কাজ করতে ইচ্ছুক। যেমন অনুষ্ঠান উপস্থাপন, ছেলেমেয়েদের সাহায্য করা, রান্না করা।

৩. তিনটি পরিবেশ উলেখ করুন যেখানে ভলান্টিয়ারের কাজ করতে আপনি আগ্রহী। যেমন ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল, বা থিয়েটার।

৪. তিনধরনের মানুষজনের উলেখ করুন যাদের সঙ্গে কাজ করতে আপনি আগ্রহী। যেমন, বালক-বালিকা, মহিলা বা কয়েদী।

রান্নাবান্না এবং “পট-লাক” খাওয়াদাওয়া

*“যেহেতু আমি একাকী, আমাকে নিজেই রান্না করতে
হয়। আমি এতে অভ্যস্ত নই, তাই আমি খুব বিরক্ত
হয়ে উঠি। এটি খুবই কঠিন।”*

মনসুর, ইরান থেকে আগত

ঘরে রান্না করা...। আপনি হয়তো আপনার দেশের রান্নার সুপরিচিত ঘ্রাণ ও স্বাদ-এর অভাব অনুভব করবেন। অপ্রচলিত ও আপনার অপছন্দের খাবার হয়তো আপনার নতুন পরিবেশে বাস করার কষ্টটাকে বাড়িয়ে তুলবে। নবাগতদের অনেকেই রান্না করতে জানে। অন্যেরা হয়তো ভাবে যে ক্যানাডায় আসা মানেই নিজে নিজে রান্না করতে শিখতে হবে। একজন একক নবাগত তার মায়ের সাথে আরো ঘনিষ্ঠ হয়ে হয়ে উঠেছিল যখন সে প্রত্যেক সপ্তায় ব্রেজিলে তার মায়ের কাছে টেলিফোন ক’রে জানতে চাইতো কিভাবে রান্না করতে হবে।

ক্যানাডা হচ্ছে একটি বহুকৃষ্টিবিশিষ্ট দেশ। মাঝারী ও বড় শহরগুলোতে পৃথিবীর সকলদেশেরই খাবারদাবার আপনি পাবেন। ছোটখাটো শহর থেকে আপনাকে হয়তো কাছাকাছি কোনো শহরে যেতে হবে আপনি যা চান তা পাওয়ার জন্য, অথবা আপনি টেলিফোনে বা ইন্টারনেটের মাধ্যমেও অর্ডার দিতে পারেন।

কোনো একটি খাবার তৈরী করার প্রক্রিয়া সঠিকভাবে যদি আপনি না জানেন, তাহলে আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের কাউকে অনুরোধ করতে পারেন আপনার দেশ থেকে রান্নার বই বা রান্নার পদ্ধতি আপনার কাছে পাঠাতে। আপনার স্থানীয় লাইব্রেরীতেও পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের রান্নার বই ইংরেজীতে ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। রন্ধনপ্রণালী জানার জন্য ইন্টারনেটেও হচ্ছে একটি বিশাল মাধ্যম।

হ্যামবার্গার ও পিজা-র মতো ফাস্টফুড, ও চিপ্‌স্ বা ন্যাচো-র মতো জাংক ফুড হয়তো খুব দ্রুত ও সহজ হতে পারে, তবে ঘরে-রান্না-করা খাবার আপনার শরীরের জন্য স্বাস্থ্যকর। স্বাস্থ্যকর খাবার আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে ও নতুন পরিবেশে বাস করতে আপনার মানসিক ও শারীরিক পীড়াকে সহনীয় ক’রে তুলতে সাহায্য করবে। নিজে রান্না ক’রে আপনি খরচও বাঁচাতে পারবেন। ফাস্টফুড ও জাংক ফুড-এর দাম অনেক বেশী।

আপনার রান্না করা খাবার খাওয়ার জন্য আপনার বন্ধুবান্ধবদের ঘরে নিমন্ত্রণ করুন। কিংবা তাদের “পট-লাক” খাওয়ার অনুষ্ঠানে আসতে বলুন। পট-লাক খাবার হচ্ছে যেখানে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী নিজ নিজ বাড়ী থেকে একটি ক’রে পদ রেঁধে নিয়ে আসবে। অন্যান্য দেশের খাবারের সাথে পরিচিত হওয়ার এটি একটি বেশ উপভোগ্য মাধ্যম। নিজের রান্না যদি ভালোও না হয় এ-ব্যাপারে মাথা ঘামাবেন না; অভ্যাস আপনাকে ধীরে ধীরে ভালোর দিকে নিয়ে যাবে।



আপনার নিজের জন্য লেখা এবং বন্ধুবান্ধব ও পরিবারকে চিঠিপত্র লেখা

“আপনার মনোভাব ব্যক্ত করে আপনার দেশে
বন্ধুবান্ধবদের কাছে চিঠিপত্র লেখা একটি ভালো
মাধ্যম। যেহেতু তারা আপনাকে ভালো করেই
চেনে জানে, তারা আপনাকে বুঝতে পারবে। আমি
সাধারণতঃ এক পৃষ্ঠা লিখতে শুরু করি এবং তারপর
১০ পাতা পর্যন্ত লিখে ফেলি কারণ লেখার অনেক
কিছু তখন মনে এসে যায়। মাঝে মাঝে ভাবি আমি
একটা বই-ই হয়তো লিখে ফেলতে পারি।”

উচে, নাইজেরিয়া থেকে আগত

একজন নবাগত দেখেছিল যে চিঠিপত্র লেখার মাধ্যমে ক্যানাডায় তার নিঃসঙ্গতা অনেকখানি
কমে গিয়েছিল। আরেকজন নবাগত অনেক চিঠি লিখেছিল, কিন্তু ডাকে ফেলেনি। সে যে-সকল
অসুবিধার মাঝ দিয়ে এখানে চলেছে সে অভিজ্ঞতা জানিয়ে তার পরিবারের অন্যান্যদের ভবিষ্যে
তুলতে চায়নি। তবুও চিঠি লেখার মাধ্যমে সে অনেকটা ভালো বোধ করতো। নবাগতদের মধ্যে
অনেকে ইন্টারনেটের চ্যাট-থ্রুপে যোগ দিয়ে নতুন একটা দেশে জীবন শুরু করার ব্যাপারে মতামত
আদান-প্রদান করতো।

নবাগতদের অনেকে ডাইরী লেখে। এটা যদি আপনি চেষ্টা করতে চান, তাহলে দিনের একটি নির্দিষ্ট
সময় নির্ধারিত কবেন। আপনি কি লেখেন বা কতক্ষণ ধরে লেখেন এটাতে কিছু যায়-আসে না।
গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে লেখা শুরু করা। দিনলিপি আপনার জীবনের মূল্যবান দিকটা তুলে ধরে, যেমন
ব্যথাবেদনা ও সুখানুভূতি, যে-সকল সিদ্ধান্ত আপনি নিজে নিয়ে থাকেন বা নিতে বাধ্য হন। কি
লিখবেন সে-সম্বন্ধে চিন্তা করতে গিয়ে আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনার নতুন জীবন সম্বন্ধে
আপনার মনোভাবের পরিবর্তন হচ্ছে। বুঝতে পারবেন লেখার মাধ্যমে আপনার অনেক সমস্যার
সমাধান হয়তো আপনি নিজেই খুঁজে পাচ্ছেন।

আপনি যদি আপনার ডাইরী রাখতে সিদ্ধান্ত নেন, শুরু করবেন একটা নোটবুক কেনার মধ্য দিয়ে।

এটি যে দামী হতে হবে এমন কোনো কথা নেই। আপনি যদি দিনের একটা বাঁধাধরা সময় নির্দিষ্ট ক'রে নেন তাহলে আপনার লিখতে সুবিধা হবে। অনেকে আছেন যাঁরা প্রতিদিন লেখেন, প্রতিদিন একই সময়ে যেমন, সকালে কিংবা ঠিক রাতে খাওয়ার পরেই।

অনুশীলন

আপনার ডাইরী লেখার প্রারম্ভে নীচের কোনো একটি বাক্য দিয়ে আপনি শুরু করতে পারেন :

- আমি ক্যানাডায় এসেছিলাম কারণ...।
- আমি খুবই খুশী হই যখন আমি ... করি।
- যখন আমি স্বদেশ সম্বন্ধে ভাবি, আমি যেটার অভাব সবচেয়ে বেশী অনুভব করি সেটা হলো...।
- আমার ... এগুলোতে ভয় লাগে।
- আগামী বছরের এই সময়ের মধ্যে আমি ... করতে চাই।
- গত বছরে আমি...।
- আমি ক্যানাডা পছন্দ করি কারণ...।
- আমি ... ব্যাপারে গর্ববোধ করি।
- পুরনো বন্ধুরা আমাকে পছন্দ করে কারণ...।
- নতুন বন্ধুরা আমাকে পছন্দ করে কারণ...।

ছুটি উপভোগ

করা

“এদেশে আমার প্রথম নববর্ষ দিন আমি একাই কাটিয়েছিলাম। কারো সাথে আমার পরিচয় ছিল না। তুমি জানো সারাদিন আমি কি করেছিলাম? আমি কেঁদেছিলাম। এবছরের নববর্ষ উৎসব অনেক ভালো ছিল। আমার বন্ধুবান্ধব ও আমি একত্রিত হয়ে আমোদপ্রমোদ করেছিলাম, এবং আমরা একে আরেকজনের জন্য উপহার নিয়ে এসেছিলাম। আমরা প্রচুর হৈহলা করেছিলাম, পেট ভরে খাওয়াদাওয়া করেছিলাম। আমরা নাচও করেছিলাম। তবু আমি কেঁদেছি - তবে এবারের কান্না ছিল আমার সুখবিজড়িত কান্না।”

চিককো, জাপান থেকে আগত

আপনার ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক ছুটির দিনগুলো যেন নিঃসঙ্গ কাটাতে না হয় সেজন্য আগে থেকেই পরিকল্পনা করবেন। ক্যানাডায় বেশীর ভাগ লোকজন ক্রীসমাস, নববর্ষ, ও থ্যাঙ্কস্‌গিভিং পর্ব পালন করে থাকে তাদের পরিবারবর্গ ও বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে। যে-সকল ক্যানাডিয়ানরা একা কিংবা অনেক দূরে বাস করে তারা বিশেষভাবে তাদের পরিবারবর্গের সাথে এই দিনগুলো কাটাবার জন্য তাদের কাছে যায়।

আপনি যদি এই ছুটির দিনগুলো উদযাপন নাও করেন, যখন আপনার চারিদিকের লোকজন কথ বাবর্তা বলতে থাকে কত আমোদপ্রমোদের মধ্যে তারা দিন কাটিয়েছে তাদের পরিবারবর্গের সাথে, আপনার পক্ষে তখন আনন্দবোধ করা কঠিন হয়ে উঠতে পারে। এইসব দিনগুলোতে আপনি হয়তো আরও নিঃসঙ্গতা অনুভব করতে পারেন।

আপনি হয়তো আপনার নিজেদের সাংস্কৃতিক বা ধর্মীয় অনুষ্ঠানগুলো উদযাপন করতে চাইবেন যেমন : রমজান, দিওয়ালী, বা চাইনীজ নববর্ষ। আপনার বন্ধুবান্ধবদের পট-লাক ডিনারে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন। অথবা চিত্তবিনোদন করার উদ্দেশ্যে কোনো রেস্টুরেন্ট বা ক্যাফেতে সমবেত হতে পারেন। আপনার বন্ধুদের সাথে ছুটি কাটাবার সুযোগ যদি না পান অথচ মানুষজনের সঙ্গলাভে ইচ্ছাপোষণ

করেন, আপনি হাসপাতালে, বৃদ্ধাশ্রমে বা গৃহহীনদের আশ্রয়কেন্দ্রে ভলান্টিয়ার হিসেবে সাহায্য করতে পারেন। এ-সকল জায়গায় আপনি নিঃসঙ্গ থাকবেন না, এবং হয়তো এমন লোকও পাবেন যারা আপনার সঙ্গলাভে খুশী হয়ে উঠবে।



