



تکان خوردگی فرهنگی

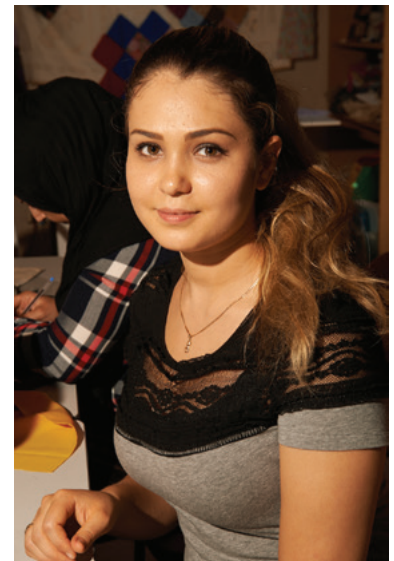


این طبیعی است که بعضی از سنت ها و کلتور تان را به کشور نو تان ببرید وقتی شما کشور میهن خود را ترک کرده و به یک کشور نو مسافرت می کنید.



شما این چیزهای خود را همراه خواهید داشت:

- شخصیت و هویت – شما کی هستید



- طرق فرهنگی – شیوه زندگی شما



وقتی به کشوری نو وارد می شوید که راه و رسم متفاوت برای انجام کارها دارند، ممکن است شما:

- گنگسی
- عصبی
- بدخلقی
- نا مطمئن یا
- وابستگی به دیگران احساس کنید



اگر چنین چیزی رخ داد، شما ممکن است دچار شاک فرهنگی شده باشید.

شاک فرهنگی (شاک کلتوری) طبیعی است.



این برای همه وقتی به استرالیا می آیند یا در هر کشور دیگری، رخ می دهد.



تنها شما نیستید.

این یک عکس العمل طبیعی نسبت به تبدیلات عمده در زندگی شما است.



4 مرحلهٔ تکان خوردگی فرهنگی

1

معمولاً تکان خوردگی فرهنگی 4 مرحله دارد:

ماه غسل – همه چیز نو هیجان انگیز است.

2

شاک فرهنگی – همه چیز عجیب و ابهام انگیز است.

3

سازگاری – شما دارید با راه نو عادت می کنید.

4

آشنایی وسیع – شما به انجام دادن کارهای تان به شیوه جدید بهتر هستید.

با دانستن بیشتر راجع به این مراحل شما بهتر می توانید احساسات و تجاربی که دارید را اداره کنید.



1

ماه غسل

وقتی به استرالیا می آیید شما:

- امید فراوانی دارید
- انتظارات فراوانی دارید



هر چیز را هیجان انگیز و جالب می بینید.



2

تکان خوردگی فرهنگی

شما بسیار مصروف هستید با:

- کارهایی که باید انجام دهید



- مسائلی که باید حل کنید
- یافتن خانه ای برای زندگی



○ یافتن کار



○ رفتن به مکتب و یاد گرفتن زبان انگلیسی



شما ممکن است:

• مأیوس



• حس یأس از ناتوانی



• شرمندگی



• ترس و واهمه



• خشم



• مقصر و



• جگر خون احساس کنید



همچنین شما ممکن است:

• برای زندگی سابق تان در میهن دق بیاورید



• برای خوابیدن تکلیف پیدا کنید یا بسیار مانده شوید



• اشتهای خود را از دست بدهید و نخواهید خوراک بخورید



• احساس بی تفاوتی کنید



سازگاری



شما تجارب بیشتری داشته اید.



انگلیسی شما دارد بهتر می شود.



شما بتدریج احساس می کنید که زندگی تان در کنترل
خود تان است.



ممکن است هنوز هم نسبت به بعضی چیزها مطمئن نباشید.

بر آورده ساختن انتظارات شما مشکل به نظر می‌رسد.



آشنایی وسیع



شما حالا یک عادت جاری روزمره دارید.



با روش کار کردن در کشور نو خود عادت کرده اید.



این به شمول:

- زبان



- عادات



- رسوم



- خوراک و



- مردم می باشد



عادت کردن به زندگی نوتان

هرکس می تواند به فرهنگ و سابقه خود افتخار نماید.



شما هم می توانید راجع به فرهنگ خود به استرالیایی ها بگویید.



کارهایی هست که شما انجام دادن آن با زندگی نو خود عادت کنید.



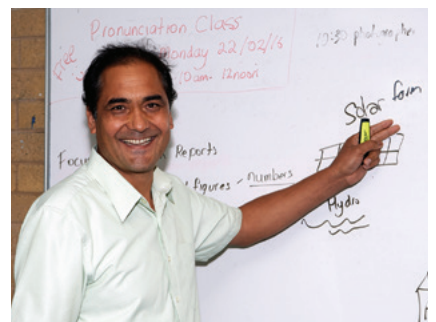
مشاهده کنید، گوش دهید و فکرتان باز باشد

شما ممکن است راجع به مقررات اجتماعی استرالیا مطمئن نباشید.



مردم به طرق مختلف با هم ارتباط برقرار می کنند:

- گفتاری – صحبت کردن و استفاده از کلمات
- غیر گفتاری – از زبان حرکات بدن و ایما و اشاره (ژست)



کوشش کنید که با دقت به سخنانی که مردم می گویند گوش
فرا دهید.



به حرکات بدنی آنان توجه کنید – به شیوه کسانی که از:

- صورت
- چشمان
- بدن و
- دستان خود استفاده می کنند



شما می توانید راجع به نحوه برقراری ارتباط مردم بیاموزید.



سوالات پیرسید

ممکن است مردمانی را مشاهده کنید که در استرالیا کارهایی را
انجام می دهند که به نظر شما عجیب و غریب یا غلط باشد.



آنچه را که می بینید احتمالاً در استرالیا عادی اند.



شما ممکن است بعضی اتفاقاتی را به دلیل نداشتن معلومات کافی نفهمید.



راجع به چیزهایی که نمی فهمید از افراد مورد اعتماد خود پرسان کنید.



شوخی (مزاح) طبیعی خود را حفظ کنید

احتمالاً در دورانی که دارید با زندگی و فرهنگ نو تان عادت می کنید دچار خطا خواهید شد.



اگر به خطاهای خود بخندید به شما کمک می کند تا:

- یاد بگیرید
- وفق دهید
- از تجربه کلی لذت ببرید



نگرانی و حس یأس از تانوانی

یاد گرفتن گزاره کردن با یک فرهنگ نو اسان نیست.

وقتی شما همراه با مردمانی از فرهنگ های بیگانه هستید ممکن است برقراری ارتباط مشکل باشد و نتوانید مقصود واقعی خود را بیان کنید.



اگر چنین چیزی رخ داد، ممکن است این احساس ها را پیدا کنید:

- نگران بودن – نگرانی راجع به اینکه اتفاق بدی بیافتد
- حس یأس از ناتوانی – احساس خشم که نمی توانید وضع را تغییر دهید



اگر بفهمید که چنین احساسات طبیعی است، ممکن است بتوانید از عهده ان بهتر برآید.



در جامعه خود سهم بگیرید

کوشش برای انجام کارهای ذیل بسیار با ارزش است:

- فهمیدن فرهنگ نو
- تجربه کردن یک روش زندگی نو



کوشش کنید تا:

- از خانه بیرون بروید



- با مردمان دیگر ملاقات کنید



- داوطلب شوید – کارهایی بی معاش برای کمک به دیگران انجام دهید



- در فعالیت های اجتماعی و رویدادها سهم بگیرید



این کار به شما کمک می نماید تا:

- راجع به استرالیا معلومات پیدا کنید



- فرهنگ خود را هم با استرالیایی ها به اشتراک بگذارید



کاری های را انجام دهید تا برای داشتن یک آینده بهتر امید بخش باشد

کوشش کنید که روزهای اولیه زندگی تان در استرالیا را به عنوان یک مرحله از زندگی تان مشاهده کنید – آغاز امید شما برای یک آینده ای بهتر.



به صنف های انگلیسی بروید.



این صنف ها:

- به شما امکان می دهد بخشی از جامعه باشید



- به عزت نفس شما کمک می نماید – اینکه تا چه حد خوب در باره شخصی که مبیاشید احساس میکنید



به طور مرتب کدام چیزی خاص برای خودتان انجام دهید

تمرین ورزشی کنید:

- برای پیاده روی یا دوش بروید
- بایسکل سواری کنید



با دوستان خود ملاقات کنید.



یک سرگرمی نو را امتحان کنید – یک چیزی که خوش داشته باشید انجام بدهید بخاطریکه ارزش لذت میبرید – یا یک سرگرمی قدیمی خود را دوباره شروع کنید.



شما می توانید:

- یک باغچه ترکاری/سبزیجات داشته باشید



- یاد بگیرید چطور
 - یک آله موسیقی را بنوازید
 - یک تصویر را رسم کنید
 - یک سپورت (ورزشی) بازی بکنید

