



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



فهرستی برای مناسبات عاطفی سالم

برای دانشجویان خارجی، تجربه اتمام تحصیلات عالی در کالج‌ها و دانشگاه‌های کانادایی می‌تواند هم جذاب و هم چالش‌برانگیز باشد. علاوه بر تحصیل، دانشجویان با مواجهه با فرهنگ‌ها و رویه‌های جدید اجتماعی و فرهنگی، به ویژه در زمینه روابط عاطفی و برقراری روابط صمیمی، روبرو هستند.



دانشجویان خارجی از گروه‌های رانده شده به حاشیه، ممکن است با چالش‌های اضافی در مسیر روابط عاطفی، مانند تجربه تبعیض به دلیل نژادپرستی یا همجنس‌گراهراسی، روبرو شوند.

زمانی که همسران (پارتنرها) از فرهنگ‌ها یا ادیان مختلفی باشند، سازگاری با رویه‌های مختلف دیگر می‌تواند چالشی ویژه باشد. زوجین از ادیان یا فرهنگ‌های مختلف ممکن است با چالش‌هایی در جلب پذیرش و حمایت از جامعه خود مواجه شوند.

در زیر، چند سوال کنترلی آورده شده‌اند که به طور خاص به این تفاوت‌ها می‌پردازند تا در تشخیص یک رابطه عاطفی سالم کمک کنند.

درک از تفاوت‌های فرهنگی

☐ آیا شما احساس امنیت دارید، همسران به شما ارزش قائل است و بدون این که برای تغییرتان فشاری بی‌آورد شما را همین طور که هستید می‌پذیرد؟

☐ آیا همسر شما به تعلق فرهنگی شما احترام می‌گذارد، و آیا بدون پیش‌داوری تمایل به شناخت آن دارد؟

گفتگو در باره توقعات

☐ آیا در بیان نیازها و مرزهای خود احساس راحتی دارید؟

☐ آیا به طور آشکار درباره توقعات و ترجیحات خود در مورد رویه‌های تأمین روابط صمیمانه با هم گفتگو کرده‌اید؟

☐ آیا می‌توانید آسیب‌پذیر باشید و افکار و احساسات خود را بدون حس قضاوت شدن در میان بگذارید؟

☐ آیا همسر شما، حتی هنگامی که دچار اختلاف نظر می‌شوید، شما را با مهربانی و ملاحظه مورد احترام قرار می‌دهد؟

استقلال و انتخاب

☐ آیا از رابطه‌تان، بدون احساس مجبوریت به پنهان کردن آن از دوستان یا خانواده‌تان، راضی هستید؟

☐ آیا احساس می‌کنید که می‌توانید آزادانه، بدون توجه به انتظارات فرهنگی یا اجتماعی، تصمیم بگیرید و انتخاب کنید؟

موافقت و مرزها

- ☐ آیا در باره موافقت و قصد رابطه تان گفتگوی روشن و پیوسته وجود دارد؟
- ☐ آیا شما و همسرتان به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا در لحظات نزدیکی خودمانی احساس امنیت و محترم بودن دارید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا همسر شما زمانی که شما نسبت به برخی رفتار یا انتظارات او احساس ناراحتی دارید مایل است عادت خود را تغییر دهد؟
- ☐ آیا هر دوی شما شنونده های فعال هستید و احساس می کنید که می توانید افکار و احساسات خود را بی ترس از داوری بیان کنید؟
- ☐ آیا همسر شما به مرزها، دیدگاهها و شخصیت شما احترام می گذارد؟
- ☐ آیا در نزدیکی تنانه موافقت دوجانبه دایمی، اشتیاق و آرامش وجود دارد؟
- ☐ آیا شما به تصمیم های همسر خود احترام می گذارید؟

انعطاف پذیری و سازش

- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟

فشار همسالان و خانواده

- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟
- ☐ آیا شما و همسر شما به طور آشکار، صادقانه و با احترام با یکدیگر ارتباط برقرار می کنید؟
- ☐ آیا هر دوی شما مایل به انعطاف پذیری و یافتن زمینه های مشترک در پیمایش تفاوت های فرهنگی در شیوه های دوستیابی هستید؟

روابط سالم باید بر اساس درک متقابل، گفتگوی باز و تمایل به درک و فهم پیشینه یکدیگر باشد. اگر متوجه شدید که تفاوت های فرهنگی باعث ایجاد چالش های مهم در روابط شما می شود، از مشاورانی در کالج خود که می توانند راهنمایی کنند و به شما در حل این پیچیدگی ها کمک کنند، طالب همکاری شوید.

در صورت روبرو شدن با خشونت جنسی طالب حمایت شوید

می توانید برای دریافت کمک یا منابع موجود در کالج خود بگردید یا می توانید با این آدرس ها تماس بگیرید:

- Good2Talk at 1-866-925-5454 or Text GOOD2TALKON to 686868
- این خط کمک خدمات حمایتی خود را برای دانشجویان انتاریو به صورت رایگان و محرم ارائه می کند
- خط کمک برای زنانی که مورد آزار جنسی قرار گرفته اند 1-877-949-6051 or 1.833.286.9865 (TTY)
- این شماره ۲۴ ساعت فعال است و به بیش از ۲۰۰ زبان خدمات ارائه می کند
- برای دریافت حمایت به زبان فرانسه: FEM'AIDE at 1-877-336-2433 or 1-866-860-7082 (ATS)
- برای اطلاعات بیشتر این وبسایت را ببینید: www.immigrantandrefugeenff.ca
- در حالی که همه دانشجویان ممکن است در مورد گزارش خشونت جنسی در محوطه دانشگاه نگران باشند، دانشجویان خارجی ممکن است نگرانی های بیشتری داشته باشند. موانع زبانی، شرم، انگ، و نگرانی های فرهنگی، گزارش دهی و دسترسی به خدمات را چالش برانگیزتر می کند. برخی از دانش آموزان ممکن است نگران باشند که گزارش یک جرم بر برنامه های مهاجرتی آینده آنها تأثیر بگذارد یا حتی منجر به اخراج آنها شود.
- اگر شما یا شخصی که می شناسید خشونت جنسی را تجربه کرده است، لطفاً از سازمان هایی که در کمک به افرادی که این آسیب را پشت سر گذاشته اند، طالب کمک و حمایت شوید.

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by the Government of Ontario.

Ontario

COSTI