

رزمی کار از نگاه رزمی کار

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسنامه : شرانجانی، علیرضا، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور : رزمی کار از نگاه رزمی کار / علیرضا شرانجانی (آریا آزاد).
مشخصات نشر : همدان: نشر رایین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۴-۲۲-۰ :
وضعیت فهرست نویسی : فیا.
موضوع : ورزش -- جنبه های اخلاقی
موضوع : Sports -- Moral and ethical aspects :
موضوع : مربیان ورزشی -- اخلاق حرفه ای
موضوع : Coaches (Athletics) -- Professional ethics :
موضوع : روحیه ورزشکاری -- داستان
موضوع : Sportsmanship -- Fiction :
موضوع : هنرهای رزمی
موضوع : Martial arts :
رده بندی کنگره : GV۷۰۶/۳ :
رده بندی دیویی : ۱۷۵ :
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۹۷۷۱ :
وضعیت رکورد : فیا.

رزمی کار از نگاه رزمی کار

علیرضا شرانجانی

(آریا آزاد)

www.ketab.ir



۱۴۰۰



رزمی کار از نگاه رزمی کار

علیرضا شرانجانی (آریا آزاد)

چاپ اول: ۱۴۰۰

نشر: رایین

شمارگان: ۱۷۰۰

چاپ: کلک

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۸۶۴-۲۲-۰

فروشگاه و دفتر انتشارات:

همدان، خیابان بوعلی، پاساژ ایران، تلفن ۳۲۵۱۰۰۴۸ - ۰۸۱ ، ۰۹۱۸۷۰۲۲۸۷۴

همه حقوق مادی و معنوی اثر برای مؤلف و ناشر محفوظ است.

فهرست

فصل اول: نیم‌نگاه

۱۴.....	پیشگفتار
۱۵.....	شکستن اجسام سخت
۲۰.....	ورزش رزمی برای خودنمایی نیست
۲۳.....	من آدم این گونه مبارزه ها نیستم
۲۶.....	اخلاق ورزشی فراتر از باورهای نا درست
۲۸.....	مربی خوب، مربی بد
۳۱.....	کار نیکو کردن از پرکردن است
۳۳.....	رزمی کار همواره جستجوگراست
۳۴.....	ورزشکار رزمی یا خودنمایی محض
۳۷.....	استاد رزمی یا یک انسان معمولی
۳۹.....	اخلاق، مقدم بر قهرمانی
۴۱.....	رزمی کار خودنمایی نمی کند
۴۳.....	خشونت زدایی یا خشونت گرایی

۴۵	 رزمی کار جو زده نمی‌شود
۴۸	 رزمی کار بدون اخلاق خطرناک است
۵۰	 قدرت نه در جسم، بلکه در ذهن است
۵۳	 رزمی کار هرگز کسی را تنبیه نمی‌کند
۵۶	 هیچ رشته رزمی نسبت به دیگری برتری ندارد
۵۹	 ورزشهای رزمی یا هنرهای رزمی
۶۱	 مربی یا استاد
۶۳	 استاد همیشه استاد است
۶۵	 ورزشهای رزمی، خوب یا بد
۶۷	 کنترل جسم و روان در درگیری ها
۷۱	 تمرینات در طبیعت
۷۵	 تمرینات در پارک
۷۸	 پشتکار، رمز موفقیت
۸۰	 ورزش برای دوستی هاست
۸۳	 استاد، مرد تواضع
۸۵	 تعصب بی تعصب
۸۷	 کنترل درد با قدرت ذهن
۹۳	 پیشکسوت مربی نیست
۹۶	 با آنکه می‌دانیم، اما به راستی هیچ نمی‌دانیم

فصل دوم: دیدگاه

۹۸	 حفظ فاصله
۱۰۱	 تمرین
۱۰۳	 آدم‌ها
۱۰۶	 مثبت‌اندیشی
۱۰۸	 اشتباه
۱۱۱	 دوستی

پیشگفتار

یک رزمی کار واقعی، قبل از اینکه یک رزمی کار باشد، انسانی مهربان و عاشق است و به هر جا که پا بگذارد، عشق و محبت خویش را در آنجا می گستراند. او خوب می داند که اگر در قلبش عشق باشد، او خواهد توانست به جایگاه والای انسانی وارد شود. عشق، زندگی ساز و محرکه حرکت انسان است. عشق، نور و معجزه ای بزرگ است که به قلب انسان های مهرپرور نور و گرما می بخشد. عشق می تواند دردهای رنج آور انسان های همیشه تنهای جهان ما را التیام ببخشد. عشق، فرزانی ابلهان و دیوانگی عاقلان است. عشق، اصل همه چیز، دلیل همه چیز و خاتمه همه چیز است. عشق عذاب است، اما محروم ماندن از آن هم مرگ است.

و مفهوم عشق از دیدگاه من، همان دلبستگی به برترهاست.