

زورخانه

کاظم کاظمینی
رئیس باشگاه بانک ملی ایران

بودند ، محل آنرا که همچون مکانهای مقدس حفظ میشد ، مرکز تبلیغ شعائر مذهب شیعه قرار دادند و با ذکر نام علی (ع) و خصال عالی آنحضرت که فقیه فقیان می شناختندش ، به ارشاد ورزشکاران و تلقین سنجایای عالیه اومی پرداختند .

ایرانیان از آن پس با ایجاد و تعمیم زورخانه در سراسر مملکت ، اولین کانونهای استقلال طلبی را در پشت پرده استتار ورزش بوجود آوردند و با میل که شبیه گرز و کباده که مانند کمان و سنگ که بجای سپر ساخته شده و در حقیقت سلاحهای بدلی جنگی بود ، شروع به نیرومند ساختن بدن خود برای بهتر بکار بردن سلاحهای اصلی جنگ کردند .

در این زمان که حزب شعوبیه سازمانی متشکل از مردان روشن ضمیر و بزرگوار ایران بود و مردم ایران را تشویق به احیای زبان فارسی و فرهنگ و سنن ملی خود میکرد ، مردان و جوانان پیرو خود و دیگر مردم را نیز در زیر شعار طرفداری از آل علی (ع) در مخفی گاه زورخانه به تمرینهای جنگی خشن و امید داشت .

نقش زورخانه ، در احیای نهضت ملی ایران بر ضد بیگانگان و همچنین رستخیز زبان و فرهنگ و آئین فتنوت و اخوت که از عهد باستان در کشور ما رواج داشته اهمیت بسزا دارد .

پس از حمله و استیلای مغول ، تشکیلات زورخانه مجدداً مثل دوره تسلط اعراب حالت جنگی پیدا کرد و رادمردان و جوانان در آن گرد آمدند و عیاران وارد دوره دیگری از تحمل مسئولیتهای اجتماعی جدید و مقابله با بیگانگان شدند .

الزام زورخانه باز سبب توسعه و رواج بیشتر آن شد و عموم مردم طالب حرفه پهلوانی و عیاری و جنگاوری را که آرزوی برانداختن حکومت مغول را از کشور خویش در سر داشتند ، بسوی خود کشانید و باتکیه بر آئین پهلوانی ایرانیان ، احساسات میهن پرستی آنان را با ضربهای پر شور طبل و اشعار حماسی و حرکات تند و سریع جنگی پر شور و شعله و ساخت و نهضت هائی همچون قیام سر به داران خراسان و صفویه را که از عیاران فنی بودند موجب شد .

آلات و ادوات ورزشی زورخانه : میل ، کباده و سنگ و تخته شنا و همچنین رسوم و آداب معمول در آن و شکل ساختمان ، همه نشان دهنده تاریخ کهن ورزش باستانی در ایران است . تشکیلات و تجهیزات زورخانهها حالیه در شکل و صورت کامل خود عرض وجود میکنند و در عکسها و تصاویری هم که از صد و پنجاه سال پیش از ورزش باستانی در زورخانه در دست است ، بدون تفاوتی بهمین شکل امروزی می نماید .

بطوریکه در تواریخ نیز نقل شده ، زورخانه در هفتصد سال پیش بوسیله پوریای ولی ، بصورت امروزی تجدید سازمان شده ، بدین جهت ، بی شک آنچه پیش از آن بوده ، میتواند تاریخی بسیار کهن داشته باشد و عجیب نیست اگر مبداء پیدایش زورخانه با وسایل ابتدائی آن از دوران باستان نیز انگاشته شود .

اگر بخواهیم حداقل تاریخ پیدایش کباده و میل و سنگ و نیز اشکال حرکات و ساختمان و رسوم و آداب رایج زورخانه را ، از اشکال ابتدائی خود تا بصورت تکامل یافته امروزی ، بنابه حوائج و مقتضیات تاریخی در هر دوره معلوم کنیم ، باید زمان تسلط خلفای بنی امیه را در ایران مبداء قرار دهیم .

ملت ایران که از آغاز تاریخ خود به پهلوانی و کشتی و قدرت بدنی نیاز مبرم داشت تا بدستور پیغمبر باستانی اش ، خود را برای یاری اهورمزدا در جنگ با اهریمن نیرومند سازد ، پس از تسلط اعراب بر ایران نمیتوانست با ضعف و زبونی زندگی کند .

در چنان شرایطی که ایرانیان در زیر انواع فشار و ستم بیگانه ، در حال از دست دادن میراث ملی خود بودند ، رادمردان آزاده ایران ، در پناه برخی از قوانین اسلام مانند سبق و رمایه که برای آماده شدن بجهد با کفار بود ، دوباره ورزشهای باستانی خود را مانند اسب سواری و نیزه بازی و تیر اندازی از سر گرفتند و همچنین زورخانه و عملیات ورزشی آنها در مکانهای دور افتاده و در مخفی گاهها و زیرزمینها دایر ساختند و با یاری عیاران و شاطران که شیعی مذهب و نیز از اهل اخوت و فتنوت

داشته اند و عنوان پهلوانی با کلیه سجایای آن شخصیت اصلی آنها بوده باشد .

عملیات ورزش باستانی

برای آنکه تعریف جامعی از این ورزش بدست داده شود و ضمناً مفاهیم به تسلسل نظم از خاطر بگذرند ، یکدوره کامل ورزش باستانی سه نفر از کسانی را که یکی از آنها پهلوان و دیگری پیشکسوت و سومی از ساخته‌ها یا نوچه‌هاست از هنگام ورود به زورخانه تا اتمام ورزش در نظر میگیریم که شرح آن از اول الی آخر بدینقرار است .

این سه نفر به ترتیب مرتبه خود وارد زورخانه میشوند. در زورخانه از قدیم کوتاه ساخته میشده تا ورزشکاران و پهلوانان هنگام ورود در آستانه خاکی که تربیت اخلاقی و تندرستی و پهلوانی را به آنها اعطاء کرده سر تعظیم فرود آورند و در مقابل حضار فروتنی نشان دهند.

مرشد که روی سردم نزدیک در ، روبه گود نشسته بمحض ورود پهلوان به زنگ میزند و چند لحظه با هر دو دست تند و سریع به طبل میکوبد و از حضار طلب صلوات میکند . آنگاه برای نفر دوم که پیشکسوت است ، با طلب صلوات از حضار همچنان دوباره به طبل میزند و برای سومی که ساخته و نوچه است فقط به طلب صلوات اکتفا میکند . در صدر نشستگاه برای پهلوان جای باز میکنند . و مرشد تا هنگام جلوس پهلوان که ملقب به صاحب زنگ و اورنگ و تاج است با ترنم ضرب ملایمی چنین شعری میخواند :

ای بلبل به فضای گلستان خوش آمدی
ای شه به خاتقاه فقیران خوش آمدی
من خاک پای مرد بیوسم به جان و دل

ای مایه صفای دلیران خوش آمدی
چنانچه ورزشکاران در گود مشغول ورزش باشند، در این موقع ورزش خود را متوقف میکنند و میاندار که سابقه دار ترین و محترم ترین ورزشکاران است از او برای ادامه مجدد ورزش کسب اجازه میکند .

هر سه پهلوان تازه وارد برای ورزش برهنه میشوند و شلوار چرمی میخچه می پوشند . این شلوارها چنانکه اشاره شد تاریخ درازی دارد و شاطران و عیاران آنرا که در ابتدا بصورت نطع چرمین بوده مثل لنگ جلو خود می بستند و بآبدن نیم برهنه وارد کارزار نبرد میشدند .

این شلوارها تا پائین زانو میرسد ، همه جای شلوارها ، بانقشهای گوناگون و ظریف گلدوزی و جقه دوزی و حاشیه دوزی شده و سر زانوهای آنها بقدر ته کاسه ای برجسته می باشد .

در حالیکه همه در گود مشغول شنا رفتن هستند ، پهلوان تخته شنائی از زیر سردم برداشته وارد گود میشود و مرشد مجدداً

زورخانه و ورزش باستانی توانسته با عملیات ورزشی و شعائر علمی و آداب و سنن مخصوص بسیاری از مردم هر زمان را بخود جلب نماید و بهمت موجودین خود یعنی عیاران و شاطران که از فرق شیعه و بطهارت و فتوت معروف بودند تابه امروز پایدار بماند .

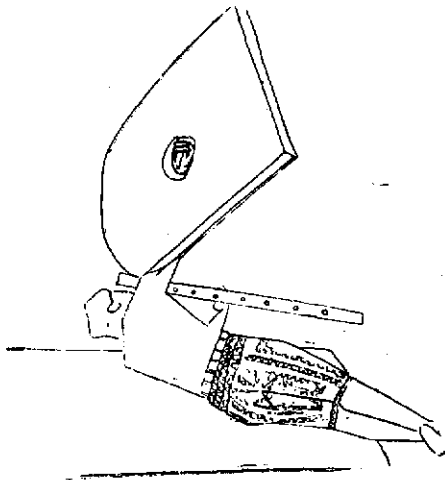
مطالعه علائم و آثاری که در زورخانه دیده میشود، از نقطه نظر قدمت آنها قابل اهمیت است .

ساختمان زورخانه چنانکه در روزگار ما معمول است ، باطاق شبه گنبد و صحنه آن شباهت زیادی به خانقاه صوفیان دارد و سردمی که مرشد بر آن می نشیند بمنابر سخنوری آنان می ماند. گود زورخانه که ورزشکاران در آن ورزش میکنند ، از سنت رده در اویش خاکسار پیروی شده که دلیل در خاک و در جای پست ورزش کردن است تا ورزشکار هنگام ورزش نسبت به دیگران پائین تر قرار بگیرد و در خود احساس کبر و نخوت نکند . گودها معمولاً بشکل کثیر الاضلاع هشت گوشه ساخته میشود و در قدیم آنرا چهار گوشه و شش گوشه نیز میساخته اند. ادبیات و اصطلاحات رایج در زورخانه و مراتب و القاب ورزشکاران و پهلوانان در مراحل ممارست ورزش باستانی ، شباهت زیادی به سیر و سلوک طریقت صوفیان دارد و مرشد نیز بجای قطب و مراد و یا شیخ و ولی است .

همانطور که در طریقت صوفیان ، سالک برای رسیدن به کمال باید مراحل طی کند ، جوانی هم که بخواهد در زورخانه به مقام پهلوانی برسد موظف است مراتبی را بگذراند . مثلاً به جوانی که دوره اول ورزش باستانی را طی میکند نوچه میگویند که باید زیر دست پیشکسوتها (ورزشکاران سابقه دار) تحت تعلیم قرار بگیرد و فنون کشتی و آئین پهلوانی را بیاموزد. پس از اینکه این مرتبه را طی کرد به مرحله نوخاستگی که رتبه ای بالاتر است میرسد . وقتی در این دوره هم با رموز ورزشکاری و هنر و فنون کشتی گیری کاملاً آشنا شد و بدنی ورزیده و نیرومند یافت به مرتبه ساخته نائل میگردد که درباره وی گفته میشود که او خود را ساخته است و در موقع ورود اینان به زورخانه مرشد از حضار برای او طلب صلوات میکند و او را صلواتی نیز میگویند .

مرتبه بالاتر از آن پیشکسوت است و ورزشکاری که در رعایت آداب رسوم زورخانه و ورزشکاری و میانداری و تعلیم به نوچه‌ها و نوخاسته‌ها ورزیده شده باشد و در جوانمردی و فتوت و فروتنی در میان مردم بحسن اخلاق معروف باشد ، به مقام پیشکسوتی نائل میگردد و مرشد مقدم او را بزورخانه، با طلب صلوات از حضار و زدن به طبل اعلام میدارد .

هنگامی که ورزشکار به مرتبه کمال پهلوانی و پیشکسوتی برسد ، عنوان صاحب ضرب و صاحب زنگ می باید و ایشان کسانی هستند که در تمام زندگی با ورزش باستانی سروکار



۲

تاجان بتنت هست همین را بر گوی

لا حول ولا قوة الا بالله

و همچنین میخواند :

کشتی بگیر تا بشوی پردل و دلیر

سنگ بگیر تا نشوی خوار و ذلیل

آنگاه شروع به شمارش سنگ با دعا میکند که هر کلمه

و یا جمله آن به استعاره عدد معینی را به ترتیب میرساند :

« ماشاء الله ، لاحول ولا قوة الا بالله العلی العظیم .

بسم الله الرحمن الرحیم .

« بزرگ است خدای ابراهیم .

« دویست خدا .

« سبب ساز کل سبب ، سید کائنات .

« چاره ساز بیچارگان ، الله .

« پنجه خبیر گشای علی .

« شش گوشه قبر حسین .

« امام هفتم ، محبوب ملک بغداد .

« قبله هشتم یا امام رضا .

« نوح نبی الله .

« کرم از علی ولی الله .

« علی و بازده فرزندش برحق .

« جمال قائم (ع) صلوات .

« زیاده باد دین نبی .

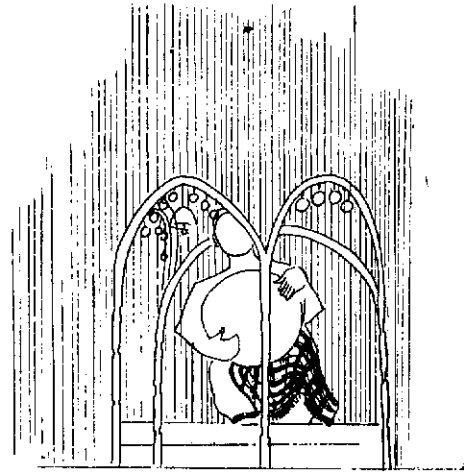
« چهارده معصوم پاک .

« نیمه کلام الله .

« شانزده گلدسته طلا ، مدفون بالمدينه یار رسول الله .

« یکصد و هفده کمر بسته مولا .

« خدای هیجده هزار عالم و آدم .



۱

اورا با ضرب وزنگ و صلوات وارد گود میکند .

تخته شنا ، تخته چوبی است بدارای ۷۵ سانتیمتر و پهنای

۸ سانتیمتر و قطر تقریباً ۲ سانتیمتر که در زیر آن کمی از لبه

عقب تر دو پاره تخته چوب کوچک شش سانتی کوبیده شد که ،

تخته را تا ارتفاع خود از زمین بالا نگه میدارد ، تا انگشتها

و کف دست ورزشکاران که هنگام شنا رفتن آنرا محکم بچنگ

میفشند از زمین فاصله داشته باشد .

سنگ گرفتن

هر ورزشکار اول از سنگ شروع میکند . سنگ دو پاره

تخته بشکل مربع مستطیل است که قسمت تختانی آن به نیمدایره ای

تمام میشود و هر یک بوزن ۳۰ یا ۴۰ کیلومی باشد . در وسط

آن سوراخی با یک جادست تعبیه شده و ورزشکاران با گرفتن

آنها در حال دراز کش سنگ میگیرند .

آن دونفر بنوبت ، اول پیشکسوت به پشت دراز میکشد ،

دو سنگ را از جادستی میگیرد و بلند میکند و بحرکت در میآورد .

بدین ترتیب که اول روی پهلوی چپ می غلند و دست راست

خود را با سنگ بالا میبرد و سپس آن دست را پائین آورده ،

روی پهلوی راست می غلند و دست چپ را با سنگ بالا میبرد .

در این حال ورزشکار دیگر برای برانگیختن شوق و میل

او ابتدا ، سرنوازی میخواند :

– دم بدم ، قدم به قدم ، بریکه سوار عرب و عجم ، زبده

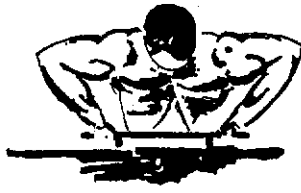
اولاد نبی ، یعنی بنام احمد ، محمود ، ابوالقاسم محمد و بعشق

وارادت واجابت ، بیحدوبی عدد صلوات .

یا این سرنوازی را میخواند :

هر کار که میکنی بگو بسم الله

تا جمله گناهان تو بخشد الله



۳



۴

- «ختم شاه نعمت‌الله ولی .
- «بیست ، آقای قنبرعلی است .
- «یک بیست ، لعنت خدا بر ابلیس .
- «دویست ، ناز بازوی مردان عالم .
- «سه بیست ، ناز سروسینه مردان عالم .
- «چهار بیست ، ناز چهارستون بدنت .
- «پنج بیست ، ناز پنجه قوچاقت .
- «شش بیست ، شش ساق عرش مجید .
- «هفت بیست ، یا امام موسی کاظم .
- «هشت بیست ، ثامن الحجج .
- «نه بیست ، جواد العالمین .
- «سی جزو کلام‌الله
- «ز آدم و حوا .
- «دگر نبی‌الله .
- «شعیب و
- «یوسف و
- «یعقوب .
- «پس خلیل‌الله
- «ملائکان مقرب .
- «دگر زجبرائیل .
- «ز صوت حضرت داود .
- «هم زمیکائیل .
- «یک چهل گرفتنی ماشاالله .
- «دوچهل محمد مصطفی .
- «سه چهل علی است شیرخدا .
- «چهار چهل .
- «پنج چهل ، پنج تن زیر کسا .
- «شش چهل ، شهید دشت بلا .
- «هفت چهل فرزند دل‌بند مولا .
- «هشت چهل کشته زهرجفا .
- «نه چهل ، بر منصور دوانقی لعنت .
- «پنجاه هزار بار شست بند دیو ، علی را صلوات .

سوم - شنای دوشلاقه .

چهارم - شنای پیچ .

۱ - شنای کرسی با شمارش میاندار انجام میشود .
 پهلوان میاندار شناها را یکی در میان با ذکر نام یکی از انبیاء و با ائمه و گفتن عدد معینی می‌شمارد و سایر ورزشکاران هم یا الله گویان شنا می‌روند و همه باهم تنه خود را از عقب بجلو میکشند و سینه را روی تخته شنا پائین می‌آورند . در اینحال بدن بجلوسرازیر میشود و بازوها روی ساعد زاویه می‌زنند و پس از گفتن یا الله در جواب میاندار ، دوباره بدن خود را از روی تخته شنا بلند میکنند و به عقب میکشند .

۲ - شنای کرسی با ضرب بهمان ترتیب شماره‌ای است که با ضرب اشعار هر شد رهبری میشود .

۳ - شنای دوشلاقه باز بهمان حالت کرسی است منتها با ضرب و اشعار لاینقطع هر شد پی‌درپی و بی‌توقف انجام میشود .

