

مقایسه صفات اصلی پهلوانی در شاهنامه

❖ دکتر رحیم رضائی نژاد*؛ استادیار دانشگاه گیلان

❖❖ دکتر حسن دانشمندی؛ استادیار دانشگاه گیلان

❖❖❖ دکتر علیرضا نیکویی؛ استادیار دانشگاه گیلان

❖❖❖❖ بهرام بهرامی پور؛ کارشناس ارشد تربیت بدنی

۸۳

تاریخ دریافت: ۸۴/۷/۵
تاریخ تصویب: ۸۵/۸/۱۶

چکیده:

هدف این تحقیق، بررسی برخی ویژگیهای فرهنگ تربیت بدنی و ورزش ایران باستان در شاهنامه فردوسی است. به همین منظور ۸ صفت جسمانی، ۱۴ صفت رزمی - پهلوانی، ۱۱ صفت عقلی (خرد) - اخلاقی و چند نماد رفتاری در سه دوره اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی شاهنامه توصیف و تحلیل شده است. منبع اصلی تحقیق، ۹ جلد شاهنامه فردوسی و سایر تحقیقات مربوط به آن است. ضمناً برای تأیید هر یک از مفاهیم و صفات، ابیاتی از شاهنامه انتخاب شده است. یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش بهداشت، سلامتی، نیرومندی و پهلوانی در شاهنامه پایه دینی و ملی دارد و ریشه پهلوانی عمدتاً رزمی و کین خواهی ملی است. پهلوانان، به عنوان نماد قدرتمندی، بیشتر از نظر جسمانی و بدنی قوی بودند و از سایر کردارهای طبیعی آنان در زندگی فردی و اجتماعی خبری نیست. از بین ۲۱۰۳ بار تکرار صفات جسمانی، صفت تن، جسم و بدن با ۵۲٪ تکرار، از بین ۴۷۵۵ بار تکرار صفات رزمی - پهلوانی، صفت سوار با ۲۳٪ تکرار، و از بین ۳۱۳۴ بار تکرار صفات عقلی - اخلاقی، صفت خرد با ۳۶٪ تکرار در اولویت قرار دارند. بیشترین تکرار صفات در دوره پهلوانی است. به طور کلی صفات رزمی - پهلوانی ۴۷/۵۸٪، صفات عقلی - اخلاقی ۳۱/۳۶٪ و صفات جسمانی ۲۱/۴٪، صفات مورد بررسی در شاهنامه را تشکیل می‌دهد. پرورش مرد عمل و مرد خرد در مفهوم «پهلوانی» عالی‌ترین شکل تربیت ورزشی را در شاهنامه نشان می‌دهد که این مفهوم در ابیات زیادی با تکیه بر رهنمودهای عقلی (خردورزی) و پایبندی به اصول اخلاقی و جوانمردی تأکید شده است. هر چند برخی اعمال نابخردانه و غیر اخلاقی نیز از پهلوانان مشاهده شده است، این رفتارها بسیار اندک و از نظر فردوسی نیز با توجه به کارکرد نظامی و سیاسی رفتار پهلوان قابل اغماض است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تربیت بدنی و ورزش در فرهنگ ایران از گسترش و غنای زیادی برخوردار بوده است و می‌توان برخی صفات، نمادها و رفتارهای مثبت این فرهنگ را در تربیت ورزشی به کار گرفت.

واژگان کلیدی: صفات جسمانی، صفات رزمی - پهلوانی، صفات عقلی - اخلاقی، و نماد رفتاری

* E-mail: rramezani@guilan.ac.ir

مقدمه

تاریخی و فرهنگی دارد. بویژه اینکه برای مبانی علوم انسانی تربیت بدنی و ورزش، بررسی این پیشینه در آثار ادبی و تربیتی ضروری است. از این رو می‌توان

تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور ماست و صرف نظر از جنبه‌های عملی آن، پیشینه

سوم نیز ویژگیها، ورزش و انواع رشته‌های ورزشی متداول در ایران باستان بررسی شده است (۱۳).

مدنی نیز با دوبار خواندن دو نسخه متفاوت از شاهنامه، جایگاه فرهنگی و مردمی پهلوانان و ارزش اجتماعی آنان، انواع رشته‌های ورزشی و تربیت ورزشی را بررسی کرده است (۱۱). خوشکام با بررسی متون نظم فارسی تا قرن ۵ هجری و با مراجعه به ۱۰ دیوان شعر از جمله شاهنامه فردوسی، معنی و مفهوم تربیت‌بدنی را با استفاده از واژه‌های فرهنگهای فارسی و اشعار و همچنین انواع بازیها و رشته‌های ورزشی، ابزار و ادوات ورزشی متداول توصیف کرده است (۴).

