

چکیده

در این مقاله، ابتدا زورخانه تعریف شده و سپس مبدأ ورزش زورخانه‌ای در ایران بررسی گردیده است. پس از آن به تأثیر آموزه‌های دین مبین اسلام بر ورزش زورخانه‌ای پرداخته شده و در پایان، برخی از مهم‌ترین آداب و رسوم رایج زورخانه بیان گردیده است.

کلیدواژه‌ها: زورخانه، ورزش زورخانه‌ای، دین اسلام، امامان معصوم (ع)

مقدمه

بسم‌الله ما در اول قرآن است

رحمان و رحیم رخصت از یزدان است

هرگاه از پهلوانی و جوانمردی سخن به میان می‌آید، ذهن ما به‌طور ناخودآگاه به سمت ورزش زورخانه‌ای می‌رود. زورخانه نه تنها یک محیط ورزشی بلکه مدرسه‌ای است که در آن به ورزشکاران درس خدابپرستی، پهلوانی، جوانمردی، پاک‌دامنی، احترام به پیشکسوتان، کمک به نیازمندان، ایثار و از خودگذشتگی، وطن‌دوستی و ... می‌دهند.

ورزش زورخانه‌ای در پی ترویج خدانشناسی، دفاع از وطن و مظلوم بوده است. در دین زرتشت، نیرومندی و سلامت جسم بر طبق تعالیم اوستا برای همگان وظیفه ملی و فريضه‌ای دینی محسوب می‌شده است. بنابر همین اعتقاد، ایرانیان باستان برای پرورش جسم، تأمین سلامت و ایجاد روحیه دلاوری، سلحشوری و جوانمردی، به فرزندان خود انواع ورزش‌ها را می‌آموخته‌اند.

با ورود اسلام به ایران، ورزش پهلوانی نیز رنگ و بوی اسلامی به خود گرفت. ساختمان زورخانه را با توجه به تعالیم و سنت‌های اسلامی تجدید بنا کردند.

ورزشکاران نیز به تبعیت از اول پهلوان عالم، امام علی (ع)، سعی در نشان دادن رفتار و منش پهلوانی در همه ابعاد زندگی اجتماعی خود داشته‌اند و

در هنگام ورزش از اشعار حماسی در وصف حضرت علی (ع) و ائمه معصومین (ع) استفاده می‌کرده‌اند. درباره ورزش



آموزه‌های دینی در ورزش زورخانه‌ای

کاظم قاسمی گل افشانی

دانشجوی کارشناسی ارشد ایران‌شناسی و دبیر آموزش و پرورش شهرستان چالوس



باستانی پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته که از آن میان می‌توان به «موسیقی در زورخانه» نوشته ابوالقاسم داروغه، «سیر تطور ورزش باستانی و زورخانه‌ای در ایران» نوشته محمود گودرزی و «بررسی مردم‌شناختی ورزش باستانی زورخانه‌ای» نوشته عسکری نوری اشاره نمود. آنچه در این مقاله مورد توجه بوده، تأثیر آموزه‌های دینی - به‌خصوص دین اسلام - بر ورزش زورخانه‌ای است.

واژه زورخانه

«زور» واژه‌ای است فارسی که در فرهنگ لغت به معنای توانایی، نیرو، قوت و فشار آمده است. (فرهنگ فارسی، ذیل کلمه زور) و زورخانه جایی است که در آن ورزش‌های باستانی انجام دهند. (فرهنگ فارسی، ذیل کلمه زورخانه). «زورخانه را در بسیاری از شهرها «ورزش‌خانه» نیز می‌نامند که قدمت این نام به دوران صفویه می‌رسد ولی قبل از صفویه، زورخانه را «آماج‌خانه» می‌نامیدند که به معنی محل تیراندازی است» (پرتو بیضایی، ۱۳۸۲: ۴).

