

مصادر الاستشارة للطلبة الأجانب

يقدم مركز الاستشارات وتطوير الطلبة CSDC الدعم للطلبة، إذ يواجهون التحديات يوماً بعد يوم لكونهم طلبة في إحدى الجامعات الأمريكية.

قد لا يكون العديد من الطلبة الأجانب متأكدين بخصوص السعي وراء هذا النوع من الاستشارة بسبب الخوف من أن يُنظر إليهم على أنهم فاشلون أو ضعاف أو حتى "مجانين". إلا أن العديد من الطلبة الأمريكيين يرون هذه الخدمات على أنها وسيلة للتعامل مع وضعهم الحياتي الحالي أو لتحسينه. ومن الشائع جداً في الولايات المتحدة طلب الاستشارة من مختص لمناقشة ومعالجة المسائل الشخصية. ويمكن أن يساعد هذا على منع المشاكل البدنية والعاطفية.

هناك العديد من الأمور التي قد يهتم بها الطالب الأجنبي حول ما يمكن التحدث عنه مع الاستشاري. وبعض الأمثلة على ذلك:

- الشعور بالوحدة والحنين إلى الوطن،
- الصعوبات اللغوية،
- التكيف مع أنماط وضغوط الدراسة والأحوال الاجتماعية الجديدة،
- تطوير صداقات وعلاقات جديدة،
- البقاء على اتصال مع ذويهم في الوطن،
- والكثير غيرها!

الخدمات الاستشارية في جامعة جيمس ماديسون JMU

يقدم مركز CSDC مجموعة متنوعة من الخدمات لمساعدة الطلبة، منها الاستشارة الفردية والجماعية، وتقديم المساعدة في الأزمات، والخدمات النفسية والعلاجية.

[تعرفوا على المزيد عن خدمات مركز CSDC](#)

بالنسبة للطلبة القادمين من بلدان أخرى، قد تبدو فكرة التحدث مع استشاري غريبة جداً. قد تتفاجأون بمعرفة أن طريقة التعامل هذه مع صعوبات محددة في حياتكم هي في الواقع أمر شائع جداً في الولايات المتحدة.

برنامج الزميل الموجّه

يقدم برنامج الزميل الموجّه (Peer Mentor) لطلبة السنة الأولى الاجانب ومتعددي الثقافات الفرصة للتواصل مع زملائهم الطلبة للحصول على دعم إضافي في الانتقال إلى الحياة الجامعية في جامعة جيمس ماديسون JMU.

[تعرفوا على المزيد عن برنامج الزميل الموجّه](#)

التكيف مع الحياة في الولايات المتحدة

هناك العديد من المشاعر التي قد تتناوبكم وانتم تنتقلون إلى حياة الدراسة في إحدى الجامعات في بلد جديد. فمن الطبيعي تماماً أن تمرّوا بعدد من مراحل التكيف للعيش في مكان غير مألوف. حيث سيواجه كل شخص تقريباً نوعاً من أشكال "الصدمة الثقافية" أو توتر الثقافة.

يشير مصطلح "الصدمة الثقافية" إلى التوتر الذي يفتق الشخص عند الانتقال من بيئة ثقافية واحدة إلى أخرى. هذا جزء طبيعي من التكيف مع البيئة الجديدة ومن المرجح جداً أن العديد من زملائكم قد مروا بالشعور نفسه.

تتطلب التغييرات في مجالات السكن والنقل والتسوق واللغة والغذاء والمجالات الكثيرة الأخرى تكيفاً مستمراً. وقد يدفع هذا بجسم الإنسان إلى حالة من التيقظ، والتي تستنفد كمية كبيرة من الطاقة ويمكن أن تؤدي إلى الإرهاق البدني والنفسي، وزيادة التعرض للمرض. ويمكن حتى للأثار الخفيفة نسبياً من اضطراب الرحلات الجوية الطويلة والتغيرات في مستويات الحرارة والرطوبة أن تؤثر على قدرة الطالب على العمل بفعالية.

وقد تضم المشاعر التي تنتابكم أثناء هذه الفترة ما يلي:

الأعراض الجسدية

- التعب والإرهاق
- اضطراب المعدة
- الصداع
- الإسهال أو الإمساك
- الأوجاع والآلام العمومية
- زيادة في الأمراض أو الحوادث
- ازدياد الحاجة إلى النوم أو عدم القدرة على النوم

الأعراض العاطفية / الاجتماعية

- الغربة
- الحزن
- الوحدة
- التراجع الاجتماعي
- فقدان الثقة بالنفس
- مشاعر الضعف والعجز و / أو التبعية
- البكاء
- سرعة الانفعال والغضب
- مشاعر سلبية عن البلد المضيف وثقافته وناسه
- التمجيد بالبلد والثقافة الأصليين
- التشكيك في قرار الدراسة في الخارج
- الإكثار من تعاطي الكحول و/ أو غيرها من المخدرات

وهذه كلها أعراض شائعة أثناء عملية التكيف، وهي مشاعر طبيعية تنتابكم في هذه الأوقات.

مراحل التكيف:

- 1- مرحلة شهر العسل:** قد تشعرين بالسعادة والسرور وتُفتنون بالمنطقة الجديدة التي تعيشين فيها والتجارب التي تواجهينها.
- 2- مرحلة الصدمة الثقافية:** في هذه المرحلة ينتهي شهر العسل. وتبدأ المطالب الواقعية للحياة الأكاديمية والاجتماعية اليومية تبدو واضحة، ويمكن أن يكون هذا ما يفوق قدرة التعامل به. قد تبدأين في الشعور بالحزن والارتباك والانهماك أو الانزلال عن الاختلافات الثقافية. ويبحث العديد من الطلبة عن أقرانهم من الطلبة الأجانب الآخرين الذين يمكن أن يشتركوا معهم أو يفهموا هذه التجربة في محاولة للتعامل مع هذه المشاعر. الشعور بالغضب أو عدم القدرة على "حل" المسائل الثقافية هي أيضاً أمر شائع في هذه المرحلة.
- 3- مرحلة الانتعاش / التفاوض:** في هذه المرحلة تبدأين في فهم التلميحات الثقافية بشكل أسهل، والتواصل باللغة الانكليزية، والتعامل مع المهام الأكاديمية. في هذه المرحلة قد يصبح موقفكم من الطلبة والثقافة التي أصبحتين مغمورين فيها أكثر إيجابية نوعاً ما أيضاً.
- 4- مرحلة الاستقلالية / القبول:** في هذه المرحلة تكونون قد تجاوزتم إلى حد كبير المعضلات البالغة والمخاوف بشأن الاستقرار في الحياة في الجامعة الأمريكية. وأنتم الآن قادرين إلى حد كبير على إيجاد طريقكم بسهولة أكثر، وينتابكم الشعور بمزيد من الراحة مع ثقافة الولايات المتحدة.

اقتراحات تساعدكم على التكيف مع الحياة في الولايات المتحدة:

- كونوا نشطاء، ومارسوا التمارين الرياضية
- اعتنوا بأنفسكم بديناً (خذوا قسطاً كافياً من النوم، وتناولوا الطعام بشكل صحي، وقللوا من تناول الكحول، وغيرها).
- خصصوا وقتاً للاسترخاء والتأمل
- سجلوا في الأنشطة المجتمعية
- استمعوا وراقبوا - كونوا منفتحين و ليكن لديكم حب الاطلاع
- ارفعوا مستوى الراحة في التحدث باللغة الإنجليزية من خلال ممارستها واستخدامها، حتى ولو لبضع دقائق يومياً في البداية
- ابحثوا عن المعلومات – لا تخافوا طرح الأسئلة
- كونوا صادقين مع أنفسكم
- حاولوا أن لا تحكموا على ثقافة الولايات المتحدة مقابل ثقافتكم - بدلاً من ذلك اقرّوا بوجود الاختلافات التي تواجهكم دون الحكم عليها
- حاولوا التواصل مع الأشخاص الآخرين المحيطين بكم
- لا تخافوا ارتكاب الأخطاء أو أن تضحكوا من أنفسكم
- حاولوا أن تقبلوا الإحباط - فبعض الأيام تكون أسهل من غيرها
- شاركوا في الأنشطة والمنظمات

○ زوروا المواقع الإلكترونية التالية للحصول على بعض الأفكار حول كيفية المشاركة في الحرم الجامعي:

- الأنشطة الطلابية والمشاركة: <http://info.jmu.edu/osai/>
- مكتب البرامج الدولية (OIP): <http://www.jmu.edu/international/>
- مركز خدمات الطلبة متعدد الثقافات (CMSS): <http://www.jmu.edu/multicultural/>

• والأهم من ذلك كونوا صبورين مع أنفسكم! فالتكيف يستغرق وقتاً طويلاً، وسوف يصبح الأمر أسهل عليكم!