ক্যানাডিয়ান আদব-কায়দা শেখার অলিখিত নিয়মাবলী

“আমি ভীষণ এক বিড়ম্বনার মধ্যে পড়েছিলাম ।
এখন সেটা বলতে গিয়ে লজ্জায় আমার মুখ লাল হয়ে
উঠছে । আমি জীবনে কোনদিন কাঁটা-চামচ ব্যবহার
করিনি । আমি এর ব্যবহারও জানি না । এখনও আমি
আমার ক্যানাডিয়ান বন্ধুদের সাথে খেতে বসলে
অস্বস্তি বোধ করি । আমার ভয় লাগে তারা হয়তো
আমার টেবিল-আদবকায়দা দেখে হাসবে ।”

বাং, চীন থেকে আগত

প্রত্যেক সংস্কৃতিরই ভিন্ন ভিন্ন আদব-কায়দা ও ভালো আচরণবিধি আছে । এসবের অনেকগুলিই অলিখিত, যেহেতু সেগুলোতে অনেক কমবয়স থেকেই অভ্যস্ত হয়ে যায় ও বিনা তর্কে স্বীকার করে নেয়া হয় । ক্যানাডায় আসা মানে ক্যানাডিয়ান আদব-কায়দা ও আচরণবিধি শিখতে হবে । নুষ্জনের নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া থেকেই বুঝতে পারবেন যে আপনি নিয়ম ভঙ্গ করেছেন । আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে আপনার সচরাচর ব্যবহার - যেমন, খাওয়ার অভ্যাস - ক্যানাডিয়ানদের কাছে অস্বাভাবিক মনে হবে । কিংবা হয়তো তা বিপরীতও হতে পারে । আপনি হয়তো দেখবেন যে এমনকিছু ক্যানাডিয়ানরা বলে বা ক’রে থাকে যা আপনার কাছে অত্যন্ত রূঢ় মনে হয় ।

বন্ধুত্ব, ডেটিং এবং সহকর্মী ও ম্যানেজারদের সাথে সম্পর্ক এ-সবকিছুকেই অলিখিত নিয়মাবলী বিচলিত ক’রে তুলতে পারে । আপনি যখন ক্যানাডায় আসেন, কিছু কিছু বই আছে যেগুলোর সাহায্যে আপনি নিতে পারেন - আপনাকে নিজস্ব অভিজ্ঞতার মাঝ দিয়েই ক্যানাডিয়ান নিয়মকানুন শিখতে হবে । আপনার মানসিক পীড়ন ও বিড়ম্বনা এতে বৃদ্ধি পেতে পারে ।

আর্জেন্টিনা থেকে এক নবাগত, ওয়াগনার, এই অলিখিত নিয়মগুলো লক্ষ্য করেছিল : “আপনি কখনও কোথাও দেরী করে পৌঁছুতে পারবেন না, সবসময় নির্দিষ্ট সময়ে হাজির হতে হবে । আপনার ম্যানেজারের চোখের দিকে তাকিয়ে থাকতে হবে যখনই তিনি আপনার সাথে কথা বলেন । আপনি যদি তাঁর চোখের দিকে তাকানো এড়িয়ে যান তিনি ভাববেন নিশ্চয় কোনো গুণ্ডাগোল আছে । একজন বয়স্ক স্ত্রীলোককে মহিলা (উওম্যান) বলতে হবে । আপনি যদি তাঁকে মেয়ে (গার্ল) বলেন তাহলে তিনি ভাববেন আপনি তাঁকে অপমান করছেন ।”

যখন আপনি বুঝতে পারেন যে আপনি কোনো অলিখিত নিয়ম ভঙ্গ করছেন, প্রথম যে জিনিসটি আপনি করবেন তা হলো আপনার সেটা মেনে নেয়া। রেগে না গিয়ে বা বিরক্ত না হয়ে তাকে ঐ নিয়মটা সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করবেন এবং আপনার কাছ থেকে তারা কি আশা করেছিল। নিজেই নিজের প্রতি কিংবা সেই পরিস্থিতিটার ব্যাপারে হেসে উঠলে ভালো হতে পারে। এতে উদ্বেজনা কমে আসবে। এদেশের জীবনে অভ্যস্ত হয়ে উঠতে আরেকটা জিনিস আপনি শিখলেন।

অনুশীলন

কিছু অলিখিত নিয়ম চিহ্নিত করতে এই অনুশীলনটা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

তিনটি ঘটনা লিখুন যেখানে আপনার মনে হয়েছিল আপনি অলিখিত ক্যানাডিয়ান নিয়ম ভঙ্গ করেছিলেন। প্রত্যেকটির ক্ষেত্রে, কি হয়েছিল লিখবেন, আপনার প্রতিক্রিয়া কি হয়েছিল, এবং কিভাবে আপনি তা মুকাবিলা করেছিলেন। এগুলো নিয়ে আপনার কোনো বন্ধু অথবা ইংরেজী ক্লাসের কারো সাথে আলোচনা করুন এবং অলিখিত নিয়মটা চিহ্নিত করার চেষ্টা করুন।

ঘটনা ১ :

ঘটনা ২ :

ঘটনা ৩ :

নতুন একটি ব্যক্তিগত পরিচয় গড়ে তোলা

“আমার দেশে আমি একজন আইনজীবী ছিলাম এবং আমার সচ্ছল একটি জীবন ছিল। আমরা খুব বড় একটা বাড়ীতে বাস করতাম এবং ছেলেমেয়েদের সাহায্য করা ও ঘরের কাজকর্ম করার জন্য আমাদের চাকর ছিল। আমার নিজের মার্সেডিজ গাড়ী ছিল। ক্যানাডায় আমি এখন একটা মামুলিধরনের অ্যাপার্টমেন্টে থাকি এবং অন্যের ব্যবহৃত পুরনো একটা গাড়ি চালাই। একমাত্র চাকরি যেটা আমি পাই সেটা হলো কোনো মহিলাদের আশ্রয়কেন্দ্রে কাউন্সিলারের কাজ। আমি যে একজন আইনজীবী ছিলাম তা বললে কেউ আমাকে বিশ্বাস করে না।”

এসি, ঘানা থেকে আগত

ইমিগ্রেশন আপনাকে এক নতুন জীবনযাত্রার সুযোগ দিতে পারে। এটা ইতিবাচক বা নেতিবাচক হতে পারে। ইতিবাচক দিক হচ্ছে আপনার ব্যক্তিগত গুণের অনেক অংশ যা আপনারই থেকে যাবে পৃথিবীর যেখানেই আপনি বসবাস করুন না কেন। নেতিবাচক দিক হচ্ছে অনেক কিছু যেগুলো আপনি মনে করতেন আপনাকে পূর্ণ একটি ব্যক্তি হিসেবে পরিণত করেছে সে-সব বিলীন হয়ে গেছে এবং সেগুলোর জায়গা অন্যকিছু দিয়ে ভরাতে হবে।

সফল নবাগতরা তাদের পুরনো ও নতুন ব্যক্তিত্বের মধ্যে একটা মাঝামাঝি ধাপ খুঁজে পায়। এতে সময় লাগে। আপনার পুরনো ব্যক্তিত্বের যে গুণগুলি আপনি বেশী মূল্যবান মনে করেন সেগুলো বহাল রাখবেন। সেইসঙ্গে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে নিজেকে মুক্ত রাখবেন যার মাধ্যমে আপনার নতুন একটি ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে। আপনার বাকী জীবনভর এই প্রক্রিয়া চলমান থাকতে পারে।

একজন নবাগত যেমন বলেছিল, “আমার দেশে কোনো কাজ বা আমার ভবিষ্যতের কোনো আশা ছিল না। এখানে আমি এখনও চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি, তবে আমার বেশ ভালোই লাগছে। আমি এখন অনেক আত্মবিশ্বাসী কারণ এখানে আমার নিরাপত্তা আছে। আমি এখন একা থাকতে অভ্যস্ত হয়ে গেছি, এবং আমি এটা পছন্দও করি। তুর্কীতে আমার আত্মীয়জন এটা ঠিক বুঝে উঠতে পারে না। তারা ভাবে এতে কিছু একটা গণ্ডগোল আছে।”

আপনি যখন আপনার নিজদেশে ফিরে যান আত্মীয়স্বজনদের সাথে দেখা করতে, আপনার নিজের মধ্যে যে পরিবর্তন এসেছে তা আপনি লক্ষ্য করতে পারেন, এবং হয়তো অস্বস্তিবোধও করতে পারেন। ক্যানাডাতেও আপনি হয়তো নিজেকে হারিয়ে ফেলেছেন মনে হতে পারে। মনে হতে পারে যে আপনি হয়তো দু’টি পৃথিবীর মাঝামাঝি স্থানে রয়েছেন। এটি বেদনাদায়ক হতে পারে। নতুন একটি দেশে নিজেকে মানিয়ে নেয়ার এটি একটা স্বাভাবিক দিক।

অনুশীলন

এই অনুশীলনে আপনার পুরনো ও নতুন ব্যক্তিত্বের মধ্যে পারস্পরিক সংযোগ দেখাতে সাহায্য করবে।

১. পাঁচটি জিনিস যেগুলো আমি বদলাতে চাই না যেখানেই আমি বসবাস করিনা কেন :

নতুন একটি ব্যক্তিগত পরিচয় গড়ে তোলা

২. আমার সম্বন্ধে তিনটি জিনিস যেগুলো আমার ক্যানাডায় আসার পর পরিবর্তন হয়েছে :

৩. আমার পুরনো ও নতুন ব্যক্তিত্বের মধ্যে তিনটি সম্পর্ক হচ্ছে :

বয়স্ফেণ্ড বা গার্লস্ফেণ্ড

অনুসন্ধান

“ইংরেজী শেখা, শিক্ষার মান উন্নত করা, এবং সুন্দর একটি ভবিষ্যৎ গঠন করাই হচ্ছে প্রথম কাজ। সবারই টাকাপয়সার প্রয়োজন এবং একটা ভালো চাকরী, কিন্তু মানসিক আবেগ মেটাবার জন্য আরো কিছু প্রয়োজন আছে। আমার ছেলেবন্ধু একজন ক্যানাডিয়ান...”

এরিকা, ভেনেজুয়েলা থেকে আগত

আমাদের বেশীর ভাগ লোকই তাদের জীবনে কারো সাথে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক গড়ে তোলার আশা পোষণ করে। ক্যানাডায় স্থিতিশীলতা বোধ না করা পর্যন্ত অনেকে এই ভাবপ্রবণতাতিকে উপেক্ষা করে। আবার অনেকের জন্য অতদিন অপেক্ষা করা তাদের আরো অন্তর্মুখী করে ও নিঃসঙ্গতা বাড়িয়ে তোলে।

ক্যানাডায় আসা মানে ডেটিং-এ অভ্যস্ত হয়ে ওঠা। যেটা আপনার নিজ দেশে হয়তো প্রচলিত নয়। ডেটিং করা আপনার কাছে হয়তো কদর্য লাগতে পারে বা আপনাকে আতঙ্কিত ক’রে তুলতে পারে। যেমন, অন্যান্য দেশ বা সংস্কৃতির তুলনায় ক্যানাডাতে মহিলা ও পুরুষদের মাঝে অধিকাংশ ক্ষেত্রে সমান অধিকার আছে। একজন মহিলা একজন পুরুষের সাথে ডেটিং-এ যেতে প্রস্তাব করা এখানে অস্বাভাবিক নয়। এধরনের ডেটিং-এ দু’জনে আধাআধি ক’রে খরচ মেটাতে পারে। কৃষ্টি ও ছেলেমেয়ে পার্থক্য অনুযায়ী হয়তো আপনাদের মধ্যে অন্তরঙ্গ একটা সম্পর্ক গড়ে ওঠার পথে কঠিন চাপ সৃষ্টি করতে পারে। হতাশ হবেন না। যদি অন্যজন আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গড়ে তুলতে ইচ্ছুক হয়, আপনারা দু’জনে নিশ্চয়ই বাধাবিঘ্ন পার হওয়ার একটা উপায় খুঁজে বের ক’রতে পারবেন।

ইরাক থেকে নবাগত গালেল-এর আর একটি অভিমত। “উইকেণ্ডে আমি মদ পান করতে যাই। বেশীর ভাগ লোক সেখানে দেখি ক্যানাডিয়ান। আমি দেখতে সুদর্শন, ভালো কাপড় পরি, ও আমার ইংরেজী চলনসই। আমি আলাপ চালিয়ে যেতে পারি। আমি একজন মেয়েকে বেছে নিয়ে তার সাথে নাচতে শুরু করি। কিছুক্ষণ পর কিছু একটা পরিবর্তন ঘটে কারণ আমি একজন অভিবাসী। মানুষজন আমার ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে কিছু জানে না, তারা হয়তো ভাবে আমার কোন গাড়ি নেই বা পকেটে প্রচুর টাকা নেই। এ-কারণে মেয়েরা আমার সাথে নাচ চালিয়ে যেতে অসম্মতি জানায়। কিন্তু এগারো মাস

আগে এক মহিলার সাথে আমার দেখা হয় যে এখন আমার নিয়মিত মেয়েবন্ধু। অনেকের তা নেই।”

আপনি হয়তো দেখবেন আপনার দেশের তুলনায় এদেশে যৌনবিষয়ক আচরণ অনেক খোলাখুলি। সমকামী সম্পর্কও বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে গ্রহণযোগ্য। নবাগতদের মধ্যে অনেকের পক্ষে এটা মেনে নিতে খুব কঠিন হয়ে ওঠে, কারণ এটি তাদের সংস্কৃতিগত ও ধর্মীয় বিশ্বাসের পরিপন্থী। অনেকে আবার তাদের পিছনে ফেলে আসা অভ্যাসের তুলনায় এধরনের প্রকাশ্য যৌন অভ্যাসকে স্বাগত জানায় ও নিরাপদ মনে করে।

যৌন বিষয়ক আলাপ করা অনেকে বিব্রতকর মনে করে। অনেকে এ সম্বন্ধে কোনো আলোচনা করতে মোটেই পছন্দ করে না। কিন্তু অন্তরঙ্গতা গড়ে ওঠার পর্যায়ে, এবং যৌনসংসর্গে লিপ্ত হওয়ার আগে দিয়ে, নিরাপদ পছন্দ ও গর্ভনিরোধক দ্রব্যাদি সম্বন্ধে আলোচনা করা অত্যাবশ্যিক। এর মাধ্যমে আপনাকে ও আপনার সঙ্গীকে অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থা কিংবা যৌনরোগ আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারবেন।

আপনার এই সম্পর্ক থেকে আপনি কি আশা করেন সে-সম্বন্ধেও আপনাদের আলোচনা করা প্রয়োজন, বিশেষ করে বন্ধু ও প্রেমিক হিসেবে আপনাদের দু'জনের সম্মিলিত জীবন কিভাবে উপভোগ করা যায়।

অনুশীলন

১. আপনার দেশের সাথে তুলনামূলকভাবে ক্যানাডায় ডেটিং-এর ব্যাপারে আপনার ধারণা কি?

২. আপনার নিজের দেশে অন্তরঙ্গ বন্ধুর সাক্ষাৎ কিভাবে হয়েছিল ?

৩. ক্যানাডায় আপনি কি মেয়েবন্ধু বা ছেলেবন্ধু পেতে মনস্থ করেছেন ? কিভাবে ?

মজা করার জন্য বা স্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম করা

“আমি অনেক বেশী দৌড়াই। আমার কোনো সমস্যা দেখা দিলে আমি দৌড়াতে দৌড়াতে সে-সম্বন্ধে চিন্তা করি। যখন আমি বিষন্ন হয়ে উঠি বা খুশি হই, আমি দৌড়াতে যাই। আমি আমার দেশে তাই করতাম, এখানেও তাই করি। আমি দৌড়াতে পছন্দ করি।”

ইরিনা, রাশিয়া থেকে আগত

স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আপনাকে ভালো দেখাবে, আপনি ভালো বোধ করবেন এবং প্রাণচঞ্চল্যে ভরপুর হয়ে থাকবেন। আপনি যদি নিজের শরীরের যত্ন না নেন, স্বাস্থ্যকর খাবার না খান, ব্যায়াম না করেন ও যথেষ্ট পরিমাণে না ঘুমোন, তাহলে আপনি ক্লান্তিবোধ করতে শুরু করবেন ও আপনার দুর্দশাপন্ন অবস্থা হতে পারে। এ-সবের কারণে একটি নতুন সমাজে বসবাস করা আপনার পক্ষে খুবই কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে।

আপনার শরীর ও মনকে সতেজ রাখার শ্রেষ্ঠ একটি উপায় হচ্ছে ব্যায়াম অভ্যাস করা। পছন্দসই একটি শারীরিক তৎপরতা খুঁজে বের করুন যেটা আপনার জীবনধারণের একটি অংশ হয়ে উঠবে। আপনার দেশে যে-ধরনের খেলাধুলা করে আনন্দ পেতেন, এখানেও তা চালিয়ে যেতে পারেন। বহু কমিউনিটি সেন্টারে ও জাতিগত অ্যাসোসিয়েশনে খেলাধুলার ব্যবস্থা আছে, এবং ধারেকাছের এলাকার মানুষজনের জন্য ব্যায়ামঘর আছে। আপনি বিজ্ঞপ্তিও দিতে পারেন এই বলে যে আপনার পছন্দের খেলাধুলায় অনুরাগী লোকজনের সাথে পরিচিত হতে ইচ্ছুক। এই বিজ্ঞপ্তি আপনি লাইব্রেরী, কমিউনিটি সেন্টার, সুপারমার্কেট ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানগুলোর বিলবোর্ডে লাগাবার ব্যবস্থা করতে পারেন।

পায়ে হাঁটা ব্যায়াম হচ্ছে একটি উৎকৃষ্ট মাধ্যম। আপনার দরকার শুধু একজোড়া আরামদায়ক জুতো এবং একটি গন্তব্যস্থান। আপনি একা একাই হাঁটতে পারেন। অথবা আপনি হয়তো আরো আরাম ও আনন্দ পাবেন আপনার কোনো বন্ধুকে সাথে নিয়ে হাঁটতে। আবহাওয়া যখন খারাপ থাকে, তখন অনেকে শপিংমলের ভেতরেই হাঁটে।

সাঁতার হচ্ছে আরো একটি ভালো ব্যায়াম। অনেক কমিউনিটি ও রিক্রিয়েশন সেন্টারে বিনাখরচে কিংবা খুব অল্পখরচে সাঁতারের ব্যবস্থা আছে।



মানসিক পীড়নের মুকাবিলা করা

“আমি সেন্ট ক্যাথারিন্সের মতো ছোট একটি শহরে থাকতে পছন্দ করি, কারণ আমি যখন টরন্টোতে বাস করতাম তখন অত্যন্ত মানসিক যন্ত্রণাবোধ করতাম। আমি যদি এখনও সেখানে বাস করতাম তাহলে এতদিনে হতাশাগ্রস্ত কিংবা অসুস্থ হয়ে পড়তাম। ওখানে অনেক বেশী মানুষজন এবং অনেক সংখ্যক অভিবাসী আর সমস্যা। বড় শহরে বাস করতে গেলে আপনাকে খুব বলিষ্ঠ হতে হবে। সেন্ট ক্যাথারিন্স আমার জন্য অনেক ভালো। টরন্টোর তুলনায় এখানে খুব সহজেই বন্ধুত্ব পাতানো যায়।”

ভ্যাড, রুমানিয়া থেকে আগত

মানসিক পীড়ন হচ্ছে শারীরিক, অনুভূতি-সংক্রান্ত ও মানসিক চাপ যেগুলো আপনি অনুভব করেন যখন আপনার জীবনচলার পথে সে-গুলির ক্ষেত্রে অনেক শক্তিক্ষয় হয়। দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসেবে সকলেই মানসিক চাপ অনুভব করে। নিজেকে একটি নতুন দেশে বাস করার উপযোগী করে তোলা ও একটি নতুন জীবন শুরু করা অত্যন্ত কঠিন হয়ে উঠতে পারে। এই চাপ সৃষ্টি হতে পারে কঠোর কাজের ভারে পীড়িত হয়ে, যেমন চাকরী খোঁজা বা ইংরেজী শেখা, এবং বিনোদনমূলক ব্যবস্থা থেকেও, যেমন বন্ধুত্বের খোঁজে লোকজনের সাথে দেখা করতে যাওয়া।

মানসিক চাপ আপনি এড়াতে পারবেন না, তবে আপনি নিজের জীবন উপভোগ করা নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসতে পারেন এবং শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতার সম্ভাবনা অনেকাংশে কমাতে পারেন। নিজের দেশে থাকতে যে উপায়ে আপনি নিজেকে শান্ত করতেন সেই সকল সক্রিয়তা এখানেও চালিয়ে যেতে পারেন। অথবা মানসিক যন্ত্রণা কমানোর উদ্দেশ্যে নতুন কোনো পছন্দ আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে।

মানসিক চাপ কমানোর আর একটি কাহিনী এখানে তুলে ধরা হচ্ছে। “আমার জীবনে মানসিক চাপের মাত্রা এখন অনেক বেশী, বিশেষ ক’রে আমি যখন আমার দু’টি সন্তানের জন্য চিন্তা করি। তাদের কথা ভাবতে গিয়ে আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি, যেহেতু তারা এখনো দেশে রয়েছে। টেলিফোনে আমি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারি না কারণ সেখানে টেলিফোন নেই। ইমিগ্রেশনের মাধ্যমে আমি বহু চেষ্টা করছি তাদের এখানে নিয়ে আসার জন্য, কিন্তু সংশ্লিষ্ট নিয়মকানুন অনুযায়ী অনেক সময় লাগছে। এখন নিশ্চয় বুঝতে পারছেন আমার মানসিক যন্ত্রণার কারণ। তাদের ফটোগ্রাফ ও তাদের হাতে আঁকা ছবির দিকে তাকিয়ে আমি একটু ভালো বোধ করার চেষ্টা করি। আমার মন অন্যদিকে ঘুরিয়ে নেয়ার জন্য আমি গীটার বাজাই ও গান করি। গানবাজনা করলে একটু সুস্থিরতা বোধ করি। লোকজন এখন জেনে গেছে যে আমি গীটার ভালই বাজাই, তাই তাদের জন্য আমাকে বাজাতে বলে। আমি যে কিছু একটা করতে পারি তা জেনে ও দেখে ওরা আমার প্রশংসা করে। আমারও এটা ভালো লাগে যে কমিউনিটির জন্য আমি কিছু করতে পারছি।” □ অলিভেট, কস্টো থেকে আগত

মানসিক চাপ নিরসনে কিছু পরামর্শ

মানসিক চাপ কমাতে কয়েকটি উপদেশ এখনো দেয়া হলো।

১. নমনীয় হন - ভেবে দেখুন কোন্টি আপনি বদলাতে পারেন আর কোন্টি পারেন না। যেগুলো আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলোর দিকে আপনার চিন্তা কেন্দ্রীভূত করুন।
২. যতটা পারেন হাসবেন - এতে মানসিক চাপ অনেকটা কমে যায়। ঠাট্টাচ্ছলে কিছু বলুন, টেলিভিশন দেখুন কিংবা মজাদার কোনো ছায়াছবি দেখুন বা কমিক বই পড়ুন।
৩. ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস নিন - সারাদিনের মধ্যে কয়েকমিনিটের জন্য আপনার গতি কমান ও লম্বা শ্বাস টানুন। এতে আপনার মন ও শরীর দুইই শিথিল হবে।
৪. আপনার ভুল হতে দিন - এভাবে আপনার নিজের প্রতি একটু সদয় হন। কেউই সম্পূর্ণরূপে নিখুঁত নয়। আপনার ভুল থেকেই আপনি শিখবেন।
৫. আপনার সমস্যার মুকাবিলা করুন - একে একে। সব সমস্যাগুলি একসাথে মুকাবিলা করার চেষ্টা চালানোর চাইতে আপনি যদি সেগুলিকে ভাগ ক’রে নেন তাহলে সমাধান করতে সহজ হবে।
৬. কারো সাথে কথা বলুন - আপনার সমস্যার কথা আর একজনের কাছে প্রকাশ করলে সেটা