ورزش باستانی در قبل از اسلام

ورزش باستانی (زورخانه‌ای) را نمی‌توان بدون توجه به ورزش در ایران باستان مطالعه و بررسی کرد؛ زیرا این ورزش با رشته‌های گوناگون ورزشی در دوران باستان پیوند آشکار دارد. در عهد باستان، ورزش‌های مختلفی در ایران وجود داشته و البته ملتی که به کشتی و پهلوانی و قدرت بدنی نیاز داشت تا به فرمان پیامبر باستانی‌اش، خود را برای کمک به اهورامزدا در جنگ با اهریمن قوی سازد، نمی‌توانسته است از ورزش‌های زورخانه‌ای بی‌نصیب باشد. در دین زرتشت، ناخوشی و سستی به اهریمن نسبت داده می‌شده؛ بنابراین بر هر ایرانی واجب بود که برای مبارزه با اهریمن به حفظ سلامتی خویش بپردازد و به این ترتیب، ایرانیان انواع ورزش‌ها را می‌آموختند، اما از آنجا که در کتیبه‌ها و اشیای کشف شده چیزی وجود ندارد که دال بر وجود ورزش در دوران باستان باشد، عده‌ای وجود آن را در دوران باستان به دور از واقعیت می‌دانند. در ادامه به دلایل موافقان و مخالفان باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای اشاره می‌شود. دلایلی که باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای را رد می‌کنند:

۱. «حفاریات و تحقیقات ایران‌شناسان چیزی در این‌باره به ما نشان نمی‌دهد.
 ۲. در کتب و تاریخ یونان قدیم که نویسندگان و مورخان درباره ایران باستان بسیار نوشته‌اند، از ورزش زورخانه‌ای سخنی به میان نیامده است.
 ۳. فردوسی که به جزء جزء آداب و رسوم ایرانیان در شاهنامه اشاره کرده، درباره ورزش زورخانه‌ای چیزی نگفته است» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۳۱).
- نگارنده در اینجا لازم می‌داند به دو نکته اشاره

کند: یکی اینکه مورخان یونانی اگرچه از زورخانه یا آماج‌خانه نامی نبرده‌اند، به وجود ورزش‌های متنوع در ایران باستان فراوان اشاره کرده‌اند؛ ورزش‌هایی که بعضی از آن‌ها هم‌اکنون در زورخانه‌ها انجام می‌گیرد.

غلامرضا انصاف‌پور در کتاب «تاریخ و فرهنگ زورخانه» به نقل از هرودوت می‌نویسد: «ایرانیان فرزندان خود را از پنج‌سالگی تا بیست سالگی به سه امر عادت می‌دهند: اسب‌سواری، تیراندازی و راست‌گویی» (انصاف‌پور، ۱۳۵۳: ۷).

استرابو نیز درباره انواع ورزش‌ها در ایران می‌گوید: «ایرانیان به راه‌پیمایی، اسب‌سواری، تیراندازی پیاده و سوار، زوبین‌اندازی پیاده و سوار، شنا، پرتاب فلاخن، پرش، شکار، بازی گوی پیاده سوار و ... مبادرت می‌ورزیدند» (انصاف‌پور ۱۳۵۳: ۹). نکته دیگری که لازم است یادآوری شود این است که فردوسی در سراسر شاهنامه به انواع ورزش‌ها، آموزش‌های جنگی و کشتی پهلوانی اشاره نموده است. برای مثال، درباره چگونگی تربیت پهلوانی و آموزش جنگاوری سیاوش به‌وسیله رستم می‌سراید:

تهمتن بردش به زابلستان
نشستنگهش ساخت در گلستان
سواری و تیر و کمان و کمند
عنان و رکیب و چه و چون و چند
نشستن گه مجلس و میگسار
همان باز و شاهین و کار شکار
ز داد و ز بیداد و تخت و کلاه
سخن گفتن رزم و راندن سپاه
هنرها بیاموختش سر به سر
بسی رنج برداشت و آمد به بر

(فردوسی، ۱۳۷۶: ۲۰۵)

مثالی دیگر:

در ایران باستان زمانی که دو پهلوان در میدان نبرد نمی‌توانستند با انواع سلاح‌ها بر یکدیگر چیره شوند، از کشتی استفاده می‌کردند. مثلاً در داستان رستم و سهراب، دو پهلوان بعد از نبردهای فراوان هیچ‌کدام بر دیگری پیروز نشد تا اینکه به کشتی متوسل شدند:

به کشتی گرفتن بر آویختند
ز تن خون و خوی را فرو ریختند
به کشتی گرفتن نهادند سر
گرفتند هر دو دوال کمر
غمی بود رستم بیازید چنگ
گرفت آن بر و یال جنگی پلنگ
خم آورد پشت دلیر جوان
زمانه بیامد نبودش توان
زدش بر زمین بر به کردار شیر
بدانست کاو هم نماند به ز بر

(فردوسی، ۱۳۷۶: ۱۹۶)



در ایران باستان
زمانی که دو
پهلوان در
میدان نبرد
نمی‌توانستند
انواع سلاح‌ها
بر یکدیگر
چیره شوند، از
کشتی استفاده
می‌کردند

که زورخانه‌های کنونی نیز بازمانده معابد مهری در فرهنگ ماست و سنت زورخانه به دوران کهن مهرپرستی می‌رسد.

