



Our Immigrant Stories A Collection of Essays from

Compiled and Edited by: Mojgan
Moghadam Rahbar

Mental Health Articles by:
Mastaneh Moghadam, LCSW



داستان‌های مهاجرت ما

مجموعه حکایاتی از دیاسپورای ایرانی



گردآورنده و ویراستار: مژگان مقدم رهبر
مقالات سلامت روان: مستانه مقدم، LCSW

Copyright © LACDMH & CCE

Los Angeles County Department of Mental Health
@lacdmh
dmh.lacounty.gov

Cross Cultural Expressions
@cce.ccc
cceccc.org
connectwithcce@gmail.com

All rights reserved. No part of this work may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright holder.

Compiled and Edited by:
Mojgan Moghadam Rahbar

Mental Health Articles by:
Mastaneh Moghadam, LCSW

All stories have been translated from English to Persian or Persian to English by Mojgan Moghadam Rahbar, unless otherwise specified.

Cover art:
Hanieh M. Bagher, @haniehmb_art

Illustrations:
All artworks are original creations by the contributing writers, printed alongside their stories.

Acknowledgement

Many thanks to all who contributed to and supported us throughout this project:
Farzin S. Rahbar
Sabba V. Rahbar
Dustin Ellis
Mehrdad Anvari (Shiveh Graphics)
The EE/ME Sub-committee of LACDMH
CCE staff and board of directors
All contributing authors

Contents

Editor's Note / Mojgan Moghadam Rahbar.....	6
The Healing Power of Stories and Story Telling / Mastaneh Moghadam LCSW.....	8
A Haunting in Woodland Hills / Maryam Sayyad.....	12
Remembering Why I Came, Wondering If I Can Stay / Daliah Setareh.....	17
The Gift / Arjang Rad.....	26
Remembering / Sheila Karbassian.....	30
Choose to Succeed Against All Odds / Sharona Nazarian.....	37
America, Here I Come! / Roza Ajori.....	39
Understanding Depression and Anxiety in Immigrant Communities: Definitions, Signs, and Symptoms / Mastaneh Moghadam, LCSW.....	46
Moving to America / Haideh Herbert-Aynechi.....	50
The Sound of Immigration / Arash Behtash.....	57
Words Breathe / Alaleh Kamran.....	61
The Sun / Elham ASL.....	68
Fragile as a Snail / Emil Ahangarzadeh.....	72
Finding My Wings / Catherine Shoushani Shaheri.....	81
Understanding Post-Traumatic Stress Disorder in Immigrant Communities / Mastaneh Moghadam, LCSW.....	84
Lisping into America / Sepideh Saremi.....	86
A Tapestry of Memory and Identity / Shaida Shirazian.....	91
The American Tree / Mehrdad Moghadam.....	95
Hyphenated Introductions / Nazanin Ramzi Shamtobi.....	102
My Lost Treasures / Tannaz Rahbar.....	106
Coming to America / Vida Bakshian Halavi.....	109
Embracing Change: Transforming Fear into Freedom and Growth / Mastaneh Moghadam, LCSW.....	114
The Bitter Road to Acceptance / Anonymous.....	118

I Thought I Was Dead / Shirin Aynehchi Raban.....	122
But What's in a Name? / Mastaneh Moghadam.....	124
My Army / Shahriar Joseph Tavakoli.....	129
My Journey to a Land of Unlimited Bliss / Roya Morady.....	134
The Unkept Promise of a Magnolia Bud / Shila Vosough Ommi.....	138
An Exploration of Healing Practices to Combat Mental and Emotional Distress Within Immigrant Communities / Mastaneh Moghadam, LCSW.....	141
Where is home? / Hanieh M. Bagher.....	145
The Music of My Heart / Navah A. Rahbar.....	152
Between Two Worlds / Shervin Khorramian.....	156
The Most American Thing I've Ever Done / Pantea Ommi.....	162
ARRIVED IN CHAMPAIGN / Zahra Dowlatabadi Beihold.....	167
Whatever Will Be, Will Be Fine / Mojgan Moghadam Rahbar.....	173

Editor's Note:

I believe that life is a series of stories. Some sad, some joyful, some interesting, and some painful. What makes us want to continue creating these stories is the love we have for experiencing them. The love that fills and fuels our core. It is the way we choose to react to these stories that matters. Do we choose to react with the love that is our true nature or the fear that we have learned since we were born?

Some years ago, as I was going through yet another traumatizing life experience, a friend at a big gathering, (where oddly enough, many deep conversations can take place if you let it!) told me that her therapist kept telling her that if she wanted to be happy in life she must change her story. The idea was interesting and certainly welcomed. I asked her how one does that. She said she didn't know, and her therapist's explanation didn't make sense to her. This idea stayed with me as a riddle that I needed to solve, and the quest for answers had started many years before.

As years have passed, I believe I have finally discovered what it means for us to change our story, and because this is a book of life stories, I hope my explanation will make sense to those who are seekers like me. If we step away from the fear that society has taught us is necessary in order to survive life, we will notice that all stories or events have a purpose in our life: the good, the bad and the ugly. What is important is our reaction to the story that has just unfolded in our life. Are we going to allow the usual patterns of fear, anger, sadness, and feeling of helplessness to dictate how we react to what is happening to us? Or are we going to choose to change everything on the spot by making different decisions than before? In other words, am I going to be the princess who is again stuck with a frog and becomes sad and disgusted, cursing her fate and luck? Or am I going to kiss the frog and turn it into my very own prince charming? The choice is mine and oddly enough it has always been mine, but I was too unaware to see it.

Therapists, mentors, spiritual leaders, and teachers always ask us to write a journal, and write down what we feel often, if not daily. All great people in history—religious, political, spiritual leaders, great scientists, and artists write down their feelings and their stories often. This is how we have so many wonderful quotes and anecdotes from them that we revisit to feel better and learn. The question is, did they write because they were different? Or did they become different because they wrote, and within that writing found awareness of who they are and what they are capable of? Many who wrote and gained fame were disillusioned by life. They saw things as if they didn't fully belong here and had a hard time coping with our daily reality, and yet they created and they wrote in order to help themselves cope and help others understand. People of the future may not read or quote every individual's writing or be in awe of what they have created, but every individual who chooses to create and write down her or his story is bringing self-awareness and knowledge into their own lives while welcoming love back in, and eventually experiencing a more joyful existence.

I am grateful that the universe, through the creativity of my sister Mastaneh, gave me an opportunity to become the collector of so many important stories within the lives of so many wonderful people. The story of immigration is perhaps one of the most fascinating and difficult stories to live through and recall, but those who chose to visit it through the insistence of this project (and for some, because I wouldn't take no for an answer!) have already felt the tremendous positive effect of writing down their story. There is no doubt in my mind that they will feel it even more as they read their own words on these pages, alongside other's stories, and will notice the gradual shift that it brings. I am in awe of each writer's courage in sharing one of their most vulnerable life experiences as well as the variety, beauty, and depth of each style of writing. And the way each writer reached a conclusion about the here and now of their life's story and coming to terms with their experiences. Only through awareness of our old stories and deciding what effect they have in our present are we able to write better and happier stories for the future.

Once a student asked a guru, "You keep telling us about free will and how we have a choice in what happens to us, and yet you tell us that we must surrender to fate and what the universe has put in our path. So, my question is which one of the things that happens to me daily is fate and which is free will?" The guru smiled and replied, "That is easy. All that has happened to you in the past was fate and everything that happens to you from now on is your free will. Choose wisely so that you will always like your past and your fate!"

Mojgan Moghadam Rahbar
Editor and Coordinator

یادداشت ویراستار:

من باور دارم که زندگی مجموعه‌ای است از داستان‌ها. برخی غمگین، برخی شاد، برخی جالب و برخی دردناک. چیزی که ما را وادار به ادامه دادن و خلق این داستان‌ها می‌کند، عشقی است که برای تجربه کردن آنها داریم. عشقی که هسته وجودمان را پر و تغذیه می‌کند. آنچه که اهمیت دارد نحوه واکنش ما به این داستان‌ها است. آیا انتخاب می‌کنیم که با آن عشقی که ذات حقیقی ما است واکنش نشان دهیم، یا با ترسی که از بدو تولد به ما یاد داده‌اند؟

چند سال پیش، وقتی که باز هم در بحبوحه تجربه یک موقعیت تروماتیک دیگر در زندگی‌ام بودم، دوستی در یک مهمانی بزرگ، (ممکن است عجیب به نظر برسد اما اگر به خودمان اجازه دهیم، چنین مکان‌ها می‌توانند بهترین جا برای مکالمات عمیق باشند!) به من گفت که مشاور روانشناس به او گفته که اگر می‌خواهد در زندگی خوشحال باشد، باید داستان‌ش را تغییر دهد. این ایده برایم جالب بود. با اشتیاق از او پرسیدم که چگونه می‌توان این کار را انجام داد. او گفت که نمی‌داند، و نتوانسته بود توضیحات مشاورش را درک کند. این ایده مانند معمایی که باید حل شود در ذهن من ماند، و جستجوی من برای پاسخ‌ها از سال‌ها قبل شروع شده بود. باور دارم که در طول این سال‌ها بالاخره به معنی اینکه چگونه می‌توانیم داستانمان را عوض کنیم، پی برده‌ام، و چون این کتابی است از داستان‌های زندگی، امیدوارم توضیحی برای کسانی که مانند من جستجوگر هستند، منطقی و مفهوم باشد. اگر بتوانیم دقیقه‌ای از ترسی که جامعه، برای زنده ماندن و بقا، به ما آموخته است فاصله بگیریم، متوجه می‌شویم که تمام داستان‌ها یا اتفاقاتی که در زندگی ما رخ می‌دهند، هدفی دارند: چه خوب، چه بد و زشت. چیزی که مهم است، واکنش ما به داستان تازه‌ای است که در زندگی ما شروع شده. آیا ما دوباره اجازه خواهیم داد که الگوهای معمول ترس، خشم، غم و احساس ناتوانی واکنش ما را به آنچه که برای ما اتفاق افتاده است، تعیین کنند؟ یا، آیا انتخاب می‌کنیم که همه چیز را خودمان در همان لحظه، با گرفتن تصمیمات متفاوت در مقایسه با گذشته، تغییر دهیم؟ به عبارت دیگر، آیا من قرار است آن شاهزاده‌ای باشم که دوباره یک قورباغه گیرم افتاده و غمگین و بیزار، سرنوشت و شانس خود را نفرین می‌کنم؟ یا تصمیم می‌گیرم قورباغه را ببوسم و آن را به شاهزاده دلخواهم تبدیل کنم؟ انتخاب با من است و عجیب اینجا است، که همیشه با من بوده، اما من نا آگاه تر از آن بودم که ببینم.

روانشناسان، مشاورین، مربیان، رهبران روحانی و معلمان همیشه از ما می‌خواهند که به طور منظم، حتی اگر نه لزوماً هر روز، احساساتمان را در یک دفترچه خاطرات بنویسیم. همه افراد بزرگ در تاریخ - رهبران مذهبی، سیاسی، روحانی، دانشمندان بزرگ و هنرمندان، اغلب احساسات و داستان‌هایشان را می‌نویسند. به این ترتیب است که از آنها نقل قول‌ها و حکایات زیبا و فراوانی داریم، که می‌توانیم برای یادگیری، و یا اینکه حالمان بهتر شود به آنها رجوع کنیم. سوال این است، آیا آنها نوشتن چون متفاوت بودند؟ یا چون نوشتند متفاوت شدند، و در حین آن نوشتن به این آگاهی رسیدند و هشیار شدند به اینکه، کی هستند و چه توانایی‌هایی دارند؟ بسیاری از آنهایی که نوشتند و شهرت پیدا کردند، از زندگی دلسرد و سرخورده بودند. برای آنها کنار آمدن با واقعیات روزمره زندگی مشکل بود، اتفاقات را طوری می‌دیدند که انگار به این دنیا تعلق ندارند. با این حال نوشتند و خلق کردند که بتوانند با این دنیا کنار بیایند و به آگاهی دیگران نیز کمک کنند. افراد آینده ممکن است نوشته‌های همه را نخوانند، یا از نقل قول‌ها و خلافت آنها شگفت‌انگیز نشوند، اما هر فردی که انتخاب میکند داستان خود را بنویسد و نوشته‌ای را خلق کند، آگاهی و دانش را به زندگی خود وارد می‌کند، و به عشق خوش آمدی دوباره می‌گوید، و در نهایت موجودیت و زندگی‌ای شادتر را تجربه خواهد کرد.

سپاسگزارم که جهان هستی، از طریق خلافت خواهرم «مستانه»، به من فرصتی داد تا جمع‌آورنده این داستان‌های مهم در زندگی افرادی شگفت‌انگیز باشم. داستان مهاجرت شاید یکی از جالب‌ترین و دشوارترین داستان‌هایی است که ممکن است از آن عبور کرده و به یاد بیاوریم. کسانی که به خاطر اهمیت این پروژه (و برای برخی، چون من نمی‌توانستم «نه» را به عنوان پاسخ بپذیرم!) انتخاب کردند که در آن شرکت کنند، اثر مثبت و شگرفی را که نوشتن داستان‌شان در روان آنها باقی گذاشته را، احساس کرده‌اند. هیچ شک ندارم که آنها زمانی که کلمات خود را در این صفحات و در کنار داستان‌های دیگر می‌خوانند، متوجه تغییر تدریجی نیز که برایشان به ارمغان می‌آورد، خواهند شد و این تأثیر عمیق را، حتی بیشتر از قبل احساس خواهند کرد. برای من شجاعت هر نویسنده در به اشتراک گذاشتن یکی از آسیب‌پذیرترین تجربیات زندگی‌شان، و همچنین تنوع، زیبایی، عمق، و سبک هریک از نوشته‌ها و نحوه‌ای که هر نویسنده درباره اینجا و هم اکنون داستان زندگی‌اش، و پذیرش تجربه‌هایش به نتیجه‌ای مثبت رسیده است، شگفت‌آور است. ما، تنها زمانی می‌توانیم داستان‌های شادتر و بهتر برای آینده خود بنویسیم، که داستان‌های گذشته خود را بررسی کنیم، تا از تأثیری که روی زندگی امروز ما دارند آگاه شویم.

روزی یک شاگرد از یک «گورو» پرسید: "شما مدام درباره «اراده آزاد» و اختیار در انتخاب، و اینکه ما می‌توانیم آنچه را که برایمان اتفاق می‌افتد انتخاب کنیم، می‌گویید. در عین حال می‌گویید که باید به «سرنوشت» و آنچه جهان در مسیر ما قرار داده است، تسلیم شویم. بنابراین، سوال من این است که کدام یک از چیزهایی که روزانه برای من اتفاق می‌افتد «سرنوشت» است، و کدام یک «اراده آزاد»؟" گورو لبخند زد و پاسخ داد: "این آسان است. تمام آنچه در گذشته برای تو اتفاق افتاده است، «سرنوشت» تو بوده و هر آنچه که از این به بعد برای تو اتفاق می‌افتد، «اراده آزاد» تو است. پس هوشمندانه و با آگاهی انتخاب کن تا همیشه از گذشته و سرنوشت خود راضی باشی!"

مرگان مقدم رهبر،
ویراستار و هماهنگ‌کننده

The Healing Power of Stories and Story Telling

Cross Cultural Expressions has once again had the privilege of partnering with the Los Angeles County Department of Mental Health to help decrease stigma related to mental health issues and the receiving of mental health services for the Eastern European and Middle Eastern immigrant communities of Los Angeles County. And once again, we have worked together to serve these communities through a meaningful and creative project that allows opportunities for mental and emotional awareness, growth and healing.

As the co-founder and executive director of Cross Cultural Expressions, it has always been my passion to create an organization dedicated to celebrating cultural diversity while recognizing the universal themes that all cultures share, as a means to bridging cultural disparities and creating a more unified world. Through therapy, education and the arts we aim to help individuals express, expand, enliven and enjoy their achievements, thus evolving into people who live a more uplifted and meaningful life for themselves and their families.

So why is a mental health organization interested in stories and storytelling?

As a psychotherapist, I can tell you that the first thing I do when a client walks into my office, is ask them to tell me their story. I ask this, because I know that it isn't the event, experience, or relationship that has caused them to seek therapy, but rather the story that they have told themselves about those things that has brought them to this point. It is the story that is guiding their feelings, emotions, actions and reactions. The truth is, our lives are made up of stories. Our own stories and other peoples' stories. These narratives are the foundation of what shapes us. These are the bases of our beliefs, values, traumas, hopes, dreams and nightmares.

Storytelling is a powerful tool and when we relinquish our story to another person to write, or to an entire culture or community to dictate, that's when we often feel lost, powerless and confused. But in that moment, when an individual comes back to themselves and remembers that they are the author of their own story and that they hold the pen and can write the tale as they see fit. That moment, where they reclaim their power and expand the storyline, that's where I witness healing and transformation. Regaining ownership of our narrative, that's where true freedom lies.

In the tapestry of humanity, immigrant stories weave a rich and vibrant thread, reflecting journeys of resilience, hope, and adaptation. Our immigrant stories go beyond the retelling of the challenges of being physically displaced, holding within them the profound psychological effects of migration that often include struggles with identity, belonging, and cultural assimilation that all immigrants face. As we delve into the significance of telling and sharing immigrant experiences, we uncover an avenue for nurturing mental and emotional well-being, both for the storyteller and the audience.

Every person, every family, has a different story to tell about the reasons for, and the circumstances, surrounding their departure from their native country and how they lost and reclaimed themselves amidst the unfamiliar landscapes of their new home.

The process of articulating one's immigrant journey can be inherently cathartic, offering a therapeutic release from the burdens of unspoken emotions. Sharing tales of triumphs and tribulations provides a safe space for emotional expression, allowing individuals to confront unresolved trauma or grief associated with migration. By vocalizing their experiences, immigrants confront feelings of isolation and disconnection, forging empathic connections with others who resonate with their narrative. In this shared vulnerability, healing occurs, fostering a profound sense of solidarity and mutual support. Through these written accounts, these narratives transmit intergenerational wisdom, imparting a sense of continuity and belonging to future generations.

Through the act of telling and sharing our stories, individuals embark on a transformative journey of healing, empowerment, and connection. Immigrant stories not only nurture the mental and emotional well-being of the storyteller but also cultivate empathy, understanding, and social change within the broader community. As we embrace the power of storytelling, let us celebrate the richness of immigrant experiences, forging pathways toward a more compassionate and inclusive world.

As you can see, the relationship between psychology and story telling has been a well documented and important one. This is why we at Cross Cultural Expressions, in partnership with the Los Angeles County Department of Mental Health, have invested our resources in creating programing that follows this path. This is evident in the two mental health films we have created: the movie, “Wake up Sleeping Beauty” and the movie, “The Djinn in the Pen,” (both of which can be watched on our YouTube channel, CCE Productions).

And now, we are excited to share the book, “Our Immigrant Stories” with you. In the following pages you will read some amazing stories shared with us by contributors who with courage and vulnerability accepted our invitation to write their narratives and alongside them create original art work that further challenged them to dig deep into their psyches and bring into light emotions and experiences that perhaps had been suppressed or forgotten about. These individuals are not necessarily professional writers or artists, but immigrants who were willing to engage in these creative modalities in order to foster healing within themselves while also helping their communities do the same. Interwoven between these fascinating stories and works of art, we have included information about mental health issues immigrants commonly suffer from, along with information about healing practices and mental health services that can be accessed in our journey towards well being. We thank all of you for your interest in this project and we hope that the following will be beneficial as well as entertaining.

Mastaneh Moghadam, LCSW
Executive Director,
Cross Cultural Expressions

نیروی شفابخش داستان‌ها و داستان‌گویی

بار دیگر، افتخار همکاری با «اداره بهداشت روان لس آنجلس کانتی» را داریم، تا بتوانیم به کمک یکدیگر انگ مرتبط به مسائل بهداشت روان و دریافت خدمات را، در جوامع مهاجر اروپای شرقی و خاورمیانه در شهر «لس آنجلس» کاهش دهیم. و بار دیگر، از طریق پروژه‌ای پرمعنا و خلاق، تلاش کرده‌ایم که فرصتی برای آگاهی، رشد، و شفای روانی و احساسی افراد جامعه، فراهم کنیم.

به عنوان یکی از بنیانگذاران، و مدیر اجرایی مرکز «Cross Cultural Expressions»، همواره علاقه داشتم سازمانی را ایجاد کنم که به رسیدگی و بزرگداشت انواع فرهنگ‌ها اختصاص داشته باشد، و در عین حال با به کار گرفتن مضامین جهانی که در همه فرهنگ‌ها مشترک هستند، پلی بسازیم برای رسیدن به جهانی یکپارچه‌تر، و شناسایی و از میان برداشتن نابرابری‌های فرهنگی. هدف ما این است که از طریق درمان، آموزش و هنرها، افراد را یاری دهیم که بتوانند با، ابراز، گسترش، شادابی بخشیدن و لذت بردن از دستاوردهایشان، یک زندگی بهتر و پرمعنا برای خود و خانواده‌هایشان بسازند.

آیا چرا یک سازمان بهداشت روان به داستان‌ها و داستان‌گویی علاقه‌مند است؟

به عنوان یک روان‌درمانگر، وقتی یک مراجع وارد دفترم می‌شود، اولین کاری که انجام می‌دهم، این است که از او می‌خواهم داستانش را برایم بگوید. این را می‌خواهم چون می‌دانم که مشکل اصلی، تجربه یا رابطه‌ای که او را واداشته به دنبال درمان برود، نیست، بلکه داستانی که او در مورد آن چیزها برای خود تعریف کرده است، او را به این نقطه رسانده است. این داستان است که احساسات، عواطف، اعمال و واکنش‌های او را هدایت می‌کند. حقیقت این است که زندگی ما ساخته شده از داستان‌ها. داستان‌های خودمان و داستان‌های دیگران. این روایت‌ها اساس آن چیزی هستند که ما را شکل می‌دهند. این‌ها پایه‌های باورها، ارزش‌ها، تروماها، امیدها، رویاها و کابوس‌های ما هستند.

داستان‌گویی ابزار نیرومندی است و زمانی که ما نوشتن داستان خود را به شخص دیگری واگذار می‌کنیم، یا به یک فرهنگ یا جامعه اجازه می‌دهیم آن را دیکته کند، اغلب احساس گمشدگی، ناتوانی و سردرگمی می‌کنیم. اما در لحظه‌ای که فرد به خود بازمی‌گردد، به یاد می‌آورد که او نویسنده داستان خود است، قلم در دست او است، و می‌تواند داستان را به دلخواه خود بنویسد. آن لحظه‌ای که او قدرت خود را بازپس می‌گیرد و راه داستان را گسترش می‌دهد، نقطه‌ای است که من شفا و تحول را در او مشاهده می‌کنم. بازپس‌گیری مالکیت روایت خود، جایی است که آزادی واقعی نهفته است.

داستان‌های مهاجران نخ‌های غنی و زنده‌ای هستند برای بافت پارچه تار و پود بشریت، و منعکس‌کننده سفرهای استقامت، امید و سازگاری. داستان‌های مهاجرت ما فراتر از بازگویی چالش‌های جابجایی فیزیکی است، و درون خود اثرات عمیق روانی مهاجرت را، که اغلب شامل مبارزه با هویت، تعلق و همسان‌سازی فرهنگی است، که همه مهاجران با آن مواجه هستند، در بر دارد. هنگامی که به اهمیت گفتن، و به اشتراک گذاشتن تجربیات مهاجرتی می‌پردازیم، مسیری را برای پرورش سلامت روانی و احساسی، هم برای داستان‌گو، و هم برای مخاطب کشف می‌کنیم. هر شخص و هر خانواده، داستان متفاوتی برای تعریف دلایل و شرایط پیرامون ترک کشور خود، و چگونگی گم کردن و بازپس‌گیری خود، در میان مناظر ناآشنای خانه جدیدش دارد.

بیان تجربه مهاجرت می‌تواند برای شخص شفابخش باشد، و سنگینی بار احساسات به زبان نیاورده را کاهش دهد. به اشتراک گذاشتن داستان‌های پیروزی‌ها و مصیبت‌ها، فضای امنی برای ابراز احساسات فراهم می‌کند، و به افراد اجازه می‌دهد با تروما یا غم حل‌نشده مربوط به مهاجرت، روبرو شوند. مهاجران با بیان تجربیات خود، با احساسات انزوا و جدایی مقابله کرده، و ارتباط همدلانه‌ای با اشخاصی دیگر، که داستان‌شان با آنها همصداست، ایجاد می‌کنند. ترمیم و شفا در سهیم شدن این آسیب‌پذیری مشترک، اتفاق می‌افتد و حس عمیقی از همبستگی، و حمایت متقابل پرورش می‌یابد. از طریق این روایت‌های نوشته‌شده، این داستان‌ها دانش، و خرد نسلی را به نسلی دیگر منتقل می‌کنند، و حس تداوم و تعلق به نسل‌های آینده می‌دهند.

از طریق عمل گفتن و به اشتراک گذاشتن داستان‌هایمان، سفری تحولی از شفا، توانمندسازی و ارتباط را آغاز می‌کنیم. داستان‌های مهاجران نه تنها سلامت روانی و احساسی داستان‌گو را پرورش می‌دهند، بلکه همدلی، درک و تغییر اجتماعی را در جامعه وسیع‌تر می‌کنند. بیایید با پذیرفتن نیروی داستان‌گویی، عمق تجربیات غنی مهاجرتی را جشن بگیریم، و راه‌هایی به سوی جهانی مهربان‌تر و پذیراتر بگشاییم.

همان‌طور که می‌بینید، رابطه بین روانشناسی و داستان‌گویی رابطه‌ای مستند و مهم است. به همین دلیل ما در « Cross Cultural Expressions»، با همکاری « اداره بهداشت روان، لس آنجلس کانتی»، منابع خود را برای ایجاد برنامه‌هایی که این مسیر را دنبال می‌کنند، به کار گرفته‌ایم. این اهداف در دو فیلم، ساخته مرکز ما، که مربوط به بهداشت روان است، مشهود است: فیلم " زیبای خفته، بیدار شو " و فیلم "چن در قلم" (هر دو فیلم در کانال «یوتیوب» ما، CCE Productions، قابل مشاهده هستند).

اکنون، با خوشحالی کتاب "داستان‌های مهاجرت ما" را با شما به اشتراک می‌گذاریم. در صفحات بعدی داستان‌های شگفت‌انگیزی را که توسط همکارانی که با شجاعت، و پذیرش آسیب‌پذیری، دعوت ما را برای نوشتن روایت‌هایشان پذیرفته‌اند، می‌خوانید. همراه با نوشته‌ها، هر یک از آنها یک اثر هنری شخصی، که خلق آن برای آنها چالش پر قدرتی بود، تا بتوانند عمیقاً در روان خود کاوش کنند، و احساسات و تجربیاتی را که شاید سرکوب یا فراموش شده بودند روشنایی بخشند، نیز چاپ شده است. این افراد لزوماً نویسندگان یا هنرمندان حرفه‌ای نیستند، بلکه مهاجرانی هستند که مایل به شرکت در این شیوه خلاقانه برای پرورش شفای درونی خود، و همچنین کمک به جامعه خود، برای انجام این کار بودند.

در بین این داستان‌ها و آثار هنری جذاب، اطلاعاتی درباره مسائل بهداشت روانی، که معمولاً مهاجران از آنها رنج می‌برند، همراه با اطلاعاتی درباره روش‌های درمان، و خدمات بهداشت روانی که می‌توان در مسیر بهزیستی به کار گرفت، گنجانده‌ایم. از همه شما به خاطر علاقه‌تان به این پروژه سپاسگزاریم و امیدواریم که خواندن صفحات بعدی برای شما مفید و سرگرم‌کننده باشد.

مستانه مقدم،

مددکار اجتماعی (LCSW)

مدیر اجرایی مرکز Cross Cultural Expressions

A Haunting in Woodland Hills

By Maryam Sayyad*

It wasn't supposed to be like this, the family spread across the globe connected by nothing more than a thin telephone wire and an ache in the heart. Someone was always missing, their "place was empty" as Iranians like to say when acknowledging absence. First my grandparents were absent and my aunt Farah. Then my mother was absent, and all the people present were strange and new. Afterwards, my mother was present again and so were my grandparents and aunt Farah, but now my father was absent and remained that way for a long time. A month turned into a year; a year turned into two.

As if we weren't far enough apart, I had to deny we had ever been close: "Don't tell anyone who your father is. If someone asks why we have the same last name as Parviz Sayyad, say he's a cousin of a cousin...of a distant, faraway, absent cousin." Distances and separations, landmasses pulling apart while you're watching each other drift away like polar bears on breakaway icebergs. My father floated around disconnected and alone in my inner Arctic Sea. I wasn't alone. He was. So, I worried that he was lonely, worried that he was unhappy, worried that he was worried. His absence was a constant worrisome presence.

For two and a half years we lived apart until my mother was finally able to obtain visas, and off we went to meet up with my father. It took a month of traveling from one European embassy to another before we reunited in New York City. Wholeness was restored and the first two months in the City were blissful. I remember this bliss well on the night we saw *ET* in a movie theater, all of us together— a memory that remains a highlight of my childhood. It's strange but *ET* made me aware that I was a child, and that being a child was special and wonderful. No one had spoken the language of childhood to me as intimately as Steven Spielberg had. Because he was familiar with me, I became familiar with myself. I was moved, I was seen, I was aware of how hurtful the separation had been, and how healing the reunion was. Above all, I was home even though I was in New York and not in Tehran. At least, no one was absent, and everyone was safe.

It took a couple of months of gallivanting around Manhattan with my sister, taking in American junk food, and Top 40 songs before the new series of absences made themselves known. By the time we landed in Woodland Hills, California the empty places were vivid and more numerous than ever. Everyone and everything outside of my family of four was now gone: grandparents, Farah, Shirin, my uncles, the cousins, all the extended family, all my friends, my teachers, my school, my belongings, my home, my Iran. And, on top of that, everyone and everything was in danger.

The year was 1983 and the language the adults used made it seem like the Dark Lord himself had taken Iran captive. The Iran-Iraq war was in full swing, and we had managed to leave just before Iraqi bombs entered the skies over Tehran. But my little grandmother was still there with her big laugh, and my grandfather with his sweet Kermani accent and the sweet tea he left by my bed during afternoon naps. They were the sunshine of my life and I had left them behind—under the bombs.

This fear and guilt were not feelings I could, or would, communicate. I was as confused as could be but had to figure things out for myself. No matter how relieved I was to have my nuclear family back together, I still had to spend most of my days contending with a world that they knew nothing about.

The "Pledge of Allegiance" perked up my ears. It was utterly new to me and yet familiar in principle. Back in Iran, my classmates and I pledged a portion of our lifespan to Imam Khomeini every morning before class: he was old and running out of the years he needed to establish his Shiite empire and we kids had years to spare. We shouted political slogans for thirty minutes. It was important for ten-year-olds to actively wish death upon various and sundry countries even though our fathers might be living in them. Naturally "Death to America" came first, followed by death to the Soviet Union, Israel, and by the time I left Iran in the fifth grade, Saudi Arabia. Here I was now in an American public school pledging allegiance to the American flag, and "to the republic for which it stands one nation under God." This God was clearly not the same one who transferred my years to Khomeini!

Being a loner in those early days had its perks. It allowed me to take my time and take in the new culture and environment. What was going on with these kids? Which of them had trouble at home? Who was neglected? Who was abused? Who was smart, talented, funny, ambitious? What did these qualities look like in America? Most importantly for my own peace of mind: who was not to be crossed? Who watched the evening news and resented me for taking Americans hostage a few years back? Determined to play with as many of these people as possible, I figured out the

laws of the land soon enough and relaxed into the interesting activities afforded me by living in Woodland Hills. I had never square-danced before, played softball, or jumped Double Dutch.

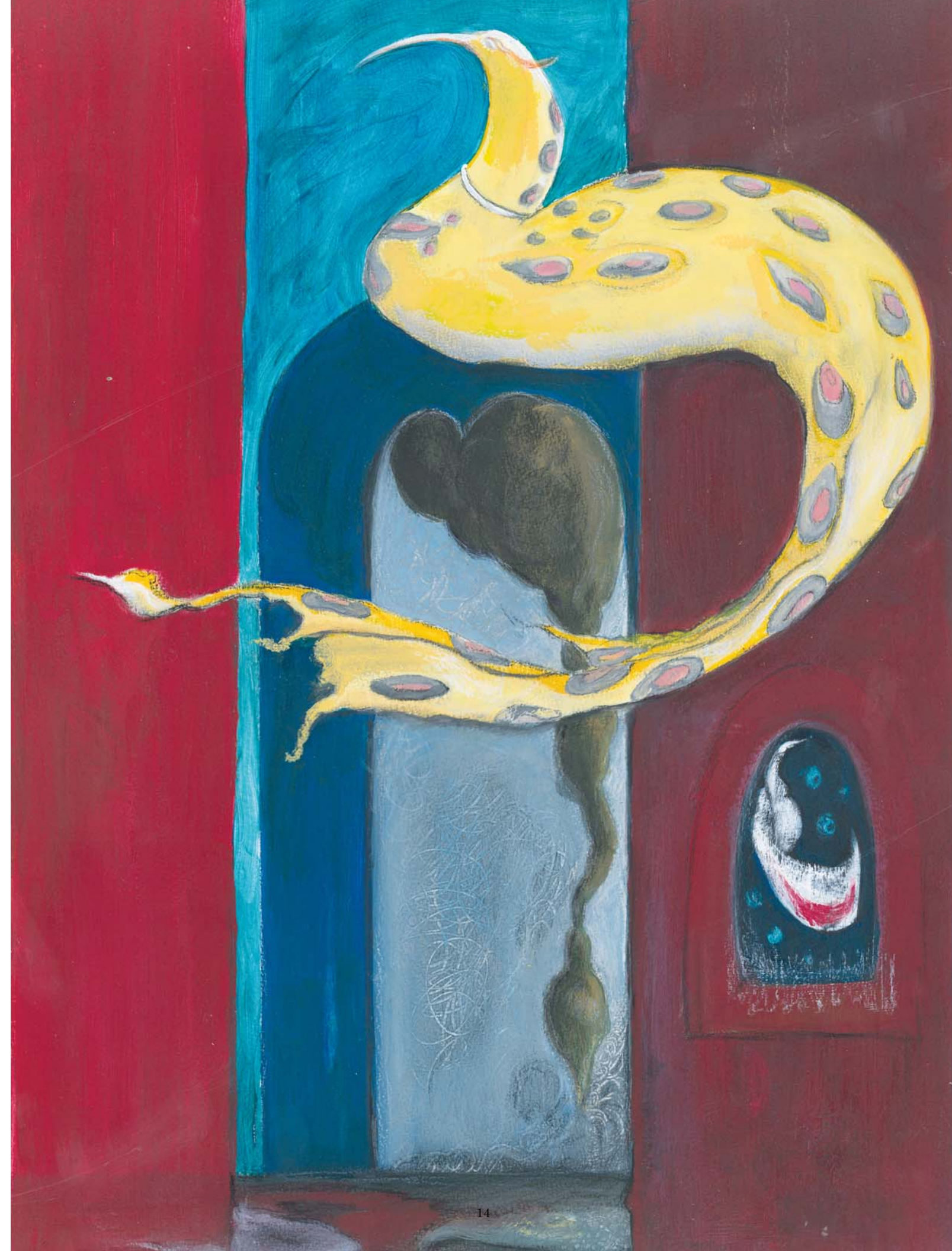
During the day my disposition was sunny, and for all intents and purposes, I was normal. At night, I became strange. Night came on like an unstoppable freight train from *The Twilight Zone*, like the Jungian shadow an unseen reminder that all is not as it appears. One night my closet started to breathe, and from then on, the house whispered its senescence into my ear nightly. It became animated with a personality I couldn't identify as altogether benevolent or malevolent. The house and the rest of the inanimate world was alive and telepathically communicating instructions to me. As my big sister slept in a bed 5 feet to my right, and my parents in the bedroom next to ours, the darkened living room beckoned me downstairs. It always waited until everyone was asleep, ensuring that I'd be chilled to the bone with untold terror while descending the carpeted steps in the dark. No matter how scared I was, I obeyed night after night because it was my job to search the house strategically and surgically while everyone slept.

The search would begin rationally. I looked in closets and behind drapery where a murderer could conceivably hide. Soon, however, it would move into the supernatural domain. What real person could possibly hide in a drawer or behind a washing machine? Once the searching turned irrational, it stopped being about what I was looking for and the ritual of the search took center stage. The rules of the ritual were so subtle that I didn't even know what they were until I had broken one and was forced to start over. It could take me hours to get it right, hours of failed attempts, frustration, and tears. The dark fantasy in my mind told me that if I didn't do my part right, the terrible thing would be released into the world. I had to prevent this catastrophe and protect my family. If I completed the search correctly, they would sleep safely in their beds for one more night.

My memory is foggy. I can't recall how long this went on and when the nightly orders ceased. I do, however, recall confessing to my parents one afternoon. Although I felt terribly ashamed about my weirdness, I got up the courage to ask them for help. I asked to see a psychologist...or a priest. I knew I had a psycho-spiritual affliction. But my parents didn't take me to a psychologist, or to a priest. Instead, they stayed up with me until I fell asleep. They stayed up with me knowing that my fears would eventually slip underground of their own accord and that, like them, I would have to live with the knowledge that a terrible darkness was growing on the other side of the world.

For the next forty years, some cried out unceasingly against that darkness, while most of us felt its presence in our closets and behind our washing machines, but sat helplessly by while precious life transferred from us and our loved ones to the Imam.

*Dr. Maryam Sayyad, holds a PhD in Mythology and Depth Psychology. Maryam can be found at the intersection of myth, meaning, and creativity.



یک شبخ زدگی در وودلند هیلز

نوشته: مریم صیاد

اینطور نباید می‌شد، خانواده‌ای در سراسر جهان پراکنده، و تنها با یک سیم نازک تلفن، و دردی در دل به هم متصل بودند. همیشه کسی غایب بود، یا به قول ایرانیها جایش "خالی بود". ابتدا پدر بزرگ و مادر بزرگم، و خاله‌ام فرح، غایب بودند. سپس مادرم غایب شد، اما تمام افرادی که حاضر بودند، غریبه و جدید بودند. بعد از آن، مادرم دوباره حاضر شد، همراه با پدر بزرگ و مادر بزرگ و خاله‌ام فرح، اما حالا پدرم غایب بود و مدتی طولانی همینطور باقی ماند. یک ماه، به یک سال تبدیل شد، یک سال به دو سال تبدیل شد.

انگار که فاصله ما به اندازه کافی زیاد نبود، تازه باید انکار می‌کردم که ما اصلاً هرگز به هم نزدیک بودیم: "به کسی نگو پدرت کیست. اگر کسی پرسید چرا نام خانوادگی‌مان همانند «پرویز صیاد» است، بگو او پسرِ پسرِ عمو یا پسرِ دخترعموی دوری است... یک پسرعموی دور، دور و غایب." فاصله‌ها و جدایی‌ها، تبدیل شدند به خشکی‌هایی که در حال جدا شدن هستند، در حالی که هنوز همدیگر را تماشا می‌کردیم. مانند خرس‌های قطبی بر روی کوه‌های یخ جدا شده، از هم دور می‌شدیم. پدرم در دریای قطبی درونم، جدا و تنها، شناور بود. من تنها نبودم. او بود. بنابراین، نگران بودم که او تنها است، نگران بودم که او ناراضی است، نگران بودم که او نگران است. غیبت او حضور دائمی یک نگرانی بود.

دو سال و نیم جدا زندگی کردیم، تا اینکه مادرم بالاخره توانست ویزاها را دریافت کند و ما سوی دیدار پدرم رفتیم. این سفر یک ماه طول کشید. از یک سفارت اروپایی به یکی دیگر، تا بالاخره توانستیم در «نیویورک سیتی» به هم برسیم. در دو ماه اول، گشتن در آن شهر، و احساس دوباره کامل شدن خانواده، فوق‌العاده بود. به یاد می‌آورم که نهایت این لذت، شبی بود که همه با هم فیلم «ای.تی.» را در سینما دیدیم، خاطره‌ای که همچنان به عنوان یکی از بهترین خاطرات دوران کودکی‌ام، باقی مانده است. عجیب است اما «ای.تی.» به من فهماند که کودک هستم، و کودک بودن دورانی ویژه و شگفت‌انگیز است. تاکنون هیچ کس مانند «استیون اسپیلبرگ» به زبان کودکی، و با این صمیمیت، با من صحبت نکرده بود. چون او با من آشنا بود، من هم با خودم آشنا شدم. تحت تاثیر قرار گرفتم، دیده شدم، متوجه شدم که جدایی چقدر دردناک بوده و با هم بودن چقدر شفاف‌بخش است. مهمتر از همه، من خانه بودم، حتی اگر در «نیویورک» بودم و نه در «تهران». حداقل، هیچ‌کس غایب نبود و همه امن بودند. چند ماهی را با خواهرم در «منهتن» به گشت و گذار پرداختیم، غذاهای «آشغالی آمریکایی» خوردیم، و به آهنگ‌های محبوبمان گوش دادیم، تا اینکه سری جدیدی از غیبت‌ها خودشان را نشان دادند. وقتی که بالاخره در شهر «وودلند هیلز» در «کالیفرنیا» مستقر شدیم، آن مکان‌های خالی بیشتر از هر زمان دیگری خودشان را نشان دادند و تعداد آنها زیاد بود. همه کس و همه چیز، به غیر از خانواده چهار نفره من، دیگر بین ما نبود: پدر بزرگ و مادر بزرگ، فرح، شیرین، دایی‌هایم، عموزاده‌هایم، همه اعضا خانواده بزرگ، همه دوستانم، معلمانم، مدرسه‌ام، وسایلم، خانه‌ام، ایرانم. و علاوه بر آن، همه کس و همه چیز در خطر بود.

سال ۱۹۸۳ بود، و زبانی که بزرگ‌ترها استفاده می‌کردند به گونه‌ای بود که انگار خود «ارباب تاریکی»، ایران را به اسارت گرفته. اوج جنگ ایران و عراق بود، و ما توانسته بودیم درست قبل از اینکه بمب‌های عراقی به آسمان تهران برسند، فرار کنیم. اما مادر بزرگ کوچکم، با خنده بزرگش، و پدر بزرگم، با لهجه شیرین کرمانی‌اش و چای شیرینی که بعد از ظهرها کنار تخت می‌گذاشت، هنوز آنجا بودند. آنها نور زندگی من بودند، و من آنها را زیر بمب‌ها جا گذاشته بودم. این ترس و عذاب وجدان، احساساتی نبودند که می‌توانستم، یا می‌خواستم، بیان کنم. من به شدت گیج بودم، اما باید خودم راه خودم را پیدا می‌کردم. مهم نبود چقدر از در کنار هم بودن دوباره خانواده‌ام خوشحال بودم، هنوز هم مجبور بودم بیشتر روزهایم را در دنیایی سپری کنم که آنها چیزی از آن نمی‌دانستند.

شنیدن دعای صبحگاهی «قسم تعهد و وفاداری» به کشور و پرچم آمریکا، توجهم را جلب کرد. این کلمات برایم کاملاً جدید بود، ولی از نظر اصولی آشنا. در ایران، من و همکلاسی‌هایم هر روز صبح قبل از شروع کلاس، بخشی از عمرمان را به «امام خمینی» می‌سپردیم. بالاخره او یک پیر بود و سال‌هایی را که برای تاسیس و ادامه «امپراتوری شیعه‌اش» نیاز داشت در حال اتمام بود، و ما بچه‌ها هنوز سال‌های زیادی برای هدیه دادن داشتیم. ما هر صبح در مدرسه به مدت سی دقیقه شعارهای سیاسی می‌دادیم. برای ما بچه‌های ده ساله مهم بود که فعالانه آرزوی مرگ بر کشورهای مختلف را در دل داشته باشیم، حتی اگر پدرانمان در آن کشورها زندگی می‌کردند. طبیعتاً «مرگ بر آمریکا» اول بود، سپس مرگ بر «اتحاد جماهیر شوروی»، بعد «اسرائیل» و تا وقتی که من ایران را وسط کلاس پنجم ترک کردم، «عربستان سعودی». حالا من در یک مدرسه دولتی

آمریکایی بودم و به پرچم آمریکا، و جمهوری آن که نمایانگر «یک ملت زیر نظر خداست» قول وفاداری می‌دادم. این خدا قطعاً همان خدایی نبود که سال‌های عمرم را به خمینی منتقل می‌کرد!

در آن روزهای اول مدرسه، تنها بودن مزایایی داشت، و به من اجازه می‌داد که با سرعت خودم، با فرهنگ و محیط جدید آشنا شوم. زندگی این بچه‌ها چگونه بود؟ کدام یک از آنها در خانه مشکل داشتند؟ به چه کسی بی‌توجهی می‌شد؟ چه کسی مورد آزار قرار گرفته بود؟ چه کسی باهوش، با استعداد، با مزه و بلند پرواز بود؟ این ویژگی‌ها در آمریکا چگونه به نظر می‌رسیدند؟ و مهم‌تر از همه برای آرامش خاطر خودم، با چه کسی نباید درگیر شوم؟ چه کسی اخبار شبانه را تماشا می‌کرد و هنوز به خاطر گروگان گرفتن آمریکایی‌ها، از من کینه داشت؟ مصمم بودم که با هرچه بیشتر از این افراد، دوست بشم، و بازی کنم. به زودی قوانین این سرزمین را یاد گرفتم، و در فعالیت‌های جالبی که زندگی در «وودلند هیلز» ارائه می‌داد، به راحتی شرکت می‌کردم. هرگز قبل از آن «رقص مربع» را انجام نداده بودم، «سافت بال» بازی نکرده بودم، و نمی‌دانستم طناب بازی «دابل داچ» به چه شکل است.

در طول روز، خلق و خوی من آفتابی بود و از همه لحاظ طبیعی بودم. شب‌ها، عجیب می‌شدم. شب مثل یک قطار باری غیرقابل توقف از یک منطقه گرگ و میش پیدایش می‌شد، مثل «سایه یونگ» یادآور نامرئی آنکه، هیچ چیز آنطور که به ظاهر می‌آید نیست. یک شب گم‌دم شروع به نفس کشیدن کرد و از آن به بعد، خانه هر شب در گوشم فرسودگی‌های کهن خود را زمزمه می‌کرد. خانه با شخصیتی که نمی‌توانستم به طور کامل بشناسم، خیرخواه یا بدخواه، زنده می‌شد. خانه و بقیه دنیای بی‌جان زنده بودند و به طور تله‌پاتیک دستوراتی به من منتقل می‌کردند. در حالی که خواهر بزرگترم در تختی، پنج فوت به سمت راستم، و والدینم، در اتاق خواب مجاور خواب بودند، اتاق نشیمن تاریک، مرا به طبقه پایین دعوت می‌کرد. همیشه منتظر می‌ماند تا همه بخوابند، اطمینان حاصل می‌کرد که من از ترس بی‌اندازه در حالی که پله‌های فرش شده را در تاریکی پایین می‌رفتم، یخ بزنم. مهم نبود چقدر ترسیده بودم، شب به شب اطاعت می‌کردم، زیرا وظیفه من بود که خانه را به طور استراتژیک و مانند یک جراح بگردم، در حالی که همه خواب بودند.

جستجو به صورت منطقی شروع می‌شد. داخل کمد‌ها و پشت پرده‌ها، هر جایی که قاتلی ممکن بود پنهان شود، را نگاه می‌کردم. اما به زودی به حوزه ماوراءالطبیعه می‌رفت. کدام شخص واقعی می‌توانست در یک کشو یا پشت ماشین لباسشویی پنهان شود؟ وقتی جستجو غیرمنطقی می‌شد، دیگر مهم نبود که به دنبال چه چیزی بودم، و آیین جستجو مرکز توجه می‌شد. قوانین آیین چنان ظریف بودند که حتی نمی‌دانستم چه هستند، تا وقتی که اگر یکی از آنها را می‌شکستم، و مجبور میشدم از نو شروع کنم. این عمل ممکن بود ساعت‌ها طول بکشد تا درست انجام شود، ساعت‌ها تلاش ناموفق، ناامیدی و اشک. خیالی تاریک در ذهنم می‌گفت که، اگر کارم را درست انجام ندهم، چیز وحشتناکی آزاد خواهد شد. باید از این فاجعه جلوگیری می‌کردم، و از خانواده‌ام محافظت می‌کردم. اگر جستجو را درست انجام می‌دادم، آنها یک شب دیگر در تخت‌های خود، امن و آسوده می‌خوابیدند. حافظه‌ام مبهم است. نمی‌توانم به یاد بیاورم که این وضعیت چه مدت طول کشید و کی دستورات شبانه متوقف شدند. اما به یاد می‌آورم که یک بعد از ظهر همه چیز را به والدینم اعتراف کردم. اگرچه از این عجیب بودن خودم بسیار خجالت زده و شرم‌منده بودم، اما بالاخره جرات کردم که از آنها درخواست کمک کنم. از آنها خواستم که مرا نزد روانشناس یا کشیش ببرند. می‌دانستم که دچار نوعی اختلال روانی-معنوی شده‌ام. اما والدینم مرا نزد روانشناس یا کشیش نبردند. در عوض، شب‌ها با من بیدار ماندند تا خوابم ببرد. با من بیدار ماندند و می‌دانستند که ترس‌هایم در نهایت به خودی خود زیرزمین خواهند رفت، و من نیز مانند آنها، باید با آگاهی از اینکه یک تاریکی وحشتناک در آنسوی جهان در حال رشد است، زندگی کنم.

تا چهل سال بعد، هنوز تعدادی بی‌وقفه علیه آن تاریکی فریاد می‌زدند، در حالی که بیشتر ما حضورش را در کمد‌ها، و پشت ماشین‌های لباسشویی حس می‌کردیم، اما بی‌حرکت می‌نشستیم، در حالی که زندگی گرانبهای ما و عزیزانمان به «امام» منتقل می‌شد.

Remembering Why I Came, Wondering If I Can Stay

By Daliah Setareh*

Every morning, Monday to Saturday, my step-grandmother, Esther Khanoom, walked me to school in our middle-class neighborhood in Tehran, Iran, never letting go of my hand. She always wore a dark-colored chiffon roossaree (headscarf) that framed her sweet unadorned face, covering her hair, allowing only a few black and white strands to protrude on her forehead. What I loved most about walking with her in the mornings was the clickety clacking sound her low heel pumps made as they made contact with the pavement. My dream back then was to one day make those same sounds while wearing “Kafshe khanoomy” (lady shoes). Every day she reminded me to pay attention to my teacher and to be a good student. Lovingly, she would say: “Khosh behalet, how lucky you are that you get to go to school. Khosh behalet, you will get ‘savaad’ (education/knowledge).” Coming from a poor family who had moved from Kerman, Iran to the Jewish Ghetto of Tehran, she had been denied the privilege of going to school and learning how to read and write. Innocently, I would say, “Esther Khanoom, you can learn too. I will teach you.” But she would just laugh and lament that it was too late for her.

Sometime in the beginning of 3rd grade, those comforting walks to school came to an abrupt halt. My school had been attacked by rioters who threw stones at the campus and threatened to storm the grounds. So, I stopped going to school. I can’t say that I was too sad. I did not miss Ms. Nassim calling my parents to complain about my “outrageous and defiant behavior,” which included rocking my chair, talking to my desk partner, and asking too many questions. I did not miss Ms. Lazarian smacking my friend for trying to glean answers from another kid’s test. Instead, I got to stay home and spend time with Esther Khanoom. She would tell me stories about destiny while we sat on a big piece of fabric on the kitchen floor, sifting through mounds of rice. When I was not with Esther Khanoom, I would sit on the stairs in front of our home, next to my best friend Mehran.

Mehran was a year older, and he was my best friend for several reasons. First, he lived next door to me. Next, he taught me that I should watch the ground when I was walking so that I would not crush and kill the poor ants. And finally, he believed me when nobody else did, when I insisted that I saw a ghost in our home. He would also tell me that “Delam baraat tang shod” (literally, my stomach got constricted, which meant, I miss you) when I left for trips. Together, Mehran and I watched masses of passionate demonstrators march through our street, Kootcheye Vaziree, shouting slogans, until my mom panicked once she realized where I was. She pulled me inside and forbade me to go out. But there was no escape, as the booming sounds of the riots entered our home, shaking us up. Even with the doors and windows locked, the loud stomping and screaming pierced into our house. “Toop-tank-mossalsal, digeh assar nadareh,” (bombs, tanks, guns, are no longer effective) and “Marg bar Amrika, Marg bar Shahanshah, Marg bar Israel” (Death to America, death to the King, death to Israel). Even if I did not understand the ominous meaning of the words at the time, the energy was palpable; it was demanding, powerful and dark.

Around the same time, my parents started to talk in whispers. My dad would cut little pieces of paper and they would discuss what to write on it. I would wake up in the morning and find papers that looked like price tags on all our belongings. They were on my toys, my dolls, my clothes. Then, suddenly, strangers would hastily be ushered into our house, eagerly walking through our home. They would touch everything and assess our furniture, our kitchenware, my toys. Our home became a big bazaar, and my parents would be thankful for each item the strangers bought, even when they would haggle and not pay the price on the price tag. I did not understand what was happening. I did not know then that our bank accounts had been frozen and that we needed cash to escape.

I was not allowed to go out anymore and my time with Mehran was limited. Mehran explained to me that some people wanted a revolution, wanted to dethrone our king. It was shocking to me. We had sung a song praising Shah Mohammad Reza Pahlavi, our king, every morning at school, as we had neatly lined up in rows saluting the Iranian flag with its proud golden lion. “Why?” I asked, but I don’t know if I asked aloud or just in my head or just to Mehran. I got no answers. Then one day my dad disappeared, and I remember Esther Khanoom who lived on the first floor of our home, comforting my sobbing mom. The windows and curtains were now always closed, and I was not allowed to leave, talk to friends over the telephone, or see Mehran. My dad, they said, was on a business trip. They lied to me. I knew something was not right because he would not just leave my mom alone with me and my little brother in the middle of the upheaval surrounding us.

Then, one winter day, my mom told me that I was allowed to sleep in Esther Khanoom’s bed for that night, and that we were going on a big trip to Germany the next day. I was so happy. I only got to sleep with Esther Khanoom on

special occasions. I was full of excitement, not comprehending what was about to happen. I did not understand Esther Khanoom's sadness as she held me tight all-night, murmuring blessings over me.

The following day changed my life as I knew it. My mom had packed 2 suitcases. I got my own suitcase, containing some clothes and my 3rd grade Farsi school book. My mom's best friend had suggested that she hide what was left of her jewelry in my suitcase under naked Barbie dolls. She reasoned that the airport guards would be too embarrassed to touch the naked Barbies and would, therefore, not find the jewelry. But I no longer had any Barbies, as all my toys had been sold. I don't know how my mother managed to take out her gold bangles. I have worn those bangles every single day since my mom passed away in 2011, as they are my witnesses. I wish I could ask my mom questions about that day. I have clear and crisp visions of that day in my mind, but I don't know how much of it is real.

I see and hear and smell the Tehran airport vividly. It was packed with thousands of people pressing against glass walls, yelling and pleading. People were pushing, shoving and trying to get through gates. It was cold and the smell of fear and desperation hung heavily in the air. Did Tehran airport have glass walls? I don't know, but that is the image that has stuck with me. All around me was chaos. All around me was a flurry of people, eager to get out of Iran. I don't remember saying goodbye to Esther Khanoom. I was too focused on holding my mom's hand tightly, making sure my little brother was also holding on, so that we would not get swept up by the mass of frenzied people. We made it onto a Pan Am airplane and when I woke up, we were in Germany. Just like that, as if somebody turned the dial on the television set and we had slipped into a different channel, where everyone spoke a different language, looked different, and acted differently.

And then, the next thing I knew, I was enrolled in 3rd grade at Grundschule Berliner Platz. I was terrified. I missed Mehran. I missed Esther Khanom and my dad. As the school did not have a program for non-German speaking students, the administration decided to put me in the class with special needs or troubled children, those who had learning disabilities or behavioral problems. They argued that I was an "Ausländer," a foreigner, who did not speak proper German and would not fit into a regular class with German students. I remember my mom crying because they did not listen to her when she lamented that I was a top student in Iran. Resourceful as she was, my mom convinced our new neighbor, Frau Gabrielle Koch, a high school teacher to tutor me. Soon, my German was good enough to be placed in the regular German class. I still stood out though. I was not like the other children, not blonde, not Catholic, not Protestant. I did not know how to play their games.

Subconsciously, I must have decided to take advantage of being different, because I started making up fantastic stories about the magical place where I had come from, Persia. Persia sounded much more glamorous and whimsical than Iran. Iran was now the Islamic Republic of Iran and was the main topic in the news. The television showed screaming masses of revolutionary men burning American flags, the military shooting at people, dead bodies. One figure dominated the television screens, Ayatollah Khomeini, the new leader of the Islamic Republic of Iran with his long beard, blazing beady dark eyes, crowned with a big turban. He made shocking proclamations. He announced that girls and women had to cover their hair under penalty of lashings, and that adult men were allowed to marry nine-year-old girls. On television, I later saw scenes where the Khaharaneh Zeinab, the female branch of the Revolutionary Guard militia, brutally beat other women who did not sufficiently cover their hair or wore too much make-up. I saw them hang Iranians in public squares, shoot dissidents and take American hostages. I saw young Iranian boys who were sent into the battlefield of the Iran-Iraq war as minesweepers blow up. I became obsessed with searching for the face of Mehran in the news. I prayed that he was not among those sent to the front lines of the war to detonate landmines and become one of the glorified sacrificed boys. I never found out if God heard my prayers. I never heard from Mehran again. Never.

In the meantime, I told the German kids that in Persia, I used to fly to school every day on a magic carpet, that we did not have a car, but traveled on a camel. I told them that there were wild dogs and cats roaming around my magical city, Tehran, and stories about having play dates with the prince and princess of Persia. I made friends this way, and my German got better and better.

As our bank accounts in Iran had been frozen, we still did not have money. I heard my mom cry at night telling my dad that I was asking for roller skates but that she had no money to buy them for me. I stopped asking for roller skates. And I did not complain about the hand-me-down clothes anymore.

My dad finally joined us in Germany. It was not easy for him. He was not treated with respect by many of the Germans. With his dark skin he was clearly an "Ausländer," and treated with disdain and contempt. The women at the weekly farmers markets, where the whole town bought its produce, reprimanded him when he touched their fruit. How can you tell an Iranian to pick the perfect fruit without flicking it, weighing it, turning it this way and that way to inspect

for blemishes and thickness of the peel? Impossible! Today, when I talk to my dad about those incidents, he laughs it off and makes fun of the parochial German marketplace women, stalky and red cheeked in their polyester dresses and starched white aprons. He was not new to this treatment. He and his family as Jews in Kashan, Iran, had been forbidden for generations to touch fruit at the marketplace because it was believed to make the fruit “najess,” or spiritually impure, so that a Muslim would not be able to eat it.

We were advised not to have any mezuzahs on our doorposts, not to wear a Star of David necklace and not to have any Jewish artifacts in our home, just in case. We complied. We went to a little synagogue in a neighboring city that had 24/7 German police security, just in case. There were usually only a handful of elderly Jews worshiping and my little brother would play pranks on them, making them shake their heads at the “Ausländer,” and never laughing. Afterwards, Frau Ahron would serve Gefilte Fish for kiddush, which we could not bring ourselves to eat. I missed Gondi and Abgoosht and I missed my friends and Esther Khanom. I missed my Iran.

I tried to fit in. I did well enough in school, earning high enough marks in my 4th grade exams to go to a college prep secondary school, the Pestalozzi Gymnasium, which was from the 5th to the 13th grade. I was the only Jewish child. The students and teachers were both weary and fascinated to have a live Jew in their midst. They only knew Jews through the mandatory Holocaust lessons and what they heard from their grandparents. Some were fascinated, inviting me to their homes and eagerly looked at me to see if I would eat the ham they served, or perhaps check if I had horns. Teachers would single me out to ask: Why don't Jews accept Jesus as the Messiah? Who is Jesus to the Jews if not God? Why do Jews not eat the most delicious thing God had created: Ham? It was exacerbating.

Then, my family woke up one morning to find our car tires slashed and swastikas drawn on them. We were scared but said nothing. A few weeks later, somebody had drawn a swastika on the pavement in front of our home. My parents anxiously reported this to the local police. The police slyly said they could only help if we told them who had drawn the graffiti. We did not know, and so the authorities did nothing. For two years, my dad had to park our car in different locations in the neighborhood to avoid vandalism. It did not stop, and the police did not help. Then, suddenly, in the main stairway of my school, there was “JUDEN RAUS,” (Jews out) written in huge letters covering half of the wall. It was not just bewildering to me, but also to many other students and staff. At this point, however, my parents realized that we were truly “Ausländer,” and that we would never fit in and be welcomed and safe. They decided we were going to move to America, where most of my dad's family had already settled. I was not happy. I was about to turn 14 and was excelling in school and getting invited to parties. It meant so much to me, and I did not want to start all over again in a new country.

It was 1984. Ironically, my classmates were envious that I was moving to Los Angeles, where the Olympic games were being celebrated with fanfare. We were admitted into the country as tourists. Everything was sunny and bright and shiny. I enrolled into 9th grade at Lincoln Junior High in Santa Monica. My parents had coached me not to tell ANYBODY about our now expired immigration status. When my teachers or school administration asked if we had a Green Card, I had to act dumb and say, “I don't know,” “Why did your family come here?” “I don't know.” “Does your father work?” “I don't know.” I was embarrassed. My parents had said that a wrong answer to the wrong person could get us deported. I remained vigilant.

I was new, and I was an outsider, but people did not stare at me. Well, they did, mostly because of my clothing that was in fashion in Germany but certainly not at Lincoln Jr. High. I once wore a T-shirt my dad had gotten for me in Downtown L.A., with pretty and shiny pink-purple letters in the front that said “Lick'em up.” I didn't know why the kids were laughing at me. My new friend Azita decided to rescue me by creating a crash course of English slang words for me. She wrote a list out for me on a piece of paper, which I studied fervently. F-k, sh-t, a-hole.... until my mom found the note and forbade Azita from calling me or coming over to my home. My parents were freaked out. I begged and pleaded and Azita personally apologized to my mother. How could we convince her that I simply needed to know those words, so that I would be less of an outsider? I cried. I missed my life that I had finally established in Germany. My parents said I should not complain and be thankful as it was every teenager's dream to live in Los Angeles. After a while, I became grateful. I was no longer afraid of teachers hitting, throwing chalk, or shaming me, as I had experienced in Iran and Germany. Instead, the teachers asked questions and encouraged us to share our opinions. This was quite a novelty. Here, I was different, but amongst a multitude of others who were also different. Everybody was somehow different. I had never met an African American, a Mexican, a Japanese, a Korean, or a Native American before I came to America. I became friends with Sean, an African American surfer who taught me about slavery and the NAACP. I became friends with Angie from Guatemala, who had escaped a bloody civil war. I became friends with Yayoi, who told me about being bullied for being half Caucasian and Okinawan when she lived in Tokyo. I became friends with Juliette, who was half Norwegian and half Guatemalan and who had her own story of trauma and

survival. I became friends with a group of Korean and Chinese kids, each with their own immigration stories, foods, and language. There was a group of Russian Jewish boys who had escaped the Soviet Union, I admired them only from afar. I never told anybody that we were undocumented, or “illegals” as it was called back then. Finally, in 1988 my family and I got our Green Cards. The U.S. consular officer told me that I was a very lucky girl. She advised me, “You have many cultures to choose from, take the best of each culture.”

I am an adult now. I am an attorney. I represent undocumented immigrants from all over the world, those who have fled persecution, torture, and those who have survived human trafficking and domestic violence. I aim to achieve a level of stability and healing for them. Each person I get to work with brings me a little bit of healing as well. Most of all, I love walking to court in my pumps and hearing the clickety clack of my shoes on the pavement. Then, I think about Esther Khanoom, and her shoes walking me to school so many years ago...and how she rooted for me to study as a girl. With this, my story could have come full circle and enjoyed a happy ending...but it doesn't.

Here I am today, finding myself in another circle. The shouting, the stomping, the frenzied mobs chanting hateful slogans, all those scenes from my childhood in Iran are back. Like in a twilight zone, I am hearing similar slogans: “Death to Israel, Intifada, Intifada,” (which is a call for civilians to engage in a personal act of violence against a Jew), right here in my Los Angeles neighborhood. The hateful cries pierce my heart and body. This time, as an adult, I am more aware, I know what it can lead to, and I feel pain in my heart. Last month, my daughter was physically assaulted and hurt by a mob of rioters at her university, screaming “Intifada” and “Dirty Jew.” And my younger daughter was told by her high school's DEI director that not only are Jews not a minority, but they have not suffered and, therefore, excluded them from her school's Justice League, a group of student leaders from various affinity groups. So, I wonder, where can I run to this time? Where do I find safety now? I think this time, it is not a physical place to escape to, but rather a place inside myself, a mystical and elevated space of consciousness, where I can find the source of strength, courage, and trust to keep fighting to be all of me and to bring light, wherever I live.

*Daliah Setareh is blessed to be the mother of 3 awesome daughters. She is a senior attorney at the Legal Aid Foundation of Los Angeles, where she assists vulnerable communities access the justice system.

چرا آمدم و آیا می‌توانم بمانم؟ نوشته: دالیا ستاره

هر صبح، از دوشنبه تا شنبه، مادر بزرگ ناتنی‌ام، «استر» خانم، محکم دستم را میگرفت و مرا در محله‌ای متوسط در تهران، به مدرسه می‌برد. او همیشه با یک روسری توری تیره‌رنگ که صورت ساده و بدون آرایشش را قاب می‌کرد، موهایش را می‌پوشاند و فقط چند رشته سیاه و سفید روی پیشانی‌اش پیدا بود. چیزی که بیشتر از همه دوست داشتم، صدای کلیک کلیک کفش‌های پاشنه کوتاهش بود که با برخورد به پیاده‌رو ایجاد می‌شد. رویای من در آن زمان این بود که روزی همان صداها را با پوشیدن "کفش خانمی" ایجاد کنم. او هر روز به من یادآوری می‌کرد که به معلم توجه کنم و دانش‌آموز خوبی باشم. با محبت می‌گفت: "خوش به حالت، چقدر خوش‌شانسی که می‌تونی به مدرسه بری. خوش به حالت که سواد یاد می‌گیری." او در یک خانواده فقیر، که از کرمان به محله یهودی نشین تهران نقل مکان کرده بودند، به دنیا آمده بود و از فرصت رفتن به مدرسه و یادگیری خواندن و نوشتن محروم شده بود. معصومانه می‌گفتم: "استر خانم، تو هم می‌تونی یاد بگیری. من بهت یاد می‌دم." ولی او فقط می‌خندید و افسوس می‌خورد که برایش خیلی دیر شده است.

در ابتدای کلاس سوم، آن پیاده‌روی‌های آرامش‌بخش به مدرسه ناگهان متوقف شد. مدرسه‌ام مورد حمله آشوبگرانی قرار گرفت که به محوطه آن سنگ پرتاب کرده و تهدید کرده بودند که به آنجا حمله خواهند کرد. بنابراین دیگر به مدرسه نرفتم. نمی‌توانم بگویم که خیلی ناراحت شدم. دلم برای «خانم نسیم» که به والدینم مدام زنگ می‌زد و از رفتار "وحشتناک و نافرمانی‌های" من که شامل تکان دادن صندوق‌هایم، صحبت با همکلاسی‌ام و پرسیدن سوالات زیاد بود شکایت می‌کرد، اصلاً تنگ نمی‌شد. دلم برای «خانم لازاریان» که دوستم را به خاطر تقلب از روی امتحان یک بچه دیگر کتک زده بود هم تنگ نمی‌شد. به جای آن، می‌توانستم در خانه بمانم و با «استر» خانم وقت بگذرانم. در حالی که روی یک تکه بزرگ پارچه در آشپزخانه می‌نشستم و توده‌های برنج را الک می‌کردیم، داستان‌هایی درباره سرنوشت برایم تعریف می‌کرد. وقتی با «استر» خانم نبودم، روی پله‌های جلوی خانه‌مان، کنار بهترین دوستم «مهران» می‌نشستم.

«مهران» یک سال از من بزرگتر بود و به دلایل متعددی بهترین دوستم بود. اول اینکه او همسایه من بود. دوم اینکه به من یاد داد که هنگام راه رفتن زمین را نگاه کنم تا مورچه‌های بیچاره را له نکنم و نکشم. و بالاخره، وقتی که هیچ‌کس دیگر باور نمی‌کرد که در خانه‌مان روح دیده‌ام، او باورم کرد. بعلاوه وقتی سفر می‌رفتم به من می‌گفت: "دلم برات تنگ شد." من و «مهران» با هم می‌رفتیم و تظاهرات پرشور مردمی را که از خیابان «کوچه وزیری» عبور می‌کردند و شعار می‌دادند، تماشا می‌کردیم. تا یک بار که مادرم متوجه شد کجا هستم، و وحشت زده مرا داخل خانه کشید و از بیرون رفتن منع کرد. اما هیچ راه فراری نبود، زیرا صداها انفجار و شلوغی‌ها داخل خانه‌مان نفوذ می‌کرد و ما را می‌ترساند. حتی با درها و پنجره‌های بسته، صدای بلند پا کوبیدن‌ها و شعارها را از داخل خانه میشنیدیم، "توپ-تانک-مسلسل، دیگه اثر نداره" و "مرگ بر آمریکا، مرگ بر شاهنشاه، مرگ بر اسرائیل". حتی اگر در آن زمان معنی شوم این کلمات را نمی‌فهمیدم، انرژی آن قابل لمس بود، انرژی‌ای که قدرتمند و تاریک بود. تقریباً در همان زمان بود که والدینم مدام آهسته با هم صحبت می‌کردند. پدرم تکه‌های کاغذ را پاره می‌کرد و باهم درباره نوشتن چیزی روی آن‌ها بحث می‌کردند. صبح‌ها که بیدار می‌شدم، کاغذهایی که شبیه برچسب قیمت بودند را روی تمام وسایل‌مان می‌دیدم، حتی روی اسباب‌بازی‌هایم، عروسک‌هایم، و لباس‌هایم. سپس، ناگهان، غریبه‌هایی با سرعت به داخل خانه‌مان هدایت می‌شدند، مشتاقانه قدم می‌زدند، همه‌چیز را لمس می‌کردند و مبلمان‌مان، ظروف آشپزخانه‌مان، و اسباب‌بازی‌هایم را ارزیابی می‌کردند. خانه‌مان به یک بازار بزرگ تبدیل شده بود و والدینم برای هر چیزی که غریبه‌ها می‌خريدند، حتی وقتی که چانه می‌زدند و قیمت برچسب را نمی‌پرداختند، شکرگزار بودند. من نمی‌فهمیدم چه اتفاقی در حال رخ دادن است. نمی‌دانستم که حساب‌های بانکی‌مان مسدود شده و نیاز به پول نقد برای فرار داریم. دیگر اجازه نداشتیم بیرون بروم، و وقتم با مهران محدود شده بود. مهران برایم توضیح داده بود که بعضی از مردم می‌خواهند انقلاب کنند و شاه را از تخت پادشاهی پایین بکشند. این برای من تعجب‌آور بود. هر روز صبح در مدرسه در حالی که منظم صف کشیده بودیم، به پرچم ایران با شیر طلایی‌اش سلام می‌دادیم و سرودی را می‌خواندیم که در آن «محمدرضا شاه پهلوی»، شاه خود را، ستایش می‌کردیم. پرسیدم: "چرا؟"، اما نمی‌دانم این سوال را بلند پرسیدم یا فقط در ذهنم یا فقط از «مهران». به هر حال جوابی نگرفتم.

یک روز پدرم ناپدید شد و یادم هست که «استر» خانم، که در طبقه اول خانه ما زندگی می‌کرد، مادرِ گریانم را دل‌داری می‌داد. پنجره‌ها و پرده‌ها همیشه بسته بودند و اجازه نداشتیم بیرون بروم، یا با دوستانم تلفنی صحبت کنم و یا حتی «مهران» را ببینم. گفتند پدرم به سفر کاری رفته است. به من دروغ گفتند. می‌دانستم همه چیز درست نیست، زیرا او امکان نداشت که مادرم را با من و برادرم، در میان آشوبی که دور و برمان بود تنها بگذارد. سپس، یک روز زمستانی، مادرم به من گفت که اجازه دارم آن شب پیش «استر» خانم بخوابم و روز بعد به یک سفر بزرگ به آلمان خواهیم رفت. خیلی خوشحال بودم چون فقط در مناسبت‌های خاص اجازه داشتم پیش «استر» خانم بخوابم. پر از هیجان بودم، بدون اینکه درک کنم چه چیزی قرار است اتفاق بیفتد. غم «استر» خانم را که تمام شب مرا محکم بغل کرده، و برایم دعای خیر می‌خواند نمی‌فهمیدم. روز بعد زندگی‌ای را که تا آن لحظه می‌شناختم کاملاً تغییر کرد. مادرم دو چمدان بسته بود. من یک چمدان داشتم که شامل چند لباس و کتاب مدرسه سوم ابتدایی فارسی‌ام بود. بهترین دوست مادرم به او پیشنهاد کرده بود که باقی مانده جواهراتش را زیر عروسک‌های لخت «باربی» در چمدان من پنهان کند. دلیلش این بود که نگهبانان فرودگاه از دست زدن به «باربی‌های» لخت خجالت می‌کشند و بنابراین جواهرات را پیدا نخواهند کرد. اما من دیگر «باربی» نداشتیم، چون همه اسباب‌بازی‌هایم را فروخته بودند. نمی‌دانم بلاخره مادرم چگونه توانست الگوهای طلایش را بیرون بیاورد. از روزی که مادرم در سال ۲۰۱۱ درگذشت، هر روز آن الگوها را دست می‌کنم، زیرا آنها شاهدان من هستند. ای کاش می‌توانستم از مادرم سوال‌هایی درباره آن روز بپرسم. تصاویر آن روز در ذهنم واضح و روشن است، اما نمی‌دانم چقدر از آنها واقعی است.

من هنوز فرودگاه تهران را به وضوح می‌بینم، می‌شنوم و بویش را حس می‌کنم. آن روز فرودگاه مملو از هزاران نفری بود که به دیوارهای شیشه‌ای آن فشار می‌آوردند، فریاد می‌زدند و التماس می‌کردند. مردم در حال هل دادن و تلاش برای عبور از درها بودند. هوا سرد بود و بوی ترس و ناامیدی سنگینی فضا را فرا گرفته بود. آیا فرودگاه تهران دیوارهای شیشه‌ای داشت؟ نمی‌دانم، اما این تصویر در ذهن من باقی مانده است. همه جا هرج و مرج بود. همه جا غوغای افرادی بود که مشتاق خروج از ایران بودند. یادم نمی‌آید با «استر» خانم خداحافظی کرده باشم. تمام تمرکز من روی نگهداشتن دست مادر و برادرم بود تا مطمئن شوم که در انبوه مردم به جاهای دیگر کشیده و یا گم نشویم. بلاخره، سوار هواپیمای «پان آم» شدیم و وقتی بیدار شدم، در آلمان بودیم. به همین سادگی، انگار که کسی کانال تلویزیون را عوض کرده بود و ما به یک کانال دیگر رفته بودیم، اما جایی که همه به زبان دیگری صحبت می‌کردند، متفاوت به نظر می‌رسیدند و رفتار متفاوتی داشتند.

بعد از آن، مرا به کلاس سوم Grundschule Berliner Platz فرستادند. ترسیده بودم. دلم برای «مهران» تنگ شده بود. دلم برای «استر» خانم و پدرم تنگ شده بود. از آنجا که مدرسه برنامه‌ای برای دانش‌آموزان غیر آلمانی زبان نداشت، مدیران تصمیم گرفتند مرا به کلاس نیازهای ویژه یا کودکان مشکل‌دار بفرستند، مخصوص کودکانی که مشکلات یادگیری یا رفتاری داشتند. آنها استدلال کردند که من یک "Ausländer" (خارجی) هستم که به درستی آلمانی صحبت نمی‌کنم و نمی‌توانم در کلاس معمولی با دانش‌آموزان آلمانی باشم. یادم می‌آید مادرم گریه می‌کرد چون وقتی شکایت کرد که من در ایران شاگرد ممتاز بودم آنها به حرف‌هایش گوش نمی‌دادند. مادرم، که بسیار کاردان بود، همسایه جدیدمان، خانم «گابریله کوخ» را، که معلم دبیرستان بود، متقاعد کرد که به من درس بدهد. به زودی زبان آلمانی‌ام آنقدر خوب شد که توانستم در کلاس عادی آلمانی قرار بگیرم. با این حال، هنوز هم متفاوت بودم. مثل بچه‌های دیگر نبودم، نه بلوند، نه کاتولیک، نه پروتستان. نمی‌دانستم چگونه بازی‌هایشان را بازی کنم.

احتمالاً به طور ناخودآگاه، تصمیم گرفتم از متفاوت بودنم استفاده کنم، چون شروع کردم به ساختن داستان‌های عجیب در مورد جایی جادویی که از آن آمده بودم، یعنی «پرشیا». کلمه «پرشیا» خیلی جذاب‌تر از «ایران» بود و روایی به نظر می‌رسید. ایران دیگر «جمهوری اسلامی ایران» شده بود و موضوع اصلی اخبار بود. تلویزیون جمعیت مردان را نشان می‌داد که فریاد می‌زدند و پرچم‌های آمریکا را می‌سوزانند، ارتش به مردم شلیک می‌کرد، و اجساد مردگان را نشان می‌داد. تنها یک شخصیت بر تلویزیون‌ها حاکم بود، «آیت‌الله خمینی»، رهبر جدید «جمهوری اسلامی ایران»، با ریش بلند، چشمان تیز و درخشان و عمامه بزرگ. او دستورات شگفت‌آوری می‌داد. مثلاً اعلام کرد که دختران و زنان باید موی خود را بپوشانند وگرنه با شلاق مجازات خواهند شد، یا اینکه مردان بالغ می‌توانند با دختران نه ساله ازدواج کنند. بعدها در تلویزیون صحنه‌هایی دیدم از «خواهران زینب»، شاخه زنانه «سپاه پاسداران انقلاب»، که زنان دیگر را به شدت کتک می‌زدند چون موی خود را به اندازه کافی نپوشانده بودند یا آرایش زیادی داشتند. دیدم که آنها ایرانیان را در میدان‌های عمومی به دار می‌آویختند، به مخالفان شلیک می‌کردند و آمریکایی‌ها را گروگان گرفتند. دیدم که پسران جوان ایرانی را، به عنوان مین روب به میدان جنگ ایران و عراق فرستادند تا منفجر شوند. وسواس پیدا کرده بودم که چهره «مهران» را در اخبار پیدا کنم. دعا می‌کردم که او در میان کسانی که به خط اول جنگ فرستاده شده‌اند تا مین‌ها را منفجر کنند و شهید شوند، نباشد. نمی‌دانم آیا خدا دعاها را شنید یا نه. دیگر هرگز از «مهران» خبری نشنیدم. هرگز. در طول این مدت، به بچه‌های آلمانی می‌گفتم که در «پرشیا»، من هر روز با قالیچه جادویی به مدرسه می‌رفتم، و اینکه ماشین نداشتیم و با شتر همه جا می‌رفتیم. به آنها می‌گفتم که سگ‌ها و گربه‌های وحشی در شهر جادویی من، «تهران»،

پرسه می‌زنند. داستان‌هایی درباره‌ی بازی کردنم با شاهزاده و شاهزاده خانم «پرشیا» برایشان تعریف می‌کردم. به این نحوه دوستانی پیدا کردم و آلمانی‌ام روز به روز بهتر شد.

از آنجا که حساب‌های بانکی‌مان در ایران مسدود شده بودند، هنوز هم پولی نداشتیم. شبی صدای گریه مادرم را شنیدم که پای تلفن به پدرم می‌گفت من از او می‌خواهم برایم «اسکیت» بخرد ولی او پول ندارد. دیگر درخواست «اسکیت» نکردم. و دیگر از لباس‌های دست دوم هم شکایت نکردم. پدرم بالاخره در آلمان به ما پیوست. برای او آسان نبود. بسیاری از آلمانی‌ها با بی‌احترامی با او برخورد می‌کردند. پوست تیره‌اش واضح نشان میداد که او یک "Ausländer" (خارجی) است و به همین دلیل با تحقیر و نفرت با او برخورد می‌شد. زنانی که در بازار هفتگی کشاورزان، جایی که همه شهر محصولات خود را می‌خردند، کار می‌کردند، وقتی او میوه‌ها را لمس می‌کرد، سرزنش می‌کردند. چطور می‌توان به یک ایرانی گفت که میوه را بدون لمس کردن، وزن کردن و چرخاندن از هر جهت برای بررسی نقص‌ها و ضخامت پوست، انتخاب کند؟ غیرممکن است! امروز، وقتی با پدرم در مورد آن اتفاقات صحبت می‌کنم، او می‌خندد و درباره زن‌های بازار محلی آلمان که با لباس‌های پولیستر و پیش‌بندهای سفید اطو شده همه جا ظاهر می‌شدند، شوخی می‌کند. او به این نوع برخورد عادت داشت. او و خانواده‌اش در شهر «کاشان»، به دلیل یهودی بودن، نسل در نسل از اینکه در بازار میوه‌ها را لمس کنند ممنوع شده بودند. زیرا مردم شهر باور داشتند که دست آنها میوه را "تجس"، یا از نظر روحانی ناخالص می‌کند، و یک مسلمان دیگر نمی‌تواند آن را بخورد. به ما توصیه شد که برای احتیاط «مزوزا» (نشان مذهبی یهودیان) بر روی درگاه‌های خانه‌مان نگذاریم، گردنبند «ستاره داوود» نپوشیم و هیچ آثاری از یهودیت در خانه‌مان نداشته باشیم. ما هم همین کار را کردیم. به کنیسه‌ای کوچک در شهر همسایه می‌رفتیم که برای احتیاط پلیس آلمان ۲۴ ساعته در آنجا حضور داشت. معمولاً فقط چند یهودی سالمند در آنجا عبادت می‌کردند و برادر کوچک‌ترم با آنها شوخی می‌کرد و آنها سرشان را تکان می‌دادند و هیچ‌وقت نمی‌خندیدند. بعداً «خانم آرون» برای کیدوش (آیین شکرگزاری) ماهی «گفیلته» سرو می‌کرد که ما اصلاً دوست نداشتیم آن را بخوریم. دلم برای گندی و آبگوشت تنگ شده بود. دلم برای دوستانم و «استر» خانم تنگ شده بود. دلم برای ایرانم تنگ شده بود.

سعی کردم که خودم را وفق بدهم. در مدرسه نمرات بالایی در امتحانات کلاس چهارم کسب کردم تا بتوانم به دبیرستان پیش دانشگاهی «پستالوتزی»، که از کلاس پنجم تا سیزدهم بود، بروم. من تنها دانش آموز یهودی بودم. دانش‌آموزان و معلمان نسبت به تنها فرد یهودی که می‌شناختند، همزمان هم محتاط و هم کنجکاو بودند. آنها فقط از طریق درس‌های اجباری «هولوکاست» و آنچه از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایشان شنیده بودند، یهودیان را می‌شناختند. برخی از آنها آنقدر کنجکاو بودند که مرا به خانه‌هایشان دعوت می‌کردند و با اشتیاق نگاه می‌کردند تا ببینند آیا من «ژامبون» (خوک) آنها را می‌خورم یا نه، یا شاید بررسی می‌کردند که آیا شاخ دارم؟ معلمان مرا به‌طور خاصی انتخاب می‌کردند تا پرسند: "چرا یهودیان عیسی را به عنوان مسیح قبول نمی‌کنند؟ عیسی اگر خدا نیست پس برای یهودیان کیست؟ چرا یهودیان خوشمزه‌ترین چیزی را که خدا آفریده: «ژامبون» را نمی‌خورند؟" این وضعیت خسته‌کننده بود.

یک صبح بیدار شدیم و متوجه شدیم که لاستیک‌های ماشینمان بریده شده و نشان «صلیب شکسته» روی آنها کشیده شده. ما ترسیده بودیم اما چیزی نگفتیم. چند هفته بعد، کسی این نشان را روی پیاده‌روی جلوی خانه‌مان کشیده بود. والدینم با اضطراب این موضوع را به پلیس محلی گزارش دادند. پلیس به زیرکی گفت که تنها زمانی می‌تواند کمک کند که ما بگوییم چه کسی نقاشی را کشیده است. ما نمی‌دانستیم، بنابراین مقامات کاری انجام ندادند. برای دو سال، پدرم مجبور بود که ماشینمان را در مکان‌های مختلف پارک کند تا از خرابکاری جلوگیری کند. اما این موضوع متوقف نشد و پلیس هم کمکی نکرد. بعد، ناگهان در راه پله‌های اصلی مدرسه‌ام، عبارت "یهودی برو بیرون" با حروف بزرگ روی نیمی از دیوار نوشته شده بود. این موضوع برای من و بسیاری از دانش‌آموزان و کادر مدرسه به شدت مبهم بود. اینجا بود که والدینم متوجه شدند ما واقعاً "بیگانه" هستیم و هرگز تعلق و امنیت نخواهیم داشت، و تصمیم گرفتند که به آمریکا نقل مکان کنیم، جایی که بیشتر خانواده پدرم سکونت داشتند. من خوشحال نبودم. بزودی ۱۴ ساله می‌شدم و در مدرسه موفق بودم و به مهمانی‌ها دعوت می‌شدم. اینها برای من خیلی مهم بود و نمی‌خواستم که دوباره از اول در یک کشور جدید شروع کنم.

سال ۱۹۸۴ بود. از اینکه هم‌کلاسی‌هایم به نقل مکانمان به «لس‌آنجلس»، جایی که به دلیل جشنواره المپیک آن سال مشهورتر شده بود، حسودی می‌کردند متعجب بودم. ما به عنوان توریست وارد آمریکا شدیم. همه چیز آفتابی، تمیز و درخشان بود. من وارد کلاس نهم در مدرسه متوسطه «لینکلن» در شهر «سانتا مونیکا» شدم. والدینم به من گفته بودند که با هیچکس درباره وضعیت قانونی و مهاجرتی‌مان صحبت نکنم. وقتی معلم‌ها یا مسئولان مدرسه از من می‌پرسیدند که آیا کارت سبز داریم یا نه، باید تظاهر می‌کردم که نمی‌دانم و می‌گفتم: «نمی‌دانم»، «چرا خانواده‌ات به

اینجا آمده‌اند؟» «نمی‌دانم»، «آیا پدرت کار می‌کند؟» «نمی‌دانم». خجالت می‌کشیدم. والدینم گفته بودند که یک پاسخ اشتباه به فرد اشتباه می‌تواند باعث اخراج ما شود. من مراقب بودم. با وجود اینکه تازه‌وارد بودم و یک بیگانه، مردم به من خیره نمی‌شدند. البته خیره می‌شدند، اما بیشتر به خاطر لباس‌هایی که در آلمان مد بود، اما قطعاً در مدرسه «لینکلن جونیورهای» مد نبود. یک بار تیشیرتی را پوشیدم که پدرم از «داون‌تاون لس آنجلس» برایم خریده بود، و با حروف زیبا و درخشان صورتی و بنفش روی آن نوشته شده بود «Lick'em up». نمی‌دانستم چرا بچه‌ها به من می‌خندیدند. دوست جدیدم، «آزیتا»، تصمیم گرفت یک لیست کوتاه از لغات عامیانه انگلیسی برای من بنویسد و کمک کند. او فهرستی از این لغات را روی یک تکه کاغذ برایم نوشت که آن را با اشتیاق مطالعه کردم. «ف-ک، ش-ت، ا-هول...». یک روز مادرم این یادداشت را پیدا کرد و «آزیتا» را از تماس با من یا آمدن به خانه‌ام منع کرد. التماس و خواهش کردم و «آزیتا» شخصاً از مادرم عذرخواهی کرد. آخر چگونه می‌توانستم مادرم را قانع کنم که من واقعاً نیاز دارم این لغات را بدانم تا کمتر بیگانه باشم؟ گریه کردم. دلم برای زندگی‌ای که با زحمت در آلمان برقرار کرده بودم تنگ شد. والدینم گفتند نباید شکایت کنم و باید شکرگزار باشم چون آرزوی هر نوجوانی این است که در «لس آنجلس» زندگی کند. بعد از مدتی، شکرگزار شدم. دیگر از معلمانی که کتک می‌زدند، گچ پرت می‌کردند، یا جلو کلاس شرمندۀ ام می‌کردند، و در ایران و آلمان وجود داشتند، خبری نبود، و من نمی‌ترسیدم. در عوض اینجا معلمها نظر ما را می‌پرسیدند و ما را تشویق می‌کردند که نظراتمان را بیان کنیم. این یک حس نو و بزرگ بود. در اینجا، من متفاوت بودم، اما در میان جمعی از افرادی که آنها نیز متفاوت بودند. هر کسی به نوعی متفاوت بود. من هرگز قبل از آمدن به آمریکا یک «سیاه پوست»، یک «مکزیک»، یک «ژاپنی»، یک «کراهی» یا یک «آمریکایی بومی» ندیده بودم. با «شان»، یک موج‌سوار سیاه پوست که در باره برده‌داری و NAACP به من یاد داد، دوست شدم. با «انجی» که از یک جنگ داخلی خونین در «گواتمالا» فرار کرده بود، دوست شدم. با «یایویی» که به دلیل اینکه نیمه سفیدپوست و نیمه «اوکیناوان» بود و در «توکیو» مدام اذیت میشده، دوست شدم. با «ژولیت» که نیمه «نروژی» و «نیمه گواتمالایی» بود و داستانهای خودش را از تروما و ایستادگی داشت، دوست شدم. با گروهی از بچه‌های «کراهی» و «چینی» که هر کدام داستان‌های مهاجرتی، غذاها و زبان‌های خود را داشتند، دوست شدم. گروهی از پسران یهودی «روسی» که از «اتحاد جماهیر شوروی» فرار کرده بودند نیز در مدرسه بودند که فقط از دور آنها را تحسین می‌کردم. هرگز به کسی نگفتم که ما «غیرقانونی»، همان‌طور که در آن زمان گفته می‌شد، هستیم. بالاخره، در سال ۱۹۸۸ من و خانواده‌ام کارت سبز خود را دریافت کردیم. افسر وزارت مهاجرت ایالات متحده به من گفت که دختر بسیار خوش‌شانسی هستم، و مرا نصیحت کرد و گفت: «فرهنگ‌های زیادی برای انتخاب داری، سعی کن که بهترین‌های هر فرهنگ را نگهداری.»

حالا بزرگ شده‌ام و یک وکیل هستم. وکیل مهاجران «بدون مدرک» از سراسر جهان. وکیل کسانی که از آزار و شکنجه، خشونت خانوادگی، شکنجه و بردگی در باندهای قاچاق انسانها، جان سالم به در برده‌اند. هدف من آوردن حد ممکن ثبات به زندگی آنها و التیام بخشیدن دردهایشان است. هر بار که در حین کارم شخصی را یاری می‌دهم، با تسکین درد آنها، مقداری از زخم‌های خودم نیز بهبود پیدا می‌کنند. بیشتر از همه، عاشق راه رفتن در راهرو دادگاهها و شنیدن صدای کلیک کلیک کفش‌های پاشنه بلندم هستم. آنگاه به «استر» خانم و کفش‌هایش فکر می‌کنم، و اینکه مرا سال‌ها پیش به مدرسه می‌برد و به درس خواندن تشویق میکرد. در اینجا داستان من می‌توانست به طور کامل دور بزند و به یک پایان خوش برسد... اما نمی‌شود.

امروز در زندگی ام و در این کشور، خودم را در یک دایره دیگر یافته‌ام. مانند این است که امروز آن فریادها، کوبیدن‌ها، جمعیت‌های هیجان‌زده که شعارهای نفرت‌انگیز سر می‌دهند، و همه آن صحنه‌های ترسناک و دلخراش دوران کودکی‌ام در ایران دوباره بازگشته‌اند. مثل اینکه در کابوسی غریب، دوباره دارم همان شعارها را در محل زندگی ام در «لس آنجلس» می‌شنوم: «مرگ بر اسرائیل، انتفاضه، انتفاضه» (که معنای آن فراخوانی مردم به انجام اعمال خشونت‌آمیز علیه یهودیان است). این فریادهای نفرت‌انگیز قلب و بدنم را می‌شکند. این بار، به عنوان یک بزرگسال، آگاهتر هستم، و می‌دانم که این حرکات به کجا می‌تواند منجر شود و قلم به درد می‌آید. ماه گذشته، دخترم توسط جمعیتی از شورشیان در دانشگاهش، که فریاد می‌زدند «انتفاضه» و «یهودی کثیف»، مورد حمله فیزیکی قرار گرفت و زخمی شد. مدیر مدرسه دختر کوچکترم به او گفته که نه تنها یهودیان اقلیت نیستند، بلکه رنج هم نکشیده‌اند و به همین دلیل او و تعدادی دیگر از شاگردان را از عضویت در «گروه همبستگی دانش آموزان برای عدالت» محروم کردند. و امروز حیرت زده فکر می‌کنم، این بار به کجا می‌توانم فرار کنم؟ در کجا می‌توانم امنیت پیدا کنم؟ شاید این بار، جایی را که دنبالش می‌گردم یک مکان فیزیکی نیست، بلکه محلی است درون خودم، فضایی عرفانی و سرشار از آگاهی است که در آن می‌توانم منبع قدرت، شجاعت و اعتماد خودم را پیدا کنم، برای خودم بودن و خودم ماندن مبارزه کنم و هر کجا که زندگی می‌کنم روشنایی درونم را نگهدارم.



بیا آبان
مانان داد

Dalial

The Gift

By: Arjang Rad*

Some years ago, in my late thirties, my father turned to me during dinner and said:

“When are you going to learn that late Beethoven Sonata, op 109 for me? You owe me,” he said, wagging his finger with a unique blend of sarcasm, intellect, and machismo.

“You owe me. You owe me!”

I can’t quite recall my response:

“Sorry baba, it’s too difficult,” or “it’s too profound,” or “I will, I promise!” or something like that.

I knew he was right. Insofar as music is my career, my spiritual center, my deepest meaning, the gift that never stops giving, I owe my father *everything*. Years and years before, in a working-class neighborhood of Iran, he had nearly impossibly discovered the gift of classical music, and for decades he carried this gift in order that he might one day give it to his children. My brother Amir beheld and embraced the gift instantly, humming multitudes of Beethoven melodies as a four-year-old and sitting silently through sprawling symphonies at Royal Albert Hall (boy my father always gleamed when he told that story.) Amir took to piano immediately and brilliantly, though later in life he made the grave mistake of going into medicine! I, on the other hand, wanted nothing to do with piano. Some kids don’t want to practice because they are lazy. I didn’t practice on the basis of purely ideological differences with my father. Iron Maiden and Black Sabbath were my music, and classical was his. But truth be told, much had changed from the days when Amir had first begun playing. Like literally...everything had changed.

My father had come to America in 1979 with the promise of what would have been the crowning achievement in his banking career: to become the president of the first Iranian National bank on the west coast. We were renting a beautiful home, life was full of LA sunshine, and his new offices overlooked Century City, the place where I first learned about the infinitely magical concept known as “The Mall.” But “*the best laid schemes of mice and men go oft awry*,” and it took less than a year for dreams to die. Khomeini came to power, Americans were taken hostage, political and economic relations between the two countries cracked apart, my dad broke in half, the spacious rental home turned into a poorly lit apartment, third graders decided they hated Persian boys, visas expired, legal status turned illegal, and all the while my father’s anxiety grew, at first a single tree, but soon a sunless forest that slowly choked the light out of our home.

My father did not take pills or have addictions to help with his anxiety. But he had dedication. First and foremost, to his family, where he did whatever it took to keep the ship afloat, as well as taking his nephew into our home as yet another mouth to feed, saving him from having to serve in the decade long youth-massacre known as the Iran-Iraq war, very likely saving his life in the process. From future bank president he descended to pastry deliverer. As in, my mother made the most delicious cream puffs and eclairs and napoleons that you can imagine, and he drove them all over the San Fernando Valley to drop off at Persian markets and received small sums of cash in return. Our apartment slowly turned into a pastry kitchen, Mommy’s bakery if you will, and I do recall quite fondly the incredible scent of puff pastry as my dad forced me to play scales.

What dedication this man had. Sadly, at the time, I only saw his anger and frustration, which as a kid is of course all that you see. I openly hated and mocked him as a teenager. I did not see that despite the severe financial struggles we were facing, he somehow managed to pay \$75 an hour in the early 80’s for me and my brother’s weekly piano lessons. That he still fought to have room in his stress-filled psyche for music and the arts. That he still managed to gather friends on a nearly weekly basis to fill our home with talks of politics and art and have souls caressed by my mother’s voice as she read Iranian poetry. And of course, to make sure my brother and I played piano for guests by whom we were treated like minor royalty. At fourteen, thanks to Bach and a whole lot of positive attention I was receiving, I decided I loved piano, but I still hated my dad. Our personalities clashed. We had engaged in an ages-old Oedipal struggle. My beautiful mother would spout epic poetry from Ferdowsi on one end of the house and my dad and I would reenact Rostam and Sohrab, or Darth Vader and Luke, on the other. He had created a monster. He wanted beauty, culture, the height of western classical grace and refinement, but received instead a crazed nonconformist headbanging Beethoven-loving Iron Maiden-obsessed Nietzsche-reading maniac of a son! Truly there are few relationships in our lives as mysterious as that between a father and a son, where love expresses itself in ways often beyond our human understanding. I completely failed to see my father’s immense love for me—but regardless it was there, and it made me strong, and it helped me grow into who I am today.

Some months after that night in my late 30's, when my dad had asked me to learn Beethoven op. 109, I was away at a men's retreat. At one point I found myself alone with Richard, my mentor's mentor, the Yoda of my Obi Wan if you will, and I told him that story. And I said: "Richard, I know he's right. I know that I DO owe him, but why can't I bring myself to learn this piece, which is in and of itself one of the most profoundly beautiful pieces of music ever written?" And Richard said to me: "Oh that's easy. *That's because you haven't accepted the gift yet.*"

It took years for the meaning of those words to slowly sink in, from my brain all the way down to the center of every single cell. We want everything to be one-sided. We divide our lives into good and evil. But I had to learn to hold the truth in two hands. Yes, my father loved me, and yes, my father gave me hell. But even that hell was profoundly impactful and full of wonders. Everything I know of battle, of survival, of hard work, of keeping my house clean, of making my bed, of pushing myself, of expecting more of myself, I learned from him. My love for mythology, philosophy, psychology and eastern spirituality all arose from my attempts at solving the riddles of our relationship. I just didn't want to believe that some of the best parts of who I am were directly a result of everything I thought I hated about that relationship. I carry a great deal of guilt because the pain had sealed my lips, and I didn't thank him enough. Didn't thank him for every single day he put one foot in front of the other and kept going during a time that so many fathers would have just skipped out on their families. For every meal, for every piano lesson, for every lecture, for every single challenge he put before me knowing that I needed to be challenged, for every time he spoke of *zogh*, of joy, and reminded me to seek happiness not where the waters are shallow but where they are profoundly deep. I love you dad, and I thank you for all of it, and above all, for teaching me that life itself is a complex gift full of goodness and pain; and when you learn to hold it in both hands, you realize just what a perfect balance lies therein.

*Arjang Rad is a piano teacher, composer and concert pianist living in Los Angeles. He is a proud father of four children: Johann, Penelope, Eleni, and Iliana.

هدیه

نوشته: ارژنگ راد

چند سال پیش، در اواخر سی سالگی ام، پدرم موقع شام به من گفت: "کی می‌خواهی آن سونات آخر اپوس 109 «بتهوون» را یاد بگیری که برایم بنوازی؟ این و بهم بدهکاری." او با ترکیبی منحصر به فرد از طنز، هوش و مردانگی انگشتش را تکان می‌داد: "تو به من مدیونی. تو به من مدیونی!" نمی‌توانم دقیقاً پاسخم را به خاطر بیاورم، "ببخشید بابا، خیلی سخته!" یا، "خیلی عمیق است!" یا "قول می‌دهم، حتماً!" یا چیزی شبیه به این.

می‌دانستم که او حق دارد. تا حدی که موسیقی حرفه من، مرکز معنوی من، عمیق‌ترین معنا در زندگی من است، هدیه‌ای است که هرگز متوقف نمی‌شود، و من همه رامدیون پدرم هستم. سال‌ها پیش، در ایران، او به سختی توانسته بود هدیه موسیقی کلاسیک را کشف کند، و برای دهه‌ها این هدیه را با خود حمل کرده بود تا روزی بتواند آن را به فرزندانش بدهد. برادرم امیر بلافاصله این هدیه را پذیرفت، در چهار سالگی ملودی‌های متعدد «بتهوون» را زمزمه می‌کرد و ساکت در سالن‌های بزرگ سمفونی «رویال آلبرت هال» می‌نشست (پدرم همیشه با لبخند این داستان را تعریف می‌کرد). امیر بلافاصله به پیانو علاقه‌مند شد و در نواختن آن می‌درخشید. هرچند که به نظر من در آینده اشتباه بزرگی کرد و به سمت پزشکی رفت! من، از طرف دیگر، هیچ علاقه‌ای به پیانو نداشتیم. برخی از بچه‌ها به دلیل تنبلی تمرین نمی‌کنند. من به دلیل تفاوت‌های ایدئولوژیکی با پدرم تمرین نمی‌کردم. «آیرون میدن» (Iron Maiden) و «بلک سبث» (Black Sabbath) سبک موسیقی من بودند و موسیقی کلاسیک مال او بود. اما حقیقت این است که از روزهایی که امیر شروع به نواختن کرده بود، خیلی چیزها تغییر کرده بود. در حقیقت همه چیز تغییر کرده بود.

پدرم در سال ۱۹۷۹ با وعده‌ای که می‌توانست اوج موفقیت در حرفه بانکی‌اش باشد به آمریکا آمده بود. به عنوان اولین رئیس بانک ملی ایران در سواحل غربی. ما خانه زیبایی اجاره کرده بودیم. زندگی پر از آفتاب لس‌آنجلس بود و دفترهای جدیدش مشرف به «سنچری سیتی»، جایی که من برای اولین بار با مفهوم بی‌نهایت و جادویی معروف به "مرکز خرید" یا «مال» آشنا شدم. اما اغلب حتی بهترین برنامه‌ریزی‌ها به خطا می‌روند و در کمتر از یک سال تمام این رویاها مردند. خمینی به قدرت رسید، آمریکایی‌ها گروگان گرفته شدند، روابط سیاسی و اقتصادی بین دو کشور متوقف شد، خانه اجاره‌ای بزرگ تبدیل به آپارتمانی کم‌نور شد، بچه‌های کلاس سوم تصمیم گرفتند که از پسران ایرانی متنفر باشند، ویزاها منقضی شدند، وضعیت قانونی تبدیل به غیرقانونی شد، و در تمام این مدت اضطراب پدرم بیشتر شد. ابتدا یک درخت واحد، اما به زودی به جنگلی بدون آفتاب تبدیل شد که به آرامی نور را در خانه ما خفه کرد، پدرم شکست.

پدرم برای کاهش اضطرابش دارو نمی‌خورد و اعتیادی هم نداشت. اما تعهد داشت. نخستین و مهم‌ترین تعهدش به خانواده‌اش بود. او هر کاری که لازم بود انجام می‌داد تا کشتی زندگی‌مان را روی آب نگه دارد. حتی با وجود مشکلات مالی بسیار، خواهرزاده‌اش را به خانه‌مان آورد، تا او را از خدمت در کشتار ده‌ساله جوانان، معروف به جنگ ایران و عراق نجات دهد، و احتمالاً جانش را در این فرآیند نجات داد. از رئیس بانک آینده به توزیع‌کننده شیرینی تنزل یافت. مادرم خوشمزه‌ترین شیرینی‌های ناپلئونی و اکلر را که می‌توان تصور کرد درست می‌کرد، و پدرم آنها را در سراسر محله «سان فرناندو ولی» به بازارهای ایرانی تحویل می‌داد و در ازای آن پول کمی دریافت می‌کرد. آپارتمانمان به تدریج به آشپزخانه شیرینی‌پزی تبدیل شد، یا «نانوایی مامان». به خوبی بوی خارق‌العاده شیرینی پف‌دار را به خاطر دارم، در حالی که پدرم مرا مجبور به تمرین پیانو می‌کرد. این مرد تعهد عجیبی داشت. متأسفانه در آن زمان من فقط خشم و ناامیدی او را می‌دیدم، که البته به عنوان یک کودک، تنها چیزی است که می‌بینی. در نوجوانی به‌طور علنی از او متنفر بودم و مسخره‌اش می‌کردم. نمی‌دیدم که علی‌رغم مشکلات شدید مالی که با آن مواجه بودیم، او به نوعی توانسته بود در اوایل دهه ۸۰ میلادی، ساعتی ۷۵ دلار برای درس‌های هفتگی پیانو من و برادرم بپردازد. یا اینکه چگونه همچنان تلاش می‌کرد تا در ذهن پُراسترسش جایی برای موسیقی و هنر پیدا کند. و اینکه تقریباً هر هفته دوستان و آشنایان را به بهانه صحبت‌های سیاسی و هنری دور هم جمع می‌کرد تا خانه‌مان را با پُرکند و روح‌ها را با صدای گرم مادرم که اشعار فارسی را دکلمه می‌کرد، نوازش دهد. البته تأکید داشت که من و برادرم برای مهمانان پیانو بنوازیم و آنها با ما مانند شاهزادگان کوچک رفتار می‌کردند. در چهارده سالگی، به لطف «باخ» و دریافت مقدار زیادی توجه مثبت، تصمیم گرفتم پیانو را دوست داشته باشم. اما هنوز از پدرم متنفر بودم. شخصیت‌هایمان با هم در تضاد بودند. ما درگیر یک مبارزه «ادیبی» قدیمی شده بودیم. مادرم در یک طرف خانه اشعار حماسی فردوسی را می‌خواند و من و پدرم در طرف دیگر نقش رستم و سهراب یا «دارت ویدر» و «لوک» را بازی می‌کردیم. او یک هیولا خلق کرده بود. او زیبایی، فرهنگ، اوج ظرافت و تمدن کلاسیک غربی را می‌خواست، اما در عوض یک دیوانه غیرمتعارف که عاشق «بتهوون»، مجنون «آیرون میدن»، و «نیچه» خوان بود تحویل گرفته بود! واقعاً در زندگی روابطی به

اسرارآمیزی رابطه پدر و پسر وجود ندارد. جایی که عشق به شکلی بیان می‌شود که اغلب فراتر از درک انسانی ما است. من کاملاً از عشق عظیم پدرم به من غافل بودم، اما با این حال وجود داشت، و مرا قوی کرد، و کمک کرد تا تبدیل به کسی بشوم که امروز هستم.

چند ماه پس از شبی که پدرم از من خواست که «اپوس ۱۰۹ بتهوون» را یاد بگیرم، در یک گردهم‌آیی معنوی مردانه بودم. در مقطعی با «ریچارد»، استادِ استادم، یا مثلاً «یودا» برای «اوبی وان من»، تنها بودم و داستان را برایش تعریف کردم. گفتم، "ریچارد، می‌دانم که حق با اوست. می‌دانم که باید این کار را برایش انجام دهم، اما چرا نمی‌توانم خودم را به یادگیری این قطعه که به‌خودی‌خود یکی از زیباترین قطعات موسیقی است که تاکنون نوشته شده، وادار کنم؟" «ریچارد» گفت، "آه، این آسان است. به دلیل اینکه هنوز هدیه را نپذیرفته‌ای."

سال‌ها طول کشید تا معنای این کلمات به آرامی در مغزم نفوذ کنند و تا عمق هر یک از سلولهایم برسند. ما می‌خواهیم همه‌چیز یک‌طرفه باشد. زندگی‌مان را به خوب و بد تقسیم می‌کنیم. اما من باید یاد می‌گرفتم که حقیقت را در هر دو دست بگیرم. بله، پدرم مرا دوست داشت و بله، پدرم به من جهنم را نشان داد. اما حتی آن جهنم هم بسیار تأثیرگذار و پر از شگفتی بود. همه چیز را دربارهی نبرد، بقا، کار سخت، تمیز نگه‌داشتن خانه‌ام، مرتب کردن تخت، فشار آوردن به خودم، انتظار بیشتر از خودم، از او یاد گرفتم. تمام علاقه‌ام به اسطوره‌شناسی، فلسفه، روان‌شناسی و معنویت شرقی ناشی از تلاش‌هایم برای حل معماهای رابطه ام با پدرم بود. فقط نمی‌خواستم باور کنم که برخی از بهترین بخش‌های وجودم مستقیماً نتیجه همان چیزهایی است که فکر می‌کردم در آن رابطه از آن متنفرم. امروز احساس گناه زیادی دارم، زیرا درد لب‌هایم را مهروموم کرده بود و به اندازه‌ی کافی از او تشکر نکردم. برای هر روزی که یک قدم جلوی دیگری گذاشت و ادامه داد، در زمانی که بسیاری از پدران از خانواده‌هایشان می‌گذشتند. برای هر وعده غذا، برای هر درس پیانو، برای هر سخنرانی، برای هر چالشی که پیش رویم گذاشت، زیرا می‌دانست که من نیاز به چالش دارم. برای هر زمانی که از ذوق، از شادی، صحبت کرد و یادآوری کرد که شادی را در جایی که آب‌ها کم‌عمق هستند نجویم، بلکه در محلی که پر عمق و ژرف است. پدرم، دوستت دارم، و برای همه چیز از تو سپاسگزارم، و بالاتر از همه، برای اینکه به من یاد دادی که زندگی یک هدیه پیچیده است، پر از خوبی و درد. زمانی که یاد می‌گیری که آن را در هر دو دست بگیری، متوجه می‌شوی که چه تعادل کاملی در آن نهفته است.

Remembering

By Sheila Karbassian*

I find the experience of remembering to be frightening. It seems to have me in its grips. Memories of another life appear to me, flooding me with longing, then anger, then joy, then sorrow, and nostalgia, often catching me off guard and leaving me feeling overwhelmed and exhausted. And all this while I stand in line at the grocery store or post office or some other inconvenient place to fall apart. Recently it was at a government office in Tehran when I explained to the official why my husband wasn't with me.

"Tasliyat Migam. Ghamah Aakharetoon basheh."

"My condolences. May it be your last sorrow," she said politely. I fell apart and sobbed.

Some years ago, I was overseeing final preparations for Ali's forty-second surprise birthday party. I told him that we were going to have a Halloween party for Hana and her classmates and that we should be in costume as well. I made some food and I bought some, too. I baked a big red velvet birthday cake, bought party favors for the kids, and Halloween themed wine for their parents. I drew funny scary faces on some paper and glued them to the faces of the portraits on the living room wall. Our guests commented on the decor and food and by the time they were saying their goodbyes as it began to get dark, our friends, in full costume, began to show up at the door, one by one. Ali was surprised and so happy to learn that all his friends were coming to celebrate his birthday. He was so grateful. I remember his happy smiling face as our home filled with love.

This is a good memory. I love this one.

We don't live in that house anymore. The one in Encino, on top of a hill, on a cul-de-sac.

We buried Ali on a Saturday. I sat in silence with a few of my friends before leaving for the cemetery. I asked Ali's own spirit to give me strength to get through the day without falling apart. He'd been my partner for twenty-four years. Only three years apart, we'd been teens when we met and fell in love back in Iran. We'd grown up together and I didn't know life without him. I didn't know me without him. So, I asked him for help. There would be a lot of people looking at me, sad for me, scared for me, worrying about me, and I didn't know how I would be able to handle all of my own grief, sorrow, and disbelief, let alone all the grief around me. The last time I'd had so many eyes on me was at my wedding. But I was happy then.

So, I became an observer of everything and not a participator. I would deal with the necessities only. I checked out and moved through the day on autopilot, holding my breath until it was all over, and I could go home and scream and cry and grieve, alone. I don't think I shed one tear throughout the entire day, even when they put his body in the ground. I couldn't cry. I wasn't there. You see, the person that I knew myself to be had died when Ali died.

Our house was filled with family and friends every day. Every day new people would show up. Each face sadder and more terrified than the next. Some wouldn't or couldn't look me in the eye. I found no comfort outside of myself, and inside me was dark and terrified. Friends flew in from all over the country. He was so loved. Ali had been a great friend to many, and they showed it. But the more I listened to people telling me how amazing and special he had been, the more vulnerable and disempowered I felt. How would I live without him?

The night we buried him, Ali came to me in a dream. We were watching TV and I told him that the characters in the show were like us. He just smiled and shrugged. Then I realized that he was dead and asked him, "What are you doing here? Shouldn't you be gone?" To which he replied, "I'm not going anywhere. I'm right here." I woke up and sobbed in confusion.

The details of those days are mostly a blur. Grief, I came to find out, does that. It robs us of the order of reality. The past and the present come at you like waves on a desolate beach, you never know which one will knock you down and leave you dazed and disoriented. I remember the morning after he'd been declared dead on arrival at Encino Hospital, I was startled to wake up to the sounds of everyday traffic and a bustling city. The same sounds as every other day. But why was life still going on? Why did the sun rise again? Didn't they all know that it was over? Our life was over.

After the crowds were gone, I was left to deal with assessing our financial and overall life situation. Ali was our breadwinner, the only one with a job and an income. I was a stay-at-home mom. I had no idea how long we could live the way we had. Could I keep the house? And pay the mortgage with what income? Where would we live? Would we have to move back to Iran where my parents lived? What happened? Why am I here?

As the days passed, I became more anxious. I couldn't sleep at night without waking up and staring at the mirror in the master bathroom where he'd hit his head on the way down. His clothes. They smelled of him. His scrubs. His shirts. His belts. All hung there in his closet. As if he were still there. His iPhone, still there. Every material thing that he owned was still there. How nonsensical, I thought. How does it make sense that his things are still here, but he isn't? How bizarre life seemed. Life is a dream. A bad one. Where had he gone? The more questions I had, the scarier life began to seem to me.

Much like a refugee that's forced to flee their beloved home to survive, I fled from that house so I could survive and Hana could survive. I started sleeping at my mom's apartment more and more, and one day I just couldn't go back into our house anymore.

Our life ended in that house the moment Ali hit the ground in our bathroom after his heart stopped beating. The life I knew, the one we had built together over the past twenty-four years, from Iran to New York to Los Angeles, through war, the Islamic Republic, and September 11, 2001. The life where Hana was a happy, carefree, six-year-old. The one where she had both a Mommy and a Daddy was gone and the pain was unbearable.

Four months later Hana and I moved to a new neighborhood and Hana went to a new school. We had to begin again. Like in a board game, "Go back to start!" Start over as a widow, a single woman, a single mother.

Hana's new school started in September; I was full of anxiety. I tried attending grief support groups. They asked us things like what kind of music our partners liked and their other favorite things. I cried the entire session, not able to speak a word. That evening my arms and fingers went numb. Carpal tunnel syndrome. My anxiety levels were so high that my neck went stiff, pinching the nerves in my arms. I never went back. How could I tell strangers what Ali meant to me? He wasn't someone I had met a few years ago and married. He was my entire life, for as long as I could remember. I didn't feel separate from him. We had been "we" for so long. Was this codependency? Attachment? Lack of self-identity? I don't know. All I could feel was pain. In my body, in my mind, in my heart, in others, in the world...It didn't help that on the rare occasion that I did go to a close friend or family member's home, someone would come to me and randomly start telling me about some sad thing that happened to them, too. I didn't understand why they would suddenly share their deepest, most painful memory with me. Had I been initiated into a secret sadness club? Was this the only kind of conversation that people saw fit to have with me now? Was this who I was going to be from now on? The poor woman who lost her husband tragically. My new identity? A sad existence, to be pitied and compare grief with? All these interactions pronounced my feelings of isolation, and I decided not to socialize anymore. Being around couples was difficult anyway. I missed Ali so much more when I was with couples and every child calling out "Daddy!" was like a dagger twisting in my heart.

Once on a museum outing with friends Hana pulled me to the side and said in a small voice filled with shame, "Mommy I don't feel good."

"Why honey?"

"Because everyone here has a Daddy except me."

I told her that she does have a Daddy, he just isn't with us anymore, but he will always be her Daddy.

The day after Ali's death, I had to tell Hana. She had slept through the entire night. Even when the medics came rushing into the house and into our bathroom to resuscitate him, Hana slept. I called friends and family to come over so I could go to the hospital in the ambulance, but no one made it in time. When my uncle and sister-in-law and her daughter showed up, we left Hana still asleep with her cousin and the three of us headed to the hospital. At the hospital we were greeted by the attending doctor, and when I asked about my husband, he flatly declared that "He didn't make it," as if he'd simply not made it to a movie or a flight. My sister-in-law, Laila, wailed when she heard this and my uncle lost his temper and yelled at the doctor to "Do something." But I just sat there staring at the doctor, as he confirmed what I already had known from the moment he'd hit the bathroom floor. We went back home and I lay in my bed wondering what had just happened. Hana slept through it all. When she woke up in the morning, she climbed into bed with me not noticing that her dad was not there. I told her that he'd been in an accident. I didn't know how to tell her. I was advised to ease her into learning that something had happened. She took it well and then my sister Negin took her to school. I'd tell her when she returned, I thought. By the time she came back from school our house was filled with people. Family, friends, neighbors, colleagues, all flooded our home.

Hana asked why everyone was there. I took her to her bedroom; my sister was there too. I don't remember exactly who else was there, but we weren't alone. We sat on her bed, and I held Hana in my arms and gently told her that her dad didn't make it after his accident. She looked at me horrified and asked, "He died?!" And when I said yes, she

immediately held her ears and let out a wailing sound and burst into tears. I held her repeating, "I'm sorry my love," and we cried together, all of us in the room.

Those were Ali's last words to me too. "I'm sorry. I'm so sorry."

In the months that followed adjusting to my sudden social status, a widow, a single mother, I remember trying to look for guidance and direction from my community. I would search in memories of my teenage years in Iran, what I knew about widowhood. Some widows would wear black for an entire year, some forever. Some would be held and protected by their husband's family, and some would be forgotten and cast aside but the word "Bichareh" (poor thing), almost always followed their names. I couldn't remember any that had remarried and even asked a friend why that was. To which she said, "Because a good husband is hard to replace." Replace? Was I supposed to replace Ali? No one could replace him. I couldn't relate to these traditions, but I also wanted to do the right thing. I wanted to honor my beloved Ali, my Hana's father. I read books by American widows, but there was no one that I could follow or look to for directions that suited me. Me, who was a product of two cultures, not just one or the other, but both, and neither at the same time.

My traditional grandmother, seeing that I was still young, would advise me to save myself for a suitable partner. "Don't go sleeping around with men, wait accordingly and a good suitor will show up." This was my grandmother's solution to the disadvantage of being born female: you couldn't do life alone, you needed a man. She herself had never seen my grandfather until their Aghd (wedding ceremony), and it never occurred to her to question that. She lived her entire life in submission to her father, husband, and sons. I left her home feeling small and broken as everything pointed towards how incomplete and lost I was.

I was a woman without a husband and Hana was a daughter without a father. Meanwhile Hana and I carried on despite the weight of our grief and our anxieties, and we managed to go through the motions of life as best as we could. With the help of friends and loved ones we moved forward, and I slowly realized that I would need to find my own way from now on.

I, too, had been brought up to please my family and society, and back in Iran it had meant following tradition. It had given me a sense of security to know that I was following the "right" path. I had liked being liked and receiving validation for it, and it had been easy. I could follow others. I had gone from my parents' house to my husband's home and enjoyed not being the only person deciding things. Now that I had to make all the decisions, I was anxious and unsure of myself. Soon I realized that I don't know who I really am. I wasn't just grieving Ali's loss but my own lost self. The part of me that hadn't had a chance to develop. People kept telling me how now I needed to be both a mother and a father to Hana. Amid pondering what that meant in practical terms, one night I dreamt that I had suddenly grown an enormous erect penis that extended all the way up to my ear! I was horrified and tried to stuff it into my shirt and hide it behind my hair, but I couldn't hide it no matter what I did. I remember the shame I felt for being a woman with a penis. I felt less feminine and less desirable. It said a lot about what I thought being a woman meant.

I would spend the next thirteen years of my life learning and unlearning many things about myself, and life with the help of psychotherapists, Iranian mystics, and art. I unlearned the limitations imposed by traditions and beliefs that were born of another country and another time that didn't align with my present reality. I learned that in order to survive we need to adapt, change, and adjust to our present reality while carrying our past in our hearts. I learned that grief is not depression, grief never goes away and you do not "get over" a profound loss, you make room for it along with all the other emotions you experience as you journey through life. I learned that any kind of loss can trigger grief: immigration, losing a job, losing your identity, losing your language, losing a body part—all these cause grief to different degrees. I learned that by making space for grief inside myself I also made space to hold a deeper and larger amount of joy. I learned to expand and accept both grief and joy as a fundamental part of the human experience, to deny one is to directly deny the other. I learned that there is no timeline for how long we need to grieve, it's not a decision, it's a process that differs from person to person depending on the relationship to what was lost. There is no right or wrong way to grieve, apart from harming ourselves or others.

*Sheila Karbassian holds a BA in Graphic Design and an MA in Spiritual Psychology. She is a full-time artist and part time therapist.



به یاد آوردن

نوشته: شیلا کرباسیان

به یاد آوردن ترسناک است. در چنگش می‌افتم. خاطره زندگی دیگرم بر کرانه‌هایم می‌شکند، موج اول در تمنا غوطه‌ورم می‌کند، موج بعدی خشم را به میدان می‌آورد، شوق، اندوه را، و یاد غم اغلب بدون مقدمه می‌آید. خاطرات را می‌گویم. در برم می‌گیرند و فرسوده‌ام می‌کنند. شاید در صف نانوایی باشد، در اداره پست، یا در لامکانی دیگر. اخیراً در اداره‌ای دولتی بودم و داشتم به مسئول توضیح می‌دادم که همسرم دیگر نیست. مؤدبانه گفتم: "تسلیت می‌گم. غم آخرتون باشه." اشکم سرازیر شد، همانجا.

چندین سال پیش داشتم کارهای آخر جشن چهل‌ودو سالگی «علی» را انجام می‌دادم. می‌خواستم غافلگیرش کنم. برای ردگم‌کنی به او گفتم که برای همکلاسی‌های «حنا» جشن «هالووین» گرفتیم و به همین مناسبت خودمان هم باید لباس بالماسکه بپوشیم. چند جور غذا درست کردم، چند جور از بیرون سفارش دادم، یک کیک «رد ولوت» پختم، هدیه‌هایی برای میهمانان جوان‌تر خریدم، که رسم چنین جشن‌هایی شده، و شراب با یم «هالووین» برای بزرگ‌ترها توی بطری ریختم، روی کاغذ صورتک‌های ترسناک کشیدم و چسباندمشان روی پرتره‌های اتاق نشیمن. همکلاسی‌های «حنا» با والدین‌شان زودتر آمدند، از دکوراسیون و غذا کلی تعریف کردند. گرگ‌ومیش خداحافظی آنها، دوستان‌مان یکی بعد از دیگری سروکله‌شان پیدا شد. «علی» غافلگیر شده بود. چه خوشحال بود که دوستانش برای تولدش آمده‌اند. سرشار از سپاس بود. صورت شاد و خندانش فضای خانه‌مان را آکنده از عشق کرد. این از خاطره‌های خوب بود. خیلی دوستش دارم. ما دیگر در آن خانه بالای تپه، ته بن‌بست، در شهر «انسینو»، زندگی نمی‌کنیم. چهار ماه پس از مرگ «علی» از آن رخت‌کنندیم.

«علی» را شنبه‌ای به خاک سپردیم. قبل از حرکت به سمت آرامستان با چند دوست در سکوت نشستیم. از روح «علی» خواستم به من توان کافی برای به پایان بردن این روز عطا کند. بیست و چهار سال شریک زندگی‌ام بود. سه سال با هم اختلاف سنی داشتیم و در نوجوانی به هم دل بسته بودیم. با هم بزرگ شده بودیم. زندگی را بدون او نمی‌شناختم. برای همین از خودش کمک خواستم. دوروبری‌هایم بی‌تردید نگرانم بودند، ناراحت بودند، می‌ترسیدند، غمخوارم بودند، و غم خودشان را داشتند. سوگ خودم به کنار، نمی‌دانستم با احساسات‌شان چگونه مواجه شوم. آخرین باری که اینگونه در مرکز توجه بودم در مراسم ازدواج‌مان بود. اما آن موقع زمان شادی بود. برای همین خودبه‌خود در جایگاه ناظر قرار گرفتم. منفصل. مایل به مشارکت نبودم. نیرویم را برای حداقل ملزومات صرف کردم. خودم را گذاشتم روی دنده خلاص. فقط می‌خواستم روز سپری شود تا شب بتوانم در خلوت شیون کنم، بگریم، سوگواری کنم. یادم نمی‌آید در طول مراسم یک قطره اشک هم از چشمانم بیرون آمده باشد، حتی وقتی کالبد «علی» را به دست خاک می‌سپردند. نمی‌توانستم گریه کنم. آنجا نبودم. خُب، آن‌که بودم با مرگ «علی» مرده بود.

خانه‌مان پُر از دوستان و خویشان بود. هر روز آدم‌های جدیدی سر می‌زدند. چهره هر یک غمگین‌تر از قبلی بود. بعضی‌ها نمی‌خواستند یا ابا داشتند چشم‌درچشم شوند. در خارج از وجودم تسکینی وجود نداشت و آنچه در درونم می‌گذشت تیره و ترسناک بود. دوستان از سراسر کشور به دیدن آمدند. «علی» آدم دوست‌داشتنی‌ای بود. دوست‌های زیادی داشت و همه می‌خواستند دوستی‌اش را پاس بدارند. اما هر چه بیشتر از ویژگی‌هایش می‌گفتند شکننده‌تر و ناتوان‌تر می‌شدم. چگونه می‌توانستم بدون او زندگی را ادامه دهم؟ شبی که به خاکش سپاردیم به خوابم آمد. داشتیم تلویزیون تماشا می‌کردیم. به او گفتم شخصیت‌های برنامه تلویزیونی شبیه مایند. فقط خندید و شانه‌هایش را بالا انداخت. بعد متوجه شدم مرده است. از او پرسیدم اینجا چه می‌کند و مگر قرار نبود رفته باشد. جوابش قاطع بود: «جایی نمی‌رم. همینجام.» از خواب پریدم و در سرگشتگی گریه کردم.

جزئیات آن روز در هاله‌ای از ابهام فرو رفته. بعدها دریافتم سوگ با آدم چنین می‌کند. واقعیت را بی‌سامان می‌کند. گذشته و حال چون امواج در ساحلی دورافتاده به سراغت می‌آیند. هیچوقت نمی‌دانی کدامیک تو را به زمین خواهد زد و گیج و گنگ رهایت خواهد کرد. یادم می‌آید صبح بعد از روزی که در بیمارستان «انسینو» اعلام کردند مرده است، با صدای ترافیک و همه‌همه از خواب برخاستم. همان صداهایی که هر روز می‌شنیدم. اما چرا زندگی هنوز ادامه داشت؟ چرا خورشید بالا آمده بود؟ مگر نمی‌دانستند که همه چیز تمام شده؟ زندگی ما پایان یافته بود.

پس از آنکه رفت‌وآمد در خانه ما کمتر شد، وقت آن رسید که وضعیت خودمان را از نظر مالی و زیستی ارزیابی کنم. «علی» نان‌آورمان بود، تنها کسی که کار و درآمد داشت. کار من خانه‌داری بود. هیچ معلوم نبود تا چه مدتی می‌توانیم به صورتی که زندگی کرده بودیم زندگی کنیم. آیا می‌توانستیم

در همین خانه بمانیم و از عهده بهره بانکی برآییم؟ کجا زندگی کنیم: در ایران، جایی که والدینم سکنی داشتند؟ چه شد؟ چرا من اینجایم؟ با گذشت روزها، بر تشویش من افزوده شد. شب‌ها از خواب می‌پریدم و به آینده‌ای در دستشویی اتاق‌مان، جایی که او به هنگام سقوط سرش به آن برخورد کرد، خیره می‌شدم. لباس‌هایش بوی خاص او را می‌داد. هر چیزی که داشت هنوز در زندگی‌ام بود. چه احمقانه، چرا باید چیزهایش اینجا باشد و خودش نباشد؟ چه عجیب است زندگی. رویایی بیش نیست، رویای ناخوشایندی. کجا رفته بود؟ هر چه این سئوال‌ها بیشتر می‌شد، همه چیز ترسناک‌تر به نظر می‌رسید. درست مثل آواره‌ای که باید از متوطن‌اش بگند تا زنده بماند، باید از آن خانه می‌گریختم تا زنده بمانم، تا «حنا» زنده بماند. شب‌های بیشتری را در خانه پدر و مادرم خوابیدیم تا آنکه یک شب دیگر برایم ممکن نبود به خانه خودمان برگردم. زندگی ما در آن خانه، همراه با زندگی مشترک‌مان، با ایستادن قلب «علی» به پایان رسیده بود. از «ایران» به «نیویورک» رفته بودیم و در نهایت به «لس‌آنجلس»، جایی که «حنای» شش‌ساله در آن خانه‌ای شاد در کنار پدر و مادرش یافته بود. از جنگ و جمهوری اسلامی در ایران و ۱۱ سپتامبر در آمریکا عبور کرده بودیم. اما درد کنونی قابل تحمل نبود.

چهار ماه بعد از مرگ «علی»، من و «حنا» به محله جدیدی رفتیم. اسم «حنا» را در مدرسه جدیدی نوشتیم. باید از نو شروع می‌کردیم. مثل بازی مار و پله به نقطه آغاز برگشته بودم. شروعی نو در قاموس بیهوشی زن، زن مجرد، مادر مجرد. مدرسه «حنا» در ماه سپتامبر شروع شد. پُر از تشویش بودم. به یک گروه «درد مشترک» پیوستم. در جلسه اول از ما در مورد عزیز از دست رفته پرسیدند. چه جور موسیقی گوش می‌کردیم؟ چه کارهایی را با هم انجام می‌دادیم؟ گریه‌ام در تمام مدت قطع نشد. آن شب بازوها و انگشتانم سر شده بودند. «سندروم تونل کارپال»، درجه بالای تشویشم باعث شده بود گردنم بگیرد و به عصب‌های دستم فشار بیاورد. دیگر به آن جلسه گروهی نرفتم. چگونه می‌توانستم به غریبه‌ها در مورد معنای وجود «علی» بگویم؟ «علی» فقط کسی نبود که چند سال با هم ازدواج کرده بودیم. سال‌ها «ما» بودیم. خود را از او جدا نمی‌دیدم. اسمش را هر چه می‌خواهیم بگذاریم: «هم‌وابستگی»، «وابستگی بیمارگونه»، «نبود هویت مستقل»، نمی‌دانم. فقط درد را حس می‌کردم. در بدنم، در وجودم، در دیگران، در جهان.... گاه وقتی به منزل دوستی یا قوم‌خویشی می‌رفتم یکی شروع می‌کرد از اتفاق‌های غم‌انگیز زندگی‌اش می‌گفت. نمی‌فهمیدم برای چه باید از عمیق‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین وقایع زندگی‌شان می‌گفتند. آیا مرا عضو افتخاری باشگاه اندوه کرده بودند؟ آیا سرنوشت‌م سرنوشت زنی «بیچاره» بود که شوهرش را از دست داده؟ آیا هویت جدید من چیزی بود که باید بدان افسوس خورد و دل‌سوزاند؟ این رفت‌وآمدها بر حس انزوای من افزود و تصمیم گرفتم معاشرت نکنم. بودن در کنار زوجها برایم از همان ابتدا ناخوشایند بود. نبود «علی» را بیشتر حس می‌کردم. هر کودکی که پدرش را صدا می‌کرد خنجری بود که در قلبم می‌نشست.

یک بار که به دیدن موزه‌ای رفته بودیم «حنا» مرا به کناری کشید و در گوشم با صدایی که آکنده از خجالت بود گفت که حالش خوب نیست. از او دلیلش را پرسیدم. گفت که همه آنجا پدر داشتند. به او اطمینان خاطر دادم که او هم پدری دارد، منتهی در بین ما نیست. او همیشه پدر خواهد داشت.

روز بعد از مرگ «علی» باید خبر رفتنش را به «حنا» می‌دادم. وقتی مأموران پیراپزشکی پا به منزل گذاشتند و به دستشویی رفتند تا کالبد بی‌جان‌ش را ببرند «حنا» بیدار نشد. به نزدیکان زنگ زدم که بیایند و با او باشند تا بتوانم به بیمارستان بروم. وقتی عمویم، خواهرشوهرم، و دخترش آمدند، گذاشتیم «حنا» و دختر عمویش منزل بمانند و بخوابند و خودمان به بیمارستان رفتیم. دکتر کشیک بدون هیچ مقدمه‌ای گفت: "تموم کرد!" انگار شامش را تمام کرد. با این خبر ناگهانی، «لیلا»، خواهرشوهرم، شیون کرد. عمویم کنترلش را از دست داد و سر دکتر فریاد کشید: "خُب کاری بکنید" ولی من نشستم و به دکتر خیره شدم. او همان چیزی را اعلام کرد که زمان سقوط «علی» در دستشویی برای من مسلم شده بود. صبح، وقتی «حنا» از خواب بیدار شد به رختخواب‌مان خزید، بدون آنکه متوجه شود پدرش نیست. به او گفتم برای پدرش حادثه‌ای پیش آمده. نمی‌دانستم چه بگویم. به من توصیه شده بود خبر را ناگهانی به او ندهم. «حنا» نگران نشد. «نگین»، خواهرم، او را به مدرسه برد. فکر کردم وقتی از مدرسه برگشت به او خواهیم گفت. وقتی برگشت خانه ما پُر از آدم بود. خویشان، دوستان، همسایه‌ها، و همکاران به خانه‌مان سرازیر شده بودند. «حنا» پرسید چرا این همه آدم به منزل‌مان آمده‌اند. به اتاق خوابش رفتیم. خواهرم هم آنجا بود. یادم نیست دیگر چه کسی در اتاق بود ولی یادم هست که تنها نبودیم. روی تختش نشستیم. دست‌هایش را در دستانم گرفتم. آرام به او گفتم پدرش از حادثه جان سالم به‌در نبرده. با وحشت به من نگاه کرد: "مرده؟" وقتی پاسخ مرا شنید دست‌هایش را روی گوشش گذاشت، فریاد کشید، و اشک از چشمانش سرازیر شد. بغلش کردم و تکرار کردم: "خیلی متأسفم عزیزم" و با هم گریه کردیم.

آخرین حرف‌های «علی» هم همین بود: "خیلی متأسفم. خیلی متأسفم."

ماه‌های بعدی شاهد تلاش من بود برای کنار آمدن با هویت اجتماعی جدیدم: «بیوه»، «مادر تنها». یادم هست که سعی کردم از جامعه پیرامونم کمک و راهنمایی بگیرم. در خاطرات نوجوانی‌ام در ایران به دنبال نمونه‌های زنان تنها گشتم. برخی از آنان لباس سیاه را تا یکسال از تن‌شان در نیاوردند. برخی تا پایان عمرشان سیاهپوش شدند. برخی را خویشان همسرشان حمایت کردند و برخی فراموش شدند. صفت «بیچاره» همیشه همراهشان شد. یادم نمی‌آید هیچکدامشان دوباره ازدواج کرده باشند. از دوستی دلیش را پرسیدم. پاسخش این بود: "شوهر خوب قابل جایگزین کردن نیست." جایگزین کردن؟ آیا قرار بود من «علی» را جایگزین کنم؟ هیچکس نمی‌توانست جایش را بگیرد. با هیچیک از نمونه‌هایی که سراغ داشتم همذات نبودم. دلم می‌خواست کار درست را انجام دهم. می‌خواستم حرمت «علی» عزیزم را پاس بدارم، پدر «حنایم» را. کتاب‌هایی از بیوه‌های آمریکایی خواندم ولی هیچیک کمکم نکردند یا در جیتی مرا یاری ندادند. محصول دو فرهنگ بودم، نه فقط یک یا دیگری، هر دو، و هیچیک همزمان. مادر بزرگم توصیه کرد که چون هنوز جوانم باید به دنبال شوهری مناسب باشم: "خودت رو به دست هر مردی نسپُر. تحمل کن و آدم مناسبی سر رهاست قرار می‌گیره." این راه‌حل مادر بزرگم بود. یک زن تنها، کامل نبود. زن نمی‌توانست تنها به زندگی ادامه دهد. مرد نیاز داشت. خودش شوهرش را قبل از عقد ندیده بود. برایش شیوه دیگری قابل فهم نبود. تمام عمرش را در تمکین به پدر، شوهر، و پسرهایش سر کرده بود.

زنی بودم بدون شوهر و «حنا» دختری بود بدون پدر. با وجود سنگینی اندوهی که ما را در بر گرفته بود به زندگی ادامه می‌دادیم. تلاش می‌کردیم رسم زندگی را به بهترین نحو ادا کنیم. با کمک دوستان و خویشان از فقدانی که دچارش شده بودیم فاصله می‌گرفتیم و کم‌کم متوجه شدم باید راهم را از این پس خودم پیدا کنم. من هم به گونه‌ای بزرگ شده بودم که فکر می‌کردم باید منویات خانواده و جامعه را اجرا کنم. در ایران این به معنی سرسپردگی به آداب و رسوم بود. دنبال کردن «راه حق» به من توکل می‌داد. تا آن زمان خوشنود بودم که باعث خشنودی دیگران باشم. ساده بود. کافی بود به دیگران نگاه می‌کردم و ببینم چه می‌کنند. از خانه پدر و مادر به خانه شوهر رفته بودم و در این مسیر نیاز نبود تصمیمی برای کاری بگیرم. حالا که باید برای هر چیزی تصمیم می‌گرفتم، نگران بودم و تردید داشتم. دیری نگذشت که فهمیدم که خودم را واقعاً نمی‌شناسم. سوگواری من فقط برای از دست دادن «علی» نبود بلکه گم‌گشتگی خودم را نیز به سوگ نشسته بودم. این بخشی از وجودم بود که فرصت رشد نداشت. دیگران به من می‌گفتند که چگونه باید برای «حنا» هم مادر و هم پدر باشم. برایم مشخص نبود معنی این حرف چیست. شبی خواب دیدم فالوسی عظیم از تنم روییده و به گوشم رسیده. وحشت برم داشت و سعی کردم آن را در پیراهنم پنهان کنم، پشت موهایم، اما هر چه می‌کردم مخفی نمی‌شد. یادم هست تا چه اندازه از اینکه زنی هستم با فالوس شرمم گرفته بودم. خودم را کمتر زنانه و دل‌را دیدم. این خواب نشانه‌ای از معنی «زن بودن» در ذهن من بود.

سیزده سال بعدی زندگی‌ام به این گذشت که در مورد خودم بیشتر به کندوکاو پردازم. با کمک روان‌شناسان، عرفان ایرانی، و هنر. محدودیت‌هایی که آداب و باورهای فرهنگ کشور زادگاهم بر من تحمیل می‌کرد، و با واقعیت زندگی کنونی‌ام همخوانی نداشت، را شخم زدم. آموختم که برای زنده ماندن باید با واقعیت‌های زندگی کنونی سازگار شد، تغییر کرد، و در حین آن، محافظت از آنچه که در گذشته از خود نقش باقی گذاشته مهم بود. آموختم که سوگ با افسردگی مترادف نیست. سوگ هیچگاه ترکم نخواهد کرد. از کسی که برایم مهم بوده هیچگاه «عبور» نخواهم کرد. برای «سوگ» جا باز کردم تا در کنار احساسات دیگرم زندگی کند. آموختم هر گونه فقدان می‌تواند باعث اندوه شود: مهاجرت، از دست دادن شغل، هویت، زبان، نقص عضو، همه می‌تواند به اندوه بیانجامد. یاد گرفتم چگونه اندوه و شوق را با هم عمق بخشم و پذیرا تر باشم. هر دو جزئی از معنای انسان بودن است. کتمان یکی به کتمان دیگری می‌انجامد.

*برگردان به فارسی: نویسنده

Choose to Succeed Against All Odds

By Sharona Nazarian*

As the daughter of a father who foresaw the storm of revolution brewing in Iran, our family's journey was a harrowing odyssey marked by intense struggle and unwavering determination. Fleeing persecution and leaving behind everything we held dear, my mother, younger brother, and I found ourselves thrust into the unknown depths of a new life in Israel. In those uncertain times, I clung desperately to the language of mathematics, a beacon of understanding amidst the tumultuous sea of change.

Reuniting with my father, we ventured forth to America, where our dreams collided head-on with the harsh reality of prejudice and bigotry. Why didn't they understand that we left our country due to religious persecution by the same people holding the hostages? Branded as terrorists and subjected to cruel taunts, we bore the weight of unjust accusations with heavy hearts, yet refused to let them extinguish our hope. With each move from state to state, we carried with us the scars of persecution, but also the unyielding resolve to succeed against all odds.

In the face of adversity, education emerged as our steadfast ally, guiding us through the labyrinth of unfamiliar languages and cultures. Despite the relentless challenges, I forged ahead, driven by an insatiable thirst for knowledge and the unwavering support of my mother, whose love sustained us through the darkest of days.

As I embarked on the journey of higher education, balancing the demands of academia with the responsibilities of family, the specter of prejudice loomed large, threatening to derail my aspirations. Yet, fueled by the memory of my mother's belief in me, I pressed forward, determined to carve out a brighter future for myself and those I held dear.

Becoming a wife and mother brought both joy and sorrow, as I grappled with the loss of my beloved mother, the guiding light of our family. In her absence, I assumed the mantle of matriarch, drawing strength from her teachings and instilling in my children the values of faith, resilience, compassion, and community.

Fueled by a fierce determination to make a difference, I dove headfirst into civic engagement, pouring my heart and soul into the fight for justice and equality. Despite the uphill battles, I embraced the opportunity to serve, paving the way as the first Iranian American woman on the Beverly Hills City Council and now proudly serving as Vice Mayor, with the honor of stepping into the role of Mayor this coming April. My journey from refugee to civic leader is a testament to the resilience of the human spirit and the enduring strength of hope in the face of adversity.

*Dr. Sharona Nazarian holds a doctorate in Clinical Psychology and is currently serving as a Vice Mayor for the city of Beverly Hills. She was a Commissioner for Beverly Hills Public Works as well as a Los Angeles County Commissioner for Alcohol and Other Drugs. She lives in Beverly Hills with her husband and three sons.

در برابر موانع موفقیت را انتخاب کن

نوشته: شارونا نظریان

چون پدرم طوفان انقلاب در «ایران» را پیش‌بینی کرده بود، سفر خانوادگی ما ماجرای سرشار از مبارزه شدید و عزم راسخ بود. فرار از آزار و اذیت و ترک هر آنچه را که عزیز می‌شمردیم، من، مادرم، و برادر کوچکترم را به اعماق ناشناخته یک زندگی جدید در کشور «اسرائیل» پرتاب کرد. در آن دوران نامشخص، به زبان ریاضیات رو آوردیم و درک آن برایمانند فانوسی در میان دریای طوفانی تغییر بود.

وقتی پدرم توانست به ما بپیوندد، به «آمریکا» آمدم، جایی که رویاهای ما با واقعیت‌های سخت تبعیض و تعصب روبرو شد. چرا آن‌ها نمی‌فهمیدند که ما به خاطر آزار و اذیت، توسط همان افرادی که گروگان‌ها را گرفته بودند، کشورمان را ترک کرده ایم؟ وقتی برچسب تروریست به ما زدند و ظالمانه تمسخرمان کردند، تحمل کردیم و در مقابلِ بارِ اتهامات ناعادلانه با قلب‌های سنگین صبوری کردیم، اما اجازه ندادیم که امیدمان خاموش شود. با هر نقل مکان از ایالتی به ایالت دیگر، زخم‌های آزار و اذیت را با خود حمل کردیم، اما همچنین اراده‌ای راسخ داشتیم برای ایستادگی و موفقیت در برابر همه مشکلات. هنگام مواجهه با سختی‌ها، تحصیل برایمان همراهی استوار شد، و مرا در عبور از میان پیچ و خم زبان‌ها و فرهنگ‌های ناآشنا، یاری داد و هدایت کرد. با وجود چالش‌های بی‌وقفه، برای کسب دانش با یک تشنگی سیری‌ناپذیر پیش رفتم و حمایت بی‌وقفه مادرم، که عشقش ما را از تاریک‌ترین روزها گذراند، تکیه‌گاه من بود.

همزمان با شروع سفر به سوی تحصیلات عالی، مجبور بودم مابین نیازهای تحصیلی و مسئولیت‌های خانوادگی نوعی تعادل برقرار کنم، و همواره سایه شوم تبعیض به شدت تهدید می‌کرد تا مرا از آرزوهایم منحرف کند. اما با نیرویی که یاد مادرم همواره در من ایجاد می‌کرد، همراه با یادآوری حمایتش و ایمانی که به من داشت توانستم به جلو حرکت کنم، مصمم برای ایجاد آینده‌ای روشن‌تر برای خودم و عزیزانم.

همسر و مادر شدن برایمان هم شادی و هم غم را به همراه داشت، چون همزمان با از دست دادن مادر عزیزم بود، که وجود تابناکش همواره زندگی ما را هدایت کرده بود. در غیاب او، نقش مادر و راهنمای خانواده را بر دوش گرفتم، درس‌هایی که از او یاد گرفته بودم نیرویی برای ادامه زندگی بود و توانستم همان ارزش‌ها: ایمان، مقاومت، همدردی و کمک به جامعه را به فرزندانم بیاموزم. با عزمی راسخ برای ایجاد تغییر مثبت، با تمام قلب و روح به شرکت در خدمات مدنی پرداختم، و در مبارزه برای عدالت و برابری تلاش کردم. با وجود تمام موانع و مبارزات دشوار، فرصت و راه خدمت به جامعه را پیدا کردم، و راه را به عنوان اولین زن ایرانی-آمریکایی عضو «شورای شهرداری بورلی هیلز» هموار کردم. اکنون با افتخار به عنوان «معاون شهردار بورلی هیلز» خدمت می‌کنم، و افتخار این را دارم که در ماه آوریل آینده پذیرای نقش شهردار باشم. سفر من از پناهنده تا یک رهبر مدنی گواهی بر مقاومت روح انسان و قدرت پایداری و امید هنگام مواجهه شدن با سختی‌ها است.

America, Here I Come!

Roza Ajori*

My life took a turn when I saw his face on the television. A man with a black turban, long white beard, and a blank gaze in his eyes.

On February 1, 1979, I was practicing my mandolin for the Persian New Year celebration that takes place on the first day of spring. From a distance, I heard my uncle yell, "Turn on the TV!" I looked out the window and saw him rushing toward the house, which reminded me of how I would dash into the house after school to use the bathroom. "He is coming! He is getting out of the plane!" My aunt and cousins followed him, running down the snowy pathway. I put down my mandolin and walked outside to see what was happening. Everyone was talking about him. Their voices were shaky, either very loud or a whisper. Some were silent, others were crying hysterically.

"Oh, help us God!" my father said with concern in his eyes, as if an asteroid was about to hit the earth. I looked at my mother and noticed tears streaming down her face. Worried, I asked my father what was going on.

"I worry that something terrible might happen to our country," he said.

"Are we going to die?" I asked.

"No sweetheart, but there will be a lot of people who will." I looked into his eyes, and I could tell he was trying to reassure me, but underneath he was truly afraid. "We just have to wait and see. For now, everything has to be put on hold," he said.

"You mean I can't go to the mandolin rehearsal tomorrow?"

With a big sigh, he replied, "Oh, my dear Roza, I mean everything."

Time stood still. Voices got distorted, everything turned into slow motion. A part of me died. It was an immense transformation unfolding before us.

Before the revolution, I was beginning to explore my identity through music and the arts, but suddenly I had to put everything on hold. I had a sensation of being perched up on a branch, with a powerful gust of wind swaying my tree of existence, and it seemed as though I could tumble down at any moment. The next day, an ocean of men and women with their hair covered charged down our street cursing the Shah's name. They were cheering for the scary guy on TV, who I later found out was Khomeini. "Marg bar Shah, zendeh baad Khomeini," (death to the Shah, long live Khomeini) they chanted. Inside the house, everyone was shaken up. My dad and uncle began dumping out all the alcohol from the bar into the sink. My mom was frantically looking for a headscarf, and my dog was barking up a storm. I stood in the middle of the room while people were circling around me in panic. It felt as if I was whirling. I grabbed my mandolin and hid it in my closet.

I am eternally grateful for my mother, the petite woman with a rebellious spirit who I had never seen without makeup and a hairdo, for fighting the changes that were happening. She refused to stay in the country and obey the new Islamic rules. You see, she was a hair stylist for the wives of very important figures in my hometown of Urmia in the northwest of Iran. Words sure do travel fast at the hair salon. She had heard that the monarchy was coming to an end, and that Mohammad Reza Shah was going to step down after 37 years of ruling the country. The Islamic Republic came into power soon after. With no religious upbringing and a deep desire to fulfill her American Dream, my mother had taken a bold step in the early 1970s by purchasing a house in the city of angels and sending my sister (7 years older than me) and, brother (5 years older than me) to U.S. a couple years before the revolution. What a brilliant warrior.

I was fourteen at the time of the revolution. Even with our country falling apart, we still had to attend school with a straight face. One day, as I roamed the grounds of my all-girl high school, I heard a few of the girls whispering about the next anti-Islamic revolution protest. Like a magnet, I got pulled toward them and asked if I could join. I felt a spark of hope enter my heart. I just wanted to be able to play my mandolin and go back to my normal life. The next day, over one hundred girls from three different schools began marching in the streets wearing their school uniforms. We were yelling death to Khomeini, the dictators, and the mullahs. Suddenly, I heard screaming. The group dispersed. I looked around and saw a group of enraged Islamic men rushing toward us with hammers and clubs in hand. The nearby stores began pulling down their bars, but I managed to get into one before they closed. On my way in, I felt a hard kick in the middle of my back. I was lucky to avoid the injuries that many others suffered that day. This fight and unrest went on for months. One day we were running away towards our school for shelter, dodging rocks thrown at us by a mob of furious and cold-hearted men who were following us. As one of my friends turned to gauge their

distance, one of the rocks struck her. She shrieked. My heart stopped as I saw blood running down my dear friend Mina's face. The rock had hit her eye. Teachers and parents began running toward us to see what happened. The next thing I knew, my dad, who was not aware of my participation with this group, pulled me into his arms and begged me not to get involved with the wave of protests. His tears fell from his chin and onto my cheeks. I had never seen my father cry before. At that moment I felt that I needed to listen to him, and that was the last conversation we had about the movement. The following day brought devastating news: I found out that Mina had lost her eye. To make matters worse, we and many others got expelled and were moved to another school.

Uncertainty, fear, sadness, and confusion took over me. They were watching us like a hawk. I decided to keep busy with sports; volleyball to be exact. One late spring I was sitting under a willow tree at school with a few of my friends singing a song as always. I looked up toward the gate and saw three tall men with thick black beards entering the school. It was the morality police. We all got quiet, not knowing what was going to happen. I saw them take my innocent pure Mina away in handcuffs that day. I almost fainted, fearing that I was next. I started running toward her but one of my friends stopped me. Tears were running down our faces, tears of sorrow and fear. Mina was wearing her light gray uniform with a navy blue scarf and a black patch on her eye. She looked at me with a smile filled with sadness and victory. Mina held her head high and sent me a military salute. That was the last time I saw her. Mina was a leader of the group and never stopped the fight against the regime. At an early age I experienced the loss of a dear friend. And that was the beginning of many more.

Meanwhile, my mother was trying to find a way to leave the country. She paid a few gypsies to get us out through the mountains partially by donkeys and the rest on foot. Anticipating the departure into the unknown was frightening. Daydreaming was the only tool that made me feel secure. I imagined myself under the familiar willow tree, but this time singing happy songs for my family and friends. They were smiling and dancing and singing with me. As soon as the school year came to an end, my mom and I got ready and said our goodbyes to the family. We packed lightly due to the instructions we were given by the gypsy men. We were taken by an old rundown car to a damp, dimly lit garage and were told to wait for them there. I felt like a bird trapped in a cage. I closed my eyes and envisioned myself soaring through the clear blue sky with wide open wings toward an unknown destination. Hours went by and no one showed up. Someone from our group left to see what was going on, finally he came back and told us that no one was coming. They had taken our passports and money and left us hanging. A part of me was relieved, but since my mom was unhappy, so was I. As the light of the morning sun was peeking through, we decided to walk back home. Getting help from her powerful clients, my mom found another way to leave the country. She was determined to take me out of the country in any shape or form, this time in proper legal fashion, with an airplane and all.

At 15 I was following my mom down the streets of Rome and Paris. My uncle (my dad's older brother) had a second home in Paris. He studied and lived there most of his life. The American Embassy in Iran shut its doors, so, to enter American soil, we needed to travel to Europe to obtain a visa. Unfortunately, neither embassy granted me a visa. My mom had no problem getting one, as her two other children were already in the United States. But the authorities were concerned that granting me an entry visa would result in us not returning to our homeland. My mom was devastated. She did not want me to go back to Iran, especially on a train with my uncle, who was afraid of flying.

Back to square one. I returned to Iran and lived with my dad while I started my second year of high school. On September 22, 1980, the war between Iran and Iraq escalated to a new level of seriousness. The conflict that was going on for some time erupted into a full-scale war. The people in the affected areas, including my town in the northwest of Iran, were afraid for their lives. Airstrikes, blackouts, martial law, and the burial of young soldiers plagued our country. One day I was sitting in the classroom listening to Mr. Habib rambling, when all of a sudden, the principal walked into the class ordering everyone to get up and walk towards the cemetery. With each burial we had to leave the school and walk all the way to the cemetery to acknowledge the soldiers' heroic acts and be there for their families. The scene at the cemetery was heart-wrenching. The sight of the bodies wrapped in white sheets, the sounds of mothers and relatives wailing in grief, asking God to bring back their loved ones, severely impacted me.

In my third year of high school, the war had subsided. The roads were opening for travel. My dad decided to go to the U.S. to visit his wife and children. Unfortunately, due to certain restrictions imposed on young individuals, I could not go with him. I was emotionally torn. I really felt abandoned by my parents. Amid these circumstances, I found a profound outlet for my emotions, the art of playwriting. Through the power of storytelling, I transferred my own pain into something beautiful.

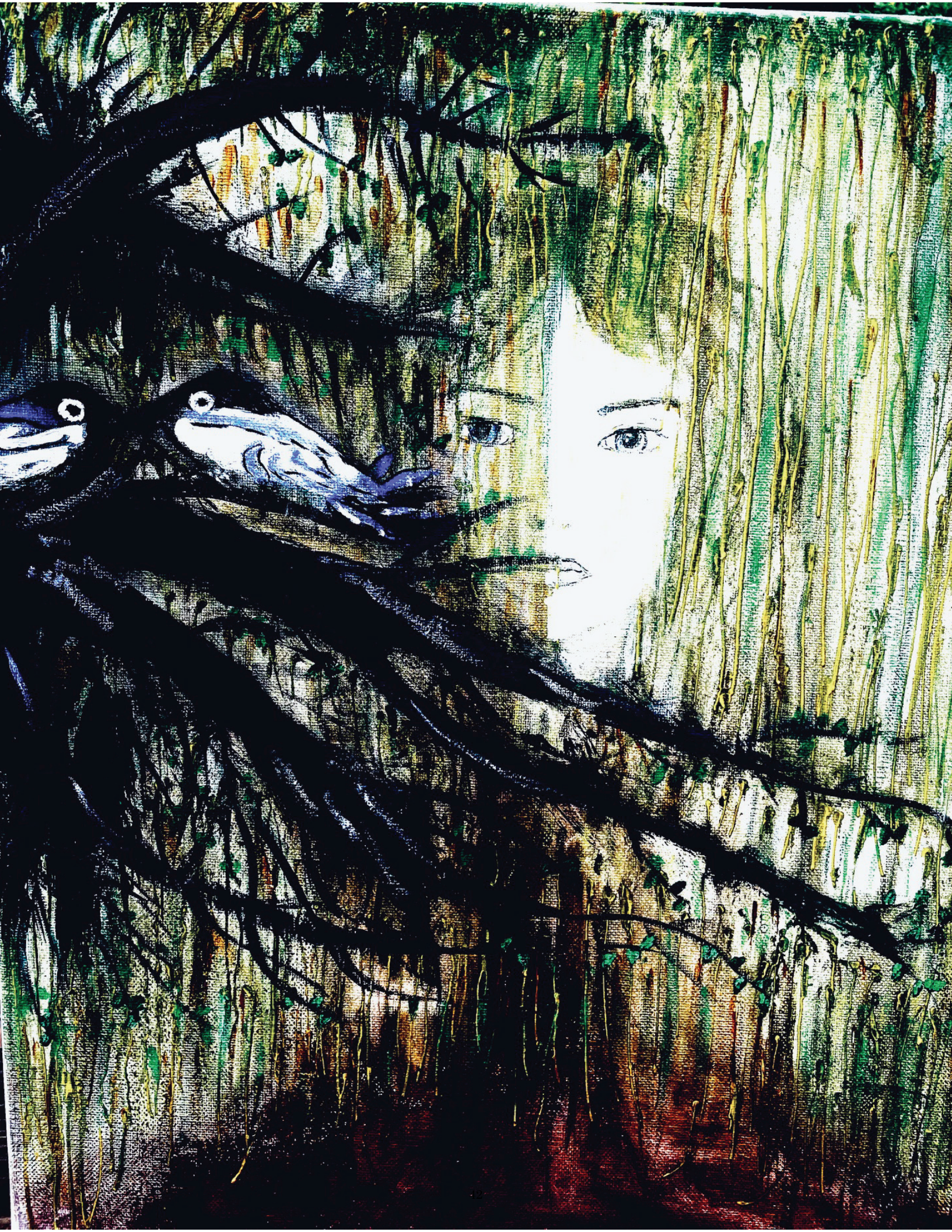
My last year of high school was approaching, and I received news that the path to freedom and new opportunities for me was opening. I received a call from my mom saying that I'd be joining them in America after my graduation, and that my dad was on his way back to Iran to sign some paperwork for my departure. I was excited and happy. To my surprise when my dad came back, they sold the house that we grew up in, the house that was built from scratch with their own hands. A house with a trillion memories of our childhood. We sold the house in Urmia and moved to the capital of Iran. I felt numb, helpless, and confused. Now that everything was happening, why was I so unhappy? I did not have a voice of my own, and changes were happening rapidly. I couldn't keep up with the pace. In order to go to the U.S., I had to fly to Germany to get a visa.

The fear of traveling to an unknown country alone was overwhelming. I could not communicate my emotions, nor could I see straight. I took a bunch of medication that was sitting on the table, hoping that my dad would help me with my inner turmoil. As I was drifting away, I heard my dad's concerned voice, and yet he chose to go out with his friend and his friend's son was burdened with the responsibility of making sure that I was eventually ok. We never talked about it after that. Leaving behind everything familiar to me, my friends, my home, and most importantly my mandolin, was devastating.

I flew to Germany to get an American visa and stayed with an acquaintance of my dad in her dorm room. I was not able to obtain a visa to the United States and after a few weeks she could no longer accommodate me. So I packed my bags and traveled to a small town by train, where I stayed with a relative of my mother's friend. Weeks turned into months, and on top of eventually having to move again, there was still no sign of a visa. I ended up renting and living in someone's attic because that was all I could afford. Since my mother in America was struggling financially, I did not want to ask for money. My last resort was my father who I called for financial support, but he always referred me to my mother. The room was cramped and lacked hot water. So now I had very little money left and a few German chocolate bars to my name. One day as I was walking down to get more German chocolate, a short dark-haired Iranian girl stopped me to ask if I went to her school. I told her that I was there to obtain a visa. She invited me to meet her Persian friends that evening, one of whom was in the same position as me. We all became good friends very fast, and it finally felt like I was back home again. Through them, I met a German boy and fell in love. We were able to communicate because he was fluent in Turkish. For eight out of the eleven months I lived in Germany I experienced my first love, as well as true friendships. As my love grew deeper, I received a call from my mother saying that she found a lawyer who was able to grant me legal entry into the United States. She told me that I would be able to join them in America in a week.

Through life's ups and downs, I have learned to cherish the moments of joy and hold onto the memories that will last a lifetime. Love is a constant force that can withstand any trial or tribulation. It is the light that guides us through the darkest of times and the warmth that comforts us in times of need. As I continue this journey called life, I am grateful for the lessons learned and the love that sustains me through it all. What if the revolution never happened? Would I ever have had the courage to pursue my dreams of becoming a famous singer, musician, actor, or dancer? The road ahead may be uncertain, and there may be challenges and sacrifices along the way, but one thing is for sure, the music in my soul will always guide me towards my dreams.

*Roza Ajori holds a degree in Interior Design and following in her mother's footsteps she works as a hairstylist. She is married and lives in Los Angeles with her two beautiful and outstanding girls and continues to pursue her passion for music.



آمریکا، دارم میام!

نوشته: روزا آجری

از روزی که اون مرد را با هیبتی غریب روی صفحه تلویزیون دیدم زندگی ام عوض شد. مردی با عمامه سیاه، ریش سفید بلند و چشמהایی بی روح.

اولین روز ماه فوریه سال ۱۹۷۹ بود و من مشغول تمرین «ماندولین» برای جشن «نوروز» بودم. از دور صدای دایی ام را شنیدم که فریاد می زد: "تلویزیون و روشن کن". از پنجره سرک کشیدم و دیدم داره به سرعت به طرف خانه می دوه، درست مثل روزهایی که من از مدرسه به خانه میدویدم تا خودم را به دستشویی برسونم.

"داره میاد، داره از هواپیما پیاده میشه!" در سرازیری برفی، پشت سر دایی جان، خاله و پسرخاله هایم هم شروع کردن به دویدن. «ماندولین» را زمین گذاشتم و رفتم ببینم چه خبرشده. همه راجع به اون مرد حرف میزدند. با صداهای لرزانی که از هیجان یا خیلی بلند بود و یا پچ پچ کنان. بعضی سکوت کرده بودن و گروهی دیگر زار میزدن. پدرم با چشم هایی نگران زمزمه کرد: "خدایا به دادمون برس." به مادرم نگاه کردم، قطرات اشک روی صورتش جاری بود. بانگرانی از پدرم پرسیدم چه خبر شده؟ گفت: "نگرانم که ممکن یک اتفاق ناگوار در حال رقم خوردن برای کشورمون باشه." پرسیدم: "ما میمیریم؟"

"ما؟ نه عزیزدلم، ولی عده زیادی خواهند مرد." در حالی که سعی می کرد من را آرام کند، عمق نگرانی را در چشم های پدرم میدیدم. زیر لب گفت: "فقط باید منتظر بشیم و ببینیم. در حال حاضر بهتره همه چیز متوقف بشه." پرسیدم: "یعنی من فردا نمی تونم سر تمرین «ماندولین» برم؟" آهی بلند کشید و گفت: "«روزا» جانم منظورم همه کار هاست."

از شنیدن این جواب، زمان برایم ایستاد، صداها تو سرم مغشوش شدن، همه چیز گُند شد. انگار چیزی در من مُرد. تحول بزرگی در پیش بود.

قبل از این دگرگونی، تازه داشتم از طریق موسیقی و هنر خودم را میشناختم، اما ناگهان همه چیز باید متوقف می شد. احساس می کردم در طوفان شدیدی روی یک شاخه درخت گیر کردم و هر لحظه امکان افتادنم هست، زندگی ام به یک مو بند بود. روز بعد سیل عظیمی از جمعیت مردان و زنان، با لباسهای پوشیده، در حال شعار دادن علیه «شاه»، در کوچه ما جاری شد. آنها برای ان مُرد وحشتناک در تلویزیون شادی می کردند، کسی که بعدها فهمیدم «خمینی» بود. جمعیت یکصدا می گفت: "مرگ بر «شاه»، درود بر «خمینی»." در خانه ما همه وحشت زده بودند. پدر و دایی ام با عجله مشغول خالی کردن شیشه های مشروب بودن. مادرم دیوانه وار به دنبال روسری می گشت و سگم هم بی وقفه واق می زد. با عجله «ماندولینم» را برداشتم و تو کمد قايم کردم. وسط اطاق بین آدم های وحشت زده ای که گریه میکردند، ایستادم. نمیدانم من دور اطاق می چرخیدم یا اطاق دور سر من.

من تا ابد از داشتن مادرم ممنونم. زنی با روحی بزرگ و سرکش، و ظاهری «آلاگارسون» کرده که هرگز تسلیم تغییرات بعد از انقلاب نشد. مادرم حاضر نشد در ایران بماند و قوانین جدید اسلامی را اطاعت کند. او که آرایشگر خانمهای خانواده سلطنتی در «ارومیه» بود، در آرایشگاه شنیده بود که سلطنت در خطر و «محمدرضا شاه» بعد از ۳۷ سال حکومت در ایران امکان داره از سلطنت کناره گیری کنه. زمان کوتاهی نگذشت تا «جمهوری اسلامی» جایگزین «شاه شد». مادرم که گرایش دینی نداشت و رویای «آمریکا» را در سر داشت، پس از شنیدن این اخبار، اوایل سال ۱۹۷۰، خانه ای در «شهر فرشتگان» خریده بود، و خواهر و برادرم را که هفت و پنج سال از من بزرگتر بودند به آمریکا فرستاده بود. شگفتا از این جنگجوی باهوش.

چهارده سالم بود که انقلاب شد. کشور در حال فروپاشی بود، اما ما مجبور بودیم هر روز سر موقع در مدرسه حاضر باشیم. یک روز در حالی که بین دخترهای دبیرستان پرسه میزد، شنیدم که چند نفر درباره "تظاهرات ضد اسلامی" بعدی صحبت میکنند. نیروی عجیبی مثل آهن ربا مرا به طرفشون کشید و پرسیدم اگر می توانم به جمعشون بپیوندم. وقتی قبول کردند امید کوچکی در دلم جرقه زد. من فقط و فقط می خواستم دوباره «ماندولین» بزنم و به زندگی عادی قبلی ام برگردم. روز بعد، پیوستم به بیش از صد نفر از دختران سه مدرسه که در حالی که یونیفورم مدارسشون را به تن داشتند، شروع به تظاهرات کردند. فریاد می زدیم: "مرگ بر «خمینی»، مرگ بر «دیکتاتور»، مرگ بر «ملا»..." که ناگهان صدای جیغ شنیدم. جمعیت پراکنده شد. دور و برمون پر شده بود از گروه های اسلامی مردان خشمگینی که با چکش و چماق به سمت ما می دویدند. مغازه های نزدیکمون با عجله شروع کردند به پایین کشیدن کرکره ها، ولی من موفق شدم قبل از بسته شدن، داخل یکی از مغازه ها بشم. هر چند در حالی که داخل مغاره می شدم، درد لگدی محکم را روی کمرم احساس کردم. با این حال من خوش شانس بودم و مثل دیگران زخمی نشدم. این مبارزات و نا

آرامی‌ها يك ماهی ادامه داشت. يك روز كه برای نجات خودمون از دست اوباش خشمگین به سمت مدرسه برای پناه گرفتن می دويديم، در حالی كه سعی می كردیم مورد اصابت سنگ هایی كه به سمتمون پرتاب می شد قرار نگیريم، وقتی یکی از دوستانم سرش را برگرداند تا فاصله اوباش را با ما ببينه، سنگی با شدت بهش خورد. جيغ بلندی كشید. وقتی صورت خونين دوستم «مینا» را دیدم قلبم ایستاد، سنگ به چشمش خورده بود. والدین و معلمین مدرسه با شنیدن این صدا به سمت ما دويدند كه ببینند چه اتفاقی افتاده. يادم میاد، پدرم كه تا آن موقع خبر از شركت من در تظاهرات نداشت، من را در آغوش كشید و با لحنی سرشار از التماس از من خواست كه دیگر در این تظاهرات شركت نکنم. هنوز خيسی و گرمای اشك هایش را بر روی گونه هایم احساس می كنم. تا قبل از اون روز گریه پدرم را ندیده بودم. اون لحظه احساس كردم كه باید به پدرم گوش بدهم و دیگر هرگز راجع به تظاهرات حرف نزدیم. روز بعد خبر دردناکی شنیدم، «مینا» چشمش را از دست داده بود. اوضاع از این هم بدتر شد، ما و خیلی های دیگر از مدارس اصلی اخراج و به مدرسه ای دو رفته تبعید شدیم.

عدم اطمینان، ترس، غم و سردرگمی همه وجودم را پر کرده بود. شدیداً ما را تحت نظر داشتن. من تصمیم گرفتم سر خودم را با ورزش گرم كنم. يك روز اواخر بهار، در مدرسه زیر درختی با دوستانم نشسته بودم و مثل همیشه آواز می خواندم، وقتی چشمم به طرف در افتاد دیدم سه مرد با هیكل بزرگ و با ریش های سیاه وارد مدرسه شدند. از طرف «گشت ارشاد» بودند. ما همه ساكت شدیم، نمی دونستیم چه خبره. دیدم دوست معصوم و بی گناهم «مینا» را با دستبند می برند. از ترس این كه نفر بعدی منم نزدیک بود غش كنم، اما با این حال سعی كردم خودم را به «مینا» برسونم كه یکی از دوستهایم جلویم را گرفت. اشك هامون سرازیر شده بود، اشك هایی لبریز از ترس و تاسف. هنوز يونیفورم طوسی را كه تنش بود و مقنعه سورمه ای و چشم بند سیاهش را، و طوری كه توام با غم و پیروزی به من نگاه كرد و لبخند زد را به یاد دارم. «مینا» سرش را بالا نگه داشت و سلام نظامی برایم فرستاد، این آخرین باری بود كه دیدمش. «مینا» رهبر گروه بود و هرگز دست از مبارزه علیه رژیم بر نداشت. این اولین تجربه از دست دادن يك دوست بود و متأسفانه در آغاز نوجوانی و بعد، این تجربه تلخ بارها تكرر شد.

در همین دوران مادرم سعی داشت برای خروج از ایران راهی پیدا كند. به چندین قاچاقچی پول داد تا ما را با قاطر و پیاده از مرز خارج كنند. فكر رفتن به ناشناخته ها هولناك بود. اون روزها تنها وسیله من برای احساس امنیت خیال پردازی بود. خودم را زیر همون درخت بيد تصور می كردم، در حالی كه شاد و سرخوش برای خانواده و دوستانم آواز می خواندم. فضا سرشار از خنده و پایكوبی و آهنگ بود. دقیقاً روزی كه مدرسه تمام شد، من و مامان از همه فامیل خداحافظی كردیم. همانطور كه مرد قاچاقچی گفته بود وسایل کمی جمع كردیم و راه افتادیم. ما را با يك ماشین قدیمی به يك گاراژ مرطوب بردند و گفتند آنجا منتظرشون باشیم. احساس پرنده اسیری داخل قفس را داشتم. چشمانم را بستم و تصور كردم كه از میان آسمان آبی با بال های باز به سمت جایی ناشناخته اوج می گیرم. ساعت ها گذشت و کسی نیامد. پس از مدتی طولانی یکی از اعضای گروه رفت تا سرو گوشی آب بده، بعد از این كه بالاخره برگشت گفت هیچكس نیامد. آنها پاسپورت ها و پول های ما را گرفته بودند و رفته بودند. از يك طرف خیالم راحت شده بود، اما از طرف دیگر چون مادرم خوشحال نبود، من هم غمگین بودم. همینطور كه خورشید داشت یواش یواش بالا میامد، ماهم تصمیم گرفتیم پیاده برگردیم به خانه. مامان با كمك یکی از مشتریان، راه دیگری را برای خروج از كشور پیدا كرد. مصمم بود كه هر طور هست من را از ایران خارج كند، ایندفعه از راه قانونی و با هواپیما.

پانزده سالم بود كه به دنبال مامانم در خیابان های «روم» و «پاریس» بالا و پایین می رفتم. عموی بزرگم در پاریس خانه داشت. سال ها آنجا درس خوانده بود. سفارت آمریکا در خاك ایران بسته شده بود و ما برای آخذ ویزا باید به اروپا می رفتیم. متأسفانه هیچكدام از سفارت ها به من ویزا ندادند. مامانم مشكلی برای گرفتن ویزا نداشت چون دو تا از بچه هایش در آمریکا زندگی می كردند. اما نگرانی سفارت این بود كه در صورت موافقت با ویزای من ممكن بود ما آنجا بمانیم و به كشورمان برنگردیم. مامانم نمی خواست من با عمویم و با قاطر به ایران برگردم، عموجان از هواپیما می ترسید، اما راه دیگری نبود.

دوباره به ایران برگشتم و با پدرم زندگی كردم. روز بیست و دوم سپتامبر سال ۱۹۸۰، جنگ ایران و عراق بالا گرفت. درگیری كه چند وقتی ادامه داشت به جنگ تبدیل شد. مردم در مناطق جنگ زده، از جمله منطقه ما، نگران زنده ماندن بودند. حملات هوایی، خاموشی، حكومت نظامی و دفن سربازان جوان، ملت را بستوه آورده بود. روزی سر كلاس نشسته بودم و به معلم گوش میدادم كه يكدفعه، مدیر آمد و دستور داد كه همگی بلند شویم و به سوی قبرستان برویم. با هر خاكسپاری ما باید مدرسه را ترك میكردیم و برای ادای احترام به شهیدان شجاع و همراهی خانواده هایشان، راه طولانی را به سوی قبرستان طی می كردیم. صحنه قبرستان دلخراش بود. اجساد پیچیده شده در ملافه های سفید، شیون و زاری مادران و خانواده های شهدا، درخواست بازگشت عزیزانشون از خدا، تمام اینها به شدت روی من تاثیر گذاشت. سال سوم دبیرستان بودم كه جنگ رو به پایان رفت. راهها برای مسافرت باز می شدند. پدرم تصمیم گرفت برای دیدار مادر و خواهر و برادرم به آمریکا سفر كند. متأسفانه به خاطر محدودیت

های قانونی که دولت برای جوانان گذاشته بود، من نمی توانستم با او به این سفر بروم. از نظر روانی بهم ریختم. احساس می کردم توسط والدینم طرد شدم. وسط این شرایط، یک راه فرار برای ذهن و احساساتم پیدا کردم، نمایشنامه نویسی. نمایشنامه نویسی به من کمک کرد تا دردهایم را به یک چیز زیبا تبدیل کنم.

سال آخر دبیرستان از راه می رسید که شنیدم راه آزادی و خروج از مملکت داره باز می شه. مادرم پای تلفن گفت که بعد از فارغ التحصیلی ام من هم می توانم به آنها بپیوندم، و اینکه پدرم برای امضای مدارک خروج من بزودی به ایران بر می گردد و مقصد من آمریکا خواهد بود. از این خبر سر مست و مسرور شدم. پدرم برگشت و در نهایت شگفتی خانه ای را که در آن بزرگ شده بودم و با دستن خودشون ساخته بودند را فروخت. خانه را در «ارومیه» فروختیم و راهی «تهران» شدیم. احساس بی حسی، گیجی و درماندگی داشتم. حالا که همه چیز داشت درست میشد چرا من خوشحال نبودم؟ کسی نظر من را نمی پرسید و تغییرات به سرعت انجام می شد. هضم تمام تغییرات برایم سخت بود. برای آخذ ویزا به «آمریکا»، باید به «آلمان» میرفتم. ترس از سفر به یک کشور ناشناخته به تنهایی، تغییر بزرگی بود. نه می توانستم احساساتم را بیان کنم و نه آینده را به روشنی ببینم. برای رهایی از همه این احساسات و گیجی ها شروع کردم به خوردن قرص های روی میز، اما ته دلم امیدوار بودم که پدرم به دادم خواهد رسید. همینطور که داشتم از هوش می رفتم، ابراز نگرانی پدرم را می شنیدم، اما با این حال دوستش او را راضی کرد که با او برود، و مسؤولیت نگهداری من را به پسرش بسپارد. ما هرگز بعد از آن راجع به این اتفاق حرف نزدیم. پشت سر گذاشتن همه چیز، دوستانم، خانه ام و از همه مهم تر «ماندولینم»، برای من وحشتناک بود.

در «آلمان» پیش یکی از آشنای پدرم رفتم و در خوابگاه او ماندم. ویزای آمریکای من درست نشد و بعد از گذشت چند هفته آشنای پدرم دیگر نمی توانست من را پیش خود نگه دارد. پس وسایلم را جمع کردم و با قطار به یک شهر کوچک سفر کردم. این بار برای زندگی با یکی از وابستگان دوست مادرم. هفته ها تبدیل شد به ماه ها، و هنوز هیچ نشانی از ویزا نبود و من باید جای جدیدی را برای زندگی پیدا می کردم. یک اطاق زیر شیرونی گرفتم، چون تنها جایی بود که از پس هزینه اش بر می آمدم. مادرم دوره مالی سختی را در آمریکا می گذراند و من ترجیح میدادم درخواست پول نکنم. آخرین راه حل من پدرم بود، که برای کمک مالی با او تماس گرفتم، و او من را به مادرم پاس داد. تنها مقدار کمی پول برایم مانده بود، و ارزانتزین خوراکی که می توانستم بخرم شکلاتهای «آلمانی» بود. یک روز همینطور که برای خرید شکلات می رفتم، یک دختر ایرانی با موهای کوتاه مشکی با من شروع به صحبت کرد چون فکر میکرد که هم مدرسه ای بودیم. طی صحبت من راجع به موقعیت ویزام بهش گفتم و او مرا به دیدن دوستهای ایرانی اش، که شرایط من را داشتند، دعوت کرد. ما دوستهای خوبی برای هم شدیم و احساس می کردم به ایران برگشتم. همین جمع باعث آشنایی من با یک پسر «آلمانی» شد و عاشقش شدم. من و او به زبان «ترکی» با هم صحبت می کردیم. طی هشت ماه از یازده ماهی را که در «آلمان» زندگی کردم عشق و رفاقت واقعی را تجربه کردم. همینطور که شدت عشقم داشت بیشتر می شد، مادرم خبر داد که وکیلی پیدا کرده که می تواند به صورت قانونی ویزای من را درست کند. گفت که تا یک هفته دیگر باید بارم را ببندم و به آمریکا بروم.

فراز و نشیب های زندگی ام به من یاد داد که از لحظات لذت ببرم و تجربیات خوب را تا آخر عمر به خاطر بسپارم. «عشق»، نیروی عظیمی است که می تواند در برابر هر آزمون یا مصیبتی مقاومت کند. «عشق»، نوری در تاریکی و گرمای لحظات سرد زندگی هست، خواه «عشق» به ساز و موسیقی باشد، یا «عشق» به انسانی دیگر. در حالی که سفر بزرگی به نام زندگی را ادامه می دهم، با وجود تمام پستی و بلندیها، از درس هایی که گرفتم خوشحالم. چه می شد اگر انقلاب نمی شد؟ آیا اگر جسارت این را که رویاهایم را دنبال کنم داشتم؟ رؤیای خواننده ای معروف شدن، موسیقی دان، بازیگر و یا رقصنده شدن؟ راه پیش رو می تواند نامعلوم باشد، سرشار از دشواری ها و فداکاری ها، اما یک چیز قطعی است، عشق من به موسیقی، و این همیشه من را به سوی تحقق رویاهایم خواهد کشاند.

*برگردان از انگلیسی به فارسی: نویسنده

Understanding Depression and Anxiety in Immigrant Communities: Definitions, Signs, and Symptoms

By Mastaneh Moghadam, LCSW

Depression and anxiety, are common mental health conditions that transcend geographical borders, affecting individuals from all walks of life. Immigrant communities, however, are more vulnerable to such mental health issues due to the multiple stressors that they experience. Whether its pre-immigration stressors such as traumatic experiences related to war, violence and oppression; or post-immigration experiences of multiple losses, including loss of home, livelihood, social position, family, friends, community, homeland, and familiar language. Such immigration-related chronic stressors substantially increase a person's feelings of depression and anxiety.

The process of relocation is difficult for most people. It requires a great deal of courage to leave behind everything that is familiar and to risk the hostility of a completely alien culture in the hopes of finding freedom, opportunity and a better life. And while immigrants move to a new country for the best of motives, they are often not fully prepared for the mental, emotional and physical stress that arises from the experience.

Understanding the signs and symptoms of depression and anxiety can help normalize their struggles and also provide relief from the expectations that many immigrants place on themselves and their families. Below we will define depression and anxiety and also look at some common signs and symptoms.

While it is normal to feel a certain level of sadness or grief over difficult life situations, clinical depression is more than that. It can be a debilitating mental health disorder characterized by persistent feelings of hopelessness, despair, and worthlessness, that an individual experiences nearly all day, every day, for at least two weeks. Individuals grappling with depression often experience a profound sense of emotional numbness, lethargy, and disconnection from others. Beyond emotional distress, depression can manifest in physical symptoms such as changes in appetite or sleep patterns, headaches and stomachaches.

Other symptoms can include:

- Feelings of irritability or frustration, (children and adolescents with depression in particular tend to exhibit irritability, tantrums and hyperactivity rather than sadness).
- Not enjoying activities that used to bring joy.
- Having low energy or fatigue.
- Having a difficult time concentrating, making decisions or remembering things.
- Low self esteem, poor self confidence and social isolation.
- Having thoughts of self-harm or suicide.

While Generalized Anxiety Disorder shares many of the same symptoms as Depression, its most common indicator is a chronic and heightened state of worry. Anxiety is characterized by excessive and persistent fear, nervousness, and dread or apprehension. Individuals grappling with anxiety often experience intrusive and looping thoughts; physical symptoms such as rapid heartbeat, trembling, sweating, and gastrointestinal distress; and avoidance behaviors aimed at reducing perceived threats.

Chronic states of anxiety can result in other types of anxiety disorders, including:

- Panic disorder – a condition where you have recurring, regular panic attacks (which include a racing heartbeat; feeling dizzy or lightheaded; feeling like you are losing control or like you are going to die; sweating, shaking, or trembling; shortness of breath, tingling in your fingers or lips and nausea). Panic attacks usually last anywhere between 5 to 30 minutes. They can be frightening, but they are not dangerous and should not harm you.
- Phobias – an extreme or irrational fear of something, like a specific object, animal, sound, or place. The most common are social phobia, which causes extreme anxiety when a person is in a social situation, in public spaces or around a lot of people; Agoraphobia, which is fear related to situations such as leaving home, being in crowds or traveling alone; and claustrophobia, which is a fear of enclosed or small spaces.

- Obsessive compulsive disorder – in which a person experiences unwanted thoughts, urges or images that keep coming back, are intrusive and cause distress (obsessions); and/or engages in repetitive, rituals and behaviors (compulsions). Common obsessions include fears of contamination, fears of harming oneself or others, and concerns with symmetry or orderliness. While compulsions may manifest as excessive hand-washing, checking rituals, or mental rituals such as counting or praying.
- People with OCD have time-consuming symptoms that can cause significant distress or interfere with daily life.

Recognizing the signs and symptoms of Depression, Anxiety and Anxiety Disorders is very important because it allows us to receive mental health services and support at an early stage, which is vital to the healing process. Unfortunately, within immigrant communities, displacement coupled with acculturative stressors such as language barriers, socioeconomic disparities, limited access to culturally appropriate mental health resources, and stigma surrounding mental illness further compounds the burden of receiving early interventions.

درک افسردگی و اضطراب در جوامع مهاجر:

تعاریف، نشانه‌ها و علائم

نوشته: مستانه مقدم، LCSW

افسردگی و اضطراب، از مشکلات شایع در بهداشت روان هستند، که بدون در نظر گرفتن مرزهای جغرافیایی و یا اجتماعی، امکان دارد هر فردی را تحت تاثیر قرار دهند. با این حال، جوامع مهاجر به دلیل تجربه استرس‌های متعدد، نسبت به این مسائل بهداشت روان آسیب‌پذیرتر هستند. چه استرس‌های قبل از مهاجرت، مانند تجربیات تروماتیک مرتبط با جنگ، خشونت و سرکوب، و چه تجربیات پس از مهاجرت، از جمله: از دست دادن خانه، شغل، موقعیت اجتماعی، خانواده، دوستان، جامعه، وطن و زبان آشنا. این استرس‌های مزمن مرتبط با مهاجرت به طور قابل توجهی احساسات افسردگی و اضطراب یک فرد را افزایش می‌دهند.

فرآیند جابجایی برای اکثر افراد دشوار است. پشت سر گذاشتن تمام چیزهای آشنا، و به جان خریدن خطر برخورد با یک فرهنگ کاملاً بیگانه به امید یافتن آزادی، فرصت و زندگی بهتر، نیاز به شجاعت زیادی دارد. در حالی که مهاجران برای بهترین انگیزه‌ها به یک کشور جدید نقل مکان می‌کنند، اغلب برای استرس روانی، احساسی و جسمی ناشی از این تجربه، آمادگی کامل ندارند. درک نشانه‌ها و علائم افسردگی و اضطراب می‌تواند به عادی‌سازی مشکلات آنها کمک کند، و همچنین انتظاراتی را که بسیاری از مهاجران از خود و خانواده‌هایشان دارند، تسکین بخشد. در ادامه، افسردگی و اضطراب را تعریف خواهیم کرد و به برخی از نشانه‌ها و علائم شایع آن، خواهیم پرداخت.

در حالی که نوعی احساس سطحی از غم و اندوه در مواجهه شدن با موقعیت‌های دشوار زندگی طبیعی است، افسردگی بالینی چیزی فراتر از این است. این می‌تواند یک اختلال جدی بهداشت روان باشد که با احساسات مداوم ناامیدی، یأس و بی‌ارزشی همراه است، بخصوص اگر فرد تقریباً تمام روز، و هر روز، به مدت حداقل دو هفته، آن را تجربه کند. افراد مبتلا به افسردگی اغلب احساس بی‌حسی عاطفی، بی‌حالی، و جدایی از دیگران را تجربه می‌کنند. فراتر از ناراحتی عاطفی، افسردگی می‌تواند به صورت علائم جسمی مانند تغییرات در اشتها یا خواب، سردرد و دردهای معده نیز بروز کند.

علائم دیگر شامل:

احساسات عصبی بودن یا خشم (کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی به ویژه تمایل به نشان دادن عصبی بودن، بدخلقی و انرژی کاذب، به جای غمگین بودن، دارند).

لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً خوشایند بودند.

داشتن انرژی کم یا خستگی.

داشتن مشکلات در تمرکز، تصمیم‌گیری یا به خاطر سپردن چیزها.

کمیبود عزت نفس، اعتماد به نفس ضعیف و انزوای اجتماعی.

داشتن افکار خود آزاری یا خودکشی.

در حالی که علائم عمومی اضطراب شباهت بسیار به علائم افسردگی دارد، شاخص‌ترین علامت و حالت مزمن آن، نگرانی بیش از حد است. اضطراب با ترس، عصبانیت، و دلهره بیش‌ازحد، و مداوم همراه است. افراد مبتلا به اضطراب اغلب افکار آزاردهنده و تکراری دارند؛ علائم جسمی مانند تپش قلب سریع، لرزش، عرق کردن و مشکلات گوارشی را نیز تجربه می‌کنند؛ و رفتارهای اجتنابی را به منظور کاهش تهدیدات احساسی، انجام می‌دهند.

حالات مزمن اضطراب می‌توانند منجر به اختلالات اضطرابی دیگر نیز شوند، از جمله:

«اختلال پانیک»: حالتی که در آن حملات پانیک مکرر و منظم دارید (که شامل ضربان قلب تند، احساس سرگیجه یا سبک سری، احساس از دست دادن کنترل یا مرگ، عرق کردن، لرزش یا ارتعاش، تنگی نفس، سوزش در انگشتان یا لب‌ها و حالت تهوع است). حملات پانیک معمولاً بین ۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشند. این حملات ممکن است ترسناک باشند، اما خطرناک نیستند و نباید به شما آسیب برسانند.

«فوبیاه»: ترس شدید یا غیرمنطقی از چیزی، مانند یک شیء خاص، حیوان، صدا یا مکان.

شایع‌ترین فوبی‌ها شامل: «فوبیای اجتماعی» است که باعث اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی، فضاهای عمومی یا در بین جمعیت بودن، می‌شود؛ «آگورافوبیا»، که ترس مرتبط با موقعیت‌هایی مانند ترک خانه، بودن در جمعیت یا سفر کردن تنها است؛ و «کلاستروفوبیا»، که ترس از فضاهای بسته یا کوچک است.

«اختلال وسواس فکری و عملی» (OCD): وضعیتی که در آن فرد، افکار، خواسته‌ها، یا تصاویر ناخواسته‌ای دارد که به طور مکرر باز می‌گردند، آزاردهنده هستند و باعث اضطراب می‌شوند (وسواس‌ها)؛ و یا در رفتارهای تکراری و تکرار آیین‌ها به صورت اجباری، شرکت می‌کند. وسواس‌های شایع شامل: ترس از آلودگی، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران، و نگرانی‌های مربوط به تقارن یا نظم است. در حالی که اجبارها ممکن است به صورت شستن دست بیش‌ازحد، آیین‌های بررسی یا آیین‌های ذهنی مانند شمارش یا دعا ظاهر شوند. افراد مبتلا به «OCD» علائمی دارند که وقت‌گیر هستند و می‌توانند باعث اضطراب قابل توجه یا اختلال در زندگی روزمره شوند.

شناخت نشانه‌ها و علائم افسردگی، اضطراب و اختلالات اضطرابی بسیار مهم است زیرا به ما امکان می‌دهد در مراحل اولیه خدمات و حمایت‌های بهداشت روانی لازم را دریافت کنیم، که برای فرآیند درمان بسیار حیاتی است. متأسفانه، در جوامع مهاجر، تغییر مکان همراه با استرس‌های فرهنگی مانند: موانع زبانی، نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی، دسترسی محدود به منابع بهداشت روانی متناسب با فرهنگ، و انگ مرتبط به بیماری‌های روانی، مشکلات دریافت خدمات زود هنگام را، بیشتر می‌کند.

Moving to America

By Haideh Herbert-Aynechi*

The guide at the Wilshire Temple was describing the murals covering the walls around the sanctuary. "This tells the story of Judaism from the time of Abraham till arrival of Russian Jews in 1917." The Russians were tall, wearing heavy clothes and hats, carrying a Torah scroll, plowing over some sort of cover under which lay all sorts of wild animals. I could totally understand why they were carrying a Torah. As immigrants, leaving our ancestral country for good, we all worried about the Torah scrolls left in abandoned synagogues in Tehran and other cities. What I couldn't understand about the mural was the blanket under the Russian immigrants' feet and the wild beasts underneath it. "The beasts are their fears of the unknown. They have left a familiar country, even though not hospitable, and are stepping into a foreign land, not knowing what awaits them." The guide explained.

For me, while I was still in Iran, I had no fear of beasts awaiting me in the new land. What I was afraid of was the beasts chasing me in my own land. When the tsunami of the Islamic Revolution hit Iran, my husband Benny and I kept our peace. We were both just teachers. Benny was a professor and head of a department in the School of Pharmacy at Tehran University, and I was an instructor and coordinator at Tehran University Language Center. We had no connections to the deposed Shah and no sizable assets to be confiscated by the new regime. Besides, we were Jewish, and the wisdom of ages had taught us to stay away from politics. We tried to ride the waves and wait for better days. But when a close relative was detained and under torture squealed on his absent brother's wealth, and still got shot in prison, without a trial, when my husband was called for interrogation for the same information, the morality police stopped me at gun point for inadequate hijab, the government started packing 12 year old boys, my son's age, to run over mine fields to clear them for soldiers fighting the Iran-Iraq war, and when we got caught under bombs with no shelters to turn to, I learned we were involved no matter how invisible we tried to be. I witnessed all my achievements change to liabilities under a regime that despised women, western-style education, and Jews.

To safeguard our family, we decided it was time to leave Iran. As issuing or using passports were banned for Jews, we were left with no choice but to hire smugglers who could guide us to escape over the border on foot. We set out in mid-June 1985.

The journey was hard with our three-year-old toddler, Omid, and beautiful teenage daughter, Shirin. We were relieved that we had somehow sent our 12-year-old son out already. The sheer force of hope for a safer future gave us strength to move forward through the arduous walk over the narrow goat paths on mountains all night long, and drive through arid deserts of Pakistan, water being scarce. After a four-month stay in Pakistan, we were able to fly to Vienna where we were welcomed by HIAS and the American Joint Distribution Committee, AJDC.

Rabbi Ostrin, the director of AJDC, offered a job to Benny as a translator for the new arrivals. We knew we had to stay in Vienna for several months before our U.S. visas arrived. Wanting to be of help and never shying away from work, I went to see Rabbi Ostrin with a suggestion. "I see so many young immigrants waiting around, with nothing to do. I can set up English classes in the club rooms here. This will save so much of their time after they arrive in the U.S." Rabbi Ostrin welcomed my offer and ordered the books I asked for. I trained two other women to help me teach the classes. I was excited about this project. In fact, a teaching job in a European country could be a good reference for any future jobs in the U.S. I was also hired for a teaching job at an already established school for immigrants.

Finally, our visas arrived and once in America we noticed that finding jobs was a complicated process and we needed to wait for our long-term careers. I needed to take courses and exams to earn teaching credentials, and Benny had to study for the Pharmacy Board exam to become a licensed pharmacist. While preparing for these goals, we had to get entry level jobs to meet the daily needs of our family. Benny found a job as a lab assistant. And I started work as a bilingual teacher's assistant at a local high school and went on to tutor English during the summer. As my husband's job was temporary, and he now needed to study full time for the Pharmacy Board exam, by the beginning of the summer we relied on my tiny income, not wanting to touch our small savings. The pressure of keeping our family safe and happy in a strange land seemed daunting, but we soldiered on.

By 1988, I finally completed the requirements for adult teaching credentials in California and started a full-time career with benefits. Around the same time, Benny passed his board exam. He was forced to do his internship requirements under a pharmacist who took full advantage of his need for the job and treated him with disdain and prejudice for a foreigner. Eventually Benny was able to buy an affordable pharmacy in South Central L.A. and become his own boss. As we settled in our new lives we were happy to connect with several of our old friends from Tehran University who had lived here before the revolution.

By 1993, seven years after our immigration to the U.S, we needed to plan for a new event. Our son, Omid was eleven, and we needed to start preparing him for his bar mitzvah in two years. It felt that since the outset of the revolution in Iran we had been so intensely focused on our day-to-day survival and building a life in the new country, that we had not taken a moment to stop and smell the roses as they say in America! This was a good opportunity for us to shower our youngest with a bit more attention, which he deserved, and find our rightful social standing among our new friends and start enjoying life. There were two things I needed to do for Omid's bar mitzvah. One was finding the proper Jewish training and second was planning a formal reception to celebrate the occasion.

To start, I enrolled him in Hebrew classes at a prominent American synagogue that some of our friends' children attended. This required a visit with the rabbi. I was excited to finally get a chance to connect with the American Jewish community. During the interview we spoke to him about our background in work and education.

"You are seculars." The rabbi commented.

I was not sure what he meant. In Iran we only had one category of Jews. We were all just Jewish. Trying not to be affronted, I took the opportunity to share with him something that genuinely concerned me: "With the mass immigration of Jews out of Iran, there are many Torahs abandoned in deserted synagogues. Is there a way to retrieve them?" The rabbi looked bored. "I don't meddle in politics." He turned to Omid and told him the requirements for attending the temple regularly while studying for his bar mitzvah. As a family we were required to become members of the temple for the two years leading to the ceremony. The membership was costly for our budget, but I welcomed a chance to make new friends.

As new members, we were invited to a Shabbat dinner which took place at the synagogue's banquet hall. Everything looked magnificent. The chairs had a satin champagne color cover with a big organza bow in the back. The tablecloths and napkins matched the chair covers. The sparkling glasses shimmering under the lights of the chandeliers, and the floral arrangement in soft white and beige vases in the middle of the table created an elegant look. The main dish consisted of a Cornish hen on each plate, stuffed with wild rice, and covered by white sauce surrounded by a few stalks of carrot and asparagus. I did not know the name of this dish, but it looked elegant and classy, and tasted delicious. Later, when talking to the temple's caterer, I knew exactly what I wanted to order for our reception.

Not really listening to my inquiries, the big-bellied man with a red face, shining with sweat, wearing a red knit skull cap, looked at me slyly: "You say you are a teacher, eh?" He said in an unfriendly tone. I nodded. "And you are Iranian, eh?" I felt he was sizing me up to decide whether to treat me.

Then he sighed: "I know what all Iranians want."

"I don't want what all Iranians want."

He shoved a menu full of names of unfamiliar dishes, most of which I could not even pronounce, toward me.

I pushed the menu back: "All I want is a party just like the one you did for the Shabbat dinner for new members."

He showed me a list of prices for the entrees, flowers, and heavy American-style desserts. I asked for a contract, and he handed me something that I could not make heads or tails of, but I kept face, did not ask further questions, and signed it. A book I had read about how to do a bar mitzvah suggested a visit to one of the caterer's events to see if you liked it. I asked to attend one of his events, but he aggressively cut me short and refused. As this caterer had exclusive rights to every event at this temple, I had no other choice, and he knew it. For the first time in a long while I felt alone, with no one to help or guide me. Benny was busy at work, and even if he had any time, he did not have any more experience than I did. Looking back, I think I probably could have asked our friends, but I was too shy to admit to my lack of experience.

"You take care of the entree, and we will take care of the florist and the dessert. We prefer fruit for dessert." I finally said and he gave me a list of fruits to buy.

The next day, I had an appointment with the rabbi to go over all the details. Omid was sharing the pulpit with the son of another member. When I went to see the rabbi, the mother of the other boy was there as well. The rabbi and the woman kept talking as if I were not in the room. The woman explained she was serving lunch after the service and wanted to know what to do about uninvited guests walking in after the morning services. She glanced at me, and the rabbi suggested she have someone who knows her guests stand at the door, pretending to give out kippahs.

"This way he can explain to outsiders that yours is a private party."

To this day, I kick myself for not speaking up and telling them that I had a big party at our own home to which all my guests were invited after the morning service at the temple, and none of my guests would wander off to her party.

Saturday morning went well. I was proud of the way my son had studied his torah portion and the way he interpreted the segments. I was supposed to give a three-minute speech. The temple librarian had advised me to pick a memory from our photo albums. No need. There was an image engraved in my mind forever.

"Today, watching you pass through this milestone in your life journey, I remember a different journey, escaping from our ancestral country of Iran in the dead of night, carrying you in my arms as a toddler. Just like our ancestors going through the exodus from Egypt carrying the tabernacle."

When my speech ended, the Iranians in the audience clapped. I could tell that the rabbi was not pleased with this interruption. When shaking our hands, his grip was cold and limp, merely touching the tip of my fingers.

On Sunday, the day of the reception, I was in for some surprises. Early in the morning, my florist called from the temple.

"There are no chair covers, and the caterer is not allowing me to arrange the flowers on each table."

Shortly after that I got a call from my sister who had flown from Chicago to attend our event. "I won't be able to stay for the reception. My flight back is this morning." My objection received a cold response.

"This is not Iran. Don't expect people to leave everything to attend your event. You need to learn to respect 'distance' and 'space.'"

I rushed to the temple as soon as my hair was done. When I asked the caterer about the fancy chair covers, he said they cost extra, and you did not specifically request them. He had not mentioned this to me at our meeting.

"Ok. We will pay for the difference."

"No. Too late."

When the party started, I was surprised that the caterer served some authentic Persian rice and stew as a starter. I saw this as a nice touch but was horrified when I saw he used big fat barbequed chicken pieces for the entree. When I asked why, he repeated that he knew what all those Iranians liked.

Suddenly I heard Omid's voice from the speakers inviting his grandparents to join him in lighting the first candle. Standing on that podium, he seemed to have grown taller in two days. He looked radiant and happy. The guests were clapping and ululating. Maybe the party was not as bad as I thought.

When it came to serving the dessert, I noticed there were no plates or cutlery next to the fruit platters. I asked the caterer to bring some, and he shot back: "They don't need it. They have eaten a lot already."

Then he stopped the music, and the guests gradually filed out.

I was furious. I was done with being constantly labeled and categorized. In Iran they stopped me from thinking, talking, moving, dressing, and breathing because I was a woman; I could not travel freely because I was a Jew; the rabbi was rude to me because I was secular; the caterer had been rude and aggressive because I was an Iranian; and my sister refused to stay for the reception because I was a newcomer and did not know all the American ways. I was red in the face and had an urge to scream, to shove the caterer back, find the kitchen and bring in plates and cutlery. In that moment, the caterer personified all the atrocities that I had kept on pushing back for so long.

A week later, in a teachers' meeting, I stood up to make a comment, and what came out of my mouth was some strange incoherent sound. I tried again and could not bring out any words. I had lost my voice. It took years of speech therapy and counseling before I was able to clearly see what mattered most. Eventually the caterer and all those others lost their menacing presence for me. They were all just a bunch of little people. In this new-found clarity, I did not worry about any of the labels that were bestowed on me. Yes, I was all of that. I was a woman, Jewish, Iranian, and an immigrant. And yet, I realized I was much more. I was also a loving mother and wife who had safely and lovingly guarded her family through the perils of a war with no bomb shelters and had kept them safe through our life's journey. We were here now. We were safe. We had made it. I did not need my sister or the American Jews to make me feel safe. We could protect ourselves. Our children who were all thriving were our tabernacle, our identity, our future, standing tall and moving forward.

Looking back at the bar mitzvah, I can't stop smiling. A few years later, this rabbi officiated my older son's wedding. They wanted an American rabbi, and someone recommended him. Now, nearly thirty years after the bar mitzvah, the synagogue has had three Iranian presidents and enjoys a vast Iranian congregation. People clap all the time during services when the bar/bat mitzvah person recites the prayers. Our immigrant community is now an active part of the canvas of Los Angeles.

*Haideh Herbert-Aynechi holds an MA in English literature from Tehran University, and MS in counseling from CSULA and has worked as an educator and counselor in different capacities. Her short stories have been performed by The Braid on stage, and her memoir *Stranger in My Land* is awaiting publication.



مهاجرت به آمریکا

نوشته: هاید هربرت-آینه چی

راهنمای «ویلشر تمپل» در حال توضیح نقاشی‌های روی دیوار بود: «این داستان یهودیت را از زمان ابراهیم تا ورود یهودیان روسی در سال 1917 روایت می‌کند...» روس‌ها قد بلند بودند، با لباس‌های سنگین و کلاه، یک طومار تورات را حمل می‌کردند و روی پوششی که زیر آن انواع حیوانات وحشی قرار داشت، در حال شخم زدن بودند. من کاملاً می‌دانستم که چرا آنها تورات را حمل می‌کردند. چون به‌عنوان مهاجر، زمانی که کشور اجدادی خود را برای همیشه ترک می‌کردیم، همه ما نیز نگران طومارهای تورات که در کنیسه‌های متروکه تهران و سایر شهرها باقی‌مانده بودند، بودیم. چیزی که نمی‌توانستم در باره نقاشی روی دیوار درک کنم، پوشش زیر پای مهاجران روسی، و حیوانات وحشی زیر آن بود. راهنما در پاسخ به پرسش من گفت: «این حیوانات سمبل ترس آنها از ناشناخته‌ها است. آنها یک کشور آشنا ولی خصومت آمیز را ترک کرده‌اند، و به یک سرزمین خارجی قدم می‌گذارند، بدون اینکه بدانند چه چیزی در انتظارشان است.» اما من درست قبل از اینکه ایران را ترک کنم، هیچ ترسی از وجود حیوانات وحشی که ممکن است در سرزمین جدید در انتظارم باشند نداشتم. چیزی که از آن می‌ترسیدم، دیوهایی بودند که در سرزمین خودم به دنبال بودند.

هنگامی که طوفان انقلاب اسلامی، ایران را فراگرفت، من و همسرم «بنی» آرامش خود را حفظ کردیم. هر دو معلم بودیم. «بنی» استاد و رئیس بخش در دانشکده داروسازی دانشگاه تهران بود و من مربی و هماهنگ‌کننده در مرکز زبان دانشگاه تهران بودم. ما هیچ ارتباطی با شاه و حکومت او نداشتیم و دارایی قابل توجهی هم برای مصادره توسط رژیم جدید نداشتیم. علاوه بر این، ما یهودی بودیم و دانش و تجربه ای که از قرن‌ها به ما رسیده بود، به ما آموخته بود که از سیاست دوری کنیم. پس سعی کردیم امواج را تحمل کنیم و منتظر روزهای بهتر باشیم. اما وقتی یکی از بستگان نزدیکمان دستگیر شد و تحت شکنجه از ثروت برادر غایب خود خبر داد و بدون محاکمه در زندان اعدام شد، وقتی همسرم برای بازجویی به خاطر همان اطلاعات احضار شد، وقتی پلیس من را با اسلحه به خاطر نداشتن حجاب کافی متوقف کرد، وقتی دولت شروع به جمع‌آوری پسران 12 ساله (هم‌سن پسر)، برای عبور از میدان‌های مین برای پاکسازی آنها برای سربازان جنگ ایران و عراق کرد، و بلاخره وقتی شهرها بمب باران شدند و هیچ پناهگاهی نبود، فهمیدیم که ما درگیر هستیم، حتی اگر تلاش می‌کنیم که نامرئی باشیم.

متوجه شدم که تمام زحماتم تحت نظر حکومتی که زن، تحصیل به سبک غربی، و اقلیت‌های مذهبی را تحقیر می‌کند، تبدیل به مسئولیت‌هایی شده‌اند که زندگی مرا تهدید می‌کند. برای حفاظت از خانواده‌مان، تصمیم گرفتیم زمان ترک ایران فرا رسیده است. با توجه به اینکه صدور یا استفاده از گذرنامه برای یهودیان ممنوع بود، ما هیچ چاره‌ای جز استخدام قاچاقچیی که می‌توانستند ما را به طور غیرقانونی از مرز عبور دهند نداشتیم. در اواسط ژوئن 1985 راهی شدیم. سفر با کودک سه‌ساله‌مان، «امید»، و دختر نوجوان و زیبایمان، «شیرین»، سخت بود. از اینکه توانسته بودیم پسر 12 ساله‌مان را قبلاً به خارج از کشور بفرستیم، خوشحال بودیم. تنها نیروی امید به آینده‌ای امن‌تر به ما قدرت می‌داد تا از طریق راه‌های باریک کوهستانی تمام شب حرکت کنیم و از بیابان‌های خشک «پاکستان» با کمبود آب عبور کنیم. پس از چهار ماه اقامت در «پاکستان»، توانستیم به «وین» پرواز کنیم، جایی که سازمان «هایاس» و «کمیته توزیع مشترک آمریکا، AJDC»، از ما استقبال کردند. «ربی اوستترین»، مدیر AJDC، به «بنی» شغلی به‌عنوان مترجم برای مهاجران جدید پیشنهاد کرد و چون می‌دانستیم که باید چندین ماه در «وین» بمانیم تا ویزای آمریکا برسد و بیکاری را دوست نداشتیم، کار را قبول کرد و من پیشنهادی را با «ربی اوستترین» در میان گذاشتم: «متوجه شدم که بسیاری از مهاجران جوان که در انتظار ویزا هستند، بیکارند. من می‌توانم برایشان کلاس‌های انگلیسی در اتاق‌های کلوب برگزار کنم. این خیلی کار آنها را پس از ورود به آمریکا آسانتر می‌کند.» «ربی اوستترین» پیشنهاد من را پذیرفت و کتاب‌هایی را که درخواست کرده بودم سفارش داد. دو خانم را هم برای کمک به تدریس در کلاس‌ها آموزش دادم. این پروژه خوشحالم کرده بود و شغل تدریس در یک کشور اروپایی می‌توانست تجربه خوبی برای هر شغل آینده‌ای در آمریکا باشد. همچنین برای شغل تدریس در مدرسه ای که برای دانش آموزان مهاجر تأسیس شده بود استخدام شدم.

بلاخره ویزاها رسید، اما وقتی وارد آمریکا شدیم، متوجه شدیم که کار پیدا کردن اصلاً آسان نیست و نیاز داریم برای گرفتن شغل‌های اصلی خود صبر کنیم. من نیاز داشتم دوره‌ها و آزمون‌هایی را بگذرانم تا مدارک و اجازه تدریس بگیرم و «بنی» باید برای آزمون هیئت داروسازی مطالعه می‌کرد تا مجوز داروسازی بگیرد. در حالی که برای این اهداف آماده می‌شدیم، مجبور بودیم کار کنیم تا بتوانیم نیازهای روزانه خانواده‌مان را تأمین کنیم. «بنی» به‌عنوان دستیار در یک آزمایشگاه شروع به کار کرد و من به‌عنوان دستیار معلم در یک دبیرستان محلی کار می‌کردم و در تابستان به تدریس خصوصی انگلیسی پرداختم. از آنجا که شغل همسرم موقت بود و نیاز داشت برای آزمون هیئت داروسازی آماده شود، با شروع تابستان تنها به درآمد ناچیز من متکی بودیم چون نمی‌خواستیم به پس‌انداز کوچکمان دست بزنیم. فشار برای نگه‌داشتن خانواده‌مان در امنیت و خوشبختی در یک

سرزمین غریبه به نظر طاقت‌فرسا می‌آمد، اما تلاش خود ادامه دادیم. در سال ۱۹۸۸، من بالاخره الزامات مدارک «تدریس به بزرگسالان در کالیفرنیا» را تکمیل کردم و یک شغل تمام‌وقت با مزایا را شروع کردم. تقریباً در همان زمان نیز «بنی» آزمون نهایی خود را گذراند. او مجبور بود الزامات کارآموزی خود را تحت نظارت داروسازی که از نیاز او به این شغل سوءاستفاده میکرد و با تحقیر و تعصب با خارجی‌ها رفتار می‌کرد، انجام دهد. در نهایت او توانست یک داروخانه ارزان در جنوب «لس‌آنجلس» بخرد و رئیس خودش شود. همانطور که در زندگی جدیدمان جا می‌افتادیم، خوشحال بودیم که چند نفر از دوستان قدیمی‌مان را از دانشگاه تهران که اکثر از قبل از انقلاب اینجا زندگی می‌کردند، پیدا کرده بودیم.

در سال ۱۹۹۳، هفت سال پس از مهاجرتمان به آمریکا، نیاز داشتیم برای یک رویداد خوب برنامه‌ریزی کنیم. پسرمان «امید»، یازده ساله بود و می‌خواستیم او را برای مراسم روحانی «بر میتصوا»، که دو سال بعد بود، آماده کنیم. احساس می‌کردیم که از زمان شروع انقلاب در ایران، ما چنان به شدت روی بقای روزمره و ساختن یک زندگی در کشور جدید متمرکز شده بودیم که حتی لحظه‌ای برای استراحت و لذت بردن از زندگی نداشتیم! این فرصتی خوب برای ما بود تا به کوچک‌ترین فرزندانمان توجه بیشتری را که شایسته آن بودند نشان دهیم، جایگاه اجتماعی مناسبی در میان دوستان جدیدمان پیدا کنیم، و لذت بردن از زندگی را شروع کنیم. دو کار باید برای «بر میتصوا» «امید» انجام می‌دادم، یکی یافتن کلاس مناسب و دیگری برنامه‌ریزی یک پذیرایی رسمی برای جشن گرفتن این مناسبت. برای شروع، او را در کلاس‌های عبری یک کنیسه معروف آمریکایی که برخی از فرزندان دوستانمان هم آنجا میرفتند، ثبت نام کردم. اینکار نیاز به دیدار با «ربای» آن محل داشت. من هیجان‌زده بودم که بالاخره فرصتی برای ارتباط با جامعه یهودیان آمریکایی پیدا کرده‌ام. در طول مصاحبه با او درباره زندگی گذشته‌مان و تجربیات در کار و تحصیلات صحبت کردیم. او اظهار کرد: «شما سکولار هستید.» من مطمئن نبودم منظورش چیست. در ایران ما فقط یک نوع یهودی داشتیم و همه فقط یهودی بودیم. تلاش کردم که از حرفش ناراحت نشوم و فرصتی پیدا کردم تا چیزی را که واقعاً نگرانم کرده بود، با او در میان بگذارم: «با مهاجرت جمعی یهودیان از ایران، بسیاری از تورات‌ها در کنیسه‌های متروکه باقی مانده‌اند. آیا راهی برای بازیابی آن‌ها وجود دارد؟» علاقه‌ای به این موضوع نشان نداد و گفت: «من در سیاست دخالت نمی‌کنم.» سپس به پسر شرایط حضور منظم در کنیسه را در مدتی که برای «بر میتصوا» خود آماده می‌شد، توضیح داد. به عنوان یک خانواده، ما موظف بودیم که برای دو سال منتهی به مراسم، عضو کنیسه شویم. مخارج عضویت برای بودجه ما پرهزینه بود، اما خوشحال بودم که فرصت جدیدی برای پیدا کردن دوستان خوب خواهد بود. به عنوان اعضای جدید، به شامی که در سالن ضیافت کنیسه برگزار شد دعوت شدیم. همه چیز عالی به نظر می‌رسید. صندلی‌ها پوشش ساتن کرم رنگ داشتند و با یک پاپیون بزرگ از پارچه ارگانزا تزئین شده بودند. رومیزی‌ها و دستمال‌ها با پوشش صندلی‌ها همخوانی داشتند. لیوان‌های براق زیر نور لوسترها می‌درخشیدند و چیدمان گل‌ها در گلدان‌های سفید و بژ در وسط میز نمای زیبا ایجاد کرده بودند. غذای اصلی شامل یک مرغ کورنیش در هر بشقاب بود که با برنج وحشی پر شده و با سس سفید و با چند ساقه هویج و مارچوبه سرو می‌شد. نام این غذا را نمی‌دانستم، اما ظاهری زیبا و شیک داشت و طعمش بسیار خوب بود. وقتی زمان آن رسید که با مسئول پذیرایی کنیسه صحبت کنم، دقیقاً می‌دانستم چه چیزهایی برای جشن خودمان سفارش بدهم. او مردی بود با شکم بزرگ، صورت سرخی که از عرق می‌درخشید و یک کلاهک بافتنی قرمز بر سر داشت و اصلاً به حرف‌های من گوش نمی‌داد و زیر چشمی مرا نگاه می‌کرد: «تو می‌گویی معلمی، نه؟» من سر تکان دادم. «ایرانی هستی، نه؟» احساس کردم دارد مرا برانداز می‌کند تا تصمیم بگیرد چگونه با من رفتار کند. سپس آهی کشید و گفت: «من می‌دانم ایرانی‌ها چه می‌خواهند»

«من آنچه همه ایرانی‌ها می‌خواهند را نمی‌خواهم.» او منویی پر از نام‌های غذاهای ناآشنا، که بیشتر آن‌ها را نمی‌توانستم حتی تلفظ کنم، به سوی من هل داد. من منو را پس دادم: «من دقیقاً آن شامی را می‌خواهم که آن شب برای مهمانی اعضای جدید سرو کردی.» او لیستی از قیمت‌های غذاها، گل‌ها و دسرهای سنگین به سبک آمریکایی به من نشان داد. وقتی درباره قرارداد از او پرسیدم ورقه‌ای به من داد که نمی‌توانستم از آن سردر بیاورم، اما ظاهرش را حفظ کردم، سوالات بیشتری نپرسیدم و امضا کردم. به دلیل آنکه تنها این کترینگ حق پذیرایی جشنها را در این کنیسه داشت، من چاره‌ای نداشتم، و او این را خوب می‌دانست. برای اولین بار در مدتی طولانی احساس تنهایی کردم، و کسی را نداشتم که من را کمک یا راهنمایی کند. بنی سرش با کار بسیار شلوغ بود و حتی اگر وقت داشت، تجربه‌اش بیشتر از من نبود. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم که احتمالاً می‌توانستم از دوستانمان کمک بگیرم، اما خجالت می‌کشیدم اعتراف کنم که تجربه‌ای ندارم. سرانجام گفتم: «لطفاً شما به غذای اصلی رسیدگی کنید، و من خودم گل و دسر را سفارش می‌دهم.» او هم لیستی از میوه‌هایی که باید بخرم به من داد. روز بعد، برای مرور تمام جزئیات با ربای قرار ملاقات داشتم. قرار بر این بود که امید و یک پسر دیگر مراسم دعای صبح شنبه را با هم اجرا کنند. وقتی به دفتر «ربای» رسیدم مادر آن پسر هم آنجا بود. آنها با هم طوری صحبت می‌کردند که انگار من در اتاق نیستم. آن خانم داشت توضیح می‌داد که برنامه‌اش این است تا بعد از مراسم ناهار سرو کند، و می‌خواست مطمئن شود که مهمان ناخوانده‌ای وارد سالن پذیرایی او نخواهد شد. او در حین صحبت نگاهی به من انداخت. «ربای» به او پیشنهاد کرد تا شخصی که با مهمانان او آشنایی دارد جلوی در ورودی سالن بایستد و در حالی که وانمود می‌کند که دارد کلاه به مهمانان توزیع می‌کند به غریبه‌ها توضیح دهد که مهمانی خصوصی است. تا به امروز هنوز خودم را سرزنش می‌کنم که چرا خجالت کشیدم به آنها بگویم که تمام مهمانان من پس از تمام شدن مراسم برای صرف ناهار در منزل خودمان دعوت دارند و به مهمانی آن خانم نخواهند رفت.

مراسم صبح شنبه به خوبی گذشت. پسر من با مهارت و زیبایی بخش‌هایی از تورات را خواند و تفسیر کرد، و من به او افتخار می‌کردم. قرار بود من هم به عنوان یکی از والدین یک سخنرانی سه دقیقه‌ای داشته باشم. کتابدار کنیسه به من پیشنهاد کرده بود که یک خاطره از آلبوم عکس‌های خانوادگی من را انتخاب کرده و در مورد آن صحبت کنم. نیازی نبود چون یک تصویر برای همیشه در ذهن من حک شده بود. آن روز گفتم: "امروز، وقتی می‌بینم که از این نقطه عطف در سفر زندگی‌ات عبور می‌کنی، سفری متفاوت را به یاد می‌آورم، فرار از کشور اجدادی من ایران در نیمه‌شب، در حالی که تو را که کودکی نوپا بودی در آغوشم حمل می‌کردم. با همان عشق و ارزشی که اجداد ما که موقع خروج از «مصر» خیمه مقدس را حمل کردند." وقتی سخنرانی من به پایان رسید، ایرانیان حاضر در جمع کف زدند. متوجه شدم که «ربای» از وقفه‌ای که ایجاد شده بود، خوشحال نبود. وقتی پس از سخنرانی با هم دست دادیم، با دست‌های سردش فقط نوک انگشتانم را لمس کرد.

یکشنبه روز جشن و پذیرایی بود. صبح زود هنوز در آرایشگاه بودم که گل فروشی که قرار بود سالن پذیرایی را تزئین کند با من تماس گرفت و گفت: "هیچ پوششی روی صندلی‌ها نیست و مسئول کترینگ اجازه نمی‌دهد که گل‌ها را روی هر میز بچینم." هنوز با مسئله اول درگیر بودم که خواهرم، که از «شیکاگو» برای شرکت در مراسم و جشن ما به «لس آنجلس» آمده بود تلفن کرد و گفت: "ما نمی‌توانیم برای پذیرایی بمانیم. چون پرواز برگشت ما امروز صبح است." اعتراض من با پاسخ سردش مواجه شد: "اینجا ایران نیست. انتظار نداشته باش مردم همه چیز را رها کنند تا در برنامه‌های شما شرکت کنند. باید یاد بگیری که به 'فاصله' و 'فضا' شخصی افراد احترام بگذاری." به محض اینکه موهایم درست شد، با عجله به سالن پذیرایی رفتم. وقتی از مسئول آنجا درباره پوشش‌های صندلی پرسیدم، گفت که هزینه اضافی دارند و تو به طور خاص درخواست نکردی. او این را طی ملاقاتمان ذکر نکرده بود. "باشه. هزینه اضافی را پرداخت می‌کنیم." نه. خیلی دیر است. وقتی مهمانی شروع شد، متعجب شدم که کترینگ برای پیش غذا مقداری برنج و خورشید اصیل ایرانی سرو کرد. این را به عنوان یک حرکت زیبا دیدم اما وقتی متوجه شدم که برای غذای اصلی تکه‌های بزرگ مرغ‌های چرب و باریکیو شده را سرو کرده است، وحشت‌زده شدم. وقتی دلیلش را از او پرسیدم، تکرار کرد که خوب می‌داند همه ایرانی‌ها چه دوست دارند. ناگهان صدای امید را از بلندگوها شنیدم که از پدر بزرگ و مادر بزرگش دعوت می‌کرد که برای روشن کردن اولین شمع مراسم به او ملحق شوند. وقتی که نگاهم به او افتاد حس کردم، او در عرض این دو روز بلندتر و پخته‌تر شده. او درخشان و خوشحال به نظر می‌رسید. مهمان‌ها دست می‌زدند و هلهله می‌کردند. شاید مهمانی به آن بدی که من فکر می‌کردم نبود. وقتی نوبت به سرو دسر رسید، متوجه شدم که هیچ بشقاب یا کارد و چنگالی کنار سینی‌های میوه نیست. از کترینگ خواستم که این وسایل را بیاورد، و او به من نگاه کرد و گفت: "نیازی ندارند. خیلی خورده‌اند." سپس به دستور او موسیقی متوقف شد و مهمان‌ها به تدریج خارج شدند.

من عصبانی بودم. دیگر از اینکه مدام بهم برچسب زده شده بود و دسته‌بندی شده بودم خسته بودم. در ایران مرا از فکر کردن، صحبت کردن، حرکت کردن، لباس پوشیدن و نفس کشیدن منع کردند چون زن بودم؛ نمی‌توانستم آزادانه سفر کنم چون یهودی بودم؛ ربای به من بی‌احترامی کرد چون سکولار بودم؛ کترینگ به من بی‌احترامی و تهاجم کرد چون ایرانی بودم؛ و خواهرم از شرکت در پذیرایی امتناع کرد چون تازه‌وارد بودم و همه روش‌های آمریکایی را نمی‌دانستم. سرم داغ شده بود و می‌خواستم فریاد بزنم، مدیر کترینگ را پس بزنم، به آشپزخانه بروم و بشقاب و کارد و چنگال بیاورم. در آن لحظه، این مرد سمبل تمام ظلم‌هایی که مدت‌ها بود تحمل کرده و در مقابل آن ایستادگی کرده بودم شده بود. یک هفته بعد، در یک جلسه معلمان، بلند شدم تا نظری بدهم، و چیزی که از دهانم خارج شد یک صدای نامفهوم و عجیب بود. دوباره تلاش کردم و نتوانستم هیچ کلمه‌ای را بیان کنم. صدایم را از دست داده بودم. پس از سال‌ها گفتار درمانی و مشاوره بالاخره نتوانستم به وضوح آنچه را که مهمتر است ببینم. سرانجام مدیر کترینگ و دیگران حضور تهدید آمیزشان را برای من از دست دادند. آنها همه فقط یک مشت آدم کوچک بودند. با این دیده جدید، من نگران هیچ یک از برچسب‌هایی که به من زده بودند نبودم. درست است، من همه آن‌ها بودم. من یک زن، یهودی، ایرانی و مهاجر بودم. اما فهمیدم که من خیلی بیشتر از هر یک از این برچسب‌ها هستم. من همچنین یک مادر و همسر مهربان بودم که خانواده‌ام را با عشق و امنیت از خطرات جنگ بدون پناهگاه‌های بمب محافظت کرده و در سفر زندگی‌مان امن نگه داشته بودم. ما حالا اینجا بودیم. ما امن بودیم. ما موفق شده بودیم. من نیازی به خواهرم یا یهودیان آمریکایی برای احساس امنیت نداشتم. ما می‌توانستیم از خودمان محافظت کنیم. فرزندانمان که همه در حال شکوفایی بودند، خیمه مقدس ما، هویت ما، آینده ما بودند که بلند ایستاده و به جلو حرکت می‌کردند.

با نگاه به گذشته و «بر میتصوا»، نمی‌توانم جلوی لیخندم را بگیرم. چند سال بعد همان «ربای» مراسم عروسی پسر بزرگم را اجرا کرد. آنها یک «ربای» آمریکایی می‌خواستند و دوستی او را توصیه کرد. حالا، نزدیک به سی سال بعد از «بر میتصوا»، آن کنیسه سه رئیس ایرانی داشته و اکثریت اعضای آن ایرانی هستند. مردم در طول مراسم و هنگام دعاها «بر/ بت میتصوا»، مدام دست می‌زنند. جامعه مهاجر ما اکنون بخشی فعال از بوم نقاشی «لس آنجلس» است.

The Sound of Immigration

Arash Behtash*

I graduated from Tehran University in 1995 with a bachelor's degree in computer science. Going to school as a hearing-impaired person was not easy back then since there were no services for the deaf and hard of hearing students. There were no sign language interpreters or note takers or any modern equipment to help the deaf and hard of hearing individuals communicate with hearing people, so I had to depend on my parents a lot. Even though life in Iran had its own hardships, I believe this was the main reason that my parents felt I would have a better and more fulfilling and independent life if I immigrated to the United States.

I moved to Los Angeles in 2002 to be close to my siblings. As a new immigrant, I had problems understanding what people were saying since I had to read lips and English was my second language. Although I had taken English courses at a private institute in Tehran, it was still a big challenge for me to learn how to read lips in English and understand people when they talked to me. I also had difficulty with pronunciation since I was hard of hearing, but my wonderful sister helped me all the time.

Meanwhile I had to adjust to new environments and experiences such as learning timetables in bus stations, how to pay fares, where to go for grocery shopping, how to get to some shopping centers, where to pay rent/utilities, etc.

I took some classes at different colleges and realized they provided many good services for deaf and hard of hearing students such as note takers, which helped me a lot in understanding what the teachers said in the classrooms. Back in Tehran, I used to sit in the front row to read lips and would make copies of my classmates' notes after each class.

Finding friends and trying to fit in the new community had its own challenges. I was new here and I felt lonely, but I reminded myself that it would be for a short time, so I didn't let it make me feel depressed or isolated. I decided that the best way to find friends was to put aside my shyness and join in different activities. I started going out, dancing at clubs, drinking at the bars, dining at the restaurants to learn more about the people, foods, and culture.

I started working for a small business in IT and learned how to communicate with my colleagues by going out together for lunch and joining in company events. The job itself was a big challenge for me as well, because it was sometimes hard for me to understand what they asked me or wanted me to do. Little by little we were able to come up with ways to make communication easier. Any time I couldn't understand what they told me, I would ask them to send me an email or chat with me using the company's messenger app.

One of the harder parts of my immigration was feeling homesick. I missed my parents, family, and friends. The friendships I had back in Tehran were very different compared to the ones here. Since I was not familiar with the culture, it took a long time for me to make friends and learn how to communicate with people. There was a vast difference, but I tried to emphasize all the things that we had in common. My parents missed me too, but they were happy and believed that the move was the best thing for me. They made sure to never make me feel guilty or sad for leaving them and did a very good job of hiding their own feelings of sadness about not having me around. The fact that my siblings were here was a big help to me. I talked to them all the time and they were always there to lend a helping hand when things became too challenging. They were always loving and patient as they helped me navigate different issues, such as leasing a car, getting insurance, paying taxes, opening bank accounts, etc.

In 2005, my parents came for a visit. I was so happy that our family was together for the first time since the 1979 revolution in Iran. We were able to celebrate Thanksgiving as a family and it was such a great feeling to be with them. Soon my parents were able to get their Green Card and decided to come and stay with me. This time I was the one who knew his way around and was able to take care of them. I oversaw getting health insurance for them and drove them to their appointments. The new situation was a big challenge for all of us. They had a hard time adjusting to the new environment and I was happy to share my experiences with them. This time I was the one who showed them how to use the bus system and pay the fares, how to order food at restaurants and get around the neighborhood.

Sometimes I think about my life back in Tehran surrounded by my cousins, neighbors, and friends. I remember how happy I was around them, talking in my native language, telling jokes, eating delicious Persian food, and celebrating

birthdays. But I believe I am also happy now in a different way, being more independent, being able to do things that I couldn't do before because of the advanced technology that is available to me and those like me in this country. Among so many other services, one of the most important is the relay service, which provides speech-to-text for deaf and hard of hearing people when they call anywhere in the USA. Deaf and hard of hearing people in Iran can now communicate via text and social media using anti-filters. This is great for them, but not enough since they still need help calling government offices, insurance companies, hospitals, medical centers, etc.

Here in the U.S., there are many services free of charge for those who need it to better communicate with others and live a more fulfilling life. There were no note takers or interpreters at schools in Iran, the teachers or professors didn't know how difficult it was for me or others like me to hear what they said in class. But here when I took college courses, they provided me with note takers and teachers or professors who understood and appreciated what I was going through. They always made sure I understood everything they taught in class, and that I didn't miss anything. That meant a lot to me.

Today as a U.S. citizen I feel a great responsibility toward all those new Iranian immigrants who might be facing the same challenges as my own. I think it is my duty to share my experiences with them and guide them in any way that would help them deal with their problems and hopefully make their transition easier. I hope I can help them adjust to the new environment, culture, and society easier and overcome their challenges.

*Arash Behtash holds a bachelor's degree in Computer Science from Tehran University. He has worked for a California based IT company for the past 20 years.

صدای مهاجرت

نوشته: آرش بهتاش

من در سال ۱۹۹۵ از «دانشگاه تهران» با مدرک «کارشناسی در رشته علوم کامپیوتر» فارغ‌التحصیل شدم. رفتن به مدرسه به عنوان یک فرد ناشنوا در آن زمان آسان نبود زیرا هیچ خدماتی برای دانشجویان ناشنوا و کم‌شنوا وجود نداشت. نه مترجمان زبان اشاره‌ای داشتیم و نه یادداشت بردار، یا تجهیزات مدرنی که به افراد ناشنوا و کم‌شنوا برای ارتباط با افراد شنوا کمک کند. بنابراین من خیلی به والدینم وابسته بودم. با وجود اینکه زندگی در ایران سختی‌های خود را داشت، باور دارم این مهمترین دلیلی بود که والدینم فکر کردند اگر به «ایالات متحده» مهاجرت کنم، زندگی بهتر، مستقل‌تر و رضایت‌بخش‌تری خواهم داشت.

در سال ۲۰۰۲ به «لس آنجلس» مهاجرت کردم تا نزدیک خواهر و برادرانم باشم. به عنوان یک مهاجر تازه‌وارد، مشکلات بسیاری در فهمیدن صحبت‌های مردم داشتم، زیرا باید لب‌خوانی می‌کردم و انگلیسی زبان دومم بود. با اینکه دوره‌های انگلیسی را در یک موسسه خصوصی در تهران گذرانده بودم، همچنان یادگیری لب‌خوانی به زبان انگلیسی و فهمیدن صحبت‌های مردم برایم چالش بزرگی بود. در تلفظ نیز مشکل داشتم چون کم‌شنوا بودم، و کمک‌های خواهر عزیزم در این مورد همیشه شامل حالم بود. در همین حین، مجبور بودم به یک محیط کاملاً جدید و تجربیات مختلف عادت کنم، از جمله یادگیری جدول زمانی ایستگاه اتوبوس‌ها، نحوه پرداخت کرایه‌ها، مکان خرید مواد غذایی، رفتن به برخی از مراکز خرید، و محل پرداخت اجاره و قبضه‌ها. در چندین کالج مختلف کلاس برداشتم و متوجه شدم که آن‌ها خدمات خوبی برای دانشجویان ناشنوا و کم‌شنوا ارائه می‌دهند، مانند استفاده از یادداشت‌برداران که در فهمیدن صحبت‌های معلم‌ها در کلاس به من کمک زیادی کردند. در تهران، معمولاً در ردیف جلو می‌نشستم تا لب‌خوانی کنم و پس از هر کلاس از یادداشت‌های همکلاسی‌هایم کپی می‌گرفتم.

یافتن دوستان و تلاش برای تطبیق با جامعه جدید چالش‌های خود را داشت. من تازه‌وارد بودم و احساس تنهایی می‌کردم، اما به خودم یادآوری می‌کردم که این وضعیت موقتی است، بنابراین نمی‌گذاشتم این احساس مرا افسرده یا منزوی کند. تصمیم گرفتم بهترین راه برای یافتن دوستان این است که خجالت خود را کنار بگذارم و در فعالیت‌های مختلف شرکت کنم. شروع کردم به بیرون رفتن، رقصیدن در باشگاه‌ها، نوشیدن در بارها، و غذا خوردن در رستوران‌ها تا بیشتر در باره مردم، غذا و فرهنگ این کشور یاد بگیرم.

در یک شرکت کوچک تجاری در زمینه IT شروع به کار کردم و یاد گرفتم چگونه با همکارانم ارتباط برقرار کنم؛ با هم برای ناهار بیرون می‌رفتم و در فعالیت‌های سرگرم کننده برای کارمندان شرکت می‌کردم. خود این شغل نیز چالش بزرگی برای من بود، چون گاهی اوقات درک آنچه که از من می‌خواستند یا می‌پرسیدند، سخت بود. کم‌کم توانستیم راه‌هایی برای آسان‌تر کردن ارتباطات پیدا کنیم. هر زمان که نمی‌توانستم بفهمم چه می‌گویند، از آنها می‌خواستم که از طریق ایمیل یا پیام‌رسان شرکت با من گفتگو کنند.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های مهاجرت، احساس دلتنگی برای خانه بود. دلم برای والدین، خانواده و دوستانم تنگ می‌شد. دوستی‌هایی که در تهران داشتم، بسیار متفاوت از دوستی‌های اینجا بودند. چون با فرهنگ اینجا آشنا نبودم، مدت زیادی طول کشید تا دوست پیدا کنم و یاد بگیرم چگونه با مردم ارتباط برقرار کنم. تفاوت‌های بسیاری وجود داشت، اما سعی می‌کردم روی چیزهایی که با هم تفاهم داشتیم، تأکید کنم. والدینم با وجود اینکه دلتنگ من بودند، خوشحال بودند و باور داشتند که این جایابی بهترین انتخاب برای من بود. آنها همیشه سعی می‌کردند که بخاطر ترک آنها احساس گناه یا ناراحتی نکنم و به خوبی غم ناشی از دوری من را پنهان می‌کردند. حضور خواهر و برادرهایم در اینجا کمک بزرگی برای من بود. همیشه با آنها صحبت می‌کردم و هر وقت مشکلات زیاد می‌شد آماده کمک به من بودند. آنها همیشه با عشق و صبر به من کمک می‌کردند تا مسائل مختلفی مانند اجاره ماشین، گرفتن بیمه، پرداخت مالیات، باز کردن حساب‌های بانکی و غیره را پشت سر بگذارم.

در سال ۲۰۰۵، والدینم برای دیدار به آمریکا آمدند. بسیار خوشحال بودم که خانواده‌مان برای اولین بار پس از انقلاب ۱۳۵۷ در ایران دوباره کنار هم بود. توانستیم روز شکرگزاری را به عنوان یک خانواده جشن بگیریم و بودن با هم احساس فوق‌العاده‌ای بود. به زودی والدینم توانستند کارت سبز خود را بگیرند و تصمیم گرفتند که نزد من بمانند. این بار من بودم که راه و چاه را بلد بودم و می‌توانستم از آنها مراقبت کنم. در گرفتن بیمه و رسیدگی

به کارهای مختلف دولتی و شخصی به آنها کمک می‌کردم. این وضعیت جدید چالشی بزرگ برای همه ما بود. آنها سختی‌های زیادی برای تطبیق با محیط جدید داشتند و من خوشحال بودم که تجربیاتم را با آنها شریک شوم. این بار من بودم که به آنها نشان دادم چگونه از سیستم اتوبوس استفاده کنند و کرایه‌ها راپردازند، چگونه در رستوران‌ها غذا سفارش دهند و در محله‌ها بگردند.

گاهی به زندگی‌ام در تهران فکر می‌کنم، زمانی که فامیل، همسایه‌ها و دوستان همه دور و برم بودند. یادم می‌آید چقدر با آنها خوشحال بودم، به زبان مادری‌ام صحبت می‌کردم، جوک می‌گفتم، غذاهای خوشمزه ایرانی می‌خوردم و تولدها را در کنار هم جشن می‌گرفتیم. اما معتقدم که اکنون نیز به نوعی دیگر خوشحالم، مستقل‌تر هستم و می‌توانم کارهایی را انجام دهم که قبلاً به دلیل فناوری پیشرفته‌ای که در این کشور برای من و امثال من فراهم است، نمی‌توانستم انجام دهم. در میان بسیاری از خدمات دیگر، یکی از مهم‌ترین‌ها «سرویس رله» است که در سراسر «ایالات متحده» گفتار به متن را برای افراد ناشنوا و کم‌شنوا فراهم می‌کند. افراد ناشنوا و کم‌شنوا در ایران اکنون می‌توانند از طریق پیامک و شبکه‌های اجتماعی با استفاده از فیلترشکن‌ها ارتباط برقرار کنند. این برای آنها خیلی خوب است، اما کافی نیست، زیرا آنها هنوز نیاز به کمک در تماس گرفتن با دفاتر دولتی، شرکت‌های بیمه، بیمارستان‌ها، مراکز پزشکی و غیره دارند.

اینجا در «ایالات متحده»، خدمات بسیاری به صورت رایگان برای کسانی که به آن نیاز دارند، وجود دارد تا بتوانند بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند و زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. در مدارس ایران یادداشت بردار یا مترجم وجود نداشت، معلمان یا استادان نمی‌دانستند که چقدر برای من یا افراد مشابه من دشوار است که آنچه را که در کلاس می‌گویند بشنوم. اما اینجا وقتی دروس کالج را می‌گذراندم، آنها برای من یادداشت‌بردار و معلم‌ها یا استادانی فراهم می‌کردند که شرایط من را درک و تقدیر می‌کردند. آنها همیشه مطمئن می‌شدند که من همه چیز را در کلاس درک کرده‌ام و چیزی را از دست ندادم، و این برای من بسیار ارزشمند بود. امروز به عنوان یک شهروند آمریکایی، احساس مسئولیت بزرگی نسبت به همه مهاجران جدید ایرانی دارم، بخصوص آنهایی که ممکن است با همان چالش‌هایی که من با آنها روبرو بوده‌ام، مواجه شوند. فکر می‌کنم وظیفه من است که تجربیاتم را با آنها به اشتراک بگذارم و به آنها کمک کنم تا مشکلاتشان را حل کنند و مسایل مهاجرت را برایشان آسان‌تر کنم. امیدوارم بتوانم به آنها کمک کنم تا به راحتی با محیط جدید، فرهنگ و جامعه آشنا شوند و بر چالش‌هایشان غلبه کنند.

Words Breathe

By Alaleh Kamran*

Words breathe. They are alive. Conceived in the deepest troves of my heart, they come to life with each heartbeat, and gain strength as they slowly move up to my lips. And I slowly bat my eyes and try to maintain composure...

Born on my tongue, words take flight while my tears irrigate my soul. Tonight, my thoughts rebel. I cannot contain their movements. Like wildfire, the flickers burn the dried-out recesses of my being. The embers explode in a luminous cadence and gently descend to settle on stories hiding in the folds of my soul.

My life is composed of rapidly moving snapshots of other peoples' lives, awkwardly choreographed in disjointed diorama sets, displaying life's tragedies, adversities, failures, victories, survivals, and successes. The dichotomies within which I move seamlessly leave me constantly mesmerized, perplexed, and often in pain by the inherent absurdity of life, the blatant unfairness of destiny, and the normalized incongruity of what we may otherwise believe to be Karma...

I am today the result of the fateful intersection of politics, geography, and history in 1978 Iran. It was the year of ABBA, yellow miniskirts, orange and brown giant checkered tops, thick heels, Pink Floyd, the first generation of Strawberry scented lip gloss, and *I Dream of Genie*. We were middle school kids at Lycée Razi in Upper Tehran.

We were Jewish, Moslem, Baha'i, Christian, Assyrian, Armenian, and whatnot. And while we were all aware of each other's religious identities, our differences were of minimal importance in the school yard, in the classroom, in friendship circles, or in our conspiratorial ditching of school to go to the local ice-skating rink. Sure, there were Antisemitic comments by some ignorant ones, as there were derisive comments made against the Armenians, or Baha'is. But overall, we coexisted in peace, socialized with respect and love, and our doors were open to each other's hearts and friendships. The street games of soccer with cheap foreign-made red and white plastic balls did not differentiate kids based on their religion, but on their ability to control the ball. The invitations to the dance parties, the "spin the bottle" kickbacks, or the school-ditching skateboarding trips to the park were based on one's popularity and not on one's God or religion.

The winds of revolution ushered in the dark stormy clouds of hatred, division, separation, and discord. With acrimony filling the air, resentment, differences, and dissonance grew and established roots where beauty and friendship existed previously. The Cinema Rex movie theater had been set ablaze in the Persian Gulf City of Abadan killing several hundred on August 19, a mere few days after my birthday that welcomed me into my teens. Tehran was humming with the rising foam of conflict. The nightly news was alarming: Increasingly, people were demonstrating and chanting against the Shah. But overall, we all went about our lives with the normalcy of fools. Our chauffeur would show up every morning. And every morning he'd drive us to our cute little French school where we rolled our R's and studied Molièrrrrrrre, Rrrrrracine, and Baudelairrrrrre.

It was early September 1978, the driver not being available, my 10-year-old brother and I took a taxi to the center of the city for our weekly piano lesson with Madam Khachaturian, a Russian Iranian conservatory trained pianist who was dictatorial and unforgiving in the meticulousness of her teachings.

Two hours later, freed from that week's tyrannical class, we strolled on the wide sidewalks lined with tall poplar trees. The foliage was slowly turning crimson, gold, and a thousand hues of amber, sepia, and russet. Pahlavi Boulevard was abuzz with pedestrians, the sound of cars, and trucks; music blasting from here, someone shouting from there, drowned by the cacophony of blaring horns of impatient drivers stuck into the morass that had now become an impossible traffic jam.

In a split second, in what resembled a slow-motion movie, large crowds of people rushed from behind my brother and me, frantically running away from us! More and more were now ahead of us, all running as fast as they could, as if getting away from Godzilla! I turned to look back. And there they were. Rolling behind us. Rolling towards us. The tanks. Giant. Green, like the color of war. Imposing, like the feeling of threat. And soldiers, with their machine guns, neither facing the sky, nor directly aiming at us, but held with both hands ready to shoot at any moment.

Instinct took over. I grabbed my brother and bolted. We were running. I don't know to where. I don't know how long it took us to get out of there. I don't know how I made it home. I do remember a single brown shoe left behind on that

chaotic sidewalk. I don't remember much of that day or the details of the days that followed. I do remember that within days, on September 8, 1978, the clash between the protesters and government forces resulted in dozens of deaths and recorded itself in history as Black Friday in Jaleh Square.

Less than a month later, on November 5, Tehran was set ablaze and burnt from north to south and east to west. Black smoke was rising into the air. Cars were set on fire. Banks were burning. Hell had unleashed its fury unto us. Schools had abruptly closed a few days earlier with no indication as to when they'd reopen. The radio was reporting the movements of the masses on the streets, the unrest, the revolt. A revolution was being unleashed right before my eyes, a happy teenager whose childhood hitherto had been filled with awesome memories of Barbies, coordinated outfits, tennis, ski and swim lessons, and extended European vacations.

I went to the kitchen where the radio was transmitting the details of the carnage on the streets while blasting the chants of thousands of protesters: "Why are people in the streets, Mom?" "Because they're not happy with what's taking place politically." "But why are they in the streets? Isn't there a better way to discuss their dissatisfaction than to burn the city?" "Mardom vakil nadarand, mardom seda nadarand. (The masses do not have representatives; the people do not have a voice.)"

My immature mind wandered away from the radio. How do people not have a voice? Why would they not be heard? How does one talk to the government? Who is the government? Who decides who is the government? The only thought whirling in my head was I wanted to be that voice. I wanted to be that Vakil. I wanted to be that agent of change, the instrument of resolution, the vessel for harmony. Up until then, to me, there existed only one natural system of Governance: Khoda, Shah, Mihan (God, King, Country).

As I was running around in the hallways of my own bewildered and suddenly awakened mind, the radio fell silent. It was on, but nothing was emanating from it. Everyone present in the kitchen turned around and looked at the radio as if a ghost were to appear.

The Shah came on. He spoke, in his fatherly voice. Stern, grave, concerned, and defeated. He said: "I have heard the voice of your Revolution (Sedayeh enghelaabeh shoma raa shenidam)."

The rest of the sentence faded in the background. All I could see and hear was the deep frown on my Mom's eyebrows and her reaction of: "Ey vayeh man (woe unto me)"...

In that one fateful moment, in a moment frozen in time, all that was outside of my power and control gelled into a magnificent force that cast my future and set my path for the next however many years it is that I will live. How powerless and insignificant we are in the face of the most formidable events that have nothing to do with us, and yet manage to imprint on us for life.

Within three days, my mom, my younger brothers, including the one-year-old, and I left the country. My father stayed behind. My older sister was already in boarding school in Switzerland. We left, with only one suitcase, without saying goodbye to our school friends or exchanging phone numbers. Not knowing that this was a one-way ticket, I left everything behind: my books, my music tapes, my diary, my toys, my life, my childhood, my past, and my innocence.

With time, some left, others stayed. Some were imprisoned, others summarily executed. Some lost it all, some gained more than they ever had or would have had otherwise. Each of us was affected one way or the other, a portion of our soul ripped from its core, ripped from the whole, ripped from its center.

My journey and my family's obligatory exile from the motherland mapped itself from Iran to Israel and eventually to Fresno, Sacramento, and Los Angeles. My search for my identity as an Iranian American Jew, as an immigrant, as a refugee, as a woman, as a religious minority, as a despised "hostage taking Eyranian," dragged me through philosophy and political theory classes. From Kant to Rousseau, from Plato to Marcuse, from Jung to Freud, from Machiavelli to Marx, I searched for the truth or whatever that ridiculous and illusive concept has proved itself to be, for the answers, for a salve to heal the shredded soul that remains when one is torn from one's land, one's country, and one's identity.

My anger towards this loss of identity became the fuel for my political activism. From anti-nuclear sit-ins, to working for an assemblyman, to becoming President of Hillel, from being drafted as a campus representative of the American Israeli Public Affairs Committee, ZOA or AZYF, to getting death threats behind the cafeteria walls from militant PLO activists, and appearing on the local TV and newspapers, I tried all platforms to prove and establish my identity as an Iranian American Jewish Refugee. The answers were elusive.

I was an Iranian. I was an American. I was a Jew. I was a Woman.

I wanted to help build a better world; to create peace and harmony. I wanted to bridge the gap that divided us. I wanted to heal. I wanted to belong. I wanted to be part of the whole, and not just a broken fragment of a bygone land of silk and carpets, the land of caviar and Caspian Sea, of Persepolis and snow-capped Damavand.

I was intent on becoming an attorney. My all-consuming goal was to become that voice of freedom, of life, liberty, and the pursuit of happiness. I had decided that in order to fulfill my dreams and aspirations, I would have to establish my own footprint and find my own voice. Thus, I made the painful, unequivocal decision to no longer live under my father's rule and roof. Freedom and independence started with ME, my body, and my agency.

Against my dad's wishes and my mom's silence, at the age of 21, I moved out to start life on my own terms, moving to another city, far from home, broke and alone, to a place I knew no one, but free from all rules and constraints, from all dictates, limitations, and mandates. My goals and ambitions for the future kept me up at night in sheer excitement. When I discussed my five-year and ten-year plans, my voice would tremble with excitement. I had dreams of politics. I wanted to go to Washington D.C. I wanted to join something global. I qualified as a finalist for an internship at the United Nations. I wanted to be a part, no matter how small, of the greater piece. But as the old cliché goes, life makes its own plans while you are making plans for life. My internship at the United Nations was rescinded for reasons I will never know.

A rapid sequence of events including my loneliness in a town several hundred miles away from my family, my absolute stubbornness to not admit weakness and need, my resolve to cut my umbilical cord from my parents, compounded by back-to-back health issues, all resulted in my being hauled into the Dean's office where, after scrutinizing my grades in disdain, he pursed his lips and looked over his glasses at me and declared:

"Can't you read the writing on the wall? Can't you see the law is not for you? You'll never pass the Bar."

Transfixed on my sandals, observing my sweat drenched toes, I was unable to bring up my head. Frozen in this state, I kept peeling the skin around my nails until they were bleeding. My right knee was shaking nervously when I felt the warm taste of blood in my mouth. I had been biting into my lip to stop myself from throwing up. The tirade was relentless. Wheelchair bound, this venom-spewing-evil-incarnate, was executing my soul. The words he spit out so callously, managed to etch themselves in every nook and cranny of my psyche and have since echoed in my head a million times.

"No one will ever give you a job!! Why don't you drop out of law school now, while you're ahead of the game." How could an old man facing death be so heartless??

And thus, in the early days of Spring 1989, defeated, broken, and crushed, a month before the end of my second year of law school, discouraged, kicked down, beaten to the ground, bloodied up and humiliated like someone dropped on the side of the road, suicidal, and heavily loaded up by student loans, I dropped out of McGeorge School of Law.

I no longer knew who I was. My identity, my dreams, my vision for the future, all that I had been and all that I wanted to become had been wrenched from me. He had broken me, and pulled out my soul, shredding it to pieces on the shards of what debris remained on the inside. An absolute loss of identity, a stripping of purpose, a gigantic void and chasm had opened its mouth and devoured me. I dropped out without telling anyone, sitting in my apartment for two months, wondering if there was any purpose left to my life.

In the last thirty some odd years, every time I have come face-to-face with a challenge and I thought I was going to lose, every time I have prevailed and survived, every time I have gotten knocked out of the game, and pulled myself up by the bootstraps and gotten back in the game, in my head, in my mind, in the deepest crevices of my fears, I have relived those annihilating words of Dean Gordon Schaber.

I now understand that trauma can develop over time. For some, trauma may be a bullet to the soul. One event, bull's-eye, leaving a wide gaping wound which is easily recognizable and yet not so easy to heal. For others, and for me in particular, the trauma was served in small increments, over time, bit by bit, like water droplets that run over a stone, polishing it over time and carving it to accommodate a smoother passage of life.

I did pass the bar. I did become an attorney. I did not need anyone to give me a job.

*Alaleh Kamran is an attorney by day but deep down, she has a passion for writing and a thirst for the exploration of life's purpose. She channels her courtroom experiences by crafting narratives inspired by the tragedies and triumphant life stories of her clients.



A Lifelong Soliloquy of love

Such is the relationship between

The Sunflower & the Sun

Alaleh Komran

کلمات نفس می کشند

نوشته: آلاله کامران

کلمات نفس می کشند. آنها زنده هستند. در عمیق‌ترین گنجینه های قلبم متولد می شوند، با هر ضربان قلب زنده می شوند، و زمانی که به آرامی به لبهایم میرسند، قدرت میگیرند. و من به آرامی پلک میزنم و سعی میکنم آرامش خود را حفظ کنم... کلماتی که بر زبانم متولد میشوند، پرواز میکنند، در حالی که اشکهایم روح را آبیاری میکنند. امشب، افکارم سرکش هستند. نمی توانم حرکات آنها را مهار کنم. مانند آتش سوزان، شعله های کوچک، بخشهای خشک وجودم را میسوزانند. زغا لهای درخشان با ریتمی روشن میترکند و به آرامی پایین می آیند تا بر داستانهایی که در پیچ و خم روحم پنهان شده اند، مستقر شوند.

زندگی من از مجموعه ای از لحظات سریع زندگی دیگران است، که به طرز ناخوشایندی در چشم اندازی جدا از هم تنظیم شده اند، و تراژدیها، سختیها، شکستها، پیروزیها، بقا و موفقیت‌های زندگی را نمایش میدهند. دوگانگیهایی که از میان آنها بدون مشکل حرکت میکنم، همواره من را مجذوب، گیج و اغلب مبتلا به دردی عمیق می کنند، به خاطر بی معنا بودن ذات زندگی، ناعادلانه بودن آشکار سرنوشت، و عدم تناسب آنچه که نرمال شده است و ممکن است باور کنیم «کارما» است... من امروز نتیجه تلاقی سرنوشت ساز سیاست، جغرافیا و تاریخ، در ایران سال ۱۳۵۷ هستم. آن سال، سال گروه «آبا»، دامن‌های کوتاه زرد، بلوزها با چهارخانه‌های بزرگ نارنجی و قهوه‌ای، کفش‌های پاشنه بلند ضخیم، «پینک فلوید»، اولین نسل برق لب با طعم توت فرنگی، و سریال «دختر شاه پریان» بود. ا بچه‌های دوره راهنمایی در «لیسه رازی»، در شمال تهران بودیم.

ما یهودی، مسلمان، بهایی، مسیحی، آشوری، ارمنی و غیره بودیم. در حالی که همه ما از هویت های مذهبی یکدیگر آگاه بودیم، تفاوت‌های ما در حیات مدرسه، در کلاس درس، در حلقه های دوستی، یا در فرارهای همدستانه مان از مدرسه برای رفتن به پیست یخ محلی، هیچ اهمیتی نداشت. البته، اظهارات یهودستیزانه ای توسط برخی افراد نادان وجود داشت، همانطور که نظرات تحقیرآمیز علیه ارمنی ها یا بهایی ها وجود داشت. اما به طور کلی، ما در صلح همزیستی میکردیم، با احترام و عشق اجتماعی نسبت به یکدیگر، و درهای قلب و دوستی های ما به روی یکدیگر باز بود. بازیهای خیابانی فوتبال با توپهای پلاستیکی ارزان قیمت خارجی قرمز و سفید، بچه ها را بر اساس توانایی کنترل توپ تفکیک میکرد، نه مذهب. دعوت به مهمانی های رقص، بازی "چرخاندن بطری" یا فرار از مدرسه برای رفتن به پارک و بازی اسکیت بُرد، بر اساس محبوبیت فرد بود نه خدای او یا مذهبش. بادهای انقلاب ابرهای تیره و طوفانی نفرت، تفرقه، جدایی و نفاق را به ارمغان آوردند. با پر شدن هوا از این تلخی، در جایی که زیبایی و دوستی وجود داشت، رنجش، تفاوتها و ناهماهنگی ها ریشه دواندند و جایگزین شدند. چند روز پس از روز تولد ی که آغاز دوران نوجوانی ام بود، «سینما رکس»، در شهر بندری «آبادان» به آتش کشیده شد و چند صد نفر در ۲۸ مرداد کشته شدند. تهران با کفهای رو به افزایش اختلافات جوشان بود. اخبار شبانه نگران کننده بود، مردم روزانه علیه شاه تظاهرات میکردند و شعار میدادند. اما به طور کلی، ما همه با بی خیالی زندگی مان را ادامه میدادیم. راننده مان هر روز صبح حاضر میشد. هر روز صبح ما را به مدرسه کوچک و جذاب فرانسوی مان می برد، که در آنجا حرف «ر» را می چرخانیدیم، و «مولیررر»، «رراسین»، و «بودلررر» را مطالعه می کردیم.

یکی از روزهای اوایل سپتامبر ۱۹۷۸ بود، چون راننده در دسترس نبود، من و برادر ده ساله ام برای رفتن به کلاس هفتگی پیانو با «مادام خاچاتوریان»؛ پیانیستی روسی-ایرانی که در کنسرواتوار آموزش دیده و بسیار مستبد و سخت گیر بود، با تاکسی به مرکز شهر رفتیم. دو ساعت بعد، از کلاس آن هفته آزاد شدیم و درمسیر خانه در پیاده رویهای پهنی که با درختان بلند صنوبر آراسته شده بودند، قدم میزدیم. شاخه و برگهای درختها به آرامی به رنگ های قرمز، طلایی و هزار رنگ کهربایی، سپیا و خرمایی تبدیل میشدند. «بلوار پهلوی» پر از عابران پیاده، صدای ماشینها و کامیونها بود. از یک سمت موسیقی پخش میشد، از سمت دیگر کسی دا د میزد، غرق در هیاهوی بو قهای بلند رانندگانی که در ترافیک گیر کرده بودند. ناگهان جمعیت زیادی از پشت سر من و برادرم با شتاب از پشت ما شدوع به دویدن کردند و در یک لحظه همه چیز شبیه به فیلمی با حرکت آهسته شد. هر لحظه تعداد بیشتری جلوتر از ما بودند، همه با سرعت هرچه بیشتر می دویدند، انگار که از دست «گادزیلا» فرار می کردند. برگشتم نگاه کنم. آنجا بودند. تانکها. غول آسا. سبز، مثل رنگ جنگ. ترسناک، مانند حس تهدید. سربازانی با مسلسل هایی در دو دست، که نه به سوی ما و نه بسوی آسمان نشانه گرفته شده بود، آماده شلیک کردن بودند. غریزه بر من چیره شد. دست برادرم را گرفتم و فرار کردیم. در حال دویدن بودیم. نمی دانم به کجا. نمی دانم چقدر طول کشید تا از آنجا خارج شدیم. نمی دانم چطور به خانه رسیدیم. تنها یک کفش قهوه ای را که وسط آن پیاده

روی آشوب زده جا مانده بود به یاد دارم. از آن روز یا جزئیات روزهای بعد چیز زیادی به یاد ندارم. تنها می دانم که در طی چند روز، در ۱۷ شهریور ۱۳۵۷، درگیری بین معترضان و نیروهای دولتی منجر به کشته شدن چندین نفر شد، و در تاریخ با نام «جمعه سیاه در میدان ژاله» ثبت شد.

کمتر از یک ماه بعد، در پنجم نوامبر، تهران از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب به آتش کشیده شد. دود سیاه به هوا میرفت. ماشینها به آتش کشیده می شدند. بانکها در حال سوختن بودند. جهنم خشم خود را بر ما نازل کرده بود. مدارس چند روز پیش از آن به طور ناگهانی بسته شده بودند، بدون هیچ خبری از اینکه کی باز خواهند شد. رادیو گزارش حرکت‌های مردم در خیابانها، ناآرامیها، و شورش را پخش میکرد. درست جلوی چشمانم یک انقلاب در حال رخ دادن بود، در زمانی که من نوجوان شا دی بودم که تاکنون دوران کودکی ام پر از خاطرات زیبا از باربی ها، لباسهای هماهنگ، در سهای تنیس، اسکی، شنا و تعطیلات طولانی در اروپا بود. به آشپزخانه رفتم، جایی که رادیو جزئیات کشتار در خیابانها را گزارش میداد و شعارهای هزاران معترض را پخش میکرد. "مامان چرا مردم در خیابانها هستند؟" "چون از سیاستهای موجود در دولت راضی نیستند." "اما چرا در خیابانها هستند؟ راه بهتری برای نشان دادن نارضایتی هاشون به جای آتش زدن شهر وجود نداره؟" "مردم وکیل ندارند. مردم صدا ندارند." ذهن نابالغ من از رادیو دور شد. چگونه مردم صدا ندارند؟ چرا شنیده نمیشوند؟ چگونه باید با دولت صحبت کرد؟ دولت کیست؟ چه کسی تصمیم میگیرد که دولت کیست؟ تنها فکری که در سرم میچرخید این بود که میخواستم آن صدا باشم. میخواستم آن وکیل باشم. میخواستم آن عامل تغییر، ابزار حل و فصل، و واسطه هماهنگی باشم. تا آن زمان، برای من تنها یک سیستم طبیعی حکومت وجود داشت: خدا، شاه، میهن. هما طور که در راهروهای ذهن گیج و ناگهان بیدار شده ام میچرخیدم، رادیو سکوت کرد. روشن بود، اما هیچ صدایی از آن پخش نمیشد. همه افرادی که در آشپزخانه حضور داشتند به رادیو نگاه کردند، انگار که قرار بود یک روح ظاهر شود. شاه آمد. او صحبت کرد. با صدا ای پدرا نه. محکم، جدی، نگران و شکستخورده گفت: "صدای انقلاب شما را شنیدم." بقیه جمله در پس زمینه محو شد. تنها چیزی که میدیدم و میشنیدم، چین عمیق بین ابروها و واکنش مادرم بود: "ای وای من." در همان لحظه سرنوشت ساز، در لحظه ای که زمان منجمد شده بود، تمام چیزهایی که خارج از قدرت و کنترل من بودند، به نیروی بزرگی تبدیل شدند که آینده ام را شکل داد، و مسیر سالهای بعدم را، تعیین کرد. چقدر ما در برابر بزرگترین رویدادهایی که هیچ ارتباطی با ما ندارند، ناتوان و ناچیز هستیم، و با این حال، این رویدادها توانایی آن را دارند که برای همیشه بر زندگی ما اثر بگذارند.

در عرض سه روز من، مادرم، برادران کوچکم، از جمله برادری که یک ساله بود، کشور را ترک کردیم. پدرم پشت سر ماند. خواهر بزرگترم از قبل در یک مدرسه شبانه روزی در سوئیس بود. ما با تنها یک چمدان رفتیم، بدون خداحافظی با دوستان مدرسه یا تبادل شماره تلفن. نمی دانستیم که این یک بلیط یک طرفه است. همه چیز را پشت سر گذاشتیم: کتابهایم، نوارهای موسیقی ام، دفترچه خاطراتم، اسباب بازی هایم، زندگی ام، کودکی ام، گذشته ام و معصومیت ام. با گذشت زمان، برخی رفتند، دیگران ماندند. برخی زندانی شدند، دیگران به طور خلاصه اعدام شدند. برخی همه چیز را از دست دادند، برخی بیشتر از آنچه که تاکنون داشتند یا می توانستند داشته باشند به دست آوردند. هر یک از ما به شکلی متاثر شدیم. بخشی از روح ما از هسته، از کل، از مرکزش پاره شد.

سفر و تبعید اجباری من و خانواده ام از وطنمان «ایران» به «اسرائیل» و در نهایت به شهرهای «فرزنو»، «ساکرامنتو» و «لس آنجلس» در «کالیفرنیا» منتهی شد. جستجوی من برای هویت به عنوان یک ایرانی-آمریکایی یهودی، به عنوان یک مهاجر، به عنوان یک پناهنده، به عنوان یک زن، به عنوان یک اقلیت مذهبی، به عنوان یک «ایرانی گروگانگیر» نفرت برانگیز، مرا به کلاسهای فلسفه و علوم سیاسی کشاند. از «کانت» تا «روسو»، از «افلاطون» تا «مارکوزه»، از «یونگ» تا «فروید»، از «ماکیاولی» تا «مارکس» به دنبال حقیقت بودم، یا هر آنچه که آن مفهوم مسخره و گریزان را اثبات کرده است. به دنبال پاسخ ها، به دنبال مرهمی برای التیام روح پاره شده ای که وقتی کسی از سرزمینش، کشورش و هویتش جدا میشود، باقی میماند. خشم من نسبت به از دست دادن هویت، نیرویی برای فعالیت سیاسی ام شد. از نشستهای ضد هسته ای گرفته، تا کار برای یک نماینده مجلس، ریاست سازمان دانشجویی «هیل»، خدمت به عنوان نماینده دانشگاهی کمیته روابط عمومی آمریکایی - اسرائیلی ZOA و AZYF، دریافت تهدیدهای جانی پشت دیوارهای کافه تریا از فعالین نظامی «سازمان آزادی بخش فلسطین»، و حضور در تلویزیون و روزنامه‌های محلی،

تمام زمینه ها را امتحان کردم تا هویت خود را به عنوان یک پناهنده ایرانی - آمریکایی یهودی اثبات و تثبیت کنم. اما پاسخ ها گریزان بودند. من یک ایرانی بودم. من یک آمریکایی بودم. من یک یهودی بودم. من یک زن بودم. میخواستم به ساختن دنیایی بهتر کمک کنم. صلح و هماهنگی ایجاد کنم. میخواستم بین شکاف های که ما را تقسیم کرده بود، پل بزنم. میخواستم ترمیم کنم. میخواستم تعلق داشته باشم. میخواستم بخشی از کل باشم، نه فقط یک قطعه شکسته از سرزمینی دور، سرزمین ابریشم و فرشها، سرزمین خاویار و دریای «خزر»، «پرسپولیس» و قله های پوشیده از برف «دماوند». قصد داشتم وکیل شوم. هدف تمام وقت من این بود که صدایی برای آزادی، زندگی، و جستجوی خوشبختی باشم. تصمیم گرفته

بودم که برای تحقق رویاها و آرزوهایم، باید صدای خودم را پیدا کنم. بنابراین، تصمیم سخت و بی قید و شرطی گرفتم که دیگر تحت حکومت و زیر سقف منزل پدرم زندگی نکنم. آزادی و استقلال با من شروع می شد، جسم من، اختیار من.

برخلاف خواسته پدرم و با سکوت مادرم، در سن ۲۱ سالگی، برای شروع زندگی به شیوه خودم، به شهر دیگری نقل مکان کردم. دور از خانه، بی پول و تنها، به جایی رفتم که هیچکس را نمی شناختم، اما از دست تمام قوانین، دستورات و محدودیتها آزاد بودم. هیجان اهداف، و بلندپروازی هایم برای آینده خواب شبانه را از چشم هایم ربوده بود. وقتی از برنامه ریزی پنج سال و ده سال آینده ام صحبت میکردم، صدایم از هیجان میلرزید. رویای سیاست را در سر داشتم. میخواستم به «واشنگتن دی سی» بروم. میخواستم به یک هدف جهانی بپیوندم. به عنوان فینالیست برای یک کارآموزی در «سازمان ملل متحد» انتخاب شدم. میخواستم بخشی، هر چند کوچک، از کل بزرگتر باشم. اما همانطور که کلیشه قدیمی میگوید، در حالی که ما در حال برنامه ریزی برای زندگی هستیم، زندگی برنامه های خود را میسازد. کارآموزی من در «سازمان ملل متحد» به دلایلی که هرگز نمیدانم لغو شد. چندین رویداد پی در پی، از جمله تنهایی من در شهری که صدها مایل از خانواده ام دور بود، سرسختی مطلق من در پذیرش ضعف هایم و اینکه نیاز به کمک داشتم، عزم من برای قطع بند ناف از والدینم، همراه با مریضیهایی پشت هم، همه منجر به این شد که به دفتر رئیس دانشگاه احضار شوم. او پس از بررسی نمراتم، با تحقیر، لبهایش را جمع کرد، از پشت عینک به من نگاه کرد و اعلام کرد، "نمیتوانی نوشتار روی دیوار را بخوانی؟ نمیبینی که رشته حقوق به درد تو نمی خورد؟ تو هرگز در آزمون وکالت قبول نخواهی شد." نمیتوانستم سرم را بالا کنم و نگاهم روی صندل هایم و پاهای عرق کرده ام میخکوب شده بود. در این حالت یخ زده، مدام پوست اطراف ناخ نهاییم را می کندم، تا حدی که خون از آن جاری شد. زانوی راستم از اضطراب میلرزید و می توانستم طعم گرم خون را در دهانم حس کنم. لبم را گاز گرفته بودم تا استفرغ نکنم. هیچ رحمی در صحبت هایم نبود. این شیطانی که روی صندلی چرخدار نشسته بود، در صدد نابود کردن روح من بود. کلماتی را که او با بی توجهی از دهانش بیرون ریخت، در هر گوشه و کنار روانم حک شدند و از آن زمان تاکنون میلیو نها بار در سرم تکرار شده اند. "هیچکس هرگز به تو شغلی نخواهد داد! همین حالا تا هنوز همه چیز را نباختی، از دانشکده حقوق بیرون برو؟" چگونه این پیرمر د، که فقط چند قدم با مرگ فاصله داشت، میتواند اینقدر بیرحم باشد؟ و بدین ترتیب، در روزهای ابتدایی بهار ۱۹۸۹، شکستخورده، شکسته و خردشده، یک ماه قبل از پایان سال دوم دانشکده حقوق، ناامید، زمین خورده، کتک خورده، خونین و تحقیرشده، با افکار خودکشی و بار سنگین وامهای دانشجویی، دانشکده حقوق «مک جورج» را ترک کردم.

دیگر نمیدانستم که هستم. هویت من، رؤیاهایم، چشم اندازم برای آینده، تمام آنچه که بودم و همه آنچه که میخواستم باشم، از من ربوده شده بود. او مرا شکسته بود و روح را بیرون کشیده و تکه تکه کرده بود. از دست دادن کامل هویت و هدف، مانند یک شکاف و خلأ عظیم، دهان خود را باز کرده و مرا بلعیده بود. بدون اینکه به کسی بگویم که دانشگاه را ترک کردم، دو ماه در آپارتمانم نشستم، در این فکر که آیا هنوز هدفی برای زندگی کردن برابیم باقی مانده است؟

در سی سال گذشته، هر بار که با چالشی مواجه شدم و فکر کردم که خواهم باخت، هر بار که پیروز شدم و زنده ماندم، هر بار که از بازی بیرون افتادم و خودم را با تلاش زیاد دوباره به بازی برگرداندم، در ذهنم، در عمیقترین گوشه های ترسهایم، آن کلمات نابود کننده مدیر «گوردون شابر» را به یاد آورده ام. اکنون میفهمم که تر و ما میتواند در طول زمان توسعه یابد. برای برخی، تروما میتواند به منزله گلوله ای مستقیم به روح باشد. یک رویداد، هدف دقیق، که زخمی بزرگ و قابل شناسایی برجای میگذارد، اما به آسانی قابل درمان نیست. برای دیگران و بخصوص برای من، تروما به تدریج و در مقادیر کوچک فرستاده شده، در طول زمان و کم کم. مثل قطرات آبی که روی سنگ میریزند، آن را در طول زمان صیقل داده و شکل میدهند تا گذر زندگی را هموارتر کنند. من در آزمون وکالت قبول شدم. وکیل شدم و نیاز نداشتم که کسی به من را استخدام کند...

The Sun

By Elham ASL*

They say life is like a university, but to me, immigration is something beyond that, leading you down the path of self-discovery. Of course, my experience is that of an individual immigrant rather than a group or family. When you travel alone and completely let go of all your attachments and familiarities, stepping into an unknown path, you even have a hard time making sense of the first days and months. More than anything else it is as if you have stepped into a world of pure confusion and disorientation. There are a myriad of novelties waiting for you in this strange environment and the only thing that decreases the intense stress and anxiety of these foreign experiences is if you have an adventurous nature and enjoy exploring and are eager to better yourself.

The thought and action of traveling to a new country like the United States terrified me. But somehow all my anxieties vanished upon my arrival. I was amazed and speechless by the magical mixture of cleanliness, natural beauty, and vibrant colors that defined each city. With each passing day I realized more and more the differences between where I am and where I had come from. The most refreshing thing for me, which I had never experienced to this extent before, was the feeling of being human and the respect for individual existence and personal boundaries. These truths are not easily digestible, and understanding comes only after deep reflection and acceptance. Another challenge was getting used to the radical internal transformation resulting from the novelty of this new environment and gaining an understanding of its stark cultural differences compared to my own country. Here, in this new country, people are goal-oriented and strive for a better future. Aspiring to these characteristics is of course twice as hard for an immigrant, but not out of reach. Like many other immigrants, I was intent on finding my life path, and for me the first step toward that goal was going back to school. Signing up for college and taking classes gave me the opportunity to better my English language skills and continue my studies.

It was a shock when all the universities that I applied to told me that most of the classes I had passed in the university in Iran toward getting my bachelor's degree were not transferable. After a lot of research and help from different school counselors I realized that the only way for me to continue my education would be to start from scratch. This was a hard choice to make but I decided to start from the beginning and go forward. This meant going back to the first year of college as if I had just graduated high school. Although the rigorous way the educational system engaged the students in learning throughout the semester was very hard to get used to, it provided an opportunity for immigrants like myself who were not fluent in the English language to catch up. Also, the encouragement that students received from all the professors and teachers and the way they supported and helped increased my motivation to do better and succeed. Even though with lots of planning and effort I was still not able to achieve my goal of receiving a bachelor's degree in project management, I did achieve my primary goal and entered the field of construction and started to work. During my working years, I took many training courses and became proficient in my work through experience. One of the hardest challenges for me was going to school and trying to work full-time since the construction management work schedules always conflicted with all class schedules, and the student stipend alone did not cover my living expenses. Of course, as one gets older, thousands of questions and mental concerns arise, leaving no solution other than making difficult decisions.

After leaving the university, I was able to focus on building the basic foundations of my life, such as my future career path, steady income, a safe and comfortable place to live, and finding people who would eventually become part of my new circle of friends and eventually my new family. At the same time, I tried to encourage my Iranian family, who were eager to immigrate to America, to learn English and prepare for this major transition. For almost a whole year I tried to encourage my mother and brother to learn English in any way possible so they could join me in the United States, but all my suggestions fell on deaf ears. Unfortunately, even those who are closest to you prefer to see you from a distance and believe their own ideas of what life is like for you without ever trying to understand your reality. As family and friends who still lived in Iran observed, I earned my living in dollars, so I must be wealthy and able to support them all without them having to put in any effort. It is heartbreaking to realize how distance, time, and geography separates people in every way. But immigration is a personal decision, and all its responsibilities lie on the individual's shoulders, not others'. People can lend each other a hand for a while in order to manage life, but the undeniable truth is that nothing is possible without an individual's own personal effort.

Over time I realized that my life path had strayed far from that of my family in Iran, and there might never be an intersection point in our future. The only thought that will always be with me is the wish for their happiness, and even that inner feeling of happiness is our personal choice. Learning and coming to terms with this truth was by far the hardest and most painful part of immigration for me. It shattered all the definitions of life, family, and love that

I was taught and carried within me. All the cultural and familial meaning that in my mind was given to family, blood ties, relatives, mother, brother, me, and the relationships between them shifted. This period of emotional hardship and reflection may have lasted only a few months, but it resulted in a major life transformation for me. We humans are not confined to the words and definitions passed down from generation to generation. With each bar that you break in the cage you have been placed in, you will keep flying higher and higher.

And to my younger self, I would write:

Believe in yourself and get ready for a journey filled with the essence of life and new experiences. The end of the road is the same, but the enjoyment of the journey is in your hands.

* Elham ASL boasts over 17 years of experience in graphic design. She works as a site supervisor on construction projects. Ultimately, Elham dreams of designing and building her own home.

English Translation from Persian: Author



خورشید

نوشته: الهام اصل

میگن زندگی یک دانشگاه است، اما به نظرم مهاجرت چیزی فراتر از اون هست. مهاجرت تو را به خودشناسی میرسونه. بیشتر درباره مهاجرت فردی صحبت میکنم. وقتی که به تنهایی سفر میکنی و از تمام تعلقات و شناخته‌هایت به کلی دست میکشی و پا به مسیر ناشناخته‌ها میگذاری. همیشه روزها و ماه‌های اول را به راحتی تعریف کرد. بیشتر یک حس گنگی و گیجی از محیط جدید و دنیای تازه‌ها به سراغت میاد. البته اگر اهل ماجراجویی و شناختن اطراف باشی استرس، اون لحظات را به هیجان، و تلاش برای بهتر شدن تبدیل میکنه.

سفر به یک کشور جدید مثل امریکا برای من بسیار ترسناک بود، اما به محض ورود تمام اون خیالبافی‌ها از بین رفت، چون ادغام شهر، طبیعت، رنگ و نظم من را متحیر کرد. هر روز که میگذشت تازه میفهمیدم ما کجا بودیم، و اینجا کجاست. بیشترین چیزی که برایم تازگی داشت و هیچوقت به این وسعت تجربه‌اش نکرده بودم، حس انسان بودن، احترام به وجودیت فردی، و احترام به حریم خصوصی بود. اینجا یک شبه قابل هضم نبودند، و نیستند، و نیاز به زمان، درک، تفکر عمیق و پذیرش داشتند. در کنار کسب تجربیات روزمره از محیط اطراف و تحولات درونی، بواسطه تفاوت فرهنگی شدید با کشور محل تولد، یک خاصیت دیگر هم قابل توجه بود. اینجا، در کشور جدید، انسان‌ها هدفمند هستند و برای آینده‌ای بهتر برنامه‌ریزی و تلاش میکنند. بماند که برای یک مهاجر این تلاش مضاعف خواهد بود، اما دور از دسترس نیست. من هم مثل بعضی مهاجران دیگر سعی کردم تا مسیر زندگی‌ام را پیدا کنم، و اولین قدم برای این مهم، رفتن به دانشگاه بود. از طریق کلاس‌های دانشگاه میتوانستم زبان انگلیسی را بیشتر تمرین کنم و ادامه تحصیل بدم. به خاطر دارم که مدرک فوق دیپلم ایرانم را برای ارزیابی به سازمان مربوطه از طرف دانشگاه ارسال کردم تا برای مقطع کارشناسی از آن استفاده کنم. بعد از دریافت جواب ارزیابی متوجه شدم که بیشتر واحد‌های تحصیلی من غیرقابل قبول است. بنابراین با کمک گرفتن از مشاور دانشگاه، و تحقیق، متوجه شدم تنها راه برای ادامه تحصیل از ابتدا شروع کردن خواهد بود. با اینکه سخت یا شاید تاسف‌آور بود، تصمیم گرفتم دوباره از اول، یعنی از پیش نیازهای ورود به دانشگاه شروع کنم. به زبان ساده‌تر، کلاس آخر دیپلم و پیش دانشگاهی. سیستم تحصیلی به طور دقیقی دانشجویان را مشغول به یادگیری در تمام دوران ترم میکرد، و از طرفی برای مهاجرانی چون من، که مسلط به زبان انگلیسی نبودند، فرصت ادامه تحصیل میداد. همینطور اساتید بسیار همراه و کمک حال میشدند و حتی با تشویق باعث بیشتر شدن انگیزه‌ام بودند. در این دوران سعی کردم با برنامه‌ریزی و تلاش مکرر فوق دیپلم را بگیرم و برای رشته «مدیریت پروژه ساختمانی» وارد مقطع کارشناسی بشم. اگرچه دریافت مدرک، به خواسته خودم، نیمه تمام ماند، اما به هدف اصلی‌ام رسیدم و وارد شاخه ساختمان‌سازی شدم، و شروع به کار کردم. در دوران کاری دوره‌های آموزشی زیادی را گذراندم و به شیوه تجربی مسلط به کارم شدم. چالش بسیار مهمی که بر سر راه من قرار داشت، کار کردن و درس خواندن همزمان بود. برنامه کاری ساختمان با برنامه کلاس‌ها تداخل داشت، و حقوق دانشجویی به تنهایی کفاف هزینه‌های زندگی را نمیداد. وقتی سن بالاتر می‌رود هزاران هزار سوال و دغدغه فکری شامل حال میشود، که چاره‌ای جز تصمیم‌گیری نمی‌ماند.

بعد از ترک دانشگاه تمرکز من بر روی ساختن پایه‌های ابتدایی زندگی‌ام، همچون مسیر شغلی آینده‌ام، درآمد ثابت، محل سکونت امن و راحت، و پیدا کردن افرادی که در دایره دوستان، و به مرور خانواده جدیدم قرار بگیرند، گذاشتم. همزمان تلاش کردم تا خانواده ایرانم را، که مشتاق به مهاجرت به آمریکا بودند، تشویق به خواندن زبان انگلیسی، و آماده شدن برای این تصمیم بزرگ کنم. حدود یک سال تلاش کردم تا به هر نحوی که شده مادر و برادرم را به آموزش زبان تشویق کنم اما بی نتیجه بود. متأسفانه کسانی که مرا از دور مشاهده می‌کردند بر این باور بودند که من به دلار دستمزد میگیرم بنابراین متمول هستم، و می‌توانم آنها را حمایت کنم. اما مهاجرت یک تصمیم شخصی است که تمام مسئولیت‌هایش بر دوش خود فرد است، نه دیگری. افراد دست به دست هم میدهند تا یک زندگی را اداره کنند و این حقیقت که بدون تلاش فردی چیزی امکان‌پذیر نیست، غیرقابل انکار است. به مرور زمان متوجه شدم که مسیر زندگی من از خانواده‌ام در ایران بسیار دور شده است، و متأسفانه هیچ نقطه تلاقی‌ای در آینده برایمان وجود ندارد. تنها فکری که در سرم ماند آرزوی شاد بودن برایشان بود، که البته آنهم یک انتخاب فردیست. یاد گرفتن این حقیقت بزرگترین و دردناک‌ترین بخش مهاجرت برای من بود، چون تمام تعاریف دایره لغات ذهنم زیر و رو شد. معنی خانواده، وابستگی خونی، فامیل، مادر، برادر، من، و ارتباط بین تمام اینها. این دوران شاید چند ماهی طول کشید اما نتیجه‌ای که برایم به همراه داشت. اینکه انسان محدود به کلمات و تعاریف منتقل شده از نسل به نسل نیست. به همان اندازه، که نرده‌های این قفس را بشکنی، جا برای پرواز همچنان باقیست.

و به خود جواتریم خواهم نوشت:

به خودت باور داشته باش و برای یک سفر پر از حس زندگی و تجربه‌های جدید آماده شو. انتهای راه یک‌یست ولی تعیین میزان لذت از مسیر در داستان توست.

Fragile as a Snail

By Emil Ahangarzadeh*

In the intricate dance of life, where every step marks a shift in rhythm, every turn a new chapter, the concept of identity often emerges as both anchor and sail. For immigrants, this dance is set to a particularly complex score, one that demands a constant negotiation between the past and the present, the self and the other. My journey, stretching from Iran's rich cultural tapestry to America's diverse landscapes, embodies this negotiation. It is a narrative steeped in the themes of immigration, adaptation, and the transformative power of storytelling, all of which converge in the metaphor of the "mask" or "persona."

This narrative explores the dynamic layers of identity influenced by the masks we wear—whether imposed by circumstances or chosen for survival—shaping both our individual paths and our collective human experience. It delves into the ancient concept of "persona," originally masks worn by actors in Greek and Roman theaters to project their voices through characters. Similarly, life's challenges have compelled me to adopt various personas, each a medium for navigating new realities and connecting with others. From whispering goodbye to my homeland and navigating the uncertainties of a new life in America, to assuming roles as an artist, educator, and partner, these personas have facilitated communication and understanding in my journey of adaptation.

Early Life and Immigration

(The scene is set in a dimly lit room, packed suitcases scattered around. A Young Emil, wide-eyed and curious, sits on the edge of a bed. Across from him, his mother and father exchange glances, a mix of excitement and apprehension on their faces.)

Young Emil: (With a mix of sleepiness and excitement) Are we really going on a trip?

Mother: Yes, my dear. A very long trip to a new home far away.

Father: (Nods, trying to inject cheerfulness into his voice) We're going to fly high above the clouds. Have you ever imagined flying, son?

Young Emil: (Eyes lighting up) Like Superman? Will we see other countries?

Mother: (Smiling, but with a hint of sadness) Yes, like Superman. And yes, we'll fly over many places to reach our new home in America.

Young Emil: Why America, Baba?

Father: (Sighs, searching for words) America is a land of opportunities, where we can start anew. It's for our future, for you and your brother.

Young Emil: (Frowning) But what about my friends? Armond and Artin? Will they come too?

Mother: (Gently) No, my love. We must say goodbye to them, but we'll make new friends. You'll see.

Young Emil: (Struggling to understand) And our home? Our toys?

Father: (Firmly, but with warmth) We can't take everything, but we'll have what we need. And we'll build a new home. Together.

Young Emil: (Nodding, still unsure) Will it be like here? Will I go to school? Will people speak like us?

Mother: (Caressing his hair) Things will be different, but you're brave and smart. You'll learn and adapt. We all will.

Young Emil: (Suddenly anxious) What if I don't like it there?

Father: (Kneeling to meet his eye level) Then we'll face that together. But I believe you'll find wonders and joy in this new world.

Mother: (With conviction) And remember, no matter where we are, as long as we're together, we're home.

Young Emil: (Pausing, then with resolve) Okay. I'll be brave for us.

Father: (Proudly) That's my boy.

Mother: Now, let's get some rest. Tomorrow, our adventure begins.

(Young Emil climbs into bed, his parents tucking him in. They exchange worried glances over his head, their faces reflecting the weight of their decision. The scene fades as they turn off the light, leaving the room in darkness but for the moonlight streaming through the window.)

(End Scene.)

Our journey to America was not just a physical relocation but a passage through myriad layers of identity, a forced shedding of the familiar to embrace the unknown. The contrast between the life we left in Iran and what awaited us in America could not have been starker. Iran, with its rich cultural heritage and the comfort of belonging, contrasted sharply with America's vast landscapes and diverse tapestry, a land where everything we knew was to be redefined.

Settling in Texas initially, the landscape's vast openness mirrored our sense of displacement. My father's decision, influenced by relatives who had previously migrated, placed us in a suburb of Fort Worth—a choice dictated by familial bonds yet alien to our own understanding of community and home. The Texas heat, the sprawling spaces, and the cultural milieu were as foreign to us as we were to them. My mother, particularly, felt the discordance acutely, leading to our subsequent move to Hollywood, California, in search of a semblance of the community and identity we had lost.

In Hollywood, a new chapter of my life began under the dreary skies of a rainy day, setting the stage for an event that would deeply imprint on me. The night we arrived in California, the ground was wet and slick, glistening with rainwater. It was during this moment, amidst the palpable tension of entering my uncle's house for the first time that I inadvertently stepped on a snail, crushing it beneath my foot. The small, sharp crunch was disproportionately traumatic, sending a jolt through me that culminated in an unexpected flood of tears. This incident was not merely an accident but a profound, visceral encounter with loss and displacement. The snail, an innocent creature simply navigating its moist path, became a poignant symbol of life's fragility and the harsh consequences of actions, however unintended. It mirrored my own experience as an immigrant child, moving through a new, often hostile environment where every step felt as uncertain and fraught with potential peril as the one that ended the snail's journey. That moment of crushing the snail underfoot amidst the remnants of a rainstorm lingered as a powerful reminder of the delicate balance of existence and the deep impacts of our most inadvertent actions.

Schools in America presented a new set of challenges and learnings. Ramona Elementary School became the arena where my persona began to take shape in earnest. Here, amidst peers who were as curious about me as I was bewildered by them, I learned the harsh lessons of difference and belonging. Being one of the few kids not of African genetic heritage in a predominantly African American school, I encountered ostracization—a feeling compounded by the language barrier that rendered me an outsider in a world where belonging hinged on the ability to communicate.

Yet, in the caldron of early education, the foundations of my future self were also laid. Through each scuffle, each misunderstood directive from a teacher, I began to weave the narrative of my identity in America—a narrative marked by resilience, adaptation, and the continuous quest for understanding. The roles I would come to play, and the personas I adopted, all found their genesis in these early experiences of displacement and the instinctive human pursuit for connection.

Reflecting on this phase of my life, I understand now that immigration was not merely a change of geography; it was an initiation into a life-long journey of navigating the spaces between worlds. The concept of persona, as both shield and mirror, began to crystallize during this time, offering me a lens through which to view my evolving identity. It underscored the fluidity of self and the power of narrative in bridging the chasms of culture, language, and place—a realization that would guide me through the many roles I was yet to assume.

Adaptation and the Formation of Personas

The initial years following our immigration to America were akin to being thrust onto a stage without a script, compelled to perform in a play whose rules were foreign and whose audience was unfamiliar. This phase of adaptation, a relentless journey of fitting a square peg into a round hole, became the crucible for forming personas that were to become my masks, defense mechanisms, and, paradoxically, my means of genuine connection.

Hollywood, with its myriad of stories and dreams, provided fertile ground for the exploration of identity. The diversity of its populace and the richness of its cultural tapestry allowed for a liberating anonymity. It was here, amid the clash of cultures and the faces of America, that my understanding of the persona began to take a more defined shape. The school became a microcosm of the larger societal dynamics, where the nuances of identity, belonging, and adaptation played out in real-time.

My experiences of otherness transcended cultural and linguistic barriers, extending into social interactions and self-expression. Being one of the few non-African heritage kids at my school, I had to adeptly navigate racial and ethnic dynamics, which shaped the personas I adopted and fostered my empathy, observational skills, and narrative construction to harmonize with my surroundings.

As challenges at school and in social settings mounted, the concept of the persona shifted from a coping mechanism to a tool of exploration. Each social interaction became a performative act, testing the boundaries of my identity and the versatility of roles I could assume. This process of adaptation was about more than survival; it was about discovering diverse ways to connect with others, share stories, and find commonality despite our differences.

Deepening Engagement with Persona Through Art

In the theater, countless hours of rehearsing diverse roles revealed the paradox of performance: masks uncover truths. Each part, from tragic to comedic, historic to modern, became a means of self-exploration, blending identity boundaries on stage. This deep engagement necessitated a dialogue between the roles I played and my true self, especially in the introspective quiet before performances, where, costumed yet unguarded, I recognized art's power to connect, reveal, and heal.

Similarly, writing allowed the personas within to express themselves. The solitary nature of writing contrasted with the communal theater, but retained the essence of exploration. My stories, weaving personal experiences with fictional characters, became narratives that reflected my quest for belonging and identity.

Reflecting on this, I see that art is fundamentally a self-dialogue, navigating internal landscapes of persona and identity. It is a journey of discovery, where each creation and performance is a step toward understanding our complex selves and declaring the truths we embody.

Transition to Education and Rediscovery of Self

As life's stage subtly shifted, my roles evolved from overt drama to subtle profundity, transitioning from the arts to education. This new chapter wasn't marked by audience applause, but by the silent nods and realizations in my students' eyes. Initially, teaching felt like an unscripted stage performance, where my previous personas—the confident artist, the introspective writer—felt misplaced in an environment governed by lesson plans and academic goals. However, I soon recognized teaching as its own art form, requiring genuine connection rather than masks.

Transitioning to education also led to a rediscovery of self, moving from a literal stage to a broader one—the stage of life itself. Here, the personas I adopted were expressions of my true self, focused on genuinely engaging and enriching young minds. My identity became defined not by the roles I performed but by the impact I made.

In this context, "persona" deepened in meaning, emphasizing that our truest selves emerge not from behind masks, but through roles that highlight our best qualities like compassion, wisdom, and humility. Education became about facilitating discovery, revealing new dimensions of both my students and myself. Through this transition, I redefined myself not as an actor but as an educator, using each persona as a bridge between knowledge and understanding, shaping lives, including my own.

Marriage and Personal Growth

[The stage is set as a cozy therapist's office. Emil and his wife sit on opposite sides of a couch, tension palpable in the air. The Therapist sits across from them, poised and attentive.]

Therapist: Let's delve deeper into what's been weighing on your minds lately. Emil, would you like to start?

Emil: [hesitant at first, then with growing intensity] It's about our marriage, about the constant struggle to balance who we are with who we're supposed to be.

Therapist: [nodding] Go on.

Emil: [gesturing towards his wife] We're drowning in roles—husband, wife, provider, caretaker—while our true selves get lost in the shuffle.

Wife: [defensively] But those roles are important! They define our relationship, our responsibilities.

Emil: [turning to her] And that's the problem! We've become so focused on fulfilling those roles that we've forgotten who we are underneath.

Therapist: [calmly] It sounds like there's a conflict between the roles you play and your authentic selves.

Wife: [frustrated] But what are we supposed to do? Just abandon our responsibilities?

Therapist: Not necessarily. It's about finding a balance between fulfilling your roles and staying true to yourselves.

Emil: [emphatically] Exactly! We need to strip away the expectations, the obligations, and rediscover who we are at our core.

Wife: [tears welling up] But what if we don't like what we find?

Therapist: [compassionately] Facing our true selves can be daunting, but it's also liberating. It allows for growth and deeper connection.

Emil: [softening] I don't want to lose us in the process. But I also don't want to lose myself.

Therapist: [nodding] It's possible to navigate this journey together, supporting each other as you rediscover yourselves and your relationship.

Wife: [reaching out to Emil] Can we do that? Can we navigate this together?

Emil: [taking her hand] Yes, we can. With the help of each other and our therapist, we can find our way back to ourselves and to each other.

[They share a moment of unity, their resolve strengthened by the guidance of their therapist, as they embark on a journey of self-discovery within the confines of their marriage.]

Marriage is a revelation—a continuous unfolding of selves between two partners. In this intimate union, I faced my most profound transformation, where the myriad personas I had adopted throughout my life suddenly seemed out of place. My partner's quest for authenticity forced me to confront and discard these masks, engaging simply as myself, unadorned and genuine. Unmasking was a slow and challenging process, involving a journey through insecurities towards shared truths and mutual understanding. As we gradually peeled away layers and shared vulnerabilities, our marriage's foundation became stronger and more resilient. This journey taught me that the personas we wear not only shield us but also act as gateways to deeper connections.

Through marriage's daily negotiations and shared experiences, I learned that growth thrives not in solitude but through the interplay of love and commitment. This union became a space where the multiplicity of self could be fully embraced, illustrating that personal evolution is best achieved in continuous dialogue with another's understanding and acceptance.

Conclusion: The Soliloquy

(A single spotlight illuminates the stage. The figure of Emil stands alone, facing the audience. The setting is intimate, the mood reflective. Emil takes a deep breath, ready to share the culmination of this journey.)

Emil: (With a voice that carries the weight and wisdom of experiences lived) Here we stand, at the crossroads of reflection and revelation, where the echoes of countless personas whisper the tales of a journey traversed. Each mask, each role donned along the winding path of life, has brought me to this moment of clarity, this understanding of self that transcends the boundaries of culture, language, and expectation.

In the tapestry of my existence, woven with threads of joy and sorrow, of loss and discovery, I have come to see the beauty of the persona, not as a facade to hide behind, but as a mirror reflecting the myriad facets of the human soul. These masks, these characters I have embodied—each one has been a stepping stone, a chapter in the grand narrative of my life.

But what of the self beneath these layers? What of the essence that remains when the curtains fall, and the audience departs? It is here, in the quietude of the soul's soliloquy, that I find the answer—a whisper of truth that resonates within the heart.

(Emil's voice softens, imbued with emotion.)

I am the sum of my experiences, a mosaic of identities shaped by the roles I have played, the stories I have lived. Yet, beneath it all, there is a constancy, a core of being that remains unaltered by the masks we wear. It is this essence, this unyielding truth of self, that guides us through the labyrinth of life, a beacon of authenticity in a world of ever-changing roles.

(Looks directly into the audience, a connection forged in shared understanding.)

To you who have walked this path with me, who have seen beyond the masks and glimpsed the soul laid bare, I offer this soliloquy—not as an end, but as a beginning. For in the revelation of our true selves, in the embrace of our multifaceted identities, we find not just personal liberation but a bridge to one another, a testament to the shared journey of humanity.

Let us then cast aside the fear of unveiling, and step into the light of our authentic selves. Let us weave our stories, our experiences, our truths into the fabric of the world, enriching the tapestry of human existence with the vibrant hues of our individuality.

(The spotlight dims, but Emil remains illuminated, a figure of resilience and hope.)

For in the end, it is through our personas, through the stories we tell and the characters we embody, that we discover the infinite possibilities of who we can be—a chorus of voices, each unique, yet harmonizing in the grand symphony of life.

(Emil takes a step back, the spotlight fading, leaving the stage in darkness, but the echo of the soliloquy lingers, a call to embrace the authenticity and complexity of our shared human experience.)

*Dr. Emil Ahangarzadeh serves as the Director of Equity, Access, and Family Engagement for Glendale Unified School District. He writes extensively on his blog The Dottore Chronicles at dottore.substack.com



Il Dottore Painting

شکننده، مثل یک حلزون

نوشته: امیل آهنگرزاده

در رقص پیچیده زندگی، جایی که هر قدم تغییر در ریتم را علامت می‌زند، هر چرخش فصلی جدید است، مفهوم هویت اغلب، هم به عنوان لنگر، و هم بادبان، ظاهر می‌شود. برای مهاجران، این تبدیل به رقص با آهنگی سرشار از نُت‌های پیچیده می‌شود، که نیاز به مذاکره مداوم بین گذشته و حال، خود و دیگری دارد. سفر من، که از پرده‌های فرهنگی غنی ایران، تا چشم‌اندازهای متنوع آمریکا کشیده شده است، تجسمی از این مذاکره است. این یک روایت سرشار از موضوعات مهاجرت، سازگاری و قدرت تحول‌آفرین داستان‌گویی است، که همگی در تشبیه "ماسک" یا "شخصیت" به یکدیگر می‌پیوندند. این روایت به توضیح لایه‌های پویای هویت هر یک از ما، و آن گونه که تحت تاثیر ماسک‌هایی هستیم که می‌پوشیم - چه بخاطر شرایطی که به ما تحمیل شده و چه آنهایی که برای بقا انتخاب‌شان کرده ایم - می‌پردازد، و نحوه ای که هر کدام، هم مسیرهای فردی، و هم تجربه‌های انسانی و جمعی ما را، شکل می‌دهند. می‌پردازیم به مفهوم باستانی "شخصیت" یا "پرسونا"، اسم ماسک‌هایی که بازیگران در تئاترهای یونان و روم قدیم، برای پخش صداهای گوناگون برای شخصیت‌های متفاوت، می‌پوشیدند. همانند آن بازیگران، چالش‌های زندگی مرا وادار کرده است که شخصیت‌های مختلفی را اتخاذ کنم، هر کدام واسطه‌ای برای گنجیدن در و پذیرش واقعیت‌های جدید و برقراری ارتباط با دیگران. از مزمه خداحافظی با میهنم، و کنار آمدن با نامعلومی‌های زندگی جدید در آمریکا، تا به عهده گرفتن نقش‌های هنرمند، معلم و همسر، در زمانهای متفاوت زندگی ام، هر یک از این شخصیت‌ها راه پذیرش، و برقراری ارتباط را برای من ساده‌تر کرده‌اند.

زندگی اولیه و مهاجرت

(صحنه، در یک اتاق کم‌نور چمدان‌های بسته شده در اطراف پراکنده‌اند. امیل جوان با چشمان باز و کنجکاو، بر لبه تخت نشسته. در مقابل او، مادر و پدرش نگاه‌هایی با هم رد و بدل می‌کنند با ترکیبی از هیجان و دلهره بر چهره‌هایشان.)
 امیل جوان: (با ترکیبی از خواب‌آلودگی و هیجان) واقعاً داریم می‌ریم سفر؟
 مادر: بله، عزیزم. سفری بسیار طولانی به یک خانه جدید و دوردست.
 پدر: (با شادی اجباری سرتکان می‌دهد) قراره بالای ابرها پرواز کنیم. تا حالا حتی فکر پرواز رو کردی پسر؟
 امیل جوان: (چشمانش برق می‌زند) مثل «سوپرمن»؟ کشورهای دیگه هم میریم؟
 مادر: (با لبخند محزون) بله، مثل «سوپرمن» از روی جاهای زیادی پرواز می‌کنیم تا به خونه تازمون تو آمریکا برسیم.
 امیل جوان: بابا چرا آمریکا؟
 پدر: (در جستجوی کلمات آه می‌کشد) آمریکا سرزمین فرصت‌هاست، جایی که می‌تونیم از نو شروع کنیم. این برای آینده‌مون، برای تو و برادرت.
 امیل جوان: (با اخم) اما دوستام چی؟ آرمان و آرتین؟ اونام میان؟
 مادر: (ملایم) نه، عشق من. باید با هاشون خداحافظی کنیم، اما دوستای جدید پیدا می‌کنی. حالا میبینی.
 امیل جوان: (با تلاش برای درک کردن) خونمون چی؟ اسباب‌بازی‌هام؟
 پدر: (محکم) اما با ملایمت نمی‌تونیم همه چیز و ببریم، اما هر چی لازمه داریم. با هم یه خونه تازه می‌سازیم.
 امیل جوان: (با شک، سرتکان می‌دهد) مثل اینجا ست؟ می‌رم مدرسه؟ مردم مثل ما حرف می‌زنن؟
 مادر: (موهانش را نوازش می‌کند) همه چیز فرق می‌کنه، اما تو شجاع و باهوشی. زود یادمیگیری و عادت می‌کنی. همه عادت میکنیم.
 امیل جوان: (با اضطراب) اگه اونجا رو دوست نداشته باشم چی؟
 پدر: (زانو می‌زند تا به سطح چشمش برسد) با هم یه راهی پیدا می‌کنیم. اما من مطمئنم که در این دنیای جدید، شگفتی و شادی پیدا میکنی.
 مادر: (با قاطعیت) یادت باشه، مهم نیست کجا هستیم، تا وقتی که با هم هستیم، خونه ایم.
 امیل جوان: (مکث می‌کند، سپس با قاطعیت) باشه. برای هممون شجاع هستم.
 پدر: (با افتخار) این پسر منه.

مادر: حالا وقت خوابه. فردا ماجراجویی هامون شروع میشه.

(امیل جوان می‌خوابه، والدینش روی او را می‌پوشانند. آنها بالای سر او نگاه‌های نگران رد و بدل می‌کنند، چهره‌هایشان انعکاس سنگینی تصمیمشان را نشان می‌دهد. صحنه کم‌کم تاریک می‌شود، نور خاموش می‌شود، اتاق در تاریکی فرو می‌رود، جز نوری که از پنجره می‌تابد. پایان صحنه.)

سفر ما به آمریکا فقط یک جابجایی فیزیکی نبود، بلکه گذر از لایه‌های مختلف هویت، و یک جدایی اجباری از آشنایی‌ها، برای پذیرش ناشناخته‌ها بود. تضاد بین زندگی که در ایران ترک کردیم و آنچه در آمریکا انتظارمان را می‌کشید چشمگیر بود. ایران، با میراث فرهنگی غنی و راحتی تعلق داشتن، شدیداً با مناظر وسیع و بافت اجتماعی متنوع آمریکا متفاوت بود، و باید همه چیز را از شروع یاد گرفته و تعریف می‌کردیم. ابتدا در «تگزاس» سکونت کردیم، گستردگی فضای آن منعکس‌کننده حس جابجایی ما بود. طبق تصمیم پدرم، که تحت تأثیر اقوامی که قبلاً مهاجرت کرده بودند گرفته بود، در حومه «فورت ورت» ساکن شدیم. انتخابی که بر اساس پیوندهای خانوادگی بود، اما برای ما کاملاً بیگانه. گرمای «تگزاس»، فضاهای پهناور و محیط فرهنگی برای ما به همان اندازه بیگانه بود که ما برای آنها. مادرم این ناسازگاری را به شدت احساس می‌کرد، و این منجر به جابجایی ما به «هالیوود» در «کالیفرنیا»، و جستجو برای نمونه‌ای از جامعه و هویتی که از دست داده بودیم، شد. در «هالیوود»، فصل جدیدی از زندگی من در زیر آسمان‌های ابری یک روز بارانی آغاز شد، که زمینه‌ساز رویدادی عمیقاً تأثیرگذار برای من بود. شب هنگام به کالیفرنیا رسیدیم، زمین خیس و لغزنده بود، و با آب باران برق می‌زد. در همین لحظه، در حالی که با تنش قابل لمس ورود به خانه عموم، برای اولین بار، دست و پنجه نرم می‌کردم، ناخواسته روی یک «حلزون» پا گذاشتم و زیر پایم خرد شد. صدای خرد شدن ریز و تیز آن به حد نامتناسبی برایم ترازیک بود، و شوکی به وجود من فرستاد که منجر به سیلابی غیر منتظره از اشک شد. این حادثه صرفاً یک تصادف نبود، بلکه یک برخورد عمیق درونی با از دست دادن و جابجایی بود. «حلزون»، موجودی بی‌گناه که به سادگی مسیر مرطوب خود را طی می‌کرد، تبدیل به نمادی از شکنندگی زندگی و عواقب سخت اعمال، هر چند ناخواسته، شده بود. این تجربه من را به عنوان یک کودک مهاجر منعکس می‌کرد، که در یک محیط جدید و اغلب خصمانه حرکت می‌کردم. جایی که هر قدم به همان اندازه نامطمئن و پر از خطرات احتمالی بود، که پایان سفر «حلزون». آن لحظه خرد کردن «حلزون» زیر پا در میان بقایای طوفان، به عنوان یادآوری قدرتمند از تعادل ظریف وجود، و تأثیرات عمیق اعمالمان با من باقی ماند.

مدارس در آمریکا مجموعه جدیدی از چالش‌ها و یادگیری‌ها را به من ارائه دادند. مدرسه ابتدایی «رامونا» به میدانی تبدیل شد که در آن شخصیت من به طور جدی شروع به شکل‌گیری کرد. در اینجا، در میان همسالانی که به اندازه‌ای که من از آنها شگفت‌زده بودم، آنها نیز در مورد من کنجکاو بودند، درس‌های سخت، تفاوت و تعلق را یاد گرفتیم. در مدرسه‌ای که اکثر دانش‌آموزان سیاه پوست بودند، من یکی از معدود بچه‌هایی بودم که ژن آفریقایی نداشتم. با طرد شدن مواجه شدم، به دلیل ناآشنایی با زبان و فرهنگ، در دنیایی که تعلق داشتن به توانایی برقراری ارتباط وابسته بود، به یک بیگانه تبدیل شده بودم. با این حال، در این «دیگ جوشان» تحصیلات ابتدایی، پایه‌های آینده من نیز گذاشته شد. از هر برخورد، از هر دستورالعمل نادرست از طرف معلم، بافتن داستان هویت خود را در آمریکا شروع کردم. داستانی که با تاب‌آوری، سازگاری و جستجوی مداوم برای درک، مشخص شده بود. نقش‌هایی که قرار بود بازی کنم و شخصیت‌هایی که اتخاذ کردم، همگی ریشه دارند در این تجربیات اولیه جابه‌جایی و جستجوی غریزی انسان برای ارتباط داشتن. بازتاب این مرحله از زندگی‌ام اکنون به من نشان می‌دهد که مهاجرت تنها یک تغییر جغرافیایی نبود، بلکه آغازی برای یک سفر مادام‌العمر در میان فضاهای بین دنیاها بود. مفهوم شخصیت (پرسونا) هم‌زمان به عنوان سپر و آینه. شفاف شدن این افکار در همین دوران در ذهنم شروع شد، و توانستم با استفاده از لنز آن، هویت در حال تکامل خود را ببینم. این دانش، اهمیت روان بودن خود، و قدرت روایت در پر کردن شکاف‌های فرهنگ، زبان و مکان را برایم روشن کرد، و شناخت آن راهنمای من بود برای بسیاری از نقش‌هایی که قرار بود به عهده بگیرم.

تطبیق و شکل‌گیری شخصیت‌ها (پرسوناها)

سال‌های اولیه پس از مهاجرت ما به آمریکا مانند قرار گرفتن روی صحنه‌ای بدون فیلمنامه بود، مجبور به نقش آفرینی در نمایشی بودیم که قوانینش ناآشنا و مخاطبانش بیگانه بودند. این مرحله از تطبیق، تلاشی بیهوده برای جا دادن یک مهره مربعی در یک سوراخ دایره‌ای بود، و در نهایت آزمونی شد برای شکل‌گیری شخصیت‌هایی که به طور متناقض تبدیل به ماسک‌ها، مکانیزم‌های دفاعی و، وسیله‌ای برای ارتباطات واقعی من شدند. «هالیوود»، با انبوهی از داستان‌ها و رویاهایش، زمینه باروری را برای اکتشاف هویتم فراهم کرد. تنوع جمعیت و غنای بافت فرهنگی آن امکان آزادی در ناشناسی را فراهم کرد. در اینجا، در میان برخورد فرهنگ‌ها، و چهره‌های آمریکا بود، که شکل‌گیری درک من از «شخصیت» و یا «پرسونا» آغاز شد. مدرسه به یک جهان کوچک از پویایی‌های اجتماعی بزرگتر تبدیل شد، جایی که ظرافت‌های هویت، تعلق و سازگاری در زمان واقعی به نمایش گذاشته می‌شد. تجربیات من از موانع فرهنگی و زبانی فراتر رفت، و به روابط اجتماعی و، ابراز خویش کشید. به عنوان یکی از معدود کودکان غیر سیاه‌پوست در مدرسه‌ام، مجبور بودم به دقت پویایی‌های نژادی و قومی را رعایت کنم، و این در شکل‌گیری شخصیت‌هایی را که اتخاذ می‌کردم، مؤثر بود و حس همدلی، و همدردی، و ساخت روایت را برای هماهنگی با محیط پیرامونم، در من پرورش داد. با افزایش چالش‌ها در مدرسه و تجربیات اجتماعی، مفهوم «پرسونا» از یک مکانیزم دفاعی به ابزاری برای اکتشاف تغییر یافت. هر تجربه اجتماعی به یک پرده نمایشی تبدیل می‌شد.

شد، و آزمونی بود برای مرزهای هویت من، و انعطاف‌پذیری در نقش‌هایی که می‌توانستم برعهده بگیرم. این فرآیند، تنها برای بقا نبود، و به مرور باعث کشف راه‌های مختلف برای ارتباط با دیگران، و به اشتراک گذاشتن داستان‌ها، و یافتن تفاهم علیرغم تفاوت‌هایمان بود.

تعمیق تعامل با «پرسونا»، از طریق هنر

ساعت‌های بی‌شماری که در تئاتر، صرف تمرین نقش‌های متنوع می‌شد، پارادوکسی از اجرا را آشکار کرد: ماسک‌ها حقایق را کشف می‌کنند. هر نقش، از تراژیک تا کمدی، تاریخی تا مدرن، به وسیله‌ای برای خودکاوی تنظیم شده که مرزهای هویت را روی صحنه در هم آمیزد. این تجربیات عمیق، گفت‌وگویی میان نقش‌هایی که بازی می‌کردم و خود واقعی‌ام را ایجاد می‌کرد، به‌ویژه در سکوت قبل از اجرا، زمانی که با لباس‌های نمایشی اما بدون تماشاجی، به قدرت هنر برای ارتباط، کشف و شفای خود پی بردم. نوشتن نیز، به شخصیت‌های درونی من اجازه بیان داد. با بافتن تجربیات شخصی، با شخصیت‌های غیر واقعی، داستان‌هایم به روایت‌هایی تبدیل شدند که جستجویم را برای تعلق و هویت منعکس می‌کردند. تفکر در این زمینه، به من نشان داد که هنر اساساً یک گفت‌وگوی درونی است برای هدایت شخصیت‌های داستان‌هایم، و شناخت هویت. با خلق هر یک از این نوشته‌ها، قدمی مثبت برای شناخت شخصیت پیچیده و حقایق درون خود برمی‌داریم.

انتقال به آموزش و بازکشف خود

با تغییرات ظریف صحنه زندگی، نقش‌هایم از درام آشکار، به ژرفای لطیف تکامل یافت، انتقال هنر به آموزش. این فصل جدید با سرکان دادن‌های خاموش و درک‌های عمیق در چشمان دانش‌آموزانم علامت‌گذاری می‌شد، نه با تشویق مخاطب. در ابتدا، تدریس مانند یک اجرای نمایشی، بدون فیلمنامه بنظر میرسید. جایی که شخصیت‌های قبلی من: هنرمند مطمئن و نویسنده درون‌گرا، در محیطی که تحت تسلط برنامه‌های درسی، و اهداف آکادمیک بود، بی‌جا به نظر می‌رسیدند. با این حال، به زودی تدریس را به عنوان نوعی از هنر شناختم که به ارتباط واقعی نیاز داشت نه ماسک‌ها. ورود به دنیای آموزش نیز به بازکشف خود منجر شد، از یک صحنه واقعی به یک صحنه وسیع‌تر، صحنه زندگی خود. در اینجا، شخصیت‌هایی که اتخاذ می‌کردم، بیان‌های خود واقعی‌ام بودند، با تمرکز روی ارتباط برقرار کردن و غنی‌سازی واقعی ذهن‌های جوان. هویت من دیگر توسط نقش‌هایی که اجرا می‌کردم تعریف نمی‌شد، اما توسط تأثیری که می‌گذاشتم. در این زمینه، "شخصیت" معنای عمیق‌تری یافت، تأکید بر این که واقعی‌ترین خود ما از پشت ماسک‌ها ظهور نمی‌کند بلکه از طریق نقش‌هایی که نور روی بهترین ویژگی‌های ما مانند: همدلی، خرد و فروتنی می‌اندازد، ظاهر می‌شود. از طریق این گذار، خودم را نه به عنوان یک بازیگر بلکه به عنوان یک معلم بازتعریف کردم، با استفاده از شخصیت‌ها به عنوان پلی بین دانش و فهم، شکل دادن به زندگی‌ها، از جمله زندگی خودم.

ازدواج و رشد شخصی

(صحنه، دفتر یک مشاور. امیل و همسرش در دو طرف یک کاناپه نشسته‌اند، تپش در هوا قابل لمس است. مشاور در مقابل آنها نشسته، آماده و متوجه.)

مشاور: بیاید عمیق‌تر به آنچه که اخیراً ذهن شما را مشغول کرده بپردازیم. امیل، دوست داری شروع کنی؟

امیل: (ابتدا مردد، سپس با شدت) موضوع ازدواج ماست، درباره تلاش مداوم برای تعادل بین اینکه چه کسی هستیم و اینکه باید چه کسی باشیم. مشاور: (سرکان می‌دهد) ادامه بده.

امیل: (اشاره به همسرش) ما تو نقشامون غرق شدیم. شوهر، زن، تامين‌کننده، مراقبت‌کننده، در حالی که خود واقعی‌مون این وسط گم شده.

همسر: (با حالت تدافع) اما این نقش‌ها مهم هستن! رابطمون و مسئولیت‌هامون و تعریف می‌کنن.

امیل: (رو به او) مشکل همین جاست! ما اینقدر روی انجام این نقش‌ها متمرکز شدیم که فراموش کردیم زیر اینها چه کسی هستیم.

مشاور: (با آرامش) به نظر می‌رسه که تضادی بین نقش‌هایی که بازی می‌کنید و خود واقعی‌تون وجود داره.

همسر: (با حالت ناراحت) خوب باید چه کار کنیم؟ مسئولیت‌هامون و رها کنیم؟

مشاور: لزوماً نه. این در مورد پیدا کردن تعادلی بین انجام نقش‌ها و وفادار موندن به خود واقعی‌تون هست.

امیل: دقیقاً! ما باید انتظارات و وظایف و کنار بذاریم تا دوباره کشف کنیم که در عمق وجودمون کی هستیم.

همسر: (اشک در چشمانش) اما اگه از چیزی که پیدا می‌کنیم خوشمون نیاد، چی؟

مشاور: (با دلسوزی) مواجهه شدن با خود واقعی‌مون می‌تونه نگران‌کننده باشه، اما آزادکننده هم هست. بهمون اجازه رشد و رسیدن به یک ارتباط عمیق‌تر می‌ده.

امیل: (ملایم‌تر) من نمی‌خوام در این جریان خودمون و از دست بدم. اما نمی‌خوام خودم رو هم از دست بدم.

مشاور: (سرتکان می‌دهد) می‌تونید که این سفر را با هم طی کنید، با حمایت همدیگه می‌تونید خودتون و رابطه‌تون را دوباره کشف کنید.

همسر: (دست دراز کرده به سمت امیل) می‌تونیم این کار و انجام بدیم؟ می‌تونیم این مسیر و با هم بگذرونیم؟

امیل: (دستش را می‌گیرد) البته که می‌تونیم. با کمک هم و مشاورمون، می‌تونیم راهی برای بازگشت به خودمون و به همدیگه پیدا کنیم.

(آنها لحظه‌ای از یکی شدن را نشان می‌دهند. با راهنمایی مشاورشان، اراده‌شان تقویت شده، و سفر کشف خود را در محدوده ازدواج‌شان آغاز می‌کنند.)

ازدواج یک کشف درونی است. مدام برملا کردن خود، میان دو شریک. در این پیوند صمیمی، با عمیق‌ترین تحول شخصیت‌م روبرو شدم، جایی که انبوه شخصیت‌هایی که در طول زندگی‌ام پذیرفته بودم ناگهان بی‌مورد به نظر می‌رسیدند. جستجوی همسر برای واقعیت، من را مجبور به مواجهه شدن با، و دور انداختن این ماسک‌ها کرد، برای دیدن من ساده، خالص و بدون تزئین.

باز کردن نقاب‌ها، کاری آهسته و چالش‌برانگیز بود. سفری از میان ناامنی‌ها به سوی حقایق مشترک، و درک متقابل. به تدریج لایه‌ها را برداشتیم و آسیب‌پذیری‌هایمان را به اشتراک گذاشتیم، بنیان ازدواج‌مان قوی‌تر و مقاوم‌تر شد. این سفر به من آموخت که شخصیت‌هایی که به خود می‌گیریم، از طریق مذاکرات روزانه و تجربیات مشترک. نه تنها ما را محافظت می‌کنند، بلکه به‌عنوان دروازه‌هایی به سوی ارتباطات عمیق‌تر عمل می‌کنند ازدواج، یاد گرفتم که رشد، نه در انزوا، بلکه از طریق تجربه عشق و تعهد، شکوفا می‌شود. این پیوند به فضایی تبدیل شد که در آن کثرت خود کاملاً پذیرفته می‌شد. نشانگر اینکه تکامل شخصی بهترین شکل خود را در گفت‌وگوی مداوم، با درک و پذیرش دیگری پیدا می‌کند

نتیجه‌گیری: گفتگو با خود

(یک نورافکن صحنه را روشن می‌کند. امیل به تنهایی مقابل تماشاچیان ایستاده. فضای صحنه صمیمی است. امیل نفس عمیقی می‌کشد، آماده برای به اشتراک گذاشتن نتیجه این سفر.)

امیل: (با صدایی که وزن و خرد تجربیات زندگی را به همراه دارد) اینجا، در تقاطع تفکر و افشا، جایی که بازتاب‌های بی‌شمار، شخصیت‌های داستان‌های یک سفر را زمزمه می‌کنند. هر ماسک، هر نقشی، که در طول مسیر پُر پیچ و خم زندگی بر عهده گرفته‌ام، مرا به این لحظه شفافیت رسانده، این درک خود، که فراتر از مرزهای فرهنگ، زبان و انتظار است.

در وجودم، که با نخ‌های شادی و غم از دست دادن و کشف کردن بافته شده، زیبایی شخصیت را، نه به‌عنوان یک نقاب برای پنهان شدن، بلکه به‌عنوان آینه‌ای که جنبه‌های متعدد روح انسانی را بازتاب می‌دهد، مشاهده کرده‌ام. این ماسک‌ها، این شخصیت‌هایی که تجسم کرده‌ام، هر یک فصلی در داستان بزرگ زندگی‌ام بوده است. اما، آن خود زیر این لایه‌ها چیست؟ آن جوهری که وقتی پرده‌ها فرو می‌افتند و مخاطب می‌رود، باقی می‌ماند، کجا است؟ اینجا، در سکوت گفتگوی روح با خود، که پاسخ را پیدا می‌کنم. زمزمه‌ای از حقیقت، که در قلب طنین‌انداز می‌شود. (صدای امیل نرم‌تر می‌شود، پر از احساس.)

من مجموع تجربیاتم هستم، موزاییکی از هویت‌هایی که با نقش‌هایی که بازی کرده‌ام، داستان‌هایی که زیسته‌ام، شکل گرفته‌اند. با این حال، در زیر همه این‌ها، یک ثبات وجود دارد، جوهری که از تغییر ماسک‌هایی که می‌پوشیم، متأثر نمی‌شود. این جوهر، این حقیقت انعطاف‌ناپذیر همان «خود» است که ما را در میان پیچ و خم زندگی هدایت می‌کند، چراغی از اصالت در دنیایی از نقش‌های همیشه در حال تغییر. (مستقیماً به تماشاگران نگاه می‌کند، ارتباطی درک‌شده شکل می‌گیرد.)

به شما که این مسیر را با من پیموده‌اید، که فراتر از ماسک‌ها دیده‌اید، و روح برهنه را نگرسته‌اید، این گفتگو را ارائه می‌دهم. نه به‌عنوان یک پایان، بلکه به‌عنوان آغاز. زیرا با نمایان کردن خود واقعی‌مان و در آغوش کشیدن هویت‌های چندگانه‌مان، نه تنها آزادی شخصی بلکه پلی به سوی دیگری می‌یابیم، گواهی بر سفر مشترک انسانی. پس بگذارید ترس از افشا شدن را کنار بگذاریم و داخل نور خود اصیل‌مان قدم بگذاریم. بگذارید داستان‌هایمان، تجربیاتمان، حقایق‌مان را در بافت جهان ببافیم، غنی‌سازی پرده انسانی، با رنگ‌های زنده فردیت‌مان.

(نورافکن کم می‌شود، اما امیل همچنان روشن می‌ماند، شخصیتی از تاب‌آوری و امید.)

زیرا در نهایت، از طریق همین شخصیت‌های ما، داستان‌هایی که می‌گوییم و شخصیت‌هایی که تجسم می‌کنیم، است که امکانات بی‌پایان آنچه که می‌توانیم باشیم را کشف می‌کنیم. هم‌آوایی صداها، هر یک منحصر به فرد، اما هماهنگ در سمفونی بزرگ زندگی.

(امیل یک قدم به عقب می‌برد، نورافکن خاموش می‌شود، صحنه در تاریکی فرو می‌رود، اما طنین این گفتگو باقی می‌ماند. دعوتی برای به آغوش کشیدن اصالت، و پیچیدگی تجربه انسانی مشترکمان.)

Finding My Wings

By Catherine Shoushani Shaheri*

The California sunshine in March 1979 felt like a warm embrace after the chill of a Tehran winter. As a newly arrived Iranian immigrant, I rejoiced in the spring Equinox's potential. It was the first day of Persian New Year and my first day in school in America. My spirit mirroring the spring's hopeful bloom. However, the joy of soaring in a new land was laced with the bittersweet ache of leaving one's loved home and culture behind. Yet, the American Dream pulsed strong in my veins, a vibrant counterpoint to the melancholic longing. Aerosmith's anthem "Dream On," became my personal soundtrack – a constant reminder to chase dreams with unwavering optimism.

This optimism was put to the test on my very first day at school. As a 12-year-old girl, a group of hulking football players, knowing I was Iranian, surrounded me with hostile energy. One, with a cruel twist of his mouth, spat on me – a gesture that ripped open a wound from my childhood. Back in Tehran, a year earlier, a boy had spat on me with similar contempt, branding me as "Filthy Jew." But within me resided the Simorgh, a majestic bird from Persian mythology, a symbol of positivity and collaboration. Ideology of good thoughts, good words, and good deeds made me strong. Fueled by its wisdom, I chose not to succumb to anger. Instead, with a calmness that surprised even myself, I explained my own story, of being a Jewish refugee who found solace in the American ideal of freedom and opportunity. Confusion washed over the footballers' faces. One, a handsome blonde with a disarming smile, reached into his shirt and proudly displayed a Star of David necklace, revealing a shared heritage. It was like a ray of sunshine breaking through a storm cloud. The initial hostility dissipated, replaced by a hesitant camaraderie. The bully, sensing a shift in power, resorted to a clumsy display of religious performativity, ultimately losing his audience.

This encounter became a turning point. The Simorgh's message became my guiding principle. Kindness and understanding, not anger, would be my weapons of choice. Throughout school I stood up to bullies, not with aggression, but with the unwavering love and respect embodied by the mythical bird. I championed the ostracized, defended the downtrodden. This earned me the respect of my peers, even becoming known as "the Nerd who made Fabiola shut up!" amongst the Latino students.

As my family grew, I instilled the beautiful philosophy of positivity in my children, weaving the vibrant tapestry of Norouz, the Persian New Year, into the fabric of our American lives. Sharing this tradition with our community, I reveled in the joy of cultural exchange. The aroma of saffron rice and the sound of clinking coins during Norouz rituals became a bridge, connecting two cultures through the universal language of celebration and hope.

However, after years of relentless optimism, a weariness crept in. The American Dream, initially so exhilarating, began to feel like a gilded cage, suffocating my spirit. An abusive marriage clipped the wings I had worked so hard to unfurl. It was a time of profound darkness, a stark contrast to the vibrant optimism I had championed for so long. But from the ashes of disillusionment emerged a vital realization: true positivity wasn't about ignoring negativity, but about finding the strength to confront it. It was a time for self-love and forgiveness, not for others, but for me.

Guided by my wise yoga instructor, Emanuela, with her lilting Italian accent, I embarked on a journey of self-discovery. Tears flowed freely, cleansing me of societal pressure and the crippling doubts I had harbored for far too long. In that cathartic release, I saw myself anew – not as a victim of circumstance, but as a "beautiful, powerful soul." The white dove emerging from my chest, a vision during my yoga practice, symbolized peace and a newfound wholeness.

The Simorgh, the white peacock (a symbol of pride), and even the fierce dragon, a symbol I later discovered, all resided within me. Life, like a game, offered a spectrum of experiences – light and dark, joy and sorrow. These were not opposing forces, but rather complementary elements, tools for creating my unique story.

Today, surrounded by the love of my family, I stand triumphant. The spit, the taunts, the challenges – they all shaped my journey, forging resilience and a deep well of empathy. I am the embodiment of the American Dream, not just for myself, but for my children and my grandchild. The Simorgh, a beacon of hope, has always soared within me, guiding me towards dreams and a life filled with love, growth, and unwavering optimism. The journey wasn't always smooth, but the lessons learned and the wings I unfurled along the way made the flight all the more exhilarating.

*Catherine Shoushani Shaheri holds a BA in English from UCLA. She currently works as a Real Estate Agent and full-time grandma!



در جستجوی بال‌هایم نوشته: کاترین شوشنی شاهری

پس از سرمای زمستان تهران، آفتاب کالیفرنیا در مارس ۱۹۷۹ مانند یک آغوش گرم بود. به عنوان یک مهاجر تازه‌وارد ایرانی، در بهار نویدبخش و هوای ملایم بهاری شادی می‌کردم. این اولین روز سال نو ایرانی و اولین روز مدرسه‌ام در آمریکا بود. روحم مانند شکوفه‌های بهاری امیدوار بود. با این حال، شادی پرواز در سرزمین جدید با درد تلخ ترک خانه و فرهنگ عزیزم همراه بود. اما آن «رویای آمریکایی» با قدرت در رگ‌هایم جریان داشت، اشتیاقی پر جنب و جوش در تضاد با دردی که در عمق وجودم حس می‌کردم. آهنگ "رویای خود را دنبال کن" از گروه Aerosmith به سرود شخصی‌ام تبدیل شده بود، یک یادآوری دائم برای دنبال کردن رویاها با خوش‌بینی بی‌پایان.

این خوش‌بینی در همان روز اول مدرسه‌ام و در سن ۱۲ سالگی به چالش کشیده شد. گروهی از بازیکنان تیم فوتبال، که می‌دانستند من ایرانی هستم، با انرژی خصمانه‌ای مرا محاصره کردند و یکی از آن‌ها با بی‌رحمی تمام به سویم تُف کرد. حرکتی که زخمی دردناک از دوران کودکی‌ام را باز کرد. یک سال قبل از این در تهران، پسری با تمسخر مشابهی به من تُف کرده بود، و مرا "یهودی کثیف" صدا کرده بود. اما در عمق وجود من آیین «سیمرغ»، پرنده‌ای باشکوه از میان اسطوره‌های ایرانی، که نماد مثبتی و همکاری بود، موج می‌زد. آیین اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک به من قدرت می‌بخشید، و با اعتقاد به آن، تصمیم گرفتم که تسلیم خشم نشوم. در عوض، با آرامشی که حتی خودم را هم شگفت‌زده کرد، داستان خودم را توضیح دادم، که یک پناهنده یهودی هستم که در پی تسلی برای فرصت پیشرفت و آرمان «آزادی آمریکایی» به این سرزمین آمده‌ام.

سردرگمی در چهره‌های فوتبالیست‌ها موج میزد. یکی از آن‌ها، یک پسر بلوند و خوش‌قیافه با لبخندی دلنشین، از داخل پیراهنش گردنبند «ستاره داوود» خود را بیرون آورد و با افتخار نشانم داد و میراث مشترکمان را آشکار کرد. این مانند پرتو آفتابی بود که از میان ابرهای طوفانی بیرون می‌آید. خصومت اولیه ناپدید شد و جای خود را به نوعی همدلی مردد داد. سر دسته قلدر گروه، که قدرتش زیر سوال رفته بود، خیلی زود مخاطبان خود را از دست داد. این برخورد نقطه عطفی شد برای اینکه پیام سیمرغ کاملاً راهنما و آیین من شود. مهربانی و درک، و نه خشم، سلاح‌های انتخابی من شد. در طول دوران مدرسه، با بچه‌های قلدر و اذیت‌کن مقابله کردم، نه با خشونت، بلکه با عشق و احترامی که پرنده افسانه‌ای ام به من یاد داده بود. در مدرسه من از بچه‌های طرد شده حمایت و از مظلومان دفاع می‌کردم. با این کار احترام همسالانم را به دست آورده بودم، حتی بین دانش‌آموزان «لاتینو» به عنوان «شاگردی که «فابیولا» اذیت‌کن را ساکت کرد!» معروف شدم.

با بزرگ‌تر شدن خانواده‌ام، فلسفه زیبای مثبت‌نگری را در فرزندانم پرورش دادم و رنگهای پر جنب و جوش نوروز، سال نو و فرهنگ ایرانی، را در بافت زندگی آمریکایی‌مان تنیدم و در شادی این تبادل فرهنگی غرق شدم. عطر برنج زعفرانی و صدای سکه‌های طنین‌انداز در مراسم نوروز، پلی بود که دو فرهنگ را از طریق زبان جهانی جشن و امید به یکدیگر متصل می‌کرد.

با این حال، پس از سال‌ها خوش‌بینی بی‌وقفه، نوعی دل‌خستگی به سراغم آمد. آن «رویای آمریکایی»، که در ابتدا بسیار هیجان‌انگیز بود، بنظر میرسید که روحم را در یک قفس طلایی زندانی کرده و دارد خفه‌ام می‌کند. ازدواجی نامناسب و آزار دهنده بال‌هایی را که به سختی برای باز کردنشان تلاش کرده بودم، کوتاه کرد. این زمانی بود مملو از تیرگی‌های عمیق، و در تضاد شدید با آن خوش‌بینی پر جنب‌وجوشی که مدتی طولانی آن را حمایت و دنبال کرده بودم. اما از این خاکستر سرخوردگی، دانش و فهمی حیاتی پدیدار شد. درک اینکه، مثبت‌نگری واقعی به معنای نادیده گرفتن منفی‌ها نیست، بلکه به معنای یافتن قدرت برای مقابله با آن‌ها است. این شروع زمانی بود برای بخشش و عشق به خود، نه برای رضایت دیگران، بلکه برای خودم.

با راهنمایی «مانوئلا»، مربی خردمندم در کلاسهای یوگا که یک لهجه شیرین ایتالیایی دارد، سفری به سوی خودشناسی آغاز کردم. اشک‌ها یم آزادانه جریان یافتند و مرا از زیر فشارهای اجتماعی و شک‌های فلج‌کننده‌ای که برای مدتی طولانی تحمل کرده بودم، آزاد کردند. در آن رهایی پاک‌کننده، خودم را دوباره دیدم، نه به عنوان یک قربانی شرایط، بلکه به عنوان یک «روح زیبا و قدرتمند»، کبوتر سفیدی که در طول تمرین یوگا از سینه‌ام بیرون آمد، و نماد صلح و تکاملی نو بود. «سیمرغ»، آن طاووس سفید، و آنطور که بعدها کشف کردم اژدهای وحشی، نمادی از غرور و عصیان هردو درون من سکونت داشتند. زندگی، مانند یک بازی، طیف وسیعی از تجربیات را ارائه می‌داد، روشنایی و تاریکی، شادی و غم. این‌ها نیروهای متضاد نبودند، بلکه عناصری مکمل، و ابزارهایی برای خلق داستان منحصر به فرد من بودند.

امروز، در میان عشق خانواده‌ام، پیروزمندانه ایستاده‌ام. تُف‌ها، تمسخرها، چالش‌ها، همه آن‌ها سفر زندگی مرا شکل داده‌اند، صبوری و همدلی را در عمق وجود من گسترش داده‌اند. من تجسم آن «رویای آمریکایی» هستم، نه تنها برای خودم، بلکه برای فرزندانم و نوه‌ام. «سیمرغ»، فانوسی از امید، همواره در درون من پرواز کرده، مرا به سوی رویاها و زندگی‌ای پر از عشق، رشد و خوش‌بینی بی‌وقفه هدایت کرده است. سفر همیشه هموار نبود، اما درس‌های آموخته شده و بال‌هایی که در طول مسیر باز کردم، پرواز را هیجان‌انگیزتر کردند.

Understanding Post-Traumatic Stress Disorder in Immigrant Communities

By: Mastaneh Moghadam, LCSW

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a complex mental health condition that can profoundly impact individuals who have experienced traumatic events. Within immigrant communities, the prevalence of PTSD is often heightened due to the unique and often challenging experiences associated with migration. The journey of displacement, characterized by perilous escapes, separation from loved ones, and exposure to violence or persecution, can create profound trauma. Moreover, acculturative stressors such as language barriers, discrimination, and difficulty adjusting to a new environment can further compound the risk of PTSD among immigrants. Additionally, individuals may experience secondary trauma related to the hardships faced by family members or communities left behind in their country of origin.

PTSD can develop following exposure to a single traumatic event or series of events. These events may involve actual or threatened death, serious illness or injury, abuse or violence, and grief and loss. Such events often lead to intense feelings of fear, helplessness, or horror in an individual. Secondary traumatic stress (which is the emotional duress that results when an individual hears about the firsthand traumatic experiences of others) can also result in PTSD.

Individuals with PTSD may experience a range of symptoms, including:

Flashbacks or recurrent intrusive memories of the traumatic event or nightmares.

Memory lapses.

Disturbances in sleep and/or appetite.

Confused or distorted sense of self.

Inability to control your emotions.

Irritability and outbursts of anger.

Hyperarousal or increased vigilance.

Sadness, depression and constant crying.

Unexplained upset stomach and gastrointestinal issues.

Challenged interpersonal relationships.

Isolation.

Avoidance of certain circumstances/places that are reminders of the trauma.

Drug and/or alcohol abuse.

Chronic negative beliefs about oneself or the world.

Low self-esteem or negative self-perceptions.

Chronic health conditions

Depersonalization, paranoia, disconnection from self or disconnection from reality.

Thoughts of suicide.

Unexplained headaches

Auto-immune conditions

PTSD within immigrant communities is a complicated and multifaceted phenomenon shaped by the intersecting stressors associated with migration. By fostering a deeper understanding of PTSD and recognizing its signs and symptoms we can cultivate pathways toward healing and resilience.

درک اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

در جوامع مهاجر

نوشته: مستانه مقدم، LCSW

«اختلال استرس پس از سانحه» یا «PTSD»، یک وضعیت پیچیده بهداشت روان است که می‌تواند روی افرادی که تجربه‌های تروماتیک داشته‌اند، به شدت تأثیر بگذارد. در جوامع مهاجر، شیوع «PTSD»، اغلب به دلیل تجربه‌های منحصر به فرد و چالش‌برانگیزی که با مهاجرت همراه است، افزایش می‌یابد. نقل مکان، که گاهی با فرارهای خطرناک همراه است، جدایی از عزیزان و قرار گرفتن در معرض خشونت یا آزار و اذیت، می‌تواند تروماهای عمیقی ایجاد کند. علاوه بر این، استرس‌های فرهنگی مانند: موانع زبانی، تبعیض و دشواری در سازگاری با محیط جدید می‌توانند خطر «PTSD» را در میان مهاجران بیشتر کنند. علاوه بر این، افراد ممکن است تروماهای ثانویه‌ای تجربه کنند، که مربوط به سختی‌هایی است که اعضای خانواده یا جوامعی که در وطن آنها باقی مانده‌اند، با آن روبرو می‌شوند.

«PTSD» می‌تواند پس از قرار گرفتن در معرض یک حادثه تروماتیک یا مجموعه‌ای از رویدادها توسعه یابد. این رویدادها ممکن است شامل مرگ واقعی یا تهدید شدن، بیماری جدی یا آسیب دیدن، سوءاستفاده یا خشونت، و غم و اندوه برای از دست دادن باشند. این رویدادها اغلب به احساسات شدید ترس، ناتوانی یا وحشت در فرد منجر می‌شوند. استرس تروماتیک ثانویه (که تنش عاطفی ناشی از شنیدن تجربیات تروماتیک از دیگران است) نیز می‌تواند منجر به «PTSD» شود.

افراد مبتلا به «PTSD» ممکن است مجموعه‌ای از علائم زیر را تجربه کنند:

«فلش‌بک‌ها» یا خاطرات مزاحم مکرر از رویداد تروماتیک یا کابوس‌ها.

لغزش حافظه، اختلالات در خواب و یا اشتها.

احساس گنجی یا تحریف‌شده از خود.

ناتوانی در کنترل احساسات.

تحریک‌پذیری و انفجارهای خشم.

تحریک بیش از حد یا افزایش هوشیاری.

غم و اندوه، افسردگی و گریه مداوم.

مشکلات معده و گوارشی توضیح ناپذیر.

مشکلات در روابط شخصی، انزوا.

دوری از شرایط/مکان‌هایی که یادآور تروما هستند.

سوءاستفاده از مواد مخدر و یا الکل.

باورهای منفی مزمن درباره خود یا جهان.

کمبود عزت نفس یا تصورات منفی از خود.

شرایط بهداشتی مزمن.

خود دگر بینی، پارانویا، جدا شدن از خود یا جدا شدن از واقعیت.

افکار خودکشی. سردردهای توضیح ناپذیر.

بیماری‌های خودایمنی.

«PTSD» در جوامع مهاجر پدیده‌ای پیچیده و چند وجهی است که توسط استرس‌های متقاطع و مرتبط به مهاجرت شکل می‌گیرد. با داشتن درک عمیق‌تر از «PTSD» و شناخت علائم و نشانه‌های آن، می‌توانیم راه‌هایی برای شفا و تحمل آن، پیدا کنیم.

Lisping into America

By Sepideh Saremi*

In August 1991, at seven years old, I stepped off a Lufthansa flight and into the bowels of LAX with my mother and younger sister, clutching my Alf doll, with no clue that we wouldn't go back to Germany, the country of my birth and where my father had stayed behind, for more than thirty years. We'd come on a tourist visa, so my mother had to enroll me in a private school. I spent the first few months of second grade at First Lutheran School in Burbank, California, picking up the English language and American culture and Christianity like they were the flu, but mostly I was desperately focused on avoiding words that contained a "th."

I couldn't say any word that contained a "th" correctly, because there's no "th" sound in Persian or German, the languages of my early childhood. But I also had a lisp, so all my "s" sounds came out like "th." Imagine being named Sepideh and having a lisp, but not being able to pronounce "th" on purpose—it would be all the proof you need that God is hilarious, and this is how all your prayers would start: *Are you der, God? It'th me, Thepideh.*

My *that* came out like *dat*, my *the* sounded like *deh*, and my face burned with the imagined shame of being found out during rainy-day games of Four Corners, when my classmates quickly figured out that corners one, two, and four of the room should be avoided, because the words *corner number three (tree)* would never be uttered by me and thus corner three would always be a safe bet.

At home in my family's tiny apartment in Glendale, I nursed my shame by watching endless episodes of *I Love Lucy* and *Saved by the Bell* and *Out of This World*, the last one a show about a girl who was half-human and half-alien, her absent father living on another planet, who could freeze time by pressing together the tips of her index fingers. I wanted so badly to be her, but even though my Baba was absent, too, I was fully human and fully foreign alien, and pressing the tips of my index fingers together did nothing to make my life easier, though it didn't stop me from trying.

I may have lacked the power to freeze time, but I was discovering other powers. *Du bist sprachbegabt*, my Maman would tell me: *You are gifted with languages*. And like all mothers, her words cast a spell over me, telling me a story about myself that I believed and made true. As the days on our tourist visa ran out and we overstayed, I watched even more television: I took in *Sesame Street*, which was very different in America than it had been in Germany (Big Bird is a non-entity on *Sesamstrasse*, replaced by a big bear named Samson), and even made my way listlessly through Mr. Rogers and his neighborhood, a show that was too babyish for me and whose character I found so unrealistic because he was just too calm and loving to be an American.

My strategy worked: By October I was yammering away almost like I'd been born here, and by the end of 1991 I had mastered the "th" and sounded like a proper American with a California Standard Accent, the telltale lilt of a Valley affectation at the end of my sentences, one I still can't shake to this day. I even became the family translator, though my lisp stayed with me for a couple more years until public school gave me access to a speech therapist. But while I'd mastered the English language, lots of other things eluded me. Like a feeling of safety and belonging and community, because I felt different in so many ways.

First, my immigrant story was launched not by the fallout of the 1979 Revolution, but by the fallout of my parents' separation, a reality I could utter even less comfortably than the phrase *corner number three*, because in the 1990s almost no Iranians were divorced. They just stayed miserably married to each other to save face and to smugly lord it over those of us who were now *bacheh talaagh* ("kids of divorce"), through no fault of our own. In any Iranian gathering, Maman was almost always the only single mother; it felt like wearing a scarlet letter, not just for her, but for me too.

Second, America was racist. Just as racist as Germany, and though my mom said that she felt more at home here than she ever had in Germany, I could see people react differently to her halting, Persian-accented English than

they did to me and my fluency. It didn't help either that my mother is brown, and I am fair—she'd forever be an outsider among white people, and I'd forever be an outsider among Iranians.

Third, my mother converted to Christianity shortly after we moved here. Not for a green card, but because it resonated with her. (Perhaps it's my fault: she caught it from me when I was asking questions about religion as a second grader at that Lutheran private school.) But as much as I identify as a Christian even now, I never liked the institution or the group dynamics of churches. And it was one more thing that made me a minority within my Iranian culture.

Fourth, speaking of green cards: I was undocumented well into my adulthood. In fact, the fake lawyer my mom had hired on the recommendation of her pastor had created such a complicated web that it took years to unravel it and set things right again.

And fifth, and most important, I couldn't talk about lots of things, for years and years and years, because as a family we just pretended they didn't exist, and as a culture we still pretend they don't exist: My father's gambling and sex addictions, the sexual abuse I'd experienced from an extended family member, the fact that my mom, sister, and I had lived in a domestic violence shelter for six months before coming to America, and that we were now poor. These things were such bad secrets that we hid them even from ourselves. For years we imagined that Baba was going to come to the United States eventually, that my parents' separation was not a real one. I repressed memories of my abuse, and of all the things I'd seen my Baba do that hurt himself and our family.

I could say "th" all day long, I got rid of my lisp, but I didn't have words for any of these things, just felt them like a poison that coursed through my body, the world full of reminders of me and my family not being good enough, as my index fingers pressed together like that half-alien girl from *Out of This World*, wishing to freeze time. At a restaurant where the waiter was short with my Maman; at the Girl Scout meeting where the other mothers were cold to her and I didn't join because of it; when someone asked me for the umpteenth time if I was actually Iranian or if I had a white dad or asked me to say something in Persian to prove my Iranianness; anytime someone asked where was my dad, and why did he live in Germany, oh and hey, how come I couldn't travel out of the country?

Eventually you grow out of some things, but just like speech therapy in my young childhood helped me to grow out of my lisp, it took some psychotherapy in my young adulthood to help me grow out of my shame. As an adult I had to let my index fingers come apart from each other and admit, even though no one would say it then, that I couldn't freeze away my shame, that my Baba on the other side of this world never came to save me, that he couldn't even save himself, that we struggled and suffered and half the suffering came from hiding the struggle, but maybe I could get some help and save myself, and that I deserved to be well. That everything I thought made me broken or bad was part of the human experience, and that the impact it had on me was more up to me than anyone else.

In fact, it wasn't until I was a therapist myself, working with members of my own community, that I could see all the things I'd experienced as that little girl who'd been pressing together her index fingers, wishing to freeze time, as part of a bigger context, as problems that happen to everyone, and that it's the responsibility of a culture and community not to hide or collude with or turn away from these problems, but to shine a warm and loving light on each individual and family who experiences them so that they know they are loved and lovable and can heal.

Now I'm happy to say, every now and again I remember the girl who couldn't say "th" or "s" properly, and I feel so much love for her. I imagine her opening her eyes and looking around all four corners of a room, of a whole life, and knowing it is safe to utter each one's name, even if she says it the wrong way, even if her voice falters or she cries, even if some people laugh at her or turn away, because there's nothing to be ashamed of, not then and not now.

*Sepideh Saremi is a writer and therapist in Los Angeles. Her website is sepidehsaremi.com.



ورود به آمریکا با لیسپ

نوشته: سپیده صارمی

در آگوست ۱۹۹۱، در سن هفت سالگی، با مادر و خواهر کوچکترم از پرواز «لوفتانزا» پیاده، و در حالی که عروسک «آلفی»ام را در دست داشتم وارد عمق فرودگاه «LAX» شدم، بدون اینکه حتی فکر کنم که تا ۳۰ سال بعد به «آلمان»، کشور زادگاهم و جایی که پدرم آنجا مانده بود، باز نخواهم گشت. ما با ویزای توریستی آمده بودیم، بنابراین مادرم مجبور بود در یک مدرسه خصوصی مرا ثبت نام کند. چند ماه اول کلاس دوم را در مدرسه «فرست لوترن» در شهر «پرینک»، در «کالیفرنیا»، گذراندم و زبان انگلیسی، فرهنگ آمریکایی و مسیحیت را به سرعت یک مریضی واگیردار یاد گرفتم، اما بیشترین تمرکز روی این بود که از تلفظ کلمات حاوی «th» اجتناب کنم.

من نمی توانستم هیچ کلمه ای را که حاوی «th» بود به درستی تلفظ کنم، زیرا در زبان های «فارسی» یا «آلمانی»، زبان های دوران کودکی ام، صدای «th» وجود ندارد، و به علاوه آن من هنگام صحبت لیسپ داشتم، بنابراین همه صداها «s» من مثل «th» می شد. تصور کنید که نامتان «سپیده» باشد، با لیسپ هم صحبت کنید، اما نتوانید عمداً صدای «th» را تلفظ کنید. همه این ها ثابت می کند که خداوند شوخ طبع است. تلفظ کلمه «that» مثل «dat» بیرون می آمد، «the» من شبیه «deh» بود و در روزهای بارانی هنگام بازی آمریکایی «چهار گوشه» با همکلاسی هایم، صورتم از خجالت سرخ و داغ می شد چون کلمه «سه» راه «تیری» لفظ می کردم. اما همکلاسی هایم با سرعت متوجه شدند که گوشه شماره «سه» در بازی همیشه شرط امنی است، چون من آن را به زبان نمی آوردم.

در آپارتمان کوچکمان در شهر «گیندل»، شرم خود را با تماشای بی‌پایان سریال‌های تلویزیونی محبوبم ترمیم می‌کردم. یکی از این سریالها درباره دختری بود که نصف انسان و نصف موجودی بیگانه و فضایی بود، پدر غایبش در سیاره دیگری زندگی می‌کرد، و او می‌توانست با به هم زدن نوک انگشتان اشاره‌اش زمان را متوقف کند. من خیلی دوست داشتم جای او باشم، اما با وجود اینکه بابای من هم غایب بود، من کاملاً انسان و کاملاً بیگانه ولی خارجی بودم، و به هم زدن نوک انگشتان اشاره‌ام هیچ کاری برای آسان‌تر کردن زندگی‌ام نمی‌کرد، هرچند امتحان کردن این کار را ادامه دادم.

ممکن است توانایی متوقف کردن زمان را نداشتم، اما در حال کشف قدرت‌های دیگرم بودم. مامانم به من می‌گفت: "تو در یاد گرفتن زبان‌های مختلف استعداد داری." و مثل صحبت همه مادران، کلماتش تأثیری جادویی روی من داشتند، و این داستانی را که درباره خودم به من گفته بود باور کردم و حقیقت هم پیدا کرد. همانطور که روزهای ویزای توریستی ما به پایان می‌رسید و ما بیش از حد اول درمانده بودیم، بیشتر تلویزیون تماشا می‌کردم. برنامه "Sesame Street" را می‌دیدم که در «آمریکا» با آنچه که در «آلمان» دیده بودم خیلی فرق داشت. در «آلمان» به جای کاراکتر «بیگ برد» در شو "Sesamstrasse"، خرسی بزرگ به نام «سامسون» زندگی می‌کند. با بی‌تمایی برنامه‌های "Mr. Rogers' Neighborhood" را که برایم خیلی بچگانه بود تماشا می‌کردم و احساس می‌کردم که شخصیت آرام و دوست داشتنی‌اش برای یک فرد آمریکایی بسیار غیر واقعی است. استراتژی من و حرف مادرم کار کرد، تا ماه اکتبر من تقریباً طوری انگلیسی صحبت می‌کردم که انگار اینجا به دنیا آمده بودم، و تا پایان سال ۱۹۹۱ تلفظ صدای "th" را هم یاد گرفتم و مثل یک آمریکایی با لهجه کامل «کالیفرنایی» صحبت می‌کردم. حتی تبدیل به مترجم خانواده شدم، اما آن لیسپ تا چند سالی دیگر که وارد یک مدرسه دولتی شدم و به تراپیست گفتاری دسترسی پیدا کردم با من بود. با وجود اینکه زبان انگلیسی را به خوبی یاد گرفتم، خیلی چیزهای دیگر هنوز از دسترس خارج بود. مانند احساس امنیت، و تعلق داشتن به یک جامعه، زیرا هنوز احساس می‌کردم که متفاوت و بیگانه هستم.

اول اینکه، داستان مهاجرت من با انقلاب ۱۹۷۹ شروع نشد بلکه به خاطر جدایی والدینم آغاز شد. واقعیتی که بیان آن حتی بیشتر از گفتن عبارت «گوشه شماره سه» برایم ناراحت کننده بود. زیرا در دهه ۱۹۹۰ تقریباً هیچ زوج ایرانی‌ای در اطراف ما طلاق نگرفته بودند. بیشتر آن‌ها فقط با هم در بدبختی زندگی می‌کردند تا آبرویشان را حفظ کنند و با غرور به ما که حالا «بچه‌های طلاق» بودیم، فخر بفروشنند، بدون اینکه تقصیری داشته باشیم. در هر گردهمایی ایرانی، مامان من تقریباً همیشه تنها مادر مجرد بود، و این احساس مثل پوشیدن یک داغ ننگ بود، نه تنها برای او، بلکه برای من هم.

دوم اینکه، «آمریکا» نژادپرست بود. درست به اندازه «آلمان» نژادپرست بود، و با اینکه مادرم می‌گفت در اینجا بیشتر احساس می‌کند که در خانه است تا در «آلمان»، می‌توانستم بینم که مردم به انگلیسی صحبت کردن او که با لهجه فارسی بود، در مقایسه با صحبت کردن من که روان بود واکنش‌های متفاوت نشان می‌دهند. اینکه پوست مادرم تیره‌تر بود و پوست من روشن، نیز بیشتر باعث می‌شد که همیشه در میان سفید پوستان آمریکایی یک خارجی بماند و من همیشه در میان ایرانی‌ها بیگانه بودم.

سوم اینکه، مادرم بلافاصله بعد از مهاجرت به «آمریکا» به مذهب مسیحیت گروید. نه برای گرفتن «کارت سبز»، بلکه به دلیل اینکه با عقاید آنها احساس تفاهم می‌کرد. شاید تقصیر من بود، چون وقتی در کلاس دوم دبستان و در آن مدرسه خصوصی «لوتری‌ها» بودم سوالاتی درباره دین با او در میان می‌گذاشتم و او این باورها را از طریق من شناخت. اما با اینکه امروز همچنان خودم را مسیحی می‌دانم، هرگز موسسات یا روابط گروهی در کلیساها را دوست نداشتم. و این یک چیز دیگر بود که در فرهنگ ایرانی‌ام من را به یک اقلیت تبدیل می‌کرد.

چهارم اینکه، من تا جوانی مدرک قانونی و یا «کارت سبز» نداشتم. در واقع، وکیل قلابی که مادرم به توصیه کشیشش مدرسه استخدام کرده بود، چنان شبکه پیچیده‌ای در کار ما ایجاد کرده بود، که اصلاح آن سال‌ها طول کشید.

پنجم و مهم‌تر از همه اینکه، من برای سال‌های زیاد نمی‌توانستم درباره بسیاری از چیزها صحبت کنم، زیرا به صورت خانوادگی تظاهر می‌کردیم که وجود ندارند، و هنوز به صورت فرهنگی به این تظاهر ادامه می‌دهیم. چیزهایی مانند: اعتیادهای پدرم به قمار و روابط جنسی، سوءاستفاده جنسی که از سوی یکی از اعضای دور خانواده تجربه کرده بودم، این واقعیت که مادرم، خواهرم و من به مدت شش ماه قبل از آمدن به «آمریکا» در یک «پناهگاه مخصوص قربانیان خشونت خانوادگی» زندگی کرده بودیم، و اینکه در آن زمان چقدر فقیر بودیم. این‌ها اسرارِ بدی بودند که حتی از خودمان

هم پنهان می‌کردیم. سال‌ها خیال بافی می‌کردم که بابا نهایتاً به «آمریکا» خواهد آمد، و اینکه جدایی والدینم واقعی نبود. خاطرات تجربه آزار جنسی ام را، و تمام چیزهایی را که از بابا دیده بودم، که به خودش و به خانواده‌مان آسیب رسانده بود، سرکوب می‌کردم. من می‌توانستم تمام روز «th» را تلفظ کنم، از دست لیسپ زبانی خلاص شده بودم، اما برای هیچ‌کدام از این چیزها کلماتی نداشتیم، فقط آن‌ها را مثل زهری که در بدنم جاری بود، احساس می‌کردم. جهان پر از یادآوری‌هایی بود از اینکه من و خانواده‌ام به اندازه کافی خوب نیستیم، و مدام انگشتان اشاره‌ام را مثل آن دختر نیمه‌بیگانه، در سریال تلویزیونی محبوبم، به هم فشار می‌دادم، و آرزو داشتم که بتوانم زمان را متوقف کنم. زمانی را که در یک رستوران گارسون با مادرم تند رفتار کرده بود؛ زمانی که در جلسه «دختران پیشاهنگ» مادران دختران دیگر با او سرد برخورد کرده بودند و من به این دلیل دیگر در آن جلسات شرکت نکردم؛ زمانی که کسی برای هزارمین بار از من پرسید آیا واقعاً ایرانی هستم یا یک پدر سفیدپوست دارم، یا از من خواست چیزی به فارسی بگویم تا ایرانی بودنم را ثابت کنم؛ هر زمانی که کسی پرسید پدرم کجاست و چرا در «آلمان» زندگی می‌کند، و یا اینکه چرا نمی‌توانم به خارج از کشور سفر کنم؟

گذشت زمان باعث می‌شود که سرانجام خیلی چیزها را ترمیم کنیم، اما درست همان‌طور که مشاور «گفتار درمانی» در دوران کودکی به من کمک کرد لیسپ خود را حل کرده و پشت سر بگذارم، مشاور «روان درمانی» در دوران جوانی به من کمک کرد تا احساس شرم خودم راه حل کرده و پشت سر بگذارم. امروز به عنوان یک بزرگسال می‌دانم که باید انگشتان اشاره‌ام را از هم جدا کنم و اعتراف کنم، که نمی‌توانم شرم خود را منجمد کنم، یا اینکه بابایم از آن سوی دنیا هرگز نخواهد آمد که مرا نجات دهد، و اینکه او حتی نمی‌توانست خودش را نجات دهد، یا اینکه نیمه بیشتری از رنج‌هایی که کشیدیم ناشی از تلاش در مخفی کردن آن رنج‌ها بود، یا اینکه با کمک گرفتن شاید بتوانم خودم را نجات دهم، و بالاخره اینکه من لیاقت آن را دارم که خوب و سالم باشم. و باز هم اینکه هر چیزی را که فکر می‌کردم من را شکسته یا حالم را بد می‌کند بخشی از تجربه انسانی است، و تاثیری که روی من دارد بیشتر به خودم بستگی دارد تا به هر کسی دیگر.

در واقع، تا زمانی که خودم درمانگر و یا تراپیست شدم و با اعضای جامعه خودم شروع به کار کردم، نمی‌توانستم همه چیزهایی را که، به عنوان آن دختر کوچکی که انگشتانش را به هم فشار می‌داد و آرزو می‌کرد بتواند زمان را توقف کند، تجربه کرده بودم، به عنوان بخشی از یک زمینه بزرگ‌تر ببینم. به عنوان اینکه مشکلات برای همه اتفاق می‌افتد، و مسئولیت یک فرهنگ و جامعه این است که مشکلات را پنهان نکنند، با آن‌ها همکاری نکنند، و از آن‌ها دوری نکنند، بلکه نور گرم عشق را بر هر فرد و خانواده‌ای که آن‌ها را تجربه می‌کند بتابانند، تا بدانند که دوست داشته می‌شوند و دوست‌داشتنی هستند و می‌توانند درمان شده و شفا پیدا کنند.

اکنون خوشحالم که بگویم، هر از گاهی آن دخترکی را که نمی‌توانست «th» یا «s» را به درستی بگوید به یاد می‌آورم و عشق فراوانی نسبت به او احساس می‌کنم. تصور می‌کنم که او چشمانش را باز کرده و به چهار گوشه اتاق، به یک زندگی کامل، نگاه می‌کند و می‌داند که با احساس امنیت می‌تواند نام هر گوشه را بگوید، حتی اگر به روش نادرست بگوید، حتی اگر صدایش بلرزد یا گریه کند، حتی اگر بعضی‌ها به او بخندند یا از او روی برگردانند، زیرا چیزی برای شرم‌منده بودن وجود ندارد، نه آن زمان و نه اکنون.

A Tapestry of Memory and Identity

By Shaida Shirazian*

Where are you from? A common question that often comes up in the process of getting to know someone new. The answer is often just as easy. We reference our place of birth or city we grew up in. Whenever someone asks me where I'm from, my answer has always been the same: Persian. It's a response ingrained in me, a reflex born from years of repetition and confirmation. While I was born in Los Angeles, the idea that my homeland was a place thousands of miles away that I had never even set foot in was not a concept that I questioned. It just was, as it was for many others of my generation, the children of Iranian immigrants who had unwillingly left the country they loved so deeply. A community that was intent on passing down their identity, history, culture, and love of country to their children in the hopes that one day we would all return.

But where *am I* from? As I sit here, reflecting on my family's immigration story, I realize that the Iran I call home, Pre-Revolution Iran, exists only in memories, a relic of a bygone era that fades a little more with each passing day. As a child, I found myself immersed in a community where Iran transcended geographical boundaries; it manifested through the fragrant aromas wafting from our kitchens, the melodious cadence of Farsi echoing through our family gatherings, and the vibrant tapestry of customs and rituals that adorned our lives.

My Iran came alive through storytelling, the memories shared over chai at Shabbat dinners about a magical place where life was joyous. Paradise on Earth, where women walked around in miniskirts, poetry and music flowed onto the streets and into people's homes, and the lush gardens of Shomal were a peaceful escape from the bustling streets of Tehran. I remember the feeling of wanting and desire to taste the berries, fruits, and flavors that America could never replicate. To experience the smells, sounds, and places that lit up the eyes of my elders as I listened to them retell and relive their most vivid memories.

The stories also informed me at a young age that my Iran had been hijacked. I could see the smiles and light slowly disappear as my storytellers were stricken by grief. The transformation they described, the palpable tension in the streets, and the ominous broadcasts on the radio painted a vivid picture of a nation on the brink of upheaval. Their personal stories of escape were interwoven with a fragile thread of hope for a better future, leaving me grappling with the echoes of their pain and resilience. Through their words I inherited a profound sense of loss and longing, carrying the burden of their trauma as if it were my own.

With no path of return, my community replicated "their" Iran, and thus "my" Iran, in the only place we could access it, Tehrangeles. The Persian community in Los Angeles became a lifeline for my family, a beacon of hope in a sea of uncertainty. Here, we found comfort in the familiar rituals of Norooz, the Persian New Year, as we gathered around the haft-seen table, adorned with symbols of rebirth and renewal. We celebrated weddings and birthdays with the exuberance of our ancestors, dancing the night away, our laughter mingling with the echoes of generations past.

Even within my Jewish upbringing, the influence of my Iranian heritage was palpable. In our synagogue, the traditional melodies of prayers resonated with echoes of Persian music, seamlessly blending two distinct cultural identities. During Passover, the sight of family members playfully swatting each other with onions (a custom exclusive to Jews of Iran) became a cherished tradition, symbolizing both the rituals of the holiday and the enduring bonds of our Persian heritage. At Seders, the presence of tombaks and the rhythmic beats of Persian music added an extra layer of warmth and familiarity to the celebration. In every aspect of my life, whether it be religious, cultural, or personal, my Iranian identity played an integral role, shaping and enriching my sense of self and belonging.

But with each passing generation, I fear that these memories grow dimmer, their edges blurred by the passage of time and the inevitability of forgetting. The Iran that I am from, the Pre-Revolutionary Iran, is a place that exists only in the recesses of their minds, a patchwork of nostalgia and longing woven into the fabric of my identity.

And so, when people ask me where I'm from, I find myself grappling with the complexities of my answer. Yes, I am Persian, but my Persia is not the Iran of today, it is a land of memories and echoes, a fading imprint on the landscape of my soul.

As I carry forward the torch of my family's immigration story, I am reminded of the fragility of identity and the power of remembrance. For in the end, it is not the land of our birth that defines us, but the stories we carry within us, the echoes of a past that shape the present and illuminate the path forward into an uncertain future.

*Shaida Shirazian is a Licensed Clinical Social Worker based in Santa Monica, CA. Born in Los Angeles to Iranian-Jewish immigrant parents, she brings a unique perspective to her work, drawing from her multicultural background and experiences.

