

# راه‌شی‌مان

تهیه و تنظیم:  
انجمن گوجوکای کاراته دو ایران

بهار ۹۴

## مقدمه

سایکوشی هان :

" ارتقاء دان لزوماً به عنوان شی هان ختم نمی شود ؛ راه رسیدن به عنوان شی هان مسیر دیگری دارد ."

با وجود چنین جمله روشنگری و تا قبل از تدوین این مرامنامه ؛ انتظار افرادی که به دریافت دان پنج نایل می شدند این بود که پس از مدتی باید به عنوان شی هان نیز دست یابند ؛ بدون اینکه بعضی از آنان قدمی در این راه نهاده و یا حتی کلمه ای از معرفت این مقام را درک کرده باشند .

از سویی نبود معیاری روشن برای سنجش صحیح و ارزیابی افراد توسط روسای کشورها ؛ موجب اعطای این مقام به افرادی می شد که در مواردی ؛ خطا در درخواست این عنوان برای افرادی نه چندان نادر آشکار و موجب پشیمانی می گشت ! افرادی که در ابتدا و در زمان نگارش پرسشنامه با ریاکاری سعی در نشان دادن شایستگی خود می نمودند ولی پس از دریافت عنوان عدم شایستگی آنان مشخص می گردید !

از سویی دیگر نبود یک حکمتنامه و راهنمای روشنگر و مدون زمینه تربیت و خودسازی را در بین شاگردان و مشتاقان خودسازی فراهم نکرده بود و نتیجه هرچه بود از اصل و ذات و درک و معرفت خود افراد متجلی می شد .

بهمین دلیل مهم در سمینار شی هان های IKGA در سپتامبر ۲۰۱۴ ؛ در توکیو سایکوشی هان چند ویژگی از یک شی هان واقعی را بیان فرمودند که بسیار مورد توجه و استقبال قرار گرفت ؛ ولی باوجود روشنگر بودن کافی نبود . اصرار و پیگیری ایران موجب تدوین مرحله اول مرامنامه ذیل تحت عنوان Definition of Shihan برای کلیه کشورها گردید تا قدمی باشد برای درک و عملی کردن اینکه :

" راه شی هان از راه دان و درجه جداست "

بمعنی روشنتر : بزرگی را نمی توان بکسی بخشید بلکه باید خود بدست آوری

علی اکبر محمدی بقا

بهار ۹۴

" شی هان " عنوانی است که به مربیان سطح بالای "بودو" ( هنرهای رزمی ) داده میشود .

کاراکتر یا شکل نوشتن چینی این کلمه ( شی هان ) نشان می دهد که از یک مربی شی هان انتظار می رود بتواند در بالاترین سطح از الگوی نمونه بودن ( هان ) و هنگامیکه با اصول گوجوریو جمع می شود ( شی ) محافظت ؛ پشتیبانی و حمایت کند .

\* بنا بر تعریف فوق شی هان یعنی کسی که :

با قرار دادن خود در بالاترین سطح از الگوی نمونه بودن میتواند از گوجوریو محافظت و از اصول آن پشتیبانی کند .

- از " شی هان " انتظار می رود تواضعش را توسعه دهد و همزمان اعتماد را بنفوسش حفظ نماید؛

لذا یک شی هان خود را شی هان نمی خواند ؛ بلکه دیگران او را به این نام می شناسند .

- قبل از آنکه شخصی بخواهد یا ادعا نموده و مطالبه کند که یک " شی هان " باشد ؛ او باید جد و جهد کند که یک معلم قابل اطمینان و معتبر و معتمد همه باشد . در اینصورت اطرافیانش او را بعنوان یک شی هان برحق و واقعی برسمیت خواهند شناخت .

- برای " شی هان " بودن این امر بسیار مهم است که او در حالی هنرش را بدیگران بیاموزد که خود بشدت به تمریناتش ادامه دهد .

بدین معنی که شی هان نباید در مقابل گردنفرازی؛ تکبر و گستاخی از پای در آمده و تسلیم شود و سرفرود آورد.

- یک شی هان حقیقتاً نباید در حد یک مربی که مهارتهای تکنیکی را می آموزد متوقف شود . بلکه باید همچنان بر قدرت بدنی و توانایی ذهنی شاگردانش بطور صحیح و شایسته تمرکز کند .

- اعضا (انجمن) و دیگران باید همواره " شی هان " را بعنوان یک معلم ماهر و توانمند تصدیق کنند .

- یک شی هان باید دایماً به موقعیتش خودآگاهی داشته باشد ؛ بین معنی که همزمان با مربی بودن ؛ راهنمای درست و ماهر و شایسته ای برای شاگردان باشد .

- شی هان باید به این امر آگاهی دایمی داشته باشد که از او انتظار می رود یک الگوی نمونه و شایسته در جامعه آنها باشد .

- شی هان باید به اصل و نصب خود ( استادان ) و سبک و روشی که تمرین میکند افتخار کند و با کسب مهارت مداوم و انتقال آن به شاگردانش ؛ به سبک خود وفادارمانده و ادای احترام کند .

- از شی هان انتظار می رود که با جدیت و عشق با شیوه های آموزشی بنیانگذار گوجوریو "شوجون میاگی" سن سی و بنیانگذار گوجوکای گوگن یاماگوچی سن سی همراهی نماید .

## آموزه های شوجون میاگی سن سی

- Hitoni utarezu اجازه ندهید دیگران بشما حمله کنند
- Hitowo utazo بدیگران حمله نکنید
- kotonakio Mototo Surunari پایه و اساس اولیه همه چیز صلح است  
بمعنی واضحتر :

- شما باید به اندازه کافی قوی باشید تا مورد حمله ؛ آزار یا زمین خوردن توسط دیگران واقع نشوید .
- همچنین شما هم نباید بدیگران حمله ؛ و آزار برسانید یا آنها را تحقیر کرده و اتهام بزنید .
- برای حفظ صلح بکوشید . وقتی مشکل یا مزاحمتی پیش می آید جلسه ای برگزار کنید و بدون درنگ و فوری برای حل مشکل عمل کنید .

---

## گوجوریو کاراته دو

شوجون میاگی سن سی سبکش از یک بیت شعر بوبیشی Bubishi انتخاب نمود . او می گوید :

Ho wa goju wo donto su ru . روش دم و بازدم نرمی و سختی است .

در عالم وجود همه چیز دم ( نرم ) و بازدم ( سخت ) است

- دو بخش متضاد نرم و سخت در هر چیز ؛ عناصر گوجو را تشکیل می دهند .

بین و یانگ ( yin و yang ) ؛ ایستا و پویا ؛ قوی و ضعیف ؛ مثبت و منفی که از chuyo اقتباس شده است . ( دکترین راه میانه ) که قاعده کلی در Jukyo می باشد .

مرکز گوجو صفر است و صاحب هر دو حد غایی یا حد نهایی مثبت و منفی .

چنانچه شما در هر دوسوی آن مطالعه و تلاش کنید ؛ جواب خواهید گرفت و این امر بشما هماهنگی خواهد داد .

## انتظارات راهبردی :

(الف) در مورد اصول :

مربیان IKGA باید الزاما انتظارات زیر را برآورده کرده و مطابق شرایط و انتظارات ذیل باشند :

- راه کاراته را بطور شایسته درک کنند .
- هدف از تمرین کاراته را بفهمند و اطلاعات و دانش خود را بشاگردان منتقل کنند .
- بطور شایسته مرام و مسلک و قاعده کلی اصول اخلاقی و روشهای اعتلای آنرا درک کنند .
- روز و شب راه گوجوریو را مطالعه ؛ بررسی و تمرین کنند بمثابه یک پیگیری و خواسته مادام العمر .
- درک عمیقی از راه و مرام و روشها و تکنیکهای گوجو پیدا کرده و قادر به آموزش آنها باشند .
- باید در راه خودسازی بکوشند و شیوه های تربیت روان شاگردان را بیاموزند .
- در جامعه حضور داشته باشند و از الگو بودن برای دیگران لذت ببرند .

(ب) در مورد تدریس :

- از شی هان انتظار می رود که پنج فرمان (حکم ؛ دستور ؛ نظامنامه ؛ پند وقاعده اخلاقی) مطرح شده توسط کایسو گوکن یاماگوچی را اجابت کرده و آنها را به شاگردان انتقال دهند :

\*\*\* پنج شرط برای کشت ؛ پرورش ؛ تربیت و تهذیب در کاراته :

- ۱ - ما که کاراته کار می کنیم باید مغرور و مفتخر و سر بلند باشیم به پیروی از راه گوجوریو.
- ۲ - ما که کاراته کار می کنیم باید مودب و متواضع باشیم .
- ۳- ما که کاراته کار می کنیم باید ساده ؛ بی تکلف و بی پیرایه و صمیمی باشیم ؛ با شهامت اخلاقی و ثبات و نیرومندی و قدرت .
- ۴ - ما که کاراته کار می کنیم باید جوهر و روح وفاداری و همراهی را کشت کنیم .
- ۵ - باید به جوهر و روح کاراته سنتی ژاپن احترام بگذاریم .

## ج) ۵ بازتاب؛ The Gosei

از شی هان انتظار می رود همیشه پنج سؤال زیر را از خود بپرسند و به بازتاب یا پاسخ درونی خود توجه کنند:

۱ - آیا ( من ) دورو ؛ ریاکار و غیرصمیمی بوده ام ؟

۲- آیا ( من ) کلمه شرم آوری گفته ام یا مرتکب عمل شرم آوری شده ام ؟

۳ - آیا ( من ) بقدر کافی عاطفی و احساسی بوده ام ؟

۴ - آیا ( من ) از بعضی از اعمالم پشیمانم و افسوس می خورم ؟

۵ - آیا ( من ) هرگز در پایان تسلیم شده و از هدفم دست برداشته ام ؟

در گذشته آکادمی علوم دریایی امپراتوری ژاپن از شاگردان می خواست که درس Gosei را از خود بپرسند .

### \*\*\* در مورد تدریس تکنیکها

امروزه مسابقات ورزشهای رقابتی توجه مردم بیشتری را بخود جلب کرده و مادامیکه این ورزشها ارزش دارند ؛ بسیار مورد توجه قرار خواهند داشت .

لذا صلاح در این است که شی هان در زمان تدریس به ویژگی های " بودو کاراته " توجه و تفکر کند .

این جنبه از "بودو" در باره افتراق و تفاوت ؛ تحمیل کردن ؛ سنگین کرده بار مسئولیت یا تنبیه بدنی و سخت گیری نیست . بلکه توجه و تفکر در باره ارزشهای بالای فرهنگی و روانی " بودو" کاراته است .

باید عمیقا توجه داشته باشید که شاگردان شما فقط ورزشکار نیستند ؛ بلکه انسانیایی با جنبه ها ؛ استعدادها و شخصیت های مختلف هستند که کشف آنها هنر بزرگ شماست .

توصیه می شود که آنها را به تمرین توام کاتا و کومیته مجبور کنید .

- شی هان باید شاگردان را به یادگیری کاتا و کومیته در دوجو ترغیب کند؛ هر چند شاگردان برای مسابقات ممکن است یکی از آنها را انتخاب کنند .

- از شی هان انتظار می رود علاوه بر اینکه پیشرفت شاگردان را نسبت بهم ارزیابی میکند ؛ همزمان یک ارزیابی دقیق از کیفیت و نحوه آموزش خود از طریق بررسی میزان پیشرفت شاگردانش ؛ داشته باشد .

- باید به این نکته توجه داشته باشیم که پیروزی یا شکست تنها در مورد جنگ با دیگران نیست ؛ بلکه در مورد جنگ با خود نیز هست .

- وقتی جنبه روحی مورد ارزیابی قرار می گیرد ؛ سنجیدن مدت پیشرفت برای دستیابی به صبر و تحمل بسیار مهم است .

- " بودو " درسی است که از راه "بوشی" (بوشیدو) به هنرهای رزمی به ارث رسیده است . درسهای "بودو" اساس و پایه ی روشها و تدابیر صلح هستند .

"بودو" در درون شیوه ای پرورش یافته و بارور شده که ارزش و هدف آن ترویج و تبلیغ ذات انسان و ارزش انسان بودن است .

- بسیار مهم است که شیهان ؛ اهمیت نحوه تمرینات بر پایه آموزه های "بودو" را تایید کند . به معنی دیگر شیهان هرگز به هر نتیجه موقت بها و برتری نمی دهد .

بنابراین از شی هان های IKGA انتظار می رود که تفاوت بین Bushi قدیم ( که بر بنیان ارزش بالای زندگی و نحوه مردن در جوامع ملوک الطوائفی پایه ریزی شده بود ) و کاراته مدرن را که بخوبی ویژگیهای "Budo" را اتخاذ کرده؛ درک کنند .

گوشی یاماگوچی

رییس IKGA و JKGA

هانشی

در پایان توجه شما را به این نکته بسیار مهم جلب می کنم :

اینک ملاک شی هان واقعی شدن و شی هان واقعی ماندن ؛ ملاک بزرگ شدن و بزرگ ماندن مشخص شده و راه روشنتر گردیده و همه قادرند در باره ما قضاوت کنند .

در مورد شما که صاحب عنوان " شی هان " شده اید یا می شوید و در مورد من که شما را شایسته عنوان " شی هان " دانسته ام .

در این مرآه جملات و کلمات زیر بدفعات تکرار شده اند و از ما خواسته شده :

- در بالاترین سطح از الگوی نمونه بودن قرار گیریم...

- تواضع و فروتنی داشته باشیم ...

- معلم قابل اطمینان ؛ معتبر و معتمد باشیم ...

- راهنمای درست ؛ ماهر و شایسته ای باشیم ...

- نسبت بخود آگاهی دایمی داشته باشیم ...

- به استادان و سبک خود افتخار کنیم ...

- همراه و وفادار بمانیم ...

- قوی باشیم ...

- به هیچکس آزار نرسانیم و تحقیر نکنیم ...

- برای حفظ صلح بکوشیم ...

- راه کاراته را بطور شایسته درک کنیم ...

- دانش خود را بشاگردان منتقل کنیم ...

- در اعتلای اخلاقی خود بکوشیم ...

- ساده و بی تکلف و صمیمی باشیم ...

- خودسازی کنیم ...

- از الگو بودن در جامعه لذت ببریم ...

- ...



بنابراین اهمیت و حساسیت کار بیشتر و نحوه عمل ما دقیقتر از گذشته شده و لذا دایره عمل سایکوشی هان و من محدودتر.

حرکت در راه "شی هان" واقعی با الگوی فوق موفقیت بزرگی برای همه ماست لذا از همه شما شاگردان و شی هان های گوجوکای می خواهم برای رسیدن به این موفقیت بزرگ این درس را مرتب مطالعه کرده و مطالب آنرا که موجب خودسازی شما و پیشرفت گوجوکای خواهد شد دایما مرور کنید .

علی اکبر محمدی بقا