



सांस्कृतिक आघात

जब तपाईं नयाँ देशमा यात्रा गर्न आफ्नो घर छाड्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो व्यक्तित्व र सांस्कृतिक तौरतरिका आफूसितै लिएर जानुहुन्छ। जब तपाईं नयाँ देशमा आइपुग्नु हुन्छ, जहाँको संस्कृति अलग खालको छ, तपाईंले त्यसबेला विभिन्न खालका अनुभवहरू र प्रतिक्रिया अनुभव गर्नुहुन्छ। उदाहरणको लागि तपाईं अन्यौलमा परेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ, नर्भस हुनुहुन्छ, चिडचिडाहट हुन्छ, कुनै कुरा निश्चित नभएजस्तो र अरूमाथि निर्भर रहेको अनुभव हुन्छ। यदि तपाईंले ती कुराहरूको अनुभव गर्नुभएको छ भने तपाईंलाई सम्भवतः **सांस्कृतिक आघात** वा कल्चर शक भएको हुनसक्छ।

सांस्कृतिक आघात एक प्रकारको सामान्य प्रतिक्रिया हो जुन अधिकांश मानिसहरूले अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि कुनै न कुनै प्रकारले अनुभव गरेका हुन्छन्। स्मरण रहोस् कि धेरै अष्ट्रेलियनहरू विदेशमा जन्मेका हुन्छन्। ती अष्ट्रेलियनहरू विश्वका अनुमानित २०० देशहरूबाट आएका हुन्छन्। तपाईं मात्र पहिलो नवआगन्तुक हुनुहुन्न र तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।

सांस्कृतिक आघातको सामना गर्न विशेष प्रयासहरू गर्नुपर्छ तर यो कुराको याद गर्नु जरूरी छ कि तपाईं एकजनालाई मात्र यस्तो दुखको अनुभव भएको होइन। नयाँ देशमा शुरूका केही साता वा महिना अधिकांश मानिसहरूले यस्तै प्रतिक्रिया जनाउने गर्छन्। तपाईंको शारिरीक, सामाजिक र सांस्कृतिक वातावरणमा उल्लेखनिय परिवर्तन आएको अवस्थामा देखापर्ने यो सामान्य प्रतिक्रिया हो।

प्रायः गरेर सांस्कृतिक आघातको चार चरणहरू हुन्छन्। ती कुराहरूलाई बुझेर तपाईंले आफ्ना अनुभवहरू र अनुभूतिहरूलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुनेछ।

चरण १: हनिमुन (यूफोरिया): अष्ट्रेलियामा आइपुगेपछि तपाईंमा आशा र अपेक्षा उच्च भएको हुनसक्छ। तपाईंलाई सबै कुरा आकर्षक र उत्तेजक लागेको हुनसक्छ।

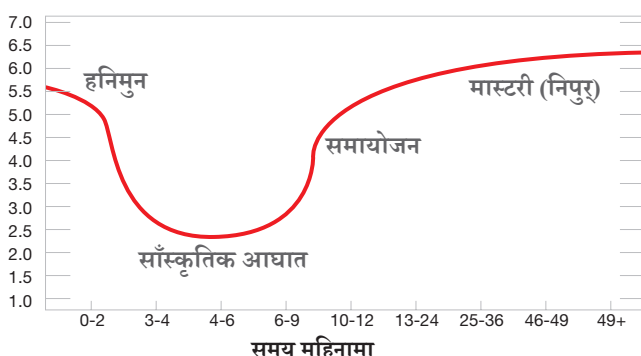
चरण २: सांस्कृतिक आघात / सङ्कट (उदासिनता) : तपाईं घर फेला पार्ने, रोजगारी वा भाषाको कक्षामा भर्ना हुनुपर्नेजस्ता व्यावहारिक समस्यामा डुबेको हुनुहुन्छ। यस्तो बेला निम्न खालका अनुभवहरू हुनसक्छन्: निराशा, उदासिनता लाजमर्दो स्थिति, डर, क्रोध, पछुतो, विगतको याद, चिडचिडाहट वा निराशा। तपाईं लाइ निन्द्रा नलाग्ने, थकित हुने र भोक तथा उदासीन अवस्थाबाट पनि पीडित हुनुभएको हुनसक्छ।

चरण ३: समायोजन (रिकभरी) : तपाईंको अङ्ग्रेजी भाषामा आएको सुधारसँगै आफूलाई अलि सम्हालिएको अनुभव हुन थाल्छ र तपाईंको अष्ट्रेलियामा अनुभव पनि अलि बढ्छ। तपाईंमा अझै पनि केहि अनिश्चितताहरू र स्वयंमा विश्वास नरहेको हुनसक्छ। तपाईंका अपेक्षाहरू सजिलै पुरा हुन सक्दैनन्।

चरण ४: माष्टरी वा पोख्त (बाइकल्चरिज्म) : एउटा रूटिन अर्थात् कार्यतालिका स्थापित भएको छ। तपाईं भाषा बानीव्यहोरा चालचलन खाना र तपाईंको नयाँ देशका मानिसहरूसित बढी नै अभ्यस्त भैसक्नु भएको छ। तपाईंले अलि सहज अनुभव गर्नुहुन्छ र अष्ट्रेलियालाई आफ्नो घरको रूपमा स्वीकार गर्नुभएको हुन्छ। यो चरणमा आइपुग्न पाँच वर्ष वा त्योभन्दा बढी समय लाग्नसक्छ। धैर्य गर्नुहोस् र याद गर्नुहोस् कि तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।

