



**آموزش تکنیک اورایاد کی یتو  
دانایا در کانگ فو تو آ ۲۱ (مثلث)**

**هفت مایگاہ**

**مقالات علمی و فرهنگی**

**مدیریت بحران**

**معرفی دانشکده زنجان**

**رقابت آری یا خیر؟!**

**تحریم در تحریم**

**کافه کتاب**

**یاد یاران**

**مهارت های زندگی...**

# آنچه میخوانید:

- ۲- سخن سردبیر
- ۳- آموزه های هفت مایگه
- ۴- معرفی دانشکده زنجان
- ۸- آموزش تکنیک اورایاد کی یتو
- ۱۲- دانایی در کانگ فو تو آ ۲۱ (قسمت دوم)
- ۱۷- مقالات کوتاه ارسالی همراهان
- ۱۸- مقالات راهبانان دانشکده میانداوب
- ۲۱- حرکات اصلاحی (پشت گود)
- ۲۲- فرهنگستان
- ۲۳- کافه کتاب
- ۲۴- اخبار بهار سبک
- ۲۶- تحریم در تحریم / نقدی در عملکرد فدراسیون کونگ فو
- ۲۸- یادیاران



من این سال را  
سال



نام می نهم.

پیام جهانبان نبی زاده مسئول اتاق ستاد راهبردی سبک و انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ ورزش رزمی ملی ایران بر اساس دانشکده انشاء تن و روان به مناسبت سال ۱۳۹۴



همراهان توجه داشته باشید. انکس که گنچینه های آسمانها و زمین را در دست دارد سفارش کرده و متعهد شده است حاجت های شما را برآورده کند. پس در راه خواسته های به حق خود بی وقفه بکوشید. زیرا ایمان داشته باش که پیروزی از ان شما تلاشگران است. فقط باید عمل و نیت خود را یکنواخت کنید. سوگند به خدایی که یکتاست و نگهبان اصحاب هوشیار راه خویش است که منحرفین و مخالفین در راه سقوط قدم بر میدارند. عمل آنها تباہ است. زیرا شمشیر های آنها شکسته خواهد شد و حسرت و افسوس و سرزنش اینندگان را به دنبال خواهد داشت.

**سوتو** | فصلنامه علمی - فرهنگی - ورزشی سبک جهانی کانگ فو تو آ ۲۱ - شماره مجوز: ۹۲/۳۲۹۷۲

صاحب امتیاز: انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ (به شماره ثبت ۲۱۵۶۵)

مدیر مسئول: دکتر رسول آهنگری ملکی

سردبیر: مهندس مهدی عبدلی ندیکی

گروه تحریریه: معاونت های فرهنگی مناطق و دانشکده های کانگ فو تو آ ۲۱

**همکاران این شماره:** جهانبان محمد علی جنتی، جهانبان جمهور فلاح، جهانبان علی نبی زاده، جهانبان جمشید فلاح، جهانبان علیرضا قیصری، راهبان بهروز صیفی سیر راهبان پیران بخشی، سیر راهبان میکائیل نریمانی، سیر راهبان هاتف سکتائی، راهدار مجید لطفی، راهدار عبدا... طهماسبی، سیر راهدار مسعود نوری، راهدار حسن جنتی، سیر راهدار حسین بیرامی، سیر راهدار امید جنتی، سیر راهدار حسین کاظمی، سیر راهدار حسن طاهری، راهدان ستار جمشیدی، راهدان حجت رهبر، راهدان مهران فلاح، سیر راهدان رضا جعفریان، سیر راهدان محمد جواد کاظمی، باپارومه منصور طهماسبی، باپارومه سامان امین زاده، باپارومه علی شیر گیر، باپارومه مسلم منظری، باپارومه حمید سلیمانی، باپارومه حمید بیگدلی، باپارومه هادی ضیا قاسمی، همراه محمد جواد بیک، همراه فاطمه زارع، همراه محمد رضا اسماعیلی

طراحی و صفحه آرایی: جواد پارسا | طراحی پوستر وسط: باپارومه هادی ضیا قاسمی

آدرس دفتر نشریه: تهران - یافت آباد - انتهای بلوار معلم - نبش سه راه جواد زندیه - ساختمان بنفشه - پلاک ۱۰۶ - طبقه اول - واحد ۲ | تلفکس: ۰۲۱۶۶۲۱۸۳۳۵

www.KUNGFUTOA21.org | soto@kungfutoa21.org

با همکاری گروه تربیت بدنی مرکز علمی - کاربردی شهرستان شهربابک | تلفکس: ۰۳۴۳۴۱۳۳۰۲۰



قوتی خدایتک جوارحی  
ورزش علمی و رزم ملی ایرانیان



# کانگ فوتو آ ۲۱

منطقه ۱۴ کشوری / دانشکده زنجان

پارومه حسین بیگدلی



پارومه حمید بیگدلی



سیر راهدار مسعود نوری



پارومه سید علی حسینی



پارومه حمید سلیمانی

باشگاه شماره ۱:

راهدار مسعود نوری

آدرس: مجموعه ورزشی شهید عطایی سپاه، پشت شهر بازی، روز های زوج ۱۹:۳۰ الی ۲۱

باشگاه شماره ۲:

پارومه حسن بیگدلی

آدرس: گلشهر، نرسیده به آپارتمان های الغدیر جنب بانک ملی، باشگاه نشاط روزهای فرد ۱۹:۳۰ الی ۲۱

باشگاه شماره ۳:

پارومه حمید سلیمانی

آدرس: میدان آزادی، خیابان کشاورز، باشگاه زندگی بارز روزهای زوج ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۴۵

باشگاه شماره ۴:

سیر راهدار بهروز نوری

آدرس: اراضی پایین کوه، فاز ۴ مجموعه ورزشی مادران و کودکان، زمان: روزهای فرد ۱۸:۳۰ الی ۲۰

باشگاه شماره ۵:

پارومه حمید بیگدلی

آدرس: گلشهر، نرسیده به آپارتمان های الغدیر جنب بانک ملی، باشگاه نشاط زوج ۱۸:۱۵ الی ۱۹:۳۰

باشگاه شماره ۶ (باتوان):

پارومه خانم خرابی

آدرس: گلشهر، نرسیده به آپارتمان های الغدیر جنب بانک ملی، باشگاه نشاط روزهای فرد ۱۸ الی ۱۹:۱۵

آدرس دفتر مرکزی: انصار به خیابان ۴۵ متری، بین سهروردی و ۷ تلفن: ۳۳۷۴۲۱۳۹-۰۲۴ | روابط عمومی ۰۹۱۹۱۴۴۲۸۹۶

## به نام خدا

### ما کیستیم؟

ما نرمتر از موم و سخت تر از فولاد هستیم چون بستر آب ، و طوفنده و خروشان در مصاف با تهدید باد، هرگاه کسی بخواهد آرامش روحانی ما را بر هم زند با عکس العملی چون رعد برنده و چون پتک کوبنده مواجه خواهد شد، عطوفت ما از ترس مان نیست، آرامش ما از این نیست که به ره آییم، سردیمان از این نیست که نمی سوزیم، پرخاشمان از این نیست که زورمندیم، التماسمان از این نیست که دنبال مقامیم و سکوتمان از این نیست که چشم بصیرت نداریم، قناعت ما از خصاست و بخشش ما بی پایه و تلاش بی وقفه مان از حرص نیست، نرمی و لطافتمان از تن آسایی نیست ما آتش هستیم در میان تلی خاکستر لطیف، ما نیازمندیم در تمام بی نیازی، ما دنبال گمشده ای هستیم که فاصله اش با ما بسان پرتو خورشید است تا خود خورشید ما دنبال خود هستیم نه منیت، ما انسانیت انسان را ارج می نهیم، منیت ما عدم ماست.



### سر مقاله

بهار سال ۱۳۹۴ خود با بهاری دیگر به اتمام رسید، نرم نرمک که خنکای خرداد جای خود را به گرمای تیر ماه می سپرد شمیم جانفزای ملکوت از پنجره رمضان به مشام میرسید و حال و هوای تحریریه سوتو را معنوی تر می نمود. و نجوای دل انگیز هزار و یک اسم خداوند که در دعای جوشن کبیر زمزمه می شد ما را به یاد سخن پیر کانگ فو استاد سلامی عزیز می انداخت که می فرمود: در کانگ فو توأ ۲۱ همراه با استعانت از ۱۰۰۱ صفت الهی مندرج در دعای جوشن کبیر ره توشه بالندگی و طی طریق دانایی را برای خود مهیا می سازد. (نقل به مضمون)

سوتو یک ساله شد و این پنجمین شماره آن است که به لطف ایزد منان و همت همراهان و اساتید کانگ فو توأ ۲۱ به بار می نشیند. به علت مشکلی که در بخش طراحی و صفحه بندی سوتو پیش آمد و ما از همکاری همراه عزیزمان آقای اسدیان (طراح قبلی فصلنامه) محروم شدیم کار چاپ این شماره به تاخیر افتاد لیکن ظریفی می گفت ((ما دستیابی به یک نتیجه خوب را فدای زمان نمی کنیم!)) و همین شد که سعی کردیم تا آنجا که امکان دارد روند بالندگی سوتو را حفظ کنیم. در طول این یکسال نظرات، انتقادات و پیشنهادات شما خوانندگان محترم را به جان

و دل شنیدیم و امیدواریم که بتوانیم در هر شماره رضایت خاطر بیشتری از شما عزیزان جلب نماییم. همراهان، مربیان، اساتید و پیشکسوتان عزیز کانگ فو توأ ۲۱ به چالش هایی که هم اکنون انجمن با آن دست و پنجه نرم می کند واقفند و مانند روز روشن است که برخی معلوم الحال نمی توانند و یا نمی خواهند، رشد و تعالی یک ورزش رزمی بومی را ببینند. ورزشی که ریشه در فرهنگ ملی و مذهبی این آب و خاک دارد و می تواند پیام رسان تمدن ایران زمین به اقضا نقاط جهان باشد و مایه غرور و افتخار ملی.

به هر حال هیات مدیره محترم انجمن کانگ فو توأ ۲۱ با همکاری سازنده مسئولین فهیم وزارت کشور درصدد اند تا این چالشها از مجاری صحیح قانونی رفع گردد و مسئولین محترم وزارت ورزش پی به اشتباه خود برده و به نیات واقعی برخی افراد که مغرضانه در این وادی قلم فرسایی می کنند و با مکاتبه با زمین و زمان سعی در تضعیف جایگاه انجمن کانگ فو توأ ۲۱ دارند ، آگاه شده و این انجمن را یاری می نمایند تا در جهت اهداف بشردوستانه خود در پیشگیری از ناهنجاری های اجتماعی بیش از پیش موفق گردد. زمان، زمان گفتگو و مذاکره است و حرف آخر



## زمان تنگتر از آن است که لحظه ای درنگ کنیم

با تشکر از جهانبان علی نبی زاده

**مایگاه اول : فیزیولوژی ؟ کمک** به رشد و بالندگی تمام عیار انسان که شامل رشد جسمانی ،روانی و اجتماعی که هدف متعالی فعالیت جسمانی و ورزشی می باشد

**مایگاه دوم : پزشکی ؟ علم اعصاب** . نظریه های علمی حاکی از ان است که ۷۰٪ امراض جسمی به خاطر عدم تعادل روانی و فشارهای عصبی میباشد و همیشه ورزش به عنوان پیشگیری و پزشکی به عنوان درمان در فرایند سلامتی انسان مطرح بوده اند

**مایگاه سوم : روانشناسی ؟** در مایگاه سوم هدف تاثیر گذاری بر رفتار انسان یعنی کار کردهای ذهن ، تفکر ، انگیزه ، توجه شخصیت ، منش ، رشد ، ادراک و پردازش اطلاعات می باشد

**مایگاه چهارم : تاریخ علوم ؟** درک انسان از دانش و فناوری و تکنولوژی همراه با آخرین دست آوردهای علوم پایه . ریاضیات ، فیزیک و شیمی

**مایگاه پنجم : فلسفه گرایی؟** نگرش تفکر آمیز . دید متفکرانه به پدیده های نو ظهور داشتن. در واقع ایجاد

بستری مناسب برای درک بهتر اخلاق ، منطق ، حکمت- هویت و حرمت برای بشر هیجان زده می باشد

**مایگاه ششم : روح و روان ؟** بررسی و مطالعه در نحوه زندگی پیامبران ، معصومین ، فیلسوفان ، اندیشمندان و دانشمندان و حماسیون ، محققین و بینش وران که چگونه هستی را از جهان پنهان به جهان آشکار ترسیم نمودند

**مایگاه هفتم : راز مجهولات ؟** در دنیای کوانتوم تمام ذرات ریز اتمی در حال تغییر و حرکت هستند و به سمت هدفی متعالی ساری و جاری می باشند . ارتباط انسان با طبیعت و متا فیزیک (نیروهای کیهانی ) و رابطه جرم و انرژی و توانایی انسان در پردازش این علوم از طریق نیروی (( ذن )) او را به دانستنی هایی رهنمون می کند که عموم قادر به درک ان نیستند . مگر افراد نادری که در طریقت دانایی شبانه روز تلاش می کنند .



همراهان عزیز و خوانندگان گرامی، شما می توانید، نظرات، پیشنهادات و انتقادات و همچنین آثار خود را جهت چاپ در فصلنامه از طریق معاونتهای فرهنگی سبک کانگ فو توأ ۲۱ در سراسر کشور و یا به طور مستقیم از طریق ایمیل نشریه به دست ما برسانید.

soto@kungfutoa21.org

## رقابت آری یا خیر!؟

### به نظر شما رقابت با دیگران چه سودی دارد!؟

ورزشکاری را تصور کنید که پس از سالها تمرین و پشتکار تبدیل به ورزشکاری ورزیده و نیرومند شده است و برای شرکت در مسابقه ای انتخاب می شود.با اینکه در گذشته پیروزی های زیادی در میادین مسابقه بدست آورده اما این بار در حد انتظار در میدان ظاهر نمی شود و نهایتا بعنوان بازنده میدان را ترک می کند و این باعث سرخوردگی و افسردگی او می شود حتی با وجود تلاش زیاد قبل از مسابقه. ورزش عموما برای ایجاد شرایط مناسب جسمانی جهت ارتقاء و شکوفایی استعداد های بالقوه ی انسان در تمام ابعاد در تمامی مکاتب مورد تایید است. در عصر حاضر با توجه به پیشرفته علم، ورزش جزو علوم مدرن جوامع مختلف محسوب می شود و علاوه بر بعد تربیت بدنی از جهات مختلف اجتماعی،فرهنگی،اقتصادی و... نیز مورد مطالعه قرار می گیرد اما آنچه تامل انسان را برمی انگیزد این است که ورزش نیز مانند علوم دیگر بازچه ی دست سوجدویان و فرصت طلبان شده است و حتی در بیشتر کشور ها به عنوان یک تجارت شناخته می شود.ورزش های رزمی با توجه به خواستگاهشان بر روحیه ی بهلولانی و جوانمردی تاکید بسیار دارند اما جهل یا غرض بعضی انسان ها بعضاً این ورزش ها را از مسیر خود منحرف ساخته و به بیراهه کشانده است به طوری که هدف اصلی به کلی فراموش شده و حاصل این گمراهی را امروزه در میادین مسابقات و رینگ های مختلف رزمی می بینیم.
بیا باید حداقل با خودمان صادق باشیم ! به نظر شما آیا ما باید میزان موفقیت و پیشرفت خود را از روی ترازوی دیگران بسنجیم؟! آیا این است اشرف مخلوقات ؟! بیشتر اوقات زمانی که در هر عرصه ای وارد یک میدان رقابتی با سایرین می شویم نتایج زحمات خود را با نتایج دیگران می سنجم و مقایسه می کنیم و آن گاه به خود برجسب موفقیت یا شکست می زنیم.

در بین تمام رشته های رزمی تنها یک سبک یعنی کانگ فو توأ ۲۱ است که ۴۴ سال قبل با یک پشتوانه عظیم علمی،فرهنگی و ملی بنیاد نهاد شده و هرگز دم از مسابقه و رویارویی انسان ها در میادین مسابقه نزده است بلکه مسابقه را حاصل فساد اندیشه ها برشمرده و به مقابله با آن برخاسته است. برد و باخت از دو بعد مادی و روانی عامل مخرب دیگری در رقابت با دیگران در هر عرصه ای است. برای مثال در مسابقات رزمی فرد شرکت کننده در مسابقه باید مبلغی را بپردازد و سرمایه گذاری کند که در صورت باخت سرمایه او از دستش می رود و پس از باخت باعث احساس شکست ،یاس،افسردگی و متعاقبا خشم و پرخاشگری و یا حس انتقام می شود که این ها همگی از عواقب سوء مسابقات است.

**داستانی آموزنده:**

دانشجویی می گفت یک روز استاد دانشگاه به همه ی ما یک بادکنک باد شده و یک سوزن داد و گفت یک دقیقه وقت دارید بادکنک های یکدیگر را بترکانید، هرکسی که بعد از یک دقیقه بادکنکش را سالم تحویل داد برنده است. مسابقه شروع شد و بعد از یک دقیقه من و چند نفر دیگر با بادکنک سالم برنده شدیم. سپس استاد رو به دانشجویان کرد و گفت: من همین مسابقه را در کلاس دیگری اجرا کردم ولی همه ی دانشجویان برنده شدند زیرا هیچکس بادکنک دیگری را نترکاند چرا که قرار بود بعد از یک دقیقه هر کس بادکنکش سالم ماند برنده شود و همین طور هم شد.

ما انسان ها در این جامعه رقیب یکدیگر نیستیم و قرار نیست که ما برنده باشیم و دیگران بازنده!

**خلاصه کلام :** آیا بهتر نیست برای راحتی خودمان هم که شده در زندگی،در تمامی مسائل از شیوه ی رقابتی و مقایسه استفاده نکنیم؟! آیا مقایسه ی خودمان با خودمان زندگی را برای ما زیبا تر نمی کند؟! آیا بهتر نیست سعی کنیم موفقیت و خوشبختی خود را با توانمندی ها، استعدادها و میزان تلاش هایمان بسنجیم!! **قضاوت با شماست!!**

<span></span>	<div>من در رقابت با هیچکس نیستم ، هدف من مغلوب نمودن آخرین کاری است که انجام داده ام.</div>
<div>«بیل گیتس»</div>	
<div>آرزومند آن باشش که چیزی غیر از آنچه که هستی باشی،اما بکوش در کمال آنچه که هستی باشی.</div>	
<div>«سخن پیر کانگ فو»</div>	
<div><b>گردآورنده: همراه محمدرضا اسماعیلی</b></div>	
<div><b>کلاس خردسالان مرکزی دانشکده شهرباک</b></div>	



### کمر درد

همان گونه که هنگام خوردن فکر نسوختن دهان خود هستید به همان اندازه هنگام کار در اندیشه آسیب نرسیدن به کمر خود باشید. برای کمر درد مزمن راه رفتن بهتر از آهسته راه رفتن است. کفش پاشنه بلند گودی کمر را افزایش می دهد و برای کمر مناسب نیست. تشک خیلی نرم برای کمر درد مناسب نیست گذاشتن بالش زیر زانو ها در هنگام استراحت گودی کمر را کاسته و درد را از بین می برد با درست نشستن روی زمین از کمر درد جلوگیری کنید داشتن یک زیر پایی کمک بزرگی برای کمر درد است. یکی از دلایل مهم کمردرد استفاده ناصحیح و غیر علمی از ستون فقرات است. بد ایستادن ،بد نشستن ،بد راه رفتن ،بد خوابیدن ،بد کار کردن و...از جمله علت های کمر درد بوده و اصلاح روشها در کاهش دیسک مبتلا به کمر درد و دردهای سیاتیکی نقش بسیار مفید وموثری دارند .مطمئن شوید که نحوه درست بلند کردن اشیاء، از روی زمین را به درستی فرا گرفته اید ،حرکات ناگهانی غیر اصولی و جهشی بسیار آسیب زا هستند بنابراین از آنها اجتناب کنید.ورزشهای صحیح: تقویت عضلات پشت و شکم نقش مهمی در کاهش شیوع وعود ،شدت درد های کمری و سیاتیکی دارند، به شرطی که بدرستی انجام شوند وکاملا علمی و حساب شده باشد.

کاهش وزن: مطمئن شوید که اگر ده درصد اضافه وزن دارید خصوصا اگر این چاقی بیشتر در ناحیه شکم شماست بیشتر از سایرین در معرض کمر درد و عود آن هستید ، پس سعی کنید وزنتان را کم کنید وضمناً از لبنیات غافل نباشید.
دخانیات:سیگار یکی از علل شناخته شده وکاملا موثر در ایجاد و تشدید کمردرد و بیماری های سیاتیکی است.

تشخیص: علاوه بر معاینه فیزیکی جهت تشخیص علت کمر درد توسط پزشک معالج رادیوگرافی ، ام ار آی ، سی تی اسکن ، اسکن استخوانی، میلو گرافی ، آزمایش خون اصول پیشگیری :پرهیز از وضعیت ثابت ،به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی،اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات،اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستیم باید به گونه ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین ،به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف،استاندارد سازی محیط کارخانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس.

-کاهش وزن در صورت چاقی

-پرهیز از رانندگی طولانی مدت

-پرهیز از تشک های نرم حجیم واستفاده از

بالش های مناسب زیر سر

-داشتن اعتماد به نفس و روحیه ای شاد به

جای اضطراب وتشویش

-افراد مضطرب معمولا کنترلی مناسبی بر

وضعیت بدنی خود در فعالیت های روزمره

ندارند بنابر این مستعد آسیب پذیری بیشتری

هستند.

کمر درد:مولف لیون روت

گردآورنده همراه فاطمه زارع از یزد



راهدان برهان یاری و سیر راهدار برهان محمدی – دانشکده گرمانشاه



راهدار مجید لطنی و همراهان دانشکده مشهد



بابارؤمه علی نیرگیر و مسلم منقری – کانون بافت



همراهان کلاس خردسالان کانون بزنجان با مربیگری بابارؤمه امینی زاده



همراهان بانوان دانشکده تهران

### فکر کردن به ورزش چاقی می آورد!!!

فکر کردن در مورد فعالیت بدنی باعث می شود شما ۵۰ درصد بیشتر غذا بخورید. محققان معتقدند دلیل اصلی این موضوع این است که ما به طور ناخودآگاه بعد از فعالیت بدنی یا ذهنی تمایل داریم به خود پاداش دهیم و غذا خوردن بیشتر یکی از پاداش هایی است که بدن برای خود در نظر می گیرد.

دکتر برایان وانسینک از دانشگاه کورنل که این تحقیقات را انجام داده در این باره گفت: ( ما متوجه شدیم که فقط ورزش کردن باعث افزایش اشتها نمی شود، بلکه حتی فکر کردن به آن هم می تواند روی میزان غذا خوردن ما تاثیر داشته باشد)در حالی که بسیاری از محققان معتقدند ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی متعادل بهترین کار برای پیشگیری از چاقی است، اما برخی تحقیقات انجام شده نشان می دهد ورزش کردن ممکن است میزان مصرف غذا را افزایش داده و برعکس باعث اضافه وزن برخی از افراد شود. بسیاری از مردم به طور ناخودآگاه تصور می کنند بع از ورزش کردن باید بیشتر از زمان های معمول غذا بخورند و همین کارباعث می شود آنها بسیار بیشتر از حد مجاز کالری مصرف کنند.

گردآوری: سیر راهدان رضا جعفریان - دانشکده تربیز

منبع :مجله ماه نو شماره ۴ نیمه بهمن ۸۹صفحه ۲۷



# دانایی در کانگ فوتوآ ۲۱

د شماره قبل مقاله ای از جهانبان علیرضا قیصری تحت عنوان دایره در رابط باطلی سیردانیی در کانگ فوتوآ ۲۱

چاپ کردید که در این شماره قسمت دوم آن با عنوان (مثلث آتدیر می گردد):

## این شماره: قسمت دوم (مثلث)

به قلم جهانبان علیرضا قیصری

از آنچه گفته شده دانستیم که رسیدن به دانایی مسیری رو به خود است پس این مسیر راه و طریقت است که در کل از آن به طریقت دانایی تعبیر می شود .

از مطالب فوق به سادگی می توان دریافت که این راه، مسیر جستجو در خود است در واقع خودشناسی است .
واگر در طی این مسیر که همان شناخت خود است راهی شویم به دانایی شهودی خواهیم رسید. که همان تعبیر پیامبر(ص) است که می فرماید« برآستی هر که خود را شناخت خدا را شناخته است »
پس راه یا طریقت در کانگ فو خود سازی و خودشناسی است و این همان « کی تو » در کانگ فو است که سوال از هسته درونی انسان دارد.
بنابراین جواب کی تو (توآست) و اینگونه است که برای رسیدن به شناخت کیستی اصل ، رسیدن به بینشهای درونی و ریاضت های قلبی وجسمی روحی است نه دانشهای و ابزارهای مادی.
چنین است که در مورد رسیدن به نیروی برتر آمده است که « عاشق باش تا مرا بشناسی گرسنه باش تا مرا ببینی ، و تنها باش تا به من برسی »
برای طی این مسیر و رسیدن به حقیقت است و در واقع عین به خود آئی است و « در حین عمل از نمره آن بی نیاز بودن یعنی پیوستگی به نفس عمل نه به نتایج خوب و بد آن » (در واقع بمانند نیلوفری که در آب می نشیند و تر نمی شود) سپس انتخاب خود نقطه شروع دانایی و مسیر رشد و بر عکس تصور عامه جهتی رو به خود و درون دارد نه به سمت بیرون و فیزیک .این است که نماد دایره را در اساطیر و مذاهب بر بالای سر کسانی ترسیم می کرده اند که از لحاظ معنوی و قدرت درک شهودی به دانایی کامل (انسان کامل) رسیده اند نه دانشمندان و قدرتمندان سیاسی و اقتصادی .اما برای طی این مسیر و فراهم نمودن توان و کیفیت های مطلوب و استمرار حرکت آن و نزدیک شدن به نقطه مرکزی شرایطی لازم است که ما آن را کیفیت همراهی نامیده ایم وان رازی است که رابطه، آن را رمز گشایی می کند درواقع پی بردن به راز رابطه، در کانگ فو همراه شدن است و دستیابی به ویژگی های همراهی است.

در این مورد ایجاد دو رابطه برای همراه ضروری است که در کل به یک رابطه منتهی می گردد.
اولی رابطه بین دو همراه (body) باید بر قرارگردد که ما در اصطلاح ما او و اومای از آن یاد می کنیم یعنی دو همراه هم تراز و هم سطح و دومین رابطه بین همراه و یارومه (استاد) برقرار است که در مجموع رابطه مثلثی تشکیل می گردد .

در رابطه بین همراه (body) روابط دو سوپه است و دو طرف خود را در دیگری دیده و تجربه می کند و در این مسیر (خودشناسی) حتی خود را متقابلاً در دیگری و دیگری را در خود می ببند و مسیر رشد را بر همدیگر هموار می کنند و هر چه در این ارتباط پیش رویم و معنوی تر باشیم به خودشناسی نائل خواهیم شد.

به همان نسبت در رابطه دوم بین همراه و مربی با شرایط خاص تری شکل می گیرد و این همان رابطه مریدو مرادی است که اگر

قلبی و بی توقع باشد و صورت معنوی به خود گیرد تبدیل به رشدی خلاقانه خواهد شد که ما را به دانایی کمال هدایت

می کند این مثلث در واقع مصداق هویت است یعنی من- تو- او رابطه است برای

رسیدن به هویت و این گم شدن و پیدا شدن دو همراه در یکدیگر است که آن سوم شخص ظاهرمی گردد و اوئیت ( سوم شخص مفرد ) در نقش یک مربی واقعی به معنی تربیت کننده معنی می شود.

باز تاکید می گردد که این روابط سه گانه در صورتی رسیدن به مرکز ماندالا (دانایی) را تضمین می کند که کاملاً از روی ارادت محض و تعلق قلبی صورت پذیرد که در غیر این صورت نمایشی بی معنی نخواهد بود .

در واقع دوری از منیت باعث بروز هویت می گردد هویتی که غایت آن حقیقت محض است. و به بیان دیگر گمشدن در من و تو پیدا گشتن در اوست« حکیم بزرگ چانگ تسئو به خواب دید که پروانه است. چون از خواب برخواست از خود پرسید: آیا این چانگ تسئو است که به خواب دیده که پروانه است یا پروانه ایست که به خواب دیده که چانگ تسئو است» دانستن اینکه این آنست یا آن این مستلزم اینست که به حضور آن دیگر نیزمعتقد باشیم .در واقع این فنا شدن در او نوعی رسیدن به درک در خود است حال این فرد سوم (مربی یا ااهدان یا یاپرومه) چه لایق فنا شدن باشد یا نه خود بحثی مجزاست دخالتی در میزان ارادت و خلوص همراه ندارد ،پس معیار خلوص خود فرد است در درون خود نه تنظیم روابط بر حسب سود یا زیان و یا شرایط اجتماعی،فرهنگی،مذهبی و...افراد. این رابطه کاملاً واقعی و عاشقانه است و در غیر این صورت اگر بر اساس نیازهای مادی و غریزی باشد بسرعت به بن بست می رسد و یا بواسطه ارضای آن نیاز و یا ناکامی آن از بین می رود و چنین است که هرگاه در رابطه با دیگری احساس فریب خوردگی می کنیم یا از همان آغاز و اساس رابطه هیچ عهد معنوی و به اصطلاح درک صحیح از واژه همراهی را در قلب خود با دیگری نداشته ایم و یا ریا کرده ایم و بین راه همراهی و پیمان را زیر پا خواهیم گذاشت .

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

و اینکه برای انسان جز حاصل تلاش او نیست(النجم/۳۲)

می کوشم تا در راه تکامل بخشیدن به حرکت انسان در نبرد با جهالت و نادانی ها که مانع از رشد

فرهنگی و معنوی انسان است صحت رهروی برحق باشم

## زنجان شهر فقهای نامدار

شهر شهدای راست قامت و دانشمندان پر افتخار، پایتخت شور و شعور حسینی و دیار غواصان وخط شکنان دریادل

در مورد وجه تسمیه شهر زنجان تاکنون نظرات گوناگونی از سوی پژوهشگران و نویسندگان ارائه شده است. قدیمی‌ترین نامی که به این منطقه اطلاق شده است زندیگان به معنای اهل کتاب زند (معروف‌ترین کتاب آیین زردشتی ساسانی) و گان از پساوند فارسی عهد باستان است که در دوره ساسانیان بر این منطقه گذاشته شده است.حمدالله مستوفی، تاریخ‌نگار نامدار، بنیاد شهر زنجان را از اردشیر بابکان، سر دودمان ساسانیان

دانسته و نام نخستین این شهر را شهین ذکر کرده است. در لغتنامه دهخدا هم در سرواژه شهین چنین نوشته: «شهین نام شهر زنگان

است و معرب آن زنجان باشد و گویند این شهر را اردشیر بابکان بنا کرده‌است.» شهری بود بزرگ در میان ری و آذربایگان، و وجه تسمیه

آن، مخفف زندگان یعنی اهل کتاب زند است، و زندیگان زنگان

بیتی از حکیم زجاجی :
ز زنگان بدان مرد روشن ضمیر
دهیری سرافراز بد تیزویز

امروزه اکثر مردم ایران زنجان را به عنوان نماد شور و

در ایام محرم می شناسند.



در شهریورماه ۱۳۷۴ فضای زنجان به نور حرکت طریقت دانایی کانگ فوتوآ۲۱ منور گردید . با تلاش بی شائبه و صادقانه همراهان غیرتمند زنجان همواره در راه اعتلای فرهنگ توآ۲۱ در رزم و نبرد حق علیه باطل و مبارزه با جهالت و نادانی، جمود فکری جوانان، کهولت فکری پیران، آنی ننشسته و به حکم «ولتکن منکم امةٌ یدعون الی الخیر» همیشه در تلاش و تکاپو بوده تا شعله های توآ یارومه بر تن و روان مردم ایران زمین ،خاصه مردمان شریف زنجان زبانه کشیده و منور گردد.

کانون کانگ فوتوآ۲۱ زنجان در سال ۱۳۹۳ از سوی اندیشکده جهانی طریقت دانایی به دانشکده انشاء تن وروان منطقه ۱۴ کشوری ارتقاء پیدا نموده و در تلاش است تا بر اساس چشم انداز حرفه ای ۱۰ ساله، در راستای چشم انداز نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، جایگاه حقیقی خود را در منطقه کسب نماید.

دانشکده زنجان در حال حاضر زیر نظر سیر راهدار مسعود نوری با تشکیل یک چارت سازمانی منسجم و فعال با ایجاد شش مرکز در سطح استان در حال آموزش هنر رزمی ایرانی کانگ فو توآ ۲۱ به اقشار مختلف مردم می باشند و در اردیبهشت ماه ۹۴ نیز اولین کلاس بانوان کانگ فو تو آ ۲۱ این دانشکده آغاز به کار نموده است.

# بیوگرافی سیر راهدار مسعود نوری

مسئول سبک و انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ استان زنجان

ایشان در سال ۱۳۸۱ موفق به دریافت گوی قرمز شده و در زمستان سال ۱۳۸۴ به کسب خط ششم (سیر راهدانی) نزد استاد راهبان دکتر سلامی نایل آمد و با تلاش مجدانه و ارزشمند، درجه راهدانی خود را در سال ۱۳۹۱ از اندیشکده جهانی کانگ فوتوآ ۲۱ در دانشکده شهرستان سیاهکل کسب نمود. در همین اثنا وی تحصیلات دانشگاهی اش را نیز در رشته‌ای به انجام رساند که با طبع فرهنگی او سازگار بود. او کارشناسی مدیریت فرهنگی و کارشناسی ارشد ادیان و عرفان را با معدل الف گذراند و همزمان تحصیلات حوزوی خود را تا سطح ۲ حوزه در مدارس علمیه قم (سفیران هدایت مجتمع صدوق) کرج (امام خمینی ره) قزوین (ملا وردیخان) و تهران (ابوطالب علیه السلام) ادامه داد. ایشان در چهل و ششمین کنگره علمی فرهنگی ورزشی سبک کانگ فوتو آ ۲۱ در شهرستان میاندوآب، مفتخر به دریافت شالبنده سیر قهوه ای (مرتب سیر راهدار) گردیدند.

بخشی از سوابق اجرایی راهدار نوری:

۱. مسئول سبک و انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ استان زنجان از سال ۱۳۸۱ تا کنون
۲. دارای حکم مربیگری در رشته های رزمی کانگ فوتو آ ۲۱ / کانگ فوتو آ / ووشو
۳. جوان نمونه استان در سالهای ۱۳۸۴ و ۱۳۸۵ به انتخاب سازمان ملی جوانان
۴. مدرس مراکز مختلف آموزش عالی استان
۵. مسئول رسیدگی به نامه های مردمی در سفر مقام معظم رهبری به استان (منطقه یک/مهرماه ۸۲)
۶. مولف سه جلد از کتب مولفه های جوان عاشورایی (۱۳۸۷)
۷. مدیرمسئول و سردبیر نشریه نون و القلم
- ۸- مشاور استاندار زنجان در سال ۱۳۸۶



سیر راهدار مسعود نوری متولد زنجان دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد در رشته ادیان و عرفان می باشد. ایشان تحصیلات ابتدایی و متوسطه‌ی خود را با نمرات و معدل بالا در مدارس (شهید رفیعی / سنایی / جلال آل احمد/ رازی و...) شهر زنجان به پایان رساند و سپس وارد حوزه علمیه شد و همزمان با تحصیل در حوزه به عنوان دانشجوی مدیریت وارد دانشگاه گردید او از کودکی با فعالیت های فرهنگی و ورزشی انس داشت؛ تبحر در داستان نویسی و مقاله، روحیه بالای تحقیق و پژوهش و مدیریت و نهایتاً حضور فعال و خستگی ناپذیر در کلاسهای ورزشی کاراته، ووشو، کانگ فوتو از ویژگی های حائز اهمیت او بوده است. در سال ۱۳۷۴ خط دوم (آنادو) در سبک کونگ فوتو آ را کسب و در طی داستانی راستان، در سال ۱۳۷۷ با راهدان علیرضا رحمتی آشنا و تا خط سوم کانگ فوتو آ ۲۱ (سوتو) از ایشان بهره مند گردید و بدینسان به ورزش ارزشی طریقت دانایی تن و روان یعنی کانگ فوتو آ ۲۱ گروید. سیر راهدار نوری از سن ۱۳ سالگی توفیق آشنایی با استاد دکتر احمد سلامی را پیدا نمود و از همان سنین به شاگردی ایشان مفتخر گردید.



گوشه ای از فعالیت های فرهنگی ورزشی مرکز کانگ فوتو آ ۲۱ زنجان



اردوی مجلس شورای اسلامی



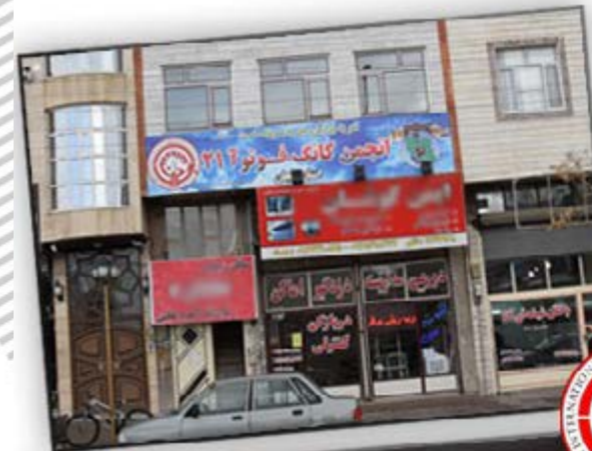
دیدار با امام جمعه زنجان آیت ا... خاتمی



اردوی غدیر



گرمون فنی همراهان زنجان



دفتر انجمن کانگ فوتو آ ۲۱ زنجان



صاحب طریقت(همراه)

**کدام صیغه؟ نه جمع، نه مفرد، استاد خودت بگو چه کنم؟ من مردم، استاد**

**خودت بگو چه کنم؟ من به جبر مطلق تو –بدون آنکه بخواهم –مقیدم، استاد**

**برای یافتنت، هفت شهر را گشتم به حکم قرعه به سویت نیامدم، استاد**

**به دست شعله ای از گم شدن نجاتم ده چراغ گمشده در راه مقصدم، استاد**

**دلیل خلقت من انعکاس خصلت توست برای دم زدن از خوبی ات بدم، استاد**

**نگیر خرده اگر خلوت تو را دیدم تو ملتفت نشدی؟ من که در زدم استاد**

#### گزیده آثار سیر راهدار مسعود نوری

گفتگویی معنوی بین همراه و استاد در طریقت دانایی

در جواب:

**دگر نگو که نه جمعی، نه مفردی،همراه تو در نهایت یک بی نهایتی، همراه**

**تو اختیاردار تاروپود روح منی**

**اگرچه طعنه زدی که مقیدی، همراه**

**تو هفت شهر نگشتی برای یافتنم**

**به حکم مرحمتت سویم آمدی، همراه**

**منم که گمشده ام در حریم حیایت**

**چراغدار رسیدن به مقصدی، همراه**

**دلیل خلقت تو انعکاس خوبی هاست**

**تویی که پرتویی از نور ایزدی، همراه**

**تو صاحب همه ی معبد هستی**

**برای آمدنت در چرا زدی؟ همراه**

و اما عارف!

**پیش از آنکه او، خود در دنیا بمیرد دنیا**

**در او مرده است.**

**چه خوب است آفریدگار خویش بودن اما آسان نیست.**

**زندگی خون سرخ می خواهد و فخر اقبال رایگانی نیست.**

**و اما انسان بیش از زندگی است « آنجا که هستی پایان می یابد او**

**ادامه دارد**

**او درختی است که ریشه هایش در اعماق مرموز غیب، پنهان است.حوادث و**

**تلخی ها انسانهای بزرگ را متعالی و آدم های کوچک را متلاشی می کند.در روایت**

**شیدایی، در سیمرغ راهدانی و طریقت دانایی تن و روان مهربانی آرام می کنند،**

**قصه خاموش می کند ، نوازش مست می کند، رؤیا غرق می کند و آمال**

**خواب می کند دوست داشتن رام می کند، عشق مست می کند،**

**ایمان مطمئن می کند، شعر نرم می کند، خاطره گرم می**

**کند،خیال تشنه می کند، یاد دربند می کشد، امید**

**پیوند می دهد، آرزو خلسه می زاید .**

## مدیریت بحران در سازمان

سیر راهبان میکائیل نریمانی – دانشکده میاندوآب

تعریف بحران :

تغییری ناگهانی، شدیدتر از حالت عادی و غافل گیری تهدیدآمیز را بحران گویند .

حادثه ای که بطور طبیعی یا توسط بشر بصورت ناگهانی بوجودآمده و سختی و مشقتی را به جامعه انسانی تحمیل نماید ، بطوریکه جهت برطرف کردن آن نیاز به اقدامات اساسی و فوق العاده باشد را بحران می گویند .تصمیم گیری در بحران از جمله مباحثی است که در سالهای اخیر در مدیریت مطرح شده است .

کارولین اسمارت از زمره صاحب نظرانی است که در مورد روابط بین متغیرها و چگونگی تصمیم گیری در شرایط بحرانی مدلی ارائه کرده است .

حالاتی که در سازمان در شرایط اضطراری ( بحرانی ) بوجود می آید و باعث اختلال در اجزاء فرآیند تصمیم گیری می شود :

۱– انسان دچار گیجی و ابهام می شود .

۲– اطلاعات تحریف می شوند .

۳– تصمیم گیری گروهی دچار نابسامانی می شود .

۴– اجبار به اطاعت و پیروی از دستورات و مقررات از پیش تعیین شده .

۵– غافلگیری و در نتیجه عدم آمادگی برای تصمیم گیری .

۱.انسان دچار گیجی و ابهام می شود :

و این مسأله قوه درک و توان ذهنی او را تحلیل می دهد و به توانایی او برای یافتن راه حل‌های ممکن و ارزیابی راه حل‌ها لطمه وارد می آورد .

اگر چه فشار درحدمعقول باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای یافتن راه حل می شود ، ولی در شرایط بحرانی فشار روحی آن چنان زیاد است که اغلب موجب وحشت و دستپاچگی افراد در سازمان می شود ، طوریکه تصمیماتی که در این حالت گرفته می شود با کیفیت پایین و خطای بیشتر همراه است .

در شرایط اضطراری رؤسا به مرئوسین اجازه تصمیم گیری نمی دهند و در نتیجه تصمیم گیری به رده های بالای سازمان انتقال می یابد و منحصر به مسئولین ارشد می شود . در این حالت که سازمان با شرایط بحرانی روبروست به مدیران توصیه می شود که در امر تصمیم گیری ، افراد و متخصصین زیادی را دخیل کنند و از عقاید متنوع و بیشتری استفاده نمایند.

در نتیجه در شرایط بحرانی که قدرت تصمیم گیری در سازمان منتقض می شود ، یعنی از تعداد افراد تصمیم گیرنده کاسته می شود ، فشار روحی در بقیه تصمیم گیرندگان افزایش می یابد . چون اعضاء کادر تصمیم گیری در قبال تصمیم گیری احساس مسئولیت بیشتری می کنند و نگرانی از احتمال شکست در آنها زیاد میشود که بالطبع این فشار روحی از توانایی های ذهنی افراد می کاهد و تصمیم گیرنده ای که تحت فشار روحی زیاد قرار دارد ، توجهش بیشتر به مسائل قطعی و کوتاه مدت معطوف می شود .

۲ . در شرایط بحرانی اطلاعات تحریف می شود :

در شرایط بحرانی اختلالاتی در سیستم پردازش اطلاعات بوجود می آید که باعث کاهش کارائی مکانیسم تصمیم گیری می شود . یعنی در این شرایط چون تصمیم گیری در رده های بالای سازمانی متمرکز می شود معمولاً حجم اطلاعاتی که باید پردازش شوند افزایش می یابد و در نتیجه حجم بالای اطلاعات که توسط افراد کمتری مورد ارزیابی و رسیدگی قرار گیرد ، تصمیم گیرنده را وادار می کند که از مجاری ارتباطی کوتاه تر استفاده نماید ، که



که براساس برنامه ریزیها تهیه و تنظیم شده بود نیز قابلیت اجرایی خود را از دست می دهد و نه تنها قابل اجرا نمی باشند، بلکه نیازبه تجدید نظر دربخشنامه ها و دستورالعملها احساس می شود که بایستی متناسب با شرایط جدید باشند که این امر هزینه های سنگین را به دوش سازمان می اندازد .

تنها زمانی می توان از وقوع چنین حالاتی جلوگیری نمود که تغییر و تحول در آینده یا نیاز به تغییر در آینده در مراحل برنامه ریزی و در مرحله ایجاد و استاندارد نمودن پیش بینی شود .

توصیه هایی برای رویارویی بحران و دفع آن باید از رسیدن به یک توافق زودرس و بی موقع در تصمیم گیری جلوگیری کرد :

یک مدیر گروه قوی می تواند به راحتی گروه را به بیراهه بکشاند و موجب اشتباه و خطا در تصمیم گیری شود بخصوص هنگامیکه مدیر نظر خاصی داشته باشد و بخواهد با پافشاری یا اعمال نفوذ ، اعضاء گروه را با شتاب زیاد بسوی توافق درباره آن براند .

اما اگر مدیر واقعا خواهان اعمال نفوذ یا دخالت بیجا در تصمیم گیری نباشد ، به طرقی می توان مشکل توافق زودرس را حل کرد :

مدیر می تواند اعضاء گروه را مکلف نماید که راه حل‌های پیشنهادی را دیدی انتقادی و به قصد یافتن معایب و کمبودهای آنها مورد ارزیابی قرار دهند و آنها را تشویق کند که نظرات خود را بطور صریح ابراز دارند .

مدیر می تواند از هر یک از اعضاء گروه بخواهد که مسأله مطرح شده را از زاویه و جنبه خاصی مورد بررسی قرار دهند تا بدین ترتیب و با در نظرگرفتن نظرات و عقاید مختلفی که ابراز می شود ، بتوان تصمیم مناسبی درباره آن اتخاذ نمود .

در حالت کلی می توان گفت :

توصیه ای که برای جلوگیری از توافق زودرس و بی موقع می شود این است که مدیر با دعوت از متخصصین برون سازمانی و همچنین با تبادل نظر با سایر همکاران در قسمت های دیگر سازمان می توان عقاید و نظرات گوناگون را جمع آوری و با مطالعه و بررسی آنان ، از رسیدن به یک اتفاق نظر بی موقع در درون گروه جلوگیری کرد . ولی باید توجه شود که موجب ایجاد بار اضافی اطلاعات ورودی نگردد . بنابراین مدیر گروه باید ترتیبی اتخاذ کند تا نظرات ، دیدگاهها و اهداف بلندمدت هر چه زودتر و در مراحل اولیه برای اعضاء معلوم شود . در غیر اینصورت تصمیماتی که فقط با توجه به منافع و اهداف کوتاه مدت سازمان اتخاذ می شود در نهایت در تعارض با اهداف بلند مدت سازمان قرار خواهد گرفت .



در رسای جهانبان

(شال‌بند سرخ)

**راهبان بهروز سیفی**



هنرجو می داند و باید بداند که سرخ ، یعنی خون جاری در شریان حیات بخش انسانی ، سرخ یعنی

جاری و ساری در دنیای پهناور هستی، سرخ یعنی زمزمه شور انگیززندگی بخش به بشریت، سرخ یعنی رهایی از قید و بند دنیوی ومتمصل به حلقه پارسایی،سرخ یعنی جاری چون چشمه جوشان در دل‌های یخ زده انسانی،آنکه سرخ جهانی به کمر می بندد جهانبان خطاب میگردد.یعنی داشتن بینش جهانی،هدف جهانی،نگاه جهانی،ودست یابی به جایگاه جهانی در دنیای پرفراز و نشیب طریقت دانایی.

با تکیه بر فرامین پاک الهی.یعنی داشتن نگاهی جهان

بینانه به جهان وپیرامون آن ، هم به چشم سر ، هم به چشم دل.هدف او بر اساس اندیشه او معین میگردد.هدفی که رضایت همگان در آن نهفته است.خواست او خواست همگانی است نه فردی،او در اندیشه ساختن دنیایی است که تلاش دارد انسان،انسان بماند وسرود واحدی را برای تحقق منتوما بر بشریت بسراید.

جهانبان باید در تلاطم امواج حاصل از طغیان فکری و فطری چون کوه پر صلابت و استوار باشد وچون رودی خروشان نغمه های انسانیت را به آرامی به اقیانوس بی کران انسانی هدایت نماید.

جهان بین یعنی همه بین نه خود بین.متمرکز ساختن تجربیات در محیطی بسته ومحدود وثابت بنام معبد و دانشکده ،یعنی فراهم ساختن محدودیت فکری و فیزیکی بر خویش ومنحصرا متعلق به افراد محدود ومعدود بودن.باید جهانبان سراسر زمین را معبد وهمه انسانها را همراه خویش واندیشه خویش را دانشکده سیار بداند.در آن صورت از دورترین نقطه جهان پهناور نیایشهای انسانیت را خواهد شنید . چون با دنیای پیرامون در هماهنگی کامل است ،چون رهنمودهای او حکیمانه وخردمندانه است،چون تفکر حاکم بر اندیشه او ریشه در فرامین الهی وآموزه های قرآنی دارد. او باید تلاش کند صدای دل را بشنود و در غیر اینصورت با خود برتر بینی صدای هیچ دلی را نخواهد شنید.جهان پهناور است و همه انسانها را به راحتی در خویش جای میدهد ،باید چنان دل بزرگی داشت که بتوان جهان را در آن جای داد. به اندیشه ایم به درک انشاء تن و روان و به انسان که هست کاملترین زندگان و به رهنمود های رهروان تا بتوانیم با مشعل فروزان دانایی دیواره های تاریک دلمان را روشن سازیم و از ورود به معبد اندیشه خویش واهمه نداشته باشیم.

توا

# مقالات راهبانان دانشکده میاندوآب



وقتی برای اولین بار این جمله زیبا را دریک فروشگاه دیدم نگرشم بزندگی عوض شد ما در طول سالیان دراز آنقدر به مسائل بزرگ و جهانی و فرا جهانی مشغول بوده ایم که از گذر ریز مسائل و قطره قطره های لحظات زندگی غافل شده ایم.

بدون اینکه واقعا در یابیم زندگی چیست زیر ساختهای آن چگونه است . بدون آشنایی کامل به عواملی که خیلی ریز وپیش پا افتاده بنظر میایند وچنان با سرعت طول رودخانه را طی میکنیم که هر گز فرصت لذت بردن از نتایج کارهایمان را نمی یابیم ،و مشکلات بوجود آمده از این سرعت راسرنوشت یا فراز و نشیب زندگی توجیه میکنیم غافل از اینکه اگر دمی می ایستادیم و با اندیشه و مهارت میراندیم خیلی از مشکلات پیش نمی آمد .

**تعریف: مهارت زندگی آن ابزاریست که به ما انگیزه میدهد به دنبال خلق بهترینا در زندگی باشیم**

در اینجا از دخالت کردن ،پند دادن ،و موعظه کردن دوری میکنم فقط یک چیز را در نظر داشته باشیم آنهم اینست: نهایت و خلاصه زندگی شاد زیستن است و برای رسیدن به آن میبایست به هماهنگی و تعادل رسید قبل از اینکه به تکنیکهای مهارت زندگی بپردازم بیک نکته اشاره میکنم که وجود انسان دارای دو شخصیت درونیست به نامهای یکی**منتقد درونی و دوم مربی درونی** که هرکدام جداگانه کار میکنند
منتقد درونی حرف زدن را دوست دارد او دائما در حال هشدار دادن در باره عواقب کارهایی است که انجام میدهیم ،و حاضر است از بدترین راهها استفاده کند تا مار از رسیدن به آرزوهای قلبی که با جسارت بدنبالشان هستیم باز دارد
وواقعیت را طوری عوض میکند که روی کارهایی که نمیتوانیم انجام بدهیم تمرکز کنیم ،او نمیترسد بشما بگوید که به حد کافی خوب نیستید یا ...

در مقابل مربی درونیتان بشما انگیزه میدهد و تشویقتان میکند که پیشرفت کنید او از اینده حرف میزند در باره شما حرف میزند که دوست دارید باشید و با خوشی بشما میگوید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت شما در گذشته چالشهای سخت را پشت سر گذاشتید و در دوره های از زندگی ناراحت و فرسوده بودید اما مربی درونیتان در گذشته بدنبال روزهای شاد بر شد ، عشق و موفقیت میگردد. او منفی گرا نیست و به شما گوشزد میکند که حتی تجربهای تلخ و ناگوار بعد ها به تجربه های شیرین منجر شده است و بشما میگوید که به او اطمینان داشته باشید و تا زمانیکه کارها ی مثبت انجام میدهید همه چیز در مسیر درست پیش میرود و میتوانید هر اشتباهی را جبران کنید.
متاسفانه یک اشکال بزرگ هست و آن اینست که در اکثریت مواقع منتقد درونیتان قویتر و پر انرژی تر از مربی درونیتان است در این صورت است که کار یک کمی سخت میشود ،وبزرگترین کاری که بایستی انجام شود تقویت مربی درونیتان است
منتقد درونی کارش را به بهترین شکل ممکن انجام میدهد و مارا برای نگرانی ،بدبینی و تردید تشویق میکند و خوش بینی و اعتماد بنفس و مثبت اندیشی را امیدوی واهی میداند .

**نتیجه گیری مهم :کسانیکه مربی درونیشان قویتر از منتقد درونیشان است موفقترند. هر چند منتقد درونی گاهی چیزی میگوید که توجه به آن میتواند سودمند باشد.**

ده فرمان آموزش مهارتهای زندگی:

۱ – شما منحصر بفردید (هنگامیکه تواناییهای درونیتان را آشکار میکنید معجزه اتفاق میافتد)

۲ – زندگیتان فرصتی است فقط فقط یکبار.( پس هدفمندی و تعادل را درآن حفظ کن)

۳ – مطابق برنامه پیش روید

۴ – ابتکار عمل داشته باشید (خجالتی و زود رنج نباشید زندگی در کل یک آزمون است هر چه بیشتر تجربه کنید به نتایج بهتری خواهید رسید)

۵– توانایی رسیدن به نتایج بزرگ (نوع فکر کردن تان را عوض کنید دنیایتان را تغییر میدهد )

۶– راه حل مناسب خود را پیدا کنید (یافتن راه حل مناسب برای حل مشکل لذت بخش تر از استفاده از فکر دیگران است )

۷– قضاوت وپیش داوری را رها کنید .(برخی طوری دنبال مقصر واشتباه هستند که گویی قراراست برای پیدا کردن آن جایزه بگیرند )

۸– هدف خود را به شکلی اثر گذار انتخاب کنید (هدف به شما انگیزه میدهد نه آنقدر بزرگ که در ادامه دلسردتان کند و نه آنقدر ناچیز که ارزش ادامه نداشته باشد )

۹– مسئولیت نتایج را که به آنها میرسید قبول کنید . (رهروی باقی نماند و راه ماند)

۱۰– به حس شهودی تان اعتماد کنید (به محض اینکه به خودتان اعتماد کنید خواهید

دانست باید چگونه زندگی کنید)



**استرس چیست و راهکارهای تعدیل آن در زندگی روز مره**

**تهیه وتنظیم: سیر راهبان پیران بخشی**

تعریف : استرس آن چیزی است که هنگامیکه باور دارید نمیتوانید بطور موثری با یک موقعیت تهدید آمیز مواجه شوید آنرا تجربه میکنید .

یعنی هر گاه با رویداد یا موقعیتی مواجه میشود که آن را نسبت به توانایی های خود چالش بر انگیز می یابید استرس را تجربه میکند و شدت ضعف استرس بسته به اهمیت آن موقعیت یا رویداد، می باشد . مثلا اجبار به انتظار برای تاکسی وقتی مشکل کمبود وقت ندارد استرس کمی بر شما تحمیل میکند اما انتظار برای همان تاکسی وقتی باید بزودی به فرودگاه برسید استرس بسیار بیشتری ایجاد میکند .

**میزان استرس:**

میزان و مقدار استرس بستگی به تفاوت بین نیازها ی یک موقعیت و دریافت شما از این که تا چه حد میتوانید با آن موقعیت کنار بیایید تعیین میکند .

تصور یک انسان غار نشین که بزرگترین چالش زندگی اش تهیه غذا و سر پناه بوده است به زندگی ماشینی امروز میتواند شدت و مقدار استرس زندگی کنونی بشر را تعیین کند .زندگی انسان غار نشین زمانیکه در جنگل با یک پوستین و گرزی در دست در هنگام قدم زدن در جنگل و مواجه با یک ببر خشمگین یک واکنش سریع اتفاق میافتد . زیرا همان موقع باید تصمیم بگیرد که بجنگد یا فرار کند یعنی استر زایید ه میشود

حال انسان کنونی پشت تریبون برای سخنرانی در یک سالن ایستاده و صدها نفر **استرس بخشی از زندگی است . هیچ** منتظر نشسته اند تا یک سخنرانی بسیار مهم در زمینه کاریتان را بشنوند ، ناگهان **کس زندگی کاملا بدون استرس ندارد .** متوجه میشوید که چندین صفحه از مطالبی که از فیل آماده کرده بودید در خانه جا گذاشته اید .

**آثار فیزیولوژیکی هر دو موقعیت :**

قلبتان تند میزند -سخت تر نفس میکشید - گلویتان خشک شده است - عضلات بدنتان گرفته است .متوجه لرزه میشوید حالت دل بهم خوردگی دارید . همان تجربه اجداد غارنشین و همان واکنش جنگ و گریز در اینجا تجربه میشود . فقط تنها تفاوت در اینجاست که شما در این سخنرانی نخواهید مرد .

در زنگی ماشینی امروز ارائه چنین سخنرانی - گیر کردن در ترافیک - مواجه شدن با یک مشتری عصبانی - یا سعی در انجام کارهای ضرب الاجل غیر منطقی - چیزی که به شما استرس میدهد لازم بذکر است هر آنچه که استرس در زندگی روزمره باعث بهم ریختگی اعصاب و روان ودر نتیجه تاثیر بر فیزیولوژی دارد مقدار کم آن نیز لازمه زندگی میباشد .

**راهکارهای مقابله با استرس :**

۱- وضعیت و موقعیت خود را تغییر دهید .

-ترافیک به شما استرس میدهد زودتر از خانه خارج شوید

-از ضرب الاجل متفرید پروژه هایتان را زودتر تمام کنید

-عنکبوت به شما استرس میدهد از

۲- باورها و افکارتان را تغییر دهید

-اگر نتوانید موقعیت و رویدادها را

مهارتها مهارت تغییر نگاه شما

است و میتوانید یاد بگیرید که

۳- پیامدها را تغییر دهید

حتی

اگر

تغییر





# سوکنده نگاه

آگاه، پارسا، مهربان، به ژرف جهان معنا، ره یافته به سوی فرازمندی جان و روان،  
همراهان کلنگ فوتوآ سوکنده نخی که از دگردل پاک و نهاد تابناک بنشتم، سوکنده بایگانی  
دل، سوکنده توانایی، به فروزه های نیک و همه یکی ما و زیبایی های پرتو هستی که با فروغ  
اندیشه آشکار می گردند، سوکنده پیران پارس و عارفان اندیشه شمند که در این پشته از زمین  
جایگزین شدند و از بازتاب فروغ هستی در آینه نهاد خود پر معنا ترین و درخشانترین پیاله های  
فرهنگ را چکه هستی همتا کردند، سوکنده آئین بزرگی و راز هستی بخش به آنها که بدین  
راه بار یافتند، سوکنده یاد میکنم تا از هیچ کوششی دریغ نکنم و در هستی بی رنگ، یعنی اندیشه  
پاک و کوهر بازتاب باهنگی نش با آفرینش، از راه پیش به جان و روان همراهان دیکته کنم.



## آموزش اصولی تکنیکهای کانگ فو تو آ ۲۱ (قسمت چهارم) این شماره: ضربه(اورایاد کی یتو)



به قلم جهانبان محمد علی جنتی

### فلسفه اورایاد کی یتو

حقیقت یک نیرواست ، اما انسان در لحظه های نادر به درک آن توفیق می یابد زیرا تا آنجا که حقیقت در کار است انسان عذاب می بیند و احتمال شکست وجود دارد . ولی همینکه حقیقت پیروز شد دیگران به آن می پیوندند . امروزه در جهان کنونی به صورتی تفکرها پیش می رود که آدمیان را به انواع و اقسام روش ها و سبک های گوناگون زندگی سوق می دهد ، بطوری که اگر به تکامل اجتماعی بنگریم انسان در طول تاریخ در رابطه با محیط و شرایط دیگر انواع و اقسام تفکرها را پذیرفته است و با پس از چندی آن را رها و مکتب فکری دیگری را قبول نموده است . انسانها برخی با علم به مسئولیت هایشان متولد می شوند ، برخی باید این علم را بیاموزند و برخی دیگر با گذراندن تجربه های تلخ نسبت به مسئولیت خود آگاه می شوند . حال با این تفاسیر و برنامه ها بهتر آن است که راه و روش نگرش انسانها را با یک برنامه ریزی به جلو برد .

برای مثال اگر ما آنها را به حال خود گذاشته و عامل حرکتی وجود نداشته باشد برای آنان حرکت کند تر می شود ، بنابراین باید اندیشه و منطق های انسانی را در پیش روی آنان قرار داد و در زمان صحیح با بهترین روش موجود و شیوه مناسب دانش - جدیت - تلاش در راستای انسانی را به آنها انتقال داد و آنان را وادار به تفکر پویا نمود . مثل ( ای خدا ، طریقت دانایی را پیش روی من راست گردان و مرا داد بده زیرا که من بر تو توکل دارم ، باطن مرا مصفا گردان زیرا که رحمت تو مد نظر من است و در راستی تو رفتار نمودم و با مردان باطل نشستیم و با منافقین داخل نخواهم شد و از جماعت بد کاران دور خواهم شد ) در این حالت انسان مانند رودخانه ای می ماند که از کوه ها و دره ها و پستی و بلندیهای بسیار می گذرد تا سر انجام به دریای بزرگی بپیوندد و چون این مراحل را طی نموده خود را در آن بیگانه نمی بیند چون همه جا آب می بیند .

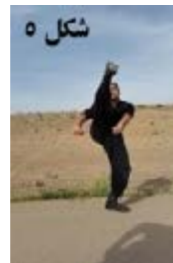
یک انسان نیز باید در مسیرهای مختلف به حرکت خود ادامه دهد تا سر انجام به هدف و منظور والای انسانی خود که شناخت انسانیت است برسد ، و کسانی که به بلوغ هنر و دروازه دانایی می رسند طریقت را به بازیچه نمی گیرند و در راهش دردها و مصائب را به جان و دل می خرنند ، زیرا انسانهای دانا گذر تسلیم و رضا را نمی شناسند و بر خدای دانا و توانا توجه دارند .

**اورایاد کی یتو :** اورایاد کی یتو تکنیکی است که در جلو بدن اجرا می شود مخصوصا در مبارزه ای که حریف قصد حمله را دارد. می توان اورایاد کی یتو را به دو صورت اجرا نمود ، اورایاد کی یتو ضربه ای و دفاعی که انواع آن هم برای ضربه و هم دفاع بکار می رود و اگر به درستی انجام گیرد بسیار زیبا می باشد. اورایاد کی یتو را میتوان به دو نوع اجرا نمود هم از روی اورایما کی یتو و هم از روی راتو . ولی شایسته است آموزش آن از روی راتو کلاسیک انجام گیرد .

### شیوه اجرای تکنیک :

الف) اورایاد کی یتو ضربه ای بدن کاملا روی راتو استقرار پیدا می کند ، مشتها گره کرده و بصورت چینو می باشد. پایی که ( استقرار) ستون قرار دارد سر پنجه های آن باید ۵ درجه رو به داخل باشد واز زانوحدود ۷ درجه شکسته و بالا تته باید ۵ الی ۷ درجه به طرف ضربه خم باشد تا نیروی دقیق را از کفل و ماهیچه های همیسترینگ به ضربه انتقال داده شود. (شکل ۱) پای ضربه زنده جمع شده و به طرف هدف حرکت می کند(شکل ۲) در این حالت زانو به طرف بالا و ۲۵ درجه خارج از بدن قرار می گیرد . زیرا برای نیرو گیری بدن از زاویه صفر به زاویه ۲۵ درجه می رود . بدن در این حالت ۲۵ درجه مخالف تکنیک قرار دارد و به محض اینکه تکنیک شکل خود را کامل می کند بدن هم به نقطه صفر بر می گردد .

پای ضربه زنده از مچ شکسته و تیغه ، پاشنه پا رو به هدف می باشد . باید دقت کنیم که مچ پا و و پنجه پا یک زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهد .(شکل ۳)



پای ضربه زنده در همان مسیر ۲۵ درجه شروع به باز شدن می کند تا به زاویه ۱۳۵ درجه برسد(شکل ۴) و در آخرین لحظه بدن و پا با پیچش و دوران به طرف زاویه صفر باز می گردد تا قدرت اصلی تکنیک روی حریف انجام گیرد . در اینجا سر پای ضربه زنده به طرف داخل و تیغه پاشنه پا رو به حریف قرار می گیرد (شکل ۵)



سرراهدار مهدی عبدلی و همراه آساله امیرعلی عبدلی دانشکده شهر بابک



همراه محمدحسین میریلوکی دانشکده مهریز



راهدان برهان یاری و ستار جمشیدی - دانشکده گرماتشاه



همراهان دانشکده مازندران با مسئولیت راهدار عبدال... طهماسبی

**راه حل عادلانه**

دو برادر قطعه کیک را بیندیشدند و برادر بزرگتر می خواست کیک را به خودش اختصاص دهد و برادر کوچکتر می خواست کیک را به خودش اختصاص دهد. برادر بزرگتر گفت: من بزرگترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم. برادر کوچکتر گفت: من کوچکترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم. برادر بزرگتر گفت: من بزرگترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم. برادر کوچکتر گفت: من کوچکترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم. برادر بزرگتر گفت: من بزرگترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم. برادر کوچکتر گفت: من کوچکترم و باید کیک را به خودم اختصاص دهم.

نقاشی همراه امیر حسین ایمانی کانون خورشید

(تیرگشوده : هما ، امیر حسین ایمانی)



همراهان کانون گله داری (استان فارس) با مسئولیت راهدان حسن طاهری

## ب) اورایاد کی یتو دفاعی :

همانند اورایاد کی یتو ضربه ای ایست ولی در دفاعی پای ضربه زننده از مسیر ۲۵ درجه موافق پا به طرف ۴۵ درجه مخالف پای ضربه زننده حرکت می کند . (یعنی حدود ۷۰ الی ۹۰ درجه جلو بدن را پاک می کند ) بدن کاملاً عمود بر زمین و حدود ۵ الی ۷ درجه از محور ناف به طرف جلو نفوذ دارد که این باعث نفوذ تکنیک روی هدف می باشد . پس از اتمام تکنیک پا سریعاً جمع شده واز همان مسیر به جای خود بر میگردد.



## عضله های درگیر در اجرای تکنیک

- ۱-عضله های همسترینگ که در هنگام پرتاب تکنیک بسیار موثر می باشد و مرکز ثقل تمام ضربه هاست
- ۲-عضله های کمر و کتف برای ثبات و عدم لرزش تکنیک می باشد
- ۳-عضله شکم ، هماهنگی لازم بین این اعضا باعث نقطه دقیق کوبش تکنیک می باشد
- ۴-عضله های ران ، به استقرار بدن حین تکنیک ، قدرت تکنیک ، تعادل ، و سریع جمع شدن تکنیک بسیار موثر می باشد
- ۵-نیروی دستها در هنگام زدن ضربه و تعادل تکنیک کمک بسیاری کند

## انواع تکنیک اورایاد کی یتو



اورایاد کی یتو  
پرنده :



اورایاد کی یتو دفاعی :

اورایاد کی یتو پیچشی :



۱

۲

۳

۴

## لحظه کوبش

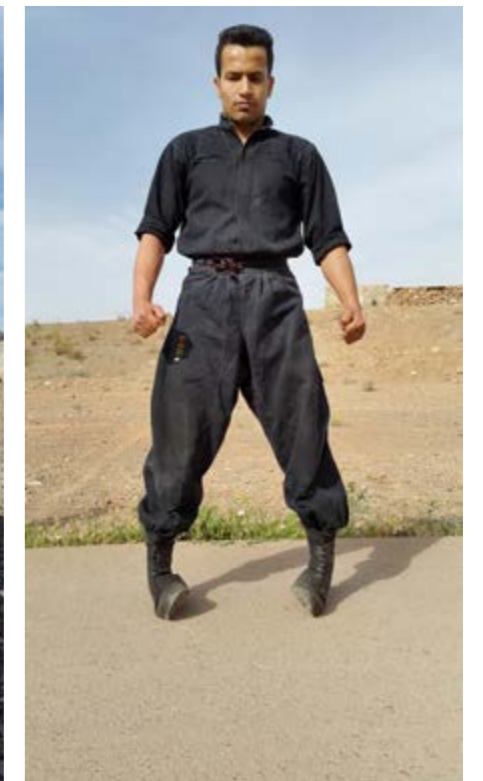
لحظه ی کوبش که پا از روی راتو انجام می گیرد باید نیرو را بین کمر و ناف هماهنگ نمود تا قدرت اصلی آن به ضربه انتقال یابد . اگر این هماهنگی بوجود نیاید هم ضربه کم اثر می شود وهم ممکن است پا آسیب ببیند .

هماهنگی اعصاب و عضلات بدن در این تکنیک باعث می شود که به راحتی تکنیک انجام گیرد و هیچ لرزشی در انجام تکنیک وجود نداشته باشد و تکنیک صحیح و دقیق صورت پذیرد دستها به دو شکل می توانند قرار گیرند یا بصورت متو به جلو ضربه می زند (شکل زیر ۱) و یا دست موافق دفاع آفما و دست مخالف دفاع بیضه را انجام می دهد (شکل زیر ۲)



## نرمش های ویژه تکنیک

حرکاتی که قدرت پا را افزایش می دهند همچون کوهنوردی ، در آب راه رفتن ، دویدن ، وسیله ای را با طناب کشیدن به طرف جلو و دوچرخه سواری کمک بسیاری به بهتر اجرا شدن این تکنیک می کند ، همچنین نرمش های کششی زیر در بهبود اجرای تکنیک بسیار موثر هستند.



## داستان میرداماد

به قلم جهانبان علی نبی ز اده  
میر داماد . قصه امروز من وتو،

آورده اند که دختر شاه عباس، بنا به اختلافش با زنان حرمسرا از منزل خارج می شود اما بنا به دلایلی راه را گم کرده و به ناچار از ترس آزار و اذیت اوباش به کلبه ای وارد می شود، در آن کلبه مرد جوانی حضور داشت و دختر داستان خود را به او گفته و از او می خواهد که شب را به وی پناه دهد، مرد جوان او را به درون دعوت می کند و از او می خواهد که امشب را میهمان او باشد تا صبح شود و تاریکی رخت بر بندد. بعد از صرف شام دختر زیبا و خوش سیمای پادشاه خواب می رود و مرد به مطالعه می پردازد. مرد جوان که سالها افسار بر نفس خود زده و خطایی نکرده بود . حال اتشی سوزان وجود را فرا گرفته بود و می رفت تا تمام دارایی عمرش را بر باد دهد . هر لحظه ای که آتش تصاحب این دختر زیبا در وجودش شعله می کشید . انگشتی از خود را در شعله شمع فرو می برد و می سوزانید و بدین سان تا صبح کلیه انگشتان خود را می سوزاند. آفتاب سپیده دم از پس ستیغ کوه تابیدن می گیرد و دختر از خانه مرد جوان خارج می شود، سربازان پادشاه که تا صبح به دنبال وی بودند او را یافته و به نزد شاه عباس می برند. پادشاه قصه شب گذشته را از دخترش می شنود اما باور نمی کند و دستور می دهد ان مرد را به نزد وی بیاورند . زیرا که تصور نمی کرد که کسی بتواند در برابر زیبایی دخترش مقاومت کند و به وی تعرض نکند. اصرار دختر بر اینکه آن مرد جوان دست از پا خطا نکرده به خوبی از وی پذیرایی کرده به جایی نرسید و سربازان مرد جوان را نزد پادشاه آوردند. پادشاه حقیقت را از مرد جوان جویا می شود. مرد جوان انگشتان خود را به پادشاه نشان می دهد تا به حقیقت ماجرا پی ببرد. شاه عباس در شگفت از تقوا و پرهیز کاری مرد جوان دستور می دهد، دخترش را به عقد آن مرد جوان در آورند و به او لقب میرداماد دهند. آری میرداماد در واقع (محمدباقر استرآبادی) است که امروزه تمام علم دوستان از وی به عظمت و نیکی یاد می کنند و از وی شاگردان بزرگی همچون ملاصدرا به عرصه گیتی معرفی شده اند.

آری، قصه امروز من وتو چنین است، همراه هم زاد انسانم هر کدام از زیبایی های دنیوی (فساد مالی.فساد جنسی. فساد طبقاتی ...) با اشوه هایی زیرکانه سعی می کنند تعهد ما به انسان و طریقت انسان ساز دانایی را به سخره و بازی بگیرند و از ما فردی بی مسئولیت و تهی از هر دانش و ادبی بسازند. با برنامه ریزی ۷۰ دقیقه تمرین روزانه و اجرای تکنیک های طریقت دانایی ورزش رزمی ملی ایرانیان خود را از بلاهای خانمانسوز و پدیده های رشک روزگار، مصون داریم. نیکی پناه شما

# هنرنگار

## در اهمیت خودسازی و تزکیه نفس – بایارومه منصور طهماسبی

همین بس که خداوند متعال در سوره شمس به هفت نشانه بزرگ هستی (خورشید و ماه روز و شب و آسمان و زمین و نفس انسان) قسم یاد میکند چند نکته مهم در این قسم ها هست اولاً که وقتی خداوند متعال قسم یاد میکند معلوم میشود موضوع خیلی مهم است ثانیاً به موضوعات مهم خورشید و ماه و روز و ... قسم یاد میکند ثالثاً هفت موضوع را انتخاب کرده است که هفت در ادبیات قرآنی عدد کثرت است وقتی گفته میشود هفت آسمان یعنی بینهایت آسمان. بعد از این هفت قسم میفرماید که ما خوبی و بدی را به انسان الهام کردیم و کسانی رستگار میشوند که نفس خویش را تزکیه کرده باشند یعنی هواهای نفسانی را از حرص و طمع و کبر و غرور و حسد و غیره را از سرزمین وجود خویش بیرون کنند و چنانچه انسان تزکیه نفس نکرده باشد با اینکه بدی و خوبی رامیداند ولی در مقابل نفس تسلیم میشود و در اینجا نفس؛ انسان را با استفاده از حربه توجیه به هر کجا خواست میبرد . در آیه ۹ سوره یوسف برادران حضرت یوسف (ع) باهم گفتند که یوسف را بکشیم یابا سرزمین دوری تبعید کنیم بعد توبه میکنیم پس میدانستند که کار بدی میکنند. و در آیه ۱۸ همین سوره وقتی پیراهن حضرت یوسف را آوردند پدیده آنها گفت که نفس شما کار زشتتان را ابرایتان زیبا جلوه داد. و در آیات ۱۷۶ و ۱۷۵ سوره اعراف خداوند داستان بلعم باعورا را مثل میزند که باینکه مقام رفیعی داشت و مستجاب الدعوه بود با پیروی از شیطان و هوای نفس سقوط کرد. و خداوند میفرماید ما میخواستیم او را به بالا ببریم و لکن او در زمین جاودانه ماند. و این کار بسیار مشکلی است و در این راه باید از خداوند بزرگ کمک خواست. همان طور که حضرت یوسف (ع) در آیه ۳۳ سوره یوسف از خداوند خواست که اگر مکر و نیرنگ زنان را از من باز نگردانی به سوی آنها میل پیدا میکنم و از نادانان خواهم بود. و حضرت محمد(ص) در این مورد میفرماید: بزرگترین جهاد با هوای نفس است. حضرت علی (ع) در حکمت ۴۷۴ نهج البلاغه میفرماید: پادشاه مجاهد شهید در راه خدا بزرگ تر از پادشاه عقیف پاکدامنی نیست که قدرت بر گناه دارد و آلوده نمی گردد همانا عقیف پاکدامن فرشته ای از فرشته هاست.

پشتش سنگین بود و جاده های دنیا طولانی. می دانست که همیشه جز اندکی از بسیار را نخواهد رفت. سنگ پشت، ناراضی و نگران بود.



پرنده ای در آسمان پر زد، سبک؛ و سنگ پشت رو به خدا کرد و گفت: این عدل نیست، این عدل نیست. کاش پشتم را این همه سنگین نمی کردی. من هیچ گاه نمی رسم. هیچ گاه. و در لاک سنگی خود خزید، به نیت نا امیدی. خدا سنگ پشت را از روی زمین بلند کرد. زمین را نشان داد. گره ای کوچک بود. و گفت: نگاه کن، ابتدا و انتها ندارد. هیچ کس نمی رسد. چون رسیدنی در کار نیست. فقط رفتن است.

حتی اگر اندکی. و هر بار که می روی، رسیده ای. و باور کن آنچه بر دوش توست، تنها لاک سنگی نیست، تو پاره ای از هستی را بر دوش می کنی. خدا سنگ پشت را بر زمین گذاشت. دیگر نه بارش چندان سنگین بود و نه راهها چندان دور.

سنگ پشت به راه افتاد و گفت: رفتن، حتی اگر اندکی ...

## سیر راهدان محمد جواد کاظمی – دانشکده اصفهان



روز ملی کانگ فو مرکز کانگ فو تو آ مشهد



روز ملی کانگ فو مرکز کانگ فو تو آ اصفهان



روز ملی کانگ فو مرکز کانگ فو تو آ بناب



روز ملی کانگ فو مرکز کانگ فو تو آ اباده



روز ملی کانگ فو مرکز کانگ فو تو آ زنجان

## کانگ فو تو آ ۲۱

### اخبار بهاره سبک



#### جلسه اندیشکده

جمعه ۲۸ فروردین ۹۴ ساعت ۸ صبح ، اولین جلسه اندیشکده کانگ فو تو آ ۲۱ در سال ۹۴ با حضور اعضاء هیات ۱۱ نفره شالبندان سرخ و تعدادی از مسولین مناطق و دانشکده‌های کانگ فو تو آ ۲۱ و معاونت‌های ستاد راهبردی سبک، در محل دفتر انجمن کانگ فو تو آ ۲۱ تشکیل گردید. در ابتدای این جلسه کار فنی زیر نظر استاد راهبان احمد سلامی و جهانبان رامین پناهی (معاونت فنی سبک) در دو بخش برگزار گردید و پس از آن جلسه اداری سبک با ریاست جهانبان جمهور فلاح تشکیل گردید.



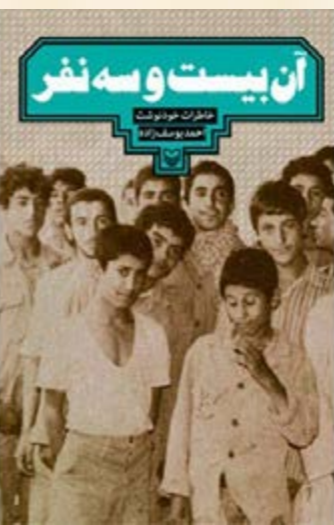
#### انجام مراسمات فرهنگی ورزشی به مناسبت روز ملی کانگ فو

چندین سال پیش دکتر راهبان احمد سلامی، با تلاش و کوشش فراوان فدراسیون و وزارت ورزش را متقاعد می کند که روز تولد ابر مرد عدل و عدالت، علی (ع) را به عنوان روز کانگ فو که ورزش ملی ایران است نامگذاری نمایند. از آن پس هر ساله در سالروز تولد مولاموحیدین، جامعه کانگ فو کشور و بخصوص کانگ فو تو آ ۲۱ این روز را با اجرای همایشهای مختلف فرهنگی - ورزشی گرامی دارند.

کتاب برای بان کتاب نویسن  
کتاب بک غذاست بک نویسنی روح



نام کتاب: آن بیست و سه نفر  
نویسنده: احمد یوسفزاده  
انتشارات: سوره مهر  
نوبت چاپ: چاپ اول. تهران ۱۳۹۳  
برخلاف تصورمان ابوقاص خیلی آتشی نشد. گفت: «پس شما می‌خواید قهرمان بازی در بیارید! شما می‌خواید مثل بابی ساندز مشهور بشید! ولی کور خواندید. همین جا از گرسنگی می‌میرید. صداتون از این دیوار هم اون طرف تر نمی‌ره. » این را گفت و از زندان خارج شد. جمع شدیم دور هم. یک گام جلو افتاده بودیم. احساس پیروزمندانهای داشتیم. گذشته از این، تهدید شکنجه با آب جوش هم عملی نشده بود. امیدوار بودیم تا آخر راه پیش برویم.



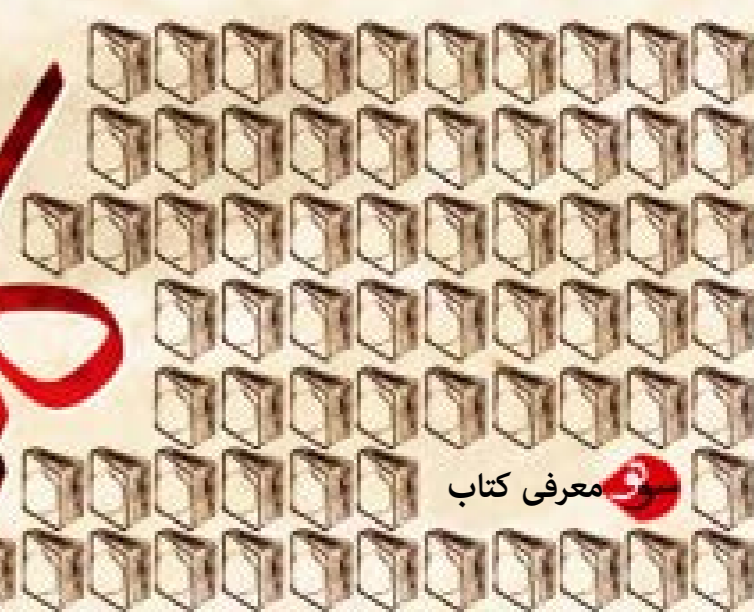
\*\*\*\*\*

آن بیست و سه نفر در واقع خاطرات بیست و سه نوجوانی است که در عملیات بیت المقدس به اسارت نیروهای عراقی درآمدند. احمد یوسفزاده، یکی از آن نوجوانان است که پس از آزادی خاطراتش را در این کتاب به تصویر کشیده است.

بیست و سه نوجوان پس از دستگیری به کاخ صدام حسین منتقل می‌شوند و با وی دیدار می‌کنند. صدام حسین از دیدن آنها متعجب می‌شود. وی به آنها می‌گوید آزادشان خواهد کرد تا بروند درس بخوانند و دکتر و مهندس بشوند و بعد از آن برایش نامه بنویسند. در آن جلسه صدام حسین به آنها می‌گوید اکنون باید در کلاس درس باشند نه در جبهه و اظهار می‌دارد کودکان دنیا کودکان ما هستند.

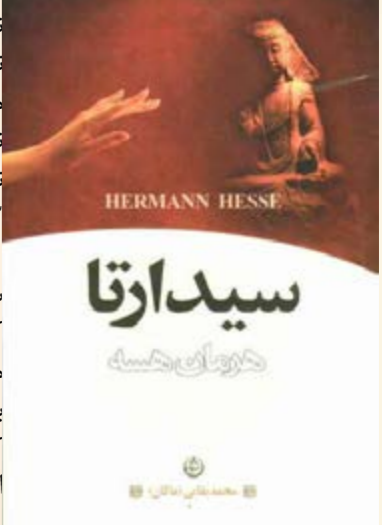
صدام حسین با این حال نوجوانان را وادار به اعتراف اجباری می‌کند و از آنها می‌خواهد بگویند به اجبار حکومت ایران به جنگ واداشته شده‌اند. نوجوانان دست به اعتصاب غذایی می‌زنند و پس از پنج روز بی غذایی و بی آبی نیروهای عراقی مجبور می‌شوند آنها را نزد سربازهای اسیر ایرانی در اردوگاه رمادی بفرستند. از آنجا نیز به اردوگاه موصل و بین القفسین فرستاده می‌شوند و دوران طولانی اسارت را می‌گذرانند.

این خاطرات بیشتر مربوط به بخش نخست اسارت آنان است. در این اثر خاطرات همه این بیست و سه نفر به شکل داستانی و با تعلیق‌های روایی به تصویر کشیده می‌شود. این کتاب حاوی خاطرات و رشادت‌های نوجوانان رزمندهای است که مقاومت را ترجیح می‌دهند و حماسه بزرگی می‌آفرینند.



معرفی کتاب

نام کتاب : سیدارتا  
نویسنده: هرمان هسه  
مترجم: محمد بقائی  
ناشر: تهران  
نوبت چاپ: چاپ هفتم -  
۱۳۹۳



سیدارتا (Siddhartha) نام کتابی است که به تحول معنوی یک مرد هندی برهمن می‌پردازد. این کتاب در سال ۱۹۲۲ و پس از آنکه هسه مدتی در دهه ۱۹۱۰ در هند به سر برد

منتشر شد. سیدارتا در زبان سانسکریت، یعنی کسی که به هدفش رسیده‌است، این داستان نیز مانند دیگر داستان معروف هسه، به خودشناسی و قدرت درونی انسان می‌پردازد. این کتاب در ایران توسط چندین مترجم به چاپ رسیده است.

هرمان هسه در این کتاب، افزون بر تحلیل مبانی فلسفه آسیایی (هندی)، آرزوی خود را به یافتن روشی در جهت از بین بردن بحران جوامع بشری نشان داده است. داستان به گرد فرزند برهمانی دور می‌زند که در پی مداواست. سیدارتا نام این جوان است که در راه رسیدن به هدف، خودبینی و آرایش عشق شهوانی را که همانند زنجیرهای گران، بازدارنده بودند، به نرمی می‌گسلد و تضاد سرکش روح و زندگی را به فرایندی آشتی‌پذیر در نفس رنج کشیده‌ی خود مبدل می‌سازد.

این کتاب نگرشی بر ریشه‌های روانشناسی در مذاهب جهانی و مکاتب خرد است و هسه نیز در جستجوی رسیدن به مؤلفه‌ای است که تفاهم بین دو فرهنگ شرق و غرب را عملی سازد.

## گودی بیش از حد کمر

## نرمش های اصلاحی پشت گود



۱ به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید و دست ها را به طرفین باز نمایید.  
- با انقباض عضلات شکم، گودی کمر را به زمین برسانید و چند ثانیه نگه دارید.  
- سپس به حالت اولیه باز گردید.



۲ به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید.  
- زانوها را با کمک دستها در سینه جمع نمایید  
- سر و گردن را به زانوها نزدیک کنید.



۳ به پشت روی زمین بخوابید و زانو ها را خم کنید.  
- دستها را در کنار زمین قرار دهید  
- با فشار کف دستها به زمین پاها را با زانوی خمیده بلند کنید  
- بطوریکه زانوها به سر و سینه نزدیک شوند.  
- بحالت اولیه برگردید.



۴ به حالت چهار دست پا بر روی زمین قرار بگیرید.  
- سپس سعی کنید با خم کردن آرنج کمر خود را صاف کنید و به طرف پایین حرکت نمایید.



۵ دوچرخه زدن را در حالت خوابیده و طاق باز انجام دهید.  
- کف دست زیر باسن قرار گیرد.  
- کمر به زمین کاملاً چسبیده باشد.



۶ طاق باز خوابیده و عمل چرخش تنه را به طرفین انجام دهید.



۷ بنشینید و پاها را کاملاً صاف کنید.  
- با چرخش تنه به سمت راست و بالا آوردن زانوی پای راست، آرنج دست چپ را به زانوی پای مخالف برسانید.  
- این حرکت را با دست و پای دیگر نیز انجام دهید.

بایارومه حمید بیگدلی - دانشکده زنجان

ضرورت افزایش توانمندی ها و کسب مهارت های ارتباطی و همچنین اهمیت ورزش در راستای افزایش سلامتی جسمی و روحی جامعه بحث شد. این همایش با اجرای حرکات نمایشی توسط همراهان کانگ فوتوآ ۲۱ و قرانت سوگند همراه، توسط معاونت فرهنگی انجمن، همراه بود و در پایان این برنامه احکام مسئولیت معاونت های ۹ گانه دانشکده کانگ فوتوآ ۲۱ استان زنجان اهدا گردید، همچنین در این مراسم از فعالان فرهنگی و ورزشی دانشکده با اهدای لوح سپاس، تقدیر بعمل آمد.



### نمایشگاه عکس دانشکده مشهد

بمناسبت ولادت با سعادت دوازدهمین اختر تابناک امامت و ولایت مهدی موعود (عج) انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ خراسان رضوی در راستای اهداف انجمن نمایشگاه عکسی برگزار نمود. در این نمایشگاه که با دعوت عمومی از مردم علاقمند همراه بود در ابتدا با تلاوت قرآن کریم و خوش آمدگویی برنامه مدیحه سرایی توسط یکی از همراهان کانگ فوتوآ ۲۱ انجام و بعد از آن کار فیزیکی همراهان و کلیپ مستند از استاد سلامی بنیانگذار سبک کانگ فوتوآ ۲۱ پخش شد و در انتها همه اعضاء حاضر، خانواده ها و همراهان به بازدید از عکسهای رزمی و غرفه های فرهنگی و دانشجویی انجمن پرداختند.



### جلسه اندیشکده

جمعه ۲۲ خرداد ۹۴ ساعت، دومین جلسه اندیشکده کانگ فوتوآ ۲۱ در سال ۹۴ با حضور اعضاء هیات ۱۱ نفره شالیندان سرخ و تعدادی از مسولین مناطق و دانشکده های کانگ فوتوآ ۲۱ و معاونت های ستاد راهبردی سبک، در محل دفتر انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ تشکیل گردید



### آزمون فنی ترفیع بگیران

جمعه ۲۹ خرداد ۹۴ اولین آزمون ترفیع بگیران منطقه جنوب شرق در سال ۹۴ با حضور ۲۴ نفر از همراهان رده آزمون گی قرمز تا شالیند سبز در دانشکده کانگ فوتوآ ۲۱ شهرستان شهربابک برگزار گردید. این همراهان از شهرستانهای سیرجان، رفسنجان، کرمان، بافت، شهربابک و مهریز در این آزمون شرکت نموده بودند.

## روز ملی کانگ فوتوآ ۲۱ یزد (مهریز)



## روز ملی کانگ فوتو بانوان کانگ فوتوآ ۲۱ جنوب شرق (شهربابک)



## روز ملی کانگ فوتو بانوان کانگ فوتوآ ۲۱ گیلان (سیاهکل)



به گزارش روابط عمومی انجمن کانگ فوتوآ ۲۱ استان زنجان، یکشنبه ۱۷ خرداد ماه ۹۴، همایش فرهنگی ورزشی فصل رویش با حضور و استقبال کم نظیر مردم و مسئولین در زنجان برگزار شد.



همایش فرهنگی ورزشی فصل رویش در سالن اجتماعات سپهروردی با حضور نماینده معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان زنجان و همچنین والدین همراهان طریقت دانایی (ورزش علمی رزمی کانگ فوتوآ ۲۱) برگزار شد و در موضوعاتی از قبیل اخلاقی و تربیتی، اهمیت مطالعه در زندگی، جایگاه کتاب و کتابخوانی در جامعه،

# تجدیدیه در

نقدی بر عملکرد وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون کونگ فو  
در رابطه با سبک و انجمن کونگ فو توآ ۲۱

استاد راهبان احمد سلامی در رابطه بابی مهری های فدراسیون کونگ فو در برابر سبک کانگ فو توآ ۲۱ کنایه جالبی دارد، اینکه قدرت های استکباری، کشور عزیزمان ایران را تحریم نموده اند و وزارت ورزش و فدراسیون نیز سبک کانگ فو توآ ۲۱ را، در آنجا هر روز به دنبال بهانه جویی برای متهم نمودن ایران هستند و در اینجا دوستان سرگرم سنگ اندازی و نامه نگاری برای زمین زدن این (ورزش) به راستی چرا و به چه علت؟ در این مجال کوتاه گذری بر چالشهای سبک کانگ فو توآ ۲۱ با فدراسیون و وزارت ورزش خواهیم داشت تا همراهان و خوانندگان عزیز به طور شفاف در جریان امور واقع شوند.

دور از زد و خوردهای گلابیاتوری نیز می توان حتی در یک ورزش رزمی فعالیت کرد، و اینکه دست کم بر اساس اصل احترام به عقاید و سلیق افراد جامعه، اجازه دهیم کسانی که دوست دارند هنر رزمی را بدون مسابقه یاد بگیرند به این خواسته خود برسند، همانگونه که در اصل نیز هنرهای رزمی و به خصوص کانگ فوی ایرانی چنین بوده است. هر چند قابل درک است که در این بین عدم وجود مسابقه برخی را از درآمدهای آنچنانی و سفرهای کذایی محروم می کند و دیگر به این بهانه نمی توانند حکم و شال و تکنیک بفروشند و از جیب مردم علاقه مند برای خود کیسه بدوزند، قابل درک است اما قابل گذشت نیست!!!

**سوم** اینکه در اسفند ماه ۹۲، فدراسیون کونگ فو در اقدامی عجیب پس از اینکه مدارک هویتی و گواهی دوره تئوری و فنی، تعداد زیادی از مربیان سبک کانگ فو توآ ۲۱ را اخذ نموده و هزینه احکام را نیز دریافت نموده است، از صدور حکم مربیگری آنان امتناع می ورزد، این امر باعث نارضایتی تعداد زیادی از مربیان این سبک شد (که سالها عمر خود را صرف فراگیری این ورزش نموده و در ضمن خدمت به جامعه بعضاً از این طریق امرار معاش نیز می نمایند و یا کمک هزینه ای برای زندگی شان می باشد) و از آنجا که از طریق مراجعه به فدراسیون به جایی نرسیدند از طریق مبادی قضایی اقدام به طرح شکایت قضایی در جهت احقاق حق خود نموده اند و هم اکنون طبق اخبار واصله در ده ها شهر پرونده های مربوط به این قضیه در جریان است. این در حالی است که فدراسیون به جای گردن نهادن به

قانون و ایفای تعهد خود، با فرافکنی علت عدم صدور احکام را منحل بودن سبک عنوان کرده است. حال آنکه هیچ سند و مدرکی مبنی بر لغو مجوز سبک ارائه نمی نمایند، بلکه مطابق اسناد موجود سبک کانگ فو توآ ۲۱ از سال ۷۹ دارای مجوز فعالیت است و ظاهراً دوستان فدراسیون حتی فراموش کرده اند که کنگره سراسری سبک در سال ۹۳ در شهرستان میاندوآب با مجوز رسمی فدراسیون برگزار شده است و نامه فدراسیون به امضاء آقای حیدری در سال ۹۲ مبنی بر همکاری کلیه هیاتهای کونگ فو استانی با این سبک در برگزاری این کنگره مؤید قانونی بودن سبک است.

**چهارم** اینکه انجمن کانگ فو توآ ۲۱ به عنوان یک سازمان مردم نهاد از سال ۱۳۸۵ مجوز خود را از وزارت کشور اخذ نموده است، مطابق اسناد موجود در همان سال وزارت ورزش و جوانان (سازمان تربیت بدنی) موافقت خود را به تشکیل این انجمن با هدف گسترش سبک کانگ فو توآ ۲۱ اعلام نموده است و از آنجا که پروانه فعالیت این انجمن مصوبه جلسه هیات وزیران است جز توسط هیات وزیران آن هم وقف مقررات و در صورت تخلف از قوانین و اساسنامه قابل انحلال نیست. این در حالی است که متاسفانه فدراسیون و وزارت ورزش تا کنون مکاتبات متعددی را جهت جلوگیری از فعالیت انجمن کانگ فو توآ ۲۱ با وزارت کشور و سایر مراجع دولتی انجام داده اند که البته مسئولین فهیم و خدوم وزارت کشور و علی الخصوص جناب آقای دکتر مشکینی (مشاور محترم وزیر و معاون امور اجتماعی و سازمانها ی مردم نهاد وزارت کشور) پاسخ قاطعی به این بی قانونی داده اند و ضمن تصدیق عملکرد این انجمن در جهت توسعه آن در سطح کشور به کلیه استانداری های و فرمانداری های کشور دستور همکاری با این انجمن و راه اندازی نمایندگی های استانی و شهرستانی را داده است. در پایان خطاب به مسئولین محترم فدراسیون کونگ فو و وزارت ورزش و جوانان عرض میداریم که لغو مجوز یک سبک ورزشی یعنی صدور مجوز ده ها ناهنجاری اجتماعی، جلوگیری از فعالیت یک باشگاه ورزشی یعنی فعال تر شدن پخش کنندگان مواد مخدر و محرک، سنگ اندازی در راه گسترش یک ورزش یعنی هموار نمودن راه بداندیشانی که سودای اعتیاد و بی بند و باری نوجوانان و جوانان را در سر دارند، اشکال تراشی در رابطه



با کار فرهنگی در ورزش یعنی ورود بی اخلاقی و رواج فساد در ورزش (که هم اکنون در بسیاری از رشته های حتی مشهور و پرتطرفدار رقابتی مشهود است)، دوستان کارشناس و مسئولین محترم فدراسیون و وزارت ورزش، به فکر جوانان و نوجوانانی باشید که در روستاها و مناطق محروم از کمترین امکانات ورزشی بی بهره اند و حال که کسانی پیدا شده اند که در حرکت هایی جهادی، بی هیچ چشمداشتی در این مکانها کلاس ورزشی دایر نمایند، حمایت پیشکش لا اقل سنگ اندازی نکنید، چرا که شما بهتر از ما می دانید که سن اعتیاد به ۱۳ سال کاهش یافته و سن مصرف سیگار به ۱۰ سال رسیده و ماهواره ها در روستاها یکه تازی می کنند و فرهنگ درخشان ما را به مسلخ می برند، بگذارید با ابزار ورزش که پس از موسیقی دومین محصول فرهنگی جهان است هویت ایرانی اسلامی این مرز و بوم و ارزشهای پهلوانی، مروت، جوانمردی، عزت و غرور ملی جوانان ما همچنان استوار بماند ، همچون دماوند.



# یادیاران

زنده یاد راهدار مصطفی پور همیشه در آموزشهای خود از مرد مردان ، پهلوان پهلوانان ، پدر یتیمان و اسوه عدالت امیرالمومنین امام علی (ع) یاد می کرد و می گفت باید به مانند شیعه یان واقعی مولای متقیان زندگی کنیم.

ایشان در سال ۱۳۹۱ از این جهان فانی رخت بر بست و به دیار حق شتافت و به مثابه رنگ شالبنفش ، به مانند کوهی استوار در برابر مشکلات خم به ابرو نیورد. شال همت بسته و با اعمالش ، معنی واقعی شالبند و گیتگ را به اوج جایگاهش نشاند و در راه طریقت دانایان ، همچون ستاره ای تابناک روشنایی بخش راه پر فروغ همراهان گشت. روحش شاد ، نامش جاودان و رهروانش پرتوان باد

دانشکده انشاء تن و روان سیمرغ شهرستان میاندواب

## مرحوم همراه روح الله اسدی

ایشان در تاریخ ۱۳۹۱/۰۹/۱۹ شروع به فعالیت در دانشکده رفسنجان نمودند ، ایشان نقش بسزایی در خرید زمین و احداث ساختمان دانشکده انشاء تن و روان رفسنجان داشتند ، طی دو سال اخیر مشتاقانه فعالیت ورزشی خود را پیگیری می نمودند و موفق شدند تا رده خط آتادو پیشرفت نمایند. متأسفانه در تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۰۴ همراه اسدی در سانحه تصادف جان به جان آفرین تسلیم کردند. پس از وفات ایشان همراهان و مسئولین و مربیان دانشکده با حضور چشم گیر در مراسم یادبود



## مرحوم راهدان علی محمدی

و با توجه به فعالیت های انجام شده عضو هیئت بازرسی دانشکده کانگ فوتوآ ۲۱ قزوین منصوب میشود و در سال ۹۳ طی حکمی از طرف انجمن مردم نهاد کانگ فوتوآ ۲۱ به عنوان مسئول انجمن در این شهرستان انتخاب میشود. ایشان برای ادامه تحصیل وارد دانشگاه آزاد بوئین زهرا میشود و بعد گذشت یک ترم به دلیل از کار افتادگی پدرش از دانشگاه انصراف داده و برای کسب مخارج زندگی به کمک پدرش میروند و در سال ۹۱ ازدواج نموده و در سال ۹۳ خداوند به او یک فرزند اعطا میکند. متأسفانه در تاریخ ۱۳۹۴/۲/۳۰ مصادف به اول شعبان ۱۴۳۶ راهدان محمدی دعوت حق را لبیک گفت و در یک سانحه رانندگی چشمان خود را از این جهان بست و به دیار ابدی پیوست.

علی محمدی در تاریخ ۶/۳/۶۷ در یک خانواده مذهبی وشهید پرور که عمدتاً از طریق کشاورزی امرار معاش می کردند در روستای شاهین تپه از توابع شهرستان بوئین زهرا (استان قزوین) دیده به جهان گشود . دوران تحصیل خود را تا مقطع ابتدایی در شهرک شاهین تپه می گذراند و در سن ۱۲ سالگی به عضویت بسیج مردمی در می آید و در کلاسهای احکام و قرآن که در آن پایگاه برگزار می شد شرکت کرد . و در سال ۸۶ به عنوان مسئول تربیت بدنی پایگاه بسیج منتخب میشود و بعد از فعالیت بسیار خوب در سال ۸۸ به عنوان مسئول تربیت بدنی حوزه مقاومت بسیج انتخاب میشود و همزمان با آن فرماندهی دسته واکنش سریع را منخب شد که در سال ۹۲ به عنوان فرمانده پایگاه شهدای شاهین تپه انتخاب شد. ایشان در سال ۷۹ زیر نظر راهدان محمد مهدی طایفه رشته کانگ فوتوآ را آغاز کرد و در سال ۸۲ توسط راهدان مهران فلاح باسبک کانگ فوتوآ ۲۱ آشنا شده و در این سبک فعالیت خود را آغاز کرده و در سال ۸۷ در کنگره کرمان مفتخر به دریافت گی قرمز می شود و در همان سال مشغول به کلاس داری در روستای شاهین تپه شد و در سال ۹۰ مشغول به کلاس داری سبک کانگ فوتوآ ۲۱ در روستای شهرستانک از توابع شهرستان بوئین زهرا میشود



# باشگاه ورزشی تن و روان شهرستان سیاهکل

آقایان و بانوان (کلیه رده های سنی)

خیابان شهید بهشتی ( کد وبنگ ) جنب میدان شهید پورنوروز تلفن تماس: ۰۹۱۱۳۳۱۹۳۰۱