درباره گرایش دختران به کلاس های آموزش دفاع شخصی

مواظب باشید این خانم دوره دیده است!

مزدک علی نظری

سپیده و پرستو با هم زندگی می کنند و به قول معروف همخانه اند. هر دو علاقه مند به هنرند و روحیه لطیفی دارند، هر چند که زندگی ملال انگیز کارمندی آنها با علایقشان به فعالیت های هنری به کلی بیگانه است!

اما این دو همخانه، در یک نکته تفاوت اساسی دارند: درست در ساعاتی که سپیده در کلاس های آموزش موسیقی مهارتش را در نواختن سه تار تکمیل می کرد، در گوشه ای دیگر از شهر پرستو داشت دوره های «دفاع شخصی» را می گذراند. حتماً از این تضاد و تقارن خنده تان گرفته است ولی باید گفت که از یک زاویه اصلاً موضوع خنده داری وجود ندارد، خصوصاً اگر شما هم در زمره نسوان محترم بوده و طعم تلخ مزاحمت های خیابانی را نیز چشیده باشید. بله، قضیه جدی تر از این حرف هاست...

دفاع شخصی

اصولاً مهارت در دفاع شخصی چیز خوبی است، انصافاً خود شما دوست نداشتید با چند تا از آن فن های کارآمد دفاعی آشنا بودید تا خدای نکرده اگر احیاناً توی خیابان کسی مزاحمتان شد یا خواست کیفتان را بزند یا خلاصه در موقعیتی ناخواسته بودید، حال طرف را بگیرید؟

«دفاع شخصی» در زندگی بشر موضوعی قدیمی و ریشه دار است که در کشورهای مختلف می توان از آن سراغ گرفت، خصوصاً در کشورهای خاوردور و آسیایی که مهد فنون رزمی هستند و آموزش های دفاع شخصی مهارتی پایه ای به حساب می آید که هر فرد رتبه و مقام آن را می آموزد.

ژاپنی ها دو سبک «گوشین جوتسو» (هنر دفاع شخصی) و «تاهوجوتسو» (فنون خلع سلاح و دستگیری خلافکارها که مخصوص سازمان های انتظامی است) را دارند.

کره ای ها «هوسین سول» (فن دفاع از خود) را دارند و چینی ها به «چین نا» می پردازند که این یکی بیشتر روی مفاصل کار می کند و به کمک آن می توان حریف را حسابی پیچاند!

در ایران هم از قدیم فنون رزمی محبوب گروهی از مردم بوده، حتی مردم عادی که رد پای خشونت در زندگی آنها سابقه ای تاریخی دارد و درست به همین دلیل همیشه دنبال آموختن فنونی بوده اند که آنها را در برابر مزاحمین و مهاجمین حفظ کند.

در سال های اخیر که بنابر آمار اعلام شده حتی از سوی سایت پلیس، میزان مزاحمت های خیابانی و سرقت به شیوه «زورگیری» بیشتر شده، طبیعتاً گرایش ها به آموختن ورزش های رزمی هم فزونی یافته است. بعضی از باشگاه ها و کلاس های رزمی هم با استفاده از این جو موافق، بخشی از آگهی های تبلیغاتی خود را به این قضیه اختصاص داده اند و مثلاً در کنار تبلیغ آموزش ناتچاکو، شمشیر سامورایی یا فلان سبک رزمی عبارت «دفاع شخصی با استاد خانم» هم آمده است.

اما با وجود ثبت بیش از ۴۰ سبک رزمی و فعالیت چند فدراسیون مختلف در این رابطه هنوز سبک یا رشته ای که اختصاصاً روی دفاع شخصی کار کند، در حوزه ورزش ما فعال نشده است، با این همه گویا جای نگرانی نیست چرا که یک NGO به نام «انجمن هنرهای رزمی و دفاع شخصی ایران» وارد گود شده تا یک تنه تمام رقبای غیر تخصصی اش را از دور خارج کند.

این روزها دختران و خانم های زیادی را می توان سراغ گرفت که در کلاس های مختلف این انجمن شرکت می کنند، همه به امید حفظ حریم شخصی یا به عبارتی دفاع از خودشان!

یک NGO فعال

برگردیم سراغ همخانه های ابتدای این گزارش، پرستو اصلاً با این جمله که «آموختن دفاع شخصی کار خوبی است» موافق نیست. او می گوید: «چرا من به خاطر شرایط اجتماعی باید وقتم را برای یاد گرفتن فنونی بگذارم که دوست ندارم؟»

اشاره او به سپیده است که همزمان با او موفق شده پیشرفت قابل توجهی در نواختن سه تار داشته باشد. در عوض، سپیده هم حرف هایی برای گفتن دارد: «درست است که من به دنبال آموختن موسیقی رفته ام و در این مسیر هم پیشرفت خوبی داشته ام اما گاهی وقت ها خیلی به پرستو غبطه می خورم. آن هم وقت هایی که به خاطر شرکت در کلاس ها مجبورم دیرتر به خانه برگردم و مثلاً هوا تاریک شده و خیابان ها خلوت تر است و یا فرضاً زمانی که توی تاکسی ای می نشینم که رفتار سرنشینانش به نظرم غیرعادی می رسد، اینجور مواقع هزار بار می میرم و زنده می شوم تا به مقصد برسم...»

چه پرستو و همفکرانش راضی باشند و چه نباشند، شرایط فعلی ایجاب می کند دفاع شخصی هواداران زیادی برای خودش داشته باشد. بنابراین سر NGO دفاع شخصی هم شلوغ است، در کلاس های این انجمن دو سبک مختلف آموزش داده می شود، البته بهتر است بگوییم تلفیقی از این دو سبک: اولی MI FANG JIN (راز دفاع نزدیک) که برای خودش فدراسیون بین المللی ثبت شده ای هم دارد و دیگری I.S.D (Intelligent Self Defense) که بر خلاف اسمش کاملاً داخلی است: «دفاع شخصی هوشمند ایران».

سبک دوم توسط رزمی کاری قدیمی به نام استاد «علی رستمی» بنیانگذاری شده، ورزشکاری با ۲۵ سال سابقه فعالیت در هنرهای رزمی که با بنیانگذاری سبک «دفاع شخصی هوشمند» حساب خود را از بقیه همکاران جدا کرده و حتی قرار است بزودی او به همراه منتخبی از شاگردانش برای معرفی سبک خود به چند کشور اروپایی سفر کند!

حالا این سؤال پیش می آید که چرا چنین سبک فعالی در فدراسیون ورزش های رزمی یا سایر فدراسیون های ورزشی ثبت نشده؟ رستمی از تمایل زیادش برای رسمیت پیدا کردن سبک خود در حوزه ورزش می گوید اما: «الآن داریم سبک های خارجی را وارد ایران می کنیم ولی از سبک های خودی حمایتی نمی شود. متأسفانه سازمان تربیت بدنی همه جوره این سبک های وارداتی را حمایت می کند اما نسبت به سبک های خودی و ایرانی بی توجه است.»

شاید حق با تشکیلات ورزش باشد، ماجراهایی مثل سبک «رزم آوران» که سال ها به عنوان یک سبک تماماً ایرانی و ارزشی مطرح می شد و حالا تبلیغات آن با عبارات داخل پرانتز «کشتی کج سابق» و انتساب آن به یک بازیگر سینمای پیش از انقلاب به نام «رضا بیک ایمانوردی» و اشخاص دیگری از جنس او، همه را نسبت به اینجور سبک های به اصطلاح داخلی حساس کرده است.

اما به هر حال انجمن دفاع شخصی به راه خود می رود، چرا که ظاهراً استقبال مردم خصوصاً خانم ها از کلاس های مذکور، مهر تأیید را به کار آنها زده...!