- নিজের আয়ত্তে আনা সহজ হবে। আপনার বন্ধু, উপদেষ্টা, বা সহকর্মীও হয়তো সেধরনের সমস্যার মধ্য দিয়ে চলেছে। এমনকি তারাও হয়তো আপনাকে কোনো পরামর্শ দিতে পারবে।
৭. নিজেকে বিষণ্ণ হতে দিন - আগে যেভাবে সকল কাজ সম্পন্ন হতো তাতে পরিবর্তন এলে কিছু হারানোর ব্যথা অনুভব করতে পারেন। এই পরিবর্তনের কারণে আপনার জীবনযাপনের মান উন্নতিলাভ করলেও এটা হতে পারে। এরকম ক্ষতিতে শোকাভূত হওয়া ঠিক আছে কিন্তু ধীরে ধীরে মানিয়ে নেয়ার চেষ্টা করুন। শোকপ্রকাশ কিন্তু মানসিক চাপকেও কমিয়ে দিতে পারে।
 ৮. আপনার নিকট থেকে অতিরিক্ত কোনো কাজ যদি কেউ আশা করে, “না” বলতে শিখুন। প্রথমে হয়তো এটা কঠিন হবে, তবে বাস্তববাদী হন, আপনি একাই সবকিছু করতে পারবেন না।
 ৯. বিশুদ্ধ বাতাস গ্রহণ করুন - ব্যায়াম ও বাইরে বেড়াতে যাওয়ার অভ্যাস আপনার শরীর ও মনকে চাঙ্গা ক’রে তুলতে পারে।
 ১০. প্রচুর খেলাধুলা করুন - শক্ত মাংসপেশীকে শিথিল করতে চিত্তবিনোদন হচ্ছে একটি স্বাভাবিক উপায়। কোনো বন্ধু বা শিশু অথবা গৃহপালিত কোনো প্রাণীর সাথে খেলায় মেতে উঠুন।
 ১১. পড়তে ভালো লাগে এমন কোনো বই বা ম্যাগাজিন পড়ুন। এতে হয়তো কয়েক ঘণ্টার জন্য আপনার সমস্যাগুলো থেকে আপনার মন সরিয়ে রাখতে পারবেন।
 ১২. ধ্যান ও যোগসাধনা আপনার মনকে শান্ত করতে সাহায্য করতে পারে। যোগসাধনা আপনার মাংসপেশীকে ধীরে ধীরে শিথিল করতে পারে।

অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে একই সাথে চিন্তা করা

“অতীত নিয়ে ভাববার সময় আমার নেই। চিন্তা
করবোই বা কেন যখন আমার স্বামী যুদ্ধে মারা
গেছে। আমি আমাকে জোর করে আমার ভবিষ্যৎ
চিন্তায় মগ্ন রাখি। তবু, সময় সময় এটা করা তত
সহজ হয় না।”

ক্রিস্টিনিয়া, মোলডাভিয়া থেকে আগত

ঘড়ির সময় শুধু সামনের দিকেই চলে, কিন্তু আমাদের চিন্তাধারা আমাদের অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতের মধ্যে সামনে-পিছনে যাওয়া-আসা করতে পারে। কোনো কোনো নবাগত তাদের একটি সময়কাল থেকে আরেকটিতে মনোযোগ দিতে পারে না। তারা হয়তো তাদের অতীত নিয়ে ও ক্যানাডায় আসার আগে তাদের যে জীবন ছিল তাতেই স্থিরভাবে আটকে থাকতে পারে। আপনি যদি অতীতের জীবন নিয়ে বেশী চিন্তাভাবনা করেন, তাহলে আপনি বিষণ্ণতায় ভুগতে থাকবেন। সেটেলমেন্ট কর্মী, কোনো ধর্মীয় নেতা অথবা কোনো ডাক্তারের সাহায্য নেয়ার চিন্তা করুন।

অনেক নবাগত আবার অতীত নিয়ে চিন্তা করতেই চায় না। তারা হয়তো যুদ্ধের অভিজ্ঞতা, শরণার্থী শিবির অথবা ক্যানাডার পথে দীর্ঘযাত্রা সবকিছু ভুলে যেতে পছন্দ করে। আপনি হয়তো তাদের মধ্যে একজন হতে পারেন। বর্তমানের দিকে মনোযোগী হওয়াটাই স্বাভাবিক। এটিই বোধহয় টিকে থাকার একমাত্র উপায়। যদিও আপনি এখন নিরাপদ, ভবিষ্যত সম্বন্ধে চিন্তা আপনার কাছে কঠিন লাগতে পারে। আপনার স্বদেশে হয়তো মনে করতেন যে ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে চিন্তা করার কোনো অর্থ হয় না কারণ আপনি নিশ্চিত নন যে সে-ভবিষ্যৎ দেখে যাওয়া পর্যন্ত আপনি বেঁচে থাকবেন কিনা।

স্বাভাবিক সুস্থমনের মানুষ সাধারণ অবস্থায় অবিরতভাবে অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতের মধ্যে পালাক্রমে বিবর্তিত হতে থাকে। কিন্তু আপনি যখন যন্ত্রণাদায়ক অবস্থার মধ্য দিয়ে বাস করে এসেছেন, বর্তমান থেকে অতীত ও ভবিষ্যৎ যদি পৃথক করে রাখতে পারেন তাহলে সেটাই হলো সুস্থমনের পরিচায়ক। তবে শেষ পর্যন্ত ক্যানাডায় আপনার জীবনের ভিত্তি গড়ে তোলার প্রক্রিয়া চলাকালে আপনার অতীতের সাথে বর্তমান ও ভবিষ্যৎকে সংযুক্ত করার প্রয়োজন হবে। এটা সহজ নয়। এটা করতে হয়তো আপনার মাসের পর মাস বা বছরের পর বছর লেগে যেতে পারে। তাড়াহুড়ো করার প্রয়োজন নেই। অতীত যখন খুবই বেদনাদায়ক, অনেকে সেটি অগ্রাহ্য করে

যেতে চায় কখনো হয়তো বছরের পর বছর। যখন আপনি মনে করেন যে অতীতের সাথে আপনি মুকাবিলা করতে প্রস্তুত, আপনি আপনার কোনো বন্ধু অথবা পরামর্শদাতার সাহায্য চাইতে পারেন।

অনুশীলন

এই অনুশীলনটি করার চেষ্টা করুন সবসময় আপনার চিন্তাভাবনা কোথায় বিচরণ করছে জানার জন্য
ঃ অতীতে, বর্তমানে, নাকি ভবিষ্যতে।

১. অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ-এর প্রতীকরূপে তিনটি গোলাকার বৃত্ত আঁকুন। কোন্ সময়কাল নিয়ে আপনি বেশী ভাবেন তার সাথে সামঞ্জস্য রেখে বৃত্তগুলো ছোট বড় আকারে আঁকুন। আপনার মন বেশীর ভাগ সময় কোন্ সময়কাল নিয়ে ভাবনা করে সবচেয়ে বড় বৃত্তটিই তা নির্দেশ করবে।

২. বড় আকারের বৃত্তটি যে সময়কাল নির্দেশ করে, সে সম্বন্ধে কেন আপনি বেশী ভাবেন ?

কোনোকিছু যখন সঠিক বলে মনে হয় না তখন অন্যের সাহায্য নিন

“প্রথমদিকে আমি বুঝতেই পারিনি যে আমার কি হচ্ছে। আমি সারাদিন কেঁদেছি। আমি ঘুমোতে পারিনি। কিছুই ঠিকমত যাচ্ছিল না। আমার ভাগ্য ভালো যে আমাদের মসজিদে এক মহিলা আমার এই অস্বস্তি লক্ষ্য করেন, এবং আমার সাথে সর্বদাই কথা বলতেন। আমি তাঁরই পরামর্শ মতো একজন সমাজকর্মীর কাছে যাই। এরপর থেকে আমার সেরকম অবস্থা হলেই আমি জানতাম কি করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে আমি মনস্তত্ত্ববিদের সাথে যোগাযোগ করি। উদ্যমহীনতা খুবই খারাপ।”

ফরিদা, সিরিয়া থেকে আগত

নতুন একটি দেশে একা একা থাকা খুবই কঠিন। নতুন ক’রে সবকিছু শুরু করা বেশ উত্তেজনাপূর্ণ, প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক এবং কখনোবা ভয়প্রদ। কখনও হয়তো বেশী কাজের চাপে ভারাক্রান্ত মনে হতে পারে। আপনার জীবনের তৎপরতা চালিয়ে নিয়ে যাওয়া আপনার পক্ষে ক্রমশই কঠিন হয়ে উঠতে পারে। অনেকদিন বা অনেক সপ্তাহ ধ’রে আপনি বিমর্ষ হয়ে থাকতে পারেন। আপনার অস্বস্তিকর অনুভূতি দূর করার প্রচেষ্টায় আপনি হয়তো মদ বা নেশার জিনিস খেতে শুরু করতে পারেন।

সে-রকম অনুভূতি যদি আপনার হয়, আপনি হতাশাগ্রস্ত হয়ে উঠতে পারেন। উদ্যমহীনতা আপনার মেজাজ, আপনার চিন্তাধারা, আপনার সক্রিয়তা, আপনার খিদে ও ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। হতাশাগ্রস্ত মানুষজন সাধারণ কাজ করতে ও অন্যান্য মানুষজনের সাথে মেলামেশা করতে কষ্টবোধ করে। আপনার যদি প্রচণ্ড হিংসাত্মক বা ভীতিপ্রদ কোনো অভিজ্ঞতা থাকে, হয়তো দেখবেন ক্যানাডার জীবন উপভোগ করতে আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে উঠছে। আপনি একটি নিরাপদ দেশে আছেন, তবু আপনার অতীত আপনাকে ভূতগ্রস্তের মতো তাড়িয়ে নিয়ে বেড়াতে পারে। দুঃখবোধ করা বা ভয় পাওয়া, অথবা আপনার জীবনের হুমকীস্বরূপ কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে

টিকিয়ে রাখা নতুন একটা দেশে বসবাস করার একটা স্বাভাবিক অংশ হতে পারে। তবে কয়েক সপ্তাহ ধ'রে যদি এই অবস্থা চলতে থাকে তাহলে ভালো হবে আপনি যদি কারো সাহায্য চান।

ক্যানাডাতে কোথাও মানসিক অনুভূতি সংক্রান্ত কোনো সমস্যায় সাহায্য চাইলে কাউকে দুর্বল বা পাগল হিসেবে দেখা হয় না। তাদের বুদ্ধিমান বা সচেতন হিসেবেই দেখা হয়, যেহেতু তারা বুঝতে পারে যে কিছু একটা ঠিক নেই। যাদের এ-ধরনের সমস্যা আছে তাদের ডাক্তার, সমাজকর্মী, মনস্তত্ত্ববিদ, কাউন্সেলার ও ধর্মীয় নেতারা সাহায্য ক'রে থাকেন। আপনার সমস্যা আয়ত্তের মধ্যে নিয়ে আসতে কিভাবে ও কোথায় সাহায্য পাওয়া যেতে পারে সে-ব্যাপারে তাঁরা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

আপনি যদি মৃত্যু সম্বন্ধে বেশী চিন্তা করতে থাকেন, কিংবা আত্মঘাতী হওয়ার কথা ভাবেন, দেরী না ক'রে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরী বিভাগে যাবেন। সেখানকার কর্মচারীগণ আপনাকে সাহায্য করবে।

প্রায় শহরেই কাউন্সেলার আছেন যাঁদের সাথে আকস্মিক বিপদে আপনি টেলিফোনে কথা বলতে পারেন। এইসব সার্ভিস ২৪ ঘণ্টা খোলা থাকে যে-কারণে দিনে বা রাতের যে-কোনো সময়ে আপনি কারো না কারো সাথে কথা বলতে পারবেন। এগুলোকে বলা হয় ডিস্ট্রেস সেন্টার, এবং তাদের টেলিফোন নাম্বারগুলো আপনার এলাকার টেলিফোন ডাইরেক্টরীর প্রথম পৃষ্ঠায় দেয়া আছে।

অনুশীলন

নীচের এই তালিকাটি পড়ুন। এগুলোর মধ্যে কোনোটি কি আপনার জন্য প্রযোজ্য? যদি হ্যাঁ হয়, এসব কি কয়েক সপ্তাহেরও বেশী সময় ধরে হচ্ছে? যদি তাই হয়, আপনার বোধহয় পেশাদারের সাহায্যের প্রয়োজন।

১. বেশীর ভাগ সময় আমি অস্থিরতা বোধ করি ও এক-জায়গায় স্থির হয়ে বসে থাকতে পারি না।
২. উত্তেজনা কমাতে আমি মদ বা মাদকদ্রব্যাদি খেয়ে নেশায় চুর হয়ে থাকি।
৩. সবসময় আমি ক্লান্তবোধ করি, যত বেশীই আমি ঘুমাইনা কেন।
৪. মদ বা মাদকদ্রব্য খাওয়ার কারণে আমি অনেকদিন স্কুল বা কাজ কামাই করেছি।
৫. আমি মৃত্যু ও আত্মহত্যা সম্বন্ধে অনেক বেশী ক'রে ভাবতে শুরু করেছি।
৬. কোনোকিছুতে মন বসাতে, চিন্তা করতে, কোনোকিছু মনে রাখতে বা কোনো সিদ্ধান্ত নিতে আমার সমস্যা।
৭. আমি যদি নিজের প্রতি অকপট হই তাহলে বলবো আমি বহুরকমের মাদকদ্রব্য ব্যবহার করছি বা
৮. বেশীর ভাগ সময় নিজেকে আমার অকর্মা অথবা দোষী ব'লে মনে হয়।
৯. যে-সকল লোকের সাথে আমি মদ বা মাদকদ্রব্য খাই তারা প্রায় সকলেই আমার বন্ধু।
১০. অনেক ব্যাপারে বেশীরভাগ সময় আমি উদ্বিগ্ন হয়ে থাকি।
১১. বেশীর ভাগ সময় আমি রেগে থাকি।
১২. প্রতিটি দিন কাটাতে আমাকে ওষুধ খেতে হয়। আমি ফার্মেসী থেকে ওগুলো কিনে থাকি।

নিজের টাকাকড়ি সামলানো

“ক্যানাডায় টাকা আয় করা খুবই কঠিন। আমাদের দেশ এরিট্রিয়াতে যদি কেউ ব্যবসা শুরু করতে চায়, শুরু করে দেবে। এখানে তা করতে গেলে টাকাকড়ি লাগবে, টাকা লাগে সবকিছুর জন্য। এক কাপ কফির দাম এখানে অনেক বেশী। আমি যদি এখানকার এক কাপ কফির দাম আমার দেশের মুদ্রায় হিসাব ক’রে দেখি তাহলে আমি কোনোদিনই এখানে কফি খাবো না।”

অ্যাডাম, এরিট্রিয়া থেকে আগত

ক্যানাডায় যখন আপনি নিজের দেশ ত্যাগ ক’রে চলে আসেন তখন অনেক খরচপত্রই আপনাকে করতে হয়। এখানে পৌঁছানোর পর থেকেই আপনাকে ঘরভাড়া দেয়া শুরু করতে হবে ও খাবারদাবার কিনতে হবে। আপনাকে হয়তো শীতের জামাকাপড় কিনতে হবে। আপনি হয়তো দেখবেন যে-সকল জিনিস আপনার দেশে বিনাপয়সায় কিংবা অল্পদামে পেতেন, এখানে সেগুলোর দাম অনেক বেশী।

আপনি যদি কোনো চাকরী খুঁজে না পান কিংবা আপনার ওয়ার্ক পারমিটের জন্য অপেক্ষায় আছেন, আপনার হাতে বেশী টাকাকড়ি নাও থাকতে পারে। আপনার দেশে আপনি হয়তো বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়স্বজনদের কাছ থেকে টাকা ধার নিতেন যখন আপনার পকেটে টান পড়তো। এখানে আপনার হয়তো কেউ নাও থাকতে পারে যার কাছ থেকে আপনি টাকা ধার নিতে পারেন।

কখনও হয়তো আপনার খাবারদাবার কেনার জন্য যথেষ্ট টাকা নাও থাকতে পারে। কিছু কিছু ক্যানাডিয়ানদের মতো আপনাকে হয়তো ফুড ব্যাঙ্ক ব্যবহার করতে হবে। কমিউনিটি এজেন্সী দ্বারা ফুড ব্যাঙ্ক পরিচালিত হয়, এবং যাদের প্রয়োজন হয় তাদের তারা বিনাখরচে খাবার দিয়ে থাকে।

যদি এটাই আপনার আর্থিক অবস্থা হয়, স্বাভাবিকভাবেই আপনি রেগে উঠবেন বা নিরাশ হয়ে পড়বেন। আপনার ক্যানাডিয়ান জীবনে যা আশা করেছিলেন তার মধ্যে এটার কিন্তু কোনো জায়গা

ছিল না।

আপনার আর্থিক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে হয়তো আরও একটা চিন্তা যোগ হতে পারে, সেটা হলো, দেশে আপনার পরিবার হয়তো পথ চেয়ে আছে আপনি তাদের কাছে টাকা পাঠাবেন। তারা হয়তো ভাববে তাদের স্পন্সর করার জন্য টাকা জমাতে আপনার এত দেৱী হচ্ছে কেন। তাদের হয়তো ক্যানাডায় থাকা-খাওয়ার খরচ সম্বন্ধে কোনো ধারণাই নেই। আপনার পরিবার হয়তো ভাববে আপনি ধনী হয়ে উঠেছেন যেহেতু আপনার ঘর গরম রাখার ব্যবস্থা আছে ও কেবল আছে টেলিভিশন দেখার জন্য। এটা হয়তো তাদের ধারণারই বাইরে যে এধরনের সুযোগ-সুবিধা ক্যানাডায় স্বাভাবিকভাবেই থাকতে হবে, এবং তার জন্য অনেক খরচ লাগে।

নিজের সাহায্যের জন্য আপনি কি করতে পারেন? আপনি আপনার একটা মাসিক আয়ব্যয়ের বাজেট তৈরী করতে পারেন। আপনার উপার্জন যত কমই হোক না কেন, একটা খসড়া-হিসাব প্রস্তুত করলে আপনার মনে হবে যে আপনার খরচপত্র আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে। এরপর, আপনি বাস্তবসম্মত একটা আর্থিক লেনদেনের সীমারেখা স্থির করবেন। যেমন, আপনি যদি প্রতিমাসে দেশে টাকা পাঠাতে না পারেন, হয়তো বছরের শেষে একবার পাঠালেন, কিংবা সেখানে কারো জন্মদিনে। দেশের বাড়ীতে লং-ডিস্ট্যান্স টেলিফোন করার একটা সময়সীমা মেনে চলবেন, অথবা ফোনকার্ড ব্যবহার করবেন যেটা অনেক সস্তা। আপনি যদি দৈনিক এক ডলার করেও জমাতে পারেন, তা সঞ্চয় হতে হতে শীঘ্রই বেড়ে উঠবে।



এদেশের আবহাওয়া উপভোগ করা

“আমার শীতকাল ভালো লাগে। আমি বরফের দিকে
তাকিয়ে থাকতে ভালোবাসি; কত পরিষ্কার লাগে।
আমার দেশ খুব গরম এবং সহ্য করতে আমার খুব
কষ্ট হতো। এখানকার ঋতুগুলো অত্যন্ত সুন্দর।”

সামাটোর, সোমালিয়া থেকে আগত

ক্যানাডায় আসা মানে এখানকার বিভিন্ন ঋতুর সাথে মানিয়ে ওঠা। নবাগতদের বেশীর ভাগ লোক
বসন্ত ও গ্রীষ্ম ঋতু পছন্দ করে। দিনগুলো লম্বা ও উষ্ণ, চারিদিকে ফুটন্ত ফুলের সমারোহ, এবং
সকলেরই বন্ধুভাবাপন্ন মনোভাব দেখা যায়।

এদেশে শীতকালটাই বোধহয় খুব কষ্টের সময় হয়ে ওঠে কারণ তখন খুব ঠাণ্ডা থাকে এবং অনেক
সময় আবার অনুজ্জ্বল ও ধূসরবর্ণ লাগে। আপনি হয়তো কোনো গ্রীষ্মপ্রধান দেশ থেকে এসেছেন
যেখানকার আবহাওয়া সারাবছরই গরম থাকে, কিংবা শীতকালটা খুবই মুদুমন্দ। এখানে যতই
আপনি উত্তরে যাবেন, ততই ঠাণ্ডা পাবেন বেশী। আপনাকে হয়তো কয়েকটি স্তরে কাপড়চোড়
পরতে অভ্যস্ত হতে হবে। শক্ত বরফ ও নরম প্যাঁজাতুলো বরফঢাকা রাস্তায় হাঁটতে গিয়ে পিছলে
পড়ার বা ধরাশায়ী হয়ে পড়ার ভয় থাকতে পারে আপনার।

নবাগতদের অনেকে আবার শীতকাল বেশ উপভোগ করেন। তাঁরা ঠাণ্ডা পছন্দ করেন এবং স্কীয়িং
বা স্কেটিং-এর মতো নতুন শীতকালীন সক্রিয়তায় অভ্যস্ত হতে চেষ্টা করেন।

অনেকে হয়তো দেখতে পান যে শীতকালের লম্বা অন্ধকারময় দিনগুলো তাঁদের শরীরে সমস্যার
সৃষ্টি করছে। সূর্যের আলোর অভাবে তাঁরা বিমর্ষ ও অবসন্ন বোধ করতে পারেন। আপনার যদি
এরকম হয় তাহলে ঘরের ভিতরে থাকাকালীন আপনি উজ্জ্বল আলো ব্যবহার করতে পারেন দিনের
বেলাতেও। এতে সূর্যের রশ্মির কিছুটা প্রতিক্রিয়া আপনার শরীরের উপর পড়তে পারে এবং আপনি
তাতে আরামবোধ করতে পারেন। দিনের আলোতে বাইরে হাঁটতে যাওয়াও আপনাকে সাহায্য
করতে পারে।



শীতকাল যাপনে কিছু পরামর্শ

- সঠিকভাবে শীতের কাপড়চোপড় পরবেন - মোজা, হাতের গাভ্‌স্ ও বুট। পশম বা পশম-জাতীয় কাপড়চোপড় সবচাইতে গরম।
- সবসময় একটা টুপি পরবেন - মাথার ভিতর দিয়েই আপনি শরীরের বেশীর ভাগ তাপ হারান। টুপি পরলে এই তাপ জমা থাকতে সাহায্য করে, যার কারণে আপনার শরীরও গরম থাকে।
- কয়েকটি স্তরে কাপড়চোপড় পরবেন যেন বেশী গরম বা ঠাণ্ডা বোধ করলে তার উপর আরো কাপড় চড়াতে পারেন বা কাপড় খুলে নিতে পারেন।
- স্কীয়িং বা স্কেটিংয়ের মতো একটা শীতকালীন সক্রিয়তা চেষ্টা ক'রে দেখতে পারেন, হয়তো আপনি উপভোগ করবেন। অনেক রিক্রিয়েশন সেন্টারে বড়দের স্কেটিং শেখানো হয়।
- আপনার স্থানীয় স্কুল, কলেজ বা ইউনিভার্সিটিতে একটি কোর্স করতে পারেন - দেখবেন মনে হবে শীতকালটা আপনার কাছে ছোট হয়ে আসছে।

আপনার জীবনপথে ব্যক্তিগত অভীষ্ট লক্ষ্য নির্ণয় করা

“আমাকে দু’বছরের মধ্যে ইংরেজী শিখতে হবে
এবং একটা চাকরী পেতে হবে। কিধরনের চাকরী
তাতে আমার মাথাব্যথা নেই। আমার দুই মেয়েকে
স্পসর করার জন্য টাকার প্রয়োজন। তাদের জীবন
আমাদের দেশের তুলনায় ক্যানাডাতে অনেক ভালো
কাটবে। তারা এখনও অল্পবয়স্ক।”

লুকা, জর্জিয়া থেকে আগত

আপনার নতুন জীবনে যখন কোনো সমস্যার সম্মুখীন হবেন আপনার চলার পথে অভীষ্ট লক্ষ্যসমূহ নির্দিষ্ট করা থাকলে আপনি তখন অনুপ্রেরণা পাবেন। আপনার লক্ষ্যসমূহের তালিকা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে কেন আপনি এদেশে এসেছেন, এখানে আপনি কি-সব ইচ্ছা পূরণ করতে আশা করেন, এবং আপনার উদ্দেশ্যগুলো কবে সিদ্ধিলাভ করবে। অভীষ্ট লক্ষ্য আপনার জীবনপথে দিকনির্দেশনা দিতে ও কতটুকু ভালোভাবে আপনি সিদ্ধিলাভ করছেন তা স্থির করতে সাহায্য করবে।

আপনার নির্দিষ্ট লক্ষ্য সম্বন্ধে চিন্তা করা ভালো। আপনার লক্ষ্যগুলোতে অভীষ্টলাভ করা অধিকতর সম্ভব যদি সেগুলোঃ

১. বিশেষভাবে নির্দিষ্ট করা থাকে - আপনি কিসে অভীষ্টলাভ করতে চান তা স্পষ্টভাবে চিহ্নিত করুন।
২. অগ্রাধিকার ভিত্তিতে নির্দিষ্ট করা হয় - আপনার হয়তো একাধিক লক্ষ্য থাকতে পারে, কিন্তু আপনাকে প্রথম চিন্তা করতে হবে কোন্গুলো বেশী দরকারী। এগুলো আপনার তালিকার সবচেয়ে উপরে লিখবেন এবং সেগুলোতে আপনি প্রথম মনোযোগ দেবেন।
৩. সময়সীমা নির্ধারিত করা থাকে - আপনার প্রধান উদ্দেশ্যগুলোর সময়সীমা নির্ধারণ করবেন, এবং সাফল্য অর্জন করার জন্য কি কি পদক্ষেপ নিতে হবে। যেমন, “এখন থেকে এক, তিন বা পাঁচ বছরের মধ্যে আমি করতে চাই।” নির্ধারিত সময়সীমা ছাড়া আপনার লক্ষ্য শুধু দিবাস্বপ্নের মতো হয়ে উঠবে।
৪. পরিমাপযোগ্য হয় - কিভাবে আপনার অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জন করা যেতে পারে সে-ব্যাপারে

ভাবুন ।

৫. গুরুত্বপূর্ণ হয় - আপনার অতীষ্ট লক্ষ্য আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ হতে হবে । এমনই গুরুত্বপূর্ণ যে সেগুলো অর্জন করার জন্য যতটুকু চেষ্টার প্রয়োজন তা আপনি করতে প্রস্তুত ।
৬. বাস্তবসম্মত হয় - আপনার অতীষ্ট লক্ষ্য অর্জনে যে-সকল বাধাবিপত্তি আসতে পারে সে-ব্যাপারে চিন্তা করুন । এ-সবের সাথে মুকাবিলা করার জন্য আগে থেকে পরিকল্পনা করুন ।
৭. উত্তম ফল দেয় এরূপ - আপনার অতীষ্ট লক্ষ্য যখন অর্জন করেছেন তখন কিভাবে আপনাকে পুরস্কৃত করবেন সে-সম্বন্ধে চিন্তা করবেন ।

অনুশীলন

নীচের এই জায়গাটিতে আপনার কিছু স্বল্পমেয়াদী, মধ্যবর্তমেয়াদী, ও দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য তালিকাভুক্ত করুন :

১. আমার স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য (আগামী কয়েক সপ্তাহ বা মাস) হ'চ্ছে :

আমি এগুলো অর্জন করতে যদি সফল হই তাহলে আমাকে পুরস্কৃত করবো এইভাবে :

২. আমার মধ্যবর্তমেয়াদী লক্ষ্য (এখন থেকে এক বছর) হ'চ্ছে :

আপনার জীবনপথে ব্যক্তিগত অর্জিত লক্ষ্য নির্ণয় করা

আমি এগুলো অর্জন করতে যদি সফল হই তাহলে আমাকে পুরস্কৃত করবো এইভাবে :

৩. আমার দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য (এখন থেকে তিন বছর) হচ্ছে :

আমি এগুলো অর্জন করতে যদি সফল হই তাহলে আমাকে পুরস্কৃত করবো এইভাবে :

আপনার দৈনন্দিন কাজের রুটিন তৈরী করা

“আমি প্রতিদিন বিকালবেলায় একটা কফির দোকানে যেতাম যেটা আমাকে আমার অ্যাপার্টমেন্ট থেকে বাইরে টেনে নিয়ে যেতো। লম্বা দিনগুলো কাটাতে এটা আমার সাহায্যে আসতো, এবং সারাদিন টিভি দেখার চাইতে এটা ভালো ছিল। চাকরী পাওয়ার পর প্রতিদিন আমি ১২ ঘণ্টা কাজ করি। আমি সর্বদাই ক্লাস্তিবোধ করতাম। কিন্তু তবুও আমি কফির দোকানে যেতাম প্রতি শনিবার সারাদিনের জন্য - ওটা ছিল আমার নিজেকে একটু শিথিল করার সময়।”

ইকবাল, পাকিস্তান থেকে আগত

দৈনন্দিন কাজের একটা নির্দিষ্ট রুটিন করা থাকলে আপনার সময়ের সদ্যবহার করতে কাজে লাগতে পারে। আপনি চাকরী করেন বা পড়াশোনা করেন, আপনার দিনের একটি অংশ এমনিতেই নির্দিষ্ট করা আছে।

আপনি আপনার ইমিগ্রেশন কাগজপত্রের অথবা ল্যান্ডল্যান্ড ক্লাস শুরু হওয়ার অপেক্ষায় যদি থাকেন, তাহলে প্রতিদিন সকাল সকাল ঘুম থেকে জেগে সচল হয়ে উঠবেন। প্রতীক্ষার উপর নির্ভর ক’রে সারাদিন ঘরে বসে থাকলে আপনার বিষণ্ণতা ও একাকীত্ব বৃদ্ধি পাবে। একটি রুটিন তৈরী ক’রে সেইমতো চললে আপনি সতেজ বোধ করবেন এবং নিজেকে আপনার চারপাশের একজন বলে মনে হবে।

বুলগেরিয়া থেকে আগত অল্গা এইভাবে সময় কাটিয়েছিল : “আমার দিনের কাজের ছক তৈরী করা খুব কঠিন। এতসব কাজ আমার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গিয়েছিল যে কিছু না করাটাই অতি সহজ উপায় ছিল। অপেক্ষায় থাকার চাপ যখন বেশী হয়ে ওঠে তখন আমি একটা রুটিন তৈরী করতে বাধ্য হই। আমি সকালে প্রথমেই বাইরে হাঁটতে যাই। তারপর আমি একঘণ্টা টিভিতে খবর দেখি। বিকালে আমি লাইব্রেরীতে যাই। সপ্তাহে অন্ততঃ দু’বার আমি সিনেমা দেখতে যাই যখন টিকেট অর্ধেক দামে বিক্রী হয়। রবিবারে আমি সবসময়ই চার্চে যাই।”

আপনার রুটিন তৈরী করার সময় আপনি নিশ্চিত করবেন যেন যে-সকল বিষয়গুলো আপনি বিশেষ জরুরী মনে করেন ও যেগুলোতে আনন্দবোধ করেন সেগুলোর জন্য বেশী সময় বরাদ্দ থাকে, কিংবা যেগুলো আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। খেয়াল রাখবেন যেন আমোদ-প্রমোদ করা ও বন্ধুবান্ধবদের সাথে কাটানোর জন্য কিছু সময় বরাদ্দ করা থাকে আপনার রুটিনে।

কিছু পরামর্শ

নবাগতদের কেউ কেউ তাদের অবসর সময় নিয়ন্ত্রণ করতে এধরনের ব্যবস্থা অনুসরণ করেছিল ও

- একটি রুটিন তৈরী ক'রে সেটাকে অনুসরণ করা
- বড় কোনো কাজকে ছোট ছোট অংশে ভাগ ক'রে নিয়ে এক একটি ছোট অংশ এক এক দিনে শেষ করা
- কিছু ভল্যান্টিয়ারের কাজ করা
- স্বচ্ছ ও বাস্তববাদী লক্ষ্য স্থির করা
- স্বীকার করে নেয়া যে, কোনো কোনো সময় বিরক্তিতে ভোগা অস্বাভাবিক কিছু নয়
- প্রতিদিন লাইব্রেরীতে গিয়ে ইংরেজী বা অন্য ভাষায় বই/সংবাদপত্র পড়া, কম্পিউটার ব্যবহার করা বা একটু অবসর সময় কাটানো
- প্রতিদিন হাঁটতে বেরনো কিংবা কোনো খেলাধুলার দলে যোগদান করা
- একটি পছন্দসই ক্যাফে খুঁজে বের ক'রে প্রতিদিন এক থেকে দুঘণ্টা সেখানে কাটানো

বৈষম্যমূলক হয়রানীর মুকাবিলা করা

“আমি ক্যানাডা পছন্দ করি কারণ এখানে বিভিন্ন
সংস্কৃতির মানুষজন বাস করে, এবং আমার মনে
হয় তারা সকলে যে মন-মানসিকতায় একে অপরের
সাথে মেলামেশা করে সেটা খুবই আন্তরিক।”

গাব্রিয়েলা, মেক্সিকা থেকে আগত

এদেশের বিভিন্ন জাতির মানুষের প্রতি ক্যানাডার বেশীর ভাগ লোকজনের মনোভাব সংস্কারমুক্ত ও শ্রদ্ধাপূর্ণ। যদিও বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে এটা ঠিক, অনেক সময় আবার সেটা ঠিক মনে হয় না। নবাগতদের অনেকে বৈষম্যমূলক হয়রানীর সম্মুখীন হয়ে থাকে - শুধু ক্যানাডায় জন্মগ্রহণ করা অথবা যারা এদেশে বহুদিন যাবৎ আছে তাদের কাছ থেকেই নয়, অনেক নবাগতদের নিকট থেকেও। জন্মগত, জাতিগত, ধর্মগত বা যৌনাভ্যাসগত আচারের উপর বিভিন্নধরনের বৈষম্যমূলক আচরণ করা হয়। বৈষম্যমূলক আচরণের অভিজ্ঞতা খুবই বেদনাদায়ক। তাই এসব আপনাকে অত্যন্ত ত্রুণ্ড ও বিপর্যস্ত ক’রে তুলতে পারে।

আপনি যখন ঘরভাড়ার জন্য একটি অ্যাপার্টমেন্ট অথবা কোনো চাকরী খুঁজবেন তখন বৈষম্যমূলক আচরণের সম্মুখীন হতে পারেন। কখনোবা বাড়ীওয়ালা সরাসরি বলেই দেবে যে কোনো কামরা বা অ্যাপার্টমেন্ট খালি নেই। আপনি সরল মনে তাকে বিশ্বাস করলেন। কিছুদিন পর আপনি জানতে পারলেন যে সে ঘরটা তখনও খালি পড়ে আছে। আপনার মনে হতে পারে যে বাড়ীওয়ালা আপনাকে পছন্দ করেনি। কিংবা আপনি নিশ্চিতভাবে বুঝতে পেরেছেন যে আপনার জাতিগত বা ধর্মগত কারণে এটা করা হয়েছে।

বেশীর ভাগ নবাগতদেরই চাকরী পাওয়ার ব্যাপারে খুব ভুগতে হয়। প্রায় সময়ই তাদের বলা হয় যে তাদের কোনো “ক্যানাডিয়ান অভিজ্ঞতা” নেই। অন্যদের তুলনায় কোনো কোনো নবাগতদের আরো বেশী কষ্ট হয় চাকরী পেতে, যদিও তারা অন্যান্যদের মতই দক্ষ ও শিক্ষিত। এ-সকল নবাগতরা হয়তো বুঝতে পারে যে তাদের জাতিগত বা গায়ের রংএর কারণে নিয়োগকর্তারা তাদের চাকরীতে নেয় না।

ক্যানাডায় যদিও জাতিগত বৈষম্যমূলক ও অন্যান্য পক্ষপাতমূলক আচরণের বিরুদ্ধে আইন আছে,

দুঃখের বিষয় এই যে তবুও এসব ঘটনা ঘটে থাকে। অনেক সময় বৈষম্যমূলক ব্যবহার এমনই ধূর্ততার সাথে করা হয় যে সেটা প্রমাণ করা দুষ্কর হয়ে ওঠে।

অনেক লোকই ক্যানাডাতে বৈষম্যমূলক আচরণের শিকার হয়ে ওঠেন, আপনারও হয়তো সেই অভিজ্ঞতা হয়ে থাকতে পারে।

আপনার সাথে যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা হচ্ছে জানতে পারলে আপনি তার বিরুদ্ধে কি করতে পারেন? প্রথম যেটা প্রয়োজন সেটা হচ্ছে আপনাকে সঠিকভাবে নির্ধারণ করতে হবে যে আপনার সাথে বৈষম্যমূলক আচরণ করা হয়েছে। এরপর দীর্ঘ একটা নিঃশ্বাস নেবেন নিজেকে একটু শান্ত করার জন্য। আপনি নিরাশ, রাগান্বিত বা ক্ষুব্ধ হতে পারেন। এগুলো হলো স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

আপনি একটু শান্ত হওয়ার পর (যদি শান্ত হতে পারেন) আপনার পরবর্তী করণীয় সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিন। আপনার হাতে চারটি উপায় আছে। প্রথম, আপনি মন্তব্যটি বা ঘটনাটি উপেক্ষা করে যতদূর সম্ভব নিজেকে সাবুনা দিতে চেষ্টা করতে পারেন। দ্বিতীয়, এই বৈষম্যমূলক আচরণের ব্যাপারটা আপনার কোনো বন্ধু অথবা পরিবারের কোনো সদস্যর কাছে প্রকাশ করতে পারেন। তৃতীয় বিকল্প ব্যবস্থা হিসেবে, যে লোক আপনাকে মর্মান্বিত করেছে তার মুখোমুখি হয়ে আপনি বিরোধীতা করতে পারেন। অবশেষে, হিউম্যান রাইটস কমিশনে, আপনার ম্যানেজারের কাছে, অথবা আপনি যদি কোনো ইউনিয়নের সদস্য হয়ে থাকেন তাদের মাধ্যমে নিয়মতান্ত্রিক প্রক্রিয়ায় অভিযোগ পেশ করতে পারেন।

এ-সকল বিকল্প যে আছে সে-সম্বন্ধে আপনার বিশেষভাবে জানা প্রয়োজন, কিন্তু এর মধ্যে থেকে একটা বেছে নেয়া অত সহজ নয়। আপনি কি সিদ্ধান্ত নেবেন সেটা বেশ কিছু পরিস্থিতির উপর নির্ভর করবে। আপনি ঐ ব্যাপারটি নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করবেন কোনো পদক্ষেপ নেয়ার জন্য সেটি অতবেশী গুরুত্বপূর্ণ কিনা। আপনার কাছে কোনটা স্বাভাবিক বলে মনে হয়? কতটুকু সমর্থন আপনি পেতে পারেন সে-ব্যাপারে চিন্তা করবেন, এবং সম্ভাব্য পরিণাম কি হতে পারে। পরিশেষে, আপনার জন্য ভালোমন্দ এবং অন্যের প্রতি ও সমাজের প্রতি আপনার দায়িত্ব এইগুলোর মধ্যে আপনি নিশ্চয় একটা ভারসাম্য খুঁজে বের করতে চেষ্টা করবেন।

উদাহরণস্বরূপ, কাজের জায়গায় নিয়মতান্ত্রিকভাবে অভিযোগ করার আগে আপনাকে বিবেচনা করতে হবে প্রক্রিয়াটি আপনাকে কতটুকু অসুবিধার মধ্যে ফেলতে পারে। ম্যানেজার যাঁরা আছেন তাঁরা আপনার প্রতি কতটুকু সমব্যথিত হবে, নাকি আপনাকে একজন হাস্যামাস্টিকারী বলে মনে করবেন। অন্যদিকে, বিষয়টিকে উপেক্ষা করে গেলে পরিস্থিতি আরো খারাপ হবে কিনা এ-বিষয়ে আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে, শুধু নিজের জন্যই নয় কিন্তু অন্যদের খাতিরে যাদের বৈষম্যের শিকার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। আপনার কোনো বন্ধু অথবা এমন কেউ যার বৈষম্যমূলক পরিস্থিতির

ব্যাপারে অভিজ্ঞতা আছে তার সাথে আলোচনা করলে ভালো হতে পারে ।

আপনি যদি সেই লোকের মুখোমুখি হতে চান যে আপনার সম্মুখে বাধাস্বরূপ হয়ে দাঁড়াচ্ছে আপনার জাতিগত বা গায়ের রং-এর কারণে, সে পরিস্থিতিতে আপনার সপক্ষে কোনো একটি সমব্যক্তি ও জ্ঞানসম্পন্ন দলের সমর্থন আপনার সাহায্যে আসতে পারে ।



আপনার নিজের

কমিউনিটি

*“অবশ্যই আমি আমার কমিউনিটির সাথে অস্ত
রঙ্গভাবে জড়িত থাকি ! তারা আমাকে বুঝতে পারে:
তারা আমাকে সাহায্য করে । তাদের কাছে ব্যাখ্যা
ক’রে আমাকে কিছু বলতে হয় না ।”*

ডাকোলা, তিব্বত থেকে আগত

নবাগতদের অনেকেই নিজেদের জাতির লোকজনের কাছ থেকে সাহায্য কিংবা পরিচর্যা পেতে পছন্দ করে । নিজের ভাষায় কথা বলতে পারে ও একই কৃষ্টিগত আচার-আচরণের অংশীদার এইধরনের কারো সাথে কথা বলতে আপনি স্বস্তিবোধ করেন । কিংবা আপনি একটি বৃহত্তর কমিউনিটিতে মেলামেশা করতে পারেন যেখানে আপনাকে কেউ চেনে না এবং সেইসাথে আপনার নিজস্ব গোপনীয়তা রক্ষা হয় । অনেক নবাগত আছেন যাঁরা নিজেদের দেশীলোকদের সাথে মেলামেশা করতে চান না ।

আপনার নিজের কমিউনিটির ব্যাপারে এধরনের অনুভূতি হলেও বিচলিত হবেন না । মনে রাখতে হবে যে আপনার নিজের কমিউনিটির মধ্যেও অনেকে আছেন যাঁরা ক্যানাডার জীবন সম্বন্ধে অন্যরকমের ধারণা পোষণ করেন । হিন্দান নামের এক আলজেরিয়ান মহিলা এখানে এসে দেখতে পান যে তাঁর যে সামাজিক গোষ্ঠী, সেটি রক্ষণশীল । তিনি বলেন, “তারা একেবারে পুরনো ধাঁচের । তারা বোঝে না তাদের দেশে কতখানি পরিবর্তন ঘটে গেছে । আমি সেইসব লোকজনের সাথে কথা বলতে একেবারে পছন্দ করি না যারা, আমি ডেটিং করি বলে আমাকে ‘খারপ মেয়ে’ মনে করে ।”

নবাগতদের অনেকে তাঁদের কমিউনিটিকে এড়িয়ে চলেন কারণ তাঁরা লজ্জাবোধ করেন । তাঁরা অস্থির হয়ে ওঠেন এই ভেবে যে ক্যানাডায় এসে তাঁরা যে হারে অর্থ উপায় করতে আশা করেছিলেন তা করতে পারছেন না । তাঁরা বিব্রতবোধ করেন এই ভেবে যে দেশে তাঁদের অনেক ভালো একটা চাকরী ছিল । এখানে তাঁদের ট্যাঙ্কি চালানোর, কারখানায় কাজ করার বা ঘরে খাবার পৌঁছে দেয়ার কাজ করতে হচ্ছে । আপনি এরকম পরিস্থিতির মধ্যে পড়লে মনে রাখবেন যে অন্যান্য অভিবাসী ও শরণার্থীদেরও তাদের যোগ্যতার অনেক নীচে নেমে এখানে কাজ করতে হচ্ছে ক্যানাডায় বেঁচে

থাকার জন্য । যে-সকল লোকজনের সঙ্গে থেকে আপনি দূরে থাকতে চাইবেন তারাও হয়তো ঠিক আপনার মতোই প্রতিকূল অবস্থার মধ্য দিয়ে চলেছে ।

একটি জাতির কোনো কমিউনিটির মধ্যেও আবার অনেকসময় ভিন্ন ভিন্ন গোষ্ঠী আছে যাদের মধ্যে রাজনৈতিক বা ধর্মগত বা অন্যপ্রকারের অমিল রয়েছে । আপনার কমিউনিটির মধ্যে কোনো কোনো দল হয়তো আপনার জন্য যথাযথ মনে হবে, সবগুলো নয় ।

আপনার কমিউনিটির যে আবার এধরনের বৈচিত্র্য রয়েছে অন্যান্য ক্যানাডিয়ানরা অবশ্য তা বুঝতে পারবে না । অতএব, আপনি যদিও আপনার কমিউনিটির কোনো অনুষ্ঠানে যোগ না দিতে মনস্থ করেন, কি হচ্ছে সে-সম্বন্ধে জেনে রাখলে আপনার কোনো ক্ষতি হবে না ।



আপনার কৃতিত্বে আনন্দোৎসব করা

“আমি খেতে পছন্দ করি। যখনই ভালো কোনো কিছু ঘটে, আমি আমার বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে খেতে যাই। কমদামী অনেক রেস্টুরেন্টের খবর আমাদের জানা আছে। এগুলোর চাইতেও যে-যত-খেতে-পারো জায়গাগুলো আরো ভালো, এবং অন্যগুলো যেখানে দিনের যে-কোনো সময় ব্রেকফাস্টের ব্যবস্থা আছে।”

অ্যান্টনিও, অ্যাসোলো থেকে আগত

ক্যানাডায় যে-সকল ব্যাপারে আপনি কৃতকার্য হয়েছেন সেগুলোতে আনন্দোৎসব করবেন। এটা এমনধরনের হতে পারে যে আপনার মনের মতো একটা উল্লেখ্যকারের কাজ করার সুযোগ পেয়েছেন যেটা আপনি খুঁজছিলেন, কিংবা এই প্রথম আপনি ইংরেজীতে একটা কৌতুক শুনে বুঝতে পেরেছেন, অথবা আপনার ইমিগ্রেশনের শুনানী বেশ ভালোভাবেই হয়েছে। এগুলো সবই আপনার সাফল্যলাভ এবং আপনি যে নতুন পরিবেশে মানিয়ে নিচ্ছেন তার প্রমাণ। আপনার বন্ধুদের সাথে এই আনন্দটা উপভোগ করবেন। আপনার বন্ধুদের সাথে এই আনন্দটা উপভোগ করবেন।

