



یک کتابچه رایگان از Baraka

روان‌درمانی برای ایرانی-کانادایی‌ها راهنمای

روان‌درمانی به فارسی، در فرهنگی که می‌فهمد

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی — BARAKA

وست ونکوور، BC • دوزبانه: انگلیسی و فارسی
سلامت روان • طب نچراپاتیک • کوچینگ • جامعه

barakaocc.com

به فارسی، با شما

که سفت شده، خاطره‌ای که برمی‌گردد، یا فقط حسی که زندگی در ونکوور آن‌گونه که قرار بود نیست. این راهنما را دانلود کرده‌اید، احتمالاً مدتی است که با چیزی روبرو هستید — غمی که نام نمی‌گیرد، رابطه‌ای اگر

که بیشتر روان‌درمانگران غربی نمی‌توانند: روان‌درمانی به زبان مادری، در فرهنگی که می‌فهمد، بدون نیاز به ترجمه. خوش آمدید. اینجا، در این راهنمای کوتاه، می‌خواهم با شما درباره‌ی چیزی صحبت کنم

وست ونکوور بنا کردم — برای کسانی که حس می‌کنند هنوز جایی نیست که می‌توانند به‌طور کامل خودشان باشند. و Approved Clinical Supervisor (ACS) هستم. کلینیک Baraka را تا حدی برای جامعه‌ی ایرانی-کانادایی بالینی خواندم، و در سال ۲۰۱۴ به کانادا مهاجرت کردم. در اینجا، Registered Clinical Counsellor (RCC) من الهام ذوالفقاری‌نیا هستم. من ایرانی-زاده‌ام، در دانشگاه شهید بهشتی تهران روان‌شناسی

چرا زبان در روان‌درمانی این‌قدر اهمیت دارد

به زبانی که در آن زخم خورده، به یاد می‌آورد. این یک استعاره نیست. در روان‌شناسی دوزبانه، یک یافته‌ی جدی است. بدن،

آن شب که خانه‌ی پدربزرگ خوابیدید و صدای اذان شنیدید. این‌ها فارسی هستند. نه ترجمه‌های فارسی، خود فارسی. شدید برای اولین روز مدرسه. آن کلمه‌ای که پدربزرگ‌تان به شما گفت. آن نگاهی که از مادربزرگ‌تان دریافت کردید. سن کم به ایران رفتید و برگشتید — تجربه‌های هیجانی زود شما به فارسی کدگذاری شدند. آن لحظه که از مادرتان جدا وقتی شما در ایران بزرگ می‌شدید — و حتی اگر در

زندگی روزمره به انگلیسی است. ایمیل‌های کاری به انگلیسی. قبض‌ها به انگلیسی. حتی شاید رؤیاها گاهی به انگلیسی. بعد آمدید کانادا. شاید در ۸ سالگی، شاید در ۲۸، شاید در ۴۸. شما انگلیسی یاد گرفتید — خوب، عالی، یا تقریباً مادری. شما در حال ترجمه می‌کنید. مالیات ترجمه را پرداخت می‌کنید — حتی اگر در نزدیک‌بومی بودن انگلیسی صحبت می‌کنید. از مادر صحبت کنید، یک چیز کوچک اتفاق می‌افتد: یک تأخیر، یک تلاش کوچک، یک قطع ارتباط جزئی از احساس اصلی. اما وقتی به روان‌درمانی به انگلیسی می‌روید و سعی می‌کنید درباره‌ی آن لحظه‌ی جدا شدن

آنچه مراجعان من اغلب می‌گویند

هنوز لمس نشده بود. بعد آمدم اینجا، فارسی حرف زدیم، و طوری گریه کردم که بیست سال بود نکرده بودم. «قبلاً به انگلیسی روان‌درمانی کرده‌ام. به من کمک کرد روشن فکر کنم. اما چیزی در درونم

از مراجعان من در جلسه‌ی دوم یا سوم می‌گویند. تأخیر ترجمه رفته. آنچه گم بود، حالا در دسترس است. این، تقریباً جمله‌به‌جمله، چیزی است که بسیاری

چیزهایی که نیاز نیست برایم توضیح دهید

تفاوت بین روان‌درمانی با من و روان‌درمانی با یک متخصص غربی است. چند چیزی که نیاز نیست برایم تعریف کنید: این، شاید مهم‌ترین

تعارف

«اشکال»، بلکه به‌عنوان میراثی که برخی از قسمت‌هایش را می‌خواهیم نگه داریم و برخی را آرام آرام به‌روز کنیم. مستقیم بخواهد. مرز نازکی که در فرهنگ ما بین فروتنی و انکار خود وجود دارد. می‌توانم این‌ها را بشناسم، نه به‌عنوان نه، شما اول» می‌چرخد. اما بیشتر از آن: زنی که بیست سال است می‌گوید خوب است وقتی نیست. مردی که نمی‌تواند آن کوریوگرافی پیچیده‌ی فرهنگی که بین «نه، شما اول» و «نه،

رابطه‌ی مادر-پسر

تاریخ متفاوتی. می‌توانم با آن کار کنم بدون این‌که شما را وادار کنم آن را به زبان آسیب‌شناسی غربی بازنویسی کنید. نامیده می‌شود. این، ساده‌سازی است که از فرهنگ ما هیچ نمی‌فهمد. این رابطه قواعد متفاوتی دارد، وزن متفاوتی، شدت رابطه‌ی مادر-پسر ایرانی، در چارچوب‌های روان‌درمانی غربی، اغلب «درهم‌تنیده»

نقش خانواده در زندگی بزرگسالی

آمریکایی می‌گوید) — بلکه با کمک شما به ساختن رابطه‌ای که در آن هم متعلق به خود باشید و هم متعلق به آن‌ها. فرهنگ است. ما با آن کار می‌کنیم — نه با تلاش برای جدا کردن خود از خانواده‌تان (آن‌گونه که فیلم‌نامه‌ی فردیت‌سازی کجا زندگی کردن، چگونه فرزند بزرگ کردن — اغلب تصمیمات خانوادگی هستند، نه فقط شخصی. این پاتولوژی نیست. خانواده‌های ایرانی در سن ۱۸ متوقف نمی‌شوند از تأثیر بر تصمیمات بزرگسالی. ازدواج، شغل،

والدین در حال پیری در ایران

بودن عملی آوردن آن‌ها به کانادا. این بخشی از بافت زندگی ایرانی-کانادایی است. نیاز نیست برایم توضیح داده شود. برای لحظه‌های کوچک روزانه. ناتوانی از حضور وقتی پدر بزرگ بیمار می‌شود. چله‌ای که نتوانستید برایش بروید. ناممکن اگر والدین‌تان در ایران در حال پیر شدن هستند، می‌دانم. غم نبودن در آن‌جا

وزن داستان موفقیت

خانواده ارزشش را داشت. این یک نوع خاص از فشار است، که در گفت‌وگوی روان‌درمانی غربی به‌ندرت ظاهر می‌شود. بسیاری از شما در دیاسپورا حمل می‌کنید: داستان موفقیت بودن، فرستادن پول به وطن، اثبات این‌که فداکاری

زمینه‌ی سیاسی-تاریخی

اما نیاز ندارم رویدادهای تاریخی برایم توضیح داده شوند. اشاره‌های شما می‌نشینند. وزن آنچه حمل می‌کنید را می‌فهمم. خودم را به اتاق نمی‌آورم. مراجعان ایرانی-کانادایی من در طیف کامل سیاسی هستند، و کار من با هر یک یکسان است. نظرات سیاسی

آیا روان‌درمانی به فارسی برای من مناسب است؟ خود-غربالگری:

یک سری پرسش است که به شما کمک می‌کند ببینید کجا هستید. صادقانه پاسخ دهید. هیچ پاسخ «درست» وجود ندارد. این، یک ابزار تشخیصی نیست. فقط

- ___ وقتی به انگلیسی صحبت می‌کنم، حس می‌کنم بخشی از خودم گم می‌شود
- ___ هیجاناتی هستند که فقط در فارسی می‌توانم احساس کنم
- ___ خاطرات کودکی‌ام به فارسی هستند، حتی اگر حالا انگلیسی فکر می‌کنم
- ___ روان‌درمانی به انگلیسی امتحان کرده‌ام و حس کردم چیزی گم بود
- ___ می‌خواهم با شریکم یا والدینم در روان‌درمانی صحبت کنم، اما آن‌ها به انگلیسی راحت نیستند
- ___ می‌ترسم در روان‌درمانی غربی، فرهنگم به‌عنوان «مشکل» دیده شود
- ___ می‌خواهم درباره‌ی چیزی صحبت کنم که فقط ایرانی‌ها می‌فهمند
- ___ حس می‌کنم نمی‌دانم چه کسی هستم — ایرانی، کانادایی، یا هیچ‌کدام

اگر سه یا بیشتر از این‌ها طنین دارند

واقعی می‌کند. اما ممکن است در حال حاضر یک لایه‌ی عمیق‌تر در دسترس نباشد. به فارسی، می‌تواند باشد. که روان‌درمانی به انگلیسی نکرده. این به این معنا نیست که روان‌درمانی انگلیسی شما اشتباه بوده — اغلب کار روان‌درمانی به فارسی احتمالاً برای شما کاری می‌کند

مسائلی که اغلب مراجعان ایرانی-کانادایی می‌آورند

این فهرست کامل نیست — هر مراجع تازه است. اما این‌ها الگوهایی هستند که اغلب می‌بینم:

غم پردازش‌نشده‌ی مهاجرت

برای خود ۲۵ ساله‌ای که پشت گذاشته شد. این غم اغلب به‌عنوان افسردگی یا اضطراب در میان‌سالی ظاهر می‌شود. فرزند بزرگ کردیم. اما در زیر، یک غم باقی‌مانده — برای کشور، برای زبان روزمره، برای دوستی‌هایی که نشدند، بسیاری از ما زمانی برای سوگواری داشتیم. آمدم کانادا، شغل گرفتیم، زندگی ساختیم،

ازدواج‌هایی که در طول سفر مهاجرت تغییر کرده‌اند

چگونه از آن صحبت کند. زوج‌هایی که هنوز یکدیگر را دوست دارند اما نمی‌دانند چگونه در این فرهنگ، شریک باشند. ساخته شده بود که دیگر وجود ندارد. مردی که نقش سنتی‌اش را گم کرده. زنی که آزادی نوینی پیدا کرده اما نمی‌داند زوج‌هایی که در ایران ازدواج کردند، و در کانادا متوجه می‌شوند الگوی روابط آن‌ها برای زمینه‌ای

فرزندان دو فرهنگ که نمی‌دانند چه هزینه‌ای داشت

تشخیص دهند فرزندان‌شان دیگر «ایرانی به سبک قدیم» نیستند و این انکار، آرام آرام رابطه را فرسوده می‌کند. یا کلیشه‌های ایرانی را در خانه نگه می‌دارند که فرزندان نمی‌توانند درک کنند، یا برعکس — والدینی که نمی‌توانند والدینی که می‌بینند فرزندان‌شان از زبان فارسی فاصله می‌گیرند،

شغل‌هایی که از فروپاشی اعتبارسنجی بازساخته شده‌اند

کار من کمک به شما برای نام‌گذاری آن، سوگواری برای آن، و ساختن یک رابطه‌ی تازه با آنچه دستاورد می‌نامید است. هستید، یا معلم بودید و حالا بچه‌ها را در مهد نگه می‌دارید — هزینه‌ی روانی این از دست دادن، اغلب ناگفته است. اگر در ایران پزشک بودید و حالا تاکسی می‌رانید، یا مهندس بودید و حالا کاسب کوچکی

وزن سیاسی-هیجانی نگاه کردن از دور

به‌طور ایمن برگردید. این، یک نوع خاص از تروما است — تروما از فاصله — که بسیاری از مراجعان من حمل می‌کنند. خستگی شاهد بودن. گناه بازمانده. درماندگی. هزینه‌ی اهمیت دادن به جایی که نمی‌توانید

ماده‌ی بین‌نسلی

نسل‌ها منتقل می‌شود. این، یک حوزه‌ی فعال پژوهش است، و در عمل با مراجعان نسل دوم، اغلب ظاهر می‌شود. که شما به ارث برده‌اید — حتی اگر هرگز خود تجربه‌اش نکردید. ترومای جنگ، انقلاب، اختلال، که در سیستم‌های عصبی آنچه والدین‌تان حمل کردند

جلسه اول چه شکلی است

من قبل از جلسه اول مضطرب‌اند. می‌خواهم اینجا توضیح دهم چه اتفاقی می‌افتد، تا اضطراب کم‌تری بکشید. بسیاری از مراجعان

- اول، مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای من گوش می‌دهم، با هم تشخیص می‌دهیم آیا تطابق درست است — تلفنی یا ویدیویی. هیچ تعهدی نیست. شما می‌پرسید،
- جلسه اول کامل ۵۰ دقیقه است زمان زیادی نداریم برای پوشش همه چیز، و این اشکالی ندارد — بیشتر گوش دادن. شما داستان خود را می‌گویید آن‌گونه که می‌خواهید.
- به فارسی، انگلیسی، یا دوزبانه در میانه‌ی جمله عوض کنیم اگر یک کلمه فقط در یک زبان جا می‌افتد — هر چه برایتان طبیعی است. می‌توانیم
- هیچ تشخیص فوری نمی‌گذارم هستیم، نه تشخیص. تشخیص (اگر مفید است) بعدها در روند کار می‌آید — ما در حال آشنایی
- در پایان جلسه چگونه ادامه دهیم صحبت می‌کنیم. هفتگی، دو هفته یک‌بار، بسته به آنچه نیاز است — درباره‌ی این‌که

نکته‌ی فرهنگی

کنیم. آمدن به روان‌درمانی، نشانه‌ی ضعف نیست — نشانه‌ی این است که می‌خواهید زندگی‌تان را زنده‌تر کنید. یا برای کسانی که «واقعاً» مشکل دارند. این فکرها، خود بخشی از فرهنگی هستند که می‌توانیم با هم بررسی خارج از خانواده است، تابو است. می‌دانم برخی از شما فکر می‌کنید روان‌درمانی برای «مردم ضعیف» است، می‌دانم در فرهنگ ما، صحبت کردن درباره‌ی «مشکلات» با غریبه‌ای که

آوردن خانواده به کار

بسیاری از کاری که با مراجعان ایرانی-کانادایی می‌کنم، شامل خانواده می‌شود — حتی اگر مراجع، تنها در اتاق باشد.

کار زوج

— من بین زبان‌ها در همان جلسه حرکت می‌کنم. این، یکی از مهم‌ترین مزایای کار با یک روان‌درمانگر دوزبانه است. می‌توانیم به فارسی کار کنیم. اگر یکی به فارسی راحت‌تر است و دیگری به انگلیسی، می‌توانیم دوزبانه کار کنیم اگر شما و همسرتان به فارسی راحت‌ترید،

والدین در روان‌درمانی فرزند بزرگسال

که سال‌ها به تأخیر افتاده، بالاخره اتفاق بیفتد. این، در فرهنگ ما، اغلب قدرتمند است. می‌توانیم با هم برنامه‌ریزی کنیم. والدین‌تان را برای یک یا دو جلسه بیاورید — تا چیزی را بگویند که نمی‌تواند بدون حضور آن‌ها گفته شود، یا تا گفت‌وگویی گاهی، در روان‌درمانی فردی، می‌خواهید

وقتی والدین در ایران هستند

داشته باشید، با نوشتن نامه‌هایی که نمی‌فرستید. این تکنیک‌ها، حتی در غیبت فیزیکی، می‌توانند پیوند را تغییر دهند. می‌کنند، آوردن آن‌ها به جلسه ممکن نیست. اما می‌توانیم با خاطره‌ی آن‌ها کار کنیم، با تخیل گفت‌وگوهایی که نمی‌توانید اگر والدین‌تان در ایران زندگی

چگونه با والدین درباره‌ی روان‌درمانی صحبت کنیم

ایران) قضاوت‌تان کنند برای رفتن به روان‌درمانی، این برای بسیاری از مراجعان من یک نگرانی واقعی است. چند نکته: اگر می‌ترسید والدین‌تان (یا اقوام در

- هیچ‌کس نیازی نیست بدانند مگر این‌که شما تصمیم بگیرید. روان‌درمانی محرمانه است
- اگر می‌خواهید به والدین‌تان بگویید با استرس «قاب‌بندی کنید. این کلمات در فرهنگ ما کمتر بار دارند ، در نظر بگیرید آن را به عنوان «مشاوره» یا «صحبت با کسی برای کمک
- برخی والدین، وقتی متوجه می‌شوند راحت‌تر است — این، در درون جامعه است، نه «بیرون از خانه» که شما به یک ایرانی-کانادایی RCC می‌روید، خیال‌شان
- اگر آن‌ها همچنان قضاوت می‌کنند خود قسمتی از کاری است که می‌توانیم با هم بررسی کنیم ، آن قضاوت،

پرسش‌های تأملی:

• اگر همسر/والدینم می‌دانست در حال خواندن این هستم، چه می‌گفتند؟

• آنچه از آن‌ها می‌ترسم، آیا واقعا درباره‌ی آن‌هاست، یا درباره‌ی چیزی در درون من؟

• اگر همین این هفته یک مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای رزرو کنم، چه چیزی ممکن است باز شود؟

یک یادداشت پایانی

می‌خواهم با چیزی به پایان برسانم که اغلب در پایان جلسات می‌گویم:

که در آن این چیزها اصل می‌خواهند باشند — کار سختی است. نمی‌گویم آسان است. می‌گویم ممکن است. در نظر گرفتن انجامش هستید — صحبت کردن درباره‌ی آنچه برای سال‌ها در درون نگه داشته‌اید، در زبانی این کاری که شما در حال

که نمی‌دانستند چه چیزی حمل می‌کنند پیش از این که شروع به صحبت کردن کنند. نام‌گذاری، خود بخشی از کار است. بسیاری از مراجعان من می‌گویند

رزرو کنید. هیچ تعهدی نیست. می‌توانیم با هم صحبت کنیم، ببینیم آیا تطابق درست است، و در آن‌جا تصمیم بگیریم. اگر آماده‌اید — حتی اگر نامطمئن هستید — یک مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای

همراهتان هستیم

به فارسی، در یک کلینیک، در درون یک رابطه‌ی بلندمدت. این، آن چیزی است که می‌خواستیم Baraka باشد. روان‌درمانی، کوچینگ، طب نچراپاتیک، و جامعه — همه

همراهتان هستیم.

شده که شفا در تقاطع دقت بالینی، روانی فرهنگی، و پرسش‌های عمیق‌تر معنا، هویت، و بودن، اتفاق می‌افتد Baraka — به انگلیسی و فارسی، حضوری در دفتر امل‌ساید یا آنلاین در سراسر بریتیش کلمبیا. عمل ما حول این باور ساخته در وست ونکوور، روان‌درمانی عمق‌محور، طب نچراپاتیک، کوچینگ یکپارچه، و جامعه ارائه می‌کند.

اولین گام چه شکلی است

- مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای بدون فشار تلفنی یا ویدیویی برای پرسیدن سؤال و کاوش تطابق.
— یک گفت‌وگوی
- جلسه‌ی اول ۵۰ تا ۹۰ دقیقه بسته به نوع خدمت. بیشتر گوش دادن؛ به جایی می‌رویم که کار می‌رود.
—
- روان‌درمانی یا مراقبت مستمر اگر تطابق درست باشد، با کادنسی که برای زندگی شما کار می‌کند.
— فقط

رزرو مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای ← (236) 455-6306 | barakaocc.com

در بحران هستید، لطفاً با شماره‌ی 8-8-9 (خط بحران خودکشی کانادا، ۲۴/۷) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس بروید. این راهنما آموزشی است و جایگزین مراقبت بالینی نیست. اگر

BARAKA

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی