

Alone in Canada: 21 ways to make it better

# Một mình tại Canada:

## 21 cách để làm cho điều này được dễ dàng hơn

Một tài liệu tự giúp dành cho những người độc thân mới đến

(Vietnamese Language)



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

Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

Canada

# Một mình tại Canada:

## 21 cách để làm cho điều này được dễ dàng hơn

Một tài liệu tự giúp dành cho những người độc thân mới đến

Tài trợ bởi Bộ Công Dân và Di Trú Canada



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale  
A Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada  
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Một mình tại Canada: 21 cách để làm cho điều này được dễ dàng hơn  
Một tài liệu tự giúp dành cho những người độc thân mới đến

ISBN: 978-1-77052-855-0 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-856-7 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-857-4 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-858-1 (ePUB)

PZF49

In tại Canada

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health (Trung tâm Cai nghiện  
và Sức khỏe Tâm thần)

*Không được in lại hay chuyển tải bất cứ một phần nào của tài liệu này dưới bất cứ hình thức nào hay bằng bất cứ phương tiện điện tử hoặc cơ khí nào, kể cả sao chụp hay ghi âm lại, hoặc bằng bất cứ hệ thống lưu trữ và lấy thông tin nào mà không có sự cho phép bằng văn thư của nhà xuất bản—ngoại trừ để làm trích dẫn ngắn (không quá 200 chữ) cho việc viết bài xã luận hay cho công tác chuyên môn.*

Ấn bản này có thể có sẵn bằng các dạng khác. Để biết thêm chi tiết về các dạng thức hay các ấn bản khác của CAMH, hay để đặt mua, xin liên lạc với Bộ phận Bán hàng và Phân phối:

Số miễn phí: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Địa chỉ trực tuyến trên mạng của cửa hàng: <http://store.camh.net>

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

Tài liệu hướng dẫn này được thực hiện bởi:

Soạn thảo: Julia Greenbaum, CAMH

Biên tập: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Trình bày: Annie McFarlane, CAMH

In sản xuất: Christine Harris, CAMH

# Nội dung

Cảm tạ	iv
Giới thiệu	1
1. Sống trong một nền văn hóa mới	2
2. Kết bạn	6
3. Học tiếng Anh của người Canada	8
4. Tự giúp mình bằng cách giúp những người khác	10
5. Nấu ăn và các bữa ăn chung “có gì ăn nấy” (pot luck)	13
6. Viết cho chính mình, cho bè bạn và gia đình	15
7. Mừng các ngày lễ	17
8. Học các qui tắc bắt thành văn về cách hành xử của người Canada	19
9. Xây dựng một bản sắc mới	22
10. Tìm một người bạn trai hay bạn gái	25
11. Tập thể dục cho vui và để được khỏe mạnh	28
12. Đương đầu với sự căng thẳng	30
13. Nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai	33
14. Nhờ giúp đỡ khi có những điều không ổn	35
15. Quản lý tiền bạc của quý vị	38
16. Vui hưởng thời tiết	40
17. Lập các mục tiêu cá nhân	42
18. Lập các thói quen hàng ngày của quý vị	45
19. Đối phó với sự kỳ thị	47
20. Cộng đồng của chính quý vị	50
21. Mừng những thành tựu của quý vị	52
Kết luận – Nhờ giúp đỡ nơi nào hay để có thêm thông tin	54

# Cảm tạ

Nhiều người và tổ chức đã giúp đỡ để đề án này được thành công. Chúng tôi xin cảm ơn thời gian, nỗ lực và sự động viên của họ. Nguồn tài trợ cho đề án được cung cấp bởi Cơ quan Quản trị Các Dịch vụ Định cư và Hội nhập của Ontario (Ontario Administration of Settlement and Integration Services/OASIS), Bộ Công dân và Di trú Canada (Citizenship and Immigration Canada). Cố vấn chương trình của chúng tôi là Katherine Babiuk.

Trung tâm Cai nghiện và Sức khỏe Tâm thần (Centre for Addiction and Mental Health/CAMH) đã quản trị hợp đồng của OASIS. Nghiên cứu viên chính là Dr. Morton Beiser. Các đồng nghiên cứu viên là Dr. Laura Simich, Rhonda Mauricette và Dr. Charmaine Williams.

Ủy ban cố vấn của đề án đã gặp nhau hàng tháng để nắm vững vấn đề và để góp ý kiến. Các thành viên là Paul Kwasi Kafele và Marta Marin của CAMH, Bác sĩ Hung-Tat Lo của Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Hồng Phúc (Hong Fook Mental Health Association), Bác sĩ Clare Pain của Bệnh viện Mount Sinai, Bhupinder Gill, cố vấn viên về vấn đề đa văn hóa (cross-cultural), Teresa Dremetsikas của Trung tâm Giúp đỡ cho Các Nạn nhân bị Hành hạ của Canada (Canadian Centre for the Victims of Torture), Gillian Kranias của Hệ thống Các Nhóm Tự giúp của Ontario (Ontario Self-help Network), Drazana Cuvalo-Pedro của Trung tâm Chỉ dẫn về việc Tự giúp (Self-help Resource Centre), Paulina Maciulis của Hội đồng Các Cơ quan Phục vụ Di dân Ontario (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants), Christina De Sa, cố vấn viên y tế cộng đồng, và Wendy Kwong của Sở Y tế Công cộng Thành phố Toronto (City of Toronto Public Health Services).

Chúng tôi đã nghiên cứu nội dung của quyển sách này bằng cách nói chuyện với khoảng 60 di dân và những người tị nạn độc thân mà cuộc sống đã được ổn định tại Ontario. Việc này đã được thực hiện qua các cuộc phỏng vấn bằng điện thoại và bằng cách tổ chức những nhóm tập trung hội thảo (focus groups) tại Toronto, Kingston và St. Catharines.

Chúng tôi xin cảm ơn nhân viên, các thiện nguyện viên và các tham dự viên của những cơ quan sau đây đã tham gia trong cuộc nghiên cứu. Đó là các cơ quan Woodgreen Community Centre (Trung tâm Cộng đồng Woodgreen), Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Hội đồng Các Cơ quan Phục vụ Di dân Ontario), Elspeth Heyworth Centre for Women (Trung tâm Elspeth Heyworth dành cho Phụ nữ), Christ Embassy Church (Nhà thờ Thiên sứ Thiên Chúa Giáo), COSTI, Eritrean Canadian Community Centre (Trung tâm Cộng đồng người Canada gốc Eritrea), Kingston và District Immigrant Services (Cơ quan Phục vụ Di dân vùng Kingston và Phụ cận) và St. John Settlement Services (Cơ quan Giúp đỡ Định cư St. John).

Jacqueline L. Scott đã điều hợp đề án và viết sách. Quyển sách này đã được xuất bản với sự thiết kế, hiệu đính và sản xuất của CAMH cũng như của Công ty Philip Sung Design Associates Inc. Laura Wallace đã vẽ hình minh họa.

Với ấn bản năm 2011 của quyển Alone in Canada: 21 ways to make it better (Một mình tại Canada: 21 cách để làm cho điều này được dễ dàng hơn) đã được cập nhật, chúng tôi có thêm nhiều người khác để cảm ơn, bao gồm Stella Rahman, phối trí viên các dịch vụ thông dịch văn hóa của CAMH, về việc đã phối hợp các dịch vụ phiên dịch cho hầu hết 21 ngôn ngữ; Lola Bendana, giám đốc công ty Multi-Languages Corporation; Angela Martella, cố vấn chương trình tại CAMH, trong việc điều hợp các nhóm tập trung hội thảo tại cộng đồng; và rất nhiều các cơ quan và nhân viên của họ cũng như những người mới đến đã giúp chúng tôi để các bản dịch của quyển sách này được đúng và đầy đủ.



# Giới thiệu

Quý vị là người di dân mới đến Canada. Có thể là quý vị đã đến để tìm một cuộc sống mới, hay để trốn chạy chiến tranh hay sự áp bức tại quê hương quý vị. Quý vị đã đến đây một mình – không có gia đình thân thích hay bạn bè thân quen để giúp đỡ quý vị. Không cần biết lý do vì sao quý vị đã đến, quý vị phải thích nghi để sống trong một xã hội mới và xa lạ đối với quý vị. Một số ngày thì thuận lợi. Những ngày khác thì không suông sẻ. Đôi khi quý vị tự hỏi vì sao mình đã đến đây. Những cảm xúc này là điều bình thường. Theo thời gian, quý vị có thể sẽ có nhiều những ngày thuận lợi hơn là những ngày không thuận lợi và quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy thoải mái hơn và ổn định hơn tại quê hương mới của quý vị.

Trong quyển sách này quý vị sẽ tìm thấy những đề nghị có thể giúp quý vị có được những ngày thuận lợi càng nhanh càng tốt. “21 cách để làm cho điều này được dễ dàng hơn” chia sẻ kinh nghiệm của những người giống như quý vị vậy. Mỗi chương trong tập sách này bắt đầu bằng một câu trích dẫn của người mới đến. Sau đó, quý vị sẽ đọc về vấn đề mà nhiều người gặp phải khi họ đang học cách để sống trong một nền văn hóa mới. Mỗi chương chấm dứt với một số các mẹo vặt hay các bài tập có thể giúp quý vị giải quyết các vấn đề và giữ cho tinh thần và thể xác được mạnh khỏe.

*Quý vị không phải đọc cho xong quyển sách trong một lần. Hãy đọc nó khi quý vị đang trên đường đi hay khi quý vị bắt đầu cảm thấy cô đơn.*



# Sống trong một nền văn hóa mới

“Hai tuần đầu tiên tôi đã cảm thấy rất phấn khởi. Mọi thứ đều mới. Sau đó tôi đã thấy là không phải dễ dàng để tìm được việc làm. Đã rất khó khăn.”  
Chatura, từ Sri Lanka (Tích Lan)

Sốc văn hóa là sự căng thẳng gây nên bởi sống trong một nền văn hóa mới. Đó là một phần bình thường của việc thích nghi, hay để làm quen với thực phẩm, ngôn ngữ, phong tục tập quán, con người và các sinh hoạt mới. Sốc văn hóa có thể ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, và cách quý vị cảm nhận về mặt tình cảm và thể xác. Ví dụ, quý vị có thể cảm thấy khó chịu, buồn hay giận dữ. Quý vị có thể cảm thấy không thể tin bất cứ một người nào, hay quý vị cảm thấy không thoải mái hoặc nhớ nhà. Quý vị có thể bị nhức đầu hay đau bao tử và mệt mỏi một cách dễ dàng.

Nhiều người mới đến trải nghiệm cú sốc văn hóa. Quý vị không thể làm gì nhiều hơn để tránh điều này, nhưng có những cách để đương đầu với nó. Việc đầu tiên là thừa nhận rằng quý vị đang trải qua cú sốc văn hóa, và biết rằng điều đó không có gì phải xấu hổ cả. Đó là một phản ứng bình thường với tất cả những gì xa lạ quanh quý vị.

Khi quý vị điều chỉnh để thích nghi với cuộc sống tại Canada, kinh nghiệm về sốc văn hóa sẽ thay đổi. Sốc văn hóa xảy ra theo một chu kỳ của một vài giai đoạn, một chu kỳ mà quý vị có thể phải trải qua nhiều hơn một lần. Có khi quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy như là đang ở tại quê nhà. Kinh nghiệm về sốc văn hóa có thể bao gồm:

Sự phấn khích: Khi quý vị mới đến, quý vị có thể thấy phấn khởi về việc sống tại Canada và về những điều bất ngờ phía trước. Tất cả có thể trông tuyệt vời và hoàn hảo. Quý vị có thể phải bận rộn tìm nơi để sống, tìm việc làm và cố gắng để kết bạn. Giai đoạn phấn khởi này có thể kéo dài từ một ngày đến một vài tháng. Tiếc thay, điều này sẽ phai dần theo thời gian.

Giận dữ và buồn bã: Sau khi quý vị đã ở Canada được một thời gian, quý vị có thể thấy là mọi việc đã không dễ dàng như quý vị hi vọng. Quý vị có thể phải chờ để có được giấy cho phép đi làm, chờ để ra phiên tòa quyết định

tình trạng tị nạn của quý vị hay chờ để được vào các lớp Anh văn. Trình độ học vấn và các kỹ năng mà quý vị đã có được tại quê hương có thể không cùng một giá trị như tại nơi này. Khi quý vị tìm việc, người ta có thể bảo là quý vị thiếu “kinh nghiệm của người Canada.”

Cảm thấy tức giận và bức bối trong trường hợp như vậy là điều tự nhiên. Quý vị có thể thậm chí tự hỏi không biết việc quý vị đến Canada có phải đã là một quyết định đúng đắn hay không.

Nói và nghe tiếng Anh cả ngày khiến quý vị mệt mỏi. Ngay cả nếu tiếng mẹ đẻ của quý vị là tiếng Anh, quý vị có thể phải tập trung để hiểu âm giọng của người Canada. Điều này làm mệt mỏi, cũng như việc quý vị phải lặp đi lặp lại vài lần để người khác hiểu âm giọng của quý vị. Quý vị có thể cảm thấy buồn vì nhớ cuộc sống, bạn bè và gia đình còn lại nơi quê nhà.

Chật vật để đương đầu với mọi điều có thể khiến quý vị có ít năng lực và sự chịu đựng hơn bình thường. Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc ăn uống và ngủ. Điều này làm cho quý vị khó khăn hơn để năng động và sinh hoạt với những người khác. Điều quan trọng nên nhớ là những gì quý vị đang trải nghiệm là điều bình thường.

Cảm thấy đã ổn định hơn: Cuối cùng thì sự tức giận và buồn bã cũng sẽ qua đi. Quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy ổn định hơn khi quý vị học hỏi thêm về văn hóa Canada và khi quý vị quen thuộc hơn với thực phẩm, thời tiết và ngôn ngữ. Quý vị sẽ bắt đầu hiểu rõ hơn về những điều đã khiến quý vị hoài nghi hay bị tổn thương trước đây.

Sống với hai nền văn hóa: Phải có thời gian để trở nên dễ chịu trong một nền văn hóa mới. Có thể phải mất nhiều năm trước khi quý vị cảm thấy rằng quý vị có thể gọi Canada là quê hương. Quý vị có thể thấy rằng, ngay cả khi quý vị thấy hạnh phúc nơi này, cuộc sống vẫn còn nhiều thử thách. Trong một số các trường hợp có thể vẫn còn sự mâu thuẫn giữa các giá trị của nền văn hóa nguồn cội và với văn hóa Canada. Đôi lúc quý vị có thể tự hỏi không biết quý vị thuộc về nền văn hóa nào. Điều này cũng bình thường. Một số người dường như thích nghi một cách dễ dàng, nhưng những người khác phải mất một thời gian dài để ổn định vào cuộc sống mới. Sóc văn hóa có thể giảm đi một cách nhanh chóng, hay nó có thể trở lại nhiều lần, nhưng điều đó không tồn tại mãi mãi.

## BÀI TẬP

Đây là một bài tập có thể giúp quý vị hiểu các cảm xúc của quý vị về văn đế sốc văn hóa.

1. Quý vị cảm nhận nhiều nhất điều gì sau đây: phấn khích, buồn bã, tức giận hay hài lòng với quê hương mới của quý vị tại Canada?

---

---

---

---

2. Những người nào, những điều gì hay trải nghiệm nào đã khiến quý vị cảm thấy như người ngoại cuộc tại quê hương mới của quý vị?

---

---

---

---

3. Những người nào, những điều gì hay những trải nghiệm nào đã giúp quý vị cảm thấy thoải mái nơi quê hương mới của quý vị?

---

---

---

---

4. Có điều gì mà quý vị có thể làm để giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn?

---

---

---

---

# Kết bạn

“Rất khó khăn cho tôi để ở lại đây bởi vì gia đình và bạn bè tôi, tất cả đều ở lại quê nhà. Nơi đây, tôi phải bắt đầu một cuộc đời mới và chọn những người bạn mới. Thật không dễ dàng cho tôi để xây dựng một cuộc sống mới.”

*Veronica, từ Venezuela*

Đến Canada có nghĩa là để lại người thân và những điều quen thuộc tại quê nhà. Những điều này bao gồm gia đình và bạn bè của quý vị, thực phẩm, thói quen thông lệ, và cương vị của quý vị trong cộng đồng. Tại Canada, quý vị phải bắt đầu làm lại từ đầu, kết bạn mới và xây dựng một cuộc đời mới.

Quý vị cảm thấy tức giận, buồn bã và bối rối khi xây dựng cuộc sống tại Canada là điều tự nhiên. Không có những khuôn mặt hay nơi chốn thân quen để đến. Không phải dễ dàng để kết bạn – những người Canada luôn luôn có vẻ quá bận rộn. Và khi quý vị gặp gỡ những người xung quanh, họ có thể có những ý tưởng không chính xác về cuộc sống hay về quê hương của quý vị. Tất cả những điều này có thể khiến quý vị cảm thấy mệt mỏi và bực bội.

Dừng đầu hàng.

Quý vị có thể, và sẽ, có bạn bè mới tại Canada. Phải có thời gian. Điều dễ nhất là kết bạn với những người mới đến khác giống như quý vị, vì quý vị cùng chia sẻ kinh nghiệm sống trong một nền văn hóa mới. Farat, một người tị nạn đến từ Thổ Nhĩ Kỳ đã nói, “Khó để tìm bạn vì trở ngại ngôn ngữ, nhưng khi tôi đến trường để học tiếng Anh thì điều này dễ dàng hơn. Tôi cũng đã gặp rất nhiều bạn trong phòng tập thể dục và khi tôi tham gia làm việc thiện nguyện. Bây giờ tôi đã cải thiện tiếng Anh của tôi bằng cách thực tập với những người bạn mới của tôi.”

Đồng thời cũng nên nhớ rằng hầu hết chúng ta kết bạn khi chúng ta còn trẻ. Kết bạn khi quý vị đã lớn tuổi thì khó hơn. Những người lớn tuổi có nhiều

các thông lệ và bận rộn hơn với công việc làm và gia đình. Vì vậy, họ có ít thời gian và năng lực để kết bạn mới.

## CÁC MEO VẬT

*Đây là danh sách các nơi mà những người mới đến có thể gặp gỡ những người bạn mới:*

- các lớp học tiếng Anh hay tiếng Pháp
- tại nhà thờ, đền thờ Hồi giáo, chùa chiền, và những nơi thờ phượng hay tôn giáo khác
- các tổ chức thiện nguyện
- tại một câu lạc bộ thể thao hay các lớp thể dục sức khỏe tại một trung tâm cộng đồng
- tại thư viện địa phương
- tại một trung tâm cộng đồng hay tại một cơ quan phục vụ di dân
- tại một nhóm tự giúp (self-help group) nơi người ta nói tiếng Anh hay các ngôn ngữ khác. Những người trong các nhóm tự giúp gặp nhau để thảo luận về những vấn đề chung, và những cách để làm thử và để giải quyết vấn đề.

# Học tiếng Anh của người Canada

“Mới đầu nhiều người trong chúng ta không nói giỏi tiếng Anh. Tiếng Anh rất quan trọng tại nơi này bởi vì bạn phải trao đổi, giao tiếp với mọi người bằng tiếng Anh khi bạn cần một điều gì đó hay khi gặp vấn đề khó khăn. Đó là lý do tại sao trong 11 tháng vừa qua tôi đã đi học tiếng Anh..”

*Shao-Hui, từ Trung Hoa*

Là một người di dân độc thân, một trong những ưu tiên hàng đầu của quý vị là học tiếng Anh. Nói được ngôn ngữ mở rộng cánh cửa xã hội cho quý vị. Trình độ tiếng Anh của quý vị ảnh hưởng đến các công việc làm mà quý vị có và khả năng để tiếp tục sự học của quý vị.

Học một ngôn ngữ mới không phải là điều dễ dàng. Quý vị có thể chia sẻ các ý kiến và nói những câu nói đùa bằng tiếng mẹ đẻ của quý vị, nhưng với tiếng Anh, quý vị có thể cảm thấy khó để nói cho người khác biết là quý vị đang nghĩ gì hay cảm thấy như thế nào. Điều này có thể gây bực bội. Quý vị có thể trở nên bồn chồn, lo lắng khi nói chuyện với những người khác. Quý vị sợ rằng họ nghĩ quý vị là người ngu đần.

Là điều bình thường để cảm thấy như vậy khi học một ngôn ngữ mới. Quý vị hãy nên biết rằng nhiều người sinh trưởng tại quốc gia này cũng sai lỗi khi họ nói tiếng Anh. Theo thời gian, quý vị sẽ trở nên thoải mái với tiếng Anh và quý vị thậm chí có thể nói và viết tiếng Anh còn chính xác hơn những người sinh trưởng tại nơi này! Nhiều người mới đến tham gia các lớp dạy ngôn ngữ cho người mới đến Canada (Language Instruction for Newcomers to Canada/LINC) để học tiếng Anh. Tại những lớp này, họ cũng có được rất nhiều bạn mới.

Quý vị có thể là người mới đến mà tiếng mẹ đẻ của quý vị là tiếng Anh. Nhưng quý vị có thể nói tiếng Anh với một âm giọng hay với một thứ tiếng mà không giống như tiếng Anh của người Canada. Quý vị có thể nhận thấy

là một từ hay một thuật ngữ dùng ở quê nhà thì có một nghĩa khác hơn nơi này – đủ khác để tạo sự rắc rối. Điều này sẽ khiến người khác khó hiểu hơn những gì quý vị đang nói, và để quý vị hiểu họ nói gì. Sự việc này gây ra nhiều điều bực bội.

Hãy tự cho phép quý vị làm lỗi khi quý vị đang học tiếng Anh hay trong lúc quý vị đang làm quen với âm giọng của người Canada. Hầu hết mọi người hiểu rằng học một ngôn ngữ mới cần phải có thời gian thực hành. Họ sẽ tha thứ nỗ lực của quý vị. Hãy cố gắng chấp nhận hay cười với những lỗi của quý vị và những sự hiểu lầm. Đừng cố gắng sửa lỗi mỗi lần nói sai – đừng nên quá khắt khe với chính mình.



# Tự giúp mình bằng cách giúp những người khác

“Khi bạn ở nhà và không có việc gì để làm, và bạn không có một kế hoạch, bạn bắt đầu cảm thấy chán nản. Bạn cảm thấy như mình là một con thú trong sở thú – chỉ biết ăn và không làm gì cả. Đó là lý do tại sao tôi đã làm việc thiện nguyện. Nó làm cho tôi cảm thấy đỡ hơn. Bây giờ tôi có một việc gì đó để làm và tôi có thể vạch kế hoạch trong ngày và trong tuần của tôi.”

*Selina, từ Colombia*

Giúp người khác trong cộng đồng là một cách tốt để cảm thấy tốt hơn về bản thân và về chính hoàn cảnh của mình. Bằng cách làm việc thiện nguyện, quý vị có thể chia sẻ thời gian, năng khiếu và kiến thức với những người khác. Nhiều người làm thiện nguyện tại Canada. Ngay cả khi không được trả lương, quý vị có thể gặp gỡ những người có thể giúp tìm được việc làm hay để kết bạn mới. Làm thiện nguyện có thể giúp những người mới đến có “kinh nghiệm Canada” mà những người chủ muốn có khi thuê mướn các nhân viên mới. Quý vị có thể dùng tên của cơ quan thiện nguyện như một hình thức giới thiệu để xin việc làm có lương.

Có rất nhiều công việc thiện nguyện khác nhau. Quý vị có thể làm thiện nguyện cho một cơ quan giúp đỡ đồng bào của quý vị. Điều này có thể giúp giảm bớt sự căng thẳng của việc sống trong một nền văn hóa mới. Hay quý vị có thể thiện nguyện với một cơ quan mà giúp cho tất cả mọi người trong cộng đồng. Trong trường hợp này, quý vị có thể sử dụng tiếng Anh và chia sẻ văn hóa của quý vị với những người khác.

Hãy chắc chắn công việc thiện nguyện của quý vị là một việc mà quý vị yêu thích. Ví dụ, nếu thích làm việc với những người già, quý vị có thể thiện nguyện đến viếng những người trong bệnh viện, giao các bữa ăn đến cho



những người sống tại nhà, hoặc quý vị có thể nói chuyện hay đọc sách cho những người sống trong các viện dưỡng lão.

Một số người có thể thiện nguyện mỗi ngày trong khi những người khác chỉ có thể thiện nguyện một vài giờ mỗi tháng. Hãy thực tế về việc quý vị có thể thiện nguyện bao nhiêu thời gian và trong thời gian bao lâu. Các cơ quan cộng đồng tìm người thiện nguyện thường quảng cáo trong các báo địa phương. Quý vị cũng có thể tìm các việc làm thiện nguyện bằng cách kiểm tra danh bạ các dịch vụ cộng đồng tại thư viện hay trên trang mạng của thư viện. Hay quý vị có thể trực tiếp gọi nơi đó hay cho cơ quan nơi quý vị có ý muốn thiện nguyện.

## BÀI TẬP

*Bài tập này có thể giúp quý vị nghĩ về việc làm thiện nguyện.*

1. Liệt kê ba lý do tại sao quý vị muốn thiện nguyện.

---

---

---

---

2. Liệt kê ba điều mà quý vị muốn làm với tư cách là thiện nguyện viên.  
Ví dụ, tổ chức các sinh hoạt, giúp trẻ em hay nấu ăn.

---

---

---

---

*Tự giúp mình bằng cách giúp những người khác*

3. Liệt kê ba nơi mà quý vị muốn làm thiện nguyện.  
Ví dụ, nhà thờ, bệnh viện hay rạp hát.

---

---

---

---

4. Liệt kê các loại người mà quý vị muốn làm việc với.  
Ví dụ, trẻ em, phụ nữ hay những tù nhân.

---

---

---

---

# Nấu ăn và các bữa ăn chung “có gì ăn nấy”

“Tôi độc thân vì vậy tôi phải tự nấu ăn cho mình. Tôi không quen tự nấu ăn, vì vậy tôi cảm thấy rất khổ sở. Thật là khó cho tôi.”

*Mansoor, từ Ba Tư (Iran)*

Nấu ăn tại nhà... . Quý vị có thể nhớ những hương vị thực phẩm quen thuộc của quê hương. Ăn những thực phẩm không quen thuộc mà quý vị không ưa thích có thể làm tăng thêm sự căng thẳng của việc phải sống trong một nền văn hóa mới. Một số người mới đến đã biết cách làm thế nào để nấu ăn. Những người khác có thể thấy là đến Canada có nghĩa là phải học cách làm thế nào để tự nấu ăn cho mình. Một người Ba Tây mới đến đã trở nên gần gũi với mẹ của mình hơn khi ông ấy gọi cho bà hàng tuần để hỏi cách làm thế nào nấu bữa ăn chiều!

Canada là một xã hội đa văn hóa. Tại các thành phố lớn và trung quý vị có thể tìm thấy thực phẩm của toàn thế giới. Ở những thị trấn nhỏ quý vị có thể phải đi những chuyến đi đặc biệt đến thành phố lớn gần nhất để mua những gì quý vị cần, hay đặt mua hàng qua mạng Internet hay qua điện thoại.

Nếu quý vị không biết chắc là phải nấu một món ăn như thế nào, hãy nhờ bạn bè và gia đình gợi ý cho quý vị một số sách dạy nấu ăn hay các công thức nấu ăn từ quê nhà của quý vị. Thư viện tại địa phương của quý vị cũng có thể có những quyển sách dạy nấu các thực phẩm sắc tộc bằng tiếng Anh hay bằng các ngôn ngữ khác. Internet cũng là một nguồn chỉ dẫn các công thức dạy nấu ăn tuyệt vời.

Các thức ăn nhanh, như bánh mì kẹp thịt băm (hamburger) và pizza, và các thức ăn vặt, như khoai tây chiên xắt mỏng (chips) hay bánh khoai tây rán (nacho), có thể nhanh và dễ dàng, nhưng các thực phẩm nấu tại nhà bao giờ cũng tốt cho sức khỏe của quý vị hơn. Ăn những thực phẩm bổ dưỡng giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và làm cho sự đối phó với sự mệt mỏi về thể xác và tinh thần của việc sống trong một nền văn hóa mới được dễ dàng

## Nấu ăn và các bữa ăn chung “có gì ăn nấy”

hơn. Quý vị cũng sẽ để dành được tiền bằng cách tự nấu ăn cho mình. Các thức ăn nhanh và thức ăn vặt thì đắt hơn nhiều.

Hãy mời bạn bè đến nhà của quý vị để cùng chia sẻ một bữa ăn mà quý vị vừa mới nấu. Hay mời họ đến tham gia một bữa ăn “có gì ăn nấy (potluck)”. Đây là hình thức để mọi người đều nấu ăn và mang đến một đĩa thức ăn và là một cách vui để biết thực phẩm của các quốc gia khác. Đừng ngại là món ăn của quý vị nấu không được hoàn hảo; thường xuyên nấu sẽ giúp nấu ăn ngon hơn.



# Viết cho chính mình, cho bạn bè và gia đình

“Là một ý kiến hay để viết thư cho bạn bè ở quê hương của bạn, kể cho họ nghe về các cảm xúc của bạn. Ít nhất họ thông cảm với bạn bởi vì họ biết bạn. Thường thì tôi bắt đầu viết một trang và sau đó tăng lên 10 trang vì có quá nhiều điều để viết. Đôi khi tôi cảm thấy mình có thể viết cả một quyển sách!”

*Uche, từ Nigeria*

Một người mới đến thấy rằng việc viết thư giúp bà ta cảm thấy bớt cô đơn hơn tại Canada. Một người mới đến khác đã viết thư – nhưng đã không bao giờ gởi chúng đi. Ông ấy đã không muốn làm gia đình lo lắng về những khó khăn mà ông gặp phải tại nơi này. Nhưng viết thư giúp ông ấy cảm thấy đỡ hơn. Những người mới đến khác đã tham gia “các nhóm tán gẫu” trên mạng Internet nơi họ thảo luận những mẹo vặt về việc tạo dựng một cuộc sống nơi quê hương mới.

Một số những người mới đến viết nhật ký. Nếu quý vị muốn thử làm điều này, hãy dành thời gian mỗi ngày để viết. Không cần biết là quý vị viết những gì và viết trong bao lâu. Điều quan trọng là khởi đầu. Nhật ký ghi lại sự phong phú của cuộc sống của quý vị, niềm đau và sự hạnh phúc, các sự chọn lựa mà quý vị đã thực hiện hay đã phải thực hiện. Khi quý vị nghĩ đến những gì sẽ viết, quý vị có thể nhận thấy các cảm xúc của mình về cuộc sống mới đang thay đổi và thấy rằng việc viết giúp quý vị khám phá ra các giải pháp cho một số các vấn đề.

Nếu quý vị quyết định viết nhật ký, hãy bắt đầu bằng việc mua một quyển tập mà quý vị chỉ sẽ sử dụng cho việc viết nhật ký. Quyển tập không cần phải đắt tiền. Cách dễ nhất là tạo cho việc viết nhật ký mỗi ngày của quý vị thành một thói quen. Một số người viết vào cùng một giờ mỗi ngày, ví dụ, vào lúc sáng sớm hay ngay sau bữa cơm chiều.

*Viết cho chính mình, cho bạn bè và gia đình*

## BÀI TẬP

*Để bắt đầu nhật ký của quý vị, quý vị có thể chọn và sau đó hoàn tất một trong những câu sau đây:*

- Tôi đã đến Canada bởi vì...
- Tôi vui nhất khi tôi đang làm...
- Khi tôi nghĩ về quê hương, điều tôi nhớ nhất là...
- Tôi sợ...
- Vào thời gian này năm tới tôi muốn...
- Năm ngoái tôi...
- Tôi thích Canada bởi vì...
- Tôi hãnh diện về...
- Những người bạn cũ của tôi thích tôi bởi vì...
- Những người bạn mới thích tôi bởi vì...

# Mừng các ngày lễ

“Cái Tết đầu tiên tôi cô đơn một mình cả ngày. Tôi đã không quen biết ai cả. Bạn có biết là tôi làm gì cả ngày hay không? Tôi đã khóc. Năm mới này thì đỡ hơn. Bạn bè tôi và tôi đã cùng nhau ăn mừng và mua quà tặng nhau. Chúng tôi đã trò chuyện thật nhiều và ăn uống linh đình. Chúng tôi thậm chí đã khiêu vũ. Tôi vẫn còn khóc – nhưng lần này là vì tôi hạnh phúc.”

*Chikako, từ Nhật Bản*

Hãy hoạch định trước để quý vị không phải trải qua những ngày lễ tôn giáo hay văn hóa cô đơn một mình. Tại Canada, hầu hết mọi người dành thời gian với gia đình và bạn bè của họ vào ngày Giáng Sinh, Năm Mới hay ngày Lễ Tạ Ơn. Những người Canada sống một mình hay xa nhà có thể thực hiện những chuyến đi đặc biệt để về với gia đình vào những ngày này.

Ngay cả nếu quý vị không mừng những ngày lễ này, quý vị có thể thấy khó để mà vui khi những người chung quanh quý vị nói về những giây phút hạnh phúc mà họ hy vọng có được với gia đình của họ. Quý vị có thể thậm chí cảm thấy cô đơn hơn vào những ngày này.

Quý vị có thể muốn mừng các sự kiện văn hóa hay tôn giáo của chính quý vị, như lễ Ramadan, Diwali, hay Tết âm lịch. Quý vị có thể mời bạn bè của quý vị đến dùng một bữa ăn chung có gì ăn nấy. Hoặc quý vị có thể gặp họ tại một nhà hàng hay một tiệm cà-phê để ăn mừng.

Nếu quý vị không thể vui hưởng những ngày lễ với bạn bè, nhưng vẫn muốn vui với mọi người, quý vị có thể thiện nguyện để giúp trong các bệnh viện,

các nhà dành cho người cao niên hay các nhà tạm trú dành cho người vô gia cư. Tại những nơi này quý vị sẽ không cô đơn, và rất có thể sẽ tìm được những người mà họ trân quý sự hiện diện của quý vị.





# Học những quy tắc bất thành văn về cách cư xử của người Canada

“Tôi đã rất bối rối. Ngay bây giờ tôi hãy còn ngược khi nói về điều đó. Tôi chưa hề bao giờ dùng dao và nĩa trong cuộc đời của tôi. Tại Trung Quốc chúng tôi dùng đũa cho mọi việc. Nhưng, trên máy bay tôi đã phải dùng dao và nĩa. Tôi không biết phải sử dụng chúng như thế nào. Thậm chí bây giờ, tôi không thoải mái khi ăn chung với những người bạn Canada. Tôi sợ họ sẽ cười về cách ăn uống của tôi.”

*Zhang, từ Trung Hoa*

Mỗi nền văn hóa có những quy tắc về cách cư xử và hành vi tốt. Nhiều quy tắc này là bất thành văn, vì chúng đã được dạy ngay từ lúc còn nhỏ và tất cả mọi người đều xem đó như là chuyện đương nhiên. Đến Canada có nghĩa là học các quy tắc cư xử và hành vi của người Canada. Quý vị sẽ biết khi nào mình đã làm sai các quy tắc khi nhìn thấy các phản ứng tiêu cực của những người khác. Quý vị có thể thấy hành vi bình thường của mình – ví dụ, trong các bữa ăn – là lạ lẫm đối với những người Canada. Hay ngược lại. Quý vị có thể thấy một số việc mà người Canada nói và làm thì rất khiếm nhã.

Những quy tắc bất thành văn ảnh hưởng đến mọi việc, kể cả tình bằng hữu, hẹn hò trai gái và đối xử với các bạn đồng nghiệp và với các giám đốc. Khi quý vị đến Canada, có một vài quyển sách mà quý vị có thể xem để học hỏi – quý vị phải học những quy tắc của Canada thông qua kinh nghiệm. Điều này có thể làm tăng thêm sự căng thẳng và bối rối của quý vị.

Wagner, một người mới đến từ Á Căn Đình, đã nhận xét về những qui tắc bất thành văn này: “Quý vị không bao giờ nên đi trễ, quý vị lúc nào cũng phải đúng giờ. Quý vị bao giờ cũng phải nhìn thẳng người giám đốc khi nói chuyện. Nếu quý vị tránh cặp mắt của ông ta, ông ấy sẽ nghĩ là có điều gì đó không ổn. Quý vị phải gọi một người phụ nữ trưởng thành là ‘bà’. Nếu gọi bà là ‘cô gái’, bà ấy có thể nghĩ là quý vị đang sỉ nhục bà ta.”

Khi quý vị cảm thấy mình đã phạm một qui luật bất thành văn, điều trước tiên là phải thừa nhận là quý vị đã làm sai. Thay vì cảm thấy tức giận ngượng nghịu, hãy hỏi người đó về qui tắc đó và ông ấy hay bà ấy mong muốn gì từ quý vị. Điều này có thể giúp quý vị tự cười lấy mình cho tình huống đó đồng thời sẽ làm giảm sự căng thẳng. Đây cũng là một điều để quý vị học hỏi thêm trong thời gian thích nghi với đời sống nơi này.

## BÀI TẬP

*Bài tập này có thể giúp quý vị nhận dạng một số các quy tắc bất thành văn.*

*Liệt kê ba tình huống mà quý vị cảm thấy là đã làm sai các quy tắc bất thành văn của Canada. Với mỗi tình huống, viết những gì đã xảy ra, quý vị đã cảm thấy như thế nào và quý vị đã ứng phó với điều đó như thế nào. Hãy thảo luận điều này với một người bạn hay với một người nào trong lớp Anh văn của quý vị và cố gắng nhận dạng quy tắc bất thành văn.*

Tình huống thứ 1:

---

---

---

---

---

Tình huống thứ 2:

---

---

---

---

---

Tình huống thứ 3:

---

---

---

---

---

# Xây dựng một bản sắc mới

“Tôi là luật sư tại quê nhà và tôi đã có một đời sống tốt. Chúng tôi đã sống trong một căn nhà to, với những người giúp việc để trông trẻ và làm công việc nhà. Tôi có chiếc xe Mercedes của riêng mình. Bây giờ tại Canada chúng tôi sống trong một căn hộ nghèo nàn và tôi lái một chiếc xe hơi đời cũ. Công việc duy nhất mà tôi có thể làm là cố vấn trong một nhà tạm trú dành cho phụ nữ. Không ai tin tôi khi tôi kể cho họ nghe rằng trước đây tôi đã từng là luật sư.”

*Esi, từ Ghana*

Việc di dân có thể cho quý vị một sự khởi đầu mới trong cuộc sống. Điều này có thể vừa tích cực vừa tiêu cực. Về mặt tích cực, có những phần về bản sắc của quý vị mà sẽ ở mãi với quý vị cho dù quý vị sống tại bất cứ nơi nào trên thế giới. Về mặt tiêu cực, nhiều điều đã làm cho quý vị cảm thấy mình là một người vụn toàn thì hiện giờ đã mất và phải thay thế bằng điều gì khác hơn.

Những người di dân thành công là những người đã tìm được sự hòa hợp giữa các bản sắc cũ và mới của họ. Điều này cần có thời gian. Điều quan trọng là phải giữ lấy những phẩm chất mà quý vị trân quý trong bản sắc cũ của quý vị, đồng thời chào đón những thử thách mà sẽ giúp quý vị hình thành bản sắc mới. Tiến trình này có thể tiếp tục trong suốt cuộc đời còn lại của quý vị.

Như một người mới đến đã nói, “tại quê hương, tôi không có việc làm và không có hi vọng cho mình. Tuy vẫn còn đang chật vật tại nơi này nhưng tôi cảm thấy khá hơn. Tôi tự tin hơn bởi vì tôi cảm thấy được an toàn. Hiện nay tôi đã quen với việc sống một mình, và tôi thích điều đó. Gia đình của tôi ở Thổ Nhĩ Kỳ không hiểu điều này. Họ nghĩ là có điều gì đó không ổn.”

Khi quý vị trở về thăm quê hương, quý vị có thể thấy là mình đã thay đổi,

và thậm chí cảm thấy không thoải mái. Trở về Canada, quý vị có thể cũng cảm thấy lạc lõng. Quý vị bị kẹt giữa hai thế giới. Điều này có thể đau buồn. Nhưng đây cũng là một phần bình thường của việc thích nghi vào một quốc gia mới.

## BÀI TẬP

*Bài tập này có thể giúp quý vị nhìn thấy những sự liên kết giữa các bản sắc cũ và mới của quý vị.*

1. Năm điều về tôi mà tôi không muốn thay đổi, cho dù tôi sống tại bất cứ nơi nào, đó là:

---

---

---

---

2. Ba điều về tôi mà đã thay đổi kể từ khi tôi đến Canada là:

---

---

---

---

3. Ba mối liên kết giữa các bản sắc cũ và mới của tôi là:

---

---

---

---

# Tìm một người bạn trai hay bạn gái

“Dĩ nhiên những điều ưu tiên là học tiếng Anh, tiếp tục sự học và hướng về tương lai. Tất cả mọi người đều cần tiền và một việc làm tốt nhưng về mặt tình cảm, quý vị cũng cần một điều gì đó. Bạn trai của tôi là người Canada...”

*Erica, từ Venezuela*

Hầu hết chúng ta cần có một sự quan hệ thân mật nào đó trong cuộc sống. Một số người có thể tạm thời bỏ qua những cảm xúc này cho đến khi họ cảm thấy đã ổn định cuộc sống tại Canada. Với những người khác, chờ đợi lâu như vậy chỉ đơn giản làm tăng thêm sự cách ly và sự cô đơn của họ.

Đến Canada có thể có nghĩa là làm quen với việc hẹn hò – một điều mà quý vị có thể không làm tại quê hương của mình. Quý vị có thể thấy việc hẹn hò là kỳ quặc và đáng sợ. Ví dụ, tại Canada, nam và nữ có nhiều sự bình đẳng hơn là ở một số các quốc gia hay các nền văn hóa khác. Việc một người phụ nữ chủ động hẹn hò với một người đàn ông là chuyện bình thường. Vào ngày hẹn, là điều tự nhiên nếu cô ấy trả phân nửa số tiền của hóa đơn. Những sự khác biệt này về mặt văn hóa và phái tính có thể làm tăng thêm sự căng thẳng của việc bắt đầu một mối quan hệ. Đừng bỏ qua cơ hội. Nếu có người tỏ ý muốn phát triển quan hệ thân mật với quý vị, cả hai sẽ tìm ra được những phương cách để vượt qua những trở ngại.

Đây là một cái nhìn khác của Galeb, một người mới đến từ Iraq. “Vào những ngày cuối tuần tôi đi quán bar. Hầu hết những người ở đó là người Canada. Tôi đẹp trai, mặc đồ lịch sự và tiếng Anh của tôi thì khá, đủ để cho tôi giao tiếp. Tôi gặp một cô gái và nhảy đầm với cô. Sau một thời gian thì một điều gì đó xảy ra bởi vì tôi là người di dân. Người ta không biết cá tính của tôi, có những lúc khác họ nghĩ rằng có thể tôi không có xe và không có nhiều tiền trong túi. Vì vậy các cô gái từ chối tiếp tục khiêu vũ với tôi. Nhưng mười một tháng trước đây tôi đã gặp một người phụ nữ mà bây giờ là bạn gái thực thụ của tôi. Nhiều người không có được điều đó.”

Quý vị có thể thấy vấn đề tình dục dường như cởi mở hơn tại quốc gia này hơn tại quê hương của quý vị. Và các mối quan hệ đồng tính cũng dễ dàng được chấp nhận hơn. Một số những người mới đến thấy điều này khó khăn, vì nó trái với các giá trị văn hóa và tôn giáo của họ. Những người khác thấy sự cởi mở này mang tính chào đón và an toàn hơn với những tiêu chuẩn tình dục mà họ phải bỏ lại sau lưng nơi quê nhà.

Đa số thấy không được tự nhiên khi nói về vấn đề tình dục. Một số ít lại hoàn toàn không muốn đề cập đến chuyện đó. Tuy nhiên khi mối quan hệ phát triển, và trước khi quý vị trở nên thân mật, điều quan trọng là nên thảo luận về vấn đề tình dục an toàn và sử dụng các biện pháp ngừa thai. Bằng cách này quý vị có thể bảo vệ cho chính mình và cho người bạn tình về việc có thai ngoài kế hoạch hay các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

Quý vị cũng cần phải nói về những gì quý vị mong muốn có được từ mối quan hệ này, và về những gì quý vị có thể làm để chắc chắn là quý vị vui hưởng thời gian chung sống bên nhau – cả hai với tư cách là những người bạn và là tình nhân.

## BÀI TẬP

1. Quý vị cảm thấy như thế nào về tư tưởng hện hò tại Canada so với việc hện hò tại quê hương của quý vị?

---

---

---

---

2. Quý vị đã gặp những người bạn thân của quý vị tại quê nhà như thế nào?

---

---

---

---

*Tìm một người bạn trai hay bạn gái*

3. Quý vị có ý định tìm một người bạn gái hay bạn trai tại Canada hay không? Bằng cách nào?

---

---

---

---



# Tập thể dục cho vui và để được khỏe mạnh

“Tôi chạy bộ nhiều. Khi tôi có một vấn đề, tôi suy nghĩ về điều đó trong lúc chạy bộ. Khi tôi buồn hay vui, tôi chạy bộ. Tôi quen làm điều này tại quê nhà và tôi cũng làm điều đó tại nơi này. Tôi thích chạy bộ.”

*Irina, từ Liên Xô*

Giữ gìn sức khỏe sẽ dễ dàng giúp quý vị trông khỏe mạnh, cảm thấy sáng khoái và có đầy đủ nghị lực. Nếu quý vị không chăm sóc cho bản thân của quý vị, không ăn những thực phẩm lành mạnh, không tập thể dục và ngủ đủ giấc, quý vị có thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và khổ sở. Điều này sẽ khiến quý vị khó có năng lực để đương đầu với việc sống trong một xã hội mới.

Tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để giúp cho tinh thần và thể xác của quý vị được khỏe mạnh. Hãy tìm một sinh hoạt thể lực vui mà có thể trở thành một phần của cuộc sống của quý vị. Quý vị có thể tiếp tục chơi một môn thể thao mà quý vị yêu thích trước đây tại quê nhà. Nhiều trung tâm cộng đồng và các hiệp hội sắc dân có các sinh hoạt thể thao và các phòng tập thể dục cho những người trong cộng đồng. Quý vị cũng có thể niêm yết một thông báo nói rằng quý vị muốn gặp gỡ những người có cùng sở thích với môn thể thao của quý vị. Quý vị có thể dán thông báo tại thư viện, tại trung tâm cộng đồng, tại siêu thị hay trung tâm tôn giáo.

Đi bộ là một trong những cách tập thể dục tốt nhất – tất cả những gì quý vị cần là một đôi giày đi thoải mái ở chân và một điểm để đi đến. Quý vị có thể đi bộ một mình. Hay quý vị có thể thấy thoải mái và vui hơn nếu cùng đi bộ với một người bạn. Nếu thời tiết xấu, nhiều người sẽ đi bộ bên trong các thương xá.

Bơi lội là một môn thể dục khác rất tốt. Tại nhiều trung tâm cộng đồng và giải trí, bơi lội thường được miễn phí hoặc tốn rất ít tiền.



# Đương đầu với sự căng thẳng

“Tôi thích ở một thành phố nhỏ như St.

Catharines, vì khi thử sống tại Toronto tôi cảm thấy quá căng thẳng. Nếu tôi ở lại nơi đó tôi biết là tôi sẽ bị trầm cảm hay bị bệnh. Ở đó đông người và quá nhiều di dân với các vấn đề. Bạn phải đủ nghị lực để sống tại một thành phố lớn. St. Catharines thì tốt hơn cho tôi. Tôi để kết bạn tại đây hơn là tại Toronto.”

*Vlad, từ Lỗ Ma Ni*

Sự căng thẳng là một trạng thái căng về thể xác, tinh cảm và tinh thần mà quý vị cảm thấy khi cuộc sống lấy đi nhiều năng lượng của quý vị. Mọi người đều trải nghiệm sự căng thẳng như một phần của đời sống hàng ngày. Để thích nghi vào quốc gia mới và để xây dựng một cuộc sống mới cho chính mình, quý vị có thể bị rất nhiều sự căng thẳng. Sự căng thẳng có thể đến từ nhiều việc khó khăn, như tìm việc làm hay học tiếng Anh, và cũng từ những việc mà đúng ra phải là vui, như ra ngoài để gặp gỡ mọi người để kết bạn mới.

Quý vị không thể tránh sự căng thẳng, nhưng quý vị có thể học cách để kiểm soát sự căng thẳng để có thể vui hưởng cuộc sống và làm giảm nguy cơ bị bệnh thể xác hay tâm thần. Có lẽ quý vị nên tiếp tục các sinh hoạt mà giúp quý vị cảm thấy bình thản và khỏe như lúc quý vị vẫn còn ở quê nhà. Hay có thể thử những cách mới để giảm sự căng thẳng.

Đây là một cách khác để đương đầu với sự căng thẳng. “Cuộc sống của tôi hiện có quá nhiều căng thẳng, đặc biệt là khi tôi nghĩ về hai đứa con của tôi. Tôi cảm thấy bệnh khi nghĩ về chúng, bởi vì chúng vẫn còn ở tại quê nhà. Tôi không thể liên lạc với chúng bằng điện thoại, bởi vì không có điện thoại. Tôi cố gắng một cách rất khó khăn với sở di trú để mang các con của tôi sang nhưng thủ tục thì quá lâu. Bây giờ tôi hiểu tại sao tôi bị căng thẳng. Tôi làm cho mình cảm thấy đỡ hơn bằng cách nhìn ảnh của các con tôi và

nhìn những hình chúng vẽ. Để đầu óc tôi khỏi vướng bận tôi chơi đàn tây ban cầm và tôi hát. Âm nhạc giúp tôi cảm thấy đỡ hơn. Bây giờ người ta biết là tôi chơi đàn giỏi, họ yêu cầu tôi chơi đàn cho họ. Họ cảm kích là tôi có thể làm một điều gì đó. Tôi cũng thích điều đó nữa. Tôi đang đóng góp cho cộng đồng.”

## NHỮNG MEO VẬT ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG

*Đây là một số cách mà quý vị có thể đối phó với sự căng thẳng.*

1. Hãy linh động – biết là quý vị có thể thay đổi những điều gì và những điều gì quý vị không thể thay đổi. Chú trọng vào những điều mà quý vị có thể kiểm soát.
2. Cười càng nhiều càng tốt – cười giúp làm giảm sự căng thẳng. Kể một vài câu chuyện tiểu lâm, xem truyền hình hay một phim vui, hay đọc các truyện tranh hài hước.
3. Thở chậm – dành ra một vài phút trong ngày của quý vị để chậm lại và hít thở sâu. Điều này giúp thư giãn tinh thần và thể xác của quý vị.
4. Tự cho phép mình có quyền phạm lỗi – đừng khắt khe với chính mình. Không có ai toàn diện cả. Hãy học từ các lỗi lầm của quý vị.
5. Đối mặt với các vấn đề của quý vị – từng vấn đề một. Các vấn đề của quý vị sẽ dễ giải quyết hơn nếu quý vị chia nhỏ chúng ra, thay vì cố gắng giải quyết tất cả mọi thứ cùng một lúc.
6. Nói chuyện với một người nào đó – chia sẻ một vấn đề có thể làm cho vấn đề dễ giải quyết hơn. Bạn bè, cố vấn viên hay đồng nghiệp của quý vị có thể đã trải qua những điều giống như vậy. Họ thậm chí có thể cho một số những lời khuyên.
7. Cho phép quý vị cảm thấy buồn – sự thay đổi có thể mang đến một cảm giác mất mát với những điều mà thường đã trở thành quen thuộc. Điều này đúng ngay cả khi sự thay đổi đã cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Hãy dành thời gian để đau buồn và để điều chỉnh nó một cách từ từ. Đau buồn cũng làm giảm sự căng thẳng.
8. Học cách nói “không” khi làm quá nhiều. Điều này có thể khó lúc ban đầu, nhưng hãy thực tế – quý vị không thể làm tất cả mọi thứ.

9. Hãy hít thở chút không khí trong lành – tập thể dục và đi ra ngoài có thể giúp cho thể xác và tinh thần của quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
10. Vui chơi thêm nữa – vui chơi là một cách tự nhiên để thả lỏng những cơ bắp căng thẳng. Cố gắng vui với bạn bè, chơi đùa với một đứa trẻ hay với một con thú nuôi trong nhà.
11. Đọc một quyển sách hay tạp chí mà quý vị thích. Điều này có thể làm cho đầu óc của quý vị khỏi phải lo nghĩ đến các vấn đề trong một vài giờ đồng hồ.
12. Thiền và yoga có thể giúp thư giãn bằng cách làm cho tâm trí của quý vị được tĩnh lặng. Đồng thời, yoga làm thư giãn các cơ bắp của quý vị một cách nhẹ nhàng.

# Suy nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai

“Tôi không có thời gian cho quá khứ. Tại sao tôi phải nghĩ về quá khứ khi chồng của tôi đã bị giết trong chiến tranh? Tôi buộc mình chỉ được phép nghĩ đến tương lai. Tuy nhiên, đôi khi điều này không phải dễ dàng.”

*Kristinya, từ Moldavia*

Thời gian chỉ có thể tiến về phía trước trên mặt đồng hồ, nhưng tư tưởng của chúng ta có thể đi lùi về quá khứ, trở về hiện tại hay hướng đến tương lai. Một số những người mới đến thấy khó khăn để chuyển hướng sự chú ý của họ từ một giai đoạn này sang một giai đoạn khác. Họ có thể bị mắc kẹt khi nghĩ về quá khứ và cuộc sống họ có trước đây trước khi đến Canada. Nếu quý vị thấy mình sống trong quá khứ quá nhiều, quý vị có thể đang bị trầm cảm. Quý vị nên nhờ sự giúp đỡ của một nhân viên giúp định cư, của một nhà lãnh đạo tôn giáo hay của một bác sĩ.

Những người mới đến khác có thể chối bỏ hoàn toàn không nghĩ gì về quá khứ. Họ có thể muốn quên đi những trải nghiệm của chiến tranh, các trại tị nạn hay hành trình dài để đến được Canada. Quý vị có thể là một trong những người mới đến này. Rất là tự nhiên khi quý vị chỉ chú tâm đến hiện tại vì đó là cách duy nhất mà quý vị biết làm thế nào để tồn tại. Ngay cả mặc dù quý vị bây giờ đã được an toàn, quý vị có thể thấy khó để nghĩ về tương lai. Khi còn ở quê nhà, quý vị có thể cảm thấy là mình không thể nghĩ về tương lai, vì quý vị đã không biết mình có còn sống để nhìn thấy tương lai hay không.

Những người mạnh khỏe trong những hoàn cảnh bình thường liên tục chuyển sự suy nghĩ của họ từ quá khứ sang hiện tại và tương lai. Nhưng quý vị đã sống qua những hoàn cảnh căng thẳng, việc tách quá khứ ra khỏi hiện tại và tương lai có thể là một phản ứng lành mạnh. Rốt cuộc, khi quý vị xây dựng cuộc đời của quý vị tại Canada, quý vị sẽ phải kết nối quá khứ với hiện tại và tương lai của mình. Điều này không dễ dàng. Quý vị có thể phải mất nhiều tháng hay nhiều năm để làm điều này. Không cần phải với

vã. Khi quá khứ quá đau khổ, nhiều người chọn cách cố tình quên nó – đôi khi trong nhiều năm. Khi quý vị nghĩ là mình đã sẵn sàng để chấp nhận quá khứ, quý vị có thể nhờ một người bạn hay một tư vấn viên giúp quý vị.

## BÀI TẬP

*Hãy thử bài tập này để xem các tư tưởng của quý vị đang ở trong giai đoạn nào nhiều nhất: trong quá khứ, hiện tại hay tương lai.*

1. Vẽ ba vòng tròn tượng trưng cho quá khứ, hiện tại và tương lai. Thay đổi kích thước của các vòng tròn để cho biết là quý vị nghĩ đến khoảng thời gian nào nhiều nhất. Vòng tròn càng lớn càng cho biết là phần lớn tư tưởng của quý vị hiện giờ đang ở nơi đó.

---

---

---

---

2. Tại sao quý vị suy nghĩ nhiều nhất về khoảng thời gian được biểu thị bằng hình vẽ vòng tròn lớn nhất?

---

---

---

---

# Nhờ giúp đỡ khi có những điều không ổn

“Trước hết, tôi đã không biết là việc gì đang xảy ra cho tôi. Tôi khóc cả ngày. Tôi không thể ngủ. Không có việc gì đúng cả. Tôi đã may mắn, một phụ nữ tại nhà thờ hồi giáo đã nhận thấy là tôi không vui và bà ấy đã nói chuyện với tôi không ngừng. Nhờ bà ấy mà tôi đã đi gặp một nhân viên xã hội. Lần sau khi điều đó xảy ra, tôi biết tôi phải làm gì. Tôi đã lập tức gọi cho một bác sĩ tâm lý. Sự trầm cảm thì rất, rất là tệ.”

*Farida, từ Syria*

Ở một mình tại một xứ sở mới là điều khó khăn. Làm lại từ đầu là điều phần khởi, thử thách và đôi khi đáng sợ. Đôi khi điều đó có thể cảm thấy như là quá mức không thể vượt qua được. Quý vị có thể cảm thấy ngày càng khó để tiếp tục với các sinh hoạt của quý vị hơn. Quý vị có thể bắt đầu cảm thấy buồn trong nhiều ngày và thậm chí trong nhiều tuần vào một thời điểm nào đó. Quý vị có thể bắt đầu uống rượu hay dùng các chất thuốc cấm để cố gắng xua đi những cảm giác không vui.

Nếu quý vị thấy mình có cảm giác như vậy, quý vị có thể bị trầm cảm. Bị trầm cảm ảnh hưởng đến tâm trạng suy nghĩ, độ năng lực, sự thèm ăn và giấc ngủ của quý vị. Những người bị trầm cảm thấy khó khăn để làm những điều bình thường và để tiếp xúc với những người khác. Nếu quý vị đã nhìn thấy hay đã trải nghiệm những sự kiện bạo lực hoặc kinh hãi, quý vị có thể thấy rằng những hồi ức này gây nhiều khó khăn hơn để vui hưởng cuộc sống tại Canada. Đang ở tại một quốc gia an toàn, tuy nhiên quý vị vẫn có thể bị ám ảnh bởi quá khứ.

Cảm thấy buồn bã và hoang sợ có thể là một phần của phản ứng bình thường với việc sống tại một quốc gia mới, hay để sống còn với những hoàn cảnh đã đe dọa đến tính mạng của quý vị. Nhưng, nếu quý vị tiếp tục



cảm thấy như vậy trong hơn một vài tuần, thì nhờ nên tìm sự giúp đỡ là một ý kiến hay.

Tại Canada, người ta không bị xem là yếu kém hay điên khi họ nhờ giúp đỡ để giải quyết với những cảm xúc của họ. Họ được xem như là có hiểu biết và ý thức là có điều gì đó không ổn. Các bác sĩ, các cán sự xã hội, các chuyên viên tâm lý, các cố vấn viên và các nhà lãnh đạo tôn giáo, là những người có thể các vấn đề khó khăn này. Họ có thể giúp quý vị đương đầu với hoàn cảnh cũng như quyết định nên nhờ giúp đỡ ra sao và nhờ giúp đỡ nơi nào.

Nếu quý vị đang nghĩ nhiều về cái chết hay cảm thấy là mình muốn quyền sinh, hãy lập tức đến ngay phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Nhân viên nơi đó sẽ giúp quý vị.

Hầu hết các thành phố đều có các tư vấn viên làm việc qua điện thoại mà quý vị có thể nói chuyện trong trường hợp khẩn cấp. Các dịch vụ này hoạt động 24/24, để quý vị có thể nói chuyện với một người nào đó vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm. Các dịch vụ này được gọi là Distress Centres (Trung tâm giúp đỡ khi bị khủng hoảng) và các số điện thoại của họ có liệt kê cùng với các số điện thoại khẩn cấp ở trang đầu tiên của niên giám điện thoại địa phương của quý vị.

## BÀI TẬP

*Hãy đọc qua danh sách sau đây. Có những câu nào trong những câu này áp dụng cho trường hợp của quý vị hay không? Nếu có, thì điều đó có phải đã kéo dài trong hơn một vài tuần? Nếu là như vậy, quý vị có thể phải nhờ đến sự giúp đỡ chuyên môn.*

1. Tôi hầu như lúc nào cũng cảm thấy bứt rứt và không thể ngồi yên.
2. Tôi uống hay dùng nhiều chất thuốc cấm để đối phó với sự căng thẳng.
3. Lúc nào tôi cũng cảm thấy mệt, cho dù tôi ngủ bao nhiêu cũng không đủ.
4. Tôi đã bỏ học hay không đi làm nhiều ngày vì uống rượu hay dùng chất thuốc cấm.

*Nhờ giúp đỡ khi có những điều không ổn*

5. Tôi thấy mình cứ nghĩ nhiều đến cái chết và sự quyên sinh.
6. Tôi đang gặp khó khăn trong việc tập trung tư tưởng, suy nghĩ, nhớ và thực hiện các quyết định.
7. Nếu tôi thành thật với chính mình, tôi biết là tôi đang dùng quá nhiều chất thuốc cấm hay uống quá nhiều rượu.
8. Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình là người vô giá trị hay có mặc cảm tội lỗi.
9. Hầu hết những người bạn của tôi là những người mà tôi uống rượu hay dùng chất thuốc cấm.
10. Hầu như lúc nào tôi cũng lo âu và bất an về nhiều vấn đề.
11. Tôi lúc nào cũng hay nóng giận.
12. Tôi lệ thuộc vào thuốc để giúp tôi sống qua ngày. Tôi mua cái này ở tiệm thuốc tây.

# Quản lý tiền bạc của quý vị

“Kiếm được tiền tại Canada thật là khó! Tại Eritrea nếu bạn muốn khởi sự một doanh nghiệp, quý vị chỉ cần thực hiện điều đó. Tại đây quý vị cần phải có tiền cho điều này, điều kia, và cho tất cả mọi thứ. Một tách cà phê tại đây thì đắt tiền. Nếu tôi nghĩ giá của ly cà phê bằng tiền của nước tôi, tôi sẽ không bao giờ dám uống cà phê.”

*Adam, từ Eritrea*

Có nhiều chi phí khi quý vị đến Canada. Khi quý vị đến nơi, ngay lập tức quý vị phải trả tiền thuê nhà và mua thực phẩm và quý vị cũng có thể phải mua quần áo mùa đông. Quý vị có thể sẽ thấy là những thứ mà quý vị thường có miễn phí hay rẻ tiền tại quê hương của quý vị thì phải tốn rất nhiều tiền tại nơi này.

Nếu quý vị không thể tìm được việc làm hay đang chờ để có giấy phép đi làm, quý vị có thể sẽ không có nhiều tiền lắm. Ở quê nhà, quý vị có thể vay mượn của bạn bè hay của thân nhân khi quý vị túng thiếu. Tại đây không ai quý vị cảm thấy là quý vị có thể mượn được tiền.

Đôi khi quý vị có thể không có đủ tiền để mua thực phẩm. Như một số người Canada, quý vị có thể phải sử dụng ngân hàng thực phẩm. Các ngân hàng thực phẩm được điều hành bởi các cơ quan cộng đồng và họ cung cấp thực phẩm miễn phí cho những ai có nhu cầu.

Cảm thấy giận dữ và bực bội là điều tự nhiên nếu đây là hoàn cảnh tài chánh của quý vị. Đây không phải là một phần viễn ảnh tương lai của quý vị tại Canada.

Ngoài những âu lo về tài chánh, gia đình của quý vị có thể trông đợi quý vị sẽ gởi tiền cho họ. Họ có thể thắc mắc là tại sao quý vị phải mất quá nhiều thời gian để dành đủ tiền để bảo lãnh họ. Có thể họ không biết giá sinh hoạt tại

Canada và nghĩ là quý vị giàu bởi vì quý vị có sườn và cáp truyền hình trong nhà. Có thể khó cho họ để mà hiểu rằng những thứ này là tiện nghi căn bản tại Canada, và chúng rất nhiều tiền.

Quý vị có thể làm gì để tự giúp mình? Quý vị có thể bắt đầu bằng cách lập ra một ngân sách hàng tháng. Bất kể lợi tức của quý vị ít như thế nào, lập một ngân sách sẽ giúp quý vị cảm thấy quý vị đang kiểm soát vấn đề. Tiếp theo, quý vị nên lập ra những mục tiêu tài chánh thực tế. Ví dụ, nếu quý vị không đủ khả năng để gởi tiền cho gia đình mỗi tháng, quý vị có thể gởi tiền vào dịp cuối năm hay nhân dịp sinh nhật của những người thân. Hãy định ra một giới hạn cho những cú điện thoại đường dài để gọi về nhà, hay dùng thẻ điện thoại thì sẽ rẻ hơn. Hãy để dành tiền cho mình. Ngay cả nếu quý vị chỉ có thể để dành một đô-la mỗi ngày, lâu ngày cũng tích tiểu thành đại.



# Vui hưởng thời tiết

“Tôi thích mùa đông. Tôi thích nhìn tuyết; tuyết thật sạch sẽ. Quốc gia của tôi quá nóng và tôi gặp khó khăn để chịu đựng cái nóng. Các mùa tại đây thật đáng yêu.”

*Samator, từ Somalia*

Đến Canada có thể có nghĩa là phải làm quen với các mùa khác nhau. Hầu hết những người mới đến yêu mùa xuân và mùa hè. Ngày dài và ấm, bông hoa nở rộ, và mọi người dường như có vẻ thân thiện hơn.

Mùa đông là mùa khó khăn nhất vì mùa đông thì lạnh và đôi khi u ám và buồn tẻ. Quý vị có thể đến từ một quốc gia nhiệt đới nơi đó ấm quanh năm, hay từ một nơi mà mùa đông thì không khắc nghiệt. Không có điều gì trong kinh nghiệm của quý vị đã chuẩn bị cho mùa đông Canada. Càng về hướng Bắc thì càng lạnh hơn. Quý vị có thể phải làm quen với việc mặc nhiều lớp quần áo cho mùa đông. Quý vị có thể sợ bị trượt và té trên những lối đi phủ đầy tuyết và đóng băng.

Những người mới đến khác có thể thích thú với mùa đông. Họ thích nhiệt độ mát mẻ và cơ hội để thử các sinh hoạt mùa đông mới như trượt tuyết và trượt băng.

Một số người có thể thấy những ngày mùa đông dài tối tăm ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Việc thiếu ánh sáng mặt trời khiến họ cảm thấy buồn và trầm cảm. Nếu điều này xảy ra cho quý vị, quý vị có thể tự giúp mình bằng cách sử dụng đèn sáng trong nhà – ngay cả lúc ban ngày. Điều này sẽ bắt chước các hiệu quả của ánh sáng mặt trời trên cơ thể của quý vị và sẽ làm quý vị cảm thấy đỡ hơn. Nếu quý vị đi dạo ngoài trời lúc ban ngày, điều này cũng có thể giúp ích cho quý vị.

## CÁC MEO VẬT ĐỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI MÙA ĐÔNG

- Mặc đúng các loại quần áo – kể cả vớ, bao tay và giày ống đi tuyết. Các loại quần áo bằng len hay có pha len thì tốt nhất bởi vì chúng rất ấm.



- Luôn luôn đội mũ – cơ thể của quý vị mất nhiệt nhiều nhất ở đầu. Đội mũ giúp không làm mất thân nhiệt và nhờ vậy giúp cho quý vị được ấm.
- Mặc quần áo nhiều lớp để quý vị có thể mặc thêm vào hay cởi bớt ra nếu quá nóng hay quá lạnh.
- Hãy thử một trò chơi mùa đông như trượt tuyết và trượt băng – quý vị có thể sẽ thích. Nhiều trung tâm giải trí có các chương trình dạy cho người lớn làm thế nào để trượt băng.
- Hãy lấy một khóa học ở trường địa phương của quý vị, trường cao đẳng hay đại học – điều này có thể làm cho mùa đông có vẻ ngắn hơn.

# Lập các mục tiêu cá nhân

“Tôi có hai năm để học tiếng Anh và để tìm một việc làm. Tôi không cần biết đó là việc gì. Tôi cần tiền để bảo lãnh hai đứa con gái của tôi sang đây. Đời sống tại Canada sẽ tốt cho chúng hơn là tại quốc gia của tôi. Chúng vẫn còn trẻ.”

*Luka, từ Georgia*

Lập các mục tiêu cá nhân có thể giúp quý vị luôn được động viên khi gặp phải các vấn đề trong cuộc sống mới. Một danh sách các mục tiêu có thể nhắc quý vị vì sao quý vị đến quốc gia này, quý vị hi vọng thành tựu điều gì nơi đây và khi nào thì quý vị nghĩ là sẽ đạt được mỗi một mục tiêu. Các mục tiêu có thể giúp quý vị định hướng cho cuộc đời của quý vị và theo dõi xem quý vị làm tốt như thế nào.

Là một ý kiến hay để nghĩ đến các mục tiêu của quý vị. Quý vị có nhiều khả năng thực hiện được các mục tiêu nếu chúng:

1. Cụ thể – hãy rõ ràng về điều mà quý vị muốn đạt được.
2. Đặt ưu tiên – quý vị có thể có nhiều mục tiêu, nhưng quý vị phải nghĩ đến những mục tiêu quan trọng nhất. Viết những mục tiêu này lên đầu danh sách của quý vị và chú tâm vào chúng trước.
3. Giới hạn thời gian – đặt ra những kỳ hạn cuối cùng phải hoàn tất các mục tiêu chính của quý vị và những bước cần thiết để hoàn thành mỗi mục tiêu. Ví dụ, “Từ bây giờ cho đến một, ba hay năm năm sau tôi muốn...”. Không có giới hạn thời gian, mục tiêu của quý vị có thể chỉ là một giấc mơ viễn vông.
4. Đo lường được – hãy nghĩ về cách làm thế nào để quý vị sẽ biết khi nào thì quý vị đã đạt được mục tiêu của mình.

