



Velkommen

PSYKISKE UDFORDRINGER RELATERET TIL IMMIGRATION

چالش‌های روانی مربوط به مهاجرت

KLINISK PSYKOLOG GITA SAADATJOU

WWW.PSYKOLOGGITA.DK

LØRDAG DEN 7. FEBRUAR 2026

Definition af immigration

تعریف مهاجرت



Hvad er immigration?

Immigration er en proces, hvor et menneske forlader sit oprindelsesland og bosætter sig i et nyt land. Det er en kompleks psykosocial proces med varige konsekvenser for identitet og tilhørsforhold.

مهاجرت چیست؟

مهاجرت فرآیندی است که در آن فرد کشور مبدأ خود را ترک کرده و در کشوری جدید ساکن می‌شود. این یک فرآیند پیچیده روانی-اجتماعی است که پیامدهای ماندگاری بر هویت و احساس تعلق دارد.

Immigration indebærer tab

Immigration handler ikke kun om geografisk flytning, men også om tab af det velkendte, fx:

- Velkendte omgivelser og hverdagsliv
- Mad, musik og påklædning
- Sprog
- Familie og venner

(tab af kultur og tilhørsforhold)

مهاجرت با از دست دادن همراه است

مهاجرت تنها جابه‌جایی جغرافیایی نیست، بلکه شامل از دست دادن امور آشنا نیز می‌شود، از جمله:

محیط آشنا و زندگی روزمره

غذا، موسیقی و پوشش

زبان

خانواده و دوستان

(از دست دادن فرهنگ و احساس تعلق)

مواجهه با دنیای جدید

Mødet med det nye

Samtidig møder man en ny og anderledes kultur med:

- Et nyt sprog
- Nye sociale normer og adfærd
- anderledes værdier og idealer
- Nye værdier
- Nye love og samfundsstrukturer

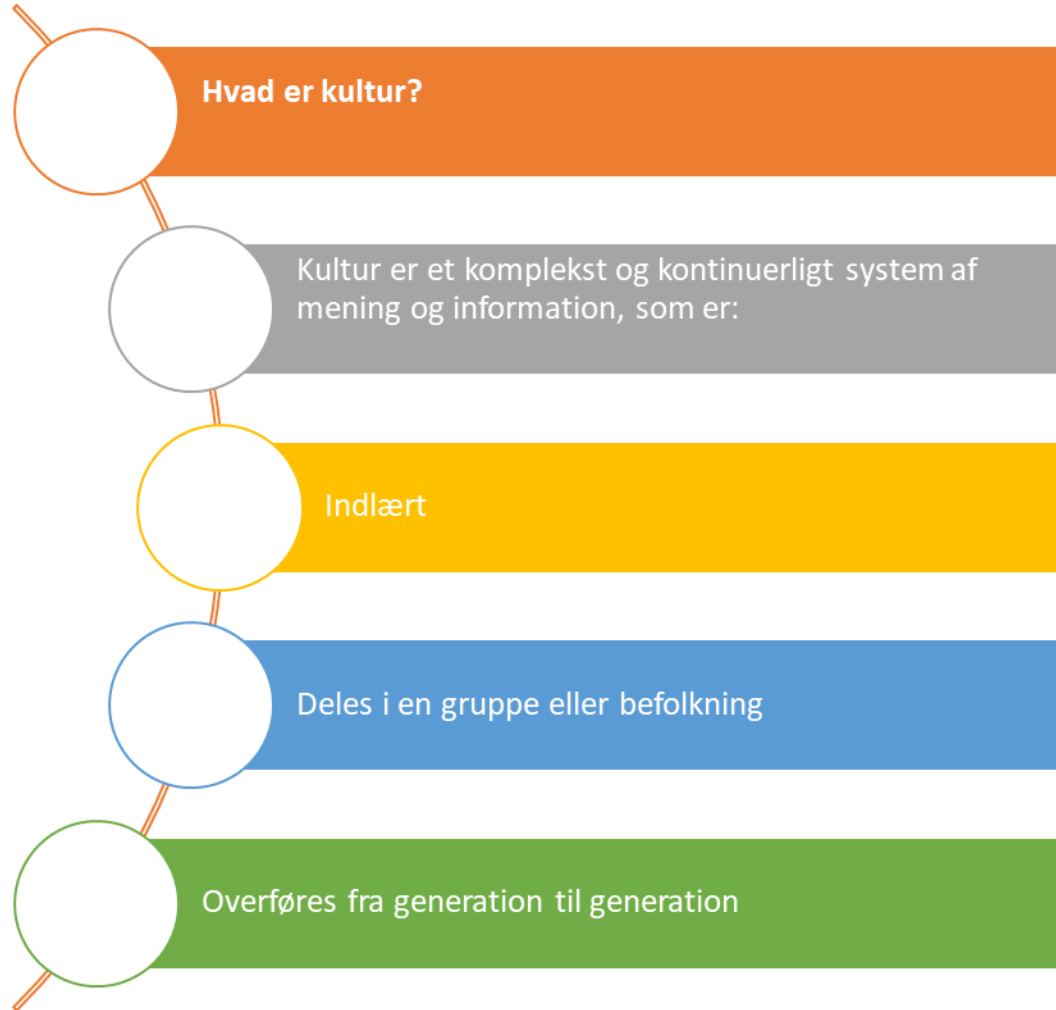
همزمان، فرد با فرهنگی جدید و متفاوت روبه‌رو می‌شود، از جمله:

- زبان جدید
- هنجارها و رفتارهای اجتماعی جدید
- ارزش‌ها و الگوهای متفاوت
- قوانین و ساختارهای اجتماعی جدید

تعریف فرهنگ/Definition af kultur

فرهنگ چیست؟

نظامی از معناها و ارزش‌ها که آموخته می‌شود و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌گردد.





فرهنگ جهت می‌دهد

فرهنگ شامل مواردی مانند:

- هنجارها و ارزش‌ها

- باورها و جهان‌بینی

- درک از خود

- نقش‌ها، قواعد و قوانین

این عناصر چارچوب‌هایی برای رفتار فراهم می‌کنند.

Kultur giver retning

Kultur omfatter bl.a.:

- Normer og værdier
- Tro og verdensforståelse
- Forståelsen af selvet
- Roller, regler og love

Disse elementer giver retningslinjer for adfærd.

Mødet mellem kulturer

مواجهه‌ی میان فرهنگ‌ها



Når to kulturer mødes:

- Udfordres det kendte meningssystem
- Der kan opstå utryghed og usikkerhed – ud af komfortzonen

وقتی دو فرهنگ با یکدیگر روبه‌رو می‌شوند:

نظام معنایی آشنا به چالش کشیده می‌شود -
احساس ناامنی و عدم اطمینان ممکن است شکل بگیرد
فرد از منطقه‌ی امن خود خارج می‌شود

Psyriske reaktioner i kulturmødet

Mødet mellem kulturer kan føre til:

- Kulturchok
- Sorg og stress
- Angst og ubehag

واکنش‌های روانی در مواجهه‌ی فرهنگی

مواجهه‌ی میان فرهنگ‌ها می‌تواند منجر به:

شوک فرهنگی
سوک و استرس
اضطراب و ناراحتی

Jo større forskelle mellem kulturerne, desto større kan den psykiske belastning være, især når man befinder sig uden for sin komfortzone.

هرچه تفاوت میان فرهنگ‌ها بیشتر باشد، فشار روانی نیز می‌تواند شدیدتر باشد.

Definition af Acculturation

تعریف فرهنگ‌پذیری



Hvad er Acculturation?

Acculturation handler om den personlige tilpasning til at leve i en ny kultur.

Det er en dobbelt proces med:

- kulturelle ændringer
- psykologiske ændringer

som opstår i mødet mellem to eller flere kulturer.

Hvad indebærer processen?

I acculturation kan man opleve:

- fysiske ændringer
- psykologiske reaktioner
- kulturelle og sociale forandringer
- biologiske ændringer

فرهنگ‌پذیری چیست؟

فرهنگ‌پذیری به فرآیند سازگاری فرد با زندگی در یک فرهنگ جدید گفته می‌شود.

این یک فرآیند دوگانه است که شامل:

تغییرات فرهنگی

تغییرات روان‌شناختی

و در نتیجه‌ی مواجهه با دو یا چند فرهنگ شکل می‌گیرد.

این فرآیند چه چیزهایی را در بر می‌گیرد؟

در فرآیند فرهنگ‌پذیری ممکن است فرد تجربه کند:

تغییرات جسمی

واکنش‌های روانی

تغییرات فرهنگی و اجتماعی

تغییرات زیستی

Definition af Acculturation - fortsat

تعریف فرهنگ‌پذیری



Fysiske forandringer

- Kroppen skal vænne sig til et nyt klima (kulde/varme).
- Ændringer i kostvaner kan give fordøjelsesproblemer eller vægtændringer.
- Nye døgnrytmer og arbejdsvaner påvirker søvn og energi.

تغییرات جسمی

بدن باید به اقلیم جدید (سرما / گرما) عادت کند
تغییر در عادات غذایی می‌تواند باعث مشکلات گوارشی یا تغییر وزن شود
ریتم جدید زندگی و عادات کاری بر خواب و سطح انرژی تأثیر می‌گذارد

Psykologiske forandringer

- Følelse af ensomhed eller hjemve.
- Stress og usikkerhed ved at navigere i nye normer og forventninger.
- Identitetsforvirring: "Hvem er jeg her?"

تغییرات روان‌شناختی

احساس تنهایی یا دل‌تنگی برای خانه
استرس و نااطمینانی در مواجهه با هنجارها و انتظارات جدید
سردرگمی هویتی: «من اینجا که هستم؟»

Kulturelle forandringer

- Nye høflighedsregler, kommunikationsstile og sociale normer.
- Nye måder at forstå familie, kønsroller eller autoritet på.
- Anderledes traditioner, højtider og værdier.

تغییرات فرهنگی

قواعد جدید ادب و احترام، شیوه‌های ارتباطی و هنجارهای اجتماعی
درک متفاوت از خانواده، نقش‌های جنسیتی یا اقتدار
سنت‌ها، مناسبت‌ها و ارزش‌های متفاوت

Definition af Acculturation - fortsat

تعریف فرهنگ‌پذیری



Biologiske forandringer

- Reaktion på ukendte virus/bakterier, hyppigere sygdom i starten.
- Hormonelle påvirkninger pga. stress fra tilpasningen.
- Ændringer i appetit og energiniveau.

تغییرات زیستی

واکنش بدن به ویروس‌ها و باکتری‌های ناآشنا و بیماری‌های مکرر در آغاز

تأثیرات هورمونی ناشی از استرس سازگاری

تغییر در اشتها و سطح انرژی

Sociale forandringer

- Opbygning af nye netværk og relationer – og tab af gamle.
- Svære rolleændringer i familien (fx børn, der lærer sproget hurtigere).
- Følelse af "at stå udenfor" i fællesskaber, indtil man lærer koderne.

تغییرات اجتماعی

شکل‌گیری شبکه‌ها و روابط جدید و همزمان از دست دادن روابط قبلی

تغییر نقش‌ها در خانواده (مثلاً کودکانی که زبان جدید را سریع‌تر یاد می‌گیرند)

احساس «بیرون ماندن» از جمع، تا زمانی که کدهای اجتماعی آموخته شوند

Acculturation kan være udviklende men også smertefuld og udmattende. Den kan medføre acculturativ stress.

En psykologisk belastning, der opstår i mødet mellem kulturer, når individet balancerer mellem tilpasning og bevarelse af egen identitet.

Der ses en høj sammenhæng mellem kulturel distance og vanskeligheder med psykologisk tilpasning, herunder øget risiko for affektive lidelser som eksempelvis depression.

فرهنگ‌پذیری می‌تواند
رشددهنده باشد، اما هم‌زمان
دردناک و فرساینده نیز باشد
و منجر به استرس
فرهنگ‌پذیری شود.

فشاری روان‌شناختی که
هنگام مواجهه با
فرهنگ‌های مختلف به
وجود می‌آید، زمانی که فرد
می‌کوشد میان سازگاری با
محیط جدید و حفظ هویت
خود تعادل برقرار کند.

میان فاصله‌ی فرهنگی و
دشواری‌های سازگاری
روان‌شناختی ارتباط بالایی
وجود دارد، که می‌تواند
خطر اختلالات خلقی، مانند
افسردگی، را افزایش دهد.

Individualistiske vs. kollektivistiske kulturer(I-K)



Kulturelle orienteringer, der adskiller sig i fokus på:

- individet
- gruppen

Individualistiske kulturer

- selvet er den centrale enhed
- fokus på individuelle rettigheder og autonomi
- konkurrence og selvrealisering
- personlige mål prioriteres over gruppens
- selvværd, selvtillid og selvaktualisering

فرهنگ‌های فردگرا

- فرد (خود) واحد مرکزی است
- تأکید بر حقوق فردی و خودمختاری
- رقابت و خودشکوفایی
- اهداف فردی بر اهداف گروهی اولویت دارند
- عزت نفس، اعتماد به نفس و خودتحقق

Kollektivistiske kulturer

- gruppen er den centrale enhed
- fokus på loyalitet og forpligtelser
- traditioner, roller og hierarki
- familie og gruppens mål
- harmoni, selvkontrol og fællesskab

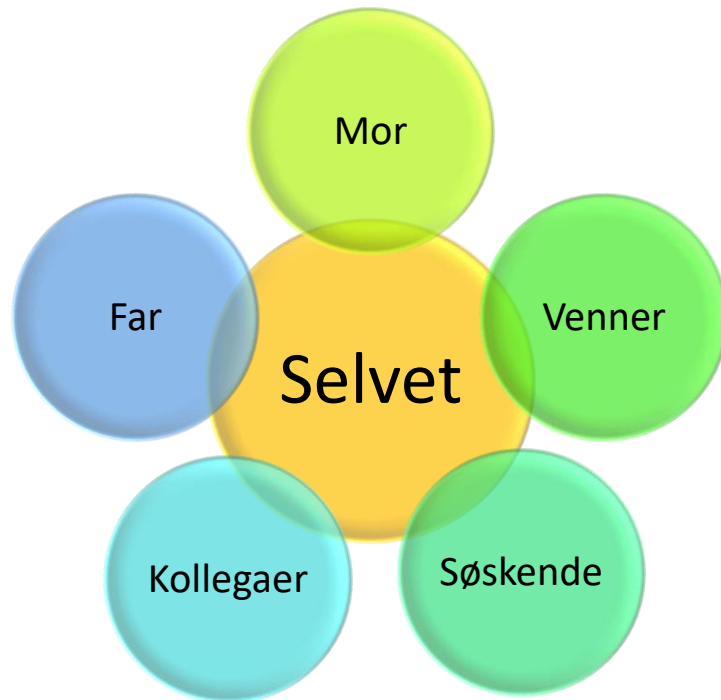
فرهنگ‌های جمع‌گرا

- گروه واحد مرکزی است
- تأکید بر وفاداری و تعهد
- سنت‌ها، نقش‌ها و سلسله‌مراتب
- خانواده و اهداف گروه
- هماهنگی، خودکنترلی و همبستگی اجتماعی

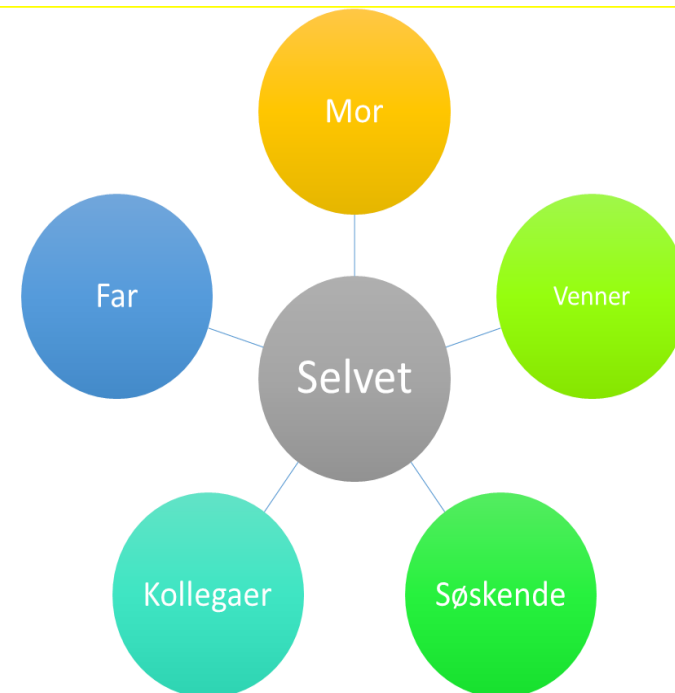
Selvet i I/K-kulturer



K-kultur



I-kultur



Udfordringer ved tilpasning/acclulturation

چالش‌های فرهنگ‌پذیری



Tab af identitet og status

- ændrede roller
- tab af anerkendelse
- oplevelse af ikke at høre til

از دست دادن هویت و جایگاه اجتماعی

- تغییر نقش‌ها
- از دست دادن احساس دیده‌شدن و به رسمیت شناخته‌شدن
- احساس تعلق نداشتن

Kommunikationsforskelle

- direkte vs. indirekte kommunikation
- stilhed og pauser
- kropssprog og øjenkontakt
- tidsopfattelse og punktlighed

تفاوت‌های ارتباطی

- ارتباط مستقیم در برابر غیرمستقیم
- سکوت و مکث
- زبان بدن و تماس چشمی
- درک زمان و وقت‌شناسی

Sprogets rolle

- adgang til fællesskab
- deltagelse i arbejdsliv
- mulighed for at udtrykke sig selv

نقش زبان

- دسترسی به احساس تعلق و اجتماع
- مشارکت در زندگی کاری
- امکان بیان خود

Udfordringer ved tilpasning/acculturation-fortsat



چالش‌های فرهنگ‌پذیری

Relationer og sociale koder

- behov for at høre til
- at blive tålt frem for accepteret
- anerkendelse som forudsætning for trivsel

روابط و کدهای اجتماعی

- نیاز به تعلق داشتن
- تحمل شدن به جای پذیرفته شدن
- به رسمیت شناخته شدن به عنوان پیش شرط رفاه و سلامت روان

Familie og forælderrolle

- forskellige normer for børneopdragelse - intergenerational konflikt
- krydspres mellem kulturer, kønsrollemønstre

خانواده و نقش والدین

- تفاوت در هنجارهای تربیتی و تعارض بین نسلی
- فشار میان فرهنگ‌ها و الگوهای نقش‌های جنسیتی

Psykiske konsekvenser

- mange og voldsomme forandringer
- psykiske belastninger
- personlige, professionelle og kollektive kriser

پیامدهای روانی

- تغییرات متعدد و شدید
- فشارها و بارهای روانی
- بحران‌های فردی، حرفه‌ای و جمعی

Udfordringer ved tilpasning/acculturation-fortsat



چالش‌های فرهنگ‌پذیری

Professionel Acculturation – forskellige
arbejdsstruktur

I-arbejdskultur

- flade hierarkier
- man siger “du” til chefen
- forventning om initiativ og selvstændighed
- direkte kommunikation
- fokus på samarbejde frem for status

K-arbejdskulturer

- tydeligere hierarki
- større respekt for autoritet
- mere indirekte kommunikation

فرهنگ‌پذیری حرفه‌ای – ساختارهای متفاوت کاری

فرهنگ کاری فردگرا

- سلسله‌مراتب مسطح
- خطاب «تو» به مدیر
- انتظار ابتکار عمل و استقلال
- ارتباط مستقیم
- تمرکز بر همکاری به جای جایگاه

فرهنگ‌های کاری جمع‌گرا

- سلسله‌مراتب واضح‌تر
- احترام بیشتر به اقتدار
- ارتباط غیرمستقیم‌تر

Faktorer der påvirker Acculturation

عوامل مؤثر بر فرهنگ‌پذیری



Faktorer, der påvirker acculturation

1. Modtagersamfundet

- graden af tolerance og accept

2. Individets sociale vilkår

- alder, uddannelse og økonomi
- tidligere erfaringer med kulturmøder

3. Psykologiske faktorer

- emotionel stabilitet
- tilknytningsmønstre
- oplevelsen af kontrol (locus of control)
- Forventninger

عوامل مؤثر بر فرهنگ‌پذیری

جامعه‌ی میزبان

- میزان تحمل و پذیرش فرهنگی

شرایط اجتماعی فرد

- سن، سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی
- تجربیات پیشین از مواجهه با فرهنگ‌های دیگر

عوامل روان‌شناختی

- ثبات هیجانی
- الگوهای دلبستگی
- locus of control – احساس کنترل
- انتظارات

Psykologiske faktorer i acculturation



عوامل روان‌شناختی در فرهنگ‌پذیری

Emotional stabilitet

- evne til at regulere vrede, angst og sorg
- brug af hensigtsmæssige copingsstrategier

ثبات هیجانی

- توانایی تنظیم خشم، اضطراب و سوگ
- استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب

Tilknytningsstil

- central for psykologisk tilpasning
- utryk tilknytning kan begrænse
- følelsesregulering
- stresshåndtering
- opbygning af relationer

سبک دلبستگی

- عامل مرکزی در سازگاری روان‌شناختی
- دلبستگی ناایمن می‌تواند محدود کند:
- تنظیم هیجانات
- مدیریت استرس
- ایجاد و حفظ روابط

Locus of control

- oplevelse af kontrol og selveffektivitet
- tro på egen evne til at påvirke livssituationen

کانون کنترل

- احساس کنترل و خودکارآمدی
- باور به توانایی تأثیرگذاری بر شرایط زندگی

Forventninger

- realistiske vs. urealistiske forventninger
- betydning for tilpasning og mental sundhed

انتظارات

- انتظارات واقع‌بینانه در برابر غیرواقع‌بینانه
- اهمیت برای سازگاری و سلامت روان

Psykologiske faktorer i acculturation

عوامل روان‌شناختی در فرهنگ‌پذیری



سبک دلبستگی

- عامل کلیدی در سازگاری روان‌شناختی
- دلبستگی ناایمن می‌تواند توانایی‌های زیر را محدود کند:
- تنظیم هیجانات
- مدیریت استرس
- ایجاد و حفظ روابط

ثبات هیجانی

- توانایی تنظیم خشم، اضطراب و سوگ
- استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر

انتظارات

- انتظارات واقع‌بینانه در برابر
غیرواقع‌بینانه
- تأثیر مستقیم بر سازگاری و سلامت روان

Locus of Control

- احساس کنترل و خودکارآمدی
- باور به توانایی تأثیرگذاری بر شرایط زندگی

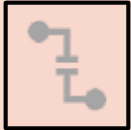
Acculturationsstrategier

استراتژی‌های فرهنگ‌پذیری



Integration

- kombination og interaktion mellem kulturer
- bevarelse af egen kulturel identitet
- deltagelse i majoritetssamfundet
- funktion i arbejdsmarked og socialt liv



Assimilation

- opgivelse af oprindelig identitet
- overidentifikation med majoritetskulturen



Separation

- bevarelse af egen kultur
- begrænset eller ingen deltagelse i majoritetssamfundet



Marginalisering

- manglende tilknytning til både egen og ny kultur
- høj risiko for mistrivsel

Acculturationsstrategier

استراتژی‌های فرهنگ‌پذیری



Integration	ادغام – ترکیب و تعامل میان فرهنگ‌ها – حفظ هویت فرهنگی خود – مشارکت در جامعه‌ی اکثریت – عملکرد در بازار کار و زندگی اجتماعی
Assimilation	همانندسازی – کنار گذاشتن هویت اولیه – همسان‌سازی افراطی با فرهنگ اکثریت
Separation	جدایی – حفظ فرهنگ خود – مشارکت محدود یا عدم مشارکت در جامعه‌ی اکثریت
Marginalising	حاشیه‌نشینی – فقدان تعلق به هر دو فرهنگ خود و جدید – خطر بالای نارضایتی و ناسازگاری روانی

Hvilken strategi fremmer trivsel?

Forskning peger på, at **integration** oftest er forbundet med mindst acculturativ stress i sammenligning med de andre strategier. Men...

At leve mellem to verdener



At leve mellem to verdener

زندگی میان دو جهان

Hvordan finder man balancen mellem to kulturer?

چگونه می‌توان میان دو فرهنگ تعادل پیدا کرد؟

Hvordan tilpasser man sig en ny kultur – både i det personlige og det professionelle liv?

چگونه می‌توان با فرهنگ جدید سازگار شد؛ هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه‌ای؟

Er balance mulig, og hvor hører man til?

آیا تعادل ممکن است و انسان واقعاً به کجا تعلق دارد؟

Grundkompetencer for bedre tilpasning

Mentalisering - ذهنی سازی



Mentalisering

ذهنی سازی

At kunne forstå sindet – mit eget og andres

توانایی درک و تفسیر ذهن – ذهن خود و دیگران

- Evnen til at forstå, hvad der foregår i én selv og i andre
- Gælder tanker, følelser, intentioner, behov og ønsker
- Handler om at se bag adfærd og forstå den indre verden
- Særligt vigtig i relationer – også ved forskellighed, misforståelser og konflikt

– توانایی درک آنچه در درون خود و دیگران می گذرد

– شامل افکار، احساسات، نیتها، نیازها و خواستهها

– توانایی دیدن فراتر از رفتار و درک دنیای درونی

– بهویژه در روابط مهم است؛ حتی در تفاوتها، سوءتفاهمها و تعارضها

Mentalisering vs. empati



Mentalisering vs. Empati

ذهنی سازی در برابر همدلی

- Empati er en del af mentalisering
- Mentalisering er et bredere og mere komplekst begreb
- Mentalisering rummer refleksion, selvbevidsthed og forståelse af relationer
- Gør det muligt at se både sig selv og den anden indefra og udefra
- Empati er en nødvendig, men ikke tilstrækkelig del af mentalisering
- Mentalisering omfatter både kognitive og emotionelle processer
- Indebærer refleksion over egne og andres mentale tilstande

- همدلی بخشی از ذهنی سازی است
- ذهنی سازی مفهومی گسترده تر و پیچیده تر است
- ذهنی سازی شامل تأمل، خودآگاهی و درک روابط است
- امکان دیدن خود و دیگری را هم از درون و هم از بیرون فراهم می کند
- همدلی ضروری است، اما برای ذهنی سازی کافی نیست
- ذهنی سازی هم فرایندهای شناختی و هم هیجانی را دربر می گیرد
- شامل تأمل درباره ی حالات ذهنی خود و دیگران است

Grundkompetencer for bedre tilpasning

ذهنی سازی - Mentalisering



Mentalisering hjælper med:

- Reduktion af stress og fremme af mental sundhed
- Reduktion af kulturelle misforståelser
- Forbedring af mellemmenneskelige relationer og relationen til sig selv
- Øget mental fleksibilitet
- Evnen til at holde flere perspektiver i sindet
- Forståelsen af, at adfærd giver mening ud fra en indre verden
- Mindskelse af selvbebrejdelse og dæmonisering af "de andre"

*Når vi bliver bedre til at mentalisere, falder vores indre stressniveau.
Vi reagerer mindre automatisk og mere bevidst.*

ذهنی سازی به ما کمک می کند تا:

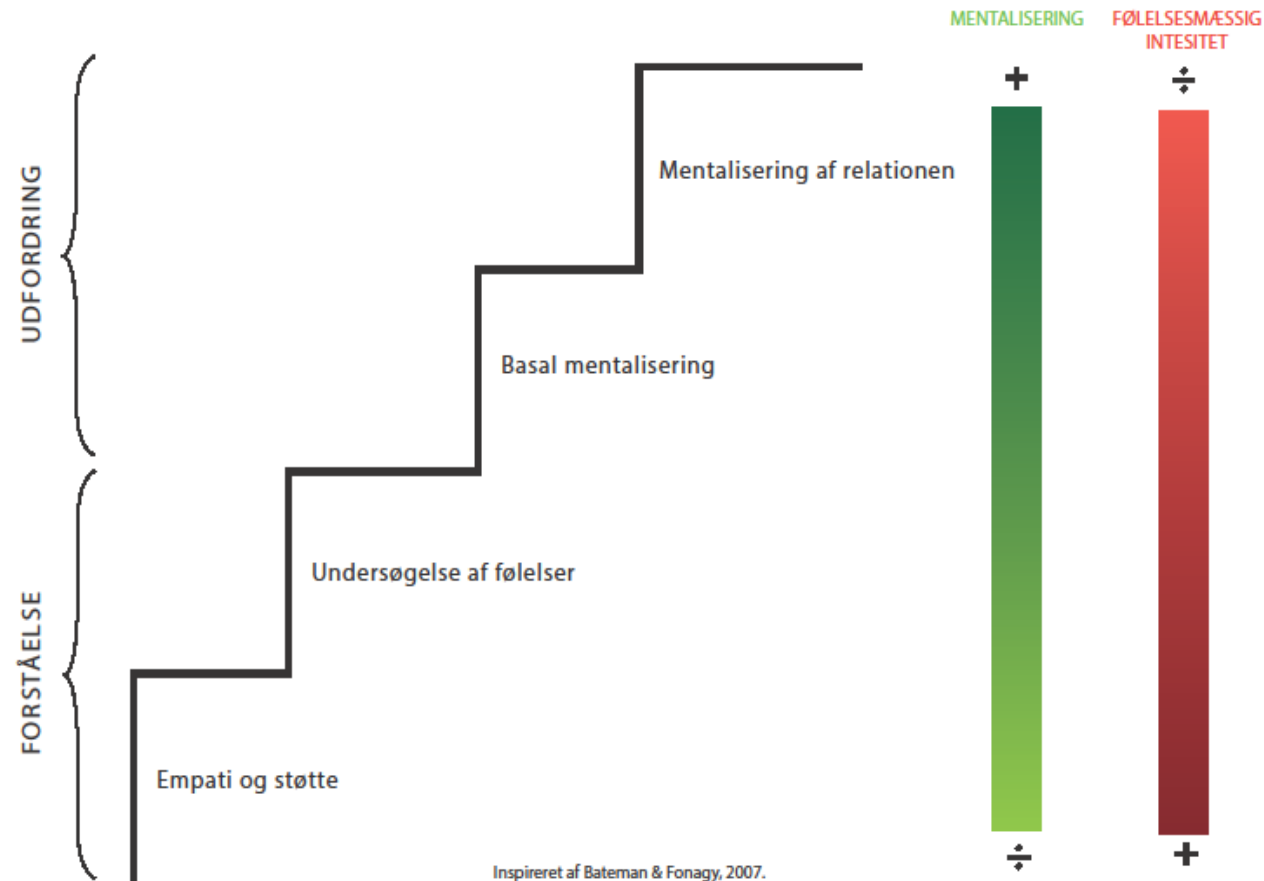
- کاهش استرس و تقویت سلامت روان
- کاهش سوء تفاهم های فرهنگی
- بهبود روابط بین فردی و رابطه با خود
- افزایش انعطاف پذیری ذهنی
- توانایی نگه داشتن چندین دیدگاه به طور همزمان
- درک این که رفتار از دنیای درونی معنا می گیرد
- کاهش خود سرزنشگری و اهریمن سازی از «دیگران»

*وقتی توانایی ذهنی سازی افزایش می یابد، سطح استرس درونی کاهش پیدا می کند.
در نتیجه، کمتر واکنشی و بیشتر آگاهانه عمل می کنیم.*

Mentaliseringstrappe



MENTALISERINGSTRAPPEN



Inspireret af Bateman & Fonagy, 2007.
© Copyright Psykolog Maja Nørgård Jacobsen

Grundkompetencer for bedre tilpasning - fortsat

Mentalisering - ذهنی سازی



Mentalisering er ikke blot en psykologisk færdighed, men et grundlæggende fundament i alle livets fronter. Denne evne spiller en central rolle i alle områder af livet:

ذهنی سازی فقط یک مهارت روان شناختی نیست بلکه یک بنیان اساسی در تمامی عرصه های زندگی است. این توانایی نقشی محوری در حوزه های مختلف زندگی دارد:

- **I det personlige liv**
mentalisering hjælper os med at genkende vores egne følelser,
mærke vores indre behov
og reagere mere hensigtsmæssigt på stress, vrede og sorg.
- **I relationer**
mentalisering er grundlaget for sunde relationer. Når vi kan se følelsen bag andres adfærd, opstår der færre misforståelser, mindre dømmekraft og færre konflikter, og relationer bliver dybere og mere trygge.
- **I familien og forældreskabet**
mentalisering hjælper forældre med at forstå barnets adfærd, frem for blot at kontrollere den. Dette styrker barnets psykiske tryghed og følelsesmæssige udvikling.

در زندگی فردی
ذهنی سازی به ما کمک می کند:

احساسات خود را بشناسیم
نیازهای درونی مان را درک کنیم
در مواجهه با استرس، خشم و سوگ، واکنش های مناسب تری نشان دهیم

در روابط
ذهنی سازی پایه ی روابط سالم است:

دیدن احساسات پشت رفتار دیگران
کاهش سوء تفاهم ها و قضاوت
کاهش تعارض ها

شکل گیری روابط عمیق تر و امن تر

در خانواده و فرزندپروری
ذهنی سازی به والدین کمک می کند:

رفتار کودک را درک کنند، نه صرفاً کنترل

امنیت روانی کودک را تقویت کنند

رشد هیجانی سالم تری را حمایت کنند

Grundkompetencer for bedre tilpasning - fortsat

Mentalisering - ذهنی سازی



- **På arbejdspladsen**
mentalisering gør det lettere ikke at tage feedback personligt,
at forstå intentioner
og at opbygge mere professionelle relationer til kolleger og ledere.
- **I immigrationslivet**
mentalisering hjælper med at forstå kulturelle forskelle,
ikke at opleve ukendte handlinger som truende
og at opnå en sundere psykologisk tilpasning til det nye samfund.

Når mentalisering styrkes:

- oplever mennesket større tryghed og klarhed
- falder det indre stressniveau
- reagerer vi mindre automatisk og mere bevidst

Det er her, **resiliens** begynder at vokse.

در محیط کار
ذهنی سازی کمک می کند:

بازخورد را شخصی نگیریم

نیت ها را بهتر درک کنیم

روابط حرفه ای سالمتری با همکاران و مدیران بسازیم

در زندگی مهاجرتی
ذهنی سازی کمک می کند:

تفاوت های فرهنگی را بهتر بفهمیم

رفتارهای ناآشنا را تهدیدآمیز تلقی نکنیم

به سازگاری روان شناختی سالمتری با جامعه ی جدید برسیم

وقتی ذهنی سازی تقویت می شود:

احساس امنیت و وضوح بیشتری تجربه می کنیم

سطح استرس درونی کاهش می یابد

کمتر واکنشی و آگاهانه تر عمل می کنیم

اینجاست که انعطاف پذیری آغاز می شود.

Grundkompetencer for bedre tilpasning

انعطاف پذیری - Resiliens



Resiliens og fleksibilitet

Resiliens er evnen til at komme sig efter modgang – ikke ved at undgå smerte eller problemer, men ved at genfinde balance, håb og mening, når livet forandrer sig. Immigration kan forstås som et kronisk forandringspres.

Fleksibilitet er evnen til at tilpasse sig nye omstændigheder uden at miste sig selv.

Resiliens kan forstås som det indre resultat af mentalisering

– evnen til at holde til kompleksitet, forandring og modgang.

Resiliens handler derfor ikke om at være “stærk” hele tiden. Det handler om at kunne rumme svære følelser, usikkerhed og tab – uden at miste fodfæstet.

Resiliens i immigrationslivet hjælper med:

- Bedre tilpasning til nye og ukendte situationer og udfordringer i livet i det nye land
- Bedre håndtering af stress, kriser og bekymring for hjemlandet

تاب آوری و انعطاف پذیری

تاب آوری توانایی باز یابی پس از سختی هاست؛ نه با اجتناب از درد یا مشکلات، بلکه با باز یافتن تعادل، امید و معنا، زمانی که زندگی دگرگون می شود.

انعطاف پذیری توانایی سازگار شدن با شرایط جدید است، بدون آن که فرد خود را از دست بدهد.

انعطاف پذیری را می توان به عنوان نتیجه ی درونی ذهنی سازی درک کرد

– توانایی تحمل پیچیدگی، تغییر و دشواری ها

– تاب آوری به معنای «همیشه قوی بودن» نیست. بلکه توانایی پذیرش احساسات دشوار، نا اطمینانی و فقدان است، بی آن که تعادل درونی از بین برود.

انعطاف پذیری در زندگی مهاجرتی کمک می کند به؛

– سازگاری بهتر با موقعیت ها و چالش های جدید و نا آشنا در زندگی در کشور جدید

– مدیریت بهتر استرس، بحران ها و نگرانی ها درباره ی کشور مبدأ

افزایش ذهنی سازی

Øge mentalisering

- Stop op før du reagerer
- Spørg: Hvad føler og tænker jeg lige nu?
- Vær nysgerrig på den andens perspektiv
- Husk: Mine tolkninger kan være forkerte
- Skab ro – mentalisering kræver regulering (2-R)

قبل از واکنش، مکث کن
از خود بپرس: الان چه احساسی دارم و چه فکری می‌کنم؟
نسبت به دیدگاه طرف مقابل کنجکاو باش
به یاد داشته باش: برداشت‌های من ممکن است نادرست باشند
آرامش ایجاد کن – ذهنی‌سازی نیازمند تنظیم هیجانی است

Øge resiliens

- Priorité søvn, rytme og pauser
- Dyrk trygge relationer
- Øv selvmedfølelse frem for selvkritik
- Husk tidligere modgang, du har klaret
- Bed om hjælp – det styrker, ikke svækker

Søg hjælp ved psykiske udfordringer – det er styrke.

افزایش تاب‌آوری

خواب، ریتم روزانه و استراحت را در اولویت قرار بده
روابط امن و حمایتی را تقویت کن
به‌جای خودانتقادی، خودمهربانی را تمرین کن
به یاد بیاور که قبلاً از پس سختی‌ها برآمده‌ای
درخواست کمک کن – این نشانه‌ی قدرت است، نه ضعف

Grundkompetencer for bedre tilpasning

مهارت بین فرهنگی - Interkulturel kompetence



مهارت‌های پل‌سازی فرهنگی

Brobygningskompetencer

- Evnen til at stå mellem to kulturer og værdisæt
- At forstå og integrere forskellige perspektiver
- At skabe indre balance og træffe mere bevidste beslutninger
- At bevare egne rødder og samtidig være adfærdsmæssigt fleksibel
- At reducere indre konflikter og styrke selvindsigt

توانایی ایستادن میان دو فرهنگ و دو نظام ارزشی
درک و یکپارچه‌سازی دیدگاه‌های متفاوت
ایجاد تعادل درونی و اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه‌تر
حفظ ریشه‌های فرهنگی همراه با انعطاف‌پذیری رفتاری
کاهش تعارض‌های درونی و تقویت خودآگاهی

Interkulturel kompetence og kognitiv fleksibilitet

Interkulturel kompetence er evnen til at forstå, navigere og handle hensigtsmæssigt i mødet mellem forskellige kulturer gennem refleksion, fleksibilitet og respekt for forskellighed.

- Kræver kognitiv fleksibilitet
 - at kunne skifte perspektiv
 - at oversætte værdier mellem kulturer
 - at tænke både/og frem for enten/eller

Dette gør det muligt at navigere mellem forskellige værdisystemer, reducere indre spændinger og træffe beslutninger, der er nuancerede og i overensstemmelse med egne værdier.

شایستگی بین فرهنگی و انعطاف پذیری شناختی

شایستگی بین فرهنگی توانایی درک، جهت یابی و عمل مناسب در مواجهه با فرهنگ های متفاوت است؛ از طریق تأمل، انعطاف پذیری و احترام به تفاوت ها.

نیازمند انعطاف پذیری شناختی است:

توانایی تغییر زاویه دید
ترجمه و انتقال ارزش ها میان فرهنگ ها
اندیشیدن «هم این و هم آن» به جای «یا این یا آن»

این توانایی امکان می دهد:

میان نظام های ارزشی مختلف حرکت کنیم
تنش های درونی را کاهش دهیم

تصمیم هایی آگاهانه، متعادل و هماهنگ با ارزش های شخصی بگیریم

Mentalisering = rødder

Resiliens = stammen

Interkulturel kompetence = grenene

Mentalisering = indre kompas

Resiliens = evnen til at gå i modvind

Interkulturel kompetence = evnen til at finde vej i ukendt terræn

