ብቸኝነት በካናዳ፡

ከዚህ ችግር ለመላቀቅ የሚረዱ 21 ዘዴዎች

ብቻቸውን ወደ ካናዳ ለመጡ የሚረዳ ራስ-አገዝ መመርያ

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

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

ብቸኝነት በካናዳ፡
ከዚህ ችግር ለመላቀቅ የሚረዱ 21 ዘዴዎች

ብቻቸውን ወደ ካናዳ ለመጡ የሚረዳ ራስ-አገዝ መመርያ

በካናዳ ዜግነትና ኢሚግሬሽን የገንዘብ ድጋፍ የተዘጋጀ

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
የፓን አሜሪካን የጤና ድርጅት /
የዓለም ጤና ድርጅት ተባባሪ ማዕከል

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

ብቸኝነት በካናዳ፡ ከዚህ ችግር ለመላቀቅ የሚረዱ 21 ዘዴዎች

ብቻቸውን ወደ ካናዳ ለመጡ የሚረዳ ራስ አገዝ መመርያ

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

በካናዳ የታተመ

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health

ከአሳታሚው ድርጅት የጽሑፍ ፈቃድ ሳያገኙ ከዚሕ እትም ውስጥ የትኛውንም ክፍል ወስዶ እንደገና ማሳተም፣ ወይም በተለየ መንገድ ማስተላለፍ፤ በኤሌክትሮኒክ መሣርያ፣ ፎቶኮፒ በማድረግም ሆነ ቅጅ በመቅዳት፣ ወይም በማንኛውም የጽሑፍ ማጠራቀሚያ ወይም የኩረጃ ዘዴ መውሰድ አይቻልም። እውቅና ላለው የሙያ-ሥራ የሚውል፣ እትሙ በዋቢነት የተጠቀሰበት ከ200 መቶ ቃላት ያልበለጠ አጭር አንቀጽ ወስዶ ለመጠቀም ካልሆነ በቀር ጽሑፉን እንደገና ማባዛት አይፈቀድም።

ይህ እትም በተለያየ ይዘት ሊቀርብ ይችላል። ሌሎች ተጨማሪ ጽሑፎችን ወይም ሌሎች የሱስና አዕምሮ ጤና ማዕከል እትሞችን ለማግኘት ወይም ለማዘዝ ከፈለጉ የሽያጭና ስርጭት ቢሯችንን ያነጋግሩ፡-

የማይከፈልበት የቴሌፎን ቍጥር፥ 1 800 661-1111
ቶሮንቶ፣ 416 595-6059
ኢ-ሜል፣ publications@camh.net
የመደብሩ ድህረ-ገጽ ፣ http://store.camh.net
ዋና ድህረ-ገጽ፣ www.camh.net

የዚህ መመሪያ አዘጋጆች፡-

ቅንብር፣ Julia Greenbaum, CAMH
አርታኢት፣ Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH
የጽሑፉ ቅደም-ተከተል፣ Annie McFarlane, CAMH
የሕትመትና የማባዛት ሥራ፣ Christine Harris, CAMH

2799/ 03-2011 / PZF29

ርእስ

ምስጋና iv

መግቢያ 1

1. በአዲስ ባህል መኖር 2
2. ጓደኞች ማፍራት 6
3. የካናዳ እንግሊዝኛ መማር 8
4. ሌሎችን በመርዳት ራስን መርዳት 10
5. ምግብ ማዘጋጀትና የመዋጮ (ፖትላክ) ምግቦች 13
6. ለራስ፥ ለጓደኞችና ለቤተሰብ ደብዳቤ መጻፍ 15
7. ዓመት-በዓሎችን ማክበር 17
8. ስለ ካናዳውያን ጠባይና በጽሑፍ ያልተገለጹ ሕጎችን መማር 19
9. አዲስ ማንነትን መገንባት 22
10. የወንድ ወይም የሴት ጓደኛን ማፍራት 25
11. ለደስታና ለጤና ጥቅም የሰውነት እንቅስቃሴን ማዘውተር 28
12. ጭንቀትን መቋቋም 30
13. ስላለፈው፥ ስለ አሁኑና ስለ ወደፊቱ ማሰብ 33
14. ነገሮች ትክክል ካልሆኑ እርዳታን መጠየቅ 35
15. የራስን ገንዘብ በአግባብ መያዝ 38
16. በአየሩ ፀባይ መደሰት 40
17. የግል ግቦችን ማቀድ 42
18. በተደጋጋሚ የሚደረጉ ነገሮችን ዘወትር በቅደም ተከተል የማድረግ ልምድን ማዳበር 45
19. አድልዎን መቋቋም 47
20. በራስዎ ማሕበረሰብ መሳተፍ 50
21. የራስዎን ስኬቶች ማክበር 52

መደምደምያ – እርዳታን ወይም ተጨማሪ መረጃን ከየት እንደሚያገኙ 54

ምስጋና

ይህንን ፕሮጀክት ስኬታማ ለማድረግ ብዙ ሰዎችና ድርጅቶች አስተዋጽኦ አድርገዋል። ስለሰጡን ጊዜና ስላደረጉት ጥረት እንዲሁም ስለሰጡን ማበረታቻ ሁሉ ከልብ እናመሰግናለን። ለፕሮጀክቱ የሚሆን የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከአንቴሪዮ የማቋቋምና የማቀላቀል ሥፈራ አገልግሎቶች አስተዳደር (OASIS)፣ እንዲሁም ከካናዳ የዜግነትና የኢሚግሬሽን ጉዳይ ቢሮ ነው። የመርሃ ግብራችን አማካሪ ካትሪን ባቢዩክ ናቸው።

ፕሮጀክቱ የተመራው በሱስና በአእምሮ ጤንነት ጉዳይ ማእከል (CAMH)ነው። የOASIS ውልን ተግባራዊ አድርጓል። የጥናታዊው ምርመራ ዋና መሪው ዶ/ር ሞርቶን በይሰር ሲሆኑ ሌሎች ተባባሪዎች ደግሞ ዶ/ር. ላውራ ሲሚች፥ ሮንዳ ማውሪሰት እና ዶ/ር ቻርማይን ዊልያምስ ናቸው።

ጥናቱ በትክክለኛ ሂደት መቀጠሉን ለመቆጣጠርና ተጨማሪ ሀሳብ ለመስጠት የፕሮጀክቱ አማካሪ ኮሚቴ በየወሩ ስብሰባ አድርጓል። የኮሚቴው አባሎች እነ ፓውል ክዋሲ እና የCAMH ማርታ ማሪን፣ እንዲሁም ከሆንግ ፉክ የአእምሮ ጤና ማሕበር ዶ/ር ሁንግ-ታት ሎ፣ ከማውንት ሳይናይ ሆስፒታል ዶ/ር ክሌር ፔይን፣ የክሮስ ካልቸራል (ባህል-ዘለል) አማካሪ ብሁፒንደር ጊል፣ ከካናዳ የግፍ-ስቃይ ጉዳተኞች ጉዳይ ማዕከል ተሬሳ ድረመትሲካስ፣ ከአንቴሪዮ (ሰልፍ ሄልፕ) ራስ-አገዝ ኔትዎርክ ጊልያን ክራኒያስ፣ ከሰልፍ-ሄልፐ ሪሰውርስ ማእከል ድራዛና ኩቫሎ-ፔድሮ፣ ከአንቴሪዮ ለስደተኞች አገልግሎቶችን የሚሰጡ ድርጅቶች ምክርቤት ፓውሊና ማኪዩሊስ፣ የማህበረ-ሰብ ጤና ጉዳይ አማካሪ ክርስቲና ዲ ሳ እንዲሁም ከቶሮንቶ ከተማ የሕዝብ ጤና ጉዳይ አገልግሎትቶች ወንዲ ክዎንግ ናቸው።

የመጽሐፉን ይዘት ለማጠናቀር በአንቴሪዮ የሚኖሩ ወደ 60 የሚጠጉ ብቸኛ አዲስ መጤዎችንና ስደተኞችን አነጋግረን ብዙ ጥናትና ምርምርን አድርገናል። ይህም በቶሮንቶ፥ ኪንግስተንና ሴይንት ካትሪን ላይ ትኩረት በማድረግ የቴሌፎን ቃለ-መጠይቆችና ስብሰባዎች በማድረግ ነው።

ጥናቱን ስንሰራ በፈቃደኝነት ለረዱንና በልዩ ልዩ ጉዳይ ለተካፈሉ ከዚህ በታች ለተዘረዘሩት ድርጅቶችና ሰራተኞች ምስጋናችንን እናቀርባለን። እነዚህም የውድ ግሪን ማሕበረሰብ ማዕከል፥ በአንቴሪዮ ለስደተኞች አገልግሎት የሚሰጡ ድርጅቶች ምክር ቤት፥ ኢልስፐዝ ሄይዎርዝ የሴቶች ጉዳይ ማዕከል፥ ክራይስት ኤምባሲ ቤተ ክርስቲያን፥ COSTI፥ የኤርትራውያን-ካናዳውያን ማሕበረ ሰብ ማዕከል፥ የኪንግስተን እና አካባቢ ስደተኛ ጉዳይ አገልግሎት ክፍል፣ እንዲሁም ሴንት ጆን የሠፈራ አገልግሎት ናቸው።

ጃኮዬሊን ኤል. ስኮት ፕሮጀችቱን አስተባብራለች፣ እንዲሁም መጽሐፉን ጽፋለች። ይህ መጽሐፍ በCAMH የንድፍ እቅድ፣ የጽሑፍ አቀናባሪና አሳታሚ ቡድን እና በፊሊፕ ሳንግ ሃላፊነቱ የተወሰነ የዲዛይን ማሕበር የተዘጋጀ ነው። ላውራ ዋላስ ደግሞ የመግለጫዎችን ሥዕል ሠርታለች።

ብቸኝነት በካናዳ፡- ከዚህ ችግር ለመላቀቅ የሚረዱ 21 ዘዴዎች በሚል ርእስ በ2011 ተሻሽሎ የታተመው ወቅታዊ መጽሐፍ በትክክል እንድንሰራው ስለረዱን ልናመሰግናቸው የሚገባን ሌሎች ብዙ ሰዎች አሉን፡፡ እነርሱም ስቴላ ራሕማን በCAMH የባህላዊ-ነክ ትርጉም አገልግሎት አስተባባሪ - ከ21ዱ ትርጉሞች ውስጥ አብዛኛዎቹ እንዲተረጎሙ ያስተባበረች፤ ሎላ በንዳና የማልቲ ላንጉዌጅ ዳይሬክተር፤ አንጀላ ማርቴላ በCAMH የፕሮግራም አማካሪ - በሕብረተሰቡ ውስጥ የትኩረት ስብሰባዎችን ያስተባበረች፤ ዶ/ር አበበ ወርቁ በCAMH አማካሪ እና የCenter for Community Wellbeing & Empowerment ዳሬክተር፣ የአማርኛው ትርጉም እንዲሻሻል ከፍተኛ አሰተዋጽኦ አድርገዋል። እንዲሁም ለሌሎች ብዙ ድርጅቶችና ባልደረቦቻቸው፣ እንዲሁም አዳዲስ መጤ ደንበኞቻቸው ሁሉ ይህንን መጽሐፍ በትክክል እንድንተረጉም ስለረዱን ምስጋናችንን እናቀርባለን።

መግቢያ

በካናዳ ለመኖር በቅርቡ የመጡ አዲስ ሰው ነዎት። ምናልባት አዲስ የሕይወት ኑሮ ፍለጋ፣ ወይም በትውልድ አገርዎ ካለው ጦርነት ወይም አሳዳጅ ሥርዓት ለማምለጥ ሲሉ እዚህ መጥተው ይሆናል። ወደዚህ አገር የመጡት ብቻዎን ከሆነ፣ የሚረዳዎት የቅርብ ቤተሰብም ሆነ ጓደኛ የልዎትም ማለት ነው። ለምን ወደዚህ አገር እንደመጡ ማወቅ አስፈላጊ ባይሆንም አሁን ለእርስዎ አዲስና ባይተዋር በሆነ ማህበረሰብ ለመኖር ራስዎን ማለማመድ ይኖርብዎታል። በዚህ ሁኔታ ሳሉ አንዳንድ ቀናት ጥሩ ስሜት፣ በሌሎች ቀናት ደግሞ መጥፎ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ከነጭራሹ ለምን እዚህ መጣሁ? እያሉ የሚገረሙበት ጊዜ ሊኖር ይችላል። እነዚህ ስሜቶች የተለመዱ ናቸው፣ ከጊዜ በኋላም ምናልባት ከከባድ ይልቅ አያሌ ቀላልና መልካም ቀናት በፊትዎ ስላሉ፣ በዚህ አዲስ አገር መኖርያዎ ደስ እያልዎት ኑሮዎን መመራት ይጀምራሉ።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ጥሩ ስሜት ወደሚሰማዎ ቀናት እንዴት ቶሎ መድረስ እንደሚችሉ ሊረዱዎት የሚችሉ ብዙ መልካም ሀሳቦችን ያገኛሉ። እነዚህ “21 ዘዴዎች” እንደ እርስዎ ያሉ የሌሎች አዳዲስ ሰዎች ልምዶችን ያካተቱ ናቸው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ እያንዳንዱ ምዕራፍ ከአዲስ መጤ የቀረበውን ሀሳብ በመጥቀስ ይጀምራል። ቀጥሎም ብዙ አዲስ መጤ ሰዎች የአገሩን ኑሮ ለመልመድና በዚህ አዲስ ባህል ውስጥ ሕይወታቸውን ለመመሥረት ሲታገሉ ስላጋጠሟቸው ልዩ ልዩ ችግሮች ያነባሉ። እያንዳንዱም ምዕራፍ ችግሮችን ለመፍታት፣ ብሎም አዕምሮአዊና አካላዊ ጤንነትዎ ተጠብቆ ሕይወትዎን መምራት እንዴት እንደሚችሉ የሚጠቁሙ ጠቃሚ ሀሳቦችን ወይም ልምዶችን በማከል ይጨርሳል።

ሆኖም መጽሐፉን ሙሉ በአንዳ አፍታ አንብቦ መጨረስ አይኖርብዎትም። ወደ አንድ ቦታ መንገድ ሲጓዙ ወይም ብቸኝነት ሲሰማዎት ይመልከቱት።

በአዲስ ባህል መኖር

”በመጀሪያዎቹ ሁለት ሳምንታት በጣም ደስተኛ ነበርኩኝ። ሁሉም ነገር አዲስ ነበር። በኋላ ግን ሥራ በቀላሉ ማግኘት እንደማይቻል ተረዳሁ። ይህ ደግሞ ለኔ በጣም አስቸጋሪ ሁኔታ ነበር።”

ቻቱራ, ከስሪ ላንካ

በባህል ግጭት ምክንያት የሚፈጠር ድንጋጤ በአዲስ ባህል ከመኖር የተነሳ የሚከሰት የጭንቀት ገጽታ ነው። አዳዲስ ምግቦችን፥ ቋንቋን፥ ልማዶችን፥ ሰዎችንና እንቅስቃሴዎችን ከመለማመድ ወይም ራስን ከእነዚህ ጋር ከማጣጣም ጋር የሚመጣ የታወቀ ሁኔታ ነው። የባህል ግጭት ድንጋጤ በአስተሳሰባችን፥ በስሜታችንና በአካላችን ላይ ተጽእኖ ሊያመጣ ይችላል። ለምሳሌ የብስጭት፥ የሃዘንና የቁጣ ስሜት፣ ናፍቆት፥ ወይም ደስ አለመሰኘት ስሜት፥ ወይም ሁሉንም ሰው ያለማመን ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። በቀላሉ መድከም፥ እንዲሁም የራስ ምታትን ወይም የሆድ ቁርጠትን ሊያስከትልብዎት ይችላል።

ብዙ አዳዲስ መጤዎች የባህል ግጭት ድንጋጤ በሚፈጥረው ሁኔታ ውስጥ ያልፋሉ። ይህ በጭራሽ እንዳይደርስ የሚያደርግ ሌላ ምንም ዓይነት ነገር የለም። ነገር ግን ይህንን ለመቋቋም የሚረዱ ዘዴዎች አሉ። የመጀመሪያው ክፍል በባህል ግጭት ድንጋጤ እያለፉ እንደሆነ መቀበል፤ እንደዚሁም በዚህ ምንም ማፈር እንደማይገባ መገንዘብ ነው። ይህም በዙርያዎ ላሉ ነገሮች ሁሉ ባይተዋርነት በመሆንዎ የሚመጣ ለውጥና የተለመደ ሁኔታ ነው።

ቀስ በቀስ ከካናዳ ኑሮ ጋር እየተለማመዱ ሲሄዱም የባህሉ ግጭት ድንጋጤ ተሞክሮ እየተለወጠ ይሄዳል። የባህል ግጭት ድንጋጤ በተለያዩ ደረጃዎች ኡደት ያልፋል፤ እርስዎም ከአንድ ጊዜ በላይ በዚህ ውስጥ ሊያልፉ ይችላሉ፤ ሆኖም ከጊዜ በኋላ የቤተኝነት ስሜት እየተሰማዎት ይሄዳል። ያሉበት የባህል ግጭት ድንጋጤ የሚከተሉትን ስሜቶች ሊያካትት ይችላል፦

ፍንደቃ፡- *መጀመሪያ እዚህ አገር ሲደርሱ በካናዳ ስለ መኖርና ወደፊት ስለሚፈጽሟቸው ጀብዱዎች እያሰቡ ሊፈነድቁ ይችላሉ። በመጀምሪያዎቹ ጊዜያት ሁሉም ነገር አስደናቂና ፍጹም የተሟላ መስሎ ሊታይ ይችላል። መኖርያ ቦታ ፍለጋ፥ ሥራ ፍለጋ፥ ጓደኞችን በማፍራት ጥረት ሊጠመዱ ይችላሉ። በዚሁም ምክንያት የፍንደቃ ጊዜው ከአንድ ቀን እስከ ጥቂት ወራት ያህል የሚዘልቅ ቢሆንም የሚያሳዝነው ከጊዜ በኋላ እየደበዘዘ ሊሄድ መቻሉ ነው።*

