

روحی برای آفریدن

دیباچه‌ای بر فلسفه و کاربرد هنرهای رزمی

محمد مهدی تابع قانون

زمستان ۱۳۸۳

تابع قانون. محمد مهدی ۱۳۲۹.
روحی برای آفریدن / مولف محمد مهدی تابع
قانون. تهران: پلک ۱۳۸۲
۱۹۶ ص: مصور، جدول.

ISBN 964-94701-5-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
کتابنامه: ص. ۱۸۷-۱۸۸.

۱. ورزشهای رزمی - دایره المعارفها. ۲. هنرهای
رزمی - دایره المعارفها. الف. عنوان.
۷۹۶/۸۰۳ GV۱۱۰۱/ت ۲۹

۲۹۷۶۷-۸۲م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پلک

عنوان کتاب: روحی برای آفریدن

نویسنده: محمد مهدی تابع قانون

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۳

ناشر: انتشارات پلک

نظارت فنی: یاز، قدیری

چاپ و صحافی: حبیب

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۹۴۷۰۱-۵-۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

تقدیم به روح پرفتوح پدر و مادرم و

تقدیم به همه کسانی که در طول تاریخ، با تلاش و جدیت، همه استعداد و دانش خود را برای آسایش جسم و آرامش و اعتلای روح انسان‌ها بکار برده‌اند و تجربیات ارزنده خویش را برای نسل‌های بعد از خود باقی نهاده‌اند.

محمد مهدی تابع قانون

بنام خدا

بیا تا جهان را به بد نسپریم
نباشد همی نیک و بد پایدار

به کوشش همه دست نیکی بریم
همان به که نیکی بود یادگار

فردوسی

یادداشت ناشر

درباره کتاب

هنرهای رزمی و دانش مربوط به ورزش های رزمی، میراثی گرانبها از پیشینیان است، پیشینیانی که در شرق عالم می زیسته اند و هم اکنون نیز می زیند، و از پخش بزرگی از دستاوردهای تمدنی و فرهنگی بشریت پاسداری می کنند.

این مجموعه از دانش بشری، در گذار تاریخی چند هزار ساله اش، به تدریج، به کمال و برومندی نسبی دست یافته و در روزگار کنونی، به علت برخورداری از کارایی ها و اثر بخشی های چند وجهی، مورد توجه انبوه چشمگیری از مردم سرزمین های مختلف قرار گرفته است.

در واقع، گوناگونی و پویایی موجود در رفتارهای موزون هنرها و ورزش های رزمی، همراه با زیر بناهای برآمده از مبانی فلسفی و عرفانی و اخلاقی حاکم بر آنها، موجب شده اند که ورزش ها رزمی از سطح یک ورزش صرفاً جسمانی فراتر روند و به مجموعه آموزه هایی بدل شوند برای تقویت و تعالی تمامیت وجود آدمی.

بدیهی است که تاکنون کتابهای متعددی درباره اینگونه ورزش ها به رشته

تحریر در آمده اند و در اختیار علاقمندان قرار گرفته اند، و بدون تردید، هریک از آنها نیز از مطلوبیت هایی برخوردارند و پاسخگوی نیازهای گروهی از مشتاقان می باشند.

اما این کتاب کوشیده است تا با بهره گیری از تمام تجارب گذشته و با توجه به سلیقه ها و انگیزش های جوانان امروزی، از دیدگاهی دیگر به موضوع بنگرد و به قابلیت های دیگری دست یابد، قابلیت هایی که حتی اشاره به آنها توسط ناشر این کتاب نیز خلاف ادب است و همان بهتر که اگر چیزی هست، توسط خوانندگان ارجمند شناسایی و دریافت شود.

و اما درباره نویسنده

مهندس محمد مهدی تابع قانون در سال ۱۳۲۸ در یزد به دنیا آمد. بخشی از دوران کودکی و تحصیلات ابتدایی را در شهرستان یزد گذرانید؛ نوجوانی و تحصیلات دبیرستانی را در تهران به پایان رساند و سپس در رشته مهندسی مکانیک دانشگاه امیر کبیر (پلی تکنیک سابق) تهران به تحصیل پرداخت و به اخذ درجه مهندسی نایل آمد.

نویسنده در دوران دانشگاه با ورزش "جودو" آشنا شد. ویژگی های این ورزش وی را چنان شیفته کرد که با وجود علاقه شدید به کسب علم و مشارکت در فعالیت های اجتماعی و اقتصادی، به تدریج ورزش رزمی به یکی از اشتغالات جدی اش تبدیل شد.

همین شیفتگی و علاقه باعث شد که در سال ۱۳۴۷ فنون "کاراته" را زیر نظر برجسته ترین استاد این فن آقای دکتر فرهاد وارسته در باشگاه قصر تهران در سبک "کان ذن ریو" آغاز نماید.

بعد ها آموزش سبک "ایشین ریو" را که بیشتر به دفاع شخصی گرایش دارد زیر نظر استاد احسان شمس در باشگاه افریقا دنبال کرد و با تلاش و تمرین فراوان، رموز آن را فرا گرفت. در ادامه، به توصیه همین استاد، سبک "شیتوریو" را در "کاراته" آغاز کرد و از محضر تنی چند از استادان، چون استاد تن زاده بهره گرفت.

وی اکنون نیز با همکاری استاد فریبرز ذبیحی تمرینات خود را ادامه می‌دهد و دارای کمر بند سیاه دان ۳ در این رشته است.

از سوی دیگر، فعالیت‌های اجتماعی و شغلی مهندس تابع قانون ایجاب می‌کرد که مدت زمانی را هم برای گذراندن دوره‌های آموزشی مختلف مهندسی و مدیریت در کشورهای مختلف سپری نماید. بدیهی است که وضعیت پیش آمده و ایجاد وقفه در تمرینات منظم، برای این روح شیفته خوشایند نبود. پس سیلاب عشق معبری تازه گشود: بهره‌گیری از فرصت فراهم آمده و استفاده از منابع مطالعاتی در خارج از کشور، به منظور تحقیق و بررسی در سبک‌های مختلف "کاراته" و فلسفه فنون رزمی.

آشنایی و تبحر در فنون و حرکات ورزش‌های رزمی، و برخورداری از آموخته‌های علمی و عملی در فعالیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف اجتماعی، ترکیب و نگرشی را فراهم ساخته که مولف این کتاب نه چون یک آموزگار ورزش رزمی و نه همچون مهندسی کارآفرین و درگیر با مسائل اقتصادی و مشغولیات اجتماعی مختلف، بلکه همچون برآیندی از این مجموعه به موضوع بنگرد و همین ویژگی موجب شده است که کتاب حاضر برای همه آنانی که ذهنی جستجوگر دارند، جذاب و خواندنی شود.

مولف در حال حاضر ضمن مدیریت در شرکت‌های مهندسی، در عرصه فعالیت‌های مالی و اقتصادی دیگر، همچون بانک و بیمه نیز عهده دار وظیفه می‌باشد. وی اعتماد به نفس، سخت‌کوشی، استقامت و تسلط بر نفس را دستاورد پویش‌های خستگی‌ناپذیر در این راه می‌داند.

جا دارد از همه عزیزانی که در تهیه و تکمیل این کتاب همکاری و راهنمایی کرده‌اند به ویژه از آقایان دکتر سید حسن صدرحاج سید جوادی و مهندس گودرز شیدایی سپاسگزاری نمایم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: هنرهای رزمی یا هنرهای دفاعی
۱۱	فصل دوم: تاریخ پیدایش و تکامل فنون رزمی
۲۵	فصل سوم: ورزشی برای بهتر دیدن
۳۵	فصل چهارم: انگیزه‌های برتر و بالاتر از دفاع شخصی
۴۷	فصل پنجم: پرورش نیروهای درونی و بالقوه انسان در فنون رزمی
۶۱	فصل ششم: ابعاد مراقبه‌ای فنون رزمی یا نگاهی به رابطه علم و شهود
۶۹	فصل هفتم: جوانمردی و نیک رفتاری در فنون رزمی
۷۷	فصل هشتم: کاربرد فنون رزمی در تامین سلامتی و توانمندی
۹۳	فصل نهم: مراحل یادگیری در فنون رزمی
۱۰۳	فصل دهم: مکاتب هنرهای رزمی کاراته
۱۱۱	شیتو-ریو
۱۱۷	کاتا

۱۲۲	تکواندو
۱۳۲	جو جیتسو
۱۳۶	جودو
۱۴۶	تای چی چوان
۱۵۱	وادیو ریو
۱۵۳	کن دو
۱۵۸	کونگ فو-وینگ چون
۱۶۹	ای آیدو
۱۷۲	آیکیدو
۱۸۰	بوک گار
۱۸۴	کیک بوکسینگ
۱۸۹	یوگا
۱۹۷	فصل یازدهم: نقش تغذیه در تناسب اندام و تعادل وزن
۲۰۹	منابع و مأخذ