

Chapter 9

Cultural Adaptation

In this chapter you will learn about:

- ✓ What culture shock is and how to recognise it
- ✓ How to cope with culture shock
- ✓ How to get support if you are feeling anxious or depressed
- ✓ More about customs and culture in the UK, and how to adapt

الفصل التاسع

التكيف الثقافي

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

الصدمة الحضارية وكيفية التعرف عليها



كيفية التغلب على الصدمة الحضارية



كيفية الحصول على الدعم حال الشعور بالقلق أو الاكتئاب



المزيد من المعلومات حول العادات والثقافة في المملكة المتحدة، وكيفية التكيف معها



Adjusting to a new country

Moving to a new country can be very difficult. You will have to learn to live in a new place where things may work in a different way than you are used to. It is important to learn as much as you can about the UK before and when you arrive so that you can quickly adapt to life in the UK.



Culture shock

If you are feeling worried, frustrated or confused when you arrive in the UK, you may be experiencing culture shock. This describes how you may feel if you are finding it difficult to get used to your new environment and the way of life in the UK.

For example, you may feel anxious or stressed because you do not know how things work such as transport or simple tasks such as buying everyday items. You may feel isolated in the UK because you do not know many people and miss family and friends who are not with you.

Culture shock is normal and anyone living in a new place can experience it. These feelings are common and in most cases the feelings go away over time. Understanding culture shock is important as it can help you cope with these feelings when you arrive in the UK.

Moving to a new culture will challenge almost everything that you think is normal.



التأقلم مع الدولة الجديدة

قد يكون الانتقال لدولة جديدة أمرًا في غاية الصعوبة. حيث ينبغي عليكم التأقلم على العيش في مكان جديد ربما تسير فيه الأمور بشكل مختلف عما اعتدت عليه من قبل. ومن المهم بالنسبة لكم الإلمام بأكثر قدر ممكن من المعلومات حول المملكة المتحدة قبل وعند الوصول إليها حتى يكون بوسعكم التأقلم سريعًا على الحياة بها.

الصدمة الحضارية

إذا ساوركم الشعور بالقلق أو الإحباط أو الارتباك عند وصولكم إلى المملكة المتحدة، فربما تواجهون ما يُعرف باسم الصدمة الحضارية. يُستخدم هذا التعبير لوصف شعوركم إذا ما واجهتم صعوبة في الاعتياد على محيطكم الجديد وأسلوب الحياة في المملكة المتحدة.

فعلى سبيل المثال قد تشعرون بالقلق أو التوتر لأنكم لا تعرفون كيفية التعامل مع أمور مثل وسائل المواصلات أو أداء مهام بسيطة مثل شراء الأغراض اليومية. وقد تشعرون بالعزلة في المملكة المتحدة لأنكم لا تعرفون الكثير من الأشخاص وتفتقدون عائلتكم وأصدقائكم ممن هم ليسوا بصحبكم.

يجب أن تعلموا أن الصدمة الثقافية أمر طبيعي للغاية وقد يشعر بها أي فرد يعيش في مكان جديد. فهذه المشاعر عامة وفي أغلب الحالات تتلاشى بمرور الوقت. ومن الأهمية بمكان فهم طبيعة الصدمة الثقافية إذ إن ذلك يساعدكم في التغلب على هذه المشاعر عند وصولكم إلى المملكة المتحدة.

يعد الانتقال إلى ثقافة جديدة تحديًا لأغلب الأمور التي تعتقدون أنها "مُسَلَّم بها".



Culture shock tends to take place in four stages:

1. **Honeymoon phase:** You are happy and excited to have arrived in a new place.
2. **Crisis or disenchantment phase:** You find certain things difficult about living in the new place and encounter a number of challenges. This can make you feel stressed or exhausted. You can even feel disappointed and wish that you were somewhere else.
3. **Adjustment and gradual recovery phase:** You find ways to overcome the challenges or improve your language skills so you can do an increasing range of things.
4. **Acceptance and adaptation phase:** You realise that you have established a life in the UK have made connections with other people.

The process can occur over a long period of time. Your adjustment will be easier if you work together with those people who are helping you and if you are patient, open and honest with them. You can also adjust faster through learning English and trying to meet new people.

1



2



3



4



تحدث الصدمة الحضارية غالبًا على أربع مراحل:

1



1. مرحلة شهر العسل: تشعرون بالسعادة والتشويق لوصولكم إلى مكان جديد.

2



2. مرحلة الأزمة أو خيبة الأمل: تجدون صعوبة في بعض الأمور المتعلقة بالعيش في مكان جديد وتواجهون عددًا من المشكلات. وقد يُشعركم ذلك بالتوتر أو الإنهاك. بل وقد يصيبكم الإحباط وتودون لو أنكم كنتم في مكان آخر.

3



3. مرحلة التأقلم والتعافي التدريجي: تكتشفون طرقًا للتغلب على التحديات أو لتحسين مهاراتكم اللغوية حتى يكون بوسعكم توسيع نطاق الأمور التي يمكنكم فعلها.

4



4. مرحلة القبول والتكيف: تدركون أنكم قد أسست حياة جديدة في المملكة المتحدة وأقمت علاقات مع الآخرين.

قد تستغرق هذه العملية وقتًا طويلاً. وسوف تتأقلمون على أوضاعكم الجديدة بسهولة أكبر إذا تعاونتم مع الأشخاص الذين يقدمون لكم المساعدة وإذا تحليلتم بالصبر والصراحة والأمانة معهم. يمكنكم التأقلم بسرعة أكبر من خلال سماع الإنجليزية ومحاولة التعرف على أشخاص جدد.



Learn the language



Meet people



Find a job



**Take up an activity,
sport or hobby**



Support each other

How can you deal with culture shock?

Experiencing culture shock can be difficult, but there are a number of things that will help:

- Learn the local language
- Learn about the place where you live, by leaving your house and exploring your neighbourhood
- Meet people and make friends
- Find a job and ideally one where you meet many people and practise English
- Take up an activity, sport or a hobby
- Take up studies and attend classes
- Volunteer to gain experience, meet people and learn English
- Join cultural associations – you will meet people from your country or culture who can help you understand and navigate the new culture
- Seek counselling if you need someone to talk to. You can seek advice from your GP on whether you would be able to access NHS services. Alternatively, you may decide to pay to see a private therapist. Further information about counselling services can be found on the NHS Choices website: www.nhs.uk/Conditions/Counselling/Pages/Introduction.aspx
- Support each other within your family by sharing and discussing your feelings

كيف يمكنكم التعامل مع الصدمة الحضارية؟

إن التعرض للصدمة الحضارية تجربة صعبة، غير أن هناك عددًا من الأمور التي تساعدكم في هذا الشأن:

- تعلم اللغة المحلية
- التعرف على المكان الذي تعيشون فيه من خلال ترك منزلكم واستكشاف المنطقة المجاورة
- الالتقاء بالآخرين وكسب الصداقات
- العثور على وظيفة ويُفضل أن تنطوي على مقابلة الكثير من الناس وممارسة اللغة الإنجليزية
- أداء نشاط ما أو ممارسة رياضة أو هواية
- تلقي الدراسة وحضور الفصول الدراسية
- التطوع لكسب الخبرة ومقابلة الآخرين وتعلم الإنجليزية
- الانضمام إلى الجمعيات الثقافية – سوف تلتقون بأشخاص من بلدكم أو يحملون ثقافتكم نفسها ومن شأنهم مساعدتكم في فهم الثقافة الجديدة والتعامل معها
- طلب الاستشارة إذا كنتم بحاجة إلى شخص تتحدثون إليه ويمكنكم طلب الاستشارة طبييكم العام حول ما إذا كان بإمكانكم الحصول على خدمات الصحة الوطنية (NHS). أو يمكنكم اتخاذ قرار بدفع المال من أجل الخضوع للكشف لدى طبيب نفسي خاص. يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات حول خدمات الاستشارة على موقع الويب الخاص بخيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices):
www.nhs.uk/Conditions/Counselling/Pages/Introduction.aspx
- دعم أفراد العائلة لبعضهم البعض عبر الإفصاح عن هذه المشاعر ومناقشتها



تعلم اللغة



الالتقاء بالآخرين



العثور على وظيفة



أداء نشاط ما أو ممارسة رياضة أو هواية



الدعم المتبادل

Mental health

Mental health problems range from the worries we all experience as part of everyday life to serious long-term conditions. Anxiety and depression are the most common problems. If you have been feeling depressed for more than a few weeks or your anxiety is affecting your daily life, make an appointment to speak to your doctor.

Advice is also available on the NHS website to support you on your way to feeling better. The NHS website also gives details of support organisations and their helplines that you can contact for help and advice. The helplines are staffed by specially trained volunteers who will listen to you, understand what you are going through and help you through your immediate crisis.

www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

If you have had thoughts of self-harming or are feeling suicidal, contact someone immediately such as your doctor, a friend, a relative or someone else you can trust.

Help is also available from the Samaritans, a charitable organisation operating a 24-hour service available every day of the year. **www.samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us**. You can telephone them on 116 123 or email them at jo@samaritans.org.

Further advice can be found at: **www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx**

الصحة العقلية

يمكن أن تتخذ مشكلات الصحة العقلية عدة أشكال تتنوع بين الشعور بالقلق الذي يساورنا جميعًا خلال حياتنا اليومية وقد تتفاقم هذه المشكلات لتفضي إلى الحالات الخطيرة بعيدة المدى. ويعد القلق والاكتئاب المشكلتين الأكثر شيوعًا. إذا شعرتم بالاكتئاب لمدة تزيد عن بضعة أسابيع أو إذا كان القلق يعكر صفو حياتكم اليومية، فبادروا بحجز موعد لمناقشة طبيبك في هذا الأمر.

تتوفر الاستشارات أيضًا على موقع الويب الخاص بخدمات الصحة الوطنية (NHS) وهي تقدم الدعم لكم حتى تشعروا بالتحسن. كما يحوي الموقع أيضًا بيانات المنظمات الداعمة وخطوط المساعدة الهاتفية خاصتنا والتي يمكنكم الاتصال بها لطلب المساعدة والمشورة. يعمل على هذه الخطوط موظفون متطوعون تلقوا التدريب الخاص، وسوف ينصتون إليكم ويتفهمون المرحلة التي تمرّون بها ويساعدونكم في التغلب على أزمّتكم الآن.

www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

إذا راودتكم أفكار تدفعكم لإلحاق الأذى بأنفسكم أو شعرتم بالرغبة في الانتحار، فعليكم الاتصال على الفور بالطبيب أو أحد الأصدقاء أو الأقارب أو شخص آخر تثقون به.

توفر منظمة Samaritans الخيرية المساعدة أيضًا، وهي تقدم الخدمات على مدار 24 ساعة ومتاحة خلال جميع أيام السنة.

www.samaritans.org/how-we-can-help-you/contact-us. بالإضافة إلى ذلك، يمكنكم الاتصال بالمنظمة على رقم 116 123 أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني jo@samaritans.org.

يمكنكم العثور على المزيد من النصائح على الموقع:

www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx



Getting used to UK society

Overcoming culture shock and adjusting to life in a new culture is difficult and it can take years before you feel fully comfortable. The best way to understand UK society is to take part in society by working, joining in local activities and meeting people.

This short list describes a number of things that may help you begin to understand behaviour and expectations in UK society:

- **Greetings, touching and harassment:**

Handshakes are common when two people greet each other in a formal situation but also in an informal situation. Men and women will probably shake hands when meeting in a business situation. Public displays of affection such as holding hands or kissing are permissible in the UK. It is not acceptable to touch anyone if they do not want to be touched; this could be regarded as sexual harassment which is against the law.

- **Dress code:** In the UK you will see people wearing all kinds of clothing ranging from smart to casual, traditional to modern. You may find the way men or women choose to dress different from what you are used to, but you must respect their right to choose their clothing. Some jobs may require you to dress in a specific way such as wearing a suit or a uniform, but this varies from job to job.

التعود على مجتمع المملكة المتحدة

إن التغلب على الصدمة الحضارية والتكيف مع الحياة في إطار الثقافة الجديدة هو أمر ليس بالسهل وقد يستغرق عدة سنوات حتى تشعروا بالراحة التامة. وأفضل طريقة للتعرف على مجتمع المملكة المتحدة هو المشاركة المجتمعية من خلال العمل والانضمام إلى الأنشطة المحلية والالتقاء بالآخرين.

تصف هذه القائمة المختصرة عددًا من الأمور التي من شأنها مساعدتكم في فهم السلوكيات وما يمكنكم توقعه في مجتمع المملكة المتحدة:

- **التحية والملازمة والتحرش:** المصافحة أمر معتاد بين شخصين لتحية بعضهما البعض في المواقف الرسمية وغير الرسمية على حدٍ سواء. ويتصافح الرجال والنساء غالبًا خلال اجتماعات العمل. كما أن التعبير العام عن المودة مثل تشابك الأيدي أو التقبيل هي أمور مباحة في المملكة المتحدة. ولا يُسمح بلمس أي شخص إن لم يكن يرغب في ذلك، حيث إن ذلك قد يعتبر أحد أشكال التحرش الجنسي ومخالف للقانون.
- **قواعد الزي:** ستصادفون في المملكة المتحدة أناسًا يرتدون جميع أنواع الملابس التي تتنوع بين الملابس غير الرسمية والتقليدية والعصرية. وقد تجدون أن اختيارات الرجال والنساء للملابس مختلفة عما اعتدتم عليه، ولكن ينبغي عليكم احترام حقهم في اختيار ملابسهم. وقد تتطلب بعض الوظائف منكم ارتداء زي محدد مثل البدلة أو الزي الموحد، غير أن هذا يختلف من وظيفة لأخرى.



- **Family structure:** You may find family structures in the UK different from what you are used to. It is acceptable for both men and women to work, and arrange childcare between them. It is acceptable to marry someone of the same gender and it is also acceptable, in Great Britain, for two people to live together and have children without getting married as well as for a single person to raise children alone. Divorce is acceptable and normal in the UK. You may also find that the relationship between parents and children in the UK is different from what you are used to in your country.
- **Environment:** In the UK everybody shares a responsibility to look after their community and their local environment. This means you shouldn't leave rubbish behind you in public spaces or in the streets but always use the rubbish and recycling bins. It is also not acceptable to spit in the street.
- **Queues and appointments:** If there is a queue to access a service, you should join the queue to wait your turn to be seen. Jumping in front of someone waiting is considered rude in the UK and you may be refused service. In many cases, it is possible to make an appointment to access a service, e.g. at the doctors, the Jobcentre Plus, bank or other services. It is important to be on time for your appointment as you may not be able to see someone if you miss the agreed time.

- **التركيبة العائلية:** قد تصادفون تركيبات عائلية في المملكة المتحدة مختلفة عن النمط الذي اعتدتم عليه. فمن المقبول أن يعمل الرجال والنساء، وأن يتبادلوا رعاية الأطفال فيما بينهم. كما أن من المقبول أيضاً أن يتزوج شخص من نفس جنسه بل ومن المقبول في بريطانيا العظمى أن يعيش شخصان معاً وينجبان أطفالاً من دون زواج، وكذلك الحال بالنسبة لفرد واحد يتولى بمفرده رعاية وتربية الأطفال. فضلاً عن ذلك، فالطلاق أمر مقبول ومعتاد في المملكة المتحدة. وقد تجدوا أيضاً أن العلاقة بين الآباء وأبنائهم مختلفة في المملكة المتحدة عن النمط المعتاد في بلدكم.

- **البيئة:** يحمل كل فرد في المملكة المتحدة على عاتقه مسؤولية العناية بمجتمعه وبيئته المحلية. وهذا يعني أنه لا ينبغي عليكم ترك أية مخلفات في الأماكن العامة أو في الشوارع وإنما يجب عليكم استخدام حاويات القمامة والمهملات. كما أن البصق في الشارع هو أمر غير مقبول.

- **الطوابير والمواعيد:** إذا وجدتم طابوراً من الأشخاص للحصول على خدمة معينة، فينتعين عليكم الانضمام إلى الصف لانتظار دوركم. ومن الوقاحة تخطي دور شخص يسبقكم في الصف وقد يتم على إثر ذلك رفض تقديم الخدمة لكم. وفي العديد من الحالات، يمكن حجز موعد للحصول على إحدى الخدمات، مثلما الحال في عيادات الأطباء أو مركز الوظائف (Jobcentre Plus) أو البنوك أو غيرها من جهات توفير الخدمات الأخرى. ويجدر بكم التواجد في الوقت المحدد للموعد لأنكم قد لا تتمكنون من مقابلة الشخص المطلوب إذا فاتكم الوقت المتفق عليه.



- **Shopping:** Prices are fixed in the UK and it is not usually appropriate to bargain or haggle with the shopkeeper on prices.
- **Tipping:** It is customary to tip waiters and waitresses, tour guides and taxi drivers by giving them a small amount of money. Usually this is around 10%, so £1 for a £10 meal. If the bill says 'service included' however, there is no need to tip. You do not have to tip if you don't want to or feel the service was not good.
- **Invitations, tea, coffee and alcohol:** You may receive an invitation to visit someone else's home. It is usually polite to bring a drink or chocolates if visiting someone, but you can ask if you should bring anything in advance. You may be offered tea or coffee, which is often drunk with milk and/or sugar, depending on personal taste. You may also be offered alcohol, but it is acceptable to ask for another drink instead if you do not drink alcohol.
- **Politeness:** Most people try to be polite, saying 'please' to ask for things and 'thank you' for receiving things. 'Sorry' is helpful for apologies, and also for minor things such as bumping into someone else by accident, even if it was not your fault. Being polite can make a big difference to how people respond to you in the UK.

• **التسوق:** الأسعار ثابتة في المملكة المتحدة ولا يعد التفاوض على الأسعار أو مساومة صاحب المتجر على الأسعار أمرًا ملائمًا.

• **إعطاء البقشيش:** من المعتاد إعطاء النُذل والنادلات والمرشدين السياحيين وسائقي سيارات الأجرة بقشيش، وهو عبارة عن مبلغ مالي بسيط. ويبلغ غالبًا 10%، أي 1 جنيه إسترليني على وجبة تبلغ تكلفتها 10 جنيهات إسترليني. أما إذا كانت الفاتورة مُدوّنًا عليها عبارة "رسوم الخدمة مشمولة" (service included)، فلا داعي لدفع البقشيش. وليس عليكم دفع البقشيش إن لم ترغبوا في ذلك أو لم تشعروا بأن الخدمة جيدة.

• **الدعوات والشاي والقهوة والكحول:** قد تتلقون دعوة لزيارة شخص آخر في منزله. ومن اللائق عادةً في هذه المناسبات إحضار مشروب أو شوكولاته عند زيارة شخص آخر، ولكن يمكنكم سؤاله إذا ما كان يريد منكم إحضار شيء بعينه مسبقًا. ويُقدّم لكم عادةً الشاي أو القهوة، ويتم تناولها غالبًا مع الحليب و/أو السكر حسب ذوق كل شخص. وقد تُقدّم لكم الكحول، غير أن من المقبول أن تطلبوا مشروبًا آخر بدلاً منها إن لم تكونوا تتعاطونها.

• **الأدب واللياقة:** يحاول أغلب الناس أن يتجملوا بالأدب واللياقة، فمثلاً يقولون "من فضلك" (please) لطلب الأشياء و"شكرًا لك" (thank you) عند الحصول عليها. ويجدر بكم قول "عذرًا" (Sorry) للاعتذار عن ارتكاب خطأ ما، وأيضًا عند حدوث أمور بسيطة مثل الاصطدام بشخص آخر من دون قصد، حتى لو لم تكونوا أنتم المخطئين. ولكم أن تعلموا أن التحلي بالأدب واللياقة يحدث فرقًا كبيرًا في كيفية استجابة الآخرين لكم في المملكة المتحدة.



Summary

You may experience culture shock when you arrive in the UK, where it is difficult to adjust to a new way of life



Culture shock is normal



If you recognise it in yourself or others, there are things you can do to help



There are customs and practices in the UK that may be different from what you are used to, but you should try to understand them and take part



ملخص



قد تعاني من صدمة حضارية عند وصولكم إلى المملكة المتحدة، حيث تجدون صعوبة في التأقلم على أسلوب حياتكم الجديد



الصدمة الثقافية أمر طبيعي



إذا تعرضتم لها أنتم أو الآخريين، فهناك أشياء من شأنها مساعدتكم في هذا الأمر



هناك عادات وممارسات بالمملكة المتحدة قد تكون مختلفة عن تلك التي اعتدتم عليها، ولكن ينبغي عليكم محاولة فهمها والمشاركة فيها