ቍጣ እና ሐዘኔታ፡- *ካናዳ ውስጥ እየቆዩ ሲሄዱ ከጥቂት ጊዜ በኋላ አንዳንድ ነገሮች በፊት ተስፋ እንዳደረጓቸው ቀላል አለመሆናቸውን ይገነዘባሉ። የሥራ ፈቃድ ማግኘት፣ የስደተኛ ጉዳይ ማመልከቻዎ የሚሰማበት ቀነ-ቀጠሮ መጠበቅ፣ ወይም የእንግሊዝኛ ቋንቋ ትምሕርት ለመጀመር መጠበቅ ይኖርብዎታል። በትውልድ አገርዎ ያካበቱት የሥራ ልምድና የለፉበት ትምሕርት እዚህ ካለው ጋር ተመጣጣኝ ነጥብ ላይኖረው ይችላል፤ ሥራ ሲፈልጉም "የካናዳ ልምድ" የልዎትም ይባሉ ይሆናል።*

በዚህ ሁኔታ ሲያልፉ የቍጣና የተስፋ መቍረጥ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። ወደ ካናዳ መምጣት ትክክለኛ ውሳኔ ነበር ወይ በማለትም ሊተክዙ ይችላሉ።

ቀኑን ሙሉ እንግሊዝኛ መናገርና መስማትም የድካም ስሜት እንዲሰማዎ ሊያደርግ ይችላል። እንግሊዝኛ የትውልድ ቋንቋዎ ቢሆንም እንኳ፣ የካናዳዊያንን የንግግር ዘዬ ለመረዳት ትኩረት መስጠት ይኖርብዎታል። ይህም በራሱ ድካም ሊፈጥር ይችላል። የእርስዎን የንግግር ዘዬ ሌሎች እንዲረዱዎት መደጋገምም አድካሚ ሊሆን ይችላል። በትውልድ አገርዎ ያለውን ሕይወት፥ ጓደኞችዎንና ቤተሰቦችዎን ሲያስታውሱ ሃዘን ሊሰማዎት ይችላል።

ሁሉንም ነገር ለመቋቋም በመታገል ምክንያት ያለዎት ኃይልና ቻይነት፥ ትዕግስተኝነት አለወትሮው ሊሟጠጥ ይችላል። የመመገብና የመተኛት ችግር ሊያጋጥምዎት ይችላል፤ ከሰዎች ጋር ጊዜ ለማሳለፍና በጨዋታ ጊዜም ንቁ ተሳትፎ ማድረግ ሊከብድዎት ይችላል። ሆኖም በእንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ ማለፍ የሚጠበቅ መሆኑን ማስታወስ ይጠቅማል።

ተረጋግቶ የመኖር ስሜት፡- ቀስ በቀስ የቁጣና የሐዘኔታ ስሜቶች እየቀነሱ ይሄዳሉ። የካናዳዊያንን የአኗኗር ባህል ብዙ እያወቁት፤ ምግቡን፥ የአየር ጠባዩንና ቋንቋውንም እየለመዱት ሲሄዱ የመረጋጋት ስሜት ሊሰማዎት ይጀምራል። ቀደም ሲል እንቆቅልሽ የሆኑብዎትና የተጐዱባቸውን ነገሮች ትርጉም መስጠት ይጀምራሉ።

በሁለት ባህሎች መኖር፡- አዲስ ባህልን ተለማምዶ፣ ተዝናንቶና አርፎ ለመኖር ጊዜ ይወስዳል። ካናዳን እንደ ራስዎ አገር አድርጎ ለመናገር መቻል ብዙ ዓመታት የሚፈጅ ሊሆን ይችላል። ምንም እንኳ እዚህ ደስተኛ ቢሆኑም ኑሮው አሁንም ችግሮች ሊኖረው ይችላል። ባደጉበት የመጀመሪያ ባህልና በካናዳዊው ባህል መካከል አሁንም በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ተቃራኒ ነገር ሊኖር ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ከየትኛው እሆን? እያሉ ሊገረሙ ይችላሉ፤ ይህም የሚጠበቅ ሁኔታ ነው። አንዳንድ ሰዎች ቶሎ የሚለምዱ ይመስላሉ፣ ሌሎች ደግሞ በአንድ አዲስ ቦታ ተረጋግቶ መኖርን ለመልመድ ረዥም ጊዜ ይወስድባቸዋል። የባህል ግጭት የሚፈጥረው ድንጋጤ ቶሎ እየቀነሰ ሊሄድ ይችላል፤ ወይም እየተደጋገመ ሊመጣ ይችላል፣ ነገር ግን እንዲህ ሆኖ ለዘላለም አይኖርም።

<u>መለማመጃ (ተሞክሮ)</u>

በባህል ግጭት ድንጋጤ ላይ ያልዎትን ስሜት ለመረዳት የሚረዱዎት ነጥቦች ከዚህ በታች ቀርበዋል፡-

1. በአዲሷ አገርዎ በካናዳ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት በአብዛኛው የሚሰሙዎት የትኞቹ ናቸው? ፍንደቃ፥ ሐዘን፥ ቁጡነት፥ ቻይነት

____

____

____

____

____

2. በአዲሱ መኖርያዎ የባይተዋርነት ስሜት እንዲሰማዎ ያደረጉ ምን ምን ዓይነት ሰዎች፥ ነገሮች ወይም ገጠመኞች አሉ?

3. በአዲሱ መኖርያዎ በተረጋጋ ስሜት መኖር እንዲሰማዎ ያደረጉ ምን ምን ዓይነት ሰዎች፥ ነገሮች ወይም ገጠመኞች አሉ?

4. ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ለማድረግ የሚችሉበት ነገር አለ?

ጓደኞችን ማፍራት

“ቤተሰቦቼና ጓደኞቼ ሁሉም ያሉት በትውልድ አገሬ ውስጥ ስለሆ ለኔ እዚህ መኖር እጅግ ከባድ ነው። እዚህ አዲስ ሕይወት መጀመርና አዲስ ጓደኞች መምረጥ እንዳለብኝ አውቃለሁ፣ ሆኖም አዲስ ኑሮን መመሥረት ለኔ በጣም ቀላል ነገር አይደለም”።

ቬሮኒካ, ከቬኔዝዌላ

ወደ ካናዳ መምጣት ማለት በትውልድ አገርዎ የለመዷቸውን ሰዎችና ነገሮችን መተው ማለት ነው። እነዚህም ቤተሰቦችዎ፥ ምግብ፥ የየቀኑ የመውጣትና መግባት ልምድዎ፥ እንዲሁም በሕብረተሰቡ የነበረዎትን ቦታ ይጨምራል። በዚህ አገር በካናዳም እንደገና “ሀ” ብለው መጀመር፣ አዳዲስ ወዳጆችን ማፍራትና አዲስ ሕይወትን መገንባት ይኖርብዎታል።

የካናዳን ኑሮ መሥርተው እየተጠናከሩ ሲሄዱ ለጊዜው የቁጣ፥ የሐዘንና የግራ መጋባት ስሜት ሊሰማዎት ይችላል፣ ይህም የሚጠበቅ ነገር ነው፤ አገር ቤት የለመዷቸው ፊቶች ወይም የሚያዘወትሯቸው ቦታዎች እዚህ የሉምና። ካናዳውያን ሁሌ በሥራ የተጠመዱ ስለሚመስሉ እዚህ አገር ጓደኞችን ማፍራት ቀላል አይደለም። ከሰዎች ጋር ቢገናኙም፣ ሰዎቹ ስለ ሕይወትዎም ሆነ ስለ ትውልድ አገርዎ ትክክል ያልሆነና የተዛባ አመለካከት ሊኖራቸው ይችላል። ይህ ሁሉ ገጠመኝ ደግሞ እርስዎን ሊያደክምና ተስፋ ሊያስቆርጥ ይችላል።

ተስፋ አይቁረጡ።

ጊዜ ቢወስድም እንኳ በካናዳ አዳዲስ ወዳጆችን ያፈራሉ፣ ይህን ሁሉ ማድረግ ይችላሉ። እንደ እርስዎ በአዲሱ ባህል የመኖር ልምድ ውስጥ ከሚያልፉ ተመሳሳይ አዲስ ሰዎች ጋር ጓደኝነትን መፍጠር በይበልጥ ይቀላል። ፋራት፣ ከቱርክ የመጣ ስደተኛ እንዲህ አለ፣ “በቋንቋ እጥረት ምክንያት ጓደኞችን ማፍራት አስቸጋሪ ነበር፣ ነገር ግን ወደ እንግሊዝኛ ቋንቋ ትምሕርት ቤት መሄድ ከጀመርኩ በኋላ ቀላል ሆኖልኛል። በተለይ ወደ አካል እንቅስቃሴ ቦታ ስሄድ፣ እንዲሁም የፍቃደኝነት ሥራ ስሠራ ብዙ ወዳጆችን አገኘሁ። አሁን ከአዳዲስ ጓደኞቼ ጋር መጫወት ስቀጥልበት እንግሊዝኛዬን እንኳ ለማሻሻል ችያለሁኝ”።

በተጨማሪም፣ አብዛኛዎቻችን ጓደኞች ያፈራነው ገና ወጣት ሳለን እንደሆነ አይርሱ። በዕድሜ ጠና እያሉ ሲሄዱ ጓደኞችን ማፍራት እየከበደ ይሄዳል። በዕድሜ ጠና ያሉ ሰዎች ብዙ ኮተት፥ በሥራ መጠመድና የቤተሰብ ጫና ያጋጥማቸዋልና አዳዲስ ጓደኞችን ለማፍራት የሚኖራቸው ጊዜና አቅም በጣም ያነሰ ይሆናል።

<u>ጠቃሚ የሀሳብ ፍንጮች፡-</u>

አዲስ መጤዎች አዳዲስ ወዳጆችን ማፍራት የሚችሉባቸው ቦታዎች ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ናቸው፡-

- የእንግሊዝኛ ወይም የፈረንሳይኛ ቋንቋ መማርያ ቦታዎች፣
- ቤተ ክርስቲያን፥ መስጊድ፥ ቤተ-መቅደስ፥ እንደዚሁም ሌሎች ሃይማኖታዊና መንፈሳዊ ስፍራዎች፣
- የፈቃደኝነት ሥራ የሚለገስባቸው ድርጅቶች፣
- በስፖርት ቡድን፥ በአካል እንቅስቃሴ ወይም በማሕበረ-ሰብ ማዕከላት፥
- በየቀበሌው ባሉት ቤተ-መጻሕፍት
- በማኅበረሰብ ማዕከል፥ ወይም ለአዲስ መጤዎች የሠፈራ አገልግሎት ሰጪ ድርጅቶች/መሥሪያ ቤቶች፥
- ሰዎች እንግሊዝኛ ወይም ሌሎች ቋንቋዎች የሚናገሩባቸው ራስ-አገዝ ቡድኖች፣ በራስ-አገዝ ቡድኖች ውስጥ የሚሳተፉ ሰዎች ስለ ጋራ ችግሮቻቸውና እንዴት ችግሮቻቸውን መፍታት እንደሚችሉ ለመወያየት ይሰበሰባሉ።

የካናዳ እንግሊዝኛን መማር

“በመጀመሪያ ብዙዎቻችን ጥሩ እንግሊዝኛ አንናገርም ነበር። እዚህ አገር ችግር ሲያጋጥምዎት ወይም አንድ ነገር ሲፈልጉ ከሰዎች ጋር የግድ መነጋገር ስለሚያስፈልግዎት እንግሊዝኛን ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ስለሆነም ነው ላለፉት 11 ወራት የእንግሊዝኛን ቋንቋ ትምሕርት ስወስድ የቆየሁት”

ሻኦ-ሁይ, ከቻይና

ብቻዎን የመጡ አዲስ እንግዳ እንደመሆንዎ መጠን፣ ቅድሚያ ከሚሰጧቸው ነገሮች አንዱ እንግሊዝኛን መማር ነው። ቋንቋውን መናገር ከሕብረተሰቡ አባላት ጋር ለመግባባት ያስችልዎታል። የእንግሊዝኛ እውቀት ሊያገኙት የሚችሉትን የሥራ ደረጃና ዓይነት፣ እንዲሁም ትምህርትዎን የመቀጠል ዓቅምዎ ላይ ተጽእኖ ይኖረዋል።

አዲስ ቋንቋን መማር ቀላል አይደለም። በራስዎ አገር ቋንቋ ሀሳቦችን ማካፈልና አስቂኝ የጨዋታ ቀልዶችን ለመጫወት ይችላሉ። ነገር ግን ምን እንደሚሰማዎትና ምን እንደሚያስቡ ለሰዎች በእንግሊዝኛ ቋንቋ ለማካፈል ከባድ ሊሆንብዎት ይችላል፤ ይህም በራሱ ተስፋ አስቆራጭ ይሆናል። ሌሎች ሰዎችን ለማናገር ሊርበደበዱ፣ እንደ አንድ ጅል-ቢጤ ነገር አድርገው ያስቡኛል በማለትም ሊፈሩ ይችላሉ።

አዲስ ቋንቋን በሚማሩበት ጊዜ እንዲህ ዓይነት ስሜት መሰማት የሚጠበቅና የተለመደ ነው። እዚህ አገር ተወልደው ያደጉ ብዙ ሰዎች እንኳ በእንግሊዝኛ አነጋገራቸው ስሕተት ሊፈጽሙ እንደሚችሉ ማወቅ ይረዳል፤ ከጊዜ በኋላ በእንግሊዝኛ ቋንቋ ችሎታዎ በጣም የተስተካከሉ ሊሆኑ፣ እንዲያውም ከአገሩ ተወላጅ ተናጋሪዎች ይልቅ ይበልጥ አጥርተው ሊናገሩና ሊጽፉ እንደሚችሉ በራስዎ ይተማመኑ! ብዙ አዳዲስ መጤዎች የእንግሊዝኛ ቋንቋን ለመማር ለአዳዲስ ሰዎች የቋንቋ ትምሕርት ለመስጠት ወደተከፈተ ቦታ (Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC)) መሄድ ያዘወትራሉ። እንዲህ ዓይነት ቦታ አዳዲስ ጓደኞችንም የሚያገኙበትም ጭምር ሊሆን ይችላል።

የመጀመሪያ ቋንቋው እንግሊዝኛ የሆነ አዲስ መጤ ሆነው ነገር ግን ምናልባት በተለየ የቋንቋ ዘዬ ወይም እንደ ካናዳዊያን እንግሊዝኛ ባልሆነ ሌላ የአባባል ዘዬ የሚናገሩ ይሆናል። በአገርዎ ሳሉ የሚጠቀሙበት ቃል ወይም ሐረግ የሐሳብ ግራ መጋባትን እስከ ማስከተል ድረስ እዚህ ሌላ ዓይነት ትርጉም ያለው ሊሆን ይችላል። ይህም ሌሎች ሊሉት የፈለጉትን ሀሳብ ለመረዳት በጣም ሊያከብደው ይችላል፣ በተመሳሳይ ሁኔታ ለእርስዎም እነርሱን መረዳት ሊከብድዎት ይችላል፤ ይህ ራሱን የቻለ ተስፋ አስቆራጭ ገጠመኝ ሊሆን ይችላል።

እንግሊዝኛ ቋንቋን ሲማሩ ወይም የካናዳውያንን የአነጋገር ዘዬ ሲለማመዱ ስሕተትን ለመፈጸም ለራስዎ ይፍቀዱ። አዲስ ቋንቋን መማር ልምምድን እንደሚጠይቅ ብዙ ሰዎች ይረዳሉ፣ የእርስዎንም ጥረት ያደንቃሉ። ስሕተትዎንና አለመረዳትዎን ለመቀበል ወይም በዚሁ ለመሳቅ ይሞክሩ። እያንዳንዱን ስሕተት ሁልጊዜ ለማረም ብዙ አይጨነቁ - በራስዎ ላይ ደግ ይሁኑ።

ሌሎችን በመርዳት ራስን መርዳት

“እቤት መቀመጥና ምንም የምትሰራው ነገር ከሌለ፣ ለወደፊት ምንም ዓይነት ዕቅድና ፕላን ሳይኖርህ ሲቀር ጭንቀት ሊሰማህ ይጀምራል። የዱር እንስሳት ለእይታ በሚጠበቁበት ቦታ (መካነ አራዊት) እንዳለ፥ ከመብላት በቀር ምንም እንደማይሠራ እንስሳ ሆነህ ይሰማሃል። ስለዚህ ነው የፍቃደኝነት ሥራ መሥራት የጀመርኩት። ይህ ራሱ ጥሩ ስሜት እንዲሰማኝ ያደርጋል። አሁን አንድ የምሠራው ነገር ስላለኝ ለቀኑና ለሳምንቱ ማቀድ እችላለሁ”

ሰሊና፣ ከኮሎምብያ

በማኅበረሰቡ ውስጥ ያሉትን ሰዎች መርዳት ስለ ራስዎና ስለ ሁኔታዎ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ የሚያደርግ ጥሩ ዘዴ ነው። በፈቃደንነት በመሥራት ጊዜዎን፣ ችሎታዎን ወይም እውቀትዎን ለሌሎች ማካፈል ይችላሉ። በካናዳ ብዙ ሰዎች የፈቃደኝነት ሥራን ይሠራሉ። ምንም እንኳ ለጊዜው ባይከፈልዎትም ሥራ ለማግኘት የሚረዱዎት ሰዎች እዚያው ሊያገኙ ይችላሉ፣ ወይም ጓደኞች ማፍራት ይችላሉ። ለአዳዲስ መጤዎች በፈቃደኝነት የመሥራት እድል ሥራ ቀጣሪዎች ሰራተኞችን በሚቀጥሩበት ወቅት የሚፈልገውን “የካናዳ ልምድ” ሊሰጣቸው ይችላል። ደሞዝ የሚከፈልበት ሥራ ሲፈልጉ ከዚህ በፊት በፈቃደኝነት የሠሩበትን ድርጅት መረጃ ማቅረብ ይችላሉ።

