

- यदि तपाइको उदासीनताको भावना अथवा क्रोधको भावनाहरु वयान गरिएको जति भन्दा पनि बढी मात्रामा खराब छन् भने
- यदि तपाइका विचारहरु र सपनाहरुलाई विथोल्दै तपाइका नराम्रा संभनाहरुले पछ्याएर तपाइलाई दिक्क पारीराखेका छन् भने
- यदि तपाइले आफ्ना समस्याहरु असह्य भएको महशुस गर्नु भयो भने
- यदि तपाइले सधैं चिन्ता गरीराख्नु भयो भने
- यदि मानिसहरु तपाइलाई हानी पुऱ्याउन खोज्दै छन् भने जस्तो तपाइलाई लाग्यो भने

तपाइलाई कस्तो भै राखेको छ भन्ने कुरा अरु मानिसलाई तपाइले वताउनुभयो भने तिनिहरुले तपाइलाई मन हलुका महशुस गर्न सहयोग पुऱ्याउने छन् । तपाइको मामला सम्बन्धि काम हेर्ने कार्यकर्ता, चिकित्सक वा मानसिक स्वास्थ्य पेशाकर्मी संग कुरा गर्नु होस । तपाइ आफैले आफुलाई हानी पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ अथवा अरु कसैले तपाइलाई हानी पुऱ्याउन सक्दछ भन्ने डर तपाइलाई लागेमा आपतकालीन अवस्थामा कृपया ९११ मा फोन गर्नु होस

थप जानकारीका लागि कृपया हेर्नुहोस

<http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM>

यो जानकारी पुस्तिका(ब्रोसर) निम्न स्थानवाट सूचना र श्रोतहरुको सहयोग लिएर तयार गरिएको हो :

यु एस सी आर आइको बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य संजाल
(USCRI's National Alliance for Multicultural
Mental Health)

पीसकोर
(Peace Corps)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानविय सेवा
विभागको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयवाट प्राप्त रकमवाट तयार
गरिएको हो ।



नयाँ संस्कृतिमा समाहित हुनु
Adjusting to a New Culture
(Nepali)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

U.S. Committee for Refugees
and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

संयुक्त राज्यमा आउनु एउटा उत्तेजनायुक्त समय हो र त्यसले धेरै अवसरहरू प्रदान गर्दछ। तपाइले छुट्टै संस्कृतिमा रहन र काम गर्न सिकनु हुने छ। तपाइले संयुक्त राज्यको जीवन शैलीमा आफूलाई बानी पारेपछि तपाइ र तपाइको परिवारले के अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) ले बताउँछ।

संस्कृति भनेको के हो ?

संस्कृति भनेको मानिसहरूको समूहले आपसमा बाडचुड गरी ग्रहण गर्ने विश्वास एवं मूल्यमान्यता हो। यी विश्वास र मूल्य मान्यताहरूले मानिसहरूले के के भन्छन् र के गर्दछन् भन्ने कुरालाई प्रभावित पार्दछन्। तपाईंले आफूले सोचेका केही विचारहरू उचित अथवा सामान्य लागे पनि अमेरीकीहरूको लागि अनौठो लाग्न सक्दछ। अमेरीकीहरूले गरेका केही काम कार्यवाहीहरू तपाइको लागि विचित्रको देखिन सक्दछ। वेग्लै संस्कृतिको वारेमा सिकनु भनेको तपाइ वस्न आउनु भएको नयाँ देशमा बस्न सिकने प्रकृयाको एउटा अंग हो। तपाइले आङ्गना विश्वास एवं मूल्यमान्यताहरूलाई बदलेर अमेरिकी संस्कृति अनुशरण गर्नु पर्दैन तर तपाइले यस बमोजिम वस्न र काम गर्न भने सिकनु पर्दछ।

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनु भनेको के हो ?

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनु भनेको भिन्नै संस्कृतिमा बस्न र काम गर्न सिकनु हो। यसको मतलब हुन आउदछ, धेरै परिवर्तनहरू गर्नु तथा नयाँ कुराहरू सिकनु। उदाहरणका लागि :

- नयाँ मानिसहरूसँग भेटघाट गर्नु
- नयाँ भाषा सिकनु
- अपरिचित व्यक्तिहरूसँग र अपरिचित ठाँउहरूमा बस्न सिकनु, तथा
- परिवारमा नयाँ जिम्मेवारी आई पर्नु

सांस्कृतिक रूपमा समाहित हुनका लागि के के चरण

छन् ?

प्रत्येक व्यक्तिले समाहित हुने अनुभव फरक तेरिकाले लिन्छन्।

चरण १—आइपुगेको धेरै हप्ता सम्म पनि हरेक कुराहरू नयाँ र चाखलाग्दा देखिन्छन्। तपाइले तपाइका प्राय समस्याहरू तपाइको पछि लागेका छन् भन्ने विश्वास गर्नु हुन्छ। तपाइ आशावादी भएको महशुस गर्नु हुन्छ।

चरण २—धेरै हप्ता पछि तपाइ महशुस गर्न थाल्नु हुन्छ सम्युक्त राज्य आफै परिपूर्ण छैन। अमेरीकीहरूले छुट्टै किसिमले काम गर्ने गरेको तपाईं देख्नु हुन्छ। उनीहरूले गर्ने तरिका अनौठो लाग्नुका साथै यदाकदा अभद्र र मूर्खतापूर्ण सम्मको पनि देखिने छ। तपाइले तपाइको देश र परिचित व्यक्तिहरूको नियाम्रो मान्नु हुनेछ। तपाइले जे गर्नु पर्छ र जे सिकनु पर्दछ, त्यो काम कठिन एवं निराशाजनक भएको लाग्न सक्दछ। तपाइ उदास र क्रोधित मान्नु हुनेछ।

चरण ३—तपाइको उदासिनता र क्रोधयुक्त भावना समय वित्दैजादा हराउने छन्। यो एउटा ढिलो गतिमा हुने प्रकिया हो। यस्तै महिनौ वर्षौ पनि लिन सक्दछ। विस्तारै विस्तारै तपाइको नयाँ घर र अमेरीकी संस्कृति तपाइलाई त्यति अनौठो नदेखिने हुन थाल्छ। तपाइमा नयाँ आदतहरू बस्नेछन् र तपाइले नयाँ साथीहरू भेट्नु हुनेछ। अब तपाइ त्यति सारो तपाइको देशको नियाम्रो मान्न छोड्नु। तपाइले दुवै देशको राम्रो एवं नराम्रो कुराहरू देख्नु हुनेछ र तपाइले यी दुई देशको राम्रो कुरा मात्र ग्रहण गर्न कोशिश गर्नु हुने छ।

राम्रो महशुस गर्न मैले के गर्न सक्छु ?

यस्ता भावनाहरू कठिन परिवर्तन गर्न अग्रसर हुने हरेक व्यक्तिमा आउदछन्। त्यो प्रकिया हुनेछ, भन्ने बुझ्मा उपयोगी हुनेछ।

तपाइले तपाइको अनुभूति तपाइका साथीहरू एवं परिवारका सदस्यहरूलाई उनीहरूको सहयोग पाउनका लागि बाड्ने गर्नुहोस। उनीहरूसँग संगै बसी समाधान खोज्नुहोस।

तपाइको वरिपरि राम्रो कुराहरू खोज्नुहोस र चुनौतिहरूलाई सिकने र अगाडी बढ्ने उपायको रूपमा लिनुहोस।

पर्याप्त निन्द्रा पुऱ्याउनु होस। स्वस्थ खानाहरू खानुहोस। नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने गर्नुहोस। आफूलाई मज्जा लाग्ने कामहरू गर्ने सोचाइ बनाउनुहोस र आफ्नो मनलाई शान्ति दिने खालका क्रियाकलाप गर्ने योजना बनाउनुहोस। यी आदतहरूले गर्दा तपाइको मनमस्तिस्क र शरीर स्वस्थ रहने छ।

मानिसहरूले छुट्टै प्रकारले सोच्दछन् र काम गर्दछन् भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्नुहोस्। बोलिएको कुनै शब्द वा गरिएको कुनै काम तपाइलाई अपमानजनक जस्तो लागे पनि त्यस उद्देश्यले त्यो शब्द बोलिएको वा त्यो काम गरिएको नहुन सक्छ।

वेला वेलामा आफु अत्यधिक हौसिएको भावना आफुभित्र आउनु दिनुहोस्। आफुले सिकन र ग्रहण गर्नका लागि समय दिनुहोस्।

नयाँ साथीहरू खोज्नुहोस् अथवा अमेरीकी साथीहरू बनाउनुहोस्। तपाइले तपाइको केही परम्पराहरूमा उनीहरूलाई पनि सरिक हुने मौका दिनुहोस्। एक अर्कासंग सिकदा तपाइलाई आनन्द लाग्ने छ।

तपाइ वस्न आउनु भएको नयाँ देशको इतिहास र परम्पराहरूको वारेमा बुझ्नुहोस। अमेरीकी साथीहरू अथवा लामो समय देखि यहाँ बसीरहेका आप्रवासीहरूसँग जिज्ञासाहरू राख्नुहोस।

गल्ती गर्न नडराउनुहोस। तिनीहरूबाट सिक्नुहोस। कसैसँग पनि पूर्णता भएको अपेक्षा गरिदैन। धेरैजसोले तपाइको साहस र प्रयासको सराहना गर्ने छन्।

मलाई थप सहयोग कहिले आवश्यकता पर्दछ ?

तपाइलाई थप सहयोगको आवश्यकता पर्ने छ :

- यदि तपाइले आफु खुशी भएको भन्दा अक्सर क्रोधित भएको वा त्रसित भएको महशुस गर्नु भयो भने