



تکان فرهنگی

وقتی خانه را ترک می کنید تا به کشور نو تان سفر کنید، طبیعی است که شخصیت خودتان و راه های فرهنگی تان با شما خواهند بود. و وقتی به کشور نوی وارد شدید، که فرهنگ متفاوتی دارد ممکن است گستره ای از احساس ها و عکس العمل ها به شما دست دهد. برای مثال، ممکن است احساس ابهام کنید، عصبی شوید، زود خشم، دچار بی اطمینانی و به دیگران متکی شوید. اگر این چیزها را حس می کنید، احتمالاً شما دچار **تکان فرهنگی** شده اید.

تکان فرهنگی یک واکنش طبیعی است و اغلب مردم از یک طریق و یا دیگری پس از ورود به استرالیا آن را تجربه می کنند. یادتان باشد بسیاری از استرالیایی ها در خارج از استرالیا تولد یافته اند. این استرالیایی ها از نزدیک به 200 کشور از اکناف جهان هستند. شما اولین نو آمده نیستید و تنها هم نمی باشید.

ساختن با تکان فرهنگی مستلزم کوشش خاص است، ولی مهم است به یاد داشته باشید که شما در این احساس ناراحتی تنها نیستید. اغلب مردنم در اولین هفته ها و ماه های ورود به یک کشور نو عکس العمل های مشابهی را از خود نشان می دهند – این یک واکنش طبیعی است نسبت به یک تغییر عمده در محیط طبیعی، اجتماعی و فرهنگی است.

معمولاً این ها چهار مرحله تکان فرهنگی هستند. با درک آنها، می توانید بهتر احساس و تجربه خود را اداره نمایید.

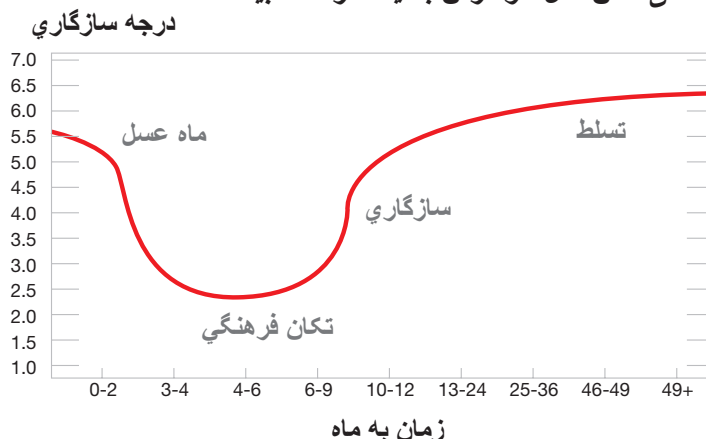
مرحله 1: ماه عسل (شادمانگی): پس از ورود به استرالیا ممکن است امیدهای والا و انتظارات کلانی داشته باشید. هرچیز برای شما شگفت انگیز و جالب است.

مرحله 2: تکان فرهنگی/بحران (سرخوردگی): شما در مسائل عملی متعددی جذب می شوید، مانند یافتن خانه، کار یا نام نویسی در صنف های زبان انگلیسی. احساس شما ممکن است شامل سرخوردگی، یأس، شرم، ترس، خشم، گناه، غربت، زودرنجی، یا افسردگی باشد. همچنین ممکن است از بی خوابی، ماندگی، از دست رفتن اشتها و بی تفاوتی در رنج باشید.

مرحله 3: سازگاری (جان جوری): با بهتر شدن مهارت زبان انگلیسی تان و یافتن تجربه بیشتر در استرالیا، احساس در مهار داشتن وضع شروع می شود. با آنکه هنوز هم تا حدودی عدم اطمینان و تردید به خود دارید. انتظارات شما به راحتی تأمین نمی شود.

مرحله 4: تسلط (پذیرفتن دو فرهنگ): یک نظم روزمره برقرار شده است. شما بیشتر به زبان، عادات، رسوم، خوراک و مردم کشور نو خو کرده اید. شما احساس راحتی بیشتری می کنید و استرالیا را به حیث میهن خود می پذیرید. ممکن است پنج سال و یا بیشتر طول بکشد تا به این مرحله برسید. صبور باشید و به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید.

منحنی - س مدل خو کردن به یک فرهنگ بیگانه



هرکس می تواند با سوابق فرهنگی خودش راحت و مفتخر باشد. با یک فکر باز و آگاهی می توانید یاد بگیرید که جامعه استرالیا را احترام گذاشته و قدر دان آن باشید در حالی که فرهنگ خودتان را هم با استرالیایی ها انباز شوید. در ذیل فهرستی از پیشنهادات برای راه های سازگاری با وضعیت نو ارائه شده است.

بشنوید، مشاهده کنید و فکر تان باز باشد

ممکن است با قواعد اجتماعی در استرالیا نا آشنا باشید. کوشش کنید تا به دقت به سخنان مردم گوش کرده و علائم بدنی آنان را مشاهده کنید. یاد خواهید گرفت که چطور با زبان و یا غیر زبانی (با ایما و اشاره بدن- ترجمان) ارتباط مناسبی برقرار نمایید.

سؤال بپرسید

از خود پرسان کنید که آیا رفتاری را که می بینید در فرهنگ استرالیا معنی می دهد، حتی اگر به نظر شما بر خطا و یا عجیب و غریب است. اگر چیزی را دیدید یا تجربه کردید که نمی فهمید، یادتان باشد، ممکن است به این علت باشد که معلومات شما نا کافی بوده است. از کسی که به او اعتماد دارید بپرسید. مددکاران اغلب می تواند مساعدت نماید یا شما را به کسی ارجاع دهد که بتواند این کار را انجام دهد.

همیشه مزاح را در نظر داشته باشید

احتمال دارد که هنگام پالیدن فرهنگ نو، بر خطا شده باشید. اگر می توانید به برخی از این خطا های خود بخندید، به شما امکان بهتری برای یاد گرفتن، پذیرفتن و لذت بردن از تجربه کلی تان خواهد داد.

تشویش و سرخوردگی

یاد گرفتن کار کردن در یک فرهنگ نو بطور کارآمد بسیار دشوار است. معانی در یک تداخل فرهنگی ممکن است گاهی اوقات روشن نباشد. در چنین شرایطی، این طبیعی است که انسان احساس تشویش و یا یأس نماید. اگر درک می کنید که این احساسات بخشی طبیعی از تجربه استقرار مجدد است، چه بسا بتوانید با آن بهتر تعامل نمایید.

در جامعه خود سهم بگیرید

تجربه و درک راه نوی از زندگی در یک فرهنگ متفاوت ارزش کلانی دارد. کوشش کنید تا با افراد ملاقات کرده و در جامعه خود ایفای نقش کنید. این به شما کمک خواهد کرد تا راجع به استرالیا یاد بگیرید و فرهنگ خود را با استرالیایی ها به اشتراک بگذارید. به بیرون بروید، کارهای داوطلبانه انجام دهید و با فعالیت های اجتماعی خود را سرگرم نمایید.

در فعالیت هایی سهم بگیرید که برای آینده بهتری امید افزا باشند

کوشش کنید به دوره اول به حیث یک مرحله از زندگی خود بنگرید – شروع امید های شما برای آینده ای بهتر. در صنف های زبان حضور یابید. این صنف ها چیزی بیش از آموختن زبان به شما است، این صنف ها به شما دسترسی به جامعه را می دهد و عزت نفس شما را اعتلا می بخشد.

بطور منظم کار خاصی را برای خودتان انجام دهید

تجربه ای اندوخته کنید. به بیرون بروید و قدمی بزنید، بدوید یا بایسکل سواری کنید. با دوستان ملاقات کنید. یک سرگرمی قدیمی را از نو شروع کنید یا کاری را شروع کنید که همیشه می خواستید انجام دهید ولی فرصت آن را نداشته اید، برای مثال، داشتن یک باغچه سبزی، یاد گرفتن نواختن یک ساز، نقاشی یا یاد گرفتن یک بازی سپورتی (ورزشی).

