

# فلسفه هنرهای رزمی چیست؟ یا

## فلسفه متفاوت بودن سبکهای هنرهای رزمی چیست؟

در اینجا منظور دلایل شکل گیری این هنرها نیست بلکه روشها و دلایل شکل گیری این روشها ست و منظور از فلسفه هدف شناسی است.

### فلسفه هنرهای رزمی ضربه ای

فرض کنیم دو فرد را به مانند دو نقطه A, B در نظر بگیریم حال فرد A می خواهد بر فرد B ضربه ای وارد نماید فرد B به چند شکل می تواند مانع وارد شدن ضربه A بر او و دفاع از خودش شود؟

- ۱- سد کردن عضو ضربه زننده
- ۲- منحرف کردن عضو ضربه زننده
- ۳- کنار رفتن از مسیر ضربه
- ۴- حمله به منبع قدرت ضربه زننده (یعنی خود فرد مهاجم)
- ۵- گرفتن عضو و یا بدن ضربه زننده

به نظر من هر سبکی برای واکنش بر اساس یکی از این موارد تخصصی شده است.  
۱- در مورد سد کردن روشهای دفاعی اندکی وجود دارد چون بکار بردن آن برای خود دفاع کننده خطرناک نیز هست و امکان اجرای روشهای زیادی برای این کار نیز وجود ندارد.

۲- در مورد منحرف کردن عضو ضربه زننده این کار نیازمند استقرارهای نیرومند پاهاست بادامنه نشست زیاد پاها تا توانایی جذب ضربه و حفظ تعادل بدن وجود داشته باشد.

۳- در مورد کنار رفتن از مسیر ضربه در حال وارد شدن هم دقیقاً نمی دانم شاید در بعضی از سبکها از این نوع روش استفاده کرده باشند.

۴- در مورد ضربه زدن متقابل به فرد ضربه زننده این کار نیازمند سرعت و عکس العمل زیادی است.

۵- گرفتن عضو و یا بدن ضربه زننده باعث می شود که از روشهای گلاویزی استفاده شود که در آخر مطالب به آن می پردازیم.

حال به نظر من سبکهای مختلف رزمی شیوه دفاع و حمله آنها بر اساس انتخاب یکی از این روشها است.

بر اساس روش اول یعنی سد کردن عضو ضربه زننده فکر نمی کنم سبکی شکل گرفته باشد چون دامنه امکان استفاده موفقیت آمیز از آنها بالا نیست.  
در مورد شیوه دوم یعنی منحرف کردن عضو ضربه زننده سبکهای زیادی وجود دارد که داشتن استقرارهای نیرومند پا بر روی زمین در هنگام دفاع و حمله از ویژگیهای آنهاست و جزو سبکهای هم خانواده هم قرار می گیرند.  
در مورد روش سوم یعنی دفاع به روش کنار رفتن از مسیر حرکت ضربه هم ممکن است سبکهایی بر اساس این ویژگی وجود داشته باشد و یا اساسا در روشهای دیگر ادغام شده باشد.

و در مورد دسته آخر هم سبکهایی هر چند شاید کمتر از دسته دوم وجود دارد.

پس در نتیجه ما به سبکهایی با دوروش اصلی می رسیم :

۱- سبکهایی با ویژگی منحرف کردن عضو ضربه زننده

۲- سبکهایی با ویژگی حمله به منبع قدرت ضربه زننده

حال این پرسش پیش می آید که این دوسبک مختلف را در سبکهای موجود چگونه میتوان تشخیص دهیم.

در این باره روشی که به نظر من رسید نحوه مشت زدن در این دو دسته کلی است:

۱- در سبکهایی که بر اساس منحرف کردن عضو ضربه زننده هستند طی آن

ضربه مشت کامل می چرخد و پشت دست رو به بالا قرار می گیرد که این

موضوع بر این اساس نتیجه گیری شده است که این گونه ضربات وقتی کارایی

بیشتری دارند که با حمایت بدن و وجود استقرار های قوی و با دامنه زیاد پا

همراه باشند، مانند کاراته.

۲- در سبکهایی که در مشت وارده پشت دست رو به بیرون قرار می گیرد جزو

سبکهایی هستند که فلسفه آنان بر اساس حمله هستند که به جای قدرت سرعت

ضربه زدن مورد توجه قرار می گیرد، مانند وینگ چان.