با این وجود، شاهنامه فردوسی از نظر اخلاقی، فلسفی، رزمی، وصف جان و تن سرآمد همه آثار منظوم است و هنوز برای شناخت واقعیت‌های تاریخی و فرهنگی ورزش کشور از جنبه‌های مختلف باید بررسی شود.

روشن‌شناسی

این تحقیق از نوع تاریخی-توصیفی است که از روش کتابخانه‌ای و مراجعه به منابع مورد تأیید صاحب‌نظران و محققان زبان ادبیات فارسی استفاده شده است.

۱. ابزار محقق

ابزار اصلی تحقیق، ۹ جلد اشعار شاهنامه فردوسی از انتشارات دانش و چاپ مسکو بوده است (۹). این منبع در بین متخصصان زبان و ادبیات فارسی از اعتبار کافی برخوردار است. علاوه بر آن از سایر منابع و نوشته‌های مربوط به تاریخ تعلیم و تربیت و فرهنگ ایران استفاده شده است.

اثر حماسی فردوسی (شاهنامه) را یکی از منابع مهم تقویت مبانی علوم انسانی و فرهنگ تربیت‌بدنی و ورزش کشور دانست (۴ و ۱۲).

با اینکه بهداشت، ورزش‌دگی و تندرستی، و توجه به ورزش از بعد تربیتی، نظامی و تفریحی بخش مهمی از فرهنگ ایران بوده است (۲۳)، تاکنون این ابعاد مهم برای شناخت و احترام به هویت ملی و مبانی تاریخی-فرهنگی ورزش کشور بررسی نشده است. هدف تحقیق حاضر، بررسی برخی از ویژگیهای تاریخی و فرهنگی تربیت‌بدنی و ورزش کشور در شاهنامه فردوسی است. صفات جسمانی، رزمی، عقلی و اخلاقی پهلوانان و چند نماد رفتاری از متغیرهای این تحقیق هستند.

توجه به تربیت اخلاقی مانند راستگویی، جوانمردی، پرهیز از ریاضت، خردمندی، و پارسایی نیز در این فرهنگ وجود داشته است. به عبارت دیگر ایرانیان مرد عمل و خرد و نه مرد سخن و قیل و قال بودند (۱، ۲، ۳ و ۷). بررسی آیینهای مذهبی، زمان و نحوه آموزش کودکان و نوجوانان، نیایش و سایر جشنها و مراسم اجتماعی نیز این موضوع را اثبات کرده است (۲).

تحقیقات انجام گرفته درباره تاریخ و فرهنگ تربیت‌بدنی و ورزش ایران عمدتاً با استفاده از کتب تاریخی بوده است و بیشتر به موضوع ورزش پهلوانی، کشتی، تربیت‌بدنی در ایران باستان و پس از اسلام، زندگی پهلوانان، گروههای پهلوانی (شاطری، عیاری، فتیان) و زورخانه اختصاص یافته است (۴ و ۱۱).

نیکوبخت یافته‌های پژوهشی رساله دوره کارشناسی ارشد خود را در کتابی تدوین کرده است. در فصل اول کتاب، موضوع ارتباط جسم و جان با استفاده از اشعار شاعران مختلف و در فصل

به دلیل ۳ ویژگی اصلی جسمانی (بدنی)، رزمی (پهلوانی)، عقلی، و اخلاقی ستایش و تمجید شده‌اند. به طور کلی بیشترین درصد تکرار به ترتیب، ویژگی رزمی و پهلوانی (۴۷٪)، ویژگی عقلی و اخلاقی (۳۱٪)، و ویژگی جسمانی (۲۱٪) است (جدول ۱). از بین ۸ ویژگی جسمانی (بدن، جسم، تن، نیرو، سترگ، بازو، برنا، برز و بالا) بیشترین درصد فراوانی مربوط به ۳ ویژگی مشترک بدن، تن و جسم (۵۲٪) سپس ویژگی برز و بالاست (۲۶٪) از بین ویژگی‌های رزمی نیز ویژگی سوار و سوارکاری (۲۳٪)، گرد (۱۷ درصد) و دلیری و دلاوری (۱۲٪)، و از بین ویژگی‌های عقلی - اخلاقی، ویژگی دانایی (۵۷٪)، خرد (۳۷٪) و کین خواهی (۲۳٪) بیشتر از سایر ویژگی‌ها تکرار شده است. همه این ویژگی‌ها در دوره پهلوانی بیشتر از دوره‌های اسطوره‌ای و تاریخی است.

