

जेसी: दोपहर का नमस्कार और अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी पॉडकास्ट में आपका स्वागत है। मैं जेसी आर्जेंट हूँ। मैं GSA के लिए विद्यार्थी संलग्नता अधिकारी हूँ, और हम आज हमारी अंतरराष्ट्रीय पॉडकास्ट चलाने के लिए यहाँ हैं।

शुरू करने से पहले, मैं कुलिन देशों के वुरुंजेरी लोगों को उस ज़मीन के परंपरागत स्वामी के रूप में स्वीकार करना चाहता हूँ, जिस पर हम आज इकट्ठा हुए हैं।

और मैं बड़ों के अतीत, वर्तमान और उभरते हुए को अपना सम्मान देना चाहूँगी। अब, आगे बढ़ने से पहले, मैं आपको बताना चाहती हूँ कि हम मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करेंगे और हम रिश्तों के बारे में बात करेंगे। अब, मुझे पता है कि यह कुछ लोगों के लिए बहुत व्यक्तिगत विषय है, उम, और यह कुछ ऐसा हो सकता है, जिससे लोग संघर्ष करते हैं। इसलिए, यदि आपको मदद की ज़रूरत है, तो कृपया सुनिश्चित करें कि आप कैप परामर्श सेवा से संपर्क करें, या हमारे 1800 नंबर पर पहुँच करें और सुनिश्चित करें कि आपको वह सहायता प्राप्त हो, जिसकी आपको ज़रूरत है। अंतरराष्ट्रीय पॉडकास्ट तीन-एपिसोड की पॉडकास्ट है, जिसमें मेलबर्न विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य और कल्याण पर ध्यान केंद्रित किया और हमारे स्नातक संगठन के भीतर स्वस्थ समुदायों को प्रोत्साहित करने में मदद करने के लिए, उम, अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी कल्याण का हिस्सा है। तो सबसे पहले, शुरू करने के लिए, मैं आज के लिए अपने मेजबान का परिचय देना चाहूँगी, जो जेंस्ली जॉर्ज है, जो यहाँ हमसे मिल रही हैं। तो मैं थोड़ा परिचय देने के लिए इसे आपको देती हूँ।

जेंस्ली: धन्यवाद। सभी को नमस्ते। मैं भारत से जेंस्ली हूँ और फ़िलहाल मैं अंतरराष्ट्रीय व्यापार में अपना मास्टर्स कर रही हूँ। सबसे खूबसूरत पलों में से एक वह है, जब मैंने यूनिवर्सिटी से बहुत से दोस्त बनाए और पिछली बार जब मैंने अंतरराष्ट्रीय पॉडकास्ट की पहले एपिसोड में इयान के साथ मेजबानी की, तब हमने मानसिक स्वास्थ्य और इस बारे में बात की कि मदद मांगने के लिए कितना ज़रूरी होता है। यह मेलबर्न विश्वविद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण के लिए नेविगेट करने वाले अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों के लिए तीन-भाग आधारित, विशेष पॉडकास्ट है। दूसरे एपिसोड के लिए, हम रिश्तों पर बात करेंगे। इसमें अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों और वापस घर पर उनके परिवारों के बीच संबंधों, अपतटीय विद्यार्थियों और स्थानीय विद्यार्थियों के बीच संबंधों, और साथ ही कैम्पस में विभिन्न संस्कृतियों या राष्ट्रियताओं के बीच संबंधों पर नज़र डाली जाएगी। हम इन कठिन समय में सहायता तक कैसे पहुँच करें और उनका सामना कैसे करें? और आप IS पॉडकास्ट में ट्यूंड इन हैं, हैशटैग IS wellbeing GSA है। अब हमारे वक्ता और स्टाफ़ के सदस्य आपको अपना परिचय देंगे, तो यांग अब आपकी बारी है।

यांग: उम, धन्यवाद। वैसे ही, उम, मेरा नाम यांग है। मैं इस यूनिवर्सिटी में परामर्श और मनोवैज्ञानिक सेवाओं में अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी परामर्शदाता हूँ। और मैं कई, कई सालों से अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी हूँ। तो, देखिए, मैं निश्चित रूप से हमारे समुदाय के सामने आने वाली चुनौतियों को समझती हूँ। उम, देखिए, मुझे खुशी है कि मैं इस समूह का भाग हूँ। मुझे आमंत्रित करने के लिए धन्यवाद,

जेंस्ली: दाशा, क्या आप अपना परिचय देना चाहेंगी?

नताशा: हाँ, धन्यवाद, जेनिफ़र। मेरा नाम नताशा अब्राहम्स है। मैं यहाँ GSA में नीति और समर्थन की मैनेजर हूँ।

जेंस्ली: धन्यवाद। तो अब नताशा हमसे विद्यार्थी लचीलापन रिपोर्ट के बारे में बात करेगी।

नताशा: बहुत-बहुत धन्यवाद, जेंस्ली। तो GSA ने पिछले साल मेलबर्न विश्वविद्यालय में स्नातक विद्यार्थियों के, भावनात्मक, शारीरिक, और सामाजिक कल्याण को समझने के लिए, उम, विद्यार्थी लचीलापन परियोजना ली।