የተለያዩ የፈቃደኛነት ሥራ ዕድሎች ይኖራሉ። ከትውልድ አገርዎ የመጡ ሰዎችን ለሚረዳ ድርጅት በፈቃደኝነት መሥራት ይችላሉ፣ ይህ ራሱ በአዲስ ባህል የመኖር ጭንቀትን ለመቀነስ ይረዳል። ወይም በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉትን ሰዎች ሁሉ ለሚረዳ ድርጅት በፈቃደኝነት መሥራት ይችላሉ። በእዚህ ሁኔታ ውስጥ እንግሊዝኛዎን ይበልጥ ለመጠቀምና የቋንቋ እውቀትዎን ለማዳበር፣ የራስዎም ባህል ለሌሎች በቀላሉ ለማካፈል ያስችላል።

የሚሰሩት የፈቃደኝነት ሥራ ደስ የሚሰኙበት መሆኑን እርግጠኛ ይሁኑ። ለምሳሌ ከአዛዎንቶች ጋር መሆንን የሚወዱ ከሆነ ሆስፒታል ያሉትን በመጎብኘት፣ ከቤት ለማይወጡት ምግብ በማቀበል፣ ወይም በማስታመምያ-ቤት የሚኖሩትን በማጫወት ወይም ለእነርሱ መጽሐፍ በማንበብ የፈቃደኝነት ሥራን መለገስ ይችላሉ።

አንዳንድ ሰዎች በየቀኑ በፈቃደኝነት መሥራት የሚችሉ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በየወሩ ጥቂት ሰዓታት ብቻ ማበርከት ይችላሉ። ምን ያህል ሰዓታት ማጥፋትና ለምን ያህል ጊዜ በፈቃደኛነት መሥራት እንደሚችሉ ከእውነት ያልራቀና ወይም ያልተጋነነ ውሳኔ ይኑርዎት። ፈቃደኛ ሠራተኞች የሚፈልጉ የማሕበረሰብ ድርጅቶች ብዙ ጊዜ በአካባቢው ጋዜጣ ላይ ማስታወቅያ ያወጣሉ። እንዲሁም ቤተ መጻሕፍት በሚገኝ የማኅበረሰብ አገልግሎት የስልክ ማውጫ ወይም የቤተመጻሕፍትን ድህረ-ገጽ በመፈተሽ የፈቃደኝነት ሥራዎችን ማግኘት፣ ወይም በፈቃደኝነት የመሥራት ፍላጎት ወዳደረብዎት ቦታ ወይም ድርጅት በቀጥታ በመደወል ማነጋገር ይችላሉ።

መለማመጃ፤

ይህ መለማመጃ ስለ ፈቃደኝነት ሥራ ጉዳይ በይበልጥ እንዲያስቡበት ይረዳል፦

1. በፈቃደኝነት ለመሥራት ለምን እንደፈለጉ ሦስት ምክንያቶችን ዘርዝሩ።

____

____

____

____

____

2. ፈቃደኛ ሠራተኛ ሆነው መሥራት የሚፈልጓቸውን ሦስት ነገሮች ዘርዝሩ።
   ለምሳሌ አንዳንድ ዝግጅቶችን ማቀናበር፥ ሕጻናትን መርዳት፥ ወይም ምግብ ማብሰል።

3. በፈቃደኝነት ቢሠሩ የሚወዷቸውን ሦስት ቦታዎች ዘርዝሩ፥
   ለምሳሌ ቤተ ክርስቲያን፥ ሆስፒታል ወይም የትያትር ቤት።

4. አብረው ቢሠሩ የሚወዷቸውን ሦስት ዓይነት ሰዎች ይዘርዝሩ፥
   ለምሳሌ - ሕጻናት፥ ሴቶች፥ ወይም እስረኞች።

የምግብ ዝግጅት እና የመዋጮ (ፖትላክ) ምግቦች

"እኔ ላጤ ነኝ፣ ስለዚህ ለራሴ ምግብ ማዘጋጀት አለብኝ። ይህን ለማድረግ ደግሞ ከዚህ በፊት የተለማመድሁት ነገር አይደለም፤ በጣም ከባድ ሆኖብኛልና ስለዚህ በውስጤ ምርር ብሎኛል።"

መንሱር፣ ከኢራን

የቤት ምግብ ዝግጅት . . .። የተለመዱትን የአገርዎ ምግቦች መአዛና ጣዕም ይናፍቁ ይሆናል። ያልተለመደውንና ደስ የማይሰኙበትን ምግብ መብላት በአዲስ ባህል በመኖርዎ ምክንያት በተፈጠረው ጭንቀት ላይ ሌላ ተጨማሪ ጭንቀት ሊፈጥር ይችላል። አንዳንድ አዲስ መጤዎች ምግብ እንዴት እንደሚሰሩ ቀደም ብለው ያውቃሉ፤ ሌሎች ደግሞ ካናዳ መምጣት ማለት ለራሳቸው ምግብ ማዘጋጀትን መማር ማለት መሆኑን የሚያውቁት እዚህ ከመጡ በኋላ ነው። አንድ ብራዚላዊ አዲስ መጤ እራቱን እንዴት እንደሚያዘጋጅ ለመጠየቅ በየሳምንቱ ቴሌፎን ስለሚደውል ከድሮ ይልቅ አሁን ለእናቱ እጅግ ቀርቧል!

ካናዳ የብዙ ሕብረተሰብ ባህሎች መናኸሪያ ናት። በመካከለኛና በትላልቅ ከተሞች ውስጥ ከዓለም ዙርያ ሁሉ ያሉ ምግቦችን ማግኘት ይችላሉ። በትናንሽ ከተሞች የሚኖሩ ከሆነም የሚፈልጉትን የምግብ ዓይነት ለማግኘት በአቅራቢያ ወደሚገኝ ትልቅ ከተማ ልዩ ጉዞ ማድረግ አለብዎት፤ አለዚያም በድህረ-ገጽ ወይም በቴሌፎን ማዘዝ ይችላሉ።

አንድን ነገር እንዴት እንደሚያዘጋጁ እርግጠኛ ካልሆኑ የምግብ አሰራር መጽሐፍ ወይም የምግብ አዘገጃጀት ዘዴ ዝርዝር ከትውልድ አገርዎ እንዲልኩልዎ ቤተሰቦችዎንና ጓደኞችዎን ይጠይቁ። በአካባቢዎ ያለ ቤተ መጻሕፍትም በእንግሊዝኛ ወይም በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጁ የተለያዩ ብሔርሰቦች የምግብ አሰራር መጻሕፍቶች ሊኖሩት ይችላሉ። በተጨማሪም የምግብ አሰራር ዝርዝር መረጃን ለማግኘት ኢንተርኔት ትልቅ ምንጭ እንደሆነ አይርሱ።

ጊዜ የማይወስዱ ምግቦች፣ እንደ ሃምበርገር እና ፒዛ፥ እንዲሁም እንቶ-ፈንቶ ምግቦች እንደ የድንች ጥብስ ወይም ናቾስ ቀላልና ቶሎ የሚደርሱ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ሆኖም ለጤና እቤት ውስጥ የተዘጋጁ ምግቦች ይሻላሉ። ጤናማ ምግብን መመገብ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎትና በአዲስ ባህል በመኖር ምክንያት የሚፈጠረውን የአዕምሮና የአካል ድካምን ለመቋቋም ይረዳል። የራስዎን ምግብ ራስዎ ቢያዘጋጁ ገንዘብዎን ከወጪ ማዳንና ማጠራቀም ይችላሉ። እንደ እንተ-ፈንቶ ያሉ የችኮላ ምግቦች ግን በጣም ውድ ናቸውና ይጠንቀቁ።

ያዘጋጁትን ምግብ አብረው ለመካፈል ጓደኞችዎን ወደ ቤትዎ ይጋብዙ። ወይም ለ"መዋጮ (ፖትላክ)" ግብዣ እንዲመጡ ይጠይቋቸው፣ ይህ ማለት ሁሉም ሰዎች የየራሳቸውን ምግብ ሰርተው ያመጡና አብረው የሚካፈሉበት ሁኔታ ማለት ነው። በዚህ መንገድ የሌሎችን አገሮች ምግብ ለማወቅ እድል ስለሚያስገኝ እጅግ ደስ ይላል። ነገር ግን የምግብ አዘገጃጀትዎ እንደተጠበቀው በትክክል ባይሆን እንኳ ምንም አይጨነቁ፤ ወደፊት ደጋግሞ በማዘጋጀት ይበልጥ እያሻሻሉ መሄድ ይቻላልና።

ለራስ፥ ለጓደኞችና ለቤተሰብ ደብዳቤ መጻፍ

“በተወለድክበት አገር ላሉ ወዳጆች ደብዳቤ መጻፍና በዚያም የሚሰማህን ሁሉ ማውራት ጥሩ ነው። ቢያንስ ቀደም ብለው የሚያውቁህ ስለሆኑ ይበልጥ ስሜትህን ይረዳሉ። ብዙ ጊዜ ስጽፍ በአንድ ገጽ ብቻ እጀምርና ማቆም ያቅተኛል፣ መጻፍ ያለብኝ ብዙ ነገሮች ስለሚኖሩ እስከ 10 ገጽ ድረስ እቀጥላለሁ። አንዳንድ ጊዜ መጽሐፍ እንደ መጻፍ ሆኖ ይሰማኛል!”

ኡቸ፣ ከናይጀርያ

አንዲት አዲስ መጤ ሴት ካናዳ ውስጥ ብቸኝነት እንዳይሰማት ደብዳቤ መጻፍ ማዘውተሯ እጅግ የረዳት መሆኑን እንዳስተዋለች ተናግራለች። እንዲሁ ሌላ አዲስ መጤ ደግሞ ደብዳቤዎችን በየጊዜው ቢጽፍም ነገርግን በጭራሽ አልላካቸውም፤ ለምን? እዚህ ያጋጠሙትን አንዳንድ አስቸጋሪ ገጠመኞች በመንገር ቤተሰቦቹን ሊያስጨንቅ አልፈለገም። ደብዳቤ መጻፉ ግን ጥሩ ስሜት እንዲሰማው እንዳደረገው ይናገራል። ሌሎች አዳዲስ መጤዎች ደግሞ በአዲስ አገር አዲስ ኑሮን እንዴት እንደሚገነቡ ጠቃሚ ሀሳቦችን ለማግኘት ወደ ድህረ-ገጽ “የጭውውት ቡድን” (ቻት-ሩም ግሩፕስ) ይገባሉ።

አንዳንድ አዲስ መጤዎች ደግሞ የግል የየቀን ሁኔታ ማስታወሻ (ዳይሪ) ላይ ብዙ ይጽፋሉ። እርስዎም እንዲህ ዓይነቱን ልምምድ ለመሞከር ከፈለጉ በየቀኑ የሚያልፉባቸውን ሁኔታዎችን በጽሑፍ የሚያሰፍሩበት ጊዜ መመደብ አለብዎት። አንዴ ከጀመሩ ስለምን እንደሚጽፉና እስከመቼ እንዲህ እንደሚቀጥሉ ችግር አይሆንም፤ ዋናው ቁም ነገሩ መጀመሩ ብቻ ነው። በግል ማስታወሻ (ዳይሪ) የሕይወትዎን ገጠመኞች፣ ስቃይና ደስታ፥ ያደረጓዋቸው ምርጫዎችና ውሳኔዎች፣ እንዲሁም ያንን እንዲመርጡ የተገደዱባቸውን ሁኔታዎች ጭምር ይመዘግባሉ ማለት ነው። በርግጥ ምን እንደሚጽፉ ሲያስቡ አሁን ስላለው አዲሱ ሕይወትዎ የሚኖርዎት

ስሜት ይለዋወጥ ይሆናል። እንዲህ በመሳሰለ ሁኔታ እየተከታተሉ በጽሑፍ ማስፈር ራሱ ለአንዳንድ ችግሮችዎ መፍትሄ ለማፈላለግ እንደ ረዳዎት በኋላ ይገነዘቡ ይሆናል።

የየቀኑ ሁኔታን በግል መዝገብ ለማስፈር ከወሰኑ ለዚህ ዓላማ ብቻ የሚጠቀሙበትን ማስታወሻ በመግዛት ይጀምሩ፤ ያም በጣም ውድ መሆን አይኖርበትም። በእያንዳንዱ ቀን አንድ የተለመደ ክፍለ ጊዜን ለዚሁ መድበው መጻፍና ሁሉንም በየጊዜው እንዲሁ ማካተት ቀላል ይሆናል። አንዳንድ ሰዎች በየቀኑ በአንድ ዓይነት ሰዓት፥ ለምሳሌ ቀደም ብሎ በጠዋት ወይም ወዲያው ከእራት በኋላ ይጽፋሉ።

<u>*መለማመጃ*</u>

የግል ማስታወሻዎን መጻፍ ለመጀመር ከሚከተሉት አረፍተ ነገሮች አንዱን መርጠው መሙላት ይችላሉ፦

- ወደ ካናዳ የመጣሁበት ምክንያት. . .
- . . .ሳደርግ በጣም ደስተኛ እሆናለሁ።
- ስለ ትውልድ አገሬ ሳስብ እጅግ የምናፍቀው ነገር . . .
- . . .ን እፈራለሁ።
- በሚቀጥለው ዓመት በዚህ ጊዜ . . . ማድረግ እፈልጋለሁ።
- አምና እኔ. . .
- ካናዳን እወዳለሁ፡ ምክንያቱ . . .
- ኩራት ይሰማኛል፥ በ . . .
- የድሮ ጓደኞቼ በጣም ይወዱኛል፥ ምክንያቱ . . .
- አዳዲስ ጓደኞቼ ይወዱኛል፥ ምክንያቱ . . .

ዓመት በዓሎችን ማክበር

“እንደመጣሁ የመጀመሪያው አዲስ ዓመት አንድም ሰው አላውቅም ነበርና ቀኑን ሙሉ ብቻዬን ዋልኩኝ። ምን እያደረግሁ እንደዋልሁ ታውቃለህ? አያለቀስሁ። የዘንድሮው አዲስ ዓመት ግን የተሻለ ነው። እኔና ጓደኞቼ አብረን ግብዣ አደረግን፣ ለእያንዳንዳችንም ልዩ ልዩ ስጦታዎችን ገዝተን ተለዋወጥን። ብዙም በላን፣ ብዙ አወራን፣ አብረንም ጨፈርን። በርግጥ አሁንም አልቅሼአለሁ፣ ነገር ግን በዚህ ጊዜ ያለቀስኩት እጅግ ደስ ስለተሰኘሁ ነው“

ቺካኮ፣ ከጃፓን

በሃይማኖትና በባሕል በዓላት ጊዜ ብቸኛ ሆነው እንዳያሳልፉ አስቀድመው እቅድ ያውጡ። በካናዳ ብዙ ሰዎች የገና በዓልን፥ አዲስ ዓመትን እና የምስጋና (ታንክስጊቪንግ) ቀን በዓሎችን ከቤተሰቦቻቸው ወይም ከጓደኞቻቸው ጋር ያሳልፋሉ። በእነዚህ ቀናት ብቻቸውን የሚኖሩ ወይም ሩቅ ቦታ ያሉ ካናዳውያን ከቤተሰቦቻቸው ጋር ለማሳለፍ ልዩ ጉዞ ያደርጋሉ።

እርስዎ እንዲህ ዓይነት ዓመት በዓሎች ማክበር የማያምኑብት ቢሆኑም በዙርያዎ ያሉ ሰዎች በእነዚህ ዓመት-በዓሎች ከየቤተሰቦቻቸው ጋር ጥሩ ጊዜ ለማሳለፍ ተስፋ እያደረጉ ሲያወሩ የደስተኝነት ስሜት ላይኖርዎት ይችላል። ይባስ ብሎም በእነዚያ ቀናት የከፋ ብቸኝነት መጥፎ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል።

በሌላ በኩል እርስዎም ቢሆን የራስዎን ክብረ በዓል ለምሳሌ እንደ ሮሞዳን፥ ዲዋሊ፥ ወይም የቻይናው አዲስ ዓመት የመሳሰሉትን ባህላዊ ወይም ሃይማኖታዊ ቀኖችን ለማክበር ይሹ ይሆናል። ይህ ከሆነ ጓደኞችዎን ለመዋጮ (ፖትላክ) እራት ወደ መኖርያዎ ወይም ወደሚመች ስፍራ እንደ ምግብ ቤት ወይም የቡና ቦታ ይጋብዙ፣ በዚህ ሁኔታ ከጓደኞችዎ ጋር አብራችሁ ማሳለፍ ይቻላል።

በእነዚህ ዓመት በዓሎች ከጓደኞችዎ ጋር ተገናኝተው መደሰት ካልቻሉና ነገር ግን አሁንም ከሰው አብሮ መሆንን ከፈለጉ በሆስፒታል፥ በዕድሜ የገፉ ሰዎች በሚጦሩበት ቤት ወይም በቤት አልባ ሰዎች መጠለያ ቦታ ተገኝተው የፈቃደኝነት አገልግሎት መስጠትና ሌሎችን መርዳት ይችላሉ። በእንዲህ ዓይነት ቦታ ብቻዎን አይሆኑም፣ እንዲያውም የእርስዎን አብሮ መሆን የሚያደንቁ ሰዎችን የሚያገኙበት መልካም አጋጣሚ ይሆናል።

ስለ ካናዳውያን ጠባይና በጽሑፍ ያልተገለጹ ሕጎችን መማር

“ያኔ እኔ በጣም አፍሬ ነበር፤ አሁን እንኳ ስለዛ ነገር ትዝ ብሎኝ ሳወራ ፊቴ ይቀላል። ምግብ ስንበላ በሕይወቴ ቢላዋና ሹካ ፈጽሞ ተጠቅሜ አላውቅም ነበር። በቻይና ለሁሉም ምግብ ጥንድ እንጨት እንጠቀማለን። ነገር ግን፥ በአውሮፕላን ስመጣ ቢላዋና ሹካ መጠቀም ነበረብኝ፤ አያያዙንም አላውቅበትም ነበር። እስከ አሁን እንኳ ከካናዳውያን ወዳጆቼ ጋር ምግብ ለመብላት አብሬ ገበታ ላይ ስቀርብ ፈታ ያለ ስሜት አይሰማኝም፤ በአያያዜ ሁኔታ እንዳይስቁብኝ ሁሌ እፈራለሁ”

ዣንግ፣ ከቻይና

ማንኛውም ባህል የመልካም ጠባይና የስነ-አኳኋን ህጎች ይኖሩታል። ከእነዚህም ብዙዎቹ ያልተጻፉ፤ ሰዎች በህጻንነት የሚለምዷቸውና በሁሉም ሰው ዘንድ እንደ ቀላል ነገር የሚወሰዱ ናቸው። ወደ ካናዳ መምጣት ማለትም በካናዳ ያሉትን የስነ-አኳኋንና ጠባዮችን መልመድ መቻል ማለት ነው። ሕጎች ሲጣሱ ሰዎች በሚያሳዩት አሉታዊ አስተያየት ማወቅ ይቻላል። የእርስዎ የተለመደ ጠባይ፥- ለምሳሌ በምግብ ጊዜ፣ ለካናዳውያን እንግዳ ነገር ሊሆን ይችላል። በአንጻሩም የካናዳውያኑ ልማድ ለርስዎ እንግዳ ሊሆን ይችላል። ካናዳውያን የሚናገሯቸውና የሚያደርጓቸው አንዳንድ ነገሮች በዚህ ጊዜ ለርስዎ ትሕትና የጎደላቸው መስለው ሊታዩዎት ይችላሉ።

ያልተጻፉ ህጎች ስንል ሁሉን ነገር ማለትም እንደ ጓደኝነትን፥ ከተቃራኒ ጾታ ጋር ቀጠሮ አያያዝን፥ እንዲሁም ከሥራ-አጋሮችና ማናጀሮች ጋር መግባባትን የሚዳስሱ ናቸው። ወደ ካናዳ ሲመጡ ግራ ከመግባት ሊረዱዎት የሚችሉ ብዙ መጻሕፍት የሉምና የካናዳ ህጎችን በልምምድ መማር ይኖርብዎታል። ይህ ጭንቀትዎና ግራ-መጋባትዎ ላይ ተጨማሪ ጫና ሊፈጥር ይችላል።

ዋግነር የሚባል አርጀንቲናዊ አዲስ መጤ እነዚህን ያልተጻፉ ህጎች አስተውሏል፦ “ዘግይተህ አለመምጣት፣ ሁልጊዜ በሰዓት የግድ መገኘት፤ አለቃህን ስታናግረው ሁልጊዜ ዓይኑን እያየኸ መሆን አለበት፤ ዓይኖችህን አተኵረህ ከማየት ቸል ካልክ አንድ ችግር እንዳለብህ አድርጎ ሊያስብ ይችላል። አዋቂ ሴትን “ዉማን” (ሴት) ብለህ መጥራት ይኖርብሃል፤ “ገርል” (ልጃ-ገረድ) ብለህ ከጠራሃት እንደ ሰደብካት ልታስብ ትችላለችና።”

ሆኖም ያልተጻፉ ህጎችን እንደጣሱ በተሰማዎት ጊዜ ማድረግ ያለብዎት የመጀመሪያው ነገር ይህን ማድረግዎን ማወቅ ነው። የቁጣ ስሜት ወይም እፍረት ከሚሰማዎት ይልቅ ስለዚያ ህግ ጠይቀው እርሱ ወይም እርሷ ከእርስዎ ምን ይጠብቁ እንደ ነበር መረዳት አለብዎት። እንዲያውም በራስዎና በተፈጠረው ሁኔታ ምክንያት ሌሎችን ለማሳቅና ለማጫወት ይረዳል፣ ይህም ራሱ የስሜት ውጥረቱን ይቀንሰዋል። ይህ በራሱ እዚህ ካለው ሕይወት ጋር እየተስተካከሉ ስለመሄድዎ ትምህርት የሚሆን ነገር ነው።

መለማመጃ

ያልተጻፉ የካናዳ ህጎችን የጣሱ ሆኖ የተሰማዎት ሦስት ሁኔታዎች በዝርዝር ይጻፉ። በእያንዳንዱም፣ ምን እንደተፈጸመ፥ እንዴት እንደተሰማዎት፥ እና ችግሩን በእንዴት ያለ አያያዝ እንደ ፈቱት ይጻፉ። ከጓደኛ ወይም በእንግሊዝኛ ትምሕርት ክፍልዎ ከሚገኝ አንድ ሰው ጋር በነገሩ ተወያዩበት፣ አንዲሁም ያልተጻፈውን ሕግ ለመለየት ይሞክሩ።

፩ኛ. ሁኔታ፥

2ኛ. ሁኔታ፥

____

____

____

____

____

3ኛ. ሁኔታ፥

____

____

____

____

____

አዲስ ማንነትን መገንባት

“እኔ በአገሬ ሳለሁ ጠበቃ ነበርኩኝ፣ ጥሩ ኑሮም ነበረኝ። በትልቅ ቤት ውስጥ እንኖር ነበር፣ ልጆቻችንን የሚጠብቁልንና የማእድቤት ሰራተኞችም ነበሩን። የራሴ ማርቼድስ መኪና ነበረኝ። አሁን ግን በካናዳ ጥሩ ባልሆነ አፓርተማ ውስጥ እንኖራለን፣ አሮጌ መኪናም ገዝተን እንነዳለን። ያገኘሁት ብቸኛ ሥራ ቢኖር በሴቶች መጠለያ እንደ አማካሪ ሆኖ መሥራት ብቻ ነው። በአገሬ ጠበቃ ነበርኩኝ ብዬ ስነግራቸው እዚህ ማናቸውም አያምኑኑም።”

እሳይ፣ ከጋና

ወደ ሌላ አገር ፍልሰት አዲስ ሕይወት እንዲጀምሩ አድርግዎት ይሆናል። ይህም አዎንታዊ ወይም አሉታዊ ገጽታ ያለው ሊሆን ይችላል። በአዎንታዊ ገጽታው ሲታይ፣ በዚህ ዓለም የትም ይሁን የትም ቢኖሩ አብረዎት የሚኖሩ የማንነትዎ ክፍሎች አሉ። በአሉታዊ ገጽታው ሲታይ እንደ ሙሉ ሰው ሆነው እንዲሰማዎ የሚያደርጉዎ ነገሮች ሁሉ አሁን ከእርስዎ ጋር የሉምና የግድ እነዚህን በሌላ ነገሮች መተካት ይኖርብዎታል።

የተሳካላቸው አዲስ መጤዎች በድሮውና በአዲሱ ማንነታቸው መካከል ስፍራ ያገኙ ናቸው፤ ይህም ጊዜ ይወስዳል። በአንድ በኩል አዲስ ማንነትን ለመፍጠር ለሚያስችሉዎት ተግዳሮቶች ማንነትዎን እየከፈቱ በሌላ በኩል ደግሞ በድሮው ማንነትዎ ዋጋ የሚሰጧቸውን ውድ ነገሮች መጠበቁ ጠቃሚ ነው። ይህም በቀረው የሕይወት ዘመንዎ ሁሉ የሚቀጥል ሂደት ሊሆን ይችላል።

አንድ አዲስ መጤ እንዳለው ነው፣ “በአገሬ ሳለሁ ሥራ አልነበረኝም፣ ተስፋም አልነበረም። እዚህም እንዲሁ እየታገልሁ እገኛለሁኝ፣ ነገር ግን ከዚያ ይልቅ እዚህ የተሻለ ስሜት አለኝ። ደኅንነቴ ተጠብቆ ያለ ምንም ሥጋት እኖራለሁ፣ ይህ በራሴ እንድተማመን አድርጎኛል። የብቸኛነት ኑሮም አሁን አሁን እየለመድኩት ነው፣ ወድጄዋለሁም። ቱርክ ውስጥ ያሉ ቤተሰቦቼ ግን ይህን ሁኔታየን ሳይረዱ፤ አንድ ችግር እንዳለ ብቻ አድርገው ያስባሉ።”

ወደ ትውልድ አገርዎ ለጉብኝት ሲመለሱ ብዙ መለወጥዎን ያያሉ። እንዲሁም እዚያ ያለው ሁኔታ ብዙ ላይስማማዎት ይችላል። ወደ ካናዳም ሲመለሱ እንዲሁ እንደጠፉ ዓይነት ስሜት ይሰማዎታል። ስለዚህም በሁለት ዓለማት መካከል ተንጠልጥለው እየኖሩ ነው። ይህም ሁኔታ የሚያስቸግር ነው፤ ሆኖም ይህ ስሜት ራስን ከአዲስ አገር ኑሮ ጋር ከማለማመድ ሂደት የሚመጣ ሂደት ነው።

<u>መለማመጃ</u>

ይህ መለማመጃ በድሮውና በአዲሱ ማንነትዎ መካከል ያለውን ግኙኝነት ለማየት ይረዳዎታል።

1. የትም ልኑር የትም ምንም ልለውጣቸው የማልፈልጋቸው አምስት የራሴ ነገሮች፥

____

____

____

____

____

2. ወደ ካናዳ ከመጣሁ ወዲህ የተለወጡ ሦስት የራሴ ነገሮች፣

3. በድሮውና በአዲሱ ማንነቴ ሦስት የሚያያዙ ነገሮች፥

የወንድ ወይም የሴት ጓደኛ ማፍራት

"በእርግጥ ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች፣ እንግሊዝኛን መማር፥ ትምሕርቴን ማሻሻልና እና ለወደፊቱ ምን እንደምሆን ማቀድ ናቸው። ሁሉም ሰው ገንዘብና ጥሩ ሥራ ያስፈልገዋል፣ ነገር ግን ለስሜትህ አንድ ነገር ደግሞ ያስፈልግሃል። የወንድ ጓደኛዬ ካናዳዊ ነው . . ."

ኤሪካ፣ ከ ቬኔዝዌላ

ብዙዎቻችን በሕይወታችን አንድ የልብ-ጓደኛ ማፍራት ያስፈልገናል። አንዳንድ ሰዎች ግን እፎይ ብለውና ተረጋግተው በካናዳ መኖር እስኪጀምሩ ድረስ ይህን ዓይነት ስሜት ማስተናገድ ቸል ይላሉ። ለሌሎች ደግሞ ያለ ጓደኛ ለረዥም ጊዜ መቆየት በሚሰማቸው በባይተዋርነትና ብቸኝነት ላይ ሌላ ችግር እንደ መጨመር ይሆናል።

ወደ ካናዳ ስንመጣ እንደ አገሩ ሰዎች ከተቃራኒ ጾታ ጋር ለመገናኘት ቀጠሮን መያዝ ይጠይቃል። ይህም ምናልባት በተወለዱበት አገር ሊያደርጉት የማይችሉት ነገር ሊሆን ይችላል። በዚህም ከተቃራኒ ጾታ ጋር ቀጠሮ መያዝ በጣም አስቸጋሪና አስፈሪ ሆኖ ሊሰማዎት ይችላል። ለምሳሌ፣ ከሌሎች አገሮች ወይም ባህሎች ይልቅ በካናዳ በወንድና ሴት ጾታ መካከል ብዙ እኩልነት አለ። አንዲት ሴት ወንድን ለማዉጣት መጠየቅ ያልተለመደ አይደለም። በቀጠሮውም ቀን፣ እርሷ የወጪውን ግማሽ ብትከፍል ምንም አይደለም። እንደዚህ ያሉ የጾታና የባህል ልምድ ልዩነቶች ጾታዊ ግኑኝነትን ለመጀመር በሚደረግ ሙከራ ጭንቀትን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ሆኖም ተስፋ አይቊረጡ። ያ ሰው (ያች ሰው) ከእርስዎ ጋር ያለውን ግኑኝነት የበለጠ ለማሳደግ ከፈለገ/ገች ሁለታችሁም እንቅፋቶቹን የማስወገድና የማሸነፍ መላ ታገኛላችሁ።

ይህን በተመለከተ ከኢራቅ የመጣ አንድ ጋሌብ የተባለ ሰው አስተያየቱን እንዲህ በማለት ይናገራል፦ "ቅዳሜና እሁድ ወደ ባር እሄዳለሁ። እዛም ከማገኛቸው ብዙዎቹ ካናዳዊያን ናቸው። እኔ ቆንጆ ነኝ፣ ጥሩ ልብሶችም እለብሳለሁ፣ እንግሊዝኛዬ መልካም ነው፤ መግባባት እችላለሁ። እዚያው ከአንዲት ልጃ-ገረድ ጋር እተዋወቅና አብሬያት እደንሳለሁ። ከትንሽ ጊዜ በኋላ ግን እኔ ከሌላ አገር የመጣሁ መሆኔ ሲታወቅ አንድ ያልተጠበቀ ነገር ይከሰታል። ሰዎች የግል ባሕርዬን አያውቁም፣ አንዳንድ ጊዜ ምናልባት በኪሴ ብዙ ገንዘብ እንዳለኝ፥ መኪና እንደሌለኝ አድርገው ይቆጥሩኝና ልጃ-ገረዶቹ ከኔ ጋር መደነሱን ያቆማሉ። በዚህ መሃል ነበር ከአሥራ-አንድ ወራት በፊት አሁን ጓደኛዬ የሆነችውን ሴት ያገኘኋት። ብዙ ሰዎች ግን እንደዚህ ዓይነት ዕድል አላጋጠማቸውም።"

ስለ ጾታዊ ግኑኝነት ከትውልድ አገርዎ ይልቅ በዚህ አገር ብዙ ግልጽነት መኖሩን ተገንዝበው ይሆናል። ምናልባትም የተመሳሳይ ጾታ ወሲባዊ ግኑኝነት (ሶዶማዊነት) ከአገርዎ ይልቅ እዚህ ብዙ ተቀባይነት ሊኖረው ይችላል። አንዳንድ አዲስ መጤዎች ግን ከሃይማኖታቸውና ከባህላቸው ጋር ስለሚቃረን ለመቀበል ሊከብዳቸው ይችላል። ለሌሎች ደግሞ ትተዉት ከመጡት የአገራቸው ጾታዊ ስርዓትና ህግ ይልቅ እዚህ ብዙ ግልጽነትና የተሻለ ተቀባይነት ያለው ሆኖ ያገኙታል።

ብዙ ሰዎች ስለ ግብረ-ሥጋ ማውራት የሚያሳፍር ሆኖ ያገኙታል። አንዳንዶች ስለዚህ ከማውራት ይልቅ በጭራሽ አለ ማውራትን ይመርጣሉ። ነገር ግን ግኑኝነትዎ እያደገ ሲሄድ፣ እንዲሁም የጠበቀ የወሲብ መቀራረብ ከመፈጠሩ በፊት ስለ ወሲብ ጥንቃቄና ስለ እርግዝና መከላከያ መድኃኒት አጠቃቀም መነጋገሩ በጣም ይጠቅማል። በዚህ መንገድ ራስዎንና ጓደኛዎን ከእቅድ - የለሽ እርግዝና ወይም በወሲብ አማካይነት ከሚተላለፍ የአባለዘር በሽታ መጠበቅ ይችላሉ።

በተጨማሪም ሁለታችሁ ከዚህ ጾታዊ ግኑኝነት ምን እንደምትጠብቁ፣ እንደ ጓደኞችና እንደ ፍቅረኛሞች የጋራ ጊዜያችሁን እንዴት እንደምትደሰቱበት መነጋገር ያስፈልጋችኋል።

መለማመጃ

1. በካናዳ ያለውን ጾታዊ የመቀራረብ-ቀጠሮ እና በትውልድ አገርዎ ያለውን ጾታዊ የመቀራረብ-ቀጠሮ ቢያናጻጽሩት ምን ይሰማዎታል?

2. በትውልድ አገርዎ ፍቅረኞችን እንዴት ነበር የሚያገኙት?

____

____

____

____

____

3. በካናዳ የሴት ወይም የወንድ ጓደኛ ለማፍራት አቅደዋል? እንዴት?

____

____

____

____

____

ለደስታ እና ለጤና ጥቅም የሰውነት እንቅስቃሴን ማዘውተር

“ብዙ እሮጣለሁ። ችግር ሲያጋጥመኝም እየሮጥኩ ኝ አሰላስለዋለሁ። ሳዝንና ስደሰት ያን ጊዜ እሮጣለ ሁ። በትውልድ አገሬም ይህን ማድረግ አዘወትር ነ በር፣ ሩጫን በጣም እወዳለሁና እዚህም እንደዚሁ አደርጋለሁኝ። ።”

ኢሪና፣ ከራሺያ

ጤናማነትዎን መጠበቅ በገጽታዎ እንዲያምርብዎት፣ በውስጥ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት፣ እንዲሁም ሙሉ ብርታት እንዲኖርዎት ያደርጋል። ሰውነትዎን ካልተንከባከቡት፣ ጤናማ ምግቦችን ካልበሉ፣ የአካል እንቅስቃሴዎችን ካላደረጉና በቂ እንቅልፍ ካላገኙ ድካምና የመከፋት ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። ይህም በአዲሱ አገርዎ ካለው የሕብረተሰብ ኑሮ ጋር ለማጣጣም የሚያስቸግር ይሆናል።

የአካል እንቅስቃሴ አእምሮዎ እና ሰውነትዎ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ለማድረግ የተሻሉ ዘዴዎች ናቸው። የሕይወትዎ የዘወትር ልማድ ሊሆን የሚችል ደስ የሚል የአካል እንቅንስቃሴ ለማግኘት ሞክሩ። በድሮው አገርዎ ሲደሰቱበት የነበረውን የስፖርት ዓይነት እዚህም መቀጠል ይችሉ ይሆናል። ብዙ የማኅበረሰብ ማዕከሎች እንዲሁም የልዩ ልዩ ባህል ማሕበሮች ጎረቤቶቻቸውን የሚጠቅሙ የስፖርትና ልዩ ልዩ የአካል-እንቅስቃሴ ማድረጊያ ክፍሎች አሏቸው። እንዲሁም የእርስዎን ዓይነት ስፖርት ለመጫወት ፍላጎት ያላቸውን ሰዎች ለማግኘት እንደሚፈልጉ የሚገልጽ ማስታወቅያ በዚያ መለጠፍ ይችላሉ። እንዲሁም በቤተ-መጻሕፍት፣ ማኅበረሰብ ማዕከል፣ የልዩ ልዩ ምግብ መደብር (ሱፐርማርኬት) ወይም የሃይማኖት መሰብሰብያ ቦታዎች ላይ ማስታወቂያውን መለጠፍም ይችላሉ።

የእግር ጉዞ ማድረግ ከሁሉም ከሚበልጡት የአካል እንቅስቃሴዎች አንዱ ነው፥ የሚያስፈልግዎት የሚመች ጫማና የሚሄዱበት ቦታ ብቻ ነው። ብቻዎን በእግር መጓዝ ይችላሉ፣ ወይም ጉዞዎን አብሮ የሚካፈል ጓደኛ ቢያገኙ ልምምድዎን እጅግ የሚስማማና የሚያስደስት ያደርግልዎታል። የአየሩ ጠባይ ደስ የማይል ሲሆን እንኳ፣ ብዙ ሰዎች በሱቅ መደብሮች (ሞል) ውስጥ ለውስጥ ይንጎራደዳሉ።

መዋኘት ሌላው ጥሩ የአካል እንቅስቃሴ ነው። በብዙ ማኅበረሰብና መዝናኛ ማዕከሎች ውስጥ በነጻ አሊያም በዝቅተኛ ክፍያ መዋኘት ይቻላል።

ጭንቀትን መቋቋም

“እንደ ሴንት ካትሪንስ በመሰለ ትንሽ ከተማ መኖር ነው የምመርጠው፣ ምክንያቱም በቶሮንቶ ለመኖር ሞክሬ እጅግ የሚያስጨንቅ ሆኖ አግኝጨዋለሁ። እዚያ ብቆይ ኖሮ እንደሚደብተኝና እንደሚያመኝ አውቅ ነበር። ብዙ ሰዎች እና ብዙ አዲስ መጤዎች በችግር ላይ ነበሩ። በትልቅ ከተማ ለመኖር ጠንካራ መሆን ይኖርብሃል። ለኔ ሴይንት ካትሪንስ የተሻለ ነው፤ ጓደኞችንም ለማፍራት ከቶሮንቶ ይልቅ እዚህ ቀላል ነው።”

ቭላድ፣ ከሮማንያ

ሰውነትዎ ብዙ ኃይልዎን ሲጠቀም ቀጥሎ የሚሰማዎት የአካል፥ የስሜትና የአዕምሮ ውጥረት ጭንቀት ይባላል። እንደ ቀን ተቀን ኑሮው ዓይነት እያንዳንዱ ሰው በጭንቀት የሚያልፍበት ጊዜ አለ። አዲስ አገርን መልመድና ለራስዎ አዲስ ኑሮን መገንባት አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። እንደ ሥራ ፍለጋ ወይም የእንግሊዝኛን ቋንቋ መማር ዓይነት ከአስቸጋሪ ነገሮች፣ እንዲሁም ለመዝናናት ከሚጠቅሙ ሁኔታዎች እንደ ጓደኞችን ለማፍራት ሲሉ ከሰዎች ጋር ለመገናኘት ብዙ ውጭ ከመውጣትና ከመሳሰሉት ጭንቀቱ ሊነሳ ይችላል።

ጭንቀትን ጨርሶ ማስወገድ አይችሉም፣ ነገር ግን በሕይወት ለመደሰትና የአዕምሮም ሆነ የአካል መታመም አጋጣሚን ለመቀነስ ጭንቀትን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ መማር ይችላሉ። ምናልባት በትውልድ አገርዎ ሳሉ የመንፈስ ዕረፍትና ጤናማነት እንዲሰማዎት የረዱዎት እንቅስቃሴዎች ካሉ እዚህም እነሱን መቀጠል ይችላሉ፣ ወይም ጭንቀትን ለመቀነስ አዳዲስ ዘዴዎችን መሞከር ሊያስፈልግዎት ይችላል።

ስለ ጭንቀት አያያዝ ሌላ ታሪክ ይኸው፡- "ሕይወቴ አሁን ብዙ ጭንቀት አላት፣ በተለይ ስለ ሁለት ልጆቼ ሳስብ። አሁንም ያሉት አገር ቤት ነውና ስለ እነርሱ ሳስብ በጣም ያመኛል። ቴሌፎን ባለመኖሩ ምክንያት በቴሌፎን ላገኛቸው አልችልም፣ ልጆቼን ወደዚህ ለማምጣት በኢሚግሬሽን በኩል ብዙ ጥረት አድርጌአለሁ፣ ነገር ግን ሂደቱ በጣም ረዥም ሆኖብኛል። አሁን ለምን እንደምጨነቅ ገባህ አይደል። ሆኖም ፎቶግራፋቸውን ሳይና የሞንጫጬሯቸውን አንዳንድ የስዕሎች ስመለከት ጥሩ ስሜት ይሰማኛል። አንዳንዴም ጊታሬን ይገፎ ስጫወትና ስዘፍን አዕምሮዬን ከችግሩ አርቀዋለሁ። ሙዚቃውም ጥሩ ስሜት ይሰጠኛል። አሁን አሁን ሙዚቃን ደህና መጫወቴን ያዩ ሰዎች እንድጫወትላቸው ይጋብዙኛል። አንድ ነገር ለማድረግ መቻሌን ያደንቃሉ። እኔም ለሕብረተሰቡ አንድ አስተዋጽኦ አያበረከትሁኝ ነውና ይህን እወደዋለሁ።"

<u>ጭንቀትን ለመቆጣጠር የሚጠቅሙ ፍንጮች፡-</u>

ጭንቀትን ለመቆጣጠር የሚያስችሉ ጥቂት ዘዴዎች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡-

1. ራስዎን ከሁኔታዎች ጋር ያጣጥሙ፣ ግትር አይሁኑ - ሊለውጡ የሚችሉትንና የማይችሉትን ነገር ለይተው ይወቁ፣ ሊቆጣጠሩት በሚችሉት ላይ ብቻ ያተኩሩ።
2. እስከሚችሉት ድረስ ይሳቁ፥ ይህ ከስሜት ውጥረት ነጻ ያደርጋል። አንዳንድ መዝናኛ ቀልዶችን ይጫወቱ፣ ቴሌቭዥንን ወይም አስቂኝ ፊልሞችን ይመልከቱ፣ ወይም አስቂኝ ታሪኮችን ያንብቡ።
3. በቀስታ ይተንፍሱ - ከቀኑ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱና ረጋ ብለው በጥልቀት ይተንፍሱ። ይህም ሰውነትዎንና አዕምሮዎን ሊያዝናና ይችላል።
4. ስሕተትን ለማድረግ ለራስዎ ይፍቀዱ፥ ይህን ሲያደርጉ ለራስዎ ደግ ይሁኑ። ማንም ሰው ቢሆን ፍጹም አይደለምና፣ ከስሕተትዎም ይማሩ።
5. በአንድ ጊዜ አንዱን ችግርዎን በይጋፈጡ፥ ሁሉንም ችግሮችዎን በአንድ ጊዜ ለመፍታት ከመታገል ይልቅ ቢከፋፍሏቸው ቀላል ይሆኑልዎታል።
6. አንድን ሰው ያናግሩ፣ ችግርዎን ለሌላ ሰው ማካፈል በቀላሉ ለመቆጣጠር የሚያስችል ይመስላል። ጓደኛዎ፥ አማካሪዎ፥ ወይም የሥራ በልደረባዎ በአንድ ዓይነት ችግር እያለፉ ሊሆን ስለሚችል አንዳንድ ምክሮችን ሊለግሱ ይችሉ ይሆናል።

7. በመጠኑም ሐዘን እንዲሰማዎት ይፍቀዱ፥ ለውጥ ራሱ ከዚህ በፊት ሲሆኑ የነበሩትንና የለመዱትን ነገሮች የማጣት ስሜት እንደሚያስከትል ይጠበቃል። ለውጡ የተሻለ ሕይወትን የሚያመጣ ቢሆንም እንኳ ይህ እውነት ነው። ስላጡት ነገር ለማዘን ከሁኔታው ጋር ራስዎን ለማጣጣም ጊዜ ይውሰዱ። ማዘን ራሱ የስሜት ውጥረትን ያፍታታል።
8. ከልክ ያለፉ ነገሮችን ከማድረግ ይልቅ "እምቢ" ማለትን ይማሩ። ይህ በመጀመሪያ ከባድ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን ከእውነት አይራቁ፣ ሁሉንም ነገር ማድረግ አይችሉምና።
9. ንጹሕ አየርን ያግኙ - የአካል እንቅስቃሴና ብዙ ውጭ መውጣትን ማዘውተር ሰውነትዎና አዕምሮዎ ጤና እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል።
10. ብዙ ይጫወቱ፥ ጨዋታ የተወጣጠሩትን ጡንቻዎች እንዲፍታቱ የሚያደርግ የተፈጥሮ መላ ነው። ከጓደኛዎ ጋር ሆነው፥ ከሕጻን ወይም ከለማዳ እንስሳ ጋር ትንሽ ለመጫወት ይሞክሩ።
11. ደስ የሚያሰኝዎትን መጽሐፍ ወይም መጽሔት ያንብቡ። ይህም ለጥቂት ሰዓታት ያህል አዕምሮዎን ከችግሮችዎ ሊያርቀው ይችላል።
12. መመሰጥ እና ዮጋ አዕምሮዎ ጸጥ በማድረግና በማዝናናት ሊረዱዎት ይችላሉ። ከማዝናናትም በላይ ዮጋ ጡንቻዎችዎን ቀስ በቀስ እንዲሁ ያፍታታል።

ስለ አለፈው፤ ስለ አሁንና ስለወደፊት ማሰብ

"ላለፈው ለማሰብ ምንም ጊዜ የለኝም፣ ባለቤቴ በጦርነት የተገደለበትን ያንን ጊዜ ምን ብዬ አስበዋለሁ? ስለ ወደፊቱ ብቻ እንዳስብ ራሴን አስገድዳለሁ፤ ቢሆንም፣ አንዳንድ ጊዜ ቀላል አይደለም።"

ክሪስቲንያ፣ ከሞልዶቪያ

ጊዜ በግድግዳ ሰዓት ላይ ብቻ ወደፊት የሚንቀሳቀስ ሲሆን በሀሳባችን ውስጥ ግን ወደኋላና ወደፊት፥ ባለፈው፣ በአሁኑና ወይም በወደፊቱ መካከል ሊንቀሳቀስ ይችላል። አንዳንድ አዲስ መጤዎች ትኩረታቸውን ከአንድ ክፍለ-ጊዜ ወደሌላ ለመቀየር አስቸጋሪ ሆኖ ያገኙታል። ስላለፈው እንዲሁም ካናዳ ከመምጣታቸው በፊት ስለነበራቸው ሕይወት ብቻ በማሰብ ሊያቆሙ ይችላሉ። ራስዎን ላለፈው ብቻ ብዙ እየኖሩ ካገኙት ድባቴ (ጭንቀት) ውስጥ እየገቡ ሊሆን እንደሚችል ይገንዘቡ። ይህ ከሆነ ከመልሶ-ማቋቋም ሰራተኛ፥ ከሃይማኖት መሪ እንዲሁም ከሃኪም እርዳታንና ምክርን ለመቀበል መወሰን ይኖርብዎታል።

ሌሎች አዲስ መጤዎች ደግሞ ከነጭራሹ ስላለፈው ማሰብ ምንም አይፈልጉም። ያለፉባቸውን የጦርነት፥ የስደተኞች መጠለያ፥ ወይም ረዥሙን ወደ ካናዳ የመምጣት ጉዞ መርሳት ይፈልጋሉ። ምናልባት እርስዎም ከነዚህ አዳዲስ መጤዎች አንዱ ሊሆኑ ይችላሉ። ለእርስዎ በአሁኑ ላይ ብቻ ማተኮር ተገቢ ነው። የሚያውቁት መቋቋሚያ ዘዴ ይህ ብቻ ሊሆን ይችላልና። ምንም እንኳ አሁን ደህና ቢሆኑም ስለ ወደፊቱ ማሰብ ከባድ ሊሆንብዎት ይችላል። በትውልድ አገርዎ ስለ ወደፊቱ ማሰብ እንደማይችሉ ሲሰማዎት የነበረ ሊሆን ይችላል፥ ይህን ለማየት በሕይወት መኖርዎንና አለመኖርዎን እርግጠኛ አልነበሩምና።

ጤናማ ሰዎች በተለመዱት ጊዜያት ባለፈው፥ በአሁንና፥ በወደፊት መካከል ሀሳባቸውን ባለማቋረጥ ያንሸራሽራሉ። ነገር ግን በአስጨናቂ ሁኔታዎች ይኖሩ ከነበረ ያለፈውን ከአሁኑና ከወደፊት ለይቶ ማስቀመጥ ጤናማ ምላሽ ሊሆን ይችላል። በመጨረሻ፣ በካናዳ ሕይወትዎን

እየገነቡ ሲሄዱ ያለፈውን ከአሁኑና ከወደፊት ጋር ማያያዝ ይኖርብዎታል። ይህ ቀላል አይደለም። ይህን ለማድረግ ብዙ ወራት ወይም ዓመታት የሚወስድ ይሆናል፤ ሆኖም ጥድፊያ አያስፈልግም። ያለፈውን ማሰብ እጅግ የሚያም ሲሆን ብዙ ሰዎች፣ አንዳንድ ጊዜ ለዓመታት ቸል ማለትን ይመርጣሉ። ያለፈውን ለመቋቋም ዝግጁ መሆንዎን ሲያስቡ፣ ምናልባት አንድን ወዳጅ ወይም አማካሪ ይረዳዎት ዘንድ መጠየቅ ያስፈልግዎታል።

<u>መለማመጃ</u>

አሳቦችዎ አብዛኛውን ጊዜ የት እንደሆኑ ለማየት ይችሉ ዘንድ ይህን መለማመጃ ይሞክሩ፡ ያለፈው ላይ፥ የአሁኑ ላይ፥ ወይም የወደፊት ላይ።

1. ያለፈውን፥ የአሁኑንና የወደፊቱን የሚወክሉ ሶስት ክብ ቅርጾችን ይሳሉ። ስለ አንዱ ለማሰብ ምን ያህል ጊዜና ሰዓት እንደሚወስድብዎ ለማሳየት የስእሎቹን መጠን ይለያዩ። ትልቁ ክብ አሳቦችዎ አብዛኛውን ጊዜ በየትኛው ላይ እንዳሉ ይወክላል።

_____

_____

_____

_____

_____

2. ባብዛኛው የምታስቡት በትልቁ ክብ ስለተመሰለው ጊዜ የሆነው ለምንድነው?

_____

_____

_____

_____

_____

ነገሮች ትክክል ካልሆኑ እርዳታን መጠየቅ

“በመጀመሪያ ምን እየሆንኩኝ እንደነበረ አላወቅሁም ነበር። የተስተካከለ ምንም ዓይነት ነገር አልነበረምና ቀኑን ሙሉ አለቅስ ነበር። ሆኖም እድለኛ ነበርኩኝ፣ በመስጊዴ ያለች አንዲት ሴት ደስተኛ እንዳልነበርኩ አስተዋለችና ሳታቋርጥ እኔን ማውራት ቀጠለች። በእርሷ አማካይነት ነበር የማሕበራዊ ጉዳይ ሠራተኛ ለማነጋገር የሄድኩት። ከዚያ ጊዜ ጀምሮ እንዲህ ሲሆንብኝ፣ ምን ማድረግ እንዳለብኝ አውቄ ስለነበር ወዲያው ወደ ስነ-አዕምሮ ሃኪም ደወልኩኝ። ድባቴ በጣም በጣም ከባድ ነው።”

ፋሪዳ፣ ከሲርያ

በአዲስ አገር ብቸኛ መሆን ከባድ ነው። ኑሮን እንደገና ሀ-ብሎ መጀመር ያስደስታል፥ ይፈታተናል፥ አንዳንዴም ያስፈራል። አልፎ አልፎ ብዙ ውጣ ውረድ እንዳለው ሆኖ ሊሰማ ይችላል። ሥራዎችዎን ባለማቋረጥ የማከናወን ሁኔታ እጅግ እየከበደ ሊሄድ ይችላል። አልፎ አልፎ ለቀናት ብሎም ለሳምንታት ሐዘን ሊሰማዎት ይችላል። ደስ የማይሉ ስሜቶችንም ለማራቅ ሲባል የአልኮል መጠጥ ወይም አደንዛዥ ዕፅ መጠቀም ይጀምሩ ይሆናል።

እንዲህ ዓይነት ስሜት እየተሰማዎ ከሆነ ምናልባት ጭንቀት (ድባቴ) ውስጥ ገብተው ይሆናል። መጨነቅ (መደበት) ስሜታዊ ሁኔታዎን፥ አስተሳሰብዎን፥ ኃይልዎን፥ የምግብ ፍላጎትዎን እና እንቅልፍዎን ሊጎዳ ይችላል። የተጨነቁ ሰዎች ተራ ነገሮችን ለማድረግና ከሌሎች ሰዎች ጋር አብረው ለመሆን ከባድ ይሆንባቸዋል። ከዚህ በፊት አሰቃቂ ረብሻ ወይም የሚያስፈሩ ድርጊቶችን አይተው ከነበረ እነዚህ ትዝታዎች በካናዳ ያለውን ሕይወት እንዳይደሰቱበት እንቅፋት ሊሆኑ ይችላሉ። እውነቱ፥ በደህና አገር ውስጥ ነው ያሉት፣ ቢሆንም ያለፈው መጥፎ ትዝታ እየተደጋገመ ሊያስጨንቅዎት ይችላል።

የማዘን ወይም የመፍራት ስሜት፣ የተለመደና በአዲስ አገር ከመኖር የሚነሣ አጸፋዊ-ምላሽ ስሜት ሊሆን ይችላል። ወይም ሕይወትዎን ከተፈታተኑት ሁኔታዎች የመትረፍ ስሜት ውጤት ሊሆን ይችላል። ነገር ግን እንዲህ ዓይነት ስሜት ከጥቂት ሳምንታት በላይ ከቀጠለ የባለሙያ እርዳታን መጠየቁ ጥሩ ሀሳብ ነው።

ካናዳ ውስጥ ሰዎች ለሚሰማቸው ነገር መፍትሄ ለማግኘት እርዳታን ቢጠይቁ እንደ ደካማ ወይም እንደ እብድ-ቢጤ አይቆጠሩም። እንዲያውም ትክክል ያልሆነ አንድ ነገር እንዳለ፣ ይኀንንም ለይተው እንዳወቁና እንደ አስተዋይ ይታያሉ። ዶክተሮች፥ የማኅበራዊ ጉዳይ ሠራተኞች፥ የስነ-አዕምሮ ሃኪሞች፥አማካሪዎች፥ እንዲሁም የሃይማኖት መሪዎች እንዲህ ዓይነት ችግሮች ያጋጠሟቸውን ሰዎች ይረዳሉ። ሁኔታዎችን መቋቋም ይችሉ ዘንድ፣ እንዲሁም እንዴት እና የት እርዳታ ማግኘት እንደሚችሉ ሊረዱዎት ይችላሉ።

ስለ መሞት አብዝተው የሚያስቡ ከሆነ፣ ወይም ራስን የመግደል ፍላጎት ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ በአቅራቢያ ወዳለ ሆስፒታል የድንገተኛና አስቸኳይ ሕክምና ክፍል አሁኑኑ በቀጥታ ይሂዱ፤ እዚያ ያሉ ሠራተኞች ይረዱዎታል።

ከዚህ በተጨማሪ ብዙ ከተሞች በድንገተኛ ሁኔታ ያሉ ሰዎች ደውለው ሊያነጋግሯቸው የሚችሉ የቴሌፎን አማካሪዎች አሏቸው። እነዚህ አገልግሎቶች በቀን 24 ሰዓት፥ በሳምንት ሰባት ቀናት ክፍት ናቸው። ስለዚህ ቀንም ሆነ ሌሊት በፈለጉት ጊዜ አንድን ሰው ማነጋገር ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎት መስጫዎች የጭንቀት ጉዳይ ማዕከሎች (ዲስትረስ ሴንተር) ተብለው ይጠራሉ፣ የቴሌፎን ቁጥሮቻቸውም ከሌሎች የድንገተኛ ጉዳይ (ኢመርጀንሲ) ቁጥሮች ጋር በአቅራቢያዎ ባለው የቴሌፎን ማውጫ መዝገብ ላይ በገጽ አንድ በዝርዝር ተጽፈው ይገኛሉ።

<u>መለማመጃ</u>

ከዚህ በታች የሚከተለውን ዝርዝር ያንብቡ። ከነዚህ አባባሎች አንዱ እርስዎን ይመለከታል? መልስዎ አዎን ከሆነ፣ ከጥቂት ሳምንታት በላይ እንዲህ እየሆኑ ቆይተዋል? ከሆኑ፣ ምናልባት የባለሙያ እርዳታ ያስፈልግዎት ይሆናል።

1. አብዛኛውን ጊዜ እረፍት-የለሽነት ይሰማኛል፣ አርፌ መቀመጥም አልችልም።
2. ጭንቀትን ለመቋቋም እጠጣለሁ ወይም አደንዛዥ እጾችን ወስጄ ከቁጥጥር ውጭ በሆነ ስሜት እሆናለሁ።
3. ምንም ያህል ጊዜ ብተኛም ሁልጊዜ ድካም ይሰማኛል።
4. በመጠጥ ወይም በአደንዛዥ ዕጽ ምክንያት ከትምሕርት ቤት ወይም ከሥራ የቀረሁባቸው ቀኖች አሉ።
5. ስለ ሞትና ራስን ስለ መግደል እያሰብኩ ራሴን አገኘዋለሁ።
6. የማተኮር፥ የማሰላሰል፥ የማስታወስ ወይም ውሳኔዎችን የማድረግ ችግር እያጋጠመኝ ነው።
7. ለራሴ እውነተኛ ልሁንና፣ እጅግ ብዙ አደንዛዥ እጾችን ወይም እጅግ ብዙ የአልኮል መጠጥን እንደምጠቀም አውቃለሁ።
8. አብዛኛውን ጊዜ ዋጋቢስነትና የጸጸት ስሜት ይሰማኛል።
9. ከጓደኞቼ አብዛኞቹ አብረውኝ የሚጠጡ ወይም አደንዛዥ ዕጽ የሚወስዱ ሰዎች ናቸው።
10. አብዛኛውን ጊዜ ስለ ብዙ ነገር የምጨነቅና የምጠበብ ሰው ነኝ።
11. ብዙ ጊዜ እናደዳለሁ።
12. እያንዳንዱን ቀን እንዲያሳልፈኝ በመድኃኒት እደገፋለሁ፣ ይህንንም ከፋርማሲ ነው የምገዛው።

የራስን
ገንዘብ
በአግባብ መያዝ

"በካናዳ ገንዘብ ማግኘት ከባድ ነው! በኤርትራ ውስጥ የንግድ ሥራ መጀመር ከፈልግህ ወዲያው ማድረግ ይቻላል። እዚህ ግን ለዚህና ለሁሉም ነገር ገንዘብ ያስፈልግሃል። እዚህ አንድ ስኒ ቡና እንኳ በጣም ውድ ናት። እንዲያውም የቡናውን ዋጋ ከአገሬ ገንዘብ ምንዛሪ ጋር አነጻጽሬ ባስበው ኖሮ ፈጽሞ አልጠጣም ነበር።"

አዳም፣ ከኤርትራ

ወደ ካናዳ ሲመጡ ብዙ ወጪዎች አሉ። እዚህ እንደደረሱ፣ ወዲያው ኪራይ መክፈል፥ ምግብ መግዛት፣ እንዲሁም የክረምት ልብሶችን መግዛት ይኖርብዎታል። በአገርዎ ሳሉ በነጻ ወይም በርካሽ ያገኙዋቸው የነበሩ ነገሮች እዚህ ብዙ ወጪ የሚጠይቁ ይሆናሉ።

ሥራ ካላገኙ ወይም የሥራ ፈቃድ እየጠበቁ ከሆነ፣ ብዙ ገንዘብ ሊኖርዎት አይችልም። በትውልድ አገርዎ የገንዘብ እጥረት ሲገጥምዎት ከወዳጆችና ከዘመዶች ይበደሩ ይሆናል። እዚህ ግን ገንዘብ ለመበደር እምነት የሚጥሉበት ማንም ሰው ላይኖር ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ምግብ ለመግዛት በቂ ገንዘብ ላይኖርዎት ይችላል። ይህ ሲሆን እንደ አንዳንድ ካናዳውያን የምግብ ባንክ መጠቀም ይኖርብዎታል። የምግብ ባንኮች በማኅበረሰብ ወኪል ድርጅቶች የሚመሩ ከመሆናቸውም በተጨማሪ አስቤዛ ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ምግብን በነጻ በማቅረብ አገልግሎት ይሰጣሉ።

የገንዘብ ዓቅምዎ በእንዲህ ዓይነት ሁኔታ ላይ ከሆነ ቢቆጡና ቢበሳጩ የሚጠበቅ ነው። ይህ ሁኔታ በካናዳ ስላለው ኑሮ ከነበርዎት ራዕይ አንዱ ክፍል አልነበረምና።

በገንዘብ እጦት ጭንቀትዎ ላይ ደግሞ አገር ቤት ያሉ ቤተሰቦችዎ ገንዘብ እንዲልኩላቸው ይጠብቁዎት ይሆናል። እንደገናም እነርሱን እስፖንሰር አድርጎ ወደዚህ ለማምጣት የሚያስችል ገንዘብ ለማጠራቀም "ለምን ያን ያህል ጊዜ ወሰደ?" እያሉም ይገረሙ ይሆናል። በካናዳ ያለውን የኑሮ ውድነት ላያውቁ ይችላሉ። በቤትዎ ማሞቅያ፥ የኬብል ቴሌቭዥን ስላለ ቤተሰቦችዎ ሃብታም እንደሆኑ አድርገው ሊያስቡ ይችላሉ። እነዚህ ነገሮች በካናዳ የተለመዱ ነገሮች መሆናቸውና የብዙ ገንዘብ መኖርን እንደማይጠይቁም ለማመን ያስቸግራቸው ይሆናል።

ራስዎን ለመርዳት ምን ማድረግ ይችላሉ? ወርኃዊ በጀት በመመደብ መጀመር ይችላሉ። ገቢዎ ምንም ያህል ትንሽ ቢሆን እንኳ በጀት መመደብ ነገሮችን መቆጣጠር እንደሚችሉ እንዲሰማዎት ሊያደርግ ይችላል። ቀጥሎም ከእውነት ያልራቁ አንዳንድ የገንዘብ ግቦችን ማዘጋጀት አለብዎት። ለምሳሌ፣ በየወሩ ወደ አገር ቤት ገንዘብ መላክ ካልቻሉ ምናልባት በዓመቱ መጨረሻ ወይም በሰዎች የልደት ጊዜ ይህን ማድረግ ይችሉ ይሆናል። ወደ አገር ቤት የሚደረጉት ውድ የቴሌፎን ወጪዎችን በተመለከተም የተወሰነ ጊዜ ይመድቡ፣ ወይም ረከስ ያሉ የቴሌፎን ካርዶች መጠቀም ይችላሉ። ለእያንዳንዱ ወጪዎችዎም ገንዘብ ያጠራቅሙ። በቀን አንድ ዶላር ብቻ ማጠራቀም ቢችሉ እንኳ፣ ባጭር ጊዜ እየጨመረ ይሄዳል።

በአየሩ ፀባይ
መደሰት

*"ክረምቱን እወደዋለሁ። በጣም ንጹሕ ስለሆነ
በረዶውን ማየት እወዳለሁ። አገሬ በጣም
ሞቃታማ ነች፣ ሙቀቱንም የመቋቋም ችግር
ነበረብኝ፥ እዚህ ግን ወቅቶቹ የሚወደዱ ናቸው።"*

ሳማቶር፣ ከሶማልያ

ወደ ካናዳ መምጣት ማለት የተለያዩ ወቅቶችን መለማመድ ማለት ይሆናል። ብዙ አዳዲስ መጤዎች ጸደዩንና በጋውን ይወዳሉ። ቀኖቹ ረዥሞችና ሙቀታማ ናቸው፣ አበቦች ይፈካሉ፣ ሁሉም ሰው በፊቱ ጓደኝነትን ያንጸባርቃል።

በጣም አስቸጋሪው ወቅት ግን ክረምት ይሆናል። ምክንያቱም ብርድ ስለሆነና አንዳንድ ጊዜም ግራጫ-ደመናማ ስለሚሆን፤ ምናልባት ዓመቱን ሙሉ ሙቀት ከሆነባት፣ በምድር ወገብ የምትገኝ አገር፣ ወይም ክረምቱ ተስማሚ ከሆነበት ቦታ መጥተው ይሆናል። እስከ አሁን ባልዎት ልምድ ለካናዳ ክረምት ያዘጋጅዎት ምንም ነገር የለም። ወደ ሰሜን ዋልታ በጣም እየቀረቡ ሲሄዱ በጣም እየቀዘቀዘ ይሄዳል። ብዙ ተደራራቢ የክረምት ልብሶችን መልበስ መለማመድ ይኖርብዎታል። ነጣ ባለ በረዶና በአመዳይ በረዶ በተሸፈኑ መንገዶች ሲራመዱ እንዳይንሸራተቱና እንዳይወድቁ ይፈሩ ይሆናል፡፡

ለሌሎች አዲስ መጤዎች ደግሞ ክረምቱ የሚደሰቱበት ወቅት ይሆናል። ቀዝቃዛውን የአየር ሁኔታ ይወዳሉ፣ እንዲሁም በበረዶ ላይ እንደ መንሸራተት የመሰሉ አዲስ የክረምት የአካል እንቅስቃሴዎችን መሞከር ይወዳሉ።

አንዳንድ ሰዎች ግን ረጅሞቹ የክረምት ቀኖች በጤናቸው ላይ ተጽዕኖ እንደሚያደርጉ ይገነዘባሉ። የጸሐይ ብርሃን እጦት ሀዘንተኛና ብስጩ ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል። ይህ ዓይነት ሁኔታ በእርስዎም ላይ ከደረሰ፣ በቀን ጊዜም ቢሆን ቤት ውስጥ ሲሆኑ ደማቅ ብርሃን በመጠቀም ራስዎን መርዳት ይችላሉ። ይህም የጸሐይ ብርሃን የሚያደርገውን ዓይነት ሥራ በሰውነትዎ ላይ ቀድቶ ውጤት እንዲኖረውና ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ያደርጋል። በተጨማሪም በቀን ብርሃን ጊዜ ለጥቂት ሰዓታት ውጭ መንሸራሸር ሊረዳዎት ይችላል፡፡

<u>ክረምቱን ለመቋቋም የሚጠቅሙ ፍንጮች፡-</u>

- ትክክለኛ ልብሶችን ይልበሱ፣ ካልሲዎችን፥ የእጅ ጓንቲዎችንና የክረምት ጫማን ጨምሮ፤ የሱፍ ወይም ከሱፍ ጋር የተቀየጡ የጨርቅ ልብሶች የተሻሉ እና የሚያሞቁ ናቸው።
- ሁልጊዜ የክረምት ኮፍያ ያድርጉ፣ ሙቀት ሊያመልጥ የሚችለው ብዙ ጊዜ በራስዎ በኩል ነውና ቆብ ማድረግ የሰውነትዎን ሙቀት ለመጠበቅ ይረዳል።
- ሲሞቅዎትም ወይም ሲበርድዎትም ለመቀነስና ለመጨመር የሚያስችል የተደራረበ ልብስ ይልበሱ።
- እንደ በረዶ ላይ መንሸራተት የመሳሰሉትን የክረምት ጊዜ የአካል እንቅስቃሴዎችን ይሞክሩ፣ ምናልባት ይደሰቱበት ይሆናል። ብዙ የመዝናኛ ማዕከሎች በረዶ ላይ ኅልማሶች እንዴት መንሸራትት እንደሚችሉ ለማስተማር የተዘጋጁ ልዩ ልዩ ፕሮግራሞች አሏቸው።
- በአካባቢዎ ባለው ትምሕርት ቤት፥ ኮሌጅ ወይም ዩኒቨርሲቲ ኮርስ ይውሰዱ፣ ክረምቱ አጭር እንዲመስል ያደርገው ይሆናልና።

የግል ግቦችን ማቀድ

"እንግሊዝኛ ለመማርና ሥራ ለማግኘት ሁለት ዓመት አለኝ። ስለ ሥራው ዓይነት የፈለገ ይሁን፥ ግድ የለኝም። ሁለቱን ሴት ልጆቼን ስፖንሰር አድርጌ ወደዚህ ለማምጣት ገንዘቡ ያስፈልገኛል። ገና ወጣቶች ናቸውና ለእነርሱ ከአገሬ ይልቅ በካናዳ ያለው ሕይወት ይሻላቸዋል።"

ሉካ፣ ከጆርጂያ

ግቦችን አስቀድሞ ማውጣት በዚህ በአዲስ ኑሮዎ ምናልባት አንዳንድ ችግሮች ቢያጋጥሙዎት እርስዎን ለማነሳሳት ሊረዳ ይችላል። በዝርዝር የተጻፉ ግቦች ወደዚህ አገር ለምን እንደመጡ፣ እዚህ ደግሞ ምን ላይ ለመድረስ ተስፋ እንዳደረጉና፣ ወደ ግብዎ መቼ መድረስ እንደሚችሉ ሊያስታውስዎት ይችላሉ። ግቦች ለሕይወትዎ መሪ አቅጣጫን ለማስቀመጥና ለዚሁ ምን እያደርጉ እንደሆነ ለመከታተል ይረዳዎታል።

ስለ ግቦችዎ ዘወትር ማሰብ በጣም ጥሩ ነው። ከዚህ በታች እንደ ተዘረዘሩት ከሆኑ ወደ ግቦችዎም መድረስ ይችላሉ:-

1. ግልጽና ተጨባጭ - ምን ላይ መድረስ እንደሚፈልጉ ግልጽ የሆነ።
2. ቅድሚያ የተሰጠው - ምናልባት ብዙ ግቦች ሊኖሩዎት ይችላሉ፣ ነገር ግን ከሁሉም በጣም አስፈላጊ ናቸው የሚሉዋቸውን በዝርዝሩ ላይ የመጀመሪያ ያድርጓቸው።
3. ጊዜው የተወሰነ - ለዋና ዋና ግቦችዎ የጊዜ ገደብና ወደ እያንዳንዱ ግብ የሚያደርሱ ደረጃዎችን ያስቀምጡ። ለምሳሌ፣ "ከአሁኑ ጀምሮ አንድ፥ ሦስት፥ ወይም አምስት ዓመታት ውስጥ እኔ. . . ማድረግ እፈልጋለሁ"። የጊዜ ገደብ ከሌለ ያስቀመጡት ግብ የቀን ሕልም ብቻ ሆኖ ሊቀር ይችላል።
4. የሚለካ - ግብዎ ላይ መቼ እንደ ደረሱ ሊያውቁ እንዴት እንደሚችሉ ያስቡ።

5. አስፈላጊ፣ ግብዎ ለእርስዎ አስፈላጊ መሆን አለበት። እሱ ጋ ይደርሱ ዘንድ ታላቅ ጥረት ለማድረግ ፈቃደኛ የሆኑበት፣ እጅግ በጣም አስፈላጊ መሆን አለበት።
6. እውነተኛ፣ ግብዎ ላይ እንዳይደርሱ ሊከለክሉዎት ስለሚችሉ እንቅፋቶች ያስቡ። እነዚህን እንቅፋቶች መወጣት እንዲችሉ ልዩ ልዩ ዘዴዎችን ያቅዱ።
7. ሽልማት ያለው - ግብዎ ላይ ከደረሱ በኋላ ራስዎን እንዴት መሸለም እንደሚችሉ ያስቡ።