شاید به نظر برسد که در این کتاب حماسی ویژگی‌های جسمانی و رزمی باید اهمیت و اولویت بیشتری یابد. اما یافته‌های این تحقیق نشان داد که درصد تکرار ویژگی جسمانی حتی کمتر از درصد تکرار صفات عقلی و اخلاقی است. از بین ۱۴ ویژگی رزمی و پهلوانی (سوار، روین، دلیر، گرد، رزمجوی، نیو، یل، تهمتن، پیلتن، پیل ژیان، پلنگ،

۲. روش جمع‌آوری و طبقه‌بندی اطلاعات
در این تحقیق ابتدا ویژگی‌های جسمانی (۸ ویژگی)، رزمی - پهلوانی (۱۴ ویژگی)، عقلی و اخلاقی (۱۱ ویژگی) پس از مرور ۳ جلد اول شاهنامه شناسایی و متغیرهای اصلی تحقیق انتخاب شدند. تعداد یا تکرار این اوصاف و ویژگی‌های وابسته یا نزدیک به آن شمارش شدند. برای انتخاب اشعار مربوط به هر ویژگی و متغیر نیز ۹ جلد شاهنامه مطالعه شد و ابیاتی که جنبه‌های مختلف آن ویژگی یا متغیر را بیان می‌کرد جمع‌آوری گردید و در ۳ دوره اسطوره‌ای، پهلوانی، و تاریخی شاهنامه طبقه‌بندی شد.

۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
پس از طبقه‌بندی اطلاعات و با مراجعه به سایر یافته‌های مرتبط و بویژه با استفاده از اشعار شاهنامه که در آن جنبه‌های مختلفی از متغیرها یا مفاهیم طبقه‌بندی شده و مورد نظر محقق وجود داشت، آن مفاهیم و متغیرها توصیف و سپس به صورت استنباطی و کاربردی تحلیل شده است.

یافته‌های تحقیق

هریک از مفاهیم و متغیرهای مورد نظر با استفاده از اشعار مختلف شاهنامه تحلیل شده است که در این مقاله از ابیات ارزشمند فردوسی درباره موارد زیر استفاده شده است: **پرهیز از تنبلی و تن‌آسایی^۱، ستایش جسم و بدن که نعمت خدادادی^۲ اند^۳ در کنار ارزشهای مهم دیگری مانند دانش، گوهر، هنر، خرد، تناسب بدنی^۳ و زورمندی که یکی از ۵ دارایی اساسی زندگی هر فرد^۴ است.** بنابراین نتایج تحقیق در این مقاله بیشتر از جنبه کمی و توصیفی بررسی شده است. در شاهنامه فردوسی، پهلوانان و قهرمانان

۱. تن‌آسان غم و رنج بار آورد چو کاهل بود مرد برنا به کار که چون کاهلی پیشه گیرد جوان	چو رنج آوری گنج بار آورد ازو سیر گردد دل روزگار بماند منش پست و تیره روان
۲. ترایزی هر چه بایدت هست چه دانی کز و تن بود سودمند مرا تا جوان باشم و تندرست	زبالا و از دانش و زوردست همان بر دل هر کسی ارجمند چرا بایدم گنج جمشید جست
۳. میان لاغر و ساعد پهلوی	به بالا بلند و به بازو قوی
۴. پنجم اگر زورمندی بود چون کوشش نیارد تن زورمند	به تن کوشش آری بلندی بود نیارد سر آرزوها به بند

تکراری بیشتری نسبت به دو دوره دیگر برخوردار است.

حدود ۴۰٪ ابیات شاهنامه گزارش گفتارهای قهرمانان (مانند رجز) است که بیشترین سهم در اشعار مربوط به داستان رستم و اسفندیار گزارش شده است (۱۳). اهمیت این گفتارها تا جایی است که اگر گفتارها از داستانهای شاهنامه برداشته شود آن را بی ارزش خواهد ساخت.

بحث و نتیجه‌گیری

جالب توجه است که فردوسی در کنار ستودن ویژگیهای جسمانی، دوری از کاهلی، سستی و تنبلی، تناسب بدنی را نیز مهم می‌داند. ابیات زیادی در این مورد وجود دارد که رنج دادن به تن برای تربیت فرد و نیل به کمال ضروری است. همان طور که ریاضت جسمانی مثبت، خوشایند و لذت‌بخش در روان‌شناسی ورزش نیز تأیید شده است، در شاهنامه سلامتی و تندرستی نعمت ایزدی و باارزش است، به طوری که در کنار خرد، دانش، هنر و گوهر قرار می‌گیرد. از نظر فردوسی، اگر کسی زور و خرد و دانش داشته باشد، خداوند همه چیز را به او داده است. از نظر وی، توانایی بدنی و زورمندی یکی از ۵ عاملی است که در کنار رای و فرهنگ، آزمایش و تجربه، یار و دوست، شادکامی بجا و بموقع موجب سعادت می‌شود. در شاهنامه، ویژگی جسمانی و

شیر، و نهنگ) و سایر ویژگی وابسته به آن، درصد بیشتری از این ویژگیها مانند ویژگیهای جسمانی در دوره پهلوانی وجود دارد. این موضوع نشان می‌دهد که دوره پهلوانی در شاهنامه، از داستانهای پهلوانی یا دلاوریهایی برای مبارزه و کین خواهی است و جالب اینکه ویژگیهای عقلی و ذهنی در همین دوره کمتر از دو ویژگی دیگر است. ولی در دوره تاریخی، ویژگیهای عقلی و ذهنی بر دو ویژگی دیگر برتری می‌یابد.

به طور کلی ۶۵٪ کل ویژگیها مربوط به دوره پهلوانی است. با اینکه تکرار ویژگی خردورزی و مرد خردبودن در دوره تاریخی از بین ویژگیهای عقلی و اخلاق (بیداردل، هنر، راستی، کین، روشن‌روان، خرد، دانایی، کاستی و کژی) نسبت به دو ویژگی دوره بیشتر است، باز هم برتری ویژگی عقلی و ذهنی در دوره پهلوانی بیشتر از دوره‌های دیگر است. بنابراین در دوره تاریخی درصد ویژگیهای رزمی و جسمانی کاهش می‌یابد.

نمادهای رفتاری پهلوانان، بازگوکننده پندارها، گفتارها و کردارهای طبیعی و غیرطبیعی آنان است که بیشتر جنبه نمادین و سمبولیک دارد. در بین ۴ نوع نماد انتخابی رفتاری در این تحقیق بیشترین فراوانی به بخت و شانس (۴۸٪) و نیایش (۳۸٪) اختصاص یافته است. نمادهای رفتار، در دوره تاریخی از درصد

جدول ۱. مقایسه ویژگیهای اصلی پهلوانان در شاهنامه

ویژگی دوره	ویژگی جسمانی		ویژگی رزمی (نظامی - ورزشی)		ویژگی ذهنی (خرد) و اخلاقی	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
اسطوره‌ای	۴۶	۲	۴۳	۱	۸۵	۳
پهلوانی	۱۲۷۹	۶۱	۳۵۵۹	۷۵	۱۷۰۴	۵۴
تاریخی	۷۷۸	۳۷	۱۱۵۳	۲۴	۱۳۴۵	۴۳
جمع	۲۱۳	۲۱	۴۷۱۴	۴۷/۵	۳۱۳۴	۳۱/۵

مهم این است که جنبه‌های مثبت رفتار و عملکرد ورزشکار و پهلوان بیشتر از نمودهای منفی رفتارش باشد.

می‌توان گفت در دوره اسطوره‌ای و تاریخی، اهمیت ویژگی جسمانی و عقلی - اخلاقی بیشتر از دوره پهلوانی و در دوره پهلوانی نیز ویژگی‌های رزمی بیشتر از دو دوره دیگر است. در دوره اسطوره‌ای بیشتر اشعار فردوسی در مورد چگونگی آفرینش عالم و آفریده‌ها و نیایش با خدا صحبت می‌کند و می‌توان اهمیت ویژگی‌های عقلی و اخلاقی را در آن توجیه کرد، و ویژگی‌ها یا صفات رزمی و پهلوانی نیز از اهمیت خاصی نباید برخوردار باشد.

