جهان ورزش

# ورزشی با آداب

آشنایی با ورزش باستانی و آیین‌های آن

مهدی زارعی

ایرانیان از زمان‌های قدیم برای سلامتی انسان ارزش فراوانی قائل بودند. آن‌ها معتقد بودند که فرد سالم بهتر کار می‌کند، بیشتر به جامعهٔ خود خدمت می‌کند و حتی بهتر عبادت می‌کند. به همین خاطر همیشه از خداوند می‌خواستند که جسمشان را قوی سازد.

پس از پذیرش اسلام توسط ایرانیان، پهلوانان و جوانمردان ورزشی را به وجود آوردند که امروز آن را «ورزش باستانی» می‌نامیم. ورزشی که علاوه بر پرورش و تقویت جسم، در آن به جوانمردی و مذهب نیز توجه فراوانی می‌شود. به همین خاطر تنها کسانی می‌توانستند به این ورزش بپردازند که با وضو به محل ورزش باستانی وارد شوند، به بزرگان و افراد سالمند احترام بگذارند، دست به کارهای ناپسند نزنند و از زور بازوی خود برای کمک به مردم مظلوم استفاده کنند، نه برای قدرت‌نمایی و ظلم و ستم.

## مظهر جوانمردی

آنچه در ورزش باستانی اهمیت دارد، ادب، انضباط و جوانمردی است. ورزش در محلی به نام «زورخانه» انجام می‌گیرد و هر جلسه با این شعر سعدی آغاز می‌شود:

اول دفتر به نام ایزد دانا
صالح و پروردگار و حی و توانا

الگوی همهٔ ورزشکاران باستانی **حضرت علی(ع)**، مظهر جوانمردی است. ورزشکاران داخل زورخانه، زمانی که وارد محل ورزش (گودِ زورخانه) می‌شوند، زمین گود را می‌بوسند. این کار نمادی از بوسیدن قدمگاه پوریای ولی است که یکی از پهلوانان بسیار مشهور بود.

## خم شدن هنگام ورود

زورخانه محلی است که مثل مسجدها و حسینیه‌ها سقفی بلند و گنبدی شکل دارد. زیر این سقف گود زورخانه قرار گرفته است که ورزشکاران باستانی در آن به ورزش می‌پردازند. یکی از نکات قابل توجه در تمام زورخانه‌ها این است که در ورودی آن را کوتاه می‌سازند. این کار را عمدی انجام می‌دهند تا ورزشکاران برای عبور از در خم شوند و به حالت خمیده وارد زورخانه شوند. خم‌شدن هنگام ورود باعث می‌شود که ورزشکاران با احترام وارد زورخانه شوند و به یاد داشته باشند که همیشه مؤدب و فروتن باشند.

از آنجایی که ورزشکاران پابرهنه وارد گود زورخانه می‌شوند، کف گود باید نرم باشد. در گذشته‌های دور در گود زورخانه خاک نرم می‌ریختند، اما امروزه کف گود را با تختهٔ نازک روکش‌داری می‌پوشانند تا پای ورزشکاران مصدوم نشود.

## سَردَم

سردم سکویی است بلند که تنها مُرشِد حق دارد روی آن بنشیند. این جایگاه در کنار در ورودی قرار گرفته است و مرشد می‌تواند ورود و خروج افراد را به‌خوبی مشاهده کند. به این ترتیب، با توجه به مقام و شخصیت افرادی که وارد یا خارج می‌شوند، احترامات لازم توسط مرشد به‌جا آورده می‌شود. همچنین حرکت‌های ورزشی در گود توسط وی هدایت می‌شود. احترام و هدایت ورزشکاران به کمک ضرب، زنگ و صلوات است. در کنار گود هم اسباب و وسایل ورزش باستانی، مثل میل، کباده، سنگ و تخته‌شنو ( شنا) جاسازی می‌شود. در بالای سکوی سردم طاق نصرتی وجود دارد که زنگ زورخانه در آن و مقابل مرشد قرار گرفته است و مرشد می‌تواند در مواقع لازم از این زنگ استفاده کند.

## زنگ در سردم

زورخانه محل گردآمدن پهلوانان بود و به همین خاطر، نواختن زنگ توسط مرشد، ورود پهلوانی را به زورخانه اعلام می‌کرد.

در تمام زورخانه‌ها تصویری نمادین از حضرت علی (ع) بر نقطه‌ای بلند از سردم نصب شده است. دیوارهای بسیاری از زورخانه‌ها هم با تصویرهایی از «شاهنامه» تزئین‌شده که در آن **رستم** با دیو سپید مشغول نبرد است. این تصویرها نمادی از نبرد «حق و نیکی» با «ناحق و بدی» است. عکس پهلوانان قدیمی نیز در قاب‌هایی جداگانه در اطراف گود زورخانه نصب می‌شود.

## ورود به گود

ورزشکاران ابتدا در صفی منظم از رو به روی سردم وارد گود می‌شوند و پس از بوسیدن زمین در محل خود قرار می‌گیرند. اگر در میان ورزشکاران، کسی «سید» باشد، جلوتر از سایرین پای سردم می‌ایستد. پس از سادات، نوبت پیشکسوت‌ها و ورزشکاران سالمند می‌رسد و همه به ترتیب از بزرگ به کوچک و تازه‌کار در گود حلقه می‌زنند. با سابقه‌ترین ورزشکار در میان حلقهٔ ورزشکاران جا می‌گیرد تا عملیات ورزش باستانی را هدایت کند. به این ورزشکار «میدان‌دار» می‌گویند.

## لباس مخصوص

ورزشکاران علاوه بر لباس «گرک» (گرمکن) از یک شلوار کوتاه - تا زانو- استفاده می‌کنند که آن را از چرم یا پارچهٔ محکم می‌دوزند و روی آن قلاب‌دوزی شده است. اگر ورزشکاری شلوار نپوشد، از «لُنگ» استفاده می‌کند که به کمر بسته و وسط آن از میان پا به گره کمر محکم می‌شود. شلوار ورزش زورخانه را «تُنکه» یا «شلوار کشتی» می‌گویند. ورزشکاران باسابقه و قدیمی می‌توانند روی شلوار کشتی خود، لنگ هم ببندند.