

سازگاری فرهنگی در ایالات متحده امریکا



زمانیکه به ایالات متحده مهاجرت می کنید، ممکن احساس هیجان زندگی و اضطراب برای تان رخ بدهد. با آغاز یک زندگی جدید در ایالات متحده، مراحل مختلف سازگاری فرهنگی را تجربه خواهید کرد.

چهار مرحله سازگاری فرهنگی وجود دارد. دوام و شدت هر کدام این مراحل متفاوت است. شما ممکن یک مرحله را بیشتر از یک بار تجربه کنید یا یک مرحله را هیچ تجربه نکنید.

مرحله شوک فرهنگی (ناآشنایی با فرهنگ جدید)
با دیدن و تجربه کردن یک فرهنگ جدید و متفاوت، دچار نگرانی و سردرگمی می شوید.

۲



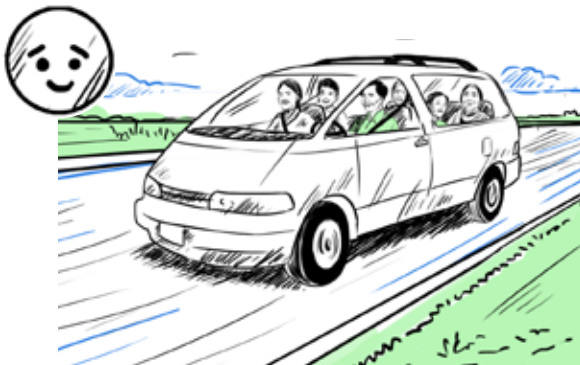
مرحله ماه عسل
از آغاز زندگی جدید در ایالات متحده خوش استید و از آن لذت می برید.

۱



مرحله پختگی
با زندگی و فرهنگ جدید تان احساس راحتی بیشتر می کنید. ممکن هنوز هم با مشکلاتی روبرو شوید، اما اکنون حس تعلق پیدا کرده اید.

۴



مرحله سازگاری
در اجتماع جدید تان احساس راحتی می کنید. با راحتی بیشتر فعالیت های روزانه را انجام می دهید.

۳



نکات ذیل را در جریان سازگار شدن با زندگی جدید در ایالات متحده به یاد داشته باشید. این نکات شما را در فایق شدن بر فشارهای روانی و شوک فرهنگی کمک می کند.

۲ با دیگران از طریق رفتن به محافل و مراسم محلی، سهم گرفتن در فعالیت های ورزشی و فعالیت های رضاکارانه، تماس برقرار کنید.



۱ زبان انگلیسی بیاموزید تا بتوانید کار پیدا کنید؛ افراد جدید را ملاقات کنید و با آنان دوست شوید.



۴ به یاد داشته باشید که با آمدن به ایالات متحده، ممکن روابط و اصول خانوادگی تان تغییر کند. مثلاً ممکن کودکان تان زودتر به زندگی در ایالات متحده عادت کنند. حوصله مند باشید و موضوعات را با اعضای خانواده تان آشکارا و صادقانه در میان بگذارید.



۳ مراسم و رسوم فرهنگی خود را تجلیل و آن را با دیگران شریک سازید. به گونه مثال، غذا های ویژه فرهنگ تان را بپزید؛ مراسم دینی تان را برگزار کنید؛ یا موسیقی سنتی تان را بنوازید.



۶ در برابر دیگران بردبار باشید و از احترام کار بگیرید. در ایالات متحده نژاد ها، ادیان، فرهنگ ها و تمایلات جنسی گوناگون وجود دارد. باید به دیگران احترام گذاشت، حتی اگر دیدگاه یا خود آنان از شما متفاوت باشد.



۵ برخی عادت های اجتماعی امریکایی را بیاموزید. مثلاً آیا می دانستید که بسیاری امریکاییان به این باور اند که نگاه کردن مستقیم به چشم در جریان یک مصاحبه برای گرفتن شغل، نمایانگر احترام به طرف مقابل است؟



باید به خاطر داشته باشید که سازگاری فرهنگی، یک روند است. سازگاری با یک فرهنگ و اجتماع جدید، زمانگیر می باشد. برای دریافت کمک یا معلومات بیشتر، لطفاً با اداره اسکان مجدد تان به تماس شوید.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at 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.**