ورزش باستانی بعد از اسلام

پس از ظهور اسلام، سیر تکاملی ورزش زورخانه‌ای سرعت می‌یابد و پس از اینکه فرهنگ ایران با عرفان اسلامی عجین می‌شود، به اوج می‌رسد و زورخانه بر پایه اعتقادات شیعه شکل می‌گیرد.

بعد از اسلام، گروهی به وجود آمدند به نام فتیان و جوانمردان که خود را پیرو امام علی (ع) و مصداق حدیث «لا فتی الا علی لا سیف الا ذوالفقار» می‌دانستند. آن‌ها اصول فتوت را از قول آن حضرت هشت خصلت نوشته‌اند که عبارت‌اند از: وفا، صدق، امن، سخا، تواضع، نصیحت، هدایت، و توبه.

چنانچه قرار بود کسی وارد گروه جوانمردان شود باید خصلت‌ها و استعداد لازم را داشته باشد. این خصلت‌ها عبارت بوده‌اند از: دین، مذکر بودن، بلوغ، عقل، صحت جسمی، انصاف و مروت، و حیا.

چنانچه سالک این خصلت‌ها را دارا بود، به او شلوار جوانمردی می‌پوشاندند که اشاره به فضیلت عفاف و منع پیروی نفس از شهوات داشته است.

حاکمیت آیین فتوت همراه با نام خدا، یاد اولیاء الله و ذکر ائمه اطهار (ع) در مناجات و ذکرهای میان‌دار، ورزشکاران و اشعار مرشدان، قداست و احترام خاصی به زورخانه داده است.

وسایل و اسباب ورزش زورخانه‌ای

اسباب و وسایل ورزشی باستانی، که اکنون مرسوم و معمول است، عبارت‌اند از: سنگ، تخته شنا، میل و کباده. وسیله دیگری نیز در گذشته نه چندان دور مورد استفاده بوده که آن را تخته شیلنگ می‌گفته‌اند و مخصوص حرکتی به نام شیلنگ بوده است.

۱. سنگ: وسیله‌ای که در حال حاضر به آن سنگ زورخانه می‌گویند، دو قطعه تخته جسمی به شکل نعل کفش‌های قدیم است که قسمت بالای آن مربع و قسمت پایین آن منحنی شکل است و در وسط هر یک از این سنگ‌ها سوراخ و دستگیره تعبیه شده است. در فرهنگ لغت وضع ساختمان سنگ زورخانه و نعل و کاری که با آن انجام می‌شود یکسان و جنس هر دو را از چوب نوشته‌اند ولی اسم سنگ برای وسیله‌ای که از چوب ساخته شده است، جای تأمل دارد و بعید نیست که اساساً در زمان گذشته نعل چیز دیگر و سنگ چیز دیگری بوده باشد.

سنگ گرفتن:

معمولاً حداکثر تعداد سنگ گرفتن عدد مقدس ۱۱۷ می‌باشد. این عدد در سنت کهن ورزش

دلایلی که برای تأیید باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای ارائه می‌گردد:

۱. «بیشتر وسایل ورزش زورخانه‌ای نشان از وسایلی دارند که در جنگ‌ها به کار می‌رفته است.

۲. فارسی بودن نام حرکات و وسایل ورزشی زورخانه و واژه زورخانه و مخصوصاً کلمه «کباده» که فارسی و به معنی کمان است.

۳. در ارتش ایران قبل از اسلام، کلمه پهلوان و جهان‌پهلوان جزء مناصب ارتشی بوده است.

۴. کشتی گرفتن از فنون جنگی ایرانیان قدیم بوده و ورزش زورخانه‌ای بر کشتی گرفتن بنا شده است.» (پرتویضایی، ۱۳۳۷: ۲)

در ایران باستان برای وسایل جنگی که برای نیرومند کردن بدن به کار می‌بردند، معنای روحانی در نظر می‌گرفتند. مثلاً شمشیر و نیزه نماد رفع ظلم و شرارت و گرز نماد دفع اهریمن بوده است. به همین علت روحانیون زرتشتی همیشه با خود گرز کوچکی حمل می‌کردند، که علامت مبارزه با اهریمن بود.