واژه ورزش نیز ۴ بار در شاهنامه تکرار شده است که به معنا و مفهوم امروزی ورزش نیست، بلکه به معنای شغل، کار، پیشه، زراعت یا فعالیت اصلی زندگی به کار رفته است. خوشکام و مدنی نیز همین معنا را از واژه ورزش دریافت کرده‌اند (۱۲ و ۴). بدون تردید فعالیت‌های بدنی و نظامی بویژه ورزشهایی مانند چوگان، کشتی و اسب‌سواری متداول بوده است و اگر واژه ورزش متناسب با وضعیت اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و فناوری آن دوران و به عنوان انواع حرکات و فعالیت بدنی برای سلامتی، سرگرمی و دفاع تعریف شود، ورزش اهمیت و گسترش زیادی داشته است.

بررسی اشعار شاهنامه نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، نظامی و ورزشی عمدتاً در طبقات و افراد خاصی رواج و اولویت بیشتری داشت. شاهان و خاندان بزرگ آنان و نیروهای نظامی به طور سازمان‌مند به تمرین و فعالیت بدنی می‌پرداختند. شاهان و شاهزادگان از ورزشهایی مانند اسب‌سواری و چوگان به منظور شکار، تفریح و سرگرمی استفاده می‌کردند. در صورتی که این فعالیتها برای

همچنین ویژگی‌های رزمی و پهلوانی بیشتر در کنار ویژگی‌های عقلی - اخلاقی ارزش پیدا کرده است. در شاهنامه، خرد زینت‌بخش توانایی و زورمندی است و در مقدمه بسیاری از داستانها صفت عقل، اندیشه یا خرد و سایر صفات اخلاقی ستایش شده و حتی در مورد آن پند و اندرز داده شده است.

بررسی ابیات شاهنامه نشان داد که نه فقط خردورزی نکوست، بلکه باید با جان پاکان جفت شود و حتی مایه پیوند انسان و خداست. رایزنی شاهان و شاهزادگان با قهرمانان و پهلوانان نیز فقط به خاطر زور و قدرت بدنی نبود، بلکه آنها صاحب خرد و اندیشه نیز بودند.

امروزه نیز در تربیت بدنی و ورزش، ضرورت تلفیق اخلاق و ورزش از مباحث اساسی این رشته است که به طور عملی در مفهوم بازی منصفانه (fair-play) نمود پیدا کرده است؛ در صورتی که مفهوم «پهلوانی» مناسب‌ترین و سازنده‌ترین مفهوم و وسیله برای تبلیغ جنبه‌های تربیتی ورزش است. به عبارت دیگر، این واژه جامع‌ترین و کامل‌ترین مفهوم برای بیان آرمان تربیت بدنی یا فرد تربیت‌شده جسمانی است. تقاضاهای اجتماعی امروز نیز به دنبال همین کارکرد از مفهوم قهرمانی و پهلوانی است.

اگر چه محقق نتوانست با بررسی ابیات شاهنامه در مورد زندگی فردی و اجتماعی پهلوانان بر جنبه اخلاقی تأکید کند، یقیناً کارکرد زندگی یا رفتار این افراد در شاهنامه عمدتاً رزمی - جنگی نبوده است. البته فردوسی برخی اعمال نابخردانه پهلوانان را در موارد زیادی توجیه و در چند مورد نکوهش کرده است، زیرا از نظری، عمل پهلوانان در این موارد از حالت فردی خارج شده و جنبه اجتماعی، سیاسی و وطن‌پرستی پیدا کرده است. پهلوان نیز مانند هر فرد اندیشمند و عارف، کامل و بدون نقص نیست؛ بلکه

خرد باشد.

به عبارت دیگر، پهلوان در شاهنامه فقط با نمودهای جسمانی و بدنی مانند دوره‌های ابتدایی و اولیه معرفی نمی‌شود و پهلوان باید از زشتی و بی‌عدالتی دور باشد یا عقلانی و اخلاقی عمل نماید. فردوسی با تحلیل گفتارهای پهلوانان، راز و رمزها و درون‌مایه‌های معنوی آنان را به مخاطبان می‌شناساند. رجز یکی از گفتارهای ویژه ادبیات حماسی است و کلاً خودستایی پهلوانان، بیان کارها و افتخارات آنان و نوعی جنگ روانی با دو کارکرد بالا بردن روحیه خود و همراهان و تنزل روحیه طرف مقابل به کار می‌آید. اما در شرایط و موقعیتهای دیگری نیز از آن استفاده شده است. از لحاظ مفهومی رجز خوانیهای زیادی در شاهنامه وجود دارد، ولی از لحاظ لغوی اشاره‌ای به رجز در شاهنامه نشده است. امروزه شکل تغییر یافته رجز به صورت کرکریهای ورزشی و همچنین در مطبوعات به صورت مصاحبه‌های جنجال‌برانگیز مشاهده می‌شود. با خود صحبت کردن قهرمانان، یکی از شگردهای بزرگ فردوسی در گفتارگذاری داستانها، درونکاوی قهرمانان از طریق بازگفت اندیشه‌های آنان است.

جنگجویان با هدف آمادگی نظامی سازماندهی می‌شد. در سراسر شاهنامه، ریشه پهلوانی به خارق‌العاده جلوه‌دادن قهرمانان و جنگاورانی پیوند خورده است که در موارد بسیاری فراتر از ظرفیت واقعی آدمهای معمولی و عادی عمل می‌کند. البته به نظر می‌رسد که هدف فردوسی صرفاً بزرگ کردن یک فرد نیست، بلکه می‌کوشد تا از این طریق به آرمان اجتماعی قوم ایرانی تحقق ببخشد، زیرا در ابیات زیادی میهن‌پرستی، مقدس بودن خاک ایران، دفاع از تمامیت ارضی آن و جز آن به پهلوانان و قهرمانانان گوشزد و یادآوری شده است.

امروزه این موضوع در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای نیز مشاهده می‌شود. یک قهرمان فقط برای پیروزی فردی و کسب مدال برای خود نمی‌جنگد، بلکه در قالب هویت اجتماعی - مانند وابستگی نژادی، قومی، جغرافیایی، باشگاهی و جز آن - مبارزه می‌کند. از این رو، کارکرد چنین افرادی از حوزه ورزش فراتر می‌رود و سایر عرصه‌های زندگی و اجتماعی را در برمی‌گیرد. از طرف دیگر و حتی مهم‌تر از سایر جنبه‌ها، ریشه پهلوانی در شاهنامه فقط به اندام درشت، تنومندی و رزمجویی محدود نشده است، بلکه از نظر فردوسی، پهلوان باید مرد عمل و مرد

منابع

۱. انصافیور، غلامرضا (۱۳۵۳). تاریخ و ورزش در ایران باستان، انتشارات مردم‌شناسی ایران.
۲. بیژن، اسدالله (۱۳۵۰). سیر تمدن و تربیت در ایران باستان، انتشارات ابن سینا، چاپ دوم.
۳. حکمت، علیرضا (۱۳۵۰). آموزش و پرورش در ایران باستان، مؤسسه تحقیقات و برنامه‌ریزی، چاپ اول.
۴. خوشکام، غزال (۱۳۸۰). پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگیها و جلوه‌ها تا قرن ۵ هجری پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، رشته تربیت‌بدنی.
۵. سرامی، قدمعلی (۱۳۶۸). از رنگ گل تا رنج خار، شکل‌شناسی قصه‌های شاهنامه، نشر علمی فرهنگی، چاپ اول.
۶. شریف‌زاده عبدی، آرش (۱۳۸۳). شناخت شاهنامه، انتشارات شهاب ثاقب، چاپ اول.
۷. صدیق، عیسی (۱۳۴۹). تاریخ فرهنگ ایران، نشر دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
۸. علی‌نژاد، محمد (۱۳۷۷). سیری در ورزش و تربیت‌بدنی از واقعیت تا حقیقت، نشر گلشن، چاپ اول.
۹. فردوسی، ابوالقاسم (۷۰-۱۹۶۵). شاهنامه، به اهتمام م. ن. عثمانوف، جلد ۱-۹، انتشارات دانش، چاپ مسکو.
۱۰. مختاری، محمد (۱۳۶۸). حماسه در راز و رمز ملی، نشر قطره، چاپ اول.
۱۱. مدنی، محمدسعید (۱۳۷۲). ورزش و ابزارهای ورزشی در شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد، رشته مردم‌شناسی.
۱۲. مسکوب، شاهرخ (۱۳۸۱). تن پهلوان و روان خردمند، نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ دوم.
۱۳. نیکویخت، محمد (۱۳۷۹). تربیت‌بدنی در آینه فرهنگ و ادبیات ایران، انتشارات جهاد دانشگاهی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی