

این نهضت در ایران چندین دست‌اندرکاران علاقه‌مند آغاز شده است و دانشمندی چند درین راه قدم برداشته اند ولی بدبختانه تعداد آنان انگشت شمار است و متأسفانه از طرف وزارت فرهنگ هیچگونه قدمی جز ایجاد (موزه مردم‌شناسی) برداشته نشده است غافل از این که تدوین فولکلور هر ملت در تقویت روح ملیت و وطن پرستی آن قوم نقش مهمی را بعهده دارد و بدین وسیله است که میتوان خصائص روحی ملتی را بالاتر و عالی‌تر از دیگران نمایاند تا بدان مباحثات کنند و خدمات ملی خود را در پیشرفت تمدن بشری عالمیان نشان دهند. امید است که اداره کل هنرهای زیبای کشور با قدمهای سریع عقب‌ماندگی گذشته را جبران کند و بکند آنچه سالهای قبل باید کرده باشد. یکی از هزاران مواد فرهنگ عامه ورزش است و یکی از قسمتهای آن **ورزش زورخانه** میباشد.

یگانه کتابیکه تا کنون درین باب بنگارش در آمده است مشاهدات دانشمند روسی (ر. قالونف) در چند زورخانه طهران میباشد که در دوره ساله بروسی در لنینگراد بچاپ رسیده است و مقالات متفرقه چند در مجله نیرو و راستی.

خوانندگان عزیز از جریان مهم و وسیع ورزش در ایران باستان و اهمیتی که نیاکان ما برای بدست آوردن تندرستی بوزشهای جسمانی میدادند بخوبی آگاهند. پس از تحول عظیم حمله عرب، ورزش در ایران بکلی ترک نشد و رهبران ماتوانستند در پناه بعضی از قوانین اسلام چون سبک و رمایه که برای جهاد و جنگ با کافران توصیه شده بود بوزشهای باستانی خود مانند اسب سواری و تیراندازی و نیزه بازی بپردازند. کم‌کم در آثار نویسندگان این دوره دستورها و تعالیمی در باب ورزش و فواید آن بنام ریاضت بدنی دیده میشود که ورزش را بدو قسمت تقسیم میکنند:

۱- ریاضت کلبی، که عبارت از ورزش همه اندامها باشد مثل پیاده‌روی - اسب سواری و شنا وغیره.

۲- ریاضت جزئی و آن حرکت یک اندام است مانند پرتاب وزنه و زوبین که ریاضت دست باشد و گوش باواز دورداشتن که ریاضت گوش و خطوط ریز خواندن و باوقاف بازنگریستن که ریاضت چشم و نفس باز کشیدن و فرو گرفتن که ریاضت سینه

از: حسن. ره آورد.

## زورخانه

فلکلور یا فرهنگ عامیانه (Folklore)

این کلمه انگلیسی و مرکب است از (Folk) بمعنی عام و (Lore) بمعنی علم و برویهم معنی (Folklore) (فلکلور) چنین میشود: علم سنن و طریق استعمال آن در میان مردم، و شامل مجموعه آداب و رسوم و ادبیات و شرح حال قهرمانان تاریخی عامه مردم یک کشور میشود. مطالعه و تحقیق زندگی طبقه عوام در کشورهای متمدن مواد فلکلور را تشکیل میدهد و آنها را بیشتر در میان مللی جستجو باید کرد که دارای دو نوع تربیت باشند، تربیت خواص و پرورش عوام. در میان ملل متمدنی مواد فلکلور کمتر بدست می‌آید و یا اصلاً یافت نمیشود، چه طبقه عوام در نتیجه بسط فرهنگ جزو طبقه تحصیل کرده در آمده و دانسته‌های خرافاتی دوره‌های گذشته خود را از یاد برده‌اند. در میان قبایل وحشی که با آموزش و پرورش سروکار ندارند و تعالیم و دستورهای طبیعت اساس زندگی آنانرا تشکیل میدهد فلکلور ابداً یافت نمیشود و علم نژاد شناسی است که بتحقیق در امور زندگی آنان میپردازد. پس مواد فلکلور را بیشتر در میان ملل و اقوام متمدنی باید جستجو کرد که اکثریت نزدیک به تمام آنها مردمانی که از علم و فرهنگ بی‌بهره اند تشکیل میدهد.

ظهور این علم تقریباً از سال ۱۸۴۶ بدست مردم انگلیس آغاز شد و نخستین انجمن آن (Folklore Society) در انگلستان بسال ۱۸۷۸ تشکیل گردید و امروز توسعه و پیشرفت شگفتی یافته است.

ادبیات عامه حاکی از ندهای قلبی و تأثرات درونی یک قوم و ملت و نمودار روح هنری اوست، بنا بر این باید کلید گشایش آنرا بدست آورد تا بتوان بشادی آنان شاد شد و باندهشان همدردی و آلام و دردهای آنانرا چاره کرد. پس بر خواص ملت است که پیش از هر چیز بدانش و فرهنگ طبقه عوام و زندگی مادی و معنوی آنان آگاه گردند تا بتوانند بسیر در راه ترقی و تعالی رهبر شوند.

باشد. ولی تجاوز از این حد، در حرکات ورزش خوش آیند نبود. حکماء و دانشمندان که هادیان و راهنمایان مردمند چون منافع ورزش و لزوم آنرا مسلم میدانستند در صدد آن برآمدند وسیله برانگیزند که مردم بتوانند از راه تمرین و ورزش، تندرستی و قدرت و توانائی از دست داده را بدست آورند.

ایجاد زورخانه نتیجه فکر و اندیشه این زمره مردم است؛ بدین معنی که در نقاط دور افتاده و در زیر زمینهای پنهان مراکز مقدسی بوجود آوردند. آداب و سنن مذهبی را چاشنی ورزش کرده رسوم و عاداتی بوجود آوردند که هنوز هم باقیست و در جای خود بتفصیل بیان خواهد شد و یکی از شیرین و دلکش ترین مباحث ما خواهد بود.

این طریق ادامه داشت تا زمانی که سلاطین از نظر شکوه و عظمت و تحمل دربار ب ورزش و پهلوانان توجه نمودند و در صدد تشویق و جلب آنان بپایتخت برآمدند. در روزهای مخصوص بامیدادند تادو هم قدر در حضور شاه بزور آزمائی پیردازند و یکی تفوق خود را بدیگری باثبات رساند. حمایت سلاطین از این طبقه واسطه خوبی برای تشویق و تعمیم این هنر باستانی شد. ورزشکاران هم بنوبه خود از این وسیله استفاده کرده بیسب و توسعه و تشویق و ترغیب جوانان ب ورزش پرداختند و کم کم ورزشگاه را از حالت اختفا و پنهانی بدر آورده آشکارا و علنی ساختند و با عملیات ورزشی پیروش قوای جسمی و تندرستی افراد همت گماشتند ولی بدبختانه در ورزش زورخانه‌ای بروی نسل جوان که سزوارترین طبقات جامعه برای پرورش قوای جسمانی میباشند بسته بود زیرا بسنن معموله ورزشگاه جوانانی را که هنوز موی بصورت نداشتند از ورود ب ورزشگاه و همکاری بامردان دنیا دیده و کار آزموده محروم میداشتند و شاید علت آن بوده که راه هر گونه انتقاد و ایرادی را بروی مخالفان خود مسدود سازند.

برای اینکه خوانندگان محترم از چگونگی جنبه تقدس ورزشگاه آگاه شوند بدگر چند نمونه مختصر اشاره میشود. میگویند واضع علم کشتی حضرت یعقوب علیه السلام است که این علم را بجهت دفع دشمنان باولاد خود تعلیم میفرمودند، و آورده اند که حضرت آدم علیه السلام از جمله ۴۴ هنر که میدانست یکی فن کشتی گیری

بوده است، و از اولیاء، پهلوان محمود پوریای ولی باحضرت شیخ صدرالدین ابراهیم کشتی گرفتند، و ساختن زیر جامه ورزشی را بحضرت ابراهیم خلیل علیه السلام نسبت میدهند که پوست میش حضرت اسماعیل را بشکل زیر جامه برید و پوشید و فرزندان را تعلیم کشتی فرمود و سنگ گرفتن را بحضرت ابراهیم نسبت کنند که چون خانه کعبه را میساخت از پنج کوه سنگ، میآورد، و حلقه سنگ گرفتن را بحضرت رسالت نسبت دهند، و این داستانها در جای خود بتفصیل ذکر خواهد شد.

محل زورخانه

خانه ورزش ما جای هوسناکان نیست جای پاکان بود، این منزل ناپاکان نیست خانه ورزش ما هست علی رغم فلک سرزمینی که بود یا کتر از چشم ملک بطوریکه صفحات تاریخ نشان میدهد نخستین کسی که طرح زورخانه را بسبکی که هنوز هم باقیست ریخته است پهلوان محمود پوریای ولی است.

بلبلت زمزمه آرا چه خفی و چه جلی جگر را گرم کنید از دم پوریای ولی پهلوان محمود پوریای ولی یکی از متفکرین و متصوفین بزرگ بوده و در پناه درایت و مال اندیشی ورزشگاه را مکان پاک و منزه و کانون ورزش انبیاء و اولیاء و بزرگان معرفی نموده است، بدین ترتیب از دستبرد اغراض مخالفین مصون داشته و خود نیز نمونه بارز ورع و تقوی بوده است همچنانکه از اشعارش میتوان بدرجه و مقام معنوی او پی برد:

گر بر سر نفس خود امیری مردی بر کور و کر ارنکته نگیری مردی  
مردی نبود فتاده را پای زدن گر دست فتاده بگیری مردی



نه مامن دابة فی الارض گفته است نه بر من هست رزقت فرض گفته است  
مگر باور نمیداری ز حق آن که می سوزی بجان از بهر يك نان  
مکن از بهر خوردن خلق سوزی که با روز تو خواهد بود روزی  
بمرگ اختیاری میر باری که مرگ اضطراری نیست کاری  
بمیر ای بی خیر گر می توانی بمرگی کان به است از زندگانی

بمیر از باطل و زنده بحق باش      چو هستی طالب حق زین نسق باش  
 خوشا حال کسی کو پیش از مرگ      شود بیدار و سازد مرگ را برگ  
 بطوریکه از اسم زورخانه و ورزشخانه برمیآید محل زور آزمائی و غلبه بر  
 حریف و تمرین بدین منظور بوده است:

باز دو نرگس آن دو نگه مستانه      میکند ورزش بیداد بورزشخانه  
 منظور اصلی از این اعمال ورزیده شدن بدن و مهارت در فنون جنگی چون  
 نیزه گزاری و شمشیر زنی و کمان کشی و پرتاب تیر و زوبین و بالاخره هنگام  
 جنگهای تن بتن سواره یا پیاده گلاویز شدن و بزور آزمائی و کشتی پرداختن و بر  
 دشمن غلبه کردن بوده است.

در جنگهای باستانی بسیاری اتفاق افتاده است که بمواضع طرفین برای جلوگیری  
 از ریختن خون بیگناهان یک یا چند پهلوان از طرفین انتخاب شده با یکدیگر  
 بجنگ می پرداختند. تفوق پهلوانان هر دسته برتری آن سپاه و آن ملت شمرده  
 میشد، مانند بسیاری از جنگهای باستانی ایران با همسایگان و جنگ بین آلب  
 و رم در اروپا که موضوع نمایشنامه هوراس (۱) بوسیله دانشمندفرانسوی «کرنی» (۲)  
 میباشد. بدینجهت تربیت و پرورش پهلوانان و زور آزمایان برای حفظ استقلال هر  
 کشور و مبارزه در میدانهای نبرد هدف نهائی بزرگان و زمامداران بوده است.  
 تحول عظیمی که بر اثر حمله عرب بایران رخ داد مرکز فعالیت این قهرمانان  
 را از میدانهای وسیع بی انتهی بمکانهای محصور مسقف تبدیل کرد. سطح این  
 مکانها معمولا از سطح خیابان یا کوچه پائین تر است بنحویکه وضع زیر زمین یا  
 سرداب بخود میگردد. مساحت ورزشگاه مختلف است و نسبت به جمعیت ورزشکاران  
 محله بزرگ یا کوچک ساخته میشود. این فضای محصور مسقف بی منفذ و حتی فاقد  
 پنجره و روزن برای تهویه بوده، و قرار دادن پنجره و روزن بخارج در دوره های  
 اخیر معمول شده است زیرا بدلائلیکه در مقدمه بیان شد این فرقه اعمال خود رادر  
 خفا و پنهانی انجام میدادند و برای اینکه صدای تنبک تعلیمشان در آن روزگاریکه

(1) Horace.      (2) Corneille.

سخت گیری و تعصب جاهلانه سد راه هر نهضت و ترقی بوده بخارج نرود حتی مجبور بودند منفذها را هم مسدود سازند. در وسط چنین فضائی، گودی باشکال مسدود و کثیرالاضلاع ۶ یا ۸ ضلعی منظم، با محیطهای مختلف و عمق ثابت وجود دارد و گودی آن تا حدی است که کمر افراد متوسط القامه بدیواره آن برسد.

در و دیوار زورخانه را با عکسهای پهلوانان نامی و پیش کسوتان و مرشدان و کهنه سواران زینت میدادند و این عکسها چون بسیار کم و شاید اغلب آنها منحصراً بفرده است نزد صاحبان زورخانه ارزش زیادی دارد و باهیچ قیمتی بفروش آن حاضر نمیشوند و رقابت آنان برای جمع آوری عکسهای پهلوانان کمتر از رقابت گردآورندگان مجموعه تمبر و سکه نیست.

در یکی از زوایای این فضا، نزدیک در، صُفّه‌ای است نسبتاً بلند مشرف بر گود بنام سردم که در بالای آن مرشد یا کهنه سوار قرار گرفته.

هست ما را بجهان پاره لنگی ز جهان آنها از کهنه سوار است بجان رندان و بکممک تنبک نوچه ها و نوخاسته ها را تعلیم میدهد.

تنبک عربده جو را بسر چنگ بگیر راک را سر کن و آنگاه ره رنگ بگیر  
نوبت تخته شلنگ است حریفان دستی تنبک ما به تلنگ است حریفان دستی

همه در ساغر وحدت می منصور کنید همه در وجد در آئید و همه شور کنید

مرشد با صدا در آودرن زنگی که در جلو دارد آغاز و انجام هر عمل ورزشی را اعلام و پهلوانان نامی را وارد و خارج میکنند و با آتشدانیکه در جلو دارد تنبک تعلیم را پرصدائر و با سوزاندن اسپند فضای ورزشگاه را معطر و ضد عفونی مینماید. اعمال کهنه سوار که یکی از شیرین ترین قسمتهاست بجای خود بیان خواهد شد.

### ساختمان گود:

کف گود را یک متر پائینتر، از بوته و خاشاک انباشته و روی آن خاک رس ریخته و صاف میکنند و هر نوبت قبل از ورزش و بعد از ورزش گل نمی آب بر روی آن میپاشند تا خاک رس آبرو بخورد گرفته نرم شود و با بوته های زیرین حالت فتری و ارتجاعی بخود بگیرد تا حرکات ورزشی بخصوص پا زدن و چرخیدن را آسان سازد

و اگر نوچه‌ای در حین چرخ یا نو خاسته‌ای بهنگام پازدن و یا همقدری در وقت کشتی بکف گود پرتاب شود کمتر آسیب بیند ولی امروز بعضی از زورخانه‌های جدید کف گود را از مشمع و یا تخته مفروش میکنند. فضای نسبتاً وسیع اطراف گود برای نشستن تماشاچیان و لباس کندن و پوشیدن و لنگ بستن و تنکه پوشیدن نوچه‌ها و نوخاسته‌ها و پهلوانان و بخصوص دعوت از سر جنبانان محل هنگام گل ریزان بکار میرود و امروز در اغلب زورخانه‌ها قسمتی از این فضای خارج گود را بتمرین ورزشهای فرنگی از قبیل بارفیکس، پارالل، پرتاب وزنه، بلند کردن هارتل و غیره اختصاص داده‌اند.

این فضای نسبتاً بزرگ که جایگاه اجتماع لا اقل دو صد تن میباشد بوسیله در یک لثی بخارج مربوط میگردد. این در بقدری کوتاه و تنگ است که شخص متوسط القامه اجباراً باید خم شود تا بتواند داخل و خارج گردد علت آن در جای خود بیان خواهد شد.

### انواع ورزش - ورزش های زورخانه عبارتست از :

سنگ گرفتن، شنورفتن، میل گرفتن، پازدن، چرخیدن، کباده گرفتن و کشتی گرفتن.

**سنگ :** چوبی است وزین بشکل مربع مستطیل با وزنه‌های مختلف از ۶۰ تا ۲۴۰ کیلو که در انتهای شمالی بقوسی ختم میشود. در وسط دارای دستگیره میباشد. گیرنده سنگ ابتدا در جای سنگ که در صُفّه خارج از گود قرار گرفته بیشت میخوابد و دو سنگ را یکی بدست راست و دیگری را بدست چپ میگیرد. بعضیها این عمل را با گذاشتن سه بالش، یکی زیر سر و یکی زیر بازوی راست و یکی زیر بازوی چپ انجام میدهند. ولی پهلوانان ناهمی بدون بالش سنگ میگیرند.

اگر گیرنده سنگ پهلوان مشهوری باشد مرشد پس از نواختن بزنگک می‌شمارد عدد شمارش از ۱۱۷ تجاوز نمیکند و بطور کلی جمیع اعمال ورزشی که قابل شمارش باشد بهمین عدد ختم میشود. انتخاب و تقدیس عدد ۱۱۷ بواسطه احترام به ۱۱۷ نفر کمر بسته مولاست. ممکنست شمارش از این حد تجاوز کند ولی خارج از سنت است.

سنگ گرفتن بدو طریق انجام میشود، یکی آنکه گیرنده، سنگ را برداشته بقوت بازو روی سینه خم نموده بعد بلند میکند. دیگر آنکه بکمک تمام بدن گاهی بپهلوی راست و گاهی بپهلوی چپ متمایل میشود و این طرز سنگ گرفتن را غلطان گویند. شمارش سنگ بدین طریق است :

هر کار که میکنی بگو بسم الله تا جمله گناهان تو بخشد الله  
دستت که رسد بحلقه سنگ بگو لا حول و لا قوة الا بالله

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

**شنو :** پس از سنگ گرفتن نوبت شنورفتن است که تخته‌های مربع مستطیل شکل را بطول ۵۰ یا ۷۵ سانتیمتر با دو پایه کوتاه بکف گود نهاده دو دست را بروی آن با فاصله میگذارند و پاها را بعقب میکشند و بکمک تنیک مرشد و غزل دلکش او بقدرت بازو، سر و سینه را بروی تخته خم کرده و باهمان نیرو بجای خود باز میگردند.

**میل :** پس از شنو نوبت میل گیری است. میل عبارت از دو چوب مخروطی شکل است بوزنهای مختلف از سه تا شش کیلو که ابتدا آنها را روی شانه قرار داده و بانوای ضرب و زرمزه مرشد شروع میکنند بدین ترتیب که یکی را روی دست نگاه داشته دیگری را از پشت شانه بیائین می آورند و بهمین ترتیب ادامه میدهند. سپس نوبت پازدن فرا میرسد و بعد نوبت کباده زدن.

**کباده :** کاملاً شبیه بکمانست از آهن، باوزان ۱۵ تا ۴۵ کیلو گرم. کمانرا بدست چپ و حلقه های زنجیر را بدست راست میگیرند و کمانرا از بالای سر تا روی شانه می آورند و باز میگردانند.

**کشتی :** بعد هنگام کشتی گرفتن است که میاندار دست دو حریف را در دست هم میگذارد و فرو میکوبند.

داد در کشتی خصمانه د گردست بدست بنگاهی همه را کشت و در کشتی بست باز رفتم بحرف فن کشتی گیری تا در آریم جهان را ز غم دلگیری

پس از کشتی‌گیری پایان ورزش اعلام میشود و میاندار بانیهاء و اولیاء و بزرگان دین و استادان دعا میکنند و برای بیماران طلب شفا مینمایند و کف‌گود را بوسیده ابتدا پهلوان و بترتیب پیش کسوت و نوخاسته و نوچه بالا می‌آیند و لباس پوشیده از زورخانه بیرون میروند .

این تاریخچه دلکش که یکی از لطیف‌ترین سنن ملی ماست در يك هزار و پانصد صفحه در مدت بیست سال با دو بست گراور شامل مطالب زیر تهیه شده و امید است بزودی چاپ و منتشر و در دسترس علاقه‌مندان قرار گیرد و اینک مطالب آن فهرست وار :

تاریخچه ورزش در ایران باستان . انتقال ورزش از میدانها بزورخانه - تاریخچه زورخانه - محل آن - ساختمان درونی آن - ساختمان گود - زینت آن - انواع ورزش - سنگ‌گرفتن - شنورفتن ، انواع آن - میل‌گرفتن ، اقسام آن - پازدن ، انواع آن - کباده‌زدن - کشتی‌گیری - فایده هر يك ازین ورزشها .

حمام‌گرفتن پس از ورزش و مشقت و مال دادن - آنچه ازین ورزشها در کتب طبی تجویز شده است و بیان خواص هر يك - نفوذ مذهب در زورخانه - شخصیت‌های بزرگ آن . آداب و رسوم آن : احترام پسادات ، چشم‌ودل پاکی ، اطاعت ، احترام ، انضباط از پیش کسوتان و مرشدان ، وارد و خارج کردن پهلوان - قرار گرفتن در گود ، ترتیب شروع ورزشها - لباس ورزشکاران - آداب دوختن تنگه ورزشی - آداب پوشیدن آن - امتیازات پهلوانان - سادات - مرشدان - گل‌ریزان و مراسم آن - ادبیات آن : امثالیکه از زورخانه در زبان فارسی آمده است . لغات و اصطلاحات آن . گل‌کشتی ( اشعار زورخانه‌ای ) اسامی فنون کشتی و بدل آن - جوانمردی پهلوانان و آئین فتوت در میان آنها - تشویق سلاطین از آنها - شرح حال پهلوانان نامی و شرح کشتی‌گیری آنها در حضور سلاطین و عکس هر يك و بسیار مطالب دیگر .