

زندگی در کنار هم (همزیستی اجتماعی)



تنوع فرهنگی و تعاملات بین فرهنگی

احساس این‌که در جامعه‌ی جدید جایگاهی دارید، می‌تواند به بهزیستی شما کمک کند و روند سازگاری‌تان را آسان‌تر کند.

پیدا کردن مسیر و آشنایی با محیط جدید

شرکت در جلسه‌ی اطلاع‌رسانی "برنامه‌ی هدف ادغام در جامعه" یا (Objectif Intégration) که توسط "وزارت مهاجرت، فرانسوی‌سازی و ادغام کبک" (MIFI) برگزار می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند تا در محیط جدید خود بهتر جهت‌گیری کنید و با آن آشنا شوید.

- یک دوره‌ی رایگان ۲۴ ساعته که توسط سازمان‌های اجتماعی در سراسر کبک برگزار می‌شود
 - ارائه‌ی اطلاعات درباره‌ی زندگی در کبک (مانند هنجارهای فرهنگی، محیط کار و غیره)
 - ویژه‌ی افراد ۱۸ سال به بالا
 - نیازمند سطح متوسط زبان فرانسه
 - نیاز به بررسی شرایط واجد بودن
 - در برخی موارد، کمک‌هزینه‌ی مالی نیز ارائه می‌شود
 - برای اطلاعات بیشتر:
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET



جلسه‌ی

«Objectif Intégration»

یادداشت‌ها

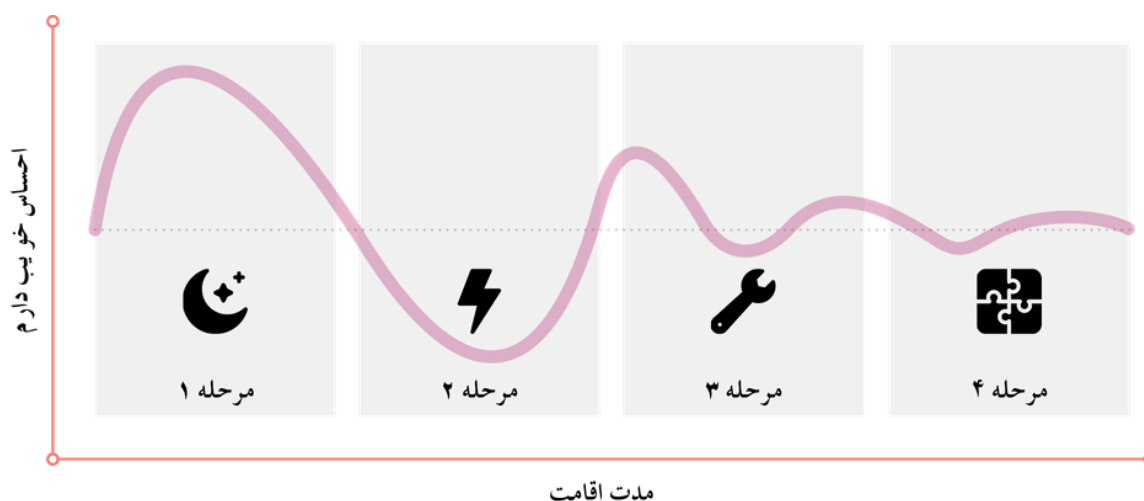


اگر احساس می‌کنید در این مسیر دچار مشکل شده‌اید، حتماً از دیگران کمک بگیرید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «با چه کسی صحبت کنیم یا از چه کسی کمک بگیریم» (ص. 24) مراجعه کنید.

برای درک بهتر این مراحل و شناخت احساساتی که تجربه می‌کنید، به نمودار زیر توجه کنید.

سازگار شدن با یک محیط جدید می‌تواند استرس‌زا و گیج‌کننده باشد. طبیعی است که با روش‌ها یا طرز فکری روبرو شوید که با آنچه به آن عادت داشته‌اید متفاوت هستند و درباره‌ی آن‌ها سؤال داشته باشید.

میزان سختی سازگاری برای هر فرد متفاوت است و معمولاً در چند مرحله اتفاق می‌افتد؛ برخی مراحل آسان‌تر و برخی چالش‌برانگیزتر هستند.



مرحله ۴ دوره‌ی پذیرش	مرحله ۳ دوره‌ی سازگاری	مرحله ۲ دوره‌ی مواجهه	مرحله ۱ دوره‌ی ماه‌عسل
پذیرش محیط جدید: داشتن نگاهی عمیق‌تر و متعادل‌تر به شیوه‌های محلی و قدرانی از سبک‌های مختلف زندگی. احساس تعلق: احساس «در خانه بودن» و ایجاد تعادل میان فرهنگ‌های مختلف خود.	درک بهتر: آشنایی بیشتر با کدهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی جامعه‌ی میزبان. درخواست حمایت: استفاده از منابع و کمک گرفتن از افراد برای آسان‌تر کردن روند سازگاری.	دشواری در سازگاری: برخی شیوه‌های محلی می‌توانند زندگی روزمره را سخت‌تر کنند (مانند سبک‌های ارتباطی، بوروکراسی، عادات کاری و غیره). سردرگمی و ناراحتی: برخی هنجارها و عادت‌ها ممکن است سخت قابل‌پذیرش باشند. جست‌وجوی آشنایی: تمایل به گذراندن وقت در محیط‌های آشناتر برای احساس راحتی بیشتر.	اشتیاق: همه‌چیز جدید و هیجان‌انگیز است و تجربه به‌طور کلی مثبت به نظر می‌رسد. انتظارات: محیط جدید ممکن است ایده‌آل به نظر برسد و سازگاری سریع و آسان احساس شود.



