



Simiaroom pocket pal

یک دوست جیبی برای تو



از همون روزایی که فکر مهاجرت به سرت زد،

همراه تو هستیم تا اینکه به **خونه دومت**

احساس تعلق کنی.

یادت باشه این کتاب با بقیه‌ی کتاب‌ها فرق داره

و فقط ما نیستیم که نویسند

این کتاب جیبی هستیم؛ تو هم تو نوشتنش

نقش داری.





آنچه پیش روی شماست،
تجربه سال‌ها مشاوره یک تیم تخصصی
روانشناسان با مهاجران ایرانی در
سیمیاروم است.

سیمیاروم اولین پلتفرم مشاوره آنلاین ویژه ایرانیان دور از خانه است.

تصمیم ما این بود تا چکیده تجربه این
چند سال را در قالب یک دوست جیبی،
همراه مهاجران راهی کنیم تا در خانه دوم
خود احساس بهتری داشته باشند و هرگاه
نیاز به یک همراه همدل یا یک راهنمای
آگاه بود، دوست خود را از جیبشان
درآورند.

امیدواریم هر کدام از ما در هر جای دنیا
احساس در خانه بودن داشته باشیم؛
خانه‌ای امن و پر از آرامش.



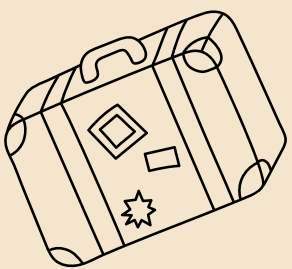
فصل اول: تصمیم برای رفتن

صفحات 5 تا 19



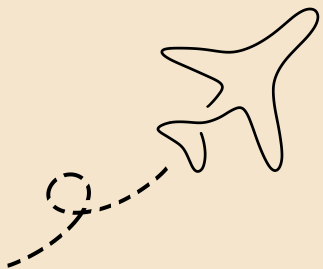
فصل دوم: در قدم‌های نزدیک‌تر

صفحات 20 تا 25



فصل سوم: رفتن

صفحات 26 تا 29



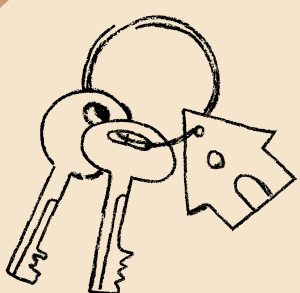
فصل چهارم: ریشه‌های جدید زدن

صفحات 30 تا 47



فصل آخر: اینجا خانه من است

صفحات 48 تا 51



بخش اول:

پیش از مهاجرت

فصل اول:

تصمیم برای رفتن

هنوز تو اینجایی و یک فکر بزرگ توی سرته!
می‌خواهی یک زندگی جدید تو جای دیگه‌ای از
این کره خاکی داشته باشی

**این رو همیشه اینجا ثبت کن که
چی شد که دلت خواست مهاجرت کنی؟**

برای هر تصمیم بزرگی، هدف و برنامه‌ای
هم وجود دارد و پشت هر تصمیمی
نگرانی‌ها و ابهاماتی...

اون تصویری که از خودت تو کشور جدید
داری چه شکلیه؟

قراره چی داشته باشی؟ قراره کی باشی؟

.....

.....

.....

.....

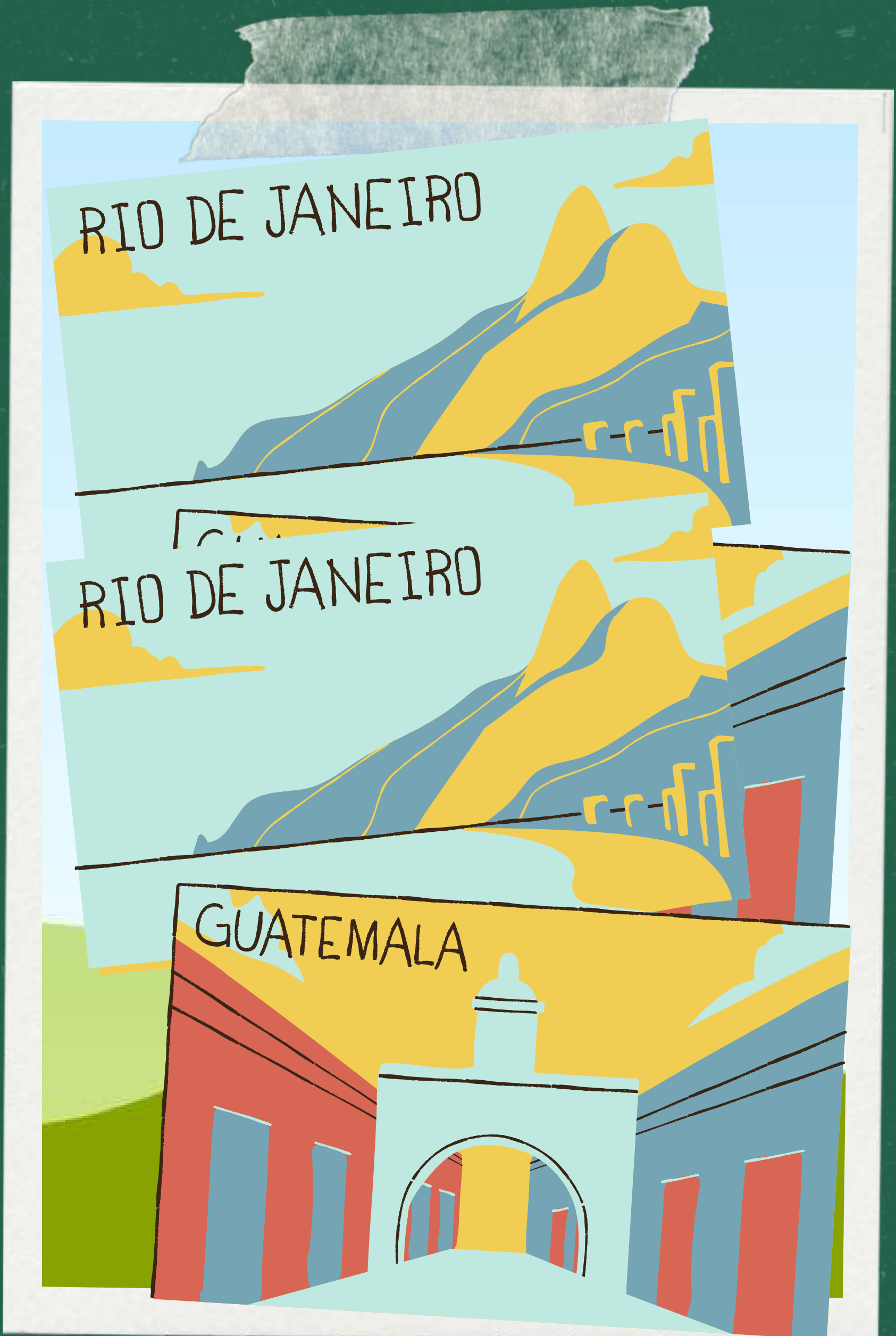
.....

.....

.....

.....

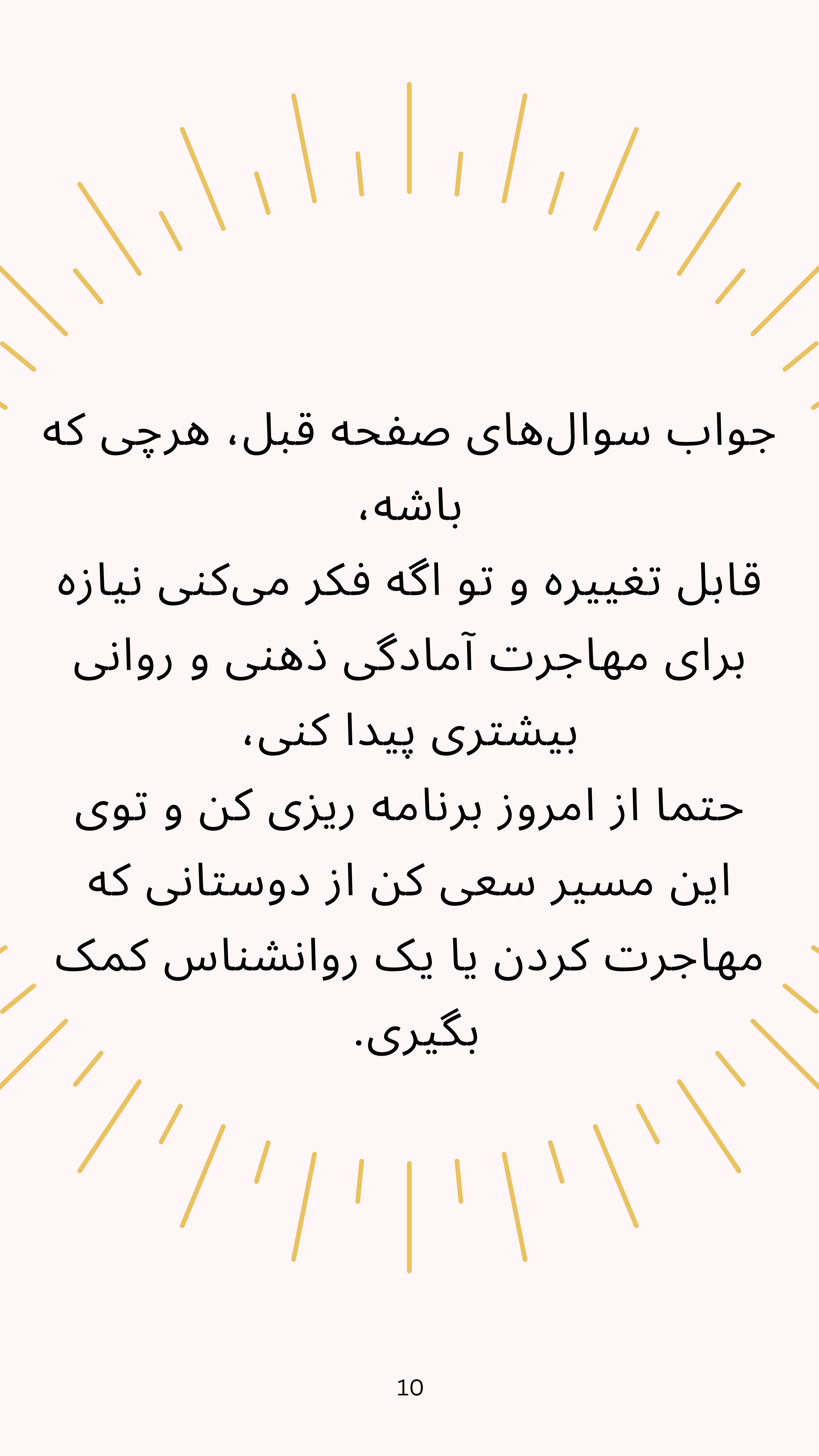
قشنگ‌ترین عکسی که از جایی که
می‌خواهی بری، دیدی اینجا بچسبون.



برای این که ببینی چقدر آمادگی روانی برای مهاجرت داری، بهتره به این چند تا سوال فکر کنی و از خودت پرسیشون.

- آیا آشنایی با غریبه‌ها برای من راحت‌ه؟
- مهاجرت برای من یه اجبار‌ه؟
- من چقدر به خانواده و دوستان وابسته‌ام؟
- تا حالا شده کارهای اداری بهم استرس شدید
بده؟
- آیا من مهاجرت رو دری به سوی خوشبختی
بی نهایت می‌بینم؟
- آیا من می‌تونم تنهایی احساس خوشبختی
کنم؟
- تا حالا شده بیشتر از 2 هفته از خونه دور
باشم؟





جواب سوال‌های صفحه قبل، هرچی که
باشد،

قابل تغییره و تو اگه فکر می‌کنی نیازه
برای مهاجرت آمادگی ذهنی و روانی
بیشتری پیدا کنی،

حتما از امروز برنامه ریزی کن و توی
این مسیر سعی کن از دوستانی که
مهاجرت کردن یا یک روانشناس کمک
بگیری.



برای خود 5 سال بعدت که توی یه کشور
دیگه زندگی می‌کنه، یه نامه بنویس.
توی نامه از این بنویس که دلت می‌خواد چه
چیزی، چه حسی و چه کسانی رو هیچوقت
یادت نره و به چه چیزی امید داری؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





این صفحه واسه تاریکی‌های ذهنته.
ممکنه نوشتنشون برات راحت نباشه،
ولی مطمئن باش با تزریق تاریکی‌ها به صفحات
این کتاب، ذهنت نسبت
بهشون روشن‌تر میشه و بعدها وقتی می‌خونیشون
به خودت افتخار می‌کنی که ازشون گذشتی.

ترست از رفتن چیه؟ بخاطر چی شک داری؟

.....

چی از همه چی بیشتر ناراحت می‌کنه؟

.....

نگران چی هستی؟

.....

بدترین اتفاقی که تصور می‌کنی بیفته، چیه؟

.....

LOVE YOUR BODY

LOVE YOURSELF

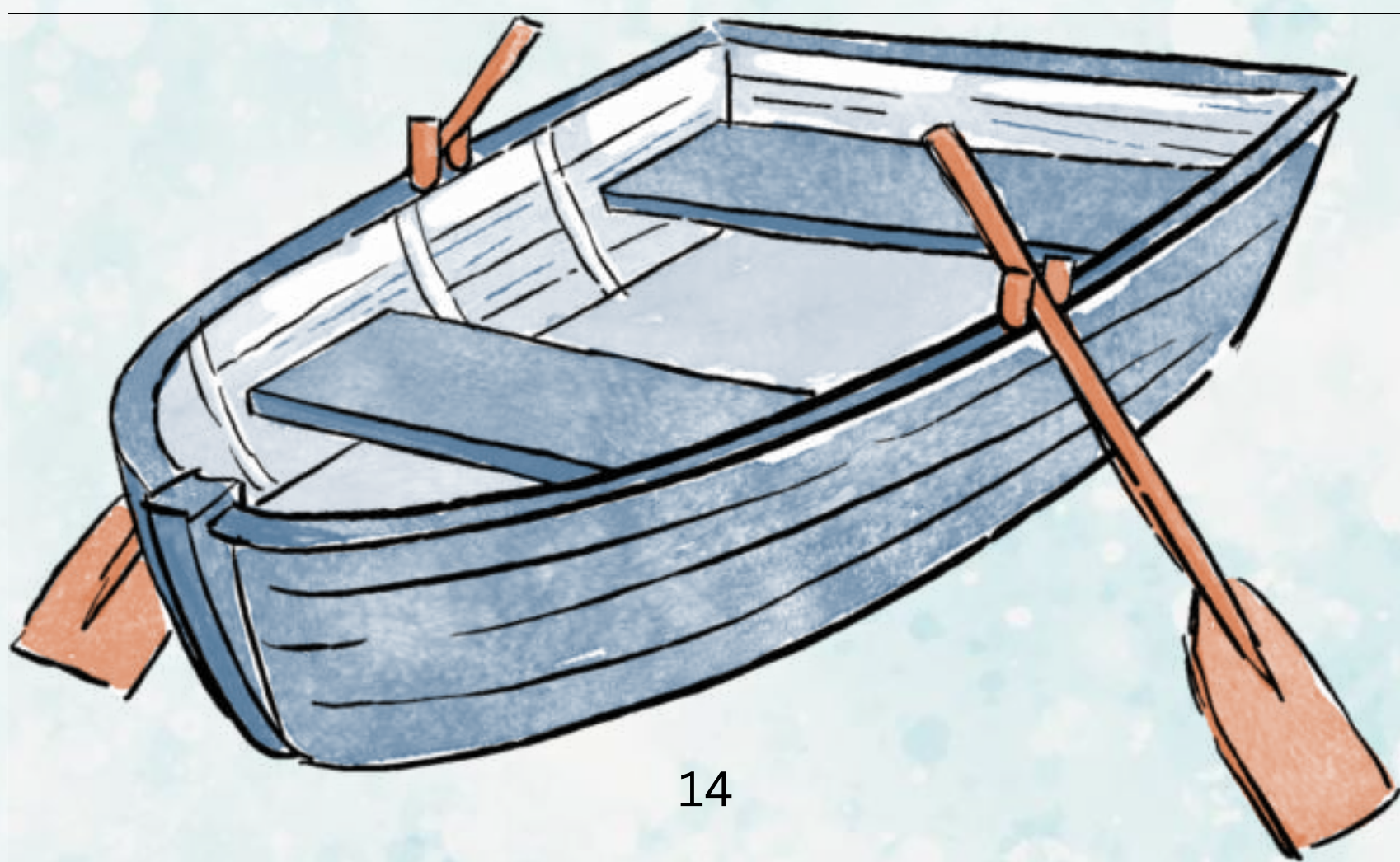
قراره یکم بیشتر به خودت، ذهنت و بدنت توجه کنی.

این صفحه فقط هدفش اینه که خودت رو فراموش نکنی.

- تو این روزها احساس لرزش یا انقباض توی عضلاتت حس می‌کنی؟
- علاقه‌ت به سرگرمی‌های قبلیت رو از دست دادی؟
- وضعیت خوابت به هم ریخته؟
- وضعیت اشتهاات چطور؟
- تمرکزت کمتر از قبل شده؟
- دردی تو قفسه سینه‌ت حس می‌کنی؟
- نفس کشیدن برات سخت شده؟



اگه جوابت به بیشتر سوالات صفحه
قبل، بله‌ست، بدنت داره بهت
هشدار می‌ده که تحت فشار زیاد
استرس و اضطراب هستی.
فعالیت بدنی سبک و منظم،
تنفس ذهن آگاهانه
و مدیتیشن
می‌تونه در کنار صحبت با یک مشاور
بهت کمک کنه که ذهن و بدنت رو به
سطح آروم‌تری برسونی.





او دزد زمان شماست

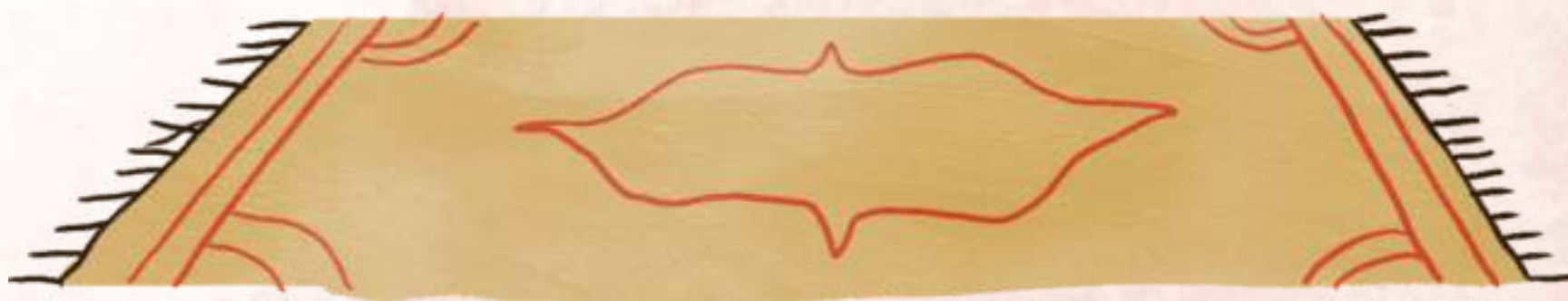
تمام تلاش خود را می‌کند که شما را در
گذشته نگه دارد

وزن سنگینش را روی همه چیز می‌اندازد تا
چیزهای سبک، سنگین و چیزهای سنگین،
سنگین‌تر شوند

و همه فرصت‌ها را از بین می‌برد

به نظر شما او چیست؟

--	--	--	--	--	--	--	--	--



به نظرت داری کارهات رو عقب می‌ندازی؟

برای اینکه کارهات بهتر جلو بره و از برنامه‌هات عقب نمونی و همچنین انگیزه‌ت رو حفظ کنی، این کارها رو انجام بده.

- چه ویژگی‌ای هست که بخاطرش به خودت افتخار میکنی؟ اون رو بنویس و همیشه جلوی چشم‌ت بذار.
- من همیشه تو زندگیم آدم بودم.
- برای کارهات یه دلایل مشخص تعیین کن.

من تا حتما تموم می‌کنم.

- کارهای بزرگ رو خرد کن و مرحله به مرحله انجامشون بده.
- هر کاری رو می‌خواهی انجام بدی بنویس و وقتی انجام شد، تیک بزن.
- یرو صفحه 6 و 7 رو نگاه کن و بخون.





با آدم‌هایی که به کشوری که دلت می‌خواد
مهاجرت کردن، صحبت کردی؟
درباره جایی که می‌خوای بری ازشون بپرس یا
ویدئوهاشون رو ببین.
شماره یا آدرس صفحه اینستاگرام یا یوتیوب
چندتاشون رو اینجا بنویس.

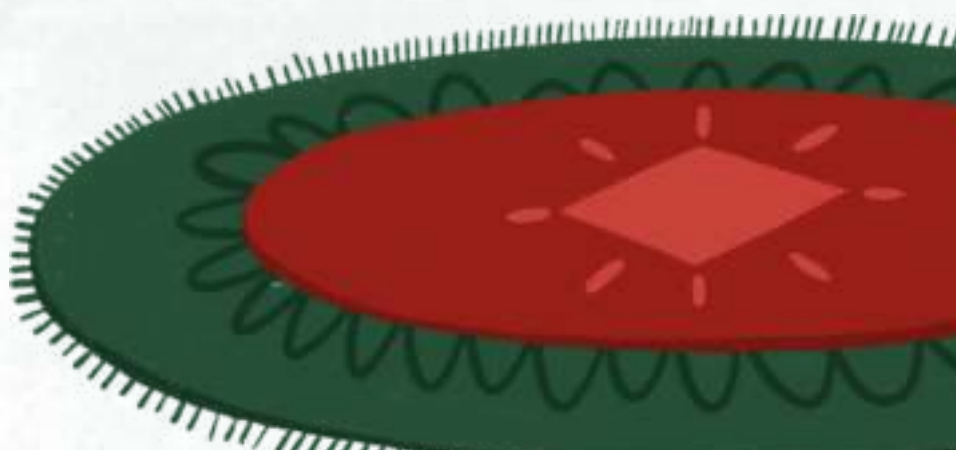
.....

.....

.....

.....

.....





قشنگ‌ترین کلمه یا اصطلاحی که از زبان اون کشور
شنیدی، چیه؟

.....

اسم چندتا از فیلم‌ها و سریال‌هایی که توی اون کشور
ساخته شده یا در مورد اون کشور هست رو بنویس.

.....

.....

.....

.....

.....



ورزش معروف اون کشور چیه و بهترین تیمش کدومه؟

.....

.....



فکر می‌کنی چقدر باید هزینه کنی؟

.....

اگه مهاجرتت تحصیلیه، کدوم دانشگاه رو در نظر

داری؟

.....

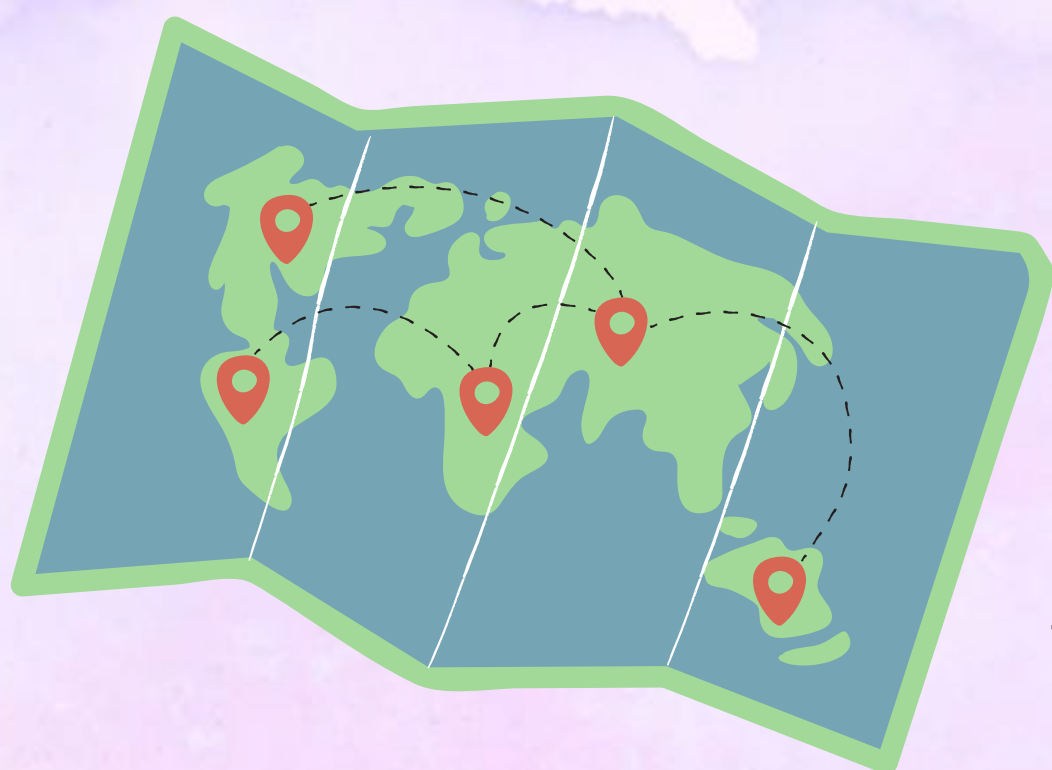
اگه تصمیم داری که اونجا کار کنی، فکر می‌کنی

اولین شغلت اونجا چیه؟

.....

به نظرت کجا ساکن می‌شی؟

.....





بخش دوم:

روند مهاجرت





فصل دوم: در قدم‌های نزدیک‌تر به رفتن

حالا که اقداماتی برای رفتن کردی، به چیزهایی
لازمه تا بهتر به خاطر بسپری و احساس
واقعی‌ت رو درباره‌ش بنویسی و همینطور لازمه
که با برنامه پیش بری.





خونه امروزت رو توصیف کن.
آشپزخونه، پنجره، راه پله یا هرجایی که دوست
داری رو...
حتی اگه می‌تونی یه عکس ازش اینجا
بچسبون.

.....

.....

.....

.....



بهترین خاطره‌ت از ایران چیه؟

برای رفتن چه سختی‌هایی کشیدی؟

توی این سختی‌ها کسی کنارت بود؟

احساس این روزها ت رو به زبون جدیدی که داری
یاد می‌گیری، بنویس.

mental To-do list

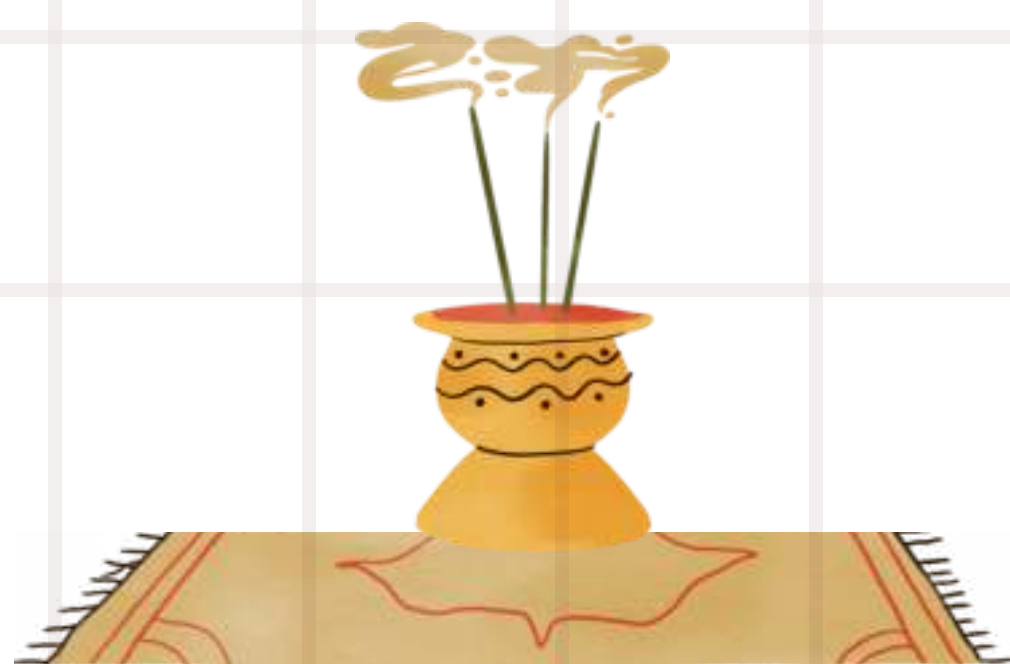
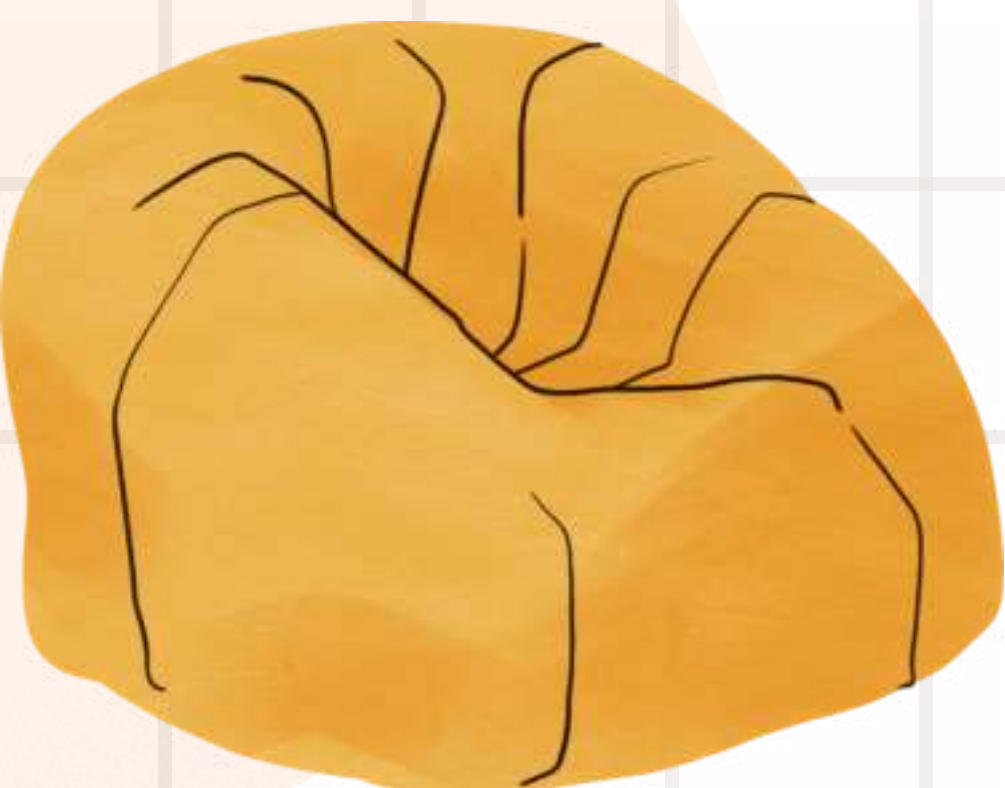
این روزها باید بیشتر رو ببینم.

باید این یادگاری‌ها رو با خودم ببرم:

.....

باید حتما به ، و برم.

باید بیشتر به و بگم دوست دارم.



چقدر نگرانی؟ از 1 تا 10 نمره بده به نگرانیت

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

نگرانی این روزها ت چیه؟

.....

.....

.....

اگر علائم زیر رو داری، بهتره با یه تراپیست صحبت کنی یا حداقل تمرینات مدیتیشن انجام بدی.

- | | |
|---------------|---------------|
| درد قفسه سینه | تپش قلب شدید |
| تعیق دست و پا | انقباض عضلات |
| تنگی نفس | کندن پوست دست |
| سردرد ناگهانی | بی خوابی |
| فشار خون بالا | پر خوری |

فصل سوم: رفتن



قراره امروز از همه خداحافظی کنی و سوار
هواپیما بشی و بری.

احتمالا همه خاطره‌ها مثل فیلم از جلوی
چشمات رد می‌شه.

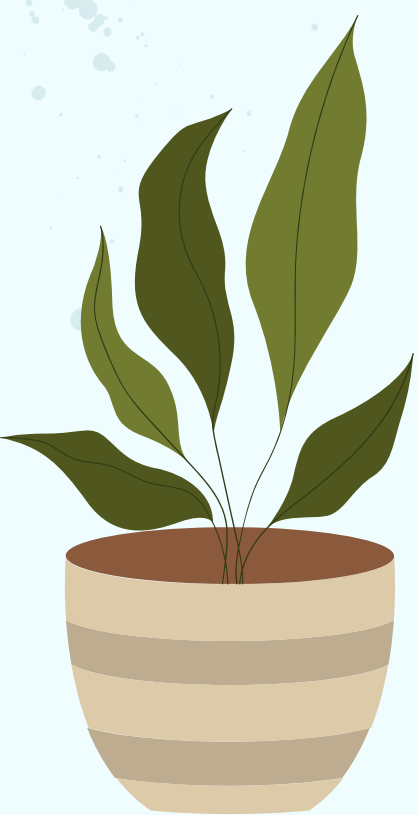
احتمالا به عالمه احساسات متناقض داری و
توی ذهنت فکرهای مختلفی هست.
برای این لحظه، سعی کن روی شوق رفتن
متمرکز باشی.

روی نخی که تو رو به آینده وصل می‌کنه.



اگه استرس داری، این تکنیک‌ها رو امتحان کن.

- یه نفس عمیق بکش، 7 ثانیه نگه دار و 8 ثانیه آروم هوا رو بیرون بده.
- از پا شروع کن و به ترتیب ماهیچه‌ها رو منقبض و بعد آزاد کن.
- چشمات رو ببند و خودت رو توی یک مکان آرامش‌بخش تصور کن (مثل ساحل، جنگل یا کوهستان).
- روی چیزی که می‌بینی، می‌شنوی، لمس می‌کنی، بو یا مزه می‌کنی، تمرکز کن.
- از مدیتیشن یا برنامه‌هایی مثل Calm، استفاده کن.
- موسیقی با ضرب‌آهنگ آروم می‌تونه سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) رو کم کنه.



این صفحه برای به درد دل کوچیک با خودته.

خدا حافظی از کی برات سخت‌تره؟

.....

کدوم آهنگ رو این روزها بیشتر گوش
می‌دی؟

.....

چه حسیه که داری خونه رو ترک می‌کنی؟

.....

توی پرواز به چی فکر می‌کنی؟

.....

بزرگ‌ترین دعا یا آرزوت چیه؟

.....



بخش سوم: رسیدن

فصل چهارم: ریشه های جدید زدن

- اولین چیزی که توی فرودگاه، نظرت رو جلب کرد چی بود؟
-

- چه بویی رو اولین بار توی فضا حس کردی؟
-

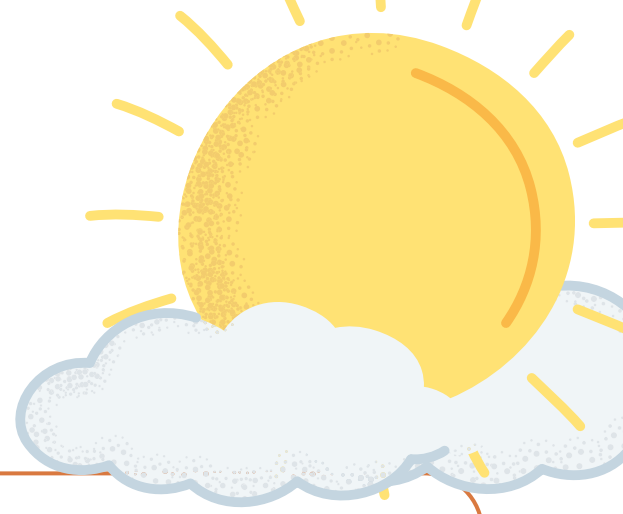
- اولین آدمی که باهاش حرف زدی، چه شکلی بود و بهت چی گفت؟
-

- چه احساسی داری از اینکه رسیدی بالاخره؟
-

- اولین چیزی که از فروشگاه خریدی چی بود؟
-

- اولین شوکی که بهت وارد شد چی بود؟
-





حالا که از این مسیر سخت گذشتی و به
سرزمین رویاها رسیدی، کوله بارت رو باز
کردی که زندگی جدیدت رو بجینی، بدون که
یه چیزهایی طبیعیه.

یه چیزایی مثل تنهایی درمانگاه رفتن،
تنهایی خرید خونه رفتن، تنهایی شام
خوردن...

توی این روزا احتمالا احساسات متناقضی
رو تجربه میکنی، اما یادت باشه همه اینها
بخاطر تغییر بزرگی هستن که تو تجربه
کردی.

اما این فقط اول ماجراست و ما توی این
ماجرا کنار تیم. فقط سعی کن هیچ حسی رو
انکار نکنی.



• آیا توی ارتباط گرفتن یا زبان مشکلی داری؟ یا احساس تنهایی می‌کنی؟

• دلت برای کی تنگ شده؟

• چی بیشتر از همه بهت فشار میاره؟
بخاطر چی استرس داری؟

• وقتی با ایران حرف می‌زنی، چه حس و فکری داری؟



برگرد و نامه ای که 5 سال پیش نوشتی رو
بخون.

به کدوم یک از اون اهداف رسیدی؟
چه هدف‌های بهتر و ارزشمندتری پیدا کردی؟
چه تغییری کردی؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



اسم آدم‌هایی که بعد از مهاجرت شناختیشون
رو بنویس و یک جمله از حسی که بهت میدن.



چالش‌ها و موقعیت‌های خاص:

بعضی از موقعیت‌ها هستند که ممکنه اصلا درگیرشون نشی یا ازشون عبور کرده باشی؛ اما احساس کردیم خوبه که درباره‌شون حرف بزنیم.

این صفحات رو می‌تونی با هر کدوم که مواجه بودی، بخونی.

HAPPY
NOWruz

نوروز

سال نوی شمسى مبارک باشه.

حتما يه هفت سين کوچولو براى خودت
چيدى و دارى به عيدهاى ايران فکر
مى‌کنى.

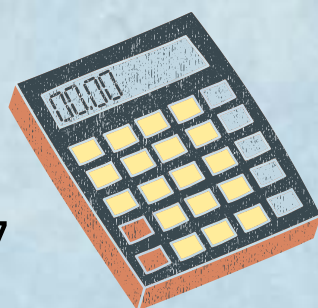
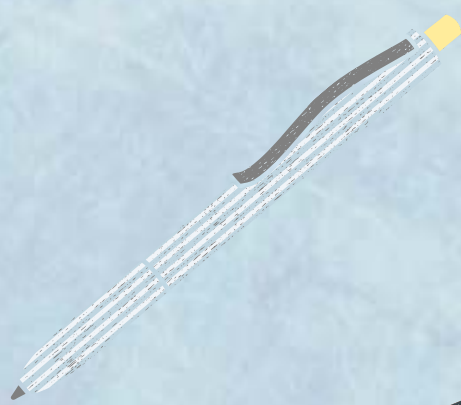
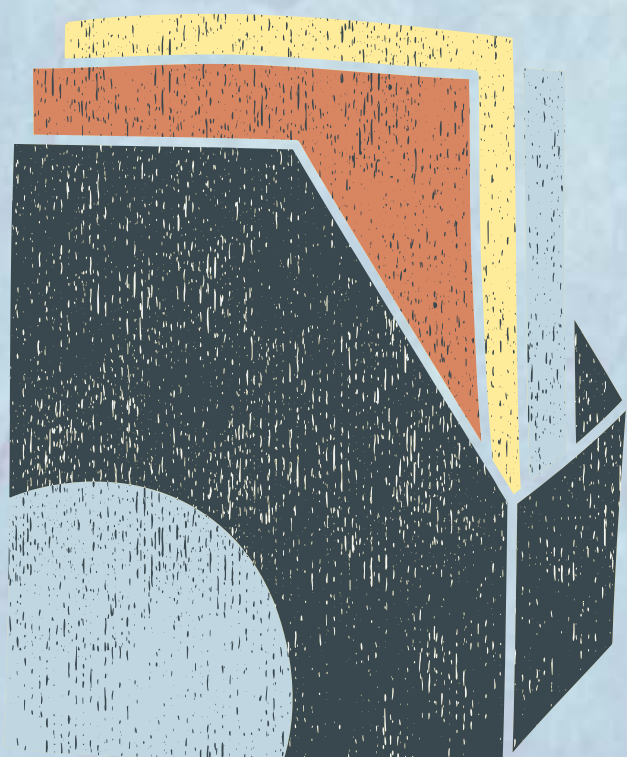
ايرانى‌ها معمولا در هر کشور يه جا جمع
مى‌شن تا نوروز رو جشن بگيرن.
يادت باشه حتما شرکت کنى و تنها نمونى.



پیدا کردن شغل

حتما پیدا کردن یه کار جدید تو یه کشور و فرهنگ جدید، چالش برانگیزه و از این مهم‌تر به خاطر هزینه‌های زندگی حیاتی‌تر هم هست. اگه پیدا کردن کار برات زمان‌بر شده، می‌تونی از طریق سایت‌ها و گروه‌هایی که در کشورهای مختلف به پیدا کردن شغل برای ایرانی‌ها کمک می‌کنن، استفاده کنی. یادت باشه این صرفا یه پیشنهاده و تو آزادی که طبق علاقه‌مندی‌های خودت از بینشون یکی رو انتخاب کنی؛ اما این سختی رو به عنوان روند مهاجرتت ببین؛ نه یک چیز همیشگی.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی



تقویت زبان

این واقعاً قابل تحسینه که داری برای یادگیری یه زبان جدید تلاش می‌کنی. علاوه بر زبان شناخت فرهنگ خیلی بهت کمک می‌کنه که با آدم‌ها خوب ارتباط بگیری.

شاید گاهی احساس ناامیدی کنی؛ اما مطمئن باش تمرین مستمر و در محیط قرار گرفتن خیلی کمک می‌کنه.

یادت نره این زبان دومه و اشتباه کردن بخشی از یادگیریه! هر چقدر بیشتر اشتباه کنیم، بیشتر یاد می‌گیریم. فقط یکم زمان بده و به خودت سخت نگیر.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی



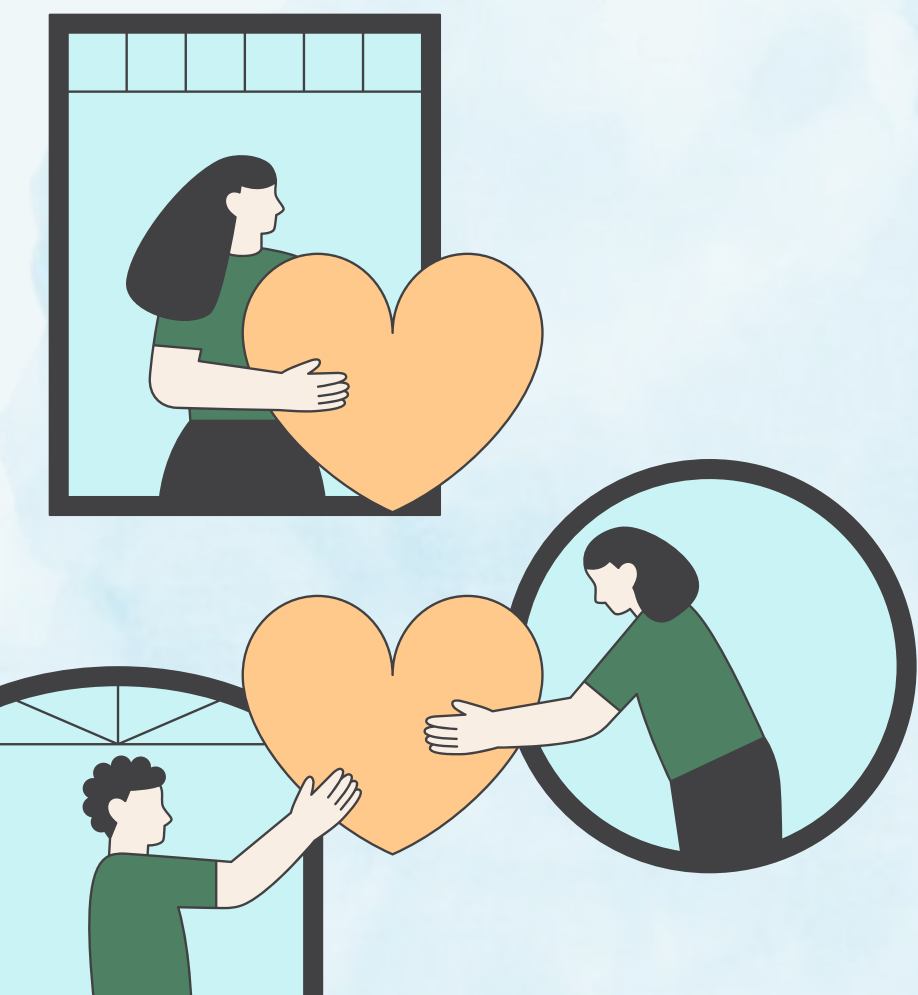
اگر پناهنده هستید

شرایطی که پشت سر گذاشتی خیلی سخت بوده. واقعاً شجاعت زیادی می‌خواد که بتونی توی این موقعیت‌ها دوام بیاری.

واقعاً استقامتت تحت این شرایط تحسین برانگیزه. به نظرم کسی که تونسته این همه چالش رو پشت سر بذاره، خیلی قدرت داره. اما ممکنه گاهی خسته بشی یا فکر کنی که کم آوردی. لطفاً بابت این خودت رو سرزنش نکن و بذار احساساتت آزاد باشن.

تو می‌تونی آینده بهتری برای خودت بسازی. قدم‌های کوچیک می‌تونه شروع بزرگی باشه.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی



بارداری دور از خانواده

باردار بودن خودش یه تجربه‌ی عمیقه و وقتی توی یه کشور جدید باشی، شاید این حس‌ها دوچندان بشه. واقعاً قابل تحسینه که داری این مسیر رو طی می‌کنی.

زندگی جدیدی که تو وجودت رشد می‌کنه، واقعاً شگفت‌انگیزه.

توی این دوران حساس، طبیعیه که حس‌های مختلفی رو تجربه کنی. هر چی که باشه، این حق توئه که احساساتت رو بیان کنی. خوبه که درباره‌ی نگرانی‌ها، ترس‌ها یا حتی خوشحالی‌ها با یه آدم امین صحبت کنی.

تو داری نه‌تنها با چالش‌های مهاجرت کنار میای، بلکه توی همین شرایط داری زندگی جدیدی رو هم به دنیا میاری. این خودش یه معجزه‌ست.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی



پیدا کردن پارتنر

پیدا کردن یک پارتنر توی یه کشور جدید می‌تونه خیلی چالش‌برانگیز باشه، مخصوصاً وقتی با فرهنگ، زبان یا محیط متفاوتی روبرو هستی.

خیلی طبیعیه که توی این مسیر حس‌های مختلفی داشته باشی، از هیجان گرفته تا شاید گاهی ناامیدی. هر چی که حس می‌کنی، کاملاً قابل درکه.

اما بدون این‌که توی کشوری جدید هستی، یه فرصت عالیه برای شناختن آدم‌های مختلف. ولی یادت باشه که قبل از هر چیزی باید با خودت احساس راحتی کنی.

"گاهی پیدا کردن پارتنر خوب نیاز به فرصت دادن به خودت و استفاده از فضاها‌یی داره که افراد هم‌سلیقه و هم‌فکر جمع می‌شن.

"به‌جای این‌که عجله کنی، سعی کن از این مسیر و فرصت شناخت آدم‌های مختلف لذت ببری. این تجربه‌ها توی آینده بهت کمک می‌کنه.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی

تربیت فرزند

تربیت فرزند در کشور جدید می‌تونه خیلی پیچیده باشه.

هم با چالش‌های فرهنگی روبرو هستی، هم با محیط جدید و طبیعتاً ممکنه احساس کنی که گاهی به عنوان پدر یا مادر، راهی رو پیدا نمی‌کنی.

تربیت فرزند توی یک فرهنگ متفاوت می‌تونه استرس‌زا باشه. احساس این‌که همزمان باید با دو فرهنگ پیش بری، سخته، ولی این‌که می‌خوای بهترین رو برای فرزندت فراهم کنی، نشون‌دهنده‌ی اراده و محبت بی‌پایانته.

"ممکنه گاهی احساس کنی که سبک تربیتی‌ت با فرهنگ جدید یا اطرافیان تطابق نداره. ولی یادت باشه که هیچ راه درست یا اشتباهی وجود نداره، بلکه مهم اینه که تو و فرزندت از این مسیر احساس راحتی کنید. "احساسات و ارزش‌های خودت رو نگه‌دار، ولی به بچه‌ها هم فرصت بده که دنیا رو از چشم خودشون ببینن.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی

تجربه سوگ در غربت

از دست دادن کسی که دوستش داشتی یا دوری از خانه و خانواده چقدر می‌تونه دردناک باشه! سوگ در غربت می‌تونه دو برابر سخت باشه، گاهی اوقات حرف زدن درباره احساسات می‌تونه کمی از سختی اون‌ها کم کنه.

ممکنه خیلی از مواقع احساس کنی که نمی‌تونی از پس سوگ بر بیای. هیچ ایرادی نداره که این احساسات رو به یک آدم مطمئن، بیان کنی.

سوگ یک روند طولانیه و هر کس با اون به روش خودش کنار میاد. ممکنه که گاهی حس کنی که هیچ وقت به حالت قبل برنمی‌گردی، ولی زمان به شما فرصت می‌ده تا آرامش پیدا کنی.

هیچ راه درست یا اشتباهی برای سوگ نیست. هر کسی باید زمان و فضا داشته باشه تا با این درد کنار بیاد.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی

محافظت از رابطه لانگ دیستنس

می‌دونم که رابطه از راه دور می‌تونه خیلی سخت باشه، مخصوصاً وقتی در کشوری جدید هستی و نمی‌تونی همیشه کنار کسی که دوستش داری باشی.

این‌که رابطه‌تون رو توی این شرایط نگه داشتی، نشون‌دهنده‌ی تعهد و عشقیه که به طرف مقابلت داری. این خودش خیلی ارزشمنده.

مدیریت یک رابطه از راه دور به صبر و اراده زیادی نیاز داره؛ ولی بدون که این دوران موقته. عشق و ارتباط شما می‌تونه از این چالش‌ها عبور کنه.

ارتباط منظم و صادقانه با طرف مقابل، حتی از راه دور، می‌تونه رابطه رو قوی نگه داره. این‌که به احساسات و نیازهای هم توجه می‌کنید، خیلی مهمه.

"گاهی نوشتن، تماس گرفتن یا حتی برنامه‌ریزی برای دیدارهای آینده می‌تونه بهتون انگیزه بده. این کارها نشونه‌های کوچیک اما قدرتمندی از تعهد هستن."

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی

ارتباط با خانواده از راه دور

دور بودن از خانواده و عزیزانت می‌تونه خیلی سخت باشه؛ مخصوصاً زمانی که احساس می‌کنی از لحظات و رویدادهای مهم زندگی‌شون دوری.

خیلی از مهاجران این احساسات دلتنگی و حتی گاهی گناه را تجربه می‌کنن. گاهی اوقات حرف زدن در مورد این دلتنگی‌ها می‌تونه کمی از بارش کم کنه. این که دور از خانواده، در یک کشور جدید مشغول ساختن زندگی‌ات هستی، نشون‌دهنده‌ی شجاعت و قدرت توست. حفظ ارتباط منظم با خانواده می‌تونه بهت کمک کنه احساس نزدیکی بیشتری داشته باشی. تماس‌های ویدیویی، پیام‌های روزانه یا حتی نوشتن نامه‌ها می‌تونه کمک‌کننده باشه.

اگه می‌خوای درباره‌ش حرف بزنی

تمام این مراحل برای هر آدمی که حتی
مهاجرت هم نکرده، می‌تونه کار سختی باشه.
توی این مسیر علاوه بر راهکارهایی که گفتیم،
می‌تونن یه فرد همدل و آگاه رو کنار خودت
به عنوان مشاور داشته باشی
تا این چالش رو هم به سلامتی بگذرونی. در
پایان هر چالش یک لینک هست که توش
بهترین‌های هر موضوع رو که تخصص کار با
مهاجرها دارن برات معرفی کردیم که اگه
خواستی میتونی باهاشون جلسه داشته
باشی.

اگر شرایطی بود که خدمات آنلاین نمیتونست کمک کنه، میتونی ازین لیست استفاده کنی.

FINLAND **112**

فصل آخر:

اینجا خانه من است



- چیزی که اینجا باعث شد احساس راحتی کنی چیه؟

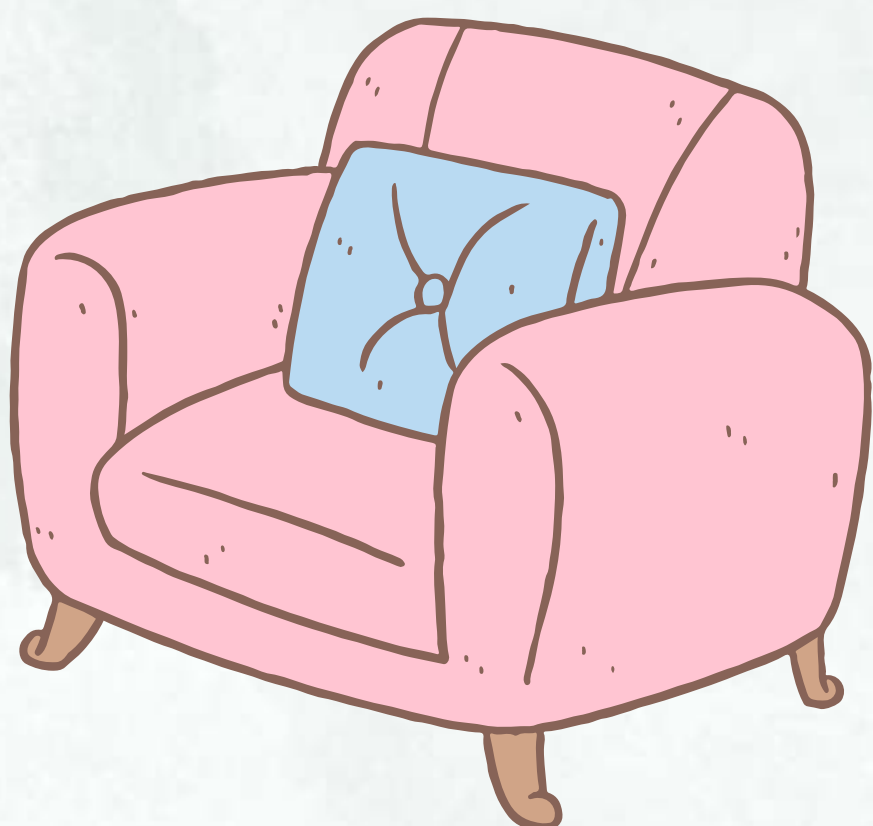
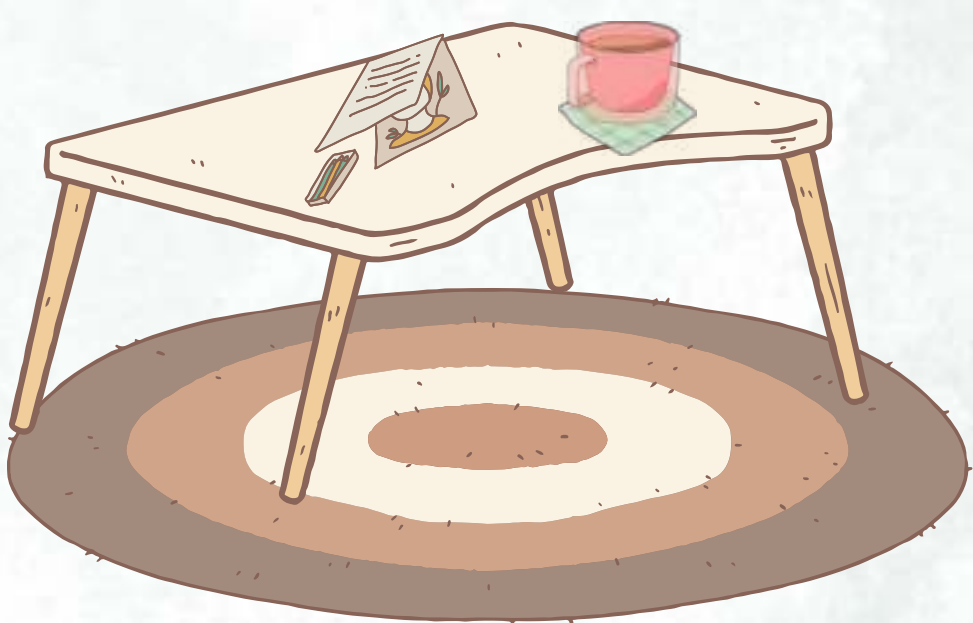
-
- چه چیزی رو اینجا بیشتر از همه دوست داری؟

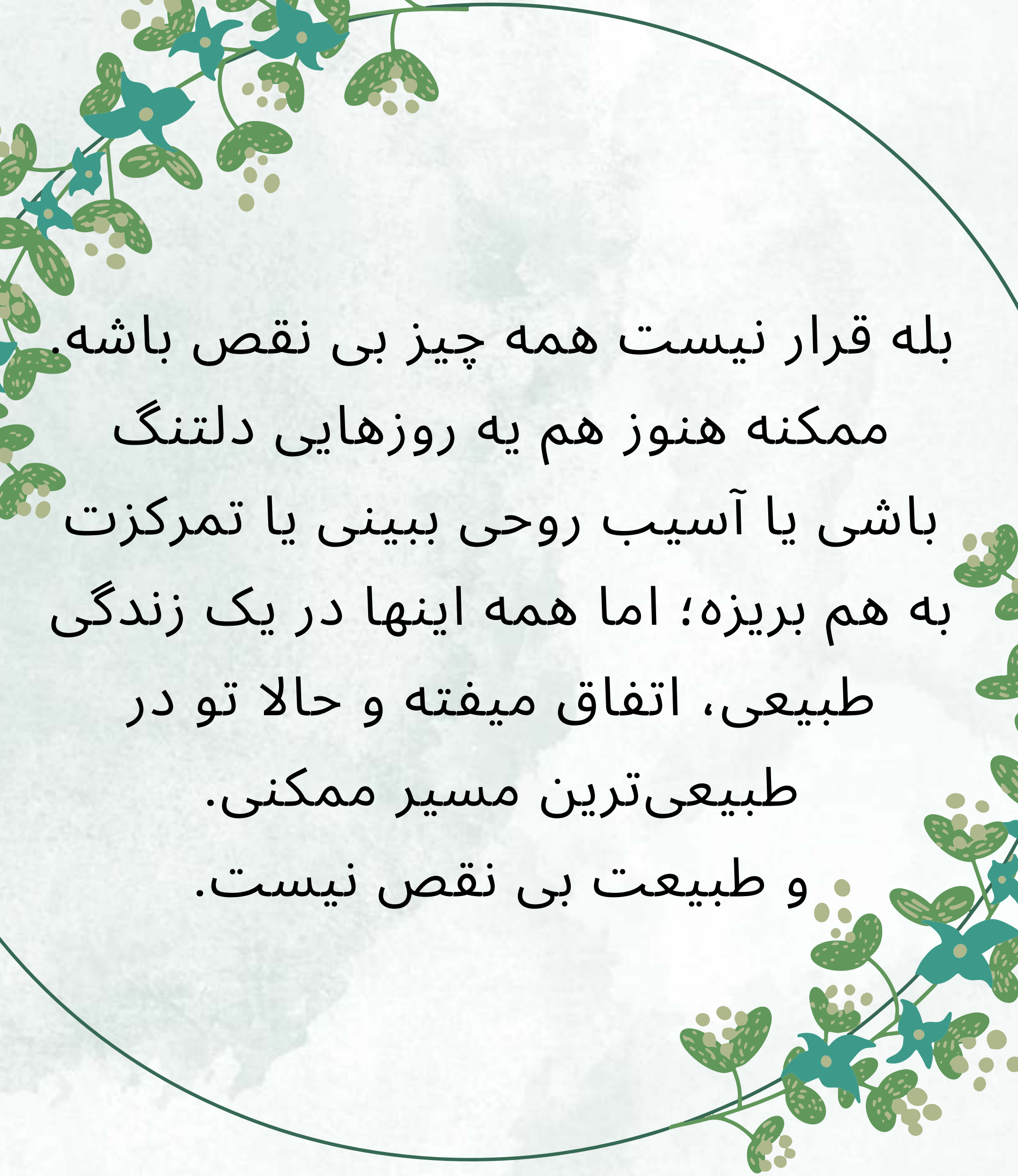
-
- به نظرت الان زندگی خوبه؟ احساس خوشبختی داری؟

-
- این تجربه چه تغییرهایی در تو درست کرده؟ الان چه فرقی با قبل مهاجرت کردی؟
-
-
-



حالا تو از چالش‌ها گذشتی، با مردم خوب
ارتباط می‌گیری، دوستان جدیدی داری،
موقع ارتباط با ایران مثل گذشته دلگیر و
دلتنگ نمی‌شی و با وجود تکه‌هایی از
فرهنگ خودت حالا با فرهنگ و هنجارهای
جامعه جدید سازگار شدی و احساس
راحتی می‌کنی.





بله قرار نیست همه چیز بی نقص باشه.
ممکنه هنوز هم یه روزهایی دلتنگ
باشی یا آسیب روحی ببینی یا تمرکزت
به هم بریزه؛ اما همه اینها در یک زندگی
طبیعی، اتفاق میفته و حالا تو در
طبیعی‌ترین مسیر ممکن.
و طبیعت بی نقص نیست.





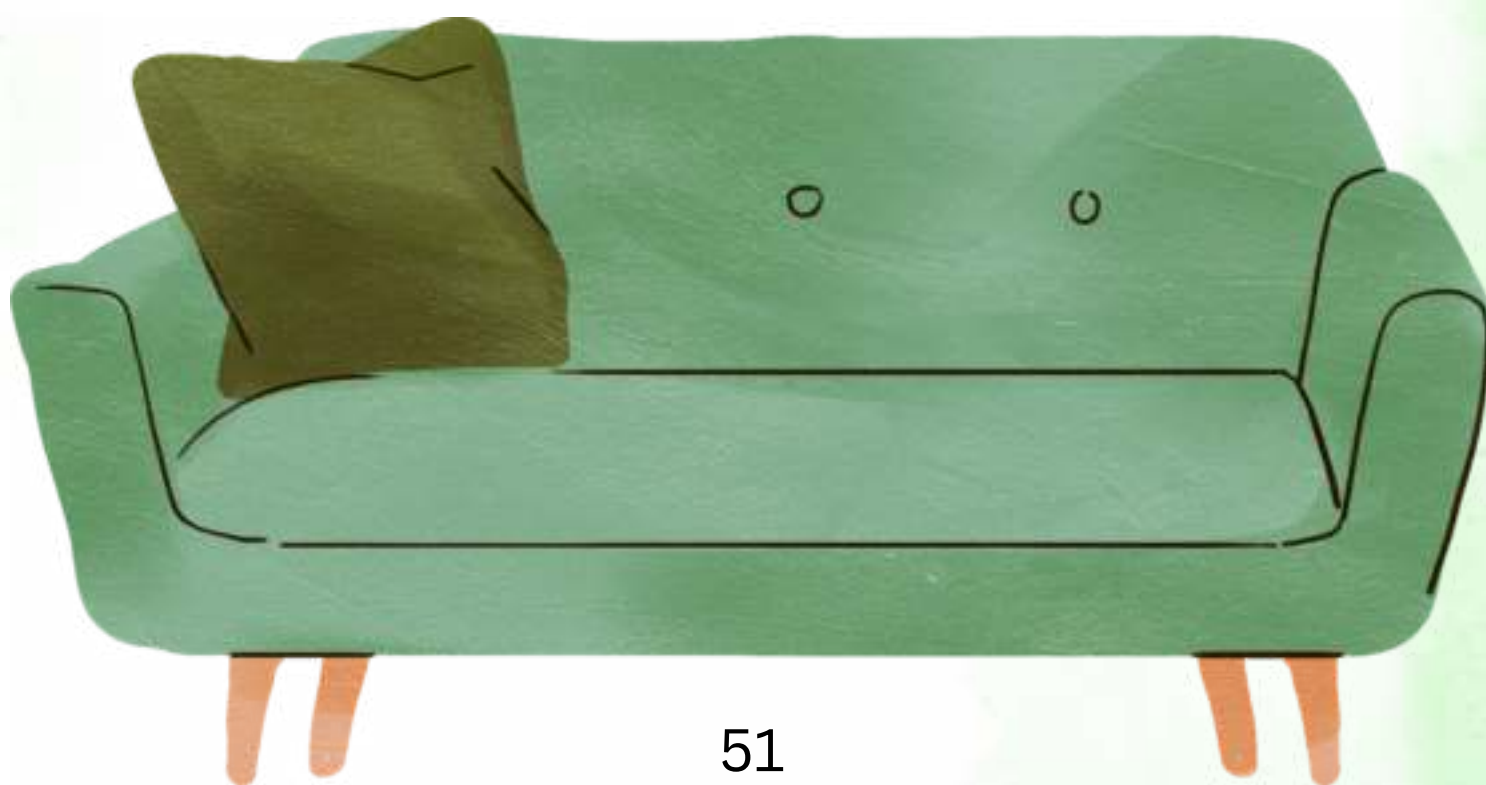
اینجا دیگه خونه تو شده.

خونه‌ای که از هر چی خسته باشی بهش پناه
میاری.

قرار نیست همه چیز توی خونه، گل و بلبل
باشه؛ اما هر اتفاقی پیش بیاد، می‌دونی که
به خونه برمی‌گردی.

توی این خونه همیشه یادت باشه که وقتی
حالت خوب نیست، شجاعانه‌ترین کار کمک
گرفتن از آدم‌های مطمئن. آدم‌هایی که
پیششون احساس امنیت می‌کنی.

ما تلاشمون اینه هر وقت بهمون نیاز پیدا
کردی، همراهت باشیم.





طراحی شده توسط: **سیمیاروم**

پلتفرم روان‌درمانی

ویژه ایرانیان خارج از کشور

راه‌های ارتباطی:

+989302672054

WWW.SIMIAROOM.COM

INFO@SIMIAROOM.COM