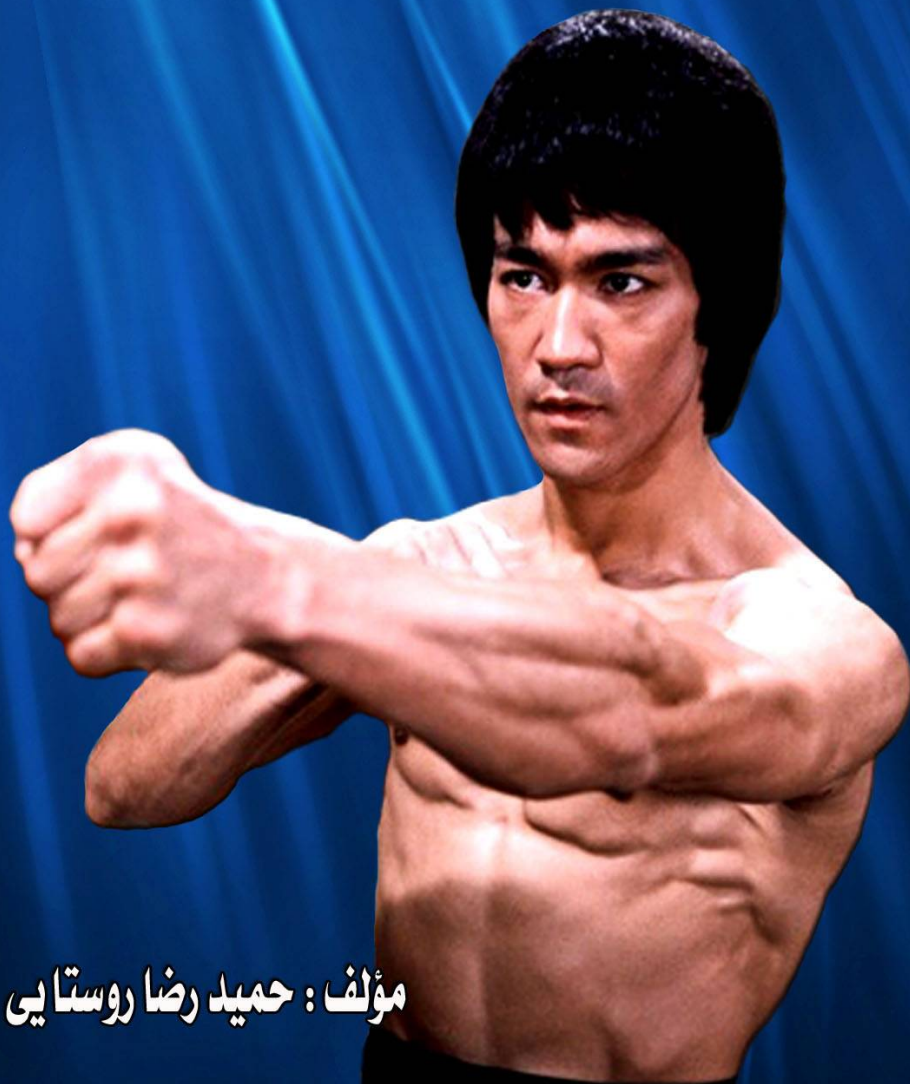


اصول طلائی مبارزه

(برای آقایان و بانوان)



مؤلف: حمید رضا روستایی

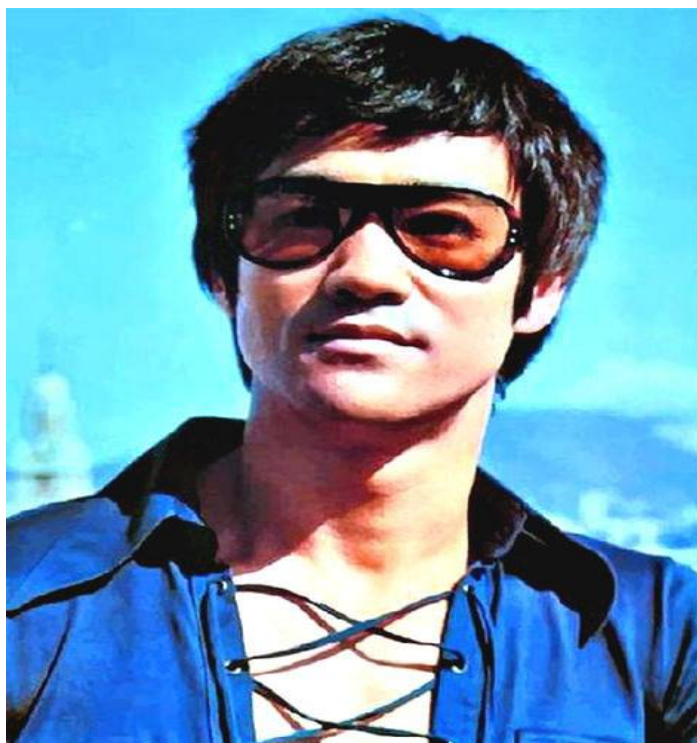
اصول طلائی مبارزه



مؤلف : حمید رضا روستایی

با سپاس از استاد مجید مؤیدی که همچون برادری دلسوز ، مرا در یادگیری هنر های رزمی یاری نمود.

**تقدیم به استاد جروس لی ، مردی که به تنهایی جهان را
متحول کرد و چراغ روشنی به نام جیت کان دورا برای
رسیدن به کمال از خود به یادگار گذاشت .**



بسمه تعالی

پیشگفتار نویسنده : (بخش اول کتاب)

این کتاب به ذکر مطالبی می پردازد که کمتر کتابی در زمینه مبارزه و هنر رزم ، به آن پرداخته است. مطالبی که جزء ساده ترین نکات و در عین حال مهمترین رازها می است که در بردارنده علل پیروزی و شکست در یک مبارزه تن به تن است. این بخش کتاب را صرفاً برای یاد آوری اصول طلایی مبارزه به خود نگاشتم تا همواره بخاطر داشته باشم که پیروزی در یک مبارزه فقط به مهارت در فنون خلاصه نمی شود، بلکه مبارز واقعی ، با روح و تن مبارزه می کند ، نه فقط با جسم خود... نکته بسیار حائز اهمیت آن است که این اصول پس از فارق التحصیل شدن از کتب شیوه مبارزه بروس لی (جلد ۱ تا ۴) کارایی بیشتری دارد تا بطور خام و مطلق. حال آنکه این کتاب به خودی خود ، برای هر رزمی کار در هر سطح ، بسیار مفید است. نکته دیگر این که در این کتاب سعی کرده ام تا به جای طول و تفسیر دادن به مطالب ، به اصل موضوع پردازم و از بیان توضیحات اضافه خودداری نمایم . در این بخش از کتاب **اصول طلایی مبارزه** به روانشناسی یک مبارز می پردازم . اصولی که مشخص می سازد که چرا یک رزمی کار حرفه ای درون باشگاه و رینگ مبارزه می درخشد ، ولی در یک مبارزه خیابانی به راحتی شکست می خورد... به طور کلی می توان این بخش را با محتوای روانشناسی مبارزه بررسی کرد و امید آن است که پس از مطالعه آن ، نقوص پنهان وجود هر مبارز برطرف شده و یک رزمی کار شجاع و هوشمند از دل این کتاب بیرون آید. لازم به ذکر است که مطالب این کتاب برگرفته از برخی نظریات مربوطه از استاد بروس لی نیز می باشد. در پایان یاد آور می شوم که کتب ذکر شده از استاد بروس لی را به راحتی می توانید از اینترنت دانلود کرده و مطالعه کنید. اکنون با قدرت پیش بروید...

موفق باشید

تربس در مبارزه

ترس :

احساسات، بخش جدا نشدنی از وجود انسان است که هرگز نه می توان آن را از بین برد ، و نه فراموش کرد. ترس نیز همانند احساسات شادی ، غم ، عصبانیت، امید ، آرامش و ... یکی از احساسات طبیعی انسان است و کسی که منکر آن می شود، یا دروغ می گوید و یا مشکلات روانی در او پدید آمده است. البته فردی همانند استاد بروس لی قادر بود تا احساس ترس را در یک لحظه به احساس قدرت و شجاعت تبدیل کند که این مطلب در این بحث جای نمی گیرد...

ترس نقطه مقابل شجاعت است و اگر بخواهم تعریفی مختصر و مفید از شجاعت بیان کنم ، میتوانم بگویم که شجاعت به معنای نترسیدن نیست ، بلکه شجاعت به معنای روبرو شدن با آنچه که از آن می ترسید است. ترس به هیچ عنوان یک عیب برای انسان نیست ، بلکه این حس در جایی باعث خجالت می شود که موجب عقب نشینی انسان از مواجهه با یک موقعیت خاص و یا مانع انجام هدفی بشود. همانطور که گفته شد، ترس را نه میتوان از بین برد و نه میتوان آنرا نادیده گرفت . در اینجا به ذکر راه های می پردازیم که باعث غلبه بر ترس و تبدیل این حس ناخوشایند ، به حس اعتماد به نفس می شود.

۱. ترس خود را بپذیرید _ با خود کنار بیایید و بپذیرید که همه انسانها بلا استثناء حس ترس را درون خود دارند. بپذیرید که ترس یک حس طبیعی همانند دیگر احساسات انسان است و یک عیب به شمار نمی رود.

۲. به ترس بهاء ندهید _ با اینکه ترس یک حس طبیعی است، ولیکن انسان ترسو کسی است که در هنگام ترس، به این حس توجه و تمرکز بالایی را اختصاص می دهد. در هنگام بروز ترس در وجودتان، به هیچ وجه بر آن تمرکز نکنید و با تمام وجود آنرا نادیده بگیرید تا این حس ضعیف شود.

۳. خود را به خدا بسپارید _ در همه حال خود را به خداوند مهربان واگذار کنید و بدانید که اگر در مقابل ظالم قرار بگیرید، یاریتان خواهد کرد. با خود بگوئید که خداوند محافظ من است.

۴. سرنوشتتان را بپذیرید _ یک مبارز هرگز از مرگ هراسی ندارد و می داند که طبق فرموده خداوند هرگاه زمان مرگ انسان فرا رسد، هیچ کاری نمی توان کرد. پس با خود بگوئید اگر زمان مرگ من اکنون باشد، چه بترسم و یا چه نه، به آن خواهم رسید و اگر اکنون زمان آن نباشد زنده خواهم ماند. در هر صورت با ترس نخواهم مُرد...

۵. به درون موقعیت وارد شوید _ همانطور که گفته شد، شجاعت به معنای مواجهه با چیزی است که از آن می ترسید، ولیکن صرف مواجهه با موقعیت ترس آور ضامن شجاعت نیست، بلکه ورود به موقعیت ترس آور است که ترس شما را فرو می ریزد. به محض اینکه به درون گود رفتید و اولین ضربه را زدید، ترس شما محو می شود.

۶. باور داشته باشید که حریف خیابانی یک غول نیست _ تنها تفاوت پیروزی در مبارزات رینگ و شکست در یک مبارزه بیرون از رینگ ، عدم احساس امنیت است. زیرا مبارز در چهار چوب رینگ اطمینان کامل دارد که حریف در حیطه قوانین حمله کرده و قصد کشتن یا آسیب رساندن به او را ندارد، ولی در خیابان وضع دگرگونه است . این تصور تا حدی قابل درک و معقول است ، ولی نه تا آنجا که از حریف یک غول شکست نا پذیر بسازد. همواره بدانید که حریف درون رینگ مبارزه، بسیار قویتر و خطرناک تر از یک حریف خیابانی است . زیرا یک مبارز درون رینگ دارای تاکتیک مبارزه و مهارت در انواع و اقسام ضربات دست و پا است ، در حالی که ۹۰ درصد حریف های خیابانی، بدون تاکتیک خاصی حمله می کنند و ضرباتی کاملاً قابل پیش بینی و مهار پرتاب می کنند.

۷. به مهارت های رزمی خود ایمان داشته باشید _ مهمترین عامل در غلبه کردن بر ترس ، ایمان داشتن به مهارت خود در تکنیکها و ضربات گشوده ای است که آموخته اید . همواره به این موضوع بیندیشید که به وسیله تکنیکها و ضرباتی که آموخته اید، می توانید هر حریفی را (بخصوص بیرون از رینگ) شکست دهید.

۸. حریفان از شما می ترسد _ شما در مواجهه یک درگیری خیابانی ، با یک ربات یا موجودی از سیاره دیگر مبارزه نخواهید کرد . بلکه او نیز مانند شما یک انسان است دارای احساسات، که حس ترس را نیز شامل می شود.

به شما اطمینان می دهم همانطور که شما می ترسید ، حریف دو برابر شما می ترسد . بخصوص اگر گارد مبارزه و چند حرکت رزمی از شما مشاهده کند، ترسش چند برابر خواهد شد. پس در مواجهه با حریف، با خود بگوئید که: **حریف از من می ترسد ، ولی به روی خود نمی آورد...**

با تکرار این جمله در ذهن خود که البته واقعیت نیز دارد ، هاله انرژی شجاعت شما بزرگتر شده و حریف خود به خود دچار ترسی فلج کننده می شود. (ولی اگر اجازه دهید هاله انرژی ترس شما به مشام حریف برسد، او بطور اتوماتیک متوجه ترس شما شده و با شجاعت به شما حمله می کند.)

با تکرار جمله مذکور، بطور ناخود آگاه در دل حریف ترس می افکنید . این یک راز بسیار بزرگ است.

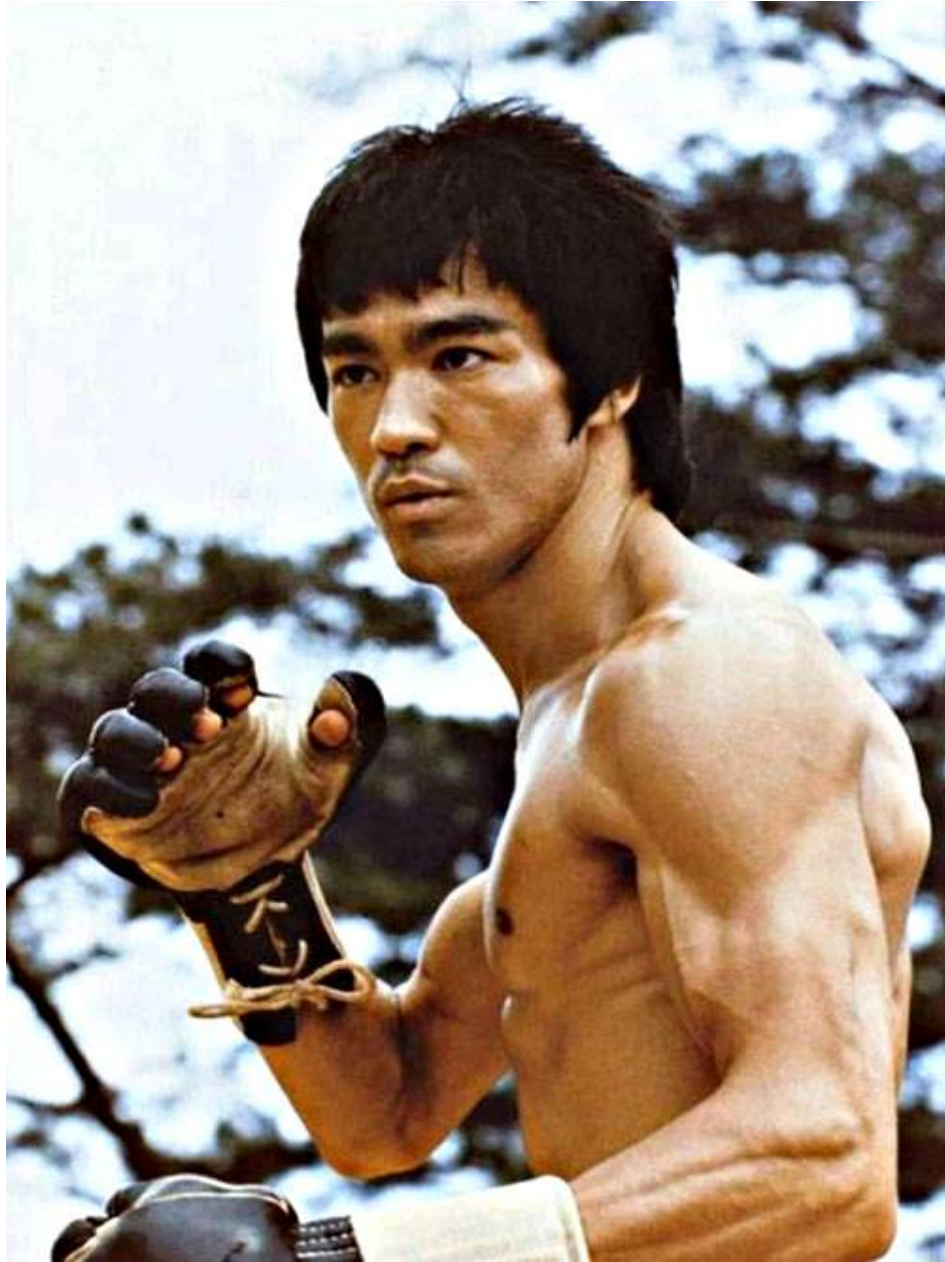


۹. **نفس عمیق بکشید و عضلاتتان را شل و منبسط کنید** _ نفس عمیق فواید بسیاری دارد که این امر در کنترل حس ترس نیز مؤثر است. به هنگام ظاهر شدن حس ترس ، علاوه بر رعایت نکات ذکر شده ، چند نفس عمیق بکشید و نگذارید عضلات بدنتان سفت و منقبض باشد . زیرا نفس های کوتاه به همراه انقباض عضلات، میزان ترشح آدرنالین در خون شما را افزایش می دهد و شما را دچار حالتی شبیه به فلج شدن می کند که به ناتوانی شما می انجامد. نفس عمیق و انبساط عضلات، این حالت را در شما از بین خواهد برد.

۱۰. **به هیچ وجه به آسیب دیدن فکر نکنید** _ یکی از عواملی که باعث ترس در وجود شما می شود ، فکر کردن به این نکته است که حریف به شما آسیب بزند و صدمه ببینید. استاد بروس لی میگوید:

در مورد بُرد و باخت فکر نکن . درد و غرور را فراموش کن. بگذار حریف پوست بدنت را خراش دهد و تو به بدن او ضربه های محکم وارد کن . بگذار او به تو ضربه بزند و تو استخوانهای او را در هم بشکن . بگذار او استخوانهای تو را بشکند و تو او را از زندگی رها کن . به فکر فرار کردن و سالم ماندن نباش ، زندگی خود را پیش پای او بگذار . مبارز باید همیشه ذهنش متمرکز بوده و هدفش فقط مبارزه باشد...

با رعایت این ۱۰ نکته به شما اطمینان میدهم که کاملاً بر ترس خود در مواجهه با هر حریفی اعم از حریفان رزمی یا خیابانی غلبه کرده و همواره حس شجاعت و اعتماد به نفس در طول مبارزه خواهید داشت.



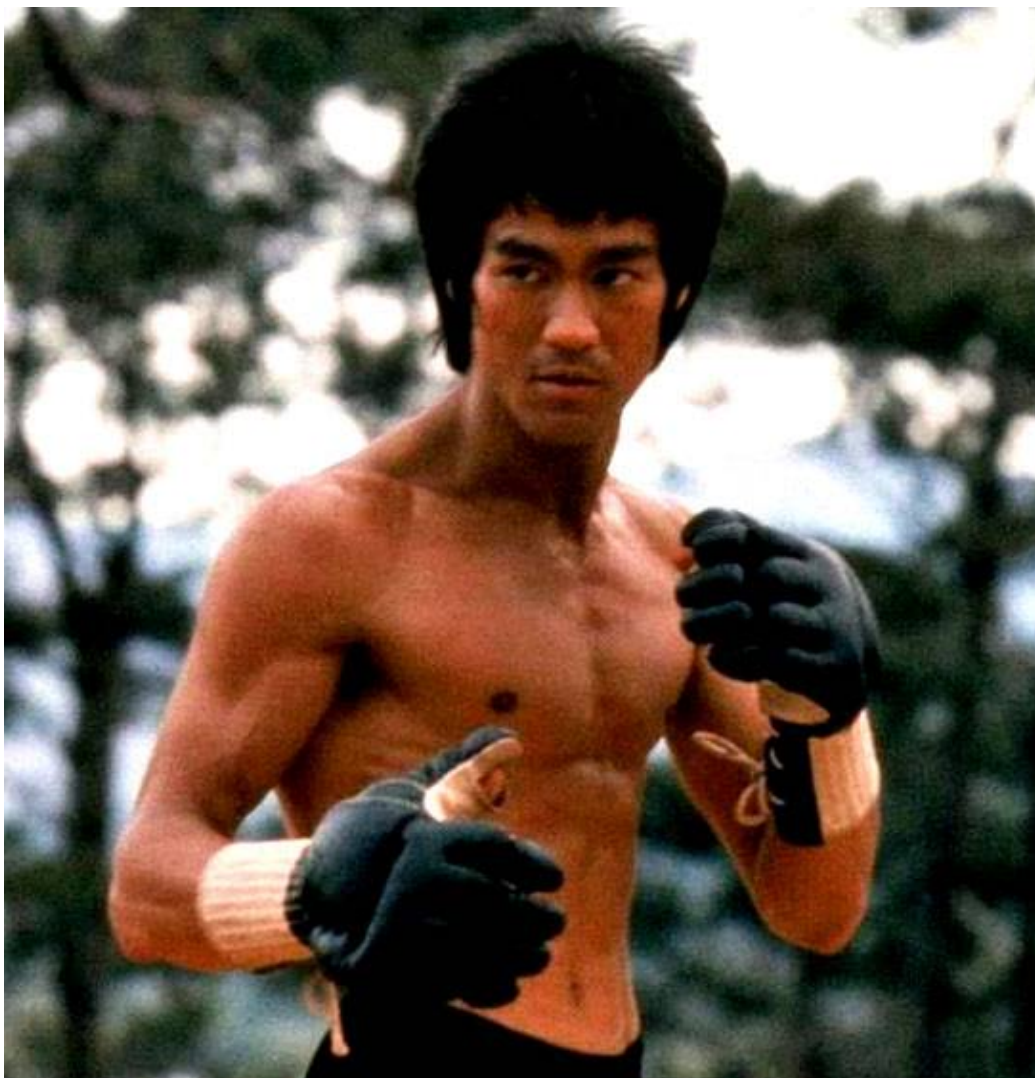
خونسردی

حفظ خونسردی :

یکی از عوامل بسیار حائز اهمیت شکست یک مبارز در یک نبرد تن به تن ، از دست دادن خونسردی و آرامش در مبارزه است. به جرأت می گویم که یک مبارز با ۵۰ درصد مهارت ، اما دارای خونسردی و آرامش ، به راحتی می تواند بر یک مبارز با ۱۰۰ درصد مهارت ، اما عصبی غلبه کند. عصبانیت سمّی مُهلک است که شکست یک مبارز را تضمین می کند . کسی که در هنگام مبارزه (چه پیش از مبارزه،چه در حین و یا اواخر مبارزه)عصبی و سرشار از خشونت شود، در حقیقت به مانند فرد نابینائی است که چیزی نمی بیند و خالی از هر تکنیک و مهارت در مبارزه است . عصبانیت و خشم موهبتی الهی است که اگر کنترل و تبدیل شود،قدرت و شجاعت انسان را چند برابر افزایش می دهد. اگر جزو افراد عصبی هستید ، پیشنهاد می کنم تا زمانی که کنترل آنرا در اختیار نگرفته اید ، حتی فکر مبارزه را هم نکنید. زیرا در غیر این صورت،نتیجه ای جز شکست و تحقیر عایدتان نخواهد شد. تکنیکهای زیر به شما کمک می کند تا علاوه بر کنترل عصبانیت ، نیروی حاصل از آن را به ضرباتتان منتقل کنید.

۱. سکوت کنید _ در طول مبارزه از ابتدا تا انتها،کاملاً سکوت کنید . سکوت شما باعث می شود کنترل خشم خود را به دست بگیرید . حتی اگر حریف شروع به فحاشی نمود،به سکوت خود تا پایان مبارزه ادامه دهید. یک مبارز واقعی در میدان نبرد هرگز با زبان خود سخن نمی گوید. بلکه زبان او دستها و پاهای اوست . در یک کلام یک مبارز با ضربات پاسخ می دهد. ولی اگر شما نیز شروع به فحاشی و فریاد نمودید ، خشم شما فوران کرده و به

سرعت فروکش میکند . در نتیجه انرژی‌تان به هدر رفته و تحلیل می رود .
پس تمرین کنید که در میدان مبارزه، یک مبارز کر و لال باشید.



۲. در ذهن خود تکرار کنید: کسی که خونسرد باشد برنده است_ این جمله خود، عامل حفظ خونسردیتان خواهد شد. با تلقین این جمله به ناخود آگاه

خود، بطور سیستماتیک یک مبارز خونسرد خواهید بود که در هر شرایطی حالت خود را حفظ می کند.

۳. نفس عمیق بکشید همانطور که قبلاً گفته شد ، تنفس عمیق فوائد زیادی دارد. در مورد حفظ خونسردی نیز این مهم صدق می کند. هنگامی که نفس عمیق می کشید ، در واقع خشم خود را به تعادل رسانده و آماده انتقال آن به ضرباتتان می کنید.

۴. به سر انجام مبارزه بیندیشید مبارزی که به خوبی می داند اگر عصبی شود بازنده میدان خواهد بود ، خونسردی خود را به امید پیروزی در پایان مبارزه حفظ می کند. در لحظه پیروزی بر حریف است که قدر خونسردی خود را خواهی دانست.



تمرکز در مبارزه

تمرکز :

تمرکز راز شکوفا شدن تمام قدرتهای درون انسان است. کلیدی ترین عامل در مبارزه، داشتن تمرکز می باشد . هر چه در میدان مبارزه تمرکز بیشتری داشته باشید ، عملکرد بهتری در استفاده از تکنیکها و ضربات خواهید داشت. تمرکز یعنی متوجه کردن ذهن بر روی یک موضوع...

البته در چهار چوب جیت کان دوی استاد بروس لی ، تمرکز به معنای متمرکز بودن بر روی یک ضربه و یا یک تاکتیک از قبل طراحی شده نیست بلکه آزاد گذاشتن ذهن در حین مبارزه است. در اینجا با توجه به این معنا، تمرکز یعنی توجه محض ذهن به مبارزه...

تمرینات زیر تمرکز شما را به میزان بسیاری افزایش خواهد داد:

۱. شمارش اعداد_ در محلی آرام دراز بکشید و عضلاتتان را شل کنید. سپس چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. اکنون سعی کنید از شماره ۵۰ تا شماره ۱ را بطور معکوس در ذهنتان شمارش کنید. توجه داشته باشید که در حال شمارش ، هیچ فکر دیگری در ذهنتان ظاهر نشود و فقط به شمارش اعداد فکر کنید. اگر در حین شمارش اعداد، فکر دیگری در ذهنتان ظاهر شد، مثلاً بعد از ظهر قرار مهمی دارم و باید در چه ساعتی به آن برسم ، شما تمرین را باخته اید و باید شمارش اعداد در ذهن را از اول آغاز کنید . ممکن است در ابتدا این تمرین ساده به نظر برسد . ولی هنگامی که به تمرین پرداختید، خواهی دید که این کار به هیچ وجه ساده نیست. البته در ابتدای تمرین، تمرکز محض بر روی اعداد برایتان دشوار خواهد بود. چرا که

ذهن فرّار است و عادت دارد به آن سو و آن سو برود. هر چه این تمرین را انجام داده و به جلو بروید ، تمرکز ذهنتان بیشتر شده و بالاخره موفق خواهید شد که ذهنتان را فقط بر روی شمارش اعداد متمرکز کنید. هرگاه توانستید بدون آنکه ذهنتان را بدون تولید فکر دیگر، فقط بر روی شمارش اعداد متمرکز کنید ، شما موفق شده اید. پس از این مرحله شما می توانید مقدار اعداد را بالاتر برده (مثلاً ۱۰۰ تا ۱) و ضمن شمارش ، شکل اعداد را نیز در ذهن خود تصوّر کنید.

در ابتدا، روزی ۱۰ دقیقه تمرین کافی است. ولی هر چه مهارتتان بالاتر رفت، زمان تمرین و مقدار اعداد را بالاتر ببرید. این تمرین به طور شگفت آوری ، قدرت تمرکز ذهن شما را بالا برده و شما را در داشتن ذهنی متمرکز یاری خواهد داد.



۲. تمرکز بر شعله شمع _ در اتاقی آرام و تاریک ، به حالت لوتوس (همان چهار زانو ، فقط پای راست را روی پای چپ بگذارید و در حالتی که کمر صاف است ، دستها را روی زانوهایتان قرار دهید) نشسته و شمعی را مقابل خود روشن کنید . حال چند نفس عمیق بکشید و ذهن خود را کاملاً از هر فکری خالی کنید و فقط بر روی شعله شمع متمرکز شوید.

دقت نمائید که هیچ فکری ذهنتان را مشغول ننماید . هر گاه فکری قصد ورود به ذهنتان را نمود، سریعاً بر روی شعله شمع تمرکز نمائید و همچنان ذهنتان را در خلأ نگاه دارید. این تمرین را در مدت دلخواه انجام دهید. یک رزمی کار حرفه ای ، قادر است حتی ساعتها در این حالت باقی بماند . ولی شما می توانید در ابتدای کار فقط ۲۰ دقیقه این تمرین را انجام دهید.

با انجام این دو تمرین شما از ذهنی متمرکز بهره مند خواهید شد که قادر است در میدان مبارزه ، برایتان شگفتی بیافریند . در این دو تمرین ویژه رازهایی نهفته است که توضیح آن در این مجال نمی گنجد . همین قدر بدانید که با انجام مرتب این دو تمرین ، دروازه های شگفتی درونتان را خواهید گشود و روزی قدر این تمرینات ساده ، اما محیر العقول را خواهی دانست.

نکته : در انجام هیچ یک از تمرینات این کتاب زیاده روی نکنید و هر یک را با حوصله و به مقداری که از تمرین مورد نظر خسته و دلزده نشوید ، انجام دهید.

بازیابی در مبارزه

بازیابی خود پس از دریافت ضربه :

یکی از مهمترین عوامل شکست روحی در مبارزه ، دریافت ضربه از حریف است . به همین علت است که ضربه اول در مبارزه از اهمیت ویژه ای برخوردار است . بطور کل وقتی یک مبارز از حریفش ضربه ای دریافت می کند، نوعی احساس تحقیر و ناامیدی به وی دست می دهد که کار او را در ادامه مبارزه دشوارتر می کند.

دریافت ضربه از حریف ، به هیچ وجه نشانه شکست شما و یا ضعفتان در یک مبارزه نیست . بلکه بالعکس امری بسیار طبیعی است. هر مبارزی در طول یک مبارزه امکان دارد ضربه و یا ضرباتی از حریف دریافت کند. منتها این ضربه نباید تمرکز شما را بشکند . استاد بروس لی در تمام فیلم هایش این نکته را نمایش می دهد که حتی رزمی کاری به بزرگی او نیز امکان ضربه خوردن از حریف را دارد و همانطور که در فصل اول، سخن ایشان را درج کردیم که : بگذار حریف پوستت را خراش دهد و تو به بدن او ضربه های محکم وارد کن...، این اتفاقی کاملاً طبیعی است. ولی این امر یعنی ضربه خوردن از حریف، نباید تعیین کننده نتیجه مبارزه باشد. این نکته ای بسیار مهم و کلیدی است . در عین حالی که متذکر می شوم نباید اجازه دهید از حریف ضربه بخورید، ولیکن شما باید بدانید که در صورت دریافت ضربه از حریف، چگونه روحیه و تمرکز خود را بازیابی کنید.

با رعایت نکات زیر ، شما توانایی آن را پیدا خواهید کرد که پس از ضربه خوردن از حریف، به سرعت به حالت اولیه خود برگردید.

۱. پس از ضربه خوردن ، سریعاً گارد خود را بالا بیاورید و حالت ایستادن صحیح خود (اصطلاحاً وضعیت دفاعی که در بخش دوم این کتاب توضیح داده شده است) را تنظیم کنید.

۲. با حالت چهره ای خشک و جدی به چشمان حریف نگاه کنید و به او بفهمانید که ضربه اش در شما اثری نداشته و شما هنوز در صدد حمله به او هستید.

۳. همیشه به خود بقبولانید که ضربه خوردن طبیعی است. اینگونه است که آمادگی قبلی برای دریافت ضربه احتمالی را دارید و در حین مبارزه غافلگیر نخواهید شد.

۴. ضربه خوردن میزان آدرنالین خون شما را بالا برده و خشم شما را پدیدار می کند . این امر به قدرت تهاجم و ضربات شما کمک می کند . (خشم کنترل شده که قبلاً توضیح داده شد.)

۵. پس از دریافت ضربه ، سریعاً در ذهن خود بگوئید که ضربه خوردن طبیعی است و پیروز میدان من هستم و به یاد سخن استاد بروس لی بیفتید که : بگذار حریف پوستت را...

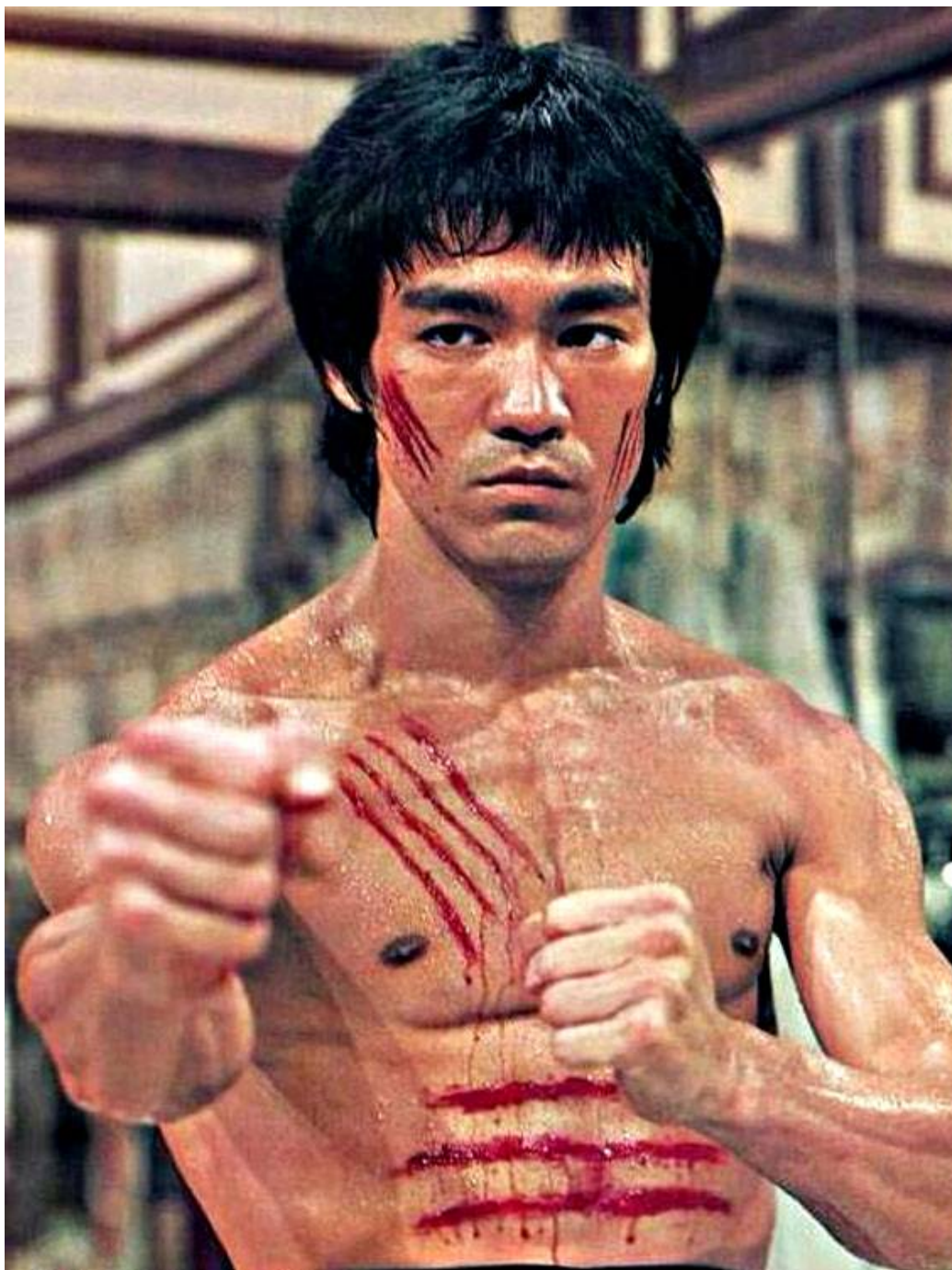
تمرین زیر ترس شما از ضربه خوردن را فرو می ریزد :

جوراب خود را گلوله کرده و با استفاده از یک نخ بلند آن را از سقف آویزان نمایید . به شکلی که گلوله جوراب درست روبروی صورتتان قرار بگیرد. اکنون در حالتی که ایستاده اید، گلوله جوراب را به سمت جلو پرتاب کنید و در هنگام بازگشت، بگذارید گلوله جوراب به صورتتان برخورد نماید، بدون آنکه پلک بزنید.

با انجام این تمرین ساده ، یاد می گیرید که پس از ضربه خوردن شوکه نشوید.



همواره بیاد داشته باشید که ضربه خوردن و زخمی شدن، زیبایی یک رزمی کار را جلوه می دهد. به شرطی که مبارز ، پیروز میدان باشد.



غافلگیر نشدن

هوشیاری و غافلگیر نشدن :

علت اینکه این مبحث کوتاه را در قسمتی جداگانه آوردم ، اهمیت بالای موضوع است . دقت کرده اید که اکثر درگیری های خیابانی و بیرون از رینگ ، وقتی برای انسان رخ می دهد که به هیچ وجه انتظار آن را ندارد؟ علت این موضوع چندان مهم نیست ، بلکه آنچه مورد اهمیت است ، غافلگیر نشدن در چنین مواقعی است.

هنگامی که شما انتظار قرار گرفتن در یک درگیری و مبارزه را ندارید ، در نتیجه نخواهی توانست که عکس العمل مناسب را از خود بروز دهید و طبیعتاً ابتکار عمل را از دست خواهید داد.

این در حالی است که هنگامی که کاملاً آمادگی مبارزه و درگیری را دارید، به ندرت موقعیتش برایتان پیش می آید.

برای جلوگیری از غافلگیری، باید یاد بگیرید که در طول ۲۴ ساعت از شبانه روز ، هر لحظه آماده رویارویی با یک مهاجم یا حریف خیابانی را داشته باشید. حتی در موقع خواب...

یک مبارز باهوش و حرفه ای، هرگز و در هیچ شرایطی غافلگیر نشده و هر لحظه آماده مبارزه است. استاد بروس لی در این زمینه می گوید :

یک رزمی کار ، همیشه مراقب محیط اطراف خود است و هر لحظه نسبت به اتفاقات پیرامون خود هوشیاری دارد.

نکات زیر به شما کمک می کند که هرگز غافلگیر نشوید و همیشه آماده نشان دادن بهترین عکس العمل نسبت هر نوع تهاجم و درگیری ناگهانی را داشته باشید :

۱. همواره در هر حالتی، چه در خانه و چه بیرون از منزل ، به اطراف خود نگاه کنید و محیط اطراف خود را ارزیابی کنید. این حالت به مرور زمان در شما نوعی وسواس به وجود می آورد که بسیار لازم و حیاتی است. چرا که جان شما در میان است . شما با هیچ کس عهد برادری نبسته اید که در یک درگیری شما را نگذشد...

۲. انتظار حمله ناگهانی از هر فردی که در اطراف شما قرار دارد را داشته باشید . این به معنای شگاک شدن به افراد نیست ، بلکه آمادگی شما را در حملات ناگهانی تضمین می کند.

۳. هرگز نگذارید ذهن شما از حالت آماده باش منحرف شده و غرق در موضوعی دیگر شود. در اینجاست که اصل تمرکز که پیش تر گفته شد ، به کمکتان می آید.

۴. سعی کنید با دستهای نیمه مشت شده را بروید. این امر ضمن زیبایی در راه رفتن ، به شما یادآوری می کند که همواره آمادگی و هوشیاری خود را حفظ کنید.

نکته کلیدی و راز گونه در حفظ هوشیاری و آمادگی ۲۴ ساعته ، این است که وقتی شما همواره بر روی هوشیاری و آمادگی خود برای درگیری و مبارزه متمرکز هستید، هاله انرژی شجاعت شما به حدی بزرگ می شود که افراد ، هنگام رد شدن از کنار شما خود به خود به شجاعت شما پی می برند و کمتر کسی جرأت مواجهه با شما را پیدا می کند.



شکست

شکست :

در ابتدای بحث، این نکته را خاطر نشان می‌کنم که به هیچ وجه قصد شعار دادن و بیان حرف‌های کلیشه‌ای را ندارم. شکست به هیچ وجه اتفاق خوشایندی نیست و خود من نیز جزو افرادی هستم که از آن بیزارم. ولیکن متأسفانه شکست جزء جدانشدنی از فرآیندهای بشر و مسئله‌ای انکارناپذیر است. با این حال در شکست فوایدی نیز نهفته است که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

از آنجا که بحث ما در چهارچوب هنر رزم و مبارزه است، اهمیت پرداختن به این موضوع بسیار حیاتی است. چرا که بسیاری از رزمی‌کاران حرفه‌ای بوده و هستند که به دلیل اعتماد به نفس بیش از حد به توانایی‌های خود و عدم آمادگی پذیرش شکست، پس از تجربه آن به کلی روحیه خود را باخته‌اند و حتی کارشان به خودکشی نیز کشیده شده است. تأکید می‌کنم که یک مبارز تا حد ممکن بایستی که از شکست و مغلوب شدن جلوگیری کند، ولیکن در برخی موارد این امر اجتناب‌ناپذیر است. اما اهمیت شکست در این مجال، بسیار بالاتر از افسرده شدن و از دست دادن مدال و... است. ما در اینجا درباره مبارزات و درگیری خیابانی سخن می‌گوییم که در آن هیچ قانون و داوری وجود ندارد و پای جان شما در میان است. از این رو لازم است بدانید که برای پیشگیری از شکست و پس از آن چه باید بکنید...

ابتدا مفهوم شکست را بررسی می کنیم . شکست عبارت است از ناتوانی
شما در یک مبارزه به دلیل آسیب دیدن شدید و عدم توانایی برای ادامه
مبارزه...



راه های پیشگیری از شکست :

۱. هرگز در مبارزه ای که حریف بیش از یک نفر است شرکت نکنید ، مگر اینکه مجبور به دفاع از خود باشید و راه دیگری برای جلوگیری از درگیری نباشد.

۲. هرگز در مواقعی که به شدت عصبی یا ناراحت هستید، به مبارزه پردازید . چرا که در غیر اینصورت به دلیل عدم تمرکز و خونسردی، شما محکوم به شکست خواهید بود.

۳. هرگز در مواقعی که دچار بیماری یا ضعف در بدن خود هستید ، مبارزه نکنید.

۴. هرگز برای هیچ مبارزه ای پیش قدم نشوید و همیشه برای دفاع از خود یا خانواده خود مبارزه را قبول کنید و یا در مواقعی که جان شما در خطر باشد.

۵. هرگز در مقام ظلم با کسی مبارزه نکنید ، زیرا در غیر این صورت طبق قوانین کائنات چه بخواهید و چه نه ، شکست در انتظارتان خواهد بود...

اقدامات ضروری در هنگام شکست :

۱. اگر در مبارزه ای شکست خوردید و پای جانتان در میان بود، به سرعت فرار کنید. گریختن در چنین مواردی عاقلانه ترین عکس العمل ممکن است . چه بسا افرادی که در چنین مواردی بر ادامهٔ بیهودهٔ مبارزه اصرار ورزیده و جان خود را از دست داده اند...

۲. همیشه به دنبال خود سلاحی مثل نانچیکو داشته باشید تا چنانچه حریف مسلح شده و یا تعدادشان بیش از یک نفر شد، بتوانید از خود دفاع کنید.

۳. چنانچه در موقع صدمه دیدنتان ، حریف قصد تحریک شما را برای ادامهٔ مبارزه داشت، به او اعتنا نکنید و سکوت نمائید.

۴. در پایان، پس از هر شکست نهایتاً چند روزی را عصبی و ناراحت خواهی بود، ولی پس از آن بجای خود خوری، تصاویر مبارزه را در ذهنتان مرور کنید و نقاط ضعف و علل شکست خود را کشف و بر طرف کنید. این بزرگترین نکتهٔ مثبت شکست در مبارزه است که به رشد و کمال شما خواهد انجامید .

با این تفاسیر به شما قول می‌دهم کسی که کتب ۴ جلدی استاد بروس لی که قبلاً اشاره شد را به خوبی مطالعه، درک و عملی کرده باشد، در ۹۹ درصد مبارزات پیروز است و آن ۱ درصد شرایط ناخواسته است... در ضمن همواره بیاد داشته باشید که پیروزی بر یک حریف خیابانی، بسیار ساده‌تر است تا حریفان رزمی کار و درون رینگ...



اصول جوانمردی و عدم ترحم

اصول جوانمردی :

وجه تمایز انسان و حیوانات ، فقط قدرت تعقل و تفکر نیست . بلکه ویژگی رحم و عطوفت را نیز شامل می شود.

یک مبارز بزرگ و حرفه ای ، مانند حیوانات درنده مبارزه نمی کند ، بلکه مبارزی است که می اندیشد ، حرکت میکند ، ضربه می زند و هنگامی که حریفش را شکست داد، با رحم و مردانگی با او رفتار میکند. اما از این مطلب برداشت اشتباهی نشود. ترحم و جوانمردی یک مبارز، فقط در برابر حریفی است که شکست خود را قبول کرده و از ادامه مبارزه دست کشیده است. رعایت این اصول از آن جهت قابل توجه است که با تکیه بر این نکات و اصول پیشین، شما تبدیل به مبارزی خواهی شد که در تمام مبارزات ، به دور از هر ترس و نگرانی، پیروز میدان است.

اصول جوانمردی :

۱. هرگز برای نفس خودتان به مبارزه تن ندهید . در زورگویی و ضعیف کشی افتخاری نیست...

۲. هنگامی که حریف فرار کرد و یا از ادامه مبارزه دست کشید، شما نیز دست از مبارزه بکشید.

۳. هرگز با حریفی که بی سلاح است ، مسلح حمله نکنید.

۴. هرگز با حریفی که ضعیف تر از شماست مبارزه نکنید و تا حد ممکن از پاسخ فیزیکی به او بپرهیزید.

۵. هرگز به حریفی که به زمین افتاده حمله نکنید.

۶. همانطور که در فصل دوم هم اشاره شد ، هرگز به حریف یا خانواده او فحاشی نکنید.

۷. هرگز حریف را پس از شکست تحقیر نکنید و از محل دور شوید .

با رعایت این اصول است که شما مبارزی بزرگ خواهی بود و تمام کائنات در هر مبارزه شما را برای پیروز شدن بر حریف یاری خواهد کرد.
جوانمردی هنر یک مبارز حرفه ای و بزرگ است.

عدم ترخم :

به همان اندازه که جوانمردی و ترخم زیبندهٔ یک مبارز است، ترخم و کوتاه آمدن بیجا نیز عیب بزرگی برای او به شمار می رود. همانطور که گفته شد، جوانمردی فقط در برابر حریفی است که بدون گستاخی، شکست خود را پذیرفته و از ادامهٔ مبارزه دست میکشد. اما حریفی که با تمام قوا قصد صدمه زدن به شما را دارد و بر ادامهٔ مبارزه اصرار می ورزد، لیاقت ترخم و جوانمردی شما را ندارد و فارق از این مسئله، بحث سلامتی و جان شما در میان است.

حریفی که به شما حمله می کند، قصد نوازش شما را ندارد و هیچ رحمی بر شما نخواهد کرد. پس لازم است بدانید که در مواجهه با حریف خیابانی و خارج از رینگ، هیچ رحمی به حریفتان نکنید، مگر اینکه شامل حریفانی شود که در مبحث جوانمردی به آن اشاره شد.



نکات ضروری در مورد عدم ترخم در مبارزه :

۱. از ابتدای مبارزه، هرگز فکر ترخم بر حریف را نکنید، زیرا حریف به شما رحم نخواهد کرد. با قدرت و با تمام وجود به حریف حمله کنید.

۲. تا زمانی که حریف تسلیم نشده، به مبارزه ادامه دهید.

۳. اگر درگیری وابسته به جان و امنیت شما و خانواده شماست، جوانمردی معنا ندارد. استخوانهای حریف را خرد کنید و به حریف امان ندهید.

۴. یک مبارز علاوه بر دل رحمی، دلی چون شیر دارد. پس مبارزه را با تمام وجود آغاز و به سر انجام برسانید. اگر ذره ای ترخم بیجا به خرج دهید، مبارزه را به راحتی باخته اید.

۵. در هر مبارزه ممکن است جانتان را از دست دهید. پس هیچ مبارزه ای را سرسری نگرفته و هیچ حریفی را دست کم نگیرید. در هر مبارزه، هر چه در چننه دارید رو کنید.

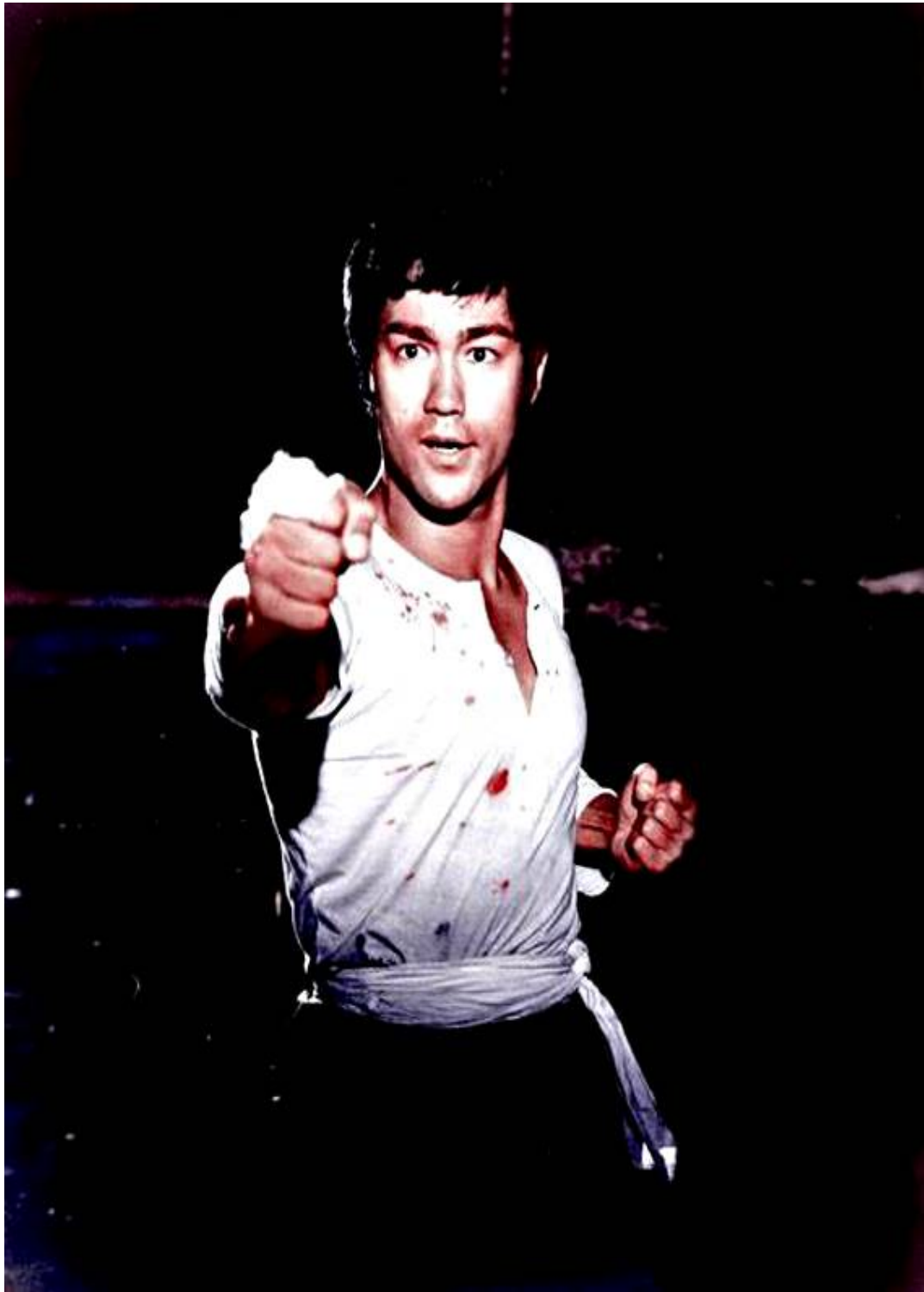
۶. همواره بیاد داشته باشید کسی که به شما حمله می کند، دوست شما نیست، بلکه دشمن شماست.

با توجه به توضیحاتی که ذکر شد ، این خودِ شما هستید که باید تشخیص دهید در چه زمانی جوانمردی به خرج دهید و در چه زمان بدون ترحم مبارزه کنید.

نا گفته نماند که در دنیای امروز که فشار مشکلات بر مردم است و افراد زیادی دارای اختلالات روانی هستند که موجب قتل بسیاری از انسانها می شوند ، ترحم چندان کارایی ندارد . با این حال ، این مطلب نباید باعث شود که یک مبارز تبدیل به یک حیوان تند خو گردد و جوانمردی را از یاد ببرد.

هشدار: یک مبارز هرگز فرد دلنازکی نیست. اگر عادت کنید دائماً بر حریف ترحم بیجا کنید، تبدیل به یک مبارز ترسو خواهید شد.





ريلاكسيشن

ریلکسیشن و تن آرامی :

دنیای درون انسان بسیار پیچیده و بزرگ است. تا حدی که هیچ دانشمند یا محققى نمی تواند ادعا کند که می تواند انسان را توصیف کرده و یا واکنش های او را در موقعیت های گوناگون پیشبینی نماید...

دنیای ماشینی امروزه فرصت پرداختن انسان ها به درون خود را نمی دهد و این غفلت بزرگ ، ریشه بسیاری از بیماری های روانی و تنش های روزمره است. حال آنکه با یک ریلکسیشن ساده ، می توانید روح و جسم خود را به آرامش و ثبات برسانید.

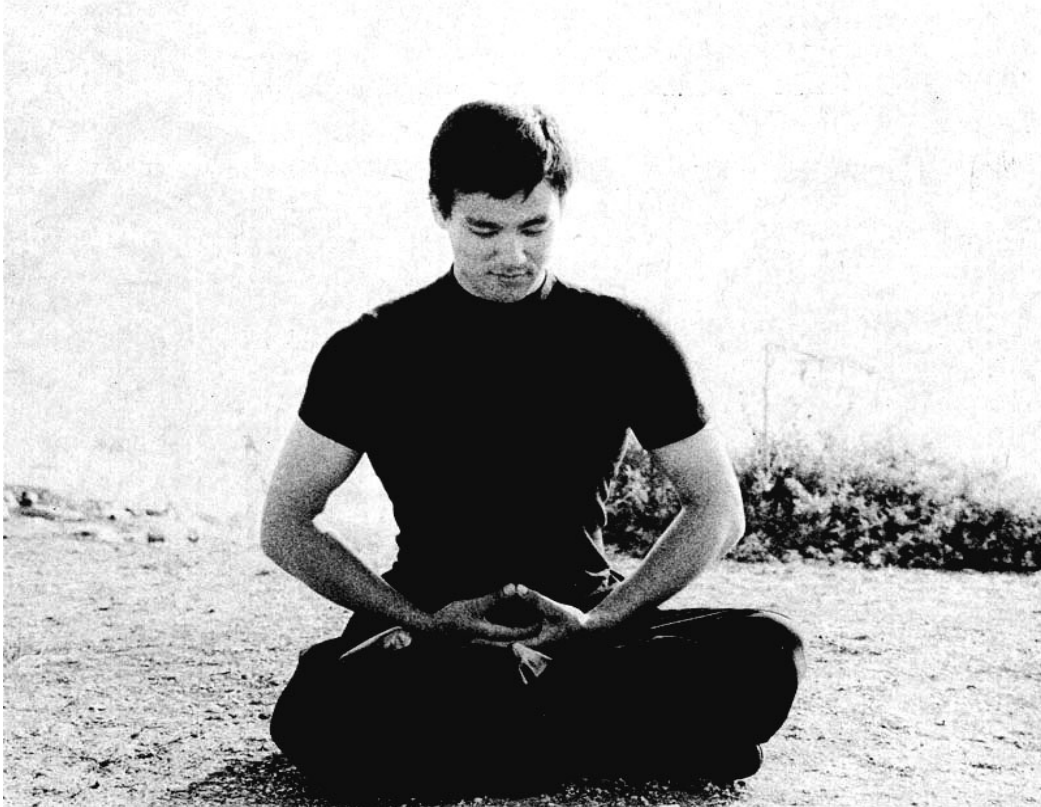
شما در طول شبانه روز ممکن است با انسانهای مختلفی برخورد کنید که هر یک عکس العمل های معقول یا نامعقولى داشته باشند. ممکن است در طول شبانه روز اتفاقات ناخوشایندی برایتان رخ دهد و یا در کاری توفیق پیدا نکرده یا...

تمامی این رخدادها تبدیل به فشارهای عصبی شده که روح و روان شما را آزرده کرده و تمرکز و آرامش درون شما را از بین می برد و این امر برای یک رزمی کار مانند سم است...

مبارزی که درونی آشفته و طوفانی دارد، هرگز نمی تواند در مبارزه عملکرد خوبی داشته باشد. چرا که بزرگترین رمز پیروزی در مبارزه ، داشت تمرکز صد در صد و آرامش است . شما با روزی ۱۰ دقیقه ریلکسیشن ، به آرامشی نسبی خواهی رسید که در طول شبانه روز شما را کفایت می کند .

مراحل ریلکسیشن :

۱. ابتدا در حالت لوتوس یا دراز کش (روی کمر) قرار بگیرید، که البته حالت دراز کش پیشنهاد می شود.



۲. تمام عضلات خود را شل کنید و هیچگونه انقباضی در آنها ایجاد نکنید. اکنون چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. روش درست تنفس عمیق :
به آرامی هوا را به درون ششهای خود بکشید. تا حدی که کاملاً پر شوند .

حال بین ۸ تا ۱۰ ثانیه هوا را در ششهای خود نگاه دارید و سپس تمام هوای درون ششهای خود را خالی کنید. دقت کنید که کاملاً هوا را به بیرون منتقل کنید. (اگر دچار مشکلات تنفسی یا قلبی هستید، حبس نفس و دم و بازدم را به میزان کمتری انجام دهید). دقت کنید که عمل دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام دهید.

۳. اکنون در ذهن خود تصوّر کنید که با هر دم (فرو بردن هوا) نوری آبی رنگ از درون هوا، وارد ششهای شما شده و با ورود آن، انرژی از سر شما تا پاهایتان جاری گشته و با حبس کردن تنفس، در تمام بدن شما تثبیت شده و نفوذ می کند.

۴. حال در ذهن خود تصور کنید که با عمل بازدم (بیرون بردن هوا)، دوده ای سیاه رنگ از دهان شما خارج می شود که با خروج آن، تمامی تنش ها، احساسات بد، خستگی ها و انرژی های منفی از تمام بدنتان خارج می شود.

۵. در ۲ دقیقه پایانی تمرین، در عمل بازدم دیگر دوده ای را تصور نکنید و باور کنید که تمامی انرژی های منفی از بدنتان خارج شده است. در هر بار دم و بازدم، میزان انرژی منفی در بدنتان را کاهش دهید. با این تصور که بدن شما در حال پاکسازی است و فقط انرژی مثبت در بدنتان جاریست.

۶. اکنون چشمان خود را باز کنید و به آرامی برخیزید.

در ابتدا ۱۰ دقیقه زمان برای این تمرین کافیست. ولی به مرور در صورت تمایل ، می توانید مدت زمان این تمرین را افزایش دهید . با انجام این تمرین ساده به طرز شگفت آوری به آرامش درون خواهی رسید. برای انجام این تمرین شبها ۲ ساعت قبل از خواب مناسب تر است. در غیر این صورت ، در هر ساعت از روز می توانید ریلکسیشن را انجام دهید.



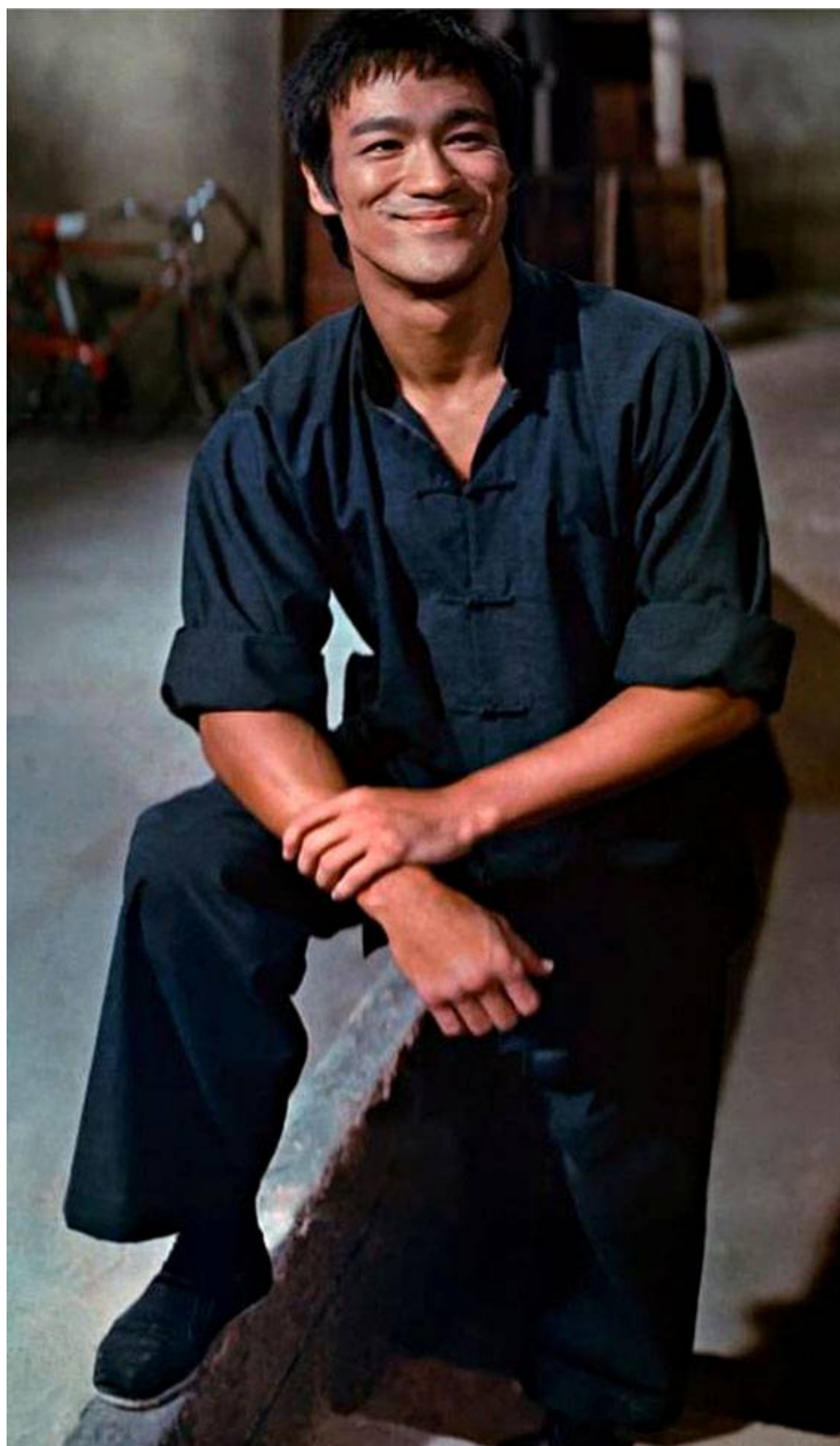
سخن پایانی: (بخش اول)

به پایان بخش اول این کتاب رسیدیم. آنچه در این بخش ذکر گردید اگر چه با لحنی ساده و عامیانه بیان شد، لیکن دارای مفاهیم عمیقی است که فقط در صورت تجربه، آن را درک خواهی نمود.

چنانچه استاد بروس لی می گوید:

حقیقت در سادگی است...

با عمل به تمرینات این بخش و رعایت آموزه های آن، شما قادر خواهی بود که در مقابل هر حریفی اعم از مبارزین در رینگ و مهاجمان خیابانی، با شجاعت تمام حاضر شوید و از اعتماد به نفس یک مبارز حرفه ای برخوردار گردید.



بخش دوم

مقدمه نویسنده : (بخش دوم)

با اینکه تمریناتتان را به خوبی انجام می دهید، با اینکه در باشگاه و میادین ورزشی می درخشید ، با اینکه از بدنی ورزیده و قدرت بدنی بالایی برخوردارید... ، با این حال در مبارزات و درگیری های خیابانی و خارج از رینگ شکست می خورید؟

اگر پاسخ شما مثبت است، این بخش برایتان مفیدتر از سایرین خواهد بود. در بخش اول این کتاب ، به بیان عوامل روانی شکست در مبارزات خیابانی پرداختیم که از اهمیت ویژه ای برخوردار است . اما در عین حال عوامل دیگری به جز مسائل روانشناسی نیز در پیروزی و شکست یک مبارز خارج از رینگ و حتی درون رینگ مؤثر است که مربوط به فیزیک بدن و کنترل آن در حین مبارزه می شود.

عواملی که به طرز شگفت آوری ، همچون زنجیر دست و پایتان را به بند کشیده و باعث قفل شدن بدنتان در یک مبارزه واقعی می شود که این امر بسیار خطرناک است.

در بخش اول این کتاب به بیان برخی از این عوامل، بطور اجمالی پرداختیم ، ولیکن در این بخش بطور مفصّل به این مقوله خواهیم پرداخت . مطلب دیگری که بایستی به آن اشاره کنم این است که بنده هرگز قصد القاء روش یا الگوی جدیدی تحت عنوان شیوه مبارزه را ندارم و در این امر جسارت به خرج نمی دهم . چرا که هم در کتب ۴ جلدی (شیوه مبارزه بروس لی) توسط ایشان به آموزش های لازم و بی نظیر پرداخته شده است و هم بنده در حد و اندازه این امر خود را نمی بینم . هدف از نگارش این کتاب دو بخشی، بیان موضوعاتی در مورد مشکلاتی ساده ، اما در عین حال

حیاتی است که دانستن آنها برای هر مبارزی از ضروریات است. اگر بخواهم مثالی در زمینه این کتاب برایتان بیاورم تا بهتر به درک اهمیت آن نائل بیائید، میتوانم این مثال را بزنم که اگر تکنیک‌ها و فنون را به مانند قطعات و چرخ دنده‌های بدن انسان فرض کنیم، مطالب این کتاب همچون روغن مخصوص لابلائی این قطعات به شمار می‌روند.

همانطور که می‌دانید، اگر قطعات و چرخ دنده‌های هر ماشین بدون روغن کار کنند، پس از مدتی کوتاه دچار صائیدگی و عدم کارایی درست می‌شوند و در نتیجه از بین می‌روند.

در نتیجه اگر شما تمام فنون رزمی دنیا را هم آموخته باشید، ولی نکات این کتاب دو جلدی را رعایت نکنید، فاقد کارایی بوده و طعم پیروزی را نخواهی چشید...

مطالبی که هم حاصل تحقیقات عمیق است و هم تجربیات بسیاری را در خود نهفته دارد. پس با دقت این مطالب را مورد بررسی و سپس به مرحله عمل در آورید.

موفق باشید

بدن آماده

اهمیت آمادگی جسمانی :

مثال ها ابزاری بسیار مناسب برای درک موضوعات هستند . پس ترجیح می دهیم تا برای رساندن اصل مطالب ، تا حد ممکن از مثال استفاده نمایم . فرض کنید که در یک روز سرد زمستانی اتومبیل خود را روشن کرده و یک مرتبه شروع به حرکت نمائید . آن هم در حالی که موتور ماشین گرم نشده باشد . چه اتفاقی می افتد...؟ یا فرض کنید برای درست کردن چایی ، بجای آنکه از آب جوش استفاده کنید، آب سرد را بکار ببرید... طبیعتاً در این دو مورد ، هم موتور ماشین کارایی لازم را نخواهد داشت و هم شما موفق به تهیه چای نخواهید شد . چرا که هر دو لازم صرف کردن اندکی زمان برای گرم شدن دارند .

بدن نیز در صورت عدم آمادگی و فشار ناگهانی، آسیب می بیند، چه رسد که برای مبارزه کارایی داشته باشد .

در ابتدا باید بدانید که تمرینات شما در باشگاه، به هیچ وجه کافی نیست . شما در باشگاه بایستی سرمشق های لازم را گرفته و در خانه و پارک و... به تمرین آنها پردازید . لیکن هیچ کدام مربوط به آمادگی جسمانی نیست . شما در یک مبارزه خیابانی باید کاملاً آماده باشید و نمی توانید قبل از شروع درگیری، از حریف مهلتی برای گرم کردن بدن خود بگیرید... .

بدن شما بایستی که در هر ۲۴ ساعت از شبانه روز، حداقل از آمادگی نسبی برخوردار باشد . برای داشتن آمادگی جسمانی کامل ، به کتاب روش مبارزه بروس لی (جلد ۲) مراجعه کنید . لازم به ذکر است که اگر شما یک

هنر جوی مبتدی هنرهای رزمی و یا یک علاقمند به این رشته ورزشی هستید، با مراجعه به کتب ۴ جلدی استاد بروس لی (شیوۀ مبارزۀ بروس لی) که به راحتی در اینترنت قابل دانلود نیز می باشد، نه تنها نیاز به هیچ باشگاهی ندارید، بلکه با **مطالعه دقیق** کتب و **عمل** به تمامی دستورات استاد بروس لی در این کتاب ها، تبدیل به یکی از بزرگترین رزمی کاران خواهید شد.



همانطور که گفته شد ، یک مبارز بایستی که از آمادگی کامل جسمانی برخوردار باشد، ولی در دنیای پر مشغلهٔ امروزی ، امکان دارد که شما نتوانید زمان زیادی را صرف تمرینات آمادگی جسمانی کنید. بنابر این لازم است تا حداقل از بدنی با آمادگی نسبی برخوردار باشید تا در موقع ضروری ، توان مبارزه را داشته باشید.

برای داشتن آمادگی جسمانی نسبی ، نیاز نیست که شما کار خاصی انجام دهید یا شبانه روز عرق بریزید . تمرینات زیر به شما کمک می کند تا ضمن داشتن نشاط همیشگی ، بدنتان نیز هر لحظه آمادگی مبارزه را داشته باشد. قبل از پرداختن به این تمرینات ، همواره به یاد داشته باشید که یک مبارز با هنر رزم زندگی می کند ، نه اینکه زمانی از اوقاتش را به تمرین اختصاص دهد.

۱. مسیر های کوتاه مثل خرید از فروشگاه و... را بجای استفاده از اتومبیل یا هر وسیلهٔ نقلیهٔ دیگر ، با پیاده روی طی کنید.

۲. یک میلهٔ بارفیکس تهیه کرده و در اتاق خود یا هر قسمت دیگر از خانه نصب کنید (دقت کنید که میلهٔ بارفیکس را محکم نصب کنید). هر بار که از کنار آن رد می شوید، ۵ حرکت بارفیکس بروید (حداقل ۵ مرتبه در طول روز).

۳. در طول روز، در هر مکان، چند حرکت کششی مثل فنر زدن رو به پائین

را اجرا کنید . دقت کنید که تمامی تمرینات را کاملاً در حد دلخواه انجام دهید و به هیچ وجه زیاده روی نکنید.طوری عمل کنید که تمرینات، جزو کارهای عادی و روزمره شما شود.



۴. تنفس عمیق(دم ، مکث و بازدم) را در طول شبانه روز چندین بار اجرا کنید.

۵. استراحت کافی و به موقع داشته باشید. خواب کافی و به موقع ، ارتباط مستقیمی با میزان نشاط و آمادگی بدنی شما دارد.

۶. غذای مناسب (پروتئین و ویتامین) به میزان کافی مصرف کنید. (دقت کنید که با توجه به وضع معیشتی مردم و گرانی اجناس، نیاز نیست که شما هر روز کباب بریان و انواع و اقسام منابع گران غذایی را مصرف کنید. شما با مصرف ماده غذایی سویا که سرشار از پروتئین است، روزی ۱ لیوان شیر و یک عدد سیب یا سبزیجات مختلف ، میزان کافی از پروتئین و ویتامین ها را دریافت خواهید کرد.)

۷. همواره در ذهن خود تصوّر کنید که یک رزمی کار عالی هستید و بدنی آماده و ورزیده دارید. بطور علمی اثبات شده که این طرز فکر و تصوّر شما، به مرور بر میزان آمادگی جسمانی و زیبایی عضلات بدنتان می افزاید.



در صورتی که این تمرینات ساده را بطور مرتب و در وقت و میزان دلخواه انجام دهید ، علاوه بر داشتن بدنی با آمادگی نسبی که شما را در مبارزات کفایت می کند، پس از گذشت چند ماه بطور اتوماتیک قدرت و نشاط شما افزایش یافته و می توانید به تمرینات بیشتر که در جلد ۲ کتاب شیوه مبارزه بروس لی ذکر شده بپردازید و به سطح بالایی از آمادگی جسمانی برسید.



از هم اکنون تمرینات را شروع کنید که بهترین زمان برای عمل همین حالاست...

حمله به نُقاط حساس بدن حریف

نقاط حساس بدن :

قبل از پرداختن به مبحث نقاط حیاتی و حساس بدن ، به مشکلی اشاره می کنم که از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و آن ترس از ضربه زدن است.

شماری از رزمی کاران هستند که در مسابقات و یا تمرینات باشگاهی به خوبی و بدون ترس به حریف مشت می زنند ، ولی در یک مبارزه خیابانی گویی کسی دست و پایشان را گرفته و از زدن ضربه های با قدرت عاجزند . علت این پدیده ، نوع دیدگاه و عدم تجربه در یک مبارزه واقعی است. وقتی شما در مسابقات و چهار چوب رینگ مبارزه می کنید، با دیدگاه یک مبارزه تشریفاتی و صرفاً گرفتن امتیاز به حریف ضربه می زنید و در واقع قصد صدمه زدن به حریف را ندارید. در عین حالی که می دانید در صورت باختن، چیز زیادی از دست نمی دهید . در صورتی که در یک درگیری خیابانی هرگز چنین نیست. اگر شما نتوانید در یک مبارزه خیابانی با قدرت و مؤثر به حریف ضربه بزنید، چیزی که می بازید ممکن است جانتان باشد. در یک کلام، شما درون رینگ مبارزه را چندان جدی نمی گیرید و همین امر باعث می شود به دلیل بی تجربگی، در یک مبارزه واقعی آچمز شده و خوشکندان بزند.

اگر شما نیز دچار چنین حالتی هستید، اصلاً نگران نباشید. زیرا راه حل این مشکل بسیار ساده است . کفایت اولین ضربه پر قدرت را نثار حریف کنید تا یک بار برای همیشه این ترس از شما دور شود. هنگامی که بیرون از رینگ مبارزه به حریف ضربه بزنید ، آنگاه دیگر مشتاق پرتاب ضربات

دیگر نیز خواهی بود و این تنها راه غلبه بر ترس از ضربه زدن است.

نکته بسیار مهم :

درست است که هرگز نباید شروع کننده نزاع باشید . ولی هنگامی که حریف به سمت شما هجوم آورد یا قصد ضربه زدن را نمود ، شما موظف به دفاع کردن از خود هستید . در همین راستا باید بدانید که **ضربه اول** مهمترین ضربه مبارزه است.

هنگامی که حریف به سمت شما حمله کرد و در فاصله مناسب قرار گرفت، بایستی که با سرعت و قدرت تمام ضربه بزنید و زنده ضربه اول شما باشید. این ضربه از آن جهت اهمیت دارد که باعث شوکه شدن حریف می شود و در یک آن، حریف را از لحاظ روحی فرو می ریزد.



در مورد اینکه چگونه بایستی ضربه بزنیید و از چه ضرباتی استفاده کنید، در ادامه به آن خواهیم پرداخت. هر چند که در کتب مذکور از استاد بروس لی کاملاً و بطور جامع به آن پرداخته شده است.

اما پیش از اینکه به ادامهٔ مبحث بپردازیم، لازم است بدانید که به کدام قسمت های بدن حریف ضربه بزنیید.

اگر شما اقدام به ضربه زدن کنید و ضربات شما، نقاط غیر حساس بدن حریف را مورد اصابت قرار دهد، نه تنها خود را بیهوده خسته کرده اید، بلکه بدون اینکه به حریف آسیب برسانید، باعث خشمگین شدن او نیز شده اید...

در مبارزه با حریف خیابانی، شما حق زدن یک ضربهٔ بیهوده را هم ندارید. زیرا هر ثانیه از این درگیری برای شما حیاتی است و پای جان شما در میان است.

باید بدانید که یک مبارز حرفه ای و بزرگ، هیچ حرکتی را بیهوده انجام نمی دهد و از ضربهٔ خود کمال بهره را می برد. بهره برداری از ضربات، یعنی آسیب رساندن به نقاط حساس حریف و زمین گیر کردن او... در صفحهٔ بعد نقاط حساس بدن به تصویر کشیده شده است. نقاط حساس بدن بایستی برای شما دو معنا داشته باشد.

۱. حفاظت از نقاط حساس بدن خود

۲. ضربه زدن به نقاط حساس بدن حریف

پس با دقت به این نقاط حساس توجه کنید. آنها را کاملاً به خاطر بسپارید و در مبارزه با حریف، آن نقاط را مورد اصابت قرار دهید.



توجه کنید که چند نقطه حساس در بدن وجود دارد که شما می‌توانید با

ضربه زدن به این نقاط، پیروز میدان باشید. پس با وجود این اهداف حیاتی ، نیازی به انجام حرکات بیهوده و ضربه زدن به نقاط دیگر بدن حریف نیست.

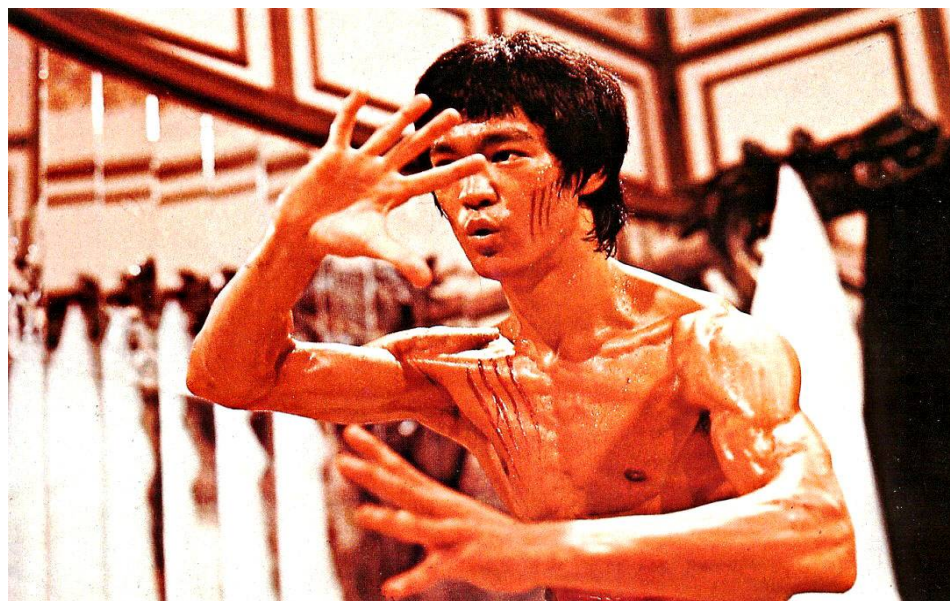
لازم به ذکر است که برخی از این نقاط مثل گلو ، شقیقه و بیضه نقاط حیاتی می باشند و فقط هنگامی که جان شما در خطر است می بایستی به آن ضربه بزنید ، نه اینکه در هر مبارزه این نقاط را مورد هدف قرار دهید .



در مورد انتخاب سریع نقاط حساس بدن در مبارزه، این خود شما هستید که بایستی خلاقیت نشان داده و تشخیص دهید که در چه موقعیتی ، چه ضربه ای را به کدام قسمت حریف بزنید . در غیر اینصورت ممکن است در یک

مبارزه کم اهمیت، حریفتان را بکشید. در بیشتر مبارزات، نقاط چشم، بینی، فک و دنده ها پیشنهاد می شود که باعث آسیب جدی و زمین گیر شدن حریفتان خواهد شد.

نقطه مقابل این قضیه، محافظت کردن شما از نقاط حساس بدنتان است. شما هرگز نباید بی مهابا و حساب نشده حمله کنید. ضمن بررسی روزنه های باز حریف، بایستی کاملاً از نقاط بدن خود محافظت کنید. ولی متذکر می شوم که در مبارزه نباید آنقدر متمرکز به حفاظت از بدن خود شوید که دچار ترس از ضربه خوردن شوید. ضمن اینکه به شما یاد آور می شوم، حریف شما یک حریف خیابانی است. کسی که فاقد هر گونه تکنیک و شناخت نقاط حساس بدن است و معمولاً مهاجمین خیابانی همچون گاوی خشمگین حمله می کنند و بیشتر نقاط حساس بدنشان باز است. پس در حالی که مراقب بدن خود هستید، بر نقاط حساس بدن حریف متمرکز شوید. به شما اطمینان می دهم که فقط با یک ضربه قدرتمند و دقیق به نقطه حساس بدن حریف، پیروز میدان خواهی بود.



عملیات مبارزه

مراحل مبارزه :

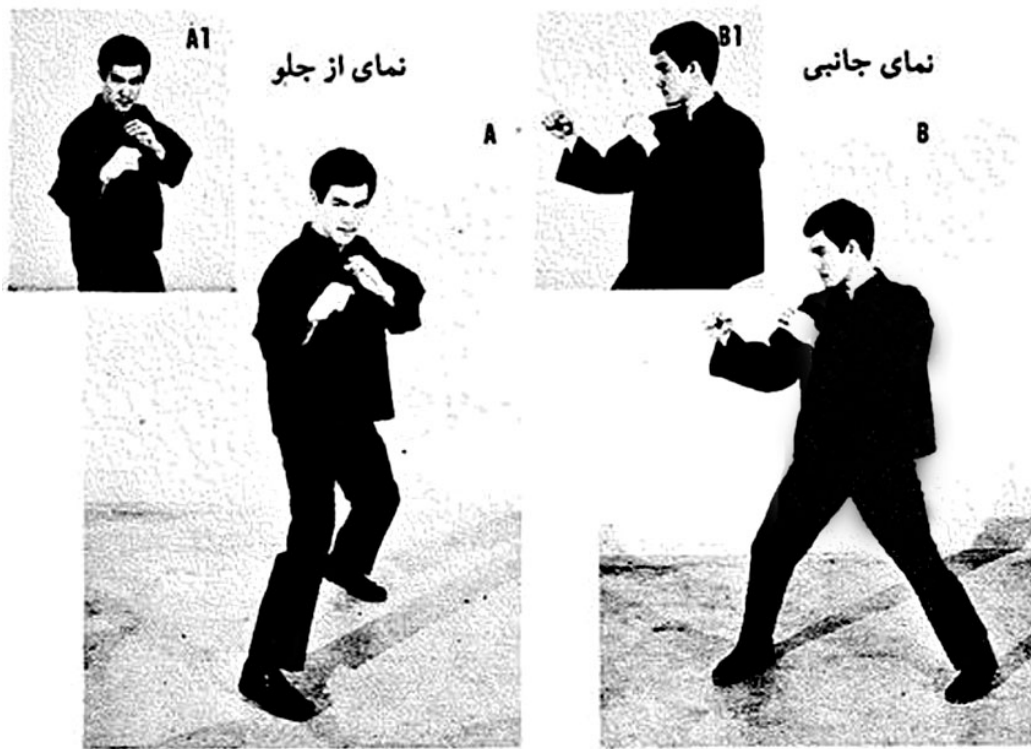
در این بخش نکات عملیاتی مبارزه را مورد بررسی قرار می دهیم . ولی بار دیگر متذکر می شوم که در این کتاب ، به هیچ وجه قصد دیکته کردن الگوی خاصی از مبارزه را ندارم و شما را ارجاء می دهیم به کتب مذکور استاد بروس لی که بهترین آموزش هنرهای رزمی در تمام عمرتان خواهد بود.

چیزی که در این کتاب یاد می گیرید، نکاتی زیر مجموعه آموزشهای استاد بروس لی است.

اما ابتدا به نقطه آغازین مبارزه می پردازیم . اولین کاری که شما بایستی در هر مبارزه بلا استثناء انجام دهید ، قرار گرفتن در **حالت دفاعی** یا اصطلاحاً **گارد گرفتن** است.

حالت ایستادن و گارد شما ، همچون سپر اتومبیل است که موجب حفاظت از بخش های حیاتی می شود . گارد گرفتن و حالت دفاعی ، علاوه بر اعلام آمادگی شما به حریف ، باعث روحیه گرفتن شما در آغاز مبارزه شده و تمرکز شما را در طول مبارزه تضمین می کند. گارد گرفتن باعث می شود تا شما از پرتاب ضربات بیهوده و مبارزه غیر رزمی خودداری کنید . وضعیت دفاعی به شما امکان دفاع ، حمله ، جا خالی دادن و حرکت به طرفین را می دهد و از این حیث بسیار قابل اهمیت و ضروری است. از طرفی دیگر ، یکی از شناسه های یک مبارز حرفه ای نیز می باشد.

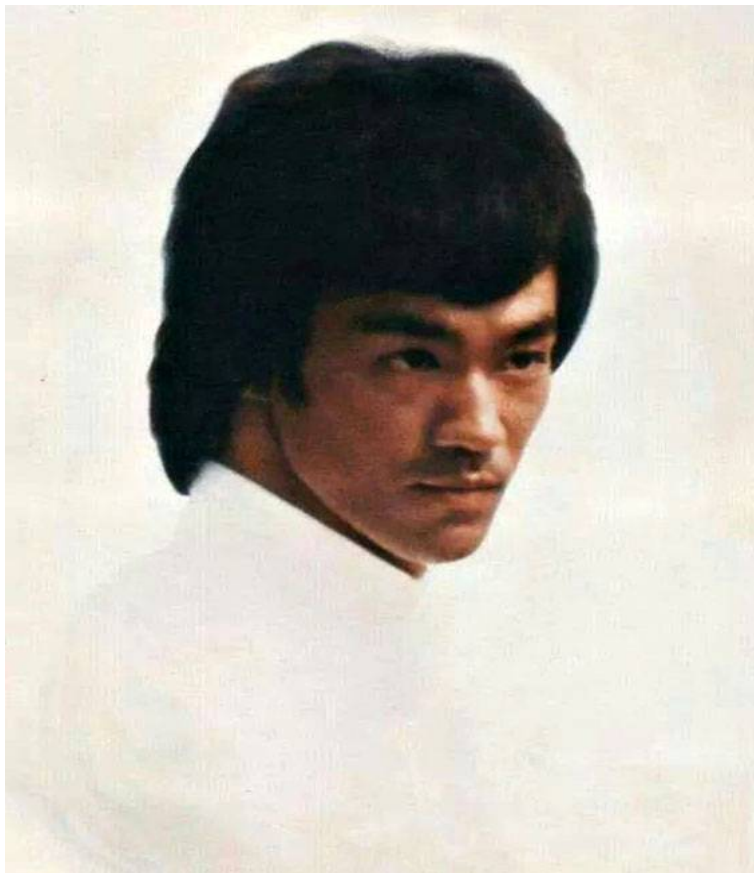
شکل زیر وضعیت دفاعی درست را نمایش می دهد:



در مورد جزئیات وضعیت دفاعی ، در جلد دوم شیوه مبارزه بروس لی ، توضیحات کامل ارائه شده است. آنچه که مهم است ، حفظ این وضعیت تا پایان مبارزه است. حتی زمانی که از حریف ضربه می خورید...
گارد شما همچون سپری است که بدن شما را محافظت می کند. پس از هم اکنون به خاطر بسپارید که به محض شروع مبارزه و درگیری ، سریعاً گارد خود را بالا بیاورید و آماده حمله یا دفاع و... شوید.
مرحله بعد **نگاه نافذ** است. چشم ها دریچه انتقال حس شما به حریف است. همیشه حالت خونسردی و چهره خشک خود را به حریف نمایان کنید. نگاه مصمم شما به چشمان حریف، یکی از رازهای بزرگ ناگفته است که در

کتر باشگاهی به رزمی کاران آموزش داده می شود.
شاید این تکنیک ساده در ابتدا کم اهمیت به نظر برسد ، ولی هنگامی که
آن را در مبارزه بکار بردید ، از تأثیر جادویی آن بر حریف ، شگفت زده
خواهید شد.

هنگامی که درون شما پر از شجاعت و اعتماد به نفس است(که در جلد اول
این کتاب،چگونگی داشتن این حس توضیح داده شد)، چشمان شما (به جز
هاله انرژی‌تان)، مستقیماً این حس برتری شما را به حریف منتقل کرده و در
تمام وجود او ترسی عمیق ایجاد می کند. ولی در طول مبارزه به روزنه های
باز حریف (نقاط حساس) متمرکز شوید.



آماده شدن برای ضربه زدن :

مرحله بعد، آماده شدن برای ضربه زدن است. همانطور که گفته شد، بایستی سعی کنید که همیشه در مبارزات، زنده‌اولین ضربه باشید تا هم روحیه شما بالا رود و هم روحیه حریف تضعیف گردد. ممکن است که بپرسید اگر حریف حمله کرد چه؟ پاسخ این است که فرقی نمی‌کند. حتی اگر حریف حمله کرد، باز هم زنده‌اولین ضربه باید شما باشید. طبق سخن استاد بروس لی، مبارزه یک اصل مهم دارد. **اگر حریف حمله کرد، تو سریعتر از حریف حمله کن.**

با این تفاسیر، اگر ضربه اول را خوردید، نگران نشوید و طبق آموزه‌های بخش اول این کتاب، سریعاً خود را بازیابی نمایید. هر چند تأکید می‌کنم که تا حد ممکن تلاش کنید زنده‌اولین ضربه باشید و ضربه نخورید.

الگوی اولیه مبارزه :

اصل و ریشه تفکر و آموزه‌های استاد بروس لی، بر پایه پیروی نکردن از الگوهای مبارزه است. یک مبارز هرگز نباید پیرو سبک خاصی مبارزه کند. اگر دقت کنید، در سبک‌های مختلف رزمی حرکاتی را مشاهده می‌کنید که توسط رزمی‌کاران به اجرا در می‌آید و اصطلاحاً به آن فرم یا خط و ... گفته می‌شود و در بخش سانشوی ووشو نیز به وفور مشاهده می‌گردد. این حرکات منظم بیشتر جنبه نمایشی داشته و به ندرت در مبارزات کاربرد دارد. ولی اساتید رزمی اصرار دارند تا اثبات کنند که این حرکات، تماماً در مبارزات کاربردی هستند. باور استاد بروس لی درست نقطه مقابل این نظر

است. ایشان معتقد بود که سبکها و اینگونه فرم ها، دست و پای رزمی کار را می بندند و باعث عدم آزادی عمل وی می شوند. ناگفته نماند که استاد بروس لی، خود در تمام عمر اینگونه حرکات را کاملاً تجربه کرده و با مطالعه تمام سبک ها به این باور رسیده بود.

هیچ مبارزی نمی تواند ادعا کند که با پیروی از الگوها، مثلاً اول یک ضربه پا، سپس دو مشت و در پایان با یک ضربه پرنده می تواند حریف را شکست دهد.

طبق آموزه های استاد بروس لی، یک مبارز بایستی تمام فنون لازم را به خوبی آموخته و تمرین کند. سپس در میدان مبارزه، تمام فنون را فراموش کند و بگذارد ذهن و بدن، خود کار لازم را انجام دهد.

در حقیقت در میدان مبارزه بایستی ذهن خود آگاه را آزاد گذاشت تا ذهن ناخود آگاه بهترین عمل و عکس العمل را انجام دهد...

این مقدمه را ذکر کردم تا از این بخش به عنوان یک الگوی ثابت برداشت نکنید. همانطور که گفته شد، یکی از رسالت های این کتاب کمک به شما در مواقع اضطراری است. از این رو مطالبی که اکنون ذکر می شود را به عنوان مشت اول قلمداد کنید. نه الگویی برای تمام مدت مبارزه.

حمله برق آسا:

در اینجا یک عکس العمل عالی به شما پیشنهاد می شود. هنگامی که مبارزه در شرف انجام است و حریف به سمت شما حرکت کرده یا هجوم آورد، سر جای خود بایستید و حتی گارد هم نگیرید. دقت کنید که این حالتان تا فاصله ۱ متری حریف از شما ادامه داشته باشد. در این حالت، حریف

فکر می کند که شما از ترس سر جایتان میخکوب شده اید و قدرت حرکت کردن ندارید. در حالی که شما منتظرید حریف جلو آمده و در تله شما بیفتد. در این حال حریف فریب خورده و با غفلت به سمت شما حمله می کند.

هنگامی که حریف در فاصله ای قرار گرفت که مشت شما به او اصابت کند ، در کسری از ثانیه ، **همزمان** کمی بدنتان را در حالت خمیده (وضعیت دفاعی) قرار داده و گارد خود را بالا می آورید . سپس بلافاصله مشت بسیار محکم و دقیق بر بینی یا هر نقطه صورت حریف وارد سازید . دقت کنید که تمامی این عکس العمل بایستی که حداکثر در ۱ ثانیه انجام گردد.

اکنون حریفتان علاوه بر دردی که می کشد ، دچار شوکی شده است که حداقل ۳ ثانیه به طول می انجامد . شما بایستی که از این ۳ ثانیه، نهایت استفاده را ببرید . یعنی بلافاصله پس از زدن مشت ناگهانی ، اجازه ندهید حریف از شوک بیرون آید و خود را بازیابی کند. بلافاصله چند ضربه مشت یا لگد به نقاط حساس بدنش وارد سازید و او را زمینگیر کنید.

این عکس العمل که من نام حمله برق آسا را روی آن گذاشته ام ، به شرط درست انجام شدن ، در اکثر مبارزات کاربرد دارد و علت پیشنهاد آن ، آسانتر شدن کار شما در مبارزه است . ولی به شما هشدار می دهم که این عکس العمل را فقط به عنوان مشت اول بکار ببرید . یعنی بلافاصله آماده عمل یا عکس العمل های دیگر شما یا حریف نیز باشید و به آن تکیه نکنید.

رگبار مشت و لگد شما به نقاط حساس بدن حریف پس از حمله

برق آسا ، نکتهٔ کلیدی موفقیتتان در کاربرد این ضربه است. ولی اگر پس از این عکس العمل ، به حریف مهلت بازیابی دهید ، فقط باعث آسیب نسبی حریف و خشمگین شدن او شده اید.

**هشدار : هرگز حملهٔ برق آسا را دو بار بر روی یک حریف اجرا نکنید .
زیرا در مرتبهٔ بعدی او آمادهٔ مقابله با آن است.**



عدم گلاویزی :

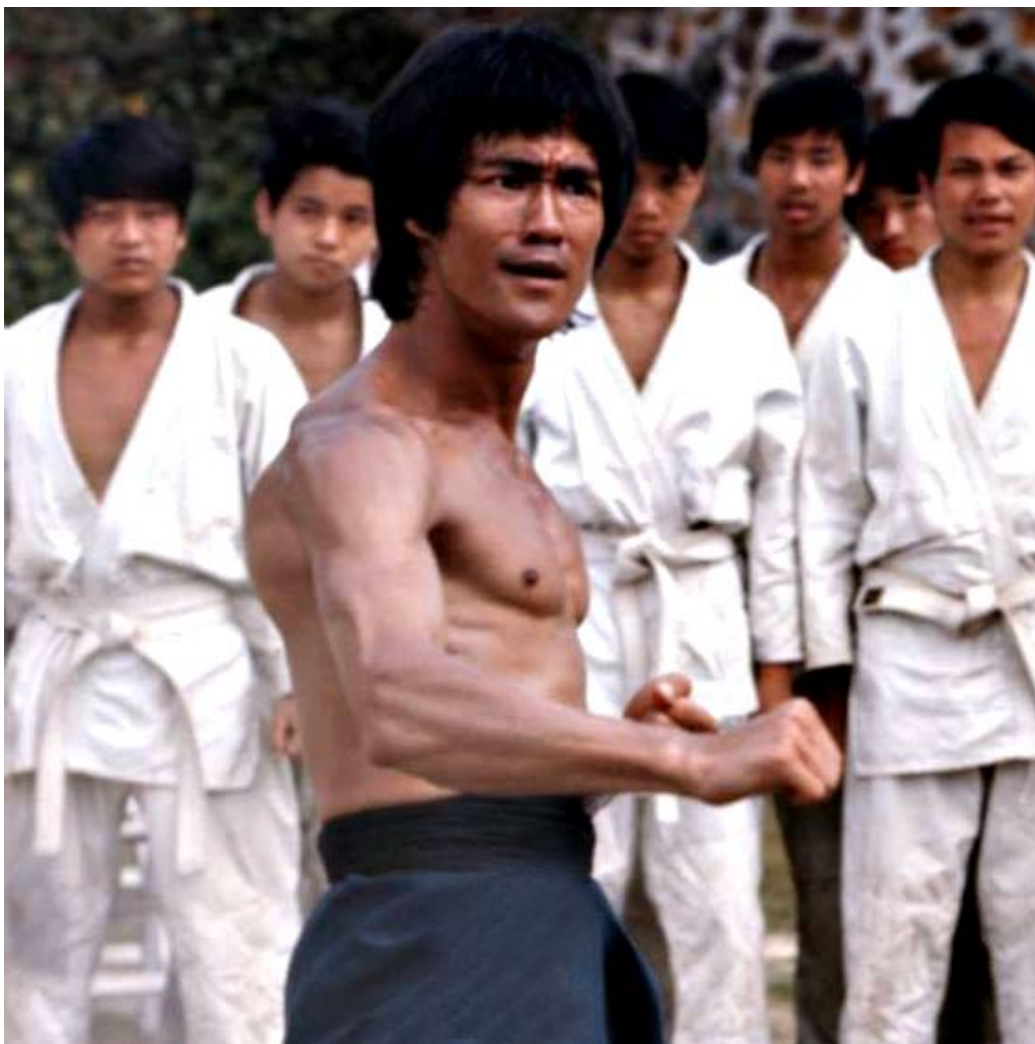
در میدان مبارزه هرگز با حریف گلاویز نشوید. هنر یک مبارز، ضربه زدن به نقاط حساس بدن حریف ، بدون گلاویز شدن با اوست . حتی اگر موقعیتی پیش آمد که حریف موفق به گرفتن لباس یا بدن شما شد، بلافاصله آنچنان به دنده ها و یا صورت او رگبار مشت را ببندید که مجبور شود شما را رها کند.

گلاویز شدن با حریف دو خطر جدی را برای شما به همراه دارد . اول اینکه ممکن است وزن حریف از شما بیشتر باشد که در این صورت کار برایتان دشوار خواهد شد و دوم اینکه ممکن است حریف سلاحی مثل چاقو یا پنجه بکس به همراه داشته باشد که موقع گلاویزی از آن استفاده کند و در این صورت شما آسیب جدی دیده و یا حتی جانتان را از دست دهید . پس در نتیجه تمام سعی خود را بکنید که با حریف گلاویز نشوید یا اگر بطور ناخواسته این اتفاق افتاد، به سرعت و با استفاده از ضربات قدرتمند به نقاط حریف، خود را از چنگ او آزاد کنید.

انقباض و انبساط به موقع :

یکی از رازهای اصلی و مورد تأکید استاد بروس لی ، انقباض و انبساط به موقع عضلات بدن در حین مبارزه است. هنگامی که شما در حال بلند کردن وزنه ای هستید ، عضلات بدن شما منقبض و سفت می شوند و هنگامی که وزنه را رها می کنید، عضلات بدن شما منبسط و شل می شوند. شما در حالی می توانید ست بعدی وزنه زدن را انجام دهید که بین دو ست استراحت

کنید که به عبارتی استراحت شما همان انبساط عضلات است . اگر شما دو ستِ وزنه زدن را بدون وقفه انجام دهید ، طبیعتاً از پای افتاده و قدرت اتمام دو ستِ تمرینی را ندارید . چرا که انقباض عضلات به مدت طولانی ، باعث جمع شدن خون در رگها شده و شما را دچار خستگی زودرس می کند... در مبارزه نیز چنین است. اگر شما در حین مبارزه دائماً منقبض باشید، هرگز نمی توانید تا پایان یک مبارزه دوام بیاورید.



همینطور اگر شما در طول مبارزه دائماً در حالت انبساط قرار داشته باشید ، نخواهی توانست که ضربات قدرتمندی را پرتاب و یا ضربات حریف را دفع کنی. شما باید در طول مبارزه به موقع منقبض شوید و به موقع نیز منبسط گردید.

این یکی از رازهای بزرگی است که استاد بروس لی به یادگار گذاشت. ایشان میگوید : **هنگامی که حریف منقبض است ، مبارز باید منبسط شود و هنگامی که حریف منبسط شد، مبارز باید منقبض گردد.**

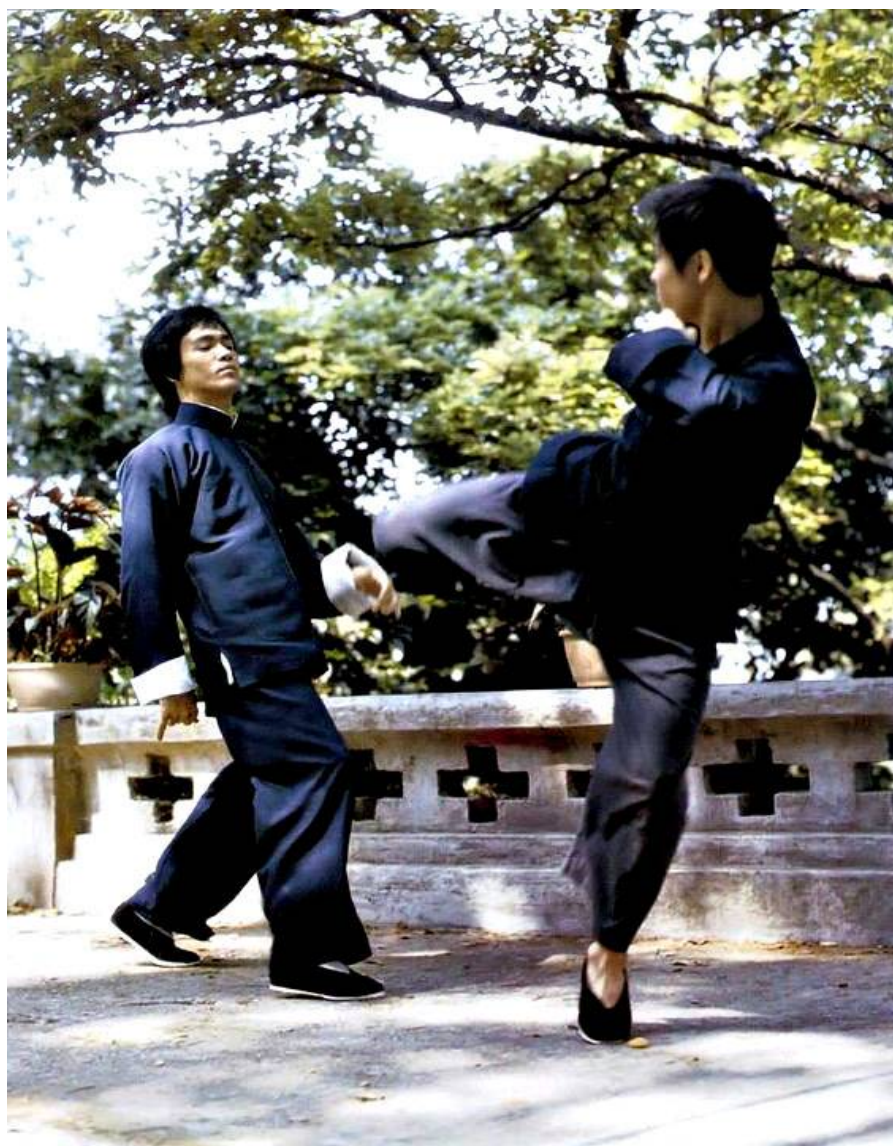
انبساط و انقباض به موقع، به ابتکار عمل شما بستگی دارد. برای مثال ، وقتی که حریف حمله می کند ، شما نباید منقبض شده و مثل چوب خشک سر جای خود بایستید ، بلکه بایستی در این موقع منبسط شده تا حریف در موقعیت مناسب شما قرار بگیرد و سپس با یک جاخالی، حمله حریف را خنثی کنی . آنگاه منقبض شده و با ضرباتی قدرتمند به حریف حمله کنی.

با تفکر در این مورد و رعایت آن در تمرینات ، شما موفق به درک این راز بزرگ می شوید .

حرکت در مبارزه :

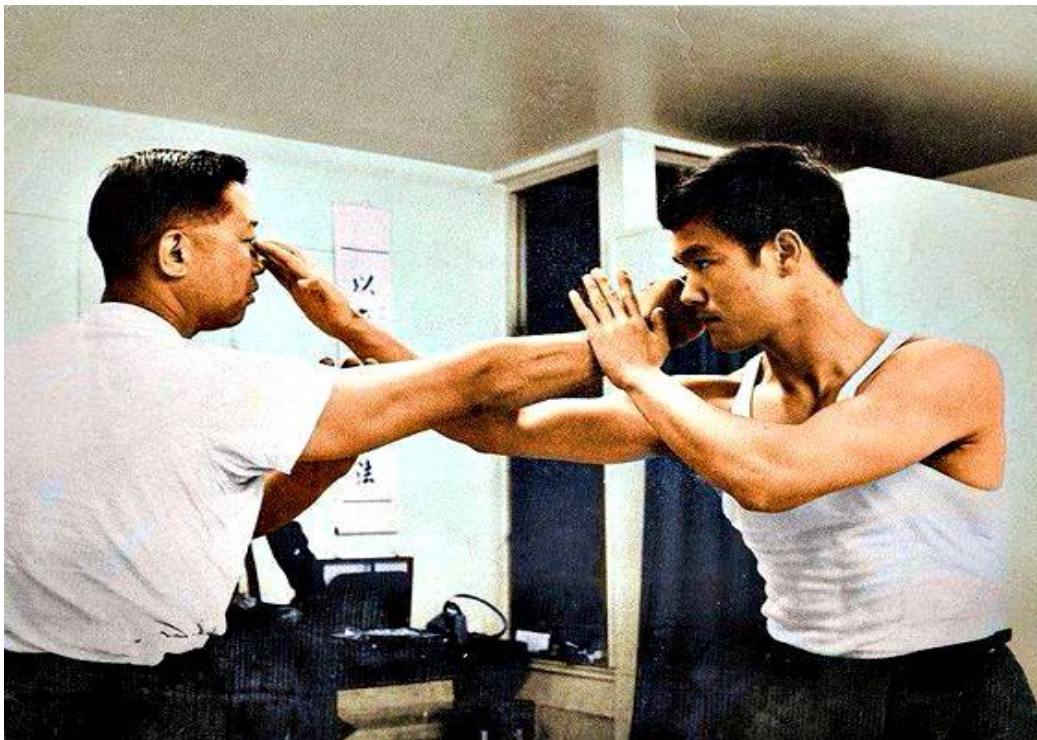
رقص پا یا همان حرکت به طرفین در مبارزه ، بسیار مهم و ضروری است . یک درخت خشک ، هر چقدر هم که بزرگ باشد ، در مقابل طوفان خواهد شکست . ولی یک درخت سبز و انعطاف پذیر، در مقابل هیچ طوفان و تند بادی نخواهد شکست.

شما نیز در مبارزه ، هرگز نباید فقط در یک نقطه بایستید و مبارزه کنید. چرا که در این صورت حریف نقشه ای برای سرنگونی شما طراحی خواهد نمود و یا اینکه در مقابل ضربات متوالی حریف، آسیب پذیر خواهی بود . یک مبارز حرفه ای، در حین مبارزه بسته به موقعیت، به جلو، عقب و طرفین حرکت می کند یا جاخالی می دهد.



تقسیم بندی انرژی :

تنها چیزی که در میدانی ورزشی ممنوع است ، استفاده از مواد نیروزا و اصطلاحاً دوپینگ کردن است . به این معنا که هر چه ورزشکار انرژی بیشتری داشته باشد، کارایی بیشتری نیز خواهد داشت و همینطور بالعکس . انرژی همه چیز است . قدرت ، سرعت و تمام واکنش های شما مستلزم داشتن انرژی است . پس مهم است که انرژی خود را در مبارزه مدیریت و تقسیم بندی کنید . اگر شما در مبارزه ، به پرتاب ضربات بیهوده و حرکت بیش از حد به طرفین پردازید ، اصطلاحاً کم می آورید و به نفس نفس می افتید . شما باید بیاموزید که انرژی خود را تا جای ممکن در مبارزه نگه دارید . سکوت، مدیریت احساس(که در بخش ۱ این کتاب بیان شد)، پرتاب ضربات به موقع و بسته نگاه داشتن دهان ، ذخیره انرژی شما را تضمین می کند.



کنترل مفاصل :

یکی از مسائلی که مورد غفلت ورزشکاران ، بخصوص رزمی کاران قرار می گیرد، عدم کنترل مفاصل بدن است که در صورت ایجاد فشار شدید بر روی آنها ، دچار آسیب می شوند. خود من نیز در گذشته ، در یک مبارزه خیابانی ، مُشتی بسیار پر قدرت پرتاب نمودم که کنترلی بر روی آن نداشتیم و کتفم از جا در آمد و به شدت آسیب دید. این مسئله باعث شد تا هر گاه شوکی بر کتفم وارد نمایم ، از جا در آید و به شدت زمین گیر شوم که درمان آن فقط با عمل جراحی امکانپذیر است... پس مهم است که در هنگام پرتاب ضربات دست و پا، کاملاً روی آنها کنترل داشته باشید تا علاوه بر دقت در اصابت ضربات به حریف، از آسیب دیدن مفاصل بدنتان نیز جلوگیری کنید.

استفاده از سلاح نانچیکو :

به همراه داشتن سلاحی همچون نانچیکو ، آن هم در جامعه امروزی که هر کس سلاحی به همراه دارد، از ضروریات است. در برابر حریف مسلح و یا بیش از دو نفر ، می توان با دست خالی نیز بر حریف یا حریفان غلبه کرد که این امر ، متعلق به رزمی کاران حرفه ای است. ولی عقل حکم می کند که در چنین مواقعی ، مقابله به مثل کرده و شما نیز مسلح باشید. در بین تمامی سلاح ها، سلاح نانچیکو هم خطر کشتار کمتری دارد و هم با سرعت و انعطافی بالای آن، می توان با هر سلاح سردی مقابله کرد و یا با چند حریف روبرو شد.

اگر به کاربرد این سلاح مسلط نیستید ، هرگز از آن استفاده نکنید و تا تسلط کامل به استفاده از آن،سلاح نانچیکو را در هیچ مبارزه ای بکار نبرید و سریعاً برای یادگیری آن اقدام کنید . یاد آور می شوم که سلاح نانچیکو چند حرکت اصلی و فرعی کاربردی دارد و بقیه حرکات،نمایشی می باشند. کاربرد درست این سلاح را در فیلمهای استاد بروس لی می توانید مشاهده کنید. در بین تمامی جنس های نانچیکو ، نانچیکوی استیل را به شما پیشنهاد می کنم.



چند یادآوری مهم :

۱. همواره بیاد داشته باشید که اگر ۱۰ ضربه از حریف بخورید ، ولی یک ضربه کاری و قدرتمند به نقطه حساس بدن حریف بزنید ، پیروز میدان خواهی بود.

۲. هرگز فریب ظاهر حریف را نخورید. حریف شما چه بزرگ جثه باشد ، چه از ارادل و اوباش مدعی یا هر ظاهر دیگر ، دارای نقاط حساس بدن و استخوان است. پس او نیز قابلیت آسیب دیدن و خرد شدن استخوان ها را دارد.

۳. یا مبارزه نکنید و یا اگر به مبارزه ای وارد شدید ، با تمام وجود مبارزه کنید و حریف را در هم بکوبید.



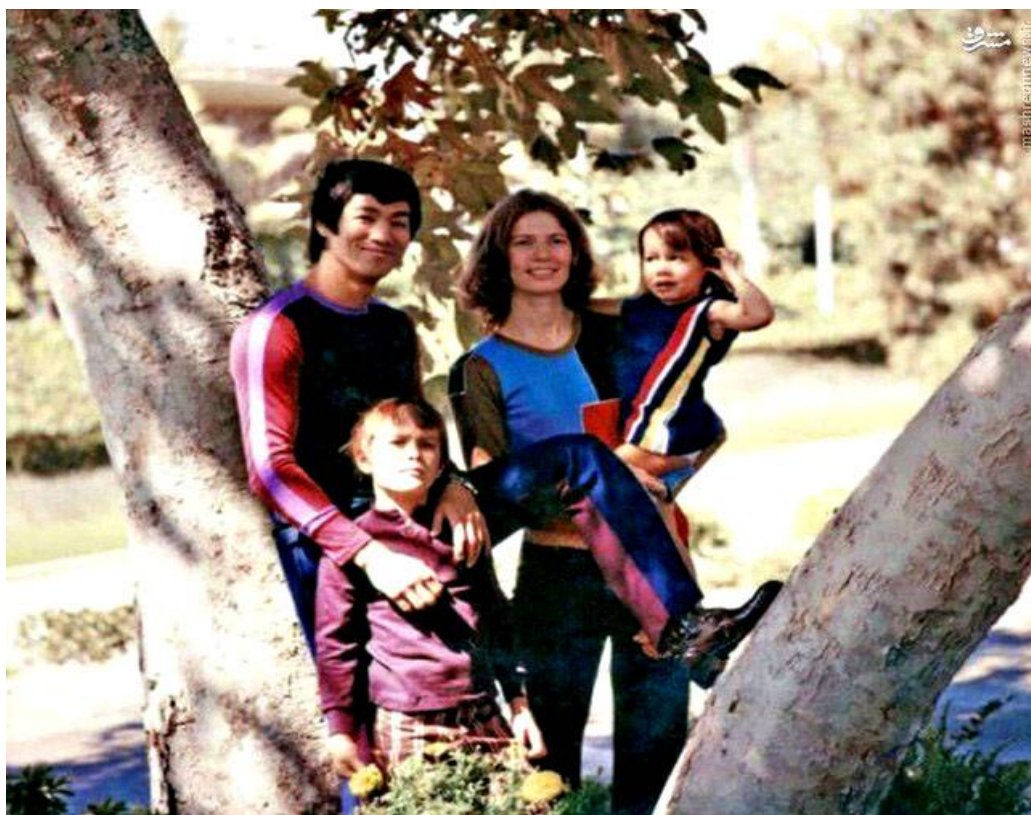
۴. هرگز پس از پیروزی در مبارزات به خود مغرور نشده و تبدیل به یک

یاغی نشوید. فقط در صورت لزوم مبارزه کنید و تواضع خود را حفظ کنید .

۵. تنها به خود نیندیشید و هرگاه فرد ضعیفی را در یک مبارزه ناعادلانه مشاهده کردید ، او را یاری کنید.

۶. سعی کنید تا جای ممکن در محل سکونت خود با کسی درگیر نشوید ، مگر اینکه مجبور به مبارزه شوید.

۷. در پایان بدانید که هنر رزم، راه ورود به دنیای درون و تکامل انسان است . همواره با این دیدگاه به هنرهای رزمی بنگرید.



باز کردن چاکرا ها

چاکراهای بدن :

شاید تا بحال نام چاکرا به گوشتان خورده باشد . چاکراها گذرگاه هایی هستند که انرژی بدن را دریافت و یا صادر می کنند. حوضچه هایی که در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز در حال فعالیت هستند و بصورت دورانی حرکت می کنند . هنگامی که چاکرا یا چاکراهایی از بدن توسط عوامل مختلف مسدود گردند ، بدن شما دچار انواع و اقسام ناراحتی های جسمی و روحی می گردد که برای مثال می توان ضعف بدنی یا افسردگی را نام برد. از این رو، تمرینات مربوط به گشودن چاکراها بسیار حیاتی می باشد.

متأسفانه علم ناقص امروزی با همه پیشرفت هایش، روز به روز انسان را از پرداختن به دنیای درونش دور کرده و به جسم انسان می پردازد. در حالی که قدرت و شگفتی های انسان، کاملاً از درون نشأت می گیرد.

بدن انسان دارای هزاران چاکرا در قسمت های مختلف است. ولی بطور کل، چاکراهای اصلی بدن ۷ چاکرا هستند که بزرگترین مراکز انرژی بدن می باشند.

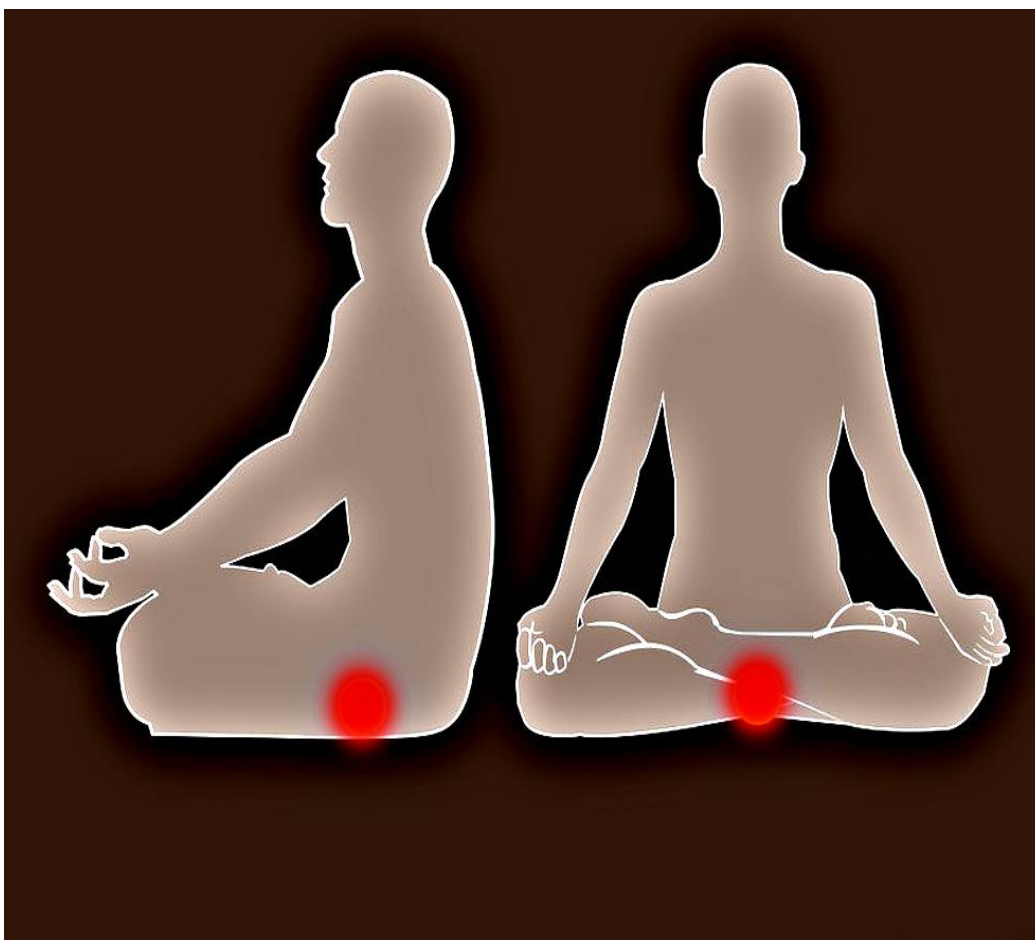
هنگامی که شما بر روی گشودن این چاکراها کار کنید، رفته رفته به قدرت هایی دست می یابید که تاکنون نداشته اید. بحث چاکراها بحثی بسیار گسترده است . با رجوع به کتب بسیاری که در این زمینه نوشته شده ، می توانید به اهمیت بیشتر این موضوع پی ببرید.

این هفت چاکرا در صورت باز شدن ، نه تنها از شما مبارزی استثنائی می سازد ، بلکه شما را در تمام زندگی از لحاظ ذهنی و بدنی ، نسبت به دیگران برتری خواهد داد.

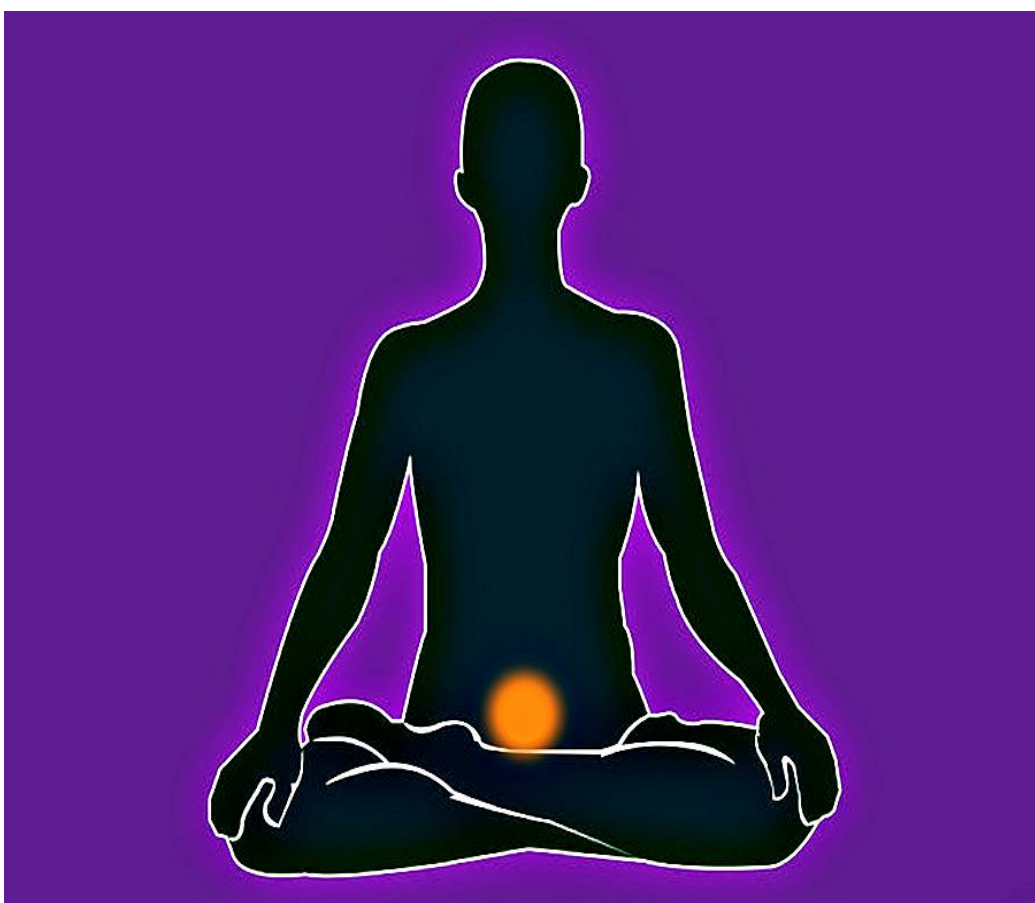
تصاویر زیر مکان استقرار چاکراها را به ترتیب از پائین تا بالای بدنتان نشان میدهد.

چاکرای اول: چاکرای ریشه یا پایه که بین آخرین مهره کمر و آلت تناسلی قرار دارد و قدرتی بیش از قدرت یک بمب اتم را در خود نهفته دارد. در ادامه فقط به تقویت این چاکرا خواهیم پرداخت نه آزاد سازی قدرت آن... زیرا آزاد سازی انرژی گندالینی بسیار خطرناک و پر رنج است که دیگر راهی برای برگرداندن قدرت آن نخواهد بود و بحث آن در این مجال نمی گنجد.

رنگ چاکرای اول که چاکرای ریشه نام دارد، قرمز است.

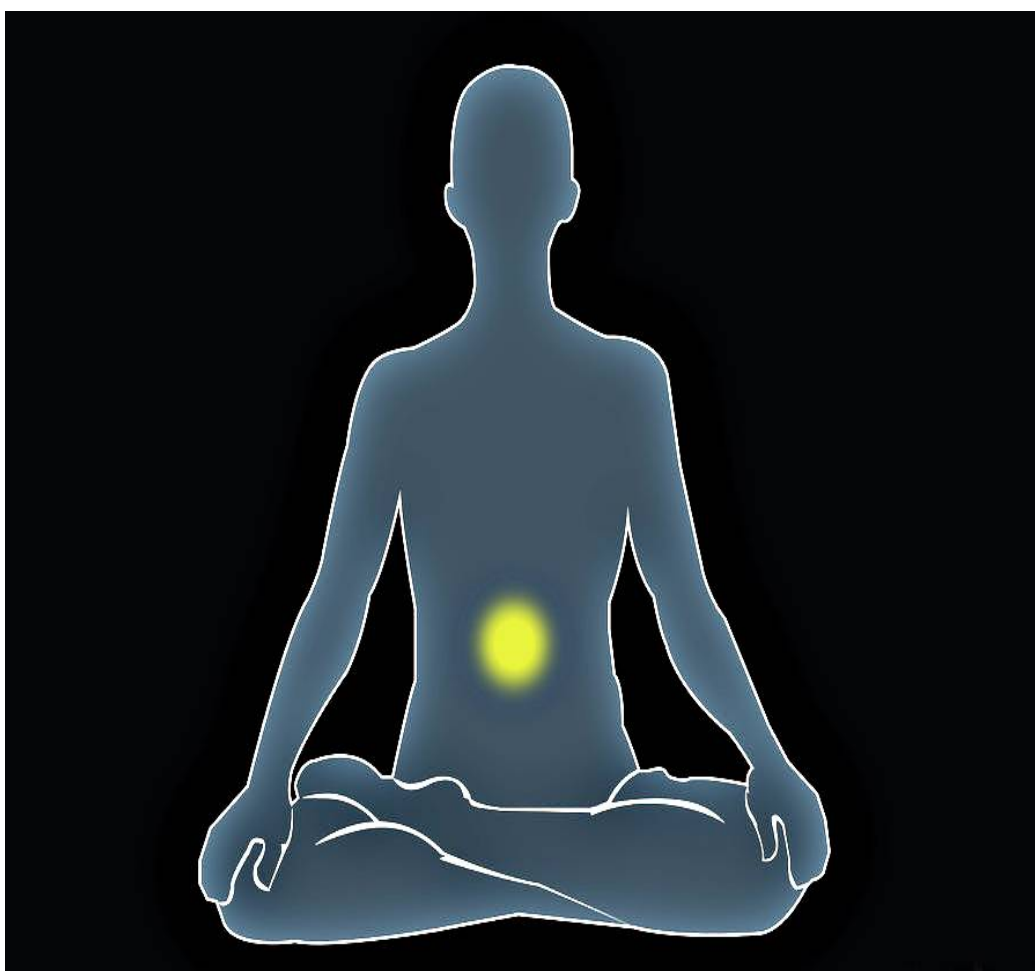


چاکرای دوم : چاکرای خاجی نام دارد که بسیار حائز اهمیت است .انرژی چی یا همان انرژی حیات ، بیشتر از این چاکرا نشأت می گیرد و یک رزمی کار علاوه بر چاکراهای دیگر ، بایستی که بیشتر بر روی این چاکرا متمرکز باشد.رنگ این چاکرا، نارنجی است.



محل استقرار این چاکرا، سه یا چهار انگشت بالاتر از آلت تناسلی است.

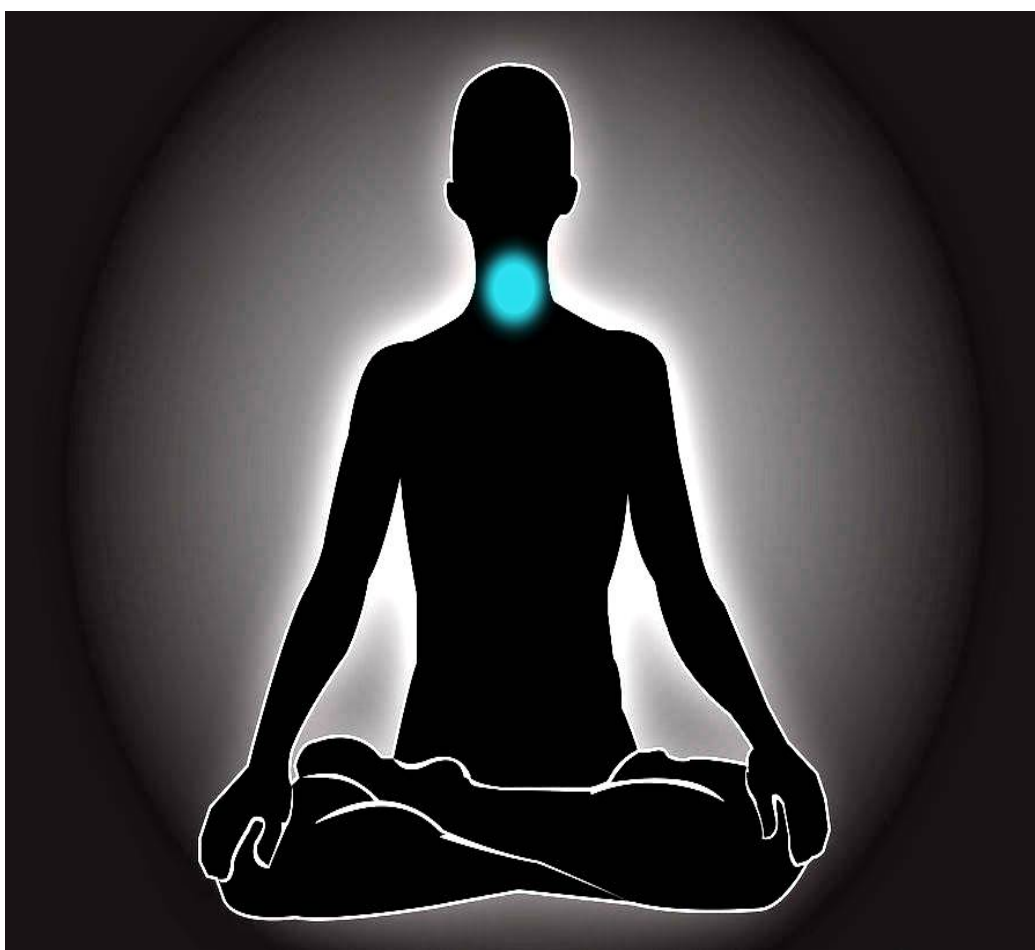
چاکرای سوم : چاکرای خورشیدی نام دارد . محل استقرار این چاکرا سه انگشت بالای ناف است و رنگ آن زرد است.



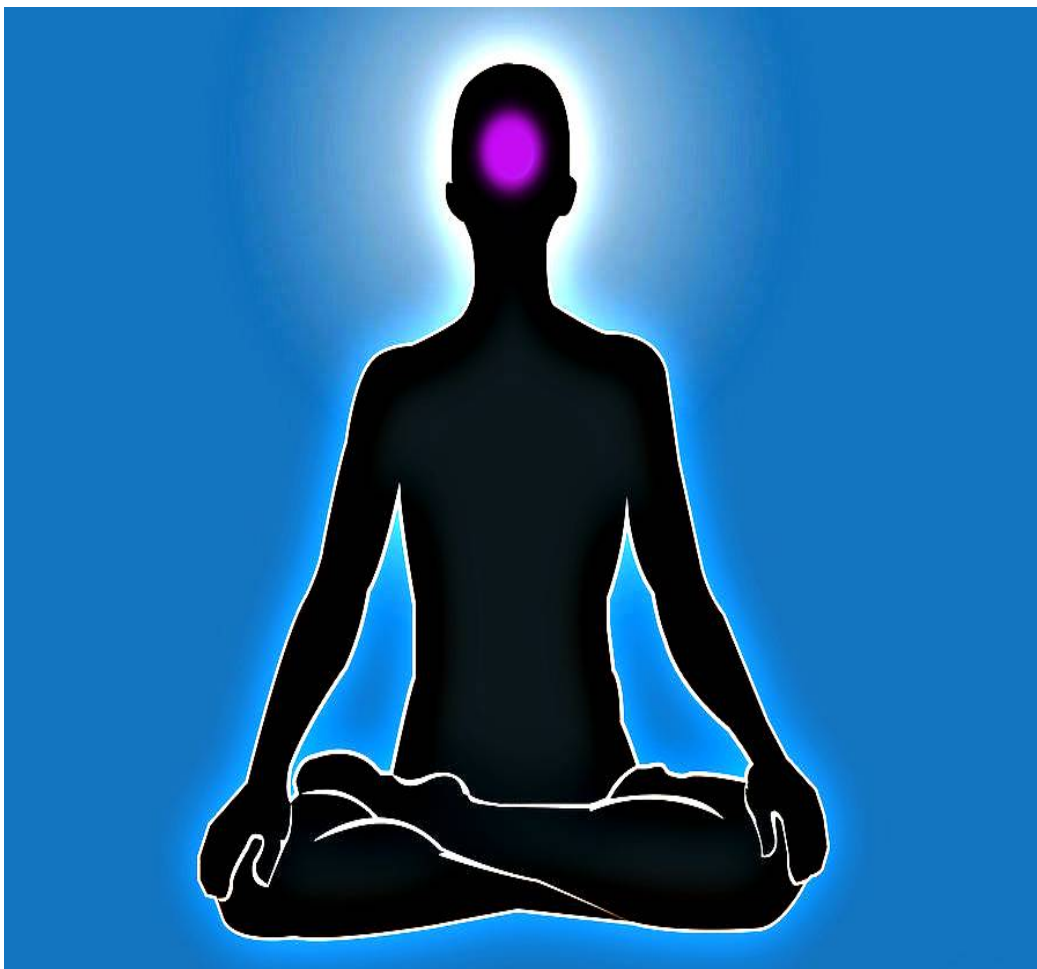
چاکرای چهارم :چاکرای قلب نام دارد.محل استقرار این چاکرا،درست وسط
سینه و کنار قلب است و به رنگ سبز می باشد.



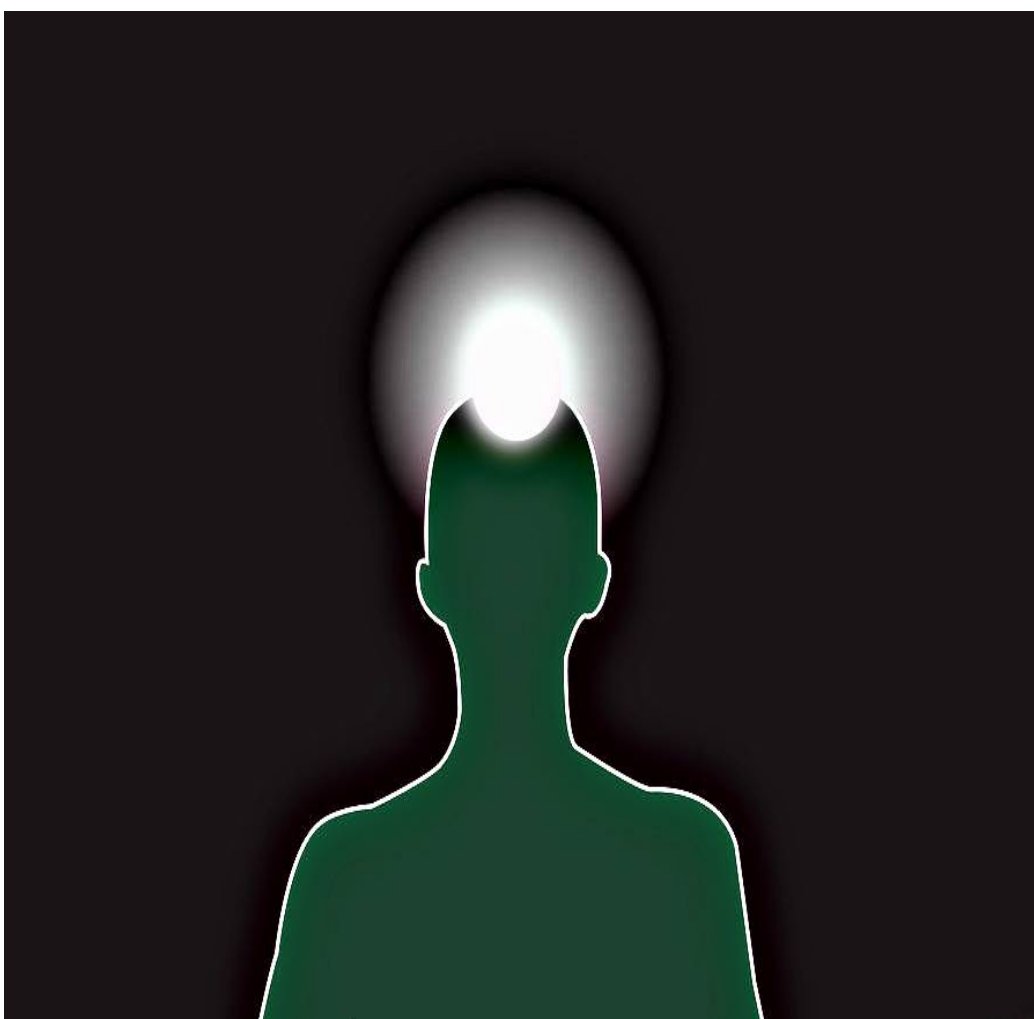
چاکرای پنجم : چاکرای گلو نام دارد . محل استقرار آن بالای برآمدگی
استخوان گلو می باشد و به رنگ آبی آسمانی است.



چاکرای ششم : چاکرای چشم سوم نام دارد . محل استقرار آن میان دو
ابروی شماسست و به رنگ بنفش است.



چاکرای هفتم : چاکرای تاج نام دارد. محل استقرار این چاکرا، درست وسط سر است و به رنگ سفید همچون نوری درخشان است.



همانطور که مشاهده نمودید، هر یک از چاکراها را با تصاویری جداگانه و در صفحاتی مجزاً قرار دادم تا به خوبی با محل استقرار آنها و رنگشان آشنا شوید. زیرا این امر در انجام تمرینات مربوطه بسیار مهم است.

اگر مایلید اطلاعات جامعی در مورد چاکراها و عملکرد آنها و توضیحات مفصّل در این زمینه بدست آورید ، کتب بسیاری در این زمینه وجود دارد که می توانید حتی از اینترنت نیز آنها را دانلود کنید.

در این بخش از کتاب ، می خواهم به شما هدیه ای تقدیم کنم که حاصل تحقیقات و مطالعات بسیار بنده است . تمریناتی که در ادامه ذکر می کنم ، میانبری برای شماست تا بجای سالها تحقیق و بررسی ، شما را به راحتی به سر منزل مقصود برساند.

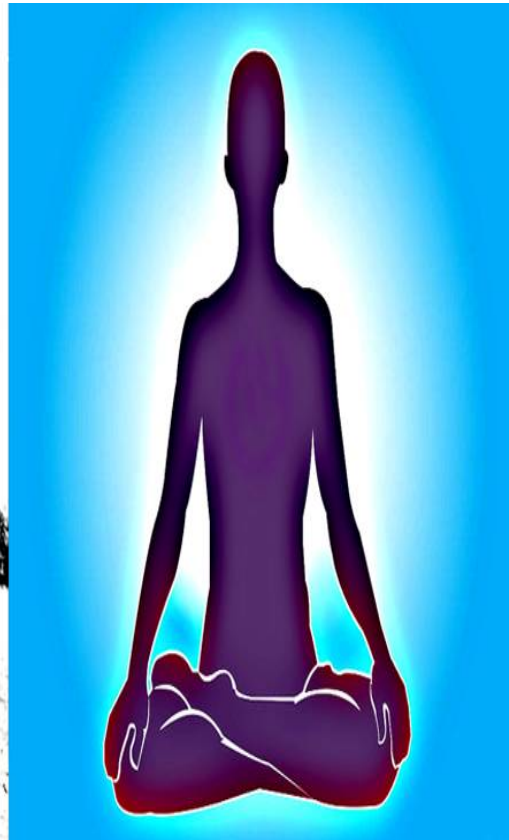
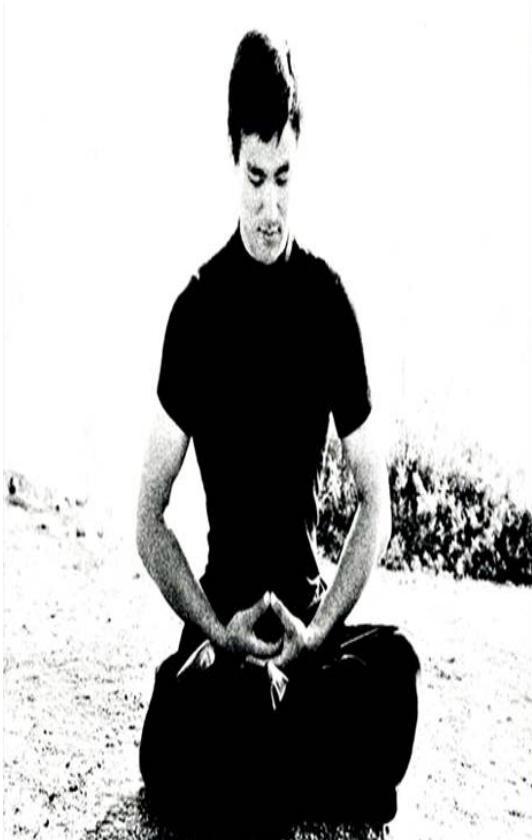
با این تمرینات که بعضاً در میان اساتید این علوم ، از رازهای ممنوعه به شمار می رود ، شما قادرید تا در مدتی نه چندان طولانی ، چاکراهای خود را گشوده و به قدرت های درونتان دست یابید.

قبل از بیان این تمرینات ، بایستی یاد آور شوم که فقط با تمرین مرتب است که شما می توانید در کاری موفق شوید . این تمرینات را هر روز و حداقل سه روز در هفته و به مدت نیم ساعت انجام دهید. ممکن است که در ابتدای کار، این تمرینات کمی برایتان عجیب به نظر برسد ، ولی هر چه جلوتر بروید، تغییرات درونتان را حس خواهید کرد...

سپس روزی خواهد رسید که به ارزش این رموز ناگفته پی خواهید برد . در ضمن بیاد داشته باشید که تمامی چاکراها مهم و هر یک قدرتی جداگانه خود را دارند. پس تمامی آنها را جدی بگیرید.

نکات لازم جهت انجام تمرینات :

۱. در محلی ساکت و مناسب به تمرین پردازید.
۲. برای تمرین، لباسی راحت و گشاد بپوشید.
۳. در مورد محتوای تمرینات با کسی سخن نگوئید. چرا که ذهن دیگران می تواند بر روی تمرینات شما اثر گذارد.
۴. برای انجام تمرینات در حالت لوتوس قرار بگیرید (به جز حالت دست ها). مانند تصویر زیر:



در هر تصویر به دقت حالت دستها را مشاهده کنید و درست مطابق آن ،
تمرین مورد نظر را انجام دهید. لازم به ذکر است که به همراه هر تمرین ،
مانتراهایی نیز ذکر شده که شما بایستی به همراه انجام حرکات بیان کنید.
هر تمرین ۱۰ مرتبه و ۱ دقیقه فاصله بین تمرین هر چاکرا.

تمرین ۱ : تمرین گشودن چاکرای ریشه

باز کردن ۷ چاکرا

نکاتی که باید رعایت شود:

۱. ده نفس عمیق بکشید و بین هر کدام کلمه چاکرا مانند (ل ل ا ا م م م م) را سه بار رعایت کنید.

۲. تمرکز داشته باشید و به خط به خط این مطلب عمل کنید.

چاکرای اول ریشه یا (مولادهرا):

نوک انگشتان خود را مانند تصویر با هم تماس دهید.

روی چاکرای ریشه (بین اندام تناسلی و مقعد) تمرکز کنید. صدای (ل ل ا ا م م م م) را تکرار کنید و همزمان با آن انرژی را به رنگ قرمز آتشین در محل چاکرا تصور کرده و آن را احساس کنید. (احساساتی همچون گرما ،وزوز، درد و...).



تمرین ۲ : تمرین گشودن چاکرای خاجی

باز کردن ۷ چاکرا



چاکرای دوم (سوادیس تانا):

دستانتان را مانند تصویر روی هم بگذارید بطوری که مودرای چاکرای دوم کف دستانتان روبه بالا باشد (دست چپ در زیر دست راست است) نوک انگشتان

شصت همدیگر را لمس می کنند. روی چاکرای دوم (مابین ناف و آلت تناسلی) تمرکز کنید و صدای (ووواااااااا م م م م م) را تکرار کنید. همزمان با آن انرژی را به رنگ نارنجی در محل تصور و حس کنید.

تمرین ۳ : تمرین گشودن چاکرای خورشیدی

باز کردن ۷ چاکرا

چاکرای سوم (نابی):



دستانتان را مانند تصویر جلوی معده ی خود کمی مودرای چاکرای سوم پایین شبکه ی خورشیدی قرار دهید. انگشتان شصت همدیگر را قطع کرده اند. راست بودن انگشتان خیلی مهم است. روی چاکرای سوم (کمی بالاتر از ناف نزدیک شبکه ی خورشیدی) تمرکز کرده و صدای (رررررررررررر) را تکرار کنید و همزمان با آن انرژی را به رنگ زرد در محل چاکرا تصور کرده و حس کنید.

تمرین ۴ : تمرین گشودن چاکرای قلب

باز کردن ۷ چاکرا

چاکرای چهارم یا قلب (آناهات):



مانند تصویر بنشینید و نوک انگشتان شصت و مودرای چاکرای قلب اشاره ی هر دو دست را باهم تماس دهید. دست راستتان را روی جناغ سینه کمی بالاتر از شبکه ی خورشیدی قرار دهید. روی چاکرای قلب تمرکز کنید و صدای (ی ای اام م م م) را تکرار کنید و همزمان با آن انرژی را به رنگ سبز در محل چاکرا تصور کرده و حس کنید.

تمرین ۶ : تمرین گشودن چاکرای ریشه

باز کردن ۷ چاکرا

چاکرای ششم یا چشم سوم (آگنیا):



مانند تصویر دستانتان را جلوی سینه و کمی پایینتر مودرای چشم سوم قرار دهید. انگشتان میانی از نوک همدیگر را لمس میکنند و بطرف جلو اشاره دارند. انگشتان دیگر خمیده از ناحیه ی دو بند همدیگر را لمس میکنند. انگشتان شصت از نوک همدیگر را لمس میکنند و به طرف شما اشاره دارند. روی چاکرای ششم (کمی بالاتر از مابین دو ابرو) تمرکز کنید و صدای (اوووم م م م م م م) را تکرار کنید. همراه با تصور انرژی بنفش رنگ در محل این چاکرا.

تمرین ۷ : تمرین گشودن چاکرای تاج

باز کردن ۷ چاکرا



چاکرای هفتم یا تاج (سحرارا):

مانند تصویر دستانتان را جلوی معده قرار دهید. مودرای چاکرای تاج انگشتان چهارم از نوک همدیگر را لمس میکنند و بطرف بالا اشاره دارند انگشتان دیگر را با هم قطع دهید. روی چاکرای تاج (بالا ترین ناحیه ی سر) تمرکز کنید و صدای (ن ن ن ن ن ن ن گ) را تکرار کنید. همراه با تصور نور سفید روشن در محل این چاکرا.

با انجام این ۷ تمرین ویژه و رعایت توضیحاتی که در هر تصویر آمده است ، شما به سرعت در گشودن چاکراهای اصلی بدنتان پیشرفت می کنید و هر کس بسته به میزان باز بودن چاکراهای بدنش ، به قدرت های ویژه ای دست می یابد.

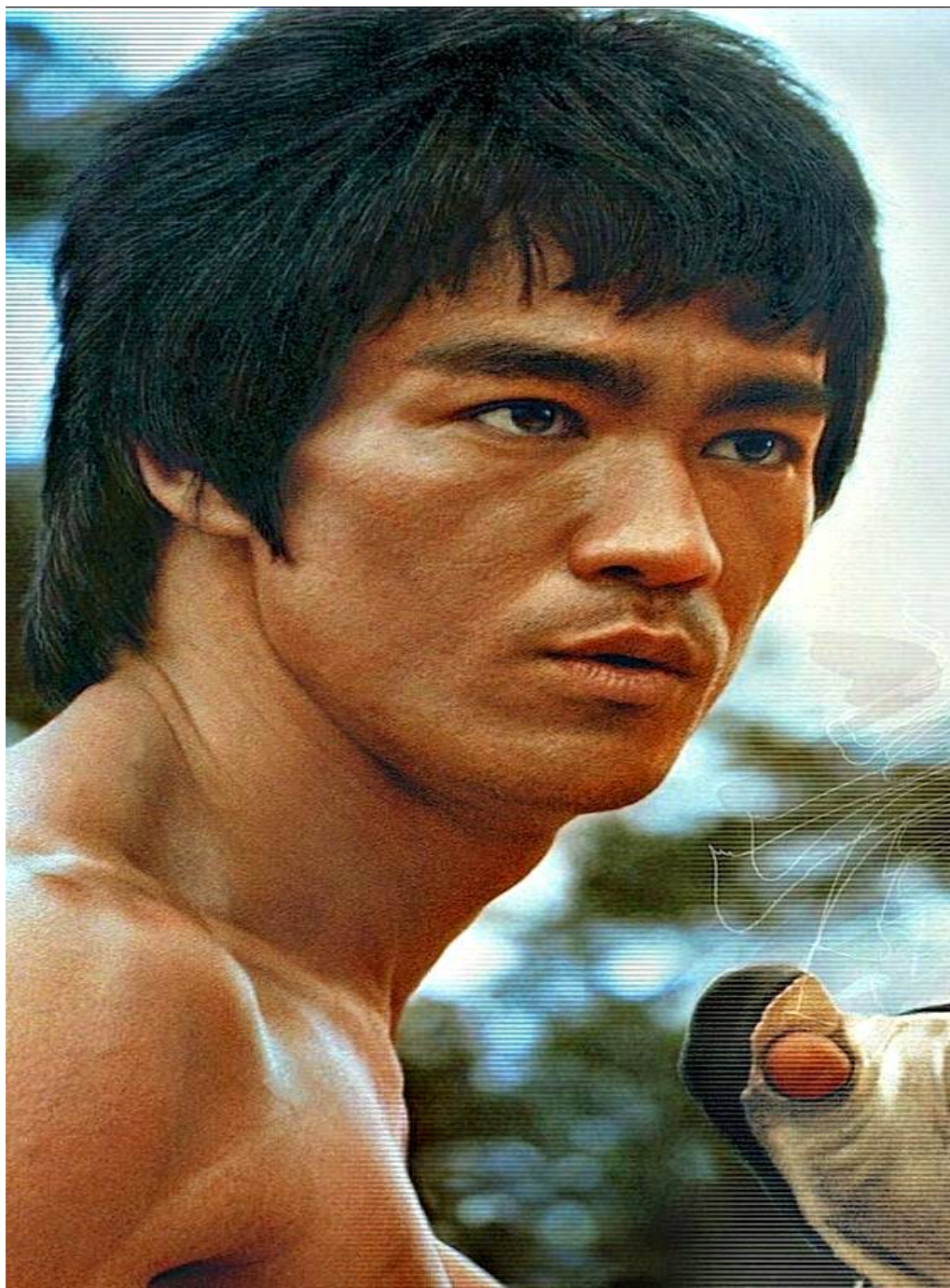
اهمیت گشودن این چاکراها برای یک مبارز ، همچون اهمیت آب و غذا برای بدن است.

استاد بروس لی در صورتی تبدیل به یک اسطوره جهانی و ماندگار شد که علاوه بر تمرینات مداوم و مطالعه، سفر به درون را نیز به انجام رسانیده بود . هیچیک از انسان های بزرگ ، اعم از رزمی کار یا غیر رزمی کار ، از دنیای مادی و خاکی به مقامی نرسیدند ، بلکه تمامی آنها تنها از دنیای درون به بی نهایت دست یافتند.

اگر امروزه مشاهده می کنید که استاد بروس لی ، پس از گذشت ۴۴ سال هنوز برترین رزمی کار و هنر پیشه روزگار است ، بخاطر دستیابی ایشان به قدرت درون بوده است ، وگرنه پس از ایشان ده ها رزمی کار برجسته ظهور یافتند که هیچکدام به گرد پای استاد بروس لی هم نرسیده و نخواهند رسید . زیرا ایشان علاوه بر رزمی کاری بی نظیر ، انسان بزرگی نیز بوده که عقلا امروزه به تازگی از درون جملات وی ، درس هایی عمیق استخراج می کنند.

مخاطب عزیز، درست است که در این کتاب ، به مسائلی پرداختیم که تماماً به مبارزات مربوط می شد، لیک بایستی بدانید که هنر های رزمی راه ورود

به دنیای درون و شکوفا ساختن قدرتهای خدادادی انسان است ، نه فقط به
خاک افکندن چند حریف...

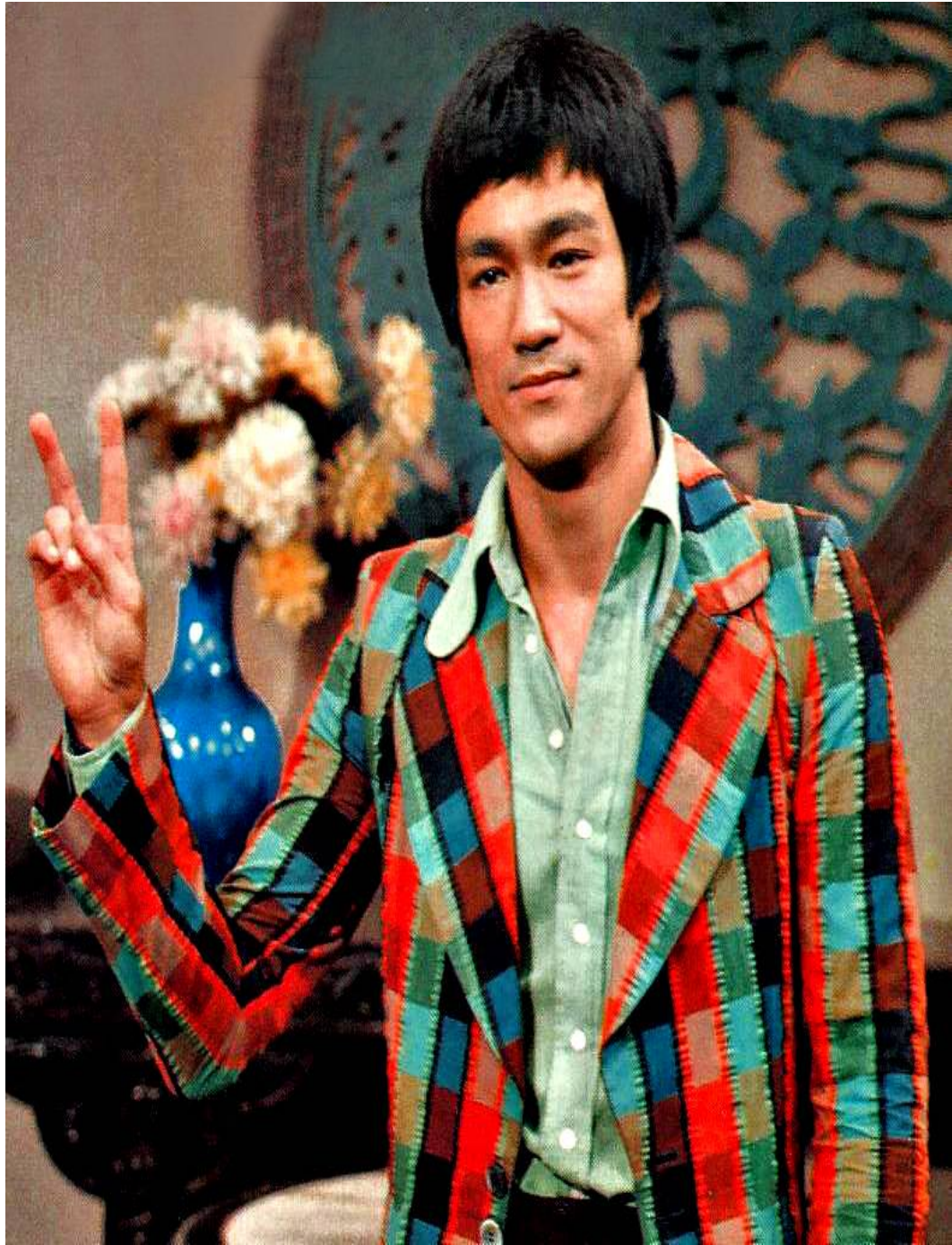


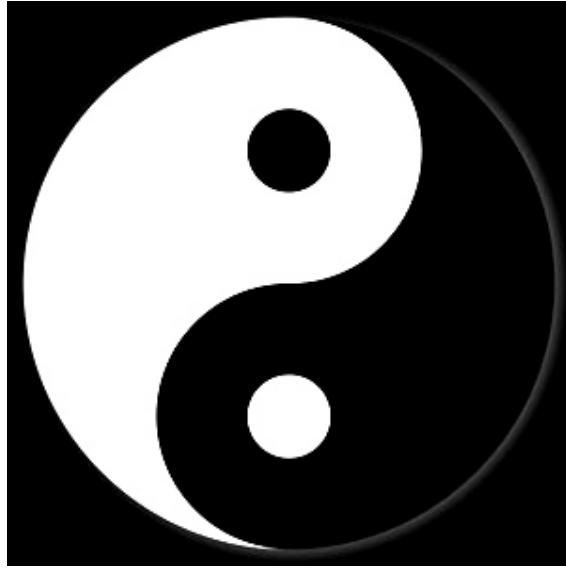
سخن پایانی : (بخش دوم)

دنیای امروزی، دنیایی بس فریبنده و پوچ گرا است که هدفی جز انحطاط و نابودی بشر ندارد. دنیایی که انسانها را سرگرم تکنولوژی مخربی همچون اندرویدها ، شبکه های اجتماعی ، بازی های کامپیوتری و... کرده است تا آدمی را از پرداختن به ارزش ها و قدرت های پنهان خود باز دارد. امید آن می رود که شما مخاطب گرامی ، از بند این زندگی مادی بیرون آمده و به خود بپردازید. بدانید که هیچ چیز در بین مخلوقات خداوند، شگفت آورتر از خود انسان نیست.

دوست عزیز ، با دقت به تمرینات و اصول و قوائد هر دو بخش این کتاب دقت کرده و آنها را بکار ببر. من سعی کردم تا در کمترین حجم ممکن یک کتاب ، مفیدترین مطالب را بیان کنم تا شما را در موقعیت های مختلف یاری دهد. ولی اگر قصد دارید تا تبدیل به یک رزمی کار حرفه ای شوید ، حتماً کتاب ۴ جلدی شیوه مبارزه بروس لی را تهیه و مطالعه کرده و بکار ببندید. در این کتب ، استاد بروس لی سخاوتمندانه علم مبارزه خود را به معرض نمایش گذاشته است. این گنجینه گرانبها را از دست ندهید . امیدوارم که همواره جوانمرد باشید و از هنر رزمی خود در راه درست استفاده نمائید.

سخن پایانی را به جمله ای از استاد بروس لی اختصاص می دهم :
واقعیت در خارج از همه قالب ها و الگوها قرار دارد و شعور و آگاهی انحصاری نیست.





**شما مخاطب گرامی . در صورت تمایل به ارتباط با نویسنده .
میتوانید از طریق مراجعه به آدرس تلگرام :
[@jangjooieakharozzaman](https://www.instagram.com/jangjooieakharozzaman) نقطه نظرات خود را بیان نمایید.**

یک رزمی کار واقعی در موقع کار هیجان زده نمی شود، بلکه او آماده است، او فکر نمی کند و در رؤیا نیز سیر نمی کند. او در مقابل اتفاقاتی که خواهند افتاد، نهایت آمادگی را دارد.

بروس لی

