



The four phases of living in a new country

In a group, read aloud the paragraphs and discuss in which order they should go. Put them in the correct order from first arriving in a new country to finally feeling at home.

همه چیز هیجان انگیز و جدید است. شما ممکن است فکر کنید که فرهنگ جدید ایده آل است، و شما ممکن است فکر کنید که خیلی بهتر از مال خودتان است. اگر گاهی نا امید شدید یا مشکل داشتید، به سرعت بهبود می یابید. همه چیز کاملاً مثبت است، مردم در فرهنگ جدید خیلی خوب هستند. این مرحله توریستی نامیده می شود، زیرا گردشگران به طور کلی در یک مکان مختلف به مدت زیادی نمی مانند تا شوک فرهنگی داشته باشند.

در این مرحله، تمام مشکلات و ناامیدی ها بزرگتر به نظر می رسند! ممکن است با نظافت زیاد خود را مشغول کنید (فکرمی کنید همه چیز کثیف و ناسالم است)؛ ممکن است نگران باشید که افراد دیگر می خواهند از شما دزدی کنند و یا کلاهتان را بردارند؛ شما احساس گنجی و تنهایی می کنید. در این مرحله، اگر فردی از کشور خودتان را پیدا کنید که مدتها در فرهنگ جدید زندگی کرده است، ممکن است به او وابسته شوید. احتمالش است مهاجران دیگر را پیدا کنید و در مورد فرهنگ جدید شکایت کنید و کلیشه درباری مردم آن فرهنگ بسازید. دلتان برای کشور و فرهنگتان تنگ شده است. شما ممکن است تصمیم به بازگشت بگیرید. اگر امکانش هست.

اگر شوک خیلی سخت بود، به این مرحله نخواهید رسید. اگر تصمیم بگیرید که بمانید، در نهایت یاد خواهید گرفت که با تفاوت ها کنار بیایید. شما ممکن است سعی کنید فرهنگ جدید را با اعتقادات خود ترکیب کنید. شروع به یادگیری زبان می کنید و دوستان زیادی خواهید داشت. گاه به گاه بحرانی خواهید داشت، اما نگرش مثبتی نسبت به آن پیدا خواهید کرد. شاید حتی در مورد مشکلات خود بخندید! این دوره می تواند آهسته باشد، و همیشه امکان بازگشت دوباره به یک مرحله شوک وجود دارد.

اکنون می توانید با فرهنگ جدید زندگی کنید. اگر چه به طور کامل جذب شدن سخت است شما در این راه از نظر شخصیتی رشد می کنید و با فرهنگ جدید خود می گیرید. شما یک هویت دوگانه ای را ایجاد می کنید.

این شوک بازگشت به خانه است.

از به کشورتان برمی گردید و همه خوشحال هستند که دوباره شما را ببینند کرده اند و آنها نکرده اند. آنها درک نمی کنند که تغیری کرده ای. هیچ کس نمی حسین کند. شما تقریباً به عنوان یک غریبه در فرهنگ خود احساس می کنید.

hame-chiz haijan-angiz va jadid ast. shoma momken ast fekr konid ke farganh jadid idea-al ast.

va shoma momken ast ke fekr konid kheili behtar as male khodetan ast. agar gahi naomid shodid ya moshkel dashtid, be sorat behbood beyabid. hamechiz kamelan mosbat ast, mardom dar farhang jadidd kheili khoob hastand. en marhale tourisiti namide mishavad, zira gardeshgaran be toure koli dar yek makan mokhtalef be modate zeyadi nemimanand ta shok-e farhangi dashte bashand.

dar en marhale, tamamae moshkelat va na-omidi ha bozorg tar be nazar miresand! momken ast ba nezafat-e zeyad khod ra mashghool konid (fekr mikonid hame chiz kasif va na-salem ast); momken ast negaran bashid ke afrad-e digar mikhahand as shoma dozdi konan va ya kolahetan ra bardarand; shoma ehsas-e gigi ba tanhai mikonid.

dar en marhale, agar fardi as keshvaretan ra peyda konidke modat-ha dar farhange jadid zendegi karde ast, momken ast be oo vabaste shavid. ehtemalash ast mohajeran digar ra peyda konid va dar mored-e farhang-e jadid shekayat konid va kelishe dar baraye-ye mardom-e an farhang besazid. deletan baraye keshvar va farhangetan tang shode ast.

shoma momken ast tasmim be bazgasht begiridi, agar emkanash ast.

agar shock kheili sakht bood, be en marhale nakhahid resid. agar tasmim begirid ke bemanid, dar nahayat yad khahid gereft ke ba tafavaot-ha kenar beya-ed. shoma momken as say konid farhang-e jadid ra ba eteghadat khod tarkib konid. shoro be yad-giri zaban mikonid va doostan-e zeyadi khahid dasht. gah-be-gah bohrani khahid dasht, ama negaresh-e mosbati nesbat be an peyda khahid kard. shayad hata dar mored-e moshkelat-e khod bekhandid! en dore mitavand aheste bashad, va hasmishe emkan bazgasht-e dobare be yek marhal-e shock vojood darad.

aknoon mitavanid ba farhange jadid zendegi konid. agar-che ba tour-e kamel jazb shodan sakht ast, shoma dar en rah az nazare shakhseyati roshd mikonid va ba farhange jadid khoo migirid.

shoma ye hoveyat-e dogane-i ra ijad mikonid.

en shock-e bazgash be khane ast. shoma be keshvaretan bar-migardid va hame khoshhal hastand ke dobare shoma ra bebinand. tanha moshkel en ast ke shoma taghir-e zeyadi kard-e eid va anha nakarde-and.

anha dark nemikonand ke taghir karde-ied. hich-kas nemikhahad tahsin konad. shoma taghriban be onvane yek gharibe dar farhang-e khod ehsas mikonid.

Everything is exciting and new. You might think that the new culture is ideal, and you might think that it is much better than your own. If you are sometimes frustrated or have problems, you quickly recover. Everything is quite positive, the people in the new culture are very nice. This stage can last for months, or maybe only a couple of days. It is called the tourist stage because tourists generally do not stay in a different place long enough to have culture shock.

In this stage, all the little problems and frustrations appear much bigger! You may be very preoccupied with cleanliness (you think everything is dirty and unhealthy); you may be worried that other people want to rob you or cheat you; you feel confused and lonely. During this stage, if you find someone from your own country who has lived in the new culture for a long time, you may become dependent on them. You may find other expatriates and complain together about the new culture, making stereotypes of the people from that culture. You miss your own country and culture a lot. If it is possible, you might try to go home.

If the shock was very hard, you will not get to this stage. If you do decide to stay, you eventually learn to deal with the differences. You may try to integrate the new culture with your own beliefs. You begin to learn the language and make more friends. You have the occasional crisis, but you develop a positive attitude towards it. Maybe you can even laugh about your difficulties! This period of adjustment can be slow, and it is always possible to go back a stage into shock again.

You can now live with the new culture. Although it is difficult to be completely assimilated, you go through important personal changes and growth as you become integrated into the new culture. You develop a bicultural identity.

This is the shock of coming back home. You return from your time in another country and everybody is happy to see you again. The only problem is that you have changed a lot in ways that they haven't. And they don't understand that you have changed. Nobody wants to relive those fascinating, cultural memories. You almost feel like a stranger in your own culture.