



شوک فرهنگی

وقتی خانه و کاشانه خود را برای سفر به کشور جدیدتان ترک می کنید، طبیعی است که شخصیت و رفتارهای فرهنگی خود را نیز به همراه خود خواهید آورد. وقتی وارد یک کشور جدید با فرهنگی متفاوت می شوید ممکن است احساسات و واکنش های بسیار گوناگونی داشته باشید. مثلاً ممکن است احساس سردرگمی، عصبیت، کج خلقی و عدم اطمینان کرده و احساس کنید که برای انجام کارهایتان به دیگران وابسته اید. اگر این احساسات را تجربه کردید احتمالاً دچار شوک فرهنگی شده اید.

شوک فرهنگی یک واکنش طبیعی است که اکثر مردم بعد از ورود به استرالیا به نوعی آنرا تجربه می کنند. فراموش نکنید که بسیاری از اهالی استرالیا خارج از این کشور به دنیا آمده اند. این استرالیایی ها از حدود 200 کشور از سراسر جهان به اینجا آمده اند. شما اولین تازه وارد به این کشور نمی باشید و تنها نیستید.

کنار آمدن با شوک فرهنگی به تلاش خاصی نیاز دارد ولی باید به خاطر داشته باشید که فقط شما نیستید که در این حالت احساس اضطراب می کنید. خیلی از مردم در هفته ها و ماه های اولشان در یک کشور جدید واکنش های مشابهی دارند – این یک واکنش طبیعی در برابر تغییرات خیلی گسترده ای است که در محیط فیزیکی، اجتماعی و فرهنگی شما بوجود آمده است.

شوک فرهنگی معمولاً چهار مرحله دارد. اگر آنها را خوب درک کنید می توانید بهتر با احساسات و تجربه های خودتان کنار بیایید.

مرحله 1: دوره ماه عسل (خوشحالی): به محض ورود به استرالیا امیدها و انتظارات زیادی دارید. همه چیز برایتان جالب توجه و هیجان انگیز است.

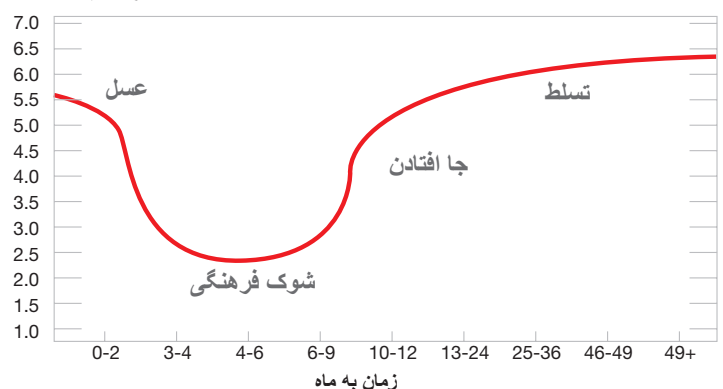
مرحله 2: شوک/بحران فرهنگی (ناامیدی): با مشکلات زیادی مثل پیدا کردن خانه یا کار یا ثبت نام کلاس زبان روبرو می شوید. امکان دارد احساسات مختلفی مثل نارضایتی، ناامیدی، خجالت، ترس، عصبانیت، احساس گناه، دلتنگی برای کشورتان، تحریک پذیری و یا افسردگی را تجربه کنید. بعضی ها حتی با مشکلاتی مثل بی خوابی، خستگی، بی اشتها و بی علاقه روبرو می شوند.

مرحله 3: جا افتادن (بهبود): با بهتر شدن زبان انگلیسی شما و بالا رفتن تجربه تان در استرالیا احساس می کنید کنترل بیشتری بر اوضاع دارید. شاید هنوز تردیدهایی داشته باشید یا از خودتان مطمئن نباشید. انتظارات شما به آسانی برآورده نمی شوند.

مرحله 4: تسلط (دوفرهنگی): کارهای شما روی روال افتاده اند. به زبان، عادت ها، سنت ها، غذا و مردم کشور جدید، بیشتر عادت کرده اید. احساس راحتی بیشتری می کنید و استرالیا را بعنوان خانه خود قبول می کنید. رسیدن به این مرحله شاید پنج سال و حتی بیشتر طول بکشد. صبور باشید و هیچوقت فراموش نکنید که تنها نیستید.

مدل منحنی U شکل جا افتادن در یک فرهنگ بیگانه

میزان جا افتادن



همه می توانند به فرهنگ اصلی خودشان افتخار کنند و با آن راحت باشند. اما با داشتن یک ذهن باز و هشیاری می توانید یاد بگیرید که به جامعه استرالیا احترام گذاشته و از آن لذت ببرید و فرهنگ خود را به بقیه استرالیایی ها نشان دهید. برای اینکه بهتر با وضعیت جدید کنار بیایید به چند پیشنهاد توجه کنید:

گوش بدهید، مشاهده کنید و ذهنی باز داشته باشید

شاید با قوانین اجتماعی استرالیا آشنا نباشید. سعی کنید دقیق به حرف های مردم گوش کنید و زبان بدن و حرکت های آنها را مشاهده کنید. شما یاد می گیرید که چطور به روش های شفاهی و غیرشفاهی صحیح با مردم ارتباط برقرار کنید.

سوال پرسید

از خودتان پرسید آیا رفتاری که مشاهده کرده اید در فرهنگ استرالیا صحیح محسوب می شود یا خیر، حتی اگر آن رفتار برای شما عجیب یا اشتباه باشد. اگر چیزی می بینید یا تجربه می کنید که آنرا درک نمی کنید، فراموش نکنید که ممکن است اطلاعات کافی درباره آن نداشته باشید. از یک شخص مورد اطمینان تان سوال کنید. راهنمای شما معمولاً می تواند کمک کند یا شما را به یک نفر که بتواند کمک کند معرفی خواهد کرد.

حس طنز خود را حفظ کنید

وقتی انسان وارد یک فرهنگ جدید می شود خیلی احتمال دارد که کارهایی را اشتباه انجام دهد. اگر بتوانید به بعضی از این اشتباهات بخندید، به شما کمک می کند که یاد بگیرید، خودتان را سازگار کنید و از تجربه ها لذت ببرید.

اضطراب و نا امیدی

یاد گرفتن راه و چاه در یک فرهنگ جدید کار آسانی نیست. معنی چیزها در شرایطی که طرفین هریک از فرهنگ متفاوتی هستند شاید روشن نباشد. در این شرایط، طبیعی است که احساس اضطراب و نا امیدی بکنید. اگر قبول کنید که این احساسات جزو مسیر طبیعی جا افتادن در کشور جدید هستند، شاید بهتر بتوانید با آنها کنار بیایید.

در جامعه فعال باشید

تجربه کردن و فهمیدن راه های جدید زندگی در یک فرهنگ متفاوت خیلی ارزشمند است. سعی کنید با مردم آشنا شده و در جامعه فعال باشید. این کار به شما کمک می کند که درباره استرالیا یاد بگیرید و فرهنگ خود را به استرالیایی ها نشان دهید. بیرون بروید، کارهای داوطلبانه انجام دهید و در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید.

در کارهایی شرکت کنید که امید شما را برای آینده بهتر تقویت می کنند

دوره اولیه را فقط یک مرحله از زندگی خود بدانید – آغاز امیدهای شما برای آینده ای بهتر. در کلاس های زبان شرکت کنید. این کلاس ها فقط برای یاد گرفتن زبان نیستند؛ بلکه از این طریق وارد جامعه شده و اعتماد به نفس خود را بالا می برید.

بطور مرتب کار بخصوصی را برای بهبود خود انجام دهید

ورزش کنید. از خانه بیرون بروید و پیاده روی کنید، بدوید یا دوچرخه سوار کنید. با دوستانتان دیدار کنید. به دنبال علایق قدیمی خود بروید، کاری که از گذشته دوست داشته اید را از سر بگیرید یا یک فعالیتی را شروع کنید که همیشه دوست داشتید انجام دهید ولی امکانش را نداشته اید، مثلاً درست کردن یک باغچه سبزیجات، یاد گرفتن یک ساز موسیقی، نقاشی یا یک ورزش جدید.