یکی از اهداف تأکید بر تربیت‌بدنی در ایران باستان، تربیت قوه روحی جوانان بوده است و آنان را به تحمل سختی‌هایی مانند گرسنگی، تشنگی، سرما و گرما عادت می‌داده‌اند تا در مواقع ضرورت به کار آید. البته ریاضت و تحمل سختی‌ها را وسیله تقرب به خدا نمی‌دانستند. بنابراین، تحمل این سختی‌ها، صرفاً به منظورهای نظامی بوده است.

آمیختگی ورزش زورخانه‌ای با آیین مهر

نخستین پایه تعلیمات مهری آشنا کردن افراد با وسایل جنگ و نحوه استفاده از آن‌ها بوده است؛ یعنی شمشیر زدن، گرز زدن، تیراندازی با کمان و استفاده از سپر. امروزه در زورخانه‌ها کباده، سنگ و میل وسیله ورزش پهلوانان می‌باشد که جایگزین همان کمان، سپر و گرز حقیقی شده است. شنا و شنای پیچ، چرخ و رقص با برای بدن‌سازی و زیبایی اندام و به‌طور کلی سود جستن از ورزش برای عملیات رزمی، که قسمتی از آن به کشتی گرفتن ارتباط دارد. در آیین پهلوانی، ورزش باید بعد از ادای فرضیه صبح شروع شود و مهر نیز در همین هنگام می‌تابد. رفتار پهلوانان با یکدیگر و مقررات پهلوانی نیز وجوه مشترکی با آیین مهری دارد. واژه مهر که در فارسی نوین معادل «میترا» است، در آیین مهرپرستی تمثیل میلاد جدید انسان است و منظور از آن، هم خورشید است و هم محبت که مترادف با دوستی و ولایت است و همان چیزی است که عرفا را «محبت» می‌خوانند. در واقع، می‌توان گفت



میل زورخانه به منزله گریزی است که در جنگ‌های قدیم به کار می‌رفته که میل به تدریج از آهن به چوب تغییر یافته و از شکل گرز خارج شده و به صورت حاضر در آمده است

زورخانه‌ای به معنای اجداد آن «القوی» یکی از اسما خداوند است که به معنای صاحب قدرت و محیط بر همه چیز می‌باشد.

«ضمناً ۹=۷+۱+۱ خطاب به نهمین فرزند امام حسین(ع)، یعنی حضرت صاحب الزمان(عج) می‌باشد.» (طلوع کیان، ۱۳۸۹: ۴۸)

در بعضی جاها حد نصاب سنگ ۱۱۴ مرتبه است که معادل تعداد سوره‌های قرآن می‌باشد.

عباراتی که برای شمارش سنگ به کار می‌برند، در همه جا یکسان نیست و به تناسب اشخاص و شهرها تفاوت‌هایی دارد ولی در مجموع، محتوای بسیار غنی و مضامین مشترکی دارند. شمارش از یک تا پنجاه است و با عباراتی همراه است که هر کدام اشاره به یک عدد دارد. در ادامه به دو مورد از شمارش سنگ اشاره می‌شود:

«ماشاءالله لاحول و لا قوة الا بالله العلی العظیم - بسم الله الرحمن الرحیم - یک به نام خدا - دو نیست الله - سبب‌ساز کل سبب - چاره‌ساز بیچارگان - پنجه خبیر گشای علی(ع) - شش گوشهٔ مرقد حسین - امام هفتم - قله هشتم یا امام رضا(ع) - نوح نبی - دهندهٔ بی‌منت، الله - علی و یازده فرزندش - جمال قائم صلوات - زیاده باد دین نبی - چهارده معصوم پاک - نیمهٔ کلام‌الله - شانزده گلدستهٔ طلا - هفده کمر بسته مولی - خدای هجده هزار عالم - ختم شاه نعمت‌الله ولی - بیست، لعنت خدا بر ابلیس - یک بیست، بر بی‌صفت لعنت - دو بیست، قنبر غلام علیست - سه بیست، بر سیه‌دل لعنت - چهار بیست، ناز چهار ستون - پنج بیست، ناز پنجهٔ قچاقت - شش بیست - هفت بیست، یا امام موسی کاظم(ع) - هشت بیست، یا امام رضا(ع) - نه بیست، نوح نبی - سی جزء کلام‌الله - یک سی گرفتگی ماشاءالله - دو سی، بر دو دل لعنت - سه سی - چهار سی - پنج سی، ناز پنجه‌ات - شش سی - هفت سی - هشت سی - نه سی، نوح و طوفان بلا - چهل، ختم انبیاء - یک چهل گرفتگی ماشاءالله - دو چهل - سه چهل، بر سیه‌دل لعنت - چهار چهل - پنج چهل - شش چهل - هفت چهل - هشت چهل، یا امام رضا(ع) - نه چهل، نوح نبی‌الله - ختم کلام ظهور امام - پنجاه هزار بار بر جمال قائم صلوات» (اربابی، ۱۳۹۰: ۴۵۳).

شکل دیگر از شمارش سنگ:

«بزرگ است خدای ابراهیم - دو نیست الله - سید کائنات - چاره‌ساز بیچارگان، الله - پنجهٔ خبیر گشای علی(ع) - شش گوشهٔ قبر امام حسین(ع) - یا امام هفتم دخیل - غریب ارض طوس - نوح است نبی‌الله - دهندهٔ بی‌منت، الله - علی(ع) و یازده نسلش همه بر حق - جمال حجت خدا صلوات - زیاده باد دین نبی - چهارده معصوم پاک - نیمه کلام‌الله مجید - یا

امام صادق(ع) روحی و جسمی فدا - هفده کمر بسته مولا - یا معین الضعفا مددی - بر این ملجم لعنت - بیست، قنبر غلام علی است - یک بیست، لعنت خدا بر ابلیس - دو بیست، یا علی(ع) مثلث نیست - سه بیست، مرد دو عالم علی است - بیمار دشت کربلا - پنج تن زیر کسا - شش روز، خلق ارض و سما - یا موسی بن جعفر(ع) - یا ثامن الحجج(ع) - یا جواد العالمین(ع) - سی جزء کلام‌الله - یک سی گرفتگی ماشاءالله - دو سی، بر دو دل لعنت - سبب‌ساز کل سبب - یا امام سجاده(ع) - پنجهٔ یداللهی علی(ع) نگهدارت - شش سی، بر سیه‌دل لعنت - زندانی ملک بغداد - یا امام رضا(ع)، بطلب - نوح طوفان کربلا - چهل ختم انبیاء - یک چهل، آدم صفوت‌الله - دو چهل، نوح نبی‌الله - سه چهل، ابراهیم خلیل‌الله - چهار چهل، موسی کلیم‌الله - پنج چهل، داود نبی‌الله - شش چهل، سلیمان حشمت‌الله - هفت چهل، عیسی روح‌الله - هشت چهل، محمد(ص) حبیب‌الله - نه چهل، علی(ع) ولی‌الله - پنجاه هزار بار جمال مرتضی علی(ع) صلوات» (پرتویضایی، ۱۳۳۷: ۴۹).

بعد از اینکه شمارش به پنجاه رسید، دوباره از اول می‌شمرند و این کار را تا رسیدن به عدد ۱۱۷ ادامه می‌دادند. در بسیاری از مواقع، زمانی که به پنجاه می‌رسیدند شروع به شمارش معکوس می‌کردند تا به یک برسند (البته با همان عبارات شمارش شده).

گاهی برای برانگیختن شور و هیجان سنگ‌گیر، عباراتی را با آهنگ حماسی پیش از شمارش می‌خوانند: دم به دم، قدم به قدم، بر یک سوار عرب و عجم، زنده اولاد نبی، یعنی به نام احمد، محمود، ابوالقاسم محمد، و به عشق ارادت و اجابت، بی‌حد و بی‌عدد صلوات.

۲. تخته شنا (شنو): شنای زورخانه مشتمل بر چهار نوع است: شنای کرسی، شنای دست و پا مقابل، دو شلاقه، شنای پیچ. «ورزشکاران تخته شنا را در کف گود روی زمین می‌گذارند و به ترتیب شروع به کار می‌کنند. حرکت شنا حدود معینی ندارد و بسته به قدرت و توانایی جسمانی ورزشکاران است، اما مادامی که میان‌دار مشغول کار است سایرین هم تبعیت می‌کنند» (اربابی، ۱۳۹۰: ۴۵۶)

برای شنا اشعاری مذهبی وجود داشت که مرشد آن‌ها را با ریتم حماسی می‌خواند:

بسم‌الله ما در اول قرآن است

رحمان و رحیم، رخصت از یزدان است

شمشیر برنده طعمهٔ مردان است

نامرد به زیر تیغ سرگردان است



عیبی نبود جامه مردان پر خون خون نقش و نگار جامه مردان است

یا اشعار پندآموز و صفات نیکو می خواند:
جان بر تن مرد بی ادب زندان است
هر کس که ادب ندارد او حیوان است
از بی ادبی کسی به جایی نرسید
حقاً که ادب وظیفه مردان است

مقابل سر زاویه می زند و به همین ترتیب حرکت، هر بار زنجیر کمان از چپ به راست و از راست به چپ نوسان می کند.

مرشد با اشعار دینی یاریگر ورزشکاران در این مرحله است:

نام های چارده معصوم در یک بیت، من
گفته سازم تا بماند یادگار اندر زمن
مصطفی با سه محمد، مرتضی با سه علی
جعفر و موسی و زهرا یک حسین و دو حسن

۳. میل: چنان که مشهور است، میل زورخانه به منزله گریزی است که در جنگ های قدیم به کار می رفته که میل به تدریج از آهن به چوب تغییر یافته و از شکل گرز خارج شده و به صورت حاضر در آمده است. غرض از میل گرفتن، عادت دادن دست ها به استفاده از گرز در جنگ ها بوده است. «برداشتن میل معمولاً به ترتیب از سادات و بزرگ ترها آغاز می شود و پس از آنکه همه ورزشکاران میل های خود را برداشتند و در محل خود ایستادند، میان دار مجدداً از همه رخصت می گیرد و تعارف لازم را به جا می آورد و شروع به میل بازی می کنند. بلند کردن میل هم از بزرگ ترها آغاز می شود» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۱۲۰).

برای میل بازی هم دو بیتی های مذهبی و اخلاقی وجود دارد که مرشد می خواند:

اوصاف علی به گفت و گو ممکن نیست
گنجایش بحر در سبو ممکن نیست
من ذات علی به واجبی نشناسم
اما دانم که مثل او ممکن نیست
و یا:

ای دوست، برای دوست جان باید داد
در راه محبت امتحان باید داد
تنها نبود شرط محبت، گفتن
یک مرتبه هم عمل نشان باید داد

۴. کباده: کباده در فرهنگ لغات فارسی

به معنی «کمان نرم» است که مخصوص تمرین کمان کشیدن است. تصور می رود که کباده های اولیه به شکل و شمایل کباده های کنونی نبوده اند؛ زیرا اکنون آن ها را از آهن خالص می سازند و تنه آن ها هم حالت فنری ندارد تا قابل کشیدن باشد. کشیدن کباده به این ترتیب است که ورزشکار تنه کباده را با دست راست و زنجیر آن را با دست چپ می گیرد و بالای سر می برد. بعد، با ضرب مرشد شروع به تکان دادن آن در بالای سر می کند. در این حرکت، کباده با دو شماره ۱ و ۲ از روی شانه چپ بر روی شانه راست به حرکت می آید. هنگامی که یک دست به حال افقی قرار می گیرد، دست دیگر

۵. زنگ: زنگ یکی از وسایل مرشدی روی سر دم و همان شیپور خیردهی جنگ است. مرشد برای خبر کردن ورزشکاران داخل گود، جهت تغییر ریتم و تعویض حرکت ورزشی یا آگاه کردن حاضران از ورود برخی شخصیت های خاص از زنگ استفاده می کند.

مهم ترین آداب و رسوم رایج زورخانه ای

ورزش زورخانه ای آداب و سنتی خاص دارد. آدابی که با پیروی از پهلوانان و دلاوران اسطوره ای ایران زمین و با الگوبرداری از پیشوای نخستین شیعیان و حضرت علی (علیه السلام)، خلق و خوی جوانمردان را برمی انگیزد. ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف است. در ادامه، به چندین مورد از مهم ترین آداب و رسوم این ورزش اشاره می شود. «هر ورزشکاری به محض ورود به گود، خم می شود و دست راست خود را به کف گود می زند و پس از آن دست را به نیت خاک بوسی آستان پهلوان پرور زورخانه به لب می برد و می بوسد و بعد در جا و مرتبه خود می ایستد.

ورزش باید بعد از ادای فریضه صبح شروع شود و در چاشتگاه خاتمه یابد.