सर्वेक्षण साल के बीच में किया गया। उम, और इसमें जनसांख्यिकी, विश्वविद्यालय सेवाओं, कैंपस की कनेक्ट करने क्षमता, और COVID-19 के प्रभावों पर प्रश्न थे, उम, यह ध्यान में रखते हुए कि यह तब था, हम मेलबर्न में रहने वाले विद्यार्थियों के लिए, उम, काफी लंबे लॉकडाउन में थे। उम, हमने सर्वेक्षण में खुली टिप्पणियों के लिए भी काफी स्थान दिया था। और अनेक नागरिक प्रश्न विद्यार्थी लचीलेपन पर मौजूदा अनुसंधान से अपनाये गए थे, जिनका फोकस कैंपस के कनेक्ट होने की क्षमता और तनाव के स्रोतों पर था, इन क्षेत्रों के आसपास प्रश्न पूछने से हम ऐसे प्रश्न पूछे बिना भी विद्यार्थी लचीलेपन को समझ सके, जो अत्यधिक आक्रामक हो सकते हैं। हम वास्तव में भाग्यशाली थे कि हमें 624 उत्तर मिले, जिनमें से 51% अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों से थे। और मैं वास्तव में उस प्रत्येक विद्यार्थी को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसने उस सर्वेक्षण को भरने में अपने समय का योगदान किया। इससे हमें वास्तव में विद्यार्थियों के लिए बेहतर सेवाओं और समर्थन के लिए वकालत करने में मदद मिलती है। अतः सर्वेक्षण के मुख्य निष्कर्ष, क्या यह सहायता सेवाओं तक पहुँचने में सक्षम है, लचीलेपन का महत्वपूर्ण अंग है। तथापि, विद्यार्थियों ने प्रतीक्षा सूचियों, नौकरशाही को नेविगेट करने और सेवाओं की उपयुक्तता के साथ कठिनाइयों की रिपोर्ट की। दूसरे, विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य समर्थन तक पहुँचने में आने वाली कठिनाइयों से प्रभावित हुए। और उन्हें कभी-कभी सेवाएं अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए नाकाफी लगती थीं, विशेष रूप से यदि उनकी, उम, वास्तव में जटिल परिस्थितियां थीं या जारी ज़रूरतें थीं, जो सेवाओं द्वारा पूरी नहीं की जा सकीं, जो लघु अवधि या अधिक हल्की परिस्थितियों के लिए अधिक उपयुक्त होती हैं। कुछ विद्यार्थी विश्वविद्यालय समुदाय के हिस्से के रूप में मूल्यवान महसूस नहीं करते। और वे विश्वविद्यालय से कनेक्टेड महसूस नहीं करते और दुर्भाग्यवश इससे उनके विद्यार्थी अनुभव पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए उस विद्यार्थी अनुभव को बनाने, सुधारने और यह सुनिश्चित करने के लिए काफी काम किया जाना है कि मेलबर्न विश्वविद्यालय में विद्यार्थी प्रत्येक व्यक्ति को महसूस हो कि वे उस समुदाय का हिस्सा हैं। उम, हमने महामारी के प्रभावों, उम, के बारे में भी कुछ प्रश्न पूछे। उम, जबकि यह परियोजना शुरू हुई थी, उम, महामारी से पहले, के समय, लेकिन जब हम डेटा इकट्ठा कर रहे थे, तो यह तब था जब यह वास्तव में बहुत सारे विद्यार्थियों के दिमाग में थी। और कई विद्यार्थियों ने पाया था कि पढ़ाई प्रभावित हुई है, उम, लगभग सभी की पढ़ाई ऑनलाइन हो गई थी। उम, इसके अलावा, तनावपूर्ण वित्तीय कठिनाइयाँ, स्वास्थ्य के मुद्दे, और आवास की अस्थिरता थी। उम, और हमने यह पाया कि COVID-19 महामारी ने अपने साथी विद्यार्थियों और कैंपस कनेक्ट होने की क्षमता के बीच में समर्थन, उम, संचार तक पहुँच के आसपास मौजूदा मुद्दों की तीव्रता बढ़ी थी। उम, रिपोर्ट से हमें मिले कुछ आँकड़े। तो लगभग 90% विद्यार्थियों ने पाया कि उनकी पढ़ाई तनाव के स्तर से प्रभावित हुई और आधों ने कहा कि पढ़ाई वित्तीय मुद्दों से प्रभावित हुई। सेवाओं तक पहुँच करने के संदर्भ में, 80 प्रतिशत विश्वविद्यालय में उपलब्ध परामर्श सेवाओं से अवगत थे, जो उत्कृष्ट, उम, लोकप्रिय सुझाव, उम, विश्वविद्यालय में सेवाओं में सुधार लाने के लिए। और यह सेवाओं द्वारा है। मेरा मतलब सिर्फ परामर्श नहीं, बल्कि स्टॉप 1, स्वास्थ्य सेवाओं, धार्मिक सहायता और कुछ अन्य। उम, कुछ सुझाव जो विद्यार्थियों के पास थे, वे थे, छोटी, प्रतीक्षा सूचियाँ, ऑनलाइन अपॉइंटमेंट्स और स्टाफ और अन्य भाषाओं में उपलब्ध जानकारी। इस तरह यह सचमुच बहुत शानदार है कि यहाँ यांग हैं, उम, जो, उम, अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों को वह परामर्श सेवा देने में सक्षम हैं। उम, मैं जानता हूँ कि वह और उसके सहकर्मी, उम, समुदाय की ज़रूरत को पूरा करने का शानदार कार्य करते हैं। उम, सर्वेक्षण ने हमें विद्यार्थी कल्याण पर कुछ वास्तव में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान की, विद्यार्थी सेवाओं के साथ कैसे संलग्न होते हैं और सेवाओं की उनकी जागरूकता क्या है, उम, और जहाँ विद्यार्थियों को उनके लिए ज़रूरी सेवाओं के साथ जोड़ने के लिए अभी भी काम किया जाना है। हमने खुली टिप्पणियाँ अनुभागों में यह भी पाया कि बहुत से विद्यार्थी कह रहे थे कि उन्हें ऐसी सेवाओं की ज़रूरत है, जो पहले से ही विश्वविद्यालय के भीतर मौजूद हैं। अतः, स्पष्ट रूप से जागरूकता की समस्या मौजूद है। उम, यदि आपकी पूरी रिपोर्ट की रुचि है, तो विद्यार्थी लचीलापन रिपोर्ट GSA वेबसाइट पर उपलब्ध है। उम, आज आपके साथ रिपोर्ट साझा करने के अवसर के लिए धन्यवाद और मैं अब मैं जैस्ली को वापस सौंपती हूँ।

जैस्ली: उसके लिए आपका धन्यवाद नताशा। यह सचमुच बहुत अंतर्दृष्टिपूर्ण बात थी। अतः अब जबकि हम विद्यार्थी लचीलापन रिपोर्ट की सामान्य स्थिति की चीजों के बारे में जानते हैं, आइए इस बारे में बात करते हैं कि हम वास्तव में समर्थन किस प्रकार प्राप्त कर सकते हैं। पिछले एपिसोड में हमने इस विषय पर चर्चा की थी, और यदि वह आपसे छूट गया है, तो आप साउंडक्लाउड

पर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में पिछला एपिसोड निःसंकोच सुन सकते हैं, लेकिन CAPS के बारे में बस त्वरित संक्षिप्त जानकारी। यांग। क्या आप हमें बता सकते हैं कि CAPS कौन है?

यांग: हाँ, ज़रूर। उम, CAPS परामर्श और मनोवैज्ञानिक सेवाओं का संक्षिप्त रूप है। इसलिए हम विद्यार्थी और कर्मचारियों के लिए अल्पकालिक व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करते हैं, और यदि ज़रूरी हो, तो हम आपको दीर्घकालिक परामर्श के लिए रैफर भी कर सकते हैं। और व्यक्तिगत परामर्श के अलावा, हम वेबिनार की सीरीज़ को भी सुविधाजनक बनाते हैं। उदाहरण के लिए, हमारे पास, उम, लचीलापन और कल्याण सीरीज़, प्रवर्धित सीखना सीरीज़, आशंका प्रबंधन सीरीज़, सचेतनता कार्यक्रम, और अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी कार्यक्रम हैं। उम, और साथ ही मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण की सुविधा भी है। और आप हमारी वेबसाइट पर मेरे द्वारा उल्लिखित सभी प्रोग्राम प्राप्त कर सकते हैं। उम, यदि आप हमारी वेबसाइट ढूँढना चाहते हैं, तो आप केवल CAPS, C-A-P-S Uni Melb गूगल करें, और हमें सूची में पहला होना चाहिए।

जेंस्ली: धन्यवाद। मुझे विश्वास है कि अब हम सभी इस बारे में स्पष्ट हैं कि CAPS क्या है। क्या आप हमें यह बता सकते हैं कि हमें कैसे करना चाहिए, यदि यह वर्चुअल है या व्यक्तिगत रूप से है, तो हमें CAPS अपॉइंटमेंट में क्या अपेक्षा करनी चाहिए।

यांग: बिल्कुल। उम, COVID स्थिति के कारण, उम, हमारे अधिकांश सत्र अभी भी ऑनलाइन आयोजित किए जाते हैं। उम, लेकिन जब ऐसा करना सुरक्षित होगा, तब हम व्यक्तिगत सत्रों को फिर से शुरू कर सकते हैं। उम, परामर्श के लिए, देखिए, परामर्श सामान्य चैट की तरह होती है। उम, तो यह है, यह आपके लिए अपने विचारों को संसाधित करने, अपनी भावनाओं को महसूस करने और कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में एक-दो बातें सीखने का सुरक्षित स्थान है। तो काउंसलर खद की इस खोज के सफ़र पर आपके साथियों की तरह होते हैं। उम, हम शायद आपको यह न बताएँ कि क्या करना है, लेकिन हम यह पता लगाने में आपकी मदद करते हैं कि आप क्या करना चाहते हैं, और आप जो लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं, उसे हासिल करने के लिए हम आपका समर्थन करते हैं। उम, और साथ ही, आपको दिया जाने वाला परामर्श गोपनीय होता है। उम, तो आपके द्वारा CAPS को प्रदान की गई जानकारी गोपनीय रखी जाती है। उम, निरंतरता पेशेवर दिशा-निर्देशों और कानूनी ज़रूरतों में मदद करती थी। उम, लेकिन गोपनीयता के कुछ अपवाद हैं। उदाहरण के लिए, यदि सत्र में बाल दुर्व्यवहार, गंभीर आपराधिक अपराध या स्वयं या अन्य लोगों की सुरक्षा के संभावित खतरों को प्रकट किया जाएगा, तो हमें रिपोर्ट करनी होगी। लेकिन इसके अलावा, परामर्श के सत्रों में आप जो बातें कहेंगे, उन्हें गोपनीय रखा जाएगा। आपके शिक्षक नहीं जानेंगे, आपके परिवार को नहीं जानेंगे, आपके मित्र नहीं जानेंगे। अगर आप चाहते हैं कि हम आपकी स्थिति के बारे में किसी से बात करें। ऐसा करने के लिए हमें आपकी लिखित सहमति प्राप्त करने की ज़रूरत होगी। हाँ।

जेंस्ली: धन्यवाद यांग, बस उस बिंदु पर फिर से जोर देने के लिए, कि यह अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए सुरक्षित स्थान है। तो समर्थन मांगने का भाग यह जानना होता है कि क्या उपलब्ध है और उसे करने के लिए इससे बेहतर तरीका क्या हो सकता है कि यह केंद्रीय स्थान हो, जिसे नियमित रूप से अपडेट किया जाता है। इसका श्रेय GSA टीम को जाता है। इस मूल्यवान संसाधन पर हमें त्वरित अपडेट देने के लिए मैं इसे जेसी को सौंपती हूँ।

जेसी: अद्भुत। जेंस्ली उसके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। अतः जैसा कि उल्लेख किया गया है, विद्यार्थियों को जिन मुद्दों का सामना करते हैं, उनमें हमें मिला एक मुद्दा यह जानना है कि कौन से संसाधन उपलब्ध हैं और वे उस तक कैसे पहुँच सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी कल्याण प्रोजेक्ट के भाग के रूप में, उम, हमारी वेबसाइट पर अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी संसाधनों के लिए हमारा एक संसाधन पृष्ठ है, जिसे आप अपनी स्क्रीन के बाईं ओर देख सकते हैं। वहाँ पर, हमारे पास विभिन्न कार्यक्रमों के लिंक हैं, जिनमें वे सभी CAPS परियोजनाएं शामिल हैं, जिनके बारे में, उम, यांग अभी बता रही थी, जिनमें कुछ निःशुल्क कार्यशालाएँ, मध्य-दिवस सचेतनता पल और कुछ स्वास्थ्य स्व-सहायता संसाधन, और साथ ही GSA के माध्यम से, ग्रेड समूहों के माध्यम से कुछ अन्य कार्यक्रम और साथ ही विक्टोरियन सरकार और अन्य संगठनों के माध्यम से बाहरी प्रदाता शामिल हैं।

इसे नियमित रूप से अपडेट किया जाता है। और जैसे-जैसे नई परियोजनाएं सामने आती हैं और जैसे-जैसे नई पहल उपलब्ध होती हैं, हम उसे अपडेट करेंगे और उसे वहां पोस्ट करेंगे। ये सभी विद्यार्थियों द्वारा पहुँच करने के लिए हैं। इसलिए जब आपको ज़रूरत हो, तो कृपया पढ़ने के लिए कुछ समय निकालें, और अपने लिए उपलब्ध सामग्री के साथ खुद को अपडेट करें, ताकि जब आपको उस समर्थन की ज़रूरत हो, तो देखिए, आप वहाँ तक पहुँच सकें।

अब, यहाँ से, हम थोड़ा त्वरित प्रश्न और उत्तर सत्र में जा रहे हैं। अब हमारे पास यहाँ मेजबान के लिए कुछ प्रश्न हैं। तो मैं अपनी मेजबान जैस्ली को, उम, GSA से डॉ. नताशा अब्राहम को और हमारे काउंसलर यांग लिउ को आमंत्रित करूँगी। हम संबंधों के बारे में अपने विषय के बारे में कुछ प्रश्न पूछेंगे।

अब, जबकि यह चल रहा है, यदि आपके पास कोई प्रश्न है, जिसे आप भी पूछना चाहते हैं, तो आपका उन्हें प्रश्न और उत्तर बॉक्स में दर्ज करने के लिए अत्यधिक स्वागत है, और हम अंत में उनके उत्तर देंगे।

पहला प्रश्न जिससे मैं शुरू करना चाहती हूँ, वह यह है कि बहुत सारे अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी अध्ययन करने के लिए मेलबर्न में बने रहने या परिवार के आसपास रहने के लिए या घर उड़ान भरने के बीच कठिन निर्णय लेने के लिए मजबूर हैं। हम जानना चाहते थे कि क्या आपके पास अपने परिवारों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए और जो लोग यहाँ रहना चुनते हैं, उनके लिए स्थिति को संभालने के तंत्र के आसपास कुछ सुझाव हैं? मैं पहले जैस्ली को सौंप सकती हूँ और बस पूछ सकती हूँ कि आपकी सलाह क्या है?

जैस्ली: तो मैं यहाँ अपने निजी अनुभव के बारे में बात कर सकती हूँ। मेरे घर वापस जाने के समय से एक साल से अधिक समय हो गया है। मेरा घर भारत में है। तो मुझे लगता है कि इससे निपटने का सबसे अच्छा तरीका अपने माता-पिता के साथ वीडियो कॉल करना है, जब भी हमें घर की याद आती है या हम कुछ कमी महसूस करते हैं। तो, और मित्रों के आसपास रहना और खुद को व्यस्त रखना भी। कारण, क्योंकि जब हम व्यस्त होते हैं, तो हमें अकेलापन कम महसूस होता है। तो ऐसा करके, उम, हम खुद को लोगों के आसपास रखने में और ऐसा ही करने में सक्षम होंगे। खुद को संलग्न करें और अधिक खुश रहें। तो, उम, मेलबर्न में लॉकडाउन के कारण कई बार ऐसा भी होता था कि हम दोस्तों के आसपास नहीं रह सकते थे, और हमें कभी नहीं पता कि यह कब वापस आने वाला है। तो मुझे लगता है कि उस समय, मैंने जो किया वह थी दैनिक सैर के लिए जाना और ध्यान जैसा लगाना। तो इस तरह के विचार ने मुझे उस मानसिकता में रखा, जहाँ मैं अपने असाइनमेंट और इस तरह की चीजें कर सकूँ। लेकिन हाँ, मुझे लगता है कि यह मेरे लिए है।

जेसी: इसे साझा करने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। अब मैं यांग के पास जाना चाहूँगी और बस इस बारे में कुछ जानकारी प्राप्त करने के लिए कि स्थिति को संभालने के तंत्रों के इर्द-गिर्द आपके विचार क्या थे।

यांग: हाँ। सबसे पहले, मैं कहना चाहता हूँ, देखिए, यह फैसला करना कठिन है, क्योंकि इस तस्वीर में कोई उपयुक्त हल उपलब्ध नहीं लगता। उम, अगर आप मेलबर्न में रहना चुनते हैं, तो देखिए, संभावित लागत अपने परिवार से बहुत दूर होना होगी। उनकी शारीरिक रूप से देखभाल करने में सक्षम न होना और देखिए, कभी-कभी अकेलापन महसूस करना। तथापि, यदि आप परिवार में वापस जाना चुनते हैं, तो आपसे मेलबर्न में यहाँ चीजें छूट सकती हैं, और हो सकता है कि आपको पता न हो कि आप कब वापस आ सकते हैं।

इसलिए यह कठिन निर्णय है। इसलिए मुझे लगता है कि सबसे पहले हमें यह करने की ज़रूरत है कि यह स्वीकार करना कि यह कठिन निर्णय है और दोनों विकल्पों में पक्ष और विपक्ष हैं। कुछ लोग, देखिए, दोषी महसूस करते हैं, क्योंकि देखिए, मेलबर्न में रहना चुनने के बाद, क्योंकि वे अपने परिवार का शारीरिक रूप से समर्थन नहीं कर सकते थे, और कुछ लोगों को वापस घर में COVID की स्थिति के बारे में चिंता होती।

ये सभी आम और स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ हैं। अतः, देखिए, उन चिंताओं को स्वीकार करें और खुद को भावनाओं को महसूस करने की अनुमति दें। तथापि, लंबे समय तक अपराध बोध या चिंता पर विचार करने का प्रयास न करें, क्योंकि वे आपको कुछ बदलने या कुछ बेहतर करने में मदद नहीं करेंगे। इसलिए मुझे लगता है कि यदि आप यहाँ मेलबर्न में रहने का निर्णय लेते हैं, तो अपना ध्यान और ऊर्जा, अपराध बोध और चिंता से उन कार्यों पर निर्देशित करने का प्रयास करें, जो स्थिति को बेहतर बनाने के लिए कर सकने हैं।

देखिए, उदाहरण के लिए, उम, जैसे जेंस्ली ने कहा, आप अपने परिवार को ऑनलाइन कॉल करके उनसे जुड़े रह सकते हैं, या आप, देखिए, खुद की देखभाल करने के लिए ध्यान लगा सकते हैं। उम, तो उस नोट पर, मुझे लगता है कि खुद की देखभाल एकदम महत्वपूर्ण है। उम, जब आप अपने परिवार से बहुत दूर होते हैं, तो आपको पहले खुद की शारीरिक और मानसिक रूप से देखभाल करने की ज़रूरत होती है, अन्यथा आपके पास, उम, अपने परिवार के साथ जुड़े रहने और उनकी स्थायी तरीके से देखभाल करने के लिए ऊर्जा नहीं होगी।

जेसी: बिल्कुल। यांग उसके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। और उस बहुमूल्य अंतर्दृष्टि के लिए धन्यवाद। मुझे लगता है कि यह सचमुच हमें हमारे अगले प्रश्न पर ले जाता है। उम, उस देखभाल और देखरेख भाग के आसपास, हम पाते हैं कि कुछ अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी देखभालकर्ता की जिम्मेदारियों का सामना कर रहे हैं और बस अध्ययन और देखरेख के बीच और जहां वह माध्यम है, वहाँ संबंध खोजने की कोशिश कर रहे हैं। उम, क्या आपके पास उस के बारे में कोई जानकारी होगी यांग, मैं सोचती हूँ कि वे उसे कैसे बनाए रख सकते हैं?

यांग: हाँ। उम, तो मैं, देखिए, मैंने पहले प्रश्न में खुद की देखभाल के विषय का परिचय दिया है। मुझे लगता है कि खुद की देखभाल है, मैं खुद की देखभाल के महत्व को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं रख सकता। तथापि, लोगों द्वारा इसकी बहुत आसानी से अनदेखी की जाती है। देखिए, कुछ लोगों को लगता है कि उनके पास खुद की देखभाल के लिए समय नहीं है, क्योंकि उनमें बहुत हैं, वचनबद्धताएँ और कुछ लोगों का कहना है कि दूसरों के सामने खुद का ध्यान रखना स्वार्थी होना है। तथापि, दूसरों को गरमाहट देने के लिए खुद को जलाना कोई दीर्घकालिक समाधान नहीं है। इसलिए यदि आप ऐसे लोगों की स्थायी रूप से देखभाल करना चाहते हैं जिन्हें आप प्यार करते हैं, तो आपको खुद की देखभाल करना सीखने की जरूरत है। उम, लेकिन अच्छा खबर यह है कि देखिए, खुद देखभाल करने के लिए सब समय का उपयोग नहीं करना पड़ता, इसमें मात्रा के बजाय गुणवत्ता मायने रखती है। उम, एक तस्वीर है, जिसे, उम, ब्रेक लेने के 50 तरीके, हम परामर्श सत्रों में उस तस्वीर का खुद की देखभाल के बारे में बहुत बातें करने के लिए बहुत इस्तेमाल करते हैं। तो यदि आप बस ब्रेक लेने के 50 तरीके को गूगल करें, तो आप उस तस्वीर को ढूँढ पाएँगे और वह तस्वीर आपको ऐसी छोटी-छोटी चीज़ों के बारे में आपको कुछ विचार प्रदान करेगी, जो आप खुद की देखभाल करने के लिए दैनिक रूप से कर सकते हैं। और साथ ही मुझे लगता है कि अन्य चीज़ जो मददगार हो सकती है, वह है, ठोस समय प्रबंधन कौशल विकसित करना, जैसे, देखिए, कार्य कागज़ पर लिखना, महत्व के आधार पर स्पष्ट प्राथमिकता निर्धारित करना, और एक समय में एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करना। तो ये समय प्रबंधन कौशल आपको समय प्रबंधन के लिए समाधान प्रदान करते हैं। तो देखिए, आप समय को ब्रेक नहीं सकते हैं या एक ही समय में दो स्थानों पर नहीं हो सकते। तो अपनी सीमाएँ जानें, खुद पर बहुत अधिक जोर न डालें। उम, और साथ ही हम सभी को अकसर दूसरे लोगों से समर्थन की ज़रूरत है, इस पर शर्म करने जैसा कुछ भी नहीं है। उम, यदि आपको असाधारण परिस्थितियों का सामना करना पड़ रहा है, तो शायद देखभाल में समर्थन के लिए परिवार और मित्रों तक या शैक्षणिक समर्थन के लिए अपने शिक्षकों या कोहार्ट तक या विशेष विचार के लिए SETS तक पहुँच करने पर विचार करें।

जेसी: हाँ, बिल्कुल। बहुत-बहुत धन्यवाद। और मैं निश्चित रूप से सहमत हूँ, और मैं पहुँचने और समर्थन प्राप्त करने पर ज़ोर देना चाहता हूँ। अगर आपके पास कोई ऐसा व्यक्ति है, जो इससे गुजरते में आपका समर्थन कर सकता है, तो आप बेहतर स्थिति में होंगे। आपको यात्रा अकेले नहीं करनी है और आपको इससे संघर्ष नहीं करना है। आपके मित्र, परिवार और यदि आप किसी से व्यक्तिगत रूप से संपर्क नहीं करना चाहते हैं, तो देखिए, उस स्थिति में कुछ परामर्श सेवाएँ बेहतर हो सकती हैं। यदि आप कोई व्यक्तिगत संबंध नहीं रखना चाहते और आप केवल ऐसा व्यक्ति चाहते हैं, जो पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ हो सके, तो उस प्रश्न के साथ हमारी सेवाओं तक अवश्य पहुँच करें। मैं यह प्रश्न डॉ. नताशा के सामने भी रख सकती हूँ, उम, क्या आपके इस बारे में कोई सुझाव या कोई विचार हैं कि विद्यार्थी इस अध्ययन और देखरेख के बीच किस प्रकार संबंध बनाए रख सकते हैं।

नताशा: हाँ। उम, उसके लिए धन्यवाद। तो पिछले साल हमने कैंपस पर माता-पिता पर एक्शन शोध परियोजना की थी। मुझे इससे कुछ अंतर्दृष्टि साझा करना पसंद करूँगी। उम, और कुछ व्यावहारिक समर्थन, दो देखभाल की जिम्मेदारियों वाले विद्यार्थियों के लिए मौजूद है। तो कैंपस सर्वेक्षण पर हमारे माता-पिताओं ने देखभाल और जिम्मेदारियों वाले छोटे बच्चों के साथ स्नातक विद्यार्थियों, उह, की ज़रूरतों और चुनौतियों का पता लगाया।

उम, क्या आपके पास इस बात को लेकर कोई सिफारिशें थीं कि विद्यार्थी कैसे उन संबंधों को बना सकते हैं और न केवल मौजूदा विद्यार्थियों के लिए, बल्कि विश्वविद्यालय में नए विद्यार्थियों के लिए भी उन्हें बनाए रख सकते हैं? तो मैं पहले जेंस्ली के पास जा सकती हूँ। उम, और क्या आप हमें अपने अनुभव या आपके सुझावों के बारे में कुछ बात करना चाहते हैं?

जेंस्ली: बिल्कुल। तो मैंने व्यक्तिगत रूप से जो किया वह यूनिवर्सिटी के क्लबों में शामिल होना था, जहां मुझे जैसे नए लोगों से मिलने को मिला। तो इससे मुझे अपने साथियों के साथ मजबूत बंधन बनाने में मदद मिली और वे अन्य समिति सदस्यों से मिलने के भी काफी अवसर देते हैं। और हमने ट्रिविया नाइट और सामाजिक जीवन जैसी मजेदार गतिविधियां कीं। एक अनुभव, जो मुझे स्पष्ट रूप से याद है, वह है, हाल ही में मैंने LEAD प्रोग्राम से स्नातक किया है, जो GSA द्वारा समन्वित है। तो यह वाकई अच्छा था। इसने न केवल मुझे अपने नेतृत्व कौशल को विकसित करने में मदद की, बल्कि बहुत सारे दोस्त बनाने में भी मदद की, क्योंकि हमें अपने खुद के प्रोजेक्ट बनाने के लिए चार जैसे छोटे समूह में काम करने के लिए रखा गया था। और यह भी मजेदार था, क्योंकि इसे ट्रिविया नाइट के साथ जोड़ा गया था, जहाँ हम गए थे। भले ही मैंने ऐसा नहीं किया था, जब हमें यह मिला, जैसे दूसरी टीम वास्तव में फेंसी वाउचर और ऐसी चीजें जैसे जीती थी। तो, हाँ, यह मेरी सलाह है।

जेसी: अद्भुत। उसके लिए आपका धन्यवाद। उम, मैं नताशा के पास भी जाना चाहती हूँ, क्या आपके पास भी इस बारे में कोई सुझाव है कि विद्यार्थी उन संबंधों तटीय और अपतटीय रूप में कैसे बनाए रख सकते हैं?

नताशा: हाँ। तो, उम, मैं थोड़ा पक्षपाती हो सकती हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि GSA, उम, बढ़िया तरीका है, उम, शामिल होने के लिए, और शानदार विद्यार्थी अनुभव प्राप्त करने के लिए।

उम, और यह वास्तव में अभी भी उन विद्यार्थियों के साथ मामला है, जो फ़िलहाल विदेशों में हैं, यदि आप फ़िलहाल अपतटीय हैं, उम, तो GSA अभी भी पेश करता है, उम, बड़ी संख्या में प्रोग्राम, सेवाएं, और ईवेंट्स, जिन तक आप पहुँच कर सकते हैं। वास्तव में, उम, हर बार जब हम मेलबर्न में लॉकडाउन में रहे हैं, तो हम फिर भी सौ प्रतिशत दूरस्थ वितरण में रहे हैं। तो आप जिन सेवाओं और ईवेंट्स तक पहुँच कर सकते हैं, वे बिल्कुल समान हैं, चाहे आप कहीं भी हों। उम, ईवेंट्स और उन प्रोग्राम्स के लिए GSA वेबसाइट पर नज़र रखें, जिनमें आपकी रुचि हो सकती है और जो आगे आ रहे हैं। उम, और यह अपने साथियों के साथ कनेक्ट करने और साथी बनाने का वास्तव में शानदार तरीका है। उह, नए दोस्तों, उम, अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों और घरेलू विद्यार्थियों दोनों से मिलें, जो उन ईवेंट्स में शामिल होते हैं।

जेसी: बिल्कुल। उसके लिए आपका धन्यवाद। और मैं यह भी जोड़ूंगी कि यदि आप Facebook या LinkedIn या Instagram पर हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप GSA पृष्ठ पर जाएँ और सुनिश्चित करें कि आप इसे पसंद करें और अधिसूचनाएँ निर्धारित करें, ताकि जब हम वहाँ पोस्ट करते हैं, तो आप अपडेट हो जाएँ। और इस तरह से आपको आने वाली गतिविधियों, प्रोग्राम्स, ईवेंट्स के बारे में पता होगा, जिनमें आप शामिल हो सकते हैं और वहाँ जा सकते हैं और सहयोग कर सकते हैं। उम, कुछ पोस्ट पर कुछ टिप्पणियाँ करें, उम, हमारे कुछ अन्य विद्यार्थियों के साथ सहयोग और बातचीत करें, जो टिप्पणी कर रहे हैं और आप पाएँगे कि आप बस उस सहभागिता से ही उन मित्रता का निर्माण भी कर सकते हैं। मैं यांग के पास भी जा सकती हूँ, बस पता लगाने के लिए। क्या आपके पास इस बारे में कोई सुझाव है कि कैसे विद्यार्थी अपतटीय रहते हुए उन संबंधों को बनाए रख सकते हैं या उनका निर्माण कर सकते हैं?

यांग: हाँ, ज़रूर। तो मुझे लगता है कि दो भाग हैं। अतः पहला भाग संबंध बनाना है और दूसरा भाग संबंध को बनाए रखना है। उम, बनाना उह, मुझे लगता है कि नए संबंध बनाने के लिए खुद को पहले वहाँ बाहर लाने की ज़रूरत होती है, सही? क्योंकि। देखिए, संबंध, आम तौर पर इसमें कम से कम दो लोग होते हैं।

तो संबंध बनाना प्रारंभ करने के लिए आपको कम से कम अन्य व्यक्ति को ढूँढ़ने की ज़रूरत है। उम, तो, देखिए, COVID की स्थिति ने लोगों से मिलने और मेलजोल करने के पारंपरिक तरीके को चुनौती दी है, लेकिन विद्यार्थियों की मदद के लिए विकसित किए गए, कई संरेखित कार्यक्रम हैं। उन्होंने कनेक्ट किया। मैं जानती हूँ, देखिए, हमारे विश्वविद्यालय में सामाजिक कसरत कार्यक्रम है। और साथ ही कुछ संकायों के मॉडर प्रोग्राम भी हैं और साथ ही, देखिए, GSA, मुझे विश्वास है कि केवल GSA के पास विद्यार्थियों की मदद के लिए शानदार कार्यक्रमों की कई विस्तृत व्यवस्थाएँ हैं। और साथ ही UMSU पर भी अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों

के लिए दो समर्थन समूह हैं। उम, एक को कम कहा जाता है, कम बात, दूसरे को साथी समर्थन नेटवर्क कहा जाता है। तो आपको इस प्रोग्राम का अन्वेषण करने और लोगों से मिलने के लिए खुद को वहाँ ले जाने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन, देखिए, बनाना। उम, संबंध केवल पहला कदम है और संबंध बनाए रखने के लिए आम तौर पर समय और निरंतर प्रयास लगते हैं। उम, मैं, देखिए, मैंने बहुत से लोगों से सुना है कि हाई स्कूल में संबंध बनाए रखना आसान होता है, क्योंकि आप समान समूह के लोगों के साथ कक्षाओं में जाते हैं, आप हर दिन लोगों के समान समूह के साथ मज़ा करते हैं। उम, तो गुणवत्तापूर्ण समय साथ बिताना संबंध को बनाए रखने में महत्वपूर्ण है। तो हो सकता है, देखिए, नियमित मीटिंग प्रदान करने वाले क्लबों या प्रोग्राम्स में शामिल होने पर विचार करें, उम, या आप अपना खुद का समूह प्रारंभ कर सकते हैं। उम, WeChat, Facebook या जिन लोगों के साथ आप समय बिताना चाहते हैं, उनके साथ समय बिताने के लिए आप जो भी अलग-अलग प्लेटफॉर्मों से एक ही छत के नीचे रहने वाले, लेकिन फिर भी अजनबी रहने वाले दो लोगों जैसी कहानियों के बारे में सुना है। उम, तो यदि आप लोगों के साथ निकट बंधन बनाना चाहते हैं, तो आपको उन्हें अपनी दुनिया में आमंत्रित करने की ज़रूरत है। तो खुल जाएँ, उन लोगों के लिए कुछ अधिक खुलना, जिन्हें आप विश्वास योग्य समझते हैं, आपको उनके साथ अपने संबंध बनाए रखने और उन्हें गहरा करने में आपकी मदद कर सकता है। और, उम, मैं सोचता हूँ कि, आखिरकार, देखिए, अपनी अपेक्षाओं के मामले में यथार्थवादी रहें। हम सभी के साथ दोस्त नहीं हो सकते। ठीक है। और हो सकता है कि उम्मीद करने के लिए यथार्थवादी हों। आप अपने द्वारा किए जाने वाले प्रत्येक कनेक्शन को बनाए रख सकते हैं। तो, देखिए, क्योंकि हमारे पास सीमित समय और ऊर्जा होती है, तो मित्रों के सही समूह का पता लगाना, उम, आपके लिए, देखिए, वे लोग जो आपका सम्मान करते हैं, आपकी परवाह करते हैं और जो आपके दोस्त भी बनना चाहता है, यह बहुत महत्वपूर्ण है।

जेसी: अद्भुत। मुझे वह पसंद है। उसके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। और मैं, मैं दोहराना चाहती हूँ कि यांग ने जो कुछ कहा, वह पहुँच करना उस सही को ढूँढना है। मित्रों का समूह। उम, यहाँ GSA में हमारे यहाँ 140 से अधिक विभिन्न ग्रेड समूह हैं, जो शैक्षणिक से लेकर सामाजिक तक, उम, हित समूह तक की रेंज में हैं। इसमें बहुत कुछ भिन्न हैं। तो उनसे संपर्क करें।

वे सभी बहुत दोस्ताना हैं। वे सब बहुत स्वागत करने वाले हैं और यह अन्य समान विचार वाले विद्यार्थियों से मिलने में आपकी मदद करने का रास्ता होगा और उन मित्रता और उन संबंधों को बनाने में आपकी मदद करेगा। हो सकता है कि मैं अपने चौथे प्रश्न पर आगे बढ़ जाऊँ। उह, सवाल यह है कि हमारे कुछ तटीय अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों ने, मुझे लगता है, ऑस्ट्रेलियाई समुदाय के भीतर खुद को एकीकृत करने के लिए संघर्ष किया है। हम अक्सर पाते हैं कि यह घरेलू विद्यार्थियों, सांस्कृतिक क्षमता की कमी के कारण होता है, और हम यह जानना चाहते हैं कि विद्यार्थी अपने नेटवर्क से बाहर के विद्यार्थियों के साथ कैसे संबंध बना सकते हैं। और ऑस्ट्रेलियाई समुदाय के भीतर एकीकृत होने की कोशिश करते समय वे किन बातों की अपेक्षा कर सकते हैं? उम, मुझे लगता है कि जैस्ली में पहले जैसे, ऑस्ट्रेलियाई समुदाय की तरह अंदर एकीकृत करने का प्रयास करते समय आपको कौन से संघर्ष मिले? और क्या आपके पास उन लोगों के लिए कोई सुझाव है, जो संघर्ष कर रहे हैं?

जैस्ली: मुझे लगता है कि हमें जो कुछ मुश्किल लगता है, वह मुख्य रूप से उस आत्मविश्वास के मामले में, क्योंकि हो सकता है कि हममें से बहुत-से लोगों के लिए, हमारी पहली भाषा, अंग्रेजी नहीं होगी, लेकिन आशा है कि भाग्यवश हम एक तरह से उससे निकल सकते हैं, लेकिन तब मुझे लगता है कि जब हम किसी तरह संघर्ष कर चुके हैं, तब उस आत्मविश्वास को पाना होता है। लेकिन मुझे लगता है कि इसका समाधान बस इस तरह है, जैसा कि डॉ. नताशा और मैंने जिक्र किया है, वह क्लब और सोसायटी में शामिल होना है, क्योंकि हर बार जब आप खुद को उस स्थिति पर या लोगों के सामने रखते हैं, आपको यह विश्वास प्राप्त होता है और इसी तरह आप इसे बनाते हैं। तो मुझे लगता है कि शामिल होने का मतलब भी कोहार्ट में होना है, जो मिश्रित संस्कृति का है, जो आपको वहाँ अधिक बार खुद को बाहर निकालने का विश्वास भी मिलेगा, क्योंकि आप ऐसा है, ओह, यह उतना बुरा नहीं है जितना मैंने सोचा था, तो मैं यह कर सकता हूँ। इस जैसे धीरे-धीरे विश्वास बढ़ाना और प्राप्त करना। तो मुझे लगता है, हाँ।

जेसी: अद्भुत। उसके लिए आपका धन्यवाद। उम, मैं भी उस प्रश्न को डॉ. नताशा से भी पूछना चाहूँगा, उम, क्या आपके पास इस बात पर कोई सुझाव है कि विद्यार्थी ऑस्ट्रेलियाई संस्कृति में उन संबंधों पर, उम, कैसे काम कर सकते हैं और वे क्या उम्मीद कर सकते हैं?

नताशा: हाँ, मुझे लगता है कि यह वास्तव में उन विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण है, उम, जो सामाजिक संबंध बनाना चाहते हैं, वास्तव में शामिल होने के लिए वह प्रयास करने के लिए। उम, किसी भी समूह में, अपने विषय में ग्रेड समूह में शामिल हों, ऐसा ग्रेड समूह ढूँढ़ें जो, उम, आपकी रुचि के क्षेत्र के साथ संरेखित होता है। उम, कभी-कभी जब हम किसी से बस बात कर रहे होते हैं, तो संबंध बनाना कठिन हो सकता है, लेकिन यदि कोई प्रयोजन है, यदि आप, मान लीजिए कि आप किसी समिति पर साथ हैं या, उम, ईवेंट्स पर साथ जा रहे हैं, उम, तो आप समय के साथ उस तालमेल का निर्माण करते हैं। उम, तो यह वास्तव में बस इतना महत्वपूर्ण है कि आप खुद को वहाँ, उम, वहाँ बाहर ले जाएँ, और विभिन्न लोगों से बात करने का प्रयास करें, उम, और संगत होने का प्रयास करें।

जेसी: अद्भुत। उसके लिए आपका धन्यवाद। उम, यांग, क्या आपके पास कुछ और भी है, जिसे आप यहाँ जोड़ना चाहते हैं कि विद्यार्थियों को क्या उम्मीद करनी चाहिए या वे ऑस्ट्रेलियाई संस्कृति के बीच उस अवरोध को कैसे तोड़ सकते हैं?

यांग: हाँ, तो, देखिए, मैं कई, कई सालों तक अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी रही हूँ, तो मैं जानती हूँ, देखिए, नई संस्कृति में बसना शायद ही कभी आसान यात्रा होती है। उम, वहाँ एक मॉडल है, जिसे सांस्कृतिक समायोजन वक्र कहा जाता है। उर्फ वी-कर्व या रोलरकोस्टर। उम, इस मॉडल के अनुसार संस्कृति समायोजन में अलग-अलग चरण हैं। उम, क्या हमारे पास जल्दी से बात करने के लिए समय है, मैं उन पर अवश्य बात करना चाहता हूँ?

जेसी: बिल्कुल। हमारे पास कुछ मिनट हैं।

यांग: ठीक है। तो, देखिए, पहला चरण हनीमून कहलाता है और जिस दौरान आप खुश महसूस करते हैं, रोमांचित कि आप सभी नए और अलग अनुभवों का आनंद लेते हैं। दूसरा चरण आने तक और दूसरे चरण के दौरान, आप ढूँढ़ना प्रारंभ कर सकते हैं, देखिए, आपको बोलना पसंद नहीं है। उह, विदेशी भाषा हर समय, या, देखिए, आपको अपने आसपास के लोगों को हमेशा ऐसी कुछ हस्तियों के बारे में बात करना पसंद नहीं है, जिनके बारे में आपने कभी नहीं सुना, या चुटकुले जो आपको समझ नहीं आते। उम, आप आशंकित, अकेलापन, या उदासी महसूस होने लग सकती है, और हम इस दूसरे चरण को कोई और हनीमून नहीं कहते हैं या, देखिए, संस्कृति सदमे का चरण। और अच्छी खबर यह है कि, देखिए, आप हमेशा के लिए सदमे में नहीं रह सकते। तो अगला चरण है, जिसे सतह समायोजन कहा जाता है। उम, तो फिर से ट्रैक पर वापस आने के लिए जीवन शैली, इस चरण के दौरान, आप अपनी भावनाओं को स्वीकार करना, नए दोस्त बनाना शुरू करते हैं, नए कौशल सीखते हैं, प्रणाली से परिचित होते हैं और सतह स्तर पर कुछ समायोजन करते हैं। ठीक है। चीजें, तो इस चरण के दौरान चीजें, अगले चरण के आने तक ठीक लगती हैं। तो देखें, इसका कारण है इसे रोलरकोस्टर कहा जाता है। अतः, देखिए, चौथे चरण में आपको गहरे संस्कृति और यह कि जिस चरण में आपने अपने मित्रों के साथ मिलना शुरू किया है, उम, देखिए, इस चरण में आपको गहरे संस्कृति में गहरी होती है, और इस चरण को नेविगेट करने में समय लगता है, लेकिन सुरंग के अंत में प्रकाश होता है। इन समस्याओं पर काम करने के बाद, संभव है कि आप खुद को बेहतर स्तर के समायोजन और अधिक घर जैसा आराम महसूस करता हुआ पाएँ। तो पाँच चरण हैं, उम, इस संस्कृति में, देश संस्कृति समायोजन मॉडल हैं, और आपके पास नहीं है, देखिए, भिन्न लोग भिन्न चरणों से होकर जाते हैं। देखिए, यह ऐसा नहीं है, उम, यह 1, 2, 3, 4 जैसा नहीं है, कुछ लोग 1, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 4, 5 हो सकते हैं। कुछ लोग पाँच चरणों को पूरा कर सकते हैं, देखिए, इन चरणों के कठिन भाग में सही का समय आना शुरू होना है। उम, देखिए, इस प्रक्रिया के प्रति धैर्य रखें। खुला दिल खुला दिमाग रखें और, देखिए, अपने आराम के क्षेत्र से छोटे-छोटे चरण बाहर निकालें, और एक बार में एक ही चरण पर फोकस करें। उम, देखिए, आप जिन चीजों को कर सकते हैं, उनमें शामिल हैं, देखिए, आप सांस्कृतिक आदान-प्रदान प्रोग्राम्स के लिए साइन अप करते हैं। आप स्थानीय विद्यार्थी से उनके जीवन अनुभव के बारे में चैट कर सकते हैं। आप स्थानीय मित्रों को

सांस्कृतिक उत्सवों के लिए आमंत्रित कर सकते हैं, आदि। उम, तो हाँ, तो अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी के लिए यह मेरा सुझाव है। एक समय में एक कदम उठाएँ। खुद पर बहुत अधिक ज़ोर न डालें।

जेसी: अद्भुत। उसके लिए आपका धन्यवाद। और हो सकता है कि यांग में आपके पास आऊँ उस, उम, प्रोग्राम के आसपास के कुछ संसाधन प्राप्त करने के लिए और मुझे लगता है कि उस पर फोकस कि संस्कृतियों के साथ कैसे निपटा जाए और हम वेबपृष्ठ पर भी उसे रखेंगे। तो आप उस फ्रेमवर्क को और यह पढ़ सकते हैं आपको किन कदमों को देखना चाहिए, जो आप उठाएँगे। मुझे लगता है कि यह वास्तव में पांडकास्ट के हमारे अंतिम प्रश्न में बहुत अच्छी तरह ले जाता है कि ऑस्ट्रेलिया ऐसा सांस्कृतिक रूप से विविधतापूर्ण देश है और हमारे कुछ कोहार्ट की अत्यधिक भिन्न पृष्ठभूमियों और वे जहाँ से आते हैं, उसके कारण, विद्यार्थियों के लिए आपके पास कौन सी अनुशंसाएँ हैं, जो मुझे लगता है कि मैं अपनी खुद की संस्कृतियों और अपनी खुद की मान्यताओं को उन अन्य विद्यार्थियों के साथ साझा करना चाहते हैं, जो ज़रूरी रूप से समान पृष्ठभूमि से नहीं हैं या ज़रूरी रूप से ऑस्ट्रेलियाई पृष्ठभूमि से नहीं हैं, मैं इसे शायद जेंस्ली को सौंप सकती हूँ। आप कैसे ढूँढ सकते हैं, या आप क्या अनुशंसाएँ करेंगे कि कोई अपनी संस्कृति को किसी भिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले के साथ साझा करना चाहता है?

जेंस्ली: हाँ, मुझे लगता है कि सबसे पहले उस तालमेल का निर्माण करना महत्वपूर्ण है और यह सुनिश्चित करना कि अन्य व्यक्ति को अन्य संस्कृतियों को सुनने में सुविधा है, यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि आप वह स्थिति नहीं लाना चाहते, जैसे आप उस पर जबरदस्ती कर रहे हैं। तो जब आप वह तालमेल बना लेते हैं, तो अपनी खुद की संस्कृति के बारे में संप्रेषण करना आसान होगा और आप जैसे यह जानना चाहेंगे कि क्या वे रुचि रखते हैं। तो यदि आपको लगता है कि उनकी रुचि है, तो आप आगे बढ़ सकते हैं, अपनी संस्कृति के बारे में बात करें और केवल यह सुनिश्चित करें कि आप इसे किसी तरह से उन पर थोप नहीं रहे, आप बस दे रहे हैं, यह ज्ञान के दानाकरण और उन्हें भिन्न संस्कृतियों के बारे में अनुभव करने के समान अधिक है। तो मुझे लगता है कि अपनी संस्कृति के बारे में बात करना प्रारंभ करने से पहले बहुत महत्वपूर्ण है कि दूसरों से बात करने में पहल करना और यह सुनिश्चित करना आप वह मेलजोल बना रहे हैं। तो हाँ।

जेसी: अद्भुत। मुझे वह पसंद है। उम, और मुझे लगता है कि यह बहुत प्रासंगिक है, बहुत महत्वपूर्ण है, यह सुनिश्चित करना कि आप उस तालमेल का निर्माण करते हैं। केवल अपनी संस्कृति को साझा करने के लिए ही नहीं, बल्कि उस मित्रता को बनाए रखने और बनाने के लिए, आप उस तालमेल का निर्माण करना चाहते हैं। यह भरोसे के बारे में है। तो, मैं यहाँ से पूछ सकती हूँ, डॉ. नताशा से। क्या आपके पास उन विद्यार्थियों के लिए कोई सुझाव है, जो अपनी संस्कृतियों या मान्यताओं को दूसरों के साथ साझा करना चाहते हैं?

नताशा: हाँ। तो, मैं सोचती हूँ कि मैं विद्यार्थी लचीलेपन प्रोजेक्ट पर कुछ और ही विचार करना चाहती हूँ, जिसके बारे में मैंने पहले बात की है। उम, सो हम जानते हैं, उम, काफी अन्य शोध से, जो मौजूद है, कि सकारात्मक विद्यार्थी अनुभव प्राप्त करने के लिए विश्वविद्यालय समुदाय के महत्वपूर्ण सदस्य की तरह महसूस करना वास्तव में महत्वपूर्ण है। और अपने सर्वेक्षण में हमने इसके आसपास कुछ प्रश्न अवश्य पूछे थे। उम, उम, काफी मात्रा में विद्यार्थियों को मूल्यवान महसूस नहीं होता। उम, तो एक चौथाई से अधिक, उम, ने इस कथन से असहमति या दृढ़तापूर्वक असहमति दिखाई। मैं मेलबर्न विश्वविद्यालय में विद्यार्थी के रूप में मूल्यवान महसूस करता हूँ और साथ ही, एक चौथाई ने कथन से असहमति या दृढ़तापूर्वक असहमति दिखाई। मैं मेलबर्न विश्वविद्यालय से जुड़ा हुआ महसूस करता हूँ। तो यदि आप ऐसा महसूस करते हैं कि आप शायद जुड़े हुए नहीं हैं, तो आप अच्छे साथ में हैं। उम, यह बहुत आम है। उम, और यह अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों के लिए बहुत आम है। उम, जिन्होंने कई ने टिप्पणी की उम, और विद्यार्थियों ने यह रिपोर्ट की कि विश्वविद्यालय के अलगाव के स्वरूप के कारण, जुड़ाव, उम, की भावना की कमी है, कि वे यहाँ तक कि बस यू महसूस करते हैं, देखिए, विश्वविद्यालय के लिए राजस्व के कई स्रोत। लेकिन इसका एक और पक्ष है। और बस यही बात है कि स्थानीय स्तर पर वास्तव में गहरे और लाभदायक कनेक्शन बनाने की क्षमता है। उम, तो यह आपके खुद के कोहार्ट में आपके खुद के विभाग में है। उम, यदि आप कोर्सवर्क विद्यार्थी हैं, उन, उन कक्षाओं में जो आप ले रहे हैं। तो मुझे लगता है कि हमें वास्तव में विभाग स्तर के इन संबंधों को ताकत, उम, और विद्यार्थियों को अलग-थलग महसूस करने से रोकने का तरीका कहना चाहिए। उम, लेकिन उन सभी के साथ जो आपके कोहार्ट में हैं, वास्तव में यहाँ के संबंध बनाने के लिए आपने बहुत प्रयास करने की जरूरत है, उम, सीखने के इस आभासी परिवेश में भी, हर कोई इस ऑनलाइन सीखने की नौका में है। यह बहुत चुनौतीपूर्ण है। उम, यह सभी के लिए कठिन है। यह केवल, आप नहीं हैं। उम, आप पहुँचना

वास्तव में महत्वपूर्ण है, अपने सहपाठियों के साथ वह प्रयास करना, भले ही यह कभी-कभी, उम, आपके विभाग के ग्रेड समूह में शामिल होना, और विभाग के कार्यक्रमों में शामिल न होना अधिक आसान होता है। यदि कोई है, तो आप उसे प्रारंभ कर सकते हैं। यदि कोई नहीं है और यह कुछ ऐसा है, जिसे आप कर सकते हैं, तो आप GSA से भी संपर्क कर सकते हैं, उम, और इन चीजों को करने से विद्यार्थी वास्तव में विभिन्न श्रेणी के साथियों के साथ मिलने और कनेक्शन बनाने में सक्षम होते हैं। यदि आप केवल अपने पाठ्यक्रम स्तर पर देख रहे हैं, तो यहाँ सभी भिन्न पृष्ठभूमियों के विद्यार्थी होंगे। उम, और यह उनसे जुड़ने का वास्तव में महत्वपूर्ण अवसर होता है।

जेसी: अद्भुत। उस बहुत, बहुत महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, जिससे मैं निश्चित रूप से सहमत हूँ। आपके पास, उम, अपने संकायों के भीतर, अपनी कक्षाओं के भीतर, अपने विभागों के भीतर, उन संबंधों को बनाना प्रारंभ करने के लिए अद्भुत अवसर हैं, अपनी संस्कृति का साझा करना प्रारंभ करने और अपनी मान्यताओं को साझा करने में सक्षम होने के लिए, तो, निश्चित रूप से सुनिश्चित करें कि आप खुद को वहाँ बाहर ले जाते हैं और आप खुद को उन संबंधों को बनाने का वह अवसर देते हैं। उम, हो सकता है कि मैं, उम, यांग की ओर जाऊँ, उम, चाहे आपके अनुभव से या, उम, आपके काउंसलर के रूप में आपकी भूमिका के भीतर, उस अंतिम प्रश्न को अपने दृष्टिकोण से पूरा करने के लिए, मुझे जो लगता है, वह ऐसे तरीके या सुझाव हैं, जिनसे विद्यार्थी अपनी मान्यताओं या अपनी संस्कृतियों को भिन्न पृष्ठभूमियों के लोगों के साथ साझा करने में सक्षम होने की दिशा में कान करना प्रारंभ कर सकते हैं।

यांग: तो व्यक्तिगत रूप से, मेरे विचार से, देखिए, यह समुदाय में सांस्कृतिक समूहों के बारे में थोड़ा और अन्वेषण करने के लिए समय व्यतीत करना है, और यह देखना कि क्या उनके पास ऐसे प्रोग्राम और ईवेंट्स हैं, जो आपकी संस्कृति का जश्न मनाते हैं। यदि, देखिए, यदि आप कोई, उम, ढूँढ सकते हैं, तो हो सकता है कि अपने अन्य सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से स्थानीय मित्रों को अपने साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करना अच्छा विचार हो। उम, मुझे लगता है कि अपनी संस्कृति से लोगों का परिचय कराने का यह अच्छा तरीका है और व्यक्तिगत रूप से भी, मैंने यह पाया है। वैसे, भोजन बहुत अच्छा विषय है। उम, भोजन के बारे में बात करने में हर कोई सहज महसूस करता है, उम, देखिए, यह संस्कृति के बारे में बात करने का अच्छा प्रारंभ बिंदु हो सकता है, और यह संस्कृति से संबंधित विषयों की व्यापक रेंज के लिए द्वार खोलता है, जैसे, देखिए, त्योहार, अनुष्ठान, इतिहास, और मोहक अनुभव। उम, और आप बाद में धीरे-धीरे गहरे विषयों पर जा सकते हैं। ठीक है। और साथ ही, मुझे लगता है, देखिए, उम, एक बात जिसका उल्लेख करना मूल्यवान है, वह यह है कि अपनी संस्कृति और मान्यताओं को साझा करते समय आपको चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, आप अंतर देख सकते हैं जैसे जेंस्ली ने उल्लेख किया है, जो बिल्कुल सामान्य है, देखिए, अंतर बिल्कुल सामान्य है, लेकिन एक दूसरे का सम्मान करना और असहमति के लिए सहमत होना याद रखें।

ठीक है। और साथ ही, उम, हो सकता है कि आपका मतभेद से सामना हो, तो उदासीनता से, तो, उम, हतोत्साहित न हों। यह आपका दोष नहीं है कि कुछ लोगों की अन्य संस्कृतियों या मान्यताओं में अधिक रुचि नहीं होती। बस खुद को याद दिलाएँ, देखिए, वहाँ अन्य लोग हैं, जिनकी इसमें रुचि है। मुझे याद है, उम, मेरे एक सहकर्मी ने मेरे साथ बॉल गेम के बारे में बात करते हुए घंटों बिताए। हम चीन में खेलना पसंद करते हैं और उसने मुझसे पूछे। अरबों प्रश्न। तो लोगों से बात करते रहें और आपको वे लोग मिलेंगे, जो आपकी संस्कृति और मान्यताओं के बारे में अधिक जानने के इच्छुक हैं। और अंत में, मैं कहना चाहता था, देखिए, कनेक्शन बनाना दो-मार्गी चीज़ है। अतः हमें स्थानीय समुदाय में संस्कृति विनिमय के मूल्य के बारे में जागरूकता पैदा करने और, देखिए, स्थानीय विद्यार्थियों को भी अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कार्यक्रमों की भी ज़रूरत है।

जेसी: बिल्कुल। इसके लिए आपका धन्यवाद, मैं पूरी तरह सहमत हूँ, और भोजन के सुझाव पर मैं आपसे शत-प्रतिशत सहमत हूँ कि यह सहायता अवश्य करेगा। आप हमेशा यह पाएँगे कि लोग कुछ खाद्य सामग्री साझा करने, अपनी संस्कृति से खाद्य सामग्री साझा करने, या यहाँ तक कि बस साथ आने और अन्य संस्कृतियों से भोजन का अनुभव करने में बहुत खुश होते हैं। यह निश्चित रूप से अच्छा प्रारंभिक बिंदु, उम, और उस संबंध को बनाने में मददगार है। उम, शायद मैं फिर से आपके पास आऊँगी जेंस्ली, और वापस सौँपूँगी, हमारी प्यारी मेजबान कि हमें यहाँ से आगे ले जाए।

जॅस्ली: उन अद्भुत प्रश्नों के लिए धन्यवाद, जेस। दुर्भाग्य से हम अपने एपिसोड की समाप्ति पर आ गए हैं। मैं डॉ. नताशा को विद्यार्थी लचीलापन रिपोर्ट के बारे में हमें जानकारी देने के लिए धन्यवाद देने के लिए कुछ समय लेना चाहूँगा। जब आपने उल्लेख किया था कि विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को खोजने में कठिनाई महसूस होती थी, वह वास्तव में चौंकाने वाली बात थी, लेकिन यह अच्छी बात है कि अब हम इससे अवगत हैं और हम इसके लिए ज़रूरी कार्रवाई कर सकते हैं। लेकिन यांग हमें फिर से CAPS के बारे में जानकारी देने के लिए धन्यवाद। और किसी भी बिंदु पर, यदि विद्यार्थियों को लगता है कि उन्हें किसी से बात करने की ज़रूरत है, तो वे +61 3 8344 6927 पर CAPS से संपर्क कर सकते हैं। कार्यालय समय के बाद के नंबर फोन ~~6300~~ ~~है~~ ~~अब~~ ~~टे~~ ~~क~~ ~~से~~ ~~है~~ ~~और~~ ~~फोन~~ ~~नंबर~~ ~~है~~ +61 1800 472 435 है। किसी भी विद्यार्थी द्वारा अपने मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में किसी प्रकार की कठिनाइयों का अनुभव करने के लिए, यह जान लें कि हमारे संघर्ष मान्य हैं। हमारी भावनाएं मान्य हैं और हम मान्य हैं! अंतिम लेकिन कम महत्वपूर्ण नहीं, हमारे अगले एपिसोड पर नज़र रखना है, जहाँ हम सेवाओं, BUPA और विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध अन्य कार्यक्रमों तक पहुँच करने पर बात करेंगे।

GSA या भविष्य में अपडेट पर हमारा अनुसरण करें, जॅस्ली और उनकी टीम साइन ऑफ़ कर रही है।