

تن و روان

فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ || پیش شماره اول || بهار ۱۳۹۲
IRAN INTERNATIONAL ASSOCIATION OF KUNG FU TOA 21

پیام
نوروزی
بنیانگذار
سبک

معرفی
اعضای
اندیشکده

معرفی خطوط تکنیکی سبک

تیرهای خبری ۹۱

مراکز آموزشی سبک در کشور

استاد عشق

KUNGFU TOA 21





فصلنامه تن و روان

(علمی-فرهنگی-ورزشی)

سال اول - پیش شماره اول - بهار ۱۳۹۲

صاحب امتیاز:

انجمن کانگ فو تو آ ۲۱

(به شماره ثبت ۲۱۵۶۵)

مدیر مسئول و سردبیر: مهدی عبدلی ندیکی

هیئت تحریریه: معاونت های فرهنگی منطقه ای سبک کانگ فو تو آ ۲۱

همکاران این شماره: باارومه هادی ضیاء قاسمی، باارومه حسین فرهیخته، باارومه منصور حاجی پور، باارومه محمد جواد کاظمی، سیر راهدان داود رحیمی، سیر راهدان پوریا نبی زاده، باارومه ایرج قیاسی، راهدان مجتبی اسماعیلی، همراه مهرزاد خارستانی، باارومه محمد سلیمانی، همراه حسن منتظری، همراه علی خالقیان، همراه حسین صفری، همراه حامد حیدریان، سیر راهدار ام البنین شهابی نیا، راهدان زهرا شهابی نیا و همراه الهه محمودی

طراحی و صفحه آرایی: همراه احمد اسدیان
چاپ: چاپ افست بابکان شهر بابک

آدرس دبیرخانه: کرمان، شهر بابک، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید میرزایی ۱۲، ساختمان تن و روان

تلفکس: ۰۳۹۲-۴۲۲۴۸۲۷

وبسایت: KUNGFUTOA21.ORG

پست الکترونیک: faslanmetao21@gmail.com

آدرس دفتر مرکزی: تهران خیابان انقلاب اسلامی، زیر پل کالج، خیابان البرز، پلاک ۲ طبقه سوم
تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۷۲۱۰۸



فهرست

- ۲ سخن نخست
- ۳ نیایش
- ۴ پیام نوروزی بنیانگذار سبک
- ۶ تاریخچه کانگ فو تو آ ۲۱
- ۷ تعابیر فلسفی تکنیک ها
- ۸ آشنایی با برخی مراکز آموزشی سبک
- ۱۲ معرفی تنی چند از اعضای اندیشکده
- ۲۰ خطوط ۲۱ گانه سبک
- ۲۱ فرهنگ طریقت دانایی
- ۲۲ بیاندهش بیاندوز بیانگیز
- ۲۴ تیرهای مهم خبری سال ۹۱
- ۲۶ بانوان اپرای فرهنگ زمان
- ۲۷ اهمیت علم و دانش در کانگ فو تو آ ۲۱
- ۲۸ مقایسه آمادگی روانی کانگ فو کاران مبتدی و پیشرفته
- ۲۹ معرفی یکی از مربیان موفق سبک
- ۳۰ جدول دانایی
- ۳۱ استاد عشق

معرفی سایت ها و وبلاگهای سبک کانگ فو تو آ ۲۱:

KUNGFU TOA21.ORG

سایت مرجع کانگ فو تو آ ۲۱: این سایت در واقع سایت مادر کانگ فو تو آ ۲۱ بوده و تمامی وبسایتها یا وبلاگهایی که مورد تایید معاونت فرهنگی سبک باشند در این سایت لینک می شوند.

SPCC21.ORG

سایت انجمن جهانی کانگ فو تو آ ۲۱: این سایت که به دو زبان انگلیسی و فارسی سرویس دهی میکند، به انجمن جهانی کانگ فو تو آ ۲۱ به مرکزیت کشور فنلاند تعلق دارد و به عضو گیری در سطح بین المللی، درج اخبار سبک و ثبت نام جهت احکام فنی و مربیگری بین المللی برگزار می کند و کنگره های آنلاین و ... اختصاص دارد.

NGO.KUNGFUTOA21.ORG

سایت انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ وزارت کشور: این سایت اخبار و اطلاعات مربوط به انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ وزارت کشور به شماره مجوز ۲۱۵۶۵ را منتشر می نماید.

KUNGFU TOA21.IR

سایت مرکزی سبک: سایت رسمی سبک در داخل کشور ایران محسوب می شود.

KTOA21.IR

سایت انجمن وزارت علوم: از آنجا که کانگ فو تو آ ۲۱ در قالب یک انجمن زیر نظر تربیت بدنی وزارت علوم فعالیت دارد این سایت اخبار و اطلاعات مربوط به کلاسهای دانشگاهها و پیکارهای دانشجویی را در اختیار بازدید کنندگان می گذارد.

برخی سایتها و وبلاگهای دیگر سبک کانگ فو تو آ ۲۱ به شرح ذیل است:

KUNGFUTOA21.FI

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ کشور فنلاند)

SHKTOA21.COM

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ جنوب شرق)

TOA21M.BLOGFA.COM || BONAB-KUNGFUTOA21.COM

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ منطقه آذربایجان)

NJFTOA21.IR

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ استان فارس)

KUNGFUTOA21GUILAN.BLOGFA.COM

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ استان گیلان)

TOA21YAZD.BLOGFA.COM

(سایت کانگ فوت تو آ ۲۱ استان یزد)

KUNGFUTOA21GHARBIR.BLOGFA.COM

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ استان کرمانشاه)

KUNGFUTOA21-MASHHAD.BLOGFA.COM

(سایت کانگ فو تو آ ۲۱ استان خراسان)

TOA21.COM

(سایت کانگ فوت تو آ ۲۱ استان قم)

انجمن و سبک کانگ فو تو آ ۲۱

ورزش رزمی ملی ایرانیان



فصلنامه

به درگاه کبریا و عظمت پروردگار، ساس و ستایش می گزارم که ذات لایزالش، بی ابتدا و جاودان است. هم او که جهان را به قدرت بی مانند خویش بیافرید و گنجانش با داد سیر و سلوکی سوسه، مقرر داشت. ستایش از آن خدایی است که انسان را از خاک آفرید و او را اشرف مخلوقات نام نهاد و همه اینها را بیافرید و جهت نداد مگر به سوی محبت خویش.

الهی، عاجز از ستایش تو و بر شمردن نعمت های توام، الهی رحیمی و رحمانی و واقفی بر سر سینه ها، پس به عظمت و جلالت قسم، یاریم کن جز نیک نیاندیشم، جز به صدق محکم کلمتم و جز به راستی قدم از قدم بر نذارم.

الهی، ای پروردگار بزرگ، در میان خیل عظیم آفریده های، بنده ای هستم، محتاج هدایت و راهنمایی تو، برای رهایی از جهل و نیل به دانایی، که خود فرموده ای: ((بل یستوی الذین یعلمون و الذین لایعلمون)) ۱. پس به اعلیتت سوگند که در طریق دانایی پیام نلغزان و دلم نلرزان و به من سینه شی عطا فرما که به خود آمده و دل در طبق اخلاص نهاده و چون سی مرغ عطار، ره سار کوی سیرغ کردم و آنگاه از خود در آمده و تپ شده در راه طاعت و عبادت تو شب روز نشاسم که فرمودی: ((وما خلقت الجن و انس الا لیسعبدون)) ۲.

ای آمرزنده مهربان، مباد آن روزی که خویش را در چنبره تکبر و غرور و خود بزرگ بینی ناتوان یابم و امید آمرزش تو نداشته باشم که تو بخاری و ستاری و رحیم. ای خداوند، ((بدان سان که در چشم مردم بر مقام من میافزایی در چشم من از مقام من بگاه و به میزان غزنی که در اجتماع بر من ارزانی میداری، مرا به ذلت نهانی خویش آشنا ساز تا مبادا خویش را کم کرده و پا از کلمت خویش بیرون کنم)) ۴.

ای رب وودو، بیار شنیده ام که: ((عبادت بجز خدمت خلق نیست)) ۵، پس توفیق عبادت خود را از من دریغ مدار و جسم را قوی ساز تا وسید دستگیری خلق تو باشم.

آمین یا رب العالمین

- ۱- سوره زمر، آیه ۹۲.
- ۲- سوره: الذاریات آیه ۵۶
- ۳- دکتر شریعتی
- ۴- صحیفه سجاده
- ۵- سدی شیرازی



به نام او که جان را فکرت آموخت

سخن نخست

با سلام خدمت تمامی همراهان و خوانندگان این فصلنامه و عرض ادب به محضر اساتید و پیشکسوتان بزرگوار هنر رزمی کانگ فو تو آ ۲۱ و با آرزوی اینکه سال ۱۳۹۲، سالی سرشار از سلامتی، نشاط، تندرستی و صلح برای تمامی مردم این کره خاکی باشد.

اکنون که بیش از دو دهه از بنیانگذاری هنر رزمی کانگ فو تو آ ۲۱ به دست توانای استاد دکتر احمد سلامی می گذرد و نهال نوپای طریقت دانایی درختی تنومند و جوان شده است که ریشه های آنرا ۱۱ جهانبان فرهیخته در بستر سینه های ستبر خویش استوار کرده اند، وقت آن فرا رسیده است که نشریه ای رسمی اخبار و اطلاعات این حرکت انسان ساز را به گوش همگان و از جمله همراهان طریقت دانایی نجوا نماید. لذا پس از تصویب در اندیشکده، طرح چاپ این فصلنامه از اواسط سال ۹۱ در دستور کار معاونت فرهنگی سبک قرار گرفت. از آنجا که روند کسب مجوز از وزارت ارشاد به کندی پیش می رود، بر آن شدیم تا پیش شماره این نشریه را به صورت درون سبکی در بهار سال ۹۲ به چاپ رسانده و انشالله پس از کسب مجوز، انتشار رسمی آنرا آغاز نماییم.

بر خود واجب می دانیم که از تمامی معاونت های ستاد راهبردی، بخصوص معاونت های فرهنگی مناطق مختلف کشور که در ارسال مطالب و سایر امور مربوط به تهیه این نشریه ما را یاری نمودند، صمیمانه قدر دانی نماییم.

در این شماره سعی نموده ایم به صورت کلی و به اجمال، به معرفی طریقت دانایی کانگ فو تو آ ۲۱ و آشنا نمودن همراهان و مخاطبان عام با آن بپردازیم، در شماره های بعدی قصد آن است که علاوه بر مطالب عمومی، هر شماره به طور ویژه به معرفی یک منطقه از کشور پرداخته و تمامی جزئیات مربوطه را در خصوص موارد فرهنگی، اقلیمی، ورزشی و سبکی آن منطقه بیان نماید.

قطعاً این نشریه نقاط ضعف و کاستی های فراوانی دارد که ناخواسته از دید ما پنهان مانده است لیکن از تمامی خوانندگان محترم خواهشمندیم که نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را برای ما ارسال نمایند تا بتوانیم در شماره های آتی، نشریه ای پربارتر و مفیدتر را به شما ارائه نماییم، همچنین شما می توانید، آثار، مطالب و عکس های هنری و رزمی خود را برای ما ارسال نمایید تا با نام شما در نشریه به چاپ برسد.



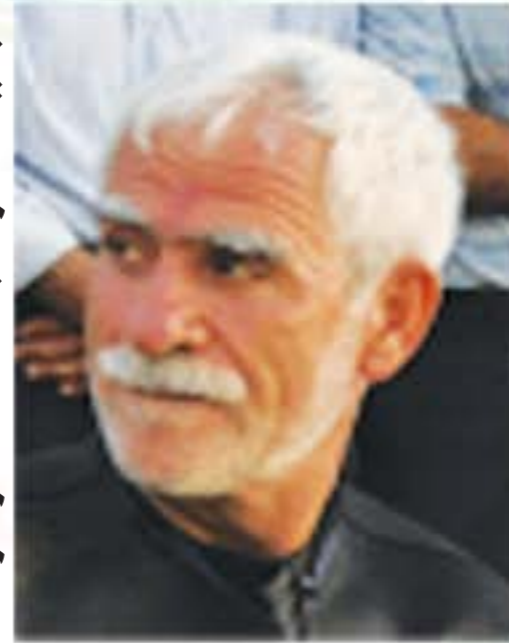
لنگ و لونک و خفته شکل و بی ادب

سوی حق می غیثرو اورامی طلبد

دوست دارد یار این آشتی

کوشش پیوده به از هستی

پیام نوروزی راهبان احمد سلامی بنیانگذار سبک کانگ فوتو ۲۱



۱۱ سین سرخ شالبندان سفره طریقت دانایی در بهار سال ۱۳۹۲ شمسی، ۲۰۱۳ میلادی، ۵۰۴۳ دانایی،
با خدمتگذاری مدیریت سیاله به رهروان این اپرای فرهنگ زمان مبارک باد

- * با امید به امان و اعتماد رسالت طریقت * شالبند سرخ امین پور مراغه ای
- * پناه صلابت، فرهنگ طریقت * شالبند سرخ، پناهی خوئی
- * پیر دیر وفای طریقت * شالبند سرخ، پیرجهان تبریزی
- * شاه کلید عرفان طریقت * شالبند سرخ، جمشید گیلانی
- * نماد رشادت مردمی، بت شکن طریقت * شالبند سرخ، جمهور سیاهکلی
- * بهشت صفای طریقت * شالبند سرخ، جنتی شیرازی
- * سپاس گوی وحدت، تسلیم طریقت * شالبند مشکلی، سلامی اوروموی
- * شاه قیصر گذشت، ادب طریقت * شالبند سرخ، قیصری بنایی
- * قهرمان وفا به عهد، رحمت طریقت * شالبند سرخ، قهرمانزاده قوشاچایی
- * عطر و گلاب ایمان طریقت * شالبند سرخ، گلابی سلماسی
- * پیام بر حقیقت به سالکان طریقت * شالبند سرخ، نبی زاده بابکی

Happy 11 red belt of tablecloth of wisdom way in spring 1392 Shamsi, 2013 A.C, 5042
Wisdom by serving of flexible management, to culture opera's companions in this period .

- «hopes to safe and trust of way's prophecy» Red belt, Aminpor from Maraghe
- «safeguard of stability, way's culture» Red belt, Panahi from khoy
- «way's loyal master» Red belt, Pirjahan from Tabriz
- «way's theosophy key» Red belt, Jamshi from Gilan
- «popular symbol of courage, way's iconoclast» Red belt, jomhor from Siahkal
- «way's purity paradise» Red belt, jannati from Shiraz
- «unity thankful, way's submission» Black belt, salami from Ormomiye
- «king Kaiser of pardon, way's politeness» Red belt, gheysari from Bonab
- «hero of loyal, way's mercy» Red belt, Ghahraman Zade from Ghoshacha
- «perfume and rosewater of way's faith» Red belt, Gholabi from Salmas
- «messenger of The truth to way's companions» Red belt, Nabi Zade from Babak



تاریخچه کانگ فوتوآ ۲۱

KUNG FU TOA 21

ورزش رزمی ملی ایرانیان

تعالی و پیشرفت هر کشور با برتری کنگره های مختلف در سطح کشور، تحقیقات و مقالات علمی همراهان ارائه می گردد که تا کنون بیش از ۴۰ کنگره علمی در این سبک برگزار شده است. کانگ فوتوآ ۲۱ علاوه بر فعالیت زیر نظر فدراسیون کونگ فو به عنوان یک ورزش رزمی، به عنوان یک سازمان مردم نهاد (NGO) زیر نظر وزارت کشور فعالیت دارد و جزو

تعالی و پیشرفت هر کشور با برتری کنگره های مختلف در سطح کشور، تحقیقات و مقالات علمی همراهان ارائه می گردد که تا کنون بیش از ۴۰ کنگره علمی در این سبک برگزار شده است. کانگ فوتوآ ۲۱ علاوه بر فعالیت زیر نظر فدراسیون کونگ فو به عنوان یک ورزش رزمی، به عنوان یک سازمان مردم نهاد (NGO) زیر نظر وزارت کشور فعالیت دارد و جزو تعجب آور نیست اگر بدانید بر طبق شواهد و متن کتابهای تاریخی، معاصر با هیدهارما و تامو و همچنین قبل از آنان در زمان زردشت، جوانان برومند ایرانی دوره های سخت نظامی گری و رزم انفرادی و تن به تن را برای حفظ کبان و میهن خود فرا می گرفتند. مطالعه کتب تاریخی و سفرنامه ها و آثار بزرگانی چون افلاطون بیانگر این نکته است که ورزش رزمی، تیر اندازی، سوار کاری و آموزشهای نظامی در زمان زرتشت جزء آیین و شعائر مذهبی ایرانیان بوده است. اکتشافات باستان شناسی در سالهای اخیر مرکز و محل پیدایش و گسترش فنون رزمی در جهان را مناطق غرب و در کنار دریاچه ارومیه معرفی می کند و بیانگر این است که ورزشهای رزمی در ایران ۱/۵ الی ۲ قرن قبل از پیدایش معبد شائولین در ایران آموزش داده می شد.

در واقع کانگ فو (طریقت دانایی) همان ورزش رزمی ایران زمین است که مانند طب، نجوم، ریاضیات و دیگر علوم ما سر از کشورهای دیگر در آورده اما این بار به جای غرب به شرق برده شده!

در تمام جهان ورزش رزمی ایران را با نام کانگ فو توآ که یکی از مفاخر ملت ایران و از نادرترین رشته های رزمی دنیا به شمار می آید، می شناسند. این ورزش در سالهای دهه ۴۰ تا ۵۰ به صورت دانشمندانه و علمی و بر اساس اصول فیزیولوژی انسانی با ۷۳۰۰۰ تکنیک و در ۷ مایگاه (مرحله) علمی معرفی می گردد. در این ورزش رزمی برخلاف بسیاری از دیگر رشته های رزمی، از حرکات حیوانات تقلید نشده، بلکه کلیه تکنیک ها بر اساس علم فیزیولوژی و حرکت بدن انسان در زوایا و مدارهای هندسی بدن شکل گرفته اند.

مبتکر این ورزش با دیدن موفقیت های سایر کشورها در معرفی ورزش رزمی ملی خود، بر آن شد که یک ورزش رزمی مطابق با فیزیک بدنی و همچنین فرهنگ ایرانی اسلامی کشور ایران بنیانگذاری نماید، از همین رو تمامی الفاظ و کلمات، لباس و شالیندها (کمربندها) در این ورزش به زبان پارسی نامگذاری شده اند و از آنجا که بنیانگذار این رشته یک ایرانی مسلمان بوده است، معانی فلسفی و عرفانی نهفته در تکنیک های آن ریشه در فرهنگ، مذهب، آداب و سنن ایرانیان مسلمان دارد.

امروز ده ها هزار نفر در دنیا در ورزش رزمی کانگ فو توآ به عنوان یک ورزش رزمی ایرانی فعالیت می کنند. اما آنگونه که سایر کشورها با سرمایه گذاری و توجه به بومی سازی و حمایت از ورزش رزمی تولید خود اهتمام نموده اند، کشور ایران نتوانسته هنوز به جایگاهی که شایسته آن است به عنوان مهد ورزشهای رزمی در جهان برسد.

کانگ فو توآ-۲۱ بر اساس منشور سه گانه زیر بنیان نهاده شده است:

۱- ۲۱ مرحله تکنیکی

۲- بنیان دانشکده انشاء تن و روان

۳- التزام عملی به هفت مایگاه علمی (فیزیولوژی، پزشکی، روانشناسی، انشاء علوم و تاریخ، فلسفه، روح و روان، ذن)

این سبک دارای اساسنامه ۲۷ ماده ای بوده و اولین سبکی است که بعد از ۳۲ سال فعالیت در ایران به ثبت و تصویب فدراسیون ورزشهای رزمی رسیده است. بر اساس منشور کانگ فو توآ-۲۱ و اساسنامه مصوب آن، در این سبک همراهان جهت بالا بردن سطح علمی با گذراندن دروس دانشگاهی به پیشرفت های بزرگی نائل می آیند. این امر به

مصدق آیه ((هل یستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون)) می باشد که در سبک تمامی ورزشکاران باید در کنار تربیت جسم، تربیت روان نیز داشته باشد و مسلماً یک ورزشکار تحصیل کرده و آشنا به علوم فیزیولوژی و سایکولوژی در تمرین کردن و تمرین دادن موفق



جام مسی با قدمت ۳۵۰۰ ساله - کشف شده در حوالی دریاچه ارومیه - تصویر انسانی در حال اجرای فنون رزمی با دستکشی را نشان می دهد.



ذن

ذن یعنی درست نشستن، درست نفس کشیدن، درست اندیشیدن، به منظور آرامش و روشن بینی رسیدن می باشد. ذن ما در طریقت دانایی به سالم سازی روابط محیط میکوشد چون در محیطی با روابطی سالم اندیشه غیر انسانی و ناپاک نمی تواند رشد کند. ذن ما یعنی به روز زندگی کردن فرزند زمان خویشتن و آینده نگر بودن می باشد. ذن ما برای خنثی نمودن تلاشهایی که برای مسخ نمودن انسانیت وجود دارد می کوشد و در از بین بردن زنگارهای چهل و نادانی لحظه ای آرام نمی گیرد. ذن یعنی در خود فرو رفتن و درست اندیشیدن و از نیکی ها بهره جستن است. ذن یعنی بازگشت به بهترین حالات فیزیولوژیک یک انسان چون معتقدیم سیکالوژی (روح و روان) جز فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی چیز دیگری نمی باشد.



کامی سمای

کامی به معنای دلآور و سما به معنای آسمان می باشد. کامیسمای شروع تکنیکهای کانگ فوتوآست. یعنی حرکت که حرکت مهمترین اصل است به راهمان. حرکت به سوی خودسازی و خود شناسی و خداشناسی، جامعه سازی، جامعه شناسی، مردم یاری، مردم شناسی.



سن سه سرو

به معنای سوگند به تولد اندیشه، تولد اندیشه سومین تولد انسان است، تولد اول: جنین یا بسته شدن نطفه، تولد دوم: پا به عرصه گیتی گذاشتن، تولد سوم: تولد اندیشه جوانه زدن فکر، رویش، نبوغ، خلاقیت که این تولد راستین انسان است. و سوگند یاد می کنیم در از بین بردن جمود فکری جوانان، کهولت فکری پیران و رکود فکری فعالان بکوشیم و آنی از پا ننشینیم.



جین جای

به معنای جنین و جای، به معنای جایگاه جنین، یعنی اولین تولد ما و زمین است که همه جنینها در آن رشد نموده اند، پس به احترام قرار می گیریم در جهت مبارزه در راه آزادی و آزادگی، مردی و مردانگی به جوانمردی و دادمردی، به پندار نیک در نهان، به گفتار نیک در بیان، به کردار نیک در عیان، که ره کمال و تکوین و تعالی از خود سازی و خود شناسی، مردم شناسی و مردم یاری، جامعه شناسی و جامعه یاری، خود شناسی و خداشناسی است. به خود آ

خداوند امید شجاعان است.
نه بهانه ترسوها.

آشنایی با برخی مراکز

کانگ فو تو آ ۲۱

باشگاه فرهنگی ورزشی تن و روان سیاهکل در تاریخ آذر ماه ۱۳۶۸ در شهرستان سیاهکل واقع در خیابان کدوبنک توسط جهانبان کانگ فو تو آ ۲۱ استاد جمهور فلاح و به همیاری همراهان صدیق طریقت با یاری خداوند بصورت خود جوش و با تکیه بر توان و نیروی مربیان بنیان نهاده شد و با افتخار تمام در خدمت ورزش رزمی و اصیل ایران زمین یعنی کانگ فو تو آ ۲۱ قرار گرفت .

این مرکز توانست در تاریخ ۱۳۸۱/۷/۲۷ مجوز رسمی خود را از اداره کل تربیت بدنی استان گیلان دریافت نماید و به عنوان یکی از مراکز پیشتاز کانگ فو تو آ ۲۱ در سطح کشور به فعالیت بپردازد که از جمله خدمات این باشگاه تدوین دهها کتاب و بولتن فنی- فلسفی و نوارهای صوتی جهت استفاده همراهان در طی راهبری چهارساله جهانبانان جمهور فلاح و پیش از آن می باشد.

همچنین باشگاه ورزشی تن و روان سیاهکل تاکنون توانسته است بیش از صدها مربی در سبک کانگ فو تو آ ۲۱ با گواهی نامه مربیگری از فدراسیون کونگ فوی کشور و حکم مربیگری بین المللی از انجمن جهانی کانگ فو تو آ ۲۱ به مرکزیت

کشور فنلاند تقدیم جامعه ورزشی نماید و در حال حاضر در اکثر نقاط استان گیلان کلاسهای آموزشی سبک کانگ فو تو آ ۲۱ برپا بوده و هزاران جوان اعم از مرد و زن در سنین مختلف مشغول سالم سازی تن و روان خود و فراگیری این هنر زیبای رزمی میباشند و حتی در اکثر روستاهای همجوار ساختمان های ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ توسط مربیان آن منطقه بنیان گردیده و مشغول آموزش این رشته می باشند.

این باشگاه تاکنون توانسته است بیش از ده کنگره علمی فرهنگی ورزشی سبک کانگ فو تو آ ۲۱ ، با شرکت هزاران نفر از کل کشور را میزبانی نماید . همچنین هر ساله چندین کنگره داخلی و همایش های رزمی و مراسمات مذهبی و ... به مناسبت های مختلف، با حضور مردم در سطح استان برگزار می نماید .

باشگاه فرهنگی ورزشی تن و روان سیاهکل با دارا بودن امکاناتی از قبیل: دو سالن تمرین مجهز به کفپوش فوم و وسایل ورزشی و همچنین دارای کلینیک آنتروپومتری (اندازه گیری ابعاد بدن) دفتر، کتابخانه، مهمانسرا و امکانات دیگر در خدمت همراهان سبک کانگ فو تو آ ۲۱ می باشد



تمرین ۱



کلیسک آنتروپومتری (اندازه گیری بدن)

شهرستان شهر بابک یکی از شهر های تاریخی ایران در استان کرمان است که بعضی ار تاریخ نویسان بنای آن را به اردشیر بابکان و بعضی دیگر به بابک - جد اردشیر - نسبت می دهند . در مورد سابقه تاریخی شهر بابک و قدمت و بنای آن باید گفت به قبل از حدود سال ۲۱۰ میلادی و قبل از روزگار ساسانی می رسد . برای بیان قدمت تاریخی شهر بابک قبل از روزگار ساسانی باید به سابقه روستای تاریخی میمند اشاره کرد . زیرا بسیاری از مورخین و باستان شناسان سابقه بنای این قریه را به قبل از تاریخ نسبت می دهند ولی آنچه مسلم است باید روزگار قدرت و شهرت این شهر را به دوران ساسانی و از هنگام به قدرت رسیدن بابک بوسیله اردوان پسر نرسی که او را به حکومت شهر بابک منسوب کرد نسبت داد . بنا براین از این هنگام (یعنی از حدود سنه ۱۹۰ میلادی) بابک به تجدید بنای شهر بابک پرداخت.

دانشکده انشاء تن و روان شهر بابک در تاریخ ۱۳۷۳ /۷/۳۰ توسط جهانبان علی نبی زاده بابکی تاسیس گردید که قبل از تاسیس این دانشکده همراهان تحت عنوان کانون در پارک ها و مغازه ای به صورت اجاره ای به فعالیت مشغول بودند. پس از تاسیس این کانون جهانبان به صورت فراگیر و گسترده شروع به آموزش طریقت دانایی به جوانان شهر بابک نمودند که با استقبال خوب و گسترده ای روبرو گردید به صورتی که در هر خانواده شهر بابکی حداقل یک نفر این رشته ورزشی را تجربه کرده است. آشنایی جهانبان فلاح با دکتر سلامی دور جدیدی از تاریخ دانشکده شهر بابک را رقم زد و این دانشکده را به یکی از فعال ترین دانشکده های کانگ فو تو آ-۲۱ تبدیل کرد. با سفر های

مکرر استاد سلامی به این کانون و تلاش همراهان و مسئولین کانون در سال ۱۳۸۳ دانشکده انشاء تن و روان واحد شهر بابک به تصویب می رسد و به عنوان یکی از فعال ترین دانشکده های کشوری به فعالیت خود ادامه میدهد.

در سال ۱۳۸۶ برگ زرین دیگری بر تارک این دانشکده نقش می بندد

دانشکده مرکزی کرمان (شهر بابک)



و مربیان آن پا در رکاب هجرت نهاده و به انگیزه خدمت و مبارزه با مواد مخدر، تهاجم فرهنگی و از خود بیگانگی جوانان و ترویج ورزش رزمی ملی ایرانیان به شهرها و استانهای دیگر سفر نموده و کلاسهای بسیاری دائر و مربیان کارآزموده ای را تربیت می نمایند.

در حال حاضر شهرستان شهر بابک به عنوان مرکز کانگ فو تو آ ۲۱ جنوب شرق کشور، ۱۴ شهرستان را تحت پوشش خود دارد و قریب به ۳۰۰۰ نفر از آقایان و بانوان در استان های کرمان، یزد، خراسان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان در این سبک فعالیت می کنند.

همچنین دانشکده مرکزی جنوب شرق در شهرستان شهر بابک دارای سالن ملکی با زیر بنای ۸۵۰ متر مربع با تمامی تجهیزات تمرینی و رفاهی از جمله سالن تمرین به مساحت ۳۰۰ متر مربع مجهز به کف پوش فوم و وسایل رزمی، و سالن آموزشی مرکز با زیر بنای ۸۰ متر مربع و دو کلاس درس با ظرفیت ۷۰ نفر، مجهز به امکانات آموزشی همچون سیستم رایانه، ویدئو پروژکتور و امکانات سمعی بصری، فیلمبرداری، میکس و مونتاز و ... ، لابراتوار آنتروپومتری، و امکانات رفاهی شامل خوابگاه با ظرفیت ۱۴ نفر و کلیه امکانات بهداشتی. همچنین در طی این سالها این مرکز تعداد ۸۰ مربی دارای مدرک مربیگری را در بخش آقایان و بانوان به جامعه کانگ فو معرفی نموده که در حال آموزش دادن در نقاط مختلف منطقه می باشند.



یکی دیگر از افتخارات این دانشکده برگزاری سی و سومین کنگره علمی ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ در سال ۱۳۸۷ بود این کنگره در مدت سه روز برگزار گردید که روز اول مراسم، بازدید از مناطق تاریخی شهرستان شهر بابک بود و روز دوم کنگره که در دانشگاه شهید باهنر کرمان برگزار گردید به ارائه مقالات علمی پرداخته شد و همچنین در روز سوم این کنگره که در سالن شهدای کارگر برگزار گردید همراهان دانشکده های به انجام حرکات رزمی پرداختند و در پایان نیز مراسم ترفیع همراهان انجام گردید.

فارس سرزمین کهنی است که به گواهی تاریخ نویسان بیش از چند هزار سال است که در تاریخ بشری می درخشد. پارس جایگاه بسیاری از فرهنگیان، بزرگان دین و دانش و هنر و حکمت و عرفان و دارای غنای فرهنگی و جاذبه های تاریخی بسیاری است که یادمان انسانهای فرهیخته، شاعران و هنرمندان بزرگی است که در دامان خود پرورانده است تا جایی که آنرا (دارالعلم) نامیده اند.

نام علما، فضلا و عرفایی چون ملاصدرا، شیخ بهبهانی، شاه داعی الله، عبد الله خفیف، حافظ، سعدی، میرزا رضای شیرازی، باباطاهر، احمد نیریزی، سیبویه و حلاج و بسیاری از بزرگان دیگر چون ستاره ای در آسمان ادب و هنر این سرزمین می درخشند.

وجود بارگاه ملکوتی حضرت میر سید احمد ملقب به شاه چراغ (ع) برادر حضرت امام رضا (ع) درشیراز سر منشا تحولات فرهنگی و مذهبی ارزشمندی بوده و زیارتگاه عاشقان خاندان عصمت و طهارت است. در عرصه گردشگری و میراث فرهنگی جاذبه های چون تپه های باستانی فارس ، آتشکده های معروف ، نقش رستم، پاسارگاد، ویرانه های قصر ابونصر، نقوش ایلامی، بی شاپوری و نقش برجسته های متعدد در مجموعه اعجاب انگیز تخت جمشید پایتخت دولت هخامنشی از مهمترین جاذبه های این دیار کهن است .

دانشکده مرکزی کانگ فو توآ ۲۱ استان فارس در یکی از شهرستان های شمال شرقی استان فارس به نام شهرستان **آباده** با دستهای توانمند و قلب جهانبانی پر از فریاد سوتوی فقر دانایان و با اندیشه پاک و مطهر ایشان برای خروج از دایره خام عقلی و رکود فکری فعالان برای گسترش تربیت نیروهای آراسته و کارآمد در امر خود سازی و خود یاری همراهان این خطه از بلاهای خانمان سوزی چون خود کم بینی ، خود بزرگ بینی و اعتیاد و معضلات و مشکلات نسل جوان امروز در سال ۱۳۸۰ درجنگلی در کوه پایه خواجه که مقبره عارف بزرگی چون خواجه عکاشه می باشد بنیان گذارده شد و دور از انصاف است که در این

میدان نبرد از اسوه صبر و شکیبایی و همیاری در امر ساختن ساختمان طریقت دانایی نامی از یگانه استوره بانوان این استان راهدار فاطمه عابدی همسر محترم و بزرگوار جهانبان جنتی پارسی سخن به میان نیاوریم . دانشکده مرکزی فارس بر اساس انشاء تن و روان و با هدایت بانی خیر این حرکت استاد احمد سلامی و تلاش های بی وقفه ودستان زحمت کش



و عرق جبین راهدار محمد حسن جنتی وهمراهانش با آبیاری درخت تنومند عشق واعتقاد و ایمان بنا گذاشته شد و توسط جهانبانی خوش ذوق و بی آلایش بود که این حرکت به استان های اصفهان و کهگیلویه

و بویراحمد گسترش یافت و دانشکده های متعددی با شور وعشق و ایمان به دست پیر پر توان دکتر سلامی و جهانبان جنتی کلنگ زنی گردید تا جایی که در ادامه این روند در سطح استان فارس چندی پیش در شهرستان فراهبند طی مراسمی به یاد ماندنی با حضور دکتر سلامی، جهانبان نبی زاده، جهانبان جنتی، جهانبان جمه‌ور فلاح، جهانبان جمشید فلاح و هیئت همراه کلنگ احداث دانشکده به زمین خورد و به یاری حق تعالی در آینده ای نزدیک شاهد راه اندازی دانشکده هایی در شهرستان های اقلید، سورمق، لارستان، نور آباد، صفا شهر، بوانات، ارسنجان، نی ریز و استهبان خواهیم بود تا روز به روز به حرمت تلاش اساتیدمان ورزش ملی ایرانیان (کانگ فو توآ ۲۱) طریقت دانایی را هر چه بیشتر و پررنگ تر به مردم ایران زمین معرفی نماییم. دانشکده کانگ فو توآ ۲۱ آبا‌ده به یاری پروردگار متعال و تلاش و مجاهدت انسان ساز جهانبان جنتی و راهداران و راهدانان و همراهان صدیق طریقت دانایی با بیش از ۳۶۰ همراه در ۱۹ کلاس، ۱۲



کانون ، ۴ دانشکده و یک دانشکده بانوان تا به حال ۱۷ کنگره سراسری و استانی با ارائه بیش از ۲۳۰ مقاله و تحقیق علمی، فرهنگی، ورزشی برگزارنموده است و هم اکنون نیز پر توان و خستگی ناپذیر خیره به قله های سر به فلک کشیده ی زاگرس به سوی فتح قله های افتخار علم و دانایی ، آرش وار و با همتی مضاعف به فردایی روشن می اندیشد.

برخی موفق میشوند چون مقدر شده است موفق شوند . اما بیشترین کسانی که موفق میشوند ؛ آنهایی هستند که مصمم شده اند موفق شوند!

شهر **اصفهان** از روزگاران کهن تا کنون به نامهای مختلفی چون آپادانا، آصفهان، اسباهان، اسپهان، اسپاتنا، اسپادنا و ... شناخته شده و یکی از بزرگ‌ترین مراکز تولید انواع مختلف صنایع دستی ایران بشمار می‌رود. این استان از دیرباز گهواره هنرهای زیبا و صنایع دستی بوده‌است. معماری های شگف انگیزی چون منار جنبان از دیرباز اصفهان زیانزد جهانیان نموده است و، تزئینات آجری، کاشی کاری، گچ بری و انواع خط در آثار تاریخی اصفهان، از قرن‌ها پیش تا دوره معاصر، بر اطراف و جوانب مناره‌ها و داخل و خارج مساجد، قصرها و هنرهای زری دوزی و قلم کاری، ترمه و نقره کاری و زرنگاری و رونویسی انواع کتاب، قرآن و قطعات نگارگری و نقاشی جملگی به مرکزیت هنری اصفهان گواهی می دهند . وجود رودخانه زاینده رود که از کوههای سر به فلک کشیده زاگرس سرچشمه می گیرد نیز در عمران و آبادانی و پیشرفت این خطه ی زیبای ایران بسیار مؤثر بوده است.

دانشکده مرکزی کانگ فو توآ ۲۱ استان اصفهان در شهر اصفهان، از سال ۱۳۸۲ با حضور سیرراهدار محمد طالبی در این استان آغاز به

فعالیت نموده و پس از حضور راهدار محم‌دجواد صمیمی روند جذب عموم به ورزش ملی کانگ فو توآ ۲۱ سرعت می پذیرد. درسال های ۸۵ و



۸۶ دانشکده اصفهان موفق به برگزاری کنگره های سراسری در این استان پهناور شده که طی این کنگره راهپیمایی حرمت توسط استاد سلامی و جهانبان جمه‌ور فلاح از تهران تا اصفهان انجام می گردد. در سال ۱۳۸۷

در کنگره کرمان کانون کانگ فو توآ ۲۱ اصفهان به دانشکده ی مستقل ارتقاء می یابد و در حال حاضر این دانشکده در شهرستان هایی همچون شهرستان اصفهان(۲کانون) ، برخوردار(۱کانون)، شاهین شهر (۱کانون)و نجف آباد(۱کانون) به صورت جدی مشغول فعالیت بوده و موفق به راه اندازی کلاس کانگ فوتوآ ۲۱ در استان چهارمحال و بختیاری نیز شده است، همچنین کلاسهای بانوان نیز از آن ماه سال جاری راه اندازی شده و در دو کلاس در سطح استان در حال فعالیت هستند.



دانشکده مرکزی اصفهان (اصفهان)

از مهر ماه سال ۱۳۹۱ تا کنون نیز مسئولیت مدیریت دانشکده اصفهان بر عهده راهدان ابراهیم سلطانزاده می باشد که در این راه خطیر همراهان ایشان شامل یک شالبند قهوه ای، یک شالبند سیرقهوه ای، ۳تن شالبند سبز و ۵ سیرسبز دوشادوش ایشان انجام وظیفه می نمایند.

خدایا: به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظه ای که برای زیستن گذشته است. حسرت نخورم. و مُردنی عطا کن که، بر بیهود گیش، سوگوار نباشم.

هپأت پازده نفره شالبندان سرخ جهانی سبک کانگ فو نوآ ۲۱

معرفی اعضای اندیشکده



//

آرزومند آن مباش
که چیزی غیر
آنچه هستی باشی،
بلکه بکوش در
کمال آنچه هستی
باشی.

و متعاقباً به عنوان یک سازمان بین المللی در کشور فنلاند به ثبت برسانند و تا کنون هزاران نفر در سطح کشور در این رشته فعالیت می کنند و حدود ۱۰۰۰ نفر مربی در سطح دانشگاهها و استانها در جهت آموزش این سبک بصورت تمام وقت مشغول تدریس هستند.

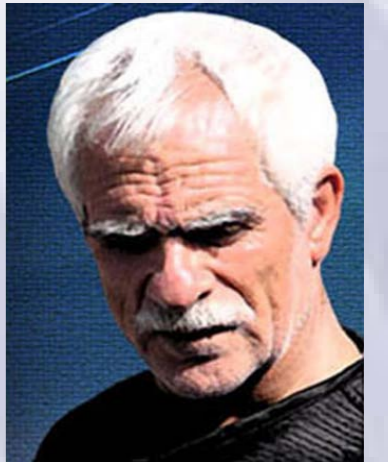
استاد سلامی هم اکنون نیز با روزی ۱۸ ساعت کار مفید در جهت رساندن ورزش رزمی ملی ایران به جایگاه واقعی خود، و بالندگی ملت ایران در ابعاد فرهنگی و اقتصادی با معرفی یک ورزش رزمی ملی به جهانیان در تلاش و کوشش است تا ایران نیز همچون چین، ژاپن، کره و ... دارای یک ورزش رزمی ملی ثبت شده در جهان باشد. گوشه ای از عناوین استاد سلامی به شرح زیر است:

- ۱- بنیانگذار سبک و انجمن کانگ فو نوآ ۲۱
- ۲- دارای مدرک دکترای بیومکانیک از دانشگاه دولتی باکو
- ۳- عضو هیأت علمی دانشگاه علوم نظامی
- ۴- دارای مدرک طی دوره ۳۶ ماهه جنگاوران ارتش می باشد که جزء افراد منحصر بفرد می باشد .
- ۵- مؤلف چندین کتاب و دهها مقاله و تحقیق در زمینه مبانی ورزشهای رزمی و حرکات اصلاحی و... در جراید و کنگره های علمی . داخل و خارج از کشور
- ۶- برگزار کننده ۴۲ کنگره علمی، فرهنگی ورزشی با بیش از ۱۰۰۰ تحقیق و مقاله در سبک کانگ فو نوآ ۲۱ در سراسر کشور .
- ۷- کسب و اخذ ۳۶ فقره تشویق از مقامات کشوری و لشکری .
- ۸- دارای آمادگی جسمانی عالی در سن ۵۹ سالگی به گونه ای که قادر است ده هزار گام در روز جهت آمادگی قلبی عروقی بحالت دو ورزش کند و هزاران تکنیک و ترکیب و عکس العمل سازی را در یک ساعت بصورت آزمایشی اجراء نماید .
- ۹- انجام پیاده روی ۵۰۰ کیلو متری طی ۹ روز در سال ۸۵ از تهران تا اصفهان همراه با منشور هفتگانه حرمت و تقدیم آن به شهردار اصفهان .
- ۱۰- اخذ مجوز و تاسیس مرکز آموزش علمی کاربردی.
- ۱۱- شرکت در برنامه های صدا و سیما جهت ارائه نرمشهای اصلاحی به بیماران کمر درد و میان سالان، از جمله برنامه خانواده (شبکه یک) و برنامه روز از نو (شبکه دو) و برنامه حرکت از نو (شبکه ورزش).

راهبان احمد سلامی خانشان:

استاد دکتر احمد سلامی متولد ۱۳۳۲/۲/۳ در خانشان از توابع شهرستان ارومیه می باشد. وی از پیشکسوتان کانگ فو نوآ در ایران و جزء اولین راهدانان طریقت دانایی هستند که موفق به دریافت شالبند از سوی بنیانگذار کانگ فو نوآ می شوند و در سال ۱۳۶۳ به دستور بنیانگذار پست قائم مقام دانشکده انشاء تن و روان در تهران را بر عهده می گیرند. استاد سلامی سرهنگ بازنشسته نیروی انتظامی ، دارای درجه فوق لیسانس تربیت بدنی از دانشگاه تربیت مدرس با تز علمی (مقایسه دو روش طب سوزنی و ورزش درمانی در بیماران مبتلا به کمر درد) هستند که با اخذ نمره ۲۰ جزء طرحهای برتر وزارت علوم شناخته شده است.

ایشان همچنین دارای دکترای بیومکانیک انسانی با تز علمی (بررسی تاثیر حرکات بیومکانیکی بر روی خون ، قلب و مغز بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار) از دانشگاه دولتی باکو و عضو سابق هیات علمی دانشگاه علوم نظامی تهران می باشند. نامبرده به مدت ۳۰ سال در واحد های نیروی انتظامی بخصوص مرزبانی و قضایی و عملیاتی (۷ سال) و مراکز آموزشی خدمت نموده و از زمان دانشجویی و حتی در دبیرستان فعالیت های علمی و عقیدتی داشته و در شرف انقلاب اسلامی نیز در صفوف انقلابیون آبادان شرکت می نماید و پس از انقلاب نیز به مدت ۶۳ ماه در مناطق عملیاتی داوطلبانه خدمت می نماید. پس از پایان جنگ تحمیلی ایشان ضمن انجام وظیفه در مناطق مرزی کشور تلاشی فراگیر را جهت رفع ممنوعیت کانگ فو آغاز می نمایند و پس از چندی با حمایت استاندار آذربایجان غربی مرحوم عطایی و نماینده وقت ولی فقیه شهرستان ارومیه و در پی اجرای یک نمایش محیرالعقول از تکنیک های کانگ فو موفق می شوند نظر قوه عاقله



نظام جمهوری اسلامی را جلب نموده و فعالیت کانگ فو نوآ آزاد می گردد.

در گام بعد ایشان می کوشند تا در جهت مبارزه با شیخون فرهنگی در اقصا نقاط میهن اسلامی کلاسهای کانگ فو نوآ را دائر نمایند و ده ها کنگره علمی، فرهنگی ورزشی را در دانشگاه های کشور برگزار می نمایند و سرانجام در سال ۱۳۷۹ سبک جهانی کانگ فو نوآ - ۲۱ را معرفی و در فدراسیون ورزشهای رزمی جمهوری اسلامی ایران به ثبت می رسانند. از آن به بعد استاد سلامی و همراهانشان ضمن فعالیت در کلیه استانهای کشور موفق می شوند، این رشته را به عنوان یک سازمان مردم نهاد (NGO) در وزارت کشور

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF KUNG FU TOA-21



جهانبان جمهور فلاح:

۱- متولد ۱/ ۶/ ۱۳۴۵ استان گیلان شهرستان سیاهکل

۲- آغاز عضویت درطریقت دانائی (کانگ فوتوآ) ۲۵ / ۶ / ۱۳۵۹ زیر نظر راهدان کاووس

۳- مؤسس ساختمان ورزشی بنام باشگاه تن و روان ، درشهرستان سیاهکل سال ۱۳۶۸

۴- دارنده کارت رشادت و ایثار ر از لشکر۲۳ نیروهای مخصوص (تکا و ر) سال ۱۳۶۸

۵-دارنده گواهی نامه مربیگری کانگ فوتوآ ۲۱از فدرا سیون در سال ۱۳۸۰

۶- د ارنده حکم هیئت رئیسه سبک و مسئول کمیته هماهنگی کل استانهای کشور ازطرف فدراسیون در سال ۱۳۷۹

۷-دارنده گواهی نامه دوره بررسی بیومکا نیک تکنیکهای تخصصی کانگ فوتوآ۲۱از دانشگاه تربیت معلم آذربا یجان درسال ۱۳۸۳

۸- انتخاب درسمت قائم مقام راهبری ازطرف شورای عالی سبک درسا ل ۱۳۸۴

۹- سمت ریاست هیئت مدیره انجمن کانگ فو توآ ۲۱ – وزارت کشور درسا ل ۱۳۸۵

۱۰-انتخاب در سمت راهبریت سبک کانگ فو توآ۲۱از طرف اندیشکده و شورای عالی در سا ل ۱۳۸۷

۱۱- ارائه دهنده تحقیق با عنوان (بررسی ارتبابط بین عزت نفس و ورزش) با دریا فت گواهی نامه از دانشگاه مراغه در سال ۱۳۸۹

۱۲- عضو هیئت ۱۱ نفره چها نی شالبندان سرخ طریقت کانگ فوتوآ۲۱درسا ل ۱۳۸۹

۱۳- دارنده گواهی نامه بین المللی ممتاز کانگ فوتوآ۲۱ از کشور فنلاند درسا ل ۱۳۸۹

۱۴- دریا فت دهپا لوح یاد بود ازکنگره های علمی ورزشی کانگ فوتوآ۲۱ ازطرف دانشگاه های کشور .

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران



راز موفقیت در زندگی در بهره گیری از فرصتهایی است که برای ما فراهم می شود.

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

جهانبان علی نبی زاده بابکی :

علی نبی زاده بابکی در تاریخ ۰۴/۰۸/۱۳۴۷ در یک خانواده که عمدتاً از راه تجارت فرش و کشاورزی امرار معاش می کردنددر شهربابک به دنیا آمد. دوران تحصیلی خود را تا مقطع دوم دبیرستان در شهربابک گذرانده و بعد از آن وارد دبیرستان نظام در مرکز آموزش درجه داری ارتش جمهوری اسلامی در تهران می شود و به ادامه تحصیل می پردازد. دوره ۱۰۵ را از اوایل سال ۱۳۶۴ آغاز و در نهایت در رشته تخصصی جنگهای بیولوژیکی(هسته ای، شیمیایی و میکروبی) با امتیاز ۸۰/۶۷ (از ۱۰۰) با موفقیت و نمره ممتاز فارغ التحصیل شده و از ابتدای سال ۱۳۶۶ در منطقه عملیاتی شمال غرب جمعی لشکر ۲۳ نیروهای مخصوص دوران مهارت عملیات را طی می کند. به واسطه گشتی ها و عملیتهای برون مرزی موفقتی که در دسته شناسایی انجام می دهد در تاریخ ۱۳/۰۵/۶۷ طی نامه ای به سه دوره ارتقاء درجه معرفی می گردد و یک فقره تقدیر نامه ویژه از لشکر ۲۳ نیروهای مخصوص دریافت می نماید. در طی این دوران با استاد خود جهانبان جمهور فلاح در منطقه عملیاتی آشنا و خط یک کانگ فو توآ را آموزش می بیند و نهایتاً با اتمام جنگ در آغاز سال نو ۱۳۶۹ از ارتش جمهوری اسلامی استعفا داده و به زادگاه خود یعنی شهربابک باز می گردد.

بعد از عزیمت به شهرستان شهربابک وارد شغل آزاد شده و در صنف پوشاک مجوز دایر نمودن پوشاک منجی را اخذ می نماید. و نهایتا در تاریخ ۳۰/۰۷/۱۳۷۳ با کمک جهانبان جمهور فلاح کانگ فوتوآ را در شهرستان شهربابک پایه گذاری می کند و جهت تداوم کار و تمرینات فنی مکرراً به شهرستان سیاهکل زادگاه استاد خود جهانبان جمهور فلاح مسافرت نموده و هر ساله چهار یا پنج بار میزبان استاد خود در شهربابک می باشد. که در نهایت با الگوگیری از استاد خود در کنار واحد مسکونی خویش در سال ۱۳۷۴ یک کلاس ۱۰۰ متری جهت تمرین می سازد. با توجه به پتانسیل موجود در شهربابک او با یک روند رو به رشد سریع مواجه شده و چند سالی نمی گذرد که از ۵۰۰ تا ۷۰۰ نفر در شهربابک مشغول به فعالیت در کانگ فو می شوند. در اواخر سال ۱۳۷۴ ازدواج نموده و بعد از آن با کمک همسر خود بخش بانوان را راه اندازی می نماید. این حرکت ورزشی – فرهنگی مورد استقبال عظیم خانواده‌های شهربابکی قرار میگیرد و به طبع روستاها از ورود چنین حرکتی اطلاع پیدا نموده و شوراهای روستای جهت دایر نمودن کلاس مراجعه و با وجود همراهان صدیقی که حالا خود طی چند سال مربی شده بودند استارت کلاسها در روستا ها خورده و آمار به ۱۵۰۰ نفر می رسد. در سال ۱۳۷۶ از طرف استاد خود جهانبان جمهور فلاح با دکتر احمد سلامی آشنا شده و عملاً روند کار وارد یک پروسه جدید می شود.

درسال۱۳۷۹ جهت تصویب سبک کانگ فوتوآ۲۱ با یک کاروان ۱۴۰ نفر از همراهان شهربابک به تهران سالن شهید شیرودی می روند که در نهایت سبک به تصویب سازمان تربیت بدنی در آمده .و در اولین سفر دکتر احمد سلامی به شهربابک کلنگ ساختمان تکمیلی دانشکده تن و روان واحد شهربابک به زمین می خورد و طی۷۳ روز از زیر بنای ۱۰۰ متر مربع به ۷۵۰ متر مربع شامل سالن تمرین، سالن کنفرانس مجهز به ویدئو پروژکتور، کتابخانه، لابراتور اندازه گیری آنتروپومتری و ۰۰۰۰ با کار شبانه روزی همراهان و حمایت دوستان خیرش ارتقاء می یابد.

باشروع دوره های آموزش دروس دانشگاهی (مربیگری و مکمل سبک) در سال ۱۳۸۰ او جزو اولین نفرات ثبت نام کننده بوده و با انگیزه ای قوی در اولین آزمون دروس تئوری در زادگاه دکتر احمد سلامی در شهرستان ارومیه شرکت می نماید و با نمره قبولی در تمامی دروس جزو دانشجویان نمونه معرفی می گردد که نهایتا در سال ۱۳۸۵ خود معاونت دانشجویی و آموزش سبک را از جهانبان رامین پناهی تحویل می گیرد.

وی با اشتیاقی که به مسائل علمی دارد و با گذراندن دوره های روش تحقیق که از طریق سبک برگزار می شود و حضور فعال در کنگره های سراسری بعد از ارائه چند فقره مقاله با عناوین گوناگون در کنگره های سبک، اولین پروژه تحقیقاتی خود را در سال ۱۳۸۶ با عنوان (بررسی ناهنجاریهای وضعیتی و تعیین حد نرمال بدنی) به انجام می رساند که به نتایج قابل ملاحظه و جدیدی که کمتر محققی بدان دست یافته است، نائل می شود

در همین سال از بازار جدا شده و با حمایت و پشتوانه هیات مؤسس و نظر مثبت مسئولین شهرستان شهربابک پی گیر مجوز مرکز آموزش عالی علمی– کاربردی می شود که در نهایت در تاریخ ۳۰/۰۶/۱۳۸۷ مجوز این مرکز را از دانشگاه جامع علمی– کاربردی اخذ می نماید و این مرکز دانشگاهی با حضور ۶ نفر از اساتید هیأت علمی و به ریاست دکتر احمد سلامی شروع به فعالیت می نماید و ایشان به عنوان عضو هیات مؤسس و سرمایه گذار اصلی وارد عرصه دانشگاه و وزارت علوم می گردد.

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

فلاح در یک کلاس آموزشی در شهر تهران

^[1] فصلنامه تن و روان / پیش شماره ۱ / بهار ۹۲

^[2] فصلنامه تن و روان / پیش شماره ۱ / بهار ۹۲



جهانبان محمد علی جنتی:

محمد علی جنتی متولد ۱۳۴۴، شهرستان آباده در استان فارس، در یک خانواده مذهبی چشم به جهان می گشاید. ذوق و استعداد درونی وی به ورزش در همان دوران کودکی از لحاظ فیزیکی با همسالانش وی را متمایز نمود که این تمایز از دید برادر شهیدش عباسعلی جنتی دور نماند و شهید جنتی که خود در ورزش باستانی برای شهرستان اسوه تهذیب و تلاش بود از دوران نوجوانی با تشویق و ترغیب وی را به ورزش ملی ایرانیان آشنا می سازد. بعد از شهادت آن بزرگوار جهانبان محمد علی جنتی راه او را در پیش گرفته و به جبهه های حق علیه باطل می شتابد و بعد از ۲۳ ماه حضور در جبهه های نبرد حق علیه باطل در دفاع از ارزشها و نوامیس میهن، همزمان با ادامه تحصیل به تدریس تنها هنر رزمی ملی ایرانیان کانگ فو توآ می پردازد.

در سال ۱۳۷۹ با استاد دکتر احمد سلامی بنیانگذار حرکت ملی کانگ فو توآ ۲۱ آشنا میشود که در آن آشنایی بارقه ای از عشق به فلسفه کانگ فو توآ در وی جرقه زده و مجذوب سرچشمه کار و تلاش و کوشش این پیرخستگی ناپذیر در طریقت دانایی می شود. ایشان تا به حال توانسته اند در جاده طریقت دانایی با استاد سلامی و ۱۱ تن از جهانبانان صدیق این مرزو بوم فعالیت نمایند که گوشه ای از فعالیت ها به شرح ذیل است:

- ۱- یکی از پیش کسوتان کانگ فو توآ در استان فارس سومین نسل کانگ فو توآ کشور
- ۲- مسئول کمیته آموزش و مربیگری سبک کانگ فو توآ ۲۱ در کشور
- ۳- مسئول کانگ فو توآ ۲۱ استان فارس و منطقه جنوب کشور
- ۴- مسئول انجمن مردم نهاد (N G O) کانگ فو توآ ۲۱ استان فارس زیر نظر وزارت کشور
- ۵- رئیس هیئت کونگ فو شهرستان آباده با ۱۷ سال تجربه در هیئت
- ۶- بنیانگذار کانگ فو توآ در شهرستان آباده از سال ۱۳۶۲
- ۷- ارائه بیش از ۷ مقاله و یک تحقیق با عنوان (تاثیر تصویر سازی ذهنی بر تکنیک اوسایا پیچشی).



جهانبان رامین پناهی:

رامین پناهی متولد ۱۳۵۱ در شهرستان خوی است، وی در سال ۱۳۶۶ در دوران تحصیل در دبیرستان وقتی به طور تصادفی تمرینات اختصاصی و حرکات منحصر به فرد یکی از همراهان سوتو کار طریقت دانایی به نام (آقای رضا مرغومی) را مشاهده می نماید، فعالیت در رشته کانگ فو را بصورت غیر رسمی و با اصرار و سماجت بسیار زیاد شروع می نماید (چرا که آقای مرغومی هیچ علاقه و تمایلی برای پذیرش همراه و افتتاح کلاس ابراز نمی داشتند). پس از قریب به ۶ ماه فعالیت زیر نظر این مربی به علت تغییر شرایط شغلی آقای مرغومی و انتقال ایشان به شهری دیگر تقریباً به مدت ۲ سال (از سال ۶۶ تا ۶۸) بدون مربی و با تکیه بر آموخته های بسیار ارزشمند خود در این مدت کوتاه به تمرین ادامه می دهد. (بعدها مشخص می شود که همراه مرغومی به خاطر آسیب مینیسک های زانو در دوران جنگ تحمیلی تمایلی به باز گشایی کلاس عمومی نداشته است) در این مدت جهانبان پناهی با نام سرگرد سلامی آشنا شده و متوجه می شود که مربی اش از شاگردان سرگرد سلامی بوده است. در سال ۶۸ با یکی دیگر از شاگردان آتادو کار سرگرد سلامی آشنا شده و به مدت ۴ ماه نیز با ایشان تمرین می نماید، تا اینکه با گسترش کلاسهای سرگرد سلامی و بازگشایی کلاس رسمی کانگ فو توآ در اردیبهشت ماه سال ۶۹ بصورت رسمی کانگ فو توآ را زیر نظر استاد سلامی و با مربیگری راهدان بهمن شهابی شروع می نماید. از اواخر سال ۶۹ و در حالیکه هنوز محور ضربدر آنانوا را به اتمام نرسانده بود به مربیگری پرداخته و کلاس مستقلی را در شهرستان خوی دایر می نماید. ایشان در سال ۷۱ پس از اخذ دیپلم در رشته علوم تجربی راهی خدمت سربازی شده و در شهرستان ارومیه در طول خدمت سربازی کلاسهای متعددی در ارگانهای نظامی دایر و ارتباط ایشان با استاد سلامی که در آن زمان بعنوان سرگرد نیروی انتظامی در ارومیه مستقر بودند بیشتر می گردد. در طی این مدت مسئولیت فنی کانون خوی و نیز معاونت این کانون را بر عهده می گیرد. پس از اتمام خدمت سربازی در سال ۱۳۷۳ وارد مرکز تربیت معلم شده و متعاقباً موفق به اخذ لیسانس در رشته تربیت بدنی می گردد. ایشان از سال ۱۳۷۵ مسئولیت کانون خوی را بر عهده می گیرد و از آن روز تا کنون مسئولیت های متعددی چون مسئول کانون، معاونت پژوهشی دانشکده انشاء تن و روان، معاونت فنی قائم مقام راهبری، عضویت در اندیشکده، مسئولیت دانشکده انشاء تن و روان (دانشکده مرکزی) و مسئولیت فنی سبک رابه عهده می گیرد. هم اکنون ایشان یکی از اعضاء هیات ۱۱ نفره شالبندان سرخ جهانی، و معاونت فنی سبک کانگ فو توآ ۲۱ می باشند.

جهانبان علیرضا قیصری:

علیرضا قیصری متولد ۱۳۵۰ شهرستان بناب (آذربایجان شرقی) فوق لیسانس هنرهای تجسمی از دانشگاه تربیت مدرس تهران می باشد، وی کانگ فو را در سال ۱۳۶۹ آغاز نموده و بعد از دوسال فعالیت در همان شهرستان با استاد خویش (راهدان روح الله قاسمی) آشنا شده و این آشنایی سبب همراهی در رکاب استاد سلامی می گردد. ایشان در کنار استاد سلامی تا سال ۷۵ به عنوان کمک مربی در کسوت همراهی ایشان در می آید، در طی این مدت در شهرهای مجاور شهرستان بناب (عجب شیر و مراغه) در کلاسهای استاد سلامی حضور یافته و با همراهان دیگری را از جمله جهانبان امین پور و سیر راهبان بهشتی فر آشنا می گردد.

از سال ۱۳۷۵ ایشان به عنوان مسئول کلاسها، زیر نظر استاد سلامی به فعالیت خود ادامه می دهند و با قبولی در دانشگاه در سال ۱۳۷۷ فعالیت خود را در دانشگاه دولتی سیستان و بلوچستان و متعاقباً در دانشگاه تهران و دانشگاه تربیت مدرس تهران ادامه میدهند. بعد از به ثبت رسیدن انجمن کانگ فو توآ ۲۱ ایشان به عضویت در هیئت مدیره انجمن انتخاب شده و کمی بعد به عنوان یکی از اعضاء اندیشکده سبک کانگ فو توآ ۲۱ برگزیده می شود و در بهمن ماه ۱۳۸۹ با تصمیم شورا و نظر استاد احمد سلامی شالبند سرخ جهانی بدست استاد احمد سلامی بر کمر ایشان بسته می شود.

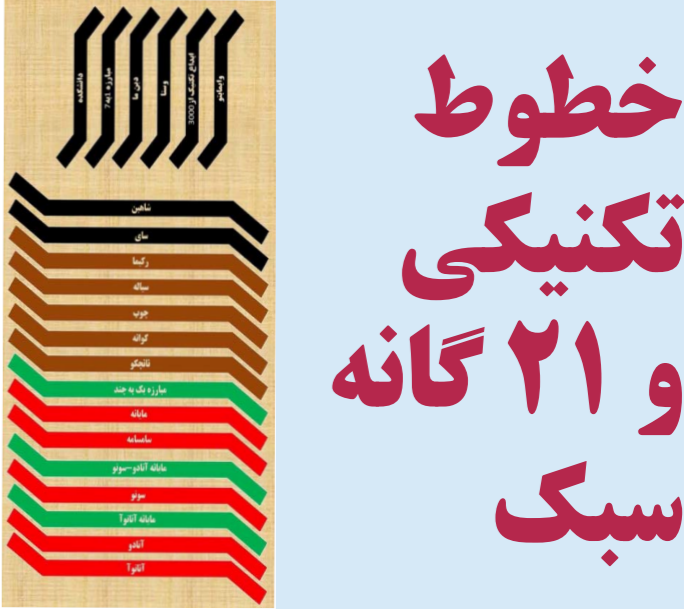


آگاه، پارسا، مهرآئین، به ژرف جهان معنا، ره یافته به سوی فرازمندی جان و روان، همراهان کانگ فو توآ

سوگند به سخنی که از دفتر دل پاک و نهاد تا بناک نبشتم، سوگند به بایگانی دل، سوگند به توانائی، به فروزه های نیک و همه نیکی ها و زیبایی های پرتو هستی که با فروغ اندیشه آشکار می گردند، سوگند به پیران پارس و عارفان و اندیشمندان که در این پشته از زمین جایگزین شده اند و از بازتاب فروغ هستی در آئینه نهاد خود، پرمعناترین و درخشانترین پیاله های فرهنگ را، چکه هستی هستا کردند، سوگند به آئین بزرگی و راز هستی بخش، به آنها که بدین راه بار یافتند، سوگند یاد میکنم تا از هیچ کوششی دریغ نکنم و در هستی بی رنگ، یعنی اندیشه پاک و گوهر بازتاب هماهنگی منش، با آفرینش از راه بینش به جان و روان همراهان دیکنه کنم
توآ

خطا کردن اقتضای انسان بودن است و بخشیدن اقتضای آسمانی بودن.

خطوط تکنیکی و ۲۱ گانه سبک



کانگ فو توأ ۲۱ دارای ۲۱ خط یا مرحله تکنیکی است و مراتب پیشرفت فنی و فلسفی همراه با نصب هر یک از این خطوط (که به شکل علامت مُد بر عکس و به رنگ سفید ، سرخ و یا سبز است) بر روی لباس، مشخص می شود. تا خط ۵ لباس همراه مشکی و شالبند وی سفید می باشد و از آن به بعد رنگ لباس و شالها متغییر است، در ادامه به معرفی چگونگی طی این مراحل می پردازیم.

۱.

خط ۱ (آناتوآ): هر همراه تکنیکهای کانگ فو توآ ۲۱ را با این خط که مشتمل بر ۵۱۵ تکنیک ترکیب و عکس العمل سازی است، آغاز می نماید. تکنیک های خط یک با قدرت گیری از ناحیه کمر اجرا شده و دارای پنج محور در هشت جهت می باشد. نام این خط ریشه در فرهنگ آذربایجان ایران دارد، آنا در زبان آذری به معنای مادر است، و از آنجا که خط ۱ مادر همه خطوط محسوب می شود این نام را بر آن نهاده اند.

۲.

خط ۲(آتادو): تکنیکهای آتادو با قدرت گیری از ناحیه کتف اجرا شده و مشتمل بر ۳۱۷ تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است. حرمت به پدر و مادر همواره ازاصول جدایی ناپذیر طریقت دانایی است لذا خط دو نیز با نام (اتا) که در زبان آذری به معنای پدر است نامگذاری شده است.

۳.

خط ۳(مایانه آنا توآ): اصولاً کلمه مایانه (ما هستیم یا نه) به تکنیک های مبارزه ای در طریقت دانایی اطلاق می شود. در این خط ، همراه تکنیک هایی را که در خط آناتوآ آموخته به طور کلاسیک و کاربردی اجرا می نماید. این خط در پنج سطح مختلف به همراه آموزش داده می شود که اجرای آن بخصوص از سطح سه به بعد نیاز مند سرعت، چالاکي و تمرکز بالایی است.

۴.

خط ۴(سوتو): سوتو مختصر شده واژه (سوی تو) است، (تو) اشاره به مبداء جهان هستی (خدا)دارد،خط سه دارای تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است، ویژگی خاص تکنیک های این خط نفوذی بودن آنها است، همچنین همراه در حین اجرای این خط بایستی با خود زمزمه داشته باشد و آموخته های فلسفی مورد علاقه خود را بر زبان جاری نماید.

۵.

خط ۵ (مایانه آتادو–سوتو): در این خط که از زیبای خاصی برخوردار است، تکنیک های خطوط آتادو و سوتو به طور کاربردی در یک مبارزه کلاسیک آموزش داده می شوند، اجرای زوجی این خط تمرکز و مهارت بالای را نیاز داشته و همراه باید از نظر بدنسازی در سطح عالی باشد، چرا که برخی ضربات به صورت مستقیم و بدون دفاع بر روی بدن اجرا می شود. در این مرحله همراه می تواند به عنوان کمک مربی فعالیت نموده و در صورت کسب سایر شرایط می تواند به درجه (پایارومه) ارتقاء یافته و لباس سرخ طریقت دانایی (گی قرمز) را به تن نماید.

۶.

خط۶(ساسامانه): این خط با ۵۰۱۱ تکنیک، یکی از زیباترین خطوط ۲۱گانه و دارای تکنیک های انفجاری و دینامیکی است و به لحاظ مدارهای هندسی تن بسیار حائز اهمیت می باشد. همراه در صورت قبولی در این خط به لحاظ فنی اجازه مربیگری در سبک کانگ فو توآ ۲۱ را دارد و مفتخر به بستن شالبند سیر سبز (شالبند سفید با یک نوار سبز بر روی آن) و استفاده از عنوان (سیر راهدان) می شود.

۷.

خط ۷ (مایانه): در خط ۷ همانطور که از نام آن نیز پیداست، همراه بایستی به لحاظ مبارزه ای به بالاترین حد توانایی خود برسد، ۹۹ درصد تکنیهای این خط ضربات پا است و اجرای آن توانایی قلبی و تنفسی بسیار بالایی را می طلبد، به لحاظ فلسفی این خط دروازه ورود به مرحله راهدانی و دریافت شالبند بوده که به معنای آمادگی همراه در پذیرش مسئولیت در طریقت دانایی است. در پایان این خط همراه به دریافت شالبند سبز نائل می گردد و به عنوان راهدان طریقت دانایی شناخته می شود.

۸.

خط ۸ (مبارزه یک به چند): پس از اینکه فرد در مرحله خط هفت به پختگی لازم از لحاظ مبارزه ای رسید بایستی توانایی او در مبارزات یک به چند (تا هفت نفر) مورد آزمون قرار گیرد. معمولاً این آزمون در فضایی به جز معبد (کوه یا جنگل) برگزار می گردد.

۹.

خط ۹ (نانچیکو): نانچیکو یکی از سلاح های رایج در هنر های رزمی است که نوع تغییر شکل یافته یک ابزار کشاورزی برنجکاران شمال ایران می باشد (شالی کوب)، در کانگ فو توآ ۲۱ برای این سلاح یک خط کلاسیک با تکنیک های زیبا طراحی شده که همراه در این مرحله علاوه بر فراگیری تکنیک های نانچیکو بایستی مهارتهای کاربردی این سلاح را نیز بیاموزد.

۱۰.

خط ۱۰ (کوانا): اوج خلاقیت، زیبایی، استقامت قلبی–تنفسی، انعطاف بندی، تعادل و تمرکز در تکنیک های کوانا نهفته است. این خط شامل ۱۹ محور بوده و اجرای صحیح و بی وقفه آن از ابتدا تا انتها نشانگر تکامل فرد در فنون رزمی می باشد. این خط مرز ورود به مرحله ای دیگر از شالبند های کانگ فو توآ ۲۱ است و همراه در صورت موفقیت در آن به درجه (سیر راهدار) و دریافت شالبند سیر قهوه ای(شالبند سبز با نوار سبز بر روی آن) نائل می گردد.

در شماره دوم فصلنامه، ۱۱ خط باقیمانده را خدمت شما معرفی و تشریح خواهیم کرد.

واژه فرهنگ از دو بخش (فر) به معنای شکوه و بزرگی و (هنگ) به معنای جایگاه تشکیل شده است، یعنی فرهنگ به معنای جایگاه بزرگی و کرامت است و در ادبیات امروزی با معانی تربیت و ادب مترادف است و به مجموعه آداب و رسوم یک گروه از انسانها نیز اطلاق می گردد.

دانایی در لغت به معنای وقوف و آگاهی و نیز به معنای علم، معرفت و دانش است. لذا فرهنگ دانایی را می توانیم به مجموعه اداب و رسومی که منتج به کسب معرفت و حکمت گردد تعبیر نماییم.

طریقت دانایی بر مدار فرهنگ دانایی استوار و جاری است و هم از این روست که همراهان کانگ فو توآ ۲۱ بایستی به شناخت خود از این مقوله بیافزایند و در جهت کمال آن بکوشند. با توجه به تمیزی که از فرهنگ دانایی ارائه گردید، می توان گفت که از بدو هبوط آدم و حوا به زمین درونمایه فرهنگ دانایی نیز شکل گرفته است، همچنان که قبایل مختلف شکل گرفته وتمدن های انسانی رو به گسترش گذاشته اند، این فرهنگ دستخوش تکامل و تعالی گردیده و از پیامبران وامامان تا عامه مردم را تحت الشعاع خود قرار است. در واقع فرهنگ دانایی را نمی توان به هیچ قوم، نژاد، دین یا مذهبی منتسب نمود چرا که در ژرفای قلب هر انسانی نهفته است.

در گرانبایه سخنان پیر کانگ فو ایران به این نکته اشاره شده است که انسانها در راستای فرهنگ دانایی و دستیابی به کمال و خدانشاسی به روشهای گوناگونی حرکت می نمایند که می توان آنها را در چهار بخش تقسیم بندی نمود:

۱– دستیابی به دانایی از طریق علم لدنی (که ویژه پیامبران و انسانهای برگزیده است)

۲– دستیابی به دانایی از طریق تفکر و تامل و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۳– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۴– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۵– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۶– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

سطح دوم: علوم (sciences) که در واقع تحصیلات رسمی ما محسوب می شوند خصوصاً از دوران دبیرستان به بعد (علوم ریاضی، مهندسی، پزشکی انسانی و …)

۷– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۸– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۹– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

سطح سوم: دانش (knowledge) که بشر می تواند از طریق پختگی در علوم و کشف ارتباط آنها با یکدیگر و تامل وتفکر در چرایی وجود پدیده های هستی به مرز شناخت حقیقت هستی نزدیک شود.

۱۰– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

۱۱– دستیابی به دانایی از طریق آموختن و تجربه و مشاهده عینی و شنیدن و …)

کوتاه سخن اینکه، اگر مدعی طی طریق در فرهنگ دانایی هستیم بایستی همواره در سلامت جسم خود به عنوان پایگاه تفکر بکوشیم، و در راه عبور از سطوح مختلف علم و معرفت تا دستیابی به مرحله حکمت، پیوسته به تحقیق و مطالعه و تفکر و تامل بپردازیم. و این دو میسر نیست مگر با برداشتن دو گام، گام اول به برون در جهت ساختن ساختمان بدنی با اجرای تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱، که بدون محدودیت سنی، جنسی، مکانی و زمانی قابل اجرا هستند و گام دوم به درون در جهت خودشناسی و خدا شناسی که با تحصیل و تهذیب نفس میسر می گردد.

تمامی موارد عنوان شده کم و بیش در کتب مختلف خودشناسی وجود دارد و مورد توافق مکاتب مختلف فلسفی است لیکن آنچه وجه تمایز فرهنگ طریقت دانایی است، همانا بهره گیری از وحدت و اتحاد بین قلوب همراهان است که از آن به (متو) یعنی آهنگ وحدت، تعبیر می شود.

در فرهنگ طریقت دانایی همراه می آموزد که نهایت آمال و اهداف طریقت دانایی ((تغییر)) است، تغییر در طرز بیان و گفتار (خوب حرف زدن و حرف خوب زدن و دوری از گفتار میان تهی)، تغییر در اعمال و رفتار (ترک عادات و سنتهای ناپسند و عمل به آنچه بر زبان می رانیم چرا که دو صد گفته چون نیم کردار نیست) و تغییر در نحوه تفکر و پندار (برهیز از عقاید پوچ و اندیشه های فاسد) که در نهایت، در راستای کمال اخلاقی و انسانی به تکوین شخصیت انسانی در همراه می انجامد و همراه خود را به عنوان یک انسان دارای مسئولیت و تعهد در قبال خود و جامعه می بیند و با بهره گیری از فلسفه کار و تلاش و تحقیق و پژوهش به خود سازی و خود شناسی، مردم شناسی و مردم یاری، جامعه شناسی و جامعه یاری می پردازد، تا به خود آیی و خدانشاسی دست یابد و مصداق واقعی کلمه خلیفه .. گردد و خود را در قله خدایی (و نه خدای) ببینید.

۲– کسب معرفت از راه اشراق که شیوه عرفا و صوفیان است ۳– ترک دنیا، ریاضت و تضعیف بدنی که ویژه درویشان و مرزاضان است ۴– تحصیل علوم طبیعی از راه تامل و تفکر که شیوه اندیشمندان و دانشمندان است.

بشر قرن ۲۱ بایستی جایگاه خود را در فرهنگ دانایی در میان این چهار قسم بیابد و بر اساس آن حرکت نماید. پر واضح است که آنچه در این برهه از زمان در دسترس بشر می باشد، تحصیل و تحقیق و پژوهش در مخلوقات خداوند برای نیل به شناخت اوست. فرهنگ دانایی که در کانگ فو توآ ۲۱ بر آن تاکید می گردد همانا شناخت خویشتن خویش به عنوان یک انسان در دو بُعد تن و روان و متعاقب آن شناخت خداوند رحمان و رحیم است.

کانگ فو توآ ۲۱، جهت حرکت در راستای فرهنگ دانایی هفت مایگاه علمی شامل (فیزیولوژی، پزشکی، روانشناسی، تاریخ، فلسفه، روح و روان ، ذن) را در نظر گرفته است. همراه با تحقیق و پژوهش در هر یک از این علوم دری از درهای معرفت را به روی خود می گشاید و لازم به گفتن نیست که این گشایش بسته به استعداد، ظرفیت و تلاش و همت فرد متفاوت خواهد بود. در هر یک از مایگاه های طریقت دانایی لایه های متفاوتی وجود دارد که از پوسته به مغز یا هسته منتهی می گردد. بدین گونه که دست یابی به معرفت را در چهار سطح بیان می نمایند.

سطح اول : اطلاعات (information) که همه ما از طریق حواس پنج گانه خود می توانیم بدان دست یابیم. (مشاهده عینی یک واقعه، دیدن تصاویر، خواندن، شنیدن و …)

مقاله وارده

فرهنگ طریقت دانایی



از ره غفلت به گدایی رسی گر بکوشی به رهایی رسی گر به خود آیی به خدایی رسی

بیاندیش بیاندوز بیانگیر

راه حل عادلانه

دو برادر قطعه زمینی از پدر به ارث بردند. ماه ها در مورد نحوه تقسیم آن بحث و گفتگو کردند، ولی به نتیجه ای نرسیدند. سرانجام مشکل خود را با ریش سفید ده در میان گذاشتند و از او خواستند در تقسیم زمین به آنها کمک کند، ریش سفید کمی تأمل کرد و سپس گفت: ((شیر یا خط بیانداز بد، هر که از شما برنده شد، زمین را او تقسیم می کند.))

یکی از برادران گفت: ((این که شما می گوید راه حل نیست، ما دوباره به همان جای اول می رسیم.)) ریش سفید لبخندی زد و گفت: ((نه این طور نیست ، کسی که برنده شیر یا خط شود زمین را تقسیم می کند و دیگری انتخاب می کند که کدام را میخواهد.))

خرد کننده ترین بدبختی ، کدام است

«ویل دورانت» نویسنده ی بزرگ فرانسوی ، در تاریخ تمدن خود مینوسید : در دستگاه «نوشیروان» ، فلاسفه و دانشمندان ، از هر جا جمع بودند و در حضور «خسرو» ، به مباحثه درباره ی مسایل زندگی ، حکومت ، مرگ و ... می پرداختند .
یک بار بحث در این موضوع بود که بزرگترین بدبختی چیست ؟ یک فیلسوف یونانی گفت : پیری توام با فقر و بلاهت . دانشمند هندی گفت : روحی آشفته در جسمی بیمار . و وزیر خسرو ، با این جمله تحسین همگان را جلب کرد که گفت : به گمان من ، بزرگترین بدبختی آن است که آدمی به پایان زندگی خویش برسد بدون اینکه به فضیلتی عمل کرده باشد !

روشن بینی

روزی شاگردی نزد استاد رفت و گفت: ((خواهش می کنم روشن بینی را به من بیاموزید.)) استاد او را به کنار چشمه ای زلال برد و گفت: ((خود را در آب بنگر.)) شاگرد به آب نگاه می کرد و استاد سنگهای کوچکی به آب می انداخت و آب را متلاطم می کرد. شاگرد گفت: ((استاد من نمی توانم خود را ببینم چون شما آب را متلاطم کرده اید.)) استاد گفت: ((علت ندیدن را کشف کردی، ذهن شما مثل این آب متلاطم است. هرگاه آرام بگیرد به

روشن بینی میرسی.))

پند لقمان

روزی لقمان به پسرش گفت امروز به تو سه پند می دهم تا کامروا شوی.
اول :اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری!
دوم :اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی!
سوم :اینکه در بهترین کاخها و خانه های جهان زندگی کنی!
پسر لقمان گفت: ای پدر ما یک خانواده بسیار فقیر هستیم، چطور می توانم این کارها را انجام دهم؟
لقمان جواب داد: اگر کمی دیر تر و کمتر غذا بخوری، هر غذایی که میخوری، طعم بهترین غذای جهان را می دهد.
اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی، در هر جا که خوابیده ای، احساس می کنی بهترین خوابگاه جهان است.
و اگر با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می گیری، آنوقت بهترین خانه های جهان مال توست.

این چه دهد تو را نشان در دو هزار سال

پیش

در ایران باستان زمان هخامنشیان ، در این کشور سه نوع طبیب وجود داشته است : یک دسته ، طبیبان معمولی بوده اند که به آنها پزشک می گفتند ، اینان در واقع همان طبیب داخلی یا عمومی امروز بوده اند ، دسته ی دوم «مترا پزشکان» بوده اند ، یعنی طبیبان روان یا روانپزشکان و دسته ی سوم «کاراپزشک» به معنی جراح بوده . پس دو هزار سال پیش هم وضع ما آنچنان بد نبوده است.

در ادب فارسی چه دست ها داریم!!

«نظیری نیشابوری» از شعرای قرن یازدهم هجری ، گفته است :
دست طمع چو پیش کسان میکنی دراز پل بسته ای که بگذری از آبروی خویش
«صائب تبریزی» شاعر عهد صفوی گفته :
چو وانمیکنی گره ای ، خود گره مباحث ابرو گشاده باش ، چو دستت گشاده نیست
«شیخ سعدی» استادالشعرا ی بزرگ گفته است :
با آن که خصومت نتوان کرد ، بساز دستی که به دندان نتوان برد ، ببوس
و «نظامی گنجوی» آن قصه پرداز بلند آوازه ی زیر دست ، گفته :
تو در دستی ، اگر دولت شد از دست چو تو هستی، همه دولت مرا هست
«مسیح کاشانی» که جامع جمیع علوم ادب و در نظم و نثر به کمال بوده ، گفته :
ولی چه دست سخن آورم برت پیداست که مور ، سوی سلیمان ، چه دستگاه بَرَد
و بالاخره باز هم «صائب» که «ملک الشعرا» لقب گرفته، گوید :
سعی در تسخیر دلها کن که چون این دست داد ملک آب و گل ، به آسانی مسخر میشود

تـو آ

اگر روح خداوندی دمیده در روان آدم و حواست

پس ای مردم!

خدا اینجاست

خدا در قلب انسانهاست

(به خود آ)

تا که در یابی

خدا در خویشتن پیداست



کانگ فو توآ ۲۱ || مهم ترین

رخداد های سال ۹۱

جلسه شورای عالی سبک



جلسه شورای عالی سبک کانگ فو توآ ۲۱ با حضور قریب به ۱۰۰ نفر از مسئولین شهرستانی و استانی سبک (آقایان و بانوان) در مورخ چهارشنبه ۱۳۹۱/۶/۲۲ در دانشکده کانگ فو توآ ۲۱ شهرستان سیاهکل برگزار گردید. در این جلسه از زحمات چهار ساله **جهانبان جمه‌پور فلاح** در مدت تصدی پست راهبریت سبک تقدیر و تشکر بعمل آمد و **جهانبان علی نبی زاده** با اخذ ۳۱ رای از ۵۸ رای شورای عالی سبک به مدت دو سال به عنوان راهبریت سبک انتخاب گردید و در پایان این مراسم دانشکده های سراسر کشور گزارشی از عملکرد خود ارائه کردند.

سفر های ستاد راهبردی سبک

اولین سفر ستاد راهبری سبک کانگ فو توآ ۲۱ با به زمین خوردن کلنگ



یاد آور شهادت سه دانشجوی راه آزادی و استکبار ستیزی بود. انجمن کانگ فو توآ ۲۱ استان کرمان با همکاری دانشگاه علمی کاربردی شهربابک مراسمی را تحت عنوان شب شعر عاشورایی با حضور دانشجویان، اساتید دانشگاه و همراهان و مربیان در شهربابک برگزار نمود

پیاروی و برگزاری مراسم عزاداری و سینه زنی در دانشکده فارس
به مناسبت ایام سوگواری سید و سالار شهیدان همراهان و مربیان دانشکده های تابعه در تاریخ دهم آذرماه مسیر شهرستان آباده تا سورمق را به مسافت



قریب به ۲۵ کیلومتر پیاده روی نموده و در ادامه با حضور در حسینیه سورمق به انجام مراسم سینه زنی و نوحه خوانی پرداختند

اولین فستیوال جنوب شرق

بیست و سومین روز از تیرماه سال ۱۳۹۱ حماسه ای به گرمای آفتاب سوزان این روزها داشت. بالغ بر ۱۲۰ نفر از سرخ پوشان طریقت دانایی ، کانگ فو توآ ۲۱ در اجتماعی منطقه ای گرد هم آمدند تا



شب شعر در شهربابک و سیاهکل در ایام سوگواری سید و سالار شهیدان در تاریخ ۴ آذر ۱۳۹۱ مجلس عزای امام حسین (ع) و شب شعر عاشورایی در دانشکده مرکزی شهرستان سیاهکل برگزار گردید و همچنین در روزی که منطقه جنوب شرق در شب همراه بود و در روز دوم این مراسم برنامه های سبک و منطقه جنوب شرق توسط مسئولین مطرح گردید

مصاحبه با روزنامه های رسمی

یکی از خبر های مهم کاندیداتوری جهانبان قیصری ، راهدان عبدلی و راهدان کیانی در انتخابات فدراسیون کونگ فو بود که با مصاحبه هایی که با روزنامه های اعتماد و همراه شاهد انجام

دادند پرده از چهره فدراسیون و برگزاری صوری انتخابات فدراسیون برداشته شد



و همچنین مصاحبه جنجالی راهبان بهشتی فر با روزنامه اعتماد با موضوع: مانع ثبت کونگ فو به دست خارجی ها شویم ، خواب غفلت جامعه ورزشی کشور را آشفته کرد. همچنین با رایزنی های استاد سلامی چندین جلسه با مسئولین سبکها و پیشکسوتان کونگ فو کشور برگزار گردید که بازتاب گسترده ای در رسانه های کشور داشت

پیاده روی خانوادگی در شهرستان سیاهکل به دعوت سازمان ورزش و جوانان استان گیلان



همایش پیاده روی خانوادگی در شهرستان سیاهکل در تاریخ ۱۴ آبان ۱۳۹۱ با دعوت اداره ورزش و جوانان ازنانشکده مرکزی کانگ فو توآ ۲۱ استان گیلان با حضور سبز جهانبانان فلاح ومربیان شهرستان سیاهکل برگزار گردید

پخش زنده برنامه های استاد سلامی از صدا و سیما

شبکه دو سیما طی برنامه ای بیوگرافی استد سلامی را به تصویر کشید و همین برنامه باعث شد تا شبکه ورزش از استاد سلامی جهت اجرای ویژه برنامه ای به نام حرکت از تو با موضوع ورزش سالمندان



دعوت کند که در نتیجه هفت برنامه از استاد سلامی و همراهان دانشکده های مختلف کشور در شبکه ورزش به طور زنده پخش گردید

آزمون دروس مربیگری و مکمل سبک



در جهت آگاهی بخشی و رشد علمی مربیان سبک، دوره های تئوری مربیگری و مکمل سبک با همکاری دانشگاه علمی کاربردی شهربابک طی دو ترم در سال ۱۳۹۱ برگزار گردید که قریب به ۸۰۰ نفر از همراهان سراسر کشور در آزمون این دوره در خرداد ماه و اسفند ماه ۹۱ شرکت نمودند

راهپیمایی همراهان دانشکده مشهد در روز ملی کانگ فو بر فراز کوه سنگی گرداگرد شهداء گمنام



در خرداد ماه ۹۱ فراز کوه سنگی مکان تجدید دیدار همراهان صدیق طریقت دانائی با شهدای گمنام بود. حلقه اتایمی همراهان گرداگرد مقبره های شهداء وقرائت فاتحه وسوگندهمراه ، تصویری عارفانه شکل داده بود. روز ملی کانگ فو بهانه ای دیگر بود تا همراهان مرکز کانگ فوتوآ ۲۱ مشهد با حرکات رزمی در پارک کوه سنگی این روز را پاس داشته و ادای احترام به مقام والای پدر دانائی حضرت علی(ع) و روز پدر داشته باشند.

افتتاح ساختمان جدید دانشکده میاندوآب

ساختمان جدید دانشکده میاندوآب با حضور استاد سلامی و راهبریت سبک علی نبی زاده افتتاح گردید این دانشکده که به دست توانا و همت بلند پولاد مردان طریقت دانایی، جهانبان قهرمان زاده و همراهانشان، در ۳ طبقه بنا شده است و هر طبقه ۳۵۰ متر زیربنا داشته و مجهز



به امکانات کامل سالن های رزمی می باشد

برگزاری مراسم روز تربیت بدنی در نقاط مختلف



همراهان سبک کانگ فو توآ ۲۱ به طور هماهنگ و منسجم با انجام مراسم راهپیمایی ، کوهپیمایی ، اجرای حرکات رزمی ، گردهمایی و... به مناسبت هفته تربیت بدنی در شهرستانهای مختلف کشور، پیام سلامتی و نشاط را در ایران اسلامی طنین انداز کردند

اهدای خون همراهان در روز اهدا خون



در راستای اهداف بشردوستانه انجمن کانگ فو توآ ۲۱ و احیاء امر نیکو و خداپسندانه اهداء خون، جمعی از مربیان کانگ فوتوآ ۲۱ جنوب شرق کشور در اقدامی هماهنگ پس از افطار در روز ۵/۱۱/۱۳۹۱ مصادف با ۱۲ ماه مبارک رمضان با حضور در مرکز انتقال خون ،اقدام به اهداء خون نمودند

برگزاری کنگره بانوان سراسر کشور در تهران

سومین کنگره بانوان تهران و اولین کنگره کشوری بانوان کانگ فو توآ ۲۱ در تاریخ جمعه ۶ بهمن ۱۳۹۱ و در آستانه جشن سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با



حضور قریب به ۵۰۰ نفر شرکت کننده از مناطق مختلف کشور در فرهنگسرای خاوران، سالن شهید مطهری، برگزار گردید

آزمون فنی بانوان جنوب شرق به همراه کوهپیمایی در دانشکده رفسنجان



آزمون فنی بانوان جنوب شرق در تاریخ ۱۰ و ۹۱/۶/۱۱ به میزبانی دانشکده رفسنجان در دو نوبت صبح و عصر برگزار گردید و در روز دوم مراسم کوهپیمایی مربیان بانوان به همراه مسئول بانوان جنوب شرق کشور سیر راهدار شهابی نیا انجام شد که در پایان جلسه مشترکی بین مسئول منطقه راهدار حسین محمودی ، معاونت بانوان و مربیان برگزار گردید که به بررسی مشکلات و خواسته های این معاونت و مربیان پرداخته شد

افتتاح کلاس مستقل سیستان و بلوچستان

اولین کلاس کانگ فو توآ ۲۱ شهرستان زاهدان پس از پیگیری های مکرر بپارومه



سعید آل سعدی و حمایتهای مسئولین و معاونت های منطقه به مربیگری بپارومه سعید آل سعدی افتتاح گردید.

سعید آل سعدی و حمایتهای مسئولین و معاونت های منطقه به مربیگری بپارومه سعید آل سعدی افتتاح گردید.

آزمون فنی سبک در دانشکده میاندوآب و شهربابک



پس از برگزاری آزمون فنی شالبند قهوه ای به بالا در دانشکده میاندوآب، جمعه ششم بهمن ماه ۱۳۹۱ جهانبان رامین پناهی مسئول فنی سبک کانگ فو توآ ۲۱ با حضور در دانشکده مرکزی منطقه جنوب شرق(دانشکده شهربابک) از ۹ نفر از راهدانان و راهداران منطقه جنوب شرق کشور و ۴ نفر از دانشکده های استان فارس و اصفهان در حضور راهبریت سبک (جهانبان علی نبی زاده)آزمون فنی بعمل آوردند

نمایشگاه آثار هنری همراهان رفسنجان و شهربابک



اولین نمایشگاه آثار هنری همراهان دانشکده رفسنجان از تاریخ اول بهمن ماه مصادف با سالروز آغاز ولایت امام زمان (عج) شروع بکار کرد و در روز چهارم بهمن ماه مصادف با آغاز هفته وحدت با حضور راهبریت سبک جهانبان علی نبی زاده و مسئول منطقه جنوب شرق راهدار حسین محمودی و مسئول فرهنگی سبک راهدان مهدی عبدلی مراسم اختتامیه برگزار گردید. در این نمایشگاه حدود ۱۵۰ اثر هنری اعم از نقاشی ، خوشنویسی ، طراحی ، سرمه دوزی ، منبت کاری ، معرق کاری ، عکاسی و ... به نمایش گذاشته شده بودو همچنین در روزهای منتهی به پلدا ، نمایشگاهی از آثار هنری همراهان دانشکده شهربابک ، در تاریخ ۲۸ آذر ماه برگزار و به مدت سه روز ادامه داشت ، در این نمایشگاه که نمایانگر هنر نهان و ارزنده ی همراهان کانگ فو توآ ۲۱ بود ؛ آثاری از قبیل نقاشی ، عکاسی ، خطاطی ، دوزندگی ، طراحی ، مجسمه سازی ، گرافیک و ... در معرض بازدید علاقمندان قرار گرفت .

از کنج خانه تا راس امور

ورق پاره های تاریخ که بازگو کنندۀ بی طرفانه حوادث و مصایب واقع شده بر انسانها در سیر تمدن بشر است ، در عین حال راوی قدرت طلبی ، جاه طلبی ، برتری جویی و کمال طلبی مردمانی است که خواسته اند در جاده قدرت یا تمدن از یکدیگر پیشی بگیرند .اگر چه بخشی از تاریخ از معدود زنان پر قدرتی است که نقش آفرین حوادث تاریخی بوده اند اما نام زنان در تاریخ همواره با قدرت طلبی و برتری جویی های مرد همراه بوده است .و زندگی زنان با سرشت گل آدم و حوا آغاز می شود (اما نام و نشان وی از زمانی که حوا با خوراندن میوه ممنوعه بهشت به ادم باعث رانده شدنش از بهشت شد در تاریخ رقم

خورده است) . این دیدگاه مردانی است که از باستان تا کنون نام زنان را با صفاتی چون نیرنگ باز ،حیله گر و وسوسه گر همراه می کنند تا بر برتری جویی های خود بر زنان صحنه بگذارند .

کهن ترین اسناد حقوق بشری و دیدگاههای انسان دوستانه در مورد زنان را باید در متون ادیان آسمانی جستجو کرد ،دیدگاهی که با ندای آسمانی ((بخوان به نام پروردگاری.....)) که بر محمد (ص) نازل شد به اوج خود رسید . نگرش انسان ساز محمد (ص) بر تمام دیدگاههای موجود آن زمان نسبت به زنان خط بطلان کشید و زن جایگاه اصلی خود را در جامعه بدست آورد .



انان از بدو حکومت رضا خان آغاز شد و در نیمه دوم قرن بیستم به اوج خود رسید . حضور جدی زنان پس از انقلاب اسلامی به دلایل مختلف بیشتر قابل لمس بود . واقعیت این است که زنان ایرانی فعال و طرفدار حقوق زن ، مجبور شدند در نیم قرن اخیر با جدال و جنگ و گریز سنت و مدرنیته دست و پنجه نرم کنند و در برابر تفکر سنتی خلاصه کردن وظایف و نقش زن در مادری و همسری سینه سپر کرده فریاد برآورند** ما هستیم ** . در سرشماری سال گذشته اعلام شد چهل و نه درصد جمعیت هفتاد میلیونی کشور را زنان تشکیل میدهند ،زنانی که به خود آگاهی و بیداری اجتماعی رسیده اند و در تلاش برای

بانوان اپرای فرهنگ زمان



در قرن بیستم که دنیا شاهد پیشرفتهای قابل توجه علمی و فناوری بود و تغییرات اجتماعی عظیمی در جهان به وقوع پیوست ، فعالیت های زنان نیز اوج گرفت و بسیاری از زنان پا به پای مردان و در برخی موارد جلوتر از آنان در فعالیت های علمی ، اجتماعی و سیاسی جوامع شرکت کردند . زنانی همچون ماری کوری ، فلورانس نایتینگل ،ژاندارک ، پروین اعتصامی و.....در زمره زنان نام آور جهان هستند که بی شک نامشان در تاریخ برای همیشه زنده خواهد ماند .

البته با گذشت حدود یک قرن از شکل گیری جنبشهای حقوق بشری ،حتی در کشور های توسعه یافته نیز هنوز زنان به دنبال مطالبات خود با دولتها چانه زنی می کنند و فکر می کنند تا رسیدن به مدینه فاضله ای که برای خود ترسیم کرده اند فاصله زیادی دارند . خروج زنان ایرانی از اندرونی ها و فعالیت اجتماعی

اهمیت علم و دانش در کانگ فو تو آ ۲۱

(مروری بر دوره های تئوری و مکمل مربیگری)

۱- همراهان مجاز به انتخاب حداکثر ۱۲ و حداقل ۶ واحد درسی می باشند.
۲- هزینه پرداختی جهت ثبت نام و دانشجو شدن همراهان مبلغ ۱۰ هزار تومان می باشد .

۳- همراہانی که برای اولین بار در هر دوره دانشجو می شوند بایستی به صورت دستی انتخاب واحد کرده و به معاونت آموزش ارسال نمایند تا انتخاب واحد آنها در سیستم ثبت شده و با تعلق گرفتن نام کاربری به همراه می توانند از دوره های بعد به صورت اینترنتی انتخاب واحد خود را انجام دهند.

۴- تمامی جزوات برای دسترسی همراهان بر روی سایت قرار می گیرند .
۵ - آزمون مربوط به هر دوره در یک روز مشخص در سراسر کشور اجرا می شود .



فو تو آ ۲۱ سراسر کشور در جهت افزایش کیفی برنامه ها ، ما را از نظرات سازنده و منتقدانه (منصفانه) خود محروم ننمایند .

امید است در آینده ای نزدیک با انتقادات و پیشنهادات شما مربیان بتوانیم شاهد پویایی و تربیت مربیانی ماهر و توانا باشیم ، تا از جایگاه ورزش رزمی ملی ایران (کانگ فو تو آ

(۲۱) در ابعاد جهانی حمایت لازم را بعمل آوریم .

توسعه طریقت دانایی در تمامی ابعاد به عنوان زمینه ساز تامین و تربیت نیروی انسانی سالم و متعهد به اصول انسانی و حفظ سرمایه های ملی و فرهنگی بشری در طول تاریخ است .

بی شک هدایت برنامه ها و تمرین های ورزشی توسط مربیان آگاه و برخوردار از دانش

علوم ورزشی می تواند کمک

به پیشرفت های وسیعی در ابعاد روحی و جسمی انسانها (همراهان) نماید ، و آن را گامی در جهت عملی کردن هفت مایگاه علمی کانگ فو دانست .

ضرورت تغییر در نگرش مربیان نسبت به علوم ورزشی و آگاه شدن و واقف گردیدن به این علوم جز با مطالعه و پژوهش حاصل نمی گردد .

توسعه علوم ورزشی در بین مربیان و همراهان از آن جهت دارای اهمیت است که در حال حاضر و نسبت به سالهای دور ، علوم ورزشی در جامعه ما با سرعت بیشتری در حال گسترش و

نشر می باشد . افزایش دامنه ، عمق و آگاهی مربیان و همراهان از علوم ورزشی سبب خواهد شد که زمینه های تحقیقی و مطالعاتی فرا روی آنها گسترش یافته و در طی سالهای آتی بتوانیم کنگره های تخصصی ورزشی با محوریت ورزش رزمی ایرانیان در ابعاد وسیع برگزار نماییم .

بدین منظور سبک جهانی کانگ فو تو آ ۲۱ در جهت بالا بردن دانش و افزایش آگاهی مربیان با فراهم کردن موقعیت برای یادگیری و مطالعه ، دروس کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش ورزش همگانی را به صورت کاملا درون سبکی ارائه می نماید .

گذراندن دوره های علمی سبک و توسعه علوم ورزشی در بین همراهان یکی از پارامترهای مهم و حساس جهت زیر بنا سازی و بالا بردن توانمندی همراهان در ابعاد مختلف علمی که در مایگاه چهارم « انشاء علوم و تاریخ » بدان نیز اشاره شده است یک وظیفه بزرگ است که بر دوش مربیان می باشد .

این دور ه ها از سال ۱۳۸۰ شروع و تا به امروز ادامه دارد که تا کنون ۲۱ دوره آن برگزار شده است . در سال ۱۳۹۰با خرید نرم افزاری ویژه جهت انتخاب واحد اینترنتی با هزینه ای بالغ بر پنج میلیون تومان فصلی نو در آموزش همراهان به وجود آید. همچنین با پیگیری های مکرر استاد سلامی و دیگر مسئولین سبک هم اکنون، کانگ فو تو آ ۲۱ به عنوان یک تک پودمان مهارتی در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به ثبت رسیده و از نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۲ - ۹۱ همراهان می توانند در این تک پودمان که در دانشگاه علمی-کاربردی برگزار می گردد شرکت و پس از گذراندن دروس مربوطه و آزمون تئوری و عملی، مدرک رسمی وزارت علوم را دریافت نمایند.

ان شاء ... که با این گام مهم ، موفق به تربیت مربیانی شویم که در آینده نه چندان دور در راه اعتلاء ورزش کشور قدم موثری بر داشته و نتیجه این شود که ورزش از حالت سنتی به سمت و سوی برنامه های علمی و رفرنس هاس تحقیقاتی به روز دنیا نزدیک تر شود .

در این راستا معاونت آموزش سبک تلاش می کند با رعایت کلیه قوانین و مقررات به گونه ای عمل نماید که هم هنر جوان داوطلب دانشجویی و هم مسئولین ذیربط به راحتی از این دستاورد استفاده بهینه نمایند .

جهت آشنایی بیشتر با دوره های مکمل مربیگری سبک برخی قوانین مربوطه را به شرح ذیل توضیح می دهیم:

مقایسه آمادگی روانی کانگ فو کاران مبتدی و پیشرفته

مقدمه:

روانشناسی ورزش و تمرین شاخه‌ای از علم تمرین و ورزش است که شامل مطالعه علمی رفتار بشر در ورزش و تمرین و کاربرد عملی این اطلاعات در حوزه‌های ورزش و تمرین می‌گرددشود. مشابه سایر رشته‌ها در علم ورزش و تمرین، روانشناسی ورزش و تمرین می‌تواند برای حرکات مهارتی متنوع، فعالیت‌های جسمانی و طرح های تمرینی به کار گرفته شود(گیل ، ۲۰۰۰). به طور کلی اجرای بهینهٔ مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. از آنجا که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت تکامل یافته‌اند و فاصلهٔ بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی متر کاهش پیدا کرده است، به نظر می رسد که تفاوت عملکرد ورزشکاران بیش از هر عاملی به آمادگی روانی آن‌ها مربوط می باشد(جعفری، مرادی و رفیعی نیا، ۱۳۸۶).

تعیین عوامل روانی مؤثر بر عملکرد ورزشکاران رشته های رزمی اطلاعات مفیدی را برای آماده‌سازی ورزشکاران در رقابت‌ها فراهم می آورد(جعفری، مرادی و رفیعی نیا، ۱۳۹۰). مطالعه مربوط به تاثیر ورزش بر ویژگی های شخصیتی افراد نیز ثابت کرده‌اند که ورزش و تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی – تربیتی اهداف روانی و اجتماعی فراوانی را به دنبال دارد(نوروزی،چگینی و ریاحی عالم،۱۳۹۰).

تحقیقات زیادی لازم است تا کیفیت آمادگی روانی را در دامنه وسیعی از ورزش ها مورد بررسی قرار دهد. از آنجایی که بخش عمده ای از تحقیقات صورت گرفته در این حیطه مربوط به رشته های غیر رزمی بوده است و به دلیل متفاوت بودن رشته های رزمی و مبارزه ای نسبت به رشته های توبی و راکتی ضرورت دارد تا آمادگی روانی این ورزشکاران مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در پژوهش های قبلی تنها برخی مهارت های روانی منتخب مورد بررسی قرار گرفته اند. با توجه به تحقیقات انجام شده، هدف از انجام این پژوهش عبارت است از مقایسه آمادگی روانی کانگ فو کاران مبتدی و پیشرفته شهرستان شهربابک، تا با به دست آوردن اطلاعات جامعی از سطح مهارت‌های روانی کانگ فو کاران مبتدی و مقایسهٔ آن با کانگ فو کاران پیشرفته به نقاط ضعف موجود در آمادگی روانی آنان پی برد و مربیان با لحاظ کردن برنامه های تمرینی آمادگی روانی برای کانگ فو کاران، آنان را در دستیابی به اوج اجراهای ورزشی یاری دهند.

روش شناسی:

جامعهٔ آماری این تحقیق را تمامی مردان کانگ فو کار شهرستان شهربابک در سال ۱۳۹۱ تشکیل می دهد که جمعاً ۶۰۰ نفر بودند.تعداد ۵۱ نفر از شرکت کنندگان را افرادی تشکیل دادند که حداقل سابقه ورزشی آنها در این رشته ۵سال بود(پیشرفته) و به صورت هدفمند انتخاب شدند (میانگین سنی:۰/۲۱/۸۰) ۴۵ نفر از پاسخ دهندگان را افرادی تشکیل می دادند که حداکثر۶ ماه در این رشته مشغول به فعالیت بودند(مبتدی) و به صورت تصادفی انتخاب شدند(میانگین سنی:۲۳/۷۸). به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز تحقیق از پرسشنامه سنجش مهارت های روانی اوتاوا نسخه ۳ که در سال ۱۹۹۵ به کمک دوراندوش و سالملا تنظیم شد و نسخه فارسی آن را در سال ۱۳۸۵صنعتی منفرد و همکاران اعتباریابی کردند استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴۸ پرسش است که مهارت‌های روانی پایه (هدف گزینی،اعتماد به نفس، تعهد)، روان تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی) و شناختی (تمرکز، تمرکزمجدد، تصویرسازی، تمرین ذهنی، طرح ریزی مسابقه) را می سنجد. جهت مقایسه میانگین-های موارد مربوط به مهارت های روانی دو گروه کانگ فو کاران مبتدی و پیشرفته از نرم افزار SPSS ۱۷ و روش تجزیه و تحلیل چند عاملی مانوا (MANOVA)استفاده شد.

یافته ها:

جدول سطح معنی داری مهارت های روانی مقایسه شده در ۲ گروه کانگ فوکاران پیشرفته و مبتدی را نشان می دهد. نتایج مربوط به آزمون MANOVA نشان داد که گروه پیشرفته در همه مهارت‌های روانی نسبت به مبتدی ها میانگین نمرات بالاتری داشته اند (P>۰/۰۵) . مهارت های پایه شامل: هدف گزینی،اعتماد به نفس و تعهد ،مهارت های روان تنی شامل: واکنش به استرس،آرمیدگی،کنترل ترس و نیرو بخشی و مهارت های شناختی شامل: تمرکز ،بازیافت تمرکز، تصویر سازی ،تمرین ذهنی و طرح مسابقه بود.

شاخص ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی-داری
مهارت‌های پایه	۲۶۹۶/۴۳۷	۲	۱۳۴۸/۲۱۹	۲۴/۶۲۶	۱/۰۳
مهارت‌های روان تنی	۸۱۶۳/۲۵۷	۲	۴۰۸۱/۶۲۹	۲۱/۳۴۲	۱/۰۲

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به نتایج تحقیق حاضر مشاهده شد که در تمام مهارت‌های روانی بین ورزشکاران پیشرفته و مبتدی تفاوت معنادار وجود دارد. در تحقیق ستوده و همکاران(۲۰۱۲) تکواندوکاران ماهر زن و مرد به طور معنی‌داری از طرح مسابقه، هدف گزینی، نیروبخشی، آرمیدگی، اعتماد بنفس و تعهد نسبت به غیر ماهر ها استفاده میکنند، در حالی که تکواندوکاران غیر ماهر در بازیابی تمرکز و واکنش به استرس بهتر از ماهرها بودند. در تحقیق محمدزاده و همکاران(۲۰۰۹) بین ورزشکاران ماهر و غیرماهر کاراته در تمرکز، تصویرسازی، کنترل سطح روانی تفاوت معنی‌داری وجود داشت و در سایر مهارت‌ها تفاوت معناداری مشاهده نشد. در تحقیق پاشابادی(۲۰۰۸) بین والیبالیست های نخبه وغیرنخبه فقط در بازیابی تمرکز تفاوت معناداری مشاهده نشد ولی در سایر فاکتورها تفاوت‌های معناداری مشاهده گردید. در تحقیق رجبی و همکاران(۱۳۹۰) که بر روی فوتبالیست های نخبه و غیرنخبه ناشنوا انجام شد نتایج نشان داد که مهارت‌های روانی گروه نخبه با مهارت‌های روانی گروه غیر نخبه تفاوت معناداری دارد. در تحقیق جعفری و همکاران(۱۳۸۶) که به مقایسه مهارت های روانی تکواندوکاران زن ماهر و غیرماهر پرداخته شد، نشان داده شد که افراد برتر در مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی بهتر بودند، ولی افراد غیرماهر در انگیزش بهتر بودند، اما دو گروه در دیگر مهارت‌های روانی تفاوت معناداری نداشتند. در تحقیقی که شجاعی و همکاران(۱۳۸۹) با عنوان اثر سن بر مهارت‌های روانی در کشتی گیران آزادکار پیشکسوت(۴۰ سال یا بالا) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که فرایند سالمندی اثر معنی داری بر مهارت‌های روانی کشتی گیران آزاد کار ندارد و در سطح مطلوب باقی خواهد ماند.

با توجه به نتایج حاضر و پیشینه های تحقیق توصیه میشود که مربیان همسو با پیشرفت ورزشکار در جنبه های اجرایی مهارت، از بعد روانی آنها نیز غافل نشده و این بعد را نیز پرورش دهند، چرا که تحقیقات ثابت ماندن مهارت های روانی را در سنین قبل از ۴۰ سالگی نشان می‌دهد. همچنین محققین آینده می توانند به بررسی و مقایسه آمادگی روانی ورزشکاران رشته های رزمی مختلف بپردازند.

واژه های کلیدی: پرسش نامه ی اوتاوا-۳، آمادگی روانی،ورزشکاران پیشرفته،ورزشکاران مبتدی،کانگ فو توآ ۲۱

منابع:

- انشل مارک اچ (۱۹۹۷) روانشناسی ورزش. ترجمه علی اصغر مدسد.۱۳۸۸.تهران:انتشارات اطلاعات
- بوستانی،محمد علی، مقدسی،مهرزاد، محمد حسن، بوستانی.(۱۳۹۰) مقایسه ی برخی مهارت های روانی کاراته کاران مرد نخبه در اردوی تیم ملی بزرگسالان اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا در مالزی. اصفهان.هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران
- جعفری،اکرم، مرادی، محمد رضا. رفیعی نیا،پروین. (۱۳۸۶). مقایسهٔ برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر. اصفهان. هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران
- خورند، محمدتقی، باقرزاده، فضل اله . عشایری، حسن . واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم . عرب عامری، الهه. (۱۳۸۸). تاثیر تمرینات ریتمیک بر عمق بخشی آرام سازی جودوکاران تیم ملی، رشد و یادگیری حرکتی ، شمارهٔ ۱- ص ص۵۹-۴۳.
- رجبی، علی، شیخی، حسین. تیموری، قادر . (۱۳۹۰)مقایسه مهارت‌های روانی فوتبالیست های نخبه و غیر نخبه ناشنوای ایران. اصفهان.هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران
- سهرابی، مهدی و فتحی، مهدی (۱۳۸۸)کاربرد مهارت‌های ذهنی در ورزش، تهران. انتشارات نور گیتی
- صابری کاخکی، علیرضا. آشور ماهانی، امیر رضا. سلطانی نژاد، سلمان. رحیم پور، مسعود. (۱۳۹۰). اثرتمرینات مراقبه بر مهارت‌های روانی تیراندازان نخبه مرد و زن. هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران
- صنعتی منفرد ، شمسى ، (۱۳۸۵) اعتباریابی پرسشنامه OMSAT-۳و بررسی تاثیر برنامه آمادگی روانی بر سطح مهارت‌های ذهنی منتخبی از ورزشکاران شرکت کننده در بازیهای آسیایی دوحه.(۲۰۰۶). مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک.
- کاکر، شریل ا.(۲۰۰۴).یادگیری و کنترل حرکتی برای کاربران. ترجمه عبدلی و همکاران (۱۳۸۹)
- گیل، دایان. (۲۰۰۰). پویایی های روانشناختی در ورزش. ترجمه: نورعلی خواجوند. (۱۳۸۲). تهران. انتشارات کوثر.

- مارتنز،ریتر. روانشناسی ورزشی،ترجمه محمد خبیری (۱۳۸۹).تهران. بامدادکتاب.

- نوروزی چگینی، بهزاد. ریاحی عالم، غزاله.(۱۳۹۰). بررسی مقایسه ای سلامت روان دانشجویان ورزشکار و دانشجویان غیرورزشکار رشته فناوری اطلاعات. اصفهان.هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران

The role of preperformance routines in sport. In J.G. .(۱۹۹۰) .Boutcher, S.H Jones and L. Hardy, (Eds.). Stress and performance in sports. Chichester, UK: Wiley, pp

۲۳۱-۲۴۵: Moran, Aidan P.(۲۰۱۲).Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction. Second Edition.. published by Routledge

In pursuit of excellence. How to win in sport and life .(۱۹۹۰) .Orlick, T-through mental training: Leisour press
Sotoodeh.Mohammad Saber,Talebi.Rohollah.Hemayattalab.Rasool and-Arabameri. Elahe.Comparison of Selected Mental Skills Between Elite and Non-Elite Male and Female Taekwondo Athletes. World Journal of Sport Sciences ۶(۱):۳۲-۳۸،۲۰۱۲

* **مرضیه نبی زاده بابکی**، یکی

از مربیان بانوان جنوب شرق است که طی سالهای گذشته با همت و تلاش و مضاعف علاوه بر موفقیت های تحصیلی توانسته است ، همراهان بسیاری با ورزش رزمی ملی ایران یعنی کانگ فو توآ ۲۱ آشنا سازد، آنچه در پی می آید گفتگویی است که این بانوی موفق ایرانی:

لطفا خودتان را معرفی کنید و مختصراً سابقه ورزشی تان را شرح دهید؟

با عرض سلام، مرضیه نبی زاده هستم فرزند حسینعلی ، متولد ۱۳۷۳ و در حال حاضر در ترم ۲ رشته هوشبری دانشگاه دولتی ولیعصر (عج) مشغول به تحصیل می باشم.از سال ۱۳۸۰ در سن ۷ سالگی کانگ فو توآ ۲۱ را زیر نظر سیر راهدار ام البنین شهابی نیا در دانشکده شهربابک شروع کردم و در کنگره کرمان در سن ۱۴ سالگی مفتخر به دریافت گئی قرمز شدم و دو سال بعد در کنگره مراغه به افتخار بستن شالیند سیر سبز نائل شدم.

از چه موقع وارد جرگه مربیان کانگ فو توآ ۲۱ شدید؟

قبل از اینکه گئی قرمز شوم به مدت یک سال کمک مربی کلاس بزرگسالان مرکزی بودم و بعد از آن در تاریخ ۱۳/۰۱/۱۳۸۸ به کمک سیر راهدان فارسی نژاد در شهرخاتون آباد کلاسی را راه اندازی کردم، در حال حاضر پس از گذشت ۳ سال قریب به ۱۲۰ نفر همراه تقدیم طریقت دانایی کرده ام.

چه عواملی را در موفقیت خود مؤثر می دانید؟

ایمان و اعتقاد و تاثیراتی که نتیجه این ایمان بود .

بر طرف کردن سوالات ذهنم و کنار زدن موانع ، با اندیشیدن به

خودم و هدفم در زندگی و استفاده از تجارب مربیان ارشد تر از خودم و گاهی از اندیشه همراهان مبتدی و انتقال این اعتقاد و شناخت به همراهان.

حضور مرتب و مستمر در مراسمات منطقه ای و کشوری که این باعث تقویت روحیه و بر طرف شدن سوالات ذهنم می شد و اینکه سعی میکردم اخلاق و رفتارم در اجتماع سنجیده باشد ، چون همیشه به خود گوشزد میکردم ، من فقط من نیستم ، من یعنی سیر راهدان نبی زاده به اضافه ۱۲۰ نفر همراه.

منظور شما از اعتقادات چیست؟

یعنی اینکه وقتی در سن ۱۳ سالگی همه ی هم سن و سالهای تو به دنبال بازی های کودکانه هستنت تو یک کمک مربی هستی ، اینکه وقتی همه زندگی را در مدرسه و قبولی در دانشگاه میدانند برای اینکه به تو بگویند پزشک و تو زندگی را در خوب بودن و خدمت به خلق بدانی و اینکه فرداها به تو انسان بگویند، اینکه وقتی همه موقع امتحانات استرس دارند تو آرامش داشته باشی ، اینکه وقتی سال کنکور را در پیش رو دارید ، همه هم سن و سالان تو روزی یک ساعت اشک می ریزند تو روزی یک ساعت ورزش می کنی و با تمرکز و اعتماد به نفس درس می خوانی. اعتقاد به ساده پوشی چرا که باعث می شد فقیر و غنی در این لباس یکسان باشند .

برنامه های شما در تمرین دادن همراهان به چه شکل است؟

دردرجه اول به ذن بردن همراهان ، انتقال اندیشه بزرگان طریقت به آنها و اینکه یاد بگیرند زندگی هدفمند و با معنا داشته باشند .

کار فنی و فلسفی ،تن و روان مثل اسب و سوار کار هستند اگر فقط به تن اهمیت بدی مثل اسب سرکش میشه و اگر فقط به روان اهمیت بدی مثل یک سوار کار ماهری است که اسب تربیت نشده ای رو سوار شده ، سوار کار به نتیجه دلخواه نمی رسه و اسب هم از پا در مییابد .

استفاده به موقع از ابزارهای تنبیهی و تشویقی، مشخص نمودن قوانین کلاس به طوری که اگر همراهی به قوانین پایبند نبود با نگرفتن تکنیک در آن ماه و یا معرفی نشدن به آزمون فنی تنبیه میشد ، و اگر پایبند بود مورد تشویق قرار می گرفت . طوری برنامه ریزی می کردم که تمامی همراهان روی بحث های کلاسی و تمرینات خود به فکر فرو بروند و ایجاد تنوع در کار فیزیکی.

طوری برنامه ریزی می کردم که تمامی همراهان روی بحث های کلاسی و در کل جلسات کاری خود به فکر فرو می روند و وادار به چکش کاری آن بحث ها شود ، البته این کار همواره با تنوع همراه بود .

در عین جدیت با همراهانم دوست بودم و حین تمرین ارتباط کلامی با همراهان داشتم و تقریباً ۹۰ درصد جلسات کاری ، همراهان با صدای مربی کار می کردند.

در پایان اگر حرفی برای گفتن دارید بفرمایید:

هر آنکس که به شاگردی استاد شاد گردد

بود روزی که خود استاد گردد

معرفی یکی از مربیان موفق سبک کانگ فو توآ ۲۱


^[1] فصلنامه تن و روان / پیش شماره ۱ / بهار ۹۲



در زمان تدریس در دانشگاه پرینستون دکتر حسابی تصمیم می گیرند سفره ی هفت سینی برای انیشتین و جمعی از بزرگترین دانشمندان دنیا از جمله «بور»، «فرمی»، «شوریندگر» و «دیراگ» و دیگر استادان دانشگاه بچینند و ایشان را برای سال نو دعوت کنند.. آقای دکتر خودشان کارتهای دعوت را طراحی می کنند و حاشیه ی آن را با گل های نیلوفر که زیر ستون های تخت جمشید هست تزئین می کنند و منشا و مفهوم این گلها را هم توضیح می دهند. چون می دانستند وقتی ریشه مشخص شود برای طرف مقابل دلدادگی ایجاد می کند. دکتر می گفت: « برای همه کارت دعوت فرستادم و چون می دانستم انیشتین بدون ویالونش جایی نمی رود تاکید کردم که سازش را هم با خود بیاورد. همه سر وقت آمدند اما انیشتین ۲۰ دقیقه دیرتر آمد و گفت چون خواهرم را خیلی دوست دارم خواستم او هم جشن سال نو ایرانیان را ببیند. من فوراً یک شمع به شمع های روشن اضافه کردم و برای انیشتین توضیح دادم که ما در آغاز سال نو به تعداد اعضای خانواده شمع روشن می کنیم و این شمع را هم برای خواهر شما اضافه کردم. به هر حال بعد از یک سری صحبت های عمومی انیشتین از من خواست که با دمیدن و خاموش کردن شمع ها جشن را شروع کنم. من در پاسخ او گفتم: ایرانی ها در طول تمدن ۱۰هزار ساله شان حرمت نور و روشنایی را نگه داشته اند و از آن پاسداری کرده اند. برای ما ایرانی ها شمع نماد زندگیست و ما معتقدیم که زندگی در دست خدایت و تنها او می تواند این شعله را خاموش کند یا روشن نگه دارد.» آقای دکتر می خواست اتصال به این تمدن را حفظ کند و می گفت بعدها انیشتین به من گفت: « وقتی برمی گشتیم به خواهرم گفتم حالا می فهمم معنی یک تمدن ۱۰هزارساله چیست. ما برای کریمس به جنگل می رویم درخت قطع می کنیم و بعد با گل‌های مصنوعی آن را زینت می دهیم اما وقتی از جشن سال نو ایرانی ها برمی گردیم همه درختها سبزند و در کنار خیابان گل و سبزه روییده است.» بالاخره آقای دکتر جشن نوروز را با خواندن دعای تحویل سال آغاز می کنند و بعد این دعا را تحلیل و تفسیر می کنند.. به گفته ی ایشان همه در آن جلسه از معانی این دعا و معانی ارزشمندی که در تعالیم مذهبی ماست شگفت زده شده بودند. بعد با شیرینی های محلی از مهمانان پذیرایی می کنند و کوک ویلون انیشتین را عوض می کنند و یک آهنگ ایرانی می نوازند. همه از این آوا متعجب می شوند و از آقای دکتر توضیح می خواهند. ایشان می گویند موسیقی ایرانی یک فلسفه، یک طرز تفکر و بیان امید و آرزوست. انیشتین از آقای دکتر می خواهند که قطعه ی دیگری بنوازند. پس از پایان این قطعه که عمداً بلندتر انتخاب شده بود انیشتین که چشمهایش را بسته بود چشم هایش را باز کرد و گفت « دقیقاً من هم همین را برداشت کردم و بعد بلند شد تا سفره هفت سین را ببیند. آقای دکتر تمام وسایل آزمایشگاه فیزیک را که نام آنها با «س» شروع می شد توی سفره چیده بود و یک تکه چمن هم از باغبان دانشگاه پرینستون گرفته بود. بعد توضیح می دهد که این در واقع هفت چین یعنی ۷ انتخاب بوده است. تنها سبزه با «س» شروع می شود به نشانه ی رویش.. ماهی با «م» به نشانه ی جنبش، آینه با «آ» به نشانه ی یکرنگی، شمع با «ش» به نشانه ی فروغ زندگی و ... همه متعجب می شوند و انیشتین می گوید آداب و سنن شما چه چیزهایی را از دوستی، احترام و حقوق بشر و حفظ محیط زیست به شما یاد می دهد. آن هم در زمانی که دنیا هنوز این حرفها را نمی زد و نخبگانی مثل انیشتین، بور، فرمی و دیراک این مفاهیم عمیق را درک می

استاد عشق

به بهانه نوروز و به یاد
چهره های ماندگار
ایران زمین

دوستان و همراهان گرامی کلمات و عبارات ذیل را در جدول یافته و خط بزنید، حروف باقی مانده رمز جدول را تشکیل می دهند. رمز جدول را همراه با مشخصات خود به ایمیل فصلنامه ارسال نمایید. اسامی برندگان و جوایز آنان در شماره بعدی فصلنامه چاپ خواهد شد.

اول ، تیریک ریاست دام نام

هبوط آدم لات: دست کم دیدن روش دفاع خوف، خوی توکل، شباب ، کمال، ابد، وداع

سر توران، سما ، دریا ، سیمرغ بیزمان

من عرف نفس فقد عرف ربه

کانگ فو توا بیست ویک: طریقت دانایی انشای تن و روان

آرزوی راه راست و سرعت سمت آزادی

سکون، منتو، توما، شداین...!

زیستن چیست ؟ می لنگی!می افتی!باز برمی خیزی!!!

هفت وادی :وادی طلب،عشق، معرفت ،استغنا، توحید، حیرت،فقر و فنا

هفت مایگه:فیزیکولوژی،انشای پزشکی،روانشناسی،فلسفه،انشای علوم،روح وروان، ذن

خطوط : خط اناتوا،اتادو،سوتو، سامسامائه(کاوش)، رکیما(شمشیر، نیام)، مایانه، سای

سنسرو ، دومای، هایما، وایسا، هایپدا، کیتو، یته، متو ، افما : تیم کمک

خون ، خون سرخ، گی، گیتک

شال: شال سفید، شال سبز، شال قهوه ای ، شال مشکی ، شال قرمز، شال سفید و قرمز، بانی: پیر

اتا استاد سلامی: اتا ، همراه، بابارمه، راهدان، راهدار، راهبان، جهان بان

۱	م	ش	ا	ی	ش	ا	ل	س	ب	ز	ر	گ	ت	س	ی	چ	ن	ت	س	ی	ز	۲۱
۲	ا	ن	م	و	ی	ه	ک	س	ا	م	س	ا	م	ا	ی	ه	ن	ی	ا	د	ش	۲۰
۳	س	و	ع	ش	ت	ا	ر	ک	م	ا	م	و	ت	ز	م	ر	ق	ل	ا	ش	ب	۱۹
۴	ت	ر	ر	ی	ر	ی	ر	ا	ی	ع	ا	ی	ک	ش	م	ل	ا	ش	ب	ا	ب	۱۸
۵	ا	ش	ا	ا	ف	ر	ی	ن	ش	ت	ر	ر	ب	ه	ف	ت	م	ا	ی	گ	ا	ه
۶	د	ا	س	ه	ن	ی	ح	ا	ه	و	ف	ه	ن	ا	ی	ا	م	ز	ن	م	۱۷	
۷	س	ل	ی	د	د	ا	ف	ا	ل	ن	س	م	ت	ج	ه	ا	ن	ب	ا	ن	ر	۱۶
۸	ل	ق	ا	ا	ب	ا	ق	س	س	ل	و	د	ا	م	ی	ک	ر	و	ت	ا	ا	۱۵
۹	ه	ا	و	و	ن	ی	ا	ر	ت	ف	ا	ک	ی	ی	د	م	ر	و	ه	و	ه	۱۴
۱۰	م	و	و	ر	ر	ز	خ	و	غ	ی	ق	ز	ت	س	و	ی	و	ل	ب	ت	ر	ا
۱۱	ی	ه	د	ا	م	ر	ف	ن	د	ی	د	ن	ی	خ	ح	ا	ا	ک	ی	و	ی	۱۳
۱۲	ه	ا	ا	ک	ا	و	ا	و	ا	ع	ی	و	و	و	ن	ا	و	ن	م	۱۲	۱۱	۱۰
۱۳	ا	ی	ت	ن	ن	ق	ا	ب	ق	ب	غ	ز	ر	ر	ت	ی	د	ا	ا	ت	ا	۹
۱۴	ی	س	ا	ن	ش	ا	و	ر	ا	ی	ر	ا	ف	ک	م	ع	ب	د	ع	ن	۸	۷
۱۵	د	ف	ا	ع	ا	ا	ذ	ر	م	ی	ن	س	م	د	ر	ت	س	ن	س	ر	و	۶
۱۶	ا	ی	ب	ب	ت	ی	ت	ف	ز	و	ت	ا	ت	ی	ی	ب	ی	ی	ا	س	ا	۵
۱۷	و	ک	د	ق	پ	ا	ع	ا	خ	و	ن	ف	ل	ب	س	ف	ه	گ	ع	م	و	۴
۱۸	ت	ی	ن	ی	ز	ی	م	ب	ل	ط	ی	د	ا	و	ت	و	س	ن	ش	ا	ل	۳
۱۹	ف	ر	خ	ر	ش	ا	ر	و	ش	و	و	خ	ف	ی	ز	ی	و	ل	و	ژ	ی	۲
۲۰	ه	ب	و	ط	ک	ا	ن	گ	د	ب	م	ط	ن	ک	م	ا	ل	ی	ا	ت	ا	۱
۲۱	ی	ت	ف	ا	ی	م	ه	ی	ه	م	ر	ا	ی	ا	ب	ج	ک	م	ک	ش	م	۰



همراه شو عزیز! تنها نمان به درد
کین درد مشترک هرگز جدا جدا درمان نمی شود
دشوار زندگی ، هرگز برای ما ، بی رزم مشترک ، آسان نمی شود
همراه شو عزیز...

تن و روان

فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی کانگ فو توآ ۲۱ || پیش شماره اول || بهار ۱۳۹۲

کرمان، شهر بابک، خیابان ولیعصر
(عج)، کوچه شهید میرزایی ۱۲،
ساختمان تن و روان
۰۳۹۲۴۲۳۴۸۲۷
KUNGFUTOA21.ORG