

## احیاء حقیقت فلسفه هنرهای رزمی

امید است که با تأمل و بدون غرور و تعصب جاهلانه به این گفتار بیندیشید این مطالب شامل هیچ سبکی نمیشود ولی همه آنها را در بر میگیرد و در واقع حکم پلی را خواهد داشت که شما را به مقصد نهایی راهنمایی میکند. (انشاء...) هدف یادآوری رسالت و فلسفه حقیقی هنرهای رزمی است که همه ما آنرا فراموش کرده ایم و از آنجاییکه نه مسئولین و نه اساتید برجسته در صدد احیاء آن نیستند و یا نمیتوانند باشند ما را بر آن داشت تا ابتدا جهت یادآوری به اساتید و هنرجویان و سپس عملاً برای احیاء حقیقت فلسفه هنرهای رزمی تلاش کنیم و از همه کسانی که با ما همدردند و خود را مسئول میدانند میخواهیم که ما را در این امر یاری کنند. ابتدا گوشه ای از حقیقت از یاد رفته را بیاد می آوریم. در زمانهای قدیم برای اینکه استاد شاگردی را قبول کند، شاگرد باید سختی و شقاوت زیادی را تحمل میکرد و برای دور کردن آن دسته از عواملی که سبب بوجود آمدن ترس و وحشت در شاگرد میشد استاد به روشهای سنتی ظرفیت او را با یکسری آزمایشات محک میزد تا به این روش شاگرد در برابر مسائل مختلف مقاوم شود و در واقع استاد ضعفها و قوتهای شاگردانش را شناسایی میکرد و در نهایت آنها را بسوی خودشناسی راهبري میکرد. استاد میکوشید تا صداقت و پارسایی را با رفتار و گفتارش به شاگردان بیاموزد. تمرینات به اینصورت طراحی شده بودند تا علاوه بر ساختن جسمی سالم روح آنها را نیز تعالی بخشد. شاگردان می آموختند که مبارزه یعنی نبرد با ضعفها و بدیها و دور ساختن همه آنها از حیطه زندگی انسانها. اساتید در قدیم مورد احترام و اطمینان مردم بودند. کسیکه همه مراحل خودشناسی را میپیمود به درجه استادی میرسید و پس از آن رسالت بزرگی را بر دوش خود احساس میکرد و آن هدایت و راهبري کسانی بود که در مسیر زندگی آنها قرار میگرفت و در حقیقت استاد خود را وقف خدمت به انسانها میکرد.

اگرچه هنوز هم کسانی هستند که به این اصالتها معتقدند اما تعداد آنها اندک است. اکنون اگر به کلاسی برای آموزش مراجعه کنید تنها چیزی که برای ثبت نام از شما میخوانند مدارک شخصی و شهریه ماهانه است و چیزی که به شما آموزش میدهند داد و فریاد است و یک سری حرکات مکانیکی و در نهایت حرکات آکروبات و نمایشی. بهتر است خودتان را فریب ندهید و نگوئید من اینگونه نیستم. هر کدام از ما به یک اندازه در آلودگیها فرو رفتیم یکی کمتر و یکی بیشتر. اما باید به فکر چاره بود. من و تو سالها برای نابودی خود تلاش کردیم. دروغ گفتیم و شنیدیم. بی تفکر نفس کشیدیم و اکنون بیگانگان تلاش میکنند تا فرهنگمان را از ما بگیرند با وارد کردن سبکهای که هیچ فلسفه و مفهومی ندارد مگر نابودی اعتقادات و اصالتهای ما. دیگر نمیخواهیم خود را نابود کنیم میخواهیم بیدار باشیم. میخواهیم برای برخورداری از فرهنگ غنی انرژي فرهنگیمان را توسعه دهیم تنها یک راه وجود دارد. باید به خود ایم برای تحقق هدفهای مشترکمان. و اینک زمان موعود فرا رسیده است. راه مشخص است. آنان که میخوانند یاریمان کنند قیام کنند. برای احیاء حقیقتی که رو به نابودی است.

## اصول پایه در کلاسهای رزمی

در یک کلاس رزمی همه هنرجویان تحت تأثیر رفتار و گفتار مربی و نیز محیطی که در آن آموزش میبینند هستند و چه خواهند و چه نخواهند از آنها الگو میگیرند. مجموعه اعمالی که توسط مربی صورت میگیرد ارتباط مستقیمی با عملکرد هنرجویان خواهد داشت. یعنی یک مربی باید خودش از آمادگی جسمی و ذهنی خوبی برخوردار باشد و نیز مهارت و اطلاعات کافی در مورد اجرای صحیح حرکات را کسب کرده باشد و بتواند بصورت عملی آنها را اجرا کند و نیز آموزش دهد تا بتواند کلاس سالم و مفیدی داشته باشد. برای رسیدن به این مقصود یک مربی هیچگاه نباید فکر کند که به پایان راه رسیده است و دیگر نیازی به آموختن ندارد. او باید علاوه بر اینکه آموخته هایش را به هنرجویان انتقال می دهد، همواره خودش نیز در پی کسب آموخته های عمیق تری باشد. هر قدر هم که دانش و هارت داشته باشید بدانید که همیشه قدمی دیگر برای برداشتن وجود دارد. پس غرور خود را کنار بگذارید و برای کسب تجربیات جدید حرکت کنید و از کسانی که میتوانند شما را راهنمایی کنند آموزش بگیرید.

مسئله بعدی کنترل کلاس و هنرجویان است. توجه داشته باشید که هنرجویان استعداد و سلیقه های مختلفی دارند و ممکنست که هرکدام انتظاراتی از کلاس و مربی خود داشته و توقع داشته باشند که همه آنها برآورده شود. این را بدانید که این مربیست که باید کلاس را کنترل کند نه هنرجو... پس به او بیاموزید که برای رسیدن به هدفش باید صبر داشته باشد و خودش را با کلاس ماهنگ کند. او باید بیاموزد که همه چیز آرام آرام اتفاق میافتد و نمیتواند همه چیز را یکجا و یا در مدت کوتاهی دریافت کند، پس باید به مربی خود اطمینان کند. همیشه در یک کلاس افرادی هستند که ممکن است با شیوه آموزش شما موافق نباشند و یا از چیزهایی ناراضی باشند و بخواهند نظم و آرامش کلاس را به هم زنند. اگر میخواهید کلاستان پایرجا باشد، باید بتوانید آنها را کنترل کنید، در غیر این صورت بهترست بدون هیچ ملاحظه ای این افراد را از کلاس اخراج کنید.

ضرب المثلی هست که می گوید: شما به هیچ وجه نمی توانید به خوکها آواز خواندن را بیاموزید. با این کار هم وقتتان را تلف میکنید و هم خوک را ناراحت. یک مربی باید همیشه کلاش را خودش اداره کند و نباید غیبت داشته باشد و یادیر سر کلاس بیاید. زیرا در هر صورت او الگویی برای هنرجویان است و نیز باید از هنرجویان بخواهد که آنها نیز غیبت نداشته باشند و کلاس را جدی بگیرند. احترامات را در کلاس جدی بگیرید. کسی که برای مربی و کلاس و آنچه که میآموزد احترامی قائل نیست هیچکدام از آموخته هایش ارزشی نخواهند داشت.

داشتن استعداد و توانائی اهمیت ندارد اگر احترام به مربی و قوانین وجود نداشته باشد. کلاس رزمی جایی است برای کسب تجربیات

معنوی نه جایی برای بازی و تفریح و سرگرمی و یا پر کردن اوقات فراغت. کلاس های رزمی در قدیم در معابد برگزار میشد و معبد جانیست برای عبادت. پس باید مکان تمرین خود را مقدس بدانید و آنرا از آلودگیها پاک کنید. هیچ وقت در یک مکان آلوده تمرینات رزمی را انجام ندهید. همیشه قبل از ورود به کلاس همه جا را تمیز کنید و پس از تمیز کردن کلاس و قبل از شروع تمرینات از هنرجویان بخواهید تا چند دقیقه به مراقبه بنشینند تا بتوانند تفکرات منفی و آلودگی و مشکلات و ناراحتیهای روزمره را که در درونشان است بیرون بریزند و سپس با تمرکز و آرامش به انجام تمرینات پردازید. بعنوان یک مربی باید نسبت به همه اعضاء کلاس احساس مسئولیت کنید. اگر دیدید کسی حواسش به تمرین نیست بدانید که مشکلی دارد پس سعی کنید راهنمایی کنید.

برای اینکه همه با اعتقادات و اصول و قوانین کلاس آشنا باشند، بهتر است متنی را بعنوان سوگند تهیه کنید و با خطی خوش بنویسید و قاب کنید و جایی نصب کنید تا در معرض دید همه باشد، تا همه بتوانند آنرا بخوانند و اصول را برای خود یادآوری کنند. میتوانی از سوگندی که در وبلاگ است استفاده کنید.

سعی کنید کلاس را با سکوت و آرامش برگزار کنید. از گذاشتن آهنگ در کلاس خودداری کنید. در پایان کلاس دوباره به مراقبه بنشینید و چیزهایی را که دریافت کردید برای خود مرور کنید. . . اگرچه شاید هیچکدام از اصولی که گفته شد را در هیچ کلاسی نیابید، اما برای رسیدن به آنها باید تلاش کنید و پس از رسیدن به آنها بدانید که تازه گام اول را برداشته اید و سپس برای رسیدن به مرحله ی بعد آماده باشید. برای رسیدن به هدف نباید نا امید شوید و نباید تحت تأثیر الگوهای که رسانه ها تبلیغ میکنند و نیز آنهایی که بازیچه ی دست شیطان هستند قرار گیرید. بدانید که وقتی با صداقت و برای خداوند گام برمیدارید، نیروهای به کمکتان خواهند آمد. . . نویسنده: فردیون محمدی

## کنترل تمرین از طریق ضربان قلب ( تعداد ضربان قلب مجاز برای ورزشکاران در سنین مختلف )

1

یک مربی همواره باید برنامه های تمرینی خود را از نظر اجرا تحت کنترل داشته باشد، تا بتواند یک ارزیابی صحیح از برنامه های داده شده به عمل آورد و چنانچه لازم باشد اصلاحات مورد نیاز را در برنامه تمرینی خود به عمل آورد. لذا باید در سه مرحله تمرینی یعنی: گرم کردن، تمرینات هوازی و تمرینات غیر هوازی ورزشکار را تحت کنترل داشته باشد تا دریابد آیا آنچه هدف برنامه تمرینی بوده است رسیده است یا خبر؟ با چند روش می توان ورزشکار را کنترل نمود که آیا به آن دامنه کار تعریف شده رسیده است یا خبر؟ برای مثال وقتی به تیم دستور گرم کردن می دهد باید کنترل کند که آیا واقعا بدن وی گرم گردیده است یا خبر؟ یا آیا در تمرینات هوازی ورزشکار در همان حد خواسته شده کار کرده است یا نه، زیرا ممکن است ورزشکار فراتر از خواسته مربی شدت کار را بالا برده و یا بر عکس، در آن شدت، کار نکرده باشد.

یکی از این روش ها اندازه گیری اسید لاکتیک خون ورزشکار است زیرا میدانیم در فعالیت های مختلف با شدت های گوناگون، مقدار تجمع اسید لاکتیک در بدن متفاوت می باشد. اما چگونه یک مربی می تواند در وسط تمرین اسید لاکتیک را اندازه گیری کند؟ پس راه آسانتری را باید جستجو نمود.

ساده ترین راه، اندازه گیری ضربان قلب ورزشکار است، یعنی با اندازه گیری ضربان قلب ورزشکار با پارامتر های از پیش تعیین شده مثل سن و ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون می توان به این هدف رسید. وقتی مربی به ورزشکاری دستور گرم کردن (warm up) می دهد باید ضربان قلب وی برابر فرمول زیر محاسبه کند و ضربان قلب که به این محدوده رسید نشان می دهد که بدن گرم شده است و آماده تمرین می باشد.

ماکزیم ضربان مجاز قلب ورزشکار = سن ورزشکار - ۲۲۰

ضربان قلب کاری = ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون - ماکزیم ضربان قلب ورزشکار

ضربان قلب در حالت گرم کردن = ضربان قلب در حالت سکون + (۰/۴ ضربان قلب کاری)

برای مثال این محاسبه برای یک ورزشکار ۳۰ ساله که ضربان قلب وی در حالت سکون ۷۰ ضربه در دقیقه می باشد به شرح زیر است

ماکزیم ضربان مجاز قلب = ۱۹۰ = ۲۲۰ - ۳۰

ضربان قلب کاری = ۱۲۰ = ۱۹۰ - ۷۰

ضربان قلب مجاز برای گرم کردن = ۱۱۸ = ۷۰ + ۴۸ + (۱۲۰ × ۰/۴)

محدوده ضربان قلب ورزشکاری که استقامتی هوازی کار می کند به شرح زیر است:

ضربان قلب در حالت سکون + (۰/۶ ضربان قلب کاری)

و اگر ورزشکار در آستانه غیر هوازی کار می کند یعنی بین مرز هوازی و غیر هوازی کار و تمرین می نماید ضربان قلب وی به شرح زیر محاسبه میگردد:

ضربان قلب در حالت سکون  $0.7 \times$  ضربان قلب کاری  
 برای مثال یک ورزشکار ۳۰ ساله که ضربان قلب وی در حالت سکون ۶۰ است  
 محدوده ضربان قلب وی در حالت آستانه غیر هوازی به شرح زیر می باشد:  
 $220 - 30 = 190$  ماکزیم ضربان قلب  
 $190 - 60 = 130$  ضربان قلب کاری  
 $151 = 60 + 91 = 60 + (7/0 \times 130)$

ضربان قلب یک ورزشکار با مشخصات ذکر شده فوق وقتی که در آستانه غیر هوازی کار می کند.

2

اما محاسبه ضربان قلب همان ورزشکار ۳۰ ساله که ضربان قلب وی در حالت آرامش و سکون ۶۰ است در زمانیکه در آستانه اسید لاکتیک یعنی غیر هوازی کار می کند به شرح زیر است.

ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون  $0.9 \times$  ضربان قلب کاری  
 ضربان قلب کاری  $130 = 190 - 60$  ماکزیم ضربان قلب  $190 - 30 = 220$   
 $177 = (60 + 117) = 60 + (9/0 \times 130)$

ضربان قلب ورزشکاری که در سیستم اسید لاکتیک یا غیر هوازی کار می کند  
 پس با توجه به ویژگی هر ورزشکار می توان از روی ضربان قلب وی مشخص نمود.

### حقایق ورزشهای رزمی

دیگر چیزی بنام ورزش رزمی وجود ندارد، آنچه هست تنها اسمی است که از آن باقی مانده است. دیگر فلسفه ای در ورزشهای رزمی وجود ندارد، آنچه هست تنها وحشیگری و حرکات نمایشی است. دیگر هیچکس برای یادگیری زحمت نمیکشد. همه یا برای گرفتن درک می آیند یا گرفتن مدال و عنوان و لقب . . . بهتر است خودتان را فریب ندهید، این یک حقیقت است. حقیقتی که اکنون از رزمی برجای مانده است. دیگر کسی به نفس ورزشهای رزمی اهمیت نمیدهد. نگاهی به تبلیغات رزمی ببینید: (آموزش ورزش رزمی توسط استاد لانی دارای مدرک مربیگری معتبر از چندین فدراسیون جهانی! کمربند مشکی دان چند! حکم داوری درجه ی بین المللی! وقهرمان جهان در چند سبک! و . . .). این تنها چیزی است که میتوان در مورد ورزشهای رزمی امروزی گفت. اگر فکر میکنید که هیچ مشکلی وجود ندارد و اینها همه طبیعی هستند یا خودتان هم جزء همین دار و دسته هستید یا دارید خودتان را به خواب میزنید.

اگر میخواهید مسابقات شرکت کنید، اگر میخواهید حکم بگیرید و مدرک بفروشید، و غرور و خودخواهیتان را به رخ دیگران بکشید، اشکال ندارد هر کاری میخواهید بکنید، ولی بنام ورزشهای رزمی انجام ندهید و اسمتان را استاد نگذارید. آیا مفهوم استادی این است؟ چرا کلمات به این پر معنائی را آلوده کسافت کاریهای خود میکنید. شما نمیتوانید دو راه را در عین حال با هم بپیمائید. یا شیوه ی استادی را برگزینید و برای خودشناسی و تزکیه نفس تلاش کنید، یا شیوه شادی را برگزینید و به دنبال خرید و فروش حکم و مدرک و عنوان و لقب باشید و دیگر از کلمات ورزشهای رزمی و استاد و . . . هم سوء استفاده نکنید. میتوانید اسمش را بگذارید معامله، مسابقه، سرگرمی، تفریح یا بازی و یا . . . نگاهی به نمایندگان ورزشهای رزمی ببینید. حتی قیافه شان هم به ورزشهای رزمی نمیخورد. شاید در تمام عمرشان دو تا ضربه ی درست هم نزده باشند. اگر یک مشت به شکمشان بزنید نفسشان بالا نمیآید. منظورم این است که حتی جسمشان هم آمادگی ندارد چه برسد به روحشان. تمام زحمتی که برای گرفتن مربیگری و نمایندگی در ورزشهای رزمی کشیده اند، شاید دو سه جلسه شرکت در کلاس و نیز پرداخت کردن مبلغی جهت دریافت عنوان نمایندگی است. چیزی شبیه به گرفتن نمایندگی پخش چپیس و پفک نمکی! چطور میشود در این مدت کوتاه یک رشته رزمی را یاد گرفت؟ حتی اگر دوسه ماه یا شش ماه یا اصلاً یکسال هم که باشد باز هم نمیشود. کسیکه میخواهد به درجه استادی در هنرهای رزمی برسد باید سالیان دراز زحمت بکشد تا شاید بتواند به این مقام نائل آید. حالا کسی که میخواهد نماینده یک رشته رزمی باشد را خودتان حدس بزنید که حداقل چقدر باید زحمت کشیده باشد.

شاید فکر کنید برخی از سبکهای رزمی اینطور نیستند و حتما باید زمان مشخصی را طی کنید تا بتوانید درجه ای بگیرید. اما همانها هم دیگر جدی نیستند. اگر در آزمونهای این سبکها شرکت کرده باشید، ببینید که دیگر هیچ چیز را جدی نمیگیرند، زیرا اگر جدی بگیرند دیگر کسی در آن سبک ثبت نام نمیکند! تقریباً همه کسانی که اندکی استعداد فیزیکی داشته باشند میتوانند در این آزمونها قبول شوند. حالا اگر هم سبکی باشد که کمی جدی تر باشد، آنچه را که در آزمونهایش به آن اهمیت میدهد تنها جنبه های فیزیکی و جسمی است، یعنی برایشان مهم نیست که شما چه هستید، فقط مهم این است که چگونه ضربه میزنید!

امروزه اگر وارد یک باشگاه رزمی بشوید (البته از اسم باشگاه معلوم است که چه خبر است) هیچ نشانه ای از هنر رزمی نمی بینید. آنچه می بینید یکسری حرکات نمایشی و داد و فریادهای بیجهت و اجرای فرمهای مصنوعی و بی روح است. همه چیز یا تظاهر است و یا تلقین. اگر هم کسی باشد که بخواهد بطور جدی ورزش رزمی را بیاموزد، پس از مدتی از اجرای این حرکات مصنوعی و مکانیکی دلسرد و نا امید میشود.

در کلاسهای رزمی دیگر احترام به معنای واقعی آن وجود ندارد. اگر احترامی هم باشد فقط ظاهری و از روی عادت و برای ارضای

غرور و خودخواهی آنان است. زیرا دیگر چیزی نمانده که بخواهند به آن احترام بگذارند. در یک کلاس رزمی در مورد همه چیز صحبت میشود جز حقیقت هنر رزمی. هیچکدام از مربیان چشم دیدن مربیان دیگر را ندارند.

دیگر کمتر کسی پیدا میشود که برای استاد خود احترام واقعی قائل باشد. زیرا دیگر استادی به معنای واقعی وجود ندارد. هنرجو میبندد استادش هم مانند دیگران است. هم دروغ میگوید، هم غیبت میکند، هم تهمت میزند، هم حق دیگران را میخورد، و هم درگیر همه بیماریهای جسمی و ذهنی است. شاید این فرد را بتواند بعنوان یک انسان قبولش کند، اما نمیتواند او را بعنوان استاد و الگوی خود قرار دهد و اگر هم این کار را بکند مسلماً او هم شبیه استادش خواهد شد.

چندتا از مربیان رزمی را میشناسید که بدون داشتن غیبت در همه کلاسهای خود حضور داشته باشند؟ چند تا از مربیان رزمی را میشناسید که از ابتدای شروع کلاس تا انتهای آن خودشان کلاسشان را اداره کنند؟ وقتی مربیان خودشان کلاس را جدی نگیرند چگونه میتوانند به هنرجویانشان بیاموزند که جدی باشند؟ من این مطالب را مینویسم که بعضی از شما آنرا رد کنید و بعضی دیگر از آن تعریف و تمجید کنید. در هر صورت همه اینها حقیقت است. چه خوشتان بیاید و چه بدتان بیاید. هدف من این است که شما را اندکی به فکر وادار کنم. چرا همه چیز را به بازی گرفتید؟ چرا همه چیز را مسخره میکنید؟ به کجا میروید؟ آیا زمان آن نرسیده که بخود آئید؟ طرف صحبت من بیشتر مربیان رزمی هستند، آنان که کلمه ی استاد را بدنبال خود میکشاندند. کمی ببینید. آیا واقعا استاد هستید؟ شما نسبت به همه کسانی که از شما آموزش میگیرند مسئولید. بهتر است غرورتان را کنار بگذارید. شاید این آخرین فرصت باشد. شاید ظاهرتان را طوری درست کرده باشید که دیگران نتوانند بفهمند که چه هستید و چه میکنید. ولی هرگز نمیتوانید خودتان را فریب دهید. نویسنده: فردیون محمدی

### اصول و راه مبارزه

اصول و راه مبارزه:

پیش از شروع مبارزه باید موارد زیر را کسب کرده باشید.

- \_ آمادگی جسمانی مناسب
- \_ انعطاف بدنی مناسب
- \_ شیوه صحیح ضربه زدن
- \_ آمادگی ذهنی مناسب
- \_ اصول و قوانین حاکم در مبارزه

اکنون با این فرض که شما آمادگی جسمانی، انعطاف، شیوه صحیح ضربه زدن و آمادگی ذهنی را کسب کرده اید، اصول و قوانین حاکم در مبارزه را توضیح میدهم.

\_ اصول و قوانین حاکم در مبارزه:

برای اینکه بتوانید از عهده مبارزه برآئید باید با قوانین حاکم در مبارزه آشنا شوید و اصول مبارزه را درک کنید و نیز بتوانید آنها را اجرا کنید.

### **نحوه ایستادن در مبارزه:**

قوانین نحوه ایستادن در حالتی زیر متفاوت است.

#### **۱. وضعیت طبیعی ( خنثی ):**

این حالت زمانیست که شما فقط ایستاده اید، نه حمله میکنید و نه دفاع در این حالت باید راحت ایستاده باشید و بتوانید راحت حرکت کنید و حالت بدن طوری باشد که بتوانید در صورت لزوم به سرعت و بدون فشار زیاد، وضعیتتان را به وضعیت دفاعی و یا حمله تغییر دهید.

#### **۲. وضعیت دفاعی:**

این وضعیت زمانیست که حریف به شما حمله میکند. در این وضعیت باید کمترین احتمال ضربه خوردن وجود داشته باشد و نیز بتوانید پس از ضربه حریف به او حمله کنید و یا بتوانید از ضد حمله یا ضربات بازدارنده که بعداً در مورد آن توضیح خواهم داد، استفاده کنید.

#### **۳. وضعیت حمله:**

این وضعیت زمانیست که موقعیت برای حمله مناسب است. در این وضعیت باید بتوانید در حالی که به سرعت ضربه را به حریف وارد میکنید از حمله ی او نیز در امان باشید.

**مواردی که در نحوه ایستادن در مبارزه مؤثرند:**

- \_ راحتی بدن
- \_ زاویه بدن
- \_ فاصله پاها
- \_ خم شدن زانوها
- \_ مرکز ثقل
- \_ وضعیت دستها

دید

( موارد بالا در وضعیتهای طبیعی، دفاعی و حمله متفاوت است. )

**حرکت در مبارزه :**

مهمترین مسئله در مبارزه شیوه صحیح حرکت کردن است. گاهی تنها با یک جابجایی کوتاه می توانید از حمله حریف در امان باشید. گاهی تنها با یک جابجایی کوتاه می توانید براحتی حریفان را از پای در آورید و نیز گاهی حرکت نکردن بهترین حرکت است.

**دقت کنید :**

در جابجائیهای زیر بدن باید ثابت باشد و فقط پاها جابجا میشوند.

مقدار جابجایی به اندازه کف پایتان باید باشد، ( بیشتر نشود ).

به هر سمتی که میخواهید بروید ابتدا پایی که همان سمت است حرکت میکند سپس پای بعدی به همان میزان جابجا میشود.

حرکتتان باید روی خط مستقیم صورت گیرد.

در جابجائیهای زیر پایی که اول حرکت میکند باید از زمین بلند شود و بعد جابجا شود ولی پای دوم در حرکت باید با زمین تماس اندکی داشته باشد.

**حرکت به جلو :**

در وضعیت مبارزه بایستید. پای جلو را بلند کنید ( بدون اینکه پای عقب جابجا شود ) کمی جلوتر بگذارید سپس پای عقب را به همان میزان جلو بکشید.

**حرکت به عقب :**

برعکس حرکت قبل را باید انجام دهید. پای عقب را بلند کنید ( بدون اینکه پای جلو جابجا شود ) کمی عقب تر بگذارید سپس پای جلورا به همان میزان عقب بکشید.

**حرکت به راست :**

در وضعیت مبارزه بایستید. پای جلو را بلند کنید ( بدون اینکه پای عقب جابجا شود ) سمت راست بگذارید سپس پای عقب را به همان میزان به سمت راست بکشید.

**حرکت به چپ :**

برعکس حرکت قبل را باید انجام دهید. پای عقب را بلند کنید ( بدون اینکه پای جلو جابجا شود ) سمت چپ بگذارید سپس پای جلو را به همان میزان به سمت چپ بکشید.

## قانون و اصول ضربات

قانون و اصول ضربات

برخی از عواملی که در اجرای یک ضربه موثرند:

آرامش ذهن

گردش انرژی

مسیر انرژی

نحوه انتقال انرژی

جهت انرژی از ابتدا تا انتها

نیروی جاذبه

مرکز ثقل

نیروی جسم (فیزیک)

تعادل

انعطاف

انقباض و انبساط

عدم فشار

سرعت

اصل انطباق

زمان سنجی

زاویه بدن

نحوه پرتاب

حالت صحیح جمع و باز شدن

وضعیت کلی بدن

نحوه چرخش بدن در اجرای ضربات

تکیه گاه

دید

جابجایی

بازگشت به حالت اولیه. . .

حرکت و اجرای یک ضربه در زمان حمله و دفاع و حالت خنثی متفاوت است

نویسنده: فردیون محمدی

**اصول و راه مبارزه:**

پیش از شروع مبارزه باید موارد زیر را کسب کرده باشید.

\_ آمادگی جسمانی مناسب

\_ انعطاف بدنی مناسب

\_ شیوه صحیح ضربه زدن

\_ آمادگی ذهنی مناسب

\_ اصول و قوانین حاکم در مبارزه

اکنون با این فرض که شما آمادگی جسمانی، انعطاف، شیوه صحیح ضربه زدن و آمادگی ذهنی را کسب کرده اید، اصول و قوانین حاکم در مبارزه را توضیح میدهم.

**\_ اصول و قوانین حاکم در مبارزه:**

برای اینکه بتوانید از عهده مبارزه برآئید باید با قوانین حاکم در مبارزه آشنا شوید و اصول مبارزه را درک کنید و نیز بتوانید آنها را اجرا کنید.

### علم مبارزه

کسی که بدون آموزش اصول مبارزه، مبارزه میکند، مانند کسی است که بدون آموزش شنا درون آب می‌رود. علم مبارزه عبارتست از توانایی هر فرد در زیرکی و قدرت حرکت. یعنی ضربه زدن به حریف و ضربه نخوردن از او. در مبارزه نیز همچون همه ورزشها. یک حمله خوب حکم بهترین دفاع را دارد. ورزشهای رزمی مدرن دارای نواقص بیشماری هستند. کسانی که این ورزشها را کار میکنند به علت مقررات ایمنی موجود غالباً بی باک و بی پروا هستند. زیرا بکارگیری برخی از انواع ضربه ها برای آنها منع شده است و یا در برخی دیگر از آنها تأکید بر این است که ضربه ها را باید در فاصله چند اینچی بدن متوقف ساخت. این روشها باعث میشود مبارز نتواند در قضاوت خود در مورد فاصله دقیق باشد. و نیز باید مواظب باشید که به هنگام استفاده از وسائل ایمنی که در ورزشهای رزمی امروز متداول است، به آنها عادت نکنید زیرا باعث این وسائل باعث میشوند که در دفاع بی احتیاط و بی پروا شوید. گارد دستها در هنگام مبارزه نباید پائین باشد، زیرا ناحیه صورت و بالاتنه شما بی دفاع میماند. بالا بردن زیاد دستها نیز پائین تنه را باز میگذارد و علاوه بر این اجرای یک مشت سریع و مستقیم را ناممکن میسازد و مانع از دید دقیق شما میگردد. زیاد به پهلو ایستادن نیز امکان استفاده از دست عقب را برای دفاع یا حمله از شما سلب میکند. مشت زدن در وضعیتهای بسیار پهن و گشاده موجب میشود ضربات شما بسیار بی رمق شود، زیرا قادر نخواهید بود از چرخش کامل بدن استفاده کنید همچنین قدرت نفوذ و عقب نشینی سریع از شما سلب شده و پای جلو بعنوان هدفی آسان در معرض حمله حریف قرار میگیرد.

مبارزه با پاهای بسته و نزدیک به هم تعادلتان را برهم زده و مانع اجرای مشتهای قوی می‌کردد. هرگز هنگام مشت زدن بعقب تکیه نکنید، زیرا این قبیل مشتها فاقد قدرت لازمست. یک مشت صحیح باید در حالی زده شود که بدن صاف و در تعادل کامل باشد و وزن بدن به پای جلو منتقل شود. چنانچه مجبور شدید بدنتان را به عقب متمایل کنید، قبل از زدن مشت حالت بدن را به یک وضعیت مناسب تغییر دهید. چرا اصولاً باید ضربه ای زد که مؤثر و کاری نباشد؟ یک ضربه بی اثر دیگر آن است که معمولاً هنگام حرکت به عقب زده میشود.

برای آنکه ضربه شما قوی باشد، باید سنگینی بدنتان را به پای جلو انتقال دهید. به عبارت دیگر اگر به عقب حرکت کردید باید بایستید و سپس ضربه بزنید. برای توقف آنی و غیر منتظره در حین عقب نشینی، به توانایی حس و درک صحیح از میزان فاصله نیاز دارید. یاد بگیرید که به سرعت از وضعیت دفاعی به وضعیت حمله ای و بالعکس مانور دهید. یک مبارز خوب باید بتواند از هر زاویه ای ضربه بزند. باید زدن هر ضربه او را برای زدن ضربه بعد آماده تر کند. هر قدر در اثر فراگیری ترکیب بندی تکنیکهای مؤثر همارت بیشتری کسب کنید، بهمان اندازه نیز میتوانید با مبارزان مختلف به مقابله بپردازید.

باید بیاموزید که هنگام مبارزه صبور باشید. ضربه نزنید مگر آنکه مطمئن اید ضربه شما به هدف اصابت میکند. بیش از حد لازم ضربه نزنید چون یک ضربه نا موفق شما را از وضعیت مطلوب خارج کرده و به آسانی در معرض یک ضربه حمله قرار میدهد.

نویسنده: فردیون محمدی

### عدم تفکر

عدم تفکر

روش حرکت در هنرهای رزمی، ارتباط نزدیکی با حرکت مغز دارد. در حقیقت مغز بدین منظور پرورش میابد که بتواند حرکت بدن را اداره کند. مغز اراده کرده و بدن عمل میکند. برای اینکه بتوان حرکات را صحیح اجرا نمود لازم است که آرامش جسم را با آرامش

مغزی و ذهنی همراه کرد تا بدین ترتیب نه تنها مغز از انعطاف لازم برخوردار شود بلکه بتواند خود را آزاد کند. رزمی کار برای رسیدن به چنین مقصودی باید در حالت آرام و ساکت باقی بماند و در زمینه عدم تفکر مهارت یابد. البته منظور این نیست که مغز فاقد هرگونه اندیشه ای گردد و از همه احساسات چشم پوشی کند. بعلاوه به آرامش فکر نیز اطلاق نمیشود. اگرچه مسئله آرامش و راحتی بسیار مهم است، اما اصل عدم گرفتاری مغز است که اصل عدم تفکر بر پایه آن استوار میگردد. عدم گرفتاری یعنی ذهن و جسم از آلودگیها و بیماریها پاک شود تا مانعی در برابر دریافتان قرار نگیرد. یک رزمی کار مغزش را بعنوان آینه مورد استفاده قرار میدهد، یعنی مغز هیچ چیز را ننگرفته و از هیچ چیز سر باز نمیزند بلکه اقدام به دریافت مطالب میکند و هیچ چیز را در خود نگه نمیدارد.

اجازه دهید که مغز آنطور که مایل است به اندیشه پردازد و در این میان لازم نیست که اندیشه آگاهانه دخالت داشته باشد. البته منظور این نیست که هر چیزی که وارد ذهن شد آنرا قبول کنیم. بلکه منظور این است که اگر بطور طبیعی و بدون فشار ذهنی و جسمی با مسائل برخورد کنید و مسائل منفی را از اطراف خود دور کنید آنچه که دریافت خواهید کرد صحیح خواهد بود. مادامی که مغز به آنچه خواستارش باشد بیندیشد مسلما هیچ تلاشی در زمینه رهایی از چنین اندیشه ای صورت نمیگیرد. و بعلاوه وجود اندیشه مستقل و جداگانه نیز محو نمیشود. البته لازم نیست که تلاشی در جهت انجام چنین عملی صورت گیرد زیرا مسائلی که لحظه به لحظه اتفاق میافتند مورد قبول واقع میشوند و این مسئله عدم پذیرش را نیز شامل میشود ... عدم تفکر بدین ترتیب است که مغز مانند چشمها عمل میکند یعنی همانطور که چشمها روی جسمی ثابت میشوند اما تلاش نمیکند تا چیزی از جسم مورد نظر بگیرند، مغز نیز به همین ترتیب وارد عمل میشود. بنابر این تمرکز حواس بدین معنا نیست که بخواهیم حس را به محدوده توجه به یک جسم محسوس، محدود نماییم بلکه آگاهی کامل از حوادثی است که اتفاق میافتد. برای ترسیم چنین تمرکز حواسی میتوان یک تماشاجی فوتبال را مثال زد. او همواره توجهش را به بازی معطوف میکند و نسبت به آنچه در زمین اتفاق میافتد، آگاهی کامل دارد بدون اینکه روی قسمت خاصی از زمین متمرکز شود. رزمی کار در حین مبارزه میاموزد که همه چیز را در مورد خودش فراموش کند و فقط حرکات حریفش را دنبال کند، یعنی مغز را آزاد میگذارد تا بدون کوچکترین دخالت فکر بتواند به حرکت متقابل دست بزند. او خود را از هرگونه توصیه ی فکری مربوط به مقاومت رها نموده و از یک اندیشه انعطاف پذیر بهره مند میشود و بعلاوه مغز فرصت میابد تا در حالت خود بخودی باقی بماند و هیچ چیز از محیط نگیرد. به محض اینکه شخص مورد نظر بخواهد فکر کند و این حالت را مختل کند مورد اصابت ضربه حریفش قرار میگیرد. هنر رزمی یک مهارت خاص و یک هنر ظریف است و فقط نباید از جنبه آمادگی جسمانی به آن نگرست...

برای اجرای یک حرکت باید ماهیت فکر با تکنیکی که قصد اجرای آنرا دارید مطابقت کند. اصل این هنر قابل یادگیری نیست و باید مانند گلی در مغزی که خارج از هرگونه احساسات و تمایلات منفی است پرورش یابد. هسته این اصل بر اساس تائو ( حرکت خود به خودی جهان ) استوار است. نمیتوان هیچ معادلی برای این واژه در نظر گرفت ولی میتوان آنرا بعنوان یک حقیقت در نظر گرفت. این عملکرد در بین و یانگ یعنی یک زوج نیروی مکملی که در همه پدیده ها دخالت دارند. برخورداری از دانش تکنیکی محض کافی نیست تا شخص بتواند در این زمینه به مقام استادی نائل شود بلکه هنرجو باید این روح راکاوش کند. زمانی میتواند به روح این هنر پی برد، که ذهن با اصل حیات، مطابقت و هماهنگی داشته باشد و این مسئله زمانی پیش میاید که شخص بتواند به حالت عدم تفکر برسد. برای این کار باید مغز از هرگونه تفکر ذهنی منفی و اختلالات روانی دور بماند. یکی از اصول مهم این هنر اصل ملایمت است، این اصل بر این پایه استوار است که شخص بتواند اثر تلاش حریف را خنثی کرده و مقدار مصرف انرژی را به حداقل تقلیل دهد و همه این امور درکمال آرامش و بدون کوچکترین تلاش و فشاری انجام میشود. این عبارت ظاهرا ساده بنظر میرسد ولی در عمل کاری دشوار است.

فردی که بدون این شناخت در برابر حریف قرار میگیرد، افکارش کاملا مغشوش است و از ثبات کافی برخوردار نیست، به ویژه پس از اینکه چند ضربه مشت و لگد بین او و حریفش رد و بدل شود، همه تئوریها را از یاد میبرد و تنها فکری که برایش باقی خواهد ماند این است که به هر ترتیب ممکن حریف را شکست داده و پیروزی را از آن خود کند و همین درگیری و فشار بر ذهن و جسم باعث میشود مقدار زیادی انرژی از بین برود. برای برتری بر حریف باید مغز را درحالت راحت و آرام قرار داد و همه چیز را در مورد خویش فراموش کرد و فقط حرکات حریف را دنبال کرد و اجازه داد تا مغز یعنی همان واقعیت اصلی به حرکت متقابل دست بزند و در این میان اجازه ندهد که افکار منفی در ذهنش رسوخ کند. مهمتر از هم باید سعی کنید هنر تفکیک را بیاموزید. سعی کنید تابع حرکات طبیعی اجسام باشید و در این زمینه دخالت نکنید. هرگز در برابر طبیعت از خود دفاع نکنید. بخاطر مقابله با مشکلات هرگز در برابر آنها قد علم نکنید بلکه با مشکلات پیش رفته و بدین ترتیب آنها را تحت کنترل خود در آورید. آب میتواند اصل این هنر را در ذهن مجسم سازد. آب ماده اصلی و سازنده آن است. مقداری آب را در جلو خود قرار دهید و با تمام قدرت خود به آن ضربه بزنید، خواهید دید که هیچ آسیبی به آن وارد نخواهد شد. آب نرمترین ماده موجود در جهان است که میتواند به شکل ظرفی در آید که در آن قرار دارد و میتواند به سفت ترین و سخت ترین اجسام و مواد موجود در جهان نفوذ کند. شما نیز باید سعی کنید از خصوصیات آب مانند آب برخوردار باشید. احساسات و اندیشه هایی که در برابر حریف از خود نشان میدهند مانند سایه ی پرنده ایست که در آب نمایان میشود. منظور این نیست که باید بدون احساس و عاطفه باشید، منظور این است که احساسات سد راهنان نشود. بنابراین برای کنترل خویش باید همگام طبیعت پیش رویم. باید با حرکت طبیعی و مثبت جهان پیوند خورد و درحقیقت با طبیعت یکی شد و مطابق مسیری که بر ایمان انتخاب کرده پیش رویم و هیچ منازعه ای با آن نکنیم...

نویسنده: فردیون محمدی

فاصله

در هنر مبارزه مهارت در حرکت از اهمیت ویژه ای برخوردار است. استراتژی حرکت پاها عبارتست از بهره گیری کامل از حرکت پای حریف به نفع خودتان درک زمان مناسب برای حرکت در تشخیص درست زمان حمله و دفاع مؤثر است. یک مبارز ماهر هرگز زمان طولانی را در یک نقطه سپری نمیکند، بلکه دائم در حرکت است تا قضاوت صحیح در مورد مسافت دقیق را از حریفش سلب کند و در نتیجه مانع پیشروی وی گردد. ضربه زدن به یک هدف متحرک به مراتب دشوارتر است. بنابر این اگر دائم در حرکت باشید، میتوانید سریع تر از زمانی باشید که در حال ثابت و ساکن قرار دارید.

#### **فاصله:**

پس از اینکه نحوه ایستادن، حرکت کردن و جابجایی را آموختید، حال باید مفهوم فاصله را در مبارزه درک کنید. فاصله بین دو مبارز ماهر همواره تغییر میکند زیرا هر یک میکوشند تا در موقعیت بهتری قرار گیرند. مهارت شما در تغییر پذیری بدن یا حرکت پاها به فاصله ی دقیق میان شما و حریفان بستگی دارد.

مبارز خوب کسی است که فاصله ی خود را از حریفش به بهترین و مناسب ترین نحو ممکن حفظ کند. اهمیت فاصله به قدری حیاتی است که حتی یک اشتباه جزئی در تغییر وضعیت میتواند حمله ای را کاملاً بی اثر کند. مهاجمی که به درستی قادر به محاسبه ی دقیق فاصله نباشد، حتی اگر دقیق و سریع هم باشد و زمانسنجی حرکاتش را نیز حساب شده انجام دهد، باز هم این مبارز در کار خود موفق نخواهد بود.

#### **بطور کلی سه نوع فاصله در مبارزه وجود دارد.**

##### **۱. فاصله ی دور:**

این فاصله زمانی است که از میزان مهارت و قدرت و نیت حریف هیچگونه اطلاعی ندارید و بخواهید او را از هر نظر بسنجید. در این فاصله نمیتوانید ضربات پا و دست را به حریفان برسانید. پس هیچگاه نباید شروع کننده ی حمله باشید.

##### **۲. فاصله ی متوسط:**

وقتی بخوبی قدرت و قابلیت حریفان را احساس کردید میتوانید در فاصله متوسط از او بایستید. فاصله ای که میتوانید براحتی ضربات پا را به حریف وارد کنید ولی ضربات دستتان براحتی به حریف نمی رسد. در این فاصله می توانید براحتی با یک عقب نشینی یا حرکت سریع به عقب از ضربات احتمالی حریف بگریزید. میتوانید شروع کننده حمله با ضربات پا باشید، ولی نباید حمله را با ضربات دست آغاز کنید. برای وارد کردن ضربات دست باید فاصله را به فاصله نزدیک تغییر دهید و سپس میتوانید ضربه دست را وارد کنید.

##### **۳. فاصله نزدیک:**

فاصله نزدیک معمولاً نتیجه یک حمله یا ضد حمله است. دفاع در چنین فاصله ای بسیار دشوار است و بدون شک پیروزی از آن کسی است که حمله را آغاز میکند. در این فاصله میتوانید ضربات دست را براحتی به حریف وارد کنید. ولی نباید حمله را با ضربات پا آغاز کنید.

نکته:

توجه داشته باشید در فاصله هایی که توضیح داده شد، همه چیز بین شما و حریفان مشترک است یعنی او نیز همین وضعیت هارا نسبت به شما دارد.

### **حرکات فریبنده**

حرکات فریبنده بدان معنی است که حریف را گول زده و کاری کنید که نسبت به حرکت دستها، پاها، چشمها و بدن شما عکس العمل نشان دهد. حرکت فریبنده باید باعث شود که حریفان فرصتهای لحظه ای در اختیارتان قرار دهد. عکس العمل نشان دادن نسبت به حرکت خفیف دست، کوبیدن پا بر زمین، فریاد ناگهانی و ... یک رفتار عادی و طبیعی در انسانهاست. حتی یک ورزشکار باتجربه هم بارها تحت تأثیر اینگونه حرکات قرار میگیرد. هیچ حرکت فریبنده ای مؤثر نیست مگر آنکه حریف را وادار کند نسبت به حرکت شما واکنش نشان دهد. برای اینکه حرکت شما موفق باشد، باید مثل یک حرکت حمله ای ساده باشد. بعبارت دیگر باید ضربه های واقعی و فریبنده ظاهراً یکسان باشند.

یک حرکت فریبنده باید سریع، مؤثر و تهدید کننده و دقیق باشد و یک ضربه تیز و قاطع بالا فاصله آنرا دنبال کند. استفاده از حرکات فریبنده در مقابل یک حریف ناشی به اندازه یک حریف ماهر ضروری نیست. بین دو مبارز همپایه، کسی که در حرکات فریبنده تسلط بیشتری داشته باشد، برنده خواهد شد.

#### **چند روش برای انجام حرکات فریبنده:**

از وضعیت آماده به جلو حرکت نمائید و بدون تردید و مکث زانوی پای جلو را به سرعت خم کنید. این حرکت خفیف این تصور را ایجاد میکند که بازوهای شما نیز حرکت میکنند، درحالی که واقعاً چنین نیست. پس از اینکه حریف به حرکت شما عکس العمل نشان داد حمله اصلی را آغاز کنید.

یک حمله فریبنده دیگر نفوذ ظاهری است. برای انجام این کار با خم کردن زانوی جلو و دراز کردن دست به جلو، بالاتنه خود را حرکت دهید سپس همانطور که به حریف نزدیک میشوید با پای جلو قدم بلندتری برداشته و با بازوئی که نیمه کشیده است عمل نفوذ را انجام دهید. نفوذ شما برای اینکه حریف را وادار به دفاع کند باید واقعی بنظر برسد. وقتی حریف اقدام به دفاع کرد، دستتان را رها کرده و نفوذ واقعی را با یکی از دستها اعمال کنید.

دقت داشته باشید که تکرار زیاد یک نوع حرکت فریبنده باعث شکست نقشه شما خواهد شد. زیرا ممکن است حریف از این تکرار برای انجام یک ضد حمله استفاده کند. ترکیبات مختلف حرکات فریبنده را باید آنقدر تمرین کنید تا اجرای آنها برایتان بصورت



اتوماتیک درآید. همچنین با تمرین انواع حرکات فریبنده با عکس عملهای مختلف حریف خود آشنا شوید. مزیت آنی یک حرکت فریبنده آنست که از همان ابتدا میتوانید به منظور دستیابی به فاصله مورد نظر حمله را با یک یورش آغاز نمایید. به بیانی دیگر میتوانید با یک یورش کوتاه و حمله فریبنده فاصله را کوتاه کنید و حریف را وادار به عکس العمل نمایید و در نتیجه مدت زمانی را برای انجام حرکت بعدی برای خود ذخیره نمایید. چنانچه حرکات فریبنده بعد از چند حمله واقعی ساده انجام بپذیرد، موفق تر خواهند بود. این امر حریفی را که تحرک کمتری نسبت به شما دارد را گیج میکند بطوری که قادر نخواهد بود حملات واقعی را از حملات فریبنده تشخیص دهد. همچنین اگر حریف چابک و چالاک باشد ممکن است او را وادار به فرار نماید. اما اگر حریفی به حملات فریبنده شما واکنش نشان نداد، با حرکات ساده و مستقیم به وی حمله کنید.

### چند روش دیگر برای انجام حرکات فریبنده :

میتوان با زدن یک ضربه دست فریبنده به صورت، به شکم او ضربه بزنید. میتوان با زدن یک ضربه کوتاه فریبنده به ساق پایش، یک مشت یا لگد دورانی به سر او وارد نمایید. میتوان با زدن یک ضربه دست فریبنده به صورت، یک لگد جانبی به شکمش وارد کنید...

جلب کردن هم شبیه فریب دادن است. در جلب کردن شما عمدا قسمتی از بدنتان را باز و بی دفاع میگذارید تا حریف را تحریک کنید به آن قسمت حمله نماید، وقتی او مبادرت به حمله کرد، شما آماده ضد حمله هستید. یک روش دیگر این است که به سرعت عقب نشینی کنید تا حریف را به حمله ترغیب کنید همین که او مبادرت به حمله نمود، شما آماده اید تا جابجایی داده و با یک ضربه مناسب به ضد حمله پردازید. جلب کردن یک استراتژی برای سوق دادن حریف جهت عکس العمل نشان دادن به حرکت فریبنده شماست و زمانی که به آن پاسخ داد در واقع به دام افتاده است.

نویسنده: فردیون محمدی

## تاکتیکها در مبارزه

مبارزین را میتوان بدو دسته طبقه بندی کرد: مبارزین مکانیکی و مبارزین باهوش دسته اول آنهایی هستند که در همه برخوردها از یک الگو پیروی میکنند و ضرباتشان تکراری و اتوماتیک است. یک مبارز باهوش تاکتیک خود را به منظور استفاده از ضربات صحیح، با توجه به تکنیک حریف و روش مبارزه او همواره تغییر می دهد. نحوه برخورد او در هر مبارزه ای، با استراتژی مبتنی بر تحلیل و سنجش مقدماتی، آمادگی و عمل همراه است. تحلیل مقدماتی در حین برخورد اول انجام میگیرد و شامل بررسی عادات، نقاط ضعف و تواناییهای حریف میباشد. مثلا اینکه آیا او خشن و مهاجم است یا مدافع؟ حرکات تهاجمی و دفاعی او کدامند؟ در این صورت ممکن است برای وادار نمودن او به نشان دادن سرعت، مهارت و عکس العملهایش ناگزیر شوید از حملات کاذب و فریبنده استفاده کنید. مرحله آمادگی بعد از درک و آشنایی با قابلیتهای حریف در مبارزه قرار دارد. شما اکنون حد اقل در ذهن خود با بهره جویی از نقاط ضعف حریف، طراحی را برای غلبه بر او طرح ریزی نموده اید. چنانچه قصد دارید به او حمله کنید باید کنترل اوضاع را بر عهده بگیرید. ممکن است او با حملات فریبنده ای که قبل از حملات اصلی و واقعی اعمال میکنید، گمراه نماید. یعنی حملات خود را با چنان تغییر و تحولی اجرا نماید که حریف را پیوسته گیج و مبهور نگه دارید تا نتواند فرض درستی از قصد و نیت شما داشته باشد. با این حال شما باید هر لحظه آماده دفاع باشید تا اگر حریف اقدام به اجرای یک ضربه بازدارنده یا مقابله غیر منتظره نماید بتوانید آنرا فوراً دفع کنید. اجرای حمله واقعی مستلزم متعجب نمودن، سرعت، روانی، و زمانسنجی خوب است. ذهن شما باید فریبنده، گوش به زنگ و قاطع باشد. در صورتی که حریف حرکت اول را از شما ربود، میتوانید بوسیله مغشوش کردن حواس او با اعمال چند ضربه پشت سرهم و حمله به خط بیرونی، یا شکستن گارد او، دوباره آنرا بدست آورید.

تاکتیک عبارت است از توانایی تفکر سبقت گرفتن از حریف. این امر مستلزم

قضاوت صحیح، قابلیت در تشخیص فرصتها و راههای نفوذ، مهارت در پیش بینی و دل و جرأت است. قابلیت مکانیکی در اجرای استراتژی امری ضروری است. اما مکانیکی صرف به تنهایی ضامن پیروزی نیست. شما باید بتوانید قابلیت فنی و حرفه ای خود را با تحلیل و بررسی عاقلانه حریف بکار ببرید. یک مبارز خوب ابتدا فاصله اش را با رقص پای عالی کنترل نموده و سپس به اعمال ضربات و حملات فریبنده و ضربات کوتاه و مفید علیه ضربات جلو حریف می پردازد. عادت کنید که برای گیج کردن حریف از آهنگ خاص خودتان استفاده و سپس او را با سرعت ناگهانی خود متعجب نمایید. یک روش دیگر آنست که از حمله منقطعکعب عبارت است از مکتبی کوتاه و مختصر درست در لحظه قبل از برخورد، استفاده کنید. این عمل خط دفاعی حریف را قطع میکند.

قضاوت در مورد آهنگ یک فرد مبتدی ممکن است به دلیل نا هماهنگ بودن آن سخت باشد. یک فرد مبتدی نیز ممکنست نتواند از ضربه جلو شما پیروی کند. او احتمالا ممکن است ترسیده باشد و با اعمال یک ضربه شلاقی کنترل نشده و بدون جهت زود تر از موقع اقدام به دفاع نماید و تصادفا بازوی شما را بگیرد. برای احتراز از این اتفاق سعی کنید صبور باشید و فقط از حرکات تهاجمی ساده یا مستقیم آن هم هنگامی که فرصت مناسب فراهم گردد، بدون فوت وقت استفاده کنید. از بکارگیری حملات مرکب در این مورد خاص، بپرهیزید. ریتم نا منظم یک فرد مبتدی ممکن است بطور غیر عمد بصورت حمله ای که دارای ریتم منقطع و شکسته میباشد، ظهور نموده یا ممکن است حتی ماهرترین مبارزین را که به هیچ وجه انتظار چنین آهنگی را ندارند، فریب دهد. در این مواقع سعی کنید فاصله خود را از حریف حفظ نموده و بگذارید حریف بی دست و پایتان قبل از مقابله به شما خوب نزدیک شود.

یک مبارز زیرک و باهوش هرگز در برابر همه حریفانش بطور یکسان مبارزه نمی کند. بلکه با حملات و حرکات دفاعی ساده و پیچیده به تاکتیکهای خود تنوع میبخشد. همچنین مسافت و موقعیت خود را علیه هر یک تغییر میدهد. یکی از قوانین حاکی از آنست که از تکنیکهای مرکب و پیچیده استفاده نکنید مگر اینکه برای رسیدن به هدف ضروری باشند. ابتدا از حرکات ساده استفاده نموده و چنانچه مؤثر واقع نشد، حرکات پیچیده تر را شروع کنید. حمله ساده ای که از وضعیت گارد آماده انجام شود، مخصوصا اگر بعد از چند حمله کاذب و فریبنده اعمال گردد، باعث از هم گسیختن گارد حریف میگردد. مقابله شما با یک مبارز ماهر بوسیله چند حرکت مرکب نشان دهنده دانش و معلومات شما از تکنیکهای گوناگون می باشد. اما ضربه زدن به او با یک ضربه ساده و مستقیم نشانگر مهارت فراوان شما از نظر توانائی است. اگر بدانید حریفتان چکار میکند، تقریبا نیمی از مبارزه را برده اید. هرگز در برابر یک مبارز آرام و صبور که در حالت آماده، بخوبی از خود دفاع و از هر گونه مقدمه چینی اجتناب مینماید و از دسترس شما دور میماند، مستقیما حمله نکنید. چنین مبارزی معمولا در ضربه زدن و اجرای لگد بازدارنده تبحر زیادی دارد. در برابر چنین حریفی با استفاده از ضربات فریبنده مناسب، او را وادار به اجرای ضربه بازدارنده نموده و سپس با به دام انداختن یا گلاویز شدن تلافی نمایید. توجه داشته باشید که ضربات فریبنده شما باید طولانی تر باشند. اما در مقابل یک مبارز عصبی باید از حرکات فریبنده کوتاه استفاده نمود. باید بکوشید یک مبارز عصبی را بیشتر مضطرب و آشفته سازید. اما آرامش خود را در مقابل هر دو مبارز چه عصبی و چه آرام، حفظ کنید. یک فرد کوتاه قد غالبا به هدفهایی که به جلو در حرکت هستند حمله میکند تا بر نارسائی خود از نظر کوتاهی قد، غلبه کند. اگر حریف قوی باشد، ترجیح میدهد از نزدیک مبارزه کند. در برابر چنین حریفی، بدون تغییر یا بسط دادن وضعیت گارد آماده خود مبارزه کنید تا استراتژی او را بر هم زده و یا آنرا محدود نمایید. یک مبارز بلند قد معمولا کند تر است، اما میزان دسترسی وی به حریف بیشتر است. در برابر چنین مبارزی تا وقتی که بتوانید به او نزدیک شوید و در یک فاصله مطمئن قرار بگیرید. همچنین از مبارزی که دائما از حملات مجدد استفاده مینماید پیوسته در حال پیشروی است به خوبی فاصله بگیرید. اما در اثر حملات وی بطور مداوم عقب نشینی نکنید، چرا که هدف او نیز همین است. در عوض باید به جلو رفته و وارد حمله او شوید تا تعادلش را بر هم زنید. این امر حائز اهمیت است که همواره عکس تاکتیکهایی را که حریفان اعمال می کنند، بکار ببرید. برای مثال، در برابر کسی که به ضربه باز دارنده علاقه دارد، از ضربات دفاعی استفاده کنید و در برابر حریفی که از ضربات فریبنده استفاده میکند ضربه بازدارنده بزنید. بعبارت دیگر پاسخ مبارز را با بوکس بدهید و پاسخ بوکسور را با مبارزه. اما به طعنه باید گفت که حملات پی در پی به حریفی که دفاع اختیار کرده باشد، عاقلانه نیست.

مبارزین ناشی، از حرکات اغراق آمیز و غیر منتظره استفاده میکنند. از چنین حریفی فاصله بگیرید و ضربه هایش را در آخرین لحظه دفع نمایید. از آنجائی که حملات وی ساده و مستقیم هستند، مؤثرترین سلاح شما یک ضربه بازدارنده خواهد بود. علیه حریفی که غالبا دست و پایش را هنگامیکه ضربه ای آنها را تهدید میکند عقب میکشد با یک پورش سریع حمله نمائید. اغلب چند ضربه فریبنده پی در پی راه را برای نفوذ به پائین تنه مخصوصا ناحیه زانو و ساق پا باز میکند. در طول یک نبرد واقعی نگاهتان را به حریف دوخته و چشم از او برنگیرید. در مبارزه نزدیک همواره به پائین تنه او نگاه کنید تا صورتتان محفوظ بماند و در مبارزه دور به چشمان او خیره شوید. کاری کنید که در وضعیت گارد آماده باقی مانده و مجبور شود حرکات شما را حدس بزند. از همه زوایا به او ضربه بزنید و همین که گرفتارش کردید، او را تحت فشار قرار دهید. کاری کنید که جلو بیاید و وقتی این کار را کرد به او حمله کنید. حملات خود را روی نقاط ضعف او متمرکز نمائید و وادارش کنید که با طرح شما مبارزه کند نه با طرح خودش. فرق بین یک مبتدی و یک متخصص در آن است که دومی وقتی متوجه فرصتی می شود، فوری از آن استفاده میکند. تمام نیرو و استعدادتان را بکار گرفته و بنحوی دقیق و حساب شده مشت و لگد بزنید، طوری که روزنه نفوذ را قبل از اینکه حریف مبادرت به زدن یک ضربه قدرتمند و ویرانگر کند، پشت سر هم باز کنید.

نویسنده: فردیون محمدی

### سرعت

برای اینکه یک مبارز ماهر محسوب شوید، باید دارای خصوصیات ویژه ای باشید این خصوصیات ممکنست اکتسابی و یا غریزی باشند. سرعت یک استعداد غریزی است اما از طریق آموزش نیز میتوان آنرا افزایش داد. چنانچه طبیعتا کند هستید باید برای کسب سرعت تمرین کنید. اگر هم از سرعت کافی برخوردار هستید اما میخواهید بر میزان آن بیفزائید، باز هم باید تمرین کنید. سرعت دارای انواع گوناگونی است سرعت وابسته به ادراک:

عبارتست از سرعت چشمها در تشخیص روزنه نفوذ با توجه به میزان تحرک یا عدک تحرک حریف.

#### **سرعت تفکر:**

عبارتست از توانایی ذهن شما در انتخاب سریع فنون درست برای حمله یا ضد حمله بر علیه حریف.

#### **سرعت عمل:**

عبارتست از توانائی شما در حرکت دادن بدن، پاها یا دستها از یک وضعیت ثابت و ساکن و افزایش مدام سرعت وقتی که بدن یا اعضاء آن در حرکتند.

#### **سرعت تغییر جهت:**

عبارتست از توانائی تغییر سریع جهت در حین مبارزه. سرعت یک خصوصیت گیج کننده است که شامل عناصر مختلف اعم از تحرک انعطاف پذیری، استقامت، آگاهی جسمی و ذهنی، زمان لازم برای تشخیص و زمان لازم برای عکس العمل می باشد. هرچه موقعیت پیچیده تر باشد، غالبا عکس العمل شما کند تر خواهد بود. زیرا ذهن شما به زمان بیشتری برای درک کردن نیاز دارد.

## موارد زیر برای حصول سرعت بیشتر مورد نیاز است :

تمرینات مخصوص گرم کردن عضلات و افزایش انعطاف پذیری.

وضعیت مناسب بدنی.

درک زمان مناسب انقباض و انبساط عضلات.

الگوهای عادت.

آگاهی بصری یا سرعت ادراکی شدید را باید به وسیله تمرین مدام آموخت. بنابراین باید آنرا جزئی از برنامه تمرین روزانه به حساب آورد. اما بعنوان متمم و مکمل آن باید تمرینات پایه را نیز انجام داد. پیشرفت آگاهی شما می تواند زمان لازم برای عکس العمل را کوتاه تر کند.

## موارد زیر میتوانند دلیلی بر طولانی شدن زمان عکس العمل باشند.

احساساتی بودن زیاد.

خستگی.

عدم آموزش و تمرین کافی.

نداشتن تمرکز.

عکس العمل انتخابی مستلزم ادراک و سنجش بیشتری نسبت به عکس العمل ساده که غریزی، سریع و بسیار دقیق است، میباشد. چنانچه ناگزیر هستید بطور همزمان روی بیش از یک موضوع یا عمل تمرکز نمائید، عکس العمل شما کند تر خواهد بود، چرا که پاسخ گوئی به هر کدام از آنها نیازمند مقدار معینی تمرکز است. هنگام تمرین باید از مقدار عکس العملهای انتخابی غیر ضروری بکاهید و در صورت امکان انواع مختلفی از پاسخهای احتمالی را به حریف خود ارائه کنید و بدین ترتیب او را وادار به اعمال عکس العملهای انتخابی کند تری نمائید. هرگاه محرکها با هم ترکیب شوند، زمان عکس العمل حریف طولانی تر میشود. برای مثال وقتی که او در حال دم است یا تکنیک خود را تازه به اتمام رسانده، یا وقتی که قوه ادراک یا حواسش پرت شده و یا از تعادل خارج شده است.

شخصی که از نظر عمل و عکس العمل کند میباشد، میتواند از طریق درک سریع، بر این ناتوانی خود غلبه کند. یک مبارز حمله ای که قادر است در همه جا فقط از پای راست و دست راست خود استفاده کند، باید یاد بگیرد که هر دو دست و پای خود را به نحوی شایسته بکار گیرد.

فریدون ممدی

## دفاع ، دفع حمله

### دفاع :

دفاع عبارت است از حالتی که در آن ضربه حریف به شما وارد نشود. دفاع صرفاً به معنی منحرف ساختن حریف میباشد. البته نباید خیلی به سمت چپ یا راست تاب خورد، بلکه فقط به اندازه ای که برای ایجاد فرصتهای مناسب جهت حمله و ضد حمله کافی باشد. لازم نیست که حتماً حرکت عجیب و غریبی انجام دهید. گاهی برداشتن یک قدم کوتاه بسمت عقب، راست، چپ یا جلو، نوعی دفاع کردن است. برای اینکه بتوانید اینکار را بکنید باید بتوانید حرکات و ضربات حریفان را حدس بزنید و نیز باید زمانسنجی مناسبی داشته باشید.

### دفع حمله :

دفع حمله یک تاکتیک دفاعی است که عبارتست از حرکت سریع دست یا پا برای خنثی کردن ضربه هایی که بسوی شما می آیند و نیروی آن باید فقط به اندازه ای باشد که از اصابت ضربه حریف به بدنتان جلوگیری کند. به عبارت دیگر دستها و پاهایتان را فقط به اندازه ای حرکت دهید که برای دفع و کنترل ضربه ی حریف کافی باشد. زمانسنجی در این تکنیک مهمتر از قدرت است. اگر خیلی زود اقدام به عکس العمل نمائید، حریفان قادر خواهد بود مسیر لگد یا مشت خود را تغییر دهد و یا شما به او فرصت ضد حمله خواهید داد بنابراین این تا آخرین لحظه صبر کنید و بعد دفع حمله را آغاز کنید، آنهم زمانی که ضربه حریف کاملاً به شما نزدیک شده باشد. دفع حمله باید همزمان با حرکت پای عقبتان و نه بعد از استقرار آن بر روی زمین انجام بگیرد، همچنین دفع حمله نباید قبل از حرکت بدنتان صورت بگیرد.

سعی کنید فقط در مقابل یک حمله واقعی عکس العمل نشان دهید. اما چنانچه بدون استدلال و از روی احساس در برابر یک حمله فریبنده اقدام به دفاع نمودید، حرکت شما باید آنقدر کنترل شده باشد تا دستتان بتواند به عکس العمل شدید مبادرت نماید.

عادت کنید حملات واقعی را از حملات فریبنده تمیز دهید. برای اینکار باید تمرین زیادی انجام دهید.

برای اینکه حریف را گیج کنید نوع حرکات دفاعی خود را مرتباً تغییر دهید و به او فرصت طرح نقشه برای حمله را ندهید. در عوض سعی کنید او را در وضعیت مبهمی قرار دهید تا مجبور باشد دائماً حرکت بعدی شما را حدس بزند. این حالت باعث می شود که در تاکتیکهای حمله ای خود دچار شک و تردید شود. وقتی ناگزیر به اجرای حرکات دفاعی متعددی هستید، توجه داشته باشید که هر دفاع را بطور کامل اجرا کنید، بطوری که دست شما قبل از شروع حرکت بعدی در مناسب ترین وضعیت ممکن قرار گیرد.

وقتی حمله ای مرکب در کار باشد، اولین حرکت دفاعی باید با حرکت پای عقب و به منظور عقب نشینی سریع صورت بگیرد و دومی نیز دقیقاً همان طور اجرا شود. دقت داشته باشید که پای عقبتان باید قبل از شروع حمله حرکت کند نه بعد از اجرای ضربه.

دفع حمله نباید با خشونت انجام گیرد زیرا انرژی را شدیداً تحلیل خواهد داد بعلاوه حتی اگر یک ضربه ی خوب و کاری را دفاع کنید، باز هم حمله ی حریف تعادلتان را برهم زده و فرصت حمله را در اختیار وی قرار خواهد داد. درضمن مانع ضد حمله ی شما نیز خواهد شد...

**فریدون محمدی**

### **ضربه بازدارنده**

ضربه بازدارنده احتیاج به زمان سنجی دقیق دارد و باید درست زمانی زده شود که حریف حمله خود را آغاز میکند. هدف از اجرای آن پیش بینی و پیش گیری از حمله مهاجمی است که در مسیر پیشروی خود در حال زدن ضربه ایست و باید باحفظ فاصله مناسب از حریف و خارج بودن از دسترس وی و یا استفاده از پوششی دیگر اعمال گردد. پیروزی نهائی بستگی به پیش بینی صحیح، زمانسنجی دقیق و همچنین هدفگیری درست و دقیق دارد.

یک حرکت مؤثر علیه حریفی که در حال درقص پا و حرکات تابدار است اینست که در وسط عملیات او شروع به حرکت نمائید و یا نواحی باز و بی دفاع او را با ضربه بازدارنده مورد حمله قرار دهید.

در حین مبارزه دست عقب را بالا نگه دارید تا در برابر ضربه حمله حریف از خود دفاع نمائید. زمان سنجی در حمله ای که در حال پیشروی است از اهمیت بالائی برخوردار است. پس از پیش بینی خط حمله حریف، از حرکت دست یا پای او ممانعت کنید و درست وقتی که قصد دارد ضربه را پرتاب کند، ضدمحمله را آغاز کنید. ضربه بازدارنده به منظور جلوگیری از حمله و میتواند بصورت یک حمله مستقیم یا غیر مستقیم باشد. ممکن است آنرا درحالی که حریف برای اجرای مشت یالگد به جلو می آید، یا وقتی که تظاهر به حمله میکند و یا هنگامی که وارد یک ترکیب پیچیده میشود، بکار برد.

اغلب لازم است برای اعمال یک ضربه بازدارنده مؤثر یعنی ضربه ای که ورای تمرکز حریف باشد، باید بطرف جلو قدم بردارید یا خم شوید. بعلاوه اگر جلو نروید ممکن است نتوانید مشتتان را به هدف برسانید. باید حریف خود را در حالیکه هنوز در حرکت است درست قبل از شتابگیری یا درست قبل از اینکه حمله را آغاز نماید متوقف سازید. برای این کار باید خیلی سریعتر از او عمل کنید. این را می توان با تمرین فراوان در هوشیاری یا پیش بینی توسعه بخشید. باید آگاهی و حساسیتتان نسبت به محیط متحرک اطراف را پرورش دهید.

زمان سنجی مناسب و محاسبه دقیق فاصله در استفاده مؤثر از ضربه های بازدارنده اهمیت بسیاری دارد. یک مبارز زیرک هرگز حمله نمیکند، مگر آنکه از زمان سنجی حریف و وضعیت گارد او اطلاع دقیق داشته باشد. او با جدیت، جهت اجرای ضربه باز دارنده میکوشد از این طریق امکان دسترسی بیشتر را به دست و پای حریف بیابد و بتواند آنها را تحت کنترل خود درآورد. ضربه بازدارنده برای مقابله علیه حریفی که حملاتش را بصورت باز و بدون هیچ پوششی انجام میدهد و یا علیه کسی که هنگام حمله بیش از حد به حریف خود نزدیک میشود، شیوه دفاعی بسیار مؤثری است. گاهی باید برای پیدا کردن راهی به بدن حریف و کنترل او به بدنتان زاویه بدهید.

یک راه دیگر آنست که وقتی حریف از شما دور است و در حین دفاع نیز عقب نشینی نمیکند، از یک حمله ساده و مستقیم استفاده کنید. برای اطمینان بیشتر میتوانید وقتی در حال پیشروی بسوی شماست یا وقتی سنگینی بدنش را بطرف جلو انتقال میدهد و یا حرکاتش سنگین بنظر میرسد، به او ضربه بزیند.

**فریدون محمدی**

### **مسابقه ، مبارزه ...!؟**

در فلسفه هنرهای رزمی چیزی بنام مسابقه وجود نداشته و ندارد. آنانکه میخواستند حقیقت را نابودکنند، مسابقه را جایگزین مبارزه کردند. مسابقه یک سیستم غربی است که برای سرگرمی طراحی شده است و قوانین آنرا طوری وضع کردند تا ما را سرگرم بازی کنند، بنحوی که هدفهای متعالی که در هنرهای رزمی وجود دارد را فراموش کنیم. دریک مسابقه رزمی، دو نفری که روبروی هم می ایستند، میکوشند تا از هم امتیاز بگیرند، به همین دلیل چه بخواهند و چه نخواهند به هم آسیب میرسانند و هرکس که امتیاز بیشتری بگیرد، اول خواهد شد، نه کسی که شایستگی بیشتری دارد. البته برای اینکه بگویند، ارزشهای انسانی نیز برایشان مهم هست ، کاپ اخلاق هم میدهند!

از آنجایی که ملاک درستی برای ارزیابی وجود ندارد، همیشه یک عده وجود دارند که ادعا میکنند حقشان خورده شده است. نحوه برگزاری مسابقات ، وزن کشتی ، گرفتن مبلغی جهت شرکت در مسابقه ، سیستم داوری و . . . همه اینها جای تأمل دارد و باید بررسی شود ، هزینه و زمان زیادی که صرف اجرای یک مسابقه میشود و نیز مجموعه اعمالی که در یک مسابقه انجام میشود ، چه رسالتی را دنبال میکند. آیا چیزی جز آسیب رساندن به جسم و ذهن ، تبلیغات منفی و سودجویی و سوء استفاده عده ای از این جریان وجود دارد؟ همه کسانی که در یک مسابقه رزمی شرکت کردند و یا شاهد آن بودند میدانند که مسابقه چیزی جز بازی نیست . چرا خودتان را فریب میدهید؟

در فلسفه هنرهای رزمی جسم جایگاهی مقدس است، از آن جهت که ذهن و روح پاک و متعالی، فقط در جسمی سالم میتواند قرارگیرد و به همین دلیل به سلامت و پاکي جسم اهمیت زیادی داده میشود. هنر رزمی ، هنر مبارزه کردن است، نه مسابقه دادن. مبارزه با ضعفها و بدیها . مبارزه برای خود سازی است و نیز برای ساختن جهانی سالم، بدور از زشتیها و آلودگیها. مبارز ، با نفس خود به مبارزه برمیخیزد، تا همه نیروهای منفی که پیرامونش را فراگرفته اندرا از خود دور کند.

مبارزه برای تندرستی است، نه برای آسیب رساندن به خود و دیگران. در يك مبارزه، دو نفر میکوشند تا نقاط ضعف خود را بشناسند، بدون اینکه بهم آسیب برسانند. در مبارزه کسی حش خورده نمیشود، زیرا قرار نیست یکی اول شود و یکی آخر. هر دو نفر برنده هستند، زیرا در جریان مبارزه آموخته‌ها و تجربیات و سطح آمادگیشان بیشتر خواهد شد. در مبارزه داور و وجود ندارد، هرکس در مورد ضعفها و قوتهاي خود قضاوت میکند و در واقع این استاد است که مبارزه را کنترل و راهبري میکند و در نهایت مطالب عمیقی را در مورد حقیقت مبارزه به مبارزان می آموزد... ما با تمام نیرو و تلاش خود برای احیاء حقیقت مبارزه میکوشیم. خواستن تنها با بدست آوردن از بین میرود و تا آن هنگام از کوشش و نبرد نخواهیم ایستاد... کسانیکه برای احیاء حقیقت پیکار میکنند، رنج میبرند و در نهایت پیروز خواهند شد.

## فلسفه مبارزه

هدف ما دست یافتن به اصالت هنر رزمی است. هنر رزمی هنر مبارزه کردن است. هنر رزمی زندگی است و زندگی زنده بودن است و انسان آگاه کسی است که به ارزش زنده ماندن واقف است. او نبرد را بر میگزیند نه سکون و آرامش و خمودی را و در حقیقت انسان زمانی متولد میشود که به شناخت خویش و محیط اطرافش دست یابد و تا آن زمان که قادر به درک مبارزه نباشد و از زندگی بهر اسد مرده است.

بشر هیچ نیست مگر آنچه در خود میسازد. دنیای من و تو باید دنیای تحرک و سازندگی باشد. دنیا تنها از آن من و تو نیست که تصمیم به آباد نکردنش بگیریم و آنچه بر ما کردند بر دیگران بکنیم. ما سربازان رزم زندگی هستیم و با تمام نیرو و تلاش خود برای احیاء حقیقت مبارزه میکوشیم.

انسان هر روز زبونتر میشود و انسانیت او هرچه بیشتر در گودال ذلت فرو میرود و هرروز بیشتر به پول و زندگی مادی احساس نیاز میکند و از اینجاست که زندگی اجتماعی انسان دستخوش بهره‌کشی و غارت میگردد. آزادی و اندیشه و حیثیت انسانها امروز مارک جامهای شراب شده است و انسانها بازیچه روابط دهشتناک سیاسی و اقتصادی گردیده اند.

دنیای ما پر از نابرابریهاست، پر از تضادها و تجاوزهاست، پر از بیدادگری و تاراج است، تاراج ثروتها، فرهنگها و اندیشه‌ها. اما شدت بیگانگی و دوری انسان امروز از روح و بعد ماورائیش او را به گرداب وحشتناکی کشانده است. از یک طرف تعصب و جمود فکری و از طرف دیگر اصالتهای ظاهرا زیبا ولی پوچ و پوک باعث سردرگمی او گشته است.

علم که میخواست انسانرا نجات دهد نتوانست او را راضی کند و زندگی امروز را هرروز به طرف مکتبها و ایسمهای جدید پیش برد و باعث شد انسان همچنان محصور خویش باشد. پیشرفتهای شگفت آور امروز نتوانست از عصیان دوباره آدم جلوگیری کند. انسان بر طبیعت فرمان میراند، زندگی سیر و سیراب شده است، عقل جهاترا شناخته و انسانرا تشریح کرده است. همه خواستهای انسان تأمین و هیچ رازی نمانده است، هیچ انتظاری ما را به خود مشغول نمیدارد. عشق برای نخستین بار از زندگی ما رانده شده و به دور دست اساطیر و افسانه‌های از یاد رفته گریخته، ایمان همچون آتشی از کاروان مانده و بر سردی گرائیده، گوئی به پایان همه راههای زندگی رسیده ایم، نیازها دیگر جاذبه‌ای ندارند. امید و انتظار از دل آدمی رخت بر بسته اند. هستی بیراز، بی عشق، بی ایده آل، بی ایمان، بی تپش، بیهوده، عبث، پوچ!! و انسان پاسخ نیافته عصیان میکند. شیطان پرستی، هیپی گری، تخدیر، طبیعت بی صاحب، آسمان بی پیک و پیغام، زمین تیره و زشت، زندگی مصرف و مصرف، هنرها همه سربندی، فلسفه‌ها همه وراجی، وجود پوچ، انسان پوک، بودن عبث، هستی گنگ، مرده، بی احساس، ابدیت صحرای بیکرانه‌ای سوت و کور، به ستوه آمده اند، وحشت بیقرارشان کرده، جنون، طغیان، انتحار، قساوت، دلهره، فریاد، فراموشی، مستی، تخدیر و بازهم تخدیر!!

ماری جوانا، تریاک، هروئین، هشیش، شیشه، کریستال، الکل... هیجان، شعبده، یوگا، ریاضت، نینجا، جادو، بازی با ارواح، بازی با ذهن، بازی با تن، هیپنوتیزم و بالاخره یک کاری!!...!

اینها سرگذشت انسان خسته و درمانده و زیانکار و عصیانگر است. با وجود این همه بدبختی که بر سرش آمده هنوز هم به دنبال راه فراری از بیراهه هاست. انسان همه راه‌ها را شناخته و بر جهان و طبیعت و همه موجودات حکمرانی میکند ولی با این حال وجود خویش را نشناخته است.

آیا بشر دائما متوجه روز های جهالت است و باز هم آنرا تکرار میکند؟

فرزندان ما به کجا میروند؟

عدم رضایت انسان از چیست؟

ما چه هستیم و چه می‌خواهیم؟

آیا وجود زمان و مکانی که در آن هستیم چه اهمیتی دارد؟

آیا به پایان راه نزدیک شده ایم؟

چه باید کرد؟

ولی با همه اینها من و تو حق نداریم بهراسیم و سر در لاک خود فرو بریم. به خاطر داشته باش که حتی ره گم کردگان هم میدانند چه چیزهایی از دست داده اند و می‌خواهند آنها را داشته باشند.

آری اعتقاد و ایمان ما را موفق خواهد ساخت و فلسفه حقیقی مبارزه تمام ناهنجاریها را نابود خواهد کرد.

از همین لحظه زمانی را که بر خلاف سمت حرکت میکند متوقف میکنیم. شناخت خویش درک حقیقت، بیداری و بیدار سازی، درک اهمیت عامل زمان، مبارزه با اندیشه‌های آلوده، تحرک و تلاش تا لحظه برخورداری و سپس نگهداری دستاورد برای همیشه. تن و اندیشه ات را برای رهایی بکار گیر.

## اصول و قوانین حاکم در مبارزه :

برای اینکه بتوانید از عهده مبارزه برآئید باید با قوانین حاکم در مبارزه آشنا شوید و اصول مبارزه را درک کنید و نیز بتوانید آنها را اجرا کنید.

### آموزش مبارزه

برای اینکه یک مبارز حرفه ای شوید باید اصول اولیه مبارزه را بیاموزید:

نحوه ایستادن و مهارت در حرکت، دفاع، حمله، حرکات فریبنده، زمانسنجی، ضد حمله، ضربه بازدارنده، سرعت و تاکتیک در مبارزه

### انعطاف

انعطاف در هنرهای رزمی تنها بمعنی کشش نیست. بطور کلی انعطاف بدو بخش تقسیم میشود: انعطاف جسمی و انعطاف ذهنی. انعطاف جسم را میتوان تا حد زیادی با تمرینات کشش و نرمش بدست آورد اما بخش زیادی از انعطاف به انعطاف ذهنی مربوط میشود. انعطاف ذهنی به سلامت ذهن بستگی پیدا میکند. وسلامت ذهن با اعمال و رفتار شما در زندگی ارتباط مستقیم دارد. یعنی افرادی که در زندگی شان انعطاف ندارند نمی توانند انعطاف بدنی بالائی داشته باشند و یا حداقل از انعطاف بدنی آنها کاسته خواهد شد.

بطور کلی افراد انعطاف پذیر افراد سالم تری هستند. آنها در مقابل تغییرات واکنش مناسبی از خود نشان میدهند. یعنی اگر در زندگیشان مشکل بزرگی ایجاد شود، میتوانند براحتی بدون آن که از مسیر خود خارج شوند راه حل مناسبی برای آن پیدا کنند. رزمی کاری که از انعطاف جسمی و ذهنی بالائی برخوردار است، اگر درگیر یک مبارزه شود میتواند در مواقع حساس بهترین عکس العمل را از خود نشان دهد. اگر ضربه ای به طرفش بیاید، میتواند بدون آنکه ذهنش مغشوش شود یا در اثر ضربه خوردن ناامید شود، نیروی از دست رفته اش را باز یابد و دوباره به مبارزه اش ادامه دهد. همچنین میتواند با شرایط جدید خودش را وفق دهد. داشتن انعطاف به داشتن جسم سالم و ذهنی بدور از آلودگی و درگیری بستگی دارد. همانطور که گفته شد بخشی از انعطاف را میتوان با تکرار حرکات فیزیکی کشش و نرمش بدست آورد. اما باید تمرینات جدی و مستمر باشد. بخش دیگر آنرا باید خارج از تمرینات اختصاصی ورزشی و در زندگی روزمره تان کسب کنید.

نحوه برخورد شما با زندگی و با انسانهای اطرافتان و نیز اعمال و رفتاری که نسبت بشرایط مختلف از خود نشان میدهید، تأثیر مستقیمی بر انعطافتان دارد. البته برعکس این موضوع هم صادق است. یعنی با انجام جدی تمرینات انعطافی میتوانید تعادل را در زندگیتان برقرار سازید. اما این را بدانید که انجام تمرینات جسمی بدون پرداختن به جنبه های معنوی آن هیچ تأثیر مثبتی نخواهد داشت.

برای اینکه جهت تمرینات درست باشد باید معنی دقیق انعطاف را بدانید. اغلب مردم فکر میکنند که انعطاف داشتن به این معنی است که انسان بتواند براحتی کار و زندگی و اعتقاداتش را عوض کند و هیچ چیز برایش مهم نباشد. این تفکر زاده علم جدیدست برای اینکه بتواند شمارا نسبت به اعتقادات و زندگیتان بی تفاوت کند و سپس هر چه را خواست جایگزین آن کند. البته اگر عقیده های اشتباهی داشتید حتما باید آنرا دور بریزید. و یا اگر کاری داشتید که به جسم و ذهنتان آسیب میرساند حتما کارتان را عوض کنید. اما بعضی چیزها اساسشان درست است فقط مشکلاتی در جزئیات آن است. در این صورت باید بتوانید با حفظ کلیات جزئیات را تغییر دهید و یا اصلاحشان کنید.

اما انعطاف حقیقی آن است که در طول مسیر و حرکت خود بدون عوض کردن اعتقادات و راه اصلی، اگر اتفاق یا حادثه ای رخ داد و خواست شمارا از مسیر و هدفتان دور کند، بتوانید با آن مقابله کنید و عکس العمل مناسب و به موقعی نشان دهید و بتوانید دوباره انرژی از دست رفته تان را باز یابید.

درختان نرم و انعطاف پذیر در برابر باد خم میشوند ولی هرگز نمیشکنند و میتوانند دوباره حالت خود را باز یابند. اما درختان خشک و بدون انعطاف در برابر فشار باد میشکنند و از بین خواهند رفت.

انعطاف در هنرهای رزمی به همین معنی است. در یک مبارزه واقعی در هر لحظه شرایط مختلفی پیش خواهد آمد. هیچ وقت نمی توانید با یک فرمول از پیش تعیین شده وارد میدان نبرد شوید. باید جسم و ذهنتان آماده باشد. ذهن تان را آزاد بگذارید تا بتواند باحفظ شرایط اصلی عکس العمل مناسب نشان دهد. برای این کار باید فقط به یک چیز فکر کنید و آن پیروزی بردشواریه و حوادثیست که ممکنست اتفاق بیفتد و نگذارید لحظه ای اندیشه منفی به سرتان وارد شود اگر زمین خوردید بلند شوید و دوباره ادامه دهید در هر صورت این کاری است که باید به پایان برسانید. یک راه بیشتر ندارید و آن پیروزی بر همه چیز هائیهست که میخواهند نیرو و انرژی تان را از بین ببرند. و شما را نسبت به مسائل بیتفاوت کنند اما برای برخورداری از آمادگی و انعطاف باید تمرین و تکرار زیادی داشته باشید. نمیتوانید فقط بگوئید من پیروز میشوم و انتظار داشته باشید معجزه ای رخ دهد.

برای رسیدن به انعطاف جسمی و ذهنی مناسب باید بطور جداگانه هم برای آمادگی جسمی و هم برای آمادگی ذهنی تمرینات اختصاصی انجام دهید. مجموعه تمرینات کشش و نرمش میتواند جسمتان را آماده کند و نیز میتواند هر روز تمریناتی را برای پاک سازی ذهنتان داشته باشید. یک تمرین خوب دیگر اینست که میتوانید به زندگیتان نگاه کنید و ببینید چه چیزهایی سر جای خودشان نیست و یا چه اعمال و افتارهای اشتباهی را انجام میدهید که باعث مشکلات جسمی، ذهنی و روحی میشوند و برای برطرف کردن آنها

برنامه ریزی کنید. مطالب نوشته شده در بخش طراحی نظم میتواند در این زمینه کمکتان کند.  
نویسنده: فریدون محمدی

## کشش و نرمش

برای آمادگی جهت اجرای حرکات رزمی بدن باید از انعطاف پذیری بالایی برخوردار باشد و این حاصل نمیشود مگر با انجام مداوم حرکات کشش و نرمش.

علم جدید حرکات کششی را بر اساس رشته های مختلف ورزشی تقسیم بندی میکند و بسته به نوع ورزش حرکات خاصی را به شما پیشنهاد میکند تا بتوانید آن قسمت از بدنتان را که درگیر است برای اجرای حرکات ورزشی تقویت و آماده کنید. این تقسیم بندی صحیح نمیباشد زیرا صرفه نظر از هر ورزشی که انجام میدهید باید همه بدن شما از انعطاف بالایی برخوردار باشد و نیز همه حرکات کشش و نرمش را باید انجام دهید. کشش و نرمش علاوه بر جسم تأثیرات مستقیمی بر ذهن دارد و نیز مشکلات ذهنی، تعصب فکری، عدم توانایی ترک عقاید ثابت و اشتباه گذشته و نداشتن انعطاف در رفتار، گفتار و کردار نتیجه ای جز سطح پائینی از انعطاف پذیری نخواهد داشت. این بدان معنی است که نحوه زندگی و طرز برخورد شما بامسائل مختلف روزمره و حتی نگرش شما به زندگی در انعطاف پذیری جسم اثر خواهد گذاشت.

پس میتوان به این نتیجه رسید کسانی که انعطاف بدنی کمی دارند مشکلات زیادی در زندگی روزمره خواهند داشت.

### **تمرینات کشش و نرمش به چند گروه تقسیم میشوند**

#### ۱. انعطاف (آمادگی)

نرمشهایی جهت دستیابی به انعطاف بدنی

۲. نیروی جسم (پاکسازی جسم)

نرمشهایی جهت دستیابی به نیروهای جسمانی

۳. نیروی ذهن (پاکسازی ذهن)

نرمشهایی جهت دستیابی به نیروهای ذهنی

این نرمشها باید به ترتیب انجام گیرند یعنی تا به انعطاف بدنی مناسب نرسید نمیتوانید نرمشهای مربوط به دستیابی به نیروهای جسمانی را انجام دهید این بدان معنی است که اگر قبل از رسیدن به انعطاف به نیروهای جسمانی توجه کنید نتیجه مطلوبی نخواهید گرفت و نیز تا زمانی که نیروی جسمانی مناسبی نداشته باشید نمیتوانید نیروهای ذهنی را بطور صحیح بکار گیرید.

### **انجام مکاتیمی حرکات بدون توجه به سلامت زندگی روزمره تان هیچ ثمره ای نخواهد داشت.**

تمرینات کششی در سنین مختلف متفاوت است و باید آنرا مناسب با آمادگی جسمانی و سن خودتان انجام دهید. این تمرینات

برای کودکان باید بدون فشار، آرام و آهسته انجام شود زیرا بدن آنها ضعیف و آسیب پذیر است.

در سنین نوجوانی میتوانید اندکی فشار بدن بیافزائید و سنین جوانی زمانی است که میتوانید حداکثر فشار را بر بدنتان اعمال

کنید. اما این فشار باید بر اساس آمادگی جسمانی و بطور صحیح اعمال شود. در این سنین میتوانید به بالاترین حد انعطاف بدنی دست یابید و نیز میتوانید با تمرینات مداوم این آمادگی را برای همیشه حفظ کنید.

اگر در سنین میانسالی میخواهید تمرینات کششی را آغاز کنید باید بدانید که بدن شما شکل خود را گرفته است باید زمان

بیشتری را به تمرین اختصاص دهید همانطور که تغییر فکری و انعطاف در رفتار و کردار در سنین بالا دیر صورت میگیرد انعطاف بدنی نیز به کندی انجام میگردد. پس اگر در این سنین میخواهید تمرینات کششی را شروع کنید باید صبور باشید.

## **نکته ها :**

- روش صحیح تمرینات کششی به شما امکان میدهد که حتی بدون تمرینات نرمشی، از انعطاف بدنی بسیار بالایی برخوردار باشید.

- اینکه مردم زمان زیادی را صرف تمرین میکنند اما نتیجه نمیگیرند،

### **به چند عامل بستگی پیدا میکند:**

۱. تمرینات اشتباه

۲. انجام تمرینات در زمان نامناسب

۳. ترتیب غلط تمرینات

۴. انتخاب غلط روشهای تمرینی (روشهایی که مهارتهای ورزشی

را افزایش میدهد، اما انعطاف بدنی را پائین میآورد.)

۵. تمرینات طولانی مدت و بیش از حد توانایی بدن

- در جلساتی که تمرینات کششی را انجام میدهید از انجام حرکات پرشی و تمرینات بدنسازی و حرکات شدید انقباضی اجتناب کنید.

- تعداد جلسات اختصاصی برای تمرینات کششی بر اساس آمادگی جسمانی افراد مختلف و نیز شدت تمرینات، میتواند بین یک تا سه روز در هفته باشد.

#### ۷ مرحله تمرین برای یک جلسه اختصاصی کشش و نرمش

همه مراحل کشش و نرمش را باید پشت سر هم و بدون وقفه انجام دهید. در غیر این صورت نتیجه مطلوبی نخواهد داشت. زمان هر مرحله بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه میتواند باشد. دقت کنید فشار در تمرینات بر اساس آمادگی جسمانی و نحوه اجرای هر حرکت در افراد مختلف متفاوت است.

#### مرحله (۱):

گرم کردن مفصلها (انجام حرکات در دامنه کامل حرکتی مفاصل) برخی از حرکاتی که به گرم کردن مفاصل کمک میکنند عبارتند از:

حرکت و چرخش دستها، پاهای، گردن، کمر، زانوها، مچها و ... در جهت‌های مختلف.

توجه داشته باشید پس از دستیابی به حداکثر دامنه حرکتی یک مفصل، دیگر نباید تکرار بیشتری از آن حرکت را در یک تمرین معین انجام دهید.

#### مرحله (۲):

حرکات نرم رقص پا، حرکات پروانه، دویدن نرم، بالا آوردن پا و ...

#### مرحله (۳):

اولین مرحله حرکات کششی

حرکات را نرم و بدون فشار زیاد انجام دهید و هر حرکت را ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و دقت کنید که حرکات را طوری انتخاب کنید که همه بدن کاملاً کشیده شود.

#### مرحله (۴):

در این قسمت بر میگردیم به مرحله (۲) و همه حرکاتی که در آن مرحله انجام دادیم تکرار میکنیم. میتوانید حرکاتی مشابه مرحله (۲) را انجام دهید.

#### مرحله (۵):

همه حرکات کششی که در مرحله (۳) انجام دادید و یا مشابه آنها را انجام دهید. در این مرحله میتوانید هر حرکت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید.

#### مرحله (۶):

همه حرکاتی که در مرحله (۲) و (۴) انجام دادید و یا مشابه آنها را میتوانید انجام دهید.

#### مرحله (۷):

در این مرحله حداکثر کشش و فشار را میتوانید داشته باشید زمان هر حرکت در این مرحله میتواند بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه باشد. تمرینات اختصاصی کششی را بر اساس آمادگی جسمانی و فشار حرکات میتوانید بین ۱ تا ۳ جلسه در هفته انجام دهید. نویسنده: فریدون محمدی

#### زمانسنجی

سرعت و زمانسنجی مکمل یکدیگرند. یک ضربه سریع قوی نخواهد بود، مگر اینکه با زمانسنجی دقیق اجرا گردد. شما مجبور نیستید که با شتاب یا نا منظم حرکت کنید. اکثر اوقات یک حرکت نرم و بدون عجله که بر راحتی و بدون آمادگی قبلی، انجام شود به هدف اصابت خواهد کرد.

زمانسنجی یعنی توانایی درک زمان مناسب برای انجام حرکت حمله یا دفاع، اینکه حریف چه وقت برای حرکت برنامه ریزی کرده و آماده میشود، چه موقع در نیمه حرکت خود است، چه وقت تحت تأثیر فشار عصبی قرار دارد، و بالاخره چه وقت تمرکز وی در حال رکود است و یا اصلاً تمرکز ندارد.

زمانسنجی یعنی اجرای صحیح یک ضربه هنگامی که حریف به شما نزدیک شده و یا در حال نزدیک شدن است. اگر وقت را تنظیم نکنید و ضربه را خیلی زود پرتاب کنید، انرژی خود را بیهوده به هدر داده اید، چرا که قدرت ضربه هنوز توسعه نیافته است. تنظیم زمان یک ضربه راز ضربه‌های قوی است. اما هیچکس نمیتواند حتی با زمانسنجی دقیق هم ضربه‌های قوی بزند مگر اینکه به قدرت و توانایی خود اطمینان کامل داشته باشد. مسئله زمانسنجی ممکن است یک مسئله ذهنی باشد مخصوصاً وقتی ریتم حرکت قطع میگردد. در این صورت ذهن شما در سازش و هماهنگی با یک خلل ناگهانی که برای مدت کمتری از یک لحظه در حرکت شما ادامه میابد، با اشکال مواجه میشود. این ریتم یا آهنگ مغشوش کننده است چرا که شما انتظار یک حرکت کامل را دارید، درحالیکه حریف شما در نیمه کار یعنی قبل از زمان مورد انتظار، حمله میکند.

وقتی دو حریف از نظر سرعت و هماهنگی با هم برابر باشند، سرعت نمیتواند بعنوان عامل اصلی در اولویت قرار گیرد. البته آنکه اول حمله میکند بر حریف خود برتری دارد، اما مزیت برتر از آن کسی است که میداند چگونه ریتم حرکت را قطع کند. حتی با سرعت متوسط هم میتوانید با حرکت غیر منتظره خود حریف را هنگامی که ریتم حرکتش به هم خورده و قادر به برقراری توازن و تعادل سریع نیست، از حرکت باز دارید.

فریدون محمدی



## حمله

حمله ترکیبی است از استراتژی، سرعت، زمان سنجی، فریب و قضاوت هوشیارانه. یک مبارز خوب باید بکوشد تا در تمرینات روزانه ی خود بر تمامی این خصوصیات تسلط یابد. حمله باید با اراده و خواست شما و بر اساس حرکت و یا عدم حرکت حریف انجام پذیرد. بطور مثال یکی از زمانهایی که میتوان حمله را با موفقیت انجام داد زمانی است که حریف در حال عقب کشیدن دست خود از مسیری است که شما قصد حمله از آن مسیر را دارید بعبارتی دیگر زمانی حمله کنید که مسیر خط حمله کاملاً باز شده باشد. در این صورت حریفان که در جهت مخالف در حال حرکت است باید جهت حرکتش را عوض کند تا از حمله شما در امان باشد و این کار دشواری است حمله ی ساده همیشه در برابر همه حریفان مؤثر نیست. باید یاد بگیرید در حمله و دفاع تنوع بخرج دهید. این امر حریفان را به دردرس خواهد انداخت، اما به شما نیز کمک خواهد کرد که از پس مبارزین سبکهای مختلف برآئید.

باید حریفان را خوب سبک سنگین کنید. از نقاط ضعف او بهره بگیرید و از قدرت و قابلیت‌های او دوری کنید. برای مثال اگر حریفان در دفاع مهارت دارد ابتدا باید از یک ضربه ی فریبنده استفاده کنید، تا قبل از حمله ی اصلی، او را کاملاً گیج و شگفت زده نمایند. شیوه ی حمله باید طوری باشد که بتوانید براحتی بر دفاع حریف فائق آئید، بنا بر این ضربه ی شما باید بر اساس پیش بینی های شما از عکس العمل حریف مبتنی باشد.

حملات بدون فکر یا انجام حملات مرکب پیچیده ای که شانس اعمال ضربه ی باز دارنده یا ضد حمله را برای حریف افزایش میدهد، بسیار خطرناک است. هرچه حمله پیچیده تر باشد، شانس اجرای صحیح آن نیز برایتان کمتر است. بنا بر این سعی کنید از حملات ساده استفاده کنید. اما اگر حریف از نظر سرعت و مهارت با شما هم‌تراز است و درک درستی از فاصله دارد، حمله ی ساده ممکن است مؤثر واقع نشود، در برابر چنین حریفی باید از حمله ی مرکب یا حملات فریبنده استفاده نمود و از فاصله ی موجود بین خود و حریف نیز بهره گرفت. حمله ی مرکب عبارتست از یک حرکت مقدماتی نظیر یک ضربه ی فریبنده، که قبل از اجرای حمله ی اصلی بوقوع می‌پیوندد، اما قبل از اقدام به حمله ی مرکب باید عکس العمل حریفان را به دقت بررسی کنید.

حمله ی مرکب به زمان سنجی دقیق در فرصتهایی که پیش می‌آید بستگی دارد. بسیاری از حملات مرکب به این دلیل که فرد مهاجم حملات فریبنده ی خود را از نظر زمانی درست تنظیم نمیکند، با شکست مواجه میشوند. حملات فریبنده باید کمی قبل از حمله ی اصلی صورت گیرند. حملات مرکب میتواند کوتاه، سریع یا عمیق، و یا سریع و نفوذی باشند.

هنگام حمله باید سریع و دقیق باشید. تا روح و روان حریفان را تضعیف نمایند. باید با عزم و اراده اما نه با بی احتیاطی به او حمله کنید. حمله کردن با عدم اطمینان کامل کار بسیار خطرناکی است. ممکن است حتی با وجود برخورداری از تکنیکهای خوب، در نتیجه ی اقدامات دفاعی یک حریف ماهر و حرفه ای دلسرد و ناامید شوید. بنابر این باید در حمله ی خود زمان سنجی درستی داشته باشید تا حریف نتواند از حملات شما بگریزد. در یک حمله حرکت انجام شده مخصوصاً در مورد دستها، باید تا حد ممکن پنهانی، خفیف و ظریف باشند تا مانع از هرگونه اقدام دفاعی یا ضد حمله ای حریف گردد. برای کسب مهارت در حمله باید این را بدانید که برای هر ضربه ای، روزنه ای، و برای هر روزنه، ضد حمله ای، و برای هر ضد حمله، دفاعی وجود دارد. بنابر این باید بدانید ضربه را چه وقت، چگونه و با چه اطمینان و امنیتی باید بکار ببرید.

کارایی یک حمله تا حد زیادی به آگاهی شما از شیوه ی مبارزه حریفان بستگی پیدا میکند. اکنون بر اساس نکات گفته شده به این نتیجه میرسیم، بهترین زمان برای حمله در ساده ترین حالتها، میتواند بصورت های زیر باشد:

- \_ زمانی که فاصله ی شما با حریف به اندازه ایست که مطمئن هستید که اگر ضربه ای بزنی حتماً به او اصابت خواهد کرد.
- \_ زمانی که حریف از وضعیت دفاعی خارج شده است و گارد او کاملاً باز است.
- \_ زمانی که حواس حریف پرت شده است.
- \_ زمانی که حریف ضربه اش را تمام کرده و در حال بازگشت به حالت اولیه است.
- \_ زمانی که حریف در حال برنامه ریزی برای یک حمله است و آنقدر حواسش به حمله ی خودش است که تماماً از حمله ی شما غافل است.

\_ زمانی که حریف در حال حرکت به چپ و راست است و یا کلاً وقتی که در نتیجه ی تغییر وضعیت یا حالت بدن دفاعش کاملاً باز میشود.

علاوه بر اینکه شرایط گفته شده در بالا ممکن است بطور طبیعی اتفاق بیفتد خودتان نیز میتوانید این شرایط را بوجود آورید. مثلاً اگر فاصله ی شما با حریف به اندازه ایست که ضربه شما به او نمیرسد، ابتدا فاصله را به فاصله متوسط یا نزدیک تغییر دهید و سپس ضربه بزنی و یا میتوانید با یک حرکت فریبنده دفاعش را بهم بزنی و یا حواسش را پرت کنید و یا . . . سپس حمله کنید. فریدون محمدی

## انعطاف

انقباض و انبساط  
عدم فشار  
سرعت  
اصل انطباق  
زمان سنجی  
زاویه بدن  
نحوه پرتاب

حالت صحیح جمع و باز شدن  
وضعیت کلی بدن  
نحوه چرخش بدن در اجرای ضربات  
تکیه گاه  
دید  
جابجایی  
بازگشت به حالت اولیه . . .

حرکت و اجرای یک ضربه در زمان حمله و دفاع و حالت خنثی متفاوت است  
فریدون محمدی

### روشهای حمله و دفع حمله

در برخی از رشته های رزمی دستها ابزار اصلی و تقریباً تنها وسیله حمله و دفاع محسوب میشوند. ولی در سایر هنرهای رزمی لگد ها بدون شک نقش سنگینی را در مبارزه برعهده دارند. متأسفانه بسیاری از مکاتب تأکید بسیاری روی تکنیکهای پا داشته و تکنیکهای دست را بکلی نادیده میگیرند. سلاح اصلی در حمله و دفاع دستها هستند. میتوان با قرار دادن پا در مجاورت پای حریف و نزدیک شدن به او ضربه های پایش را مهار کرد، اما مهار کردن دستها بسیار دشوار است، زیرا با دستها میتوان از فواصل بسیار نزدیک و از همه زوایا ضربه زد.

به جز دفع حمله تکنیکهای دیگری هم برای دفع ضربات مشت وجود دارند. گاهی بهتر است روشهای دیگری مانند حرکت پاها را بعنوان جایگزین بکار برد، زیرا معمولاً برای ضد حمله در وضعیت بهتری قرار میگیرید. سایر تکنیکهای گریز از حمله عبارتند از: حرکت به طرفین، کشیدن سر به پهلو، حرکات متناوب سر و بالاتنه به طرفین. کشیدن سر به طرفین عبارتست از گریز از یک ضربه بدون خارج شدن از محدوده اصلی ضد حمله. برای موفقیت، زمانسنجی و قضاوت شما باید خیلی دقیق باشد زیرا گاهی ممکن است ضربه با تفاوت چند صدم اینچ به هدف اصابت نکند.