विदेशी संस्कृतिमा समन्वय गर्ने यू कर्भ नमूना

समन्वयको स्तर



प्रत्येक मानिसहरू तिनका आफ्नै साँस्कृतिक पृष्ठभूमिप्रति गर्व गर्छन् र त्यसलाई सहज रूपमा लिन्छन्। खुल्ला सोचाइ र सचेततासँगै तपाईंले अष्ट्रेलियन समाजको आदर र त्यसको प्रशंसा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो साँस्कृतिक पनि अष्ट्रेलियनसित बाँड्न सक्नुहुन्छ। नयाँ परिस्थितिको सामना गर्न तपाईंको लागि तलका सुझावहरूको सुचि काम लाग्ने हुनसक्छ।

सुन्नुहोस्, अवलोकन गर्नुहोस् र खुल्ला सोचाइ राख्नुहोस्

तपाईं अष्ट्रेलियाको सामाजिक नियमहरूसित अपरिचित हुन सक्नुहुन्छ। मानिसहरूले के भनिरहेका छन् ती कुराहरूलाई सावधानीपूर्वक सुन्ने र तिनका शारीरिक हाउभाउ अवलोकन गर्ने गर्नुहोस्। तपाईंले बोलेर वा नबोलीकन हाउभाउले कसरी उपयुक्त तरिकाले कुराकानी गर्न सकिंदो रहेछ भन्ने कुरा सिक्नुहुनेछ।

प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

तपाईंलाई अनौठो वा गलत लाग्ने पनि अष्ट्रेलियन साँस्कृतिकमा तपाईंले देखिरहनुभएको व्यवहारले कुनै अर्थ राख्छ कि राख्दैन भन्ने कुरा आफैंसित सोध्नुहोस्। यदि तपाईंले कुनै कुरा देख्नु वा अनुभव गर्नुभयो जुन तपाईं बुझ्नु हुन्न वा सम्झनु हुन्न भने त्यसको कारण तपाईंसित पर्याप्त जानकारी नभएर हो। तपाईंले विश्वास गर्ने कोही व्यक्तिलाई प्रश्न सोध्नुहोस्। तपाईंको कसबर्करले यसमा प्रायः मद्दत गर्न सक्छ वा तपाईंलाई त्यस्तो व्यक्ति भेट्ने सिफारिश गर्न सक्छ जसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईं हाँसो ठट्टा गरिराख्नुहोस्

तपाईंले नयाँ साँस्कृतिको खोजी गरिरहँदा हुनसक्छ तपाईंले गल्तीहरू गर्नुभएको छ। यदि तपाईं हाँस गर्न सक्नुहुन्छ भने ती केही गल्तीहरूले तपाईंलाई सिक्न, मान्न र समग्र अनुभवबाट आनन्द लिन मद्दत गर्नेछ।

चिन्ता र दिक्दारी

नयाँ साँस्कृतिकमा प्रभावकारी तरिकाले सञ्चालित हुन सजिलो छैन। अन्तरसाँस्कृतिक परिस्थितिमा कतिपय कुराहरूको अर्थ कहिलेकाहीँ अस्पष्ट हुनजान्छ। त्यस्ता परिस्थितिमा चिन्तित हुनु र दिक्दारी लाग्नु सामान्य कुरा हो। यदि तपाईंले ती अनुभूतिहरू पुनर्वासिको एउटा सामान्य अनुभवको एकभाग हुन् भनेर मान्नुभयो भने तपाईंले ती विषयहरूको राम्ररी सामना गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंको सामुदायमा संलग्न हुने

विभिन्न साँस्कृतिकमा नयाँ जीवनशैली बुझ्न र अनुभव गर्नुको महत्व ठूलो हुन्छ। मानिसहरूसित भेट्न र आफ्नो समुदायमा संलग्न हुने प्रयास गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई अष्ट्रेलियाको बारेमा बुझ्न र अष्ट्रेलियनहरूसित तपाईंको साँस्कृतिक आदानप्रदान गर्न सिक्न मद्दत पुग्छ। बाहिर निस्कनुहोस्, स्वयंसेवा गर्नुहोस् र सामुदायिक गतिविधिहरूमा व्यस्त रहनुहोस्।

यस्ता कृयाकलापहरूमा सहभागी हुनुहोस् जसले राम्रो भविष्यका लागि तपाईंमा आशा जगाओस्

शुरूको अवधिलाई तपाईंको जीवनको एक चरणका रूपमा हेर्ने कोशिस गर्नुहोस् – असल भविष्यको लागि तपाईंको आशाको प्रारम्भ। भाषा कक्षाहरू लिनुहोस्। ती कक्षाहरूले भाषाको ज्ञानभन्दा बढी जानकारी दिनेछन्, तिनले तपाईंको समुदायमा पहुँच र सुधारिएको आत्मविश्वास बढाउनेछन्।

आफ्नो लागि नियमित रूपमा विशेष कुरा केही गर्नुहोस्

केही व्यायामहरू गर्नुहोस्। बाहिर निस्कनुहोस् र हिँड्न जानुहोस्, दौडनुहोस् वा साइकल चलाउनुहोस्। साथीहरूसित भेट्नुहोस्। पुरानो हब्बी (रुचि) वा यस्तो काम गर्नुहोस् जुन तपाईंले गर्न चाहनुभएको थियो तर त्यसको मौका मिलेको थिएन। उदाहरणको लागि तरकारीको बगैँचा बनाउने, सङ्गीत सिक्ने वा बाजा बजाउने, चित्र कोर्ने वा कुनै खेल खेल्न सिक्ने।