طبقه سادات در زورخانه در هر کاری اولویت دارند؛ حتی اگر مبتدی باشند یا روز اول ورودشان به گود باشد.

تشویق با صلوات و یا تشبیه ورزشکار به یکی از پهلوانان شاهنامه صورت می گیرد.

میان دار قبل از شروع به ورزش از بزرگان و حضار رخصت می گیرد.

در گود زورخانه، ثروت و موقعیت اجتماعی ارزشی ندارد.

از آنجا که زورخانه و گود جای پاکان و جوانمردان است، باید در آنجا پاک و مطهر بود و از شوخی و گفتار و رفتار زشت دوری کرد و نیز از استعمال موادی مثل دخانیات خودداری نمود.

ضمن ورزش اگر یکی از ورزشکاران حرکات میان دار را تقلید نکند، به میان دار بی احترامی شده است.

کباده و چرخ از ورزشکاران مبتدی شروع و به پیش کسوت ها ختم می شود.

هر قسمت از گود زورخانه در جای خود مقامی دارد.



طبقه سادات در هر کاری اولویت دارند؛ حتی اگر مبتدی باشند یا روز اول ورودشان به گود باشد

وسط گود جای میان‌دار است که رو به مرشد می‌ایستد و با هماهنگی با وی سایر ورزشکاران را رهبری می‌کند. دومین جایگاه یا مقام، بعد از میان‌دار روبه‌روی میان‌دار و زیر سر دم ایستادن است» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۹۱).

از کارهایی که بعد از تمرین صورت می‌گیرد، چرخیدن، پای زدن، گل کشتی و مشتمال است؛
۱. چرخیدن: ورزشکاران دور گود دست به سینه ایستاده‌اند و مشتمالچی (خادم) بر شانه هر کدام لنگی می‌اندازد. آن‌ها لنگ را دور تنه خود می‌پیچند. یکی از کم‌سابقه‌ترین ورزشکاران از پایین‌ترین جایگاه خود به وسط گود می‌آید و از پهلوانان رخصت می‌گیرد و مرشد، پیش درآمد ضرب چرخ قجری را می‌نوازد.

چرخ‌زننده دست‌ها را به موازات شانه‌ها در دو طرف بدن کشیده نگه می‌دارد و پای چپ را پایه چرخ بدن و پای راست را وسیله تحرک می‌سازد و هر بار بر زمین می‌زند و بدن خود را بر روی پای چپ به دوارن می‌آورد و دور خود می‌چرخد. این حرکت ساده است و چرخ‌زننده تا حدود توانایی به دور خود می‌چرخد. گاهی سرعت چرخ چنان افزایش می‌یابد که بدن چرخ‌زننده هنگام چرخ به تیر چوبی شبیه می‌شود و دیگر دست‌ها و سایر اعضای بدن به‌طور مشخص به چشم نمی‌آید.

۲. پای زدن: میان‌دار آخرین دور چرخ خود را با شروع پای زدن تمام می‌کند. ورزشکاران در جای خود مستقر می‌شوند و به پیروی از میان‌دار پای می‌زنند. مرشد با طمأنینه ضرب می‌گیرد و ورزشکاران هر یک در جای خود آهسته شروع به پای زدن می‌کنند.

پای زدن مثل نوعی سماع صوفیانه است که ورزشکاران باستانی به آهنگ ضرب و اشعار عرفانی به آن مبادرت می‌ورزند. ورزشکار در حال پای زدن مثل کسی است که به شتاب می‌دود؛ با این تفاوت که دهنده قدم‌هایش را با شلنگ به جلو برمی‌دارد و مسافت طی می‌کند ولی پا زننده قدم‌هایش را در همان جا که برداشته است، دوباره فرود می‌آورد و در یک نقطه حرکت می‌کند.

۳. گل کشتی: رسم است بعد از ختم ورزش در جشن‌های گل‌ریزان در گود کشتی می‌گیرند. دو نفر از نوجه‌ها که از قبل ادعای کشتی با یکدیگر را دارند و خود را برای مقابله با یکدیگر آماده کرده‌اند، به وسط گود می‌آیند و شروع به کشتی گرفتن می‌کنند. هر دو حریف قوی هستند و در عین حال، از یکدیگر احتیاط می‌کنند. هر دو خسته

و نفس‌زنان تلاش می‌کنند و چنان می‌نمایند که هیچ‌یک را بر دیگری غلبه نیست. در این هنگام، پهلوانی لنگی را روی هر دوی آن‌ها می‌اندازد و می‌گوید: «حرمت لنگ!» آن‌ها که در خاک تلاش می‌کردند، در دم دست از کشتی می‌کشند و بر می‌خیزند و پیشانی هم را می‌بوسند. ورزشکاران رخصت می‌خواهند و همه یکی پس از دیگری از گود خارج می‌شوند.

در زمان گل کشتی مرشد یا یکی از پیش‌کسوتان زورخانه اشعار متنوعی می‌خواند که در ادامه به یک نمونه از آن اشاره می‌شود:

**اول از آقام علی رخصت
دویم از ساقی کوثر رخصت
سیم از سبزیوش پیامبر رخصت
بی‌رخصت ارباب وفا دم نزنم
از تخت زمین تا به ثریا رخصت**

(اربابی، ۱۳۹۰: ۶۷۵)

۴. دعا: در پایان ورزش، همه ورزشکاران و تماشاگران برای هدایت، صلح و دوستی، رفع مشکلات و گرفتاری‌ها، برآورده شدن حاجات مردم دعا می‌کنند. انصاف‌پور به نقل از هرودوت می‌نویسد: «یک ایرانی هرگز نباید فقط برای سعادت خود دعا کند بلکه همیشه از او انتظار می‌رود برای بهبودی و ترقی ایرانیان دعا کند و یک نعمت عام و سعادت تمام را از اهورامزدا برای شاه و ملت و کشور خود بخواهد.» (انصاف‌پور، ۱۳۵۳: ۲۳۹)

نتیجه‌گیری

تاریخ کشور ما، تاریخ پهلوانی‌ها و دلاوری‌ها و افتخارات پرشکوه انسانی است. در کنار تمدن چندهزار ساله سرزمین ما، آیین و ویژگی‌های یک ملت بزرگ و زنده جهانی می‌درخشد. علاقه‌مندی ذاتی ایرانیان به پهلوانی و نیرومندی و پیروی از آیین جوانمردی و فداکاری و نوع‌دوستی و راستی و امانت - که نشانه خصلت‌های ابدی یک ملت جاویدان است - موجب دوام یکی از آثار درخشان باستانی ایران، یعنی زورخانه و ورزش باستانی، شده است. زورخانه‌ها در طول تاریخ، از تأثیرگذارترین نهادهای اجتماعی و فرهنگی بوده‌اند. ورزش زورخانه‌ای از تاریخ و پهلوانان حماسی ایرانی و با توجه به آموزه‌های دینی به‌خصوص دین اسلام نشئت گرفته است. در سال‌های اخیر، به زورخانه و ورزش زورخانه‌ای کمتر توجه شده و همین امر باعث دور ماندن این ورزش از چشم اجتماع گردیده است. امید است این ورزش ایرانی در دانشکده‌های تربیت‌بدنی تدریس شود تا به جایگاه واقعی خود برسد.



پی‌نوشت

اشاره به نوزده رمضان و ضریب خوردن امام علی(ع) به دست این ملجم مرادی.

منابع

۱. اربابی، علی. (۱۳۹۰). آیین پهلوانی، جوانمردی و عیاری، تهران: زوار.
۲. انصاف‌پور، غلامرضا. (۱۳۵۳). تاریخ و فرهنگ زورخانه، تهران: انتشارات مرکز مردم‌شناسی ایران - وزارت فرهنگ و هنر.
۳. پرتویبشانی، حسین. (۱۳۷۷). تاریخ ورزش باستانی ایران، تهران: چاپخانه حیدری.
۴. ———. (۱۳۸۲). تاریخ ورزش باستانی ایران - زورخانه، تهران: زوار.
۵. تهرانچی، محمد مهدی. (۱۳۴۴). پژوهشی در ورزش‌های زورخانه‌ای، تهران: کتابسرا.
۶. تهرانچی، محمد مهدی. (۱۳۸۵). ورزش باستانی از دیدگاه ارزش، تهران: امیرکبیر.
۷. طلوع کیان، فرهاد. (۱۳۸۹). آموزش ورزش زورخانه‌ای، تهران: سفیر اردهال.
۸. فردوسی، ابوالقاسم. (۱۳۷۶). شاهنامه، تهران: قطره.
۹. کاظمینی، کاظم. (۱۳۴۳). نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران، تهران: چاپخانه بانک ملی ایران.
- مبین، محمد. (۱۳۷۵). فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر.