

# اینجا همیشه جوانی است

ناگفته های کاراته

پردیس شکیبا - Pmshz84@yahoo.com



اولین حضور دختران در ورزش کاراته همه را متعجب کرد. اما آنها رفته رفته توانستند حضورشان را در این رشته تثبیت کنند.

در جزیره ای دور افتاده متولد شد. از نیا به بودن و حیات استفاده کردند و هنری رزمی را به یادگار گذاشتند. می گویند استاد و پیر این رشته که تمام تکنیک های آن را می داند می تواند هیچ سلاحی از خود دفاع کند. او می تواند با حرکات دست و پا احساس سختی را خرد کند یا با تپنه دست (Shuto) یک گاوئر را بکشد! و ...

با بخش اصل و هدف مهم در کاراته پرداختن به بعد روانی آن است. کاراته کماوقعی به حقیقت زندگی می آید و با تواضع و فروتنی به تمرین توأم روحی و جسمی خود اقدام می کند.

کاراته چیست؟ کلمه ژاپنی «کارا» به معنی خالی و «تسو» یعنی دست است این هنر رزمی که (karate-do) نام دارد به معنای روش استفاده از دستان خالی است و براساس اصول دفاع شخصی طراحی شده است.

نخستین بار کاراته در جزیره Okinawa توسط روسایانی که طبق قوانین حاکم اجازه استفاده از سلاح (برای دفاع از خود) را نداشتند شکل گرفت و متولد شد. آن ها با الهام از هنر جنگی قدیمی در چین توانستند شیوه ای جدید به وجود آورند و به معنی در دست گرفتن سلاح که نام آن بهایشان استفاده کردند.

کاراته با عدم نیاز به استفاده از این روش برای دفاع از خود، این وسیله دفاعی تبدیل به یک «هنر» شد و آن را هنر شیوه ای جدید به وجود آوردند و به گونه گوناگون رسید در حال حاضر چندین سبک مهم کاراته در دنیا اجرا می شود.

چشم انداز تاریخی کاراته Okinawa: در آنجا به محل تولد کاراته یکی از چندین جزایر کوچک جنوب ژاپن است که به خاطر وضعیت و موقعیت جغرافیایی بسیار سیاحت و مناسب ارتباط فرهنگی و تجاری زیادی با چین و ژاپن برقی فرا داشته است. به همین خاطر عرصه مبادلات بین مردم این جزایر با کشورهای همسایه از تبادلات کالا و خدمات فزاینده و حتی شیوه های دفاعی و رزمی نیز تاثیر یافت. به جهت تاثیر دائمی مولانان و تاجا چنین جنگ های داخلی در این جزیره تحت تاثیر (Chan Fa) یا روش استفاده از مشت در بردها (که در چین متداول بود) قرار گرفت.

همانطور که ذکر شد وضعیت استراتژیک خاص این منطقه باعث شد که چینی ها و ژاپنی ها بارها به Okinawa هجوم بیاورند تا از این جزیره به عنوان پایگاه سیاسی نظامی خود استفاده کنند. جای تعجب نیست اگر در چنین شرایطی این مردم به دنبال راهی برای دفاع از خود بوده باشند بدون داشتن سلاح و براساس قوانینی که به آن اجازه استفاده از اسلحه را ندادند شیوه ای استفاده از شیوه های دفاعی به کمک بخش های مختلف بدن با دستان خالی و پایهای رهنه کردند.

در شروع این هنر به طور مخفیانه آموزش داده می شد. و از آن جایی که آموزش ها در شب انجام می شد. شاگردان با لباس خواب بر سر تمرینات حاضر می شدند و همان لباس خواب با تغییراتی به شکل لباس های

این رشته به تپنه نظر بالا هم پرداختند و از همین زمان برای این رشته بودا تعریف نام کاراته را انتخاب و اصولی مشترک را طراحی کردند. دلایل تغییر نام: ۱- در چرخه اول می خواستند هیچ ریشه ای از فرهنگ و اصول چین در این رشته ورزشی بر جای نماند چرا که تاثیرات شدید نفوذی در آن حس می کردند. پس بهتر بود که کلمه ای جدید استفاده شود. ۲- این نام نیز دیگری بیشتر می بود. فلسفه Zen معتقد به تفکر و ریاضت بود داشت. ۳- در این رشته بودا تعریف کلمه ای مناسب و مترادف با این شیوه داند بود (استفاده از دستان خالی) کاراته و هندوستان

