

ارائه شده توسط

لینگو لرن | Lingo Learn

برترین ارائه دهنده خدمات کمک آموزشی کانون زبان شامل: سوال و
سامری، دیکشنری کانون، آموزش های رایگان و کاربردی و...

 LingoLearn_official

 LingoLearn

{هرگونه کپی برداری بدون ذکر نام صاحب اثر شرعا و قانونا حرام و قابل پیگیری می باشد.}

The **Stages** of **Adjustment**

مراحل سازگاری

Someone who goes to stay in a foreign country, whether it is for a short time or forever, passes through several stages of adjusting to the **newness** of the culture. If the stay is going to be short, the person moves quickly through the stages. If the stay will be long, the stages last longer. Even children, who seem more adaptable than adults, go through the adjustment cycle, though they pass through it rather quickly. The first stage of adjustment begins before the travelers even leave home.

کسی که برای اقامت در یک کشور خارجی، چه برای مدت کوتاه و چه برای همیشه، می رود، چندین مرحله را پشت سر می گذراند تا خود را با جدید بودن فرهنگ تطبیق دهد. اگر قرار باشد اقامت کوتاه باشد، فرد به سرعت مراحل را طی می کند. اگر اقامت طولانی باشد، عبور از این مراحل بیشتر طول می کشد. حتی کودکانی که نسبت به بزرگسالان سازگارتر به نظر می رسند، چرخه انطباق را طی می کنند، هرچند سریع تر از این مراحل عبور خواهند کرد. مرحله اول سازگاری قبل از اینکه مسافران حتی خانه را ترک کنند آغاز می شود.

During this stage, they form ideas and images of what life in the new country will be like. In a way, they imagine themselves into the new way of life. It is a

way to begin adjusting to the change. In the second stage, which begins when the travelers arrive in the new country, everything is new and interesting. The travelers are in a heightened state of emotion, and their moods swing wildly up and down. While they are **intensely** aware of everything around them, they have no **framework** into which to put what they see and smell and hear.

در این مرحله، آنها ایده ها و تصاویری از چگونگی زندگی در کشور جدید شکل می دهند. به نوعی خود را وارد شیوه جدید زندگی تصور می کنند. این راهی برای شروع تطبیق با تغییر است. در مرحله دوم که با ورود مسافران به کشور جدید آغاز می شود، همه چیز جدید و جالب است. مسافران در حالت شدید احساسات هستند و خلق و خوی آنها به شدت در حال نوسان است. با این که آنها به شدت از همه چیز اطراف خود آگاه هستند، هیچ معیاری برای قرار دادن آنچه که می بینند، بو می کنند و می شنوند ندارند.

All their **impressions** tend to run together, or merge. Travelers at this stage are passive. They watch the inhabitants of their new land, but they do not join in. They are merely spectators. As the travelers spend more time in the new country, the second stage gradually gives way to the third, or **participation**, stage. During this stage, the travelers begin entering into the life of the new country.

همه برداشت های آنها تمایل دارند با هم اجرا شوند، یا ادغام شوند. مسافران در این مرحله منفعل هستند. آنها ساکنان سرزمین جدید خود را تماشا می کنند، اما به آن نمی پیوندند. آنها صرفاً تماشاگر هستند. همانطور که مسافران زمان بیشتری را در کشور جدید سپری می کنند، مرحله دوم به تدریج جای خود را به مرحله سوم یا مشارکت می دهد. طی این مرحله، مسافران زندگی به شیوه مردم کشور جدید را آغاز میکنند.

They are no longer spectators but begin taking part. And as they participate, difficulties arise. They make mistakes; they find it difficult to **accomplish** simple tasks in a new country with an unfamiliar language and **customs**. This is the stage where there is the most **variability**. Some travelers find it challenging. They learn from their mistakes and gradually begin to feel more a part of the country, Others find the task of adjusting nearly overwhelming.

آنها دیگر تماشاگر نیستند، اما شروع مشارکت می کنند و با مشارکت آنها، مشکلات پیش می آید. آنها اشتباه می کنند؛ برای آنها انجام کارهای ساده در کشوری جدید با زبان و آداب و رسوم نا آشنا مشکل است. این مرحله ای است که بیشترین تنوع وجود دارد. برخی از مسافران آن را چالش برانگیز می دانند. آنها از اشتباهات خود درس می گیرند و به تدریج احساس می کنند بخشی از کشور هستند.

But even those who find it difficult gradually-almost against their will-begin participating more and more. As the travelers participate more in the life of the new country, they begin changing. What was strange becomes familiar. What was difficult becomes easy. What seemed impossible becomes possible. Bit by bit they leave behind some of the **assumptions** and behaviors and beliefs which were part of them in their native land and begin thinking and acting more like the inhabitants of the new country.

اما حتی کسانی که این کار را به تدریج - تقریباً برخلاف میل خود - دشوار می بینند، هر چه بیشتر شرکت می کنند. با مشارکت بیشتر مسافران در زندگی کشور جدید، شروع به تغییر می کنند. آنچه عجیب بنظر می رسید آشنا می شود. آنچه سخت بود آسان می شود. آنچه غیرممکن به نظر می رسید

ممکن می شود. ذره ذره برخی از پیش فرض ها و رفتارها و باورهای را که در سرزمین مادری خود بخشی از آنها بود، پشت سر می گذارند و بیشتر شبیه ساکنان کشور جدید فکر و عمل می کنند.

They have entered the fourth, or **culture shock**, stage of adjustment. By the fourth stage, the travelers are functioning well. The language is no longer the struggle it once was. The **currency** is no longer unfamiliar. They know what to expect and how to get what they want. And just at this time a strange thing happens. They begin to feel more **alienated** than they did when they first arrived. Though life has become easier and they are coping well, they become **irritable**. Some become depressed. What they once found exciting and interesting in the new country is now annoying or hateful.

آنها وارد مرحله چهارم سازگاری یا شوک فرهنگی شده اند. تا مرحله چهارم، مسافران عملکرد خوبی دارند. زبان که زمانی تلاش زیادی نیاز داشت دیگر مشکلی به حساب نمی آید. پول رایج دیگر نا آشنا نیست. آنها می دانند که چه چیزی را انتظار دارند و چگونه به آنچه می خواهند برسند. و درست در این زمان یک اتفاق عجیب رخ می دهد. آنها نسبت به زمانی که برای اولین بار وارد شدند احساس بیگانگی می کنند. اگرچه زندگی آسان تر شده است و آنها به خوبی از عهده کارها بر می آیند، آنها زودرنج و عصبی می شوند. برخی افسرده می شوند. چیزی که زمانی در کشور جدید هیجان انگیز و جالب می دانستند، اکنون آزاردهنده یا نفرت انگیز است.

They no longer want to go out and explore their new surroundings. They **withdraw** into themselves. They are experiencing the classic symptoms of culture shock. What has happened is that by adjusting to their new surroundings, they have lost their sense of self. In giving up a little of their old culture and taking on some of the new, the very **foundations** of their **identity** are threatened.

آنها دیگر علاقه ای به بیرون رفتن و کشف محیط جدید خود را ندارند. به لاک خود فرو می روند. آنها علائم کلاسیک شوک فرهنگی را تجربه می کنند. اتفاقی که افتاده این است که با سازگاری با محیط جدید، درک از خود را از دست داده اند. با کنار گذاشتن اندکی از فرهنگ قدیمی خود و پذیرش برخی از فرهنگ های جدید، اساس هویت آنها در معرض تهدید قرار می گیرد.

It is a frightening experience, and they cope with their fear by withdrawing from the new culture and temporarily **retreating** back to being spectators. Some even find that they can no longer use the new language as well as they had only days or weeks before. This stage, the culture shock stage, may be long or short, depending on the individual. Eventually, though, the travelers begin participating again in the culture, and they find to their amazement that they no longer feel so foreign.

این یک تجربه ترسناک است و آنها با کناره گیری از فرهنگ جدید و عقب نشینی موقت به سمت تماشاچی بودن با ترس خود کنار می آیند. حتی برخی متوجه می شوند که دیگر نمی توانند از زبان جدید مانند روزها یا هفته های قبل استفاده کنند. این مرحله، مرحله شوک فرهنگی، بسته به فرد ممکن است طولانی یا کوتاه باشد. در آخر، در نهایت، مسافران دوباره شروع به مشارکت در فرهنگ می کنند و در کمال تعجب متوجه می شوند که دیگر احساس غریبگی نمی کنند.

Out of the depression and sense of loss they experienced in the fourth stage comes real adjustment to the new land. They are less excited than they were in stage two, but their experiences are no longer a **blur of heightened** emotions and senses. They participate more than they did in stage three, but with less effort. In short, they have adapted to and become a part of their new country. The final

stage, the **re-entry** stage, occurs when or if the travelers return to their native lands.

از افسردگی و احساس از دست دادنی که در مرحله چهارم تجربه کردند، سازگاری واقعی با سرزمین جدید پدیدار می شود. آنها نسبت به مرحله دوم هیجان کمتری دارند، اما تجربیات آنها دیگر صرفاً از احساسات و هیجانات برانگیخته و مبهم نیست. آنها بیشتر از مرحله سه اما با تلاش کمتر مشارکت می کنند. به طور خلاصه، آنها با کشور جدید خود سازگار و بخشی از آن شده اند. مرحله آخر یا مرحله ورود مجدد، زمانی اتفاق می افتد که مسافران به سرزمین مادری خود بازگردند.

When they do, they find that they are not quite the same people as they were when they left. They have changed. Their values may be broader and more flexible. They have learned new and often better ways of being and thinking. Their friends and family seem slightly **narrow** and inflexible. Worse, their friends and family are only **mildly** interested in the exciting things that happened to them during their **sojourn** abroad.

وقتی این کار را انجام می دهند، متوجه می شوند که کاملاً همان فردی نیستند که در زمان رفتنشان بودند. آنها تغییر کرده اند. ارزش های آنها ممکن است گسترده تر و منعطف تر باشد. آنها روش های جدید و اغلب بهتری برای بودن و تفکر آموخته اند. دوستان و خانواده آنها کمی تنگ نظر و خشک به نظر می رسند. بدتر از آن، دوستان و خانواده آنها فقط به چیزهای هیجان انگیزی که در طول اقامت در خارج از کشور برای آنها رخ داده است علاقه مند هستند.

To their amazement, they feel just a little bit foreign in their own homeland. Needless to say, personality differences influence the degree to which travelers

go through these stages of adjustment. For some, the second stage is merely one of gentle interest in their new surroundings, while they experience culture shock only as mild **listlessness** or lack of interest in what is going on.

در کمال تعجب آنها در وطن خود کمی احساس غریبگی می کنند. نیازی به گفتن نیست که تفاوت های شخصیتی بر میزان کیفیت گذراندن این مراحل سازگاری توسط مسافران تأثیر می گذارد. برای برخی، مرحله دوم صرفاً یکی از جاذبه های معمول در محیط جدیدشان است، در حالی که شوک فرهنگی را تنها به عنوان بی حالی خفیف یا عدم علاقه به آنچه در حال وقوع است تجربه می کنند.

Others feel the full force of each stage, going from excitement to despair, fully aware of the imbalance they experience as one stage gives way to another. Nevertheless, all travelers go through these stages of adjustment to a greater or lesser degree, and none return to their homes as quite the same people who left.

دیگران تأثیر کامل هر مرحله را احساس می کنند، از هیجان به ناامیدی می رسند، و کاملاً از عدم تعادلی که تجربه می کنند، زمانی که یک مرحله جای خود را به مرحله دیگر می دهد، آگاه هستند. با این وجود، همه مسافران این مراحل سازگاری را کم و بیش طی می کنند و هیچ کدام هنگام بازگشته وطن خود همان فردی نیستند که آنجا را ترک کرده بود.

New word: English explanation / معنی فارسی

Stages: a single step or degree in a process/ طبقه، مرحله

Adjustment: adjusting, adaptation; state of being adjusted; settlement of an insurance claim/ تطبیق، تنظیم، تعدیل

Newness: state of being new; novelty/ تازگی - نوی

Intensely: extremely, greatly, powerfully; strongly, profoundly, deeply/ زیاد، سخت، شدیداً

Framework: a framework is a structure that forms a support or frame for something/ استخوان بندی، بدنه، کالبد، چارچوب

Impressions: strong feeling or idea left by an experience; effect; vague memory/ تاثیر، اثر، گمان، خیال، احساس

Participation: involvement, partaking, taking part, joining in/ مشارکت، مداخله، شرکت کردن

Accomplish: complete, finish; perform, execute/ به پایان رساندن، به نتیجه رساندن، اجرا
کردن

Custom: habit; tradition; convention/ عادت، خوی، رسم، عرف

Variability: state of being given to variation, changeability, fickleness/ تغییر پذیری

Assumption: supposition, hypothesis; seizure, act of taking/ فرض

Culture shock: emotional shock which occurs when a person is adjusting to an unfamiliar culture/ ضربه ی فرهنگی، کوبه ی فرهنگی

Currency: money; circulation; custom, prevalence/ پول رایج

Alienated: estranged, separated/ انتقال شده، برگردانده

Irritable: annoyed, grouchy, touchy, aggravated; abnormally sensitive to physical stimulation/ کج خلق، تند مزاج

Withdraw: pull back; remove from; take money from the bank/ صرف نظر کردن، با
تعظیم خارج شدن

Foundation: the lowest load-bearing part of a building, typically below ground level/ پایه، اساس، بنیاد

Identity: individuality, personality, qualities which identify a person or thing; sameness; likeness, similarity/ نهاد، شخصیت

Retreating: move back or withdraw/ پس رفتی، عقب نشینی

Blur: make foggy, make vague; make dim; dirty, soil/ تیرگی، منظره مه الود، لک کردن

Heightened: raised high, elevated; exalted; in high spirits, joyful; brightened/ افزایش یافتن

Re-entry: re-entry is the act of returning to a place that you have left/ ورود مجدد

Narrow: if something narrows, it becomes less wide/ کم پهنا، دراز و باریک

Mildly: slightly, moderately; in a gentle or temperate manner; delicately;

Pleasantly, softly/ به طور خفیف، به طور مختصر

Sojourn: temporary stay; temporary dwelling place/ موقتا اقامت کردن

Listlessness: indifference, languor, unconcern, apathy, lack of energy/ سستی، بی

علاقگی، بی میلی