يمكن للأشخاص الآخرين مساعدتك على الإحساس بشعور أفضل إذا أخبرتهم بحقيقة شعورك. تحدث إلى دارس الحالة أو الطبيبة أو مختص الصحة العقلية. في أي حالة طوارئ، إذا شعرت بالخوف من أنك قد تؤذي نفسك أو شخصًا آخر، يرجى الاتصال بخدمة 911.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

http://www.cal.org/CO/welcome/A14CULT.HTM

تم تطوير هذه النشرة بمساعدة من المعلومات والموارد من:

التحالف الوطني للجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين للصحة العقلية متعددة الثقافات

فرق السلام

تم تطوير هذه النشرة وتمويلها من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، مكتب إعادة توطين اللاجئين

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
1717 Massachusetts Ave , NW
Suite 200
Washington, DC 20036
هاتف: 202-347-3507
فاكس: 202-347-3418
www.refugees.org

Arabic Translation Date: May 2015

التكيف مع ثقافة جديدة

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين

USCRI

www.refugees.org

وحماية اللاجئين وخدمة المهاجرين
ودعم الحرية منذ عام 1911

المجيء إلى الولايات المتحدة هو وقت مثير ويوفر فرصًا عديدة. وسوف تتعلم كيفية العيش والعمل في ثقافة مختلفة. توضح هذه النشرة ما يمكن لك ولأسرتك توقعه عند التكيف للعيش في الولايات المتحدة.

ما المقصود بالثقافة؟

الثقافة هي المعتقدات والقيم التي تتشاركها مجموعة من الناس. ويكون لهذه المعتقدات والقيم تأثير فيما يقوله الناس أو يفعلونه. وقد تكون بعض الأفكار التي تظنها صحيحة أو عادية غريبة على الأمريكيين. كما قد تكون بعض الأفعال التي يقوم بها الأمريكيون شاذة بالنسبة إليك. لذا يعد العرف على الثقافة المختلفة جزءًا من تعلم كيفية العيش في بلدك الجديد. ليس عليك تغيير معتقداتك وقيمك واتباع الثقافة الأمريكية، لكن يلزمك تعلم كيفية العيش والعمل من خلالها.

ما المقصود بالتكيف الثقافي؟

التكيف الثقافي هو تعلم كيفية العيش والعمل ضمن ثقافة مختلفة. وهو يتضمن إجراء العديد من التغييرات والتعرف على أشياء جديدة، مثل:

- الالتقاء بأشخاص جدد،
- تعلم لغة جديدة،
- تعلم كيفية العيش من دون الأشخاص والأماكن المألوفة، وكذلك
- تحمل مسؤوليات جديدة في الأسرة.

ما المراحل التي يمر بها التكيف الثقافي؟

يواجه كل شخص التكيف بطريقة مختلفة.

المرحلة الأولى - يبدو كل شيء، بعد الوصول ولعدة أسابيع، جديدًا ومشوقًا. تظن أن معظم مشكلاتك قد خلفتها وراءك. تشعر بأنك مفعم بالأمل.

المرحلة الثانية - بعد عدة أسابيع، تدرك أن الولايات المتحدة ليست بلدًا مثاليًا. تلاحظ أن الأمريكيين يتصرفون على نحو مختلف. وتبدو طرقهم في التعامل غريبة أو حتى فظة أو سخيفة. تفتقد بلدك الأم والأشخاص المألوفين لديك. ويبدو ما يتوجب عليك فعله وتعلمه مختلفًا ومستحيلاً. تشعر بالأسى والغضب.

المرحلة الثالثة - سيتم تجاوز مشاعر الأسى والغضب لديك بمرور الوقت. وهي عملية بطيئة قد تستغرق شهورًا أو سنوات. وبتقدم بطيء، لا يبدو منزلك الجديد والثقافة الأمريكية غريبة عليك. تعثر على عادات وأصدقاء جدد. لا تفتقد إلى بلدك الأم بهذا القدر الذي كنت تشعر به سابقًا. تتعرف على إيجابيات وسلبيات كلا البلدين وتحاول الاستفادة من كل منهما.

ما الذي يمكنني فعله للإحساس بشعور أفضل؟

تحدث هذه المشاعر لأي شخص يتعين عليه إجراء العديد من التغييرات الصعبة. يساعد فهم أن هذه العملية تحدث في الأمر.

شارك تجاربك مع الأصدقاء والأسرة واحصل على دعمهم. اعثروا على الحلول سويًا.

ابحث عن الأفضل حولك. انظر إلى التحديات على أنها طرق للتعلم والتطور.

احصل على قسط كافٍ من النوم. تناول الطعام الصحي. مارس التمارين بانتظام. خطط للقيام بالأنشطة التي تستمتع بها وتساعدك في الشعور بالاطمئنان. إذ من شأن هذه العادات الحفاظ على صحة جسدك وعقلك.

اقبل فكرة أن الناس تفكر وتتصرف على نحو مختلف. فأي تصرف أو كلمة تبدو مهينة قد لا يقصد بها ذلك الأمر.

اسمح لنفسك بالشعور بالانبهار من وقت لآخر. امنح نفسك الوقت للتعلم والتكيف.

ابحث عن أصدقاء جدد، أو كوّن صداقات مع الأمريكيين. اعرض بعض العادات التي تتبعها وشاركها. سوف تستمتعون بالتعلم من بعضكم البعض.

تعرف على بلدك الجديد وتاريخه وعاداته. اطرح الأسئلة على الأصدقاء الأمريكيين أو المهاجرين الذين مضى على وجودهم هناك وقت أطول.

لا تخف من اقتراف الأخطاء. تعلم منهم. لا أحد يتوقع الوصول إلى حد الكمال. فمعظمهم سوف يقدر شجاعتك وجهودك التي تبذلها.

متى أحتاج إلى مساعدة إضافية؟

قد تحتاج إلى مساعدة إضافية عندما:

- تشعر بالأسى أو الغضب أو الخوف أكثر من الشعور بالسعادة
- تزداد مشاعر الأسى أو الغضب عما هو موصوف
- تضايقك ذكرياتك السيئة، بشكل يعوق أفكارك وأحلامك
- تشعر أن مشكلاتك لا يمكن تحملها
- يساورك الشعور الدائم بالقلق
- تشعر أن الأشخاص الآخرين يخططون لإيذائك

Arabic Translation Date: May 2015