دفاع مشروع

حالا هم چقدر هم که پرستو غر بزند، باز باید اعتراف کرد که یادگیری فنون دفاع شخصی از منظر سلامتی هم که شده بد نیست. شاید شما هم خبرهایی از این دست را شنیده باشید. قهرمان کونگ فو - حسین میانجیگری - در یک نزاع خیابانی کشته شد؛ یک قهرمان جودو در پارک ساعی به قتل رسید؛ و این اواخر: کشته شدن قهرمان جهان در رشته کوراش و...

باید اذعان داشت که چندان هم روی این «ورزشهای رزمی» در زندگی عادی و روزمره آن هم به عنوان راهی مطمئن در نزاع های احتمالی که ممکن است گریبان آدم را بگیرد نمی توان حساب کرد؛ چرا که حتی حنای قهرمانی در این رشته ها هم وقتی خارج از رینگ و تاتامی هستید چندان رنگی ندارد. یک استاد دفاع شخصی می گوید: «بعضی ها فکر می کنند دفاع شخصی مثل ورزش های رزمی است، اما واقعیت چیز دیگری است. بدون تعصب می گویم که روی دفاع شخصی اصلاً نمی شود قیمت گذاشت و خیلی می تواند در زندگی به درد آدم بخورد. به من بگویید اگر یک قهرمان بزرگ ورزش رزمی در یک خیابان خلوت ناگهان با چاقویی روی گردنش مواجه شود، چه می کند؟»

این در شرایطی است که در کلاس های «دفاع شخصی» حدود ۵۰ تکنیک به شاگردان آموخته می شود که علیه قرار گرفتن چاقو روی شریان های حیاتی بدن به کار گرفته می شود! جالب بود، نه؟ حالا جالب ترش را بشنوید: «بخشی از آموزش ها به دفاع از خود آن هم با کمک گرفتن از وسایل شخصی یا اشیای معمولی و دم دست زندگی اختصاص دارد. مثل نمونه هایی که در فیلم های رزمی «جت لی» و یا «جکی چان» می بینیم یا حتی در فیلم فارسی های خودمان که از کمربند گرفته تا کفش های معمولی به عنوان سلاح های سرد استفاده می شود!! خوبی قضیه هم این است که چیزهایی مثل گل سر یا پوتین های نوک تیز خانمها جزو سلاح های جرم دار به حساب نمی آیند و اصلاً در قانون به عنوان «سلاح» تعریف نشده اند. یکی از اساتید روش I.S.D در این باره می گوید: «پایه کار ما این است که دفاع مشروع را یاد می دهیم. اولاً اینکه در این سیستم فقط دفاع آموزش داده می شود و هیچ تکنیک هجومی به بچه ها یاد داده نمی شود. بعد هم اینکه استفاده از وسایلی را در آموزش هایمان داریم که به کار گرفتن آنها جرم حقوقی ندارد؛ همه این تکنیک ها هم حریف را گیج و وحشت زده می کند، آن هم با کمترین آسیب که بعداً برای کسی که از خود دفاع می کند باعث درد سر نشود!»

شما اگر به سارقی ضربه ای با چاقو یا چماق وارد کنید، حتماً باید در پیشگاه قانون جوابگو باشید اما اگر مثلاً خانمی با کمک توپ گلفی که توی جورابی گذاشته دمار از روزگار مزاحمی یا مهاجمی در بیاورد...!

همان استاد می گوید: «بعد از آموزش دفاع شخصی، شما دیگر یک آدم عادی نیستید. این آموزش ها حس دفاعی افراد را بیدار می کند و روی زندگی آدم تأثیر می گذارد؛ حتی روی شیوه لباس پوشیدن و نوع راه رفتن تان در خیابان.»

این استاد جوان دلایل استقبال مردم از کلاسهای «دفاع شخصی» را شرایط جامعه و تمایل مردم به یک زندگی سالم و بدون خطر می داند: «برخلاف بعضی سبک ها، دفاع شخصی به استقبال خطر نمی رود بلکه شیوه دور کردن مخاطره ها را می آموزد. معمولاً هم طعمه خلافکارها و آدمهای خطرناک، خانم ها، افراد سالمند و یا کودکان هستند که از نظر قدرت بدنی ضعیفتر به حساب می آیند. اما در این سیستم شما مثلاً ضربه زدن به نقاط حساس را یاد می گیرید که دیگر به سن و سال یا جنس آدم ربطی ندارد و همه می توانند از این فنون برای دفاع از خود استفاده کنند.

استاد فروزش که یک کلاس هنرهای دفاع شخصی را اداره می کند در این باره مثال جالبی می زند. او می گوید: «اگر شنابلد نباشید، ممکن است هرچقدر هم قدرت داشته باشید در دو متر آب غرق شوید. اما اگر شنا را آموخته باشید توی اقیانوس هم غرق نمی شوید. دفاع شخصی هم همینطور است...»

او شاگردان کلاس های دفاع شخصی را افراد خاصی می داند که بیشتر به خاطر شرایط شغلی شان نیاز به آموختن این فنون دارند. کسانی مثل وکلا، جواهر فروش ها یا صرافان، برخی اساتید دانشگاه و...

شخصیت های سیاسی و مهم مملکتی و محافظانشان هم که جای خود دارند. حیف که نمی شود نوشت وگرنه بین این علاقه مندان دفاع شخصی اسم های مشهوری داشتیم که برایتان نمونه بیاوریم.

البته بخش عمده ای از کار انجمن دفاع شخصی هم به آموزش نیروهای نظامی و انتظامی اختصاص دارد؛ مأموران آگاهی، پلیس ۱۱۰ و...

قبلاً نیروهای انتظامی مثلاً در شهربانی ها آموزش جودو می دیدند اما وقتی تکنیک های ناب و کاربردی تری دم دست هست، چرا دفاع شخصی به کار گرفته نشود؟ ضمن اینکه جودو به تقویت نیروی بدنی هم نیاز دارد و تکنیک هایش باعث پارگی لباس یا حسابی خاک و خلی شدن آدم بعد از هر درگیری می شود، ولی در دفاع شخصی جدید تا حد زیادی این مشکلات وجود ندارد.

تا یادمان نرفته بنویسیم که در حال حاضر حدود یکصد مربی سبک «دفاع شخصی» هوشمند به دانش آموزان بعضی مدارس، ارگان ها و حتی اعضای هیأت جانبازان و معلولین هم آموزش می دهند، یعنی کسانی که بیش از بقیه در معرض حمله سارقان یا مزاحمان خیابانی قرار می گیرند.

این خانم های بزن بهادر!

خانم «سیف» یکی از ۲۰ مربی زن فعال در ۶ باشگاه دفاع شخصی ایران است. او که فقط ۲۱ سال سن دارد بزرگ ترین تفاوت شاگردان کلاس های دفاع شخصی را قبل و بعد از شرکت در دوره ها، اعتماد به نفس بالا در شرایط خطر و دفاع گاه ناخود آگاه از خود می داند. گاه ناخود آگاه؟ عجب ترکیبی! سیف قضیه ای را تعریف می کند که برای خودش اتفاق افتاده و او در جریان یک حمله، با سرعتی زیاد و با کمترین خطر موفق شده زانویش را به بینی شخص مهاجم بکوبد!! به این می گویند «ضربه شست حرفه ای»!

این مربی جوان می گوید: «شاگردان کلاس ها از پیشرفت هایشان خیلی روحیه می گیرند و انصافاً با توجه به وضعیت حاکم بر جامعه، نتیجه خوبی هم عایدشان می شود.»

البته موانعی هم سر راه خانم ها برای شرکت در کلاس ها هست؛ جدا از بحث قدیمی مخالفت بعضی خانواده ها، ترس از آسیب دیدگی یا بدتر از آن: لطمه خوردن به زیبایی، بزرگترین دلایل بعضی خانم ها برای شرکت نکردن در کلاس های دفاع شخصی است.

البته این را هم اضافه کنیم که این آموزش ها طبقه بندی شده هستند و سه مرحله مختلف دارند که شامل: هشت کاتا و ضربات مختلف در مرحله اول، درگیری های تن به تن و نهایتاً دفاع در برابر سلاح های مختلف است که این آخری بعد از گزینش های لازم به شاگردان آموخته می شود و ... حالا باز برگردیم سراغ دو قهرمان قصه خودمان: سپیده خانم هنرمند و پرستوی دفاع شخصی دان!

نمی دانیم چطور و اصلاً چرا باید به سپیده اصرار کنیم در کلاس های دفاع شخصی شرکت کند یا به چه ترفندی پرستو را قانع کنیم افسوس گذشته ها را نخورد. ولی برایشان یک توصیه مشترک داریم: سعی کنند همیشه با هم باشند. دوستان خوبی خواهند شد، مگر نه؟ یکی دفاع بلد است و یکی ساز!

بعد از آموزش دفاع شخصی، شما دیگر یک آدم عادی نیستید. این آموزش ها حس دفاعی افراد را بیدار می کند و روی زندگی آدم تأثیر می گذارد؛ حتی روی شیوه لباس پوشیدن و نوع راه رفتن تان در خیابان

زیر ذره بین

آرزوهای کودکان طلاق

مهدا جهانگیر

تحمل بدزبانی های همسر سخت بود اما بعضی اتفاقات هم بیشتر از آن، آدم را خسته می کنند. دخترک ۹ ساله، هر روز سه ساعت مشخصی پشت پنجره خانه منتظر می ماند. اما بعد از گذشتن ۲۰ دقیقه و شاید هم یک ساعت کاملاً معلوم است که پدر دوباره بازنمی گردد.

دخترک گریان به اتاقش می رود و در را به روی همه می بندد. قلب مادر می شکند درست مانند زمانی که پدر همیشه خانه بود و دخترک در را به روی دعواهای پدرومادرش می بست.

***

وقتی پدر ومادر به طور منظم در خانه حضور ندارند، کودکان تصور می کنند مقصر هستند. آنها به این نتیجه می رسند که احتمالاً والدین، سرگرمی های جالب تری پیدا کرده اند که از حضور در خانه سرباز می زنند.

آنها می دانند گاهی بزرگترها اشتباهات بزرگی مرتکب می شوند و آنهایی را که دوست دارند، آزار می دهند و این ربطی به علاقه آنها ندارند.

حتی اگر یکی از والدین یا هر دوی آنها از کودک به عنوان وسیله ارسال پیام های عذرخواهی یا توهین خود استفاده کنند و ذهن کودک را نسبت به دیگری خراب کنند، همان اشتباهات بزرگ را مرتکب می شوند. پدر ومادر طلاق می گیرند، اما هنوز فرزندشان را دوست دارند.

***

معمولاً بعد از طلاق، دادگاه کودک را به یکی از والدین می سپارد و دیگری را موظف می کند فقط در روزهای خاص هفته کودکش را ببیند.

اما گاهی به دلیل بدی هوا یا کار فوری، ملاقات آخر هفته هم امکانپذیر نمی شود. در چنین مواقعی، کودک یک برنامه سرگرم کننده جایگزین نیاز دارد و به یک گوش شنوا و هم درد برای شنیدن ناامیدی هایش. قضاوت در مورد پدر یا مادر خطاکار، لازم نیست. یک ساعت انتظار به اندازه کافی ناراحت کننده هست که کودک را برای تفریح به یک مرکز خرید یا شهربازی ببرند.

***

کودکان ۱۰ ساله و بزرگتر دوست دارند از خودشان بگویند و از مشکلات نداشتن یکی از والدین برایشان حرف بزنند.

آنها با این کار، احساس قدرت و در عین حال آرامش می کنند. مخصوصاً زمانی که پدر یا مادر، بدون عصبانیت، مشکلات روحی فرزندشان را می شنوند و قضاوت نمی کنند. کودکی که نتواند از دلتنگی هایش بگوید بیشتر دچار مشکلات روحی است.

***

قبل از طلاق و بعد از طلاق، کودکان بسیاری شاهد دعواها و جرو بحث های پدر ومادر خود هستند. گاهی اوقات، درک رفتارهای طرف مقابل بسیار سخت می شود. اما هر کدام از والدین که واقعاً فرزندش را دوست دارد، دعوا را جلوی او خاتمه می دهد.

نیاز نیست پدر ومادر حتماً دوستان خوبی باشند. فقط نباید جلوی فرزندشان دعوا کنند.

***

پژوهش ها نشان می دهند، پدران راحت تر از مادران با ندیدن فرزندانشان کنار می آیند. اما کودکان همیشه نگران آنها هستند. پدرها فکر می کنند نبودشان بهتر از گاه گاه بودنشان است و آنقدر قدرت تحملشان در برابر مشکلات زیاد است که گاهی نمی توانند نگرانی های فرزندشان را از تأخیر یا غیبت های پی درپی درک کنند. در عین حال پدران، کمتر از مادران، می توانند عصبانیتشان را کنترل کنند و به سرعت از کوره درمی روند.

کاش آنها می دانستند که هنگام عصبانیت، بهتر است کمی متمدن تر رفتار کنند و اگر واقعاً نمی توانند کودک را کنترل کنند، مسؤولیت را به مادر بسپارند. حتی وقتی که کودک پشت فرمان اتوموبیل نشسته و می خواهد رانندگی کند!!

***

مادران، ناخودآگاه هنگام جدایی ازکودکانشان، آنها را نگران می کنند. وقتی کودک می بیند زمان خداحافظی از مادر فرارسیده و او ناراحت است، نمی تواند اوقات خوبی را با پدرش بگذراند. نگرانی مادر از رفتن فرزندش، بیش از آنکه برای مادر سخت باشد، زندگی را به کام کودک تلخ می کند. اگر والدین به کودکانشان بفهمانند نیازی به نگرانی اش ندارند، کنترل او را برای دیگری سخت نمی کنند. خاطره خداحافظی با یک لبخند شیرین، همیشه زیباتر است.

***

بعد از طلاق ارتباط پدر ومادر با فرزندشان محدود می شود و هنگامی که یکی از آنها، کودکشان را ملاقات می کنند نمی دانند چگونه ارتباط برقرار کنند. والدین در چنین مواقعی سعی می کنند خودشان را هیجان زده نشان دهند. اما نگرانی از کنجکاوی به نظر رسیدن، کاملاً در رفتارشان مشهود است. برای آنکه در برخوردشان اشتباه نکنند، سکوت می کنند.

این سکوت، ناغافل، پیام های منفی به ذهن کودک می فرستد: «آنها از دیدنم خوشحال نیستند. آنها مرا نمی خواهند. آنها...» همان اتفاقی که والدین دوست ندارند بیفتد.

***

کودکان از ناامیدی والدین سردرنمی آورند. آنها ناراحتی و عصبانیت را نمی فهمند. گرچه این واکنش ها به مشکلات کاملاً طبیعی است اما کودکان درک نمی کنند پدر ومادر به دلیل جداشدن از هم یا هر دلیل دیگری، عصبانی و ناراحت هستند. کودکان فقط نگران می شوند. نگران از برهم خوردن آرامش همیشگی و ناامید از حمایت نشدن. هنگامی که پدر و مادر، با آرامش، مشکلاتشان را مطرح می کنند، نظر فرزندانشان را جویا می شوند و به او اطمینان می دهند اوضاع روبه راه است، نه تنها از فرزندشان حمایت می کنند، او را مستقیم به جریان اصلی زندگی پرتاب می کنند، چیزی که آرزوی کودکان طلاق است!