



الصدمة الثقافية

عند مغادرتك موطنك للسفر إلى بلدك الجديد، فمن الطبيعي أن تأخذ نمط حياتك الشخصي وثقافتك معك. عند وصولك لبلد جديدة ذات ثقافة مختلفة يمكنك أن تشعر بالكثير من المشاعر وترى الكثير من ردود الأفعال. مثلاً، قد تشعر بالإرتباك والتوتر والغضب السريع وعدم الثقة وعدم الإستقلالية. إذا حدثت لك هذه الأشياء، فمن المرجح أنك مصاب بصدمة ثقافية.

الصدمة الثقافية هي ردة فعل طبيعية يمر بها معظم الأشخاص بطريقة أو بأخرى إثر وصولهم لأستراليا. وتذكر، وُلد العديد من الأستراليين خارج أستراليا. جاء هؤلاء الأستراليون من أكثر من 200 دولة حول العالم. أنت لست أول قادم جديد وكذلك لست وحيداً.

يتطلب التعامل مع الصدمة الثقافية مجهوداً من نوع خاص، ولكن من المهم أن لا تنسى بأنك لست وحيداً في شعورك بالحزن. يمر معظم الناس في أسابيعهم وأشهرهم الأولى بنفس التجربة – إنها استجابة طبيعية لتغيير كبير حدث في بيئتك الفيزيائية والثقافية والاجتماعية.

هناك دائماً أربعة مراحل للصدمة الثقافية. سوف تتمكن من التحكم في مشاعرك التي تمر بها بشكل أفضل عندما تفهم هذه المراحل.

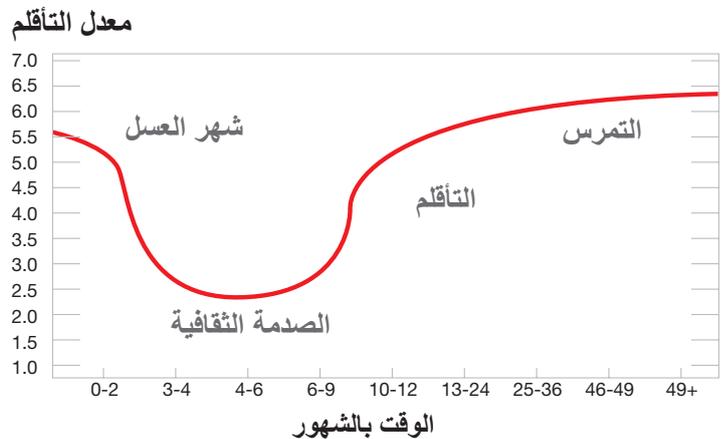
المرحلة 1: شهر العسل (النشوة): قد تكون لديك طموحات وآمال عريضة إثر وصولك إلى أستراليا. كل شيء يسحرك ويجعلك تشعر بالإثارة.

المرحلة 2: الصدمة الثقافية/ الأزمة (إحباط): أنت غارق في الكثير من المشكلات العملية، مثل الحصول على السكن والعمل والإلتحاق بدروس تعلم اللغة الإنجليزية. قد تشمل المشاعر الإحساس بخيبة الأمل أو الإحباط أو الإحراج أو الخوف أو الإعياء أو فقدان الشهية والخمول.

المرحلة 3: التأقلم (التعافي): تبدأ بالإحساس بالسيطرة على مشاعرك بتحسّن لغتك الإنجليزية وخوض المزيد من التجارب في أستراليا. قد تكون لا زلت تشعر بعدم الثقة. ليس من السهل تحقيق توقعاتك.

المرحلة 4: التمرس (إزدواجية الثقافات): أصبح لديك روتين معين. أصبحت معتاداً على اللغة والعادات والتقاليد وشعب البلد الجديد. تشعر براحة أكثر وتتقبل أستراليا على أنها وطنك. قد يتطلب الأمر خمسة أعوام للوصول إلى هذه المرحلة. كن صبوراً ولا تنسى بأنك لست وحدك.

نموذج منحنى U لتوضيح مراحل التأقلم مع ثقافة بلد أجنبي



أي شخص يمكن أن يكون فخوراً ومرتاحاً بخلفيته الثقافية. بعقليتك المنفتحة ووعيك يمكنك أن تتعلم إحترام وتقدير المجتمع الأسترالي ومشاركة ثقافتك مع الأستراليين. يوجد أسفله قائمة إقتراحات للتعامل مع وضعك الجديد.

استمع وراقب وكن منفتحاً

قد تكون القواعد الإجتماعية الأسترالية غير مألوفة لك. حاول الإستماع جيداً لما يقوله الناس وراقب لغة أجسادهم. سوف تتعلم التواصل بطريقة لفظية وغير لفظية بشكل مناسب.

قم بطرح الأسئلة

اسأل نفسك إذا كان السلوك الذي تراه في أستراليا منطقي، حتى لو كان يبدو غريباً أو غير صائب لك. إذا مررت أو رأيت شيئاً لم تفهمه، لا تنسى، ربما لأنه ليس لديك معلومات كافية. قم بطرح الأسئلة على شخص تثق فيه. سوف يكون بمقدور الموظف المسؤول عن ملفك مساعدتك دائماً، أو يمكنه إحالتك لشخص يمكنه مساعدتك.

حافظ على حس الفكاهة لديك

من المرجح أن تقترف الأخطاء خلال رحلة إستكشافك لثقافتك الجديدة. إذا أضحكك بعض أخطائك فسوف تستطيع التعلّم والتأقلم والإستمتاع بالتجربة ككل.

القلق والإحباط

تعلّم التعامل بفعالية في ظل ثقافة جديدة ليس بالأمر السهل. قد تبدو المعاني في حالة تلاقي الثقافات غير واضحة في بعض الأحيان. في هذه الحالة، من الطبيعي الشعور بالقلق والإحباط. إذا علمت أن هذه المشاعر تمثل جزءاً طبيعياً في تجربة إعادة الإستيطان، سوف تكون قادراً على التعامل معها بشكل أفضل.

المشاركة في مجتمعك

هناك قيمة كبيرة في عيش وفهم طريقة حياة جديدة في ثقافة مختلفة. حاول بذل مجهود لمقابلة الناس والمشاركة في مجتمعك. سوف يساعدك ذلك على إكتساب الثقافة عن أستراليا ومشاركة ثقافتك مع الأستراليين. أخرج وتطوع وأنشغل بالأنشطة المجتمعية.

شارك في الأنشطة التي تبني بداخلك الأمل لمستقبل أفضل

حاول أن تنتظر إلى الفترة الأولى على انها مرحلة واحدة من حياتك – بداية لمستقبل أفضل. قم بحضور دروس اللغة. توفر هذه الدروس أكثر من مجرد اللغة؛ إنها توفر لك فرصة للدخول في مجتمعك وتقوية ثقافتك بنفسك.

افعل شيئاً مميزاً لنفسك بشكل منتظم

مارس القليل من الرياضة. أخرج للمشبي أو الركض أو قيادة دراجة هوائية. إلتقي بالاصدقاء. مارس هواية قديمة أو ابدأ بعمل شيء طالما رغبت بفعله ولكنك لم تحظ بفرصة لفعله، مثلاً، زراعة خضروات الحديقة أو تعلم العزف على آلة موسيقية أو الرسم أو تعلّم لعب رياضة ما.