بافته‌ای از خاطرات و هویت

نوشته: شیدا شیرازیان

از کجا آمده‌ای؟ سوالی است که معمولاً در روال شناختن فردی جدید پیش می‌آید. جواب هم اغلب به همین سادگی است. ما به محل تولد یا شهری که در آن بزرگ شده‌ایم اشاره می‌کنیم. هر وقت کسی از من می‌پرسد کجا یی هستی، همیشه پاسخ می‌دهم: ایران. پاسخی که در من نهاده شده است، واکنشی ناشی است از سال‌ها تکرار و تأیید. با وجود اینکه من در «لس‌آنجلس» به دنیا آمده‌ام، هرگز سوال نکردم و به این فکر نکردم که چرا وطنم مکانی بود در آن سوی زمین که من هرگز در آن پا نگذاشته بودم. همین بود که بود، و برای بسیاری دیگر از فرزندان مهاجران ایرانی هم نسل من، که والدینشان به ناچار کشورشان را ترک کرده بودند، نیز همینطور بود. جامعه‌ای که قصد داشت هویت، تاریخ، فرهنگ و عشق به کشورشان را به فرزندان‌شان منتقل کند، به امید اینکه روزی همه ما با هم بازگردیم.

اما من واقعا از کجا آمده‌ام؟ وقتی اینجا نشسته‌ام و به داستان مهاجرت خانواده‌ام فکر می‌کنم، می‌فهمم که «ایران من»، «ایران پیش از انقلاب»، فقط در خاطرات وجود دارد، یادگاری از دوران گذشته که با گذشت هر روز کم‌رنگ‌تر می‌شود. در کودکی، خود را در جامعه‌ای غرق کردم که در میان آن «ایران» از مرزهای جغرافیایی فراتر می‌رفت: در بوی خوشی که از آشپزخانه‌هایمان می‌آمد، نغمه‌ی فارسی که در مهمانی‌های خانوادگی طنین‌انداز می‌شد، و نقاشی‌های زنده از آداب و رسوم که زندگی ما را زینت می‌داد، ظاهر می‌شد. «ایران من» از طریق قصه‌ها و تعریف خاطراتی درباره جایی جادویی، که در آنجا زندگی شادمان بود، هنگام نوشیدن چای پس از شام «شبات»، زنده می‌شد. بهشتی روی زمین، جایی که زنان با دامن کوتاه قدم می‌زدند، شعر و موسیقی در خیابان‌ها و خانه‌ها جاری بود، و باغ‌های سرسبز شمال، مکانی آرامش بخش برای فرار از خیابان‌های شلوغ «تهران» بودند. حس خواستن و تمایل چشیدن توت‌ها، میوه‌ها و طعم‌هایی را که «آمریکا» هرگز نمی‌توانست تکرار کند را خوب به یاد دارم. می‌خواستم همان بویها، صداها و مکان‌هایی را که هنگام تعریفش چشمان بزرگ‌ترها برق می‌زد، چون تمام این خاطرات هنوز در ذهن آنها زنده و حاضر بود، را من هم تجربه کنم.

این قصه‌ها از همان دوران کودکی به من فهمانده بودند که «ایران من» را دزدیده‌اند. محو شدن لبخندها، و کم سو شدن برقی که در چشمان این قصه‌گویان بود را وقتی غم از دست دادن را به یاد می‌آوردند، به وضوح می‌دیدم. آنچه را که توصیف می‌کردند، تنش محسوس در خیابان‌ها و بخش برنامه‌های تهدیدآمیز از رادیو، تصویری زنده از کشوری در آستانه تغییر ترسیم می‌کرد. داستان‌های شخصی فرارشان با رشته‌ای شکننده از امید به آینده‌ای بهتر، درهم تنیده شده بود، و من را نیز درگیر طنین درد و مقاومتشان می‌کرد. حس عمیقی از فقدان و اشتیاق از طریق هریک از کلمات آنها، به من به ارث رسید، و طوری بار سنگین ترومای آنها را حمل می‌کنم، که انگار مال خودم هستند.



چون هیچ راه بازگشتی نبود، جامعه من آن «ایرانِ خودشان» و بنابراین «ایرانِ من» را در تنها جایی که به آن دسترسی داشتیم، یعنی همان «تهرانجلس»، تکتیر کردند. جامعه ایرانی «لس‌آنجلس» به خانواده‌ام جان تازه‌ای بخشید، چراغ‌امیدی در یک دریای بی‌اعتمادی. اینجا، در میان آیین‌های آشنای «نوروز»، سال نو ایرانی، و جمع شدن دور سفره «هفت‌سین»، نمادهای تولد دوباره و از نو ساختن را باز یافتیم. عروسی‌ها و تولدها را با شور و شوق نیاکانمان جشن می‌گرفتیم، تمام شب را می‌رقصیدیم، خنده‌هایمان با اِکوهای نسل‌های گذشته در هم می‌آمیخت. حتی در تربیت «یهودی‌ام»، تأثیر میراث «ایرانی‌ام» محسوس بود. در کنیسه ما، نغمه‌های سنتی دعاها با اِکوهای موسیقی ایرانی هم‌آهنگ می‌شد، و به طرز بی‌نقصی دو هویت فرهنگی متمایز را با هم ترکیب می‌کرد. به هنگام «عید پسخ»، دیدن اعضای خانواده که با دُم پیازچه بازیگوشانه همدیگر را می‌زدند (رسمی که فقط بین یهودیان ایرانی مرسوم است) به یک سنت عزیز تبدیل شده بود، و همه این‌ها نمادی بود از پایداری آیین و پیوند تاریخی ما با میراث ایرانی‌مان. در مراسم شبِ همین عید، حضور تنبک‌ها و ضرب آهنگ‌های موسیقی ایرانی، لایه‌ای اضافی از گرما و آشنایی، به این جشن اضافه می‌کرد. در هر یک از جنبه‌های زندگی‌ام، چه مذهبی، فرهنگی یا شخصی، هویت ایرانی‌ام نقشی اساسی ایفا می‌کرد، و غذایی بود برای شکل‌گیری من و حس تعلق داشتیم.

از این می‌ترسم که با گذشت هر نسل این خاطرات کمرنگ‌تر شوند، و لبه‌هایشان با مرور زمان و ضرورتی که در فراموشی هست، تار شوند. ایرانی که من به آن تعلق دارم، «ایرانِ پیش از انقلاب»، جایی است که فقط در گوشه‌های ذهن‌ها وجود دارد، تکه‌تکه‌ای از نوستالژی و دلتنگی که در تار و پود هویت من بافته شده است. و بنابراین، وقتی مردم از من می‌پرسند از کجا آمده‌ام، خودم را درگیر پیچیدگی‌های پاسخ خود می‌یابم.

بله، من ایرانی‌ام، اما «ایرانِ من»، «ایرانِ امروز» نیست، سرزمینی از خاطرات و پژواک‌هاست، نقش محوی بر چشم‌انداز روح من. همان‌طور که مشعل داستان مهاجرت خانواده‌ام را به جلو می‌برم، شکنندگی هویت و قدرت یادآوری را به یاد می‌آورم. زیرا در نهایت، تنها سرزمین تولد ما نیست که ما و هویت ما را تعریف می‌کند، بلکه داستان‌هایی است که درونمان داریم، پژواک‌های «گذشته‌ای» که «حال» را شکل می‌دهند و راه را به سوی «آینده‌ای» نامشخص روشن می‌کنند.

The American Tree

By Mehrdad Moghadam*

My family loved Iran. I loved Iran. When my English teacher in high school asked the class, “Who’s planning to go to America after high school?” I was one of the few students who did not raise my hand. America was a fantasyland. Something you watched on TV or in the movies. Not real. A place you read about in story books. Iran was my home. Iran was real. I grew up with Iranian music and Iranian culture and history. I could never imagine myself leaving Iran. When my mother told me and my sisters that we were going to visit America, it was Norooz of 1977. My parents planned a visit for that summer. I was 15-years-old.

America? I was going to America? Are they kidding? It’s impossible to go to America. How are we going to get visas?

I had heard my parents discussing how Iran might not be a safe place for Jews in a few years. My grandfather’s cousin was a physician and high-ranking general in the U.S. military. He had been sending messages to the family that the Carter administration had certain plans for the future of Iran. He was hinting that Iran would not be a safe place for Jews and other minorities in the very near future. So, as much as my parents loved Iran, they had decided to at least have a second home in another country, as a safety net. My father’s top choices were Israel and France. He finished his schooling at the French Alliance School in Hamadan, so he was fluent in both French and Hebrew. But, after we had visited those countries, my mother vetoed them. The French and Israeli people are too “dry” and “rough,” she had argued. She had studied English as a second language in high school, so naturally, she wanted an English-speaking country to move to. We were off to London, the next logical choice. However, after experiencing all the rain and the cold, and the arrogant attitude of the English people, England was also off the list. So here we were, going to America.

In preparation for our trip, at the insistence of my parents, I took an eight-week accelerated English course. This class guaranteed that I would be speaking fluent English at the end of the eight weeks, or money back.

Of course, getting visas for a family of five was not easy. The U.S. embassy said that they did not allow a whole family, especially one with teenage children, to travel to the U.S. The U.S. officials were concerned that many travelers would not return to their country of origin. So of course, at first, they declined our request for a tourist visa. But my uncle had a best friend who knew someone whose sister’s friend...worked in the American embassy! In Iran, everything was and is about connections. After a while, the embassy requested a transcript of my high school grades. After we submitted my grades along with some other collateral, the usual three-month tourist visas were issued.

My parents, my two younger sisters (ages 11 and 3), and I arrived at JFK airport in New York on July 10, 1977 and checked into a room on the 12th floor of the Edison Hotel in Manhattan. Being in New York City was a surreal experience for me. I had just turned sixteen and until then had only seen New York on TV or in movies. I felt like the TV screen had opened and I had entered a fantasyland inside of it. The iconic high-rises, the bustling streets, the yellow taxis, fast food restaurants selling burgers, and pizzerias. There were blonde hair, blue-eyed people, and Black people everywhere, just like I had seen on TV. It was all extremely exciting. While walking on 6th Street with my parents and sisters waiting for the light to change from Don't Walk to Walk, I noticed a large tree next to me. I thought to myself, “Does this tree know that it’s in America? Does the tree know how lucky it is to be growing here in New York?”

It was an incredible feeling. I was trying to test my knowledge of English every chance I got. I would listen to strangers talking but couldn’t comprehend. I would pick up and read a magazine someone left on the subway but couldn’t understand it. What happened to all the English classes? All the studying? All the practicing? Was it all useless? No! Can't be! Maybe I just needed a one-on-one interaction with a real American. Yes, that’s it! I can do it. I asked my father for some money.

“What for?” he asked.

“I want to go and buy a hamburger,” I answered. He offered to come with me.

“I want to go by myself,” I insisted. “I know the way. I’m an adult. Don’t worry,” I assured him.

I took the elevator down and walked towards the Burger King I had seen two blocks down from our hotel. I walked inside. I was nervous. It was a very busy restaurant. There were three open cashiers. I purposely stood in the cashier with the longest line. *You can do this.* I told myself. *Your English is good.* I kept preparing what I was going to say, in my head. All the English classes were about to pay off. All the tutors, all the practicing. I was suddenly facing the cashier.

"May I help you?" asked the teenage cashier.

"Yes." My heart started pounding. "I want a hamburger," I replied proudly. I was confident that my grammar was correct and my pronunciation perfect.

"Which one?" He asked.

"Which one!?" I repeated. I was sure hamburger was an English word.

"A hamburger!" I pointed at the picture of the juicy hamburger above his head.

"I know, which one?" he asked again impatiently.

I tried to keep myself calm and not bolt out of the restaurant. I pointed at the hamburger on the tray of the customer next to me. The cashier glanced at the tray.

"You want a Double Meat Whopper?"

"Yes." I was proud of myself.

"Anything else?" he asked.

"Yes. I want a bag of potato." This time I was sure of myself. My teachers had specifically taught me to differentiate between the words tomato and potato, so there's no way that I was mixing up the two words.

"What? He asked.

"Potato, bag of potato!" I pointed at the customer's tray next to me again.

"You mean fries? You want French fries?" he raised his voice impatiently.

French what? I couldn't figure out why he was calling potato French. But I let it go. "Yes," I said.

"Anything else?"

"Yes, yes, please."

"What?"

"I want two tomato sauces," I said confidently. I knew this one for sure.

"What sauce?" He was getting frustrated.

"Tomato," I said quietly.

"Ketchup? Don't worry, I'll give you a lot of ketchup!"

At this point, I was so discouraged that I decided not to ask for Pepsi. I was sure that they probably called Pepsi something else in America as well!

"It'll be \$1.63, cash or charge?" he asked.

I had no idea what he was talking about. I just handed him the \$5 bill my father had given me and he gave me some change back. Despite all the linguistic difficulties, I was still very proud of myself. I had just ordered my first meal in America. All by myself. That Whopper was the yummiest hamburger I had ever tasted. (That is, until I had the magical burger called the Big Mac!)

I started walking back to the hotel to tell my sister all about my triumphant adventure at Burger King. That's when I saw the poster. Not just one but several posters of a man pasted everywhere. A picture of a very familiar face in the middle of New York. All along Fifth Avenue. I got closer and closer. I was not mistaken. It was really him. The Shah. The picture of the Shah of Iran, with the caption "Murderer wanted" followed by "Crimes against Iranian people." Even though I couldn't understand all the rest, I knew that it wasn't good. I was terrified. I had seen these kinds of posters in Western movies on TV. It was always a poster of a murderer or criminal who was wanted by the police. How could they put a picture of our beloved King all over New York City as a criminal? I was shocked. How could this be? I ran all the way back to the hotel. My parents couldn't believe it either until I showed it to them later that night.

The next day, we took the ferry on the Hudson to see the Statue of Liberty up close and visited the Empire State Building. The weather was very hot and super humid. But I didn't mind it. It was all very grand, very unreal. On the third day, we walked all over the city and got tickets to New York City Music Hall. It was not as spectacular as I had imagined. There was some live dancing, and the movie "Patton" was shown on the big screen. We got back to the hotel room around 7:30. I was tired so I laid down and started watching TV, waiting for my parents to get ready so we could go out for dinner. The next thing I know my sister Mojgan was calling me.

"Mehrdad, wake up! Please Mehrdad, wake up! I'm scared!" she begged. I woke up to a pitch-black room. I looked at my brand-new light-up watch. It was 9:45.

"Turn on the light," I said.

"It won't turn on!" she said, almost crying.

"Where are Maman and Baba?" I inquired.

"I don't know, I'm scared!" she cried. Apparently, she had also fallen asleep.

"It's okay, don't worry," I reassured her. "It's just a blackout, no big deal. Let's go downstairs and find Maman and Baba."

Blackouts were a routine event back in Tehran, so I wasn't too concerned. We held hands and I led the way with my little light-up watch acting as a flashlight towards the elevators. Since the elevators were out of order, we started going down the stairs in the absolute darkness when halfway down I heard my mother's voice.

"Mehrdad, is that you?" I couldn't believe it.

"Maman!? Yes, it's me. Are you alone?"

"No, ghorboonet beram (my love), we're here with your little sister," my father answered. "We went down and got some sandwiches, but the lights suddenly went out all over the city."

Mojgan hugged my four-year-old sister Mastaneh. We slowly walked back to our hotel room. The sound of screaming and sirens continued well into the next morning.

I woke up to the sound of my parents talking. My father had gone down to get us breakfast, but apparently, all grocery stores and markets were either looted, closed, or on fire.

"Why would they steal all the food from the supermarkets?" my mom wondered. "It just doesn't make any sense for so much destruction to happen just because the electricity went out."

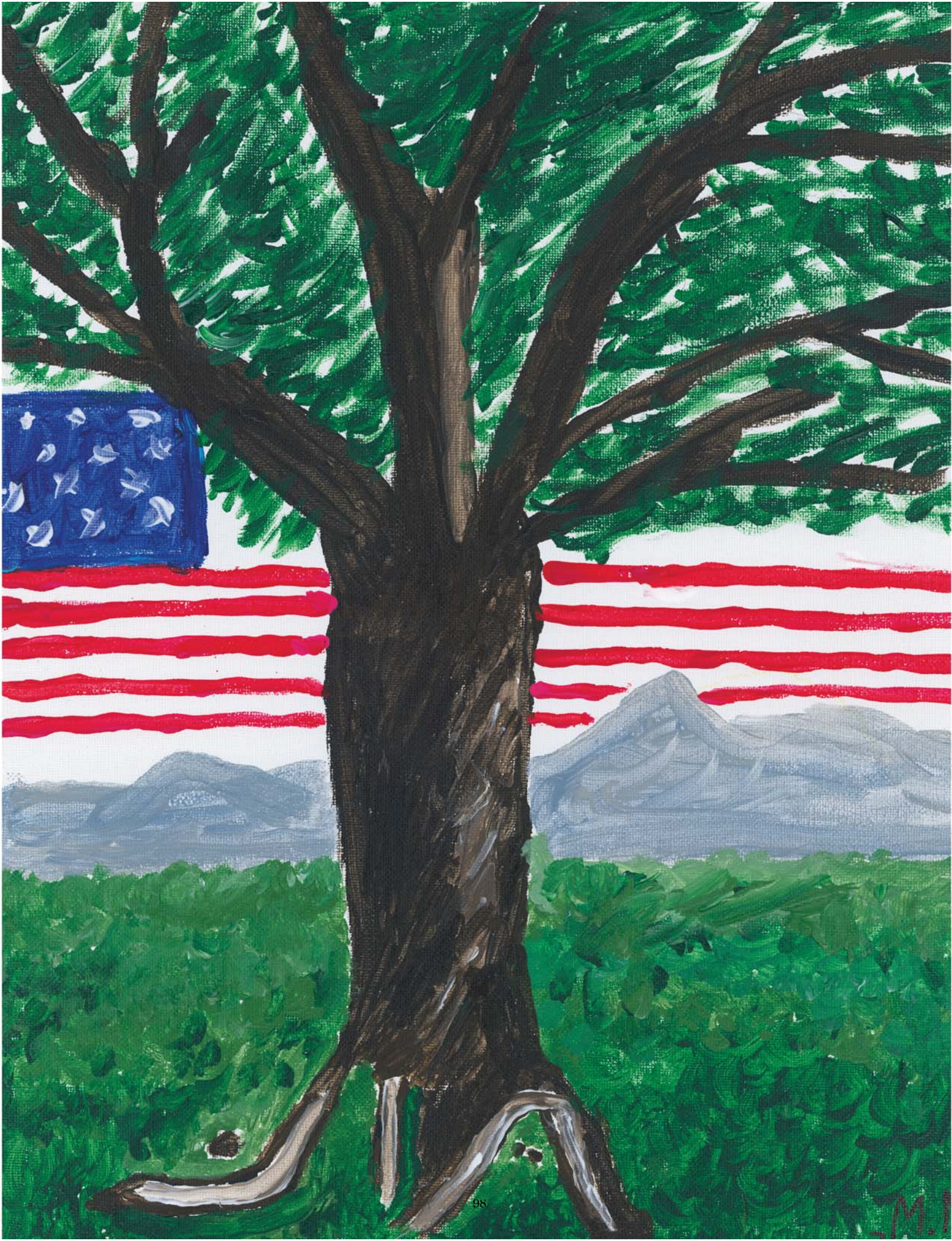
"I don't know, but we need to find something for the kids to eat. There must be a place where we can get food," my dad answered.

After a while, my mother suggested that we go back to the Hudson River Ferry. She remembered that they served hot dogs and burgers on the Ferry yesterday. So, we were off to take the Ferry for the second time and we had hotdogs for breakfast and lunch! What a life!

So, this is how my journey as an immigrant to America began. In just a few long summer days, I had seen America the beautiful, America the fantasyland, where movies were made, and America the ugly and cruel. Those few days had exceeded all of my expectations of what America would or could be. After a week in New York, my family and I continued on to Los Angeles, where my father bought a second house. They left me in a Yeshiva boarding school in L.A. and went back to Iran. For the past 47 years, my life adventure as an Iranian American has been just as eventful and adventurous as that first week in New York. I managed to get my doctorate degree in pharmacy, establish my own private pharmacy, and raise two beautiful kids. America the fantasyland has given me what I had hoped for as a 16-year-old. A lot of beauty, a lot of ugly, but I am proof that with hard work everyone can make their dreams come true in America.

After the revolution in Iran, I never got a chance to go back for a visit. Even though I have made my life in America, it always feels like every cell and fabric of my body is longing for my place of birth. The Persian culture and tradition are and will always be a big part of my life and my children's lives. I feel just like the tree that I saw on my first day in New York City. A tree with my roots in Iran, but my trunk and branches blooming in America.

*Dr. Mehrdad Moghadam holds a BA in psychology from UCLA, and a Pharm.D. from University of the Pacific School of Pharmacy. He is the owner/pharmacist of Shangoo Pharmacy, and lives in Los Angeles with his two children Ariel and Justin.



درخت آمریکایی

نوشته: مهرداد مقدم

خانواده‌ام «ایران» را دوست داشتند. من «ایران» را دوست داشتم. وقتی معلم زبان انگلیسی‌ام در دبیرستان از کلاس پرسید: "چه کسی قصد دارد بعد از دبیرستان به آمریکا برود؟" من یکی از معدود دانش‌آموزانی بودم که دستم را بالا نبردم. «آمریکا» یک سرزمین خیالی بود. چیزی که در تلویزیون یا فیلم‌ها می‌دیدیم. واقعیت نداشت. جایی که در کتاب‌های داستان درباره‌اش می‌خوانید. «ایران» خانه من بود. «ایران» واقعی بود. من با موسیقی ایرانی و فرهنگ و تاریخ ایرانی بزرگ شدم. هرگز نمی‌توانستم خودم را خارج از ایران تصور کنم. نوروز سال ۱۹۷۷ بود که مادرم به من و خواهرانم راجع به سفر به آمریکا گفت. والدینم سفر را برای تابستان همان سال برنامه‌ریزی کرده بودند. من ۱۵ ساله بودم.

آمریکا؟ قرار بود به آمریکا بروم؟ شوخی می‌کنند؟ رفتن به آمریکا غیرممکن است. چگونه ویزا خواهیم گرفت؟ قبلاً صحبت والدینم را درباره اینکه ایران ممکن است در چند سال آینده برای یهودیان امن نباشد، شنیده بودم. پسرعموی پدربزرگم یک پزشک و ژنرال عالی‌رتبه‌ای در ارتش آمریکا بود. او پیام‌هایی درباره اینکه دولت «پرزیدنت کارتر» برنامه‌های خاصی برای آینده ایران دارد را به افراد خانواده فرستاده بود. در این پیام‌ها احضار نگرانی کرده بود که امکان دارد ایران در آینده نزدیک برای یهودیان و سایر اقلیت‌ها امن نباشد. بنابراین، با وجود اینکه والدینم ایران را بسیار دوست داشتند، تصمیم گرفته بودند برای احتیاط در کشور دیگری خانه دومی داشته باشند. انتخاب‌های اصلی پدرم «اسرائیل» و «فرانسه» بودند. او تحصیلات خود را در مدرسه فرانسوی «آلیانس» در شهر «همدان» گذرانده بود، و به هر دو زبان فرانسه و عبری مسلط بود. اما پس از سفر به آن کشورها، مادرم هر دو را وتو کرد، چون از دید او رفتار مردم هر دو کشور بسیار خشک و خشن بود. از طرفی هم چون او در دبیرستان زبان انگلیسی را به عنوان زبان دوم آموخته بود، ترجیح می‌داد به یک کشور انگلیسی‌زبان نقل مکان کنیم. انتخاب منطقی بعدی «لندن» بود، اما پس از تجربه کردن آب و هوای بارانی و سردش و رفتار متکبرانه مردم انگلیس، آن کشور نیز از لیست خارج شده بود. بنابراین، به اینجا رسیده بودیم، رفتن به آمریکا. برای آماده شدن برای این سفر، به اصرار والدینم، یک دوره فشرده هشت هفته‌ای زبان انگلیسی را گذراندم. این کلاس تضمین می‌کرد که در پایان هشت هفته به طور کامل و روان انگلیسی صحبت خواهیم کرد.

گرفتن ویزا به آمریکا برای یک خانواده پنج نفره آسان نبود. سفارت آمریکا به سختی اجازه می‌داد که یک خانواده کامل، به ویژه خانواده ای با فرزندان نوجوان، به آمریکا سفر کنند. مقامات آمریکایی نگران بودند که بسیاری از این مسافران به کشور خود بازنگردند. بنابراین، در ابتدا درخواست ویزای توریستی ما رد شد. اما عموم دوستی داشت که کسی را می‌شناخت که دوست خواهرش..... در سفارت آمریکا کار می‌کرد! در ایران همه چیز پارتی بازی بود و هست! بعد از مدتی، سفارت درخواست کرد که ریزنمرات دبیرستانی‌ام را ارائه دهیم. پس از ارسال نمرات به همراه ضمانت‌های دیگر، ویزاهای توریستی معمول که سه ماهه بودند صادر شد.

من، والدینم، و دو خواهر کوچکتر که ۱۱ و سه ساله بودند، در ۱۰ ژوئیه ۱۹۷۷ وارد فرودگاه «جی.اف.کی» در «نیویورک» شدید و در اتاقی در طبقه دوازدهم هتل «ادیسون» در «منهتن» مستقر شدیم. در «نیویورک سیتی» بودن برای من یک تجربه غیر واقعی به نظر می‌رسید. تازه شانزده ساله شده بودم و تا آن زمان «نیویورک» را فقط در تلویزیون یا فیلم‌ها دیده بودم. احساس می‌کردم صفحه تلویزیون باز شده و من وارد سرزمین خیالی درون آن شده‌ام. ساختمان‌های بلند و معروف، خیابان‌های شلوغ، تاکسی‌های زرد، رستوران‌های «فست فود» که همبرگر می‌فروختند و پیتزافروشی‌ها. خیابان‌ها پر بود از مردم مو بلوند و چشم آبی و مردم سیاه‌پوست، درست مثل فیلم‌های سینمایی و سریال‌های تلویزیونی. همه این‌ها بسیار هیجان‌انگیز بود. در حالی که با والدین و خواهرانم در خیابان ششم منتظر بودیم تا چراغ راهنما از "راه نرو" به "راه برو" تغییر کند، درخت تنومندی را کنارم دیدم. با خودم فکر کردم، "آیا این درخت می‌داند که در آمریکا است؟ آیا این درخت می‌داند چقدر خوش‌شانس است که در نیویورک رشد می‌کند؟"

احساس هیجان و شادی داشتم، اما هرچه سعی می‌کردم نمی‌توانستم انگلیسی آنها را درک کنم. مجلاتی را که افراد در مترو جا گذاشته بودند بر می‌داشتم و می‌خواندم، اما نمی‌فهمیدم. به صحبت افراد با یکدیگر گوش می‌کردم و نمی‌فهمیدم. پس این همه کلاس‌های انگلیسی به چه درد می‌خورد؟ تمام آن درس خواندن‌ها و تمرین‌ها؟ یعنی همه بی‌فایده بودند؟ نه! نمی‌تواند اینطور باشد! شاید فقط احتیاج داشتم با یک آمریکایی

واقعی برخورد و صحبت کنم. "بله، حتماً همینطور است! من می‌توانم." از پدرم مقداری پول خواستم. پرسید: "برای چی؟" جواب دادم: "می‌خواهم یک همبرگر بخرم." او پیشنهاد کرد که همراهم بیاید. اصرار کردم که: "می‌خواهم خودم بروم. نگران نباش بچه نیستم و راه را بلد."

با آسانسور پایین رفتم و به سمت محلی به نام «برگر کینگ»، که دو بلوک پایین‌تر از هتل‌مان بود، راه افتادم. داخل شدم. دستپاچه بودم. رستوران بسیار شلوغ بود. سه تا از صندوق‌ها باز بود. عمداً در صف طولانی‌ترین صندوق ایستادم. مدام به خودم یادآوری می‌کردم که می‌توانم این کار را انجام دهم، انگلیسی را خوب بلد. کلماتی را که می‌خواستم استفاده کنم در ذهنم آماده می‌کردم. تمام مخارج و زحمات برای کلاس‌های انگلیسی به زودی جبران می‌شدند. غرق در این افکار بودم که ناگهان جلوی صندوق‌دار قرار گرفتم. صندوق‌دار نوجوان پرسید: "می‌توانم کمکتان کنم؟" قلبم شروع به تپیدن کرد و با افتخار جواب دادم: "بله. یک همبرگر می‌خواهم." مطمئن بودم که گرامر درست و تلفظ ام عالی است. پرسید: "کدام یک؟" ناخودآگاه سوالش را بلند تکرار کردم: "کدام یک؟" مطمئن بودم همبرگر یک کلمه انگلیسی است. به تصویر همبرگر آبدار بالای سرش اشاره کردم: "یک همبرگر!" او با بی‌صبری دوباره پرسید: "می‌دانم، کدام یکی؟" سعی کردم آرامش خود را حفظ کنم و از رستوران فرار نکنم. به همبرگر روی سینی مشتری کنارم اشاره کردم. صندوق‌دار به سینی نگاه کرد: "«دابل میت واپر» می‌خواهی؟ با افتخار گفتم "بله." پرسید: "دیگه؟" این بار با اطمینان گفتم: "بله. یک پاکت سیب‌زمینی هم می‌خواهم." پرسید: "چی؟" معلم زبان فرق بین دو کلمه گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را به خصوص به ما یاد داده بود که گیج نشویم. بنابراین امکان نداشت که این دو کلمه را با هم قاطی کرده باشم. دوباره به سینی مشتری کنارم اشاره کردم: "سیب‌زمینی، یک پاکت سیب‌زمینی!" با بی‌صبری صدایش را کمی بلندتر کرد و گفت: "سیب‌زمینی سرخ‌کرده؟ سیب‌زمینی سرخ‌کرده فرانسوی می‌خواهی؟" «سیب‌زمینی فرانسوی» دیگه چی بود؟ نمی‌توانستم بفهمم چرا سیب‌زمینی را فرانسوی صدا می‌کرد، اما به روی خودم نیاوردم و گفتم: "بله." پرسید: "همین؟" فوراً جواب دادم: "نه، نه، دو تا سس گوجه‌فرنگی هم می‌خوام لطفاً." با تعجب گفت: "چی؟" چون از این یکی مطمئن بودم با اعتماد به نفس گفتم: "دو تا سس گوجه‌فرنگی می‌خواهم." به نظر می‌آمد که کلافه شده بود: "چه سسی؟" به آرامی گفتم: "گوجه‌فرنگی." بالاخره متوجه شد و گفت: "کچاپ؟ نگران نباش، کلی کچاپ بهت می‌دم!" آنقدر دلسرد شده بودم که تصمیم گرفتم از سفارش یک لیوان «پپسی» صرف نظر کنم. مطمئن بودم که حتماً برای «پپسی» هم نام دیگری دارند. صندوق‌دار پرسید: "۱.۶۳ دلار می‌شود، نقد یا کارت؟" اصلاً نمی‌دانستم او چه می‌گوید. فقط ۵ دلاری را که پدرم به من داده بود به او دادم و مقداری پول خرد پس گرفتم. با وجود تمام مشکلات با انگلیسی حرف زدنم هنوز به خودم افتخار می‌کردم. بالاخره خودم به تنهایی اولین وعده غذایی را در آمریکا سفارش داده بودم. آن «واپر» خوشمزه‌ترین همبرگری بود که تا به حال خورده بودم. (البته تا اینکه همبرگری جادویی به نام «بیگ مک» را کشف کردم!)

به طرف هتل راه افتادم تا ماجرای پیروزمندانهم در «برگر کینگ» را برای خواهرم تعریف کنم. همان موقع بود که پوستر را دیدم. نه فقط یکی بلکه چندین پوستر از تصویر مردی که چهره‌اش برای من بسیار آشنا بود، در سراسر طول خیابان پنجم، در وسط «نیویورک» چسبیده شده بود. وقتی نزدیک‌تر شدم متوجه شدم که اشتباه نمی‌کردم. واقعاً خودش بود. «محمد رضا شاه». تصویری از شاه ایران که زیر آن نوشته شده بود "قاتل تحت تعقیب" و "جنایات علیه مردم ایران." با وجود اینکه نمی‌توانستم معنی کامل نوشته‌ها را بفهمم، وحشت زده شدم. این نوع پوسترها را در فیلم‌های غربی تلویزیون دیده بودم. پوستر قاتل یا مجرمی بود که پلیس دنبالش بود. چطور می‌توانستند عکس پادشاه عزیزمان را در وسط «نیویورک» به عنوان مجرم نصب کنند؟ شوکه شده بودم. چطور ممکن بود؟ تمام راه را تا هتل دویدم. وقتی به پدر و مادرم گفتم، آنها هم نمی‌توانستند باور کنند تا اینکه با هم پایین رفتیم و پوستر را به آنها نشان دادم.

روز بعد، برای دیدن «مجسمه آزادی» و ساختمان «امپایر استیت» با کشتی به رودخانه «هادسون» رفتیم. هوا بسیار گرم و مرطوب بود، اما من اصلاً اهمیت نمی‌دادم. همه چیز به نظر بسیار بزرگ و غیرواقعی بود. روز سوم، تمام شهر را قدم زدیم و بلیت‌های «تالار موسیقی نیویورک» را گرفتیم. به اندازه‌ای که تصور می‌کردم، با شکوه نبود. یک برنامه رقص زنده داشت و فیلم "پاتون" را روی پرده بزرگ نمایش دادند. حوالی ساعت 7:30 به هتل برگشتیم. خسته بودم، بنابراین دراز کشیدم و شروع کردم به تماشای تلویزیون تا بقیه آماده شوند و بتوانیم برای خوردن شام برویم بیرون. ناگهان با شنیدن صدای خواهرم، مژگان، به خود آمدم که با التماس می‌گفت: "مهرداد، بیدار شو! لطفاً مهرداد، بیدار شو! من می‌ترسم!" اتاق کاملاً تاریک بود. به ساعت مچی جدیدم که روشن می‌شد نگاه کردم. ساعت 9:45 بود. گفتم: "چراغ را روشن کن." با صدای گریان گفت: "روشن نمی‌شود!" پرسیدم: "مامان و بابا کجا هستند؟" جواب داد: "نمی‌دانم، من می‌ترسم!" ظاهراً او هم در انتظار شام خواب رفته بود. سعی کردم او را دلاری بدهم: "اشکالی ندارد، نگران نباش، فقط برق قطع شده، چیز مهمی نیست. بیا بریم پایین و مامان و بابا را پیدا کنیم."

قطع برق در تهران معمولی بود، بنابراین زیاد نگران نبودم. دست‌های هم را گرفتیم و از چراغ ساعت کوچک من به عنوان چراغ قوه استفاده کردیم و به سمت آسانسور راه افتادیم. چون آسانسورها کار نمی‌کردند، در تاریکی مطلق شروع کردیم به پایین رفتن از پله‌ها. در نیمه راه صدای مادرم را شنیدم: «مهرداد، تو هستی؟» با ناباوری گفتم: «مامان؟! بله، منم. تنهایی؟» پدرم پاسخ داد: «نه، قربونت برم، ما اینجا هستیم با مستانه. رفتیم پایین تا برای شام ساندویچ بخریم، اما ناگهان چراغ‌های تمام شهر خاموش شد.» مژگان، خواهر چهار ساله‌ام، مستانه را در آغوش گرفت. به آرامی با هم به اتاق هتل برگشتیم. صدای فریادها و آژیرها تا صبح ادامه داشت.

صبح با صدای گفتگوی والدینم بیدار شدم. پدرم برای گرفتن صبحانه پایین رفته بود، اما ظاهراً تمام فروشگاه‌ها و بازارها، یا به آتش کشیده شده بودند، یا غارت شده بودند، و یا بسته بودند. مادرم با تعجب می‌پرسید: «چرا باید تمام غذاها را از سوپرمارکت‌ها بدزدند؟ اصلاً منطقی نیست که فقط به خاطر قطع برق این همه ویرانی رخ بدهد.» پدرم پاسخ داد: «نمی‌دانم، اما باید چیزی برای خوردن بچه‌ها پیدا کنیم. باید بالاخره جایی باشد که بتوانیم غذا بگیریم.» بعد از مدتی، مادرم پیشنهاد داد که دوباره به کشتی رودخانه «هاسون» برویم. یادش آمد که دیروز در کشتی «هات داگ» و «همبرگر» سرو می‌کردند. بنابراین، برای دومین بار سوار کشتی شدیم و برای صبحانه و ناهار «هات داگ» خوردیم! عجب زندگی‌ای!

سفر من به عنوان مهاجر در آمریکا به اینگونه آغاز شد. در طول چند روز بلند تابستانی، من «آمریکای زیبا»، «آمریکای رویایی»، که فیلم‌ها در آن ساخته می‌شدند، و «آمریکای زشت و بی‌رحم» را دیده بودم. تجربه آن چند روز تمام انتظاراتی را که از آمریکا داشتم برآورده کرده بود. پس از یک هفته در «نیویورک»، با خانواده‌ام به «لس آنجلس» رفتیم، جایی که پدرم خانه دومی خرید. آنها نام مرا در یک مدرسه شبانه‌روزی یهودی در «لس آنجلس» نوشتند و به ایران برگشتند. در طول ۴۷ سال گذشته، زندگی من به عنوان یک ایرانی-آمریکایی به اندازه همان هفته اول در «نیویورک» پر از ماجرا و هیجان بوده است. در این سال‌ها و در این سوی جهان به تحصیلاتم ادامه دادم، دکترایم را در رشته داروسازی گرفتم، داروخانه خصوصی خود را تأسیس کردم، و دو فرزند زیبا بزرگ کردم. سرزمین «رویایی آمریکا»، آنچه را که به عنوان یک نوجوان ۱۶ ساله امیدش را داشتم، به من داده است، همراه با زیبایی بسیار و زشتی بسیار، اما من مدرک زنده ای هستم از اینکه با تلاش و سخت کار کردن، هر کسی می‌تواند در آمریکا رویاهای خود را تحقق بخشد.

بعد از انقلاب در ایران، دیگر فرصتی پیدا نکردم که برای بازدید به آنجا برگردم. با وجود اینکه زندگی‌ام را در آمریکا ساخته‌ام، همیشه احساس می‌کنم که هر سلول و بافت بدنم مشتاق زادگاهم است. فرهنگ و سنت ایرانی بخش بزرگی از زندگی من و فرزندانم بوده و خواهد بود. احساس می‌کنم درست مثل آن درختی هستم که اولین روز در نیویورک دیدم. درختی که ریشه‌هایم در ایران است، اما تنه و شاخه‌هایم در آمریکا شکوفا می‌شوند.

Hyphenated Introductions

By Nazanin Ramzi Shamtobi*

How do you define yourself?" I am asked.
"How do I negotiate this answer?" I wonder.

Of the human species. A woman. Born into a Jewish family in a predominantly Shiite Muslim country. Lived in Iran for twelve years.

Family. Home. Safety. Prosperity. Friendships. Lightness of being.

Then a revolution. The newspapers wrote: 'of the masses, for the masses.'

Gone wrong.

Stability gone.

Trust no one.

Darkness. Uncertainty. Doubt. Fear.

Wandering Jews.

We fled with a suitcase filled with my six-year-old sister's toys, a few of my father's cherished books and a small photo album full of 3 by 5 black and white pictures.

From country to country, city to city, trying to find a new place to call home.

Uproot a tree; throw it as far and as hard as you can, where the eye cannot see.

Then look at where it lands, and no matter where it is, ask it to grow.

Grow as it was. As tall. As bountiful. As green.

How do you mend a broken tree?

Immigration. Political asylum. Asking. Waiting.

Hoping...

Acceptance to a new land, learning a new language and a new way of being.

These United States have been my home; today there is no other tangible place.

My mind's curiosity was challenged and nourished in school and university classrooms in this land. I said my vows to my beloved here. My children were born in the City of Angels. We bought our first house here.

And yet, time and distance have not diminished the longing for what was taken: never-fading magical memories of an enchanted garden filled with sturdy weeping willows, fragrant jasmine flowers, and brightly colored butterflies where my childhood will forever dance to Googoosh's songs.

All that could be.

All that was lost.

I vividly remember the ridicule in people's tones when I would tell them that I am studying Persian Literature for my graduate degree. Immersing my twenty-two-year-old spirit in the same poetry that filled my childhood, the same rhythms and rhymes that my father would recite in his beautiful voice that still echoes in the hallways of my very being.

"What for?" they would snicker.

"What can you do with that?"

"What purpose does it serve?"

And the one I will never forget: "With a master's degree in Persian Literature and fifty cents you might be able to buy yourself a cup of coffee."

But what could the heart do?

The timeless, ceaseless story of the bruised heart of the immigrant who is forced to leave home and country out of fear and can only dream of going back out of dread.

Forty-five years of separation.

Every Iranian immigrant family has their own story.

Entire families torn apart. Parents and children separated for years, siblings ending up in different parts of the world, friends leaving overnight. Highly educated professionals and successful business owners losing their livelihoods, their assets unlawfully confiscated.

Starting from scratch.

The despair of it all.

Remembering my mother whose name was 'Irاندokht' (daughter of Iran) and who never became an American citizen.

"I was born an Iranian and I will die as one."

And she did.

Dreaming of one day going back to her motherland.

And my father who wished for fists full of sand from the shores of Iran to be sprinkled at his grave.

And it was.

The paradox that is the endless yearning of the immigrant's heart to return home and the undaunting resilience of her spirit to build anew.

And so it is that the tree continues to grow roots.

Strong and solid and tenacious to its core.

The promise of possibility.

That is also part of our story.

We are made of stardust yet remain earthbound.

"How do you define yourself?" I am asked.

I am an Iranian-American Jewish woman; with every part of my hyphenated introduction representing a deeply meaningful anchor of my existence.

I know that I am not alone.

My story is your story and yours is mine.

*Nazanin Ramzi Shamtobi holds an MA in both Near Eastern Languages & Cultures and Psychology. In her private practice, she leads psycho-educational groups for women. She lives in Los Angeles with her husband, children and grandchildren.



معرفی‌های پیوند زدنی

نوشته: نازنین رمزی شمطوبی

از من می‌پرسند: "چگونه خود را معرفی خواهی کرد؟"
از خودم می‌پرسم: "چگونه می‌توانم جواب این سوال را درست پاسخ دهم؟"
یک انسان. یک زن. متولد شده در خانواده ای یهودی در کشوری که ساکنانش اکثراً مسلمان شیعه هستند.

۱۲ سال زندگی در ایران. خانه. خانواده. امنیت. رفاه. دوستی. روح و روانی سبک.
ناگهان انقلابی پدیدار شد که دنیای ما را زیر و رو کرد.
روزنامه‌ها نوشتند: انقلابی مردمی، از درون ملت، برای ملت.
افسوس که آنچنان نبود.
ترس. وحشت. سوءظن. نابسامانی. تاریکی. یهودی سرگردان.

با چمدانی از اسباب بازی‌های خواهر ۶ ساله‌ام، چند عدد از کتاب‌های پدرم و آلبوم عکسی کوچک، خانه مان را برای همیشه ترک کردیم.
از این کشور به آن کشور، از این شهر به آن شهر، به دنبال مکان تازه‌ای که در آن دوباره خانه‌ای بنا کنیم.

درختی را ریشه کن کنید و آن را با تمام قدرت پرت کنید در فضایی ناشناخته، حتی دور از چشم کائنات.
سپس هر کجا که این درخت فرود آمد، از آن بطلبید که دوباره ریشه کند.
به همان بلندی. به همان تنومندی. به همان سرسبزی.
آه، چگونه می‌توان یک درخت زخمی را شفا داد؟

مهاجرت. پناهندگی سیاسی. درخواست کردن، صبروری و امیدواری. قبول شدن به اقامت در سرزمینی جدید با زبان و فرهنگی نو و ناآشنا.
این ایالات متحده از آن روز تا به امروز، تنها مسکن و خانه‌ای است که من را در خود در بر گرفته.

کنجکاوای ذهن پرسشگر من در کلاس‌های مدرسه و دانشگاه این مملکت سیراب شده.
در همین سرزمین من دل به دل داده‌ام سپرده‌ام.
دختران من متولد شهر فرشتگان هستند.

با این حال، طول زمان و فاصله‌های دوردست، از اشتیاق جان به آنچه گمگشته نمی‌کاهد:
خاطره‌هایی شفاف و محو نشدنی از باغی سحرآمیز آغشته به گل‌های معطر یاس، پروانه‌های طاووسی رنگارنگ و بیدهای مجنون عاشق.
باغ گلشهر، همان جایی که کودکی من هنوز با آوازهای گوگوش در آن می‌خواند و می‌رقصد.
هرآنچه می‌توانست باشد.
تمام آنچه از دست رفت.

به وضوح به خاطر می‌آورم لحن تمسخر آمیز کسانی را که وقتی می‌شنیدند من رشته زبان و ادبیات فارسی را ر دانشگاه انتخاب کرده‌ام، با لبخندی تلخ به من طعنه می‌زدند:

"این رشته به چه درد می‌خورد؟"

"با این مدرک مثلاً چه کار می‌خواهی بکنی؟"

"اصلاً هدف و منظور تو از این کار چیست؟"

و این حرف دردناک که هیچگاه از یاد نخواهم برد:

"با فوق لیسانس ادبیات فارسی و ۵۰ سنت شاید بتوانی یک فنجان قهوه برای خودت بخری."

شاید آنها نمی‌فهمیدند که من باید روح تشنه ۲۲ ساله‌ام را در همان اشعاری غسل تعمید می‌دادم که پدرم در تمامی کودکی‌م آنها را با صدای زیبایش هر شب برای من زمزمه می‌کرد. جواب دل را چگونه می‌توان پاسخ داد؟ داستان بی‌پایان و بی‌انتهای دل زخمی یک مهاجر که از ترس از خانه و کاشانه می‌گریزد، و از وحشت بازگشت برایش رویای تاریکی بیشتر نیست. ۴۵ سال جدایی. هر خانواده مهاجر ایرانی سرگذشت خود را دارد. خانواده‌هایی که از بنا از هم پاشیده شدند. مادر و پدرها و فرزندان که سالیان سال از هم جدا بودند. خواهر برادرانی که دور از هم در نقطه‌های مختلف جهان زندگی می‌کردند. دوستانی که در تاریکی شب فرار کردند و گویی ناگهان غیب شدند. افراد حرفه‌ای با تحصیلات عالی، و صاحبان تجارت‌های موفق که اموالشان را بدون دلیل و مجوز تصرف و مصادره کردند. درد و ناامیدی از ابتدا، از صفر شروع کردن.

مادرم را به یاد می‌آورم که اسمش ایران‌دخت بود و هیچ وقت تابعیتش را عوض نکرد. "من یک ایرانی به دنیا آمده‌ام و یک ایرانی از دنیا خواهم رفت." و این چنین شد که او چشم به انتظار به بازگشت به سرزمین مادریش، چشم از جهان فرو بست. و پدرم که می‌خواست مشتی خاک از کرانه‌های سبز ساحل ایران را بر روی مزارش بریزند. خاک وطنش که با جسم او دوباره به خاک بازگشت.

تضاد همیشه در جریان و دلتنگی قلب تپنده مهاجر برای بازگشت به خانه اصلیش، و شهادت وجود نیرومندی که دوباره آشیانه می‌سازد. پس این چنین است که درخت همچنان ریشه می‌دواند. سرسخت، مستحکم و پابرجا. امیدواری به آنچه امکان پذیر است. این نیز بخشی از داستان ماست. ریشه در خاک، بازوان برافراشته در کهکشان ستاره‌ها.

از من می‌پرسند: "چگونه خود را معرفی خواهی کرد؟" من یک زن ایرانی-آمریکایی-یهودی هستم. انسانی که هر پیوند ترکیبی اسمش نمایانگر پاره‌ای بی‌پایان در اعماق وجود اوست. من می‌دانم که در این داستان تنها نیستم. قصه من از آن توست. و قصه تو از آن من است.

* برگردان از انگلیسی به فارسی: نویسنده

My Lost Treasures

By Tannaz Rahbar*

So many times, I've been asked what is the first thing I would take with me out of the house in the event of a fire?

I have lived in the U.S. for the past 47 years. My family moved to Los Angeles before the 1979 revolution when I was 10-years-old. The plan was to have dual citizenship and live part time both in the U.S. and Tehran, so we kept our house with everything in it in Iran, fully intending to go back there at least 4 to 5 months out of the year. The day I left my house in Iran for the U.S. I asked my father if I could take my things with me. I wanted to take my books and toys, and he said he would buy me new ones in L.A. I wanted to bring a few of my photo albums, and he said we would be back home in no time to go through them as much as I wanted. I managed to stuff one of the thinnest of my photo albums in my suitcase.

Throughout my childhood, my mother was the archive chief in our house. My father had a state-of-the-art photo camera and one of those handheld 35mm film cameras that he always took with him everywhere. My dad took pictures and films, and my mom would have everything developed, neatly and lovingly organized into albums, and lined up on the shelves of that humongous closet in the spare room dedicated to our family memories. My siblings and I each had our own volumes of photo albums, with tons of pictures and mementos that she saved of our milestones. I remember checking the closet occasionally, to make sure the series of photo albums with my name on them were there and growing. It felt like a marker of my growth and existence. My favorite way to spend lazy summer days was to take out an album and leaf through our sweet warm memories as a family at the Shahanshahi Park in Karaj with my uncles and cousins, me as a baby being squeezed and kissed by my family, my first baby days in my mother's arms. I remember how neat and organized everything was stored, labeled, dated, and perfectly lined up in that monstrous closet. Cans of film on the top left, albums everywhere else. It was the pride and joy of my parents. It was life itself for me. Had I known what was to become of my home in Iran, I would have broken the entire frame of that closet out of the walls with my small bare hands and taken it on the plane with me to Los Angeles.

As I'm sure you might have guessed, we moved into our new home in the states, and never went back to Iran. When the Iranian Revolution hit, my dad would sit for hours holding and shaking his head in shock and disbelief at the news on the radio. This went on for days, weeks, months! It slowly settled in that we had lost everything in Iran. The business, the properties, our home, and the closet with all our memories in it. I remember I kept asking my dad about my photo albums and our films. My father would stare at me and say that he had much bigger problems to think about. But for me as a 10-year-old child, my most precious source of pride and identity were those pictures and films. I needed them to review and remind myself of who I was, where I came from, and the happiness I was born into.

As I'm writing this story, I am once again filled with so much sorrow and regret at the loss of my childhood photos. To this day, I feel as though I didn't have a childhood, as though I did not exist or have been somehow erased until I was 10-years-old. I have managed to rescue and copy a few pictures from friends and family of my early childhood, but not nearly enough to fill that void for me. Throughout the passing years, memories of my early days, school, and daily life are sadly, slowly fading. I find myself easily moving from one day to the next and not allowing myself to hang on to so much of my life's experiences, or dwell on the feelings attached to them. I guess I'm used to having to let go and move forward.

So, in recent years when we were forcibly evacuated twice from our home in Pacific Palisades due to wildfires, we put the kids in the car first. I then took the large bins I had in the garage already filled from the packed humongous closet with the many shelves of neatly labeled, color coded Immigrant Experience albums for each of my three kids, and all the endless stacks of videos and keepsake boxes, and very quickly and efficiently put them in the car and ran off. I'm happy to say my recorded life from 10-years-old to the present is safe and well preserved. The thought of crazy rabid people in my home in Iran, ransacking my room, ripping my dolls apart, throwing all our pictures and film reels on the floor and setting them on fire haunts to this day. But I look at my own archival closet now and breathe a sigh of relief.

*Tannaz Rahbar holds a BA in Communications Studies from UCLA and lives in Los Angeles with her husband and three amazing children. She is a real estate agent, investor, and an artist, working on a collection of original oil paintings.



گنجینه‌های گمشده من

نوشته: طناز رهبر

بارها از من پرسیده‌اند که اگر خانه ام در خطر آتش سوزی باشد، اولین چیزی که با خودم می‌برم چیست؟

من ۴۷ سال گذشته را در «ایالات متحده آمریکا» زندگی کرده‌ام. خانواده من قبل از انقلاب ۱۹۷۹، وقتی من ۱۰ ساله بودم به «لس آنجلس» نقل مکان کردند. برنامه این بود که دو تابعیتی باشیم و بخشی از زمان را در «ایالات متحده» و بخشی را در «تهران» بگذرانیم. بنابراین خانه ما دست نخورده در ایران باقی ماند، با قصد اینکه حداقل ۵-۴ ماه از سال را آنجا زندگی کنیم. روزی که خانه‌مان را در ایران ترک کردم، از پدرم پرسیدم: "می‌توانم کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌هایم را با خودم بیاورم؟" جواب داد که در «لس آنجلس» برایم چیزهای جدید می‌خرد. وقتی خواستم چند تا از آلبوم‌های عکس را ببرم، گفت نیازی به این کار نیست چون به زودی به خانه برمی‌گردیم. بلاخره توانستم یکی از نازک‌ترین آلبوم‌های عکس را در چمدانم جای دهم.

در طول کودکی‌ام، مادرم مدیر آرشو خانه ما بود. پدرم یک دوربین عکاسی پیشرفته و یک دوربین فیلمبرداری ۳۵ میلی‌متری دستی داشت که همه جا با خود می‌برد. پدرم عکس و فیلم می‌گرفت و مادرم همه را ظاهر می‌کرد، با عشق و نظم در آلبوم‌ها می‌گذاشت، و در قفسه‌های کمد بزرگی که به خاطرات خانواده مان اختصاص داشت، می‌چید. من و خواهر و برادرانم هر کدام چند جلد آلبوم از عکسهای مربوط به خودمان داشتیم، همراه با تعداد زیادی یادگاری‌هایی از مراحل مختلف زندگی که او برای ما حفظ کرده بود. یادم می‌آید گاهی کمد را چک می‌کردم تا مطمئن شوم سری آلبوم‌هایی که نام من روی آن‌ها بود، در حال رشد هستند و دست نخورده اند. دیدن این آلبوم‌ها به من اطمینان می‌داد که همه چیز در حال رشد و پیشرفت است. بهترین راه برای گذراندن روزهای آرام تابستانی بیرون آوردن این آلبوم‌ها و مرور خاطرات شیرین و گرم خانوادگی بود. رفتن به «پارک شاهنشاهی» در «کرج» با عموها و عموزاده‌هایم، دوران نوزادی ام در بغل پر محبت خانواده‌ام، و اولین روزهای کودکی در آغوش مادرم. یادم می‌آید که همه عکسها چقدر منظم و با ترتیب تاریخ‌گذاری شده، و در آن کمد بزرگ قرار گرفته بود. قوطی‌های فیلم بالا در سمت چپ، و آلبوم‌ها در بقیه قفسه‌ها. این کمد موجب افتخار و شادی والدینم بود، و برای من، زندگی ام بود. اگر می‌دانستم چه بر سر خانه‌ام در ایران خواهد آمد، کل آن کمد را با دستان کوچک و خالی خودم با قابش از دیوار بیرون می‌کشیدم و با هواپیما به «لس آنجلس» می‌آوردم.

درست حدس زدید، ما به خانه جدیدمان در ایالات متحده نقل مکان کردیم و دیگر به ایران بازنگشتیم. پس از انقلاب ۱۹۷۹، پدرم ساعت‌ها پای اخبار رادیو می‌نشست و با شنیدن هر خبر سرش را به نشانه شوک و ناباوری تکان می‌داد. این وضعیت روزها، هفته‌ها، ماه‌ها ادامه داشت! کم‌کم متوجه شدیم که همه چیز را در ایران از دست داده‌ایم. کسب‌وکار، املاک، خانه و کمدی که تمام خاطراتمان در آن بود. یادم می‌آید که مدام از پدرم درباره آلبوم‌های عکس و فیلم‌هایمان می‌پرسیدم و او به من خیره می‌شد و می‌گفت که مشکلات بسیار بزرگتری دارد. اما برای من ۱۰ ساله، ارزشمندترین چیز و منبع افتخار و هویت، آن عکس‌ها و فیلم‌ها بودند. من نیاز داشتم که دوباره آنها را ببینم تا یادم بماند که در خوشبختی به دنیا آمده‌ام، هنوز هستم و از کجا آمده‌ام. حتی امروز که این کلمات را می‌نویسم، دوباره اندوه و حسرت از دست دادن عکس‌های کودکی‌ام را در عمق وجودم حس می‌کنم. هنوز احساس می‌کنم که انگار دوران کودکی نداشتم، انگار که وجودم تا قبل از سن ۱۰ سالگی به نوعی پاک شده. طی زمان توانستم چند عکس دوران کودکی‌ام را در آلبوم‌های دوستان و خانواده پیدا کرده و کپی کنم، ولی نه به اندازه‌ای که آن‌ها را برابرم پر کند. در طول سال‌های گذشته، خاطرات روزهای اولیه، مدرسه و زندگی روزانه‌ام به آهستگی محو می‌شوند. متوجه شده‌ام که خیلی راحت از روزی به روز دیگر می‌روم و به خودم اجازه نمی‌دهم که به چیزی احساس وابستگی پیدا کنم و یا روی آن زیاد تمرکز کنم. عادت کرده‌ام که از همه چیز بگذرم و حرکت کنم.

بنابراین، در سال‌های اخیر که مجبور شدیم، به خاطر خطر آتش‌سوزی‌های محلی، دو بار خانه‌مان را تخلیه کنیم، اول بچه‌ها را در ماشین گذاشتیم و بعد به سراغ جعبه‌هایی رفتیم که محض احتیاط، قبلاً آنها را پر کرده بودیم از آلبوم‌های عکس و فیلم، که بصورت منظم و مرتب در قفسه‌های کمدی بزرگ در خانمان چیده شده‌اند، و نام هر یک از سه فرزندم روی آلبوم‌ها و جعبه‌های خاطرات خودشان نوشته شده است. همه را به سرعت در ماشین گذاشتیم و راه افتادیم. خوشحالم که بگویم زندگی ام از سن ۱۰ سالگی تا به امروز، به خوبی ضبط و حفظ شده است. تصور اینکه آدم‌های آشفته و خشمگین در خانه‌ام در ایران، دارند اتاقم را غارت می‌کنند، عروسک‌هایم را پاره می‌کنند، همه عکس‌ها و حلقه‌های فیلم را روی زمین می‌اندازند و آتش می‌زنند، هنوز مرا آزار می‌دهد. اما وقتی به کمد خاطراتم در این سوی جهان نگاه می‌کنم، با آسودگی خاطر یک نفس عمیق می‌کشم.

Coming to America

By Vida Bakshian Halavi*

It was November 8, 1978, just 2 weeks before my 16th birthday and the upcoming winter break at school. My mom, my two younger siblings and I were going to visit my brother and uncle in Miami. It was supposed to be an early winter break, nothing more. We'd be gone for a month at most. We'd be back home to our regular life in just a few weeks as soon as the Shah had squelched the unrest on the streets, and we could go back to our "safe" "normal life" "at home". Easy-Peasy.

By November 1978 unrest had begun in the streets of Tehran, especially near my school. Angry mobs set fire to movie theaters and businesses protesting the regime. I went to an American school located in downtown Tehran, on Jaleh Street, not the safest part of town! My school used to be a hospital run by nuns in the 1940's and 50's, before an American family started a school there. I loved my school. I loved my friends. I loved my life. My parents decided that since we couldn't safely go to school with the unrest in the streets, it would be a good opportunity for my mom and us kids to leave the country for a short while until things calmed down.

All that the four of us needed for our *short trip* to Miami fit in one large suitcase. Because, after all, we were only going to be gone for a few weeks. Plus, we'd be shopping in America and would bring back new clothes. So, there was no need to overpack for this trip. I didn't bother to visit my friends and say goodbye. After all, I'd be back in a few weeks, and would see them again soon. I was excited. I loved trips. I loved vacations and America was a great vacation. This was going to be great.

We never got to go back home again. I never got to see my house again. I never got to bring my "stuff" with me. I left behind all my mementos, my school year books, my special dresses, and all the other things that were precious to a 15-year-old girl. I never got to really say goodbye to my friends.

So, instead of flying back home, we enrolled in the local public high school *temporarily*, until we could go back home. There was a large Cuban population in Miami. They talked to us, and every time we said we were here temporarily, they would say that they too thought they would be there temporarily and thought they would be going back home eventually. "Eventually" never happened for them or for us.

Life in America was easy. There was no fear of antisemitism, and there was more religious tolerance and acceptance of foreign cultures. Thankfully language was not a barrier for me. I was fluent in English, and I was familiar with the American system of education, because my school in Iran followed a similar format. The adjustment to life in America was not difficult, except for the emotional uncertainty of not knowing when or if we would ever go back.

Things changed dramatically for the worst when the Islamic revolutionary government of Iran began executing prominent wealthy Jewish businessmen for the crime of being Jewish and rich. In May 1979 Habib Elghanayan, a highly respected and prominent Jewish businessman was executed by the Revolutionary Islamic government, and shortly thereafter, my father who had remained in Tehran to wrap up his business affairs, was also arrested by the Islamic revolutionary government for the crime of being Jewish and wealthy. My family and I were distraught with worry. We were in Miami and had no access to my father. We had no idea if he would be executed like Elghanayan. We waited every day for news from Tehran.

After 3 excruciating months of imprisonment, my father was released but only because through the help of family, friends, and business associates, he was able to bribe a member of the Islamic revolutionary government. My father was out of prison, but nothing was the same. The revolutionary government had confiscated his business, the Shahla Company, frozen his bank accounts and funds, confiscated his passport, and posted revolutionary guards at our house in Tehran. The future looked bleak. Thankfully, in January 1980 my father was smuggled out of the country under a pseudonym with a fake passport.

Meanwhile, in the summer of 1979, while my father was stuck in Iran, my mother, my siblings, and I moved from Miami to Los Angeles where most Iranian Jews were immigrating to. These were difficult and uncertain times, but life had to go on. Things went from bad to worst and the social environment for Iranians in America turned rapidly more sinister when in November 1979 Iran took 52 Americans hostage.

I remember walking down the paths at UCLA as a freshman as American students harassed me, and other Persian-looking students with anti-Iran rhetoric. While I was embarrassed to be associated with the revolutionary government of Iran, I did not take their words personally. As a Jew, I too was a victim of the this government and its abhorrent policies. I sympathized and identified with the anger of the average American citizen against the Islamic Republic government. Above all else I had faith in the integrity of the American people and felt safe in America as a Jewish person. Whereas in Iran, I had lately felt an undercurrent of antisemitism. In Iran, I shied away from showing my Judaism openly, but in America I took pride in my faith. I was proud when I saw Hanukkah decorations in the stores and watched the holiday's greetings on TV alongside Merry Christmas messages. Unfortunately, given the level of overt antisemitism in our colleges today I do not feel the same level of safety in America as before.

After these events, I no longer felt an allegiance to Iran. The Iran I knew, the Iran I had been raised in, the Iranian people I knew and loved had no resemblance to the people of the Islamic Republic of Iran. Although I had never lived in Israel, I felt that my homeland was Israel and not Iran. I believe that had it not been for the fear of retaliation from Israel, the Islamic Republic of Iran would have massacred all the Jews, including my father. As a result, when anyone spewed negative comments against the Islamic Republic of Iran, I didn't feel it was an insult directed at me. Yes, I was, and am a proud Iranian Jewish woman, with the deep culture and heritage of Iran, but not that of the Islamic Republic of Iran.

When it became evident that we were not returning to Iran, subconsciously my language changed as well. I no longer thought of Iran as home. I no longer felt that I would not "return home", instead I felt that I would not "return to Iran". Home and Iran were no longer synonymous.

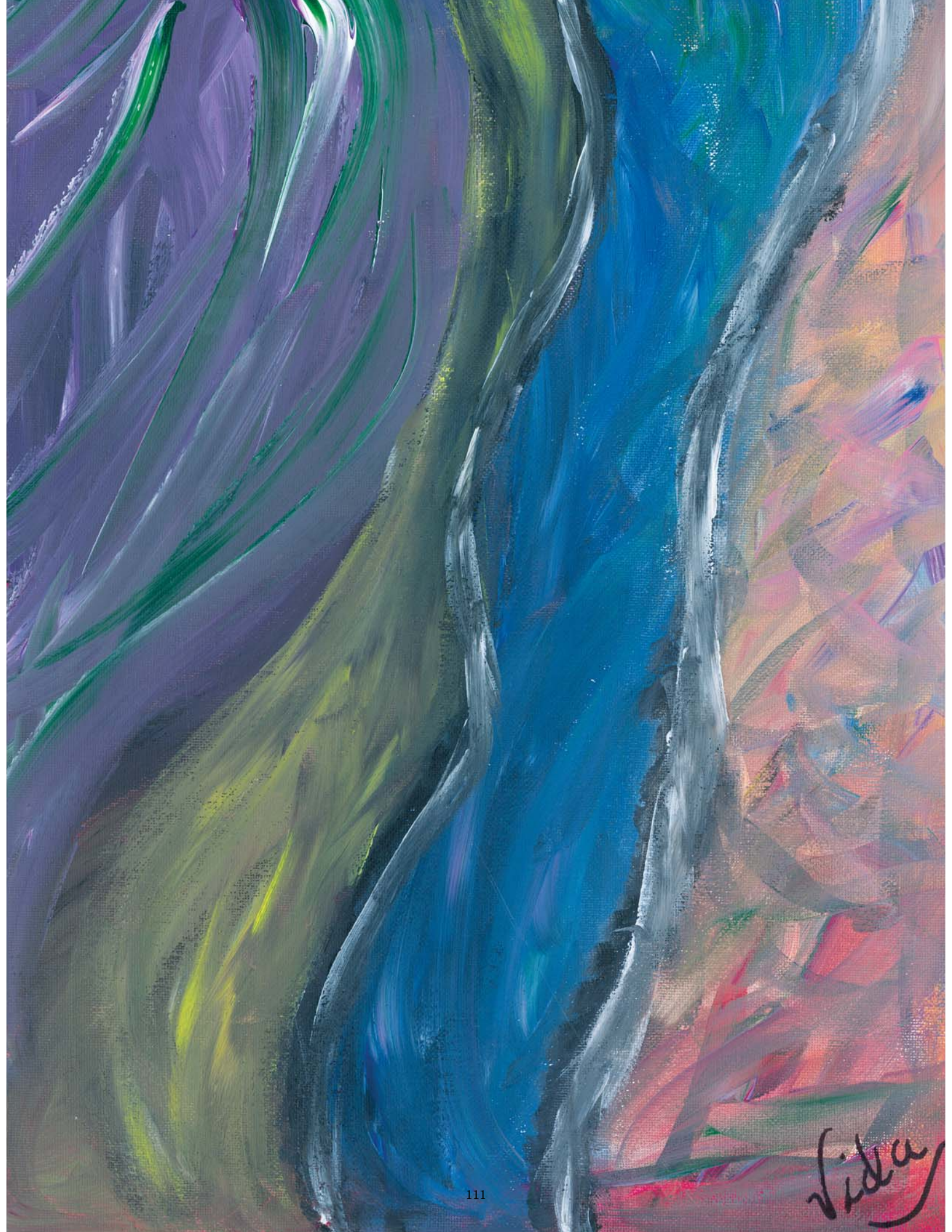
The Iranian revolution destroyed many lives and many homes. We were amongst the lucky ones, all that was destroyed for my family was the social and financial life that my parents had created over 60 years of hard work. However, the revolution has left a permanent mark on me. A mark that I have subconsciously transferred to my children as well. To this day, despite my comfortable life in America, I still grapple with the fear that one day I will be forced out of America as well.

Despite the difficult early years, the heart ache, the homesickness, the tears, and having had to build our financial life all over again, I believe strongly that the Iranian revolution was a blessing for me. Had it not been for the Iranian revolution, I would have never had the opportunity to go to college, let alone law school and becoming an attorney. Had I lived in Iran, the Persian Jewish culture of the time would not have condoned a young girl moving to the US or Europe to go to college and I don't know if I would have been accepted to the one university in Tehran. Had I lived in Iran, I would have needed my husband's written consent to travel. Had I lived in Iran, my children wouldn't have had the opportunities and the life that were afforded here in America.

I'm sure that if the revolution had not happened, I would have thrived in the comfort and affluence of my old life in Iran under the Shah, however, America and the American life suits the other part of my personality that craves adventure and independence. This reminds me of the 1998 movie the *Sliding Doors* which shows a woman's life and how it would have turned out differently depending on whether she got on the train or missed it by a few seconds.

What if the revolution had never happened? What If I had stayed in Iran and raised my family there? What kind of a person would I have become? What if I didn't go to college? What would have my children chosen to do? How would my life have been different? Would I have developed into a different person? We will never know.

*Vida Bakshian Halavi is a daughter, wife, mother, grandmother and an attorney living in Los Angeles.



آمدن به آمریکا

نوشته: ویدا بخشیان حلاوی

هشتم نوامبر ۱۹۷۸ بود، فقط دو هفته قبل از تولد ۱۶ سالگی ام و شروع تعطیلات زمستانی مدرسه. من همراه با مادرم، دو خواهر و برادر کوچکترم قصد داشتیم برای دیدار برادر و عمویم به «میامی» برویم. قرار بود این فقط یک تعطیلات زمستانی زودرس باشد، نه بیشتر. طول سفر کمتر از یک ماه بود، و در عرض چند هفته دوباره به زندگی عادی خود بازمی‌گشتیم. به محض اینکه «شاه» ناآرامی‌ها را در خیابان‌ها سرکوب کند و ما بتوانیم به زندگی «امن» و «عادی» خود "در خانه" بازگردیم. خیلی راحت.

از نوامبر ۱۹۷۸ ناآرامی‌ها در خیابان‌های «تهران» شروع شده بود، به ویژه نزدیک مدرسه من. جمعیت‌های خشمگین سینماها و کسب و کارها را در اعتراض به رژیم به آتش می‌کشیدند. من به یک مدرسه آمریکایی در مرکز «تهران»، واقع در خیابان «ژاله»، می‌رفتم، که خود به خود، امن‌ترین منطقه شهر نبود! قبل از اینکه یک خانواده آمریکایی آن ساختمان را تبدیل به مدرسه کنند، ساختمان در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۵۰ بیمارستانی بود که توسط راهبه‌ها اداره می‌شد. من عاشق مدرسه‌ام بودم. عاشق دوستانم بودم. عاشق زندگی‌ام بودم. چون در این وضعیت رفتن به مدرسه امنیت نداشت، والدینم تصمیم گرفتند که این فرصت خوبی است برای مادرم و ما بچه‌ها که کشور را برای مدت کوتاهی ترک کنیم تا اوضاع آرام شود.

تمام وسایلی که چهار نفر ما برای سفری کوتاه به «میامی» لازم داشتیم در یک چمدان بزرگ جا می‌شد. چون، بالاخره، ما فقط برای چند هفته از خانه دور بودیم. به علاوه، قرار بود در «آمریکا» خرید کنیم و لباس‌های جدید با خود به «ایران» بیاوریم. بنابراین نیازی به بسته‌بندی بیش از حد برای این سفر نبود. من زحمت خداحافظی با دوستانم را به خود ندادم. بالاخره، من به زودی برمی‌گشتم و دوباره آن‌ها را می‌دیدم. من هیجان‌زده بودم. من عاشق سفر رفتن بودم. من عاشق این بودم که تعطیلات را در «آمریکا» بگذرانم، و قرار بود که خیلی خوش بگذرد.

ما هرگز نتوانستیم به خانه برگردیم. من هرگز نتوانستم خانه‌ام را دوباره ببینم. هرگز نتوانستم "وسایلم" را با خود بیاورم. تمام یادگاری‌هایم، کتاب‌های سال تحصیلی، لباس‌های ویژه‌ام، و تمام چیزهایی که برای یک دختر ۱۵ ساله ارزشمند بودند را جا گذاشتم. هرگز نتوانستم به طور واقعی با دوستانم خداحافظی کنم. بنابراین، به جای پرواز به خانه، ما بچه‌ها به طور موقت در دبیرستان محلی ثبت نام کردیم، تا زمانی که بتوانیم به خانه برگردیم. جمعیت بزرگی از مهاجران «کوبایی» در «میامی» زندگی می‌کردند. آن‌ها با ما صحبت می‌کردند و هر بار که ما می‌گفتیم که به طور موقت اینجا هستیم، می‌گفتند که آن‌ها هم زمانی فکر می‌کردند که به طور موقت اینجا هستند، و سرانجام به خانه برمی‌گردند. اما "سرانجام" برای آن‌ها و برای ما هرگز اتفاق نیفتاد.

زندگی در «آمریکا» آسان بود. هیچ ترسی از یهودی‌ستیزی وجود نداشت، و تحمل و پذیرش مذهبی و فرهنگی وجود داشت. خوشبختانه چون در «ایران» به «مدرسه آمریکایی‌ها» می‌رفتم، به زبان انگلیسی مسلط و با سیستم آموزشی آمریکایی آشنا بودم. تطبیق به زندگی در «آمریکا» دشوار نبود، تنها ناراحتی این بود که نمی‌دانستیم چه زمانی به خانه باز خواهیم گشت. اوضاع روز به روز، به طرز چشمگیری بدتر می‌شد.

برای ما ناگهان همه چیز زمانی عوض شد که دولت جمهوری اسلامی شروع به دستگیری و اعدام بازرگانان برجسته و ثروتمند یهودی کرد، به جرم اینکه یهودی و ثروتمند بودند. در ماه مه ۱۹۷۹، «حبیب القانیان»، یک بازرگان برجسته و محترم یهودی توسط دولت جدید اعدام شد، و مدت کمی بعد، پدر من که در تهران مانده بود تا امور کاریش را به پایان برساند، نیز توسط دولت انقلابی اسلامی به جرم اینکه یک «یهودی مرفه» بود دستگیر شد. من و خانواده‌ام از نگرانی بی‌تاب بودیم. ما در «میامی» بودیم و هیچ دسترسی به پدرم نداشتیم. نمی‌دانستیم آیا او را هم مانند «القانیان» اعدام خواهند کرد، یا نه. هر روز منتظر خبری از تهران بودیم. پس از سه ماه طاقت‌فرسا پدرم از زندان آزاد شد. تنها دلیل آزاد شدنش این بود که به کمک دوستان و همکارانش توانسته بود به یکی از اعضای «دولت جمهوری اسلامی»، رشوه بدهد. پدرم از زندان آزاد شد، اما هیچ چیز مانند گذشته نبود. دولت جدید منبع درآمدش، «شرکت شهلا»، را مصادره کرده بود، حساب‌ها و دارایی‌هایش را مسدود کرده بود، گذرنامه‌اش را مصادره کرده بود و نگهبانان انقلابی را در خانه‌مان در «تهران» مستقر کرده بود. آینده تاریک به نظر می‌رسید. خوشبختانه، در ژانویه ۱۹۸۰ پدرم توانست تحت یک نام مستعار و با گذرنامه جعلی از کشور خارج شود.

در تابستان سال ۱۹۷۹، در حالی که پدرم در ایران گیر افتاده بود، من به همراه مادر، خواهر، و برادرهایم از «میامی» به «لس‌آنجلس» نقل مکان کردیم. جایی که بیشتر یهودیان ایرانی به آن مهاجرت کرده بودند. دوران بسیار سخت و نامطمئنی بود، اما زندگی باید ادامه پیدا می‌کرد. متأسفانه

اوضاع از بد به بدتر تغییر کرد، و هنگامی که در نوامبر ۱۹۷۹ «جمهوری اسلامی ایران» ۵۲ آمریکایی را گروگان گرفت، محیط اجتماعی برای ایرانیان مقیم «آمریکا» به سرعت بدتر شد. آن زمان من دانشجوی سال اول دانشگاه «یوسی.ال.ای.» بودم. یادم می‌آید که هنگام عبور از راهروها، دانشجویان آمریکایی من و دیگر دانشجویانی را که ظاهر ایرانی داشتند، با توهین‌های ضد ایرانی مورد آزار قرار می‌دادند. در حالی که از مرتبط بودن با دولت انقلابی ایران شرمند بودم، حرف‌هایشان را شخصی نمی‌گرفتم. چون به عنوان یک «یهودی»، من نیز یکی از قربانیان «دولت جمهوری اسلامی» و سیاست‌های نفرت‌انگیز آن بودم، و خشم شهروندان عادی آمریکایی را علیه این حکومت درک می‌کردم و با آنها همدردی می‌کردم. بالاتر از همه، به یکپارچگی مردم «آمریکا» ایمان داشتم و به عنوان یک «یهودی» در «آمریکا» احساس امنیت می‌کردم. در حالی که در «ایران»، در سال‌های آخر، یک احساس نهفته از «یهودی‌ستیزی» را حس می‌کردم. در ایران یهودی بودنم را آشکار نمی‌کردم، اما در آمریکا به به راحتی می‌توانستم به ایمانم افتخار کنم. وقتی نزدیک تعطیلات ژانویه، تزئینات عید «حنوکا» را در مغازه‌ها می‌دیدم و پیام‌های تبریک آن را در تلویزیون، کنار پیام‌های کریسمس می‌دیدم، خوشحال می‌شدم. اما متأسفانه امروز، با توجه به سطح آشکار «یهودی‌ستیزی» در کالج‌ها، احساس امنیت قبلی را در «آمریکا» ندارم.

بعد از این رویدادها، دیگر احساس وفاداری به «ایران» نداشتم. ایرانی که می‌شناختم، ایرانی که در آن بزرگ شده بودم، مردم ایرانی که می‌شناختم و دوست داشتم هیچ شباهتی به مردم «جمهوری اسلامی ایران» نداشتند. با وجود اینکه هرگز در «اسرائیل» زندگی نکرده بودم، احساس می‌کردم که وطنم «اسرائیل» است و نه «ایران». معتقدم که اگر به خاطر ترس از کشور «اسرائیل» نبود، «جمهوری اسلامی» تمام یهودیان، از جمله پدرم را، قتل‌عام می‌کرد. به همین دلیل، وقتی کسی نظرات منفی علیه «جمهوری اسلامی» ابراز می‌کرد، احساس نمی‌کردم که به من توهین شده است. من افتخار می‌کنم به اینکه یک زن یهودی-ایرانی هستم، با فرهنگ و میراث عمیق ایران، اما نه «جمهوری اسلامی ایران». وقتی مشخص شد که به ایران باز نخواهیم گشت، ناخودآگاه زبانی نیز تغییر کرد. دیگر «ایران» را به عنوان خانه خود نمی‌دانستم. دیگر احساس نمی‌کردم که "به خانه باز نخواهم گشت"، بلکه احساس می‌کردم که "به ایران باز نخواهم گشت". «خانه» و «ایران» دیگر برایم هم‌معنی نبودند.

انقلاب ایران بسیاری از زندگی‌ها و خانه‌ها و خانواده‌ها را نابود کرد. ما جزو افراد خوش‌شانس بودیم، تنها چیزی که برای من و خانواده‌ام نابود شد زندگی اجتماعی و مالی بود که والدینم طی ۶۰ سال کار سخت ساخته بودند. با این حال، انقلاب در ایران یک زخم احساسی همیشگی روی وجود من گذاشته است. زخمی که به طور ناخودآگاه آن را به فرزندانم نیز منتقل کرده‌ام. تا به امروز، با وجود اینکه زندگی راحتی در آمریکا داریم، هنوز با ترس از اینکه روزی مجبور به ترک این کشور نیز خواهیم شد، دست و پنجه نرم می‌کنم. با وجود سال‌های سخت اولیه، دل‌شکستگی، دلتنگی، اشک‌ها و اینکه مجبور بودیم زندگی مالی مان را دوباره از نو بسازیم، معتقدم که انقلاب ایران برای من یک نعمت بود. اگر به خاطره انقلاب ایران نبود، من هرگز فرصتی برای رفتن به دانشگاه را پیدا نمی‌کردم، چه رسد به اینکه به دانشکده حقوق بروم و مدرک وکالت بگیرم. فرهنگ یهودی ایرانی آن زمان اجازه نمی‌داد که یک دختر جوان به آمریکا یا اروپا برای تحصیل برود و نمی‌دانم که آیا به تنها دانشگاهی که در تهران بود، پذیرفته می‌شدم یا نه. اگر در ایران زندگی می‌کردم، برای سفر به رضایت کتبی همسرم نیاز داشتم. اگر در ایران زندگی می‌کردم، فرزندانم فرصت‌ها و زندگی‌ای که در محیط آمریکا به آن‌ها داده شده را نداشتند.

مطمئن هستم که اگر «انقلاب» رخ نداده بود، در ایران زیر حکومت «شاه مانند گذشته در راحتی و رفاه زندگی می‌کردم. با این حال، آمریکا و زندگی در این کشور با آن بخش از شخصیت من که ماجراجویی و استقلال را طلب می‌کند، سازگار است. این مرا به یاد فیلمی با نام «درهای لغزان» (Sliding Doors) که در سال ۱۹۹۸ روی اکران آمد، می‌اندازد. این فیلم نشان می‌دهد که چگونه زندگی یک زن با رسیدن و یا نرسیدن به یک قطار در ساعت موعود، کاملاً تغییر می‌کند. چه می‌شد اگر انقلاب هرگز رخ نمی‌داد؟ اگر در ایران مانده بودم و خانواده‌ام را آنجا بزرگ کرده بودم، چه نوع شخصیتی می‌داشتم؟ اگر به دانشگاه نرفته بودم، چه می‌شد؟ فرزندانم چه نوع زندگی را انتخاب می‌کردند؟ آیا شخصیتی کاملاً متفاوت داشتم؟ هرگز نخواهیم دانست.

Embracing Change: Transforming Fear into Freedom and Growth

By Mastaneh Moghadam, LCSW

Change, with its inherent uncertainty and unpredictability, often evokes a myriad of emotions ranging from excitement to trepidation. At the heart of our emotional landscape lies the pervasive fear of change – a deeply ingrained instinctual response rooted in our primal need for stability and security. Yet, paradoxically, it is this very fear of change that serves as the underlying component to much of our suffering. While our lives will always have challenges and painful moments, it is the emotion of fear that we often tend to get stuck in and that creates our state of chronic suffering. Freedom from that suffering comes from the awareness that if we allow for change to happen in a fluid manner and are not resistant to it, we don't have to keep ourselves on the wheel of suffering.

The fear of change is a fundamental aspect of the human condition, arising from our innate resistance to the unknown and the unfamiliar. Embedded within this fear are layers of conditioning, beliefs, and past experiences that shape our perceptions and responses to change. Whether it be the fear of failure, loss, or the unknown, our aversion to change often stems from a deep-seated desire for stability, control, and certainty, which is near impossible to achieve in an ever-evolving world. We must remember that the principles of nature are built on the reality that rebirth is dependent on death and just as the survival of our earth is based on the changing of the seasons, so is the survival of the human psyche.

Our resistance to change places a profound impact on our psychological well-being, perpetuating feelings of anxiety, stress, and discontent. Resistance to change fosters a sense of stagnation and complacency, inhibiting our capacity for growth, creativity, and self-discovery. Moreover, the anticipation of change can trigger a cascade of negative emotions, fueling rumination, avoidance behaviors, and maladaptive coping mechanisms that perpetuate our suffering.

Fearing change can also deeply impact our interpersonal relationships, influencing how we navigate intimacy, vulnerability, and connection. Fear-based responses such as avoidance, defensiveness, or control mechanisms can erode trust, communication, and emotional intimacy within relationships. Moreover, the fear of change may lead individuals to cling to familiar patterns or dynamics, hindering the potential for mutual growth and evolution within partnerships, friendships, families, and societies.

Embracing change as a catalyst for personal growth requires courage, resilience, and a willingness to step outside our comfort zones. Yet, the fear of change often serves as a barrier to self-transformation, trapping us in cycles of self-limiting beliefs and behaviors. By clinging to the status quo, we forfeit opportunities for self-discovery, expansion, and fulfillment, perpetuating a cycle of stagnation and unfulfilled potential.

When we yearn for freedom, it is ultimately freedom from fear that we are seeking. And that freedom is not necessarily something that a government, community, parent or spouse needs to grant you. True freedom comes from the awareness that we can achieve that state of bliss on our own by shifting our perceptions and beliefs about ourselves and the world around us; and uplifting perceptions and beliefs can never be taken away by anything outside of ourselves.

So, how do we transform our fears into freedom and growth? There are several key elements that go into creating this change:

Mindfulness practices can often offer a pathway toward cultivating present-moment awareness and acceptance of change. By anchoring ourselves in the here and now, rather than in the past or the future, we can observe the transient nature of our thoughts and emotions, fostering a sense of non-attachment – not to people and places – but rather to outcomes. Acceptance of change as an inevitable aspect of life liberates us from the grip of fear, empowering us to embrace uncertainty with openness, excitement, and curiosity.

Embracing change requires a willingness to let go of rigid core beliefs and expectations that keep us in a chronic state of stagnation and heaviness, and instead embrace uncertainty with flexibility, fluidity and adaptability, secure in the knowledge that even our challenges and painful moments have been placed there in order to help us evolve into the best versions of ourselves. This is the time where we need to pull back the figurative camera lens and expand our definitions of what is good and safe, rather than focusing on the bad in a desperate effort to avoid it. By cultivating a sense of fluidity and openness to new experiences, we can navigate life's twists and turns with greater ease and resilience. This allows us to view change as an opportunity for growth and expansion in the face of the unknown.

The more we criticize and sit in judgment of ourselves for our perceived shortcomings and weaknesses, the deeper we delve into the never-ending loop of fear. However, offering ourselves acceptance and compassion can greatly aid in healing from the wounds of fear and self-doubt. When we meet a five-year-old child who is in a state of fear, rarely would our impulse be to further punish that child by reminding them of their weaknesses and faults. I would believe our first reaction to a child overcome by fear would be to place our arms around them and remind them of their strengths and how safe and loved they are. When we are in fear we are in our child-energy. It would only make sense that at this point we extend kindness, understanding, and acceptance toward ourselves. Cultivating self-compassion fosters a sense of inner security and worthiness, enabling us to embrace change from a place of authenticity and self-love.

Navigating the fear of change can be a daunting journey that we don't need to face alone. Seeking support from trusted friends, family members, or mental health professionals can provide invaluable guidance, validation, and perspective during times of transition. Building a supportive network of teachers, guides, and mentors fosters a sense of belonging and resilience, reminding us that we are not alone in our struggles.

The fear of change is a pervasive aspect of the human experience, shaping our perceptions, behaviors, and relationships in profound ways. Yet, by embracing change as a catalyst for transformation and growth, we can transcend the confines of fear and suffering, stepping into a more expansive and liberated way of being. In embracing change, we discover the infinite possibilities that await us on the journey toward self-discovery, fulfillment, and authenticity.

پذیرش «تغییر»: تبدیل ترس به آزادی و رشد

نوشته: مستانه مقدم، LCSW

در ذات «تغییر» همواره نوعی تردید، نامعلومی، و پیش بینی ناپذیری وجود دارد، که اغلب باعث برانگیخته شدن احساسات گوناگونی می‌شوند، از هیجان گرفته تا دلهره و ترس. در مرکز سرزمین احساسی ما، حس نهفته ترس در هر تغییری نفوذ می‌کند، عکس‌العملی غریزی که در نیاز اولیه ما به ثبات و امنیت ریشه دارد. و زیربنای محکم بسیاری از رنج‌های ما، همین ترس از «تغییر» است. با وجود اینکه زندگی ما همیشه با چالش‌ها و لحظات دردناک همراه خواهد بود، احساس ترسی که اغلب در آن گیر می‌افتیم، باعث ایجاد نوعی رنج مزمن در وجود ما می‌شود. زمانی از چنگال این رنج آزاد می‌شویم که با آگاهی و هوشیاری اجازه بدهیم «تغییر» به شکلی روان و بدون مقاومت رخ دهد، و به این صورت دیگر مجبور نیستیم خود را در گردونه رنج نگه داریم.

ترس از «تغییر» یک جنبه اساسی از شرایط انسانی است که منشأ آن مقاومت ذاتی ما در برابر ناشناخته‌ها و ناآشناها است. درون این ترس، لایه‌هایی از آماده‌سازی، تربیت، باورها و تجربیات گذشته وجود دارد که درک و واکنش ما را نسبت به «تغییر» شکل می‌دهند. خواه به دلیل ترس از شکست، از دست دادن، یا ناشناخته‌ها، نفرت ما از «تغییر» اغلب از تمایل عمیق به ثبات، کنترل و قطعیت سرچشمه می‌گیرد، که این در جهانی که همواره در حال تغییر است، تقریباً غیرممکن است. باید به یاد داشته باشیم که اصول طبیعت بر این واقعیت استوار است که تولد مجدد وابسته به مرگ است، و همانطور که بقای کره زمین بر مبنای تغییر فصول استوار است، بقای روان انسانی نیز، بر همین اساس است.

مقاومت ما در برابر «تغییر» تأثیر عمیقی بر سلامت روانی ما می‌گذارد و احساسات اضطراب، استرس، و نارضایتی را تداوم می‌بخشد. مقاومت در برابر «تغییر»، حس رکود، و راحت‌طلبی را تقویت می‌کند، و ظرفیت ما برای رشد، خلاقیت و کشف خود را مهار می‌کند. علاوه بر این، نگرانی از «تغییر» می‌تواند مجموعه‌ای از احساسات منفی را برانگیزد، و باعث تفکر بیش از حد، رفتارهای اجتنابی و مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار، شود، که رنج ما را تداوم می‌بخشد.

ترس از «تغییر» می‌تواند تأثیر عمیقی بر روابط شخصی ما داشته باشد، و روی نحوه‌ای که با صمیمیت، آسیب‌پذیری و ارتباط برخورد می‌کنیم تأثیر بگذارد. عکس‌العمل‌هایی که از ترس سرچشمه می‌گیرند مانند: رفتارهای اجتنابی، دفاعی، یا مکانیزم‌های کنترلی می‌تواند اعتماد، ارتباط و صمیمیت احساسی در روابط را تضعیف کند. علاوه بر این، ترس از تغییر ممکن است افراد را به چسبیدن به الگوها یا پویای‌های آشنا سوق دهد، و مانع از رشد متقابل و تکامل در شراکت‌ها، دوستی‌ها، خانواده‌ها و جوامع شود.

پذیرش «تغییر» به عنوان کاتالیزگر و کارگشا برای رشد شخصی، نیازمند شجاعت، تاب‌آوری و تمایل به خارج شدن از مناطق راحتی ما است. با این حال، ترس از تغییر اغلب به عنوان مانعی برای خود تحولی عمل می‌کند، و ما را در گردونه باورها، و رفتارهای محدودکننده خود، گیر می‌اندازد. با چسبیدن به وضعیت موجود، فرصت‌های کشف خود، گسترش و تحقق را از دست می‌دهیم و چرخش رکود، و پتانسیل تحقق نیافته را تداوم می‌بخشیم.

وقتی آرزوی آزادی داریم، در نهایت به دنبال آزادی از ترس هستیم. و آن آزادی لزوماً چیزی نیست که یک دولت، جامعه، والدین یا همسر باید به ما بدهد. آزادی واقعی از آگاهی و دانش به اینک می‌توانیم آن حالت خوشبختی را با جابجا کردن و تغییر ادراک و باورهایمان در مورد خود و دنیای اطرافمان به دست بیاوریم، سرچشمه می‌گیرد. و ادراک و باورهای تکامل یافته ما هرگز توسط هیچ چیزی، یا شخصی، به غیر از خود ما، از ما گرفته نخواهند شد.

پس چگونه ترس‌های خود را به آزادی و رشد تبدیل کنیم؟ چندین عنصر کلیدی در ایجاد این تغییر نقش دارند:

تمرینات ذهن‌آگاهی اغلب می‌توانند مسیری را به سوی پرورش هوشیاری و آگاهی از لحظه حال، و پذیرش «تغییر»، ارائه دهند. با ثابت نگه داشتن خود در همین لحظه و زمان حال، و نه در گذشته یا آینده، می‌توانیم طبیعت گذرای افکار و احساسات خود را مشاهده کنیم، و حسی از عدم وابستگی را پرورش دهیم – نه به افراد و مکان‌ها – بلکه به نتایج. پذیرش «تغییر» به عنوان یک جنبه اجتناب‌ناپذیر از زندگی، ما را از چنگ ترس آزاد می‌کند، و به ما قدرت می‌دهد تا عدم قطعیت را با باز بودن، هیجان و کنجکاوای بپذیریم.

پذیرش «تغییر»، به این نیاز دارد که بخواهیم باورهای خشک گذشته، و انتظاراتی را که ما را به طور مزمّن، در حالت رکود، و سنگینی نگه می‌دارند رها کنیم، و در عوض، نامعلومی و عدم قطعیت را با انعطاف‌پذیری، به راحتی و با سازگاری بپذیریم، با اطمینان اینکه حتی چالش‌ها و لحظات دردناک ما برای کمک به تکامل ما، و رسیدن به بهترین نسخه‌ای از خودمان، سر راه ما قرار داده شدند. این زمانی است که باید لنزِ دوربین مجازی را عقب بکشیم، و به جای تمرکز روی بدی‌ها در تلاشی ناامیدانه برای اجتناب از آنها؛ تعریف‌های خود را از آنچه که خوب، و امن است، گسترش دهیم. با پرورش حس راحت بودن، و خوش آمد گفتن به تجربیات جدید، می‌توانیم با پیچ و خم‌های زندگی با سهولت، و انعطاف بیشتری پیش برویم. این به ما اجازه می‌دهد تا «تغییر» را به عنوان فرصتی برای رشد، و گسترش، هنگام مواجه شدن با ناشناخته‌ها ببینیم.

هر چه بیشتر خود را برای نقاط ضعف و کمبودهای خود مورد انتقاد و قضاوت قرار دهیم، بیشتر در حلقه بی‌پایان ترس فرو می‌رویم. اما، با ارائه پذیرش و همدردی به خود، می‌توان به طور قابل توجهی در بهبود زخم‌های ترس و شک به خودمان کمک کنیم. وقتی با کودک پنج ساله‌ای که ترسیده است مواجه می‌شویم، بندرت امکان دارد که اولین واکنش ما مجازات کردن آن کودک، و یادآوری نقاط ضعف و اشتباهاتش به او باشد. باور دارم اولین واکنش ما به کودکی که در ترس غرق شده است، این است که او را در آغوش بگیریم و به او یادآوری کنیم که چقدر قوی، در امنیت، و دوست داشتنی است. وقتی ما در انرژی ترس هستیم، در انرژی کودکانه خود هستیم. پس منطقی است که در این لحظه، حس مهربانی، درک و پذیرش را به خود اختصاص دهیم. پرورش خود همدردی، حس امنیت، و ارزش درونی ما را تقویت می‌کند، و به ما این امکان را می‌دهد که «تغییر» را با اطمینان، و عشق به خود بپذیریم.

هدایت «تغییر» از طریق ترس می‌تواند سفری دلهره‌آور باشد، و نیازی نیست که به تنهایی با آن مواجه شویم. درخواست حمایت از دوستان مورد اعتماد، اعضای خانواده یا متخصصین در بهداشت روان می‌تواند راهنمایی، تأیید و چشم‌انداز ارزشمندی را در این دوران ارائه دهد. ایجاد شبکه‌ای حمایتی از معلمان، راهنماها و مشاوران، حس تعلق و تحمل را تقویت می‌کند، و به ما یادآوری می‌کند که در مبارزات خود، تنها نیستیم.

ترس از «تغییر» جنبه‌ای فراگیر و با نفوذ در تجربه انسانی است، که به طور عمیقی برداشت‌ها، رفتارها و روابط ما را شکل می‌دهد. با این حال، با پذیرش «تغییر» به عنوان یک کاتالیز و راهگشا برای تحول و رشد، می‌توانیم از محدودیت‌های ترس و رنج فراتر برویم و به سوی راهی گسترده‌تر، و آزادتر گام برداریم. در پذیرش «تغییر»، ما به امکانات بی‌نهایتی که در سفر به سوی خودشناسی، کامیابی و رسیدن به اصالت خود، برای ما وجود دارد، پی می‌بریم.

The Bitter Road to Acceptance

By Anonymous*

My son was 3 or 4 years old when I started to notice he was different than his older brother. Nothing too serious, but just little things like, he preferred to play dolls with his girl cousins instead of playing sports with his boy cousins. Or he seemed to enjoy watching the “girl” cartoons and asking for baking sets and other “girl” toys instead of the cars and truck toys that his brother always asked for. Of course, as traditional Iranian parents, his father and I would gently discourage him from such things and instead insist that he play with his brother. Even though I noticed that this made him very sad and quiet, I knew in my heart that we were doing the right thing for him.

When my son was 12 years old, one day my husband walked in on him as he was flipping through some magazines that had pictures of half-naked men. My husband was shocked. So, he grabbed the magazines and ripped them up and told my son that he is disgusting for looking at these pictures. My son said nothing. He just cried and apologized. From that point forward my husband and I made sure to casually, during any conversation, teach our son how men should act and how men who have feelings for other men are unclean and sick people. At every opportunity we would belittle homosexuals and make jokes about them. And soon we were very happy, because our tactics seemed to have worked. By the age of 16 my son was playing sports and getting into fights and bringing his girlfriends to the house. His grades had dropped, and he continued to not talk to us much, but still, we were happy because we thought that we had put an end to that phase in his life.

At age 18 my son started college and to our surprise, because we were always a very close-knit family, he decided to leave Los Angeles and attend community college in northern California. Even though we were against him leaving at first, we decided we would let him do this, just because he seemed so sad and angry all the time and we hoped that this would make him happy. During his 3rd semester in college, one night we got a call from the hospital that our son had overdosed on drugs, and we needed to go and pick him up. When we got there, we were shocked by how thin he looked and even more so when the doctors told us that he had a drug problem. We really couldn't believe it. We brought him back to Los Angeles, and without letting anyone in our family find out we placed him in a rehab facility.

One day, during a family therapy session at the rehab, through a lot of tears and apologies, my son told us that he was gay. It was as if I had been hit by a ton of bricks, I just couldn't believe it. I began to cry uncontrollably and told him that he is mistaken, that this can't be true. My husband yelled some obscenities and told him and the therapist that he would rather my son have cancer than be gay and with that he walked out the door. When we got home, my husband and I discussed how horrified we were and how we couldn't believe this was happening to us. We couldn't understand how our son had gotten this illness. We decided that we could never let any of our friends or family know and that we would find a doctor or therapist to help him get better. When we finally brought him home from rehab, we shared our plan with him. We told him that this is an illness and that he should never act on it and that we will take him to doctors and to therapy until he is cured. And above all, we asked him not to share any of this with anyone else. My son began to cry and said, “Maman, I don't think this is an illness, I think this is just who I am. But I will do whatever you and Baba want me to, because I want you guys to be happy and not be so ashamed of me.” And he did just that.

For the next two years, my son regularly went to the doctor and got “hormone therapy” which the doctor assured us would help him recover from this sickness. After meeting with several therapists, all of whom told us that this isn't a sickness and you shouldn't try and cure it, we finally found one therapist who told us exactly what we wanted to hear. That this is an illness, and it can be cured with therapy. So, immediately, we started taking my son to that therapist every week. It all seemed to be working, my son started to work in his father's real estate business, where he was doing very well for himself. He began to talk to us more often, smiled more, and went out with his friends. We were overjoyed when he started dating a very nice Iranian girl and they started to speak about getting married.

About three weeks after his engagement party, my son came over one night with tears in his eyes. He asked me and his father to sit down because he had something important he wanted to discuss with us. He told us that he is breaking off the engagement because he can't continue to lie to everyone, especially his fiancé, who he loved very much. He said that he did everything we asked him to do and tried really hard to live as a straight man, but that he just couldn't. He asked that we give him a chance and go to family therapy sessions with him so that we could work this out. He pleaded with us to accept him and allow him to show us that he is still a good person even though he is gay. Once again, I began to cry, and his father left the house. I told him that we come from a culture and live in a community that will never accept this. I told him that I think being gay is disgusting and that I would never be able to show my

face in society again if he did this. I begged him to reconsider and go through with his wedding. My son told me he loved me and hugged me and apologized for everything and for making me feel so ashamed and unhappy. He then went to his home and took his own life.

When I look back on everything now, I think to myself who was that person who didn't take the time to listen and understand what her son was saying to her? For 25 years, my son tried to do everything in his power to become the person we told him he needed to be and not once did we try and look at things from his perspective or try to learn and understand where he was coming from. Every time my husband and I, through our words and actions, shamed him into submitting to our desires, we considered ourselves good parents and we felt like we had won. The reality is that we lost. Everything our culture and society had told us about homosexuality was so important to us, that we never thought to stop and consider the possibility that there may be other perspectives. We never thought to update or educate ourselves. As I sit here today, I cannot believe that my beliefs and values and how others would think of me and my family were more important to me than my son.

I write this letter to you today because I hope and pray that our community will begin to shift their perspective on homosexuality. I hope and pray that other parents will do, what my husband and I could not do, and educate themselves on what it means to be gay. My son was smart, kind, successful, and a valuable member of our community. But back then when I looked at him all I saw was a sick boy. I paid a very big price for my intolerance and rigidity. I hope others will make a better choice before it's too late. I hope our community will realize that each time we judge someone for being gay or make a sly comment or a mean joke, in reality we are telling a person that they are worthless, adding to their suffering. We might think it's not important and not serious, but for our children it can become a matter of life and death.

*Anonymous, the writer of this letter which was sent to Mastaneh Moghadam L.C.S.W. at the offices of Cross Cultural Expressions during the organization's 2017 campaign in support of the Iranian LGBTQ community, never revealed her identity, but asked us to share this letter wherever we could.

تلخ ترین راه به سوی پذیرش نوشته: ناشناس

پسرم دو، سه ساله بود که متوجه شدم حرکات کودکانه او با برادر بزرگترش متفاوت است. چیزهای نه چندان مهم، تفاوت‌های کوچک، مثلاً در گردهمایی‌های خانوادگی بیشتر ترجیح می‌داد به جای بازی فوتبال و بسکتبال با پسرهای هم سنش با دخترهای فامیل عروسک بازی کند. یا مثلاً موقع تماشای تلویزیون، کارتون‌هایی را که برای دختر بچه‌ها تهیه شده بود تماشا می‌کرد. موقع خرید اسباب بازی به جای ماشین و تراکتور و اسباب بازی‌هایی که برادرش آنها را دوست داشت، گرایش او به عروسک، خانه‌های عروسکی، و یا وسایل آشپزی بود، اسباب بازی‌هایی که بیشتر مورد توجه دخترها است. البته من و پدرش طبق عادت و درسی که فرهنگ سنتی ایرانی به ما داده بود، و با آن بزرگ شده بودیم، تلاش می‌کردیم با نرمش و حوصله او را تشویق کنیم که اسباب بازی‌های پسرانه را انتخاب کند و بیشتر با برادرش و دوست‌های او بازی کند. با وجود اینکه متوجه می‌شدیم که این کار او را غمگین و ساکت می‌کند، ته دلمان مطمئن بودیم که داریم کار درستی می‌کنیم.

یک روز وقتی پسرم ۱۲ ساله بود پدرش بدون در زدن اتاق او شد و متوجه شد که او مجله ای که در دست دارد، و مشغول نگاه کردن به عکس‌های مردهای نیمه لخت است. در آن لحظه عکس‌های مردان را با عصبانیت از دست او می‌گیرد، پاره می‌کند، و بهش می‌گوید که باید از نگاه کردن به این عکس‌ها خجالت بکشد، و اینکه چقدر کارش مشمئز کننده و چندان آبروراست. پسرمون در مقابل این حرکت پدرش گریه و عذرخواهی می‌کند و سپس سکوت. پس از این اتفاق من و شوهرم همیشه سعی می‌کردیم بین صحبت‌های معمولی و خودمونی به پسرمان یاد بدهیم که رفتار مردانه چگونه است، و اینکه مردهایی که از مردهای دیگر خوششون می‌آید آدم‌های ناپاک و مریضی هستند. در هر فرصتی که پیش می‌آمد افراد همجنسگرا را مسخره می‌کردیم و جوک‌هایی را که در موردشان شنیده بودیم، مخصوصاً در حضور پسرم تکرار می‌کردیم. خیلی زود با خوشحالی متوجه نتیجه مطلوب این رفتارمان شدیم. دیگر تا سن ۱۶ سالگی پسرمان با جدیت در تیم‌های ورزشی شرکت می‌کرد، با پسرهای دیگر در مدرسه دعوا و کتک کاری می‌کرد و حتی دوست دخترهایش را به خانه می‌آورد. اما متأسفانه نمره‌های درسی‌اش در این زمان خیلی پایین آمده بود، دیگر مثل گذشته با ما حرف نمی‌زد، و اوقاتی را که در منزل بود در سکوت می‌گذراند. ولی با تمام این‌ها من و پدرش خوشحال بودیم که او آن مرحله تلخ را پشت سر گذاشته بود.

وقتی پسرمان ۱۸ ساله شد، موقع انتخاب دانشگاه تصمیم گرفت که از لس آنجلس بیرون برود و در یک کالج ۲ ساله در نواحی شمال کالیفرنیا اسم نویسی کرد. این حرکتش برای من و پدرش کمی تعجب آور بود چون همیشه علاقه زیادی به خانه و خانواده داشت. با وجود اینکه من و شوهرم با دور شدن او موافق نبودیم، حس کردیم که شاید دوری از ما نوعی غم و عصبانیتی را که اخیراً در او به وجود آمده بود کاهش دهد، تا بتوانیم او را دوباره خوشحال ببینیم. هنگام سومین ترم دانشگاهش بود که یک شب از بیمارستان نزدیک دانشگاه به منزل ما تلفن کردند. پرستار کشیک از ما خواست که هرچه زودتر خود را به بیمارستان برسونیم و پسرمان را، که به خاطر زیاده روی در مصرف مواد مخدر، به اورژانس بیمارستان آورده شده بود به منزل برگردانیم. وقتی به بیمارستان رسیدیم نمی‌توانستیم باور کنیم که این جسم لاغر و رنجور پسر ما است، و وقتی که دکتر ما را به کناری کشید و گفت که پسرمان معتاد است و به کمک فوری احتیاج دارد، نمی‌توانستیم باور کنیم که درباره پسر باهوش و پر از مهر ما حرف می‌زند. روز بعد او را با خود به لس آنجلس آوردیم و بدون اینکه هیچ یک از دوستان و فامیل بفهمند او را به یک مرکز ترک اعتیاد بردیم، با امید اینکه پس از چند ماه اقامت در آن محل با خوشحالی به آغوش خانواده برخواهد گشت.

یک روز در یکی از جلسه‌های تروپی خانوادگی در این مرکز، در میان اشک و گریه بی‌پایان و با احساس شرمندگی و عذرخواهی بسیار، پسرمان به من و پدرش اعتراف کرد که "گی" هست، یک مرد همجنسگرا. در همان لحظه احساس کردم که یک تن آبر روی سرم خالی کرده اند. نمی‌توانستم حرفی را که می‌زد باور کنم. بدون کنترل گریه می‌کردم به او می‌گفتم که چنین چیزی غیر ممکن است و مطمئن هستم که اشتباه می‌کند. شوهرم ناگهان از جایش بلند شد و بر سر روانشناس و پسرم داد کشید و با عصبانیت چند حرف رکیک به آنها تحویل داد، و گفت که ترجیح می‌داد پسرمان سرطان داشت، و بعد در اتاق را باز کرد و با عصبانیت خارج شد. وقتی به منزل برگشتیم، من و شوهرم هر دو وحشت زده بودیم و نمی‌توانستیم باور کنیم که چنین بلایی بر سر ما آمده و متحیر از اینکه فرزندان چگونه به این بیماری مبتلا شده. با هم تصمیم گرفتیم که این واقعه را از تمام دوستان و فامیل پنهان کنیم و در ضمن پزشک و مشاور را پیدا کنیم که بتواند او را معالجه کند. وقتی بالاخره پسرمان را به منزل آوردیم، صمیم و نقشه‌ای را که در سر داشتیم برایش توضیح دادیم. تاکید کردیم که این یک مریضی است ما در معالجه‌اش به او کمک خواهیم کرد، و مهمتر از همه اینکه از او خواستیم که در این مورد هیچ قدمی بر ندارد و با هیچ یک از دوستانش و یا افراد فامیل صحبت نکند. پسرم شروع به گریه کرد و گفت، "مامان، من فکر نمی‌کنم که این یک مریضیه، این بخشی از وجود منه، اما هر کاری که تو و بابا می‌خواهید انجام میدم چون می‌خواهم شما خوشحال باشید و از وجود من شرمند نباشید"، و همین کار را هم کرد.

طی دو سال آینده پسرم به طور منظم برای گرفتن هورمون تروپی نزد دکتر می‌رفت که به ما قول داده بود با این کار پسرمان را معالجه خواهد کرد. پس از دیدار و مصاحبه با چندین تراپیست و روانشناسانی که همه اصرار داشتند به ما ثابت کنند که این وضع پسر ما یک بیماری روانی و یا جسمی نیست و احتیاج به معالجه ندارد، بالاخره تراپیستی را پیدا کردیم که دقیقاً حرف‌هایی را که ما می‌خواستیم بشنویم به ما تحویل داد. او گفت که این مریضی پسرمان می‌تواند با تروپی و مشاوره صحیح معالجه شود و ما هم هر هفته پسرم را برای تروپی نزد او می‌بردیم.

یواش یواش پسریم تصمیم گرفت که با پدرش شروع به کار کند و در کارش هم بسیار موفق بود. دوباره لبخند روی لب‌هایش آمد، با ما بیشتر صحبت می‌کرد با دوستانش بیشتر وقت می‌گذاشت. وقتی که با یک دختر بسیار خوب ایرانی آشنا شد و پس از مدتی تصمیم به ازدواج گرفتند، خوشحالیه ما صد چندان شد. حدود سه هفته بعد از جشن نامزدی‌شان، شبی پسریم با صورتی گریان و آشفته به منزل ما آمد و گفت که باید با من و پدرش صحبت کند. او گفت که باید نامزدی‌اش را به هم بزند و نمی‌تواند بیشتر از این به خودش و به همه دروغ بگوید، به خصوص به نامزدش، چون او این دختر را خیلی دوست داشت و نمی‌خواست باعث ناراحتی و بدبختی او شود. به ما گفت که تمام کارهایی را که ازش خواسته بودیم انجام داده و تا جایی که امکان داشته تلاش کرده است که همان پسر و مرد دلخواه ما باشد. اما دیگر نمی‌تواند با این دروغ زندگی کند. از ما تمنا کرد که به او فرصت بدهیم تا به ما ثابت کند، حتی اگر همجنسگرا است، انسان خوبی است و ما را سر بلند خواهد کرد. او از ما خواست تا با او به صورت خانوادگی پیش یک مشاور برویم و او را آنطور که هست بپذیریم. و دوباره من گریه کردم و پدرش با عصبانیت از خانه بیرون رفت. بین گریه و داد، دوباره برایش توضیح دادم که در فرهنگ ما جامعه‌ای که ما به آن تعلق داریم هیچکس او را نمی‌پذیرد. به او گفتم که همجنسگرایان افراد چندش‌آوری هستند و اگر این روش زندگی را انتخاب کند، من هرگز نمی‌توانم سرم را در جامعه و بین فامیل بلند کنم. از او تقاضا کردم که بیشتر فکر کند نامزدی‌اش را به هم نزند. در پایان حرف‌هایم پسریم با محبت بسیار من را بغل کرد و بوسید و به خاطر تمام اتفاقاتی که افتاده بود، و اینکه باعث احساس خجالت و غم و دردسر من و پدرش شده بود، از من عذرخواهی کرد و گفت که نگران نباشم، چون او همه چیز را درست خواهد کرد و به منزلش برگشت و همان شب خودش را کشت.

امروز وقتی به گذشته فکر می‌کنم، با خودم می‌گویم آن مادری که حتی یک بار هم حاضر نشد به فرزندش گوش دهد و یا سعی کند که او را درک کند، چه کسی بود؟ ۵ سال تمام پسریم تا جایی که می‌توانست تلاش کرد آن شخصی بشود که من و پدرش می‌خواستیم، و ما حتی یک بار هم به خودمان این زحمت را ندادیم که زندگی و دنیا را از دید او تصور کنیم یا سعی کنیم نیاز و احتیاجات او را درک کنیم. هر بار که من و پدرش با حرف‌ها و حرکت‌های نابجای خودمان او را پیش خودش شرمند، خجالت زده، ناتوان می‌کردیم یا وادارش می‌کردیم حرف ما را اطاعت کند، فکر می‌کردیم که چه والدین خوب و دلسوزی هستیم. فکر می‌کردیم که داریم برای خوبی خودش به بهترین نحو وظیفه خودمان را انجام می‌دهیم. احساس می‌کردیم که برنده شدیم در حالی که در واقع همه چیز را باختیم.

کورکورانه آنچه را که فرهنگ و اجتماع ما در مورد افراد همجنسگرا و نحوه زندگی آنها به ما گفته بودند، بدون هیچگونه چون و چرا دنبال کردیم. هرگز فکر نکردیم که ممکن است حقیقت و واقعیت چیز دیگری باشد. هرگز سعی نکردیم که در این مورد اطلاعات درست بگیریم و با دید باز دانش خودمان را بالا ببریم. امروز که اینجا نشسته‌ام و این ستور را می‌نویسم هنوز نمی‌توانم قبول کنم که باورهای نادرست و ارزش‌های کهنه‌ای را که با خودم حمل می‌کردم، و ترس از اینکه دوست و فامیل پشت سرم چه خواهند گفت برای من مهمتر از وجود نازنین و پاک پسریم بود.

من امروز با این امید این نامه را می‌نویسم و برای شما می‌فرستم که شاید بتوانم در تغییر افکار پوسیده و کهنه جامعه‌ام در مورد افراد همجنسگرا حتی ذره‌ای موثر باشم. امیدوارم که والدین دیگر شهامت و قدرت این را داشته باشند که برعکس من و همسرم در مورد اصول و نحوه زندگی همجنس‌گرایان و دگرباشان جنسی تحقیق کنند و دانش صحیح به دست بیاورند. پسر من یک انسان بسیار باهوش، مهربان، موفق، و یک فرد با ارزش این جامعه بود. اما متأسفانه در آن زمان در چشم من فقط یک پسر مریض بود. من و همسرم سخت‌ترین و گران‌ترین هزینه ممکن را برای انعطاف ناپذیری و خشکی فکری خودمان پرداختیم. امیدوارم که دیگران از تجربه ما درس بگیرند و متوجه باشند که هر وقت در میان جمع یک کلمه تحقیرآمیز و یا تمسخرآور در مورد افراد همجنسگرا به زبان می‌آورند، و یا بدون درک مطالب شتابانه قضاوت می‌کنند، زندگی را برای بسیاری از افراد جامعه تلخ و ناگوار می‌کنند. شاید فکر می‌کنیم که این نوع حرف‌ها مهم نیست و چندان تأثیر و فرقی ندارد، اما برای فرزندانمان می‌تواند فرق بین مرگ و زندگی باشد.



Tehran, Iran 1985.

From the diary of a teenager.

I thought I was

DEAD

Saddam had said that they were going to bombard the nuclear plant. We lived two streets away. After eight years of war, there were no shelters built in Iran. Maybe we could take refuge under the concrete columns of the stadium near by for the night.

There was the sudden siren from the radio filling the air. We rushed to make a run for the stadium. Too late. A bomb thundered above our heads.

I thought I was dead. I looked around. Nothing had changed. We ran to the roof to watch. There were flames three blocks away. Not in the nuclear plant, but in the middle of the stadium.

40 years later...

with gratitude,
Shirin Aynehchi Raban

After the bomb hit the stadium, we ran from Iran. Through mountains and deserts.

And I kept running. Through the mountains and valleys of life. Trying to make something out of myself. Trying to honor my parents. They left it all for our sakes. And now I have it all.

I am a wife. A mother. A daughter, sister and aunt. A friend. A career woman. An artist. A teacher. A storyteller. We do our best. And sometimes our best is wrong.

After the bomb hit the stadium, We were spared from ourselves. How? Was it the hand of God? The Universe? Karma? Or was it pure luck? We'll never know. I am here now. Enjoying the mountains and valleys. And what they bring to me.

Shirin Aynehchi Raban is the director of award-winning Iranian Jewish documentaries, "Between the Shells" and "The Fifth Question: Why is this Passover different?" Shirin holds an M.A. in visual Anthropology from USC and a B.A. in Graphic Design from CSUN. She teaches at USC, CSUN and UCLA Extension, and is currently working on her next documentary, "My Lost Iran."

و فکر کردم مرده‌ام

۴۰ سال بعد
با تشکر
شیرین آینه چی ریان

صدام گفته بود که
نیروگاه هسته ای را
بمباران خواهد کرد. ما
دو خیابان آن طرف‌تر
زندگی می‌کردیم. بعد از
۸ سال جنگ، هنوز در
ایران پناهگاه ساخته
نشده بود. شاید
می‌توانستیم شب را
زیر سقف ستونهای
بتونی استادیوم نزدیک
خانه‌مان بگذرانیم.

ناگهان صدای آژیر
رادیو همه جا را پر
کرد. به طرف
استادیوم دویدیم
دیر شد. صدای گوش
خراش بمب بالای
سرمان بود.

فکر کردم مرده‌ام.
دور و برم را نگاه کردم.
هیچ چیز تغییر نکرده بود.
بالای پشت بام دویدیم،
بینیم چه شده.
شعله‌های آتش را سه
خیابان آن طرف‌تر دیدیم.
نه در نیروگاه هسته ای،
در وسط استادیوم.

بعد از اینکه بمب در
استادیوم افتاد،
ما از ایران فرار کردیم.
از میان کوه‌ها و دشت‌ها.
و من همچنان می‌دویدم.
از کوه‌ها و دشت‌های زندگی.
می‌خواستم کسی باشم.
می‌خواستم پدر و مادرم
به من افتخار کنند.
آنها برای خاطر ما از همه
چیزشان گذشتند.
و حالا من همه چیز دارم.

من یک همسر و مادر
هستم. یک دختر،
خواهر و عمه.
یک دوست.
یک زن شاغل.
یک هنرمند و معلم.
یک داستان سرا.
همیشه برای بهترین تلاش
می‌کنیم. و بعضی اوقات
بهترین ما اشتباه است.

بعد از افتادن بمب
در استادیوم،
ما از دست خود
نجات پیدا کردیم.
چطور شد؟
دست خدا بود؟
طبیعت بود؟
سرنوشت بود؟
یا فقط شانس خوب؟
هرگز نخواهیم دانست.
من الان اینجا هستم.
از کوه‌ها و دشت‌ها
و آنچه برایم می‌آورند
لذت می‌برم.

* برگردان از انگلیسی به فارسی: نویسنده

But What's in a Name?

By Mastaneh Moghadam*

Entering school in America with the name Mastaneh wasn't easy. I was aware of this even at the age of five when I entered my kindergarten classroom for the first time. It's funny, I don't think I spoke much English when we first came to the U.S., however, I don't ever remember not knowing how to speak English. From the first day of school, I remember understanding everything everyone said. I especially recall being introduced to all the kids. The teacher, Mrs. Phillips, had all of us sit in a circle and she said, "Everyone, tell us your name and your age." It started with Julie, then Cindy, then Brian; and then there was Jennifer (who preferred to be called Jenny) and Alison and Greg...with each name it became increasingly clearer to me that these kids will NEVER be able to say my name. I began to sweat; my stomach began to hurt...then there was Jack and Bobby and Annie. I was particularly baffled by Annie, since it was a word that as a Persian, my mother distinctly told me I was never to say in public, and yet, it was this little girl's name?? Tommy, Jason...then it happened, it was my turn to introduce myself and I just froze. The teacher, thinking that I didn't understand what we were meant to do, started saying, "What is your name?" I just looked at her blankly.

She repeated herself slowly and a bit louder, "Your name. Do you understand 'name'?" I nodded my head.

"Tell us your name." I took a deep breath and said, "My name is Mastaneh." Silence.

"What was that, dear? Can you say it again?" "Mastaneh."

"Masta what? Can you say it slowly?" "Mastaneh." "Miss-Tawny?" I nodded my head yes.

"Am I saying it right?" I just needed this to be over, so again I said, "Yes."

"Ok, great! Can everyone repeat her name...Miss-Tawny." There was laughter and a lot of wiggling as a few of the kids repeated, "Miss-Tawny." And so, it began...

Now mind you, it's not like the name Mastaneh is all that common for Iranian's either. The name, which means drunken or intoxicated, is often used in Persian mystical poetry referring to a state of spiritual awakening or nirvana. In fact, in my entire life I have only ever met three other people with this name, and one of them was a drag queen who had adopted it as her stage name! Even with Iranians, I often get called Nastaran or Marjaneh or Mahasty. And I must repeat my name a couple of times before it sinks in. Therefore, I quickly learned to significantly lower my expectations when it came to non-Iranians. So, I decided to accept my fate and spend the next six years of elementary school being called Miss-Tawny. Whenever a new student entered the school or I was in the classroom of a new teacher, inevitably, during roll call, that dreaded pause would come and I would start to sweat and my stomach would start to hurt and the teacher would say, "Ma..Ma...I can't pronounce this," and someone would shout out "Just call her Miss-tawny." And the teacher would look at me and say, "Miss-tawny? Is that how you say it?" And I would just nod my head in agreement. Although I always liked my name very much and was proud of its meaning and uniqueness, the constant attention surrounding my name made me very uncomfortable. Eventually I learned to just answer, no matter how people pronounced my name, as long as we could just move on. You see, it didn't matter if I could speak perfect English with no accent (which I did), or if my mom would pack me bologna and cheese sandwiches on Wonder Bread for lunch (which she never would). My initial meeting with any American person quickly gave away the fact that I was an immigrant. I was different, not one of them and didn't really belong. All of that was clustered together in my name.

My first semester of junior high brought with it a new iteration of my name. I met a new friend, she asked my name and I said, "Mastaneh." As per usual, she said "What?" And one of my elementary school friends who was standing nearby yelled out, "Just call her Miss-Tawny." My new friend accepted this and eventually invited me over to her house for a sleepover. Upon meeting her mother, the question of my name came up and her mother asked, "How do you say your name again?" To which I replied, "Mastaneh." And she followed up with, "Masta-what?" And my new friend quickly said, "Just call her Miss-Tawny."

"Miss-Tawny? What are you a teacher or something? Why would I call you Miss anything?"

"No mom, that's her name, Miss-Tawny."

To which the mother came back with, "I don't understand any of this, I'm just going to call you Missy. That okay with you Missy?"

Again, I just needed this to be over, so I nodded my head and said, "That's fine."

Monday at school, my new friend yelled across the hall, "Good morning, Missy!" And suddenly all heads turned, and all my old elementary school friends cheered and laughed with delight, and everyone unanimously agreed that from now on I shall be called Missy. And so, it was.

There were two Missy's at my school; me, the fake Missy, who was an awkward introverted dark-haired girl, and the real Missy, who was a cheerleader with blond hair and blue eyes and the confidence of a girl who was secure in the

fact that she belonged and was understood by everyone. It just so happened that the real Missy and I sat next to each other in most of our classes. And when the teacher would call out Missy, inevitably she would look up and answer. I would wait until the real Missy gestured at me and said, "Hey, they're talking to you," before I answered. For the next six years of junior high and high school my identity moved into further crisis as I was to be known as Missy. By the time college started, I had become used to the idea that people just preferred to call me Missy, so when someone asked my name, I would introduce myself as Mastaneh, but as soon as I saw the confusion in their face, I would follow-up with, "But you can call me Missy." This went on until the age of 21, when I was introduced to a new friend who upon hearing my name decided that nope, neither Mastaneh nor Missy will do. "You look more like a Muffy," he said. This young man had known me all of 10 minutes when he decided that it was within his right to change the identity that I had come to accept as Missy and transform it— and me—into whatever notion of me he had formed based on my appearance.

"That's a stupid name," I said, "and for a person with the name Bubba, you should be the last person making fun of my name."

He laughed and said, "Actually, because my name is Bubba, I'm the only other person who can make fun of your name."

Once again, all those friends who I had known since elementary and junior high school became delighted when they heard me being called Muffy, and once again all of them decided that this shall be my new name. And, once again, I just accepted it and said nothing.

It was my first day at my new job as a therapist. I entered the office and met with my supervisor who was holding a file with my name on it. She asked me to sit down and said, "Mast...Masta... I don't want to butcher your name, please tell me how to pronounce it." I smiled and said, "It's pronounced Mastaneh, but don't worry, you can just call me Missy. It's easier."

"Missy?" She said, "Why would I call you Missy? Is that the name you prefer?"

"No, but it's certainly easier for most people to say and I really don't care what people call me, so Missy is fine."

She looked at me with a kind smile and said, "You know, there is a lot of power in a name. Certainly, a name reveals our cultural identity, but it also influences our personality, how we see ourselves, what we stand for and the image we portray to the world. It can have a real impact on our self-confidence, and some would say even on our destiny. Now, I have never heard the name Mastaneh, but it has a beautiful rhythm to it. What does it mean? I bet it has a beautiful meaning."

"Yes, it does have a beautiful meaning. But it's very difficult for Americans to pronounce, so Missy is fine."

"When I look at you, I don't see a Missy. Do you feel like a Missy? Listen, I will call you whatever you tell me to call you, but don't change your name for my comfort. You came to America and learned how to speak a whole other language, surely us Americans can take a minute to learn how to say your name properly. I think you're worth it, don't you?"

That day I walked out of that office with a clear sense of who I am and what I want. I felt empowered, with a renewed sense of ownership over my identity, my purpose, and my destiny. My name is Mastaneh, and I am no longer going to feel embarrassed or be apologetic about it. I am different, I am unique, and it might take a little bit more time to connect with me, but I am worth it. A few weeks later, I attended a gathering with a group of my friends that I had remained close to from elementary and high school days. One of them called me Miss-Tawny, the other one called me Missy, and another called me Muffy. I smiled at them and said, "Guys, I have known all of you for twenty some years...do any of you know what my name is?" For the first time, THEY looked uncomfortable.

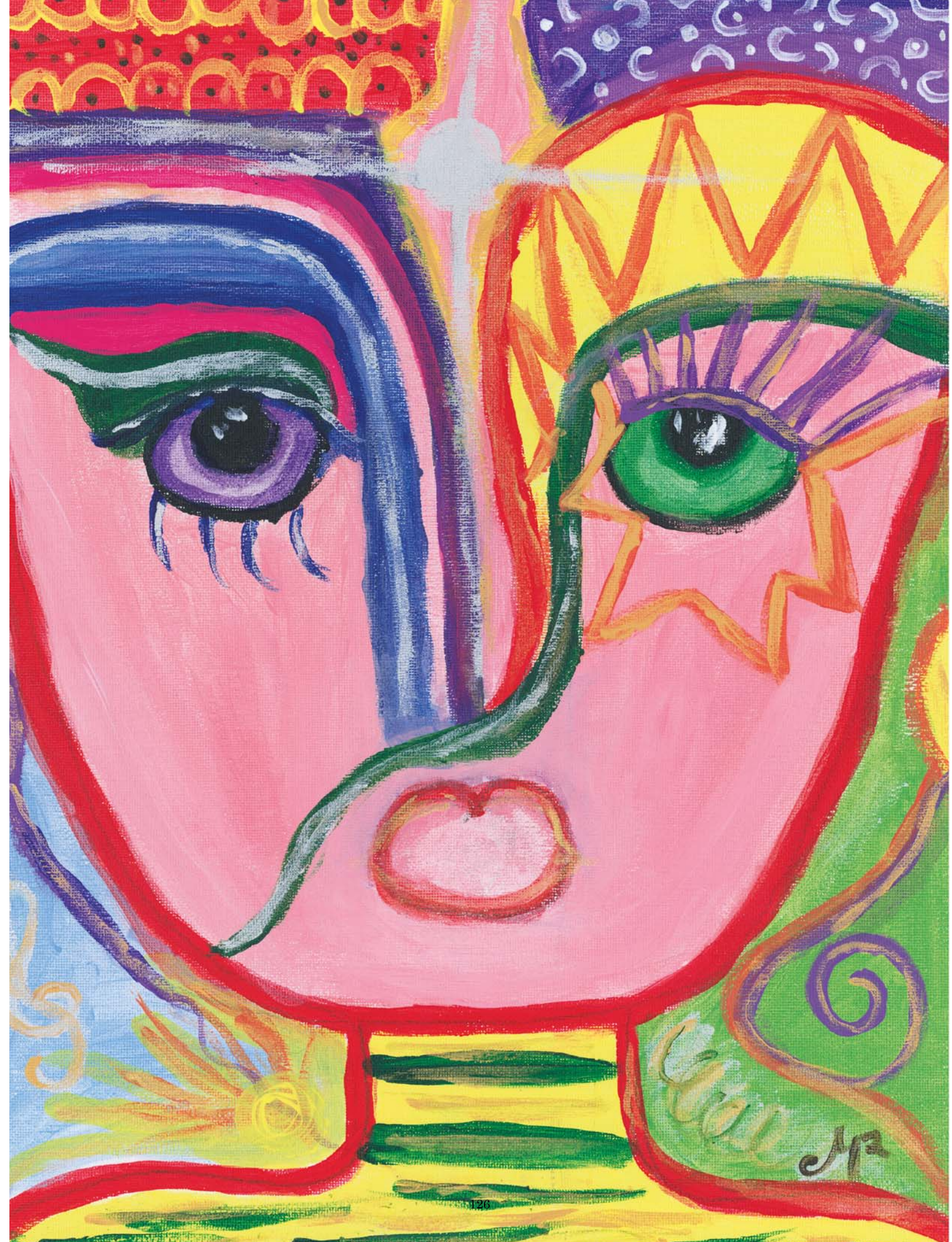
"I can't remember, what was it? How do you say it?"

"My name is Mastaneh, say it with me, Mas-ta-neh."

"Right, Mastaneh. Why on earth have we been calling you Missy and Muffy all these years?"

It sounds crazy, but in that moment, I realized how hard it is to have a meaningful relationship with anyone or anything that we don't call by its rightful name. Studies have shown that in cases where a person's name is repeatedly said incorrectly or mispronounced, it can create a sense of alienation and the individual will often feel invisible, misunderstood or less valued within their environment. How is a 5-year-old to know the impact that this, seemingly unimportant occurrence, a silly bi-product of the immigrant experience could have on a life? So, what's in a name? Apparently, a lot more than we think. My name is Mastaneh. Wherever I go, whatever I do, whomever I meet, I am Mastaneh...except at Starbucks, they can call me Missy!

*Mastaneh Moghadam, LCSW, is a psychotherapist who has been working with the Iranian community for over 25 years. She is the co-founder and executive director of the nonprofit organization, Cross Cultural Expressions.



مگر اسم مهم است؟

نوشته: مستانه مقدم

با نامی مثل «مستانه» در آمریکا به مدرسه وارد شدن کار آسانی نبود. حتی در سن پنج سالگی، وقتی برای اولین بار وارد کلاس کودکان شدم، به این موضوع آگاه بودم. خنده‌دار است، فکر نمی‌کنم وقتی که برای اولین بار به ایالات متحده آمدم خیلی انگلیسی بلد بودم، اما هرگز به یاد ندارم که انگلیسی صحبت کردن را بلد نباشم. یادم هست که از اولین روز مدرسه تمام حرف‌های دیگران را می‌فهمیدم. به ویژه زمانی را به یاد دارم که در کلاس به همه بچه‌ها معرفی می‌شدم. معلممان، «خانم فیلیپس»، همه ما را در یک دایره نشاند و گفت: «همه، نام و سن خود را بگویید» از «جولی» شروع شد، سپس «سیندی»، سپس «برایان»؛ و بعد «جنیفر» (که ترجیح می‌داد جنی صدايش کنند) و «آلیسون» و «گرگ»... با هر نام بیشتر برایم مشخص می‌شد که این بچه‌ها هرگز نخواهند توانست نام مرا تلفظ کنند. شروع کردم به عرق کردن؛ معده‌ام شروع به درد گرفتن کرد... سپس «جک» و «بابی» و «آنی». نام «آنی» برایم بسیار گیج‌کننده بود، چون به عنوان یک ایرانی، مادرم به وضوح به من گفته بود که هرگز نباید این کلمه را در جمیع بگویم، و با این حال، نام این دختر کوچک بود؟ «تامی»، «جیسون»... و بالاخره نوبت من شد که خودم را معرفی کنم، و فقط یخ زدم. معلم، فکر کرد که من متوجه نشده‌ام چه کاری از ما خواسته، شروع کرد به حرف زدن: «اسمت چیه؟» فقط به او خیره شدم. او با صدای آرام ولی کمی بلندتر تکرار کرد: «اسمت. آیا می‌فهمی اسم؟» سرم را تکان دادم. «اسمت را بگو. یک نفس عمیق کشیدم و گفتم، "اسم من مستانه است." سکوت. "چی بود، عزیزم؟ می‌توانی دوباره بگویی؟" "مستانه." "مستا چی؟ می‌توانی آهسته بگویی؟" "مستانه." "میس-تانی؟" "سرم را به علامت تایید تکان دادم. "درست می‌گویم؟" فقط می‌خواستم این موضوع تمام شود، بنابراین گفتم، "بله." "خوب، عالی! همه می‌توانید نامش را تکرار کنید... «میس-تانی»." بین صدای خنده و وول خوردن‌های زیاد، چند نفر از بچه‌ها «میس-تانی» را تکرار کردند. و این چنین شروع شد...

لطفاً توجه داشته باشید، که نام «مستانه» در میان ایرانی‌ها هم آنچنان رایج نیست. این نام، که به معنی مست یا مسرور است، اغلب در اشعار عرفانی فارسی اشاره‌ایست به نوعی حالت هوشیاری روحی یا سرخوشی که به «نیروانا» ختم می‌شود. من در طول تمام زندگی‌ام تاکنون فقط سه نفر دیگر را با این نام ملاقات کرده‌ام، که یکی از آنها یک «درگ کوئین» بود که این اسم را به عنوان نام هنری خود انتخاب کرده بود! تا حتی ایرانی‌ها نیز با این نام مشکل دارند، و اغلب من را «نسترن» یا «مرجانه» یا «مهستی» صدا می‌کنند، و من باید نامم را چند بار تکرار کنم تا بفهمند. بنابراین، خیلی زود یاد گرفتم که توقعاتم را در مواجهه با غیرایرانی‌ها به شدت پایین بیاورم.

از آن روز تصمیم گرفتم سرنوشت‌م را بپذیرم و شش سال آینده مدرسه ابتدایی را با نام «میس-تانی» سپری کنم. هرگاه دانش‌آموز جدیدی وارد مدرسه می‌شد، یا من در کلاس یک معلم جدید بودم، ناگزیر، هنگام خواندن نام‌ها، به آن مکث وحشتناک می‌رسید و من شروع می‌کردم به عرق کردن، و معده‌ام درد می‌گرفت و معلم می‌گفت: «ما... ما... نمی‌توانم این را تلفظ کنم»، و یکی از بچه‌ها فریاد می‌زد: «فقط او را «میس-تانی» صدا کنید» و معلم به من نگاه می‌کرد و می‌پرسید: ««میس-تانی»؟ اینطور می‌گویی؟» و من فقط سرم را به نشانه تایید تکان می‌دادم. با اینکه همیشه نامم را خیلی دوست داشتم و به معنای آن و یگانگی‌اش افتخار می‌کردم، توجه مداوم به نامم مرا بسیار ناراحت می‌کرد. سرانجام یاد گرفتم که هر طور که مردم نامم را تلفظ می‌کنند، جواب بدهم، تا بتوانیم ادامه دهیم. آخر می‌دانید، اصلاً اگر اینکه من می‌توانستم انگلیسی را به طور کامل و بدون لهجه صحبت کنم (که می‌توانستم) مهم نبود، یا اگر اینکه مادرم برای ناهار مدرسه برایم ساندویچ کالباس و پنیر روی نان تست سفید درست می‌کرد (که هرگز نمی‌کرد)، به هر حال دیدار اولیه من با هر فرد آمریکایی به سرعت نشان می‌داد که من یک مهاجر هستم. من متفاوت بودم، یکی از آنها نبودم و واقعاً تعلق نداشتم و همه اینها در نام من گنجانده شده بود.

چند ماهی از سال اول دبیرستان گذشته بود که تعبیر جدیدی از نامم پدید آمد. با یک دوست جدید آشنا شدم، او نامم را پرسید و من گفتم: «مستانه». مثل همیشه، او گفت: «چی؟» و یکی از دوستان دوران ابتدایی‌ام که در آن نزدیکی ایستاده بود فریاد زد: «می‌تونی او را «میس-تانی» صدا کنی.» دوست جدیدم این را پذیرفت و در نهایت مرا یک روز به خانه‌اش دعوت کرد. با دیدن مادرش، سوال نامم مطرح شد و مادرش پرسید: «دوباره نامت را بگو؟» پاسخ دادم: «مستانه.» و او ادامه داد: «مستا چی؟» و دوست جدیدم سریع گفت: «می‌تونی «میس-تانی» صداش کنی.» «میس-تانی؟» مگه تو معلمی؟ چرا باید تو را «میس» صدا کنم؟ "نه مامان، این اسمشه، «میس-تانی»." مادر پاسخ داد: «هیچ‌کدام از اینها را نمی‌فهمم، پس تو را «میس» صدا می‌کنم. اشکالی نداره «میس»؟» باز هم، فقط نیاز داشتم این موضوع تمام شود، بنابراین سرم را تکان دادم و گفتم: «خوب است.» دوشنبه در مدرسه، دوست جدیدم از آن سوی کلاس فریاد زد: «صبح بخیر، «میس»!» و ناگهان همه سرها برگشتند، و همه دوستان دوران ابتدایی‌ام از خوشحالی فریاد زدند و خندیدند، و همه به اتفاق موافقت کردند که از این به بعد من را «میس» صدا کنند. و همین طور هم شد. دوتا «میس» در مدرسه ما بودند؛ یکی من، «میس» تقلبی، که دختری کمر و درونگرا با موهای تیره بودم، و «میس» واقعی، که یک «چیر لیدر» بود با موهای بلوند، چشمان آبی و اعتماد به نفسی، که از اینکه تعلق دارد و همه او را درک می‌کنند سرچشمه می‌گرفت. تصادفاً

«میزی» واقعی و من در بیشتر کلاس‌ها کنار هم می‌نشستیم. و وقتی معلم نام «میزی» را صدا می‌کرد، قبل از اینکه من جواب بدهم او سرش را بلند می‌کرد و جواب می‌داد، و من منتظر می‌ماندم تا «میزی» واقعی به من اشاره کند و بگوید: "هی، دارند با تو صحبت می‌کنند." در طول شش سال مدرسه متوسطه و دبیرستان، هویت من وارد نوع جدیدی از بحران شد چون حالا به عنوان «میزی» شناخته می‌شدم.

زمانی که دانشگاه شروع شد، من به این موضوع که مردم ترجیح می‌دهند مرا «میزی» صدا کنند عادت کرده بودم، بنابراین وقتی کسی نام مرا می‌پرسید، خودم را «مستانه» معرفی می‌کردم، و به محض دیدن سردرگمی در چهره‌شان، اضافه می‌کردم: "اما می‌توانید مرا «میزی» صدا کنید" این روند تا سن ۲۱ سالگی ادامه داشت، تا اینکه با یک دوست جدید آشنا شدم و او با شنیدن نامم تصمیم گرفت که خیر، نه «مستانه» و نه «میزی» هیچکدام مناسب نیستند. او گفت: "تو بیشتر شبیه «مافی» به نظر می‌رسی." این جوان در عرض ۱۰ دقیقه‌ای که مرا شناخته بود، تصمیم گرفت که حق دارد هویتی را که به عنوان «میزی» پذیرفته بودم تغییر دهد، و مرا تبدیل کند به هر تصویری که او بر اساس ظاهر من داشت. جواب دادم: "این نام احمقانه‌ای است. و با نامی مثل «بوبا» تو آخرین کسی هستی که حق داری نام من را مسخره کنی. او خندید و گفت: "دقیقاً چون اسمم «بوبا» است، تنها کسی هستم که می‌توانم نامت را مسخره کنم." پس بار دیگر، حتی همه آن دوستانی که از دوران ابتدایی و دبیرستان می‌شناختم، وقتی نام «مافی» را شنیدند، خوشحال شدند و بار دیگر همه با هم تصمیم گرفتند که از این پس این نام جدید من است. و بار دیگر، من پذیرفتم و چیزی نگفتم.

در اولین روز کاری ام، به عنوان یک مشاور روانشناس، وقتی برای ملاقات با رئیس‌م وارد دفتر او شدم پرونده‌ای در دست داشت که نام من روی آن نوشته شده بود. او از من خواست که بنشینم و گفت: "مست... مستا... نمی‌خواهم نامت را خراب کنم، لطفاً تلفظ درستش را به من بگو." لبخند زدم و گفتم: "تلفظش «مستانه» است، اما نگران نباشید، می‌توانید مرا «میزی» صدا کنید. آسان‌تر است." گفت: "«میزی»؟ چرا باید تو را «میزی» صدا کنم؟ این نامی است که ترجیح می‌دهی؟" نه، اما برای بیشتر مردم گفتنش آسان‌تر است و من واقعاً اهمیتی نمی‌دهم که مردم مرا چگونه صدا می‌کنند، بنابراین «میزی» خوب است. او با لبخندی مهربان به من نگاه کرد و گفت: "می‌دانی، قدرت زیادی در یک نام نهفته است. یک نام می‌تواند نشانه هویت فرهنگی ما باشد، اما در عین حال روی شخصیت ما، اینکه چطور خود را می‌بینیم، به آنچه که اعتقاد داریم و تصویری که از خود به جهان نشان می‌دهیم تأثیر بسیار دارد. می‌تواند تأثیر واقعی و عمیقی روی اعتماد به نفس ما داشته باشد، و برخی می‌گویند حتی روی سرنوشت ما نیز تأثیر دارد. البته من تا به حال نام «مستانه» را نشنیده‌ام، اما ریتم زیبایی دارد. معنی اش چیست؟ شرط می‌بندم که معنای زیبایی دارد." بله، معنای زیبایی دارد. اما گفتنش برای آمریکایی‌ها بسیار دشوار است، بنابراین «میزی» خوب است." وقتی به تو نگاه می‌کنم، یک «میزی» نمی‌بینم. آیا خودت را شبیه «میزی» احساس می‌کنی؟ گوش کن، من تو را هر چه بگویم صدا می‌کنم، اما نامت را برای راحتی من تغییر نده. تو به آمریکا آمدی و یاد گرفتی که چگونه به یک زبان دیگر صحبت کنی، مطمئناً ما آمریکایی‌ها می‌توانیم یک دقیقه وقت بگذاریم تا یاد بگیریم چگونه نامت را به درستی تلفظ کنیم. من فکر می‌کنم تو ارزشش را داری، فکر نمی‌کنی؟" آن روز با حس واضحی از اینکه چه کسی هستم، و چه می‌خواهم از آن دفتر خارج شدم. با حس جدیدی از مالکیت بر هویت، هدف و سرنوشت، احساس قدرت کردم. نام من «مستانه» است، و دیگر نمی‌خواهم بابت آن احساس شرم یا عذرخواهی کنم. من متفاوت هستم، من منحصر به فرد هستم، و ممکن است ارتباط برقرار کردن با من کمی بیشتر زمان ببرد، اما من ارزشش را دارم. چند هفته بعد، با گروهی از دوستانم که از دوران ابتدایی و دبیرستان با آنها نزدیک مانده بودم، در یک گردهمایی بودم. یکی از آنها مرا «میس-تانی»، دیگری مرا «میزی» و نفر بعدی مرا «مافی» صدا کرد. به آنها لبخند زدم و گفتم: "بچه‌ها، من همه شما را بیش از بیست سال است که می‌شناسم... آیا هیچ‌کدام از شما می‌دانید نام من چیست؟" برای اولین بار، آنها احساس ناراحتی کردند. "یادمان نیست، چه بود؟ چگونه آن را تلفظ می‌کنی؟" "نام من «مستانه» است، با من بگویید، مس-تا-نه." "درسته، «مستانه». چرا در طول این سال‌ها تو را «میزی» و «مافی» صدا می‌کردیم؟" شاید عجیب به نظر برسد، اما در آن لحظه فهمیدم چقدر سخت است که با هر کس، یا هر چیزی که آن را به نام واقعی‌اش صدا نمی‌کنیم، رابطه‌ای معنادار برقرار کرده و داشته باشیم.

مطالعات نشان داده‌اند، در مواردی که نام یک شخص به طور مکرر اشتباه گفته می‌شود یا غلط تلفظ می‌شود، نوعی حس بیگانگی در او ایجاد می‌شود، و فرد اغلب در محیط اطراف خود احساس نامرئی بودن، کمبود ارزش و بیگانگی می‌کند. چگونه یک کودک پنج ساله می‌تواند تأثیر دراز مدت این اتفاق به ظاهر بی‌اهمیت را، که به نظر می‌رسد محصول پیش پا افتاده‌ای از تجربه مهاجرت است، روی کل زندگی‌اش بداند؟ پس، مگر اسم مهم است؟ ظاهراً خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم. نام من «مستانه» است. هر کجا که بروم، هر کاری که انجام دهم، هر کسی را که ملاقات کنم، من «مستانه» هستم... مگر در «استارباکس»، آنها می‌توانند مرا «میزی» صدا کنند!

My Army

By Shahriar Joseph Tavakoli*

I arrived in the U.S. on June 10, 1977; my sister and brother-in-law being the only people I knew in the whole country. Fortunately, we lived in a small city (Salt Lake City, Utah), where just like Iran, neighbors knew each other, and strangers walking by said hi to each other without the dirty looks! So, it was much easier for me to acclimate. In 1979, as soon as the Shah left Iran at the peak of the revolution, so did my entire family, most coming to Los Angeles. With so much family now in L.A., my sister, brother-in-law, 2-year-old nephew, and I all packed up our things and moved from SLC to L.A.

In sunny Los Angeles, I finished high school, graduated from Cal State University, Northridge, started a business, and in 1991, got married to my beautiful wife Kathy. We are now a family of five plus one beautiful dog and live in Tehrangeles, AKA Westwood! We lived a normal life, until 2006.

It all started with really fat fingers. Seemingly out of the blue, my fingers had swollen up so much that friends and family started to call them “hot dog” fingers! I didn’t think much of it. But at the urging of my family, I decided to go to a rheumatologist. After about a year of several misdiagnoses and many different drugs including chemotherapy (that did not work), I was finally correctly diagnosed with a rare auto-immune disease called Scleroderma. It progressed rapidly, attacking my skin as well as my lungs and my heart to a point that it was becoming hard for me to even breathe. The prognosis was bleak and nothing we did slowed down this dreaded disease. I was given a lower than 50% chance of survival and, at most, a few years left to live. Running out of options, my doctor suggested I participate in a clinical study called SCOT, where a computer randomly selects either one year of heavy chemotherapy, or a stem cell transplant. Since chemotherapy had not worked for me before, we were all hoping I get the transplant arm of the study. Luckily, I got the stem cell transplant. I was given an autologous stem cell transplant as an experiment, to see if it could work in stopping scleroderma from further damaging my lungs and heart. The transplant took place on July 6, 2009 and it worked. I’m still here.

To say July 6th was a memorable day is perhaps the understatement of the year! I still remember everything. There was a group of family and friends, standing in a circle in the room, holding hands. I remember every face, every expression of everyone in the room, looking at me with their anxious eyes, praying nervously, doing their best to be in the moment, yet completely lost in its weight. Me too, what a journey for us all. I remember thinking “I hope I make it; I don’t want to let anyone down.”

I remember the nurse’s face as she entered with “the white bag.” Oh that white bag. She looked as nervous as we were, you could tell she knew that this was a huge, life-changing moment. The white bag, filled with my own stem cells, but overflowing with everyone’s hopes and prayers. This was it, all the failed treatments, ten thousand pills and chemo, a million needles, the collapsed veins, this was it. All the waiting for those damn test results that made us cringe, all the preparations, all the doctor/lab/hospital visits, the wait was finally over, the stem cell transplant was finally happening. Nobody knew if my weakened body could survive a transplant, and nobody knew if it would even work, or if it would be all over for me.

After the transplant I was hospitalized at City of Hope Medical Center for one month, and I remember every minute of it. I remember everyone’s faces when they saw me in a fetal position, weighing barely 110 pounds. I remember every angel that drove so far, just to donate platelets and blood in my name. I remember all the fake smiles, the runny mascaras and the perplexed looks on my doctors’ faces, as this was experimental for my disease and new to them as well. I remember Kathy not just holding my hands, but holding together the entire clan, and not letting anyone cry due to the unknown, at least in my weakened presence. But...I knew.

I remember being isolated in a hospital bed behind a thick glass wall. To enter, everyone had to wear a biohazard yellow plastic gown, gloves and a mask, even Kathy and our kids, including my then 2-year-old daughter. I remember not being able to eat or drink or stand or sit or be able to do anything I always took for granted. But I also remember being calm as midsummer’s ocean breeze in the middle of July, because...I knew.

I remember that even at my lowest moments then, shivering, isolated with zero immune system and lots of reasons to be down, Kathy never let doubt infiltrate our wandering thoughts, and kept every moment light, filled with laughter and warmth, because...she also knew.

I remember, despite the long drive, my mom, 3 sisters and brother, visiting every single day, making sure Kathy and I never went dark. I remember feeling lucky that so many friends and relatives cared enough to constantly visit us. There was not a day in my one-month hospital stay that we didn't have at least several visitors. I also remember feeling guilty that so many other patients were not so lucky because they barely had any. You see, I come from a very rich and ancient Iranian culture, where family and friendships are considered sacred, where we were always in each other's lives in both good times as well as the bad. So, I knew that our Iranian community would come together in our time of need. I knew that no matter how many years passed, that tight knit Iranian cultural trait will always be there.

When I was first diagnosed with a deadly disease, besides all the medical decisions we had to make, Kathy and I also had another important issue to consider; namely, do we go public with it or not? Despite the closeness prevalent in our rich Persian culture, sharing diseases with others was often deemed taboo. I guess one reason could be so you don't scare your loved ones, or perhaps, another reason may be that the older generation felt it's better not to show your weaknesses to others. The mentality was that they didn't want potential suitors in marriage to think there may be an issue in their future partner's genes. Ooh, they had cancer, or diabetes in their family! But Kathy and I knew that in order to survive, you need more than just science, you need a great support system around you as well. So, we went public and, not totally surprising, learned that we had the very best. From family, to friends, to colleagues, and even neighbors, everyone stepped up for us. From taking care of our kids, to offering financial support when I didn't know I needed it, to covering for me at my work. That support system was as much responsible for my survival as science was. You see, when you have an army by your side, you naturally feel more empowered to overcome any obstacle.

Extremely rare diseases such as mine are usually quite under-funded. There is just not a big market or profits for pharmaceutical companies to spend on research, so there's very little information known; and insurance companies resist spending money on costly unproven experimental treatments. I'm lucky to have had the best doctors, Dr. Daniel Furst who thought outside the box and never gave up on me; as well as Dr. Stephen Forman of City of Hope, who fought for me valiantly to get my insurance's authorization for the considerable cost of a stem cell transplant. Unbeknown to me at the time, I found out years later that my friends had all made pledges to collectively pay for my stem cell transplant cost, which were hundreds of thousands of dollars, if my insurance had denied this treatment so I wouldn't have to. Once again, a community of family and friends coming together for one of their own. This one act alone gives me chills every time I think about it.

So, when someone asks for my advice on how to overcome a life-challenge such as mine, I always tell them to find their soulmate that they want to spend the rest of their lives with, hold them, honor and appreciate them as if your life depends on it, because mine did. There is absolutely no way I could have survived this without the rocksteady presence of my wife, Kathy. She was literally by my side every second and every step of the way.

I tell them to keep their friends like they would keep a Picasso painting: take care of them, be there for them, enjoy and treasure them. Our friends played an incredible role in our positive attitudes by always being there and going above and beyond for us. I also tell everyone to appreciate time with their families like they would appreciate a tall cold glass of water on a scorching hot day in the middle of a desert. Family is everything, in good times as well as bad. So protect and value all your relationships and let them know how much they mean to you. I'm truly blessed because I've gotten a whole new perspective on life. I've realized that at the end of the day, science may give you the tools you need to go to war with a life-threatening ailment like mine, but your support system is what gives you the will and the power to actually win that war.

A million thanks to the miracle of science performed by my doctors that led to a successful stem cell transplant, which is why I'm still here. But a billion thanks to my invaluable support system, who always stood by our side, which is the real reason I'm still here. You see, science backed by a great support system will almost always win and prevail. Now we all know!

*Shahriar Joseph Tavakoli holds a B.S. in marketing from CSUN and is self-employed. He has found that writing is the best form of therapy, and it truly helps with whatever obstacles life throws at one.

ارتش من

نوشته: شهریار ژوزف توکلی

در تاریخ ۱۰ ژوئن ۱۹۷۷ به «ایالات متحده آمریکا» رسیدم. تنها کسانی را که در کل کشور می‌شناختم خواهر و شوهر خواهرم بودند. خوشبختانه، ما در شهر کوچک «سالت لیک سیتی» در «یوتا» زندگی می‌کردیم، جایی که مثل ایران، همسایه‌ها یکدیگر را می‌شناختند و غریبه‌ها هنگام عبور با خوشرویی به هم سلام می‌کردند! بنابراین برای من عادت کردن به اینجا خیلی راحت بود. در سال ۱۹۷۹، به محض اینکه «شاه» در اوج انقلاب، «ایران» را ترک کرد، تمام خانواده من نیز مهاجرت کردند و بیشتر شان به «لس آنجلس» آمدند. به همین دلیل من، خواهرم، شوهر خواهرم و برادرزاده دو ساله‌ام نیز همه وسایل خود را جمع کردیم و از «سالت لیک سیتی» به «لس آنجلس» نقل مکان کردیم.

در شهر آفتابی «لس آنجلس»، دبیرستان را تمام کردم، از «دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، نورتریج» فارغ‌التحصیل شدم، کسب‌وکاری راه‌اندازم و در سال ۱۹۹۱ با همسر زیبا و مهربانم، «کتی»، ازدواج کردم. امروز، یک خانواده پنج نفری به علاوه یک سگ زیبا داریم و در «تهرانجلس»، معروف به «وست‌وود»، زندگی می‌کنیم! ما تا سال ۲۰۰۶ یک زندگی عادی داشتیم.

همه چیز با انگشت‌های بسیار چاق شروع شد. به‌طور ناگهانی انگشت‌هایم به قدری ورم کرده بودند که دوستان و خانواده آن‌ها را "انگشت‌های هات‌داگی" صدا می‌کردند! زیاد بهشون اهمیت نمی‌دادم. اما به اصرار خانواده‌ام، تصمیم گرفتم به یک پزشک روماتولوژیست مراجعه کنم. پس از حدود یک سال و گذشتن از چندین تشخیص اشتباه و تحمل داروهای مختلف، از جمله شیمی‌درمانی (که کار هم نکرد)، بالاخره به تشخیص درست رسیدیم، یک بیماری نادر خودایمنی به نام «اسکلرودرمی». این بیماری به سرعت پیشرفت می‌کرد، پوست، ریه‌ها و قلبم را مورد حمله قرار داده بود، تا جایی که حتی تنفس برایم سخت شده بود. پیش‌بینی‌ها ناامیدکننده بود و هیچ کاری جلوی این بیماری وحشتناک را نمی‌گرفت. کمتر از ۵۰ درصد شانس زنده ماندن و حداکثر، چند سال دیگر فرصت زندگی داشتم. وقتی که دیگر هیچ چاره‌ای نداشتیم، پزشکم پیشنهاد کرد که در یک مطالعه بالینی به نام «SCOT» شرکت کنم، جایی که یک کامپیوتر به صورت تصادفی یا یک سال شیمی‌درمانی سنگین، یا یکبار «پیوند سلول‌های بنیادی» را انتخاب می‌کند. از آنجا که شیمی‌درمانی قبلاً برای من کار نکرده بود، همه ما امیدوار بودیم که قسمت پیوند معالجه به من برسد. خوشبختانه، «پیوند سلول‌های بنیادی» را دریافت کردم. برای این آزمایش، یک وعده پیوند سلول‌های بنیادی «اتولوگ» به من داده شد تا ببینیم آیا می‌تواند جلوی پیشرفت «اسکلرودرمی» را بگیرد و از آسیب رسیدن بیشتر به ریه‌ها و قلبم جلوگیری کند؟ پیوند در تاریخ ۶ ژوئیه ۲۰۰۹ انجام شد و کار کرد. من هنوز اینجا هستم.

اگر بگویم ششم ژوئیه فقط یک روز به یادماندن بود، خیلی کم لطفی کردم. هنوز همه چیز را به خاطر دارم. یک گروه از خانواده و دوستان در اتاق ایستاده بودند و دست‌های هم را گرفته بودند. من چهره‌های همه آن‌ها را به یاد دارم، حالت هر چهره را، با چشمان مضطربشان به من نگاه می‌کردند، با نگرانی دعا می‌کردند، حضور داشتند اما کاملاً در سنگینی آن لحظه گم شده بودند. خود من هم همین‌طور، عجب سفری برای همه ما بود. فکر می‌کردم: "امیدوارم موفق بشم چون نمی‌خواهم کسی را ناامید کنم."

چهره پرستار را وقتی با یک "کیسه سفید" وارد شد خوب به خاطر دارم. آه، آن کیسه سفید. به نظر م‌اوه‌م به اندازه ما نگران بود. او هم می‌دانست که این یک لحظه بزرگ و زندگی‌تغییردهنده است. کیسه سفید، پر از سلول‌های بنیادی خودم بود، اما سرشار از امیدها و دعاها بود. همه اش به همینجا ختم شده بود، همه درمان‌های ناکام، ده هزار قرص و شیمی‌درمانی، یک میلیون سوزن، رگهای فرو ریخته، همه در همین بود. تمام انتظارها برای نتایج آزمایش‌های لعنتی که ما را در تنگنا قرار می‌داد، تمام آماده‌سازی‌ها، تمام مراجعه‌ها به پزشک، آزمایشگاه، بیمارستان. انتظار بالاخره به پایان رسیده بود، و «پیوند سلول‌های بنیادی» بالاخره در حال انجام بود. هیچ‌کس نمی‌دانست که آیا بدن ضعیف من می‌تواند پیوند را تحمل کند یا نه، و هیچ‌کس نمی‌دانست که آیا حتی جواب مثبت می‌دهد، یا همه چیز برای من تمام می‌شود.

بعد از پیوند، به مدت یک ماه در مرکز پزشکی «سیتی آو هوپ» بستری بودم و هر دقیقه‌اش را به خاطر دارم. چهره‌های همه را به خاطر دارم وقتی که می‌دیدند با وزنی زیر ۱۱۰ پوند در حالت جنینی روی تخت خوابیده‌ام. یکایک فرشتگانی را که از راههای دور می‌آمدند برای اینکه به نام من پلاکت و خون اهدا کنند، به یاد دارم. همه لبخندهای مصنوعی، ریمل‌های جاری روی گونه‌ها، و نگاه‌های متحیر پزشکانم را به خاطر دارم، چون این روش درمان برای بیماری من یک قدم تجربی بود و برای آن‌ها هم جدید. همسرم، «کتی»، را به یاد دارم که نه تنها دستانم را می‌گرفت، بلکه کل خانواده را روی پا نگه می‌داشت و نمی‌گذاشت کسی به خاطر ناشناخته‌ها گریه کند، حداقل نه در حضور من ضعیف. اما... من می‌دانستم.

یادم می‌آید که در تخت بیمارستان پشت یک دیوار شیشه‌ای ضخیم ایزوله شده بودم. برای ورود، همه باید یک روپوش پلاستیکی زرد رنگ، دستکش و ماسک می‌پوشیدند، حتی «کتی» و بچه‌هایمان، و حتی دختر دو ساله‌ام. یادم می‌آید که نمی‌توانستم چیزی بخورم یا بنوشم، یا بایستم، یا بنشینم، یا هر کاری را که همیشه راحت انجام می‌دادم، و تا آن لحظه قدرش را نمی‌دانستم. اما این را نیز به یاد دارم که همانند نسیم تابستانی اقیانوس در اواسط ماه ژوئیه آرام بودم، چون...می‌دانستم.

به یاد دارم که حتی در سخت‌ترین لحظاتم، با وجود لرزشها، ایزوله بودن، با یک سیستم ایمنی صفر و دلایل زیادی برای ناراحتی، «کتی» هرگز اجازه نمی‌داد که شک در افکار سرگردانمان رخنه کند و هر لحظه را سبک، پر از خنده و گرما نگه می‌داشت، زیرا...او هم می‌دانست.

یادم می‌آید، با وجود مسیر طولانی، مادرم، سه خواهر و برادرم هر روز به دیدارمان می‌آمدند تا مطمئن شوند که «کتی» و من هرگز تنها نیستیم. به یاد دارم که چقدر خوش‌شانس بودم که دوستان و خویشاوندان زیادی داشتیم که اهمیت می‌دادند، و دائماً به دیدارمان می‌آمدند. طی یک ماهی که در بیمارستان بستری بودم، هر روز حداقل چندین نفر به عیادتم می‌آمدند. یادم می‌آید از اینکه بسیاری از بیماران دیگر اینقدر خوش‌شانس نبودند احساس گناه می‌کردم، چون به سختی کسی به دیدارشان می‌آمد. آخر من از یک فرهنگ بسیار غنی و کهن ایرانی آمده‌ام، جایی که خانواده و دوستی‌ها مقدس تلقی می‌شوند، جایی که همیشه در زندگی کنار یکدیگر بوده ایم، چه در زمان‌های خوب و چه در زمان‌های بد. بنابراین، می‌دانستم که جامعه ایرانی من در زمان نیاز به هم خواهد پیوست. می‌دانستم که مهم نیست چند سال گذشته، آن ویژگی محکم فرهنگ ایرانی همیشه وجود خواهد داشت. وقتی که برای اولین بار تشخیص داده شد که یک بیماری کشنده دارم، علاوه بر تمام تصمیمات پزشکی که باید می‌گرفتم، «کتی» و من یک مسئله مهم دیگر هم داشتیم که باید در نظر می‌گرفتیم؛ اینکه، آیا این مسئله را عمومی کنیم یا نه؟ علی‌رغم نزدیکی موجود در فرهنگ غنی ما، اغلب اوقات به اشتراک گذاشتن بیماری‌ها با افراد جامعه نوعی تابو محسوب می‌شود. حدس می‌زنم که شاید یکی از دلایل این باشد که نمی‌خواهیم عزیزانمان را بترسانیم، یا شاید اینکه نسل قدیمی‌تر احساس می‌کردند بهتر است ضعف‌های خود را به دیگران نشان ندهند. طرز فکر این بود که نمی‌خواستند خواستگاران احتمالی برای ازدواج با فرزندانمان، فکر کنند ممکن است در ژن‌های شریک آینده‌شان مشکلی وجود داشته باشد. مثلاً ای وای، آن‌ها در خانواده‌شان «سرطان» یا «دیابت» داشتند! اما «کتی» و من می‌دانستیم که برای بقا و ادامه دادن، به چیزی بیش از علم نیاز است، همه ما به یک سیستم حمایتی پر قدرت در اطراف خود نیاز داریم. بنابراین، هیچ چیز را از جامعه پنهان نکردیم، و وقتی دیدیم که بهترین‌ها را در کنار خود داریم هیچ تعجب نکردیم. از خانواده، دوستان، همکاران، و حتی همسایگان، همه به ما کمک کردند. از مراقبت از بچه‌هایمان گرفته، تا ارائه حمایت مالی حتی وقتی که نمی‌دانستم به آن نیاز دارم. این سیستم حمایتی به همان اندازه که علم مسئول بقای من بود، مسئول ماندن بود. بدون شک، وقتی که یک ارتش در کنار خود داریم، طبیعتاً احساس قدرت بیشتری برای غلبه کردن بر هر مانعی می‌کنیم.

در دنیای پزشکی بیماری‌های بسیار نادر، مانند بیماری من، کمتر از نظر مالی پشتیبانی می‌شوند. برای شرکت‌های داروسازی، تحقیق در این زمینه‌ها، بازار بزرگ یا سود زیادی وجود ندارد، بنابراین اطلاعات کمتری در دسترس است. به همین‌گونه شرکت‌های بیمه در مقابل پرداخت مخارج برای درمان‌های آزمایشی اثبات نشده و پرهزینه مقاومت می‌کنند. خوش‌شانسی من این بود که بهترین پزشکان را داشتم. مانند دکتر «دانیل فرست»، که خارج از چارچوب معمول فکر می‌کرد و هرگز ناامید نشد. همچنین دکتر «استیون فورمن» در مرکز پزشکی «سیتی آو هوپ»، که شجاعانه برای من جنگید تا بیمه‌ام مجوز هزینه‌های گزاف پیوند سلول‌های بنیادی را بعهده بگیرد. سال‌ها بعد فهمیدم که در آن زمان، بدون اطلاع من، تعدادی از دوستانم تعهد داده بودند که اگر بیمه‌ام پرداخت مخارج درمان را قبول نکند، هزینه پیوند سلول‌های بنیادی من را، که صدها هزار دلار بود، به صورت جمعی پرداخت خواهند کرد، تا من نیازی به پرداخت آن نداشته باشم. بار دیگر، جامعه‌ای متشکل شده از خانواده و دوستان برای پشتیبانی از یکی از اعضاء خود به هم پیوستند. هر وقت فقط به همین یک حرکت فکر می‌کنم، بدنم از فکر اینهمه محبت به لرزه می‌افتد.

پس، وقتی از من می‌پرسند که چگونه می‌توان با اینچنین چالشی در زندگی مقابله کرد، همیشه می‌گویم که اول نیمه گمشده خود را پیدا کنند. کسی را که می‌خواهند بقیه عمرشان را با او بگذرانند. او را خوب نگهدارند، به او احترام بگذارند و از او قدردانی کنند، طوری که انگار زندگیشان به وجود او وابسته است، زیرا که زندگی من بی شک به او وابسته بود. امکان نداشت که من بتوانم این واقعه را بدون حضور نیرومند و پایدار همسرم، «کتی»، تحمل کنم. او واقعاً در هر لحظه و هر قدم از راه در کنار من بود.

به آن‌ها می‌گویم که از دوستان خود مانند یک نقاشی ذی‌قیمت «پیکاسو» نگهداری و مراقبت کنند، در کنارشان باشند، لذت ببرند و آن‌ها را گرمی بدارند. طی این دوران، دوستان ما با حضورشان تأثیر بی‌نظیری در نگرش مثبت ما داشتند، و فراتر از حد انتظار برای ما تلاش کردند. همچنین به همه

توصیه میکنم که همانند نوشیدن یک لیوان بزرگ آب سرد در یک روز داغ و سوزان در وسط بیابان، قدردان هر لحظه‌ای که با خانواده میگذرانند باشند. خانواده همه چیز است، چه در زمان‌های خوب و چه در زمان‌های بد. بنابراین، از همه روابط خود محافظت کنید و برایشان ارزش قائل شوید و اهمیت آنها را به زبان بیاورید. من واقعاً احساس خوشبختی میکنم چون یک دیدگاه کاملاً جدید نسبت به زندگی پیدا کرده‌ام. متوجه شده‌ام که در نهایت، علم ممکن است ابزارهای مورد نیاز برای جنگ با یک بیماری هولناک را به ما بدهد، اما این سیستم حمایتی ما است که به ما اراده و قدرت برای پیروزی در آن جنگ را می‌دهد.

از علم و تیم پزشکی‌ای که در بازگشت سلامتی من معجزه‌ای کردند که منجر شد به یک «پیوند سلول‌های بنیادی» موفق، میلیون‌ها بار سپاسگزارم. اما بیلیون‌ها بار از سیستم حمایتی ذی‌قیمتی که همیشه در کنار من بود، و دلیل واقعی است که من هنوز اینجا هستم، سپاسگزاری می‌کنم. آیا می‌دانید که علم با پشتوانه یک سیستم حمایتی قوی و سرشار از عشق، تقریباً همیشه پیروز خواهد شد؟ حالا همه ما این را می‌دانیم!



My Journey to a Land of Unlimited Bliss

By Roya Morady*

I often think about how migrating to the United States has shaped me as a daughter, mother, friend, wife, and most importantly as a person. Who would I have been if I had stayed back in the country of my birth, Iran? There is no doubt that a person's life experience, upbringing, and environment molds them into becoming who they are.

As an immigrant I consider myself one of the lucky ones to be given this gift of freedom. Leaving Iran at the prime age of thirteen was one of the best decisions my parents made for me. However, leaving for me was not as easy as getting on an airplane and getting off on a new continent! No! Absolutely not! I had to endure a very long, nerve-racking, and at the same time exciting journey to get to my final destination: the United States!

In 1982, certain minority groups were not allowed to leave the country freely. We had to show proof that we were coming back to Iran. In my case, my parents were allowed to leave because of my mom's medical condition; however, I was not allowed to leave with them. The best possible solution at that time was for me to illegally cross the border of Iran through Pakistan. With the help of smugglers, my journey, along with a small group of other people wanting to flee Iran, started with a car ride from Tehran to Sabzevar, to Mashhad and then to Zahedan. After crossing the border with motorcycles and on foot in total darkness, we headed to a city named Quetta. From there we flew to Karachi and then to Madrid, Spain. I lived in Madrid for about nine months while waiting for my green card.

As difficult and exhilarating as the trip was, the hard work started when I got to the U.S. I was a very shy, timid, and quiet teenager! Being a teenager is never easy, let alone in a new environment where others do not speak your language or dress like you! I was very lucky to have prior knowledge of the English language, so understanding was very easy but communicating was a different story, especially if you are shy to the core! Being the youngest child in the family did not help either. I remember in high school, every time someone would ask me where I was from, I would hesitate to tell them I was from Iran because I did not want to be associated with the negative views of what was happening in Iran. I quickly learned that most of the kids in my high school had no clue where Persia was so I would tell them I am Persian and that would entertain their curiosity. I can honestly say that as an adult living in the U.S., I never experienced any pre-judgment at work or the university because of my nationality. If anything, being from a Middle Eastern country was intriguing to most people I interacted with.

I am grateful that I made the journey to a land that insured freedom and sanity because had I stayed in Iran, I would not have been so lucky! From my birth to 1978, I had a normal and beautiful childhood. I attended Iran-Swiss, a co-ed private school where all the students wore cute uniforms. The girls wore pleated gray skirts, white shirts and navy blue blazers and the boys wore the same with gray pants. Our principal, Mrs. Nayernoori, was an elegant, sophisticated woman, as was her assistant, Mrs. Tajbakhsh. I still remember the way she would hold her cigarette pen while talking to her co-workers. We had music classes, art exhibits, ballet classes, etc. All our English teachers were British. I remember one of my final exams was to recite the Quran. Thinking back, I now notice our school was so ahead of its time with women running that amazing school. I had wonderful friends. Never ever was I treated with hatred or discrimination for being Jewish. I don't think any of us cared what religion we were. We played together and celebrated each other's birthdays! However, everything changed when Iran fell into the hands of Islamic Republic. Our school was no longer a co-ed. They came up with the most asinine way to remedy this situation. For a while, boys went to school during the day and girls had to go to school in the afternoon/evening. Then, it was decided to move the girls to a different location so they could attend school during the day. Our principal got replaced by a hideous short woman covered in ugly black clothing. Our beautiful uniforms got replaced by long pants and thick long jackets and we had to wear head coverings. I can't even remember the name of this principle. The name of our school changed from Iran-Swiss to Palestine. Because of my religion, I was not allowed to recite the Quran anymore. Instead, I had to attend Hebrew classes on Friday mornings at a synagogue.

We lived in an amazingly diverse apartment building. The neighbors got along beautifully. Our landlords, Mr. and Mrs. Azizi, were Bahá'í. Well respected members of the community. They had three sons. When the regime changed, the boys were immediately sent out of Iran for their safety, but the parents remained in Tehran. I remember our landlord was arrested, jailed, and later executed just because of his religion. Before being forced to go into hiding, his wife had asked if the tenants could hide her valuables, to which we all agreed without batting an eye. The situation was getting worse every day. There were a few incidents with the Islamic Republic Police who would storm into our apartments looking for our neighbor's daughter who had become part of a political group called Mojahedin. They would also search houses unannounced looking for alcoholic drinks. As an 11-year-old girl, I would be threatened for not

having the “appropriate” head covering. Countless times we would be shaken by the deafening sounds of bombings around the city followed by roaring sounds of ambulances and black smoke covering the sky! Life was not the same anymore. Food and gas had become scarce. Families had to stand in line for hours in the cold to purchase what they needed. Everything was changing, not for the better. Then the Iran–Iraq War started. I remember so vividly the first night of hearing the sirens going off, which meant taking shelter in the basement. So many nights we would rush down the stairs along with our neighbors to hide in the basement of our landlord. Even though she was in hiding herself, she had left the key for her tenants to use during desperate hours. Schools closed. Curfews were enforced. For safety reasons, every household had to cover their windows with thick black paper to block any light from seeping through. Blackouts had become a very common practice even during the coldest months of the year. Streets of Tehran had become a shrine for all the young men who had lost their lives in the war. Red tulips became the symbol for all the martyrs. Everywhere you looked there would be paintings of red tulips with blood shedding from their petals. I used to love tulips, but for years the sight of red tulips made me very upset as it invoked sad emotions from my childhood. Even though I have lived outside of Iran for so long, I still find myself struggling with women wearing hijab in America or Europe. For me they trigger all the dark emotions of when it was forced upon young girls and women in Iran. In America, we respect it as diversity, but unfortunately within me it evokes the feeling of cruelty. I was one of the lucky ones because I left Iran in 1982, but hearing friends talk about being picked up by the morality police because they had makeup on or were wearing nail polish makes me angry.

My parent’s decision to move the family to America secured a bright future for all of us. I remember after the Revolution my father suffered from depression because he was so worried about what would happen to his family. It was very difficult for him to leave everything behind and start a new life. Life was not the same for my parents, but they adapted the best they could. As a parent now, I totally understand what they gave up to ensure a better and safer life for their children. They passed on many years ago, but I will always be grateful to them for their selfless sacrifices.

*Roya Morady holds a BA in Psychology from University of Michigan-Dearborn, and an MA in Clinical Psychology from Pepperdine University. She decided to put her professional work on hold to be a full-time mom for her two amazing children. Currently she works as a part time Life Coach and Volunteer for Cross Cultural Expressions CCC.

سفر من به سرزمینِ سعادت

نوشته: رویا مرادی

اغلب به این فکر می‌کنم که مهاجرت به «ایالات متحده» چطور من را به عنوان یک دختر، مادر، دوست، همسر، و مهم‌تر از همه به عنوان یک انسان شکل داده است. اگر در کشور زادگاهم، «ایران»، مانده بودم، چه کسی می‌شدم؟ شکی نیست که تجربه زندگی، تربیت و محیط یک فرد، او را به فردی که هست تبدیل می‌کند. به عنوان یک مهاجر، از اینکه این هدیه آزادی به من داده شده است خود را بسیار خوش شانس می‌دانم. مهاجرت از «ایران» در سن سیزده سالگی یکی از بهترین تصمیماتی بود که والدینم برای من گرفتند. اما، برای من ترک کردن «ایران» به این آسانی نبود که سوار هواپیما شوم و در قاره جدید پیاده شوم! نه! اصلاً این‌طور نبود! من مجبور بودم برای رسیدن به مقصد نهاییم، یعنی «ایالات متحده آمریکا» یک سفر بسیار طولانی، پر از نگرانی و در عین حال هیجان‌انگیز را تحمل کنم.

در سال ۱۹۸۲، برخی از اقلیت‌های مذهبی اجازه نداشتند آزادانه از کشور خارج شوند، مگر اینکه می‌توانستند ثابت کنند که قصد بازگشت به «ایران» را دارند. با اینکه والدینم، به دلیل وضعیت پزشکی مادرم اجازه خروج داشتند، من اجازه خروج نداشتم. بهترین راه حل در آن زمان این بود که به صورت غیرقانونی از مرز ایران به «پاکستان» عبور کنم. سفر من همراه با گروه کوچکی از افرادی که می‌خواستند از ایران با کمک قاچاقچیان فرار کنند، با یک ماشین سواری از «تهران» به «سبزوار»، بعد به «مشهد» و سپس به «زاهدان»، آغاز شد. پس از عبور از مرز، مدت کوتاهی با موتور سیکلت و بعد پیاده‌روی طولانی، در تاریکی کامل، به شهری به نام «کوئته» رسیدیم، و از آنجا به «کراچی» و بالاخره به شهر «مادرید» در «اسپانیا» پرواز کردیم. حدود نه ماه در «مادرید»، در انتظار گرفتن «کارت سبز» زندگی کردیم.

با اینکه راه سفر بسیار سخت و هیجان‌انگیز بود، سختی اصلی وقتی شروع شد که به «ایالات متحده» رسیدم. من یک نوجوان بسیار خجالتی، ترسو و ساکت بودم! نوجوان بودن هیچ وقت آسان نیست، چه برسد به اینکه در یک محیط جدید باشی که دیگران زبانت را صحبت نمی‌کنند، و مثل تو لباس نمی‌پوشند! خوشبختانه با زبان انگلیسی آشنایی داشتم، بنابراین درک کردن صحبت‌ها برایم آسان بود، اما ارتباط برقرار کردن داستان دیگری بود، به ویژه برای من که به شدت خجالتی بودم! کوچکترین فرزند خانواده بودن هم کمکی به این موضوع نمی‌کرد. یادم می‌آید در دبیرستان، هر وقت کسی از من می‌پرسید اهل کجا هستم، تردید داشتم که آیا بگویم ایرانی هستم یا نه، چون نمی‌خواستم با دیدگاه‌های منفی ای که نسبت به ایران داشتند، شناخته شوم. خیلی زود فهمیدم که بیشتر بچه‌های دبیرستانم هیچ آشنایی با مکانی به نام «پرشیا» ندارند، بنابراین به آن‌ها می‌گفتم که «پرشین» هستم و با نوعی کنجکاوی سرگرم می‌شدند. با صداقت می‌توانم بگویم که بعدها به عنوان یک بزرگسال در «ایالات متحده»، هرگز به خاطر ملیتم سر کار یا در دانشگاه با پیش‌داوری و تعصب مواجه نشدم. برخلاف آن، اینکه اهل کشوری در خاورمیانه بودم، برای اکثر افراد جذابیت داشت. همیشه شکرگزار بوده‌ام از اینکه به سرزمینی نقل مکان کردم که آزادی و امنیت را تضمین کرده، زیرا اگر در «ایران» مانده بودم، این قدر خوش‌شانس نبودم!

از تولدم تا سال ۱۹۷۸، یک کودکی عادی و زیبا داشتم. در مدرسه خصوصی «ایران-سوئیس»، یک مدرسه مختلط که در آن همه دانش‌آموزان روپوش‌های زیبا می‌پوشیدند، تحصیل می‌کردم. روپوش دخترها دامن خاکستری پلیسه، پیراهن سفید و کت‌های سرمه‌ای رنگ بود، و پسرها شلوار خاکستری، با پیراهن سفید و کت‌های سرمه‌ای می‌پوشیدند. مدیر مدرسه، خانم «نیر نوری»، و معاونش خانم «تاجبخش» هر دو بانوان شیک پوش و با وقاری بودند. هنوز یادم هست که مدیرمان چگونه قلم سیگارش را هنگام صحبت با همکارانش نگه می‌داشت. در مدرسه کلاس‌های موسیقی، نمایشگاه‌های هنری، کلاس‌های باله و غیره داشتیم. کلیه معلم‌های کلاس‌های زبان انگلیسی اهل «انگلستان» بودند. خوب به یاد دارم که یکی از امتحانات نهایی من تلاوت «قرآن» بود. وقتی به گذشته فکر می‌کنم متوجه می‌شوم که مدرسه ما با وجود زنانی که آن مدرسه را به طوری شگفت‌انگیز اداره می‌کردند، چقدر جلوتر از زمان خود بود. دوستان فوق‌العاده‌ای داشتم. هرگز به خاطر «یهودی» بودنم با نفرت یا تبعیض با من برخورد نمی‌شد. فکر نمی‌کنم هیچ یک از ما به دین دیگری اهمیت می‌دادیم. ما با هم بازی می‌کردیم و تولدهای یکدیگر را جشن می‌گرفتیم! اما متأسفانه زمانی که «ایران» به دست «جمهوری اسلامی» افتاد، همه چیز تغییر کرد. مدرسه ما دیگر مختلط نبود. آن‌ها راه‌حل احمقانه‌ای برای این وضعیت پیدا کردند. برای مدتی، پسرها، روزها به مدرسه می‌رفتند و دخترها مجبور بودند، عصر یا شب به مدرسه بروند. سپس تصمیم گرفته شد که دخترها به مکان دیگری منتقل شوند تا بتوانند روز به مدرسه بروند. مدیر ما تبدیل شد به یک زن کوتاه قد و زشت رو که لباس‌های سیاه و بدقواره می‌پوشید. شلوارهای بلند و ژاکت‌های ضخیم بلند جایگزین روپوش‌های زیبای ما شدند، و مجبور بودیم حجاب بپوشیم. حتی نام این مدیر را به یاد نمی‌آورم. نام مدرسه از «ایران-سوئیس» به «فلسطین» تغییر یافت. به خاطر دینم، دیگر اجازه تلاوت «قرآن» را نداشتم. به جای آن، باید هر صبح جمعه در کنیسه به کلاس‌های عبری می‌رفتم.

ما در یک ساختمان که آپارتمان‌هایی متنوع و زیبا داشت زندگی می‌کردیم. همسایگان به‌خوبی کنار هم زندگی می‌کردند. صاحب‌خانه‌هایمان، آقا و خانم «عزیزی»، شخصیت‌های محترم جامعه، و «بهایی» بودند. آن‌ها سه پسر داشتند، که محض احتیاط هر سه آنها را پس از تغییر رژیم بلافاصله از «ایران» خارج کردند، اما خودشان در «ایران» ماندند. به یاد دارم که آقای «عزیزی» خیلی زود دستگیر شد، و در زندان به خاطر «بهایی» بودن اعدام شد. این باعث شد که همسرش مجبور شود خود را پنهان کند، و قبل از رفتن از مستاجران خواسته بود که وسایل ارزشمندش را قایم کنند، و همه ما بدون تردید پذیرفتیم. اوضاع هر روز بدتر می‌شد. در خیابان ما چندین حادثه با پلیس «جمهوری اسلامی» پیش آمد. آنها دنبال دختر یکی از همسایه‌های ما بودند که عضو گروه سیاسی «مجاهدین» شده بود. در ضمن مامورین «جمهوری اسلامی» هر موقع که می‌خواستند، بدون اطلاع قبلی به خانه‌ها هجوم می‌آوردند و به دنبال مشروبات الکلی می‌گشتند. مدام به عنوان یک دختر ۱۱ ساله، به خاطر نداشتن پوشش مناسب تهدید می‌شدم. بارها از صدای وحشتناک بمب در سراسر شهر که با صدای گوش خراش آمبولانس‌ها و دود سیاهی که آسمان را می‌پوشاند همراه بود، وجودمان به لرزه می‌افتاد! زندگی دیگر مانند سابق نبود. غذا و نفت کمیاب شده بود. خانواده‌ها باید ساعت‌ها در سرما می‌ایستادند تا آنچه را که نیاز داشتند بخرند. همه چیز در حال تغییر بود، اما نه به سمت بهتر شدن.

سپس جنگ «ایران و عراق» شروع شد. اولین شبی را که آژیرها به صدا درآمد که به ما اطلاع بدهند باید در زیر زمین‌ها پناه بگیریم، خیلی خوب به یاد دارم. شب‌های زیادی را با همسایه‌ها مان به زیرزمین صاحب‌خانه پناه می‌بردیم. با اینکه خودش پنهان شده بود، کلید را برای استفاده مستاجران در مواقع اضطراری باقی گذاشته بود. مدارس تعطیل شدند. «حکومت نظامی» اعلام شد. برای امنیت، هر خانه‌ای باید پنجره‌های خود را با کاغذ ضخیم سیاه می‌پوشاند تا هیچ نوری بیرون نرود. قطع برق حتی در سردترین ماه‌های سال بسیار رایج بود. خیابان‌های «تهران» تبدیل به زیارتگاه برای همه

جوانانی که در جنگ جان باخته بودند شده بود. لاله‌های قرمز نماد شهدا شده بودند. هر جا را نگاه می‌کردیم لاله‌های قرمزی که خون از گلبرگ‌هایشان جاری بود نقاشی شده بود. من عاشق گل لاله بودم، اما تا سال‌ها بعد دیدن لاله‌های قرمز مرا بسیار ناراحت می‌کرد، و احساسات غمگین دوران کودکی‌ام را به یاد می‌آورد.

با اینکه مدت زیادی است که خارج از ایران زندگی می‌کنم، هنوز با دیدن زنانی که با «حجاب اسلامی» در «آمریکا» یا «اروپا» راه می‌روند احساس ترس و دلهره، و تمام احساسات تیره‌ای را که دختران و زنان جوان در ایران به خاطر اجبار در پوشیدن حجاب در عمق وجودشان حس می‌کردند، در یک لحظه به وجودم برمی‌گردند. در آمریکا، ما در انتخاب پوشش آزادی داریم و به انتخاب دیگران احترام می‌گذاریم، اما متأسفانه این نوع پوشش برای زن‌ها، در وجود من یادآور احساس ظلم و ترس است. من یکی از افراد خوش‌شانسی بودم که توانستم در سال ۱۹۸۲ از ایران خارج شوم، اما شنیدن اینکه دوستانم به خاطر داشتن آرایش یا لاک ناخن توسط پلیس اخلاق دستگیر شده و تنبیه شده‌اند، مرا عصبانی می‌کند.

تصمیم والدینم برای انتقال خانواده به آمریکا، آینده روشن‌تری را برای همه ما تضمین کرد. متأسفانه بعد از انقلاب پدرم به خاطر نگرانی درباره آینده خانواده‌اش دچار افسردگی شد. برای او بسیار سخت بود که همه چیز را پشت سر بگذارد و زندگی جدیدی را شروع کند. زندگی برای والدینم مانند سابق نبود، اما بهترین تلاش خود را برای تطبیق با وضعیت جدید انجام دادند. اکنون که خودم یک مادر هستم، آنها را کاملاً درک می‌کنم، می‌دانم که چه چیزهایی را فدا کردند تا زندگی بهتر و امن‌تری را برای فرزندانشان فراهم کنند. آن‌ها سال‌ها پیش از دنیا رفتند، اما همیشه به خاطر فداکاری که کردند سپاسگزارشان خواهم بود.



The Unkept Promise of a Magnolia Bud

By Shila Vosough Ommi*

By age seven, I was so enchanted by the world of horses that my days were filled with dreams of galloping through open fields, my heart pounding in rhythm with the hoofbeats of my imaginary Caspian horse. I'd fill every piece of paper with sketches of this caramel-colored beauty with her proud arched neck, a white patch on her elegant and refined forehead, her long muscular legs with white patches above her shiny hooves.

As the school curriculum got more difficult with each passing year at Institute Mariam, the French Catholic school I had attended since pre-kindergarten, these daydreams resulted in harsh punishments by the teachers and nuns, sometimes leading to physical beatings. But I couldn't help myself. I was obsessed with my dreams of horses. Years of pleading with my parents finally paid off, as one day, when I had just turned 10, my father's secretary came over to take me shopping for my riding habit. She wanted me to look sharp for my very first equestrian lesson at the prestigious Shahanshahi Club.

My instructor was the very best in all of Iran. A retired General in the Shah's army that instructed Olympic-level riders. He was doing my father, who was himself a retired Colonel, a personal favor by teaching me. I could tell he was not pleased to be working with a total beginner, let alone a scrawny little daydreamer like me. Though I was a bit shocked whenever he yelled at me or shook my hands aggressively if I held the bridle through the wrong fingers, I didn't mind one bit. Just to be on a horse was a dream come true. My next lesson was scheduled the following week, and my heart was full of anticipation as I practiced the correct hand position on the car ride back home. Holding the reins through my pinkie with my left hand, and my index finger with the right, my wrists down, my elbows just in front of my torso moving gently with the horse's head motions.

That evening my father announced that we would be flying to Los Angeles for a week-long trip the following day. I was used to these short-notice trips, as my father was a prominent businessman, and being the youngest, I'd often accompany my parents out of the country. But this trip felt strange, as summer break was over, and I would be missing a whole week of school. I had already fallen behind the other kids from my constant daydreaming. That night, as I lay in bed, my excitement soared at the thought of visiting my sister, Shiva. She was going to USC at the time and she had just bought a beautiful house in Studio City that I'd loved so much the last time I visited her. But I couldn't help feeling a pang of sadness. I thought my sadness was because I'd be missing my beloved horse-riding lesson the following week. My nanny, Robab must have noticed my feelings. That night as I was getting ready for sleep, she approached my bed with a white magnolia bud she had picked from our tree. She placed it in a glass of water on my bedside table and said, "Don't worry, Shishili joon, you won't be gone long. When you get back, this bud will have bloomed into a beautiful flower." With those comforting words, I drifted off to sleep, my mind filled with adventures of riding horses. Little did I know that my adventures would be far more perilous than I could have ever imagined.

Just a few days after our departure, chaos erupted in Iran as the country was swept up in the throes of revolution. News of torture and execution of close friends reached us daily, breaking our hearts, and shattering our sense of security. Amidst the turmoil, my father received word that his name too had been placed on an execution list by the new regime. Fear gripped my family as we realized that we could never return home. Our temporary trip had turned into a permanent exile, and my world was forever changed.

In the years that followed, I grew accustomed to life in a new land, but I never forgot the unkept promise of the magnolia bud left behind on my bedside table. What was once the symbol of my coming back home became a symbol of broken dreams, and the beautiful soft things that have withered and died under the suffocating darkness of a new Iran. Though I never had the chance to see that magnolia bloom, I carry its memory with me always. And to this day, whenever I see the image of a Caspian horse, my heart echoes with the rhythm of elegant hoofbeats, a reminder of the dreams that I once had.

* Shila Vosough Ommi is an actor, voiceover artist, director and producer residing in Los Angeles.



قول شکسته شکوفه مگنولیا

نوشته: شیلا وثوق اُمی

در سن ۷ سالگی، چنان شیفته دنیای اسب‌ها شده بودم که روزهایم پر از رویاهای تاختن در دشت‌های باز بود، قلبم همگام با ضربان سم‌های اسب خیالی‌ام می‌تپید. هر تکه کاغذی را با تصاویری از این زیبای کاراملی رنگ، با گردن قوس‌دار و مغرورش، لکه ای سفید بر روی پیشانی ظریف و بلندش، با پاهای عضلانی کشیده و لکه‌های سفید بالای سم‌های درخشانش، پر می‌کردم.

با دشوارتر شدن سالانه برنامه درسی در مدرسه فرانسوی و کاتولیک «انستیتو مریم»، که از کودکان در آنجا بودم، این خیال‌بافی‌ها منجر به تنبیه‌هاست سخت از سوی معلمان و راهبه‌ها می‌شد، و گاهی اوقات هم به کتک‌خوردن منتهی می‌شد. اما نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم. شیفته رویاهای اسب‌هایم بودم. سال‌ها التماس به والدینم بالاخره نتیجه داد، و روزی، وقتی تازه ۱۰ ساله شده بودم، منشی پدرم آمد تا مرا برای خرید لباس سوارکاری ببرد. او می‌خواست من برای اولین درس سوارکاری‌ام در «باشگاه شاهنشاهی» شیک به نظر بیایم.

مربی ام بهترین در سراسر ایران بود. یک ژنرال بازنشسته ارتش «شاه»، که سوارکاران در سطح المپیک را آموزش می‌داد. او به خاطر پدرم که خودش سرهنگ بازنشسته بود، به من درس می‌داد. می‌توانستم درک کنم که از کار کردن با یک مبتدی، چه برسد به یک بچه ضعیف و خیال‌باف مثل من، راضی نبود. هرچند وقتی سرم فریاد زد، یا وقتی افسار را با انگشتان اشتباه گرفتم دست‌هایم را به شدت گرفت، کمی شوکه شدم، اما اصلاً اهمیت ندادم. برایم سوار شدن بر اسب، رویایی بود که به حقیقت پیوسته بود. درس بعدی ام برای هفته بعد برنامه‌ریزی شده بود. وجودم پر از انتظار بود، آنچنان که در راه بازگشت به خانه، حالت صحیح دست‌هایم را تمرین می‌کردم. گرفتن افسار از طریق انگشت کوچک با دست چپ، و انگشت اشاره‌ام با دست راست. مچ‌هایم پایین، و آرنج‌هایم کمی جلوتر از تنه‌ام به آرامی با حرکات سر اسب حرکت می‌کردند.

آن شب، پدرم اعلام کرد که فردا برای یک سفر کوتاه یک هفته‌ای به «لس‌آنجلس» خواهیم رفت. من به این سفرهای کوتاه و ناگهانی عادت داشتم، چون پدرم تاجر بود و به عنوان کوچک‌ترین فرزند، اغلب همراه والدینم به خارج از کشور می‌رفتم. اما این سفر عجیب به نظر می‌رسید، چون تعطیلات تابستانی تمام شده بود و من یک هفته کامل از مدرسه را از دست می‌دادم. من به خاطر خیال‌بافی‌های مداومم به هر حال همیشه در درس از سایر بچه‌ها عقب بودم. آن شب، وقتی روی تختم دراز کشیدم، از اینکه به زودی خواهرم را می‌بینم هیجان داشتم. آن زمان «شیوا» در دانشگاه «USC» تحصیل می‌کرد و به تازگی یک خانه زیبا در شهر «استودیو سیتی» خریده بود که دفعه قبل آنجا را خیلی دوست داشتم. اما نمی‌توانستم از احساس غم و اندوهم جلوگیری کنم. فکر می‌کردم ناراحتی‌ام به خاطر این است که درس سوارکاری هفته آینده را از دست می‌دهم. پرستارم، «رباب»، متوجه احساساتم شده بود. آن شب وقتی آماده خوابیدن می‌شدم، با یک شکوفه «مگنولیا» که از درختان چیده بود به سمت تخت من آمد. آن را در یک لیوان آب روی میز کنار تخت من گذاشت و گفت: «نگران نباش، «شی شای» جون، زیاد طول نمی‌کشد. وقتی برگردی، این شکوفه به یک گل زیبا تبدیل شده.» با این کلمات آرامش‌بخش او به خواب رفتم و ذهنم پر از ماجراجویی‌های سوارکاری بود. نمی‌دانستم که ماجراجویی‌های من بسیار خطرناک‌تر از چیزی خواهد بود که تصور می‌کردم.

چند روز پس از سفر ما، هرج و مرج در ایران آغاز شد و کشور در گرداب انقلاب فرو رفت. هر روز خبرهای شکنجه و اعدام دوستان نزدیکمان به ما می‌رسید، قلب‌هایمان را می‌شکست و حس امنیت را از ما می‌گرفت. در میان این آشفتگی، پدرم خبر دار شد که نام او نیز توسط رژیم جدید در فهرست اعدام قرار گرفته است. ترس خانواده ما را فرا گرفت چون فهمیدیم که دیگر هرگز نمی‌توانیم به خانه برگردیم. سفر موقتی ما به تبعیدی دائمی تبدیل شد و دنیای من برای همیشه تغییر کرد.

سال‌های پس از آن، به زندگی در سرزمین جدید عادت کردم، اما هرگز قول شکسته شکوفه «مگنولیا» را که روی میز کنار تختم باقی مانده بود فراموش نکردم. چیزی که نماد بازگشت من به خانه بود، به نمادی از رویاهای شکسته و چیزهای زیبا و ظریفی تبدیل شد که در زیر تاریکی خفقان آور ایران جدید پژمردند و مردند. اگرچه هرگز فرصت دوباره دیدن آن شکوفه «مگنولیا» را نداشتم، اما همیشه خاطره اش را با خود حمل می‌کنم. و تا به امروز، هر وقت تصویر یک اسب «کاسپین» را می‌بینم، به یاد رؤیاهایی که زمانی داشتم، بازتاب زیبای ریتم ضربان‌های سم‌هایم را در قلبم حس می‌کنم.

An Exploration of Healing Practices to Combat Mental and Emotional Distress Within Immigrant Communities

By Mastaneh Moghadam, LCSW

The road to healing from mental and emotional distress can often be complicated for immigrants. However, it always begins with the awareness that something isn't right. Our lives are not meant to be lived in a chronic state of anxiety, depression, fear and stress. All human beings thrive both physically and emotionally when they are uplifted, joyful and at peace with themselves and their surroundings. In today's world, there are many opportunities to access services that can help us process our traumatic experiences, find harmony within ourselves and our relationships, and find community that will help us live our best lives.

The journey to healing and well being can begin with any of the following practices:

- **Culturally Competent Mental Health Services** - finding a therapist that is culturally competent and offers individual, couples, or family therapy in the language that you are most comfortable speaking.
- **Mental health services that are affordable and accessible** - there are agencies and therapists who offer sliding scale fee's that fit your budget or can take your insurance plan. Also, many therapists offer virtual or telephone sessions, which might be more convenient for individuals who lack transportation or who cannot find a culturally competent therapist in their neighborhood.
- **Group Therapy** - Therapeutic support groups can be a powerful tool in recovery and healing. Such groups are facilitated by mental health professionals and offer benefits such as reducing isolation and alienation; normalizing our challenges and letting us know that we are not alone; offering us a safe space to discuss our fears and learn coping skills while building community and developing social skills; offering us the opportunity to guide and support others. Group therapy can also be very cost effective. Many organizations and therapists offer support groups, both in-person and virtually.
- **Psychiatric Services and Medication Management** - Psychiatrists are medical doctors who can prescribe medications to help treat mental health conditions. These medications work to alter chemical signaling and communication within an individual's brain, which can minimize some symptoms of certain psychiatric conditions (including depression and anxiety). Psychiatrists often prescribe medications in combination with psychotherapy.
- **Mindfulness and Stress Reduction Techniques** - Incorporating mindfulness-based interventions and stress reduction techniques offers immigrant individuals practical tools for managing their mental health. Practices such as deep breathing exercises, meditation, and yoga promote relaxation, emotional regulation, and resilience in the face of stressors.
- **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** - A structured therapy that encourages the client to briefly focus on the trauma memory while simultaneously experiencing bilateral stimulation (typically eye movements), which is associated with a reduction in the vividness and emotion associated with traumatic memories. It is a very helpful tool for individuals who suffer from Post Traumatic Stress Disorder.
- **Trauma-informed therapy approaches**, such as cognitive-behavioral therapy (CBT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), and narrative therapy, offer tailored interventions for individuals grappling with PTSD within immigrant communities. These therapeutic modalities provide a safe and supportive space for processing trauma, challenging maladaptive beliefs, and fostering resilience.
- **Psychoeducation and Coping Strategies** - Workshops, seminars and classes about mental health issues equips individuals with knowledge and skills to navigate their mental health challenges effectively. Such informational resources can empower individuals to understand the nature of their mental health, challenge maladaptive beliefs, and develop coping mechanisms.
- **Social Support Networks** - Building social support networks and fostering community connections are essential for decreasing mental health issues within immigrant communities. Peer support groups, cultural

organizations, and faith-based communities offer avenues for emotional validation, camaraderie, and shared coping strategies, fostering a sense of belonging and solidarity.

- **Culturally Grounded Healing Practices** - Integrating culturally grounded healing practices rooted in indigenous traditions and wisdom can complement conventional approaches to health and healing. Rituals, ceremonies, and traditional healing modalities of every culture can offer holistic pathways toward emotional balance, spiritual well-being, and cultural resilience.
- **Creative Art Therapies** - Engagement in creative art activities such as art therapy, music therapy, dance, movement and sound baths can offer a unique approach to working through our trauma's, finding community, and integrating our intellectual and emotional bodies. We can find much healing in watching films, reading books and poetry and discussing what we have learned through these modalities with a group of peers or even with our family members. Many answers to universal questions are offered in the stories that we tell and that we are told through various creative mediums.

بررسی روش‌های درمان برای مقابله با ناراحتی‌های

روانی و عاطفی در جوامع مهاجر

نوشته: مستانه مقدم، LCSW

اغلب، راه درمان، و بهبود ناراحتی‌های روانی و عاطفی برای مهاجران، چیزی پیچیده است. با این حال، همیشه با آگاهی از اینکه چیزی درست نیست، آغاز می‌شود. زندگی ما نباید در نوعی حالت مزمن اضطراب، افسردگی، ترس و استرس سپری شود. تمام انسان‌ها از نظر جسمی و عاطفی، زمانی شکوفا می‌شوند که شاد، سرزنده، و با خود و محیط اطرافشان، در صلح باشند. در دنیای امروز، فرصت‌های بسیاری برای دسترسی به خدماتی وجود دارد که به ما کمک می‌کنند تا تجربه‌های سخت و تروماها را حل و هضم کنیم، در خود و روابطمان هماهنگی پیدا کنیم، و جامعه‌ای پیدا کنیم که در راه رسیدن به یک زندگی بهتر به ما کمک کند.

سفر به سوی درمان و رفاه می‌تواند با هر یک از تمرینات زیر آغاز شود:

خدمات بهداشت روانی با صلاحیت فرهنگی - پیدا کردن مشاور و درمانگری با تفاهم فرهنگی که درمان فردی، زوجی یا خانوادگی را به زبانی که با آن راحت‌تر هستید ارائه می‌دهد.

خدمات بهداشت روانی مقرون به صرفه و قابل دسترس - برخی از سازمان‌ها و درمانگران هزینه‌های متغیری را ارائه می‌دهند که می‌تواند با بودجه شما سازگار باشد، و یا بیمه شما را قبول می‌کنند. همچنین، بسیاری از درمانگران جلسات مجازی یا تلفنی ارائه می‌دهند که ممکن است برای افرادی که دسترسی به حمل و نقل ندارند، یا نمی‌توانند درمانگر شایسته فرهنگی در محله خود پیدا کنند، راحت‌تر باشد.

گروه درمانی - گروه‌های حمایتی درمانی می‌توانند ابزار قدرتمندی در بهبود و شفایابی باشند. این گروه‌ها توسط متخصصین در بهداشت روان تسهیل می‌شوند، و از جمله مزایای آنها: کاهش انزوا و روان پریشی، عادی‌سازی چالش‌ها، یادآوری اینکه تنها نیستیم، و فراهم کردن فضایی امن برای بحث در مورد ترس‌ها و یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای، است. همچنین به ما این فرصت را می‌دهد که دیگران را در مسیر به سوی بهبودی حمایت کرده و یاری دهیم. درمان گروهی همچنین می‌تواند بسیار مقرون به صرفه باشد. بسیاری از سازمان‌ها، روانشناسان و درمانگران، گروه‌های حمایتی را، هم به صورت حضوری، و هم مجازی، ارائه می‌دهند.

خدمات روان‌پزشکی و مدیریت داروها - روان‌پزشکان، پزشکانی هستند که می‌توانند داروهایی برای درمان شرایط بهداشت روان تجویز کنند. این داروها به تغییر سیگنالینگ شیمیایی، و ارتباطات درون مغز فرد کمک می‌کنند، تا بتواند برخی از علائم و حالت‌های روانی (شامل افسردگی و اضطراب)، را کاهش دهد. روان‌پزشکان اغلب داروها را همراه با روان‌درمانی تجویز می‌کنند.

تکنیک‌های کاهش استرس و ذهن‌آگاهی - استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تکنیک‌های کاهش استرس ابزارهای عملی برای مدیریت سلامت روان به افراد مهاجر ارائه می‌دهد. تمریناتی مانند تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا باعث آرامش، تنظیم احساسات و تقویت مقاومت در برابر عوامل استرس‌زا می‌شود.

«EMDR» (حساس‌سازی و بازیافت از طریق حرکات چشم) - این یک درمان ساختاری است که به مراجعه‌کننده کمک می‌کند تا به طور مختصر روی خاطرات تروماتیک تمرکز کند، در حالی که همزمان تحریک دو جانبه (معمولاً حرکات چشمی) را تجربه می‌کند. این روش وضوح و احساسات مرتبط با خاطرات تروماتیک کاهش می‌دهد. این یک ابزار بسیار مفید برای افرادی است که از اختلال استرس پس از سانحه «PTSD» رنج می‌برند.

روش‌های درمانی حساس به تروما - مانند: درمان «شناختی - رفتاری» «CBT»، «حساس‌سازی و بازیافت از طریق حرکات چشم» «EMDR»، و «داستان درمانی»، مداخلات و درمان‌هایی هستند که برای آن دسته از مهاجرانی که با ناراحتی «اختلال استرس پس از سانحه» «PTSD»، مواجه هستند، طراحی شده است. این روش‌های درمانی فضایی برای، امنیت و حمایت، پذیرش و حل تروما، به چالش کشیدن باورهای نادرست، و پرورش در مقاومت را فراهم می‌کنند.

آموزش روانی و استراتژی‌های مقابله‌ای - کارگاه‌ها، سمینارها و کلاس‌های مربوط به مسائل بهداشت روان افراد را با دانش و مهارت‌های لازم برای مدیریت چالش‌های بهداشت روان خود به طور مؤثر مجهز می‌کنند. این منابع اطلاعاتی می‌توانند افراد را توانمند کنند تا طبیعت سلامت روانی خود را درک کنند، باورهای نادرست را به چالش بکشند و تکنیک‌های مقابله‌ای را گسترش دهند.

شبکه‌های حمایت اجتماعی - ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی و تقویت ارتباطات با جامعه، برای کاهش مسائل مربوط به بهداشت روان در جوامع مهاجر ضروری است. گروه‌های حمایت از هم‌تا، سازمان‌های فرهنگی و اجتماعی، و جوامع مذهبی، امکاناتی برای سنجش اعتبار احساسات، همدلی، و استراتژی‌های مشترک برای مقابله را ارائه می‌دهند، که حس تعلق و همبستگی را تقویت می‌کنند.

روش‌های درمانی مبتنی بر فرهنگ - ادغام روش‌های درمانی مبتنی بر فرهنگ که ریشه در سنت‌ها و حکمت‌های بومی دارند، می‌تواند روش‌های معمول بهداشت و درمان را تکمیل کند. آیین‌ها، مراسم و روش‌های درمانی سنتی هر فرهنگ می‌توانند راه‌های جامع برای تعادل احساسی، سلامت معنوی و مقاومت فرهنگی ارائه دهند.

درمان از طریق هنرهای خلاق - شرکت در فعالیت‌های ذوقی و هنری، مانند: هنر درمانی، موسیقی درمانی، رقص، حرکت و حمام‌های صوتی می‌توانند روشی منحصر به فرد برای درمان تروما، پیدا کردن دوستان هم‌فکر، و هماهنگ کردن افکار و احساسات درونی ما باشند. ما می‌توانیم درمان و آرامش را در تماشای فیلم‌ها، خواندن کتاب‌ها و شعرها، و بحث در مورد آنچه را که از طریق این روش‌ها آموخته‌ایم، با یک گروه هم‌سن و سال، یا حتی با اعضای خانواده‌مان، پیدا کنیم. بسیاری از پاسخ‌ها به سوالات جهانی در داستان‌هایی که می‌گوییم و برای ما تعریف می‌کنند، و از طریق رسانه‌های خلاقانه ارائه می‌شوند.

Where is home?

By Hanieh M. Bagher

As soon as I pulled the blanket down from over my head, I saw the large red words: Los Angeles. Just like that. I recalled how I had dreamed of coming to Los Angeles. I had fallen asleep while sitting in the economy class seat on the plane. It took me a few seconds to realize that I was awake, and it all became too real when I saw my two suitcases and one backpack.

Until that day, I had never realized how much I loved art and painting. After working for ten years at Iran's National Cultural Heritage Organization, creating wooden art pieces, I had decided to resign. It wasn't an easy decision. At age of 28, I had almost everything I wanted in life: a good job, good income, good husband, good house, good car... but I felt like something was missing. I knew that I needed to leave Iran and get to know the rest of the world better. I was in love with the world's various cultures, their way of life, their dress, their food, and all the countless customs that I loved to learn about. Finally, after two weeks of not going to work, struggling with myself at home, and crying my heart out, I reached the conclusion that I needed to follow all those dreams that kept me up at night. I decided to burn all the bridges behind me, so that when I missed home, I would have no way back. I learned this from one of my friends who had emigrated two years before me. She had said, "Your reasons for leaving must be very strong. If they are weak, you'll return at the first sign of homesickness." So I wrote an official resignation letter and handed it to the head of the Cultural Heritage Organization and said goodbye forever. Since Amir and I had been married for only three years, and he had recently gone through a lot of trouble to transfer his job from his native city of Abadan to Tehran, I didn't have the courage to ask him to move again. So, I decided to emigrate and continue my education in a way that would have the least effect on Amir's job by moving to a country close enough to Iran, where Amir could visit me often and keep his job. The first person I thought of who I knew would support my decision was my younger brother, Hamed. Both Hamed and I always wanted to go abroad for further education but never had the opportunity. My dad always said he wouldn't let me go out of the country by myself, and if I wanted to do so I must get married and go with my husband. I think he worried about all the hardship that might befall me, while alone in a foreign land. When I told Hamed that I wanted to go to Kuala Lumpur to continue my education and get a master's degree, and asked him if he wanted to join me, he immediately said, "Yes, I'm coming too. How do we go?"

I called Amir, who was on a two-week work trip in Dubai, and explained to him that I had resigned and wanted to go to Kuala Lumpur with Hamed to study. After a long silence, he said, "I wouldn't have done this if I were you. You had such a good job. But if you have the courage to go through with this, I'll support you." Like me, Amir, always loved the idea of going to other places and living outside of Iran, so I wasn't surprised when he agreed with my suggestion. After a lot of research and dealing with all kinds of issues, Hamed and I finally registered at a university in Malaysia and got ready to leave. Hamed resigned from the great position he held at Saderat Bank. So, in less than two months we were done with all the preparations and were ready to leave. Once everything was settled, we finally told our mom and dad that the two of us were going to Kuala Lumpur to study. My mom would not stop crying and they both kept asking, "What kind of sane person resigns from such jobs? Why did both of you do this together? One should have gone first and if it worked out, ask the other one to follow." But since childhood, Hamed and I had always been partners. We always planned anything we wanted to do, together, and this time was no exception.

The day of the trip I couldn't believe that I had the courage to fly toward my dreams. Our trip and life in Kuala Lumpur lasted about four years and prepared Hamed and me for life in more distant countries. During those four years, I made significant progress in art and painting. Participating in the Malaysia Art Fair in 2012 and selling my paintings was my biggest achievement during those four years. I also learned that I could stand on my own two feet in any situation, and that I could never make a permanent home in Kuala Lumpur because I never felt safe and peaceful there. So, at the end of four years, we packed our belongings and returned to Iran.

I had truly missed Iran and my entire family. I walked joyfully in the streets, jumping over the curbs and singing out loud. I went hiking with my friends and felt a deep sense of vitality and belonging in my homeland. However, for various reasons, Amir and I were still thinking about emigrating abroad.

I don't remember exactly when coming to Los Angeles became my dream. But I know that ever since I could remember, I wanted to have an art exhibition in America. So, I applied for and was easily awarded a visa to hold exhibitions in the U.S. and Canada. Unfortunately, Amir's visa encountered problems with background checks and military service issues. As a result, I faced a difficult situation: I either had to go to Los Angeles for my art exhibition alone or risk the expiration of my own visa. We finally decided I should go, hoping that Amir would join me, fulfilling my lifelong dream

of having an exhibition in one of Los Angeles' most famous galleries. I was on my way to meet my dreams. Yes, I really had a solo art exhibition in Los Angeles, the dream of every artist I knew.

The plane landed, and I rushed to grab my suitcases so I could catch the next flight to Sacramento. The suitcases were so heavy that I had to ask the big man standing next to me to help lift them off the conveyor belt. But I didn't let the fact that I had trouble even lifting my suitcases discourage me from facing the challenges ahead. My entire life was packed into two suitcases. One was full of clothes and personal items, and the bigger one contained all my painting supplies. I had thought of keeping myself busy with painting and maybe even having a second art show during the six months I was allowed to stay in the country. Although I had come to participate in an exhibition of my paintings at a well-known and prestigious gallery in Los Angeles, since I was arriving after the exhibition's dates, I was basically just coming to collect my paintings. The gallery owner had told me, "If you don't come and pick up all your unsold paintings after the exhibition, I'll just leave them outside." So, I needed to retrieve twenty of my paintings.

I stayed at the home of a friend of a friend in Sacramento for a month. They treated me with great kindness, fully embodying the beautiful tradition of Iranian hospitality. However, because I wanted to stand on my own feet and be independent as soon as possible, with the help and guidance of my gracious hosts I got a ticket to Washington, D.C. Once there, with the assistance of a friend living in Washington, I intended to hire a lawyer and get my immigration status sorted out to obtain a green card as quickly as possible. Since I couldn't endure the city's cold weather for more than three weeks I returned to Los Angeles, having gained a lot of useful information about immigration laws. I admit that my expectations of America were much higher than what I was experiencing.

The only reason I didn't go straight back to Tehran from Washington was that my return ticket to Tehran was from Los Angeles, and my paintings were still in California.

When I was still in Iran, I had become acquainted with someone from the Erfan (spiritual classes) group through Facebook. She had asked me to bring her some issues of the Erfan-e-Kayhani magazine from Iran. Before my flight from Washington, I called to let her know I was heading to Los Angeles. With great kindness, she offered to come and pick me up from the airport and even invited me to stay with her at her apartment instead of going to a hotel. Feeling lonely and homesick, I gladly accepted her offer. But I still worried about what I would do next or where I would go. Elham picked me up from LAX, and even though it was our first time meeting in person, there was an immediate sense of comfort and friendliness between us. Maybe it was because of our mutual interest in the teachings of Erfan and universal spirituality that we had both studied and were passionate about that made us close so soon and so fast. When we got to her place, Elham made tea, and we sat talking on the balcony.

As we were chatting and flipping through the Erfan magazines, she asked, "So, tell me about yourself. What did you do in Iran? What are you planning to do here?"

With excitement, I replied, "I'm a painter! I paint on canvas and paper." As she lit her cigarette, she said with a strong tone, "Well, that's not a job. I'm a painter too, but painting isn't a job. What do you do to make money?"

Her words hit me like a ton of bricks. I thought to myself, oh no, did I once again choose the wrong place to live? What am I going to do now? How will I answer my mom, dad, and Amir? All these thoughts raced through my mind in a split second. But I quickly composed myself and said, "I'm very smart and can learn anything quickly. If I need to stay here, I'll learn whatever job is necessary."

I didn't want her to realize how her words had scared me. I quickly and anxiously followed, "Of course, I don't plan to stay here anyway. I'm going back to Iran next week!"

She replied, "What? Why do you want to go back?"

I said, "I really miss Amir, my mom, and my dad. I can't stay here alone any longer!"

She took a long drag of her cigarette, put it in the ashtray, gripped her armrests, adjusted herself, and said, "Listen! I haven't seen my eight-year-old child for a year and a half. My heart is breaking for her, but I don't show it and I'm here preparing a life for her so I can bring her here and build a good future for us. And you say you miss your husband? Well, tough! Everyone in Iran dreams of setting foot in America, and here you are, having come here so easy, and you have the audacity to tell, you miss your husband! Who the hell cares!"

She then picked up a magazine from the table beside her, tossed it towards me, and said, "You can find a lot of houses and rooms for rent in this magazine. You can call them one by one tomorrow morning and stay here until you get your green card. Then you can go wherever you want. I leave for work early in the morning. I can drop you off at the Starbucks nearby and will find something and go from there." That was the last thing we said to each other that night.

The next morning, as I called one of the houses listed for rent, an elderly man answered the phone. I asked, "Is the guest house still available for rent?"

He replied, "Yes, several people have come and gone, but no one has taken it yet. Do you want to come see it now?" Since I didn't have a car and wasn't familiar with the area, I called Elham and explained the situation. She said, "I'll ask one of my friends to come pick you up and take you to see the house."

The house was beautiful and suitable, and the landlord, a kind Iranian man, after hearing my story, said that if I wanted, I could start living there that very night. It was agreed that I would go back to Elham's place to get my suitcases and return there. I went to Elham's, packed my bags, and waited for her to return from work. Once she was sure I didn't need anything else for my move, she took me to the new place and left. After that night, I only saw Elham once more, but the impact she had on my life was everlasting.

I left my homeland and arrived in Los Angeles airport with two suitcases and a backpack that I couldn't even lift on my own, with countless dreams of success, holding art exhibitions, opening a gallery in Los Angeles and other states across the U.S. As of today, eleven years into my immigration, I've accomplished all those goals. I have opened my own art gallery and hold painting classes and art therapy workshops. Finally, after going through all the legal processes, Amir arrived in Los Angeles, and we found our own home. My brother Hamed also joined us on this side of the world. In all these years, I still haven't been able to return to Iran to see my mother and father in my birthplace. Although this immigration was of my own choice, not a minute goes by that I don't miss Iran, the home I had there, the atmosphere of the country where I was born and where my roots are.

Today, whenever I am away from my home in Los Angeles for any reason, I miss it and its streets, and when I return, I feel at ease. But the deep longing I feel for Iran with all my heart is with me every second of every day. My home here is beautiful, but this is not my land.

Iran is forever my homeland and motherland.

* Hanieh Mohammad Bagher holds a BA in Fine Arts and a BA in psychology from universities in Iran. She has worked as an international artist for the past 25 years. She is a member of The American Art Therapists Association, holding classes in art and art therapy workshops in her studio/gallery in Culver City.

(Translated from Persian to English)



خانه کجاست؟

نوشته: هانیه محمدباقر

تا پتو رو از روی سرم کشیدم پایین نگاهم افتاد به نوشته بزرگ و قرمز رنگ « لس آنجلس ». یادم افتاد همینطوری که داشتم به رویای رفتن به « لس آنجلس » فکر میکردم، نشسته، رو صندلی اکونومی هواپیما، خوابم برده بود. چند ثانیه طول کشید تا بفهمم از خواب بیدار شدم، اما وقتی به خودم اومد دیدم، واقعا تک و تنها با دو تا چمدون و یه کوله پشتی آمدم « لس آنجلس »، تا اون روز هیچ وقت نفهمیده بودم چقدر عاشق هنر و نقاشی ام.

بعد از ده سال کار در « سازمان میراث فرهنگی کشور » به عنوان هنرمند و خلق اثرهای چوبی، تصمیم گرفته بودم استعفا بدم. اصلا تصمیم آسونی نبود. در سن ۲۸ سالگی تقریباً از زندگی هر چی که میخواستم داشتم، شغل خوب، درآمد خوب، همسر خوب، خانه خوب، ماشین خوب ... اما به نظرم یک چیزی کم داشتم، و اون حسی بود که باید از ایران برم بیرون و با بقیه مردم دنیا بیشتر آشنا بشم. عاشق فرهنگ های مختلف دنیا هستم، اینکه چطوری زندگی میکنن، چطوری لباس میپوشن، چطوری غذا درست میکنن و هزار تا رسم و رسوم دیگه، که من عاشق دیدنشون بودم. بالاخره بعد از دو هفته سر کار نرفتن، تو خونه با خودم کلنجار رفتن، و زار زار گریه کردن، به این نتیجه رسیده بودم که از شغل ام استعفا بدم و برم دنبال رویاهایی که خواب را از چشمم گرفته بودن.

سعی کردم یکی یکی پل های پشت سرم را خراب کنم که وقتی دلم تنگ شد، راه برگشت نداشته باشم. این تکنیک را از یکی از دوستانم یاد گرفته بودم، که دو سال قبل ازمن مهاجرت کرده بود. میگفت دلایلت برای رفتن باید خیلی پر رنگ باشه، اگر کم رنگ باشه با اولین دلتنگی برمیکردی. پس در یک نامه خیلی رسمی استعفای خودم را نوشتم و دادم دست رییس میراث فرهنگی و برای همیشه از آنجا خداحافظی کردم.

چون فقط سه سال بود با «امیر» ازدواج کرده بودم و او شغلش را به هزار سختی از «آبادان» به «تهران» منتقل کرده بود، خیلی شهامت گفتن اینکه، حالا بیا دوباره مهاجرت کن را به او نداشتم. بنابراین تصمیم گرفتم بدون اینکه به کارش لطمه وارد کنم، خودم برای ادامه تحصیل به یکی از کشورهای نزدیک ایران مهاجرت کنم. اینطوری «امیر» هم می تونست تند تند بیاد پیشم، و در عین حال کارش را هم از دست نده. اولین نفری که به ذهنم رسید از این تصمیم من حمایت میکنه برادر کوچکترم «حامد» بود. چون من و «حامد» همیشه دلمون میخواست برای ادامه تحصیل بریم کشورهای دیگه، ولی هیچ وقت تا اون روز فرصتش پیش نیامده بود. یعنی بابام میگفت نمیزاره من تنهایی برم یک کشور دیگه درس بخونم، حتما باید ازدواج کنم و با شوهرم برم. چون باورش این بود که اگر من آنجا مریض بشم، تو غربت و تنهایی چه کار کنم و احتمالا کلی دلایل دیگرم داشت که هیچ وقت نمیگفت. وقتی به «حامد» گفتم میخوام برم «کوالا لامپور» برای فوق لیسانس و ادامه تحصیل، میخوای تو هم بیای؟ فوراً گفت: "آره منم میام، حالا چطوری بریم؟"

بالاخره زنگ زد به «امیر» که دو هفته بود برای کار در «دبی» بود، و برایش توضیح دادم که استعفا دادم و میخوام با «حامد» برم «کوالا لامپور» درس بخونم. بعد از یک سکوت طولانی گفت: "من اگه جای تو بودم این کار را نمیکردم. شغل به این خوبی داری. ولی اگر تو این قدر شهامت داری که همچین کاری کردی، من حمایت می کنم." «امیر» چون خودش همیشه عاشق مهاجرت کردن بود و میخواست هر طور شده خارج از ایران زندگی کنه، از این پیشنهاد من استقبال کرد. بعد از کلی تحقیق و کارهای مقدماتی در دانشگاه «مالزی» ثبت نام کردیم و برای رفتن آماده شدیم.

«حامد» هم که کارمند درجه یک «بانک صادرات» بود از کارش استعفا داد تا بتونیم با هم بریم. همه این کارها، از استعفاهای من و «حامد» گرفته تا ثبت نام در دانشگاه و کارهای مقدماتی در کمتر از دو ماه انجام شد. وقتی همه کارها درست شد، در یک جلسه خصوصی با مامان و بابام بهشون گفتیم که ما هر دو داریم برای ادامه تحصیل میریم «کوالا لامپور». بگذریم که مامانم چقدر گریه کرد و گفت: "آخه کدوم آدم عاقلی از همچین شغل هایی استعفا میده؟ حالا چرا دو تایی با هم این کار و کردین؟ اول یکی میرفت بعد اون یکی رو با خودش میبرد." ولی من و «حامد» همیشه از بچگی شریک جرم هم بودیم. هر کاری میخواستیم بکنیم با هم برنامه ریزی میکردیم، و این بار هم چاره ایی به جز همکاری نداشتیم. روز سفر فرا رسید و من هنوز باورم نمیشد که با همچین شهامتی دارم به سوی رسیدن به رویاهام پرواز می کنم.

سفر ما و زندگی در «کوالالمپور» حدوداً چهار سال طول کشید و من و «حامد» را برای زندگی در کشورهای دورتر هم آماده کرد. من در این چهار سال خیلی از نظر هنر و نقاشی پیشرفت کردم. شرکت در "آرت فیر مالزی سال ۲۰۱۲" و فروش تابلوهاییم بزرگ‌ترین دست آوردم در آن چهار سال بود. این چهار سال دو چیز را به من ثابت کرد، اول اینکه در هر شرایطی می‌توانم روی پای خودم بایستم و دوم اینکه، «کوالالمپور» هیچ وقت برای من خانه نخواهد بود، چون هیچ وقت آنجا احساس امنیت و آرامش نداشتم. پس در پایان چهار سال وسایل ام را جمع کردم و برگشتم ایران.

دلم خیلی برای ایران و تمام خانواده تنگ شده بود. از شادی روی جدول های خیابون راه میرفتم و آواز میخوندم، با دوستانم کوه میرفتم و احساس سرزندگی و ریشه داشتن در سرزمینم را در اعماق وجودم حس میکردم. اما همچنان به دلیل مسایل گوناگون من و «امیر» هر دو هنوز در فکر مهاجرت به خارج از ایران بودیم. دقیقاً یادم نیست آمدن به «لس آنجلس» از کی رویای من شده بود. ولی خوب یادم هست که از وقتی خودم را شناختم دلم میخواست در آمریکا نمایشگاه نقاشی داشته باشم. برای برگزاری نمایشگاه در «آمریکا» و «کانادا» اقدام کردم و خیلی راحت ویزا گرفتم. متأسفانه ویزای «امیر» با مشکلات چک کردن سابقه و مسائل مربوط به سربازی برخورد کرد. به این دلیل مدت تاریخ ویزای من داشت باطل می‌شد، و هنوز ویزای او نرسیده بود. کار به جایی رسید که یا باید از خیر رفتن به آمریکا میگذشتم، یا خودم تنهایی برای نمایشگاه نقاشیم به «لس آنجلس» میرفتم. بالاخره رفتن را انتخاب کردم، چون میخواستم رویای برگزاری نمایشگاه در یکی از معروف ترین گالری‌های «لس آنجلس» را تیک سبز بزنم. داشتم میرفتم که رویاهایم را ملاقات کنم. بله، واقعا در «لس آنجلس» نمایشگاه نقاشی انفرادی داشتم. چیزی که رویای هر هنرمندی که من تا اون روز میشناختم بود.

هواپیما نشست و من بدو بدو رفتم که چمدون‌هایم را سریع بردارم تا برسم به پرواز بعدی، که میرفت «ساکرامنتو». چمدان‌ها آنقدر سنگین بودند که برای برداشتنشون از روی ریل مجبور شدم از آقای قوی‌هیکی که کنارم ایستاده بود کمک بگیرم. اما اصلاً به روی خودم نیاوردم که همین اول کار، حتی نتونسته بودم چمدانهایم را خودم بلند کنم، و مجبور شدم از کسی کمک بگیرم. همه زندگی ام داخل دو تا چمدان بود. یکی پر از لباس و وسایل شخصی، و همه وسایل نقاشی ام تو چمدان بزرگتر بود. با خودم فکر کرده بودم که در طول این شش ماهی که ویزا دارم خدایی نکرده بیکار نمونم و برای نمایشگاه بعدی، نقاشی بکشم. با وجود اینکه برای شرکت در نمایشگاهی از نقاشی‌های خودم، در یک گالری معتبر و معروف «لس آنجلس» آمده بودم، چون دیرتر از تاریخ نمایش میرسیدم، در واقع فقط آمده بودم که تابلوهاییم را از نمایشگاه تحویل بگیرم. صاحب گالری بهم گفته بود: "اگر نیایی و تابلوهایت را ببری، تماشا را بعد از نمایشگاه پشت در میگذارم." من هم آمده بودم تا بیست تا از تابلوهاییم را از گالری پس بگیرم.

یک ماه در منزل دوستی یکی از دوستانم در شهر «ساکرامنتو» زندگی کردم. آنها با مهر بسیار از من پذیرایی کردند، و رسم زیبای مهمان نوازی ایرانی را به بالاترین حد امکان به جا آوردند. اما چون می‌خواستم هر چه زودتر روی پای خودم بایستم و استقلال داشته باشم، با کمک و راهنمایی مهمانداران خوبم، بلیط رفتن به «واشنگتن دی سی» را گرفتم تا با کمک دوستی که آنجا زندگی می‌کرد وکیل بگیرم و کارهای مهاجرت را درست کنم و هر چه زودتر گرین کارت بگیرم. اما بیشتر از سه هفته در سرمای آن شهر دوام نیاوردم و با اطلاعاتی جدید و مفید در مورد قوانین مهاجرت به سوی «لس آنجلس» برگشتم. اعتراف می‌کنم که انتظارم از آمریکا خیلی بیشتر از چیزی بود که داشتم تجربه میکردم. تنها دلیلی که از «واشنگتن» مستقیم به تهران نرفتم این بود که بلیط برگشتم از «لس آنجلس» به «تهران» بود، و به علاوه باید تابلوهاییم را بر میداشتم.

زمانی که ایران بودم از طریق «فیس بوک» با یکی از بچه‌های عضو گروه عرفان آشنا شده بودم. او از من خواسته بود که وقتی به آمریکا آمدم تعدادی از مجله‌های «عرفان کیهانی» را از ایران برایش بیاورم. قبل از پروازم از «واشنگتن» به او زنگ زدم و گفتم که عازم «لس آنجلس» هستم. با محبت بسیار گفت که خودش به فرودگاه خواهد آمد و از من دعوت کرد که به جای رفتن به هتل مهمان او در آپارتمانم باشم، و من که از تنهایی و غربت دلم گرفته بود با کمال میل قبول کردم. اما همش فکر میکردم که بعدش چه کار کنم، و کجا برم؟

«الهام» آمد فرودگاه «لس آنجلس» دنبال با وجود اینکه اولین بار بود که همدیگر را می‌دیدیم از وقتی نشستیم تو ماشین، با هم نوعی احساس راحتی و صمیمیت داشتیم. شاید به دلیل مباحث «عرفان کیهانی» که هر دو در موردش خوانده بودیم و بهش علاقه داشتیم اینقدر حرف برای گفتن بود. وقتی رسیدیم خونه، «الهام» چایی آورد، نشستیم تو بالکن و شروع کردیم به گپ زدن. همین طوری که با هم گپ می‌زدیم و مجله‌های عرفان را ورق می‌زدیم گفت: "خوب بگو ببینم؟ چه کاره ایی؟ شغلت چی بوده در ایران؟ اومدی اینجا چه کار کنی؟" منم خیلی با ذوق و هیجان گفتم: "نقاشم! یعنی نقاشی روبوم و کاغذ..." همین طوری که داشت سیگارش را از گوشه لبش روشن میکرد خیلی با قدرت گفت:

"خوب این که نشدشغل، منم نقاشم ولی نقاشی که شغل نیست. چه کاری بلدی که بتونی ازش پول در بیاری؟"

حرفش یهو مثل پتک خورد تو سرم. با خودم گفتم ای وای، دوباره محل زندگی را اشتباه انتخاب کردم، حالا کجا برم؟ چه کار کنم؟ جواب مامان، بابا و «امیر» را چی بدم؟ همه این فکرها به مدت یک ثانیه در ذهنم گذشت. اما خودم را سریع جمع و جور کردم و گفتم: "من خیلی باهوشم و هر کاری را خیلی زود یاد میگیرم. اگر قرار بشه اینجا بمونم هر کاری را که لازم باشه انجام بدم، یاد میگیرم." نمی خواستم متوجه بشه که حرفش چقدر من را ترسونده. با نگرانی سریع گفتم، "البته من که نمیخوام اینجا بمونم، هفته دیگه برمیگردم ایران!" گفت، "چی؟ برا چی میخوای برگردی؟"

گفتم: "دلم برای «امیر» و مامان و بابام خیلی تنگ شده، دیگه بیشتر از این نمیتونم اینجا تنها بمونم!"

یک پک عمیق به سیگارش زد و گذاشتش روی جا سیگاری، دستهایش را به دسته‌های صندلی گرفت، خودش را کمی جا به کرد و گفت: "ببین! من یک سال و نیمه که بچه هشت ساله ام را ندیدم. قلبم داره براش تیکه تیکه میشه، ولی به روی خودم نمیارم و دارم اینجا براش زندگی آماده می‌کنم تا بتونم بیارمش اینجا و یک آینده خوب برایش بسازم. اونوقت تو میگی دلت برای شوهرت تنگ شده؟ خوب به جهنم که تنگ شده! همه تو ایران آرزوشون که پاشون برسه به آمریکا، اون وقت تو به این راحتی اومدی اینجا میگی دلت تنگ شده!"

مجله ای را که روی میز کنار دستش بود برداشت و پرت کرد به طرف من و گفت: "تو این مجله خیلی خونه و اتاق برای اجاره میتونی پیدا کنی. فردا صبح یکی یکی بهشون زنگ بزن و اینجا بمون تا «گرین کارت» هم بگیری. بعد هر جا دلت خواست برو. من صبح زود میرم سرکار. با من بیا و در «استارباکس» نزدیک محل کارم بشین و از تواین مجله یک خونه پیدا کن." این آخرین جمله ایی بود که آن شب بین ما رد و بدل شد.

فردا صبح به یکی ازخانه‌هایی که برای اجاره بود زنگ زدم. آقای مسنی گوشی را برداشت. پرسیدم: "هنوز «گست هاووس» برای اجاره هست؟" جواب داد: "بله، چند نفر آمدن و رفتن ولی هنوز کسی نخواست، میخوای آلان بیایی؟" چون ماشین نداشتم و با محیط آشنا نبودم، به «الهام» زنگ زدم و داستان را توضیح دادم. گفتم: "الان به یکی از دوستانم میگم بیاد دنبالت با هم برید خونه رو ببینید."

خانه قشنگ و مناسبی بود و صاحب خانه، که یک آقای مهربان ایرانی بود، بعد از شنیدن داستان من گفت که اگر می‌خواهم می‌توانم از همان شب در آن خانه زندگی کنم. قرار شد که برگردم منزل الهام و چمدانهایم را بردارم و برگردم.

رفتم منزل الهام و چمدانهایم را بستم. منتظر ماندم تا «الهام» از سر کار برگشت و بعد از اینکه مطمئن شد برای رفتن به خانه جدید چیزی لازم ندارم من را به آنجا برد و رفت. بعد از آن شب فقط یک بار دیگر «الهام» را دیدم، اما تاثیری که او روی زندگی ام گذاشت ابدی بود.

از فرودگاه «لس آنجلس» با دو تا چمدان و یک کوله پشتی، که حتی نمیتونستم تنهایی بلندشون کنم، با هزار رویای موفق شدن، برگزاری نمایشگاه‌های نقاشی، باز کردن گالری تو «لس آنجلس» و ایالت‌های دیگر آمریکا، زادگاهم را ترک کرده بودم. تا امروز که یازده سال از مهاجرت من می‌گذرد، تمام این کارها را انجام داده‌ام.

آرت گالری خودم را باز کردم و کلاسها و «ورک شاپهای» نقاشی و «هنردرمانی» برگزار کردم. بالاخره بعد از طی کردن راههای قانونی، «امیر» به

«لس آنجلس» رسید و خانه خودمان را پیدا کردیم. برادرم «حامد»، هم در این سوی دنیا به ما ملحق شد. در تمام این سال‌ها هنوز نتوانستم به ایران برگردم تا در زادگاهم مادر و پدرم را ببینم. با وجود اینکه این مهاجرت خواسته خودم بود، دقیقه ای نیست که دلم برای ایران و خانه ام، و حال و هوای کشوری که در آن به دنیا آمده‌ام و در آن ریشه دارم، تنگ نشه. امروز وقتی به هر دلیلی از منزل در «لس آنجلس» دور هستم، دلم برای آنجا و کوچه‌هایش تنگ میشه و وقتی برمیگردم احساس راحتی می‌کنم. اما آن دل تنگی که با تمام وجودم برای ایران حس می‌کنم در تمام لحظات با من هست. خانه ام اینجا زیبا است اما، این خانه سرزمین من نیست.

وطن و سرزمین مادری من برای همیشه و تا ابد «ایران» است.

The Music of My Heart

By Navah A. Rahbar*

In my life as a second generation Iranian American there is a lot of room to feel removed from Persian culture. Especially while growing up in the United States and knowing that I have to balance two very different cultures—the West and the East—or to make it even more complicated, the “American culture” and the “Persian culture.”

Looking back to my earliest memories of elementary school around age 6, I remember being very aware that I wasn't in the same boat as most of my classmates. Although there were a few Iranian students at my school, in some ways I had a hard time relating to them, as well as relating to the all-American kids. Perhaps because my parents had left Iran at a younger age compared to their parents, and because I was the youngest of my siblings, there was more flexibility in my life. So, the other Iranian kids really didn't know what to make of me and I felt foreign to the American ones, too. My mom was friends with all the moms, but I always felt like I was too Iranian for the American kids and too American for the Iranian ones.

Some of my Iranian friends would spend their summer vacation in Iran and had a better command of the language and a different take on the culture than what I had learned at home. These kids called their mom's friends “Khaleh” (aunt) and male acquaintances “Amoo” (uncle), while I was still wondering why my mom's friend referred to me as “Khaleh Joon” (spoken as “dear auntie” but meaning “auntie's dear”). I kept thinking to myself, “I am definitely not your aunt, so what's your deal?”

With the Americans it also felt like I was different. My hair and skin tone were darker than most of my friends and—let's face it—I had *way* more arm hair. For them the Tuesday night before the first day of spring was just a normal day and they would go to bed at 7:00pm as usual. But we would be celebrating the start of Persian New Year and our house would be filled with friends and family, some that I only saw once a year, there would be small bonfires (carefully lit and guarded by my father) in the middle of our backyard, and I would be jumping over the fire until 11:00pm. We would eat traditional Persian New Year food and sweets, play music, sing, and dance all night. To make things easier for me and both of my older siblings, my mom would come and explain the tradition of Norooz, the Persian New Year, and Charshanbeh Suri, the celebration of jumping over fire the Tuesday night before, to all my classmates. She would play them the cartoon *Babak & Friends: A First Norooz*, a favorite of mine and most other Iranian American kids of the same generation. She would bring with her Persian food and cookies, explain about the holiday, Persian culture and history, and even teach all the kids how to grow Sabzi, the fun looking grass that is on every Persian Norooz table to symbolize the coming of spring and rebirth. I don't really think any of the kids ever got it, but they seemed to enjoy the festivities.

I was in high school before I was able to find friends who got me, my values, and my culture. And most of them were not Iranian. These friends understood that Iranians are always running at least 30 minutes late, they appreciated that being with family for events was more important than following a strict bedtime, and even enjoyed the stories of how all Iranian children have fallen asleep on a couch or chair at some Khaleh or Amoo's mehmoon (party), and their parents used a coat or shawl to cover them until it was time to go home. But there are still some things that I truly feel like only Iranians understand. Things like the significance of Norooz and how all the stories and traditions around it are so deeply rooted in my identity. Americans may love listening to Christmas and holiday music throughout December, and some confess that they like to listen to it year-round, but they will have a hard time understanding how I enjoy listening to Shohreh's “Ay Bote Bote” and “No Bahar,” two of the most famous Norooz related Persian songs, all the time. Because as lovely as the song “I'll Be Home for Christmas” is, the Persian collective holiday music is—in my opinion—so much better. I believe that a huge part of this is the poetry of the words and the way that the Persian language flows so perfectly and harmoniously.

However, even though at times the boat that I find myself in feels a little less crowded than the others, I still feel lucky. I may never have visited Iran, I can't read or write Persian, and although I pretend that I'm fluent in Farsi, it isn't really true. Yet, I can still say that I have a strong connection to my Persian culture. The music, the poetry, and the food made up key points of my childhood and continue to make up key points in my personality, particularly the music. Artists such as Vigen, Aref, Hayedeh, and Mohammad Nouri make up most of my musical repertoire when the mehmoon inevitably turns into a talent show and somehow my dad and I become one of the musical acts.

The connection I feel to the Persian culture seeps deeply into my life. So much so that when I moved for college, I felt oddly alone in the fact that I knew no other Iranians, making my already sparse boat feel even emptier. It also didn't

help that I was a theater major and the last place one would look for other Iranian students on a college campus would be the theater building. Still, that want for community took me to one of the most beautiful musical performances I've seen. Music is a very important part of my existence and Persian music is a significant part of my daily life. For example, Vigen's music has consistently been part of my Spotify Wrapped since I first downloaded the app. I believe it was a sweet miracle when on a walk around campus from the theater building to the shuttle stop, I noticed a small sign, a literal sign, for an upcoming solo performance at the university's Music Center of traditional Persian folk music. So I got myself down to the Music Center and sat in blissful silence, listening to the classical sounds of the culture that has influenced so much of my identity. The joy and peace it brought me transformed the lonely pit in my stomach into something warm and safe. This experience made me fully aware that my Iranian identity is ingrained close to my heart. It is a reminder of my grandfather's anecdotes about working in the Tehran Bazaar, my uncle-in-law's mom reciting Persian poetry, my Maman telling me the stories of the Shahnameh, and my Baba singing Banan songs as lullabies for me and my siblings. And I will always be thankful to my culture for the warmth, joy, and love.

*Navah A. Rahbar is a graduate of California State University, Long Beach and holds a bachelors in Theater Arts and Child Development.



موسیقی قلب من

نوشته: نوا رهبر

به عنوان یک ایرانی-آمریکایی نسل دوم، احساس دوری از فرهنگ ایرانی در زندگی من بسیار محسوس است. به ویژه چون در ایالات متحده بزرگ شده ام و می‌دانم که باید بین دو فرهنگ بسیار متفاوت، غرب و شرق، یا به عبارت دیگر "فرهنگ آمریکایی" و "فرهنگ ایرانی" تعادل برقرار کنم.

وقتی خاطرات روزهای اول مدرسه، حدود سن ۶ سالگی، را به یاد می‌آورم، متوجه می‌شوم که از همان روز اول آگاه بودم که وضعیت من با اکثر همکلاسی‌هایم متفاوت است. به قول آمریکایی‌ها "هممون روی یک آب بودیم، اما در قایق‌های متفاوت." حتی ارتباط برقرار کردن با معدود دانش آموزان ایرانی که در مدرسه‌ام بودند مشکل بود، چه برسد با بچه‌های تماماً آمریکایی. شاید دلیلش این بود که والدینم در سنین پایین‌تری، نسبت به والدین هم مدرسه‌ای‌هایم ایران را ترک کرده بودند و چون من کوچکترین فرزندان خانواده بودم در تربیت من انعطاف بیشتری داشتند. بنابراین، بچه‌های ایرانی دیگر نسبت به من نوعی احساس ناآشنایی داشتند، و برای بچه‌های آمریکایی نیز غریبه بودم. مادرم با مادران همه همکلاسی‌هایم دوست بود، اما من همیشه احساس می‌کردم که برای خوشایند بچه‌های آمریکایی بیش از حد ایرانی هستم و برای بچه‌های ایرانی بیش از حد آمریکایی. برخی از دوستان ایرانی‌ام تابستان‌هایشان را در ایران می‌گذراندند، در نتیجه تسلط بهتری به زبان فارسی داشتند، و درک آنها از فرهنگ ایرانی در مقایسه با آنچه من در خانه یاد گرفته بودم، متفاوت بود. این بچه‌ها دوستان مونث مادرشان را "خاله" و آشنایان مرد را "عمو" صدا می‌کردند، در حالی که من هنوز در تعجب بودم که چرا دوستِ مادرم مرا "خاله جون" صدا می‌کند، و مدام از خود می‌پرسیدم، "من قطعاً خاله تو نیستم، پس منظورت چیه؟"

با آمریکایی‌ها هم احساس تفاهم نداشتیم. رنگ موها و پوستم نسبت به آنها تیره‌تر بود، و بگذارید بدون رودربایستی بگویم، موهای بازویم هم پرپشت‌تر بود. برای آنها سه‌شنبه شب قبل از اولین روز بهار، یک روز عادی بود و مثل همیشه ساعت ۷ شب به رختخواب می‌رفتند. اما در منزل ما شور و شادی برای جشن گرفتن مراسم چهارشنبه سوری و نوروز برپا بود. خانه‌مان پر از دوستان، آشنایان و فامیل می‌شد، که برخی از آنها را فقط سالی یک بار و در این مراسم می‌دیدم. در وسط حیاط خانمان بته‌های کوچک آتش توسط پدرم با دقت روشن شده و محافظت می‌شد، و تا ساعت ۱۱ شب همگی از روی آتش می‌پریدیم. همراه با مهمانان غذای سنتی نوروزی و شیرینی ایرانی می‌خوردیم، موسیقی پخش می‌کردیم، آواز می‌خواندیم و تمام شب می‌رقصیدیم. برای اینکه بچه‌ها و معلمین مدرسه فرهنگ ما را بهتر بشناسند، مادرم در طول زمان مدرسه ابتدایی من و خواهر و برادرم، هر نوروز به کلاس‌مان می‌آمد و به صورتی سرگرم کننده سنت نوروز، جشن سال نو ایرانی، و چهارشنبه سوری، جشن پریدن از روی آتش، را برای همه همکلاسی‌ها توضیح می‌داد. کارتون "بابک و دوستان: اولین نوروز" را که یکی از محبوب‌ترین ویدیوهای دوران بچگی من و اکثر بچه‌های ایرانی-آمریکایی هم نسل من است، پخش می‌کرد. غذا و شیرینی ایرانی برای بچه‌ها می‌آورد، در مورد تعطیلات، فرهنگ و تاریخ ایران توضیح می‌داد، و حتی به همه بچه‌ها یاد می‌داد که چطور در منزل خودشان سبزه سبز کنند. فکر نمی‌کنم هیچ‌کدام از آن بچه‌ها واقعاً موضوع را درک می‌کردند، اما به نظر می‌رسید که از شریک شدن در این مراسم لذت می‌بردند.

بالاخره در دبیرستان توانستم دوستانی پیدا کنم که مرا، و ارزش‌های احساسی و فرهنگی ام را درک می‌کردند. جالب اینکه اکثر آنها ایرانی نبودند. این دوستانم درک می‌کردند که ایرانی‌ها همیشه و به همه جا حداقل ۳۰ دقیقه دیر می‌رسند، و قدر این را که ایرانی‌ها برایشان شرکت در مراسم شادی، و وقت گذراندن با فامیل، و با خانواده بودن مهمتر از این است که فرزندان‌شان سر وقت به رختخواب بروند، می‌دانستند. حتی از داستان اینکه بدون شک همه کودکان ایرانی شبی روی مبل یا صندلی در مهمانی‌های خاله یا عمو خواب رفته‌اند، و والدینشان با یک کت یا شال تا وقت رفتن به خانه روی آنها را پوشانده‌اند، لذت می‌بردند.

اما هنوز چیزهایی در زندگیم وجود دارد که فقط یک ایرانی می‌تواند عمق آن را حس کند. چیزهایی مانند اهمیت عمیق «نوروز» و اینکه این رسم و تمام داستان‌ها و سنت‌های مربوط به آن چقدر در شکل گرفتن هویت من ریشه دارند. ممکن است که بسیاری از آمریکایی‌ها در طول ماه دسامبر دوست داشته باشند به موسیقی مخصوص «کریسمس» و تعطیلات آن گوش بدهند، و حتی برخی اعتراف می‌کنند که دوست دارند در طول سال به آن گوش دهند، اما درک اینکه من تا چه حد از گوش دادن به آهنگ «آی بته بته»، و «نو بهار»، دو تا از معروف‌ترین آهنگ‌های نوروزی ایرانی لذت می‌برم، برای بیشتر مردم مشکل است. با وجود اینکه آهنگ "I'll Be Home for Christmas" بسیار زیباست، اما احساسی را که کلیه موسیقی و آهنگ‌های نوروزی و ایرانی در قلب من ایجاد می‌کنند از هر نظر برایم عزیزتر است. من معتقدم که بخش بزرگی از این به دلیل عمق معنی شعرها و نحوه ای است که ترانه و آهنگهای ایرانی به صورتی کامل و هماهنگ در کنار هم حرکت می‌کنند.

با این وجود که، گاهی می‌بینم قایقی که من در آن هستم کمی خلوت‌تر از قایق دیگران است، هنوز احساس خوشبختی می‌کنم. درست است که هرگز به ایران نرفته‌ام، نمی‌توانم فارسی بخوانم یا بنویسم، و هرچند که تظاهر می‌کنم به زبان فارسی تسلط کامل دارم، واقعاً اینطور نیست؛ اما با این وجود، می‌توانم بگویم ارتباطی عمیق و قوی با فرهنگ ایرانی خود دارم. موسیقی، شعر، و غذای ایرانی نقاط مهم دوران کودکی من را تشکیل می‌دادند و همچنان نقاط مهم شخصیت امروز من هستند، به ویژه موسیقی ایرانی. هنرمندانی مانند «ویگن»، «عارف»، «هایده» و «محمد نوری» بخش عمده‌ای از رپرتوار موسیقی من را، وقتی طبق معمول، مهمانی‌های ایرانی تبدیل به نمایشی از استعدادهای مهمانان می‌شود، و ناگزیر من باید همراه پدرم ترانه بخوانم، تشکیل می‌دهند.

احساس می‌کنم که فرهنگ ایرانی نفوذ عمیقی در زندگی من داشته است. تا حدی که وقتی برای دانشگاه نقل مکان کردم، چون هیچ ایرانی دیگری را نمی‌شناختم، به طرز عجیبی احساس تنهایی میکردم. حس اینکه قایق خلوت من حتی خالی‌تر شده بود. البته اینکه دانشجوی دانشکده تئاتر بودم، و آخرین جایی که ممکن است یک دانشجوی ایرانی را بتوانی پیدا کنی در این بخش دانشگاه است، کار را سخت‌تر می‌کرد. جالب اینجا است، که نیاز حضور داشتن در جامعه ام، مرا به یکی از زیباترین اجراهای موسیقی که تاکنون دیده‌ام، برد. موسیقی بخش بسیار مهمی از وجود من است، و موسیقی ایرانی بخش قابل توجهی در زندگی روزمره‌ام دارد. برای مثال، از روز اولی که اپلیکیشن «اسپاتیفای» را دانلود کردم، موسیقی «ویگن» همیشه بخش مهمی از لیست آهنگ‌های من بوده و هست. هنگام یکی از پیاده‌روی‌هایم در محوطه دانشگاه از ساختمان تئاتر به ایستگاه شاتل، متوجه اعلامیه کوچکی در رابطه با یک اجرای انفرادی از موسیقی فولکلور سنتی ایرانی شدم، باور دارم که این معجزه‌ای شیرین بود که در زندگی من رخ داد. چون با دیدن آن اعلامیه در روز معین به تئاتر مرکز موسیقی دانشگاه رفتم و در سکوتی لذت‌بخش نشستم، و به نوای موسیقی کلاسیک فرهنگی گوش دادم که عمیقاً در هویت من تاثیرگذار بوده است. شادی و آرامشی که موسیقی آن کنسرت به من داد، حفره تنهایی را که در قلبم ایجاد شده بود به احساسی گرم و امن تبدیل کرد. این تجربه مرا کاملاً آگاه کرد که هویت ایرانی من در ژرفای قلبم نهاده شده است، و یادآور حکایات پدر بزرگم در باره کار در بازار تهران، دکلمه اشعار زیبای فارسی توسط مادر شوهر خاله‌ام، داستان‌های شاهنامه را که مادرم برایم تعریف کرده، و ترانه‌های «بنان» را که پدرم به عنوان لایبی برای من و خواهر و برادرم می‌خواند، است. من همیشه شکرگزار این عشق، شادی، و احساس گرمی که فرهنگم به من می‌دهد خواهم بود.

Between Two Worlds

By Shervin Khorramian*

To be an immigrant is to be a child of two worlds and belong to neither. I was born a gypsy at heart. I am an Iranian American, who was born in Germany, lived in Iran, but was raised in the U.S. In the first 10 years of my life, I lived on three different continents and four different cities. It never really hit me that my family and I were immigrants until we decided to settle in Los Angeles.

There were moments which reminded me that I was an immigrant, but in the beginning, I felt more like an exile than an immigrant. We left Iran for a summer visit to the U.S. and before we could go back the Iranian Revolution had broken out. We never had the chance to say goodbye or have closure. I was devastated to realize I would live in a country where people did not speak Persian. I recall my earliest years trying to run away from school and head back to Iran. That never materialized. Instead, I had to stick out and sit next to people who looked like aliens. On my first day of elementary school in the U.S. I was seated between two boys. On my right sat Mark, who was so blond I thought he was a ghost, and to my left sat Michael, who was so pasty I could see his veins. So, I called them Rag and Rouh, the Persian words for vein and ghost!

And just when I thought I had settled into American culture and had erased the cultural divide, I was reminded yet again, that I was an immigrant. In my late twenties, I was applying for computer programming jobs, but I would never receive a call back for an in-person interview. There was one job that I really wanted, but the recruiter would not take my calls. I finally managed to land a phone interview with her, and I so vividly remember that after the interview ended, she concluded our phone call by saying, "Shervin, I have to admit: you speak such incredibly good English for someone with such an unusual last name."

What a gut punch. She had said the quiet part out loud, "I did not want to interview you because you are a foreigner." I remember recounting the story to my sister in absolute disbelief. Having faced the same issue in the acting world she encouraged me to use our grandmother's last name, Michaels.

The next day I changed my last name on the resume to Michaels and emailed the same resume to the same recruiters. To my surprise, within a couple of days my inbox was lit up with offers. That one comment from the recruiter opened my eyes to a wall that I thought had long since crumbled. I made a commitment to myself to get into the system and provide opportunities to others with "unusual last names" by opening doors for them. I was going to pay it forward.

I should have known that my last name was a hindrance, but I ignored it. I mean, even when I was in elementary school in Iran, spelling my last name with that KH combination next to each other scared me. I always thought it would have been much less scary if that H was never there. After all, how do you try to explain to Americans that a K and an H combination create this whole new sound that they've never heard? It was so limiting. On the other hand, my grandmother's last name has taken me further than I could have ever imagined. To this day my professional last name is Michaels, and I've learned that being inside a system lets me change it and help others.

I think as human beings we like nothing more than to fit in. That is even more so when you are an immigrant in a new culture, and even more so when you are a teenager. Put all those together, and coming out of the closet can be a scary task. To be gay in the 80s was to be hated by everyone.

That message was brought home when I was coming out to the Iranian community here in L.A. and it shocked me to see that they would completely reject me. When I was in Iranian spaces, I was rejected because I was gay, and when I was in American spaces I was rejected or not understood because I was Iranian and gay. I couldn't believe how creative some of these grade schooler's insults were about Iranians.

When I hit my early teen years, my gay rose to the surface and walked 10 feet in front of me. There was no hiding it. Not that I didn't try. In school it was the start of almost 8 years of being bullied and it didn't end until I entered college. The bullying was very hard to take. It was just everywhere: in classes, in the hallways, on the playground, on the way to school, on the way home, on the bus. It was a daily barrage of verbal, mental, and sometimes physical assaults. I couldn't understand why.

Eventually I numbed myself to words and everything around me so I wouldn't let the pain in. But what I really did is not let the good in either, because I was so afraid to let anyone in and have them hurt me. It was a really difficult time

for me that carried into high school and adulthood. A tidal wave of hate followed me throughout junior high. What felt so lonely was the lack of support. I didn't feel like I had anyone to talk to. There was no one to tell my story to, no one I could share the hardship with. Things were no better at home. My parents fought a lot, and it left very little space for my sister and I to share and grow. Even if I could, what was I to say to my parents, that I am being harassed because I am gay? Their rejection of me and the loss of their love was something I was not ready for.

The fights, the name-calling, the loneliness, had all made me suicidal throughout junior high and high school. Ironically, it was my immigrant background that saved me. Getting good grades in school was the ultimate acceptance in a Persian family. Showing off my good grades was such a boost. My grades were the only thing I had to latch on to that gave me worth in a world that told me I was worthless because I was gay.

Life was better in high school. I was less suicidal and more engaged. Once I started playing tennis I found friends and they gave me hope. I took comfort in my best friend, Marjan. If it weren't for her, I am not sure I would have done as well in high school or gone through some of the life-changing experiences that I had. There was still the bullying and name-calling I had to deal with, but it was better than junior high.

It took me a while to understand that junior high and high school were a lost cause. A few years after coming out of the closet, I wrote off my grade school years in L.A. and closed the chapter on that part of my life. Eight years completely written off. It felt good to break from the hurt and pain. It was a new beginning. A gift that I never thought I would get.

When I came out of the closet in college, I realized that my adoptive country was more welcoming and embracing of who I was than my own culture, friends, or family. It was so much easier to become American when there were such binary choices. On the one hand I could hold on to my Iranian identity and live in a world where I am an outcast, alienated, and alone. On the other hand, I could lean into my American side and live a life that was inclusive, happy, and unalone. To be gay showed me the cultural divide more than anything else. What I found most compelling as an immigrant in the U.S. was how much my adopted country embraced my queer identity, but my own culture made every effort to reject me.

I thought, if I follow my true north, then life would follow. That's why I started working in the gay rights movement, and eventually started Raha, an Iranian queer organization. I was so proud and honored to lead my fellow Iranian queers to a better life. I wanted other Iranians to know what it feels like to feel validated, be seen, and be acknowledged. But above all, what it feels like to be known for who you are. And then it happened. On Gay Pride Day, June 28, 2021, more than two decades after I had closed the book on all that had happened to me in grade school and more than three decades after I had graduated high school and left all that world behind, I received an apology letter from one of my grade school "tormentors."

The apology was short, dense, and very unexpected. He told me of how much he regretted what he had done and how he had suffered some sleepless nights thinking about his past actions. In the few minutes that it took me to read that letter, I felt nostalgia, happiness, sadness, empathy, and validation. But above all, I felt empathy and compassion for this man.

For years I had looked at the bullying that happened to me in grade school only from my perspective. It never occurred to me that the bullies ever understood what they had done or even would carry their actions with them into adulthood. Some of them might even have gay kids, and every time they look at their child, they will be reminded of what they did. I guess it's true: life does work itself out.

What surprised me was when he said that the parents and adults were talking. I didn't think I was the topic of conversation at people's homes or dinner tables, but I guess I was. Even at home the parents were reinforcing their kids how to hate. No wonder my classmates were so emboldened and open about their hatred. And no wonder so many knew who I was. There were schoolmates whom I had never seen, and they knew I was the gay kid and should be hated. Only when I received Max's (not his real name) message did it dawn on me how much they wanted to forget about me. Looking back on it now, it makes sense that they would want to erase what they did. It reminds me of the old expression: "The people who have wronged you, will do everything they can to avoid you." I had thought for years about how I was treated in grade school. I had wanted to put the whole ordeal behind me, and I realized that the best way to do that was to understand that we were all kids, they meant no harm and they shouldn't be held to such a harsh standard. There will always be bullies. So now I make up for it by standing up to the bullies.

I am not sure what would have happened to me if I had been in Iran and tried to come out. What I do know is that the life that I created here has been very fulfilling. I've had a chance to create a meaningful life, and I'm surrounded by friends, family, and a community that I have helped foster and grow. I am so thankful that I made it this far. After more than four decades in America I am still a mixed bag of the world I left behind and the world that I adopted. To this day, when people ask me where I'm from, I pause to answer Germany, Iran, or Washington D.C. I still love Persian food (tea and sweets) and especially large Persian gatherings. I still take off my shoes when I walk into someone's home. And I still greet people with kisses on each side of their cheeks. (I miss sometimes and get into an accidental lip lock...it happens!) And I still tarof even though I keep promising that I won't do it.

I love the freedom, individuality and self-sufficiency that the American culture has taught me. I still get choked up when I think of the opportunities that the U.S. has given me. Of all the countries I have lived in, I really cherish what I have here. My adopted country has given me a chance to explore myself and find out who I am without the fear that I will be persecuted or killed because of my Identity.

I had always hoped to help Iranians in Iran in their coming out process. But the U.S. has given me a chance to give back to Iranians here and to make a difference in the lives of American and Iranian LGBTQ by pushing our civil rights forward. People ask me why I started Raha or why I became an activist. I tell them it's not me who's doing the work. It's not the person standing in front of you who wants to show you a better path, but that 13-year-old Iranian gay immigrant who's been through so much.

*Shervin Khorramian is the founder and executive director of Raha International, an organization dedicated to promoting equality for Iranian LGBTQ. He is the Director of Finance for a local travel and tourism company.



بین دو دنیا

نوشته: شروین خرمیان

مهاجر بودن یعنی فرزند دو دنیا بودن و به هیچ کدام تعلق نداشتن. در قلبم همیشه یک کولی بوده‌ام. من یک ایرانی-آمریکایی هستم که در «آلمان» به دنیا آمدم، در «ایران» زندگی کردم، اما در «ایالات متحده» بزرگ شدم. در ده سال اول زندگی‌ام در سه قاره و چهار شهر مختلف زندگی کردم. در حقیقت، تا زمانی که تصمیم گرفتیم در «لس آنجلس» ساکن شویم، متوجه نشده بودم که من و خانواده‌ام مهاجر هستیم.

بودند لحظاتی که به من یادآوری می‌کردند که مهاجر هستم، اما در ابتدا بیشتر احساس می‌کردم یک تبعیدی هستم تا مهاجر. ما برای یک سفر تابستانی به ایالات متحده، ایران را ترک کردیم، و قبل از اینکه بتوانیم بازگردیم، انقلاب ایران شروع شد. هرگز فرصتی برای خداحافظی نداشتیم. از این که قرار بود در کشوری زندگی کنم که مردمش فارسی صحبت نمی‌کنند، متأسف بودم. به یاد می‌آورم که در سال‌های اول سعی داشتم از مدرسه فرار کنم و به ایران برگردم. اما هرگز موفق نشدم. در عوض، مجبور بودم در کلاس در کنار افرادی که به نظر من شبیه موجودات «مریخی» بودند، بنشینم. در اولین روز دبستان در ایالات متحده مرا بین دو پسر نشاندهند. «مارک»، که آن قدر بزرگ بود که مرا به یاد ارواح می‌انداخت، در سمت راستم نشسته بود، و در سمت چپم «مایکل» بود، که آن قدر رنگ‌پریده بود که می‌توانستم به راحتی رگ‌هایش را ببینم. بنابراین به آن‌ها لقب «رگ» و «روح» دادم!

اما درست وقتی که فکر می‌کردم در فرهنگ آمریکایی جا افتاده‌ام و شکاف فرهنگی را از بین برده‌ام، دوباره به من یادآوری می‌شد که مهاجر هستم. در اواخر دهه بیست زندگی‌ام، در حال فرستادن درخواست برای شغل‌های برنامه‌نویسی کامپیوتر بودم، اما هرگز برای مصاحبه تلفنی یا حضوری جوابی نمی‌گرفتم. در این بین یکی از شغل‌ها برایم بسیار مهم بود، اما مدیر استخدام به تماس‌هایم پاسخ نمی‌داد. بالاخره موفق شدم یک مصاحبه تلفنی با او ترتیب دهم و به یاد دارم که بعد از پایان مصاحبه تلفنی، مکالمه ما را با گفتن این جمله به پایان رساند: «شروین، باید بگویم؛ برای کسی که چنین نام خانوادگی عجیب دارد، واقعاً خوب انگلیسی صحبت می‌کنی.» حرفش ضربه هولناکی بود. او تقریباً آن چیزی را که در دلش بود بلند گفته بود: «نمی‌خواستم با تو مصاحبه کنم چون خارجی هستی.» به یاد دارم که این داستان را با نابوری کامل برای خواهرم تعریف کردم. او که در دنیای بازیگری با همین مسئله روبرو شده بود، مرا تشویق کرد که از نام خانوادگی مادر بزرگمان، «مایکلز»، استفاده کنم.

روز بعد نام خانوادگی‌ام را در رزومه‌ام به «مایکلز» تغییر دادم و همان رزومه را دوباره برای همان کارگزاران فرستادم. تعجب کردم وقتی در عرض چند روز آینده صندوق پستی‌ام پر از پیشنهادات استخدام شد. آن یک جمله مدیر استخدام چشمانم را به روی دیواری باز کرد که فکر می‌کردم مدت‌ها پیش فرو ریخته است. به خودم قول دادم که وارد سیستم کاری شوم و فرصت‌هایی را برای اشخاص دیگری که نام‌های خانوادگی «غیرمعمول» دارند، فراهم کنم. می‌خواستم موفقیت خود را با دیگران سهیم شوم.

از ابتدا باید می‌دانستم که نام خانوادگی‌ام برایم مانعی است، اما آن را نادیده گرفته بودم. منظورم این است که حتی در دبستان در ایران، نوشتن نام خانوادگی‌ام با ترکیب «KH» کنار هم ترسناک به نظر می‌آمد. همیشه فکر می‌کردم که اگر آن «H» هرگز وجود نداشت، بهتر بود. به علاوه توضیح اینکه ترکیب «K و H» صدای جدیدی را که هرگز نشنیده‌اند، ایجاد می‌کند، برای آمریکایی‌ها بسیار سخت بود. این محدودیت بزرگی بود. از سوی دیگر، نام خانوادگی مادر بزرگم توانست من را به جاهایی ببرد که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم. تا به امروز نام حرفه‌ای من «مایکلز» است و امروز یاد گرفته‌ام که چگونه می‌توانم از داخل، در تغییر سیستم موثر باشم و به دیگران کمک کنم.

فکر می‌کنم که ما انسان‌ها بیش از هر چیز دیگر دوست داریم و احتیاج داریم که عضو یک جامعه باشیم. این موضوع زمانی که یک مهاجر هستی، در یک فرهنگ ناآشنا، و به خصوص وقتی یک نوجوان مهاجر هستی حتی بیشتر اهمیت دارد. حالا اگر تمام این‌ها را کنار هم بگذاریم و مجبور باشیم، به قول آمریکایی‌ها، «بیرون آمدن از کمد» را هم به آن اضافه کنیم، می‌تواند وظیفه بسیار ترسناکی باشد. در دهه 80، همجنسگرا بودن به معنای مورد تفرقه قرار گرفتن بود. جامعه ایرانی «لس آنجلس»، به صورت خیلی واضح این پیام را به من داد، و از اینکه همگی مرا رد کردند شوکه شدم. وقتی در محیط ایرانی بودم، به خاطر همجنسگرا بودن رد می‌شدم و وقتی در محیط آمریکایی بودم، به خاطر ایرانی بودن و همجنسگرا بودن، یا رد می‌شدم یا درکم نمی‌کردند. از خلاقیتی که بچه‌های مدرسه برای توهین به ایرانی‌ها داشتند، همیشه متعجب بودم.

وقتی به سن نوجوانی رسیدم، همجنسگرا بودنم بسیار واضح و پیدا بود. با وجود اینکه خیلی تلاش کردم، دیگر نمی‌توانستم آن را پنهان کنم. این شروع یک دوره ۸ ساله آزار و اذیت در مدرسه بود، تا زمانی که وارد دانشگاه شدم. این اذیت‌ها و آزار کشیدن بسیار سخت بود، و همه جا بود: در کلاس‌ها، در راهروها، در حیاط مدرسه، در راه مدرسه، در راه خانه، در اتوبوس. این یک حمله روزانه کلامی، روانی، و گاهی فیزیکی بود. نمی‌توانستم دلیل آن را بفهمم.

سرانجام، برای اینکه بتوانم از ورود درد به درونم جلوگیری کنم، خودم را به کلمات و هر چیزی که در اطرافم بود بی‌حس کردم. اما این عمل باعث شد که اجازه ورود به احساسات خوب هم ندهم، چون می‌ترسیدم اگر به کسی نزدیک شوم به نوعی به من آسیب خواهد رساند. این دوران بسیار دشوار بود و از دبیرستان تا بزرگسالی طول کشید. یک موج عظیم نفرت مرا در دوران راهنمایی دنبال می‌کرد. احساس ناامنی و حمایت نشدن، احساس تنهایی این دوران را بیشتر می‌کرد. احساس نمی‌کردم کسی را دارم که بتوانم با او صحبت کنم. کسی نبود که داستانم را به او بگویم، یا بتوانم سختی‌هایم را با او در میان بگذارم. اوضاع در خانه هم چندان بهتر نبود. والدینم مدام دعوا می‌کردند و فرصتی برای رسیدگی به حال من و خواهرم و کمک کردن به رشد ما نداشتند. حتی اگر می‌توانستم با والدینم صحبت کنم، و بگویم که به خاطر همجنسگرا بودنم اذیت می‌شوم، نگرانی از اینکه ممکن است آنها مرا طرد کرده و عشقشان را از دست بدهم، مرا وادار به سکوت می‌کرد. دعوای، برچسب زدن‌ها، نام‌گذاری‌ها، و تنهایی، همه باعث شد که در دوران راهنمایی و دبیرستان درگیر افکار خودکشی باشم. جالب اینجاست که پس‌زمینه مهاجرتم مرا نجات داد. برای خانواده‌های ایرانی گرفتن نمرات خوب در مدرسه یکی از مهم‌ترین چیزها بود. دریافت نمرات خوب به من نیرو می‌بخشید، و در دنیایی که به من می‌گفت به خاطر همجنسگرا بودنم بی‌ارزش هستم، تنها چیزی بود که به من احساس ارزش می‌داد.

زندگی در دبیرستان بهتر بود. کمتر افکار خودکشی داشتم و مشغول‌تر بودم. برای سرگرمی شروع به بازی تنیس کردم، و در میان بازیکنان دیگر چند دوست پیدا کردم که احساس امید را در من زنده کردند. «مرجان» بهترین دوستم شد و در کنار او آرامش پیدا کردم. فکر نمی‌کنم بدون وجود او می‌توانستم دوران دبیرستان را با موفقیت تمام کنم، و از برخی از تجربیات سخت زندگی به آرامی عبور کنم. آزار و اذیت‌ها هنوز در دوران دبیرستان وجود داشت، اما کمتر از دوران راهنمایی بود. مدتی طول کشید تا پی ببرم که دوران راهنمایی و دبیرستان برای من سال‌هایی سوخته و از دست رفته بودند. چند سال پس از اینکه تصمیم گرفتم همجنسگرا بودنم را پنهان نکنم، آن دوران زندگی‌م را کنار گذاشته، و در را به رویشان بستم. از اینکه آن ۸ سال درد و رنج را کنار گذاشته بودم احساس خوبی داشتم. این یک شروع جدید بود. یک هدیه‌ای که هرگز فکرش را نمی‌کردم.

وقتی در دانشگاه «از کمد بیرون آمدم»، متوجه شدم که کشوری که به آن مهاجرت کرده بودم، راحت‌تر از فرهنگ خودم، دوستان و خانواده‌ام مرا پذیرفت و در آغوش گرفت. وقتی پای آزادی انتخاب در مسائل شخصی و خصوصی در میان بود، مثل یک آمریکایی زندگی کردن خیلی راحت‌تر بود. من دو راه داشتم، از یک طرف می‌توانستم به هویت ایرانی‌ام بچسبم و در دنیایی زندگی کنم که از آن طرد شده بودم، بیگانه و تنها. از طرف دیگر، می‌توانستم به سمت آمریکایی بودنم متمایل شوم و زندگی‌ای شاد، فراگیر با افرادی که مرا قبول داشتند، داشته باشم. همجنسگرا بودن بیش از هر چیز دیگری شکاف فرهنگی را به من نشان داد. آنچه که به عنوان یک مهاجر در ایالات متحده برایم بسیار جذاب بود، این بود که چقدر کشوری که مرا پذیرفته است، هویت «کوئیر» مرا قبول دارد، اما فرهنگ خودم فقط تلاش می‌کرد که وجود مرا رد کند.

فکر کردم، اگر از حقیقت درون خودم پیروی کنم، زندگی هم پیروی خواهد کرد. به همین دلیل فعالیت‌م را در «جنبش حقوق همجنسگرایان» شروع کردم، و در نهایت سازمان «رها»، یک «سازمان کوئیر ایرانی» را تأسیس کردم. خیلی افتخار می‌کردم و خرسند بودم که می‌توانم، هموطنان ایرانی «کوئیرم» را در راه رسیدن به یک زندگی بهتر هدایت کنم. می‌خواستم سایر ایرانی‌ها بدانند که احساس تأیید شدن، دیده شدن و شناخته شدن چگونه است، و چقدر مهم است. اما حتی مهم‌تر از آن، احساس اینکه برای آنچه که هستید شناخته شوید، چگونه است. بالاخره اتفاق افتاد. در «روز افتخار همجنسگرایان»، در ۲۸ ژوئن ۲۰۲۱، بیش از دو دهه پس از بستن کتاب آنچه در دبستان برایم اتفاق افتاده بود، و بیش از سه دهه پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان و پشت سر گذاشتن آن دوران، نامه‌ای عذرخواهی از یکی از «آزارگران» دبستانم دریافت کردم. عذرخواهی کوتاه، فشرده و بسیار غیرمنتظره‌ای بود. او درباره اینکه چقدر از کاری که کرده پشیمان است و چه شب‌هایی را، به خاطر ندامت از حرکات گذشته‌اش، با بی‌خوابی گذرانده و به آن فکر کرده، نوشته بود. در چند دقیقه‌ای که نامه را خواندم، احساس نوستالژی، شادی، غم، همدردی و تأیید را تجربه کردم. اما بالاتر از همه، احساس همدردی و دلسوزی برای این مرد داشتم.

طی سال‌ها، هر وقت به آزار و اذیتی که در مدرسه ابتدایی به من روا شد، فکر می‌کردم آن را تنها از دیدگاه خودم، می‌دیدم. هرگز به ذهنم نرسید که روزی ممکن است آن بچه‌های قلدرهم بفهمند چه کرده‌اند، و فکر می‌کردم در بزرگسالی هم این نوع حرکات را تکرار خواهند کرد. شاید حتی برخی از آنها فرزندان همجنسگرا داشته باشند و هر بار که به فرزندشان نگاه می‌کنند، به یاد کاری که کرده‌اند می‌افتند. حدس می‌زنم این جمله درست است که، زندگی خودش راه خودش را پیدا می‌کند. چیزی که مرا شگفت‌زده کرد، این بود که او نوشته بود، والدین و بزرگسالان خانواده‌اش مدام در مورد من صحبت می‌کردند. فکر نمی‌کردم که سوژه صحبت‌های سر میز شام و یا منزل مردم باشم، اما ظاهراً اشتباه می‌کردم. متأسف شدم که حتی در خانه، والدین فرزندانشان را تشویق به نفرت ورزیدن، می‌کردند. جای تعجب نیست که همکلاسی‌هایم اینقدر آشکار و جسورانه نفرتشان را بروز می‌دادند، و اکثریت می‌دانستند من کی هستم. در مدرسه دانش‌آموزانی بودند که من هرگز آنها را ندیده بودم و با آنها آشنا نبودم، اما آنها می‌دانستند که من همجنسگرا هستم و باید مورد نفرت قرار بگیرم. تنها وقتی پیام «مکس» (نام واقعی او نیست) را دریافت کردم، متوجه شدم که همه آنها چقدر می‌خواستند مرا فراموش کنند. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، به نظرم منطقی می‌آید که آنها مایل هستند رفتارهای زشتی را که انجام داده‌اند پاک کنند. به یاد این ضرب‌المثل قدیمی می‌افتم: "کسانی که به تو بدی کرده‌اند، حاضر هستند هر کاری بکنند که از تو دوری کنند." سال‌ها به نحوه برخورد همکلاسی‌هایم با من، طی دوران دبستان فکر کردم. وقتی می‌خواستم کل این ماجرا را پشت سر بگذارم، تصمیم گرفتم که بهترین راه برای انجام این کار این است که بفهمم ما همه بچه بودیم، هیچ یک از آنها نیت صدمه زدن به من را نداشتند، بنابراین من نباید آنها را گناهکار بدانم. قلدرها همیشه و در همه جا وجود خواهند داشت. امروز که انسانی بالغ هستم با ایستادن در مقابل قلدرها، از افراد ضعیف‌تر دفاع می‌کنم.

نمی‌دانم اگر در ایران بودم و سعی می‌کردم به عنوان یک همجنسگرا زندگی کنم، چه اتفاقی می‌افتاد. فقط می‌دانم از زندگی که تاکنون در اینجا برای خود ساختم، راضی هستم. فرصت این را داشته‌ام که با واقعیت وجود خودم زندگی کنم، و در پرورش و رشد فکری اطرافیان، خانواده، و جامعه موثر بوده‌ام. از اینکه توانسته‌ام به اینجا برسم سپاسگزار و شکرگزارم.

پس از بیش از چهار دهه زندگی در آمریکا، هنوز ترکیبی از دو دنیا هستم. دنیایی که پشت سر گذاشتم و دنیایی را پذیرفته‌ام. تا امروز، وقتی مردم از من می‌پرسند اهل کجا هستم، برای جواب دادن مکث می‌کنم: «آلمان»، «ایران» یا «واشینگتن دی سی». هنوز هم غذای ایرانی، چای و شیرینی، و به ویژه مهمانی‌های بزرگ ایرانی را دوست دارم. هنوز هم وقتی وارد خانه‌ای می‌شوم، کفش‌هایم را در می‌آورم. و هنوز هم با بوسه‌ای بر هر طرف گونه با مردم سلام می‌کنم. (گاهی هم اشتباه می‌کنم و به طور اتفاقی لب‌هایمان به هم می‌خورد... اتفاق می‌افتد!) و هنوز هم تعارف می‌کنم، هرچند که به خودم قول داده‌ام دیگر این کار را نکنم.

آزادی، فردیت و خودکفایی که فرهنگ آمریکایی به من آموخته است را دوست دارم. هنوز هم وقتی به فرصت‌هایی که آمریکا به من داده است فکر می‌کنم، از خوشحالی بغض می‌کنم. در مقایسه با همه کشورهای دیگری که در آنها زندگی کرده‌ام، ارزش واقعی آنچه را در اینجا دارم می‌دانم. این کشور به من فرصت داده است تا بتوانم خود واقعی‌ام را پیدا کنم، بدون ترس از اینکه به خاطر هویت‌م احساس خطر کنم.

همیشه امیدوار بودم بتوانم در ایران به افرادی که دیگر نمی‌خواهند هویت واقعی خود را پنهان کنند، کمک کنم. اما کشور آمریکا این فرصت را به من داده است که مهاجرین ایرانی را که اینجا زندگی می‌کنند یاری دهم، و بتوانم در زندگی جامعه «LGBT» ایرانی-آمریکایی، و پیشبرد حقوق مدنی آنها تأثیرگذار باشم. مردم از من می‌پرسند چرا سازمان «رها» را تأسیس کردم و یا چرا به فعالیت اجتماعی روی آوردم، جواب می‌دهم، تمام این فعالیت‌ها را آن نوجوان همجنسگرای ۱۳ ساله‌ای که سختی‌ها و فراز و نشیب‌های بسیاری را پشت سر گذاشته، برای کمک به کسانی که با همان مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند، انجام می‌دهد.

The Most American Thing I've Ever Done

By: Pantea Ommi*

What's it like going to school as an Iranian born girl in an Iran-Contra America? With my olive skin, wide nose, and the kind of name you don't find on a keychain – it's hard to fit in. At an age where we define our individuality by surrounding ourselves with people we are most like, all any teenager really wants to do is fit in. And I am like very few other people in my school.

There are a handful of other Persians. Two to be exact. But I don't let myself get too close to them. In my mind they're just - *too* Persian. Not afraid of their slight accents, strange names, and the strong smell that arises when they open their lunch bags. So proudly Persian – I don't even understand it. And I don't want people to think I'm like that. I want to be American. And to build a place for myself in this country, I must forget who I am.

One day one of these proudly Persian classmates approaches me, calling out my name with the perfect pronunciation I only ever hear in my own home. He speaks loudly, in a voice that is not ashamed of his words. And with each word my body gets smaller and smaller – trying to distance myself from what he's saying.

"Pantea, next month is the Persian New Year, and it's on a Monday. So I was gonna go to the principal and ask for us to have the day off. It's an important holiday. It's basically our Christmas. Wanna come with me to talk to him?"

What I wanna say is, "It is literally nothing like Christmas. There are no trees, no pretty lights, no brown paper packages tied up in string, no doorbells and sleigh bells, literally none of my favorite things. I'm not gonna ask for the day off so everyone can know exactly how Persian I am."

What I actually say is, "Ummm...yeah...no...I don't think so. I have a ton of work to do and I can't afford to like, miss a day of school for some dumb Persian holiday."

This becomes the hill I stand on to display my American-ness.

But no matter what I do to pledge my allegiance to all things American – choosing to go by an American name in school, staying out of the sun to keep my skin white – there is one way I will never be like the other kids in school. My dad lives in another country. A country I was taken away from one night – not knowing I would never return.

My parents aren't divorced, like some of my other friends. But that's the story I tell them – to bridge the gap between our differences. The reality is my dad is in Iran. While he encouraged my mom to take me and run away from the revolution, he did not come on the journey to America with us. Both he and my mom fill me with promises that he will come "tomorrow." But after years of this promise I start to wonder if they know what the word "tomorrow" means. Tomorrow and tomorrow and tomorrow has gone by - and he still hasn't come.

Maybe he's been traumatized by the time he spent as a political prisoner at the top of the revolution, punished for the crime of working for a government that's no longer in power and his experiences broke his soul and stole the courage he needs to come to America without my mom at his side helping him figure it all out.

Or maybe he just doesn't love me enough to come.

Whatever the reason, the only relationship I have with my father is weekly phone calls – on which I feel like we are growing farther and farther apart. Conversations where he asks me questions in a Farsi I'm forgetting how to speak, and I answer him in an English he doesn't understand.

"Alo? Panni joon? Sedahm meeyad? Akh joon, bemeeram bara in sedaht. Enghad delam barrat tang shoudeh. Meedounee cheghad dooset daram? Agar meetoonestam hamin allahn meeyoomadam palloot."

("Hello? Panni dear? Can you hear me? Oh dear, I die for this voice of yours. I have missed you so much. Do you know how much I love you? If I could, I would come to you right this second.")

I'm so tired of conversations like this. Fake conversations about fake proclamations of love and fake promises of reuniting. I barely understand what he's saying. I've been refusing to speak Farsi with anyone and am slowly forgetting how to speak it. I only speak English now. And everyone says my English is really good - that I don't have an accent at all. They say I sound American. They don't realize what I have lost to gain this perfect diction. My

grandparents don't speak English, so I can't talk to them anymore. My dad doesn't speak English, so I can't talk to him anymore. I'm in exile from my homeland - and now in exile from my family.

The farther I run from everything I am the farther I run from everything I feel. Until one day I start to feel nothing at all. A general numbness settles in. And now I'm in exile from my emotions. An emptiness I've fully created for myself. An emptiness that leaves me yearning for something to feel - anything. So, I force a feeling on myself, and the feeling I run to is pain. Because it's the only one I'm worthy of. And the pain I turn to is a self-inflicted physical one: cutting.

Cutting makes me feel powerful because it's something I can control. I decide when to start and when to end. I decide if it's a fresh cut or if I go over a scabbed wound. The choice is mine. My blade usually goes to my thighs, or the sides of my arms - places I can easily hide with pants and long sleeves. This time it moves to my wrists. I don't have depression. I have the greatest friends in the world, a family that loves me. My mom works so hard to give me everything I ask for.

It's not that I want to die - it's that I don't know how to live. I'm failing at everything and I don't know what to do about it. I'm not as smart as my friends. I'm not as pretty as my aunts. I'm so...average. I've been hiding myself for so long, pretending to be something else, I don't even know who I am anymore - or how to get back to myself. I've dug a hole so deep climbing out of it seems impossible. And death looks like the easiest way out.

The skin around the wrist is thinner than the thighs, but somehow harder to cut. I'm not sure if it's the skin or my fear. And all I'm really doing is making a mess without ever actually hitting a vein, until my mom comes home from work and her screams snap me back to reality.

"Cheekahr dahree meekonee? (What are you doing?) How can you do this to me? Toh keh nemeekhay khodetoh bekoshee. (You don't want to kill yourself.) This is just an accident." You can hear her holding back tears through her shouting.

"It's not an accident" I shout back. "I wish I were dead! How much more obvious can I make this? What's the point anyway? It's not like anyone wants me. You keep saying my dad will come "tomorrow." You've been saying that for 10 years - and guess what?! HE'S NOT COMING! Because he doesn't think I'm worth coming for. If my own dad doesn't love me enough to stay in my life, who possibly could?" I feel so alone.

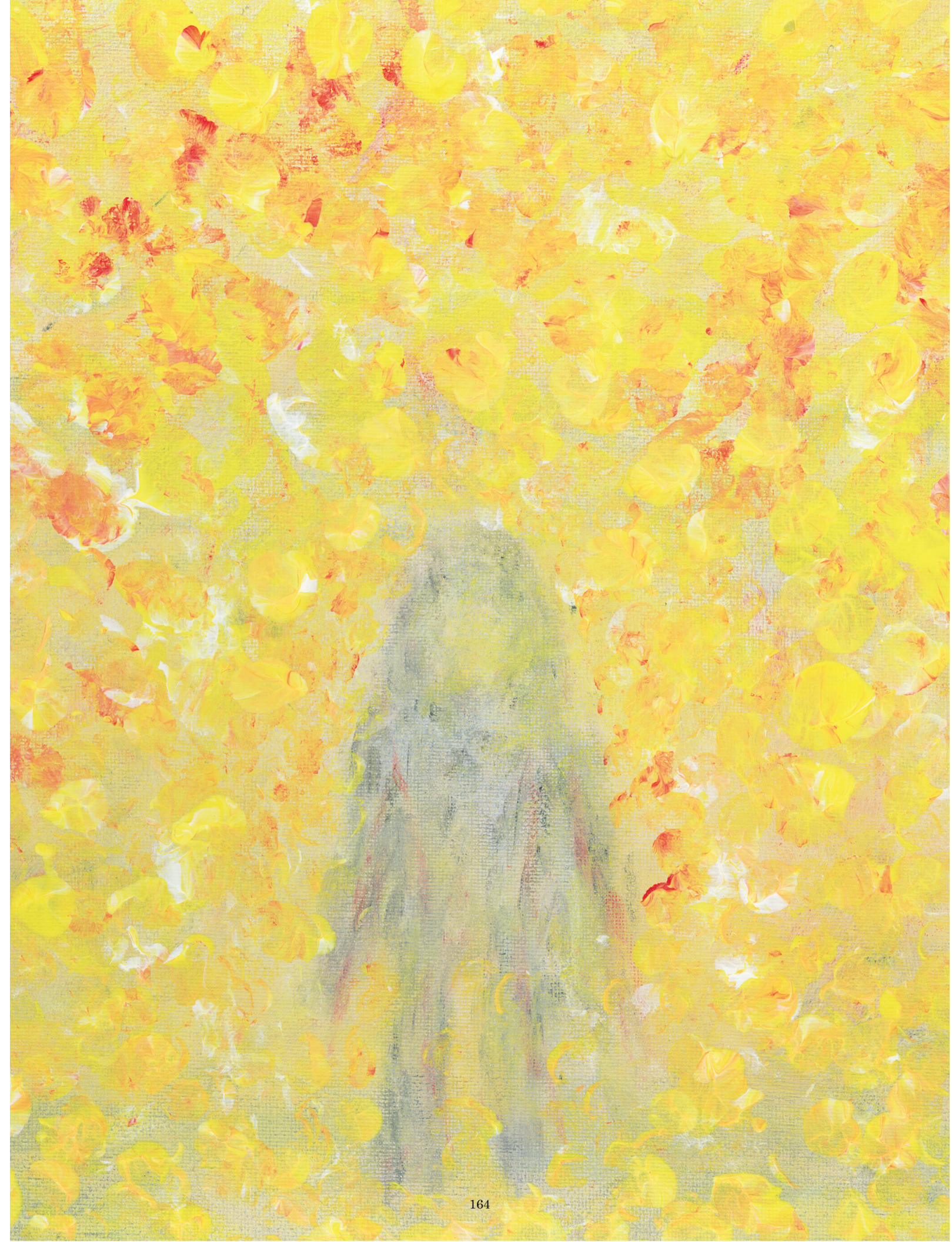
Something suddenly changes in her, a gentleness that only comes with sorrow. And she sits next to me.

"Panni joon. Your father does love you. He loves you so very much. I don't know why he won't come to us. I know these years have been hard for you. They have been hard for both of us. And for him, too. When we talk to him on the phone - the sound in his voice - that is not the man I married. I don't know what they did to him in prison, but he sounds broken. Different. You know, I was always the one who made him leave the house. To go to parties or go away for the weekend. He would never do these things on his own. What I mean is What I try to say is ... he is not coming to America not because he does not love you, but because he is scared. And alone."

We all feel alone. My dad is in exile from his family. My mom is in exile from the happiest life she's ever known. And I'm in exile from myself.

We never talk about this day again because that's the true Persian way - to sweep the trauma underneath our perfectly woven silken rugs. But she does secretly send me to a therapist so I can get the healing I need. And that is a very big step out of the Perfect Persian Box. And, you know what? Going to a therapist, it's like the most American thing I've ever done.

*Pantea Omimi is an actor and writer with a passion for classical theatre. She holds an MFA in Theatre (with a focus on Shakespeare) from the University of Alabama, and an MBA from UC Irvine.



آمریکایی‌ترین کاری که تا به حال انجام داده‌ام

نوشته: پاتته‌آمی

رفتن به مدرسه به عنوان یک دختر ایرانی در آمریکا، در زمان قضیه «ایران-کنترا» چگونه است؟ با پوست زیتونی، بینی پهن و نامی که هرگز روی جا کلیدی‌های برای فروش، پیدا نمی‌شود، با دیگران هماهنگ شدن سخت است. در سنی که هویت فردی خود را فقط با به دور خود جمع کردن افرادی که هرچه بیشتر شبیه خودمان هستند، تعریف می‌کنیم، تنها چیزی که هر نوجوان واقعاً می‌خواهد این است که در جمع پذیرفته شود. و من شبیه تعداد بسیار کمی از افراد دیگر در مدرسه‌ام هستم.

تعداد کمی دانش آموز ایرانی در مدرسه من هستند. دقیقاً دو نفر. اما من نمی‌خواهم با آنها زیاد صمیمی شوم. در ذهنم، آنها، کمی بیش از حد ایرانی هستند. از ته لهجه ایرانی که دارند، نام‌های عجیب، و حتی از بوی قوی که وقتی کیسه‌های ناهارشان را باز می‌کنند بلند می‌شود، واهمه‌ای ندارند. به قدری با افتخار ایرانی هستند، که من اصلاً درکشان نمی‌کنم. نمی‌خواهم مردم فکر کنند من هم مثل آنها هستم. می‌خواهم آمریکایی باشم. و برای ساختن جایگاهی برای خودم در این کشور، باید فراموش کنم که کی هستم. یک روز یکی از این همکلاسی‌هایی که به ایرانی بودنش افتخار می‌کند، به من نزدیک می‌شود، و نامم را با تلفظ دقیقی که فقط در خانه خودم می‌شنوم، صدا می‌زند. با صدایی بلند و بدون اینکه از کلماتش شرمند باشد، صحبت می‌کند. با هر کلمه بدنم کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شود، و سعی می‌کنم از آنچه می‌گوید فاصله بگیرم. "پاتته‌آ،" دوشنبه ماه آینده «عید نوروز» است. بنابراین می‌خواهم از مدیر مدرسه اجازه بگیرم که آن روز را به ما تعطیلی بدهد. این یک تعطیلات مهم است. اساساً مثل «کریسمس» ماست. می‌خواهی با من بیایی تا با هم با او صحبت کنیم؟" آنچه می‌خواهم بگویم این است که: "این اصلاً هیچ شباهتی به کریسمس ندارد. نه درختی در کار هست، نه چراغ‌های زیبا، نه بسته‌هایی که با کاغذ قهوه‌ای بسته‌بندی شده باشند، نه زنگ‌های در و نه زنگ‌های سورت‌مه، و نه هیچ‌یک از چیزهای مورد علاقه‌ام. من نمی‌خواهم برای تعطیلی آن روز از هیچکس درخواست کنم، مبادا همه بفهمند چقدر ایرانی هستم. اما، آنچه در واقع می‌گویم این است که: "ایم...نه...فکر نمی‌کنم. من درس‌هام خیلی زیاده و نمی‌توانم اجازه بدهم برای یک تعطیلی احمقانه ایرانی یک روز مدرسه را از دست بدهم." و این تبدیل به تپه‌ای می‌شود که من روی آن می‌ایستم تا آمریکایی بودنم را نشان دهم. اما هر چقدر برای اثبات تعهدم به همه چیزهای آمریکایی تلاش می‌کنم: انتخاب نامی آمریکایی در مدرسه، بیرون رفتن در آفتاب برای سفید نگه داشتن پوستم، از یک نظر هرگز نمی‌توانم مثل بچه‌های دیگر مدرسه باشم. چون پدرم در کشور دیگری زندگی می‌کند. کشوری که یک شب از آنجا مرا بیرون آوردند، بدون این که بدانم هرگز باز نخواهم گشت.

پدر و مادرم مثل بعضی از دوستانم طلاق نگرفته‌اند. اما این داستانی است که به آنها می‌گویم - تا شکاف بین تفاوت‌های ما را پر کنم. واقعیت این است که پدرم در ایران است. در حالی که پس از انقلاب مادرم را تشویق کرد که من را بردارد و فرار کند، خودش با ما به آمریکا نیامد. هم او و هم مادرم با قول‌هایی که او "فردا" خواهد آمد، ذهن من را پر کردند. اما بعد از گذشت سال‌ها از این قول، فکر نمی‌کنم آنها می‌دانند معنای کلمه "فردا" چیست. فردا و فردا و فرداها گذشته است - و او هنوز نیامده. شاید او به خاطر زمانی که در اوج انقلاب، به عنوان زندانی سیاسی دستگیر شد و مدتی را در زندان گذراند، دچار تروما شده است. به جرم کار کردن برای حکومتی که دیگر در قدرت نیست، مجازاتش کردند. شاید این تجربیات روحش را شکسته، و شجاعت این را که به تنهایی و بدون همراهی مادرم به آمریکا بیاید را از او دزدیده‌اند. یا شاید او به اندازه کافی مرا دوست ندارد که بیاید. به هر دلیلی که هست، تنها رابطه‌ای که با پدرم دارم تماس‌های تلفنی هفتگی است، تماس‌هایی که احساس می‌کنم ما را از هم دورتر و دورتر می‌کند. مکالماتی که در آن او سوالاتی را به فارسی، زبانی که دارم فراموشش می‌کنم، می‌پرسد و من به انگلیسی، زبانی که او نمی‌فهمد، پاسخ می‌دهم.

"الو؟ پانی؟ جون؟ صدام میاد؟ آخ جون، بمیرم برای این صدات. اینقدر دلم برات تنگ شده. می‌دونی چقدر دوستت دارم؟ اگر می‌تونستم همین الان می‌اومدم پیشت." من از این نوع مکالمات خیلی خسته‌ام. مکالمات ساختگی درباره اعلام عشق‌های ساختگی و وعده‌های ساختگی از دیدار مجدد. به سختی می‌فهمم او چه می‌گوید. من مدتی است که از صحبت کردن به فارسی با هر کسی امتناع کرده‌ام و به آرامی دارم فراموش می‌کنم که چگونه فارسی صحبت کنم. فقط به انگلیسی صحبت می‌کنم. همه از اینکه من چقدر خوب انگلیسی صحبت می‌کنم و اصلاً لهجه ندارم تعریف می‌کنند. آنها نمی‌دانند برای به دست آوردن این تلفظ‌های بی‌نقص، چه چیزی را از دست داده‌ام. پدر بزرگ و مادر بزرگم انگلیسی صحبت نمی‌کنند، بنابراین دیگر نمی‌توانم با آنها صحبت کنم. پدرم انگلیسی صحبت نمی‌کند، بنابراین دیگر نمی‌توانم با او صحبت کنم.

اول فقط از وطنم در تبعید بودم، و اکنون از خانواده‌ام. هرچه بیشتر از هر چیزی که هستم دور می‌شوم، بیشتر از هر چیزی را که باید احساس کنم دور می‌شوم. تا روزی که بالاخره هیچ چیز را احساس نمی‌کنم. یک بی‌حسی عمومی در وجودم رخنه کرده است. و اکنون در تبعید از احساساتم هستم. یک خلاء که خودم آن را ایجاد کرده‌ام. یک خلاء که باعث شده دنبال چیزی بگردم که بتوانم آن را احساس کنم. بنابراین، باید به زور هم که شده چیزی را احساس کنم، هر چیزی را، و احساسی را که به آن پناه می‌برم "درد" است. چون تنها احساسی است که شایسته‌ی آن هستم. و دردی که به آن پناه می‌برم یک درد فیزیکی خودخواسته است: "بریدن".

"بریدن" من را قدرتمند می‌کند زیرا چیزی است که می‌توانم کنترلش کنم. من تصمیم می‌گیرم که کی شروع کنم، و کی تمام کنم. من تصمیم می‌گیرم که این یک بریدگی تازه باشد یا روی زخم قبلی را بپریم. انتخاب با من است. تیغ‌هی من معمولاً به طرف ران‌های من می‌رود، یا به پهلوهایی بازوهایم - جاهایی که می‌توانم به راحتی با شلوار و آستین بلند پنهانشان کنم. اما این بار به مچ‌هایم می‌رود. من افسردگی ندارم. من بهترین دوستان دنیا را دارم، خانواده‌ای دارم که مرا دوست دارند. مادرم سخت کار می‌کند تا هر چیزی را که می‌خواهم به من بدهد. موضوع این نیست که می‌خواهم بمیرم، موضوع این است که نمی‌دانم چگونه زندگی کنم. من در همه چیز شکست می‌خورم و نمی‌دانم چه کار کنم. من به اندازه دوستانم باهوش نیستم. به اندازه‌ی خاله‌هایم زیبا نیستم. من خیلی... متوسط هستم. من مدتی طولانی است که خودم را پنهان کرده‌ام، تظاهر کرده‌ام که چیز دیگری هستم، و دیگر نمی‌دانم که کی هستم، یا چگونه به خود واقعی‌ام برگردم. من چاهی آنچنان عمیق کنده‌ام، که بالا رفتن از آن به نظر غیرممکن می‌آید، و به نظر می‌رسد که مرگ راحت‌ترین راه خروج است. پوست اطراف مچ نازک‌تر از ران‌هاست، اما به نوعی بریدن آن سخت‌تر است. مطمئن نیستم که پوست اینگونه است، یا من ترسیده‌ام. تلاش می‌کنم، اما بدون اینکه واقعاً به رگی بزنم شلوغ می‌کنم، تا اینکه مادرم از سر کار به خانه می‌آید، و فریادهایش مرا به واقعیت بازمی‌گرداند.

"چی کار داری می‌کنی؟ چطور می‌تونی این کار رو با من بکنی؟ تو که نمی‌خواهی خودتو بکشی. این فقط یک تصادف است." از آهنگ فریادهایش می‌دانم که دارد جلوی اشک‌هایش را می‌گیرد. داد می‌زنم: "تصادف نیست. آرزو می‌کنم بمیرم! چطور می‌تونم این رو واضح‌تر کنم؟ اصلاً چه فایده‌ای داره؟ هیچ کس من و نمی‌خواد. شما همیشه میگی پدرم فردا میاد. ۱۰ ساله که داری میگی. اما می‌دونی چیه؟ اون نمیداد! چون فکر نمی‌کنه من ارزش اومدنش رو دارم. اگه پدر خودم من و انقدر دوست نداره که تو زندگیم بمونه، پس کی می‌تونه دوسم داشته باشه؟" چقدر تنها هستم. ناگهان چیزی در او تغییر می‌کند، لطافتی که تنها با غم همراه است. کنار من می‌نشیند: "پانی" جون. پدرت تو را دوست داره. او خیلی تو را دوست داره. من نمی‌دانم چرا او پیش ما نمیاد. می‌دونم این سال‌ها برای تو سخت بودند. برای هر دوی ما سخت بودند. برای او هم، همینطور. وقتی با او تلفنی صحبت می‌کنیم، صدایش، اصلاً مثل صدای آن مردی نیست که من باهاش ازدواج کردم. من نمی‌دونم در زندان چه کاری با او کردند، اما او شکسته به نظر می‌رسه. متفاوت. می‌دونی، من همیشه کسی بودم که او را تشویق می‌کردم از خونه بیرون بیاد تا با هم به مهمانی‌ها بریم یا آخر هفته را بیرون از خانه بگذرانیم. او هرگز این کارها را به تنهایی انجام نمی‌داد. منظورم این است... چیزی که سعی می‌کنم بگویم این است... او به آمریکا نمیاد، نه به دلیل اینکه تو رو دوست نداره، بلکه به این دلیل که ترسیده و تنهاست."

ما همه احساس تنهایی می‌کنیم. پدرم در تبعید از خانواده‌اش است. مادرم در تبعید از خوشبخت‌ترین زندگی که تا به حال داشته است. و من در تبعید از خودم هستم. ما هرگز دوباره در مورد آن روز صحبت نمی‌کنیم، چون رویش واقعی ایرانی این چنین است، تروماهایمان را جارو می‌کنیم و زیر فرش‌هایی که از ابریشم بافته شده‌اند و هیچ نقصی ندارند، پنهان می‌کنیم. اما او مخفیانه من را پیش یک مشاور روانشناس می‌فرستد تا درمانی را که به آن نیاز دارم دریافت کنم. و این یک گام بسیار بزرگ به سمت بیرون آمدن از جعبه‌ی ایرانی بی‌نقص و کامل ما است، و می‌دانی چی؟ مثل "آمریکایی‌ها" برای مشاوره پیش تراپیست رفتن، "آمریکایی‌ترین" کاری است که تا به حال انجام داده‌ام.

Arrived in Champaign

By Zahra Dowlatabadi Beihold*

As an Iranian student living abroad, my life changed instantly on Nov. 4, 1979. *Fifty-two American diplomats and citizens are held hostage in the US Embassy in Tehran by a group of militarized Iranian college students.*

“WHAT?” I asked the TV. I was horrified to see images of blindfolded men with their hands tied behind their backs. What happened to our nation’s favorite pastime, extreme hospitality? I couldn’t begin to understand this piece of news.

I’d come to the US only three months earlier. I arrived in Champaign-Urbana in August of 1979 to attend the University of Illinois. Despite my deep dive in American-made entertainment content, I found myself in a space that felt very foreign. Outside, there were flat lands with cornfields as far as the eye could see, and on the inside, my understanding of the idioms and cultural references was limited. My navigational skills were highly impaired.

So, when November 4th arrived, I couldn’t yet fully understand what Walter Cronkite’s words on the CBS Evening News meant. Anemic jokes about riding camels and all of us Iranians having private oil wells in our backyards vanished. It was as though we were directly involved in taking hostages. Their action was *our* action because, after all, we shared the same nationality. The University Staff told all Iranian students to meet at Kenney Gym at 3 pm to be interviewed by the US Government Authorities. There were roughly 150 of us. Being collected so briskly definitely felt strange, but meeting at a gym couldn’t be that bad, could it? I asked myself, “What are they going to do? Line us up against the wall and throw medicine balls at us?” No. But, we were asked to put our hands on the Bible and swear to tell nothing but the truth. I wanted to remind the authorities of our country’s new name, *Islamic Republic of Iran*, but I thought better of it. They were doing the best they knew how. For reference, we don’t swear on the Quran for any reason, so even if they switched the literature, all it would do was remind us of the court scenes in *Perry Mason*, which was dubbed into Persian and aired weekly on Iranian National Television.

A few days later, I was cornered by a young woman I’d just met in Sociology 101. She shared that she was worried about me and asked if I wanted to hide at her family’s farm until the hostilities subsided. I was deeply touched by her offer, but I declined. I had no sense of how long this stalemate was going to last. But for the Indian and Pakistani male students, it was a very different story. Angry Illinoisans specifically targeted these young men for their darker skin and beat them up regularly. Walter Cronkite would start the news every night counting each day that had passed since the initial embassy takeover, and every time I heard the number, I wanted to sink deeper into the ground from pure shame. When and why did we become hostage takers?

Then Thanksgiving arrived, a tradition I was not familiar with. My friend Megan invited my mother and I to join her family. We were excited by the invitation to this new experience, and found our way to Assumption, Illinois. The feast was extensive. Persian hospitality is ingrained in us, so I was used to a table covered with food from top to bottom, but this was a first in the US. As we sat down, Megan’s father asked us to hold hands so we could all pray and give our thanks. While graciously acknowledging the reasons we should express our gratitude, he finished his prayer with “...and Lord, let’s nuke Eye-ran and be done with it! Amen.” I looked at my mother and she looked back at me. *Do we leave the table now? Does he know he has Eye-ranians sitting at his Thanksgiving Table?* She picked up her fork and we both pretended to eat.

The hostages were finally released 444 days later on the day Ronald Reagan was inaugurated, January 20, 1981. Was the release of the hostages postponed until this dramatic moment could be juxtaposed directly after the swearing on the Bible by President Reagan taking the oath of office? This kind of historic choreography doesn’t happen in a vacuum. We were fed non-stop news of hostility in the media between the US and Iran, and yet there must have been negotiations taking place behind closed doors between the two countries. It was probably the Islamic Republic of Iran wanting to add insult to injury and humiliate President Carter for optimal tit for tat results. But wasn’t it Carter’s refusal to support the Shah instrumental in paving the path for Khomeini to become, “The Supreme Leader”?

I find the longer I live in the USA, the more vital it is to accept the duality of my existence here. As Iranians, we certainly have a laundry list of all the many ways United States has impacted our country, and given half a chance, we are ready to recite the dates and events. Yet, I was devastated when my best American friend asked me, “Why don’t you go back to Iran if you hate it here so much?” I didn’t expect her of all people to confront me with that question. I came to understand she wasn’t being rude; she was being honest. Her question hit very hard, but it also woke me up. We seem all too eager to point fingers at the American and the British Governments meddling at key moments in our history, but their involvement was ultimately facilitated by us.

“Make everyone proud of Iran through your actions.” Those were my great grandmother’s last words to me before I left for a boarding school in Scotland at age 12. She was the gentlest person I knew, and this was the first time I had heard her make a specific request. I looked at her not knowing how to carry out this mission, but it made me realize that now it wasn’t just me. I was going to be seen as a representation of my country.

A decade later, my father asked me on the phone if I had said anything bad about Iran. What could I have said that triggered this question? I assured him that, whenever I was asked what my plans were, I said I would return home after I got my Masters. Later, I discovered that when my father, who was helping with my university tuition, requested the governmental exchange rate (7 Tomans to a 1 Dollar), the government official asked if I was a good Muslim. Then he showed my father pictures of me — wearing shorts — in Los Angeles. (I was most likely washing my car!) Well, no pious Muslim woman would wear shorts, so the special Toman to Dollar exchange rate was no longer available to my father. I hadn’t realized that the Islamic Republic of Iran’s eyes were chasing me and photographing me *in Los Angeles*. Initially, I was horrified that I was being spied on. But instead of getting paranoid about who was following me, I decided that we all need money, and someone was able to pay their bills by tracking and taking photos of Iranians abroad. My father would have had to pay the non-governmental exchange rate, which was 10,000% higher, to continue to help with school. Unsustainable. Fortunately, I was offered a teaching assistant position, and therefore able to start standing on my own two feet.

Years later, I started to build a career in animation. Easy to envy from back home, but the duality of the two places stayed with me. I was working as an art coordinator on an animated TV series where I shared an office with two elderly American men who were well-known in the animation industry. One day one of them asked me if I wanted to hear a joke. I nodded yes. He asked, “What is worse than having AIDS?” Ahhh, that was the first line of his joke, I thought. I asked, “What do you mean?” And he burst out laughing and blurted, “Being born an Iranian!” The other colleague laughed, too. *Was there a joke there somewhere?* I missed it. Part of me wanted to debate Michael on behalf of all individuals who were afflicted with AIDS. But I looked at him and realized that his being Polish, having severe atopic dermatitis, and being obese probably made him a target of many jokes. This was his chance at being a bully, so let’s let him.

I was relieved to get a break from tone deaf cultural ‘jokes’, and more importantly, to head home for the first time in 20 years. On the flight to Tehran, there was an announcement that we had entered the air space for the Islamic Republic of Iran. I had no idea until that moment that when there was no war, a nation’s official boundaries went so far up into the sky! How far up do they go? We were told that now we had to abide with the rules and regulations of the Islamic Republic of Iran, and so all women aged nine and above had to cover themselves. Age nine and above? I don’t recall feeling like a woman when I turned 9, but okay, while in Iran do as Iranians do.

Going through the airport was inefficient. We had to have our passport checked at multiple stations, including a hole in the wall with opaque glass. Whoever was working on the other side of the glass couldn’t be seen. Was this hole in the wall meant to scare the passengers? Is this how the Islamic Republic of Iran greeted all travelers? What happened to our extreme hospitality? Is this where I was born?

Seeing my family and feeling my father’s warm embrace at the end of this long, unusual arrival was the most soothing and fulfilling experience imaginable. We walked to the parking lot, and I thought this is what Cuba must look like — no sign of any new cars in sight. A stark contrast to the US. Who cares? I was only too happy to see familiar sights and be in my family’s company. It was the early hours of the morning and I promptly fell asleep when we reached home. Suffering from jet lag by the time I woke up, the day was almost done, and my face hurt. I realized the pain was caused by my smiling the entire time while I had been asleep. That sense of internal fulfillment being back in Iran was a unique kind of happiness. Of course, I was eager to meet family and friends and see all the faces I had missed for so long. The incredible hospitality and kindness shown to me was overwhelming and deeply appreciated.

One sunny afternoon, my father asked if I wanted to visit our old friends from my childhood. I called the wife Auntie because of how close a friend she was to my mother, and I didn’t know the husband, Mr. K, as well, but he was considered an intellectual’s intellectual. He owned a bookshop which apparently was a sanctuary for the literati. I was excited to see them. After welcoming us into their home, Mr. K asked, “Where do you work?” I shared that I worked at an animation studio at Universal Studios. He shouted, “THE UNIVERSAL?” I laughed and nodded proudly. Mr. K then asked, “Is this THE Universal Studios we all know, because you can’t possibly be working at THE Universal Studios.” I was puzzled. I looked to my father, hoping he could explain. But my father quickly switched subjects. As soon as we got back in the car, my father turned to me and apologized on behalf of our old friend. Somehow

this extraordinarily gifted intellectual could not envision my success. He simply refused to acknowledge my holding a job at a globally known studio. Somehow my work success was his loss, so he had to find a way to smear it. If the very best of us, the one who reads the most, HAS to put me down, what are our chances of ever being able to lift each other up? This question haunts me to this day.

I was fortunate to visit Iran a few times during the 1990s. The last time I visited Iran was in 1998 and I came back to the US with a different perspective. For the first time, I felt that I was both leaving home and coming home because I'd gotten married, and my family unit now spread across oceans. My roots will always be from my Iranian family — the teacher, the writer, the community activist, the poet, the mayor, the publisher, the social entrepreneur and the doctor. I was originally sent abroad with every intention that I go back and serve Iran.

For decades, I felt tremendously guilty not to have gone back. So, I had to widen my lens because in fact, I can serve both Iran and US wherever I am, even more so when I am amongst individuals who are curious to learn, and actively *eager* to support each other. There is no competition. We are all in it together.

*[Zahra Dowlatabadi Beihold](http://www.zahradowlatabadi.com) is a writer/producer and a part-time trash picker. She volunteers at Human Library Organization which publishes people as open books to challenge stereotypes and prejudice through dialogue. You can learn more about her work by visiting www.zahradowlatabadi.com

ورود به شهر شامپاین

نوشته: زهرا دولت آبادی بیهول

در سال 1979 من هم مثل هزارها دانشجوی ایرانی دیگر زندگی آرامی داشتم. در ماه آگست همان سال به «شامپاین- اربانا» آمده بودم تا در «دانشگاه ایلینویز» تحصیل کنم. با وجود سرگرمی‌های متعددی که در آمریکا وجود داشت و چشم انداز بسیار گسترده مزارع ذرت که تا بیکران ادامه داشتند و نوعی گشادگی را به انسان القاء می کردند، من خودم را در محیط جدید بیگانه حس می کردم و امیدوار بودم که این احساس زود گذر باشد، اما در روز چهارم نوامبر ناگهان همه چیز دگرگون شد. تلویزیون ها نشان دادند که دانشجویان مسلح تند رو سفارت آمریکا در تهران را تصرف کرده اند و پنجاه و دو نفر دیپلمات و شهروند آمریکایی را گروگان گرفته اند. من نمی توانستم آنچه را می بینم باور کنم. همیشه شنیده و دیده بودم که مهمان نوازی یکی از صفات اصلی ایرانی هاست. پس دست ها و چشم های بسته این پنجاه و دو نفر چه معنی داشت؟

بعد از چهارم نوامبر مفهوم دقیق صحبت های گوینده های اخبار را درک نمی کردم. جوک های بی مزه ای که درباره ایرانیان تا آن زمان رواج داشت، مانند اینکه هر کدامان یک چاه نفت در حیاط خانه داریم یا اینکه به جای ماشین شتر سوار می شویم ناگهان ناپدید شدند. انگار که همه ما شخصاً در این گروگانگیری دست داشتیم حرکت آنها به پای ما نوشته می شد چون بالاخره هم ملیت بودیم. در همان روز ها دانشگاه از همه دانشجویان ایرانی خواست که در ساعت معینی برای بازپرسی توسط نمایندگان دولت آمریکا در سالن ورزش دانشگاه حضور پیدا کنند. این حرکت دانشگاه باعث نگرانی همه ما شد. آن زمان تعداد دانشجویان ایرانی حدود ۱۵۰ نفر بود. با خودم فکر می کردم، مثلاً چه کار می خواهند بکنند، ما را جلوی دیوار ردیف کنند و به طرفمان توپ پرتاب کنند؟ این کار را نکردند ولی از ما خواستند که دستمان را روی کتاب مقدس بگذاریم و قسم بخوریم که فقط حقیقت را می گوئیم. من می خواستم بگویم که ما در ایران برای بیان حقیقت قسم نمی خوریم، اما سکوت را بر اظهار نظر ترجیح دادم و کل ماجرا مرا به یاد دادگاه های سریال تلویزیونی «پری میسون» انداخت که آن ها را به فارسی برگردانده بودند و در تلویزیون ایران نشان می دادند.

چند روز بعد دختر جوانی که به تازگی در کلاس جامعه شناسی ام با او آشنا شده بودم سر صحبت را با من باز کرد و با مهربانی پیشنهاد کرد که مدتی به مزرعه خانوادگی اش بروم تا وضع آرام شود. محبتش من را عمیقاً تحت تأثیر قرار داد، اما البته آن را نپذیرفتم چون نمی دانستم اوضاع کی و چگونه تغییر خواهد کرد. متأسفانه فضا برای دانشجویان مذکر «هندی» و «پاکستانی» نیز بسیار فرق کرده بود. آنها به خاطر تیره بودن پوست و شباهتشان به ایرانی ها مدام هدف آزار و ضرب و شتم شهروندان آمریکایی «ایالت النویز» قرار می گرفتند.



در آخرین هفته ماه نوامبر تعطیلات «روز شکرگزاری» در سراسر آمریکا برقرار می شد، رسمی که من با آن آشنایی نداشتم. دوستم «مگان»، از من و مادرم که آن وقت در «شامپاین» بود، دعوت کرد که در این مراسم به خانواده آن‌ها بپیوندیم. پذیرایی بسیار مفصل بود و ما را به یاد مهمانی‌های خودمان در ایران می انداخت. سر میز قبل از سرو غذا، پدر خانواده از همه خواست که برای دعا و سپاسگزاری دست‌های هم را بگیریم. او در پایان دعا و شکرگزاری خود با تلفظ غلیظ آمریکایی گفت: "پروردگارا بگذار ایران را بمباران کنیم و به این کار خاتمه بدهیم...آمین." مادرم و من به هم نگاه کردیم. آیا باید برخیزیم و برویم؟ آیا میزبان ما می‌داند که دو نفر از مهمانانش ایرانی هستند؟ مادرم چنگالش را برداشت و ما هر دو وانمود کردیم که داریم غذا می‌خوریم.

گروگان‌ها بالاخره پس از ۴۴۴ روز در ۲۰ ژانویه ۱۹۸۱ درست همزمان با روز معارفه «پرزیدنت رونالد ریگان»، آزاد شدند. آیا آزاد کردن گروگان‌ها به دلایل سیاسی پشت پرده، که ما از آن هیچ گونه خبری نداشتیم، تا آن روز به خصوص به تعویق افتاده بود؟ بدون شک این دو حکومت پشت درهای بسته با هم در حال مذاکره بودند. آیا این واقعه طوری برنامه‌ریزی شده بود که همزمان با سوگند ریاست جمهوری «پرزیدنت رونالد ریگان»، هنگامی که دستش روی کتاب مقدس بود اعلام شود؟ این نوع رقص پردازی سیاسی به همین سادگی‌ها اتفاق نمی‌افتد. در طول این مدت رسانه‌های گروهی مدام افکار مردم را با اخبار سرشار از کینه بین دو کشور اشباح کرده بودند. شاید این فرصتی بود برای «جمهوری اسلامی» که «پرزیدنت جیمی کارتر» را تحقیر کرده و با این نوع توهین آبروی او را ببرد. اما مگر از آغاز همین امتناع «کارتر» در پشتیبانی از «شاه» نبود که راه را برای روی کار آمدن «خمینی» هموار کرد، تا او به خود «سمت مقام معظم رهبری» را بدهد؟

این واقعه من را بیش از پیش متوجه شکافی کرد که بین مردم کشورهای مختلف وجود دارد. هرچه بیشتر از زمان زندگی ام در آمریکا می‌گذرمتوجه می‌شوم که که نوعی دوگانگی در وجود من، یا هر کسی که خارج از کشوری که در آن متولد شده زندگی می‌کند، رخنه می‌کند و برایمان مهم و ضروری است که آن را بپذیریم. با این وجود وقتی بهترین دوست آمریکایی‌ام از من پرسید: «اگر از اینجا اینقدر متنفری چرا بر نمی‌گردی ایران؟» به شدت گیج و ناراحت شدم. اصلاً توقع نداشتم او که به من آنقدر نزدیک بود چنین حرفی بزند. که این گفتار او از روی صداقت بود و نه خصومت. این سوال او بسیار دردناک بود ولی در واقع مرا به خود آورد. بدون شک هر یک از ما ایرانی‌ها فهرست بلند بالایی از دخالت‌های آمریکا و کشورهای دیگر در امور داخلی کشورمان داریم، که تقریباً در همه موارد ضررهای عمده‌ای از نظر سیاسی و اقتصادی به کشورما زده اند، اما البته خودمان هم در این زمینه بی‌گناه نیستیم چون جلوی این دخالت‌ها را نگرفته‌ایم و حتی گاهی آن‌ها را تسهیل کرده‌ایم و خودمان را نیازمند به کمک دیگران نشان داده ایم. اکثر ما تاریخ و زمان دقیق این وقایع را نیز می‌دانیم. من با تأکید بر این که گروگان‌گیری قابل دفاع نیست، باید یادآوری کنم که روابط ایران و آمریکا از چهارم نوامبر ۱۹۷۹ شروع نمی‌شود. این‌ها همه اتفاق‌هایی هستند که قابل بازگشت نیستند، اما تکلیف ما چیست؟

هنوز دوازده ساله نشده بودم که قرار شد به یک مدرسه شبانه روزی در «اسکاتلند» بروم. مادرِ مادر بزرگم که زن فوق العاده مهربانی بود، به من گفت: «سعی کن با کارهای خوب‌های ایران را به دیگران نشان بدهی.» این جمله کوتاه از دهان او که هرگز چیزی از من نخواست به من متوجه ام کرد که دیگر تنها خودم نیستم، بلکه به صورت نماینده یک ملت و یک فرهنگ هم زیر ذره‌بین قرار دارم. هر چند وقایع بعدی نشان دادند که ذره بین فقط در دست خارجی‌ها نیست و خودی‌ها هم با دور بین هموطنان را زیر نظر دارند. تقریباً دو سال از آمدن من به آمریکا می‌گذشت که پدرم در یک صحبت تلفنی از من پرسید: «کاری بر ضد جمهوری اسلامی انجام داده‌ای؟» البته من هیچ گناهی را به خاطر نداشتم. گفتم که با ایرانی‌ها تماس زیادی ندارم و همیشه گفته‌ام که می‌خواهم بعد از تحصیل به ایران برگردم و در آنجا کار کنم. اما ظاهراً در اداره‌ای که ارز را با قیمت ارزان‌تر به دانشجویان می‌فروختند، به پدرم عکسی از من بدون پوشش سر و با شلوار نسبتاً کوتاه نشان داده بودند و به همین بهانه سهمیه ارز دانشجویی من را قطع کرده بودند. این عکس را که حدس می‌زنم یکی از مزدبگیران دولت در حال شستن اتوموبیل از من گرفته بود، برای مقامات فرستاده بودند تا ارز را به کسی ندهند که قوانین «جمهوری اسلامی» را رعایت نمی‌کند! از اینکه فهمیدم تحت نظر هستم بسیار ناراحت شدم. اما به جای اینکه ترس را در وجودم ترویج دهم، استدلال کردم که همه ما باید به صورتی مخارج زندگی خود را بپردازیم، حتی شخصی که برای امرار معاش کار جاسوسی از ایرانیان خارج از کشور را برای «جمهوری اسلامی» انتخاب کرده. البته در آن زمان پدرم مجبور شده بود برای فرستادن کمک مالی به من ارز را چندین برابر قیمت دولتی خریداری کند. خوشبختانه در همان روز‌ها به من شغلی به عنوان دستیار استاد در تدریس در دانشگاه داده شد و توانستم روی پای خودم بایستم.

من به تحصیل ادامه دادم و پس از دریافت فوق لیسانس، به عنوان «هماهنگ کننده هنری» در یک سریال تلویزیونی مشغول به کار شدم. اتاق کار من با دو آقای سالخورده که در صنعت انیمیشن شناخته شده بودند، مشترک بود. یک روز یکی از آن‌ها از من پرسید آیا حاضرم یک شوخی بشنوم؟ من با اشاره سر جواب مثبت دادم. او پرسید، آیا چیزی بدتر از داشتن بیماری ایدز هست؟ من پرسیدم مقصودتان چیست؟ او خندید و فریاد زد: «ایرانی به دنیا آمدن!» همکار دیگرمان هم با خنده در این شوخی زشت شریک شد. قسمتی از وجود من می‌خواست جواب محکمی به او بدهد، اما سکوت کردم و به خودم گفتم حتماً «لهستانی» بودن، چاقی بیش از حد و سرخی ناشی از التهاب پوست، این مرد را همیشه مورد تمسخر دیگران قرار داده و شاید بهتر باشد فرصت این شوخی را از او نگیرم.

با خوشحالی از اینکه تا مدتی لازم نیست به جوک‌های بی‌مزه گوش کنم بالاخره پس از بیست سال دوری برای مدتی به خانه‌ام در تهران برگشتم. در

طی پرواز بلندگو اعلام کرد که ما وارد فضای هوایی ایران شده ایم. من معنی این عبارت را نمی‌فهمیدم و فکر می‌کردم مرز فضایی فقط بین دو دولت در حال جنگ می‌تواند معنی داشته باشد، اما وقتی تلاش ناگهانی بانوان مسافر را برای پوشاندن موی سرشان دیدم دلیل این اعلام را فهمیدم. گفتند که زنان و دختران نه ساله به بالا باید روسری داشته باشند. من به نه سالگی خودم فکر کردم و دیدم در آن سن خودم را به صورت یک زن بالغ نمی‌دیدم، اما به هر حال حالا که در ایران هستم بایستی مثل ایرانی‌ها رفتار کنم. بیرون آمدن از فرودگاه هم مشکلات خاص خودش را داشت. گذرنامه‌ها را چندین بار در گیشه‌های مختلف بازرسی کردند. بعضی از این گیشه‌ها شیشه تیره ای با یک شکاف کوچک داشت به صورتی که کارمند داخل گیشه را نمی‌شد دید. آیا این کار را عمداً برای ترساندن مسافرین کرده بودند؟ یعنی «جمهوری اسلامی» به این شکل به مسافرین خوش آمد می‌گفت؟ این رفتار برای من قابل درک نبود و در آن هیچ نشانی از مهمان‌نوازی معروف ایرانی‌ها نمی‌دیدم. آیا من در همین جا به دنیا آمده بودم؟

دیدن افراد خانواده و آغوش گرم پدرم در انتهای این ورود طولانی و عجیب، لذت بخش و پر احساس بود. وقتی به پارکینگ رفتیم از ماشین‌های جدید خبری نبود. مثل این بود که به «کوبا» رفته باشیم، اما چه فرقی می‌کرد؟ خیلی خوشحال بودم که منظره‌های آشنا را می‌دیدم و در میان خانواده بودم. نزدیک سحر بود که به خانه رسیدیم. من در نتیجه اختلاف ساعت خسته و ناتوان شده بودم و به ناچار خوابیدم و تقریباً تمام روز را در خواب گذراندم. وقتی بیدار شدم که صورتم درد می‌کرد چون تمام مدت با دیدن رؤیاهای شیرین لبخند زده بودم! مدتی که در تهران بودم از اقوام نزدیک و دور محبت بسیار دیدم، اما در میان خاطرات خوب این سفر یک تجربه تلخ هم بود که هیچ وقت رهایم نکرده است. در بعد از ظهر یک روز آفتابی پدرم مرا به دیدار دو دوست قدیمی خانواده برد که از زمان کودکی آن‌ها را می‌شناختم و به خصوص خانم خانه را به علت نزدیکی با مادرم همیشه «خاله» صدا می‌کردم. خانم و آقا هر دو در محفل‌های ادبی و فرهنگی شناخته شده بودند و علاوه بر این صاحب یک کتابفروشی بودند که شهرت زیادی پیدا کرده بود. خانم خانه با مهربانی من را در آغوش گرفت و نشان داد که همچنان «خاله» مانده است، اما برخورد آقای خانه چندان دوستانه نبود و مثل این بود که من را به صورت یک شاگرد می‌بیند که باید در هر موردی جواب پس بدهد. وقت این امتحان خیلی زود فرا رسید. آقای صاحبخانه عینکش را جا به جا کرد و چندین چین به پیشانی اش انداخت و پرسید: "شما در امریکا چکار می‌کنید؟" گفتم: "در یکی از استودیوهای انیمیشن «کمپانی یونیورسال» کار می‌کنم." آقا با صدای بلند گفت: "تو؟ در همان کمپانی عظیم «یونیورسال»؟" من با خنده و افتخار سرم را تکان دادم، اما او با تأکید گفت: "چنین چیزی اصلاً ممکن نیست!" من به پدرم نگاه کردم و امیدوار بودم که او توضیحی بدهد، اما او فوراً موضوع صحبت را عوض کرد تا این بحث که بی نتیجه بودن آن را می‌دانست، ادامه پیدا نکند. وقتی از آن خانه بیرون آمدم پدرم از بابت آنچه پیش آمده بود عذرخواهی کرد. ظاهر امر این بود که آن آقا با همه جاه و مقامش از این که من چنین موفقیتی به دست آورده بودم، ناراضی بود و لازم می‌دانست لااقل در ذهن خودش آن را انکار کند. باید اعتراف کنم که این واقعه در من تأثیر عمیقی گذاشت و هرگز نفهمیدم چرا ما به جای بالا بردن خودمان سعی در پایین کشیدن دیگران داریم و چگونه ممکن است جامعه‌ای با این طرز تفکر رشد کند.

من در دهه 1990 چندین بار به ایران سفر کردم و از همه آن‌ها خاطرات خوشی دارم. اما از آخرین سفرم در سال 1998 با دیدگاه تازه‌ای به «ایالات متحده» بازگشتم. برای اولین بار حس کردم که هم در حال ترک «خانه»، و هم در حال بازگشت به «خانه» هستم. زیرا در آمریکا ازدواج کرده بودم و بنابراین واحد خانواده‌ام در پهنای اقیانوس‌ها پخش شده بود. ریشه من تا ابد در ایران و کنار خانواده‌ام در آنجا قرار خواهد داشت. در میان آنهایی که معلم، نویسنده، فعال اجتماعی، شاعر، شهردار، ناشر، کارآفرین، و پزشک بودند. من اصولاً با هدف بازگشت به ایران برای تحصیل به خارج آمده بودم. من دهه‌ها از بابت بازنگشتن به ایران احساس گناه می‌کردم، اما حالا با گسترده‌تر شدن دایره دیدم به این باور رسیده‌ام که همه ما در هر جا می‌توانیم در حد توانمان خدمت کنیم. البته به این شرط که همه مشتاق یادگرفتن باشیم، بدون رقابت از یکدیگر حمایت کنیم و با هم در یک مسیر قدم برداریم.

*برگردان از انگلیسی: دکتر هوشنگ دولت آبادی

Whatever Will Be, Will Be Fine

By Mojgan Moghadam Rahbar*

My daughter had just turned four and was getting ready to start preschool at an all-American private school. This should not sound odd since she was born in Los Angeles, and we lived in America. Yet the beauty of our lives in Los Angeles was, and is, that Iranians have managed to transport all things Persian and Iranian to this part of the world. She had attended an Iranian preschool part time for the previous six months and the fact that I was now the mother of a child who will be going to school full time was a shock!

The American school was very different compared to the Iranian, all Persian speaking, Norooz celebrating, rice and chicken lunch serving preschool that she had attended. And they were both extremely different from the kindergarten I had attended at age five in Iran. Even though I had experienced middle school and high school in Los Angeles I had very little knowledge of how a parent of a preschool student should behave. The only thing that I was sure of was that I would be a hands-on and involved parent, like the parents of my American peers, and not like my own parents who had no idea about my classes or teachers or what I did all day at school, due to the language barrier and culture shock that they had experienced.

My daughter's transition to preschool was effortless. Even though we only spoke Persian at home and she was raised to respect and know all about the Iranian culture, traditions and customs, she was still fluent in English thanks to watching TV and her interactions with our younger family members. Her sense of curiosity, wit and outgoing personality made it easy for her to feel comfortable in the classroom and make friends. Eventually she was the one who decided it was time for her to have a playdate with one of her classmates and I was eager to do my best to make her feel at ease and fit in.

The friend she had chosen was a sweet girl, with as close a background to us that she could find in the small school she attended. The little girl was from a Jewish family, the same as us, and her parents and maternal grandparents had moved to Los Angeles from New York for work. So, in my daughter's head, her new friend was the child of immigrants, just like us!

Brittany was the youngest child in her family, with two older siblings, each two years apart. Her mother was about 15 years older than me. She had stopped working with her husband after the birth of their second child in order to be a full time mom, and was planning to go back to work as soon as she was able. She was excited that I was also a stay-at-home mom, unlike most of the parents at the school. As our children's two hour play date started, we both noticed that our similarities ended right there!

To begin with, she was on time! No fifteen minute grace period, and definitely not Iranian standard time! She walked in as I was cooking dinner and the first thing she commented on were the foreign smells of the food on the stove, perhaps it was Kotlet or Ghormeh Sabzi? I can't recall. That was ok though, since Americans seem to enjoy the exotic nature of Persian food, at least I hoped! As it was customary with young kids, she was not going to drop off her daughter and would stay with us for the duration of the two hours. I had prepared for this by having hot tea and some sweets ready for the adults and some healthy snacks for the kids. She was pleasantly surprised by this and we sat at the kitchen table while our daughters enthusiastically started their play time.

The conversation flowed easily; she was charmed by some of the Iranian decorative pieces around the house, and surprised that Iran has had such a historically significant Jewish population. I did remind her of the popular Jewish holiday of Purim, where the Persian Jewish queen Esther saves the lives of all Jews from the machinations of the evil minister Hamman by appealing to the King of Persia, and its religious and cultural significance. She had not put two and two together to notice that Persian and Iranian Jews were the same and was surprised to find that in Iran we did not dress up for this holiday as if it were Halloween, as they do in the West, and that we consider the holiday as a very serious event, not just a funny story with a villain, a king, and a queen.

"I mean you don't really believe that a king ordered his queen to be killed and just married the first beautiful girl that was introduced to him without even knowing or caring that she was Jewish. And that she couldn't just go talk to him and was afraid for her life if he got angry that she walked in without asking for an audience in advance!" she said with a benevolent smile.

I smiled back and let the subject pass, not wanting to remind her about the six wives of Henry VIII. As far as I was concerned this was one of the best stories in Jewish history, since the king was kind, and the true hero was a woman.

She continued with the topic of religion by asking me about our plans regarding my daughter's Bat Mitzvah ceremony and celebration. I was surprised by the question since our kids were only four years old and we had at least nine more years to think about this wonderful event in their lives. She noticed my surprise and went on to tell me that all three of her children had started Hebrew school at age three and all of them already had the date of their Bat or Bar Mitzvah ceremony reserved at the temple. She had already let all the family members know, as the kids had cousins in different states and everyone wanted to make sure that the dates didn't overlap.

As she mentioned her kids' Hebrew school I was once again reminded of the strange and interesting fact that I, and so many Iranian immigrants like me, constantly carry the weight and beauty of three different cultures on our shoulders. We are Iranian, Jewish, and American. At that time, I was the editor of a Persian/English monthly magazine published by an Iranian American Jewish nonprofit organization. I remember that at every event and function we had to put the American, Israeli, and Iranian flag on the stage and behind the speakers. At one point the venue management reminded us that we also must put the flag of the state of California up there as well and we all smiled! The colorful flags were beautiful, and each represented a true part of our identity, but carrying all those parts can also seem a bit daunting at times. So, here I was trying to decide if I should also put my daughter in Hebrew school, as well as the Persian school, right away or wait till she was a bit older and needed to get ready for her Bat Mitzvah, which was such a longtime away. Would we even be here in the same city, state or even country by the time she is 13-years-old? My whole world had changed by the time I reached that age.

Since we had at least another hour before the play date was over, I figured we had enough time for me to find out more about the surprising inner confidence Brittany's mother showed about the future. At the time I was not aware of how my family's immigration from Iran to the U.S. had affected me in so many ways. My parents immigrated from Iran when I was 12-years-old. Unlike many other Iranian immigrants, my family had chosen to move to Los Angeles before the Revolution, but we still had a house in Iran and the plan was for my father to continue his business of trade between Iran and the United States. We had planned to live in Iran every summer, and I was promised that I could go back to Iran and attend university since I loved Persian literature and writing. I never got the chance to find out if these promises were real or just given to make a 12-year-old less anxious about a difficult move. Less than a year after our move, the Iranian Revolution changed all our plans, and my father was never able to go back to Iran, let alone to continue doing business between the two countries.

At that moment I was not aware of why I had felt so shocked by this mother's trust in making such plans so many years in advance. I wanted to figure out why it was that I had a hard time planning my daughter's fifth birthday, but she was already planning her daughter's Bat Mitzvah? My new friend was more than happy to tell me about her family. Their roots being Russian and German and the fact that all her family members and acquaintances lived in New York since the mid 1800's. She had some close friends and some extended family members who were Holocaust survivors, but none of her close family members had experienced it. She had decided to move to Los Angeles because her husband's firm had opened an office here and they liked the weather. Since she only had a younger brother who had married a lady from Boston and lived there, her parents had decided to follow their daughter's family to Los Angeles. They had been living in L.A. since the birth of their first child and had some family members here as well.

Both my daughter and I enjoyed the play date. She liked her friend and I had learned that not everyone in this world has extreme anxiety about the future! That night as I lay in my bed reading, I remembered a conversation I had with my grandfather when I was 16-years-old. I had recently gotten my driver's license and had driven my younger sister for a visit to our grandparents' house. Unlike my parents, my grandparents had been forced to flee Iran and move to L.A. after the revolution. I enjoyed visiting them, but also felt sad about the way my grandfather had been forced to stay at home at an age that was too early for retirement but too late for starting all over. An age when learning a new language and coming to terms with a new culture and way of life seemed almost impossible, but there was still so much he could have done had he stayed in his homeland. I was homesick for Iran, the country of my birth. I had been living in our beautiful home in Los Angeles for four years but was constantly pining for my bedroom in Iran. I constantly reminded myself that even though I was nervous, I had been excited about our move to the U.S. and reuniting with my older brother. He had moved to L.A. the year before for school and had told me all about how schools in America were easier and happier places compared to those in Iran. He was not wrong about that, but I had not said goodbye to Iran. I had not brought my favorite dolls or books or clothes with me when we left because we were supposed to go back. To make matters worse, the news coming from Iran was unbearable. I craved to speak Farsi and would read any Persian book that I could get my hands on. I wore Persian motif clothing and decorated my room with all kinds of old and new Iranian furniture and crafts. Visiting my grandparents' house was a way for me to connect to what I was missing.

This particular day, as I walked into their house my grandfather gestured to me to sit beside him by his favorite chair, where he would comb through all the Persian publications that he could get his hands on, much like me. He smiled and asked if I was okay. I gave him the usual answer, "Yes, thank you I am fine." He looked at me intently and said, "I have noticed a sadness about you these days. You don't laugh and engage with the other children as much anymore. I know you are growing up but at your age you should be so much more passionate about life." I was trying hard not to cry and all I could say was, "What is there to be passionate about?"

He nodded with understanding in his eyes and a kind smile on his lips and said, "You can't give into sadness and despair. I know that everything seems very difficult right now but you have to be positive. You know what my motto has been all my life? I read this somewhere once when I was a young man, feeling melancholy and hopeless, I can't remember who said it, but it has always helped me: 'Make plans for your life as if you are sure to live for another 100 years but enjoy your life as if you might die tomorrow!' You have so much to be happy about, stop worrying about what may or may not happen."

I carried my grandfather's words with me throughout my teenage years and beyond, and this short but valuable conversation started me on a lifelong journey of self-reflection and awareness. Since that long ago day I have found the quote and the name of the man whom my grandfather could not recall. The following words were written by Benjamin Franklin: "Work as if you were to live a thousand years, play as if you were to die tomorrow." The irony being that my grandfather, who always quoted poems from Omar Khayyam and Hafez to remind us about the deeper meaning of life and our emotions, had unconsciously chosen the words of one of the founding fathers of the United States of America to cheer me up and give me a lesson in life.

That night before falling asleep I acknowledged that Brittany's mom was doing exactly what my grandfather had urged me to do and what Benjamin Franklin had written, and what appears in almost every verse of poetry by Khayyam or Hefez or Rumi, as well as different parts of the Jewish teachings. Be grateful for what you have, even if it is celebrating three different New Year's, trying to fit into three different communities, and trying to find the balance between three different cultures and people. Just remember that we are here to enjoy and play the game of life with love and passion, so we must not let ourselves get tangled in old traumas, but instead celebrate every second of life, the difficult and the easy times, right now and forever and choose joy.

"Since all that IS is only as permanent as holding the wind in your hands
Since there is in all that IS only depletion and defeat
It is as if all that IS in this Universe is not
Then surmise, all that is not in the Universe, IS"

Hakim Omar Khayam

*Mojgan Moghadam Rahbar has a BA in Journalism from CSUN, working as a freelance journalist, writer, editor, translator and producer while being a fulltime wife, mother, and sister!

هر چه پیش آید، خوش آید

نوشته: مژگان مقدم رهبر

دخترم تازه چهار ساله شده بود و آماده می‌شد تا سال اول کودکستان را در یک مدرسه خصوصی کاملاً آمریکایی شروع کند. این نباید عجیب به نظر برسد زیرا او در «لس آنجلس» به دنیا آمده بود و ما در آمریکا زندگی می‌کردیم. با این حال، زیبایی زندگی ما در «لس آنجلس» این بود و هست که ایرانیان توانسته‌اند تمام چیزهای ایرانی و فارسی را به این قسمت از جهان منتقل کنند. او شش ماه به صورت نیمه وقت به یک مدرسه خصوصی ایرانی می‌رفت و این واقعیت که من اکنون مادر کودکی هستم که تمام وقت به مدرسه خواهد رفت، شوک بزرگی بود! در مقایسه با کودکستان ایرانی، که کاملاً فارسی زبان بود، جشن نوروز برگزار می‌کرد و برای ناهار برنج و مرغ سرو می‌کردند، مدرسه آمریکایی بسیار متفاوت بود، و هر دو آنها کاملاً با کودکستانی که من در سن پنج سالگی در ایران به آن می‌رفتم فرق داشتند. با اینکه من دوران راهنمایی و دبیرستان را در مدارس «لس آنجلس» تجربه کرده بودم، اطلاعات کمی در مورد نحوه رفتار والدین دانش‌آموزان کودکستانی داشتم. تنها چیزی را که مطمئن بودم، این بود که می‌خواستم در مدرسه دخترم مادری فعال و همراه باشم، مثل والدین آمریکایی بچه‌های دوران مدرسه ام، و نه مانند والدین خودم که به دلیل ناآشنایی با زبان و شوک فرهنگی که تجربه کرده بودند، هیچ ایده‌ای در مورد کلاس‌ها یا معلم‌ها یا آنچه تمام روز در مدرسه انجام می‌دادم نداشتند. انتقال دخترم به کودکستان بی‌دردسر بود. با اینکه ما فقط در خانه فارسی صحبت می‌کردیم و او با احترام به فرهنگ، سنت‌ها و آداب ایرانی بزرگ شده بود، و البته به لطف تماشای تلویزیون و رفت و آمد با اعضای جوان‌تر خانواده، به انگلیسی مسلط بود. حس کنجکاوی، ذکاوت و شخصیت برون‌گرای او باعث شد که او خیلی زود در کلاس احساس راحتی کرده و دوست پیدا کند.

در نهایت، او بود که تصمیم گرفت زمان آن رسیده که با یکی از همکلاسی‌هایش جلسه بازی یا «پلی دیت» داشته باشد و من مشتاق بودم بهترین تلاش خود را انجام دهم تا او احساس راحتی و تعلق کند. دوستی که او انتخاب کرده بود، دختر خوبی بود. او سعی کرده بود که به عنوان دوست کسی را انتخاب کند که در حد امکان با خصوصیات و پیشینه فرهنگی و خانوادگی ما تفاهم داشته باشد، که در آن مدرسه کوچک کار آسانی نبود. دوستش مانند ما متعلق به یک خانواده یهودی بود، و والدین و پدربزرگ و مادربزرگ مادری‌اش برای کار از «نیویورک» به «لس آنجلس» نقل مکان کرده بودند. بنابراین، در ذهن دخترم، دوست جدیدش فرزند یک خانواده مهاجر بود، درست مثل ما! «بریتنی» کوچک‌ترین فرزند خانواده‌اش بود، با دو خواهر و برادر بزرگ‌تر که هر کدام با هم دو سال فاصله سنی داشتند. مادرش حدود ۱۵ سال از من بزرگ‌تر بود. او بعد از تولد دومین فرزندشان کار با شوهرش را متوقف کرده بود تا یک مادر تمام وقت باشد و برنامه داشت به محض اینکه بتواند، کار بیرون از خانه را شروع کند. او خوشحال بود که من نیز، برخلاف اکثر والدین مدرسه، یک مادر خانه‌دار هستم. وقتی بازی دو ساعته فرزندانمان شروع شد، هر دو متوجه شدیم که شباهت‌های ما در همینجا به پایان می‌رسد! برای شروع، او سر وقت پیدایش شد! نه با پانزده دقیقه مهلت و قطعاً نه به دیری که ما ایرانی‌ها به آن عادت داریم! وقتی او وارد شد، من در حال پختن شام بودم، و اولین چیزی که به آن اشاره کرد، بوهای عجیب غذای روی اجاق بود، شاید کتلت بود یا قرمه سبزی؟ یادم نیست. با این حال، اشکالی نداشت، چون به نظر می‌رسد آمریکایی‌ها از متفاوت بودن غذاهای ایرانی لذت می‌برند، حداقل امیدوار بودم که اینطور! همانطور که معمول بود، چون بچه‌ها هنوز خردسال بودند، او قصد داشت برای مدت دو ساعت جلسه بازی با ما بماند و من هم این را میدانستم و چای داغ و کمی شیرینی برای بزرگسالان و برخی تنقلات سالم برای کودکان آماده کرده بودم. او از این حرکت من خوشحال شد و ما جلو میز آشپزخانه نشستیم، در حالی که دخترانمان با اشتیاق بازی خود را شروع کردند. مکالمه به راحتی جریان داشت؛ او از برخی از قطعات ایرانی که در دکور خانه استفاده شده بود خوشش آمد، و از اینکه طی صحبت به او گفتم که ایران جمعیت یهودی تاریخی و مهمی داشته است تعجب کرد. من اهمیت فرهنگی و تاریخی «پوریم»، عید معروف یهودیان را به او یادآوری کردم، زمانی که «استر» ملکه یهودی ایرانی، باعث نجات قوم یهود می‌شود و با در میان گذاشتن نقشه شوم وزیر «شاه»، که می‌خواست تمام یهودیان را از بین ببرد، با «پادشاه»، از این فاجعه جلوگیری می‌کند. او متوجه نشده بود که یهودیان ایرانی و یهودیان «سرزمین پرشیا» یکی هستند و شگفت‌زده شد وقتی فهمید که در ایران همانطور که در غرب متداول است، برای این تعطیلات مانند «هالووین» لباس بالماسکه نمی‌پوشیم، و این تعطیلات را یک رویداد بسیار جدی می‌دانیم، نه فقط یک داستان خنده‌دار با یک شخصیت «تبهکار»، یک «پادشاه» و یک «ملکه». او با لبخندی مهربان گفت: «منظورت این است که تو واقعاً باور می‌کنی که این «پادشاه» دستور داده بود که ملکه‌اش را بکشند و بعد در اولین ملاقات، دختر زیبایی را ملکه خود کرد، بدون اینکه بداند و یا اهمیت بدهد که او یهودی است؟ و این ملکه می‌ترسید که اگر بدون اینکه پادشاه او را احضار کرده باشد به دیدن او برود جان‌ش در خطر خواهد بود و امکان دارد پادشاه عصبانی شود و دستور دهد او را بکشند؟!» من لبخند زدم و گزافتم، نمی‌خواستم سرنوشت شوم شش همسر «هنری هشتم» را به او یادآوری کنم. از نظر من «پوریم» یکی از بهترین داستان‌های تاریخ یهودیان بود، چون پادشاه مهربان، و قهرمان واقعی یک زن بود.

او موضوع مذهب را ادامه داد و درباره برنامه‌های مختلف از جمله مراسم و جشن «بت‌میتصوا» دخترم پرسید. از این سوال شگفت‌زده شدم چون بچه‌های ما فقط چهار سال داشتند و ما حداقل نه سال دیگر برای برنامه‌ریزی کردن و فکر درباره این رویداد زیبا در زندگی آنها وقت داشتیم. او متوجه تعجب من شد و ادامه داد که هر سه فرزندش از سن سه سالگی به کلاسهای «عبری» رفته‌اند و همه آنها تاریخ مراسم «بت یا برمیتصوا» خود و محل آن را رزرو کرده‌اند. او تمام تاریخ‌ها را برای همه اعضای خانواده فرستاده بود، چون آنها در ایالات مختلف فامیل بچه‌دار داشتند و همه می‌خواستند مطمئن شوند که تاریخ‌ها با هم تداخل نداشته باشند. وقتی او از کلاس «عبری» بچه‌هایش صحبت می‌کرد، بار دیگر به یاد واقعیتی عجیب و جالب افتادم، این که من و بسیاری از مهاجران ایرانی مانند من، همواره سنگینی و زیبایی سه فرهنگ مختلف را بر دوش خود حمل می‌کنیم. ما ایرانی، یهودی و آمریکایی هستیم. در آن زمان، من سردبیر یک مجله ماهانه فارسی/انگلیسی بودم که توسط یک سازمان غیرانتفاعی یهودیان ایرانی آمریکایی منتشر می‌شد. به یاد دارم که در هر رویداد و مراسمی، ما باید پرچم‌های «آمریکا»، «اسرائیل» و «ایران» را روی صحنه و پشت سر سخنرانان قرار می‌دادیم. در یکی از برنامه‌ها، مدیریت مکان به ما یادآوری کرد که باید پرچم ایالت «کالیفرنیا» را نیز آنجا قرار دهیم و همه ما لبخند زدیم! پرچم‌ها همه رنگارنگ زیبا بودند و هر یک نماینده بخشی واقعی از هویت ما بودند، اما حمل همه آن بخش‌ها گاهی می‌تواند کمی پرمسئولیت و دلهره‌آور باشد. بنابراین، برایم تصمیم اینکه آیا باید دخترم را همین الان همراه با فرستادن به کلاس «فارسی» به کلاس «عبری» نیز بفرستم، و یا صبر کنم تا او کمی بزرگتر شود و زمان آماده شدنش برای مراسم «بت‌میتصوا»، که بسیار دور به نظر می‌رسید، از راه برسد، مشکل بود. آیا ما حتی تا رسیدن آن زمان و تولد ۱۳ سالگی‌اش در همین شهر، ایالت یا حتی کشور خواهیم بود؟ تا زمانی که من به آن سن رسیدم دنیا کاملاً تغییر کرده بود. از آنجا که حداقل یک ساعت دیگر تا پایان قرار بازی داشتیم، فکر کردم وقت کافی داریم تا بتوانم بیشتر، درباره این اعتماد درونی شگفت‌آور مادر «بریتنی»، نسبت به آینده بدانم. در آن زمان نمی‌دانستم که مهاجرت خانواده‌ام از ایران به آمریکا چقدر در جنبه‌های مختلف روی من تأثیر گذاشته است.

والدینم زمانی که من ۱۲ ساله بودم از ایران مهاجرت کردند. برخلاف بسیاری از مهاجران ایرانی دیگر، خانواده من قبل از انقلاب تصمیم به نقل مکان به «لس‌آنجلس» را گرفتند، اما ما هنوز خانه‌ای در ایران داشتیم و برنامه این بود که پدرم کار تجارتش را بین ایران و ایالات متحده ادامه دهد. ما برنامه‌ریزی کرده بودیم که حداقل هر تابستان را در ایران بگذرانیم و به من قول داده بودند، که برای تحصیلات دانشگاهی، می‌توانم به ایران برگردم، چون عاشق ادبیات فارسی و خواندن و نوشتن آن بودم. هرگز فرصت پیدا نکردم تا بفهمم که این وعده‌ها واقعی بوده‌اند، یا فقط برای تسکین نگرانی یک کودک ۱۲ ساله در مورد یک نقل مکان دشوار، ابراز شده بودند. کمتر از یک سال پس از نقل مکان ما، انقلاب ایران همه برنامه‌های ما را تغییر داد و پدرم هرگز نتوانست به ایران برگردد، چه برسد به اینکه تجارت بین دو کشور را ادامه دهد.

در آن لحظه نمی‌دانستم چرا از اعتماد قوی این مادر به برنامه‌ریزی‌هایش برای آینده‌ای دور، این چنین شگفت‌زده شده بودم. می‌خواستم بفهمم چرا برنامه‌ریزی، حتی برای تولد پنج سالگی دخترم، اینقدر برای من دشوار است، اما او از حالا برای «بت‌میتصوا» دختر ۴ ساله‌اش، برنامه‌ریزی می‌کرد؟ دوست جدیدم با خوشحالی در مورد خانواده‌اش با من صحبت کرد. ریشه‌های آنها «روسی» و «آلمانی» بود و تمام اعضای خانواده و آشنایانشان از اواسط دهه ۱۸۰۰ در «نیویورک» زندگی می‌کردند. چند دوست نزدیک و تعداد معدودی از فامیل دور، از «هولوکاست» جان سالم به در برده بودند، اما خوشبختانه هیچ‌کدام از اعضای نزدیک خانواده‌اش این تجربه را نداشتند. او و همسرش مدتی پیش تصمیم نقل مکان به «لس‌آنجلس» را گرفته بودند چون شرکت شوهرش در اینجا یک دفتر جدید باز کرده بود و آنها از آب و هوای این شهر خوششان می‌آمد. او فقط یک برادر کوچکتر داشت که در «بوستون» با همسرش ازدواج کرده و زندگی می‌کرد. بنابراین والدینش تصمیم گرفته بودند همراه با خانواده دخترشان به «لس‌آنجلس» نقل مکان کنند. آنها از زمان تولد اولین فرزندشان در «لس‌آنجلس» زندگی می‌کردند و تعدادی از اعضای فامیلشان نیز اینجا بودند. دخترم و من هر دو از این قرار بازی لذت بردیم. او دوستش را دوست داشت و من متوجه شده بودم که همه در این دنیا نگرانی شدید و اضطراب در مورد آینده را ندارند!

آن شب وقتی در رختخوابم دراز کشیده بودم و کتاب می‌خواندم، به یاد گفتگویی که در سن ۱۶ سالگی با پدر بزرگم داشتم افتادم. تازه گواهینامه رانندگی‌ام را گرفته بودم و خواهر کوچکم را برای دیدار به خانه پدر بزرگ و مادر بزرگمان برده بودم. برخلاف والدینم، پدر بزرگ و مادر بزرگم مجبور شده بودند پس از انقلاب با شتاب و به صورت فراری ایران را ترک کنند. از دیدار آنها لذت می‌بردم، اما همچنین از اینکه پدر بزرگم مجبور شده بود در سنی که برای بازنشستگی خیلی زود بود و برای شروع دوباره خیلی دیر، خانه نشین شود، احساس ناراحتی می‌کردم. سنی که یادگیری زبان جدید و پذیرفتن فرهنگ و شیوه زندگی جدید تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسید، اما اگر فرصت این را داشت که در وطن خود بماند هنوز هم می‌توانست کارهای زیادی انجام دهد. من شدیداً دلتنگ ایران بودم، کشوری که در آن به دنیا آمده بودم. چهار سال بود که در خانه زیبایمان در «لس‌آنجلس» زندگی می‌کردم اما همیشه دل تنگه اقامت در ایران بودم. مدام به خودم یادآوری می‌کردم که با وجود اینکه غمگین و عصبانی بودم، از نقل مکان به

آمریکا و دیدار دوباره برادرم خوشحال بودم. او یک سال قبل برای ادامه تحصیل به «لس آنجلس» آمده بود و برای من درباره اینکه مدارس در آمریکا چقدر آسان‌تر و شادتر از مدارس ایران هستند، تعریف‌ها کرده بود. او در این مورد اشتباه نمی‌کرد، اما من از ایران خداحافظی نکرده بودم. عروسک‌ها، کتاب‌ها یا لباس‌های مورد علاقه‌ام را با خود نیاورده بودم، چون قرار بود برگردیم. اما روز به روز اوضاع بدتر شده بود و هنوز هم اخباری که از ایران می‌رسید، غیرقابل تحمل بود. دوست داشتم به فارسی صحبت کنم و هر کتاب فارسی که به دستم می‌رسید را می‌خواندم. لباس‌هایم همیشه نوعی طرح و یا حال و هوای ایرانی داشتند و اتاقم را با انواع و اقسام مبلمان و صنایع دستی قدیمی و جدید ایرانی تزئین کرده بودم. دیدار خانه پدر بزرگ و مادر بزرگم راهی بود برای ارتباط با چیزی که مدام دلتنگش بودم. آن روز خاص، وقتی وارد شدم، پدر بزرگم مثل همیشه روی صندلی مورد علاقه‌اش نشسته بود و تعدادی از نشریات فارسی زبان روی میز کنار دستش پخش بود. او هم مانند من هر نشریه و نوشته فارسی را که می‌توانست به دست بیاورد مرور می‌کرد. با دیدن من اشاره کرد که روی صندلی کنار او بنشینم و با لبخند پرسید: "حالت خوب است؟" طبق معمول جواب دادم: "بله، متشکرم، خوبم" او با دقت به من نگاه کرد و گفت: "این روزها همیشه غمی در چهره ات می‌بینم. تو دیگر مثل گذشته با بچه‌های دیگر نمی‌خندی و بازی نمی‌کنی. می‌دانم که داری بزرگ میشی اما در این سن باید نسبت به زندگی شور و اشتیاق بیشتری داشته باشی." داشتم سعی می‌کردم گریه نکنم و تنها چیزی که توانستم بگویم این بود: "برای چه چیزی باید شور و اشتیاق داشت؟" او با چشمانی پر از درک و لبخندی مهربان سر تکان داد و گفت: "در زندگی نباید تسلیم غم و ناامیدی شد. می‌دانم که الان همه چیز خیلی دشوار به نظر می‌رسد اما همیشه باید مثبت باشی. می‌دانی که شعار من در طول تمام زندگی چه بوده؟ زمانی که جوان بودم و احساس اندوه و ناامیدی می‌کردم، به یاد آوردن این جمله همیشه کمک می‌کرد، دیگر یادم نمی‌آید چه کسی این را گفته یا کجا خواندمش، اما همیشه به من کمک کرده: 'برای زندگی‌ات به نحوی برنامه‌ریزی کن که انگار مطمئن هستی تا ۱۰۰ سال دیگر زندگی خواهی کرد، اما از زندگی‌ات چنان لذت ببر انگار که می‌دانی دیگر فردایی نیست!'" تو در زندگیت چیزهای زیادی برای خوشحالی داری، نگران چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد یا نیفتد نباش."

کلمات پدر بزرگم را در طول سال‌های نوجوانی و بعد از آن با خود حمل کردم و این گفتگوی کوتاه اما ذیقیمت مرا به سوی یک سفر طولانی در خوداندیشی و جستجو برای خود آگاهی برد. من بالاخره نام مردی را که پدر بزرگم از او نقل قول کرده بود ولی نمی‌توانست اسمش را بیاد بیاورد، پیدا کردم. این کلمات توسط «بنجامین فرانکلین» نوشته شده است: «آنچنان کارکن که انگار هزار سال زندگی خواهی کرد، آنچنان بازی کن که انگار فردا خواهی مرد.» چیزی که مرا شگفت زده کرده این است که پدر بزرگم، مردی که همیشه اشعار «خیام» و «حافظ» را برای یادآوری معانی عمیق زندگی و احساسات خود و اطرافیانش نقل می‌کرد، برای دادن درس زندگی و تشویق من به طور ناخودآگاه کلمات یکی از بنیان‌گذاران ایالات متحده آمریکا را انتخاب کرده بود. آن شب قبل از خواب، متوجه شدم که مادر «بریتنی» دقیقاً همان کاری را انجام می‌داد که پدر بزرگم از من خواسته بود و «بنجامین فرانکلین» نوشته بود، همان درسی برای زندگی که تقریباً در هر بیت از اشعار «خیام»، «حافظ» یا «مولوی» و همچنین در بخش‌های مختلف تعالیم یهودی و مذاهب دیگر، آمده است: قدر آنچه را که داریم داشته باشیم، حتی اگر به معنی این باشد که باید سه عید و تحویل سال مختلف را جشن بگیریم، برای پیدا کردن خود و جا افتادن در سه جامعه مختلف با سه فرهنگ متفاوت بکوشیم، و تعادل معنوی و احساسی خود را بین سه فرهنگ متفاوت و مردم گوناگون آنها پیدا کنیم و از دست ندهیم. یادمان باشد که این «بازی» را، که آن را زندگی می‌نامیم با «عشق» و «شور» بازی کنیم، اجازه ندهیم در کلاف سردرگم تروماهای قدیمی گم و گرفتار شویم، در عوض هر لحظه از زندگی را، چه سخت و چه آسان، همیشه جشن بگیریم و شادی را انتخاب کنیم.

چون نیست ز هر چه هست جز باد به دست
چون هست به هرچه هست نقصان و شکست
انگار که هرچه هست در عالم نیست
پندار که هرچه نیست در عالم هست
«حکیم عمر خیام»





LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

**FOR MENTAL HEALTH RESOURCES AND SUPPORT,
PLEASE CALL
OUR 24/7 HELP LINE AT [\(800\) 854-7771](tel:(800)854-7771)**

The LACDMH Help Line serves as the primary entry point for mental health services with the Los Angeles County Department of Mental Health.

Services provided by our Help Line staff include:

- **Access Line** for Service Referrals, Crisis Assessments and Field Deployments – available 24/7 (**option 1** when calling the Help Line)
 - Mental health screening and assessment
 - Referral to a service provider
 - Crisis counseling
 - Mobilizing field response teams
 - Linkages to other services and resources
- **Emotional Support Warm Line** with Trained Active Listeners – available 10:30 a.m. to 9 p.m. daily (**option 2** when calling the Help Line)
- **Veteran Line** for Mental Health Support and Connection to [Veteran Programs](#) – available 9 a.m. to 8 p.m. daily (**option 3** when calling the Help Line)

Additional Mental Health helplines and resources:

[988 Suicide & Crisis Lifeline](#) A national network of local crisis centers that provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress 24/7 throughout the U.S. via [phone call](#), [text messaging](#), or [online chat](#). (

[Crisis Text Line](#): Text “LA” to [741741](#)

Connect with a trained crisis counselor to receive free crisis support via text message.

[Disaster Distress Helpline](#): [\(800\) 985-5990](#)

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration’s (SAMHSA) Disaster Distress Helpline provides crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters.

[Trevor Project Lifeline](#): [\(800\) 788-7386](#)

The TrevorLifeline provides support to LGBTQ youths and allies in crisis or in need of a safe and judgment-free place to talk.

[Substance Abuse Service Helpline](#): [\(844\) 804-7500](#)

Operated by the Los Angeles County Department of Public Health, this hotline provides screening, resources and service referrals regarding substance use disorders.

[211 LA County](#): Dial [2-1-1](#) within Los Angeles County

211 LA County is the hub for all types of health, human and social services in Los Angeles County, providing callers with information and referrals to the services that best meet their needs.

[L.A. Found](#): [\(833\) 569-7651](#) or LAFound@wdacs.lacounty.gov

L.A. Found is a countywide initiative to help locate individuals who wander due to dementia, Alzheimer’s, autism or other cognitive impairing conditions. [Watch this video to learn more about L.A. Found.](#)

[National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#): [\(800\) 950-6264](#)

NAMI is the nation’s largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness.



CCE-Community Counseling Center is designed to treat the varied needs of the underserved, culturally and linguistically diverse communities of Los Angeles County.

We provide culturally and linguistically proficient therapy, and supportive services in a variety of languages, including:

Persian (Farsi), Russian, Spanish and English.

We offer very low sliding scale rates (for qualifying individuals) and accept a variety of insurance plans including:

Blue Shield of California and LA Care Medi-cal

We provide individual, couples and family therapy, and specialize in work with immigrants, refugees, older adults, survivors of domestic violence and the LGBTQ+ community.

We are currently offering Telehealth as well as in-person sessions

CONNECT WITH US!



(818) 860 - 1223



connectwithcce@gmail.com



cceccc.org



[Cross Cultural Expressions](https://www.facebook.com/CrossCulturalExpressions)



[@cceccc](https://www.instagram.com/cceccc)

Visit us online: cceccc.org

Thank you to the Eastern European/Middle Eastern Sub-committee of the Underserved Cultural Communities Committee of Los Angeles County Department of Mental Health, for supporting the creation of this book.

This book has been published through a grant from the Los Angeles County Department of Mental Health in partnership with Cross Cultural Expressions.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



**CROSS
CULTURAL
EXPRESSIONS**