۴ - در شنای پیچ پاها جفت میشود و بدن روی تخته شنا پائین می‌آید و در فاصله کمی بالای آن قرار می‌گیرد و با ضرب هر دفعه مثلاً اول شانه چپ را فرود می‌آورند و سینه تا حد تماس به تخته شنا نزدیک میشود و زاویه دست چپ به ده درجه میرسد و شانه سمت راست سینه بالا می‌رود و زاویه دست راست با ۴۰ درجه باز میشود و سروسط آن قرار می‌گیرد و تمام بدن

ترتیب شمارش سنگ چنان است که اگر از یک تا پنجاه رسد ، شمارنده باید شمارش سنگ گرفتن را بطور معکوس از پنجاه تا یک برگرداند و این ترتیب شمارش نباید از ۱۱۷ تجاوز کند و شمارنده مکلف است ، در صورت ادامه سنگ گرفتن شمارش را ختم و مجدداً از یک بهمان ترتیب اول شروع کند .

شنا رفتن

شنا بر چهار قسم است :

- اول - شنای کرسی با شمارش .
- دوم - شنای کرسی با ضرب .

با پاهای جفت بهم ، به سمت چپ روی پهلو میگردد. و حالت طرف دیگر بدن هم با بطرف راست گشتن بهمین قرار است . پس از انجام شنا ، میاندار بایک حرکت سرپا می ایستد و مرشد با زدن به زنگ پایان شنارا اعلام میکند و همه نیز به تبعیت از میاندار بپا می خیزند و اول میاندار و بعد به ترتیب تقدم و سابقه ورزشی تخته شناهای خود را درجایش میگذارند. گاه ممکن است ، تعداد دفعات شنا بهزار برسد که این اندازه در همت ورزشکاران نیرومند و پیشکسوت می باشد . آنهایی که درگود از همقدری (رقابت) با ایشان در بمانند ، یکی در میان و یا دوتا در میان شنا میروند و یا زانوهای خود را به زمین گذارده ، فقط سر خود را تکان میدهند . شنارا در ورزش باستانی بخاک افتادن و طلب حق تعریف کرده اند و میگویند این عبادتی کبیر است که در آن حال از سر موئی بانگ الله الله و علی در طلب برمیخیزد . در قدیم در ضمن شنا دعای جوشن کبیر و یا جوشن صغیر را میخواندند.

میل گرفتن (گورگه)

بعد از شنا نوبت میل گرفتن میرسد. میل که در بدو پیدایش شبیه گرز و از چوب و آهن بوده و در ورزش هم برای پرورش بدن بمنظور مهارت در گرز کوبی بکار گرفته میشده ، در زمان ما از چوبهای سخت نارون و گردو و زبان گنجشک و فوفل وارژن و کیکوم ساخته میشود که بدنه ای جسیم و استوانه ای با دسته ای کوتاه دارد و هر جفت آن از ده کیلو تا سی کیلو میرسد.

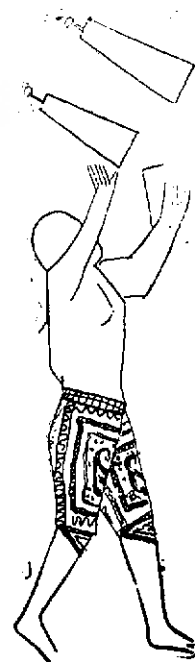
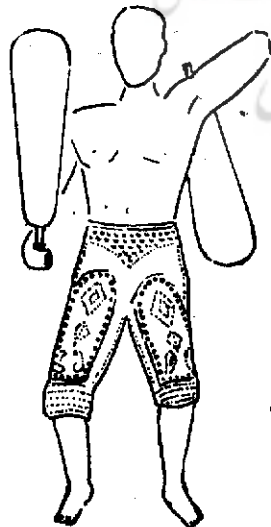
- ورزش با میل بر سه قسم است .
- ۱ - میل بازی .
- ۲ - گورگه .
- ۳ - چکشی .

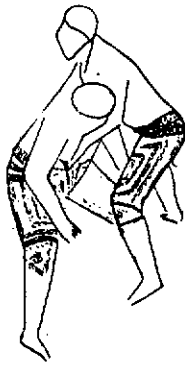
میل بازی از عملیات هنری ورزش باستانی است که آنرا شیرینکاری نیز میگویند . میل باز با یک جفت میل که از سایر میلها کوچکتر است ولی دسته ای بلند دارد وسط گود می آید و با ضرب مرشد آنها را به اشکال مختلف به هوا میاندازد و میگیرد. گورگه بدین ترتیب است که پهلوان و یا پیشکسوتی وسط گود می ایستد و میانداری میکند و سایر ورزشکاران بانگاه کردن به او به آهنگ ضرب و آواز مرشد میل میگیرند . در این حال وقتی مثلاً دست راست یک میل را از بالای شانه به پشت و دور کتف میگرداند ، دست چپ میل را سر بالا نگه میدارد و وقتی دست چپ میل را بهمان طریق میگرداند دست راست میل را جلو سینه نگاه میدارد .

در میل گرفتن چکشی مرشد به سرعت و لاینقطع به طبل میزند و ورزشکاران هم پی در پی میل میگیرند .

چرخیدن

بعد از اتمام میل گرفتن ورزشکاران دور گود می ایستند و مشتمالچی (خادم زورخانه) روی شانه هر کدام لنگی میاندازد که بدن عرق دارشان سرما نخورد . آنگاه یکی از تازه کارترین ورزشکاران ، با طلب رخصت

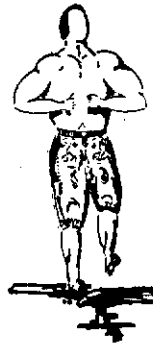




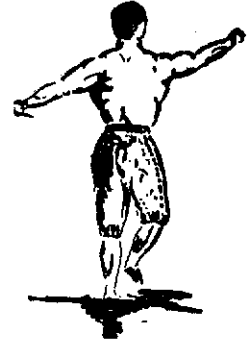
۱۰



۹



۸



۷

پای زدن حرکتی از تمرینات شاطران است که خود را بدینوسیله برای دویدن چالاک می‌ساخته‌اند. همچنین شلنگ انداختن در مراحل آخر پای زدن یکی دیگر از فنون شاطری است. بعد از پای اول که باطمینان است پای چکشی شروع می‌شود که سرعت بیشتری دارد و به ترتیب به پای زندهای دیگر می‌پردازند.

کباده

کباده زدن مرحله آخر ورزش باستانی است. این آلت الگو همان کمانهای جنگی قدیم است، با این اختلاف که کمانهای جنگی را از قطعات استخوان می‌ساختند و روی آنرا پی پیچ می‌کردند و با زهی هم از روده و یا چرم مخصوص دوسر کمان را بهم می‌کشیدند و انحنای میدادند. اما کباده کمانی آهنی و جسیم است که بجای زه زنجیری درشت و آزاد که حلقه‌هایی آهنین در آنها تعبیه شده از دوسر کمان آویخته‌دارد. کباده زنده با دست راست جادستی کمان کباده را می‌گیرد و با دست چپ، جادستی زه زنجیری را گرفته و می‌بوسد و بعد بالای سر بلند کرده و شروع بحرکت دادن آن بالای شانها می‌کند.

مرشد کباده پهلوان را ضمن رهبری کردن با ضرب می‌شمارد و برای کباده پیشکسوت ضمن ضرب شعری حماسی می‌خواند ولی برای سایرین فقط ضرب می‌گیرد.

کباده هم مثل چرخ از کم سابقه‌ها و کوچکترها شروع و به پیشکسوتها و بزرگترها و پهلوانها ختم می‌شود. ناگفته نماند سادات یعنی کسانی که نسبت به دختر پیغمبر (ص) برسانند روی دست همه می‌چرخند و کباده می‌زنند.

وسط‌گود می‌آید و باطلب رخصت از مرشد و میاندار با ضرب مرشد شروع به چرخیدن می‌کند.

چرخ زنده دستهارا بموازات شانه درد و طرف بدن کشیده نگهداشته و پای چپ را پایه چرخ بدن و پای راست را وسیله تحرك ساخته و پی‌درپی بزمین می‌زند و بدن خود را روی پای چپ بدوار در می‌آورد.

این حرکت چرخ ساده است. چرخ زنده تا حدود توانائی، بدور خود می‌چرخد، گاهی سرعت چرخ چنان شدت می‌یابد که اعضای بدن چرخ زنده در آن حال دیده نمی‌شود.

نوع دیگر این حرکت يك چرخ و يك تكپر است که چرخ زنده در حالیکه مرشد ضرب می‌گیرد، سه دور، دور خود می‌چرخد و دور چهارم را بهوا می‌برد.

چرخ یکی از حرکات شاطران و عیاران است که بمنظور چستی و چالاکي انجام می‌شود.

در چرخ کسی که در ورزش باستانی سابقه‌دار باشد صلوات می‌فرستند و برای پهلوان و صاحب کسوت به زنگ می‌زنند.

پای زدن

آنگاه در حالیکه میاندار بوسط‌گود می‌آید و ورزشکاران به آهنگ ضرب ملایم مرشد باطمینان شروع به پای زدن می‌کنند.

پای زدن بر چهار قسم است.

۱- پای چپ و راست یا پای اول.

۲- پای چکشی.

۳- پای تبریزی اول و دوم.

۴- پای چپ و راست یا پای آخر.

مهمترین آداب و رسوم زورخانه

هر ورزشکاری بمحض دخول به گود خم میشود و دست راست خود را به کف گود میزند و بعد آن دست را به نیت خاکبوسی آستان پهلوان پرور زورخانه ، بلب برده و میبوسد و بعد در جای و مرتبه خود می ایستد .

هر قسمت از گود زورخانه در جای خود مقامی دارد . وسط گود جای میاندار است که روبه مرشد می ایستد و باهماهنگی با وی سایر ورزشکاران را رهبری میکند .

دومین جایگاه یا مقام ، روبروی میاندار وزیر سردم ایستادن است . در اینجا سادات به احترام جدشان پیغمبر (ص) قرار میگیرند . بعد از ایشان به ترتیب سابقه ورزشی و مرتبه ، دومین و سومین و چهارمین الی آخر الهم و فی الهم زیر دست یکدیگر می ایستند .

از آداب مهم اینکه ، ورزش بالباس در زورخانه زشت و ناپسند شناخته شده و مطابق آئین فتیان ممنوع است .

و نیز ورزش در گود برآی جوانان نابالغ ممنوع شناخته شده و در قدیم که ریش نشانه بلوغ بود میگفتند ، ریش باید آنقدر باشد که شانه در آن گیر کند .

از آنجا که زورخانه و گود مقدس و جای پاکان و جوانمردان دانسته شده ، ورزشکاران معتقدند که باید در آنجا مطهر بود و از شوخی و گفتار و رفتار زشت دوری جست .

در زورخانه ثروت و موقعیت اجتماعی در نظر نمی آید و تنها مقام کسوت و ورزش و تقوی و طهارت است که بر مراتب اشخاص حاکم می باشد من باب نمونه باید مراتب تشریفات و احترام به ورزشکاران را هنگام ورود و خروج از گود و زورخانه و نیز مراتب ردیف آنها را زیر دست یکدیگر به ترتیب سابقه کسوت خاطر نشان ساخت .

گلریزان از سنتهای دیرین زورخانه است که بمناسبات معینی برپا میشود . برای کشتی گرفتن دو پهلوان . برای آشتی دادن دو ورزشکار پیشکسوت . برای استعانت به کسی که به کمک احتیاج دارد . برای افتتاح زورخانه بسبب مقتضیات مالی زورخانهها و یا برای احترام مقدم پهلوانی که از شهری دیگر آمده باشد .

تشویق ورزشکاران که در عین حال احترام محسوب میشود ، ضمن حرکات ورزشی با فرستادن صلوات و یا تشبیه او بیکی از پهلوانان شاهنامه صورت میگیرد مثل : گفتن سام نریمان ... سهراب یل ... رستم پیلتن و یا طلب یاری از مقدسین مذهبی برای او مثل : علی نگهدارت ... امام هشتم یارت .

نوع دیگر تشویق که بیشتر هنگام چرخ هر ورزشکار رایج است اینست که مرشد متناسب سن ، جوانی یا پیری ، نیرومندی ، شغل و نام و وضع اجتماعی اشخاص ، نام اولیاء و یا مقدسین دین را صدا میزند .

چنانچه جوان را علی اکبر حسین ، شخص ارتشی را سرباز کوی حق ، مرد پرسابقه و نیرومند و متوسط سال را سپهسالار حسین ، و از او سالمندتر را سپهسالار علی و قصاب را جوانمرد قصاب و پیرمرد را حبیب ابن مظاهر یا پیرسرخیز ، مردان بلند قامت را علمدار حسین ، هنرمند ورزش باستانی را نازجان شیرینکار ، سادات را سرور کائنات یا بر خلق خوش محمد صلوات و بسیاری از این قبیل عناوین تشبیهی نیز آورده می شود . چنانکه گفته شد کبابه و چرخ از ورزشکار مبتدی شروع و به پیشکسوت ترین آنها ختم میشود .

یکی دیگر از سنتهای زورخانه گل کشتی است که در آخر ورزش و یا در مواقع گلریزان انجام میشود و ترتیب آن بدین قرار بوده که پهلوانها و پیشکسوتها دونه از نوچهها و یا ساختهها را باهم کشتی می انداخته اند و پهلوان قبل از شروع کشتی اشعاری از این قبیل که به گل کشتی معروف می باشد میخوانده است .

چندی به شرابخانه رفتم

دیدم که پهای خم درنگ است

چندی به قمارخانه رفتم

دیدم که به پای آس جنگ است

چندی به قلندران نشستم

دیدم که حساب چرس و بنگ است

پیر خردم به گوش گفتا

اینها همه صحبت جفنگ است

برخیز و برو بزورخانه

آنجا که حساب میل و سنگ است

آوازه نای و رنگ طنبور

کبابه و تخته شلنگ است

بازار متاع کشتی آنجاست

جنش همه حرف قوس و سنگ است

آن يك به دلوری چو شیر است

این يك به شناوری نهنگ است

گردیدن ببر گرد پیل است

غربدن شیر با پلنگ است

در بند زبان ز نظم «سرباز»

طبال بزنی که طبل جنگ است

گاه دوتن از پهلوانها و پیشکسوتهائی که نوجهای خود را از سر رقابت یا رفاقت یا یکدیگر به کشتی میانداخته‌اند هریک شعری بدین مضمون برای نوجه خود میخوانده‌اند :
چون زلف یار کشتی پر پیچ و خم خوشست
نی همچو مار ، چشم جفا و ستم خوشست
گهواره دیو و عقربک و قوس و دم شیرا
رد و بدل نمودن آنها بهم خوشست

ای تازه نوجوان و خوش اندام و تیز چنگ
داری تو دست از پی کشتی برای جنگ
یک فتح پا نما و کف گرگیش بز
چون قد علم نمود تو برداریش بچنگ
آنگاه در حالیکه دستور کشتی میداده‌اند رو به مرشد
مینموده و میگفته‌اند :

- ولی بشرطها و شروطها : اول به نبوت خاتم الانبیاء ،
دوم با ولایت علی المرتضی ، سوم بر خصمی پهلوان حی و حاضر
تحفه صلوات .
بعد از آنکه حضار در جواب اجماعاً صلوات میفرستادند
باز میگفته‌اند :

- با برکات ، مزد استاد ، ناز چون شیرینکار ، مزد دست
کهنه سوار (مرشد) ، سلامتی دین مبین اسلام ، خدا را سجود ،
پیران را عزت ، رب المشرقین و رب المغربین ، فبای آلاء
ربکما تکذبان .

وقتی ورزشکاران از گود خارج میشوند ، برای رفع
خستگی و کوفتگی مشتمالچی زورخانه آنها را مشتمال میکند.
از رسوم دیگر زورخانه تنبیه و ورزشکاران بوسیله اشعاری
است که مرشد هنگام چرخ آنها میخواند . مثلاً چنانچه
ورزشکاری رعایت نزاکت و ادب را در زورخانه ننماید و حق
احترام آستانه زورخانه و بزرگترها را بجا نیاورد و با تکبر
وارد شود مرشد هنگام چرخ او آهنگ ضرب را برای رساتر
شدن صدای خود آهسته کرده و میخواند :

جان برتن مرد بی ادب زندان است
هر کس که ادب ندارد او حیوان است
از بی ادبی کسی به جائی نرسید

حقا که ادب و وظیفه مردان است
و چنانچه در خارج از زورخانه مرتکب عمل خلاف شرع

و عرف و یا ادعاهای بی مورد شده باشد مرشد این شعر را
برای او میخواند :

شمشیر برنده تحفه مردان است
نامرد بزیر تیغ روگردان است
هر کس که به سر میل دلیری دارد

این قاپی و این حریف و این میدان است
و برای آنکس که به دینداری تظاهر و در عمل برخلاف
رفتار میکند چنین شعری فتدکر میشود :

نه هر کس شد مسلمان ، میتوان گفتش که سلمان شد
کراول بایش سلمان شد و آنگه مسلمان شد .
و آنرا که ورزش را برای ارعاب و ضایع ساختن حقوق
مردم حرفه خود ساخته‌اند با این اشعار سرزنش میکند :

قصر نمود که از ظلم بنا شد به جهان
حال بنگر که نبینی اثر از آثارش
طاق کسری که شد از عدلیا ، بین که چنان

ظاهر ، آثار عدالت بود از دیوارش
و برای افراد کم جنبه و تازه بدوران رسیده که بجای
خدمت ب مردم جز تولید زحمت کاری نمیکنند میخواند :

وفا ز گل مطلب چونکه زاده خار است
همیشه در پی آزار بلبل زار است
نجیب زاده مفلس در این زمان خوار است

چرا که تازه بدوران رسیده بسیار است
ورزش باستانی امروزه ، بیش از آنچه مورد توجه هموطنان
باشد نظر خارجیان را بخود جلب نموده و این نگارنده که
در حال حاضر ریاست باشگاه بانک ملی ایران را عهده دار است

صدها نامه از شخصیت‌های درجه اول که از این ورزش در باشگاه
بانک ملی دیدن کرده‌اند دریافت داشته که تمامی در مقام
والا و اصالت و اهمیت این ورزش متفق القول و هم نظرند و آنرا
به زبانهای مختلف مورد ستایش قرار داده‌اند .

ورزش باستانی و زورخانه که در واقع یکی از اصیل ترین
میراث‌های باستانی ما ایرانیان است در زمان ما تحت توجهات
خاص شاهنشاه آریامهر و ورزش دوست ایران تجدید حیات نموده
و ورزشکاران باستانی بیاس این موهبت خود را مدیون پدر
تاجدار خود میدانند .

اول و آخر مردان بخیر
پایان

هنر و مردم