با وجودی که برای اجتناب از دریافت یک ضربه جلو مستقیم، میتوان کشیدن سر به پهلو را به داخل و خارج انجام داد ولی ترجیحاً بهترست بسمت داخل انجام شود. زیرا بکارگیری آن مطمئن تر و درضمن مانع از آماده شدن حریف برای ضد حمله میشود. هدف آنست که شما شانه و بدنتان را به راست یا چپ بگردانید تا ضربه حریف از روی یکی از شانه هایتان عبور کند.

کشیدن سر به طرفین یکی از تکنیکهای با ارزش در مبارزه است، زیرا به شما امکان میدهد برای ضد حمله از هر دو دست خود استفاده کنید. شما میتوانید با حرکت به داخل، مشت قوی تری اجرا کنید تا اینکه ضربه را دفع کنید و سپس به ضد حمله بپردازید.

چرخش کوتاه پاشنه پا غالباً پاسخ مثبتی است، برای کشیدن سر به طرفین. برای فرار از راست مستقیم از روی شانه چپ در وضعیت راست جلو، پاشنه عقب را از زمین بلند و در جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید و سنگینی بدن را به پای جلو منتقل کنید. همزمان زانوی پای جلو را کمی خم کنید و شانه تان را در همان جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید تا در وضعیتی قرار بگیرید که بتوانید ضربه حریف را تلافی کنید.

برای عبور دادن یک ضربه جلو از روی شانه راست، پاشنه پای جلو را از روی زمین بلند کنید و آنرا در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید و سنگینی بدن را به پای عقب منتقل کنید، همزمان با این کار زانوی پای عقب را خم کنید و شانه تان را در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید و برای ضد حمله با یک ضربه دورانی آماده گردید.

حرکات متناوب سر و بالاتنه به طرفین و بالا و پایین یک تاکتیک با ارزش برای گریز از ضربات و بهبود عمل دفاع به منظور مقابله با مشت به مراتب قوی تر نظیر مشت های هوک است. این حرکات این امکان را به شما میدهند که هر وقت فرصت مناسبی دست داد هر دو دست خود را برای حمله بکار برید.

ضربات مستقیم جلو را که بطرف سر پرتاب میشوند، با کشیدن سر به طرفین میتوانید رد کنید. این عمل سر شما را به یک هدف در حال حرکت تبدیل میکند و باعث میشود که حریف از جهت حرکت شما آگاه نشود. بعلاوه او بر سر یک راهی قرار میگیرد، زیرا نمیداند با کدام دست به او مشت خواهید زد.

باید توجه داشته باشید که ریتم حرکتتان نباید بیش از حد موزون باشد. چراکه در این صورت حدس زدن حرکاتتان آسان میشود. باید بکوشید حریف را در تمام مدت گیج و مبهوت نگه دارید.

در برابر یک مشت مستقیم و آپرکات به عقب بروید، در برابر یک مشت هوک به سمت چپ یا راست حرکت کنید. همیشه همراه با لگد و مشت هایی که میزنید از تاکتیکهای گریز و حمله استفاده کنید. چشمانتان را کاملاً باز نگه دارید. چرا که ممکن است ضربات بدون هشدار قبلی زده شوند و برای دفاع باید از آنجها و ساعدهایتان کمک بگیرید.

سعی کنید در مبارزه صبور باشید. با پرتاب مشت های بدون هدف انرژی تان را تلف نکنید و فقط وقتی ضربه را بزنید که مطمئن باشید با قدرت به هدف خواهد خورد. وقتی از ضربه زدن مطمئن نیستید بی جهت خود را به خطر نیندازید، زیرا در این صورت اولاً مشت شما ضعیفتر از آن خواهد بود که حتی اگر به هدف برخورد نماید، صدمه ای به حریف بزند. ثانیاً شما خود را در وضعیت مخاطره آمیزی برای یک ضد حمله قرار میدهید. ثالثاً اگر پایتان را به پای حریف قفل نکرده باشید، فرصت مناسبی جهت اجرای ضربه به کشاله رانته در اختیار حریف قرار میدهید. هنگام مبارزه به خودتان اعتماد داشته باشید و وقتی ضربه میزنید از حریف خود دور نشوید و یا پشتتان را به او نکنید. این امر موجب افزایش جسارت حریف و کاهش شانس مبارزه برای شما خواهد شد. یک حرکت بد دیگر آن است که سرتان را به عقب برگردانید. داشتن چنین عادت های شما را در برابر حملات بعدی حریف بی دفاع گذاشته و مانع از

انجام ضد حمله شما می‌گردد.

بهترین زمان برای پی بردن به نقاط ضعف خود و راههای برطرف نمودن آنها زمانی است که مبارزه می‌کنید. ممکن است از پیدا کردن نقاط ضعف خود در مبارزه تعجب کنید. سعی کنید عادات بدی که در مبارزه دارید را بسرعت برطرف کنید. ممکن است در هنگام مبارزه با گارد پائین عقب نشینی کنید اما پس از آنکه چند ضربه محکم را روی صورتتان تحمل کردید، یاد می‌گیرید که گاردتان را بالا بگیرید.

عوامل و متغیرهای یک مبارزه آنقدر زیاد هستند که شاید هرگز نتوانید با یک نقشه دقیق آنها را بکار ببرید. باید با رویارویی با موقعیتهای مختلف انعطاف پذیر باشید. فریدون محمدی

### چرا بعد از تمرین درحالی که خسته ایم، خوابمان نمی‌برد؟

45

همانطور که می‌دانید اکثر پزشکان برای غلبه بر بی‌خوابی تمرینات ورزشی را توصیه می‌کنند: برخی از افراد مبتلا به بی‌خوابی هستند که اختلالاتی در چرخه خواب داشته و یا مشکلاتی در مراحل مختلف خواب دارند.

افرادی که به صورت مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار دوره‌های بی‌خوابی می‌شوند. ورزش مرتب موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود و دوره‌های خواب مرتب‌تر می‌شود. همچنین مراحل مختلف خواب آرام‌تر و منظم‌تر به یکدیگر تبدیل می‌شوند.

ورزش متوسط به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و ۴-۳ بار در هفته کمک می‌کند تا بهتر بخوابید و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. این ورزش بهتر است در هنگام صبح و یا بعد از ظهر انجام شود و به زمان خواب نزدیک نباشد.

ورزش شدید صبح هنگام و ورزش ملایم هنگام خواب نیز کمک می‌کند تا راحت‌تر به خواب روید. به علاوه ورزش مدت زمانی که در مرحله چهارم خواب (که عمیقترین مرحله خواب است) به سر می‌برید را افزایش می‌دهد. برای برخی افراد ورزش روش مناسب و کاملی برای غلبه بر اختلالات خواب به شمار می‌رود.

محققان دانشگاه استنفورد، تاثیرات ورزش بر الگوی خواب افراد ۷۵-۵۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. این افراد از بیماری بی‌خوابی رنج می‌بردند. از آنان خواسته شد تا بعد از ظهر هر روز به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش به صورت پیاده روی، نرمشهای سبک ایروبی و دوچرخه سواری بود.

نتیجه‌ی مطالعه شگفت آور بود. در اکثریت افراد، مدت زمان مورد نیاز برای به خواب رفتن به نصف کاهش پیدا کرد. همچنین در حدود یک ساعت به زمان خواب این افراد اضافه شد.

حال چرا بعد از تمرین درحالی که خسته ایم، خوابمان نمی‌برد؟

### بیخوابی ۲

ورزشکاران زیادی اظهار می‌دارند که آنها در روزهای قبل از مسابقات بویژه شب مسابقه دچار مشکل بی‌خوابی می‌شوند. این امری طبیعی است که اغلب ورزشکاران به آن دچار می‌شوند. این مشکل را بیخوابی (insomnia) یا ناتوانی در خوابیدن به اندازه کافی، می‌نامند. خوشبختانه شیوه‌هایی وجود دارد که با یادگیری و عمل به آنها می‌توان به مقابله با این عارضه پرداخت.

چه چیز باعث بوجود آمدن این نوع بی‌خوابی می‌شود؟ دلایل مختلفی وجود دارد که برخی ساده و برخی دیگر غامض و پیچیده هستند:

تمرینات بیش از حد: یک عامل این است که ورزشکار در هنگام خوابیدن خسته و از لحاظ فیزیکی فرسوده است. گاهی اوقات ورزشکار آنقدر خسته است که نمی‌تواند به خواب عمیق فرو رود و حتی آنقدر خسته است که حتی نمی‌تواند استراحت کند. این حالت می‌تواند در تمام روز بر ورزشکار حاکم باشد. در چنین وضعیتی فرد هیجان زده، عصبی و ناتوان می‌شود. زمانی که مربی ورزشکار خستگی مفرط را مشاهده نمود، اولین اقدام آن است که تمرینات متوقف شود و ورزشکار به استراحت بپردازد. این مشکلی است که اغلب ورزشکاران سطح بالا دچار آن می‌شوند. این ورزشکاران آموخته‌اند که باور داشته باشند همواره بیش از دیگر ورزشکاران تمرین کرده‌اند و اگر آنها اندکی بیشتر تمرین کنند به پیروزی دست می‌یابند. اما متأسفانه این تفکر، وضعیت آنان را بدتر می‌کند و عامل ایجاد مشکلات مضاعف برای آنها می‌شود. باید آگاه باشیم که استراحت بخشی از برنامه تمرینات هر فرد است. ورزشکار باید زمانی برای استراحت، تقویت قوا و تجدید نیرو به خود اختصاص دهد. در هنگام استراحت است که حداکثر بهبودی حاصل می‌شود و اگر استراحتی صورت نگیرد، وضعیت بدتر می‌شود. فیزیولوژیست‌ها معتقدند اگر تعداد ضربان قلب ورزشکار پس از بیداری از خواب صبحگاهی، بالاتر از حد تعداد ضربان قلب ورزشکار تازه نفس باشد، این نشانه عارضه تمرینات فراوان است.

**کاهش وزن:** دیگر عامل بی خوابی کاهش وزن است. در این شرایط ما احساس کسالت و سنگینی می کنیم و در عین خواب آلودگی زمانی که می خواهیم استراحت کنیم تنها غلت می خوریم اما به خواب نمی رویم. تنها برای مقابله با درد و ناراحتی ناشی از کاهش وزن، اندکی چرت می زنیم یا حداکثر به خواب سطحی می رویم، نه به آن خواب عمیقی که ما برای یک استراحت مفید است و به آن نیاز داریم، بنابراین پس از بیداری احساس شادابی و تجدید نیرو نمی کنیم. به این دلیل که ما تنها چرت می زنیم، دیگر نمی توانیم در زمان عادی خود به خواب برویم و خواب طولانی عمیق و شفابخشی را به چرتی کوتاه ترجیح می دهیم.

فکر کردن زیاد: شایعترین مشکلی که از سوی ورزشکاران مطرح می شود، فکر کردن است که باعث می شود فرد بیدار بماند. ورزشکار به آینده فکر می کند و این خود باعث بیدار ماندن وی می شود. او در رختخواب خود غلت میزند و زمانی که سعی می کند به خواب رود هزاران فکر از سر او می گذرد. حوادث، نگرانیها و رفتارهای منفی در هنگام خواب، به سراغ او می آیند. در این زمان مشکل مضاعف میشود و ورزشکار در مورد به خواب نرفتن خود نگران می شود که این مسئله به مشکل دامن می زند.

### چگونه این کاهش خواب بر عملکرد ورزشکار تأثیر میگذارد؟

کم خوابی زمان تجدید قوای ورزشکار را کاهش میدهد و موجب خستگی وی میشود. به خواب نرفتن، تنش فیزیکی بدن را افزایش می دهد و ورزشکار را وادار به مکالمه ای منفی می کند. این مکالمه منفی در تمام حالات در طول روز، شب، حین تمرینات و مسابقه تأثیر مخربی بر ورزشکار می گذارد در این حالت او نه تنها از ورزش بلکه از اطرافیان و همه چیز متنفر می شود.

### چگونه می توان بر بیخوابی غلبه کرد؟

ذهن خود را فریب دهید! حقه هایی وجود دارند که به خواب رفتن شما کمک می کنند:

اولین شیوه: شمردن یکی از آنها است. برای نمونه شمردن معروف گوسفندان می تواند ذهن شما را از فکر کردن باز دارد و بر شمردن تمرکز کند. چون شمردن کار خسته کننده ای است، به محض اینکه ذهن از فکر کردن خلاصی یافت، به خواب فرو میرود.

84

دومین شیوه: فریب ذهن کسانی است که واقعا خسته خسته هستند و احساسات خاصی یا حادثه ای در گذشته را به یاد دارند. در این حالت سعی کنید در حافظه خود بر زمانی که بسیار خسته بودید و یا در حالت آرامش کامل بودید تمرکز کنید. رنگ آرام بخشی را در جلوی چشمان خود تصور کنید. صورتی یا آبی روشن برای این کار مناسب است. سپس ۳-۴ نفس عمیق بکشید. به احساس خود در این لحظه توجه کنید. رنگ را ببینید، با خستگی بر فکر کردن و شمردن تمرکز کنید در این زمان چشمان شما سنگین میشود و اگر به خود اجازه دهید به خواب بروید.

### دستورالعملی برای خواب

در حالی که بر روی زمین در وضعیت دراز کش هستید بدن خود را آرام نگهدارید. لباسهای تنگ خود را شل کنید. نفس عمیقی بکشید و به آهستگی هوای بازدم خود را بیرون دهید. بر احساس خروج هوا از بدن خود تمرکز کنید. گرمای هوا را زمانی که استرس و خستگی را از اعماق بدن شما به خارج می فرستد حس کنید. حس کنید که گرما در گلوئی شماست. هنگام دم احساس کنید که سینه شما بالا میرود و حرکت رو به پایین قفسه سینه خود را دنبال کنید. از این احساس لذت ببرید و اجازه لحظه ای استراحت به خود بدهید. بسیار خوب! حال بر بدن خود تمرکز کنید. وزن خود را بر روی تخت خواب و تشک حس کنید. بدن خود را شل کنید. همانطور که قطعه یخی در سطح پیاده رو در هوای گرم نوب و پخش می شود، بدن خود را گسترده سازید. بدنبال احساسات خود بگردید. تماس بدن خود را با زمین یا تشک بیشتر سازید. سپس نقطه ای را که ستون فقرات شما به پشت گردن متصل میشود شناسایی کنید و لحظه ای بر آن نقطه تمرکز کنید، چشمانتان را ببندید و اجازه دهید خستگی از ریشه گردن به تمامی گردن، پشت و بقیه بدن پخش شود. اگر بدرستی بر نقطه انتهایی ستون فقرات تمرکز کنید عملاً این حس در تمام بدن شما پخش می شود. حرکت احساس خستگی خود را زمانی که از ستون فقرات به پشت و باسن پخش می شود، حس کنید.

سنگینی را در بدن خود حس کنید و در تشک یا رختخواب خود فرو روید. چنین احساس کنید که تشک شما را بلند می کند. خود را به این حس تسلیم کنید. بر احساس خستگی خود تمرکز کنید چشمان خود را محکم ببندید و تا ده بشمارید، یک، دو، سه...

حالا با چشمان بسته به بالا و پشت سر خود نگاه کنید . حس می کنید که چشمانتان از زیر جمجمه به بالا نگاه می کند . تصور کنید که سکه ای بر بالایی سر شما چسبیده است . به دنبال آن سکه بگردید . زمانی که به جمجمه خود نگاه می کنید به آرامی تا ۱۵ بشمارید و سپس بدن و چشمان خود را شل کنید . چشمان شما می خواهند بسته بمانند . نفس عمیقی بکشید و به شانه هایتان استراحت بدهید . اجازه دهید که سنگینی شانه ها به پایین بیافتد . اکنون بر روی پاهای خود تمرکز کنید . اجازه دهید که در رختخواب فرو روند ، پاهایتان شروع به استراحت میکنند و شما حس می کنید که شناور هستید . بر این حس تمرکز کنید و به خود اجازه دهید که به خواب فرو رود . «خواب آلود»، چشمانی سنگین ، بدنی آرام و در حال استراحت ، از این حس لذت ببرید و به خواب بروید و با نشاط از خواب برخیزید.

### **چند نکته:**

به زمانیکه به شدت خسته بودید فکر کنید و آن احساس را دریابید . ساعتان را مخفی کنید . از حالت دراز کش بلند نشده و ننشینید ، این وضعیت باعث می شود که به فکر فرو روید . پس از ساعت ۶ بعد از ظهر کافئین ، شکر و شکلات مصرف نکنید . فعالیت آخر شب بدن شما را فعال می سازد و باعث می شود بیدار بمانید . با خواندن و یا فعالیتی آرام و مستمر خود را به خواب ببرید . اگر به خواب نرفتید اندکی پیاده روی کنید و تصور کنید که مشکلاتتان را حل کرده اید . خواب خوب شبانه‌گامی به جسم و روح شما نشاط می بخشد و کمک می کند سخت تر و طولانی تر فعالیت کنید و بدین طریق بهتر می توانید به تمرینات خود بپردازید .

خوابی با آرامش

موفق خوشخواب و سحرخیز باشید.

آیا از ضربه خوردن می ترسید ؟

آیا از ضربه خوردن می ترسید ؟

### **fight1**

اگر جواب شما منفی است یا غلو میکنید یا معنی شجاعت را با حماقت اشتباه گرفته اید . همه ما از ضربه خوردن و آسیب دیدن می ترسیم . در واقع این عکس العمل طبیعی بدن ماست . البته منظور از ترس آن جنبه منفی که معمولاً در ذهن داریم ، نیست .

شاید بتوان با کمی واقع بینی ترس را با قدرت عکس العمل مترادف دانست . یعنی بدن ما به محض برخورد با یک عامل ناشناخته یا تهدید آمیز بلافاصله مقداری انرژی آزاد میکند حال اگر ما برای مقابله با آن عامل خاص تعریفی داشته باشیم انرژی آزاد شده صرف انجام عمل مذکور می‌گردد (عکس العمل بدن - حالت مثبت) در غیر اینصورت این انرژی خود را به صورتهای مختلف مثل فریاد کشیدن آزاد میکند (ترس - حالت منفی).

در هنگام کومیته شما باید برای بدن خود در مواجهه با اجرای یک تکنیک تهاجمی توسط حریف یک تعریف ارائه کنید . در غیر اینصورت انرژی که بدن شما در واکنش به اجرای ضربه حریف و قرار گرفتن در حالت خطرناک آزاد میکند با حالاتی چون دستپاچگی ، ترس و در نهایت خارج شدن کنترل مبارزه از دست شما به هدر خواهد رفت .

جایگزین مناسب و در واقع همان تعریفی که ما باید به بدن ارائه کنیم ، همان تکنیکهای دفاعی هستند ، این کار را میتوان با روشهای مختلف تمرینی انجام داد که در اینجا به یک نمونه ساده آن اشاره میکنیم:

از حریف تمرینی خود بخواهید ضربه جودانزوکی خودش را البته با کنترل شدید به روی شما اجرا کنید و شما در عین حال که به او اعتماد دارید سعی کنید که پلک نزده و سر خود را به عقب نکشید و بارها و بارها این عمل را تمرین کنید بعد از مدتی این عمل را با یک دفاع همانند ناگاشی او که انجام دهید .

احتیاج نیست که دفاعی کامل انجام شود فقط برای منحرف کردن ضربه حریف یک اشاره کوچک نیز کافی است .

پس از تسلط کامل به روی آن ضربه ای نیز به عمل خود اضافه کنید ، بدین صورت که در هنگام اجرای تکنیک جودانزوکی از سوی حریف ، شما پلک نمیزنید ، سرتان را عقب نمی کشید و دفاع مناسب انجام میدهید و صربه ای مناسب ( مثل گیاکوزوکی ) انجام می دهید .

تمرینات مکرر با این روش بدن شما را به این تعریف دست پیدا میبکند که با مشاهده برخورد یک ضربه به سمت خود انرژی آزاد شده که بدن شما در واکنش به این حالت انجام داده ، صرف اجرای یک تکنیک دفاعی کند .

البته این حالت به این سادگی که مطرح شد به دست نمی آید ، اما به هر حال غلبه بر ترس مثل هر مهارت دیگری نیاز به تمرین مکرر و پشت کار دارد .

### **تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق**

امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکنه های قلبی محسوب می شوند . لذا انجام حرکات مناسب ...

\*

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد . امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکنه های قلبی محسوب می شوند .

\*

در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد.

\*

میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و نتیجه کار انتقال اکسیژن به قسمت های مختلف بدن بهتر انجام می شود.

\*

ورزش مرتب راهی است مناسب جهت پیشگیری از بروز بیماری فشار خون.

\*

ورزش می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند ، پس به جای خوردن دوا بهتر است ورزش کنید.

\*

میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی بحد مطلوبی میرسد ، خصوصاً اگر با رژیم غذایی همراه باشد.

\*

برای بیماران دیابتی ، ورزش بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئن پایین می آورد.

\*

با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد.

\*

با انقباض عضلات پا در حین ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز بیماری واریس در پاها جلوگیری می نماید.

\*

کسانی که ورزش می کنند در صد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می گیرند.

\*

افزایش حجم تنفسی در طول روز و شب موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود.

\*

کسی که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد ، زود خسته نمی شود و کارایی بیشتری خواهد داشت.

\*

افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید.

**نسبت به قلب هوشیار باشید:**

اگر شما متقاعد شده اید که ورزش کنید آن را درست انجام دهید . قبل از شروع با پزشکتان مشورت کنید.

**اگر:**

\*

پزشک به شما گفته که ناراحتی قلبی یا سوفل قلبی دارید.

\*

یک حمله قلبی داشته اید.

\*

کسی در فامیل شما ناراحتی یا حمله قلبی قبل از ۵۵ سالگی داشته است.

\*

اغلب در سمت چپ یا وسط سینه ، سمت چپ گردن ، شانه ، یا بازو در حین یا درست بعد از ورزش احساس درد یا فشار دارید.

\*

اغلب احساس غش یا سرگیجه دارید.

\*

احساس تنگی نفس بعد از یک کار مشخص دارید.

\*

فشار خون بالا دارید که تحت کنترل نیست یا اینکه نمی دانید فشار خونتان چند است.

\*

بالای ۶۰ سال هستید و عادت به ورزش ندارید.

\*

در يك وضعيت درماني هستيد مثل مصرف انسولين ، آرتريت

داكتر به شما مي گويد ورزش كنيد . دقت كنيد هر دفعه كه شما ورزش مي كنيد ، ابتدا ۵ دقيقه خود را گرم كنيد بعد از ۵ دقيقه سرعت بگيريد . اين سرعت را براي ۳۰-۱۵ دقيقه حفظ كنيد . خستگي را به آرامي کاهش دهيد و سرد شويد . قدم بزنيد و براي ۵ دقيقه طول دهيد . با هدف ورزش شما آرام و آهسته به بدنتان وقت دهيد كه به حالت نرمال برگردد . اگر هر زمان در طي خستگي احساس درد كرديد به آهستگي ورزش را كم كنيد و يا آن را قطع كنيد . به علائم هشدار دهنده بدنتان بي توجه نباشيد . هوشيار باشيد و از جراحت دوري كنيد.

### چه چيزي براي قلب خوب است ؟

ورزش بايد تند ، قابل تحمل و منظم باشد . ورزشي كه تند است ضربان قلب و تنفس شما را افزايش مي دهد . بايد ۳۰ دقيقه بدون توقف يك خستگي قابل تحمل را ادامه داد . ورزش منظم يعني تكرر فعاليتها حداقل ۳ بار در هفته كه خيلي هم مشكل نيست . جدول زير مثالي از دو نوع ورزش را نشان مي دهد . انتخاب يك فعاليت تحت عنوان ستون كمك كننده هاي بزرگ قلب يعني فعاليتي كه خودش قلب شما را در شرايط بهتر قرار مي دهد . انتخاب يك فعاليت تحت عنوان ستون فعاليتهاي مناسب يعني اينكه فعاليت بايد در فرم تند و قابل تحمل انجام شده تا شرايط مناسب قلب را فراهم كند . يك فعاليتي كه از آن لذت ببريد انتخاب كنيد كه طرح آن مي تواند يك تفريح يا سرگرمي باشد و شما بيشتر احتمال دارد از آن لذت ببريد.

### تقويت كننده هاي قلب

1) كمك كننده هاي بزرگ قلب	( ۲ ورزش مناسب قلب
اسكي ماربيچ	بسكتبال
ورزش و تفريح خارج از شهر	دوچرخه سواري
طناب بازي	ورزش سبك
راهپيمايي سريع	اسكي روي تپه
پاروزدن	هندبال
دويدن درجا	اسكواش
پازدن دوچرخه	شنا
بالا و پايين پريدن	تنيس

### چگونه ضربان قلب را بدست مي آوريد ؟

بعد از هر بار خستگي ضربان قلب را اندازه بگيريد . قلب شما بايد از حالت نرمال در طي ورزش سريعتر بزند . اينكه چقدر سريعتر بزند بستگي به سن شما دارد . هر كس يك هدف براي ضربان قلب دارد ، تعداد ضربان قلب شما در دقيقه بايد در حد منطقي هدف شما باشد تا ورزش را مناسب قلب شما كند . اگر ضربان كمتر از حد هدف باشد كمتر به قلب كمك مي كند . خسته شدن بيش از حد هم براي قلب شما مضر است . منطقه هدف خود را از جدول زير بوسيله سن خود پيدا كنيد.

### ضربان قلب بهداشتي

سن	منطقه هدف
20 سال	۱۵۰-۱۲۰ ضربان در دقيقه
25 سال	۱۴۶-۱۱۷ ضربان در دقيقه
30 سال	۱۴۲-۱۱۴ ضربان در دقيقه
35 سال	۱۳۸-۱۱۱ ضربان در دقيقه
40 سال	۱۳۵-۱۰۸ ضربان در دقيقه

45سال	۱۰۵-۱۳۱ ضربهان در دقیقه
50سال	۱۰۲-۱۲۷ ضربهان در دقیقه
55سال	۹۹-۱۲۰ ضربهان در دقیقه
60سال	۹۳-۱۱۶ ضربهان در دقیقه
70سال	۹۰-۱۱۳ ضربهان در دقیقه

### آيا شما در منطقه هدف هستيد ؟

يك مدتي صبر كنيد تا ضربهان قلب و تعداد تنفس بالا رود . سپس نبض خودتان را بين حالت روتين چك كنيد و ببينيد كه در منطقه هدف هستيد يا انگشت شاخص (اشاره) خودتان نبض خود را روي مچ دست ديگر پيدا كنيد ، با ملايمت فشار بدهيد و براي ۳۰ ثانيه شمارش كنيد و در عدد ۲ ضرب كنيد . اگر نبض شما در منطقه هدف باشد كمی سخت تر ورزش كنيد . اگر بالاي منطقه هدف باشد ورزش را ساده كنيد.

يك جلسه ورزش خسته كننده شامل سه قسمت است : گرم كردن ، ورزش در حد ضربهان هدف و خنك كردن.

ابتدا ۵ دقيقه بدنتان را گرم كنيد ، ۳۰-۱۵ دقيقه در حد منطقه هدف ورزش كنيد و ۵ دقيقه بدنتان را سرد كنيد و مطمئن باشيد كه ضربهان قلبتان در منطقه هدف شماست.

هر فعاليت فيزيكي بهتر از عدم ورزش است . ورزشهاي تفريحي مي تواند با ورزش نيرومند تعويض شود . مسئله مهم اين است كه بلند شويد و حركت كنيد.

توصيه هاي مفيد قلب

شما در راه خود هستيد ! شما يك ورزش براي داشتن يك قلب سالم انتخاب کرده ايد كه لذت ببريد . در اينجا به شما براي شروع ورزش توصيه هاي مفيد مي شود.

1. برنامه ورزش خود را به سادگي شروع كنيد . اگر روي فرم نيستيد بهتر است از يك قدم زدن ساده شروع كنيد و هدفهاي مناسب ايجاد كنيد و به سمت آن حركت كنيد.

2. از كسي بخواهيد كه به شما ملحق شود.

3. روي فعاليت داخل يا خارج از منزل تصميم بگيريد . فعاليتها را همين حالا شروع كنيد و از اينكه حوصله تان سر رود جلوگیری كنيد و به آن در حد مناسب تنوع دهيد.

4. ورزش را قسمتي از زندگي تان كنيد . زماني را براي قبل از كار يا بعد از كار ، در طي ساعت ناهار هر وقت براي شما راحت است براي ورزش بگذاريد . يك برنامه تهيه كنيد و به آن بچسبید.

كليد بهداشت و شايستگي را در زندگي تان حفظ كنيد . از كليد بهداشت قلب استفاده كنيد . به طور منظم و صحيح ورزش كنيد . به پيشگيري از بيماري قلبي توسط ورزش كمك كنيد . به ورزش برگرديد.

### راهنماي كلي

1. آيا فشار خون شما از 90/140 mm/Hg بيشتر است ؟

2. آيا كلسترول خون شما بالاي سطح مضر (200) mg/dl است ؟

3. آيا سگرمي مي كشيد ؟

4. آيا كمتر از ۳ بار در هفته ورزش سريع انجام مي دهيد ؟



5. آیا اضافه وزن دارید ؟

6. آیا مرض قندي دارید ؟

7. آیا والدین شما حمله قلبی داشته اند ؟

8. آیا مرد هستید ؟

کسانی که به این سئوالات جواب مثبت می دهند از کسانی که جواب منفی داده اند بیشتر در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی هستند (۷ برابر). هر یک از ۳ فاکتور چربی خون ، فشار خون و سیگار قابل تغییر هستند.

### 1- درباره غذایی که می خورید هوشیار باشید.

غذاهای پرچربی خصوصاً "اشباع شده و حاوی کلسترول مثل تکه های پرچرب گوشت ، محصولات لبنی پرچربی ، مسکه و اغلب غذاهای پخته شده تجارتي را با غذاهای کم کلسترول و چربی عوض کنید . غذاهای کم چربی شامل ماهی ، مرغ بدون پوست ، تکه های گوشت لحم ، میوه جات ، سبزیجات ، نانها ، حبوبات خشک ، شیرکم چربی و ماست کم چربی ، می باشند.

گوشتهای لحم ، مرغ خانگی و ماهی بیشتر از گوشت گاو چرب و بره بخورید . شیر و پنیر با چربی ۱% یا سرشیر گرفته و دیگر محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید . از چربی کمتر و روغن کمتر در پخت استفاده کنید . وقتی شما از چربی استفاده می کنید ، سعی کنید روغنهای گیاهی یا مارگارین بجای چربی یا کره استفاده کنید . بیشتر از ۳ زرده تخم مرغ در هفته نخورید ، کلا چربی را خصوصاً اشباع شده و همچنین کلسترول را کاهش دهید این روند کالریها را نیز کاهش می دهد و کمک می کند به کاهش وزن در صورتیکه اضافه وزن داشته باشد . این به اغلب مردم کمک می کند تا کلسترول خونشان را همانند فشار خون پایین بیاورند.

با کاهش نمک در رژیم غذایی فشار خون پایین می آید . سعی کنید از گیاهان ، مزه ها ، آبلیمو و سرکه بجای نمک برای طعم اضافی غذا استفاده کنید . غذاهای با نمک یا سدیم زیاد شامل سوپهای بسته بندی شده و کنسرو شده ، خیلی از انواع پنیرها ، سوسیس ، خیار شور یا ترشی و چیپس و سبزیجات کنسرو شده می باشند.

### 2- بدنتان را حرکت دهید.

خیلی خسته اید ؟ خیلی مشغولید ؟ خیلی مسن هستید ؟ ورزش می تواند انرژی بیشتری برای کار و بازی به شما بدهد . اغلب ورزش می تواند برای کاهش فشار خون ، از دست دادن وزن ، کاهش LDL و افزایش HDL کمک کند . هم چنین سیگاریهایی که ورزش می کنند بیشتر احتمال دارد سیگار را ترک کنند . مردم در همه سنین می توانند یک برنامه ورزشی را شروع کنند ، اما شما ممکن است بخواهید اول با پزشکتان مشورت کنید . نوعی از ورزش را انتخاب کنید که ضربان قلب و تعداد تنفس شما را بالا برد و حداقل ۳۰ دقیقه بدون توقف انجام شود . همینطور حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود . بعضی ورزشهای مناسب سلامتی قلب شامل قدم زدن ، شناکردن ، اسکیت ، پازدن دوچرخه ، هند بال ، بالا و پایین پریدن و تفریح بیرون شهری می باشد

### 3- آخرین هدف

ترک سیگار آسان نیست اگر شما سیگار می کشید ، احتمالاً قبلاً سعی کرده اید که آن را ترک کنید . بسیاری از سیگاریها از اضافه وزن می ترسند . بعضی از مردم بعد از ترک سیگار اضافه وزن پیدا می کنند . اما بعضی ها خیر ولی شما می توانید با کنترل چیزیکه می خورید و یا ورزش اضافه وزننتان را کنترل کنید . ترک سیگار در هر سنی سلامت شما و شانس زندگی شما را طولانی تر می کند . هرگز برای ترک سیگار دیر نیست . وقتیکه شما سیگار را ترک می کنید بطور قابل توجهی خطر حمله قلبی و مرگ ناگهانی را کاهش می دهید . خطر مرگ از بیماری قلبی ده سال بعد از ترک سیگار به اندازه افرادی است که هرگز سیگار نکشیده اند

شما مستری یا مکانیک قلب خودتان هستید .. حفظ منظم ورزش به ماشین شما (قلب شما) برای يك زندگي طولاني كمك مي كند . این زندگي و سلامت شماست و مي توانيد در مورد آن اقدامي انجام دهيد.

سوال – لطفاً در خصوص دستاوردهای جدید برای پیشگیری از بیماری های قلبی توضیح بفرمایید.

پاسخ – بروز تنگی عروق کرونر و سکتة های قلبی وابسته به عوامل مختلف است . یکی از این عوامل بالابودن چربی خون است . چربی که مضر است و باعث آسیب به جدار رگ و تنگی آن می شود کلسترول LDL است . در ضمن ما یک چربی خوب داریم که HDL است . این چربی کلسترول را از بافت ها برداشته و به کبد می برد . در واقع بافت ها را از چربی لایروبی می کند . تا الان داروهایی که ما برای پایین آوردن چربی خون داشتیم داروهایی بودند که چربی مضر یا LDL را پایین می آوردند مانند ترکیبات مختلف استاتینی که مردم زیاد هم مصرف می کنند. اما دارویی که بتواند HDL یا چربی خوب را بالا ببرد نداشتیم . اخیراً دارویی درست شده که می تواند چربی خوب را بالا برده و از طریق جلوی تنگ شدن عروق کرونر و سکتة های قلبی را بگیرد . این دارو افق جدیدی را در درمان بیماری های قلبی و عروقی و در پیشگیری از این بیماری ها باز کرده است . ما افراد بسیار زیادی داریم که مستعد بروز تنگی عروق کرونر هستند برای اینکه چربی خوب آنها پایین است . یعنی چربی مضر آنها نرمال است اما چربی خوب این افراد پایین تر از چهل یا سی و پنج میلی گرم است . تا الان ما به این افراد می گفتیم که شما صرفاً با ورزش و خوردن میوه می توانید چربی خوب خود را بالا ببرید . ولی اخیراً با این دارو می توانیم این کار را انجام دهیم . یکی از عوامل خطرزا در بیماری های قلبی و عروقی مصرف دخانیات خصوصاً سیگار ، پيپ و قلیان است که اینها باعث آسیب به جدار رگ می شود . تحقیقات جدید علاوه بر اینکه بر نقش دخانیات در بروز این بیماری ها تأکید کرده ، نشان داده که این فاکتور خطر نقش مخرب تری در خانم ها نسبت به آقایان دارد . در آقایان هم مضر است، اما در خانم ها شدت آسیبی که ایجاد می کند بیشتر است . بنابراین تأکید می شود اگر خانم ها سیگار می کشند آنرا قطع کرده و اصلاً به طرف استعمال دخانیات نروند . در تحقیق جدیدی که انجام شده نشان داده است که افرادی که عصبانی هستند و نمی توانند بر خشم خود غلبه کنند اگر دچار سکتة ی قلبی شوند ، احتمال سکتة ی قلبی مجدد آنها بسیار بالا است . این تحقیق کاملاً مبتنی بر آمار است . البته ما از قبل هم می دانستیم که افرادی که عصبانی بوده و نمی توانند بر استرس ها غلبه کنند نسبت به کسانی که آرام تر بوده و خنده رو هستند ، بیشتر دچار بیماری های قلبی عروقی می شوند. ولی تحقیق جدید نشان داد که کسانی که عصبانی هستند و یک سکتة ی قلبی داشته اند احتمال اینکه در سال های آتی سکتة ی مجددی داشته باشند بسیار بیشتر است.

سوال – تغذیه چه میزان در بروز بیماری های قلبی و عروقی موثر است؟

پاسخ – ما امروزه مکرراً با بیمارانی مواجه هستیم که در میان سالی دچار سکتة های قلبی و یا تنگی عروق کرونر می شوند . ما با جوان سی یا سی و پنج ساله ای مواجه می شویم که مبتلا به سکتة ی قلبی شده و پدر او که هفتاد سال سن داشته و کاملاً سالم است او را همراهی می کند . یعنی نسل قبلی و پدر او کاملاً سالم است اما او که جوان تر هم است دچار سکتة ی قلبی شده است . مشکلی که ما الان در کشور خود با آن مواجه هستیم و در دیگر کشورهای خاور میانه نیز دیده می شود بروز سکتة های قلبی در میان سالی است . از عوامل بروز آن شیوه ی زندگی بخصوص تغذیه است . یعنی خوردن غذاهای پرچرب و دور شدن از رژیم غذایی سالمی که در گذشته بوده است . در گذشته سبزیجات و میوه جات بیشتر خورده شده و غذا با آرامش بیشتری خورده می شد . الان بیشتر غذاهای سرخ شده و فست فود ها خورده می شود . در تحقیقات جدید بر روی مصرف بیشتر میوه ها ، سبزیجات و غذاهای کم کلسترول تأکید شده است . در گذشته گفته می شد که مصرف شکلات تلخ می تواند جلوی بروز سکتة های قلبی را بگیرد . اما در تحقیقات جدیدی که انجام شده نشان داده که مصرف شکلات چه به صورت تلخ و چه شیرین می تواند تا سی درصد جلوی بروز سکتة های قلبی را بگیرد . نکته ی مهم این است که شکلات حاوی کالری بسیار زیادی است . یعنی مصرف صد گرم شکلات می تواند پانصد کیلوکالری انرژی ایجاد کند که در نتیجه باعث چاقی و یا بالارفتن قند بشود . بنابراین اگر صحبت از شکلات برای پیشگیری از بروز گرفتگی عروق کرونر می شود منظور شکلات هایی است که چربی کمتری داشته و شیرینی آنها نیز کمتر است.

سوال – آیا مصرف آسپرین در پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است یا خیر؟

پاسخ – وقتی که ما می گوئیم مصرف آسپرین در پیشگیری از بروز سکتة های قلبی موثر است یک باره باید چند میلیون نفر در کشور آسپرین بخورند . در مورد افرادی که دچار تنگی عروق کرونر یا سکتة های قلبی هستند توصیه می شود که آسپرین بخورند . دوز آن چقدر باشد هیچ فرقی نمی کند . تا الان توصیه می شد که افرادی که سالم هستند، خانم ها هیچ نیازی به مصرف آسپرین ندارند . اما آقایان بالای چهل و پنج یا پنجاه سال بهتر است روزانه یک عدد آسپرین بچه بخورند برای اینکه بعداً جلوی سکتة ی قلبی را بگیرد . اما در کنگره ی اخیر قلب و عروق گفته شد که وقتی ما به افراد سالم توصیه می کنیم که روزی یک عدد آسپرین بچه

بخورند احتمال بروز برخی مشکلات گوارشی را افزایش می دهیم . یعنی در طی چند سال ممکن است مرگ و میر در اثر بروز سکنه های قلبی و گرفتگی عروق کرونر کاهش پیدا کند. اما از طرف دیگر مرگ و میر بر اثر بروز بیماری های گوارشی افزایش پیدا می کند. بنابراین به عنوان پیشگیری در افراد سالم حتی در مورد آقایان نیز امروزه دیگر اسپرین توصیه نمی شود . و فقط به عنوان پیشگیری ثانویه در افرادی که بیماری قلبی و عروقی ثابت شده دارند اسپرین توصیه می شود.

سوال – آیا کلسیم خوراکی در خانم ها در بروز این بیماری موثر است یا خیر؟

پاسخ – درست است که بیماری های قلبی و عروقی در آقایان بیشتر از خانم ها است اما در خانم ها بعد از سن یائسگی بیماری قلبی و عروقی افزایش پیدا می کند . نکته ی مهم این است که این بیماری در خانم ها دیرتر تشخیص داده می شود . یعنی خیلی اوقات یک خانمی با درد سینه مراجعه می کند اما خیلی دیرتر تشخیص داده می شود که بیماری قلبی و عروقی دارد . این مسئله در تمام کشورهای دنیا وجود دارد . برای همین اگر یک خانمی مبتلا به تنگی عروق کرونر و یا سکنه ی قلبی شود احتمال عوارض آن نسبت به یک آقا بیشتر است . معمولاً در خانم ها بعد از سن یائسگی برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان کلسیم توصیه می شود . تحقیقات اخیر نشان داده که مصرف کلسیم به طور روزانه ممکن است باعث رسوب کلسیم در جدار عروق کرونر شود . ما حتی وقتی بیماران را آنژیو گرافی می کنیم می بینیم که جدار عروق کرونر آنها دارای رسوب کلسیم است و حتی جدار آهکی پیدا کرده است. تحقیقات اخیر نشان داده که اگر کسی می خواهد از پوکی استخوان جلوگیری کند استفاده از منابع طبیعی کلسیم بر قرص ارجحیت دارد . بنابراین اگر از ماست کم چرب و یا شیر کم چرب یک خانم مصرف کند بهتر از قرص کلسیم است . تحقیقات نشان داده که مصرف قرص کلسیم بعد از سن یائسگی در خانم ها احتمال بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

سوال – اگر کسی عمل جراحی قلب انجام داده آیا می تواند بعنوان چکاب از آنژیو استفاده کند یا اینکه خطر دارد ؟

پاسخ – معمولاً افراد فکر می کنند که آنژیو گرافی درمان است در حالی که آنژیو راه تشخیص است و درمان نیست. آنژیو گرافی با اینکه با تحقیقات جدید روش آسانی است اما در هر صورت یک در هزار احتمال عوارض وجود دارد. بنابراین ما آن را به عنوان چکاب توصیه نمی کنیم . یک فردی که پیوند عروق کرونر انجام داده و بایس شده لازم نیست که سالی یک بار یا سه سال یک بار برای اینکه ببیند رگ های خود باز است یا نه آنژیوگرافی انجام دهد. ما برای چکاب این افراد از روش های راحتی تری استفاده می کنیم که خطر آن بسیار کمتر است . ما توصیه می کنیم که یک فردی که رگ خود را بالون باز کرده و یا بایس عروق کرونر انجام داده ، حال او خوب است و هیچ علائمی ندارد می تواند سالی یک بار تست ورزش انجام دهد . اگر تست ورزش او اشکالی داشت از روش های دقیق تر مانند سی تی آنژیو گرافی کرونر و یا آنژیو گرافی کرونر می توانیم استفاده کنیم.

سوال – در خانواده ی پدری من حدود سه نسل است که نود درصد از آقایان در سن سی و هفت سالگی سکنه ی قلبی می کنند . من یک برادر بیست و سه ساله دارم می خواستم بدانم برای اینکه این اتفاق برای ایشان هم نیفتد چه کاری باید بکنیم ؟ قلب ایشان وقتی عصبانی می شوند و استرس می گیرند درد می گیرد . ضمناً برای افرادی که مشکل اعصاب قلب دارند آیا شکلات قلب مضر است یا فایده دارد ؟

پاسخ – ما گاهی با خانواده های پر ریسکی مواجه می شویم که در سنین جوانی یا میانسالی مبتلا به سکنه ی قلبی می شوند . برای اینکه برادر بیست و سه ساله ی ایشان در سنین جوانی مبتلا به سکنه ی قلبی نشود باید پیشگیری را خیلی بیشتر از افراد دیگر جامعه مد نظر قرار دهد . توصیه ی ما به این افراد این است که کلسترول مضر یا LDL را بسیار پایین نگاه دارند . کلسترول مضر افراد سالم جامعه باید کمتر از صد و سی میلی گرم باشد اما توصیه ی ما برای این افراد این است که کلسترول مضر را به کمتر از صد برسانند . این کار را باید با رژیم غذایی و یا دارو انجام دهند . ممکن است برخی افراد دچار سکنه های قلبی شوند بدون اینکه مبتلا به دیابت ، چربی خون و یا فشار خون باشند و یا حتی بدون اینکه سیگاری باشند . عاملی که در این افراد باعث سکنه ی قلبی زودرس می شود این است که ممکن است در این افراد HDL یا چربی خوب پایین باشد . یک بیماری است که ما در اصطلاح به آن سندروم متابولیک می گوئیم . قند خون این افراد در حد دیابت نیست یعنی قند خون ناشتای آنها صد و ده گرم درصد است . فشار خون آنها در مرز است . تری گلیسرید آنها بالا است و چربی خوب آنها پایین است . این افراد نیز در معرض سکنه های قلبی هستند . برادر این خانم باید آزمایش بدهند اگر HDL ایشان پایین باشد باید با ورزش و خوردن میوه درصد آن را به بالای ۴۰ میلی گرم برسانند . در آینده نیز داروهایی خواهد آمد که با مصرف آنها می توانند HDL خود را بالا ببرند . مصرف شکلات چه به صورت تلخ و چه به صورت شیرین می تواند جلوی سکنه های قلبی را بگیرد . ولی در افرادی که آریتمی های قلبی و تپش های قلبی دارند شکلات می تواند این تپش های قلب را بدتر کند . بنابراین برای این افراد توصیه نمی شود.

سوال – مدتی است که دست چپ من بی حس می شود . به دکتر مراجعه کردم تست ورزش انجام دادم گفتند که مشکلی نیست . اما وقتی اکو کردم گفتند که دریچه ی قلب شما خون پس می زند . به من دارو دادند . آیا با دارو مشکل من حل می شود یا خیر؟ ضمناً من سیگار نمی کشم و موقعی که می خوابم دست من سنگین شده و حالت گزگز پیدا می کند.

پاسخ - در اکو کاردیوگرافی ممکن است در مورد افراد طبیعی نیز یک مقدار پس زدن خون را در دریچه ی میترال ببینیم . اگر مقدار آن بسیار اندک باشد طبیعی و نرمال است . ولی اگر مقدار آن بیشتر باشد بیماری محسوب می شود. داروهایی که به ایشان داده اند می تواند بر کاهش علائم بیمار موثر باشد.

سوال - من افتادگی دریچه ی میترال دارم می خواستم بدانم برای رفتن به دندان پزشکی چه مقدار باید آنتی بیوتیک مصرف کنم ؟ افرادی که دارای افتادگی دریچه ی میترال هستند بعد از زایمان باید آمپول خاصی مصرف کنند یا آنتی بیوتیک کافی است ؟  
پاسخ - خانم هایی که دچار پرولاپس دریچه ی میترال هستند و می خواهند کارهایی انجام دهند که همراه با خونریزی است مانند دندان پزشکی ، توصیه می شود که چهار عدد کپسول آمپی سیلین پانصد میلی گرم یک ساعت قبل از کار دندان پزشکی مصرف کنند ولی بعد از آن نیازی نیست . اگر خانمی با این شرایط بخواهد زایمان طبیعی انجام دهد نیازی به آنتی بیوتیک نیست . اما برای سزارین باید نیم ساعت قبل آنتی بیوتیک تزریقی انجام دهد.

سوال - پسر من هیجده سال سن دارد بر اثر فشار خون بالا و تپش قلب به دکتر مراجعه کردیم مشخص شد که پرولاپس دریچه ی میترال دارد . و خون او نیز غلیظ است . داروی پروپرانول مصرف کرد ولی تأثیری نداشته است.  
پاسخ - فشار خون یعنی ما چند نوب فشار خون را در حالت استراحت اندازه گیری کنیم و بالای چهارده باشد . اگر بخواهیم برای یک پس هیجده ساله تشخیص فشار خون بدهیم باید خیلی مراقب باشیم . بنابراین اگر یک فردی عصبی شود و فشار خون او بالا برود نشان از بیماری فشار خون نیست . پرولاپس دریچه ی میترال مشکل جدی و مهمی نیست که خانواده ها یا افراد نگران آن باشند . اگر کسی دارای پرولاپس باشد و عصبانی شود ممکن است قلب او در همان زمان تیر بکشد . توصیه می شود که در آن زمان یک پروپرانول ده بخورند . توصیه نمی شود که به طور مداوم دارو بخورند . زمانی می گوئیم یک نفر مبتلا به غلظت خون است که هموگلوبین خون او در آزمایش بالای هفده باشد . در این افراد توصیه می کنیم که هر چند وقت یک بار خون بدهند . و با خون دادن هموگلوبین خون خود را به پایین تر از هفده گرم برسانند.

سوال - داروهای جدید برای درمان بیماری های قلبی چیست ؟  
پاسخ - بیشترین علت بستری شدن بیماران قلبی نارسایی قلبی است . یعنی پمپاژ قلب ضعیف شده و نمی تواند خون را به خوبی از قلب خارج کند . این فرد وقتی راه می رود زود خسته شده و نفس او تنگ می شود . درمان عمده ی نارسایی قلبی درمان های دارویی است . اخیراً داروهایی درست شده اند که می توانند در درمان نارسایی های قلبی بسیار مفید باشند . در کنگره ی قلب و عروق که دو هفته پیش در کشور فرانسه بود دو دارو مطرح شد . این داروها می توانند با اثر اختصاصی روی قلب در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مفید باشند . یکی از درمان هایی که در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی استفاده می شد ، گذاشتن باطری های قلبی برای تقویت عضله ی قلب است که بتواند چند سالی طول عمر بیماران را افزایش دهد . الان نیز توصیه می شود که در بیمارانی که مبتلا به نارسایی قلبی هستند و پیش بینی می شود به باتری های قلبی جواب بدهند ، این باتری ها زودتر برای آنها گذاشته شود . یعنی منتظر نشویم که بیماری به مرحله ی پیشرفته رسیده و بعداً این کار را بکنیم . اگر در همان مراحل اولیه گذاشته شود نتایج آن در دراز مدت بهتر خواهد بود.

سوال - آخرین پیشرفت های جراحی قلب چیست؟  
پاسخ - آخرین پیشرفت هایی که در مورد جراحی قلب وجود دارد درخصوص بیماری های دریچه ای است . یکی از شایع ترین بیماری های دریچه ای وجود دارد نارسایی دریچه ی میترال است . در مورد این افراد در خیلی از مراکز تعویض دریچه ی میترال صورت می گیرد . الان تأکید بر این است که تا جایی که می توان دریچه را ترمیم کرد . تکنیک های ترمیم در دراز مدت بسیار به نفع بیماران است . الان جراحان ما در کشور در کار ترمیم بسیار خوب هستند . نکته ی دوم در پیشرفت های جراحی این است که در بیمارانی که هر سه رگ آنها تنگ شده است می توان هم عمل جراحی کرد و هم می توان با بالون و فنر هر سه رگ آنها را باز کرد . ولی در تحقیقی که انجام شده نشان داده که در افرادی که تنگی هر سه رگ اصلی قلب دارند ، عمل جراحی در دراز مدت بهتر از بالون و فنر است . بنابراین ما الان سعی می کنیم که آنژیو پلاستی و بالون و فنر را بیشتر برای مریض هایی که یک یا دو رگ آنها تنگ است انجام دهیم . ولی در بیمارانی که هر سه رگ آنها تنگ است عمل جراحی بر آنژیو پلاستی و بالون ارجحیت دارد . مریض هایی که آنژیو پلاستی می شوند و برای آنها فنر گذاشته می شود می پرسند که قرصی که جلوی لخته شدن فنر را می گیرد تا چه زمانی باید بخورند . در مورد افرادی که استنت یا فنر غیر دارویی دارند مصرف دوماه قرص کافی است . در بیمارانی که استنت دارویی دارند مصرف قرص بین شش تا دوازده ما کافی است . ما به خیلی از این مریض ها توصیه می کردیم که دو سال و یا تا آخر عمر این قرص را بخورند . ولی الان نشان داده شده که مصرف قرص برای استنت های دارویی جدید بین شش تا دوازده ماه کافی خواهد بود . اما آسپرین را باید تا آخر عمر حتماً مصرف کنند.

سوال - در مورد آریتمی قلبی توضیح بفرمایید.  
پاسخ - آریتمی قلبی زمانی است که ضربان قلب نا منظم باشد . بطور طبیعی فرد ضربان قلب خود را احساس نمی کند . هر وقت ما ضربان قلب خود را احساس کنیم به آن آریتمی قلبی می گوئیم . این حالت می تواند به صورت کند شدن و یا به صورت تند شدن

ضربان قلب باشد. در مواردی که آریتمی خفیف است و فرد فقط احساس می کند که قلب او یکباره می ریزد زیاد نیاز به کاری ندارد. اما اگر فرد نشسته و یک باره احساس می کند که قلب او تند می زند و چند دقیقه این حالت ادامه داشته و بعداً قطع می شود حتماً نیاز به بررسی و درمان دارد.

سوال – من بیست و هشت سال سن دارم و به دلیل استرس و فشار روانی احساس خستگی در درد شدید در ناحیه ی قلب دارم. در هنگام اکو مشخص شد که اطراف قلب من آب وجود دارد. داروی خاصی دکنتر به من نداد ه است اما نگران هستم که آیا در آینده مشکلی برای قلب من بوجود می آید یا خیر؟

پاسخ – به طور طبیعی حدود سی تا پنجاه سی سی مایع ما در قلب داریم. اگر مقدار آب دور قلب ایشان در این حد است بیماری نیست و طبیعی است. ولی اگر بیشتر از این باشد علت آن مشخص شود. اولین بررسی که انجام می شود آزمایشات تیروئیدی است. کم کاری تیروئید باعث تجمع آب دور قلب می شود. بنابراین حتماً باید آزمایش تیروئید بدهند. اگر در آزمایش کم کاری تیروئید نشان داده شد با مصرف قرص تیروئید آب دور قلب ایشان جذب می شود.

سوال – آیا کسی که ناراحتی قلبی دارد می تواند تزریق بوتاکس انجام دهد؟

پاسخ – کسی که ضایعه ی دریچه و یا تنگی عروق کرونر دارد تزریق بوتاکس در او بلامانع است. و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک قبل از تزریق بوتاکس وجود ندارد.

سوال – چند سال است که دیابت و فشار خون دارم که با کوچکترین ناراحتی پشت قفسه ی سینه ی من درد می گیرد و گویی خنجر در قلب من فرو می کنند آیا نشانه ی سکتة ی قلبی است؟

پاسخ – این علامت در مورد ایشان که دیابتیک هستند بسیار مهم است. حتماً باید به متخصص قلب مراجعه کنند و علائم ایشان خیلی جدی است.

قلب عضوی در قفسه سینه است که کار آن به جریان درآوردن خون درون رگهای بدن است تا اکسیژن و مواد غذایی به همه یاخته ها و اعضاء بدن برسد، بهمین دلیل سالم بودن و عملکرد درست آن در سلامت انسان نقش حیاتی دارد.

قلب انسان از چهار حفره تشکیل شده است.

دو حفره سمت راست و دو حفره در سمت چپ که حفره های هر طرف با هم در ارتباط هستند.

کار حفره های سمت چپ دریافت خون اکسیژن دار از سیستم گردش خون ریه ها و تلمبه کردن آن به درون سیستم گردش خون عمومی بدن است و کار حفره های سمت راست قلب دریافت خون جمع آوری شده از اعضاء بدن و فرستادن آن برای اکسیژن گیری مجدد به ششهاست.

برای آنکه عملکرد قلب در تمام طول عمر و در همه ساعات خواب و بیداری ادامه داشته باشد، یک سیستم الکتریکی خودکار در قلب وجود دارد که تنظیم زمانبندی انقباض و انبساط حفره های قلب و باز و بسته شدن دریچه های آنرا بعهده دارد. این سیستم الکتریکی بسته به نیاز فعالیت های مختلف جسمی و تحت تاثیر یک سیستم عصبی خودکار تنظیم ضربان قلب را انجام می دهد.

حفرات قلب را عضلات قلبی تشکیل می دهند که با انقباض و انبساط منظم موجب تلمبه شدن خون از درون قلب به دستگاه گردش خون می شوند.

عضلات قلبی نیز همانند سایر بافت های بدن نیازمند اکسیژن و مواد غذایی هستند تا زنده بمانند و بتوانند وظیفه خود را انجام دهند. این نیاز با رساندن خون اکسیژن دار از راه سرخرگ های تاجی قلب تامین می شود که اولین رگهایی هستند که از سرخرگ خروجی اصلی قلب منشعب می شوند.

تنگ شدن یا بسته شدن این رگها علت بروز بیماری عروق قلب است که شایعترین و مهمترین بیماری قلبی است و از عوارض آن سکتة قلبی و نارسایی قلب می باشد.

عوامل متعددی در بروز این مشکل دخالت دارند که هر کدام از طریق موجب گرفتگی عروق می شوند.

عوامل خطر در ابتلاء به بیماری عروق تاجی قلب به دو دسته تقسیم می شوند:

۱ (دسته اول ، عوامل خطر تغییرناپذیر هستند : جنس مذکر ، سن بالا و سابقه خانوادگی.

۲ (دسته دوم ، عوامل خطر تغییرپذیر هستند:

زیادی فشار خون ،  
زیادی چربی خون ،  
استعمال دخانیات ،  
ابتلاء به بیماری قند ،  
چاقی  
شیوه زندگی کم تحرک.

بیماری عروق قلب در مردان شایعتر است و در سنین پایینتری نسبت به زنان دیده می شود. البته زنان هم پس از یائسگی به همان اندازه مردان همسال خود در معرض ابتلاء خواهند بود.  
با توجه به اینکه این بیماری در افرادی که سابقه خانوادگی آنرا دارند بیشتر دیده می شود و با افزایش سن احتمال ابتلاء به آن بیشتر می شود ، برای پیشگیری و کاهش عوارض احتمالی آن باید به عوامل خطر تغییرپذیر توجه بیشتری کرد.

سیگار و دخانیات مهمترین عامل خطری هستند

که باید مهار شوند. هر فرد سیگاری خطر ابتلاء به سکنه قلبی را برای خود ۵ برابر و برای اطرافیان دو برابر می کند و هر چه مقدار و مدت مصرف دخانیات بیشتر باشد این خطر بیشتر است. برخی پژوهشگران معتقدند آلودگی هوای شهری نیز تاثیر مستقلا بر قلب و عروق دارد.

چاقی و زیادی چربی خون دو عامل خطر دیگر هستند که برای تغییر آنها باید از ورزش و تغذیه صحیح کمک گرفت. ورزش حداقل ۳ روز در هفته به مدت نیمساعت بطوری که موجب افزایش چشمگیر ضربان قلب شود ، از خطر ابتلاء به بیماری قلبی می کاهد.  
در واقع فعالیت جسمی برای آنکه در پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی مؤثر باشد ، باید سریع و پرتحرک ، منظم و از کودکی تا پایان عمر مداوم باشد.

چربی خون انواع مختلفی دارد که زیادی مقدار نوع کلسترولی سبک آن عامل خطر مهمی برای بیماری عروق قلب است. برعکس نوع کلسترولی سنگین آن از ابتلاء به بیماری قلبی پیشگیری می کند. برای افزایش نوع خوب و کاهش نوع بد چربی خون علاوه بر افزایش ورزش و فعالیت جسمی باید از غذاهای حاوی کلسترول مانند روغنهای حیوانی ، پوست مرغ ، زرده تخم مرغ و گوشت قرمز کمتر مصرف کرد و میزان چربی رژیم غذایی را محدود نمود و از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده کرد.

زیادی فشار خون عامل خطر دیگری است که تعریف آن بالاتر بودن فشارخون انقباضی و انبساطی ( بیشینه و کمینه) به ترتیب از ۱۴۰ و ۹۰ واحد ( میلیمتر جیوه) است . البته مقدار فشار خون ایده آل ۱۲۵ روی ۷۵ است. برای پیشگیری از زیادی فشارخون به ورزش و کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی توصیه می شود. در مبتلایان به پرفشاری خون که نیازمند به دارو هستند ، مصرف منظم آنها برای پیشگیری از عوارض زیادی فشارخون توصیه می شود.

غیر از بیماری عروق قلب ، بیماری مهم دیگر قلب روماتیسم قلبی است. این بیماری ناشی از اثرات جانبی یک عامل عفونی است که معمولا موجب گلودرد در کودکان ۵ تا ۱۵ ساله می شود. البته همه گلودردها ناشی از این میکروب نیستند و همه مبتلایان به این نوع گلودرد نیز به روماتیسم قلبی دچار نمی شوند. این بیماری با بروز نارسایی قلبی یا تنگ یا گشاد شدن دریچه های قلبی خود را نشان می دهد و بخصوص برای زنانی که باردار می شوند مشکلاتی پدید می آورد. برای پیشگیری از این بیماری مراجعه به پزشک در موقع بروز گلودرد در کودکان و پزهیر از درمان خودسرانه آنان توصیه می شود.

● پیام های بهداشتی بیماریهای قلب و عروق

■ سیگارها در دهه سوم و چهارم زندگی خود ۵ برابر دیگران احتمال ابتلا به حمله قلبی دارند یکسال پس از ترک سیگار خطر بیماری عروق قلب نصف میشود و ۱۵ سال پس از ترک ، خطر نسبی مرگ ناشی از بیماری قلبی به حد افراد غیرسیگاری می رسد تنگی نفس ، تپش قلب و افزایش فشارخون از اثرات قلبی زودرس استعمال دخانیات است

■ استعمال سیگار به تنهایی خطر بیماری عروق قلبی را بطور متوسط ۲ برابر می کند سیگار عامل ۲۱ درصد بیماریهای قلبی کشنده است دود سیگار مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی را برای همسران و فرزندان افراد سیگاری ۱/۳ برابر می کند اضطراب خطر سکته قلبی مجدد را دو برابر و مزگ را ۳ برابر می کند افسردگی در ۲۵ درصد بیماران دچار ناراحتی قلبی حاد دیده می شود و مرگ ومیر آنان را ۴ برابر می کند مصرف نمک زیاد موجب ۴۴ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری عروق قلب است مصرف نمک زیاد موجب ۳۲ درصد افزایش خطر بروز سکته مغزی است مصرف نمک زیاد موجب ۸۹ درصد افزایش خطر مرگ و میر سکته مغزی است

■ آلودگی هوا احتمالاً اثر مستقلی در ابتلاء به بیماریهای قلبی دارد سیگارها ۴ برابر دیگران در معرض سکته مغزی هستند.

■ اگر کسی حتی با ۱ درصد از دود سیگار یک فرد سیگاری مواجه شود خطر بیماری قلبی در او ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش می یابد.

■ مقدار اسید اوریک خون که با خوردن زیاد از حد گوشت و حبوبات افزایش می یابد در برخی. پژوهشها مستقلاً عامل خطر بیماری عروق قلب شناخته شده است. فعالیت جسمی خطر بروز بیماری عروق قلب را نصف می کند.

■ عادت همیشگی به ورزش در افرادی که دچار سکته قلبی می شوند ، بخت زنده ماندن را دو برابر می کند

■ تحرک جسمی احتمال بروز سکته مغزی را کم می کند تحرک جسمی احتمال بروز بیماری قند را کم می کند

■ مصرف بیش از حد شیرینی ها و چاقی خطر بروز بیماری قند را می افزاید که خود عامل خطری برای بیماری عروق قلب است پیاده روی تند ، دوچرخه سواری و شنا بهترین نوع فعالیت جسمی برای پیشگیری از بیماری قلبی هستند

■ سکته قلبی ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز چه در حال استراحت و چه در حال فعالیت رخ دهد

■ تنشهای روانی ، هیجانها و عصبانیتها بیش از حد خطر ابتلا، به بیماری عروق قلب و سکته قلبی را می افزاید

■ چاقی ، مصرف نمک و مشروبات الکلی ، تنشهای روانی و سابقه خانوادگی عوامل خطر برای زیادی فشارخون هستند

■ زیادی فشارخون با تغذیه درست و در موارد لزوم استفاده از دارو درمانپذیر است

■ سابقه خانوادگی ، مصرف دخانیات ، زیادی فشار و چربی خون ، بیماری قند ، چاقی ، کم تحرکی و تنشهای روانی عوامل خطر بروز سکته قلبی هستند.

■ پرهیز از مصرف چربیهای حیوانی ، روغنهای نباتی جامد ، پوست مرغ و محدودیت مصرف زرده تخم مرغ و گوشت قرمز در پیشگیری از چاقی ، زیادی فشار و چربی خون و بیماری عروق قلب نقش دارند

■ ورزش و رعایت رژیم غذایی درست در پیشگیری و حتی درمان تصلب شرایین نقش دارند

■ چاقی عامل خطری برای زادی فشارخون ، بیماری قند ، سکته های قلبی و مغزی است

■ اضافه وزن و چاقی خطر بیماری عروق قلب را حداقل ۵۰ درصد می افزاید

■ گلودردهای کودکان را باید پزشک درمان کند تا از خطر ابتلاء آنان به بیماری قلبی جلوگیری شود

■ بیماران قلبی و مبتلایان به فشار خون هرگز نباید بطور خودسرانه و یکدفعه داروی خود را قطع کنند یا تغییر دهند

■ برخی پژوهشها نشان میدهند رعایت بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از عوارض قلبی مؤثر است

■ تنگی نفس در هنگام فعالیت یا خواب ، ورم پاها و پلکها و تکرر ادرار شبانه از نشانه های غیر اختصاصی نارسایی قلبی هستند

▪ درد چند دقیقه ای قفسه سینه در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام فعالیت یا خواب از علائم بیماری عروق قلب است.  
▪ ورزش منظم راهی برای سلامت قلب است  
▪ با ورزش منظم خود را در مقابل حملات قلبی محافظت کنیم  
▪ اگر از جوانی عادت به ورزش نداشته اید ، قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک مشورت کنید

▪ فعالیت جسمی برای سلامت قلب باید پرتحرک ، منظم و مداوم باشد  
▪ با کاهش مصرف چربیها ؛ به ویژه نوع جامد آن ، نمک و گوشت قرمز و افزایش مصرف میوه ها ، سبزیها و گوشت ماهی و ماکیان خود را در مقابل سگته های قلبی و مغزی بیمه کنید

#### الف) درد قلبی چیست ؟

▪ درد قلبی، احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه است که زمانی که خون کافی به قلب نمی رسد اتفاق می افتد. علامت شایعی در بیماری عروق کرونر قلب (CHD) است که هنگامی که رگهای خورسان قلب بر اثر آترواسکلروز دچار تنگی و انسداد می شوند اتفاق می افتد.

▪ درد قلبی همانند یک درد فشارنده یا تیز احساس می شود که معمولاً در زیر استخوانهای سینه است ولی گاهی در شانه ها، دستها، گردن، فک و پشت نیز احساس می شود. درد قلبی معمولاً با فعالیت آغاز می شود. و معمولاً با چند دقیقه استراحت یا مصرف داروهای درد قلبی تجویز شده کاهش میابد.

#### چه چیزی باعث شروع درد قلبی می شود؟

▪ دوره های درد قلبی زمانی اتفاق می افتد که قلب نیاز به اکسیژن بیشتری از اکسیژن موجود در خون تغذیه کننده قلب دارد. فعالیت بدن شایع ترین عامل آغاز کننده درد قلبی است . سایر آغاز کننده ها می توانند فشار روحی، گرما یا سرمای شدید، مصرف غذای سنگین، الکل یا سیگار باشند.  
آیا درد قلبی به معنای این است که حمله قلبی در حال وقوع است؟

▪ درد الزاماً به معنای این نیست که عضله قلبی دچار تخریب دائمی و غیر قابل برگشت شده است.  
دوره های درد قلبی به ندرت باعث آسیب دائمی به عضله قلب می شوند. درد سینه معمولاً در حمله قلبی طولانی تر است و ممکن است با سوء جذب، تهوع، ضعف و عرق ریزش همراه باشد. اگرچه علائم حمله قلبی متفاوت هستند و احتمال خفیف بودن آن نیز وجود دارد.

▪ وقتی فردی دچار حمله مکرر ولی ثابت درد قلبی می شود، یک دوره درد قلبی به این معنی نیست که حمله قلبی در حال وقوع است. درد قلبی به معنی بیماری زمینه ای عروق کرونر است.