መለማመጃ

ከታች ባሉት ክፍት ቦታዎች ላይ የራስዎ የሆኑትን የአጭር፣ የመካከለኛና፣ የረዥም-ጊዜ ግቦች ብለው ካሰቧቸው ውስጥ አንዳንዶቹን ይዘርዝሩ፡-

1. የአጭር ጊዜ ግቦቼ (ለሚቀጥሉት ጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት) እነዚህ ናቸው፡-

____

____

____

____

____

ግቦቹን በሥራ ካዋልኳቸው የሚቀጥለውን በማድረግ ራሴን እሸልማለሁ፡-

____

____

____

____

____

2. የመካከለኛ ጊዜ ግቦቼ (ለአንድ ዓመት ከአሁኑ ጀምሮ) እነዚህ ናቸው፡-

____

____

____

____

____

ግቦቼን በሥራ ካዋልኳቸው የሚቀጥለውን በማድረግ ራሴን እሸልማለሁ፡-

3. የረዥም ጊዜ ግቦቼ (ከአሁን ጀምሮ ሦስት ዓመት) እነዚህ ናቸው፡-

ግቦቼን በሥራ ካዋልኳቸው የሚቀጥለውን በማድረግ ራሴን እሸልማለሁ፡-

በተደጋጋሚ የሚደረጉ ነገሮችን ዘወትር በቅደም ተከተል የማድረግ ልምድን ማዳበር

“ከሰዓት በኋላ ወደ ቡና መጠጫ ቦታ መሄድ አዘወትር ነበር፣ ይህም ከመኖርያ ክፍሌ እንድወጣ ይረዳኛል። ይህም ረዥሞቹን ቀኖች እንድቋቋም ረድቶኛል። ይህም ቀኑን ሙሉ ቴሌቭዥን ከማየት ይልቅ የተሻለ ነበር። ሥራ ካገኘሁ በኋላ 12 ሰዓት እሠራ ነበር። ሁልጊዜ ይደክመኝም ነበር፣ ነገር ግን አሁንም ቅዳሜ ወደ ቡና መጠጫ ቦታ እሄድና ቀኑን ሙሉ እዚያ እውላለሁ። እኔ የምዝናናበት ቀን ይህ ነበርና።”

ኢቅባል፣ ከፓኪስታን

በየቀኑ የሚደረግ የተለመደ ነገር መኖሩ ጊዜዎን በሚገባ እንዲጠቀሙበት ይረዳል። እየሠሩ ወይም እየተማሩ ከሆነም ቀንዎ ለእርስዎ ያው በከፊል የታቀደ ነው ማለት ነው።

የኢሚግሬሽን ወረቀትዎን ወይም የቋንቋ ትምሕርትዎን ለመጀመር እየጠበቁ ከሆነ፣ ገና በጠዋቱ ለመነሳትና ጊዜዎን በአግባብ ለማሳለፍ ምክንያት ያስፈልግዎታል። ይህን እየጠበቁ ቀኑን ሙሉ ቤት ዝም ብሎ ማሳለፉ ብቸኝነትዎንና ተስፋ መቁረጥዎን እንዲጨምር ብቻ ያደርጋል። ስለዚህ ንቁ ተሳታፊ እንዲሆኑና በዙርያዎ ያለው ዓለም አካል እንደሆኑ እንዲሰማዎት የሚያደርግ፣ ዘወትር ሊሠሩት የሚችሉትን ተግባር መጀመር በጣም ጠቃሚ ነው።

ኦልጋ የተባለች ከቡልጋርያ የመጣች አዲስ መጤ ጊዜዋን እንዴት እንዳሳለፈች እንደሚቀጥለው ተናግራለች፦ “በየቀኑ የምሠራውን ለማቀድ ይከብደኛል። ብዙ ነገሮች ከቍጥጥሬ ውጭ ስለሆኑ ምንም አለማድረጉ ይቀላል። ሆኖም የመጠበቁ ግፊት እጅግ በበዛ ጊዜ አንድ ተከታታይ ነገር ለማድረግ ራሴን አስገደድሁ። የመጀመሪያው ነገር ጠዋት ጠዋት በእግሬ እንሸራሸራለሁ፤

ቀጥሎም ዜና በቴሌቭዥን ለአንድ ሰዓት አያለሁ። ከሰዓት ብኋላ ወደ ቤተ-መጻሕፍት እሄዳለሁ። ቢያንስ በሳምንት ሁለት ጊዜ ወደ ሲኒማ ቤት እሄዳለሁ፣ በተለይ የመግቢያው ዋጋው ግማሽ የሆነ እለት። ዘወትር እሁድ እሁድም ቤተ ክርስቲያን እሄዳለሁ።”

የየቀኑ ድግግሞሽ ተግባሮችዎን ለማከናወን ሲያቅዱ፣ አብዛኛው ጊዜዎን በጣም ዋጋ የሚሰጡትንና የሚያስደስትዎትን በማድረግ ወይም ወደ ግብዎ እንዲደርሱ ሊረዱዎት የሚችሉትን ነገሮች በማድረግ ማሳለፍዎን እርግጠኛ ይሁኑ። በሚያደርጉት የእለት ተእለት ድግግሞሽ ተግባር ላይ አንዳንድ የሚያዝናኑ እንቅስቃሴዎችን፥ ከጓደኞችዎም ጋር የሚያሳልፉትን ጊዜን በእርግጠኝነት ይጨምሩ።

<u>ጠቃሚ ምክር አዘል ፍንጮች፡-</u>

አንድንድ አዲስ መጤዎች ነጻ ጊዜያቸውን በአግባብ ለመጠቀም እንዴት እንደ ተለማመዱ ከዚህ በታች ያለውን ይመልከቱ፡-

- የእለት ተእለት ተግባር ዝርዝር ያውጡ፣ እንዲሁም ይከታተሉ፥
- ትላልቅ ተግባሮችን ወደ ትንንሽ ከፋፍለው አንድን ተግባር በአንድ ቀንና በአንድ ክፍለ-ጊዜ በመመደብ ያከናውኑ፥
- አንዳንድ የፈቃደኝነት ሥራዎችን ይሥሩ፥
- ግልጽና አውነተኛ የሆኑ ግቦችን ያስቀምጡ፥
- አንዳንድ ጊዜ መሰልቸት ያለና የተለመደ መሆኑን ይወቁ፥
- በየቀኑ ወደ ቤተ መጻሕፍት እየሄዱ በእንግሊዝኛና በሌሎች ቋንቋዎች ያንብቡ፣ ኮምፒዩተር ይጠቀሙ ወይም ይዝናኑ።
- በየቀኑ በእግር ለመጓዝ ይውጡ፣ ወይም ወደ ስፖርት ክለብ ይግቡ።
- አብልጠው የሚወዱትን ካፌ (የሻይ/ቡና ቤት) ይፈልጉና በየቀኑ አንድ ወይም ሁለት ሰዓት እዚያ ያሳልፉ።

አድልዎን

መቋቋም

“ካናዳን እወዳታለሁኝ፣ ምክንያቱም የተለያዩ ባሕሎች ያላቸደው ሕብረተሰቦች በአንድ ላይ ይኖሩባታል፣ እናም ይህ እርስ በርስ ተስማምተው የመኖራቸው ሁኔታ በጣም ያስደስታል።”

ጋብሪዬላ፣ ከሜክሲኮ

በካናዳ ያሉ አብዛኞቹ ሰዎች ግልጽ ናቸው፣ በአገሪቱ የሚኖሩትን ልዩ ልዩ ማኅበረሰቦችንም ያከብራሉ። ይህ አብዛኛውን ጊዜ እውነት ሲሆን፣ እውነት የማይሆንባቸውም አንዳንድ ጊዜያት አሉ። አንዳንድ አዲስ መጤዎች ከዘር አድልዎ ጋር መጋፈጥ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህም ካናዳ ውስጥ ከተወለዱት ሰዎች፣ ወይም ለረዥም ጊዜ እዚህ ከኖሩት ብቻ ሳይሆን ከሌሎች አዳዲስ መጤዎች ጋር ጭምር ነው። ይህ አድልዎም የዘር ወይም የጎሣ ቡድን፥ የሃይማኖት ወይም የጾታ ልዩነትን መሠረት ያደረገ ሊሆን ይችላል። በአድልዎ ገጠመኝ ማለፍ ስቃይ ነው። እንዲህ ያለ ሁኔታ ሲከሰት መቆጣትና መበሳጨት የተለመደ ነው።

መኖርያ ቤት ወይም ሥራ በሚፈልጉበት ጊዜ ከሌሎች ብዙ ሰዎች ይልቅ እርስዎ ብቻ በተለየ ዓይን እንደታዩ ይሰማዎት ይሆናል። አንዳንድ የቤት ባለቤቶች መኖርያ ክፍል ወይም አፓርታማ እንደማይገኝ ከነገርዎትና እርስዎም አምነው ከተቀበሉት ከጥቂት ቀናት በኋላ ቦታው ባዶ እንደሆነ ይደርሱበታል። በዚህ ገጠመኝ ባለቤቱ እንዳልወደድዎት ይሰማዎታል። ይህም በእርግጥ በዘርዎ ወይም በሃይማኖትዎ ምክንያት ነው ብለው ሊሰማዎት ይችላል።

ሥራን ማግኘት ለአብዛኞቹ አዲስ መጤዎች ይከብዳል። ብዙ ጊዜ “የካናዳ ልምድ” እንደሚጎድላቸው ይነገራቸዋል። ምንም እንኳን እንደ ሌሎች የተማሩና በሙያ የተካኑ ቢሆኑም አንዳንድ አዲስ መጤዎች ሥራ ለማግኘት ከሌሎች ይልቅ በጣም ይቸገራሉ። እነዚህ አዲስ መጤዎችም ሥራ ቀጣሪዎቹ የማይቀጥሯቸው በዘራቸው ወይም በቀለማቸው ምክንያት እንደሆነ አንድ ቀን ይደርሱበት ይሆናል።

ምንም እንኳ ካናዳ ጸረ-ዘረኝነት እና ጸረ-አድልዎ ሕግ ያላት ቢሆንም፣ በጣም የሚያሳዝነው አሁንም ገና እየተከሰተ መሆኑ ነው። አንዳንድ ጊዜ ዘረኝነቱ በማስረጃ የተረጋገጠ አቤቱታ ለማቅረብ እስኪከብድ ድረስ በጣም የረቀቀ ነው።

በዚህ ሁኔታ በካናዳ ብዙ ሰዎች አድልዎ ያጋጥማቸዋል፣ እርስዎም በዚሁ እያለፉ ይሆናል።

ሆኖም ከሌሎች በተለየ ዓይን እንደታዩ ሲያውቁ ምን ማድረግ ይችላሉ? የመጀመሪያው ነገር ሁኔታው እንደተፈጸመ ማወቅ፥ ቀጥሎም ራስዎን ለማረጋጋት በረዥሙ በጥልቀት ይተንፍሱ። ተስፋ መቁረጥ፥ ቁጣ ወይም የስሜት ጉዳት ይሰማዎት ይሆናል። እነዚህ የተለመዱ የዓጸፋዊ (ምላሽ) ስሜቶች ናቸው።

አንዴ ከተረጋጉ በኋላ ቀጥሎ ምን ማድረግ እንደሚፈልጉ ይወስኑ። ምናልባት አራት ምርጫዎች ይኖሩዎታል። የመጀመሪያው አስተያየቱን ወይም ሁኔታውን ቻል ብሎ መተውና ራስዎን ለማጽናናት መሞከር ነው። ሁለተኛው፣ ለአንድ ወዳጅዎ ወይም ቤተሰብዎ ለሆነ ሰው ቅሬታዎን መግለጽ ነው። እንደ ሦስተኛ አማራጭ ደግሞ፥ ያናደድዎትን ሰው በቀጥታ ፊት ለፊት መጋፈጥ። በመጨረሻም ለሰው መብት ተሟጋች ኮሚሽን፥ በሥራ ቦታ ላሉ ማናጀሮችዎ ወይም በአንዱ አባል ከሆኑበት የሥራ ማኅበራት ጉዳይ በኩል ህጋዊ አቤቱታን ማቅረብ ይችላሉ።

እነዚህ አማራጮች እንዳሉዎት ማወቅ ጠቃሚ ሲሆን፣ ነገር ግን አንዱን መምረጥ ቀላል አይደለም። ለማድረግ የሚወስኑት በብዙ ምክንያቶች ላይ የተደገፈ ነውና። ስለ ሁኔታው ወይም እርምጃ ለመውሰድ በጣም አስፈላጊ እንደሆነና እንዳልሆነ ማሰብ ሊያስፈልግዎት ነው። ተገቢ ሆኖ የሚሰማዎት የትኛው ነው? ከሚጠብቁት ምን ያህል ድጋፍ እንደሚያገኙ፣ ከዚህ የሚመጣ የተሻለ ውጤት ምን ሊሆን እንደሚችል ያሰላስሉ። በመጨረሻም፣ ለእርስዎ መልካም የሚሆነውን፣ ለሌሎች የሚኖርዎትን የኃላፊነት ማሟላት፣ እንዲሁም ለሕብረተሰቡ የሚያመጣውን በጥልቀት በማሰብ ሚዛናዊ የሆነውን ውሳኔ ማድረግ ያስፈልግዎታል።

ለምሳሌ፣ በሥራ ቦታ ህጋዊ አቤቱታ ከማድረግዎ በፊት፥ ሂደቱ ምን ያህል ሊባባስ እንደሚችል ማስተዋል ያስፈልጋል። ማናጀሮቹ ሊያዝኑልዎት መቻላቸውን ወይም እንደ ችግር-ፈጣሪ ይቆጥሩዎት አይቆጥሩዎት እንደሆነ አስቀድመው ያስቡ። በሌላ በኩል ሁኔታውን ችላ ማለቱ ነገሩን የባሰ ሊያደርገው ይችላል፣ ለራስዎ ብቻ ሳይሆን አድልዎ ሊያጋጥማቸው ለሚችሉ ሁሉ፣ ለሌሎችም ጭምር ራስዎ መወሰን አለብዎት። አድልዎን ከጓደኞች ጋር ወይም በተገቢ መንገድ በመቋቋም ልምድ ካለው ሰው ጋር መነጋገር ሊረዳዎት ይችላል።

በዘርዎ ወይም በሃይማኖትዎ ምክንያት በመንገድዎ ላይ እንደ ቆመ የሚሰማዎትን ሰው ፊት ለፊት ለመጋፈጥ ከወሰኑ፣ ብዙ የሚያውቁና የሚያዝኑልዎትን ሰዎች ድጋፍ ማግኘት የሚረዳ መሆኑን እንገልጻለን።

በራስዎ ማኅበረሰብ መሳተፍ

“አዎን፣ ከኅብረተሰቤ ጋር በጣም ቅርበት አለኝ! የኔ ነገር ይገባቸዋል፣ ይረዱኛል። ነገሮችን ለእነርሱ ለማስረዳት ብዙ መድከም አይኖርብኝም።”

ዳኮላ፣ ከቲቤት

አንዳንድ አዲስ መጤዎች ከራሳቸው አገር ማኅበረሰብ አባላት እርዳታን ወይም አገልግሎቶችን መጠየቅ ይመርጣሉ። የእርስዎን ባህላዊ እሴቶች ከሚካፈል ወገን ጋር በራስ ቋንቋ ማውራት መቻል በጣም ደስ ይላል። ወይም እርስዎ ማን እንደሆኑ ማንም የሚያውቅዎት ወደ ሌለበትና የግል ምስጢርዎ የበለጠ ወደሚጠበቅበት ሰፊው ሕብረተሰብ ሄደው እርዳታን መጠየቅ ሊመርጡ ይችላሉ። አንዳንድ አዲስ መጤዎች ከራሳቸው ዘር ቡድኖች ጋር ግኑኝነት ለማድረግ መፈለጋቸውን እርግጠኛ አይደሉም።

ስለራስዎ ማህበረሰብ እንዲህ ዓይነት ስሜት ቢሰማዎት ትክክል ነው። ያስታውሱ፣ ከአንድ ዓይነት ዘር የሆኑ ሰዎች ቢሆኑ እንኳ ስለ ካናዳ ኑሮ የተለያዩ ሀሳቦች ሊኖራቸው ይችላልና። ሂንዳን የተባለች አልጀሪያዊት ሴት እዚህ አገር ያለና የራስዋ ዘር የሆነ ቡድን ወግ አጥባቂ እንደሆነ ተገነዘበች። እንዲህም አለች፡- “በጣም ያረጀ አስተሳሰብ ያላቸው ናቸው። አገር ቤት ውስጥ እንኳ ምን ያህል ነገሮች እንደ ተለወጡ ገና አልተገነዘቡም። እዚህ አገር ከተቃራኒ ጾታ ጋር ቀጠሮ በመያዜ ምክንያት እንደ “መጥፎ ሴት” ከሚቆጥሩኝ ሰዎች ጋር ማውራት ከባድ ሆኖ አግኝቼዋለሁ!”

ሌሎች አዲስ መጤዎች ደግሞ ስለሚያፍሩ ከራሳቸው ማኅበረሰብ ሊሸሹ ይችላሉ። በካናዳ መኖርን እንደወደዱትና ያቀዱትን ያህል የገንዘብ መጠን ማጠራቀም ስላልቻሉ ይጨነቃሉ። በትውልድ አገራቸው ሳሉ በጣም ጥሩ ሥራ እንደ ነበራቸው ሁሉም ሰው እንደሚያውቅ እያሰቡ በጣም ያፍራሉ። እዚህ ታክሲ ለመንዳት ብቻ ሳይሆን ፋብሪካ መስራት፣ ወይም ምግብን ማዳረስ ይገደዱ ይሆናል። እርስዎ በዚህ ዓይነት ያሉ ከሆነ፣ ልብ ይበሉ፤ ሌሎች አዳዲስ መጤዎችና ስደተኞችም ካናዳ ለመኖር ከችሎታቸው በታች የሆነ የማይመጥናቸውን ሥራ ይሰራሉ። የሚሸሿቸው ሰዎች ምናልባት እርስዎ እንዳሉበት ሁኔታ እነርሱም ብዙ እየታገሉ ይሆናል።

በአንድ የጎሳ (ዘር) ውስጥ በፖሊቲካ ወይም በሃይማኖት ወይም በሌሎች ፍላጎቶች የሚለያዩ ቡድኖች ሊኖሩ ይችላሉ። በማኅበረ ሰብዎ ውስጥ ካሉ አንዳንድ ቡድኖች ለእርስዎ ጥሩ ሲሆኑ፣ ሌሎች ደግሞ ያልሆኑ ይኖራሉ።

ሆኖም በማኅበረሰብዎ ውስጥ ያሉትን ልዩ ልዩ ዓይነቶች ሌሎች ካናዳውያን አያስተውሉም ይሆናል። ስለዚህ በራስዎ ማኅበረሰብ ውስጥ ባሉት የተቀነባበሩ ልዩ ልዩ ዝግጅቶች ላይ ላለመካፈል ቢመርጡ እንኳ፣ ምን እየተካሄደ እንደሆነ ማወቁ ግን አይጐዳምና መከታተሉ አስፈላጊ ነው።

የራስዎን ስኬቶች ማክበር

“መብላት እወዳለሁ። አንድ መልካም ነገር በሚሆንበት በእያንዳንዱ ጊዜ፣ ከጓደኞቼ ጋር እበላለሁ። ዋጋቸው ርካሽ የሆኑ ብዙ ምግብ ቤቶች እናውቃለን። እንዲያውም የሚሻሉት እንደፈለጉ መብላት የሚቻልባቸው ቦታዎችና ሌሎችም የሙሉ ቀን ቍርስ ቤቶች ናቸው።”

አንቶንዮ፣ ከአንጎላ

በካናዳ ያገኙትን ስኬት ያክብሩ። ይህም ደስ የሚልዎትን የፈቃደኝነት ሥራ ያገኙበት ሊሆን ይችላል፣ ወይም የቀልድ ጨዋታን ለመጀመሪያ ጊዜ በእንግሊዝኛ ቋንቋ ሰምተው ሊረዱ የቻሉበት ጊዜ፣ ወይም የኢሚግሬሽን ሂደት ጉዳይዎ በመልካም ሁኔታ ተሰሚነት ያገኘበት ጊዜ ሊሆን ይችላል። እነዚህ ድሎች ሁሉ ራስዎን ከአዲስ ባህል ጋር ማለማመድ የቻሉባቸው ማስረጃዎች ናቸውና ከጓደኞችዎ ጋር ሆነው በማክበር ይደሰቱባቸው፤ ወይም የጊዜውን ድርጊት ለማክበር ምክንያት በማድረግ ለራስዎ አንድ ነገር አድርገው ይደሰቱ።

ስኬትን ለማክበር የሚረዳ ሌላው መንገድ ደግሞ ልዩ ልዩ የጥበብ ችሎታዎችዎንና ተሰጥዎችዎን ማስታወስ ነው። ወደዚህ መፍለስዎ እነዚህን ሊለውጣቸው አልቻለም። ችሎታዎችዎን ሁሉ በዝርዝር መጻፍ ያስፈልግዎታል። ስለ ራስዎም ሆነ በካናዳ ስላለው ኑሮ አዎንታዊ ስሜት በማይሰማዎት ቀን፣ እርስዎ ማድረግ የሚችሉዋቸውን ነገሮችን ለማስታወስ ዝርዝሩን በሙሉ ያንብቡ። ወደ ቃለ መጠይቅ በሚሄዱበትም ጊዜ ይህን በተመሳሳይ ያድርጉ፥ ለራስዎ ብርታት ይሰጥዎታል።

የመረጃዎችዎን ዶሴ ለመጀመር ይህን ልምምድ ይሞክሩ። ስለ እርስዎ የሚወዷቸውን ነገሮች በብጣሽ ወረቀት እንዲጽፉ ሦስት ጓደኞችን ይጠይቁ። ለመጠየቅ ምናልባት ኃፍረት ይሰማዎት ይሆናል፣ ነገር ግን ይሞክሩት። ቀጥሎ እርስዎም ለወዳጆችዎ ተመሳሳይ ነገር ማድረግ ይችላሉ። ይህን በማድረግዎ ቀደም ሲል ራስዎ ያላወቋቸውንና ነገር ግን ስለ እርስዎ ሰዎች የሚያደንቋቸውን ለርስዎ ግን የተደበቁ ነገሮች ሊያገኙበት ይችላሉ።

መደምደምያ፡-

እርዳታን

ወይም ተጨማሪ

መረጃዎችን

ከየት እንደሚያገኙ

አዲስ መጤ እንደ መሆንዎ መጠን፣ በሕይወትዎ እጅግ በጣም ከሚያስደስቱና አስቸጋሪ ከሚባሉ ጊዜዎች አንዱ፣ ምናልባትም አሁን እያለፉት ያለው ጊዜ ይሆናል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተገለጹት ታሪኮች፥ የሀሳብ ፍንጮች፥ እና መለማመጃዎች አዲሱን ኑሮዎን በዚህ አገር በሚገነቡበት ጊዜ ይረዱዎታል ብለን ተስፋ እናደርጋለን። ብዙ አዲስ መጤዎች ካናዳን መኖርያቸው አድርገዋል። ጊዜ ይውሰድ እንጂ እርስዎም ምናልባት አንድ ቀን ሌሎች አዲስ መጤዎች እዚህ ተረጋግተው መኖር እንዲለምዱ የሚያደርግ ቡድን አካል በመሆን አስተዋጾኦ ያደርጉ ይሆናል። ይህ መጽሐፍ አሁን እርስዎ የሚያልፉበትን ሌሎችም እንደሚረዱልዎት እርስዎ እንዲገነዘቡ እንዳገዝዎት ተስፋ እናደርጋለን። ከእኛ ጋር ለመሆን እዚህ በመምጣትዎ እጅግ ደስተኞች መሆናችንን እንገልጻለን።

እንኳን ደህና መጡ!

የካናዳ ኑሮን ለመልመድ እንዲችሉ ሊረዱዎት የሚችሉ ብዙ ቦታዎችና ድርጅቶች አሉ። በቅድሚያ የስደተኛ እና ሰፈራ ጉዳይ ድርጅት ደውለው ወይም በአካል በመጎብኘት ማነጋገር ይችላሉ። እነዚህ በተለይ ለአዲስ መጪዎች ናቸውና፣ ብዙ ሊረዱዎት የሚችሉ አገልግሎቶችና የመረጃ ምንጮች አሏቸው።

በአብዛኛው ማኅበረሰቦች የሚገኙ ድርጅቶች ዝርዝር እነሆ፡ የቴሌፎን ቊጥሮቻቸውን በአጥብያዎ ከሚገኘው የአካባቢ ቴሌፎን ማውጫ መዝገብ ማግኘት ይችላሉ።

ቴሌሄልዝ አንቴሪዮ (Telehealth Ontario)፡ ከነርስ የጤና ጉዳይ ምክርን በነጻ የሚያገኙበት። አገልግሎቱ በቀን 24 ሰዓት፥ በሳምንት ሰባት ቀናት ሁሌ ክፍት ነው። አገልግሎት የሚሰጠው በእንግሊዝኛና በፈረንሳይኛ ሲሆን ለሌሎች ቋንቋዎች ደግሞ የማስተርጎም እርዳታ ይቀርባል። በዚህ ቊጥር በነጻ መደውል ይችላሉ፡- 1 866 797-0000.

በብዙ ትላልቅ የካናዳና የአሜሪካ ከተሞች ማኅበረሰቦችን፥ ማኅበራዊ ወይም መንግሥታዊ አገልግሎቶችን ለማግኘት የሚረዳ፣ ነጻ፥ የምስጢር ጥበቃ ዋስትናው የተጠበቀለት፥ ቁጥር 211 በመደወል በብዙ ኅብረ-ቋንቋዎች የሚቀርብ አገልግሎት ይሰጣሉ፡፡ እንዲሁም አጣዳፊ ያልሆኑና ማዘጋጃ-ቤትን የሚመለከቱ ጥያቄዎችና ሌላ አስፈላጊ ጉዳዮች ሲኖሩ 311 በመደወል መልስ ማግኘት ይችላሉ።

ቤተ-መጻሕፍት፡- የሕዝብ አብያተ-መጻሕፍት ትንሽ ክፍያ የሚጠይቁ ወይም ክፊያ የሌላቸው መጻሕፍትን፥ ሲዲዎችን፥ ቪድዮዎችን፥ ጋዜጣዎችንና መጋዚኖችን፤ በተጨማሪም የኮምፑዩተርና ድህረ ገጽ አገልግሎት ይሰጣሉ፣ እነዚህ ደግሞ ጥሩ የመረጃ ምንጮች ናቸው።

የማኅበረሰብ መዝናኛ ማዕከሎች፡ ቁመናን ለማስተካከል የሚረዱ ልዩ ልዩ የስፖርት እንቅስቃሴዎችን፣ የቅርጻ ቅርጽ ጥበብ ሥራ ፕሮግራሞችን ያቀርባሉ።

ማኅበረሰባዊ የመረጃ ማዕከሎች፡ በህጋዊ፥ ማኅበራዊ፥ እና የትምሕርት ጉዳዮች ላይ አጠቃላይ የመረጃና የምክር አገልግሎት የሚሰጥበት ነው።

ማኅበረሰባዊ የጤና ማዕከሎች፡ የህክምናና እና የማማከር አገልግሎቶች የሚያገኙባቸው ናቸው።

በማህበረሰብ ውስጥ ያሉ አገልግሎቶችን ሁሉ ያካተተ መጽሐፍ፡ ይህ በአካባቢዎ የሚገኙ የማህበረሰብ ወኪል ድርጅቶችን መረጃ የያዘ በቤተ መጻሕፍት ውስጥ ይገኛል፣ እንዲሁም በቤተመጻሕፍት ድህረ ገጽ ላይ ማግኘት ይቻላል።

የሕዝብ ጤና ጉዳይ ክፍል፡ በብዙ ቋንቋዎች የተዘጋጀ የጤና መረጃ እና ትምሕርት፥ ምርመራ፥ የክትባት ፕሮግራሞች፥ በማህበረሰብቡ ያሉ ነርሶች አገልግሎት መረጃዎችን ሊያገኙ የሚችሉበት ነው።

ወ.ወ.ክ.ማ. (የወጣት ወንዶች ክርስቲያኖች ማሕበር) እንዲሁም የወጣት ሴቶች ክርስቲያን ማህበር፡ የስፖርት እንቅስቃሴ እና ልዩ ልዩ የመዝናኛ አገልግሎቶችን፥ ሥራን ለማግኘት የሚረዱ ልዩ ልዩ ፕሮግራሞችን፥ ለአዲስ ሙያ ስለ መሰልጠን፣ ወይም የራስዎን ቢዚነስ ስለ መጀመር የሚረዳ ፕሮግራም የሚገኝበት ነው።

ድህረ ገጾች

www.settlement.org
ስለ ፍልሰትና ሠፈራ ጉዳዮች አጠቃላይ መረጃ የሚያገኙበት።

www.etablissement.org
ስለ ፍልሰትና ሠፈራ ጉዳዮች በፈረንሳይኛ¬¬¬ ቋንቋ አጠቃላይ መረጃ የሚያግኙበት።

www.ocasi.org
ይህ ለስደተኞች አገልግሎት የሚሰጡ የኦንቴሪዮ ወኪል ድርጅቶች ምክር-ቤት ድህረ ገጽ ነው። በመገናኛ-ብዙኃን የሚተላለፉ ብዙ የአዲስ-መጤ ጉዳዮችን የሚዳስሱ እንዲሁም ለአዳዲስ መጤዎችና ስደተኞች የሚጠቅሙ ብዙ መረጃዎችን የሚያገኙበት ነው።

www.inmylanguage.org
በካናዳ መንግሥት የገንዘብ እገዛ የሚሠራ ስለ መኖርያ-ቤት፣ የሥራ-ማግኘት እድል፣ ፍልሰት፣ እንዲሁም ወደ ኦንቴሪዮ የሚገቡ አዳዲስ መጤዎች የዕለት ተዕለት ኑሮ በሚመለከት በብዙ ቋንቋዎች መረጃ ያለው ነው።

www.charityvillage.com
በማኅበረሰብና ማህበራዊ አገልግሎቶች ውስጥ ያሉ ሥራዎች በኮምፑተር መረጃ ተከማችተው የሚገኙበት ነው።

www.hrdc-drhc.gc.ca
ስለ ሥራ በኮምፑተር የተከማቸና ብዛት ያለው መንግሥታዊ መረጃ የሚገኝበት ነው።

www.legalaid.on.ca/en/
የኦንቴሪዮ የህግ አገልግሎት እርዳታ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸው ሰዎች ልዩ ልዩ ህጋዊ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ይረዳል።

www.camh.net
ስለ ሱስ እና ስለ አዕምሮ ጤናና ህክምና መረጃ የሚሰጥና፣ መረጃዎችንም በልዩ ልዩ ቋንቋዎች የሚያቀርብ ነው፡-
www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html.

በጦርነት፥ በፖለቲካዊ ግጭት፣ ወይም በድንገተኛ አደጋ ምክንያት አሰቃቂ ገጠመኞችን ላሳለፉ ሰዎች ከድህረ-የአዕምሮ መዛባት ጋር ስላለው ጭንቀትና ቀውስ መረጃ የሚሰጥ፡-
www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

www.nimh.nih.gov
ስለ አዕምሮ ጤና ጉዳይ ሰፋ ያለና ብዙ ርዕሶችን የሚዳሥሱ ራስ-አገዝ መረጃዎችን የሚሰጥ ክፍል ነው።

www.selfhelp.on.ca
ራስ-አገዝ ወደሆኑ ቡድኖች ውስጥ ለመግባት ወይም በራስ ለመጀመር የሚጠቅም መመሪያ የሚገኝበት ነው።

www.crct.org/lanresources/
የቶሮንቶ ማኅበረሰባዊ የመረጃ-ምንጭ መገናኛ (ሲ.አር.ሲ.ቲ.) ሁሉንም ዓይነት መረጃን ያቀርባል፤ እንዲሁም በተለያዩ ቋንቋዎች የተዘጋጀ "ናቪጌቲንግ ሜንታል ሄልዝ ሰርቪሥስ ኢን ቶሮንቶ፡- ኤ ጋይድ ፎር ኒውካመርስ ኮምዩኒቲ" በሚል ስያሜ የሚታወቅ፥ ለአዳዲስ መጤ ሰዎች መመሪያ ያለውና በመጽሐፍ መልክ ጭምር የሚያቀርብ ነው፤ ቅጆችንም ከድህረ ገጽ በነጻ መውሰድ ይቻላል።

http://www.housinghelpcentre.org/
ሃውሲንግ ሄልፕ ሰንተር እና ኢይዲ ክሊኒክስ ሳይት የተባለ ድርጅት በቶሮንቶ ከተማና አካባቢዋ እንዲሁም በመላው አንቴሪዮ መኖሪያ ቤት ለማግኘት እርዳታንና ልዩ ልዩ አገልግሎቶችን የሚሰጡ ድርጅቶች ዝርዝር ያቀርባል።

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/
የጤናዎ እንክብካቤንና ሕክምናን በተመለከተ በማህበረሰብዎ ውስጥ የሚገኙትን ልዩ ልዩ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችና አማራጮችንም በድህረ ገጽ በዝርዝር የሚያቀርብ ነው።

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/
የጤና አንክብካቤ አገናኝ የአንቴሪዮ ነዋሪዎች በየአካባቢያቸው አዳዲስ ሕሙማንን የሚቀበሉ የቤተሰብ ዶክተሮችን ወይም ነርሶችን እንዲያገኙ ይረዳል።

ይህ መመሪያ ከአማርኛ በተጨማሪ በአረብኛ፥ ቤንጋሊ፥ ቻይንኛ፥ ዳሪ፥ እንግሊዝኛ፥ ፋርሲኛ፥ ፈረንሳይኛ፥ ሂንዲ፥ ላኦ፥ ኮርያኛ፥ ፑንጃብኛ፥ ራሺያንኛ፥ ሰርብያን፥ ሶማሊኛ፥ እስፓኛ፥ ታጋሎግ፥ ታሚል፥ ታይ፥ ትዊ፥ ኡርዱኛ፥ እንዲሁም ቬትናምኛ እና የመሳሰሉት ቋንቋዎች ቀርቧል።

በሱስና በአዕምሮ ጤንነት ጉዳዮች ላይ ተጨማሪ መረጃን፣ ወይም የዚህን መመሪያ ግልባጭ በኮምፕዩተር ለማግኘት ከፈለጉ እባክዎን ድህረ ገጻችንን ይጎብኙ፡-

www.camh.net

ይህ መመሪያ በሌሎች ይዘቶችም ሊቀርብ ይችላል። ለመረጃው አቅርቦት በሌላ አማራጭ፣ ወይም የዚህ መመሪያ ቅጂችን ለማዘዝ፣ ወይም ሌሎች የሲ.ኤ.ኤም.ኤች. እትሞችን ለማዘዝ ከፈለጉ የሽያጭና ስርጭት ቢሮአችንን ያነጋግሩ፡-

የማይከፈልበት ቴሌፎን ቍጥር፡ 1 800 661-1111

ቶሮንቶ: 416 595-6059

ኢሜል: publications@camh.net

የመደብር ድህረ ገጽ: http://store.camh.net

camh

Centre for Addiction and Mental Health

Centre de toxicomanie et de santé mentale

የፓን አሜሪካን የጤና ድርጅት /

የዓለም ጤና ድርጅት ተባባሪ ማዕከል

Citizenship and Immigration Canada

Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

2799/ 03-2011 / PZF2