

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕੱਲੇ:

21 ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਨੂੰ

ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ

ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

(Punjabi Language)



 **camh**

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



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ: 21 ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੋਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ

ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡਿਡ



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

ਪੈਨ ਅਮਰੀਕਨ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ /

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ: ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 21 ਤਰੀਕੇ
ਇਕੱਲੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

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

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਛਪੀ

© 2001, 2011 ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ, ਸਮੇਤ ਫੋਟੋਕਾਪੀਇੰਗ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ – ਸਵਾਏ ਕਿਸੇ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲੇ ਲਈ (200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਵਧੇ), ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਪੁਨਰਗਠਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਭੇਜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 661-1111

ਟੋਰੰਟੋ: 416 595-6059

ਈਮੇਲ: publications@camh.net

ਆਨਲਾਇਨ ਸਟੋਰ: <http://store.camh.net>

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.camh.net

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੇਠ ਦਰਜ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ:

ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ: ਜੂਲੀਆ ਗਰੀਨ ਬਾਮ (Julia Greenbaum), CAMH

ਸੰਪਾਦਕੀ: ਜੈਕਲਿਨ ਵਾਲਰ-ਵਿਨਟਾਰ (Jacquelyn Waller-Vintar), CAMH

ਖਾਕਾ: ਐਨੀ ਮੈਕਫਾਰਲੇਨ (Annie MacFarlane), CAMH

ਪ੍ਰਿੰਟ ਉਤਪਾਦਨ: ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਹੈਰਿਸ (Christine Harris), CAMH

ਤਤਕਰਾ

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ	iv
ਭੂਮਿਕਾ	1
1. ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ	2
2. ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ	6
3. ਕਨੇਡੀਅਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣੀ	8
4. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ	10
5. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ "ਪਾਟਲੱਕ" ਖਾਣਾ	13
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲਿਖਣਾ	15
7. ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣੀਆਂ	17
8. ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਿਸਟਮਾਚਾਰ ਦੇ ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ	19
9. ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ	22
10. ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ	25
11. ਦਿਲਲਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ	28
12. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣਾ	30
13. ਭੂਤ ਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ	33
14. ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ	35
15. ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	38
16. ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ	40
17. ਨਿੱਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥਣੇ	42
18. ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀ	45
19. ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣਾ	47
20. ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ	50
21. ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ	52
ਨਤੀਜਾ – ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ	54

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ, ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾਅਫਜ਼ਾਈ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਉਨਟੈਰੀਓ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (OASIS), ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੈਥਰੀਨ ਬਾਬਿਉਕ ਸੀ।

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (CAMH) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ OASIS ਕੰਟਰੈਕਟ (ਸੰਧੀ) ਨੇ ਕੀਤਾ। ਮੁਖ ਖੋਜਕਾਰ ਡਾ. ਮੇਰਟਨ ਬੋਸਰ ਸੀ। ਸਹਿ-ਖੋਜਕਾਰ ਡਾ. ਲੌਰਾ ਸਮਿਕ, ਰੌਹਡਾ ਮੌਰਸਿਟ ਅਤੇ ਡਾ. ਚਾਰਮੇਨ ਵਿਲੀਅਮ ਸਨ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਪੂਰਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਦੀ ਸੀ। CAMH ਦੇ ਪਾਲ ਕਵਾਸੀ ਕਫੇਲੇ ਅਤੇ ਮਾਰਟਾ ਮਾਰਿਨ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਡਾ. ਹੰਗ-ਟੈਟ ਲੇ, ਮਾਉਂਟ ਸਿਨਾਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾ. ਕਲੇਅਰ ਪੇਨ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਗਿੱਲ, ਇੱਕ ਪਾਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦ ਵਿਕਟਮਜ਼ ਆਫ ਟਾਰਚਰ ਦੇ ਟਰੇਸਾ ਡਰੇਮਟਸਕਾਸ, ਉਨਟੈਰੀਓ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਗਿਲੀਅਨ ਕਰਨਿਆਸ, ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਡਰਾਜ਼ਾਨਾ ਕੁਵਲੇ-ਪੇਡਰੇ, ਉਨਟੈਰੀਓ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਇੰਜੰਸੀਜ਼ ਸਰਵਿੰਗ ਇਮੀਗਰੈਂਟਸ ਦੇ ਪਾਲੀਨਾ ਮੈਕੂਲਿਸ, ਕਿਰਸਟੀਨਾ ਡੀ ਸਾ, ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਕਨਸਲਟੈਂਟ, ਅਤੇ ਟੇਰੰਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਟੇਰੰਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਵਿੰਡੀ ਕਵੋਂਗ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਨ।

ਅਸੀਂ ਤਕਰੀਬਨ 60 ਇਕੱਲੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਫਊਜੀ ਜਿਹੜੇ ਉਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਤੂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਵਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਟੇਰੰਟੋ, ਕਿੰਗਸਟਨ ਅਤੇ ਸੈਂਟ ਕੈਥਰੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਫੇਕਸ ਗਰੁੱਪ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਸਟਾਫ, ਵਲੰਟੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਰਜ ਇੰਜੰਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ

ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੁੱਡਗਰੀਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਉਨਟੈਰੀਓ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਸਰਵਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟਸ, ਅਲਸਪੈਥ ਹੋਮਵਰਥ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵੁਮੈਨ, COSTI, ਦ ਈਰੇਟਰੀਅਨ ਕਨੇਡੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਕਿੰਗਸਟਨ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਂਟ ਜਾਹਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਹਨ।

ਜੈਕਲੀਨ ਐੱਲ. ਸਕਾਟ ਨੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿੱਖੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ CAMH ਦੀ ਵਿਉਂਤ, ਸੰਪਾਦਕੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤੀ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਲਪ ਸੁੰਗ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਸੋਸੀਏਟ ਇੰਕ. ਲੋਰਾ ਵਲੇਸ ਨੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਦੇ ਇਸ 2011 ਦੇ ਨਵਿਆਏ ਐਡੀਸ਼ਨ: ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ 21 ਤਰੀਕੇ, ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਸਟੈਲਾ ਰਹਿਮਾਨ, CAMH ਵਿਖੇ ਕਲਚਰਲ ਇੰਟਰਪਰਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, 21 ਜੁਬਾਨਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿੰਗ ਟਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਲੇਲਾ ਬੈਨਡਾਨਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਮਲਟੀ-ਲੈਂਗਵੇਜਿਜ਼; ਅੰਜੇਲਾ ਮਾਰਟੇਲਾ, CAMH ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਗਰੈਮ ਕਨਸਲਟੈਂਟ, ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ; ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ।

ਭੂਮਿਕਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਭਾਲਣ ਇੱਥੇ ਆਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਜਾਂ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇਕੱਲੇ ਆਏ – ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਆਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਨਬੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਬੁਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੀ ਕਿਉਂ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਧਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ “21 ਤਰੀਕੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ” ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਏ ਦੀ ਪਰਉਕਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੈਪਟਰ ਕੁਝ ਗੁਰਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਤਰਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਯਕਲਮਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

“ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਉਤੇਜਕ ਸੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨਵੀਂ ਸੀ।
ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਕੋਈ
ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ।”
ਚੁਟੂਰਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਤੋਂ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕਾ ਅਜਿਹਾ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ, ਜੁਬਾਨਾਂ, ਰੀਤੀਆਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖੜਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਓਦਰੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕੇ 'ਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਅਨੋਖੇਪਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕਾ ਕਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਉਤੇਜਨਾ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਕੰਮ ਜੋ ਅੱਗੇ ਆਉਣੇ ਹਨ ਲਈ ਉਤੇਜਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚਮਤਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ, ਕੰਮ ਭਾਲਣ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਤੇਜਕ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰੇਯ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਓਨੀਆਂ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ, ਆਪਣੀ ਰਫਿਊਜੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਏ ਸਨ ਦਾ ਇੱਥੇ ਉਹ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ “ਕਨੇਡੀਅਨ ਤਜਰਬੇ” ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਸੀ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੱਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਉਚਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕੇਵੇਂ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਚਾਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਲਈ ਸੰਗਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ: ਅੰਤ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਫਿੱਕੀ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੰਬਲਪੂਸੇ 'ਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਦੋ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ: ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਜਿੰਦਗੀ ਹਾਲੀ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਲਿਆਂ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕਾ ਜਲਦੀ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ, ਅਤੇ ਮੁੜਕੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਝਟਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਦਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਕ, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ?

ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?

4. ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ

“ਇੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ
ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਸਾਰੇ ਹੀ
ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਚੁਣਨ ਦੀ
ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਚਨਾ
ਕਰਨੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਨੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਵੇਰੋਨੀਕਾ, ਵੈਨਜ਼ੂਆਲਾ ਤੋਂ

ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਕਫ਼ਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ, ਭੋਜਨ, ਰੁਟੀਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਉਸਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਉਸਾਰਦੇ ਹੋ। ਜਾਣੂ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਕਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਹੀ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਿਆ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਣਾਵੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਸਤੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਰਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਫਰਾਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇਸਤ ਲੱਭਣੇ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਮ (ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬਿਹਤਰ

ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ

ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।”

ਅਤੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਚੌਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਉਦੋਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਕਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਟੀਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਹ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰ

ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਕਲਾਸਾਂ
- ਕੋਈ ਗਿਰਜਾ, ਮਸਜਦ, ਮੰਦਰ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਥਾਵਾਂ
- ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੰਗਠਨ
- ਕੋਈ ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਕਲਾਸਾਂ
- ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ
- ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਇੰਜੰਸੀ ਵਿਖੇ
- ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ।

ਕਨੇਡੀਅਨ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣੀ

“ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤੇ ਚੰਗੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ
ਬੋਲਦੇ ਸਨ। ਇੱਥੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ
ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ
ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਿਛਲੇ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਮੈਂ
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”

ਸ਼ੋਓ-ਹੁਈ, ਚੀਨ ਤੋਂ

ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪਹਿਲਤਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੁਬਾਨ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਬਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਜੁਬਾਨ ਸਿੱਖਣੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਜੁਬਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਖਪਾਊ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੂ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜੁਬਾਨ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈਟਿਵ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲੈਂਗਵੇਜ ਇਨਸਟਰਕਸ਼ਨਜ਼ ਟੂ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਟੂ ਕਨੇਡਾ ਲਿੰਕ (LINC) ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜੁਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜੁਬਾਨ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਪਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਦਾ ਇੱਥੇ ਵੱਖਰਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਏਨਾ ਵੱਖਰਾ ਕਿ ਜੋ ਘੜਮੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਇਹ ਸਿਰਖਪਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਉਚਾਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵੀਂ ਜੁਬਾਨ ਸਿੱਖਣਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸਰਹਾਣਾ ਕਰਨਗੇ। ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਸਮਝਦਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸ ਛੱਡੋ। ਹਰ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਮੇ ਰਹੋ।



ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

“ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਸਿਰਫ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਨਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਬ ਲੈ ਲਈ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਫਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”

ਸੇਲੀਨਾ, ਕੋਲੰਬੀਆ ਤੋਂ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਜਾਬ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ “ਕਨੇਡੀਅਨ ਤਜਰਬਾ” ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਵੇਂ ਕ੍ਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਜੰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਬਤੌਰ ਇੱਕ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਇਗੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਉਪਲਬਧ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪਦਵੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੰਨਸਵੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਜੰਸੀ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਜੰਸੀ ਨਾਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣੇ ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵਕਤ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਿਕ ਹੋਵੋ। ਵਲੰਟੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਜੰਸੀਆਂ ਅਕਸਰ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੇ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਬਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਜਗਾਹ ਜਾਂ ਇਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਤਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

2. ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸਮਾਗਮ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ।

3. ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਗਿਰਜਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬੀਏਟਰ।

4. ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬੱਚੇ, ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੈਦੀ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ “ਪਾਟਲੱਕ” ਖਾਣੇ

*“ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ
ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ
ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਬੜਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ।”*

ਮਨਸੂਰ, ਇਰਾਨ ਤੋਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ...। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਤੋਂ ਵਿਜੇਗੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਵਾਕਫ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣਦੇ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਨਵਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬੁਲਾ ਲੈਂਦਾ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡਾ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰੀ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕੁੱਕਬੁਕਸ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਗੁਰ ਭੋਜਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਤੀ ਕੁੱਕਬੁਕਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਗੁਰਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ 'ਪਾਟਲੱਕ' ਖਾਣਾ

ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼, ਹੈਮਬਰਗਰਜ਼ ਅਤੇ ਪੀਜ਼ੇ ਵਰਗੇ, ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡਜ਼, ਚਿੱਪਸ ਜਾਂ ਨਾਚੇਸ, ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਖਾਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋਗੇ। ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡਜ਼ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪਾਟਲੱਕ' ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪਕਵਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਫੂਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਲ-ਲਗੀ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲਿਖਣਾ

“ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ
ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ
ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ
ਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਫਾ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ
ਫਿਰ ਇਹ 10 ਸਫਿਆਂ ਤੀਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਲਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ
ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ
ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”

ਯੂਚੀ, ਨਾਇਜੇਰਆ ਤੋਂ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ
ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਆਕਤੀ ਨੇ ਚਿੱਠੀਆਂ
ਲਿਖੀਆਂ – ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਡਾਕ ਚ ਨਾ ਪਾਇਆ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ
ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ
“ਚੈਟ ਗਰੁੱਪਸ” ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਵੇਂ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਚਨਾ
ਦੇ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ।

ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ, ਲਿਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਡ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੁਸੀਂ
ਕੀ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਲਿਖਦੇ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲਿਖਣਾ

ਰਸਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਮੀਰੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲਿਖਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰਸਾਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੋਗੇ। ਇਹ ਮਹਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਖਣ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸੈਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਰ ਦਿੱਕ ਦਿਨ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸਵੇਰੇ ਪ੍ਰਤਾਕਾਲ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੋਂ।

ਅਭਿਆਸ

ਆਪਣਾ ਰਸਾਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਕਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ:

- ਮੈਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਕਿਉਂਕਿ...
- ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ... ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੀ ਸਭ ਵੱਧ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ... ਹੈ
- ਮੈਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ
- ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਇਸ ਵਕਤ ਤੱਕ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ...
- ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮੈਂ ...
- ਮੈਂ ਕਨੇਡਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ...
- ਮੈਨੂੰ ਮਾਨ ਹੈ ... ਦਾ
- ਪੁਰਾਣੇ ਦੇਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ...
- ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ...

ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣੀਆਂ

“ਪਹਿਲੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਕੱਲਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਮੈਂ
ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਮੈਂ ਰੋਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਨਵਾਂ
ਸਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ
ਪਾਰਟੀ ਆਯੋਜਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ
ਲਈ ਤੋਹਫੇ ਖਰੀਦੇ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ
ਕਿ ਅਸੀਂ ਨੱਚੇ ਵੀ। ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਰੋਇਆ – ਪਰ
ਇਸ ਵਾਰ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖੁਸ਼
ਸੀ।”

ਚਾਈਕਾਕੇ, ਜਾਪਾਨ ਤੋਂ

ਅੱਗੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ
ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਬੈਂਕਸਗਵਿੰਗ ਆਪਣਿਆਂ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦੁਰੇਡੇ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ
ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਵਕਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਿਆਂ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਣੇ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ
ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਮਾਦਾਨ, ਦਿਵਾਲੀ, ਜਾਂ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਨਵਾਂ ਸਾਲ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਾਟਲੱਕ
ਡਿਨਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ
ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਹੋਮਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਘਰੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਗੇ।



ਕਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ

“ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਭਮੱਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਾਕੂ ਤੇ ਕਾਂਟਾ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਰਤਿਆ। ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਚਾਪਸਟਿਕਸ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਚਾਕੂ ਤੇ ਕਾਂਟਾ ਵਰਤਣਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਹੁਣ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਮੈਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਟੇਬਲ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ 'ਤੇ ਹੱਸਣਗੇ।”

ਜ਼ਹੰਗ, ਚੀਨ ਤੋਂ

ਹਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਣਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਮਨੇ ਹੀ ਮਿਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਫੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਧਾਰਨ ਵਿਹਾਰ – ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਕਤ – ਕਨੇਡੀਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਵਾਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਜੱਡ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਦੇਸ਼ੀਆਂ, ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਿਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ

ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਗਨਰ, ਅਰਜਨਟਾਇਨਾ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵੱਲ ਗੌਰ ਕੀਤਾ: “ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਪਛੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਵਕਤ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੋਚੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ‘ਔਰਤ (ਵੋਮੈਨ)’ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਲੜਕੀ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਣਲਿਖਤ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਹੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੁਝ ਅਣਲਿਖਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਣਲਿਖਤ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਲਿਖੋ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਣਲਿਖਤ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ 1:

ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ

ਸਥਿਤੀ 2:

ਸਥਿਤੀ 3:

ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ

“ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੌਕਰ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਮਰਸੀਡੀਜ਼ ਸੀ। ਹੁਣ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾੜੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਕੰਮ ਜੋ ਕੇਵਲ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ (ਸੈਲਟਰ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਵਜੋਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵਕੀਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।”

ਈਸੀ, ਘਨਾਂ ਤੋਂ

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ, ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਹੁਣ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਫਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ

ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ

ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਸੰਗਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੈਂ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।”

ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਚੇ ਜਿਹੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਲਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ:

ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ

2. ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ:

3. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਤਿੰਨ ਕੜੀਆਂ ਹਨ:

ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

“ਪਹਿਲਤਾਵਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣਾ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਜਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਲੜਕਾ ਦੇਸਤ ਕਨੇਡੀਅਨ ਹੈ...”

ਐਰੀਕਾ, ਵੈਨਜ਼ੂਏਲਾ ਤੋਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੇਖੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੀਕ ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ, ਏਨੀ ਲੰਮੀ ਦੇਰ ਤੀਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲੱਗਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਕੁਝ ਉਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡੇਟਿੰਗ ਬੇਫੰਗੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਾਬਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਰਦ ਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡੇਟ 'ਤੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਿੱਲ ਦਾ ਅੱਧ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲਵੋਗੇ।

ਗੈਲਬ, ਇਰਾਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਆਇਆ, ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। “ਵੀਕਅੰਡਜ਼ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਉੱਥੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਖ਼ੁਬਸੂਰਤ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਚੰਗੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ

ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾਚ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਵਕਤ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਸਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਦੂਸਰੇ ਵੇਲਿਆਂ 'ਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਲੜਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਚ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗਿਆਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਿਹੜੀ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਰੈਗੂਲਰ ਗਰਲ-ਫ੍ਰੈਂਡ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਲਿੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸੇਮ-ਸੈਕਸ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਦਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆਏ ਲਿੰਗੀ ਮਿਆਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਆਗਤਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਨ-ਅਯੋਜਿਤ ਗਰਭ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਦੋਨੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ੀਆਂ ਵਜੋਂ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਡੇਟਿੰਗ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਡੇਟਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ?

3. ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਰਲ-ਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਬੁਆਏ-ਫ੍ਰੈਂਡ ਭਾਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?

ਦਿਲ-ਲਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ

“ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੌੜਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਦੌੜਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੌੜਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”

ਇਰੀਨਾ, ਰੂਸ ਤੋਂ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਦਿੱਸਣ, ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਭੂਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਿਲਲਗੀ ਵਾਲੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਕੋਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੋਟਿਸ ਵੀ ਪੇਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਦਿਲ-ਲਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ

ਸੈਂਟਰ, ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤਾਂ 'ਚੋਂ ਹੈ – ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁਖਦਾਇਕ ਬੂਟ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੈਰਨਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਣ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣਾ

“ਮੈਂ ਸੇਂਟ ਕੈਥਰੀਨਜ਼ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੇਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਉੱਥੇ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਇਮੀਗਰੈਂਟਸ ਸਨ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਕੈਥਰੀਨਜ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਟੇਰੰਟੋ ਨਾਲੋਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।”

ਵਲਾਡ, ਰੋਮਾਨੀਆ ਤੋਂ

ਤਣਾਅ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਢਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਚਣਾ ਕਰਨੀ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅੱਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਲਗੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ

ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿਰਤਾਂਤ ਹੈ। “ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਾਲੀ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਮੈਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਫੋਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੂਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਚਿੱਤਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਗਿਤਾਰ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਾਣੇ ਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਸੰਗੀਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਗਿਤਾਰ ਵਧੀਆ ਵਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵੀ ਇਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਗੁਰ

ਇਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਵੋ – ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਸੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਖੌਲੀਆ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਰਾਸੇ
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ – ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ – ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

5. ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ – ਇੱਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵੇਲੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
6. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਹਿਕ੍ਰਮੀ ਉਸੇ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ – ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਲਵੋ। ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਜ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
8. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ “ਨਹੀਂ” ਆਖਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਐੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਥਾਰਥਕ ਹੋਵੇ – ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
9. ਕੁਝ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਲਵੋ – ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਵਧੇਰੇ ਖੇਡੋ – ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਖਤ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
11. ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
12. ਮਧਿਅਸਥਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਯੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

*“ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੂਤਕਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਸੋਚਾਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜੰਗ
ਵਿੱਚ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਏਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦਾ।”*

