

زندگی امروز در غربت جهت می‌دهی و برای آن معنی می‌سازی...

اهریمن و اهورا، جانشین بیم و امید

آقای روان شناس می گوید: بین دو قطب بیم و امید، مثل یان‌دول ساعت، در نوسان هستی. انگار درست می گویند... راستش نمی دانم این حالت -MANIC- DEPRESSIVE (تغییر و چرخش حالت روحی و روانی شدید و بحرانی بصورت مداوم و تکراری) من است که روان پزشک کلینیک تشخیص داده با... بقول آقای روان شناس حال و احوال مهاجری است که هرگز دل از وطن نمی کند و ذهن خسته و گرفتار او در «بیم» و «امید»، با دو خیال «رفتن» یا «ماندن» بازی می کند... به آقای روان شناس نگفته ام... در نقل قول حرف های خوب و شیرین او، در یادداشت های روزانه ام جای «بیم» و «امید» را با «اهریمن» و «اهورا» عوض کرده ام... اگر کنجکاو شد پرسید چرا؟ می گویم برای من که «زرتشت» را ستایش می کنم «اهورا» نشانگر نیکی، محبت و امید و آرزو و «اهریمن»، نماینده زشتی و بدی و نومیدی است... «بیم» من در زندگی از شنیدن صدای «اهریمن» است که وقتی هشیار نیستم، چشم بر امتیازات زندگی امروز می بندم و از «نیروی بزرگ تر از خودم» (HIGHER POWER) کناره می گیرم... در گوشم زنگ می زند، از دست داده های گذشته را به یاد می آورد، ترس از آینده را به دلم می اندازد و دنیای امروز را سیاه و تاریک می کند...

«گودال مار» در ماندگی و شکست و ناکامی!

که گاه، وقتی درد و غم از حد می گذرد و دلم یک پارچه سیاه می شود... چند لحظه چشم برهم می گذارم، به درون میروم، آرام و آهسته نفس می کشم و کم کم دلم به نور و روشنایی باز میشود. حالا «اهورا» شیرین و مهربان با من سخن می گوید... در پناه او، خود را از «گودال مار»، «درماندگی» و «شکست و ناکامی» بیرون می کشم، قدم بر «دایره توانایی» (CIRCLE OF POWER) می گذارم و «اهریمن» را به بند می کشم... حالا، احساس می کنم صدای «اهریمن»، در دلم خاموش شده... از غم غربت بیرون آمده ام و... یک بار دیگر به آینده خوب و روشنی که بهتر از گذشته در وطن میسازم، امیدوار شده ام...

«پنج و سه دقیقه»، برنامه پر شنونده رادیو...

آخرین بار که به استودیوهای پخش برنامه های رادیو به «جام جم» رفتم، دختر کوچکم، مهناز، همراه بود. برنامه «سینما و نوجوانان» را که هفته ای یک بار در «چشم انداز» پخش میشد به اطاق پایگانی دادم و از آقای «استوار» که نوارها را جابه جا میکرد، خداحافظی کردم... با مهناز، از پله های طبقه دوم پائین می آمدیم که سینه به سینه با آقای «تد آنتونی» روبرو شدم... «تد آنتونی» DISC JOCKEY معروفی در آمریکا بود. قبل از انقلاب، وقتی رادیوی ارتش آمریکا که برای «خارجی های» مقیم تهران، برنامه پخش میکرد، تعطیل شد و رادیوی بین المللی جام جم، جانشین آن شد... به دعوت «صدا و سیما ایران»، به تهران آمد و اجرای برنامه های وارثه، پاپ و موسیقی روز را به عهده گرفت... مهناز را به آقای «تد آنتونی»، معرفی کردم و چند کلمه ای با این مرد میان سال که به نظر می رسید از سفر خود به وطن ما بیش از اندازه راضی است، صحبت کردم و حالا... در خواب کوتاه شب پیش او را میدیدم که در استودیوی گل ها، در میدان ارگ، کنار دست من نشسته است... ساعت بالای دیوار «پنج و سه دقیقه» را که عنوان برنامه بود نشان میداد... احساس کردم در حال حاضر، آقای «تد آنتونی» این برنامه پرشنونده بعد از ظهرهای قبل از انقلاب را اجرا می کند و من «وردست» او شده ام... از من می پرسید «چه شد، بعد از این همه سال به وطن برگشتی!» که زنگ ساعت از خواب بیدارم کرد و نفهمیدم چه جوابی دادم... خواب شیرین و خوشی بود... برای اولین بار از بازگشت به وطن پشیمان نبودم... ناتمام

جلسه امروز، برای اولین بار از امید و انتظاری که گاهی اوقات، یک مرتبه و بی خبر در دلم پیدا میشود و به کمک آن، آینده را در وطن خوب و روشن می بینم نیز برایش گفتم... تمام حرف ها یادم نیست... به هیجان آمده بودم... گفتم دیر یا زود بر می گردم و دین خودم را به وطن ادا می کنم... در حال حاضر نمی دانم با کدام کار و چه نقشه و برنامه ای زندگی را در وطن از سر می گیرم... آنچه در تمام این سالها، از تأثیر معجزه آسای روان درمانی در زندگی خود و مهاجرین رانده شده از وطن دیدم به فکر ایجاد مرکزی برای «بهداشت روانی» هستم... کلینیک مجهز و مدرن روان درمانی من، در گوشه ای از خاک وطن، جایگاه و پناهگاهی برای کمک به افرادی خواهد بود که جسم و روح آنها در هیاهوی یک انقلاب کور و یک جنگ بی حاصل آسیب دیده...

راه ناهموار زندگی در غربت!

وقتی فکر درست کردن کلینیک را که آقای روان شناس، بهتر از هر کس میداند چه کار دشواری است، با او در میان گذاشتم، گمان کردم رآیم را میزند اما... اشتباه می کردم... نه تنها، من را از انجام این کار بزرگ که بقول معروف «رها کردن تیری در تاریکی!» است، باز نداشت، بلکه معتقد بود طراحی و برنامه ریزی برای پیاده کردن یک چنین پروژه انسانی و نوع دوستانه ای به زندگی امروز من در غربت معنی می بخشد و از چاه تاریک و سیاه افسردگی بیرون می کشد... از جلسه، با دلی خوش و خاطری آسوده، بیرون آمدم و قبل از این که حرف های آقای روان شناس از یادم برود، در کافه تریای دانشگاه «پاتوق استادان و دانشجویان هاروارد»، یادداشت امروز را تمام می کنم... امیدوارم سخنان پرازش و اطمینان بخش این هم وطنی را که بصورت و با حوصله، کمک می کند راه ناهموار زندگی در غربت را آسان تر طی کنم... درست نقل قول کرده باشم...

دوباره ساختن آینده در وطن

می گفت: آنچه را در جلسه امروز، درباره فردای بهتر و روشن تر خود در وطن به من گفتمی روی کاغذ بیاور... جزئیات نقشه و برنامه های آینده را که امیدواری در ایران پیاده کنی بنویس و با صدایی مطمئن از آنچه خواهی کرد، روی نوار حرف بز... یادگار زندگی امروز تو خواهد بود... هرگز تسلیم فکر و خیالی که یادگار گذشته ها است، آینده را تاریک می بیند و دل تو را خالی می کند، نشو... امید به آینده را از خودت نگیر... هیچ کس حق ندارد، امید به آینده را از تو بگیرد... روی یک مقوای سفید بزرگ با خط درشت بنویس... THERE IS NO SUCH THING AS FALSE HOPE... را در محلی بگذار که دائماً در تیررس دید تو باشد و در طول روز، بارها و بارها آن را ببینی. این عبارت را خوب به خاطر بسپار و هرگاه فکر و خیالی تو را از «دوباره ساختن آینده در وطن»، می ترساند آن را به یاد بیاور و به خودت بگو... بگو که به آینده امیدواری... از آنجا که هیچ کس، از آنچه در فردای زندگی پیش خواهد آمد، خبر ندارد، پس «امید به آینده» نمی تواند خطا و اشتباه باشد...

شروع تمام کارهای بزرگ، پیدا شدن یک فکر خوب و روشن و یک اندیشه نو و ابتکاری در ذهن آدم هایی مثل شما بوده... افرادی که نقشه و برنامه های خود را با موفقیت پیاده می کنند، پیرو فلسفه و طرز فکری هستند که در روان شناسی به آن «فلسفه امکانات» می گوئیم... پیروان این طرز فکر، با آگاهی و امید و انتظار، از میان امکاناتی که در زندگی آنها پیدا می شود، «بهترین ها» را انتخاب می کنند و با حرکت بسوی هدف، به زندگی خود معنی میدهند... آخرین کلام آقای روان شناس در پایان جلسه امروز، هنوز در گوشم زنگ میزند... گفت: شما نیز با برنامه ریزی برای آینده خود در وطن، به

داستان زندگی آقای مهندس... (۱۲۰)

با همکاری: دکتر روانشناس

داستان زندگی آقای مهندس... همانطور که عنوانش حکایت می کند قصه ای است ثمره بازی با خیال و جور کردن تکه پاره های عمر... هرگونه شباهتی با آدمهای این داستان صرفاً تصادفی است.

اهورا و اهریمن!

تمام شد بر می گردیم «بوستون» پیش بجه ها که امیدوارم در غیاب ما، خانه را بدست غریبه نداده باشند...

خیال بافی و بازی با فانتزی ها!

به حرف های آقای مهندس که می تواند «سرمه کردن فانتزی های شیرین و دل خوشکنکی! برای فرار از واقعیت های تلخ زندگی» باشد، گوش می کنم و او... از نقشه ها و برنامه های آینده خود در وطن برآیم می گویند... قصد دارد، بلافاصله، پس از بازگشت به وطن، به کمک دکتر... برادر همسرش آنا، که سرمایه دار و روان پزشک صاحب نامی در لندن است، یک کلینیک مجهز و آبرومند «روان درمانی» تأسیس کند... از تعدادی روان پزشک، روان شناس و مددکار اجتماعی ایرانی و آمریکایی نیز دعوت میکند تا با او همکاری کنند... او و همکارانش، در این کلینیک شبانه روزی به بیماران روانی که اکثر آنها، سربازان بازگشته از جنگ ایران و عراق هستند و مشکلات جسمی و روانی زیادی را بدوش می کشند کمک می کنند... البته همیشه امیدوار نیست، گاهی اوقات احساس می کند، بی جهت خودش را گول میزند. آب در هاون می گوید. دنبال دختر شاه پریان می گردد... آنچه از دور می بیند سراب است و... آرزوهای او نقش بر آب خواهد شد... حالا، او دوباره، همان آدم مایوس و نومیدی شده که گرفتار «افسردگی روانی» حتی، «خیال بافی» و بازی با «فانتزی ها» نیز او را خوشحال و سرگرم نمی کند...

یادداشت آقای مهندس: راه دشوار بریدن از گذشته ها!

جلسه امروز، دو ساعت تمام طول کشید. مثل همیشه، بیشتر من حرف میزدم و آقای روان شناس، گهگاه سؤالی می کرد و چند کلمه ای روی کاغذ مقابلش می نوشت... یک بار دیگر از «بیم و امید» که در تمام سالهای این مهاجرت اجباری، لحظه های زندگی من را در خواب و بیداری دنبال می کند، برای آقای روان شناس گفتم و مثال زدم... آقای روان شناس با ترس و وحشت من از زندگی امروز در غربت خوب آشنا است. تقریباً همه چیز را میداند... از حال و احوال همه ما مهاجرین که به مطب او میآیم خبر دارد و میداند که «انقلاب» احساس امنیت و اعتماد به زندگی را از ما گرفت... میداند از گذشته بریدن برای بسیاری از ما امکان ندارد... برایش گفته ام که هنوز و پس از این همه سال، نمی دانم در غربت و در این سرزمین هفتاد و دو ملت چه می کنم و از کدام راه به آینده میروم... میداند که هنوز امیدوارم دری به تخته بخورد، اوضاع و احوال وطن من سر و سامان بگیرد و با دل راحت، بدون ترس از پاسدار و کمیته و «اوین!» به سرزمین خوب خودم برگردم... تمام این حرف های تلخ و تکراری را بارها به آقای روان شناس که می خواهد «راه دشوار بریدن از گذشته ها» را برایم کوتاه کند، گفته ام و این... هموطن صبور و مهربان من، وقتی تمام حرف های من را می شنود، لبخندی می زند و می گوید: «چه این جا و چه در وطن، آینده خوب و روشنی را در پیش خواهی داشت»...

کلینیک مجهز و مدرن روان درمانی من!

تحت تأثیر حرف های مثبت و امیدبخش آقای روان شناس، در

دکتر روان شناس (چهاردهم جولای ۱۹۹۲)... در آشنائی با شخصیت و ویژگی های روحی و روانی آقای مهندس، از فلسفه «روان درمانی هستی گرایی EXISTENTIALISM»، کمک می گیریم... نظریه و دیدگاهی که بگونه ای پویا و دینامیک، انسان و برخورد او را با آن چه در «درون او» و «دنیای خارج از او» می گذرد، مورد توجه قرار میدهد...

به اعتقاد روان شناس های «انگلیستانسیالیست»، در درون هر یک از ما، تعدادی «نیرو» در کشمکش و تضاد با هم هستند... افکار، عواطف و رفتارهای ما، چه آندسته که جامعه، بصورت عادی و نورمال می پذیرد و مهر تأیید بر آنها می زند و... چه آن دسته که بیمار گونه و ناپهناجر، علائم و نشانه های «روان رنجوری» (NEUROSIS)، و «روان پریبشسی» (PSYCHOSIS) است، نتیجه برخورد این نیروهای در کشمکش با یکدیگر است... حالت «دوسویگی» (AMBIVALENCE) روانی آقای مهندس، در تمام جلساتی که از تردید و دودلی خود در انتخاب راه آینده زندگی و اقامت در سرزمین بیگانه یا بازگشت به وطن می گوید و چاره جوئی می کند نیز می تواند نتیجه کشمکش ناخودآگاه او با دو نیروی «بیم» و «امید» باشد... در حالی که امید به آینده و بازگشت به سرزمین مادری او را شاد و سرزنده می کند... یک مرتبه به خیال می افتد که چه خواهد شد، اگر برای همیشه، مهاجر، بی نام و نشان سرزمین بیگانه، باقی بماند و چراغ چشمان او، سوسوزان، در حسرت دیدار وطن، خاموش بشود... در گزارش جلسات روان درمانی آقای مهندس و تعدادی از یادداشت های روزانه او در این دوران، با حالت تردید و دودلی عذاب آور و دست و پاگیری که اجازه نمی دهد، «گذشته» را به حال خود رها کند و از امروز به آینده پل زند، آشنا میشویم...

گزارش جلسه روان درمانی آقای مهندس:

سه شنبه اول مارچ ۱۹۸۲

روان شناس: آقای مهندس، پیشنهاد خیرخواهانه من را که چشم از گذشته ای که هرگز تکرار نخواهد شد، بردار و برای امروز فردای زندگی برنامه ریزی کن، نادیده می گیری. به او حق میدهم. این مرد مهاجر، تمام انرژی روانی خود را در سرزمینی که چهل و دو سال خاطرات خوب و شیرین او را در خود جا داده بود، سرمایه گذاری کرده... در حالی که گاهی اوقات به اصرار من «RESUME» (شرح احوال و خلاصه فعالیت های علمی و آموزشی) خود را به دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی می فرستد... بلکه مصدر کاری بشود و زندگی او سر و سامان بگیرد... آینده خود را نه در آمریکا بلکه در ایران جستجو می کند... تا به حال، بارها تکرار کرده... امیدوار است دری به تخته بخورد. آدم های «مهربان تری!» روی کار بیایند. وقتی او بر می گردد، سؤال و بازخواستی در کار نباشد و... اگر در غیاب او، «پرونده ای!» برایش ساخته اند، مهر باطل بخورد... در جلسه امروز به نکته دیگری اشاره کرد. می گفت: «به آنا گفتم، انشاءالله، وقتی انقلاب از نفس افتاد و با خیال راحت برگشتیم... از این پس شش ماه از سال را در ایران زندگی می کنیم و وقتی عید نوروز آمد و مراسم سیزده بدر

دفتر خدمات اجتماعی یاری

به سرپرستی پوران مهدی زاده

❖ تابعیت ❖ تعویض نام ❖ ویزای نامزدی ❖ سوشیال سکيوریتی ❖ تقاضای گرین کارت ❖ گرفتن بیمه های مدیکل و مدیکر ❖ گرفتن حقوق و مزایا برای اشخاص ۶۵ سال به بالا و غیره

در صورت احتیاج ما می توانیم به خانه و یا محل کار شما بیاییم

(510)558-6886

Fax: (510)558-6996 ❖ forpouran@yahoo.com

P.O. Box 6191, Albany, CA 94706



Pedram Amin

Realtor/Loan Officer

- ✓ Residential & Commercial
- ✓ Office Buildings
- ✓ Income Property
- ✓ Foreclosure Property
- ✓ Warehouses
- ✓ 1031 Exchange
- ✓ Apartment Building
- ✓ Leasing
- ✓ Business Opportunity
- ✓ Probate Property
- ✓ Lands
- ✓ Shopping Centers

Office: (408)269-2021

Direct: (408)476-3531

Toll Free: 1-888-4PEDRAM

E-mail: 4PEDRAM@gmail.com

پدram امین



مشاور معتمد و دلسوز در امور خرید و فروش املاک، وام و سرمایه گذاری در خدمت جامعه ایرانی

Realtro • Loan Consultant • Notray Public

املاک: خرید و فروش، مسکونی و تجاری، ارزیابی رایگان

وام: مسکونی، تجاری، ساختمانی، وام خرید و تجدید وام

اماکن مسکونی و تجاری، مجتمع مسکونی، خانه های تصرف شده توسط بانک

رستوران فض

غذاهای بسیار خوشمزه با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در مکانی متفاوت آماده پذیرائی از شما و میهمانهای شماست.

رستوران فض مجهز به کادر ورزیده کیتیرینگ به جشنها و میهمانیهای شما جلوه بیشتری می دهد.

رستوران فض با افتخار از شما پذیرائی می کند!

Faz Restaurants & Catering

600 Hartz Ave., Danville, CA

(925)838-1320

Catering/Banquets: (925)838-1430

Faz at the 4 Points Hotel by Sheraton

5121 Hopyard Road, Pleasanton, CA

(925)460-0444

Catering/Banquets: (925)460-0434

Faz at Sheraton Hotel

1108 N. Mathilda Ave., Silicon Valley Sunnyvale

(408)752-8000

Catering/Banquets: (408)752-8008

MacArthur Park Restaurant

American Cuisine

27 University Ave., Palo Alto, CA

(650)321-9990

Catering/Banquets: (650)321-9996