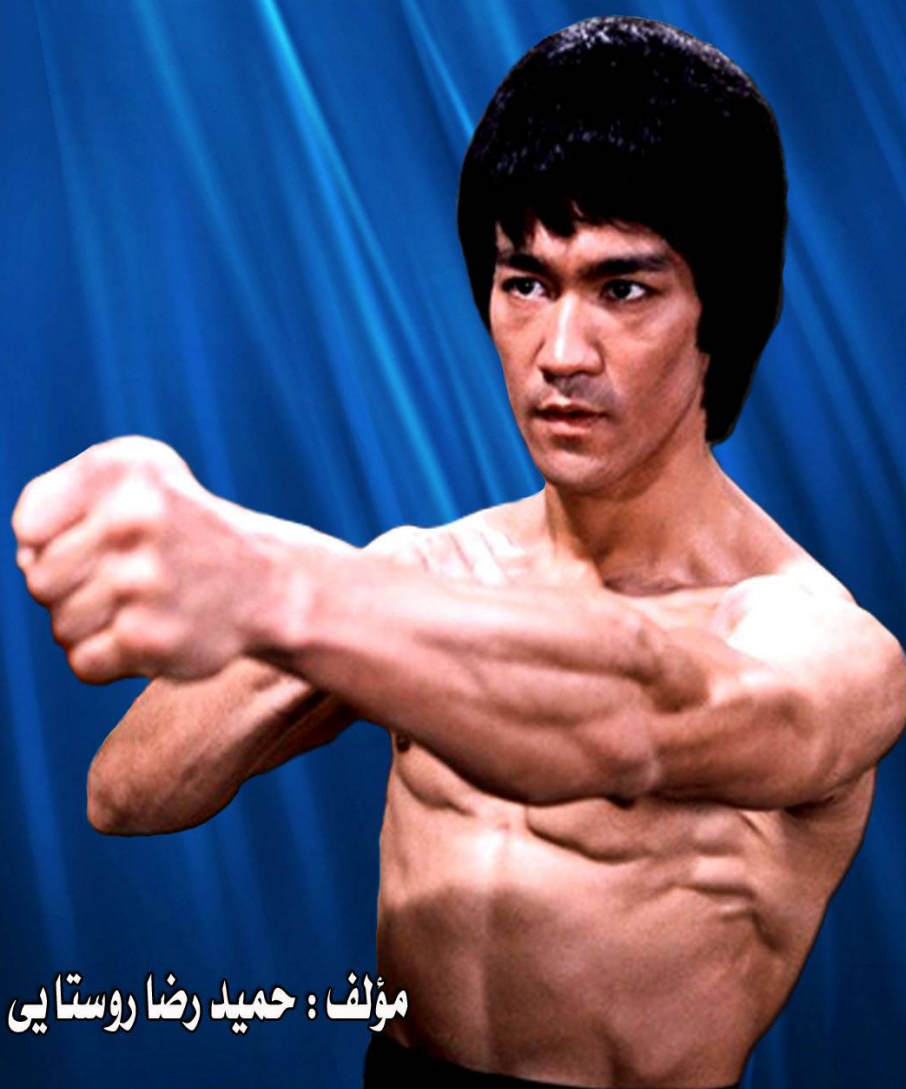


اصول طلایی مبارزه

(برای آقایان و بانوان)



مؤلف: حمید رضا روستایی

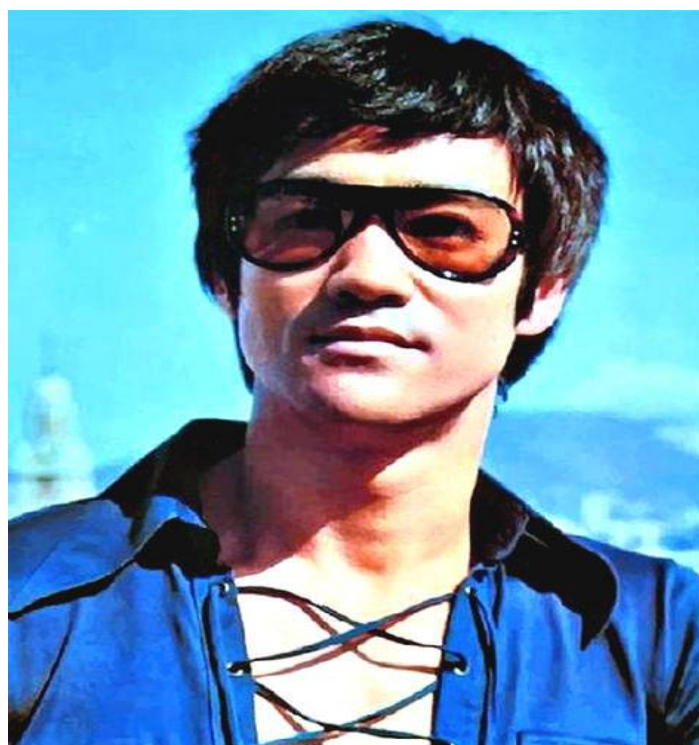
اصول طلائی مبارزه



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 یی است که در بر دارنده 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.

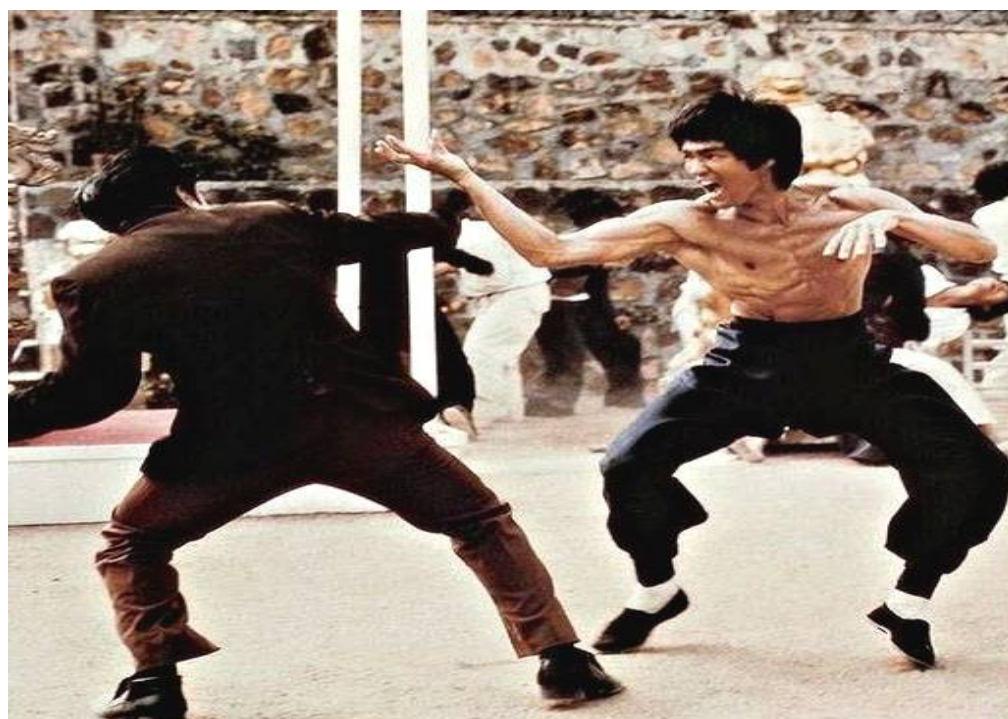
۷. به مهارت های رزمی خود ایمان داشته باشید _ مهمترین عامل در غلبه کردن بر ترس ، ایمان داشتن به مهارت خود در تکنیکها و ضربات گشوده ای است که آموخته اید . همواره به این موضوع بیندیشید که به وسیله تکنیکها و ضرباتی که آموخته اید، می توانید هر حریفی را (بخصوص بیرون از رینگ) شکست دهید.

۸. حریفان از شما می ترسد _ شما در مواجهه یک درگیری خیابانی ، با یک ربات یا موجودی از سیّاره 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...

PREVIEW

You've reached the end of the preview.

Purchase the full book to continue reading.

Buy this book - ketabton.com

<https://ketabton.com/books/WGI75ZUbn5S>