অন্য আর একভাবে আপনি আনন্দ উপভোগ করতে পারেন, সেটা হলো আপনার দক্ষতা ও পটুতা স্মরণ করে নিজেই গর্ববোধ করা। ইমিগ্রেশন আপনার মধ্যে কোনো পরিবর্তন আনে নি। আপনার দক্ষতার একটি তালিকা প্রস্তুত করতে পারেন। যে-সব দিনে আপনি নিজের অথবা ক্যানাডায় আপনার জীবন সম্বন্ধে আস্থাশীল চিন্তা করতে পারছেন না, তখন আপনার যে-সব গুণ বা কাজ করার দক্ষতা আছে সেই তালিকাটি পড়বেন। কোনো ইন্টারভিউতে যাওয়ার আগেও তাই করবেন; এটি আপনাকে প্রেরণা যোগাবে।

আপনার নতুন জীবনের শুরুতে এই অনুশীলনটি অভ্যাস ক'রে দেখতে পারেন। আপনার তিনজন বন্ধুকে ভিন্ন ভিন্ন কাগজে লিখতে বলুন আপনার কি কি জিনিস তারা পছন্দ করে। আপনি এটা জিজ্ঞেস করতে হয়তো বিব্রতবোধ করবেন, তবু চেষ্টা করবেন। তারপর আপনার বন্ধুদের ব্যাপারেও আপনি সেই একই অনুশীলন করতে পারেন। এর মাধ্যমে আপনি হয়তো আপনার মাঝে লুকিয়ে থাকা কোনো গুণ দেখতে পাবেন যেটা অন্য মানুষে প্রশংসা করে।



উপসংহার : কোথায় বিস্তারিত সাহায্য বা তথ্য পাওয়া যাবে

নবাগত হিসেবে আপনি হয়তো আপনার জীবনের সবচেয়ে রোমাঞ্চকর ও কষ্টকর অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। আমরা আশা করি যে এই বইয়ে বর্ণিত ঘটনা, পরামর্শ ও অনুশীলনগুলো এখানে আপনার নতুন জীবনগঠনে সাহায্যে আসবে। নবাগত অনেকেই ক্যানাডাকে তাদের স্বাভাবিক আবাস হিসেবে মেনে নিয়েছেন। এতে সময় লাগে, কিন্তু এমন একদিন আসবে যখন আপনি নিজেও একটি গোষ্ঠীর অংশ হয়ে নবাগতদের নতুন জীবনে প্রতিষ্ঠিত হতে সাহায্য করবেন। আমরা আশা করি যে, আপনি নিজে যে পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে অতিক্রম ক'রে যাচ্ছেন এই বইটি প'ড়ে অন্যেরাও তা উপলব্ধি করতে পারবেন। আমরা খুশি যে আপনি আমাদের সাথে যোগ দিতে এদেশে এসেছেন।

স্বাগতম !

এখানে অনেক প্রতিষ্ঠান আছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। আপনার ক্যানাডিয়ান জীবনে মানিয়ে নিতে প্রথমে হয়তো আপনি ইমিগ্রেশন ও সেটেলমেন্ট প্রতিষ্ঠানগুলোতে টেলিফোন বা সাক্ষাৎ করতে চাইবেন। এগুলো বিশেষ ক'রে নবাগতদের জন্য, এবং এ-সকল সার্ভিস ও প্রতিষ্ঠানগুলি নানান ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে।

এখানে কয়েকটি প্রতিষ্ঠানের তালিকা দেয়া হলো যেগুলো কমিউনিটির মধ্যে আপনি খুঁজে পাবেন। এদের টেলিফোন নাম্বার আপনার স্থানীয় টেলিফোন ডাইরেক্টরীতে পাবেনঃ

টেলিহেল্পথ অস্টারিওঃ একজন নার্সের নিকট থেকে বিনাখরচে পরামর্শ। এই সার্ভিস ২৪ ঘণ্টা সপ্তাহের সাতদিনই খোলা থাকে। ইংরেজি ও ফ্রেঞ্চ ভাষায় সার্ভিস দেয়া হয়, অন্যান্য ভাষায় দোভাষীর সাহায্য সহ। ১-৮-৬৬-৭৯৭-০০০০ এই নাম্বারে বিনাখরচে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন।

ক্যানাডা ও আমেরিকার বিভিন্ন বড় শহরে বিনাখরচে সাহায্য দেয়া হয় কমিউনিটি, সামাজিক অথবা সরকারি সার্ভিস খুঁজে বের করতে ২১১ টেলিফোন নাম্বারে যোগাযোগ ক'রে, এবং জরুরি নয় এমন ক্ষেত্রে নাগরিক প্রশ্ন ও প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে তথ্য পেতে হলে ৩১১ নাম্বারে টেলিফোন ক'রে ।

লাইব্রেরীসমূহঃ পাবলিক লাইব্রেরী হচ্ছে চমৎকার একটি মাধ্যম যেখানে বইপুস্তক, সিডি, ডিডিও, খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন সহ কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহার করার সুযোগ পাবেন ।

কমিউনিটি রিক্রিয়েশন সেন্টারসমূহঃ শরীরচর্চা ও খেলাধুলা, আর্টস্ অ্যাণ্ড ক্র্যাফট প্রোগ্রাম ।

কমিউনিটি ইনফরমেশন সেন্টারসমূহঃ সাধারণ তথ্য ও পরামর্শ, যেমন আইনগত, সামাজিক ও শিক্ষাসংক্রান্ত তথ্য ।

কমিউনিটি হেল্থ সেন্টারঃ চিকিৎসা ও পরামর্শ বিষয়ক সেবা প্রদান ।

কমিউনিটি সার্ভিস বইঃ আপনার এলাকার কমিউনিটি এজেন্সী সমূহের লিস্ট এই লাইব্রেরীতে পাওয়া যাবে অথবা লাইব্রেরীর ওয়েবসাইটে ।

পাবলিক হেল্থ ইউনিটঃ বিভিন্ন ভাষায় স্বাস্থ্য ও শিক্ষা বিষয়ক তথ্য এখানে পেতে পারেন; হেল্থ স্ক্রীনিং ও ইম্যুনাইজেশন প্রোগ্রাম; কমিউনিটিতে যঁারা নার্সের কাজ করেন ।

ওয়াই-এম-সি-এ কিংবা ওয়াই-ডিবিউ-সি-এঃ খেলাধুলা ও বিনোদনমূলক তৎপরতা; অন্যান্য কার্যক্রম যার মাধ্যমে চাকরির সন্ধান, নতুন একটি কর্মজীবনের জন্য প্রশিক্ষণ, অথবা নিজের ব্যবসা শুরু করার ব্যাপারে পরামর্শ ।

উপসংহারঃ কোথায় বিস্তারিত তথ্য ও সাহায্য পাওয়া যাবে

ওয়েব সাইট সমূহ

www.settlement.org

ইমিগ্রেশন ও সেটেলমেন্ট সংক্রান্ত সাধারণ তথ্যাবলি

www.etablissement.org

মাইগ্রেশন ও বসবাস স্থাপন সম্বন্ধে ফ্রেঞ্চ ভাষায় তথ্য প্রদান

www.ocasi.org

এই ওয়েবসাইট হচ্ছে অন্টারিও কাউন্সিল অব এজেন্সীজ সার্ভিং ইমিগ্র্যান্ট্‌স্ । ইমিগ্রান্ট, রিফিউজী সহ নবাগতদের সমস্যা সম্পর্কিত অনেক যোগাযোগ পাওয়া যাবে যেগুলো মিডিয়াতে অন্তর্ভুক্ত থাকে ।

www.inmylanguage.org

বাড়িঘর, চাকরি, ইমিগ্রেশন, এবং অন্টারিওতে নবাগতদের দৈনন্দিন জীবনযাপন সম্বন্ধে তথ্য পাওয়া যায় অনেক, অনেক ভাষায় । এটি ক্যানাডা সরকার দ্বারা অর্থায়ন করা হয় ।

www.charityvillage.com

কমিউনিটি ও সোশ্যাল সার্ভিসে চাকরির তথ্যাবলী

www.hrdc-drhc.gc.ca

সরকারি চাকরির ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য, এছাড়াও চাকরির তথ্যাবলী

www.legalaid.on.ca/en/

স্বল্প আয়ের মানুষজনকে লিগ্যাল এড্ অন্টারিও বহুপ্রকারের আইনগত সার্ভিস সুবিধা দিয়ে থাকে

www.camh.net

মাদকাসক্ত ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য দেয়া হয় বিভিন্ন ভাষায়ঃ

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

উপসংহারঃ কোথায় বিস্তারিত তথ্য ও সাহায্য পাওয়া যাবে

পরবর্তী জীবনে মর্মপীড়াদায়ক ব্যাধিগ্রস্ত মানুষজনের তথ্য পাওয়া যায় যাঁরা যুদ্ধে, রাজনৈতিক কোন্দলে, অথবা দুর্ঘটনামূলক অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেনঃ

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

www.nimh.nih.gov

মানসিক উৎপীড়ন বিষয়ের উপর আত্মনির্ভর তথ্য

www.selfhelp.on.ca

স্বনির্ভরশীল গ্রুপ শুরু করতে কিংবা সেধরনের গ্রুপে যোগ দেয়ার নির্দেশিকা

www.crct.org/lanresources/

কমিউনিটি রিসোর্স কানেকশন অব অন্টারিও (CRCT) সবরকমের তথ্য দিয়ে থাকে যার মধ্যে আছে নেভিগেটিং মেন্টাল হেল্থ সার্ভিসেস ইন্ টরন্টোঃ নবাগত কমিউনিটির জন্য একটি নির্দেশিকার বই, যেগুলি বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যায় এবং আপনি কম্পিউটারে বিনাখরচে ডাউনলোড করতে পারেন।

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

হাউসিং হেল্প ও ওউ ক্লিনিক-এর ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে হোটেল টরন্টো এরিয়া এবং অন্টারিও-ব্যাপী হাউসিং হেল্প সার্ভিসগুলির তালিকা পাওয়া যাবে।

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

ইউর হেল্থ কেয়ার অপশন ওয়েবসাইটে আপনার কমিউনিটিতে আপনার জন্য প্রাপ্তিযোগ্য বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা থেকে বেছে নিতে পারবেন।

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

হেল্থ কেয়ার কানেক্ট অন্টারিওবাসীদের জন্য ফ্যামিলী ডাক্তার বা নার্স প্র্যাক্টিশনার খুঁজে বের করে দেবে যাঁরা আপনার কমিউনিটি থেকে নতুন রোগী গ্রহণ করছেন।

এই নির্দেশিকাটি পাওয়া যাবে আরবি, বাংলা, চাইনিজ, দারি, ইংরেজি, ফার্সি, ফ্রেঞ্চ, হিন্দি, লাও, কোরিয়ান, পাঞ্জাবী, রাশিয়ান, সার্বিয়ান, সোমালি, স্প্যানিশ, টাগালগ, তামিল, থাই, টুই, উর্দু, এবং ভিয়েতনামিজ ভাষায়।

মাদকতা ও মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে আরো তথ্য পেতে হলে, কিংবা এই নির্দেশিকার কপি ডাউনলোড করতে চাইলে, আমাদের ওয়েবসাইট খুলে দেখুন :
www.camh.net

এই নির্দেশিকা অন্যান্য আকারেও পাওয়া যায়। বিকল্প আকার সম্বন্ধে তথ্য পেতে হলে ও নির্দেশিকাটি আরো বেশি সংখ্যায় পেতে চাইলে, অথবা CAMH'র অন্যান্য পুস্তকাদি পাওয়ার জন্য অনুগ্রহ করে সেল্‌স্ অ্যাণ্ড ডিস্ট্রিবিউশনের সাথে যোগাযোগ করুন :

টোল ফ্রীঃ ১ ৮০০ ৬৬১-১১১১

টরন্টোঃ ৪১৬ ৫৯৫-৬০৫৯

ই-মেলঃ publications@camh.net

অনলাইন স্টোরঃ <http://store.camh.net>



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

একটি প্যান-আমেরিকান হেলথ অর্গানাইজেশন /
ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন কোলাবোরেশন সেন্টার



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada