

# وحيداً في كندا: ١١ طريقة لجعل الحياة هنا أفضل

كيف تساعد نفسك: دليل للقادمين الجدد من الأفراد

(Arabic Language)



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

**Canada**



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

# وحيداً في كندا: ١١ طريقة لجعل الحياة هنا أفضل

كيف تساعد نفسك: دليل للقادمين الجدد من الأفراد

التمويل تقدمية وزارة الجنسية والهجرة (Citizenship and Immigration Canada)



Centre for Addiction and Mental Health

Centre de toxicomanie et de santé mentale

مرکز تعاوني بين منظمة الصحة الأمريكية (Pan American Health Organization) /

منظمة الصحة العالمية (World Health Organization)

Canada



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

وحيداً في كندا: ٢١ طريقة لجعل الحياة هنا أفضل  
كيف تساعد نفسك: دليل للقادمين الجدد من الأفراد

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

تمت الطباعة في كندا

© ٢٠٠١, ٢٠١١ مركز الإدمان والصحة النفسية

يُمنع نسخ أي جزء من هذا الكتيب أو نقله بأي شكل أو بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير والتسجيل، أو عبر أي نظام لتخزين المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر، إلا لأغراض الاقتباس الموجز (لا يتجاوز ٢٠٠ كلمة) في مراجعة أو عمل مهني.

قد يكون هذا المنشور متاحاً في صيغ أخرى. للحصول على معلومات حول تنسيقات بديلة أو منشورات أخرى صادرة عن CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية)، أو لطلب نسخ، يرجى الاتصال بدائرة المبيعات والتوزيع:

رقم الهاتف المجاني: ١٨٠٠ ٦٦١-١١١١

تورونتو: ٤١٦ ٥٩٥-٦٠٥٩

البريد الإلكتروني: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

المتجر الإلكتروني: <http://store.camh.net>

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

تم إنتاج هذا الدليل من قبل:

التطوير: Julia Greenbaum (جوليا غرينبوم)، CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية)  
التحرير: Jacquelyn Waller-Vintar (جاكلين والبرفينتار)، CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية)  
التصميم: Annie MacFarlane (آني ماكفيرلاين)، CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية)  
إنتاج الطباعة: Christine Harris (كريستين هاريس)، CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية)

# فهرس المحتويات

iv	شكر و تقدير
١	مقدمة
٢	١. الحياة في وسط ثقافة جديدة
٦	٢. التعرف على أصدقاء
٨	٣. تعلم الإنكليزية الكندية
١٠	٤. ساعد نفسك من خلال مساعدتك للآخرين
١٣	٥. الطهي ووجبات يشارك فيها الضيوف
١٥	٦. الكتابة لنفسك وللأصدقاء والعائلة
١٧	٧. الإحتفال بالأعياد والمناسبات الرسمية
١٩	٨. التعرف على القواعد غير المكتوبة للأداب الكندية
٢٢	٩. تكوين هوية جديدة
٢٥	١٠. إقامة علاقة عاطفية مع صديق أو صديقة
٢٨	١١. التمارين الرياضية وسيلة للمرح والصحة
٣٠	١٢. التعامل مع الضغط النفسي
٣٣	١٣. التفكير بالماضي والحاضر والمستقبل
٣٥	١٤. طلب المساعدة عندما لاتكون الأمور على ما يرام
٣٨	١٥. كيف تتولى إدارة أموالك
٤٠	١٦. إستمتع بالطقس
٤٢	١٧. تحديد الأهداف الشخصية
٤٥	١٨. التوصل إلى نمط حياة يومي
٤٧	١٩. التغلب على التمييز العنصري
٥٠	٢٠. الجالية التي تنتمي إليها
٥٢	٢١. الإحتفال بإجازاتك
٥٤	الخلاصة- أين يمكن الحصول على المساعدة أو المزيد من المعلومات



# شكر وتقدير

لقد ساهم العديد من الأشخاص في إنجاح هذا المشروع ونتقدم منهم جميعاً بالشكر لما قدموه من وقت وجهد وتشجيع: قدمت التمويل وزارة الهجرة والجنسية الفدرالية الكندية وإدارة أونتاريو للإستقرار والإندماج (Ontario Administration of Settlement and Integration). مستشارة البرنامج: كاثرين بابيوك (Katherine Babiuk).

تولى مركز الصحة العقلية ومكافحة الإدمان إدارة العقد مع OASIS. الباحث الرئيسي هو الدكتور مورتون بيزر (Morton Beiser). أما مساعده الأبحاث فهم الدكتورة لورا سيمييتش (Laura Simich). وروندا موريسيت (Rhonda Mauricette). والدكتورة تشارمن وليامز (Charmaine Williams).

كانت اللجنة الإستشارية تجتمع شهرياً لمتابعة الأمور وتقديم النصح وضمت الأعضاء: بول كويسى كافيلي (Paul Kwasi Kafele). مارتا مارين (Marta Marin) من مركز الصحة العقلية ومكافحة الإدمان. الدكتور هونغ تات لو (Hung-Tat Lo) من جمعية هونغ فونغ للصحة النفسية (Hong Fook Mental Health Association). الدكتورة كلير باين (Clare Pain) من مستشفى ماونت سيناى (Mount Sinai Hospital). المستشار الثقافى بهوبيندر جيل (Bhupinder Gill). تيريزا دريمسيكس من المركز الكندي لضحايا التعذيب (Canadian Centre for the Victims of Torture). جيليان كرانياس (Gillian Kranias) من شبكة أونتاريو للمساعدة الذاتية (Ontario Self-help Network). درازانا كيوفالوبادرو (Drazana Cuvalo-Pedro) من مركز مصادر المساعدة الذاتية (Self-help Resource Centre). بولينا ماسيليوس (Paulina Maciulis) من مجلس وكالات أونتاريو لخدمة المهاجرين (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants). المستشارة الصحية للمجتمع المحلي كرسيتينا دو سا (Christina De Sa). وندي كوونغ (Wendy Kwong) من خدمات الصحة العامة لمدينة تورنتو (City of Toronto Public Health Services).

تمت عملية البحث وجمع المعلومات لهذا الكتاب بواسطة التحدث مع نحو ٦٠ مهاجراً ولاجئاً منفرداً مستقرين في أونتاريو حيث تشمل ذلك إجراء مقابلات الهاتفية ومجموعات العمل في تورنتو وكينجستون وسانت كاثرين.

نتوجه بالشكر للعاملين والمتطوعين والمشاركين في المنظمات والهيئات التالية الذين شاركوا في هذا المشروع: مركز وود غرين المجتمعي (Woodgreen Community Centre)، مجلس وكالات أونتاريو لخدمة المهاجرين (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants)، مركز ألسبيث هايوورث للسيدات (Centre Elspeth Christ)، كنيسة كرايست إيمباسي (Heyworth Centre for Women Christ)، كوستي (Embassy Church)، المركز الإترتي الكندي المجتمعي المحلي (COSTI)، خدمات المهاجرين في كينغستون (Eritrean Canadian Community Centre)، ومناطقها المحيطة (Kingston and District Immigrant Services)، خدمات سانت جون للمساعدة على الإستقرار (St. John Settlement Services).

تولت جاكلين إل سكوت (Jacqueline L.Scott) إدارة المشروع وكتابة مادة الكتاب. أشرف على إنتاج الكتاب فريق التصميم والتحرير والإنتاج في مركز الصحة العقلية ومكافحة الإدمان، وشركة فيليب سانغ ومشاركوه المتحدة للتصميم (Philip Sung Design Associates) و InC. الرسوم تقدمت لورا واليس (Laura Wallace).

نتوجه بالشكر فيما يتصل بهذا الإصدار المحدث من كتاب Alone in Canada: 21 ways to make it better (وحيث في كندا: ٢١ طريقة لجعل الحياة هنا أفضل). إلى الكثير من الأشخاص. بما في ذلك Stella Rahman (ستيلا رحمان). منسقة خدمات الترجمة الشفهية الثقافية في CAMH (مركز الإدمان والصحة العقلية). لقاء تنسيقها خدمات الترجمة لأكثر من ٢١ لغة، Angela Martella (أنجيلا مارتيللا). مستشارة البرنامج في CAMH. لتنظيمها مجموعات التركيز في المجتمعات المحلية. وإلى العديد من الوكالات وموظفيهم والعملاء من القادمين الجدد لقاء المساعدة التي قدموها لنا في ترجمة هذا الكتيب بشكل صحيح.



# مقدمة

أنت مهاجر جديد إلى كندا وربما جئت بحثاً عن حياة جديدة. أو هرباً من الحرب أو الإضطهاد في بلدك الأصلي. لقد جئت إلى هنا وحيداً – بدون عائلة أو أصدقاء يقدمون لك المساعدة وعليك التأقلم على العيش في مجتمع جديد وغريب تماماً مهما كان سبب قدومك إلى كندا. سوف تجد أن بعض الأيام جيدة وبعضها الآخر سيء. وقد تتساءل أحياناً عن السبب الذي دفعك إلى المجيء إلى هذا البلد. إن هذه الأحاسيس طبيعية تماماً. مع مرور الوقت ستجد أن الأيام الجيدة أصبحت أكثر من الأيام السيئة. وسوف تشعر بالإرتياح والإستقرار أكثر في بلدك الجديد.

سوف تجد في هذا الكتاب مقترحات قد تساعدك على الوصول إلى الأيام الجيدة بأسرع وقت ممكن. وسوف تشارك من خلال هذا الكتاب ”وحيداً في كندا: ٢١ طريقة لجعل الحياة هنا أفضل“. تجارب آخرين مثلك تماماً. إن كل فصل في هذا الكتاب يبدأ بكلمات مقتطفة قالها قادم جديد. وسوف تقرأ بعد ذلك عن إحدى المشاكل التي يواجهها الكثيرون عندما يحاولون معرفة طريقة العيش وسط ثقافة جديدة. وينتهي كل فصل ببعض النصائح أو التمارين التي قد تساعد على حل بعض المشاكل وبالتالي الحفاظ على صحتك العقلية والبدنية.

**ليس المطلوب أن تقرأ هذا الكتاب دفعة واحدة. يمكنك قراءته عندما تكون مسافراً أو عندما تبدأ في الإحساس بالوحدة.**

# الحياة وسط ثقافة مختلفة

”خلال الأسبوعين الأولين كنت أشعر بالإنفعال الشديد. كان كل شيء جديداً. لكنني وجدت بعد ذلك أنه ليس من السهل أن أجد عملاً. كان ذلك صعباً جداً“.

شاتورا من سريلانكا

الصدمة الثقافية هي الضغط النفسي الذي يشعر به المرء عندما ينتقل للعيش وسط ثقافة مختلفة. إنها جزء طبيعي من عملية التأقلم مع أشكال جديدة من الطعام، واللغة، والعادات، والناس، والنشاطات. قد تؤثر الصدمة الثقافية على طريقة تفكيرك، وعلى مشاعرك وضحكك. مثلاً، قد تشعر بأنك عصبي المزاج، أو حزين، أو غاضب. قد تشعر بأنك لا تستطيع أن تثق بأحد، أو بعدم الإرتياح أو بالحنين إلى الوطن. قد تعاني من آلام في الرأس أو في المعدة وقد تشعر بالتعب بسهولة.

يصاب العديد من القادمين الجدد بالصدمة الثقافية. ليس أمامك خيارات كثيرة لتجنب هذا الشعور، ولكن هنالك طرقاً للتعامل معها. أولاً يجب عليك الاعتراف بأنك تمر بتجربة الصدمة الثقافية، وأن هذا ليس بالشيء الذي تخجل منه. إنها ردة فعل طبيعية تجاه غرابة كل ما هو حولك.

كلما تأقلمت أكثر مع الحياة في كندا، كلما تغيرت تجربتك مع الصدمة الثقافية. إن الصدمة الثقافية تجري في دورة مكونة من عدة مراحل ومن الممكن أن تمر بها أكثر من مرة. ومع مرور الوقت، سوف تبدأ بالشعور وكأنك في بيتك. قد تشمل تجربتك مع الصدمة الثقافية ما يلي:

**الإنفعال الشديد:** في البداية عندما تصل إلى كندا قد تشعر بالإنفعال حول الإقامة في كندا والمغامرات التي سوف تواجهها في المستقبل. قد يبدو كل شيء وكأنه مدهش ومثالي. قد تكون منهمكاً في البحث عن مكان للسكن وعن عمل. وفي محاولة التعرف على أصدقاء. قد تدوم هذه الفترة المثيرة من يوم إلى عدة أشهر. وللأسف قد تتلاشى مع مرور الوقت.

**الغضب والحزن:** بعد الإقامة في كندا لبعض الوقت قد تجد بأن الأمور ليست سهلة كما كنت تأمل. قد تضطر إلى الإنتظار للحصول على إذن للعمل. أو جلسة المحاكمة لقضية اللجوء التي تخصك. أو لدورة في اللغة الإنكليزية. وقد تجد أن المهارات والتعليم الذي اكتسبته في بلدك لا تعادل قيمتها الحقيقية هنا. وخلال البحث عن العمل قد يقال لك بأنك بحاجة إلى "الخبرة الكندية".

في هذه الحالة. من الطبيعي أن تشعر بالغضب والإحباط. بل ربما تتساءل ما إذا كان قرارك بالجيء إلى كندا قراراً صائباً.

من الممكن أن تشعر بالإنهاك من جراء سماع اللغة الإنكليزية طوال اليوم. وحتى لو كانت الإنكليزية هي لغتك الأم فقد تكون مضطراً للتركيز بشدة لفهم اللهجة الكندية. كل هذا من الممكن أن يكون متعباً. وأيضاً إذا كنت مضطراً إلى إعادة كلامك عدة مرات لكي يفهم الآخرون لهجتك. قد تشعر بالحزن عندما تتذكر حياتك القديمة وأصدقائك وأفراد عائلتك في الوطن.

عندما جاهد من أجل التعامل مع جميع هذه الأمور قد تجد أن لديك قدرة وطاقة على التحمل أقل من العادة. قد تعاني من مشاكل في الأكل أو النوم. قد تجد صعوبة في أن تكون نشيطاً أو أن تقضي الوقت مع الآخرين. لكن من المهم أن تتذكر أن ما تمر به هو أمر طبيعي للغاية.

**الشعور بالإستقرار بصورة متزايدة:** مع مرور الوقت سوف يتلاشى الغضب والحزن أيضاً. سوف تشعر بالإستقرار أكثر كلما تعرفت أكثر على الثقافة الكندية وكلما تعودت أكثر على الطعام والطقس واللغة. سوف تبدأ في تفهم الأمور التي سببت لك الحيرة أو الأذى فيما سبق.

**الحياة مع ثقافتين مختلفتين:** يحتاج المرء إلى بعض الوقت لكي يتكيف مع ثقافة جديدة. قد تمر سنوات عديدة قبل أن تشعر بالإرتياح التام في كندا وتعتبرها موطنك. وقد تجد حتى ولو كنت سعيداً هنا، فإن الحياة تبقى مليئة بالتحديات. وقد تجد في بعض الأحيان أنه ما زال هناك بعض التعارض بين قيم ثقافتك الأصلية والقيم الكندية. قد تتساءل أحياناً عن الجهة التي تنتمي إليها وهذا أيضاً هو شعور طبيعي. بعض الأشخاص يتأقلمون بسهولة. وآخرون يحتاجون إلى وقت طويل لكي يستقروا في مكان جديد. قد تزول أعراض الصدمة الثقافية سريعاً. أو قد تتكرر مراراً ولكنها لن تبقى إلى الأبد.

#### تمرين

فيما يلي تمرين قد يساعدك على تفهم مشاعرك حول الصدمة الثقافية.

١. أي من المشاعر التالية هي الأقوى لديك: الإثارة، الحزن، الغضب أو الرضى في موطنك الجديد في كندا؟

---

---

---

---

---

٢. ما هي/من هم الأشخاص أو الأشياء أو التجارب التي جعلتك تشعر وكأنك غريب في موطنك الجديد؟

---

---

---

---

---

٣. ما هي/من هم الأشخاص أو الأشياء أو التجارب التي جعلتك تشعر بالإرتياح في موطنك الجديد؟

---

---

---

---

---

٤. هل يوجد شيء تستطيع فعله لكي تشعر أنك أكثر إرتياحاً؟

---

---

---

---

---



# التعرف على أصدقاء جدد

”أجد صعوبة كبيرة في البقاء هنا لأن أفراد عائلتي وأصدقائي جميعهم في الوطن. هنا يجب علي أن أبدأ حياة جديدة وأختار أصدقاء جدد. ليس من السهل علي أن أبنى هذه الحياة الجديدة.“  
فيرونیکا من فنزويلا

إن الجيء إلى كندا يعني أن تبتعد عن الأشخاص والأشياء المألوفة لديك في الوطن. وهذا يشمل أفراد عائلتك، والطعام التقليدي، والروتين اليومي. ومكانتك في المجتمع. في كندا عليك البدء من جديد والتعرف على أصدقاء جدد وبناء حياة جديدة.

إنه من الطبيعي أن يشعر المرء بالغضب أو الحزن أو بتشويش الأفكار بينما يحاول بناء حياته الكندية الجديدة. ليست هناك أية وجوه أو أماكن مألوفة لكي تذهب إليها. وليس من السهل أن تتعرف على أصدقاء جدد. فالكنديون يبدون وكأنهم دائماً مشغولون. وعندما تلتقي بأناس جدد، قد تكون لديهم أفكار غير دقيقة حول حياتك أو وطنك الأصلي. كل هذا قد يشعرك بالتعب والإحباط.

لا تستسلم.

بإمكانك أن تكون أصدقاء جدد في كندا. وهذا سوف يحصل ولكنه سوف يستغرق بعض الوقت. من الأسهل عليك أن تتعرف على أصدقاء من بين القادمين الجدد الآخرين حيث أنكم تشتركون معاً في تجربة الحياة في وسط ثقافة جديدة. قالت فرات، وهي لاجئة من تركيا: ”لقد كان صعباً علي أن أتعرف على أصدقاء جدد بسبب مشكلة اللغة. ولكن عندما ذهبت إلى معهد اللغة الإنكليزية أصبح الموضوع أسهل. تعرفت

على العديد من الأصدقاء في قاعة الرياضة وفي العمل التطوعي. أنا الآن أتدرب على تكلم اللغة الإنكليزية مع أصدقائي الجدد.

تذكر أيضاً أن معظم الناس يتعرفون على أصدقاءهم في سن مبكر. إن التعرف على أصدقاء في سن متقدمة يكون عادة أصعب. فالكبار غالباً ما يكون لديهم روتين محدد وهم مشغولون بشؤون العائلة والعمل ولذلك فهم لا يملكون الكثير من الوقت أو الطاقة الكافية للتعرف على أصدقاء جدد.

### نصائح

فيما يلي قائمة بالأماكن التي يمكن للقادمين الجدد أن يتعرفوا فيها على أصدقاء جدد:

- دورات اللغة الإنكليزية أو الفرنسية
- في الكنيسة، الجامع، المعبد أو الأماكن الدينية أو الروحانية الأخرى
- المؤسسات التطوعية
- في ناد رياضي أو دورات اللياقة البدنية في مركز إجتماعي
- في المكتبة المحلية
- في مركز الجالية أو في أحد المراكز التي تقدم خدمات الإستقرار للمهاجرين
- مع جماعات المساعدة الذاتية حيث يتحدث الحضور بالإنكليزية أو بلغات أخرى. ويلتقي الناس عادة في هذه المجموعات للتباحث في المشاكل العامة وطرق التعامل معها أو حلها.

# تعلم الإنكليزية الكندية

”إن العديد منا في البداية لا يتكلم الإنكليزية بشكل جيد. إن اللغة الإنكليزية مهمة جداً هنا لأنه عليك التواصل مع الناس بالإنكليزية عندما تحتاج إلى أي شيء أو إذا واجهتك مشكلة. ولهذا السبب فأنتي أدرس اللغة الإنكليزية منذ إحدى عشر شهراً“.

شاو هوي من الصين

إن تعلم اللغة الإنكليزية هو من أهم أولوياتك كمهاجر منفرد. إن قدرتك على تكلم اللغة سوف يفتح لك آفاق المجتمع. ومستوى اللغة سيؤثر على نوعية العمل الذي يمكن أن تحصل عليه ومدى قدرتك على الإستمرار في التحصيل العلمي.

ليس من السهل تعلم لغة جديدة. بإمكانك أن تتبادل الآراء وتروي النكات بلغتك الأصلية. ولكن قد تجد صعوبة في التحدث إلى الناس عن مشاعرك أو أفكارك باللغة الإنكليزية حيث قد يصيبك هذا بالإحباط. من الممكن أن تشعر بالتوتر والعصبية إذا حاولت التكلم مع الآخرين بالإنكليزية وربما تخشى من أنهم قد يعتقدون أنك غبي.

إن هذه المشاعر طبيعية عندما يتعلم المرء لغة جديدة. ربما تجد بعض العزاء في أن تعرف أن العديد من الأشخاص الذين ولدوا في هذه البلاد هم أيضاً يرتكبون الأخطاء باللغة الإنكليزية. مع مرور الوقت سوف تستطيع التعامل براحة مع اللغة الإنكليزية وحتى قد تنكلمها وتكتبها بشكل دقيق أكثر من أصحاب اللغة الأصليين. إن العديد من القادمين الجدد يشاركون في دورات لتعليم اللغة الإنكليزية للقادمين الجدد إلى كندا (LINC). ومن المحتمل جداً أن يتعرفوا في هذه الدورات على أصدقاء جدد.

قد تكون قادماً جديداً ولغتك الأم هي الإنكليزية ولكنك تتكلمها بلهجة مختلفة عن اللهجة الكندية. قد تجد كلمة أو مصطلحاً ما تستخدمه في وطنك يختلف معناه هنا في كندا بحيث يكون سبباً لنشوء سوء تفاهم. ولهذا قد يكون من الصعب على الآخرين أن يفهموا ما تقوله. وأن تفهم أنت ما يقولونه هم حيث قد تكون النتيجة أن تشعر بالإحباط.

إسمح لنفسك أن تقرّف الأخطاء بينما تتحسن لغتك الإنكليزية وتصبح معتاداً على اللهجة الكندية. إن معظم الناس يدركون أن تعلم لغة جديدة يتطلب التدريب وهم سوف يعجبون بالجهود الذي تبذله. حاول أن تقبل أو تضحك على أية أخطاء أو حالات سوء فهم تمر بها ولا تحاول أن تصلح كل خطأ لغوي دائماً – كن رحيماً بنفسك.



# يساعد نفسك من خلال مساعدتك الآخرين

”عندما تبقى في المنزل دون أن يكون لديك ما تفعله ولا يوجد لديك خطة عمل لقضاء يومك. تبدأ بالشعور بالأحباط وتشعر وكأنك حيوان في حديقة الحيوانات – فقط تأكل وتشرب ولا تفعل أي شيء. ولهذا السبب حصلت على عمل تطوعي. وأنا الآن أشعر أنني في وضع أفضل. لدي ما أقوم به وبإمكانني أن أخطط ليومي ولأسبوعي.“

سيلينا من كولومبيا

إن مساعدة الآخرين في المجتمع هي طريقة جيدة لكي تشعر بشكل أفضل تجاه نفسك ووضعت العام. عن طريق التطوع. بإمكانك أن تشارك وقتك ومهاراتك ومعلوماتك مع الآخرين. إن الكثير من الناس في كندا يقومون بالعمل التطوعي. وعلى الرغم من أنك ستعمل من دون مقابل إلا أنه من الممكن أن تلتقي بأشخاص يمكن أن يساعدوك في البحث عن عمل أو في التعرف على الأصدقاء. إن التطوع يعطي القادمين الجدد ”التجربة الكندية“ التي يبحث عنها أصحاب العمل عندما يقومون بتشغيل عمال جدد. بإمكانك استخدام المؤسسة التي تطوعت للعمل بها كمرجع عندما تبحث عن عمل بأجر مدفوع.

هناك العديد من وظائف العمل التطوعي. بإمكانك أن تتطوع للعمل في مؤسسة تقوم بمساعدة أشخاص من وطنك الأصلي. وهذا قد يساعد على التخفيف من ضغوط الحياة في ثقافة جديدة. أو بإمكانك أن تتطوع للعمل في مؤسسة تخدم المجتمع بشكل عام. في هذه الحالة بإمكانك أن تستخدم لغتك الإنكليزية وفي نفس الوقت تشارك الآخرين في ثقافتك.

يجب أن تكون متأكداً من أن العمل التطوعي الذي تقوم به هو عمل ممتع بالنسبة لك. مثلاً إذا كنت تحب أن تقضي الوقت مع المسنين فبإمكانك التطوع لزيارة المرضى في المستشفى. أو توزيع وجبات الطعام على بيوت المسنين. أو التحدث مع المسنين المقيمين في دور الرعاية أو القراءة لهم.

يتطوع بعض الناس كل يوم بينما يتطوع آخرون لبضعة ساعات كل شهر. كن واقعياً بالنسبة لمقدار الوقت الذي تود أن تقضيه في التطوع ومدى الفترة الزمنية لهذا العمل. غالباً ما تقوم المراكز الإجتماعية التي تبحث عن المتطوعين بالإعلان عن ذلك في الصحيفة المحلية. بإمكانك أيضاً أن تجد الوظائف التطوعية عن طريق فهارس الخدمات الإجتماعية في المكتبة أو من خلال موقع الإنترنت الخاص بالمكتبة. بإمكانك أيضاً أن تتصل بشكل مباشر بالمركز الذي ترغب بالتطوع فيه.

### تمرين

هذا التمرين قد يساعدك على التفكير بالعمل التطوعي.  
أذكر ثلاثة أسباب تدفعك للعمل التطوعي.

---

---

---

---

---

٢. أذكر ثلاثة أشياء تود أن تقوم بها كمتطوع. مثلاً، تنظيم الفعاليات، أو مساعدة الأطفال، أو الطبخ.

---

---

---

---

٣. أذكر ثلاثة أماكن تود أن تتطوع بها، مثلاً، الكنيسة، المستشفى، أو المسرح.

---

---

---

---

٤. أذكر فئات الأشخاص الذين تود العمل معهم، مثلاً، الأطفال، النساء، أو السجناء.

---

---

---

---

# الطهي ووجبات يشارك فيها الضيوف (Potluck Meals)

”أنا أعزب ولذلك علي أن أطهو بنفسي. أنا لست  
معتاداً علي هذا وأشعر بالمرارة. إنه لوضع صعب  
للغاية.“

منصور من إيران

طهي المنزل ... قد تشناق إلى رائحة ومذاق الطعام من الوطن. إن تناول الطعام غير  
المألوف والذي لا تستمتع بأكله قد يزيد من ضغط الحياة في ثقافة جديدة. يتقن بعض  
القادمين الجدد فن الطهي بينما يجد الآخرون أن القدوم إلى كندا يعني ضرورة تعلم  
الطهي. لقد توثقت أواصر العلاقة بين أحد القادمين الجدد البرازيليين وأمه عندما كان  
يتصل بها كل أسبوع ليسألها عن كيفية تحضير وجبة العشاء.

إن كندا مجتمع متعدد الثقافات. توجد أطعمة من جميع أنحاء العالم في المدن  
الكبيرة ومتوسطة الحجم. وقد تضطر في المدن الصغيرة إلى السفر إلى أقرب مدينة  
خصيصاً من أجل الحصول على ما تريده. أو ربما عليك أن تطلبه عبر الإنترنت أو الهاتف.

إذا كنت غير واثق من كيفية طهي شيء معين أطلب من أصدقاءك أو بعض أفراد  
عائلتك أن يرسلوا لك بعض كتب الطبخ أو وصفات الطهي من وطنك. كذلك قد تجد  
بعض كتب الطهي المختصة بالقوميات المختلفة بالإنكليزية أو اللغات الأخرى. وتعتبر  
الإنترنت أيضاً مصدراً ممتازاً لوصفات الطهي.

إن الوجبات السريعة، كالهamburger والبيتزا والأطعمة الخفيفة الأخرى كرقائق البطاطس  
وغيرها هي سريعة وسهلة التحضير. ولكن الوجبات المحضرة في البيت أفضل لصحتك.



إن تناول الأطعمة الصحية يجعلك في وضع صحي أفضل ويسهل عليك التعامل مع الضغط الذهني والجسدي الناجمين عن الحياة في ثقافة جديدة. كما أنك أيضاً سوف توفر المال عندما تقوم بالطهي بنفسك حيث أن الوجبات السريعة هي أكثر كلفة.

قم بدعوة الأصدقاء إلى منزلك لتناول وجبة طعام طهوتها أنت بنفسك أو أطلب منهم أن يشاركوا في وجبة مشتركة. في هذه الحالة يقوم كل ضيف بطهي طبق مختلف يحضره معه. إنها طريقة ممتعة للتعرف على أطعمة الدول الأخرى. لا تقلق إذا لم يكن طهيك جيداً إذ أن الممارسة ستجعله أفضل.



# الكتابة لنفسك وللأصدقاء والعائلة

”إنها فكرة جيدة أن تكتب لأصدقائك في الوطن وتخبرهم عن مشاعرك. إنهم على الأقل يفهمونك لأنهم يعرفونك جيداً. عادةً، أنا أبدأ بكتابة صفحة واحدة وأجد أنها أصبحت عشر صفحات لأن هنالك الكثير من المواضيع التي أود الكتابة عنها. أحياناً أشعر وكأنني أستطيع أن أكتب كتاباً كاملاً.“  
أوتشي من نيجيريا

وجدت إحدى القادامات الجدد أن كتابة الرسائل ساعدها على تقليل الشعور بالوحدة في كندا. وكتب أحد القادمين الجدد الرسائل ولكنه لم يرسلها بالبريد إذ أنه لم يود أن يسبب القلق لعائلته بشأن الصعوبات التي كان يواجهها. ولكن كتابة الرسائل منحتهم إحساساً أفضل. وقام قادمون جدد بالإنضمام إلى حلقات الحديث عبر الإنترنت حيث يتبادلون النصائح المختلفة حول كيفية تكوين حياة جديدة في بلاد جديدة.

يكتب بعض القادمين الجدد مذكراتهم. إذا كنت تنوي تجربة ذلك بنفسك عليك أن تتركس وقتاً محدداً كل يوم من أجل الكتابة. ليس مهماً ما ستكتب أو ما هي المدة التي ستقضيها في الكتابة. المهم هو أن تبدأ. إن كتابة المذكرات سوف تساعدك على إتقاط تجربتك الغنية في الحياة. بألمها وسعادتها. وتسجيل القرارات التي تأخذها أو تلك التي سوف تضطر مجبراً على أن تأخذها. وأثناء تفكيرك فيما سوف تكتبه. قد تجد أن مشاعرك تجاه حياتك الجديدة تتغير. قد تجد أن الكتابة تساعدك على إكتشاف الحلول لبعض مشاكلك.

إذا قررت أن تحتفظ بمذكراتك أشتري كراسة تستخدمها لهذا الغرض فقط وليس من الضروري أن تكون غالية الثمن. يقوم بعض الأشخاص بالكتابة في نفس الوقت كل يوم، مثلاً في الصباح الباكر أو مباشرة بعد وجبة العشاء.

### تمرين

لكي تبدأ بكتابة مذكراتك يمكنك أن تختار إحدى هذه الجمل ثم تحاول إكمالها:

- جئت إلى كندا من أجل ....
- أشعر بالسعادة عندما.....
- عندما أفكر بوطني. أكثر ما أفقده هو...
- أنا أخاف من ....
- في هذا الوقت من العام المقبل أريد أن.....
- في العام الماضي كنت....
- أنا أحب كندا لأن...
- أنا فخور ب....
- يحبني الأصدقاء القدامى لأن.....
- يحبني الأصدقاء الجدد لأن...

# الإحتفال بالأعياد والمناسبات الرسمية

”لقد كنت وحيدة طيلة يوم رأس السنة الفائتة.  
لم أكن أعرف أحداً. هل تعرفون ماذا فعلت طيلة  
اليوم؟ لقد بكيت. ولكن يوم رأس السنة هذا العام  
كان أفضل. إحتفلت أنا و أصدقائي وتبادلنا الهدايا.  
خدثنا وأكلنا كثيراً ورقصنا أيضاً. لقد بكيت –  
ولكن هذه المرة بسبب السعادة.“

شيكاكو من اليابان

قم بالتخطيط مسبقاً لكي لا تقضي العطل الدينية والثقافية وحيداً. يقضي معظم  
الناس في كندا أعياد الميلاد ورأس السنة وعيد الشكر مع عائلاتهم وأصدقائهم.  
ويسافر الكنديون الذين يقطنون بعيداً أو لوحدهم خصيصاً من أجل قضاء هذه العطل  
مع أهلهم وذويهم.

حتى لو كنت لا تحتفل شخصياً بهذه المناسبات فقد جّد أنه من الصعب أن تكون  
سعيداً عندما يتحدث جميع من حولك عن الأوقات الجميلة التي يأملون بقضائها مع  
عائلاتهم. قد تشعر بوحدة أكثر خلال هذه الأيام.

قد تود أيضاً أن تحتفل بمناسبات ثقافية أو دينية خاصة بك. مثل رمضان أو ديوالي أو رأس  
السنة الصينية. بإمكانك أن تدعو أصدقائك لوجبة يشارك الضيوف في إعدادها. أو قد  
تلتقي بهم في مطعم أو مقهى للإحتفال بالمناسبة.

إذا لم يكن بإمكانك قضاء العطلة مع الأصدقاء ولكنك ما زلت ترغب في أن تكون في صحبة الآخرين. بإمكانك أن تتطوع للمساعدة في المستشفى أو في دار لرعاية المسنين أو في ملجئ خاص بالأشخاص الذين لهم مأوى. ففي هذه الأماكن لن تكون وحيداً وستجد أناساً يسعدون بصحبتك.



# التعرف على القواعد غير المكتوبة للآداب الكندية

”لقد شعرت بالمرح الشديد. ويحمر وجهي الآن  
لمجرد الكلام عن الموضوع. لم أستعمل في حياتي  
الشوكة والسكينة حيث أننا في الصين نستعمل  
العيدان الخشبية لتناول مختلف الأطعمة. ولكنني  
اضطرت أن أستخدم الشوكة والسكينة على  
الطائرة ولم أعرف كيف أستعملهما. وحتى الآن.  
فإنني أشعر بعدم الإرتياح عندما أتناول الطعام مع  
أصدقائي الكنديين. إنني أخشى أن يسخروا من آداب  
المائدة التي أتبعها.“

جانغ من الصين

لكل ثقافة قواعد خاصة للآداب والتصرف الحسن وأغلب هذه القواعد تكون غير مكتوبة  
وبتعلمها المرء في سن مبكر ويعتبرها الجميع أمراً مسلماً به. إن القدوم إلى كندا يعني  
تعلم القواعد الكندية الخاصة بالآداب وحسن التصرف. ويمكنك أن تدرك ما إذا كنت  
كسرت قاعدة ما وذلك من ردة فعل الآخرين السلبية. قد تجد أن تصرفاتك العادية –  
مثلاً في أوقات الطعام – غريبة بالنسبة للكنديين. أو قد يكون الأمر بالعكس. فقد تجد  
أن بعض التصرفات التي يقوم بها أو الأقوال التي يقولها الكنديون غير لائقة!

إن القواعد غير المكتوبة تؤثر على كل شيء كالصدقات والعلاقات والتعامل مع زملاء  
والمسؤولين في العمل. عندما تأتي إلى كندا ستجد أن هناك القليل من الكتب التي  
تساعدك في هذا المجال – وعليك أن تتعلم القواعد الكندية عن طريق التجربة. وهذا قد  
يزيد شعورك بالضغط وتشوش الأفكار.

وقد لاحظ فاغيز. وهو قادم جديد من الأرجنتين هذه القواعد غير المكتوبة. مثلاً: عليك ألا تتأخر أبداً وأن تصل في الوقت المحدد دائماً. يجب أن تنظر إلى مديرك عندما تتكلم إليه. فإذا جئبت النظر إليه مباشرة سيعتقد أن هناك خطأ ما. يجب أن تستعمل كلمة "سيده" عندما تشير إلى امرأة ما. فإذا أشرت إليها بكلمة "بنت" قد تعتقد أنك تهينها.

إذا شعرت أنك قد كسرت قاعدة ما غير مكتوبة عليك أولاً أن تعترف بأن هذا هو ما حصل. و بدل من أن تشعر بالغضب أو الإحراج. عليك سؤال الشخص المعني عن تلك القاعدة وما هو التصرف الذي كان يتوقعه منك. وربما تستطيع الضحك من أخطائك ومن الوضع بشكل عام. وهذا سوف يخفف من توتر الموقف. إنه مجرد شيء آخر جديد تتعلمه بينما تتأقلم مع الحياة هنا.

#### تمرين

قد يساعدك هذا التمرين على التعرف على بعض القواعد غير المكتوبة.

أذكر ثلاثة مواقف شعرت فيها أنك كسرت قاعدة كندية غير مكتوبة. أذكر ماذا حدث وماذا كان شعورك وكيف تعاملت مع كل موقف. ناقش هذه التجارب مع صديق أو مع أحد الأشخاص في دورة اللغة الإنكليزية وحاول أن تحدد ماذا كانت القاعدة غير المكتوبة في كل موقف.

#### الموقف ١:

---

---

---

---

---

الموقف ٢:

---

---

---

---

---

الموقف ٣:

---

---

---

---

---



# تكوين هوية جديدة

”لقد كنت محامية في بلدي وكنت أعيش في مستوى جيد. كنا نعيش في بيت كبير وكان لدينا الخدم للمساعدة في رعاية الأطفال وفي أعمال البيت. كانت لدي سيارة مرسيدس خاصة بي. أما الآن في كندا فإننا نسكن في شقة سيئة وأقود سيارة مستعملة. العمل الوحيد الذي استطعت الحصول عليه هو مستشارة في مأوى للسيدات ولا أحد يصدقني عندما أقول أنني كنت محامية.“  
إيسي من غانا

تمحك تجربة الهجرة بداية جديدة في الحياة. وقد يكون هذا شيئاً حسناً وسيئاً في نفس الوقت. من الجهة الإيجابية، هناك أجزاء من هويتك ستبقى معك أينما عشت في العالم. أما من الجهة السلبية، فإن العديد من الأشياء التي كانت تجعلك تشعر بأنك إنسان كامل قد إختفت الآن ويجب أن تستبدل بأشياء أخرى.

إن القادمين الجدد الناجحين يجدون لأنفسهم مكاناً وسطاً بين الهوية القديمة والجديدة. وهذا يستغرق بعض الوقت. من المهم أن تحتفظ بالقيم التي كنت تعتز بها في هويتك القديمة وأن تتقبل التحديات التي ستساعدك على تكوين هويتك الجديدة. إن هذه العملية قد تستمر طيلة حياتك.

قال أحد القادمين الجدد: ”في وطني لم يكن لدي عمل ولم يكن عندي أي أمل. لا زلت أجاهد هنا ولكنني أشعر بأن الوضع أحسن بالنسبة لي. إنني أشعر بالثقة أكثر لأنني هنا أشعر بالأمان. وتكوين هوية جديدة. أنا الآن معتاداً على أن أكون وحيداً وأنا سعيداً بذلك ولكن عائلتي في تركيا لا تفهم هذا. فهم يعتقدون أن هناك مشكلة ما.“

عندما تعود لزيارة وطنك الأصلي قد تجد بأنك تغيرت. بل قد تشعر بعدم الإرتياح. وهنا في كندا قد تشعر بالضيق أيضاً. فأنت معلق بين عالمين. وقد يكون هذا مؤلماً ولكنه أيضاً جزء طبيعي من عملية التأقلم مع الحياة في بلد جديد.

### تمرين

هذا التمرين قد يساعدك على أن ترى حلقات الوصل بين هويتك القديمة والجديدة.

١. خمس صفات في شخصيتي لا أريد أن أغيرها أينما كنت. هي:

---

---

---

---

---

٢. ثلاث صفات تغيرت منذ مجيئي إلى كندا. هي:

---

---

---

---

---

٣. ثلاث حلقات وصل بين هويتي القديمة والجديدة. هي:

---

---

---

---

---

# إقامة علاقة عاطفية مع صديق أو صديقة

”إن أولوياتي بالطبع هي تعلم الإنكليزية وتحسين مستواي التعليمي والتطلع إلى المستقبل. يحتاج الجميع إلى النقود و إلى وظيفة جيدة ولكن لدى المرء إحتياجات عاطفية أيضاً. إن صديقي كندي...“  
إريكا من فنزويلا

يحتاج معظمنا إلى علاقة عاطفية في حياته. وقد يتجاهل بعض الأشخاص هذه المشاعر إلى حين تحقيق الإستقرار في كندا بينما قد يؤدي الإنتظار الطويل إلى شعور البعض الآخر بالعزلة والوحدة.

إن القدوم إلى كندا قد يعني أن يعتاد المرء على فكرة الصداقة بين الجنسين وبناء العلاقات الحميمة وقد يكون هذا شيئاً غير مألوف في وطنك الأصلي. قد تجد العلاقة العاطفية أمراً مريباً يثير الفزع. فمثلاً، توجد في كندا مساواة بين النساء والرجال أكثر من بعض الدول الأخرى. وليس من الغريب أن تطلب امرأة من رجل اللقاء في موعد عاطفي. ولا بأس إن دفعت هي نصف الفاتورة. قد تزيد هذه الإختلافات في الثقافة والهوية الجنسية من الضغط الناجم عن محاولة تكوين علاقة مع شخص آخر. لا تياس إذا كان الطرف الأخر معني بتكوين صداقة حميمة معك. فلا شك أنكما ستجدان الطرق المناسبة للتغلب على الصعاب.

يقدم لنا غالب هو قادم جديد من العراق رأياً آخر. فيقول: ”أذهب في عطلة نهاية الأسبوع إلى البار ومعظم الناس هناك كنديون. أنا وسيم وأرتدي الملابس الجيدة ولغتي الإنكليزية لا بأس بها فأستطيع أن أتواصل مع الآخرين. أجد فتاة وأرقص معها. بعد قليل يحدث شيء ما، ربما لأنني مهاجر. الناس لا يعرفون شخصيتي وفي أحيان أخرى

يعتقدون أنني ربما لا أملك سيارة أو الكثير من النقود في جيبتي. فترفض الفتيات الإستمرار في الرقص معي. ولكن قبل إحدى عشر شهراً تعرفت على امرأة أصبحت الآن صديقتي الدائمة. وهذا شيء لا يتوفر للكثير من الناس“.

قد تجد أنه يوجد هنا إنفتاح أكثر من الإنفتاح الموجود في وطنك الأصلي فيما يتعلق بالجنس. قد تجد أيضاً تقبلاً أكثر للعلاقات بين الجنس الواحد. وقد يجد بعض القادمين الجدد هذا صعباً حيث أنه يتعارض مع قيمهم الثقافية والدينية. ويجد آخرون في هذا الإنفتاح ما يشعروهم بالإطمئنان والأمان أكثر من المفاهيم الجنسية التي تركوها خلفهم.

يجد العديد من الناس حرجاً في الحديث عن الجنس. والبعض يفضل عدم الحديث عن الجنس مطلقاً. ولكن عندما تطور العلاقة أكثر بين الطرفين وقبل أن تتحول إلى علاقة جنسية. من المهم أن تناقش أساليب ممارسة الجنس الآمن. واستخدام وسائل منع الحمل. بهذه الطريقة يمكنك أن تحمي نفسك وكذلك شريكك من أي حمل غير مرغوب به أو من الأمراض التناسلية المعدية.

كما يجب أن تتحدث مع شريكك عن توقعاتك من هذه العلاقة. وكذلك عما يجب أن تفعل من أجل أن تكون هذه العلاقة ممتعة لك ولشريكك على حد سواء كأصدقاء وكعاشقين.

تمرين

١. ما هو شعورك تجاه فكرة اللقاء العاطفي في كندا بالمقارنة مع وطنك الأم؟

---

---

---

---

---

٢. كيف تعرفت على أصدقائك المقربين في وطنك؟

---

---

---

---

---

٣. هل تخطط لإيجاد صديق أو صديقة لك في كندا؟ كيف؟

---

---

---

---

---

# التمارين الرياضية وسيلة للمرح والصحة الجيدة

”إنني أمارس رياضة الركض كثيراً. إذا واجهتني مشكلة ما أفكر فيها وأنا أركض. إذا كنت حزينة أو فرحة أذهب للركض. كنت أفعل هذا في وطني الأصلي وأقوم به هنا. أنا أحب الركض.“  
إيرينا من روسيا

إن الإحفاظ بصحة جيدة سيجعل من الأسهل عليك أن تبدو بشكل لائق وأن تمتلئ إحساساً بالصحة وأن تكون مليئاً بالحيوية والنشاط. إن لم تعتن بجسمك وتأكل الطعام الصحي وتمارس الرياضة وتتناول القسط الكافي من النوم، فإنك قد تشعر بالتعب والتعاسة وقد يصبح من الصعب عليك أن تتعامل مع متطلبات العيش في مجتمع جديد.

إن الرياضة هي من أفضل الطرق لكي يشعر جسمك وعقلك بالصحة. حاول أن تجد نشاطاً رياضياً تستمتع به وتستطيع أن تجعله جزءاً من حياتك. قد تستطيع أن تستمر في ممارسة رياضة معينة كنت تمارسها في وطنك الأصلي. يقوم العديد من المراكز الإجتماعية وجمعيات الجاليات المختلفة بتنظيم الفعاليات الرياضية أو توفير قاعات الرياضة لسكان الحي. بإمكانك أيضاً أن تضع إعلاناً تدعو فيه إلى لقاء أشخاص آخرين مهتمون في الرياضة التي تحبها. بإمكانك أن تضع الإعلان في المكتبة أو المركز الإجتماعي أو السوبرماركت أو المركز الديني.

إن رياضة المشي أيضاً هي من أفضل التمارين وكل ما تحتاج إليه هو حذاء مريح ومكان تتجه إليه. بإمكانك أن تمشي وحيداً أو من الممكن أن تجد أن المشي أكثر متعة وراحة مع صديق. عندما يكون الطقس سيئاً، يمشي العديد من الأشخاص داخل المراكز التجارية.

السباحة هي أيضاً رياضة جيدة وتكون مجاناً أو مقابل رسوم قليلة في العديد من المراكز الإجتماعية أو الترفيهية.





# التعامل مع الضغط النفسي

”إنني أفضل المعيشة في مدينة صغيرة مثل سانت كاثرين. لأنني عندما حاولت أن أسكن في تورونتو وجدت الحياة مليئة بالضغط النفسي. أدركت أنني إن بقيت هناك سأشعر بالكآبة أو بالمرض. كان هناك الكثير من المهاجرين الذين يواجهون مشاكل. يجب أن يكون المرء قوياً لكي يعيش في المدينة الكبيرة. إن سانت كاثرين أفضل بالنسبة لي وبإمكاني التعرف على الصديق بشكل أسهل من تورونتو.“

فلاد من رومانيا

إن الضغط النفسي هو الجهد الجسماني والعاطفي والعقلي الذي تشعر به عندما تستنفذ الحياة الكثير من طاقتك. يشعر الجميع بالضغط النفسي كجزء من الحياة اليومية. إن التأقلم مع العيش في بلد جديد وتكوين حياة جديدة لنفسك قد يكون مليئاً بالضغط الشديد. وقد بنجم الضغط النفسي عن الأعمال الصعبة، كالبحث عن وظيفة أو تعلم اللغة الإنكليزية. أو عن الأشياء التي يفترض أن تكون ممتعة كال التعرف على الناس أو الأصدقاء الجدد.

لا يمكنك أن تتفادى الضغط النفسي ولكن بإمكانك أن تتعلم كيف تتعامل معه لكي تستمتع بالحياة وتقلل من احتمال المرض الجسدي أو النفسي. ربما تستطيع أن تواصل القيام بالنشاطات التي ساعدتك على الشعور بالإرتياح في وطنك الأصلي أو ربما يجب أن تجرب طرق جديدة لتخفيف الضغط النفسي.

هنا قصة أخرى تتعلق بمحاولة التعامل مع الضغط النفسي: ”إن حياتي مليئة بالضغط الآن. خاصة عندما أفكر بأطفالي الإثنيين. إنني أشعر بالمرض كلما فكرت بهما حيث أنهما ما زالوا في الوطن. لا أستطيع أن أتصل بهما عبر الهاتف حيث لا يوجد هاتف هناك. إنني أحاول جاهدة مع دائرة الهجرة لكي أحضرهما إلى هنا ولكن العملية طويلة جداً. والآن تفهمون لماذا أشعر بالضغط النفسي. إنني أحاول التغلب على هذا الشعور عندما أنظر إلى صورتيهما وإلى الأشياء التي يرسمانها. وأقوم بالعزف على الغيتار والغناء لكي لا أوصل التفكير بهذه المشكلة. إن الموسيقى تجعلني أشعر بتحسّن في حالتي. والآن يطلب مني الناس أن أعزف لهم وهم يعبرون عن تقديرهم لكوني أستطيع القيام بعمل ما. وهذا يعجبني أيضاً فأنا أساهم بالعطاء للمجتمع“.

### نصائح حول التعامل مع الضغط النفسي

فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك على التعامل مع الضغط النفسي:

1. كن مرناً وأعرف ما هي الأمور التي بإمكانك أن تغيرها وما هي الأشياء التي لا تستطيع تغييرها. ركز على الأمور التي بإمكانك أن تتحكم بها.
2. اضحك بأكثر قدر ممكن فإن الضحك يزيل التوتر. قل بعض النكت. شاهد التلفاز أو فيلماً مضحكاً. أو اقرأ قصص الرسوم المتحركة المضحكة.
3. تنفس ببطء. خذ بضع دقائق كل يوم لتستريح وخذ نفساً عميقاً فهذا يريح عقلك وجسمك.
4. اسمح لنفسك أن ترتكب الأخطاء وكن رحيماً بنفسك إن أخطأت. فلا أحد كامل الصفات وتعلم من أخطائك.
5. واجه مشاكلك بهدوء. وتعامل مع كل مشكلة على حدة. سيكون من الأسهل أن تحل مشاكلك عندما تقوم بتقسيمها بدلاً من أن تحاول التعامل مع جميع الأمور في وقت واحد.
6. تحدث مع شخص ما. فإن مشاركة المشاكل مع الآخرين جعلك تشعر بأنك قادر على السيطرة على المشكلة. ربما تجد أن صديقك أو مستشارك أو زميلك في العمل يمر بنفس الوضع. بل ربما يستطيعون تقديم النصيحة.

٧. إسمح لنفسك أن تشعر بالحزن- إن التغيير قد يجلب معه الإحساس بالخسارة لغياب نمط الحياة المألوف سابقاً. هذا صحيح وإن كان التغيير قد أدى إلى إرتفاع مستوى معيشتك. خذ وقتاً كافياً لكي تحزن على ما فقدت ولكي تتكيف مع الوضع الجديد ببطء. إن الحزن أيضاً يزِيل التوتر.
٨. تعلم أن تمتنع عن العمل أكثر من طاقتك. قد يكون هذا صعباً في البداية ولكن كن واقعياً - فليس بإستطاعتك أن تفعل كل شيء.
٩. أخرج إلى الهواء الطلق - الرياضة والخروج إلى الهواء الطلق يجعلان جسدك وعقلك في حالة أفضل.
١٠. تمتع بوقتك أكثر فإن هذه هي الطريقة الطبيعية لتليين العضلات المشدودة. حاول أن تقضي الوقت الممتع مع صديق أو طفل أو حيوان أليف.
١١. أقرأ كتاباً أو مجلة شيقية فهذا قد يلهيك عن مشاكلك لبضع ساعات.
١٢. إن التأمل واليوغا قد يريحانك أيضاً لأنهما يؤديان إلى تهدئة العقل. فضلاً عن ذلك، فاليوغا الخفيفة تريح العضلات.

# التفكير بالماضي والحاضر والمستقبل

”ليس لدي وقت للتفكير في الماضي. فلماذا أفكر فيه في حين أن زوجي قتل في الحرب؟ إنني أفرض على نفسي التفكير فقط بالمستقبل ولكن أحياناً لا يكون هذا أمراً سهلاً.“

كرستينا من مولدافيا

إن الوقت حسب ساعة الحائط يسير فقط إلى الأمام. ولكن الزمن في أفكارنا بإمكانه أن يتحرك إلى الماضي أو الحاضر أو المستقبل. يجد بعض القادمين الجدد صعوبة في تغيير محور إهتمامهم من فترة زمنية إلى فترة أخرى وقد يجدون أنهم يفكرون مراراً في الماضي وفي الحياة التي كانوا يعيشونها قبل الهجرة إلى كندا. إذا وجدت نفسك تفكر كثيراً في الماضي فقد تكون مصاباً بالإكتئاب ويجب أن تفكر في طلب المساعدة من موظف الإستقرار أو رجل دين أو طبيب.

قد يرفض بعض القادمين الجدد التفكير في الماضي كلياً. ربما يفضلون نسيان تجارب الحرب أو مخيمات اللاجئين أو الرحلة الطويلة إلى كندا. وربما تكون أنت أحد هؤلاء. من الطبيعي أن تركز إهتمامك على الوقت الحاضر فقد تكون هذه الطريقة الوحيدة التي تعرفها للبقاء. ومع أنك الآن في أمان فقد تجد أنه من الصعوبة أن تفكر في المستقبل. من الجائز أنك في وطنك الأصلي كنت تشعر بعدم القدرة على التفكير في المستقبل لأنك لم تكن واثقاً أنك ستعيش لترى هذا المستقبل.

يتنقل الأشخاص الأصحاء في الأحوال العادية ما بين الماضي والحاضر والمستقبل. ولكن لما كنت قد عشت في الماضي أوضاعاً مليئة بالضغط النفسية. فإن الفصل بين الماضي والحاضر والمستقبل يعتبر أيضاً وسيلة صحية للتعامل مع الظروف الجديدة. ومع مرور الوقت. وفيما أنت تبني حياتك في كندا. سوف تضطر أخيراً إلى ربط الماضي

مع حاضرك ومستقبلك. وهذا ليس سهلاً. فقد تحتاج إلى عدة أشهر أو سنوات لكي تستطيع أن تفعل ذلك. لا داعي للعجلة. عندما يكون الماضي مؤلماً جداً يختار العديد من الأشخاص أن يتجاهلوه- أحياناً لفترة سنوات عديدة. عندما تعتقد أنك قادراً على التعامل مع الماضي فقد تفضل أن تطلب المساعدة من صديق أو باحث إجتماعي.

### تمرين

حاول حل هذا التمرين لكي ترى أين تكون أفكارك معظم الوقت: هل هي في الماضي، الحاضر أو المستقبل؟

أرسم ثلاث دوائر تمثل الماضي، الحاضر والمستقبل بأحجام مختلفة بحيث يعكس حجم الدائرة الفترة الزمنية التي تفكر بها معظم الوقت. الدائرة الأكبر تظهر أين هي أفكارك معظم الوقت.

---

---

---

---

---

لماذا تفكر كثيراً في الفترة الزمنية التي تمثلها الدائرة الكبرى التي رسمتها؟

---

---

---

---

---

# طلب المساعدة عندما لا تكون الأمور على ما يرام

”في البداية لم أكن أدري ما يحدث لي. كنت أبكي طيلة اليوم. لم أستطع النوم. وكان كل شيء يسير نحو الفشل. لقد كان حظي جيداً لأن سيدة في المسجد الذي أذهب إليه لاحظت أنني لست سعيدة وبدأت تتحدث معي مطوّلاً. ولها الفضل في أنني ذهبت لإستشارة باحثة إجتماعية. وعندما تكررت هذه الحالة مرة ثانية كنت أعرف ما يجب عمله: اتصلت فوراً بأخصائي نفسي. إن الإكتئاب سيء جداً.“

فريدة من سوريا

إنه لأمر صعب أن يكون المرء وحيداً في بلد جديد. إن البداية من جديد هي شيء مثير ومليء بالتحديات وأحياناً يكون مخيفاً. قد تشعر أحياناً أن هناك الشيء الكثير الذي يجب ان تقوم به. وأن الإستمرار في نشاطاتك اليومية يزداد صعوبة أكثر فأكثر. وقد تبدأ بالشعور بالحزن لمدة أيام أو أسابيع. قد تبدأ بتناول المشروبات الكحولية أو المخدرات لكي تطرد المشاعر الحزينة.

إذا شعرت بأنك تعيش هذا الشعور فقد تكون مصاباً بالإكتئاب. إن الإكتئاب يؤثر على مزاجك وطريقة تفكيرك ومستوى طاقتك الحيوية وشهيتك للطعام ونومك. ويجد المصابون بالإكتئاب أنه من الصعب عليهم أن يقوموا بالأعمال الإعتيادية وأن يكونوا مع الآخرين. إذا كنت قد رأيت أو واجهت أحداث عنيفة أو مخيفة فقد تجد أن هذه الذكريات تزيد من صعوبة الإستمتاع بالحياة في كندا. أنت موجود في بلد آمن ولكنك مسكون بالماضي.

قد يكون الشعور بالحزن أو الخوف جزءاً من ردة الفعل الطبيعية على العيش في بلد جديد أو الخوف من عدم القدرة على التغلب على ظروف كانت تهدد حياتك من قبل. ولكن إن استمر هذا الشعور لأكثر من بضعة أسابيع، فمن الأفضل أن تتطلب المساعدة.

عندما يحاول البعض في كندا الحصول على المساعدة للتعامل بشكل صحيح مع مشاعرهم فإن أحداً لا ينظر إليهم على أنهم ضعفاء أو مجانيين. على العكس تماماً. ينظر إليهم على أنهم أذكاء واعون تماماً أن هناك خطب ما. إن الأطباء، والباحثين الاجتماعيين، والعلماء النفسانيين، والمستشارين، ورجال الدين يقومون بمساعدة الأشخاص الذين تواجههم مشاكل من هذا النوع وبإمكانهم مساعدتك للتعامل مع الوضع الصعب وعلى اتخاذ القرار بشأن كيفية ومكان الحصول على المساعدة.

إذا كنت تفكر كثيراً بالموت، أو تشعر أنك ترغب في الإنتحار، عليك التوجه فوراً إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى. وسوف تحصل هناك على المساعدة من الطاقم الطبي.

يتوفر في معظم المدن أيضاً مستشارون نفسانيون يقدمون خدماتهم عبر الهاتف. ويمكنك التحدث إليهم إذا كنت تمر بأزمة طارئة. وتتوفر هذه الخدمات على مدار الساعة طوال اليوم بحيث تستطيع التحدث إلى شخص ما في أي وقت من أوقات النهار أو الليل. وتسمى هذه الخدمات مراكز علاج الكآبة. تتوفر أرقام هواتف هذه المراكز مع غيرها من أرقام الطوارئ، في الصفحة الأولى من دليل الهاتف في منطقتك.

### تمرين

- أقرأ الجمل التالية. هل تشعر أن أيًا منها ينطبق عليك؟ إذا كان الرد "نعم"، هل إستمرت هذه الحالة لأكثر من بضعة أسابيع؟ إذا كان الرد "نعم"، أنت بحاجة إلى مساعدة الأخصائيين.
١. أشعر معظم الأحيان بالتوتر وعدم القدرة على البقاء ساكنًا.
  ٢. أتناول المخدرات لكي أستطيع التعامل مع الضغط النفسي.
  ٣. أشعر بالتعب بإستمرار مهما كانت مدة نومي.
  ٤. لقد تغيبت عن المدرسة أو العمل عدة أيام بسبب شرب المخدرات وتعاطيها.
  ٥. أشعر أنني أفكر طويلا في الموت أو الإنتحار.
  ٦. أجد صعوبة في التركيز والتفكير. وتذكر الأشياء وإتخاذ القرارات.
  ٧. إذا أردت أن أكون صادقًا مع نفسي أدرك بأنني أعاطى المخدرات أو المشروب بكثرة.
  ٨. في معظم الأحيان أشعر أنني عديم الأهمية أو مذنبًا.
  ٩. معظم أصدقائي هم الذين أعاطى معهم المشروب أو المخدرات.
  ١٠. في معظم الأحيان أشعر بالقلق والهم تجاه العديد من الأمور.
  ١١. أشعر بالغضب في معظم الأحيان.
  ١٢. أعتمد على الأدوية لكي أستطيع مواصلة يومي وأشتري هذه الأدوية من الصيدلية.



# كيف تتولى إدارة أموالك

”إن تكوين الأموال في كندا أمر صعب. في أرتيريا إن أردت أن تبدأ مشروعاً فما عليك إلا أن تباشربه فوراً. هنا نحتاج إلى المال لكل كبيرة وصغيرة. فنجان القهوة هنا مكلف للغاية. لو كنت أفكر بثمن فنجان القهوة هنا قياساً بعملة بلدي فإنني لن أشرب القهوة أبداً.“

آدم من أرتيريا

عندما تنتقل إلى كندا ستواجه الكثير من التكاليف. فور وصولك تجد أنك يجب أن تدفع إجرة سكن وتشتري الطعام. كما أنك ربما ستضطر لشراء ملابس شتوية. وقد تجد أن الأشياء التي كنت تحصل عليها بالجمان أو بسعر رخيص في بلدك ستكلفك أموالاً طائلة هنا.

إن لم تستطع أن تجد عملاً أو كنت تنتظر تصريح عمل. ربما لن يكون لديك الكثير من المال. في وطنك يكون بإمكانك الإستدانة من أصدقاء أو أقرباء عندما تحتاج إلى مال. أما هنا فرمما لن تجد شخصاً تستطيعين منه.

في بعض الأحيان قد لا تجد مالا لتشتري الطعام. تماماً كما هو الحال مع بعض الكنديين. ربما تضطر للتوجه إلى بنك الطعام. بنوك الطعام تديرها وكالات الخدمات الإجتماعية وهي تقدم الطعام بدون مقابل للذين يحتاجون المساعدة.

من الطبيعي أن تشعر بالغضب والأزعاج إذا كانت أمورك المالية بهذا الشكل حيث أن ذلك لم يكن جزءاً من رؤيتك للحياة في كندا.

وما يزيد في همومك المالية فرما عائلتك تكون بإنظار أن ترسل لهم بعض المال. كما أنهم سيستغربون لماذا تحتاج لكل هذا الوقت لتجمع المال الكافي لمساعدتهم. ربما لا يعلمون مستوى المعيشة في كندا. ربما تفكر عائلتك بأنك غني لأن لديك خدمة كابل التلفزة في المنزل. ربما سيجدون صعوبة في الإقتناع بأن مثل هذه الأشياء أساسية في كندا وهي باهظة الكلفة.

ماذا تستطيع أن تفعل لتساعد نفسك؟ يمكن أن تبدأ بإعداد ميزانية شهرية. ومهما كان دخلك قليلاً فإن تحديد ميزانية للمصروف سيسمح لك بأن تسيطر على مصاريفك. وبعد ذلك يجب أن تحدد لنفسك أهدافاً مالية واقعية. مثلاً: إن لم يكن بإستطاعتك إرسال المال للوطن كل شهر. فرما تستطيع أن تفعل ذلك مع نهاية العام أو بمناسبة أعياد ميلاد. عند الإتصال بأفراد العائلة. قم بتحديد مدة تلك المكالمات الدولية المكلفة. أو ربما من الأفضل أن تستخدم بطاقات الهاتف الأقل كلفة. قم بالإدخار لتغطية مصاريفك. حتى لو لم يكن بإستطاعتك إدخار أكثر من دولار واحد يومياً. فإن ذلك سرعان ما يصبح مبلغاً كبيراً.



# إستمع بالطقس

”أنا أحب الشتاء، وأحب النظر إلى الثلج، إنه نظيف جداً، بلدي حارة جداً وكنت أواجه صعوبة في تحمل الحرارة، أما هنا فالفصول رائعة.“

ساماتور من الصومال

القدوم إلى كندا ربما يعني التعود على فصول مختلفة. غالبية القادمين الجدد يعيشون الربيع والصيف. تكون الأيام أطول، والجو أكثر دفئاً. والأزهار متفتحة، ويبدو الجميع أكثر لطفاً ووداً.

ربما يكون الشتاء أكثر صعوبة بسبب برده الفارص وطبيعته الكئيبة والرمادية أحياناً. ربما تكون من دولة مدارية حيث يكون الطقس دافئاً طوال اليوم، أو من مناطق يكون فيها الشتاء معتدلاً. لا شيء في حياتك السابقة يشبه الشتاء الكندي. وكلما توجهت شمالاً، يكون الجو أكثر برودة. ربما يجب أن تعتاد على إرتداء أكثر من طبقة واحدة من الملابس الشتوية. كما أنك ربما تشعر بالخوف من خطر الإنزلاق أو السقوط في الطرق المغطاة بالثلج أو الجليد.

بعض القادمين الجدد ربما يستمتعون بالشتاء. إنهم يفضلون درجات الحرارة المنخفضة، ويبحثون عن فرصة لممارسة نشاطات شتوية جديدة مثل التزلج على الثلج أو الجليد.

ربما يجد البعض أن أيام الشتاء الطويلة والمظلمة تؤثر على صحتهم. كما أن عدم توفر ضوء الشمس بدرجة كافية يجعلهم يشعرون بالحزن والإحباط. إن حدث لك هذا تستطيع أن تساعد نفسك بإستخدام إنارة أكثر وهجاً عندما تكون داخل الأبنية حتى خلال النهار. فإن ذلك سيعطي تأثيراً مشابهاً لأشعة الشمس على جسمك وسيجعلك

تشعر بشكل أفضل. كما أن المشي خلال ساعات النهار سوف يساعدك على مقاومة  
كآبة الشتاء.



### نصائح للمساعدة على تحمل الشتاء

- قم بإرتداء الملابس المناسبة. بما ذلك الجوارب. القفازات والأحذية. الأقمشة الصوفية أو الأقمشة التي يدخل الصوف فيها هي الأفضل لأنها أكثر دفئاً.
- يجب أن ترتدي دائماً قبعة. الرأس هو أكثر الأماكن التي تخسر من خلالها الحرارة. إرتداء القبعة سيحافظ على هذه الحرارة وبالتالي سوف تبقى دافئاً.
- عليك إرتداء أكثر من طبقة من الملابس بحيث يمكنك أن تضيف عليها أو تخلع منها لو شعرت بالبرد أو بالدفع.
- قم بتجربة النشاطات الشتوية مثل التزلج على الثلج أو الجليد – ربما ستستمتع بذلك. مراكز النشاطات لديها برامج لتعليم الكبار مثل هذه النشاطات.
- قم بأخذ دورة تدريبية في مدرسة أو كلية أو جامعة المنطقة التي تقيم فيها فربما يساعد ذلك على الإحساس بأن الشتاء أصبح أقصر زمناً.

# تحديد الأهداف الشخصية

”أمامي عامان لتعلم اللغة الإنكليزية والحصول على عمل. لا يهمني أي نوع من العمل. إنني بحاجة للمال حتى أستطيع أن أكفل هجرة إبنتي إلى هنا. الحياة في كندا ستكون أفضل لهما من الحياة في بلدي. فإنهما ما تزالان صغيرتين.“

لوقا من جورجيا

إن وضع أهداف محددة يمكنه أن يساعدك على أن تبقى متحفزاً حتى عندما تمر بالمشاكل في حياتك الجديدة. عندما تضع قائمة من الأهداف المحددة فإنك ستتذكر دائماً السبب وراء حضورك إلى هذا البلد. ماذا تتمنى أن تحقق هنا. ومتى تتوقع أن تحقق كل هدف. إن تحديد الأهداف يمكنه أن يساعدك في تحديد إجهاد حياتك. كما يساعدك على تقييم مدى التقدم الذي حققه.

من المفيد أن تبدأ بالتفكير بأهدافك كما وأنت ستستطيع تحقيق هذه الأهداف إذا كانت:

١. محددة- كن واضحاً بالنسبة لما تريد أن تحققه وتصل إليه.
٢. حدد الأولويات- ربما يكون لديك أكثر من هدف. ولكن يجب أن تفكر بما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. ضع تلك الأهداف على رأس قائمة أهدافك وركز عليها أولاً.
٣. حدد الوقت- ضع وقتاً محدداً لتحقيق أهدافك الرئيسية والخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف. على سبيل المثال: ”من سنة أو ثلاث أو خمس سنوات من الآن أريد أن أحقق...“ إذا لم تضع تواريخ محددة. فإن أهدافك ستبقى مجرد أحلام.

٤. القدرة على التثبيت من تحقيقها – فكر بطريقة مناسبة جعلك تعلم أنك حققت الهدف.
٥. الأهمية: هدفك يجب أن يكون مهماً لك. يجب أن يكون هذا الهدف مهماً لدرجة جعلك تضع كل الجهد اللازم لتحقيق هذا الهدف.
٦. الواقعية – فكر بالعقبات التي يمكن أن تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافك – وفكر بالخطط المناسبة التي تساعدك على التغلب عليها.
٧. المكافئة – فكر كيف ستكافئ نفسك عندما تحقق هدفك.

#### تمرين

استعمل الأسطر التالية لكتابة بعض من أهدافك الآتية. والمتوسطة. وطويلة الأمد.

١. أهدافي قصيرة الأمد (خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة) هي:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

لو حققت هذه الأهداف فسوف أكافئ نفسي بـ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

٢. أهدافي متوسطة الأمد (بعد عام من الآن) هي:

---

---

---

---

---

لو حققت هذه الأهداف فسوف أكافئ نفسي بـ:

---

---

---

---

---

٣. أهدافي بعيدة الأمد (من ثلاث إلى خمس سنوات) هي:

---

---

---

---

---

لو حققت هذه الأهداف فسوف أكافئ نفسي بـ:

---

---

---

---

---

# التوصل إلى نمط حياة يومي

”كنت أذهب إلى المقهى بعد ظهر كل يوم- وكان ذلك هو السبيل الوحيد لأخرج من الشقة. ساعدني ذلك على تحمل الأيام الطويلة، وكان أفضل من قضاء النهار أمام جهاز التلفاز. وبعد أن حصلت على عمل، كنت أعمل إثنتي عشر ساعة يومياً. وكنت أشعر بالإرهاك طوال الوقت. وبالرغم من ذلك فإنني كنت أذهب إلى المقهى كل يوم سبت - وكان ذلك هو الوقت الذي أسترخي فيه.“

إقبال من باكستان

إن وجود نمط حياة يومي سوف يساعدك على الاستفادة من وقتك بشكل أفضل.

إذا كنت تدرس أو تعمل فإن يومك يكون خاضعاً لنظام مسبق بشكل ما. أما إذا كنت تنتظر أوارق الخاصة بالهجرة أو بانتظار أن تبدأ دروس اللغة الإنكليزية، فأنت بحاجة إلى سبب لكي تستيقظ وتحرك في الصباح. قضاء الوقت في المنزل والانتظار يساهم كثيراً في زيادة الشعور بالإحباط والوحدة. ومن أجل ذلك فإنه من المهم جداً أن تقوم بخلق نمط حياة يساعد في بقاءك نشيطاً ويكسبك شعوراً بأنك ما زلت جزءاً من العالم المحيط بك.

فيما يلي وصفاً للطريقة التي تقضي بها أولغا القادمة الجديدة من بلغاريا وقتها: أجد صعوبة في أن أخطط أيامي. إن أشياء كثيرة تكون خارجة عن إرادتي. بحيث أشعر أنه من السهل لو توقفت عن القيام بأي عمل. وبالرغم من ذلك فقد ألزمت نفسي بوضع نمط خاص لحياتي. فعندما أشعر بأن ضغط الانتظار أصبح قاسياً وكبيراً، أفرض على نفسي نمطاً محدداً لحياتي اليومية. ففي كل صباح أذهب أولاً في نزهة على الأقدام. وبعد ذلك أقوم بمشاهدة الأخبار لمدة ساعة. أما في ساعات بعد الظهر فأذهب للمكتبة. كما وأتني أذهب مرتين أسبوعياً لمشاهدة فيلم في السينما وذلك عندما يكون هناك أسعار مخفضة. أما أيام الأحد فإنني دائماً أذهب إلى الكنيسة.“



عندما تقوم بوضع النمط الخاص بك، تأكد من أنك تعطي الوقت الأكبر من وقتك للقيام بأعمال تقدرها وتستمتع بها. أو أن هذه الأشياء ستساعدك في الوصول إلى أهدافك. كما أنه يجب أن تأخذ بعين الإعتبار بعض النشاطات التي تساعدك على الإسترخاء وكذلك أن تحدد بعض الوقت لأصدقائك في نمط حياتك الجديد.

### نصائح

إليك بعض الطرق التي اتبعتها عدد من القادمين الجدد من أجل إستعمال وقت الفراغ:

- حدد نمط حياة واتبع هذا النمط
- قسم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر، وتعامل مع كل مهمة صغيرة واحدة فقط في اليوم الواحد
- قم ببعض الأعمال التطوعية
- حدد أهدافاً واضحة وواقعية
- تعلم أنه من الطبيعي أن تشعر بالضجر في بعض الأحيان
- اذهب يومياً إلى المكتبة لتقرأ بالإنكليزية أو بلغات أخرى، ولتستخدم جهاز الكمبيوتر أو حتى للإسترخاء فقط
- قم بممارسة السير يومياً أو إشتراك مع فريق رياضي
- قم بالعثور على مقهى تفضله وحاول ان تقضي ساعة أو ساعتين في هذا المقهى يومياً

# التغلب على التمييز العنصري

”أنا أعشق كندا لأن فيها ثقافات مختلفة  
تتعایش سوياً. وأنا أعتقد أن الطريقة التي  
يتعايشون فيها هي رائعة فعلاً.“

غابرييلا من المكسيك

إن غالبية الناس في كندا تتميز بالوعي. و تحترم المجموعات المختلفة الموجودة في هذا البلد. وبالرغم من أن ذلك صحيحاً في معظم الأوقات. إلا أن الوضع يكون مختلفاً أحياناً. يجد بعض القادمين الجدد أنهم يجب أن يتأقلموا ويتغلبوا على مصاعب التمييز. ليس فقط من جانب أشخاص ولدوا في كندا أو أن لهم فترة طويلة فيها. ولكن من جانب قادمين جدد آخرين. يمكن لهذا التمييز أن يكون مبنياً على أساس عرقي. أو ديني. أو على أساس الميول الجنسي. إنه لمن المؤلم حقاً أن تمر بتجربة التفرقة العنصرية. كما وأنه من الطبيعي جداً أن تغضب أو تنزعج عند حدوث مثل ذلك الأمر.

ربما تشعر بهذا التمييز بشكل واضح للغاية عندما تبحث عن عمل أو مكان للإقامة. في بعض الأحيان. ربما تجد صاحب عقار يقول لك بأنه لا توجد غرفة أو شقة للسكن. وقد تصدقه. ولكن ربما بعد عدة أيام تكتشف بأن المكان لا زال شاغراً. تشعر عند ذلك أن صاحب العقار لم يرغب في تأجيرك الغرفة. وربما تكون متأكداً بأن ذلك قد حدث بسبب إنتمائك العرقي أو الديني.

إن غالبية القادمين الجدد يمرون بأوقات عصبية أثناء بحثهم عن عمل. في أغلب الأحيان يقال لهم بأنه تنقصهم ”الخبرة الكندية“. بعض القادمين الجدد يجدون صعوبة أكثر من الآخرين في إيجاد عمل. بالرغم من أنهم يتمتعون بنفس الكفاءة المهنية والأكاديمية. ربما يكتشف هؤلاء القادمون الجدد أن رب العمل لم يقم بتشغيلهم بسبب إنتمائهم العرقي أو لونهم.

بالرغم من أن كندا فيها قوانين ضد العنصرية والأشكال الأخرى من التمييز. إلا أن الحقيقة المؤلمة تشير إلى أن التمييز ما يزال قائماً. تكون العنصرية في بعض الأحيان مخفية إلى حد يصعب فعلاً إثباتها.

يمر الكثير من الناس في كندا بتجربة التمييز هذه. وربما ستمر أنت نفسك بمثل هذه التجربة.

ماذا تفعل عندما تعلم بأن هناك تمييز يمارس ضدك؟ الأمر الأساسي أن تدرك بأن ذلك قد حصل. بعد ذلك خذ نفساً عميقاً لتهدئ من روعك. ربما تشعر بالإحباط. والغضب. والألم. كل هذه المشاعر تعتبر ردة فعل طبيعية.

عندما تهدأ قرر ماذا تريد أن تفعل بعد ذلك. سيكون أمامك أربعة خيارات. الخيار الأول هو أن تهمل ما سمعت من ملاحظات أو الموقف الذي حدث معك. وحاوّل أن تخفف من



تأثير ما حدث قدر الإمكان. أما الخيار الثاني فهو أن تشتكي من هذا التمييز لصديق لك أو لأحد أفراد عائلتك. الخيار الثالث هو أن تواجه الشخص الذي أهانك. وأخيراً بإمكانك أن تقدم شكوى رسمية لمنظمة حقوق الإنسان. أو للمديرين في العمل. أو ربما عبر أحد إخطارات العمال التي تنتمي إليها.

من المهم جداً أن تعرف أن هذه الخيارات متاحة أمامك. ولكن إختيار واحد منها لن يكون سهلاً. إن ما تقرره حيال هذا الوضع يعتمد على عدد من العوامل. يجب أن تفكر بالوضع بأكمله وهل هو من الأهمية بحيث يدفعك إلى القيام بعمل ما. ما هو التصرف الطبيعي بنظرك حيال ذلك. فكر بحجم الدعم الذي يمكن أن تتوقعه. وما هي أفضل نتيجة يمكن أن تحصل عليها. وأخيراً يجب أن تجد توازناً بين ما تعتبره مناسباً لك ومسئوليتك تجاه المجتمع وجاه الآخرين.

على سبيل المثال. قبل أن تقدم شكوى رسمية في مكان عملك. يجب أن تأخذ بعين الاعتبار مدى الإزعاج الذي يمكن أن يسببه لك هذا الإجراء. فكر إلى أي مدى ستجد المديرين متعاطفين معك أم أنهم سيعتبرونك شخصاً مثيراً للمشاكل. ومن الناحية الأخرى فإنك يجب أن تقرر فيما لو أنك أهملت هذه القضية فماذا ستكون العواقب. ربما ستكون الأمور أكثر سوءاً ليس فقط بالنسبة لك وإنما للأشخاص آخرين سيتعرضون للتمييز لاحقاً. ربما سيكون مفيداً الحديث مع صديق أو شخص آخر لديه الخبرة في التعامل مع هذا التمييز.

إذا قررت المواجهة مع شخص تشعر بأنه يقف في طريقك بسبب إنتمائك العرقي أو لونك. سيكون من المفيد أن تكون حاصللاً على تعاطف ودعم مجموعة واعية من الأشخاص.

# الجالية التي تنتهي إليها

” بالطبع أنا أبقي قريبا من جاليتي! إنهم يفهمونني، ويساعدونني، ولا أحتاج إلى أن أشرح لهم دائماً كل شيء.“

داكولا من نيبت

بعض القادمين الجدد يفضلون الحصول على المساعدة أو الخدمات من أشخاص ينتمون إلى نفس أصولهم العرقية. وهذا يتيح لك الإحساس بالراحة أكثر. حيث أنك ستتحدث بلغتك الأم وستتعامل مع أشخاص لهم نفس القيم الثقافية كذلك التي تؤمن بها. أو ربما تقرر أن تطلب المساعدة من المجتمع الأكثر إتساعاً بحيث لا أحد يعرفك وهذا يضمن لك حرية شخصية أكبر. بعض القادمين الجدد غير متأكدين من أنهم يرغبون في إقامة أية روابط مع جاليتهم.

طبيعي جداً أن يكون لديك هذا الشعور تجاه جاليتك. تذكر حتى أنه من بين نفس الجالية جَد هناك وجهات نظر مختلفة تجاه الحياة في كندا. هندان سيدة جزائرية. أكتشفت هنا أن مجموعتها العرقية محافظة جداً. قالت: ”إنهم تقليديون. لم يلاحظوا حجم ومدى تغيير الأمور في الوطن. أجد من المستحيل التحدث مع أناس يريدون معاملتي على أنني ساقطة فقط لأن لدي صديق.“

قد يتحاشى البعض الآخر جالياتهم بسبب شعورهم بالخجل. إنهم قلقون لأنهم لم يستطيعوا أن يجنوا المال في كندا بقدر ما كانوا يطمحون. يشعرون بالخجل لأن الجميع في موطنهم الأصلي كان يعرف أنهم كانوا يشغلون منصباً كبيراً. أما هنا فرمما تضطرهم الظروف إلى أن يعملوا كسائقي تاكسي، أو في مصنع، أو توصيل الطعام

إلى المنازل. إذا كنت في وضع مائل. ربما سيساعدك أن تعلم أن المهاجرين واللاجئين الآخرين قد قاموا بأعمال أقل بكثير من إمكانياتهم من أجل البقاء والإستمرارية في كندا. إن أولئك الأشخاص الذين تتحاشاهم ربما يجاهدون ويكدون بنفس الطريقة التي تقوم بها أنت.

إن الجالية الواحدة تضم مجموعات مختلفة إما سياسياً أو دينياً أو وفقاً لمصالح مختلفة. بعض المجموعات في نفس الجالية ربما تكون مناسبة لك والبعض الآخر غير مناسب.

ربما لا يدرك بعض الكنديين التنوع الموجود في جاليتك. من أجل ذلك، حتى لو لم تكن تريد أن تشارك في نشاطات جاليتك، فإنه لن تخسر شيئاً إذا تابعت ما يجري من حولك.



# الإحتفال بإجازاتك

”أحب تناول الطعام. في كل مرة يحدث لي شيء جيد أتناول وجبة مع أصدقائي. نحن نعرف عدداً كبيراً من المطاعم الرخيصة، والأفضل من ذلك هي الأماكن التي يمكنك أن تأكل فيها كل ما تريد مقابل سعر محدد وتلك المطاعم التي تقدم وجبات إفطار طوال النهار.“

أنطونيو من أنغولا

إحتفل بالأشياء التي حققتها في كندا. ربما يكون ذلك عثورك على عمل تطوعي تستمتع به، أو أنك فهمت نكتة باللغة الإنكليزية من أول مرة سمعتها. أو أن جلسة المحكمة للنظر في طلب الهجرة الخاص بك قد سارت بشكل جيد. كل تلك القضايا هي عبارة عن إنتصارات حققتها وأدلة على أنك تتأقلم على الحياة في وسط ثقافة جديدة. إحتفل بتلك الإجازات مع أصدقاءك، أو كافي نفسك بشيء ما إحتفالاً بهذا الإجاز.

شكل آخر من الإحتفال هو أن تتذكر مهاراتك ومواهبك المختلفة. فالهجرة لم تغير شيئاً منها. ربما جُدد أنه من المناسب إعداد قائمة بكل المهارات المتوفرة لديك. إقرأ هذه القائمة كلما شعرت بنظرة سلبية تجاه نفسك أو تجاه الحياة في كندا. وذلك لتذكير نفسك بما يمكنك أن تقدمه للآخرين. إفعل نفس الشيء قبل ذهابك إلى أية مقابلة. فسوف يرفع ذلك من معنوياتك.

حاول القيام بهذا التمرين لكي تستطيع البدء بتسجيل قائمة المهارات. أطلب من ثلاثة أصدقاء أن يكتبوا على ورقة تلك الأشياء التي يحبونها من أجلها. ربما تشعر بالإحراج عندما تطلب ذلك. ولكن حاول. يمكن لك بعد ذلك أن تؤدي نفس التمرين لأصدقائك. ربما يساعد ذلك على أن تكتشف أشياء خفية يقدرها الناس فيك.





# الخلاصة: أين يمكن الحصول على مساعدة أو المزيد من المعلومات

بصفتك قادم جديد. فإنك على الأرجح تواجه إحدى أكثر الأوقات المثيرة والصعبة في حياتك. ونأمل أن تساعدك القصص والإرشادات والتمارين التي تم تضمينها هذا الكتاب أثناء بنائك لحياة جديدة هنا. وقد جعل العديد من القادمين الجدد كندا موطنهم الجديد. وهذا الأمر يستغرق وقتاً. ولكن ربما قد تكون في إحدى الأيام جزءاً من مجموعة تساعد قادمين جدد آخرين على الاستقرار. نتمنى أن يساعدك هذا الكتاب على الشعور بأن الآخرين يفهمون ما تمر به ويسرنا أنك جئت للانضمام إلينا هنا.

مرحباً بك.

توجد العديد من الأماكن والمنظمات التي يمكن أن تساعدك على التكيف على الحياة في كندا. قد تحتاج أولاً إلى الاتصال بمنظمات المهاجرين والاستقرار أو زيارتها. تم إنشاء هذه المنظمات خصيصاً من أجل القادمين الجدد حيث تملك العديد من الخدمات والموارد التي يمكن أن تساعدك.

هذه قائمة بأسماء المنظمات الموجودة في معظم المجتمعات المحلية. يمكنك العثور على أرقام هواتفها في دليل الهاتف المحلي:

**Telehealth Ontario** (الرعاية الصحية عبر الهاتف في أونتاريو): نصيحة صحية مجانية تقدمها لك مرضة. تتوفر الخدمة على مدار ٢٤ ساعة في اليوم. سبعة أيام في الأسبوع. يتم توفير الخدمة باللغتين الإنكليزية والفرنسية. مع خدمات ترجمة للغات أخرى. يمكنك الاتصال بهذه الخدمة مجاناً على هاتف رقم ١ ٨٦٦ ٧٩٧-٠٠٠٠.

تقدم الكثير من المدن الرئيسية في كندا والولايات المتحدة مساعدة مجانية خافض على سرية معلوماتك ومتعددة اللغات للعثور على الخدمات المجتمعية أو الاجتماعية أو الحكومية من خلال الاتصال بالرقم ٢١١. كما يجب على الأسئلة ودواعي القلق غير الطارئة المتعلقة بالبلدية على هاتف رقم ٣١١.

**المكتبات العامة (Libraries):** المكتبات العامة هي مصادر ممتازة للاستعارة منخفضة التكاليف أو المجانية للكتب والأقراص المدمجة، والصحف، وأشرطة الفيديو، والمجلات، فضلاً عن الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر والإنترنت.

**مراكز الترفيه المجتمعية (Community recreation centres):** أنشطة بدنية ورياضية وفنون وبرامج فنية.

**مراكز المعلومات المجتمعية (Community information centres):** تقديم المعلومات والمنشورة العامة بشأن القضايا القانونية والاجتماعية والتعليم.

**مراكز صحة المجتمع (Community health centres):** تقديم الخدمات الطبية والاستشارية.

**كتاب الخدمات المجتمعية (The book of community services):** قد تتوفر هذه القائمة المتضمنة أسماء الوكالات المجتمعية في منطقتك في المكتبة العامة أو على الموقع الإلكتروني للمكتبة العامة.

**وحدة الصحة العامة (Public health unit):** يمكنك العثور هنا على المعلومات والتثقيف الصحي في العديد من اللغات، والفحص الصحي وبرامج التطعيم، والمرضى الذين يعملون في المجتمع المحلي.

**جمعية الشباب المسيحيين أو جمعية الشباب المسيحيات (YMCA or YWCA):** الأنشطة الرياضية والترفيهية، والبرامج التي تساعدك على العثور على عمل، والتدريب للحصول على مهنة جديدة، أو حتى تبدأ مشروعك التجاري الخاص.

الخلاصة: أين يمكن الحصول على مساعدة أو المزيد من المعلومات

## المواقع الإلكترونية

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

معلومات عامة عن قضايا الهجرة والاستقرار

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

معلومات عامة باللغة الفرنسية عن قضايا الهجرة والاستقرار

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

هذا هو موقع *The Ontario Council of Agencies Serving Immigrants* (مجلس وكالات خدمة المهاجرين في أونتاريو) الإلكتروني الذي يملك قدر كبير من المعلومات التي تهتم المهاجرين واللاجئين. بما في ذلك روابط إلى العديد من القضايا التي تتصل بالقدامين الجدد التي يتم تغطيتها في وسائل الإعلام

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

معلومات في لغات عديدة حول الإسكان والتوظيف والهجرة والحياة اليومية خصيصاً للقدامين الجدد إلى أونتاريو. تتول هذه الخدمة الحكومة الكندية.

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

قاعدة بيانات الوظائف في المجتمع المحلي والخدمات الاجتماعية.

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

معلومات حكومية عن التوظيف وقاعدة بيانات الوظائف أيضاً.

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

تقدم *Legal Aid Ontario* (خدمة المساعدة القانونية في أونتاريو) إلى ذوي الدخل المنخفض إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من الخدمات القانونية

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

معلومات عن الإدمان والصحة العقلية بما في ذلك المعلومات بلغات مختلفة:

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

الخلاصة: أين يمكن الحصول على مساعدة أو المزيد من المعلومات

معلومات عن اضطرابات ما بعد الصدمة للأشخاص الذين شهدوا الحروب أو الصراعات السياسية أو الكوارث:

[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)

معلومات للمساعدة الذاتية عن عدد كبير من موضوعات الصحة العقلية.

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

دليل لبدء أو الانضمام إلى مجموعة مساعدة ذاتية.

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

يقدم *Community Resource Connections of Toronto (CRCT)* (صلات موارد المجتمع المحلي في تورونتو (CRCT)) معلومات من جميع الأنواع. بما في ذلك كتاب *Navigating Mental Health Services in Toronto: A Guide for Newcomer Communities* (الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في تورونتو: دليل المجتمعات المحلية للقادمين الجدد). وهو متاح في عدد من اللغات ويمكن تنزيله من على الإنترنت مجاناً.

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

يقدم موقع *Housing Help Centre & ID Clinic* (المساعدة في الإسكان وعبادة الهوية الشخصية) قائمة من خدمات مساعدة الإسكان في منطقة تورنتو الكبرى وعبر أونتاريو.

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

موقع *Your Health Care Options* (خيارات الرعاية الصحية الخاصة بك) يسرد ويشرح مختلف خيارات الرعاية الصحية المتاحة لك في مجتمعك المحلي

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

تساعد خدمة *Health Care Connect* (العثور على الرعاية الصحية) سكان أونتاريو في العثور على طبيب أسرة أو ممرضة ممارسة يستقبلون مرضى جدد في مجتمعك المحلي



يتوفر هذا الدليل باللغات العربية، والبنغالية، والصينية، والدارية، والإنجليزية،  
والفارسية، والفرنسية، والهندية، واللاوية، والكورية، والبنجابية، والروسية، والصربية،  
والصومالية، والإسبانية، والتاغالوغ، والتاميلية، والتايلاندية، والتوي، والأردية،  
والفيتنامية.

لمزيد من المعلومات حول الادمان وقضايا الصحة النفسية، أو لتنزيل نسخة من هذا  
الدليل، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني:  
[www.camh.net](http://www.camh.net)

قد يكون هذا الدليل متاحاً في تنسيقات أخرى. للحصول على معلومات حول  
تنسيقات بديلة، أو لطلب نسخ متعددة من هذا الدليل، أو طلب منشورات أخرى  
صادرة عن CAMH (مركز الادمان والصحة النفسية)، يرجى الاتصال بدائرة المبيعات  
والتوزيع:

الرقم المجاني: ١١١-٦٦١-٨٠٠

تورونتو: ٤١٦ ٥٩٥-٦٠٥٩

البريد الإلكتروني: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

المتجر الإلكتروني: <http://store.camh.net>



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

مركز تعاوني بين منظمة الصحة الأمريكية (Pan American Health Organization) /  
منظمة الصحة العالمية (World Health Organization)