



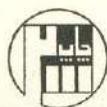
---

ابراهیم میرزاچی

# کارانه

## وزارت فرهنگ و هنر

شماره ثبت در دفتر مخصوص کتابخانه ملی «۱۵۰۶» بتاریخ ۱۳۵۲/۱۰/۲۹



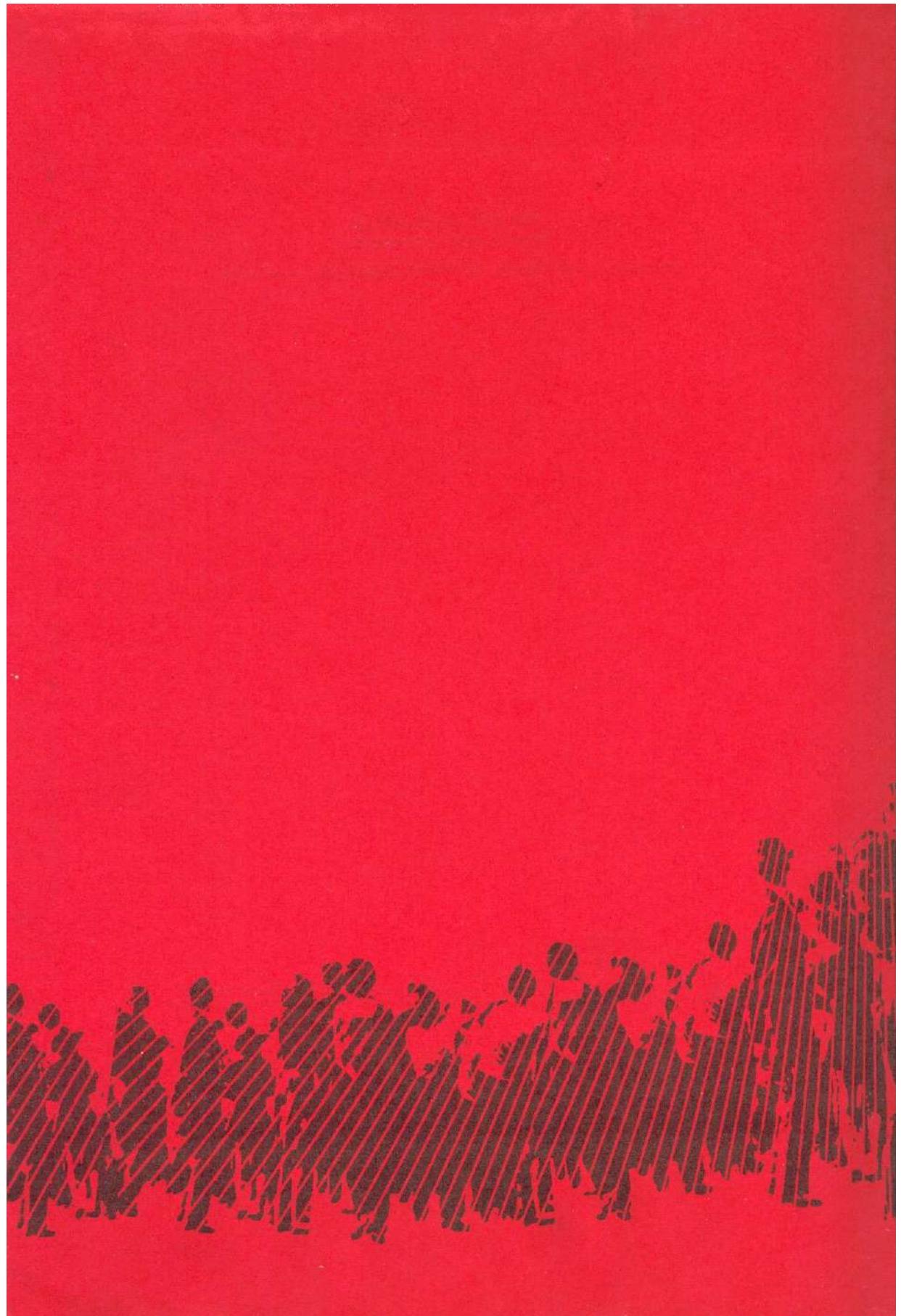
۲۰۰۰ ناشرها اول خیابان فرمود شماره ۱۷ تلفن ۸۲۲۴۸۵-۸۲۸۵۵۹  
آدرس پستی: صندوق شماره ۳۱۵۱ تهریه

این کتاب در ۲۰۰۰ نسخه بطریقه افت بچاب رسید

بهاء: ۷۳۰ ریال

همه حقوق محفوظ است





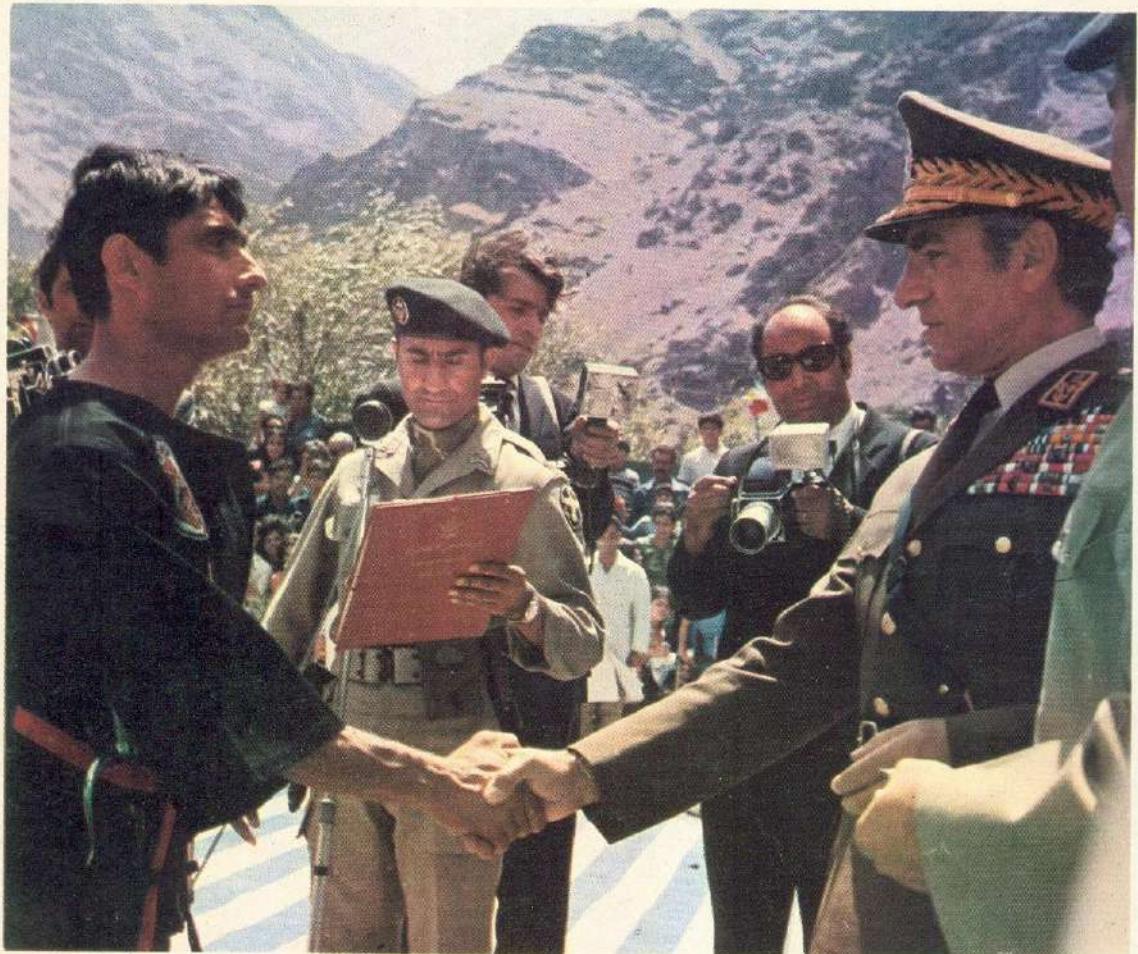
کارانه

و

ذن کارانه

نوشته‌ی:

ابراهیم میرزاوی



در پیشگاه اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

ابراهیم میرزا

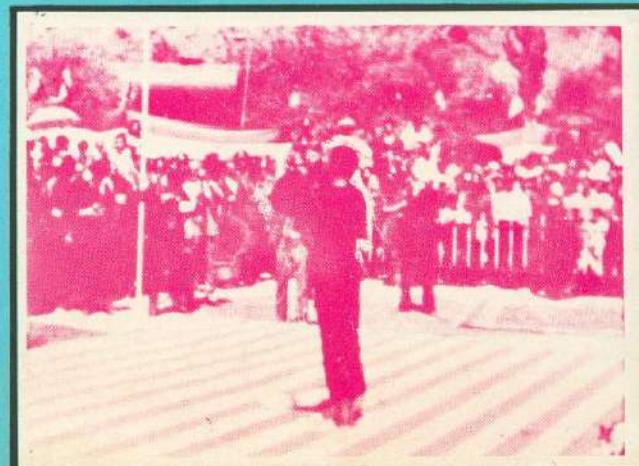
پس از انجام عملیات کارانه مورد تقدیر قرار میگیرد



در پیشگاه اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر

ابراهیم میرزا

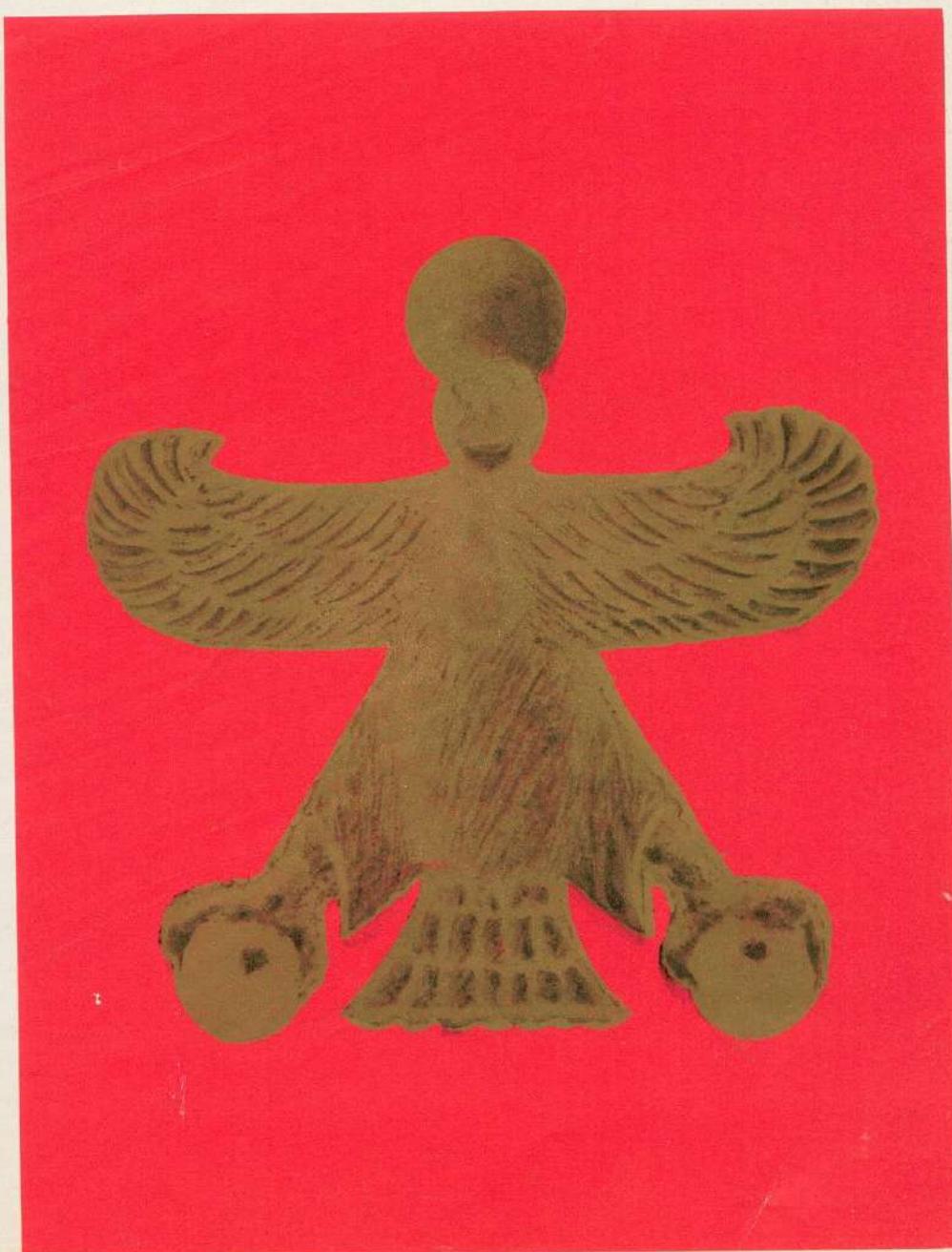
عملیاتی از ذن کارانه را نشان میدهد





## اوامر شاهانه در مورد پیش‌رفت کارانه





شنبه، کاری  
ایران  
IRAN

بامضلاه کارشناسی

## شمن و لرمهش هنرها

شمن از رویکارانه شسته، بمنیم با روی فرشاک نایم فرد کوه ایلخانی داشت. پسر خود سرخنگی داشت. بخیم با پسر خود داشت. نیزه پسر خود بود. بندله زده و بند پولده زده کند و همین شرک را که حداکثر بچشم دیده شد و میدریخته شد. پولده همراه کشیده شد. تا هر چهار چشم بپوشیده باشد. پولده دیگر نیزه پوسیده شد. فرانج بیانی داشت. از شمن بر تشریف و بروز مدد و قدر عذت نیزه به لشتن از راه میگشت. بگویید شده است. جانش بگویید هنر خود را شنیده بود. همچوپن

دو گوره و سر بالارو دو پسر در لار و میخانه یا محله دوچهاره و دو لار است. جانش نیزه هنر خود را تشریف و بخیرش نمایند و شمشه نمایند.

باشد. جانش نیزه هنر خود را که در لار و میخانه مینمایند و لار سالیش فرشاک داشته و بدهم منشیز نیزه که از پیر میگش. الکبر شناسیز شریده زده داشت. پدرش را فرموده خانم نیزه بقیه و زده بر لرمهش نیزه و لرمهش که از بعتر عده بیگرد. بدل هنر خود است که نیزه با هر چهار چشم بگذرد. و هر چهار چشم کارگردانیش را بخواهد و بسیار نیزه دارد. نیزه همیشیم.

دوم هنر، مرتباً پیش کارهای خود را و نیزه شرکه را مینمایند. با هم چشمیها و لذت و نمره دست از اینهاست.

سیزده هنر، بدلیست را خود فلانه که نیزه میگیرد. در دیگر در تریم در دیگر نیزه نیزه، خود بدلیست را مینمایند. بدل هنر خود، پولده زده بسیاره و لار مدد و لار است. هر کدام زنیم بدلیست آنچه بزرگ نیزه نیزه.

«نیزه نیزه را تسریع کرد و پاشا - نیزه نیزه » لذتی را میگیرد کارگردانیش فرشاک داشت. و پیشنهاد پیشنهادی داشت. جاده لار نیزه نیزه. کارگردانیش فرشاک داشت. نیزه نیزه داشت. و پیشنهاد پیشنهادی داشت. پیشنهاد پیشنهادی داشت. و پیشنهاد پیشنهادی داشت. و پیشنهاد پیشنهادی داشت.

## سوکند «بفرمان حفاد»

از روی مردست و دادگری بروان راتی سوکند یادگیرم:

از روی پاکی و پاکدی - از روی مردست و راد مردی - از روی فاد مردی سرانجام بفرمان خود مردست انسانی و ناموسای ازی که چشم زار ایخها به جا میشی باز و جان پنهان انسانیت بوده و هست مثلاً اثربنیت پدید آرده تو امیرین و امانيت نیک برگزار تاب کنده می بسی هست است سرافراز گردم.

من با اثر فایده ای و دوستی جایی این هرگز هنری بزرگ با اندیشی سما محکم، با شناخت بخوبی درونی خوش بینی «بهر خود شناسی بین خود منی» هنر خود شناسی بین خود منی هست.

بهر خود یاری و هنر انسان سازی - هنر انسان ساخته ای و آفرینش هم آنگاهی را تین «از راد راه اندیشه که پیشتر بجهان بینی هستی انسانیت پیش زده - من بدریا فتن «گیگات» - گلیدار نزد خود شناسی دست داشم. از پیشتر بجهان بینی اینان آزمایش - داشت خود - بهر میگذرم اما بدر راهه های خود بینی در راه اندیشه «کاخ انسانیت» در آمدم. در سکونم..... ره یافته خضری بدر و خود یادگیرم.

بفرمان ازی : موی وزاری رانگت دارم. تلقن نیکویم. فریاد نیگات آیز فریب خود گان رانی شدم. حق انسان میان بخانان پاد افروخته بیدم. از دروغ و ناسایی نیز گفت بیزرام. خواب آسودگی را گذاشت من. بدین طلاقش بزرد جاده انسانی بچکونه در خواستی از خدا ادامه ی بحیم تازه کانی یا بزم. بیدارم، هشیام، خسته شیوم. بیکوئم تا بچون فریگت ذخانه دیرینه خود «روان مردم گیتی را بپیروی راستی منش پاک تو ای سازم تا آشی پدید آدم». دروغ را درست ترین کنایه میدام. پیچ شناختی بخود کمی بگشتبه بینی ایز بین پیشتران طلبدیز بزرگی بدهی ایم فراوش نیکم. خود فریبی را آفرید کار دروغ و دروغ را آئینه ای سرتاپانی نیا کی میدام. دله راهم. بهرگز که از دیدگاه کامی اندیشه گذشت بل سارم و با سرمه نهان خود کلکاش نیکم. خود پسندی را کنی میخشم. چند سرافرازی خوش ادواره رف انسانیت بحیم. دوکانیتیم. آشنا بفتش کاره کوشم. راست یگیم دلو بیم جان باشد دروغ نیکویم و لو امید نان باشد. بیکوئم تا بگزندی از شی را لازم خود دو سارم. براز هی بخش آکا هم. با اندیشه ایز فریگت بینی من خاک، خون، خط، تایخ کیش؛ دین، فلسفه، هنر، شعر و یکجایی را از سرافرازی میدام. هر رخین پدیده می در راهه هستی و بزرد «هم هنگی» میدام. از پرچم تعبتی ای بایگر زرام. با آرمان انسانیت، سرپند و پر شکوه نزد کانی نیکم و غرور آیز نزدیکی را بدرود میگویم. برواره که از زبان جبار گشت ارج میشم. جان را نعم را از بند نای جانوری برسته و سرد کنده اندیشه میشم. از بلای خانه نوز پدیده نای رشکت امتد : خود خوبی جیشم و همچویی باوری ناچخودی - دشمنی و از برقونه کاستی در فروزه های نیکت و روی بحیم. در میان رباش خواستاد در طاش و کوشم. پوشک ساده موشم. تند رسی را در جان روان بحیم. به چاپویی و پی روی نیای اورم. گلید سرافرازی خوش را کسیز بگنی، سرمایه هستی، شاهراه زیست تازه کانی چکیده خون آئین بزرگی خوش بیدام. آزادی آزادگی را بجان بخیم. غنای ای شدم و بعضی از برقونه را با آرمانهایی بایس بیوی صدم میخشم. سرگمک که خالی گردانی شد لکد کوب نیکم. در پیکار نزدیکی روشن تخم. گناهکاران گذشت را فخر نیکم. ناهم آنگلی گفتار با اندیشه را ریشه مردم فریبی آشخون پاک میدام.

پایداری و فاداری در دوستی را فروزه های بایسته میدام. من باستی درستی در خود فروزه قسم بجهان بینی هم چند فرازمان در آنگاه سکونه سازه و خرسن: ایش و بیش باهم آنگلی نیش با افیش از تباش اندیشه که ای انسانی انسانیت کامرواشدم. پاس ای ای پریخن. آنگاه جاوید پیوری میگزون...

در اندیشه ام .....

گجرد آفتاب هستی عجش

## «سخن پری»

پاسداران انسانیت . پیش از آن برتر منشی . یکی پناه شما باد  
گر بخود آئی بخدانی رمی «بخود آه»

سرمه نهان مگویایی بزرگترین خاصیت زندگانیست که اراده غصه و خود چشمی خود را در خون برشت «خود» یکیم از هر گونه سفارشی بی نیاز صیدار دوچاری دلخواهی باز نمیگذارد . امروز در میدان کشش هر دشمنیست که ماید و بزرد خود را باید از تاریکیهای زمان گذردیم . جان از آن است فراز از آن تاریخی بهفت عکسی تو نانی هستی داری ، یکانی ، همچنانی ، دیگاهیگاهی خودش نسانی است برای آنها نکت همراهی ایران مین بینی بزرگی که رعای خواهی داشته (دامن لادر) ، اپرای فرنگی که نمود جان روان آزاد ایرانیت اپرای فرنگی و از تو آن ترین تو نانی نیکت برتر آشوز شود و بزرگی بینی مشاهد از نیکت پا بر جاده زمان رسیدن کو دکانیکه بگو هر راستی پا یکی میشدند با غصه کشند و ارادتی بی رنگ مینی اندش ، پاک دروش اگو هر زبان اباب «جان بان» بنام «من» این یکان سرمایگیتی و سازنده فرنگیت مینی نموده است انسان انسانیت جوینده بی خوشی و فرازندی انسان بداند و نگردد . پس رهایت از پرستش انسانی بزمی بدرون خود ، راز و آینه همچنانی در اراده و حرم دیری ، آینه نمکانی ایرانیم اند اینه تابانک هناد خود میباشم و میباشم و ازول بربان میاویم و هر زمان را سرشار رواه آیندگان را در شن میازم و ازین یهگان ، بمان پا یکان خیانی مینی (وحدت خود) بیمیم .

من آزادی سازندگی یکیم من خویش اباگردی خان ایل بخدمت میدادم کس نمکدین اه باری میاند و دینهای از ازیاد هم زدن و دینهایش را بسیوره گذازد پس گوسکن به سری که فرمان لی بربان ایل بازگوییم . پیشگی جان هم زرسیانی است . هر ، حالی است از میدان باش زیبایی که آغونه که رمان یکی دگر ایش بربان ترین زیبایی است ، زیبایی پرتویست از اراده هستی عجش که انسان ازگن ، باز وار و بسوی برتریهای انسانی کشاند . ننان یهانی ، گلوچ فروخان خیست که هستی «در میدان باشی است این «میدان» را همراه دیگران انسان پرتوان هستی میباشم . یاده ارادی خرمی بدن خود کریم . اگرها عجیش بناشیم و بحکمی هر شست خویش پی ببریم پریش چان مایه و جامی خوش یکیم که خورندگو هر زمان است . راهه با پل غردو تومن پا بر دی و نیزه شی یکیانی و زاده توشه پاکی زای و با چشم حقیقت مینی و از روی نشانه های فروزه های انسانی شزاد ایرانی بدن یچ گمراهی دریدی است . راهه اماده نیست و می ازد و کام هم میست کامی بسوی خود و کامی در پلکانه انسانیت . برگی چند از دهدل پاک هناد تابانک را خانیم و از زرف اندش ششی میگو هر زبانگانی دل ای رهخان بزیر کشیدم و گوش و جان بسرشیدم . از راهه بیش هستی را زمان و ایش را دهیه هم شد و زده . آینهها آینهها - گفتارها - که داره نیستن . کوشش . آگاهیها - خواستهها - بخود فروزنم اندشین بجهان درون را با انسانی انسانیت در خود جای دادم براستی سکن خوردیم ، به دستی سکن خوردیم .

پاکی اندش ایم .

راز هستی عجش ، امی جوییم .....

از دش ایران پر

جاویدان باد ایران زمین

آزاده بیرون باد افسرمه کاران جان  
سمی و ایش

منوچهر خسرو داد ز پیش از نخستین کالاه ریلاین هفت گیتک هم شد.



### آئین سوگند

سوگند بر سر نخستین بیانیه زنگ اول تاریخ و روزگار پوشیده  
و آنچه لایه بر روی لایه با خسرو داد چشم پیش میشود.



سوگند به نخستین پیشکش که لایه بر سر نخست  
لایه بر جا نهیض نخواهد بماند.

نگلائید نه مرتبه زنگ کالاه بر روی مختر بالای جای خود فرمدند که شدیده ریلاین از مردمه جنم و روزگار یکانه را بیانیه زنگ داشت.





국제태권도연맹

단증

제235호

성명 호스로다트 장군

생년월일 19 선경월

국적 이란

본연맹은 가약에 명시

심사과정에 의사 거하에

1973년 12월 1일  
제3段(三段)을 수여함

총재 죄홍희

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

CERTIFICATE

No. 1225

Name ناصر خسرو داد

Date of Birth

Nationality ایرانی

YOU ARE HEREBY CERTIFIED THAT

THE FEDERATION HAS GRANTED

IN ACCORDANCE WITH ITS RULES

AND REGULATIONS

ON THIS DAY OF 19

*Choi Hong Hi*  
President



大韓民族跆拳道連盟總裁

大韓民族跆拳道連盟總裁

大韓民族跆拳道連盟總裁

韓國大韓民族跆拳道連盟總裁

بنا بر اصول کے پر زیرک فیم دیدار پاکستانی فرقہ جمنا لابرخواست نیم

ملحق علی و مولانا سید رضا زادہ دیشیم .

شماره

تاریخ ۱۴/۲/۱۵

ضمیمه

# رضایار

سازمان و پژوه آموزش فن کارانه

دبیات عالیه : ارشبد فتح الله مین باشیان

از کنید در لون اسراره سرگاهه در ایلان لذت یدسته و سوان  
 بر ایلان طلسم چشم را درست کند بکسر فرماده گلیس نمایش تنی مردی  
 لذت ساقه حق آیی سروان از ایلام میراثی سوان بر در نیزند و خود خوار  
 شک همه کارها در ایلان مکاره خدمت سرگاه نهاده دلسته و خدا در  
 از ایش ایلان نهاد خوش بیهوده مکمل شد. ایش مادر رانی خواهد

خواهد لذت سرگاه سیمین و نادی میراثی نهاده ساقه حق دریگاه عالم ساری  
 ایش رضایار در در راه پیشتر سرگاه ایش ایش ایش ایش ایش  
 مکیم. کاریکایی پیشتر سرگاه ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش  
 در جلس تنه ساقه ایش  
 ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش ایش

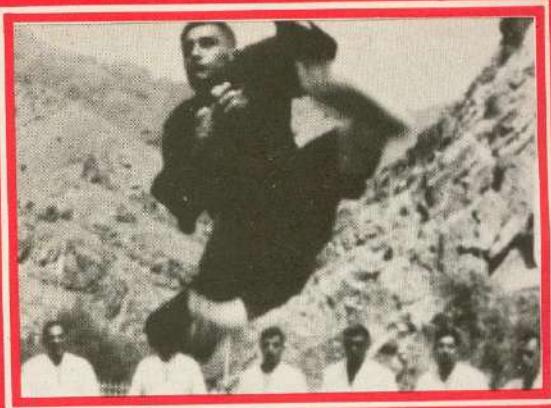
دکتر فرهاد واردشتی

(دستم کاره بدهیم که این کار نهاده است)  
 در پایه لذت کاره بدهیم که این کار نهاده است.  
 نویم میراث

دُنیا شر ز عدیت که بند بسیار نمی باشد بلکه این را بلای حیم می زندانم

«کلیه سخنها جزء درون»

بلند و فخر که مرزا سیم تندیت می شویم  
بجهود شور و خوش تمرین لذان نهاد لارام  
و زنگی شنخه لاتولنا و پارچه مرزا سیم.



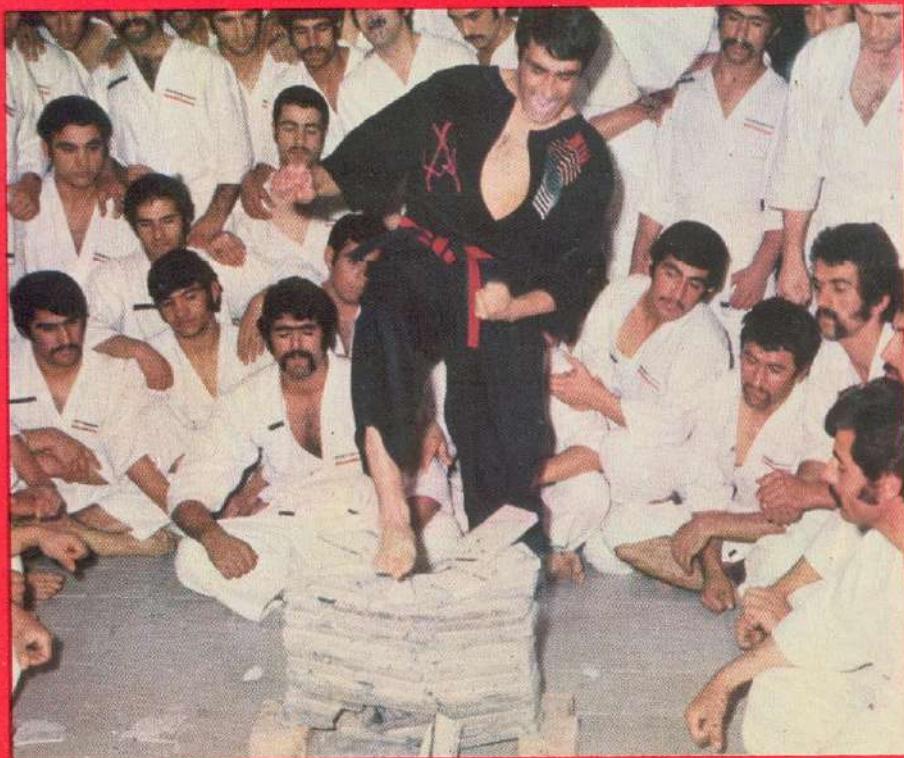
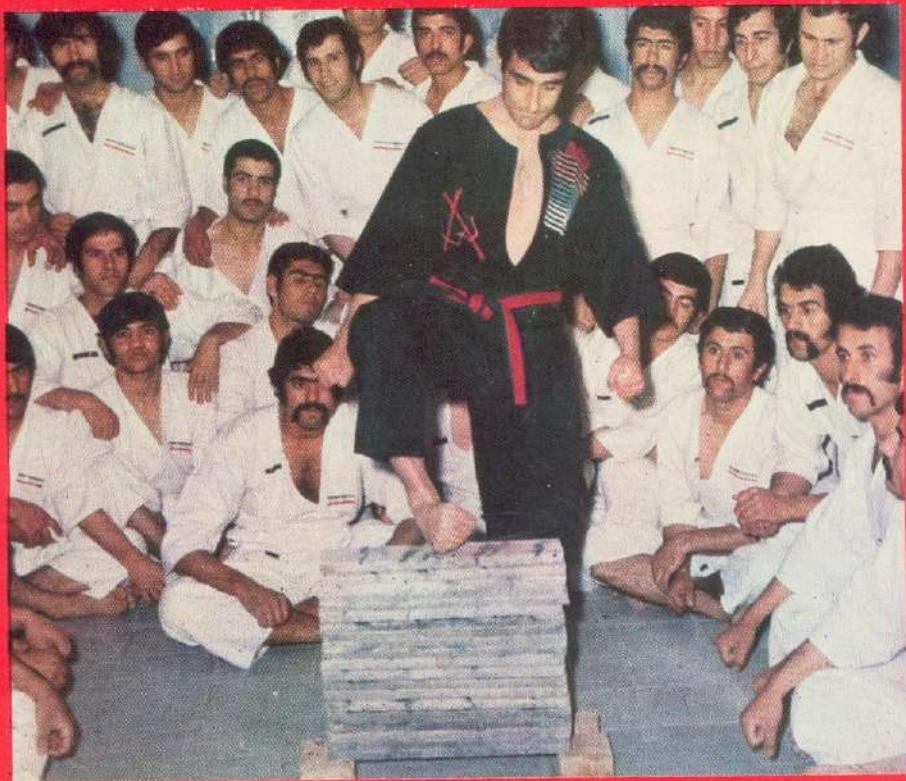
## ضربات دست و پا

واردآوردن ضربات ، از هرگونه چه با دست و چه با پا ممکن بر اصول زیر است :



هر قدر سرعت ضربه‌ای که وارد می‌آورید بیشتر باشد مطابق فرمول  $F=mv^2$  نیروی بیشتری تولید کرده و تاثیر آن زیادتر خواهد بود.

برتری و تمایز مخصوص کاراته در میان ورزش‌های مختلف مبارزه‌ای، بیشتر بخاطر فنون بسیار متنوع ضربات پامیباشد. بطور معمول پایی هر کس از دست او قویتر است. اگر با استفاده از فنون گوناگون کاراته و رعایت تمام نکات مر بوطه، لگدها اجراء شود کارائی آنها مواردی تصور خواهد بود.

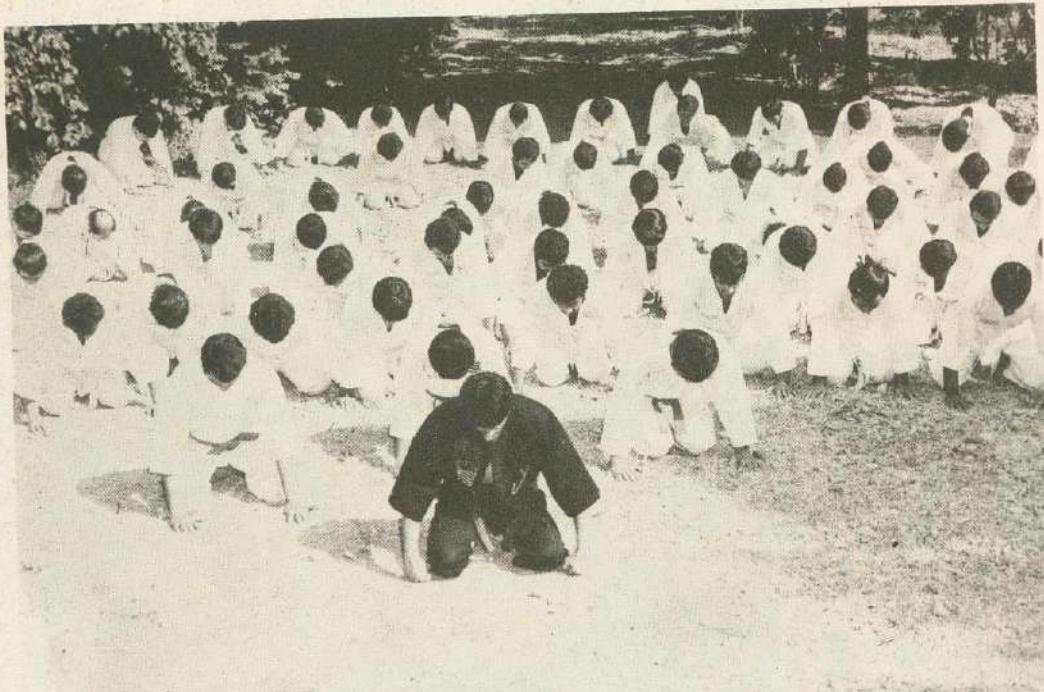




## نبرد کارلا



نبرد کارلا نهشیوه لرد ایله که قدرت سلطایی لذت هم لاد پریز زیر نهاده  
لکید رینم لازبزک لاد دل همین کتب بخلاهم پرسد. هدف نبرد پادشاه  
اَشراف و فلان است که لاد و هم بستگ و هم از هم تخلیهند و شروع زیش لاجئند



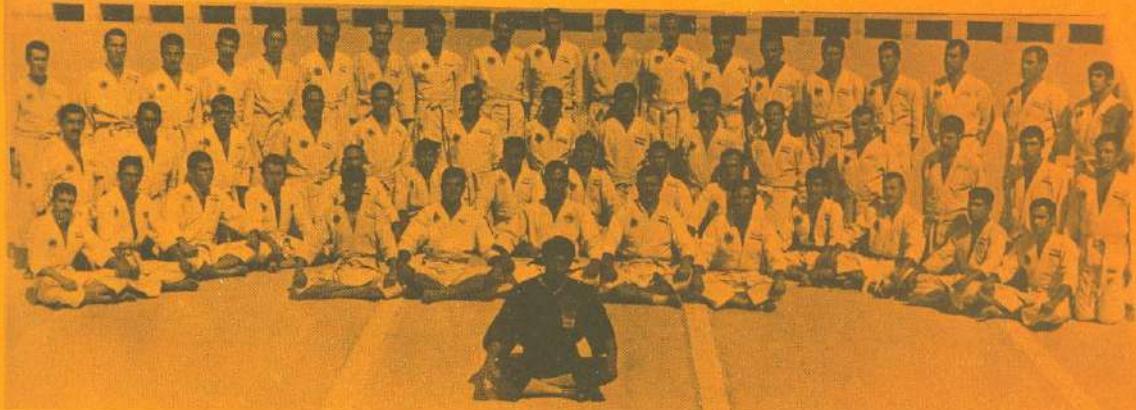
اصولی که در کاراته دنبال میکنیم بد و قسمت بزرگ تقسیم میگردد:  
الف - چگونگی بکار بردن کلیه نیروهای فیزیکی بدن برای رسیدن:  
«بهترین حالات فیزیولوژیک جسم»

ب - استفاده از قوای روانی «ذن(۱)»:

«پیسکولوژیک بدن»

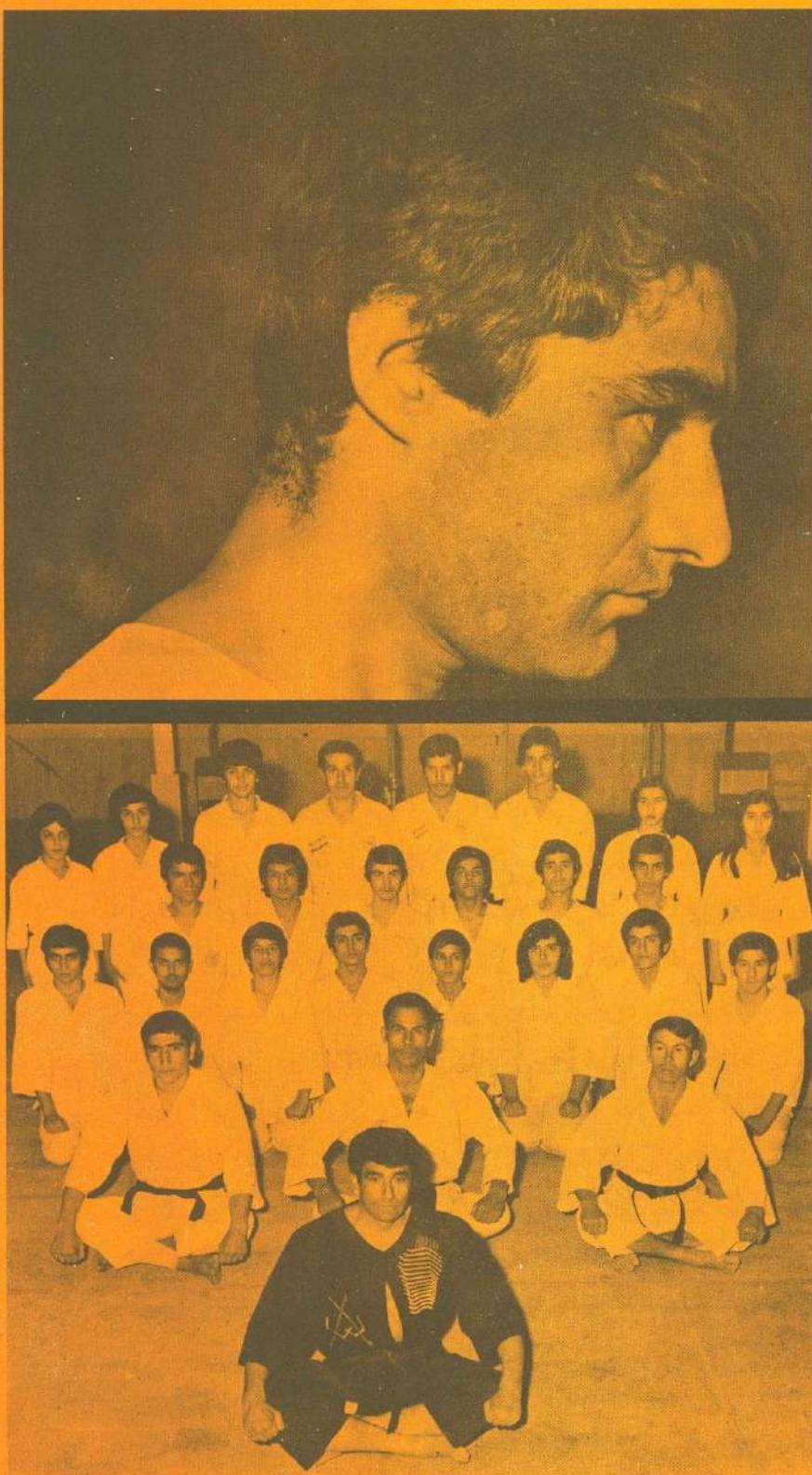
---

(۱) ذن کلمه ایست ژاپنی که از چین سرچشمه گرفته است و مفهوم واقعی آن اندیشیدن و در بحر تفکر غوطه ور شدن است. از دیدگان ذن، کار جسمی و فعالیت بدنی حائز کمال اهمیت میباشد و پیروان ذن برای حفظ موقعیت بدن (فیزیولوژی انسان سالم) و شیوه درست نفس کشیدن بمنظور کوشش در راه زیستن و رسیدن به آرامش و روشن بینی اصولی باختن زمان وضع کرده که نگارنده مفصلابتشیریح آن پرداخته و ارتباط ذن و کاراته را بیان نموده است.



# سوکن لقا

آگاه، پارسا، مهر آئین،  
بژرف جهان معنا ،  
ره یافته بسوی  
فرازمندی جان و  
روان کاراچه آموزان.  
سوگند به سخنی که از  
دفتر دلپاک و نهاد تاباک  
نشتم، موگند به بایکانی  
دل، سوگند بتوانای به  
فروزه های لیل و همهی  
نیکها در زیارتیهای پر توهنتی  
که با فروع آن دشنه آشکار  
میگردد. سوگند به پیران  
پارس و عارفان و اندیشه‌دان  
که در این پشهه از زمین  
جایگزین شدن و از  
راه بازتاب فراغتی در  
آئینه بهاد خود در معناترین  
و درختان قریب پیامهای  
فرهنگی را چکه هستی هستا  
کر دند . سوگند به آئین  
برزگی بر از هستی بخش به  
آنها که بدین راه بساد  
یافتند سوگند یاد میکنم  
تا از هیچ کوششی درین نکم  
و در هستی پی دنل بعنی  
اندشه باک و گوهر بازتاب  
هم آهنگی بخش با آفرینش  
از راه بیش به جان و روان  
کارانه آموزانند و یکه کنم.





### مقدمه

● کتاب کاراته که بنایه احتیاجات و تنبیلات اجتماعی و بیشتر برای پرورش جسم و روح جوانان منتشر گردیده حاصل چند سالی تجربه و مطالعه و تفکر در باره اصول و روش‌های فراگیری آن در دنیا و ایران است.

\* امروزه دامنه کاراته در جهان وسعت بسیار پیدا کرده است و روش‌های تعلیم آن شعبه‌ای از علوم را در بر گرفته، بسیاری از کشورها بیژوهش‌های دقیق و تجربی برای روش صحیح فراگیری فن کاراته پرداخته و با تطبیق اصول عمومی و بکار بردن تکنیک‌ها و ایجاد تحول در نیروی جوان راه بمقصود گشوده‌اند.

\* علیهذا در کارانتشار این کتاب و پرورش جسمی افراد جامعه ضممن برخورداری از کشور ژاپن (اوکیناوا<sup>(۱)</sup>)، چین<sup>(۲)</sup> و کره<sup>(۳)</sup> که مکاتب بزرگ مهداین ورزش هستند و همچنین دیگر ممالکی که این فن را تعلیم میدهند یکنوع برنامه کاراته که اصول فراگیری نیروی انسانی را در جامعه ایران نشان میدهد همیشه در طول کتاب در نظر داشته وارا نموده‌ام.

(۱) - مهد و مرکز تعلیم کاراته در ژاپن با متد «گو - جو - دیو (Go-Ju-Ryo )»

(۲) - متد «کن - فو - کاراتو (Kung-Fu-Karato )»

(۳) - متد «تی - کان - دو (Taekwon - Do )»

\* لازم است بگوییم، کارانه از لحاظ جنبه پرورشی (جسمی و فکری) خود موضوعاتی دارد که باید مورد بررسی موشکافانه قرار گیرد که بعضی از آن موضوعات را در اینجا ذکر میکنم. در این بررسی برگزیده فن کارانه از جنبه جسمی و فکری هر طبقه بیرون کشیده شده و در ارتفاعات اجتماعی در رابطه بین قشر و طبقه و امکانات و فرستهایی که در تحصیل و کار برای جامعه محلی و اجتماعی و شخصیت فردی، چگونگی فراگیری فن کارانه چه برای کودک و چه بزرگسال بمنظور شناخت نیروی بدنی لازم است، اشاره میکنم.

\* این نکته جالب است که ممالک صنعتی با وجود داشتن کاملترین و جامع ترین نظمات تربیت بدنی باز در زمینه تعلیم بزرگسالان مجاهدتی مخصوص مینمایند.

\* آیا نمیتوان این موضوع را بجامعه ایران ربط داد و عقب ماندگی را با تعلیم به نسل جوان و با تجربه جبران نمود.

\* این جواب راجمدهای مترقی داده اند و ما دیگر نمیتوانیم و نباید بخواهیم که جوانان خود را مانند اصول دیرین و سنت های رشدگرفته ناتوان پرورش دهیم.

\* و نباید از تربیت جسمی و روحی جوانان خود غافل شویم و باید اعتماد بنفس و هوش واستعداد آنان را در نظر بگیریم و پرورش دهیم.

اگر توده مردم از تربیت بدنی نصیب گیرد نظم اجتماعی تازه ای که از بسیاری عیها و نقصها مبرا میباشد ایجاد میگردد.

\* کارانه بخصوص برای جوانانی که در جهان صنعت زندگی میکنند از تباطع زیاد برقرار میسازد من بآنچه که از اندیشه‌ام بر میخیزد، برآفراد جامعه خود توصیه میکنم و لازم میدانم که اشاره نمایم، «سرمایه گذاری برای پرورش جسم و روح و تعلیم و تربیت نوجوانان و جوانان بهداشت و تخصص فنی و ایجاد موسسات ورزشی می باید پیش بینی گردد.» زیرا ارزنده ترین سرمایه اینست که در افراد انسانی خرج شود. بهره و بازده این سرمایه گذاری با حساب صحیح ریاضی ثابت و مسلم است گاه قدرت اجتماعی و فردی و سیله‌ی ایجاد صلح و صفا و تفاهمن و هماهنگی عمومی

و همچنین وسیله پیشرفت کار در جامعه میشود. اولیای فرهنگ ماباید با توجه به اهمیت ورزش از دوره ابتدائی و سپس دیبرستان و بالاخره در حدداشگاه برنامه ورزشی که تربیت کننده روح و جسم باشد در نظر بگیرند و کلیه شاگردان را از یک روش صحیح و یکنواخت پیش ببرند. زیرا مدرسه عامل پرورش اجتماعی و گسترش ارزش‌های اخلاقی و عادات مطلوب و رفتارهای پسندیده در جامعه‌ی باشد و ملکات و سجایایی را که موجب سازگاری فرد با اجتماع میشود و شخصی را عضو شایسته‌ای از جامعه دموکراتیک امروزی می‌کنند در آن باید نشر گردد.

\* مدرسه میتواند گروه‌ها را که عامل اجتماعی کردن فرد می‌باشد بارزش صحیح و حسن رفتار و بایجاد قدرت بدینی و روحی برای نسلی سالم هدف قرار دهد و بر اساس احتیاجات تربیتی امروزش کاراشه را گسترش دهد.

\* تعلیم و تربیت صحیح کاراشه وقتی در کشور ما تحقق پیدا می‌کند که مدارک لازم در کشور وجود داشته و بوسیله موسسات عالی تربیت شاگرد گسترش یابد و این موسسات باید بوسیله متخصصان فن کاراشه اداره شود برنامه کاراشه باید جنبه تربیتی داشته و داوطلبان را با اصول هدف‌ها و روش‌های صحیح و طبق جداول آموزش پیش ببرند و معیارهای آماری نیز باید در نظر گرفته شود ماباید بدانیم که برنامه ورزش کاراشه در هر کشور با توجه به مسائل خاص آن مورد دعاًتنا واقع می‌گردد و بنابر احتیاجات و عادات هر ملت از نظر نوع عملی آن آموزش داده می‌شود.

\* برنامه کاراشه همانطور که اشاره شد با اصطلاحات کشور ژاپن بوده و هر قدر حاصل اینکار مسلم و قطعی باشد تشخیص دقیقتر می‌شود. لذا میتوان جامعه را بگروههای متعددی تقسیم و با تلاش مداوم و پی‌گیر تعدادی از جوانان ارزشمند و مستعد و آماده را به پایه مسابقات بین‌المللی رساند. و با توجه باستعداد ذاتی ملت مامیتوان جهانی را باعجاب واداشت. زیرا خاصیت نژادی ما چنین حکم می‌کند. شاهد گفتم سیر تاریخی و مدارک ۲۵۰۰ سال کشور ماست که پیش از ارائه متن کتاب برای آگاهی نسل جوان کشور عزیزمان ایران مختصر ابدان اشاره می‌کنم.

ابراهیم میرزاچی

## ＊ سرگذشت ورزش قوم ما \*

نژاد مآریائی است و در توصیف ماتاریخ بسیار سخن رانده است. مورخین تاریخ قدیم، ایران را که در شاهنامه فردوسی به پیشدادیان، کیان وغیره تقسیم شده است با سلسله های قبل ماد و پارس و هخامنشیان تطبیق میکنند. ایرانیان قدیم به پرورش روح و جسم از همان ازمنه اهمیت فراوان میدادند و اسب سواری، چوگان بازی و ورزش های باستانی مورد اعتنای نسل جوان بود. روحیه جنگجویی، ورزیدگی، تهور و رشد و سلحشوری همه در اثر توجه به انواع ورزشها پدید می آمد. زیرا این خصوصیاتی که بر شمردیم جز با تقویت قوای بدنی و ورزش و تمرینات سخت و فنی بوجود نمی آید و هرگز قومی تبل و سست نمیتواند حمامه های ملی و داستانهای شگرفی قهرمانی را بوجود آورد.

در کتاب اول باب پنجم - اشیعاء نبی در توصیف آریانها که با دولت آسور می جنگیدند آمده است، تیرهای ایشان تیز و تمامی کمانهای آنها را شده است. میخهای ایشان ایشان مانند سنک خار او چرخ های ایشان مثل گرد باد بشمار خواهد آمد. ایشان مثل شیر ماده و مانند شیران رُیان غرش خواهد کرد. یا از قول کتزیاس مورخ یونانی نقل شده که سکاها (قوم آریائی) زنانشان مانند مردان دلاور و جنگنده بودند. هر و دت گوید: عده ای از سکاها در دربار هو و خستر پادشاه ماد بودند که بعده ای از جوانان نجیب مادی فن شکار کردن می آموختند. خلاصه آنکه مادی هایه تربیت جوانان و تمرینات ورزشی و فنون رزمی اهمیت بسیار میدادند.

تا آنجا که از سیر تاریخی بر می آید شاهنشاهی ایران از زمان کورش کبیر یعنی قریب ۲۵ قرن قبل پی ریزی شده است و بزرگترین تمدن بشری و سیستم حکومتی و اداری را بوجود آورد. سر موقعیت شاهان هخامنشی در اثر توجه و تقویت قوای جسمی و روحی بطور متعادل بود. اسب های عالی، سوار کاران ممتاز، تیراندازان ماهر، ارابه رانان بی باک و شکار چیان و کشتی گیران دلیر همگی تجلی اهمیت تربیت بدنی جوانان و تقویت قوای جسمی آنان بوده است.

ورزش و تمرینهای سخت جسمی و تعلیم اطفال و جوانان برای زندگی ساده و بی آلایش و تمرین شکار و جنگ و یادگار فتن استعمال سلاحهای مختلف از طرفی و تربیت اطفال و جوانان و یادداهن آثین مردی و جوانمردی و انسانی و گذشت، اغماض، مهربانی و حسن سلوک و صفات نیک و پسندیده پارسی ها از طرف دیگر همه مدیون و مرهون این نوع آموزشها بوده است.

### \* «دوران پارت‌ها یا اشکانیان» \*

شرح فتوحات این قوم آربائی و حکومت ۵۰۰ ساله آنها پر از دلاوریها و کوشش‌های این مردم است کلمه پهلوان و پهلوانی ریشه پارتی است که هر فرد زورمند را منتبه به پارتی یا پرتو و پهلو دانسته‌اند. اینان مردمی جنگجو و شکارچی بودند. هنستین مورخ یونانی مینویسد (پارتیها جنک و شکار را دوست داشتند). این قوم از دوران طفولیت تابه‌نگام کهولت همیشه با ورزش و تمرینات سخت جنگی و شکار بارآمده بودند.

### \* «سرگذشت مردان ساسانی» \*

گردش روزگار باربدیگر مقدر ساخت که از خطة پارس سلسله‌ای بوجود آید که عظمت دوران هخامنشی را تجدید کند. مقصود مازذکر این موارد تاریخی دو مطلب اساسی است اول هر قوم و ملت و افراد آن زمانی سعادتمدند که از تاریخ پند و درس عبرت گرفته و بکار بینندند.

دوم آنکه چون ورزش و تربیت بدنی و تقویت قوای روحی و اخلاقی در حقیقت پایه و اساس پیشرفت و ترقی هر قوم و ملتی می‌باشد و اقوام و مللی بوده‌اند که از راه پرورش و تربیت جسمی صحیح که ملازمه با تربیت روحی سالم و مناسبی دارد به مقام و مرتبتی رسیده‌اند و عکس آن نیز اتفاق افتاده است. بقول شاعر حماسه سرای ایران فردوسی طوی.

### ● زنیرو بوده‌رد را راستی      زستی کزی زایدو کاستی

مگر روحیه سستی و تن پروری و افراط در خوشی‌ها و کام‌جوئی‌ها نبود که دولت با عظمت ساسانی را در برابر قوم عرب ناتوان ساخت و موجب شکست این دولت شد. و باز در مدت ۲۰۰ سالی که ایران تحت حمایت و خلافت اعراب بود قیام‌های متوالی و مبارزات بسیار سرخانه‌ای از دلاور مردان ایرانی پایه‌های تخت خلفا را آنچنان سست کرد که بالاخره این سرزمین همانی استقلال خود را باز یافت.

لازم به یاد آوری است که ورزش‌های متده اول عصر ساسانیان عبارت بوداز:

- ۱- کشتی وزور آزمائی تن به تن از مهمترین ورزش‌هایی است که از قدیمی ترین ایام تا کنون در ایران متده اول بوده است. کلمه کشتی در اصل بزبان پهلوی (گیتک) بوده که به کمر بند مقدس اطلاق می‌شده است. بموجب آنچه در گاته‌ها و فقرات دیگر اوستا ذکر شده هر شخص مکلف بوده يك کشتی یا گیتک بشکل کمر

بند و شال از پارچه سه مرتبه دور کمر خود بینند و این کشتنی را همواره همراه خود داشته باشد و این سه دور پیچیدن پارچه کشتنی نشانه و شعاری از (کردار نیک - پندار نیک و گفتار نیک) بوده است.

-۲- تیراندازی: در این دوره به تقویت ارتشم و مقام سربازی بسیار اهمیت میداده اند.

تمرینهای تیراندازی از زمان کودکی تا پیری رواج داشته است و هنر ایرانیان تیراندازی، سوارکاری و شکار و جنگ و جوانمردی و راستی و عشق به میهن بوده است.

-۳- اسب سواری: همه ایرانیان در اسب سواری مهارت داشتند و در یکی از مواردی که اسب بسیار مورد استفاده قرار میگرفت ورزش چوگان بود که مبتکر آن ایرانیها بودند.

-۴- شترنج: یکی دیگر از ورزش‌های سودمند که در پرورش نیروی فکری موثر است شترنج میباشد. این بازی در اصل از هندوستان به ایران آورده شد. اساس شترنج بر تسلط فکر و روش صحیح بازی استوار است. بودجه مهروزیر در همین زمان نرد را ساخت که باد و کعبین حركاتی انجام میداد. غرض از این تدبیر آنستکه بعقیده او امور دنیا همه بر قاعده تدبیر و تفکر نیست بلکه همانطور که سر نوشت (نرد) بسته به کعبین و حرکات مهره‌ها تابع آنست امور دنیا نیز نیمی به تدبیر وابسته و نیمی به تقدیر.

از دیگر ورزش‌های این دوره میتوان ارابه رانی، مشت زنی، آب بازی یا شنا، کوهنوردی، راه پیمایی و دورانام برد.

از ظاهریان تازمان حمله مغول نیز هر یک از سلسله‌ها را در نظر بگیریم همه هم یاد آور شجاعت‌ها، رشادت‌ها و دلاوریهای جوانان ایرانی است بویژه مردانی که با بیها و از خود گذشتگی‌ها استقلال و قومیت این مرز و بوم را قوام بخشیدند و پایتخت خلفای عربی را به لرزه انداختند. این همه از داشتن روحیه ورزشی و تربیت جسمی و تمرینها و از خود گذشتگی‌های فرزندان این سرزمین مایه گرفته است. عادت به سادگی زندگی کردن و ورزش و کار اساس تربیت این دوره ها میباشد. تا جایی که وقتی از یکی از پادشاهان سامانی ایران گرفتند که چرا لباس فاخر نمی‌پوشی و در منزل راحت نمی‌آسائی، جواب میدهد: مرا با بودن نعره گردان

و جنگاوران میل بشنیدن آواز خواندنگان خوشالحان نیست و با صدای شیهه اسبان  
جای گلشن و نوای بلبل نمیباشد.

### «حمله مغول»

\* در حمله مغول نیز بقول صاحب کتاب جهانگشای جوینی که میگوید: مغولها  
آمدند و کشتند و کندند و سوختند و بردن و رفتند و چنان خرابی و کشتاری بوجود  
آوردن که در هیچ عهد و زمانی سابقه نداشته است. اما در حمله مغول نیز ایرانیان  
با رشادت و فدکاری بی مانندی مردانه جنگیدند و چیزی نمانده بود که دلیری  
ایرانیان و بی باکی جلال الدین خوارزمشاه عرصه را بر سپاه مغولان تنک نماید ولی  
افسوس که نفاق و دوستگی و بی خردی و عدم مدیریت صحیح و بی سیاستی دولت  
خوارزمشاهی نکذاشت که این همه رشادت‌ها و مدافعت دلیرانه به نتیجه‌ای قطعی  
برسد. این مطلب نیز کاملا درست است که روح سلحشوری مردم از راه تمرینهای  
مختلف ورزش و علاقمندی ایرانیان با انواع فنون ورزشی و جنگی پرورش یافته بود  
ولی نتیجه‌ای بر اثر نفاق و خیانت نداده است.

خلاصه در حمله تیمور نیز بر اثر عدم توجه به تربیت جسمی و روحی جوانان

و بی تفاوتی در برابر شجاعت و دلاوری مردم باشکست فاحش مواجه شدند.

\* در دوره صفوی نیز ابتدا ایران از نظر قدرت سازندگی و هنر و ترقیات علمی  
وفنی به اعلا درجه ترقی نمود ولی در پایان بعلت سوءظن شاه عباس نسبت به فرزند  
ونزدیکان خود باعث شد که شاهزادگان دلاور و لایق صفوی یکی پس از دیگری از  
بین برond بخصوص سعی این پادشاه آن بود که برای آنکه شاهزادگان دعوی سلطنت  
نمایند آنها را طوری صفات زناه بار آورد که از مردی و مردانگی و ورزش و ورزش  
کاری بی بهره بمانند و نتیجه همان شد که افغانها آمدند و کشور ما را به باد غارت  
گرفتند و دودمان صفوی را منقرض ساختند و مشاهده میکنیم که در زمان شاه سلطان  
حسین تعلیم و تربیت چقدر ناقص بود که این ملت را برای احاطه اندادهند و گویا  
باوردور مل و اسطلاب و دعا میخواستند که دشمن را مغلوب نمایند. اینجاست که  
فرزند شمشیر یعنی نادر فاتح این دلاور دوران که دارای روح سلحشوری و مردانگی  
بود قد برآراشت در صدد تقویت روحیه این مردم فاقد روحیه برآمد.

● او برای اینکار روح ورزشکاری و دلاوری را در جوانان دمید و خود بهترین

## \* سرگذشت ورزش قوم ما \*

۸

سرمشق ورزشکاری و سربازی بود. نادر به ملت ایران ثابت کرد که اگر ایرانیان درست تعلیم یا بند و با مهارت اداره شوند ارتش ایران نیرومندترین ارتشها خواهد بود و در فتح دهلي پایتخت هندوستان این طرز تفکر و روحیه به ثبوت رسید. و در هنگام نبرد با هندوستان بود که مردانه جنگیدند و نادر پیر مردی را دید که دلاورانه شمشیر میز نداز او پرسید در هنگام حمله افغانها تو کجا بودی گفت گویا در اصفهان بودم. نادر با صدای بلند گفت پس چرا افغانها بر شما آنچنان رواداشتند؟ پیر مرد جواب داد من بودم ولی تو نبودی، نادر نبود. بعد از نادر، زنده به سلطنت رسیدند که بعلت اینکه زندگی شبانی و کوهستانی و بیابان‌گردی داشتند مردمی پر طاقت و سلحشور و جنگی و ورزیده بودند و بواسطه‌ی تربیت جسمی و تقویت بدنی قادر به سخت‌ترین مبارزات بودند. به دوران قاجاریه که میر سیم به امیر کبیر بر میخوریم که برای اولین بار در دارالفنون ورزش و مشق را باب نمود و میتوان گفت پایه ورزش جدید و طرز تربیت جوانان و انصباط آنها و پیشرفت این رشته از آن زمان و به همت این مرد نابغه بوده است.

### «سلسله یهلوی»

تاریخ نهضت ورزش ایران و ترقیات جدید آن را باید در سال ۱۳۰۶ دانست زیرا از این زمان بود که ورزش با تقویت‌های مادی و معنوی، جوانان ایرانی را در جهان بشهرت قهرمانی ورزشکاری رسانید. و امروزه با توسعه ورزش و تعیین آن در سطح جهانی در بسیاری از رشته‌های ورزشی ایران دارای مقام‌های ممتازی در جهان میباشد.

## قاریخچه کارآته :

هرچند که فرمهای اصلی دفاع فردی قدمتی تقریباً برابر تاریخ نژاد بشری دارد، با اینحال هنر کارآته به شکل امروزی مستقیماً به تکنیک اکیناوائی<sup>(۱)</sup> مربوط میشود که خود از هنر قدیمی چینی به مفهوم طریق مشت زنی یا کمپو<sup>(۲)</sup> مایه میگیرد. درباره ریشه کمپویک داستان قدیمی چنین میگوید: یکی از پیروان آثین بودا بنام داروهاتائیشی<sup>(۳)</sup> از هندوستان به چین سفر کرد تا در زمینه اصول دین بودائی به پادشاه لیانک تعلیم دهد. او برای رسیدن به چین راهی طولانی و خطرناک را به تنهایی طی کرد که حتی امروز هم تقریباً غیر قابل تصوری میباشد. وی در چین، در معبدی بنام شانولین سو<sup>(۴)</sup> اقامت گزید و به تعلیم مکتب خویش پرداخت، دیسیپلین شدیدی که از طرف داروما اعمال میشد شاگردانش را خسته و متزوی نمود و از فرط تلاشی که بمنظور تمکن کردن تحمیل میگردند به حالت اغماء افتادند. در مرحله بعد او به شاگردانش توضیح داد که هرچند هدف دین بود اسلام ساختن روح میباشد، اما جسم و روح از یکدیگر جدا نیستند و هنگامیکه شخص در حالت ضعف فیزیکی باشد نخواهد توانست بهتر کیه نفس دست یابد. داروما برای ایجاد نیروی فیزیکی بتر ۹ سال وقت صرف کردو ساکت و آرام در دنیا درون خود فرورفت. پس از این مدت حرکاتی سریع برای دست و پا<sup>(۵)</sup> بوجود آورد که همین حرکات پایه و اساس ورزش کارآته امروزی است.

پس از چندی شاگردان مکتب او از جنگجو ترین افراد چین محسوب شدند و هنری را که ایشان آموخته بودند به «راه مشت زنی» یا «شانولین سو» معروف گردید و پایه ورزش ملی چین امروزی را بنا نهاد.

(۱)- که در زبان ژاپنی Okinawa-Te نامیده میشود

(2)- Ch'uan-Fa یا Kempo

(3)- Daruma Taishi

(4)- Shaolin-Szu

(5)- Chin - Sutra

کار اته، بگونه‌ای که امروزه در دنیا وجود دارد بدون شک حاصل فعالیتهاي مردي بنام فوناکوشی گي چين<sup>(۱)</sup> است. وي در سال ۱۸۶۹ در آکينا امتولد شد و هنوز ۱۱ سال بيشتر نداشت که شروع به مطالعه کار اته زير نظر دونز از استادان اين فن نمود.

نمایشهاي که او در سالهای ۱۹۱۷ و ۱۹۲۲ در مجامع تربیت بدنی که بواسيله وزارت آموزش و پرورش ژاپن ترتیب یافته بود، اجرا کرد، سبب شناخته شدن کار اته به مردم ژاپن گشت و سپس با مسافرتهاي فراوان و سخنرانيهای متعدد اين هنر را بيش از پيش شناسانيد.

\* کار اته بزودی عناصر فراوانی را از دو هنر قدیمی بنام جوجیستو<sup>(۲)</sup> و کندو<sup>(۳)</sup> گرفت و در نتیجه کار اته مدرن امروزی پدید آمد. این مرد بزرگ بالاخره در سال ۱۹۵۷ بدرود حیات گفت ولی هزاران تن از شاگردان او بار و شهائی که او تدریس کرده بود در سراسر جهان مشغول تعلیم میباشند. امروزه فن کار اته در راه تبدیل بيك فن و هنر جهانی است.



(1)- Funakoshi Gichin

(2)- Jujitsu

(3)- Kendo (عملیات شمشیر)



# بخش نخست

۱ - نرمشهای کاراته \*

۲ - طرق ماساژ \*

# فصل اول

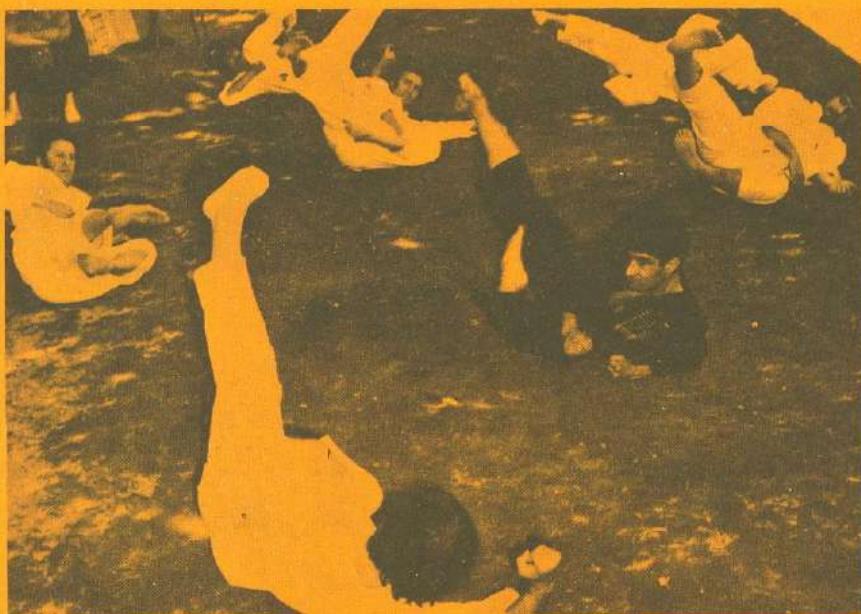
\* حرکات نرمشی کاراته



.....



.....



## کیفیت نرمشهای کاراته

\* الف - قبل از شروع به نرمشهای کاراته موارد زیر را در نظر بگیرید.

عضلات بدن داران ۴ کیفیت و اندازه گرفتن بشرح زیر است:

\* ۱ - میتواند نیرو تولیدوار ائه کند که بصورت قدرت عضلانی قابل اندازه گیری است.

\* ۲ - میتواند انرژی ذخیره کند و با استفاده از آن مستقل از جریان خون برای مدت زمان متمادی عمل نماید:

«این خاصیت را معمولاً طاقت و دوام عضلانی نامند»

\* ۳ - میتواند با سرعتهای مختلف منقبض شود که بسرعت انقباض عضلانی موسوم است.

\* ۴ - میتواند کش آمده و دوباره جمع شود و این را قابلیت ارتجام عضله گویند.

(قریب کیفیات مذکور را «قدرت عضلانی» نامند)

\* ب - طرح نرمش کاراته با توجه بدرجه و رزیدگی بدن باید پیش رود و تمرینات هر برنامه باید برآحتی و بدون تحمیل فشار شروع و انجام و بر حسب بالا کار فتن سطح ورزیدگی بدن با افزایش تدریجی سنگینی کار پیشرفت حاصل گردد.

\* ج - نرمش کاراته فرمانبرداری و انعطاف پذیری ماهیچه ها و مفاصل عمدہ بدن را حفظ میکند.

\* د - نرمش کاراته سطح قابلیت واستعداد جسمانی «بانوان و دوشیزگان» را بالا برده و انداههای بدن را تناسب وزیائی خاصی می بخشد.

\* ه - نرمش کاراته بهره کار و استعداد قلب، ریهها و سایر اعضای بدن را پرورش میدهد.

\* و - عکس العمل عضلات مهم بدن را سریعتر میکند.

\* ز - مقدار کالری که روزانه بدینظریق جذب میشود در عرض چندماه مجموعاً بچند هزار کالری میرسد که توأم با نتایج حاصل از تمرینات ورزشی نظر شما را در مورد کاهش چربی بدن بخوبی تامین میکند.

## نرمشهای کاراته \*

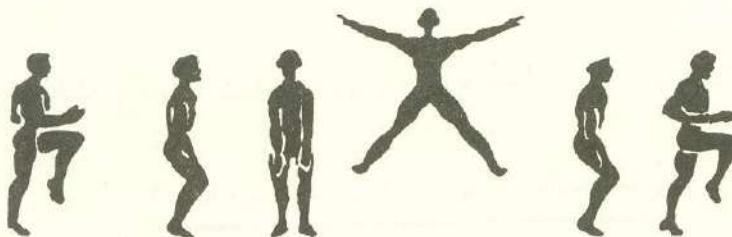
۱۴

- \* ح - نرمشهای کاراته بتنقیت ماهیچه های پشت بدن (که ضعف آنها اغلب همراه با درد قسمت سفلی پشت است) بمقدار زیاد قابلیت انعطاف آنها را بیشتر و حتی از پشت دردها نیز جلوگیری بعمل میآورد.
- \* ت - بطور موثری خونسردی را تقویت و هیجانات و اضطرابات روانی را کاهش میدهد.
- \* ی - نرمشهای کاراته از چاقی و افزایش بی تناسب وزن بدن و همچنین از بزرگی و افتادگی شکم که ناشی از ضعف ماهیچه های بطنی است بسهم عمدہ ای جلوگیری بعمل میآورد.



## نرمش(۱) :

برای انجام تکنیکهای گوناگون کاراته بینی نیرومند و دارای قابلیت انعطاف درجهات مختلف نیازمندیم . برای نیل باین مقصود باید طبق برنامه‌ای منظم حرکات نرمشی مختلف پرداخت . بعنوان یک اصل کلی قبل از شروع بعملیات کاراته در هر نوبت باید عضلات بدن را آماده ساخت . بدون این آماده سازی ممکن است در اثر



حرکات سریع کاراته ، ماهیچه‌ها دچار کشش ناگهانی شوند . در زیر نمونه‌هایی از نرمشهای مورد استفاده جهت ایجاد آمادگی کامل بدن ذکر می‌گردد .

- در هنگام شروع نرمش عضلات ممکن است بر اثر ساکن بودن بدن یعنی نشستن یا ایستادن به مدت طولانی قادر هر گونه آمادگی باشد بدینجهت در ابتدا باید بدن را باصطلاح گرم کرد . برای این منظور از حرکات ملایم ۲ ، باز و بسته کردن دستها و پاها بطور همزمان و حرکت تمام قسمتهای بدن بطوری که عضلات شل نگهداشته شوند ، میتوان استفاده کرد .

## نرمشهای کارآته \*

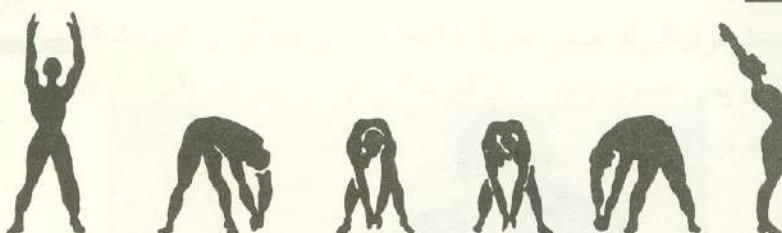
۱۶

## نرمش(۲) :



پس از تمرین فوق (تمرینات مقدماتی) نه حالت دویدن بگیرید که زانوها هرچه بیشتر بالا بباید، و این باره نگام باز کردن دستها و پاهای هرچه میتوانید ببالا بپرید و در این پوش سعی نمایید دستها را بپاهای نزدیک کنید، که لازمه آن باز بودن پاهای دار هوا است که اگر از حالت نشسته و با یک جهش شروع کنیم با آسانی میتوانیم اینکار را انجام دهیم.

## نرمش(۳) :



حال برای تقویت و نرمش عضلات کمر بانجام حرکات بالا میپردازیم:

۱- پاهای را کمی بیش از عرض شانه باز کرده دستها را بالای سر در امتداد بدن نگهدازید.

۲- بدن را بپائین و سمت چپ خم کرده دستها را در سمت چپ بدن بزمین نزدیک کنید.

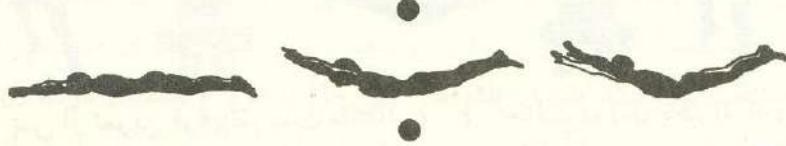
با شماره ۳ و ۴ دستها را در میان پاهای بزمین بزنید (دوبار).

۵- دوباره بایستید و بدن را تا آنجا که میتوانید بعقب خم کنید. این حرکات را چندین بار تکرار کنید و وقت داشته باشید که همواره دستها در امتداد بدن باشد و زانوها خم نشود.

برای نرمش کمر نیز میتوان از چرخش بدن بدور دایره‌ای بزرگ و کششی در تمام جهات استفاده کرد.

\* کارآته

نوهش(۴) :



بروی زمین دراز بکشید . بدن و دستها در امتداد یک خط مستقیم نگاه داشته شود، حال با انقباض عضلات پشت، بدن را بحالت کمانی در آورید در این حالت وزن بدن را شکم تحمل میکند و دستها و پاها بالا آورده شده است.

نوهش(۵) :

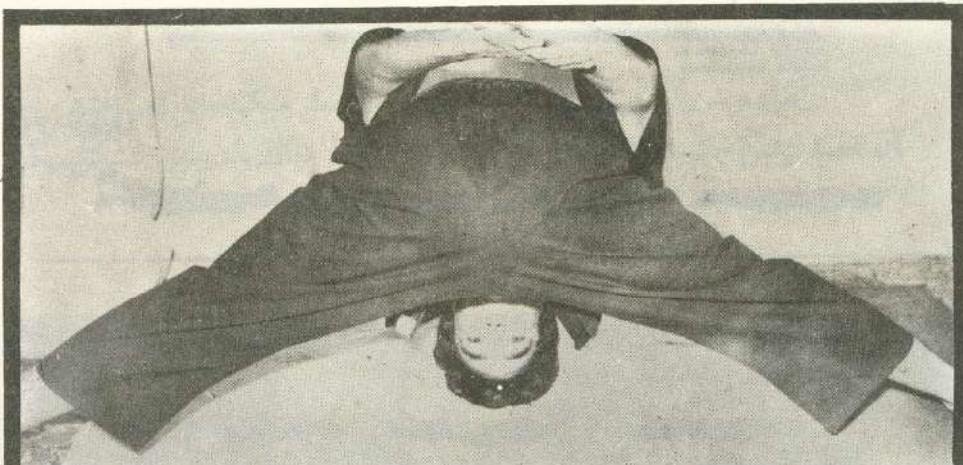


هر دو پای خود را تا آنجا میتوانید از هم باز کنید سپس با گردش روی پاشنه پا (مطابق تصویر بالا ) بدن را نزدیک زمین کرده بطوریکه باسن بزمین بچسبد و این عمل را سه بار تکرار یعنی بالا و پائین حرکت کنید و سپس به حالت اول برگشته این عمل را روی پای دیگر عیناً انجام دهید.

نرمشهای کاراته \*

۱۸

نرمش(۶) :



پاها را تا آنجا که میتوانید از یکدیگر بازنگهدارید بطوریکه سرپنجه هاموازی یکدیگر بجلو قرار گیرند سپس سررا تا آنجا که میتوانید بزمین نزدیک کنید و مجدداً بحالت اول یعنی عمود بزمین قرار گیرید این نرمش برای تقویت عضلات شکم بسیار مفید میباشد.

نرمش(۷) :



در حالت نشسته بدن را درامتداد بزرگترین دایره ممکن بچرخانید . سرو گردن نیز درجهت گردش خم نمائید.

\* کاراشه

نرمشهای زیر را با توجه باشکال مربوطه دقیقاً انجام دهید.

● نرمش (۸) :



● نرمش (۹) :



● نرمش (۱۰) :



● نرمش (۱۱) :



● نرمش (۱۲) :



● نرمش (۱۳) :



## نرمشهای گاراشه \*

۲۰

نرمش(۱۴) :

## توجه نمائید:

در هر سه مورد زیر، پائی که وزن بدن را تحمل می‌کند باید خم باشد و پاشنه آن حتماً بزمین چسبیده باشد. در غیر این صورت حفظ تعادل بدن بسیار مشکل می‌گردد



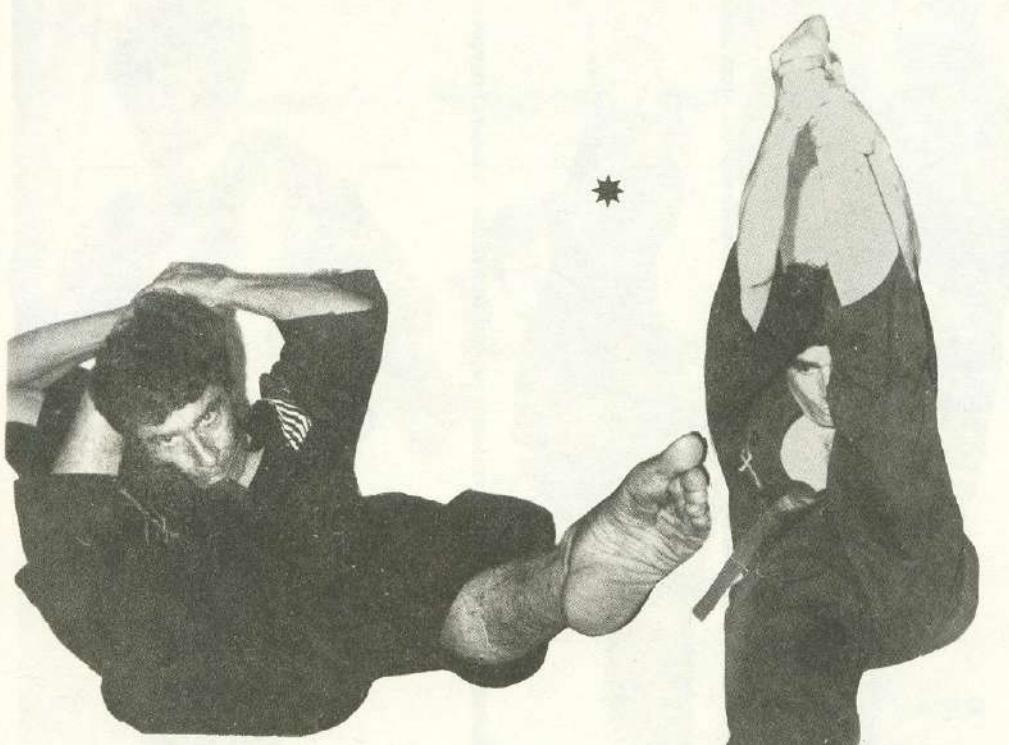
پارا از جلو بالا یا اور بیو باشد  
آنرا کشیده چند لحظه بهمان حالت  
نگهدارید و این عمل رانیز چندین  
بار تکرار کنید.

پارا از زانو خم کرده هر چه  
میتوانید بالاتر بیاوردید.  
بکریید و هر چه بیشتر بالا بکشید  
و سه سه بروی زمین قرار داده مجدداً  
این عمل را تکرار کنید.

یک پارا از زانو خم کرده هر چه  
میتوانید بالاتر بیاوردید.  
سیم بروی زمین قرار داده  
مجددآ تکرار نمایید.

## ● نرمش (۱۵) :

\* پای خود را بجلو وبالا هدایت کنید خصمناً توجه داشته باشید که پا کاملاً صاف و کشیده باشد سپس با یک قوس از داخل آنرا بهشت گردن خود قرار دهید. لازم بیاد آوری است که برای انجام اینگونه نرمشها میباید نرمشهای را که در صفحات پیش از نظر تان گذشت کاملاً انجام داده و ممارست فراوان در آنها داشته باشید تا بتوانند بدن خود را با قابلیت انعطاف بیشتر برای اینگونه حرکات آماده سازیم.



حالت ۲

حالت ۱

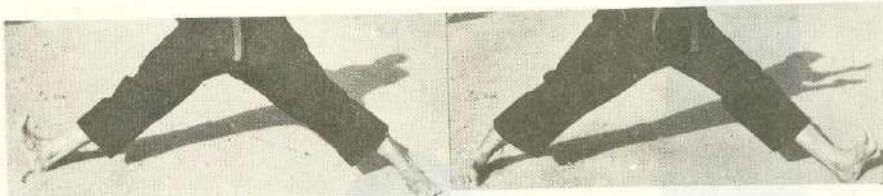
نرمش (۱۶) :



\* پای خود را مطابق  
شکل بالا برده طوری  
نگهدارید که لبه خارجی  
کف پا به طرف بالا بشد  
در این جالت پارادر محور  
زانو خم کرده مجدداً  
بیالامطابق شکل بپریدو  
این عمل را بعد از تمرین  
های لازم با قدرت هر چه  
بیشتر بطرف بالا بزنید.  
و در خاتمه چند لحظه  
بهمان حال باقی بمانید.

## ● نرمش (۱۷) :

جهت محکم ساختن پاشنه‌ی پا، کف‌یک پارابزمین قرارداده تکیه پای دیگر را فقط درپاشنه قراردهید سعی کنید در این پافشار بیشتری وارد آید بهمانطور که پاشنه را بزمین می‌پشارید آنرا چرخانده درحالیکه تمام کف پارا بزمین می‌گذارید کف پای دیگر را بطوری که فقط پاشنه بر زمین باشد بالایاورید و بر این پاشنه فشار آورید. این حرکت را با سرعت و فشار برپاشنه انجام دهید.



## ● نرمش (۱۸) :



برای تقویت و سفت کردن لبه خارجی  
کف پاطوری بایستید که سطح تماس لبه‌های کف  
پا باشد در اینحالت جهش‌های کوتاهی انجام دهید  
این روش باعث سخت شدن عضلات لبه کناری  
با میگردد.



## نومش (۱۹) :

شنا بر وی زمین علاوه بر تقویت عضلات دست هاو سینه اگر نقاط مختلف ضربه زنند دست مانند پیش مشت، کنار مشت، سرانگشتان، آرنج وغیره بعنوان نقاط انتقام دست بزرگ زمین باشد سبب تقویت آن نقاط میگردد . بهتر است در ابتدا این عمل را بر یک سطح نرم شروع کنید و بتدریج بزرگ زمین سخت تر انجام دهید . پس از مدتی شنا بر سرانگشتان کم کم خواهد توانست فقط بر ۲ و یا ۱ انگشت دست تکیه داده این عمل را انجام دهید .

## نومش (۲۰) :



برای سفت کردن لبه خارجی دست سهلترین راه کوبیدن دولبه دست یکدیگر است . دستهای میتوانند بصورت ضربه ریا موازی یکدیگر بهم دیگر بزنند .

## • نوش (۲۱) :



عملیات شناور وی زمین حرکات مناسبی برای تمرینات دستها، سینه و شکم میباشد.  
شنارامیتوان بگونه های بسیاری انجام داد، یک نوع آن اینست که پس از نزدیک کردن  
بدن بسطح زمین (مطابق شکل بالا) بدنه را بهمان صورت درامتدادیک خط مستقیم،  
بار است کردن دستها از زمین دور کنید و دوباره دستها را خم نمائید و این عمل را ۲۰  
تا ۳۰ بار تکرار کنید. گونه دیگر اینکه هنگام دور کردن بدنه از سطح زمین باسن  
را بالا بیرید وسعي نمائید در این حالت تمام کف پا زمین تکیه داشته باشد، پس از آن  
بدن را درامتدادیک خط مستقیم قرار دهید و دوباره دستهای را خم کرده بدنه را بزمین نزدیک  
نمائید. این حرکت تمرین خوبی برای مچ پا نیز بحساب میآید. در هر دو حالت فوق  
میتوان از یک دست بجای دو دست و یا جهش بو سیله فشردن دستهای خم شده بزمین و نیز  
میتوان از نقاط بخصوصی از دستهای مانند انگشتان بجای کف دستها که شرح آن رفتة است  
استفاده کرد.



## • نوش (۲۲) :



\* نوشتهای کارآته

۲۶

● نوش(۲۳) :



شنابروی زمین برای تقویت آرنج شنابروی زمین برای تقویت پائین مشت

● نوش(۲۵) :

● نوش(۲۶) :

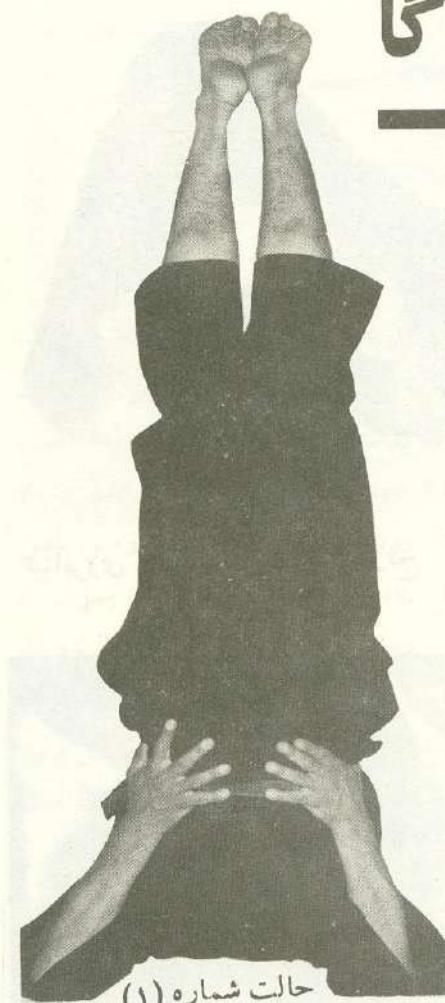


شنابروی زمین برای تقویت پیش مشت

شنابروی زمین برای تقویت سر انگشتان دست

# عملیات یو گا

حالت ایستادن روی شانه (سارونگا سانا) (۱)



حالت شماره (۱)



تمرين ذير داراي فوايد ذير است:



این تمرين داراي اثرات بسيار مفیدی روی غدد داخلی بخصوص غدد درقی است و انجام وظيفه آنان را بهبود می بخشد.

تمام دستگاه اعصاب را تقویت میکند و عضلات پاهای، شکم و گردن را کشیده و ستون فقرات را تعليّد بخشیده و جريان خون را تشدید میکند و مقداری خون بستون فقرات و مغز میفرستد.

چربیهای زیادی بدن را کم میکند و در تهدید قوای جوانی اثر بسیار دارد.

(1) – Sarvang asana

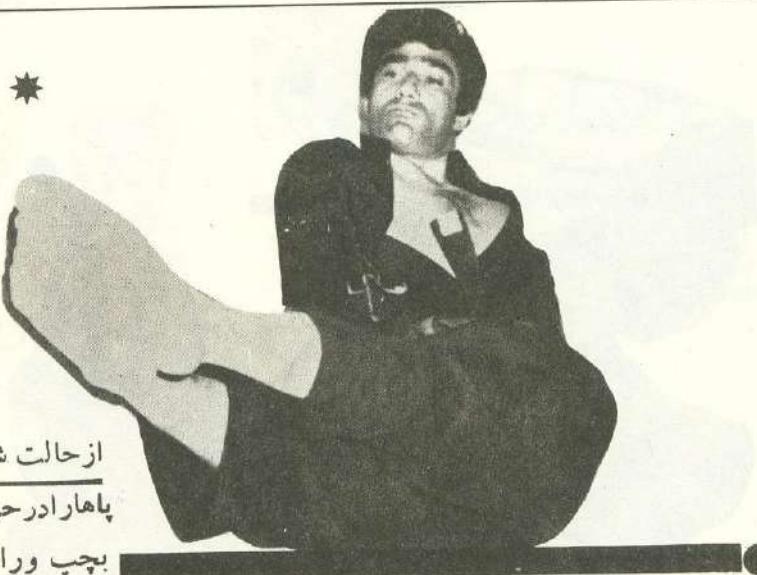


از حالت شماره ۱ پاها را بدور محور بدن  
در بزرگترین قوس ممکن گردش دهید.

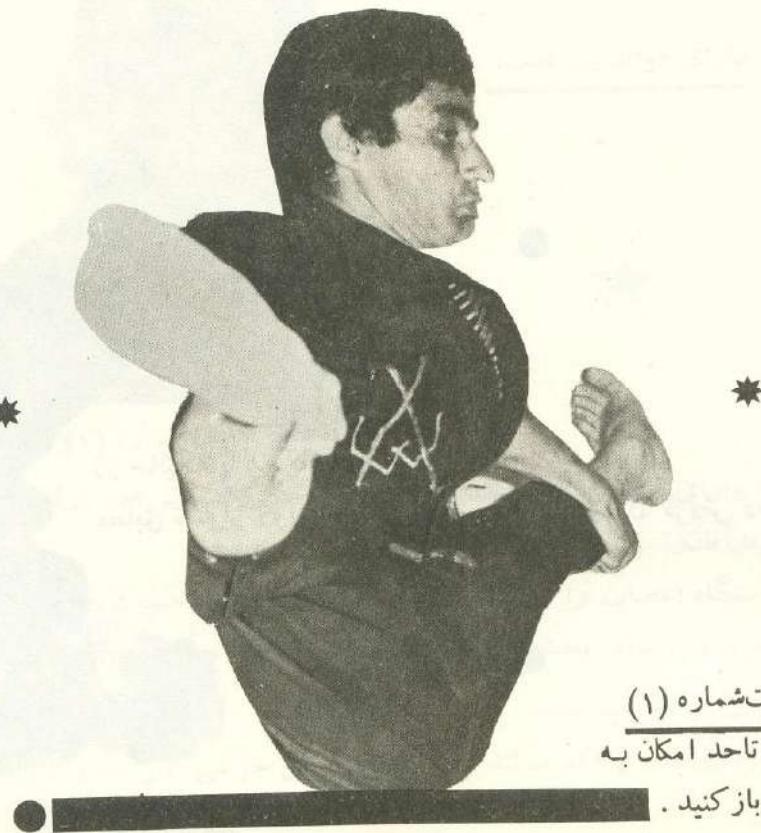


در حالیکه پاها کاملا خم شده‌اند.  
مطابق تصویر رو برو مجددآنرا بدور محور بدن گردش دهید.

\* کارآته \*



از حالت شماره (۱)  
پاهار ادر حول محور بدن  
بچپ و راست ببرید.



از حالت شماره (۱)  
پاهای را تاحد امکان به  
طرفین باز کنید.

## عملیات یو گا: نرمشهای ویژه کاراشه \*

۳۰

## از حالت شماره (۱)

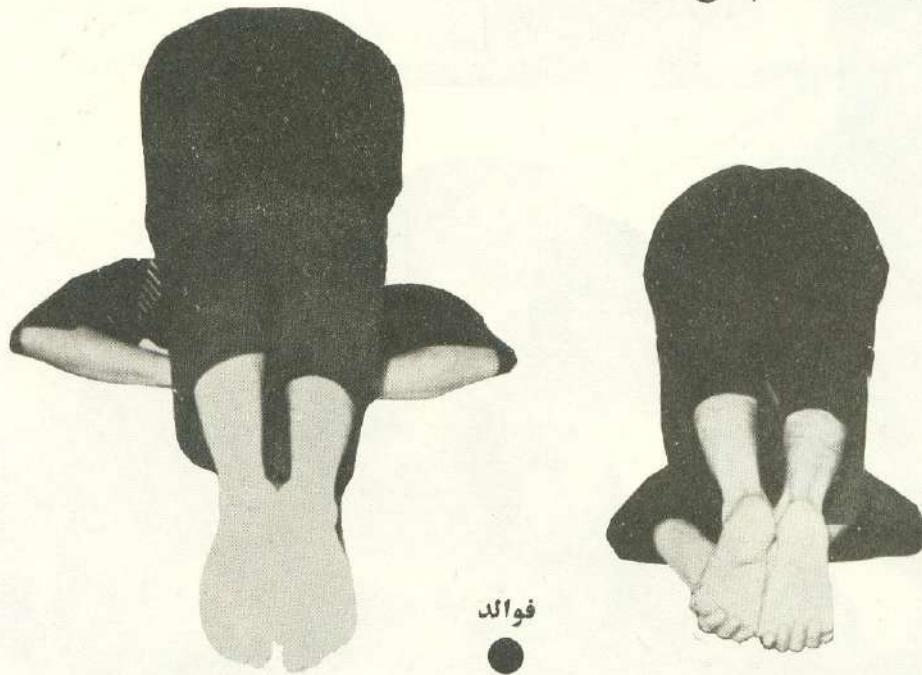
وقتی بدن را بحالت قبلی در آورد یدیکی از پاهای را مطابق شکل خم کنید و سپس در حالیکه پای دیگر را خم منیماً نهاده این پا را مستقیم نگهداشید دقت کنید پنجه ها کشیده و در امتداد ساق پا قرار گیرد.  
این حرکت را با سرعت تکرار کنید.



پس از استقرار در حالت شماره (۱) هردو پارابایکدیگر خم کرده در طرفین پائین آورید و دوباره پاهار امطابق شکل شماره ۱ مستقیم نگاهدارید این حرکت را چندین بار با سرعت انجام دهید .

## (1) حالت سماوآهن: (هالاسانا)

پس از آنکه بشرح تصویر زیر در آمدید دستهای خود را راست و محکم در امتداد بدنتان روی زمین قرار دهید بطوریکه کف دستهایتان بزمین فشار آوردد. پاهایتان بایستی راست و پهلوی هم بوده و زانوهایتان بهم چسبیده باشد. وقتی پنجه شما بزمین رسید سعی کنید آنها را تا هر اندازه دورتر از سرتان پیش ببرید. اینحالت را تا سی ثانیه میتوان برای مبتدیان بکار برد ولی بعدها طول مدت تا چندین دقیقه هم بالغ خواهد شد.



فوائد (هالاسانا) ستون فقرات رانمش میدهد و سبب میشود که رکن بدن حالت طبیعی خود را باز یابد. اعصاب رانقویت میکند. تقریبا تمام عضلات بدن را کشیده و نرمش میدهد شکم و رگهایش را تقویت کرده و مقدار زیادی خونبستون فقرات میفرستند. بهترین تمرین برای تناسب اندام اشخاص فربه بشمار آمده و موجب اعاده جوانی تمام بدن میگردد.

---

 عملیات یو گا: فرمشهای ویژه کارآته \*

۳۲

**حالت کمانی. (دھانور آسانا): (۱)**

بشکم روی زمین بخوابید، بازوan خود را بعقب بکشید در حالیکه پای خود را بعقب بلند نماینید که ساق پای خود را تا هر اندازه که ممکن است از زمین بلند نمایید.

در این وضع با بالاتنه و پاهای خود وضع طاقی را میسازید. این عمل باید طوری باشد که مثل اینکه میخواهید فرق سر خود را با پای خود لمس کنید. انجام این عمل تاحدی مشکل است شاید در اول بخواهید که پاهای خود را از هم جدا نگهدارید ولی بعدها قادر خواهید بود که آنرا متصل بهم نگاهاشته و این عمل را انجام دهید.


**فوائد**

این حالت موجب کشش ستون فقرات بسمت مخالف حالت‌های قبل است و بنرمش آن میافزاید. سلسله اعصاب را بکار و امیداردو عضلات شکم و جلوی رانها و بازوan و گردن را میکشد و موجب ازدیاد فعالیت کبد و کلیه و غده‌ها میشود. به هضم غذا کمک میکند و یکی از بهترین تمرینات برای اصلاح شکل بدن است.

**حالت کبری (بهو جانک آسانا) (۱)**

بروی زمین بشکم بخوابید و کف دستهای خود را که بعرض شانه هایتان از هم باز کنید و بزمین قرار دهید پیشانی بایستی روی زمین قرار گیرد و پاها در تمام مدت عمل کشیده و متصل بهم میماند اینک بملایمت سر خود را از زمین بلند کرده بسمت بالا و عقب بکشید. سر و صورت و گردن و تنہ بمتابع تیکدیگر و متدرجا از زمین بلند میشوند. اینک دستها را ستون بدن کرده و سنتگینی تنہ را روی آنها میاندازیم و سر را تاممکن است بعقب میکشیم تا حدی که تحت زاویه ای سقف را ببینیم. این حالت را (کبری) میگویند.

هنگام اجرای این تمرین باید تا ممکنست اجرای وظایف را بعده ستون فرات بگذاریم در نظر داشته باشید که این تمرین بایستی با کمال آهستگی و نرمی انجام و هیچگونه خستگی وتلافی فوق العاده نباشد معمول گردد.



فوائد

انجام این تمرین موجب تمدد اعصاب و تقویت بنیه و نرمش ستون فرات میگردد. سلسله اعصاب را تقویت نموده و عضلات شکم، پشت بازو و گردن را میکشد و موجب هضم و جذب غذا شده و در تناسب اندام اثر فوق العاده دارد.

## حالت (پاسچی هاتان آسانا) (۱)

این تمرین بنام ورزش (نشستن) بین ورزشکاران مغرب زمین معروف است.  
طرز عمل :

بپشت روی زمین بخوابید. پاهای را بهم چسبیده و راست و کشیده نگهدارید.  
در حالیکه پاهای را محکم و راست روی زمین نگاه میدارید تن را از زمین بلند کرده  
و آهسته بنشینید نفس را کاملاً از سینه خارج کنید و تن را بروی پاهای خم کنید. با  
صورت زانوها را لمس کرده در اینحال هر دو دست را دراز و کف پای خود را  
بگیرید (اگر نرمش بدنتان تا این حد نرسیده ممکن است عوض کف پا ساق پای  
خود را بگیرید). در اینحال چند ثانیه‌ای تحمل کنید و هر چه عمل برایتان آسانتر  
شود بطول مدت تمرین بیفزایید.

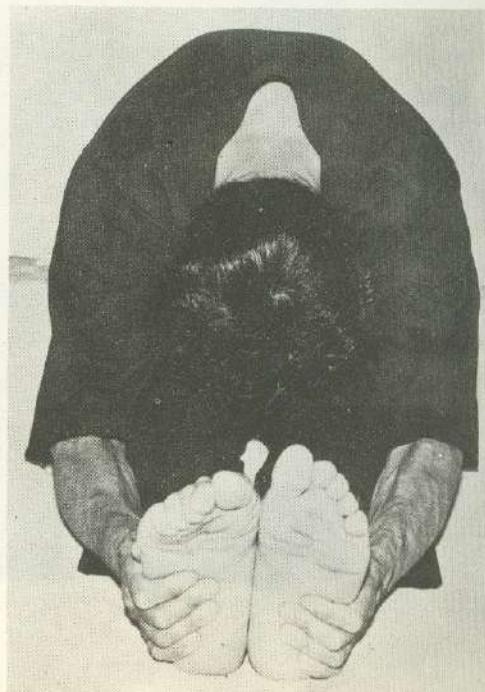


تمرین مقدماتی

## تمرین نهایی

## فوائد

ستون فقرات را در جهت مخالف  
حالت کبری نرمش میدهد و دارای  
همان نتایج و فوائد تمرین کبری  
میباشد پیه زیادی بدن را از بین  
میبرد در یکی از کتب اویله یو گا  
ذکر شده که این تمرین آتش معده  
را بر میافروزد و فربهی رانقصان  
میدهد و تمام امراض بشر را از بین  
میبرد .



(1)- Paschimatanasana

## حالات ماهی (ماتسی آسانا) (۱)

عقب خم شوید. سرتان را تا آنجا که میتوانید به پاشنه پا نزدیک نمایند. در اینحال سنگینی تنہ روی فرق سر قرار میگیرد و بعد با هر دو دست پاهایتان را بگیرید. در این موقع باید قفسه صدری کاملاً به بیرون فشرده شده باشد و پشت مانند طاقی باشد که پاهای تکیه‌گاه و سر محل تعادل آن باشد.

البته میتوان این عمل را بروی تشک انجام داد و تکیه‌گاه خود را بسر و پاهای منتقل نمود.

انجام این تمرین برای تقویت مغزو سینه، ستون فقرات و شکم کاملاً مفید است.

**تبصره:** تقویت مغز بمنظور رسیدن خون بمعز است.



(1)- Matsy asana

**(۱) حالت کوه (پارداد آسانا)**

در این حالت هر دو دست خود را بطرف بالا بکشید و بهمان حال باقی بمانید و پنج تاده مرتبه نفس عمیق بکشید و خارج کنید. انجام این عمل عضلات تن و شکم را کشیده ستون فقرات را تقویت نموده و سلسله اعصاب را آماده مینماید و در هضم غذا اثر شایانی دارد و همچنین بیوست را از بین میبرد. تنفس عمیق موجب تقویت ریه‌ها شده و خون را تصفیه مینماید.

**(۲) حالت زانو و سر (جانو سر آسانا)**

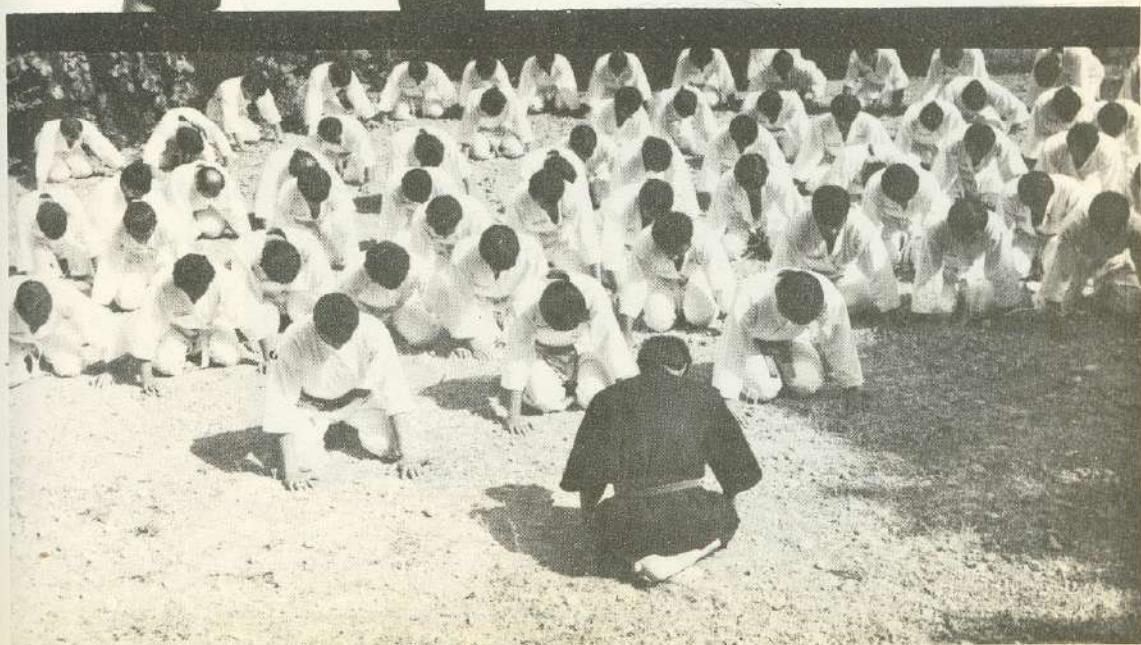
این حالت همان حالت (کشش عضلات سرو پشت و پا) (باسچی ماتانا) است. پاما باید کاملاً کشیده باقی بماند نفس بتمامی خارج شود. اینک بدن را بجلو خم کرده پاهای را بادو دست بگیرید. سرتان را روی زانوها بستان پائین بیاورید و سعی کنید مطابق شکل زانوها همچنان راست باقی بماند و صورتتان آنرا لمس کند و چند ثانیه بهمین حال باقی بمانید.

**فوائد**

شکم و ستون فقرات و پاهای را تقویت میکند و موجب نرمش فوق العاده ستون فقرات میشود و برای تقویت اعصاب و نخاع سودمند است و هیكل را متعادل میسازد.

### فرموده فکری

به پیروی از بخش عملیات «ذن» و «یوگا»  
در همین کتاب میتوان به بهترین شیوه‌های  
(جسمی و فکری) ممکن رسانید.



## فرموده فکری \*

۳۸

دنیای ناشناخته روان آدمی چون در یائی بیکرانه، همچون پهن دشته بی انتها و چونان کوهی سو بر افلاک دارد.

در دنیای روان انسان ناشدنی وجود ندارد. هر چیزی سهل و هر کاری انجام شدنی است. تنها انسانهای بخواسته‌های ژرف خویش رسیده‌اند که از این نیروی شگرف سودی جستند. و صد افسوس که اینان محدودی بیش نیستند که اکثر ما آدمیان تنها بر قوای بدنه و ظاهری خویش تکیه‌زده‌ایم و حتی از وجود نیروی عظیم روانی خویش غافلیم.

از موضوع دور نشویم، اینجاست از فن و هنر کارانه؛ یگانه‌هنری که آدمی را توان می‌بخشد. و بورای تصور و اندیشه میرساند و به گمان اگر از قوای روانی خویش غافل شویم هر چند بکوشیم از حدی معین فراتر نخواهیم رفت (بیخش عملیات ذن و یوگا) مراجعه شود.

یک کارانه کای واقعی انسانی است بالاندیشه، عزم و حتی بدنه پولادین. من در اینجا نتیجه تجربیات سالیان خود را در کشاکش فنون کارانه بتو، ای جوینده برترین، بدینگونه باز می‌گوییم که نیروی برتر به معنای واقعی تنها با تمرينات بدنه حاصل نمی‌گردد بلکه بر اثر تمرينات روانی آنرا فرا چند خواهی داشت.

در اینجا روشنی از نرمش بدانگونه که اندیشه و روانش را بی‌آنکه جسمت حرکتی نماید ورزش دهید و آماده کارزار زندگی سازید. بر تو باز می‌گوییم.

### \* فرموده روانی:

در نرمش روانی، شاگردان بگرد استاد حلقه زده در وضعیتی راحت می‌باشند استاد شروع بشرح حرکات نرمشی مینماید و شاگردان همانگونه فرآداوه تصور انجام آنرا مینمایند. مثلاً استاد می‌گوید: «شما پایتان راهنم اکنون بالا بیاورید. و تازدیک سینه برسانید و سپس از نزدیک سینه بسر و حالا پای شما از بالای سرتان گذشته است. پایتان درست در بالاترین حد خود رسیده است. شما هم اکنون کشش عضلات پایتان را احساس می‌کنید. پایتان خسته شده است، خیلی دور گرفته ولی این برای

شما مهم نیست (استاد همچنان ادامه میدهد). اکنون هزاران مغز ، چشم باین موقیت شما دوخته شده است. خیلی عجیب بنظر میرسد که پایتان از حد طبیعی خود هم توانسته فرادرود. شما توانسته اید کاری انجام دهید که حتی تصور آن در مورد یک انسان بعید بنظر میرسد. حالا پایتان در جهت معکوس پیچیده و حتی بعقب بدن شما رفته است.

توجه دارید که در تمام مدتی که استاد این سخنرا بربان می‌ورد شاگردان پای خود را کوچکترین حرکتی نداده بودند و تنها گوش میدادند و تصور آنرا می‌نمودند.

درابتدا انجام اینگونه تمرکز روانی مشکل بنظر میرسد. اما پس از تمرین کافی به نیروئی حیرت انگیز دست خواهید یافت. اگر این تمرکز با خلوص تمام انجام شود و وقتیکه استاد شرح بالا آمدن پایتان را میگوید شما هر چند کوچکترین حرکت فیزیکی انجام نداده اید و این تنها تمرین و نرم شدن روانی است اما بر استی خسته میشود، عرق بر پیشانیتان می‌نشیند و پس از آن اعتماد بنفس عجیبی در خود احساس خواهید کرد (بخشن عملیات ذن).

چنین شخصی در مقابله با هر گونه تهاجم دیگر خود را انسانی متزل و بی اراده احساس نمی‌نماید و چون کوه در برابر مشکلات می‌باشد. در تمرین بالا استاد میتواند یک مسابقه ورزشی مثل مسابقه دو بامانع را مجسم نماید و دائمآ یادآوری کند که حالا از فلان مانع نیز توانستید بجهید و نیز اهمیت و عده‌ی افرادی که بتماشا نشسته‌اند را بازگونماید و بدون شک اگر این تمرین روانی بخوبی انجام پذیرد شما احساس خستگی خواهید نمود و بخود می‌باشد که از چنین موانع و راهی چنین طولانی گذشته‌اید و این اعتماد بنفس شمارا چند برابر مینماید. این تمرین را میتوانید بنهایی و برفون یا نرم شهائی که در انجام آنها احساس ضعف نمینماید انجام دهید و تأثیر شگفت‌انگیز آنرا مشاهده نمائید.

## فصل دوم

### ● طرق مختلف ماساژ

#### \* طریقه ماساژ با سر انگشتها :

انگشت سبابه خود را محکم بجلو بکشید و حالت گردش با آن بدھید. انگشت خود را از محل ضرب دیدگی بر نداشته و آن قدر ماساژ بدھید تا بیمار بهبود یافته و از درد خلاص شود.

اول انگشت را از چپ بر است و بعد از راست بچپ بحر کت در آورید.

#### \* ماساژ دادن با تمام انگشتها :

از سه انگشت و سطح دست استفاده کرده و در حال ماساژ دادن انگشت هارا بمحل ضرب دیده زاویه دهید که فشار بیشتر وارد شود.

سر انگشتها محکم بروی پوست بجلو و عقب کشیده می شود و باید توجه داشت که ناخن وارد بدن نشود.

#### \* طریقه ماساژ در موقعی که بد قفسه سینه صدمه شدید وارد آمده باشد :

بیمار را روی زمین قرار داده و بالای شکم او را با پائین کف دست ماساژ دهید.

بیمار را میتوان بحال نشسته قرارداد بطور یکه پشت او بمحلی تکیه داده شده باشد.

پس از ماساژ دادن و بهبود بیمار باید مقداری راه برود تا بحال عادی باز گردد.

#### \* طرز بر طرف گردن در درسر و خوفنیزی بینی :

بیمار را در حال نشسته طوری قرار دهید که بدن او بجلو خم شده باشد. با سر انگشت ها زیر کاسه سر را ماساژ دهید.

#### \* تیکین دادن دردهای شدید ببعضه :

از زیر کف پا بطرف بالا و قوزک پا ماساژ دهید. در این قسمت باید از انگشتها استفاده شود.

\* تسکین دادن دردهای شدید در نقاط مختلف بدن :

باید بیمار را روی زمین بحال نشستن یاروی صندلی قرار دهید.

کف هر کدام از پاهارا با شخصت انگشت ماساژ دهید.

ماساژ باید از کف یا بطرف انگشتان انجام گرفته و با فشار زیاد ماساژ داده شود.

\* طرز ماساژ به افرادی که بینظیر میرسند مرده یا زخمی شده‌اند :

\* ماساژ دادن به قسمتهای مختلف بدن انسان، همتواند بدین طریق کمک کند :

\* ۱- تسکین دادن دردشید دز اثر مبارزه و یا اتفاقات معمولی است.

\* ۲- بهوش آوردن بیمار.

\* ۳- انواع ماساژ دادن بادست :

\* ۱- ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست.

\* ۲- ماساژ دادن با سر انگشتها.

\* ۳- ماساژ دادن با تمام انگشتها.

\* تنفس مصنوعی :

بیمار را ابتدا روی پشت بخوابانید.

- کف پای بیمار را در دست گرفته و شست انگشت خود را بزیر پای بیمار قرار داده شود

و محکم فشار آورید و بعد از گشتر از کف پا بر روی پا بکشید و این کار را آنقدر تکرار کنید تا بیمار نفس بکشد.

باید توجه داشت که ته پارا بادست دیگر بگیرید.

\* ماساژ دادن با قسمت تحتانی کف دست :

از قسمت پائین کف هر دو دست باید استفاده شود و با حرکات یکنواخت محل

ضرب دیدگی بدن را ماساژ دهید.

انگشتها باید جمع شده و فقط از قسمت کف دست استفاده شود.

در موقع ماساژ دادن پشت باید دستها بطرف شانه‌ها کشیده شود و در موقع

ماساژ دادن به شکم دستها باید بطرف بالا یعنی طرف سینه کشیده شود.

چنانچه بیمار دنده‌هایش شکسته و یا احساس خونریزی داخلی نماید فوراً باید

به پزشک مراجعه شود.

\* قفسه سینه :

برای راحتی تنفس باید قفسه سینه را ماساژ داد.

\* کشاله ران :

تجدد انرژی با ماساژ دادن کشاله‌های ران.



## بخش دوم

- \* ۱ - حالت‌های استقرار در کاراته
- \* ۲ - ایستادننهای کاراته
- \* ۳ - ایستادن از بخش عملیات (کن-فو-کاراتو).
- \* ۴ - جایجایی بدن - قدم برداشتن.
- \* ۵ - تقسیم نقاط حساس بدن.

# فصل اول

## حالت‌های استقرار در کاراچه<sup>(۱)</sup>

\* برای انجام هر فن کاراچه احتیاج به استقرار مخصوصی داریم که حداقل را کارائی را بآن فن بدهد. بطور کلی در هر ورزش طرز قرار گرفتن پاهای از مهمترین عناصر بحساب می‌آید.

وضعیت پاهای از ابتدائی ترین اصول کاراچه است که برای انجام هرفنی نهایت لزوم را دارا می‌باشد. در این مورد باید باستحکام، چابکی، چالاکی، تعادل و نرم شن توجه کافی نمود.

البته بسته با همیت بیشتر هر کدام از این موارد برای فن مورد نیاز می‌توان طرز ایستادن مناسب را انتخاب کرد.

درینک وضع ایستادن صحیح باید شکم را سفت کرده و پشت را مستقیم نگاه داشت، سینه را بجلو بدهید و دقت کنید که شانه‌ها در حالت راحتی باشد و بالا نگاهداشته نشود.



ادای احترام به استاد (۱)

ادای احترام دو کاراته آموز بیکدیگر

(۱)- این ادای احترام بر ابرسنن و فلسفه آئین فرهنگ نژاده (فلسفه خاک و خون) ایران جهت کاراته آموزان در نظر گرفته شده است . این احترام برای دو کاراته آموز مبارز با استاد مطابق شکل انجام شده و سپس دومبارز در مقابل هم این احترام را تکرار و بر مبارزات کاراته دست می یابند.

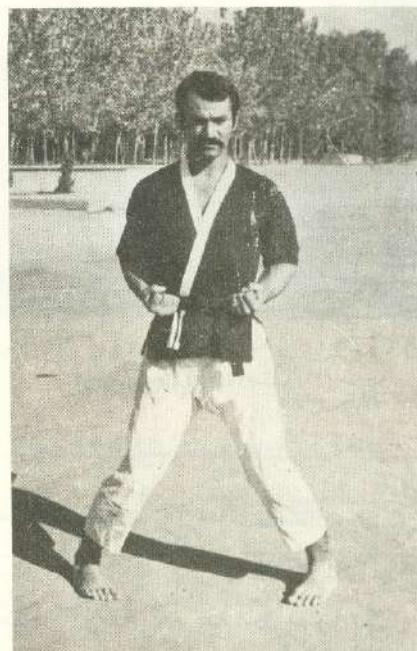
واژه ادای احترام با استاد در زبان (RAY) یا (LAY) و استادرا (SENSAY) مینامند .

حال ادای احترام در فرهنگ ژاپن بدین طریق است که شاگرد و استاد به ترتیب تا کمر خم شده و دستهای را در امتداد بدن پائین آورده و چشم در چشم هم میدوزند.

این موضوع را از دو جنبه میتوان مورد مطالعه قرارداد . یکی حالت بدن در استقرار و دیگری حالت‌های پادر استقرار .

### الف - حالت بدن در استقرار

در کاراته حالت بدن نسبت بحریف بسیار مهم است . بطوریکه بدون وضع صحیح بدن هرگز نمیتوان فنی را بدرسی انجام داد . وضع بدن نسبت بحریف سه نوع میتواند باشد و بطور کلی در هر کدام از این حالات امتداد قسمت بالائی بدن عمود بر سطح زمین است .



#### ۲- وضعیت نیمه رو برو :

امتداد شانه‌ها با هدف زاویه ۴۵ درجه میسازد این وضعیت اختصاصی برای انواع فنون تدافعی میباشد .

#### ۱- وضعیت رو برو :

در این وضعیت شانه‌ها موازی با هدف قراردادند . این وضعیت مختص فنون حمله‌ای میباشد .

۳- وضعیت نیمه رخ (۱)

امتدادشانها عمود بر هدف است. این وضعیت در هر دو مورد دفاع و حمله میتواند بکار گرفته شود.



(1)- Dachi

# فصل دوم

حالتهای استقرار در کاراته: <sup>(۱)</sup>



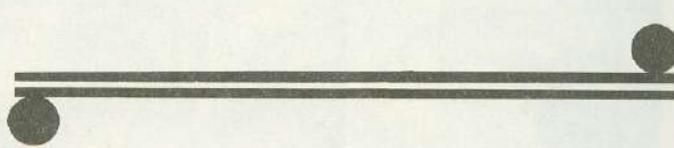
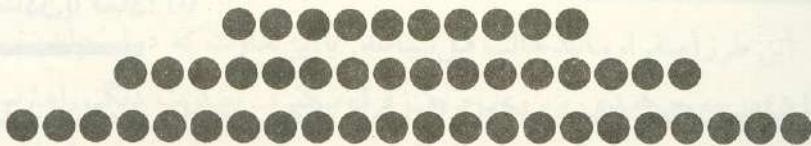
\* هر چند ایستادن‌های رسمی و آزاد وضعیت مناسبی برای انجام فنون کاراته بوجود نمی‌آورند ولی میتوانند حالت آماده‌ای برای تبدیل بوضعیت مناسب استقرار، بخصوص هنگام استفاده از یک فن بحساب آیند.

\* ایستادن رسمی: <sup>(۲)</sup>

در حالیکه کف هر دو پا بروی زمین قرار دارد پاهارا بهم دیگر بچسبانید

(1)- Dachi

(2)- Heisoku, dachi



ایستادن آزاد: (۱)

باها را باندازه عرض شانه ها  
از هم دیگر باز کنید.

و یا

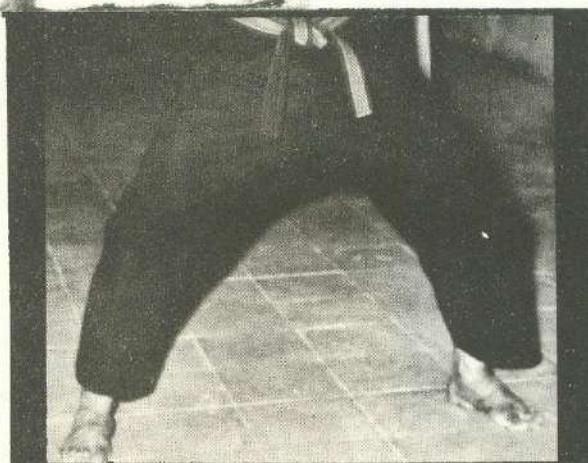
(1)- Hachiji, dachi

## ایستادن پاگشاد: (۱)

پاهار اباندازه دوبرابر عرض شانه از هم دیگر باز کنید. بطور یکه کف هر دو پابروی زمین و موازی یکدیگر و سرانگشتان بطرف جلو باشد. در این حالت وزن بدن بطور مساوی بین دو پاقسیم شده است وزانو کاملاً خم شده و به بیرون فشار داده می‌شود بطور یکه درست بالای پنجه پا قرار گیرد. این استقرار وضع بسیار پایداری مخصوصاً برای دو جانب می‌باشد.



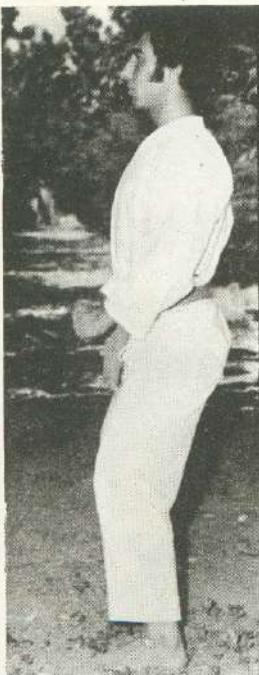
از پهلو



از رو برو

## ایستان پاگشاد نیمه رو برو: (۱)

این طرز استقرار مانند حالت قبل میباشد. با این تفاوت که در اینجا بدن نسبت به پاهای ۴۵ درجه چرخیده رو بروی حریف قرار میگیرد. عبارت دیگر پاهای نسبت بحریف ۴۵ درجه متمایل است. این استقرار بسیار قوی برای حمله یا دفاع در هر چهار سمت (پیش، پس، و جوانب) است.



از پهلو



از رو برو

## ایستادن هتمایل به پیش: (۱)

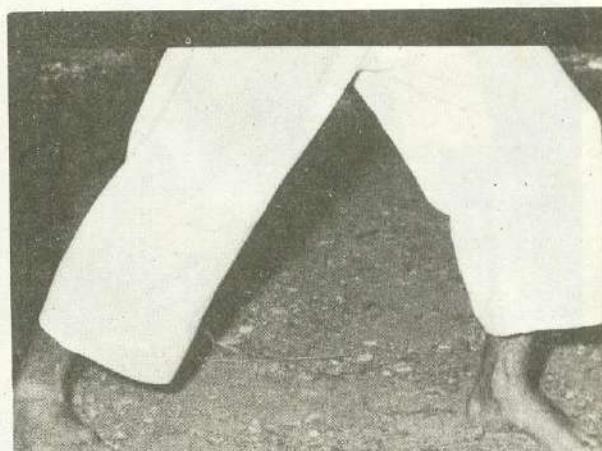
در این وضعیت ۶۰ درصد وزن بدن بر پای جلو که زانوی آن خمیده و بالای پنجه پا قرار گرفته است، میباشد. زانوی پای عقب کاملاً کشیده است. پای جلو حدود ۲ برابر عرض شانه نسبت به پای عقب جلو آمده و فاصله عرضی دو پا از یکدیگر برابر عرض شانه است. این نوع ایستادن بسیار قوی برای حمله یادفاع جلوی بدن است. پنجه پای جلو کمی بداخل و پنجه پای عقب کمی بطرف خارج متمایل شده است. دقت کنید که پاشنه هر دو پا کاملاً بر زمین تکیه داشته باشد.



حالات از پشت



حالات از پهلوی چپ



حالات پهلوی راست

## ایستادن متمایل به پس: (۱)

یک پارا حدود دو برابر عرض شانه بجلوبیاورید بطوریکه امتداد کف پاهای بر یکدیگر عمود و پاشنه ها در امتداد یک خط مستقیم قرار داشته باشند. زانوی پای عقب را آنقدر خم کنید که بالای انگشتان پاقرار گیرد . زانوی پای جلو نیز کمی خمیده باشد. در حدود ۰.۷۰/. وزن بدن به پای عقب و ۰.۳۰/. دیگر بر پای جاو تقسیم شده است. این نوع تقسیم وزن سبب هیگردد که این وضعیت برای دفاع ولگد متقابل با پای جلو بسیار مناسب باشد و احتیاجی به جابجا نمودن وزن بدن و یام محل پانباشد.



(1)- Kokutsu, dachi

## ایستادن پاگردیده‌ای: (۱)

این طرز استقرار برای دفاع بجلو و نیز برای استفاده از پایی جلو بمنظور لگزدن بسیار مناسب است زیرا تنها ۵ درصد وزن بدن بر پای جلو قرار دارد و میتوان آنرا براحتی از زمین بلند کرد.

فاصله بین دو پا حدود نصف عرض شانه است. زانوی پای عقب کاملاً خمیده شده و بالای انگشتان پاقرار دارد. پای عقب تحمل کننده ۹۵٪ وزن بدن است و در حالیکه تمام کف آن بر زمین تکیه دارد انگشتان آن بازاویه ۴۵ درجه بخارج متمایل شده است. سطح اتکاء پای جلو بر زمین فقط پنجه آنست که مستقیماً بطرف جلو قرار دارد.



حالات از پهلو



حالات از رو برو

(1)- Neko, ashi, dachi

## ایستادن پالک لکی : (۱)

این یک استقرار مقدماتی برای حرکت بعدی است. در این وضعیت کف یک پا در حالیکه پنجه آن بطرف جلو است تماماً بر زمین تکیه دارد و کف پای دیگر تازانوی آن بالا آمده است.



حالت از بهلو



حالت از پشت



حالت از رو برو

## ایستادن پا قلابی: (۱)

پای جلو متتحمل کننده وزن بدن است و پای عقب فقط ۵ درصد وزن بدن را تحمل میکند. زانوی پای عقب در گودی زانوی جلو قرار گرفته است. پای عقب برای لگدزدن کاملاً آماده است. بهنگام عقب گرد صحیح نیز این طریقہ مورد استفاده قرار میگیرد.

طریقہ قلاب پا از پشت:



حالت از پشت

حالت از پهلو

حالت از جلو



## طریقہ قلاب پا از رو برو:

این حالت بیشتر برای قدم  
برداشتن مورد استفاده قرار  
میگیرد

(1)- Kake, dachi

## حالتهای استقرار در کاراته \*

۵۶

## حال استقرار پنجه پیچی : (۱)

در این نوع ایستادن باید زانوها بطرف داخل فشرده شده بطوریکه زانو ۵ سانتیمتر از پنجه های پابطرف داخل قرار گیرند.

در اینحالت وزن بدن بطور مساوی روی هر دو پا قرار داشته و فاصله دو پا باندازه عرض شانه باشد. ضمناً میتوانید از اینحالت برای قدرت گیری از حرکت کمانی پاهای استفاده کنید و همچنین برای تبدیل بدیگر ایستادنها کارانه مورد قرار دهید.



حال ایستادن از پهلو



حال ایستادن از رو برو

(1)- Sanchin, dachi

## طريقه يکم: استقرار مخالف.

این طريق استقرار برای ضربات دورانی با پاها و همچنین ضربات مستقیم پیش رو با چرخش زاویه  $90^{\circ}$  درجه درجهت پای جلو و در زمان محدود مورد استفاده قرار میگیرد.

در اینحالت میباید پای عقب درجهت بدن و عمود بر پای جلو و در امتداد پاشنه قرار گیرد بدن حالت مستقیم و عمود بر زمین را اتخاذ میکند.



حالت از پشت



حالت از پهلو



حالت از رو برو

## طريقه دوم : استقرار مخالف

این قبیل استقرار برای ضربات پهلوئی و پشت و با استفاده از تکنیکهای پیش رو در زمان محدود مورد استفاده قرار میگیرد. در اینحالت -



حالت ازپشت



حالت ازبهلو



حالت ازروبرو

- پای عقب درجهت بدن و عمود پیاى جلو و در امتداد پنجه قرار میگیرد. پاشنه پای عقب با زمین میباشد زاویه ۴۵ درجه بسازد. (اگر پای راست عقب باشد بهنگام استفاده از تکنیک میباید از راست گردش کرده و با زاویه ۹۰ درجه و یا ۱۸۰ درجه چرخش نموده و ضربه پیش روی مورد نیاز را وارد ساخت.

# فصل سوم

حالتهای استقرار در کاراته

بخش ایستادن‌های (کن - فو) (۱)

ایستادن قورباغه‌ای (۲)

پنجه‌های پا بطرف داخل وزانو نیز بطرف داخل بالای پنجه‌ها خم شده است.

تقسیم وزن بطور مساوی روی هر دو پا، بدن را پائین آورده تا وقتی که  
حالت نشستن بروی پاهارا بگیرید.



حالت (۲)

فرونشستن در برابر

ضربات حریف و حرکت متقابل



حالت (۱)

(۱)- Kung Fu Karato

(۲)- Frog

(کن - فو)، کاراته چینی است که در بسیاری از موارد با کاراته ژاپنی (او-کیناوه) فرق داشته که مؤلف برای پیاده کردن کاراته ای ایران ترکیب لازمه را بوجود آورده است و شما در طول کتاب کاراته کاملا به عملیات (کن-فو-کاراته) تسلط پیدا خواهید کرد و عملیات چینی را در ترکیب حرکات کاراته فراخواهید گرفت.

## بخش ایستادن‌های (کن - فو) (۱)

- (۱) - این طریق ایستادن برای اتخاذ انواع استقرار بعدی در کاراته مورد استفاده قرار می‌گیرد .
- (۲) - برای اتخاذ ضربات پهلو با دست و پا مورد استفاده می‌باشد
- (۳) - برای دورشدن از ضربات حریف میتوان این استقرار را اتخاذ کرد و سپس دریک لحظه از تکنیکهای حمله‌ای استفاده نمود . (از حالت ۲ سریعاً میتوان به حالت ۳ درآمد) .



حالت (۱)



حالت (۲)

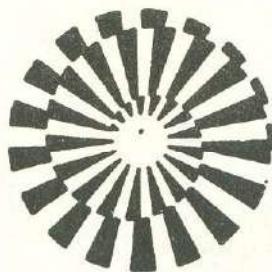


حالت (۳)

# فصل چهارم

## جابجایی بدن:

در کارانه جابجایی بدن شامل قدم برداشتن، سرخوردن و چرخش است. در جابجایی بدن از هر گونه که باشد باید دقت نمایید که پاشنه پا زیاد از زمین بالا نیاید در غیر اینصورت حفظ تعادل مشکل میگردد و اگر کف پاهارا بزمین بکشید هم باعث کاهش سرعت میگردد پس بهتر است که آنرا از نزدیک زمین حرکت دهید بعلاوه وزن بدن را بطور یکنواخت انتقال دهید و در خاتمه جابجایی سعی کنید وضعیت بدن نسبت بحریف مناسب بافن مورد نظر باشد.

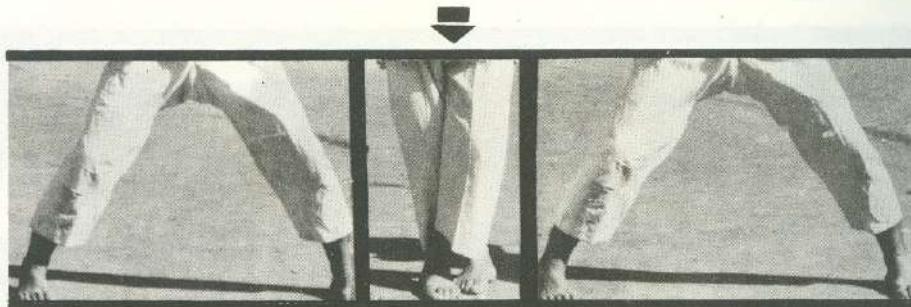


## قدم برد اشتن:

\* قدم برد اشتن از استقرار با گشاد با قدم دوبل به پا گشاد :

الف- حرکت بر است - در این حرکت پای چپ را از روی پای دیگر (مطابق تصویر) عبور داده و سپس پای راست و یا چپ را با کشش پهلو بصورت استقرار پا گشاد در آوردید . در این حالت هردو زانو مختصر آ حالت خمیدگی را دارا میباشد .

\* ب- حرکت بچپ : این حرکت عیناً با تعویض پاهای وبارعاایت موارد فوق قرار میگیرد .



قدم دوبل

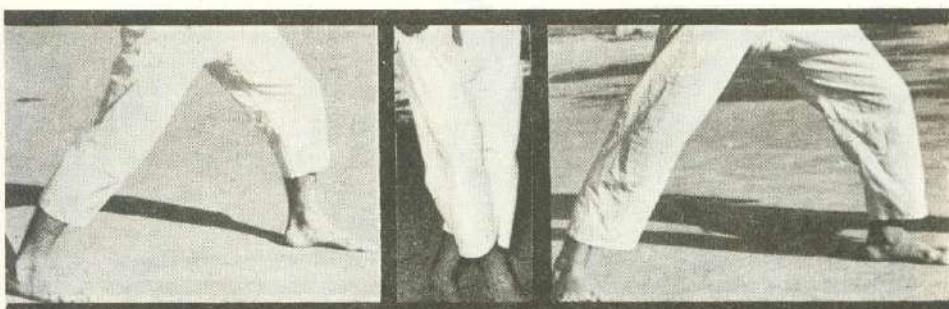


جن تکنیک

قدم برداشتن از استقرار متمایل به جلو با قدم دوبل بجلو : (۱)

الف- حرکت بچپ. در این حرکت پای راست را از روی پای چپ عبور داده بطوریکه بدن زاویه ۴۵ درجه در جهت حرکت بچپ را بسازد. سپس پای چپ را با کشش بجلو بصورت استقرار تتمایل به پیش در آورید. در اینحالت نیز باید هر دوزانو مختصر آ حالت خمیدگی را دارا باشند.

ب- حرکت بر است عیناً با تعویض پاهای وبار عایت موادر فوق مورد استفاده قرار میگیرد.



قدم دوبل



(1)- Zenkutsu to Zenkutsu, dachi

قدم برداشتن:

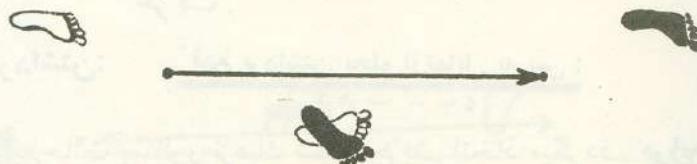
قدم برداشتن از تمایل پیش به پیش: (۱)

در این روش پای عقب را بجلو آورده و از پهلوی پای جلو عبور داده و جلو تر از آن بزرگ میگذارد. تا دوباره همان حالت ایستادن باعوض شدن پاهای ایجاد گردد.

برای قدم برداشتن از ایستادن متمایل به پیش پای عقب را در حالیکه بجلو میبرید از نزدیک پای سابق عبور داده تا بدینوسیله از قسمت تهیگاهی محافظت شود. در اینحالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم علیه حملات احتمالی دفاع کنید.

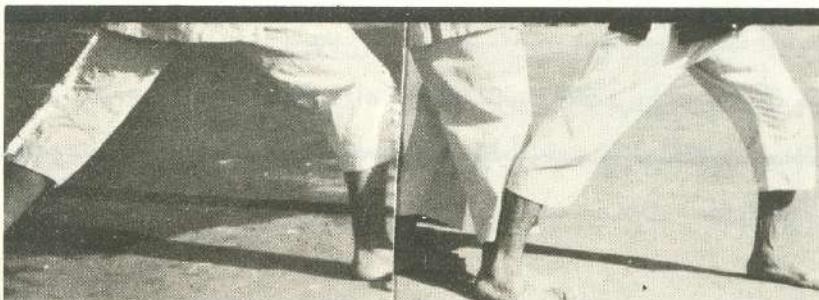
بادآوری :

منظور از قدم برداشتن نزدیک شدن بحریف میباشد در اینحالت پاهای هنگام حرکت باید نزدیک زمین حرکت کرده و در تمام مدت باید خمیدگی مختصری داشته باشد.



(1)- Zenkutsu to Zenkutsu, dachi

## قدم برداشتن



قدم برداشتن به عقب

### قدم برداشتن بعقب از تمايل به پيش:

اینحالت بمنظور دورشدن از حریف در نظر گرفته شده است. و ممکن است موارد زیر را در نظر داشت.

- ۱- کشیدن پای جلو بطرف عقب
- ۲- حرکت بدن بعقب بازاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف تالحظه استقرار.
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در خاتمه حرکت.

### قدم بوداشتن: قدم بجلو از تمايل به پس:

این حالت بمنظور نزدیک شدن بحریف اتخاذ میگردد. در این روش پای عقب را (مطابق شکل) بجلو آورده و از پهلوی پای جلو عبور داده و جلوتر از آن

بر زمین بگذارید تا دوباره همان حالت ایستادن با عوض شدن پاهای ایجاد گردد.  
در این حالت قدم برداشتن باید از سینه و شکم و قسمت تهیگاهی کاملاً حفاظت  
عمل آید.



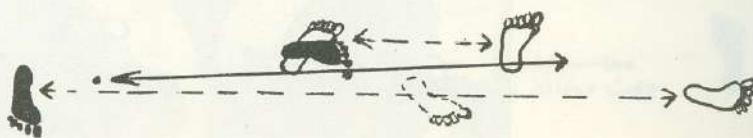
آغاز حرکت



جین حرکت



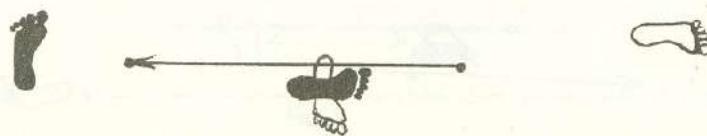
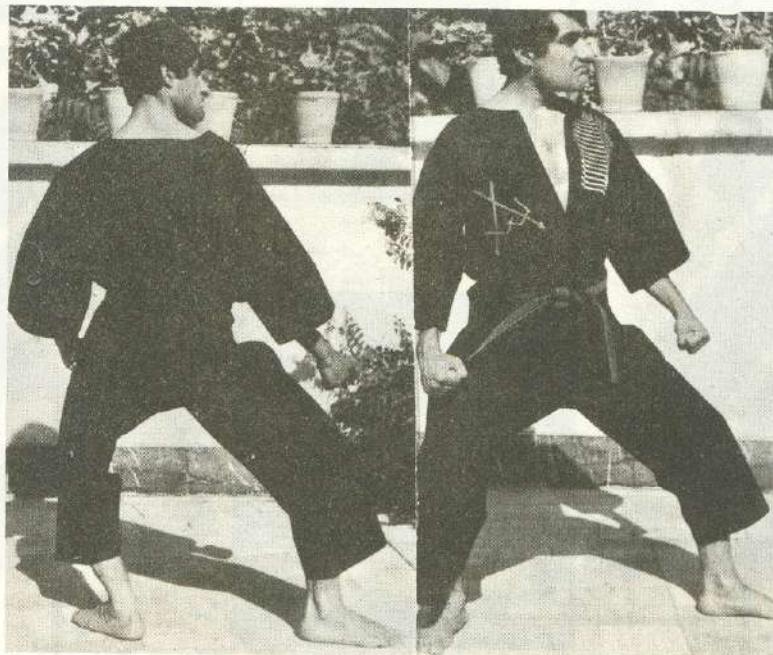
پایان حرکت



## قدم برداشتن به عقب از تمایل به پس

این حالت بمنظور دور شدن از حریف در نظر گرفته شد و میباید مواد زیر را در نظر داشت:

- ۱- کشیدن پای جلو بطرف عقب.
- ۲- حرکت بدن عقب با زاویه ۴۵ درجه نسبت به حریف.
- ۳- استقرار همانند حالت اولیه در خاتمه حرکت با پای دیگر.



چرخش:

برای چرخش بعقب بدوصورت میتوان عمل کرد:

\* الف - چرخش موافق:

پای جلوئی را پای عقبی نزدیک کرده و سپس دریک لحظه بچرخش بروی هردوپا (درجه ۱۸۰ درجه) همان استقرار اولیه را اتخاذ کنید. (مثال: اگر پای راست جلو باشد درخاتمه تکنیک همان پای جلو قرار خواهد گرفت).

باد آوری:

اگر حالت استقرار متمایل بجلو روی پای راست باشد می باید در جهت راست این عمل انجام گیرد.



جهت موافق

\* ب - چرخش مخالف:

پای عقب را نزدیک به پای جلو کرده و سپس دریک لحظه با چرخش بر روی هردوپا پای دیگر را بجلو میفرستید. (مثال: اگر پای راست جلو بود حال پای چپ در جلو قرار میگیرد). این حرکت برای حریفی که از پشت بما نزدیک میشود میتواند مفید واقع شده و ما را دریک لحظه از آن دور بدارد.

باد آوری : اگر حالت استقرار متمایل به جلو روی

پای راست باشد باید درجه چپ این عمل انجام گیرد.



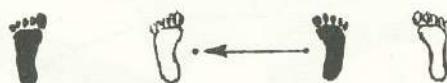
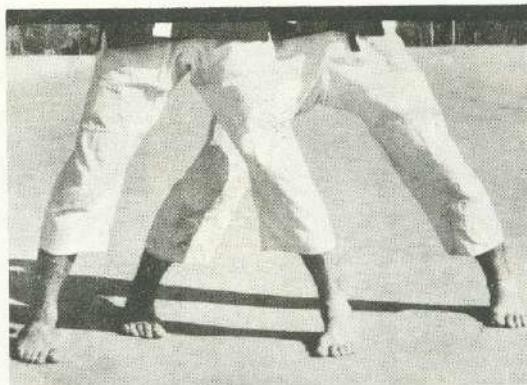
جهت مخالف

### سرخوردن

سرخوردن برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه مورد استفاده قرار میگیرد.  
سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بدبو طریق زیرانجام میگیرد:

#### سرخوردن باجهش و کشن:

سرخوردن از وضع ایستادن پاگشادرا میتوان بطور یکنواخت با یک حرکت  
بسمت جانبی جابجا کرد  
حرکت بجانب راست و چپ همانند هم صورت میگیرد.



#### سرخوردن مایل:

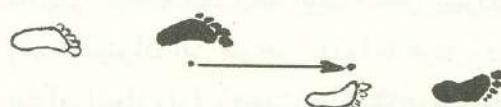
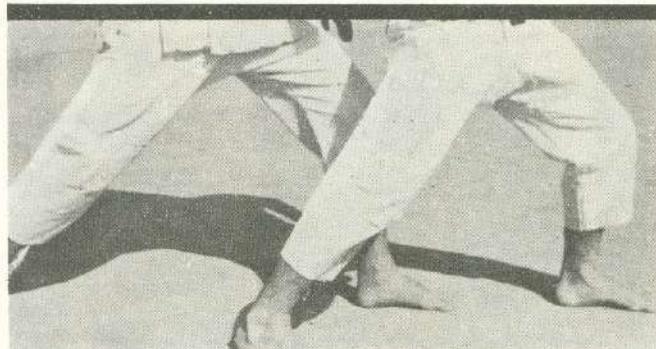
برای سرخوردن از وضع ایستادن پاگشاد بصورت مایل ابتدا سنگینی بدن  
را (روی پائیکه درست حرکت قرار دارد) مختصر ا منتقل کرده و بسرعت با ندازه  
مورد نیاز اقدام به سریدن مینماییم.

**سرخوردن متها میل به پیش:**

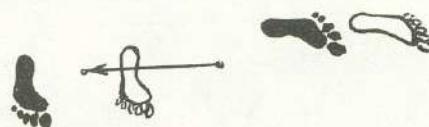
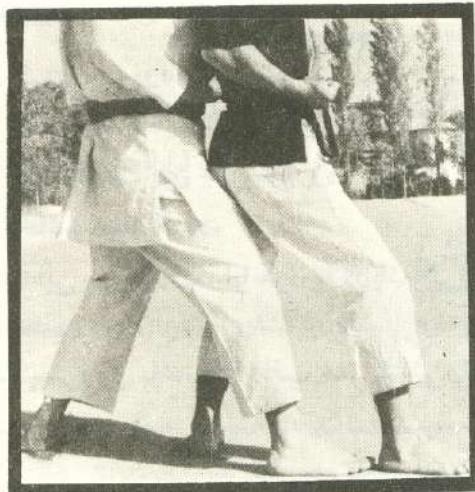
برای جابجا کردن بدن در فاصله کوتاه میتوان از حالت سرخوردن متمایل به پیش استفاده نمود لذا در این مرد باید پای جلو با یک کشش باندازه مورد نیاز بجلو حرکت کرده و پای عقب بتعقیب پای جلو پیش رود . در طول این حرکت فاصله پاها نیز می باید همچنان تاخاتمه حفظ گردد.

(ضمیرنا میتوان این سرخوردن را با هردو پا در یک آن انجام داد). «جهش و کشش»

چنانچه قصد پیش روی باشد پای عقب عمل کششی را انجام داده و پای جلو تعقیب کننده است



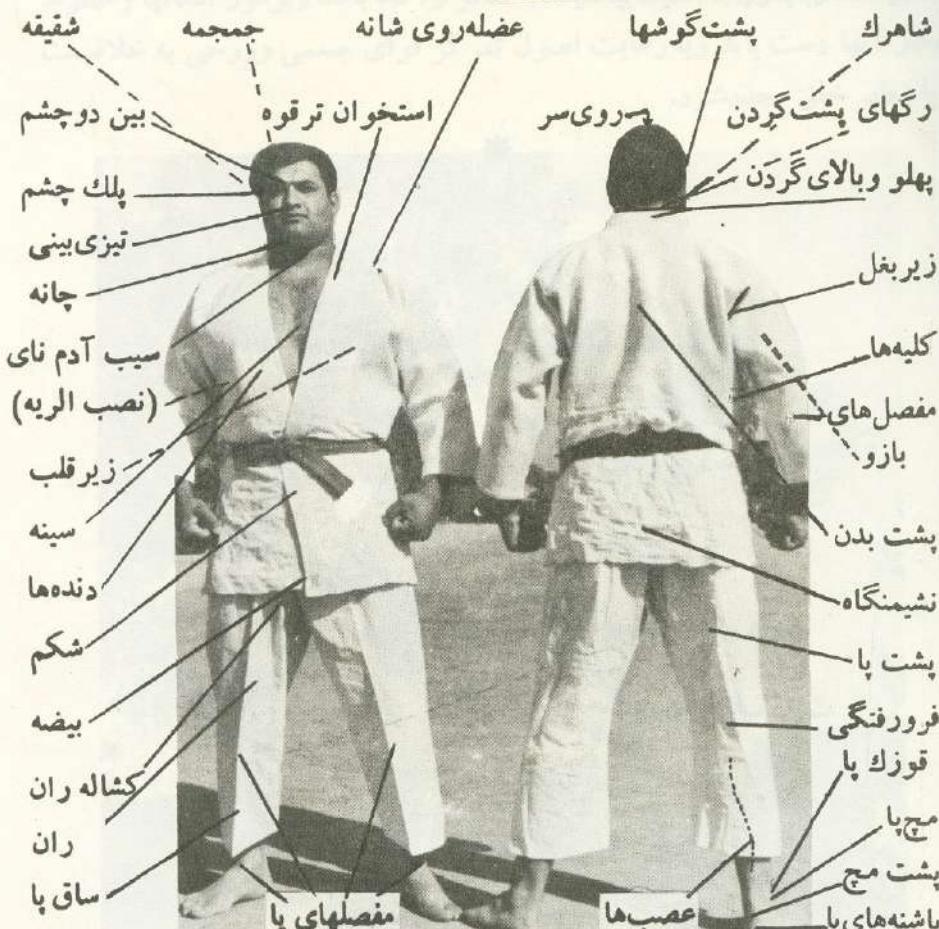
## سرخوردن متمایل به پس:



در مورد سرخوردن متمایل به پس می باید پای عقب با یک کشش باندازه مورد نیاز عقب حرکت نماید و پای جلو بتعقیب پای عقب حرکت کند و در خاتمه حالت اولیه و فاصله پاهای مطابق آنچه که قبل از رفته است مستقر گردد. (ضمنا میتوان این سرخوردن را با هر دو پا در یک آن انجام داد) . «جهش و کشش». چنانچه قصد جلو روی باشد پای جلو عمل کشش را انجام داده و پای عقب تعقیب کننده است .

# فصل پنجم

## تقسیم نقاط حساس بدن :



با پیروی از اصول کاراته و رعایت تکنیک ضربات، بدن به قسمت زیر تقسیم میگردد.

- |           |       |                                         |
|-----------|-------|-----------------------------------------|
| تقسیم بدن | بالا  | (۱) قسمتهای فوچانی - بالای گردان. (۱)   |
|           | وسط   | (۲) قسمتهای متوسط - شانه و شکم. (۲)     |
|           | پائین | (۳) قسمتهای تحتانی - زیرشکم و پائین (۳) |

- (1)- Jodan
- (2)- Chudan
- (3)- Gedan



## بخش سوم

\* ۱ - تکنیکهای ضربات دست.

\* ضربات مستقیم.

\* ضربات مستقیم مفصل دست.

\* ضربه مستقیم پاشنه کف دست.

\* ضربه مشت.

\* ضربات انگشتی.

\* ضربات مشت.

\* ضربات دورانی.

\* انواع تکنیکهای ضربات دست.

\* ۲ - تکنیکهای ضربات پا.

# فصل اول

## تکنیکهای حمله‌ای

تکنیکهای حمله‌ای (ضربات پا):  
بلکه کار آنکه کار باید راه اندیشه بیان داشته باشد. متفکر و آگاه باشد و برموز انسانها و خطوط  
افکار آنها دست یابد و با رعایت اصول تمرکز قوای جسمی و روحی به خلاقیت  
ویا مظاهر خلق مجدد شود.



## تکنیکهای حمله‌ای

وارد آوردن ضربات واژه‌گونه چه با دست و چه با پا ممکن بر اصول ذیراست:

(۱) هر قدر سرعت ضربه‌ای که وارد می‌آورید بیشتر باشد مطابق فرمول \*

$$F = MV^2$$

نیروی بیشتری تولید کرده و تأثیر آن زیادتر خواهد بود.



﴿۲﴾ بهنگام واردآوردن ضربات تمامی قدرت خود را بکار ببرای این منظور در لحظه ضربه زدن باید تمام عضلات بدن منقبض باشد.

﴿۳﴾ بطور یکه از دو مورد بالا معلوم میگردد برای یک ضربه خوب باید هم سرعت و هم قدرت باندازه کافی وجود داشته باشد. از طرف دیگر هنگامی حداکثر سرعت را میتوان ایجاد نمود که ماهیچه‌ها در حالت انساط شل باشند. پس برای رسیدن به منظور فوق الذکر را باید بدن را در حالت ریلاکس (شل) نگاهداشته باحداکثر سرعت تکنیک را شروع کنید و درست قبل از اینکه ضربه اصابت نماید، تمام عضلات بدن را سخت کرده سرعت حاصله را با قدرت توأم نماید. این یکی از اساسی‌ترین اصول کاراته است که آنرا اصل نرم و سخت مینامند.<sup>(۱)</sup>

﴿۴﴾ - سعی کنید که از تمام قوای فیزیکی بدن خود استفاده نمایید. بدین منظور باید برای هر ضربه از گروههای مختلف عضلانی استفاده شود. نقاطی از بدن که قدرت تحرك بیشتری دارند هنگام حمله زودتر حرکت داده شوند. مثلاً برای یک ضربه مشت ابتداء کمر و بعد دست به حرکت در آید.

﴿۵﴾ همانطور که در قسمت (۲) ذن‌بتفصیل شرح داده شده است باید بهنگام ضربه زدن کاملاً حواستان جمع باشد و هیچ‌گونه تردیدی بخود راه ندهید.

﴿۶﴾ بازدم شدید<sup>(۲)</sup> بهنگام واردآوردن ضربه بقدرت شمامیافرازید.

﴿۷﴾ رعایت کامل اصولی که در ذن‌بتفصیل انجام تکنیکهای گفته شده است، در زیر تکنیک‌های حمله‌ای را به دو دسته تکنیکهای دست و تکنیکهای پا تقسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار میدهیم.

(1)- Go-Ju-Ryo

- به بخش ذن مراجعه شود

(3)- Kiyai- Nogar-Ibuki

## کاراته<sup>(۱)</sup>

مهنم:

در مورد تکنیکهای دست علاوه بر رعایت اصول بالا باید در نظرداشت که برای واردآوردن هر ضربه از دست دیگر که ظاهرآ بنظر میرسد کاری در فرود آوردن ضربه به عهده ندارد نیز استفاده میشود. مثلاً برای وارد ساختن ضربهای بادست راست از دست چپ نیز بعنوان دست عکس العمل استفاده میگردد و بقدرت دست راست باعقب رفتن هرچه بیشتر دست چپ میافزاید.

جهت سهو لوت مطالعه، تکنیکهای ضربات دست را بدودسته: تکنیکهای مستقیم<sup>(۲)</sup> و تکنیکهای دورانی<sup>(۳)</sup> تقسیم مینماییم.



(2) Hikite

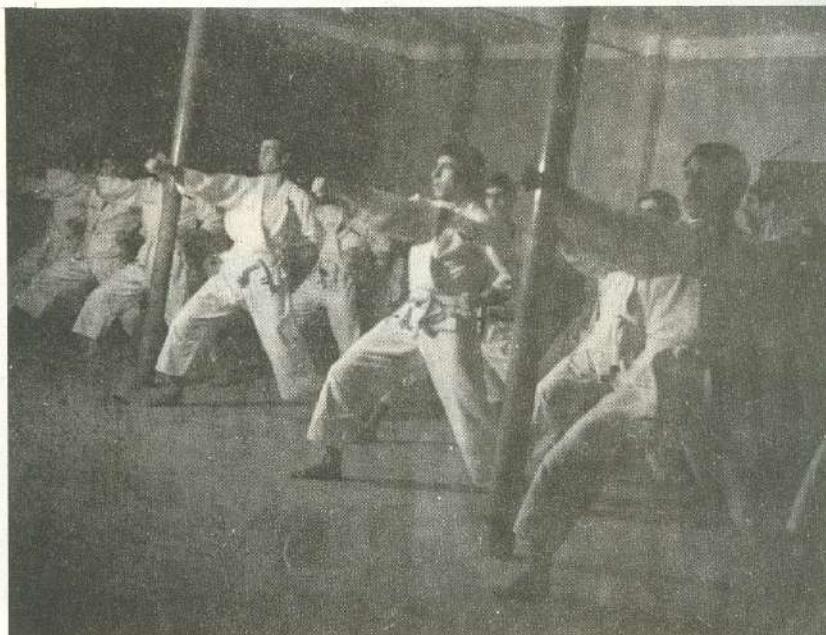
Karate -(1) طریقه مبارزه بادستهای خالیست

(3)- Zuki, waza

(4)- Uchi, waza

## تکنیکهای ضربات مستقیم<sup>(۱)</sup>

\* این ضربات جملگی سریع، نافذ و موثر میباشند . در تمرینات اساسی ، دست وارد کننده ضربه باید از وضعیت «آماده باش» که بالای استخوان کفل است شروع نمایند، اما باید بیا موزید که در موارد عملی از هر گونه وضعیتی ضربه موثر را وارد سازید .  
اینک به شرح تکنیکهای ضربات مستقیم میپردازیم :



(1)- Zuki, waza

(۱) **تکنیکهای ضربات مستقیم:**

\* ضربه مستقیم پیش مشت : (۲)

این ضربه با پیش مشت که عبارتست از دو نقطه بر جسته و سخت در جلوی مشت میباشد بهدف اصابت میکند . ضربه مستقیم پیش مشت در کاراته تکنیکی بسیار قوی ، کوبنده ، سریع و موثر شناخته شده است که همچون شمشیر در هدف نفوذ کرده و تاثیری شگفت انگیز بجای میگذارد . و نیز از آنجاکه برای تمام نقاط بدن حریف میتواند مورد استفاده قرار گیرد از رایج ترین فن ها محسوب میگردد .  
اگر میخواهید ضربه شماچون پنک متلاشی کننده باشد نکات زیر را بدقت رعایت

نمایید :

\* ۱- دست رام حکم مطابق شکل مشت نمائید بطور یکه هیچگونه فضای خالی داخل آن موجود نباشد .

در غیر اینصورت امکان دارد استخوانهای دست هنگام برخورد با هدف بشکند .

نحوه بستن مشت :



حالت (۱)



حالت (۲)



خاتمه حالت مشت

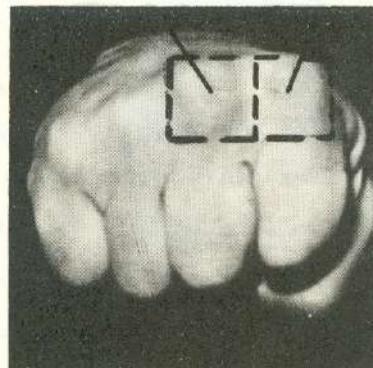
(1)- Zuki, waza

(2)- Seiken choku, Zuki

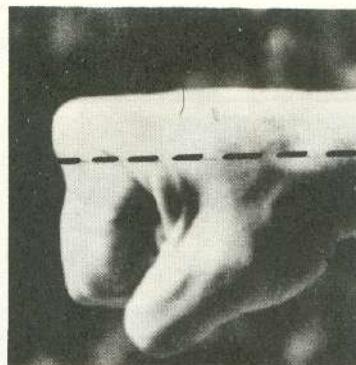
- \* ۲ - دست ضربه زننده را در وضعیت آماده باش طوری قرار دهید که پشت دست بطرف پائین باشد و در همین حال دست دیگر را کاملاً بجلو و سط بکشید.
- \* ۳ - در سراسر این تکنیک دقت کنید که پشت بدن مستقیم و شانه‌ها افکنده باشد.
- \* ۴ - بدن را در حالت ریلاکس<sup>(۱)</sup> نگهدارید (که موجب افزایش سرعت می‌شود).
- \* ۵ - دست ضربه زننده را مستقیم و مماس با پهلوی بدن بجلو فرو کنید و همزمان با این عمل دست دیگر را بداخل بکشید.

پیش مشت (۲)

محل برخورد ضربه با هدف (نفوذی)



پیش مشت از رو برو



پیش مشت از پهلو

ساعده پشت مشت در یک خط مستقیم قرار گیرد

(1) - Rilakas «شل»

(2) - Seiken

\* ۶- در حالیکه دست ضربه زنده را نسبت به حالت آماده باش ۱۸° درجه می پیچانید آنرا کاملا بجلو بکشد . در این مرحله دقت داشته باشد که : او لامشت ضربه زنده در وسط بدن باشد زیرا بر اثر تجربیات فراوان ، مر بیان کاراته در یافته اند که نیروی عمدۀ انسان میتواند در جلوی او بر سطح عمودی که از محور تقارن بدن میگذرد تمکن کریابد . در اینجا پائین یا بالا بودن ضربه مهم نیست ثانیا : هنگامیکه دست ضربه زنده با خرین حد خود میرسد در یک لحظه تمام عضلات بدن را بشدت منقبض و متعرکریابد .

\* ۷- هنگامیکه دست ضربه زنده تا انها بازمیشود دست دیگر پیچیده شده و بحال آماده باش قرار میگیرد در اینحالت همزمان با انقباض بدن بهنگام برخورد این دست را نیز بطور ناگهانی در لحظه تماس سفت کنید . دلیل عقب کشیدن وسپس منقبض کردن دست مخالف بطور همزمان با دست ضربه زنده متکی بر این اصل فیزیکی است که هر عملی را عکس العملی است مساوی و مختلف الجهت با آن . بدین ترتیب با انقباض عضلات پشت و سینه در لحظه برخورد جنبش و انقباض ناگهانی دست مخالف نیز بدست ضربه زنده انتقال می یابد .

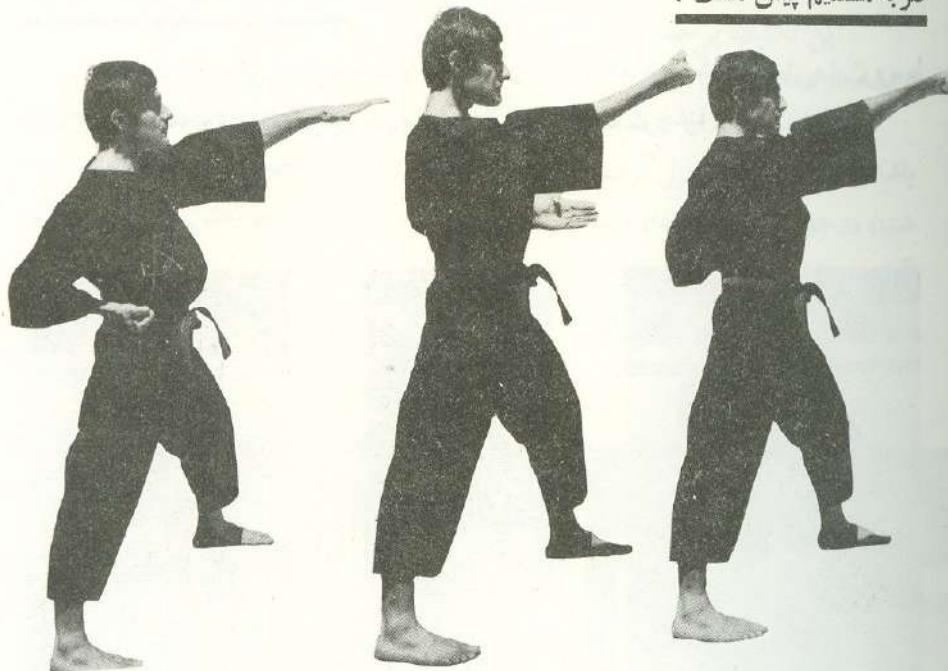
Lazarus : لازم است که بتصاویر دقیقاً مراجعه شود .



تکنیکهای حمله‌ای کارا ته \*

(۱)

ضریبه مستقیم پیش مشت:



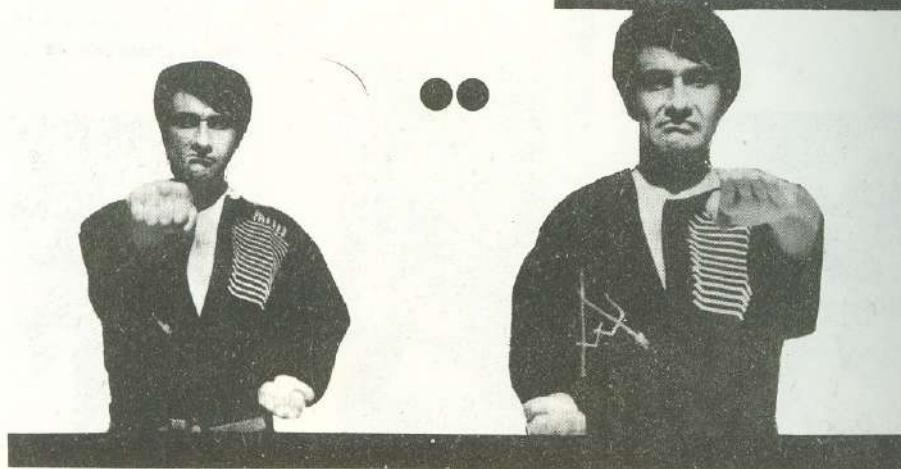
پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

(۲)

ضریبه مستقیم پیش مشت وسط بدن:



پایان تکنیک

آغاز تکنیک

(1)- Seiken, choku, zuki

(2)- Sieken, chudan, zuki

(۱)

ضربه مستقیم پیش مشت پائین رو:

اصول تکنیکی پیش مشت پائین رو و بالارو همانند تکنیک پیش مشت و سط  
بدن بوده (صفحه ۷۹) که برای تمرین باید کلیه موارد مذکور را رعایت نمود.



حین تکنیک

(۲)

ضربه مستقیم پیش مشت بالارو:

حین تکنیک

(1)- Seiken, gyaku, zuki

(2)- Seiken, Jodan, zuki

### ضربات پیش مشت

این تکنیک بر حسب طرز ایستادن پدوصورت اساسی زده می‌شود:

الف- ضربه مخالف: (۱)

دست ضربه نزدیک در طرف مخالف پای جلو است. طرز ایستادن باید نوعی باشد که بدن بجلو متمایل گردد. در این تکنیک از قدرت عضلات کفل در اثر پیچیده شدن درجهٔ استفاده می‌شود بنابراین باید تمام شدن چرخش کفل یعنی انقباض آن همزمان با انقباض عمومی بدن یعنی لحظه برخورد باشد. در این صورت تکنیک بسیار قوی شده و میتوانیم برای شکستن اجسام سخت از آن استفاده کنیم.



پایان تکنیک

تکنیک از نیمرخ

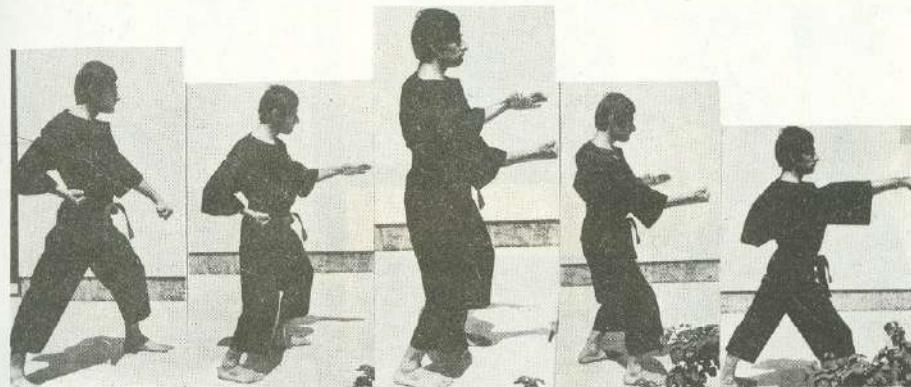
آغاز تکنیک

(1)- Seiken, gyaku, zuki

**ب - ضربه موافق : (۱)**

بر عکس حالت قبل دست ضربه زننده در طرف پای جلو عمل مینماید . قدرت اساسی این تکنیک از حرکت بدن بجلو (راه رفتن) <sup>(۲)</sup> تامین میشود . مشت در لحظه ای اصابت میکند که حرکت پای جلو تمام شده باشد این همزمانی باعث انتقال نیروی حرکت بمشت میگردد .

دقت کنید که پاراهنگام حرکت از نزدیک زمین عبور داده بپای دیگر نزدیک کنید و پس از گذشتن از پهلوی پای دیگر حرکت دست را شروع نماید و خاتمه حرکت دست بهنگام باز شدن کامل پانجام گیرد .



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

ضربه پیش‌مشت در حال حرکت

(1)- Seiken, oi, zuki

(2)- Oi

ضربه پیش مشت در حال حرکت



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

ضربه پیش مشت در حال  
حرکت از نیمرخ چپ.

(۱)

**ضربه پیش مشت در حال حرکت**

ضربه پیش مشت در حال  
حرکت را میتوان عیناً  
برای ضربه پیش مشت  
بالارو و پائین رو انجام داد.

**ضربات مستقیم مفاصل**

انجام تکنیک این ضربات مانند ضربه مستقیم پیش مشت است و میتوان آنرا  
بصورتهای موافق و مخالف انجام داد.

ضربات زیر با سر یک مفصل یا سر دو مفصل زده میشود و بعلت قابلیت نفوذ  
آن بیشتر برای نقاط حساس بین دندنهای و صورت بکار میرود.

---

(1)- Seiken, oi, zuki

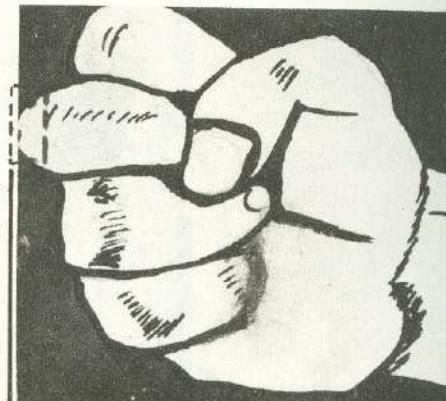
## تکنیکهای حمله‌ای در کاراته \*

(۱)

ضربه با سریک مفصل بطرق مختلف مطابق شکل زیر زده میشود.



ضربه با سر یک مفصل از رو برو



ضربه با سریک مفصل از پهلو

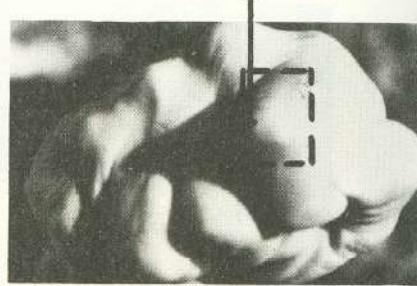
(۲)

ضربه با سر دو مفصل



ضربه با سر دو مفصل بیشتر برای  
روی بینی مورد استفاده قرار میگیرد.

ضربه سر یک مفصل

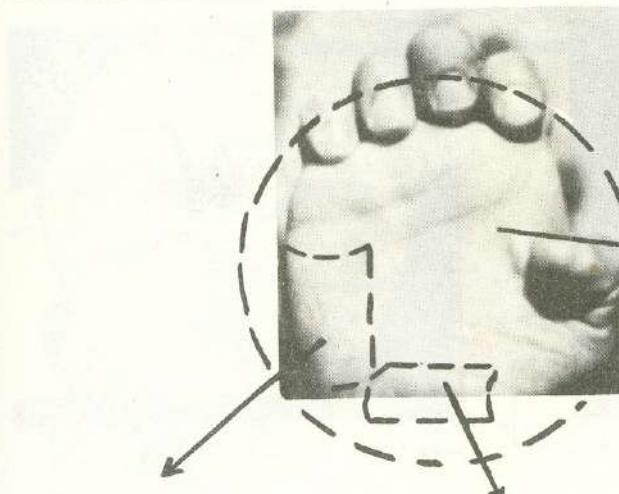


(1)- Ipponken, zuki

(2)- Ryutoken

\* کارآته \*

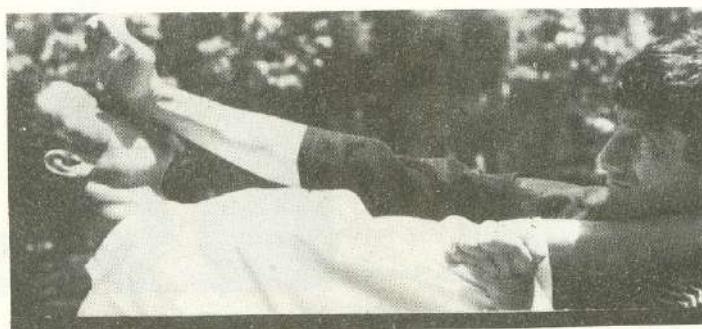
ضربه مستقیم پاشنه کف دست (۱)



ضربه با تمام کف دست:  
(بطریقه ضربات مستقیم)

ضربه با کنار خارجی پاشنه دست (۴)  
(زاویه ۴۵ درجه بخارج)

ضربه با انتهای پاشنه دست (۳)  
(با زوایای ۹۰ و ۱۸۰ درجه)



نحوه انجام این تکنیک نیز همانند ضربه مستقیم پیش  
مشت است. مچ را بطرف بالا خم کرده انگشتان را  
بیندید.



(1)- Teisho, zuki  
(2)- Kumade

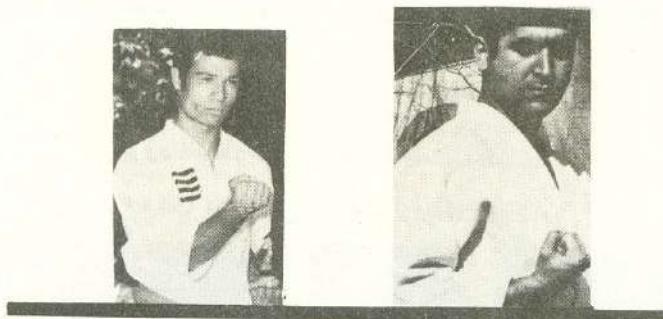
(3)- Kakuto  
(4)- Seiryuto

## (۱) مشت قزدیک

ضربه ویژه:



حالت ۱

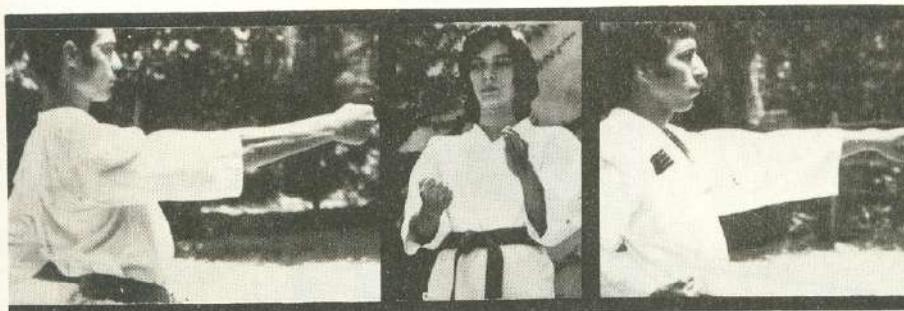


حالت ۲

هنگامیکه حریف در فاصله خیلی کمی از ما  
قرار دارد این ضربه را بکار میبریم.  
میتوان مقداری از سنگینی بدن را نیز برآن  
افزود. بطور کلی نکاتی که در مورد ضربات  
مستقیم گفته شد در اینصورت صادق میباشد.

(1)- Ura, zuki

ضربه مستقیم مشت عمودی:(۱)



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

تمام مواردی که در مورد ضربه مستقیم پیش مشت گفته شد در اینمورد نیز باید رعایت گردد. با این استثناء که مشت ضربه زننده فقط ۹۰ درجه میچرخد.

مورد استفاده اصلی ضربه مستقیم مشت  
عمودی در مقابل حریف نزدیک را نشان  
میدهد.

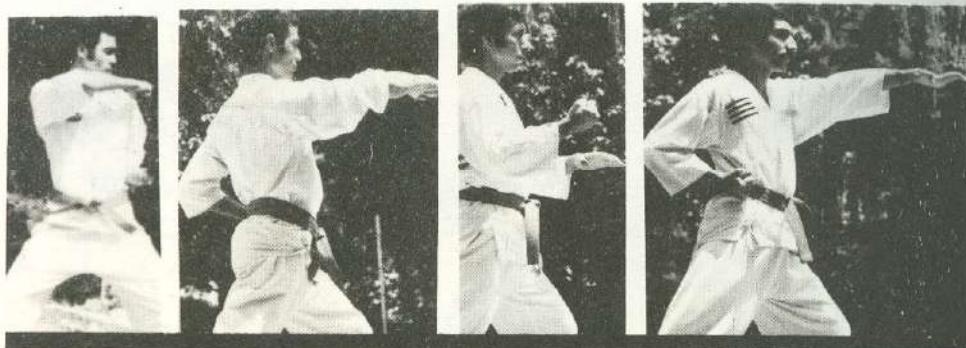


(1)- Tate, zuki

## مشت دورانی (۱)



مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف در فاصله‌ای نزدیک قرار دارد. این تکنیک معمولاً با پای مخالف انجام می‌شود تا بقدرت آن افزوده گردد. همینکه آرنج از حد بدن عبور نمود، دست یک مسیر قوس مانند را طی کرده در حالیکه ۱۸۰ درجه می‌چرخد پہلو یا شقیقه حریف اصابت مینماید.



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

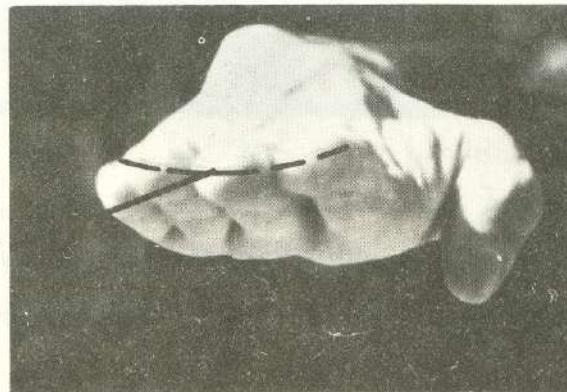
---

(1)- Seiken, mawashi

تکنیکهای حمله‌ای در کارآته

## ضربه سر انگشتی<sup>(۱)</sup>

ضربه با سر انگشتان: (۱)



ضربه با  
سر همه انگشتان  
(قوس انگشتی)



(1)- Nukite



### ضربات سرانگشتی<sup>(۱)</sup>

ضربه با همه انگشتان یک ضربه<sup>(۲)</sup>

سریع که میباید در فضای بین  
دنده‌ها بحریف وارد شود.



ضربه سرانگشتی به وسط بدن در حالت عمودی

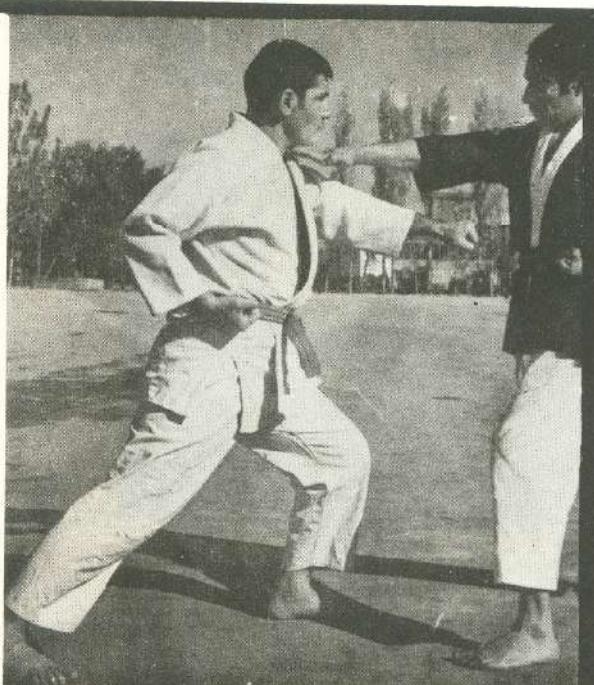
: ۹۴۰

بهنگام ضربات سرانگشتی بنقط سخت ، میباید قبل از سرانگشتان خود را آماده برای چنین نقاطی کرده باشید زیرا چنانچه آمادگی برای این ضربات نداشته باشید امکان شکستگی سرانگشتان را دارید. (بیخش دستگاههای کاراته جهت قوی کردن سرانگشتان مراجعه گردد).

(1)- Nukite

(2) Yonhon, nukite

## صریح سر ازگشتی (۱)



نمایش تکنیک بهنگام عمل در برابر حریف

صریح سرانگشتان اگر باشد و سرعت تمام  
انجام شود بسیار خطرناک و نافذ است.

(1)- Yonhon, nukite

## ضربات سرانگشتی<sup>(۱)</sup>

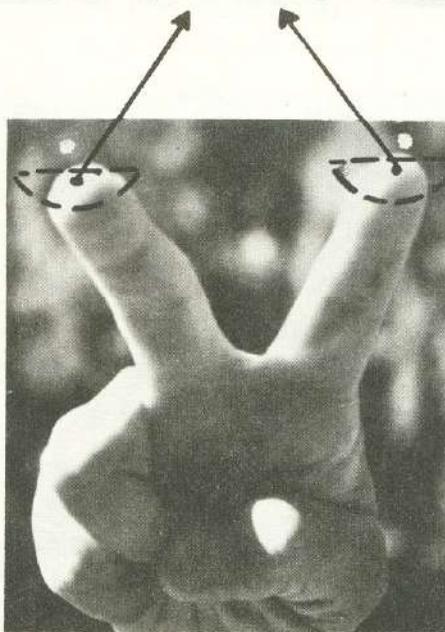


ضربه سرانگشتی از پهلو به حریف.

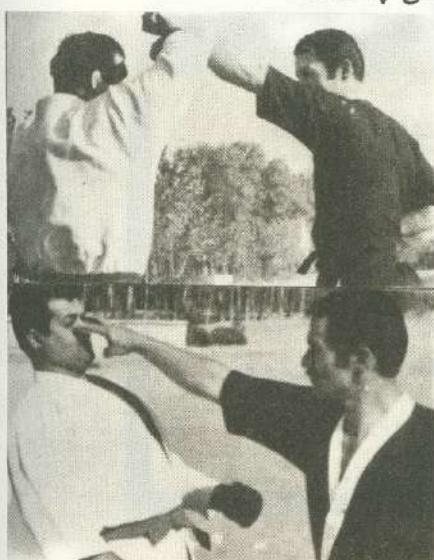
تکنیک انجام این ضربات عیناً مانند  
ضربه مستقیم پیش مشت است با این  
تفاوت که پیش مشت با آن صورت  
انجام نمیگیرد.

(1)- Yonhon, nukite

## ضربه دو انگشتی<sup>(۱)</sup>



ضربه دو انگشتی بیشتر برای از کار انداختن چشمان  
مورد استفاده واقع میشود.



**مهم:**

شما میتوانید برای نفوذ بیشتر و قدرت  
تکنیکی بر تراز بخش دستگاههای کاراته  
استفاده ببرید.

(1)- Nihon, nukite

**ضربات یک انگشتی<sup>(۱)</sup>**

ضربه یک انگشتی، برای اصابت به زیر قلب و گلو، چشم و نقاط حساس صورت بکار می‌رود.



در شکل روبرو: پس از آماده باش برای شروع تکنیک ، تکنیک انجام شده را ملاحظه میفرمائید.

**ضربه مستقیم سرفصلی دست:<sup>(۲)</sup>**

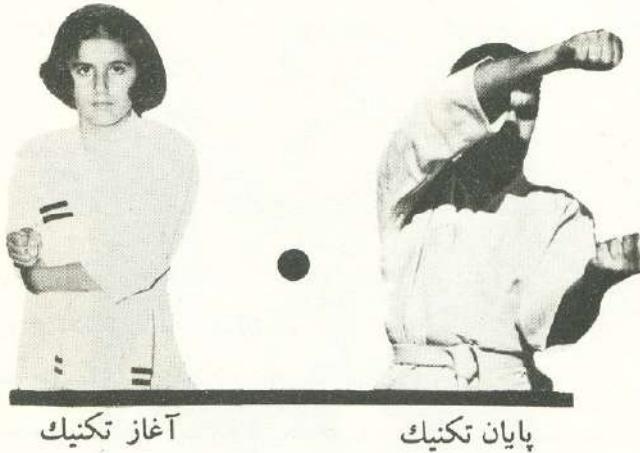
این تکنیک با این تفاوت که سرانگشتان خم و بداخل نرمی دست فشرده می‌شود.



(1)- Ippon, nukite

(2)- Hiraken, zuki

## ضربه دو مشت پائین و بالا<sup>(۱)</sup>



ضربه دو مشت پائین و بالا، با دو دست بطور همزمان یکی بزیر قلب و دیگری بصورت ، برخورد مینماید. برای مقابله با حریف نزدیک که با ما درگیر شده است بکار میرود.

دفاع این ضربه بسیار مشکل بوده زیرا دو ضربه باهم زده میشود و چنانچه با سرعت و قدرت توأم گردد حریف را از پای در میاورد.



### دو مشتی مستقیم<sup>(۱)</sup>



آغاز تکنیک

حین تکنیک

پایان تکنیک

#### ضربه دو مشتی مستقیم:

در اینجا دو دست بطور همزمان عیناً همانگونه عمل مینمایند که دست ضربه زننده، در ضربه مستقیم پیش مشت عمل می‌شد. این تکنیک بسیار قوی و دارای قدرت نفوذی بسیار است و دفاع آن بعلت دو ضربه‌ای بودن تکنیک مشکل می‌باشد.

(1)- Seiken, morote, zuki

## گروهی از انجمن کاراته آموزان



ضربات دورانی (۱)

شکستن اجسام سخت: (۲)

در این تکنیک ها ضربات عموماً پس از طی یک مسیر قوس مانند به هدف اصابت مینمایند.  
اینک به شرح تکنیکهای مختلف ضربات دورانی میپردازیم

(1)- Uchi, waza

(۲) - (Tameshi vara) (شکستن اجسام سخت). شکستن اجسام سخت جنبه علمی داشته و قدرت شگفت انگیز یک کارآنه کاردا نشان میدهد. همواره باید در نظر داشت که شکستن اجسام سخت جنبه ظاهر نمائی نداشته باشد.

## تکنیکهای حمله‌ای در کارآته

ضربه آرنج : (۱)



آرنج سلاحی بسیار موثر میباشد زیرا از استخوانی تیز تشکیل شده است و گذشته از این ضربه آرنج بوسیله قویترین عضلات بدن حمایت میشود. مورد استفاده این ضربه هنگامی است که حریف بسیار نزدیک به ماقر اراده هنگام وارد آوردن ضربه دورانی آرنج دقت نمائید که شانه هابلنند نشود در غیر اینصورت نمیتوان از عضلات سینه در ضربه زدن استفاده کرد. هنگام شروع ضربه آرنج را مماس با بدن حرکت دهید این ضربه بگونه‌های مختلف تقسیم گردیده است.

\* ۲- ضربه دورانی آرنج به جلو . (۱)

\* ۱- ضربه دورانی آرنج به بالا . (۲)

\* ۴- ضربه دورانی آرنج به پشت . (۳)

\* ۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو . (۴)

(۱)- Empi, uchi

(۲)- Empi, Soto, uchi

(۳)- Empi, uchi, uchi

(4)- Empi, yoko, uchi

(5)- Empi, ushiro, uchi

## ۱- ضربه دورانی آرنج به بالا : (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

اگر ضربه از زاویه ۴۵ درجه (ضربه بانیروی مخالف) وارد شود قدرت تکنیکی را چندین برابر می‌کند.



این ضربه بیشتر برای زیر چانه حریف بکار می‌رود . طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست را از پهلوی بدن عبور داده بالا می‌بریم . سپس در حالیکه آرنج بشدت خم شده است آنرا بسمت هدف وارد می‌اوریم . در حالت برخورد ، دست نزدیک گوش قرار خواهد گرفت .

توجه : (بهنگام تمرین با حریف از آن استفاده نکنید ) .

(1)- Empi, soto, uchi

## ۲- ضربه دورانی آرنج به جلو : (۱)

انواع تکنیکهای ضربات دورانی آرنج به جلو



پایان تکنیک



حین تکنیک

در این تکنیک آرنج را بجلو پرتاب کنید و در همان موقع دست چپ را عقب کشیده بپهلو بچسبانید.  
آرنج در این حالت بشدت خم شده و بجلو می‌آید و در حالت افقی قرار گرفته ضربه را وارد می‌سازد.



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک



حمایت متقابل

**توجه :** این تکنیک در کاراته مورداستثنایی دارد زیرا بدن در حالت ضربه زدن زاویه ۴۵ درجه نسبت بحریف را تاخذ مینماید.

(1)- Empi, uchi, uchi

۳- ضربه دورانی آرنج به پهلو : (۱)

آغاز تکنیک



پایان تکنیک از چپ



از راست

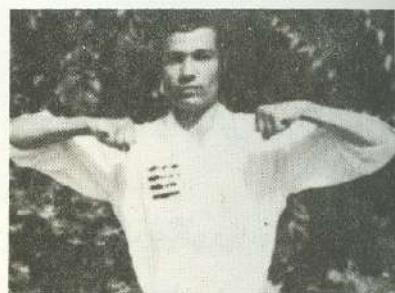
برای ضربه دورانی پهلو دست را بطرف مخالف برد و درحالیکه آرنج را خم مینماییم آنرا به شدت در یک خط مستقیم بسمت جانبی وارد میسازیم .

ضربه دورانی با دو آرنج پهلو : (۲)

از حالت دفاعی



حین تکنیک



پایان تکنیک

برای ضربه دورانی دو آرنج به پهلو باید از یک قدرت فوق العاده‌ای یعنی از وسط بدن استفاده نمود و این تکنیک علیه دو حرفی که با ما درگیری نزدیک پیدا کرده اند بکار می‌رود .

(1)- Empi, yoko, uchi

(2)- Empi, morote, yoko, uchi

**۳- ضربه دورانی آرنج به پشت :** (۱)



از رو برو



گارد تکنیک



ویا ز پشت



ضریبه آرنج به پشت

اگر حریف از پشت شما را گرفت ، ناگهان بدن را پیائین خم کنید و با آرنج ضربه محکمی بشکم حریف وارد نمائید .  
آرنج را مستقیماً عقب بکشید ، در عین حال مشت دیگر را جهت تقویت تکنیک (همچنین دفاع) بسمت دست ضربه زننده بالا بیاورید .



نمونه دیگری از تکنیک استفاده از آرنج پیائین (۲)

(1)- Empi, ushiro, uchi

(2)- Empi, gedan, uchi



(1) Riken, uchi

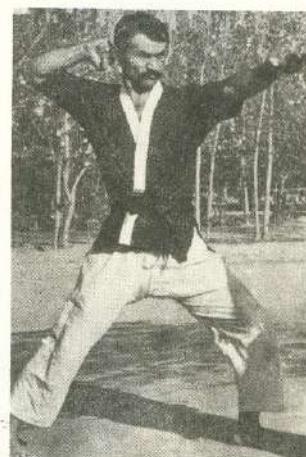
### مشت واژگونه<sup>(۱)</sup>

یک ضربه مشت واژگونه بصورت یازیر قلب حریفی که خود را کاملاً نزدیک کرده است تاثیر شکنگنی بجای میگذارد . این تکنیک را میتوان بدوصورت اجرا نمود .

الف - مشت واژگونه پائین رو :



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک

در حالیکه آرنج را ثابت نگاه داشته اید مشت واژگونه را با سرعت به طرف پائین زده آنرا بچرخانید در این مرحله باید بدن منقبض باشد .

(1) Riken, uchi

### مشت واژگونه

ب - نمونه هایی از مشت واژگونه که در تصاویر زیر نشان داده شده است.



آغاز تکنیک از رو برو  
پایان تکنیک

گرفتن دست حریف و وارد ساختن  
مشت واژگونه بزیر چانه حریف.  
(ابن ضربه باید با کنترل تمرین شود).



حالت ۱ ترکیب تکنیک کارا ته در مشت واژگونه

حالت ۲

دست را در یک خط افقی حرکت  
داده بطرف پهلوی یا ویدر آخرین  
لحظه مچ را بطرف هدف پیچانیده  
بطوریکه با مشت واژگونه اصابت  
به هدف نماید.

## مشت و اژگونه

ترکیب تکنیک دیگری از مشت و اژگونه.



۴



۳



۲

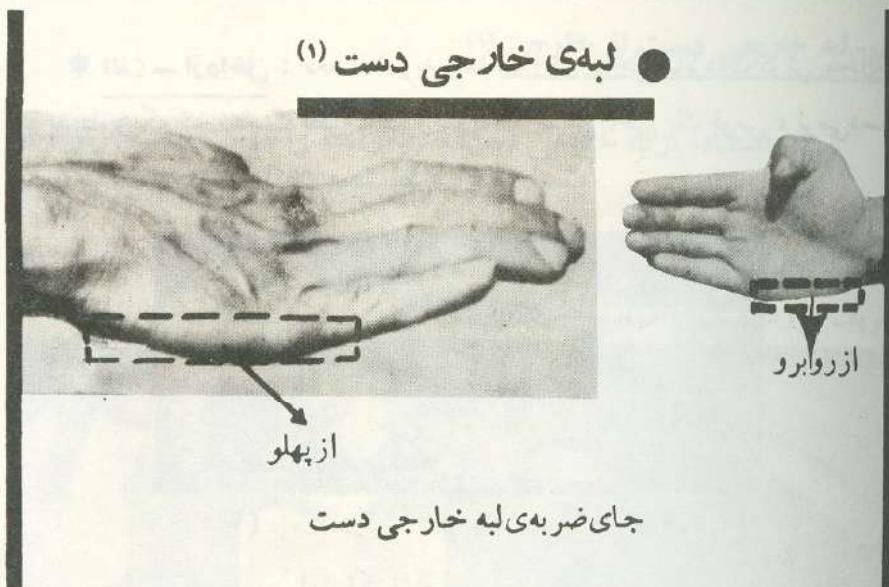


۱

در تصویر بالا از ضربه حریف  
جاخالی کرده مشت و اژگونه را اورد  
مینماییم.



### لبهی خارجی دست (۱)



انگشتان را خشک و بهم فشرده نگاه دارید و شست دست را بداخل خم  
نمایید.

این تکنیک پس از طی یک قوس، با نرمی خارجی دست بهدف اصابت مینماید  
آنرا مینران با پای موافق یا مخالف نیز انجام داد. این ضربه بدوصورت زیرزده  
میشود.

الف - از داخل



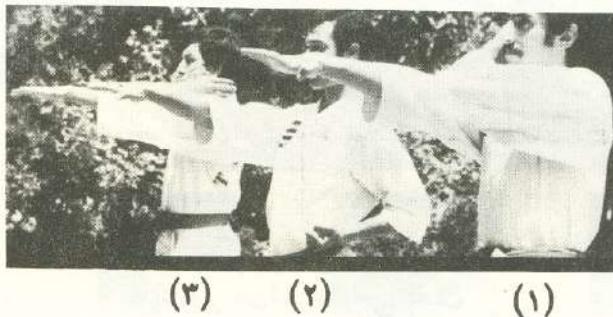
پایان تکنیک



آغاز تکنیک

(1)- Shoto

\* الف - از داخل : دست ضربه زننده را از داخل تانزدیک گوش مخالف بیرید بطور یکه کف دست بطرف صورت باشد سپس باطی یک قوس ، نرمی دست را به هدف بزنید البته کف دست بطرف زمین است .

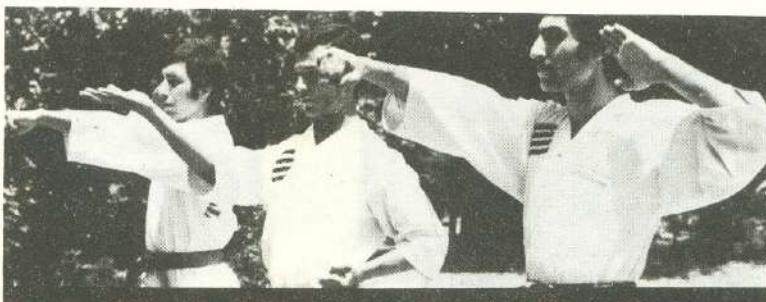


این تکنیک را میتوان علیه دو حریف در یک لحظه از طرفین باهر دوست انجام داد.

### **ب - لبه خارجی دست از خارج :**



قدرت گیری برای ضربه حالت (۱)



آغاز تکنیک ۲

آغاز تکنیک

(1)- Shoto, soto, uchi

**\*ب- لبه خارجی دست از خارج : (۱)**

برای استفاده از لبه خارجی دست ضربه زندگه را خم کرده پشت گوش قرار دهید. سپس باطی یک قوس به هدف بزنید دقت کنید شانه‌ها بالا نرود. این ضربه را میتوان سریعاً با هر دو دست انجام داد. این تکنیک برای گردان یا پهلوهای حریف مورد استفاده قرار میگیرد.



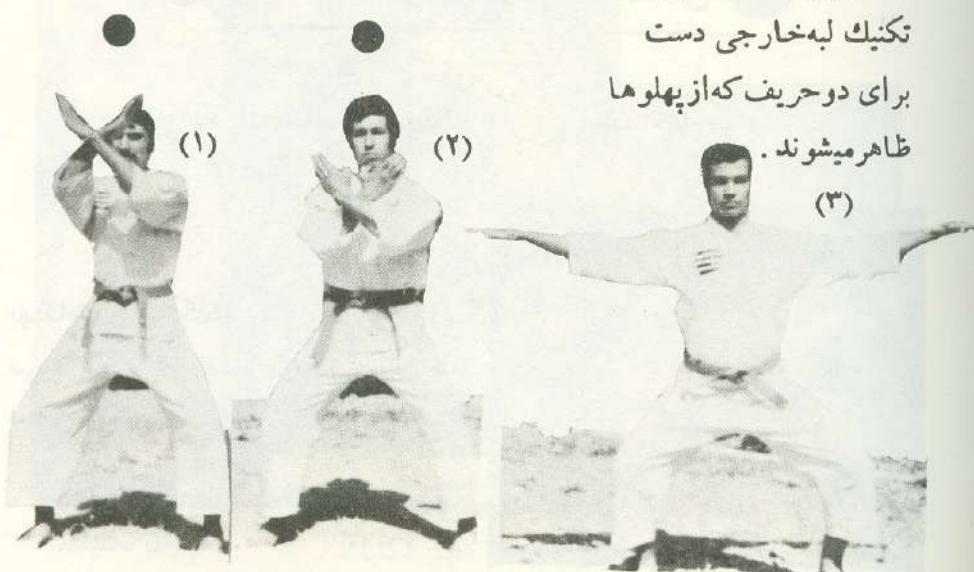
پایان تکنیک بدون صورت

آغاز تکنیک \*

دولبه خارجی دست به حریف . (۲)

تکنیک لبه خارجی دست

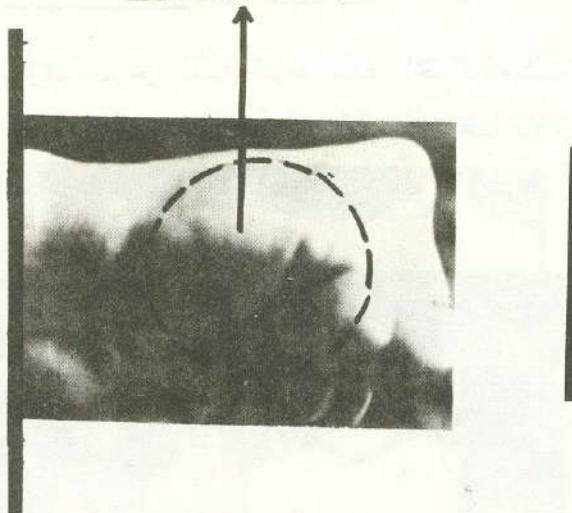
برای دو حریف که از پهلوهای  
ظاهر میشوند .



(1)- Shoto, soto, uchi

(2)- Shoto, morote

### پهلوی مشت<sup>(۱)</sup>



این ضربه باکناره خارجی مشت زده میشود و بد و صورت از داخل و خارج (همچنین پائین رو) انجام میگیرد.

### طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل<sup>(۱)</sup>

این تکنیک همانند ضربه بالبه خارجی دست انجام میشود.



بهنگام تمرین، تکنیک را باید با هر دو دست سریعاً انجام داد. ضمناً باید از قدرت کامل استفاده نمود. (کبمه)

(1)- Tettsui, uchi, uchi

**پهلوی مشت :** ● طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از داخل<sup>(۱)</sup>



قدرت گیری برای ضربه  
(بدو صورت)



پابان تکنیک

### طرز انجام تکنیک پهلوی مشت از خارج

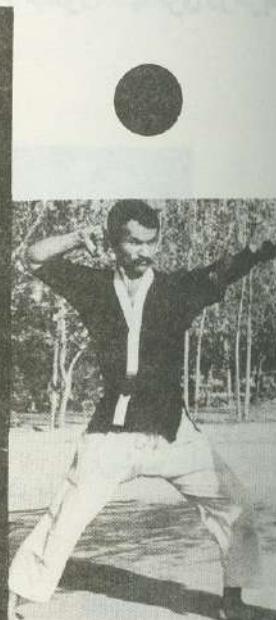
این تکنیک همانند ضربه بالبه خارجی دست عیناً انجام می‌شود. تنها فرق در طریقه اتخاذ حالت دست برای ضربه است.



پابان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

(1)- Tettsui, uchi, uchi

(2)- Tettsui, soto, uchi

## پهلوی مشت



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

تکنیک پائین رو دورانی پهلوی مشت (۱)



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

ضربه پهلوی مشت رانیز میتوان با  
هر دو دست<sup>(۲)</sup> انجام داد.

- 
- (1)- Tettsui gedan, uchi  
(2)- Tettsui, morote, uchi

پشت دستی دورانی<sup>(۱)</sup>

این تکنیک در کاراته بیشتر بمنظور ضربات تیبهی مسورد استفاده کاراته کار قرار میگیرد.

#### پشت دستی دورانی از داخل : (۲)



ضربه پشت دستی

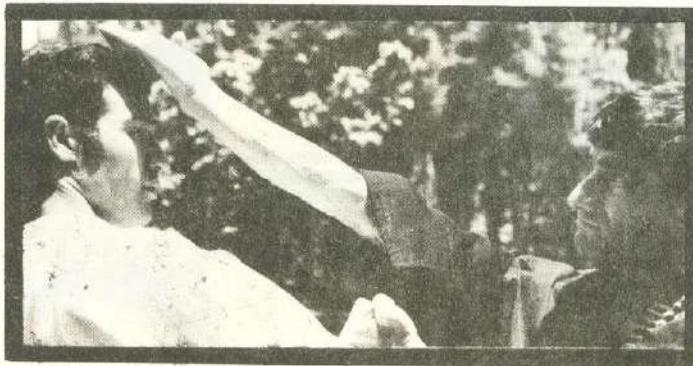
این تکنیک همانند ضربه دورانی کناره خارجی دست انجام میشود.  
(مطابق تصویر فقط گردش دست کاملا انجام نمیشود).

- 
- (1)- Haishu, uchi  
(2)- Haishu, uchi, uchi

**پشت دستی دورانی (۱)**

(۲)

طرز انجام آن مانند مشت واژگونه  
پائین رو است.

**پشت دستی دورانی پائین رو :**

این تکنیک همانند ضربه واژگونه  
مشت نواخته میشود.

**پشت دستی دورانی به پهلو :**

پایان تکنیک



آغاز تکنیک



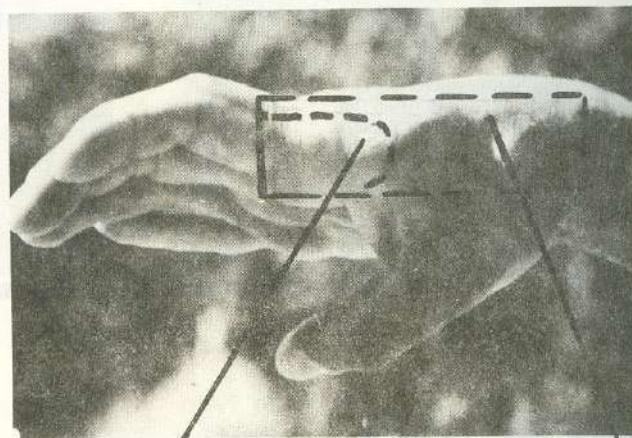
(1)- Haishu, uchi

(2)- Haishu, uchi, uchi

(3)- Haishu, yoko, uchi



### قوس لبه‌ی داخلی دست (۱)



بر جستگی لبه داخلی دست (۲)

لبه داخلی دست (۲)

باقسمت سخت لبه داخلی دست که قرینه لبه خارجی میباشد ضربه زده میشود.

این نکنیک بدو صورت زیر اجراء میگردد:

#### قوس لبه داخلی دست از داخل :



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

(1)- Haito, uchi

(2)- Haito

(3) Koko

**قوس لبه داخلی دست از داخل : (۱)**

طریقه استفاده از قوس لبه داخلی دست از داخل پس از طی يك قوس از داخل بهدف اصایت مینماید. بطوریکه کف دست بطرف بالا فرارمیگیرد.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



در تصویر مقابل قابلیت انعطاف کار آنه کار  
دربابر ضربه حریف نشان داده شده است

ضمونا در چنین حالتی میباید ضمن جا خالی کردن ضربه متقابل را بالبهی داخلی دست  
 بشدت وارد سازیم.

---

(1)- Haito, uchi, uchi

قوس لبه داخلی دست از خارج : (۲)



حین تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک

این تکنیک پس از طی یک قوس از خارج بهدف نزدیک شده درست قبل از اصابت که محل آن در وسط و جلوی بدن میباشد بشدت منقبض میشود.  
در اینحالت کف دست بطرف زمین قرار میگیرد.

(1)-. Haito, soto, uchi

### ضر به نوک مرغی<sup>(۱)</sup>



این تکنیک برای صورت بکار می‌رود و برای سایر نقاط بدن فقط جنبه قبیهی آن مورد استفاده واقع می‌شود.

این تکنیک زمانیکه برای ضربه وارد می‌شود می‌باید نوک انگشتان کاملاً فشرده و بطريقی در محل ضربه وارد شود که دریک نقطه از نیرو تجمع حاصل کند. (در غیر اینصورت آسیب شدیدی به سر انگشتان وارد می‌شود).



آغاز تکنیک

پایان تکنیک      جین تکنیک

(1)- Toho, uchi

## ضربه پنجه پلنگی (۱)



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



بدن کشیده شده چه بسیار امکان دارد که حریف را با گرفتن دست بجلوبکشیم.  
این تکنیک را میتوان با هردو دست نیز انجام داد.

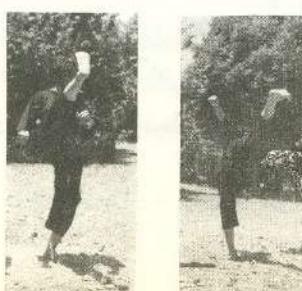
برای ضربه پنجه پلنگی  
دست از پشت (یا از پشت گوش) با سرعت  
وبحالت دورانی ظاهر  
شده با ناخن بصورت  
حریف کوییده میشود و  
بلا فاصله دست بطرف

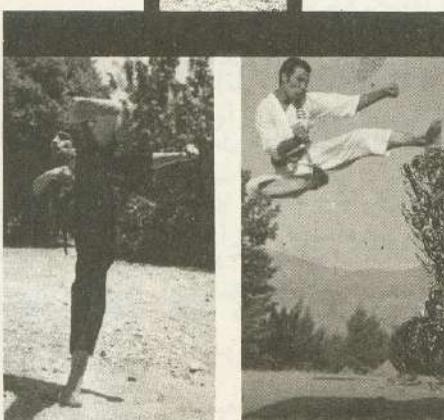
(1)- Koko uchi

# فصل دوم



تکنیکهای ضربات پا





**فنون پا<sup>(۱)</sup>**

بطور کلی لگدهادر کاراته بسه طریق انجام میشود :

**الف - لگد با ضربه خشک که با استفاده از حرکت مفصلی زانو در حداقل**

زمان انجام میشود .

**★ ب - لگد مستقیم فرورونده .**

**★ ج - لگددورانی .**

برای اجرای یک لگد موثر و نیرومند ، از هر گونه که باشد ، رعایت موارد کلی زیر کاملا ضروری است .

**۱ - پای تحمل کننده وزن :**

پای تحمل کننده وزن باید در وضعیت استقرار قوی بخصوص درجهت لگد باشد .

که علاوه بر تحمل وزن بدن بتواند شوک حاصله از برخورد لگدر ابخوبی تحمل نماید . در این هنگام باید وزن بدن درجهت لگد گنجانده شود یعنی انتقال وزن از پائی پائی دیگر ، تانیروی ضربه زننده بیشتری تولید شود . پائی که وزن بدن در آن قرار دارد باید از زانو ختم شده و حالت فنریت داشته باشد بطوریکه هر گونه تکان ناگهانی رادفع کند . تمام سطح کف این پابرای ایجاد تعادل بیشتر باید بر زمین تکیه داشته باشد .

**۲ - پای ضربه زننده برای انجام هر گونه فن باید از وضعیت آماده باش شروع نماید که در این حالت اغلب زانو ختم شده و پا از زمین بلند شده است .**

**۳ - بعقب کشیدن سریع لگد پس از انجام فن ، اینکار بدومظور انجام میشود .** اول اینکه حریف نتواند پای ضربه زننده را بگیرد . و دیگر آماده شدن برای انجام تکنیک بعدی است . در این وضعیت زانو ختم میباشد . تمام مراحل انجام یک لگد باید پشت سر هم و بدون ایجاد کوچکترین وقهای میان مراحل مختلف آن اجرا شود تا بدینوسیله نیروی حاصله از یک مرحله مثلث نیروی ایجاد شده از بلند کردن زانو بمرحله بعدی افزوده شده باعث افزایاد قدرت لگد شود . اینک بشرح

أنواع گوناگون لگدها میپردازیم :

(۱) تکنیکهای پا :**لگد پیش رو :**

این لگد در جلوی بدن بهدف اصابت میکند. و باین ترتیب اجراء میگردد که پای ضربه زننده را ابتدا در وضعیت آماده باش قرار میدهیم. در این وضعیت مج پا بطرف بالاخم شده (زاویه ۴۵ درجه میسازد). و زانو در حالیکه تاسینه بالا آمده خم نگاهداشته شده است. در این حال زانو و انگشتان پادر امتدادیک خط عمودی و انگشتان پابطرف هدف قرار دارد. اگر پارا از زمین مستقیماً و بدون قرار دادن دروضعیت آماده باش بهدف بزنیم حالت پاروئی داشته و فاقد سرعت و قدرت کافی میباشد.

دقت نمایید که پشت بدن راست باشد و هنگام وارد آوردن ضربه کفل را بجلو فشار دهید. لگدپیش رو را بگونه های مختلف میتوان اجراء نمود.

- \* الف - لگدپیش روی بالارونده . (۲)
- \* ب - لگدپیش روی فشاری . (۳)
- \* ج - لگدهای غیر کلاسیک .

(1)- Geri waza

(2)- Mae, geri, keaga

(3)- Mae, geri, kekoma

### لَكَدْ بِيش رُوز آنوي<sup>(۱)</sup>



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

همانگونه که درباره وضعیت آماده باش شرح داده شد زانور ابشدت خم کرده و با سرعت هرچه بیشتر بالا بیاورید. این ضربه بیشتر برای اصابت بشکم حریف نزدیک بکار میروند و بسیار قوی و موثر است.



(1)- Hittsu, geri

## لگد پائین رو (۱)



حالات گارد



ضربه به پشت با پاشنه پا



ضربه به جلو با پاشنه پا

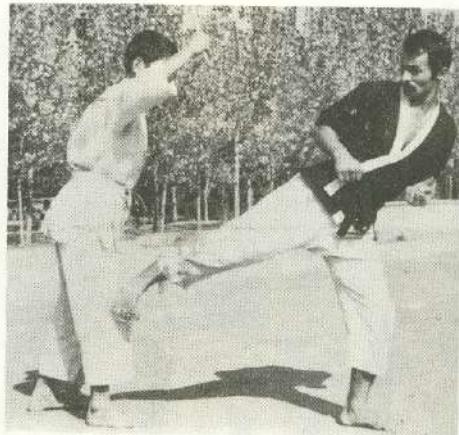
این فن برای لگدزدن بحریفی که بروی زمین افتاده است یا ضربه زدن پایی حریف و یا برابر هم زدن تعادل او بکار می‌رود. پس از قراردادن پادر و ضعیت آماده باش بطوریکه مچ پابطرف بالاخم شده است پارادر امتدادیک خط مستقیم به دلف بزند. ضربه با پاشنه پابقوزک پا، زانو و یاروی پای حریفی که در فاصله نزدیک قرارداده بکار می‌رود.

این تکنیک در دفاع شخصی برای ضربه زدن پایی حریفی که از پشت شما را گرفته است مناسب می‌باشد.

(1)- Fumikomi

(1)- Fumikomi

## لگد پائین رو (۱)



این فن برای لگدزدن بحریقی که درست جانبی و روبروی ماست مورد استفاده قرار میگیرد. سطح ضریب زنده لبه خارجی پامیباشد. پس از قراردادن پادر و ضعیت آماده باش لبه خارجی پارا از قسمت ران تامچ پامیتوانیم بحریف بزنیم بطوریکه کف پاموازی بازمین و لبه خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پارا بشدت بطرف کف پاخم کرده و مچ پارانیزبداخل خم کنید بطوریکه لبه خارجی پا با هدف تماس یابممحض ضربه سریعا پارا بحالت اولیه برگردانید.

(1)- Kawnsetsu, geri

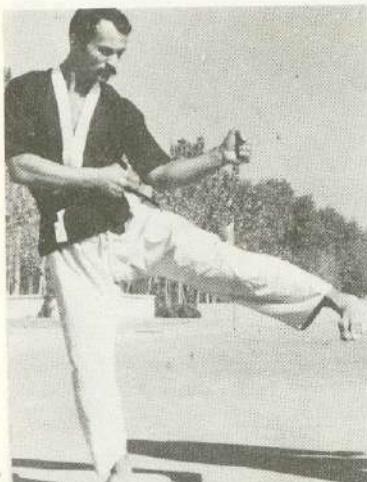
\* تکنیکهای حمله‌ای در کاراته

۱۳۲

لگد پائین رو (۱)



حالت گارد



ضربه از پهلوی چپ



ضربه از جلو

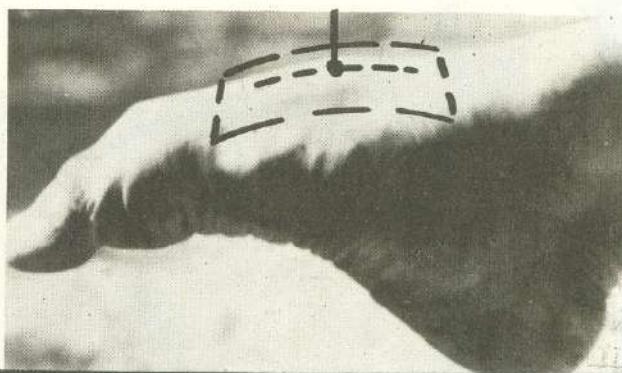


ضربه از پهلوی راست

(1)- Kawnsetsu, geri

لگد روی مفصل پا : (۱)

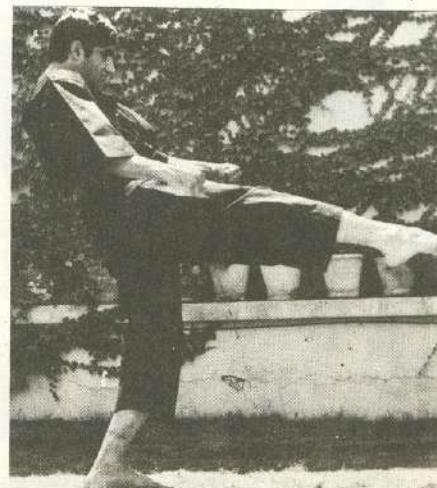
محل ضربه روی پا (۲)



فن لگد پیش رو مفصلی رانیز میتوان  
باروی پا انجام داد. این یک لگدا اختصاصی  
برای ضربه بینان دوپا است.  
در این حالت مچ پابشدت بطرف پائین  
خم شده است.



ضربه از رو برو



ضربه از پهلو

(1)- Kin, geri

(2)- Haisoku

لگد پیش روی مفصلی: (۱)



پاشنه پا (۲)



(1)- Mae, geri, keage

(2)- Koishi

(3)- Kakato

## ۲- لگد پیش روی مفصلی : (۱)



آغاز تکنیک

حین فن از پهلو

حین فن از رو برو

پایان تکنیک

نحوه انجام این فن تشابه زیادی بحرکات دورانی<sup>(۴)</sup> دست دارد . در این فن پس از قرار دادن پای لگدزننده در وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانو ، پارابشدت و باحداکثر سرعت باز کرده بوسیله بول پا<sup>(۳)</sup> به هدف بزنید و بلا فاصله پس از اصابت ، زانو را خم کرده بحالت اولیه در آورید و پس از آن بروی زمین بگذارید .

پای ضربه زننده در این لگد پس از طی یک مسیر قوس مانند بهدف برخورد مینماید دقیق نمایید که تمام مرحله این فن باحداکثر سرعت و پشت سر هم انجام شود .

(1)- Mae, geri, keage

(2)- Uchi, waza

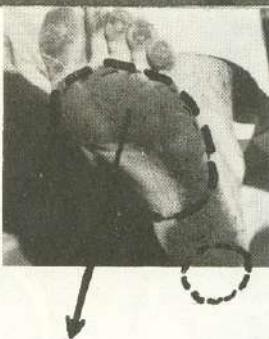
(3)- Koshi

لگد پیش روی مفصلی : (۱)

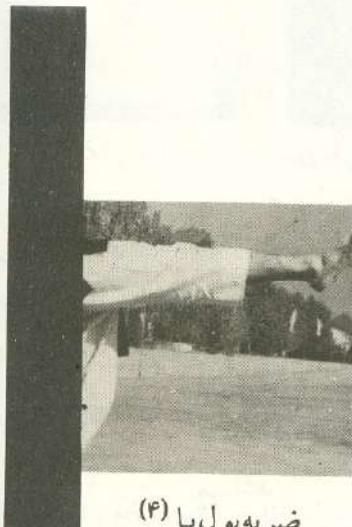


لگد پیش روی مفصلی را میتوان برای هدفی که  
در ارتفاع بالاتری قرار داشته باشد نیز مورد استفاده  
قرارداد که در اینصورت نقطه ضربه زننده پاشنه پا  
میباشد.

لگد پیش روی فشاری: (۱)



ضربه با پاشنه پا (۲) ضربه با کف پا (۳)



ضربه بول پا (۴)

ضربه

(1)- Mae, geri, kekome  
(2)- Kakato

(3)- Teisoku  
(4)- Koshi

## تکنیکهای حمله‌ای در کاراکه \*

۱۳۸

## لگدپیش روی فشاری: (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک

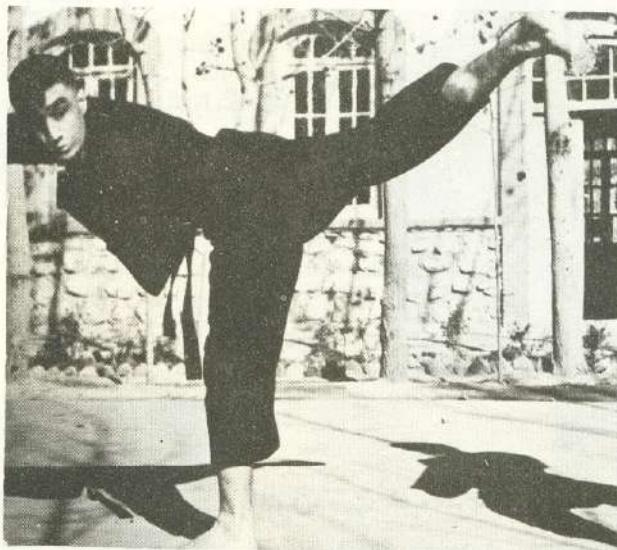
طرز انجام این فن در مقایسه با فنون دست شبیه ضربه‌های مستقیم می‌باشد. پس از قراردادن پادر حالت آماده باش آنرا در امتداد یک خط مستقیم بطرف هدف فرو کنید. این لگدمیتواند بوسیله قسمتهای مختلف کف پا انجام شود و بیشتر برای متوقف کردن و یا بعقب راندن حریف بکار میرود. وقتی که از بول پابعنوان سطح ضربه زننده استفاده می‌شود باید مچ پا بجلو خم باشد و وقتی که از پاشنه پابعنوان سطح ضربه زننده استفاده می‌شود باید مچ پا با قدرت هر چه بیشتر بعقب خم باشد.

(1)- Mae, geri, kekome

**لگد پس رو (۱):**

این لگد با استفاده از عضلات کفل، ران و پاها، فنی بسیار قوی میباشد. نقطه تماس پاشنه پا است که برای حریف نزدیک بکار میروند پس از قراردادن پادر و وضعیت آماده باش که در این حالت مچ پا جهت ضربه زدن با پاشنه بشدت بالا خم شده است در حالیکه با چشم انداز خود هدف رانگاه میکنند پار اسریع و محکم بعقب بزنند. این فن به دو صورت اجرا میشود :

- الف - فشاری .
- ب - مفصلی .

**الف - فشاری (۲):**

برای اجرای لگد پس روی فشاری پاشنه را در امتدادیک خط مستقیم بطرف عقب فرو کنید. این لگد را میتوان برای حریفی که در حال فرار است بکار برد در این حال سر درجهٔ مخالف ضربه پا بحریف نگاه میکند.

---

(1)- Ushiro, geri

(2)- Ushiro, geri kekome

## لگد پس روی مفصلی : (۱)



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

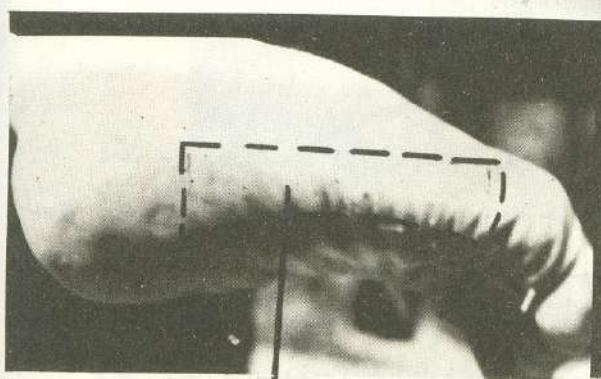
لگد پس روی مفصلی می‌باید یک مسیر قوس مانند را طی کرده تا بهدف اصابات نماید. این لگدر امیتوان برای صورت و سینه حریف بکار برد. زانوی پای تحمیل کننده وزن در این فن بعلت ناپایدار بودن تعادل باید کمی بیشتر خم شود و این پا باید وزن بدن را در جهت لگدحتی الامکان بکار برد. وقتی لگدا صابت نمود آنرا طوری جمع نماید که کفل بسرعت برگشته به حالت اولیه قرار گیرد. دقت نماید که هنگام اصابت پاشنه بطرف بالا باشد.

(1)- Ushiro, geri, keage

لگد جانی: (۱)



کنار با: (۲)



(1)- Yoko, geri

(2)- Sokoto

تکنیکهای حمله‌ای در کاراته \*

۱۴۲

لگدجانبی:(۱)



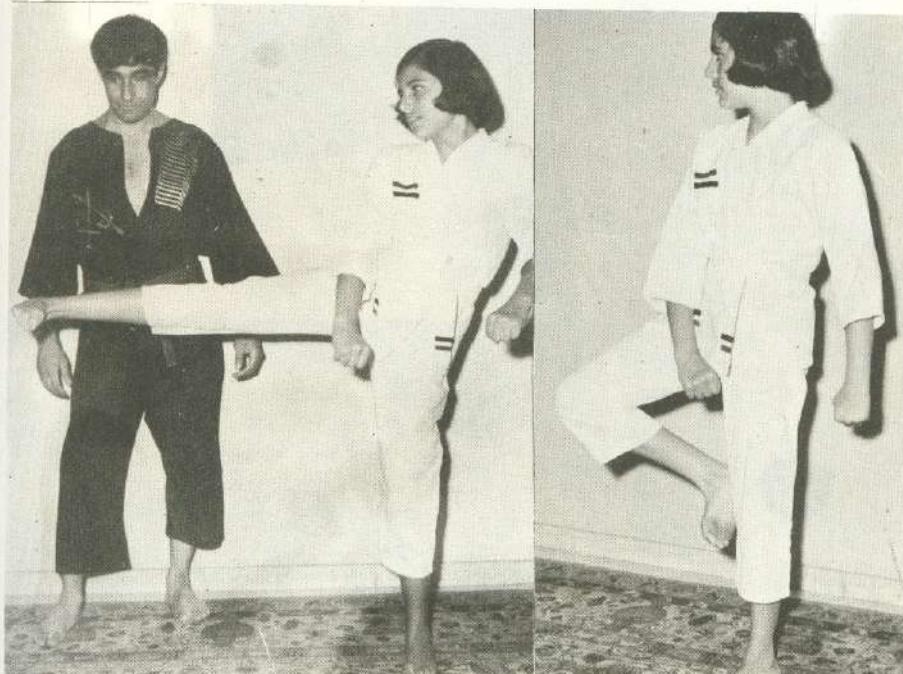
این فن برای لگدزدن بحربی که درست  
جانبی است مورد استفاده قرار می‌گیرد.

(1)- Yoko, geri

(۱) اگد جانبی :

**الف- اگد کفی جانبی : (۲)**

سطح ضربه زننده لبه خارجی پامیباشد. پس از قرار دادن پادر و ضعیت آماده باش لبه خارجی پارا بحریف بزنید بطور یکه کف پاموازی بازمین و لبه خارجی آن بطرف بالا باشد. انگشتان پارا بشدت بطرف کف پا خم کرده، مج پارا نیز بداخل خم کنید بطور یکه لبه خارجی پا با هدف تماس یابد



پایان تکنیک

گارد تکنیک

(1)- Yoko, geri

(2)- Yoko, geri, kekome

تکنیکهای حمله‌ای در سکاراشه \*

۱۶۴

\* ب- لگد جانبی مفصلی:(۱)



ضربه مفصلی جانبی پاکه برای حریف  
بصورت اغفالی کوییده شده است.



حین تکنیک  
حالت گارد



پایان تکنیک

(1)- Yoko, geri, keage

**لگددورانی : (۱)**

این فن با استفاده از حرکت دورانی کفل انجام میگیرد. لگددورانی را بگونه های زیر میتوان اجرا نمود.

**\* ۱- لگد دورانی زانوئی : (۲)**

گارد تکنیک

**لگد دورانی از داخل**

\* برای لگد دورانی زانوئی میباید از سطح ضربه زننده زانو استفاده کرد. این فن خود بدوصورت بالا انجام میشود. (از داخل) برای حریفی که در جلوی ما کاملا قرار گرفته است. (از خارج) برای حریفی که در کنارمان قرار گرفته است.

(1)- Mawashi, geri

(2)- Hittsui, mawashi, geri

لگددورانی زانوئی<sup>(۱)</sup>



لگددورانی از خارج



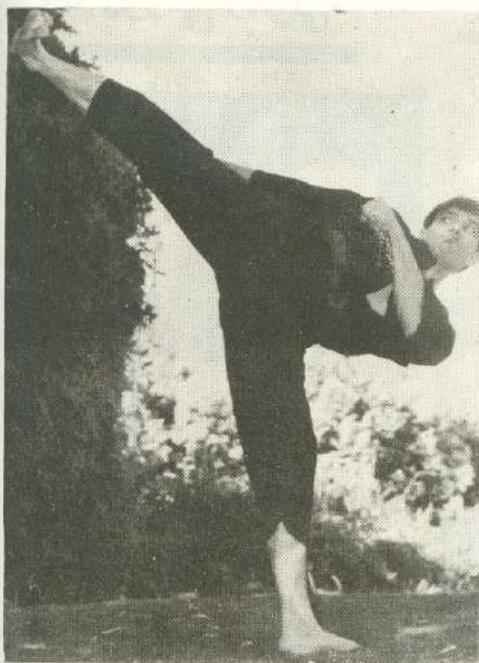
گارد چپ



\* ضربه راست

(1)- Hittsui, mawashi, geri

## \* ۲. لگددورانی پیش رو : (۱)



\* برای لگد دورانی پیش رو پای لگدزننده را ابتدا از وضعیت آماده باش که عبارتست از خم کردن پا از زانو بطوری که در پهلو قرار داشته باشند موازی با زمین قرار دهید.

در اینحالت انگشتان و مچ پا بشدت بطرف بالاخم شده است. بدین ترتیب هنگام برخورد لگد، بول پا به هدف اصابت خواهد کرد.

از وضعیت آماده باش با استفاده از حرکت مفصلی زانوی، پارا بجلو پرتاپ میکنیم. این فن برای ضربه زدن ب نقاط مختلف بدن و مخصوصا حمله بحریفی که بروی پای مخالف اتکاء دارد بکار میرود. برای بکار بردن این فن جهت لگد زدن یک هدف در ارتفاع بالاتر پارا بحداکثر ارتفاعی که میتوانیم حین دوران بالا برده سپس طوری به هدف فرود میآوریم که پنجه پا کمی بطرف زمین باشد.

## لگد دورانی پیش رو



\* پنجه‌ی پای تحمیل کننده وزن کمی بطرف خارج از بدن باشد تا تعادل را بهتر حفظ کند. پس از برخورد لگد فوراً پارا دوباره بوضعیت آماده باش قرار دهیم.



**لگددورانی پیش رو:**



گارد تکنیک از رو برو



گارد تکنیک از پهلو



پایان تکنیک

(1)- Mawashi, geri



گارد تکنیک

### لگددورانی پس رو (۱)

\* لگددورانی پس رو از طی یک سیر قوس مانند بعقب بوسیله پاشنه پا بهدف اصابت مینماید. قبل از استفاده از این لگد میبایست یک فن اغفالی قابل قبول برای حریف پکاربرد.

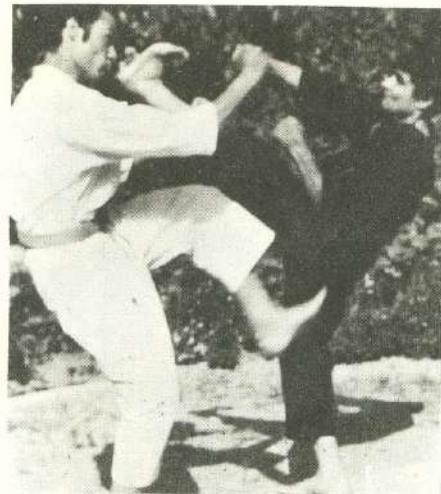


پایان تکنیک

(1)- Ura, mawachi

**لگد هلالی: (۱)**

در این فن کف پا پس از طی یک قوس هلالی مانند بحریفی که در جلو و یا پهلوی مخالف پای ضربه زننده قرار دارد اصابت می‌کند. طرز انجام این لگد بدین ترتیب است که پا از زمین بلند شده در حالیکه مسیر هلالی مانندی را بدور محور کفل طی می‌کند، در وضعيت آماده باش که عبارت از کمی خم نمودن زانو است قرار گرفته سپس بدون کوچکترین توقفی در این وضعيت مسیر هلالی را ادامه داده در حالیکه انگشتان پا ببالاخم شده است بهدف برخورد مینماید. پس از زدن لگد پارا بعقب بکشید و در وضعيت آماده باش یعنی خم شدن زانو، در جلو بدن قرار دهید و سپس بزمین بگذارید. این فن از فنون دفاعی پانیز بحساب می‌آید.

**لگد هلالی از داخل: (۲)**

این لگد بالبه خارجی پا بصورت یاسینه حریف کویله می‌شود. ضمناً بهنگام ضربه باید بدن خود را از مسیر ضربه حریف دور کرد. یامیتو ان گفت که در برابر ضربه حریف جاخالی دهیم.

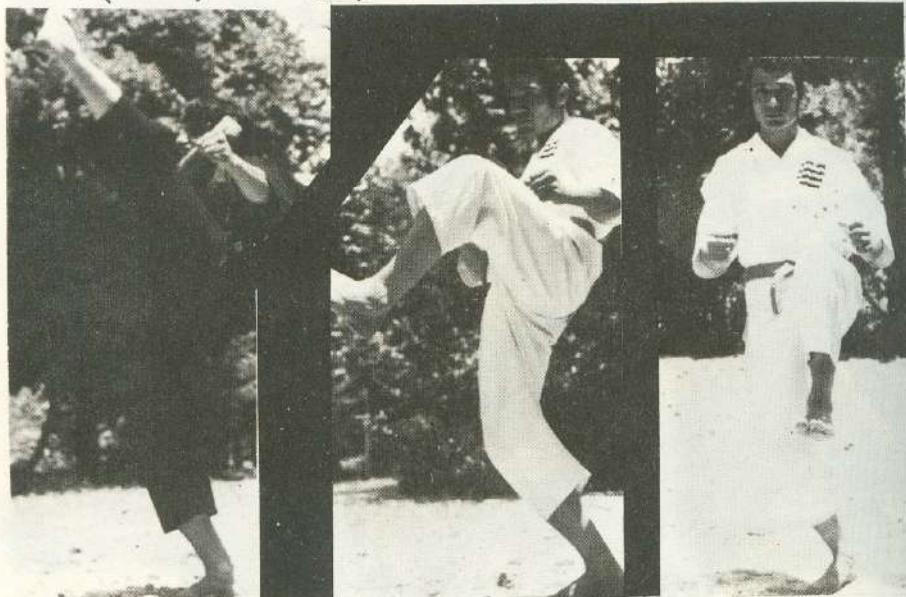
(1) Mikazuki, geri

(2)- Mikazuki uchi, geri

لگدهلالی: (۱)

لگدهلالی از خارج: (۲)

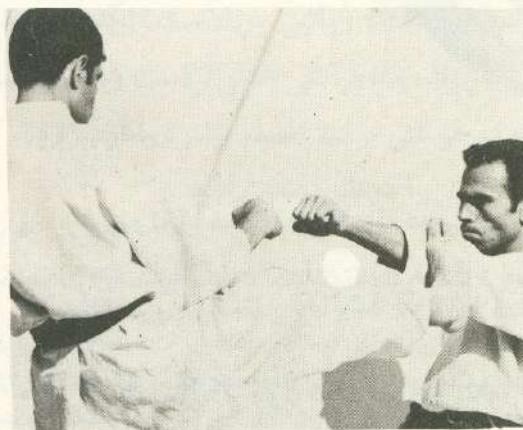
پا طی یک گردش دورانی و باز شده بر ضربه حریف  
کوییده میشود (باید در نظرداشت که کف پا به دف اصابت کند).



پایان تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک



خانمه تکنیک از راست

(1) Mikazuki, geri

(2) Mikazuki, soto, geri

### لگدهای پرنده<sup>(۱)</sup>



\* برتری و تمایز مخصوص کاراته در میان ورزش‌های مختلف مبارزه‌ای، بیشتر بخاطر فنون بسیار متنوع ضربات پامیباشد، بطور معمول پای هر کس از دست او قویتر است.

\* اگر با استفاده از فنون گوناگون کاراته و رعایت تمام نکات مربوطه، لگدها اجرا شود کارائی آنها مواردی تصور خواهد بود.

(1)- Tobi, geri

## لگدهای پرنده (۱):



\* اینگونه لگدها پس از انجام یک پرش انجام می‌شود. لگد پرنده عبارتست از حمله‌ای اعجاب‌انگیز بحریف دوریانزدیک، و پائین یابالاست. لگدهای پرنده بادوحر کتی هستند و یک حرکتی. لگدپرنده یک حرکتی عملی تراست و برای فاصله نزدیک مناسب می‌باشد. لگدپرنده دوحر کتی برای فاصله بیشتری بکار می‌رود. در انجام یک لگد پرنده موارد زیر را در نظر داشته باشد.

- \* ۱- لگد اصلی در لحظه‌ای باید بخورد نماید که بدن بحداکثر بالا رفته است.
- \* ۲- وقتی یک پا مشغول لگدزدن است پای دیگر باید سست پائین ره باشد.
- \* ۳- پشت بدن به نگام اصابت لگدحتی الامکان مستقیم باشد
- \* ۴- در لگدپرنده باید پس از اتمام لگدفوراً پارا بنزدیک بدن عقب بکشید. این کار برای حفظ تعادل هنگام فروض آمدن ضرورت کامل دارد. در زیر بشرح لگدهای پرنده می‌پردازیم:

---

(1)- Tobi, geri

**لگدپرنده پیش رو: (۱)**

\* این لگدمعمولاً با هر دو پا بتناوب زده می شود ولی تکنیک واقعی آن دومی می باشد.  
معمولًا با پایی اول یک طرف دست حریف که گارد گرفته است زده می شود و با پایی دوم حمله اساسی انجام میگیرد.

\* طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب میباشد که هر چه میتوانید بروی یکی از پاهای (مثل اچپ) ببالا پریده در عین حال تکنیک لگدپیشوی مفصلی را با پایی دیگر (راست) انجام دهید.

\* هنگامیکه پای راست را عقب میکشید لگد پیشوی مفصلی را این بار با پایی چپ بزنید، وقتی این لگد (لگددومی) انجام شد، بدن باید در بالاترین حد ارتفاعی خود قرار داشته باشد. آنگاه پایی چپ را عقب بکشید و بر زمین فرود آئید. توجه کنید که از حرکت مفصلی زانو حتماً استفاده گردد. سطح ضربه زننده بول پا است.

\* یک روش تمرینی مناسب اینست که پس از لگدنزدن با یک پا آنرا نکشید و بهمان حالت با پایی دیگر ضربه پیش رو را اجرا کنید.

(۱)- Mae, tobi, geri

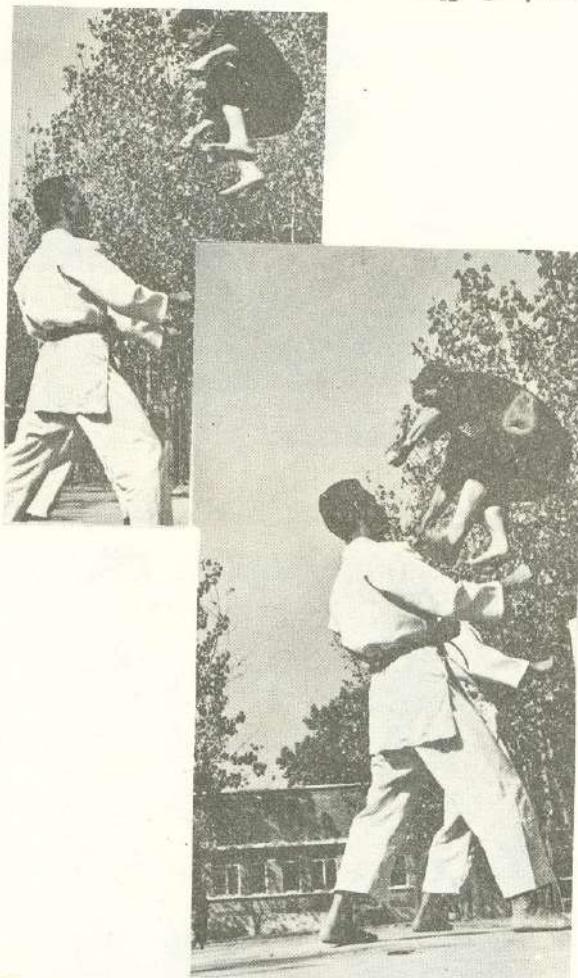
لگدپرنده پیشو

در تصویر مقابل پای چپ حالت اغفالی دارد.  
ضریب اصلی با پای راست کوبیده شده است.



### لگد پرنده دوپائی<sup>(۱)</sup>

- \* در لگد پرنده دوپائی هردو پا میتواند بطور همزمان متمرکر شده علیه یک یا دو حریف بکار رود.
- \* این حمله را نیز میتوان به چند طریق که از جلو بصورت یک دسته جمع شده‌اند انجام داد. هر کدام از پاهای مانند لگد پیشو و عمل مینمایند. تصویر صفحه زیر این نوع لگد را در حمله به دو حریف کاملانشان داده است.



(1)- Mae, tobi, morote,geri

## \* لگدپرنده زانوئی: (۱)



- \* در حالیکه حریف بجلو می‌آید چنین و آنmod کنید که میتر سید و چند قدم بعقب بروید ناگهان با قدرت و سرعت هر چه بیشتر در حالیکه بهوا میپرید روی هوا بلند شده زانوی پای دیگر را بشدت به پیش برآیند.
- \* در تماس زانو با بدنه حریف ضربه‌ای مهلك با وارد خواهد آمد.

(1)-- Hittsu, tobi, geri

## لگدپرنده از روی مانع:



\* لگدپرنده از روی مانع بشما اطمینان میدهد که توانایی انجام یک لگدپرنده فنی و صحیح را از فاصله دور دارا میباشد. این عمل را باید با نهایت دقت و تسلط (تکنیک پرنده پهلوئی) بتدریج با افزایش تعداد افراد (از دونفر شروع کرده) و سپس پس از تسلط به تکنیک تمرین کنید.



لَد

پرنده‌ی

(۱)

جانبی:

(1)- Yoko,tobi, geri

## \* لگد پرنده‌ی جانبی :



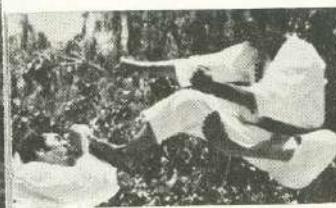
\* اصول این فن مانند لگد جانبی فشاری است  
و تنها تفاوت آن پرنده بودن می‌باشد. از  
حالت ایستادن تمایل بجلو میتوانید آنرا  
شروع کنید. بدین ترتیب که (بایکی از پاهای  
مثل اپای چپ) ببالا پرید و در عین حال زانوی  
راست را تانزدیک سینه بالا بیاورید. پس از

آن لگد جانبی فشاری باید راست انجام دهید. دقت نمایید که در این حالت پای  
دیگر از زانو خم شده موازی پای ضربه زننده قرار گیرد. لگد هنگامی باید اجرا  
شود که بدن بحداکثر ارتفاع خود رسیده باشد. زانوی پای لگد زننده را پس از  
انجام لگد بطرف سینه بکشید و سپس فرود آورید.

### لگ‌پرندگی جانبی:



حالت (۳)



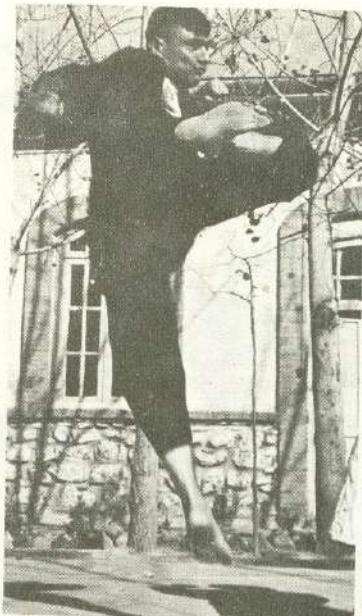
حالت (۲)



حالت (۱)



## لگد پرنده دورانی:(۱)



کارد تکنیک

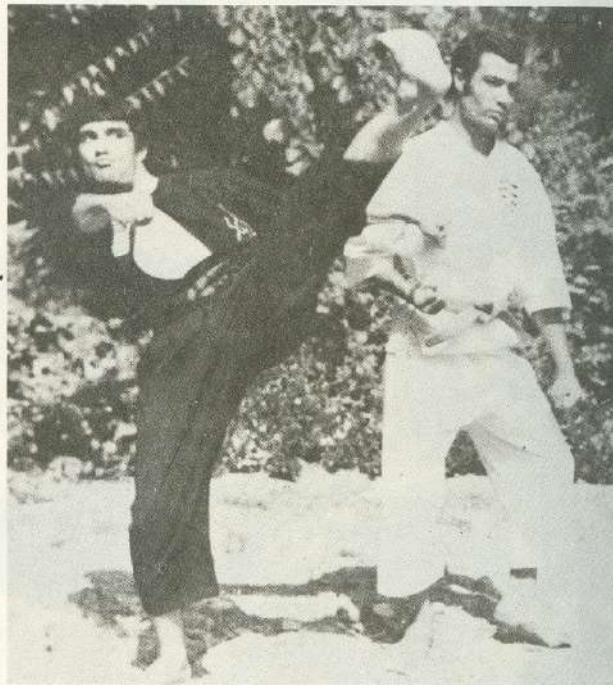
\* طرز انجام این فن عیناً مانند لگد دورانی پیش رو است با این تفاوت که در اینجا بصورت یک لگد پرنده انجام میشود. برای نتیجه بخش بودن این فن بهتر است آنرا پس از یک لگد اغفالی انجام دهید. در عکس زیرا ابتدا با پای چپ لگد پرنده پیشرو انجام شده است و سپس بلا فاصله در لحظه‌ای که پرش بمتهای ارتفاع خود رسیده لگد دورانی با پای راست انجام گردیده است.

حین تکنیک  
(اغفالی)

پایان تکنیک

(1)- Mawashi, tobi, geri

## فنون غیر کلاسیک پا



\* از آنجا که کاراته فنی است پویا (دینامیک)، امکان ایجاد برخی تغییرات و باآموختش فنون گوناکون با یکدیگر همواره میتواند بر حسب شرائط زمانی و امکان وجود داشته باشد. بدین ترتیب در عمل فنونی استخراج میگردد که از چهارچوبه فنون کلاسیک کاراته تا اندازه‌ای خارج مینماید اما نباید فراموش کرد که همواره حداقل قدرت در اثر انجام فنون کلاسیک و رعایت دقیق تمام نکات یادشده ایجاد میگردد و تنها در مبارزات و موقع اضطراری میتوان از آنها سریچی نمود. مثلا در مورد لگد پیش رو اگر بنا گاه حریفی از پهلو و حمله نماید امکان دارد یک لگد پیشو در همانحال بطرف او انجام دهید که در اینصورت پای ضربه زننده در وسط بدن نخواهد بود و طبیعتا از قدرت آن کاسته خواهد شد.

## لگد پرندهی پیش رو :<sup>(۱)</sup>



(1)- Mae, tobi, geri



## بخش چهارم

تکنیکهای دفاعی

\* ۱ - تکنیکهای دفاعی دست

\* ۲ - تکنیکهای دفاعی پا.

## فنون دفاعی: (۱)



★ یکی از موارد اصلی استفاده از فن و هنر کاراته حفظ خویشتن در مقابل حملات احتمالی است که برای هر فردی امکان وقوع دارد. کاراته بنا بر فلسفه خاص خود هرگز اجازه حمله یا تهاجم را نمیدهد و یک کاراته کار واقعی جز به منظور دفاع اقدام به استفاده از هنر کاراته تمیز نماید. حتی هنگامی که در مقابل یک مهاجم قرار گرفتید، یک فن دفاعی حساب شده با مهارت و قدرت ممکن است باعث گردد که حریف بخاطر احساس عدم تعادل و درد ایجاد شده دردست یا پای حمله کننده اش هرگونه حمله دیگری را از یاد ببرد.

دفعهای کاراته دارای این مزیت میباشند که با استفاده از متمرکز کردن تمام قدرت بدن حمله را کاملاً خنثی میسازد. این دفعهای شخص را قادر میسازد که بلا فاصله بعد از امکان دفاع دیگر و یا حمله متقابل را داشته باشد.

(I)- Uke waza

## فنون دفاعی:<sup>(۱)</sup>

نوع دفاع باید براساس وضعیت و نیروی شما و بادر نظر گرفتن نوع حمله، وضعیت و نیروی حریف و سایر عوامل محیطی انتخاب گردد.  
برای هر گونه فن دفاعی بنکات زیر توجه کافی بنمایید.

- ۱★ - برقراری یک وضعیت آماده در مقابل حریف.
- ۲★ - در نظرداشتن حمله متقابل بلافصله پس از دفاع.
- ۳★ - حفظ تعادل خود در هنگام دفاع.
- ۴★ - در صورت استفاده از نیروی حریف بنفع خود.
- ۵★ - عقب کشیدن دست یا پای دفاع کننده جز در موارد استثنایی و آماده شدن آن برای حمله متقابل و با دفاع‌های بیشتر.
- ۶★ - برقراری حالت نیمه رویرو (بدن با زایه ۴۵ درجه) نسبت به حریف، در هنگام دفاع.
- ۷★ - در دفاع‌های بادست دقت کنید که شانه دست دفاع کننده پیانین کشیده شده باشد تا عضلات سینه بتوانند انقباض حاصل نمایند.

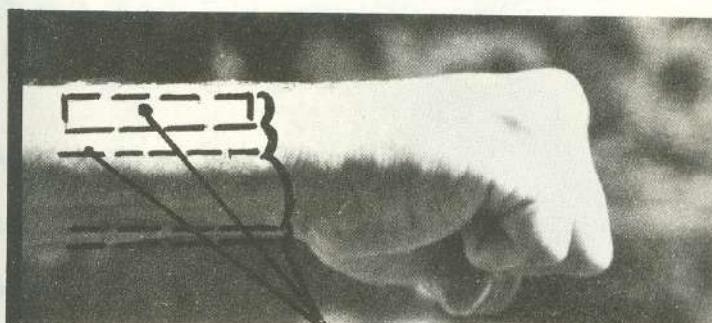
در زیر فنون را بدو قسمت عمده:

- ۱★ - فنون دفاع بادست.
- ۲★ - فنون دفاع با پا تقسیم کرده هر کدام را جداگانه مورد مطالعه قرار میدهیم.

(1)- Uke waza

## فنون دفاع بادست

دفاع ساعدی(۱):



محل دفاع ساعدی

ساعده با استخوان و عضلات قوی خود همچون سپری راه هرگونه حمله حریف را سد مینماید. در این نوع دفاع آرنج باید با زاویه ۸۰ تا ۹۰ درجه خم باشد. دقت کنید که جهت انقباض عضلات سینه و در نتیجه قویتر شدن فن، آرنج دست دفاع کننده در خاتمه در وسط بدن قرار داشته باشد، با استثناموارد استثنائی که حریف ناگهان از پهلو مینماید دفاع ساعدی را بدوسورت میتوان انجام داد:

★ الف- از خارج

★ ب- از داخل



(I) Ude, uke

### فنون دفاع بادست



گارد از خارج



گارد از داخل

## دفاع ساعدي از خارج: (۱)



حالت (۳)  
پایان تکنیک

حالت (۲)  
حین تکنیک

حالت (۱)  
آغاز تکنیک

در این حالت محل برخورد کننده عبارتست از سطح خارجی ساعد نزدیک میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را بحالتی که مشت شده و آرنج آن کامل‌لایخ گردیده است در پشت گوش قرار دهد. و سپس باشد آرنج را بجلو پیچانید.



(1)- Ude, soto, uke

## دفاع ساعدی از داخل: (۱)



پایان تکنیک (از پهلو)



گارد تکنیک

محل اصابت کننده بضربه حریف عبارتست از سطح داخلی ساعد در نزدیکی مچ میباشد. طرز انجام این فن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را تا نزدیک بازوی دست دیگر بیاورید. از آنجا قدرت گیری کرده ساعد را در محور آرنج بخلو بچرخانید. در اینحالت پشت دست دفاع کننده بطرف حریف میباشد. دست عکس العمل نیز در هنگام شروع نزدیک بازوی دست دفاع کننده وبالای آن قرار داشته. همزمان با دست دفاع کننده حرکت مینماید بطوریکه در خاتمه روی کمر بند قرار دارد. در موقع اصابت دقت نمائید که آرنج از حد بدن تجاوز ننماید و عضلات کاملا منقضی گردد.



پایان تکنیک (از رو برو)

(1)- Ude, uchi, uke

### دفاع ساعدى از داخل:(۱)



گارد تکنیک



پایان تکنیک از پائین



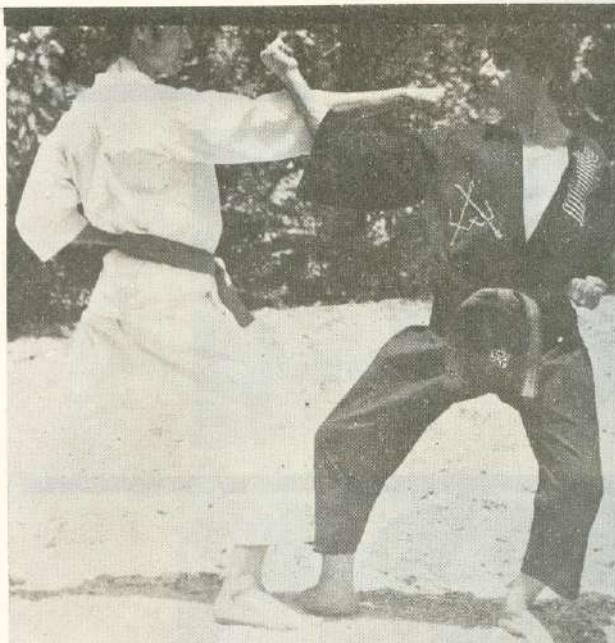
پایان تکنیک از بالا



پایان تکنیک با ضربه متقابل

(I)- Ude, uchi, uke

دفاع ساعدی از داخل



تکنیک به طریقی (۱)

در عکس زیر پس از دفاع در مقابل ضربه مشت حریف دست حمله کننده را بوسیله دست دفاع کننده گرفته و با دست دیگر ضربه مشت مقابل زده شده است.

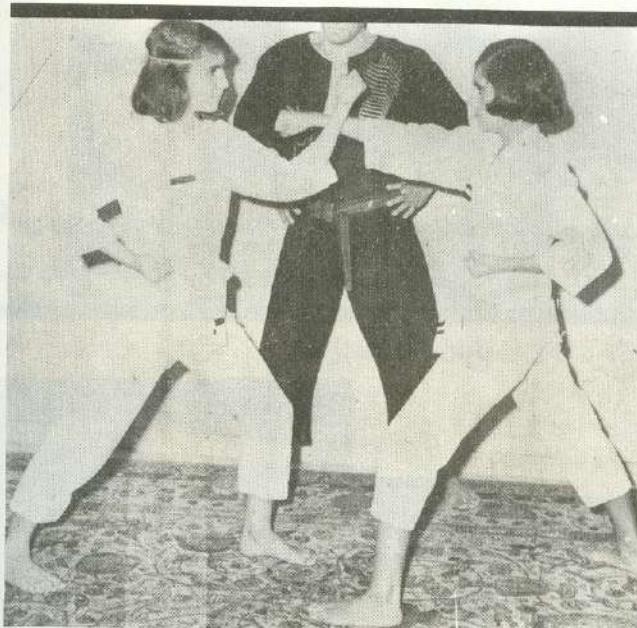
تکنیک به طریقی (۲)



دفاع ساعدي از داخل:



(بطريقه ۱)



(بطريقه ۲)

در تصویر بالا ، دفاع ساعدي از داخل يك ضربه مستقم مشت را كه بسمت جانبي وارد آمده ختني نموده است.

## دفاع دوساعدی از داخل:(۱)



حین تکنیک



پایان تکنیک

این فن در مقابل دو حریف مهاجم که بطور همزمان از دو جانب حمله نمایند بکار برده میشود. اگر حملات پیائین باشد بهتر است برای قدرت‌گیری بیشتر دستها را از بالا بصورت تصویر زیر پیچانده با سرعت و قدرت پیائین آورده در مقابل ضربات حریف قرار دهیم. در اینحالت محل اصابت کننده سطح خارجی آرنج میباشد.

---

(1)- Ude, morote, uke

**دفع دو ساعدی از داخل:**

دفع دو حمله پائین و بالا از دو جانب بدن.



حین تکنیک

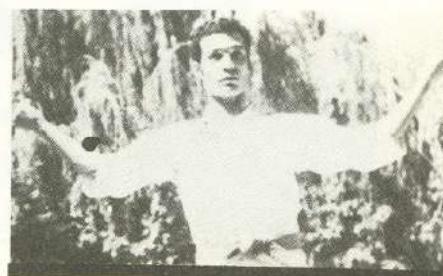


پایان تکنیک

دفاع در مقابل دو حمله مختلف در بالا و دو طرف بدن.



حین تکنیک



آغاز تکنیک

## دفاع ساعدی با پشتیبان: (۱)



آغاز تکنیک



پایان تکنیک از چپ



پایان تکنیک



جین تکنیک



پایان تکنیک بادفاع پائینی

دفاع ساعدی با پشتیبان عیناً مانند دفاع ساعدی از داخل میباشد با این تفاوت که در اینحالت دست دیگر بعنوان کمک به دست دفاع کننده در پشت بازوی آن نزدیک آرنج قرار میگیرد. پس از انجام این فن دفاعی، بدن در حالتی آماده برای دفاع دیگر و یا حمله متقابل باهر کدام از دستها میباشد. این وضعیت انقباض عضلات سینه و هر دوست را در لحظه برخورد بسیار آسان ساخته در نتیجه سبب ایجاد قدرت زیادی برای این دفاع میگردد.

---

(۱)- Morote, uke

دفاع ساعدى با پشتیبان: (۱)



(بطریقه ۱)



(بطریقه ۲)

---

(۱)- Morote, uke



پایان تکنیک

دفاع ساعدی با پشتیبان:  
(بطریقه ۱)



آغاز تکنیک



پایان تکنیک (از پهلو)



پایان تکنیک (از رو برو)

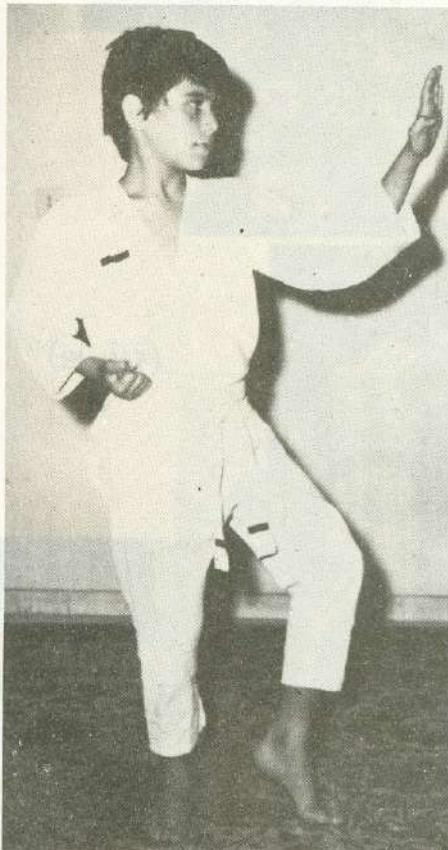
(بطریقه ۲)



آغاز نکنیک

### دفاع لبه دستی<sup>(۱)</sup>

طرز انجام آن بدین ترتیب است که دست دفاع کننده را در نزدیک گوش مخالف قرار داده دست عکس العمل را در جلوی بدن بیاورید سپس با سرعت دست دفاع کننده را در حول آرنج چرخانیده بپائین آورید. دست دیگر را نیز بطور همزمان بصورت باز تا وسط سینه بیاورید میتوانید این دست را بصورت مشت شده تا روی کمر بند ببرید. وقت نمایید که دست در ابتدا در یک خط مستقیم حرکت نماید و بازو زیاد حرکت نکند.



پایان تکنیک از چپ



گارد تکنیک



پایان تکنیک از راست

(1)- Shuto, uke

فنون دفاعی \*

۱۸۲

دفاع لبه دستی:



دفاع لبه دستی با عکس العمل باز(مساوی)



دفاع لبه دستی همراه با دفاع زانوئی      دفاع لبه دستی با عکس العمل بسته

## دفعه دستی به لبه



پایان تکنیک



حین تکنیک

طرز انجام این تکنیک بدین ترتیب است که بعد از انحراف لبه دستی از راست با حرکت دودست هماهنگ شده دفعه پهلوئی چپ را مطابق تصویر می‌دانیم. لذا لازم بیاد آوری است که دست دیگر باید همزمان مطابق تصویر بوسط سینه کشیده شود و تا خاتمه تکنیک بهمان حال باقی بماند. این حرکت را میتوان برای کلیه تکنیکهای دفاعی در صورت هماهنگی نیرو بکار برد.

## دفاع لبه دستی:



آغاز تکنیک

خاتمه این تکنیک برای انجام عمل دفاع مطابق عمل بالا بوده با این تفاوت که گارد و تکنیک در حین عمل مطابق تصویر تفاوت داشته و قدرت گیری در لحظه آخر انجام میگیرد.



پایان تکنیک از راست



پایان تکنیک از چپ

دفاع لبه دستی:



دفاع ضربه دستی:(۱)

دفاع دو لبه دستی نیز عیناً مانند دفاع  
دو ساعد به راه های سه گانه ذکر  
شده انجام پذیر است.



آغاز تکنیک



حین تکنیک



پایان تکنیک



پایان تکنیک با ضربه متقابل

## دفاع ضربدری: (۱)

در مقایسه با سایر دفاع‌ها نیازمند نیروی بیشتری است. در این فن دستها را مستقیماً به جلوی بدن آورده بصورت ضربدر بر روی هم در مقابل حمله حریف قرار دهید.

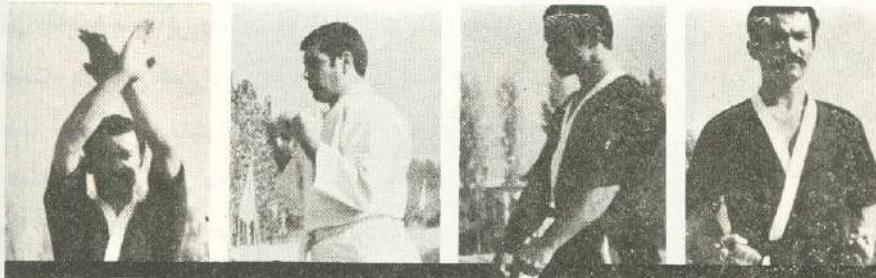
دفاع ضربدری بدون صورت انجام می‌شود:

- ۱- به بالا.
- ۲- به پائین.



(1)- Juji, uke

## دفاع ضریبدری ببالا: (۱)



خاتمه تکنیک

حین تکنیک

آغاز تکنیک

دستهارا در امتدادیک خط مستقیم بدون اینکه قوسی را طی کند بیالافرو کنید  
بطوریکه هم دیگر را در نقطه‌ای بفاصله ۳۰ سانتیمتر از بالای پیشانی قطع نمایند در  
این حالت دستها میتوانند بحالت مشت شده باشند ولی بمنظور گرفتن عضو ضربه  
زننده پس از دفاع بهتر است که دستهار بازنگهداری دارد.

## دفاع ضریبدری به پائین: (۲)



هر دو دست را در یک طرف بدن قرار داده مستقیماً به بیرون و پائین بیاورید.  
این فن در مقابل دفاع لگد میباشد بنابراین برای در امان بودن انگشتان مشتها  
باید گره شده باشند. نقطه برخورد دستهادر فاصله تقریباً ۳۰ سانتیمتری از شکم میباشد  
بعضی دفاع باید ضربه متقابل زده شود.

(1)- Juji, jodan, uke

(2)- Juji, gedan, uke

## دفاع پائینی<sup>(۱)</sup>



این دفاع در مقابل ضربه بقسمت پائین بدن انجام میگیرد. برای جلوگیری از ضربه حریف دستی را که با آن عمل دفاع انجام میشود نزدیک گوش مخالف قرار دهید بطوریکه پشت دست بطرف خارج باشد سپس با سرعت بطرف پائین و خارج بیاورید قبل از برخورد با ضربه حریف مچ را بچرخانید و دست را متقاض نمایید. نقطه برخورد کننده، قسمت خارجی ساعد نزدیک مچ است. این دفاع برای جلوگیری از لگد بکار میروند پس از پایان دفاع شخص در حالتی آماده برای دفاع بیشتر و یا حمله متقابل بسر میبرد.

(1)- Gedan Baai



دفاع پائینی :



حین تکنیک



آغاز تکنیک



پایان تکنیک



حین تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع بالا رو: (۱)

دفاع بالارو<sup>(۱)</sup>

این فن در مقابل ضربه واردہ بصورت بکار میرود. سطح ضربه زننده قسمت خارجی ساعد نزدیک مج میباشد. دست دفاع کننده را با سرعت در حالیکه آرنج حدود ۹۰ درجه خمیده است بطرف بالا ببرید در لحظه برخورد آرنج را چنان ببیچانید که شست دست بطرف پائین باشد. نقطه برخورد باید در جلوی سطح عمودی مرکزی بدن بفاصله تقریبی ۵ تا ۱۰ سانتیمتر از بالای پشتیان باشد. همزمان با بالابردن دست دفاع کننده، دست دیگر را پائین آورده دروضعت آماده باش قرار دهید.



همزمان با دفاع بالارو، ضربه  
متقابل بازنوزده شود.

(1)- Jodan, age, uke

**دفاعهای ساعدهی :**

در تصاویر زیر دفاع بالارو همزمان بادفاع ساعدهی (دفاع از وسط بدن و دفاع پائینی) انجام شده است.



پایان تکنیک



گاردحالت ۱ رامیتوان عیناً از  
قسمت چپ اتخاذ کرد.



آغاز تکنیک ←



پایان تکنیک

(گاردحالت ۲ رامیتوان عیناً از قسمت راست)  
اتخاذ نمود

دفاعهای ساعدی :

برای انجام این تکنیک از گارد -  
حالت ۱ و ۲ میتوان استفاده نمود



پایان تکنیک

انجام این تکنیک میتوان عیناً از گاردهای ۱ و ۲ استفاده نمود.



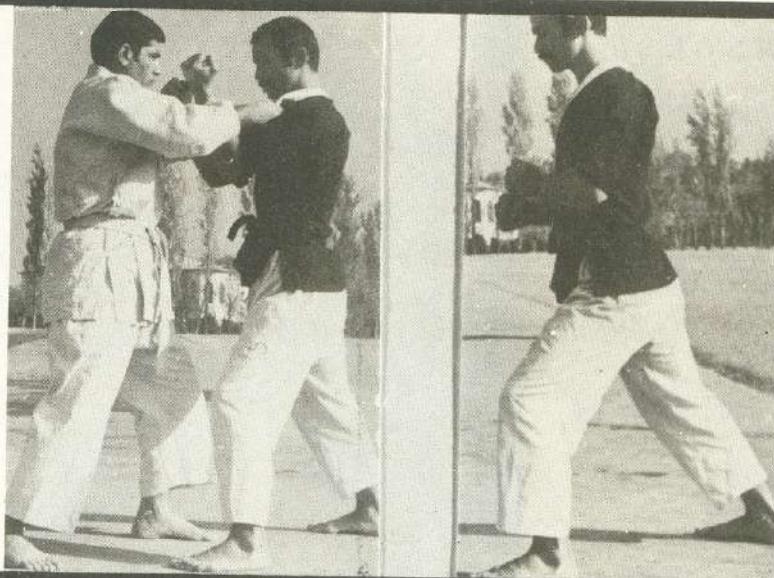
پایان تکنیک



حالت (۱)

## دفاع بازکننده: (۱)

## طريقه اول

حالت (۲) حين تکنيك  
حالت (۳) خاتمه تکنيك از پهلو

این دفاع دودستی علیه حریفی که یقه شمارا گرفته است و برای بازگردن دستهای او بکار می‌رود، و نیز میتوان آنرا برای دفاع در مقابل یک ضربه دودستی مشت<sup>(۲)</sup> و یا حمله دودستی بالبهای خارجی دست<sup>(۳)</sup> بکاربرد. این فن به دو طریق انجام می‌گیرد. اول اینکه هر دو دست را از پائین ناگهان ببالا آورده مشت را طوری بداخل آرنج بکویید که پشت دست بطرف خارج باشد.

(1) - Kakiwake, Uke

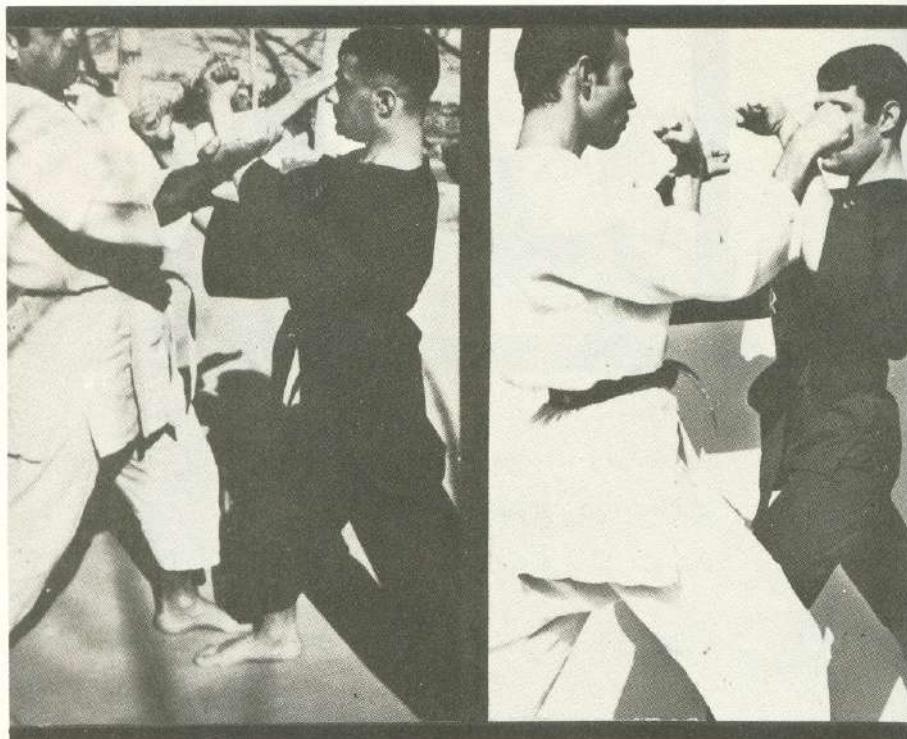
(3) - Morote, shuto, uchi

(2) - Morote, Zuki

## دفاع بازگشته :

## طریقه دوم :

در این طریق هر دو دست را طوری از پائین به جلوی صورت بیاورید که پشت مشت بطرف خارج و آرنج رو به پائین باشد . حال مج را در حول آرنج بطرف پائین و خارج ببرید و در حالیکه کناره های مشت بطرف خارج است بدهتهای حریف اصابت مینماید .



حالت ۱

حالت ۲

دفاع آرنجی (۱) :



کلیه ضرباتی که در وسط بدن وارد می شود  
را میتوان با این فن دفاع نمود . در اینحالت  
آرنج بشدت خم شده است ، و با قدرت بدن  
هماهنگ شده کوییده میشود .



دفاع پاشنه کف دستی <sup>(۱)</sup>

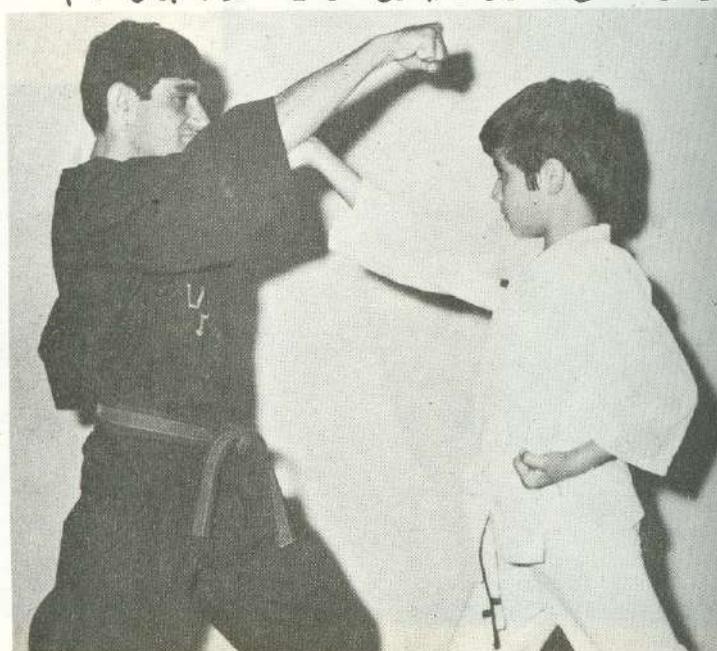


حین تکنیک



آغاز تکنیک

دفاع پاشنه کف دستی عینایک ضربه با پاشنه کف دست میباشد که برای دفاع بکار مبرود این فن دفاعی را میتوان پیشین ، یا یسالا و یابه پهلوان جام داد.



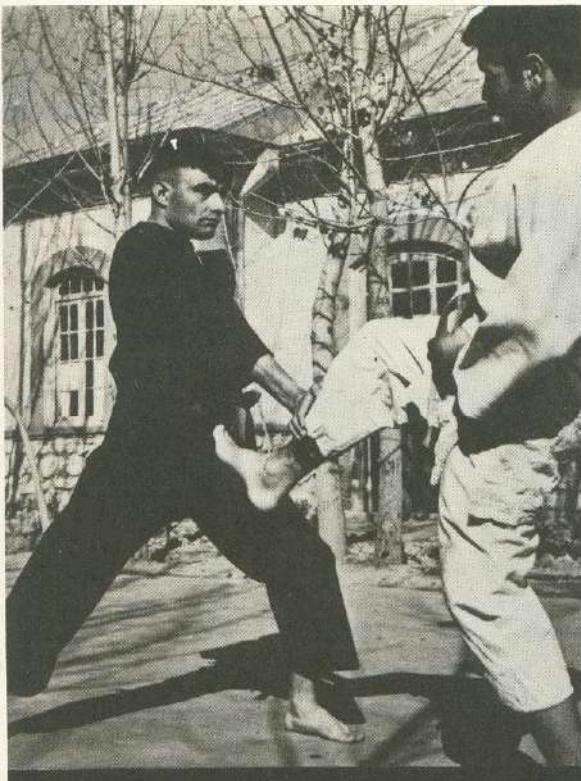
پایان تکنیک

(1) - Teisho, uke

دفاع پاشنه کف دستی :



ضربی کف دستی  
از بالا به پائین



پایان تکنیک ضربه از پائین به پاشنه

### دفاع پاشنه کف دستی

ضریبه با انتهای کف دستی



حین تکنیک

آغاز تکنیک

پایان تکنیک

### دفاع کف دستی در درجه



پایان تکنیک



آغاز تکنیک



## دفاع مج خمیده<sup>(۱)</sup>



پایان تکنیک



دفاع مج خمیده : در حقیقت ضربه مج خمیده  
است که بعنوان فن دفاعی بکار گرفته شده است

(1) - Koken, uke

(2) - Kakuto

## دفاع مشت مستقیمی : (۱)



همینکه حریف شروع به زدن ضربه مستقیم مشت نمود شما نیز میتوانید با ضربه مستقیم مشت متقابل در حالیکه بازوی شما کمی خارج خمیده شده است اورا بخارج ازبدن خود رانده در عین انجام این دفاع ضربه مشت خود را بصورت اویزنید. انجام این فن نیازمند مهارت زیاد میباشد.

## دفاع پشت دستی : (۲)



این ضربه ایست با پشت دست که بعنوان دفاع علیه ضربهی حریف بکار میروند. در این حالت دست دفاع کننده برای گرفتن دست حریف آمادگی کامل دارد.

(1) - Seiken, Zuki (uke)

(2) - Haishu, uke

**دفاع آتش چرخانی (۱):**

گارد تکنیک



حالت (۱)

حالت (۲)  
چرخش بداخل و بالا

پای ضربه زننده حریف را در این فن با  
دست پائین آمده مانند حالت چرخانیدن آتش  
چرخان به بالا بگردانید که در نتیجه تعادل حریف  
بر هم خواهد خورد.

(1) - Uchi, uke

(۱) ا نوع مختلف فنون دفاعی بادست



(1) - Uke, waza

# فصل دوم

فنون دفاع با پا<sup>(۱)</sup>



---

(1) - Uke, geri

## فنون دفاع با پا

دفاع سریع بداخل :



ضربه، دفاع و حمله‌ای



این یک فن سریع میباشد که جهت مقابله حمله به بیضه‌ها و همچنین فرار از مقابل یک لگد پیشرو بکار می‌رود. این فن بهتر است از ایستادن پاگشاد شروع شود. از آنجائیکه این فن سریعاً جراحت می‌شوذ زن بدن برپایی دیگر انتقال پیدا نمی‌کند. در اینحالت فریت و تحمل وزن زانوی متتحمل وزن بسیار مهم است.

## دفاع لگدی هلالی: (۱)

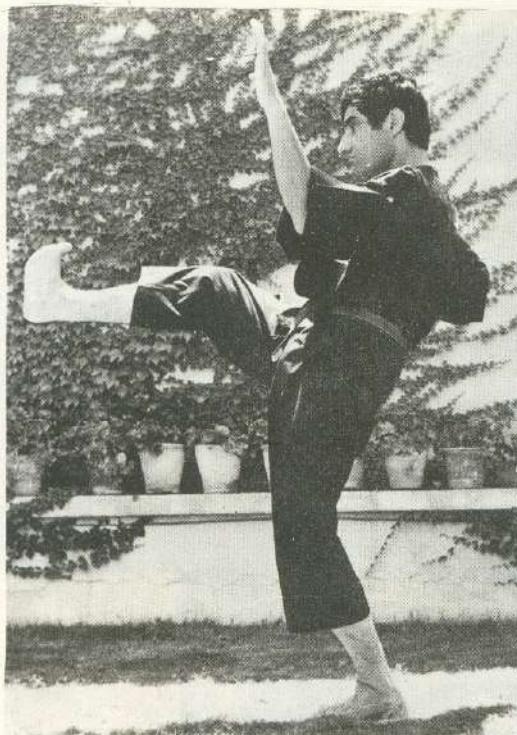


این لگد دفاعی بیش از هر لگد دیگری در دفاع بکار میرود. طرز انجام این فن عیناً مانند لگدهلالی است که در بعضی حملات پا شرح داده شد. این دفاع بیشتر در مقابل حریف مسلح بکار میرود. پس از منحرف کردن ضربه حریف میتوان حمله متقابل را سریعاً انجام داد.



(1) Mikazuki, geri

دفاع با پای پائین رو :



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

هنگامیکه حریف با لگد پائین رو قصد ضربه زدن به پای شمارا دارد و یامیخواهد پای شمارا از زیر بدن تان کشیده تعادل تان را بر هم بزند میتوانید پای خود را بلند کرده و با آگویی کف پای خود پای حمله حریف را سد کنید. این عمل سد کردن را میتوانید با پاشنه پا انجام دهید. که در این صورت اول این زمان مهارت بیشتری برای نشانه گیری و اصابت بر پای حریف است و ثانیا این فن خطرناک میباشد زیرااحتمال دارد ساق پای حریف بشکند.

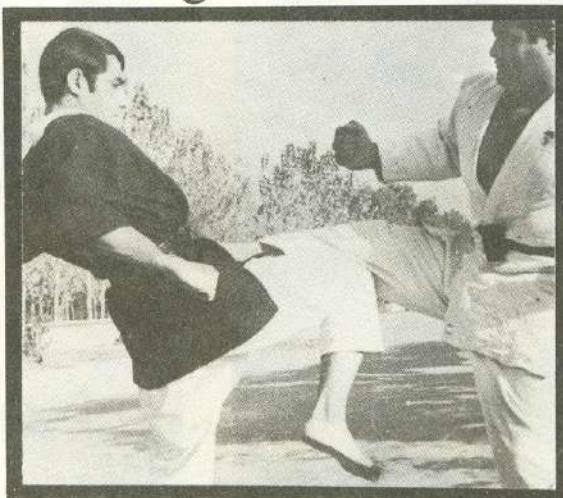


پایان تکنیک

این فن برای ضربه دست حریف نیز بکار برده میشود.

**دفاع زانوئی : (۱)**

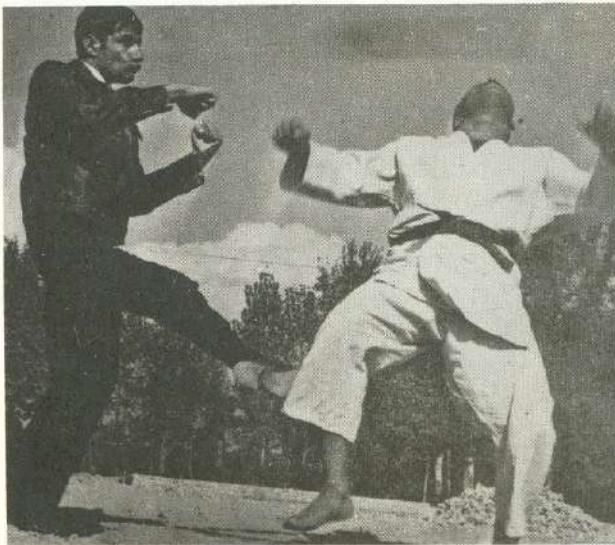
\* مورد استفاده این نوع دفاع در سد کردن راه حمله لگدمیباشد. با متمایل کردن زانوبداخل پای حمله کننده را از حد بدن خارج نمایید.

**دفاع بالبهی داخلی پا :**

\* این تکنیک در تمرینات کاراته مورد استفاده بسیار داشته زیرا هم سطح دفاع کننده آن زیاد و هم آسیب پذیری آن برای حریف کمتر است .  
اگر این تکنیک با نیروی کفلی تواما اجراء شود آسیب پذیری آن برای حریف بیشتر است .

(1) - Hittsu, geri

پاکشیدنی : (۱)



\* این فن برای برهم زدن تعادل حریف و در نتیجه ایجاد مو قعیت مناسب برای حمله متقابل بکار می رود . طرز انجام آن بدن ترتیب است : مج و انگشتان پا را بشدت بطوف بالا خم کرده باروی پا محکم بزیر مفصل زانوبزند و حرکت پای خود را همچنان ادامه دهید تا پای حریف ببالا کشیده شده تعادلش برهم خورد .



(1) Ashi Barai

**دفاع با پاشنه پا :**

\* این تکنیک دفاعی قبل ار اینکه یک دفاع منظور شود یک تکنیک حمله‌ای است. ولی در کاراته مورد استعمال این تکنیک برای ضربات لگدپائین رودر تمرینات مورد استفاده بیشتر دارد

**دفاع با لبهٔ خارجی پا :**

\* این دفاع باید دقیق و حساب شده وارد شود زیرا سطح دفاعی بسیار کم و لی یک دفاع بسیار مهلك است چنانچه در برابر لگدپائین روی حریف دفاع پائین رو با پاشه پا را اجراء کنیم می باید دقیق بسیار داشته باشیم که بهنگام تمرینات حریف دچار ناراحتی نگردد.

## دفاع با پهلوی ساق پا :



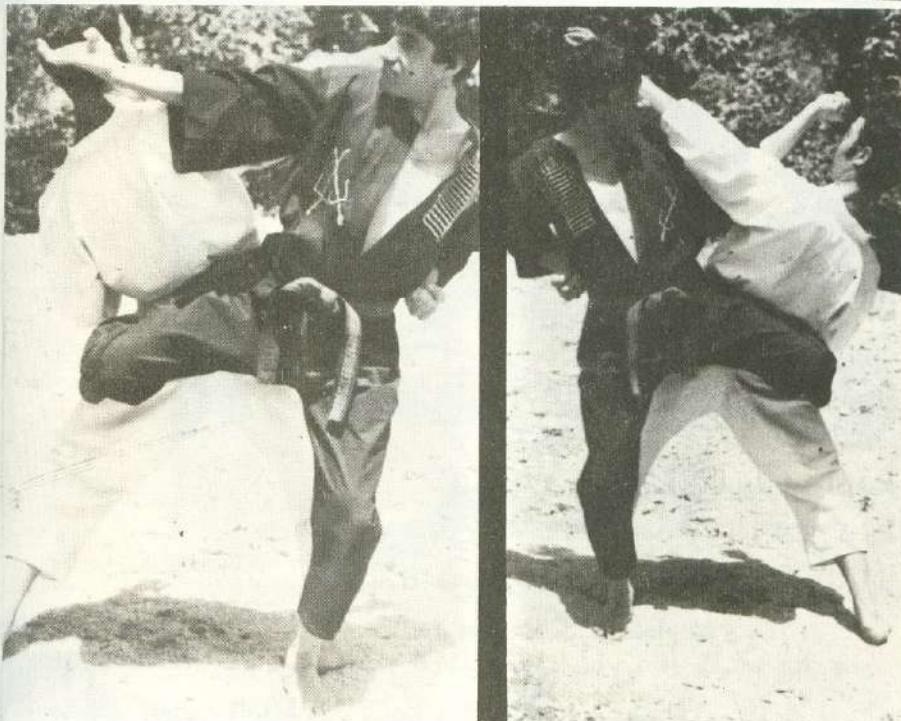
هنگامیکه حریف قصد لگد پهلوئی را داشته  
باشد پهلوی ساق پا یک دفعه موثر برای خنثی کردن  
حمله حریف بکار برده میشود. این تکنیک باید  
سریع توان با غافلگیری انجام شود.

## دفاع با پاشنه پا :



هنگامیکه حریف قصد ضربه بالگد پیشرو  
را داشته لذا میتوان سریعاً بدن را گردش داده و  
ضربه متقابل را با پاشنه پابزرپایی حریف کوبید.

## گرفتن ها (۱)



میتوانید با پای خود حریف را در اختیار گرفته ضربه دلخواه را برا وارد سازید. این عمل دومورد استعمال عمدۀ دارد. اول هنگامی که حریف در حال فرار و جا خالی کردن است مثلا هنگامی که یک لگد دورانی از پشت بسمت حریف رها کنید. حریف برای فرار از ضربه، خود را بجلو میکشد در این حالت میتوانید حریف را بوسیله پامهار کرده ضربه مناسب را بادست وارد سازید. مورد استفاده دیگر هنگامی است که مشغول انجام یک لگد پرنده میباشید، در این حالت هیچگونه تعادلی ندارید لذا حریف ممکن است از هر گونه فرصت بدست آمده برای غافلگیری و حتی سرنگون کردن شما استفاده کند در این حالت در نخستین فرصت با پا نقاط بدست آمده را بگیرید.

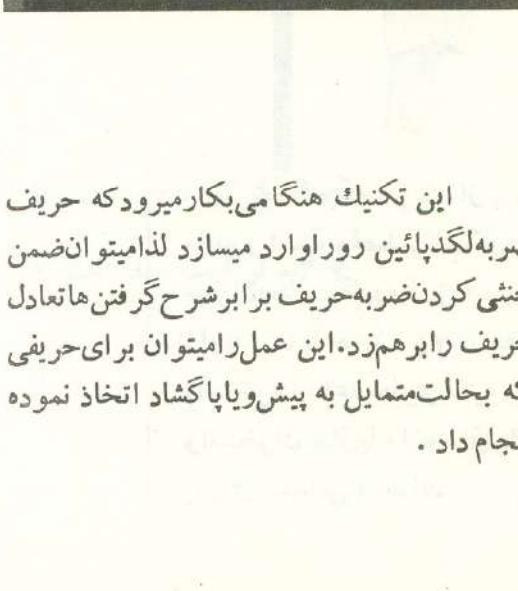
مثل اپیچاندن پابادور دستهای بالا آمده برای دفاع ضربه‌ری و یا گردان. یاد آور میشود که در تمرینات هر گز از این فن استفاده نکنید.



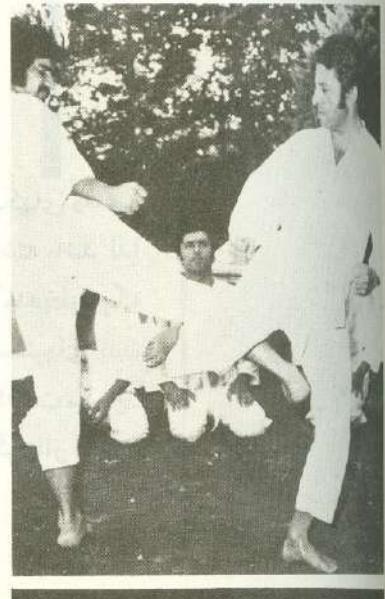
زیرا شخص درحال پرواز حالت غریقی را دارد که هرچه را بدست آورد بشدت میگیرد باین ترتیب کسی که درحال انجام لگدپرنده است از ترس فروافتادن پای خود را سخت به حریف (سلط) میپیچاند و این برای حریف بسیار خطرناک است.



گرفتن پا با پا :



این تکنیک هنگامی بکار می‌برود که حریف ضربه لگدپائین را اوارد می‌سازد لذا میتوان ضمن خشی کردن ضربه حریف برابر شرح گرفتن هاتعادل حریف را برمزد. این عمل را میتوان برای حریفی که بحالت متمایل به پیش و یا پاگشاد اتخاذ نموده انجام داد.



### دفاع در برابر کارد از فاصله‌ی دور



هنگامیکه حریف از برده تکنیکهای دفاعی  
مابدor است و قصد پرتاپ کارد را داشته باشد لذا  
میتوان به حالت گارر مطابق تصویر در آمد و بطور یکه  
زاویه بدن با حریف ۴۵ درجه و سختیهای بدن  
(استخوان ساعد جلوی سینه را محافظت نماید  
و استخوان ساق پا را نوساق پای دیگر را از آسیب  
پذیری بحداقل میرساند .

\*

## بخش پنجم

\* ۱ - توکیب حرکات کارآته

\* ۲ - توکیب مبارزات کارآته

# فصل اول

## ترکیب حرکات کارا تو<sup>(۱)</sup>

(کن - فو - کارا تو) <sup>(۲)</sup> (KUNG- FU- KARATO)



Kata

Kung- fu- karato

(۱) ترکیب حرکات با تکنیک های چینی

(۲) کارا تو بمتد (کن-فو).

کاتا (1)

(۲)

\* این بخش از عملیات بمتدچینی (کن.فو) که از متداول ترین بخش عملیات کاراته (بین المللی) در جهان امروز است اختصاص داده شده، این حرکات بمعیان قابل توجیه چه از نظر طریقه ایستادن - طریقه ضربات دورانی - طریقه دفاع تفاوت داشته و دارای قدرت و ضربات انعطاف بدنه موردن توجهی است. لذا این حرکات که بزبان چینی (Moh-chau و Atado) نامیده میشود نشان داده شده است.

\* (شما با توجه بتصاویر میتوانید بكلیه موارد تکنیکی این متداول آگاهی پیدا نمائید و ترکیب حرکات چینی (کن.فو) را بیاموزید).

اصول احرکات پی در پی در کاراته بمنظور حمله کردن فضائی (بدون حریف) انجام میگیرد. این حرکات باید صحیح با حفظ تعادل انجام پذیرد. هنگامیکه شما این حرکات را تمرین میکنید باید وامود کنید که با چند نفر در یک آن نبردمیکنید. در این روش شما باید میگیرد که چطور سریع و تند حرکت و گردش کنید و سپس تعادل خود را حفظ نمائید.

تمام حرکات ضربه زدن را تمرین کنید مثلاً ضربه با دست. با پا یا با آرنج یا با زانو. اینقدر این اعمال را تکرار کنید تا در موقع نبرد هیچگونه شک و تردیدی در انجام آنها نداشته باشد.

● چگونه میتوان روش Kung-fu را دنبال نمود

\* اول باید کلیه تصاویر را مشاهده و در ذهن مجسم نمود و سپس تمام این حرکات را انجام دهید تا دیگر لزومی برای رجوع به تصاویر نباشد.

چنانچه این اعمال پشت سر هم انجام گیرد اثر آن بسیار نیکو میباشد. بعد از فرا گرفتن این اعمال سپس باید در سرعت و فشار ضربات تمرین نمود.

مدتی روی تخته های تمرین ضرباتی بادست و پا وارد آورید و سعی نمائید که تعادل خود را در این عمل حفظ نموده در ابتداء سرعت و شدت ضربات موردن توجه در کار نمیباشد.

(1) - کاتا (Kata) در واژه ژاپنی یعنی ترکیب حرکات کاراته.

این ترکیب از عملیات (کن.فو) ساخته شده است

(2) - Kung-Fu

\* روزی پنج تا ده دقیقه این حرکات را تمرین کنید و بعد از چند تمرین کمی استراحت کنید. در یک تمرین ۳۶ حرکت وجود دارد که باید با مرآجعه بعکس حالات مختلف و حرکات را مشاهده نمود.

این حرکات طوری تنظیم شده که شما با قابلیت انعطاف بدن به قدر فکافی دست یافته و برای هر گونه نیرو وی حاضر مینماید.

در یک تمرین ۴۳ حرکت وجود دارد که هر حمله را پشت سر هم تمرین میکنید و هر کدام از آنها عملی را انجام میدهد که بدن شما را نرم و برای نبرد در کارانه آماده میکند.

بعد از مدتی تمرین شما میتوانید بخودتان اطمینان داشته باشید که در هر نبردی هیچگونه ترس و تردیدی بخود راه ندهید.

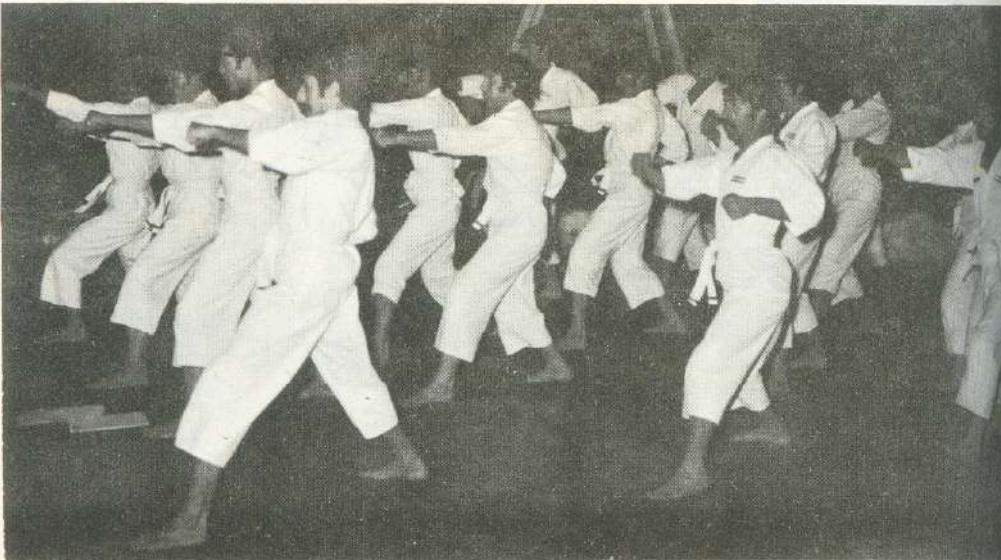
مهمن :

شما میتوانید در ذهن خود یک حریف یا حریفانی فرض و تجسم نمائید که در مقابل شما ایستاده اند و اعمال کارانه را بدهند تجسم فرضی انجام دهید، بطوریکه در هر حرکت فرضی به این باشد که همیشه حریفی در مقابل شما قرار دارد.



**\* ترکیب حرکات کاراته (۱)**  
**حرکات (ما - چائو) (۲) در (کن - فو - کاراته) (۳).**

این (۳۴) حرکات را دقیقاً با هستگی انجام دهید و سپس سرعت تمرینات خود افزوده تا از هر گونه غافلگیری جلوگیری بعمل آورید.



- 1- Kata
- 2- Moh- chau
- 3- Kung- fu- karato

(۳) - این حرکات از بخش عملیات (کن - فو - کاراته) که بنام ترکیب حرکات (ما - چائو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراته‌چینی بوده و باید دقیقاً بتضاییر توجه گردد.



حالت (۱)

- \* ۱- بحالات ایستادن رسمی قرار بگیرید .  
در اینحالت باید هماهنگی لازم بین تکنیکهارا بوجود آورده و کنترل تنفسی داشته باشد .
- \* ۲- سپس بطور ناگهانی بطرف راست چرخش نموده و باپهلوی مشت (منقبض کردن عضلات دست) ضربه فرضی حریف را رد کنید .
- \* ۳- در این تصویر دفاع با پشتیبان را بمنظور خنثی کردن ضربه دست و باپای حریف بسازید .
- \* ۴- بلا فاصله باله خارجی دست بطرف چپ دفاع نمایید (در نظر داشته باشید که قسمت انتهای کف مچ دست کاملاً منقبض باشد) .



حالت (۴)



حالت (۳)



حالت (۲)

## ترکیب حرکات کاراته \*

۴۲۰



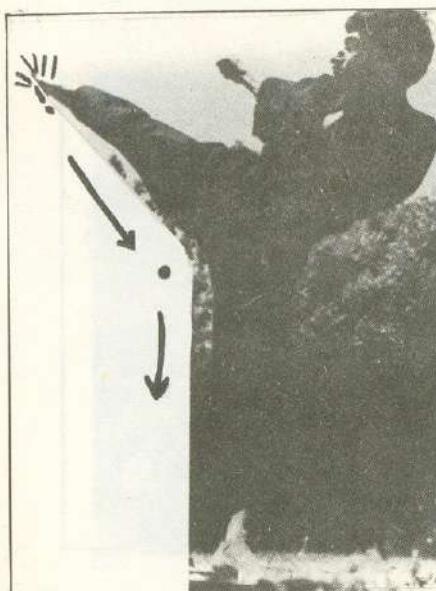
حالت (۵)

- \* ۵- سپس مشت واژگونه را بصورت حریف فرضی وارد آورید.

\* ۶- سپس با یک دفاع دورانی دست را بالا آورده تا حملات بعدی حریف فرضی خود را خنثی نماید. (در اینحالت دست از آرنج ثابت نگذشته شده و لبه خارجی دست حول محور آرنج گردش میکند). و بعقب بکشید

- \* ۷- سریع پای راست منقبض شده را بهalt گاردنصر به بعقب آورده تا حریف فرضی کاملا در وضعیت اغفالی قرار گیرد.

\* ۸- پای راست را گدپس رورا او را در نموده و سریعاً پا جمع میگردد (باید در نظر داشته باشید که حریف قادر بگرفتن پای شما نباشد)



حالت (۸)



حالت (۷)



حالت (۶)



حالت (۹)

\* ۹- با تصور اینکه حریف فرضی شمادر سمت چپ قرار گرفته است عضلات بدن را منقبض نمائید.

\* ۱۰- دستهای خود را سریعاً بالا بیاورید و بتصور اینکه استفاده خاصی میخواهید از آن بنمائید.

\* ۱۱- ۱۲- ولی در اصل بلا فاصله حالت گارد لگد دورانی را اتخاذ نموده و هدف فرضی خود را بکویید. (در این حالت نیز باید بسرعت پای خود را جمع کنید).



حالت (۱۲)



حالت (۱۱)



حالت (۱۰)

## ترکیب حرکات کاراته \*

۲۲۲



حالت (۱۳)

- \* ۱۳- همزمان با استفاده از انتظار ضربه کوبنده دست خود را بمنتظر دفاع بالا بیاورید.
- \* ۱۴- دست چپ را بمنتظر دفع حمله فرضی در آورید.

- \* ۱۵- سپس سریعاً حالت دفاع را عوض کنید.

- \* ۱۶- دست چپ برای دفاع بالا آورده و با دست راست ضربه شدیدی بصورت ویاسینه حریف فرضی وارد آورید.



حالت (۱۶)



حالت (۱۵)



حالت (۱۴)

\* کاراته



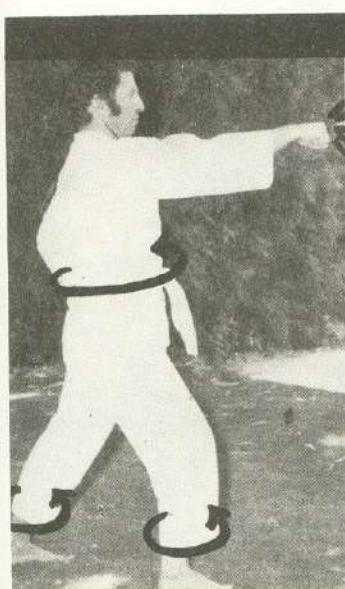
حالت (۱۷)

\* ۱۷- دست چپ را مانند سپر بالا آورده تا  
حملات حریف فرضی را درک نماید.

\* ۱۸- پای راست خود را فوری بالا آورده  
(لگددورانی زانوئی) را وارد سازید.

\* ۱۹- سپس با دست چپ عمل دفاع را انجام  
دهید و توام اپارا بعقب بکشید.

\* ۲۰- همزمان با برداشتن قدم بجلو، پیش  
مشت دست راست را برای ضربه وارد سازید.



حالت (۲۰)



حالت (۱۹)



حالت (۱۸)

## ترکیب حرکات کاراکه \*

۲۲۴



حالت (۲۱)

- \* ۲۱ - با یک چرخش ۱۸۰ درجه در برابر حریف قرار گرفته و ضربه پیش مشت را از سازید
- \* ۲۲ - با هر دو دست حالت دفاعی گرفته و گارد تکنیک لگد پائین روی پهلوئی را آماده سازید
- \* ۲۳ - با پای خود ضربه ای بزیر زانوی حریف فرضی وارد آورید ( بلا فاصله بعد از تماس بین حریف به حالت شماره ۲۲ برگردید .
- \* ۲۴ - پای مهاجم را کمی عقب تراز پای ثابت قرار دهید .



حالت (۲۴)



حالت (۲۲) → حالت (۲۳)



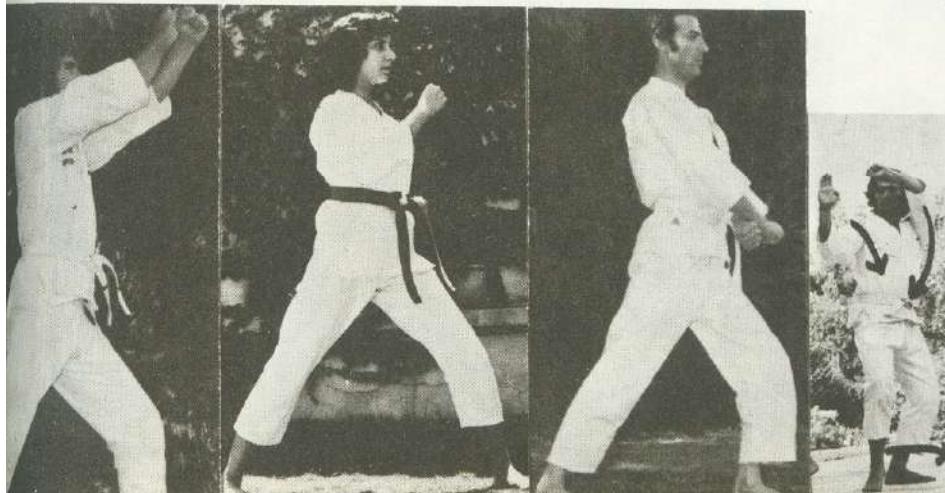
\* ۲۵ حال با استفاده از زاویه ۴۵ درجه براست گردش کرده و بالاگد پیش رو فضای خالی بین دو قفسه سینه حریف را هدف قرار دهدید.

\* ۲۶ - سپس حالت دفاعی بخود بگیرید و فرض کنید که حریف دیگری با پابشما حملهور است.

\* ۲۷ - دستهای خود را بطور همزمان بطرف پائین فشار دهید (این حالت باید از روی شکم قدرت گیری شود) و از دستهای خود برای تحمل ضربات استفاده نمایید.

\* ۲۸ - و بلافاصله همین دفاع را در بالا برای حملهی حریف فرضی آماده سازید.

حالت (۲۵)



حالت (۲۸)

حالت (۲۷)

حالت (۲۶)



حالت (۲۹)

۲۹۰ - حال يك قدم برداريد تا از حمله حريف

فرضي دورشويد.

۳۰۰ - با گرداش براست ودفع، ضربه حريف

را خشي نمائيد.

۳۱۰ - بصورت گارد با پاي چپ در آمد و آمده

حمله متقابل با پا باشيد.

۳۲۰ - با پاي خود زير شکم حريف فرضي

کوبيده و بلا فاصله بحالت ۳۱ بر گردید.



حالت (۳۲)



حالت (۳۱)



حالت (۳۰)



\* ۳۳ - بچابکی چرخیده و با آرنج ضربه کوبنده  
تری را بحریف فرضی وارد سازید.



\* ۳۴ - سپس برگردید بحالت دفاع منحرف  
کننده پهلو را بگیرید.

\* ۳۵ - بحالت شماره (۱) در آئید.



## ترکیب حرکات کاراته<sup>(۱)</sup>

### حرکات (آتادو)<sup>(۲)</sup> در (کن-فو - کاراتو)<sup>(۳)</sup>

این (۱۶) حرکات را پشت سر هم با آهستگی تمرین کنید. و سپس بسرعت تمرینات خود بیفزائید در موقع تمرین دقیقاً بشکلها توجه کافی داشته باشید و در تمرینات کلیه موقعیت فنون را در نظر بگیرید.



(1) Kata

(2) Atado

(3) - Kung Fu Karato

(۳) - این حرکات از بخش عملیات (کن - فو - کاراتو) که بنام ترکیب حرکات (آتادو) نامگذاری گردیده است. این عملیات کاراته چینی بوده که من بانمایش این حرکات تکنیکهای (کن - فو - کاراتو) را دقیقاً بشما نشان خواهم داد . (ضمناً بعداز تسلط شما به کاراته ، خود میتوانید ترکیبی از حرکات کاراته بسازید).

### ترکیب حرکات کارآنه

- ۱ - بحالت ایستادن رسمی بایستید، دستها کشیده و پهلوها چسبیده باشد (بدن را محکم نگیرید).
- ۲ - دستها را مشت کرده روی کمر بند قرار دهید بطور یکمساعده پهلو چسبیده باشد.
- ۳ - پای چپ را مماس با بدنه داده بسمت چپ ببرید (روی پاهای نشسته و نوک پنجه‌های پا را بطرف داخل بدهید).
- ۴ - زانوها را بداخل خم کرده نوک انگشتان پا را بطرف داخل بچرخانید.



حالت (۱)



حالت (۲)

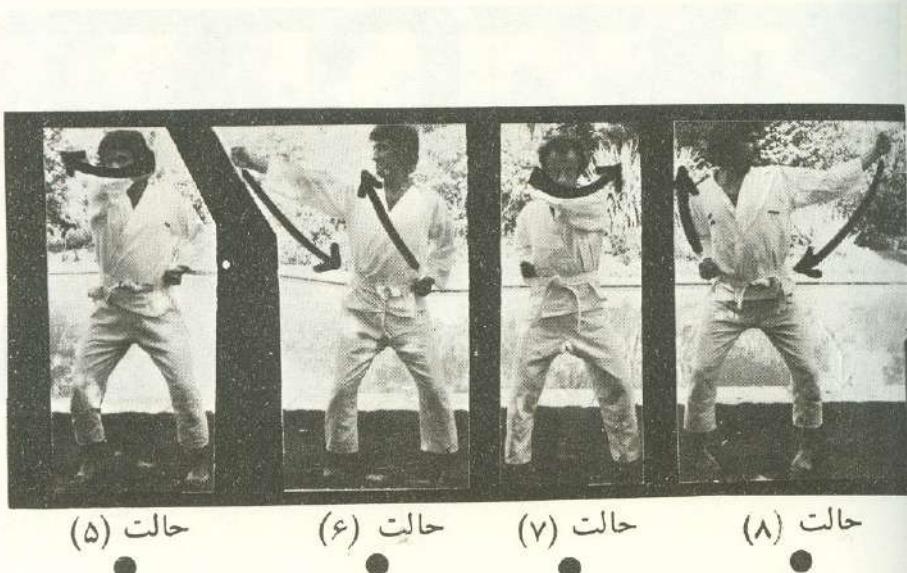


حالت (۳)

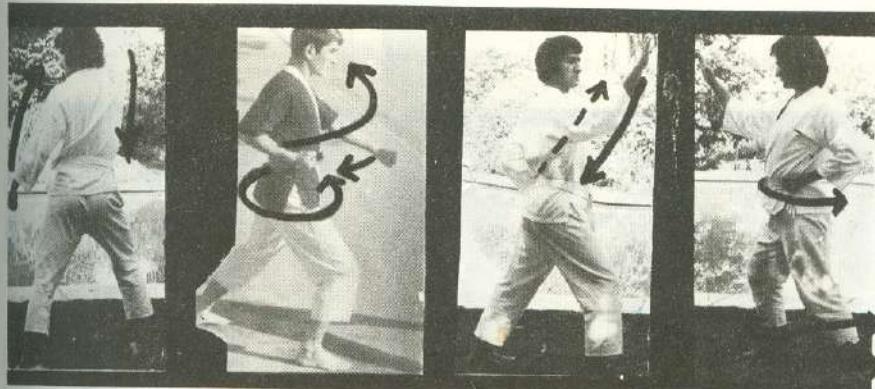


حالت (۴)

- ۵- مشت دست راست را پشت گوش مخالف ببرید (البته میتوان پشت دست را بگوش نزدیک کرد).
- ۶- مشت واژگونه دست راست را بطرف پهلو پرتاپ کنید.
- ۷- مچ دست چپ را بطرف گردن پلا بباورید و همزمان با این عمل دست راست را عقب کشیده در وضعیت آماده باش قرار دهید.
- ۸- مشت واژگونه دست چپ را بهلو و خارج بزنید. پس از وارد آوردن ضربه دست را عقب بکشید و بطرف راست گردش نمایید.



- \* ۹ - لب دست راست را بجلو پرتاپ کنید. پس از آن بدور پاشنه پای عقب بدور خود بطرف چپ بچرخید.
- ۱۰ - در اینحالت بسمت چپ چرخیده اید و دست راستتان هنوز ببالا قرار دارد.
- ۱۱ - در حالیکه دست راست را عقب میکشید با دست چپ ضربه مخالف پیش مشت را وارد سازید.
- ۱۲ - در حالیکه دست راست را ببالا میبرید و با دست چپ دفاع پائینی انجام میدهد بسمت چپ بچرخید.



حالات (۱۲)

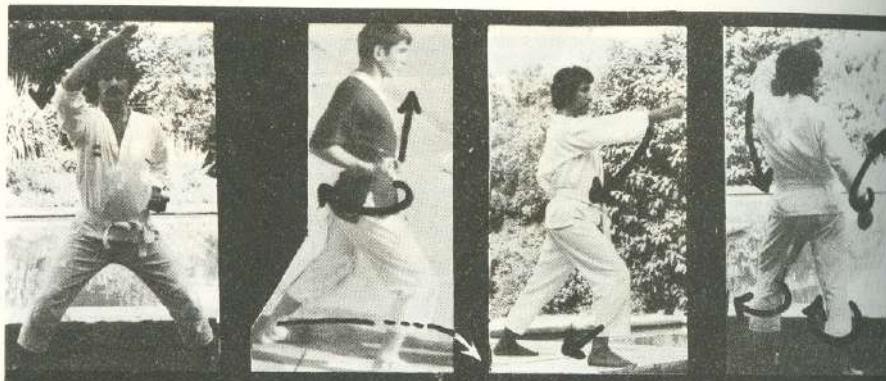
حالات (۱۱)

حالات (۱۰)

حالات (۹)



- ۱۳\* - حالت دودست را برعکس حالت قبل یعنی عمل آنها را برعکس کنید.
- ۱۴\* - در حالیکه درجهت راست بوسیله سوردادن پای راست بجلو چرخیده وضعیت ایستادن متمایل بجلو اتخاذ میکنید. دست چپ را عقب کشیده بادست راست و ضربه مستقیم پیش مشت را واردسازید.
- ۱۵\* - براست پیچیده دستها را عقب بکشید.
- ۱۶\* - در حالیکه ۹۰ درجه براست میچرخد در حالت ایستادن پاگشاد قرار گیرید و بطور همزمان باز بادست راست دفاع بالا رو انجام دهید.



حالت ۱۶

حالت ۱۵

حالت ۱۴

حالت ۱۳



\* ۱۷- ۱۸- دست راست را کمی پائین تر آورده از پهلوی راست در حالی که ضربه مستقیم پیش مشت مخالف را وارد میسازید ۹۰ درجه بسمت چپ بچرخید.

\* ۱۹- در حالیکه پای عقب را بپهلو پرتاب میکنید بدور پاشنه پای چپ ۹۰ درجه چرخیده در حالت ایستادن پا گشاد فرار گیرید، همزمان با این عمل دست راست را عقب کشیده در وضعیت آماده باش قرار دهید.

\* ۲۰- در حالیکه پای راست را بجلو ببرده ایستادن متمایل بجلو اتخاذ میکنید، ضربه مستقیم پیش مشت بادست راست را انجام دهید.



حالت ۲۰



حالت ۱۹



حالت (۱۸)



حالت ۱۷

## \* ترکیب حرکات کارانه \*

۲۳۴

- \* ۲۱ - در حین گردش ۹۰ درجه بر است، دست راست راعقب کشیده بسمت چپ، دفاع لبه دست از داخل را انجام دهد.
- \* ۲۲ - دست چپ را بالا برده با دست راست دفاع پائینی انجام دهید و همزمان با او کمی بچپ بچرخید.
- \* ۲۳ - در حالیکه بروی پاشنه پای چپ بسمت راست میچرخید با پای راست لگد پیش روزده دسته هارا بعقب بکشید.
- \* ۲۴ - پس از لگد زدن پای راست را چرخانیده از روی پای چپ پائین آورید و بزمین بگذارد.



حالات ۲۴

حالات ۲۳

حالات ۲۲

حالات ۲۱



- \* ۲۵ - بروی پای راست کاملاً بشینید. (طریقه استفاده از ایستادن در کن-فو)
- \* ۲۶ - در حالتیکه ببالا میجهید دست راست را از آرنج کاملاً خم کرده بالا بیاورید و بطور همزمان بالبه کناری دست بسمت جانبی بزنید.
- \* ۲۷ - پای چپ را کمی بعقب برده زانوی آنرا خم کنید تا بحال ایستادن متمایل به پیش در آئید.  
همزمان با این عمل دست راست را تانزدیک گوش مخالف بالا برده دست چپ را در وضعیت آباده باش قرار دهید.
- \* ۲۸ - دست راست را پائین آورده ضربه مشت و اژگونه، از داخل انجام انجام دهید.



حالت ۲۸



حالت ۲۷



حالت ۲۶



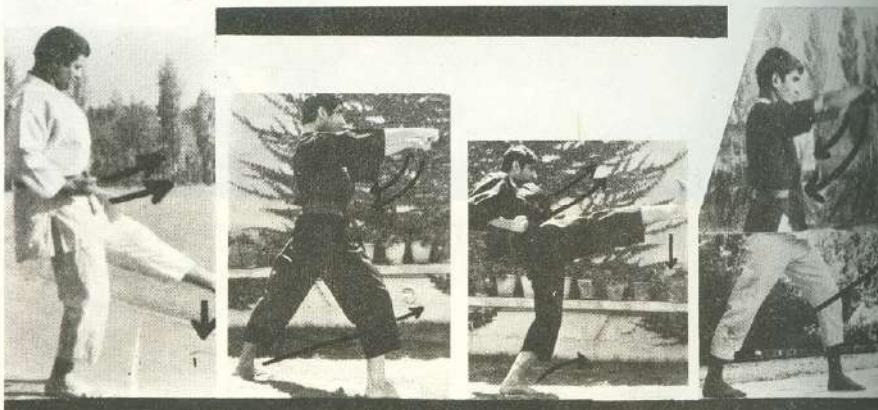
حالت ۲۵



## ترکیب حرکات کاراته \*

۲۳۶

- \* ۲۹- در حالیکه درجه بچپ میچر خید در حالت ایستادن متمایل به پیش قرار گرفته بطور همزمان فن ضربه مستقیم پیش مشت دو تائی را انجام دهید.
- \* ۳۰- دستهارا عقب کشیده با پای عقب لگد پیش رو بزنید.
- \* ۳۱- پس از لگذ دن پار اجمع کرده در حالیکه بزمین میگذارید ضربه مستقیم پیش مشت دو تائی را انجام دهید.
- \* ۳۲- شماره ۲۶ تکرار شده است با این تفاوت که این بار با پای چپ لگذ ده شده است.



حالت ۳۲

حالت ۳۱

حالت ۳۰

حالت ۲۹



- \* ۳۳- همینکه پای ضربه زننده را بزمین گذاشتید ضربه مستقیم پیش مشت دو تائی انجام دهید.
- \* ۳۴- در حالیکه با پای عقب لگدپائین روانجام میدهید دستهارا در حالت آماده باش قرار دهید.
- \* ۳۵- بچپ چرخیده ضربه پیش مشت دو تائی را بزنید.
- \* ۳۶- دستهارا بعقب کشیده با پای عقب لگدپیش رو بزنید و آنرا بجلو روی زمین بگذارید.



حالت ۳۶

حالت ۳۵

حالت ۳۴

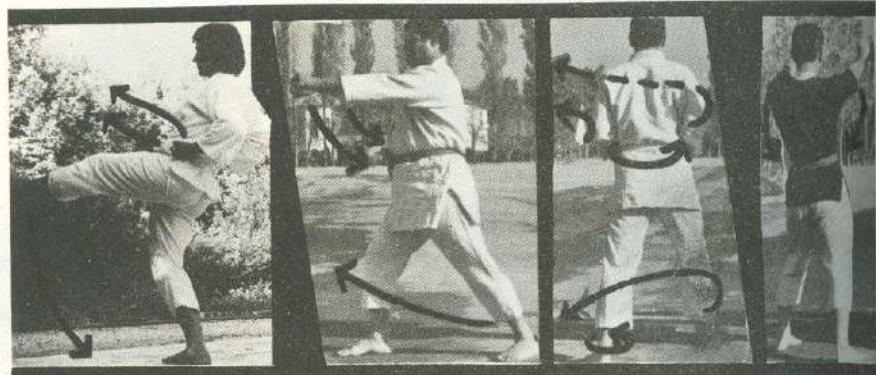
حالت ۳۳



\* ۳۷- همینکه پارا بزمین گذاشتید مشت مستقیم دو تائی را وارد سازید.

\* ۳۸- بروی پاشنه پای چپ ۹۰ درجه بسمت چپ بگردید و همزمان گردنش پا پیش مشت مخالف بادست چپ را وارد سازید.

\* ۴۰- دست راعقب کشیده با پای چپ فن لگدپیش رورا انجام دهید.



حالت ۴۰

حالت ۳۹

حالت ۳۸

حالت ۳۷

\* ۴۱- پای چپ را عقب کشیده در جلو بزمین بگذارید و بطور همزمان ضربه در مشتی را وارد نمایید.

\* ۴۲- دستهارا عقب کشیده با پای راست لگد پیش رو انجام دهید.

\* ۴۳- ۹۰ درجه بچپ چرخیده ضربه دو مشتی وارد سازید.

\* ۴۴- دستهارا بوضعيت آماده باش عقب بکشيد و پای عقب را تاحد پای جلو ببريد.



حالت ۴۱



حالت ۴۴



حالت ۴۳



حالت ۴۲

- \* ۴۵- وضعیت ایستادن پاگشاد را اتخاذ نمایید.
- \* ۴۶- مشت دست راست بحالت ضربه زدن بجلو پیچانده میشود.
- \* ۴۷- دست راست را عقب کشیده مشت دست چپ را بجلو به پیچانید.
- \* ۴۸- در حالیکه درجه بر است میگردد استقرار پاگربهای اتخاذ کرده با دست چپ دفاع لبه دستی انجام دهید.



حالت ۴۷



حالت ۴۶



حالت ۴۵



حالت ۴۸

\* ۴۹- با پای جلو لگد پیش رو وارد آورید.

\* ۵۰- پای راست را از روی پای دیگر عبور داده در حول پاشنه پای چپ ۱۸۰°

درجه بچپ بگردید.

در این حالت پاعقب کشیده شده و در حالت آماده باش قرار دارد، دست چپ تانزدیک گوش مخالف قرار گرفته است.

\* ۵۱- پای راست را جلو آورده ۹۰ درجه بچپ بچرخانید و بزرگ مین بگذارد و در عین حال با دست راست ضربه مستقیم پیش مشت وارد سازید.

\* ۵۲- ۱۸۰ درجه بچرخید و دفاع بالارونده انجام دهید.



حالت ۵۲



حالت ۵۱



حالت ۵۰



حالت ۴۹

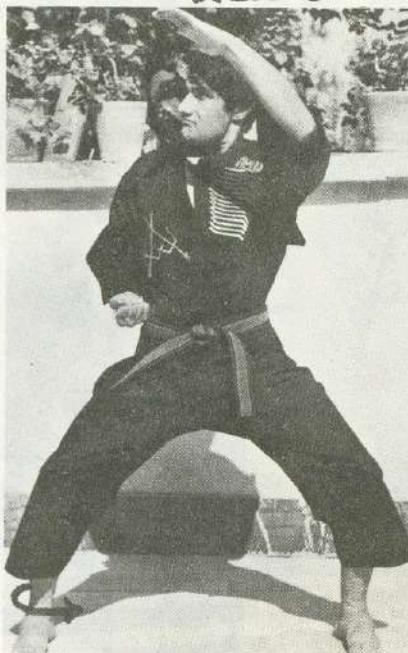
## ترکیب حرکات کاراته \*

۲۴۳

- ۵۳۰ - درجه بچرخید و با پای چپ لگد پیش رویز نید .  
 ۵۴۰ - پای لگد زنده را جمع کنید و از روی پای دیگر عبور داده بدن را بچرخانید .  
 ۵۵۰ - دوباره بچرخید و با دست چپ ضربه مشت مستقیم را وارد سازید .  
 ۵۶۰ - ۱۸۰ درجه بچرخید و با دست چپ دفاع بالارونده انجام دهید .



حالات ۵۴



حالات ۵۶



حالات ۵۵

- \* ۵۷- دست رابعقب گشیده بوضعیت آماده باش قرار دهید.
- \* ۵۸- استقرار متمایل به پس اتخاذ کرده بادست چپ دفاع لبه خارجی دست بکنار انجام دهید.
- \* ۵۹- تا آنجا که میتوانید بدن را پائین آورده بروی پاهابنشینید بطور یکه قسمت اصلی وزن بدن بر پای چپ باشد در روی بدن بسمت پای جلو.
- \* ۶۰- ببالا جهش کنید و در استقرار پا گشاد قرار گیرید.
- \* ۶۱- بحالات ایستادن رسمی قرار گرفته و دستهار اپهلو بچسبانید.



حالت (۵۹)



حالت (۵۸)



حالت (۵۷)



حالت (۶۱)



حالت (۶۰)

## ترکیب مبارزات کاراته



کاراته با بهره‌گیری از نیروی فیزیکی (براساس فرمول  $F = MV^2$ ) و قوای روانی ذن<sup>(۱)</sup> و عمل بازدم اعجاب می‌آفریند.

۱- به بخش ذن مراجعه شود.

## ترکیب مبارزات کاراته



برای مجسم کردن یک سری تمرینات فنون مختلف پشت سرهم ، ترکیب مبارزات کاراته را با استفاده از بخش فرمال (کاتا)<sup>(۱)</sup> که شامل اصولی ترین ، مهمترین و عملی ترین فنون :

دفاعی<sup>(۲)</sup> ، لگدها<sup>(۳)</sup> ، ضربات مستقیم و دورانی دست<sup>(۴)</sup> ، جابجایی بدن و غیره میباشد با حریفان انتخاب کرده‌ام . این تمرین شامل ۳۸ حرکت مبارزه‌ای است که پس از فراگیری آن حدود ۰۴ ثانیه برای اجرای آن وقت لازم است . از دیگر مزایای آن سادگی میباشد که در مبارزات (کاراته) بدست خواهد آورد و تسلط پیدا خواهد نمود .

کاراته آموزان باید قبل از اجرای ترکیب مبارزات کاراته دو ترکیب حرکات را قبل از تمرین نموده باشند .



(1) - Kata

(2) - Uke Waza

(3) - Geri Waza

(4) - Zuki Waza, Uchi Waza

## ترکیب مبارزات کاراته \*

۴۴۶

قبل از شروع حرکات (کن-فو) «آنادو» می باید هماهنگی حرکات تکنیکی را بازدیدش سپرده و کنترل تنفسی بوجود آوریم.



۱- حالت ایستادن آزاد : (۱)



۲- حریف فرضی از سمت چپ جانبی  
با مشت بپهلوی سر شما حمله می کند  
فوراً پای چپ را حرکت دهید بطوری  
که در وضعیت ایستادن متمایل به  
عقب قرار گیرید همان مان با این عمل  
دست چپ را جهت دقایق عیله بپهلو آورده  
و دست راست را بعنوان محافظ  
بالای پیشانی قرار دهید.

(۱)- از بخش عملیات (کن-فو)

\* ۳- بلا فاصله پس از دفاع لگدم تقابل با پایی

جلوب زنید.



\* ۴- بلا فاصله پس از دفاع (شماره ۲۵) میتوان ضربه مقابل را وارد ساخت.



\* ۵- شماره ۲ را عیناً بطرف راست بدن برای

حریف دیگر تکرار کنید.

\* ۶- در اینحالت حریفی بالگداز روبرو بشما حمله میکند .

فوراً حالت ایستادن متمایل به جلو اتخاذ کرده بافن دفاع ضربدری پائین رو جلوی پای حریف را سدنماید .



\* ۷- پس از آن حریف با دست چپ ضربه مستقیم پیش مشت مخالف انجام میدهد که آنرا باید بافن دفاع ساعده از داخل بادست راست دفع نماید .



\* ۸- دست دفاع کننده را برای انجام ضربه متقابل و وضعیت آماده باش عقب کشیده بطور همزمان با دست دیگر دست مشت زننده حریف را پائین بکشید. این کار باعث برهم خوردن تعادل حریف و آماده نمودن وضعیت برای ضربه متقابل مشت بزرگ چانه او میباشد .



\* ۱۱ - در این حالت استقرار پالک  
لکی جهت آمادگی برای واردآوردن ضربه  
جانبی اتخاذ کرده بطور همزمان دست چپ را  
بسمت راست بدن برد و بروی مشترک راست قرار  
دهید .



\* ۱۰ - در حالیکه مشغول انجام ضربه ذکر  
شده هستید حریفی از سمت راست بطرف شما  
حمله میکند.



\* ۹ - بادست راست ضربه پیش مشت را بزیر  
چانه حریف وارد سازید.



\*۱۲- همینکه حریف نزدیک شد لگد جانی  
ومشت واژگونه را بطور همزمان بصورت فن  
نرکیبی انجام میدهیم .



۱۳- آنگاه پای چپ را بجلو گذاشته ایستادن  
متمايل بجلو اتخاذ كنيد و فوري ضربه دوراني  
آرنج را وارد سازيد .

\* ۱۴ - از شماره ۹ عیناً علیه حریفی که از سمت راست حمله نموده است بهمان تر کیب فوق انجام دهید در حالیکه مشغول انجام فن ضرب دورانی آرنج بحریفی که از سمت راست حمله نموده میباشد . حریفی از سمت مقابل حمله میکند .



\* ۱۵ - در مقابل لگد پیش روی حریف دفاع علیه خارجی پائینی دست را در حالیکه دست دیگر را در بالای پیشانی بصورت - محافظ قرار دارد وارد آورید .





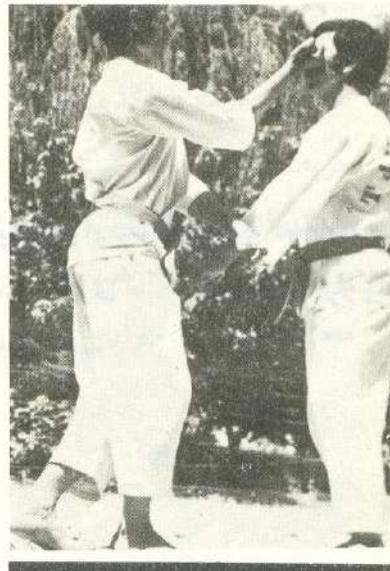
\* ۱۶- همینکه در مقابل لگد حریف دفاع کردید با ضربه پیش مشت موافق سر شما را حمله قرار میدهد . در اینحالت باید شما هم کاملا هشیار بوده فوراً دست خود را بالا آورید و با دفاع بالا رونده ضربه او را سد نمایید و بلا فاصله ضربه متقابل به خارجی دست بگردن او وارد سازید.



\* ۱۷- پس از وارد آوردن ضربه دورانی با دست حمله دیگری بالگد پیش رو بوسیله پای عقب انجام دهید .



\* ۱۸ - حریف در مقابل ضربات واردشده استقامت یا عقب کشی کرده و درحال وارد آوردن ضربه پیش مشت است .



\* ۱۹ - در اینحالت بادست چپ دفاع پائینی انجام داده با دست دیگر ضربه مقابل مشت واژگونه را وارد آورید .

\* ۲۰- در اینحالت حریف دیگری از سمت  
چپ پشت بشما نزدیک میشود.



\* ۲۱- شما به طرف حریف بر میگردید در رو بروی او قرار میگیرید. ضمنا  
میتوانید بازاویه نسبت باونیز مطابق تصویر قرار گیرید.



\* ۲۲ - حریف بطور ناگهانی خود را بشمار سانیده یقه تان را میگیرد در اینحالات پاهارا بسمت استقرار متایل به پس میل دهد و دستهارا بمیان دوست حریف بصورت ضربدر فروبرید.

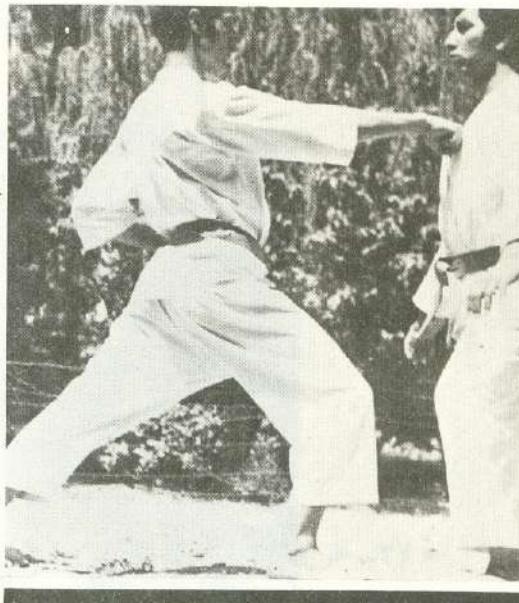


\* ۲۳ - دستهایتان را ۱۸۰ درجه پیچش مج به شدت بطرف خارج ببرید این عمل باعث خواهد شد که دستهای حریف باز شود.

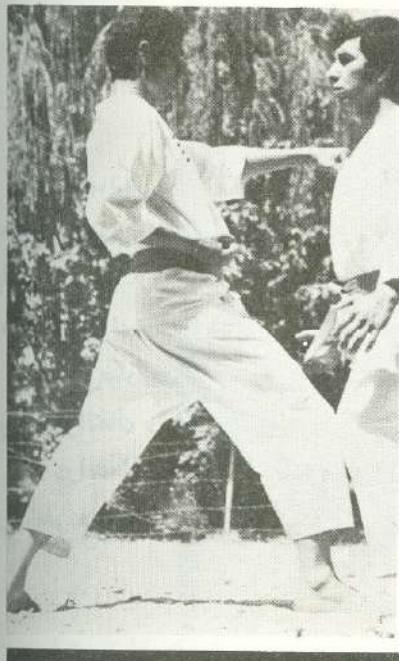


\* - ۲۴ - یکی از مزایای استقرار متداول به پس در هنگام دفاع باز کننده، به پس کشیدن حریف و برهم زدن تعادل وی می‌باشد. با این ترتیب همینکه دستهای حریف را باز کردید یک موقیت بسیار مناسب برای وارد آوردن ضربه‌ی متقابل دار امیباشد زیرا در این لحظه امکان هرگونه حمله‌ای از حریف گشته است .  
پس مبادرت بوارد آوردن لگدپیش رو بوسیله پای عقب در حالیکه وزن بدن را پای جلو انتقال داده اید بنمائید .  
در اینحالت دستهای دفاع کننده تا آخرین لحظه ضربه‌ی متقابل، دستهای حریف را رها نخواهد ساخت .

\* ۲۵- پس از انجام لگد مزبور پارا  
در جلوی بدن بر زمین گذاشته استقرار  
متمايل به پيش اتخاذ نمائيد. همبن-  
كه پا بر زمین رسيد ضرب به مستقيم پيش  
مشت با دست موافق وارد آوريد.



\* ۲۶- بلا فاصله پس از ضرب به موافق مشت  
يک ضرب به مخالف پيش مشت با دست  
ديگر وارد سازيد. ناگهان حریف دیگری  
از سمت راست حمله كرده میخواهد  
يقه شما را بگیرد با این ترتیب تمام  
اعمال شماره های ۲۰ تا ۲۵ را پس  
از ۹۰ درجه چرخش بسمت راست  
تکرار کنید.





\* ۲۷- پس از وارد آوردن ضربه مشت مخالف  
آن حریف نیز دیگر منکوب شده است . حال  
حریف دیگری بقصد حمله نزدیک میشود .



\* ۲۸- ضربه پیش مشت اور ادرحالیکہ ایستادن  
متماطل به پس اتخاذ مینمائید بوسیله دفاع ساعدی  
با پشتیبان، ختشی کنید .



\* ۲۹- در حالیکه دست دفاع کنیده را در دست  
حریف فشار داده آنرا پائین ببرید. دست دیگر را  
پشت همین دست حریف قرار داده دفاع ساعدی  
از داخل را انجام دهید با این ترتیب دست این حریف  
از کار خواهد افتاد.



\* ۳۰- حریف دیگری از رو برو با ضربه مستقیم  
پیش مشت حمله مینماید که بوسیله دفاع ساعدی با  
پشتیبان خنثی میگردد .

\* ۳۱ - ضمیر انتقال بدن بحالت ایستادن  
متمايل به پيش دستهار اتحاداً كثرباز کرده بگوشهاي  
حريف بزيند .



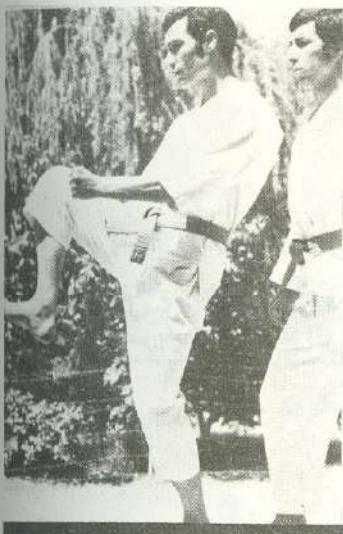
\* ۳۲ - پس از آن گوشهاي حريف را گرفته  
بجلوبكشيد و در همين حال حرکت پائين روسر  
حريف داده و ضربه مقابل را بازانو وارد آوريد .



\* ۳۳ - در اینحالت حریف دیگری از پشت خود را نزدیک میکند

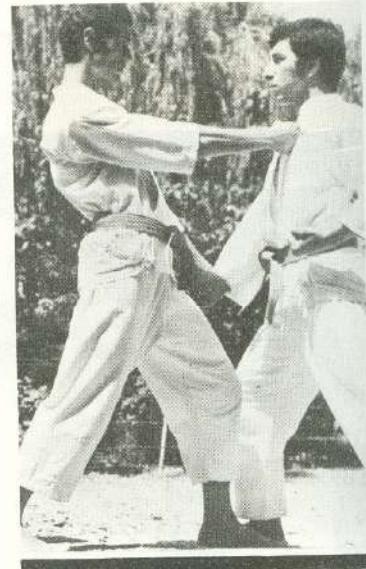


\* ۳۴ - همینکه حریف با ضربه مستقیم پیش مشت حمله مینماید ۱۸۰ درجه چرخیده رو بروی حریف قرار بگیرید و سعی کنید در حالیکه در استقرار متمایل به پس قرار میگیرید با دفاع دستی از داخل جلوی ضربه مشت اورا سدنمایید .





\*-۳۵\*- در اینحالت دفاع به دستی، ضربهی مستقیم پیش مشت را خنثی کرده است.



\*-۳۶\*- بلا فاصله پس از دفاع دست را گرفته بپائین بکشید و سرعت با دست دیگر ضربه پیش مشت عمودی بعنوان ضربه مقابل وارد سازید.



\* ۳۷- پس از ضربه مشت دست را پشت گوش مخالف عقب کشیده خود را برای وارد ساختن ضربه دورانی لبه دستی بگردن حریف آماده سازید.  
دقت کنید در تمام این مدت دست چپ حریف بوسیله دست چپ شما نگهدارته شده باشد.



\* ۳۸- در حالیکه باستقر ارتقا مایل به پس میرود  
ضربه دورانی لبه دستی از داخل رابه گردن حریف  
بزنید.

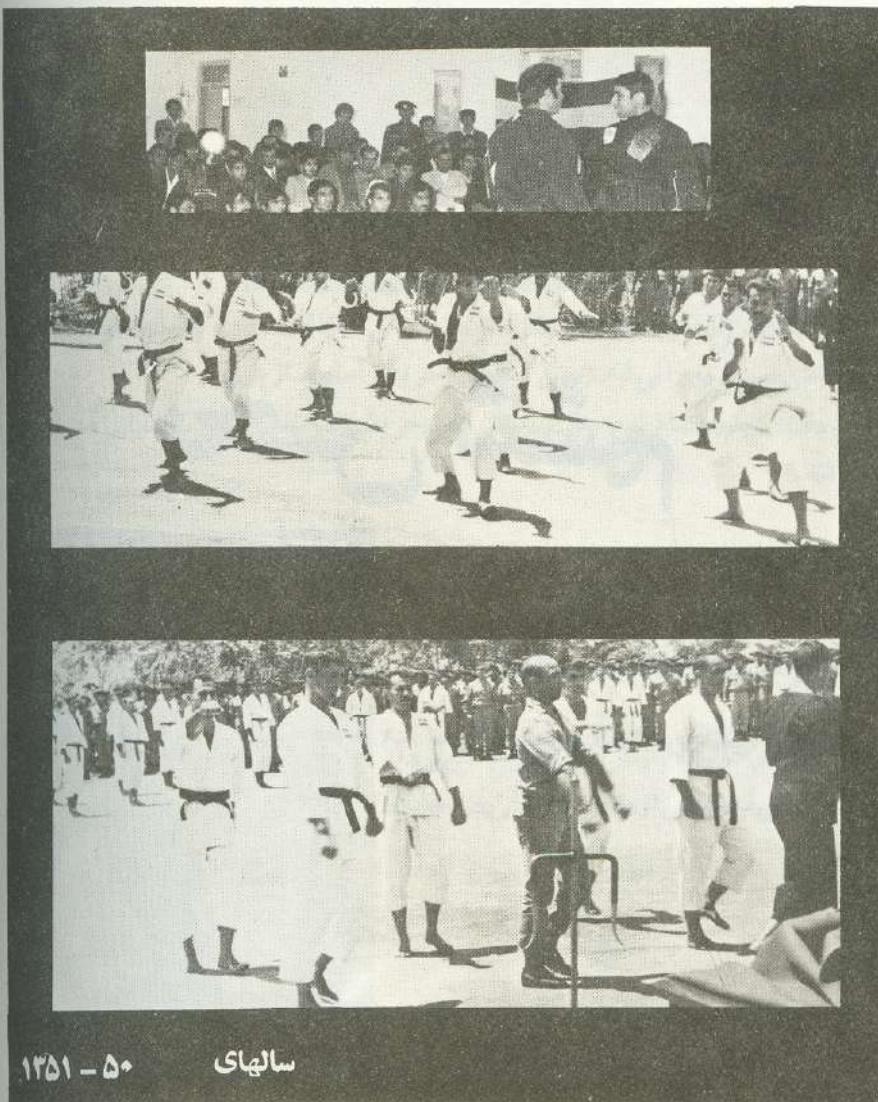
\*

## بخش ششم

\* ۱ - بکار گرفتن علم روانشناسی در کارآته

\* ۲ - تمايلات عاليه پس از فراگيری تكنيهای کارآته

## عملیات و مراسم سوگند و نیایش



۱۳۵۱ - ۵۰

سالهای

# در پیشگاه علیحضرت همایون شاہنشاہ آریامهر

عملیات کاراٹه منوچهر خسر وداد



# فصل اول

## بکار گرفتن علم روانشناسی در کاراته



### مقدمه :

\* مطالبی که تا حال مورد مطالعه قرار گرفته علتی جز اندیشه در غالبی جدی و بادیدی علمی و تکنیکی و قلمی در اعمق نیازجوانها و جوامع بخصوص از نظر روابط انسانی در عین قدر تمدنی است. مطلب اینجاست و همه‌انگیزه نویسنده براین مطلب است، شأن انسان و اعتبار اندیشه او در قدرت ابداع و تحول و گذشتن از وضع موجود. این عامل جز آموزش و پرورش (جسمی و فکری) و همچنین همه‌آن چیزی که شخصیت و شعور انسانرا می‌سازد نیست لذا از آنجاییکه زندگی انسان یک امر جدی است (زندگی انسان سازش نیست بلکه ساختن و دوباره ساختن است). و پدیده‌های وابسته با آن و آنچه که این زندگی را منعکس می‌کند باید جدی تلقی شود لذا انسان قبل از هر چیز باید از درون خود زندگی را دریابد و کاراته را از جنبه روابط انسانی با محیط در نظر بگیرد. لذا این نوشه‌ها که خود براساس روانشناسی (علم نوپای جهان امروز) تنظیم گردیده شاید ذهن خواننده را برانگیزد و پیوند جدیدی از کاراته و روابط انسانی با تطبیق علم روانشناسی بوجود آورد.

## مناسبات نفسانیات با بدنیات



\* شناسایی کامل انسان در صورتی ممکن است که هر دو جنبه وجود یعنی نفسانیات و بدنیات مورد سر برستی و مطالعه قرار گیرد. خاصه که میان این دو دسته امور بستگی و همکاری نزدیک موجود است و در روی هم تاثیر متقابل دارند. بین نفسانیات و بدنیات رابطه و علاقه زیاد موجود است. بسیاری از حکماء آنها را با هم اشتباه کرده گروهی نفسانیاترا متفرع از بدنیات می‌انگارند (مادیون) و جمعی بر عکس اصابت را اشان اختصاصی روح پنداشته بدنیات را در آن منبعث میدانند (روحانیون) این بحث و گفتوگو از زمانی بس قدیم در میان حکماء بوده و دنباله اش با اندکی تغییر در اصل موضوع . تا امروز کشیده شده است .

اما آنچه دانستش برای «کاراته» مهم است وهم استادان فن و مریبان کار آزموده (کمر بند سیاهان) در آن اتفاق نظردارند و نظریه کلی را تائید می‌کنند اینست که بستگی و همکاری نفسانیات و بدنیات بحدی است که باید آنها را لازم و ملزم بگردانست این بستگی و همکاری مارا بمناسبات فیزیولوژی و روان شناسی توجه میدهد و این نکته را بخاطر می‌آورد که برای بررسی و تحقیق نفسانیات مطالعه زیست شناسی (بخصوص شعبه فیزیولوژی آن و بخش‌های مربوط به عمل اعصاب و مراکز عصبی) بسیار نافع خواهد بود از همین جهت است که از چندی باین‌طرف یکی از مهمترین طریقه‌های تحقیق در روان شناسی پسیکوفیزیولوژی «روان‌تنی» است که از آن می‌توان به روش (روان و تن) تغییر نمود یک کاراته کار در حد کمر بند قهوه‌ای باین مرحله از علم خود رسیده و از نیروی هماهنگ شده روان و تن بهره کافی بدست خواهد آورد . که مشاهده آن حتی برای افراد مبتدی نیز غیرقابل تعبیر است .

## منش شخصیت اختصاصی

تعریف منش:

نفسانیاتی که تاکنون از آنها بحث گردید، هر چند تابع یکنوع از قوانین هستند لیکن در تمام افراد بشریک توسعه نداشته باهم یکسان ترکیب نیافته‌اند. سلوك و رفتار اشخاص دربرابر پیش‌آمدها غالباً دلالت کامل بدین معنی دارد، چنان‌که دیده می‌شود که مثلاً در مقابل تمجید و تحسین، یکی خودستایی می‌کند، دیگری حجب و فروتنی نشان میدهد. و در برابر خشونت یکی برآشته و خشمگین می‌شود، دیگری سکوت اختیار می‌کند و سرتسلیم فرود می‌آورد ...

حاصل اینکه هر فردی از افراد بشر در موقع مختلف پندار و گفتار و رفتاری نسبتاً یکسان از خود ظاهر می‌سازد تا جائی که درباره او میتوان به پیش‌بینی پرداخت و حکم کرد باینکه در برخورد با فلان پیش‌آمد و اوضاع و احوال معینی چه سلوك و رفتاری خواهد داشت. این کیفیت ثابت ادراک و انفعال و متحمل را که ممیز اشخاص از یکدیگر است منش می‌خوانیم.

### عوامل تشکیل دهنده منش

منش هر کس از دو دسته کیفیات تشکیل می‌گردد:

\* (۱) - خصوصیات جسمانی و تمایلات موروث.

\* (۲) - تمایلات اکتسابی یا عادات.

آنچه را که درباره شخصیت و منش عنوان کردیم در طول آموزش کارآنه نسبتاً میتوان در اشخاص به آزمایش گذار و شخصیت اختصاصی و پاره‌ای صفات نفسانی مهم را

### شخصیت

شخصیت آدمی عبارتست از مجموع فعالیتهای روانی - احساسات ، افکار، عواطف و رفتار و کردار او که نمود اروتر جمان آن فعالیتهای هستند.

شخصیت ممکن است از سه لحاظ مورد تحقیق واقع شود .

\* (۱) - لحاظ فلسفی .

\* (۲) - از لحاظ حقوقی و اخلاقی .

\* (۳) - از لحاظ روانشناسی

\* هر کسی خویشتن را می‌شناسد، یعنی ذات خویش را تعقل کرده ملتفت شخصیت خود بوده میداند کسی است و میداند کیست عبارت دیگر از موجودی معین و ممتاز از سایر موجودات تصوری دارد که آنرا به اسمی خاص مینامد و برای اشاره بدان الفاظ «من» و «خود» و «خودم» را بکار میرد. این تعقلی که هر کس از ذات خود دارد و متضمن دو معنی است که ارکان دوگانه شخصیت هستند: یکی «وحدت» دیگری (هدیت)

#### درجات شخصیت

\* معرفتی که مردمان به شخصیت خود دارند، در عهد آنها بیک درجه از صراحة نیست این شناسائی در محدودی از افراد روشن و دقیق است، چنانکه رفتار و گفتار آنها همواره نوعی اتحاد شکل ظاهر می‌سازد و یکسان است، زیرا بخاطرهای معین ارتباط و بستگی دارد.

اما در بسیاری افراد دیگر مبهم بوده در محیط مختلف و به اقتضای وقت و زمان واوضاع و احوال تغییر شکل حاصل می‌کند.

#### روشهای اصلی:

\* روشهای اصلی برای فرا آگرفتن تکنیکهای کارآته به سه طریق زیر است.

- ۱- روش عینی.
- ۲- روش ذهنی.
- ۳- روش تجربی.

هر کدام از این سه روش در مبحث مخصوص بخود کاملاً تشریح شده است.  
مان خست امکان اینگونه مطالعه را معلوم میداریم بعد عیب و نقص آنرا بیناییم و سرانجام مشاهده خارجی و تجربه را که مکمل مشاهده داخلی هستند بیان می‌کنیم.

لذا پس از فرا آگرفتن تکنیکهای کارآته بمرحله‌ای خواهیم رسید که نیروئی شگفت‌انگیز از خودنشان خواهیم داد. در اینجا لازم است درباره شوری‌با وجودان نظریه‌ی داده شود.

\* نقش یاروان در عین اینکه جولانگاه حالات مختلف، یا بعبارت صحیحتر خود آن حالات است بوجود آنها نیز آگاهی دارد. در اینجا عالم و معلوم یکی است. معلوم کیفیت نفسانی (فکر-جسم-میل یعنی خود نفس است) که با نصیرت در آمده و عالم نیز خود نفس است که آن کیفیت را ادراک می‌کند از این‌رو خود کیفیات نفسانی را نفس یاروان می‌گوئیم و از جهت اینکه علم با ان کیفیات دارد شعوری وجود آن را می‌خوانیم.

این مرحله‌ای است که در طول فراگیری فن کاراته می‌باید یک کاراته کار بدان آگاهی کامل داشته و پیدا نماید.

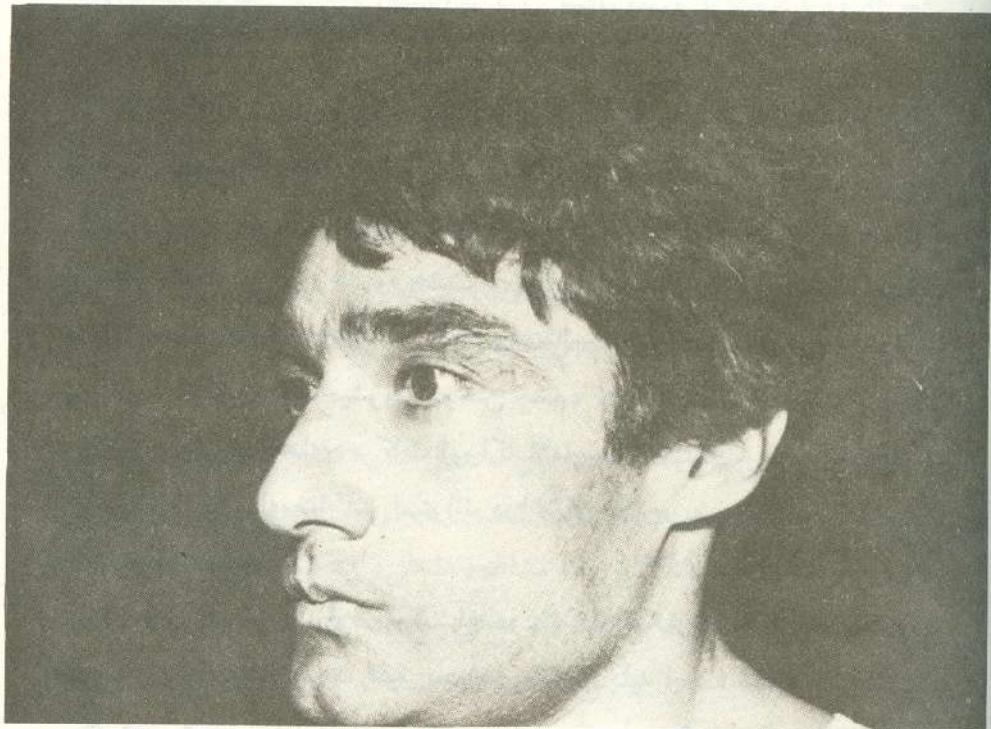
#### ۱- روش عینی یا مشاهده خارجی:

\* در مشاهده خارجی چنانچه اسمش میرسانند از روی آثار خارجی اشخاص بی بروحتی آنها می‌بریم. برای مثال حرکات و علائم و آثار بدنی مردمان (از قبیل قبض و بست عضلات، برافروختگی یا پریدگی رنگ چهره و چگونگی خطوط آن وغیره) و توجه مخصوص بگفتمار و رفتار آنها اهمیت مشاهده خارجی و کثرت استعمال آن بر کسی پوشیده نیست و اصولاً همه کسانی که برموز تکنیکهای کاراته آگاهی دارند از هر عملی که از سوی حریف نشان داده می‌شود عکس العمل شدید نشان میدهند.

اگر کنترل حالات عینی را نداشته باشیم نخستین نقصش اینست که نمی‌توانیم از روش ذهنی استفاده کنیم و چه بسا غالباً مارا باشتباه می‌اندازد.



## ذن



مغناطیس انسانی یا نیروی جاذبه‌چشم:

## مغناطیس انسانی یا نیر وی جاذبه‌چشم:

\* بدن انسان دارای امواجی است که از شخصی بشخص دیگر سراست میکند. و فکر و اراده یکی را بدیگری الغاء و تحت تأثیر قرار میدهد. این امواج در بعضی اعضای بدن ظاهرتر است و مرکز این سیال مغز و قوه جاذبه آن از چشم سرایت میکند و چشم بهترین وسیله تاثیر است.

چشم انسان علاوه بر قوه تاثیر دارای قوه جذب هم هست و اشخاصیکدرب این فن احاطه دارند عده‌ای را مقهور اثر چشمان خود میسازند.

در مبارزات کارانه چشمها نافذ نقش مهمی را ایفاء میکند. نگاه ثابت و پرنفوذ یک کارانه کار رعب و وحشت بوجود میآورد و حریف را درجا میخکوب مینماید. چشمها مجهر کلیه حرکات و اعمال حریف را برآورده بطوریکه مسیر ضربات کاملاً دیده میشوند. دوختن چشم، نزدن پلک و منحرف ننمودن چشم از چشم حریف سایه‌های حرکات اورا کاملاً محسوس مینماید. یک کارانه کار با نگاهی همراه با سیال مغناطیسی میتواند در اعماق فکر حریف خود نفوذ کند و اورا مقهور سازد.

بطور کلی تربیت قوه «قوه مشاهده» یک کارانه کار مورد توجه مخصوص ماست و عادت نگاه کردن دقیق بحریف بتدریج باید ایجاد شده و تقویت باید.

\* اهمیت قوه مشاهده بر هیچکس پوشیده نیست مثلاً کسی که چیزی را خوب مینگرد در آن خصوصیاتی را تشخیص میدهد که از نظر دیگران نگذشته است. بزرگترین اکشافات علمی نتیجه تعبیر عالمانه مشهودات بصری دقیق میباشد بهمین جهت «کارانه کار» با چشم میتواند دقیقت جزئیات اعمال انسان را از نظر بگذراند و برای جزئی ترین حرکت حریف معنای مخصوصی دریابد و با سرعت عکس العمل از خود نشان دهد.

## روش ذهنی

\* (۱)- لغات و اصطلاحاتی که در زبانها معمول است بیشتر با مورمادی اطلاق میشود و برای تعبیر و بیان کیفیات مجرد مناسب نیستند. مثالی از شیخ شبستری:  
(معانی هر گز اندر حرف ناید که بحریسکران در ظرف ناید)

\*\*\*

\* (۲)- اتحاد عالم و معلوم و شاهد و مشهود، کار مشاهده داخلی را مشکل میسازد، زیرا ذهن باید در همان دمی که صورت فلان حالت را بخود گرفته است صورت حالت دیگری را که دقت نظر (برای مشاهده) است دارا گردد و این امر البته بزیان حالت اول تمام شده آنرا تغییر میدهد.  
 از این گذشته، نفس نسبت بجزئیات خود نمیتواند همواره مشاهد و ناظر بیغرض و بیطرفی باشد.

\* (۳)- علمی که از مشاهده داخلی تحصیل میشود کاملاً شخصی و فردی است و هر کس را تنها به روحیات خود او آگاه میسازد و از دیگران با و هیچ خبری نمیدهد، بنابراین فرضًا با همه اشکالاتی که مشاهده داخلی دارد کسی که بتواند بر روحیات خود علم دقیق حاصل کند باز نمیتواند مدعی شود که بروان بشر پی برد و اصول کلی بدست آورده است، چنانکه انحرافات زیادی در این مورد از علماء بجای مانده که از بحث ماخراج است.

\* (۴)- شخص مشاهده داخلی و روش ذهنی را وقتی میتواند بکار بندد که رشد عقلی و تجربه کافی حاصل کرده باشد. بنابراین با این روش به روحیات اوان کودکی خود پی نخواهد برد و از آنجا که در همان دوران است که استعدادهای ذهنی و افکار و عواطف و عادات و ملکات ریشه گرفته بتدریج بروز و ظهور میکنند و پرورش می یابند کیفیت تشکیل و تکوین نفسانیات و قوانین مربوط به آنها اور امجهول خواهد گذاشت.

\*  
روش ذهنی

یادآوری :

(بهبخش ذن هر اجعه شود).

\* مشاهده درونی یادرونوگری:

\* علمی که ما بالطبع بحالات و یا بجزئیات ذهنی خود داریم غالباً مبهم است. هرگاه کسی آن حالات را بمنظور آشنازی بیشتر و دقیقتری مورد توجه مخصوص قرار دهد، مشاهده داخلی پرداخته یاروش ذهنی بکار بسته است البته روش ذهنی منظور «سریجیب تفکر بردن و تأمل معمولی» که بیشتر بمنظور و فلسفی است.  
 حالاً چنانچه فوراً بتفکر و تأمل پردازید چگونگی آنرا در حین عملیات و استفاده از تکنیک‌های کاراشه بکار ببرید (منظور عقاید و افکار و تمایلات ...) تحقیقاتی کرده نتایجی بدست آورید، مشاهده داخلی کرده روش ذهنی بکار برده‌اید.

● اشکال‌های روش ذهنی و وسیله رفع آنها ●

\* یکی از حکما (ژوفروا،<sup>(۱)</sup> حکیم فرانسوی که او ایل سده نوزدهم میلادی بود) شش اشکال یا عیب برای آن ذکر کرده است و از این قرارند:  
 که دومورد آنرا در اینجا می‌آوریم

\* (۱) - انسان عادت دارد باینکه توجه خود را بیشتر بخارج و ظاهر معطوف بدارد تا بدرون و باطن خود. حالات روانی، افکار و اخلاق هر کس کمتر از هر چیز معلوم او هستند. زیرا توجه آنها خود بخود و باسانی صورت نمی‌گیرد بلکه مستلزم مجاهده مخصوص است.

\* (۲) ننسانیات متعدد و فرازند و با یکدیگر آمیختگی دارند و بزحمت زیر نظر وجودان (شعر) قرار می‌گیرند و مشاهده می‌شوند.

(۱) - Jouffroy

### «بکار بردن روش تجربی»

اصول مبارزات در کاراته :



در مرحله مبارزات کاراته باید بیک درجه از تفکرو دقت بررسیم که هر حرف مبارزی را در مراحل اول از پایی در آوریم در این مرحله است که حرکات تنفسی هم تغیر ای کرده و با سیستم عمل دم و بازدم میباشد از خستگی عضلات جلو گیری بعد از آوریم. (زیرا حرف از کمترین فرصت و دقت برای وارد کردن ضربه خود استفاده کرده و چنانچه قادر به کنترل تنفسی خود نباشیم از پایی در خواهیم آمد) بهنگام فرآگیری فنون کاراته و ترکیب آنها همیشه باید خود را در برابر سیوالت ناشی از ضربات حرفی قرار دهید و در پاسخ سیوالت (استفاده از فنون را) با جواب قانع کننده داشته باشیم .  
 (عمل دفاع و حمله)<sup>(۱)</sup> باید از فرضیات استفاده کرده و در برابر حرف خیالی عمل متقابل از خود نشان دهیم.

تلقین به نفس :

یکی دیگر از عوامل مهم در سری مبارزات کاراته عادت و تلقین به نفس است (در بخش بعد راجع به عادت دقیقاً صحبت بمیان آورده خواهد شد). که بواسطه آن شخص در خویشتن تاثیر میکند و قوای روحی و جسمی خویش را تقویت میکند و قدرت اراده و تملک نفس پیدا میکند. شخص با اراده در مبارزات کاراته به پیروزی و کامیابی خود اطمینان داشته و در هیچ زمان شک و تردید بخود راه نمیدهد و دستخوش و سوسه نمیگردد و بهمین علت است که میتواند از فنون فرآگرفته شده کاملاً استفاده کرده و حرف را بزان در آورد.

(1) - Go No Sen

### عادت و فعالیت ذهن :

\* «ارسطو» و «لایب نیتز» و بسیاری دیگر از حکماء، برای عادت مقام و مرتبه فعل را قائلند و آنرا از اصول اختصاصی موجود زنده وابسته میگویند برای تولید آن، وجود عامل موثر خارجی کافی نیست بلکه باید موجودی که زیر تاثیر آن عامل قرار میگیردد را ای شخصیت و قابلیت انعطاف و سازش باشد تا بتواند خود را با آنسازگار کند و با تغییر اوضاع و احوال محیط تغییر پذیرد یا با آنها مخالفت و معارضه کند.

\*

### «عوامل موثر در تشکیل عادت»

- \* (۱) عامل موثر خارجی (یعنی تاثیر بادوام محیط)
- \* (۲) سازش خود بخودی موجود
- \* (۳) عامل درونی : یعنی مقاومت یا مدايمت آزادانه موجود در برابر موثری راست در نهاد انسان جاگیر خواهد شد و از میان آنها دشوار خواهد بود پس عادت باید استفاده شایان بعمل آورد که با آغاز کار باید اصل صحیح آنرا بکار برد.

\*

### نتیجه .

\* نتیجه‌ای که از تحقیقات فوق بیرون می‌آید اینست که تربیت مستلزم آنست که مقداری عادات جسمانی و نفسانی خوب به شاگرد از طریق بکار بردن اصول کارآنه داده شود از تکوین عادات نامناسب در آنها جلوگیری بعمل آید و مربی باید دقیقاً مراقبت کند و حرکات صحیح و فکر را هم زمان در او ظاهر نماید.

## اراده

\* تعریف اراده خالی از اشکال نیست و علتش آنست که اراده در ذهن بواسطه حالات مخصوص نمودار نمیشود، برخلاف ادراک و افعال که مظاهر ذهنی دارند.

### وجود دوگانه اراده

\* فعل اراده به دووجه ظاهر میشود یکی آنکه برای انجام دادنش حرکاتی نمایان از شخص سرمیز نند، و دیگر اینکه اجرایش در ظاهر حرکاتی را ایجاد نمیکند در صورت اول اراده را «تحریکی» و در صورت دوم «توقفی» نام داده اند.  
اراده توقفی برخلاف ظاهر حال غالباً کوشش و مجاهده بیشتری را لازم دارد تا اراده تحریکی، آنچه دشوار است جلوگیری و خود داری از فعل است. بطور کلی جلوگیری از حرکاتی که مترجم عواطف مزاحم هستند - مانند خشم و کینه و حس انتقام و نظر آن - یا آنکه مخالف انجام امری هستند که فایده مادی دارد اما اخلاقاً مستحسن نبست، اراده قوی میخواهد

«وقت خشم و وقت شهوت مرد کو؟ طالب مردی چنینم، کو؟ بگتو»

### مراحل فعل ارادی

\* (۱) - تصور : یعنی باید قبل اهداف و غرضی تصور بشود و وسائل نیل بفرض منظور هم اجمالاً از خاطر بگذرد.

\* (۲) - تأمل : خواسته یا چیزی و ترجیح دادن آن بر دیگر چیزها، باید مدل باشد.

\* (۳) - عزم : اگر تأمل، یعنی معارضه دلائل موافق و مخالف منظور بپایان بر سر عزم و نفهم می پذیرد، یعنی عمل یا چیزی بر اعمال یا چیزهای دیگر ترجیح داده میشود.

\* (۴) - اجراء : اجراء دنباله ضروری عزم است در این مرحله میتوان «فعل ارادی» را کامل دانست.

### تربيت اراده

\* در اراده سالم وقوی - کسی را میتوان صاحب اراده سالم وقوی دانست که اولابی مطالعه دست بکاری نزند. بعبارت دیگر با مطالعه کار کنده مردد و بی تصمیم باشد. ثانیا در اتخاذ تصمیم شجاعت و سرعت نشان دهد، بخصوص در موارد مشگل ، و در عزم خود راسخ و پایدار بیماند. ثالثا به عزمی که کرده است صدصورت نشانه های خارجی دهد یعنی آنرا به قیمتی شده اجراء کنند و در این مرحله از ثبات استقامت فروگذار نکند.

اراده ضعیف یا میریض: همه انسانهای دارای اراده ای که در بالاتوصیف گردید نیستند بعضی مرددوبی تصمیم معرفی میشوند ، برای اینکه غالبا در امر تفکر و نامل و سنجش دلائل افراد میکنند؛ بعضی دیگر مردمانی گیج و بی فکر هستند، برای آنکه در طرف دیگر افراط افتاده تامیلی در کارشان نیست یا اگر و هی دیگر متلوں نامیده میشوند. زیرا عزم خود را قبل از اینکه بمرحله اجراء بر سده آسانی تغییر میدهند. جمعی هم فاقد همت و استقامت هستند، باین معنی که در ضمن اجرای منظور اگر به کوچکترین اشکال برخورد کنند نه میدمیشوند و به آسانی چشم از تعقیب منظور میپوشند و دست از کار میکشنند.

### « فعل ارادی مظہر شخصیت هو کسی است »

\* (۱) — تسلط بر نفس یا خویشن داری و حدود آن — نباید فراموش کرد غرض اصلی از تربیت اراده اینست که انسان را بر نفس خود مسلط بسازد. البته این استعداد « خویشن داری » و تأمل از گفتار و رفتار، در همه مردمان به یک درجه نیست و در بسیاری از آنها محتاج به تربیت و تقویت است .

بعضی انسانها بواسطه تفکر زیاد مردد هستند آنها را باید مجبور کرد به اینکه از « ملاحظه کاری » دست کشیده زود تصمیم بگیرند و به عمل پردازنند .

بنابر آنچه گفته‌اند، وسائلی که مربی باید در تربیت اراده بکار بینند نسبت به اشخاص متفاوت خواهد بود. زیرا گاهی باید جنبه خویشتن داری یعنی اراده تقویت کردوزمانی بر عکس لازم است اراده تحریکی آنان را برانگیخته و بکار بیندازد.

\* (۲) - نهیه وسائل یا تقویت بدن - شجاعت اتخاذ تصمیم و اجرای آن بیشتر منوط به حالت مزاجی و استعداد بدنی است. کسانی که جسمآ قویتر ندایند اراده تروفعالترند، زیرا پایه مجاهده و کوشش ارادی روی کشش عضلات قرار دارد. کسی که مزاجش سالم نیست از تصور کارهای بزرگی که همت می‌خواهد و کوشش واستقامت زیاد لازم دارد به وحشت می‌افتد و هر چند موضوع منظور مورد علاقه مخصوص او باشد باز از گرفتن تصمیم شانه‌حالی می‌کند و فرض اهم که عزمی کرد در ضمن اجرای آن؛ کوشش و مجاهده را فوق طاقت خود یافته نیمه کارهایش خواهد گذاشت و فسخ عزیمت خواهد نمود.

باری کوشش عضلانی در کلیه تکنیکهای کاراشه کاملاً محسوس می‌باشد در وجه کوشش ارادی است و از همین روست که گفته‌اند «ورزش بدنی دستان اراده است» بنابراین لازم است به تربیت بدنی بخصوص برای جوانان توجه مخصوص مبنول داشت.

\* البته مرادمن این نیست که حتماً آنها را پهلوان بار آور دبلکه مراد در اینست که متناسب با استعداد بدنی و خصوصیات مزاجی آنان بهورزش کاراشه پردازند آنوقت متوجه خواهند شد که کم کم دارای عضلات قوی و اعصاب محکم می‌شوند. که بی‌شك این امر در چگونگی روحیات خاصه در کیفیت «افعال ارادی» آنان، تأثیر کلی خواهد بخشید.



## فصل دوم

### تمایلات عالیه پس از فراگیری تکنیکهای کارآنه

- \* (۱) - حقیقت جوئی (عمده‌ترین مظاہر حسن حقیقت جوئی علم و فلسفه فن کارآنه  
که بدست خواهیم آورد.)
- \* (۲) - میل به زیبادوستی :
- \* (۳) - حسن اخلاقی .
- \* (۴) - اعتقاد (البته اعتقاد ممکن است به مرجعی بستگی پیدا کند مثلاً حس دینی  
وغیره ...)

### عادت برای بکاربردن تکنیک‌های کارآته

\* استعداد اکتسابی صورت دادن حرکاتی را بسرعت و سهولت یا تحمل کردن نایراتی را به آسانی، عادت نامند. این تعریف دوچیز را میرساند، یکی اینکه عادت برخلاف وغیریزه فطری نیست: بلکه هر فردی بواسطه انتباط با محیط و تعقیب اغراض خود آنرا تحصیل می‌کند. دیگر: اینکه بردو گونه است: منفی و مثبت.

\* آنرا مثبت می‌خوانند وقتی مراد استعداد صدور حرکاتی باشد که در آغاز امروزدار و متصمن مجاهده بوده و بتدریج آسان می‌شوند. عادت مثبت افعال را غیر ارادی و خود بخود می‌سازد منظور از فعل خود بخود آنست که کاملاً صورت به گیرد بی آنکه انجام شدن آن به وجه کامل اراده شده باشد.

\* آنرا منفی نامند وقتی توانایی عمل مؤثراست مؤثرهای خارجی یا باقی ماندن در حالت گذشته را بر ساند.

کیفیت تشکیل عادت سابق براین تکرار ارشط لازم و کافی میدانستند خاصه اگر گمان فعل و فائدہ آن ملحوظ باشد که در این صورت باید تکرار بادقت توأم و سبب اصلاح حرکات گردد. لازمست حرکات ساده‌ای که دفعات نخستین از شخص سرمیز ند کم اصلاح شوند. این اصلاح البته مستلزم دقت و کوشش و مجاهده است.

### ترس

\* حس صیانت ذات، یعنی میل فطری که موجود زنده بحفظ جان و تأمین مصالح حیاتی خویشتن دارد و جنب و جوش و تکاپویش برای آن، دو عاطفه منشعب می‌گردند که عبارتند از ترس و خشم.

## ترس و خشم :

\* ترس در صورتی عارض میشود که شخص خطری را احساس کند و حالت دفاعی بخوبیگیرد، و خشم هنگامی دست میدهد که شخص در سین به هدف به معانی برخورد و نتواند به آرامی و آسانی آن را از بین ببرد و بهوضع تعرض درآید.

## چرا میترسیم؟

\* موجب اصلی ترس چنانکه در بالا اشاره شد، احساس خطر و رنج و میل به اجتناب از آنهاست تا آنجا که در هر چیزی (حتی در چهره اشخاص ناشناس) خطری احتمالی ملاحظه کننده همواره کسانی را بیاری و خویشن رادر پناه او قرار میدهد.

● اما یک «کاراته کار» با بنیه قوی و مزاج سالمش میتواند در برابر ترس و مخاطرات جسمانی آن مقاومت بخرج دهد. (البته مراد این نیست که هر کس جسمای قویتر است بالضروره شجاعت رویی باکتر خواهد بود، بلکه مراد این است که چنین کسی اگر بایصوال تکنیک کاراته آگاهی پیدا کند و بنیه برای او مطرح نبوده و در جلوگیری از ترس و از مخاطرات آن بسیار موثر و مفید برای بُری خواهد کرد، و پیروزی حتمی بدست خواهد آورد) کاراته حسن بی با کمی را در شما زیاد میکند. (مسو) در تاکید لزوم معارضه با حسن تری اطفال میگوید، «آینده و عظمت هر ملتی تنها بسته به تجارت و صنعت و دانائی و سلحشوری افراد آن ملت نیست، بلکه ضمناً منوط به

استعداد کودکان آن ملت و بدرجه بی باکی یا ترسناکی آنها است. باید بخاطر داشت که ترس مرض است مثل سایر امراض و اقدام در معالجه آن ضروری میباشد اگر انسان بی باک گاهی اشتباه میکند، انسان ترسو همیشه خطاکار است.

\* آموزش کاراته، اعتماد بنفس و اتکاع بنفس در انسان بوجود میاورد بالطمیان کامل انسان را از دامن ترس در برابر هر انسان و یا حیوان مهاجم و پر قدرتی دور خواهد ساخت.

مخاطرات ترس

\* ترس انسان را از نظر عقلانی و اخلاقی بمخاطره خواهد انداخت

خشم

\* خشم هم مانند ترس از حس صیانت ذات ریشه میگیرد و عبارت از حالت تعرضی موجود زنده است برای مقابله و معارضه با عواملی که منافع و مصالحش را تهدید مینمایند.

(ازهم اکنون که برای فنون کارآته آماده میشود بشما توصیه میکنم هرگز در چنگال خشم گرفتار نشوید و همچنان آنچه را گفتم بیاد داشته باشید).

سود و زیان خشم

نباید گمان کرد که خشم همیشه زیان آور بوده و سزاوار آنست که از نهاد بشر ریشه کن شود. این عاطفه، بشرط آنکه از حدودی معین تجاوز نکند، ممکن است بسیار مفید و نافع واقع گردد. خاصه هنگامی که هدف آن دفاع و حمایت از پاره‌ای تمایلات پسندیده (مانند ادحواهی و راستی) باشد. کسی که از این حس دفاع و تعریض بکلی محروم باشد

آدمی بیچاره و زیون وزیر دست خواهد بود. لیکن بایدهمواره توجه داشت باینکه خشم از حدود طبیعی عدول نکند و بصورت نوعی جنون در نیاید و بجای آنکه مدافعان تمایلات عالیه باشد، خدمتگزار عواطف پست واقع نشود.

خشم و آثار روانی آن

(۱) حس و افعال راضعیف میکند: چشم و گوش گوئی از کار میافتد اشخاص واشیاء و گفته‌هادرست دیده و شنیده نمیشوند.

(۲)- خشم قوه تمیزرا از کار انداخته مانع تشخیص خوب و بد و مفید و مضر میگردد.

- (۳) اراده را ز شخص سلب میکند: آدم خشمگین برخود هیچ سلطنت ندارد و حرکاتش دیوانه وار است.
- (۴)- عواطف اخلاقی مانند رقت قلب، درستی، شرافت، نوع دوستی، حق پرسنی زیبائی، دوستی، خیرخواهی را از میان میبرد. خلاصه کسی که در چنگال خشم گرفتار است از هر جهت به حیوان بیشتر میماند تا به انسان.

### ● وسائل معارضه با خشم

- (۱) -پرورش بدن و تقویت مزاج.
- (۲) -اجتناب از مجازات.
- (۳) -عادت دادن خود به تأمل و فکر.
- (۴) -پرورش و تقویت اراده.
- (۵) -استعداد از حس غرور و عزت نفس خود.
- (۶) -جلب توجه خود به موضوعی تازه.
- (۷) -شستن دست و صورت با آب سرد



### ● خستگی ●

خستگی عبارتست از حالت مخصوص که سبب کاستن مقدار کار میشود، و آن بر دو گونه است: جسمانی و روحانی (بدنی و دماغی) خستگی بدنی به ماهیچه‌ها و خستگی دفاعی به سلسله پی‌ها منسوبند، لیکن میان این دو گونه خستگی پیو ندو بستگی تمام برقرار است. لذا لازم است که یك «کاراچه کار» در حدی قرار گیرد که احساس خستگی جسمانی و روحانی در خود احساس ننماید به مخصوص کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند می‌باید با آن توجه داشته باشدند.

### موجبات خستگی و چگونگی رفع آن

الف- موجب عمدۀ خستگی بدنی دو چیز است:

یکی کم شدن مواد ذخیره شده که مولدانزی هستند

دوم وجود فضولات و مواد سمی

(۱)- خون، شیره غذار اجذب کرده و آنرا بشکل مواد غذائی بتمام قسمتهای بدن میرساند، مقداری از این مواد غذائی به کار ساختن و پرداختن باقی نماید و دو مقداری هم در آنها ذخیره شده در موقع لزوم بشکل انرژی خود نمایی میکند. وقتی یک تحریک عصبی از میان ماهیچه میگذرد مواد ذخیره شده چون گلو لهای که منفجر شود تجزیه گردیده و انرژی لازم را برای قبض و بسط آن ماهیچه حاصل میکند. همچنین ذخیره در پی هاهم موجود است و بهمین کیفیت تبدیل به انرژی میشوند. حال چنانچه تحریک ماهیچه یا پی دوام یابد زمانی خواهد رسید که ذخیره آن تمام نمیشود و حالت خستگی ظهور میکند و رفع نمیشود. مگر اینکه استراحت ماهیچه یا پی اجازه دهد که مقداری از مواد لازم از نوذخیره گرددند. زمان استراحت برای ماهیچه دراز است ولی برای پی نسبتاً بسیار کوتاه است.

(۲)- مواد ذخیره شده که هنگام کار مصرف میشوند، بعجاجی خود مقداری فضولات بتدربیح و خود بخود بواسطه گردش خون و عمل ششهار پوست بدن و کلیه ها صورت میگیرد. بخصوص جذب، مواد قندی، رفع خستگی را تسريع میکند. همین اثر را پاره‌ای مواد محرك مانند چای و قهوه دارند لیکن طبیعی ترین و سیله رفع خستگی خواب است در اینحال استراحت و مواد لازم برای انرژی از نوذخیره میشوند یا باصطلاح «قواتر میم میگرددند» و سوم بدن بوسیله عمل احتراق یا بواسیله سائل دیگر دفع میشوند.

**ب - خستگی دفاعی (روانی)**

- (۱) - خستگی دفاعی را باید با بی میلای اشتباہ کرد
- (۲) - خستگی دفاعی بسیار دیرتر از آنچه میپدارند و خود پیدامیکند با آزمایش‌هایی که با مداد پیش از آغاز کار اته، آموزشگاه و شامگاه در پایان آن بعمل آمده، معلوم داشته است. که اگر کاری مورد علاقه هنر آموزان باشد آنرا در آخر روز بهمان خوبی انجام میدهند که در اول روز میکنند.
- (۳) - بیمیلی بکار همان اندازه مقدار کار میکاهد که خستگی حقیقی.
- (۴) - بنابر ملاحظات فوق برای رفع خستگی آنچه مهم تر و ضرور تر از استراحت است، تنوع در کار یعنی تغییر دادن نوع فعالیت هنر آموزان است. پریشانی حواس که نتیجه خستگی وقت و بیمیلی است، اگر شادی باین مرحله رسید باید موضوع تغییر داده شود: البته در سراسر این کتاب سعی شده که تکنیک‌ها بطور ساده‌ای نشان داده شود و تناوب نیز رعایت گردیده ضمن آنکه از یک پارگی تکنیک منفک نشده.





## بخش هفتم

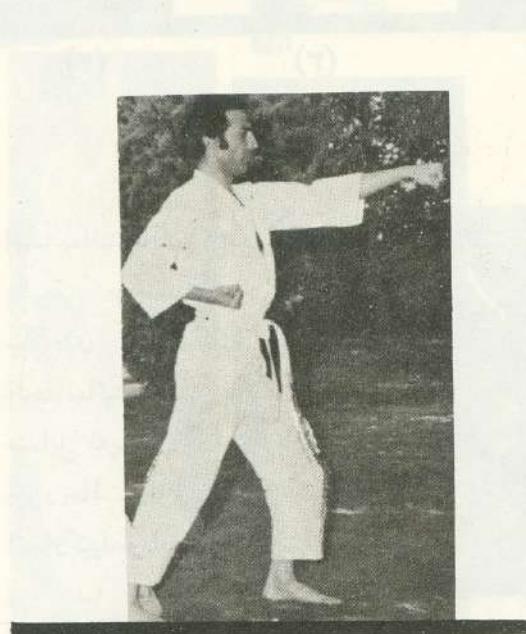
- ۱ - مبارزات کاراته \*
- ۲ - دفاع شخصی کاراته \*
- ۳ - ابزارهای تمرین در کاراته \*
- ۴ - عملیات جودو \*
- ۵ - کاراته برای خانمها \*
- ۶ - سای \*

# فصل اول

مبارزات کاراٹه

تا اینجا فنون گوناگون حمله‌ای و دفاعی راه رکدام بطور جداگانه آموختید. اما بايد در نظر داشته باشید که هنوز در بکار بردن آنها در مقابل با حریف از نظر تنظیم فاصله، سرعت مناسب برای موثر بودن فن، قبل از امکان عکس العمل حریف و دفاع موثر و موقع فاقد آمادگی می‌باشد. برای بدست آوردن این آمادگی و مهارت نیازمند تمرینات گوناگون مبارزه‌ای می‌باشد.

برای آغاز تمرینات مبارزه‌ای ابتدا بهتر است فنون را با حریف در میان گذارده و معلوم کنیم که چه نوع حمله و دفاعی در مقابل حمله من بورانجام خواهد شد. پس از این مرحله مقدماتی و بدست آوردن مهارت لازم در این زمینه میتوانیم مبارزه آزاد که در آن هیچ چیزی از پیش تعیین نشده و طرفین میبایست بدبناه هر گونه حمله یا دفاع مناسب را انجام دهند، بپردازد.



حمله کننده (۱)



دفاع کننده (۲)

(1) - Tori

(2) - Ukei

## فنون پیوسته: <sup>(۱)</sup> (پیروی از بخش چرخش‌هادر کاراته)

ابتدا مشت‌هار اپهلوی راست قرار داده و از آنها فن ضربه‌دو مشتی (بوسط بدن و بالا) را انجام دهید. بلا فاصله پس از آن دست چپ تکنیک دفاع بالارونده اتخاذ کرده و در خانم ضربه‌مشت واژگونه کناری را ارسازید. (این عمل را عیناً میتوان از جهت چپ بدن بچپ انجام داد).



(۱)



(۲)



(۳)



(۴)



حالت (۱)



حالت (۲)

ابتدا بمانند حالت (۱) فن پیوسته بالارا بطریقی که دو مشت خود را در سمت چپ بدن روی کمر بند قرار میدهید اتخاذ نمایید. سپس به حالت ایستادن متمایل به پس در آمده و با دو دست خود حالت دفاعی بیالا و کناری را اتخاذ کنید. و با پیروی از تکنیک پیوسته (بند ۱) عمل چرخش را باز اویه درجه انجام و بادفع دو دست در سمت راست تکنیک لگدرا وارد سازید.

## مبارزات کاراته : (تکنیکهای پیوسته) \*

۲۹۲

حریفی که از روی و حمله مینماید  
بلا فاصله اقدام بدفع نموده و در یک  
لحظه نسبت به حریفی که از پشت  
حمله مینماید بر ترتیب زیر اقدام  
نماید. بازدیدک کردن پای عقب  
بجلو و در یک لحظه ۱۸۰ درجه  
چرخش نموده و با کشش پای چپ  
بجلو یک تکنیک حمله‌ای با پای  
راست بحریفی که بطور ناگهانی  
ظاهر شده وارد سازید.



حال دفاعی



چرخش و ضربه متقابل



(۱)



(۲)



(۳)

هنگامیکه در حین عملیات مبارزه‌ای هستید ناگهان حریفی از قسمت پهلو بشما حمله می‌کند.  
بلا فاصله پهلو چرخش نموده و با استفاده از حداقل زمان با همان پا بحریف ضربه وارد  
سازید. برای موثر بودن ضربه در چنین حالتی می‌باید کاملاً باصول تکنیکها آشنا بوده  
نافریه مؤثر واقع شود.

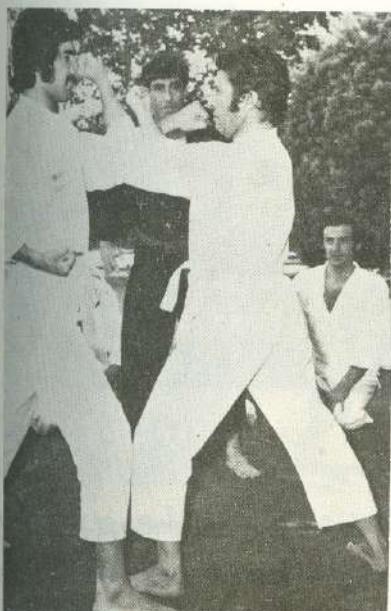


(۱)



(۲)

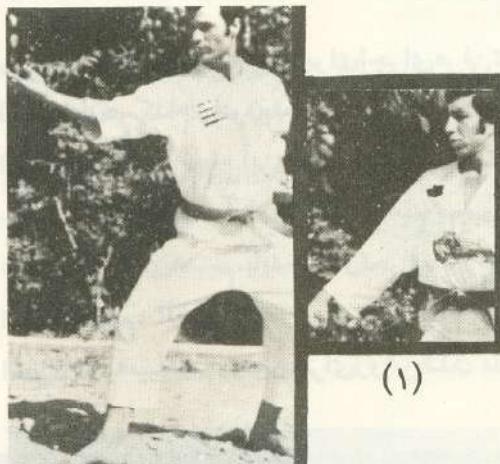
ابتدابوسیله زانوی چپ ضربه حرکت جانبی پای حریف را خنثی کرده بلا فاصله با پای راست لگندورانی بر سر حریف بکویید.



بادفای ساعدی دست راست ضربه پیش مشت  
دست چپ حریف را خنثی کرده بلا فاصله  
ضربه با پشت مشت بصورت او بکویید.

## مبارزات کارآنه : (تکنیکهای پیوسته) \*

۲۹۴

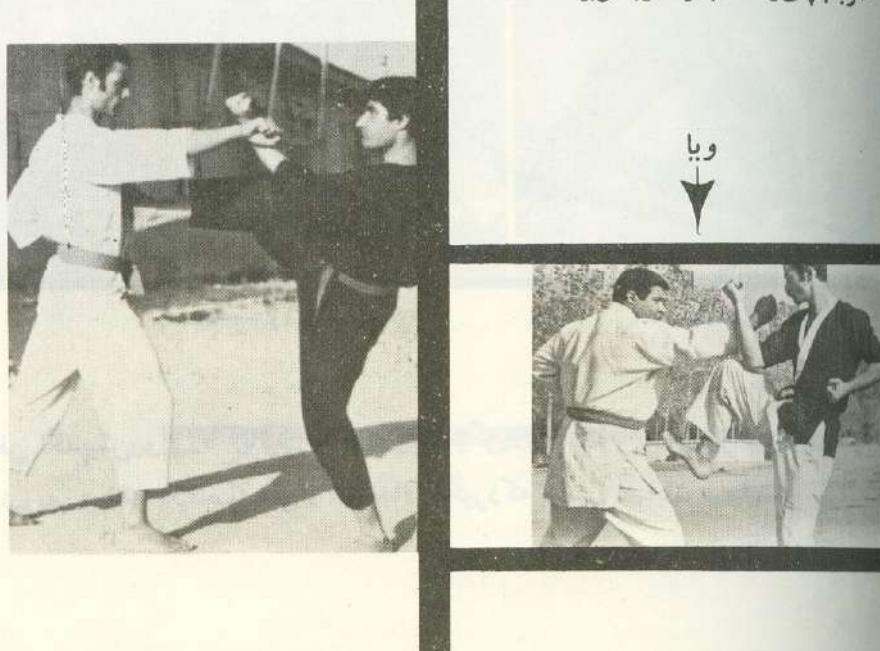


(۱)

(۲)

ابتدا بوسیله دفاع ساعدی ضربه حریف را منحرف کرده (حریف از سمت پهلو حمله را آغاز نموده است) بلا فاصله با ضربه لبه داخلی همان دست با گردش دورانی بداخل یصورت حریف بکویید.

با دفاع ساعدی دست چپ ضربه پیش مشت دست راست حریف را خنثی کرده بلا فاصله ضربه با پای راست بسینه او بکویید.



در اینمورد باید وقت نمائید که برای اجرای هر فن تمام اصول ذکر شده رعایت گردد یعنی در لحظه پیان هر کدام از فنون بدن بشدت متنبض شده و عضلات کاملاً کنترل گردد. مطلب دیگر اینکه چون برای انجام این فنون نمیتوانید دست یا پاراپس از انجام یک فن دوباره بعقب بر گرداند و در وضعيت آماده باش قرار دهيم و مجبور به قدرت گيري از همان حالت پیان یک فن برای فن بعدی هستیم. باید حتماً از تحرک بدن و حتی المقدور از انتقال وزن بدن بر فن بعدی استفاده کنیم. البته در اینمورد نیز مانند تمام موادر دیگر در کاراته حفظ تعادل بدن از اصول اولیه میباشد. در اینجا برای روشن شدن مطلب بذکر چندمثال میپردازیم.



حالت ۲



حالت (۱)

فن لگدپیش رو با دفاع پائینی حریف رو برو و میگردد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی یعنی ضربه مشت که بلا فاصله پس از آن انجام میگیرد که بهدف اصابات مینماید.

فن لگد پیشوورا بادفاف منحرف کننده حریف روبرو میگردد (حالت ۱). اما فن ترکیبی بعدی با همان پابسرعت بصورت حریف کوبیده میشود (حالت ۲). در این مرحله اغفال تکنیکی در مرحله یکم مورد نظر است لذا با انجام حمله ۲ سرعت و دقت را باید رعایت نمود (استفاده از بخش عملیات حمله فضایی).



حالت ۲



حالت ۱



بو سیله دفاع باله خارجی دودست  
بپهلو عمل گر قتن حریف را خنثی  
کرده بلا فاصله ضربه با پای راست  
بزیر چانه او بکو بید.

### \* دگر فنون پیوسته:

دگر فنون پیوسته‌ای که میتوان قبل از آغاز مبارزات رسمی کاراته با حریفان فرضی و یا دیگر حریفان بصورت تمرین اجراء نمود بمواردی در زیر آورده شده است:

- \* ۱- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ سپس ضربه با همان دست.
- \* ۲- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با دست چپ.
- \* ۳- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ و ضربه با پای چپ.
- \* ۴- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با پای راست.
- \* ۵- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست چپ و ضربه با پای راست.
- \* ۶- دفاع برای (سه قسمت بدن) با دست راست و ضربه با پای چپ.
- \* ۷- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با دست راست.
- \* ۸- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با دست چپ.
- \* ۹- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با دست چپ.
- \* ۱۰- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ و ضربه با دست راست.
- \* ۱۱- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست و ضربه با همان پا.
- \* ۱۲- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ ضربه با همان پا.
- \* ۱۳- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای چپ ضربه با پای راست.
- \* ۱۴- دفاع برای (سه قسمت بدن) با پای راست ضربه با پای چپ.

## مبارزات کاراته



### \* مبارزه ابتدائی: (۱) (پروردگار از اصول تکنیکهای پیوسته)

همانگونه که اشاره گردید در این مبارزه حریفان از پیش فنون اجر اشدنی را تعیین می‌کنند و تنها عامل مهم که تمرين بخاطر آن انجام می‌گیرد اجرای صحیح فن با فاصله مناسب است. باید دقتشود که همواره چشمان دو حریف بیکدیگر دوخته شده باشد. طرز انجام آن بدین ترتیب است که ابتدا حریفان با وضعیت ایستادن آزاد در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند بطوریکه فاصله آنها با اندازه‌ای باشد که حمله کننده با برداشتن یک قدم و اتخاذ استقرار مناسب بتواند ضربه‌ای را <sup>(۲)</sup>حریف وارد سازد. این استقرار معمولاً ایستادن متمایل به پیش است.

بطوریکه دست حمله کننده <sup>(۳)</sup> در وضعیت آماده باش و دست دیگر بصورت عکس العمل در جلو و یا بصورت دفاع پائینی <sup>(۴)</sup> قرار داشته باشد. در این حالت دفاع کننده هنوز در استقرار آزاد <sup>(۵)</sup> قرار دارد. سپس دفاع کننده با برداشتن یک قدم بجلو <sup>(۶)</sup> ضربه تعیین شده را بطرف حریف رها می‌سازد و حریف بنوبه خود استقرار مناسب اتخاذ کرده دفاع تعیین شده و نیز حمله متقابل را انجام میدهد. پس از این هردو حریف دوباره بحالت اولیه در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. این تمرينات را باید با انجام فنون گوناگون تاحدی انجام دهید که حمله، دفاع، و ضربه متقابل بصورت صحیح، دقیق و سریع انجام پذیرد و شما را برای انجام مبارزه آزاد آماده سازد.

(1) - Ippon Kumite (3) - Tori

(5) - Ukei

(2) - Zenkutsu, dachi (4) - Gedan Burai (6) - Hachiji, dachi

(7) - Zenkutsu To Zenkutsu, dachi

## مبازه ابتدائی



حمله کننده (۱)

دفاع کننده (۲)

---

(1) - Tori

(2) - Ukei

**مبازه‌ی ابتدائی:** (پیروی از اصول تکنیک‌های پیوسته).

● در زیر نمونه‌هایی از حمله و دفاع و ضربه متقابل دیده می‌شود.

بادآوری می‌گردد که در تمام حالات ابتدا دو حریف در مقابل یکدیگر قرار گرفته سپس وضعیت ایستادن مناسب اتخاذ مینمایند و حمله و دفاع انجام می‌ذیرد ولی در اینجا جهت جلوگیری از اطمنان مطلب تنها تصاویر اصلی را که نشان دهنده حمله، دفاع و ضربه متقابل است آورده‌ایم.

در این تصویر همین‌که حریف ضربه مستقیم پیش‌مشت<sup>(۱)</sup> وارد می‌سازد قدمی بداخل برداشته ضمن سدنمودن ضربه او بوسیله دفاع بالارونده<sup>(۲)</sup> ضربه متقابل دورانی آرنج<sup>(۳)</sup> بزیر چانه او وارد آورید.



(1) - Seiken, Zuki

(2) - Godan, age, uke

(3) - Empi, Soto, Uchi

**مبارزه‌ی ابتدائی:** (پیروی از اصول تکنیک‌های پیوسته).



• •

#### عمل پاکشیدنی :

عمل پاکشیدنی را برای حریفی که استقرار متمایل به جلو را اتخاذ نماید انجام میدهیم و این عمل بد و صورت زیر انجام میگیرد.

● الف - عمل پاکشیدنی از خارج<sup>(۱)</sup>

● ب - عمل پاکشیدنی از داخل<sup>(۲)</sup>

و سپس میتوان با عمل پاکشیدنی و برهمنزدن تعادل حریف ضربه مورد نظر را وارد ساخت در زیر چند نمونه از این ضربات آورده شده است.

الف - پاکشیدنی از خارج و ضربات متقابل با:

۱۰ - دست موافق.

۲۰ - دست مخالف.

۳۰ - پای موافق.

۴۰ - پای مخالف.

ب - پاکشیدنی از داخل و ضربات متقابل را میتوان عیناً مانند فوق اجراء نمود

(1) - Soto, ashi, barai

(2) - Uchi, ashi, barai

مبازه ابتدائی : (جاخالی در کارانه) <sup>(۱)</sup>

جاخالی کردن بخش مهمی از عملیات (آی. کی. دو) <sup>(۲)</sup> بوده که در مبارزات کارانه قابل توجه ویژه‌ای داشته و مورد استعمال زیادی دارد.

جاخالی کردن در برابر ضربات حریف امکان زیادی برای مابوجود آورده و حریف را دریک لحظه دچار غافلگیری مینماید و در برابر ضربات فرصتی مناسبی بدست مامیده‌دلذا برای جاخالی کردن میتوان از روشهای زیر استفاده نمود.

۱۰- سریدن (بخش استقرار در کارانه)

۱۱- قدم برداشتن (بخش استقرار در کارانه)

۱۲- چرخشها (بخش استقرار در کارانه)

۱۳- تبدیل‌ها (بخش استقرار در کارانه)

۱۴- جابجایی قسمت بالای بدن (منحرف کردن بالای بدن بر است یا بچپ، بجلو و یا بعقب).

۱۵- جابجایی بدن بطوریکه تمام بدن بدون حرکت پامنحرف شود.  
پس از انجام موارد فوق میتوان ضربات متقابل را بشرح زیر انجام داد.

الف- ضربه متقابل بادست از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.

ب- ضربه متقابل با پا از (راست یا چپ) بنا بر موقعیت بدن.

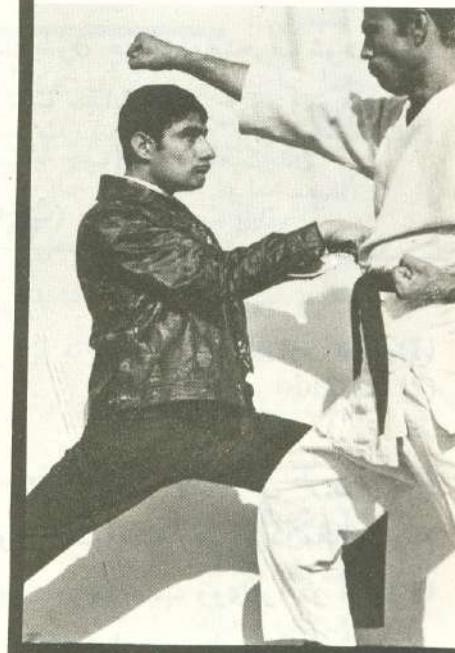
(1) - Taysavaki

(2) - Aikido

\* <sup>(۲)</sup>- آیکیدو عملیات حرکت عکس مفاصل بوده که بدین طریق هرگونه نلاشی را از حریف سلب مینماید. و یا میتوان گفت آیکید و قفل کردن مفاصل بوده بطوریکه هماهنگی هرگونه حرکتی را از بدن حریف سلب ووی را در اختیار ما فرار میدهد (مورداستعمال آیکیدو استفاده از تکنیکهای مربوطه خود مبحث مهمی است که از بحث مخارج است). لذا فقط ما از بخش عملیات آیکید و فقط (جاخالی دادن) را مورد استفاده قرار میدهیم.



جابجایی بدن یا بعبارت دیگر جانحالی<sup>(۱)</sup> کردن  
از امتداد ضربه مشت حریف ووارد آوودن  
ضربه متقابل پیش مشت دورانی<sup>(۲)</sup>.



قدم برداشتن بجلو<sup>(۳)</sup> بطور یکه طول استقرار  
متمايل به پيش زياد شده بدن بهائين و در  
نتيجه خارج از امتداد مشت قرار ميگيرد،  
بلافاصله پس از اين جانحالي کردن، ضربه  
متقابل پيش مشت را وارد سازيد.

(1) - Taysavaki

(2) - Seiken Mawashi

(3) - Zenkutsu To Zenkutsu,Dachi



پس از دفاع بالارونده (یادفاع ساعدی)  
میتوان دست حریف را پائین کشیده ضربه متقابل  
مشت واژگونه را وارد ساخت.



جاخالی کردن از برابر ضربه پیش مشت حریف  
بلافاصله ضربه متقابل را بگردن حریف (هلالی  
داخل دست) بکویید.



بدن را بگونه ای بسمت جانبی جابجا  
نمایید که ضربه مشت حریف بشما  
اصابت نکند. سپس بلا فاصله ضربه  
متقابل مشت و اژگونه را وارد سازید.



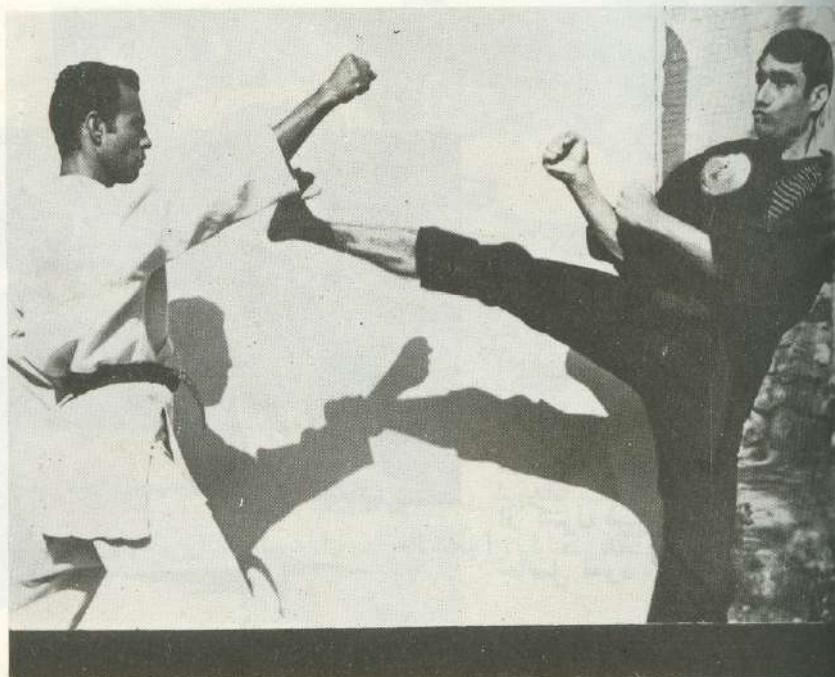
هنگامیکه حریف لگددورانی  
را وارد می‌سازد در همان لحظه  
میتوان لگددورانی مقابل را  
بصورت او کوییداین تکنیک  
باید خیلی حساب شده و دقیق  
اجراء شود زیرا با کمترین  
غفلت ایجاد ناراحتی خواهد  
کرد.



هنگامیکه حریف ضربه مشت پیش رورا وارد می‌سازد در همان لحظه بدن را بعقب کشیده و ضربه لگد پیش رورا بازیر دست حریف بکویید (این تکنیک دفاعی باید بهنگام تمرینات بانهاست دقت و کنترل انجام گیرد).

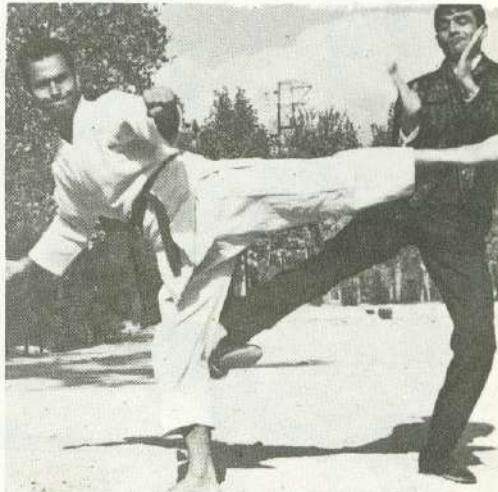
مههم :

لگد پیش رو دفاعی بالگد پیش رو حمله‌ای تفاوت زیر را دارا می‌باشد.  
در لگد پیش رو دفاعی ضربه بدون خم شدن مفصل مستقیماً حرکت کرده و ضربه حریف را خشی مینماید در حالیکه در لگد پیش رو حمله‌ای مفصل جمع شده و سپس ضربه (کفلی و مفصلی) وارد می‌شود. (ضمیراً میتوان از این ضربه دفاعی بعنوان یک ضربه حمله‌ای بحریفی که در فاصله دور تر قرار دارد استفاده کرد).





پس از انتقال بدن بسمت جانبی  
خارج از حد بدن حریف و در نتیجه  
رهاتی از فتون پیوسته (مشتولگد  
حریف)، لگدمقابل را وارد سازید.



(این ضربه را میتوان  
بوسط بدن حریف نیز وارد  
ساخت). بهنگام تمرین باید  
از کنترل ضربات اطمینان  
حاصل نمود.

جانحالی کردن بسمت جانبی  
خارج از حدضربه سرانگشتی  
حریف و سپس لگدمتقابل پائین  
رورا وارد سازید.



هنگامیکه حریف لگدپیش رورا وارد می‌سازد دریک لحظه با دور کردن  
بدن خود از حریف لگدمتقابل را بکشانه ران وارد سازید. این تمرین باید بانهایت  
دقت انجام شود.



تکنیک لگد جانبی دفاعی ، با تکنیک حمله‌ای از نظر وارد آوردن ضربه تفاوت داشته  
که در (صفحه ۳۰۶ بندمهم) در شرح آن رفته است

هنگامیکه حریف لگد دورانی راوارد میسازد  
بلافاصله باللگد جانبی دفاعی ضربه کوبنده‌ای  
به کشاله رانوی واردسازید(در تمرینات ممنوع  
اعلام میگردد)



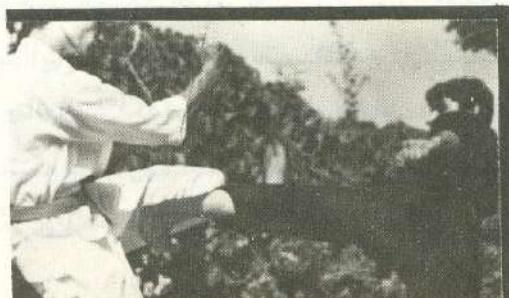
## مبارزه نیمه آزاد<sup>(۱)</sup>

در این مبارزه نیز فنونی که باید انجام شود دقیقاً از پیش تهیه شده است با این نقاوت که دو رزمnde دیگر در مقابل هم و با فاصله معین نمایستند بلکه حمله کننده باید اینقدر حرکت کند تا موقعیت و فاصله مناسب را برای حمله بدست آورد و دفاع کننده نیز باید همواره مراقب باشد زیرا هر لحظه ممکن است حمله انجام گیرد. وی باید پس از دفاع بلا فاصله حمله متقابل را وارد آورد. در این مبارزه وقتی یک ضربه موثر بحریف وارد گردید کار تمام شده است و باید دوباره فن دیگری نعیین و در حقیقت مبارزه دیگری را آغاز کرد.

دو حرفی در این مبارزه باید در حالت آماده در مقابل یکدیگر قرار گیرند و در این فعالیت باید تمام عضلات راشل نگهدارید تا وضعیت بدن قابل تبدیل به رگونه وضعیت دیگری باشد. برای وارد آوردن ضربه مستقیم بهتر است قدمی بجلوبه داریم برای این منظور اگر بحریف نزدیک میباشید میتوانیم ابتدا پای جلو را عقب ببریم بطوری که پای عقب موقعیت پای جلو را داشته باشد و آنگاه در حین انجام ضربه مستقیم پای عقب را بجلوبه داریم. بطور کلی پس از مرحله مبارزه ابتدائی باید در این مرحله نیز مهارت کافی بدست آورید.

مبارزه نیمه آزاد تمرین بسیار مناسبی برای انجام فنون میباشد.

پس از این مرحله شما برای انجام مبارزه آزاد آمادگی کامل دارید.



(1)- Jiyu Ippon Kumite

## مبارزه آزاد:<sup>(۱)</sup>

● در این نوع مبارزه حمله کننده<sup>(۲)</sup> یا دفاع کننده<sup>(۳)</sup> مشخص نیستند. هر دو طرف باید سعی نمایند در اولین فرصت موقعیت مناسب را برای حمله و نفوذ در حریف بدست آورده و برای خشی کردن هرگونه حمله‌ای آماده باشند. یکی از مطالب بسیار مهم در مبارزه آزاد کترل حملات<sup>(۴)</sup> است بدینمنی که در اینجا مقصود اصلی نشان دادن ضربه است نه زدن آن. بعارت دیگر در کارآته برخلاف بوکس یا کشتی کچ و... کسی که صدمه بدنی بحریف برساند نه تنها امتیازی بدست نمی‌ورد بلکه ازا او امتیاز کسر خواهد شد.

اصولاً دونوع روش در مبارزه میتواند اعمال شود. یکی اینکه ابتدا یک فن اغفالی انجام بدهید. همینکه حواس حریف با آن متوجه شد فن اصلی را بکار ببرید. روش دوم- اینکه منتظر حمله حریف باشید و در این حالت آنرا دفاع کرده یا در مقابل آن جاخالی<sup>(۵)</sup> کنید و سپس حمله مقابل وارد سازید. در این مورد میتوانید بنمونه هائی که در مبارزه ابتدائی ذکر گردیده مراجعت کرده و بر اساس آن هرگونه مثال دیگری از خود با در نظر گرفتن کامل فنون دفاعی و حمله‌ای بسازید.

(1 - Jiyu Kumite    (3) - Ukei

(2) - Tori

(4) - Ippon

(5) - Taysavake

## مبارزه آزاد (۱)



• مبارزه آزاد میتواند همانند مبارزه ابتدائی و نیمه آزاد بصورت یک نفر علیه نفر دیگر باشد.

و نیز ممکن است مبارزه آزاد در مقابله با ۲ یا ۳ حریف در آن واحد انجام پذیرد.

در مبارزه علیه بیش از یک نفر باید با استفاده از فون اغفالی توجه حریفان را منحرف کرده فن موثر را بکار برد. این نوع مبارزه احتیاج به تمرکز خیلی بیشتری دارد و باید تمام جوانب را در نظر داشت. در بالانمونه‌ای از اینگونه نبرد نشان داده شده است.

---

(1) - Jiyu Kumite

**مبارزه آزاد**

با پیروی از اصول تکنیکهای ضربات مستقیم<sup>(۱)</sup> - تکنیکهای ضربات دورانی<sup>(۲)</sup> - طریقه استقرار بدن<sup>(۳)</sup> ، تکنیکهای لگد<sup>(۴)</sup> ، تکنیکهای دفاعی<sup>(۵)</sup> میتوان

کاملترین روش مبارزات کاراته را پیدا کرده  
ولی یک کاراته کارمی باید از موارد دیگری که عامل پیروزی او محسوب  
میشود نتایج مهمتری گرفته و در حداقل زمان پیروزی موردنظر را بدست آورده با  
در بخش مبارزات کاراته میتوان موارد زیر را اعمال نمود.

**\*-۱- اغفال:**

اجرای یک تکنیک اغفالی با سرعت زیاد حریف را وادار به دفاع  
کرده و بلا فاصله تکنیک برتری در فضای باز بدن او (ضربه اصلی) را وارد ساخت.  
این عمل بهتر است که در فاصله دونقطه از بدن انجام گیرد (۱۸۰ درجه) فاصله ضربه  
اغفالی با ضربه اصلی.

حال بمواردی از این اغفالها اشاره میشود.

**الف**- اغفال با دست چپ- ضربه با همان دست. (مطابق تصویر زیر).



ضربه اصلی

تکنیک اغفالی

(1) - Zuki Waza

(2) - Uchi Waza

(3) - Dachi

(4) - Geri Waza

(5) - Uke Waza

● ب- اغفال با دست - ضربه با دست مخالف.

● ج- اغفال با پا - ضربه با همان پا.

● د- اغفال با پا و ضربه با پای مخالف.

● ه- اغفال با دست و ضربه با پای موافق

● و- اغفال با دست و ضربه با پای مخالف.

● ز- اغفال با پا و ضربه با دست

● ح- اغفال با پا و ضربه با دست مخالف.

## \* ۲- اغفالهای روانی

حمله بر علیه دو حریف مبارز :



● این تکنیک بر علیه دو حریف که قصد گرفتن ماراداشته ، بکاربرده میشود لذا با گردش بدنه بر است ضربات آرنج (پیش رو و پس رو) را بسینه حریفان بکوید. این ضربه کوبندگی سختی داشته و اگر با تمام قدرت وارد شود هر دو حریف را از کار خواهد انداخت . موضوع قابل توجه در اینجاست که چون ضربات کوتاه اجراء میشود لذا باید از غافلگیری کامل استفاده گردد و تنظیم فاصله نیز یکی از مهمترین اصل بکار بردن این گونه تکنیکها است.

## دفاع وحمله برعلیه دوحریف مبارز :



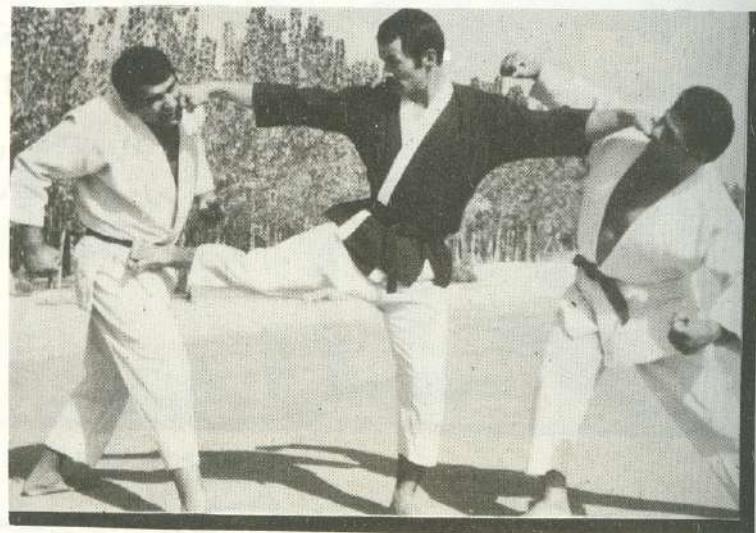
یک کاراته کار در بخش مبارزات کاراته بینش مخصوصی پیدا خواهد کرد و غافلگیری را از سوی حریف بحداقل خواهد رساند.

بطوریکه در تصویر ملاحظه می شود دو حریف یکی بالگددورانی و دیگری بالگدپیشو و قصد پرس کردن مارا داشته ولی در لحظه خاتمه با سرعت و دقت بوسیله ضربه پا و آرنج ضمن دفاع ضربات حریفان را خنثی مینماییم.

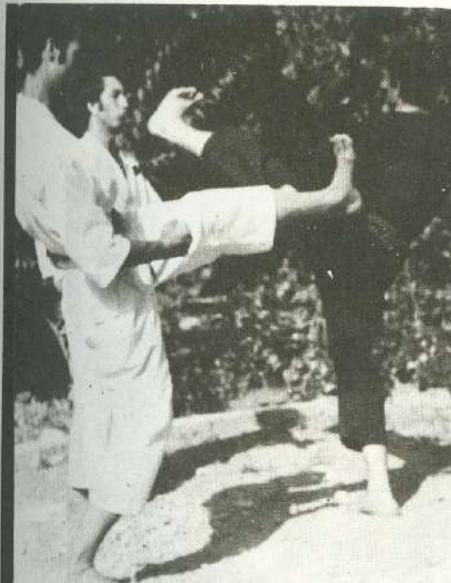


در اینحالت باید خود را به ضربه لگد دورانی حریف اول نزدیک و بلافاصله لگددورانی کوبنده ای به حریف دوم وارد سازیم.

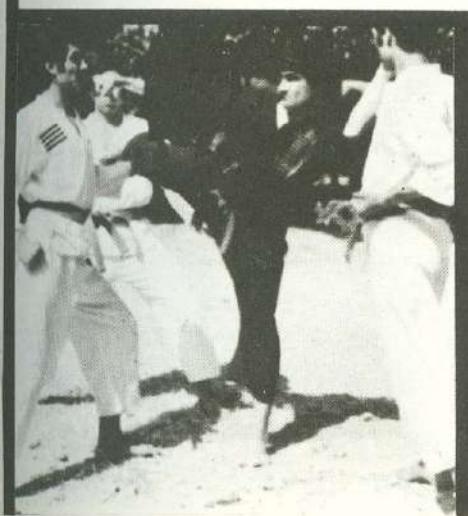
## دفاع و حمله بر علیه دو حریف مبارز :



مبارزه بادوحریف را میتوان با ترکیبی از فنون دست و پا انجام داد. ضربات مشت بدوحریف در دوپهلوی شما با استفاده از ضربه پامیتواند آنان را از پای درآورد. نوجه داشته باشید بهنگام استفاده این تکنیک (مطابق تصویر پلا) از حداقل زمان برای ضربه استفاده نموده تا از سوی حریفان غافلگیر نشویم.

**دفاع وحمله بر علیه دو حریف مبارز :**

در این وضعیت در حالیکه بالگد پیش  
رویکی از حریفان حمله میکنید ر  
برابر لگد کوینده حریف دیگر جا-  
حالی کرده و برای اطمینان بیشتر  
دست چپ را بصورت دفاع پائین  
رودر برابر لگد پیش رو او قرار  
دهید .

**دفاع وحمله بر علیه سه حریف مبارز :**

در کلیه مبارزات چند نفری می باید  
از اندیشه و فرصتهای بدست آمده  
استفاده کرد و برای این کار میباید از  
یک قابلیت تکنیکی قوی برخوردار  
بود ، تاهر گونه حمله ای را خنثی و  
در همان زمان ضربات دلخواه را  
واردنمود . در تصویر برای حریف  
پشت ضربه لگد پس رو برای دو  
حریف پهلوئی و رو بروئی ضربه پیش  
مشت و مشت واژ گونه را میتوان وارد  
ساخت . این ضربات باید ضمن ضربه  
ضربات حریف را خنثی نماید .

## دفاع و حمله بر علیه سه حریف مبارز :



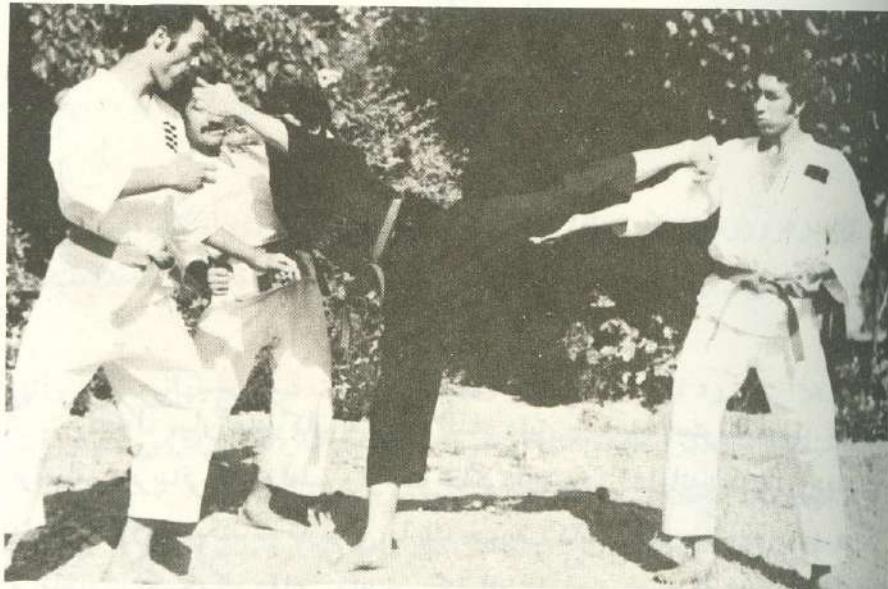
بطوریکه در تصویر ملاحظه میگردد که مبارز باید  
هر گونه فرصتی را از حریفان گرفته و چه بسیار  
آنان را غافلگیر نماید از طرفی چنانچه حریفان  
بخواهند فرصتی برای حمله داشته باشند  
ضربات دلخواهی برای هر کدام ساخته و از تزدیک  
شدن آنان جلوگیری بعمل آوریم .

البته باید هنگام استفاده از تکنیک بارعايت  
فنون اغفالی ، اغفالهای روانی ، جاعالی  
کلاسیک ، تله گذاری ، دفاعهای موثر که خود  
ضربه محسوب گردید حریفان را غافلگیر کرده و  
در حداقل زمان آنانرا وادار بتسليم نمائیم .

دفاع وحمله بر عليه سه حریف مبارز :



در این مرحله دو دفاع ساعده  
را بر علیه دو حریف که با ضربات پیش مشت حمله  
نموده خشی و حریف سوم را ضمن خشی کردن  
حمله کف دست ضربه متقابل پارا وارد میسازیم.



\* کار آته فن قدرت و تسلط است. کار آته انسان را به برترین نیروها میرساندو با پیروی از اصول ذن (بخش ذن) تاکتیک و تکنیک کار آته هماهنگ شده نیروی غیرقابل تصویر را بوجود می‌آورد. یک کار هر گز قصد تعرض بدیگران را نداشته و ناهنگ‌ایکه مورده حمله واقع نشود تصمیمی برای نمایش قدرت خود نمی‌گیرد. لذا همانطور که در تصویر ملاحظه می‌شود هنگام خطر نیز باید از ضربات کنترل شده استفاده نماید.

در تصویر بالا با تنظیم فاصله و موقعیتی که خود بوجود می‌آوریم حریفان را ادار به تسییم کرده وارد خود را با نان تحمیل مینمائیم (در فاصله ضربات هماهنگ شده خود قرار میدهیم).

تکنیکهایی که در تصویر بکار برده شده برای حریف پشت بالگد پس رو- حریف راست با پیش مشت و حریف چپ با سرانگشتی. چنانچه این تکنیک بطور واقعی بکار رود حریفان را در یک لحظه بزانود می‌ورد.

\* مبارزه آزاد (۱)

\* مبارزه نیمه آزاد (۲)

\* مبارزه ابتدائی (۳)

اصول مبارزه در کارآته بربیک فلسفه دقیق و پیچیده استوانه است. مؤلف بر اساس تجربیاتی که در تعلیم و ترتیب شاگردان خود در کارآته بدهست آورده است بشما یاد آوری میکند که تازمانی با یک حریف کارآته کای مبارزه نکنید هرگز بیباهمیت تکنیکهای دفاعی و تعرضی کارآته نخواهید بود هرگز اصول استفاده از فنون را فرانخواهید گرفت و ترس و عدم اطمینان در وجود شما کما کان باقی خواهد ماند. چون چشمان شما قادر به برآوردن حرکات حریف نمیباشد و یا بعبارت دیگر دیده مبارزه پیدا نمیکند. و همچنین حرکات شما بر یک اصول حساب شده و دقیق استوار نبوده و ضربات شما آنطور که انتظار میرود بمنزله آسیب و مرگ آشکار نمیشود.

هر حرکت حریف باید برای شما فرصتی بآورد که در فضای باز ایجاد شده بدن او برای ضربه خود بهره برداری کنید بطور کلی باید حمله بلا فاصله پس از دفاع<sup>(۴)</sup> انجام گیرد و یا با تکنیکهای اغفال و فریب حریفر او ادار بدفع نموده و سپس ضربه اصلی خود را با تمام قدرت بنقطه موردنظر وارد سازید. پس باید با اصولی که گفته شد مبارزه را آغاز کنیم تا بخود اطمینان پیدا کنیم.

(1) - Jiyu Kumite

(3) - Ippon Kumite

(2) - Jiyu Ippon Kumite

(4) - Go Nō Sen

## مقررات مسابقات کاراته

\* در هر روزش، هنرویافن هنگامیکه انسانها بمرحله‌ای از کارآئی رسیدند به قدرت نمائی و برگزاری مسابقات مباردت میورزندو کاراته‌از این قاعده مستثنی نیست.

در این مورد نیز برای اجرای صحیح مسابقات در سطح جهانی، مقرراتی وضع گردیده است. در اینجا مادی از مقررات انجمن کاراته‌ژاپن در مورد مبارزات آزادجهت اطلاع علاقمندان عیناً نقل میگردد:

۱- مسابقه باید در زمینی بمساحت ۸ متر مربع (یاردمربع) برگزار گردد که حدود آن باید بوسیله سفیدنمودن پیرامون مشخص شود.  
سطح زمین باید از جنسی صاف و مسطح مانند (چوب صیقل داده شده) و یا پوشش کرباسی باشد.

۴- بنابر تصمیم قبلی داوران، مسابقه باید دو یا سه دقیقه طول بکشد.  
۵- اگر تصمیم گیری در مورد برندۀ یا بازنده مسابقه دچار اشکال شود یک دقیقه تنفس داده شده و پس از آن بمدت دو دقیقه مسابقه ادامه پیدا میکند تا نتیجه لطیعی عاید گردد. و یا مسابقه مساوی اعلام گردد.

۶- داوران:  
الف- یک داور باید در محلی که تمام مسابقه را بتواند زیر نظرداشته باشد فرار گرفته و تمام منطقه مسابقه را زیر نظر بگیرد.

ب- یک داور باید بطور آزاد در تمام محوطه مسابقه حرکت کند.

ج- چهار داور باید در چهار گوش محوطه مسابقه قرار گیرند.

۷- متصدیان دیگر:

- الف - دو یا سه مستول وقت گیری در محل مناسب و راحتی در خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند.
- ب - دو یا سه نفر اعلام کننده شروع باید همیظور در محل مناسبي خارج از محوطه مسابقه قرار گیرند.
- ج - دو یا سه نفر یادداشت کننده حوادث مسابقه بهمان شکل الف و باید قرار گیرند.

#### ۹- نوع اول :

این مسابقه یک حمله‌ای است که در آن برنده کسی است که امتیاز یک ضربه مهلك را بگیرد. (کترل شده). (۱)

#### ۱۰- نوع دوم :

مسابقه سه حمله‌ای است که در آن برنده کسی که دو امتیاز ضربه مهلك از میان سه امتیاز بذست آورد. (کترل شده).

#### ۱۱- نوع سوم :

مسابقه‌ای است که در آن برنده بر اساس امتیازاتی که داوران با میدهند مسابقه را میبرد.

۱۲- هر یک از انواع مسابقه باید قبل از توسط داوران تعیین شده و شرکت کنندگان قبل از انجام مسابقه اعلام گردد.

۲۰- هنگامی که هیچ‌کدام از حریفان نتوانستند امتیاز ضربه کشند بذست آورند برنده بوسیله داوران تعیین میشود. در صورتی که یکی از حریفان زخمی گردد همینطور تعیین برنده به عهده قضاوت داوران خواهد شد.

۲۱- اگر یکی از حریفان فول نماید باز نهاده اعلام خواهد شد.

۲۲- هنگامی که بنابر لائیلی یکی از حریفان شرایط مناسب را نداشته باشد دیگری برنده خواهد شد.

۲۳- شرکت کننده‌ای که قبل بادر حین مسابقه تخلف نماید باز نهاده خواهد بود.

۲۴- هنگامی که جرحتی در مسابقه ایجاد گردد که مانع ادامه بازی شود داوران بنابر اصول زیر راجع به سرنوشت بازی تصمیم میگیرند:

(1) - Iphon

الف - هنگامیکه حریف زخمی شده جراحت برداشته باشد حریف دیگر برنده اعلام میگردد.

ب - هنگامیکه جراحت بوسیله حریف دیگر وارد گردد حریف زخمی شده برنده اعلام میگردد.

ج - هنگامیکه مستولیت جراحت غیرقابل تشخض باشد داور آن مساوی اعلام میکنند.

۲۶ - يك مشت ضربه ، يالگد که کامل و موثر بوده و روی نقاط حساس ذکر شده در شماره ۲۸ کاملاً شانه گیری گردد طبق شرایط زیر حمله کشنده محسوب میگردد.

الف - فرم آن باید صحیح باشد.

ب - جهت آن باید صحیح باشد.

ج - فاصله آن باید صحیح باشد.

۲۷ - حمله ای که کاملاً در نقاطه حساس متصر کر نگردیده باشد نیز میتواند اگر دارای شرائط زیر باشد ضربه کشنده محسوب گردد.

الف هنگامیکه حریف مقابل بداخل حمله حرکت کند.

ب - هنگامیکه تعادل حریف مقابل وسیله حملات متواالی بهم بخورد.

ج - هنگامیکه حمله بعداز افتادن حریف مقابل انجام شود.

۲۸ - نقاط حساس زیر هدفهای حمله کشنده محسوب میگردد.

الف - صورت

ب - گردن

ج - وسط بدن

۲۹ - روش زیر برای امتیاز دادن برگزیده شده است.

الف - حمله موثر کمتر از ضربه کشنده سه امتیاز.

ب - جهت گیری قابل ستایش يك امتیاز.

ج - تاکتیک خوب یک امتیاز.  
 د - فن قوی و ماهرانه یک امتیاز.  
 ه - روحیه جنگنده یک امتیاز.  
 و - وقتی که خطای یکی از حریفان بوسیله داور گرفته میشود دیگری سه امتیاز کسب میکند.

ز - خارج شدن از محوطه بازی یک امتیاز برای حریف مقابل در نظر گرفته میشود.  
 ح - عوامل دیگری که بوسیله داوران تصمیم گرفته میشود.  
 ۳۰ - اعمال زیر مطلقاً منوع گردیده است :

الف - وارد آوردن ضربه واقعی بر نقاط حساس حریف بوسیله مشت، (۱) ضربه دورانی (۲) ولگد (۳)

ب - نشانه گیری برای حمله بهشمان حریف با سرانگشتان . (۴)  
 ج - گاز گرفتن یا پنجه زدن .  
 د - گرفتن یا چنگ انداختن غیر لازم .  
 ه - بکار گرفتن تکنیک پرتاب خطرناک حریف یا اعمال دیگری که باعث زخمی شدن حریف گردد.

و - پشت نمودن بحریف .  
 ز - پرهیز نمودن از انجام مسابقه با حریف در حرکت تازه شود .  
 ح - فحش دادن بحریف ، یا باعث عصبانیت وی گردیدن ، و یا بی احترامی کردن .

۳۲ - مسابقه دهنده در صورت انجام اعمال زیر غیر واجد شرائط تشخیص داده میشود .

الف - هنگامیکه او بدستورات داوری اعتمای نماید .  
 ب - هنگامیکه از وضع روحی نرمال خارج گردد . روحیه خود را باز بطوریکه باعث خطر برای حریف خود گردد .  
 ج - انجام اعمال غیر ورزشکارانه .

(1) - Seiken      (3) - Geri Waza  
 (2) - Uchi Waza      (4) - Nukite

# فصل دوم

## • کاراته •

دفاع شخصی کاراته<sup>(۱)</sup>

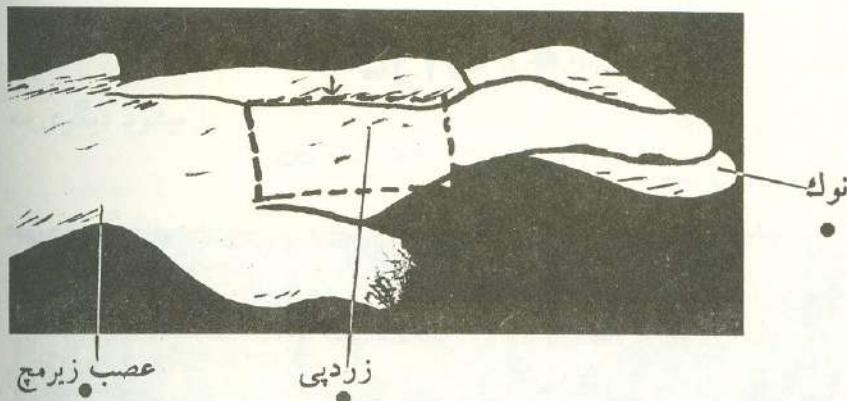


(1) - Karate

(2) - Self Defense

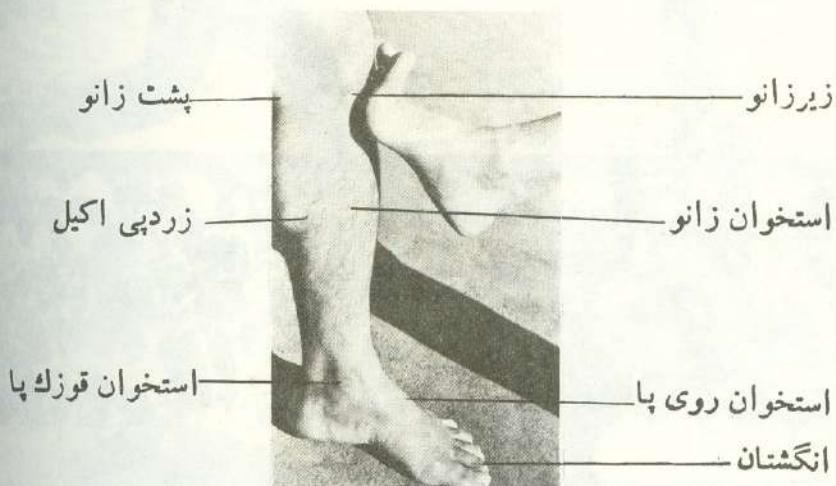
طریقه مبارزه بادستهای خالیست

## نقاط حساس بدن برای حمله



\* مالش با فشار زیاد روی زردپی پشت دست حریف ایجاد دردهای زیاد میکند.

ضربه محکم روی عصب پشت دست یا گرفتن و فشار این اثر بانگشت و شست موقتا تمام دست را فلنج میکند. فشار دادن و کشیدن انگشتان بعقب آسانی آرنج را میشکند.



\* الف - ضربه لگد بزیر قاب آنرا میشکند. ب - ضربه لگد بزیر استخوان سین (ساق پا) تو لید درد بسیار شدید میکند.

\* ج - انگشتان پا با فشار پاشنه پایا بعقب چرخانیدن آنها تو لید شکستنگی میکند.

\* د - قوزک (مج پا) آسانی بالگذرنمی میشود. ه - زردپی اکیل اگر مورداصابت

لگد قرار گیرد پاره میشود و آنگاه کار میافتد. و لگد به پشت زانو حریف را بزمین میاندازد

از آنجاکه یکی از هدفهای اساسی کاراته دفاع در برابر حملات احتمالی میباشد نقش دفاع شخصی بخوبی مشخص میگردد.  
آموزش فن دفاع شخصی<sup>(۱)</sup> بمنظور رهائی از چنگال حریفی که مارا گرفته است و با حریفی که با چوب یا سلاحهای بامحمله میکند و خلاصه دفاع بدن در برابر حملات گوناگون در حالات نشسته یا ایستاده میباشد.

### دفاع در برابر گرفتن‌ها : (۲)



حالت ۲

حالت ۱

حریف شما را از پشت محکم گرفته است برای رهائی از چنگال او کمی پائین رفته ناگهان با ضربه آرنج به پس<sup>(۳)</sup> ضربه مؤثری وارد کنید

(1) - Self Defense  
(2) - Teisho

(3) - Empi, ushiro, uchi

حالت ۲



حالت ۱



● حریف از جلو شما را محکم گرفته است.  
حال باید بطور ناگهانی با پاشنه کف دست (۱) ضربه  
محکمی بزیر چانه او وارد نمایید.



● حریف یقه شمارا محکم گرفته است حال با  
کمی دوران بعقب یک لگد پس رو (۲) بشکم او وارد  
ساخته ویرا از خود دور نمایید.



● روش دیگری که در جدا کردن دست حریف  
از یقه خود میتوانید بکار برید گرفتن دست او و  
پیچاندن آن میباشد .

(1) - Teisho

(2) - Ushiro, geri

## دفاع از حالت نشسته

• حریف در مقابل شما بروی زمین نشسته است که ناگهان پای چپ خود را بلند کرده بطرف شما وارد مینماید . باید فوراً با کف دست در حالیکه زانوی راست خود را بعقب کشیده اید دفاع نمائید .<sup>(۱)</sup> پس از آن پای راست خود را مستقیم نگاه داشته ضربه متقابل مستقیم پیش مشت مخالف وارد سازید .<sup>(۲)</sup>



حالت(۲)



حالت(۳)

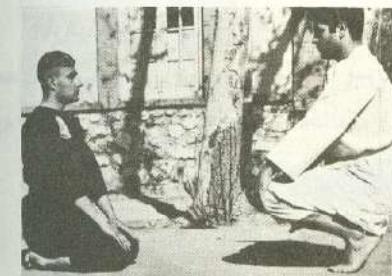
(1) - Teisho, uke

(2) - Seiken, gyaku, Zuki

### دفاع از حالت نشسته :

● در این مورد نیز همانند هر حالت مبارزه‌ای دیگر چشم از چشم حریف برندارید.

بهتر است مقتدر باشید که حریف چه نوع حمله‌ای را انجام میدهد و سپس دفاع مناسب انجام دهید. حریف بروی پای چپ خود تکیه کرده، پای راست را بالا می‌آورد. در همین هنگام باید شما پشت خود را بطرف حریف چرخانیده آماده انجام فن لگد پیشر و باشید. باین ترتیب همین‌که حریف می‌خواهد لگدراو اردسازد با لگدشما بر زمین می‌افتد.

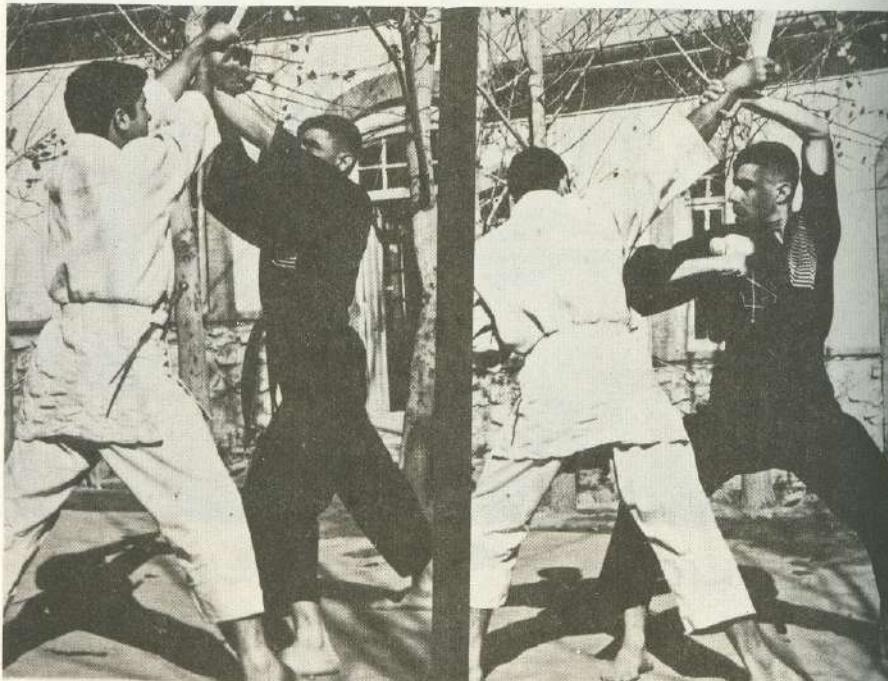


## دفاع در مقابل چوب:



حالت(۱)

وقتی که فرد مهاجم چوبی در دست دارد ابتدا صبر کنید تا بفهمید از چه جهتی میخواهد آنرا وارد نماید و سپس خود را با ورزیدن یک کنید دفاع و حمله متقابل و مناسب را انجام دهید . در حالیکه ضربه از بالای سر وارد آید میتوانید با دفاع بالا رو حمله را مسدود کرده دست را بگیرد و سپس ضربه متقابل آرنج وارد نماید.



حالت(۲)

حالت(۳)

## دفاع در مقابل چوب :



در این قسمت از عملیات کارا<sup>۴</sup>ه : همینطور نیز میتوانید دفاع ضربدری بالا رو<sup>(۱)</sup> انجام دهید . که این دفاع را ممکن است با دستهاویا چوب وارد سازید . در هر حال پس از دفاع ضربدری میتوانید ضربه متقابلی بحریف چه باشد<sup>(۲)</sup> و یا پا<sup>(۳)</sup> وارد سازید .



(1) - Jodan, Juji-uke  
(2) - Zuki Waza

(3) - Geri Waza

• در این قسمت از عملیات دفاع شخصی کاراته میتوانید پس از دفاع در مقابل پیش مشت، دستی را که دفاع بالارو<sup>(۱)</sup> انجام داده است تا گردن حریف پیش برد. با دست دیگر پای جلوئی اور ابگیرید و با یک حرکت سریع در حالیکه گردن حریف را عقب فشار میهید پای اور از زمین بلند کنید. با این ترتیب تعادل حریف بر هم خورد پیشتر بر زمین میافتد.



حالت(۱)

حالت(۲)

---

(1) – Jodan, age, uke

- میتوان از مقابل ضربه پیش مشت (۱) پائین جا خالی کرده در حالیکه دستها را بزمین میفشارید لگدپس رو (۲) انجام دهد .  
جا خالی کردن در برابر ضربه حریف و سپس دفاع و حمله با پا .



#### دفاع در برابر چاقو :

- دفاع در مقابل چاقونیز بمانند اصول دفاع در برابر چوب است با این تفاوت که دقت بیشتری نیز لازم دارد . در اینجا حمله با چاقو توسط دفاع پائینی دفع شده است . ولی مامیتوانیم از تکنیکهای کاراته بطرق مختلف در برابر حملات با چاقو استفاده کنیم .



(1) - Seiken, gedan zuki

(2) - Ushiro, geri

أنواع مختلف دفاع شخصي در کارآته :

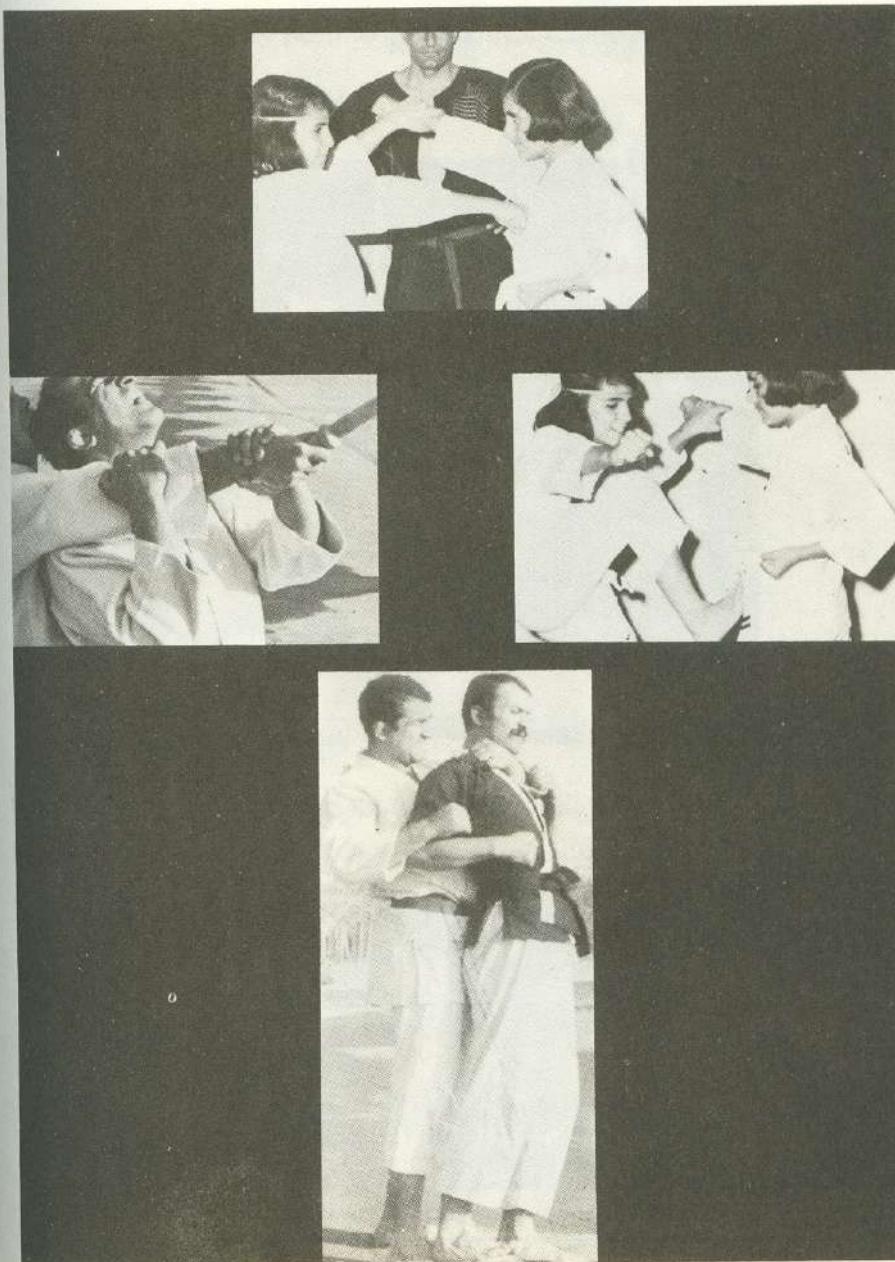
- هنگامیکه حریف بادو دست یقه را گرفته باشد میتوان با ضربه آرنج بین دست او کوبیده و از چنگال وی رهائی حاصل نمود .



دگر تکنیکهای دفاع شخصی

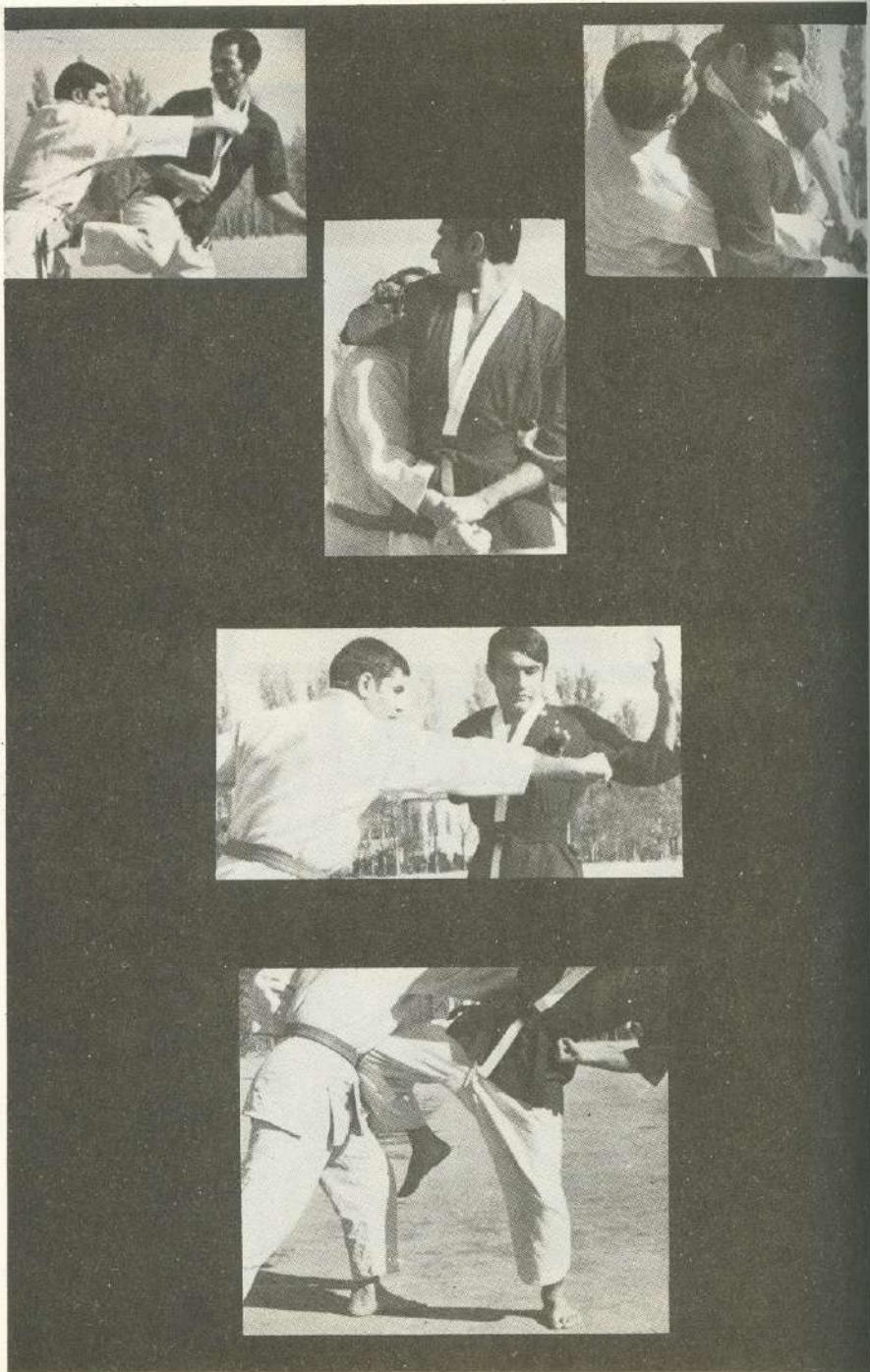


أنواع مختلف دفاع شخصي در کاراته :

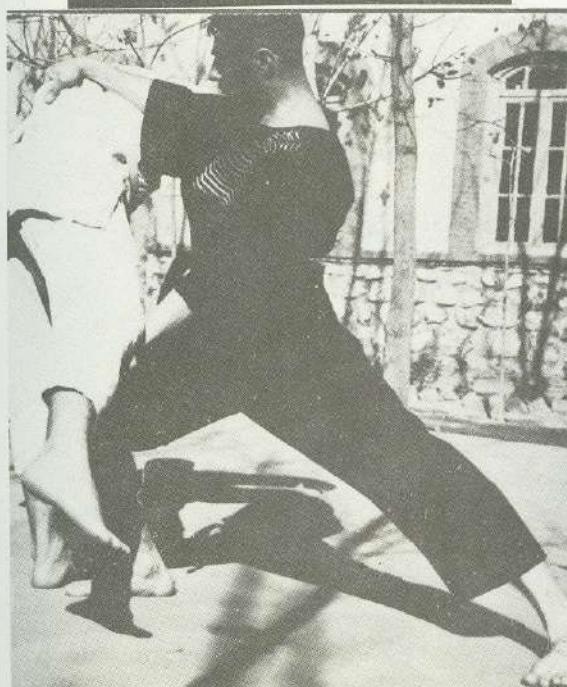
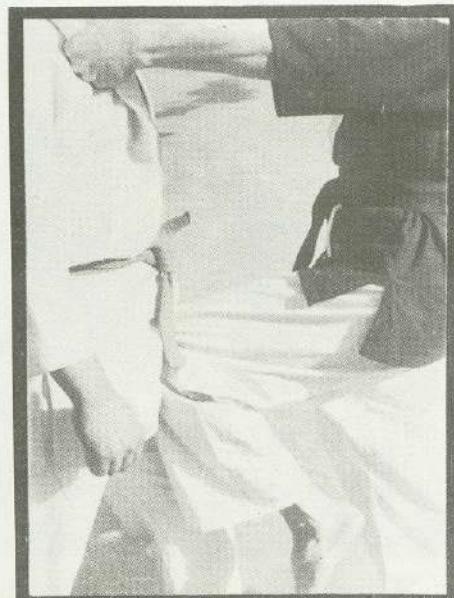


انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته \*

۳۳۸



أنواع مختلف دفاع شخصي در کارآته :



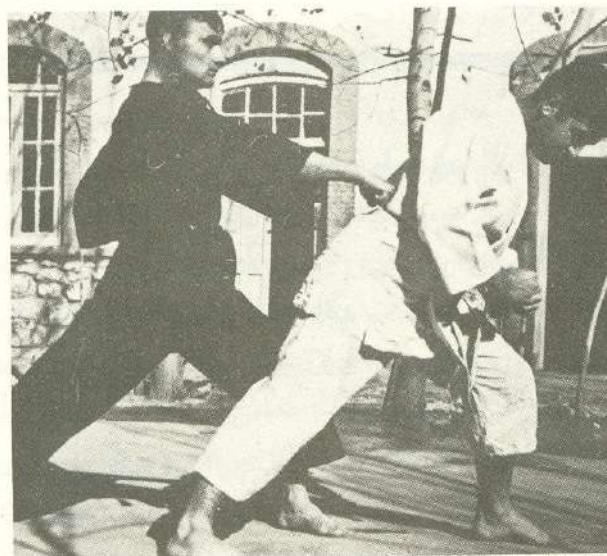
## انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته \*

۳۴۰

### انواع مختلف دفاع شخصی در کاراته :



حالت (۲)



حالت (۱)

## فصل سوم

### ابزارهای تمرین در کاراٹه

\* هرچند کاراٹه بی نیاز از شرائط خاص مکانی و ابزار و ادوات مخصوص میباشد و میتوان تمرینات آنرا در یک فضای محدود و بنهایی انجام داد . با اینهمه یک کاراٹه کای خوب برای رسیدن به حداکثر کارائی ناگزیر از داشتن پاره‌ای وسائل مخصوص است، در زیر وسائلی که میتوانند جهت فن و هنر کاراٹه مورد استفاده قرار گیرد شرح داده میشود.

#### ۱- لباس کاراٹه کاران

لباس کاراٹه کاران ، لباس بومی ژاپنیها بوده و یا بهتر بگوئیم کلیه نژاد زرد پوست از آن استفاده مینمایند و از جنس کتان انتخاب میشود.

او نیفرم کاراٹه «گی»<sup>(۱)</sup> خوانده میشود و میباشد دارای شرائط زیر باشد .

الف - بلوز و شلوار آن کمی گشاد باشد .

ب - قسمت سمت چپ بلوز باید روی سمت راست آن بهنگام پوشیدن فرار گیرد .

ج - کمر بند باید یک برابر نیم قدر نظر گرفته شود .

د - رنگ لباس سفید و مناسبی سیاه انتخاب میشود .

## \* نحوه بستن کمر بند کار آنه

الف - ابتداد و سر کمر بند را مساوی کرده و درست قسمت وسط آن را روی شکم فرار دهید.

ب - سپس از هر دو طرف استفاده کرده و کمر بند را دور کمر بسته و دو سر آن را بجلو آورید.

ج - قسمت سر سمت راست را از زیر رد کرده و بدین ترتیب يك گره بسته میشود و سپس گره دوم را بطور معمولی زده و قسمت سر گره باید رو قرار گیرد و در خاتمه دو سراضافی کمر بند باید مساوی هم آویزان شود.

## \* ۳ - تخته‌ی تمرین: (۱)

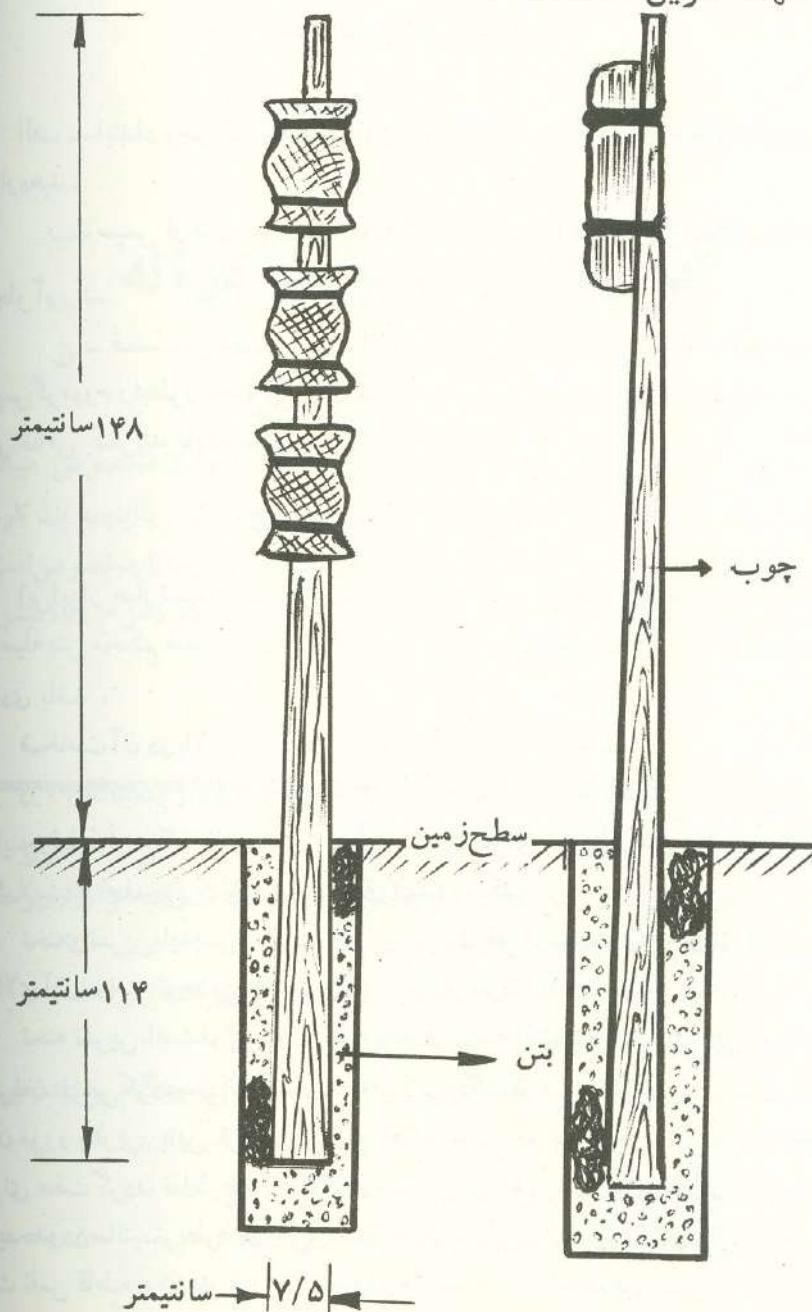
این ابزار عبارتست از تخته‌ای بطول ۷ تا ۸ فوت میباشد که ۳ تا ۴ فوت آن در زمین بوسیله بن محاکم شده است. ارتفاع این تخته پس از نصب باید تا بالای سینه يك فرد عادی باشد.

ضخامت آن در بالا نیم تا يك اینچ و در پائین ۳ اینچ است. در ۳۰ سانتیمتر بالای این تخته يك بسته حصیر و يك لاستیک اسفنجی بضخامت ۲ اینچ و قطر ۴ اینچ که پارچه‌ای روی آن پوشانده برای تمرینات پادر قسمت پائین تر نیز يك لاستیک اسفنجی با مشخصات فوق نصب میکنند.

تخته‌ی تمرین باید پس از نصب دارای فریت کافی باشد بطور يكه باید فشار معمولی بالای آن، دامنه نوسانی حدود ۵ تا ۶ اینچ بوجود آید.

تخته تمرین باعث قویتر کردن فن میگردد را اینحالت شخص باید این تخته را عیناً حریف فرض کرده سعی نماید تمرکز عضلاتی و کنترل نفس کشیدن و تمام نکات دیگر را در آن مورد بکار برد با این ترتیب فن را اقعاعاً احساس خواهد نمود. این طریقه‌ای مناسب برای سفت کردن نقاط ضربه زننده دست یا پا میباشد. در تمام حالات نقطه برخورد باید حدود ۵ سانتیمتر بطریف داخل و پشت تخته‌ی تمرین در نظر گرفته شود. در لحظه برخورد يك نفس قاطع و شدید خارج کنیم و در حالت عقب کشیدن فن نفس را بداخل ببریم.

دستگاههای تمرین در کارآنه : (۱)



(1) - Makiwara

ضربه مستقیم پیش مشت با تخته‌ی تمرین:

برای انجام ضربه مستقیم پیش مشت باید فاصله بین شما و تخته تمرین باندازه‌ای باشد که وقتی دست را کاملاً باز کنیم حدود ۵ سانت از آن تجاوز کرده باشد . دقت کنید که درست نقاط ضربه زننده پیش مشت اصابت کند .

برای ضربه مخالف ابتدا کفل را کاملاً بعقب برگردانید و سپس همزمان با جلو آوردن دست مخالف کفل را بجلو بیاورید و کاملاً قفل کنید .  
دقت نمایید که پشت بدن صاف باشد و دست از نزدیک بدن عبور نماید و پاشنه پا از زمین بلند نشود .

در تمرینات ابتدابا سرعت و قدرت کمتری ضربات را اجراء کنید و رفتہ سرعت و قدرت خود بفزایید . بطور کلی حداکثر نیروی خود را در لحظه برخورد متوجه کنید سرعت بعقب کشیدن مشت باید بیشتر از سرعت بجلو را ندان آن باشد .



ضر به مستقیم پیش مشت با تخته‌ی تمرین:

- تصاویر زیر طرز صحیح حرکت دست را در انجام ضربه مستقیم پیش مشت و نزدیک شدن آنرا بخته تمرین نشان میدهد.



حالت ۳



حالت ۲

## ضر به مستقیم کف دست با تخته‌ی تمرین (۱)

- برای آماده کردن کف دست با دستگاه تخته تمرین میتوانید قدرت لازم را بدست آورده ضمانت کف دست را قوی نمائید. نحوه انجام این فن و مواردی که باید در نظر گرفته شود همانند ضربه مستقیم پیش مشت است.



حالت ۱



حالت ۲

(1) – Teisho, zuki

### ضربه دورانی آرنج با تخته‌ی تمرین<sup>(۱)</sup>

● برای انجام ضربه دورانی آرنج همانطوریکه در مورد ضربه مستقیم گفته شد عمل میشود . با این تفاوت که در اینجا بدستگاه تخته تمرین نزدیکتر از فاصله پیش مشت بایستید .



ضربه دورانی آرنج از داخل

پایان تکنیک

حالت ۱

برای انجام ضربه دورانی آرنج بپهلو<sup>(۲)</sup> بهتر است بطريقه پاگشاد که تقسیم وزن بطور مساوی بر هر دو پاست بایستید بطوريکه تخته تمرین در پهلوی شما قرار گیرد .

(1) - Empi, uchi

(2) - Empi, yoko, uchi

(1)  
ضربه دورانی لبه خارجی دست با تخته تمرین:

- برای اجرای این فن، ضربه دورانی لبه خارجی دست را که دست ضربه نموده باید با سرعت از پشت گوش بطرف تخته رهاشده و در لحظه برخورد تمام عضلات منقبض شود.

برای انجام این فن بپهلو بهتر است طوری بایستید که تخته در پهلوی شما قرار داشته باشد. برای ضربه خارجی ابتدا کفل را بخارج ببریدو سپس در حین انجام فن بداخل فشار دهید.



پایان تکنیک



آغاز تکنیک

---

(1) – Shoto, Uchi, Uchi



### ضر به لگدپیش و بتخته تمرین: <sup>(۱)</sup>

برای انجام این فن رو بتخته‌ی تمرین ایستاده  
بطوریکه فاصله شما از تخته باندازه یک  
دست باشد.

حالت ضربه همانند گارد یکم تا خاتمه  
تکنیک لگدپیش رو میباشد.



### ضر به لگد جانبی بتخته تمرین:

#### حالت اول

فن لگدجانبی را بهتر است از حالت  
ایستادن پا بطوریکه تخته در پهلوی  
شما باشد انجام دهیم. این فن را از  
دو حالت میتوانید بکار برد. در  
حالت اول ابتدا طوری بایستید که  
فاصله پای لگد زنده با تخته حدود  
یک فوت باشد آنگاه پای لگد زنده را  
بلند کرده تا نزدیک زانوی پای دیگر  
برده از آنجا با سرعت و قدرت به  
کناری پارا بتخته مزبور بزنید.

#### حالت ۱

(1) – Mae, geri, kekome یا Keage

## ضربه لگدجانبی بتحته‌ی تمرین: (۱)

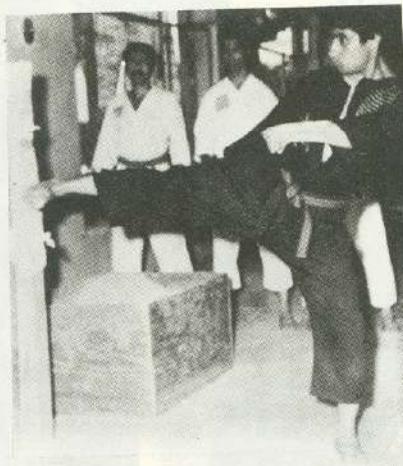
حالت دوم اینست که در فاصله بیشتری از تخته قرار بگیرید و سپس فاصله خود را با سیله‌ی قدم دوبل با تخته تنظیم نمایید بطور یکه لبه‌ی خارجی پابنده موردنظر تخته اصابت نماید. از تخته‌ی تمرین میتوان برای تقویت و تمرین مشت و اژ گونه، مشت کناری، لبه‌خارجی دست، سرانگشتن، لگددورانی وغیره نیز استفاده نمود.



حالت ۲



حالت ۱



پایان تکنیک

(1) - Yoko, geri  
Yoko, geri, kekome

۴- جعبه شن:

این این از عبارت است از جعبه‌ای پرازشن میباشد که بیشتر برای تمرين دادن سرانگشتان و گاهی برای تمرين دادن لبه‌ی خارجی دست بکار میروند. بتدریج پس از قوی ترشدن سرانگشتان میتوان از دانه‌های درشت‌تر استفاده نمود. ضربات را در ابتدا بطور ملایم وارد سازید و کم کم بشدت آنها بیفزایید.



پایان تکنیک



حال ۱

قوی کردن ضربه سرانگشتی با جعبه شن



پایان تکنیک



حال ۱

قوی کردن ضربه یک انگشتی و دو انگشتی با جعبه شن :



ضربه با پاشنه پا بر تخته تمرین از پهلو



این تمرین نیز همانند ضربه لگد  
جانبی به تخته تمرین (صفحه ۳۴۹)  
بطریقی که تشریح شده اجراء میشود

(1) – Nukite

## ● ۴- کیسه‌های مشت و لگد:

این کیسه‌هادردو اندازه بطولهای ۳/۵ و ۱/۵ فوت میباشد که از بالا طوری آویزان میشوند که پائین آنها تاحد استخوان تھیگاهی قرار داشته باشد.

این کیسه‌هایی‌تر برای تمرینات پا و گاهی تمرینات دست بکار میبروند. نوع بزرگتر جهت قوی کردن و تمرین تمرکز قواب‌لگد بکار می‌رود و نوع کوچک‌ر مخصوصاً هنگامیکه آنرا بحرکت در آوریم تمرین خوبی برای ضربه بحریف منحرا میباشد.

این کیسه‌های جهت تمرین انواع لگدهای پرنده بسیار مناسب است.

## ● ۵- حلقه‌ی کشش پا:

این حلقه که بواسیله قرقه‌ای بسقف متصل میشود، از آن دو سر طنابی آویزان میگردد. این وسیله برای نرمش پامور داستفاده واقع شده و طرز کار آن بدین طریق است که یک پارا داخل طناب کرده و بادست درجهت مخالف پارا ببالا و پائین هدایت کنید.

## ● ۶- کفشک آهنی:

این وسیله را کاراته کاران برای قدرت گیری بیشتر مورد استفاده قرار میدهند.

## ● ۷- آینه:

هنگام تمرین فنون کو ناگون در جلوی یک آئینه میتواند خود متوجه اشتباهات احتمالی خود باشد. و در تصحیح آن فنون بکوشید.

# فصل چهارم

## بخش عملیات جودو<sup>(۱)</sup>



● برای اینکه از فنون کاراته نتیجه دلخواه را بگیریم، میباید از تکنیکهای مبارزه جودو که در این بخش کتاب آورده شده استفاده کنیم. این فنون منتخبی از عملیات جودو بوده که کاراته آموزان بهنگام درگیری می‌باید از آن استفاده کنند.

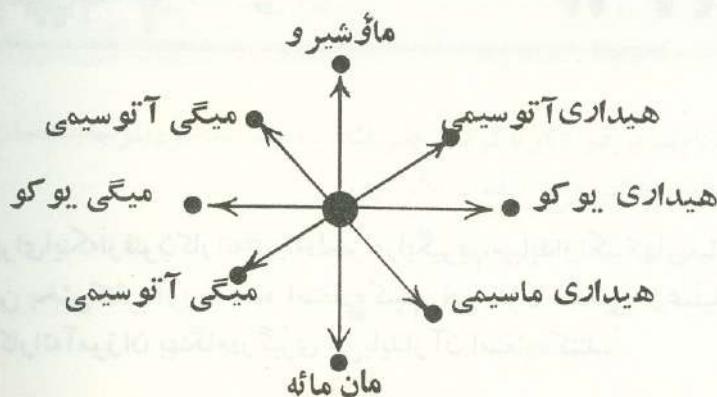
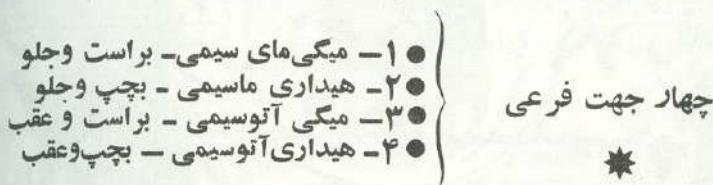
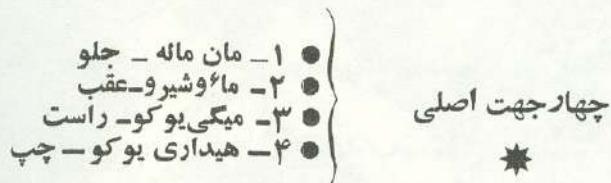
(1) – Judo

## عملیات جودو

کلیات :

### ● هاپو کوزوشی (۱) (تعادل هشت گانه)

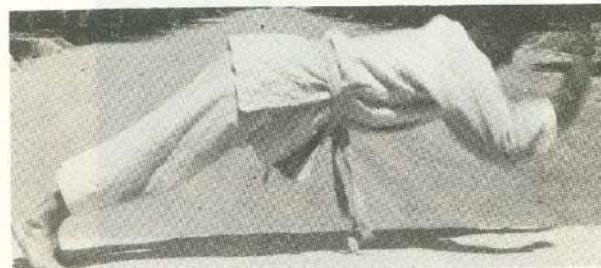
- برای اینکه از فنون جودو بتوانیم نتیجه دلخواه بگیریم بایستی از یک سری اصول پیروی کنیم که یکی از آنها «هاپو کوزوشی» یا تعادل هشت گانه است.
- ما میتوانیم تعادل حریف را به هشت جهت که چهار جهت آن اصلی و چهار جهت آن فرعی است بهم بزنیم که عبارتند از:



(1) - Hapokozoshi

افتهاي جودو(۱)

افت جلو :

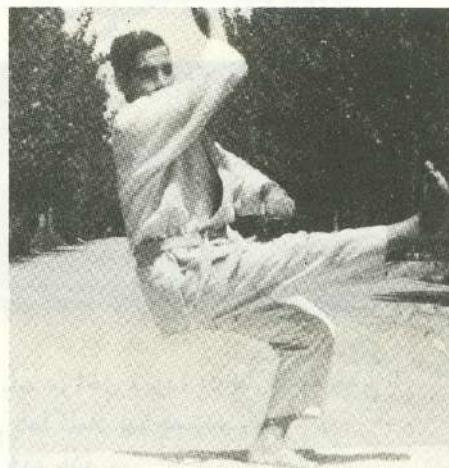


- بهنگام افت جلو می باید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .
  - ۱- میباید سعی کنیم پاهای کاملاً بهم چسبیده باشد .
  - ۲- زانوها کمی خم شده باشد .
  - ۳- سر را بالا نگهدازیم .
  - ۴- کتف دستها بزمین و در مقابل صورت قرار بگیرد .
  - ۵- در موقع اصابت بزمین بازوها بزمین عمود نیوده و حتماً باید زاویه داشته باشد .
  - ۶- در موقع اصابت بزمین بجز سرانگشتان پا و کف دستها و تمام ساعدها با کف دستهای ساعد جای دیگری از بدن بازمیں تماس نداشته باشد .
- بهنگام افت عقب میباید مراحل زیر را در نظر داشته باشیم .

افت عقب :



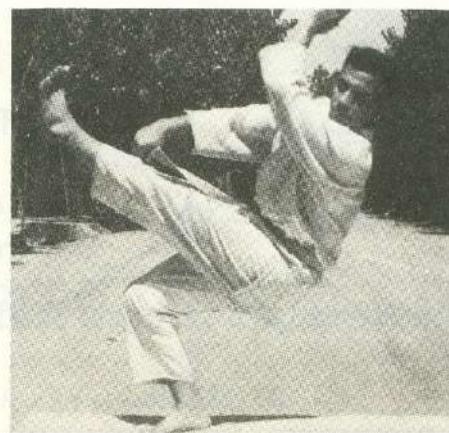
- ۱- زانوها کمی خم شده باشد .
- ۲- سر کاملاً محافظت شده و چانه بسینه چسبیده باشد .
- ۳- دستها از نوک انگشتان تا انتهای بازو در یک لحظه و همزمان با بالای پشت (قوس پشت) بزمین بخورد .
- ۴- دستها باید نیم زاویه ۴۵ درجه را تشکیل دهد .



اَفْتْ چِپ :

- بهنگام افْتْ چِپ و راست می باید عیناً بمانند افت جلو وعقب مراحل زیر را در نظر داشته باشید.
  - ١- یک دست با پای موافق بجهت مخالف بدن رفته و آماده ضربه خوردن بزمین باشد .
  - ٢- بدن را پهلو بزمین نزدیک کنید.
  - ٣- پای تحمل کننده وزن از زانو خمشده باشد .
  - ٤- دست همزمان با بدن (با زاویه ۴۵ درجه) بزمین اصابت کند .
  - ٥- سر بالا قرار گیرد .
  - ٦- دست دیگر روی شکم باشد .
- تبصره : زاویه دست اصابت کننده بزمین معمولاند بین ۳۰ الی ۴۵ درجه باشد .

## اَفْتْ راست



(۱) فن کمر :



برای اجرای این فن از کشش بجلو استفاده می‌شود و سپس دست راست از یقه حریف جداسده و از زیر بغل حریف گذشته و در قسمت پشت حریف کمر بند او را می‌گیرد و در حالیکه زانوها خمیده است با سن را بزیرشکم حریف تکیه داده و با راست کردن زانوها و کشش دستها حریف را از روی کمر خود بزمین میز نیم.

پرتاب از بالای سر : (۲)

برای اجرای این فن می‌باید از کشش بجلو استفاده شود . دستی که یقه را گرفته آزاد شده و از زیر دست مخالف حریف می‌گذرد در حالیکه می‌چرخیم سرشانه حریف را می‌گیریم ، در این حالت دست دیگر سر آستین حریف را گرفته آنرا از بالای سر پرتاب می‌کنیم . در این وضعیت پاهای نباید بیش از ۲۰ سانتیمتر از هم دیگر فاصله داشته باشد .

(1) – Ogoshi

(2) – Epon Seonageh



پرتاب از بالای سو بطریقه دست : (۱)

- این فن درست مثل فن پرتاب از بالای سرانجام میشود با اختلاف اینکه دست از یقه جدانشده فقط آرنج دست بزرگ دست مخالف طبق تصویر قرار میگیرد .

پرتاب پیچشی : (۲)



در بکار بردن این فن از کشش بر است و جلو استفاده میکنیم . پای چپ را از جلوی پای راست بر است برده و پای راست را از جلوی پای چپ بچپ میبریم که در واقع میتوان گفت که جای دو پایا هم عوض میشود و پشت ما بطرف حریف گردش کرده و در حالیکه پای چپ از زانو بشدت خم شده است پای راست را کاملاً کشیده و در جلوی پای راست حریف قرار میدهیم طوری که قوزک خارجی پای راست حریف تقریباً به قوزک داخلی پای راست ما چسبیده و با کشش دستها حریف را در جلوی خود بزمین میزنیم .

(1) - Morote Seonageh

(2) - Tayo Toshi

عملیات جودوی کاراته \*

۳۶۰

فن نیمه پیچشی: (۱)

- برای اجرای فن نیمه پیچشی از کشش راست و جلو استفاده میکنیم. و هماهنگ با کشش پهلوشی راست خود را در مقابل شکم حریف قرار میدهیم و پای راست خود را در حالیکه زانوی خمیده اش را بشدت راست میکنیم با پشت ران خود مه حکم بران پای راست حریف کوییده و با کشش دستها او را بزمین میزنیم.

دیاش بارای: (۲)

- برای استفاده از فن دیاش بارای احتیاج به کشش برای داریم. باید دقیق کرده با کف پای چپ خود درست زمانی بغل قوزک پای راست حریف بزنید که حریف پای راست خود را از عقب از روی زمین برداشته و بجلو آورده و میخواهد که وزن بدن خود را روی آن قرار دهد او هماهنگ با این ضربه و با کشش برایست حریف را بزمین میزنیم نظیر این فن در کاراته (آشی بارای) نامیده شده و نحوه بکار بردن آن زمانی است که تعادل حریف را روی پائی که بیشتر وزن اورا تحمل میکند برهم زنیم. (مثلًا از طریقه ایستادن به جلو) فرق این فن با کاراته اینست که شما احتیاج به کشش برایست ندارید و قادرید عمل خود را بدون کشش و با اجرای خود تکنیک حریف را بزمین بزنید.



(1) - Haray Goshi

(2) - Diash Burai

یاما آراشی (۱)

● در این فن جودو ابتدا باید عمل کشش براست و جلو را انجام داده و سپس کلیه حرکات را که درست مثل فن (هارای گوشی است) و با اختلاف مختصری که در زیر شرح داده میشود انجام دهید.

در فن یاما آراشی اختلاف فقط در دستها میباشد که باید بدین صورت مورد استفاده قرار گیرد. دستها ثابت هستند ولی در این فن (یاما آراشی) دست راست از یقه جدا شده و سر کتف راست حریف را میگیرد.

سوود - ت سوریکومیگوشی : (۲)

● اجرای این فن کمتر از فنون دیگر احتیاج بقدرت دارد و بهمین دلیل است که اگر درست و صحیح اجراء شود بسیار قابل استفاده و حتی برای دختران نیز میتواند فنی ارزنده و قابل استفاده برای درگیری با مردان بحساب آید.

برای بکار بردن این فن ابتدا باید از کشش راست و جلو و یا کشش بچپ و جلو استفاده کنیم و سپس بترتیب اول حریف را براست و جلو کشیده و وقتی که تعادل حریف را بهم زدیم در حالیکه دست چپ ما که آستین حریف را گرفته کامل را است و کشیده است جهت کشش را ناگهان عوض کرده و حریف را از روی پهلوی چمنان وبار است کردن زانوها و کشش دستها بزمین میزنیم.

(1) - Yama Arashi

(2) - Soode Tesoriko Migoshi

اکورآشی بارای: (۱)

• این فن با کشش راست در حال چرخش انجام می‌شود . و تمام حرکات درست مثل فن (آشی بارای) انجام می‌شود فقط اختلاف این فن در این است که کف پای چپ ما بایستی هر دو پای حریف را درو کند .

اسوتونو گاری : (۲)

• در ابتدا از کشش بعقب استفاده می‌کنیم و سپس خود را کمی بطرف راست حریف کشیده و با پای راست خود که کاملاً کشیده است پشت پای راست حریف زده واو را بزمین میز نیم .

(1) - Akora Ashi Baraie

(2) - Osoto Gari

هانی گوشی : (۱)

• ابتدادراین فن از کشش بچپ و جلو استفاده کرده و درحالیکه دستها ثابت هستند پهلوی راست خود را مقابله شکم حریف قرار داده وزانوی پای راست را تا حدود ۹۰ درجه خم میکنیم و سپس لبه خارجی کف پای خود را در مقابل زانوی راست حریف قرار داده و فشار میدهیم و با کشش دستها حریف را از جا کنده و بزمین میزنیم .

اوچی گاری : (۲)

• این فن با کشش به عقب و درست مثل فن (اسوتونگاری) انجام میشود و تنها فرقی که با فن (اوچی گاری) دارد در اینست که بجای پای راست با پای چپ خود پیشتر پای راست حریف میزنیم .

(1) - Honey Goshi

(2) - Ochi Gari

کوچی گاری (۱) :

- برای اجرای این فن از کشش بعقب استفاده میکنیم و حرکات دست درست مثل (اوچی گاری) عمل میشود و پنجه پای راست پشت پاشنه پای راست حریف قرار گرفته و بازانوی پای راست روی زانوی پای راست حریف مطابق شکل فشار میآوریم .

تسوریکو - میاشی (۲) :

- برای استفاده از این فن در جودو ابتدا بافن کشش بجلو عمل خود را آغاز میکنیم و این فن برای کسانی بکار برد نمیشود که دستهای خود را راست گرفته و از نزدیک شدن احتراز میکنند . حال دست خود را راست نگاه داشته و قسمت پشت گردن حریف را میگیریم و در حالیکه حریف را بشدت بجلو میکشیم جلوی پاهای او خم شده و روی زانو مینشینیم و وقتی که تعادل حریف بهم خورد و تقریبا روی پشت ماقرار گرفت زانو هارا راست کرده و حریف را از روی کمر بزمین میزنیم .

(1) – kochi Gari

(2) – Tesoriko Miashi

**پرتاب یات پا: (۱)**

• در این فن که ابتداءز کشش بجلو استفاده میگردد لازم است حریف را از حالت تعادل خارج کرده و پای راست خود را روی شکم حریف قرار دهیم و خود پشت روی زمین بخوابید در اینحالت بایستی دستهایمان راست و پای راستمان جمع باشد و درست در لحظه‌ای که حریف با تمام بدن روی پای ما قرار گرفت بشدت دستهارا جمع کرده و پارا راست کنیم تا حریف از روی سر ما پرتاپ شده و بزمین بخورد.

**سأسائی تسوریکو میاشی: (۲)**

• برای اجرای این فن ابتدامی باید کشش بر است و جلو را انجام داده و سپس زمانی که حریف کاملاً رو بطرف راست خود کشیده و از تعادل خارج شد ، کف پای چپ خود را در مقابل مج پای راست حریف قرار میدهیم و با کشش دستها حریف را بزمین میزنید .



(1) - Tomaag Nageh

(2) - Sasaie Tesoriko Maiashi



هیزا گوروما: (۱)

• این فن درست نظیر فن (ساسائی سوریکومیاشی) میباشد با این تفاوت که کف پای چپ خود را در کنار زانوی پای راست حریف قرار میدهیم و با کشش دستها حریف را بزمین میزنیم.

ثابت نگهدارشتن: (۲)

• ثابت نگهدارشتن بیشتر را جرای مسابقات جودو یعنی سلب کردن کلیه فعالیت و حرکات حریف در مدت ۳۰ ثانیه بعنوان ضربه فنی محسوب خواهد شد. دوما برای اجرای عمل ثابت نگهدارشتن میباید قبل از یک سری فنون جودو آگاهی داشته باشیم. حال دونمونه از ثابت نگهدارشتن در جودو را در زیر نشان میدهیم. این عملیات بیشتر برای (عملیات کاماندوئی و پلیسی) مورد استفاده واقع میشود یعنی میتوانیم متهم را بعدت معینی، هرگونه فعالیتی را ازاوسلب نمائیم.



تاته شیهو هیزا هیشیگی: (۳)



کامی شیهو جیمه: (۴)

(1) - Hieza Gorma

(2) - kata Movaza

(3) - Tate shiho Hieza Hishigi

(4) - kami shiho Jimeh

# فصل پنجم



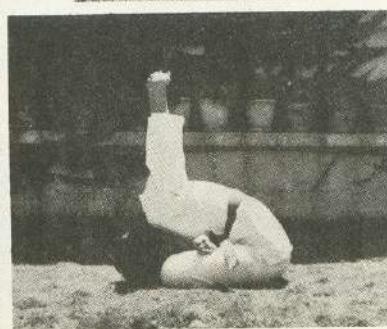
## کاراته برای خانمها



## کاراته برای خانمهای \*

۳۶۸

### منتخبی از عملیات کاراته توسط خانمهای کاراته آموز:



**مقدمه:**

**زنان و دختران میتوانند از (کارآنه) بعنوان بهترین وسیله دفاعی استفاده کنند.**

\* خطاب من بزنان و دخترانی است که آزادی و آزادگی و فضیلت راهنمای مردان دلیر و شجاع طی کرده و جهان را بوجود خود آراسته‌اند. زنان نیمی از بیکر اجتماع را تشکیل میدهند و همانطور که گفته‌اند نخستین اپرای زندگانی انسانها دامان زنان می‌باشد.

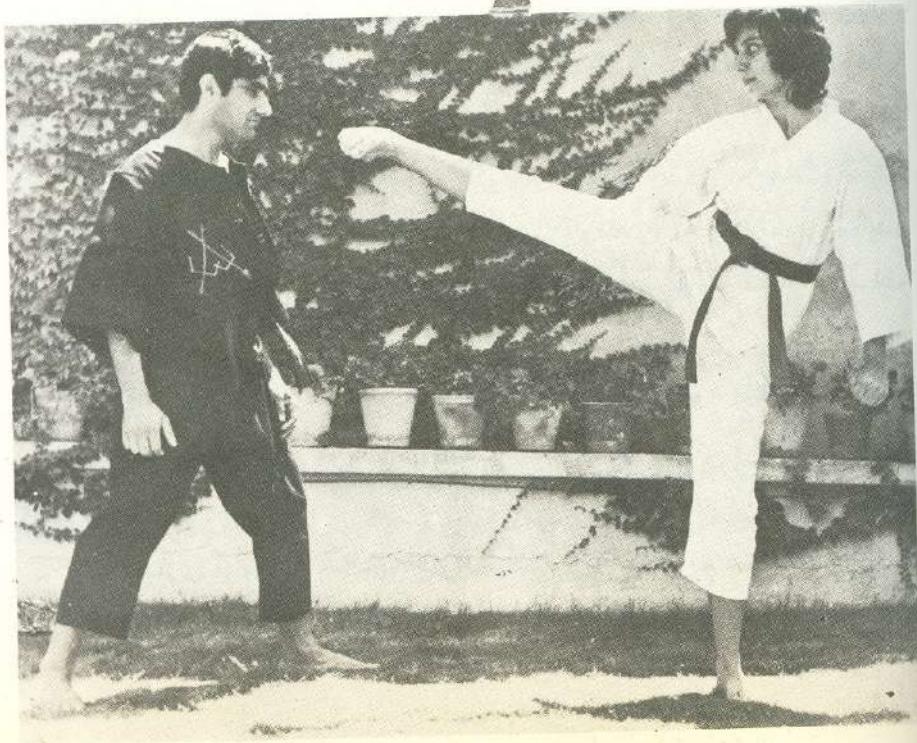
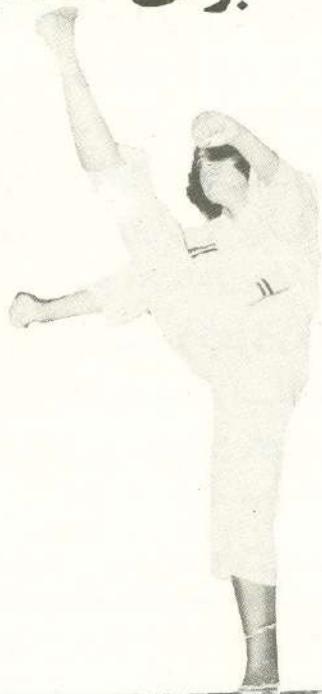
بنابراین مشمولیت بسیار بزرگی بعده شما زنان می‌باشد. برای اینکه در آینده کشه و مان جهت نیل با رمانهای بشری آماده‌تر گردد زنان باید اطلاعات کافی در مورد علم و دانش و تربیت بدنش باشند زیرا با تمام وجود احساس می‌شود که اجتماع امروز مایستر از هر زمان با واقعیات و ارزش‌نیروهای انسانی و بهم‌بستگی احتیاج دارد.

امروزه مادر دنیائی بسرمیبریم که اندیشه توانا و پیدایش گر بشری اعمان دریاها و آسمانهارا تسخیر کرده و به بسیاری از مشکلات و اصرار آفرینش‌بی برده است وزنان و مردان همپای یکدیگر ارزش واقعی خود را با نیروی اندیشه و تفکر و میزان دانش بثبوت رسانیده و بسیاری از علوم را تغییر داده و فرضیه‌ها و نظریاتی جدید عرضه داشته‌اند. بنابراین لازم است که زنان و دختران کشورمان مانند دیگر زنان بزرگ دنیا همزمان پیش‌روند. زیرا دنیای امروز سستی و تنبیلی و کاهلی و یا ضعف و زبونی را بهیچ‌وجه نمی‌پذیرد. بدینجهت است که کشورهای مترقی جهان اساس فرهنگ خویش را برای جوانان برپایه حداکثر استفاده از قوای فکری، روحی و بدنی توأم پی‌ریزی نموده و با نان می‌آموختند که با توصل به آموزش صحیح هرمانع و رادعی را خود از پیش‌پا بردارند.

\* کاراته برای خانمها \*

۳۷۰

• کاراته برای خانمها •



### اکنون کمی بگذشته مینگریم :

روزگاری بود که زنان موجوداتی بی دفاع و لطیف بودند، عزیزترین بار آنها زروزیور بود. حال آن دوره سپری گشته و با توجه به برآبری و مساواتی که در همه شئون برای آنان قائل شده اند، زنان موظفند که در هر مردانی پا پای مردان در سخت ترین موارد گام بردارند و بهمین جهت است که اطلاع و آگاهی در باره کاراته بهمان اندازه که برای مردان ضروری است برای زنان و دختران نیاز لازم میباشد.

اجتماع امروز روز بروز پیچیده تر میشود و هر روز داستانهای از خشونت و تعدی و تجاوز علیه این و آن میشنویم و نمیتوانیم مطمئن باشیم که هر گز آماج چنین خشونتهایی قرار نمیگیریم و بهمین دلیل است که زنان هم باید بافن کازاته آشنا شوند.

### «موارد استعمال کاراته برای خانمهای»

لازم است خانمهای بدانند که در بدن آدمی نقاطی وجود دارد که از قسمتهای دیگر ضعیفتر است و هنگامیکه زنی مورد حمله و تعرض مهاجم قرار گیرد میتواند با خونسردی از شیوه کاراته برای ضربت زدن بیکی دوتا از این نقاط استفاده کند و طرف را از پای در آورد.

زنی که میداند در یک لحظه بحرانی چگونه از خود دفاع نماید بدرجات وضعی از زنی که فرامیکند بهتر است. اگر شما خانمهای کاراته را بخوبی تمرین نمائید، قدرت، سرعت و چابکی حیرت آوری در بدن شما پدید میآید که هر گز سابقه نداشته است.

کاراته قبل از هر چیز، یک ورزش است. و فن دفاع از خود بادستهای خالی و غیر مسلح در برابر قویترین حریف میباشد. ضمناً بحفظ جوانی و تناسب اندام نیز کمک میکند.

در بسیاری از موارد خانمهای سوال میکنند آیا ماقادریم همانند مردان در

فن کارانه پیشرفت نمائیم. در جواب کافی است بگوییم (کارانه) قبل از اینکه روح و جسم را تقویت کند یک هنر است و خانمهای برای ارائه هنر در بسیاری از موارد گوی سبقت را از مردان ربوهه آند.

شاید شما زنان عالیقدر اجتماع ماکه همواره من در طول زندگی خود احترام خاصی بر شما داشته و دارم در کارانه بچنین مقامی دست یابید.  
بنابراین لازم است که ارزش و مقام زنان را در طول تاریخ بیاد آورید.

### ● فنان بزرگ اروپا

شجاعت، جسارت و متناسب اخلاقی از جمله صفات زنان متمند اروپا میباشد. بعنوان مثال از آنا اسکودا نام میریم. او یک بانوی شجاع انگلیسی است که از شهدای بزرگ مذهب پتروستان میباشد و در مقابل سخت ترین و شدیدترین شکنجه‌ها در ایمان خود راسخ و مصمم بود تا اینکه وی را سوزانیدند.

همچنین ژاندارک منجی و فاتح فرانسه که شارل هفتم پادشاه فرانسه را وادر نمود که باو کمک بدده تا شکست فرانسه را جبران نماید. و هنگامیکه بهارتش فرانسه وارد شد تمام سرداران جنگی را تحت تاثیر قدرت خود قرارداد و با نهایت رشادت در جنگ بزرگ (پاتای) پیروزی بزرگی نصیب فرانسه نمود و (اورلئان) را متصرف شد. فرانسویان اورادوشیزده اورلئان مینامیدند. ژاندارک قبل از اینکه وارد ارتش فرانسه شود، توب راندیده و نمیدانست نقشه جنگ چیست ولی بعد ها او بود که بزرگترین نقشه‌های جنگی آنزمان را طرح کرد و شخصاً فرماندهی توپخانه را بعده گرفت. این زن بزرگ چنین میگفت:

(من برای نجات فرانسه کوشیدم نه برای بدست آوردن ثروت).  
محاکمه ژاندارک و دفاع او مدت چهار ماه بطول انجامید و بالاخره نیزاو رادر انبوه آتش سوزانیدند ولی نام او در تاریخ جهان همواره جاوید خواهد ماند.  
مثالی دگر:

خانم ماری کوری مخترع لهستانی است که پس از تحمل مشقات بسیاری موفق شد به همکاری همسرش رادیوم را کشف نماید و جهانی را از اکتشاف او استفاده بسیار نموده و مینماید.

دگر بانو هونتاگرانت انگلیسی است که یک زن سیاسی بود و باتلاش مستمر و پی گیر در سال ۱۹۴۶ بسمت نماینده‌گی مجلس بریتانیا که انتخاب گردید. باز در مورد زنان سر آمدار و پائی میتوان از فلورانس نایتنگل نام برد که نخستین مؤسسه سیستم پرستاری در انگلستان میباشد. این زن مرتب بنهائی با چرا غ بتمام اطاق های بیمارستان سرکشی مینمود و به تیمارداری آنان میپرداخت. و بازمیتوانیم از زنان بر جسته دیگری نظری ایدیت لویزا کارل که در جنگ اول جهانی سربازان مجروح انگلیسی و فرانسوی را پناه میداد و با کمک بسیاری از مردم به لندره سپارشان میداشت. دیگر پرسور لیلیان پنسون که استاد دانشگاه لندن گردید. زنان ایران نیز باید بدانند هر زمان که اراده نمایند میتوانند سر آمد و منشاء اثر باشند.

زیرا هوش و ذکاوت مارا جهانیان بستایش بربان میراند لذا آرزو میکنم که شما زنان بانی روی اندیشه و آرمان راستین و با توجه به دانش جهان امروز بتوانید خود را بجامعه بازشناسید و من با استفاده از تکنیک فن کاراوه و ذن کاراوه یعنی تربیت قدرت بدند و فکری شما، آرزو دارم که بتوانم تحولی بوجود آورم تا موجودی ضعیف قلمداد نگردد.

بقول یکی از فلسفه‌ی بزرگ انگلیسی: قدرت یکی از فضائل مهم اخلاق انسان بشمار می‌رود. این قدرت که با استقامت شجاعت و دانش توأم گردد تمام طوفانها و گردا بهای زندگی را خشی کرده، فتح و پیروزی را در بر دارد.

زنانی که دارای قدرت و شجاعت و دانش هستند میتوانند مقدورات قومی را تحت نفوذ خود قرار داده بردند یا حکومت نمایند. مانند الیزابت دو مملکه انگلستان، ایندیگر اگاندی نخست وزیر هندوستان وغیره.

●

«موقیت شمارادرجهان امروز و همچنین در فراگیری فن کاراوه خواهانه»  
ابراهیم میرزا

# فصل ششم

## سای<sup>(۱)</sup>

ترکیب حرکات کاراشه باسای



(1) - Saag

سای :



همانگونه که قبل اگفته شد کاراته فن و هنری است که انسان را قادر به دفاع از خویش در برابر حملات خارجی مینماید.

در این کتاب ضمن نمایاندن کاراته بعنوان هنری با تو انبعخش ماوراء تصور، پیوسته کوشش بعمل آمده است که تمامی فنون متکی بر واقعیات و قابل اجراء برای یک انسان معمولی باشد. اکنون بر پایه این واقع بینی یاد آور میشویم که تو انانی یک کاراته کای خوب در مقابله با حملات خارجی دارای حدود نهایتی است، بویژه هنگامی که این حملات با کمک سلاحهای انجام پذیرد. در اینجا از ابزاری نام میبریم که میتواند این حذر ادرا بر تهاجم چند نفر با مرگبارترین سلاح های سرد بمقدار قابل ملاحظه ای بالا برد.

با کمک سای و بارعا نیت اصول و فنون کاراته میتوانید بخوبی در برابر شمشیر، سرنیزه و دیگر سلاح های سرد ایستادگی نمائید.



باتکیه دادن سای بساعد میتوانید دفاع ساعدی ، دفاع بالارو و یادفاع پائینی  
را در مقابل هرگونه سلاح سرد انجام دهید .



سای را میتوانید بصورت  
ضرب در دربرابر سلاح سرد طوری  
قرار دهید که سلاح مزبور در میان  
آن قفل شده و امکان تحرک از آن  
سلب گردد .



## بخش هشتم

۱ — ذن \*

۲ — یوگا \*

# فصل اول

(۱)

## ذن

(۲)

### فلسفه ذن کاراشه



---

(1) - Zen

۲- نگرش تفکر آمیز در موضوعها

## فلسفه ذن کاراته

● کاراته با مطالعه علمی و بکارگرفتن نیروی فیزیکی و بر اثر اهمیت بیاندازهای که از نظر حیات فکری داشته، نگارنده را ملزم می‌سازد آوری نکاتی چند نموده که ذیلاً شرح داده می‌شود.

۱- کاراته را میتوان در جامعه ایران یک ورزش علمی، ناشناخته دانست در نخستین وحله شاید نمایش قدرت بدنی مورد توجه عده‌ای قرار گیرد و شخص از تربیت نیروی فکری آن بی خبر باشد. لذا نگارنده برخلاف برداشت عموم و قضاؤت دیگران بقصد الغاء مفهوم واقعی کاراته خود ملزم میداند کاراته یعنی این علم تربیتی (که در این بخش رفته است) را دقیقاً بیان دارد.

۲- نگارنده هموار در طول کتاب ضمن پرورش جسمی، هدایت فکری را در نظر داشته و خواسته است که ذوق و تمایلات و عواطف انسانی را در عین قدر تمندی برانگیزد و بر ارزش و مقام انسانی، اصول کاراته را پیاده نماید.

۳- از آنجاییکه یگانه عامل مهم، ترقیات و پیشرفت‌های جامعه انسانی است. پس اهمیت افراد در بالا بردن اهمیت اجتماع از «عامل انسانی» و نیروی کار «تکنیک بشری» مورد توجه قرار می‌گیرد. زیرا بلندترین شاخه‌های پرثمر را میتوان درخت انسانی دانست و کلیه تحولات (اقتصادی، جنبشها، نهضتها) علمی و فکری و اجتماعی و تحول و ترقی، ابداعات و سیر و تئور و تحول) بدست انسانها واژ خود انسانهاست پس افراد خود هستند که مسیر و قایع و تحولات را تعیین و تحت تأثیر قرار میدهند لذا باید بشناخت عامل انسانی بمطالعه برخواست و نظام جدیدی بوجود آورده لذا در طول کتاب خواستهای نظام تربیتی (بدنی و فکری) را با آموزش کاراته شروع کرده و مقام انسانی را در عین قدر تمندی و بانیروی اندیشه پیاده کرده که در این بخش تشریح گردیده است.

۴- بالاخره آنچه مسلم است کتاب حاضر در زمینه و موضوعی نوشته شده است که در کشور ما کاملاً تازگی دارد و مسلمان‌سل جوان بر پایه دانش وینش موافع و سدها را در هم کوییده و افقهای جدیدی پیش دید گیان نسل آینده خواهد گشود.

## پیدایش و تکامل ذن<sup>(۱)</sup>

● ذن از تعالیم آثین بودایی سرچشم مگرفته است. در حدود دده قرن بعداز بودا این آثین توسط یکی از متفکرین هندی بنام بودیدهارما<sup>(۲)</sup> از هند به چین رفت. این اندیشمند بعضی از عقاید آثین بودایی و نظریات خودرا وارد چین نمود. از آمیزه آنچه که او تبلیغ نمود بعضی از تعالیم تائوئیسم و تکامل این نوزاد ذن پایی بعرصه وجود نهاد ذن بعد از چین به ژاپن رفت و در عرض چند قرن اخیر دوره شکوفایی خود را طی نمود و در طول قرن بیستم ذن بوسیله چند نفر از علاقمندان این طریقت به غرب معرفی گردید.

در دودهه اخیر بعضی از ویژگیهای ذن بطور بارزتری فرهنگ<sup>(۳)</sup> غرب را تأثیر بخشیده است. چنانچه ملاحظه می شود برای آشنایی با چگونگی تولد، رشد، بلوغ و تکامل ذن باید آنرا در ادوار مختلف و در کشورهای گوناگون مطالعه نمود بعبارت دیگر مطلوب تر آنکه مطابق طرح زیر، ذن را مورد مذاقه و بررسی قرار داد. این مطالعه خیلی کوتاه و مختصر انجام می شود.

### ۱- بیوگرافی<sup>(۴)</sup> و شخصیت بودا :

● نامش سید مارتا گوتاما بودا<sup>(۵)</sup> بود در سال ۶۰۵ قبل از میلاد در هند متولد شد. او پسری کی از راجه های شهر لوینی<sup>(۶)</sup> (اکنون در مملکت نیپال واقع است) میباشد اور در سن ۲۸ سالگی ازدواج نمود و ثمره آن پسری بود. بودا بعد از تولد این پسر برای وصول به آرامش کامل زندگی معمولی را رها کرده و کوشید با تأسیل به شیوه های گوناگون از قبیل، فلسفه وزهد و پرهیز کاری و گوشہ گیری به آرامش برسد. وی مدت ۶ سال در حال گوشہ گیری و آن دیشیدن بود تا اینکه در سال هفتم لبریز از روشن بینی و بصیرت گردیده و به آرامش رسید. بودا بعد از آنچه را که کشف نموده بود در اختیار دیگر انقرارداد.

#### ۴- شرح حال

(1) - Zen

(2) - Bodid Harma

(3) - Culture

(5) - Sidd Martha Gautama

(6) - Lanbini

## ۳- چهار اصل بودائیسم:

دکترین بودا در چهار اصل بشرح زیر خلاصه میشود.

- ۱- تولد و مرگ، هردو باعث ایجاد رنج و اندوه گردیده وزندگی بی فایده است. «حقیقت برنج هاوآلام».
- ۲- اندوه و پوچی زندگی<sup>(۱)</sup> بواسطه افراط انسان درخواستن است. «علت حقیقت برنج والم».
- ۳- با ازبین بردن خواستن، اندوه ازبین میرود. «ترك برنج هاوآلام در سلسله علت و معلول».
- ۴- برای ازبین بردن خواستن فرد باید از خود و هوش خود استفاده نماید. در واقع حقیقت چهارم بیان وسائل و اسبابی است که آدمی را بحقایق سه گانه قبلی که در واقع طریقه «سیروسلونک» و تربیت نفس است میرساند و آن وسائل همان طرق و راههای هشتگانه زیر است. (۲)

۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست

---

۶- سعی و عمل در راه راستی ۷- اندیشه و تفکر در راه راستی ۸- تمرکز فکر در معنای راستی.

---

۱- فلسفه پوچی آلبر کامو ترجمه دکتر محمد تقی غیاثی نمسستان ۱۳۴۹، از انتشارات پیام، صفحه ۱۳۷ «شاید پیام خوشبینانه کامو را بطره آن با دکترین بودا درمعنایکی باشد»، زندگی پوچ است، جهان فراخور حال آدمی نیست، اما زمین طبیعی ترین جایگاه بشر است، زندگی با چون و چرا تلحظ میشود، گیتی همواری نمیپذیرد، چون درهای بسته حیات با کلید عقل گشوده نمیشود پس آنرا چنانکه هست پذیریم، با بیارزه، جام دل تهی را سرشار از شورهستی کنیم، زندگی زیباست نه منطقی، نباید باستقبال مرگ شناخت، با گرمی خورشید ولطفات آب درهم آمیزیم، روی جهان غم انگیز پشت آن دل انگیز است. کاموردد را بررسی میکند تا درمان آنرا نشان دهد. کامو شاهد لحظاتی بوده است که در آن مدت، زندگی شبیه آبگینه شفاف میشود و میتوان از خالل آن بهی ارزشی همه چیز پی برد. اما او بجای آنکه نومید شود، اتفاقاً زندگی را بخاطر همان ناپایداری دوست تر میدارد. فلسفه پوچی و ازه دیگر بی اعتبار جهان نیست؟ دور نگی از وارستگی واستننا و اخلاص صوفیانه دارد.

۲- تاریخ ادیان - تألیف علی اصغر حکمت، اسفندماه ۱۳۴۵، از انتشارات ابن سينا

۳- تعلیمات بودیدهارها.<sup>(۱)</sup>

## چهار اصل اساسی بودیدهارما عبارتند از :

\* الف - ذن عبارتست از تجربه‌ای که فرد باید خود، آنرا تجربه کند. شخص با خواندن آثارنوشته‌ها و ادبیات ذن به آرامش و روشن‌بینی و اصل نخواهد شد. ذن هیچگونه مقام و اقتدار را برسمیت نشناخته و فرد باید خود قدرت و اقتدار خود باشد.

\* ب- بی ارزش نمودن واژه و کلمه :  
کلمات علائمی برروی کاغذ و اصواتی در فضای میباشند. آنها جانشین‌های نارسانی برای حقیقت بوده و قادر نیستند تجربه فردی را بفرد دیگری منتقل نمایند. بهمین جهت ذن برای واژه و کلمه ارزشی قائل نبوده و معتقد است که هر فرد باید خود شخصاً زندگی و حقیقت را تجربه نماید.

\* ج- اشاره مستقیم به تجربه فردونشان دادن راه :  
حقیقت چیزی است که انسان بوسیله تجربه میتواند آنرا لمس کند و هیچ راه دیگری برای وصول به آن موجود نیست. تجربه چیزی است که خمود اتفاق میافتد نه آن چیزی که فرد بخود تحمیل میکند. عبارت دیگر برای درک حقیقت باید کوتاه‌ترین راه را انتخاب نمود.

بگفته حافظه :  
تلقین درس اهل نظریک اشاره است ★ ★ ★ کردم اشارتی و مکرر نمی‌کنم

\* دبرای وصول به آرامش و روشن‌بینی، فرد باید در بحث وجود خویش غوطه‌ور گردیده و قادر باشد که خود کاوی نماید. وقتی که پرده خود فراوافت، انسان قادر است که به آرامش و روشن‌بینی و اصل شود.

۱- بودیدهارما مانند بودا هندی میباشد.

۴- تعلیمات تائوئیسم و خصوصیات روحی چینی‌ها :

★ تائوئیسم در حقیقت مذهبی بدون خدا، دعا، پیشوای مذهبی و قربانی نمودن می‌باشد. این شیوه در حقیقت نوعی فلسفه متعالی برای زندگی کردن است. کتاب این مذهب تائوت چینگ<sup>(۱)</sup> نامیده می‌شود. این کتاب دارای دو بخش است. یکی درباره تکوین حیات و دیگری راجع به چگونگی راه و روش زندگی. سه اصل در این آئین مهم است.

الف- مهربانی و شفقت

ب- پیروی از اعدال

ج- فروتنی و تواضع

چینی‌ها مردمی هستند بسیار زمینی، اهل عمل و دور از خیال‌بافی، زندگی روزمره برای آنها بسیار مهم بوده و یک شیوه انسانی زندگی بنظر آنها از یک دکترین خشک و جامع فلسفی مذهبی یا اخلاقی برتر است.

۵- تعلیمات پیشوای ششم.

★ بعضی از اصولی را که هوئی ننگ<sup>(۲)</sup> به تعلیم بودا و بودید هارما افزوده عبارتند از:

\* الف- او مخالف با تمرکز قوای ذهنی در حول محور خاصی بوده و معتقد است که پدیده‌اندیشیدن را باید بحال خود گذارد. این پیشنهاد در حقیقت توصیه تداعی آزادیه فرد می‌باشد.

در حقیقت آنچه هوئی ننگ می‌گفت بدان معناست که ما بطور تصنیعی، هیچ چیز را به‌اندیشیدن تحمیل ننموده و پدیده‌اندیشیدن را کنترل و مهار ننماییم.

\* ب- برخلاف بعضی از فرق بوداییسم که اندیشیدن در حال نشسته را توصیه ننمودند نشستن را توصیه نمی‌ناید.

\* ج- برخلاف مکتبی که شین‌شاو<sup>(۳)</sup> بنیان گذار آنست و بنام مکتب تدریجی<sup>(۴)</sup> نامیده می‌شود. در مکتب<sup>(۵)</sup> ذن مراحل مختلفی موجود نبوده و نام این مکتب ناگهانی می‌باشد.

(1) - Tao Te Ching

(4) - Gradual

(2) - Hoi Neng

(5) - Stages

(3) - Shin Shao

(6) - Suddenschool

\* باری بعد از پیشوای ششم جانشینی ازین رفت. امروزه دو مکتب ذن یکی بنام مکتب سوتو<sup>(۱)</sup> و دیگری مکتب رن ذن دارای پیروان بیشتری میباشد. مکتب رن ذن در سال ۱۹۹۱ و مکتب سوتو در سال ۱۲۲۷ بعد از میلاد وارد آپن گردید و هر دو مکتب در حال حاضر ازاندیشیدن در حال نشسته استفاده میکنند. فرق این دو مکتب در اینست که در مکتب سوتواز کوان<sup>(۲)</sup> استفاده نمیشود و بفرمطیعی نزدیکتر بوده و مکتب رن ذن دارای شیوه‌ای خاص برای کشف حقیقت است که تصنیعی میباشد.

\* ۱- سوتو یکی از شاخه‌های ذن میباشد. این مکتب یکی از مکتبهای است که بعد از ورود ذن به ژاپن در این سرزمین شکوفان گردید. در این مکتب تصنیع کمتر بچشم میخورد و برخلاف شاخه دیگر ذن یعنی رن ذن که در آن از کوان استفاده میگردد، در مکتب سوتواز آن استفاده نمیشود.

#### ۲- کوان :

کوان رامیتوان معماترجمه نمود. برای تربیت ذن گرایان، استادان ذنم عماهی طرح نموده اند که ذن گرایان باید جواب این معماهار اراحته دهند. اصولاً کوان متعلق به مکتب رن ذن (RINZAI) بوده و در مکتب سوتو (SOTO) از آن استفاده نمیشود. این عده ترین تفاوت بین این دو مکتب ذن میباشد. در ادبیات ذن توده بیشماری کوان وجود دارد.

هاکوین (HAKUIN) (۱۶۸۵-۱۷۶۸) که بنیان‌گذار مکتب رن ذن جدید میباشد، سیستم جامع و جدیدی از کوان را بوجود آورد. تعلیمات در این مکتب دارای شش قسمت است که پنج قسمت آن پیدانمودن جواب تعداد بیشماری کوان میباشد.

گذراندن این مرحله برای اخذ درجه استادی در حدود ۳۰ سال طول میکشد برای نمونه نام چند کوان رایج و مشهور را مرتضی کرمیشویم.

#### \* ۱- چهره اصلی .

#### \* ۲- صدای یک دست .

#### \* ۳- آیامیتوان صدای آنچه را ایجاد صدای میکند، شنید.

معمولًا اگر ذن گر اصول و تعلیمات ذن را خوب درک و جذب نموده باشد، قادر خواهد بود بسهولت به کوان هاجواب دهد.

(1) - Rinzai  
(2) - koan

## ذن چیست؟



بیان مفهوم ذن یا بعارتی بدست دادن تعریفی از ذن چنانچه خواننده بتدریج توجه خواهد نمود تقریباً امکان ناپذیر میباشد . با این وصف تعاریف سه تن از منفکرین معاصر ادبیات ذن همراه با معرفی آنان بنظر میرسانیم .

**۱- پروفسور دی . تی . سوزوکی** (۱) (۱۹۶۶-۱۸۶۹) ، اهل ژاپن ، استاد فلسفه بودائی دانشگاه اوتاوی (۲) در شهر کیوتو (۳) که مجاور از ۹۰٪ ادبیات ذن بوسیله او بدنیای غرب معرفی گردیده است .  
پروفسور سوزوکی دارای تالیفات بسیاری بزبانهای ژاپنی و انگلیسی بوده و کافیست اشاره شود که تعداد کتبی که او درباره ذن ، فقط بزبان انگلیسی نوشته است بیش از ۲۵ جلد میباشد . بعقیده او :

ذن عبارتست از رهائی ، ذن یعنی رهائی از تمام قیود . ذن یعنی پرورش خود آگاه و ناخود آگاهی که ما را هرگونه دوگانگی و دواندیشی میباشد . ذن یعنی پرهیز از کوشیدن در راه اندیشیدن در باره مسئله ای خاص . ذن یعنی اندیشیدن در خارج از محدوده تضاد ذن یعنی وراء منطقی زیستن و منطقی اندیشیدن . ذن یعنی طریقی که خود را در گیر مسائلی خالق ، معاد ، روح ، پاداش و توبیخ و مسائلی نظیر مفهوم زمان مکان و حبات و مرگ نمی نماید . ذن ما را اندیشه ، منطق و تجزیه و تحلیل میباشد . ذن یعنی شیوه ای که بطور مداوم راه رستگاری و رهائی را نشان میدهد . ذن یعنی وصول به آرامش و روشن بینی بدون اندوختن علم و دانش .

(1) - Daisetz Teitaro suzuki (3) - kyoto

(2) - Otani

● ۲- آلن واتس : (۱) فیلسوف، نویسنده، محقق و متفکر آمریکائی، که متجاوز از بیست جلد کتاب در زمینه مذهب و فلسفه دارد. وی مدتها در دانشکده‌های معتبر آمریکا به تدریس اشتغال داشته و چندین کتاب درباره ذن نوشته است . واتس هم‌اکنون رئیس آکادمی آمریکائی مطالعات آسیائی ، واقع در شهر سانفرانسیسکو میباشد . او بیگوید :

\* ذن نه مذهب است و نه فلسفه، نه علم است و نه روانشناسی، ذن شیوه و روشی است برای رهایی و رستگاری . ذن یعنی مجموعه اصولی که انسان با رعایت آنها قادر میگردد که با اشتیاق زندگی نموده و در ضمن بدون بیم و ترس، نیستی و مرگ را پذیرد. در هر صورت ذن وصف ناشدنی است و فقط میتوان آنرا تجربه نمود کلمه، واژه ، توضیح و توصیف نمیتواند بیان کننده این تجربه باشد .

● ۳- دکتر کرستمس همفیریز : (۲) اهل انگلستان نویسنده، شاعر، قاضی و رئیس انجمن بودائیان لندن است . او دارای تألیفات متعددی درباره ذن بودائیسم میباشد . و مجموعه آثار کامل پروفسور سوزو کی تحت نظر وی بزبان انگلیسی ترجمه و چاپ گردیده است . بعقیده او :

\* ذن جوهر وارج هستی و زندگی میباشد . ذن ماوراء هر نوع شکل، فرم‌اندیشه، کلمه و ماده بوده و به این جهت قابل انتقال نیست ولی قابل تجزیه کردن است . ذن یعنی نگاه کردن به دیدنیها بدون کوچکترین تبعیض، ذن یعنی نگاه کردن به رچیز بدون کاستن از ارزش و افزودن پر ارج آن .

برای انتقال مفهوم ذن، واژه، جمله، نثر و نظم، نقش خام و حقیری را ایفا میکنند. ذن تجربه به ایست طولانی که فرد باید خود آنرا حس نماید همچنانکه نمیتوان با توضیح راجح به راه رفتن آنرا تجزیه نمود با توضیح و توصیف نمیتوان مفهوم واقعه ذن را درک نمود.

(1) – Alan Watts

(2) – Christmas Humphries

## ● برداشت‌های دیگر از ذن

بر بنیاد اندیشه سه تن از متفکرین دنیا اذن در این قرن، لازم است تعاریف دیگری بدان بیفزائیم.

### ● ۱- ذن یعنی : رجعتی بهترین حالات فیزیولوژیک انسان . چون معتقد‌دم

که پسیکولوژی جز فیزیولوژی دستگاه اعصاب مرکزی چیز دیگری نمی‌باشد .  
براساس این نظریه ، فرد در طریقت ذن می‌گوشد با توصل به اصول ویژه آن بهترین حالات فیزیولوژیک جسم خود رجعت نماید . ما در اینجا نمی‌گوییم بهترین حالات پسیکولوژیک بدن در هر صورت اعتقاد داریم که فرد در اثر تعلیم و تربیت مذهب ، اخلاق و عرف در طی دوران کودکی ، خود مبدل به موجودی می‌شود که در آینده دچار تضاد می‌گردد . این تضاد از سوی یک حالت بیمارگون و از سوی دیگر بیگانه با فیزیولوژی بدن انسان است . ذن به انسان کمک می‌کند که تضاد درونی خود را از بین برده و در نتیجه انسان از نقطه نظر فیزیولوژی دروضع بهتری قرار گیرد .

### ● ۲- ذن یعنی ، مهاجرت :

مهاجرت از قطب اضطراب به قطب آرامش . این مهاجرت دارای درجه‌های مختلف بوده و بعبارت دیگر توام با گذشت زمان ، فرد به ترتیب اضطراب شدید ، اضطراب متوسط ، اضطراب شدید متوسط ، اضطراب کم ، حالت بدون اضطراب را پشت سر گذاشته و بسوی آرامش اندک ، آرامش زیاد در حرکت بوده وبالاخره به آرامش بسیار زیاد نزدیک شده و سرانجام به آن واصل می‌گردد . این آرامش موقعی حقیقی و غیر کاذب است که فرد توام با وصول بآن به درک ساتوری (۲) نیز نائل آید .

### (1)- Psychologic

● ۳- ساتوری (SATORI) منظور از خواب غفلت بیدار شدن می‌باشد : لغت (از خواب غفلت بیدار شدن) نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی می‌باشد . ساتوری در حقیقت عبارتست از واقع شدن بیک حقیقت برای او لین بار . توام با این قادر بودن بنگرستن بیک موقیت از یک زاویه جدید ، در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود می‌آید . تنها آن نوع اشتیاق و آرامشی راستین و مداوم است که توام با ساتوری باشد . این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از خلاقيت انسان در افق اندیشه سرچشم می‌گيرد و اين متعاقب وصول بيشتر فرد با آرامش بدست می‌آيد .

۳- ذن یعنی : ویژگیهای شیوه خاص زندگی درنزد قشر ویژه‌ای از مردم . در این قشر (قشر خلاقه) معمولاً روش فکر ان، دانشمندان و هنرمندان قرار داردند. چنانچه ملاحظه می‌شود این قشر ویژه بطور غیرقابل اجتناب در دوره‌ای خاص از زندگی‌شان (معمول‌در دوران میانسالی) دچار تضاد با هستی می‌گرددند.

\* علت این تضاد گرایش‌های سرشتی این افراد است که در نتیجه آن تعلیم و تربیت زمان کودکی را شدیداً جذب نموده و در دوران میانسالی دچار تضاد با خود و با هستی می‌گرددند این شیوه خاص زندگی کردن ، برای عده‌ای از افراد، تنها در محیط‌های خاص یعنی در باشگاه‌ها پیروان<sup>(۱)</sup> ذن امکان پذیر بوده و برای عده‌ای دیگر در محیط معمولی زندگی (شهر) نیز امکان پذیر است . تضاد این افراد با هستی اجتناب ناپذیر بوده و چنان قابل پیش‌بینی و پیشگوئی است که گوئی یک پذیره بیو لوژیک می‌باشد ، برای روش‌شدن این مطلب توضیح بیشتری میدهیم ، اصولاً ما میتوانیم افراد را به چهار گروه مشخص تقسیم نمائیم :

\* الف - کنده‌زن که بطور بسیار ضعیف دچار ثبوت شرطی می‌شوند .

\* ب - شخصیت پسیکوبات<sup>(۲)</sup>. که بطور ضعیف دچار ثبوت شرطی می‌شوند .

\* ج - شخصیت طبیعی یا معمولی که بطور معمولی ، طبیعی و متوسط دچار ثبوت شرطی می‌شود .

\* د - شخصیت خلاقه (شامل هنرمندان ، دانشمندان و روشنفکران) که شدیداً دچار ثبوت شرطی می‌شوند .

شخصیت خلاقه آن فردی است که دچار ثبوت شدیدگرددیده و در اثر اینکه محیط دیروز (یعنی نظم و ترتیب و انصباط و قوانین بازی زندگی دوران کودکی) را شدیداً جذب نموده .

در دوران میانسالی دچار تضاد با هستی و با خود می‌شود . از طرف دیگر یک خطر دیگر چنین شخصیتی را در دوره میانسالی نیز تهدید می‌کند . که دارای چندان رابطه مستقیمی با دوران کودکی و ثبوت شدید وی در این دوره نیست و آن تهدید محیط می‌باشد . هم محیط دیروز که قسمتی از خود اوست و هم محیطی که در زمان حال در آن زندگی می‌کند . چنین فردی برای پیروزی در قیام و طغیان علیه دیروز ، بمطالعه قوانین فیزیو لوژیک انسان اولیه پرداخته است . اصولی چون اصل خود بخود بودن « اصل زمان حال گستره و جاودان ، اصل ارزش کاربدنی ، اصل ماوراء دوگانه اندیشه ، اصل غیر منطقی بودن هستی و دیگر اصولی که بعداً خواهیم دید . »

و برای توفیق در راه طغیان علیه محیط فوری خود ، یعنی محیط بیمارگون شهرهای بزرگ ، آنرا ترک کرده و مقیم باشگاههای پیروان ذن میگردد . پس گرایش به ذن یعنی قیام انسان علیه خود و محیط فوری خود و راه وصول به آرامش و آزادی .

● ۴- ذن یعنی : ورزشی که در اثر انجام مداوم آن فرد توفیقی یابد بیک وضع مطلوب و متعالی روانی جسمی واصل گردد . پس میتوان گفت ذن شیوه‌ای زیستی است در راه وصول به مطلق ترین میزان آرامش .

● ۵- ذن یعنی : معتقد بودن باینکه شعاع دایره آزادی ده سانتی و شعاع دایره محدودیت های شرعی ، اخلاقی ، عرفی ، مذهبی و جنسی یک سانتیمتر میباشد .

\* ۶- ذن یعنی : رهائی از چنگال مصنوعات ، مصنوعاتی که ساخته و پرداخته اندیشه انسان است . یا بعبارت دیگر رهائی از چنگال مصنوعات ذهنی نسل‌های پیش .

● ۷- ذن یعنی : رجعت انسان بذات خود . ذن عبارتست از وقوف انسان چهار تضاد و حرمان باینکه تاکنون بذات خویش خیانت مینموده است . ذن عبارتست از شناسائی آنسته از ارزشها و تصنیعی که با انسان تحمیل گردیده و پرهیز از بند و برد بودن این ارزشها ، ذن یعنی راهی که با پیمودن آن انسان با آرامش مطلق میرسد و در اثر آن رفتاری انسانی از خودنشان میدهد . ظاهر تغییر رفتار فرد معمولاً در روابط وی با دیگران متجلی میشود . افرادی که واقع بوجود تغییر شدید در فرد نیستند ممکن است بپندارند که فرد بداشتن رفتار نیکو و پسندیده ، ظاهر میکند و با اینکه بعل مختلف چنین رفتاری را بخود تحمیل مینماید ، آنها چنین پنداشته و غافل از این حقیقت میباشند که رفتار چنین فردی بذاته چنین نگشته است . آنها باور ندارند که وی قادر نیست بشیوه متعارف و معمولی با سایر افراد ارتباط برقرار نماید . و با اصولاً هیچ دلیل منطقی نمی‌بینند که دارای روشنی غیر از روش جاری خود باشند .

\* پیرو ذن ممکن است اصلاح مذهبی نباشد ولی همیشه رفتار او شبیه افراد مذهبی است .

● پیرو ذن از چنان قدرت زیاد «ID»<sup>(۱)</sup> برخورد اراست که گوئی اصلاً در تمامی وجود او «EGO»<sup>(۲)</sup> وجود ندارد . ذن یعنی قدرت به این حقیقت که شکستهای انسان اتفاقی نبوده بلکه بواسطه نتیجه گیری غلط ، شکست خورده است و پرهیز از رفقن بدنیال هدفهای غیر صمیمه و غیر صادقانه (اهدافی که بیگانه باذات وی اند) .

○ ذن یعنی وقوف باین نکته که همچنانکه متعاقب اوج فواره ، سقوط است و یا بعارت دیگر هرفواره‌ای سقوط میکند چون فواره است . متعاقب زیادی روشن - فکر بودن ، زیاد منطقی وزیاد متعارف بودن ، غیرروشنفکر بودن ، غیر منطقی وغیر زیاد متعارف بودن است .

■ ذن هرگز با یک مکتب اخلاقی نباید اشتباه شود . اگر پیروان ذن دارای رفتار نیکو و پستدیده‌ای میباشند این اتفاقی است و مفهوم آن این نیست که هر فرد دیگر بمحض علاقمند شدن باصول ذن باید پای بنداخلاقیات خاص گردد . بنظر نویسنده باید این مسئله همواره تذکرداده شود که از نظر ذن فرادازگرده مهمتر است چون مردم بیمار ، لبریز از اضطراب افسرده و دست بگریبان باسایر دشواریهای این عصر ، حوصله فداکار بودن و انسان بودن و شنیدن پندواندرزوامربه معروف و نهی از منکر را ندارند . در حقیقت آنها از افرادی کاملاً عاصلی میباشند که علاقمندند که بهر فردی ، بهر علت معقول و نا معقول شدید ترین حمله هارا بنمایند . بنابراین بطور منطقی در ذن باید بفرد کمک نمود . باید بفردیاری نمودتا او بتواند بدون تضاد و ناراحتی زندگی کند . بعد از اینکه فرد نقضاهای خود را از دست داده ، قادر میگردد سایرین را دوست داشته باشد و به آنها کمک کند . هرگز نباید با توسل به پتک پندواندرزبه فرد فشار آورد و واقعیت حال را به گذشته رساند . بهمین ترتیب چون در طریقت ذن فرد باید خود خدای خود باشد یعنی بدلیل اینکه یک قسمت از هستی وجود فرد نباید قسمت دیگر را کنترل نماید و به آن امر و نهی کند و باعث گناه وی گردد . بهمین دلیل نیز نباید هیچگونه کوششی بعمل آید که فراداز برون کنترل شود .

● فرد بعداز وصول کامل ، نیازی به کنترل شدن از درون و برون ندارد . وجهت حرکت مرکب باید کوشش درجهت آزاد ساختن فرد از ذات خود باشد .

● «تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز»  
واژه‌ها و سیله نقیه نیستند . فرد باید بر مرکب تجربه سوار باشد تا بتواند طول شاهراه ذن را بپیماید .

● - سرانجام ذن یعنی :  
آگاهی انسان به اینکه او بیمار است و علت بیماری وی نیز دوچیز است .  
اول اینکه انسان بعلت دریافت یک تعلیم و تربیت (چه درخانه و چه در مدرسه)  
خشک و بیمار گونه و جذب آن ، یعنی در حقیقت بواسطه جذب یک دیروز بیماروش ،

بیمار است و همواره از اصول برگشت پذیر فیریولوژی بدن خود سرپیچی میکند. دوم اینکه محیط کنونی او (شهرهای بزرگ با تمام روابط انسانی، محیطی) محیط بیماریست و انسان برای وصول به آرامش مطلق (بهبودی) چاره‌ای ندارد جز اینکه خط بطلانی هم بر روی دیروز خود یعنی خودوهم بر روی امروز خود، یعنی بر روی محیط فوری خود بکشد.

**پیروزدن برای نیل به آرامش به ۵۰ چیز تکیه میزند:**

الف - ادبیات و تعلیمات و آموزش‌های ذن.

ب - محیط سالم باشگاه‌های ویژه پیروزان ذن

### خصوصیات ذن تکامل یافته

\* برای بیان ذن تکامل یافته ویژگیهای آنرا توصیف مینماییم. در این مکتب اولاً مراحل مختلف وجود ندارد. این مکتب، مکتب ناگهانی میباشد. در این مکتب تمرکز فکری در باره موضوعی خاص پیشنهاد نمیشود ویژگیهای دیگر ذن بطور خلاصه عبارتند از:

۱+ ارزش فعالیت بدون هدف و خود بخود.

۲+ عدم سعی و کوشش.

۳+ عدم تمکن از اندیشیدن و رها کردن اندیشیدن بحال خود.

۴+ اندیشیدن بدون طرح و بر قامه و تفکر خود بخود.

۵+ در این مکتب کار عضلانی ارزش ویژه‌ای دارد.

۶+ تجربه نمودن زندگی

۷+ غیراخلاقی بودن تعالیم

۸+ عدم ارزش متون مقدس و مثال وغیره.

### ● خود بخود بودن ●

\* در طریقت ذن وقوف به ارزش والای خود بخود بودن دارای ارزش ویژه میباشد. بیماری از اصول و ویژگیهای ذن از این خصوصیت فیزیولوژیک انسان سرچشمۀ میگیرد. در حقیقت زندانیان کبیر یعنی انسان در طی قرون، بسیار کوشانده است که خود را در چهار چوب عرف، اخلاق، قانون، احساس گناه، ترس، ترس از مجالات، مذهب و دولت زندانی نموده و چنین وانمود سازد که انسان موجوده ماشینی بوده و فرسنگ‌ها از خود بخود بودن فاصله داشته و دارد. مامعتقد دیم که خود بخود بودن انسان، از یک نیاز درونی منتشر و سرچشمۀ گرفته و دارای قوانینی ناشناخته مربوط بخود میباشدند. خود بخود بودن چون تحرک انسان یعنی نیاز انسان بتحرک، یکی از قوانین فیزیولوژیک بدن انسان میباشد. ماین اصل را اصل منتشر<sup>(۱)</sup> نامیده ایم.

### ۸- فیستن در حال گسترده

\* منظور از زیستن در زمان حال گسترده، توانائی، حسن نمودن، زندگی کردن در زمان حال است. وقتی که فردی مرتبا در زمان آینده زندگی نموده و یا بطور مداوم ذهن او لبریز از خاطرات هوش‌انگیز زمان گذشته است در نتیجه دارای استعداد ناچیزی برای زیستن در زمان حال است. این زمان حال گسترده را زمان حال جاودان نیز میگویند. علت اینکه چنین احساس مداومی را زمان حال جاودان میگویند اینست که چنین شخصی چنان مجدوب فریفته، مغروق و غوطهور در زمان حال و چنان دچار بی‌خيالی نسبت به آینده است که در ذهن خود بایا صلاحت تصویری از آینده نداشته و یاداری تصویری ناچیز میباشد. فردی که در زمان حال گسترده زندگی میکند از چنان آرامش عمیقی برخوردار است که حتی یک هزار م آن در نزد فرد عادی ملاحظه نمیشود. در اینجا باید این موضوع را متدل کرد که کسی قادر است در زمان حال گسترده زندگی کند شخصی است که دارای استعدادی نادر از بهره‌ورشدن از احساس زمان حال میباشد.

(1) – Global Principle

نماینده گروهی از این‌ها، آن «ذ نی» است که به او ج تکامل ویژه خود رسیده است. این استعداد در حقیقت یک نوع ظرفیت درونی است که از دوران تولد در نزد هر کس موجود بوده ولی بعد از اثر تزریق یک تعلیم و تربیت سخت و عمیق هدفهای گوناگون از بین رفته و نابود می‌شود. تزریق و تحمیل این هدفها باعث می‌شود که جوهر آن دیشیدن انسان، توده‌ای از برنامه‌ما، امیال و خواسته‌هایی باشد که در آینده و همیشه در آینده اجراء گردند. کوشابودن در راه جامعه، تحقیق پوشیدن به این هدفها و خواسته‌های سر ابگون لغزنده و تکثیر شونده عاملی است که باعث می‌شود فرد، بطور مداوم در حال آماده باش بوده و قادر نباشد در زمان حال زندگی کند. آیا امکان دارد که فردی بتواند در خلاص طرح و برنامه ریزی کند. یعنی بعبارت دیگر آیازمان آینده میتواندیکی از ابعاد آن دیشیدن فرد راجع به مشکلات معضلات، هدف‌ها و برنامه‌های آینده باشد. این مرتب در فکر آینده دور و نزدیک بودن عاملی است که باعث می‌شود انسان را بطور دائم در حال آماده باش نگاه داشته و به وی امکان ندهد که بتواند دارای داد و ستد با محیط خودی خود بوده و یا بعبارت دیگر قادر باشد در زمان حال زندگی کند. چنین فردی در هیچ لحظه‌ای استعداد استراحت کردن و فارغ البال بودن ندارد. در نتیجه چنین وضع ممکن است هفته‌ها، ماهها، سالها و حتی دهه‌ها بگذردو شخص موردنظر بطور مداوم مراقب، هوشیار و آماده باشد. مثال دیگر وضع شخصی است که در مسابقه‌ی دوسرعت شرکت نموده و در پشت خط بحال آماده باش ایستاده و هر لحظه متظر شنیدن صدای طپانچه است. البته این حالت آماده باش کوتاه مدت می‌باشد ولی فردی که در زمان حال زندگی نمی‌کند یا بعبارت بهتر قادر نیست زندگی نماید کسی است که همواره دچار حالت آماده باش نمی‌باشد. چنین فردی زمان حال را لمس نمی‌کند چون او دولاییریت برنامه‌ها، هدف‌ها، امیال دور و دراز خود سیر می‌کند.

حال آماده باش یک حالت فیزیولوژیکی و یک وضع غیرعادی می‌باشد.

\* وضعی که اراده انسان بر روی آن اثری ندارد. در موقع آماده باش دستگاه سempatik انسان فعالتر از حالت عادی می‌باشد و در چنین وضعی فشارخون بالارفته مغز هوشیارتر از حالت عادی شده، بر تعداد ضربان قلب افزده شده و بر تو نیسته

عضلات بدن افزوده میگردد. فردیکه بطور مداوم در حالت آماده باش است بطور مداوم دچار پرکاری دستگاه سمعکاتیک میباشد.

\* وقتی میگوئیم فرد مجبور است، قادر نیست در زمان حال گسترده و یا جاودان زندگی نماید منظور این نیست که اداری استعداد استراحت نمودن نیست و یا اینکه فی المثل قادر نیست برای چندین ساعت در چائی آرام بنشیند. بی شک وی قادر است چنین کاری انجام دهد اما مایکم چنین کاری را با جبارانجام میدهد احساس بیقراری و ناراحتی میکند.

☆ چنین فردی بیقرار شخص است که بطور مداوم در گیری کاری میباشد. اگر کاری نداشته باشد کار جدیدی برای خود میترشد.

\* لحظه‌ای آرام نمی‌نشیند و مرتب بکاری پیله مینماید در کار چنین افرادی طمانیه وجود ندارد. هم و کوشش کار این افراد مجبور عبارت از دوران استراحت و کار، کار و استراحت بطور متناوب نیست یعنی عبارت دیگر در این عصر تمام چیزهای متضاد درهم ادغام شده‌اند. در هر صورت انسان مجبور این عصر بطور دائم در حال انجام کار است و تازمانیکه مشغول انجام کاری است احساس آرامش میکند. ولی به مجرد اینکه کاری برای انجام دادن نداشته باشد احساس تنفس، و بیقراری، التهاب اضطراب، هوشیاری، نسبت بعدم تداوم هستی، پوچ بودن زندگی و خلاه مینماید وقتی فردی از این اردوگاه بیمار میشود در بستر بیماری بسیار ملتهب، بیقرار نا آرام، بهانه گیر مضطرب بوده و بر متخصص یا پزشک تیز هوش است که توام یا مداوای بیماری ارگانیک وی به او مقدار زیادی داروی آرام بخش بدهد.

\* گرچه افراد، شهر را پشت سر گذاشته و ظاهرا با غوش طبیعت پناه برده‌اند ولی از همان روز اول با نجاح برق نامه‌هایی که قبل از طرح و برنامه ریزی کرده‌اند میپردازند. افرادی ازین قماش استعداد و ظرفیت درونی<sup>(۱)</sup> خود را برای استراحت نمودن از دست داده‌اند. بهر صورت انسان مجبور عصر حاضر ظرفیت‌های گوناگون درونی خود مانند ظرفیت استراحت نمودن ظرفیت فارغ البال بودن، ظرفیت در زمان حال زیستن،

(۱) منظور از استعداد و ظرفیت درونی در حقیقت ایمان و اعتقاد بوجود یک نوع ظرفیت ذاتی میباشد. مثلاً میتوانیم معقد باشیم که هر انسان ذاتاً هنرمند بوده ولی رفته رفته در اثر ضعیف بودن این استعداد آنرا از دست داده است. اما اگر این استعداد قوی باشد در اثر شکلات

ظرفیت مورد تقدیر قراردادن ولذت بردن از مظاهر ساده صنعت را از دست داده است.

\* مادر عصر حاضر شاهد برخورد نسلها میباشیم. یکی نسل ماشینی و عام‌گرا که تمام ظرفیتهای درونی خود را از دست داده و برده ماشینیزم گردیده است و دیگر نسلی که حاضر بسازش با جامعه مصرف کننده نبوده و در مقابل بطور نامرئی استثمار شدن که رذیلانه‌ترین نوع آن میباشد مقاومت نموده و بطور پیگیر دور دفاع از ظرفیت های فطری خود میکوشند که قابل ملاحظه ایکه بنظر میرسد اینستکه خصوصیات پیسو کو موتور انسان این عصر در اثر پیروی اواز محیطش و یا از یک زندگی ماشینی میباشد. البته این پیروی یا ک پیروی داوطلبانه نبوده و ذات انسان کاملاً با چنین محیطی در تضاد داشتی میباشد.

\* مظاهر تضاد انسان، بیقراری، اضطراب، ترس، وحشت، احساس پوچی، افسردگی و هزاران نوع عواطف بیمارگون دیگر میباشد و از اینجاست که مادر این گونه جوامع توده‌های از انسانهای مفلوک و بدینختی را می‌بینیم که با تکیه‌زندن به داروهای آرام بخش و ضد افسردگی بحیات فاجعه‌آمیز خود ادامه میدهد و باز هم ادامه میدهد.

● در هر صورت انسانیکه قادر نیست در زمان حال گسترده زندگی نماید و یا بعارت دیگر دارای احساس زمان حال گسترده نیست قادر باست راحت کردن نمیباشد و فردی است چهار بیقراری دائمی که نه در جهان بلکه در خیابان افکنده شده است. این را نیز باید توجه نمود که این استعداد زندگی نمودن در زمان حال گسترده نباید به تبلی و بی قیدی تعییر شود مانند سر بازی است که در جبهه جنگی مجرور ح شده

و معضلات نابود نمیشود. در زن گفته میشود که هر انسانی هنرمند و شاعر است. ما گرایش خلاقه را در دوران بلوغ و حتی کودکی در اکثریت عظیمی از کودکان و نوجوانان ملاحظه میکنیم. ولی بعد از گذشت یک یا دو دهه، بیش از تعداد انگشت شماری از آن تولد عظیم قبیل دائمی بینیم که هنرمند و شاعر باشد. حقیقت مورد نظر اینستکه همچنانکه تمام انسانها از تأهیر مندو شاعر هستند تمام آنها دارای این استعداد درونی با از ظرفیت فطری میباشند که از آثار هنری و از جمله شعر لذت ببرند. این استعداد درونی که ضمناً ظرفیتی فطری و ذاتی است چیزی چون نیاز باز پناء احساس گرسنگی و تشنجی نیست که انسان نتواند آنرا تحمل نماید. بعارت دیگر انسان این عصر در اثر تبدیل موجود خود بخود طبیعی یک موجود مجبور و ماشینی (یعنی موجودی که ریتم وی تحت الشاعر ریتم ماشین و یک جهان ماشینی است) این استعداد درونی خود را از دست داده و میدهد. نوجوئی بیمارگون انسان این عصر نمونه زنده‌ای از این پدیده را یچ و در ضمن نامرئی میباشد.

و ارجح است که در پشت جبهه بسته گردیده تا بهبودیافته و مجددآ در صحنه نبرد وارد شود.

\* بهمین ترتیب تنها فردی که قادر است ریتم و آهنگ انسانی خود را بدست آورده و حفظ نماید، میتواند از زندگی لذت ببرد. (۱) لذا آنچه را که انسان در زندگی بدست میآورد تلاش پی گیرد زمان حال گسترده و سرانجام احساس آرامش بدون دغدغه و پراکنده گی ذهن و تشویش و دلهره در زمان حال گسترده میباشد. این تصور باطل که آینده آبستن بهترین امکانات است عامل تغافل انسان درباره ارزش دانستن زمان حال میباشد. این عدم توانایی انسان در زیستن در زمان حال گسترده یک مشکل روانشناسی ویک حالت بیمارگون میباشد. این افراد تمام وقت خود را صرف پیمودن مسافت بین دو هدف نموده و تازه وقتی به هدف جدید خود میرسند با کمال تأسف متوجه میشوند که تصاحب این خواسته جدید موجب ارضاء و اغواء آنها نمیگردد.

\* خنجر هدفهای بیشمار با کمال بیرحمی زمان حال را (که رشدیک جامعه را میتواند در بر گیرد) بقتل رسانده و نابود میسازد.

(۱)- در محیط ما وقتی راجع بزمان حال وارد شآن بحث میگردد گفته میشود که دم غنیمت است و یا اینکه چو فردا شود فکر فردا کنی. عوام نیز در اینگونه موارد از یک چنین گفتاری ارزیابی بسیار ناجایی مینمایند. این افراد معمولاً بسیار حریص بوده و دائم در فکر سود جوئی و نفع بیشتر میباشند. بعضی ها میبتدارند که وقتی گفته میشود دم غنیمت است باید فوراً بساط عیش را گسترده و افراط را باوج رسانید. این احتمانه ترین، عوامانه ترین و منحط ترین تفسیر مفهوم ارزش زیستن در زمان حال گسترده میباشد.

## شخصیت نشیمنگاهی<sup>(۱)</sup>

\* چون در بخش‌های متعددی از این کتاب و بکرات از شخصیت نشیمنگاهی سخن رفته است وقت آنست که درباره آن توضیحات لازم را بدھیم ولی قبل از بحث راجع به این موضوع ناچاریم کمی درباره بعضی از اصول مکتب روانکاوی فروید و نظریات او بیان نمائیم.

ماحصل این نظریات بشرح زیراست.

- ۱- بیماری انسان- بیماری غیر جسمی انسان اتفاقی نیست.
- ۲- بیماری انسان مربوط به گذشته است.
- ۳- بیماری انسان مربوط بیک «روان» یا شخصیت صدمه پذیر می‌باشد.
- ۴- همانطور یکه قسمتهای مختلف بدن انسان مانند قلب، مغز، کبد و غیره دارای گذشته‌ای می‌باشند روان انسان نیز دارای گذشته‌ای است.
- ۵- شخصیت افراد را بحسب نوع تکامل روانی آنها میتوان بگروههای مختلف تقسیم نمود در اینجا لازم است یاد آوری نمائیم که شاید انسان دارای صدھانواع شخصیت باشد ولی بنظر نگارنده (۲) طبقه‌بندی زیر طبقه‌بندی مناسبی می‌باشد.

- ۱- شخصیت دهانی
- ۲- شخصیت نشیمنگاهی
- ۳- شخصیت طبیعی
- ۴- شخصیت اسکیزوئید
- ۵- شخصیت حدواتسط

تضاد<sup>(۱)</sup>

منظور از تضاد اینستکه انسان با تمام وجود وارد ادعا ش بیک سوحر کت نمیکند و بابا کندی تمام حر کت نمینماید. تعریف دیگر اینستکه وقتی که غرائز سر کوب شده در نزد انسان امکان می یابد که برای ارضاء خود اقدام نماید با نیروهای فراخور و یا ابر من روبرو شده و در اثر این کیفیت وضع خاصی بوجود می آید که آنرا تضاد مینامند.

تضاد بسیار شدید نزد افرادی که دارای شخصیت نشیننگاهی میباشد ملاحظه میشود این افراد دچار اشکال زیادی در موقع انتخاب کردن میباشد یعنی وقتی مابین دو قطب قرار میگیرند بوسیله ۵۰ درصد کشش بسوی هر کدام کشیده میشوند، چون این دونیرو مساوی و در خلاف جهت یکدیگر میباشد هم دیگر را خنثی نموده بر آیند آنها صفر میشود.

هنگام بحث درباره تضاد بدو موضوع باید اشاره شود. یکی اینکه تضاد از سلوهای مغز حیوان و انسان (لب فرونتال) سرچشممه گرفته و بروز تضاد دارای رابطه ای بسیار مستقیم با گذشته فرد بوده است. بعارتی دیگر بروز تضاد حادثه ای اتفاقی نمیباشد.

چنانکه ملاحظه میگردد اگر فرد اقدام به ازبین بردن تضاد درونی خود بوسیله ذن درمانی و یا رو انکاوی ننماید تضاد وی همچنان بحیات خود ادامه داده انسان تا آخر عمر دچار عدم انطباق با هستی میباشد، بعارت دیگر از آرامش برخوردار نخواهد شد خصوصیت دیگر تضاد اینستکه وقتی حیوان یا انسان تحت تاثیر دونیروی متضاد میباشد برای وی گزیر از محیط امکان پذیر نیست چه اگر غیر از این بود موجود مورد بحث از محیط فرار کرده در محیط مفروض میخکوب نمیشد و در نتیجه از صدمات موقعیت متضاد برخورد بود.

---

**CONFLICT - ۱** یانورز یا تضاد. عبارتست ازیک تضاد درونی یعنی بعارت دیگر دیشه نورزو سرچشممه تظاهرات خارجی نورزیک تضاد روحی درونی میباشد. تضاد فرد را دریک موقعیت حیاتی میخکوب نموده و یا از سرعت حر کت وی میکاهد. کسیکه دچار تضاد باشد قادر نیست با تمامی وجودش بیک سوحر کت کند و تضاد ایجاد شکاف در اراده میکند. ذن معتقد است که تضاد انسان همگانی و اگزیستانسیال بوده و نهایت کوشش آن ازبین بردن این تضاد میباشد.

اصولاً انواع کلاسیک تضاد سه نوع میباشد:

۱- تضاد نوع گرایش و گرایش.

۲- تضاد نوع گریز و گریز.

۳- تضاد نوع گرایش و گریز

در سطور زیر توضیح مختصری راجع به هر کدام میدهیم.

● ۱- تضاد نوع گرایش و گرایش: در این نوع تضاد فرد بوسیله دو مرکز جاذبه جذب میشود، ولی بر اثر اینکه قدرت جاذبه ایندو مرکز با هم برابرند موجود مورد نظر در جای خود میخکوب گردیده نمیتواند حرکت کند.

● ۲- تضاد نوع گریز و گریز: در این نوع تضاد انسان در موقعیتی است که از دو قطب گریزان بوده یا بعبارتی دیگر در بین دو قطب قراردارد که هر دو دارای بار عاطفی است و او محکوم است که یکی از دو قطب را انتخاب نماید.

● ۳- تضاد نوع گرایش و گریز: در این نوع تضاد انسان با یک قطب مواجه بوده و بواسطه ارتباط ویژه ایکه با این قطب دارد دچار تضاد میباشد در این نوع تضاد فرد بوسیله این قطب هم جذب گردیده و هم دفع میشود.



## ضد دو گانگی



ذن معتقد است که بنیاد هر گونه تحرک و ظاهر انسانی از آندیشه‌ی وی سر چشم می‌گیرد. ذن بخوبی به این نکته واقع است که مشکلات انسان اتفاقی نبوده و بستگی ب نوع آندیشیدن او دارد.

ذن نوعی جهان بینی خاص مانند ایسم‌های گوناگون نیست که در حقیقت هر یک عینکی هستند با شیشه رنگی و پژه‌ای؛ بلکه ذن مانند دیده‌ای می‌ماند که نوع دیدن فرد را عوض می‌کند. منظور اینست که ذن بخود پدیده آندیشیدن داشته در حالی که فلسفه‌های گوناگون وایسم‌های مختلف مایلند و پیشنهاد می‌نمایند که فرد باید اینگونه بیاندیشد و یا در این یا آن حوزه بیاندیشد. لذا در همینجا متذکر می‌شویم که انسان اصولاً دارای دو نوع آندیشیدن می‌باشد.

آنندیشیدن معمولی را نوع نزدیک شونده<sup>(۱)</sup> و آندیشیدن غیرمتعارف را نوع دور شونده<sup>(۲)</sup> می‌نامند آندیشیدن نوع اول را معمولاً هوش<sup>(۳)</sup> نامیده‌اند و آندیشیدن نوع دوم را آندیشیدن خلاقه‌می‌نامند. در نوع اول فرد بسیار پای بند تبعیض شده و بسیار سخت گیری می‌کند و هم از طرف دیگر قادر نیست که تمامی یک موقعیت را دیده و در نتیجه در قضاوت در مقیاس محدود خوب قضاوت نموده و در مقیاس یک محیط گسترده؛ قادر نیست صحیح قضاوت نماید. بر عکس کسی که بطور دور شونده یا خلاقه می‌بیندیشد معمولاً فردی است که زیاد پابند تبعیض نمی‌آورد و ضمناً در یک مقیاس گسترده از روی صحبت قضاوت می‌نماید.

مسئله‌ای که شایسته است مورد اشاره قرار گیرد اینست که ضد دو گانگی بودن ذن یکی از مسائل بسیار پیچیده در حوزه ذن بوده و هردو، هم تفسیر آن و هم درک درست آن بسیار سخت و مشکل می‌باشد. وقتی می‌گوئیم ذن ضد هر نوع

(1) - Convergent (3) - Intelligence

(2) - Divergent

دوگانگی از قبیل جهان بینی های سیاسی و عقاید مذهبی و اخلاقی و جنسی است عده ای اعتراض میکنند و برای آنها باورش سخت است که فی المثل مکتب سیاسی A مانند مکتب سیاسی B میباشد. این یکی از بیچیده ترین مسائل بوده و تفہیم و تفسیر آن نیز کاملاً بغرنج میباشد. بهره جهت ذن اصولاً ضد دوگانگی است . مثلاً در مقابله با مرک از نظر ذن، مرک و هستی نیست بلکه درسطح ذن یعنی در مأوا راع مرک و هستی، فقط هستی موجود است . این وضعیت در تمامی اوقات دیده میشود. مأوا راع مذهب A و مذهب B وجود است و مذهب عبارتست از یک رفتار اخلاقی ویژه که کم و بیش در تمام مذاهب مشترک است . به بیان دیگر خون تمام مذهب سرخ است و نیز خون همه انسانها، نه پوست همه انسانها .

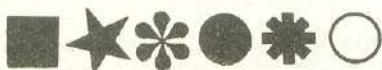
باری برای فردی که تازه پا به قلمرو ذن میگذارد، آشنا شدن با این حقیقت که ذن ضد دوگانگی میباشد، شگفت انگیز ، تحریک کننده و برانگیزende است و این بیش از آنکه مربوط به ذن باشد مربوط به عدم قدرت درک تازه وارد به این گرایش ذن بوده و این نیز در اثر اینستکه گرایش های ذن را نمیتوان بسادگی بوسیله واژه و کلمه بدیگران منتقل نمود . در اینجا لازم است بدومسئله اشاره شود :

● ۱- وقتی میگوئیم ذن ضد دوگانگی میباشد باید این نکته را در نظر بگیریم که ذن ضد آن نوع دوگانگی های میباشد که خالق آن خود انسان است و در بیشتر مواقع دارای پایه و اساسی فرضی ، تخیلی و تصنیعی میباشد.

● ۲- ذن معمولاً در گیر مسائل کسانی است که این افراد دچار تضاد بوده و در نتیجه دارای تحریک در یک جهت نمیباشند. ذن سعی مینماید که ابتدا تضاد آنها را در سطح اندیشیدن از بین ببرد. ازین بردن تضاد در سطح اندیشیدن باعث دوافق میشود. اول اینکه فرد قادر میگردد که در جهتی حرکت کند و با شروع حرکت کند و با شروع حرکت از میزان شدت حرمان او کاسته میگردد . در نتیجه این

وضع فرد از آرامش و روشن بینی پیشتری برخوردار گردیده و قادر است بهترین تصمیمات را بگیرد. چه اگر مثلا در یک کشور جهان بینی سیاسی A پیروز شد و چنین فردی دارای شغل مهمی بوده و شدیدا پابند تعیض باشد گمان میکند که مخالفان گروه B را که در حدود ۴۰ درصد مردم هستند باید نابود کرد. و این اشتباہی بزرگ است چه کاملا میدانیم که ما هرگز قادر نخواهیم بود از کرات انسان کامل وارد کنیم و باید همان افراد گروه B را تبدیل به افراد گروه A نمود. پس اگر میگوئیم ماوراء A و B فقط A وجود دارد سخنی بگزاف نگفته‌ایم. چون ماوراء هردو در تجزیه نهایی انسان قرار دارد. با آگاهی انسان بخصلت دو گانه اندیشه سلولهای مغز، فرد بتدریج و سواس درست انتخاب نمودن و کمال پرسنی و تردید خود را از دست میدهد و قادر میگردد آزادانه زندگی کند.

### غیر منطقی بودن هستی



پیرو ذن فردیست که تا آنجا که مقدور و نه مطلوب است پابند منطقی بودن است او نیز معتقد است اگر کسی مریض است باید نسبت به سلامتی خود تغافل نموده و باید به پزشک رجوع کند و بهمین ترتیب زمانیکه سیل، زلزله و سایر حوادث نامطلوب وغیره را مشاهده میکند، حوادثی که در اثر آنها افرادی کاملا بیگناه و نیکو کار بطور ناگهانی ازین میرونند باید متعاقب این حوادث دچار آشفتگی و افسردگی شود. ذن به این دسته از افراد میآموزد که چگونه باید در برابر هستی ایستاده و باید بعنوان قسمتی از طبیعت تابع قوانین هستی و طبیعت

باشند. تظاهر نمودن آنچه بصورت فاجعه اتفاق میافتد بعلت نکامل ویژه شخصیت شخصی مفروض در دوران کودکی است. در حقیقت محیط تعلیم و تربیت هم در غرب و هم در شرق یک محیط خشک و جامد بوده و در این محیط سعی میگردد که یک انضباط و نظم بیمار گون به کودکان تزریق و تحمیل گردد. در حقیقت آنچه در این محیط اتفاق میافتد مواجه شدن دو نسل در رو بروی هم بوده و در افق و زمینه چنین شرائطی ملاحظه میگردد که اساس آموزش و پرورش، آموزش خرد و دانش به اطفال نبوده بلکه مهمترین مسئله آنست که با ترس و وحشت نسل هارا مواجه و آنها را توسط عامل سهمگین دیگری کنترل نماید. امروز شاید بسیاری ندانند که آمد نشان به این کهنه ربط و رفتارشان خارج از اراده شان میباشد ولی با وجود این وبطور سرسرخانه و پیگیر میکوشند که منطق پوشالی خود را تحمیل نمایند.

اصولاً ذن از یک نیازد رونی در راه دفاع از آزادی و آرامش سرچشم میگیرد و نزدیک شدن به زندگی و اندیشیدن به چیزی، باید از یک وراء اندیشه مایه گیرد.

متأسفانه در عصر بیمار گون کنونی که بی نظم و ترتیبی خاصی بر شهرهای بزرگ مستولی است، انسان محکوم است که در مقابل فاجعه های که آنها را فاجعه های محیطی می نامیم، نیز تسلیم شده و رضا دهد. در هر صورت منظور از حمله فوق اینست که در عصر بیمار کنونی بعلت خصلت شهرهای بزرگ (تصمیمات ضد بشریت و خود پستنی افرادی معدود) انسان نه تنها در مصارف بمباران فاجعه های مربوط به هستی میباشد (همچون اعصار پیشین) بلکه در ضمن در معرض بمباران فاجعه های محیطی نیز میباشد. نسل حاضر باید قادر باشد این دونوع فاجعه را از هم منفك سازد. زیرا فاجعه های محیطی قابل کنترل، پیشگیری و درمان بوده و باید شدیداً علیه آنها مبارزه نمود.

ولی عوامل فاجعه زای هستی غیر قابل کنترل و درمان ناپذیر میباشد و انسان باید قادر باشد آنها را پذیرید و تحمل نماید. بطوریکه ملاحظه میگردد از نظر سیر نطور اندیشیدن، پیرو ذن فردی است که قبل (یعنی قبل از اینکه بدنیای ذن قدم گذارد) تصور میشده که منطقی می‌اندیشد ولی اکنون تصمیم میگیرد در موارد ویژه‌ای منطقی نیاندیشد.

ولی با وجود این ما میتوانیم گاهی توده‌ای از افراد را بینیم که با وجود از دست دادن عزیزی همچنان منطقی می‌اندیشند و یا ملتی که بر اثر مصائب جنک همه چیز خود را از دست داده ولی باز در صدد جبران خرابیهاست. همچون ملت ژاپن که در جنک جهانی دوم وقتی می‌جنگیدند با سرآپای وجودشان می‌جنگیدند و زمانی هم که پس از جنک تصمیم به ترمیم وضع اقتصادی کشورشان گرفتند باز هم باتمام وجودشان در راه احیاء و سازندگی سرزمین خود کوشیدند. پیرو ذن فردی است که وقتی می‌بیند کودکی در استخر افتاده بدون شک و تردید در راه نجات او گام بر میدارد و زمانی که مشاهده میکند که ممکن است وضع بهتری را بوجود آورد، با تمام وجودش در راه خلق آن میکوشد. این پیروکسی است که همه جا هست و هیچ جانیست و با همه هست و با هیچکس نیست و هیچ جا نیست.

● پیرو ذن بهنگام خنده براستی می‌خندد و بگاه گریه باتمام وجود میگردد. البته پیرو ذن ممکن است در موقع خنده‌یدن آن طور که میتواند از ته دل نخند و خود را کنترل کند باین دلیل که او ممکن است بینندیشد که خنده‌یدن شدید وی ممکن است به احساسات افرادی که استعداد خنده‌یدن حقیقی خود را از دست داده‌اند صدمه بزنند و در نتیجه از این کار پرهیز می‌نماید. و این رفتار نباید چنین تعبیر شود که او قادر نیست از ته دل بخند در حالیکه او نیز چون دیگران است. مانند توده عظیمی از ساکنین شهرهای بزرگ که با کوبلار عواطف بیمارگون خود در جهات مختلف در حرکت اند. در خاتمه این بخش باید متذکر شد که بدنیال رهائی فرد از اندیشیدن تحلیلی «دوگانه» رفتار خود بخود شده، همیشه یکپارچه در یک جهت حرکت نموده و تضاد وی جاودانه ازین میرود.

## ذن و اندیشیدن



زمانی که رابطه ذن و اندیشیدن را مورد مطالعه قرار میدهیم بنکات بسیار جالبی بر میخوریم. و این بسیار احمقانه است که ما برای هر کار ساده، معمولی و پیش پا افتاده وقت معینی را اختصاص میدهیم ولی برای اندیشیدن که پایه همه هستی و حیات انسان است وقتی را اختصاص نمیدهیم. در اینحال است که کچ اندیشی‌ها، سوء تفاهم‌ها و قضاوتهای نادرست خود را از اندیشیدنی سالم و راستین انگاشته و بر اساس چنین تفکری بیمارگون، بنای هستی و بر نامه‌های گوناگون خود را استوار میسازیم ما در اثر این خویشتن به نادانی زدن، بطور مدام و ناخودآگاه با عدم موافقیتهای گوناگون رو بروشده و مرتب از چاله در آمده و بچاه فرومی‌افتیم. چنانچه آدمی دارای زمان کافی و پیرامون مساعد برای اندیشیدن و تفکر نباشد، با یک سلسله فاجعه غیر قابل اجتناب رو برو میگردد. یعنی بشر هنوز نتوانسته است این حقیقت را برسمیت شناسد که برای اندیشیدن وقت کافی و خاص و محیط ویژه‌ای لازم است.

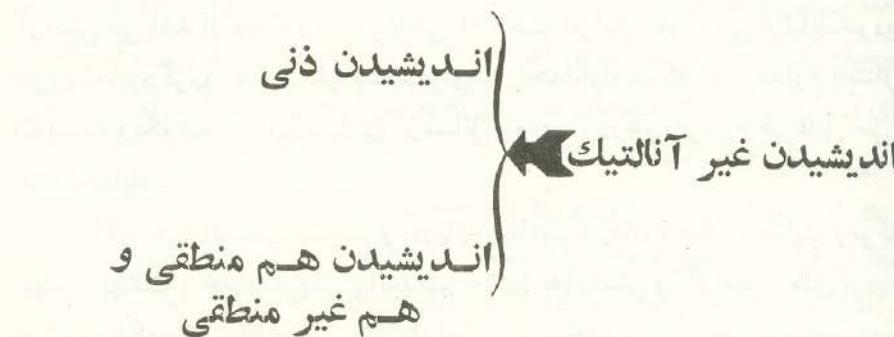
در طریقت ذن این تغافل ملاحظه میشود و پیروان ذن همیشه و بدون استثناء اوقات ویژه‌ای را برای اندیشیدن و مراقبت اختصاص میدهند. لازم به یاد آوری است که پیروان ذن در طول قرون گذشته و همچنین در زمان حال در زبان دارای باشگاههای مخصوص که به آنها تالار اندیشیدن میگویند بوده و در این محیط‌ها به اندیشیدن (۱) پرداخته و می‌پردازند. یعنی حداکثر محیط و شرائط مطلوب را برای سلو لهای مغز خود فراهم مینماید. تا آنها بتوانند بهترین وجهی وظیفه خود را انجام دهند. یکی از ویژگیهای این باشگاهها اینست که در آن‌جا از گستره گشتن پدیده اندیشیدن، بواسطه عوامل خارجی شدیداً جلوگیری میشود. آنچه در تالار اندیشه و در اثر اندیشیدن آزاد رخ میدهد عبارتست از بازگشت فرد بذات خود، در اثر این نوع فعالیت هنرمندانه مغز، فرد قادر میگردد که بتواند بیک موقیت و مسئله ارزوایی گوناگون یا باز اویه‌ای منحصر بفرد نگاه کرده و از روش‌بنی ویژه‌ای برخوردار گردد.

(1) – Meditation Hall

در طریقت ذن رابطه‌ای نزدیک بین ذن و هنر (شعر و موسیقی و نقاشی) وجود داشته و فعالیت خلاقه در تمام حوزه‌های هنری خود بخود دیده می‌شود. آنچه در اثر اندیشیدن بدون وقفه گستردگ و عمیق اتفاق می‌افتد در پایان منجر به تولد فرد اندیشمند می‌گردد و با دست آوریز به اندیشیدن، علت ناکامی‌ها و ریشه تشویش‌ها و نگرانی‌ها کشف شده و بعد از توفيق در این تولد تازه، تولدی دیگر، فرد الیه خالق خود می‌باشد. نتیجه اینکه اندیشیدن غیر آنالتیک متمم و مکمل اندیشیدن آنالتیک است.

در حقیقت اندیشیدن آنالتیک در طول دوره قبل از اندیشیدن غیر آنالتیک می‌باشد.

در تاریخ، چنین وضعیتی در شرح حال انقلابیون، پیامبران، اندیشمندان اجتماعی و هنرمندان مشاهده می‌شود در تمام موارد تجزیه و تحلیل محیط، روابط بین انسانها و موقعیت‌ها آنالتیک و در تمام موارد راه حل‌ها و غیر آنالتیک می‌باشد.



یادآوری این نکته ضروری است که منظور از درمان آنالیتیک، روانکاوی انفرادی نبوده و در تجزیه و تحلیل مشکلات و ناراحتی‌ها و بیماری‌های غیر جسمی یعنی تضاد دوگانگی انسان باهستی، بیان این حقیقت نیست که این بیماری‌های همگانی، تاریخی بوده و همه از یک مبدأ و منشاء مایه می‌گیرند. بلکه بیان این حقیقت است که تمام مشکلات، ظاهر هم چون جزائر پراکنده‌ای می‌باشند ولی همگی مانند مجموعه‌ای از جزائر مرجانی دارای پایه نامرئی مشترکی می‌باشند. بعبارت دیگر در اثر عدم استطاعت و قابلیت ذاتی انسان به انطباق با خصیلت جامعه صنعتی (نه صنعت) در عرض یک قرن، افزایش غیرقابل توصیفی در پورسانتاز بیماری‌های پسیکوتیک، نوروپتیک، اختلالات رفتاری و واکنش‌های پسیکوسوماتیک ملاحظه می‌شود. بهره‌جهت ذن با تخصیص زمانی ویژه در راه درست اندیشه‌دن و اختصاص وقت کافی و محیط مناسب برای آن، قادر است انسان را بچنان راست اندیشه، روشن بینی، گسترده نگری و ژرف اندیشه مجهر نماید که بتواند مشکلات خود دیگران را جاودانه ریشه کن کرده و اورالبریزاز آرامش سازد. بنا بر این انسان باید زمان بس کافی و حتی ورای کافی و اضافی برای ابداع و خلق‌های مجدد و مجدد خود داشته باشد و از ارزش خدائی قائل گشتن برای فراغت، غفلت ننماید.

### ذن و مسائل متافیزیک



ذن دارای گرایش شدید در راه بوجود آوردن کوتاهترین ارتباط بین انسان و آرامش می‌باشد از دیدگاه ذن هر عاملی که باعث افزایش طول این ارتباط شود باید بفوریت نابود گردد. سلول مغزا انسان دارای این استعداد است که بطور مداوم یامنابوب اندیشه و بکوشد جواب بسیاری از مسائل پیچیده و درهم و برهم و غیرقابل حل را کشف نماید.

اگر هزاران سال بنشینیم و درباره مفاهیم، زمان، مکان، حیات، مرگ، جهنم، بهشت، خدا و اهریمن بیاندیشیم نه تنها به آرامش و آرامش مطلق نزدیکتر نمی‌شویم بلکه در اثر تغافل ممکن است آرامش نسبی خود را نیز از دست بدھیم. بهمین

جهت است که ذن همیشه و بطور پیگیر و مستمر کوشیده است که نه تنها از نزدیک شدن به مسائل ماوراء الطبیعه (متافیزیک) بپرهیزد بلکه شدیداً علاقگی خود را نسبت به بحث این مسائل نیزابراز داشته است.

## ذن و کار



**الف - انسان غیر متحرک :** در شیوه و طریقت ذن ، کاردارای ارزش والائی میباشد . منظور از این کار ، کار غیر فکری است یعنی کاری که در زمان انجام آن بدن پر فعالیت و پر تحرک میباشد . همانطور که قبل آگاهی یافته ام ذن عبارتست از کوششی در راه بازگشت به فیزیولوژی انسان نخستین ، با در نظر گرفتن اینکه انسان نخستین برخلاف انسان شهرهای بزرگ و پر تراکم امروز ، انسانی اندیشمند ، و متحرک بوده است میتوان پی برد که چرا استادان ذن بهمان اندازه که اندیشیدن را ارج می نهادند برای کار غیر فکری و یا بعارت دیگر برای کار بدنی و جسمی ارزش و اهمیت قائل بودند .

**ب - تبدیل انسان متفکر ، متحرک به انسان متفکر ، غیر متحرک :** در طی قرن هاویه مرور از تعداد انسانهای متفکر ، متحرک کاسته شده و بر تعداد انسان های اندیشمند ، غیر متحرک افزوده گردیده است . زیرا در شهرهای بزرگ امکان فعالیت بدنی انسان کمتر از روستاها و شهرهای کوچک است . از طرفی در جامعه صنعتی و مصرف کننده ، انسان مجبور است هر چه بیشتر وقت خود را بفروشد تا بوسیله آن قدرت خرید بیشتری داشته باشد . بهمین جهت انسان دارای وقت کمتری برای ورزش و دیگر فعالیت های تفریحی که در طی آن فرادر گیر کار و فعالیت متحرک جسمی و بدنی است میباشد .

● از سوی دیگر شهرهای بزرگ و پر جمعیت دارای کوچکترین جذابیتی که فرد را بکاری فعال و پر تحرک وارد نیستند . بنابراین به زبان دیگر به دلائل مشروطه زیر انسان متفکر متحرک نخستین تبدیل به انسان متفکر - غیر متحرک امروزی شهرهای بزرگ گشته است .

علل مزبور عبارتند از:

- ۱- کم شدن تحرک انسان بعلت محبوسیت شهرهای بزرگ
- ۲- کم شدن تحرک انسان بعلت ماشینی شدن و اتو ماسیون.
- ۳- کم شدن تحرک انسان بعلت اینکه فرد در یک جامعه مصرف کننده، هر چه بیشتر وقت خود را فروخته و از فراغت خود کاسته است. اگر فردی بخواهد دارای فراغت باشد در چنین جامعه‌ای احساس گناه خواهد نمود.
- ج- شکل پزشک در کلینیک (درمانگاه).

بطور کلی مشکلات پزشک، طبیب عمومی، متخصص داخلی، متخصص اعصاب و روان در کلینیک شخصی از مشکل سایر پزشکانی که در محیط آکادمیک و منحصر‌آدر بخش‌های مربوطه کار می‌کنند، کاملاً متفاوت است. در حدود هفتاد درصد بیماران متخصصان داخلی و پزشکان عمومی و متجاوز از ندو پنج درصد بیماران نیز پزشکان اعصاب و روان، بیمارانی می‌باشند که دچار مشکلات و شکایات بدنی و جسمی هستند بدون اینکه دچار ضایعات ارگانیک باشند. این افراد از اینکه کم اشتها هستند مرتب شکایت مینمایند و آگاهی ندارند که بعلت کمی فعالیت در روز، قاعدتاً نباید دارای اشتها را زیادی باشند بعضی از این افراد غذایی پر کالری مصرف مینمایند و بعد از مدتی مرتب از سوء‌های ضممه و سایر ناراحتی‌های سماتیک گله می‌کنند.

## ذن و فعالیت بدنی



### الف - ذن و ورزش

اصرار ورزیدن به ذکر این نکته که انسان یک موجود متحرک است و باید هر روز مقداری فعالیت عضلانی انجام دهد، مانند اطوار در بیان این حقیقت آشکار است که انسان نیازمند تنفس اکسیژن است. در طریقت ذن ارزش بسیار زیادی برای کار کردن قائل گشته‌اند این اشعار، شعاری است که قرنها قبل بوسیله «هیکو جو» بیان گردید:

\* «هر کس یک روز کار نکند، آن روز غذاهی دریافت نخواهد کرد» \*

● بنابراین در ذن کار بدنی دارای ارزش والائی است. فعالیت بدنی روزانه باعث میگردد که فرد دچار خمودی نشود. ذن همواره در این مسیر بوده است که فاصله بین انسان و ذاتش هرچه بیشتر، کمتر شود و ذات انسان، ذاتی متغیر، متحرک بوده و میباشد. ملاحظه میگردد که از نظر ذن چقدر فرد فعال و متحرک و پرجنبش دارای ارزش بوده و میباشد. پیرو ذن در موقع کار کردن باتمام وجودش کار میکند و درین دو کار میتواند کاملاً استراحت نموده و در حال آماده باش نباشد. گوئی از اینکه استراحت کند احساس گناه مینماید. بنابر همین ارزش کار و فعالیت بدنی در ذن، ذن گرا احساس میکند که در نیرو اانا میباشد.

### ب- فراروی، روانشناسی و محیطی:

Farraroی یعنی ماوراء دوگانه اندیشه قرار گرفتن و رهایی از دست تضاد. ما میتوانیم دارای دو قسم فراروی باشیم: یکی آن نوع فراروی که فرد دچار نورزپس از برخورد از آن بهبود میباشد یعنی تبدیل به فردی عادی همچون افراد کوچه و بازار و طبیعی میشود. دوم آن نوع فراروی که در نزدیک مردم معمولی ملاحظه میشود.

و بعد از آن فردی مافوق طبیعی میگردد. هر دو فرد، در حقیقت در یک جهت و بسوی یک هدف حرکت نموده ولی آنکه تبدیل به فردی مافوق طبیعی گردیده بهدف کاملاً نزدیک شده و از آرامش بیشتری برخورد از گشته است.

وقتی از دیدگاه روانکاوی بر اساس اصلاح هستی وضع انسان را در شهرهای بزرگ مورد مطالعه قرار میدهیم، وضعیت او را بشرح زیر ملاحظه میکنیم.

- ۱- متجاوز از ۹۵٪ افرادی را میبینیم که دچار عدم همزیستی مسالمت آمیز با هستی هستند.

● ۲- بعضی از این افراد برای چندین سال یا چندین دهه دچار ناراحتی‌های مذکور می‌باشند.

● ۳- ناراحتی این افراد معمولاً بعد از یک انفاس نامطلوب شروع شده است.

هسته مرکزی مشکل آنها عبارتست از یک نورزی احالت تضاد عاطفی که باعث می‌گردد آنها قادر به اتخاذ تصمیم‌گردن و بحال تعليق در شهرهای بزرگ مانده و در آنجا پوسیده و در حال پوسیدن باشند.

● ۴- در اثر این حالت تعليق و ايجادیک حساسیت خاص، حتی اگر افراد بعداز کوچ از شهر کوچک و همزمان ورود به شهر بزرگ دچار نورز شده باشند معمولاً قادر نیستند در اثر تردید در اخذ تصمیم مجدداً به شهر کوچک برگردند.

● ۵- در اثر عدم امکانات برای روانکاوی این توهه عظیم، تعجب آور نیست که این عده در حال پوسیدن می‌باشند.

● ۶- چون تحرک انسان بازرسی شهر، رابطه معکوس دارد بهمین جهت اگر مرکب درمان روانکاوی در این جهت در حرکت باشد که باعث ايجاد تحرک شدید برای فرد گردد. در نتیجه شهر بزرگ تبدیل به شهر کوچک شده و فراروی محیطی و به طبع آن فراروی روانشناسی با سرعت بیشتری انجام می‌گیرد.

● نتیجه اینکه انسان بدون تجزیه و تحلیل نکات فوق، به آنها اوقف گشته و به عبارت دیگر حقایق را حس نموده و از همین جاست که تمام آموزش‌های پیرو ذن در باشگاه ذن Mediation-Hall انجام می‌گیرد. چه این نوع باشگاه‌ها صرف نظر از خصوصیات مطلوب دیگری که بعداً مورد بررسی قرار خواهد گرفت یک محیط کوچک در دل شهر بزرگ است.

## اشارتی کو تاہ درباره پاره‌ای از نکات قلمرو ذن و روانشناسی

### (Ambivalence) ●

منظور تضاد عاطفی است. بدین معنی که فرد در یک زمان هم از یک شیئی یا فرد یا موقعیت خوش آمده و هم از آن متنفر است. این نوع تضاد را تضادگرایش و گریز نیز مینامند.

### (Bodhi) ●

منظور از خواب غفلت بیدارشدن و سرشاری از روشن‌بینی و بصیرت است. این لغت از تجربه بودا سرچشم می‌گیرد. گفته می‌شود که او مدت ۷ سال در زیر درختی بنام Bodhi مشغول اندیشیدن بود تا سرانجام پس از این مدت، سرشار از روشن‌بینی گردید. از این لغت در هردو شاخه بودائیسم یعنی Hinayana، Mahayana استفاده می‌شود و مفهوم آن از بین بردن جهل و ندادانی می‌باشد.

### (Eternainow) ●

در ذن باید به وجود زمان حال گسترده آگاه بود.

### (ExperiNence) ●

برای وصول با رامش و روشن‌بینی، فرد باید زندگی را تجربه کند. بدون تجربه‌ی زندگی، نیل‌باین دوامکان ناپذیر است. اصولاً کسی که به ذن گرایش پیدا می‌کند، بعلت تکامل شخصیت Anal در دوران کودکی، ازدهه دوم بعد بناقچار

دچار تضاد با محیط، حرفه خود، با خود بادیگران و یا بزبان صحیح تر دچار تضاد با هستی میگردد.

چنین فردی محکوم است که در کویر سرگردانی در کمال نا آرامی باین سو و آن سوبرود. اصول ذهن مانند نشنه است که بهترین راه را برای رهائی از این کویر به فرد نشان میدهد بهمین جهت صرف نظر از اینکه چنین فردی با ذهن آشنا شود یا نشود محکوم است که زندگی را تجربه کند. چنانچه فرد با ذهن آشنا نباشد این کویر سرگردانی را در عرض مدت بیشتری طی نماید و اگر با ذهن آشنا باشد این کویر را در عرض مدت کوتاهتری نماید. پیمودن این کویر همان تجربه در ذهن است.

### (Non-Duality) ●

تمام کوشش ذهن برای استکه انسان بوحدت معتقد باشد وحدت دارای بعد مذهبی و اخلاقی نیست منظور از وحدت اینست که انسان دوگانه اندیشه را کنار گذارد و تابتواند بدون تضاد زندگی کند. فرد باید سعی نماید که استعدادی مارگون خود را در راه تفاوت و تبعیض قائل شدن از دست بدهد وقتی این کوشش و تلاش پی گیر باشد اینگونه نزدیک شدن باشیاء - افراد وحوادث بتمام قلمروها، حوزه ها و محدوده ها سرایت میکند و پس از آن برای انسان امکان دارد که یکپارچه یکسوحرکت کند. هدف نهایی و غایی ذهن اینست که فرد تواند در سطحی مأموری دوگانه اندیشه قرار گیرد.

### (SAMORAI) ●

معنی واقعی آن جنگجویان یا جانبازان میباشند. منظور از سامورای طبقه خاصی از مردم در کشورژاپن بودند که از مزایای خاصی برخوردار بوده و وظیفه

آنها جنگیدن بود. ذن بعلت خصلت عملی و سادگی آن و نیز بعلت اینکه دکترین مستقیم بود امور داستفاده سامورای ها قرار گرفت. با استفاده از اصول ذن و بکار بستن اصول آن در قلمرو جنگ شیوه خاصی از زندگی نشوو نمایمود که بعد بنام **BUSHIDO** معروف گردید. سامورایی ها بعلت دریافت تعلیمات ذن ترس از مرکرا از دست داده بودند و بعلت نداشتن ترس و هراس در صحنه های نبرد بابی با کی و تهور میجنگیدند. این طبقه تمام مزایای خود را در قرن نوزدهم از دست داده و ناچار حرفهای دیگری را برای خود برگزیدند. رفتار آن دسته از زانیها که در قرن پیشتر اقدام به کامیکازی **KAMIKAZE** مینماید بسیار شبیه رفتار سامورایی میباشد. هر دو گروه ترس از مرک و تصور و تصویر مرک را از دست داده اند و این در حقیقت فائق آمدن بر دو گانگی مرک و زندگی میباشد.

### (KAMIKAZE) ●

کامیکازی عبارتست از آنچه خلبانان ژاپنی در جنگ جهانی دوم با نجات آن اقدام نموده و با نابودی خود ضربه سهمگینی بدشمن وارد میساختند. این نوع عملیات تحت نظر دریاسالار تاکی جیر و ائیشی **TAKIJRO - ONISHI** انجام میگرفت. او پس از شکست در جنگ بشیوه همارا کیری **HARAKIRI** خود را نابود ساخت.

### (SATORI) ●

منتظر از ساتوری از خواب غفلت بیدار شدن میباشد. لغت از خواب غفلت بیدار شدن نه دارای بعد اخلاقی و نه دارای بعد مذهبی میباشد. ساتوری در حقیقت عبارتست از آگاه شدن بیک حقیقت برای اولین بار و توأم با این آگاهی از یک زاویه جدید در رفتار و احساس فرد تغییر بوجود میاید. تنها آن نوع اشتیاق و

آرامش راستین موسوم است که توام با ساتوری باشد . این سرشار شدن از بصیرت و روشن بینی از خلاقیت انسان درافق اندیشیدن سرچشم میگیرد و این درپی وصول بیشتر فرد بآرامش بدست میآید ساتوری مظهر خلاقیت انسان و این مظهر خلق مجدد تولد مجدد اوست .

## (ZAZEN) ●

در هر دو مکتب RINZAI، SOTO ورزش ویژه‌ای برای اندیشیدن در حال نشسته قائلند .



# فصل دوم

يوجا<sup>(1)</sup>



يوجا کاراٹه

---

(1) – yoga

## یوگا چیست؟

حال بمنتظر آشنایی یک کاراته کاربایوگا، بخشی از یوگا را تشریح و ارتباط آن با کاراته را بیان می‌کنیم:

کلمه یوگا از زبان سانسکریت ریشه هند و اروپائی مشتق شده و انگلیسی آن (TO YOKE) یعنی بزیریوغ در آوردن و یا نیز میتوان آنرا یکی شدن و یا تعیین هویت نامید. عبارت یکی شدن مفهوم یکی شدن روح یک فرد بروح عالم وجود است.

(یوکی یا جوکی) معتقد است که:

وجودی بکلیه جهان آفرینش مسلط است که هر شخصی میتواند در لحظاتی بوسیله هوش عالی باطنی خودبآن مربوط شده و آنرا بشناسد. وسیله اجرای برنامه مرکب از تمرینات بدنی و ذهنی همه ما را که در سطح پائین تری از وجود هستیم میتوانیم اینحالت (SAMADHI) را بدست آوریم (یعنی با شعور آسمانی یا الهی مربوط شویم). و آن لحظه، لحظه‌ای است که روح مانویر شده و خود را بشناسیم. در (یوگا سارا سنگراها (YOGA SARA SANGRAHA) چنین تعریف شده: «آرامش کامل، اضطرابات ذهنی که بدرک حقیقت ذات عالی میانجامد (یوگا) نامیده میشود».

● (نرم‌های بدنی) بنام (هاثا یوگا) و سیستم تسلط ذهنی بنام (راجا یوگا) دونوع از تمرینات یوگا هستند که با این کار ارتباط دارند. و با انجام آنها به بی پرواپنهای عارفانه میرسند. منظور اصلی خلقت و طرق موثری برای حفظ سلامتی بدن - تمدید اعصاب، نیروهای ذهنی و آرامش خاطر تنظیم و تشکیل میگردد.

## طرق یوگا : (۱)

هنگامیکه حصول برکات الهی که از حالت الحق به احادیث (صمدهی) بدست میآید مورد نظر باشد برای نیل آن در تمرینات یوگا طرق مختلفی وجود دارد که شش راه آن ذیلاً شرح داده میشود.

## ۱ - جنانایوگا (۲)

الحق به احادیث وسیله علم و شناسائی (ظاهرها مربوط به عقل و فهم است).

## ۲ - بھاکتی یوگا (۳)

الحق به احادیث وسیله عشق و محبت (مشتمل بر ایمان و عبادت است و این قسم یوگا همان طریقه پارسیان و زهاد است که باز هد و عبادت خود را به احادیث میرساند).

## ۳ - کارما یوگا (۴)

الحق به احادیث وسیله کار و خدمت (طریقه کار و فعالیت است. کاریکه انجام میشود با استی برای خدمت بخلق باشد که در عین حال عبادت خواهد بود).

## ۴ - منtra یوگا (۵)

الحق به احادیث ذکر و افسون. (افکار را وسیله ادعیه و اوراد متصر کردمیسازد که به آن (جاپا JAPA) میگویند. اثر جاپا بیشتر با استی در ارتعاشات صوتی باشد و چه بسا که تأثیر سحر آمیز موسیقی نیز از همین موضوع ناشی شده باشد.

## ۵ - هاثا یوگا (۶)

الحق به احادیث وسیله کنترل بدن (شما را قدرت میدهد که بدن خود را بشناسید و بآن مسلط شوید).

همین یکنوع یوگا است که ناگهان مورد استقبال مردم مغرب زمین قرار گرفته و فقط همین یکنوع یوگا است که آنرا در مغرب بخوبی میشناسند. ورزش‌های بدنی و بهداشتی و تنفسی فعلی مغرب زمین تماماً قسمی از تمرینات ها یا یوگا است که در آنجا معمول شده. جو کیهای باستان معرفت حیرت آوری بطرز کار بدن انسان داشته‌اند. همین اطلاعات با نضمام مطالعه طرز تمدد عضلات حیوانات جنگلی (بخصوص حیوانات خانواده گربه) بود که آنرا قادر ساخت که سیستم کاملی برای

(1) - The yoga paths      (4) - Karma yoga

(2) - Jnana yoga      (5) - Mansra yoga

(3) - Bhakti yoga      (6) - Hatha yoga

بدست آوردن سلامتی و نیرومندی حقیقی بدن ابداع کنند. مذیت این سیستم بر سایر سیستمهای ورزشی معموله اینست، که: منظور نهائی از این تمرینات فقط پیشرفت عضلات و نیرومندی و استرس‌شدن آنها نیست بلکه هدف اصلی بدست آوردن سلامت و فعالیت کافی اعضای داخلی بدن مانند فلبریه غده‌ها و سلسله اعصاب وغیره می‌باشد. مضافاً با آنکه هیچگونه دستگاه وابزاری لازم ندارد و در فضای محدود هم قابل اجراء است:

#### ● ۶- راجا یوگا (۱)

الحق به احادیث وسیله کنترل ذهن (کاملاً به ها ثایوگا مربوط و متنکی است و غالباً بمعیت یکدیگر تمرین می‌شود. جو کی هم میداند که برای رسیدن به‌هدف عالی باید بدنی متناسب و قادر با نجام و ظایف داشته و بر افکار خود مسلط بوده و آنانرا فرمانبردار ذات خود سازد (یوگا کاراوه).

(روم رولاند ROMAIN ROLLAND) در کتاب (پیامبران هند جدید PROPHETS OF THE NEW INDIA) می‌گوید معمولاً ما قوای خود را ضایع می‌کنیم.

نه فقط آنانرا براثر گردبادهای تاثیرات خارجی تمام اطراف پراکنده‌می‌سازیم بلکه همان هنگامیکه قصد می‌کنیم در یا پنجه را بیندیم چنان هرج و مرج در درون خودمان می‌باییم که (ژولیوس سزار) در (روم فوروم) یافته بود هزاران مهمان نا خوانده و ناشناس بما هجوم می‌کنند که ما را زحمت دهنند. هیچ نوع فعالیت داخلی در این‌طور بدن اثر کافی و پایدار ندارد مگر اینکه اول خانه وجودمان را تحت اختیار در آورده و سپس بفرای خواندن و مجتمع ساختن رمه‌های پراکنده افکارمان پردازیم.

#### ● راه تمرینستی

##### هاثا یوگا

واژه (هاثا) مرکب از دو کلمه (ها) بمعنی خورشید و (ٹا) بمعنی ماه می‌باشد و خود (یوگا) بمعنی «اتحاد» است پس عبارت هاثا یوگا: بمعنی اتحاد خورشید و ماه است. واين خود سمبول و علامتی است که بمعنی پیوستن قوای مثبت و منفی بدن یکدیگر می‌باشد.

(1) - Raja yoga

## یوگا : (ذن کارانه) \*

۴۲۰

## هشت شعبه‌ی یوگا :

پتنجلي که پدر یوگا نامیده می‌شود در رساله خود یوگا را به هشت قسمت تقسیم کرده که بشرح زیر می‌باشد.

## ● ۱ - ریاضت و امساك (یاماوس)

ساعیان این راه می‌باید آمادگی‌های ذهنی و فکری معینی را دارا شده و سپس شروع به اقدام نمایند. (حصول این انضباط موکول بر عایت این پنج شرط می‌باشد).

الف - ستم نکند (آهیما)

ب - صداقت داشته باشد (ساتیا)

ج - دزدی نکند (آستیا)

د - پاکدامن و عفیف باشد (برهم‌کاریا)

ه - از کسی چیزی قبول نکند (اپاری گرافا).

## ● ۲ - آئین مذهبی (نیاماوس).

برای این آئین نیز تا ۵ دستور آمده است:

الف - خلوص (ساواوجا)

ب - قناعت (سانتوشا).

ج - ثبات (تاپا).

د - مطالعه (سواندھا).

ه - عبادت پروردگار (ایشورا - پرایندھانا).

## ● ۳ - حانهای بدنی (آساناس).

● ۴ - گنترل تنفسی (پرنایاماوس). در کارانه از این بخش بیشتر استفاده می‌گردد.

## ● ۵ - گناوه گیری از شهوات (پرات یاھارا)

● ۶ - تمثیل افکار (دھارا).

● ۷ - تعمق و عرفان (دھایانا).

● ۸ - خود شناسی (صمدھی)

## ● سلامتی موزون : (۱)

جو کی معتقد است که سلامتی واقعی در دسترس هر مردوزنی قرار دارد. طبیعت سرمایه بی پایان را از نیرو و انرژی در دسترس هر ذی‌حیاتی گذارد. بشر به نیروهای حیاتی خود تهمت می‌زند و آنانرا مسخره می‌کند و از آنها روی بر می‌گرداند ولی آن نیروها کما کان برای او به پیش می‌روند و بخاطر او می‌جنگند. اگر بشرط عوض جنگیدن با این نیروهای حیات ازاو کمک بطلبید کامیابیش بی انتها خواهد بود.

## تجدید جوانی

ترشحات غدد داخلی مستقیماً با قوای حیاتی و طول عمر بستگی دارد. گذشت زمان از لحاظ علم الحیات و علم ازمنه تاریخ دوچیز کاملاً جداگانه هستند. زیرا فرسودگی سنی در هر فردی متفاوت است. هر یک از ما بسرعتهای متفاوتی پیر میشویم. مثلاً یک نفر در سن ۶۰ سالگی فرسوده میشود و حال آنکه فرد دیگری در همین سن از لحاظ بنیه و توائی شاداب و تازه است. (الکسیس - کارل<sup>(۱)</sup>) در کتاب «بر موجود ناشناخته» نوشته است «عمر درونی با سیستم زمان خورشیدی قابل اندازه گرفتن نیست» کاملاً واضح است که گذشت زمان بصورت سال و ماه با سنین فیزیکی بدن مطابقتی ندارد.

سن حقیقی، توان حیاتی هر فردی مربوط به قدرت اعضای داخلی بدن او و حالت مخصوص طرز کار هر یک از آنها در آن شخص است. اگر طالب زیائی عمر هستید و طول عمر را در آن می‌باید می‌باید از آرامش خاطر برخوردار باشید زیرا این موضوع کمتر اسلامتی بدنی نیست. ناراحتی فکری مهلکی بسیار قوی است.

### تمرينات يوگا : «تراتاکا»

الف - تراتاکا عبارتست از نگاه مداوم بدون پلک به مزدن بشعله شمع یا چیز نیمه روشن دیگری است. جو کی بایستی بنگاه خیره خود ادامه دهدتا چشم خسته شده و آب از آن جاری گردد. سپس تمرين را خاتمه داده و چشم را با آب سرد بشویید. در کتب اولیه يوگا نوشته شده که این عمل چشم را قوت داده و روشن بینی را زیاد میکند.

ب - تمرين (نولی يوگا) که باید با مقدمه (يوديانا) یعنی یکی از تمرينات فیزیکال (آساناس) نامیده می‌باید انجام گیرد. سراپا بایستید. پاهای خود را قدری از

(1) - Alezis Carrel

هم جدا بگذارید. قدری خم شوید. دستهای خود را روی رانها دری بالاتر از زانوها بیتان قرار دهید. در همین حال قدری زانوها بیتان را هم خم کنید. تمام هوای داخل ریههای خود را خارج کنید (توجه کنید که این تخلیه هوا بطور کامل انجام گیرد). حال عضلات شکم خود را ایلا و بعقب (بسمت ستون فقرات) فشار دهید. تامیتو اندروی احشائی و امعاء خود فشار آورید و آنرا بداخل قفسه صدری و داخل سینه خود بالا بکشید. چند ثانیه در اینحال بمانید و بعد خود را رها کرده بگذارید عضلات و امعاء بحال اول بسر گردد. در یک مرتبه که نفس را از سینه خارج کرده اید چندین مرتبه عمل فوق را انجام دهید. بمحض اینکه عضلات مربوطه تقویت شده و بیشتر باین تمرین عادت کرده خواهد توانست در یک نفس ۱۰ الی ۲۰ مرتبه این عمل را انجام دهید. هر چند مرتبه که این عمل در یک نفس انجام شود یک « دوره » نامیده میشود. اینک قدری استراحت کرده سپس دوره دوم را شروع کنید.

شماره روز یک تاسه دوره تمرین لازم دارید. البته جو کیهای هند هزار دوره تمرین را بچیزی نمیشنند. حال بتمرین « نولی » می پردازیم.

بعد از تمرینات فوق حال فشار دستهای خود را بروی رانها زیادتر کنید تالله باریکی از عضلات را سست شکمتان نمایان گردد. بعده خواهد توانست که هر یک از عضلات راست شکم را بطور جداگانه مجزا سازید. یعنی عضله یک سمت را بالا کشیده و دیگری را رها کنید که بطرف بیرون باید و بتناوب دیگری را بداخل کشیده و با انجام این عمل یک حرکت موجی شکل از یک پهلو پهلوی دیگر عضلات شکم خود خواهد داد که آنرا « نولی » گویند. کسانی که باین تمرینات عمل میکنند کمتر احتمال میروند که سوء هاضمه و فربهی زیاد و از امراض معده رنج ببرند و ضمناً عضلات شکم نیز تقویت میگردند.

این عمل در کار آنه یکی از تمرینات در حین عملیات تکنیکی است که یک کار آنه کار میتواند از این بخش یو گا نیز استفاده کامل برد. ( نحوه کیمهی شکم )

## ● تنفس یوگا<sup>(۱)</sup> ●

پرانایاما : (۲)

ما بانواع نفس کشیدن در کارآته (کیای) <sup>(۳)</sup> - (نوگار) <sup>(۴)</sup> - (ایبوگی) <sup>(۵)</sup> اشاره کردیم ولی برای تربیت و تسلط بر نفس کشیدن بخشی از عملیات تنفسی یوگا رو آورده وسیعی میکنیم بدین طریق تنظیم تنفسی بوجود آوریم . (پرانایاما) ازدوا کلمه (پرانا) بمعنای تنفس (آیاما) بمعنای مکث کردن است. و بمعنای تمام عبارت، علم کنترل تنفسی یوگا میباشد.

یکی از مهمترین نکاتی که جو کی ها کشف نموده بودند نسبت مستقیم بین احساسات و تنفس بود. (مثلاً وقتی بهیجان رسیدیم حالت تنفسی مان سریعتر میگردد). باید بدانیم که ما چیزی درباره بدن خود نمیدانیم و نمیتوانیم بدانیم. ولی در طول تمرین بچیزی از وجود خود دست خواهیم یافت که افکارمان را در آن دقیق نمائیم و سپس باعماق وجودمان از این طریق نفوذ کنیم.

برای بدست آوردن چنین قوه دقیقی بایستی از احساسات و قوای مدر که نخاله و بی دقت فعلی خود شروع کنیم. سپس بهمراه این (دم فروبردن) با هستگی ببدن خود داخل شویم تا بآن نیرو دست یابیم.

## ● تنفس حیات است ●

برای اینکه ذهن را جهت تمرین و انضباط فکری آماده کنیم جو کی ها از کنترل تنفس شروع کرده اند. که کلید این کار است و آنرا « بارزترین تجلیات پرانا » میدانند.

(1) - Yoga Breathing  
(2) - Prana Yama

(3) - Kiyai  
(4) - Nogar  
(5) - Ibuki

بدن مامحتاج اکسیژن است تا بتواند مواد فاسد را بسوزاند و خونرا  
تصفیه نماید. انسان‌های متمندن امروزی هر تنفس را از دست داده‌اند.

### ● حالت کامل (سیدها - سانا) (۱)

راست روی زمین بشینید. در اینحال باید کف پای چپ زیر (نشیمنگاه)  
قرار گیرد و پای راست را نیاز از زانو خم کرده و پنجه آنرا در شکاف بین ساق و ران  
پای چپ قرار دهید بطوریکه پاشنه آن به استخوان زهار منکی باشد. هر دو دست  
را کشیده و مچ هر یک از دستها را روی قاب زانوی پای مربوطه بگذارد.

### ● حالت آسان (سوخ سانا) : (۲)

برای اکثر شمامناسبترین حالت اینست که روی زمین بشینید و هر دو پا را  
جلوی خود دراز کنید. بعد یک پاراخم کرده پنجه پارا زیر ران پای مخالف قرار  
دهید و سپس پای دیگر را نیز خم کرده پنجه آنرا زیر ران مقابل بگذارد.  
این حالته را در مشرق زمین ازاوان طفو لیت تمرین میدهند و مردم آن مناطق  
با این طرز نشستن ها عادت دارند ولی در مغرب زمین مبتدیان این تمرینات انجام  
آنرا مشکل خواهند یافت و در هر حال انجام آنها بسن و سال و نرمش اعضاء ربط  
کامل دارد. زورو فشار بخود نیاورید. اگر زانویتان در مقابل اینطور نشستن مقاومت  
میکند توفیق در انجام آنرا بدست زمان بسپارید. اگر در جین عمل روی کتاب  
کلفتی بشینید انجام آن برایتان راحت تر خواهد بود. زانوان بایستی کاملاً از هم  
دور و کاملاً بزمین نزدیک باشد. سر باید افراشته و پشت راست باشد. هنگام انجام  
این عمل یک حس تسلط واستحکامی در خود خواهید یافت. و این حس اطمینان  
ورهایش نعمتی است که بزحمت رنج تمرین آن می‌آزد.

(1) - Sidha Sana

(2) - Sukha Sand

اگر بهیچ عنوان قادر بنشستن روی زمین نشید بطریق متعارف روی یک صندلی یا چهارپایه بشینید. عمدۀ مطلب در اینستکه بدن کاملاثابت و محکم بماند و سر و گردن در یک خط مستقیم قرار گیرد.

طرز قرار گرفتن دستها را بخاطر بسپارید، مج دستها روی زانوها قرار میگیرد و انگشت سبابه خم شده و توکشست را لمس میکند. قبل از شروع این حالت چنانچه توانستید بدن را تمیز نموده و از ناپاکی‌ها متزه بدارید.

توجه : با قطعه ابری داخل سوراخ بینی را پاک کنید و مقداری آب در دهانتان مزه کنید و لثه و زبانتان را با انگشت مالش دهید. هنگام شروع تمرین لااقل بایستی دو ساعت از صرف غذا گذشته باشد. سعی نمائید که از هوای آزاد استفاده کرده و لباسهای گشاد و شل (گی یا کیمونو و...) استفاده نمائید.

### ● تنفس تنزیه‌یی : (کاپالا بهاتی)<sup>(۱)</sup>

دم فرو بردن (بوراکا) ودم برآوردن (وچاکا) بایستی از بینی انجام شود و هنگام خارج کردن نفس انجام آنرا با فشار سریع و محکمی که باعلامت شکم شروع میگردد سپس سریع خارج میکنیم. پس از نشستن یکی از حالات تفکری، نفس عمیقی از داخل هردو سوراخ بینی بدرون بکشید بعد چنان فشار سریع و محکمی بعضلات شکم و خود بیاورید که هوای ریه بشدت خارج شود و بدین ترتیب شاید منجر به عطسه کردن شود و بمحض اینکه هو اکمال خارج شد مجدداً هوا را به بیرون بفرستید. بیرون راندن نفس وقت کمتری از درون بردن آن میخواهد. در شروع ده باردم و بازدم کافی است بنحوی که در هر ثانیه دوبار تنفس انجام شود. تمام این ده مرتبه تنفس را یک دوره محسوب نمائید و سپس یک دقیقه استراحت کنید یعنی بطور معمولی نفس بکشید و بهمین ترتیب میتوان دوره‌های بعدی را شروع کرد. در این تمرینات بعد ها قادر خواهید بود که هر دوره را به بیست مرتبه دم و بازدم تبدیل نمائید.

(1) – kapala Bhati

فوائد:

این عمل مجاری بینی و سینه و اعصاب را پاک مینماید. همچنین جریان خون را تقویت کرده و خون را از اکسیژن سرشار خواهد ساخت. و موجب تجدید قوای جوانی و همچنین بطول عمر میافزاید.

(1) **پوانا یاما راحت (سوخ پورواک)**

این تمرین سهل و آسان است و کمتر جدیت و حررات میخواهد. بیکی از حالات تفکری بنشینید سوراخ بینی را باشست دست راست مسدود کنید.

از سوراخ چپ بینی بآرامی ولی کاملاً نفس را به داخل بکشید، اول قسمت پائین ریه‌ها را (که اغلب خالی از هوا است) از هوا پر کنید و بعد وسط ریه و در آخر قسمت بالای آنرا هیچ فشاری نیاورید. اینک هوا درون ریه را با انسداد بینی چپ و سیله شست دست چپ مدت چند ثانیه نگهدارید. این وقفه تنفسی را جو کی‌ها (کوه‌ها کو) می‌نامند. این عمل را عیناً بایینی (سوراخ راست) انجام دهید. در هر مرتبه تنفس سه مرحله و جو دارد. دم پر کردن که برای هر یک مدت معینی باید وقت صرف شود. یعنی اگر دم فرو کشیدن ۵ ثانیه طول بکشد بایستی ۲۰ ثانیه نفس را در ریه متوقف ساخت و بعد در ده ثانیه آنرا خارج نمود. بدیهی است در آغاز رعایت چنین نسبتی برای تان دشوار و تقریباً غیر ممکن است. علیهذا برای اینکه با نجام آن مسلط شوید اول از نسبت یک و یک و دو شروع کنید و بعد آنرا به ۱ و ۲ و ۳ بر سانید تنفس همیشه باید کامل و تحت کنترل باشد.

(1) - Sukh Pur Vak



## تمرکز فکر و سیله یوگا

● اگر نیروی تفکر در عوض پراکنده بودن بیک نقطه متمرکز گردد فوق العاده نیرومند خواهد شد این عمل باعث میشود که هوش انسان باتمام وزن خود به موضوعی متوجه شده و برای استفاده از ادراک و فهم والهام و مکاشفه مستعد و مجهز گردد. و قدم دیگری در راه خودشناسی است.

شیلر میگوید<sup>(۱)</sup> «نیو غ تمرکز ذهن است». اگر همه روزه هنگام کارنهایت دقتان را در انجام آن بکار بردی، نیروهای متمرکز شده ذهن تقویت میگردد. حال باید بطرق مختلف بدست آوردن چنین نیروئی اشاره نمود.

یکی از موارد نگاه کردن، توجه به شیئی میباشد. تا آنجا که میتوانید آن شیئی را کوچکتر انتخاب کنید. در آغاز خواهید دید که برای مدت زیادی نمیتوانید دقتان را با آن شیئی توجه دهید. ذهن شما بزودی و بدون هیچگونه تعمدی در خیالات و اهی سرگردان و سرگرم خواهد شد. شاید چند دقیقه بعد یا بیشتر ناگهان (بیدار) شده و در یا بید که چنان مستغرق خیالات و اهی بوده اید که در عرض این مدت آنچیز مورد نظرتان را بکلی نمی دیده اید و در همان لحظات اول تمرین تفکرات و اهی شما آنچیز را بفراموشی سپرده و بدبند خودسری های خود رفته است.

**مثال :**

سیبی را روی زمین یا میز کوتاهی در فاصله ۱۸ اینچی خود بگذارید. سعی کنید این سبب زیبا و سالم باشد. اینک سبب را با تمام احساسات خود بیازمایید. باتأئی آرامش کامل ظاهرش اندازه، تاروپود، خلقتش، رنگش را مطالعه کنید. بیینید آنطور که قبل اتصور میگردید این سبب فقط از دور نگ خلق نشده بلکه رنگهای بسیاری در خلقت آن بکار رفته (زرد، سبز، قهوه ای، خرمائی، قرمز) در آن محلی که هنگام افتادن از درخت بزمین اصابت کرده فرورفتگی کوچکی ایجاد شده در تابش آفتاب

رسیده . میان باعستان شاداب و سرسبز بوده . اینک آنرا بردارید و بصور تنان بچسبانید با خنکی آن و نرمی و لطافت پوستش را حس کنید . لبان خود را با آنهمه لطافت و زیبائی بچسبانید و عطر روح انگیز و مطبوعش را استشمام نمایید . مجدد آنرا سرجایش رو بروی خود قرار دهید و چشمانت خود را برابر آن خیره ساخته و باندیشه درباره آن آغاز نمایید . چطور روئید ؟ چگونه در آفتاب رسیده ؟ چطور از درخت افتاده ؟ بچه و سیله بسته بندی شده و چگونه آن بسته ها را عمدہ فروش باز کرده و بمیوه فروش فروخته ؟ خودشما از کجا آنرا خریده اید ؟ هیچ فکر زائد دیگری نباشی در این خلوتگاه شما و سیستان اجازه مزاحمت دادن نیاپد . اگرچنین افکاری قصد خالت داشتند آنرا به ملایمت پس بزنید . وقتیان را بوظیفه مربوطه اش منعطف سازید .

#### ● تصور و تجسم :

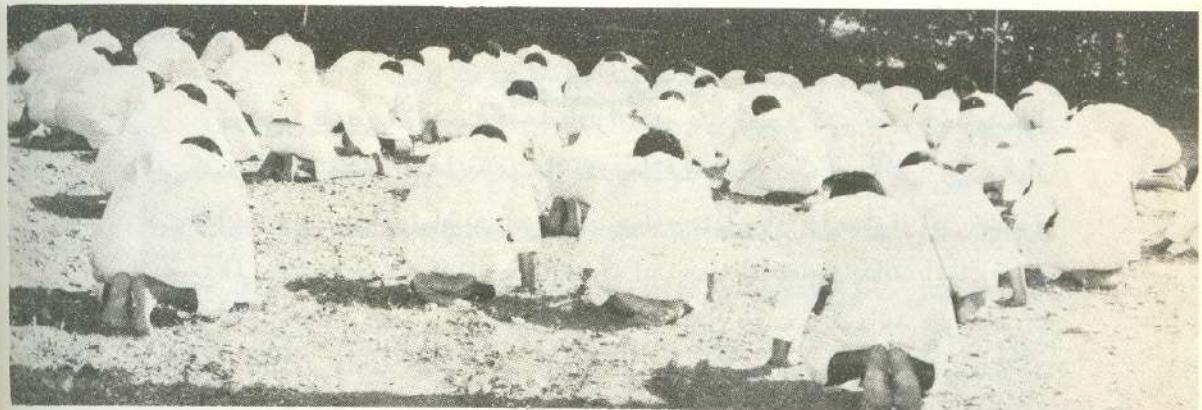
تحال ماباچشمانت باز توجه خود را جهت تمرکز فکر آماده میکردیم . پس از این باشیستی تمرین تمرکز را با چشم بسته انجام دهیم . هنگام انجام این تمرین حس تاثیرات خارجی محو شده و عمل تمرکز فکر بیک هدف آسانتر میگردد . اغلب اشخاص با کمی تمرین میتوانند نیروی لازم را جهت تصور و تجسم بدست آورند . هر یک از ما در ذهن خود دارای یک سینمای شخصوصی و شخصی هستیم که در پرده آن آرزوها و ترسها و خاطرات خود را منعکس میسازیم . تمام این صحنه ها در خاطر شما ذخیره میشود و گذشت ایام قادر بزدودن آن از خاطر شما نخواهد بود بلکه این خاطرات اسیر شما شده و درستگاه منعکس کننده ضمیر شما برای باقی عمر تان ذخیره خواهد شد . لذا میتوانید از خاطرات ، اجسام ، و یا از اعضاء بدن خود خیرگی بوجود آورید .

#### ● تزکیه نفس :

در چنین طریقی لازم است که چشمانت را بسته و چنین تصور کنیم که سرو چشم شما از آبی کف آسود پرشده است . سپس باید درباره بدن خود که در داخل آبی پر قرار گرفته اید . و پس از آن تمام بدن خود را منجمله دستها و پaha را مملواز آبی خنک و تمیز بزلالی شیشه احساس کنید . پس از اینکه این عمل را انجام داده اید باشیستی بهمان ترتیب که آنرا قبل از تصور کرده بودید با حفظ تبدیل بعقب برگردانید باین نحو که اول آبرا بتدریج و کاملاً خالی کنید تا هیچ آبی بین بالا و پائین باقی نماند و بعد از آن دست و پاوشکم خود را از آن آب تصوری تخلیه کنید و سپس از سینه و گلو و آخر از همه سر چشم خود را از آب خالی نمایید و بدین طریق نفس عماره را نابود کرده اید .



فلسفه ذن و کاراشه



● پس از نگرش کوتاهی که در تاریخچه پیدایش ذن و آراء سردمدارانش داشتیم و با توجه بخلاصه و یا بقولی فهرست و اصول فلسفه ذن اکنون از دیدی دیگر بررسی ذن و بیان آنچه که خود بدان معتقدیم خواهیم پرداخت.

● درجهان امروز<sup>(۱)</sup> و روابط خاص سیاسی و اقتصادی و تداخل فرهنگها پدیرش بسیاری از آراء و نظرات پیشگامان عقید تهانه تنها درخور تأمل است. بلکه با توجه بروابط انسانها نزدیکی فرهنگهای متفاوت بیکدیگر تمایل ملتها به پیشرفت روزافرون یافتن بدهنی است که بتواند بشرطی را راضی<sup>(۲)</sup> نماید. و در عین حال اورای جهت به نیستی نکشند، ذن مورد نظر مازندگی است، یا به یک معنی شیوه زندگی است، باصول، روشها، گرایشها و موازین خاص خود. که شایسته و مورد قبول جامعه جهانی آینده باارگانیزم خاص خود میباشد. ذن مقبول مازدنی است که قادر باشد انسانها را<sup>(۳)</sup> با آنجابرساند که اکنون و راه اندیشه مینماید. مایه او که ذن مورد نظر ما را درک میکند. میگوئیم توانا. توانا برای زیستن بمعنای راستین با ایمانی راستین<sup>(۴)</sup> و بسوی هدفهای راستین.

● ۱- اساساً همه فلسفه هستی گرایانه از «کی یک که گور» بعد بایان «پل تیلیخ» «جبشی است صدواند ساله، توام با سرکشی علیه نامردمشدن انسان در جامعه صنعتی» برای بسیاری از فلاسفه تعبیر بیگانگی یعنی وجود انسانی که از ذات خود بیگانه میباشد یعنی وی باعث آنچنان نیست که بالقوه هست و بدیگر سخن آنچنان نیست که باید باشد★

● ۲- برای رسیدن به انسان گوشتی نه از تخیلات یا ادراکات انسانها شروع میکنیم و نه از انسان آنطور که در روایت آمده یا از گمان خیال فرایند حیات واقعی شان، بروز بازتابها و برگردانهای ذهنی و فکری این فرایندحیات را نشان میدهیم★

● ۳- با توجه باصل کانتی (Kantionprinciple) انسان باید همواره خود هدف باشد نه وسیله‌ای برای رسیدن بهدفی دیگر. او میگوید انسانیت انسان حتی نباید وسیله‌ای برای زندگانی فردای او باشد، پس چگونه میتواند وسیله‌ای در دست کسان دیگر گردد★

● ۴- ایمان بانسان، ایمان باو بقوای راستین انسان و ذات مردمی پایدار است★

....که زیر درفش انسانیت<sup>(۱)</sup> با تمام نیروی فکری و فیزیکی خود بهم انسانها و در نتیجه<sup>(۲)</sup> بخود خدمت میکند. او تحرک دارد ، باهدف میاندیشد و فقط انسانها را دوست دارد ، او بادرگو پذیرش ذنراستین تو انتهی برای زندگی خود جهتی انتخاب کند . سمت مورد نظر او هم بی شک جهتی انسانی برای انسانهاست<sup>(۲)</sup>. او با این مهم (سمتگیری انسانی<sup>(۴)</sup>) که نمایانگر تقویت اراده و سلامت و روان اوست شالوده تحولاتی همه جانبه را در اختیار دارد و قادر با عدم واژگونگی ها<sup>(۵)</sup>

- ۱- انسان آگاه کسی است که بارزش زنده ماندن و تحرک واقف است . ویا بقول عارف بزرگ «ژاکوب بوهم»؛ اصل حرکت را نه بطور افزاروار «مکانیکی» بلکه همچون یک انگیزش، یک حیات خلاق ویک کار مایه‌ی ذاتی باید تلقی کرد، «عاطفه انسانی برای او قدرت ذاتی انسان است»، یعنی قدرتی است که پرتوان در راهش تلاش میکنند★
- ۲- در پایگاه واکنشهای بشردوستانه ماهمه کس مورد یاری و یاوری قرار خواهد گرفته★
- ۳- بیاد ژان کریستف «ای شما که باید بعیرید، بعیرید! ای شما که باید رنج بکشید★ رنج بکشید! کسی برای خوشبخت بودن زندگی نمیکند، برای آن زندگی میکند که قانون مرا بانجام برساند. رنج بکش، بعیر، ولی آن باش که خود باید باشی «انسان»، لکن انسان توانای موردنظر ما در حالیکه انسان است، برای خوشبختی انسانها و خودش زندگی میکند.
- ۴- غلبه بر یکانگی از خود و از این رو دستیاقتن انسان بر طبیعت انسانی: دست یافتن بوسیله انسان و برای انسان... پس بازگشت است بخویشتن بعنوان یک موجود اجتماعی یعنی واقعاً انسانی★
- انسان روزگار ما برای عوارض بازدارنده تکامل وارتقاء شخصیتش (از قبیل فقر و یسوسادی و گرسنگی و محرومیت از آزادی و همسان نبودن امکانات فرهنگی و اقتصادی) دیگر بمقاهیم یک سلسه ارزشهای متافیزیکی و ماوراء الطبیعه اعتقاد ندارد. او دیگر بتجهیات اخلاقی و مذهبی و علمی و فنی وضع خود، بصورتی که طرفداران علم و سیاستیستها و یا اباء کلیساو... و پر اثما تیستها تعبیر و تفسیر میکنند، توجهی ندارد.
- انسان روزگار ما نیازمند یک منظومه کامل فرهنگی برای بیان روابط و بستگیهای خود بزندگی است- و این منظومه را ممکن بپنجه مسئولیت و تعهد هم‌جانبه انسانی میداند. انسان در این منظومه فوق همه مسئولیتهای خاص خود قرار دارد. میزان شدت فشاری را که انسان این روزگار تحمل میکند نشان‌دهنده تعویل در کیفیت و کمیت دائمی کار انسانهاست که اورا از سرنو خلق میکند.
- ۵- دوگانگی شخصیت روان، کردار و گفتار، موجود و باستانی★

و تضادها<sup>(۱)</sup> و خواب آلدگیها<sup>(۲)</sup> ..... بوده و برای هر نوع دگرگونی انسانی<sup>(۳)</sup>، همیشه بیدار<sup>(۴)</sup> باشد و پاس خواب آلدگان<sup>(۵)</sup> را ندهد.

● بایمان کامل به ارزش و تاثیر عامل زمان نه مایلم زمانم را بجهت ازدست بدhem و نه قصدایn دارم که زمان تورا بذدم . برایn پایه هرچه زودتر انتقاداتی را که برذن بودایسم دارم برایt مینویسم بانچه که هم مینویسم ایمان کامل دارم. پیشتر

● ۱- دیپلماسی جهان کنوی، تضادین کشورهای سرمایه داری و کشورهای فقر و هرگونه جنبش ملی، تضادین وحدت گرائی و کثرت طلبی- تضادین منافع ملی و همبستگیهای بین المللی- تضاد در زیرساخت و روساخت جامعه (واقعیتی موجود) - دگماتیسم و انجماد فکری و آیه پرستی (بین هست و نیستی که ما را در بر گرفته)- تضاد انسان امروز (حل راستین تضاد بین ذات و وجود، بین جهان عینی برونی و جهان نفسانی درونی بین آزادی و ضرورت ، بین فرد و گونه است)- واینست یکی از اساسی ترین تضادهای بین المللی تاریخ امروز ، و یکی از اساسی ترین بناهای حوادثی که در گوش و کنار جهان در حال تکمیل است و این عامل باعث گردیده است فرهنگهای سازنده و متمول را بصورت فرهنگهای ازمنه‌ی تفتیش عقاید قرون وسطائی درآورد، حق تاریخی انسان بودن- یعنی حق فکر کردن- حق حرف زدن- حق جمع شدن- حق شناختن- حق شناساندن را از وی بذندند و هریک از این ملتها را در آتمسفر خاص و جداگانه که دلخواه و تشبیت کننده منافع ایشان باقی گذارند★

● ۲- خونی که بر ک و بی‌ها بخفقتان میزند★

● ۳- پس مازاشهکل نوین جامعه‌ی غیر بیگانه ، استقلال انسان اچشم داریم، و امیدواریم از این رهگذار انسان روی پای خودش بایستد و وجه تولید ومصرف بیگانه ، اور افلاح نکنند و وی بتواند بر اسasی خالق و خداوند گارزندگی خویش باشدو از آنرو بجای اینکه تنها «وسائل» زندگی داتولید کنند «زندگی کردن» را پیشنهای خود سازد★

● ۴- جامعه‌ای بهین آینده ، جامعه ایست که ذات انسان را تحقق میبخشد و در پر تو آن انسان با خویشن آشتی میکند بنیان یکی از افلاسفه : «بگذار انسان، انسان باشد و رابطه‌ش با جهان رابطه‌ای انسانی بشمار آید» ★

«این هنگام عشق را با عشق مبادله میکند و دربرابر اعتماد، اعتماد میستاند .»

● ۵- انسان غالباً از نیازهای دروغینش آگاه‌اما از نیازهای راستین بیخبر است. وظیفه‌ای بر ماست که انسان را بیدار کنیم تا او نیازهای راستین را از دروغین باز شناسد★

هم گفتم هدف من دست دادن به ذهنی است که با محیط کنونی و افرادش و جهان آینده (۱) بتواند هم آمیز و منطبق باشد چه طبیعی است جنبه‌های غیر عملی ، منفی و یا سکر آور هراندیشه و برنهادی بی‌هیچ تردید مردود و غیرقابل پذیرش است .

\* ذهنی که با جهان امروز میتواند هماهنگ و هم‌صدا گردد که از هیچ مسئله‌ای غافل نباشد . امروزه هیچ رویداد و تصمیم و تدارکی جدا از مسائل اجتماعی (۲) ، اقتصادی (۳) ، سیاسی (۴) نخواهد بود .

- ۱ - سرشمار از نیازهای انسانی و این خود در سایه وجه تولید نو و فرآورده‌های نو ، در پرتو تعجبی تازه‌ای از نیروهای انسانی و غنی ساختن انسان از راهی نو فراهم می‌آید ★
- ۲ - مردم گرائی حل قطعی خصوصیت بین انسان و طبیعت و بین انسان و انسان است . جامعه گرائی چیزی جز آفریدن شرائط لازم برای رشد انسان آزاد ، خردمند ، فعال و مستقل نیست . جامعه گرائی آزادی معنوی انسان و رهائی او از زنجیرهای جبر اقتصادی است ★

- ۳ - آخرین فرصت برای جهان سوم (۱۹۷۴-۲۰۰۰) چه وقت رسیدن یا چگونه رسیدن . در جهان سوم باید شرایط اقتصادی و اجتماعی جهت پیشرفت یک ارزیابی دقیق و همه جانبی از وضع موجود بعمل آورده شود . باید ایجاد آورشید کشورهای در حال رشد با توجه به ناکامیهای نظیر کنفرانس اقتصادی «دھلی» و کودتا بی دربی که از طرف وحدت قانون ملی و قاره‌ای جهان پیش رفت «نصیب آنها می‌شود » ، باید برای مقابله با این فشارهای دائمی لائق در سطح منطقه‌ای دست بایجاد یک نوع وحدت سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی بزنند تا بتواند از این راه بیک نهضت جهانی برای خودسازی و اجازه رشد دهند ★

- ۴ - هفتاد و هشت سال پیش از میلاد ، هفت گلادیاتور که محاکوم بجنگیدن با یکدیگر یا مردن بودند ، به پیشوایی اسپارتا کوس شوریدند و پنج ارتش را در هم شکستند . کراسوس ، با هشت لژیون بمقابله آنها اعزام شد . لوکولوس از تراس ، و پیغمبر از اسپانیول احضار گردید . از آخرین نبرد ، اسپارتا کوس قطعه گشت . کراسوس در امداد راه کاپو و ابرم شش هزار اسیر را بدارآویخت (رجوع شود به کتاب «کراسوس» اثر پلوتارک) ★

براین اساس سمتی که متنزع از این مسائل مشی زندگی افراد قرار گیرد سمتی مالی خولائی و نوعی واژگونگی و جبن است. سمتی است که موجودیت انسان آزاد<sup>(۱)</sup> را شدیداً به خاطره میاندازد. سمتی است که بهره کشی<sup>(۲)</sup> از انسانها و تحقیق آنانرا بصورتی دیربا درخواهد آورد. چنین سمتی یارکسانی است که هدفشنان وطن فروشی و تاخت و تاز بتمام شون انسانی<sup>(۳)</sup> و تاراج ثروت ملتها است. هشدار این نکته لازم است که عاملین دست اندر کار بالغاء نظراتی که مبتنی بر تفکرات صوفیانه (ذن بودیسم) و مروج بیخیالی و اینکه<sup>(۴)</sup> در خود فرورو و بدنبال حقیقت باش. چون دنیا فانی است همیشه کوشیده‌اند من و تورا بخواب برند تا با آرامش و یقین بیشتری بتوانند بیرنامه‌های غیر انسانی خود جامه عمل بپوشانند بدین خاطرمن و تو موظف و ناگزیریم آگاه باشیم و آگاه کنیم. مدتهاست بازی باوازه‌ها<sup>(۵)</sup> عامل تحقیق ملتها بیشماری که در

● ۱- ارسطودر Polites نقل می‌کند:

اولیگارشی‌های آتن چنین سوگند می‌خوردند:

«عهد می‌کنم که خصم مردم باشم و هر چه بیشتر بکوشم تا آنان را گمراه سازم،

آیا انسان در تختگاه‌لرزان حیات خویشتن میان دو صفر-زادن و مردن گیج و سرگردانست؟

یا از نوخواهی و تازه‌جوئی می‌پر هیزد و تجدید و قایع گذشته و کهنه را آرزو می‌کنند★

● ۲- انسانهایی که بازور سبمانه حیوانی از همه چیز محروم شده‌اند اکنون چنین می‌پندارند

که بحق، ذبون و رنجورند، و این‌هم چاره‌نایدیر است★

● ۳- عامل اساسی جدائی انسان اذانسان دیگر، عامل مقهور بودن انسانی در چنگال انسانی

دیگر★

● ۴- داستان انسان‌ما، سر گذشت کشته شکستگان را می‌مایند که در دریایی بیکران، ساحل نجاتی نمی‌بینند

پس چندان بیکرانی و بیم می‌افتد که نستجیده و کور کورانه بتفلید یکدیگر- حتی بتفلید

آنکه طمعه در بی‌اشدند بهر تخته پاره سست و فرسوده‌ای چنک میز نند و از جستجوی راه حقیقی

نجات و نیل ساحل مراد غفلت می‌ورزند★

از این‌رو نه تنها بدریانور دان دلیل و هشیاری که بنجات‌شان می‌شتابند دونمی‌اورند، بلکه

قصد جان آنان نیز می‌کنند (در اجتماعات بشری، سنتهای عتیق، بتهای کهن و بزبان جامعه‌شناسان

●

«تابوهای Taboo»

● ۵- وقتی آدمها از کلمات تندیه می‌شونند★

گیتی پراکنده‌اندگریده. وروح افلاطون را آزرده میکند. باید همه ملتها از روابط تولید یاشالوده اقتصادی اجتماع (۱) خود آگاه (۲) باشند. ازروبنای جامعه‌شان هم . تا بتوانند سمتی آگاهانه داشته باشند. ذن بودیسم به این مسائل توجه ندارد . و با آن بیگانه (۳) است. حتی رushman میکند این خلاع نزد بودایسم کامل‌قابل توجیه است. چه اوچهار‌صد میلیون گرسنه در هند سراغ ندادشت. او شاهد مقطع عالنسل نمودن هندیها نبود. زمان او اندیشه‌ها باین شدت اخته نمیشد.

او نمیدانست ممکن است اقوام شمال وجنوب با هم چندین دهسال پیکار کنند وبکشند وکشته شوند. (۴) بدون آنکه خودشان اختلافی داشته باشند. او با اشکم چون طبل بیافرائی (۵) بیگانه بود که از فرط گرسنگی و تغذیه ناهنجار در شرف انفجار است. او ندیده بود که نجاردرقفس بنشیند وبوزینه درود گری کند. برای او غیر قابل تصور بود که ایسمهای منفی بجای دفع یکدیگر بچه سهو لئی یکدیگر را جذب میکنند. هر یک گوشه‌ای از جهان را نگار که ملک نیا کانشان است بعنوان حصه خود برمیدارند.

● ۱- دو عنصر اصلی تحول. رشد و توسعه ( تنها رشد اقتصادی موجب رشد اجتماعی نمیشود مگر نظام اداری و سیاسی باصول و مبانی اجتماعی معتقد باشد )★

● ۲- شخصیت روشنفکران در کشورهای در حال رشد: در کشورهای در حال رشد، روشنفکران تنها کسانی هستند که در درون شرائط موجود اجتماعی احساس غربت، وانزوا میکنند و این قطبهای فکری باید دارای استقلال شوند و م وجودیت آنها بعنوان هسته‌های اصلی همبستگی‌های اجتماعی از شیاع دخالتها و سوء ظن‌ها و شک و تردیدها بر کنار بماند ضمناً باید یاد آور شد اصل روشنفکری احساس عمیق مسئولیتها است نه نشخوار بیمار گونه ارجیفی آنگونه ★

● ۳- جدائی ذهن از عین: « چشم دارند و نمی‌بینند، گوش دارند و نمی‌شنوند، الى آخر ». انسان هر چه بیشتر نیروهاش را به بتها واگذارد، خویشتن بینواز و به بتها وابسته تر میشود.

وبجای اینکه در عمل خلاقه‌اش، خویشتن را باید در برابر آن کرنش و فروتنی میکند ★

● ۴- جنایت علیه انسانیت ★

● ۵- ( اشاره به نهضت انقلابی افریقا ) ★

زمان او ملتی را بطور گروهی از سرزمینش نراند بودند و ..... خط اصلی فلسفه بود او هر برنهاد سکر آور دیگری را بیخبری<sup>(۱)</sup> تشکیل میدهد چون آنان از خط تاریخ بشر بیخبرند.<sup>(۲)</sup>

حال از تو میپرسم که کدام ذن با جهان پیرامون ماساز گار است. «ذن استاتیک» یا «ذن دینامیک» تحرک و بی آرامی و نبرد<sup>(۳)</sup> یاسکون و آرامش و خمودی. دوست من حتماً قبول داری که خاصیت استاتیک افراد گریبان انسانیت را بزودی خواهد درید. اگر بودایسم میگوید تولد و مرگ باعث ایجاد رنج و اندوه‌هند وزندگی بی فایده است. درجهان من و تو دلیلی برای پذیرش این نظر وجود ندارد. درست است که انسانها بی اختیار زاده میشوند و بی اختیار میمیرند. ولی قبول کن که تنها مفهوم تولد بیرون آمدن از رحم مادر و تنها مفهوم مرگ بی حرکتی قلب<sup>(۴)</sup> نیست. تولد و مرگ

● ۱- خرافات ایدآلیستی در همه ادوار تاریخی، تنها زمانی نضج میگرفته است که انسان در مقابل رخ دادهای طبیعی، یا اجتماعی عاجز میماند و بدرک منطقی، یا دفع اساسی آن قادر نبود.

علاوه براین، ایده ضد ماشینیزم نیز تحت چنین ناقوانیهای پدید میآید. حال اگر برزخ خاموش مستقر منجر به تفرقه، بدینی، بدگمانی، و بی تامینی اجتماعاتی گردیده است، مقصوت مدن ماشین نیست. زیرا تکنولوژی نه تنها باعث عقب ماندگی ملل نگرددیده است، بلکه بزرگترین عامل تاریخی تکامل جامعه بشری هم شده است★

● ۲- یک اسطوره میگوید: یکی از سلاطین ایران دستورداد داشمندان در بارش تاریخ جهان را درده هزار جلد بنویسند. وقتی آماده شد دستور داد ده هزار جلد تاریخ را در هزار جلد خلاصه کنند. هزار جلد تاریخ را نزدش آوردند گفت آنرا هم در صد جلد و بهمین ترتیب درده و بعد دریک جلد خلاصه کردن.

هنگامیکه یک جلد خلاصه تاریخ جهان آماده گشت گفت تا آنرا دریک خط خلاصه کنند. عصاره تاریخ جهان و یا خط تاریخ بشر چنین بود. (بدنی آمدند. رنج کشیدند و مردند). از آناتول فرانس نقل از رساله دینا میسم تاریخ★

● ۳- انسان منطقی، یا انسان ما تریالیست کسی است که باخون خود، با مغز خود و با بازویان خود جریان تحول تاریخ را شدت میدهد و زمان حرکت تاریخ را در بستر تحولش کوتاه میکنند★

● ۴- تحت چنین ایمانی است که میگوییم انسان اجتماعی ناگزیر است که تا حدگیاه، بیودن وجود داشتن تنزل نکند و نسبت بروابط حوزه‌ای زیست خویش اسارت گرا نباشد★

مفاهیم دیگری هم میتوانند داشته باشند.

\* در مفهوم اول اگر، مابرای تولد خود قادر به تصمیم‌گیری نبودیم. برای فرزندمان که میتوانیم! نیازی بیازگوئی این نکته نیست که فرزندان من و تو بدون تصمیم مامتو لد نمیشنوند. درست است که من و تو قادر نیستیم که نمیریم ولی میتوانیم آنرا بتاخیر بیاندازیم. امروز علم عامل تحمل اراده بشر در مسائل و موارد بسیاری است که چندی قبل فکرش را هم نمیکردیم. فردا بی شک مرک را هم در چنگال علم خواهیم داشت. بعلاوه برداشتی که ما از تولد و مرگ داریم ممکن است متفاوت باشد. من فکر میکنم انسان زمانی در حقیقت متولد نمیشود که بشناختی واقعی و روشن از محیط خود و افرادش دست می‌یابد. و آنهنگام که قادر بدرک واقعیات و مبارزه‌ای انسانی نباشد<sup>(۱)</sup> واز زندگی به راس مرده است.

\* زندگی با جوشش اندیشه آغاز و با خاموشی آن تمام میشود براین مبنای حد فاصل بین این جوشش و خاموشی زندگی است. زندگی هیچگاه ملال آور نیست. بلکه ایمان به یهودگی زندگی ارجاعی است. چون اولین نتیجه منطقی چنین عقیده‌ای عدم تحرک و خواب<sup>(۲)</sup> آلودگی و تن آسائی خواهد بود.<sup>(۳)</sup> در حالیکه دنیای من و تو باید دنیای تحرک و سازندگی باشد. ماحق نداریم بدست آویزانکه سرانجام خواهیم

● ۱- پذیرش انسان باصل «جب» نمودار بارز ضعف و ناتوانی انسان است. نسبت بروابط اجتماعی خویش و تن دردادن با سارت اگر انسان میخواست فقط تقalleه یا مومی باشد در قبال مناسبات اجتماعی خویش، سیستمهای منحط و ظالمانه هر گز بفرمان جبر تکامل تاریخی نابود نمیگردید. انسانهای همچون «گالیکو» «کامو» ویا «سارتر» که در «اصالت بشری» معتقد بودند که:

«بشر نه فقط آن مفهومی است که از خود در ذهن دارد، بلکه همانست

که از خود میخواهد .... بشرهیچ نیست مگر آنچه در خود میسازد.» ★

● ۲- غرب امروز از کران ارزشها و میراثهای فرهنگی اجتماعی و اقتصادی خود احساس پوچی میکند و نسل جوان دوگانگی بین چهره کهنه وزشت ارزشها و صورتک خندان و بشاشی را که روی آن گذاشته‌اند با تمام وجود خود لمس میکند. ★

● ۳- کدام جوامع به پوچن و یهودگی شرائط موجود زندگی احساس انزوا میکند؟

مرد درویش و اربکنچی بخزیم و در عین اینکه نفس میکشیم مرده‌ای بیش نباشیم.<sup>(۱)</sup> دنیا تنها از آن من و تو نیست که تصمیم به آباد نکردنش بگیریم و آنچه بر ما کردند بر دیگران بکنیم. دنیا مال انسانهاست. انسانهایی که هستند و آنها که بعدها خواهند بود. ما سربازان رزم زندگی هستیم در فرش مان هم زندگی ساز است نه زندگی برانداز. قدر تمان ناشی از قدرت انسانها خواهد بود. همان سان که زبونیمان<sup>(۲)</sup> معلوم خودمان است. میخواهم باورداری که زندگی بی فایده نیست. حتی زندگی آنان که فاقد جوشش اندیشه‌اند چون «زمانی خواهد رسید که همه برای نبردهای تازه تری از نوزائد شویم».

● زندگی نبرد انسانهاست در این نبرد خواستهای فراوانی پیش رو داریم. خواست ماقصیزی نیست که بتوان از آن چشم پوشید.<sup>(۳)</sup> چون آنچه مامیخواهیم

● ۱- مهجور ماندن و نفی کردن میدان عملیات (حتی در اوضاع واحوال نامطلوب) جنایتی است نسبت به طبقه خود، جنایتی است نسبت نسلهای آیندهٔ تاریخ ★

● ۲- روانشناسی تملق★

این ضعف شدید جامعه را از شکل و توجه با رمانهای انسانی و تلاش دستجمعی باز میدارد.

بینش و آگاهی وسیس قدرت واراده را از انسانها میگیرد و از ساختن مردان وزنان بزرک و معتقد و مصمم و همچنین از آفرینش ارزشها، اخلاقی و اجتماعی و فرهنگی تازه محروم میسازد★

● ۳- جای تعجب است، محققین علوم در غرب، با اینکه سینن جوانی را پشت سر گذاشته‌اند و با اینکه تفکر علمی و اعتیاد بمطالعه و تحقیق مداوم آنها را از افراط و تقریط در عقاید و افکار بازمیدارد، معهذا در گفتن حقایق وارانه عقاید خود چنان صراحة ووضوحی بکار میبرند که انسان در قلم و گفتار آنها شور وحال جوانی را بخوبی احساس میکند. مسئله اینست که همه ما خود را مجدوب و مفتون برتری ارزش‌های انسان میدهیم، ولی قبل از هر کار این ارزشها را تجزیه‌میکنیم و از راه تجزیه ارزشها از رو بروشدن با حقایق فرامیکنیم★ «ارزش‌های که چهره جامعه را مشخص میکند، بطور کلی و مطلقًا تجزیه بردار نیست»

● ۴- اگر مفهوم عمل انقلابی را خردمندانه بشناسیم میتوان دریافت که همزمان با تغییر فعالیت انسان شرائط نیزد گرگونه میشود★

خواست همه انسانهاست.

\* یک نیاز منطقی و عقلانی است. یک نیاز صد درصد است<sup>(۱)</sup> که بی آن نمیتوان بود. ما با تمام نیرو وتلاش خود برای داشتن آنچه که میخواهیم میکوشیم. ما چیزی را نمیخواهیم که دیگران بما تحمیل می کنند. ما درجهان مورد نظرمان با اینکه صرفاً یک مصرف کننده بی اراده<sup>(۲)</sup> و عامل مال اندوزی<sup>(۳)</sup> تو لید کننده باشیم مخالفیم.<sup>(۴)</sup> مسیر خواستهای ما را تبلیغات بی اساس<sup>(۵)</sup> تعیین نمیکند. خواستهای ما مرید و متأثر از تفکرات انسانی است ما خود را وابسته به جامعه ای سازنده میدانیم که هدفش در روابط تولیدی، بهسازی و تامین جامعه بشری است. خواستن - اندوه زانیست که بازبین بردن آن اندوه هم از بین برود. خواستن تنها با بدست آوردن آنچه که میخواهیم از بین میرود. نظر بودا در استفاده از هشت اصل برای از بین بردن خواستها \*

- ۱- باید رهائی آدمی را خواست. باید بیش از هر چیز آزاد ساختن انسان را بعنوان یک فرد دلبسته، غلبه انسان بر یگانگی از خویش، بازگشت توانانی او برای پیوند یافتن با انسان و طبیعت (نه آنکه طبیعت چون نیروئی کور بر آنان حکم برآورد بلکه پیوند فعال با طبیعت یعنی خلق یک جهان تازه است که خود آفرینی انساست)، را ارزش برتر شمرد★
- ۲- بجای زیستن از راه اندیشه و تفکر، از طریق غریزه زندگی مرتبط با جهان امروز شدن .
- ۳- هر چه انواع تازه‌ای از محصولات و فرآورده‌ها ساخته میشود با قدرت‌های ییگانه‌ای که انسان را مطیع خویش ساخته‌اند می‌افزاید و راههای تازه‌ای برای فریب دادن و خارت کردن مردمان گشوده میشود. انسان روز بروز زبون ترمیشود و انسانیت او هر چه بیشتر در مغایک مذلت فرو می‌رود. هر روز بیش از روز بیش بیول احسان نیاز میکند تا سیمای خصم‌مانه‌ی زندگانی را بزداید و براین زندگی که چهره‌ای خصم‌مانه گرفته است تسلط یابد و لی چه سود؟ هرچه بر کمیت تولید افزون شود قدرت پول کاستی میگیرد. از اینجاست که زندگی اجتماعی انسان دستخوش بهره‌کشی و غارت میشود★
- ۴- هیچگاه سود جوئی را انگیزه برتر انسان نمیدانیم★
- ۵- آیا خوشحالی جنجالی و تبلیغاتی و مطبوعاتی امروز، درواقع خوشحالی انسان امروز است★
- ۶- «این انسان از خود رانده و با خود بیگانه کیست و چیست؟»

\* **اصول هشتگانه :** ۱- نظر راست ۲- نیت راست ۳- کلام راست ۴- کردار راست ۵- معاش راست ۶- سعی و عمل در راه راست ۷- اندیشه و تفکر راست ۸- تمرکز فکر در معنای راستی ممکن است در نظر اول حالت اتوپیای افلاطون را داشته باشد ولی در حقیقت اینطور نیست. اگر من و توبه هشت اصل بالا معتقد باشیم هیچکس حق ندارد بما بگوید اتوپیست. مگر نه اینکه دارا بودن صفات فوق خیلی آسانست؟ مگر نه اینکه آن اصول برای رسیدن باهداف انسانی مان لازم است؟ با این هشدار که ما از هشت اصل که قبله دیدیم برای ازبین بردن خواستها استفاده نخواهیم کرد. اینها سلاحهای اولیه مابرای بدست آوردن خواستها و نیل به جامعه‌ای سازنده و برق است.

□ من و تو قرنها برای نابودی خود تلاش کردیم . خود و دیگران را استثمار کردیم. دروغ گفتیم و شنیدیم قرنها خواهیدیم. بی تفکر نفس کشیدیم . قرنها تلاش کردیم تا انرژی فرهنگیمان را ازدست بدیم. همه این بلاها را خودمان برخودمان آوردیم. این زمان دیگر خسته‌ایم واقعاً خسته . حالی هم هستیم. نباید سالهای آینده را بخطو مار گذاشته‌مان اضافه کنیم. دیگر نمیخواهیم خود را نابود کنیم. میخواهیم بیدار باشیم. میخواهیم برای برخورداری از فرهنگ غنی انرژی فرهنگیمان را توسعه دهیم. ما از این پس استثمار نخواهیم شد و کسی را هم استثمار نمیکنیم . اینها هستند خواسته‌ای ما. که باید و مجبوریم بددشان آوریم. و اینکار را خواهیم کرد. خواسته‌ای من و تو بیشمار نیست تا نیرو و انرژیمان را تجزیه کند و در نتیجه موجب شود به هیچیک از آنها نرسیم. آنها نیکه بر شمردیم خواسته‌ای انتزاعی و پراکنده نیستند بلکه لازم و ملزم یکدیگرند. هدف ما تنها یک چیز است. جامعه‌ای که شالوده‌اش منطبق با برنهاده‌ای پیشرفت و روایی پاسدار اصول انسانی و تفکر آزاد و حامی رقابت اندیشه‌هاست. شالوده و روایی جامعه ما انسانها را ارج میکنند و میشناسند. آنها ای را هم که قدری از این اصول بدور نمی‌سازد بدون آنکه از میانشان بردارد.

\* من و تو تا آن زمان که به هدفمان نرسیم با آرامش بیگانه‌ایم و آنرا نمیخواهیم چون آرامشی که گفته می‌شود بستگی کامل ب موقعیت زمانی و مکانی دارد. بی شک جامعه ما و افرادش مفهوم واقعی آرامش را بما الفاء خواهد کرد. و همه انسانها باتمام وجودشان آنرا المس خواهند کرد. ما با آرامش مخالف نیستیم درحال با آن بیگانه‌ایم ولی آنرا هم بدست خواهیم آورد.

\* ذن من و توضیج‌های سیاسی عقاید مذهبی. مسائل جنسی وغیره نیست.  
ذن من و تو طرفدار بررسی علمی پدیده‌های سیاسی و اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی<sup>(۱)</sup> و تجزیه و تحلیل عقاید مذهبی است.

\* ذن ما بر آنچه که در پیرامونش میگذرد بادیدی گسترده و اندیشه‌ای مسلح مینگرد.  
ذن ما بخاطر انسانها<sup>(۲)</sup> به هرچه که بروابط آنها موثر باشد توجه خواهد داشت.  
چون بدینوسیله با تجهیزات مطمئن تری بسوی هدفش ره می‌پیماید. ذن من و تو آینده نگر است آنچه را که میخواهد در آینده است. چون آنچه را که در حال دارد نمیخواهد.  
ذن من و توازن‌گذشته باخبر است، ازحال هم، درهم آمیختن گذشته و حال زادمایه خواسته‌ای انسانی ماست. که باید آنها برسیم. من و تو سخت نگران آینده‌ایم. عقاید بازدار ندهای نظیر. «هر آنکس که دندان دهد نان دهد» «دم غنیمت دار» «این نقد بگیر و دست از آن نسیه بدار» و.... که افراد را بدون آنکه بخواهند بخواب میبرد بشدت مخالف با اندیشه‌ما است. من و تو مواز ماست کشیدن رادرهیچ شهری جوانی نمیدانیم. مشروط بر آنکه اینکار درست و با در نظر گرفتن جنبه‌های عملیش انجام شود. ذن من و تو بانجاري بوزینه<sup>(۳)</sup> مبارزه میکند و او را برای تعماشا در قفس میگذارد.

\* ذن مافارغ ازرنگهای و نیرنگها است. او سیاه وزرد و سفید نمیشناشد و فقط بر نگ خون توجه دارد. ذن من و توهمند خونهار اپاک میداند. اگر آلودگی هست در اندیشه<sup>(۴)</sup>

- ۱- نظریات یسیاری از فلاسفه براین است که اولین و بدیهی ترین دلائل جهلمی است که بر جهان حاکم است.
- ۲- بنظر یسیاری از فلاسفه بظهور رسیدن همه نیروها، استعدادها و قوای تنها بعمل پیوسته امکان پذیراست. حتی بنظر اسپینوزا، گوته و.... انسان تا آنجا زنده است که بار آور باشد. و جهان خارج از خویش را در کارتجلی قدرتهای انسانی ویژه‌اش پذیراً شود و آنرا باین قدرت‌ها دریافت کند. اگر انسان بار آور نباشد اگر دریافت کننده و فعل پذیر باشد هیچ است، مرده است★

- ۳- در آن شهر بوزینه نجار شد که بیمایگی مایه کار شد
- ۴- بیاد دو تن از متفکران «اشپینگلر» از جمله متقدمان و «مارکوز» در شمار متاخران درباره تمدن ماشین و فرهنگ صنعتی غرب و عوارض ناخوش آن گفته‌اند، ما بیشتر از آن نخواهیم گفت، باین دنیا باید چیزی غیر از صدای توب و نفس بدبوی ماشین بدھیم ولی نخست باید ضرب و آهنگ خود را بشناسیم★

هاست. ذن مابراي سالمسازی انديشه ها همچ چيز را با آنها تحميل نخواهد كرده بلکه فقط بسالمسازی روابط و محیط خواهد پرداخت.

\* چون در يك محیط با روابطی سالم انديشه غير انسانی مجال ترجیح گرفتن نخواهد داشت. در جامعه ما انسانها افسرده و آشفته نیستند چون موجبی برای آن پیدا نمیکنند. آنها تالحظه رسیدن به هدف خود دنیای آشفته و افسرده را بیدترین شکل متصور دیده و برای رهایی از آن بهای گرانی پرداختند. ذن ما معتقد است تمام ناهنجاریها باید ازین برود.<sup>(۱)</sup> پیرو این ذن با هر نوع فقر اعم از فقر اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... مخالف<sup>(۲)</sup> است و در رفع آن میکوشد. او معتقد است با معدوم کردن عوامل ناهنجاریها و اژدهای مربوط آن<sup>(۳)</sup> خود به خود چون موردی برای استعمالش موجود نخواهد بود از فرهنگها محظوظ خواهد شد.

● ۱ - انسان میخواهد بزنگیش مفهوم بخشد و اینهمه اورا خرسند نمیسازد، او جدا از کل و از آتروناشد میماند. تنها هنگامیکه انسان فعالیتی بازآورده استه باشد میتواند بزنگیش مفهوم بخشد. در حالیکه وی باین ترتیب ارزندگی بهره مند میشود آزمندانه با آن نجسیبده است. وی آزمندی برای «داشتمن» را واردگذاشته به «بودن» خرسند است: میخواهد پرشور شغف چون تهی است، میخواهد بسیار «باشد» چون کم «دارد» (جبران نادری را در بسیاری «بودن» میجوید) ★

● ۲ - برخوردار کردن مردم از امکانات اجتماعی از مرحله فقر فرنگی، فقر اقتصادی و فرق فکری و عقلی، بر مرحله رشد اقتصادی و رشد فکری و عقلی. بدیگر سخن. هدف رویت عینتها و شناختن آنهاست نه تسلیم شدن و گردن نهادن با مارتشاریت پاید یاد آور شد که فلاسفه قرون و اعصار گذشته پیش بینی نکرده بودند که اشیاء و شرائطی که ساخته هی بشر است تا چه اندازه بر اهمیتی می یابولی بهترین شاهد راستی مدعای ما اینست که امروزه، نژاد انسانی زندانی سلاحهای هسته ای و نهادهای سیاسی است، گرچه همین این وهم آنرا خودآفریده است. نوع بشر، هر اسان و نگران در این اندیشه است که آیا از قدرت چیز هایی که خودآفریده، از عمل کور دیوان سالاری هایی که خود بر گماشته است نجات می یابدیانه ★

● ۳ - در میان اشکال متعدد بیگانگی، شایعترین آنها بیگانگی در زبان است. همینکه کلمه گفته شد میرود که جای واقعیت پوشد و حیاتی برای خود پیدا شد. ولی گفتن کلمه معادل با تجربه است طولی نمیکشد که کلمه ای گفته میشود بی آنکه احساسی در بر داشته باشد ★

\* پیرو فلسفه راستین بکوششهاشی که برای مسخ نمودن انسانها وجود دارد واقع است<sup>(۱)</sup> و بادرگ حقایق و شناخت خود آنکوششها را خنثی می‌کند من و تو میدانیم که اگر در این راه نکوشیم بنوعی همگام و همدست آنهاشی خواهیم بود که مسخ بودن افرادی برای اهدافشان مفید و حتی لازم است. ما همچنین به کوششهاشی که برای امحاء غرور ملی افراد صورت می‌گیرد واقعیم.<sup>(۲)</sup>

بهمن جهت همیشه غرور ملی خود را حفظ خواهیم کرد با این توضیح که غرور ما مز جغرافیائی خاصی را شامل نمی‌شود چون خود را متعلق ب تمام گیتی میدانیم . نگران همه انسانهاشیم . « من و تو همیشه برادر مردان وزنان همه ملتها باقی خواهیم ماند ». « کسانی که برای انسانها پیکار می‌کنند . رنج می‌برند و پیروز می‌شوند » کلام من و تو آزادی<sup>(۳)</sup> و یگانگی تمام انسانهاست . براین اساس تمام پدیده ها باید در خدمت و تامین کننده این آزادی و یگانگی باشد .

● ۱- برهمین پایه انتقادات همانندی دراندیشه «شیلر» «فیخته» و دیگر بنیانگذاران فلسفه علمی می‌باییم . آنان عصر خویش را چنین آماج انتقاد ساختند که در این عصر «حقیقت را شوری نیست و آنچه شورانگیز است حقیقت نیست»★

● ۲- اصولاً چرا توجه نکنیم بمفهوم واقعی «زیستن» در دورانی که در آن با سارت افتاده ایم؟ دوران برتری تقاهره های دارنده ابزار و وسائل تولید . دورانی که آدمهای متعقل را نیز و امیدارده بصورت پیچ و مهره های دستگاه عظیمی در آینده برای دوام بخشیدن هرچه بیشتر استمار طبقات اکثریت محکوم بوسیله طبقه یا قشر اقلیت حاکم ★

● ۳- آزادی هیچ وقت زیادی نیست و همیشه کلمه آزادی با کلمه مبارزه همراه بوده است . اگر ملت فرانسه آنچنان ملتی بود که صدای اعتراض بوسیله دولت بادود باروی خنده می‌شد ، آیا میتوانست پس از اشغال فرانسه بوسیله سربازان آلمانی دشمن را با ایجاد نهنگت مقاومت بستوه آورد ؟ آیا ملتی که طعم آزادی را نچشیده باشند واژرشد و شور و اجتماعی کافی برای شناسائی حقوق طبیعی و قانونی خود آگاهی نداشته باشند ، میتوانند بخاطر آزادی از سرزندگی خود بگزدد ؟

آزادی پدیده ای تجهیزه ناپذیر است چون از درون خود معرف یک انبساط و انسجام طبیعی است : برای هر پیشرفت و کمال ضرورت غیرقابل انکار بشمار می‌رود انسان را از همه می-



طبیعت . دانش . هنر<sup>(۱)</sup> . موسیقی و اندیشه‌ها با قدرت شگرف خود مارا باری خواهند داد .

\* اگر قدر و تاثیرشان را بشناسیم و از آن درست بهره‌گیریم . و نیک میدانیم که عامل مهم بهره‌گیری درست از پدیده هاعمد وابستگی‌هاست<sup>(۲)</sup> .

\* استعمارگران و عاملین اختناق را می‌شناسیم . هیچکس نگران شوکت قدرت مانیست و خیال‌شان درحال از این بابت راحت است چون اندیشه‌ها را بمنفع و درسوی

نیروهای بازدارنده تکامل و پیشرفت نجات میدهد .

بديگر سخن : انسان گرسنه - بر هنر - بيسواديا کم سواد - انسان آزاد نیست . انسانی که حق دخالت درس نوشته اقتصادی و اجتماعی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که امکانات لازم برای شکفتن استعدادهای ذاتی خود را نداشته باشد ، انسان آزاد نیست . انسانی که حق نفوذ گفتو و اعراض و اظهار ظلل در مسائل زندگی و روابط اجتماعی و کیفیت و کیفیت قدرتهایی را که شرائط زندگی اقتصادی و اخلاقی و فرهنگی اورا تعیین می‌کنند نداشته باشد انسانی آزاد نیست . انسانی که تلقی و ادراکش از سر نوشته و نیروهای اجتماعی و چگونگی شرائط اقتصادی و سیاسی تکوین و تشکیل قدرت های حکومت کننده وحدود و قلمرو طبیعی وظایف و مستولیتهای آنها ، باندازه‌ای باشد که وجود فقر و غنا و اختلاف طبقاتی و تند رستی و بیماری و گرسنگی و سیری و بیسواندی و باسواندی را حکم سر نوشته و تقدیر از لی بداند ، انسانی آزاد نیست .

آزادی بمعنای استقلال است . آزادی یعنی روی پای خود ایستادن ، نیروهای خود را بکاربردن و خویشتن را بطور بار آور باجهان مربوط ساختن است . فلسفه‌گفته است : « آزادی آنچنان باروح انسان سر شته است که حتی رقیانش بر آستان آن سر موافقت می‌سایند هیچکس با آزادی نمی‌جنگد ، حدا کثر با آزادی دیگران به مخالفت بر می‌خیزد ». \*

۱- « هنر و سیله رهایی انسان است از اساس ارت انسان دیگر » در جامعه ماقولیتهای هنری یا برگردان اشکال و تصاویر سطحی یک سلسله تأثرات و احساسات ناشی از عادات است و یا منعکس کننده ناقص یک مشت برداشتهای هنری غرب از مسائل زندگی در قالبهای تکراری و تقلیدی \*

۲- شناخت و اوج یکانگی را آنطور که امروزه می‌ینیم . میتوانیم پیش بینی کنیم . « در جامعه سالم آینده و از دیدگاه جامعه گرایانه ، آنچه بیش از هر چیز مورد توجه است » سرشاری از نیازهای انسانی است و این خود در سایه وجه توبلیدنو و فرآوردهای نو ، در پرتو تجلی تازه‌ای از نیروهای انسانی و غنی ساختن انسان از داههای نو فراهم می‌آید \*

خواستهای خودپرورده شده می‌بیند اگر برخی الگوی نسبتاً بهتر در اختیار داشتند در عمل و اعمال آن و امانده‌اند. این و آن مارا ارج نمی‌گذارند و ماهم خود را چون کردار مایانگرایی واقعیت است. من و تو از نقش عاملین ارتباطات غافلیم. از موسیقیهای روحپرورش. از نقش آموزنده آنها، از طریق آنها..... همه چیزداریم. همه چیزهای را که انسان باید دارا باشد همه چیزهای را که برای یک زندگی راستین لازم است. ولی خود را تهی و مسخره می‌انگاریم. آیا این مسئله معلوم آزبی پایان انسانست<sup>(۱)</sup>؟ یا درک واقعیت در همه انسانها نهفته است. باور نکردنی است که همه افراد آنچه را که دارند نمی‌خواهند در حالیکه بنحوی باور نکردنی آنچه را که دارند تحمل می‌کنند.

\* آزادی. اندیشه. وحیشیت انسانها امروز مارک جامهای شراب شده است.

انسانها همچون<sup>(۲)</sup> یو یو بازیچه روابط دهشتناک سیاسی. اقتصادی گردیده‌اند. بسیاری از افراد، جوانانی اقتصادی بیش نیستند با حفظ تمام خوبی درندگی و متجاوز و بی منطق حیوانی. دنیای مپاراز نایرا بریها. تضادها و تجاوزهاست. پرازیدادگری و تاراج<sup>(۳)</sup> است. تاراج ثروتها. فرهنگها. تمدنها و اندیشه‌ها. در گوش‌های از جهان

● ۱- حواس انسان تا آنجا که حواس خام حیوانی هستند نمیتوان بچیزشان گرفت. آدم نیازمندو مشتعل از نگرانیها از زیباترین مناظر لذتی نمیرد. انسان در ذات خود نیاز بشناسائی خوددارد این شناسائی هنوز کامل نیست. انسان برای ارتقاء روح خود در عمق کردن میدان شناسائی خود نیاز به غلیان و جوشش دارد ★

● ۲- درجهان امروز فردیش از آنچه احساس کامیابی کند خود را درمانده می‌باید. نمیتواند آزادانه کارمایه‌های ذهنی و بدنش را بظهوور رساند بلکه تنی خسته و جانی گرفته دارد. شاید در عمل تولید فرد در رابطه با فعالیتش آنرا چیزی بیگانه و نه متعلق به خویش می‌باید و از فعالیت خود که چیزی جز فعل پذیری نیست رنج می‌برد و درد می‌کشد، تو انانی برای چون اودرمانده‌ای افسانه‌ای بیش نیست ★

● ۳- نظم فنی و تکنولوژی بمسئله گرسنگی و فقر و کم غذائی و بیعدالتی و خونریزی دائمی فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی ملتها اعتنای ندارد. بطور کلی متداوله‌ی علمی هیچ‌گونه پیوندی بادنیای عواطف و احساسات و نیازمندیهای روحی و مادی انسانها ندارد. انسان روز گار مادر تعارض بین پیشرفت‌های علمی و فنی و عقب ماندگهای اخلاقی خود را باسر گشتنکی و حیرت قانوه‌ای روبرو می‌بیند ★

افراد با قدرت تکنولوژی خود آسمان را تسخیر می‌کند . در گوشاهای دیگر فرهنگها و تمدن‌های دیگر کشورها از طریق تلویزیون و ادارتی بتماشای این قدرت می‌نشینند . با چشم‌مانی خجل . چهره‌ای متعجب دهانی باز . و مغز‌هایی که گنجایش پذیرائی این پیشرفت‌هار اندازد<sup>(۱)</sup> .

\* چرا . چطور . چه باید کرد ؟ در آنسو اکثریت رهگم کردگان ، در این سو آزاداندیشان انگشت شمار که بی‌ثمریشان معلوم همنوع رهگم کرده‌شان است و دیگر هیچ . دسته متجاوزین هم که هر روز فربه تر و دریده ترمیشو دلوی<sup>(۲)</sup> دوست من باهمه اینها که بر تو گفتم حق نداری به راسی و سرت را در لام خودت فروبری<sup>(۳)</sup> .

\* اسطوره پاشنه آشیل را هم نباید فراموش کنیم بخاطر داشته باش که حتی ره گم کردگان هم میدانند چه چیزهایی از دست داده‌اند و میخواهند آنها را داشته باشند . بخاطر داشته باش که بسیاری از افراد برای شروع کار روزانه خود بازنگ ساعت از خواب بر می‌خیزند آری دوست من . موازین . روشهای . و گرایش‌های ذن راستین تورا موفق خواهد ساخت . فلسفه انسانی توعیان ناهنجاریها را سرکوب می‌کند .

● ۱- فرهنگ‌های زوال پذیر با گرایش بذهنیت محض مشخص می‌شود ، در حالیکه همه فرهنگ‌های پیشو و میکوشند جهان را چنانکه هست ، بوسیله‌ای حالت ذهنی خویش ولی نجدا از آن درک نکنند ★

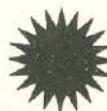
● ۲- عامل اساسی جدائی انسان از انسانی دیگر و عامل مقهور بودن انسانی در چنگال انسانی دیگر ★

● ۳- پیشرفت کنونی وعقب ماندگی آنقدر که از نظر اخلاقی و انسانی اضطراب آور است صنعتی و اقتصادی نیست زیرا غرب پیشرفت نیز باهمه رفاه و آسایش خود بنوعی دچار این اضطراب و تشویش عمیق اخلاق و انسانیست . آنها نیز درپی نظام تازه‌ای در روابط اجتماعی و اخلاقی خویش هستند . کشورهای در حال رشد با توجه به ضعف روابط اخلاقی و انسانی در غرب پیشرفت ، میتوانند با یک حرکت اخلاقی و اجتماعی در انسانی کردن روابط اقتصادی خود عوامل معنوی و این فاصله را زمینان بردارند و معیارهای تازه‌ای برای یک جامعه توسعه یافته بوجود آورند و ارزش اصالت روابط انسانی را بجایی بر سانند که پیشرفت صنعتی غرب مضری بردا تحت شعاع ایجاد ضوابط تازه‌ای در شرایط اجتماعی و حقوق سیاسی و اقتصادی فردی قراردهد ★

\* از همین لحظه تصمیم بگیر زمانیکه برخلاف سمت انسانها حرکت میکند متوقف کنی واینهاست روش ذن ما . هدف انسانی اندیشه . شناخت محیط و افراد . شناخت خود . درک واقعیت . بیداری و بیدارسازی . درک اهمیت عامل زمان . ایمانی به قدرت انسانها . یگانگی انسانها . مبارزه با اندیشه های آلوده . شناخت و نهاد انسانی تحرک و تلاش تا لحظه برخورداری نگهداری دست آورد برای همیشه . دوست من بی شک فقدان این اصول و گرایشها رمز و راز ناتوانی وزبونی کتونی بشر است . من با تو که از این گرایشها برخورداری و از آنها آگاهی هستم . با تو که نیرو . تن و اندیشه ات را برای رهائی بکارخواهی گرفت با تو که هر چه رامیخواهی انسانی و برای انسانهاست . من با تو که در آغاز کلامم توانایت خطاب کردم هستم . دوست من :

مرالطف تومی با یلدگر هیج

براه این امید پیج در پیج



## فهرست مطالب

پیشگامان کاراته  
مقدمه نگارنده

۱

### مدخل

۲

- ۱- سرگذشت ورزش قوم ما
- ۲- تاریخچه کاراته

۳

### بخش نخست

از صفحه ۱۱ تا ۴۱

#### فصل اول -

نرمشهای کاراته :

۱۲

کیفیت نرمشهای کاراته - نرمشهای عمومی کاراته  
عملیات یوگا(نرمشهای ویژه کاراته) - نرمش فکری  
(پیروی از بخش «ذن» و «یوگا»)

۴۰

#### فصل دوم -

طرق ماساژ

### بخش دوم

از صفحه ۴۲ تا ۷۲

#### فصل اول -

۴۲

حالتهای استقرار در کاراته : طریقه احترام به استاد - حالت بدن در استقرار

۴۷

ایستادن رسمی - ایستادن پاگشاد - ایستادن پاگشاد  
از نیمه روی رو - ایستادن متمايل به پيش - ایستادن متمايل  
به پس - ایستادن پاگرهای - ایستادن پالکلکی -  
ایستادن پاقلابی - حالت ایستادن پنجه پیچی - ایستادن

مخالف

#### فصل دوم -

ایستادنها کاراته :

**فصل سوم**

ایستادن از بخش عملیات (کن\_فو\_کار اتو)

۵۹

**فصل چهارم**

جایگائی بدن :

قدم برداشتن دوبل - قدم برداشتن استقرار متمایل -  
 پیش با قدم دوبل به پیش - قدم برداشتن بعقب از تمایل  
 به پیش - قدم برداشتن بجلو از تمایل به پس - قدم  
 برداشتن بعقب از تمایل به پس - چرخش از استقرار  
 به استقرار (چرخش موافق - چرخش مخالف) - سر  
 خوردنها در استقرار (با جهش و کشن - سر خوردن  
 مایل - سر خوردن متمایل به پیش - سر خوردن متمایل  
 به پس)

۶۱

**فصل پنجم**

تقسیم نقاط حساس بدن

۶۲

**بخش سوم**

از صفحه ۷۳ تا ۱۶۵

تکنیکهای حمله‌ای کار آته

**فصل اول**

تکنیکهای ضربات دست :

نحوه بستن مشت - ضربه مستقیم پیش مشت به (بالا -  
 وسط - پائین) - ضربه مستقیم مخالفت در حرکت -  
 ضربه مستقیم موافق در حرکت - ضربه با سریک مفصل  
 ضربه با سر دو مفصل - ضربه مستقیم پاشنه کفت دست -  
 مشت نزدیک - مشت (عمودی - دورانی) - ضربات  
 (سرانگشتی - دوانگشتی - یک انگشتی) ضربه دو مشت  
 پائین و بالا - دو مشتی مستقیم - ضربات آرنج (بیلا -  
 چطلو - بدپهلو - به پشت) - مشت واژگونه - ضربه  
 بالبه خارجی دست (از داخل - از خارج). تکنیکهای  
 ضربات پهلوی مشت (از داخل - از خارج) - ضربه با  
 قوس لبه‌ی داخلی دست - ضربه نوک مرغی - ضربه  
 پنجه پلنگی .

۷۵

**فصل دوم**

تکنیکهای ضربات ها :

لگد پیشو - لگد پیش روی زانویی - لگد  
 پائین رو - لگد روی مفصل پا - لگد پیش رومفصلی  
 لگد پیش روی فشاری - لگد پس رومفصلی - لگد کفی  
 جانبی - لگد مفصلی جانبی - لگد دورانی پیش رو  
 لگددورانی زانویی - لگدهلالی - لگد پرنده پیش رو

لگدپرنده دوبائی - لگد پرنده زانوئی - لگد پرنده  
از روی مانع - لگدپرنده جانبی - لگدپرنده دورانی  
فنون غیر کلاسیک پا .

۱۲۵

## بخش چهارم

از صفحه ۱۶۶ تا ۲۱۳

### مدخل

- ۱- تکنیکهای دفاعی دست
- ۲- تکنیکهای دفاعی پا

تکنیکهای دفاعی

### فصل اول

**تکنیکهای دفاعی دست :** دفاع ساعدی از خارج - دفاع ساعدی از داخل - دفاع  
دو ساعدی - دفاع دو ساعدی از داخل - دفاع ساعدی  
با پشتیبان - دفاع لبدستی - دفاع ضر بدری - دفاع ضر بدری  
به بالا - دفاع ضر بدری به پائین - دفاع پائینی - دفاع  
بالارو - دفاع باز کننده - دفاع آرنجی - دفاع پاشنه  
دستی - دفاع مج خمیده - دفاع مشت مستقیمی - دفاع  
پشت دستی - دفاع آتش چرخانی - دفاع و انواع  
تکنیکهای دفاعی .

۱۶۷

### فصل دوم

تکنیکهای دفاعی پا :

دفاع سریع به داخل - دفاع بالگد هلالی - دفاع -  
زانوئی - پا کشیدنی - دفاع بالله داخلی پا - دفاع با -  
پاشنه پا - دفاع بالله خارجی پا - دفاع با پهلوی -  
ساق پا . دفاع با پاشنه پا / دفاع در برابر کارد . گرفتن با پاهما .

۲۰۳

## بخش پنجم

از صفحه ۲۱۶ تا ۲۶۳

۲۱۵

**فصل اول**  
ترکیب حرکات کاراته :

حرکات (ما - چائو) - حرکات (آتادو)

۲۶۴

**فصل دوم**  
ترکیب مبارزات کاراته

## بخش ششم

از صفحه ۲۶۴ تا ۲۸۷

### فصل اول

بکار گرفتن علم روانشناسی \* مقدمه - مناسبات نفسانیات با بدنیات - تعریف  
در کاراته :

منش (شخصیت اختصاصی) - عوامل تشکیل دهنده منش  
 شخصیت (درجات شخصیت) - روش‌های اصلی (روش  
 عینی - روش ذهنی - روش تجربی) - مفناطیس انسانی  
 یا نیروی جاذبه چشم - تلقین به نفس - عادت و  
 فعالیت ذهن - اراده (وجود دو گانه اراده - مراحل  
 فعل ارادی) - تربیت اراده .

۲۶۷

**فصل دوم**  
 تعاپلات عالیه پس از فراگیری \* ترس (چرامیتر سیم) - خشم (سود و زیان خشم - خشم  
 تکنیکهای کاراته : و آثار روانی - وسائل معارضه با خشم) - خستگی -  
 موجبات خستگی و چگونگی رفع آن .

۲۸۱

## بخش هفتم

از صفحه ۲۸۸ تا ۳۷۶

### فصل اول

مبازرات کاراته :

فنون پیوسته - مبارزه ابتدائی - مبارزه نیمه آزاد  
 مبارزه آزاد - مقررات مسابقات کاراته .

۲۸۹

### فصل دوم

«مختصری از» دفاع شخصی \* دفاع در برابر گرفتنها - نقاط حساس بدن برای حمله  
 رهایی از گرفتنها - دفاع از حالت نشسته - دفاع در  
 مقابل چوب - انواع مختلف دفاع شخصی کاراته و ضربه  
 مقابل .

۳۳۶

### فصل سوم

ابزارهای تمرین در کاراته : لباس کاراته کاران - نحوه بستن کمر بند کاراته - تخته‌ی  
 تمرین - تمرین پیش مشت با تخته‌ی تمرین -- تمرین  
 کف دست با تخته‌ی تمرین - تمرین آرنج  
 بخته‌ی تمرین - تمرین لبه خارجی دست با تخته‌ی  
 تمرین - تمرین لگد پیشو و با تخته‌ی تمرین - تمرین  
 لگد جانبی با تخته‌ی تمرین - تمرین پنجه‌های دست  
 با جبهه شن - کبسهای مشت ولگد - حلقة کشش پا -  
 - کفشک آهنی - آئینه تمرین .

۳۴۱

### فصل چهارم

عملیات جودو :

تعادلهای هشتگانه - افت (جلو - عقب - راست - چپ)  
 فن کمر - پرتاپ از بالای سر - پرتاپ از بالای سر  
 بطریقه دست -- پرتاپ پیچشی - فن نیمه پیچشی  
 دیاش بارای - یاما آراشی - سوده، قسوریکو، میگوشی  
 آکورا، آشی بارای - اسوتو گاری - هانی گوشی - اوچی

گاری-تسوریکومیاشی- کوچی گاری- ساسائی، تسوریکو  
میاشی - هیزاگورما - پرتاپ یکپا - ثابت نگهداشتن  
تاته، شیهو، هیزا، هیشیگی- کامی، شیهو، جیمه.

۳۵۴

۳۶۷

۳۷۴

منتخبی از عملیات کاراته توسط خانمهای کاراته آموز  
موارد استعمال کاراته برای خانمهای زنان بزرگ اروپا.

ترکیب حرکات سای - دیگر فنون استفاده از سای.

### فصل پنجم

کاراته برای خانمهای :

### فصل ششم

سای :

## بخش هشتم

از صفحه ۳۷۷ تا ۴۴۲

### فصل اول

فلسفه ذن کاراته :

پیدایش و تکامل ذن - بیوگرافی و شخصیت بودا -  
چهار اصل بودا پیسم - تعلیمات بودیدهارما - تعلیمات  
تاویسیم و خصوصیات روحی چینی ها - تعلیمات  
هیشوای ششم - ذن چیست؟ برداشت‌های دیگر از ذن  
خصوصیات ذن تکامل یافته - خود بخود بودن - زیستن -  
درحال گسترده - مشخصت نشیننگاهی - تضاد - ضد دو -  
گانگی - غیر منطقی بودن هستی - ذن و اندیشیدن  
ذن و مسائل متافیزیک - ذن و کار - ذن و فعالیت بدنی - اشارتی  
کوتاه درباره پاره‌ای از نکات قلمرو ذن و روانشناسی.

۳۷۸

۴۱۶

۴۴۹

### فصل دوم

فلسفه بیوگا کاراته :

بیوگا چیست؟ - طرق بیوگا زراه تندرستی - هشت شبه  
بیوگا - سلامتی موزون - تجدید جوانی - تمرینات بیوگا  
تنفس بیوگا - تنفس حیات است - تمرکز فکر و سیله بیوگا  
تصویر و تجسم - تزکیه نفس .

نتایج حاصل از ذن بیوگا کاراته .

کتابنامه

## ● BIBLIOGRAPHIE

### 1- KUNG - FU - KARATO

«CHINESE»

(ATADO)

THE CHINESE OF SELF - DEFENCE THAT IS  
EXECUTED ALMOST WITHOUT ANY BODILY CONTACT  
(LEONG FU SYSTEM OF SELF - DEFENCE)

### 2- KARATE

THE ART OF «EMPTY HAND» FIGHTING

BY HIDETAKE NISLIYAMA & RICHARD C. BROWN

TOKYO , JAPAN

### ● فهرست بوخی از آثار که بدانها استناد شده است

روانشناسی (از لحاظ تربیت) تالیف آقای دکتر علی اکبر سیاسی

ذن تالیف آقای دکتر پرویز فروردین

تالیف جیمس هویت، ترجمه آقای: فریدون ساعبدی.  
یوگا

از دوست هوربانم آقای برهان ریاضی که صمیمانه در تصحیح این کتاب مرا

همکاری نموده اند تشکر فراوان دارم

شناخت کارآنه

۱

منتشر خواهد شد:

## جهان تن و روان

در چکلا ریخته این سطور پر تر خواهیم رسید.

## تأسیس انجمن ملی تن و روان

### «نمایش تن»

نهاد تن و روان گیرندگان،

(۱)- سالن پروردش تن (پورش تخصصی تن پس از درک جسمانی)

(۲)- سالن نماز و نمایش تن و روان

(بدراز و درک سوگند و سخن پیش تمرکن میگیرید)

(۳)- سالن تمرکز فکری ویژه پیروان تن و روان

(عالم خلصه و ملکوتی)

(۴)- سالن (سنجهش های انفرادی - تدریس و بحث - کنفرانس - نمایش فیلم و اسلاید)

(۵)- سالن نور

مراسم در پرده نور به نظر هم آهنگی تن و روان (در سکوت محض - در تاریکی به روشنایی و ترکیب رنگ - ایجاد تمرکز ات - درک جدیدی از روح - فکر بر روی بدن - درک و تنظیم طین موسیقی.)

(۶)- سالن معاینه پزشکی (بدنی)

(تنظیم بر نامه های معاینه پزشکی - تشریح فیزیولوژی بدن برای آموزش گیرندگان تن و روان - کنترل سلامت مزاج - کنترل مواد غذائی - بر نامه دریزی و تنظیم مواد غذائی - ارزیابی بدن جهت تحرک و قدرت.)

(۷)- اطاق تجهیزه و تحلیل روانشناسی

(تنظیم بهداشت روانی) ، دعوت روانشناسان به کمیته تن و روان

(۸)- دیگر وسائل مورد نیاز

«حمام بهداشتی - استخر شنا (گرم و سرد) - سالن وسائل فریش بدنی - دستگاه پوچیل - لباسشوئی (خشک شوئی)»

(۹)- تنظیم بر قامه و جداوی آموزشی تن و روان با درنظر گرفتن:

(درک استعداد بدنی (کودک - نوجوان - جوانان - میافالان و دیگر

پیروان تن و روان) - کشف روان - طبقه بندی تن و روان گیرندگان)

## کشف مجدد تن، نقطه رهائی از استاد

### «آشنایی به دقایق تن»

- (۱)- درک فرمول تن
- (۲)- نحوه رسیدن به «V» و درک «F» و حال «M»  
«نرمشهای ویژه تن»
- (۳)- تن چیست و حال او چیست
- (۴)- چطور میتوان چرخهای عضلانی را هماهنگ کرد
- (۵)- جذبه چشم برای مبارزة تن
- (۶)- درک استعداد تن  
«وظيفة ماست که به استعداد دیگران نشینیم»
- (۷)- حرکات عضلانی که در نتیجه اعمال اعصاب صورت میگیرد
- (۸)- حرکات خودبخود عضلات بدون دخالت اعصاب
- (۹)- فروود در راز شگفتیها و پیر و زیهای تن
- (۱۰)- تمرکز در تن چیست
- (۱۱)- قدرت‌گیری تن از محورهای اصلی
- (۱۲)- قدرت‌گیری تن از محورهای فرعی
- (۱۳)- هم آهنگی نیروها در جهت
- (۱۴)- حرکت با چرخش (تمرکز قدرت) بانیروی ۰/۱۰۰.
- (۱۵)- حرکات دست و پا با استفاده از تمرکز «راز قدرت»
- (۱۶)- هم آهنگی ضربات دست و پا در هر ضربه و ضربه در جهت مخالف با استفاده از تمرکز قدرت بانیروی ۰/۱۰۰.
- (۱۷)- انواع ضربات دست از قدرت‌گیری نیروهای دورانی
- (۱۸)- شناختن از رفای نیروهای دورانی و هم‌جهت ساختن در مسیر اصلی
- (۱۹)- انواع ضربات دست با استفاده از عکس‌العملهای دورانی واسطه
- (۲۰)- انواع ضربات پا با قدرت‌گیری تن بطور مضاعف
- (۲۱)- انواع ضربات دست با استفاده از عکس‌العملهای همان دست

## کشف مجدد تن، نقطه رهائی از استاد

(۲۲)- انواع ضربات پا با استفاده از همان پا با نیروی مضاعف

(۲۳)- هماهنگی نیروها از عکس عملهای دورانی

(۲۴)- پیچش‌های دورانی چیست

(۲۵)- نمایشی از راز قدرت‌های دوران به دوران

«وسمت حرکات دورانی»

(۲۶)- ضربات دست و انواع ترکیب ضربات دست

«نوعی کاتا»

(۲۷)- ضربات پا و انواع ترکیب ضربات پا

«نوعی کاتا»

(۲۸)- ضربات کو تاه دست و انواع ترکیب ضربات کو تاه دست

«نوعی کاتا»

(۲۹)- ترکیب حرکات دست و پا برای امبوسن

۴۳- ترکیب (کاتا) محورهای مختلف و مختلف

(۳۰)- ضربات در پرده نور بدون ایجاد سایه دست و پا

(۳۱)- ضربات کنترلی

«نمونه‌ای از خاموش کردن شعله‌های شمع بدون افتادن شمع (تریت)

کنترل ضربات»

(۳۲)- محاسبه سرعت دست

«پخش فشار آب (لوله آبی) که بتدريج باید اضافه شود»

(۳۳)- مبارزه فقط با سرعت دست

«سنجهش مبارزه در ثانیه»

(۳۴)- مبارزه فقط با سرعت پا

«سنجهش مبارزه در ثانیه»

(۳۵)- مبارزه و ضرب به مقابل با استفاده از تمر کز

«ذن مبارزه‌ای»

(۳۶)- مبارزه با دستگاه پوچیل

(۳۷)- مبارزه در شعله آتش

«این مراسم، پیر و زی انسان را با آتش نشان میدهد و این عمل ویژه

راهبران این طریقت است»

(۳۸)- نحوه بکار بردن ضربات بیهوشی برای متعرضان بی منطق و

متجاوز

(۳۹)- دفاع در برابر انواع اسلحه بطور کامل

(۴۰)- دفاع در برابر انواع سلاحهای سرد بطور کامل

(۴۱)- عملیات آیکیدو

(تای ساواکی)

(۴۲)- دفاع شخصی از

حالات خوابیده - نشسته - بزانو - نیمه نشسته و ایستاده) بطور کامل

## کشف مجدد تن، نقطه رهائی از استاد

(۴۳)- نتایجی از آموزش گیرندگان متدهای:

«کون فوکارا تو - دادریو - گرجیو - گوجوریو-شیتوریو - شوتکان -  
شو کوکاسی سبک (اوکین واکی) که در این متدبایه های (ایشین زید -  
سوژین زید و ادچی ریو) درج گردیده است وهم چنین تی کان دو دیگر  
عملیاتی که در جامع جهانی امروز بنمایش تن درمی آید.

(منتج تن مطابق با فرمول بدنی ایرانیان: چیست که بکار برده و خواهیم بر؟)

(۴۴)- مراسمی از نمایش تن در بر گک (سبز و قهوه ای)  
«گیتک؛ سبز و قهوه ای»

(۴۵)- مراسمی پرشکوهی از نمایش تن و روان در بر گک (سیاه به هفت درجه)

«گیتک؛ سیاه»

(۴۶)- مراسم دریافت گیتک قرمز در معبد مقدس  
«مراسم سوگند برای رسیدن به پایه های سخن پیر»

(۴۷) مراسم دریافت گیتک دوی قرمز  
«راهنبر زرفای تن و روان»

(۴۸)- مراسم بازنستگی (آرامش و استراحت پیر) گیتک قرمز و سفید

«این مراسم با پیشنهاد پیر و شورای بینش و ران تن و روان انجام میگیرد.»

(۴۹)- کشف دنیای ناشناخته تن:

«درگها از تن - تحقیقات فیزیولوژی تن - آشنازی به سرگشته کنن -  
کشف بیماریهای تن و پیشگیری از آن - کشف ناسامانی تن - آشنازی  
به حقایق تلخ تن - انتظار ما از تن - ساختن ساختمان تن در حداقل  
فرسودگی - محرومیتی برای پروردش تن - توجه به خصوصیت تن  
(استاتیکی و دینامیکی) - رهائی از رنج تن - میل اصلی به درک و فهم تن -  
آشنازی به فراتر از خویشن (استقلال و صیانت تن).»

# روان چیست؟

بدرک روح بشر می نشینیم  
راز آنرا می پوئیم  
خود را می جوئیم

بنای یک روان از بسیاری جهات شبیه ساختن یک معبد بنرگ یا بنها یک شهر است

### «درک روح بشر»

روح = روان (نفس ناطقه، جان، نفس، ضمیر)

#### (۱). روح چیست

«پرسیدن اینکه چرا روح عالم وجود را خلق کرده است یعنی پرسیدن اینکه چرا روح وجود دارد و چرا خالق خلق میکند.»

#### (۲)- سوگذشت روح

«تصور جاویدان از عظمت روح»

#### (۳)- عقاید متفکران پیش ازما درباره روح

«خداد از جهان جدا نیست، روح جهان است و هر یک از مادر وجود خود بهره‌ای از (آتش الهی) دارد. همه اشیاء جزء یک دستگاهند و آن طبیعت است. دیگر سخن...»

#### (۴)- تحقیق درباره روح انسانی و کشف فرضیات

خوبی بشری فعالیت روح است و مطابق فضیلت در زندگی کامل است»

#### (۵). معماهی روح

«درک راز روح کارشی در روح»

#### (۶). بازنمودن دقایق طبیعت روح

(روح ذهنی - روح عینی - روح مطلق)

«نسبت اجزای جهان بایکدیگر هماهنگی دارد، و این امر باعث میشود که جهان دارای روح دوستی باشد و اجزای آن جن به دست خود از هم نباشد»

#### (۷)- بررسی روح در قطب‌های مخالف

#### (۸)- بررسی روح در قطب‌های مختلف

«جطور میتوان غواص روح انسانی شد و به پژوهش در سطح ظاهری شعور

اکتفانکر دودر اعماق و زرفای ذهن و قسمت تاریک آن فرو رفت و در

آنجا به جستجو و کاوش پرداخت»

#### (۹)- روح فلسفی چیست

«سرطان میکوبید که فکر هنگامی به عالیترین درجه میرسد که روح گرد

خود فراهم آمده باشد و صدای امانته یادربدیا الذت مخل جمعیت آن نباشد؛

یعنی روح از بدن جدا شود و در جستجوی هستی حقیقی برود. کسی که

دارای روح فلسفی است حتی از مرگ هم با کمی ندارد، بلکه مرگ رادر

لحضه حیات واقعی زندگی به طیب خاطر می‌پذیرد.»

#### (۱۰)- روح مطلق چیست

«عدالت مطلق، زیبائی مطلق و خوبی مطلق وجود دارند؛ اما چشم ما

نمی‌تواند آنها را ببیند، و من تنها از اینها سخن نمی‌کویم، بلکه از

بزرگی و سلامت و قوت مطلق، ذات یا ماهیت حقیقی همچیز سخن

می‌کویم. این چیزهارا باید بچشم عقل دید»

**(۱۱)- روح ذهنی چیست**

«روح ذهنی همان روح است در حالیکه آنرا زرفتن از درون بشکریم. ذهن بعنوان موضوع روانشناسی و کارشی درخشی از آن ۱- ذهن نظری یعنی شناسایی شامل بر (حدس - انگار - اندیشه) ۲- ذهن عملی یعنی خواست (حس یا احساس عملی - انگیزه ها و انتخاب - شادی) ۳- ذهن آزاد (انسان به ذهن خود اعتماد می یابد و واقعیات و امور را بر محک عقل می سنجد). درود و ستایش من باید به خود ذهن متوجه شود، بشر عبارت از ذهن و علم نیز همان ذهن است، یک انسان چونی بجز آنکه می داند نیست. خصوصیت ذهن یا خرد بشری چون وچرا و جستجو و تکاپوست از این جستجو نماید باز استاد.»

**(۱۲)- روح عینی چیست**

«روح عینی روحی است که از حالت درونی ذهنی در آمده و خویشتن را در هیئت جهان خارجی مجسم کرده است. کارشی در بخش از عین ۱- حق مجرد ۲- اخلاق (مطلق) ۳- اخلاق اجتماعی (اخلاق اجتماعی، حاصل یکانکی کامل امور ذهنی و عینی در حوزه روح عینی است. و حتی به یک معنی می توان گفت که اخلاق تحقق نمی پذیرد مگر هنگامی که از قالب خود بردن آید و به حیطه اخلاق اجتماعی گام گذارد) - عین حقیقی (عین حقیقی مستقل نیست بلکه در حیطه ذهن است و بر اثر آن ذهن بار دیگر تنها حقیقت موجود شاخته می شود.»

**(۱۳)- روح ژرفایی چیست**

(اندیشه انسان باید بربزرگی او فرمانروا شود)

**(۱۴)- درک روح جهانی**

(جهان در رهبری روح بشر است)

«این روح انسان است که عالم متزلزل را از نو برقرار می کند، بوسیله عمل آن است که دنیاهای مادی بطور هداوم متمول می شود و با آن مناطق معنوی که زمانی از آن سادر شده بود نزدیکتر می گردد.»

**(۱۵)- آشناگی بدقاایق روح بشری**

«روح هنگامی شاد و روش است که درباره جیزهای ابدی، یعنی معقولات بیندیشد، اما هنگابیکه با محسوسات و عالم کون و فساد بهزاد دچار حیثت وسر گشتنگی می شود.»

**(۱۶)- بررسی درباره روح ثقل****(۱۷)- روح غافل**

«اگر مانها در غالب تن گرفتار شویم، و از روح غافل شویم، روح از تن متاثر می گردد و میل ما به یافتن حقیقت نمی تواند ارضاع شود.»

**(۱۸)- قربانیان جهان روح****(۱۹)- روح تضاد چیست**

(زوال این ناسازگاری و یکانکی عقل و جهان خارج است)

«تضادهای بیشماری در هستی ما وجود دارد، هانند تضادهای ماده روح، طبیعت و انسان، اندیشه و واقعیت، آگاهی وجود، عقیده و فهم، آزادی و ضرورت و عقل و احساس این تضادهای جطور میتوان به (جدائی میان عین و ذهن) تعبیر کرد.»

## (۲۰)- روح رنجبر و اندیشناک آدمی چیست

«ذهن گرائی در آغاز کارهای وارستکی گوارابی از قید بر دگری فکری جلوه کرد، ولیکن سرخشنانه بسوی فردیت که مغایر سلامت اجتماعی است سرازیر شد.»

## (۲۱)- ضایعه روح چیست

«عمل و اسباب خارجی مارا بدراجهای مختلف پرتاب میکند و همچون امواجی هستیم که بادها میخواهیم از هر طرف آنرا مینماییم، مادر نومن و تمحق هستیم و از عاقبت وسوسن شود خود آگاه نیستم و بدقول مولانا (پر کام در میان تند باد می ندانم در کجا خواهم فتاد)

## (۲۲)- گمبودهای روحی چیست

(۲۳)- آیا روح باقی در سرما و روح فانی در سینه‌ها جای دارد.

(۲۴)- درک مسائل روح با کشف سن هوشی

(۲۵)- انحلال دو گانگی

(۲۶)- عادت و درک مجددما از روح

«تمادل روحی و رسیدن به سیر کمال روحی است،

(۲۷)- درک من از روح تو

«کشف روح - کودکی روح - زیرسازی روح - سفونی روح - سائق

روح - رهبری روح.»

## (۲۸)- نهضت آزادی روح

«نهضت جدیدی از روح مطابق باجهان امر وز،

(۲۹)- دلیری در راه حقیقت و ایمان به قدرت روح

«آزادی کامل و حقیقت کامل از توانائی روح است - مظہر حد نهائی

آزادی و غایت کمال روح انسان است.»

## (۳۰)- توانائی روح

«قدرتی که بدان دست می‌باشم،

(۳۱)- ماده چیست و روح چیست

(هستیهای مادی، هستیهای روانی)

«اگر روح را با معنی وسیعتری بگیریم و آنرا با تمام انشعابات سلسلة

اعصابی مربوط سازیم، خواهیم دید که تمام تغییرات در «بدن» با تغییراتی

نظیر آن در «روح» همراه است و با اگر بخواهیم بهتر تعبیر کنیم،

باهم یک کل تشکیل می‌دهند. همچنانکه اندیشه‌ها و جریانات ذهن در روح

که از راه حواس به بدن منتقل می‌شود نیز مطابق ترتیب خود مستقر

شده‌اند و همچنین در بدن اتفاق نمی‌افتد مگر آنکه روح از آن آگاه است

و از راه شعور یا وجودان نا آگاه درک می‌شود.»

## (۳۲)- اراده چیست

«آنچه را که غالباً اراده مینامند و آن را نیز محرکه می‌خوانند که

اندیشه و تصور ثابت را به عزم بدل می‌کنند، هیل و خواهش است که (ماهیت

حقیقی انسان) است. صفات و سچهای شخصی برایه اراده استوار است

(اداده نیک). حتی بدن انسان محصول اراده است. اراده دانستن مغز را

بوجود می‌آورد. ذهن خسته می‌شود ولی اراده در حال خواب نیز کار می‌کند.

ذهن از خواب نیز و مهکیرد ولی اراده محتاج نیز و وغذا نهست. بهنگام خواب تمام قدرت اراده مصرف حفظ و اصلاح بدن میشود. اراده حقیقت انسان است. اراده، بدون تردید، خواست زندگی است. آنهم زندگی کامل است که آرزوی انسانی است.

### (۳۳)- مدرکی از احساس

«سه احساس ساده ولی بزرگ که حاکم بر اغلب انسانهاست - اشتهای برای عشق و دوستی - ۲- جستجوی دانش - ۳- ترحم غیرقابل تحمل نسبت به آلام آدمی، سه رأی افلاطونی که مورد بحث ماست (۱- معرفت و ادراک - ۲- انسان میزان همه چیز است - ۳- همه چیز در حال جریان است).»

### (۳۴)- نفس چیست

(خود قانون نفس خویش باش)

«در پس افکار و احساسات ما یک دانشمند ناشناس ایستاده است که نامش نفس است. او در جسم توجیه دارد و در حقیقت جسم توست. نفس به (من) گوید: احساس درد کن - احساس خوشی کن و... آیا نفس خلاق است که برای خود این چنین احترام آفرینده است. آیا در تو بیش از تمام معلومات عقل و فهم خفته است و بالاخره کیست که بگوید معلومات و دانش تو از چه راه بدرد جسم تو هیخورد.»

### (۳۵)- فلسفه اخلاق چیست

(عقل و اخلاق)

«اساساً در اخلاق سه طریقه موجود است و کمال زندگی اخلاق و صفات انسانی به سه نحو تصور شده است. یکی آنست که بودا نمسیح میگوید و بر خصال و فضایل زنانه متنکی است دیگری آنست که هاکیاول و نیچه تبلیغ میکنند و برپایه خصال و فضایل مردانه است. سومی اخلاق سقراط و افلاطون و ارسسطو است.

در این مرحله است که هر کسی باید خود را دوست داشته باشد و آنها که به نفع اوست طلب کند و آنچه را که اورا مستقیماً به حالت بزرگتری از کمال هدایت هینماید، بخواهد؛ هر کسی باید برای حفظ وجود خود تا آنجا که هست، کوشش نماید. اخلاق در حرم و شفقت نیست بلکه توانائی است.....»

### (۳۶)- کاوشی در اخلاق مبتنی بر بیتم و اخلاق مبتنی بر امید

### (۳۷)- اخلاق اجتماعی چیست

«اخلاق اجتماعی، حاصل یکانکی کامل امور ذهنی و عینی در حوزه روح عینی است. و حتی به یک معنی میتوان گفت که اخلاق تحقق نمی پذیرد مگر هنگامیکه از قالب خود بیرون آید و به حیطه اخلاق اجتماعی گام گذارد.

من بعنوان موجودی خردمند به فرمانهایی که خود را او برحق نشناسم گردن نمی نهم. فقط آن چیزها که پذیرفتة وجودان من است برای من قانون است. این همان حق ذهن است که سچشمۀ اندیشه دمکراسی و نیز (حق قضایت شخصی) است.»

### (۳۸)- درک هنر و شعر و موسیقی در کالب روح

«الف - در هنر ذهن آدمی میگوشد تا اندیشه های خود را بیان کند و از اینجاست که اثر هنری پایان ناپذیر و آزاد و سامان دهنده جلوه خواهد کرد.

هنر عبارت است از درک مطلق و مطلق نیز همان روح است، پس در هنر، روح خویشتن را درک می‌کند (آگاهی محض، روح حقیقی نیست، روح حقیقی، خود آگاهی است).

ب - شعر؛ رهایی روح از کالبد محسوس خود، در شعر بعد کمال میرسد. پس روح به مرتبه ای بلندپر واز می‌کند.

ج - موسیقی؛ موسیقی هاطفی ترین هنرهاست. از این رو نعمه موسیقی تابن جان شونده راه می‌باشد و باعوالم ذهنی اویکی می‌شود. ارزش موسیقی از این جهت نیست که خلق و احساسات را تلطیف بلکه از حفظ سلامت و تجدید تدرستی نیز با ارزش است (بعضی از بیماریها رامیتوان به وسائل روحی معالجه کرده) (بحث روانشناسی) \*

(۳۹)- کشف صفر

(۴۰)- عالم خلسه و ملکوتی چیست

(۴۱)- آیاروح علت غایی جسم است.

(۴۲)- آیا جسم خلاق برای خود روح را آفریده تاو سیله اراده او باشد

(۴۳)- احساس روح بدون بدن و احساس بدن بدون روح چیست

(۴۴)- چطور باید چرخهای نظام آن و روان را بوسیله متخصصان در گردش انداخت

(۴۵)- کاوشی در باره چند گاذگی تن و عنصر یگانی روح

(۴۶)- آیا روح از تن متأثر است

«از جسم گریزند گان»

(۴۷)- تن راجع به روح چه میگوید.

(۴۸)- از بین بردن دو گاذگی میان تن و روان

دھر لدت یارنجی همچون هیخی است که روح بر جم میکوبد، تا آنجا

که روح مانند جسم شود و این حال را حقیقت می‌بندارند، و جسم نیز آنرا

تأثید می‌کند.

(۴۹)- اثبات تأثیر فکر در عضلات

(۵۰)- راه تسلط فکر

(۵۱)- آهشگ روح برای تسريع انقباض و انبساط عضلات بدن

(۵۲)- آغاز نمایش تن و روان

«ظاهر روح بقدرت - ظاهر بدن به قدرت»

(۵۳)- هماهنهگ کردن تن و روان

«بدن در روح مانند دو ساعهند که وقتی عقر به یکی بر «تشنگی» قرار

می‌گیرد، عقر به دیگری «غم» را نشان میدهد.»

(۵۴)- اندرزی یوبازی تن و روان

(۵۵)- شناختن راز شکفتیهای تن و روان

(۵۶)- پی جوئی در رشد تن و روان

(۵۷)- کشف راز حیات «تن و روان»

(۵۸)- سیر کمال روح و اثر قاطع آن در بدن

## (۵۹) - انسان به تماشای خود

«تلاتن تن - کشف راز روان - درک عقل فمال - احساس تن - توجه به خویشتن - تحقیق خویشتن - درونکری - خویشتن شناسی - اثبات وجود - آمادگی - تقویت خود - خویشتن تجربی - تنبیهت - تحول فردی - بسط خود - جوشش - ادامه خوب - خویشندانا - شخصیت نمائی - هستی شناسی - باشوق - خودپایدار - نیکسازگاری - مشکل گشایی - فعل و انفعال - شخصیت بارور - قیاس نفس - تلامیز و بیز و روان پویایی - خود پاک یا غالب - عامل منطقی - اصالت عقل - توائی - کمال - خویشتن (من) - فراتر از خویشتن - آزموده با نیروی فعاله فکری.»

«خوشا آنان که پی بر دند بن اسباب و عالمها،  
به ذیر پی بفر سودند زحمتها و وحشتهها،  
برون جستند از این دوزخ آزور ذیانها»

# ذن

بدرگ ذن می نشینیم  
راز شکنیهای آنرا می پوئیم  
با خود می جوئیم

«ارتباط ذن و هم‌آهنگی دیگری از راز جهان تن دروان، که بدد کش خواهیم رسید»

- (۱)- ذن درجهان گنو نی
- (۲)- نقش واقعی ذن و چگونگی تحقق آن در دنیا آینده
- (۳)- رستاخیز ذن و ورود آن در صحنۀ حیات اجتماعی جدید بشر
- (۴)- ذن در عصر تحول
- (۵)- ذن و تن - ذن و روانشناسی - ذن و روح - ذن و فلسفه
- (۶)- نقش ذن

«ذن و حرکات تن - ذن و هم‌آهنگی تن با قدرت‌گیری بدن - ذن و مبارزات تن - ذن ضد درد - ذن و تنفس - ذن و اعتقاد - ذن و سرمه ذن و گرها - ذن و فراموشی - ذن و خواب - ذن و عطش - ذن و ترس - ذن و خشم - ذن و حس - ذن و صدا و ذن و آرامش (تمرکز) ذن و حرکت - ذن و رنگ - ذن و نور (تمرکز در بر ابر شمع) - ذن و «وسیقی - ذن و هنر - ذن و شعر - ذن و آتش - ذن و هیجان - ذن و اندیشه (فکر) - ذن و پاکی - ذن و راستی - ذن و نیکی - ذن و شناخت زیبائی - ذن و اراده - ذن و اخلاق - ذن و عقل - ذن و اعتقاد - ذن و ایسم - ذن و بیداری - ذن و بیدار سازی - ذن و روشنگری ذن و جوانی - ذن و آزادی - ذن و مرگ - ذن و هدف - ذن و غرور ذن و خوبی - ذن و فضیلت - ذن و دین - ذن و پیر و زی - ذن و واقع بینی - ذن و حقیقت - ذن و انسان - ذن و اجتماع - ذن و خوشبختی ذن و امید - ذن و بهزیستی - ذن و جهان بینی - ذن و نگاه - ذن و اتفاقات - ذن و محبت - ذن لحظه‌ای - ذن و گرسنگی - ذن و تاریکی (تمرکز در تاریکی) - ذن و سکوت - ذن ژرف - ذن و من (من خود آگاه) - خلصه زاذن - ایجاد تمرکز تن دروان »

## (۷)- نقش استاد

«خصوصیتی از استاد»

الف - گیرندگی [ بدون فربنده‌گی ]

ب - آموزندگی [ با پرمایکی ]

ج - انگیزندگی [ برای فکر خلاق ] ..

تصصه - اندیشه‌های آفریننده خود را تسلیم منقادان مخرب عیب جو مده بگذار تا گوهشتان قابلی پیدا شود.

(۸)- بر نامه ریزی آموزش تن و روان در مدارس و دانشگاهها «طبق جداول آموزشی»

(۹)- ارزیابی

«نظریه متخصصین و شورای هماهنگی »

## بی‌آمد بخش علم روانشناسی:

### جهان تن و روان

---

«بدنیای ناشناخته دیگری سومیکنیم»

---

به‌زدرا فای علم روانشناسی می‌نشینم  
در خود سوهمی کنیم

«نیاز کاوش گران تن و روان به وجود روانشناسان مشاور و روان پزشکان»

### «فرزند زمان خویشن باش»

ای دوست، آیا تو منزه وی خواهی بود؟ آیا به تنهائی راه خویش را خواهی یافت؛ لحظه‌ای توقف کن و گوش بمن ده، هن ما یلم که فکر ترا بشوم، تا باطنی ترین نیروهای را بازیابم که وجودت را در بندگی ده به مسیر شرده می‌نماید، بکدار از قوای خفته وزرهای نهان تو پرده بر گیرم و دست از گفتار میان تهی برداشته بمن کرد از پردازم.

(۱) - مفهوم انسان چیست

(۲) - دنیای ناشناخته من و توجیhest

(۳) - آیا انسان را میتوان شناخت

«بادادری علم نوبای روانشناسی درجهان تن و روان میر ویم؛ آیا بش امروز بیمار است؟ آیا بش امروز بیهوش است؟ آیا بش امروز خواب است؟ آیا بش امروز قداین روزهارا نمیداند، چطور باید بداند؟ آیا بش امروز خسته است؟»

(۴) - سوم شیرین و تاریک این زمان چیست

(۵) - آیا بش دائمًا متوجه روزهای جهالت است و بازهم تکرار میکند

(۶) - فرزندان مابکجامیر وند

«میلیونها کودک در انتظار زندگی بهتر - فرزندان امن و زو معماهای فردا، فرزند عروسک و تولید مثل، عروسکسازی نیست که درباره‌ی آینده و فرجام آن نیازمند به تفکر جدی نباشیم. کودکان ما باید حقابق تلحی را که کشور و ملت‌شان با آن‌هادست بگیریانند، بی پرده بشناسند! قاندک، اندک، بادیدی واقع بین، نسبت به وظائف، و سهم سازنده‌ی خویش، بادر آستانه‌ی فعالیت‌های اجتماعی نهند.»

(۷) - آفریننده در پی کیست

(۸) - آیا میتوان از تأخیر کفندگان جلو افتاد

«بهوش باشیدا من قاصد صاعقه‌ام و بک قطره باران درشتی اذابن‌ها میپاشم،

ولی صاعقه‌ای که من قاصد آنم اندیشه تجربه شده است.»

(۹) - حقیقت چیست

«بهروزی، خواست مشترک انسانها، انتظار فردایی نکوتر - فردای بهتر.»

حدیث این شوق فرجام را که حدیث نفس انسانها بش باشد نداد می‌جوییم.»

(۱۰) - چطور میتوان استمناجهای خود را بروی بوده‌ها بینانهاد

«بشر بجوى آبى آلوهه می‌ماند - شخص بایستی او قیانوس باشد تاجوی

آلوهه و کثیفی که وارد آن می‌شود اورانیا لاید.»

(۱۱) - پی جست شما چیست

«کمال انسانیت!»

گناه‌شما چیست؟ عدالت‌شما چه ارزشی دارد؟ ارزش‌شما چقدر است؟

فریادتان برای چیست.»

**(۱۲) - توجه به مسئله رهبری (چگونه میتوان توان رهبری را پژوهش داد)**

«علم چندان که بیشتر خوانی، چون عمل در تو نیست نادان،  
حس تشخیص - سرعت تشخیص - قاطعیت و برای در تصمیم - سرعت در  
اخذ تصمیم - شهامت اقدام - سرعت اقدام مسائل مورد توجه رهبری است»

**(۱۳) - کشف درست و نادرست بوسیله علم نوپای روانشناسی**  
«کاربتهای بجا و باجها»

**(۱۴) - نادرستیهای اجتماعی (مشکلات جامعه جهانی)**

(در حال حاضر اراداتی که نسل جوان را تهدید می کند)  
«الف - از بالا پیائین، منهدم کردن استعدادها - ایجاد تضاد  
ارزشها - تربیت های تحمیلی (آثار ناگواری که نابسامانی حال را در بین  
گرفته است)

ب - از پائین بالا، بندهکاری جوانی - بیگانه از خود - احساس تنهائی  
(خود تنهائی) - بدینه - حسادت - مردگریزی - بدبازگاری -  
احساس خویشتن منفی - خودخوری - نیازمند - تضاد - نابخردی -  
اعتقاد به مواد هندر - فراموشی - اختلال منش - غمگین - خودنمایی -  
خواهیاف (رؤیا پرستی - خیال پردازی) - پر عقد (عقدۀ حقارت) - عدم  
رغبت به کار - تمرن کن افزایی بدون هدف و شیوع اخلاق منفی - انجام کار  
های نایست - انحراف اخلاقی در سن بلوغ - جهل جنسی (مشکلات  
جنسی در الگوهای مختلف، مسائل اقتصادی و مسائل جنسی) - شک و  
تردید - بدون اراده - روح بدون سامان - بدون احساس - غافل از درک هنر  
و شعر و موسیقی - زبونی از همکاری - بی هدف. بدroman این مسائل خواهیم  
نشست.

**(۱۵) - دایرۀ سنجش افکار و عقاید در جوامع پس‌مانده و علل  
نابسامانی آنان**

(مهمنترین علت)

«فقیر آرمان اجتماعی - فقر نیروی انسانی - فقر افراد کارداران - بکار  
نگرفتن استعدادها - ایجاد ترس و وحشت و تهدید - تعصبات شدید  
بی‌پایه - اراده های تحمیلی - ایجاد تمرکز های نابجا - فرآراز حقیقت  
ایجاد رنگهای ظاهر فربت - ایجاد هدفهای خود بخود منفی - دادن  
امیدهای آنی بر جهرهای منتظر انسانی - فراموشی اکسیر فرهنگی -  
بی تعصی در امر حیات انسانی - فقر غذائی - تبلیغات بی اساس - فشار  
فشار شدید - پرستیدن قطف بخارتر نوکری بر تر و بانیاز.»

**(۱۶) - اختلاف مردم با یکدیگر از کجاست**

«پرسشی پر عصیان و هستی سوز در جامعه جهانی امر و ز.»

**(۱۷) - عوامل ناسازگاری در گروه**

(نا آشناشی بین ندکانی گروهی)

«فرد برابر - گروه در برابر فرد فرد در میان گروه - گروه در میان  
گروه - نیاز به ترتیب تازه گروهی - آموخته موردنظر برای رسیدن  
به حلولی تازه حیات گروهی»

**(۱۸) - راهی بر درمان انسان دل هوده و افسرده**

«عدم رضایت انسان از چیست»

(۱۹) - آسیبهای اجتماعی که باعث آلام روحی میگردد از چیست

«بیکاری مساوی با گرسنگی است»

(۲۰) - آیاروح شما مملو از فقر و کثافت و آسایشی نفرت آور است

(۲۱) - مشگل امروز ما چیست

«اشخاصی نیک و برهین کار از جهه کسی بیشتر از همه متفرقند - معتقدین

هر شیعی از جهه کسی بیشتر نفرت دارند»

(۲۲) - دردهای اجتماعی که کرسی عقل را بوده است چیست

«تأثیر محیط اجتماعی در افراد»

(۲۳) - تکبر چیست

«آنان که دوست ندارند کلمات حقارت آمیز درباره خود بشنوند چطور

می‌اندیشند - به چیز هیچ‌آنند - توشه فکری آنها چیست یا چه دارند»

(۲۴) - آیا اتفاق افتاده است که شما و عقلتان و فضایلتان بنظر تان  
نفرت آور جلوه کند.

«در گاهی هر چه بیشتر از جهان سوم»

(۲۵) - فاکامی چیست (عواملی که باید به در کش بنشینیم).

«کیفیت فشار - تحمل ناکامی و فشارشید (براساس تحقیقات انجام شده

سه محقق به اسامی فاربر - هار لو - ووست) - واکنش در بر ابر ناکامی -

پرخاشکری عوامل موثر در نیز و مندی پرخاشکری - عوامل منع کننده

د ظاهر شدن پرخاشکری - گوش کویری و بی تقاضتی و فرادراز موقیت

ناکامی و رجعت - ناکامی و تشبیت»

(۲۶) - نقش اضطراب و قرس در زندگی امروزی (براساس آزمایش دیویدس و آلیور)

(۲۷) - اضطراب چیست

«منشاء اضطراب - اثرات اضطراب در رفتار - وسائل دفاعی برای

مقابله با اضطراب - انواع وسائل دفاعی - وسائل دفاعی و فرار از

شرایط نامطلوب - وسائل برای استقرار منع تمایلات - وسائل دفاعی

برای تغییر ماهیت ظهور تمایلات»

(۲۸) - صرع بزرگ. صرع کوچک. صرع روانی حرکت و درمان آن

«صرع نوعی بیماری عصبی که باعث اذیبین رفتز شود و ایجاد تشنج در

انسان میشود»

(۲۹) - تحقیقاتی درباره بیماریهای عصبی و روانی

(۳۰) - بررسی در واکنش‌های عصبی و جنون

(۳۱) - عصیان چیست

«آیا تحمل زندگی سخت است»

(۳۲) - نیازمندیها، ناکامیها و مشگلات امروزبشاری و خود گم  
کردگی بشر از چیست

«همسائل خود را بدرستی، نمی‌شناسم، هابا (دشمن ناشناخیه) در نیز دیم

و در تاریکی بسوی سایه‌ی موهوم او حمله ور میشوند»

(۳۳) - علل کژخوئیها و بزهکاری جامعه جوانان از چیست

### (۳۴) - کاوشی در واکنش‌های نامطلوب نقص سازمان و ارتباط آن با مسئله تبهکاری جوانان

«خیال پردازی و کاخهای رویایی که بازحمات بناده اند چطور روازگونه می‌شود - نگاهی به متد اولترین اعتراضها (جبهه هنفی)، الف - احساس بیهودی در نسل جوان و اعتیاد به مواد مخدر ب - پناه به مشروبات الکلی (مشروبات الکلی همه حقارت آهوز و بی قدرند چون مارا به باد سلسله پیچیده آثار موثراتی می‌اندازد که برای تهیه آنها لازمند بدینگن سخن، باد آور فقدان آزادی اند.»

### (۳۵) - اساس عقدۀ حقارت

«مشخصات عالمی عده‌ی عقدۀ حقارت، تجزیه و تحلیل عقدۀ حقارت و راه علاج آن (عقدۀ حقارت موضوعی است که در عصر حاضر جنبه عمومیت پیدا کرده است و بسیار از آن بحث می‌کنند)

### (۳۶) - عوامل ناشی از عقدۀ حقارت

«کنکانی در زرف عقدۀ خود کم بینی یا حقارت که منجر به بیخوابی، بی‌اشتهانی، لکنت زبان، عدم توانایی از گفتن در میان مردم، گوش‌گیری و فرار از جمع و بسیاری از بیماریهای عصبی و نظائر آن می‌گردد - خود کم بینی و رنج روحی، پدیده‌ای است شایع مربوط به جامع جهانی است.»

### (۳۷) - جهان پر آشوب امر وزبانو جوانان و جوانان شکاک بکجا ره خواهد بود

### (۳۸) - تضاد چیست

«انواع تضاد - تجزیه و تحلیل تضاد - جابجایی - انواع تضاد های متعارفی - تضاد حاصله از تمیز - بررسی درمورخ خیر و شر - شایسته و ناشایسته - مکرر و مبالغ - قبیح و مقبول - فضیلت و دلیلت وبالاخره خوب و بد»

### (۳۹) - چطور میتوان اشخاص بیمار و محتضر از روح و تن را درمان کرد

«اشخاص بیمار و محتضر از بدن و زمین بیزارند و ایند اشیاء آسمان و شهادت را آفرینده‌اند»

### (۴۰) - آیا بیماریهای بدنی دارای هنشه روانی است

(مقام خاص روانشناسان و روان پزشکان درجهان تن و روان)

«درمانهای جسمانی - درمان ضربه‌ای و درمان گروهی از جانل روان»

### (۴۱) - ناراحتیهای جسمی و روانی از چیست

«دگر گونی دروض روحی به سهولت ممکن است وضع بدنی را برهم نزند - مرحله‌ی جدید، توجه به این فعل و افعال و تأثیر و تأثیر متقابل بدنیات و نفسانیات در یکدیگر، روانشناسی، بهداشت روانی و پزشکی را وارد مرحله‌ی جدیدی از تاریخ اکتشافات خودساخته است توجه باین خصوصیت (روان‌نی) انسان در روانشناسی، ماران‌گزین ساخته است که همواره با تحقیقات فیزیولوژی بدنی آشنا و هم‌آهنه باشم»

### (۴۲) - علل انحرافات اخلاقی چیست

«جسمانی - روانی»

(نیاز به رهائی از رنج و ناکامی)

(۴۳)- آیا بالاخره افزایش کمیت، از کیفیت انسانی ما، خواهد کاست

(۴۴)- آیا تحمیل نظر جایگزین کاوش و تحقیق و تفکر شده است  
«آیا هوسهای ناکام و آرزوهای سر کوفه رهبران باعث تحمیل شده اند»

(۴۵)- آیا معلول را بسهولت اشتباه می کنیم  
«آیا در جامع جهانی امروز در زیر دوستون (مکن‌ها) و

(۴۶)- آیا در دارایی مادی هستیم و چه می خواهیم  
«بکن‌ها) قرارداداریم مادی هستیم و چه می خواهیم

(۴۷)- اگر بشر عالیترین هدف خود را درین شهوات قرار دهد  
چه خواهد شد

(۴۸)- آرامترین ساعت انسان سوگوردان

(۴۹)- تصورات بی معنی چیست

«این ذهن و فکر تو چطور میتواند ترا قانع کند»

«آیا انسان واقعاً مختار است یا مجبور - آیا انسان واقعاً آزاد است

یا مجبور - آیا انسان حاکم و فرمانفرمای سرنوشت خویشتن است.»

(۵۰)- خود قانون نفس خویش باش

(کشف عمل)

«مکر - حسد - ترس - غمیت - گریه و زادی - انکاء بغیر - جلوه‌فروشی

و نظری آن که همه از عدم شجاعت و ضعف نفس است»

(۵۱)- صفوں نامناسب انسانی (محبت مهم روانشناسی)

«جنگ نسلها - نسلهای ستیزه‌جو - همنیستان بی‌تفاهم - پراز حسد

و کینه - نابسامانی روحی و روانی (بهاریهای روحی و روانی) - قهر

و غصب (مرگ بدنی - مرگ عاطفی - مرگ دل) و چیستانهای انسان

سر گردان....»

(۵۲)- ناهنجاریهای روانی چیست

« تقسیم‌بندی ناهنجاریهای رفتار - انواع ناهنجاریهای رفتار -

واکنش‌های عصبی (پیکو نوروزها) - واکنش‌های غمگینی - واکنش

هیستری - واکنش هیستری (تبیدیلی - انتزاعی) - اوهام و تخیلات مرضی

جنون عضوی اختلالات منش - انحرافات اجتماعی - انحرافات اخلاقی -

انحرافات جنسی - هم‌جنس دوستی - اعتیادات که بدruk آن دقیقاً

خواهیم نشت»

(۵۳)- فحص و بحث درباره آنچرا که باعث حالت استانیک و

دینامیک میگردد.

(۵۴)- درک جدیدی از حالت استانیک

(۵۵)- دینامیک و بکارگرفتن آن در جامع جهانی آینده

(۵۶)- درک جدی از فلسفه بودائیسم

(۵۷)- چطور بمقصود رسیدن (درستیها و جهش)

«بکارگرفتن علم روانشناسی درجهان تن و دوستان»

(۵۸)- روانشناسی فلسفی چیست

«بحث درباره جکونگی خود (روح (به بخش روح مراجعت گردد)،

از لیت، ابدیت، ماهیت یا (جیستی) و (هستی).»

(۵۹)- نهضت بهداشت روانی

(۶۰)- تنظیم بهداشت روانی

(۶۱)- حفظ سلامت روانی

«کسیکه از سلامت روان برخوردار است کیفیات زیر را نشان میدهد،  
الف - میکوشد بر عوامل محیطی پیر و زگرد و تسلیم بدون قید و شرط  
محیط نمیشود.

ب - رفتار قابل انعطاف (در غالب اندیشه) نشان داده شخصیتی با ایجاب  
ومستحکم ظاهر میشود.

ج - بینش دقیقی از محیط و جهان دارد و جنبه های تخیلی (غیر قابل  
دسترس) را درس نمی پروراند.»

(۶۲)- حفظ سلامت و بهداشت

«بکار گرفتن علم و انسانسازی بمنظور دانستن و انشاء و سبب پیدایش یک  
بیماری لازمه میارده با آن. و جلوگیری از ابتلای بدان است.»

(۶۳)- روانشناسی ذهن - انسان‌شناسی جان. پدیده‌شناسی چیست

(۶۴)- آیا وظیفه ماست که «استعدادهای خود را بشناسیم

(۶۵)- آیا استعدادهای ذهنی و اخلاقی ارثی هستند

(۶۶)- چگونه میتوان به درک استعدادهای ذهنی و اخلاقی رسید  
«هم خلاق بشر»

(۶۷)- چطور باید از غرور خود تقاضا کرد که همواره همراز  
عقل باشد

(۶۸)- نقش شخصیت

آیامن - این (من) آفریننده، اراده کننده که معمار بخش و ارزش  
همه چیزهاست با تمام اشکالات و تناقضها یعنی بهتر از هرجیز گواه بر -  
وجود است؛

و این حقیقت را وجود یعنی (من) همواره از جسم سخن میگوید با از  
روح ازسوی دیگر،

من = خود (Ego) بررسی دقیق خود که بخش عقلانی و منطقی شخصیت  
است که جنبه آرامی داشته و تحت ففوذ واقعیت میباشد.

نهاد - بزرگترین بخش سازمان روانی شخصیت است  
فراخود - که مترادف وجودان است.»

(۶۹)- درک شخصیت کودک

(هنرسرای گهر نمای خانواده)

«توانایی قوای عقلانی در شخصیت کودک - درک کودک با هوش و کودک  
کند - درک علایق و استعدادهای ویژه کودک - بهداشت روانی در مردم  
عواطف کودک - چگونه باید حس غرور در کودک برای انجام دادن کاری  
ایجاد کرد - شخصیت و محیط کودک - محیط و رشد جسمی کودک (اهمیت  
رشد بدنی کودک) - محیط مطلوب برای کودک - تقاضا شخصیت در  
دوره کودکی - ایجاد تفکر و تعلق در کودکان - سازگاری کودک با محیط  
نوین - توجه جامعه به کودک.»

## (۷۰)- شخصیت چیست

(نمایش شکفت انگیز دیگری از اپرای فرهنگ و محیط)

«توصیف کلی شخصیت - عوامل سازنده شخصیت (ساختمان جسمانی یکی از عوامل سازنده شخصیت است) - اپرای فرهنگ در شخصیت (نقش مدارس - نقش گروههای اجتماعی) - عوامل محیطی وائز آن در رشد شخصیت (نظریات یونک و آدلر و لوین دربارب رشد شخصیت) - فرضیه یادگیری دربارب رشد شخصیت - تکامل شخصیت - انکای به نفس و استقلال شخصیت (استقلال فکر)».

## (۷۱)- ضعف شخصیت در چیست

(۷۲)- افراد ناقص الخلقه در مکتب جهان تن و روان

(۷۳)- انگیزه اساسی در رفتار بشری را چگونه میتوان بوجود آورد

(۷۴)- منشاء عشق و محبت از چیست

(۷۵)- ایجاد تفاهم لازم اجتماعی

«رفتار اجتماعی - محیط اجتماعی - مفهوم نقش اجتماعی - طبقات اجتماعی - گرایش اجتماعی - تعصب و رفتار گروهی - نیاز به رفاه و عدالت اجتماعی - نیاز به معاونتی جوئی و گرین از احساس تضاد»

(۷۶)- مسئولیت راهنمایان شغلی

(۷۷)- چیستانهای تربیتی، اخلاقی، پهداشتی و راز تسلط و رهبری در آن

(۷۸)- ایجاد سازگاری فرد در محیط خانواده، مدرسه و اجتماعی و بینش او نسبت بدیگران

(۷۹)- ایجاد پهداشت عواطف

«آیا عواطف جاشنی زندگی و نیروهای محرك فعالیتهای روانی بشمار میرند؟ آیا همه نیروی استقامت و بردازی و فداکاری خویش را میدیون

نیروی شکرف (حیات عاطفی) و احساسات در جبهه خویش میدانیم؟

(۸۰)- رشد رفتار و حرکات عاطفه‌ای

(۸۱)- عواطف متضاد چیست

«کنترل عواطف وحشی و عنان گشیخته - کف نفس یا خوشنودی و کنترل عواطف»

(۸۲)- آیا عقاید و افکار مردم آغشته و توأم با عواطف و تعصب است

(۸۳)- درک عواطف عالیه و احساسات بلند و ارجمند انسانی

(۸۴)- احساس و ادراک چیست

«تفوت میان احساس و ادراک - کیفیت عادت - خطاهای ادراک - پرس

تصور حرکت پیکو فیزیک - سازمان ادراکی - نقش تجربه - کیفیت

تأثیر یادگیری در ادراک - تأثیر آموخت و پروردش در حواس».

(۸۵)- آیا موسیقی، شعر و هنر بهترین روش تصعید (والایش)

انگیزه‌ها و احساسات دردناک میباشد

(۸۶) - احساسات ویژه تنهاشده انسانی

«احساس حقارت ویژه - احساس تنهاei - وطن - شایدر رأس مسائل قرار گیرد.»

(۸۷) - یادگار عمل ما چیست

(۸۸) - آیا انسان میتواند از اتفاف وقت و نیروی بیهوده صرفجوئی کند، و آنها را در راه جبران نقایص و کشف استعداد و شادکامی خویش بکار اندازد.

(۸۹) - کاوشی در ایجاد متفکری مبتکر

«تو آن کتاب میبینی که به یاری حروف اندک آن، رازهای نهفته آشکار میشود.»

(۹۰) - نحوه نفوذ عقلانی و تنبی بر دیگران

(نسبت به خلق بدین نباشد)

«نقوبت در شیوه بیان (پرورش قوه ناطقه) - بالا بردن سطح قوه داوری - ژرف کردن جذبه پیر - (رسیدن به کود مطالعه - شناخت انسان).»

(۹۱) - رساله‌ای درباره نفوذ سیاره‌ها بر روی بدن انسان

«نفوذ تأثیر پذیرین اجسام ساوی و انسان، زمین و اجسام جاندار وجوددارد؛ وسیله این نفوذ ماده سیال است که در همه جا منتشر است.»

(۹۲) - چطور میتوان این ماده سیال مغناطیسی را اندوخت، متمن کرده و انتقال داد.

(۹۳) - انواع پدیده‌های هیپنووزی که عبارتند از: توهم مثبت توهم منفی، بیحسی (عدم احساس تماس پوست بدن) بیدردی

(۹۴) - روش‌های عادی ایجاد جذبه

(۹۵) - جذبه چشم ژرفی که از تکرار با بیانی آرام بدیگران نفوذ مینماید

(۹۶) - چطور میتوان بمردم اراده نوینی تعلیم اداد

(۹۷) - چگونه میتوان عادت بمطالعه را بمردم آموخت

(۹۸) - انقلاب واقعی بشریت انقلاب اندیشه‌های است. چیست؟

(۹۹) - نخستین شکوفائی فکر نوجوانان و جوانان که آرامش بخش و جدالهای حیرت زده و پناهجوی زمان و کشف رازهای میگردد.

«برتوئی در تاریکی - زیرسازی جوانی - بررسی مسائل - فعالیت

فوق برنامه - ایجاد اعتماد بنفس - عدالت همگانی - ایجاد میدان

برای استعدادها - فعالیت در زمینه اجتماعی، حب هیأت، هیل زندگی

شورزندگی - حس صیانت نفس - تنافر بقاء - سائق زندگی سائق

حیات - سائق بهبودی - میل اصلی به مرگ. که راز سخن ماست.»

(۱۰۰) - بکار گرفتن نیروی انسانی در ایران

## نقش زن (۱۰۱)

( این زنان بودند که او لین فرمان آزادی را درسته‌الله بر روی زمین  
خاکی اعضاء فرمودند )

امضای تو من

« بتو ای هم‌زیم فروغ هستی‌ها، ترا سپاس فراوان دارم و از تو امیدهای  
بسیار بدل ساز کردم . زیرا ک طلوع ترا درجهان امر و زیفال نیک گرفت  
و راز جهان را در توجستم، ترا فراتر از خوشتن میدانم و گهواره جهان  
هستی را از آنسوی تا بدین سوی بفرمان داوری و زرفای دست تو  
مهر دم، پس ما را سامان ده و در دامنت پرتوی از حقایق بگشا و راز  
اندیشه‌ات را بگو تا ما از فروغ بیکران تو راز هستی هستا را بپوئیم  
تو خود بره گم کردکی، ناتوانی و نابسامانی فرزندان‌ت آگاهی، درد ما  
از توست و درمان ماهم از توست . ترا دادارهستی بخش‌نمث‌های فراوان  
ارزانی داشته، تو همه چیز داری، زیبائی و مهر . عاطفه و دوستی - هستی  
فرد و دانش - فروغ و آشتی و .... بالآخره راز نیکی . اینجاست که  
ترا مسئول جهان‌کنونی می‌خوانم و پرسش‌های بسیار در لانه فکرم از  
تو دارم .

نمايش زیبائی از زن امن‌وزه، زن درجهان‌کنونی - دستاخیز زن - نهضت  
جدیدزن - نهضت آزادی زن ( آزادی واقعی زن ) طلوع زن در صحته  
فایلیهای اجتماعی - زن در عصر تحول - مسئولیت‌مادر بودن - مسئولیت  
پدرساختن - نقش واقعی زن و چگونگی تحقق آن در دنیا آینده  
تصور خود زن از نقش حقیقی خویش

وبالآخره همیخواهیم کامل باشیم مامیخواهیم در برابر حادث و ناملایمات  
خندان باشیم و هنگام مرگ هم تبسمی بر لب داشته باشیم، ما نیز وها  
وقا خود را نظم و ترتیب میدهیم و امیال خویش را هم آهنگ می‌سازیم  
با بنی‌نظمیهایی که وجوددارد می‌جنگیم اینست منطق ما، اندیشه‌ما

# پختگی فکر

---

«فراتر از خویشتن»

---

بدنیای فلسفه می نشینیم  
جهان آفرینش را می پوئیم  
رازهستی بخش را می جوئیم

شهر دیر و ز برای مردم آن روز بزرگ ولی شهر امر و ز مردم این روز کوچک است.  
در شهر کوچک امروز بهایم چقدر است.

## (۱) - راز جهان

## (۲) - خط تاریخ بشو

## (۳) - عصر قهرمانی بشو

## (۴) - فلسفه چیست .

برای شناختن هر عصر یا ملتی باید فلسفه آن عصر یا ملت را شناخت. فلسفه مارا دادار میکند که زندگی و مرگ را استقبال کنیم. منظر دیگر این فلسفه (انایت) اضطراب انکیز مارا به صفا میدل میکند؛ مارا با حدود و قیودی که افراد مباید در درون آن مستقر شود آشنا میدهد. فلسفه معاصر از جهان مداری به انسان مداری گزینید و به سه بحث اساسی تقسیم گردید ۱ - هستی شناسی ۲ - شناخت شناسی ۳ - ارزش شناسی. نیاز به فلسفه هنگامی پیش می آید که زندگی آدمیان از توانایی یکانه سازی محروم بماند و تضادها روابط زندگی درونی و متقابل خود را از دست بدند - در قرن بیست مخصوصاً در ۲۰ سال اخیر شش نظریه‌ی مستقل در عرصه اندیشه‌های فلسفی خودنمایی میکنند ۱ - فلسفه تحریبی ۲ - فلسفه اصالت معنی ۳ - فلسفه زندگی ۴ - پدیدار شناسی ۵ - فلسفه قیام ظهوری ۶ - فلسفه متفاوتیک جدید که کاوش خواهیم کرد

## (۵) - تاریخ فکر، «کاخ انسانیت» بیکارما فقط بخاطر دفاع از انسانیت است»

## (۶) - علم و تفکر چیست

علم و تفکر گذشته را در حال حاضر می‌سازد و آینده‌را می‌بیند و بدین ترتیب از حدود تئک زمان پا فراتر می‌گذارد و به دور نهائی میرسد که ما در ای تغییرات فانوس خیال است، چنین اندیشه و تفکری جاودانی است. زیرا در این صورت هر حق و حقیقتی امری بایدار و جزوی از محصل ابدی انسان است که همواره در او تأثیر و نفوذ میکند»

## (۷) - عقل چیست.

«احساسات بدون عقل کور است و عقل بدون احساسات جماد»

## (۸) - آیا برای ما امکان خواهد داشت که از دلیل نخستین جهان بخود جهان یعنی اقالیم طبیعت و دروح برسیم.

## (۹) - دین چیست.

در فلسفه، تظاهر اندیشه مطلق در جامه اندیشه است، به نحوی که صورت و معنی در آن یکی می‌شوند، چون هر دو اندیشه‌اند. احادین محتواش همان اندیشه مطلق است و نه عقلی (مطلق) بلکه نیمه اینست و نیمه آن و چیزی است که میتوان آنرا به انگار و تمثیل و مجاز ترجمه کرد. استعاره و تشییه، به نوعی که در ادبیات کوなگون جهان وجود دارد، بالاترین پایه‌ای است که تفکر عوام مردم به آن تواند رسید. هر دینی دارای سه دقیقه (یا جزء) است الف - آن یادگفته کلمت ب - آن یادگفته یک جزئیت ج - آن یادگفته فردیت».

## (۱۰) علم شهودی چیست

- (۱۱)- بهشت و جهنم چیست  
 (۱۲)- خلقت چیست عشق چیست - هیل چیست - ستاره چیست آیا اینها  
 چیزهاییست که بشر از خود میپرسد.  
 (۱۳)- تولد و مرگ چیست

«آیا هستی، نیستی است یا هستی و نیستی یکی است. آیا هر تولد مقدمه مرگ است؛ اندیشه هستی و اندیشه نیستی هر دو یک چیز و بیکدیگر تبدیل پذیرند اگر  $A = B$  باشد، پس  $B = A$  این حکم که نیستی به هستی بر میگردد آیا هستی و نیستی از دیدگاه منطقی بیکدیگر تبدیل پذیرند؟ گرایden، هستی است که نیستی است یا نیستی است که هستی است، اندیشه‌ای است واحد که تصورات متضاد هستی و نیستی را در وحدتی هماهنگ با یکدیگر در می‌آمیزد. اندیشه نیستی را با اندیشه هستی بامزیم، اندیشه گرایden برای ما حاصل میشود. و یا آن دارای سعصر است برنهاد - برابر نهاد و همنهاد است.

#### (۱۴)- حقیقت چیست

«حقیقت یک نیروست. اما انسان در لحظه‌های نادر بد رک آن توفیق می‌یابد، زیرا تا آنجا حقیقت است عذاب می‌بیند و باید شکست خورد. همینکه حقیقت پیروزشد، دیگران به آن می‌بینندند. آیا ذهن آدمیان به شناخت حقیقت تو ان است»

- (۱۵)- آیا کائنات همچون راز فاشناخته باقی خواهد ماند؟ آیا  
 هیتوان هستی را از آن بیرون کشید.  
 (۱۶)- راز جغرافیای عالم چیست  
 (۱۷)- آیا بالآخر هم در سرزمین خیالی و کشف ناتمام حیات خواهیم  
 هرد.

#### (۱۸)- آدمی چیست

«من از تو میکویم تو کیستی؟ تو فکری، تو انسانی دیگری؛ تو و من یکی هستیم؛ تو و من یک فکریم؟»

#### (۱۹)- زیورهود گیست

ای غلامت عقل و تدبیر است و هوش  
 توجر ائم خویش را ارزان فروش  
 بحر علمی در نمی پنهان شده  
 در سه گز تن عالمی پنهان شده  
 جوهر انسافست و جرخ اورا عرض  
 جمله فرع و سایه‌اند و توغرض،

#### (۲۰)- آیا هر روز دانایی بشر اشغال شده است

بنگرید چگونه انسانها به شما نگاه میکنند و می‌خندند - آیا خنده آنها منجمد است. بالاخره چیزی اتفاق می‌افتد که تمام دهانهارا خاموش سازد و تمام چشمها را ڈابت نماید. ما در این دنیا چه میکنیم! شیطان بالاخره چیست (جهنم روحیه‌ان را خطاب میکنیم)

#### (۲۱)- آیا باید جهان را با تغییرات اساسی بینیم.

«خروج از تاریخ - تاریخ و فرهنگ - فکر جدید، نویمده، تاریخی، عدم تساوی در توسعه و تکامل ملتها - گذشتن از تاریخ»

(۲۲)- چگونه میتوان در جهان رذیلت به فضیلت دست یافت  
 (۲۳)- شیوه زیست شریف و شیوه زیست پست چیست و چگونه  
 باید بدان دست یافت

«یکبار فکر خودرا بوراء انسان رسانید و از خارج بجهان آن بنگرید  
 و بر آن خیره شوید آنگاه خواهید دید که جهان در مقابل چشمما چطور جلوه  
 خواهد کرد»

(۲۴)- رسالات جدید درباره مهم انسانی  
 (۲۵)- درباره آنانیکه بجهان های دیگر میاندیشند  
 (۲۶)- آیا باید انسان را ساخت

«بمودم میتوان معنای وجودشان را آموخت داد»

(۲۷)- چرا پیامبران در ازو وا بسرو میپردازند، به کوه میزدند و  
 رسائی اندیشه انسانهار از آفریدگار هستی بخش میخواستند.

(۲۸)- زندگی فعال که باعث سلامت جسم و روح میگردد  
 چیست

(۲۹)- آیا در دوران خام عقلی انسانها یام

«علم گرایان و فلسفه گرایان عصر ما بجای چاره جوئی رنجها و اضطرابهای  
 بشر بهاریشند یکدیگر پرداخته و با اوهام و رویاهای خود سرگرمند»

(۳۰)- بنیان روح پلید بشو از چیست

«مسخ آرمانهای انقلابی و بهره گیری سودجویان؛ این بشر کیست یکقطمه  
 ناقابل خودخواه یا از مادرای من بنم»

(۳۱)- آیا بشر امروز ویران گرست - آیا عصر ما عصر اضطراب  
 است - تصور کم درام خوشبختی از چیست

«عالیترین لحظه حیات بشر وقتی است که خودرا مورد قضاؤت قراردهد»

(۳۲)- انسانها چیزی دارند که بسیار بدان مینازند. بدانچیز که  
 مینازند چه نام داده اند؟

(۳۳)- ضعف و درد بشو چیست

«هدف زندگی انسانهای جهان امروز بیشتر در بردن گلیم خویش انموج  
 است تاسعی در گرفتن غریق»

(۳۴)- علت تحمیل عقاید اشخاص برای چیست

«دلایلی هست که بیندیشیم اگر اشخاص خودتمیم بهتری دیده بودند، کمتر  
 عقاید خودرا به دیگران تحمیل میکردند»

(۳۵)- دانش چیست (آیا دانش بشری توانسته است در اندیشه‌ی

ما وحدت بوجود آورد)

«چگونه بدانیم که دانش ما واقعاً دانش است - چگونه میتوانیم به مواردی  
 که حواس‌ها برای ذهن تهیه دیده است اطمینان داشته باشیم - چگونه میتوانیم  
 به ذاتیجی که عقل از موارد تهیه شده به وسیله حواس، گرفته است اعتماد بکنیم»

(۳۶)- آیا مادر جستجوی فهم اشیاء هستیم

(۳۷)- این جهان که ازها پنهان است

«جهان از چندیها و چونهای فرام آمده و داستن است که جهان، دستگاهی  
 از عملهای و مولوها و کشهاست و بازراست است که جهان، اندیشه معنو، وجود آگاه  
 است»

(۳۹)- آیا میتوان هوجوم را غیرقابل اغماض جهان را بوحدت ونظم مبدل کرد

(۴۰)- زمایکه مردم تواماً شروع به استدلال کنند، چه پیش خواهد آمد

(۴۱)- آیا جایگاه بلندبهر امروز، سنت شکنی است  
«مادر عصری زندگی میکنیم که همه چیز در طلب یک تحریب است تا بیان کهن را برآورد»

(۴۲) فرار اندیشه‌ها

(۴۳)- بازی بحث وانتقاد  
«خیال پردازان نفنسی»

(۴۴)- وطن جائی که بسرو میبریم

(۴۵)- جهان در ارتقا طغیت یک

«همسلماً حق داریم به بلایای آینده که میتوان از آنها جلوگیری کرد  
بیشتر بیشتر تمصیبهای گذشته که با آنها کاری نمی‌توان کرد»

(۴۶)- آیا توحید را آزاد میخوانی

«بس را باید از چنگال ترس خلاص کرد. مرد آزاد به هیچ امری کمتر از مرگ نمی‌اندیشد، و حکمت او تفکر درباره مرگ نیست بلکه تفکر درباره زندگی است»

(۴۷)- این جهان که تصور منست

(۴۸)- زندگی عقلی و راز و نیروئی که باید بازیابیم  
(بقولی از کانت و سپرس)

۱- حدود شناسی من چیست؟ ۲- چه باید کنم؟ ۳- چگونه باید امیدوار باشم.

(۴۹) من = من

۱- شناسائی چیست؟ ۲- چگونه میتوان با هم زیست؟ ۳- حقیقت کدام

است ۴- انسان چیست؟ ۵- مفهوم متافیزیکی «آنسان‌دانس» چیست؟

(۵۰) دوستی چیست

«دوستی بیشتر از عشق اهمیت دارد»

(۵۱)- آیا ما بروی خاک در جسم خاکی زندانی هستیم

(۵۲)- سرگردانیهایی که باعث تشویش خاطر و اضطراب فکر مردم است چیست

«آنان که عالم را به نظر بیهوده و بیوج و باید میدانند آیا میتوانند اعتراف کنند که از اطلاعات درباره اشیاء جزئی ونظم و توازن کل عالم طبیعت بیخبرند. مسلماً در بدینی خودشواهی فراوان وجود دارد»

(۵۳)- آیا بشر از درگاه سلسله جزئیات و امور متغیر قادر است

(۵۴)- آیا در رفتار انسان خرد نیست

(۵۵)- آیا مردم در غم منافع خصوصی خود فروماندند و مال اندوزی تنها پروای زندگیشان گشت

«ارزشها و ارزگونه»

(۵۶)- هماهنگی اجتماعی در چیست

(۵۷) - شرط بوجود آوردن یک نظام عادلانه اجتماعی با واقعیتی موجود

«انسان کامل آن نیست که از قیود عدالت اجتماعی آزاد باشد بلکه آنست که از قید استبداد و خودخواهی غرافرسته باشد، این کمال و تمامی موجب سکونت خاطر شخصی خردمند است»

(۵۸) - کاوشی در فلسفه حق و فلسفه تاریخ

(۵۹) - حق و من

«خواست من تا جایی که خردمندانه باشد نه فقط خواست من بلکه خواست همکانی است زیرا خود همان کلی است گوهری است مشترک میان همه هستی‌های معقول و حال آنکه خودکامی‌ها و هوشهای من فقط از آن من آند. پس هنگامیکه من خردمندانه اراده کنم خواست من باخواست کلی و بامفهوم خویش مطابق است واز اینرو نیک است. و چون فقط غایاتی خصوصی و نامعمول بجویم خواست من است»

(۶۰) - فلسفه‌ما معطوف به دوست داشتن این جهان است

(بیاناتی از هاملت)

«انسان چه شاهکارست، چه عقل شریفی دارد، دارای چه قدرت نامحدود است، چقدر در شکل و حرکات شگفت‌انگیز است، در حسن رفتارها نندفرش‌گان و در فهم و ادراک بسان خداست»

(۶۱) - آیا مادر مسیح کوشش و پویش بمرزهای تازه‌انسانی دست خواهیم یافت

(۶۲) - کاوشی در نیروی فهمی‌دار باب آزادی بشو

«صورتهای اجتماعی انقلاب» (مفهوم آزادی خودآگاهی است)

(۶۳) - آزادی چیست

«من هر چه بیشتر آزادی خود را در باب بهتر انسان‌دانس (گرین از واقعیت بسوی وجود برتر) بیشتر آگاهی‌شوم»

(۶۴) - آیا آزادی را باید در حریم معنویت جست

(۶۵) - اختیار مردانه چیست

«شکنندهای خلق و خودوپیش‌گیهای هنش که در نهضه سور آدمی موجود است - کسی که کوچکترین توجهی بمرک ندارد، افکار و بسوی زندگی است نه مرک»

(۶۶) - آیا این جهان از آن مانیست

«گم‌گشتنگی عمومی، بیش از ناتوانی فکری انحطاط و نامهنه مداآم پدیده می‌آورد. داوری در باره ملت‌ها و ایسته به سرنوشتی است که در فراگرد تاریخ جهان در کمین آنهاست»

(۶۷) - آیا هر جهان تصویر پذیری یک جهان است

«آیادادگاهی وجود دارد که در باره ملت‌ها بدرستی داوری کند»

(۶۸) - جهان‌بینی جدید در مقابل جهان‌بینی قرون وسطایی

(۶۹) - آیا برای مالامکان خواهد داشت که از دلیل نخستین جهان‌باخود جهان یعنی به‌اقالیم طبیعت و روح بر سیم

**(۷۰) - جهان و نمایش واقعی از این جهان**

(جهان همچون آزمایشگاهی بزرگ است)

«روزی افراد مرقی که پایه انسانها را دریابند چشمک میزند و می گویند زمانی بود که تمام دنیا دیوانه بوده  
آنها باهوشند و از آنچه واقع شده است آگاهندواز این و مسخره آنها نهایتی ندارد. هنوز هم مشاجراتی هی کنند ولی بزودی بایکدیگر مصالحه مینمایند تا مبادا حالشان بهم بخورد»

**(۷۱) - آیاروح فلسفی را باید نشانه تحقیق غایت و مقصود فراگرد**

جهان دانست

«دلیری دد را حقیقت و ایمان به قدرت روح، نخستین شرط فلسفه است»

**(۷۲) - آیادرک حقیقت این جهان برای انسان چون معما باقی خواهد ماند**

«دنیا همچنان تاریک است، ها انسانهایی بلادیده ایم، و من دریافت هم از خود بیکانگی، بهره گیری انسانها از انسانهای دیگر، گرسنگی و بدبختی بزرگ بشیریت است»

**(۷۳) - آیا باید درباره مابعد الطبیعه، دین، فلسفه اخلاق، سیاست طبیعت و زیبائی شناسی و انسان شناسی فرورفت****(۷۴) - عظمت پیش در چیست****(۷۵) - آیا این آدمیان بخاطر یکدیگر وجود دارند**

«پایگاه و منزلت انسان در جهان هم رازی است و کوشش آزادانه و خردمندانه اوایله بلند انسانی است»

**(۷۶) - آیا وقت آن رسیده است که بشر هدف خود را معین سازد**

(هر کدام از مبارزات زیر بایکدیگر تفاوت بسیار دارد)

«مبارزه انسان با طبیعت — مبارزه انسان با انسان — مبارزه انسان با نفس خود»

**(۷۷) - مبارزه انسانی****(۷۸) - آیا بروزندگی روی زمین امیدی باقی مانده است.**

«اگر کون هر شخص چون ذره وار جدا و مستقل از دیگران است، غایتی از

برای خوشنستن است و جن خود غایتی نمی شناسد. پس هر کس میل دارد که خود را غایتی بداند و دیگران را همکی فقط وسیله ای برای رسیدن به مقاصد خویش بشمارد»

**(۷۹) - آیا بروزندگی و فرزندان و آزادی و حقوق خود بیهنا کیم****(۸۰) - آیا پایان انسان در روی زمین نزدیک شدیم****(۸۱) - آیا آخرین پرشمشگل تو از حال زندگی خواهد کرد****(۸۲) - داه تکامل آزادانه هستی از کجاست**

(رهایی اندیشه آدمی از واقعیت و پیونددادن او با حقیقت است) «و این

دارای سه نوع هستی است ۱- وجودیکه همانی شناسیم (خدای) ۲- وجود در واقعیت

(اگزیستانس) ۳- وجودی که هنوز واقعیت ندارد و در کارشدن است و باید بدان

رسید (وجود برتر)، زندگی در واقعیت معنی خود را بدست می آورد و در وجود جمع،

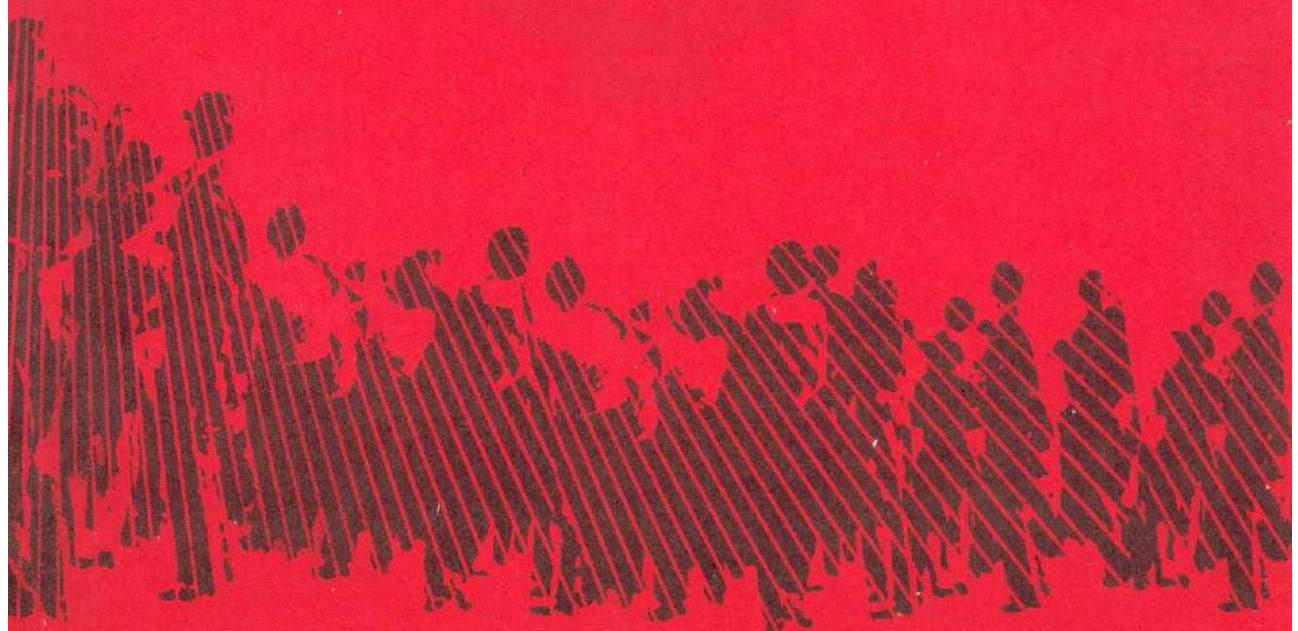
زندگی فرد مشخص می گردد این همان (باهم بودن است) که از تاریخ حاصل شده،

انسانها باهم زندگی می کنند و از برخورد باهم فردیت و موجودیت می باند و درجهان

مشخص می شوند».

- (۸۳) - آیا بشر دارای قدرت خدایی است  
 (۸۴) - آیا باید انسانهارا به حکمت راهنمائی کرد  
 (۸۵) - درجه پرمایه‌گی  
 «باید به بذکاران صاحب قدرت اطمینان داد که از آنان نفرت نداریم»  
 (۸۶) - خاصیت گوهر بودگی یا جوهریت  
 (۸۷) - نوآوری راستین، توبیت راستین میخواهد  
 «زندگی حاصل بک جهش، یا جوش است»  
 (۸۸) - فن سرمشق سازی  
 (۸۹) - کاوشی در اخلاق اجتماعی  
 «زیست مایه یا ابرای (خانواده) - ابرای فرهنگ (مجموع آفرینش‌های ذوقی و فکری انسان - ابرای فرااگرده)»  
 (۹۰) - کشف اکسیر فرهنگی این سوزمین  
 (۹۱) - وطن که بجان دوستیش داریم و جهان را با کوشش خردمندانه و پایه بلند انسانی بدوست داشتنش و ادار مینمایم  
 (۹۲) - سلسله زمانه  
 «تاریخ جوانی ویری - جوانان دیران»  
 (۹۳) - راه تسلط بر افکار عمومی  
 «بهره مندی از آزادی فکر، بازگشت تفکر انسان به آزاد اندیشه»  
 (۹۴) - نقش ارتباطات  
 «وسایل ارتباط‌جمعی رسالت خود را در بالابردن اندیشه‌ها و پیدایش دوستیها و همبستگی‌ها افزاید برده و نه تنها به داشت و شناخت انسانها چیزی نمی‌افزاید بلکه موجبات گمراهی و فربی آنان را نیز فراهم‌ساخته و فردیت و اصالت بش را از میان برده‌اند».  
 (۹۵) - سازندگان افکار عمومی  
 (۹۶) - نفوذ فکر بر ترو  
 «دوره باروری حیات - تحولات زمانه بادگر گونی فکری مؤثر است»  
 (۹۷) - کشف حیات  
 «داندیشندگان آفریننده بی‌باک - متفکران مبتکر»  
 (۹۸) - زیبائی چیست  
 «ارزش یابی زیبائی و انواع آن - رابطه زیبائی با خوبی»  
 (۹۹) - نفوذ یمزد دائمی  
 «پاره کردن ظلمت - کشف راز - نتیجه‌های از ترسکیب اضداد - کشف انسان باشناشی افکار»  
 پایان نامه: آیا نسلهای آینده بمالسانی خوشبخت و اندیشمند لقب خواهد داد.  
 آیا آخرین بشر بخود خواهد گفت:  
 از کشمکش پیدان خود سعادت را دریافت‌ایم ویا خواهد گفت ....









# کارانه

## ذن کارانه

نویسنده:  
ابراهیم دیرزانی