AUSCO

अष्ट्रेलियन सांस्कृतिक अभिमुखीकरण कार्यक्रम

साँस्कृतिक आघात

सजिलोसंग पढ्ने

जब तपाईं आफ्नो देश छोडेर नयाँ देशको लागि यात्रा गर्नु हुन्छ, आफ्नो संस्कृति एवं परम्परा पनि सँगै लिएर जानु स्वभाविक हो।

तपाईं आफैंसँग लिएर जानु हुनेछ:

- व्यक्तित्व र पहिचान – तपाईंको हुनुहुन्छ

- सांस्कृतिक तरिकाहरू – तपाईं कसरी जीवन बिताउनुहुन्छ

जब तपाईं भिन्दै तरिकाहरू भएको नयाँ देशमा आइपुग्नु हुन्छ, तपाईंले यस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- भ्रमित
- घृणित
- चिन्ताजनक
- अनिश्चित
- अरूलाई निर्भर

यदि तपाईंलाई यस्तो हुन्छ भने, तपाईंलाई संस्कृति झटका लागेको हुन सक्छ।

सांस्कृतिक आघात लाग्नु सामान्य छ।

अष्ट्रेलिया वा कुनै पनि नयाँ देशमा आइपुग्दा धेरै मानिसहरूलाई यस्तो हुन्छ।

तपाईं एक्लो हुनुहुन्न।

यो तपाईंको जीवनमा भएको ठूलो परिवर्तनहरूको सामान्य प्रतिक्रिया हो।

सांस्कृतिक आघातका ४ चरण

सामान्यतया सांस्कृतिक आघात ४ चरणहरू छन्:

१

हनीमून – सबै कुरा नयाँ र रोमाञ्चक छ।

२

सांस्कृतिक आघात – सबै कुरा अजीब र भ्रामक छ।

३

समायोजन – तपाईंलाई नयाँ तरिकाहरुको बानी हुँदै छ।

४

पोख्त – तपाईं नयाँ तरिकामा काम गर्न अभ्यस्त हुनुहुन्छ।

यी चरणहरूको बारेमा अझ बढी बुझेर तपाईं आफ्नो भावना र अनुभवहरु राम्रो तरिकाले व्यबस्थापन गर्न सक्षम हुनु-हुनेछ।

१

हनीमून

जब तपाईं अष्ट्रेलियामा आइपुग्दा तपाईंसँग छ:

- उच्च आशा
- ठूला अपेक्षाहरु

तपाईंलाइ सबैकुरा आकर्षक र रोमान्चकारी लाग्नसक्छ ।

२

सांस्कृतिक झट्का

तपाईं धेरै कुरामा व्यस्त हुनुहुन्छ:

- तपाईंले गर्नु आवश्यक कुराहरूमा

- तपाईंले समाधान गर्न आवश्यक समस्याहरूमा
    - घर खोज्न खोज्दै

- जागिर खोज्दै

- अंग्रेजी सिक्न स्कुल जाँदै

तपाईं महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- निराशा

- हताश

- लाज

- डर

- रीस

- दोषी

- दु:खी

तपाईंलाई यस्तो पनि हुनसक्छ:

- तपाईंको पुरानो घरको पुरानो जीवनको सम्झना छ

- सुत्न गाह्रो छ वा धेरै थकित हुनुहुन्छ

- तपाईंको भोक हरायो र खाना रूच्दैन

- तपाईंलाई केही वास्ता नभएको जस्तो लाग्छ

३ समायोजन

तपाईंसँग थप अनुभवहरू छन् ।

तपाईंको अंग्रेजी अझ राम्रो हुँदैछ ।

तपाईं बढी नियन्त्रणमा रहेको महसुस गर्न सुरु गर्नुहुन्छ ।

तपाईं अझै पनि केही चीजहरूको बारेमा अनिश्चित हुनु हुन्छ ।

तपाईंको अपेक्षाहरू पूरा गर्न कठिन छ ।

४

पोख्त

तपाईंसंग अहिले एक दिनचर्या छ ।

तपाईंलाई नयाँ देशमा काम गर्ने तरिकाको बानी परिसक्यो ।

यसमा समावेश छ:

- भाषा

- बानीहरू

- चालचलन

- खाना

- मान्छे

तपाईं नयाँ जीवनसंग अभ्यस्त हुदै

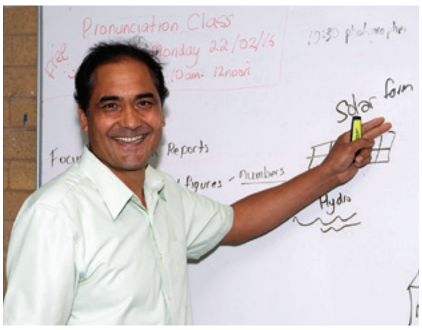
सबैजना आफ्नै संस्कृति र पृष्ठभूमिमा गर्व गर्न सक्छन् ।

तपाईं पनि आफ्नो संस्कृतिलाई अष्ट्रेलियनसँग बाँड्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंको नयाँ जीवनमा भिज्न केही चीजहरू गर्न सक्नुहुन्छ ।

हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र खुला दिमाग राख्नुहोस्

तपाईं अष्ट्रेलियाको सामाजिक नियमहरूको बारेमा निश्चित हुनुहुन्न होला ।



मानिसहरू विभिन्न तरिकाले कुराकानी गर्छन्:

- मौखिक – बोल्ने र शब्दहरू प्रयोग गरेर
- गैर-मौखिक – शारीरिक हाउभाउ र इशाराहरू प्रयोग गर्दै

मानिसहरूले के भनेको सावधानीपूर्वक सुन्न प्रयास गर्नुहोस्।

शारीरिक हाउभाउ हेर्नुहोस् – कसरी मानिसहरू यसको प्रयोग गर्छन्:

- अनुहार
- आँखाहरु
- जीउ
- हात

तपाईं कसरी संवाद गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे थप जान्न सक्नुहुन्छ।

प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

तपाईंले अष्ट्रेलियामा मान्छेहरूले बिभिन्न चीजहरू गरेको देख्न सक्नुहुनेछ जुन तपाईंलाई अजीब वा गलत लाग्न सक्छ।

तपाईंले देख्नु भएको कुराहरू अष्ट्रेलियामा सामान्यतया सामान्य छन्।

तपाईंले केहि कुरा बुझ्न सक्नुहुन्न किनभने तपाईं यसको बारेमा पर्याप्त थाहा छैन।

आफुले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूलाई तपाईंले बुझेका चीजहरूको बारेमा सोध्नुहोस्।

तपाईं हाँसो ठट्टा गरिराख्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो नयाँ जीवन र संस्कृतिमा घुलमिल गर्दा गल्ती गर्नुहुनेछ।

यदि तपाईं आफ्नो गल्तीमा हास्न सक्नुहुन्छ भने यसले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ:

- सिक्नमा
- अनुकूल बनाउन
- समग्र अनुभवको आनन्द लिन

चिन्ता र दिक्दारी

नयाँ संस्कृतिमा घुलमिल गर्न सिक्न सजिलो छैन।

जब तपाईं अन्य संस्कृतिका मान्छेसंग घुलमिल हुन थाल्नुहुन्छ तपाईंले भन्न खोजेको वास्तविक अर्थ बुझाउन गाह्रो हुन सक्छ।

यदि यस्तो हुन्छ भने, तपाईं निम्न महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- चिन्ता – गल्ती हुन्छ कि भनेर चिन्ता
- निराश – कुनै कुरा परिवर्तन गर्न सक्नु भनेर तपाईंलाई नराम्रो लाग्छ

यदि तपाईं बुझ्नुहुन्छ कि यी भावनाहरू सामान्य छन् भने तपाईं यसलाई राम्रोसँग सम्हाल्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंको समुदायमा संलग्न हुनुहोस्

निम्न प्रयास गर्नु धैरै महत्वपुर्ण छः

- नयाँ संस्कृति बुझ्न
- जीवनको नयाँ बाटो अनुभव गर्न

प्रयास गर्नु होस्:

- बाहिर जान

- नयाँ मान्छेलाई भेट्न

- स्वयंसेवक – अरूलाई मद्दत हुने बेतलबी कार्य गर्न

- सामुदायिक गतिविधि र कार्यक्रममा भाग लिन

यसले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछ:

- अष्ट्रेलियाको बारेमा जान्न

- तपाईंको संस्कृतिलाई अष्ट्रेलियनमा बाड्न

तपाईंलाई राम्रो भविष्यको आशा दिने कुराहरू गर्नुहोस्

तपाईंको अष्ट्रेलियाका प्रारम्भिक दिनहरूलाई तपाईंको जीवनको एक चरणको रूपमा हेर्न कोसिस गर्नुहोस् – राम्रो भविष्यको लागि तपाईंको आशाको सुरुवात।

अंग्रेजी कक्षाहरूमा जानुहोस्।

त्यहाँ उनीहरूले:

- तपाईंलाई आफ्नो समुदायको भाग हुन दिनुहुनेछ

- आफ्नो आत्म-सम्मानलाई टेवा दिनेछ – तपाईंले आफ्नो बारेमा कति राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ

आफ्नो लागि नियमित रूपमा विशेष कुरा केही गर्नुहोस्

केही व्यायाम गर्नुहोस्:

- पैदल वा दौडको लागि जानुहोस्
- बाइक चलाउनुहोस्

साथीहरूसँग भेट्नुहोस्।

एक नयाँ शौख लिनुहोस् – तपाईंलाई रमाईलो लाग्ने केही क्रियाकलाप गर्नुहोस् – वा पुरानो शौख शुरू गर्नुहोस्।

तपाईंले निम्न सक्नुहुनेछ:

- वनस्पति बगैचा रोप्न

- सिक्नुहोस्
  - संगीत बजाउन
  - चित्र कोर्न
  - खेल खेल्न

Australian Government
Department of Social Services

अष्ट्रेलियन सामाजिक सेवा विभागको तर्फबाट अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन द्वारा प्रदान गरिएको

IOM • OIM