



شوک فرهنگی

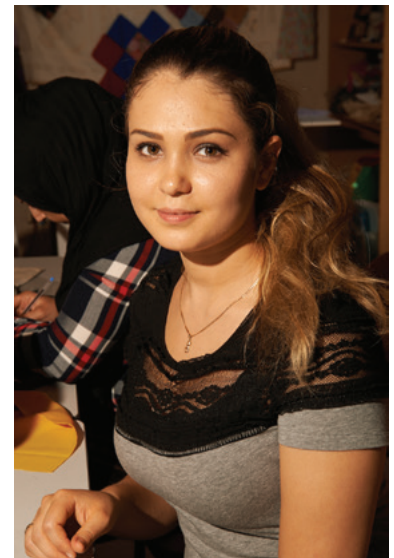


خیلی طبیعی است وقتی کشور خود را ترک می کنید و به کشوری جدید سفر می کنید برخی از آداب و سنن و فرهنگ خود را حفظ کنید.



شما:

- هویت و شخصیت خود را حفظ خواهید کرد – یعنی خصوصیات شما



- عادت های فرهنگی خود را حفظ خواهید کرد – یعنی عادت ها و راه و رسم زندگی



وقتی به یک کشور جدید می آید که راه و رسم انجام کارها در آن خیلی متفاوت است، شاید این احساسات به شما دست بدهد:

- سردرگمی
- عصبیت
- زودرنجی
- تردید
- وابسته شدن به دیگران



اگر این احساسات را دارید، شاید در حال تجربه کردن پدیده ای باشید که به شوک فرهنگی می گویند.

تجربه کردن شوک فرهنگی طبیعی است.



این حالت برای اکثر افراد موقعی که به استرالیا، یا هر کشور دیگری می روند پیش می آید.



شما تنها نیستید.

این یک واکنش طبیعی به تغییرات بزرگ زندگی شماست.



4 مرحله شوک فرهنگی

1

شوک فرهنگی معمولاً 4 مرحله دارد:

ماه عسل – همه چیز تازه و هیجان انگیز است.

2

شوک فرهنگی – همه چیز عجیب و گیج کننده است.

3

تنظیم – به راه و رسم جدید عادت می کنید.

4

تسلط – در انجام کارها به شیوه جدید بهتر می شوید.

هرچه بیشتر درباره این مراحل بدانید بهتر می توانید احساسات و تجربیات خود را کنترل کنید.



1

ماه غسل

وقتی به استرالیا می آیید:

- امیدهای فراوان
- انتظارات زیادی دارید



همه چیز هیجان انگیز و جالب به نظر می رسد.



2

شوک فرهنگی

مشغول می شوید به:

- تمام کارهایی که باید انجام دهید



- مشکلاتی که باید حل کنید
- پیدا کردن یک خانه برای زندگی



○ کار پیدا کردن



○ رفتن به مدرسه برای یاد گرفتن انگلیسی



شاید این احساسات را تجربه کنید:

● ناکامی



● استیصال



● خجالت



● ترس



• عصبانیت



• تقصیر



• غم



شاید هم:

• دلتان برای زندگی قبلی در خانه قدیمی تان تنگ شود



• خوابیدن برایتان سخت شود یا خیلی خسته شوید



• اشتهای خود را از دست بدهید و میلی به غذا نداشته باشید



- احساس کنید چیزی اهمیت ندارد



تنظیم



تجربه بیشتری دارید.



انگلیسی شما دارد بهتر می شود.



حالا احساس می کنید بیشتر کنترل دارید.



شاید هنوز درباره بعضی چیزها تردید داشته باشید.

برآورده کردن انتظارات سخت است.



تسلط



حالا یک برنامه روتین دارید.



به راه و رسم انجام کارها در کشور جدید خود عادت کرده اید.



شامل:

• زبان



• عادت ها



• آیین ها



• غذا



• مردم



عادت کردن به زندگی جدید

همه می توانند به فرهنگ و پیشینه خود افتخار کنند.



شما هم می توانید فرهنگ خود را به استرالیایی ها نشان دهید.



برای عادت کردن به زندگی جدید می توانید کارهای مختلفی انجام دهید.



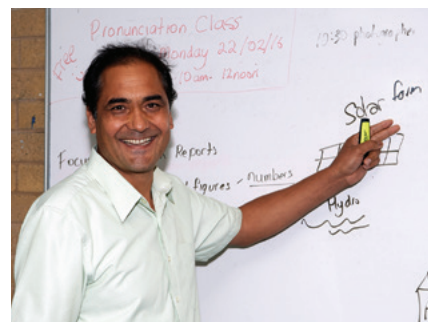
مشاهده کنید، گوش بدهید و ذهنی باز داشته باشید

شاید درباره قواعد و مقررات اجتماعی در استرالیا تردید داشته باشید.



مردم به شیوه های مختلفی ارتباط برقرار می کنند:

- شفاهی – صحبت کردن و استفاده از کلمات
- غیرشفاهی – با استفاده از زبان بدن و حرکت های بدن



سعی کنید به گفته های مردم با دقت گوش کنید.



به زبان بدن مردم نگاه کنید – شیوه استفاده مردم از:

- صورت
- چشم ها
- بدن
- دست ها



می توانید بیشتر درباره نحوه ارتباط برقرار کردن افراد یاد بگیرید.



سوال پیرسید

شاید بعضی کارهای مردم در استرالیا به نظرتان عجیب یا اشتباه بیاید.



چیزهایی که مشاهده می کنید احتمالاً در استرالیا عادی هستند.





شاید مسئله ای را متوجه نشوید چون به اندازه کافی درباره آن نمی دانید.

درباره مسائلی که متوجه آنها نمی شوید از افراد مورد اطمینان خود سؤال کنید.



حس طنز خود را حفظ کنید

در طول مدتی که با زندگی جدید و فرهنگ جدید آشنا می شوید احتمالاً مرتکب اشتباهاتی می شوید.



اگر بتوانید به اشتباهات خود بخندید به شما کمک می کند که:

- یاد بگیرید
- سازگار شوید
- از کلیت تجربه لذت ببرید



اضطراب و نا امیدی

یاد گرفتن زیر و بم های یک فرهنگ جدید کار آسانی نیست.

وقتی با افرادی از فرهنگ های دیگر هستید، رساندن مقصود خود می تواند گاه دشوار باشد.



اگر این اتفاق بیافتد ممکن است:

- مضطرب شوید – نگران شوید که کارها بدرستی انجام نشوند
- مستأصل شوید – اینکه نتوانسته اید چیزی را تغییر دهید شما را ناراحت کند



اگر درک کنید که این احساسات عادی هستند شاید بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.



در جامعه فعال باشید

پرداختن به این کارها بسیار ارزشمند است:

- درک یک فرهنگ جدید
- تجربه کردن یک روش جدید زندگی



سعی کنید:

- بیرون بروید



- با افراد جدید آشنا شوید



- داوطلب شوید – کارهای بدون دستمزد برای کمک به دیگران بکنید



- در برنامه ها و رویدادهای محلی شرکت کنید



این کار به شما کمک خواهد کرد:

- مطالب بیشتری درباره استرالیا بیاموزید



- فرهنگ خود را با استرالیایی به اشتراک بگذارید



کارهایی انجام دهید که به شما امید به آینده ای بهتر بدهند

سعی کنید روزهای اول خود در استرالیا را یک مرحله از زندگی بدانید – شروعی برای امید شما به آینده ای بهتر.



به کلاس های انگلیسی بروید.



آنها:

- به شما این فرصت را می دهند که در جامعه حضور داشته باشید



- عزت نفس شما را تقویت می کنند – یعنی نسبت به خودتان احساس خوبی خواهید داشت



بطور مرتب کار بخصوصی را برای بهبود خود انجام دهید

ورزش کنید:

- پیاده روی کنید یا بدوید
- دوچرخه سواری کنید



با دوستان خود ملاقات کنید.



یک کار ذوقی جدید را امتحان کنید – یعنی کاری که فقط بخاطر سرگرمی و لذت بردن انجام بدهید – یا یک کار ذوقی قدیمی را دوباره شروع کنید.



می توانید:

- یک باغچه سبزیجات درست کنید



- این کارها را یاد بگیرید

- نواختن یک ساز
- نقاشی کردن
- یک بازی ورزشی

