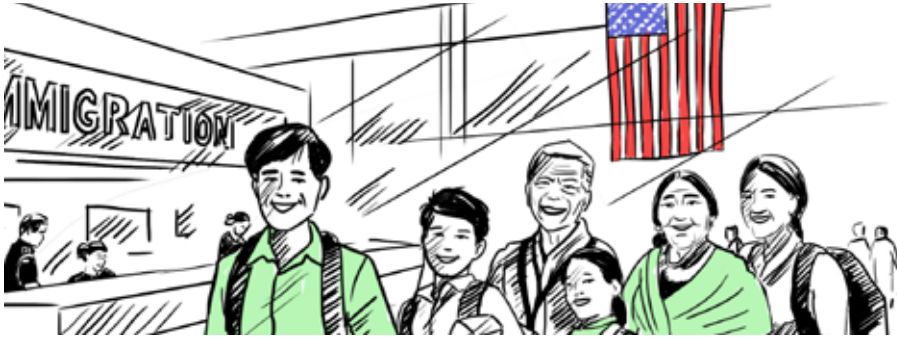


## التكيف الثقافي في الولايات المتحدة



لدى انتقالك إلى الولايات المتحدة قد تشعر بالحماس والتوتر. وستمر في مراحل مختلفة من التكيف حين تستقر في حياتك الجديدة في الولايات المتحدة.

للتكيف الثقافي أربع مراحل، تختلف مدة وحدة كل مرحلة منها. وقد يحدث أن تواجه نفس المرحلة أكثر من مرة، أو أن تتجاوز مرحلة.

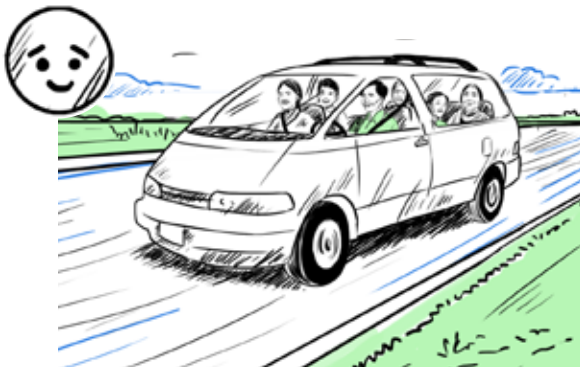
**2** **مرحلة الصدمة الثقافية**  
تشعر فيها بالقلق والارتباك وأنت تستكشف معالم مجتمع جديد ومختلف.



**1** **مرحلة شهر العسل**  
تشعر فيها بالحماس والسعادة تجاه حياتك في الولايات المتحدة.



**4** **مرحلة التمكن**  
يزداد شعورك بالارتياح تجاه حياتك وثقافتك الجديدة. وبينما يحتمل أن تمر بفترات عصبية إلا أن لديك الآن إحساس بالانتماء.



**3** **مرحلة التكيف**  
تشعر بمزيد من الاستقرار في مجتمعك وبالارتياح في أنشطتك اليومية.



# استخدم الاقتراحات التالية وأنت تتكيف مع حياتك الجديدة في الولايات المتحدة لمساعدتك على التعامل مع التوتر النفسي واحتوائه.

1 تعلم الإنجليزية فذلك سيساعدك على إيجاد عمل ومقابلة أشخاص جدد والتعرف على أصدقاء.



2 حاول التواصل مع آخرين عبر حضور مناسبات في المجتمع المحلي أو ممارسة ألعاب رياضية أو التطوع.



3 مارس عاداتك الثقافية وعرف الآخرين عليها. حاول مثلاً إعداد أطباق طعام من الثقافة التي تنتمي إليها أو ممارسة شعائرك الدينية أو العزف على آلة موسيقية.



4 توقع احتمال أن تتغير ديناميات الأسرة. يمكن مثلاً أن يتكيف الأطفال بسرعة أكبر من الكبار. تحلى بالصبر، وتحديث مع أفراد أسرتك بصدق وصراحة وأخبرهم بما يدور في ذهنك.



5 تعلم بعض المعايير الاجتماعية الأمريكية. هل تعرف مثلاً أن معظم الأمريكيين يعتقدون أن النظر إلى الشخص والتواصل بصرياً معه أثناء مقابلة العمل يدل على الاحترام؟



6 كن متسامحاً مع الآخرين واحترمهم. تتنوع الأعراق ووجهات النظر السياسية والثقافات والميول الجنسية في الولايات المتحدة. من المهم بمكان أن تحترم الآخرين حتى وإن كانوا مختلفين عنك.



من المهم أن تتذكر أن عملية التكيف الثقافي تستغرق وقتاً. تحتاج هذا الوقت لتتكيف مع الحياة في مجتمعك الجديد. إن كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة اطلبها من وكالة إعادة التوطين.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at [settlein.us.org](http://settlein.us.org).



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**