ਕਰਿਸਟੀਨੀਆ, ਮੇਲਡਾਵੀਆ ਤੋਂ

ਕਲਾਕ 'ਤੇ ਵਕਤ ਹੀ ਕੇਵਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਕਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੀਰੀਅਡ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ, ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਭੂਤਕਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੰਗ, ਰਫਿਊਜੀ ਕੈਂਪਾਂ ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਫਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ 'ਤੇ ਫੇਕਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚਾਲੇ

ਭੂਤ ਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਪੂਰਵਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਭੂਤਕਾਲ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਭੂਤਕਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭੂਤਕਾਲ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਲਾਂ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ।

1. ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਖਿੱਚੋ। ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਕਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਿਆ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਖਿੱਚੋ। ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿੱਥੇ ਸਨ।

2. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਸਮਾਂ ਕਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ

“ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੋਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੌ ਨਾ ਸਕਿਆ। ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਸਜਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਇਹ ਉਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਗਿਆ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰੀ ਹੈ।”

ਫਰੀਦਾ, ਸੀਰੀਆ ਤੋਂ

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਕ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਖੁਸ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੌਖ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਕਠਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕਠਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਵੱਲ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਧਮਕਾਇਆ ਸੀ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਖਬਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ ਕਰਕੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਕੌਂਸਲਰਜ਼ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੌਂਸਲਰਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੂਸਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਪੰਨਾ ਇੱਕ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਰਜ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ? ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

1. ਬਹੁਤਾ ਵਕਤ ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
2. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।
3. ਹਰ ਵਕਤ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ।
4. ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦਿਨ ਖੁੰਝਾ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ।
5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ।
6. ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ, ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
7. ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤੇ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
8. ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਵਕਤ ਨਿਕੰਮਾ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
9. ਮੇਰੇ ਬਹੁਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।
10. ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਾਵਲਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ।
11. ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਵਕਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
12. ਹਰ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

“ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਐੱਖਾ ਹੈ।
Eritrea (ਇਰੀਟਰੀਅ-ਉੱਤਰੀ-ਪੂਰਬੀ ਅਫਰੀਕਾ)
ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,
ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਪੈਸੇ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ
ਚੀਜ਼ ਲਈ। ਇੱਥੇ ਕੈਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ
ਮੈਂ ਕੈਫੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ
ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਪੀਆਂਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।”

ਐਡਮ, ਇਰੀਟਰੀਅ ਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ,
ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਕਾਨ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵੀ ਖਰੀਦਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਸਸਤੀਆਂ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ
ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ
ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਬਹੁਤਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਖੁਫ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ
ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕੋਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ
ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
ਕੁਝ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੂਡ
ਬੈਂਕਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਖਾਣਾ
ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਭੇਜਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਨਸਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਏਨੀ ਦੇਰ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਖਰਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਮੀਰ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਲਈ ਕੇਬਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਿਆਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬਜਟ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਫਿਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਯਥਾਰਥਕ ਮਾਇਕ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕੋ। ਘਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਕਤ ਹੱਦ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਰਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਬਚਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਡਾਲਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਾਹਵਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।



ਮੈਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

“ਮੈਂ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੈਸਮ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਬਰਫ਼ ਵੇਖਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ; ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੇ ਮੈਸਮ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹਨ।”

ਸਮੇਟਰ, ਸੇਮਾਲੀਆ ਤੋਂ

ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਸਮਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਸਮ ਬਹਾਰ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫੁੱਲ ਖਿੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਬਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐੱਖਾ ਮੈਸਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਕਾਊ ਅਤੇ ਬੇਰੋਣਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਪਤ-ਖੰਡੀ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੈਸਮ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਹ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੈਰਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਸਨੇ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਦੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਘਾਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਵਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ – ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਨੁਹਾਰ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੀ



ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੀ ਰੇਸ਼ਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਗੁਰ

- ਸਹੀ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ - ਸਮੇਤ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ। ਉਨੀ ਜਾਂ ਵੂਲ-ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਪੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਟੋਪ ਪਹਿਨੋ - ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਟੋਪ ਪਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੈਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧਾ ਜਾਂ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਰਦੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ - ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਕੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੈਂਟਰਾਂਕੋਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ ਕਰੋ - ਇਹ ਸਰਦੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥਣੇ

“ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋ ਸਾਲ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਈ ਸਪਾਨਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਹਾਲੀ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ।”

ਲੁੱਕਾ, ਜਾਰਜੀਆ ਤੋਂ

ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਮਿਥਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਨਿਸ਼ਚਤ – ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ।
2. ਨਿਸ਼ਚਤ – ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੋ।
3. ਸਮਾਂ ਪਾਬੰਦ – ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਮਿਥੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, “ਪਹਿਲਾ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਮਹਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਮਾਪਣ ਯੋਗ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
5. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਏਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

6. ਯਥਾਰਥਾਥਕ – ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. ਫਾਇਦੇਮੰਦ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਾਇਦਾ ਦੇਵੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠਲੀਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਥੋੜ੍ਹੇ - , ਦਰਮਿਆਨੇ - ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

1. ਮੇਰੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਅਗਲੇ ਚੰਦ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ) ਹਨ:

ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਵਾਂਗਾ:

2. ਮੇਰੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਹੁਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ) ਹਨ:

ਨਿੱਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥਣੇ

ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਵਾਂਗਾ:

3. ਮੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ (ਚੁਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ) ਹਨ:

ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਵਾਂਗਾ:

ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀ

“ਮੈਂ ਹਰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਕੋਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ
ਹਾਂ – ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ।
ਇਸ ਨੇ ਲੰਬੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ
ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ
ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਜਾਬ ਮਿਲ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਮੈਂ ਹਰ
ਰੋਜ਼ 12 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਥੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ
ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਨੀਚਰਵਾਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੋਫੀ
ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ – ਸਿੱਥਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਮੇਰਾ
ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।”

ਇਕਬਾਲ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕਤ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਜਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਵਾਧਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਓਲਗਾ, ਬਲਗਾਰੀਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ: “ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਂ ਹਰ ਸਵੇਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ

ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀ

ਲਈ ਮੈਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਦੀ। ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਮੈਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੂਵੀ ਵੇਖਣ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਅੱਧੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਚਰਚ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿੱਥਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਗੁਰ

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲਿਆਂ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ
- ਵੱਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠੋ
- ਕੁਝ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ
- ਪਹਿਚਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਬੇਰੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਸਿੱਥਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਓ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਕਿਸੇ ਪਸੰਦਦੀਦਾ ਕੈਫ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਗੁਜ਼ਾਰੋ।

ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਜਣਾ

*“ਮੈਂ ਕਨੇਡਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ
ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇਕੱਠੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ
ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ
ਧੀਰਜਵਾਨ ਹਨ।”*

ਗੈਬਰੇਲਾ, ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ

ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਵਕਤ ਲਈ ਇਹ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਿਆ – ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ। ਭੇਦਭਾਵ ਨਸਲ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਮੁਖੀਕਰਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਬ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥਾਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੀ।

ਬਹੁਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਔਖਾ ਸੀ। ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ “ਕਨੇਡੀਅਨ ਤਜਰਬੇ” ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਕਤ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਉਨੇ ਹੀ ਹੁਨਰਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਰੰਗ ਕਾਰਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖਿਆ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ, ਅਫਸੋਸਨਾਕ ਪੱਖ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਲੀ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਸਲਵਾਦ ਏਨਾ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਛਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਾਰ ਬਦਲ ਹੋਣ। ਪਹਿਲਾ, ਤੁਸੀਂ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਖੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰਾਵੋ। ਦੂਸਰਾ, ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੀਸਰੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ਖਸ ਨਾਲ ਆਢਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਫਾ ਕੀਤਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ, ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਅਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ, ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਬਦਲ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਕੀ

ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫਸਾਦੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੇਖੇ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਰੰਗ ਕਾਰਨ ਅੜਿੱਕਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ।



ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

“ਬੇਸ਼ਕ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।”

ਡਕੇਲਾ, ਤਿਬਤ ਤੋਂ

ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਲਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਜੁਬਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜਤਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣਾ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸੇ ਹੀ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਡਨ, ਇੱਕ ਅਲਜੀਰੀਅਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ, ਇੱਥੇ, ਉਸ ਦਾ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਉਹ ਬਹੁਤੇ ਹੀ ਪੁਰਾਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ‘ਭੈੜੀ ਕੁੜੀ’ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”

ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਟਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਟੈਕਸੀ ਚਲਾਉਣ,

ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੂਡ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇਮੀਗਰੈਂਟਸ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਾਬਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਜਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਤੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੰਨਸੁਵੰਨੇ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਆਸਤ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਗਰੁੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਦੂਸਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਜੇ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ

“ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੁਝ
ਚੰਗਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ
ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਸਸਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਸ
ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਲ-ਯੂ-ਕੈਨ-ਈਟ
(ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਬਿਹਤਰ ਥਾਵਾਂ
ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਰੇਕਫਾਸਟ
ਪਰੋਸਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਐਨਟੋਨੀਉ, ਅੰਗੋਲਾ ਤੋਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ
ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚੁਟਕਲਾ ਸਮਝੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ
ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸੁਣਵਾਈ ਚੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ
ਜਸ਼ਨ ਮਣਾਓ। ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਆਉ-ਪਿਆਉ।

ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ
ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ
ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ
ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ
ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਵਿਊ
ਵਾਸਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਫਾਈਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉ। ਤਿੰਨ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਖੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਨਤੀਜਾ: ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਐੱਖੇ ਵਕਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਗੁਰ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਨੇਡਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਏ ਹੋ।

ਸਵਾਗਤ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਚੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈਲੀਹੈਲਪ ਉਨਟੈਰੀਓ: ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਮਸ਼ਵਰੇ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1 866 797-0000 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਤੀਜਾ: ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 211 ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ 311 ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਮਿਊਂਸਪਲ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ: ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਘੱਟ-ਫੀਸ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਫੀਸ ਦੇ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸੀਡੀਜ਼, ਵਿਡੀਉਜ਼, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰਜ਼: ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਆਰਟਸ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਂਟਰਜ਼: ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਕ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੇਲਥ ਸੈਂਟਰਜ਼: ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ: ਤੁਹਾਡੇ ਏਰੀਏ ਵਾਸਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੇਲਥ ਯੂਨਿਟ: ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ; ਸਿਹਤ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਬਾਰੇ; ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਇਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਇੱਥੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

YMCA (ਵਾਈਐੱਮਸੀਏ) ਜਾਂ YWCA (ਵਾਈਡਬਲਯੂਸੀਏ): ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ; ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਜੋ ਕੰਮ ਲੱਭਣ, ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਕੈਰੀਅਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜਾ: ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

www.settlement.org

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.etablissement.org

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫਰੈਂਚ-ਜ਼ੁਬਾਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.ocasi.org

ਉਨਟੈਰੀਓ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਫਿਊਜੀਆਂ, ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿੰਕਸ ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.inmylanguage.org

ਹਾਊਸਿੰਗ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਉਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਫੰਡਿਡ।

www.charityvillage.com

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਡਾਟਾਬੇਸ

www.hrdc-drhc.gc.ca

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਾ ਡਾਟਾਬੇਸ ਵੀ

www.legalaid.on.ca/en/

ਲੀਗਲ ਏਡ ਉਨਟੈਰੀਓ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

www.camh.net

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ:

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

ਨਤੀਜਾ: ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਟਰਾਮਾਟਿਕ ਸਟਰੈੱਸ ਡਿਸਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗ, ਸਿਆਸੀ ਖਟਪਟੀ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

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

www.nimh.nih.gov

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.selfhelp.on.ca

ਸਵੈ-ਮਦਦ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਈਡ

www.crct.org/lanresources/

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ਼ ਉਨਟੈਰੀਓ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਟੇਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟਿੰਗ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (CRCT) ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਦੇ: ਨਵੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਹਾਊਸਿੰਗ ਹੈਲਪ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਆਈਡੀ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਸਾਈਟ ਗਰੇਟਰ ਟੇਰੰਟੋ ਏਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨਟੈਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਾਊਸਿੰਗ ਮਦਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

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

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਆਪਸ਼ਨਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕੁਨੈਕਟ ਉਨਟੈਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਅਰੇਬਿਕ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚਾਈਨੀਜ਼, ਦਾਰੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਾਰਸੀ, ਫਰੈਂਚ, ਹਿੰਦੀ, ਲਓ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ, ਰਸ਼ੀਅਨ, ਸਰਬੀਅਨ, ਸੋਮਾਲੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਟਾਗਾਲੋਗ, ਤਾਮਿਲ, ਥਾਈ, ਟਵਈ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਵੀਤਨਾਮੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.camh.net

ਇਹ ਗਾਈਡ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਬਹੁਪੱਖੀ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ CAMH ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 661-1111

ਟੋਰੰਟੋ: 416 595-6059

ਈਮੇਲ: publications@camh.net

ਆਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰ: <http://store.camh.net>



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

ਪੈਨ ਅਮਰੀਕਨ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ/
ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada