

سوق

طریقت دانایی



شمه ای از زندگی
انسان در طریقت
دانایی

دانایی در کانگ فوتو آ
پنجاهمین کنگره
سراسری سبک

معرفی مربی موفق
منشور کلاس
داری

نهمین دوره پیکارهای
دانشجویی کانگ فوتو آ ۲۱

کافه کتاب

بانوان در کانگ فوتو آ ۲۱

طب سنتی

اوسایا کیتو

دانستنی های روز

نقاشی همراهان

اخبار زمستانی سبک

مدیریت راهبردی در

کانگ فوتو آ ۲۱



سی و ششمین بهار انقلاب گرای باد



آنچه می خوانید

آلبوم تصاویر همراهان

۲۱

کانگ فو تو آ ۲۱ از زبان یک بانوی نویسنده
همراه زهرا حسینی

۲۲

آموزش اصولی تکنیک های کانگ فو تو آ ۲۱
(این شماره ضربه (اوسایا کی یتو)

۲۳

پنجاهمین کنگره سراسری کانگ فو تو آ ۲۱
اصفهان-نجف آباد- ۲۴ بهمن ۹۳

۲۷

مقاله علمی

تئوری رفتار متقابل

۳۱

طب سنتی

بررسی یکی از اختلالات عملکرد دستگاه گوارش

۳۳

فرهنگستان

شعر و ادب

۳۵

کافه کتاب

معرفی کتاب

۳۶

اخبار زمستانه سبک

مروری بر رویداد های سبک در فصل زمستان

۳۷

نقاشی ارسالی همراهان با موضوع کانگ فو

۴۰

۱

سخن سردبیر

متن کوتاهی از زبان سردبیر

۲

شمه ای از زندگی انسان در طریقت دانایی

جهانبان جمشید فلاح

۳

دانایی در کانگ فو تو آ ۲۱

جهانبان علیرضا قیصری

۵

دفاع شخصی

دفاع سن سه سرو

۶

مقاله علمی

درد در ناحیه ساق پا

۷

منشور کلاس داری

چگونه میتوانیم سطح کارایی کلاسهای آموزش را بالا ببریم

۸

مقاله علمی

استرس و راهکار های آن

۹

بانوان در کانگ فو تو آ ۲۱

راهدار فاطمه عابدی

۱۰

معرفی مربی موفق

سیر راهدان حسن عبدالمحمد پور

۱۱

نهمین دوره پیکار های دانشجویی کانگ فو تو آ -۲۱

دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین

۱۳

دیروز کانگ فو تو آ ۲۱ و امروز افتخار ملی

مصاحبه با بایارومه فاطمه جوانمردی

۱۵

مدیریت راهبردی در کانگ فو تو آ ۲۱

جهانبان علی نبی زاده

۱۷

ارزش واقعی انسان به چیست؟

کلامی از علامه جعفری | تاملی در آیات قرآن

۱۸

آلبوم عکس همراهان



بانوان و کانگ فوتو آ ۲۱

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، راهدار علی محمودی،

راهدار فاطمه عابدی، راهدار حسن جنتی، راهدار ام البنین شهابی نیا، سیر راهدار حسین بیرامی، سیر راهدار امید جنتی، سیر راهدار بهادر نصیر پور، سیر راهدار

ابراهیم سلطان زاده، راهدان نگار پرهیزگار، راهدان لیدا کارآزموده، راهدان مجتبی اسمعیلی، سیرراهدان داوود رحیمی، سیر راهدان ایمان ابراهیمی، بایارومه صادق

عباسی، بایارومه زینب عاطفی، بایارومه فاطمه جوانمردی، بایارومه منصور طهماسبی، همراه محمد رضا اسماعیلی، همراه زهرا حسینی، همراه مهدیه کله زردابی،

همراه محمد ابراهیم رحمتی

طراحی و صفحه آرایی: همراه احمد اسدیان

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

www.KUNGFUTOA21.org | soto@kungfutoa21.org



شبه‌ای از زندگی انسان در طریقت‌دانی

به قلم جهان‌بان جمشید فلاح



سلام و درود می‌گویم به انسانهایی که
بخواسته‌های ژرف خویش رسیده‌اند و
از این نیروی سنگرف (تن و روان)
سود جتند و جسم و روح خود را چون نیبی جان
بخش به پرواز در آورند تا روح و اندام ضعیفان و
دلشکستان و مستضعفین را نوازش دهند.

بله همراه، زندگی انسان در طریقت‌دانی برای رسیدن

به صفای اتحاد، یکپارگی و یگانگی می‌باشد و بر همین منظور مرز میان
زندگی خصوصی و عمومی برداشته می‌شود مثل این را می‌ماند که در یک خانه
شیشه‌ای زندگی می‌کند جایی که هیچ چیز پوشیده نیست و همه چیز بر همه نگاه‌ها آشکار
است.

انسان در طریقت‌دانی هرگز احساس پوچی-پهوکگی-کوشه‌گیری-دشمنی-بدبینی-کینه‌توزی و
خودبزرگی پینی نمی‌کند. چون با برنامه‌های پربار و سازنده آن موثرترین رفتارها را در خود ایجاد می‌کند که این رفتار
با با عمیق‌ترین نیازها و خواسته‌های او، همسو می‌باشد و هرگز در درونش متاض ایجاد نمی‌شود و تناسب و هماهنگی را که لازم
رسیدن به موفقیت‌های بزرگ است از دست نخواهد داد. میل باطنی و اساس انسان در طریقت‌دانیست اگر بسوی
آن قدم برداریم و برای آن حرمت قابل‌ثبوت هرگز خود را تمام و کمال اساس نخواهیم کرد.

هماهنگی تمایست فردی و وحدت انسان (من تو ما) ناشی از این حس بوده که رفتارهای مادر بهت رسیدن به آن می‌باشد. محیطی را که
طریقت‌دانی برای انسانها فراهم می‌سازد می‌توان قوی‌ترین عامل مولد ایمان و اعتقاد آنان کرد و بهترین منبع ایمان را می‌توان در انسانها
وجود آورد.

تا خودشان تولیدکننده اندیشه احساس معنی اعتقاد و ارزش باشند و اجازه ندهند دیگران برای اندیشه‌شان تصمیم بگیرند و افکار پوچ و بی‌اساس خود را بر
آنان وارد کنند. زیرا انسان در طریقت‌دانی باید به خویشتن اصرار و استین خویش بازگردد و قدرت ابتکار و قدرت اثنا و قدرت اتحاب تصمیم داشته
باشد.

باید تحقیق را بر تقلید ترجیح دهد و این سکین‌ترین و حیاتی‌ترین رسالتی است که باید بر شانه‌های خود بگیرد تا برای ربانی انسان از دست استعمارگران که
بهترین سرمایه‌های ملی جوامع را مصرف‌کننده کالاها می‌بخشند و فکر و فرهنگ خودی می‌سازند نجات دهد و گرنه حقیقت پرستی قربانی قدرت طلبی و کمال
فدای پیشرفت مادی می‌شود و آرامش در راه کسب وسایل آسایش تباہ می‌گردد و انسان از معانی ماورایی و خدایی که زاده محال جوهری اوست دو
رمی شود. تو آ

گویند نگاه: آگاه، پارسا، مهرآین، به ژرف جهان معنا، ره یافته به سوی فرازمندی جان و روان، بهرآنکه کاتک فوتو آ

گویند به نختی که از قدر دل پاک و نهاد تابناک بنتم، گویند به یگانگی دل، گویند به توانایی، به فروزه‌های نیک و همه‌یکگی ما و زیبایی پاپرتو حتی که با فروغ اندیشه آشکاری کردند،
گویند به پیران پارس و عارفان و اندیشمندان که در این پشته از زمین جایگزین شدند و از بازناب فروغ حتی در آینه نهاد خود پر معناترین و درخشانترین پیاله‌های فرهنگ را چکوب
حتی حشا کردند، گویند به آئین بزرگی و راز حتی بخش به آنها که بدین راه بار یافتند،

گویند یاد میکنم تا از هیچ کوششی دریغ نکنم و در حتی بی رنگ، یعنی اندیشه پاک و کوه‌بازتاب‌ها همگی نش با آفونش را از راه پیش به جان و روان بهرآنکه دیکته کنیم.



سر مقاله

به نخت جد شیطان بود و آدم
خدا هم عذرشان را خواست از دم
فرواد آورده‌شان در ارض و فرمود
جهنم با بهشت اینجا است توأم
اگر صلح و صفا اینجا بهشت است
وگر جنگ و جدل اینجا جهنم
در این صورت چه نابخرد کسانیم
که برهم میزنیم این عیش خرم
به حق آن خداوندی که ما را
گهی شادی عطا بخشد گهی غم
بایم از محبت این جهان را
به خودجنت کنیم و آن جهان هم

عزیزان در جامعه ما کسترش پیدا کند. به این صورت
که هر فردی از شما صد نفر، دو صد نفر را جذب
نماید. ما می‌دانیم که مطابق آمار جامعه پزشکی درصد
زیادی از مردم ما کم تحرکند و این کم تحرکی در جامعه
ما را به مشکلات بسیار زیادی و بیماری‌های زیادی
دچار می‌کند. در حالی که سلامتی و امنیت دو موبت
الهی است که خداوند به ما داده است. امیدواریم
که روزی برسد که در کنار شما عزیزان به دور از دغدغه
هایی که استاد عزیز و سرور بزرگوارمان اعلام فرمودند
(مشور ایشان همان کارگشایی‌های فدراسیون و هیئت
گویند فو استان اصفهان در برگزاری این گنگره می
باشد)، بتوانیم خیلی راحت زمینه‌های ورزشی را
برای تمام جوانان فراهم کنیم و با محبت کردن و عشق
ورزیدن زندگی را به خودمان و دیگران هدیه بکنیم... در
مان شعر را تقدیم شما عزیزان کرده و رفع زحمت
می‌کنم:

زمستان بجز فصل شادمانی از بارش رحمت
الهی فصلی خاطره انگیز برای ایرانیان
آزاده هست، فصل که بوی شهادت و آزادی
بخصوص از بهمن ماهش همواره استشمام
می‌شود. وقتی سخنان زیبای جناب آقای
دکتر اکرامیان را در پنجاهمین گنگره سبک
در شهرستان نجف آباد شنیدم بلافاصله
متوجه شدم که سرمقاله نشریه سوتو ۴ را
یافته ام، یادداشت زیر تقدیم به همه آزادگان
ایران اسلامی انشا... که در سال ۹۴ با دستی
پر باز هم به دیدار شما خواهیم آمد، این شما
و این بخشی از سخنان زیبای عضو محترم
شورای شهر شهرستان نجف آباد جناب آقای
دکتر اکرامیان:

... قدر دانیم انقلاب عشق را، پاس داریم اتحاب
عشق را، امیدوارم که این انقلابی که به واسطه خون
شهدا به دست آمده و امروز دشمنان ما با همه لطایف
احیل تلاش می‌کنند که ما را به این انقلاب بدبین کنند
بایش دست همه ما بیش رود... بنده امیدوارم که
این سبکی که استاد سلامی سردمدار آن هستند و به این
افتخار میکنند و ما هم به ایشان افتخار میکنیم به دست شما

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

soto@kungfutoa21.org

دانایی در کانگ فوتوآ ۲۱

کانگ فوتوآت خود یک هدنی رادیش دارد که ما آن را دانایی نامیده ایم (طریقت دانایی) ولی باید تفسیری دست از این دانایی را داشته باشیم.

این شماره: قسمت اول (دایره)

به قلم جهانبان علیرضا قیصری



دانایی دانستن است نه آموختن و یا به تعبیری درک کردن است نه اطلاع داشتن، پس دانش با شناخت تفاوتی اساسی دارد. دانش اندوخته اطلاعات است که مکانیزم آن ذهن است که ما اغلب آن را معیار حافظه و قدرت تجزیه می شناسیم و به آن دستیابی داریم ولی مکانیزم شناخت درک حضوری و قلبی است که معیار آن از دل تعیین میگردد و قدرت ترکیب دارد و برای دستیابی به آن هیچ نیازی به حافظه و رخدادهای بیرونی ندارد. پس راز دانایی در کانگ فوتو آ به خودآیی است، یعنی به خود آمدن و به همین دلیل است که دانایی محصول کسب اطلاعات خارجی نیست بلکه یک فرایند درونی در انسان است که ما را به یک درک حضوری و قلبی می رساند و همان سخن معروف امام علی(ع) است که هر کس خود را شناخت خداوند را شناخته است.

بنابر این کانگ فوتو یک مسیر طی دانایی است (طریقت دانایی) و اگر انسان بتواند قدمی بسوی این دانایی بردارد هدف را دریافته است و در واقع این مسیر جهتی رو به سوی درون خود انسان دارد و راهی است که انسان از دریچه خود وارد اعماق انسانی خود می گردد.

در بالا گفتیم که دانایی قدرت ترکیب است و این بدان معناست که ما در راه رسیدن به دانایی باید آموخته های بیرونی را و هر آنچه را که بواسطه علم حصولی دریافت نموده ایم ترکیب نمائیم و به کل واحدی برسیم یعنی از جزء به کل نائل شویم و این همان حرکت از جز به کل است. بنابراین مفهوم از دانایی یک کل است. همانگونه که تمام کائنات و جزئیات جهان هستی رو به سوی کل واحد در حرکت است و به سمت حقیقتی واحد جریان دارد و منظور از آن حقیقت دانایی در طریقت است و این همان مصداق این بیت است که:

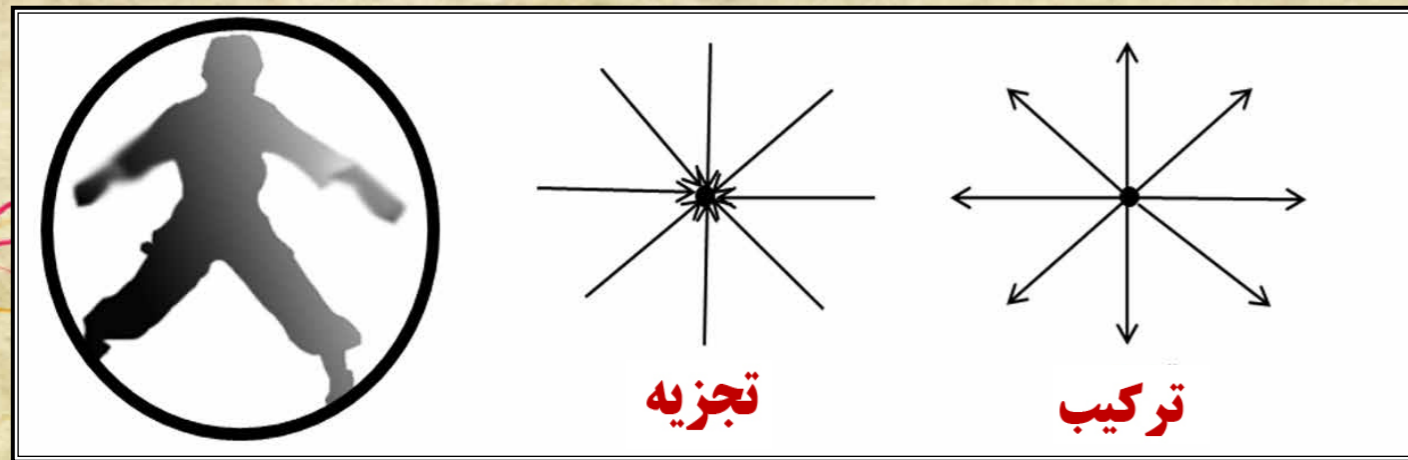
از ره غفلت به گدایی رسی
گر به خود آیی به خدایی رسی

در همین رسیدن به قدرت ترکیب و یافتن حضور دانایی در دل است که حضور خداوند احساس و درک می گردد و تعبیر قرآن است که خداوند از رگ گردن نیز به انسان نزدیک تر است یعنی خداوند در وجود انسان است و در این صورت است که دانای واقعی جانشین خداوند در روی زمین می گردد. بنا بر این هدف کانگ فوتو رسیدن به دانایی حقیقی است و همین طریقت دانایی هدف کلی را مشخص می کند.

ولی مهمترین نکته اینجاست که طریقت و مسیر این دانایی خود انسان است و هسته وجودی و کسب دانایی در خود انسان است نه پدیده های خارجی و یا احیاناً انسانهایی دیگر و یا تحلیل دیگران. پس (خود) هدف دانایی است و مسیر همان مسیر نفوذ بر اعماق وجودی و درون خود انسان است و غفلت از خود همان دور شدن از هدف و دانایی در کانگ فوتو است. و این راز کلمه توآ است.

و بقولی باید گفت که: «عالم شبکه مفاهیم ریاضی نیست بلکه تماشاگهی است بین انسان و خداوند و خدا انسان را با همان نگاهی نظر می کند که انسان خدا را تماشا کرد.»
از نظر نمادشناسی دانایی در کانگ فوتو همان دایره است «دایره و کانونش مبدایی است که همه چیز از آن نشأت می گیرد و بدان می گراید و بنابراین دایره و مرکز از جمله رمز های اساسی محسوب می شوند. شکل مدور نمودار یکی از مهمترین جهات زندگی یعنی وحدت و کلیت و شکفتگی و کمال است.» و در واقع همان مرکز دایره است و این است که انسان هر چه از اطراف و

دیده می شود و این کاربرد بیشتر از اینکه معنا و مفهوم تعریفی داشته باشد یک جنبه نمادین و ناخود آگاه دارد که مرتبط با روان آدمی و روح سیاله آن است بطوری که گوستا و یونگ عقیده دارد که « ظهور ماندالا (دایره) در رویا یعنی خودآگاهی و وجدان آدم خفته حاکی از ظهور هویت (Sol) است. و هویت بیش از هر چیز مرکزیت است که کار تنظیم روان از آن صادر می شود. و مسئول خودکاری روان در تنظیم خویشتن خویش است.» یعنی در واقع دایره و ماندالا صورت مثالی روان اند پس روان که در تن موجود است نکته ای است که تن را هستی می بخشد شاید تن و روان را در تصویری نمادین از هنرمند نابغه رنسانس (لئوناردو داوینچی) بهتر بتوان مشاهده نمود که در عقیده وی تناسبات ایده ال انسانی نیز نشأت گرفته از روان و روح نمادین انسانی است و در اینجا دوباره تاکید می گردد که دانایی و نماد دایره دانش فکری و ذهنی نیست بلکه کمال روحانی و درک شهودی است.



«در آن هنگام نه نیستی بود و نه هستی، هوا و آسمانی که بر فراز آن است نبود... در آن هنگام مرگو جاودانی هم نبود، نشانی از شب و روز هم نبود، در ازل تاریکی را تاریکی مستور کرده بود... و همه آب بود و بی نشان، آن موجودی که پدید می آمد از خلا پوشانده شده بود... آن موجود یگانه به نیروی حرارت به حرکت در آمد، خواهش آفرینش در آن تاریکی بوجود آمد. این نخستین هسته اندیشه بود. دانایان به کمک اندیشه به جستجوی آن حقیقت در قلب خود همت گذاشتند و دانستند که بند هستی در نیستی است.»

در شماره بعد بخوانید - دانایی در کانگ فوتو ۲۱ (قسمت دوم (مثلث))

- منابع:
۱. قرآن کریم
 ۲. شایگان. داریوش ۷۴
 ۳. رمز های زنده جان
 ۴. تصویر زنده جان ۱۰۷
 ۵. تصویر زنده جان ۷۷

محیط دایره به طرف درون آن (مرکز) سوق پیدا می کند به هسته اصلی دانایی یعنی همان نقطه نزدیک تر می شود و آن نقطه در وجود و هسته درونی انسان است و همان علم درونی و شهودی نامیده می شود. در واقع این تعبیر از دایره یک رشته نمادین در بشر دارد. توجه کلیه فرهنگ ها و اقوام بشری در طول تاریخ نشان از پویایی و حقیقت این نماد دارد دایره تحت عناوین مختلف مانند ماندالا، چرخ، شمس، لوتوس و... همواره مطرح بوده است و نشان از اهمیت آن در زندگی و فلسفه انسانی دارد. کاندینسکی هنرمند معاصر روسی در این مورد معتقد است که «نقطه زندگی است؛ تصویر اصلی بیان است؛ دایره ایست که به غایت کوچک شده و خردترین شکل زمان است» بنابراین دایره ای مد نظر است که رو به سوی مرکز خود دارد و همان تمرکز معنوی است

پس «ماندالا بازتاب یا بازنمایی تصویر جهان معنوی به شکل محسوس و ملموس است و محملی برای تمرکز حواس و تأمل و نمودار سیر آفاق و انفس و راهی آئینی که سالک وزائر باید آنرا بپیمایند»
بنابراین رسیدن به این نفس درون در راهیابی به آن نقطه مرکزی است پس مسیری رو به درون دارد.

در این نماد که در کانگ فوتو دانایی است حین طی مسیر هفت گانه (هفت مایگاه) به این نقطه عزیمت می کند، در واقع شعاعهایی از این نقطه مرکزاند که تمثیل آن در نماد لوتوس یا گل نیلوفر آبی دیده می شود که دایره ای است متشکل از هفت گلبرگ متحد المرکز منتهی به مرکز دایره است.

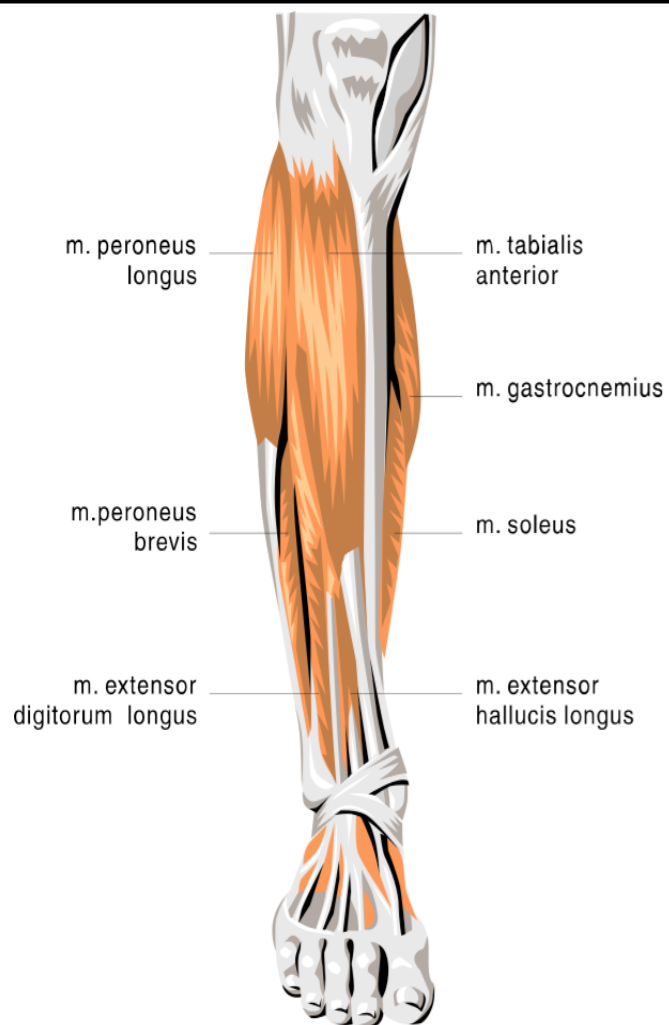
«عدد هفت نماد کلیت و تمامیت زمان و مکان است یعنی هفت مرتبه دگرگونی است این نشانه های طریقت و طی آن به مرکز این دایره می باشد. نشانه های استفاده نمادین از دایره در کانگ فوتو به فراوانی

درد در ناحیه جلو ساق پا

راهدان مجتبی اسمعیلی

دانشجوی دکتری رفتار حرکتی

به احتمال زیاد شما هم تا به حال یک بار درد در ناحیه جلوی ساق پا را تجربه کرده اید و از خود پرسیده اید که علت آن چیست. گرچه اغلب درد هایی که در ناحیه ساق به وجود می آیند به دنبال ضربه ایجاد می شوند، ولی درد ساق علل دیگری هم دارد که ارتباطی به ضربه ندارد. منشأ درد های ساق ممکن است در استخوان، مفصل، عضله یا تاندون باشد و یا ممکن است علت درد در لیگامان ها، عروق، اعصاب یا حتی پوست باشد. شایع ترین عللی که میتوانند موجب درد ساق شوند عبارتند از: شکستگی، شین اسپلینت (Shine splint)، اسپاسم (Strain)، کرامپ عضلانی، خونریزی، مشکلات عروق محیطی، سیاتیک، لخته شدن خون در ساق در ابتدا با اناتومی ساق آشنا می شویم:



اناتومی ساق پا

ساق از کنار هم قرار گرفتن دو استخوان به نام های درشت نی یا تیبیا و نازک نی یا فیبولا درست شده است. استخوان شین Shin bone همان استخوان درشت نی یا تیبیا است. به دو استخوان ساق عضلات زیادی می چسبند که کار آن ها حرکت دادن مچ پا و انگشتان پا است. دو عضله مهم ساق عضلات تیبیالیس قدامی و تیبیالیس خلفی است. عضله تیبیالیس قدامی به جلوی استخوان تیبیا می چسبد و تاندون آن به سمت پایین حرکت کرده و با چسبیدن به پشت پا موجب میشود تا کف پا به سمت بالا و پشت حرکت کند. عضله تیبیالیس خلفی به به پشت استخوان تیبیا می چسبد و تاندون آن به چسبیدن به زیر کف پا موجب می شود تا کف پا به سمت پایین و داخل خم شود.

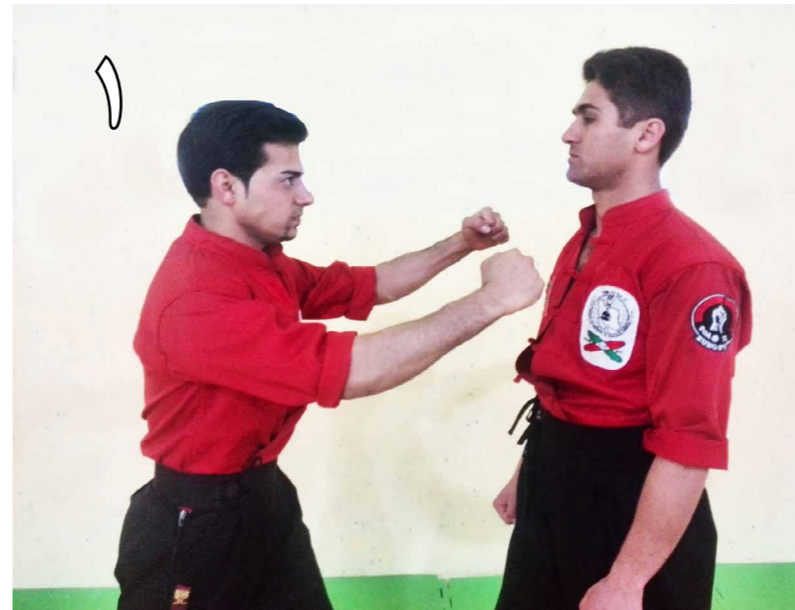
در میان عللی که موجب درد در ناحیه ساق پا می شوند، می خواهیم موردی را بررسی کنیم که در ورزشکاران رخ می دهد. درد ساق می تواند در ورزشکاران در جلوی ساق و روی استخوان درشت نی باشد یا روی عضلات ساق حس گردد. که شین اسپلینت (Shine splint) نامیده می شود.

درد ساق در ورزش عمدتاً به دنبال استفاده بیش از حد از اندام تحتانی رخ می دهد. درد می تواند ناشی از التهاب عضله یا سایر بافت های ساق یا ناشی از شکستگی های فشاری در ساق باشد.

این عارضه بسیار رایج است. همراهان ممکن است پس از افزایش شدت فعالیت جسمی یا تغییر دادن سطحی که بر روی آن می دوند- برای مثال دویدن بر روی آسفالت به جای زمین خاکی، دچار آن شوند. این عارضه اغلب موارد به خودی خود بهبود پیدا می کند. دوره بهبودی بسته به شدت عارضه متفاوت است و حتی ممکن است ۳ تا ۶ هفته طول بکشد. در موارد شدیدتر ممکن است مراجعه به پزشک و معاینه و رادیوگرافی لازم باشد.

برای درمان شین اسپلینت این هفت نکته را رعایت کنید:

- ۱- به بدن تان استراحت دهید. بهبود یافتن آسیب های وارد آمده به زمان نیاز دارد.
- ۲- برای تسکین درد و تورم روی ساق پای تان کیسه یخ بگذارید. کمپرس سرد را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه هر ۳ تا ۴ ساعت برای ۲ تا ۳ روز یا تا زمانی که درد برطرف شود، ادامه دهید.
- ۳- داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، ناپروکسن یا آسپرین به کاهش درد و تورم کمک می کنند. این داروها می توانند عوارض جانبی مانند احتمال بیشتر زخم و خونریزی گوارشی را ایجاد کنند. این داروها را باید به طور گاهگاهی مصرف کرد، مگر



به گیج گاه حریف وارد می شود

دفاع سن سه سرو

- ۴- در ادامه و در همان حالت اوامی سر حریف را گرفته و می پیچاند و با فشاری که به گردن حریف وارد می کند تعادل آن را بهم می زند.
- ۵- در انتها می توان از تکنیک های مختلفی به عنوان ضربه نهایی استفاده نمود از جمله اینکه اوامی با نشست روی پا و قدرت گیری یک ضربه متو به صورت حریف وارد می کند.

- ۱- مائو با ضربه دمه متو به صورت اوامی حمله می کند
- ۲- اوامی کف دستها را به صورت ضربدری از داخل به ساعد حریف میکوبد و ضربه دمه متو را از بدن خود دور میکند.
- ۳- سپس از همان حالت دستها پشت به پشت به صورت سن سه سرو

اینکه دکترتان دستور ادامه مصرف را بدهد.

۴- از ارتوتیک ها استفاده کنید. در افرادی که کف پای صاف دارند استفاده از ارتوتیک ها- به صورت آماده یا ساخته شده برای خود شخص- به حفظ قوس کف پای کمک می کنند.

۵- تمرین های در طیف حرکت عضو انجام دهید. در صورت تجویز

دکترتان می توانید تمرینات در طیف حرکت (rom) انجام دهید که هدفشان بهبود حرکت یک مفصل خاص است.

۶- از زانوبند نئوپرن (Neoprene sleeve) برای حمایت و گرم کردن ساق پای تان استفاده کنید.

۷- فیزیوتراپی به تقویت عضلات در ساق پا کمک می کند.

دقیقاً نمی توان گفت که چه هنگام این عارضه برطرف خواهد شد. زمان بهبودی به علت به وجود آورنده آن بستگی دارد. افراد با سرعت های متفاوت بهبود پیدا می کند؛ ۳ تا ۶ ماه مدت نامعمول نیست.

مهمترین نکته ای که باید در نظر داشته باشید این است که در بازگشت به ورزش شتاب نکنید. اگر پیش از بهبود یافتن کامل ورزش را دوباره شروع کنید، ممکن است باعث آسیب زدن دائمی به خودتان شوید.

برای پیشگیری از این عارضه باید کفش ورزشی مناسب بپوشید پیش از شروع ورزش خود را گرم کنید و حرکات کششی انجام دهید. به محض احساس درد جلوی ساق پا ورزش تان را متوقف کنید و بر روی سطوح سخت مانند سطوح سیمانی ندوید یا بازی نکنید.

منشور کلاس داری

چگونه میتوانیم سطح کارایی کلاسهای آموزش را بالا ببریم

الف) با تشخیص میزان پختگی مربی آموزش(راهدان) می تواند کلاس را در حالت استاتیک به کلاس دینامیک مبدل نمود. پختگی هیچ ربطی به سن و سال یا خوش زبانی مربی ندارد. مربی که به او اختیار می دهید تا کلاس را اداره کند باید دارای دو خصوصیت باشد.

۱-**توانایی** ، یعنی مهارت در امر آموزش داشته باشد و در اجرای تکنیک کاملافنی باشد و در تمرینات از دانش و تجربه ای کافی برخوردار باشد.

۲-**انگیزه**، یعنی اشتیاق و شور و شوق به تمرین و آموزش با حداکثر توانایی.

ب) در کانگ فو توآ ۲۱ سه سطح کارایی در امر آموزش و کلاس داری وجود دارد.

ج) نتیجه گیری :

۱- کارایی کم	یعنی توانایی ضعیف + انگیزه کم
۲-کارایی متوسط	یعنی توانایی ضعیف + انگیزه زیاد
۳- کارایی بالا	یعنی توانایی زیاد + انگیزه زیاد

منشور کلاس داری: سه سطح کارایی در امر آموزش و کلاس داری

یکی از عوامل مهم در آموزش و تمرینات ثمر بخش میزان کارایی مربیان می باشد. پس نتیجه می گیریم مربی که برای آموزش انتخاب می کنیم باید ببینیم چقدر کار آیی دارد. ما می توانیم با استفاده از ۳ مقیاس کم ، متوسط، زیاد میزان توانایی و انگیزه مربیان خود را اندازه گیری کنیم . آن وقت می توانیم کلاس را در اختیارشان قرار دهیم .

مربی	توانایی	انگیزه
A	متوسط	کم
B	زیاد	کم
C	زیاد	زیاد

بنابراین در این فهرست جدول مربی C مناسب ترین کسی است که می تواند کلاس را در اختیار بگیرد و با برنامه های پربار و دینامیکی کلاس را زنده و در حد مطلوبش برساند.

جمع بندی :

باید به میزان صحیح از چنین مربیانی حمایت شود و با توجه به نیازهایشان به آنها دلگرمی لازم داده شود و پاداش های عاطفی بیشتری به آنها عرضه نمود. تا انگیزه را در چنین مربیانی بالا ببریم ، باید به آنان اعتماد کنیم و به آنها اجازه رشد دهیم و اطلاعات لازم را برای رسیدن به هدف معین و برنامه ریزی هاهی دقیق در اختیار چنین مربیانی قرار دهیم و حمایتهای عاطفی را هم در هنگام اجرای تمرینات و هم پس از پایان تمرینات آموزش به آنهابراز داریم که سبب بالا رفتن شور و شوق و انگیزه در آنها خواهد شد .

باید اجازه داد مسئولیت کار را به طور کامل به عهده بگیرند و به تنهایی آن را انجام دهند. هر گونه مداخله از طرف ما منجر به ایجاد رنجش می شود و مربی روحیه و انگیزه خود را از دست خواهد داد. قانون اصلی ای که می توان برای چنین مربیانی اتخاذ نمود این می باشد:

***رفتار اجرایی را کاهش دهیم**

***رفتار ارتباطی را افزایش دهیم**

این بدین معنی نیست که باید خود را کنار بکشیم . برعکس باید مسئله را از این بُعد در نظر بگیریم که چگونه می توانیم از توانایی های موجود در مربیان حداکثر استفاده را برای رشد کلاس و همراهان برده باشیم.

جهانبان جمشید فلاح
مرکز کانگ فو توآ ۲۱ گیلان
(سیاهکل)



<< استرس یکی از واژه هایی است که با کمترین تغییرات از زبان انگلیسی به زبان های دیگر راه پیدا کرده است.

همه ما واژه «استرس» را در زندگی روزمره بارها و بارها به کار برده ایم اما این واژه در روانشناسی چه معنایی دارد؟ آخرین باری که از واژه استرس استفاده کردید چه زمانی بود؟ اگر امروز نبوده باشد، قطعاً طی همین چند روز گذشته بوده. شاید شما هم از خودتان پرسیده باشید که این «استرس» چیست که وقتی اتفاق خوشایندی مانند ازدواج برای ما پیش می آید می گوئیم استرس داریم، وقتی رخدادی ناراحت کننده مانند آسیب به دوستی رخ می دهد، می گوئیم استرس داریم و حتی گاهی وقتی هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده، مانند وقتی که منتظر برگزاری مصاحبه شغلی هستیم، باز هم احساس می کنیم استرس داریم. اصلاً آیا استفاده از واژه «استرس» در همه این موقعیت ها درست است؟

استرس واژه‌ای است که در دههٔ ۱۹۳۰ میلادی، در روان‌شناسی مطرح شد.

اگر نگاهی به تاریخچه واژه استرس بیندازیم، متوجه می شویم که این واژه پیش از اینکه در روانشناسی کاربرد داشته باشد، در مهندسی و فیزیک استفاده می شده است. به این معنا که فشاری که به ماده وارد شده و باعث تغییر شکل در آن می شود را استرس می نامند؛ اما این اصطلاح، در روانشناسی نخستین بار توسط هانس سلیه در ۱۹۳۶ به کار گرفته شد. البته سلیه از این اصطلاح برای توصیف واکنش های متعدد فرد در رویارویی با محرک های محیط استفاده کرد؛ اما واقعیت این است که تعریف او بیش از حد گسترده و البته تا حدی نیز مبهم بود. بعدها تعاریف دقیق تر و مشخص تری از این واژه بیان شده است. برای نمونه استپتوی استرس را به این شکل تعریف کرده است: «هنگامی که الزامات مربوط به یک فعالیت، فراتر از توانایی های فردی و اجتماعی افراد است، پاسخ هایی ارائه می شوند که به آن استرس می گویند.»

جالب آنکه استرس یکی از واژه هایی است که با کمترین تغییرات از زبان انگلیسی به زبان های دیگر راه پیدا کرده است. در واقع نه تنها تجربه استرس جهان شمول است، که خود این اصطلاح نیز جهان شمول و فراگیر شمرده می شود! اما بگذارید کمی روی تعریف استرس و ابعاد این تعریف تأمل کنیم

یک

در ارتباط با همین تعریف ذکر چند نکته ضروری است. همانطور که از مثال نیز متوجه شده اید، ادراک استرس می تواند از فردی به فرد دیگر تفاوت داشته باشد. مثلاً برای فردی که به تازگی گواهینامه رانندگی گرفته، راندن ماشین برای مسافتی کوتاه نیز تجربه ای توانفرسا و پراسترس است اما همین کار برای راننده ای ماهر و باتجربه استرسی به دنبال ندارد. بر همین مبنا نیز قضاوت درباره وجود استرس در یک موقعیت و داشتن برآوردی از میزان آن، نیازمند این است که ما بتوانیم آن موقعیت را از دریچه چشم دیگری تماشا کنیم.

دو

نکته دوم آنکه در این تعریف پاسخ های فرد در برابر محرک های بیرونی در هیچ قالبی قرار داده نشده است. در واقع نوع واکنش ها نیز می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت و متغیر باشد. گاهی این واکنش ها دیده می شوند اما گاهی حتی قابل مشاهده نیز نیستند. گاهی به راحتی شناسایی می شوند و نشان از استرس هستند اما گاهی واکنش های مشاهده شده شبیه واکنش فرد در زمانی است که عصبانی است. گاهی واکنش ها هیجانی هستند اما بیشتر واکنش ها نمود جسمانی پیدا می کنند.



نکته دیگری که با کمک همین تعریف می توان به آن رسید، یکی از بحث های مهم درباره استرس است؛ اینکه زندگی این روزها استرس بیشتری در مقایسه با زندگی در گذشته بر ما وارد می کند. واقعیت این است که هر چه موقعیتی که ما در آن زندگی می کنیم، توانایی ها و مهارت های بیشتری را از ما طلب کند، امکان اینکه ما دچار استرس شویم، بیشتر خواهد شد. برای نمونه شما این روزها ناچارید مهارت هایی را یاد بگیرید که تا چند دهه قبل یا حتی چند

سال قبل نیازی به دانستن آنها نداشتید. مهارت استفاده از فناوری های گوناگون یا حتی مهارت زندگی

در آپارتمان، کار کردن در محیط های کاری مختلف، همه و همه در شدت گرفتن استرس اثر خواهند گذاشت.

چهار

نکته امیدبخش این تعریف آنکه ادراک استرس در موقعیت های مختلف، نسبت مستقیمی با ادراک توانایی های ما دارد؛ به این معنا که هر زمان ما توانایی انجام کاری را داشته و البته به این توانایی خود نیز اعتماد داشته باشیم، احتمال داشتن استرس در زمان انجام آن کاهش می یابد.

این نکته از آن جهت امیدبخش است که با بالا بردن توانایی های خود می توانیم به میزان زیادی از استرس های وارد شده بر خودمان کم کنیم. البته شاید با خود بگویید که در برخی موقعیت ها امکان افزایش توانایی ها برای کاستن استرس ممکن نیست؛ حق با شماست. تنها راه مدیریت استرس، افزایش توانمندی ها نیست بلکه راه های دیگری نیز برای مدیریت استرس وجود دارد. در روانشناسی به این راه ها راهکارهای مقابله با استرس می گویند.

و اما نکته پایانی

تجربه استرس به خودی خود نه تنها بد نیست که بسیار هم خوب است؛ چرا که به ما انگیزه می دهد تا برای یافتن آرامش بیشتر توانایی های خود را افزایش دهیم؛ اما گاهی استرس می تواند عوارض شدیدی بر جای بگذارد. این زمانی است که استرس وارد شده آنقدر شدید است که فرد تصور می کند امکان مدیریت آن را به هیچ عنوان نخواهد داشت. در این وضعیت بروز علائم جسمانی از شایع ترین واکنش هایی است که روی می دهد. البته متأسفانه این علائم جسمانی همیشه در حد مشکلات گوارشی یا ریزش مو باقی نمی ماند و گاهی به مشکلات قلبی یا بیماری های پیچیده تر نیز می انجامند و نه تنها باعث از دست رفتن سلامتی می شوند، که حتی زندگی را تهدید می کنند.

استرس واژه‌ای است که در دههٔ ۱۹۳۰ میلادی، در روان‌شناسی مطرح شد.

«Happiness is a choice. You can choose to be happy. There's going to be stress in life, but it's your choice whether you let it affect you or not.»
Valerie Bertinelli

منشور کلاس داری: سه سطح کارایی در امر آموزش و کلاس داری

منشور کلاس داری: سه سطح کارایی در امر آموزش و کلاس داری

معرفی مربی موفق

در آخر اگر صحبتی دارید بفرمایید؟
از پدر و مادرم که سرمایه های اصلی زندگی هستند و بخصوص برادرم محمد تشکر می کنم که عامل اصلی پیشرفت بنده در طریقت دانایی ایشان بودند و برایم شبانه روز با جان و دل زحمت کشیده اند و در نهایت از استاد سلامی ، جهانیان پیرجهان ، جهانیان قیصری ، راهبان بهشتی فر ، راهدار اسکندری و همه راهدانان و بخصوص همراهان خودم که برایم زحمت کشیده اند تشکر و قدر دانی می نمایم

و سخن پایانی :

ای رب وود بسیار شنیده ام که عبادت بجز خدمت خلق نیست پس توفیق عبادت خود را از من دریغ مدار و جسم را قوی ساز تا وسيله گسٹیری خلق تو باشم آمین یارب العالمین.



سیر راهدان حسن عبدالمحمدپور

لطفا خودتان را معرفی کنید و بفرمایید چگونه با طریقت دانایی آشنا شدید و چه مدت است در این رشته ورزشی (کانگ فوتوآ ۲۱) فعالیت می کنید؟

با سلام و احترام و تقدیم توأ ، بنده سیرراهدان حسن عبدالمحمدپور متولد ۱۳۶۹ اهل روستای هرگلان از توابع شهرستان عجب شیر استان آذربایجان شرقی مدرک تحصیلی دانشجوی دوره کارشناسی سال آخر رشته مهندسی نرم افزار کامپیوتر ، مسئول کانون سیمرغ و معاونت دانشجویی دانشکده عجب شیر

آشنایی بنده با طریقت دانایی از طریق برادر بزرگترم محمد بود، که ایشان از بچگی به هنرهای رزمی علاقه خاصی داشتند و ایشان از سال ۱۳۸۴ به عنوان مربی در عجب شیر فعالیت می کردند که بنده هم از همان زمان در کلاس ایشان ثبت نام نمودم و بعد از دو سال در زادگاه خود روستای هرگلان برای اولین بار کلاس رزمی کانگ فوتوآ ۲۱ راه اندازی کردیم که طی ۴ سال تعداد همراهان در این روستا از مرز ۲۰۰ نفر گذشت و در سال ۱۳۸۸ بنده به کمک برادرم در عجب شیر کلاس باز کردم و چون خودم از قشر محروم جامعه بودم تصمیم گرفتم با بچه های روستاها که در مدارس شبانه روزی مشغول به تحصیل بودند کار کنم که با عنایت خدا در اهداف خود موفق بودم و در سال ۱۳۹۱ در روستای چنار هم توسط همراه محمد علی محمدی و همراه محمد نویدی و با همت بقیه همراهان موفق به افتتاح کلاس شدیم که روز به روز بر تعداد همراهانمان در این روستا افزوده می شود و به یاری خدا طی دو سال آینده انشا.. در سه روستای دیگر عجب شیر نیز کلاس رزمی کانگ فوتوآ ۲۱ راه اندازی خواهیم نمود .

در حال حاضر چه تعداد همراه و مربی در کانون شما مشغول فعالیت هستند؟

در حال حاضر ما سه کلاس فعال داریم یکی از آنها در شهرستان عجب شیر هست با ۳۰ نفر همراه که خودم کار می کنم کلاس بزرگسالان روستای چنار با ۴۰ نفر همراه با مربیگری بایارومه محمد علی محمدی و همچنین کلاس خرد سالان روستای چنار با ۲۰ نفر به مربیگری بایارومه محمد نویدی مشغول فالیست هستیم و از اکثر روستاهای عجب شیر از جمله دیزج ، تجرق ، قوزلوجه ، باراز ، زاویه ، حوری ، هرگلان ، چنار و ... همراه داریم .

این رشته ورزشی چه تاثیراتی بر زندگی شما داشته است؟

بنده با تمام موانع و مشکلاتی که سر راهم بود با تکیه بر خدا و از طریق این هنر رزمی به معنای واقعی خود شناسی و بعد خداشناسی دست یافتم و به این نتیجه رسیدم که انسان باید با زندگی کردن قیمت پیدا کند نه به هر قیمتی زندگی کند ، و الان احساس می کنم می توانم برای خدمت به طریقت دانایی هر مسئولیتی که به من واگذار می شود را به عنوان تکلیف پذیرفته و انجام می دهم تا دینم را به طریقت دانایی ادا نمایم .

چه پیامی برای همراهان دارید؟

ای همراهان زمان به سرعت باد می گذرد ما باید به اندازه توانمان احساس مسئولیت بکنیم تا آینده خود را خودمان بسازیم ما باید به همنوعان خود خدمت کنیم و آنها را از انواع ناهنجاری هایی که در جامعه وجود دارد نجات دهیم ، وای به روزی که حساب پس دهیم و آن موقع بیدار شویم که از وظیفه همراهی و راهدانی خود در مقابل همراهان خود و جامعه کوتاهی کرده باشیم . راهدانی وظیفه ای بسیار والاست که تعدادی انتخاب شدگان به آن نائل می شوند باید قدر آن را دانست.

می رسد که نفس و یا روح خود را از آلودگیها پر کرده و حقیقت خود را ضایع گرداند .

مسئولیت شما در سبک کانگ فوتوآ ۲۱ چیست؟

در حال حاضر مسئول بانوان کشور و عضو شورای عالی و مسئول سبک بانوان در منطقه جنوب کشور و استان اصفهان می باشد و تعداد ۹ کلاس تحت نظر بنده مشغول به فعالیت می باشند .



آیا همراهان شما دوره مربیگری دیده اند؟

تا به حال حدود ۴۲ نفر در ۶ دوره مربیگری شرکت نموده اند و ۲ دوره آن در مرکز آموزش کانگ فوتوآ ۲۱ شهرستان آباءه در سال ۸۴ و ۸۷ با نظارت اینجانب برگزار گردیده و حدود ۲۸ نفر از همراهان حکم مربیگری از فدراسیون کونگ فو دریافت نموده اند و در این راستا ۱۱ راهدان و سیر راهدان و ۴۲ گی قرمز تقدیم جامعه ورزشی نموده ام. و خاطر نشان کنم که تا به حال در ۲۳ دوره کنگره سراسری کشور و منطقه جنوب کشور شرکت و مقالاتی را در کنگره ارائه داده ایم که در سال ۱۳۸۷ در سی و سومین کنگره سراسری کرمان مقاله ای با عنوان مقایسه عزت نفس زنان قبل و بعد از کانگ فوتوآ ۲۱ ارائه و جزو برترین های مقالات در کنگره انتخاب گردید .



راهدار فاطمه عابدی

مصاحبه

در
طریقت دانایی بانوان اپرای

فرهنگ زمانند، و هم از این رو مقرر است در این فصلنامه در هر شماره یکی از فعالین ورزش کانگ فوتوآ ۲۱ در بخش بانوان را به حضور خوانندگان محترم معرفی نماییم. در این شماره به سراغ سرکار خانم راهدار فاطمه عابدی رفته ایم تا دقایقی با ایشان گفتگو نمایم.

لطفا خود را معرفی نمایید و مختصری از سابقه ورزشی خود را

شرح دهید :

اینجانب فاطمه عابدی متولد ۱۳۵۲ و مسئول بانوان کشور در سبک کانگ فوتوآ ۲۱ می باشم و از سال ۱۳۶۶ زیر نظر همسرم جهانیان محمد علی جنتی کانگ فوتوآ را شروع کردم. بنده اولین کلاس کانگ فوتوآ ۲۱ را سال ۱۳۷۱ به طور رسمی در هلال احمر و در سال ۱۳۷۵ در تربیت بدنی (اداره ورزش و جوانان شهرستان آباءه) راه اندازی نمودم.

آیا به نظر شما ورزش رزمی ورزشی خشن برای بانوان تلقی نمی شود؟

خیر ، ورزش رزمی وسیله ای است برای تعلیم و خود سازی انسان ، وسیله ای است برای سالم سازی تن و روان جامه و رشد خصلت های پهلوانی ، جوانمردی و ایجاد روحیه ایثار و از خود گذشتگی و ارتقای توان جسمی در خدمت به مردم . به طور کلی می توان گفت نقش اصلی کانگ فوتوآ ۲۱ رسیدن به خود و حقیقت است .

همانطور که در قرآن کریم می فرماید کسی نجات یافته و به فلاح می رسد که نفس خود را تزکیه نماید ، بیگمان کسی به ضرر و به خسران

نهمین دوره پیکارهای دانشجویی انجمن کانگ فو توآ-۲۱ دانشگاه های سراسر کشور



دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین ۲۱ بهمن الی اسفند

انجمن کانگ فو توآ-۲۱ وزارت علوم به اجرای مراسم بستن شالیند پرداختند و سپس با تلاوت قرآن مجید و طنین سرود ملی جمهوری اسلامی ایران تیم های حاضر از مقابل کلام ا. مجید رژه رفتند.

همچنین قریب به ۳۰ تن از ورزشکاران سبک کانگ فو توآ ۲۱ به سرپرستی جهانبانان جمهور فلاح ، جمشید فلاح و رامین پناهی به عنوان میهمان ویژه جهت اجرای حرکات و تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱ در این افتتاحیه شرکت نمودند.

پس از خیر مقدم جناب آقای دکتر صادقی معاونت محترم تربیت بدنی دانشگاه امام خمینی (ره) جناب آقای دکتر محمدی نماینده مردم شریف قزوین در مجلس شورای اسلامی نیز دقایقی را ضمن خوش آمدگویی و خیر مقدم به بیان اهداف متعالی ورزش به عنوان یک محصول فرهنگی اجتماعی ملل مختلف پرداختند و از جمله ارزشهای ورزش کانگ فو توآ ۲۱ را بها دادن یکسان به دو مقوله جسم و روان دانستند. در ادامه میهمانان ویژه و سپس دانشگاه های مختلف به اجرای حرکات نمایشی رزمی و تکنیک های مختلف کانگ فو پرداختند که مورد توجه ویژه حضار در سالن قرار گرفت.



سراسر کشور در سه قالب (مایانه آناتوا، مبارزه کلاسیک و حرکات ابتکاری) آغاز گردید. این پیکارها تا ساعت ۱۳ روز جمعه ۱ اسفند ادامه یافت.

اختتامیه:

در پایان این پیکارها و پس از جمع آوری فرم های امتیازی از سوی هیات داوران و ثبت در رایانه تیم های دانشگاه شیراز، امام خمینی (ره) قزوین و کردستان به ترتیب مقام اول تا سوم را از آن خود نمودند، همچنین کاملترین تیم دانشگاه شهید باهنر کرمان ، با اخلاق ترین تیم دانشگاه زابل و فنی ترین ورزشکار به لحاظ مجموع امتیازی آقای مجتبی اسماعیلی از



دانشگاه فردوسی مشهد معرفی گردیدند. اختتامیه این پیکارها نیز با حضور کلیه ورزشکاران و معاونت محترم دانشجویی دانشگاه قزوین، مدیر و سایر همکاران تربیت بدنی دانشگاه برگزار گردید و پس از آن کلیه تیمها با سلامتی کامل راهی شهر و دانشگاه خود شدند.



افتتاحیه پیکارها:



افتتاحیه نهمین دوره پیکارهای دانشجویی انجمن کانگ فو توآ-۲۱ وزارت علوم با حضور دانشجویان و مسئولین دانشگاه بین المللی



امام خمینی (ره) قزوین در ساعت ۸ صبح پنجشنبه ۳۰ بهمن آغاز گردید. در این مراسم نماینده محترم مردم شریف قزوین جناب آقای دکتر محمدی، جناب آقای دکتر طاهری معاون دانشجویی دانشگاه قزوین، جناب آقای دکتر صادقی مدیریت تربیت بدنی این دانشگاه با همراهی ارزشمند جناب آقای قاسم نژاد نماینده محترم وزارت علوم و قریب به ۱۰۰ نفر از دانشجویان این دانشگاه حضور داشتند. در ابتدای همایش استاد دکتر احمد سلامی مسئول

شایان ذکر است که در قسمتی از افتتاحیه نیز استاد احمد سلامی مسئول انجمن کانگ فو توآ ۲۱ وزارت علوم به اجرای تکنیک و انجام حرکات انعطاف بدنی پرداختند که در نوع خود کم نظیر بود و مورد توجه حضار قرار گرفت.

شروع پیکارها:

عصر روز پنجشنبه ۳۰ بهمن از ساعت ۱۵ پیکارهای کانگ فو توآ ۲۱ دانشگاه های

مقدمه:

انجمن کانگ فو توآ ۲۱ با سابقه ۱۲ سال فعالیت مستمر در تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در جهت تعالی تن و روان دانشجویان و هنرجویان این سبک تا کنون ۵۰ کنگره علمی فرهنگی ورزشی را در سطح دانشگاه های کشور برگزار نموده است. همچنین در این انجمن پیکارهای دانشجویی با هدف ارائه الگوی جدیدی از رقابتهای ورزشی در سطح دانشگاه ها برگزار می گردد که در آن هیچ کس برای حذف یا غلبه بر دیگری بر روی اوتایمی نمی رود. نهمین دوره این پیکارها ۲۹ بهمن الی ۱ اسفند ۹۳ به میزبانی دانشگاه بین المللی قزوین با شرکت ۴۶ ورزشکار در قالب ۱۲ تیم از دانشگاه های مختلف کشور با نظم و هماهنگی مثال زدنی برگزار گردید. در این پیکارها اصل بر حفظ شان و جایگاه انسانی همه دانشجویان شرکت کننده بوده و لذا به هیچ عنوان رودرویی دو ورزشکار برای برتری بر نفر مقابل صورت نمی پذیرد. بلکه ورزشکاران توانایی جسمی خود را در سه قالب مختلف ارائه می نمایند و هیات داوران به میزان مهارت، آمادگی جسمانی، قدرت بدنی و ... آنها را مورد ارزیابی قرار داده و در نهایت نفرات برگزیده از مجموع سه قالب (خط آناتوا، مبارزه کلاسیک، حرکات رزمی ابتکاری) معرفی می گردند. مرکز آموزش علمی کاربردی شهربابک به عنوان دبیرخانه انجمن کانگ فو توآ ۲۱ در تربیت بدنی وزارت علوم هماهنگی و حمایت های علمی، اجرایی و مادی کنگره و پیکارها را بر عهده دارد. آنچه در پی می آید گزارش مصور این پیکارها می باشد که توسط دبیرخانه این انجمن تهیه شده است. پذیرش:

اولین تیم ها و هیات اجرایی و داوری در صبح روز چهارشنبه ۲۹ بهمن وارد دانشگاه قزوین شده و به نحو مطلوبی مورد پذیرش قرار گرفتند. به تدریج تیمهای دیگر تا ساعت ۸ شب به سایرین ملحق شده و پس از انجام وزن کشی جلسه توجیهی مربیان و سرپرستان با هدایت آقای دکتر احمد سلامی برگزار گردید.



((به اراده مسلط شویم، خود و زندگی را بجویم و پیدایش کنیم))

بایارومه فاطمه جوانمردی، معنای واقعی تسلط بر اراده

(دیروز کانگ فو توأ ۲۱ و امروز درخشش در پرتاب نیزه و کمانگیری)

بستگی به ایمان انسان دارد هر چقدر ایمان به مشیت پروردگار بیشتر باشد پذیرش هرواقعه ناگواری برایت آسانتر است هر چند مشکلات و محدودیت ها سخت است به ویژه در ابتدای جوانی اما رفتار اطرافیانم برایم روحیه بخش بود بویژه آنها که به دور از ترحم با من برخورد کردند و الان واقعا فکر می کنم اتفاق خاصی برایم نیفتاده هر چند مدتی محدود شده بودم اما خودم را با شرایط وفق دادم نه شرایط را با خودم و خودم را با هیچکس مقایسه نمی کنم جز با خودم.

پس از حادثه چه کسانی بیشتر در بهبود روحیه شما موثر بودند؟

بیشترین کمک را مادرم و خانواده به من کرد اما انجام فیزیوتراپی و ورزش هم به لحاظ جسمی و هم به لحاظ روحی به من کمک بسیار کرد که جا دارد همین جا از خانم طهماسبی به عنوان کار درمان و خانم معصومی در بهزیستی تشکر ویژه داشته باشم.

قبل از حادثه و ایجاد ضایعه نخاعی شنیده ایم ورزشکار قَدری بوده اید به

ویژه در کانگ فو ، پس به شما می توانیم بگوییم بایارومه؟

بله ، از ۷ سالگی لباس کانگ فو پوشیدم و بیش از ۷ سال هم کانگ فوکار کردم و لباس قرمز و بایارومه هم حقیقت دارد چون از کلاس اول، یعنی از سال ۸۰ تا ۸۷ انشاء تن و روان (کانگ فو توأ ۲۱) کار کردم و همواره از زحمات مربی عزیزم سرکار خانم راهدار شهابی نیا بسیار سپاسگزارم.



با توجه به وضعیت جسمانی خود به چه رشته های ورزشی دیگری بعد از حادثه روی آوردید؟

هر چند به کانگ فو علاقه دارم اما ورزشی است مبارزه ای و ایستاده و با ویلچر انجامش مشکل است به همین دلیل به سراغ پرتاب نیزه و تیراندازی با کمان رفتم تقریبا دو سال است که تیر اندازی با کمان و پرتاب با نیزه را تمرین می کنم و در این رهگذر توانسته ام در پرتاب نیزه، مقام سومی در رده بزرگسالان ایران و مقام اول جوانان ایران را در خرداد ۹۳ کسب کنم.

در حال حاضر در کجا فعالیت ورزشی خود را انجام می دهید؟

در حال حاضر در در باشگاه ورزشی مجموعه فرهنگی ورزشی و رفاهی کهریزک هم پرتاب با نیزه را کار می کنم و هم تیر اندازی با کمان را. که انشاء .. با برگزاری مسابقات جوانان، در رشته پرتاب بانیزه و مسابقات جهانی قطر که در پیش رو است شرکت خواهم کرد.

مربیان شما در چند سال گذشته در زمینه های هنری و ورزشی چه کسانی بودند؟

در رشته پرتاب نیزه آقای علیرضا کمالی فر و در رشته تیر اندازی با کمان آقای امیر حسین حسین زاده برای بنده زحمت فراوان کشیدند که قدر دان زحمات آنها هستم و از خانم مهری آبشار مربی تذهیب صمیمانه سپاسگزارم.

پس ما به انتظار بنشینیم که دختر طلایی کشور پرچم ایران را در مسابقات جهانی قطر همچون خانم ساره جوانمردی به اهتزاز در آورد ؟ تمام تلاشم را برای این اتفاق قشنگ خواهم کرد.

در زمینه علمی و تحصیلات چه برنامه ای برای خود دارید؟

تلاش در ورزش و تحصیل در رشته تربیت بدنی را دوست دارم اما بهترین رشته ای که فکر می کنم برای زندگی امروز به ویژه در استقلال مالی موثر است (IT) باشد که به آن می پردازم.

خانم جوانمردی شنیده ایم رانندگی را هم خودتان در شلوغی تهران انجام می دهید؟ آیا قبل از ایجاد ضایعه نخاعی رانندگی بلد بودید؟

خیر بعد از کمی بهبودی و تقریبا یک سال و نیم است که گواهینامه گرفتم و رانندگی میکنم.

در زمینه هنری هم فعالیت خوبی دارید چه چیزهایی را آموزش دیده اید و به چه کارهای هنری می پردازید؟

طراحی و ساخت بدلیجات و طلا، معرق کاری و تذهیب همراه با کلاس های خط و خوشنویسی را بیش از یک سال است که انجام می دهم و آثار هنری به ویژه تذهیب را

در نمایشگاه کهریزک به معرض نمایش و فروش گذاشتم.

توصیه شما به همکلاسی ها و دوستانتان چیست؟

به دوستانم سفارش می کنم که با توکل به خدا زندگی کنند و قدر سلامت جسمی و روحی روانی خود را بدانند و تلاش بی وقفه در کسب علم ودانش فراموششان نشود و یادشان باشد که در دنیا اخلاق حرف اول را می زند

و اکنون فاطمه قهرمان پرتاب با نیزه جوانان کشور الگویی برای جامعه دختران در عرصه های علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی برای آنها که دوست دارند طعم تعالی را بچشند برای آنها که می خواهند در زندگی احساس بودن کنند، می باشد. ما هم آرزو مند موفقیت های روزافزونش هستیم.

گفتگویمان که به پایان رسید فاطمه آماده می شد تا برای شرکت

در مراسم گرامیداشت روز جهانی معلولان در مجموعه ورزشی، فرهنگی و رفاهی کهریزک حضور یابد و سپس برای زیارت و عرض ارادت ثامن الحجج راهی مشهد مقدس شود ، فاطمه جان زیارتت قبول و التماس دعا.

شایان ذکر است خانم معصومه منگلی مادر فاطمه به لحاظ حمایت از فرزند خود و تشویق دیگران به حمایت از معلولان به ویژه معلولان ضایعه نخاعی به عنوان یکی از ۱۵ مادر نمونه کشوری در مراسم گرامیداشت روز جهانی معلولان در تهران از سوی وزیر دفاع دکتر ربیعی با اهداء لوح تقدیر و جوایز ویژه مورد تجلیل قرار گرفت.

با تشکر از جناب آقای اصغر فروتن از هفته نامه بابک زمین برای انجام این مصاحبه



<< بر طبق آیین نامه سازمانی کانگ فو توا ۲۱ ساختار سازمانی زیر در این سبک تعریف شده است که هر یک مدیریت خاص خودش را می طلبد. این ساختار هاعبارتند از ۱- کلاس، ۲-کانون(مجموعه چند کلاس)، ۳-دانشکده (مجموعه چند کانون که غالباً در سطح شهرستان است) ۴- استان (که مجموعه چند دانشکده است) ۵- منطقه (که مجموعه چنداستان است) و ۶- کشور (که مجموعه چند استان یا ایالت است)

چونکه رهبری و مدیریت بر اساس میل باطنی و ذوق شخصی و بدور از هر گونه جبر و اکراه می باشد با کلیه روش های مدیریتی در سطح ادارات، مؤسسات و شرکت ها متمایز است.

در تعریف مدیریت می توان گفت که :
مدیریت فرایند بکار گیری منابع مادی و انسانی در برنامه ریزی، سازمان دهی، هدایت و کنترل است که برای دست یابی به اهداف سازمانی و بر اساس نظام ارزشی همراه محور مورد قبول است.
۱- روش مدیریت و طراحی اداره هر کدام از ایتم های فوق (کلاس. کانون …) باید به نحوی انجام پذیرد که زیر مجموعه با تمام وجود ابعاد ان طرح را درک کند و بشناسد تا در حین اجراع طرح و موفقیت های گام به گام احساس لذت و شادگامی به او دست داده و ایجاد انگیزه در تداوم کار را داشته باشد.
به طور مثال :اگر شما یک برنامه تمرینی برای کلاس خود در نظر می گیرید با ید قبل از اجراع هدف از ان تمرین و نقطه مورد نظر و مطلوب را به همراهان تفهیم کنید .زمانی که همراه در حال اجرای ان مهارت هست و بر اثر تکرار لحظه به لحظه پیشرفت و رسیدن به نقطه مطلوب ان مهارت را در خود لمس می کند . با روحیه بهتر و انرژی بیشتری روی کار تمرکز می گیرد .
تا اینکه شما بی برنامه تمرینی را شروع کنید و خاتمه دهید فقط به صرف اینکه عرقی ریخته باشید.

۲- زمانی که کار ی بدون برنامه انجام شود و یا طرح مورد نظر شما اکثریت جامعه کلاس و یا کانون و دانشکده را در بر نگیرد حتی اگر اهداف شما روی تعدادی محدود اثر مثبت بگذارد و شخص شما احساس رضایت کنید، مجموعه کم کم از هدایت شما خارج و به سمتی می رود که خواسته اکثریت است و چونکه اکثریت هم بدون برنامه به ان سمت می روند آنها هم به هیچ نتیجه منطقی نمی رسند . چندین سال به این منوال می گذرد تازه شما متوجه می شوید که هیچ حاصلی طی این مدت بدست نیاورده و عمر خود را هدر داده اید .

۳- در ارائه روش کار مربی (راهدان ، راهدار و ..) باید به شکلی عمل کند که ضمن اینکه سکان هدایت در دست او هست اما نظرات مجموعه و همراهان و مربیان کاملا دخالت داده شود . حتی به شکلی که گاهی نظر دهنده احساس کند که به فکر او ارزش قائل شده اید و نظر او اجرا می شود. این باعث می شود مربیان و همراهان راحت نظرات خود را به شما به عنوان مدیر ارجاع دهند و حرف دل خود را باز گو کنند و هر گز عملی و یا حرفی را به شکل مخفیانه انجام ندهند.

گاهی مواقع هست که رهبرو یا اقلیت مربیان و یا همراهان یعنی تعداد اندکی نظرشان بر انجام کاری هست که شما به درست بودن ان نظر و کار اطمینان دارید و می دانید که اگر اینچنین شود موفقیت را با خود دارد . اما اکثریت زیر مجموعه ان را درک نمی کنند، باید رهبر و آن اقلیت تلاش کنند تا برای تفهیم موضوع به اکثریت راهی پیدا کنند و اگر نشد آن کار را برای اجرا به اینده موکول کنند. چونکه این باعث می شود در دراز مدت اکثریت به فکر خلاق رهبر و یا آن اقلیت پی برده و کاملا لمس نمایند که نخواستہ اند فکرشان را به انها تحمیل کنند. بعد از این نه اینکه با شما در نظرات جدید همراه می شوند بلکه در مجموعه از توانایی منحصر به فرد شما به دیگران اطمینان داده و این در تحکیم مبانی رهبری و مدیریت شما کمک شایان خواهد بود و باعث انسجام و اتحاد مجموعه می شود. در صورتی که غیر از این عمل کنید در دراز مدت باعث ضعف و نهایتاً انحلال مجموعه خواهد شد .

معجزه اینگونه رهبری زمانی است که همگی احساس می کنند در این موفقیت بدست آمده سهیم بوده اند. اینجاست که به توانایی های درونی خود پی می برند و لذت کار جمعی را می چشند و به رهبری شما ایمان می آورند .

یک نکته خیلی مهم در رهبری: همیشه در هر گروه چه کلاس .کانون. دانشکده. استان .منطقه. کشور عده ای هستند که به نوعی توانایی و یا عملکرد خوبی در ابتدای انجام کاری را ندارند . رهبر موفق کسی است که با این گروه به شکلی کار کند که به هیچ وجه ان نفر ویا گروه این احساس را نکند که ضعف او را مدیر و یا رهبر متوجه شده است . جهت روشن شدن این مطلب به این داستان توجه کنید .

مدیریت راهبردی در کانگ فو توآ ۲۱

به قلم جهانبان علی نبی زاده بابکی.

مسئول اتاق ستاد راهبردی سبک کانگ فو توآ ۲۱

((روزی استادی جهت انجام یک جلسه مهم از محل زندگی به همراه فرزندش به مرکز شهر می رود ،استاد به فرزندش می گوید تا من در جلسه حضور دارم شما ماشین را به تعمیر گاه ببر و ساعت چهار به دنبال من بیا تا به منزل بر گردیم
*کار ماشین تمام می شود زودتر از وقت مقرر، پسراستاد متوجه می شود سینما فیلم مورد علاقه او را نمایش می دهد و به سینما می رود و این باعث می شود که یک ساعت تاخیر داشته باشد، در این حین پدر به تعمیر گاه تماس می گیرد و تعمیر کار می گوید کار ماشین دو ساعتی هست که تمام شده است، پس از اینکه پسر نزد پدر می آید به او می گوید کار ماشین طول کشیده و این باعث تاخیرش شده! پدر متوجه دروغ پسر می شود، اما به روی پسرش نمی آورد و می گوید من تصمیم دارم تا منزل پیاده بروم و شروع به رفتن می کند، فرزند هم ناگزیر می شود با ماشین آرام آرام پشت سر پدر حرکت کند، یک ساعت راه با ماشین پیاده شش ساعت طول می کشند، پدر خیلی دچار سختی می شود اما اینگونه به فرزندش می آموزد که دروغ گفتن کار زشتی است، وقتی به خانه می رسند پسر که شدیداً تحت تاثیر رفتار ناپسندش قرار گرفته به گناه خود اعتراف می کند و در پاسخ پدر به او می گوید که :
دلیل اینکه من پیاده آمدم دروغ تو نبود، خواستم ساعتی با خودم فکر کنم که در مورد تربیت تو کجا قصور کرده ام که باعث شده تو به من دروغ بگویی!!))

در نظر داشته باشیم که مدیریت کار بسیار ظریفی است، اگر رهبر کار زیر مجموعه خود را لحظه به لحظه رسد نکند و یا باب میل خود عمل کند و به رفتارهای مجموعه و خواستههای انها اهمیت چندانی ندهد در دراز مدت به بن بست اجرایی می رسد، چونک اشتباه در رهبری خود را سریع نشان نمی دهد، زمانی متوجه می شوید که کار از کار گذشته است، آنگاه به ناچار دیکتاتوری مثابانه عمل می کنید و می خواهید کم کاری شما رو نشود و این باعث می شود کلاس- کانون و دانشکده شما از هم بیاشد، خیلی انسان قوی و خود ساخته ای باید باشید که دیکتاتوری عمل نکنید و به زیر مجموعه اعتراف کنید که عملکرد شما اشتباه بوده.

مخاطبین عزیز باید بدانند اگر در مجموعه ای موفقیت و جذب نیرو و رسیدن به کلیه اهداف سازمانی به نحو احسن انجام می شود این بی دلیل نیست و آنجا که بار مشکلات زیاد است بدون شک کاستی مدیریتی وجود دارد و باید هرچه سریع تر در جهت رفع آن اقدام شود در غیر این صورت تمام دارایی که در طول تاریخ آن مجموعه، توسط مدیران کارآمد قبلی بدست آمده، همه از دست می رود.

۴- در طول تاریخ کلیه مکاتب .ایدئولوژی ها، سبک ها و شرکتها همه و همه در ابتدای تاسیس و بنیان افرادی هستند که جزء نیروهای کلیدی و کارآمد آن مجموعه به حساب می آیند، اما چونکه اکثریت اینگونه مجموعه ها برای رسیدن به اهداف سازمانی دچار کمبود زمان می شوند و کار به درازا می کشد، تعدادی منزوی و کم کار می شوند و یا مثل گذشته عملکرد خوبی نشان نمی دهند، یک مدیر مدبر و دانا نباید با اینگونه نفرات بر خورد غیر متعارف داشته باشد، زیرا آن زمان که آنها در نوک پیکان کار بوده اند برای خیلی از افراد زیر مجموعه الگو به حساب می آمدند و اگر با آنها حساب شده برخورد نشود مطمئنان در جهت از هم گسیختگی مجموعه این بی توجهی رهبر، خسارات جبران ناپذیری را به پیکر مجموعه وارد می کند و جبران آن موجب صرف هزینه های سنگین چه مادی و چه معنوی خواهد بود.

۵- برای صعود به قله موفقیت یک مدیر باید بداند که فقط یک راه وجود ندارد، راه های زیادی هست، اما نباید همیشه کوتاه ترین و در دسترس ترین را انتخاب کند بلکه باید به تاثیر گذارترین آن راه ها بیاندیشد، و اگر با رقیبی در حال مبارزه هستیم و آن رقیب مرتب به ما موانع ایجاد می کند، نباید به فکر رفع موانع آن باشیم، چونکه او مرتب موانع ایجاد می کند و ما هم باید انرژی خود را صرف برداشتن آن موانع بنماییم، دقیقاً مثل این می ماند شما طعمه ای را سر یک نخ می بندید و ان را به طرف کیوتری پرت می کنید همینکه کیوتر می خواهد طعمه را بر دارد شما نخ را می کشید و مرتب این عمل را تکرار می کنید، نه یک باره نخ را می کشید که کیوتر منصرف شود و نه اجازه می دهید که طعمه را بخورد، در نتیجه کیو تر کم کم به سمت شما می آید و بدون آنکه حتی ثمری برایش داشته باشد به دام می افتد، ایجاست که یک مدیر باید اندیشه خود را به کار گیرد و تکنیک خود را بزند و به تکنیک حریف و موانع او توجهی نداشته باشد. (همواره بیاد داشته باشیم آنچه ما را نکشد ما را نیرومندتر می کند)

۶- قالبا در مدیریت ما با دو گروه انسانها برخورد خواهیم کرد .

الف :یک گروه که باید مرتب مورد تشویق و تقدیر قرار گیرند
•

ب : یک گروه که باید به انها بی توجهی کرد

گروه اول همراهانی هستند که کار خود را با نظم و برنامه برابر تقویم زمان بندی مربوطه انجام می دهند و مدیر هیچ گونه مشکي با آنها ندارد، خوب طبیعی است که باید مورد لطف قرار بگیرند تا احساس کنند راهدان و یا راهدار مسئول توجه به عملکرد مثبت انها دارد.

اما گروه ب
• انها همراهانی هستند که یک کار مثبت انجام می دهند تا فکر شما را به دنبال خود بکشند و کم کم نظرات خود را به شما تحمیل کنند . یک رهبر موفق باید از قوه تشخیص بالایی برخوردار باشد تا این دو گروه را از هم باز شناسد و به گروه دوم باید بی توجهی کند و حتی اگر از نظرات سازنده انها بهره می برد، اما به شکلی قالب ان نظر را عوض کند که او هرگز متوجه نشود که نظرش مورد استفاده قرار گرفته است

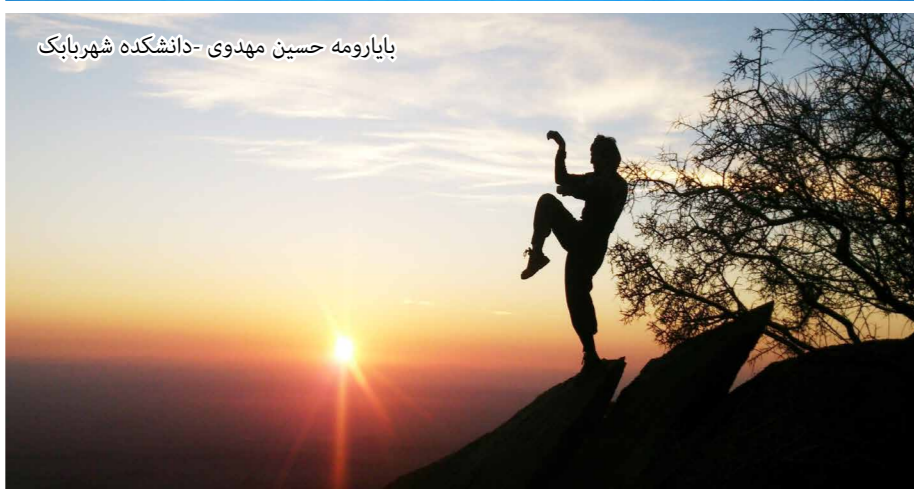
۷- در نهایت یک رهبر موفق کسی است که خود همیشه آزمون و خطا نمی کند بلکه آنجا که در جهت نیل به هدف الگویی در دسترس دارد از آن بهره می برد.

نیکی پناه شما





سیر راهدان رضا جعفریان - دانشکده تبریز



بایارومه حسین مهدوی - دانشکده شهرپابک

آلبوم تصاویر همراهان



همراهان
پرستو کریمی و
فائزه گبار -
دانشکده تهران



مربیان دانشکده سیرجان
در عمارت پشچال های دو قولو

«تاملی در آیات»
قرآن کتاب زندگی و نسخه سفرافسان از
فرش تاعرش است در سوره سبا آیات
۱۱ و ۱۲ در مورد حضرت سلیمان علیه
السلام می فرماید که گروهی از جن
را تحت فرمان حضرت سلیمان قرار
دادیم که برای او کارهای خارق العاده
ای انجام میدادند و برای او محارِب
و تماثیل و ظروف بزرگ می ساختند
و هرگاه سرپچی میکردند آنها را به
عذابی سخت مجازات می کردیم هدف
خداوند از بیان این قصه چیست؟ آری
قرآن کتاب قصه نیست بلکه کتاب
هدایت و زندگی است. خداوند بایان
این داستان میگوید: ای انسان تو نیز
سلیمان سرزمین وجود خویش باش
و دیوهای وجود خویش از حرص و
طمع و شهوت و غیره راکه مظهر سقوط
و پلیدی هستند را در بند بکش و از
آنها در ساختن و آبادی قلمرو وجود
خویش استفاده کن و با کمک آنها معابد
بلند معرفت و فرهنگ و دانش را بنا
نموده و تماثیل جمال و زیبایی خدایی را
نقش ده همچنین در جایی دیگر بایان
داستان حضرت یوسف علیه السلام
تذکر می دهد که ای انسان یوسف مصر
وجودت را پیدا کن تا چنان غرق در
جمالش شوی که هرگز تسلیم خواهش
های بوالهوسانه نفس نشوی.

با تشکر از بایارومه منصور طهماسبی



ارزش واقعی انسان به چیست؟

ایستادند و کف زدند. وقتی تشویق آن‌ها
تمام شد من دوباره بلند شدم و گفتم:
عزیزان! این کلام از من نبود. بلکه از
شخصی به نام علی (علیه السلام) است.
آن حضرت در نهج البلاغه می فرماید:
«قِيمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُخْبِسُهُ» / «ارزش
هر انسانی به اندازه‌ی چیزی است که
دوست می دارد». وقتی این کلام را گفتم
دوباره به نشانه‌ی احترام به وجود
مقدس امیرالمؤمنین علی (علیه السلام)
از جا بلند شدند و چند بار نام آن حضرت
را بر زبان جاری کردند... حضرت علامه
در ادامه می فرمودند: عشق حلال به
این است که انسان (مثلاً عاشق ۵۰
میلیون تومان پول باشد. حال اگر به
انسان بگویند: «آی!!! پنجاه میلیونی!!!»
چقدر بدش می آید؟ در واقع می فهمد
که این حرف توهین در حق اوست. حالا
که تکلیف عشق حلال اما دنیوی معلوم
شد ببینید اگر کسی عشق به گناه و
معصیت داشته باشد چقدر پست و بی
ارزش است! اینجاست که ارزش «ثارالله»
معلوم می شود. ثارالله اضافه‌ی تشریفی
است. خونی که در واقع آنقدر شرافت
و ارزش پیدا کرده که فقط با معیارهای
الهی قابل ارزش گذاری است و ارزش آن
به اندازه‌ی خدای متعال است.

ارسالی از بایارومه زینب عاطفی

(این کلام از جناب علامه
جعفری نقل به مضمون
است)

علامه محمد تقی جعفری (رحمه الله
علیه) میفرمودند: عده ای از جامعه
شناسان برتر دنیا در دانمارک جمع
شده بودند تا پیرامون موضوع مهمی به
بحث و تبادل نظر بپردازند. موضع این
بود: «ارزش واقعی انسان به چیست».
برای سنجش ارزش خیلی از موجودات
معیار خاصی داریم. مثلاً معیار ارزش
طلا به وزن و عیار آن است. معیار ارزش
بنزین به مقدار و کیفیت آن است. معیار
ارزش پول پشتوان هی آن است. اما
معیار ارزش انسان‌ها در چیست. هر کدام
از جامعه شناس‌ها صحبت هایی داشتند
و معیارهای خاصی را ارائه دادند. وقتی
نوبت به بنده رسید گفتم: اگر می
خواهید بدانید یک انسان چقدر ارزش
دارد ببینید به چه چیزی علاقه دارد و
به چه چیزی عشق می ورزد. کسی که
عشقش یک آپارتمان دو طبقه است در
واقع ارزشش به مقدار همان آپارتمان
است. کسی که عشقش ماشینش است
ارزشش به همان میزان است. اما کسی
که عشقش خدای متعال است ارزشش
به اندازه‌ی خداست. علامه فرمودند:
من این مطلب را گفتم و پایین آمدم.
وقتی جامعه شناس‌ها صحبت‌های مرا
شنیدند برای چند دقیقه روی پای خود

چشن روز ملی کونگ فو

اردیبهشت ۹۴

کنگره سراسری علمی فرهنگی ورزشی

شهریور ۹۴

پیکار های دانشجویی دانشگاه های سراسر کشور

۹۴

مجمع عمومی انجمن کونگ فو توآ ۲۱ وزارت کشور

۹۴

آزمون دروس تئوری و مکمل مربیگری

۹۴

(ترم اول ۹۳-۹۴) ۴ اردیبهشت ۹۴

ترم دوم ۹۳-۹۴) ۲۰ مرداد ۹۴

ترم اول ۹۴-۹۵) ۳۰ بهمن ۹۴

۹۴

بدون تلاش و زبرد جاودانه حق هیچگونه درخواستی از خداوند ندارم. آزادی و آزادی

ولین جمعه هر ماه :
کنگره ها و همایش های منطقه ای، استانی، یا شهرستانی
دومین جمعه هر ماه :
جلسه مربیان و اساتذ تکنیکی دانشگاه ها و کانون ها
سومین جمعه ماه های زوج :
جلسات اتاق فکر منطقه ای
چهارمین جمعه ماه های فرد :
جلسات اندیشکده



ورزش رزمی ملی ایرانیان

KUNG.FU.TOA.21

خرداد ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۱۳	۱۶	۹	۲	۳۰	شنبه
۲۴	۱۷	۱۰	۳	۳۱	یکشنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴		دوشنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵		سه شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		چهارشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		پنجشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸		جمعه

اردیبهشت ۱۳۹۴

ردیف / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۶	۱۹	۱۱۲	۵		شنبه
۲۷	۲۰	۱۱۳	۶		یکشنبه
۲۸	۲۱	۱۱۴	۷		دوشنبه
۲۹	۲۲	۱۱۵	۸	۱	سه شنبه
۳۰	۲۳	۱۱۶	۹	۲	چهارشنبه
۳۱	۲۴	۱۱۷	۱۰	۳	پنجشنبه
۲۵	۲۵	۱۱۸	۱۱	۴	جمعه

فروردین ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۹	۲۲	۱۱۵	۸		شنبه
۳۰	۲۳	۱۱۶	۹		یکشنبه
۳۱	۲۴	۱۱۷	۱۰		دوشنبه
	۲۵	۱۱۸	۱۱		سه شنبه
	۲۶	۱۱۹	۱۲		چهارشنبه
	۲۷	۱۲۰	۱۳		پنجشنبه
۲۸	۲۸	۱۲۱	۱۴		جمعه

شهریور ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۸	۲۱	۱۴	۷		شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	یکشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	دوشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	سه شنبه
	۲۵	۱۸	۱۱	۴	چهارشنبه
	۲۶	۱۹	۱۲	۵	پنجشنبه
۲۷	۲۷	۲۰	۱۳	۶	جمعه

مرداد ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۴	۱۷	۱۰	۳		شنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴		یکشنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵		دوشنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		سه شنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		چهارشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸		پنجشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	جمعه

تیر ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۷	۲۰	۱۱۳	۶		شنبه
۲۸	۲۱	۱۱۴	۷		یکشنبه
۲۹	۲۲	۱۱۵	۸	۱	دوشنبه
۳۰	۲۳	۱۱۶	۹	۲	سه شنبه
۳۱	۲۴	۱۱۷	۱۰	۳	چهارشنبه
۲۵	۲۵	۱۱۸	۱۱	۴	پنجشنبه
۲۶	۲۶	۱۱۹	۱۲	۵	جمعه

آذر ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۸	۲۱	۱۴	۷		شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	یکشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	دوشنبه
	۲۴	۱۷	۱۰	۳	سه شنبه
	۲۵	۱۸	۱۱	۴	چهارشنبه
	۲۶	۱۹	۱۲	۵	پنجشنبه
۲۷	۲۷	۲۰	۱۳	۶	جمعه

آبان ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۳	۱۶	۹	۲		شنبه
۲۴	۱۷	۱۰	۳		یکشنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴		دوشنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵		سه شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		چهارشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		پنجشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	جمعه

مهر ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۵	۱۸	۱۱	۴		شنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵		یکشنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		دوشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		سه شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	چهارشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	پنجشنبه
۲۴	۲۴	۱۷	۱۰	۳	جمعه

اسفند ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۹	۲۲	۱۵	۸		شنبه
	۲۳	۱۶	۹	۱	یکشنبه
	۲۴	۱۷	۱۰	۲	دوشنبه
	۲۵	۱۸	۱۱	۳	سه شنبه
	۲۶	۱۹	۱۲	۴	چهارشنبه
	۲۷	۲۰	۱۳	۵	پنجشنبه
۲۸	۲۱	۲۱	۱۴	۷	جمعه

تیرم ۱۳۹۴

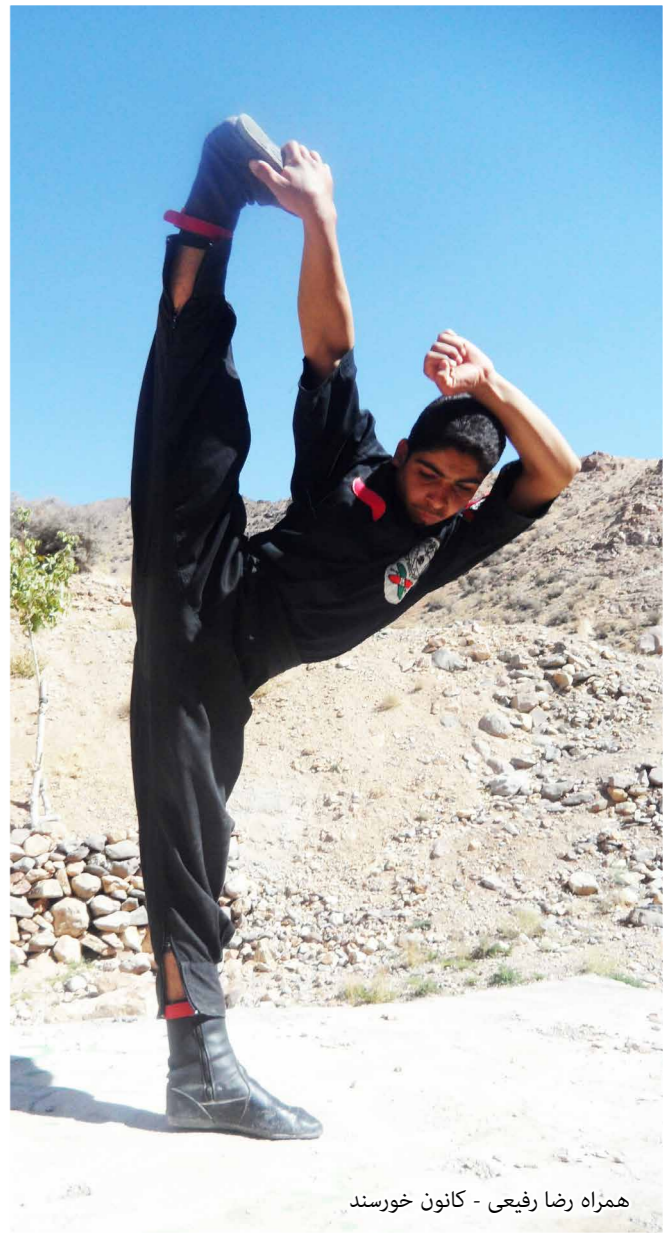
شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۴	۱۷	۱۰	۳		شنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴		یکشنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵		دوشنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		سه شنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		چهارشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	پنجشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	جمعه

دی ۱۳۹۴

شماره / فصل / شماره سوال / ۱۴۳۳

۲۶	۱۹	۱۲	۵		شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶		یکشنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷		دوشنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	سه شنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	چهارشنبه
۲۴	۲۴	۱۷	۱۰	۳	پنجشنبه
۲۵	۲۵	۱۸	۱۱	۴	جمعه



همراه رضایعی - کانون خورسند



راهندان مصطفی ایزدی - دانشکده آمل

بیارومه ایمان باقرنژاد- دانشکده آمل

آلبوم تصاویر همراهان



کلاس خردسالان دانشکده سپاهکل - مرکز کانگ فو توآ ۲۱ منطقه دو کشور به مربیگری راهندان اهورا فلاح و سیر راهندان آرش فلاح

*لطفا خودتان را معرفی کنید:

یکی از همراهان کلاس بانوان شهربابک هستم نیم قرن بیشتر قدمت ندارم نقل می شود سالی که متولد شده ام سنگین ترین برف صد سال اخیر شهربابک باریده بود به طوری که در بعضی جاها تا یک متر برف روی هم انباشته شده بود. پدرم از سادات ده موسی و مادرم از اهالی کوچه حسن آباد است (از توابع شهربابک). دوران کودکی ام در همین خاک پاک شهربابک در کوچه حسن آباد سپری شد سپس راهی مدرسه شدم و دیپلم تجربی را دریافت کردم. پس از اخذ دیپلم مسئولیت زندگی مشترک بر دوشم گذاشته شد و به شغل شریف خانه داری مشغول شدم. در کنار خانه داری از آن جا که به تحقیق و مطالعه در زمینه تاریخ و فرهنگ علاقه مند بودم دست به تلاش هایی زدم که حاصل آن چهار کتاب به نام های: شهربابک سرزمین فیروزه، شهربابک در آئینه اسناد، ضرب المثل های شهربابک و فرهنگ واژگان و کنایات شهربابک شد. کتاب معرفی چهره های علمی شهربابک هم در دست تهیه است.

*دیدگاه شما نسبت به ورزش چیست؟

امروز ارزش و اهمیت ورزش بر هیچ کس پوشیده نیست همگان پذیرفته اند که ورزش یک نیاز است و باید به عنوان یک ضرورت مانند غذا خوردن و نفس کشیدن به آن نگاه کنیم. ورزش باعث تحرک و پویایی می شود و انسان بدون تحرک منفعل و منزوی است و هیچ گاه از خودش راضی نیست. سلامتی نعمتی است که خدا به ما عطا فرموده و اگر بخواهیم شکر گزار این نعمت باشیم باید ورزش کنیم تا مراتب سپاس گذاری را بجا آورده باشیم.

*چرا ورزش کانگ فو توآ ۲۱ را انتخاب کردید؟

قبل از اینکه در کلاس های کانگ فو توآ ۲۱ شرکت کنم تجربه شرکت در سایر کلاس های ورزشی را داشتم اما هیچ کدام مرا راضی نکرد. ورزش کانگ فو توآ ۲۱ تنها ورزشی است که به تن و روان به یک اندازه بها می دهد و معتقد است همان اندازه که جسم ما نیازمند تحرک و سلامتی است روان ما هم نیازمند تغذیه و انرژی است. همه ما می دانیم که نسل امروز با چالش های زیادی در جامعه روبروست (گوشه گیری، بی بند و باری، خود بزرگ بینی، خودکم بینی، چشم و هم چشمی و...) از همین رو امروز بیشتر از هر زمانی افراد جامعه نیاز به تقویت تن و روان خود دارند تا بتوانند از این چالش ها عبور کنند و گرفتار آن نشوند به خصوص نسل ما که از جامعه سنتی می آیم و ریشه در سنت ها داریم، بیشتر نیاز به یک جمع سالم، صمیمی و

فارغ از رقابت داریم. رقابت در سایر ورزش ها زمینه ساز بسیاری از مشکلات است اما در کانگ فو توآ ۲۱ همه در یک محیط دوستانه و عاری از حسادت هاو حساسیت ها که از رقابت بر می خیزد با یکدیگر ورزش و تبادل انرژی می کنند. از نظر برگزار کنندگان این کلاس ها نقش مسائل مادی و اقتصادی کم اهمیت است از همین رو هرچه مادیات کم رنگ تر، جنبه های معنوی و انسانیت پررنگ تر است. مربیان سعی می کنند با فلسفه ی «خود را بشناس تا خدایا بشناسی» و «ثروت زمینی باطل است ثروت شما عقل پنهان شماست» به همراهان یادآوری کنند که در جامعه ای که متأسفانه

ورزش کانگ فو توآ ۲۱ تنها ورزشی است که به تن و روان به یک اندازه بها می دهد و معتقد است همان اندازه که جسم ما نیازمند تحرک و سلامتی است روان ما هم نیازمند تغذیه و انرژی است

مادیات حرف اول را می زند به سایر جنبه ها نیز عمیقاً توجه کنند. علاوه بر این مربیان این ورزش با مطالعه و برپایه اصول علمی ورزش ها را انجام می دهند تا ورزشکاران دچار آسیب نشوند. برنامه های فرهنگی کانگ فو توآ ۲۱ حرکتی است که امروز در کمتر ورزشی شاهد آن هستیم از جمله: برگزاری جلسات تحقیق و پژوهش و کتاب خوانی در هر فصل باعث ایجاد جو مطالعه در بین همراهان می شود همچنین جلسات هفتگی خواندن مطالب در زمینه های مختلف در جمع صمیمی و دوستانه همراهان، افزایش و تبادل اطلاعات و اعتماد به نفس ورزشکاران را به همراه دارد. همگان بر این اذعان داریم که اگر فکر منجمد باقی بماند و به بحث و گفت و گو گذاشته نشود جامعه رشد نخواهد کرد یکی از مهم ترین راه های توسعه یافتگی، رشد و بسط عقلانیت است. با فلسفه ی «هرچه آلودگی است در اندیشه هاست» باید آلودگی هارا از اندیشه ها بزدایم به تفکر و اندیشه که مبنای اصلاح یک جامعه است اهمیت داده می شود.

***چند سال است که به این ورزش می پردازید و توصیه شما به مادران**

چيست؟

مدت هفت سال است که در این کلاس ها شرکت می کنم و همواره سعی ام بر این بوده تحت هر شرایطی ارتباط با کلاس قطع نشود. بزرگترین خدمتی که یک مادر در کنار تربیت صحیح می تواند به فرزندش بکند این است که از کودکی او را با ورزش آشنا کند تا ورزش کردن در او نهادینه شود و به عنوان یک اصل ضروری در زندگی آن را بپذیرد چه بهتر که این ورزش کانگ فو توآ ۲۱ باشد تا علاوه بر سلامت جسم روحیه ی درست کاری، صداقت، مردانگی، مردم یاری و جامعه یاری، تعهد و احساس مسئولیت در او تقویت شود و در برابر انحرافات اجتماعی بیمه شود.

***تلاش ها و موفقیت های شما در زمینه نویسندگی و ورزش چه تاثیری بر فرزندانان داشته است؟**

علاقه ای که به مطالعه داشتم همواره فرزندانم را تشویق می کرد تا در زمینه تحصیل و مطالعه پشتکار و جدیت داشته باشند، به طوری که هم اکنون دختر و پسر در مقطع دکترا در حال تحصیل هستند. در زمینه ورزشی هم فرزندانم مدتی در این رشته ورزشی فعالیت داشتند اما با توجه به موقعیت تحصیلی آن ها به طور مداوم و حرفه ای فرصت استفاده از کلاس های ورزشی را نداشتند، همسر من نیز مدت هشت سال است که در کلاس های این سبک فعالیت دارد و همواره در تمامی مراحل زندگی از جمله نویسندگی و ورزش مشوق و حامی من بوده است.

**کانگ فو توآ - ۲۱
از زبان یک بانوی
نویسنده**

«مصاحبه»

همراه زهرا حسینی

آموزش اصولی تکنیکهای کانگ فو تو آ ۲۱ (قسمت سوم) این شماره : ضربه (اوسایا کی یو) Osaya ki-ye-To



به قلم
جهانبان محمد علی جنتی

الف: تعبیر فلسفی:

همانطوریکه در مورد فلسفه مهم تکنیک ها گفته شد و خودشناسی را یکی از مهم ترین مراحل خود سازی یک انسان مورد بحث قرار دادیم . حال با استفاده از این مرحله که گفته شد هم آهنگی لازم باید بین خود نگری و اجتماع وجود داشته باشد .

اندیشه یک همراه از واقعیت و پیوند دادن اجتماعات به حقیقت است ، یک همراه با آموزش های لازم و دقیق می تواند یک پاسخگوی (دانشکده) فکری در مقابل اجتماع خود باشد ، او باید آموزش های دقیقی که آموخته است (انشاء تن و روان) را منتقل نماید . اجتماعات و انسان ها همیشه پذیرای افکار نو و پویا می باشند . یک همراه وظیفه دارد تا انسانها را بیدار کند تا او نیازهای راستین را از دروغینش باز شناسد البته یک همراه با اندیشه پویای خود می تواند روش و بنیان خاصی از خود سازی و جامعه یاری و جامعه سازی را به دیگران بیاموزد و این خود یک جهش فرهنگی به حساب می آید در کل یک دانش جوی کانگ فو می تواند همراهان بسیاری را چون خود در مسیر انسانیت همراه نماید .

پس همراه از همین لحظه تصمیم بگیر زمان را که بر خلاف سمت انسانها حرکت می کند متوقف کنی . هدف ما خدایی ، توانایی ، هستی داری ، شناخت محیط و افراد ، شناخت خود ، درک واقعیت ، درک اهمیت عامل زمان ، ایمان به قدرت انسانها ، یگانگی انسانها ، مبارزه با اندیشه های آلوده ، شناخت و نهاد انسانی ، تحرک و تلاش تا درک دانایی است .

همراه بی شک فقدان این اصول و گرایش ها رمز و راز ناتوانی کنونی بشر است. من در کنار تو هستم، که از این گرایش ها برخورداری و از آنها آگاهی داری، با تو که نیروی تن و اندیشه ات را از قید و بند جانوری رسته ای ، با تو که هر چه را می خواهی برای انسانهاست، باتو که در آغاز کلام توانا خطابت کردم ، با تو هستم همراهم.

ب : آنالیز فنی

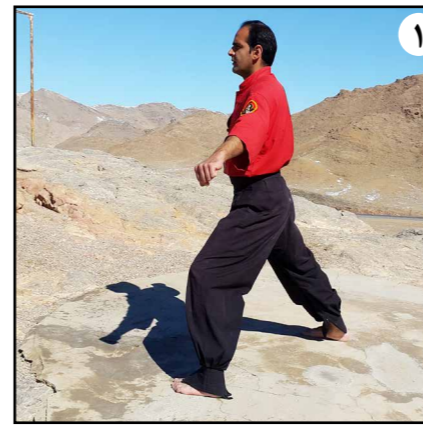
اوسایا ضربه ایست که در پشت بدن اجرا می شود مخصوصا در مبارزات یک نفر به چند نفر انجام می گیرد اوسایا کی یو در انواع مختلف میتوان اجرا نمود ولی شایسته است آموزش آن از روی راتو کلاسیک انجام گیرد .

شکل تکنیک : پای که ستون (استقرار) قرار می گیرد باید کاملا کشیده و صاف باشد و زاویه ای نداشته باشد و سر پنجه های آن ۱۸۰ درجه با پای که ضربه را اجرا می کند، اختلاف دارد . بالا تنه باید قوس (انحنایی) رو به بالا داشته باشد . سر کاملا پیچیده و از روی شانه مسیر ضربه را هدایت می کند . پنجه های پا ضربه زننده ، کاملا کشیده به داخل و با پاشنه پا به هدف ضربه می زند .

مراحل اجرای تکنیک

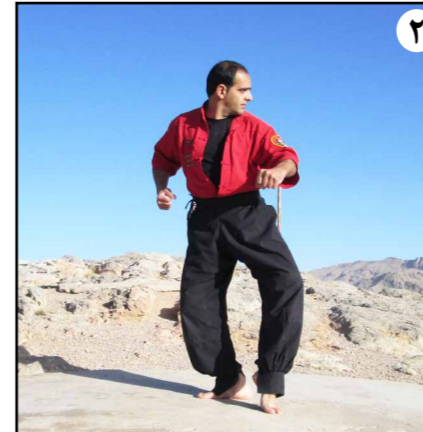
۱- پیچش و دوران و حرکت تکنیک:

آموزش این تکنیک اگر از روی راتو و به صورت کلاسیک آموزش داده شود بهتر است. بدن کاملا روی راتو استقرار پیدا می کند ، مشتها گره کرده و بصورت چینو می باشد (تصویر ۱)



۲

۲- در این هنگام سر به طرف پشت و مسیر نگاه به طرف هدف می باشد . پای جلو جمع شده و در کنار پای ستون قرار می گیرد ، در اینجا سر پای ضربه زننده به طرف بیرون هدایت می شود . (تصویر ۲)



۳

۳- پای ضربه زننده جمع شده و به طرف هدف حرکت می کند در این حالت زانو به طرف بالا و ۴۵ درجه بدن قرار می گیرد . زیرا برای نیرو گیری بدن از زاویه صفر به زاویه ۴۵ درجه می رود . (تصویر ۳)



۴

۴- پای ضربه زننده در همان مسیر ۴۵ درجه شروع به باز شدن می کند تا به زاویه ۱۳۵ درجه برسد 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. (تصویر ۴)



۵

۵- در اینجا سر پای ضربه زننده به طرف داخل و پایین قرا می گیرد و دستها از چینو جمع و با یک پیچش و دوران به طرف ضربه حرکت می کند و استقرار تکنیک کامل می شود. (تصویر ۵)



۶- پس از اصابت تکنیک، پا در همان مسیری که ضربه را وارد نموده جمع می شود و در استقرار یته راتو قرار می گیرد . (تصویر ۱)



انواع مختلف تکنیک اوسایا کی تو

۱- اوسایا برشی: این ضربه حالت اغفال روی بدن حریف دارد ، شخصی که ضربه را انجام می دهد روبروی حریف می ایستد سپس با یک حالت اغفالی حریف را گول زده و با پا به حالت چکش از بالا به پایین می رود مسیر ضربه از بالا به سر وصورت و سینه حریف می باشد



«اندیشه یک همراه از واقعیت و پیوند دادن اجتماعات به حقیقت است ، یک همراه با آموزش های لازم و دقیق می تواند یک پاسخگوی (دانشکده) فکری در مقابل اجتماع خود باشد ، او باید آموزش های دقیقی که آموخته است (انشاء تن و روان) را منتقل نماید.»



۲- اوسایا دفاعی :

در مبارزه وقتی حریف جلو ما قرار می گیرد می توانیم با پیچش و دوران ضربه اوسایا اغفالی را وارد کنیم ، این ضربه بیشتر هنگامی وارد می شود که حریف قصد حمله را دارد .



۳- اوسایا پیچشی نفوذی :

این تکنیک از روی راتو مبارزه ای می توان انجام داد . این تکنیک در مسیر پشت و با استفاده از پاشنه پا صورت می گیرد و مسیر آن در هنگامی که حریف روبروی ما قرار دارد و می خواهد ضربه کی یتو یا متو بزند با یک پیچش و دوران حرکت کرده و ضربه اوسایا پیچشی نفوذی را در بدن حریف انجام می دهیم .



۴ - توران ما اوسایا :

توران ما اوسایا یکی از زیباترین تکنیک هایی می باشد که با باید تمرین زیاد و مداوم در اجرای آن به مهارت رسید، این حرکت با جهش انجام می گیرد و با پاشنه پا ضربه را وارد می کند که در مبارزات بسیار موثر و پر قدرت می باشد .



آنالیز آناتومیک:

در این تکنیک پایی که ستون قرار دارد کاملا کشیده و کف پا چسبیده به زمین و سر پنجه های آن به طرف جلو خلاف جهت ضربه می باشد و استقرار آن روی پای ستون می باشد . بدن در این حالت با یک قوس ۴۵ درجه به طرف بالا دارد و سر در همان مسیر از روی کتف هدف را دنبال می نماید .

لحظه کوبش

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 .

هنگامی که ضربه 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 .

عضله های که در حرکت تکنیک نقش اصلی و مهم را ایفا می کنند

- ۱- عضله های همسپترینگ 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



هدف ما خدایی، توانایی، هستی داری، شناخت محیط و افراد، شناخت خود، درک واقعیت، درک اهمیت عامل زمان، ایمان به قدرت انسانها، یگانگی انسانها، مبارزه با اندیشه های آلوده، شناخت و نهاد انسانی، تحرک و تلاش تا درک دانایی است.

نرمش هایی برای افزایش کارایی اوسایا کیتو:



اگر بخواهیم تکنیک بدون نقص انجام شود بایستی نرمش های مخصوص آن را انجام دهیم . نرمشها سه نوع می باشند نرمش های قدرتی ، سرعتی و انعطافی .
بجز کوهنوردی و دو، در آب راه رفتن و دویدن و وسیله ای را با طناب کشیدن به طرف جلو و دوچرخه سواری کمک بسیاری به تقویت عضلات درگیر در اجرای این ضربه می کند.



مطابق روال سالهای گذشته به مناسبت بزرگداشت سالروز پیروزی انقلاب شکوهمند ایران، پنجاهمین گنگره سراسری سبک کانگ فوتوآ ۲۱ در روز ۲۴ بهمن ماه در استان اصفهان (شهرستان نجف آباد) برگزار گردید.



پنجاهمین گنگره علمی فرهنگی ورزشی کانگ فوتوآ ۲۱

اصفهان - نجف آباد - ۲۴ بهمن ۹۳



کشتنی است بیش از ۱۰۰۰۰ بازدید از سایت این گنگره بعمل آمده و ۲۳ مقاله به دبیرخانه گنگره ارسال شده بود و از این تعداد ۵ مقاله به صورت سخنرانی و بقیه مقالات به صورت کارگاهی مورد پذیرش قرار گرفت؛ همچنین در حاشیه این گنگره نمایشگاه کتاب و عکس شهدا نیز برپا گردید.

در پایان این مراسم شرکت کنندگان در گنگره طی میانه ای از بهکاری همه جانبه معاونت امور اجتماعی و فرهنگی وزارت کشور، استاندار محترم اصفهان، فرماندار محبوب و شهردار ساعی شهرستان نجف آباد و امام جمعه معزز این شهرستان قدردانی نمودند.

بدینست بداند فدارسیون گونگ فو و هیات گونگ فو اصفهان با ارسال نامه ای سعی در جلوگیری از برگزاری این گنگره را داشت لیکن با دایت مسؤلین محترم وزارت کشور و استاندار و مسؤلین محلی که به تخنیت قانونی این سبک و انجمن بی برده و عزم پاک مریان و اساتید این ورزش را در جهت مقابله باناهنجاری های اجتماعی دک نموده اند، باخی دذدان شکلن به این بی قانونی داده و این گنگره در کمال شکوه و عظمت با حضور گرم مردم و مسؤلین برگزار شد، هر چند شاید لغو آن باعث شد تا برخی شهرستانها موفق به حضور نشده و حتی محل خنات مالی گردند.



متن و حاشیه کنگره اصفهان را از زبان برگزار کنندگان این کنگره بخوانید:

علی رغم ماه ها تلاش و کوشش متأسفانه در چند هفته مانده به تاریخ کنگره مخالفت ها و کارشکنی های فدراسیون و هیئت کونگ فو استان باعث به تعویق افتادن اخذ مجوز برگزاری کنگره از فرمانداری شد لیکن با پیگیری های مداوم و صدور نامه توسط معاون محترم وزیر خطاب به استاندار محترم اصفهان بالاخره تنها ۵ روز مانده به برگزاری کنگره، مجوز برگزاری کنگره صادر گردید. و البته همین وقفه بی مورد بود که باعث ایجاد خسارات مالی فراوانی به مجموعه شد.

از ساعت ۶ عصر پنجشنبه ۲۳ بهمن ماه و همزمان با رسیدن همراهان شهرها و استان های مختلف، پذیرش و صدور کارت های عضویت شروع و همراهان در محل خوابگاه اسکان داده شدند. تعداد حدود ۴۰۰ نفر بصورت اینترنتی ثبت نام و در روز اول نیز حدود ۲۵۰نفر بصورت دستی مدارک خود را تحویل دادند. پس از صرف شام و با رسیدن استاد سلامی به محل، جلسه پرسش و پاسخ با ایشان و سپس جلسه ای پیرامون برگزاری کنگره تشکیل شد. در این جلسه استاد سلامی بحث ویژه بودن پنجاهمین کنگره را مطرح و اعلام داشتند که برای اولین بار در این کنگره عنوان یارومه به جهانبانان اطلاق خواهد شد.

پس از برپایی نماز جماعت صبح جمعه و صرف صبحانه همراهان به سمت محل برگزاری کنگره در سالن اجتماعات دانشگاه علمی کاربردی نجف آباد حرکت نمودند. در بدو ورود بسته های فرهنگی کنگره تقدیم همراهان شد. پس از قرائت آیاتی چند از کلام الله مجید و پخش سرود جمهوری اسلامی و همچنین خوش آمد گویی توسط سیرراهدار سلطانزاده مسئول اجرایی منطقه۷ ، بخش سمینار علمی کنگره ، آغاز گردید. در لابلای ارائه مقالات علمی توسط همراهان، کلیپی پیرامون تاریخچه کانگ فوتوآ۲۱ در استان اصفهان و همچنین مردم شناسی این استان پخش شد. سپس استاد سلامی حضار را از سخنان گهربار خود بهره مند ساختند. پس از ارائه چند مقاله دیگر، حجت الاسلام حسناتی امام جمعه محبوب شهرستان و بعد از ایشان دکتر اکرامیان از اعضای محترم شورای شهر سخنرانان ویژه مراسم بودند. در اواخر برنامه نیز ارتباط تصویری زنده با سیرراهبان بهشتی فر مسئول انجمن جهانی کانگ فوتوآ۲۱ برقرار گردید که خالی

از لطف هم نبود. ایشان در سخنان خود ضمن تبریک برگزاری این کنگره، برگزاری اولین کنگره جهانی در سال جاری میلادی در کشور ترکیه را مطرح ساختند. در پایان هم کلیپ یادواره شهدای ۸سال دفاع مقدس شهرستان نجف آباد بر پرده سالن مورد نظاره عموم قرار گرفت.

پس از بازگشت به محل خوابگاه و صرف نهار (که مطابق روال همه کنگره نان و پنیر بود) و استراحت همراهان که بر طبق آمار حدود ۷۵۰ نفر بودند، به سمت محل برگزاری همایش (مجموعه ورزشی کارگران) حرکت نمودند و با صفوف عظیم خود چهره ای با نشاط و ورزشی به شهر بخشیدند که بی شک شکوه این پیاده روی همواره در یاد مردم این شهر خواهد ماند.

همایش رزمی نیز با قرائت قرآن و همنوایی سرود جمهوری اسلامی آغاز گردید. در همان ابتدا استاد سلامی برگ زرین دیگری بر دفتر کانگ فو نگاشته و به ۱۱ شالبند سرخ جهانی عنوان یارومه را نهادند تا پنجاهمین کنگره کانگ فوتوآ۲۱ رنگ و بویی ویژه به خود بگیرد، که پس از ورود جهانبانان حاضر در کنگره تمامی همراهان رو به ایشان ادای احترام نمودند.

پس از بستن شال همت و غیرت به کمر و ترفیع مربیان سراسر کشور، رنمش هایی توسط استاد سلامی انجام شد تا آمادگی بدنی همراهان فراهم شود و بعد از آن اجرای حرکات و تکنیک های رزمی همراهان ادامه مراسم بود. در این بین حضور پرشور بانوان و همچنین خانواده همراهان مثال زدنی بود. در میان برنامه مراسم تقدیر و تشکر از وزیر کشور، معاونین و مشاورین ایشان و همچنین فرمانداری های یاری رسان انجمن برگزار گردید و سیاستنامه ها و هدایای ایشان به نمایندگان شان تقدیم شد. در ادامه هم از خانواده های همراهان میزبان به رسم ادب تقدیر و تشکر ویژه شد. در این میان حضور مربیان سرشناس و توانمند توانود و ژیمناستیک شهرستان و همچنین رییس هیات رزم آوران خالی از لطف نبود. در زمان اجرای نمایش همراهان کانون حرمت نجف آباد، استادسلامی و جهانبانان نبی زاده و جنتی به نمایندگی از میهمانان کنگره با برگزار کنندگان این رویداد علمی فرهنگی و ورزشی پیمان بستند. در انتها نیز کلیه همراهان با بستن پیمان با یکدیگر وداع نمودند و همگی راهی شهر و دیار خود شدند، تا کنگره ای و دیداری دیگر.



بتوانند.

انجمن بین المللی به نام برند ایران به ثبت رسیده در فنلاند. امروز

2۱- IAK -International Association of Kung Fu Toa عضو سازمان ملل متحد است. بروید سایتش را ببینید. با برند جمهوری اسلامی ایران؛ یعنی اگر کشور مقدس جمهوری اسلامی ایران ثبت است، انجمن هم آنجا ثبت است. اینقدر تلاش می کنند این همراهان.

امروز سبک دارای دانشگاه اختصاصی است، این افتخاری است به همه ی ما، که هیأت ۱۱ نفره واقعا با جان و دل دارند کار می کنند. اگر سرمایه گذاری های انسانی و مادی را در نظر بگیرید، این مردم بالای ۵۰ میلیارد برای این سبک سرمایه گذاری کردند. این سبک مال مردم است، بنده خادم و نوکر آن هستیم، ادعا هم ندارم.

... ای کاش همه ی ما به قلب ها حکومت کنیم و در قلب ها باشیم، نه در پشت میزها و دستورات و سرنیزه ها. استکبار امروز می داند، می داند این ملت از سیستم اعتیاد، ماهواره ها، روستاهامان، فیلم های مبتذل، می دانند آسیب پذیر است، باید مواظب باشیم، یک معتاد نیم میلیون دلار به جامعه ضرر می زند. امروز این سبک توانسته ۳۰ هزار نفر در ایران و ۱۰ هزار نفر در ۳۰ کشور از جهان با گسترش فرهنگ انقلابی ایران این سبک گسترش بدهد. ۱۰۰۱ اسماء ...! خدا در بین حرکات این سبک گنجانده شده. ما می توانیم روحانی باشیم، همه ی ما، ما می توانیم تمام اعمالمان نماز باشد، راه رفتمان، نگاهمان، اگر به فکر نجات بشر و خودمان و خانواده هایمان باشیم، آن هم به صورت میدانی. من بارها توصیه کرده ام، روحانیون جوان، الان همراهان زیادی هم داریم، بیایند یاد بگیرند این ورزش را... من یک نقطه ای را به شما بگویم که این قابل توجه امام جمعه ی محترم هم هست. الان آماری که ما بررسی کردیم، کلاس های ما از ۱۵ سال تا سی سال خالی است، این ها کجا اند؟ این ها پشت اینترنت ها اند. ... برای اینکه آگاهی ندادیم به نسل جوانمان. پس باید آن ناقوس رستاخیز را در وجود خودمان ندا بدهیم. ...

من نه پُست می خواهم، نه مقام می خواهم، عضو هیأت علمی هستم، بازنشسته، این عرائض هم که می گویم اعتقادم است، من به شما توصیه می کنم، اگر ریش سفید من را قبول دارید، اگر چهل بشکه عرق ریختن من را در راه خودتان قبول دارید، همه تان می دانید روزانه ۱۸ ساعت برای صلاح این جوانان بنده کار می کنم، وظیفه ام هم است، خادم شما هستم. اگر جبهه ها ۶۲ ماه بودم، امروز در جبهه ی فرهنگی تا آخرین لحظه ی عمرم خواهم ایستاد...

مقام ولایت در دیدار با ورزشکاران فرمودند بینش داشته باشید، برای اینکه خود شما می دانید تعدادی سودجو در وزارت ورزش حتی فدراسیون ما هستند که قانون را قبول ندارند. چهار سال این ورزش تحریم بود، بنده رفتم دیوان عدالت اداری، حکم گرفتم که آقا، شورایی به نام شورای ساماندهی در وزارت ورزش غیرقانونی است. هیأت عمومی دیوان

سخنرانی استاد دکتر احمد

سلامی (بنیانگذار سبک کانگ فو توآ ۲۱) :

بسم الله الرحمن الرحيم

هل یستوی الذین یعلمون والذین لا یعلمون

سلام عرض می کنم به ۲۲ بهمن، سلام به روح شهدا و تن های همیشه مطهر جانبازان که هرچه داریم از آنها داریم. من از دیار ارومیه می آیم؛ جایی که همیشه میزبان روح شهید بزرگوار کاظمی است. و اینجا (نجف آباد) را دیار باکری می دانم. افتخار می کنم در پایتخت شهدای ایران هستم که با ۲۵۰۰ شهید، همیشه دانشمندان، وزرا و پروفیسوران بزرگی تحویل جامعه داده که از اسم بردن آنها می گذرم. سلام عرض می کنم بر ایران، بر خوزستان، شهربابک، کرمان، مشهد، تهران، سلماس، خوی، شیراز، آباده و تمام شهرهایی که امروز نمایندگانشان آمده اند و ۲۲ بهمن خود را جشن بگیرند و پنجاهمین کنگره ی علمی فرهنگی خودشان را در تاریخ و در اصفهان و نجف آباد ابدی سازند و جاودان کنند....

امروزه سبک و انجمن کانگ فو توآ ۲۱ بعد از نیم قرن فعالیت، ظرفیت هایی دارد که من می توانم بگویم

الان وزارت ورزش هم ندارد، هیچ فدراسیونی ندارد. ما در تمام استان ها کلاس هایمان دایر است. ۱۵ نقطه ی اختصاصی ساخته شده، ۱۴ هزار متر مربع ساختمان اختصاصی برای انجمن. انجمن در وزارت کشور به ثبت رسیده از سال ۸۵. اکثر استانداری ها و فرمانداری ها نمایندگی قانونی داریم. انجمن وزارت علوم چهل و ششمین کنگره اش را در مراغه برگزار کرد. روز سی ام همین ماه (بهمن ۹۳) باز کنگره ای است بین تمام دانشگاه های ایران در قزوین. دوستانی که خیلی خوش اخلاقند توی فدراسیون و الان هم دارند ضبط می کنند، اینقدر که تلاش کردند که این کنگره را نگذارند اجرا بشود، آنجا هم تلاش بکنند که شاید آن را هم نگذارند؛ ولی فکر نمی کنم که

عدالت اداری، هشتاد تا قاضی تأیید کرد که این اقدامات از صلاحیت شورای ورزش است، رئیسش ریاست جمهور است، هشت تا وزیر عضوش هستند. آقایان آمده اند یک شورای من در آوردی، خودخوانده، گذاشتند به نام شورای ساماندهی. ما می گوئیم آقا این غیرقانونی است، آقا من عضو هیأت علمی هستم، من می فهمم تو داری کار غیرقانونی می کنی. زیر بار کار غیرقانونی هم ما نمی رویم. از سال ۸۴ برای این سبک مجوز دادی، انجمنش ثبت شده، میلیاردها هزینه شده، تو نمی توانی امروز بیایی بگویی چون مثلاً به اسب من گفتند یابو، باید این تعطیل بشود؛ نمی شود که، عزیز من که. شما با اختلاف دو تا رای از کاندیدای ما رفتی رئیس فدراسیون شدی. ... از روز اول هم صدا کردی، گفتم یا علی، نوکرتم، می آیم خدمت می کنم برایت. از ماه دوم شروع کردی علیه ما کار کردن، کاری هم از پیش نمی بری. صد تا نامه نوشتی این کنگره برگزار نشود، ولی ببین شد. نظام مقدس اسلامی، متن قانون است. ببینید، بالاترین مقام هم خطا کند راهی زندان می شود. ما افتخار می کنیم به این مملکت. معاینش را هم مد نظر داریم، انتقاد هایمان را هم می کنیم، کجای دنیا عیب نیست؟معایب نیست؟ ...

... کنگره ی مراغه، آمدند یک مسابقه گذاشتند. الان هم اینجا گذاشتند. تا دیدند ما کنگره داریم، سریع یک مسابقه گذاشتند. ان شاء ..! که آن مسابقه و این کنگره بدون هیچ حادثه ای تمام شود و همه خدا را شکر کنید که ان شاء ..! حادثه ای نداشته باشد. آقا من متخصصم. شما بلد نیستید مسابقه بگذارید. ضوابط کانگ فو را نمی دانید. یک دفعه به من اطلاع دادند که یک جوان ۱۸ ساله، یک جوان، افتاده است وسط مسابقه شان، فوت کرده. سریع یک نفر را صدا کردم و کسی هم توی سالن نیست، گذاشتند در رفتند. من بعداً رفتم پیگیری کنم، به من می گوید به تو چه؟ می گویم او فرزند من است، او کانگ فو کار است، او شاگرد شاگرد من است. گولش زدید بردید آنجا، مسابقه ای که سر و ته ندارد. خدا بیامرز، بچه ی یک کارگر ساده ای بود که فوت کرد.

بنده از صفر شروع کردم. همه می دانید. عملگی می کردم شب ها. تو روزنامه نوشتم، کانگ فو، یک عمله ای را استاد دانشگاه کرد، افتخار هم می کنم، همیشه هم به عنوان یک عمله، یک کارگر برای این ملت باقی خواهم ماند. از شما هم می خواهم همینجوری بشوید. عذرخواهی می کنم، در محضر اساتیدم، اساتید محترم دانشگاه، به خصوص بالاتر از همه، این حاکم قلب این شهر، روحانی معظم، حاج آقای حسناتی، اضافه صحبت کردم. در برابر استادهایم، شالبندان سرخ. دردلدی بود از زبان یک پیرمردی که از زمانی که خودش را شناخته فرزند کار و تلاش بوده و سعی کرده روراست باشه با مردم.

والسلام علیکم و رحمةٔ ا... و برکاته.



“**روانشناسی ورزشی**“ علمی است که در مورد اصول روانشناختی در حیطه ورزش صحبت می‌کند. استفاده از این علم هم در جهت بهبود کارآیی ورزشی و هم بهبود جنبه‌های جامعه‌ای روانشناسی انسان است. کودکان نیاز ویژه‌ای به انگیزش جهت انجام فعالیت‌های ورزشی دارند. زیرا در سنین کودکی است که رفتارهای ورزشی برای تمام طول عمر تثبیت می‌شود. سالمندان نیز نیازهای خاص خود را دارند. فعالیت جسمانی می‌تواند اثرات ناتوان‌کننده سالمندی را کاهش دهد که این امر هم به وسیله تاثیرات جسمی و هم روانی اعمال می‌شود. افراد دارای ناتوانی جسمی از این قاعده مستثنی نیستند. مربی باید زمان کافی برای مطالعه و شناخت روان – شناختی ورزشکار خود داشته باشد و بفهمد که وی واقعاً در هسته روان شناختی خود چگونه است؟ سال‌های قبل از بلوغ یا سالهای نوجوانی، ورزش کردن در شکل‌گیری نکات شخصیتی مثبت مثل اتکاء به نفس و استقلال بسیار موثر است.

مربیان و آموزگارانی که با پسران و دختران نوجوان کار می‌کنند باید توجه داشته باشند که ورزش کردن در زندگی افراد نوجوان و جوان نقش مثبت ویژه‌ای دارد. برنامه‌های ورزشی که برای نوجوانان طراحی شده است باید به ایجاد حس‌هایی مثل خودباوری، اعتماد به نفس و استقلال اهمیت دهند. برد و باخت نباید بیشتر از نیازهای واقعی دختران و پسران جوان اهمیت داشته‌باشد

با توجه به ارتباط همه روزه بین آموزگار کانگ فو توآ(۲۱ پارومه، راهدان، راهدار و …) و همراهان و همچنین نقشی که وی در زندگی ورزشی و شخصی همراهان بازی می‌کند و بر اساس فلسفه این ورزش اصیل ایرانی که همان پندار نیک، کردار نیک و گفتار نیک می باشد، شایسته و بایسته می نماید تا او آگاهی لازم پیرامون چگونگی رفتار و برخورد با همراهان را بیاموزد و بتواند بیش از پیش خود و همراه را به آن نزدیک کند. برای رسیدن به این مهم بر آن شدیم تا سلسه موضوعات روانشناسی رفتاری را در اختیار شما همراهان طریقت دانایی قرار دهیم. نظریه تحلیل رفتار متقابل نخستین گام در آموزش ایجاد یک رابطه سالم و مثبت بین آموزگار و همراه می باشد. تحلیل رفتار متقابل نظریه ای است در مورد شخصیت و نوعی روش منظم برای روان درمانی به منظور رشد و ایجاد تغییرات شخصی و نیز نظریاتی برای ارتباطات، رشد کودک و … ارائه می کند. خارج از حوزه درمانی، تحلیل رفتار متقابل در مراکز آموزشی نیز کاربرد دارد و به آموزگاران (مربیان) و دانش آموزان (هنرجویان) کمک می کند تا در وضعیت ارتباطی روشنی قرار گیرند. تحلیل رفتار متقابل بر اساس فرضیه های فلسفی خاصی استوار گردیده است که به موضوعاتی از قبیل انسان، زندگی و هدف از تغییر اشاره دارد. این فرضیات فلسفی عبارتند از:

الف) انسان ها ذاتاً خوب هستند. این بدان معناست که همه انسان ها ارزشمند، محترم و گرامی هستند. به عبارت ساده تر فرد خود را همان گونه که هست می پذیرد و طرف مقابل خود را نیز، همان طور که هست می پذیرد، حتی اگر آنچه که او انجام می دهد را نه قبول داشته و نه دوست داشته باشد.

ب)همه انسان ها توانایی فکر کردن دارند، در واقع همه مسئول زندگی خود بوده و باید با نتایج و پیامدهای تصمیمات خود زندگی کنند. البته کسانی که دچار ضایعات شدید مغزی می باشند از این قاعده مستثنی می باشند.

ج)سرنوشت انسان ها به دست خودشان تصمیم گیری شده و این تصمیمات را می توان تغییر داد. اساسی ترین نظریه تحلیل رفتار متقابل الگوی حالت نفسانی است. یک حالت نفسانی مجموعه ای از رفتار ها، افکار و احساسات مربوط به هم است که به وسیله آن بخشی از شخصیت در یک زمان بخصوص نمایان می گردد. به عبارت دیگر حالت نفسانی، الگویی همسان از احساسات و تجربیاتی است که مستقیماً با یک الگوی همسان و هماهنگ رفتاری ارتباط دارد. محتوای هر حالت نفسانی به وضوح از حالت نفسانی دیگر قابل تشخیص بوده و البته هر فردی می تواند با اراده خود از یک حالت نفسانی وارد حالت نفسانی دیگر شود. این الگو سه حالت نفسانی مجزا و متفاوت را تصویر می کند:

الف) حالت نفسانی بالغ: اگر افکار، رفتار و احساس من در واکنش به مسائل این زمانی و این مکانی بوده و من به عنوان یک بزرگسال از تمام توانایی های خود استفاده کنم، در حالت نفسانی بالغ قرار دارم.

ب) حالت نفسانی والد: اگر رفتار، افکار و احساسات من در ست شبیه به والدین یا کسانی باشد که جانشین آنها بودند، من در حالت نفسانی والد قرار دارم.

ج) حالت نفسانی کودک: اگر رفتار، افکار و احساسات من درست مانند زمان کودکی ام باشد من در حالت نفسانی کودک قرار دارم.

الگوی حالت نفسانی را می توان به دو صورت ساختاری و کنشی مورد توجه قرار داد. الگوی ساختاری به ما نشان می دهد که محتوای هر حالت نفسانی چیست و الگوی کنشی هم نشان می دهد که چگونه باید از هر یک استفاده کنیم. در تحلیل کنشی حالت نفسانی کودک به دو بخش (کودک مطیع و سازگار) و (کودک طبیعی) و حالت نفسانی والد نیز به دو بخش (والد مهربان و تغذیه کننده) و (والد مستبد و کنترل کننده) تقسیم می شود. و البته هر فردی می تواند با اراده خود از یک حالت نفسانی وارد حالت نفسانی دیگر

زمانی که فرد در حالت نفسانی کودک مطیع و سازگار قرار دارد خود را با انتظارات و فرامین والدین یا جانشین های آنها هماهنگ کرده و به نوعی نسبت به قوانین و احکام دوران کودکی خود پاسخ می دهد که این پاسخ می تواند نوعی سازگاری یا طغیان باشد.

در حالت نفسانی کودک طبیعی، فرد بزرگسال در وضعیت سانسور نشده خود قرار می گیرد و درست مانند کودکی که مستقل از هرگونه فشار والدی به سادگی همان طور که می خواهد رفتار می کند.

همه ما در کودکی ممکن است تحت کنترل یا انتقاد والدین خود قرار گرفته باشیم، بنابراین اگر در بزرگسالی به گونه ای رفتار کنیم که تقلیدی از نقش والدینمان در هنگام کنترل یا انتقاد از ما باشد در حالت نفسانی والد کنترل کننده و مستبد قرار داریم. از سوی دیگر هر گاه رفتارهایی که والدینمان در زمان مراقبت از ما نشان می دادند بازنوازی کنیم در بخش والد مهربان و تغذیه کننده هستیم.

برای تشخیص حالات نفسانی چهار روش عمده و موثر وجود دارد و بهترین روش استفاده از آنها به کارگیری بیش از یک روش می باشد:

در حالت نفسانی کودک طبیعی، فرد بزرگسال در وضعیت سانسور نشده خود قرار می
۱-تشخیص رفتاری: شما بر مبنای رفتار فرد یعنی کلمات، لحن صدا، ژست ها و حرکات بدنی، حالات چهره و طرز قرار گرفتن و راه رفتن و ایستادن قضاوت می کنید که او در کدام حالت نفسانی خود قرار دارد.

۲-تشخیص اجتماعی: بر این عقیده استوار است که دیگران اغلب اوقات با یکی از حالات نفسانی خود با ما ارتباط بر قرار می کنند که تکمیل کننده حالات نفسانی است که ما از آن استفاده می کنیم. بنابراین هر فرد با توجه به رفتارهای اجتماعی خود می تواند به این نکته پی ببرد که اغلب اوقات در کدام حالت نفسانی خود قرار دارد.

۳-تشخیص بر مبنای سابقه و شرح حال: معمولاً توسط روان درمانگران مورد استفاده قرار می گیرد و وابسته به سوالاتی است که در خصوص دوران کودکی، شخصیت و رفتار والدین مطرح می شود و فرد به نوعی گذشته خود را به یاد می آورد.

۴-تشخیص پدیدار شناختی: فرد به جای به خاطر آوردن گذشته دوباره آن را تجربه می کند و به این ترتیب محتوای حالت نفسانی خود را نشان می دهد.

این امکان وجود دارد که فرد دچار وضعیت آلودگی یا حذف و بیرون راندن شود که تحت عنوان آسیب شناسی ساختاری قرار دارند.

اگر فرد حالت نفسانی کودک و والد خود را با محتوای بالغ خود اشتباه بگیرد، دچار آلودگی می شود. زمانی که فرد پیامدهای والد را با واقعیات بالغی اشتباه می گیرد، آلودگی به والد دارد. اما زمانی که دچار آلودگی به کودک می شود، افکار شدید و بزرگسالانه خود را به وسیله باورهایی که از دوران کودکی خودش می آید تیره می سازد و تخیلات خود را که از احساسات نشأت می گیرند، به عنوان واقعیت تلقی می کند. البته نوع دیگری از آلودگی یعنی آلودگی دو طرفه هم وجود دارد و زمانی اتفاق می افتد که شخص پیام های والدی را بازنوازی می کند و باورهای کودک درون آنها را تایید می نماید و هر دو این ها را با واقعیت اشتباه می گیرد.

گاهی اوقات شخص یک یا بیش از یک حالت نفسانی خود را مسدود می کند و از خود می راند که آن حالت حذف نام دارد. افرادی که والد خود را می رانند بدون قواعد از پیش تعیین شده در مورد دنیا عمل می کنند. آن دسته از افراد که بالغ خود را حذف می کنند، دریچه توانمندی و رشد خود را برای واقعیت سنجی بسته و تنها درگیر گفت و گوی بین والد و کودک خود می شوند و اما کسانی که کودک درون را حذف می کنند، دریچه ای را به سوی محفوظات و خاطرات دوران کودکی خود می بندند. و این دوران را به خاطر نمی آورند. افراد بزرگسال زمانی که از احساساتشان حرف مییی زنند، اغلب در حالت نفسانی کودک خود قرار دارند بنابراین شخصی که کودک حذف شده دارد، اغلب سرد، خشک و منطقی به نظر می رسد.

تعریف روابط متقابل

یک رابطه متقابل زمانی رخ می دهد که فرد به نوعی با طرف مقابل خود رابطه برقرار می کند و طرف مقابل هم به او جواب می دهد. به زبان علمی شروع ایجاد رابطه محرک نامیده می شود و واکنشی که به این محرک داده می شود پاسخ نام دارد. روابط متقابل دارای دو نوع اصلی یکی رابطه مکمل و دیگری رابطه متقاطع می باشد. رابطه متقابل مکمل رابطه ای است که بردارهای رابطه متقابل با هم موازی باشند و آن حالت نفسانی که مورد خطاب قرار می گیرد همانی باشد که پاسخ می گوید مانند رابطه والد با وابد یا بالغ با بالغ ویا کودک با کودک. اما روابط متقابل متقاطع رابطی هستند که در آن بردارهای رابطه متقابل موازی نباشد و یا اینکه حالت نفسانی مورد خطاب پاسخ داده نشود مانند رابطه کودک با والد یا والد با کودک.

یکی دیگر از مباحث تحلیل رفتار متقابل نوازش است. انسان ها برای اینکه بتوانند حالت خوب روحی، روانی و جسمی خود را حفظ کنند، نیاز به نوازش دارند. به زبان تحلیل رفتار متقابل هر نوع عملی که درک حضور دیگری در آن وجود داشته باشد، نوازش نامیده می شود. همه انسان ها عطش های خاصی دارند و یکی از این عطش ها نیاز به تحریک جسمی و عاطفی است که عطش به محرک نامیده می شود.

ما می توانیم انواع نوازش ها را به صورت زیر طبقه بندی کنیم:

۱) نوازش های کلامی و غیر کلامی : نوازش های کلامی به راحتی بین افراد مبادله می شود. از یک سلام گرفته تا یک مکالمه عریض و طویل. نوازش های غیر کلامی نیز مانند دست دادن،سر تکان دادن، بغل کرده و …..است.

۲) نوازش های مثبت یا منفی : یک نوازش مثبت نوازشی است که شخص گیرنده احساس خوبی را تجربه می کند در حالی که نوازش منفی عبارت است از یک تجربه ی ناخوشایند و دردناک برای شخص گیرنده.

۳) نوازش های شرطی و غیر شرطی: نوازش شرطی به کاری که شخص انجام می دهد مربوط می شود و نوازش های غیر شرطی به آنچه که او واقعاً هست.

هر یک از ما نوعی فیلتر بین خود و نوازش هایی که به سمت ما می آید داریم.

هنگامی که یک نفر نوازشی را می گیرد که درخور بهره نوازشی از پیش تعیین شده او نیست، احتمال می رود که این شخص چنین نوازشی را انکار یا تحقیر کند.

همه ما در دوران کودکی تحت تاثیر مقتضیات یا آموزش های والدینمان در پنج مورد محدود کننده در مورد نوازش دادن یا گرفتن قرارگرفته ایم که آن پنج مورد عبارت است از:

۱)وقتی می توانی نوازش بدهی از دادن آن خودداری کن

۲)وقتی که به نوازش احتیاج داری آن را طلب نکن

۳)وقتی که نوازش می خواهی اگر هم آن را به تو دادند آن را نپذیر

۴)وقتی نوازش نمی خواهی آن را طرد نکن

۵)به خودت نوازش نده

اگرچه خویشتن نوازشی منبع اصیل نوازشی ماست، هرگز نمی توان جایگزین کاملی در مقابل نوازش هایی که از دیگران می گیریم باشد مانند این است که هریک از ما دارای یک بانک نوازشی هستیم و هرگاه از کسی نوازش می گیریم نه تنها آن نوازش را در زمان خاص خود می گیریم بلکه خاطره آن را در بانک نوازشی نگهداری می کنیم تا بعد ها به این بانک مراجعه کرده و از نوازشی که می خواهیم به عنوان خویشتن نوازی بهره ببریم. اگر ما نوازشی را به طور خاص ستایش کنیم می توانیم آن را بارها و بارها به خاطر بیاوریم لیکن سرانجام این نوازش های ذخیره شده اثرات خود را به تدریج از دست می دهند بنابراین ما نیاز داریم که همواره بانک نوازشی خود را پر نگه داریم.

از دیگر مباحث نظریه رفتار متقابل بازی های روانی است. بازی های روانی همیشه با تبادل سرزنش و تحقیر همراه بوده و افراد از اینکه به بازی های روانی می پردازند آگاهی ندارند. بازی ها عبارتند از یک رشته رفتارهای متقابل تکراری که باز نوازی روندهای دوران کودکی هستند که به هیچ وجه با دوران بزرگسالی ما مناسبتی ندارند. ویژگی نمونه بازی های روانی را می توان به شرح زیر بیان داشت:

الف)بازی ها تکراری هستند و هر شخص بازی مورد علاقه خود را بارها و بارها در زمان های مختلف انجام می دهند.

ب)بازی ها بدون آگاهی بالغ صورت می گیرند.

ج)بازی ها همواره به گونه ای به پایان می رسند که بازیگران احساسات تخریبی را تجربه می کنند.

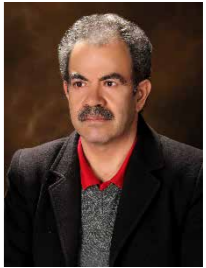
د)بازی ها شامل تبادل روابط متقابل پنهان بین بازیگران می شود. در هر بازی آنچه که در سطح روانشناختی اتفاق می افتد، با آنچه که در سطح اجتماعی رخ می دهد متفاوت است

ه)در بازی ها همیشه لحظه ای وجود دارد که در آن شگفت زدگی یا گیجی پیش می آید. در اینجا بازیگر این حس را دارد که چیز غیر منتظره ای اتفاق افتاده است یعنی افراد به نوعی تغییر نقش می دهند.

ما به عنوان افراد بزرگسال معمولاً از داستان زندگی که برای خود نوشتیم آگاهی نداریم و با این وجود احتمالاً تا به آخر به انجام آن وفادار می مانیم. نگارش طرح اساسی این داستان در دوران بچگی و پیش از اینکه بتوانیم بیش از چند کلمه ادا کنیم شروع شده و وقتی کمی بزرگتر شدیم جزئیات بیشتری به این داستان اضافه می کنیم حتی می توانیم این داستان را بعدها در دوران بزرگسالی مورد تجدید نظر قرار دهیم. در نظریه تحلیل رفتار متقابل به این فرآیند پیش نویس زندگی می گویند. کودک نوپا در مورد پیش نویس زندگی خود تصمیماتی می گیرد زیرا که پیش نویس بهترین روشی را ارائه می کند که کودک می تواند به وسیله ی آن زنده مانده و با آنچه که در نظرش دنیای وحشتناکی می آید کنار بیاید. بنابراین گاهی اوقات درک و برداشت خود را از واقعیت طوری تغییر می دهیم تا با پیش نویس زندگیمان تطبیق یابد این چیزی است که برداشت غلط نامیده می شود.

یکی از راه هایی که به ما اطمینان می بخشد که دنیا با پیش نویس ما هماهنگ است، این است که اطلاعاتی را که در مورد یک موقعیت خاص داریم به طور انتخابی نادیده می گیریم. گاهی نیز درمقام افراد بزرگسال در روابطی قرار می گیریم که باز نوازی همان روابطی است که با والدین خود داشتیم ما این کار را بدون آگاهی انجام می دهیم در چنین موقعیتی یکی از طرفین رابطه نقش والد و بالغ درون را ایفا می کند و دیگری نقش کودک را به عهده می گیرد به چنین رابطه ای همزیستی می گویم. هریک از ما به عنوان کودکانی نوپا متوجه می شویم که در خانواده ما احساسات خاص تشویق می شود در حالی که احساسات دیگر منع می شوند. برای بدست آوردن نوازش ممکن است تصمیم بگیریم که فقط احساسات مجاز را حس کنیم این تصمیم به طور ناخود آگاه گرفته می شود زمانی که ما در بزرگسالی پیش نویس زندگی خود را به اجرا در می آوریم در واقع به طور مستمر احساسات واقعی خود را با احساساتی که در دوران کودکی بر ما مجاز بودند، این احساسات جایگزین شده احساسات تخریبی نامیده می شود. اگر ما احساس سرکوب شده ای را تجربه کنیم و به جای بیان، آن را ذخیره نماییم به اصطلاح تمبر جمع کرده ایم.

در پایان می توان گفت باتوجه به ارتباط انسانی بین همراهان و آموزگاران، این تئوری می تواند الگوی رفتاری مناسبی در اختیار ما قرار دهد. اگر آموزگار شناخت درست از نوع حالت نفسانی همراهان داشته و روش های شناختی آن را بداند راحت تر می تواند با همراه خود ارتباط برقرار کرده و به او آموزش دهد. وقتی بدانیم نوازش ها و بازی های روانی چیست، در موارد لازم می توان بهترین واکنش و رفتار را در برابر کنش دیگران داشته باشیم.



طب سنتی

بررسی یکی از اختلالات عملکرد دستگاه گوارش ؛ یبوست
به کوشش دکتر محمد ابراهیم رحمتی حق از همراهان دانشکده بناب

طب سنتی مجموعه‌ای است از دانسته‌ها، مهارت‌ها و اعمال که بر پایه نظریه‌ها، باورها و تجربه‌های بومی فرهنگ‌های مختلف است، خواه که قابل شرح باشد یا نباشد، که در بهداشت و نیز پیشگیری، تشخیص، بهبود و مداوای بیماری‌های جسمی و ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

یبوست عارضه ای است که از اختلال عملکرد دستگاه گوارش بوجود می آید. در این عارضه روده بزرگ نمی تواند محتویات درونش را در شرایط طبیعی، به علل متعدد دفع نماید و در نتیجه فضولات دفعی روده به مدت زیادی در آن متوقف می شود؛ ازین رو بطور مرتب آب، مواد معدنی و سموم ناشی از فضولات و نیز عملکرد باکتری های مضر روده، باز جذب می شود. در نتیجه فضولات روده به صورت مواد دفعی بسیار خشک در می آید.

انسان برای ادامه حیات خود به غذا نیاز دارد، اما مسئله مهم تر خوردن صحیح غذا می باشد. کربوهیدرات ها (گندم، برنج، جو، ذرت و ...) ، چربی ها (مغزانه ها، منابع حیوانی، لبنیات و ...)، پروتئین ها (منابع حیوانی، گیاهی، مغزانه ها و ...)

منابع معدنی (سدیم، پتاسیم، فسفر، آهن، کلسیم و ...) و آب، تغذیه روزانه انسان را تشکیل می دهند. گرچه امروزه نحوه کاشت، داشت و برداشت این مغذی های حیاتی زیر سوال است، با این وجود، تغذیه غلط خود می تواند عامل بسیاری از بیماری های گوارشی مانند زخم معده، زخم دوازدهه (اثنی عشر)، ترش کردن معده، یبوست، بواسیر، کولیت اولسر و چاقی را بوجود می آورد.

سر منشاء اختلال گوارشی یبوست، دهان و دندان می باشد. شروع گوارش با شکسته شدن و جویده شدن غذا در دهان و توسط دندان ها می باشد، ازین رو هر چه عمل جویدن بهتر انجام شود گوارش و جذب بهتری از غذا خواهیم داشت؛ اما زمانی که جویدن ناقص باشد ایجاد خراشیدگی در مری، معده و روده را خواهیم داشت. غذای شکسته نشده به سختی در دستگاه گوارش به جلو رانده خواهد شد، غذا در معده بیشتر خواهد ماند، که خود این مساله باعث گندیدگی و تخمیر غذا خواهد شد، سرانجام همین غذای تخمیر شده وارد روده ها شده و مشکلات متعددی ایجاد می نماید. غذای جویده نشده، در هیچ یک از اعضا و مراحل گوارش، هضم و جذب نخواهد شد، و غذا صرفا بخشی از مواد تشکیل دهنده مدفوع خواهد بود که با ناراحتی های زیاد دفع خواهد شد. روده بزرگ محل انبار کردن غذا و آخرین مرحله از جذب آب، مواد معدنی و نیز محل تامین ویتامین های B12 و B1، تیامین و ریبوفلاوین ها توسط باکتری های مفید روده است. حرکت فضولات و مواد غذایی در روده بزرگ به نسبت سایر قسمت های دستگاه های گوارش، بسیار کند تر است؛ گاهی اوقات این حرکت روده ای به حداقل سرعت خود می رسد و محتویات روده ای به مدت طولانی تجمع می یابد- عامل یبوست. غذا های نشکسته، نوع ترکیب مواد غذایی، اسپاسم روده و ... می توانند از عمده عوامل کند کننده حرکت روده ای باشند.

عدم تخلیه به موقع و کندی حرکت یا توقف مدفوع در روده، باعث گندیدگی و تخمیر بیشتر و نهایتاً تولید گاز های سمی و سموم مختلف شده، نهایتاً این سموم توسط خون جذب می شود و باعث ایجاد یبوست بیشتر و بیماری های ناشناخته در بدن خواهد شد.

همان طور که گفته شد، یبوست یک عارضه قابل پیشگیری است و با متعادل کردن غذا ها و اصلاح رژیم غذایی می توان از عواقب نامطبوع آن جلوگیری کرد. اما متأسفانه دستگاه گوارش از اهمیت پایینی در بین افراد جامعه برخوردار است و این در حالی است که این دستگاه عمده نیاز متابولیکی (سوخت و ساز) بدن را تامین می کند، ازین رو کمبود مواد مغذی و املاح معدنی در بدن افراد می تواند صدمات جسمی، روانی و پیرو آن فردی و اجتماعی را در پی داشته باشد؛ به عبارت دیگر، سلامت انسان به دستگاه گوارش وی بستگی دارد. با توجه به اهمیت بسیار بالای موضوع گوارش در بدن، نکاتی را پیرامون رفع یبوست در این سیستم حیاتی را متذکر می شوم:

• به بهداشت دهان و دندان توجه کافی داشته باشید و غذا را جویده و بزاق شده بلعید.

• برای دفع یبوست بهترین گزینه، صرف یک وعده صبحانه معتدل و متنوع است.

• بعد از صرف صبحانه و با احساس تحریک روده و قولنج در شکم، بلافاصله

اقدام به تخلیه روده ها نمایید.
• به کودکان در سنین پایین نحوه صحیح اجابت مزاج و تخلیه کامل روده ها را آموزش دهید.
• وادار کردن کودکان در سنین پایین برای کنترل کردن مدفوع یا ادرار، آثار زیان باری در پی خواهد داشت.

• بعد از صرف شام تقریباً نباید چیزی بجز یک لیوان آب میل نمایید.
• شام را در ساعات اولیه شب میل نمایید.
• خواب شبانه را اصلاح نمایید و از دیر خوابیدن اجتناب کنید.
• هنگام صرف غذا از تماشای تلویزیون خودداری کنید.
• شرایط مناسب غذا خوردن را فراهم نمایید و در آرامش کامل غذا را میل کنید.

• آداب غذا خوردن که عبارتند از: سپاسگزاری، نگاه کردن، بوئیدن، اندیشیدن، چشیدن و تزئین کردن، را رعایت نمایید.
• در حالت استرس یا عصبانیت از غذا خوردن اجتناب کنید.
• افراد مستعد یبوست بهتر است از مواد لعاب دهنده و حجیم کننده مدفوع بیشتر استفاده کنند؛ موادی نظیر: گیاه بامیه، ختمی، فلوس، اسفرزه، خاکشیر و ...

• (برای خانم ها) اگر کودک نوزاد دارید، در صورت عصبانیت و استرس از شیردهی خودداری نمایید.
• یبوست در نوزاد به ندرت رخ می دهد، در صورت بروز این اختلال باید به تغذیه مادر توجه شود.
• به طعم، رنگ، مزه، بو و ترکیب غذا به هنگام پخت و صرف آن، نهایت دقت را داشته باشید.

• به همان میزان که برای پخت غذا زمان صرف کرده اید برای میل کردن آن نیز زمان صرف کنید.
• تنوع غذایی بسیار حائز اهمیت است و آگاهی از نحوه ترکیب غذا ها ضروری است.
• به میزان پروتئین حیوانی و گیاهی، چربی ها و کربوهیدرات ها توجه داشته باشید.

• در رژیم غذایی خود از سبزی های ارگانیک به ویژه در ابتدای میل کردن غذا به وفور استفاده نمایید (گیاهان با برگ های ضخیم بهتر هستند).
• مدت زمان پخت مواد غذایی را کاهش دهید.
• از میل کردن مجدد غذا های برگشتی از سر سفره خودداری نمایید.
• از میل کردن غذا های حاضری و فست فود ها خودداری نمایید.

• آب مورد نیاز بدن را (۶ تا ۸ لیوان در روز) طی روز و قبل از غروب آفتاب، بین وعده های غذایی میل نمایید.
• یک پیاله از عصاره غذا و مقداری سالاد را همیشه قبل از غذاهای دیگر، میل کنید.
• پس از میل کردن غذا، میوه نخورید.
• از پرخوری اکیدا خودداری نمایید.
• هرگز به خود گرسنگی ندهید.

• پیاده روی روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در محیط های آرام را در برنامه خود بگنجانید.
• تنفس عمیق و حبس چند ثانیه ای آن در سینه، باعث تحریک و تقویت پرده دیافراگم شده و کارکرد روده را بهبود می بخشد.
• برنامه ورزش، نرمشی و کششی همراه با تمرکز ذهنی، برای ۲ یا ۳ نوبت در هفته می تواند بسیار مفید و مفرح باشد. (ورزش هایی نظیر کانگ فو

توانا ۲۱ راننده برای این منظور مناسب میدانم).
• با توجه به سن، مزاج، سطح سلامتی و اقلیم خود، تغذیه تان را تنظیم نمایید.
• درمان چاقی، ورزش نیست، اما با ورزش می توان وزن را تثبیت کرد.

حاجی برای يك كتاب نوشيدن
 كتاب يك غذاست يك نوشيدنی روح



حکایت‌های یک ماهی



معرفی کتاب

فیلیپ سی . مک گراو که به دکتر فیل شهرت دارد طبق استانداردهای کنونی می بایست به دلیل داشتن پدر الکلی دچار همه جور آلودگی شده باشد زندگی او توأم با دوره های فقر و بیکاری بود او از سنین کودکی شروع به کار کرد نه به این خاطر که پولی برای خرج کردن داشته باشد بلکه درآمدش کمک خرجی برای تامین مایحتاج خانواده بود.

« واقعیت را دریاب» شعار مک گراو است و از این جا ناشی شده که با او کسب تجربه از زندگی تلخ گذشته، به خودسازی پرداخته است.

او یکی دیگر از راه های موفقیتش را رفتار محبت آمیز مادرش می داند و الکلی بودن پدرش را نیز از بدجنسی و فاسد بودن مادرش که خیلی او را در کودکی مورد آزار قرار داده بود می داند و می گوید هیچ گاه پدرش خواهرانش را آزار نداده و فقط برای فرار از حقیقت به الکل روی می آورده است.

زندگی پر تنش مک گراویا همان دکتر فیل نشان دهنده این است که ما پدر و مادرها می توانیم در تغییر زندگی و رفتار کودکان تأثیر داشته باشیم.

چند نکته مهم از گفته های مک گراد: هر کس یک خصوصیات اخلاقی دارد.

«مادر و رفتار محبت آمیز او می تواند جراحات روانی را برطرف کند»

« اگر کار نکنی چیزی برای خوردن نخواهی داشت»

« ورزش کردن مساوی تخلیه ی خشم درون»

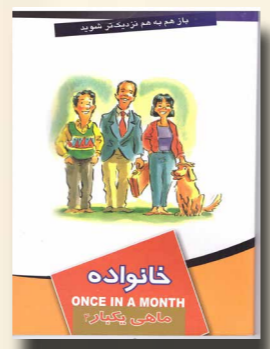
« اگر از ناملایمت های زندگی درس نگیریم تنها تاوانش را پرداختیم و اما اگر از این رنج ها بهره ببریم دیگر دچار نخواهیم بود حق التدریس بپردازیم و روی پای خودمان بایستیم.»

خانواده در اولویت است یعنی ازدواج هم شامل آن می شود باید وقتی کنار فرزندانمان هستیم نقش درست و محبوب بودن زن و شوهر را کنار گذاشته و نقش یک پدر و مادر خوب را داشته باشیم. قبل از هر چیز خانواده باید محیط امن و راحت باشد و تمام اعضای آن به یکدیگر احترام و دوست داشتن را منتقل کنند باید فداکار باشیم و از وقت خود درست استفاده کنیم و با برنامه ریزی وقت بیشتری را برای خانواده مخصوصاً فرزندان بگذاریم. بهترین هدیه برای کودکان یک وقت چند ساعته در یک روز خاص قرار بدهیم و همیشه به آن عمل کنیم.

با خواندن این کتاب شما مسیر درست را پیدا خواهید کرد .

تقدیم به همه پدرها و مادرها تا درک کنند که فرزندانشان می بینند، می فهمند و دوستشان دارند.

ماهی یک بار سلسله مقالاتی است که توسط گروهی از مترجمین به رشته تحریر درآمده، انتشارات اندیشه علم هر یک از این مقالات را در قالب کتابی کوچک در دسترس قرار داده است. آنچه در پی می آید یادداشتی است بر مقاله ی (باز هم به هم نزدیکتر شوید) از مجموعه (ماهی یک بار) که



به توسط همراه مهدیه گلوزردابی به تحریریه سوتو ارسال شده است.

امروزه ما با مسائل و مشکلات زیادی در خانواده و جامعه اطرافمان مواجه و روبرو می شویم.

ولی آیا تا به حال از دید دیگر نگاه کرده ایم که ببینیم منشأ این مشکلات و مسائل از کجا بوده و یا به راه حل مناسب برای رو به رو شدن با آن ها اندیشیده اید.

ما آنچنان غرق در مشکلات می شویم که بیشتر اوقات آن را وارد حریم خصوصی خود می کنیم و بدتر از همه آن که کودکانمان را نیز درگیر این مشکلات می کنیم و ناخودآگاه محیطی نا آرام را در خانواده خود به وجود می آوریم.

نویسنده کتاب خانواده «ماهی یکبار» به برخی از این اتفاق ها و هنجارها اشاره کرده و با ساده نویسی راه حل های خوبی را پیش روی ما قرار داده است.

یکی از مهمترین و جالب ترین نکات این کتاب آشنا کردن ما با راه کارهای درست در زندگی کنون و کمک به بالا بردن قدرت تفکر خود و حل مشکلات روزمره به راحت ترین و آسان ترین شکل.

چرا کودکان ما اینقدر دچار استرس و تنش های درونی هستند. تمام مادر و پدرها این دوره و دوره قدیم به این استدلال رسیدند که کودکان امروز باهوش تر و داناتر از کودکان قدیم عمل می کنند .

ولی چرا نمی توانیم با وجود هوش زیاد آن ها را کنترل کنیم و به آن ها نزدیک تر شویم بهتر است جواب این پاسخ را در خودمان و محیط زندگی اطرافمان جستجو کنیم در مرحله اول از خودمان شروع کنیم و دلیل را از خودمان خواستار شویم پس بیاییم خودمان را در سطح فرزندانمان قرار دهیم تا مسایل را بهتر توضیح دهیم و کمکش کنیم.

هنرنگار

یاماگاک

محمد (ص) مرد مهربان و مرد محاوره و مدرس مدرسه و مبارزه و

مربی مبانی مساوات و مساعدت و

معلم مفرز و معروف مشتاقان مظلوم و

مُجبی و محرک مردم مُردود و مسکین و مَجور، ز مَجْلابِ مُتعضن و

مُحصورِ مُتکبرین

مرد معراج و ملائفت و معمار و مؤسس مکتب محمدی (ص)

مل مُتجاوز و مُحْضَم و مُترازل، و مُتقدانِ مُخرف، مُتوهم،

مُردور و مکارِ مکتب،

مُجری و مُسبب و مُسؤل مسأله مُخرِب مُترلتِ محمدی (ص)

و مجموعِ مُستلزمِ مساعدت و مُبادت و مُزدگانیِ مُزخرف و

مواجبِ میلیونی و میلیاردی مُناققان و...

بِلتِ مُسلانِ ما، موتور ماشین مُقابلِه و مُجارِه و معدنِ مشور

مُجاهدینِ مُخاص و مُقتدر و مدافعِ مللِ مظلوم

و مدرسه متون مجاهده و مجاهدت و

مَمْلَکَتِ ما، میدانِ یشاق و مُحرکِ موجِ مُقابلِه و مُبارِ مُفتِ خوران

و مفلوکانِ مُردود و مُنقعتِ طُلب و

میسنِ ما، یلّتی مُتحد و مُتمهد و مُومن و مُتدین و مُخلص، مُحافظ

مذہب و مکتبِ محمدی (ص) و مُسند و مُظهِرِ مُقاومت و

بَرِ مرکِ مُستبم

مُناقضین و مُتکبرین و مُرک، مُتخیر... .

آتادو نام دومین خط از کانگ فو توآ ۲۱ است . (آتا) در زبان آذری یعنی پدر شعر زیر سروده سیر راهدار حسین بایرامی از دانشکده ی میاندوآب است که به همه ی پدران این سرزمین تقدیم میشود

آتا (آدادو)

پدر

حریرِ اولاده شرفِ شرت ایلدشان آتادیر (برای حرفزندی پدرشان و شرف و شهرت است)

باشاتاج، قلبه چوره که، تنخت سلیمان آتادیر (تاج سر آرایش قلب و عظمت تنخت سلیمان پدر است)

چور متین ساخا کینان دانما عالهه اونون (حزین را در دنیا همیشه نگه دار)

چونکو دونیه سنی بنجش انده ن انسان آتادیر (چونکه کسی که تو را با دنیا آشنا کرده پدر است)

شاه دا اولسان یینه یوخ ذره قده رفیقی اونون (شاه هم باشی باید احترام پدرت را نگه داری)

دردلی سن، سن اونوبیل و حرده لقمان آتادیر (در دمی تو باید اینو بدونی در دنیا پدر دانشمند است)

بو تون اولواد وطن دوستون اولا حریره ده (همه جا پدر از دوست و فامیل و آشنا داشته باشی)

یینه میس کونده سنین درینه درمان آتادیر (بازم در زمان سختی این پدر است که به دادت میرسد)

آی دوستلار اوزی بهیری وار دیر آتائین اولادین (ای دوستان پدر و اولاد هر که ام جای خود را دارد)

ز قده ر آرتلاد اولواد یینه بولطان آتادیر (هر چند اولاد به جاه و مقام هم برسد باز هم پدر سلطان است)

اخبار زمستانه سبک پنجاهمین کنگره علمی، فرهنگی و ورزشی کانگ فو توآ ۲۱ برگزار گردید.



پنجاهمین کنگره علمی، فرهنگی و ورزشی کانگ فو توآ ۲۱
به گزارش روابط عمومی انجمن کانگ فو توآ ۲۱ مطابق روال سالهای گذشته به مناسبت بزرگداشت سالروز پیروزی انقلاب شکوهمند ایران، پنجاهمین کنگره سراسری این سبک در روز ۲۴ بهمن ماه در استان اصفهان (شهرستان نجف آباد) برگزار گردید گفتنی است بیش از ۱۰۰۰۰ بازدید از سایت این کنگره بعمل آمده و ۲۳ مقاله به دبیر خانه کنگره ارسال شده بود و از این تعداد ۵ مقاله به صورت سخنرانی و بقیه مقالات به صورت کارگاهی مورد پذیرش قرار گرفت همچنین در حاشیه این کنگره نمایشگاه کتاب و عکس شهدا نیز برپا گردید.



نهمین دوره پیکارهای دانشجویی انجمن کانگ فو توآ-۲۱ دانشگاه های سراسر کشور برگزار گردید.

انجمن کانگ فو توآ ۲۱ با سابقه ۱۲ سال فعالیت مستمر در تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در جهت تعالی تن و روان دانشجویان و هنرجویان این سبک تا کنون ۵۰ کنگره علمی فرهنگی ورزشی را در سطح دانشگاه های کشور برگزار نموده است. همچنین در این انجمن پیکارهای دانشجویی با هدف ارائه الگوی جدیدی از رقابتهای ورزشی در سطح دانشگاه ها برگزار می گردد که در آن هیچ کس برای حذف یا غلبه بر دیگری بر روی او تائیمی نمی رود. نهمین دوره این پیکارها ۲۹ بهمن الی ۱ اسفند ۹۳ به میزبانی دانشگاه بین المللی قزوین با شرکت ۴۶ ورزشکار در قالب ۱۲ تیم از دانشگاه های مختلف کشور با نظم و هماهنگی مثال زدنی برگزار گردید.



مجمع عمومی سالانه انجمن کانگ فو توآ ۲۱ برگزار گردید
جمعه مورخ ۱۷ بهمن ۹۳ مجمع عمومی سالانه انجمن کانگ فو توآ ۲۱ که به عنوان یک سازمان مردم نهاد زیر نظر وزارت کشور فعالیت می نماید با حضور اکثریت اعضاء تشکیل گردید. در این مجمع که ناظر وزارت کشور جناب آقای محمد رضا زارع نیز حضور داشتند موارد دستور جلسه از جمله انتخاب بازرس، تصمیم گیری در خصوص محل جدید دفتر انجمن و تصمیم گیری در خصوص پذیرش داوطلبین جدید عضویت رسمی در انجمن مطرح و به رای گذارده شد.



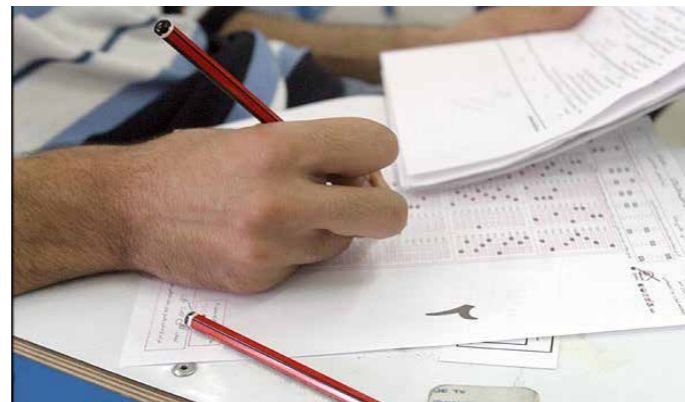
حضور فعال سمن (سازمان مردم نهاد) استان کرمان و نمایندگی های شهرستانی کانگ فو توآ ۲۱ و راهبریت سبک جهانبان نبی زاده و هیئت همراه در نخستین همایش مشارکتهای اجتماعی سازمان های مردم نهاد و خیریه های حوزه سلامت استان کرمان

این همایش در تاریخ ۱۶ بهمن ماه مصادف با ایام الله دهه فجر و پیروزی انقلاب از طرف کمیته سازمانهای مردم نهاد و حوزه سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمان برگزار می گردید که با حضور نماینده مردم کرمان و راور در مجلس شورای اسلامی و نمایندگانی از وزارت بهداشت و استانداری و سمن های فعال استان در محل خانه شهر کرمان برگزار گردید که حضور همراهان کانگ فو توآ ۲۱ و نمایندگی های انجمن (استان و شهرستان های کرمان، سیرجان، رفسنجان و شهربابک) کاملاً محسوس بود. در کنار این همایش تمامی سازمانهای مردم نهاد فعال در سطح استان در غرفه هایی که برای آنها تدارک دیده شده بود دستاوردها و فعالیتهای گذشته و در حال انجام خود را به نمایش گذاردند که انجمن کانگ فو توآ ۲۱ هم در غرفه مربوطه فعالیتهای فرهنگی- ورزشی و انسان دوستانه خود را به نمایش گذاشت که در معرض دید مردم و مسئولین کشوری و استانی قرار گرفت.



آزمون فنی ترفیع بگیران منطقه ۷ کشور
جمعه مورخ ۳ بهمن ماه ۹۳ با حضور جهانبان محمدعلی جنتی و هیات همراه آزمون فنی منطقه ای به میزبانی دانشکده نجف آباد برگزار گردید. در این آزمون تعداد ۱۷ نفر از ترفیع بگیران شرکت داشتند.

جهانبان جنتی را در این آزمون سیر راهبان محمد حسن جنتی مسئول منطقه نه، سیر راهدار یوسف جنتی مسئول فنی و سیر راهدار بهادر نصیرپور مسئول آزمون همراهی می کردند.



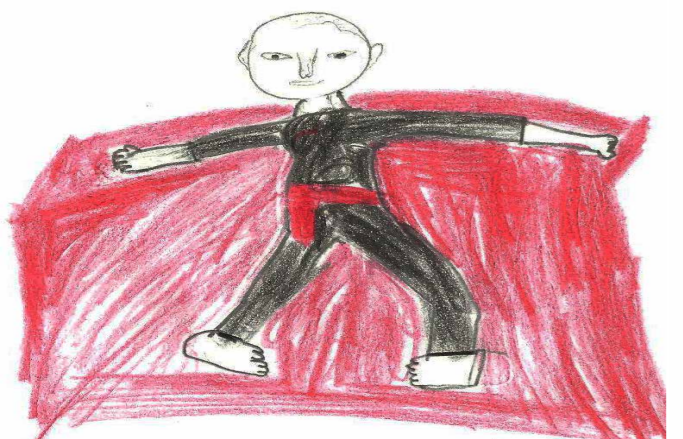
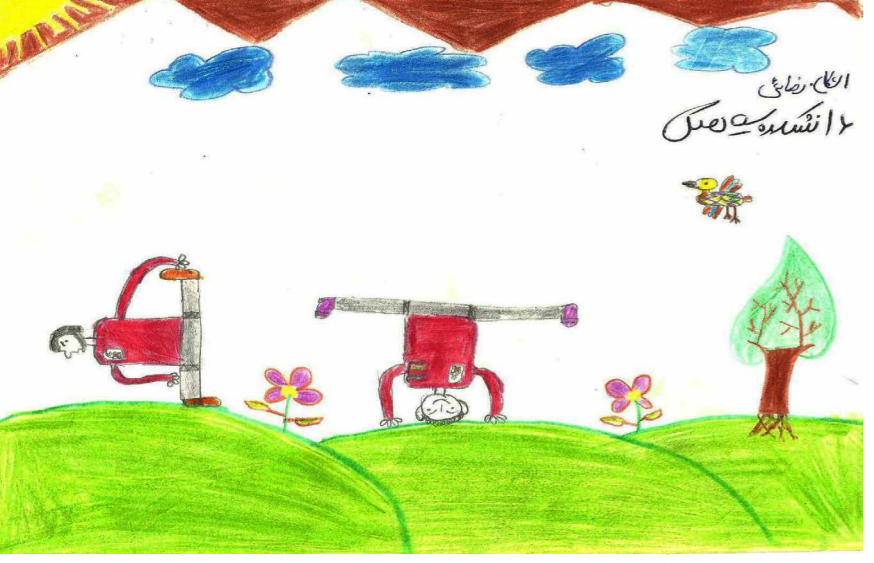
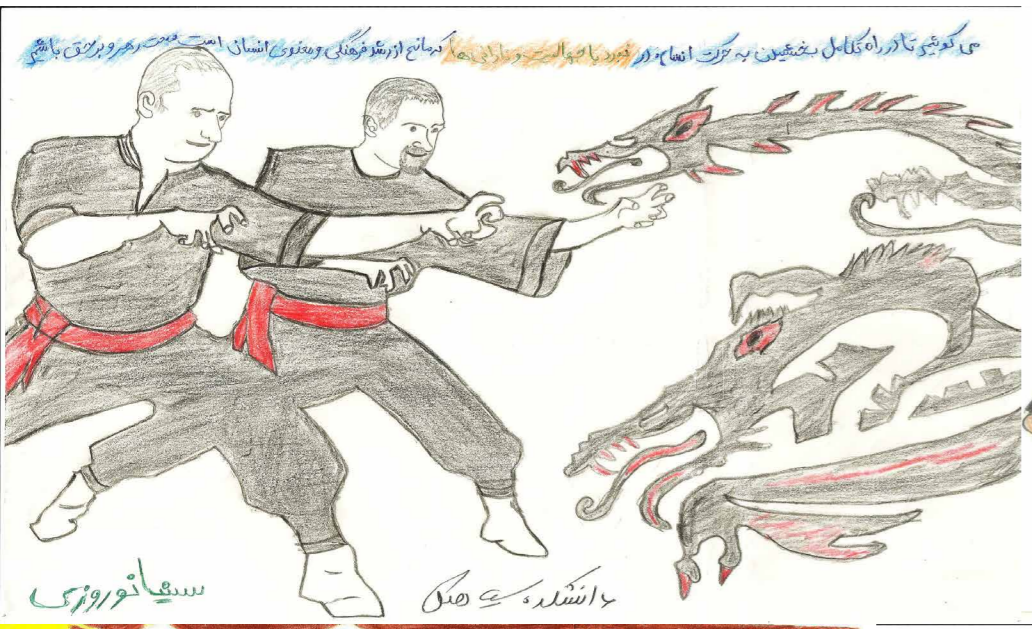
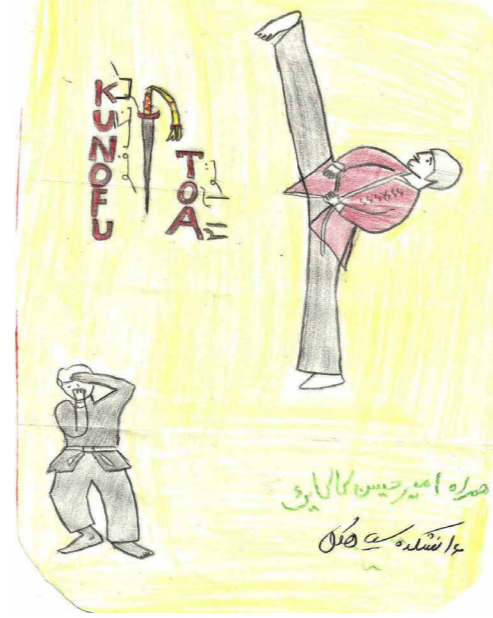
آغاز دوره جدید آزمون دروس مربیگری و مکمل سبک
پس از حضور پرشور همراهان کانگ فو توآ- ۲۱ در ششمین دوره آزمون های دروس مربیگری و مکمل سبک، سری هفتم این دوره شروع گردیده و در حال اجرا است.



حضور راهبریت سبک در دانشکده کرمان
همراهان و مربیان دانشکده کرمان چهارشنبه ۲۸ آبان ماه ۹۳ میزبان جهانبان علی نبی زاده راهبریت سبک در معبد فردوسی بودند تا برگ زرینی دیگر در تاریخ طریقت دانایی دیار کریمان رقم زنند. در ابتدای کلاس کار فیزیکی هماهنگ زیر نظر جهانبان نبی زاده برگزار شد، در طول کلاس نیز همراهان از بیانات جهانبان استفاده کردند. در انتها نیز همراهان به تفیک معابد در حضور جهانبان به اجرای کار فیزیکی پرداختند. بعد از اتمام کار فیزیکی مربیان مرکز در جلسه ای مشترک میزبان جهانبان بودند. این مراسم با صحبت های پایانی جهانبان نبی زاده و تقدیر و تشکر سیر راهدار صدریه مسئول دانشکده کرمان به پایان رسید.

**حضور رهروان طریقت دانایی در راهپیمایی پر شکوه
گرامیداشت سی و ششمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی**
و باز این رهروان طریقت دانایی بودند که با گام های استوار خویش بار دیگر میثاق های خود را با امام و انقلاب تجدید کردند و به همه کومه نگران فهاندند که به هر قیمتی پای ارزش های خویش ایستاده اند ...
در روز ۲۲ بهمن همراهان کانون های کانگ فو توآ ۲۱ سراسر کشور با حضور پرشکوه خویش در راهپیمایی برگ زرین دیگری از تاریخ کانگ فو را با گام های استوار خویش نگاشتند.





لیست نمایندگان استانی کانگ فوتو آ ۲۱

ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس	ردیف	نام استان	نام و نام خانوادگی	شماره تماس
۱	اردبیل	حامد هاشم وند	۹۱۴۸۱۰۹۱۷۹	۱۲	قزوین	مهران فلاح بنکی	۹۱۹۲۸۶۴۹۷۶
۲	اصفهان	ابراهیم سلطان زاده	۹۱۳۲۰۹۷۸۴۵	۱۳	قم	مجتبی دولتمند	۹۱۲۴۵۱۸۱۵۹
۳	البرز	علی صفایی	۹۳۹۶۳۶۰۰۹۵	۱۴	کرمان	حسین محمودی	۹۱۳۲۹۳۳۵۶۷
۴	آذربایجان شرقی	محمد رضا ولیپور	۹۱۴۳۱۷۰۰۶۱	۱۵	کرمانشاه	اکبر حیدریان	۹۱۸۸۵۷۵۱۶۷
۵	آذربایجان غربی	حسین قهرمان زاده	۹۱۴۳۸۱۸۳۳۰	۱۶	گلستان	یوسف علیزاده	۹۱۱۷۰۱۵۳۳۱
۶	تهران	سینا اسدی	۹۱۳۲۹۱۹۱۷۹	۱۷	گیلان	جمشید فلاح	۹۳۷۱۲۹۰۷۶۸
۷	چهارمحال بختیاری	محمد رضا طالبی	۹۱۳۹۷۷۴۱۲۱	۱۸	مازندران	عبداله طهماسبی	۹۱۱۳۰۰۰۳۵۰
۸	خراسان رضوی	مجید لطفی	۹۱۵۷۰۴۲۱۳۳	۱۹	مرکزی	لیلی علیزاده	۹۱۸۵۲۴۵۲۸۶
۹	خوزستان	محمود چارلنگ	۹۱۶۶۰۱۶۶۷۱	۲۰	هرمزگان	مهدی دهقانی	۹۱۷۹۷۵۸۳۵۹
۱۰	زنجان	مسعود نوری	۹۱۹۹۵۵۱۴۸۸	۲۱	همدان	مهدی محمدرضائی	۹۱۲۶۳۴۴۰۵۸
۱۱	فارس	محمد حسن جنتی	۹۱۷۱۵۰۳۹۲۳	۲۲	یزد	کاظم مومنی	۹۱۳۲۵۷۶۹۰۲

انجمن کانگ فوتو آ ۲۱ از افراد واجد شرایط جهت احراز نمایندگی در استان هایی که در لیست فوق نمی باشند عضو فعال می پذیرد جهت هماهنگی با مدیرعامل انجمن ، سیر راهبان میکائیل نریمانی تماس حاصل فرمایید شماره تماس : ۰۹۱۴۱۸۱۱۰۸۹

فرم اشتراک فصلنامه سوتو

فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی سبک و انجمن کانگ فوتو آ ۲۱




نام:
 تاریخ تولد:
 نام خانوادگی:
 ورزشی که در آن فعالیت میکنید:

نشانی دقیق ارسال فصلنامه:
 تعداد نسخه درخواستی از هر شماره:
 تلفن:
 موبایل:
 هزینه اشتراک یکساله به ازای هر نسخه: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

شماره فیش واریزی:
 تاریخ پرداخت:
 شماره اشتراک:
 شروع اشتراک:
 پایان اشتراک:

لطفا در این قسمت چیزی ننویسید

- فرم اشتراک را کامل و خوانا پر نمایید.
- کپی فیش واریزی را تا زمان دریافت اولین شماره نزد خود نگهدارید.
- در صورت تغییر نشانی ، امور مشترکین را از نشانی جدید مطلع فرمایید.
- هزینه اشتراک را به کارت شماره ۶۱۰۴۳۷۷۰۸۳۴۷۴۴۱۹ نزد بانک ملت به نام آقای مهدی عبدلی واریز نمایید.
- اصل فیش واریزی و فرم پر شده اشتراک را به آدرس : کورمان - شهر بابک - ابتدای بلوار خلیج فارس - خیابان قائم - میدان قائم - خیابان دانشگاه - مرکز آموزش علمی کاربردی شهر بابک ارسال نمایید.



از روی فرین
پی و پشتیان
جاویدنبرد
نیکی با
بدی هستم