



من یک مشاور رسمی عضو انجمن مشاوران حرفه ای کانادا با شماره عضویت ۴۴۰۶ هستم . در حال حاضر برای مشاوره فردی و زوج مراجعه کننده می پذیرم .

در حال حاضر خودت را در حال جستجوی مشاور میبینی چون احتمالاً احساساتی همچون خستگی ، سردرگمی ، تنهایی ، ضعف ، اضطراب ، یا افسردگی را تجربه می کنی. شاید هم معنای زندگی را زیر سوال می بری و به دنبال بازیافتن و بررسی ارزشهای اصلی زندگی هستی و تمایل به فهم عمیق تری از وجود خود در دنیا داری. مهم نیست کجای زندگی و در چه مرحله ای باشی همیشه یک انتخاب داری ، حتی اگر چنین به نظر نرسد. ما هرکدام سفر منحصر به فرد خود را داریم. من در کنار تو خواهم بود تا چراغی در این جاده برایت روشن کنم که هم راه و هم خودت را واضح تر ببینی. دست مرا بگیر تا باهم در این راه قدم برداریم. در مواجهه با چالشهای این مسیر من در کنارت خواهم بود . مجبور نیستی تنها باشی . ما باهم راه را پیدا خواهیم کرد.

من در این زمینه ها به شما کمک می کنم:

- مشاوره فردی در رابطه با مشکلات خانوادگی
- مربی گری روابط سالم عاطفی و بازیابی صمیمیت در رابطه
- ترومای کودکی
- افسردگی و اضطراب
- تغییر محیط و کار و فرهنگ
- مهاجرت و سازگاری فرهنگی
- رهایی از سوء استفاده و خشونت در رابطه
- مربی گری مرز گذاشتن و قاطعیت در روابط
- مسائل مربوط به فرزند پروری
- سوگواری و فقدان

درباره من :

من در سال ۲۰۱۷ به کانادا مهاجرت کردم. در ایران عرف های فرهنگی و اجتماعی ای وجود داشت که با ارزشهای شخصی من همخوانی نداشت. مخصوصاً محدودیت هایی که حکومت مردسالار با مذهب اجباری به زنان تحمیل می کرد. من برای تغییر زندگی ام باید ایران را ترک می کردم. من زندگی در یک محیط و فرهنگ متفاوت را با اینکه می دانستم آسان نخواهد بود انتخاب کردم.

یکی از اولین چالشها صحبت کردن به زبان انگلیسی و رساندن منظورم به مخاطب بود. گاهی اوقات فهمیدن دیگران هم سخت می شد. رابطه ی عاطفی من تحت تاثیر سطح بالای استرس و تغییرات فرهنگی قرار گرفت. احساس می کردم از خانواده و فرهنگم دور افتاده ام. در بیشتر اوقات احساس دلنگی می کردم. در این هنگام بود که تصمیم گرفتم را در رابطه با احساسات و شرايطی که تجربه میکردم دانش کسب کنم.

تصمیم گرفتم در رشته ی مشاوره ی حرفه ای تحصیل کنم. همیشه در مورد روان انسان و نحوه عملکرد آن کنجکاو بودم. من در ایران هم معلم بودم و به حمایت نوجوانان در زمینه های مختلف می پرداختم بنابراین تصمیم گرفتم دانشم را در این زمینه حمایت و کمک به مردم افزایش دهم و همچنین درک بهتری تری از خودم داشته باشم.

به عنوان زنی که به مرور زمان با حقوق خود آشنا شدم از پبله خارج شده و رشد کردم و پا فراتر از حیطه ی آسایشم گذاشتم. تحصیل در رشته ی مشاوره و روان شناسی به من در فهم چیزی که همیشه به دنبالش بودم کمک کرد و توانستم نیازهایم را تشخیص دهم.

به عنوان یک زن من به استقلال احتیاج داشتم. من به فردیت و قدرت کنترل زندگی خود نیاز داشتم. من نیاز داشتم برای اطرافیان حد و مرزی تعیین کردن و در مواقع ضروری "نه" گفتن را بلد باشم. من نیاز به حقوق مساوی و هم سطح در رابطه ی عاطفی، دوست داشته شدن و احترام دیدن داشتم. من نیاز به آرامش داشتم.

می دانستم همه چیز خوب نیست و می توانستم احساس کنم یک چیزی در زندگیم درست نیست. از آنجا بود که شروع به رفتن به جلسات مشاوره کردم.

یاد گرفتم که یک خانواده و رابطه سالم چگونه است. در مورد روابط سمی یاد گرفتم. سپس متوجه شدم که چرا احساس خوشحالی نمی کنم. فهمیدم چالش با رابطه ی عاطفی چقدر دردناک بود. من به رشد و تغییر ادامه دادم و زمانی که احساس کردم به آن رابطه تعلق ندارم، این انتخاب را کردم که تغییری ایجاد کنم و به جلو بروم. قدرتم را به دست آوردم و با ترس ها و اشک هایم مقابله کردم. جلسات مشاوره زیادی را پشت سر گذاشتم تا دریاره خودم فکر کنم و درک عمیق تری از خودم داشته باشم. یاد گرفتم که چگونه از احساس گناه به احساس قدرت تبدیل شوم. یاد گرفتم ارزش هایم را دوباره ارزیابی کنم و روابط سالمی ایجاد کنم.

من با افسردگی دست و پنجه نرم کردم. با ترس از تغییر و سازگاری با شرایط جدید، ترس از روی پای خود ایستادن به عنوان یک زن مهاجر و تنها که از کشور جهان سومی با فرهنگ خانواده ی در هم تنیده آمده و هیچ گاه شانس آزادانه بودن و ابراز فردیت را نداشته مبارزه کردم. همه ی اینها عجیب و ترسناک بود و در عین حال حس توانمندی را در من زنده می کرد.

من از کسی که امروز هستم خرسندم. شخصی که من شده ام به دلیل مشاوره و تحصیلاتی است که دریافت کردم. امروز احساس می کنم حمایت می شوم، درک می شوم، کمتر دست پاچه هستم و بیشتر با مردم ارتباط برقرار می کنم. مشاورانم به من کمک کردند که مسیرم را طی کنم و تصویر خودم را هر روز واضح تر ببینم.

در یک برنامه کارآموزی شرکت کردم. با زنانی برخورد کردم که از خشونت خانوادگی و روابط آزاردهنده رنج می بردند و از حقوق خود و حتی از سمی بودن رابطه آگاه نبودند. زوج هایی را دیدم که در روابط خود با مشکل مواجه بودند، هرچند که یکدیگر را بسیار دوست داشتند. زوج هایی را دیدم که در مسیرشان گم شدند. احساس کردم که می توانم با شفقت و مراقبت و دانش خود به آنها کمک کنم تا صمیمیت خود را بازیابی کنند و روابط خود را حفظ کنند.

امیدوارم سفری که طی کردم امروز به من کمک کند تا مردم را عمیقاً درک کنم و به آنها کمک کنم مسیر منحصر به فرد خود را طی کنند. امیدوارم بتوانم به مراجعینم کمک کنم تا روی روابط خود کار کنند و با هم رشد کنند. امیدوارم بتوانم به زوج ها کمک کنم تا توانایی های خود را در زندگی فردی و زناشویی خود کشف کنند. امیدوارم بتوانم به افراد کمک کنم تا بهترین خود را ببینند.

تجربیات زندگی علاقه مرا به حمایت از زوج ها، به ویژه مهاجران، عمیق تر کرد. با دیدن میزان تغییرات زندگی و افزایش سطح اضطراب در دوره سازگاری، احساس کردم که داشتن فردی با تجربه مشابه به علاوه دانش سلامت روان می تواند به آنها در سفر کمک کند.

هدف من این است که فضای امنی برای تو فراهم کنم تا بتوانی خود را به طور کامل بیان کنی - تو و نیازهایت در اولویت هستند. رویکرد بدون قضاوت و توجه مثبت بی قید و شرط، ارزش های اصلی من به عنوان یک مشاور است. من معتقدم قبل از اینکه بتوانی به سمت تغییر حرکت کنی به فضایی برای شنیده شدن و درک شدن نیاز داری. هر فرد متفاوت است - و نیازها و چالش های

منحصر به فردی دارد - بنابراین، من از روش های زیادی استفاده می کنم تا بتوانم رویکرد خود را به طور منحصر به فرد ارائه دهم.

- معتقدم که هر فردی باید در پویایی خانواده اش دیده و درک شود. من اغلب از Adlerian در این زمینه استفاده می کنم. روشن کردن خانواده یا منشأ و اینکه کجای زندگی امروز تو قرار دارد می تواند به تو کمک کند تا برخی از الگوهای را که داری درک کنی، همانطور که به من کمک کرد زمانی که بسیاری از چیزهای زندگی ام را زیر سوال بردم.
- از طرفداران آگزیستانسیال درمانی هستم تا به عمق معانی و اهداف وجودمان برویم. درمان آگزیستانسیال زندگی من را تغییر داده است و من را به کسی که امروز هستم و جایی که هستم هدایت کرده است. من باور دارم که می توانم با تو در مسیری که از قبل با آن آشنا هستم قدم بردارم.
- گذشتالت درمانی برای حل تعارض درونی، فرآیند غم و اندوه یا بارهای عاطفی شدید کاملاً مفید است. من معتقدم که ما باید احساسات خود را زندگی کنیم و آنها را تصدیق کنیم تا بتوانیم از آنها شفا پیدا کنیم.
- از رویکرد فمینیستی برای کمک به زنان برای کسب دانش و ایجاد تغییرات مورد نیاز استفاده می کنم. آموزش و آگاه سازی زنان اولین گام در جهت توانمندسازی آنان است.
- از Solution Focused Therapy و Reality Therapy برای کمک به مراجعین برای رسیدن به اهدافشان استفاده کنم. گاهی اوقات تو فقط نیاز به یک دید واقع بینانه از وضعیت خود و یک برنامه برای حرکت به جلو داری! من آنجا خواهم بود تا آن نقشه را با تو بسازم.
- از سیستم های درمانی متمرکز بر عاطفه و خانواده برای کمک به مراجعان در پویایی ها و مسائل خانواده شان استفاده می کنم. من معتقدم که زوج ها و خانواده ها به فضایی امن برای بیان آنچه در روابط خانواده احساس می کنند نیاز دارند. گاهی اوقات ابراز احساسات خود در یک رابطه یا در خانواده چالش برانگیز است. من آنجا خواهم بود تا فضای امنی برای هر یک از شما ایجاد کنم تا قلب خود را آشکار کنید.

سوابق تحصیلی:

دیپلم مشاوره حرفه ای (با گرایش خانواده و صمیمیت در روابط) آموزش
کالج مشاوران ونکوور ۲۰۱۸-۲۰۱۹
کارشناسی ارشد، زبان و ادبیات انگلیسی دانشگاه آزاد تبریز، ایران
۲۰۱۵-۲۰۱۱

کارگاه های آموزش مداوم:

- تحلیل وجودی ۲۰۲۱-۲۰۱۹
- مشاوره برای صمیمیت در رابطه ۲۰۲۳

دسترسی شنبه ها ۱۰ صبح الی ۶ بعد از ظهر. برای جلسات حضوری و آنلاین من می توانم جلسات را به زبان های انگلیسی، ترکی و فارسی برگزار کنم

المیرا فخر

مشاور حرفه ای رسمی-کاندید با کد عضویت ۴۴۰۶
عضو انجمن مشاوران حرفه ای کانادا
تلفن: ۷۷۸۹۹۷۴۰۶۹

ایمیل: elmira@breathingspacecounselling.ca

[برای گرفتن وقت اینجا کلیک کنید](#)