तपाईंले आफ्नो अनुभूति बारे अन्य मानिसहरूलाई भन्नु हुन्छ भने, उहाँहरूले तपाईंलाई राम्रो अनुभूति गराउनेमा सहायता गर्न सक्नु हुन्छ । आफ्नो केसवर्कर (caseworker), डाक्टर वा एक मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकसंग कुरा गर्नुहोस् । आकस्मिक अवस्थामा, स्वयं आफैलाई वा अरू कसैलाई तपाईंले घाउचोट पुऱ्याउन सक्नु हुन्छ भन्ने डर तपाईंलाई लाग्छ भने, कृपया 911 मा कल गर्नुहोस् ।

**अधिक जानकारीको लागि कृपया निम्नलिखितमा हेर्नुहोस् :**

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

*निम्नलिखितबाट जानकारी र स्रोतसाधनको सहयोग मार्फत यस पुस्तिकालाई तयार गरियो:*

*USCRI's National Alliance for Multicultural Mental Health (USCRI को बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्यका लागि राष्ट्रिय गठबन्धन)*

*Peace Corps (शान्ति सेना)*

*यस पुस्तिकालाई Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement (स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग शरणार्थी पुनर्वास कार्यालय) ले प्रदान गरेको धनराशिमा तयार गरियो ।*


**US Committee for Refugees and Immigrants**
**(यूएस शरणार्थी र आप्रवासी समिति)**
**1717 Massachusetts Ave, NW**
**Suite 200**
**Washington, DC 20036**
**फोन : 3507-347-202**
**फ्याक्स : 3418-347-202**
**www.refugees.org**

# कुनै नयाँ संस्कृतिमा समायोजन

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND REFUGEES
(यूएस शरणार्थी र आप्रवासी समिति)
USCRI

**www.refugees.org**

*1911 देखि शरणार्थी रक्षा, आप्रवासी सेवा, स्वतन्त्रता अङ्गाल्दै आएको*


Nepali Translation Date: May 2015

संयुक्त राज्य अमेरिकामा आउनु एउटा रोमाञ्चकारी समय छ र यसले धेरै अवसरहरू प्रदान गर्दछ । तपाईंले एक अलग संस्कृतिमा बाँच्न र काम गर्न सिक्नु हुन्छ । तपाईं र तपाईंको परिवारले यूएसमा जीवनसँग समायोजन गर्दा तपाईंले के आशा गर्न सक्नु हुन्छ भन्ने कुराको यस पुस्तिकाले विवरण दिन्छ ।

## संस्कृति के हो?

संस्कृति भनेको मानिसहरूका एक समूहका साझा विश्वास र मूल्य-मान्यताहरू हुन् । यी विश्वास र मूल्य-मान्यताहरूले मान्छेहरूका कथन र कार्यहरूमा असर पार्छन् । तपाईंको विचारमा उचित र सामान्य रहेका केही विचारहरू अमेरिकीहरूका लागि आश्चर्यजनक हुन सक्छन् । अमेरिकीहरूले गरी रहेका केही कार्यहरू तपाईंलाई अनौठा लाग्न सक्छन् । एक भिन्न संस्कृति बारे सिक्नु भनेको तपाईंको नयाँ देशमा बसोबास गर्ने सिकाइको भाग हो । तपाईंले आफ्ना विश्वास र मूल्य परिवर्तन गरेर अमेरिकी संस्कृतिको पालन गर्नु पर्दैन, तर तपाईंले यसमा बस्न र यस भित्र काम गर्न सिक्नु पर्छ ।

## सांस्कृतिक समायोजन भनेको के हो?

सांस्कृतिक समायोजन भनेको एक अलग संस्कृतिमा बस्न र काम गर्न सिक्नु हो । यसको अर्थ कैयौं परिवर्तन गर्नु र नयाँ कुरा सिक्नु हो, जस्तै :

- नयाँ मान्छेहरूलाई भेट्ने,
- एक नयाँ भाषा सिक्ने,
- सुपरिचित मान्छे र ठाउँ बिना बसोबास गर्ने, र
- परिवारमा नयाँ जिम्मेवारी हुने ।

## सांस्कृतिक समायोजनका चरणहरू के हुन्?

प्रत्येक व्यक्तिले भिन्दाभिन्दै रूपमा समायोजन अनुभव गर्छ ।

**चरण** 1 - आइपुगे पछि धेरै हप्तासम्म, सबै कुरा नयाँ र रोचक देखिन्छन् । तपाईंलाई आफ्ना धेरै समस्याहरू समाप्त भएका विश्वास लाग्छ । तपाईंलाई आफू आशावादी लाग्छ ।

**चरण** 2 - धेरै हप्तापछि, तपाईं यूएस निपुण छैन भन्ने कुरा बुझ्नु हुन्छ । अमेरिकीहरू फरक तरिकामा काम गर्छन्, तपाईंलाई दृष्टिगोचर हुन्छ । उहाँहरूको तरिकाहरू अद्भुत, यहाँसम्म कि अशिष्ट वा मूर्ख पनि, लाग्छन् । तपाईंलाई आफ्नो स्वदेश र परिचित मान्छेहरूको न्यास्रो लाग्छ । तपाईंले जे कुरा गर्नु वा सिक्नु पर्छ, ती गाह्रा र निराशाजनक लाग्छन् । तपाईंलाई दुख लाग्छ र रिस उठ्छ ।

**चरण** 3 - तपाईंका दुःख र क्रोधका अनुभूतिहरू समयसँग हराउँदै जाने छन् । यो एउटा सुस्त प्रक्रिया हो, यसमा महिनौं वा वर्षौं लाग्न सक्छन् । बिस्तारै बिस्तारै, तपाईंको नयाँ घर र अमेरिकी संस्कृति त्यति अनौठा लाग्दैनन् । तपाईंले नयाँ बानी र मित्र पाउन हुन्छ । तपाईंलाई आफ्नो स्वदेशको त्यति धेरै न्यास्रो लाग्दैन । तपाईंले दुवै देशहरूका राम्रा र नराम्रा कुरा देख्न हुन्छ र तपाईंले दुवै देशहरूका सर्वोत्तम कुरा अङ्गाल्ने प्रयास गर्न हुन्छ ।

## राम्रो महसूस गर्नका लागि म के गर्न सक्छु?

धेरै गाह्रा परिवर्तन गर्नु पर्ने जुन सुकै व्यक्तिलाई यी अनुभूतिहरू हुन्छन् । यो प्रक्रिया हुन्छ नै भन्ने कुरा बुझ्नाले सहायता हुन्छ ।

उहाँहरूका समर्थन प्राप्त गर्नका लागि मित्रगम र परिवारजनसँग आफ्ना अनुभवहरू बाँड्नुहोस् । मिलेर समाधान खोज्नुहोस् ।

आफ्नो वरिपरि राम्रो खोज्नुहोस् । सिकाइ र विकासका लागि चुनौतीहरूलाई एक पद्धतिका रूपमा हेर्नुहोस् ।

पर्याप्त निद्रा गर्नुहोस् । स्वस्थ्य खाना खानुहोस् । नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस् । तपाईंलाई आनन्द दिने र शान्ति अनुभव गराउनमा सहायक गतिविधिहरू सुनियोजित गर्नुहोस् । यी बानीहरूले तपाईंका शरीर र मस्तिष्कलाई स्वस्थ्य राख्ने छन् ।

मान्छेहरूले विभिन्न तरिकाहरूमा विचार र कार्य गर्छन् भन्ने कुरा स्वीकार्नुहोस् । अपमानजनक लाग्ने कुनै कार्य वा शब्द सम्भवतः त्यही उद्देश्यवाला नहुन सक्छ ।

आफूलाई समय-समयमा भाव-विह्वल महसुस गर्न दिनुहोस् । आफूलाई सिकाइ र अनुकूलनको लागि समय दिनुहोस् ।

नयाँ मित्रहरूका लागि हेर्नुहोस्, वा अमेरिकी मित्र बनाउनुहोस् । आफ्ना केही परम्पराहरू बाँड्ने प्रस्ताव गर्नुहोस् । एक-अर्काबाट सिक्ने कार्यमा तपाईंलाई मन पर्न सक्छ ।

आफ्नो नयाँ देश, यसको इतिहास र परम्पराहरू बारे ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस् । अमेरिकी साथीहरू वा यहाँ अधिक समयदेखि बस्दै गरेका आप्रवासीहरूलाई प्रश्न सोध्नुहोस् ।

गल्ती गर्नमा नडराउनुहोस् । उहाँहरूबाट सिक्नुहोस् । कुनै पनि व्यक्तिलाई निपुणताको अपेक्षा छैन । धेरै मान्छेहरूले तपाईंको साहस र प्रयासको सराहना गर्ने छन् ।

## मलाई थप सहायता कहिले चाहिन्छ?

निम्नलिखित अवस्थाहरूमा तपाईंलाई थप मद्दतको आवश्यकता हुन सक्छ :

- तपाईं खुसी भएको तुलनामा अधिक चोटि दुःखी, क्रोधित वा भयभीत महसुस गर्नु हुन्छ भने,
- तपाईंके दुःख वा रिसको अनुभूति वर्णन भन्दा नराम्रो छ भने,
- तपाईंका नराम्रा सम्झनाहरूले तपाईंलाई दिक्क पार्छन् र तपाईंका विचारहरू र स्वप्नहरूमा बाधा पुऱ्याउँछन्,
- तपाईंलाई आफ्ना समस्याहरू असहनीय लाग्छन्,
- तपाईं सधैं चिन्ताग्रस्त हुनुहुन्छ,
- अरू मान्छेहरूले तपाईंलाई क्षति पुऱ्याउने योजना बनाउँदै छन् भन्ने कुरा तपाईंलाई महसुस हुन्छ ।

Nepali Translation Date: May 2015