

# کینیڈا میں تنہا: اسے بہتر بنانے کے 21 طریقے

تنہا نئے آنیوالوں کے لیے اپنی مدد آپ گائیڈ



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

Canada



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

# کینیڈا میں تنہا: اسے بہتر بنانے کے 21 طریقے

تنہا نئے آنیوالوں کے لیے اپنی مدد آپ گائیڈ

بتعاون شہریت و مہاجرت کینیڈا



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale  
ایک بین امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن /  
ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کولیوریٹیو سینٹر

Canada



Citizenship and Immigration Canada  
Citoyenneté et Immigration Canada

کینیڈا میں تنہا: اسے بہتر بنانے کے 21 طریقے  
تنہا نئے آنیوالوں کے لیے اپنی مدد آپ گائیڈ

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

کینیڈا میں طباعت شدہ

کاپی رائٹ © 2001، 2011 سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ

اس کتاب کا کوئی حصہ ناشر کی اجازت کے بغیر کسی بھی شکل میں چاہے وہ الیکٹرانک ہو، یا مشینی، نہ تو دوبارہ مرتب کیا جا سکتا ہے، نہ ہی اسے فوٹو کاپی، ریکارڈنگ، یا کسی بھی معلوماتی ذخیرہ سازی یا ری ٹریول کے نظام میں منتقل کیا جا سکتا ہے، ماسوائے کہ کسی تجزیے یا پیشہ ورانہ کام میں مختصر حوالے کے لئے (جو 200 الفاظ سے تجاوز نہ کرے) استعمال کیا جائے۔

سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ کے دیگر مواد سے متعلق معلومات کے لیے اپنا آرڈر دینے کے لیے رابطہ کریں۔

مفت رابطہ: 1 800 661-1111

ٹورنٹو: 416 595-6059

ای میل: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

آن لائن اسٹور: <http://store.camh.net>

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

یہ گائیڈ ان افراد کے ذریعہ تیار کی گئی:

ڈیولپمنٹ: جولیا گرین بوم (Julia Greenbaum)، سی اے ایم ایچ

ادارت: جیکلین والر-ونٹر (Jacquelyn Waller-Vintar)، سی اے ایم ایچ

ترتیب: انی میک فارلین (Annie MacFarlane)، سی اے ایم ایچ

طباعتی پروڈکشن: کرسٹائن بیرس (Christine Harris)، سی اے ایم ایچ

# فہرست

iv	اعتراف
1	تعارف
2	1. ایک نئے معاشرے میں رہنا
6	2. دوست بنانا
8	3. کینیڈین انگریزی زبان سیکھنا
10	4. اپنی مدد کرنے کے لیے دوسروں کی مدد کرنا
13	5. کھانا پکانا اور ون ڈش پارٹی کرنا
15	6. اپنے لئے، دوستوں اور فیملی کے لیے لکھنا
17	7. چھٹیاں/تہوار
19	8. کینیڈا کے غیر تحریری ادب و آداب سیکھنا
22	9. ایک نئی شناخت کی تعمیر کرنا
25	10. لڑکی یا لڑکے کو دوست بنانا
28	11. لطف اور صحت کی خاطر ورزش
30	12. دبانو کا مقابلہ کرنا
33	13. ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں غور و فکر کرنا
35	14. مدد کی درخواست کرنا جب حالات ٹھیک نہ ہوں
38	15. اپنے پیسے کا حساب کتاب رکھنا
40	16. موسم سے محظوظ ہونا
42	17. ذاتی اہداف طے کرنا
45	18. اپنے معمولات ترتیب دینا
47	19. تعصب کا مقابلہ کرنا
50	20. آپ کی اپنی کمیونٹی
52	21. اپنی کامیابی کا جشن منانا
54	اختتام۔ مزید معلومات یا مدد کے لیے کہاں رجوع کریں

# اعتراف

متعدد افراد اور اداروں نے اس منصوبے کو کامیاب بنانے میں مدد فراہم کی ہے۔ ہم ان کی کوششوں، ہمت افزائی اور وقت دینے کے لیے ان کے شکر گزار ہیں۔ اس منصوبے کیلئے مالی معاونت اونٹاریو ایڈمنسٹریشن آف سیٹلمنٹ اینڈ انٹیگریشن سروسز (OASIS)، سٹیزن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا نے فراہم کی تھی۔ ہماری پروگرام کنسلٹنٹ کیتھرین بابک Katherine Babiuk تھیں۔

دی سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (CAMH) نے (OASIS) کے ساتھ معاہدے کا اہتمام کیا۔ پرنسپل انوسٹی گیٹر ڈاکٹر مورٹن بیزر Dr. Morton Beiser، معاون انویسٹی گیٹر ڈاکٹر لارا سمیک Dr. Laura Simich، رہونڈا ماری سیٹ Rhonda Mauricette، اور ڈاکٹر شیرمین ولیمز Dr. Charmaine Wiliams تھیں۔

پروجیکٹ مشاورتی کمیٹی کی ماہانہ میٹنگ ہوتی تھی تاکہ پروجیکٹ کی پیش رفت پر نظر رکھی جا سکے اور صورتحال کے مطابق مناسب مشورہ دیا جاسکے۔ مشاورتی کمیٹی کے ارکان مندرجہ ذیل تھے: پال کواسی کافل Paul Kwasi Kafele، اور مارٹا میرین Marta Marin کا تعلق CAMH سے، ڈاکٹر ہنگ ٹاٹ لو Dr. Hung Lo کا ہونگ فوک مینٹل ایسوسی ایشن سے، ڈاکٹر کلئیر پین Dr. Claire Pain، کا مائونٹ سینائے ہسپتال سے، بھوپندر گل Bhpinder Gill، کراس کلچرل کنسلٹنٹ، ٹیرسا ڈرمٹسیکاس Teresa Dremetsikas کا کینیڈین سینٹر فار وکٹم آف ٹراچر سے، گلین کرانیاس Gillian KKranias، اونٹاریو سیلف ہیلپ نیٹ ورک سے، ڈرازا نا کولو۔ پیڈررو Drazana Cuvalo-Pedro، سیلف ہیلپ ریسورس سنٹر سے، پائولینا میکولیس Paulina Maciulis کا اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سرونگ امیگرنٹس سے، کرسٹینا ڈی سا Christina De Sa ایک کمیونٹی ہیلتھ کنسلٹنٹ اور وینڈی کوننگ Wendy Kwong سٹی آف ٹورونٹو پبلک ہیلتھ سروسز سے۔

اس کتاب سے مواد کے سلسلے میں ہم نے اونٹاریو میں مقیم تقریباً 60 تنہا امیگرنٹس اور مہاجرین سے گفتگو کی۔ ان سے ٹیلیفون پر انٹرویو کیے گئے، اور ٹورونٹو، کنگسٹن اور سینٹ کیتھرائن میں فوکس گروپس منعقد کیے گئے۔

ہم اپنے عملے، رضاکاروں، اور تحقیق میں شریک مندرجہ ذیل اداروں کے شکر گزار ہیں۔ ووڈ گرین کمیونٹی سنٹر، اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز سرونگ امیگرینٹس، ایلسپٹ ہے ورت سنٹر فار ویمن، کرائسٹ ایمبسی چرچ، کوسٹی، دی ایریٹرین کینیڈین کمیونٹی سنٹر، کنگسٹن اینڈ ڈسٹرکٹ امیگرنٹ سروسز اور سینٹ جون سپٹلمنٹ سروسز۔

یہ کتاب جیکولین ایل۔ سکاٹ *Jacqueline L. Scott* نے لکھی اور اس پروجیکٹ کے لیے رابطہ کے فرائض بھی انجام دیئے۔ اس کتاب کو *CAMH* کی ڈیزائین، ایڈیٹوریل اور پروڈکشن ٹیم اور فلپ سنگ ڈیزائین ایسوسی ایٹ انکارپوریٹڈ نے ترتیب دیا۔ لارا ویلس *Laura Wallace* نے تصاویر کشی کی۔

’کینیڈا میں تنہا: اسے بہتر بنانے کے 21 طریقے‘ کے 2011 کے اس تازہ ترین ایڈیشن کے لیے ہمیں 21 زبانوں میں سے زیادہ تر کے ترجمہ کی خدمات کی رابطہ کاری کے لیے سی اے ایم ایچ کی ثقافتی ترجمانی خدمات کی رابطہ کار اسٹیلا رحمن، کمیونٹی میں مطلوبہ گروپس کی رابطہ کاری کے لیے، سی اے ایم ایچ کی پروگرام مشیر انجیلا مارٹیل، اور دیگر بہت ساری ایجنسیوں، ان کے عملہ کے ارکان اور نوآمد کلانٹس سمیت بہت سے لوگوں کا شکریہ ادا کرنا ہے کہ انہوں نے اس کتاب کا بالکل صحیح ترجمہ پیش کرنے میں ہماری مدد کی۔



# تعارف

آپ کینیڈا میں امیگرنٹ ہیں اور نو وارد ہیں۔ شاید آپ یہاں نئی زندگی کی تلاش میں آئے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جنگ سے بچ کر بھاگے ہوں یا اپنے ملک سے کسی خوف یا سزا کے پیش نظر نکلے ہوں۔ بہر حال اب آپ یہاں اکیلے ہیں۔ کوئی قریبی رشتے دار یا دوست بھی آپ کی مدد کے لیے نہیں ہے۔ اس بات سے قطع نظر کہ آپ یہاں کیوں آئے ہیں، آپ کو یہاں کی سوسائٹی میں، جو آپ کے لیے نئی ہے اور اجنبی بھی، گھل مل جانا ہے۔ پہلے دن بھی آئیں گے اور بُرے بھی۔ کبھی آپ کو حیرانی ہو گی کہ آخر یہاں آئے کیوں۔ یہ احساس فطری ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ممکن ہے کہ آپ کے دن پھرتے جائیں اور آپ نئی جگہ پر خود کو پہلے سے نسبتاً زیادہ مطمئن اور محفوظ محسوس کرنے لگیں۔

اس کتاب میں آپ کو کچھ مشورے اور تجاویز ملیں گی جو آپ کے شب و روز کو جلد از جلد بہتر بنانے میں آپ کو مدد دیں گی۔ ”اسے بہتر بنانے کے 21 طریقے“ یہ طریقے ہم نے آپ ہی کی طرح کے دیگر افراد کے تجربات میں شریک ہو کر حاصل کیے ہیں۔ اس کتاب کا ہر باب کسی نو وارد کے قول سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد آپ کسی مسئلے کے بارے میں پڑھیں گے جس کا سامنا لوگوں کو عموماً اس وقت ہوتا ہے جب وہ کسی نئے معاشرے میں رہنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہر باب کا اختتام بھی کچھ مفید اور گر کی باتوں کے ساتھ ایسی مشقوں پر ہوتا ہے جو آپ کے مسائل کو حل کرنے میں مدد دیں گی اور آپ کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رہنے میں معاون ہوں گی۔

اس کتاب کو ایک ہی نشست میں مکمل پڑھنا ضروری نہیں۔ آپ اس کا مطالعہ دورانِ سفر کر سکتے ہیں یا اس وقت جب آپ تنہا محسوس کر رہے ہوں۔

# ایک معاشرے میں رہنا

”میں پہلے دو ہفتے بہت خوش رہا۔ ہر چیز  
نئی تھی۔ اس کے بعد مجھے احساس ہوا کہ  
نوکری کی تلاش آسان کام نہیں۔ یہ واقعی  
بہت مشکل کام تھا۔“

چتورا (سری لنکا)

کلچرل شاک، جسے قریب ترین الفاظ میں تہذیبی تفاوت کہا جا سکتا ہے، ایسا دباؤ ہوتا ہے جو نئے معاشرے میں رہنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ نئی قسم کی غذا، زبان، رسم و رواج، اور نئے لوگوں سے ہم آہنگ ہونے کے عمل کا حصہ ہے۔ تہذیبی تفاوت (کلچرل شاک) کا اثر آپ کے اندازِ فکر، اور اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ جسمانی اور جذباتی طور پر کیسے احساسات رکھتے ہیں۔ مثلاً جھنجھلاہٹ، اداسی یا غصہ محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ یہاں کوئی بھی شخص قابلِ بھروسہ نہیں ہے، یا آپ بے چین ہوتے ہیں یا آپ کو گھر کی یاد سناتی ہے۔

اکثر نئے آنیوالے لوگوں کو اس کلچرل شاک یا تہذیبی صدمے کے تجربے سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے آپ زیادہ کچھ نہیں کر سکتے لیکن اس سے نمٹنے کے مؤثر طریقے ضرور اختیار کیے جا سکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ تسلیم کر لیں آپ کلچرل شاک کے عمل سے گزر رہے ہیں اور اس میں شرمندگی کی کوئی بات نہیں ہے۔ یہ آپ کے اطراف میں اجنبی چیزوں کی موجودگی کا ایک فطری ردعمل ہے۔

آپ کینیڈا میں جتنے پرانے ہوتے جائیں گے کلچرل شاک کے حوالے سے آپ کا نقطہ نظر بدلتا جائے گا۔ دراصل کلچرل شاک کا عمل کئی مدارج سے گزرتا ہے جن میں سے آپ بھی ایک سے زائد بار گزریں گے۔ پھر ایک وقت آئے گا کہ آپ جیسے بالکل مطمئن ہو جائیں گے جیسے اپنے گھر میں ہوں۔ کلچرل شاک کے بارے میں مندرجہ ذیل باتیں آپ کے تجربے میں شامل ہوں گی۔

**جوش و جذبہ:** شروع میں آپ کینیڈا کے بارے میں اور آنے والی مہمات کے خیال سے انتہائی پر جوش ہوتے ہیں۔ ہر بات آپ کو حیرت انگیز بھی لگے گی اور مکمل بھی۔ اس کے ساتھ آپ مصروف بھی رہیں گے۔ رہائش کے لیے جگہ تلاش کرنے میں، ملازمت ڈھونڈنے میں اور دوست بنانے میں۔ جوش و جذبے کا یہ وقت ایک دن سے لیکر کچھ مہینوں پر محیط ہو سکتا ہے مگر افسوس کہ یہ وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جائے گا۔

**غم و غصہ:** کینیڈا میں کچھ عرصہ رہنے کے بعد آپ کو احساس ہو گا کہ یہاں پر نیا آغاز اتنا آسان نہیں جتنا آپ سمجھ رہے تھے۔ ممکن ہے کہ ورک پرمٹ یعنی ملازمت کرنے کا اجازت نامہ، ریفریجی کی سماعت، یا انگریزی کی کلاس میں داخلے کا انتظار کرنا پڑے، وہ تعلیم اور تربیت جو آپ نے اپنے آبائی ملک میں حاصل کی تھی اس کی یہاں وہ قدر و قیمت نہ ہو جو آپ کے آبائی ملک میں تھی، یا جب آپ کام کی تلاش میں جائیں تو آپ سے کہا جائے کہ آپ کے پاس ”کینیڈا کا تجربہ“ نہیں ہے۔

اس صورتحال میں غم و غصہ اور جھنجھلاہٹ کا احساس ایک فطری بات ہوتی ہے۔ ان حالات میں بعض اوقات آپ یہ سوچنے پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں کہ کیا کینیڈا آنے کا فیصلہ درست تھا۔

تمام دن انگریزی سنانے اور بولنے سے بھی آپ کو تھکن کا احساس ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کی مادری زبان انگریزی ہو لیکن اس کے باوجود کینیڈین لہجے کو سمجھنے کے لیے آپ کو توجہ دینا پڑے گی۔ یہ ایک تھکا دینے والا عمل ہوتا ہے کہ آپ کو اپنا لسانی لہجہ دوسروں کو سمجھانے کے لیے اپنی بات کو بار بار دہرانا پڑے۔ آپ اس لمحے رنجیدہ بھی ہو جاتے ہوں گے جب آپ اپنی زندگی، دوستوں، اپنے خاندان اور اپنے وطن کے بارے میں سوچتے ہوں گے۔

ہر چیز سے نبرد آزما ہونے کے لیے آپ کو توانائی اور قوتِ برداشت کی معمول سے زیادہ کمی محسوس ہو، نیند اور بھوک آپ کے لیے مسئلہ بن جائے، خود کو چاک چوبند رکھنا اور لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا مشکل ہو، تو اس وقت یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جس طرح کے تجربے سے آپ گزر رہے ہیں وہ فطری ہے۔

زیادہ یکسوئی کا احساس: جیسے جیسے آپ کینیڈین کلچر سے واقف ہوتے جائیں گے، غم و غصے اور اداسی کا یہ دور بھی ختم ہوتا جائے گا۔ آپ غذا، موسم اور زبان کے عادی ہو جائیں گے۔ آپ پہلے سے زیادہ مطمئن اور یکسو ہو جائیں گے۔ تب وہ چیزیں آپ کے لیے زیادہ بامعنی ہو جائیں گی جو پہلے آپ کو حیران اور پریشان کیے رکھتی تھیں۔

دو تہزیبوں کے ساتھ رہنا: کسی نئی تہذیب کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں وقت لگتا ہے۔ کینیڈا کو گھر سمجھنے میں کئی سال لگ سکتے ہیں۔ اب حالانکہ آپ خوش ہوں گے لیکن پھر بھی آپ کو زندگی چیلنج دیتی معلوم ہو گی۔ بعض اوقات تب بھی آپ کو اپنی تہذیب کا کینیڈین تہذیب سے تصادم محسوس ہو گا۔ آپ حیران ہوں گے کہ آپ کا تعلق کس تہذیب سے ہے۔ یہ بھی ایک فطری امر ہے۔ اسے کچھ لوگ آسانی سے قبول کر لیتے ہیں اور کچھ لوگوں کو وقت لگتا ہے۔ دراصل کلچرل شاک تیزی سے ختم بھی ہو سکتا ہے اور بار بار محسوس بھی ہو سکتا ہے بہر حال یہ ہمیشہ رہنے والا احساس نہیں ہے۔

مشق:

ذیل میں ایک مشق دی گئی ہے جو کلچرل شاک کے بارے میں آپ کو اپنے احساسات سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

1۔ اپنے نئے گھر کینیڈا میں آپ کیا محسوس کرتے ہیں: جوش و جذبہ، افسردگی، غصہ، راحت؟

---

---

---

---

---

2- اپنے نئے گھر میں آپ کو اجنبیت محسوس کرانے میں زیادہ کردار کس کا ہوتا ہے:  
لوگ، چیزیں، یا تجربات؟

---

---

---

---

3- کس طرح کے لوگ، چیزیں یا تجربات آپ کے نئے گھر کو آپ کے لیے آرام دہ محسوس کراتے ہیں؟

---

---

---

---

4- کیا کوئی چیز ایسی ہے جسے کرنے کے بعد آپ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں؟

---

---

---

---

# دوست بنانا

”میرے لیے یہاں قیام کرنا انتہائی مشکل ہے کیونکہ میرا خاندان اور تمام دوست میرے آبائی ملک میں ہیں۔ یہاں مجھے ایک نئی زندگی شروع کرنی ہے اور نئے دوستوں کا انتخاب کرنا ہے۔ میرے لیے اس طرح کی نئی زندگی کا آغاز آسان نہیں ہے۔“

ویرونیکا (وینزویلا)

کینیڈا آنے کا مطلب اپنے آشنا لوگوں اور اپنے وطن کی مانوس چیزوں کو چھوڑنا ہے۔ اس میں آپ کی فیملی اور دوست، کھانا، معمولات، اور کمیونٹی میں آپ کا مقام سب ہی شامل ہیں۔ کینیڈا میں آپ کو نئے سرے سے ہر بات کی ابتداء کرنا ہے، نئے دوست بنانا ہیں اور ایک نئی زندگی کا آغاز کرنا ہے۔

جب آپ کینیڈا میں نئی زندگی شروع کرتے ہیں تو غم و غصہ، اداسی اور انتشار عین فطری ہوتا ہے۔ یہاں شناسا جگہیں نہیں ہیں جہاں آپ جا سکیں۔ نئے دوست بنانا بھی کوئی آسان کام نہیں ہے۔ کینیڈین ہمیشہ مصروف نظر آتے ہیں اور جب آپ لوگوں سے ملتے ہیں تو ممکن ہے کہ ان کے خیالات آپ کی زندگی کے بارے میں اور آپ کے ملک کے بارے میں صحیح نہ ہوں۔ یہ سب باتیں مجموعی طور پر آپ کے لیے مزید مایوس کن اور تھکا دینے والی ہو سکتی ہیں۔

لیکن ہمت نہ ہاریں۔

آپ کینیڈا میں نئے دوست بنا سکتے ہیں اور بنا لیں گے۔ اس میں وقت لگے گا۔ یہ بات بہت آسان ہے کہ آپ نئے آنے والوں کو دوست بنالیں پھر آپ خود بھی ان کے تہذیبی تجربے میں شامل ہو جائیں گے۔ فرات، جو ترکی کا ایک ریفریجی ہے، کہتا ہے: ”دوست تلاش کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ زبان مختلف ہے۔ لیکن جب میں انگریزی سکول گیا تو یہ بہت آسان ہو گیا۔ میں بہت سارے دوستوں سے ملا، اور جب رضاکارانہ کام میں مصروف ہوا تو اپنے نئے دوستوں کے وجہ سے میری انگریزی بہت بہتر ہو گئی۔“

یہ بھی یاد رکھئے کہ ہم زیادہ دوست اس وقت بناتے ہیں جب ہم جوان ہوتے ہیں۔ بڑھاپے میں دوست بنانا مشکل ہوتا ہے۔ عمر رسیدہ لوگ اپنے معمولات میں مشغول رہتے ہیں اور اپنے خاندان کے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے پاس دوست بنانے کا نہ تو وقت ہوتا ہے نہ ہمت۔

### مفید باتیں

ہم ایسی جگہوں کی فہرست دے رہے ہیں جہاں نئے آنیوالے نئے دوست بنا سکتے ہیں۔

- انگریزی اور فرانسیسی زبانوں کی کلاسز
- چرچ، مسجد، مندر اور ایسی ہی دیگر عبادت گاہیں
- رضاکار تنظیمیں
- سپورٹس کلب، یا کمیونٹی سنٹر جہاں ورزشیں سکھائی جاتی ہیں
- مقامی لائبریری
- کمیونٹی سنٹر یا نئے آنیوالوں کے معاملات سے متعلق ادارے
- امداد باہمی کے ایسے گروپ جو انگریزی کے ساتھ ساتھ کوئی اور زبان بھی بولتے ہیں یا عمومی مسائل پر گفتگو کرتے ہیں اور ان کے حل کے طریقے تلاش کرتے ہیں۔

# کینیڈین انگریزی

## سیکھنا

”پہلی بات یہ کہ ہم میں سے بہت سے لوگ اچھی انگریزی نہیں بول سکتے۔ یہاں کے لیے انگریزی بہت ضروری ہے کیونکہ جب آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے یا کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو لوگوں سے انگریزی میں بات کرنی پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں گزشتہ 11 مہینوں سے انگریزی پڑھنے جا رہا ہوں۔“

شائو-ہوئی (چین)

ایک تنہا امیگرنٹ کی حیثیت سے، آپ کی پہلی ترجیح انگریزی زبان سیکھنا ہوتی ہے۔ مقامی زبان میں بات چیت آپ کے لیے معاشرے کے دروازے کھول دیتی ہے۔ آپ کی انگریزی پر مہارت، ملازمت کے حصول کے لیے بھی ضروری ہوتی ہے اور آپ کی قابلیت کو بھی بڑھاتی ہے تاکہ آپ اپنی تعلیم کو بھی جاری رکھ سکیں۔

ئی زبان سیکھنا آسان نہیں ہے۔ آپ اپنی اپنی آراء کا اظہار کر سکتے ہیں اور چٹکلے سنا سکتے ہیں، لیکن انگریزی میں آپ کے لیے مشکل ہوسکتا ہے کہ آپ لوگوں کو بتاسکیں کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں اور کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ افسردگی کا بھی شکار ہوسکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں سے بات کرنے میں آپ گھبراہٹ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ آپ کو خوف محسوس ہوسکتا ہے کہ وہ سوچیں گے کہ آپ بے وقوف ہیں۔

ایک نئی زبان سیکھتے وقت یہ احساسات فطری ہیں۔ یہ معلوم کر کے آپ کی ہمت بندھے گی کہ بہت سے لوگ جو اسی ملک میں پیدا ہوئے ہیں وہ بھی انگریزی کی غلطیاں کرتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی انگریزی اتنی اچھی ہو جائے گی کہ ان لوگوں کے مقابلے میں جن کی مادری زبان انگریزی ہے، آپ نہ صرف صحیح بولیں گے بلکہ صحیح لکھیں گے بھی۔ بہت سے نئے آنیوالے انگریزی سیکھنے کے لیے لنک LINC (لینگوئج انسٹرکشن فار نیوکمرز ٹو کینیڈا) کی کلاسز میں داخلہ لیتے ہیں۔

یہاں دوست بنانے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ آپ ایسے نو وارد بھی ہو سکتے ہیں جس کی مادری زبان انگریزی ہو لیکن آپ کا لہجہ کینیڈین انگریزی سے مختلف ہو۔ آپ کسی ایسے لفظ یا اصطلاح سے واقف ہوں جو آپ کے ملک میں کسی اور معنی میں استعمال ہوتی ہو اور یہاں اس کا معنی بالکل ہی مختلف ہو۔ یہ بات اچھی خاصی غلط فہمی پیدا کر سکتی ہے۔ ممکن ہے اسی وجہ سے آپ کی بات دوسروں کو سمجھنے میں دشواری ہوتی ہو اور آپ کے لیے ان کی بات سمجھنا مشکل ہو۔

خود کو غلطیاں کرنے کی اجازت دیں کیونکہ جب آپ انگریزی بولتے ہیں یا کینیڈین لہجہ اختیار کرتے ہیں تو لوگ اس بات کو سمجھتے ہیں کہ نئی زبان سیکھنے کے لیے مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ آپ کی کوشش کو سراہیں گے۔ آپ بھی اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنا اور ان پر ہنسنا سیکھیں۔ اپنی ہر غلطی کو اسی وقت درست کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے ساتھ نرمی برتیں۔



# اپنی مدد کے لیے دوسروں کی مدد کرنا

”جب آپ گھر پر ہوں اور آپ کے پاس کرنے کے لیے کچھ نہ ہو اور کوئی منصوبہ بھی نہ ہو، تو آپ اکتاہٹ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ آپ خود کو چڑیا گھر کا جانور سمجھتے ہیں، فقط کھانا اور کچھ نہ کرنا سخت کوفت کا باعث ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے رضاکار کی ملازمت کر لی۔ اس سے مجھے اطمینان حاصل ہوا۔ اب میرے پاس کرنے کو کچھ ہے، اور اب میں اپنے دن اور پورے ہفتے کا پروگرام بنا سکتی ہوں۔“

سیلینا (کولمبیا)

کمیونٹی میں دوسرے لوگوں کی مدد کرنا، خود اپنے حالات کو نسبتاً بہتر محسوس کرنے کے لیے ایک اچھا طریقہ ہے۔ رضاکارانہ کام کرنے سے آپ اپنا وقت، ہنر اور علم دوسروں کے ساتھ بانٹتے ہیں۔ کینیڈا میں کافی لوگ رضاکارانہ کام کرتے ہیں۔ گو کہ آپ کو اس کا معاوضہ نہیں ملے گا تاہم آپ ایسے لوگوں سے رابطے میں آ سکتے ہیں جو آپ کو ملازمت کے حصول یا دوست بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ رضاکارانہ کام نئے آنیوالوں کو ”کینیڈین تجربہ“ فراہم کر سکتا ہے جس کی کسی آجر کو ایک نیا ملازم رکھتے وقت ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کسی تنخواہ دار ملازمت کے حصول کے وقت اس ادارہ کا حوالہ دے سکتے ہیں جہاں آپ نے رضاکارانہ کام کیا ہو۔