در شروع این ورزش مفهوم و تصویری تحت عنوان رنگ کمربند وجود نداشت و می توان گفت کمربند و رنگ های مختلف آن پس از استفاده از لباس کاراته (gi) به وجود آمد. در آغاز برای شاگردان کمربند سفید در نظر گرفته شد. کمربند شاگردان با دامه تمرینات و برداری آنها در این رشته کتیف و کتیف تر می شد و این گونه شد که تصمیم گرفتند برای نشان دادن تداوم تمرینات و بالا رفتن سطح مهارت کمربندها را تیره تر کنند. تا اینکه به رنگ سیاه عنوان حداکثر تلاش و موفقیت را دادند و شخصی تازه کار را با کمربند سفید و بالاترین حد کارگری با کمربند سیاه به نمایش گذاشتند برای حد وسط رنگ سبز در نظر گرفته شد. ۳- در این رشته ۳ حریف قبل از مبارزه: در مبارزات ورزشی مختلف رتبه ها و تغییرات بدنی خاصی پیش از شروع مبارزه از طرف ورزشکاران انجام می شود. برای نمونه در مسابقات مشت زنی یا بوکس ورزشکاران دستکش های یکدیگر را لمس می کنند یا دستکش های یکدیگر را لمس می کنند یا دستکش های یکدیگر را لمس می کنند یا دستکش های یکدیگر را لمس می کنند

کوتونی یا (gi) امروزی درآمد. در طی سال ها با گذر زمان ممنوعی آموزش کاراته کمتر شد و گسترش یافت تا اینکه در سال ۱۹۰۲ به طور رسمی مبارزه با استفاده از اصول کاراته به نمایش گذاشته شد و از آن جا بود که کاراته به میان جوانان ژاپنی راه یافت و با استقبال شدیدی که در این کشور از آن شد در سال ۱۹۲۸ اینجمن کاراته ژاپن (JKA) تأسیس کردند. (JKA) با شکل گیری این انجمن رسمی بود که کاراته در سرتاسر جهان با سرعت بیشتری گسترش پیدا کرد. سال ۱۹۶۶ ملاقات استادان این رشته در این سال Ryuikyū Shimpō یک روزنامه در Okinawa بانی و حامی برگزاری جلسه ای شد تا استادان

## از عشق گفتن

این هفته برایتان انشعاری از همین زورقی انتخاب کرده ایم. شاعری که دو کتاب شعر او به نامهای «من تو را کال نخواهم چید» و «الاجیب مهری منتشر شده است. شعرهایی از کتاب من تو را کال نخواهم چید او با هم می خوانیم:

**جنوب عاطفه**  
و در جنوب عواطف ظهور خواهیم کرد  
من از شمال حوادث عبور خواهیم کرد  
بلور عشق، از آن سوی شرق دل تابید  
غبار خانه جان، غرق نور خواهد کرد  
کسی به وسعت خورشید می رسد از راه  
در آستان دهن دل صورت خواهیم کرد  
دلیم هزار برابر گرفته از رنگ است  
صفا آینه ها را مرور خواهیم کرد  
کنون که عشق مسایو است با رنجیدن  
خطوط طرح بالا سرور خواهیم کرد  
شبیه بوی نسیمی، پر از نم باران  
به نقش باور هستی عبور خواهیم کرد  
صدای آبی معراج سخت پیچیده است  
به التفتانی و آهی نشور خواهیم کرد  
چه می شود که گویی تو هم صدا با من  
که در جنوب عواطف ظهور خواهیم کرد  
**باور ابر شمشی**  
حضور عشق ننگتجید در حقرات من  
بیخ حضرت عرفان بدین حیمارت من  
سراغ معرفت از قطره ها نمی گیرند  
سردنمی گنهی بود از جهالت من  
به با کتند مرامیر خوب دادوی  
شما به چشم زورگی به دست عادت من  
در انتظار تماشا عشق سیر نما  
ببار بار ابریشمی به طاق من  
کشانه ای به تماشا می خود قبیله دل  
از اعتقاد سحر می شکفت فرصت من  
کجا خلاصت ز خورشید مهر خواسته ام  
دمیده از هزاران سحر به غریب من  
هزار بار به دل داده ام نوید بهار  
که این سبزه ها در من نود جرات من  
چنان طرب زده پر می کشم به کوی حضور  
حجاز بال شکسته است، از حقیقت من

**رنگ کمربندها و کاراته**  
در شروع این ورزش مفهوم و تصویری تحت عنوان رنگ کمربند وجود نداشت و می توان گفت کمربند و رنگ های مختلف آن پس از استفاده از لباس کاراته (gi) به وجود آمد. در آغاز برای شاگردان کمربند سفید در نظر گرفته شد. کمربند شاگردان با دامه تمرینات و برداری آنها در این رشته کتیف و کتیف تر می شد و این گونه شد که تصمیم گرفتند برای نشان دادن تداوم تمرینات و بالا رفتن سطح مهارت کمربندها را تیره تر کنند. تا اینکه به رنگ سیاه عنوان حداکثر تلاش و موفقیت را دادند و شخصی تازه کار را با کمربند سفید و بالاترین حد کارگری با کمربند سیاه به نمایش گذاشتند برای حد وسط رنگ سبز در نظر گرفته شد. ۳- در این رشته ۳ حریف قبل از مبارزه: در مبارزات ورزشی مختلف رتبه ها و تغییرات بدنی خاصی پیش از شروع مبارزه از طرف ورزشکاران انجام می شود. برای نمونه در مسابقات مشت زنی یا بوکس ورزشکاران دستکش های یکدیگر را لمس می کنند یا دستکش های یکدیگر را لمس می کنند یا دستکش های یکدیگر را لمس می کنند

## چیزی برای امروز

مجمعه ها در زندگی مردم غرب حضوری چشمگیر دارند. حتی کلیسای مسیحیت از مجموعه های عیسی و مریم و تمثال های جسدآشمنی است. خیابان ها و کوچه پس کوچه های بسیاری از شهرهای اروپایی، مجموعه های هنری در کنار پیاده روها استاده اند یا در دیوار کتیبه داده اند و آدم ها می آیند. مردم نیز حضور پررنگ مجموعه ها را پذیرفته اند. مجموعه های چند میلیون دلاری بدون هیچ حفظ و نگهداری در خلوت ترین نقطه های شهرها شده اند و شب ها کمتر کسی نقشه در دیدن آنها را در سر می بورد. این عکس یکی از مجموعه های تپهای خیابان مانیو در لیورپول انگلستان را به تصویر کشیده است. آنچه در این عکس چشمگیر می نماید، حضور صمیمانه این مجموعه به لای غایب کنار پیاده است.

## مهم ، فوری ، حتما بخوان

روز یکشنبه مطلبی با عنوان «مهم، فوری، حتما بخوان، خوانندید درباره e-mail» همان طور که قول داده بودیم ادامه آن را امروز می خوانید:

۸ - تفاوت بین شرایط رسمی و غیررسمی را تشخیص دهید  
وقتی برای یک دوست نزدیک یا همکلاسی نامه ای می فرستید استفاده از علائمی چون (Laughing out loud) برای (Lol) یا (if I recall correctly) برای (HRC) مناسب است، اما در شرایط رسمی خود

همچنین به استفاده از علامت گذاری ها نیز باید دقت کرد، استفاده از علامت گذاری غیر استاندارد که در شرایطی چون چت روم (اتاق گفت و گو) مرسوم است در هر شرایطی جایز نیست. تمام موارد ذکر شده مربوط به ارتباطات دوستانه است. پس در شرایطی که خواننده شما انتظار رفتاری رسمی تر را دارد نامه ای با زبان و علائم غیررسمی ارسال نکنید. به شرایط توجه و براساس آن اقدام کنید.

۹ - در اسرع وقت پاسخ گوید  
پاسخ دادن به موقع نشانه نوعی ادب است حتی اگر فرستنده ای پاسخ دهد کامل ندانید یا ذکر جمله ای چون «Sorry.I'm too busy to help you now» نشان خواهد داد که در حال حاضر فرصت لازم برای پاسخ دهی مناسب را ندارید و فرستنده در انتظار جواب شگفتی راه نخواهد ماند!

۱۰ - احترام و احتیاط رفتار کنید  
بسیاری از مشکلات در استفاده از email زمانی آغاز می شود که شخص به عوض دکمه «Reply» کلیک «Reply all» فشار می دهد.

بهر است پیش از Forward کردن یک سوال شخصی از فرستنده اجازه خواسته و سوال کنید. اگر شخصی درخواستی را به شکل email نامی می خواهد بهتر است آن را به کسی که بتواند کمکی کند Forward کند. به شخصی که احیانا درخواست او را به دستمخرب باری بگیرد.

## قبول نشد به همین سادگی



دوازده سال خود را خوانده ای تا اینکه بالاخره سرنوشت به چهارخانه های سفید روی غایت کنکور گره می خورد

فروشی ساعت ۱۲ و نیم شب پسر و دختر و مادر و پدرهای بود که دنبال یک اسم می گشتند. تنها ماشین خاله ام را با ماشین خودمان سراخ کردیم. برهه پر از اسامی با حرف فاطمی سون روی کیبوت پهن کردیم. سلطانی بود. علی هم همین طور. فقط شماره شناسنامه مانده بود اما عددی بود جز ۱۲۰۴.

گریه می کند، زیاد. کسی هم نمی گوید، البته، برهه ای از خانه های شویک. اینگونه شاید بهتر بود. دلش آرام می گرفت. البته نه به خاطر نگاه دانشجویان دیگر چون هیچ چیزی نبود که او را به بهانه شدن بگردانند. ترس فشار قریز نداد، بود خودش. چون دیگر توانی برای تلاش دوباره در خود ندی. گریه کرد تا صبح، پس.

هزار مصیبت  
دو نوار زرد رنگ روی شلوار کتانسی زمخت سبزه رنگ، یعنی برای خرید خمت و باز یعنی ۲۰ روز سرباز بودن به جای ۴ خمت. وقتی دانشگاه قبول نشدم، پدرم سربازی ام را خرید. البته ۲۰ روز برای گذراندن دوره آموزشی می رسیدن آن وقت. هیچ وقت مسیر رفت و برگشت آن را ندیدم چون خواب بودم همیشه. یک روز هم با هزار مصیبت با پدر یادگان را پیدا کردیم تا کارهای پایانی بخندم تا بگیرم.

بعد از تالی که علی سربازی اش را می خرد، فقط یک حساب سرگردش یعنی اگر دانشگاه قبول می شد شاید این فرصت از دست می داد. بود کسی قسمتی دارد، دانشگاه قسمت من هم این بود که دانشگاه قبول نشد اما سربازی ام را بخردم. این روزها این جمله از ذهن و زبانش می گذرد. چون بخشی از مصیبتی که برایش رقم خورده را بهتر درک می کند اما آن روزها هیچ یک از این اتفاقات

معنایی برای او نداشت جز اینکه آرام آرام او را در لاک تپهایی فریب کرد تا سالها بعد نتواند خود را از آن نجات دهد.

• **عیاری متفاوت**  
وقتی عشق درس و دانشگاه داشته باشی، نمی توانی آرام بگیر. قطعاً دانشگاه علمی-کاربردی باوجود عیاری متفاوت، فرصتی برای ورود به کاخی مشابه کاخ آرزوهایش به او می داد.

• **مصیبتی ترین دوستان آنجا درس می خوانند.** دلیل محکمی برای رفتن به آن دانشگاه بود. نریمان اما دو ترم پشت سر هم شیوه های جدید آموزش از این همین از دانشگاه اخراجش کردند. در این روز هم خراب شد، چون من ماده ام و من.

• **قابل تعمیم نیست اما بویچه هایی که از شکستن سد کنکور دانشگاه سراسری و آزاد تا امید می شوند، دانشگاه های بدون کنکور را انتخاب می کنند.** علی اما نتوانست خودش را درست تکاملی که هر قدر هم پادرس بیگانه بودند، دهد. پس سازش را به دست گرفت و تبدیل شد به یکی از سردهسته های تبتلی و گریز از درس و دانشگاه.

• **از درس و دانشگاه سرتیج شده.** رفتن نریمان از یک طرف و منطق بودن آنچه از دانشگاه و دانشجو شدن انتظار داشتیم آنچه مواجهه بودم، براساس قابل تحمل نبود. زجر می کشیدم البته زجری که برای دیگران آسان بود.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

• **فرصت هایی برای...**  
اصردگی، مهاجرت خانه های اشتباه که به اشتباه ایسه شده بودند، او را یک راست روانه مطب دکتر واپسرتشک می کند. آن فرص برای او پاکه دانشجو می شد که یک سال و نیم قبل از آن چهار ساعت در طول آزمون روزی بیشتر نمی خواند.

## گزارشی از یک جامانده از قافله

تابع اعلام شد. تکلیفهای مشخص. برخی خرامان، برخی بی خیال، برخی خرد. ورود به دانشگاه سراسری از جنس دولتی و آزاد آرزوی بسیاری از جوانان است. این روزها خبر قبولی بسیاری از اطرافیان را شنیدیم و خیر قبول نشدن بسیار دیگر. اما ما این بار بر حسب عادت به سراغ بزرترین ترفیع، چون شنیده ای یک جامانده از قافله دانشگاه به مراتب شنیدنی تر بود.

برهه ای از خانه های شویک. اینگونه شاید بهتر بود. دلش آرام می گرفت. البته نه به خاطر نگاه دانشجویان دیگر چون هیچ چیزی نبود که او را به بهانه شدن بگردانند. ترس فشار قریز نداد، بود خودش. چون دیگر توانی برای تلاش دوباره در خود ندی. گریه کرد تا صبح، پس.

۱۸ ساعت درسی می خواندم. در واقع یک چیز آن طرف تر از خروانی، خواب و خوابم، خواندم شده بود. از معلم و دوست و آشنا گرفته تا خانواده ام همگی مطمئن بودند در بدترین حالت، برقی شهید بهشتی قبول می شوم.

رسد آن همه خواندن برای زنی به تنج رقمی بود که خیلی از دوستانه بودند. بدون ذهن خسته می گشت، خواندن یک کتاب آموزشی را خوب می خوانید مگر و ... آن روز یک آرد بود. روزی از زلف تو بود.

کوردی امیدی برای می سلطانی باقی مانده بود، این کوردی دانشگاه آزاد، فرصتی مجدد برای باور توانمندیهایش بود، اما ... که روزنامه