تذکر: بر اساس روش کنار رفتن از مسیر حمله هم ممکن است سبکهایی باشند که

بدلیل نداشتن منابع مطالعاتی چیز زیادی در این مورد نمی توانم بگویم اما شاید

سبکهایی که بر اساس مانور بدن طراحی شده باشند در این دسته قرار بگیرند مانند

سبک باگواچوان و یا پاگواچوان که در این سبک فرد باگوا کار بر روی محیط دایره

ای حرکت می کند که فرد متخاصم در مرکز آن قرار دارد و فرد باگوا کار سعی می

کند با مانور در سمت چپ، راست و گاهی پایین موقعیت خود را نسبت به حریف تغییر

دهد و می شود گفت پاگواچوان هدف اصلیش فریب حریف و دور شدن از مسیر حرکت

حریف و غافلگیری اوست. البته اینجا پرسشی ایجاد می شود آن هم اینکه آیا به این

وسيله می توان با چند نفر درگیر شد و به عبارتی آیا فرد باگوا کار دچار کمبود زمان

و فضا در مبارزه از چند جهت نمی شود؟

البته در مورد هنررزمی ضربه ای مبتنی بر گرفتن عضو ضربه زننده میتوان به

سبک مانتیس یا آخوندک اشاره کرد.

در مورد چهار روش واکنش به حمله حریف به این موضوع باید توجه شود که شما از هر روشی که برای واکنش استفاده کنید مجبور هستید که بقیه واکنش خود را چه حمله و چه دفاع با توجه به محدودیتهایی که به دنباله انتخاب اول داشته اید ادامه دهید و به همین دلیل هم من معتقد هستم که در سبکهای دفاعی از مشت پیچشی استفاده می شود چون با استقرارهای نیرومندهماهنگی دارد و در سبکهای حمله ای از مشت چکشی استفاده می شود که وابسته به استقرارهای بادامنه زیاد یا نیست و می توان آن را در شرایط سبکتر وضعیت بدن بر روی زمین مورد استفاده قرار داد.

بنابر این سبکهای هم خانواده سبکهایی هستند که بدلیل واکنش یکسان در اولین حرکت دارای واکنشهای مشابه در حرکات بعد هستند بنابراین دارای استراتژی مشابهی در جنگیدن هستند.

و اساسا هر هنر رزمی را باید با فلسفه مبارزه اش به هنرجو آموزش داد.

نکته ۱: کسی که سبکی رایاد می گیرد می تواند سبکهای دیگر هم خانواده آنرا هم یاد بگیرد.

نکته ۲: بدلیل تفاوت فلسفه دفاع و حمله ممکن است کسی که سبکی که غیر هم خانواده سبک اوست را برای یادگیری انتخاب کند موفقیت چندانی کسب نکند و دچار نوعی تضاد و تردید در تعیین راهبرد (استراتژی) (نقشه) مبارزه شود.

نکته ۳: سبک زندگی فرد می تواند بر انتخاب سبک او و یا حتی سبک او بر سبک زندگی او تاثیر گزار باشد سبکهای دسته دوم یا دفاعی افراد محافظه کار و یا کسانی را می خواهد که از لحاظ شغلی دارای چنین ویژگیهایی باشند و دسته چهارم یا سبکهای حمله ای افرادی را می خواهد که دارای شغل هایی باشند که به همان ترتیب دارای ویژگیهای جسورانه تری باشند. به هر حال انتخاب سبک فکر کنم که بر روی شخصیت و روحیات فرد اثر گزار باشد، و بد نیست که برای افرادی که دارای شغل های مشخص شده هستند و شغل آنها تعیین و مشخص شده، از سبکهای مشابهی استفاده کنند، تا شیوه حل مسئله در هر دو مشابه هم باشد و در نتیجه کارایی بالاتر رود.

به طور کلی فکر می کنم کسانی که فرمانده هستند بهتر است سبکهای حمله ای و کسانی که فرمان پذیر هستند سبکهای دفاعی را یاد بگیرند. مثلا افرادی که در شغل های امنیتی هستند که شرایط ایجاب می کند فرد در هنگام ماموریت خود تصمیم بگیرد مانند نیروهای اطلاعاتی و جاسوسان سبکهای سرعتی با شرایط آنان سازگارتر است و کسانی که مامور دفاع از موضع خاصی هستند مانند نگهبانان سبکهای دفاعی یا قدرتی برای آنها بهتر جواب می دهد.

البته این موضوع قابل ذکر است که دفاع در سبکهای حمله ای برای باز کردن دفاع حریف در حین پیشروی مورد استفاده قرار می گیرد.

در مورد سبکهای حمله ای می توان به وینگ چان، زاچوان و تان تویی که در کتاب ووشو در میان مسلمانان چین به آن اشاره شده نام برد. که وینگ چان برای مبارزه از

فاصله نزدیک، زاجوان برای مبارزه از فاصله متوسط وتان تویی برای مبارزه از فاصله دور طراحی شده است.

و در ضمن اگر هنر رزمی مثلا دفاعی مانند کاراته (مانند کیوکوشین) براساس این فلسفه آموزش داده نمی شود به معنای درست بودن و عدم انطباق آنان نیست.

نکته: بهترین کار برای بررسی درستی این فرضیات درباره فلسفه هنر های رزمی ضربه ای، بررسی کاتاها ویا فرمهای این هنرها است تا ببینیم که آیا نکات و روشهای گفته شده در آنها صادق است و رعایت می شود یا نه؟

دو نکته را من در اینجا تذکر بدهم که

۱- این فلسفه یابی بر اساس مبارزه در شرایط مرگ و زندگی بوده است و آن هم در برابر حریفی ماهر نه در شرایط مسابقه .

۲- فرض اساسی در اینجا این بوده است که بدلیل کمبود زمان برای واکنش نشان دادن در برابر حریف در شرایط مرگ و زندگی آن هم در برابر حریفی که مهارت زیادی دارد واکنش نشان دادن در برابر او در واحد زمان اهمیت اول را دارد و در اینجا هر حرکتی که ما برای واکنش اول در برابر حریف استفاده کنیم بدلیل کمبود زمان در چنین شرایطی ما مجبور به ادامه همان طرح اول خود خواهیم بود چون دیگر زمان کافی در برابر چنین حریفی برای تغییر استراتژی و یا راهبرد در اختیار نخواهیم داشت. وگرنه در یک مبارزه مسابقه ای یادر برابر حریفی ضعیف تر که خطری برای ما ندارد چنین استراتژی لزوما واجب نیست. و ممکن است این پرسش پیش آید که حال که به دلیل افزایش امنیت اجتماعی دیگر چه نیازی به هنر های رزمی است ویا فلسفه های هنر های رزمی که به نظر من دیگر منطق حاکم بر این هنر ها است که می تواند بر ابرز می کار و جالب و زیبا باشد و او را ترغیب برای یادگیری این هنرها کند.

در مورد فلسفه هنر های رزمی و استراتژی هنرهای رزمی باید بگویم که:

الف - جهان بینی یک فرد استراتژی مبارزه ای یک فرد را مشخص می کند  
اگر جهان بینی یک فرد دیدگاه جسورانه ای به او دهد استراتژی او حمله ای خواهد شد و اگر به موارد اخلاقی اهمیت بیشتری دهد و به نوعی موضع گیری محافظه کاری داشته باشد استراتژی او دفاعی خواهد بود.

ب- نوع استراتژی ، نوع تکنیک یا فن را مشخص می کند.

ج- نوع فن طرز ایستادن را بر روی زمین برای آن فرد تعیین می کند.

در ضمن به نظر من اگر این فلسفه درست باشد کمک زیادی می تواند به استاندارد شدن هنر های رزمی و آموزش آن شود و می تواند جلوی سواستفاده از پیچیدگی های فعلی هنر های رزمی را بگیرد و فکر می کنم کسی که فلسفه هنر رزمی مورد علاقه خود را نمی داند مانند کسی است که زمین را می کند ولی

نمی داند که می خواهد جای آن جاده بسازد و یا خانه ونمی داند که با چه کیفیتی باید این کار را انجام دهد.

این استاندارد سازی هنرهای رزمی بزرگترین فایده حاصل از ایده های این نوشته ها است و این استاندارد سازی نه بر اساس تکنیکهای یک سبک بلکه بر اساس استراتژیهای یک سبک قابل انجام است که آن استراتژی هم بر اساس انتخاب یکی از استراتژیهای یک مبارزه که در ابتدای این نوشته ها به عنوان مبارزه A با B بیان شده است به عنوان استراتژی اصلی قابل انجام است و اگر این تقسیم بندی و استاندارد سازی درست باشد انقلابی در فهم و استفاده از این هنرها ایجاد می کند.

و این استاندارد سازی مبتنی بر ۴ فرض بنا شده است:

- ۱- ما برای مبارزه رزمی ضربه ای ۴(چهار) راه برای مبارزه کردن داریم.
- ۲- هر کدام از این چهار راه نیازمند یک نوع استقرار مخصوص است.
- ۳- هر کدام از تکنیکها و ضربات مشت نیازمند یک نوع از استقرارهای پاها بر روی زمین است.
- ۴- در نتیجه هر کدام از ضربات مشت نشاندهنده انتخاب یک نوع از استراتژیهای مبارزه از بین این پنج روش مبارزه است.

و فکر میکنم در مورد این فرضها نکته کلیدی در شناسایی استراتژی سبک فرض سوم باشد که اگر درست باشد این مقاله درست است و ممکن است این پرسش پیش آید که در کاراته هم ما دارای استقرارهای کوتاه هستیم که طی این استقرارها مشت معمول کاراته چون دارای استقرار بادامنه زیاد پا نیست قابل اجرا نیست پس چطور می توان گفت که کاراته سبک دفاعی است و دارای ویژگیهای حمله ای نیست چون ما گفته بودیم که دفاع نیازمند استقرار بادامنه زیاد پا بر روی زمین است در جواب باید گفت که فنونی که کاراته برای مبارزه از فاصله نزدیک دارد برای قدرت گیری همچنان وابسته به استقرار های محکم پا بر روی زمین است یعنی مفاصل رانی که نیازمند استقرار محکم هر دو پا بر روی زمین است چه در حمله که بیشتر فنون از کناره های کاراته باز شروع می شود و قدرت گیری آن وابسته به انتقال قدرت عضلات رانها و کمر است و چه در دفاع که باز باید بوسیله همین عضلات حمایت شود حتی در نشستهای کوتاه ولی در وینگ چون که مشت سه اینچی آن مشهور است تنها قدرت کتف و آرنج رزمی کار دخالت می کند که برای حمله کردن به دلیل سرعت بالا و صرفه جویی در زمان مورد استفاده قرار می گیرد در ضمن در فاصله کم در کاراته معمولاً در گیری به استفاده از فنون گلاویزی اینطور که من در کاتاها دیده ام منتهی می شود در نتیجه باید گفت که در استقرارهای بادامنه کوتاه پاها در کاراته ما تکنیک و فنی در کاراته نداریم که اجرای آن منوط به قدرت گیری و استفاده از استقرار بر روی زمین نباشد. ولی فنون مشت چکشی حتی در هنگام پیشروی یک پا که کاملاً بروی زمین نباشد قابل استفاده می باشد هر چند که در لحظه آخر باید دو پا بر روی

زمین قرار بگیرد البته این مشت نسبت به مشت پیچشی قدرت کمتری دارد ولی در عوض با سرعت بیشتری اجرا می شود و در مشت پیچشی اگر دو پا کاملاً در تمام مراحل عملیات بر روی زمین نباشد مشت پیچشی از قدرت لازم برخوردار نخواهد بود چون دیگر قدرت عضلات و مفاصل رانها به کمر و سپس به دستها منتقل نخواهد شد و باز چون فرد دفاع کننده ابتدا باید دفاع کند که استقرار محکمی باید داشته باشد و سپس باید بدون فوت وقت حمله کند که دیگر بعد از یک دفاع موفق نیازی به تغییر نشست پاها نیست چون در آن صورت وقت تلف می شود و حمله کننده نیز فرصت فرار یا ضربه مجدد پیدا خواهد کرد و در ضمن به این نکته توجه داشته باشید که کسی که می خواهد حمله کند لازم است که سرعت زیادی برای کاهش فرصت عکس العمل حریف در برابر حمله خود داشته باشد چون وقتی به حریف حمله می کند بدن خود را در برابر وارد شدن ضربه حریف قرار داده است بنا بر این استقرارهای زمان بر این فرصت را به حریف می دهد تا فرصت واکنش لازم را بدست بیاورد و در استقرار دینامیک باید فنون هماهنگ با این استقرار را داشته باشد که مشت چکشی است و مشت پیچشی هم هماهنگ با استقرار ایستا یا استاتیک است که مختص سبکهای دفاعی است که باعث تولید بیشترین و سریعترین ضربه در این استقرار است.

پس بنابراین هر استراتژی مبارزاتی نیازمند یک نوع از ایستادهای دینامیکی یا استاتیکی است که در هر کدام از این نوع ایستادنها یک نوع روش مشت زدن قابل اجرا است.

### **چند نکته درباره هنرهای رزمی**

۱- نکته ای که در مورد سبکهای دفاعی قابل مطرح کردن است این است که سبکهای دفاعی همانند فلسفه سبکهای نرم به دنبال استفاده از انرژی حریف هستند به این صورت که اجازه می دهند با حمله کردن حریف و بر اساس حرکت و موقعیت حریف طرح ریزی مبارزه خود را انجام دهند. و در ضمن اگر یک کاراته کار که به نظر من این سبک بر اساس اصول سبکهای دفاعی طراحی شده است اگر بخواهد که حمله کننده باشد احتمالاً باید به دلیل سرعت کم و یا زمان بر بودن اجرای فنون کاراته، خود را برای ضربه خوردن آماده کند مانند کیوکوشین، و من فکر می کنم که سبکهای دفاعی و سبکهای نرم به درد مبارزه با جمعیتها زیاد بیشتر می خورد چون در هنگام دفاع مغزو بدن انسان بدلیل سپردن طراحی مبارزه به حریف بیشتر انرژی ذخیره می کند.

۲- هنر های رزمی باید دارای چه ویژگیهای فنی باشند؟

۱- روش حمله ۲- روش دفاع ۳- روشهای تقویت بدن در مقابل ضربات وارده به بدن  
۴- روشهای افزایش قدرت بدنی. ۵- روشهای افزایش حفظ و گسترش انرژی برای حفظ انرژی در مبارزات.

### ۳- سبک شناسی

بر اساس مطالبی که در مورد فلسفه هنرهای رزمی آمد می توان بحثی را باز کرد با عنوان سبک شناسی که طی آن فلسفه سبکهای مختلف را مشخص و چگونگی اجرای آن فلسفه را در آن سبک مشخص کرد، یعنی ابتدا مشخص کرد که سبک مورد نظر از کدام روش مبارزاتی دفاعی و یا حمله ای استفاده می کند و سپس ویژگیهای آن سبک را یعنی ۱- روش حمله ۲- روش دفاع ۳- روشهای تقویت بدن در مقابل ضربات وارده به بدن ۴- روشهای افزایش قدرت بدنی. ۵- روشهای حفظ سطح انرژی را مشخص کرد.

و به نظر می رسد که سبک تائی چی چون موارد ۳ و ۴ را دارا نمی باشد و این موضوع شاید باتوجه به چندگانه بودن استراتژیهای مبارزه در این سبک نشان دهنده مکمل بودن این سبک برای سبکهای دیگر باشد تا کسانی که در سبکهای دیگر مبتنی بر یک استراتژی مبارزه ای خاص به مهارت دست یافته اند برای تکمیل مهارت مبارزاتی خود در عرصه عمل مبتنی بر استراتژیهای چند گانه از این سبک استفاده کنند.

۴- ذن چیست؟ کنترل بدن و انسان توسط ذهن را ذن می گویند، که در اینجا برای ایجاد چنین حالتی من ۳ اصل رفتاری زیر را پیشنهاد می کنم:

۱- برای خودتان ارزش قایل شوید.

۲- برای دیگران هم ارزش قایل شوید.

۳- از دیگران انتظار داشته باشید برای شما ارزش قایل شوند.

۵- تفاوت سبکهای چینی و ژاپنی در چیست؟

در سبکهای ژاپنی توجه اصلی به کاربرد فنون بوده است ولی در سبکهای چینی فلسفه در شکل گیری این سبکها موثر و تاثیر گزار بوده است.

۶- در بوکس غربی روشهای دفاعی وجود ندارد و بوکسور برای دفاع از خود بیشتر از هر چیزی نیازمند استفاده از فکر خود است و روش دفاع بیشتر عبارت است از جاخالی دادن و مسدود کردن ضربه وارد شده به سر و گردن بوسیله ایجاد مانع بوسیله ساعدها است، البته این سبک بیشتر در دسته سبکهای حمله ای قرار می گیرد.

۷- آیا ورزش رزمی دوستانه داریم؟ کشتی

۸- چرا می گویند هنر رزمی؟ چون فرد برای بکار گیری این فنون نیازمند رسیدن به مرحله بالایی از توانایی ذهنی است، چون هنر تکامل ذهنی است که عینیت یافته است بر عکس علم که انسان صورت خارج از ذهن را بر ذهنش منقوش می کند و در هنر رزمی هم انسان آن تکامل ذهنی را که بر اساس تفکر و تمرین بر ذهنش نقش بسته است را در معکوس آن یعنی هنر از ذهن به عین انتقال می دهد.

۹- دلایل شکل گیری این فنون رزمی چه بوده است؟

۱- آمادگی جسمانی. ۲- دفاع از خود و در مراحل پیشرفته تر احتمالاً جنبه هنری آن هم موثر بوده است.

البته در زمان حاضر بدلیل افزایش امنیت اجتماعی نیاز به این ورزشها کمتر احساس می شود به همین دلیل عده ای از رزمی کاران سعی کرده اند که مسابقاتی شکل دهند که فرد بتواند عملاً از فنون خود استفاده کند یعنی روشهای غیر کنترلی مانند فول کنتاکت و از این قبیل ولی به نظر می رسد سبک کیوکوشین به دلیل فلسفی چنین روشی را مورد استفاده قرار داده است چرا که موسس آن معتقد بوده است با ایجاد سختی، که روح و جسم انسان با آن درگیر شود می توان به حقیقت با آرامش درونی دست یافت و اسم آنرا هم کیوکوشین به معنای راه حقیقت گذاشت همانطور که خود به مدت ۳ سال در کوه و جنگل و به تنهایی وقت برای خودسازی اش صرف کرد که به هر حال این سبک بر اساس دیدگاههای خاص آن شکل گرفت.

۱۰- دلیل تنوع زیاد در سبکهای دفاعی چیست؟ یکی از دلایل آن احتمالاً پیدا کردن روشهایی بوده است که بتوان با آن روشها سرعت ضربه زدن را در دفاع و حمله افزایش داد.

۱۱- چگونه می توان به هنر رزمی دست یافت؟ بیشتر از هر چیزی بوسیله تمرینات ذهنی که به عنوان کاتا یا فرم نامگذاری شده اند، چرا که رفتار انسان تابعی از فکر اوست و کاتا یا فرم هم برای تربیت فکر انسان ایجاد شده است.

۱۲- سبک وینگ چان چگونه شکل گرفته است؟

با توجه به اینکه این سبک بر اساس دفاع شخصی شکل گرفته است و یا سبکی که بر اساس نیروی کم بتواند توسط زنان هم به عنوان روش دفاع شخصی مورد استفاده قرار بگیرد به همین دلیل اگر تصور کنیم که دو نفر از فاصله نزدیک در مقابل هم قرار بگیرند که فاصله دفاع شخصی است، در این صورت فضای بین آن دو نفر کم و امکان دیدن ضربه در حال وارد شدن به بدن وجود ندارد بنابراین در اینجا باید آن دو نفر ضربات همدیگر را احساس کنند و اساساً بیشتر از اینکه به فکر دفاع باشند باید به فکر حمله باشند که این موضوع را می توان با قرار گرفتن در مقابل فرد دیگری از فاصله نزدیک درک کرد.

۱۳- یکی از انتقاداتی که من نسبت به کتاب های آموزش فرم در رشته های رزمی چینی دارم این است که این کتابها فرم را به شکل یک رقص آموزش می دهند یعنی صرفاً مسیر حرکت را شرح می دهند نه هدف حرکت که شاید بر اساس رفتار باقی مانده از دوران گذشته است که اساتید سعی می کردند روشها و فنون خود را پنهان و مبهم نگه دارند.

۱۴- چرا در مسابقه های سبک کیوکوشین از مشت های کوتاه استفاده می شود؟

چون مشت بلند را انسان بیشتر در لحظات احساسی و بر نقاط حساس بدن مانند سر و گردن که در مبارزات قدغن است می زند و در این مسابقات بجای اجرای صحیح فن قدرت بالای بدنی عامل تعیین کننده است.



۱۵- اگر در سبکهای دفاعی حریف حمله نکند چکار باید کرد؟  
اگر حمله نکرد که خوب مبارزه دیگر جایز نیست اما اگر در شرایطی بودیم که اجباراً باید مبارزه می کردیم ابتدا باید خود را به حریف نزدیک کنیم تا حریف تحریک شده و به ما حمله کند و سپس به او حمله کنیم و اگر باز هم حریف به ما حمله نکرد اینجا دیگر چون فاصله نزدیک است ما می توانیم حمله کنیم چون موقعیت نزدیک بدن خود یک حمله است.

۱۶- در مبارزات مسابقه ای غیر کنترلی روش مبارزه باید چگونه باشد؟  
۱- حفظ سطح انرژی که بیشتر این کار را ذهن انسان می تواند انجام دهد و بعد تمرینات مربوط به آن که البته این حفظ انرژی بیشتر بوسیله داشتن انتظار منطقی از مبارزه و فرایند آن تحت قوانین مسابقات ایجاد می شود. ۲- قدرت تحمل ضربات حریف چرا که در اینجا امکان زدن ضربه ای که کار را سریع تمام کند نیست. ۳- قدرت بدنی ۴- فنون حمله ۵- فنون دفاع.

اساساً به نظر من هر گونه مبارزه و مسابقه ای نمی تواند اصول سبکهای رزمی را در انسان ایجاد کند، چون همه آنها محدودیت را هستند و اساساً به نظر من کاتا یا فرم از نظر تربیتی از هر چیز دیگری اثر بیشتری دارد به شرطی که همراه با هدف حرکت آموزش داده شود. البته در سبک کیوکوشین هدف از مبارزه از بین بردن ترس درونی و مواجهه با سختیها و خودسازی است که به هر حال می تواند دارای این اثر باشد.

به نظر من سبکهای حمله ای جواب بهتری در مسابقات به دست می دهد چرا که به دلیل قوانین مسابقات امتیاز آوردن و حمله کردن الویت اساسی دارد که با فلسفه حمله کردن سبکهای حمله ای هماهنگی بیشتری دارد در حالی که در سبکهای دفاعی بعد از دفاع باید حمله تعیین کننده ای را طرح ریزی کرد که بدلیل قوانین مسابقات امکان اجرای این نقشه کمتر وجود دارد.

۱۷- نکاتی در مورد استراتژی، تاکتیک و فن یا تکنیک

۱- استراتژی یعنی نقشه حل مشکلات که از مقایسه بین وضع موجود با وضع مطلوب بدست آمده است.

۲- تاکتیک یعنی ترتیب اجرای فنون یا همان تکنیکها برای اجرای استراتژی با توجه به موقعیت موجود.

۳- تکنیک یا فن یعنی اعمالی که ما برای رسیدن به یک اثر مشخص از خود نشان می دهیم.

اما در مورد نحوه آموزش این موارد باید گفت که آموزش این موارد در کاتا یا فرم آموزش داده می شود و درحقیقت آموزش کاتا یعنی آموزش تاکتیک یا ترتیب اجرای فنون در موقعیتهای مختلف چه از نظر فاصله، زاویه و تعداد سلاح آنان می باشد. و کاتاهای مختلف در حقیقت یعنی آموزش تاکتیکهای مختلف.

اما اشکال شما ممکن است بر این اساس گرفته شود که در مبارزه ممکن است انسان از نظر عوامل شکل دهنده یک مبارزه از قبیل نفرات، مهارت و سلاح آنان با شرایطی روبرو شود که استراتژی کلی یک سبک جوابگو نباشد که این ایراد شما می تواند درست باشد و من فکر می کنم که سبکهای نرم و یا حداقل تای چی جوان برای مبارزه بر اساس چندین استراتژی مبارزه تعیین شده است به این ترتیب:

یک نکته که درباره سبک تای چی جوان قابل مطرح کردن و تفکر است این است که این سبک شاید دارای هر دو جنبه سبکهای دفاعی و حمله ای باشد چون در این سبک مبارز در هنگام حمله حریف دفاع می کند و در هنگام دفاع حریف حمله حداقل در کتابها این استراتژی برای این سبک گزارش شده است و به این دلیل روش آموزش و حرکت این سبک نرم است چون در این سبک مبارز مجبور است که دارای انعطاف پذیری در واکنش باشد که این انعطاف پذیری ایجاب می کند که مبارز بدن نرم و انعطاف پذیری برای پیدا کردن شرایط تغییر و واکنش بر اساس ذهن مبارز باشد که بر اساس طرح حریف ریخته شده است در این شرایط مبارز استراتژی دفاعی و یا حمله ای و گاهی اوقات گلاویزی را دارد که باید بدن نرم و سیستم عصبی، عضلانی، جریان خون و تنفس آرام و کاملاً تحت کنترل ذهن باشد تا بتواند در هنگام تغییر استراتژی و واکنش لازم توسط بدن در زمان مورد نظر را پیدا کند. به طور کلی سبکهای نرم به این دلیل نرم خوانده می شوند که مبارز بدلیل انعطاف پذیری در استراتژی مبارزه باید دارای بدن انعطاف پذیر، تحت کنترل و آرام شده ای توسط ذهن را داشته باشد تا طی آن بتواند استراتژی خلاقانه و متنوعی را در هنگام مبارزه اعمال نماید.

### **فلسفه هنر های رزمی گلاویزی**

در اینجا هدف بر هم زدن تعادل حریف است و ما دو نوع تعادل داریم:

۱- تعادل پویا یا دینامیک.

۲- تعادل ایستا یا استاتیک.

تعادل پویا تعادل بدن بر روی پا هایش است و تعادل ایستا تعادل انسان به طور طبیعی است یعنی تعادل انسان در حالتی که بدن انسان را تشکیل می دهد مانند تعادل مفاصل و نقاط فشاری.

و در عمل ممکن است از هر دو تعادل پویا و ایستا برای بر هم زدن تعادل حریف استفاده کرد.

در مورد استفاده از روشهای گلاویزی در برابر ضربات حریف این موضوع قابل ذکر است که شما باید خود را هم جهت و هم سرعت ضربه حریف کنید چرا که در غیر این صورت ممکن است نتوانید حریف را کنترل و فنون خود را بر روی او اجرا کنید که باعث آسیب دیدگی شما می شود به طور مثال اگر دیده باشید بدل کاران برای پرش از یک خودرو به خودرو دیگر ابتدا دو خودرو را هم سرعت و هم جهت هم قرار می دهند و سپس عمل انتقال و پرش بر روی خودرو

دیگر را اجرا می کنند و در فنون گلاویزی هم باید به همین شکل عمل کرد تا بتوان حریف را کنترل کرد که به این راهبرد در فنون گلاویزی استفاده از انرژی حریف گفته می شود.

واز ورزشهای گلاویزی می توان از ۱- آیکیدو ۲- جوجیتسو ۳- جودو ۴- کشتی نام برد.

در بحث مبارزه های گلاویزی بحث تعادل ایستا و تعادل پویا باعث افزایش تمرکز و خلاقیت در یادگیری این فنون می شود.

البته باید بگویم که من چون تجربه و مطالعه ای در مبارزات با سلاح ندارم نمی دانم که فلسفه مبارزاتی آنها چگونه می تواند باشد؟ ولی شاید احتمالاً این طور که حدس می زنی شیوه ایستادن در حالت با سلاح و بی سلاح یکسان است احتمالاً باید دید که در هر کدام از این حالتها ایستادن چه نوع سلاحی و با چه استراتژی بکار می آید؟

### روش تحقیق و گسترش این ایده ها

یکی از کارهایی که می توان در مورد این ایده ها انجام داد این است که در مورد:

- ۱- فرضیه های این ایده ها راستی آزمایی کرد.
  - ۲- از یک متخصص بیومکانیک برای تحلیل این فرضیه ها و تفاوت سرعت و قدرت در هر کدام از این حالتها تحقیق علمی و تجربی انجام داد.
- و در بخش سوم می توان وارد بحث سبک شناسی شد بر اساس ویژگیهایی که هر سبکی باید داشته باشد کار را ادامه داد و به این ترتیب کار را دنبال کرد:
- بر اساس مطالبی که در مورد فلسفه هنرهای رزمی آمد می توان بحثی را باز کرد با عنوان سبک شناسی که طی آن فلسفه سبکهای مختلف را مشخص و چگونگی اجرای آن فلسفه را در آن سبک مشخص کرد، یعنی ابتدا مشخص کرد که سبک مورد نظر از کدام روش مبارزاتی دفاعی و یا حمله ای استفاده می کند و سپس ویژگیهای آن سبک را یعنی ۱- فنون (تکنیک) حمله ۲- فنون دفاع ۳- فنون تقویت بدن در مقابل ضربات وارده به بدن ۴- فنون افزایش قدرت بدنی ۵- فنون حفظ سطح انرژی را مشخص کرد.

در پایان باید بگویم که تمامی این مطالب در مورد مبارزه واقعی می خورد و گرنه در مسابقات ورزشی این استراتژیها اساساً کاربرد ندارد، بطور مثال چگونه می توان گفت در مسابقات کمیته کاراته کنترلی که هر دو مبارز حمله همزمان انجام می دهند این فلسفه کاربرد دارد و یا در مسابقات کیوکوشین کاراته وقتی نمی توان بر روی سرو گردن حریف ضربه وارد کرد شرایط مبارزه واقعی فرض شده است و در خود کاتاها کاراته معمولاً به یک حریف تنها یک ضربه وارد می شود چون یک ضربه استاد واقعی تمام کننده است البته هدف این نوشته غیر از پژوهش درباره یک موضوع استنادار دسازای یک موضوع

هم هست نه نشان دادن اینکه چگونه به حریفی آسیب زد که در فنون سبکهای  
مختلف در چهارچوب این چند استراتژی بیان شده است.

شاهین نجف قلی زاده

|