اس وقت مختلف اقسام کی رضاکارانہ ملازمتیں دستیاب ہیں۔ آپ ایسے اداروں میں رضاکارانہ کام کر سکتے ہیں جو کمیونٹی میں تمام لوگوں کے لیے خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اس معاملے میں آپ اپنی انگریزی زبان کی مہارت کو بروئے کار لا سکتے ہیں اور دوسروں کو اپنی تہذیب اور ثقافت میں شریک کر سکتے ہیں۔

آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو رضاکارانہ کام آپ کر رہے ہیں آپ اس سے لطف اندوز بھی ہوتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ بزرگوں کے ساتھ رہنا پسند کرتے ہیں تو آپ اپنی رضاکارانہ

خدمات ان سے ہسپتالوں میں ملاقات، گھروں تک محدود لوگوں کو کھانا پہنچانے، اور نرسنگ ہوم میں موجود لوگوں سے گفتگو کرنے یا ان کو کچھ پڑھ کر سنانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگ روزانہ رضاکارانہ کام کر سکتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے فقط مہینے میں چند گھنٹے ہی یہ کام کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں حقیقت پسند ہوں کہ آپ رضاکارانہ کام کے لیے کتنا وقت کتنے عرصے کے لیے نکال سکتے ہیں۔ کمیونٹی ادارے جن کو رضاکاروں کی ضرورت ہو، اکثر مقامی اخباروں میں اشتہار دیتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ رضاکارانہ کام کے لیے لائبریری کی کمیونٹی خدمات کی ڈائریکٹری یا لائبریری کی ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ بصورتِ دیگر آپ ایسے اداروں سے براہِ راست بھی رابطہ کر سکتے ہیں جہاں آپ رضاکارانہ خدمات پیش کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں۔

### مشق

یہ مشق آپ کو رضاکارانہ کام کے بارے میں سوچنے میں مدد دے سکتی ہے۔

1۔ تین ایسی وجوہات تحریر کریں کہ آپ کیوں رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں۔

---

---

---

---

---

2- تین ایسی چیزیں تحریر جو آپ بطور رضاکارانہ کرنا چاہتے ہیں۔  
مثلاً کسی تقریب کا انعقاد، بچوں کی یا کھانا پکانے میں مدد۔

---

---

---

---

---

3- تین ایسی جگہوں کے نام تحریر کریں جہاں آپ رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں۔  
مثلاً چرچ، ہسپتال، یا تھیٹر۔

---

---

---

---

---

4- تین اقسام کے لوگ بیان کریں جن کے ساتھ آپ رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں۔  
مثلاً بچے، خواتین، قیدی۔

---

---

---

---

---

# کھانا پکانا اور ون ڈش پارٹی

”میں تنہا ہوں اس لیے مجھے کھانا خود ہی پکانا پڑتا ہے۔ میں اس کام کا عادی نہیں ہوں، اس لیے یہ سب مجھے بہت ناگوار گزرتا ہے۔ یہ بہت مشکل ہے۔“

منصور (ایران)

گھر کا کھانا۔ آپ گھر کے پکے ہوئے کھانے کی مانوس خوشبو اور ذائقے سے محروم ہیں۔ وہ کھانا جس سے آشنا نہیں ہیں اور جس کے ذائقے سے آپ لطف اندوز نہیں ہو سکتے، ایک نئے معاشرے میں آپ کے اعصابی تناؤ میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔ کچھ نئے آنے والے کھانا پکانے جانتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ کینیڈا آنے کے معنی ہیں اپنے لیے کھانا پکانا سیکھنا۔ برازیل سے ایک نئے والے کی اپنی ماں سے قربت اس لیے بڑھ گئی کہ جب اسے ہر ہفتہ کو اپنی ماں کو فون کر کے یہ پوچھنا پڑتا تھا کہ وہ اپنا کھانا کیسے تیار کرے۔

کینیڈا کا معاشرہ مختلف النوع تہذیبوں کا مجموعہ ہے۔ بڑے اور درمیانے درجے کے شہروں میں ساری دنیا کا کھانا مل سکتا ہے۔ البتہ چھوٹے قصبوں میں رہتے ہوئے، آپ کو خاص طور سے قریبی شہر کا چکر لگانا ہو گا کہ جو آپ کو چاہیے وہ کھانا مل جائے۔ یا پھر انٹرنیٹ یا ٹیلیفون کے ذریعہ منگوانے کی ضرورت ہو گی۔

اگر آپ کو اعتماد نہیں ہے کہ کیا چیز کس طرح پکانی ہے تو اپنے دوستوں سے معلوم کریں یا گھر والوں سے کہیں کہ آپ کو وطن سے کھانا پکانے کی کتابیں یا ترکیبیں ارسال کر دیں۔ آپ کی مقامی لائبریری میں بھی دیسی کھانا پکانے کی کتابیں انگریزی اور دوسری زبانوں میں مل سکتی ہیں۔ انٹرنیٹ بھی ایسی ترکیبوں کے لیے ایک مؤثر ذریعہ ہے۔

جلد تیار ہونی والا کھانا یعنی فاسٹ فوڈ جیسے ہیم برگر یا پیزا، یا تیار شدہ کھانا یعنی جنک فوڈ جیسے چپس یا ناچوز آسانی سے اور جلدی دستیاب ہو سکتے ہیں۔ لیکن گھر میں پکے ہوئے کھانے آپ کی صحت کے لیے بہترین ہیں۔ صحت بخش غذا آپ کو نئی تہذیب کے

ذہنی اور جسمانی تناؤ پر قابو پانے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ پھر یہ بھی ہے کہ اپنے لیے کھانا پکانے سے آپ کافی بچت کر سکتے ہیں۔

اپنے دوستوں کو گھر پر مدعو کیجیے اور انہیں کھانا کھلائیں جو آپ نے خود پکایا ہو۔ یا ان سے ون ڈش (یاٹ لک) کی بات کیجیے۔ اس میں ہر شخص پکاتا ہے اور اپنے ساتھ ایک ڈش لیکر آتا ہے۔ یہ دوسرے ملکوں کے کھانوں سے واقفیت حاصل کرنے کا ایک پُر لطف طریقہ ہے۔ اس بات سے پریشان نہ ہوں کہ آپ کو کھانا پکانے میں مہارت نہیں ہے۔ مشق کرنے سے آپ کی کھانا پکانے کی مہارت بہتر ہو جائے گی۔



# اپنے لیے ، دوستوں اور فیملی کے لیے لکھنا

”یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ اپنے سابقہ دوستوں کو خط لکھیں اور ان کو اپنے احساسات سے آگاہ کریں۔ کم از کم وہ آپ کو سمجھتے ہیں اور آپ کے احساسات سے واقف ہیں۔ اکثر میرا آغاز ایک صفحے سے ہوتا ہے جو بعد میں 10 صفحات تک پھیل جاتا ہے کیونکہ لکھنے کو اتنی زیادہ باتیں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات میں محسوس کرتی ہوں کہ میں پوری ایک کتاب لکھ سکتی ہوں!“

اوچی (نانجیریا)

ایک نووارد نے یہ اندازہ کیا کہ خط لکھنے سے اسے کینیڈا میں احساس تنہائی کم کرنے میں بہت مدد ملی۔ ایک اور نئے آنیوالے نے خط لکھے لیکن انہیں کبھی سپرد ڈاک نہ کیا۔ وہ نہیں چاہتا تھا کہ یہاں پیش آنیوالی مشکلات سے آگاہ ہو کر اس کے گھر والے پریشان ہوں۔ لیکن خط لکھنے سے اسے خاصی تسکین ملی۔ یہاں نئے آنے والے دیگر افراد نے انٹرنیٹ سنبھالا اور گپ شپ (Chatting) کرنے والوں سے ان گز کی باتوں پر تبادلہ خیال کیا جب سے ایک نئی سر زمین پر ان کا سامنا ہوا۔

کچھ نئے آنیوالے روزنامچہ لکھتے ہیں۔ اور اگر آپ یہ کوشش کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے روزانہ کچھ وقت مخصوص کر دیں۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کیا لکھتے ہیں اور کتنا لکھتے ہیں، سب سے اہم بات لکھنا شروع کرنا ہوتی ہے۔ روزنامچوں میں آپ کی زندگی کی دلفریبیان سمٹ آتی ہیں۔ دکھ سکھ اور وہ باتیں جن کو آپ پسند یا ناپسند کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ جب آپ سوچتے ہیں کہ آپ کو کیا لکھنا ہے تو آپ محسوس کرتے ہیں کہ نئی زندگی کے بارے میں آپ کے احساسات میں تبدیلی آ رہی ہے۔ آپ کو لکھنے سے یہ بات بھی معلوم ہو گی کہ بہت سے مسائل کے حل بھی آپ کے سامنے آ رہے ہیں۔

اگر آپ نے روزنامچہ لکھنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو ایک نوٹ بُک یا کاپی خرید لیں جو فقط اسی کام کے لیے ہو۔ نوٹ بُک کا مہنگا ہونا ضروری نہیں۔ اپنے روزمرہ معمولات میں سے لکھنے کے لیے کچھ وقت مقرر کر لیجیے۔ بعض لوگ تو جو وقت طے کر لیتے ہیں روزانہ اسے وقت لکھتے ہیں مثلاً صبح سویرے، یا رات کے کھانے کے بعد۔

### مشق

آپ اپنے روزنامچے کے افتتاحیہ جملے کے لیے مندرجہ ذیل میں سے ایک کا انتخاب کر کے اپنا جملہ پورا کر سکتے ہیں۔

- میں کینیڈا اس لیے آیا تھا کہ ...
- میں اس وقت بے حد خوش ہوتا ہوں جب ...
- جب میں اپنے گھر کے بارے میں سوچتا ہوں تو سب سے زیادہ جس بات کو یاد کرتا ہوں وہ ...
- مجھے ڈر ہے کہ ...
- اگلے سال اس وقت میں ...
- مجھے کینیڈا اس لیے پسند ہے کہ ...
- مجھے فخر ہے کہ ...
- پرانے دوست مجھے اس لیے پسند ہیں کہ میں ...
- نئے دوست مجھے اس لیے پسند کرتے ہیں کہ ...

# چھٹیاں / تہوار منانا

”پچھلی مرتبہ نہیں نئے سال کے موقع پر میں تمام دن تنہا تھی۔ کسی کو نہیں جانتی تھی۔ آپ کو معلوم ہے میں نے تمام دن کیا کیا؟ میں چیخی چلائی۔ اس بار نیا سال بہت اچھا لگا تھا۔ میرے دوستوں نے اور میں نے ایک پارٹی کی اور ایک دوسرے کے لیے تحفے خریدے۔ ہم نے بہت ساری باتیں کیں اور بہت کھایا۔ لیکن ہم نے رقص بھی کیا۔ اب کی بار بھی میں چیخی چلائی۔ لیکن اس وجہ سے کہ میں بہت خوش تھی“

چیکا (جاپان)

پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں تاکہ آپ کی مذہبی اور ثقافتی چھٹیاں تنہا نہ گزریں۔ کینیڈا میں لوگوں کی اکثریت کرسمس، نیا سال اور تھینکس گیونگ (Thanks Giving) کے دن اپنے گھر والوں یا دوستوں کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وہ کینیڈین جو تنہا رہتے ہیں، یا دور دراز جگہوں پر رہتے ہیں، ایسے موقعوں پر اپنے گھر والوں سے ملنے کے لیے خاص طور پر سفر کرتے ہیں۔

اگر آپ یہ تہوار نہیں مناتے ہیں، تو آپ کے لیے خوش رہنا مشکل ہو گا۔ اس لیے کہ آپ کے اطراف میں لوگ اس خوش وقتی کی بات کر رہے ہوں گے جب انہیں یہ وقت اپنے گھر والوں کے ساتھ گزارنے کی امید ہو گی۔ پھر آپ مزید تنہائی محسوس کریں گے۔

آپ خود بھی تو اپنے ثقافتی اور مذہبی تہوار دھوم دھام سے منانا چاہتے ہیں مثلاً رمضان، دیوالی، یا چین کا نیا سال۔ آپ اپنے دوستوں کو ون ڈس پارٹی پر بلا سکتے ہیں یا آپ ان سے کسی ریسٹوران یا ہوٹل میں جشن منانے کے لیے مل بیٹھ سکتے ہیں۔

اگر آپ ان چہٹیوں کا لطف اپنے دوستوں کے ساتھ نہیں اٹھا سکتے تو پھر بھی لوگوں کے ساتھ رہنا چاہتے ہیں تو رضاکارانہ طور پر ہسپتال میں لوگوں کی مدد کیجئے۔ عمر رسیدہ افراد کے گھروں (سینینرز ہومز)، یا بے گھر افراد کے ٹھکانے (شیلٹرز) پر جائیے۔ یہاں آپ تنہا نہیں ہوں گے اور امکان ہے کہ آپ ایسے لوگوں سے ملیں گے جو آپ کی خدمات کو سراہیں گے۔



# کینیڈا کے غیر تحریری ادب و آداب سیکھنا

”مجھے اس معاملے میں خفت کا سامنا تھا۔ میں اس وقت بھی اس بارے میں بات کرتے ہوئے شرم کے مارے سرخ ہو رہا ہوں۔ میں نے کبھی چھری اور کانٹے سے کھانا نہیں کھایا۔ چین میں ہم لوگ ہر چیز کے لیے چوپ سٹک استعمال کرتے ہیں لیکن جہاز پر مجھے چھری کانٹے کا استعمال کرنا پڑا، مجھے نہیں معلوم کیسے۔ آج بھی میں اپنے کینیڈین دوستوں کے ساتھ کھانے میں پریشانی محسوس کرتا ہوں۔ میں ڈرتا ہوں کہ وہ میرے میز پر بیٹھنے کے آداب پر ہنسیں گے۔“

(ژینگ چین)

ہر ثقافت کے اپنے طور طریقے اور حسن و آداب کے اپنے قاعدے قوانین ہوتے ہیں۔ ان میں سے اکثر کہیں تحریر میں نہیں لائے گئے ہوتے، یہ اوائلِ عمر میں سکھائے جاتے ہیں اور ہمیشہ کے لیے اپنا لیے جاتے ہیں۔ کینیڈا آنے کا مطلب ہے کہ آپ یہاں کے طور طریقے سیکھیں اور ان پر عمل کریں۔ جب آپ لوگوں کے اصولوں سے انحراف کرتے ہیں تو ان کے منفی ردعمل سے سمجھ جاتے ہیں۔ آپ کا عام برتاؤ مثلاً کھانے کے وقت کینیڈینز کے لیے عجیب و غریب ہو سکتا ہے اور یہ اس کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کو پتا چل سکتا ہے کہ بہت سی چیزیں جو کینیڈینز کہتے ہیں یا کرتے ہیں، درشت ہیں!

غیر تحریری اصول ہر چیز پر اثر انداز ہوتے ہیں بشمول دوستی، میل ملاقات اور ساتھیوں اور منیجر کے ساتھ برتاؤ۔ جب آپ کینیڈا آتے ہیں تو کچھ ایسی کتابیں ہیں جن سے آپ مدد لے سکتے ہیں، آپ کو کینیڈین قاعدے قوانین اپنے تجربے سے سیکھنے ہوتے ہیں۔ سیکھنے کا یہ وقفہ آپ کے دباؤ اور انتشار میں مزید اضافہ کر سکتا ہے۔

ویگنر ارجنٹینا سے نیا نیا آیا ہے۔ اس نے بھی اُن لکھے اصولوں پر توجہ دی ہے۔ ”آپ کبھی تاخیر سے نہیں آ سکتے۔ آپ کو وقت پر پہنچنا ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے منیجر سے بات کر رہے ہوں تو آپ کو اس کی طرف متوجہ ہو کر دیکھنا چاہیے۔ اگر آپ اس سے نظریں ملا کر بات نہیں کریں گے تو وہ سمجھے گا کہ آپ سے کہیں کوئی غلطی ہوئی ہے۔ اگر آپ کسی خاتون کو ”لڑکی“ کہہ کر پکاریں تو ممکن ہے کہ اپنی توہین محسوس کرے۔“

جب آپ محسوس کریں کہ آپ نے کوئی اُن لکھا اصول توڑا ہے تو پہلا کام یہ کیجئے کہ بجائے غصہ کرنے یا شرمندہ ہونے کے فوراً اعتراف کر لیجئے۔ اور اس اصول کے بارے میں معلوم کیجئے کہ آپ سے ان کو کیا توقع تھی۔ اس طرح آپ کو خود پر اور اپنے حالات پر ہنسنے کا موقع ملے گا اور آپ کے ذہنی تناؤ میں کمی ہو گی۔ یہ بات بھی یہاں آپ کی زندگی میں توازن پیدا کرنے کا سبب ہو گی۔

### مشق

یہ مشقیں یہاں کے غیر تحریر شدہ اصولوں کو پہچاننے میں مدد کریں گی۔

تین ایسے حالات کی فہرست تریبب دیں کہ جن میں آپ کو محسوس ہو کہ آپ نے کینیڈا کا اُن لکھا اصول توڑا ہے۔ تینوں مرتبہ یہ لکھئے کہ ایسا کب واقع ہوا اور آپ نے اس سے کسی طرح نمٹا اور آپ نے کیا محسوس کیا۔ اپنی انگریزی کی کلاس میں کسی دوست کے ساتھ اس واقع پر بات چیت کیجئے اور اس غیر تحریر شدہ اصول کی نشاندہی کیجئے۔

صورتحال 1:

---



---



---



---



---

صورت حال 2:

---

---

---

---

---

صورت حال 3:

---

---

---

---

---

# ایک نئی شناخت کی تعمیر

”میں اپنے وطن میں ایک وکیل تھی اور ایک خوشگوار زندگی گزارتی تھی۔ ہم ایک بڑے گھر میں رہتے تھے۔ گھر کے اور بچوں کے کام کرنے کے لیے نوکر تھے۔ میری اپنی مرسیڈیز کار تھی۔ اب ہم کینیڈا میں ایک بوسیدہ سے اپارٹمنٹ میں رہتے ہیں اور میں ایک پرانی کار چلاتی ہوں۔ میں خواتین کے ایک شیلٹر ہوم میں کونسلر ہوں۔ یہ وہ واحد کام ہے کہ جو حاصل کر سکی ہوں۔ جب میں بتاتی ہوں کہ میں ایک وکیل ہوا کرتی تھی تو کوئی میری بات کا یقین نہیں کرتا۔“

ایسی (گھانا)

امیگریشن آپ کو زندگی کی ایک نیا آغاز دے سکتی ہے۔ یہ مثبت بھی ہو سکتا ہے اور منفی بھی۔ مثبت پہلو یہ ہے کہ آپ کی شناخت کے کچھ عناصر ہمیشہ برقرار رہیں گے، چاہے آپ کہیں بھی رہیں۔ منفی پہلو یہ ہے کہ کئی ایسی چیزیں جو آپ کو اپنی مکمل شخصیت کا احساس دلاتی تھیں اب معدوم ہو چکی ہیں اور اب انہیں کسی اور چیز سے تبدیل کرنے کے ضرورت ہے۔

ایک کامیاب نووارد اپنی پرانی شناخت اور نئی شناخت کے درمیان جگہ پاتا ہے۔ اس میں وقت لگتا ہے۔ ان خصوصیات کو برقرار رکھنا اہم ہوتا ہے جن کی آپ کے نزدیک اپنی پرانی شخصیت کے حوالے سے قدر و قیمت ہے، جبکہ اپنے آپ کو ان نئے چیلنجز کیلئے بھی تیار رکھنا ہو گا جو آپ کو ایک نئی شخصیت کی تشکیل میں مدد دیں گے۔ یہ عمل زندگی بھر جاری رکھنا ہو گا۔

جیسا کہ ایک نو وارد نے کہا ”میرے ملک میں کوئی نوکری نہیں تھی اور نہ ہی امید تھی۔ یہاں میں ابھی تک جدوجہد میں مشغول ہوں لیکن میں بہتر محسوس کرتا ہوں۔ اب میں زیادہ پر اعتماد ہوں کیونکہ میں محفوظ ہوں۔ میں اب تنہا رہنے کا عادی ہو گیا ہوں اور مجھے یہ عادت پسند بھی ہے۔ ترکی میں میرے اہل خانہ اس بات کو سمجھ نہیں سکے۔ ان کے خیال میں کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے۔“

جب آپ اپنے ملک کی سیر کو جائیں گے تو آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ بدل چکے ہیں، اور آپ بے اطمینانی بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ جب آپ کینیڈا واپس آئیں تو محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کھو گئے ہیں، آپ دو دنیاؤں کے درمیان معلق ہیں۔ یہ بہت بھی تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ یہ نئے ملک میں زندگی سے ہم آہنگی کے لیے ایک معمول کی بات ہے۔

### مشق

یہ مشق آپ کو آپ کی سابقہ اور موجودہ شناخت میں رابطوں کو پہچاننے میں مدد دے سکتی ہے۔

1۔ میری پانچ چیزیں جنہیں میں کسی صورت بھی بدلنا نہیں چاہتا، چاہے میں کہیں بھی رہوں، ان میں شامل ہیں:

---

---

---

---

---

2- میری تین باتیں جو کینیڈا آنے کے بعد بدل گئی ہیں، ان میں شامل ہیں:

---

---

---

---

3- میری پرانی اور نئی شخصیت کے درمیان یہ تین رابطے شامل ہیں:

---

---

---

---

# لڑکے یا لڑکی کو دوست بنانا

”میری ترجیح ہے شک انگریزی سیکھنا ہے، جو میری تعلیم اور مستقبل کیلئے ضروری ہے۔ ہر شخص کو پیسہ چاہیے اور ایک اچھی ملازمت، لیکن جذباتی تسکین کے لیے کسی اور چیز کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ میرا بوائے فرینڈ ایک کینیڈین ہے۔“

ایریکا (ونزویلا)

ہم میں سے بہت سے لوگوں کو زندگی میں قریبی مراسم کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض لوگ اس احساس کو نظر انداز کر سکتے ہیں جب تک کہ وہ کینیڈا میں رہنے کی طرف سے مطمئن نہ ہو جائیں۔ دوسروں کے لیے اس طرح کا طویل انتظار تنہائی اور اکیلے پن میں اضافہ کرتا ہے۔

کینیڈا آنے کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ میل ملاقات (ڈیٹینگ) کے عادی ہو جائیں۔ ایسی چیز جو آپ اپنے وطن میں نہیں کر سکتے۔ اس طرح کی میل ملاقات معیوب سمجھی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر کینیڈا میں عورت اور مرد برابری کی سطح پر ملتے ہیں خواہ وہ مختلف ملکوں اور تہذیبوں سے تعلق رکھتے ہوں۔ یہاں یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے کہ کوئی عورت کسی مرد سے ملاقات کے لیے کہے۔ اور ملاقات کے وقت عورت اپنے حصے کا آدھا بل ادا کرے۔ مراسم بنانے کی کوشش میں یہ تہذیبی اور صنفی اختلافات ذہنی دبانو میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔ لیکن آپ اپنی کوشش ترک نہ کیجئے۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ مراسم بڑھانے اور دوستی کرنے میں دلچسپی لے رہا ہے تو آپ دونوں ان رکاوٹوں کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔

ہم یہاں عراق سے آنیوالے ایک فرد غالب کا نقطہ نظر پیش کریں گے: ”ہفتے کہ چھٹیاں شروع ہوتے ہی میں ”بار“ جاتا ہوں جہاں زیادہ تر کینیڈین ہوتے ہیں۔ میں خوش شکل ہوں، اچھا لباس پہنتا ہوں اور میری انگریزی بھی مناسب ہے۔ میں اپنا مدعا بیان کر سکتا ہوں۔ میں جاذب نظر ہوں۔ مجھے ایک لڑکی ملی اور میں نے اس کے ساتھ رقص کیا۔ کیونکہ

میں ایک امیگرنٹ ہوں لوگ میری شخصیت کو نہیں سمجھتے۔ بعد ازیں کچھ ایسا ہوا کہ اس خیال سے کہ نہ تو میرے پاس کار ہے اور نہ ہی میری جیب میں لمبی رقم، اس لڑکی نے میرے ساتھ رقص کرنے سے انکار کر دیا۔ لیکن گیارہ مہینے پہلے میری ملاقات ایک عورت سے ہوئی تھی جو اب میری مستقل گرل فرینڈ ہے، جو بہت سے لوگوں کو میسر نہیں۔

آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے وطن کی نسبت کینیڈا میں بہت زیادہ جنسی آزادی ہے۔ یہاں ہم جنسی تعلقات کو بھی قبول کرتے ہیں۔ کچھ نو وارد اسے اچھا نہیں سمجھتے کیونکہ یہ ان کی تہذیبی اور مذہبی اقدار کے خلاف ہے۔ کچھ دوسرے اسے کھلے دل سے خوش آمدید کہتے ہیں اور اس جنسی معیار سے بہتر سمجھتے ہیں جو وہ چھوڑ کر آئے ہیں۔

بہت سے لوگ جنسی تعلقات کے بارے میں بات کرتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ کچھ لوگ اس کے متعلق بات کرنے کو ترجیح نہیں دیتے۔ لیکن جیسے ہی آپ کے تعلقات بڑھتے ہیں تو ضروری ہے کہ جنسی اختلاط سے پہلے ان معاملات پر آپس میں بات چیت کریں۔ اور بہتری کے لیے حفاظتی تدابیر اپنائیں۔ اس طریقے سے آپ خود بھی محفوظ رہیں گے اور اپنی ساتھی کو حاملہ ہونے سے بچائیں گے یا جنسی تعلقات سے منتقل ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں گے۔

آپ کو اس بارے میں بات چیت ضرور کرنی چاہیے کہ ان مراسم سے آپ کیا توقعات رکھتے ہیں اور اپنے وقت کو ایک ساتھ خوشگوار طریقے سے گزارنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔ ایک دوست کی حیثیت سے اور ایک محبت کرنے والے کی حیثیت سے بھی۔

### مشق

- 1- آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟ آپ کے وطن کے مقابلے میں کینیڈا میں میل جول اور ڈیٹنگ کا طریقہ کیسا ہے؟

---



---



---



---



---

2- اپنے وطن میں آپ اپنے قریبی دوستوں سے کیسے میل ملاقات کرتے تھے؟

---

---

---

---

3- کیا آپ نے کینیڈا میں کسی لڑکی یا لڑکے کو دوست بنانے کے بارے میں سوچا ہے؟

---

---

---

---

# لطف اور صحت کی خاطر ورزش

”میں کافی دوڑ لگاتی ہوں۔ جب مجھے کسی مسئلہ کا سامنا ہو، میں دوڑتے ہوئے اس پر سوچتی ہوں۔ جب میں مغموم یا خوش ہوتی ہوں تو میں دوڑنے کے لیے نکل جاتی ہوں۔ ایسا میں اپنے ملک میں بھی کیا کرتی تھی اور اب یہاں کرتی ہوں۔ دوڑنا مجھے پسند ہے۔“  
ایرینا (روس)

اچھا نظر آنا، اچھا محسوس کرنا اور بھرپور زندگی کا احساس ہونا، صحت مند رہنے سے یہ سب آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنے جسم کی حفاظت نہیں کرتے، صحت مند غذا نہیں لیتے، ورزش نہیں کرتے اور بھرپور نیند نہیں لیتے تو ہو سکتا ہے کہ آپ تھکن اور بے آرامی محسوس کرنا شروع کر دیں۔ اس صورت میں آپ کے لیے اس نئے ماحول میں گزارہ کرنا اور بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

ذہن اور جسم کو چاق چو بند رکھنے کا بہترین طریقہ ورزش ہے۔ آپ ایک ایسی پرلطف جسمانی مصروفیت تلاش کریں جو آپ کی زندگی کا حصہ بن جائے۔ آپ ایسے کھیل کو پھر سے کھیلنا شروع کر سکتے ہیں جس سے آپ اپنے ملک میں لطف اندوز ہوا کرتے تھے۔ بہت سے کمیونٹی سنٹرز اور کلچرل ایسوسی ایشنز (ثقافتی مراکز) نے قرب و جوار کے رہائشیوں کے لیے کھیل کود اور ورزش کے لیے جگہوں کا بند و بست کر رکھا ہوتا ہے۔ آپ ایک ایسا اشتہار بھی آویزاں کر سکتے ہیں جس میں آپ ایسے لوگوں سے ملنے کی خواہش بیان کریں جو آپ کے کھیل میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ آپ یہ نوٹس لائبریری، کمیونٹی سنٹر، سپر مارکیٹ یا مذہبی مرکز میں بھی لگا سکتے ہیں۔

چہل قدمی (ٹہلنا) اچھی ورزشوں میں سے ایک ہے، آپ کو صرف آرام دہ جوتوں اور جگہ کی ضرورت ہے۔ آپ تنہا بھی ٹہل سکتے ہیں یا آپ کسی دوست کے ساتھ مل کر ٹہلنے میں بھی زیادہ راحت اور لطف محسوس کر سکتے ہیں۔ جب موسم ناخوشگوار ہو تو کئی لوگ شاپنگ مال میں بھی چہل قدمی کرتے ہیں۔

تیراکی ایک اور اچھی ورزش ہے۔ بہت سے کمیونٹی اور تفریحی مراکز میں تیراکی کی سہولت یا تو مفت ہوتی ہے یا بہت ہی کم معاوضہ میں دستیاب ہوتی ہے۔



# دبائو کا مقابل کرنا

”میں ایک چھوٹے سے شہر سینٹ کیتھرین میں رہنا پسند کرتا ہوں۔ کیونکہ میں نے جب ٹورونٹو میں رہنے کی کوشش کی تو میں نے اسے بہت اضطرابی پایا۔ میں بات سے آگاہ تھا کہ اگر میں وہاں رک گیا تو میں پڑ مردہ یا بیمار ہو جائوں گا۔ وہاں بہت سے لوگ اور کئی امیگرنٹ اپنے مسائل کے ساتھ رہتے ہیں۔ آپ کو بڑے شہر میں رہنے کے لیے کافی مضبوط ہونا چاہیے۔ سینٹ کیتھرین میرے لیے بہتر ہے۔ میرے لیے یہاں ٹورونٹو کے مقابلے میں دوست بنانا آسان ہے۔“

ولاڈ (رومانیہ)

دبائو ایک جسمانی، جذباتی اور دماغی تناؤ ہوتا ہے جسے آپ تب محسوس کرتے ہیں جب زندگی آپ کی توانائی کا ایک بڑا حصہ استعمال کر لیتی ہے۔ ہر شخص روزمرہ معمولات کی صورت میں دبائو محسوس کرتا ہے۔ ایک نئے ملک سے ہم آہنگی اور ایک نئی زندگی کا آغاز آپ کے لیے کافی دبائو کا باعث ہو سکتا ہے۔ یہ دبائو کئی مشکلات کا شاخسانہ ہو سکتا ہے، مثلاً نوکری کی تلاش، انگریزی سیکھنا، اور اس کے علاوہ ایسی چیزیں میں مشکلات جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں جیسے لوگوں سے میل ملاقات کے لیے باہر جانے، یا نئے دوست بنانے میں۔

آپ دبائو سے دامن تو نہیں چھڑا سکتے لیکن اس سے بخوبی یوں نمٹ سکتے ہیں کہ آپ زندگی سے لطف بھی اٹھا سکیں اور دماغی یا جسمانی بیماری کے امکانات بھی کم سے کم ہو جائیں۔ آپ ممکنہ طور پر آپ اپنی وہی مصروفیات بھی شروع کر سکتے ہیں جو آپ کے اپنے دیس میں تھیں اور جو آپ کو پرسکون رہنے میں معاون تھیں۔ آپ اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے لیے نئے طریقے بھی آزما سکتے ہیں۔

دبانو سے چھٹکارا پانے کے لیے یہاں ایک اور بیان نقل ہے، ”میری زندگی اب کافی دبانو میں ہے، خاص طور پر جب میں اپنے دو بچوں کے بارے میں سوچتی ہوں۔ میں اپنے کو بیمار محسوس کرتی ہوں۔ کیونکہ وہ ابھی میرے آبائی ملک میں ہیں۔ میں ان سے ٹیلی فون پر بھی رابطہ نہیں کر سکتی کیونکہ وہاں فون نہیں ہے۔ میں امیگریشن والوں کے ساتھ کافی تگ و دو کی لیکن طریقہ کار بہت طویل ہے۔ اب آپ سمجھ سکتے ہیں کہ میں کیوں دبانو کا شکار ہوں۔ میں ان کی تصاویر اور ان کی بنائی ہوئی ڈرائیونگ دیکھ کر خود کو مطمئن کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں اپنا دھیان بٹانے کے لیے گٹار بجاتی ہوں اور گاتی ہوں۔ موسیقی مجھے سکون دینے میں مددگار ہے۔ اب لوگ جان گئے ہیں کہ میں اچھا بجاتی ہوں، وہ مجھ سے سننے کی فرمائش کرتے ہیں، اس بات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ میں کچھ نہ کچھ کر سکتی ہوں۔ مجھے یہ بھی پسند ہے کہ میں اپنی کمیونٹی کی خدمت کر رہی ہوں۔

### دبانو سے نمٹنے کے کچھ نسخے

- ذیل میں کچھ ایسے طریقے درج ہیں جن کی مدد سے آپ دبانو کا مقابلہ کر سکتے ہیں:
1. خود کو حالات کے مطابق ڈھالیے اور اس بات کا ادراک رکھیں کہ آپ کس چیز کو تبدیل کر سکتے ہیں اور کس کو نہیں۔ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے اختیار میں ہیں۔
  2. ہنسٹے جتنا آپ ہنس سکتے ہیں۔ یہ عمل دبانو سے آزاد کرتا ہے۔ کچھ لطیفے سنئیے، ٹیلی وژن پر کوئی مزاحیہ فلم دیکھیں یا مزاحیہ کتابیں پڑھیں۔
  3. سانس آہستگی سے لیں۔ دن میں چند منٹ بہت آہستہ رہئیے اور گہری سانس کھینچئیے۔ یہ عمل آپ کے جسم اور ذہن دونوں کو آرام پہنچائے گا۔
  4. خود کو غلطی کرنے کی اجازت دیں۔ خود کے ساتھ نرمی برتیں۔ کوئی فرد مکمل نہیں ہوتا۔ اپنی غلطیوں سے سیکھئیے۔
  5. اپنے مسائل کا سامنا کیجئیے۔ ایک ایک کر کے مسائل حل کیجئیے۔ اس میں آسانی ہو گی اور دبانو میں کمی آئے گی۔
  6. کسی سے گفتگو کیجئیے۔ اپنے مسئلے کے بارے میں کسی سے بات چیت کرنے سے اس کو حل کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا دوست، صلاح کار، یا رفیق کار بھی اسی قسم کے تجربے سے گزر رہا ہو۔ ممکن ہے وہ آپ کو کوئی مفید مشورہ دے سکیں۔

- 7- خود کو مغموم ہونے دیجئیے۔ تبدیلی کے باعث جو نقصانات ہوئے ان کا احساس ہونے دیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ تبدیلی سے کچھ فوائد بھی حاصل ہوئے ہوں۔ اپنے ہو جانے والے نقصانات پر خود کو غمگین ہونے کا موقع دیں، یوں آپ کو وقت کے ساتھ بتدریج ہم آہنگی میں مدد ملے گی۔
- 8- ان چیزوں کو ”نہ“ کہنا سیکھیں جو آپ کے لیے کرنا ممکن نہیں۔ شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہو گا لیکن حقیقت پسند بنیں۔ آپ تمام چیزیں ایک ساتھ نہیں کر سکتے۔
- 9- تازہ ہوا ذرا زیادہ لیں۔ ورزش میں اور بیرون خانہ وقت زیادہ گزارنے سے جسم اور دماغ زیادہ فرحت محسوس کرتا ہے۔
- 10- زیادہ کھیلیں۔ اس طرح سے لطف اندوز ہونا ایک فطری طریقہ ہے اور اس سے اعصابی تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ کسی دوست، بچے یا پالتو جانور کے ساتھ کھیلنے کی کوشش کریں۔
- 11- کوئی پسندیدہ کتاب یا رسالہ پڑھیں۔ اس طرح آپ کا دماغ چند گھنٹوں کے لیے مسائل کی طرف سے ہٹ جائے گا۔
- 12- یوگا اور سانس کی مشقیں بھی آپ کو اپنے ذہن کو سکون پہنچانے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔ یوگا آپ کے تناؤ کے شکار اعصاب کو ڈھیلا کرتا ہے۔

# ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں غور و فکر کرنا

”میرے پاس ماضی کے لیے کوئی وقت نہیں ہے۔ میں  
اسکے متعلق کیوں سوچوں جب میرے شوہر کا جنگ  
میں انتقال ہوا تھا؟ میں خود کو مستقبل کے بارے میں  
سوچنے پر مجبور کرتی ہوں۔ تاہم بعض وقت یہ اتنا  
آسان نہیں ہوتا۔“

کرسٹینیا (مولڈا اویا)

وقت گزرتا ضرور ہے، لیکن ہمارے خیالوں میں ماضی، اور مستقبل کے درمیان گردش  
کرتا ہے۔ کچھ نئے آنے والوں کے لیے مشکل ہوتا ہے کہ وہ اپنا مرکزِ نگاہ وقت کے ساتھ  
تبدیل کرتے رہیں۔ وہ اپنے ماضی کے ساتھ ہی چپکے رہ جاتے ہیں جیسے وہ کینیڈا آنے  
سے پہلے اپنے ملک میں تھے۔ اگر آپ خود کو ماضی میں زیادہ مشغول پاتے ہیں تو آپ  
افسردگی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ کو کسی آباد کار کارکن، دینی راہنما، یا ڈاکٹر کی  
خدمات حاصل کرنی چاہیں۔

دوسرے نئے آنے والے ماضی کے بارے میں سوچنے سے بالکل انکاری ہو سکتے ہیں۔  
وہ اپنے جنگ کے تجربات، مہاجر کیمپ، یا کینیڈا تک طویل سفر کو بھولنے پر ترجیح  
دیتے ہیں۔ آپ ایسے ہی لوگوں میں سے ایک ہو سکتے ہیں۔ آپ کے لیے حال پر نگاہ رکھنا  
ایک فطری بات ہو گی۔ آپ کی بقا کا یہ ایک ہی طریقہ ہو سکتا ہے جس سے آپ واقف ہیں۔  
حالانکہ آپ اب محفوظ ہیں، تاہم آپ مستقبل کے بارے میں سوچنے میں دشواری محسوس  
کرتے ہیں۔ اپنے ملک میں آپ شاید یہ محسوس کر چکے ہوں کہ آپ مستقبل کے بارے میں  
سوچ نہیں سکتے، کیونکہ آپ کو یہ بھی علم نہ تھا کہ آپ اسے دیکھنے کے لیے زندہ بھی  
رہیں گے یا نہیں۔

صحت مند لوگ عمومی حالات میں ماضی، حال اور مستقبل کے درمیان گردش کرتے  
رہتے ہیں۔ لکن جب آپ کسی دبانو والی صورتحال سے گزر چکے ہوں، ماضی کو مستقبل  
سے علیحدہ رکھنا ایک صحتمند ردعمل ہے۔ بالآخر، آپ کو اپنی زندگی کی تعمیر کینیڈا میں  
کرنی ہے تو آپ کو اپنے ماضی کو اپنے حال اور مستقبل سے توڑنا پڑے گا۔ یہ آسان کام

نہیں ہے۔ اس میں آپ کو مہینے اور سال لگ سکتے ہیں۔ اس کی کوئی جلدی نہیں ہے۔ جب ماضی تکلیف دہ ہو تو کئی لوگ اسے بھولنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ بعض اوقات کئی سال تک جب آپ سمجھیں کہ آپ ماضی سے نمٹنے کے لیے تیار ہیں تو آپ اپنے دوست یا صلاح کار کی مدد سے درخواست دے سکتے ہیں۔

### مشق

اس مشق کی مدد لیں اور یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کی سوچ زیادہ تر کہاں ہوتی ہے: ماضی، حال یا مستقبل میں۔

1۔ ماضی، حال اور مستقبل کی نمائندگی کے لیے تین دائرے بنا لیں۔ دائروں کا سائز مختلف ہو اور ان کے سائز کو وقت کی مناسبت سے تعبیر کریں۔ سب سے بڑا دائرہ اس زمانے کو ظاہر کرے جس میں آپ کے خیالات زیادہ وقت ہوتے ہیں۔

---

---

---

---

---

---

2۔ پھر غور کریں کہ آپ کی سوچ زیادہ تر بڑے دائرے میں کیوں رہتی ہے؟

---

---

---

---

---

---

# مدد کی درخواست کرنا

## جب حالات ٹھیک نہ ہوں

”پہلے پہل مجھے اندازہ نہیں ہوا کہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے، میں پورے دن چلائی، میں سو نہیں سکی، کچھ بھی ٹھیک نہیں لگ رہا تھا۔ میں خوش قسمت تھی کہ ایک عورت نے مسجد میں مجھے دیکھا اور محسوس کیا کہ میں کچھ ناخوش ہوں۔ وہ مجھ سے باتوں پر باتیں کرتی رہی۔ یہ اس عورت کی وجہ سے ہے کہ میں ایک سوشل ورکر سے ملنے چلی گئی۔ اگلی بار ایسا ہوا تو مجھے پتا تھا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ میں فوراً ہی ماہر نفسیات سے ملی۔ ڈپریشن واقعی بہت بری چیز ہے۔“

فریدہ (شام)

ایک نئے ملک میں تنہا رہنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ نئے سرے سے آغاز بہت ولولہ انگیز ہوتا ہے، آزمانشی اور اکثر اوقات پریشان کن بھی۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہو سکتا ہے کہ کام کی بہت زیادتی ہے۔ آپ کو احساس ہو گا کہ اپنے روزمرہ کام انجام دینا بھی ایک مشکل مرحلہ ہے۔ بعض اوقات آپ پر اداسی کا غلبہ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ ایک دو دن نہیں بلکہ مہینوں برفرار رہتا ہے۔ آپ اداسیوں سے چھٹکارہ پانے کے لیے بسا اوقات شراب اور منشیات کا استعمال شروع کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اسی طرح سوچتے رہے تو آپ آزرده ہو سکتے ہیں۔ آزردهگی آپ کی طبیعت، سوچ، توانائی کی سطح، بھوک، اور آپ کی نیند پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ وہ لوگ جو آزرده ہوں، ان کے لیے عام کاموں کی انجام دہی اور لوگوں کے ساتھ رہنا بھی دشوار ہوتا ہے۔ اگر آپ نے دہشتناک اور خوفناک مناظر دیکھے ہیں یا ایسے تجربوں سے گزرے ہیں، تو آپ کی یہ یادیں آپ کے کینیڈا میں زندگی سے لطف اندوز ہونے کے عمل کو دشوار بنا سکتی ہیں۔ آپ ایک محفوظ ملک میں ہیں لیکن آپ اپنے ماضی کے آسیب سے دہشت زدہ ہو سکتے ہیں۔

اداسی اور خوفزدگی کا احساس ایک نئے ملک میں رہنے یا جان کو لاحق خطرات سے بچ نکلنے کا ایک فطری ردعمل ہو سکتا ہے، لیکن اگر آپ کئی ہفتوں تک مسلسل ایسا ہی محسوس کریں تو اس سلسلے میں کسی سے مدد لینا ایک اچھا خیال ہے۔

کینیڈا میں ایسے لوگوں کو جو اپنے جذباتی معاملات میں مدد کے خواہاں ہوں، کمزور یا مخبوط الحواس نہیں سمجھا جاتا، وہ سمجھدا لوگ تصور کیے جاتے ہیں جو اس بات سے آگاہ ہیں کہ کچھ خرابی ہے۔ ڈاکٹر، سوشل ورکر، ماہر نفسیات، صلاح کار اور مذہبی راہنما لوگوں کی مدد کرتے ہیں جو اس قسم کی پریشانی سے نکلنے میں آپ کی معاونت کر سکتے ہیں اور یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کیسے اور کہاں سے مدد حاصل کرنا ہے۔

اگر آپ موت کے متعلق بہت زیادہ سوچ رہے ہیں یا محسوس کر رہے ہیں کہ آپ خود کو ختم کر دینا چاہتے ہیں تو فوری طور پر قریب ترین ہسپتال کے شعبہ ایمرجنسی سے رجوع کریں۔ وہاں کا عملہ آپ کی مدد کرے گا۔

کئی شہروں میں ٹیلیفون پر دستیاب صلاح کار ہوتے ہیں جن سے آپ ہنگامی صورتحال میں فون پر گفتگو کر سکتے ہیں۔ اس طرح کی خدمات ۲۴ گھنٹے دستیاب ہوتی ہیں تا کہ آپ کسی شخص سے دن یا رات کسی بھی وقت رابطہ کر سکیں۔ ان خدمات کو ڈسٹریس سنٹرز کہتے ہیں اور ان کے ٹیلیفون نمبرز آپ کی ٹیلیفون ڈائریکٹری میں پہلے صفحے پر ہنگامی صورتحال کے نمبروں کے ساتھ ہی درج ہوتے ہیں۔

### مشق

ذیل میں درج فہرست پڑھئیے۔ کیا ان میں سے کوئی بیان آپ پر پورا اترتا ہے؟ اگر جواب ہاں میں ہے تو کیا ایسے حالات آپ کے ساتھ چند ہفتوں سے زیادہ عرصے تک جاری ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ کو غالباً پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہے۔

- 1- میں زیادہ تر وقت بے چینی محسوس کرتا ہوں اور سکون سے بیٹھ نہیں سکتا۔
- 2- میں شراب نوشی کرتا ہوں اور دباؤ سے مقابلے کے لیے منشیات کا استعمال بھی کرتا ہوں۔
- 3- میں ہر وقت تھکن محسوس کرتا ہوں، اس سے قطع نظر کہ میں کتنی ہی دیر تک سوتا ہوں۔
- 4- شراب اور منشیات کے استعمال کے باعث میں سکول اور کام سے کئی ناغے کر چکا ہوں۔
- 5- میں اکثر اوقات خود کو اپنی موت اور خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوا پاتا ہوں۔
- 6- میں توجہ مرکوز کرنے، سوچنے، یاد رکھنے اور فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہوں۔
- 7- اگر میں اپنے ساتھ دیانت دار ہوں تو میں جانتا ہوں کہ میں ضرورت سے زیادہ شراب اور منشیات کا استعمال کر رہا ہوں۔
- 8- زیادہ تر میں خود کو ناکارہ اور قصور وار سمجھتا ہوں۔
- 9- میرے زیادہ تر دوست ایسے ہیں جو شراب پیتے ہیں یا منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔
- 10- میں اپنی چیزوں کے بارے میں اکثر اوقات بے کل اور پریشان رہتا ہوں۔
- 11- مجھے زیادہ تر غصہ آتا رہتا ہے۔
- 12- میں اپنا دن گزارنے کے لیے زیادہ تر ادویات پر انحصار کرتا ہوں۔ یہ میں دوائوں کی دوکان سے خریدتا ہوں۔

# اپنے پیسے کا حساب کتاب رکھنا

”کینیڈا میں پیسہ کمانا بہت مشکل ہے۔ ایریٹریا میں اگر آپ کو کاروبار کرنا ہو تو آپ بس شروع کر دیں۔ یہاں آپ کو اس کے لیے رقم درکار ہوتی ہے، اسی کے لیے نہیں، سب چیزوں کے لیے۔ یہاں کافی کی ایک پیالی ہی بہت مہنگی ہے۔ اگر میں کافی کی قیمت اپنے ملک کی کرنسی میں تصور کروں تو میں کبھی کافی نہیں پی سکتا۔“

آدم (ایریٹریا)

جب آپ کینیڈا نقل مکانی کرتے ہیں تو اس میں کافی اخراجات اٹھتے ہیں۔ جب آپ آتے ہیں تو فوری طور پر آپ کو مکان کے کرایے، کھانے اور سرمائی کپڑوں کے لیے پیسے درکار ہوتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا اندازہ ہو سکتا ہے کہ وہ چیزیں جو آپ کے ملک میں مفت تھیں یا سستی مل جاتی تھیں، وہ یہاں کافی مہنگی ہیں۔

اگر آپ کوئی ملازمت نہیں ڈھونڈ سکتے تو ملازمت کے اجازت نامے کے منتظر ہیں تو آپ کے پاس زیادہ رقم دستیاب نہیں ہو گی۔ اپنے دیس میں جب آپ کو پیسوں کی ضرورت ہو تو آپ کسی دوست یا رشتہ دار سے قرض لے لیتے ہیں، یہاں ہو سکتا ہے کہ آپ کے اطراف میں ایسا کوئی شخص نہ ہو جس سے آپ ادھار لے سکتے ہوں۔

کسی وقت ممکن ہے کہ آپ کے پاس کھانے کے پیسے نہ ہوں۔ دیگر کینیڈینز کی طرح آپ کو فوڈ بینک کے استعمال کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کمیونٹی ایجنسیز فوڈ بینک کا انتظام چلاتی ہیں اور ضرورت مندوں کو مفت کھانا فراہم کرتی ہیں۔

اگر آپ کی مالی حالت ایسی ہے تو غصہ اور انتشار فطری ہے۔ کینیڈا میں زندگی کا جو تصور آپ کا تھا یہ سب اس کا حصہ نہیں تھا۔

آپ کی مالی پریشانیوں میں اضافہ کرنے کے لیے یہ بات بھی ہے کہ آپ کے گھرانے کی توقعات یہ ہیں کہ آپ گھر کچھ پیسے بھیجیں۔ وہ اس بات پر حیران بھی ہو سکتے ہیں آپ کو پیسے بچانے اور انہیں سپانسر کرنے میں کیوں اتنا وقت لگ رہا ہے۔ وہ کینیڈا میں رہنے کی قیمت سے ناواقف ہو سکتے ہیں۔ آپ کا گھرانہ یہ بھی سوچ سکتا ہے کہ آپ اب کافی دولت مند آدمی ہیں کیونکہ آپ کے گھر میں ائیر کنڈیشنر اور ٹیلی وژن کیبل کا بندوبست ہے۔ ان کو یہ بات سمجھنے میں دقت پیش آسکتی ہے کہ کینیڈا میں یہ چیزیں روزمرہ زندگی کا خاصہ اور معیار ہیں اور ان پر خاصی رقم صرف ہوتی ہے۔

آپ اپنی امداد کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟ آپ ایک ماہانہ بجٹ بنانے سے آغاز کر سکتے ہیں۔ اس بات سے قطع نظر کہ آپ کی آمدنی کتنی قلیل ہے، آپ کا بجٹ بنانے کا عمل آپ کو اخراجات پر قابو پانے کا احساس دے گا۔ اس کے بعد آپ کو چاہیے کہ کچھ حقیقی مالی اہداف بنائیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے گھر ہر مہینے کچھ پیسے نہیں بھیج سکتے تو آپ ایسا سال کے آخر میں یا اپنے کسی عزیز کی سالگرہ کے موقع پر کر سکتے ہیں۔ بیرون ملک ٹیلیفون کالز پر طویل بات نہ کرنے کی خود ساختہ پابندی عاید کر سکتے ہیں یا سستے کالنگ کارڈ استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے اخراجات کے لیے پیسے بچائیں۔ چاہے آپ روزانہ ایک ڈالر ہی بچا سکتے ہوں، یہ رقم بہت جلد جمع ہو کر بڑھ جائے گی۔



# موسم سے محظوظ ہونا

”مجھے سردیاں پسند ہیں۔ مجھے برف دیکھنا پسند ہے۔ یہ کتنی صاف ہے۔ میرا ملک بہت گرم ہے، اور گرمی سے بچنا میرے لیے ایک مسئلہ ہوتا ہے۔ یہاں موسم بہت پیارا ہوتا ہے۔“

سامائٹر (صومالیہ)

کینیڈا آنے کا مطلب مختلف موسموں کا عادی ہونا ہے۔ بہت سے نئے آنیوالے موسم بہار اور گرمیاں پسند کرتے ہیں۔ دن طویل اور گرم ہوتے ہیں، پھول کھلتے ہیں اور ہر شخص مہربان سا لگتا ہے۔

سردیوں کا موسم انتہائی کٹھن ہو سکتا ہے کیونکہ یہ بہت سرد اور کبھی کبھار بے لطف اور ابرآلود ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا تعلق کسی ایسے ملک سے ہو جہاں کا موسم معتدل ہو یا جہاں پورا سال موسم گرم ہوتا ہو یا کسی ایسی جگہ سے جہاں زیادہ سردی نہ پڑتی ہو۔ آپ اپنے تجربے سے کینیڈا کی سردیوں سے نمٹنے کے قابل نہیں ہوئے ہیں۔ آپ جتنا شمال کی طرف جائیں گے علاقہ سرد تر ہوتا جائے گا۔ آپ کو کئی تہوں والے سرمائی کپڑوں کا عادی ہونا پڑے گا۔ آپ کو برف سے ڈھکے راستوں پر گرنے اور پھسلنے کا خوف بھی ہو گا۔

نئے آنے والے کچھ دیگر افراد موسم سے لطف اندوز بھی ہو سکتے ہیں، وہ جو سرد ترین موسم کو پسند کرتے ہیں کہ ان کو سردیوں کی دلچسپیوں میں حصہ لینے کا موقع ملے گا جیسے سکیٹنگ، اور سکنی اینگ، وغیرہ۔

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ سردیوں کی طویل اور تاریک راتیں ان کی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ دھوپ کی کمی انہیں افسردہ کر دیتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو آپ زیادہ روشنی کے استعمال سے، خواہ وہ آپ کے گھر کے اندر ہی کیوں نہ ہو، اپنی مدد کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کا جسم بہتر محسوس کرے گا۔



### سردی سے بچانے کے لیے چند مفید معلومات:

- موزوں کپڑے پہنیں جن میں موزے، دستانے اور جوتے شامل ہیں۔ اونی اور ایسے کپڑے جن میں اون شامل ہو، گرمائش کے لحاظ سے بہترین ہوتے ہیں۔
- سر کو ہمیشہ ڈھک کر رکھیں، سر کے ذریعے جسم سے زیادہ گرمی خارج ہوتی ہے۔ ٹوپی اس گرمی کو ضائع ہونے سے روکتی ہے اور آپ کو گرم رکھتی ہے۔
- لباس کی تہیں موسم کے اعتبار سے کم یا زیادہ کی جا سکتی ہیں۔
- سردی کے دلچسپ کھیل سکیٹنگ یا سکئی اینگ کو اپنانے کی کوشش کریں۔ آپ کو اس میں لطف آئے گا۔ کئی ایسے تفریحی مراکز ہیں جہاں بالغوں کو سکئی اینگ سکھائی جاتی ہے۔
- اپنے مقامی سکول، کالج یا یونیورسٹی میں کوئی کورس شروع کریں۔ یہ سردیوں کے زمانے کو مختصر سمجھنے میں مدد دے گا۔

# ذاتی اہداف طے کرنا

”میرے پاس انگریزی سیکھنے اور نوکری تلاش کرنے کے لیے دو سال ہیں۔ کسی بھی طرح کی نوکری مل جائے، مجھے اس کی پروا نہیں۔ مجھے اپنی بیٹیوں کو سپانسر کرنے کے لیے پیسے چاہیں۔ ان کے لیے کینیڈا کی زندگی میرے وطن کے مقابلے میں بہتر ہو گی۔ وہ ابھی بچیاں ہیں۔“

لوکا (جارجیا)

مقاصد کے اہداف آپ کو اس وقت پُر امید رہنے میں مدد دیتے ہیں جب نئی زندگی میں آپ مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔ مقاصد کی فہرست آپ کو یاد دلا سکتی ہے کہ آپ کینیڈا کیوں آئے تھے؟ آپ کو یہاں سے جن اہداف کے حصول کی امید ہے؟ اور آپ ان اہداف کو کب تک حاصل کرنے کی توقع رکھتے ہیں؟ اہداف آپ کو زندگی کی سمت کے تعین میں مدد دیتے ہیں اور اس بات کی بھی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ کتنی پیش رفت کر رہے ہیں۔

اپنے اہداف کے متعلق سوچنا ایک اچھا خیال ہے۔ آپ اپنے تمام اہداف حاصل کرنے کی توقع کر سکتے ہیں اگر آپ کے اہداف:

- 1- تعین: یہ بالکل واضح ہو کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔
- 2- ترجیحات: آپ کے کئی اہداف ہو سکتے ہیں، لیکن آپ کو زیادہ ترجیح والی چیزوں کے بارے میں پہلے سوچنا چاہیے۔ انہیں آپ اپنی فہرست میں سب سے اوپر رکھیں اور ان پر توجہ رکھیں۔
- 3- وقت کا تعین: اپنے بنیادی اہداف کے لیے ایک ایک وقت متعین کر لیں اور ان کے لیے اقدامات طے کر لیں۔ مثلاً ”اب سے ایک، تین، یا پانچ سال کے بعد میں چاہتا ہوں کہ...“ وقت کے تعین کے بغیر مقصد کا حصول محض خواب ہی ہے اور کچھ نہیں۔

- 4- قابل پیمائش: آپ یہ سوچیں کہ آپ کو کیسے معلوم ہو گا کہ آپ نے اپنا ہدف حاصل کر لیا ہے۔
- 5- ہدف کی آپ کے لیے اہمیت: یہ اتنا اہم ہو کہ آپ اس کے لیے اپنی تمام کوششیں صرف کرنے کو تیار ہوں۔
- 6- حقیقت: ان رکاوٹوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کو اپنے ہدف تک پہنچنے سے روک سکتی ہیں، انہیں دور کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔
- 7- انعام: اس بارے میں سوچیں کہ اگر آپ نے اپنا ہدف حاصل کر لیا تو آپ خود کو کسی طرح نوازیں گے؟

#### مشق

نیچے دی گئی جگہوں میں اپنے کچھ کم مدتی، اوسط مدتی اور طویل مدتی اہداف درج کریں:

- 1- میرے کم مدتی (آئندہ چند ہفتوں یا مہینوں کے) اہداف یہ ہیں:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

اگر میں ان میں کامیاب ہو گیا تو میں خود کو بطور انعام:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2- میرے اوسط مدتی (آئیندہ ایک سال تک کے) اہداف یہ ہیں:

---

---

---

---

اگر میں ان میں کامیاب ہو گیا تو میں خود کو بطور انعام:

---

---

---

---

3- میرے طویل مدتی (آئیندہ تین سال تک کے) اہداف یہ ہیں:

---

---

---

---

اگر میں ان میں کامیاب ہو گیا تو میں خود کو بطور انعام:

---

---

---

---

# اپنے معمولات ترتیب دینا

”میں ہر سہ پہر کافی کی دوکان پر جاتا تھا۔ اس بات نے مجھے اپارٹمنٹ سے باہر نکلنے میں مدد دی۔ اس نے مجھے طویل دن سے نمٹنے کا موقع دیا، اور یہ تمام دن ٹی وی دیکھنے سے بہتر ہے۔ جب مجھے ملازمت ملی تو اس میں مجھے 12 گھنٹے کام کرنا ہوتا تھا۔ میں ہمیشہ تھکا ہوتا تھا۔ لیکن اس کے باوجود میں اب بھی ہفتے کے روز تمام دن کافی کی دوکان پر ہوتا ہوں۔ یہ میرا تھکاوٹ دور کرنے کا وقت ہوتا ہے۔“

اقبال (پاکستان)

روزانہ کا معمول بنا لینا آپ کو اپنے وقت کا بہترین استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ نوکری کر رہے ہیں یا پڑھ رہے ہیں تو آپ کے وقت کا ایک بڑا حصہ پہلے ہی وقف ہوتا ہے۔

اگر آپ امیگریشن کے کاغذات کا انتظار کر رہے ہیں، یا آپ انگریزی کی کلاسوں کے آغاز کا انتظار ہے تو آپ کو صبح سویرے اٹھنے اور جانے کے لیے کوئی معقول وجہ چاہیے۔ محض گھر بیٹھے رہنے اور انتظار کرنے سے آپ کی پریشانی اور تنہائی میں اضافہ ہی ہو سکتا ہے۔ روزانہ کے معمولات کو اس طرح ترتیب دینا چاہیے کہ وہ آپ کو چاک چو بند رکھیں، اور آپ کو یہ احساس دلائیں کہ آپ بھی اپنے اطراف کی دنیا کا ہی ایک حصہ ہیں۔

یہ دیکھیں کہ بلغاریہ سے نئی آنیوالی ایک خاتون اولگا اپنا وقت کیسے گزارتی ہے۔ ”میرے لیے اپنے وقت کی منصوبہ بندی مشکل ہے، کیونکہ زیادہ تر چیزیں میرے اختیار سے اس قدر باہر ہیں کہ اس صورتحال میں فارغ بیٹھنا ہی مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جب انتظار ناقابل برداشت لگتا ہے تو میں خود کو کسی معمول کے تحت کام کرنے پر مجبور کرتی ہوں۔ میں صبح سویرے سب سے پہلے ٹہلنے جاتی ہوں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک خبریں دیکھتی ہوں۔ شام کو میں لائبریری چلی جاتی ہوں۔ ہفتے میں کم از کم دو بار فلم دیکھنے جاتی ہوں جب یہ آدھے داموں لگی ہوتی ہے۔ اتوار کو میں ہمیشہ چرچ جاتی ہوں۔“

جب آپ اپنے معمولات کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو اس بات کا اہتمام کریں کہ آپ کے معمولات میں ایسی چیزیں شامل ہوں جن کی آپ کی نظر میں قدر و قیمت ہو، آپ ان سے لطف اندوز ہوتے ہوں یا پھر یہ کہ آپ کو اپنے مقاصد میں کامیاب ہونے میں مدد دیتی ہوں۔ آپ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ اس میں کچھ فرحت بخش مصروفیات ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ دوستوں کے لیے بھی کچھ وقت وقف کیا جائے۔

### مفید باتیں

کچھ نئے آنیوالوں کی باتیں یہاں درج کی جا رہی ہیں کہ ان لوگوں نے اپنے اضافی وقت کو استعمال میں لانے کا کس طرح اہتمام کیا:

- معمولات بنائیں اور ان پر عمل کریں۔
- بڑے کاموں کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ہر چھوٹا حصہ ایک دن میں ایک ہی کریں۔
- کچھ رضاکارانہ کام کریں۔
- بہت واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کریں۔
- یہ مان لیں کہ کبھی کبھار اکتاہٹ ہونے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔
- انگریزی سیکھنے، کمپیوٹر سیکھنے یا صرف سکون کی خاطر روزانہ لائبریری جائیں۔
- روزانہ ٹہلنے جائیں یا کسی کھیل کی ٹیم میں حصہ لیں۔
- کوئی پسندیدہ ہوٹل ڈھونڈ لیں اور اس میں روزانہ ایک، دو گھنٹے بیٹھیں۔

# تعصب کا مقابلہ کرنا

”مجھے کینیڈا بہت پسند ہے۔ کیونکہ یہاں مختلف ثقافتیں اکٹھی ہیں، اور جس طرح وہ مل جل کر اکٹھی رہتی ہیں وہ تو ایک قابلِ رشک بات ہے۔“

گیبریل (وینزویلا)

کینیڈا میں زیادہ تر لوگ بالغ نظر ہیں، اور ملک میں بسنے والے دوسرے گروہوں کا احترام کرتے ہیں۔ یہ بات اکثر اوقات درست ہوتی ہے، لیکن بعض مرتبہ ایسا نہیں ہوتا۔ کچھ نئے آنیوالے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کو بعض اوقات تعصب کا سامنا کرنا پڑتا ہے، نہ صرف ان لوگوں کی طرف سے جو کینیڈا میں پیدا ہوئے ہیں یا کافی عرصے سے یہاں ہیں بلکہ نئے آنیوالوں کی طرف سے بھی۔ تعصب، نسل، زبان، مذہب اور صنف کی بنیاد پر بھی ہو سکتا ہے۔ اس بات پر غم و غصہ اور الجھن ایک فطری بات ہے۔

آپ کو تعصب سب سے زیادہ اس وقت محسوس ہو سکتا ہے جب آپ رہائش کے لیے جگہ یا نوکری کی تلاش میں ہوں۔ کبھی کوئی مالک مکان آپ کو یہ کہہ سکتا ہے کہ کمرہ یا اپارٹمنٹ دستیاب نہیں ہے۔ آپ اس شخص کا یقین کر لیتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد آپ کو پتا چلتا ہے کہ وہ جگہ ابھی بھی خالی ہے۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ مالک مکان کو آپ پسند نہیں آئے یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو یقین ہو کہ ایسا آپ کی نسل یا مذہب کے باعث ہوا۔

کئی نئے آنیوالوں کو ملازمت ڈھونڈنے میں بہت دقت پیش آتی ہے۔ اکثر انہیں یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ ”کینیڈین تجربے“ کے حامل نہیں۔ کچھ نئے آنیوالوں کو دوسروں کی نسبت زیادہ دشواری پیش آتی ہے جبکہ وہ بھی اتنے ہی ہنرمند اور تعلیم یافتہ ہوتے ہیں۔ ایسے نئے آنیوالے لوگ بھی یہ سمجھ سکتے ہیں کہ انہیں ان کی نسل اور رنگ کی وجہ سے نہیں رکھا گیا۔

گو کہ کینیڈا میں نسلی امتیاز اور دیگر تعصبات کے لیے قوانین موجود ہیں، لیکن افسوس کہ اس کے باوجود ایسا ہوتا ہے۔ بعض اوقات تعصب اتنا لطیف ہوتا ہے کہ اسے ثابت نہیں کیا جا سکتا۔

کینیڈا میں کئی لوگوں کو تعصب کا تجربہ ہوتا ہے، اور آپ کو بھی ایسا ہی کوئی تجربہ ہو سکتا ہے۔

آپ اس وقت کیا کر سکتے ہیں جب آپ محسوس کریں کہ آپ کے ساتھ تعصب برتا جا رہا ہے؟ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ ایسا سمجھیں کہ ایسا ہو رہا ہے۔ اس کے بعد خود کو پرسکون کرنے کے لیے آپ ایک گہرا سانس لیں۔ آپ کو انتشار، غصہ اور جذبات کو ٹھیس لگنے کا احساس ہو گا۔ یہ فطری ردعمل ہیں۔

جب آپ پرسکون ہو جائیں تو سوچیں کہ اب آپ آگے کیا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے پاس غالباً 4 راستے ہوتے ہیں۔ پہلا راستہ تو یہ ہوتا ہے کہ آپ اس جملے یا موقع کو نظر انداز کر



دیں اور خود کو زیادہ سے زیادہ پُرسکون کرنے کی کوشش کریں۔

دوسرا راستہ یہ ہے کہ آپ اپنے دوست یا اہل خانہ سے برتے جانوالے تعصب کی شکایت کر سکتے ہیں۔ تیسرا راستہ یہ ہے کہ آپ اس شخص سے مقابلہ کریں جس نے آپ سے تعصب برتا ہے۔ آخری راستہ یہ ہے کہ آپ انسانی حقوق کے کمیشن (بیومن رائٹس کمیشن) میں اپنے دفتر کے منیجرز، یا اپنی یونین کے توسط سے باضابطہ درخواست دیں، اگر اسکا اس سے واسطہ ہو۔

یہ بات اہم ہے کہ آپ کو پتا ہو کہ آپ کے پاس کیا مواقع ہیں، لیکن کسی ایک کا انتخاب آسان نہیں۔ آپ کیا فیصلہ کریں گے، اس کا انحصار کئی باتوں پر ہے۔ آپ اس واقع کے بارے میں غور کریں گے اور یہ بھی طے کرنا چاہیں گے کہ اس بات کے خلاف کوئی قدم اٹھانا مناسب ہے بھی یا نہیں۔ آپ کو کیا بات فطری محسوس ہوتی ہے۔ یہ بھی سوچیں کہ اس معاملے میں آپ کو کتنی حمایت مل سکتی ہے اور اس کا بہتر سے بہتر کیا نتیجہ نکل سکتا ہے؟ اور آخر میں آپ کو یہ سوچنا ہے کہ آپ کسی طرح اپنے فائدے، اپنی اور اپنے معاشرے کی ذمہ داریوں کے درمیان توازن برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص سے جو آپ سے آپ کی نسل یا رنگ کی بنیاد پر محاذ آرائی کر رہا ہے تو اس سلسلے میں آپ کو ہمدرد اور باشعور لوگوں کے گروپ سے امداد لینے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

# آپ کی اپنی برادری

”یقیناً میں اپنی برادری کے قریب رہتی ہوں! وہ مجھے سمجھتے ہیں؛ میری مدد کرتے ہیں۔ مجھے ان چیزوں کے بارے میں وضاحت کرتے رہنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔“

ڈاکولا (تبت)

کچھ نئے آنیوالے اپنے ہم وطنوں یا برادری والوں سے مدد یا خدمات لینے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اپنے ہم زبان کے ساتھ گفتگو میں زیادہ سہولت ہے، جو آپ کی تہذیبی اقدار کا بھی شریک ہے۔ یا آپ مدد کے لیے کسی نا آشنا کمیونٹی کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں جہاں کسی کو آپ کے بارے میں علم نہیں ہے اور آپ کو زیادہ رازداری کی توقع ہے۔ کچھ نئے آنیوالے یہ طے نہیں کر پاتے کہ وہ اپنی برادری سے تعلقات رکھنا چاہتے ہیں یا نہیں۔

اپنی برادری کے متعلق ایسے احساسات رکھنا بھی صحیح ہے۔ یاد رکھئے کہ ایک ہی قومیت رکھنے والے لوگ کینیڈا کی زندگی کے متعلق مختلف تصور رکھتے ہیں۔ الجیریا سے تعلق رکھنے والی ایک خاتون، بندن نے یہ محسوس کیا کہ یہاں اس کی اپنی برادری کے لوگ خاصے قدامت پسند ہیں۔ وہ کہتی ہیں، ”وہ لوگ بہت پرانے خیالات کے ہیں۔ وہ اس بات کا ادراک ہی نہیں رکھتے کہ وطن میں چیزیں کتنی بدل گئی ہیں۔ میرے لیے ان لوگوں سے بات کرنا ناممکن ہے جو مجھ سے بری لڑکی کا سا برتاؤ کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے میں قریبی میل جول (ٹڈیٹنگ) کی قائل ہوں۔“

کئی نئے آنیوالے اپنی برادری کو اس لیے نظر انداز کرنا چاہتے ہیں کہ وہ خجل ہیں، انہیں پریشانی ہے کہ وہ کینیڈا میں اتنا کچھ نہیں کما سکے جتنا انہیں کمانا چاہیے تھا۔ انہیں خفت ہے کہ وطن میں ہر ایک کو پتا تھا کہ وہ ایک اچھی ملازمت کر رہے تھے۔ یہاں پر وہ ٹیکسی چلانے پر، فیکٹری میں کام کرنے پر یا کھانے کی اشیاء کی فراہمی پر معموں ہیں۔ اگر آپ اس قسم کے حالات کا شکار ہیں تو شاید آپ کو یہ یاد کر کے کچھ مدد ملے کہ بہت

سے تارکین وطن اور مہاجرین اپنی بقاء کے لیے اپنی قابلیت سے کم درجہ کی ملازمت کر رہے ہیں۔ آپ جن لوگوں سے کترانے کی کوشش کر رہے ہیں شاید وہ بھی حالات سے اتنا ہی شدید مقابلہ کر رہے ہوں جتنا کہ آپ کر رہے ہیں۔

بعض اوقات کسی ایک قومی برادری کے اندر سیاست، مذہب یا دلچسپیوں کے لحاظ سے بھی مختلف انداز کے گروہ ہوتے ہیں جو ممکن ہے کہ آپ سے مطابقت رکھتے ہوں، جبکہ باقی غالباً مطابقت نہیں رکھتے ہوں گے۔

ہو سکتا ہے کہ دیگر کینیڈین آپ کی برادری کے داخلی تنوع سے واقف نہ ہوں۔ اس لیے اگر آپ برادری کے اندر ہونے والی کسی تقریب میں حصہ نہیں بھی لینا چاہتے تو اس کے متعلق باخبر رہنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔



# اپنی کامیابیوں کا جشن منانا

”مجھے کھانا پسند ہے۔ جب بھی کچھ اچھا کام ہوتا ہے میں دوستوں کے ساتھ کھانا کھاتا ہوں۔ ہمیں بہت سے سستے ہوٹلوں کا پتا ہے۔ ان میں سے ایسے ہوٹل زیادہ بہتر رہتے ہیں جہاں مقررہ رقم کے عوض آپ جتنا کھا سکیں، کھائیں، یا وہ جگہیں جہاں تمام دن تاشتہ دستیاب ہوتا ہے۔“

ایٹو نیو (انگولا)

اپنی کامیابیوں کے حصول کا جشن منائیں۔ یہ ایک رضاکارانہ ملازمت بھی ہو سکتی ہے جس کے ملنے کی خوشی میں آپ لطف اندوز ہو سکتے ہیں یا پہلی دفعہ انگریزی کا لطیفہ سمجھنے کی یا آپ کی امیگریشن کے معاملے کی اچھی سماعت وغیرہ کی خوشی۔ یہ تمام کامیابیاں ہیں اور اس بات کا ثبوت ہیں کہ آپ نئی تہذیب سے ہم آہنگ ہو رہے ہیں۔ اپنے دوستوں کے ساتھ ان کا جشن منائیے یا خود کو اس بات کے شایان شان طریقے سے نوازئیے۔

خود کو نوازنے کا ایک اور موقع یہ ہوتا ہے کہ ان خصوصیات اور مہارتوں کو یاد کیجیے جنہیں امیگریشن کے عمل نے تبدیل نہیں کیا۔ آپ ایسی تمام چیزوں کی ایک فہرست تیار کر سکتے ہیں۔ کسی دن جب آپ اپنے بارے میں یا کینیڈا کی زندگی کے بارے میں بہت مثبت محسوس کر رہے ہوں، اس فہرست کا مطالعہ کیجیے، اور خود کو باور کرائیے کہ آپ کے پاس دینے کے لیے کچھ ہے۔ یہی کام آپ اس وقت کریں جب آپ کہیں انٹرویو دینے جا رہے ہوں، اس سے آپ کو خاصا اعتماد حاصل ہو گا۔

اپنی فائل کا آغاز آپ اس مشق سے کر سکتے ہیں۔ آپ تین دوستوں سے کہنیے کہ وہ آپ کے بارے میں کاغذ پر ایسی باتیں تحریر کریں جو انہیں پسند ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ بات پوچھتے وقت آپ ہچکچائیں، لیکن اسے آزمائیں۔ اس کے بعد آپ یہی مشق اپنے دوستوں کے لیے کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی چند ایسی باتوں سے آگاہ ہو جائیں جن کی لوگ تعریف کرتے ہیں لیکن آپ ان سے باخبر نہیں ہیں۔



# حرف آخر: مزید معلومات یا مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں

بطور نو وارد، آپ غالباً اپنی زندگی کے ایک بیجان انگیز اور مشکل ترین وقت سے گزر رہے ہوں گے۔ ہمیں امید ہے کہ اس کتاب میں درج واقعات، مفید تراکیب اور مشقوں کے ذریعے آپ کو یہاں نئی زندگی کی تعمیر میں مدد ملے گی۔ بہت سے نوواردوں نے کینیڈا کو اپنا گھر بنا لیا ہے۔ اس میں وقت لگتا ہے، لیکن ممکن ہے کہ ایک دن آپ کسی ایسے گروپ کا حصہ بن جائیں جو دیگر نوواردوں کو آباد کاری میں مدد دیتا ہو۔ ہمیں امید ہے کہ اس کتاب سے آپ کو یہ محسوس کرنے میں مدد ملے گی کہ دوسرے لوگ ان حالات کو سمجھ رہے ہیں جن سے آپ گزر رہے ہیں۔ ہمیں خوشی ہے کہ آپ ہم میں شامل ہونے کے لیے یہاں تشریف لائے۔

خوش آمدید۔

یہاں ایسی بہت سی جگہیں اور تنظیمیں ہیں جو آپ کو کینیڈا کی زندگی سے ہم آہنگ ہونے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ پہلے آبادکاری کی تنظیموں سے رابطہ یا ملاقات کرنا پسند کریں۔ یہ ادارے خصوصی طور پر نئے آنیوالوں کے لیے ہیں، اور ان کی کئی خدمات اور وسائل ایسے ہیں جن سے آپ استفادہ کر سکتے ہیں۔

ذیل میں ان تنظیموں کی ایک فہرست دی گئی ہے جو اکثر برادریوں میں موجود ہوتی ہیں۔ آپ اپنی مقامی ٹیلی فون ڈائریکٹری میں سے ان کے فون نمبر تلاش کر سکتے ہیں:

**ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو:** صحت کے لیے نرس سے مفت مشورہ۔ یہ سروس ہفتے میں ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہوتی ہے۔ یہ سروس انگریزی اور فرانسیسی میں، دیگر زبانوں میں ترجمہ کی مدد کے ساتھ، فراہم کی جاتی ہے۔ آپ ان سے 1 866 797-0000 پر مفت بات کر سکتے ہیں۔

حرف آخر: مزید معلومات یا مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں

کینیڈا اور امریکہ کے اکثر بڑے شہر میں 211 ڈائل کرنے پر کمیونٹی سے متعلق سماجی اور سرکاری خدمات کے حصول کے سلسلے میں مختلف زبانوں میں مفت اور رازدارانہ مدد حاصل کی جا سکتی ہے، اور 311 ڈائل کر کے بلدیہ سے متعلق غیر ہنگامی سوالوں اور خدشات کے جواب حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

**لائبریریاں:** عوامی لائبریریاں کم قیمت یا بلا قیمت کتابیں، سی ڈیز، ویڈیوز، اخبارات اور جراند عاریتاً حاصل کرنے، نیز کمپیوٹر اور انٹرنیٹ تک رسائی کا بہترین ذریعہ ہیں۔

**کمیونٹی کے تفریحی مراکز:** فٹنس، کھیل کود کی سرگرمیاں، فنون اور دستکاری کے پروگرام۔

**کمیونٹی کے مراکز برائے معلومات:** قانونی، سماجی اور تعلیمی مسائل پر مشورے، عمومی معلومات۔

**مراکز درمانی اجتماعی:** خدمات درمانی و مشاورہ ٹی۔

**کمیونٹی مراکز صحت:** طبی اور مشاورتی خدمات۔

**کمیونٹی خدمات کی کتاب:** آپ کے علاقہ کی کمیونٹی ایجنسیوں کی یہ فہرست لائبریری میں یا لائبریری کی ویب سائٹ پر دستیاب ہو سکتی ہے۔

**عوامی ہیلتھ یونٹ:** یہاں آپ کو بہت سی زبانوں میں صحت سے متعلق معلومات اور تعلیم، ہیلتھ سکریننگ اور حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام؛ کمیونٹی میں سرگرم نرس مل سکتی ہیں۔

**وانی ایم سی اے یا وانی ٹیلیو سی اے:** کھیل کود اور تفریحی سرگرمیاں؛ ایسے پروگرام جو ملازمت تلاش کرنے، نئے طرز معاش کے لیے تربیت حاصل کرنے اور خود اپنا کاروبار شروع کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

حرف آخر: مزید معلومات یا مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں

### کچھ ویب سائٹس

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

امیگریشن اور آباد کاری کے مسائل کے سلسلے میں عمومی معلومات

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

امیگریشن اور آباد کاری کے متعلق مسائل پر فرانسیسی زبان میں عام معلومات

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

یہ تارکین وطن کی خدمت کرنے والی اونٹاریو کونسل آف ایجنسیز کی ویب سائٹ ہے۔ اس میں تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے لیے ذرائع ابلاغ میں دئیے جانے والے نئے آنیوالوں کے مسائل کے لنکس سمیت بہت ساری معلومات موجود ہیں۔

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

ہاؤسنگ، روزگار، امیگریشن، اور اونٹاریو میں نئے آنیوالوں کے لیے روزمرہ زندگی کے بارے بہت سی زبانوں میں معلومات۔ حکومت کینیڈا کی طرف سے مالی امداد یافتہ۔

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

کمیونٹی اور سماجی خدمات میں ملازمتوں کی ڈیٹا بیس۔

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

روزگار سے متعلق سرکاری معلومات، نیز ملازمتوں کی ڈیٹا بیس۔

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

لیگل ایڈ اونٹاریو کم آمدنی والے افراد کو کئی قانونی خدمات تک رسائی دیتی ہے۔

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

دی سنٹر فار ایڈکشن اینڈ میٹل ہیلتھ

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

حرف آخر: مزید معلومات یا مدد کے لیے کہاں رابطہ کریں

نشے کی عادت اور ذہنی صحت کے متعلق معلومات مختلف زبانوں میں معلومات کے ساتھ:  
[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)

ذہنی صحت کے کئی موضوعات سے متعلق اپنی مدد آپ کی معلومات۔

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

اپنی مدد آپ کا گروپ شروع کرنے یا اس میں شامل ہونے کی گائیڈ۔

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

کمیونٹی ریسورس کنکشنز آف ٹورنٹو (سی۔آر۔سی۔ٹی) متعدد زبانوں میں دستیاب ایک کتاب نیو گیٹنگ مینٹل ہیلتھ سروسز ان ٹورنٹو: اے گائیڈ فور نیوکمر کمیونٹیز، جسے آپ مفت ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، سمیت تمام اقسام کی معلومات فراہم کرتا ہے۔

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

ہاؤسنگ ہیلپ سنٹر اور آئی ڈی کلینک کی سائٹ گریٹر ٹورنٹو کے علاقے اور پورے اونٹاریو میں موجود ہاؤسنگ میں مدد کی خدمات کی فہرست فراہم کرتی ہے۔

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

یہ ویب سائٹ آپ کی صحت کی نگہداشت کے بارے میں انتخابات سے متعلق آپ کو اپنی کمیونٹی میں دستیاب صحت کی نگہداشت کے مختلف انتخابات کی فہرست اور وضاحت پیش کرتی ہے۔

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

ہیلتھ کیئر کنیکٹ ایک فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر، جو آپ کی کمیونٹی میں نئے مریضوں کو قبول کرتے ہوں، کو تلاش کرنے میں اونٹاریو میں رہنے والوں کی مدد کرتی ہے۔





یہ گائیڈ عربی، بنگلہ، چینی، دری، انگریزی، فارسی، فرنچ، ہندی، لاو، کورین، پنجابی، روسی، سربین، صومالی، ہسپانوی، تیلگو، تامل، تھائی، ٹوی، اردو اور ویتنامی زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

نشے کی عادت اور ذہنی صحت کے مسائل کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے، یا اس گائیڈ کی کاپی ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے، براہ کرم، ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

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

یہ گائیڈ دیگر فارمیٹس میں بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔ متبادل فارمیٹس کے سلسلے میں معلومات، اس گائیڈ کی مختلف نقول کے آرڈر یا سی اے ایم ایچ مطبوعات آرڈر کرنے کے لیے، براہ کرم سیلز اور ڈسٹری بیوشن سے رابطہ کریں:

مفت رابطہ: 1 800 661-1111

ٹورنٹو: 416 595-6059

ای میل: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

آن لائن اسٹور: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale  
ایک بین امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن /  
ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کولیورٹیو سبٹر