آیا می‌دانستید؟

برخی از سازمان‌های اجتماعی و مؤسسات آموزشی، فعالیت‌هایی برای تبادل بین‌فرهنگی برگزار می‌کنند.

این فعالیت‌ها تازه‌واردان را با افرادی که در کبک متولد شده‌اند یا سال‌هاست در آن زندگی می‌کنند، آشنا می‌کند.

این فرصت‌ها به شما کمک می‌کنند با افراد از پیشینه‌های مختلف آشنا شوید، از یکدیگر یاد بگیرید و روابط جدیدی شکل دهید.

ارتباط با جامعه‌ی مبدأتان می‌تواند به شما احساس آرامش بدهد و کمک کند سنت‌ها و ارزش‌های مهم برایتان را حفظ کنید.

آشنا شدن با فرهنگ جامعه‌ی میزبان به این معنا نیست که از فرهنگ خود فاصله بگیرید. قرار گرفتن در محیط‌های فرهنگی متفاوت به شما این امکان را می‌دهد که از دیگران یاد بگیرید و تجربه‌های خود را نیز با آن‌ها به اشتراک بگذارید.

گرد هم آوردن افراد با پیشینه‌های مختلف و به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها، به شکل‌گیری حس تعلق و تقویت روحیه‌ی جامعه کمک می‌کند.

مقابله با تبعیض

آگاهی از این‌که تبعیض چیست، چه پیامدهایی دارد و چه منابعی برای حمایت از شما وجود دارد، می‌تواند به شما کمک کند با موقعیت‌های دشوار بهتر کنار بیایید.

تبعیض چیست؟

تبعیض یعنی برخورد ناعادلانه با یک فرد به‌خاطر ویژگی‌های هویتی او و جلوگیری از این‌که بتواند از حقوق خود استفاده کند. این موضوع می‌تواند بر اساس عواملی مانند منشأ قومی، رنگ پوست، مذهب یا هویت جنسیتی باشد.

تبعیض می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند:

- نگرش‌ها: مانند ناآگاهی، تحقیر یا بی‌تفاوتی
- گفتار: مانند توهین، تمسخر یا تهدید
- رفتارها: مانند ارائه ندادن خدمات، کنار گذاشتن فرد یا زیر نظر گرفتن بدون دلیل موجه
- خشونت کلامی، روانی یا جسمی

پیامدهای تبعیض چه عمدی باشد چه غیرعمدی، تبعیض می‌تواند:

- بر نحوه‌ی برخورد نهادها با شما تأثیر بگذارد
- دسترسی برخی افراد به خدمات و فرصت‌ها را دشوارتر کند.

همچنین می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و باعث اضطراب، احساسات منفی و کاهش اعتمادبه‌نفس شود.

آیا می‌دانستید؟

در کبک، قوانین و منابعی وجود دارند که از شما در برابر تبعیض محافظت می‌کنند:

- «منشور حقوق و آزادی‌های انسانی» (Charte des droits et libertés de la personne)
- هرگونه تبعیض را ممنوع می‌کند
- «قانون استانداردهای کار» (Loi sur les normes du travail)
- شما را در محیط کار در برابر آزار روانی و تبعیض محافظت می‌کند



درخواست کمک

صحبت کردن با یک فرد متخصص می‌تواند فضایی امن در اختیار شما قرار دهد تا درباره‌ی تجربه‌تان صحبت کنید و راه‌حل‌هایی برای مقابله با وضعیت پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «**کمک‌ها و منابع حمایت از سلامت روان**» (ص. 24) مراجعه کنید.

همچنین منابع اجتماعی و دولتی برای ثبت شکایت یا دریافت حمایت و شنیده شدن در دسترس هستند. برای اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:

<https://infobienetre.ca/vivre-ensemble/#soutiller-face-a-la-discrimination>

پیشگیری از انزوا

دریافت حمایت از یک جامعه می‌تواند تحمل شرایط را آسان‌تر کند. پیوستن به یک گروه یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند تا:

- با افرادی که تجربه‌های مشابهی داشته‌اند صحبت کنید
- روابطی مبتنی بر اعتماد ایجاد کنید

نمونه‌ها، از گروه‌ها یا فعالیت‌ها:

- سازمان‌های اجتماعی که از مهاجران و پناهندگان حمایت می‌کنند
- گروه‌های حمایتی و انجمن‌های دانشجویی
- سازمان‌های مدافع حقوق، مانند «شورای کانادایی پناهندگان»، «لیگ حقوق و آزادی‌ها» و «همبستگی فراتر از مرزها»
- رویکردهای اجتماعی و فرهنگی، مانند :
 - Semaine d'actions contre le racisme et pour l'égalité
 - Festival Hoodstock

یادداشت‌ها