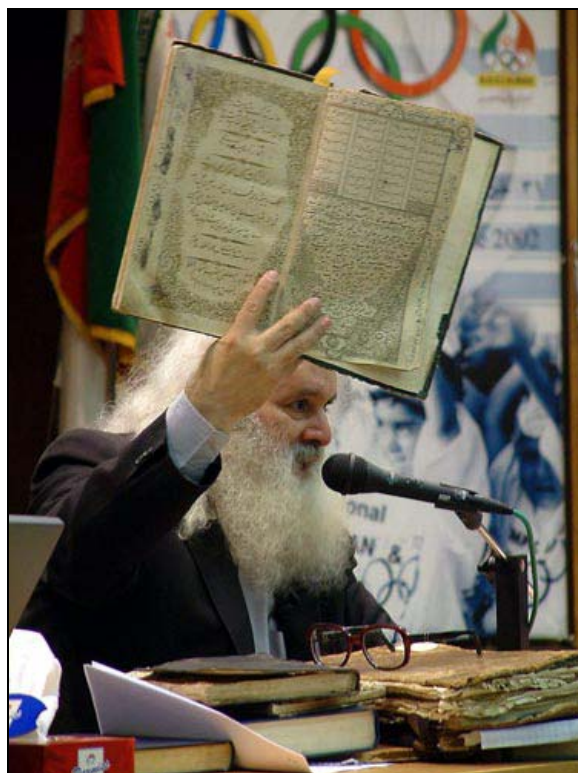


# گود مقدس زورخانه



به کوشش :

دکتر جابر عناصري

( استاد ادب و عرفان در دانشگاه هاي تهران )

شکرانه بازوي توانا  
بگرفتن دست ناتوان است

# گود مقدس زورخانه

خانه ورزش ما جاي هوسناکان نيست  
جاي پاکان بود اين ، منزل ناپاکان نيست

زورخانه به طور کلی در نظر ورزشکار جای نیکان و پاکان و مکتب فتوت و جوانمردی است. ادب و صفا و فروتنی و گذشتی که بین ورزشکاران (حتی در زمان حاضر) مجری است در جوامع دیگر کمتر دیده می شود.

می توان ادعا کرد که تمام اصول جوانمردی در مراسم ورزش باستانی گنجانده شده و گود مقدس زورخانه مکتب فضیلت و تواضع و جوانمردی و فداکاریست. مربیان ورزش باستانی مقرر کرده اند که ورزشکاران همواره طاهر – سحر خیز و پاک نظر بوده و علاوه بر ادای فرائض و سنن، متعهد و شب زنده دار و دارای حسن خلق باشند. در هنگام غلبه بر خصم کم فرصتی نکرده و خصم را در انتظار خوار و خفیف نسانند و بشکرانه قوتی که از مبداء فیض به آنها عطاء شده در کشتی گرفتن از مروت دور نشوند.

در ضمن باید مساکین و عجزه را تا سر حد توانایی اعانت کنند و از اخلاق رذیله که موجب ذلت و انکسار است بپرهیزند و از بکار بردن فنونی که حریف را در انتظار مردم هنگام غلبه بروی خفیف کند خودداری نمایند.

گر بر سر نفس خود امیری مردی

بر کور و کرار نکته نگیری مردی

مردی نبود فتاده را پای زدن

گر دست فتاده ای بگیری مردی

بنیاد زورخانه بر اساس فتوت و جوانمردی است و ورزش باستانی در ایران بعد از اسلام به تصوف آمیخته شده و این طبقه از ورزشکاران به سابقه جوانمردی که خوی جبلی پهلوانان ایرانی است، طریقه «فتوت» را که شعبه ای از شعب تصوف است، بین خود رواج داده اند و طهارت و حلم و مدارا و ترک لذت و رخصت را، که همان قواعد و آداب مسلکی اهل تصوف است پذیرفته اند. همچنین پس از تعمیم تشیع در ایران چون متصوفه شیعی حضرت امیر المومنین علی علیه السلام را «فتی فتیان» عالم می دانستند از آن زمان ورزش در زورخانه نیز با نام مبارک «علی (ع)» شروع و به همین نام ختم می گردد.

بطوریکه در تواریخ مذکور است، زورخانه هفتصد سال پیش بوسیله محمود معروف به پوریای ولی که ظاهراً از مردم خوارزم بوده و گویا در سال ۷۷۲ هـ. ق. درگذشته است به صورت امروزی تجدید سازمان شده، بدین جهت، بی شک آنچه پیش از آن بوده می تواند حداقل در کشور ما تاریخی بسیار کهن داشته باشد زیرا ملت ایران که از آغاز تاریخ خود به پهلوانی و کشتی گیری و قدرت بدنی نیاز مبرم داشت تا بدستور زرتشت پیغمبر باستانی اش خود را برای یاری اهورا مزدا در چالش با اهریمن نیرومند سازد، همواره ضعف و زبونی را مذموم شمرده اند، در اوستا، نامه مینوی آئین زرتشت چنین آمده است:

«پهلوانی مردانه را میستائیم که بمردان گشایش دهد، که بهوش گشایش دهد، که تندتر از تند و دلیرتر از دلیر [

است] که بسان بهره ئی ایزدی به [مرد] رسد و مردان را در گرفتاری رهائی بخشد.»

نقش زورخانه بعد از اسلام ، در احیای نهضت ملی ایران و ضد بیگانگان و همچنین رستاخیز زبان و فرهنگ و آئین فتوت و اخوت که از عهد باستان در کشور ما رواج داشته است اهمیتی بسزا دارد.

**ساختمان زورخانه :** زورخانه بنایی است مسقف که بوسیله حجره ای که در سقف بنا تعبیه شده روشن می شود ، ساختمان زورخانه در روزگار ما شباهت زیادی به خانقاه صوفیان دارد و « سردمی » که مرشد بر آن می نشیند به منابع سخنوری آنان می نماید.

« گود » زورخانه که ورزشکاران در آن ورزش می کنند ، پایین تر از سطح زمین قرار دارد باین منظور که ورزشکار هنگام ورزش نسبت به دیگران پایین تر قرار گیرد و در خود احساس کبر و نخوت نکند.

گود معمولاً به شکل کثیر الاضلاع هشت گوشه ساخته می شود و در قدیم آنرا چهار گوشه و شش گوشه نیز می ساخته اند. بر لبه گود بجای ازاره چوبهایی نصب کرده اند تا بر اثر ضرب دست کشتی گیرها و جست و خیز ورزشکاران ریزش نکند . در اطراف گود غرفه هایی برای نشستن تماشاچیان و کندن لباس و گذاشتن آلات و اسباب ورزشی منظور گردیده ، در یکی از غرفه ها که مدخل زورخانه محسوب می شود، سکویی بنام سردم برای نشستن مرشد زورخانه ساخته اند و در جلو آن چوب بست و یا وسیله ای مانند آن برای آویختن زنگ بر پا کرده اند.

کسانیکه بزورخانه های قدیمی ساز رفته اند ، مشاهده کرده اند که در ورودی زورخانه بسیار کوتاه ساخته شده بطوریکه عبور کنندگان آن بایستی خم شوند و از در بگذرند ، بعقیده ورزشکاران این اولین نشانه فروتنی و تواضع جبری کسی است که وارد زورخانه می شود.

**ضرب زورخانه :** یکی از وسایلی که حرکات ورزشی را در زورخانه تنظیم می کند و محرک ورزشکار بکوشش در کار می گردد « ضرب » زورخانه است که با خواندن حماسه ها و ابیات اخلاقی همراه است.

**مراتب و القاب رایج در زورخانه :** مراتب و القاب ورزشکاران و پهلوانان در مراحل ممارست ورزش باستانی ، شباهت زیادی به سیر و سلوک طریقت صوفیان دارد و مرشد نیز به جای قطب و شیخ و مراد است. همانطوریکه در طریقت صوفیان ، سالک برای رسیدن به کمال باید مراحل را طی کند ، جوانی هم که بخواهد در زورخانه به مقام پهلوانی برسد موظف است مراتبی را بگذراند.

جوانان ورزشکاری که در زورخانه تحت تعلیم مخصوص قرار می گیرند و شاگردی پهلوان بخصوصی را قبول می کنند ، « نوچه » خوانده می شوند . نوچه پس از اینکه زیر دست پیشکسوتها ( ورزشکاران سابقه دار ) تحت تعلیم قرار گرفت و فنون کشتی و آئین پهلوانی را آموخت. به مرحله « نوخاستگی » که رتبه ای بالاتر است می رسد. وقتی در این دوره هم با رموز ورزشکاری و هنر و فنون کشتی گیری کاملاً آشنا شد و بدنی ورزیده و نیرومند یافت . بمرتب « ساخته » نائل می گردد . رتبه بالاتر از آن « پیشکسوت » است و ورزشکاری که در رعایت آداب و رسوم زورخانه و ورزشکاری و میانداری و تعلیم به نوچه ها و نوخاسته ها ورزیده شده باشد و در جوانمردی و فتوت و فروتنی در میان مردم به حسن اخلاق معروف گردد. به مقام پیشکسوتی می رسد و مرشد مقدم او را به زورخانه ، با طلب صلوات از حضار و زدن به طبل اعلام می دارد . هنگامیکه ورزشکار به مرتبه کمال پهلوانی و پیشکسوتی برسد

. عنوان پهلوان صاحب ضرب و صاحب زنگ میباید و ایشان کسانی هستند که در تمام زندگی با ورزش باستانی سر و کار داشته و عنوان پهلوان را با کلیه سجایای آن دارا هستند.  
 مرشد با ضرب گرفتن و خواندن اشعار مناسب، حرکات ورزشی را تنظیم می کند، ادای احترام به واردین بر حسب مراتب آنها مثلاً با خوش آمد گفتن یا زدن دست به ضرب یا به زنگ سردم از وظایف مرشد است.  
 رفتار «نوجه» با پهلوانان و مبتدی با متقدم و مرید با مراد، هر يك با دیگری در محوطه زورخانه مبتدی بر اساس «اخوت» است.

### انواع ورزش در زورخانه و ورزشهای متداول در زورخانه عبارتست از:

سنگ گرفتن - شنو رفتن - میل گرفتن - پا زدن - چرخیدن - کباده گرفتن و کشتی گرفتن.  
**سنگ:** چوبی است وزین به شکل مربع مستطیل با وزنهایی مختلف که در انتهای شمالی به قوسی ختم می شود و در وسط دارای دستگیره ای می باشد.

گیرنده سنگ ابتدا در جای سنگ که در صفا خارج از گود قرار گرفته به پشت می خوابد و دو سنگ را یکی به دست راست و دیگری را به دست چپ می گیرد، اگر گیرنده سنگ پهلوان مشهوری باشد، مرشد پس از نواختن بزنگ، شمارش آغاز می کند، عدد شمارش از ۱۱۷ تجاوز نمی کند و به طور کلی جمیع اعمال ورزشی که قابل شمارش باشد به همین عدد ختم می شود. انتخاب و تقدیس عدد ۱۱۷ بواسطه احترام به ۱۱۷ نفر کمر بسته مولاست.  
 سنگ گرفتن به دو طریق انجام می شود، یکی آنکه گیرنده سنگ را برداشته به قوت بازو، روی سینه خم نموده بعد بلند می کند.

دیگر آنکه به کمک تمام بدن گاهی به پهلوی راست و گاهی به پهلوی چپ متمایل می شود. این طرز سنگ گرفتن را «غلطان» گویند.

شمارش سنگ بدین طریق است.

تا جمله گناهان تو بخشد الله  
 لاحول و لا قوه الا با الله

هر کار که میکنی بگو بسم الله  
 دستت که رسد بحلقه سنگ بگو

بزرگست خدای ابراهیم، دو نیست خدا، سید کائنات، خلاصه موجودات، پنجه خیبر افکن علی، شش گوشه قبر حسین، امام هفتم، باب الحوائج، قبله هشتم یا امام رضا بطلب الخ.

**شنو:** پس از سنگ گرفتن نوبت شنو رفتن است که تخته های مربع مستطیل شکل را به طول ۵۰ یا ۷۵ سانتیمتر با دو پایه کوتاه بکف گود نهاده دو دست را با فاصله روی آن می گذارند و پاها را به عقب می کشند و همواره با نوای ضرب مرشد و غزل دلکش او بقدرت بازو، سر و سینه را بروی تخته خم کرده و با همان نیرو به جای خود باز می گردند.

**میل** - پس از شنو نوبت میل گیری است میل عبارت از دو چوب مخروطی شکل است بوزنهایی مختلف که ابتدا آنها را روی شانه قرار داده و با نوای ضرب و زمزمه مرشد شروع به ورزش می کنند بدین ترتیب که یکی را روی

دست نگاهداشته دیگری را از پشت شانه به پایین می آورند و به همین ترتیب ادامه می دهند . سپس نوبت پا زدن فرا می رسد و بعد نوبت کباده زدن .

**کباده** – کاملاً شبیه به کماني است از آهن به اوزان مختلف که به آن حلقه ها و پولک هاي فلزي آویخته اند. کمان را بدست چپ و دستگیره چوب مخروطي شکل وسط حلقه هاي فلزي را بدست راست می گیرند و کمان را بالای سر تا روی شانه می آورند و باز می گردانند . بعد از کباده زدن چرخیدن آغاز می شود و بعد از آن نوبت کشتي گرفتن می رسد و کشتي گرفتن از زمان باستان ارج و حرمت خاصی در ایران داشته است. فردوسي در شاهنامه شرح کشتي گرفتن پهلوانان نام آور ایران را توصیف می کند و سعدي در گلستان از کشتي گيري حکایت می کند که سیصد و شصت بند ( فن ) فاخر میدانسته است.

پس از کشتي گيري پایان ورزش اعلام می شود و میاندار به انبياء و اولياء و بزرگان دين و پیشروان ، دعا می کند و برای بیماران طلب شفا می نماید و کف گود را بوسیده ابتدا پهلوان و به ترتیب پیشکسوت و نوخاسته و نوچه از گود خارج می شوند و لباس پوشیده از زورخانه بیرون می روند.

« رده گفتن » يعني سخنان زشت بر زبان آوردن در گود مقدس زورخانه ممنوع است . ورزشکار باید پاک نظر باشد. بر او فرض است که در موقع ورود بگود خاک گود را به رسم ادب بوسه زند و از مرشد « رخصت » بطلبد و جواب « فرصت » مرشد را بشنود.

### **Zoor khaneh ;**

Nearly every town had several Zoor khanehs or places specially built and assigned, for gymnastic exercise and for the teaching of wrangling. The system is well worked out and it begins with the exercise of all parts of the body – tending to strengthen and harden the muscles gradually. A man with the tambourine heats the tempo in which these exercises have to be made. Heavy large plates and sticks & chains are the principal tools. The short trousers worn are sometimes richly embroidered and a good wrestler is wearing

mirrors at the knees to show that they were not broken or that he has not been thrown down by any one.