HAMBOORG.CITY

پلتفرم رایگان برای خارجیان در آلمان

✓ دستیار 24/7 به زبان شما
✓ اسکنر اسناد رسمی
✓ یادآوری مهلت‌ها
✓ ماشین‌حساب‌های کمک‌هزینه

hamboorg.city — است و همیشه رایگان خواهد بود

یکپارچگی در آلمان — نکات عملی برای زندگی روزمره

چگونه می‌توان با موفقیت در آلمان یکپارچه شد: زبان، انجمن‌ها، ویژگی‌های فرهنگی و داوطلبکاری.

Deutsche Begriffe: Integration | Integrationskurs | Ehrenamt | Verein | Nachbarschaft | Kulturelle Unterschiede

---

Integration چه معنایی دارد؟

Integration به معنی رها کردن هویت خود نیست — به معنی **بخشی شدن از جامعه‌ای** است که در آن زندگی می‌کنید. شما فرهنگ، تجربیات و دیدگاه خود را می‌آورید — و در عین حال **قوانین، زبان و عادات** کشور جدید خود را یاد می‌گیرید.

Integration یک **فرآیند متقابل** است: شما قدم‌هایی به سوی جامعه آلمانی برمی‌دارید و جامعه آلمانی قدم‌هایی به سوی شما می‌برد.

یادگیری زبان آلمانی — مهم‌ترین گام

چرا آلمانی بسیار مهم است

- **مراجع اداری** — بدون آلمانی، فرم‌ها، نامه‌ها و مکالمات تقریباً غیرممکن است
- **کار** — بیشتر شغل‌ها حداقل سطح B1 آلمانی را می‌خواهند
- **دوستی‌ها** — رابطه‌های واقعی اغلب زمانی شکل می‌گیرند که زبان مشترک باشد
- **استقلال** — با آلمانی می‌توانید امور خود را خودتان حل کنید
- **اجازه اقامت** — برای اقامت دائم B1 و برای تابعیت B1 لازم است

کجا زبان آلمانی یاد بگیریم؟

- **Integrationskurs** — تمویل شده توسط BAMF، 600 + 100 ساعت (A1–B1)
- **VHS** (Volkshochschule) — دوره‌های آلمانی ارزان، همچنین شب‌ها و آخر هفته
- **Berufssprachkurse** — رایگان، B2/C1 برای کار
- **آنلاین:** DW (Deutsche Welle)، VHS Lernportal، Duolingo
- **Sprachcafé** — گروه‌های گفت‌وگوی رایگان در بسیاری از شهرها
- **Tandem** — تبادل زبان با بومی‌زبانان (برنامه‌ها: Tandem، HelloTalk)

Vereine — قلب جامعهٔ آلمانی

آلمان **سرزمین انجمن‌ها** است — بیش از **600.000 Verein** برای تقریباً همه چیز وجود دارد: ورزش، موسیقی، فرهنگ، حفاظت از طبیعت، گروه‌های والدین، سیاست و بسیار بیشتر.

چرا عضو Verein شویم؟

- **ایجاد ارتباطات** — Vereineها ساده‌ترین راه برای آشنایی با آلمانی‌ها هستند
- **تمرین زبان** — در Verein به طور خودکار آلمانی صحبت می‌کنید
- **پرورش سرگرمی‌ها** — فوتبال، شنا، آشپزی، باغبانی، عکاسی...
- **یکپارچگی کودکان** — انجمن‌های ورزشی و مدارس موسیقی برای کودکان
- **ارزان** — حق‌الاشتراک اغلب پایین است (10–30 یورو/ماه)

انواع محبوب Vereine

Verein	چه؟	هزینه (تقریبی)
Verein ورزشی (فوتبال، شنا، دویدن)	تمرین، مسابقات، تورنمنت	10–30 یورو/ماه
Verein موسیقی (گروه، بند، ارکستر)	تمرین، اجرا	5–20 یورو/ماه
Verein باغ (Kleingartenverein)	باغ خاص، انجمن	50–200 یورو/سال
گروه‌های والد و کودک	بازی، تبادل، مشاوره	0–10 یورو/ماه
Vereine فرهنگی (دیدار بین‌المللی)	جشن‌ها، نمایشگاه‌ها، تبادل	5–15 یورو/ماه
Verein همسایگی	اقدامات مشترک در محل	اغلب رایگان

چگونه Verein پیدا کنم؟

- **گوگل:** "Verein ورزشی [شهر شما]"، "گروه [شهر شما]"
- **مراکز محله** و **خانه‌های شهروندی** — تخته اعلانات با پیشنهادات Verein
- **ثبت انجمن** — در وب‌سایت شهر خود
- **فدراسیون ورزشی** — فدراسیون ورزشی ایالتی یا شهری

درک ویژگی‌های فرهنگی

دقت و سروقت

در آلمان، دقت **بسیار مهم** است:

- **کاری: 5 دقیقه قبل** از قرار برسید
- **شخصی:** در زمان توافق شده برسید (حداکثر 5–10 دقیقه تاخیر)
- **حمل‌ونقل عمومی:** اتوبوس و قطارها طبق **جدول** حرکت می‌کنند (بیشتر اوقات...)

نکته: اگر تاخیر کردید — فرد دیگر را مطلع کنید (تماس، پیامک).

اوقات سکوت و نظم

- **شب‌ها:** 22:00–6:00 — موسیقی فقط به صدای اتاق
- **ظهر:** 13:00–15:00 — در بسیاری از خانه‌ها (مقررات خانه را رعایت کنید)
- **یکشنبه:** روز استراحت — بدون چمن‌زنی، بدون حفاری، بدون کار سر و صدا
- **جداسازی زباله:** بسیار مهم! (کاغذ، پلاستیک، بیو، سایر زباله، شیشه)

سلام و خطاب

- **غریبه‌ها و بزرگسالان:** از "Sie" استفاده کنید (فرم رسمی)
- **دوستان و همکاران:** "Du" — اما تا زمانی که **پیشنهاد شود** صبر کنید
- **دست دادن:** محکم، کوتاه، با تماس چشمی — در سلام و خداحافظی
- **سلام به همسایه‌ها:** "گوتن تاگ!" در راه پله استاندارد است

صراحت

آلمانی‌ها **مستقیم** محسوب می‌شوند — این بی‌ادبی نیست، بلکه صداقت است:

- **بازخورد** اغلب مستقیم است: "این خوب نبود" دقیقاً همان معنی را دارد
- **گفتن نه** پذیرفته می‌شود — جواب صادقانه انتظار می‌رود
- **گفت‌وگوی کوچک** کمتر از بسیاری از فرهنگ‌های دیگر درخشان است

Ehrenamt — کار داوطلبانه

کار داوطلبانه (کار بدون حقوق) در آلمان بسیار قدرشناخته شده است:

• **30 میلیون** آلمانی به کار داوطلبانه می‌پردازند

• حوزه‌ها: کمک به پناه‌ندگان، Verein ورزشی، آتش‌نشانی، تدریس، حفاظت از حیوانات، محیط‌زیست

• **مزایای برای شما:** تمرین آلمانی، ایجاد ارتباطات، کسب تجربه، بهبود رزومه

کجا کار داوطلبانه پیدا کنم؟

• **آژانس‌های داوطلب** — در هر شهر بزرگ‌تر

• **ehrenamt-deutschland.org** — موتور جست‌وجوی کار داوطلبانه

• **Caritas، DRK، AWO، Diakonie** — همیشه داوطلب می‌خواهند

• **ابتکارات پناه‌ندگان** — می‌توانید به سایر تازه‌واردین کمک کنید (به عنوان مترجم، راهنما)

Nachbarschaft

همسایگی خوب زندگی را بسیار راحت می‌کند:

انتقال — اولین گام‌ها

1. همسایه‌ها را سلام کنید — به درب همسایه‌های مستقیم زنگ بزنید و خود را معرفی کنید

2. کادو کوچک — یادداشت در صندوق پست یا جعبه کوکی

3. کودکان را معرفی کنید — کودکان همسایه اغلب سریع‌ترین ارتباطات هستند

در زندگی روزمره

• **سلام دهید** — همیشه "سلام" یا "گوتن تاگ" بگویید

• **مراعات کنید** — صدا، جداسازی زباله، نظافت خانه

• **کمک پیشنهاد دهید** — بسته‌ها را بپذیرید، در مسائل کمک کنید

• **در تنازعات:** آرام صحبت کنید، درگیری را تشدید نکنید

مراجع اداری

مشاوره برای مهاجران (MBE)

مشاوره رایگان برای بزرگسالان تازه‌وارد (از سن 27 سال):

• **Caritas، AWO، DRK، Diakonie، Paritätischer Wohlfahrtsverband**

• کمک در اداری، جستجوی شغل، دوره‌های زبانی، جستجوی منزل

• در بسیاری از زبان‌ها موجود است

• آدرس را پیدا کنید: bamf.de → Migrationsberatung

خدمات مهاجرت جوانان (JMD)

برای **جوانان تازه‌وارد تا 27 سال**:

• مشاوره درباره آموزش، مدرسه، دوره‌های زبانی

• راهنمایی و پیشنهادات گروهی

• www.jugendmigrationsdienste.de

تعطیلات و سنت‌ها

روزهای جشن قانونی (در سطح فدرال)

تاریخ	جشن
1 ژانویه	**سال نو**
متحرک (مارس/آوریل)	**جمعه سیاه**
متحرک (مارس/آوریل)	**دوشنبه پاک**
1 مه	**روز کارگر**
متحرک (مه/ژوئن)	**عروج مسیح** (همچنین "روز پدر")
متحرک (مه/ژوئن)	**دوشنبه پنتاکاست**
3 اکتبر	**روز وحدت آلمان** (تعطیل ملی)
25 دسامبر	**روز اول کریسمس**
26 دسامبر	**روز دوم کریسمس**

تعطیلات منطقه‌ای: مثلاً سه‌مولوک (6.1، بایرن/BW/ST)، روز اصلاح‌طلبان (31.10، مناطق شمالی و شرقی)، روز تمام سنتان (1.11، مناطق کاتولیک)

سنت‌ها برای شرکت

• **کرنوال/فاشینگ** (فوریه) — لباس، رژه (کلن، دوسلدورف، مینتس)

• **پاک** (مارس/آوریل) — شکار تخم‌مرغ، ناهار خانوادگی

• **اکتوبرفست** (سپتامبر/اکتبر) — جشن مردمی در مونیخ (و همه جا)

• **بازار کریسمس** (دسامبر) — شراب گرم، سوسیس، هدایا

• **سیلوستر** (31 دسامبر) — آتش‌بازی، راکت، "Dinner for One"

10 قانون طلایی برای Integration

1. یادگیری زبان آلمانی — مهمترین کلید

2. پیوستن به Verein — ورزش، موسیقی، داوطلبی

3. سلام به همسایه‌ها — یک "سلام" درها را می‌گشاید

4. احترام به قوانین — جداسازی زباله، اوقات سکوت، دقت

5. بازبودن — به تجربیات، افراد و ایده‌های جدید

6. پرورش فرهنگ خود — Integration به معنی رها کردن خود نیست

7. قبول کمک — مشاوره برای مهاجران، دوره‌های زبانی، داوطلبان

8. صبوری — Integration زمان می‌برد (5–10 سال عادی است)

9. پشتیبانی از کودکان — مهد کودک، Vereine، آموزش مدرسه

10. ماندن خوشبین — شکست‌ها بخشی از راه هستند. تسلیم نشوید!

---

hamboorg.city/knowledge/article/integration-tipps/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo