



کالیفرنیا استرس کنترل کلینیک

دکتر هوشنگ پاکدامن

آیا از یکی از عوارض زیر رنج می‌برید:

عدم تمرکز افکار	ADHD کودکان
افسردگی	ADD در جوانان و بزرگسالان
اضطراب	اختلالات حافظه ای
اختلال خواب	سردرد و میگرن
	دردهای مزمن

بدون دارو بدون عوارض جانبی

درمان از طریق

E.E.G. BIOFEEDBACK

دستگاه Biofeedback مدرن ترین و پیشرفته ترین دستگاه کامپیوتری و الکترونیکی که عوارض بدنی و امواج مغزی را ضمن ثبت و نظارت تبدیل به سلسله اطلاعاتی می‌نماید که با استفاده از این دستگاه کامپیوتری می‌توان عوارض و دشواریهای روحی و روانی را کنترل و معالجه کرد.

دکتر هوشنگ پاکدامن

دارای دو مورد تخصصی از ایالت کالیفرنیا در:

- مشاور خانواده و کودکان

- روان شناس بالینی

(818)817-8737 (310)888-5600

Encino

Beverly Hills

پسرک جواب داد. متشکرم .
پسرک قهوه گرم را توی ظرفی به کلبه مرد پیر برده و کنار او آنقدر نشست که تا بیدار شد، یک بار مثل این بود که مرد پیر بیدار شد، اما بعد دوباره به خواب عمیقی فرو رفت پسرک از کلبه خارج شد تا مقداری چوب برای گرم کردن قهوه او فراهم بکند،
بالاخره مرد پیر بیدار گشت.
پسرک گفت: از رختخواب بلند نشو. این را بخور. بعد مقداری قهوه گرم توی گیللاس ریخت و به او داد. مرد پیر آن را گرفت و نوشید. بعد از خوردن قهوه گفت. مونا لین، آنها مرا شکست دادند. خیلی سخت مرا خورد کردند!
- او ترا خرد نکرد، ترا ماهی شکست نداد؟
- پدریکو دارد دنبال لوازم قایق می‌گردد با سر او چه می‌خواهی بکنی؟
- بگذار پدریکو آن را برای به کار بردن دام های ماهیگیری جدا بکند و بردارد.
- آیا نیزه سرش راهم؟
- آن را اگر تو می‌خواهی بردار.
- پسرک گفت. آن را من می‌خواهم. باید برای کارهای دیگر نقشه بکشیم.
- آیا دنبال من در جستجو بودند؟
البته با گروه ساحل با نان و طیاره در جستجوی تو بودند.
- اقیانوس خیلی پهناور است و قایق هم بسیار کوچک است، بنابراین دیدن آن بسیار مشکل می‌باشد.
مرد پیر گفت چقدر خوب بود اگر کسی را داشتم که به جای دریا خودم با او صحبت می‌کردم بعد به پسرک گفت: جای ترا خالی کردم آیا تو چیزی صید کردی؟
- یک ماهی روز اول و یکی روز دوم و دو تا روز سوم.
- خیلی خوب!
- حالا دیگر ما باز هم برای صید خواهیم رفت.
- لعنت بر هر چه شانس است! من با خودم برای تو شانس خواهم آورد.
- فامیل تو در این باره چه خواهند گفت.
- من اعتنائی به این حرفها ندارم. دیروز دو تا ماهی گرفتم، اما ما دیگر باید با هم صید بکنیم، زیرا خیلی چیزهاست که باید از تو یاد بگیرم.
- ما باید یک نیزه محکم و کشنده ای تهیه کرده و همیشه آن را درون قایق خود داشته باشیم.
تو ممکن است که یک تیغه کارد خوب از تکه فتر یک اتومبیل کهنه فرد درست بکنی من آن را تیز می‌کنم و این کارد باید هم خیلی برنده باشد و هم اینکه طوری نباشد که زود بشکند کارد من شکست.

پایان

Old Man and the Sea

A Novel by Ernest Hemingway

ارنست همینگوی

آخرین قسمت

پاورقی



دستهایش رو به خارج بود.

صبح موقعی که پسرک به کلبه او آمد، مرد پیر هنوز در خواب بود. آن روز باد به حدی تند می‌وزید که هیچ قایقی از ساحل نمی‌توانست دور بشود و برای همین خاطر پسرک دیرتر از موقع همیشه بیدار شده و مطابق معمول خود آمده بود که به کلبه مرد پیر سری بزند. پسرک دید که مرد پیر خوابیده و نفس

می‌کشد. دستهای او را دید و بعد شروع کرد به گریه کردن فوراً خارج شد تا برای او قهوه ای بیاورد در طی راه هم داشت گریه می‌کرد. عده ای از ماهیگیرها در ساحل جمع آمده و به قایق و آنچه در کنار آن بسته شده بود مینگریستند، یکی از آنها آستین های خود را بالا زده با طناب داشت درازی اسکلت ماهی بزرگ را اندازه می‌گرفت.

پسرک به آن طرف نرفت. او قبلاً آنجا بود و یکی از ماهیگیرها هم مواظب او بوده است. یکی از ماهیگیرها پرسید حال او چگونه است؟

پسرک جواب داد او خوابیده است، بهتر است که کسی مزاحم او نشود او اعتنائی به این نداشت که میدید دیگران مراقب گریه کردنش هستند.

ماهیگیر که داشت ماهی را اندازه می‌گرفت با صدای بلند گفت: هیجده پا درازای آن از دم تا سرش می‌باشد.

پسرک گفت: من آن را باور می‌کنم بعد به طرف مهتابی رفته و دستور قهوه داد. گرم و مقدار زیادی شکر و شیر داشته باشد.

- آیا چیز دیگری لازم داری؟
- نه! پس از اینکه بیدار شد خواهم فهمید که چه می‌تواند بخورد.

صاحب قهوه خانه گفت: چه ماهی عظیمی است؟ من هرگز ماهی به این بزرگی ندیده بودم، اما آنها را هم که تو دیروز صید کردی ماهی های خوبی بودند.

- لعنت به ماهی های من. پسرک این را گفته و دوباره شروع کرد به گریه کردن.

صاحب قهوه خانه پرسید. آیا تو خودت هیچ نوع آشامیدنی میخواهی؟

پسرک گفت: به آنها بگو که سانتاگورا ناراحتش نکنند، من دوباره برمی‌گردم.

صاحب قهوه خانه گفت: به او بگو که چقدر من از این حادثه متاثرم.



پسر مرد و دریا