▪ بیمار مبتلا به درد قلبی در معرض افزایش خطر حمله قلبی نسبت به کسانی که علائم بیماری قلبی عروقی ندارند می باشد ولی یک دوره درد قلبی علامت این نیست که حمله قلبی در حال انجام است. بر عکس وقتی الگوی درد قلبی عوض می شود، اگر تعداد دفعات و مدت بیشتر شود یا با تحرک ایجاد شوند، احتمال وقوع حمله قلبی در روزها و هفته های آتی بیشتر است.

▪ فردی که مبتلا به درد قلبی است باید در مورد علت های شروع کننده درد قلبی، کیفیت درد، مدت زمان هر دوره و استفاده دارو در بر طرف نمودن حمله آموزش ببیند. اگر الگوی درد با درد حمله قلبی مشابهت زیادی داشته باشد، فرد باید بلافاصله تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرد و بهتر است ارزیابی بیمار در اورژانس یک بیمارستان نزدیک انجام شود.  
آیا تمام دردهای سینه درد قلبی هستند؟



## چگونه درد قلبی تشخیص داده می شود؟

و همچنین اختلالات ریتم قلب یا سایر مواردی که در ECG ثبت می شود را نشان دهد، تکنیسین تعدادی اتصالات کوچک را به دستها، پاها و روی سینه بیمار وصل کرده و آنها را به دستگاه ECG متصل می کند. در بسیاری از بیماران مبتلا به درد قلبی، ECG در حالت استراحت طبیعی است. این موضوع چندان جالب نیست چون علائم درد قلبی در زمان استرس روی می دهد. بنابراین، عملکرد قلب در مورد استرس، مخصوصاً حرکات ورزشی آزموده می شود. در ساده ترین تست ورزش، ECG قبل، حین و بعد از ورزش برای بررسی اختلالات مرتبط با استرس سنجیده می شود. فشار خون نیز در حین تست ورزش اندازه گیری شده و علائم مربوطه مورد توجه قرار می گیرند. یک نوع پیچیده تر تست ورزش شامل به تصویر کشیدن الگوی جریان خون در عضله قلب حین اوج فعالیت و بعد از استراحت می باشد. مقادیر کمی از یک ماده رادیوایزوتوپ، معمولاً تالیوم، داخل یک ورید حین اوج فعالیت تزریق شده و با عضله قلب طبیعی جذب می شود،

یک نمایشگر رادیواکتیو و کامپیوتر، الگوی انتشاری رادیواکتیو قسمت های مختلف عضله قلب را ثبت می کنند. تفاوت های محلی در غلظت های مواد رادیوایزوتوپ و مقادیری که مواد رادیوایزوتوپ محو می شوند با اندازه گیری جریانهای خون نابرابر مربوط به باریک شدن عروق کرونر یا ناتوانی در جذب آن توسط عضله قلب آسیب دیده مشخص می شوند.

■ دقیق ترین راه ارزیابی با عروق کرونر آنژیوگرام است که تصویر با اشعه X از رگهای کرونر است. لوله ای (یک کاتتر) به داخل شریان کشاله ران یا ساعد فرستاده شده و داخل سیستم شریانی به سمت جلو هدایت می شود تا یکی از رگهای کرونری اصلی برسد. مابقی که با اشعه X نشان داده می شود (ماده حاجب یا رنگ) تزریق می گردد. تصویر با اشعه X از انتشار آن، رگهای کرونر و تنگی آنها را نشان می دهد.

## درد قلبی چگونه درمان می شود؟

■ برداشتن این گامها باعث کاهش خطر تبدیل بیماری عروق کرونر به حمله قلبی می شود. بیشتر مبتلایان به آنژین می آموزند چگونه فعالیتهای زندگی شان را تنظیم کنند تا دوره های درد قلبی به حداقل برسد و در این راه احتیاطات زیاد و استفاده از داروها در صورت لزوم را مدنظر قرار می دهند. معمولاً اولین خط دفاع شامل تغییر عادات زندگی فرد برای جلوگیری از ایجاد حمله قلبی می باشد. کنترل فعالیت بدنی، تطبیق با عادات خوب غذایی، تعدیل مصرف الکل، و عدم مصرف سیگار برخی از احتیاطات هستند که به بیماران کمک می کنند تا راحت تر زندگی کنند و به درد قلبی کمتری دچار شوند. مثلاً، اگر درد قلبی در حین فعالیت های شدید بدنی ایجاد می شود از شدت فعالیت ها کم کنند ولی آنها انجام دهند. اگر درد قلبی بعد از مصرف غذای سنگین ایجاد می شود، از مصرف غذاهای حجیم و سنگین که باعث احساس گرفتگی می شوند پرهیز کنند. کنترل وزن،

کاهش میزان چربی رژیم غذایی و پرهیز از موقعیت های ناراحت کننده روحی نیز میتواند کمک کننده باشد.

■ درد قلبی معمولاً بوسیله داروها کنترل می شود. بیشترین دارویی که تجویز می شود نیتروگلیسرین است که درد را بوسیله گشاد کردن رگها کاهش می دهد. این عمل باعث افزایش جریان خون عضله قلب شده و حجم کار قلب را کاهش می دهد. نیتروگلیسرین زمانی که احساس ناراحتی ایجاد شده یا مورد انتظار است مصرف می شود. پزشکان در مورد داروهای دیگر توصیه به مصرف منظم برای کاهش کار قلب می کنند. بتا بلوکرها ضربان قلب را آهسته تر نموده و نیروی انقباضی عضله قلب را کاهش می دهند. بلوک کننده های کانال کلسیم نیز در کاهش دفعات و شدت حملات درد قلبی مؤثر هستند.

در صورتیکه داروها قادر به کنترل درد قلبی نباشند چه باید کرد؟

■ پزشکان ممکن است جراحی یا آنژیوپلاستی را در صورت عدم موفقیت داروهای بهبود درد قلبی توصیه کنند. عمل جراحی پیوند رگهای کرونر عملی است که رگ خونی به پای رگ مسدود شده پیوند می شود تا خون به عضله قلبی جریان پیدا کند. از رگهای داخل قفسه سینه (پیوند شریان پستان داخلی) یا ورید بلندی از پا (پیوند ورید صافن) میتوان استفاده کرد.

■ آنژیوپلاستی با بالن شامل قرار دادن کاتتری با بالن کوچک در انتهای آن به داخل رگهای ساعد یا کشاله ران می باشد. بالن به آهستگی باد شده تا رگ را در محلی که دچار تنگی شده باز کند سایر روشهای کاتتری که برای باز کردن رگهای کرونری تنگ شده استفاده می شوند شامل لیزر و وسایل مکانیکی هستند که با همان اهداف کاتتر استفاده می شوند.

آیا فرد مبتلا به درد قلبی می تواند ورزش کند؟

تفاوت درد قلبی پایدار و ناپایدار چیست؟

■ علیرغم بروز تدریجی، درد قلبی ممکن است در ابتدا به صورت دوره های شدید یا با تکرار زیاد بروز کند. یا الگوی پایدار درد قلبی ممکن است تغییر کند و با فعالیت بدنی کمتری نسبت به گذشته ظاهر شود یا در حین استراحت بروز کند. درد قلبی در این حالات به نام درد قلبی ناپایدار شناخته می شود و نیاز به توجه پزشکی دارد.

■ اصطلاح درد قلبی ناپایدار در مواردی که علائم مشکوک حمله قلبی وجود دارد ولی آزمایشات بیمارستانی این تشخیص را تأیید نمی کنند. استفاده می شود. مثلاً بیمار ممکن است درد قفسه صدی معمولی ولی طول کشیده داشته باشد و پاسخ آن به استراحت و داروها ضعیف باشد ولی شواهدی دال بر تخریب عضله قلب در نوار قلب یا آزمایشات آنزیمهای قلبی وجود نداشته باشد.

آیا انواع دیگری از درد قلبی وجود دارد؟

نوع دیگر تازه کشف شده است و آنژین میکرو واسکولر خوانده می شود. بیماران در این وضعیت دچار درد سینه می شوند ولی انسداد واضحی در عروق کرونر دیده نمی شود. پزشکان دریافته اند که درد به علت عملکرد ضعیف رگهای ریز خون که قلب را تغذیه می کنند و به دستها و پاها نیز می روند بوجود می آیند. آنژین میکرو واسکولر را میتوان با برخی داروهای مورد مصرف درد قلبی درمان نمود.

■ دو نوع دیگر درد قلبی وجود دارد. یکی از آنها که مدت زیادی است شناخته شده ولی بسیار نادر است به نام آنژین پرینزمیتال یا متغیر می باشد. این نوع به علت انقباض عروقی که باعث تنگ شدن عروق کرونری می شود و جریان خون به قلب را کاهش می دهد بوجود می آید. ■ مهم است که بین الگوهای رایج درد قلبی پایدار و ناپایدار تمایز قائل شویم. درد قلبی معمولاً به صورت الگوی منظم یا مشخصی اتفاق می افتد. معمولاً شخص پس از وقوع دوره های متعددی متوجه می شود که مبتلا به درد قلبی است و الگوی آن مشخص می گردد. سطح استرسی که باعث آغاز درد قلبی می شود تا حدودی قابل پیش بینی است و الگوها فقط اندکی تغییر می کنند. این، درد قلبی پایدار است که شایع ترین حالت می باشد. ■ بله، مهم است که با پزشک در مورد برنامه ورزش همکاری کنید.

ورزش می تواند سطح فعالیتها را بدون درد را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد و خونرسانی قلب را بهبود بخشیده و به کنترل وزن کمک کند. فرد مبتلا به درد قلبی باید برنامه ورزش را تنها با توصیه پزشک آغاز کند. بسیاری پزشکان به بیماران مبتلا به درد قلبی توصیه می کنند به تدریج به فعالیت بدنی بپردازند، مثلاً با ۵ دقیقه پیاده روی در روز شروع کنند و در عرض هفته ها و ماههای آتی به ۳۰ دقیقه تا یک ساعت برسند. ایده این مورد افزایش تدریجی و مداوم به جای فعالیت شدید ناگهانی است. ■ بیماری زمینه ای شریان کرونری که باعث درد قلبی شده باید با کنترل عوامل خطر ساز موجود درمان شود. این موارد شامل فشار خون بالا، مصرف سیگار، سطح بالای کلسترول خون و اضافه وزن می باشد. در صورتیکه پزشک دارویی را برای کاهش فشار خون تجویز کرده باید طبق دستور مصرف شود. توصیه های لازم در مورد چگونگی کنترل وزن، سطح کلسترول خون و فشار خون باید انجام شود.

پزشک میتواند برای ترک سیگار نیز به بیمار کمک کند. ■ معمولاً پزشک با توجه به علائم و چگونگی آغاز آنها می تواند درد قلبی را تشخیص دهد. اگرچه آزمایشات تشخیصی بیشتری ممکن است برای رد نمودن درد قلبی یا اثبات شدت بیماری زمینه ای عروق کرونر لازم باشد. اینها شامل الکتروکاردیوگرام (نوار قلب) در حال استراحت، تست ورزش، و تصویربرداری از عروق کرونر قلب (با اشعه X آرتیوگرام یا آنژیوگرام کرونری) می باشند. الکتروکاردیوگرام (ECG)، ضربانات الکتریکی قبل از ثبت می کند. این ممکن است به ما نشان دهد که عضله قلب به میزان مورد نیازش اکسیژن دریافت نکرده (ایسکمی)؛ ■ خیر، اصلاً اینطور نیست. مثلاً، اگر درد کمتر از ۳۰ ثانیه طول بکشد یا طی یک تنفس عمیق، نوشیدن یک لیوان آب، یا تغییر وضعیت ایجاد شود، تقریباً به صورت قطعی می توان گفت درد قلبی نیست و نباید توجه کرد. ولی درد طول کشیده، دردی که با استراحت کاهش پیدا نمی کند و با سایر

علائم همراه است می تواند علامت یک حمله قلبی باشد. ■ یک دوره درد قلبی به معنی وقوع حمله قلبی نیست. درد قلبی به معنی این است که برخی عضلات قلبی به صورت موقتی خون کافی مثلاً در حین ورزش که قلب شدیدتر کار می کند دریافت نمی کنند.

تعداد بازدید: ۹۸۶۱

فتق دیسک کمر؛ علل و راه حل

فتق دیسک کمر؛ علل و راه حل

همه ما یک بار در زندگی مان درد کمر را تجربه کرده ایم. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد. این درد بسیار آزاردهنده است و گاهی مدت ها طول می کشد. یکی از دردهای شایع کمر فتق دیسک کمر است...

گاهی بیماری آنقدر شدید و دردناک می شود که روند زندگی انسان مختل و امکان حرکت از او گرفته می شود و حتی به جراحی هم نیاز پیدا می کند. دکتر سیدمصطفی سادات، جراح ارتوپد، فلوشیپ ستون فقرات و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره بیشتر توضیح می دهند.

سلامت: آقای دکتر! فتق دیسک بین مهره ها چه زمانی ایجاد می شود؟

دیسک بین مهره ای یک ماده ژلاتینی نسبتاً نرم است که فشارهای وارد شده روی مهره ها را به طور یکنواخت پخش و حرکت مهره ها را روی یکدیگر آسان می کند و باعث خم و راست شدن یا چرخش کمر می شود. یک حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین ممکن است باعث آسیب به این ناحیه و فتق دیسک بین مهره ای شود. فتق اغلب به طرف پشت یا چپ و راست اتفاق می افتد و باعث انتشار درد به پای همان طرف یا طرف مقابل می شود ولی معمولاً درد در همان طرف که فتق رخ داده متمرکز می شود.

سلامت: این عارضه معمولاً خود را با چه علایمی نشان می دهد؟

علایم به شدت آسیب وارده به مهره و فشار روی عصب مربوطه بستگی دارد. مثلاً اگر صدمه بین مهره ۴ و ۵ کمری باشد، فشار روی ریشه پنجم کمری بیشتر است. فشار در این قسمت باعث می شود حرکت شست پا به طرف بالا مختل شود و درد از طرف کمر به طرف ساق پا انتشار پیدا کند. شایع ترین علامت فتق دیسک کمر درد پا و ساق است و پزشک با توجه به علایم بیمار و درد متوجه می شود کدام مهره آسیب دیده است.

سلامت: چه عواملی باعث ایجاد فتق بین مهره های کمری می شود؟

فتق دیسک بین مهره ای در جوانان، ورزشکاران یا افرادی که کارهای سنگین انجام می دهند بیشتر دیده می شود اما به طور کلی ما در حرکات روزانه مان همیشه در حال خم شدن هستیم. بیشتر مشاغل از قبیل دندان پزشکان، مکانیک ها، کارگران ساختمان و تاپیست ها در حالت خمیده کار می کنند پس فشار بین مهره ها زیاد است، حرکات ناگهانی هم در ورزش هایی مثل کشتی و وزنه برداری باعث پارگی دیسک بین مهره ای می شود.

دیسک بین مهره ای در حالت عادی هم شاید رخ بدهد زیرا به مرور زمان ماده ژلاتینی، قوام خود را از دست می دهد یا در اثر عوامل مختلف ساییده و فرسوده می شود. به تدریج با افزایش سن آرتروز نیز اضافه می شود. عدم فعالیت بدنی هم عامل دیگری است که می تواند روی دیسک و ریشه های عصبی فشار وارد کند.

سلامت: چگونه می توان فشار روی دیسک و ریشه های عصبی را کم کرد؟

همه دردها به علت دیسک کمر نیست. بسیاری از دردها به علت ضعف عضلات است. از آنجا که بسیاری از افراد جامعه ما دچار اضافه وزن هستند بیشتر دچار مشکلات عضلانی در ناحیه کمر می شوند به خصوص در خانم ها درد کمر به صورت شایع تری دیده می شود. اغلب خانم ها بعد از زایمان دچار اضافه وزن و بزرگی شکم می شوند. همان طور که می دانیم شکم نقش حمایت کننده ای روی ستون مهره ها دارد. وقتی شکم ضعیف است فشار روی مهره ها بیشتر می شود. خیلی مواقع دردهای ناحیه کمر حتی نیاز به یک عکس ساده هم ندارند. اگر چه در کشور ما خدمات پزشکی بسیار سهل الوصول است و بیماران هنگام مراجعه به مطب چند عکس و آزمایش با خود همراه دارند اما واقعا این کارها لازم نیست و فقط با تمرین های کششی ساده و نرمش می توانند به راحتی درد را برطرف کنند.

سلامت: تمرین های کششی چگونه باید انجام شوند؟

دیسک‌های بین مهره‌ای در طول روز آب از دست می‌دهند و اگر قد انسان‌ها را به صورت میلی‌متری هنگام صبح و عصر اندازه بگیریم، متوجه می‌شویم قد آنها هنگام غروب چند میلی‌متر تا یک سانتی‌متر کاهش پیدا کرده است، پس دیسک بین مهره‌ای تحت فشار قرار می‌گیرد. برای کاستن فشار می‌توانیم از یک میله باریکس ساده استفاده و عادت کنیم روزانه هنگام صبح، ظهر و شب هر بار به تعداد ۱۰ بار باریکس برویم و هر بار ۵ ثانیه به بدن کشش دهیم. هنگام باریکس لازم نیست فشار زیادی به خودمان وارد کنیم و فقط آویزان شدن کافی است. سایر ورزش‌ها نیز می‌تواند بسیار مفید باشد از قبیل پیاده‌روی، نرمش یا هفته‌ای ۳ بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می‌شود.

سلامت: و چطور درمان می‌شوند؟

اگر بیمار علائم عصبی واضحی ندارد و اختلال‌های انگشتان حرکتی پا و مشکلات اسفنکتری و ادراری هم ندارد بیمار اورژانسی نیست و درمان بسیار راحت است و شامل تمرین‌های کششی یا بستن کمربندهای مخصوص است تا بتوان کشش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد.

داروهای مسکن و کورتونی هم تجویز می‌شود ولی بیماران باید به طور مرتب کنترل شوند تا مطمئن شویم بیماری پیشرفت نمی‌کند. گاهی لازم است بیماران استراحت کنند. استراحت بیمار تا زمانی است که التهاب برطرف شود. فشار دیسک به عصب باعث تورم عصب می‌شود و التهاب ایجاد می‌کند. برای کاهش التهاب توصیه می‌شود بیمار به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت یا حداکثر ۷ تا ۱۰ روز همراه با تمرینات کششی استراحت کند ولی استراحت طولانی‌مدت را به هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنیم چون باعث ضعف عضلات می‌شود. در صورت فشار روی ریشه عصب و پیشرفت بیماری، شاید عمل جراحی لازم نشود ولی ما جراحان تا جایی که ممکن است سعی می‌کنیم از عمل جراحی اجتناب کنیم.

سلامت: اگر بیمار به موقع برای درمان اقدام نکند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

در صورتی که بیمار به موقع برای درمان اقدام نکند حتی در صورت عمل جراحی ممکن است نتیجه مطلوبی حاصل نشود و متأسفانه مشکلات ادراری و اسفنکتری برایش به وجود آید. این مرحله از بیماری معمولاً علامت خوبی نیست و به تدریج پاها ضعیف می‌شوند و شاید هیچ موقع حالت طبیعی و اولیه خود را پیدا نکنند.

سلامت: در پایان اگر توصیه‌ای دارید بفرمایید.

هر درد کمتری به معنای فنق دیسک کمر نیست و هر فنق دیسک کمتری نیاز به عمل جراحی ندارد. عمل جراحی آخرین مرحله درمانی است. بسیاری از افراد جامعه از درد کمر رنج می‌برند. برای تشخیص دردهای کمر لازم است یک گروه شامل جراحان ارتوپد، مغز و اعصاب، روان‌پزشک و مددکار اجتماعی با هم کار کنند. خیلی از مواقع مسایل اجتماعی، عصبی و روانی در پیدایش درد دخیل هستند و همیشه باید این مسایل را مدنظر قرار دهیم.

## کف پای صاف

کف پای صاف گاهی به دلایل فوق است و قاعدتاً قابل درمان است ولی گاهی این وضعیت ثابت شده و با حرکات درمانی قابل درمان نیست. اگر از پشت به پای فرد در حال ایستاده نگاه کنیم فردی که کف پایش صاف است پاشنه پایش بصورت پیچ خورده دیده می‌شود.

اگر فرد با پای برهنه بر روی سطحی صاف مثل موزائیک راه برود بعد از چند قدم راه رفتن با نگاه کردن به کف پا میتوان فهمید که فرد کف پای صاف دارد یا نه. به این شکل که اگر تمام سطح کف پا بازمین تماس داشته باشد تمامی آن خاکی می‌شود و این پا دچار کف پای صاف است و لی اگر قسمت قوس کف پا خاکی نشده باشد به این معنی است که کف پا صاف نیست.

درمان

قبل از هر چیز با استفاده از کفی های طبی مخالفم و استفاده از آنها را به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنم در مرحله اول راه رفتن روی یک خط صاف در حالی که پنجه‌های پا رو به بیرون نباشد و کاملاً مستقیم را توصیه می‌کنم. دوم ماساژ کف پا با استفاده از یک بطری می‌توانید کف پا را ماساژ دهید بدین شکل که بطری را روی زمین قرار داده کف پا را روی آن قرار دهید و آرامی به جلو و عقب حرکت دهید. این حرکت پا را برای برگشتن به وضعیت صحیح کمک می‌کند. با استفاده از یک حوله هم می‌توانید با کمک دو دست کف پا را ماساژ دهید.

با استفاده از همین حوله می توانید حرکت تقویتی برای عضلات کف پا را مانند شکل انجام دهید.

حرکت بعد بلند شدن روی پنجه پا هاست. در حالی که دست ها را برای حفظ تعادل به دیوار زده اید پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کرده در وضعیت صحیح پنجه ها کمی به داخل روی پنجه ها بلند شوید. این حرکت را چندین بار در هر نوبت و چند نوبت در روز انجام دهید.

حرکت فوق هم برای تقویت عضلات کف پا مناسب است.

استفاده از کفی های طبی زمانی مناسب است که شما بخواهید مسافت های طولانی را راه پیمایی کنید و صافی کف پای شما هم بقدری باشد که پا کاملاً تغییر شکل یافته باشد و شما توان راه رفتن بدون کفی طبی را نداشته باشید در غیر اینصورت استفاده از کفی طبی جز اینکه عضلات نگهدارنده قوس کف پا را ضعیف تر کنند کاری انجام ندهند داد. همانطور که قبلاً ذکر شد عضله سوم نازک نئی و عضلات کف پای نگهدارنده قوس کف پا هستند و استفاده از کفی و دمپایی طبی باعث حذف عضله از کار آن است و عدم بکار گیری عضله باعث آتروفی یا به عبارتی کوچک و ضعیف شدن عضله می شود. شما می توانید حین انجام تمرینات از دمپایی طبی استفاده کنید و در بقیه موارد با راه رفتن صحیح به رفع مشکل خود بپردازید. بعضی از پزشکان گاهاً مشتاق دیدار مجدد شما هستند.

اگر در مورد مطالب ابهامی وجود دارد لطفاً مرقوم فرمایید.

گرمای بدن در ورزش گرمادگی درمان گرمادگی آب و نمک بدن در حین ورزش جایگزینی نمک

گرمای بدن در ورزش

تقریباً تمامی انرژی حاصله از سوخت و ساز مواد غذایی تبدیل به گرما می شود. حتی انرژی مصرفی جهت ایجاد انقباض عضلانی نیز سرانجام به گرما تبدیل می گردد. در بهترین شرایط بازدهی انرژی مواد غذایی برای ایجاد کار عضلانی ۲۰ الی ۲۵ درصد است و بقیه آن در حین سوخت و ساز داخل سلولی به گرما تبدیل می شود و آن مقدار درصد انرژی که صرف کار عضلانی می گردد نیز در حین ایجاد کار عضلانی و به حرکت درآوردن عضلات و مفاصل به گرما تبدیل خواهد شد.

حال با در نظر گرفتن اینکه مصرف اکسیژن بدن در یک ورزشکار آزموده در حین ورزش حدود ۲۰ برابر افزایش می یابد و میزان گرمای حاصله نیز نسبت مستقیم با مصرف اکسیژن دارد، روشن می شود در ورزش های استقامتی چه مقدار متابولیسم گرمای در بافت های بدن انسان تولید می گردد.

چنانچه این گرمای حاصله در اثر ورزش در هوای گرم و مرطوب ایجاد شود، با در نظر گرفتن اینکه در هوای مرطوب مکانیسم تعرق نیز دچار مشکل می شود، تجمع این گرمای فوق العاده زیاد می تواند به حالت کشنده ای که گرمادگی نام دارد، منجر شود.

## گرمادگی

در حین فعالیت های استقامتی حتی در هوای معمول، درجه حرارت بدن از حالت نرمال (۳۷ درجه) به حدود ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد، هوای گرم و مرطوب یا فعالیت خیلی شدید و یا پوشیدن لباس های گرم در حین ورزش، دما را به راحتی به ۴۰/۵ درجه سانتی گراد خواهد رساند. در این دما، گرمای زیاد باعث از بین رفتن سلول های مغزی می شود. در این شرایط علائمی مثل ضعف شدید، از پای افتادن، سردرد و سرگیجه، تهوع و استفراغ، عرق زیاد، تیرگی شعور، حالت گیجی و تلو تلو خوردن و کلاپس و بیهوشی بروز می کند. مجموعه علائم فوق گرمادگی نامیده می شود و چنانچه سریعاً تشخیص و درمان نشود باعث مرگ خواهد شد. در دمای بالا مکانیسم تنظیم حرارت بدن از کار افتاده و از طرفی گرمای زیاد باعث افزایش تبدلات شیمیایی داخل سلولی شده و خود به خود گرمای بیشتری تولید می نماید.

درمان گرمادگی

درمان گرمادگی پایین آوردن سریع حرارت بدن است. بهترین راه، خارج کردن کلیه البسه و پوشیدن آب به تمام سطوح بدن یا خیس کردن سطح بدن با پارچه در مقابل جریان وزش باد کولر یا پنکه است. تجربه نشان داده است که این کار باعث پایین آمدن سریع حرارت بدن می شود. در صورت امکان فرو کردن بدن در آب حاوی تکه های یخ نیز موثر است.

آب و نمک بدن در حین ورزش

یک ساعت فعالیت استقامتی شدید در آب و هوای گرم و مرطوب ممکن است باعث کاهش وزن بدن، در حدود ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم شود که اصولاً تمام آن در اثر دفع عرق ایجاد می‌شود، دفع عرق به میزانی که منجر به ۳ درصد کاهش وزن شود، باعث کاهش بازدهی جسمانی شده و کاهش سریع وزن به میزان ۵ الی ۱۰ درصد باعث ایجاد کرامپ‌های عضلانی، تهوع و سایر عوارض خواهد شد. بنابراین جایگزینی مایعات از دست رفته الزامی است. جایگزینی نمک و پتاسیم

تعریق باعث دفع مقدار زیادی نمک (کلرو سدیم) می‌شود. به همین دلیل از دیرباز عقیده بر این بوده است که هنگام ورزش در آب و هوای گرم، ورزشکاران باید از قرص‌های نمک استفاده کنند. از طرفی متأسفانه بعضاً مصرف زیاد از حد قرص‌های نمک باعث عوارض بیشتری می‌شود.

به علاوه چنانچه ورزشکار به مدت ۱ تا ۲ هفته در محیط گرم و مرطوب تمرین نماید، به تدریج نسبت به محیط جدید خو گرفته و عادت می‌کند. غدد عرق با محیط جدید سازش یافته و مقدار بسیار کمی نمک از طریق عرق ترشح می‌کنند. از نظر علمی در حین سازش تدریجی با محیط، غدد فوق کلیوی هورمون آلدوسترون ترشح نموده و این هورمون باعث جلوگیری از دفع نمک از طریق عرق و ادرار می‌شود، ولی دفع پتاسیم را از طریق ادرار و عرق افزایش می‌دهد. نتیجه اینکه پس از عادت کردن به ورزش در آب و هوای گرم و مرطوب بیشتر احتیاج به جایگزینی پتاسیم دفع شده است تا کلرو سدیم و بهترین راه جایگزینی آن نیز مصرف آب میوه (به علت داشتن مقدار کافی پتاسیم) است

## مردانی چون سیب، زنانی چون ناک

در مردان چاق، چربی زیر پوست شکم بیشتر جمع می‌شود. به این نوع چاقی، نوع مرکزی، بالاتنه، مردانه و یا چاقی سیبی شکل گفته می‌شود.

یکی از دغدغه‌های اکثر افرادی که به دنبال روش‌های کاهش وزن هستند تصویری است که این افراد از بدن خود دارند و آن را با شکل بدنی خود در ذهنشان می‌سنجند. معمولاً این افراد خواستار کاهش وزن به خصوص در بعضی از نواحی بدن همچون شکم هستند. تصور آنان این است که می‌توان با لاغری موضعی بر چاقی موضعی فائق آمد. اما باید دید این طرز تفکر درست است یا خیر؟ اصولاً منشا آن کجاست؟ آیا ریشه‌های تجاری هم در شکل‌گیری آن نقش داشته است یا مسائل اجتماعی در آن موثر بوده است؟

امروزه مشخص شده است که اهمیت توزیع بافت چربی در بدن در پیش‌بینی ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی اهمیت بیشتری نسبت به میزان چربی کل بدن دارد. بافت چربی توزیع یکنواختی در بدن ندارد. مهمترین محل ذخیره شدن چربی در بدن در ناحیه زیر پوست است. در حالات چاقی و غیر چاقی، تفاوت‌های ویژه‌ای در بافت چربی زیر پوستی زنان و مردان مشاهده می‌شود. زنانی که چاق نیستند از بافت چربی زیر پوستی بیشتری در ناحیه سرینی - رانی برخوردارند، در حالی که در مردانی که چاق نیستند چربی زیر پوستی به شکلی یکدست در تمام بدن توزیع شده است. در مردان چاق، چربی زیر پوست شکم بیشتر جمع می‌شود. به این نوع چاقی، نوع مرکزی، بالاتنه، مردانه و یا چاقی سیبی شکل گفته می‌شود. در زنان، چربی بیشتری در نواحی پایین شکم و لگن و ران‌ها جمع می‌شود. به این نوع چاقی، چاقی محیطی، زنانه یا گلابی شکل می‌گویند. ارتباط بین جنسیت و چاقی ناحیه‌ای یا موضعی قطعی نیست. شماری از مردان به چاقی محیطی گرفتار می‌شوند.

بعد از ناحیه زیر پوست، چربی در احشاء، پشت صفاق، دور کلیه‌ها و در ناحیه چشمخانه جمع می‌شود. میزان سوخت و ساز این چربی‌ها بیش از شکم و ناحیه سرینی و ران‌هاست. این ترتیب اهمیتی خاص از نظر سوخت‌وسازی دارد. واقعیت این است که تنها چربی تجمع یافته در اعضای داخلی بدن و احشاء مسیر مستقیمی به کبد دارد. در فعالیت بدنی هم چربی احشایی بیشتر از سایر قسمت‌ها به عنوان سوخت مصرف می‌شود. در وضعیت‌های خاص، این ترتیب تغییر پیدا می‌کند. به عنوان مثال، در زنان شیرده فعالیت سوخت و سازی چربی ناحیه سرینی - رانی بیشتر می‌شود. پرسشی که در اینجا مطرح می‌شود این است که سازوکار چربی سوزی چیست و به عبارتی چربی‌ها از چه راهی می‌سوزند؟ پاسخ دادن به چنین پرسشی می‌تواند بسیاری از حقایق را برای ما روشن کند. تحقیقات نشان داده است که هورمون‌های چربی سوز (یعنی کاتکولامین‌ها) در چربی احشایی فعال‌ترند و فعالیت آنها در بافت چربی زیر پوستی شکم، فعال‌تر از نواحی دیگر زیر پوستی است. مواد و هورمون‌هایی که اثرات ضدچربی‌سوزی دارند (مثل

انسولین، پروستاگلاندین‌ها و آدنوزین) اثر مهارى بیشتری بر فعالیت چربی‌سوزى در بافت زیر جلدی نسبت به سلول‌های چربى احشایى دارند.

### عوارض چاقى موضعی

چاقى بالاتنه ارتباط بیشتری با عوارض چاقى همچون دیابت، فشار خون بالا، ناراحتی‌های عروقی و بالا رفتن چربی خون دارد در حالی که چاقى محیطی عوارض کمتری دارد. شاهد این مدعا ظهور بیشتر دیابت، فشار خون بالا و ناراحتی‌های قلبی - عروقی در کسانی است که نسبت دور کمر به لگن در آنها بیشتر از همتایان‌شان است. همچنین مشخص شده است که در مردان چاقى شکم و در زنان نسبت چین‌های پوستی کتف به پشت بازو با ناراحتی‌های قلبی - عروقی و میزان مرگ و میر کلی ارتباط نزدیکی دارد.

### فعالیت بدن چربى سوز

دو راه برای کاهش انبار چربی در بدن وجود دارد یا باید ورود آن را مانع شد که چاره آن تغذیه‌ای است و باید کالری دریافتی فرد را کم کرد. اما راه دوم آن است که موتور سوخت و سازی بدن هرچه می‌تواند بیشتر از چربی‌ها به عنوان سوخت استفاده کند. چربی‌ها به عنوان سوخت در بدن نقش برجسته‌ای دارند و در شرایط مشخصی به عنوان سوخت اصلی بدن می‌سوزند و در این زمینه از قندها پیشی می‌گیرند. مثلاً در حال استراحت چربی‌ها سوخت اصلی بدن هستند. اما متأسفانه در این حالت بدن سوخت کمی مصرف می‌کند و از این رو در این حالت به طور کلی خیلی چربی نمی‌سوزد. یک حالت دیگر هم برای سوختن چربی‌ها وجود دارد و آن شرکت در فعالیت‌های بدنی چربی‌سوز است. ورزش‌های چربی‌سوز و ورزش‌های سختی نیستند و در واقع بسیار هم ملایم هستند. پیداه‌روی، دویدن آرام، کوه‌پیمایی، شنا کردن و دوچرخه‌سواری نمونه‌های اعلاى این نوع فعالیت‌ها هستند. در این فعالیت‌ها باید شدت ملایمی را انتخاب کرد به عنوان مثال، شدت در حین دویدن باید طوری باشد که فرد بتواند با دوست خود لاقط جمله‌ای را رد و بدل کند. در این حالت موتور هوازی در بدن بیشتر از سوخت چربی استفاده می‌کند. نکته مهم این است که چربی سوخته شده از یک موضع انتخاب نمی‌شود و باید انتظار داشت که بعد از مدتی چاقى به‌طور عمومی کاهش یابد. نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که امکان تقویت عضلات یک ناحیه وجود دارد اما نمی‌توان چربی آن را به طور انتخابی کاهش داد.

این پزشکان می‌گویند حمام آب سرد بعد از ورزش به رفع کوفتگی و گرفتگی عضلات کمک می‌کند. البته هنوز مشخص نیست که این روش چه عوارض جانبی احتمالی می‌تواند برای بدن داشته باشد.

به گزارش یونایتدپرس، متخصصان دانشگاه «اولستر» با بررسی و تحلیل روی ۱۷ مطالعه با ۳۶۶ شرکت‌کننده به نتایج فوق دست یافته‌اند.

شرح این آزمایشات در نشریه «کوکران لایبراری» ارائه شده است.

این متخصصان می‌گویند اگر فرد ۲۴ و ۴۸ و ۷۲ و یا حتی ۹۶ ساعت پس از ورزش کردن، دوش آب سرد بگیرد در مقایسه با روش‌های غیرفعال برای کاهش کوفتگی عضلانی پس از انجام تمرینات بسیار موثر است.

### نکات علمی «نقش آب در ورزشکاران»

#### نقش آب در بدن

شما بدون غذا چند هفته، بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه می‌توانید زنده بمانید، به عبارت دیگر به جز اکسیژن آب مهمترین عنصریست که در بدنمان داریم.

بدن شما از ۷۰-۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰-۸۰ درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است. کمبود آب می‌تواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود. آب نقش‌های زیر را ایفا می‌کند:

«با شستن سمومی که در طی زندگی عادی تولید می‌شود، بدن را پاک می‌کند.

«زندگی مفاصل را تامین می‌کند.

«پوست را از خشکی محافظت می‌نماید.

«هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ می‌کند.

«دمای بدن را کنترل می‌نماید.

وقتی بدن گرم می‌شود، آب به شکل عرق از پوست دفع می‌گردد. این مساله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر می‌شود و بدن شما سرد می‌شود. در واقع یک Air-Conditioner در بدن شما وجود دارد ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید. اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید، خون غلیظ شده

و جریان خون کند می شود این امر باعث می گردد که فشار بر روی قلب وارد شود. در صورتی که کمبود مایع زیاد باشد، بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد. در این نقطه درجه حرارت بدن می تواند تا حد خطرناکی بالا برود. وجود اینکه فرد بزرگسال با جثه متوسط در روز حدود ۲ لیتر آب از دست می دهد، یک ورزشکار ممکن است در ظرف یک ساعت ورزش شدید قریب به ۳ لیتر آب از دست بدهد. در صورتی که این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند، ممکن است دهیدراسیون عارض گردد. کم آبی با دهیدراسیون یک اثر منفی و شدید روی کارایی ورزشی دارد. در واقع حتی دهیدراسیون خفیف تا حد یک درصد کاهش وزن بدن می تواند با ایجاد سرگیجه، سردرد و زمان عکس العمل کندتر باشد و می تواند بر خطر گرمزدگی بیافزاید. در صورت عدم درمان، دهیدراسیون بدتر می شود و می تواند کشنده باشد. مراقب علائم زودرس هشداردهنده در خودتان و هم تیمی ها باشید تا از دهیدراسیون اجتناب شود. در صورتی که هر یک از این علائم را مشاهده کردید، به مربی خود اطلاع دهید یا مراقب طبی فوری طلب کنید.

## تشنگی

سؤال اینست که آیا احساس تشنگی همیشه با آغاز کم آبی همراه است؟ پاسخ این است، نه همیشه در بسیاری موارد ورزش واقعاً واکنش تشنگی را مختل می کند. به هنگام ورزش شما مقدار زیادی آب را قبل از احساس تشنگی از دست می دهید و قبل از اینکه بطور کامل کم آبی شما جبران شود احساس تشنگی از بین می رود. بنابراین برای تامین نیازتان به آب نمی توانید به حس تشنگی اکتفا کنید. به عنوان یک ورزشکار، لازم است که بطور آگاهانه بیش از آنچه که دوست دارید آب بنوشید، مصرف کنید، بویژه زمانی که در گرما ورزش می کنید.

## میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

بنا به همه دلایل فوق، ورزشکاران لازم است که آب یا سایر نوشابه ها را قبل، در طی و بعد از ورزش مصرف کنند. قبل از ورزش: یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت قبل از مسابقه یا تمرین بیاشامید تا اطمینان حاصل کنید که بخوبی هیدراته شده اید. پانزده دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.

در طی ورزش: در طی ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیش از حد هر ۲۰-۱۵ دقیقه، ۱۸۰-۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید، مایعات سرد بهتر است چرا که به سرعت جذب می شوند و حرارت مرکزی بدن را سریعتر پایین می آورند.

پس از ورزش: این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حائز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان می گیرد. برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی آشامیده اید، خودتان را قبل و بعد ورزش توزین کنید، به ازای هر ۰/۵ کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰

سی سی آب مصرف نمایید. این اشتباه را نکنید که وزن کاهش یافته در ورزش مربوط به چربی است، چرا که چربی به تدریج از دست می رود و در مقیاس چند روز، مشخص نخواهد شد. تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش از منشاء آب می باشد.

## تغذیه قبل از ورزش

غذای به موقع قبل از تمرین اهداف مختلفی دارد. تغذیه مناسب قبل از تمرین باید:

«از پائین آمدن قند خون در حین تمرین جلوگیری می کند .

«سوخت را برای بالا نگه داشتن ذخیره گلیکوژن عضله تامین می کند .

«شیره معده را جذب و از گرسنگی جلوگیری می کند .

«باعث اعتماد به نفس در کسب تواناییهای ورزشکار گردد.

بسیار حائز اهمیت است که به ورزشکاران یادآوری نمایند که روزه گرفتن و امتناع از غذا قبل از ورزش موجب تضعیف عملکرد و کاهش جرات و جسارت می گردد و به جز مواقع روزه دینی، روزه گرفتن توصیه نمی شود.

غذای قبل از ورزش باید پرکربوهیدرات، کم چربی و زود هضم باشد. رژیم پرکربوهیدرات با شاخص گلیسمیک بالا یک ساعت قبل از تمرین، ممکن است اثرات منفی بر عملکرد ورزشی داشته باشد زیرا افزایش سریع قند خون باعث آزاد شدن انسولین زیاد می شود که منجر به هیپرگلیسمی و همچنین مانع بسیج چربی ها از بافت چربی می شود که هر دو مورد باعث تخلیه و تحلیل سریع ذخایر کربوهیدرات ها

می گردد. در مقابل، مصرف کربوهیدرات با گلیسمیک پائین این مشکلات را نداشته و در هنگام ورزش گلوکز قابل دسترسی از طریق دستگاه گوارش ایجاد می گردد. بنابراین عموماً قبل از فعالیت غذاهایی با GI پائین می شود.

جدول ۱- ۵ : کربوهیدرات، کالری، شاخص گلوسمیک غذاهای مصرفی

غذا	کربوهیدرات (گرم)	کل کالری	GI
سپاگتی/ ماکارونی/ رشته	۴۰	۲۰۰	متوسط



			(۱ فنجان)
متوسط	۱۶۰	۳۵	برنج سفید/ قهوه ای (۱ فنجان)
پائین بالا	۲۴۰	۵۵	برنج نیمه پخته سیب زمینی (۱ عدد)
	۶۵	۱۵	سبزیجات نشاسته دار
			کدو زمستانی ۱/۲ فنجان
	۶۰	۱۰	هویج (۱ عدد متوسط)
	۶۰	۱۰	نخود سبز (۱/۲ فنجان)
	۸۰	۱۰	سس گوجه فرنگی (۱/۲ فنجان)
پائین	۲۳۰	۵۰	بویا پخته (۱/۲ فنجان)
	۲۳۰	۵۰	عدس (۱ فنجان)
	۱۴۰	۲۸	بویا چیتی (۱ فنجان)
	۲۲۰	۳۵	سوپ لپه
متوسط			نانها
	۱۵۰	۲۵	نان گندم (۲ تکه)
	۲۸۰	۶۰	نان شیرمال (۱ عدد بزرگ)
	۱۳۰	۲۵	کلوچه انگلیسی

### درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید

رقتی نوبت به درد عضلانی می‌رسد، بیش از همه از دو نوع درد شکایت می‌شود: یکی دردی که قابل تحمل است و می‌توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری که به هیچ وجه نباید نادیده‌اش بگیرید. اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون سببیدگی‌هایی هست که اگر بطور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می‌کنند.

یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می‌کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیب‌دیدگی‌ها هم دور بمانید. حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می‌کنیم، بالاینکه از جمله متداولترین موقعیت‌ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی‌تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد. اگر حساس مشکل می‌کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید. در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می‌کنیم.



#### ۱- درد ناگهانی سر و گردن

اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه‌های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می‌تواند در نتیجه اورلود رگ‌های خونی به خاطر

فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه‌ها، مشکل دارد . اگر شما هم از جمله بدنسازی هستید که در حرکت اسکات با وزنه‌های شدیداً سنگین کار می‌کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتان به اینصورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه‌ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود .

2- سوزش شدید کشاله ران

اگر تمرینات سنگین اسکات، ددلیفت یا لانگز انجام می‌دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله‌های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد برحسب شدت آسیب‌دیدگی، می‌تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات .

اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده‌اند .

بااینکه برخی گرفتگی‌های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می‌رود اما این نوع درد و کشیدگی - که تقریباً مشابه گرفتگی است - نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکل‌تان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدی ران روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب‌دیده را به دقت بکشید و در صورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید .

3- درد جدی کمر

بااینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می‌افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادثترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید. درد تند و تیز معمولاً نشانه‌ای آشکار است که مشکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه‌جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد .

اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده‌اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه‌برداری یکضرب، پرس سرشانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوانهای مهره‌ها وارد کرده‌اید .

از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیری ران است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره‌ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می‌شود .

دراولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کم‌ترتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه‌ها بروید، حتماً مشکل‌تان را برطرف کنید. یادتان باشد در صورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیب‌دیدگی جدی قرار می‌گیرند .

4- درد قوزک پا حین دویدن

خیلی از دوندگان خیلی به ورزششان متعهد هستند و خیلی برایشان پیش آمده که طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند. هر زمان که سعی می‌کنید به اندازه مسافتی که دوندها می‌دوند، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می‌کنید .

متأسفانه این به آن معنی هم هست که دوندها خود را به چنین دردهایی عادت داده‌اند و خودشان را مجبور می‌کنند که باوجود این درد به راهشان ادامه دهند، در صورتیکه خیلی از دردهایی که تحمل می‌کنند، از جمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت .

وقتی حین دویدن چنین دردی در پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگاهداشته و به درد قوزکتان رسیدگی کنید. این درد می‌تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباط‌های آن باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته‌ها از تمرینتان عقب بمانید .

مفصل قوزک پا تاندون‌ها و رباط‌های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی‌دارید صدمه‌ای به یکی از اینها وارد شود. داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی‌توان از بروز چنین دردهایی جلوگیری کرد. پس وقتی می‌دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید .

5- گرسنگی بیش از حد

برای خیلی از افراد، ساختن بدنشان مهمترین اولویت زندگی است. چه فکرشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا صرفاً خواهند به این و آن پز بدهند که سعی و تلاش‌هایشان در باشگاه نتیجه بخش بوده است، خودشان را تا حد بیشتر از توانشان جلو می‌برند تا به اهدافشان برسند .

وقتی عضله‌ها ساخته شدند، به جایی می‌رسند که باید شدیداً مراقب رژیم غذایی‌شان باشند و هر چیزی را نخورند. اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و چند ماهی است که خورد و خوراک خود را شدیداً محدود کرده‌اید، واقعاً باید به زبان بدن خود گوش دهید .

گاهی اوقات بعد از رژیم‌های خیلی سخت، توازن هورمونی بدن برهم می‌خورد و شما احساس گرسنگی شدید خواهید کرد که به هیچ طریق از بین نمی‌رود. این وضعیت آشکارا نشان می‌دهد که بدنتان می‌خواهد چیزی به شما بگوید و شما باید یک تا دو هفته به خودتان مرخصی بدهید .

کالری‌های مصرفیتان را دوباره بالا بیاورید و بعد از این دوره دوباره به رژیم سفت و سخت سابقتان برگردید. اینبار متوجه خواهید

شد که وقتی مرخصیتان از رژیم به سر آمد، چربی سوزیتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه می‌یابد .

#### 6- احساس سرگیجه

درد دیگری که موقه تمرین نباید نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که در حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی‌گردید. بالاینکه در خیلی افراد سرگیجه انتظار می‌رود-اگر موضوعی همیشگی برایتان باشد- خیلی خوب است که فشارخونتان را اندازه گیری کنید چون ممکن است این نشانه‌ای از مشکل فشارخون باشد .  
بالاینکه خیلی‌ها باید مراقب باشند فشارخونشان بالا نرود، شما اگر دچار چنین مشکلی شدید، احتمالاً فشارخونتان پایین آمده است. باتوجه به خطری که احساس سرگیجه می‌تواند در پرس‌های بالای سر برایتان ایجاد کند، باید حتماً دقت و توجه کافی به این مشکل داشته باشید .

یک کاری که باید بکنید این است که مقدر کافی نمک در رژیمتان مصرف کنید . بالاینکه نباید در مصرف نمک زیاده روی هم بکنید، اما مصرف به اندازه آن را نباید فراموش کنید. پس تازمانی که کاملاً سالم باشید و هیچ مشکل سلامتی خاصی هم نداشته باشید، کمی مصرف اضافه‌تر نمک برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی دارد می‌تواند مفید باشد، چون با عرق کردن حین تمرین این نمک‌ها دفع خواهند شد .

به خاطر داشته باشید که مطالبی که گفتیم نباید برایتان پاسخ کامل باشد و اگر این مشکل مداوماً برایتان اتفاق افتاد حتماً باید به دنبال پزشکی مجرب برای تشخیص مشکل خود بروید .

#### 7- درد ساق پا

درد و ورم ساق پا یکی دیگر از مشکلات متداول در ورزش دو می‌باشد که به خاطر اعمال فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می‌شود. بالاینکه خیلی از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز دوباره سلامت شود، اما اگر از مشکل درد و ورم ساق پا مزمن رنج می‌برید باید حتماً دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید .  
اگر می‌بینید که این مشکلاتان بیشتر از دو هفته است که ادامه پیدا کرده است، حتماً به دنبال یک پزشک متخصص ورزشی رفته و درمان را جویا شوید .

#### 8- خستگی مفرط و مداوم

و آخرین نوع درد که به شما معرفی می‌کنیم، خستگی است، آنهم خستگی که به هیچ طریق از بین نمی‌رود. هرچه خوابتان را بیشتر می‌کنید، تغذیه‌تان را متعادل‌تر می‌کنید، چند روز مرخصی می‌گیرید و استراحت می‌کنید و هر کاری که می‌کنید این خستگی بهتر نمی‌شود که نمی‌شود. این می‌تواند نشانه بارزی از تمرین زدگی باشد .  
خیلی از آقایان عادت دارند که با درد مداوماً کنار بیایند و باوجود آن به فعالیتشان ادامه دهند، درمورد شدت و حجم تمرین هم وضع به همین منوال است .

اگر می‌بینید که انگیزه و اشتیاق کمتری برای سایر جوانب زندگی‌تان که سابقاً از آن لذت می‌بردید، به جز تمرین، دارید می‌تواند نشانه‌ای از تمرین زدگی باشد. اما اگر خیلی وقت است که از باشگاه به خودتان مرخصی نداده اید و در چند وقت گذشته هم پیشرفتی در کارتان مشاهده نکرده اید، حتماً زمان استراحتتان رسیده است. تمرین زدگی، برحسب شدت آن، ممکن است از دو هفته تا چند ماه طول بکشد تا درمان شود. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید خیلی از تمریناتتان عقب نمانید، باید توجه خاصی به این مشکل داشته باشید .

#### مقابله با دردها

به هیچ عنوان نسبت به هیچکدام از این دردها بی‌توجه نباشید. وقتی می‌خواهید فراتر از توانتان از خودتان کار بکشید، داشتن آستانه درد بالا چیز خوبی است اما اگر از دردهایی که می‌تواند واقعاً به شما صدمه بزند، مطلع نباشید، ممکن است خودتان را در معرض مشکلات بسیار جدی و بزرگی قرار دهید.

### پشتکار عامل موفقیت در تمرینات

بالاینکه همیشه می‌خواهید برنامه تمرینی و غذایی مناسبی داشته باشید، اما آن برنامه خاص تعیین نمی‌کند که به اهدافتان می‌رسید یا نه این پشتکار و ثبات قدم شما در دنبال کردن این برنامه هاست که شما را به نتایج دلخواهتان می‌رساند.  
مهمترین عامل در موفقیت این است که تا چه میزان بتوانید پشتکار و ثبات قدم خود را در دنبال کردن برنامه‌تان حفظ کنید. از اینها گذشته، حتی بهترین و فکر شده ترین برنامه‌ها در دنیا هم شما به نتیجه نمی‌رسانند مگراینکه واقعاً با تداوم و پشتکار آن برنامه را دنبال کنید.

در زیر به نکاتی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند پشتکار خود را ارتقاء ببخشید تا نتیجه‌ای که از تمریناتتان عایدتان می‌شود را چندین برابر کنید.

#### \*اهداف درست تعیین کنید

هدفی که انتخاب می‌کنید می‌تواند تاثیر بسزایی بر انگیزه شما داشته باشد و در حفظ پشتکار نیز بسیار پراهمیت است.

به طور کل، اهداف درونی و ذاتی بهتر از اهداف خارجی عمل می کنند چون این اهداف برای خود شما تعیین شده است. اهداف درونی و ذاتی عبارت است از حفظ وزنی که احتمال بیماری شما را پایین بیاورد، حس رضایت و خوشنودی که خیلی ها بعد از تمرین سنگین احساس می کنند، و فراهم کردن یک راه خوب برای از بین بردن و آزاد کردن استرس در طول روز. درمقابل اهداف خارجی عبارتند از کم کردن ۵ کیلو از وزنتان قبل از رفتن به مسافرت کنار دریا، شش تکه کردن عضلات شکم، و بر فرض ۵۰ بار فیکس و یا ۱۰۰ شنا.

پس از مدتی اهداف خارجی اهمیت کمتری پیدا می کنند یا به کلی از میان می روند و پشتکار تمرین شما نابود می شود. وقتی آن مسافرت کنار دریا تمام شود دیگر انگیزه ای برای رفتن به باشگاه بعد از کار نخواهید داشت. البته این به آن معنا نیست که هیچوقت نباید برای خود اهداف خارجی داشته باشید، نه، این اهداف هم انگیزه های بسیار عالی برای کوتاه مدت هستند اما باید چند دلیل درونی هم برای ارتقاء سلامتی و تناسب اندامتان پیدا کنید.

**\*یک برنامه غذایی مناسب را دنبال کنید**

پشتکار و ثبات قدمتان را با تنظیم کردن یک برنامه سلامتی و تناسب اندام ارتقاء بخشید. ببینید امکان انجام چه کارهایی برایتان وجود دارد. مثلاً اگر قبلاً رژیم های غذایی کم کربوهیدرات را امتحان کرده اید و حس خوبی با آنها نداشتید، پس دیگر آن را تکرار نکنید. اینکار فقط انگیزه شما و شانس موفقیتتان را در آینده پایین می آورد. یک رویکرد غذایی با میزان کربوهیدرات متوسط می تواند برای شما ایدآل باشد، البته به شرطی که حواستان به مقدار کالری مصرفی خود باشد. بهترین برنامه غذایی، برنامه ای است که مقدار کافی پروتئین و تعداد مناسب کالری را در اختیار شما قرار دهد.

**\*به خودتان استراحت دهید**

وقتی می خواهید پشتکارتان را در دنبال کردن برنامه غذایی و تمرینات بالا ببرید، اگر یکبار در رژیم غذایی تان قلب کردید یا یک جلسه تمرین را از دست دادید، خودتان را سرزنش نکنید. افرادی که اینکار را می کنند ذهن سیاه و سفیدی دارند و اجازه می دهند که یک اشتباه آنها را به کلی از میدان به در کند. خلاص شدن از این طرز تفکر هیچ چیز یا همه چیز، به شما کمک میکند دوباره همان جایی برگردید که بودید به جای اینکه چند روز با خودتان کلنجار بروید و یا کلاً برنامه را کنار بگذارید.

**\*مشکلاتتان را تشخیص دهید**

برای ایجاد ثبات قدم در برنامه، همیشه نتایج تان را بررسی کنید و هرگونه مشکل را از قبل تشخیص دهید. مثلاً اگر بعد از دو هفته از برنامه احساس می کنید که دارید خسته می شوید، پیش خودتان تجسم کنید که اگر چند هفته دیگر بگذرد چه احساسی خواهید داشت. هرچه زودتر بتوانید برنامه را اصلاح کنید یا یک مربی خصوصی بگیرید تا برنامه غذایی و تمریناتان را بررسی کند، بهتر است. اگر اجازه بدهید این خستگی همینطور ادامه پیدا کند، بدن شما به زاری می افتد و وقتی عوامل فیزیولوژیکی با عوامل روانی همراه شوند، حفظ ثبات قدم بسیار دشوار خواهد شد. وقتی زودتر همه چیز را اصلاح و درست کنید، مشکلات را به حداقل رسانده و پروسه دست یافتن به اهدافتان برایتان ساده تر خواهد شد.

**\*تمریناتتان را اصلاح کنید**

اگر تمریناتتان موثر باشند ریال باید سطح تناسب اندام شما ارتقاء پیدا کند؛ این یعنی پس از مدتی حرکت یا تمرینی که برایتان دشوار بود باید برایتان آسانتر شده باشد. همچنین باید بتوانید برای بالا بردن شدت تمرین، مقدار راندمان تمریناتان را هم بالاتر ببرید. اما بهتر این است که کل برنامه تان را هر از چند گاهی دوباره تنظیم کنید تا به بالاترین نتایج دست پیدا کنید و ثبات قدم در تمریناتان را نیز حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که هدف اصلی شما با گذشت زمان تغییر می کند. شاید با نزدیک شدن تابستان بخواهید کمی لاغرتر شوید یا پزشکتان توصیه کرده باشد که سلامت قلبی-عروقی خود را بالا ببرید. موضوع هرچه که باشد، فقط اطمینان یابید که برنامه تمریناتان همیشه به روز باشد.

**\*به تمریناتان تنوع بدهید**

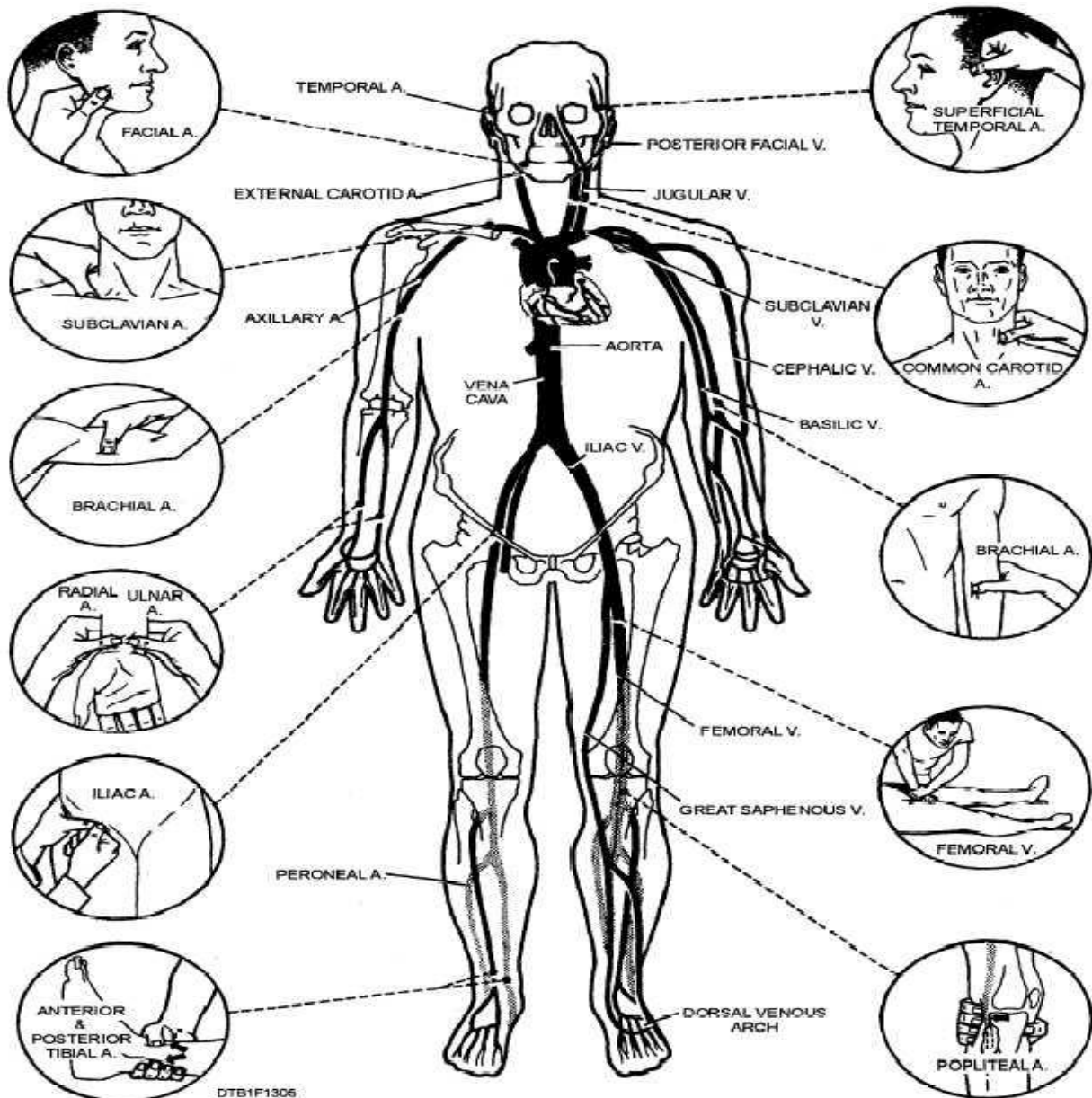
و آخر اینکه تا می توانید به تمریناتان تنوع بدهید. ثابت قدم ماندن در برنامه ای که هیچ چیز تازه ای در آن وجود ندارد کار سختی

است. چه تمرینات را به کل عوض کنید و چه آنرا به طریقی متفاوت انجام دهید، ایجاد تغییر در برنامه به شما کمک می کند همیشه به انجام آن علاقه مند باشید و برای انجام آن پشتکار داشته باشید. از تغییر فصل ها استفاده کنید؛ چرا در تابستان که می توانید بیرون بروید و از هوای آزاد برای دویدن استفاده کنید، تمرینات کاردیو را داخل باشگاه و با تردمیل و دوچرخه ثابت انجام دهید؟

\*پشتکار داشته باشید

دفعه بعد که انتخاب های مختلفی برای برنامه تمرینی و غذاییان پیش روی دارید، اطمینان یابید که هر یک کالری که انتخاب می کنید متعادل باشد و زمان استراحت و تمرینتان هم مشخص باشد. و اگر سعی کنید به جای اینکه همه وقتتان را صرف برنامه ریزی کنید کمی به بالا بردن انگیزه تان کمک کنید، مطمئن باشید که بهترین نتیجه را به دنبال خواهید داشت.

### نقاط حساس بدن (دیم ماک)



برآمدگی بینی: این اصطلاح به منطقه میان ابرو و نقطه امتداد یافته تا سطح چشم اطلاق می شود و این نقطه فوق العاده اهمیت دارد. چرا که اگر ضربه ای محکم به آن اصابت کند ، می تواند از حرکت رو به جلوی شخص جلوگیری نماید. بالای گوش: ضربه به این قسمت باعث آسیب پذیری میشود و شخص را از حالت تعادل خارج می نماید.

فک: ضربه به این قسمت باعث آسیب پذیری میشود و اگر شخص در حال دفاع نباشد امکان صدمه دیدن زیاد میباشد.

قسمت زیر بینی: این قسمت در مشت زدن قسمت مهمی است و اگر به آن ضربه برخورد کند باعث جاری شدن اشک و اگر ضربه محکم وارد شود دچار پارگی مویرگ ها و خونریزی میشود.  
چانه: اصابت ضربه به این نقطه آسیب جدی را در پی خواهد داشت. آن چنان که بر اثر ضربه شدید، کل بدن حریف به زمین می افتد.

کشاله ران: حتی یک ضربه سبک به این قسمت نیز به طور خطرناکی موجب ناتوانی شخص خواهد شد. لذا هنرجو باید آمادگی حفاظت از این قسمت را در خود ایجاد کند. لازم به ذکره این ضربه خوراک خورده

سبب آدم: برخورد ضربه به این نقطه، شخص را از پا در می آورد. بدن، مکانیسم انعطاف پذیری را برای حفاظت از این نقطه به وجود می آورد، بدین صورت که چانه به طور خودکار پایین می آید و آن را می پوشاند. بنابر این ضربه ای که به این نقطه پرتاب میگردد به احتمال زیاد به چانه برخورد خواهد کرد.

استخوان ترقوه: این استخوان شکننده بوده و به آسانی شکسته میشود و هنرجو باید همواره دقت در مراقبت و حفاظت از آن را به ذهن بسپارد. اگر استخوان ترقوه شکسته شود، شانه خم میشود.  
زیر بغل: عدم حفاظت از بغل ها می تواند منجر به شکست فرد در مسابقه شود. ضربه قوی در مسابقه شود. ضربه قوی به سمت بالا و زیر بغل باعث پارگی زردپی های شانه شده، به طرز فجیعی موجب از جادر رفتن استخوان می شود.  
شبهه های اعصاب خورشیدی: این نقطه قسمتی از بدن می باشد که پس از دریافت ضربات متوالی امکان شکسته شدن وجود دارد، و در صورت شکستن دنده ها شکسته و به سمت قلب رفته و نتیجه آن مرگ می باشد.

دنده های آزاد (قابل جا به جایی): (دنده های آزادبهنده های پایینی گفته می شود که بسیار ضریف و شکننده می باشد. اگر این نقطه به وسیله ضربه آسیب ببیند درد تاققت فرسایی برای فرد خواهد داشت.  
پشت پا: اگر زرد پی ها به سختی آسیب ببیند کف و قوزک پا هم ضربه خواهد دید، پس این نقطه اهمیت فراوانی دارد.  
پایه مخچه: یکی از آسیب پذیرترین نقاط بدن پایه مخچه می باشد، که اصابت ضربه به آن غش آنی را به دنبال خواهد داشت و در صورت برخورد ضربات مکرر به این قسمت فرد به اختلالات عصبی و تضعیف بینایی دچار می شود.  
ضربه به کلیه ها بسیار درد ناک می باشد و می تواند سلامت و حیات فرد را به خطر می اندازد.  
استخوان دنبالچهوارد آمدن ضربه به این قسمت در ستون پشتی مانع فعالیت شخص خواهد شد. این قسمت حتی اگر هم آسیب نبیند ضربه محکم به آن، بسیار دردناک خواهد بود.  
شکم (بطن): این قسمت، منطقه فوق العاده حساس و آسیب پذیری است، که اصابت ضربه به آن خطر جدی را به همراه خواهد داشت.

### چند نوع درد عضلانی که نباید نادیده گرفته شود

وقتی نوبت به درد عضلانی می رسد، به طور کل دو نوع درد داریم: یک درد هست که قابل تحمل است و می توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیب دیدگی هایی هست که اگر بطور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می کنند. یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیب دیدگی ها هم دور بمانید.  
حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می کنیم، بالینکه از جمله متداولترین موقعیت ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد. اگر احساس مشکل می کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید.

در زیر به ۵ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریشان، اشاره می کنیم:

۱) (درد ناگهانی سر و گردن اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می تواند در نتیجه اورلود رگ های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد.

اگر شما هم از جمله بدنسازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه های شدیداً سنگین کار می کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتتان به اینصورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

۲) سوزش شدید کشاله ران اگر تمرینات سنگین اسکات، دلیفت یا لانگز انجام می دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد برحسب شدت آسیب دیدگی، می تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات.

اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده اند. باینکه برخی گرفتگی های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می رود اما این نوع درد و کشیدگی—که تقریباً مشابه گرفتگی است—نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلاتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب دیده را به دقت بکشید و در صورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت دهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید.

(3) درد جدی کمر باینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادثترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید. درد تند و تیز معمولاً نشانه ای آشکار است که مشکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد. اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه برداری یکضرب، پرس سرشانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوانهای مهره ها وارد کرده اید.

از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیری ران است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می شود. در اولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه ها بروید، حتماً مشکلاتان را برطرف کنید. یادتان باشد در صورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیب دیدگی جدی قرار می گیرند.

(4) درد قوزک پا حین دویدن خیلی از دوندگان خیلی به ورزششان متعهد هستند و خیلی برایشان پیش آمده که طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند. هر زمان که سعی می کنید به اندازه مسافتی که دوندگان می دوند، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می کنید. متأسفانه این به آن معنی هم هست که دوندگان خود را به چنین دردهایی عادت داده اند و خودشان را مجبور می کنند که باوجود این درد به راهشان ادامه دهند، در صورتیکه خیلی از دردهایی که تحمل می کنند، از جمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت. وقتی حین دویدن چنین دردی در پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگهداشته و به درد قوزکتان رسیدگی کنید. این درد می تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباطهایتان باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته ها از تمرینتان عقب بمانید.

مفصل قوزک پا تاندون ها و رباط های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی دارید صدمه ای به یکی از اینها وارد شود. داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی توان از بروز چنین دردهایی جلوگیری کرد. پس وقتی می دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید.

(5) گرسنگی بیش از حد برای خیلی

### شدت تمرین در راه رفتن چه حدی باشد ، با چه سرعتی راه برویم ؟

بهترین و ساده ترین راه کنترل آن **گرفتن نبض و شمارش آن** است. اگر قلب شما سالم باشد و ناراحتی یا مشکلی نداشته باشید مناسب ترین ضربان قلب در راه رفتن بایستی ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه باشد، این یک حد متوسط و مطلوب است، ولی برای افراد جوانتر و یا با آمادگی کامل بدنی اگر کمی بیشتر شود نیز اشکالی ندارد، و برعکس برای افراد مسن ۱۰۰ تا ۱۱۰ بار در دقیقه و برای افراد که مبتلا به ناراحتی های قلبی هستند این تعداد حتماً بایستی توسط پزشک معالج تعیین شود. به هر حال اگر نبض در حین پیاده روی کنترل و شمارش نشود معلوم نخواهد شد که شدت تمرین در چه حدی است برای بهره مند شدن از ورزش پیاده روی بایستی نبض را در حدود ارقام ذکر شده (۱۲۰-۱۳۰ در دقیقه) نگهداشت.

گرفتن نبض با ثانیه شمار با ساعت مچی در حین راه رفتن امکان پذیر است. در یک لحظه بایستید و نبض زیر گلو و یا مچ دست را گرفته برای ۶ ثانیه بشمارید و عدد حاصل را در ۱۰ ضرب کنید، و بدین طریق تعداد نبض شما در حین تمرین راه رفتن بدست خواهد آمد.

### **مسافت و مدت راه رفتن چقدر باید باشد ؟**

برای کسانی که پیاده روی را بعنوان یک ورزش انتخاب می کنند و مبتدی هستند پیشنهاد میشود که در ابتدا بر ۱۰ دقیقه راه رفتن تاکید داشته باشید و خیلی آرام راه بروید. به مسافت و شدت ضربان نبض کاری نداشته باشید. کم کم که بدن شما به آمادگی نزدیک میشود بایستی به مسافت و شدت تمرین نیز توجه نمائید، ۳،۴،۵ کیلومتر مقدار مسافتهای پیشنهادی است که بایستی سه بار در هفته تکرار شوند، ابتدا ۳ کیلومتر و هفته های بعد ۴ کیلومتر و بالاخره وقتی که به آمادگی جسمانی رسیدید ۵ کیلومتر راه رفتن را انتخاب کنید

(حدود ۳۰ دقیقه) پیاده روی بعنوان یک ورزش موثر بستگی به مسافت، زمان و همتر از همه شدت تمرین (سرعت پیاده روی) و ضربان نبض دارد. پیاده روی بدون خرج و بدون وسیله و امکانات، در دسترس همه مردم قرار دارد.

### چه اهدافی در یک جلسه کامل تمرینات ورزشی وجود دارد؟

۱. آماده کردن بدن برای تحمل فشار تمرینات (گرم کردن)
  ۲. بهبود استقامت عمومی بدن که شامل دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و دستگاه تنفس می باشد
  ۳. تقویت گروههای مختلف عضلات بدن (تمرینات قدرتی)
  ۴. جنبش پذیر کردن مفاصل (افزایش دامنه حرکت در مفاصل)
  ۵. انعطاف پذیری عضلات بدن
  ۶. بهبود سرعت حرکات بدن
  ۷. بهبود چابکی
  ۸. بهبود تعادل
  ۹. بهبود توان هماهنگی کار عصبی و عضلانی
  ۱۰. برگشت بدن به حالت اولیه
- در یک جمع بندی موارد بالا یکی شده و بدین شکل در یک جلسه تمرینی خلاصه می شود. گرم کردن، تمرینات استقامتی عمومی، تمرینات قدرتی، تمرینات سرعتی، تمرینات چابکی، تمرینات تعادلی و تمرینات هماهنگی برگشت به حالت اولیه. معمولاً از یک جلسه تمرین (یکساعته) ممکن است همه اهداف و حرکات مورد نظر انجام نشوند، ولی میتوان در جلسه تمرین همراه با بخشهایی که حتماً بایستی در هر جلسه اجرا شوند یک مورد از موارد دیگر را نیز انجام داد.

### دستور العمل ورزش

تمرینات را شروع کنید. ورزش وقت زیاد و سعی زیادی نمی خواهد. ورزش کردن ۳ بار در هفته برای ۳۰ دقیقه می تواند باعث شود که احساس کنید یک فرد جدیدی هستید. انرژی بیشتری بدست می آورید. شما کمتر احساس سفتی و خشکی می کنید و بهتر می توانید از عهده استرسهای روزانه برآیند. قدرتان افزایش یافته و سخت و طولانی تر می توانید کار کنید و حتی خوابیدن شما راحت تر می شود. عضلاتتان محکم می شود و وزن و کالریهای اضافی را می سوزانید. بدن شما یک ماشین می شود که خوب کار می کند و تنظیم شده است که مدیون ورزش است. منافع ورزش به اینجا ختم نمی شود. ورزش کمک می کند تا با بیماریهای قلبی و مشکلات بهداشتی رایج مقابله کنید. این یک حقیقت است. یک قلب سالم یعنی یک زندگی سالمتر. بنابراین به همین دلایل بهداشت قلب باید ورزش کنید. توجه کنید آیا:

### -فشار خون شما بالاست؟

آن را پایین آورید با ورزش منظم، کنترل وزن، یک رژیم کم سدیم و در صورت لزوم درمان صحیح

### -هنوز سیگار می کشید؟

آن عادت را بطور شایسته پس بزنید: شما برای بهبودی، مصرف سیگار را قطع کنید. ورزش به شما کمک می کند راحت سیگار را ترک کنید.

### -سطح کلسترول خون شما همچنان بالاست؟

ورزش می تواند بعنوان قسمتی از برنامه شما آن را کاهش دهد. فعالیت بدنی کمک می کند سطح کلسترول LDL را پایین تر آورید و در حالیکه HDL بیشتر ساخته می شود.

### -اضافه وزن دارید؟

ورزش کردن و یک رژیم کم کالری کمک می کند وزن اضافی را کم کنید. اگر هم در وضعیت مطلوب هستید کاری کنید که در همین وضع باقی بمانید. از دست دادن وزن کمک می کند که فشار خون و کلسترول خون را هم پایین تر آورید.





در وجود همه ما این باور وجود دارد که میتوانیم در یک سطح مشخص اجرا داشته باشیم یا در چالش های فیزیکی و یا ذهنی خاص به اهداف مشخصی برسیم. این باور، خود باوری، اساساً ارزیابی شخصی توانایی هایمان است و الزاماً بازتاب آن چیزی نیست که ما واقعاً می توانیم به آن برسیم یا به آن رسیده ایم. اگر چه در تحقیقات به خوبی نشان داده شده است که این باور درباره توانایی هایمان در رفتار و سطح اعتماد به نفسمان اثر میگذارد.

برای مثال، افراد اگر موفقیتشان در کاری را باور داشته باشند تمایل بیشتری به انجام آن دارند اما عموماً از انجام کاری که در آن خود اثر بخشی کمی وجود دارد، پرهیز میکنند.

خود اثر بخشی کم می تواند باعث شود افراد کارها را سخت تر از آنچه هست ببینند و اغلب به برنامه ریزی ضعیف و استرس بالا منجر می شود. باندورا، نویسنده کتاب "خود اثر بخشی: تمرین کنترل" با موفقیت نشان داد افرادی که خود اثر بخشی بالایی دارند معمولاً اعتقاد دارند که زندگی خود را تحت کنترل دارند. از سوی دیگر، افرادی که خود اثر بخشی پایینی دارند ممکن است زندگی شان را دور از کنترل خودشان ببینند و به مرور زمان روی اعتماد به نفسشان تأثیر می گذارد.

باندورا میگوید: اخیراً یک هفته را در سرباز خانه ای در لهستان و در حومه بوداپست سپری کردم و به همراه مربی ام فنون دفاع را تمرین کردم و برف غیر منتظره، غذا و دوش های گرم و سرد پایگاه را تحمل کردم.

در طول هفته گذشته یک جوخه مهمان از واحد ضد تروریستی لهستان به مدت نصف روز با ما تمرین کرد. آنها به تمرینی که می دادند علاقمند شدند. به این دلیل که قبلاً با تعدادی از افراد پلیس و واحدهای نظامی تمرین کرده بودم، برایم بسیار جالب بود که ببینم این افراد چگونه حرکاتشان را انجام میدهند. آنها تا تقریباً شبیه اعضای دیگر واحد ها بودند که قبلاً با آنها تمرین کرده بودم. آنها به سه دسته تقسیم می شوند: گروه اول، کسانی هستند که سابقه ورزشهای رزمی (در اینجا، کیک بوکس) دارند و بنابراین مهارتهای مبارزه ای واضحی به نمایش می گذارند. گروه دوم، کسانی هستند که تمرین کمی داشتند و یا اصلاً تمرین نکرده اند اما توانایی ذاتی دارند و حرکات را یاد گرفته اند. گروه سوم، هیچ تفاوتی با مبتدیان در کلاسهای رزمی معتدلی ندارند. این گروه سوم بود که نظر من را جلب کرد و توجه بیشتری به آنها کردم. آنها آماده، با پشتکار، متمرکز بودند و مهارتهای اسلحه ای خوبی هم داشتند، اما آنها تقلاً می کردند، دقیقاً مثل مبتدیانی که در ورزشهای رزمی با الفبای دفاع حمله و ضربه مشکل دارند و علیرغم نزدیک بودن من به این افراد مسلح، مدام فکر میکردم وقتی این افراد در یک شرایط واقعی قرار بگیرند که نتوانند از اسلحه هایشان استفاده کنند، چه کار میکنند؟

چیزی که به ویژه نظر من را جلب میکرد این بود که دقیقاً همین باعث نگرانی بسیاری از این افراد است. چه در این واحد و چه هرکدام از افرادی که با آنها صحبت کرده ام.

نگرانی آنها قابل فهم است زیرا با خلافکاران سروکار دارند. نگرانی آنها فقط بیشتر می شود که آنها باید مهارتهای مختلفی را در نقشهای چند گانه شان تمرین کنند. در حالیکه زمان بسیار کمی برای تمرین خوب و مداوم در فنون دفاعی باقی مانده است. از اینجا نکته ای به دست می آید که من به شاگردان معمولی نیز می گویم: شما در احساس نگرانی در مورد مواجهه با شرایطی که آمادگی آن را ندارید، تنها نیستید. دانستن اینکه این مبارزان برجسته غیر ممکن است درباره توانایشان در مقابله های تن به تن نگران باشند، به شاگردانم کمک میکند که ترس را در واقعیت قرار دهند.

اگر این پلیسهای مسلح و پرسنل نظامی این احساسات را داشتند، شما نباید اجازه دهید که احساسات مشابه باعث شود خودتان را دسته کم بگیرید. چیزی که درباره خود اثر بخشی در برخی از این مبارزان برجسته کشف کرده ام، من را به نکته دوم و کاملاً جداگانه ای می رساند: بسیاری از پلیسهای ویژه و یا گروه های نظامی از تمرین فنون دفاعی مداوم بهره نمی برند (باورتن می شود؟! ) به نظر من آنها باید این تمرین ها را داشته باشند. صرفنظر از اینکه آیا تحلیلی از گزارش وقایع نشان می دهد که چنین مهارتهایی اغلب استفاده می شوند یا نه. این افراد می بایست با اعتماد به نفس بسیار بالا کار کنند. اگر نشان از استفاده کم این مهارتها باشد — اما زمینه ذهنی خوبی برای دیگر مهارتهای مورد نیاز و استفاده آنها باشد — آیا ارزش زمان گذاشتن ندارد؟

## تمرین انعطاف پذیری

بسیاری از فعالیت ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود. تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمک کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسان تر شدن حرکات اندام ها و تنه می شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می کند. دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید .

### نکاتی برای تمرینات انعطاف پذیری

برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید :

- 1) قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد .
  - 2) به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید .
  - 3) حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیدا خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود .
  - 4) در پایان هر وضعیت 10 تا 20 ثانیه به همان حالت باقی بمانید .
  - 5) حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت درحدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید .
  - 6) به آهستگی به حالت عادی برگردید .
  - 7) هر حرکت را سه بار تکرار کنید .
- تاثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد. به طور منظم ورزش کنید.

## درد مفاصل (گلوکز آمین)

### گلوکز آمین چیست؟

ترکیب مولکول گلوکز با اسید آمینه را، گلوکز آمین می نامند. این ماده سنگ بنای غضروف است. سولفات گلوکز آمین، شکلی از گلوکز آمین، با خواص فوق العاده سودمند، مخصوصا برای بهبود بافت پیوندی است. سولفات گلوکز آمین، یک مولکول ساده کوچک است، که بخاطر بهبود و نرم کردن غضروف اطراف مفاصل آسیب دیده، برای بدنسازان و ورزشکاران مفید است.

بدن، سولفات گلوکز آمین را، پس از گوارش، بسرعت و بخوبی جذب می کند. این ماده، بمقدار زیاد در خوراکیهایی طبیعی، مثل صدف دریایی یافت می شود.

### ۲. خاصیت گلوکز آمین و شواهد علمی

طبق تحقیقات تایید شده، سولفات گلوکز آمین در بهبود زخم و همچنین بازسازی غضروف مفاصل نقش دارد. این ماده، با فراهم آوردن مواد خام اصلی در غضروفها، به نوسازی آنها و کاهش درد مفاصل کمک می کند. تحقیقات نشان داده اند که جذب این مکمل در بدن، بهتر از هر "تقویت کننده مفصل" دیگری است. میزان جذب آن، بدلیل ابعاد کوچک، ۹۸٪ است - این عدد را با ۱۳٪ میزان جذب سولفات کندرینین مقایسه کنید، تا کارایی بهتر گلوکز آمین را دریابید. این مکمل، با تحریک تولید بیشتر مایع مفصلی، به روانی مفاصل بدن کمک می کند. تحقیقات اخیر حاکی از نقش گلوکز آمین، بعنوان سنگ بنای غضروف، در بازسازی غضروف مفاصل انسان است.

### ۳. چه کسانی به این مکمل نیاز دارند؟

نه تنها، بیماران مبتلا به درد مفاصل، بلکه ورزشکاران و رزمی کاران هم می توانند از سولفات گلوکز آمین بهره زیادی ببرند. در واقع، تقریبا همه کسانی که وزنه می زنند، برخی از مفاصلشان را بیش از حد بکار می گیرند. مصرف گلوکز آمین می تواند به تقویت و بازسازی مفاصل چنین افرادی کمک کند. علائمی از کمبود این ماده در انسانها دیده نشده است.

### ۴. مقدار مصرف و عوارض جانبی

نتیجه اغلب تحقیقات، حاکی از تاثیر عالی سه بار مصرف حدود ۵۰۰ میلی گرم از این مکمل در روز است. موردی از مسمومیت ناشی از مصرف متعادل سولفات گلوکز آمین گزارش نشده است. در کل مقدار مصرف ۱ عدد قرص بهد از ناهار می باشد.

## احیای حقیقت فلسفه هنرهای رزمی

### کلام زنده

- اسرار بزرگ روح الهی تنها بر کسی فاش میشود، که استحقاق رسیدن به کانون خدارا کسب کرده باشد.
- زمین کلاس درسی است که روح در آن به بلوغ معنوی میرسد.
- همیشه پله ای دیگر از حقیقت پیش روست.
- کسی میتواند مست خدا شود که قادر به نوشیدن شهد عشق خالص خدا باشد.
- هدیه الهی را تنها هنگامی میتوان دریافت کرد، که قلب خالص و نرم و ذهن ازتردیداها و هراسها رها شده باشد.
- روح الهی را نمیتوان اغفال کرد.
- تا خودتان اجازه ندهید هیچ چیز نمیتواند به شما آسیب برساند.
- چه بسیارند فرا خوانده میشوند، اما برگزیدگان اندکند.
- آزادی معنوی زمانی بدست میآید که همه محدودیتهای جسم و ذهن محو شوند.
- دائما ایثار کن تا دائما دریافت کنی.
- وقتی ما به اسرار زندگی پی میبریم، زندگی به ما پاداش بیشتری میدهد.
- حق شناسی و شکر گذاری دروازه ی بهشت را بروی ما میگشاید.
- آموختن تسلیم، مستلزم تحمل ضربات پیاپی است.
- هر قدر از نردبان آگاهی بالاتر می رویم بیشتر متوجه می شویم که آزادی معنوی مسئولیت بیشتری را به همراه دارد.
- بهای هر چیز را باید با سکه واقعی پرداخت.
- پیکری از دانائی در اطراف انسان وجود دارد که حاکم بر رفتار ماده و جسم است.
- حیات از وحدتی برخوردار است که چون شخصی خویش را فراسوی زمان و مکان انعکاس دهد میتواند این وحدت را مشاهده کند.
- خداوند بطور خاص ابدان نگران امور انسان در زمین نمی باشد. تمام آنچه او بدان اهمیت میدهد، بقاء روح در شکفتگی معنوی است.
- ما به این منظور اینجا فرستاده شده ایم تا در زندگی تجربیات معنوی کسب کنیم تا بتوانیم به سمت خدا بازگشت کنیم و با او همکار شویم. این تنها هدف از هستی ما در اینجاست. در حالیکه اراده به شفای یک شخص یا نیت کمک کردن به او دریک مشکل ممکن است به هیچ عنوان در جهت شکوفائی معنوی وی موثر نباشد.
- ما همچون روحهای محک نخورده به اینجا فرستاده شدیم تا تصویبه معنوی را پشت سر بگذاریم. به مانند کودکانی که باید به مدرسه بروند و باید بیاموزند که جایگاهی در جهانهای معنوی برای خود کسب کنند.
- بیشتر بدبختیهای بشر به دلیل نادانی اوست. او تا هنگامیکه نداند قوانین جهانهای معنوی بر چه اساس استوار است و اینکه این قوانین کنترل کننده هستی و سرنوشت او میباشند، کمابیش مانند تخته ای شکست خورده بر امواج متلاطم زندگی است.
- نخستین کاری که باید انجام داد، خاموش کردن ذهن است.
- کیهانهای خدا نه تنها از نظم برخوردارند بلکه نوعی رابطه درونی در بینابین همه هستی حضور دارد که بر همه چیز حاکم است.
- تنها در صورتی که یک روح درک کند که در درون خویش کامل است، می تواند بر رنجهایش فائق آید وگر نه تاروی که خود را به منزله یک روح مذکر یا مؤنث بنگرد هنوز قرنهای تلاش در پیش دارد تا به درجه کمال نائل آید.
- در وجود هر فردی همه چیز از درون روح سرچشمه میگردد.
- لازمه تحقق هر امری ابتدا انگیزتن باورهای در جهت تحقق آن است.
- شرایط فعلی بشر نتیجه زندگیها و اعمال گذشته خود اوست. فهمیدن این اصل به معنای کشف کردن علتها و شرایطی است که در حال حاضر بر او حاکم می باشند و اغلب به آنجا می انجامد که آینده نیز بر وی فاش خواهد شد.
- وقایع فقط در لحظه ی حاضر هستی دارند. این ما هستیم که آنها را از دیدگاههای گوناگون مشاهده میکنیم و به این ترتیب مفهومی بنام زمان میآفرینیم.
- هیچ عنصری در سراسر عالم وجود به حکم تصادف رها نشده است.
- یک فرد دقیقاً در لحظه ای تولد میابد که استحقاقش را کسب کرده است ودر شرایطی پا به جهان می گذارد که مناسب با مرحله بعدی توسعه معنوی او باشد. هر شخص درجایگاهی واقع شده که برای خود کسب کرده است و اگر از شرایط موجود ناخشنود است پس باید در درون خود علتها را برانگیزد تا منجر به وضعیت بهتری شود. اگر نتوانی جهانت را کنترل کنی پس باید توسط آن کنترل شوی.
- زندگی جاده ای ناهموار است. حتی آن کسانی که از مردم دوری کرده اند و در خلوت زندگی میکنند هم از این ناهمواریها و پستی بلندیهای زندگی درامان نخواهند بود.
- بدست آوردن درجاتی در هر زمینه بی آنکه مراحل آمادگی را برای رسیدن به آن درجه از موفقیت احراز کرده باشیم بر خلاف قانون هستی بوده و تاوان بزرگی دارد.
- از جنبه معنوی وقتی نسبت به یک شیء شناخت بدست می آوریم، که خود آن شویم. این هنر بودن است.
- آزادگی رهائی از قید تن و شرایط محیطی جهان مادی است. هیچ زنجیری نمیتواند روحی را که از قید ماده، انرژی، زمان و مکان

رها گشته است را محصور کند.

هیچ فردی در این هستی نمیتواند به تنهایی تمامی حقیقت را صاحب گردد.

هرکجا کالبد فکریتان را قرار دهید بقیه وجودتان، از آن تبعیت خواهد کرد.

شجاعت و ایمان به خودتان جواب تمام سؤالاتان است.

اگر در آگاهی کامل در هر لحظه زندگی کنیم از همه چیزهایی که در کیهان اتفاق میافتد آگاه خواهیم شد.

مادامیکه اراده روحانی فعال باشد چیزی بنام شکست وجود نخواهد داشت.

هیچکس علی رغم مقامی که ممکنست در طریق معنوی کسب کرده باشد، تأکید بر این ندارد که در سطح بالاتری از دیگران واقع شده است.

دانش نهان در درون هر شخص وجود دارد و اگر در وجود کسی مراتب بالاتر آن نمود پیدا کند به دلیل این است که شخص دانش درون خود را زودتر تشخیص داده است.

اگر ما آرامش را از خدا قبول کنیم، تمام موانع ناپدید میشوند. اگر حرف زدن و فکر کردن را متوقف کنی، هیچ چیز نیست که نتوانی بفهمی.

اگر در تعقیب روشن بینی معنوی باشی، ناپدید میشود، هیچگاه نه در جستجو باش و نه چشم به راه، زیرا همه آن چیزی که میخواهیم همین جاست.

همه اشخاص در سطحی از آگاهی هستند که خودشان برای خودشان بوجود آوردند و نباید برای رفتن به مراحل بالاتر تحت فشار واقع شوند.

تفاوت میان ما در بهره گرفتن یا نگرگرفتن از قانون الهی نیست، بلکه به نسبت فهمی است که از این قانون داریم.

معنویت را نمیتوان تعلیم داد بلکه باید آنرا کسب کرد.

ذهن بروی هر چیزی تمرکز کند جزئی از آن میشود، به عبارت دیگر ما شبیه چیزهایی میشویم که بیشتر به آنها فکر میکنیم.

سکوت کنندگان، حکمران امواج بزرگ صوتی در تمام جهانهای هستی هستند.

صوت در واقع جریان موجی است که مجموعه تعالیم منتشر شده توسط خدا را در بر میگیرد. بواسطه همین موج است که خدا همه چیز را آفریده و نگاه میدارد.

ما در خدا زندگی میکنیم و وجودمان را به او میدوینیم.

هیچکس تا به حال با منطق، متافیزیک، خواندن، گوش سپردن به سخنرانیها و یا شرکت در کلاسهای مختلف، آزادی معنی کسب نکرده است.

در بقای زمان حال است که ما با حرکت خود از نقطه ای به نقطه دیگر در امتدادی که زمان مینامیمش مواجه میشویم.

انسان در قالب زمان به ابدیت فکر میکند و از آنجائی که در ابدیت زمانی وجود ندارد مکانی نیز وجود نخواهد داشت. در ماوراء بزرگ هیچ فضائی وجود ندارد.

من و شمادر اداره تمام مردم و همه چیز در هستی سهیم هستیم.

عشق تمام پیوندها را با این زندگی دنیائی خواهد گسست.

زندگی یک تداوم بینهایت اکنون هاست.

در عین داشتن عدم صداقت، نمیتوانیم یک زندگی معنوی را دنبال کنیم.

اگر ما در آرزوی چیزی باشیم، شروع به حرکت به سمت ما خواهد کرد، مگر آنکه آرزوی قوی تری آنرا به سمت خود بگشود.

تقدیم کردن بدون انتظار پاداش آغاز جاودانگی است.

وقتی کسی هیچ نخواهد همه چیز را بدست خواهد آورد.

آرزو منشأ تمام دردهاست، پایان همه ی آرزوها آغاز جاودانگی است.

اگر در جاده ای که پر از چاله است در حال دوچرخه سواری باشیم و بخواهیم که در هیچ یک از چاله ها نیفتیم، در همه آنها خواهیم افتاد.

این بدن معبد خداست و تو باید با خوشی در آن زندگی کنی، این برای تو امنیت به بار می آورد. بیرون از آن دنیائی ناشناخته و نا امن وجود دارد که هیچ چیز در بر ندارد.

کسی که استعداد حرکت در جهانهای معنوی را بدست آورده باشد، به آنچه جهان فیزیکی به او تقدیم میکند احتیاجی ندارد.

برای بدست آوردن هرچیز نباید خودرا در موقعیت محتاج بودن به آن چیز قرار دهیم.

تمام مشکلات و شرایطی که در زندگی با آنها مواجه هستیم، آزمایشاتی نیستند که توسط خدا برای تعیین درجه ضعف یا قوت ما مقدر شده باشند. بلکه شرایطی هستند خود ساخته، چرا که ما نیاموخته ایم تا هدایت را در روح جستجو کنیم.

اکنون مردم در پی پدیده ها هستند. در حالیکه به جای آن میبایست در جستجوی تزکیه خود باشند تا بتوانند هرچه بیشتر به مرکز الهی نزدیکتر شوند.

تنها آنکه در روحش خالص است خدا را خواهد شناخت.

روح با رسیدن به هر طبقه ای دانش مخصوص آنرا دریافت میکند، او در هر مرحله ای احساس میکند که بر آنچه پائین تر از آن طبقه است مسلط است.

جهانها همه در یک محدوده مکانی واقع شده اند و تنها توسط کیفیاتشان از هم جدا میشوند.

اگر ذره کوچکی از روشنگری معنوی که توسط یک ذهن کسب شده احتکار گردد، نتایج اسفناکی به بار خواهد آمد.

هیچکس نمیتواند جام نور را تنها برای خودش نگه دارد، بلکه میباید آنرا در اختیار دیگران در تمامی جهانهای هستی خدا قرار دهد. اهریمن به زبان ساده همان جهل است.

تاریکی و عدم حضور نور به معنای عدم حضور روح خداست.

ما در جسم زندگی میکنیم اما آگاهی ما میتواند بواسطه روح در بهشت باشد.

به کسانی که حمل کننده نور هستند آزار مرسان، زیرا هر که چنین کند آزار به خود او وارد خواهد شد.

هر کس از میوه الهی تناول کند از هر لطمه ای به هر صورتی، مصون خواهد شد.

هرکس به هر وسیله ای برای تغییر یا تأثیر ذهنی بروی کسی یا چیزی، از قبیل نماز یا دعا متوسل شود در حال نقض قانون معنوی است و عقوبت سختی در انتظارش خواهد بود.

هنگامیکه کسی در آزادی شخصی دیگر مداخله کرده و فضای او را اشغال کند، از طرف طبیعت به شدت مجازات خواهد شد.

هیچکس قدرت قضاوت این را که چه چیزی برای وجدان دیگری خوب است را ندارد.

حقیقت در نهایت بر آنکه قلب ساده ای داشته باشند آشکار خواهد شد.

اینطور نیست که خداوند چه میتواند برای شما انجام دهد، شما چه میتوانید بکنید؟

در راه دستیابی به کمال معنوی همواره یک قدم دیگر برای برداشتن وجود دارد.

از لحظه ای که پا به حیطة ی آگاهی معنوی میگذاریم، دیگر جویای چیزی نیستیم، زیرا شک و تردید را در منزل پیشین بر زمین نهادیم.

تجربه خدا هرگز بصورت جمعی طرح ریزی نمیشود. چنین اعمالی از حقیقت فقط به تنهایی درک میشود. بهمین دلیلست که کسانی که عنوان ناجیان، شفاعت کنندگان، مردان خدا یا استاد را دریافت می کنند، نشانی از تنهایی بر چهره دارند، به ویژه در چشمانشان.

آنها در دو رنج نژادهای دنیا را چشیده اند و حس کرده اند، اما تنها هستند هیچکس نمیتواند عشق یا زندگی را به آنها ایثار کند مگر مقام متعال. چقدر محدودند کسانی که دریافته اند خودشان تمامیت و وحدانیت آفرینشند. درحقیقت ما درمیابیم که واقعیتی خارج از ما وجود ندارد.

ما آن چیزی میشویم که خودمان بپذیریم.

انضباط آزادی به ارمغان میآورد، روزی که کلید کنترل حرکت خویش درونیمان را بدست آوریم، آزادی وضعیت آگاهیمان خواهد بود.

زیستن در وضعیتهای بالای آگاهی فرد را قادر میسازد در عوض تجاوزاتی که، چه از جانب بستگان و چه از جانب بیگانگان به او میشود، عشق نثارشان کند.

حقیقت از میان پرده مرگ روزانه، بشر را عروج میبخشد.

حقیقت مطلق فقط در نزد خداوندست. بنابراین تا رسیدن به حقیقت نهائی، حقیقت در هر طبقه ای نسبی است.

هیچ بشری نمیتواند به جهانهای بهشتی وارد شود مگر اینکه ذهن و سایر متعلقات جهانهای پایین را فرو گذارد.

فرد باید خود را به روح الهی تسلیم کند. این کلید ورود به جهانهای معنوی است.

هیچیک از ما در وضعیت هوشیاری یکسان با دیگران قرار ندارد. هر یک از ما باید طریق منحصر به خویش را بیابد.

من میتوانم راه را نشان دهم ولی قادر نیستم خداشناسی را به شما تزریق کنم.

رمز موفقیت در عنصر عدم وابستگی نهفته است.

خداشناسی وضعیتی از آگاهی است که از طریق شکوفائی معنوی در جهان ماده و بوسیله ماده میسر میشود.

فرد باید لحظه عمل را دریابد و نگران نتیجه ای نباشد که عملش به بار خواهد آورد نتیجه یک عمل هرگز نباید علت انگیزه او باشد.

و نیز دچار انفعال و بیعملی هم نشود

هرگز نباید چشم به پاداش دوخته باشیم، چون اگر چنین کنیم وابسته به آن پاداش خواهیم شد. ما باید به وضعیتی از ذهن دست یابیم که همچون آفتاب باشیم که بر همه چیز میتابد بی آنکه انتظار چیزی در بازگشت داشته باشد.

فقر دامنگیر کسانی میشود که میگیرند اما بذل نمیکنند.

سلب خاطر از پدیده های دنیوی از روی اخلاص آخرین قدم پیش از ورود به حیطة آزادی کامل است.

حرکت از یک طبقه به طبقه ی دیگر صرفاً انعکاس وضعیت آگاهی ماست.

ذهن کیهانی حاکم بر همه ی جهانهای تحتانی است.

خطری بزرگ در کمین کسانی است که از دستورالعمل های مندرج در کتبی که در قفسه های کتاب فروشیا یا کتابخانه ها یافت میشود، استفاده میکنند.

استاد حتی یکبار هم به پشت سر نگاه نمیکند تا ببینند آیا یک جوینده از او تابعیت میکند یا نه و هرگز عده آنها را شمارش نمیکند.

اگر ما آرامش در خدا را بپذیریم، هر سد یا مانعی به خودی خود فرو میریزد.

هر آنچه بخواهیم هم اکنون هم اینجاست، کافی است به فراسوی جسم برویم و از آن دیدگاه بیطرفانه جهان را نظاره کنیم تا همه چیز را آنطور که هست ببینیم.

هرکس باید مسئولیت هر آنچه را که انجام میدهد بپذیرد.

حیطة جهانهای که در اطراف ما وجود دارند، ماورای تصور انسانی است.

هریک از ما کیهانش را با خودش حمل میکند.  
هر شخص خودش حاکم مطلق جهان خویش است.  
تمامی وقایع هم اکنون در این کیهان به ثبت رسیده اند و ما فقط میتوانیم آنها را تجربه کنیم.  
ما جزئی از همه چیز هستیم.  
حقیقت هرگز به التماس و تضرع بی ارزش جوابگو نیست.  
بشر امروز تجربیات روانی را به جای اکتساب وضعیتهای معنوی اشتباه میگیرد.  
اگر بدون انطباق درست قدرتهای ذهنی توسعه پیدا کنند، میتوانند مصیبت بیافرینند.  
اگر شخصی نداند که به چه سو می‌رود، یا اینکه اکنون کجاست، یعنی از هیچگونه توسعه معنوی برخوردار نیست.  
کلید آگاهی معنوی درون یکایک ما نهفته است.  
کمال همیشه یک قدم فراسوی آخرین قدم است.  
برای تماس با روح الهی چه بهائی مایلید بپردازید.  
بسیار معدودند کسانی که بفهمند، قرار نیست خدا در خدمت بشر کار کند بلکه این بشر است که باید در خدمت خدا باشد.  
همه در طلب اجابت خواستههای نفس حقیرشان خدا را جستجو میکنند، اما هرگز از خود نمی‌پرسند، چه کاری را می‌شود برای خدا انجام داد.  
خدا را برای دستیابی به سعادت دنیوی طلبیدن کریه ترین صورت مادیگری میباشد.  
خلاً هیچ نسبتی با چیزی ندارد و مکان اصلی همه چیزهاست. خلاً مکان حضور الهی است، واقعیتی است که خانه حقیقی او نام دارد و مبری از نفوذ هرگونه عناصر مادی یا روانی میباشد.  
بشر همیشه سعی میکند چاهی از فراموشی در کیهان حفر کند که در میان آن همه کردارش، چه نیک و چه زشت، ناپدید شود.  
طرق الهی برای آن گروه خاصی کاربرد دارد که به خاطر آن حاضر باشند از همه چیز خود دست بشویند.  
کسانی که بنده حواسند، آنانکه به کار و شغل و تجارت دل بسته اند و آنانیکه در سمت نگهبانی از دولت و ثروت خود در این جهانند، هرگز بهشت را رؤیت نخواهند کرد.  
هیچ بشر یا گروهی از آدمیان که درون کیهان فیزیکی به سر میبرند دارای ظرفیتی نیستند که در برگیرنده جامعیت کل خدا باشند.  
انتهای راه هر تلاشی که در جهت معنویت به جا میآوریم شناختن خداست نه صرفاً احساس کردن و فکر کردن درباره آن.  
جوینده باید از تمام اشیاء جهان مادی گذشته باشد تا بتواند از اسارت جهان ماده خلاصی یابد. هرکس که در طلب پاداش در این جهان باشد، به اسارت آن پاداش تن داده است. هرچه بیشتر ایثار کنی بیشتر دریافت میکنی.  
اخلاقیات هرگز ما را به معنویت نزدیک هم نمیکند. اخلاقیات تنها نشانه هائی هستند که در تناسب با رشد معنوی یک فرد به ظهور میرسند.  
مهم نیست که عملاً قدرتهای خاصی داشته باشید، زیرا خدمت کردن و تسلیم خویش معیار پاداش در جهانهای بهشتی است.  
هرکس که به جایگاه معنوی خود افتخار کند به درجاتی به مراتب پائین تر از سایر افراد سقوط میکند.  
دشوارترین و آخرین مرحله تسلیم، صرف نظر کردن از نفس میباشد.

تهیه کننده فریدون محمدی مربی و داور کلاس A بین المللی

سال ۲۴ / ۷ / ۱۳۹۰ خورشیدی