

سال اول شماره اول  
فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی انجمن وسبک کانگ فوتو آ ۲۱

# سوتوق

انتخابات فدراسیون  
معرفی نشریات پیشین سبک  
بانوان در کانگ فوتو آ ۲۱

مقالات علمی، اجتماعی، حقوقی  
خود سازی

آموزش تکنیک  
رویداد های مهم سال ۹۲

معرفی دانشکده ها  
چهره های ماندگار  
سلاح ابتکاری



# آنچه می خوانید

## آموزش تکنیک

کی یتو ، کی یتو به معنی کی هستی تو؟

## سلاح ابداعی

۲۱ رکیما ، معرفی سلاح ابداعی یکی از اعضای کانگ فو توآ ۲۱ فراشبند

## مقاله علمی

۲۰ بررسی میزان رضایت سالمندان کانگ فو کار از کلاس های ویژه سالمندان

## انتخابات فدراسیون

۲۱ در مجمع انتخاباتی فدراسیون هنرهای رزمی و کونگ فو چه گذشت

## فرهنگستان

۲۲ شعر ، ادبیات و داستان

## کافه کتاب

۲۴ معرفی کتاب های مفید

## چهره های ماندگار

۲۵ راوی شیرین سخن تاریخ ، استاد باستانی پاریزی

## معرفی دانشکده ها

۲۶ دانشکده ی مرکزی کانگ فو توآ ۲۱ مشهد

## گالری

۲۷ البوم تصاویر همراهان از سراسر کشور

## جدول دانایی

۱۵

۱۸

۲۰

۲۱

۲۲

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

## ۱ سخن سردبیر

متن کوتاهی از زبان سردبیر

۲

## نیایش

دستی رو به آسمان و نیایشی با پروردگار

۳

## معرفی نشریات پیشین سبک

معرفی برخی از نشریات ، بولتن ها و... مربوط به سبک که در دوره های قبل چا شده اند

۴

## خود سازی

خودسازی به معنای تصحیح نیت ها وانگیزه ها و جهت دادن به رفتار وفعالیت های خود در راستای هدف نهایی و قرب الهی است

۵

## رویدادهای سال ۹۲

مهمترین تیتر های خبری سبک کانگ فو توآ ۲۱ در سالی که گذشت ( ۱۳۹۲ )

۷

## کانگ فو توآ ۲۱ از نگاه یک روحانی

کانگ فوتوآ ۲۱ بعنوان یک راه خودشناسی برای انسانهاست

۸

## مقاله اجتماعی

خانواده و آسیب های اجتماعی

۹

## مقاله حقوقی

تحلیلی بر رای دیوان عدالت اداری در ابقای نام کانگ فو (ورزش رزمی ملی ایران)

۱۱

## مصاحبه

معرفی یکی از فعالین سبک در بخش بانوان

۱۲

## معرفی مربی موفق

معرفی یکی از مربیان موفق استان فارس

## سال اقتصاد و فرهنگ

## با عزم ملی

## و مدیریت جهادی

## گرامی باد

من ورزش را برای سلامتی تن و روان لازم میدانم

(امام خمینی (ره))

اکرمی خواهیم جسم را

به قدرت، به زیبایی، به توانایی، و به بروز قدرت؛

و استعداد های گوناگون برسانید و ورزش کنید

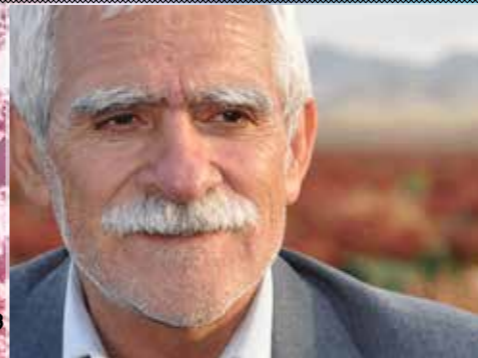
(حضرت آیت الله العظمی (مظله العالی))



## پیام های نوروزی

نوروز ۷ سین و روز نشاط و شادی جهانی بر هموطنان جهانیم در حرکتی نوین مبارک وجود انسان حرکت است و آثار آن در هدایت تن و روان انسانی تبلور و پایایی پیدا میکند. همزمان با تحول طبیعت تبعات نو شدن انسان نیز با همت فردی و اتحاد جهانی عملی است .

انسان ، درد و رنج، پیروزی و حرمت، ظلم و ستم، و تبعیض را در طول تاریخ با خود به یدک کشیده ، سرنوشت حال و آینده اش در تبلور تن و روان وی شکل خواهد گرفت فلذا حل تلاطم های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، و روانی ایجاب میکند که انسان برای آرامش خود دارای حیات خلوت موسیقایی پویا و نوینی باشد خارج از دسترس اطرافیان ، سیاستمداران، دولت ها ، خاص خواران و ویژه خواهان یعنی برای تحول و نو شدن در عین نشاط بخشیدن به خود و دیگران با تکیه بر حرکات مستقل فردی در اوج خلاقیت و اعتماد به نفس میسر است .



استاد احمد سلاری پینانگان سبک

در روند ثمر بخشی نوروز ۷ سین روز شادی جهانی تقاضایی دارم از سازمانهای المپیک ، اسپورت اکورد و سایر سازمانهای مردم نهاد بشر دوستانه ، شرایطی را فراهم کنند که انسان بدور از زندان مسابقات بظاهر شیرین در ورزشهای رزمی که نشان واره ای از وحشیگری بدوی یعنی مسابقات گلادیاتوری بشر است ، با سفر بدرون خود و بدون طرد خویشتن خویشن دست در دست هم از هر مذهب و نژاد خارج از اتمسفر های سیاسی و سود جویانه با حرکت و پویایی، آینده با نشاط و امید وار کننده ای بخود و دیگران بسازیم . نوروز جشن پروانه ها مبارک

انسان در گردونه تغییر و تحول است که آفریده می شود. هر چه ما خود را در مسیر امواج دایره دگردیسی و برخورد افکار و اندیشه جامعه و کنش و واکنش قرار دهیم

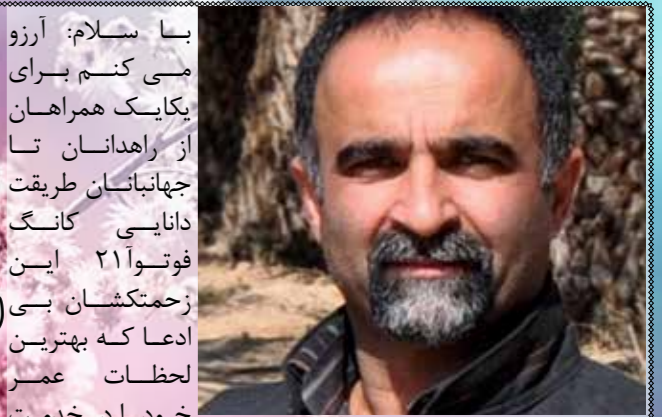


جهانبان علی نبی زاده بابک رزمی سبک

این سیر تحول با سرعت بیشتری به نقطه کمال نزدیکتر می شود. جهان امروز میدان فراگیری مهارت هاست و ایجاد یک تعادل و تعامل با هزاران ایده نو، که هر لحظه دنیای درون و برون ما را تحت تاثیر قرار می دهد. همراهان با آموزش و بهره گیری از دانش زمان در طریقت دانایی باید در جهت باورهای اعتقادی خود بکوشیم.

پس از شما می خواهیم در این سال جدید احساس مسؤلیت پذیری خود را در خانواده کانگ فو توآ ۲۱ به سر حد اعلای برسانید که این همان گردونه تحول و آفریده شدن شماست. جاودانگی پناه شما

جهانبان جمهور فلاح ریاست اندیشگان



با سلام: آرزو می کنم برای یکایک همراهان از راهدندان تا جهانبانان طریقت دانایی کانگ فوتوآ ۲۱ این زحمتکشانی بی ادعا که بهترین لحظات عمر خود را در خدمت به همراهان بدون هیچ چشم داشتی سپری میکنند ، بهاری نو، با اندیشه نو، سلامتی و شادابی نو، توام با حرکت به توان ۲ و رستن وجهیدن از پوسته های کهنه عادت باز دارنده و خلق و خوی ضمخت، ایستایی فکر و همه باهم بسوی سوتو- سوی نور و روشنایی، دانایی تا به اندیشه پویای انسانی آرزومندم. جهانبان جمهور فلاح ( توآ ۲۱ )

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

صاحب امتیاز : انجمن کانگ فو توآ 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 توآ ۲۱

همکاران این شماره : جهانبان محمد علی جنتی، جهانبان جمهور فلاح، جهانبان علی نبی زاده، سیرراهبان حسن زین الدینی، راهدار مجید لطفی، راهدار حسن جنتی، راهدار ام البنین شهابی نیا، راهدار مسعود نوری، راهداران مجتبی اسماعیلی، راهداران داوود رحیمی، راهداران زهرا محمودی، راهداران پوریا نبی زاده، سیر راهداران عطا مؤمنی، سیر راهداران رضا هاوشکی، بایارومه ایرج قیاسی، همراه احسان خالصی، همراه زینب عاطفی ، همراه محمد صادق عباسی، همراه حسین منتظری

طراحی و صفحه آرایی : همراه احمد اسدیان

آدرس دفتر نشریه : تهران - خیابان انقلاب اسلامی - زیر پل کالج - خیابان البرز - پلاک ۲ - طبقه سوم | تلفکس: ۰۲۱۶۶۹۷۲۱۰۸

www.KUNGFUTOA21.org | soto@kungfutoa21.org

با همکاری گروه تربیت بدنی مرکز علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک | تلفکس: ۰۳۹۲۴۲۴۳۰۲۰

# به قلم سر دبیر

به نام آن که در جان و روان است  
توانایی ده هرناتوان است

یاران و همراهان گرامی سلام؛

قریب به دو سال از انتشار نشریه تن و روان گذشته است، نشریه ای که یک شماره از آن را به عنوان پیش شماره تقدیم حضور گرامی تان کردیم و قصد آن بود که پس از صدور مجوز، انتشار آن ادامه یابد، لیکن به دلیل بروز برخی مشکلات در روند اخذ مجوز چاپ آن میسر نگردید تا سرانجام با همت و کوشش بایارومه دکتر رسول آهنگری و پی گیری های مستمر سیر راهدار علی محمودی مجوز نشریه در اسفند ماه ۹۲ اخذ گردید، البته نه با نام تن و روان که با نام (سوتو).

سوتو نام خط چهارم از تکنیک های ۲۱ گانه کنگ فو توآ ۲۱ است و در طریقت دانایی خطابی است از انسان به خدا، به معنای سوی خدا، سوی نور و روشنی، که در این وادی همراه، انهدام ترس از زندگی و عبور از دایره خام عقلی را می آموزد. ما نیز به همین نیت و به امید



ایجاد یک زمینه مناسب در جهت ارتقاء علم و دانش و فرهنگ، در دو بعد تن و روان این نام را بر نشریه نهادیم. باشد که با کمک همراهان صدیق طریقت دانایی از عهده این وظیفه خطیر برآییم و از همه خوانندگان، همراهان، مربیان و پیشکسوتان گرانمایه تقاضا داریم، در سالی که از سوی رهبر معظم انقلاب، توجه و اهتمام به مسائل فرهنگی در اولویت امور مسئولین قرار گرفته است، با درک رسالت انسانی و اسلامی خویش با نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود، ما را در هرچه پربارتر شدن نشریه (سوتو) یاری نمایند.

در این شماره قصد آن است که ضمن معرفی و بیان اخبار سبک کنگ فو توآ ۲۱ و فعالیتهای آن، به معرفی برخی دانشکده ها، آثار همراهان، مقالات، عکسها و توانمندیهای آنان در کنار سایر مطالب علمی و فرهنگی پرداخته شود. در طی چاپ این شماره معاونتهای فرهنگی مناطق کنگ فو توآ ۲۱ کشور زحمات شایان تقدیری را متحمل شدند

تا راه قلندری نیویی نشود  
رخساره به خون دل نشویی نشود  
سودا چه کنی که تا چو دلسوختگان  
آزاد به ترک جان نگویی نشود  
(خیام نیشابوری)

همراهان عزیز و خوانندگان گرامی، شمای توانید، نظرات، پیشنهادات و انتقادات و همچنین آثار خود را جهت چاپ در فصلنامه از طریق معاونتهای فرهنگی سبک کنگ فو توآ ۲۱ در سراسر کشور و یا به طور مستقیم از طریق ایمیل نشریه به دست ما برسانید.  
ضمناً نشریه به کسانی که بهترین طرح را به عنوان لوگوی نشریه طراحی و ارائه نمایند جایزه ارزنده ای اهداء خواهد نمود.

لوگوی نشریه بایستی متناسب با نام و فعالیت نشریه و تداعی گر فلسفه ای در طریقت دانایی باشد.

# نقد و نظر

خدایا: به من زبنتی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری محضه ای که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم، و مردنی عطا کن که، بر سیودگیش، مگووار نباشم. بگذر تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آسپخان که تو دوست می داری.

خدایا: تو، چگونه زیستن را به من بیاموز، چگونه مردن را خود خواهم آموخت.

خدایا: مرا از این فاجعه پلید مصلحت پرستی که چون همه گیر شده است، وقاحتش از یاد رفته است و بسیاری شده است که، از فرط غمو میث، هر کس از آن سالم مانده باشد بیارمی نماید مصون بدار، تا، به رعایت مصلحت، حقیقت را بی شرعی نکشم.  
خدایا: مرا به ابدال ارش و خو بختی بکشان، اضطرابهای بزرگ، غمهای ارجمند و حیرت نهای عظیم به روحم عطا کن. لذت بار به بدگان حقیرت بخش و در دهبای عزیز بر جانم ریز.

خدایا رحمتی کن تا ایمان، نام و نان برایم نیارد، تو تم بخش تا نامم را و حتی نامم را در خطر ایمانم افکنم تا از آنها باشم که پول دنیا را می گیرند و برای دین کاری کنند  
نه از آنها که پول دین را می گیرند و برای دنیا کاری کنند.

خدایا: عهده مرا از دست "عهده ام" مصون بدار.

خدایا: به من قدرت عمل عهده مخالف "ارزانی کن.

خدایا: رشد عقلی و علمی، مرا از فضیلت "تعصب" "احساس" و "اشراق محروم نسازد.

خدایا: مرا بهواره آگاه و بوشیار دار تا پیش از شناختن دست و کامل کسی یا فکری مثبت یا منفی قضاوت نکنم.

خدایا: جل ایمنه تا خود خواهی و حد مرا ایگان ابزار قتاله دشمن برای حمله به دوست نسازد.

خدایا: شهرت، منی را که: "میخواهم باشم" قربانی منی که "میخواهند باشم" نکند.

خدایا: مرا در ایمان اطاعت مطلق بخش تا در جهان عصیان مطلق باشم.

خدایا: به من «تقوای ستم» بیاموز تا در انبوه مسئولیت تلغزیم و از تقوای پرهنر مصونم دار تا در خلوت عزتت نبوسم.

خدایا: به من توفیق تلاش در سکوت، صبر در نومیدی، رفیق، بی همراه، جهاد، بی سلاح، کار، بی پاداش؛ فداکاری در سکوت؛ دین، بی دنیا؛ مذهب، بی عوام؛ عظمت، بی نام؛ خدمت، بی نان؛ ایمان، بی ریا؛ خوبی، بی سود؛ کسختی، بی خامی؛ قناعت، بی غرور؛ عشق، بی هوس؛ تنهایی در انبوه جمعیت؛ و دوست داشتن، بی آنکه دوست بداند؛ روزی کن.

«دکتر علی شریعتی»



ارسالی از همراه سجاد زین الدینی

در طی سنوات گذشته همواره اساتید و همراهان طریقت دانایی با چاپ نشریات، بولتن ها و تراکتهای مختلف ، در حفظ و ترویج فرهنگ و منش کانگ فو توأ ۲۱ کوشیده اند، ورقی از دفتر مطبوعات رهروان طریقت دانایی را در این شماره ملاحظه می فرمایید. در شماره بعدی باز هم نشریات دیگری را به حضور گرامی شما تقدیم می داریم. ضمناً از همه همراهان و اساتیدی که نمونه ای از نشریات سابق طریقت دانایی را در آرشیو خود دارند تقاضا داریم تصویر و توضیح مختصری از آنرا به دفتر نشریه ارسال نمایند.

# نشریات

# سابق

۱



بولتن فرهنگی ورزشی تن و روان - ( سال چاپ ۱۳۷۵ ) این بولتن توسط دانشکده کانگ فو توأ ۲۱ سیاهکل که در آن زمان به عنوان رزمگاه قائم فعالیت می نمود، منتشر می گردید.

۲



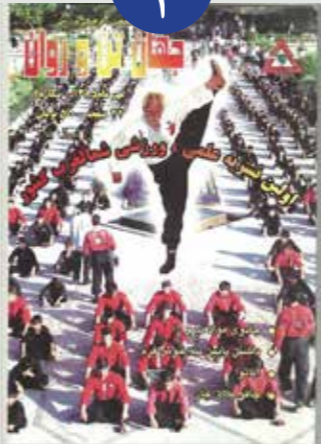
بولتن علمی فرهنگی ورزشی کانگ فو توأ ۲۱- (سال چاپ ۱۳۷۷) این بولتن نیز توسط جهانبان جمهور فلاح منتشر و در بین همراهان دانشکده سیاهکل و شهربابک توزیع شده است.

۳



ماهنامه کانگ فو توأ ۲۱- (سال چاپ ۱۳۸۰) این ماهنامه به عنوان اولین نشریه دوره ای در سبک توسط همراهان دانشکده سیاهکل شروع به انتشار یافت و زمینه ساز چاپ نشریات موفق دیگری در سایر استانها گردید.

۴



ماهنامه فرهنگی ورزشی جهان تن و روان - (سال چاپ ۱۳۸۵) اولین نشریه ای بود که به طور تخصصی پا به عرصه آگاهی بخشی به همراهان و اقشار مختلف مردم راجع به هنر رزمی ایرانی کانگ فو توأ ۲۱ گذاشت. این ماهنامه توسط دانشکده آذربایجان تدوین و تکثیر شده و به لحاظ شکل و محتوا، برگ رزینی در تاریخ کانگ فو توأ ۲۱ به جای گذاشته است.

«به‌کوشش همراه احسان خالصی»

**منظور از خودسازی:**

خودسازی به معنای تصحیح نیت ها وانگیزه ها وجهت دادن به رفتار و فعالیت‌های خود در راستای هدف نهایی و قرب الهی است.بر خلاف برداشتی که ازخود سازی می شود،این واژه هرگز به معنای محدود کردن تلاش وکوشش در دایره تنگ خود و تنها توجه به خود و بازماندن از صحنه فعالیت‌های اجتماعی و فرار از مسئولیت نمی باشد.

خود سازی ایجاد هماهنگی و تعادل میان فعالیت های علمی و عملی و بسیج کردن انها برای نیل به سعادت حقیقی و رستگاری راستین است.ما بعد از تامل و اندیشه عمیق در وجود خویش به عوامل و ابزاری که در فطرت ما برای رسیدن به هدف آفرینش به ودیعه گذاشته شده پی می بریم،گرایش ها وکشش های درونی و باطنی برای نیل به اوج تعالی روحی و معنوی را کشف می کنیم و روابطی که ما را با دیگران پیوند داده و تقویت و تحکیم آنها ما را برای تکامل و صعود اماده تر می سازد می شناسیم،اکنون نوبت آن می رسدکه میان روابط وگرایش ها و نیروهای به ظاهر ناسازگار وحتی متضاد همگرایی و آشتی وتعادل برقرار نماییم به گونه ای که آینده آنها زمینه ساز تکامل و عروج معنوی ما و جهت آنها در راستای خروج از جاذبه خاک و ورود به مدار قرب پروردگار باشد.این تنظیم و شکل دهی و جهت بخشی الهی به تلاش ها و کشش «خودسازی وتهذیب نفس» نام دارد.

**جوانی و خود سازی:**

در جوانی از یک طرف صفات مذموم وآلودگی های روحی هنوز به طور کامل رسوخ پیدا نکرده واز طرف دیگر قدرت انباشته و انرژی سرشار جوانی،سلاح کار آمد برای مبارزه با این صفات منفی و ناپسند است.حال آنکه در سنین بالاتر هم از قدرت روحی انسان کاسته می گردد و هم ریشه صفات وملکات نا مطلوب استوارتر وثابت تر می گردد و این دو موجب می شود مبارزه با انها دشوارتر گردد.

بنابراین دوران جوانی،بهار تربیت وسازندگی و موسم تهذیب وتزکیه است.در این سنین انسان چون مدت زمان طولانی تری برای زندگی در پیش دارد،هر نوع اصلاح وخود سازی موجب می شود که انسان سال های طولانی تری از نتایج وآثار ویرکات ان برخوردار گردد و از آثار سوء تاخیر در خودسازی وحسرت وافسوس فرصتهای ازدست رفته در امان باشد.قدرت جسمی وتوانایی های فراوان روحی در دوران جوانی،بهترین سر مایه سیر وحرکت پویایی روحی است ومیزان موفقیت انسان در نظر سیر تکاملی در سنین بالاتر به مقدار زیادی بسته به تلاش وحرکت او در دوران جوانی است واندوخته وسرمایه اوهمان چیزی است که از روزگار طلایی جوانی برایش باقی مانده است.

لطفات روحی جوان زمینه بسیار مناسبی برای ارتباط با خداوند وانس با اوست وچون هنوز حب دنیا و وابستگی به لذت های مادی در دل جوان رسوخ نکرده،در این سنین راحت تر می تواند خود را از دوستی دنیا دور نماید و به جای آن حب الهی را جایگزین کند.

**•فرصت جوانی:**

جوانی بهترین فرصت برای ساز ندگی وپیمودن مسیر کمال

است،زیرا این سن انسان در اوج قدرت بدنی و روانی است و برای خودسازی به این قدرت نیاز دارد.فلسفه اصلی وجود قدرت در دوران جوانی صرف آن در جهت خودسازی وتوانمند سازی روح است.انسان به هر مقدار که از این دوران فاصله می گیرد،اگر در مسیر خودسازی باشد،انرژی جسمانی اش صرف قوت روح می شود و در نتیجه ان اگر چه از قدرت جسمانی اش کاسته می شود،ولی روحش قوی وتوانا می گردد،ولی اگر در این مسیر نباشد،نیروهایش رازدست می دهد،بدون اینکه چیزی در خور عمر بیابد ودر نتیجه احساس خسارت وضرر خواهد کرد.

**•گام های عملی به سوی خود سازی:**

«خودسازی»نورانیت و نشاط درونی وپویایی وموفقیت در زندگی را به انسان به ارمغان می آورد.اما باید دانست هر «گنج» و «معدنی»بدون «رنج»و «تلاش» دست یافتنی نیست.بنابراین لازم است گام ها و مراحلی را طی کرد که به برخی اشاره می شود:

۱-تقویت اراده

۲-خیر خواهی

۳-مشارطه:به معنای شرط کردن وقرار گذاشتن است و منظور شرط کردن با نفس خویش است با تذکرات وپاداوری های که هرروز تکرار شود.

۴-مراقبه:این واژه در تعبیر علم اخلاق و تهذیب نفس در مورد «مراقبت از خویش»به کار می رود و مرحله ای بعد از «مشارطه»است.یعنی انسان پس از عهد وپیمان شرط بستن با خود برای اطاعت دستورات الهی و پرهیز از گناه باید از پاکی درون و قلبش مراقبت و پاسداری کندتا گوهر ارزنده وجودش مورد دستبرد وغارت حرامیان قرار نگیرد

۵-محاسبه اعمال خویش:

حضرت علی(ع)فرمودند:«میوه درخت محاسبه،اصلاح نفس است»

۶-معاتبه ومعاقبه:

**•معاتبه :**

به معنای عتاب با نفس و سرزنش کردن آن به خاطر خطایی که مرتکب شده و معاقبه به معنای مجازات کردن وکیفر دادن نفس در برابر خلاف ها وگناهانی است که مرتکب شده است.اگر انسان بعد از محاسبه نفس وحسابرسی رفتار وکردار و در مقابل تخلفات وسرکشی ها،نفس واکنشی نشان ندهد،جرات وجسارت نفس برای ارتکاب گناه بیشتر می شود.

**•خودسازی وشهوت:**

خداوند انسان را با دودسته کنش و واکنش نیرومند(معنوی ومادی) آفریده است واین خود انسان است که می تواند با تکیه بر اراده نیرومندی که خداوند به اوداده است،کاربرد هر یک از ان ها رابر دیگری غلبه دهد و به پیروی یا سرپیچی از هر کدام اقدام نماید.بنابراین آسیب پذیری انسان تابع خواست و اراده اوست.آنچه مستقیا به کار خدا مر بوط می شود،قرار دادن چنین غریزه نیرومندی در انسان است و آسیب پذیری انسان،به جهت سستی وپا سواستفاده خود اوست.

**•خودشناسی تا خداشناسی:**

منظور ما ازخود شناسی،آگاهی به قدر و منزلت آدمی است.یعنی انسان ارزش،اندازه و قابلیت خود را درک کند و از این رهگذر به نقش خود در هستی آگاه شود و آنگاه از سطح غریزه ها برتر آمده و به حد تامین نیازهای معنوی برسد.

انسان آزاد افریده شده.می تواند در راه بماند و یا از راه بیرون رود.می تواند به خوشی وخوشگذرانی زودگذر بسنده کند و میتوان به خوبی و خوشی پایدار رو آورد.

اگر « مقصد»حرکت به سوی او باشد دنیا نیز از آخور و خوابگاه و عشرتکده ارتقا می یابد لذا باید در فراز و نشیب ها دست و پنجه نرم کرد و نردبان معنویت را طی کرد و چنین است که انسان پنج سفر را آغاز خواهد کرد:
۱-سفری از بیرو ن تا خویشتن با درک محدودیت های دنیا واگاهی به نیازهای بزرگتر.

۲-سفری از خویشتن تا حق با شناخت خوبی های حق و عشق وایمان.

۳-سفری از حق تا خلق با عشق به خلق ومهر به افریده ها.

۴-سفری از خلق و با خلق تا حق با کمک عشق ومبارزه و صبر.

۵-سفری از حق تا حق با درک عجز خویش وتوسل واعتصا به خدا و اولیا او.

بال‌بگ‌شاوصفیر از شجر طوبی زن \*حیف باشد چو تومرغی که اسیر قفسی



کانگ فو توآ ۲۱ || مهم ترین

# رخداد های سال ۹۲



**اولین شماره فصلنامه تن و روان**  
به همت مسئولین فرهنگی مناطق کانگ فو توآ ۲۱ در کشور، اولین شماره فصلنامه تن و روان چاپ و توزیع شده است.



نامه سرگشاده سلامی عضو هیأت علمی دانشگاه ابطال کننده اقدامات غیرقانونی وزارت ورزش و فدراسیون در مورد کونگ فو از طریق دیوان عدالت اداری: آقایان به بهانه جهانی کردن کونگ فو، شرکتی خصوصی راه اندازی کردند و همه را حتی وزارت ورزش را فریب دادند تا تحقق کامل خواسته هایمان به خصوص بازگشت نام کونگ فو به فدراسیون، از پای نخواهیم نشست.



سرانجام پس از قریب به ۶ سال مجمع انتخاباتی فدراسیون هنرهای رزمی و کونگ فو در روز شنبه ۱۲ بهمن ماه برگزار گردید و آقای رضا حیدری با ۱۹ رای (در مقابل ۱۷ رای آقای دادویی) به عنوان رئیس این فدراسیون انتخاب گردید



**دادنامه ۳۱ صفحه ای دیوان عدالت اداری و ابطال بخشنامه حذف نام کونگ فو**

تلاش خستگی ناپذیر همراهان صدیق طریقت دانایی و بنیانگذار سبک در دفاع از ارزشها و هویت طریقت دانایی سرانجام منجر به صدور رای دیوان عدالت اداری مبنی بر لغو بخشنامه حذف نام کانگ فو از سبکها گردید و در ادامه این مبارزه با پیگیری های مجدانه استاد سلامی، در تاریخ دوشنبه ۲۵ اذر ۹۲ وزرات ورزش و جوانان طی مصوبه ای در شورای ساماندهی سبکها مجوز فعالیت ۴ سبک و از جمله سبک (کانگ فو توآ ۲۱) را صادر نمود



مصاحبه سیر راهبان حسین محمودی ، مسئول منطقه جنوب شرق کشور ، با روزنامه همراه کرمان : **دیوان عدالت اداری در تثبیت نام کانگ فو توآ ۲۱ عدالت را به نمایش گذاشت**



**گردهمایی همراهان میاندوآب**  
همراهان کانگ فو توآ ۲۱ میاندوآب باز سیمرغ وار گرد هم آمدند تا نشان اتحاد و همدلیشان را به صحنه نمایش بگذارند . ما زنده به آنیم که آرام نگیریم . ما سبک ما عدم ماست .

این گرد همایی همزمان با گزارش شش ماهه معاونت های دانشکده و با حضور اساتید بزرگ طریقت در شهرستان علم و عرفان تشکیل و در آخر مراسم از همراهان پرتلاش عرصه طریقت دانایی قدر دانی شد



**برگزاری مراسمات فرهنگی مذهبی در سراسر کشور**

به مناسبت ایام سوگواری سرور و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین ، مراسمات توسط انجمن کانگ فو توآ ۲۱- مصادف با هشتم محرم در سراسر کشور برگزار گردید



**همایش های متنوع ورزشی**  
تمرین عمومی دانشکده ی شهراباک ، با حضور تعداد زیادی از مربیان و همراهان کلاس های تحت پوشش این دانشکده ، در یکی از سالن های ورزش همگانی شهرستان و با حضور راهبریت سبک ؛جهانبان علی نبی زاده ؛ بر گزار شد



**همایش دو ۲۱ کیلومتری**  
به مناسبت گرمای داشت هفته بسیج مستضعفین، همایش دو ۲۱ کیلومتر با حضور پر شور همراهان جوان و میانسال از مبدا شهر سورمق تا شهرستان آباده انجام پذیرفت.



**هشتمین پیاده روی همراهان جنوب شرق**

انجمن کانگ فو توآ ۲۱ جنوب شرق هر ساله یک پیاده روی ۱۱۰ کیلومتری را در سطح منطقه برگزار می کند که از جمله آنها، پیاده روی شهراباک سیرجان، شهراباک انار، و شهراباک رفسنجان می باشد. امسال نیز هشتمین پیاده روی سالانه این انجمن با عنوان میراث تا میراث از کوه ایوب (به عنوان سمبل تاریخ طبیعی شهرستان) تا عمارت موسی خانی (به عنوان میراث فرهنگی و هنری شهرستان) طی دو روز در روزهای جمعه و شنبه ۲۳ و ۲۴ فروردین با حضور بیش از ۱۲۰ نفر از ورزشکاران این رشته از شهرستانهای شهراباک، کرمان، سیرجان، رفسنجان، یزد، مهریز، انار ، بافت خاتون آباد و سرچشمه به انجام رسید



**هفتمین راهپیمایی بانوان جنوب شرق**  
هفتمین پیاده روی مربیان بانوان سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ مرکز جنوب شرق کشور در تاریخ جمعه ششم اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ در آستانه میلاد با سعادت حضرت فاطمه (س) به پاس داشت حرمت به مادران و زنان برگزار گردید.



در تاریخ دوم دی ماه ، پیاده روی از شهر آباده تا شهر بهمن (مرقد مطهر امامزادگان احمد و جعفر) به مسافت ۲۰ کیلومتر بمناسبت اربعین حسینی با حضور بالغ بر ۴۰۰ نفر از مردم شهرستان آباده و همراهان انجمن کانگ فو توآ ۲۱ شهرستان آباده برگزار گردید



**گردهمایی مسئولین و معاونت های استانی سبک کانگ فو توآ ۲۱**

طی همایشی در روز جمعه ۹۲/۱/۶ گردهمایی با حضور قریب به ۱۰۰ نفر از مسئولین و معاونت های مختلف سازمانی سبک کانگ فو توآ ۲۱ در شهرستان کرج برگزار گردید



**شب شعر رفسنجان**  
به مناسبت روز بزرگداشت استاد شهریار، مراسم شب شعری در مرکز کانگ فو توآ ۲۱ رفسنجان با حضور ادیبان ، شاعران و فرهیختگان استان کرمان برگزار گردید.



**جنگل نوردی منطقه ۱**  
در ۲۴ مهرماه برنامه کوهپیمایی ۲ روزه منطقه ۱ در قالب جنگل نوردی به میزبانی دانشکده امل در جنگل های حومه این شهرستان انجام گردید



طی جلسه ای که باحضور مسئولین ومربیان باشگاههای شهر که در اداره ورزش وجوانان میاندوآب برگزار گردید باشگاه فرهنگی ورزشی

سیمرغ(کانگ فو توآ ۲۱)به عنوان باشگاه نمونه ودرجه یک در سطح شهرستان وحتی استان از سوی رئیس اداره ورزش وجوانان میاندوآب جناب آقای اسماعیل پور معرفی گردید



**برگزاری سمینار دانشکده شهید جنتی آباده . تقدیر و تشکر از پیشکسوتان شهرستان**



**کارگاه آموزشی روش تحقیق و مقاله نویسی در علوم ورزشی**  
در راستای اهداف پژوهشی سبک کانگ فو توآ ۲۱ و ارتقاء سطح علمی همراهان و مربیان این سبک، کارگاه آموزشی (روش تحقیق و مقاله نویسی در علوم ورزشی) به همت معاونت پژوهشی سبک و با شرکت کلیه مسئولین پژوهشی از ۱۰ استان کشور برگزار گردید.



**کنگره علمی ورزشی منطقه جنوب شرق**  
کنگره علمی ، فرهنگی و ورزشی منطقه جنوب شرق کشور در روز جمعه ۱۲ مهرماه ۱۳۹۲ در دانشکده رفسنجان برگزار گردید



**استاژ ماهانه با حضور ۷۰ نفر از همراهان در کوه بل استان فارس به سرپرستی جهانبان جنتی**



**چهل و پنجمین کنگره سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱**

۲۴ و ۲۵ مهر ماه بار دیگر همراهان طریقت دانایی کانگ فو توآ ۲۱ سیمرغ وار گرد هم آمدند تا بر تارک تاریخ نقشی نو بنگارند و نغمه جاوید دیگری سرود کنند.



**کوهپیمایی مربیان و همراهان دانشکده قزوین**

قریب به ۵۰ نفر از همراهان و مربیان دانشکده قزوین در تاریخ ۹۲/۱/۱۰ در پیاده روی به مسافت ۲۰ کیلومتر در ارتفاعات باراجین شرکت نمودند.



**روز ملی کانگ فو در سال ۹۲**  
تولد حضرت علی (ع) به عنوان روز ملی کانگ فو نامگذاری شده است، هر ساله در این روز همراهان و مربیان کانگ فو توآ ۲۱ این روز را به جشن می نشینند.



**حضور پرشور همراهان کانگ فو توآ ۲۱ در راهپیمایی ۲۲ بهمن در سراسر کشور**

ورزش»، پدیده ای مهم و اجتماعی است که دارای ابعادی مختلف است. در قرآن کریم آیات متعددی اشاره به مقوله ورزش وتوان رزمی دارد. بعنوان نمونه

إِنَّ اللَّهَ اصْطَفِيَهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ نَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَ الْجِسْمِ خداوند او را بر شما بر گزیده و علم و جسم [قدرت] او را وسعت بخشیده است.."

موضوع آیه به انتخاب پیامبر خدا اشاره دارد،چنان که ملاحظه می شود، اشموئیل پیامبر، دو خصلت "گسترش علمی و توانایی جسمی" را بر دو خصوصیت دیگر، یعنی قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی، فضیلت و ترجیح می دهد و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام پیامبری شایسته تر می داند، در این جا قدرت بدنی با صراحت به عنوان یک مزیت و فضیلت مطرح شده و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته و با آن مقایسه شده است.

بنابه فرموده قرآن کریم هدف از خلقت، عبادت خداوند تبارک و تعالی است (ماخلقت الجن و الانس الا ليعبدون) عبادتی که منجر به معرفت انسان نسبت به خداوند شود، علم، عرفان و فلسفه سه شاهراه معرفت به خدای متعال است که به فرموده امیر المومنین علی (ع) من عرف نفسه فقد عرف ربه (هرکس خودش را شناخت خدایش را شناخت)

کانگ فوتوآ ۲۱ بعنوان یک راه خودشناسی برای انسانهاست چرا که هرانسانی اگر معرفت وشناخت نسبت بخودش پیدا کرد به همان اندازه به خدای متعال معرفت پیدا می کند.

کانگ فو توآ ۲۱

# از نگاه دیگر

کانگ فوتوآ۲۱ یک راه و منش ارزشمند و بعنوان یکی از طرق دانایی محسوب می شود. انسان وقتی به تفکر فرو می رود و درواقع ذن مینشیند، به عظمت وشکوه این عالم وشاهکار خلقت یعنی انسان پی میرد.طریقت دانایی توآ۲۱ با بهره گیری از آموزه های دینی و مکتبی اسلام عزیز، راه و اراده نوین وموثردر مسیر احیای صفات و خصوصیات ناب انسانی اسلامی معرفی نموده و با تمسک به ولایت اهل بیت(علیهم السلام)متضمن بالندگی و تربیت جوانان صدیق و ارزشی و متعهدبرای ایران اسلامی میباشد.
کانگ فوتوآ۲۱راز دوستی واتحاد انسانهاست. یک هنررزمی که با رویکرد علمی و ظرفیت و پتانسیلهای بسیار بالایی در زمینه خودکفایی و استغنائی ورزش رزمی این مرز و بوم دارد.
طریقت دانایی توآ۲۱ با محوریت احترام وعزت و کرامت انسانی،توان پیشگیری و درمان انواع بیماریهای روحی و جسمی از قبیل : اضطراب واسترس، ترس و وحشت ، احساس پوچی و بی هویتی در جوانان ، افسردگی و هزاران نوع عواطف بیمارگونه را داراست.
کانگ فو توآ ۲۱در بر گیرنده نرمش ها ، حرکات بدنسازی ، تکنیک وعکس العمل گیریهای منطبق با علم فیزیولوژی در ناحیه دست و پا ، حرکات و تاکتیکهای موجی و تمرینات تنفسی ،دفاع شخصی ، مبارزات انفرادی و جمعی است .یک هنر اصیل که از اصول و فنون تباین استفاده نموده است .تباین به این معنی که همانند تمامی هنرهای رزمی اصیل است ولی تفاوتی عمده با همه ورزشهای رزمی دیگر دارد و آن پرداختن به مسئله روح و روان انسان است و

اینکه می آموزد انسان نبایداز قدرت روح و ایمان خود غافل باشد.کانگ فوتوآ۲۱با پیروی از سیره و روش پیغمبر اکرم(ص) ،میکوشد تا با تقویت هرچه بیشتر اراده و عزم، آدمی به مبارزه با رذایل اخلاقی برود .لذا اصلاح رذایل اخلاقی (دروغ،غیبت،کینه ،حسد و ریا و...)یکی از شعارهای عملی سبک در باشگاههاست.

مقام معظم رهبری درخصوص حفظ ورزش‌های بومی و علمی کردن آن در دیدار با ورزشکاران، در تاریخ ۱۳۸۱/۱۰/۳۰ فرموده‌اند: ((من حتی یک وقت سفارش کردم و گفتم که ورزش‌های بومی‌مان را علمی کنید. ما خیلی ورزش‌های بومی داریم که، ما رها کردیم، دیگران گرفتند...))

سالها دل طلب جام جم از ما میکرد آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد
باتوجه به فرمایشات و منویات مقام عظمای ولایت،بنظر بنده تنها ورزش رزمی و بومی که کاملا بصورت علمی در ۵۲ دانشگاه طی گذراندن دوره‌های علمی و آموزشی مصوب وزارت علوم،تحقیقات و فناوری کشور مشغول فعالیت است همین ورزش رزمی کانگ فوتوآ۲۱ می باشد که امید است انشاءالله مسئولین امر و خدمتگزاران صدیق نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به مقوله ورزش رزمی با مختصاتی که رهبری عزیز فرمودند بیش از پیش اهتمام و عنایت داشته باشند

ومن الله التوفيق
راهدان حجت الاسلام
مسعود نوری
کارشناس ارشد ادیان و عرفان
مسئول سبک کانگ فوتوآ۲۱
استان زنجان



مسئله آسیب ها به این دلیل در جامعه بشری مورد توجه متفکر ان بوده است که همزمان باگسترش انقلاب صنعتی و وسعت دامنه نیازمندیها، محرومیتهای ناشی از برآورده نشدن خواستها ونیازهای زندگی موجب گسترش شدید و دامنه دار فساد، عصبان ، تبهکاری ، سرگردانی، دزدی وانحرافات جنسی و دیگر آسیبها شده است.همچنین تحولات شهری وگسترش شهرنشینی درتشدید این مسائل تاثیرزبادی داشته است.

# خانواده و آسیب های اجتماعی

تحولات شهری و گسترش شهرنشینی از عوامل بسیار مهم در ایجاد آسیبهای اجتماعی هستند. در کلیترین معنا،آسیبهای اجتماعی به رفتارهایی گفته می شود که هنجارهای اجتماعی را نقض نماید. آسیبهای اجتماعی در حال حاضر در جامعه امری قابل مشاهده و ملموس است، به طوری که در زندگی روزمره کنشگران، خود به یک پدیده عادی تبدیل شده است که این امر در گذشته شناخته شده نبوده است.

آسیب اجتماعی عبارت است از هر نوع رفتاری که با ارزشهای شناخته شده جامعه درتعارض باشد و باعث اختلال در کارکرد فرد، خانواده یا جامعه شود بر این اساس نمی توان یک عامل را به عنوان ریشهٔ آسیبهای اجتماعی نام برد، زیرا این مسائل تک عاملی نیستندوعوامل بسیار متعدد و در هم تنیده ای دارند که در یک زنجیره چرخشی بر بروز آسیب تأثیرمی گذارند.

بر اساس آمار اعلام شده ،بییکاری ،اعتیاد ،فقروطلاق به عنوان مهمترین مشکلات اجتماعی کنونی هستند . این یافته ها با استناد به نتایج یک پژوهش انجام شده درباره اولویت بندی آسیب های اجتماعی از دیدگاه هزار نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه ها، قضات ، فرهنگیان ، کارشناسان و روحانیان و مدیران و معاونان دستگاهاست که دراین پژوهش۲۸مسئله اجتماعی مورد پرسش واقع شده اند.

یکی از عوامل حیاتی مؤثر بر آسیبهای اجتماعی، خانواده است. به همین دلیل در زمان معاصر به موضوع خانواده و کارآمدی آن به طور روزافزونی توجه شده است در طی سالها متفکران بر اهمیت خانواده به عنوان نهادی که اجرای کارکردهای اساسی جوامع را به عهده دارد، تأکید کرده اند و داشتن یک جامعه سالم را منوط به دارا بودن خانواده های مستحکم دانسته اند. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و آگاهی داشتن از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آنها و تجهیز شدن به روش های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیراست.

کارکردخانواده شامل توانایی خانواده در هماهنگی با تغییرات ایجاد شده در طول حیات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی بین اعضا و موفقیت در الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرزبین افراد، اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل نظام خانواده است و چگونگی آن، نشان دهنده میزان مقاومت فرد در برخورد با عوامل آسیب زا اجتماعی است.

عامل دیگری که می تواند دلیلی برای بروز آسیبهای اجتماعی مطرح باشد، کم‌رنگ شدن نقش تربیتی خانواده است که خود ممکن است دلایل دیگری داشته باشد. مثلا به علت مشکلات مالی ،پدر خانواده باید دو شیفت کار کند و مادر نیز برای کاهش مشکلات اقتصادی شاغل شود ، چنین والدینی وقت کافی برای تربیت کردن فرزندان ندارند و در نتیجه نقش تربیتی خانواده کم رنگ می شود. فرزند چنین خانواده ای ممکن است در مدرسه، اجتماع، پای ماهواره و جاهای دیگر

## مقاله اجتماعی

سیر راهدان عطا ... مومنی

کارشناس ارشد علوم تربیتی

تربیت می شود و این مسئله خود زمینه بروز آسیب را برای آنها فراهم می کند. به همین دلیل از میان عواملی که براجتماعی شدن تأثیر می گذارند، والدین مهم ترین عامل تلقی می شوند.

خانواده از طریق پایه گذاری الگوهای تربیتی و رفتاری، اجرای نقش های اجتماعی، شیوه اجتماعی کردن، همنوایی، القای هنجارهای اجتماعی، فرایند جامعه پذیری را شکل می دهد. اگر خانواده نتواند هنجارهای اجتماعی را به نوجوان و جوان منتقل کند ، چه بسا رفتارهای ضدهنجارهای جامعه و ضداجتماع در آنها شکل بگیرد و برای فرد آسیب اجتماعی به دنبال خواهد داشت

از سوی دیگر، تأثیرات مستقیم تربیتی خانواده تا سنین خاصی محدود به چهارچوب خانواده است و علاوه بر آن، عوامل محیطی و بیرون خانواده نیز می توانند بر آسیب پذیری یا واکنسینه کردن افراد در مقابل آسیب های اجتماعی مؤثر باشند. به عنوان مثال امروزه وارد شدن به دانشگاه، گذاری مهم و حساس در زندگی جوانان محسوب می شود و غالباً با تغییرات زیادی در نگرش ها، نقش ها، انتظارات و روابط همراه است و این خود می تواند آسیب پذیری این قشر حساس را تحت تأثیر قرار دهد . مشکلات مربوط به آشنا نبودن با محیط دانشگاه، عدم علاقه به رشته های تحصیلی، دوری و جدایی از خانواده،ناسازگاری با سایر افراد در محیط خوابگاه، کافی نبودن امکانات رفاهی، اقتصادی و مشکلاتی نظیرآنها، از شرایطی هستند که می توانند سبب افزایش آسیب پذیری دانشجویان شوند در عین حال، از آنجا که رشد و شکوفایی هر کشوری در گرو توجه به جوانان به خصوص دانشجویان است،پس در کل، هم عوامل درونی هم بیرونی در میزان آسیب پذیری اجتماعی افراد مؤثرند.

//
BEGIN while others are procrastinating

(شروع کن وقتی که دیگران در حال تعللند)



# تحلیلی بر رای دیوان عدالت اداری در ابقای نام کانگ فو (ورزش رزمی ملی ایران)

## همراه محمدصادق عباسی

دانشجوی رشته IT

دانشگاه علمی کاربردی شهربابک

**مقدمه**

در جهان کنونی ، ورزش یکی از راههای مؤثر تربیتی و اخلاقی به ویژه برای جوانان است ؛ وسیله ای که روز به روز چهرهٔ علمی بیشتری پیدا می کند. توجه به نقش ورزش در جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است که از جمله میتوان به این موارد اشاره کرد:

۱-کاهش هیجانات: ورزش راهی است برای اظهار و کاهش هیجانات و رهایی از تنشها ، ورزش به عنوان دریچه اطمینانی است که تمایلات مهاجمانه را تلطیف می کند .

۲- اثبات هویت: ورزش امکان شناخته شدن و اظهار ارزشهای وجودی را فراهم می آورد

۳- کنترل اجتماعی: ورزش وسایلی را برای کنترل مردم در جامعه ای که انحرافات رواج دارند به وجود می آورد

۴- اجتماعی شدن: ورزش وسیله ای است برای اجتماعی شدن

۵- عامل تغییر: ورزشی موجب تغییر جامعه ، ایجاد الگوهای رفتاری جدید و عاملی است که جریان تاریخ را تغییر می دهد مثلا ورزش برخورد و رقابت گونه های مختلف مردم و برتری بر اساس قابلیت را مجاز می سازد

۶-بیداری و آگاهی جمعی: ورزش موجد روح جمعی است که مردم را به شیوه متحد به دنبال اهداف مشترک متشکل می سازد .

۷-موفقیت: ورزش موجب احساس موفقیت در تماشاگران و ورزشکاران است .هنگامی که توسط بازیکنی یا تیمی موفقیت به دست می آید پیروزی در ورزش مانند پیروزی در زندگی است

ما برای پیش برد اهداف ورزش و ورزشکار نیازمند حقوق ورزشی و دانستن این حقوق هستیم. انسان اندیشمند از آغاز خودشناسی دریافت که بقای اجتماع او با آشوب و زورگویی امکان ندارد و ناچار باید قواعدی بر روابط اشخاص ، از جهتی که عضو جامعه اند حکومت کند و ما امروز مجموع این قواعد را «حقوق » می نامیم.

**حقوق چیست؟**

حقوق مجموعه ای از اصول و قواعد و احکام اعتباری است که در جامعه حاکم می شود تا با ایجاد ساختارهای اقتداری و حاکمیت نظم عمومی و اجتماعی را تأمین کند .

**قاعده حقوقی چیست؟**

یک حکم کلی است که در آن رابطه ای اعتباری برای انسان (یا پدیده ای دیگر) نسبت به امری مشخص شده است. در واقع علم حقوق ، مجموعه ای از قواعد یا احکام اعتباری است

قاعدهٔ حقوقی دارای ضمانت اجرا است: برقرار نظم عمومی و عدالت مستلزم آن است که در برابر متخلف از قواعد حقوقی ، از سوی دولت واکنش متناسب اعمال گردد تا وصف اجباری بودن آن جنبهٔ عینی پیدا کند .ضمانت اجرای قواعد حقوقی به اشکال مختلف تنظیم گردیده است .هر گاه تخلف از قواعد حقوقی عنوان جرم داشته باشد ضمانت اجرای آن مجازات است که به صورت های مختلف و بر حسب شدت و ضعف جرم ارتکابی اعمال می شود و از آن جمله اند محرومیت از حقوق اجتماعی ، جزای نقدی ، حبس ، قطع عضو ، شلاق و بالاخره قتل .چنانچه تخلف فاقد وصف مجرمانه باشد واکنش ممکن است به صورت جبران خسارت یا اعاده وضع به شکل قبلی متجلی شود.

**کلی و عام بودن قاعدهٔ حقوقی:**

مقصود از کلیت داشتن قواعد حقوقی این نیست که همهٔ مردم موضوع حکم قرار گیرند. قواعد حقوق باید هنگام وضع مقید به فرد یا اشخاص معین نباشد و مفاد آن با یکبار انجام شدن از بین نرود. قانونگذار نمی تواند برای هر یک از اعضای اجتماع حکم خاصی مقرر دارد و چون فرض می کند که قانون جنبهٔ عمومی دارد اجرای آن را موکول به انتشار در روزنامهٔ رسمی کرده است (ماده ۱ قانون مدنی). از لزوم تساوی مردم در مقابل قوانین (اصل بیستم قانون اساسی) اساسی بودن این صفت استنباط می شود

**منابع علم حقوق:**

وقتی درحقوق صحبت از قانون می کنیم این قوانین شامل الف) قانون اساسی که با تشریفات خاصی توسط مجلس خبرگان رهبری وضع یا تغییر پیدا می کند ؛ب) قانون عادی به موجب اصل ۵۸ قانون اساسی توسط مجلس شورای اسلامی وضع می گردد و ج) بخش نامه ، تصویب نامه و آئین نامه می باشد که در ذیل به توضیح درباره قانون اساسی و بخش نامه ، تصویب نامه و آئین نامه پرداخته می شود.

**قانون اساسی:**

قانون اساسی در مفهوم عام به کلیهٔ قواعد و مقررات موضوعه یا عرفی ، مدون یا پراکنده ای گفته می شود که مربوط به قدرت و انتقال و اجرای آن است.

**قانون اساسی:**

قانون اساسی در مفهوم عام به کلیهٔ قواعد و مقررات موضوعه یا عرفی ، مدون یا پراکنده ای گفته می شود که مربوط به قدرت و انتقال و اجرای آن است.

قانون اساسی که توسط مجلس خبرگان و با تشریفات ویژه ای وضع و یا تغییر پیدا می کند.(مقدمهٔ قانون اساسی و اصل ۱۷۷) از نظر اعتبار در بالاترین سطح قوانین و مقررات مملکتی قرار دارد و از همین رو است که واژهٔ اساسی پس از واژهٔ قانون به کار رفته و به جای واژهٔ «ماده» که در قوانین عادی استعمال شده در قانون اساسی از کلمهٔ «اصل» بهره گرفته اند. قانون اساسی مهمترین سند حقوقی کشور است و هیچ قانون ، مقررات و یا نهادی در کشور مشروعیت نخواهد داشت مگر این که به طور مستقیم یا غیر مستقیم مشروعیت خود را از قانون اساسی گرفته باشد.

**بخش نامه ، تصویب نامه و آئین نامه:**

گاهی اوقات قوهٔ مجریه به موجب قانون مکلف به تنظیم آئین نامه اجرائی است ولی صلاحیت قوهٔ مجریه در وضع آئین نامه ها محدود به الزام ناشی از قانون نیست بلکه می تواند در غیر این مورد نیز برای حسن اجرای وظایف محوله مقرراتی را تحت عنوان بخش نامه، تصویب نامه یا آئین نامه وضع و به مورد اجرا نماید .تفاوت قانون با مصوبات قوهٔ مجریه، نخست این است که: قانون بر کلیهٔ مردم و دستگاههای حکومتی حاکمیت دارد و دوم: مرجع صالح برای وضع قانون قوهٔ مقننه است. سوم: قضات دادگاه ها مکلف اند از اجرای تصویب نامه ها و آئین نامه های دولتی که مخالف با قوانین و مقررات اسلامی یا خارج از حدود اختیارات قوهٔ مجریه است خودداری کند و هر کس می تواند ابطال این گونه مقررات را از دیوان عدالت اداری تقاضا کند (اصل ۱۷۰) در حالی که قضات دادگستری چنین تکلیف یا حقی را نسبت به قوانین ندارند.

**آرای وحدت رویه:**

آراء دادگاه ها نیز می تواند قواعدی را ایجاد کند .بعضی از این آراء مانند قواعد و حقوقی جنبهٔ کلی و الزامی پیدا می کند که به این آراء آرای وحدت رویه می گویند .آرای وحدت رویه طبق قوانین در حکم قانون هستند و در موارد مشابه برای دادگاه ها لازم الاتباع می باشند .این آراء در مواردی که آرای مختلفی از سوی دادگاه ها در یک موضوع صادر شده توسط هیأت عمومی دیوان عالی کشور انشاء می شود.

متأسفانه در کشور ما تعدادی افراد سودجو برای به جیب زدن پولهای کلان از طرق مختلف و از راههای به اصطلاح قانونی سعی بر مالکیت سبکهای مختلف ورزشی را دارند و عدم اطلاع از قوانین موجب می شود که این افراد بتوانند به راحتی حق ملت ایران را پایمال کنند.

برای مثال در سال ۸۹ طی نشستی ریاست وقت فدراسیون کونگ فو به اتفاق چند نفر معلوم الحال دیگر صورتجلسه ای مبنی بر حذف نام کونگ فو از سبکهای فدراسیون کونگ فو و تغییر نام این فدراسیون به بهانه ی واهی جهانی شدن تنظیم می نمایند که بر اساس آن مدیرکل برنامه ریزی سازمان تربیت بدنی (وزارت ورزش و جوانان) طی بخشنامه ای دستور میدهند که نام کانگ فو بایستی از پیشوند یا پسوند سبکهای این فدراسیون حذف گردد و در طی یک روند سازمان یافته با تدوین نظام نامه فنی و تخصصی و همچنین ثبت موسسه ای تحت عنوان هم پیمانی گیتی گستر انجمنهای ورزشی توأ (ووتا) تحت عنوان یکی شرکت خصوصی اما با برخورداری از برند و آرم فدراسیون اقدامات غیرقانونی زیادی را انجام می دهند که با اعتراض سبک ها مواجه می گردند. این در حالی است که برابر ماده ۷ و بند ۳ ماده ۸ قانون تشکیل سازمان تربیت بدنی ( وزارت ورزش و جوانان ) و ماده ۷ و ۹ اساسنامه فدراسیونها تنها دو نهاد

و مرجع تصمیم گیری و قانونگذاری در امر ورزش کشور وجود دارد، اول شورای عالی ورزش ( هیأت وزیران ) که وزیر ورزش دبیر آن شورا می باشد و دوم مجامع فدراسیونها، لذا دستور العمل عام شمول حذف نام کانگ فو از سبکها هیچ وجهات قانونی ندارد چرا که مصوبه هیچ یک از دو نهاد یاد شده را نداشته است. اساتید و پیشکسوتان فهیم کونگ فو کشور از این بی عدالتی ها و رفتارهای خلاف قانون به دیوان عدالت اداری کشور شکایت میکنند، و در نهایت دکتر احمد سلامی به عنوان بنیانگذار و مسئول سبک کانگ فو توأ ۲۱در جهت احقاق حق تضييع شده جامه کونگ فو دادخواستی را تقدیم دیوان عدالت اداری می نمایند، که پس از سه سال متمادی و با تلاش و پشتکار و حمایت همراهان صدیق کانگ فو توأ ۲۱ ایشان موفق می شوند حکم ابطال دستورالعمل حذف نام کونگ فو از سبک ها را از دیوان عدالت اداری دریافت و تقدیم جامعه ورزش ملی ایران نمایند. که این رای در سایت دیوان عدالت اداری و نیز سایت روزنامه رسمی جمهوری اسلامی ایران به آدرس زیر قابل مشاهده است:

http://www.divan-edalat.ir/show.9424=php?page=ahoshow&id

http://www.rooznamehrasmi.ir/Laws/ShowLaw.1368=aspx?Code

**نتیجه گیری:**

مینا قرار دادن دانش حقوق و اصالت نهادن به قانون نه تنها ساختارهای متعدد اجتماعی را جهت منظم کردن جایگاه ها مهیا می کند بلکه فراتر از آن روابط بین اشخاص را در هر منصب و موقعیتی نسبت به یکدیگر تعریف می کند و حقوق و تکالیف تنها از فضای قانونمندی اجتماعی به وضوح معلوم می شود که صاحبان حق به حقوقشان برسند و موظفان به تکلیف ، وظایفشان را در قبال فرد و جامعه و خداوند خالق منان انجام دهند و تنها در سایه همین شفاف سازی قانونی است که حقوق و تکالیف فردی و اجتماعی معلوم می شود . و در نهایت جامعه با سرعت و بالندگی به سوی کمال در تمام زمینه ها پیش خواهد رفت و عدالت دست یافتنی خواهد شد .

**منابع:**

آقایی نیا حسین. حقوق ورزشی. چاپ یازدهم، تهران نشر میزان: ۱۳۸۹
کاتوزیان ناصر. مقدمه علم حقوق.چاپ ۶۵ تهران نشر انتشار ۱۳۸۷
هیأت عمومی دیوان عدالت ، دادنامه شماره ۴۴۰- ۴۳۹ ، ۱۳۹۲/۷/۱۸

## WORK while others are wishing

(کار کن وقتی که دیگران در حال دعا کردند)

<sup>[1]</sup> فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی گلگ فوق‌آ ۱۰۱۲

<sup>[2]</sup> فصلنامه علمی فرهنگی ورزشی گلگ فوق‌آ ۱۰۱۲

# معرفی مربی موفق

موفقیت چیست؟ ایمان و اعتقاد و توکل بر خداوند و حمایت های پدر و مادرم استفاده از سخنان استاد سلامی در کنگره ها و جلسات و در نهایت جهانبان محمد علی جنتی کسی که زندگی خود را وقف طریقت دانایی نمود و باعث پیشرفت بنده حقیر در زندگی و طریقت دانایی شد

در ادامه روند معرفی مربیان نمونه استانها، در این شماره قصد داریم یکی از مربیان موفق استان فارس را به حضور شما معرفی نماییم. مصاحبه کوتاه راهدان روستا را بخوانیم به نهمان ببریم. **لطفا خودتان را معرفی نمایید و مختصراً سابقه ورزشی خود را شرح دهید:**

با اهداء سلام و تقدیم توأ مجتبی روستا هستم فرزند محمد قلی متولد ۱۳۶۳ فوق دیپلم رشته الکتروتکنیک از دانشگاه آزاد آباده در رشته هندبال و پرورش اندام فعالیت داشته ام و با شروع تحصیل در دانشگاه آزاد آباده کانگ فوتوآ ۲۱ را شروع نموده ام و در کنگره کرمان ۱۳۸۷ مفتخر به دریافت گی قرمز ودر کنگره تهران ۱۳۸۹ مفتخر به دریافت شالبند سیر سبز شده ام.

**چه مدت است که در سبک کانگ فوتوآ ۲۱ وارد کسوت مربیگری شدید؟**

ومعناى واقعى آن را به من فهماند و تجربه و اندوخته های گرانهای خود در طریقت دانایی را در اختیار بنده قرار داد و مثل یک پدر برای من بود.

**سعی می کنید چه چیزی را به شاگردان خود آموزش دهید؟**

سعی ام بر این است که معنای واقعی طریقت دانایی و زندگی را درک کنم و آنرا به همراهانم آموزش دهم که همانا بر اساس هفت اصل فرهنگستان تن و روان می باشد، که بدون علم انسان جایگاهی در جهان هستی ندارد. هر همراه با گرفتن تکنیک های کانگ فوتوآ ۲۱ معنای فلسفی آن را نیز فرا می گیرد که این باعث ثابت ماندن همراه در طریقت دانایی و اجرای تکنیک توسط او با ایمان و اعتقاد کامل است. همچنین در برنامه های تمرینی خود با استفاده از تکنیک و تاکتیک های متفاوت اردوهای زیارتی و سیاحتی و تشویق به موقع و رابطه ای دوستانه با همراه تنوع لازم را در تمرینات ایجاد می نمایم و در حین تمرین نیز از اشعار فلسفی استفاده می کنم.

حدود دو ماه قبل از این که گی قرمز شوم اولین کلاس کانگ فوتوآ ۲۱ را در تاریخ ۸۷/۳/۱۹ به کمک و پشتوانه جهانبان محمد علی جنتی در فراشبند راه اندازی نمودم ودر حال حاضر ۴ کلاس در بخش آقایان و یک کلاس موقت در بخش بانوان در شهر فراشبند و ۲ کلاس در روستای اسلام آباد و آویزودر مجموع ۷ کلاس به همت گی قرمزهای کانون فراشبند راه اندازی شده است.

**در منطقه فارس شما را مربی موفق می دانند، علت این**

و حرف آخر:

بدون تلاش و نبرد جاودانه حق بیچ کوزه درخواستی را از خداوندندارم



راهدار  
زلیخاتنها

PREPARE while others are daydreaming  
(خود را آماده کن وقتی که دیگران درخیال پردازیند)

## 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 زلیخا تنه رفته ایم تا دقایقی با ایشان گفتگو نماییم.

**\*این رشته ورزشی چه تاثیراتی بر زندگی شما داشته است؟**

مفهوم واقعی زندگی را من از طریق کانگ فوتوآ ۲۱ شناختم و با کمک این ورزش توانستم بر مشکلات زندگی غلبه نمایم. همچنین تاثیر بسزایی در شادابی و سلامتی روحی و روانی من داشته است.

**\*چه پیامی برای همراهان دارید؟**

زنان امروز باید بیشتر به سلامتی خود توجه داشته باشند و بانوان کانگ فوتوآ ۲۱ بکوشند تا این هنر سامانگر را بیش از پیش در سراسر کشور و حتی سایر کشورها ترویج نموده و برای بشر قرن ۲۱ فرهنگساز شوند که بانوان اپرای فرهنگ زمانند.



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

با عرض سلام و شاد باش. بنده زلیخا تنها هستم متولد ۱۳۵۳ شهرستان سیاهکل واقع در استان گیلان، مدرک تحصیلی بنده دیپلم عمران نقشه کشی ساختمان است و دارای مدرک مربیگری کانگ فوتوآ ۲۱ از فدراسیون جمهوری اسلامی ایران و مدرک مربیگری بین المللی کانگ فوتوآ ۲۱ از کشور فنلاند می باشم. آشنایی بنده با طریقت دانایی به زمان ازدواج بنده با جهانبان جمهور فلاح در سال ۱۳۶۹ بر می گردد که ایشان یکی از اساتید این رشته در استان گیلان می باشند و حاصل این ازدواج نیز دو فرزند به نامهای جوانه و اهورا هست که هر دواز مربیان فعال سبک کانگ فوتوآ ۲۱ هستند.

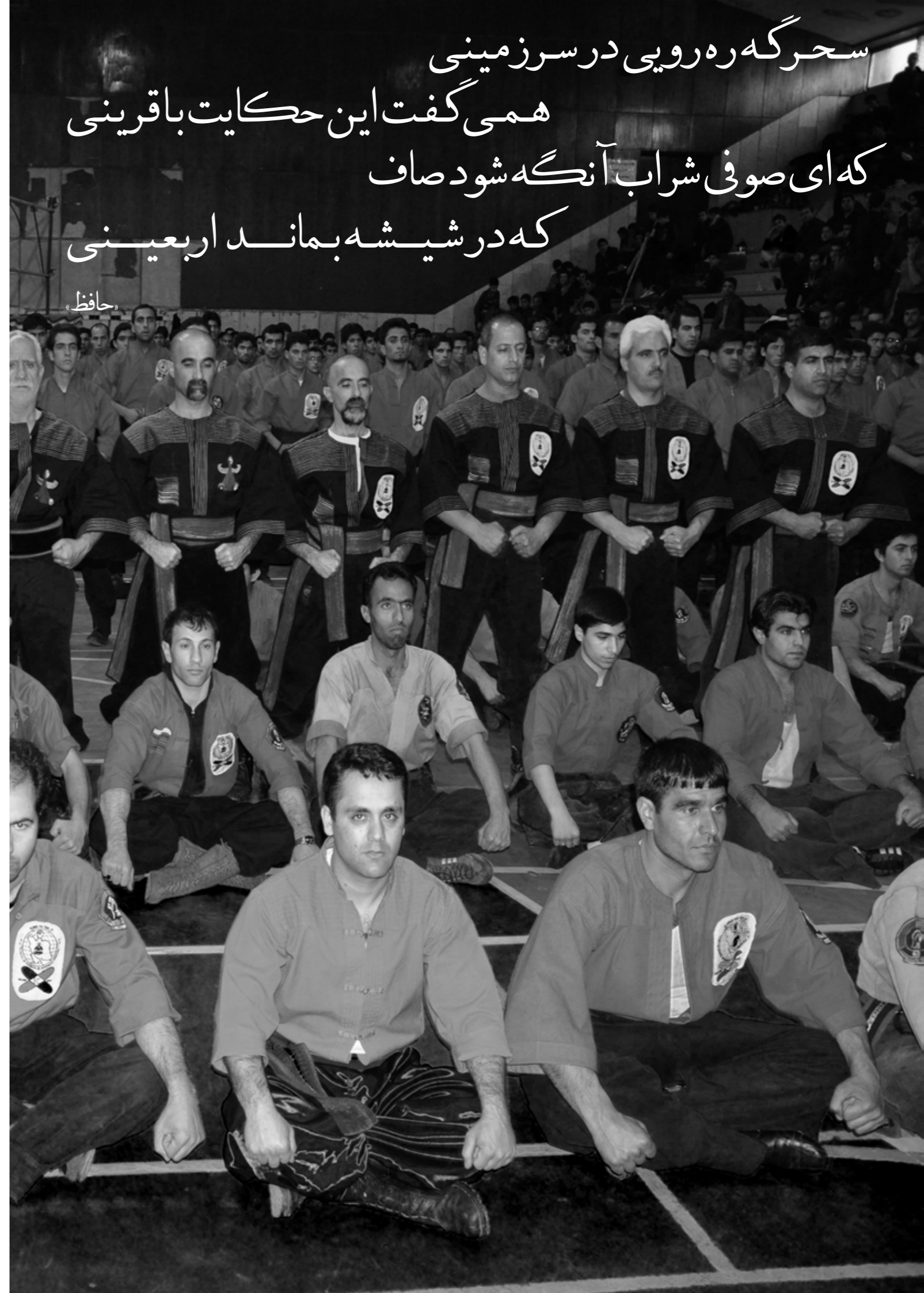
**\*چه مدت است که به عنوان مربی فعالیت می کنید ومرتبه تکنیکی و مسئولیت شما در سبک کانگ فوتوآ ۲۱ چیست؟**

در حال حاضر مرتبه تکنیکی بنده شالبند قهوه ای (راهدار) می باشد و به عنوان معاونت بانوان کانگ فوتوآ ۲۱ استان گیلان مشغول به فعالیت هستم. بنده با کمک همسرم از سال ۱۳۷۸ اقدام به راه اندازی کلاسهای آموزشی کانگ فوتوآ ۲۱ برای بانوان استان گیلان نمودم و در سال ۱۳۸۲ موفق به دریافت حکم مربیگری کانگ فوتوآ ۲۱ از طرف فدراسیون شدم و از آن پس به طور جدی و فراگیر به آموزش بانوان این استان پرداختم و موفق شدم به دهها مربی تربیت نموده و صدها ورزشکار بانوان استان گیلان را با سبک کانگ فوتوآ ۲۱ آشنا نمایم و هم اکنون بیشتر



سحرگه رویی در سرزمینی  
همی گفت این حکایت باقرینی  
که ای صوفی شراب آن گه شود صاف  
که در شیشه بماند اربعینی

حافظ



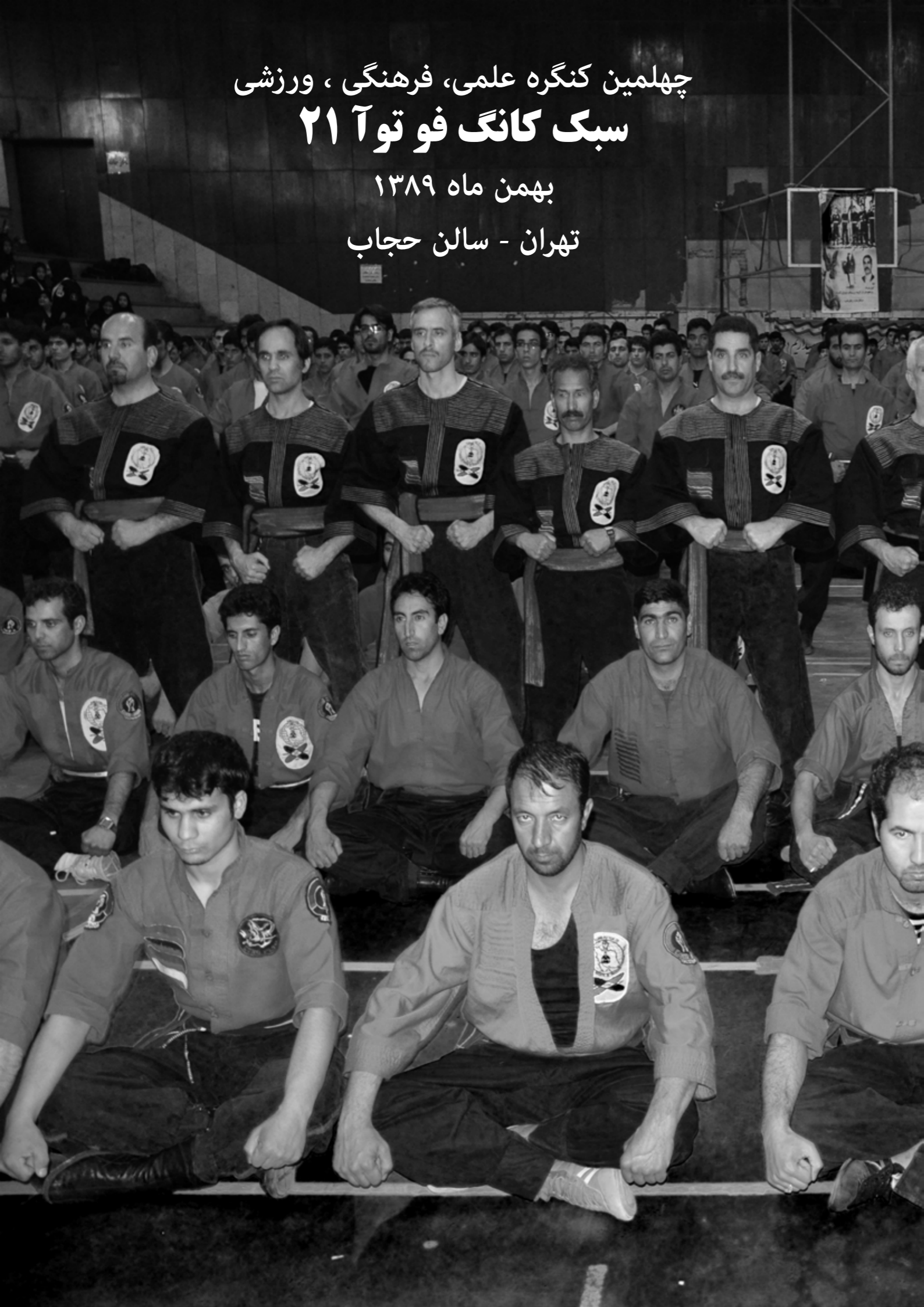


چهلمین کنگره علمی، فرهنگی، ورزشی

# سبک کانگ فو تو آ ۲۱

بهمن ماه ۱۳۸۹

تهران - سالن حجاب



# کی یتو

کی هستی تو ...؟!

## آموزش تکنیک



به قلم جهانبان محمد علی جنتی

### آموزش اصولی تکنیکهای کانگ فو تو آ ۲۱ این شماره: ضربه (کی یتو) ki-ye-To

در این مقاله کوتاه که به قلم جهانبان محمد علی جنتی نگارش شده است، قصد آن داریم که اولین تکنیک پای کانگ فو را از زوایای مختلف فنی و فلسفی مورد بررسی قرار دهیم:

#### الف: تعبیر فلسفی:

کی یتو به معنی کی هستی تو؟ خطاب انسان به خودش که خود را بشناسد و نپهیی به حریف متجاوز تا به حریم عقیده و ایمان ما وارد نشود.

در معنای فلسفی کیتو اینگونه می توان گفت که:

انسان از اوایل خلقت خود را تکامل فکری و اجتماعی در مسیر های مختلف قرار گرفته است و خود را در بسیاری از جهات آزمایش نموده است . روش شناخت نیز از اول یکی از مهمترین مراحل شناخت و تکامل بشر بوده است . انسانها در طول تاریخ با قرار گرفتن در بینشهای مختلف که زاینده فکری انسانهای دیگر بوده خود را در آن مسیر قرار می دادند ، آن بینش ها خود مستلزم شناختی دقیق بوده حال هر انسانی برای خط فکری و تکامل اجتماعی خود احتیاج به شناخت دقیقتر دارد ، گریزی به خویشتن و قرار گرفتن در مسیر خلقت و دانستن اصل مهم وجود حیات ، خود شناسی احتیاج به دور بودن از راحت طلبی های گوناگون و همچنین دور بودن از خصلتهای منفی دارد ، باید با درک طبقه محروم جامعه و خود را با همسو نمودن در آن طبقه مورد امتحان قرار داد . در آن وضعیت و شرایط انسان می تواند شخصیت خود را باز سازی نماید ، وی با ایجاد محیط آماده برای تفکر ، همزمان با اجتماع خود به درون می پردازد ، انسان در می یابد که چگونه اجتماع و مردم را با درون و خویشتن خود در ارتباط قرار دهد . درک می کند که انسانها ی بدون عمل فقط افکارشان ملاکشان است نه عملشان و آنها چگونه تفاوت دارند با افکاری که از میان جامعه بر می خیزند ، و جامعه ای را به جنبش و حرکت وا می دارند . در این مرحله انسان با شناخت دقیق از مکاتب مختلف ، خلقت خود را جستجو می کند .

#### ب : آنالیز فنی

تکنیک کی یتو ضربه پایی است که مستقیماً در جلو بدن نواخته می شود این ضربه در نوع خود بسیار مهم است و یکی از تکنیک های پایه در کانگ فو تو آ ۲۱ می باشد که اگر همراهان به درستی آن را انجام دهند باعث افزایش نیرو در تکنیک های دیگر می باشد .

اگر آن را صحیح انجام دهیم موقع اجرای تکنیک هیچ لرزشی نخواهد داشت و درست به هدف اصابت می کند . پایی که روی زمین قرار می گیرد می باید کاملاً چسبیده به زمین باشد تا بتواند استقرار بدن را بدست آورد . موقعی که می خواهیم ضربه را بزنیم باید از زانو صاف و کشیده باشد و هیچ گونه زاویه ای نداشته باشد

در ضربه کی یتو مچ پا بسیار

مهم می باشد تا آنجا که امکان دارد باید به طرف پایین کشیده شود ، پنجه های پا هم به طرف بالا و سینه پا به طرف هدف کوبیده شود

چون همراهانی که وارد سبک کانگ فو تو آ ۲۱ می شوند اصولاً مبتدی می باشند اگر تکنیک کی یتو را از حالت راتو به همراهان آموزش داده شود راحت تر و بهتر مورد استفاده قرار می گیرد

#### مراحل اجرای تکنیک کی یتو:

۱- بدن را در حالت راتو قرار می دهیم چشمها باز و در چشم حریف می دوزیم ، مشتها گره کرده و تمام حواسمان به ضربه کی یتو می باشد



۲- پا را نیز از روی سینه آن به طرف ۴۵ درجه داخل و کنار پای ستون قرار می دهیم



۳- پای ضربه زننده با شتاب تمام در حالی که مچ پا طبق شکل تکنیک که بیان گردید حرکت خود را با دوران از وسط بدن در حالی که زانو به طرف ۴۵ درجه به بیرون متمایل است ادامه می دهد .



۴- پای ضربه زننده به طرف هدف رها می گردد و در زاویه ۱۳۵ درجه بدن کوبیده می شود



۵- پس از اصابت ضربه بدون هیچ گونه اتلاف وقت پا را سریعاً از زانو خم کرده و در وضعیت راتو قرار میگیریم

۱- تکنیک تک پا و یا جابجایی : این تکنیک با حرکت جابجایی پاها صورت می گیرد و می تواند هم در یک نقطه بدن زده شود و هم می تواند



#### در هنگام اجرای تکنیک کی یتو به نکات زیر توجه فرمایید:

محور ناف و نشیمنگاهی در یک راستا قرار گیرد تا بتواند حد اکثر نیرو را ایجاد نماید چون تمامی بدن در یک تکنیک صحیح نقش عمده ای دارد .

محور بدن بایستی در راستای هدف قرار گیرد اگر محور بدن و تعادل به هم برخورد باعث ضعف تکنیک می گردد بدن در موقع زدن ضربه باید کاملاً عمود بر زمین باشد برای کامل شدن تکنیک بدن می تواند ۵ الی ۷ درجه به جلو متمایل گردد همچنین پای ستون هم می تواند ۵ الی ۷ درجه خم گردد تا بتواند تمام نیرو را انتقال دهد .

نقطه کوبش تکنیک در هر کجای بدن حریف که می باشد باید دقیق انجام گیرد و هیچ گونه لرزشی نداشته باشد و ضربه ای که وارد می کنیم باید کاملاً در یک نقطه بدن قفل گردد و بدون هیچ گونه اتلاف وقت پا را سریعاً از زانو خم کرده و در روی راتو قرار دهیم ، در کوبش تکنیک نفوذ فراموش نشود .

#### پ : تجزیه و تحلیل عضلانی

همانطور که گفته شد در هنگام نواختن یک تکنیک کانگ فو تو آ ۲۱ تمام عضله های بدن درگیر می شوند ، عضله های اصلی که در هنگام زدن ضربه کی یتو نقش اصلی را ایفا می کنند به ترتیب عبارت اند از

- ۱- عضله های شربنی ، این عضله ها در هنگام ضربه نقش اولیه را ایفا می کنند
- ۲- عضله های ران ، در هنگام بالا کشیدن و قفل تکنیکی دخالت دارند
- ۳- عضله های شکم ، یکی از عضله هایی است که در هنگام زدن تکنیک کی یتو نیروی استقرار و نفوذ بدن را تکمیل می کند
- ۴- عضله های ساق پا و مچ ، این عضله ها برای کوبش و نلرزیدن تکنیک کی یتو استفاده می گردد

\*\*\*\*\*

#### ت: انواع مختلف تکنیک های کی یتو

تکنیک کی یتو شکل های متفاوت دارد که به تعدادی از آنها اشاره می شود

سرشی از بالا به پایین و در جهت محور بدن وارد شود ، نقطه برخورد آن خط ممتدی است در وسط بدن و بسیار نفوذ پذیر می باشد

#### ۲- تکنیک پرنده ، توران ما کی یتو

این تکنیک بسیار پر قدرت و قابل استفاده در سرنگونی حریف به کار می رود البته باید حرکت آن خیلی دقیق و با تمرین بسیار صورت گیرد



#### ۳- تکنیک تک پا پیچشی توران ما :

این تکنیک در مبارزه از راه دور نسبت به حریف انجام می گیرد ، چون با پیچش بدن همراه می باشد بسیار نیرومند و اگر درست به حریف اصابت کند سرنگون کننده می باشد



۴-تکنیک پرنده ، توران ما کی یتو دوبل  
این تکنیک هم همانند تکنیک توران ما کی یتو بسیار زیبا  
است اما اجرای این تکنیک نیازمند تمرین و ممارست بسیار  
بوده و بهتر است همراهان مبتدی از اجرای آن خود داری نمایند.



۲- نرمش برای قدرت تکنیک  
نرمش برای انعطاف و نرمی پا ، اینگونه نرمشها را باید ابتدا  
ساده آغاز نمود و بعد به صورتی ارائه داد که به کشاله های  
ران ( همسترینگ ) و عضله های دیگر آسیبی وارد نشود ، چند  
نمونه از آن را در شکل مشاهده می کنید



مبارزه تکنیک کی یتو  
مبارزه تکنیک کی یتو در نوع خود یکی از بی نظیر ترین  
تکنیک مبارزه ای می باشد هم به صورت کوبشی رو به جلو  
، هم به صورت عقب روی از روی راتو به راتو، هم ۳۶۰ درجه  
چرخش و سرشی از بالا به پایین بدن حریف و هم به صورت  
توران ما تک پا و دوبل مورد استفاده قرار می گیرد

نرمش های تکنیک کی یتو  
اگر بخواهیم تکنیک بدون نقص انجام شود بایستی نرمش های  
مخصوص آن را انجام دهیم . نرمشها دو نوع می باشند  
۱- نرمش برای انعطاف ، نرمی و سرعت تکنیک



## شرح سلاح

نماد کره ی زمین  
این نماد در رکیما ۲۱ نشان دهنده ی کره ی  
زمین در دست ایرانیان است یعنی ما باید با  
فرهنگ درخشان خود تمامی جهان را آباد سازیم  
به همین دلیل نقشه ایران در قلب کره ی زمین  
قرار گرفته است .



نماد انرژی این نماد به روی دسته ی رکیما  
۲۱ نشان دهنده ی انرژی میباشد این خط  
های ضربدر مانند نشان نظریه دانشمند بزرگ  
رادرفورد می باشد که در مورد اتم گفته بود  
درون اتم هسته ای وجود دارد که الکترون های  
آزاد اطراف آن در حال گردش هستند  
رابطه ی  $E=mc^2$  نقل بر این دارد که جسمی  
که به سرعت نور برسد انرژی زیادی تولید می  
کند همچون انرژی هسته ای یا اتمی  
E : انرژی m : جرم جسم C: سرعت نور



نماد دانشکده تن و روان  
این نماد به معنای دانشکده ی انشا تن و روان  
است . دانشکده ی انشا تن و روان جز یکی از  
منشور های کانگ فو توآ ۲۱ می باشد و کانگ  
فو کاران به امید دانشکده ی انشا تن و روان  
ادامه راه می دهند دانشکده محلی است که  
در آن به ساختن تن و روان می پردازند



نماد کاوش  
این نماد بر روی رکیما ۲۱ سمت دانشکده  
ی انشا تن و روان قرار دارد و نماد تکنیک  
های خط کاوش و به معنای خیمای  
میباشد که ازدو سمت به حریف ضربه  
وارد مینماید



### نماد شاهین

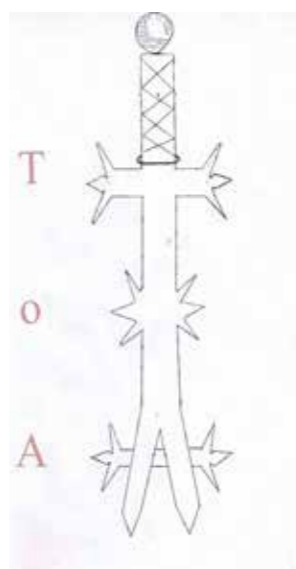
این نماد نشانگر تکنیک شاهین میباشد  
. اگر دستهایت را همچون شاهین در حال  
پرواز باز نگه داری میتوانی تمام جهان را در  
آغوش بگیر . برای ماندن به روی زمین  
برنامه ریزی نکن سعی کن پرواز اندیشه  
داشته باشی .



## رکیما ۲۱

### سلاح ابداعی

بایارومه  
سید حمید  
مختاری  
عضو کانون کانگ  
فوتوآ ۲۱ صاحب  
الزمان (عج)  
فراشبند



در رکیما ۲۱ میتوان  
هم ضربه وارد نمود و  
هم ضربات حریف را  
دفاع کرد رکیما ۲۱  
برای دفاع از انسانیت  
ساخته شده است

# بررسی میزان رضایت سالمندان کانگ فو کار از کلاس های ویژه سالمندان ( مقاله علمی)



## جهانبان علی نبی زاده بابکی

راهبریت سبک کانگ فو توآ ۲۱

مدیر عامل و عضو هیات موسس مرکز آموزش علمی کاربردی شهربابک

### مقدمه

سلامتی حق انسان است و هر فرد حق مطالبه آن را دارد. هدف عمده از ارائه خدمات ورزشی، تأمین سلامتی افراد جامعه است که از طریق ارائه خدمات مطلوب و مورد نیاز تأمین می گردد. امروزه با توسعه علوم پزشکی، اقتصادی و اجتماعی، میزان مرگ و میر کاهش یافته و امید به زندگی رو به افزایش است. در واقع با گذشت زمان، جمعیت جهان رو به سالمندی پیش می رود. به طوری که سازمان جهانی بهداشت این قرن را قرن سالمندان نامیده است (نتز و همکاران ۲۰۰۵). با توجه به تبلیغات صورت گرفته مبنی بر مزایای شرکت در فعالیت های ورزشی برای سالمندان، این قشر در طی سال های اخیر به ورزش روی آورده است. رضایت مندی به طور کلی، هر استفاده ای از خدمات (ارایه شده) که باعث رفع یا کاهش نیازهای فرد استفاده کننده شود و در درون او احساس تجربه خوش آیندی را ایجاد کند، رضایت مندی نامیده می شود (جوهری، ۱۳۸۳) از آنجایی که یکی از مهمترین نیازهای سالمندان در دوران کهولت پرداختن به ورزش است و در حال حاضر جمع کثیری از سالمندان در شهرستان شهربابک در کلاس های ورزشی کانگ فو توآ ۲۱ شرکت می کنند هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان رضایت مندی آنان از کلاس های کانگ فو توآ ۲۱ می باشد.

### روش شناسی

روش این پژوهش یک مطالعه توصیفی است که اطلاعات آن بوسیله پرسشنامه ای مشتمل بر ۲ قسمت (مشخصات فردی سالمند کانگ فو کار و سطح رضایت وی از کلاس ترمینی) مورد مطالعه قرار گرفته است. این پرسش نامه محقق ساخته مشتمل بر ۱۴ سوال بود که روایی آن به شکل صوری توسط ۵ نفر از متخصصین گرفته شد و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه گردید. تعداد نمونه ۶۰ نفر بودند که بصورت در دسترس و هدف مند در سطح شهرستان شهربابک انتخاب شدند، میزان رضایت سالمندان با استفاده از مقیاس درجه بندی لیکرت مورد سنجش قرار گرفت. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss نسخه ۱۷ تجزیه و تحلیل شد.

### یافته ها:

در این مطالعه میانگین سنی شرکت کنندگان ۵۴/۱۲ سال بود. یافته های ما نشان داد که ۶۶ درصد سالمندان از سبک آموزش مربیگری، ۹۴ درصد از رفتار و تعامل فردی مربی رضایت داشتند. رضایت از مدت زمان و ساعت کلاس ۷۱ درصد بود، میزان رضایت از نظم در کلاس ۸۱ درصد بود.



نمودار شماره ۱- میزان رضایت سالمندان از عوامل مربوط به کلاس ویژه ان ها

### بحث و نتیجه گیری

بی تردید، سنجش کیفیت خدمات، پیش نیاز ضروری برنامه ریزی در جهت بهبود کیفی خدمات سازمان هاست. از این رو، مطالعه ی کیفیت جنبه های مختلف خدمات سازمان ها از دیدگاه استفاده کنندگان، از دیرباز موضوع پژوهش های متعدد بوده است. در این مطالعه میزان رضایت سالمندان کانگ فو کار از تمرینات کانگ فو توآ پرداخته شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که اکثریت سالمندان کانگ فو کار شهربابکی از کلاس ترمینی خود رضایت داشتند. در نهایت با توجه به اینکه تا به حال چنین پژوهشی در بین سالمندان کانگ فو کار انجام نشده است مریمان می توانند از عوامل رضایت ان ها در این تحقیق در برنامه ریزی برای کلاس های خود استفاده نمایند.

### کلیدواژگان

رضایتمندی، سالمند، کانگ فوتوآ ۲۱

### منابع

جوهری، مریم(۱۳۸۳)؛ بررسی میزان رضایت مندی استفاده کنندگان از منابع کتابخانه های عمومی و نیازسنجی از مخاطبان در مورد استفاده از منابع اطلاعاتی در استان اردبیل، اردبیل: اداره ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی.  
Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. Psychol Aging. Jun 2005; 20(2): 272-84.



### مهدی عبدلی ندیقی

کاندیدای احراز پست ریاست فدراسیون

در مجمع انتخاباتی ۹۲/۱۱/۱۲

سرانجام پس از قریب به ۶ سال مجمع انتخاباتی فدراسیون هنرهای رزمی و کونگ فو در روز شنبه ۱۲ بهمن ماه ۱۳۹۲ برگزار گردید و آقای رضا حیدری به عنوان رئیس این فدراسیون انتخاب گردید.

آنچه در پی می آید گزارشی از برگزاری این مجمع است.

بر اساس مفاد آیین نامه های جهانی، فدراسیون های ورزشی نهادهایی غیر دولتی و مستقل هستند که دولتها تنها می توانند نقش نظارتی بر آنها داشته باشند. بر همین اساس، اساسنامه فدراسیون ها در ایران نیز در سال ۱۳۸۱ تدوین گردیده که در آن بر اصل استقلال و غیر دولتی بودن فدراسیونها تاکید شده است، اما سالیهاست که برگزاری مجامع انتخاباتی در ایران مورد اشکال بسیاری از ورزشکاران، پیشکسوتان و نهادهای ورزشی است.

دخالته آشکار دولت در انتخاب رؤسای فدراسیونها، اعمال نفوذ و به اصطلاح لابی گیری برای انتخاب یک شخص خاص، عزل و نسبهای غیرقانونی و عدم برگزاری مجامع عمومی سالانه و ... از جمله مواردی است که بارها و بارها حتی صدای نهادهای بین المللی را در آورده است و در برخی موارد کار به تعلیق یا تهدید به تعلیق یک رشته ورزشی از سوی فدارسیونهای جهانی مربوطه نیز کشیده است.

فدراسیون کونگ فو نیز از این قاعده مستثنی نبوده و در عمر کوتاه خود چالشهایی زیادی در تشکیل مجامع عمومی و انتخاب ریس به خود دیده است. آنچه در این سالها همچون بسیاری از فدراسیونهای دیگر گریبانگیر این فدراسیون بود غیر تخصصی بودن روسا و عدم آشنایی آنان با ورزش کونگ فو بوده است، اما شاید پر چالش ترین آنها به دوران انتخاب آقای منتظری به عنوان ریاست این فدراسیون برمی گردد، فردی که در بدو روی کار آمدنش صدای بسیاری از اساتید کونگ فو را به علت کاراته کار بودنش در آورد و در دوران ریاست او به مدت ۶ سال هیچ مجمع عمومی تشکیل نگردید و علی رغم چندین دوره اعلام عمومی جهت برگزاری انتخابات ریاست فدراسیون و نام نویسی نامزدها، هیچ انتخاباتی برگزار نگردید.

ابطال احکام سابق فنی و مربیگری و دریافت هزینه های میلیاردی برای احکام جدید، برگزاری سوال برانگیز مسابقات جهانی با بودجه های غیر شفاف و هزینه های گزاف، تشکیل شرکت خصوصی به نام (ووتا) و فعالیت این شرکت تحت لوای نام و آرم فدراسیون و برگزاری دوره های مربیگری بین المللی و اخذ هزینه به دلار و مهمتر از همه حذف نام کونگ فو از پیشوند و پسوند سبکهای تحت نظر این فدراسیون از جمله نکات بارزی است که طی چند سال گذشته چالشهای عدیده ای را در این فدراسیون به وجود آورده است.

سر انجام پس از اعتراضهای پیاپی روسای سبکها، منتظری برکنار و آقای ابوالفضل حیدریان که ایشان نیز یک جودو کار بودند به عنوان سرپرست انتخاب شدند تا بلکه بتوانند مجمع عمومی را برگزار نمایند. اما ایشان نیز دچار همان موج سیاسی کاری ورزش ایران شدند و طی قریب به ۱/۵ سال نتوانستند مجمع عمومی را برگزار نمایند، چرا که احتمال انتخاب شدن کاندیدای مورد نظر وزارت ورزش کم

# در مجمع انتخاباتی فدراسیون هنرهای رزمی و کونگ فو چه گذشت!؟

بود، لذا ایشان در حالی که قانوناً تنها می توانند ۶ ماه سرپرست باقی بمانند یک سال و نیم سرپرست بودند و در این مدت شروع به مهره چینی و تغییر روسای هیاتهای استانی نمودند تا بتوانند در رای گیری نظر دولت را برآورده کنند.

با روی کار آمدن دولت اعتدال



ظاهراً رویکرد جدیدی در روند برگزاری مجامع عمومی شکل می گیرد و مجامع عمومی که سالیان سال برگزار نشده بودند برگزار می گردند. این امر در فدراسیون کونگ فو با برکناری حیدریان و سرپرستی آقای نیکوخصال به وقوع پیوست و نیکو خصال ظرف مدت کوتاهی توانست مجمع عمومی این فدراسیون را تشکیل و انتخابات را برگزار نمایند.

نکنه حائز اهمیت در این انتخابات این است که در حالی که در اکثر فدراسیونها تعداد کاندیداها از انگشتان یک دست به ندرت تجاوز می کرد، ۱۹ نفر در انتخابات فدراسیون کونگ فو کاندیدا شدند، این خود نشان از کثرت علاقه مندان کانگ فو ایرانی و نیز دغدغه خاطر اساتید و پیشکسوتان است. در روند رای گیری نیاز شاهد بودیم که رقابت بین دو کاندیدای مطرح نتیجه را به دور دوم کشاند (در دور اول آقای رضا حیدری ۱۷ و آقای یحیی دادویی ۱۴ رای کسب نمودند) و در دور دوم آقای رضا حیدری با ۱۹ رای در مقابل ۱۷ رای آقای دادویی به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شدند.

هر چند پیرامون این انتخاب باز هم شاهد بسیاری بی عدالتی ها (وادار نمودن یک کاندیدا به استعفا، شایعه طرف داری وزیر از یک کاندیدای خاص، استفاده از تلفن فدراسیون و تماس با روسای هیاتها جهت ترغیب به رای دادن به یک شخص خاص، اجازه ندادن به کاندیداهای حاضر در مجمع برای بیان درد دلهای جامعه کانگ فو و رای های سفید طرفداران و از همه مهمتر و بدتر تایید صلاحیت ریاست معزول فدراسیون) بودیم، اما در جهت اتحاد و همبستگی و تبلور شعار طریقت دانایی (من تو ما) ضمن تبریک به آقای رضا حیدری برای ایشان آرزوی موفقیت نموده و از ایشان تقاضا داریم که راه خود را از راه بدخواهان کانگ فو جدا نمایند و با کمک پیشکسوتان و مسئولین سبکها با در نظر داشتن مفاد دادنامه ۳۱ صفحه ای دیوان عدالت اداری که دستور العمل حذف نام کانگ فو از سبکها را باطل اعلام نموده، نام اصلی فدراسیون را (کونگ فو) به آن بازگرداند و با نگاه مساوی به همه سبکها، خانواده بزرگ کانگ فو کشور را در جهت نجات جامعه از ناهنجاری های اجتماعی، اعتیاد، فساد و ... بسیج نمایند که هدف طریقت دانایی جز خدمت به خلق نبوده و نیست.

SAVE while others are wasting

(صرفه جویی کن وقتی دیگران در حال تلف کردند)

## حکایت

مرد ثروتمندی به کشیشی می گوید:  
نمی دانم چرا مردم مرا خسیس می پندارند.  
کشیش گفت:  
بگذار حکایت کوتاهی از یک گاو و یک خوک برایت نقل کنم.  
خوک روزی به گاو گفت: مردم از طبیعت آرام و چشمان حزن انگیز تو به نیکی سخن می گویند و تصور می کنند تو خیلی بخشنده هستی. زیرا هر روز برایشان شیر و سرشیر می دهی.  
اما در مورد من چی؟ من همه چیز خودم را به آنها می دهم از گوشت ران گرفته تا سینه ام را. حتی از موی بدن من برس کفش و ماهوت پاک کن درست می کنند. با وجود این کسی از من خوشش نمی آید. علتش چیست؟ می دانی جواب گاو چه بود؟  
جوابش این بود:  
شاید علتش این باشد که "هر چه من می دهم در زمان حیاتم می دهم"

راهدان زهرا محمودی

غزل:

من اینجا شعر میگویم شبانه  
غزل در مثنوی، قطعه، ترانه  
صدای حق حق چشمان خیس و  
غروبی که ندارد بی تو شانه  
دل تنگ و سر سودایی من  
ندارد هیچ کاری جز بهانه  
و با دستان خود هی می شمارم  
همان روزی که می آیی به خانه

دوبیتی:

دلَم اینجا غزل بارونه امشب  
تمام دفترم گریونه امشب  
خدایا قدر صد یلدا شود شب  
که یارم پیش من مهمونه امشب

## کلامی از شیخ بهایی:

آدمی اگر پیامبر هم باشد از زبان مردم آسوده نیست، زیرا: اگر بسیار کار کند، میگویند احمق است! اگر کم کار کند، میگویند تنبل است! اگر بخشش کند، میگویند افراط میکند! اگر جمع گرا باشد، میگویند پخیل است! اگر ساکت و خاموش باشد، میگویند لال است! اگر زبان آوری کند، میگویند وراج و پر گوست! اگر روزه برآرد و شبها نماز بخواند، میگویند ریا کار است! و اگر نکند، میگویند کافر است و بی دین!  
لذا نباید بر حمد و ثنای مردم اعتنا کرد  
و جز از خداوند نباید از کسی ترسید.  
پس آنچه باشید که دوست دارید.

در

انتظار دلنوشته  
های خوانندگان عزیز  
هستیم

بین چون رسیده سپیدی کنون  
سیاهی ز اندیشه شد واژگون  
نهان ها شده آشکار از درون  
ز قوم هنرجوی رزم و فنون  
یکی پیر برنا دل و هوشمند  
به فرمان او همهرهان در رهند  
زده کوه مشکل همه در کنار  
شده ره ز بی راهه ها آشکار  
چو خورشیدی از پشت کوه سترگ  
برون آمده کرده رایب بزرگ  
وز آن نور و گرمیش تن ها روان  
ز خورشید گیریم گرمی و جان  
سیاهی از آن پرتو روشنش  
امانی ندارد به دور از برش  
معانی که گفتم ز هور این زمان  
یکی مهر تابان درونش بدان  
همه ویژه هایی که گفتم از اوی  
ز دانایی اندرونش بجوی  
درون همه مهره و گوهریست  
که آن ذهن بی جان بدان آگهیست  
باید که جان بخشی این ذهن را  
نمایان کنی تابش مهر را  
زنور است و آن تابش مهر خویش  
که دانایی ات را کند در تو بیش  
بجویی سپس گوهر اندرون  
زنی تیر دانا به نادان دون  
کنون وقت استادان است ای جوان  
که بیدار گردی ز خواب گران

همراه علی قاسمیان

م--ی

مالک...

معماری معمار، مُتفکری مُتعال ، مُجربیی مُربی ، مُجربیی مُجلل ، مهربانی ماهر، محبوبی محبوب و...  
و مُولد مردانی مانند موسی ، مسیح، مُحمد(ص)، مُرتضی (ع)و مَهدی(عج)  
مردانی مُقدس، مَعصوم، مَعدن مَلاطفت و مَعرفت، مُدیرانی مُدبر، مُخلصانی مُخلص، مُحبانی مَحَبوب، مُتقیانی مُتقی، مُعلمانی مُعزز و مُرسلینی مُونس و ...  
در مدینه های مدنی ، مدارسی مُتفاوت و مُدیر مَدَرسه و مُعلمانی مَسئول ، مُکاتبی مُتشابه و مُتوازن و در مجموع مجموعه ای مُجزا و مُجهز و مهمانکده ای مُهیب و مَهلکه ای مُهلک  
و منظور مدرسه و مُدرس ، مِلامت و مِلاّت مِلکه مَطرود و مُجازات مَجنون مُتواری و مُستضعف و مُستمند و...  
و ما ملت! مارمولکانی مادی، مُتجاوز، مأیوس، مُحطاط، مَرَدود، مُردد، مُضطرب ، مُتزلزل و مَفلوکانی مَفلوک و مَرَدانی مُصرف و مِزاجمان و مِذاقمان ماهیتابه مُرغ و مُرغابی و مُرغانه ، ماهی و ماهیچه و مَسکه و ماکارونی و... و مخلوطشان مَدفوع مُتعفن  
و مَعده هایمان مَشکانی مُضحک!  
و مِلاج و مَغز و مُخمان مُحقر ، متوجه مُد و مُدل مُتنوع، میلیونرها و میلیاردرها و مُتقلدانی مُتعدد و مُطابق مُتد و مُتداول و مُبتذل و ... و مادموازل!!!  
مدتی مُنطبق و مَحَدود و مَجبور و  
ماتقدم و ماتأخر و ماترک  
و در آخر مِلک المَوت و مُلودی مرگ!

## داستان زندگی بودا

در پانصد سال پیش از میلاد شاهزاده ای در هند زندگی میکرد پدرش برای او سه قصر ساخته بود که هر فصلی را در یکی از آنها زندگی می کرد و خدمت کارانی که حداکثر سن آنها سی سال بود.  
شاهزاده فردی بود بی غم و تمام زندگی او بر اساس خوردن خوابیدن و شهوت سپری می شد.ولی همیشه چیزی در وجودش زمزمه می کرد که سعادت واقعی در چیست این زندگی مرا مانند زنجیری اسیر کرده است.من می خواهم به دنبال سعادت حقیقی بروم و بدانم کجاست و چیست؟  
بالاخره روزی از قصر بیرون رفت ودید مردی با عصا راه میرود از همراهش پرسید او چرا اینگونه راه میرود گفت او پیر است. پرسید پیری چیست؟ برای او شرح دادند (زیرا او خدمت کارانی با سن بیشتر از سی یال نداشت وپیری را ندیده بود)  
روزی دیگر از قصر بیرون آمد دید که زیر بغل کسی را گرفته ادن و او لنگان لنگان راه می رود. پرسید این چیست؟ گفتند او بیمار است پرسید بیماری چیست؟ برایش شرح دادند.

درروزی دیگر که بیرون آمده بود دید کسی را درون صنوقی گذاشته و روی دست می برند پرسید چگونه است حال این مرد؟ گفتند او مرده است.پرسید مردن چیست؟ گفتند که مرگ قدرت مطلق است که همه را در بر می گیرد بدون زمان مشخص .پرسید به سن و سال افراد نیز توجهی نمی کند؟ گفتند نه!!

شاهزاده به خود لرزید و گفت اگر بیماری و مرگ هر لحظه در کمین است و پیری آرام آرام از راه میرسد چه حاصل از این زندگی که فقط بخور و بخواب است!؟

بلافاصله قصر را ترک کرد و به زیر درخت سیبی خرامید و برای همیشه زندگی اشرافی را ترک کرد و به تفکر مشغول شد.دیر زمانی نگذشت که به قلعه رفیع آگاهی دست یافت و شاگردانش پیرامونش را گرفتند. در زیر سایه آگاهی چنین گفت : که جهانی مطلق از هستی مطلق وجود دارد که ما در این دنیا با پشت سر گذاشتن بیماری پیری و مرگ و وسوسه، فریب، ودروغ درای معرفت شده ومیراث خوبی برای جهان معنوی و برای تولد دوباره خواهیم داشت.

بودا یعنی از خواب بیدار شده

# فرهنگستان شعر و ادبیات

معرفی کتاب



نام کتاب : راز آفرینش جهان  
نویسنده : جورج گاموف  
ناشر : پارس بوک  
زبان کتاب : پارسی  
تعداد صفحه : ۱۹۳  
قالب کتاب : PDF  
حجم فایل : ۴,۳۲۰ کیلوبایت

خواهد بدانند این جهان چگونه پدید آمده و نسل انسان چگونه بر روی زمین مستقر گردیده است



نام کتاب : گنج پنهان  
نویسنده : حسین مجدفر  
ناشر : پارس بوک  
زبان کتاب : پارسی  
تعداد صفحه : ۵۰  
قالب کتاب : PDF  
حجم فایل : ۳۹۶ کیلوبایت



نام کتاب : معاد جسمانی  
نویسنده : آیت الله نکونام  
ناشر : پارس بوک  
زبان کتاب : پارسی  
تعداد صفحه : ۲۶۴  
قالب کتاب : PDF  
حجم فایل : ۱,۲۱۰ کیلوبایت

کتابی برای یک کتاب‌نویسن روح



لازم  
به توضیح است که  
تمامی کتاب ها در کتابخانه  
الکترونیک سبک به آدرس  
TOA21.org  
موجود و قابل دانلود  
می باشند



نام کتاب : سرگذشت زمین  
نویسنده : جورج گاموف  
ناشر : پارس بوک  
زبان کتاب : پارسی  
تعداد صفحه : ۲۴۸  
قالب کتاب : PDF  
حجم فایل : ۸,۲۹۰ کیلوبایت

توضیحات : این سیاره نیلگون با طبیعت آرام و نغای دل‌انگیزش، در بی‌کران جهانی در حرکت است که تصورش روای امکان و درکش خارج از توانایی بشر است. درکش خارج از توانایی بشر است. کره زمین سومین سیاره منظومه شمسی از مجموع نه سیاره‌ای است که در مدار خورشید گردان است. این خورشید، خود یکی از چهارصد میلیارد ستاره‌ای است که در فاصله ۱۵ هزار سال نوری در داخل کهکشان مارپیچی به نام کهکشان راه شیری که قطر آن ۱۰۰ هزار سال نوری بوده و شامل ۴۰۰ میلیارد ستاره می‌باشد، واقع شده است. کهکشان راه شیری آن‌سان عظیم است که اگر بخواهیم آن را در مساحتی به اندازه‌ی خاک ایالات متحده قرار دهیم، حجم کره‌ی زمین تا آن حد کوچک خواهد شد که چشم آدمی به یاری میکروسکوپ الکترونی قادر به تشخیص آن نخواهد بود.

توضیحات : یکی از موضوعاتی که پیرامون معاد مطرح است ،جسمانی یا روحانی بودن آن است.بطور عمده معتقدین به معاد به سه دسته تقسیم می شوند: گروه نخست عموم فلاسفه و پیروان حکمت مشاء هستند که فقط قائل به معاد روحانیند. از نظر آنان پس از مرگ، صورت و اعراض بدن انسان ناپود می‌شود و آنچه باقی می‌ماند روح انسان است که به عالم مجردات بازمی‌گردد و درآن جهان یا بهره مند از لذتهای معنوی میگردد یا دچار عذابه‌ای روحانی گروه دوم عموم متکلمین و فقها و اهل حدیثند که معاد را فقط جسمانی میدانند زیرا روح در نظر آنان همچون جسم لطیفی است که در بدن جریان دارد مانند جریان آب در گل یا جریان آتش در ذغال. گروه سوم ازجمله بزرگان حکما و مشایخ عرفا و جمعی از متکلمین مثل غزالی و کعبی، راغب اصفهانی و بسیاری از علمای شیعه مثل شیخ مفید و شیخ طوسی قائل به معادی روحانی \_ جسمانی هستند و معتقدند که نفس مجرد آدمی در روز رستاخیز به بدن خاکی وی باز میگردد.

محمد ابراهیم باستانی پاریزی در سوم دی‌ماه ۱۳۰۴ خورشیدی در پاریزاز توابع شهرستان سیرجان متولد شد. وی تا پایان تحصیلات ششم ابتدایی در پاریز تحصیل کرد و در عین حال از محضر پدر خود مرحوم حاج آخوند پاریزی هم بهره می‌برد.

پس از پایان تحصیلات ابتدایی و دو سال ترک تحصیل اجباری، در سال ۱۳۲۰ تحصیلات خود را در دانشسرای مقدماتی کرمان ادامه داد و پس از اخذ دیپلم در سال ۱۳۲۵ برای ادامهٔ تحصیل به تهران آمد و در سال ۱۳۲۶ در دانشگاه تهران در رشتهٔ تاریخ تحصیلات خود را پی گرفت. در ۱۳۳۰ از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شد و برای انجام تعهد دبیری به کرمان بازگشت. در همین ایام با همسرش، حبیبه حایری ازدواج کرد و تا سال ۱۳۳۷ خورشیدی که در آزمون دکتری تاریخ پذیرفته شد، در کرمان ماند.

باستانی پاریزی دورهٔ دکترای تاریخ را هم در دانشگاه تهران گذراند و با ارائهٔ پایان‌نامه‌ای دربارهٔ ابن اثیر دانشنامهٔ دکترای خود را دریافت کرد.

وی کار خود را در دانشگاه تهران از سال ۱۳۳۸ با مدیریت مجله داخلی دانشکده ادبیات شروع کرد و تا سال ۱۳۸۷ استاد تمام‌وقت آن دانشگاه بوده و رابطهٔ تنگاتنگی با این دانشگاه داشته‌است.

شوق نویسندگی وی در دوران کودکی و نوجوانی در پاریز و با خواندن نشریاتی مانند حبل المتین، آینده و مهر برانگیخته شد.

باستانی، اولین نوشته‌های خود را در سال‌های ترک تحصیل اجباری (۱۳۱۸ و ۱۳۱۹) در قالب روزنامه‌ای به نام باستان و مجله‌ای به نام ندای پاریز نوشت، که خود در پاریز منتشر می‌کرد و دو یا سه مشترک داشت.

اولین نوشتهٔ او در جراید آن زمان، مقاله‌ای بود با عنوان «تقصیر با مردان است نه زنان» که در سال ۱۳۲۱ در مجلهٔ بیداری کرمان چاپ شد. پس از آن به عنوان نویسنده یا مترجم از زبان‌های عربی و فرانسه مقالات بی‌شماری در روزنامه‌ها و مجلاتی مانند کیهان، اطلاعات، خواندنی‌ها، یغما، راهنمای کتاب، آینده، کلک و بخارا چاپ کرده‌است.

اولین کتاب باستانی پاریز «بیغمبر دزدان» نام دارد که شرح نامه‌های طنزگونهٔ شیخ محمدحسن زیدآبادی است و برای اولین بار در سال ۱۳۲۴ در کرمان چاپ شده‌است. این کتاب تا کنون به چاپ شانزدهم رسیده‌است. وی تاکنون بیش از شصت عنوان کتاب تألیف و یا ترجمه کرده‌است. کتاب‌های باستانی پاریزی برخی شامل مجموعهٔ برگزیده‌ای از مقالات وی هستند که به صورت کتاب جمع‌آوری شده‌اند و برخی از ابتدا به عنوان کتاب نوشته شده‌اند.

از میان نوشته‌های او، هفت کتاب با عنوان

«سبعةٔ ثمانیه» متمایز است که همگی در نام خود عدد هفت را دارند، مانند خاتون هفت قلعه و آسیای هفت سنگ. بعداً کتاب هشتمی با عنوان هشت‌الهیفت به این مجموعهٔ هفت‌تایی اضافه شده‌است.

به جز کتب و مقالات، باستانی پاریزی شعر هم می‌گوید و اولین شعر خود را در کودکی در روستای پاریز و در آرزوی باران سروده‌است. منتخبی از شعرهای خود را در سال ۱۳۲۷ در کتابی به نام «یادبود من» به چاپ رسانده‌است. از جمله یکی از غزل‌هایش با مطلع «یاد آن شب که صبا بر سر ما گل می‌ریخت» توسط مرحوم بنان در یادبود مرحوم صبا خوانده شده‌است.

شاید یکی از علل اقبال مردم به آثار دکتر باستانی، علاوه بر صداقتش در نقل تاریخ و مبارزه با استبداد، چهل و استعمار، این است که ایشان راه نفوذ بین مردم را بدرستی پیدا کرده است. هیچ خواننده‌ای هنگام مطالعه آثار ایشان احساس خستگی نمی‌کند و خواسته و ناخواسته مسحور قلم ایشان می‌شود که تاریخ را در قالب ادبیات و رمان تاریخی ارائه می‌کند.

به علاوه کتاب‌های باستانی پاریزی معمولاً پاورقی‌های بسیار مفصلی دارند که گاهی از خود متن هم مفصل‌تر است.

از ویژگی های بارز استاد باستانی صفا و سادگی در برابر استاد و دانشجو بود،بی پیرایگی و سادگی در گفتار و نوشتار روش کار ایشان بود و این خود موجه جذبه ی همگانی و کشش عموم به تاریخ شد،در حقیقت تاریخ را از انحصار مورخین و کلاس های دانشگاه رهایی داده و به میان توده ها آورد و عجیب آنکه در حین سادگی قلم از متانت و زیبایی قلم کاسته نشد و نشر دلنشین او در سطوح مختلف مردم اعم از دانشگاهی و غیر دان‌گاهی با استقبال روبرو می شد،تاریخ نویس و ادیبی که اسیر فرم و شکل نبود و در عین دوری از تصنع هرگز در دام ادبیات و گفتارهای عوام گرایانه نیفتاد.

او عاشق ایران و تاریخ ایران بود بارها او را می دیدیم که در برابر یک اثر تاریخی مدت‌ها می ایستاد و محو تماشا می شدو با اشرفی که به تاریخ و جغرافیای تاریخی داشت به همه جا به مثابه کارگاه تاریخ نگاه می کرد.

راوی شیرین سخن تاریخ

استاد باستانی پاریزی

چهره‌های ماندگار

تاریخ جغرافیا و مردم شناسی را جدا از هم نمی دید،آثارش معجونی زیبا و دلنشین از از بررسی وقایع ریز و درشت و به غایت موشکافانه به موقعیت جغرافیایی و جامعه شناختی حوادث بود. آثار ایشان جاودان خواهد ماند،چرا که نه خود و نه آثارش در تندبادهای سیاست هرگز گرفتار نشد با متانت و پایدار از کنار جریانات زودگذر و فرییده گذر کرد با مسایل و رویدادهای تاریخی روز گرفتار شبهات سیاسی نشده جاودانگی آموخته بود و در عین حال هرگز از تعهد و امنیت داری قلم غافل نبود،عشق به تاریخ میهن و علاقه به سرزمین مادریش را حتی در سفرنامه و مقاله هایش به عیان بروز می داد.

این مطلب را با ذکر خاطره ای از این چهره ماندگار به پایان می بریم.

وقتی می‌خواستند لغت‌نامه دهخدا را به چاپ برسانند، متحیر بودند که بودجه را از کجا تأمین کنند، طرح ها و پیشنهادها مخرج کلی داشت و هیچ وزار‌تخانه‌ای قبول نمی‌کرد، مرحوم سرلشکر ریاضی (وزیر فرهنگ وقت) پیشنهاد عجیبی کرد. او گفت: «پیشنهاد من این است که فضولات و «پهن»‌های اسب‌های دانشکده افسری را بفروشند و از بهای آن لغت‌نامه دهخدا را چاپ کنند» و همین کار را هم کردند.

جلسد اول آن درآمد و کم‌کم محلی در بودجه مملکت برایش گذاشته شد و همان است که امروز یک دائرهٔ المعارف عظیم فارسی با وجود نقایص بسیاریش در دست داریم. کتابی که اگر اسب‌های دانشکده افسری از «قضای حاجت» خودداری می‌کردند، چاپ آن به تعویق می‌افتاد!







دانشکده مرکزی خراسان (مشهد)

مشهد مقدس

پایتخت معنوی ایران و دومین کلان شهر مذهبی جهان از هزاره ها وقرون گذشته یادگارهای بس افتخار آفرین از پیشینه ای پربرداشته و این مهم با وجود مضجع پاک و شریف ثامن الحجج حضرت علی بن موسی الرضا به مانند نگینی درخشان در عالم تشیع و به عنوان پایگاه معارف دینی و رضوی تجلی دیگری یافته است. اکنون این شهر میعادگاه ارادتمندان اهل بیت(ع) عصمت و طهارت و میلیون ها زائر و مسافراعاشقی است که از سراسر ایران ومناطق دیگر وارد این شهر می شوند واین گونه است که مشهد الرضا مهد ادب،فرهنگ، فضیلت و تجلیلگاه عاشقانه ترین ارادات ها به خاندان علوی است.

شهر مشهد خاستگاه اندیشه های سترگ و مردان بزرگ بوده است. از میان مفاخر بی شمار شهر مشهد می توان به افرادی همچون حکیم ابوالقاسم فردوسی، محمد کاظم آخوند خراسانی، احمد دقیقی، شیخ طبرسی، محمد تقی ملک الشعراى بهار، ثنایی مشهدی، حر عاملی، خدیوچم، رستم ساعاتی، سلطان علی مشهدی، امام محمد غزالی، خواجه نصرالدین توسی، خواجه نظام الملک و مهدی اخوان ثالث اشاره کرد.



آبی دریا به رنگ آسمان / قطره ها، بی رنگ و از دریا جداست  
 قطره تنها چرابی رنگ ماند / رنگ دریا های آبی از کجاست؟  
 قطره تنها به دور از قطره ها / با خود آهنگ جدائی میزند  
 قطره هائی را که با هم میروند / آسمان رنگ خدائی میزند  
 این من و تو حاصل تفریق هاست / پس تو هم بامن بیاتا ماشویم  
 حاصل جمع تمام قطره ها  
 میشود دریا یا دریا شویم

همیشه تاریخ بشریت شاهد بر این سخن است که افرادی برای اینکه بتوانند طریقت یا راهی انسان ساز را به دیگری از جنس خودشان که از آن بهره مند نبوده اند را بهره مند کنند و جامعه ای را از خموشی و سکون به سوی تحرک و پویایی دعوت کنند رنج و ریاضت های سفر را به جان می خریدند و خود و خانواده شان را در تنگنای زندگی قرار می دادند و از خانه و کاشانه خود هجرت می کردند. این بار گذر تاریخ سربازی

ش	ا	ل	س	ک	ح	ه
د	ع	ن	ف	ا	ا	ت
م	ل	د	ی	ن	ل	ی
ح	ی	ع		گ	ف	و
م	ج	م	ه	و	ر	ر
د	و	م	ف	د	س	ل
ی	ح	ی	ی	پ	ی	ر

دانایی

ا	ق	ی	ص	ر	ر	ی	س	ا	م	ا	ن	ف	ل	ا	ح	د	ا
ض	ع	س	ا	ر	ز	س	ح	ه	ی	پ	ف	ا	ن	غ	ت	س	
ر	ج	ی	ن	ج	ا	ی											
ی	و	ا		ب	د	ن											
ل	ی	ز	ا	د	ه	ق											
ع	د	ن	ا	م	ر	ه											
ن	ا	و	ر	و	ن	ت											

جدول

کلمات و عبارات زیر را در جدول یافته روی آن ها خط بکشید و در پایان حروف به جا مانده را به ترتیب و پشت سر هم نوشته تا رمز جدول به دست آید. لازم به ذکر است کلمات می توانند به هر سمتی باشند و به صورت شکسته بیایند

احمد سلامی\*محمدعلی جنتی\*جمشید فلاح\*جمهور فلاح\*یحیی پیرجهان\*رامین پناهی\*علی نبی زاده  
 علیرضا قیصری\*حسین قهرمان زاده\*مهدی امین پور\*شاهرخ گلابی\*تن و روان\*جینجای\*سامسامایه\*همراه  
 مایانه\*شال سفید\*کانگ فوتو ۲۱\*یته\*وایسا\*وادی\*دومای\*اوسایا\*راهدان\*استغنا\*آتادو\*آتوآ\*متو\*هایما

«به کوشش همراهان دانشکده اصفهان»

STUDY while others are sleeping

(مطالعه کن وقتی که دیگران در خوابند)

DECIDE while others are delaying

(تصمیم بگیر وقتی که دیگران مرددند)



46th

International Association of Kung Fu ToA 21  
Scientific, Cultural and Athletic inernational congress

چهار  
ششمین  
کنگره سراسری  
کانگ فو توآ ۲۱

علمی-فرهنگی-ورزشی  
میان دوآب | ۱۶ و ۱۷ مرداد ۹۳  
07 & 08, August 2014  
Mian do ab , West azarbajejan , IRAN

مخبر های کنگره (بر پایه کانگ فو توآ ۲۱) Congress Topics (based on Kung Fu Toa 21)

- \* نقش ورزش در توسعه و صلح جهانی - The role of sport in development and peace
- \* روان شناسی ورزشی - Sports Psychology
- \* فیزیولوژی ورزشی - Sports Physiology
- \* مدیریت ورزشی - Sports Management
- \* بیومکانیک ورزشی - Sports Biomechanics
- \* رفتار حرکتی - Motor Behavior
- \* ابعاد رای دیوان عدالت اداری - Verdict of Administrative Justice Tribunal in retention of the name of Kung Fu
- \* در ابقای نام کانگ فو



تماس با دبیر خانه کنگره :  
(Contact Event Team On)

آدرس: کرمان - شهر بایک - اتوبان خلیج فارس - خ قائم  
میدان قائم دانشگاه علمی کاربردی شهر بایک

+98 392 424 3020

Congress@KungFuToa21.org

congre.kungfutoa21.org

+98 913 991 4431 دبیر پژوهش کنگره

+98 914 181 1089 دبیر اجرایی کنگره

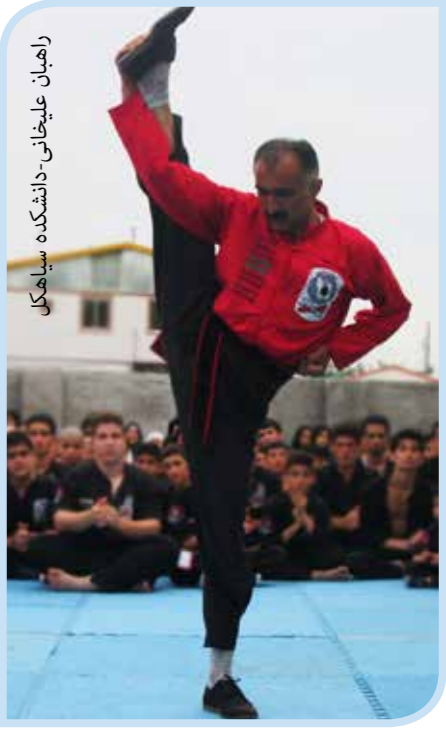
آدرس محل برگزاری کنگره: میان دوآب- میدان آیت- وحیدی- بزرگراه  
ولایت- مجموعه فرهنگی ورزشی سبحان



سیر راهدار لطفی - دانشکده مشهد



همراهان معبد پارس - دانشکده شهر بایک



راهبان علیخانی - دانشکده سیاهکل



بایارومه رسول آهنگری ملکی-دانشکده تهران  
مدیر مسئول نشریه سوتو



سیر راهدار دولتمند - دانشکده قم



راهدار زاهدی - دانشکده تبریز



همراهان دانشکده اهواز



همراه عباس نیا-دانشکده مازندران



همراه منتظری-دانشکده اصفهان



همراه امین پور  
دانشکده مراغه



دشوار زندگی هرگز برای ما  
بی رزم مشترک  
آسان نمی شود  
تنهانمان به درد  
همراه شو عزیز....

کانگ فو تو آ ۲۱ - ورزش رزم ملی ایران