*Lập các mục tiêu cá nhân*

5. Quan trọng – mục tiêu của quý vị phải quan trọng đối với quý vị. Quan trọng đến mức mà quý vị sẵn sàng bỏ nhiều công sức để đạt được.
6. Thực tế – hãy nghĩ về những trở ngại có thể ngăn cản quý vị đạt được mục tiêu của mình. Hoạch định những phương cách để đối phó với các trở ngại này.
7. Thường thường – nghĩ đến việc làm thế nào để quý vị tự thưởng cho mình khi quý vị đã đạt được mục tiêu của mình.

**BÀI TẬP**

*Trong những khoảng trống dưới đây, liệt kê một số các mục tiêu ngắn hạn, trung hạn và dài hạn của quý vị.*

1. Các mục tiêu ngắn hạn của tôi (cho vài tuần hay tháng sắp tới) là:

---

---

---

---

---

Nếu tôi hoàn thành chúng, tôi sẽ tự thưởng cho mình bằng cách:

---

---

---

---

---



2. Các mục tiêu trung hạn của tôi (từ đây cho đến một năm sau) là:

---

---

---

---

---

Nếu tôi hoàn thành chúng, tôi sẽ tự thưởng cho mình bằng cách:

---

---

---

---

---

3. Các mục tiêu dài hạn của tôi (từ giờ cho đến ba năm sau) là:

---

---

---

---

---

Nếu tôi đạt được chúng, tôi sẽ tự thưởng cho mình bằng cách:

---

---

---

---

---

# Lập các thói quen hàng ngày của quý vị

“Tôi đã đến tiệm cà phê mỗi buổi trưa – việc này buộc tôi phải ra khỏi nhà. Điều này đã giúp tôi đối phó với những ngày dài, và như vậy thì tốt hơn là ngồi xem truyền hình cả ngày. Sau khi tìm được việc làm, tôi đã làm 12 tiếng một ngày. Tôi luôn luôn mỗi mệt. Nhưng tôi vẫn ra tiệm cà phê cả ngày thứ Bảy – đây là thời gian để tôi thư giãn.”

*Iqbal, từ Pakistan*

Có một thói quen thông lệ hàng ngày giúp quý vị sử dụng thời gian của mình một cách tốt nhất. Nếu quý vị đang đi làm hay đi học, thì một phần trong ngày đã được hoạch định cho quý vị rồi.

Nếu quý vị đang chờ giấy tờ di trú hay chuẩn bị đi học Anh ngữ thì quý vị cần có một lý do để thức dậy buổi sáng và để chuẩn bị cho một ngày. Ngồi nhà chờ đợi có thể chỉ làm tăng thêm sự bức bối và cô đơn của quý vị. Điều quan trọng là lập một thói quen thông lệ để giúp mình năng động và cảm thấy mình là một phần của thế giới chung quanh.

Đây là Olga, một người mới đến từ Bulgaria đã dành thời gian trong ngày của cô như sau: “Khó để hoạch định các ngày của tôi. Có quá nhiều việc ngoài tầm kiểm soát của tôi nên không làm gì hết thì lại dễ hơn. Tôi buộc mình phải lập một thói quen khi áp lực của chờ đợi quá nhiều. Sáng nào tôi cũng đi bộ. Sau đó tôi xem tin tức trong một tiếng đồng hồ. Buổi chiều tôi đến thư viện. Ít nhất hai lần trong một tuần tôi đi xem phim, khi vé chỉ còn nửa giá. Vào những ngày chủ nhật tôi luôn luôn đi lễ nhà thờ.”

Khi quý vị hoạch định thói quen của mình, hãy chắc chắn là dành hầu hết thời gian của quý vị để làm những việc mà quý vị coi trọng và thích thú, hay điều đó sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu của quý vị. Hãy chắc chắn là cũng sẽ được bao gồm những hoạt động thư giãn và thời gian cho bạn bè vào thói quen thông lệ hàng ngày của quý vị.

## CÁC MẸO VẶT

*Đây là cách mà một số những người mới đến học cách quản lý thời gian rảnh rỗi của họ:*

- lập ra một thông lệ và làm theo thông lệ đó
- chia những việc lớn thành những việc nhỏ và giải quyết từng việc một, mỗi lần một việc
- làm một số việc thiện nguyện
- đặt ra những mục tiêu rõ ràng và thực tế
- thừa nhận rằng đôi khi nhàm chán là điều bình thường, chấp nhận được
- đến thư viện mỗi ngày để đọc sách tiếng Anh và các ngôn ngữ khác, để sử dụng máy điện toán hay chỉ để thư giãn
- đi bộ mỗi ngày hay tham gia một nhóm thể thao
- tìm một quán cà phê ưa thích và ngồi ở quán một hay hai tiếng một ngày.

# Đối phó với sự kỳ thị

“Tôi thích Canada bởi vì các nền văn hóa khác nhau sống chung với nhau và tôi nghĩ rằng cách thức mà các nền văn hóa đó cùng chung sống hòa bình với nhau thì thật là hay tuyệt.”

*Gabriela, từ Mỹ Tây Cơ*

Hầu hết những người dân tại Canada có đầu óc cởi mở và tôn trọng những nhóm sắc tộc khác nhau tại quốc gia này. Hầu như điều này lúc nào cũng đúng, cũng có khi điều này không hẳn là đúng như vậy. Một số người mới đến thấy họ phải đương đầu với sự kỳ thị – không phải chỉ với những người sanh trưởng tại Canada hay những người đã ở đây lâu, mà cả với những người mới đến. Sự kỳ thị có thể dựa trên vấn đề chủng tộc hay sắc dân, tín ngưỡng hay khuynh hướng tính dục. Thật là đau lòng khi phải trải nghiệm qua sự kỳ thị. Khi điều này xảy ra thì sự giận dữ hay bực tức là điều tự nhiên.

Quý vị có thể cảm thấy bị kỳ thị nhiều nhất khi quý vị đang tìm chỗ ở hay việc làm. Có khi một người chủ nhà bảo với quý vị rằng một căn phòng hay một căn hộ thì không còn. Quý vị tin lời người đó. Tuy nhiên, một vài ngày sau quý vị có thể biết được là chỗ đó vẫn còn trống. Quý vị cảm thấy là người chủ nhà đã không thích quý vị. Hay quý vị có thể biết chắc là vì vấn đề chủng tộc hay tôn giáo của quý vị.

Nhiều người mới đến gặp khó khăn để tìm được một việc làm. Thường thì họ bị nói là thiếu “kinh nghiệm Canada.” Một số những người mới đến gặp nhiều khó khăn hơn những người mới đến khác trong vấn đề tìm việc làm, ngay cả khi họ cũng có kỹ năng và trình độ học vấn như những người khác. Những người mới đến này có thể thấy rằng những người chủ không thuê mướn họ vì lý do chủng tộc hay màu da.

Tuy Canada có các luật cấm kỳ thị chủng tộc và các hình thức phân biệt đối xử khác, sự thật đáng buồn là điều này vẫn xảy ra. Đôi khi sự kỳ thị rất tinh tế, khó nhìn thấy và có thể khó để chứng minh là có sự kỳ thị.

Rất nhiều người trải nghiệm sự kỳ thị tại Canada và quý vị có thể cũng đã trải nghiệm điều này.

Quý vị có thể làm gì khi quý vị biết là mình đang bị kỳ thị? Điều đầu tiên là thừa nhận rằng điều đó đã xảy ra. Sau đó hít thở một hơi thật sâu để giữ cho mình được điềm tĩnh. Quý vị có thể cảm thấy bức bối, tức giận hay bị tổn thương. Những phản ứng này là điều tự nhiên.

Một khi quý vị đã bình tĩnh, hãy quyết định xem là quý vị muốn làm gì tiếp theo. Quý vị có thể có bốn sự lựa chọn. Điều đầu tiên là quý vị có thể làm ngơ điều nhận xét hay bỏ qua tình huống đó, và cố gắng tự an ủi mình càng nhiều càng tốt. Cách thứ hai là quý vị có thể than phiền về sự kỳ thị đó với một người bạn hay với một người thân trong gia đình. Cách thứ ba là quý vị có thể đối chất thẳng với người đã xúc phạm quý vị. Sau cùng quý vị có thể nộp đơn chính thức khiếu nại với Ủy Ban Nhân Quyền (Human Rights Commission), với các giám đốc tại nơi làm việc, hay với công đoàn, nếu quý vị là đoàn viên nghiệp đoàn.

Điều quan trọng cần biết là quý vị có những sự chọn lựa này, nhưng chọn lựa cách nào là điều không dễ. Quyết định của quý vị sẽ tùy thuộc vào một số các yếu tố. Quý vị sẽ cần suy nghĩ về tình huống và nghĩ xem điều đó có đủ quan trọng để quý vị hành động hay không. Điều gì quý vị cảm thấy tự nhiên nhất? Hãy nghĩ về những sự hỗ trợ mà quý vị trông đợi, và kết quả tốt nhất sẽ là gì. Và cuối cùng, quý vị muốn có một sự cân bằng giữa điều gì tốt cho mình, và hoàn thành trách nhiệm của mình với những người khác, và xã hội.

Ví dụ, trước khi quý vị chính thức phàn nàn tại sở làm, quý vị sẽ muốn nghĩ xem là thủ tục khiếu nại đó có thể sẽ làm quý vị khó chịu đến mức nào. Hãy nghĩ xem là các giám đốc có thể sẽ ủng hộ quý vị hay sẽ xem quý vị là người gây chuyện phiền toái. Ngược lại, quý vị sẽ phải cân nhắc là bỏ qua có làm cho tình huống tệ hơn hay không, không chỉ riêng cho quý vị mà còn cho những người khác có thể cũng bị kỳ thị. Hỏi một người bạn hay một người nào có kinh nghiệm giải quyết vấn đề kỳ thị có thể là điều có hữu ích cho quý vị.

Nếu quý vị quyết định đối chất với người đã gây trở ngại cho quý vị vì lý do chủng tộc hay màu da, quý vị sẽ thấy có được sự hỗ trợ của một nhóm người có hiểu biết và ủng hộ rất hữu ích cho quý vị.



# Cộng đồng của chính quý vị

“Đương nhiên tôi sẽ ở gần với cộng đồng của tôi! Họ hiểu tôi; họ giúp đỡ tôi. Tôi không phải cứ giải thích đi, giải thích lại mọi việc cho họ.”

*Dakola, từ Tây tạng*

Một số những người mới đến thích tìm sự giúp đỡ hay các dịch vụ từ các thành viên của chính cộng đồng sắc dân của họ. Là điều thoải mái hơn khi quý vị có thể nói cùng một ngôn ngữ với một người cùng chia sẻ những giá trị văn hóa của quý vị. Hay quý vị có thể chọn tìm đến sự giúp đỡ của tập thể cộng đồng rộng lớn bên ngoài mà người ta không biết quý vị là ai và quý vị có thêm được sự riêng tư cho mình. Một số những người mới đến do dự không biết chắc là họ muốn có những sự liên hệ với chính cộng đồng sắc dân của họ hay không.

Là điều bình thường khi có những cảm giác này về chính cộng đồng của quý vị. Nên nhớ rằng thậm chí những người thuộc cùng một nhóm chủng tộc có thể có những ý kiến rất khác nhau về cuộc sống tại Canada. Hindan, một phụ nữ người Algérie đã nhận thấy rằng, tại đây, đồng bào của bà thì bảo thủ. Bà nói, “họ quá lỗi thời. Họ không ý thức rằng đã có bao nhiêu điều thay đổi ở quê nhà. Tôi thấy không thể nói chuyện với những người đối xử với tôi giống như ‘một đứa con gái hư’ bởi vì tôi đang cặp kè với bạn trai!”

Những người mới đến khác có thể tránh né chính cộng đồng của họ bởi vì họ xấu hổ. Họ lo là mình đã không kiếm được nhiều tiền tại Canada như họ mong muốn. Họ thấy bối rối khi ở quê nhà mọi người đều biết là họ đã có được một việc làm rất tốt. Tại đây họ có thể bị buộc phải lái taxi, làm hãng xường hay làm nghề lái xe đi giao thức ăn. Nếu quý vị ở trong hoàn cảnh này, thì hãy nhớ rằng những người di dân và tị nạn khác đã phải làm những công việc thấp hơn với khả năng của họ để sống còn tại Canada. Những người mà quý vị đang cố gắng né tránh có thể cũng đã chật vật tranh đấu như chính quý vị vậy.

Trong các cộng đồng sắc dân đôi khi có những nhóm khác biệt nhau về chính trị, tôn giáo hay về những sở thích khác. Một vài nhóm trong cộng đồng của quý vị có thể phù hợp cho quý vị, và với những người khác thì không.

Những người Canada khác có thể không biết về sự đa dạng trong cộng đồng của quý vị. Do đó, ngay cả nếu quý vị chọn không tham gia vào các sinh hoạt trong cộng đồng của quý vị, thì biết được những gì đang diễn ra trong cộng đồng của quý vị cũng đâu có hại gì.





# Mừng những sự thành tựu của quý vị

“Tôi thích ăn. Mỗi khi có điều gì tốt diễn ra, tôi đi ăn với những người bạn của tôi. Chúng tôi biết rất nhiều nhà hàng giá rẻ. Thậm chí còn ngon hơn cả những nơi bán cho ăn thả giàn (all-you-can-eat) và những nơi có phục vụ các bữa ăn sáng trọn ngày.”

*Antonio, từ Angola*

Hãy mừng những điều quý vị đã đạt được tại Canada. Điều đó có thể là khi quý vị tìm được một việc làm thiện nguyện mà quý vị yêu thích, hay lần đầu tiên quý vị hiểu được một câu nói đùa bằng tiếng Anh, hay phiên tòa di trú của quý vị đã diễn ra tốt đẹp. Đây là tất cả những chiến thắng và bằng chứng là quý vị đang thích nghi với cuộc sống trong một nền văn hóa mới. Hãy ăn mừng chúng với những người bạn của quý vị. Hay tự thưởng cho quý vị một điều gì đó để đánh dấu sự kiện.

Một cách khác để mừng là nhớ đến nhiều kỹ năng và tài năng của quý vị. Việc di dân đã không thể thay đổi những điều này. Quý vị có thể bắt đầu lập một danh sách tất cả các năng khiếu của quý vị. Vào những ngày mà quý vị cảm thấy không được lạc quan về chính bản thân quý vị hay về cuộc sống tại Canada, hãy xem lại danh sách của quý vị để nhắc chính mình về những điều mà quý vị có thể cống hiến. Hãy làm giống như vậy khi quý vị đi phỏng vấn; điều này sẽ giúp nâng cao tinh thần của quý vị.

Để bắt đầu cuộc sống của quý vị, thử làm bài tập này. Nhờ ba người bạn viết ra trên giấy những điều mà họ thích về quý vị. Quý vị có thể cảm thấy ngại để hỏi như vậy, nhưng cứ thử. Quý vị sau đó có thể làm cùng bài tập đó cho những người bạn. Quý vị có thể khám phá ra những điều tiềm ẩn mà người ta cảm kích về quý vị.



# Kết luận: Nhờ giúp đỡ nơi nào hay để có thêm thông tin

Là một người mới đến, quý vị có lẽ đang trải qua những giai đoạn phần khởi và khó khăn nhất trong cuộc đời. Chúng tôi hi vọng những câu chuyện, các mẹo vặt và các bài tập trong quyển sách này sẽ giúp quý vị trong thời gian xây dựng cuộc sống của mình tại nơi này. Nhiều người mới đến đã chọn Canada làm quê hương của họ. Việc này cần có thời gian, nhưng một ngày nào đó có thể quý vị sẽ là một phần của một tập thể giúp cho những người mới đến khác ổn định cuộc sống. Chúng tôi hi vọng rằng quyển sách này giúp quý vị cảm thấy rằng những người khác hiểu những điều quý vị đang phải trải qua. Chúng tôi vui mừng là quý vị đã đến với chúng tôi tại nơi này.

*Xin chào đón quý vị.*

Có nhiều cơ quan và tổ chức có thể giúp quý vị thích nghi với cuộc sống tại Canada. Quý vị có thể gọi hay viếng các tổ chức giúp đỡ định cư. Các tổ chức này chủ yếu dành cho những người mới đến và có nhiều dịch vụ và các nguồn tài liệu hữu ích cho quý vị.

Đây là danh sách các cơ quan được tìm thấy tại hầu hết các cộng đồng.

Quý vị có thể tìm số điện thoại của họ trong niên giám điện thoại địa phương của quý vị:

**Telehealth Ontario:** y tá cho lời khuyên y khoa miễn phí. Dịch vụ này làm việc 24/24, bảy ngày một tuần. Dịch vụ này được cung cấp bằng tiếng Anh hay tiếng Pháp, với sự thông dịch của các ngôn ngữ khác. Quý vị có thể gọi cho họ miễn phí ở số 1 866 797-0000.

Nhiều thành phố lớn tại Canada và Hoa Kỳ cung cấp sự giúp đỡ đa ngôn

*Kết luận: Nhờ giúp đỡ nơi nào hay để có thêm thông tin*

ngữ miễn phí và bảo mật trong việc tìm các dịch vụ cộng đồng, xã hội hay của chính phủ bằng cách gọi số 211, và khi gọi số 311, quý vị sẽ được trả lời các thắc mắc hay các vấn đề lo ngại của đô thị mà không có tính khẩn cấp.

**Các thư viện:** các thư viện công cộng là những nơi tuyệt vời sắc để mượn sách, băng CD, băng video, báo và tạp chí miễn phí hay với giá thấp, cũng như để sử dụng máy điện toán hay để truy cập mạng Internet.

**Các trung tâm giải trí cộng đồng:** các sinh hoạt thể dục và thể thao, các chương trình nghệ thuật và thủ công.

**Các trung tâm thông tin cộng đồng:** Thông tin tổng quát và cố vấn về các vấn đề pháp lý, xã hội và giáo dục.

**Các trung tâm y tế cộng đồng:** Các dịch vụ y khoa và tư vấn.

**Sách về các dịch vụ cộng đồng:** Danh sách các cơ quan cộng đồng trong khu vực của quý vị có thể có sẵn tại thư viện hay trên trang mạng của thư viện.

**Đơn vị y tế công cộng:** Quý vị có thể tìm thông tin và tài liệu giáo dục bằng nhiều thứ tiếng tại nơi này; kiểm tra y tế và các chương trình chủng ngừa; các y tá nào làm việc tại cộng đồng.

**YMCA hay YWCA:** Các sinh hoạt thể thao và giải trí; các chương trình giúp tìm việc làm, huấn luyện nghề nghiệp mới hay thậm chí để khởi đầu doanh nghiệp của quý vị.

## **Các mạng điểm**

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

Thông tin tổng quát về các vấn đề di trú và định cư

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

Thông tin tổng quát bằng tiếng Pháp cho các vấn đề về di trú và định cư

*Kết luận: Nhờ giúp đỡ nơi nào hay để có thêm thông tin*

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

*Đây là trang mạng của Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Hội đồng Các Cơ quan Phục vụ Di dân của Ontario). Trang mạng có nhiều thông tin cho các di dân và những người tị nạn, bao gồm các đường nối mạng đến nhiều những vấn đề của người mới đến mà báo chí có thể cập*

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

*Thông tin về vấn đề gia cư, việc làm, di trú, và các vấn đề đời sống hàng ngày dành cho những người mới đến Ontario, bằng rất nhiều ngôn ngữ. Được tài trợ bởi Chính phủ Canada.*

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

*Cơ sở dữ liệu về các công việc làm trong cộng đồng và các dịch vụ xã hội*

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

*Thông tin của chính phủ về việc làm, đồng thời cũng có một cơ sở dữ liệu các công việc làm*

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

*Legal Aid Ontario (Cơ quan Pháp lý Ontario) cung cấp nhiều các dịch vụ pháp lý khác nhau cho những người có lợi tức thấp*

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

*Thông tin về vấn đề nghiện ngập và sức khỏe tâm thần kể cả thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau:*

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

*Thông tin về sự rối loạn hậu chấn thương căng thẳng (post traumatic disorder) cho những người trải nghiệm vấn đề chiến tranh, xung đột chính trị hay các vấn đề tai ương:*

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

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

*Tài liệu, thông tin để tự giúp về một số lớn các đề tài sức khỏe tâm thần.*

*Kết luận: Nhờ giúp đỡ nơi nào hay để có thêm thông tin*

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

*Tài liệu hướng dẫn để bắt đầu hay để tham gia một nhóm tự giúp*

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

*Community Resource Connections of Toronto (CRCT) (Cơ quan Kết nối Nguồn Giúp đỡ Cộng đồng Toronto) cung cấp thông tin về đủ mọi thể loại, bao gồm một quyển sách Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities (Tìm hiểu về Các Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần tại Toronto: Tài liệu Hướng dẫn cho Cộng đồng Những người mới đến), có sẵn bằng một số các ngôn ngữ mà quý vị có thể tải xuống miễn phí.*

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

*Housing Help Centre (Trung tâm Giúp đỡ về Gia cư) & ID Clinic's (Các nơi giúp đỡ để nộp đơn đăng ký khai sinh, xin thẻ bảo hiểm xã hội hay bảo hiểm y tế tạm thời của liên bang, giấy nhập cảnh, vân vân) cung cấp một danh sách các dịch vụ giúp đỡ về gia cư trong vùng Đại Đô thị Toronto và trong toàn tỉnh bang Ontario*

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

*Trang mạng Health Care Options (Các Sự Chọn lựa về Y tế) liệt kê và giải thích các sự chọn lựa có sẵn khác nhau về vấn đề chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng của quý vị*

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

*Chương trình Health Care Connect (Nối kết với Sự Chăm sóc Y khoa) giúp những người dân Ontario tìm một bác sĩ gia đình hay một y tá điều trị (nurse practitioner) đang nhận các bệnh nhân mới trong cộng đồng của quý vị*

Tài liệu hướng dẫn này cũng có sẵn bằng tiếng Amharic, tiếng Ả Rập, tiếng Bengali, tiếng Hoa, tiếng Dari, tiếng Anh, tiếng Farsi, tiếng Pháp, tiếng Hindi, tiếng Đại Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Punjabi, tiếng Nga, tiếng Serbian, tiếng Somali, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Tamil, tiếng Twi, tiếng Urdu và tiếng Việt.

Để có thêm thông tin về các vấn đề nghiện ngập hay sức khỏe tâm thần, hay để tải xuống một bản sao của tài liệu hướng dẫn này, xin viếng trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ:

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

Tài liệu chỉ dẫn này có thể có sẵn bằng các dạng khác. Để có thêm thông tin về các dạng thức khác, để đặt mua nhiều ấn bản của tài liệu này hay để đặt mua các ấn bản khác của CAMH, xin vui lòng liên lạc với Bộ phận Bán hàng và Phân phối (Sales and Distribution):

Số miễn phí: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Địa chỉ trực tuyến của tiệm: <http://store.camh.net>



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

Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

Canada