

# مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

e-mail: ha@makvandi.com

اکتبر ۲۰۰۸ - فریمانت کالیفرنیا



خودخواه، نکرده بود من همه آنها را بسیار فروتن، مهربان، دلسوز و از لحاظ خصلت های برتر انسانی و عاطفی هم شایسته دیدم. بنظر من آنها سمبل ورزش و اخلاق بودند و این جنبه برای من بسیار خوشحال کننده بود که ما هم در ورزش خودمان به این مسائل بسیار اهمیت میدهم و نمونه های برجسته ای داریم. دکتر برحقی خصوصیات مردم چین را هم بسیار شبیه خودمان میدانست. می گفت چینی ها مثل ما به پدر و مادر خود بسیار احترام میگذارند و دوست دارند فرزندانشان در کسب مدارج تحصیلی و علمی و اخلاق متزه، همواره پیشرو و پیشگام و سرآمد باشند. دکتر برحقی باز بمن گفت: من هم حقیقتاً در محیط کارم علاوه بر تمرینات ورزشی و بدنسازی به اخلاق اهمیت فراوان میدهم و میل دارم در صورت لزوم روی این بخش هم فعالیت های مؤثری داشته باشم بعبارتی ورزش و اخلاق برتر برابم مهم است بهر حال چند نفری از خانمهای مقیم فریمانت هم که درباره وی با من صحبت کرده اند و این خانم دکتر را میشناسند با شوق فراوان بمن گفته اند مهناز خانم بسیار فعال، مهرورز، مادری خوب دوستی خوب و بسیار شایسته مادر خود است. و همواره در خدمت اوست و پسران خوبی هم تربیت کرده است و بمعنای واقعی خانمی شاخص و برتر است. این بیان صادقانه زنان ایرانی مقیم فریمانت در تحسین از یک بانوی جوان و فرهیخته و ایرانی بما اجازه میدهد که بگوئیم: ما در هر گوشه این دیار چراغی داریم یا گوهری بهر حال هرچه سرفرازیست از آن او باد. نکته آخر اینکه روزنامه معتبر ARGUS و روزنامه TRI-City Voice نیز درباره این بانوی شایسته و پویا که بعنوان سفیر ورزشی به المپیک چین اعزام شده بود خبر و گزارش تهیه و چاپ کرده بودند. کلام آخر آنکه همواره سرفراز تر و در پناه خدا باد.

در هر گوشه این دیار چراغی داریم یا گوهری درست است که اینک مدتیست المپیک ورزشی چین پیمان رسیده. اما این خبر و گزارش کوتاه را هم که برایتان تدارک دیده ایم بخوانید: یک کمپانی بزرگ و صاحب نام ورزشی که در تمام ایالات متحده شعبات و مراکز فعالیت دارد، بمنظور مشارکت و ارائه خدمات مؤثر در این رویداد مهم ورزشی در جهت آماده سازی ورزشکاران آمریکایی از بین ۴۵۰۰ نفر از مربیان طراز اول و کارآموده خود در امر بدن سازی و تمرینات مربوط پس از انجام آزمون های مختلف و گزینش لازم، ۲۱ نفر از بهترین آنان را برگزید و به المپیک چین اعزام داشت تا در آنجا بمدد آموخته ها، تجارب و مهارت های خود در کار آمادگی بدنی و نیازهای لازم در این رابطه، به ورزشکاران اعزامی ایالات متحده کمک های مؤثری بعمل آورند. این گروه منتخب بیست و یک نفره از مربیان یاد شده در واقع Fitness Ambassador یا سفیرورزشی محسوب میشدند و دکتر مهناز برحقی یکی از برگزیدگان شاخص در این گروه بیست و یک نفره بود.



دکتر مهناز برحقی

دکتر برحقی فارغ التحصیل رشته دامپزشکی از دانشگاه تهران است ضمناً بعنوان تخصص یک دوره تغذیه هم در ادامه همان رشته خوانده است. دکتر مهناز برحقی بیست سال است به آمریکا آمده و با مهندس برحقی ازدواج کرده و صاحب دو فرزند پسر بنام های پارسا و سینا است. در دیدار کوتاهی که هفته پیش با این مربی مجرب، برجسته و بسیار موفق داشتم از وی پرسیدم چطور شد به این شاخه از فعالیت ها در محیط های ورزشی، نرمش و آمادگی های بدنی گرایش پیدا کردی و اینک Master Trainer هستی؟ دکتر برحقی در پاسخ پرسش من گفت: من هم به این سالن های ورزشی و بدن سازی میرفتم و استفاده میکردم.

شیوه تمرینات من و دلبستگی های من به این تمرینات سودمند بدنی مورد توجه مسوولان و مربیان کارآموده و با تجربه این نوع مراکز قرار گرفت و مرا سخت مورد تشویق قرار دادند و از من خواستند چنانچه مایل باشم میتوانم دوره های آموزشی مربیگری ببینم و بعنوان مربی در این موسسات بکار مشغول شوم. من هم از پیشنهاد آنها استقبال کردم به فراگیری دوره های لازم پرداختم و با ثمرات درخشان دوره های آموزشی لازم را در این شاخه تعلیم ورزشی طی کردم و در سالن های بدن سازی این شرکت بکار پرداختم و اینک ۹ سال است که مربیم و در کار خود تجارب مفیدی بدست آورده ام و در محل کارم عنوان «Master Trainer» را دارم دکتر برحقی ۱۵ روز در المپیک چین به فعالیت در حوزه کار خود مشغول بود ضمناً پیش از اعزام نیز سه روز در کلرادو دوره های لازم را نیز به پایان رساند و در آنجا با چند تن ورزشکار و مربی ایرانی که به آن مرکز آمده بودند آشنا شد و چنانچه گفته اند چون نحوه فعالیت های دکتر برحقی مورد توجه قرار گرفته احتمال می رود از وی نیز در المپیک ونکوور (دو سال دیگر) یا المپیک لندن (چهار سال دیگر) باز دعوت بعمل آید و به این المپیک ها از طرف شرکت محل اشتغال خود اعزام گردد. در همان دیدار کوتاه در هفته پیش از دکتر برحقی پرسیدم: چه حرف جالبی از این سفر داری؟ در جواب گفت: درست است ورزشکاران آمریکایی هر یک از بهترین و معروف ترین و ممتازترین قهرمانان رشته خود بودند و صاحب شهرت و معروفیت فراوان، اما این جایگاه بلند ورزشی هیچکدام از آنانرا مغرور،

بگیرد برایش از روستاهای مختلف از میان بهترین آدمها: پدر، مادر، عمه، خاله، دایی و عمه زاده و خاله زاده و دایی زاده هم در نظر گرفتند طوری شد که بعضی از دریانوردها که صدای گریه مردم را برای او شنیدند، راهشان را گم کردند. داستان زیباترین غریق جهان مرا بیشتر به هنر و قدرت تخیل و نیرومندی قلم مارکز آشنا کرد بطوری که در یک بعدازظهر بازم بارانی و دلگیر آلمان این حکایت را دوبار خواندم و اطمینان دارم جزئیات این اثر قوی را هرگز از یاد نخواهم برد و اگر از یادم برود عجب است.

## افسوس که آن شیرشکاران همه رفتند



شهریار که نامش محمد حسین بهجت تبریزیست، در قالب شعر پراننده غزالی مشهودی، وفات ۹۷۰ هجری، شعر ماندگاری در خاموشی بهار ادیب، شاعر بلند آوازه معاصر ما سروده که باید خواند و شعرش را ستود:

ای باغ، خزان شو، که بهاران همه رفتند  
خوش باش به زاغان که هزاران همه رفتند  
گلهای که به ابرو همه را چین خزان بود  
دیدند که برف آمد و باران همه رفتند  
سردی که بمیان آمد و سرو و گل و شمشاد  
برخاسته از گوشه و کناران همه رفتند  
زنگار به حنظل ده و شگرف به خون شوی  
کز لوح و قلم، نقش نگاران همه رفتند  
رفت آنکه بهار هنر و باغ ادب بود  
آری چمن و باغ و بهاران همه رفتند  
در مویک سلطان سخن، خیل سخن سنج  
با ساز سخن، راهسپاران همه رفتند  
ای گوش گران کرده به کرنای اجل خیز  
بار و بنه بریند که یاران همه رفتند  
خوکان و گرازان یله در مزرع آمال

افسوس که شیرشکاران همه رفتند  
گیرم که سمندی است بجا مانده ز بهرام  
دیگر چه سیندی؟ که سواران همه رفتند  
دیگر چه سواران؟ که سمندان حصاری  
دیدند سر و گوش حماران همه رفتند  
در چشم هنر، اشک در آویخت به مزگان  
کاختر به سرانگشت شماران همه رفتند  
در قافیه گو نام ننگد به درستی  
در هم شکن ای شهر که یاران همه رفتند  
(منبع مجله کاه- شماره ۸۲ - مونیخ)

زبان سخنگوی دولت  
اسدالله شهریاری طنز پرداز است نام های مستعارش: شبکور، یارو، سرخلوتیان و قناس الشعرا بوده است چند کتاب هم به نام های خنده، لاله های صحرايي و دری وری دارد در کتاب طنز آوران ایران اثر ماندگار عمران صلاحی و بیژن اسدی پور یک نمونه از آثار طنز آمیز شهریاری را هم چاپ کرده اند. نام این مطلب او هم: زبان های دنیا است قسمتی از این نوشته وی چنین است:

از وقتی که آدم زبان داشت زبان هم بدنیا آمد... زبان برود گونه است یکی زبان آدم که در دانشان واقع شده و با آن مزه را تشخیص میدهد و با آن حرف میزند و دیگری زبانی که آدم با آن گفتگو می کند مثلاً متلک می گوید و ابراز عشق می کند و داد می کشد و یا شلوغ می کند... و غیره شاید باز مقصود حقیر را نفهمیده باشید و از این جهت به عرضتان میرسانم که یک زبان در کله پزی است و یک زبان دیگر در دانشکده ادبیات (رشته زبان) خلاصه زبان چند قسم است مثل: زبان سیاست زبان سخنگوی دولت زبان مادر زن زبان زرگری و زبان دیگری و زبان سخنگوی دولت را اینطور تعریف کرده است سخنگوی دولت در تمام دنیا معمولاً کسی است که زبانش از زبان همه اعضاء کابینه درازتر است این شخص در حرف زدن و مطالب دولت را به کرسی نشاندن اعجاز می کند به آسانی قادر است ماست را سیاه و ذغال را سفید جلوه کند و اگر دولت اشتباهی کرده باشد این فرد با کمال زبان درازی ثابت می کند که این اشتباه به نفع مردم است...

سایه چهار نژاد یک رنگ است  
پرویز شاپور هم هنرمند صاحب نامیست و در شیوه نگارش خود استعداد و توانائی های بالایی دارد. نمونه ای از هنر نویسندگی او را از کتاب طنز آوران ایران برایتان می آورم.  
♦ آب تنی ماهی یک عمر طول می کشد.  
♦ گرسنگی حکم جلب موش را به گریه میدهد.  
♦ آدم بر توفع سلام نکرده انتظار جواب دارد.  
♦ آدم گرسنه از دنیا سیر میشود.  
♦ سلام متواضع ترین واژه است.  
♦ گریه پر توفع انتظار دارد موش به خودش سوس گوجه فرنگی هم بزند.  
♦ مرگ فرصت نداد بقیه آرزوهایم بر باد برونند.  
♦ جنگل آرامگاه توفان است.  
♦ حاصل جمع دستها میتواند کره خاکی را از روی زمین بردارد.

## منطقه فضول آباد:

حسینعلی مکوندی - کالیفرنیا - فریمانت اکتبر ۲۰۰۸ میلادی

توی خونه ی ما هر روز دعواس، چه کار کنیم؟  
درسته بما بچه ها گفتن، خوب نیس آدم بیاد هرچی تو خووون شون میشه یا شده بهمه بگه و ابرو ریزی کنه ولی من چکار کنم، از این همه دعوا که تموم هم نمیشه خسته شدم، بهتر بگم خسته شدیم من و خواهرم نقره. اینارو میگم شاید بابا و مامانم کوتاه بیان اینقدر هر روز دعوا نکنن، اینقدر با هم قهر نباشن. براتون چاره ای ندارم باید بگم همه دعوی خووون ما سر این تلفن نکبته. صبح ها که مامانم از خواب پا میشه، تند و تند کاراشو میکنه که بره تلفنو برداره زنگ بزنه به خواهرش یا دوستاش و هی یه ریز حرف بزنه از چی از همه چی از پارچه، خرید، مهمونی، رنگ مو، عروس تازه همسایه، و عیب های فلانی تا بقول بابام پرواز مرغان هوا و ماهیان دریا و خدا میدونه هزار حرف دیگه وقتی هم دیگه کم آورد خالم حرف میزنه و نمیدونم چی میگه که مامانم با تعجب هی میپرسه راس میگگی؟ راس میگگی؟ راس میگگی؟ باورم نمیشه! باورم نمیشه! باورم نمیشه!

خسته که شد انگار تمام برنامه های قشنگش تمام شد میره بازم می خوابه. و ظهر که بابام دعوا شروع میشه اولین حرفش اینه: یه تلفن چقدر باید طول بکشه، یک ساعت، دو ساعت، سه ساعت... تو با خواهرت یا دوستان مگه چقدر حرف داری. من امروز باهات خیلی کار داشتم می خواستم چند تا کار یا اتفاقا را برات بگم مگه گذاشتی؟ مگه شد؟ مامانم هم تا این حرفا رو شنیدن اولاً میگه مگه ما توی خووون خودمون اختیار تلفن کردن نداریم؟ بعد میزنه زیر گریه بابام هم که عصبانی بود میره به گوشه ای می خوابه. ما باید همین جور علاف باشیم تا ببینیم بعد چی میشه مامانم عادت داره وقتی میره به تولد گرون ترین کادو را می خره و با خودش میبره و میگه گدا بازی تو کار من نیس می خواهم وقتی کادو منو باز کردن چشاشون گرد بشه. اگر بابام بفهمه چی خریده برده باز بقول دائم خر بیار معر که بار کن. چیزای دیگه رو نمی گم ولی میگم بابام از ولخرجی و پز دادن اصلاً خوشش نییاد. اینه که وقتی اینطور باشه دعوا میشه و گفته و میگه آدم باید پاشو به اندازه گلیم خودش دراز کنه. مامانم میگه گلیمتو بذار کنار. من آبرو دارم و میدونم دارم چیکار می کنم. نمی خواد بمن درس بدی. منم میدونم این دعواها مثل کتاب نیس که بخوونی تموم بشه یا مثل بازی فوتبال. بگین چیکار کنیم؟ بخدا خسته شدیم منو و خواهرم نقره.

♦ هر درخت پیر، صندلی جوانی میتواند باشد.  
♦ خداحافظی آدم پرچانه گوش نواز است.

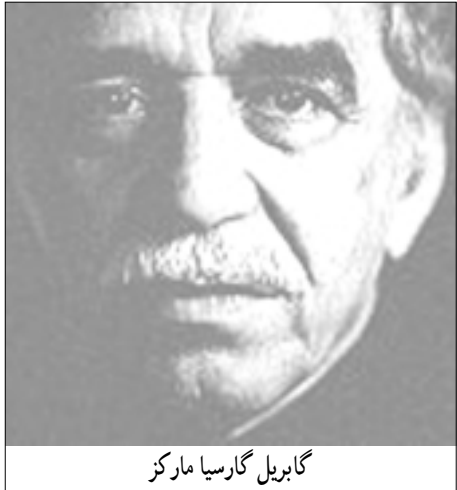
## من نویسنده ام

من نویسنده ام،  
و هیچ نمی نویسم.  
جز آنچه شما می گوید و نمی نویسید  
و هیچ نمی جویم.  
جز آنچه شما می خواهید و نمی جوید،  
من نویسنده ام،  
و این نوشته ها اگر خواندنی است،  
از این روست که:  
حرف های نانوشته،  
دانسته های ناگفته  
و خواسته های نایافته شماست،  
من نویسنده ام،  
بدون شما نوشتن نمیدانم  
(نقل از سایت ایران- خوزستان- مسجد سلیمان)  
فارسی شکر است  
(جمال زاده)

چه اشکالی دارد ما معانی این واژگان فارسی خالص را هم بدانیم حتی اگر در روزگار ما کسی دیگر خیلی از آنها را بکار نبرد یا دامن باشد همیشه دانستن خوب است این ندانستن است که خیلی وقتها اشکال بوجود می آورد بهرحال دوست داشتید این واژگان را بخوانید: باهمی (اتحاد)، هتایش (تاثیر)، چامه (شعر)، چامه گو (شاعر)، بی یکسو (بیطرف)، پسین (عصر)، پسه (به گویش بختیاری یعنی باسن)، آب چین (حوله)، پوشینه (کلاسور)، انباز (شریک)، گسترک (فرش)، همسگال (طرف مشورت)، روز به (عید)، آک (عیب)، فرجاد (وجدان)، تل واره (سکوی سیمانی، چوبی یا سنگی برای چیدن رختخواب روی آنها البته بگویش بختیاری)، پاپوش (کفش)، پاچال (گودال)، پا در گل (کنایه از شخص گرفتار)، بادگانه (بشت بام یا بمعنی پنجره)، پاریج (حق اقدام)، پالونه (کفگیر)، مانده شدن (خسته شدن)، نیم دری (پنجره به گویش بختیاری)، این جمله هم فارسی خالص است: دمی ژرف برآر یعنی نفس عمیق بکش)

## جایزه ادبی

وقتی میرزا علی اصغر خان اتابک در انجمن ادبی سادات قصیده ای که مطلع قصیده اش این بیت بود خواند:  
من نگویم که من سخندانم  
بلکه در قالب سخن جانم  
نیستیم ریزه خوار خوان کسی  
کائنات است جمله ممانم  
ظریفی از جا برخاست و گفت:  
یکی از جمله کائنات منم  
خانه میزبان نمیدانم  
علی اصغر خان اتابک را این سخن خوش آمد پانصد ریال بدو جایزه عطا کرد.



گابریل گاریسیا مارکز

بعد که در همه روستاها خبر کشف این غریق پیچید، روستائیان تصمیم گرفتند با شکوه ترین مراسم تشییع جنازه را برایش تدارک ببینند. حتی برای اینکه مراسم حالت جدی تری بخود

# Overeaters Anonymous

❖ آیا غذا و اضافه وزن برای شما یک مشکل هست؟  
❖ آیا حتی وقتی که گرسنه نیستید غذا می خورید؟  
❖ آیا به طور غیر قابل کنترلی زیاد می خورید؟  
❖ آیا وزن شما روی طرز زندگی تان اثر گذاشته است؟  
با گروه Overeaters Anonymous تماس بگیرید،  
و یا در جلسات فارسی ما شرکت فرمایید.  
ما یک گروه یار و رفیق هستیم  
بدون حق عضویت،  
بدون هیچگونه هزینه  
Sundays 3:00pm-4:00pm  
(۴۰۸) ۲۶۸-۷۲۴۳  
Balboa Apartments Community Room 151 S. Bernardo Ave., Sunnyvale, CA