

## مقدمة الأيكيدو

«الأيكيدو» كلمة تقدم الطريقة اليابانية للدفاع عن النفس، بضربات مؤثرة وبأقل مجهود ممكن. والأيكيدو اللغوي هو مجموع الحلول اللغوية المستخدمة للدفاع عن النفس في المواقف، التي يتعرض فيها المرء إلى اعتداءات أو خداع، وتلاعبات لفظية.

في مواقف العمل والحياة الخاصة، كثيرًا ما تستخدم اللغة وسيلة خداع أو إيذاء، وإيقاع العقوبة الأدبية بالمخالف! ويتصدى الأيكيدو اللغوي للعنف اللفظي، والخداع باستخدام اللغة للسيطرة على المشاعر والأفكار. ويوفر الحلول والتطبيقات اللغوية التي تهدف إلى إضعاف التبعية لآراء الآخرين، وترفع من الحس النقدي لدى الفرد لكشف الخداع، وتشحذ القدرة على الحكم، والتحكم وإبعاد المعتدين اللفظيين.

ويحفل الكتاب بالعديد من الحلول اللغوية للمواقف الصعبة متضمنة المئات من الأسئلة والأساليب والمفردات، التي تم تكوينها بدقة، والتي يمكنك استخدامها في المواقف الحياتية للحصول على النتائج المطلوبة.

\*\*\*\*\*



المدخل إلى الأيكيدو واللغوي



## تعريف عن الأيكيدو (\*)



➤ الأيكيدو (Aikido 合気道) فن من الفنون القتالية الحديثة نوعياً، حيث تم تطويرها من قبل المعلم موريهاي أويشيبا Morihei Ueshiba في بدايات القرن العشرين. كلمة أيكيدو كلمة يابانية مقطعة إلى ثلاثة مقاطع:

◀ آي Ai: وتعني الانسجام أو التوافق

◀ كي Ki: وتعني الطاقة الكامنة، واستحضارها أمر

صعب للغاية، ولكن من الممكن لأي إنسان عادي أن

يستخدمها، وهو لا يدرى.

◀ دو Do: وتعني الطريقة.

(\*) من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.



وتعتمد لعبة الأيكيديو على مبدأ الدفاع والسيطرة، ونادراً ما تجد لاعب أيكيديو يهاجم أيضاً، هو لا يبالغ في هدر طاقته حين يواجه شخصاً ما، وإن كان المهاجم مسلحاً، فنرى اللاعب في غاية الهدوء والتركيز. ولباس الأيكيديو Dōgi عبارة عن جزء علوي أبيض وسفلي أبيض وحزام.. وعند الوصول إلى مستويات عالية يضاف الجزء الأسود. والمستويات تبدأ من المستوى الخامس 五級 Go-Kyū إلى المستوى الأول 級 Ik-Kyū ومن ثم الدرجات Dan 段.

◀ إن لعبة الأيكيديو تُعدُّ من الألعاب غير المنتشرة في الوطن العربي بصفة خاصة، وذلك لندرة المدربين المتميزين في هذا المجال، وتعد من أكثر الألعاب التي تصل بممارسها إلى أعلى مستوى من النقاء الذهني، وتتطلب قدرة الفرد العالية:

١. سرعة رد الفعل.
٢. استخدام جميع حواس الإنسان في أثناء الممارسة.
٣. وجود توافق عضلي وعصبي في أعضاء الجسم في تنفيذ الحركات المؤداة.

أشهر المدربين لهذا الفن القتالي من غير اليابانيين الممثل الأمريكي ستيفن سيغال، حيث حصل على ٧ دان في أثناء إقامته في اليابان.



## لماذا نعتد الأيكيدو عنواناً تقديمياً؟

« الأيكيدو هي طريقة يتمكن فيها الفرد من الدفاع عن نفسه، وتجنب الخصم الأذى بأقل مجهود ممكن، وتتلخص فيما قاله موريهاى أويشيبا: «أن تتحكم في العدوانية من دون ضرر هو فن السلام».

« كثير من التكتيكات تستخدم في مواجهة طرف أكبر منك حجماً، أو أكثر منك قوة، أو شخصاً مسلحاً في حين يكون المدافع خالي اليدين، كما تتضمن تدريبات الأيكيدو التدريب على مواجهة هجوم عدة أشخاص مسلحين!

« كما لا تعتمد الأيكيدو على سن معين، فيمكن ممارستها حتى الثمانينيات من العمر، وفي الجملة تركز على التوقيت المناسب أكثر من السرعة، وعلى الانتباه أكثر من القوة، لذا فهي رياضة مثالية للأطفال والكبار والرجال والنساء على حد سواء.

« حركات الأيكيدو تعتمد على الاتزان والهدوء والمرونة، كما تشمل التدريبات التركيز على تصفية الذهن من التوتر، والهدف من التدريب هو جعل الجسم والعقل يتحركان معا في هدوء، لاتخاذ وضعية معينة، وكشف خداع الخصم.



◀ ممارس الأيكيدو مبدع لا يعتمد في هزيمة خصمه أو صد حركته على رد فعل مضاد، بل العكس هو الصحيح، فهو ينسجم مع حركة المهاجم، ويحول قوة المهاجم البدنية ضده!

◀ للأيكيدو فوائد متعددة: نفسية وعضوية وذهنية، فكما أنها تقوي الشخصية، وتجعلك أكثر مسئولية في المواقف الحرجة، فإنها تمتعك بحالة من الهدوء النفسي، فالغرض ليس العنف وهزيمة الآخرين، لكن الانتباه لما حولك، وتشغيل العقل وتنمية القدرات.

◀ في النهاية تحصل على وسيلة فعالة وبسيطة وسهلة للدفاع دون إيذاء لك وللآخرين، وهذا هو غرض اللعبة: نشر المحبة والسلام.

### إذن ما «الأيكيدو» اللغوي؟

تعريف مرجعي. الأيكيدو اللغوي هو مجموع الأدوات والتقنيات اللغوية المستخدمة للدفاع عن النفس في المواقف التي يتعرض فيها المرء إلى خداع لغوي، واعتداءات لفظية من قبل فرد أو جماعة.



## ما المشكلة التي يتصدى لها البرنامج؟

◀ يتصدى برنامج الأيكيدو اللغوي لمشكلة التلاعبات اللفظية للسيطرة على المشاعر والأفكار، والاعتداءات اللفظية في حياتنا اليومية جميعاً.

◀ اللغة لها سلطة على الوجدان والعقول، وتتعرض فئات وشرائح متعددة في مجتمعاتنا العربية للسيطرة اللغوية والمدعومة من سلطة البعض المستمدة من مرجعيات معرفية أو دينية، كذلك السلطة المستمدة من مكانة اجتماعية أو منصب أو وظيفة عامة (مدير، مدرس، إعلامي...).

◀ وتتعاظم السيطرة اللغوية على المشاعر والأفكار مع الطفرة والتقدم المطرد في تكنولوجيات المعلومات والاتصالات، فالإنسان الفرد اليوم يتعرض لكم هائل ومتدفق من الرسائل والحملات من أكثر من مصدر وأكثر من طرف، لتشكيل أفكاره ووجدانه، ثقفه الكثير من هويته، وقدرته على ممارسة التفكير المستقل والذاتي.

◀ يوفر البرنامج الحلول والتطبيقات اللغوية التي تهدف إلى إضعاف التبعية لآراء الآخرين، وترفع من الحس النقدي لدى الفرد لكشف الخداع، وتشحذ القدرة على الحكم والتحكم، وإبعاد المعتدين اللفظيين، وفي هذا تكمن طاقتها المحررة، فهي تزيد القدرة على التفكير الذاتي.



## من المستفيد أكثر من البرنامج؟

◀ يتوجه البرنامج إلى الفئات أو الشرائح العمرية الصغيرة، وهي الفئات الأكثر تعرضاً لتشكيل الأفكار والمشاعر، الأكثر تعرضاً للعنف والتعنيف اللفظي والجسدي، والأكثر تعرضاً للإصابة بعقد وإعاقات نفسية، نتيجة ممارسات شائعة لاستخدام السلطة والتسلط اللغوي على هذه الفئات والشرائح العمرية.

## العمل في البرنامج

◀ طريقة الأيكيدو للدفاع عن النفس التي يمكن استخدامها لكشف الخداع وإبعاد المعتدين - اللفظيين - عن طريق: توقع مواقف الصراع والخداع والتأهب لها، ثم التدريب على الحلول اللغوية المناسبة لكل موقف.

## تقنيات العمل في البرنامج

- ◀ موقف من حياتنا اليومية، مرّ به أو عاشه البعض منا، وتعرض فيه لعنف لغوي.
- ◀ تعامل مع موقف افتراضي ومتوقع، ثم التدريب على الحلول اللغوية المناسبة.
- ◀ مواقف مضيئة وملهمة من تراث هذه الأمة الحضاري.