

نقش ورزش در ایران باستان

پژوهش گر: فروغ - شاهرودی

آموزش تندرستی و نیرومندی

البته هدف از کوناکونی ورزش‌ها و تحمل سختی‌ها و کرسنه‌گی و تشنه‌گی آن بود که در سایه‌ی آن افراد ادب و منشی به دست آورند تا بتوانند وظایف خود را در زمان صلح و مسوولیت‌های خود را در هنگام جنگ به خوبی انجام دهند. در این رابطه، افراد را به خصوص سپاهیان را متوجهی ایزدان و امشاسپندان می‌کردند که نمودار قدرت و پهلوانی بودند و از آنان طلب قدرت و نیرو می‌شده است. مثلاً از مهر راستی و دلیری خواسته شده است. "مهر یشت را می‌توان سرچشمه‌ی راست‌کویی و پهلوانی ایرانیان دانست که در دنیای قدیم به ویژه به این دو صفت شهرت داشتند و یونانیان، دشمنان دیرین ایرانیان هم آن را انکار نکرده‌اند."^۱

از جمله مسایل تربیتی و آموزشی در ایران باستان، توجه به نیرومندی و رعایت بهداشت و سلامت تن و روان بود. توجه به این امر هم سنت ملی بود و هم پایه‌ی دینی داشت و البته از جمله وظایف نیز به شمار می‌رفت. "از جمله درخواست‌هایی که یک نفر زردشتی از خدا می‌کند اول بهشت و دوم قوت بدن است."^۲

در اوستا، از اهورامزدا و امشاسپندان و ایزدان درخواست سلامتی شده است: "را می‌ستاییم، کسی را که جنگجویان در بالای پشت اسب بدو نماز برند و برای قوت مرکب و صحت بدن خویش استغاثه کنند."^۳ برای مبارزه با ناخوشی‌ها و زشتی‌ها نیز از هوم طلب یاری شده است: "ای هوم زرین، من از تو می‌خواهم که به من هوش، زور، پیروزی، تندرستی، شفا و تمام قوای جسمانی و همه‌ی دانش‌ها را ارزانی داری."^۴ از سروش نیز درخواست نیرومندی و سلامتی شده است: "ای سروش مقدس زیبا بالا، به مرکب‌های ما قوت و به بدن‌های ما سلامتی بخش تا بتوانیم دشمنان خود را بیاپیم و بتوانیم هم‌وردان را رانده، دشمنان بداندیش کینه‌ورز را براندازیم."^۵

در دین زرتشتی، ناخوشی‌ها به اهریمن نسبت داده شده است. صفات ناپسند اخلاقی نیز از جمله بیماری‌های روحی و روانی و از نشانه‌های اهریمنی است. "انکره مینو یا اهریمن می‌گوید: وای بر من از دست اردیبهشت امشاسپند، که ناخوش‌ترین ناخوشی‌ها را می‌زند و از بین می‌برد..."^۶

علاوه بر آرمانی که در سلامتی تن و روان برای رفع ناخوشی‌ها و زدودن علایم اهریمنی وجود دارد، سلامتی و نیرومندی با آرمان‌های قومی و ملی که ایجاد حس همکاری و روحیه‌ی جوانمردی و راستی و فروتنی می‌باشد نیز ارتباط می‌یابد. لذا برای اعمال این خصوصیات، فرزندان را از کودکی به ورزش‌های کوناگون و کارهای دسته‌جمعی و انفرادی و تفریحی وا می‌داشتند تا در قبال آن به این اهداف دسترسی یابند. در انواع ورزش‌ها نیز تربیت غرایز، احساسات، روحیات و جسم را با هم در نظر داشتند.

نگاه داری از تن و پرورش جسم
با انجام ورزش‌های مختلف از آیین‌های
مقدس ایرانیان بوده است

انواع ورزش‌ها

طبق نوشته‌های هرودوت، کزنفون و مندرجات شاهنامه، انواع ورزش‌ها شامل شکار، چوگان‌بازی، اسب‌سواری، تیراندازی، کشتی، زوبین‌اندازی و شنا بوده که از برنامه‌های آموزشی آن دوره به شمار می‌رفته است.

۱. یسنا، های ۹، فقره ۱۹ /
۲. مهریشت، کرده ۳، فقره ۱۱ /
۳. هوم‌یشت، فقره ۱۷ /
۴. سروش یشت، کرده ۱۰، فقره ۲۵ /
۵. خرده اوستا، اردیبهشت‌یشت، ص ۸۰ /
۶. یشت‌ها، ج اول ص ۴۰۳ /



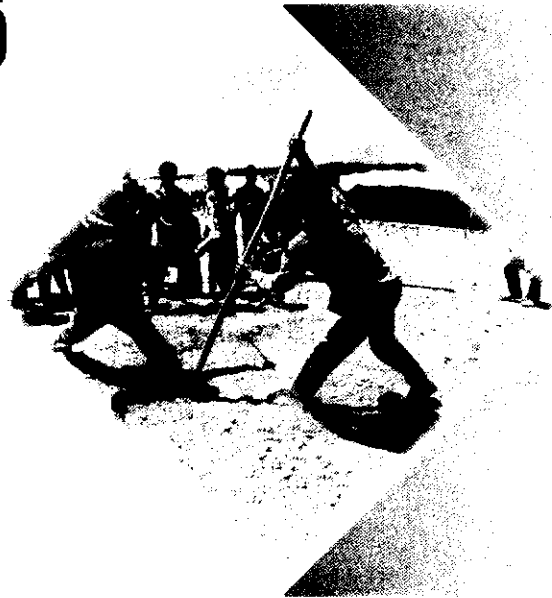
اسب سواری

از جمله ورزش‌های مهمی که به کودکان می‌آموختند اسب‌سواری بود. هردوت می‌گوید: "ایرانی‌ها به کودکانشان از پنج سالگی سه چیز می‌آموختند: اسب‌سواری، تیراندازی و راست‌گویی."^۷

بدون تردید، اسب‌سواری را تمام طبقات اجتماعی می‌آموختند و چه در هنگام صلح و چه در هنگام جنگ، جزء ضروریات بود. ایرانیان باستان اسب را عضوی از خانواده خود می‌دانستند و در ضمن دعاها، خود، برای اسبان خود نیز دعا می‌کردند: "اردوسپوراناهید . . . قوت از برای اسب‌ها و صحت از برای بدن خویش درخواست کرد . . ."^۸

نزد ایرانیان باستان، اسب و سرعت آن به حدی اهمیت داشت که ایزدان را نیز سوار بر اسب تصور می‌کردند: "ناهید، در جلوی کردونه نشسته، لکام کردونه را گرفته و آن را می‌راند."^۹

مادها در اسب‌سواری معروف و مشهور بودند. اسب‌های مادی و به‌خصوص اسب‌های نسایی از حیث زیبایی و سرعت حرکت معروف بودند و هردوت و استرابون از آن‌ها نام برده‌اند. با وسعت قلمرو هخامنشیان، نیاز به آموزش اسب‌سواری و تربیت سوارکاران ورزیده بسیار شد. لذا استادان سواری کودکان و نوجوانان را سواری می‌آموختند



کودکان، تیراندازی را ابتدا به حالت پیاده و سپس سواره می‌آموختند. برای ورزیده‌گی در این کار بهترین روش شکار بود زیرا مهارت فراوانی لازم داشت.

"پایگاه تیراندازی در نزد ایرانیان چنان والا بود که داریوش بزرگ، در سنگ‌نیشته‌ی نقش رستم بر سر در آرامگاه خود، بر خود می‌بالد که تیراندازی زبردست است."^{۱۰}

در ایران باستان با برپاکردن مسابقات تیراندازی و اسب‌سواری و تقدیم هدایا به شرکت‌کننده‌گان، هم به تشویق آنان در ورزیده‌گی در تیراندازی می‌افزودند و هم روح قهرمانی و سلحشوری را در آنان برمی‌انگیزتند.

واژه‌های فراوانی در مورد استفاده از تیر و کمان و سلاح‌های دیگر از آن زمان باقی مانده است که می‌توان به وسعت دامنه‌ی ورزش‌ها به‌خصوص تیراندازی و شکاری پی برد.

به هر حال، قسمت عمده مهارت تیراندازی در شکار کردن بود. ایرانیان، شکارگاه را آموزشگاه حقیقی جنگ می‌شمردند زیرا آمادگی برای شکار مانند آمادگی برای جنگ بود.

ورزش نه تنها تن، جان و روان را ورزیده می‌کند، بلکه باعث بالا رفتن ارزش‌های اخلاقی

جامعه نیز می‌شود

و به‌خصوص در چالاک‌ی آنان می‌کوشیدند.

تیراندازی و چوگان

از ورزش‌های ضروری دیگر، تیراندازی و شکار بود. نوجوانان و جوانان تیراندازی را در زمان صلح برای شکار می‌آموختند و در زمان جنگ در کارزار از آن استفاده می‌کردند. در شاهنامه، اشارات فراوانی به مهارت ایرانی‌ها در تیراندازی شده است.

گوی و چوگان

"گوی و چوگان از ورزش‌هایی است که نخستین بار در ایران به وجود آمده است."^{۱۱}

در ایران باستان، کودکان و بزرگسالان، این ورزش ملی را هم سواره و هم پیاده انجام می‌دادند. این بازی مورد توجه و تفریح سلاطین و پهلوانان ایران باستان بود. نذری از این ورزش در شاهنامه آمده است. به‌خصوص از مسابقه‌ی معروف میان ایرانیان و تورانیان یاد شده است.

طبری^{۱۲} هم نذری از گوی و چوگان را در ضمن شرح زندگی داریوش



۷. هردوت، کتاب اول، ص ۱۳۶ /

۸. آبان‌یشت، کرده ۱۴، فقره ۵۳ /

۹. آبان‌یشت، کرده ۲، فقره ۱۱ /

۱۰. سنگ‌نیشته‌ها سخن می‌گویند، ص ۱۸۵ /

۱۱. اخلاق ایران باستان، ص ۶۶ /

۱۲. به نقل از سیر تمدن و تربیت در ایران باستان، ص ۲۰۸ /



خود گذشتن از رويدخانه را بدون خيس شدن
جامه و سلاح تعليم می دادند.

شطرنج

تنوع و انواع ورزش ها در دوران ايران
باستان می رساند که آنان هم به ورزشده کی و
تقویت جسم و هم به پرورش فکر و قوای ذهني
بسیار علاقه مند بوده اند. از جمله ورزش های
که به تقویت قوای ذهني و فکری کمک می کند
شطرنج می باشد. پیدایش بازی شطرنج در
ايران را مربوط به زمان ساسانیان می دانند.

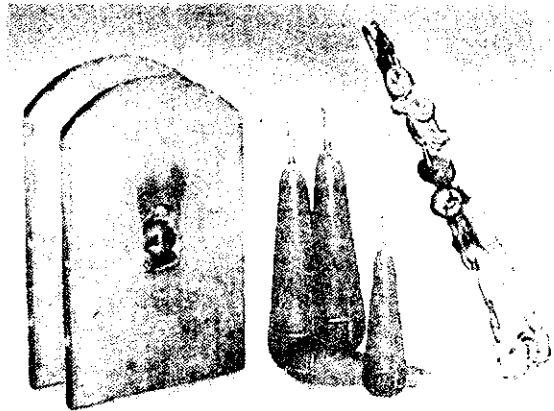
“در کتاب مادیکان چترنگ آمده است که
ایرانیان بازی شطرنج را از هندوان اموختند.”^{۱۲}
ولی به موجب آثاری که از کاوش های
باستان شناسی به دست آمده است شطرنج در
ايران باید سابقه ی کهن تری داشته باشد. این
فرضیه را کاوش های اخیر فلات ايران تأیید
می کند. “در زیر جام هخامنشی که از خرابه های
حسن لو پیدا شده است نقشی از شطرنج دیده
می شود که متعلق به هزاره اول قبل از میلاد
است. در قسمت زیرین کاسه، نقش مربع شطرنج
مانندی است که از يك طرف دارای ده خانه و
از طرفی نه خانه است.”^{۱۱} چنانچه فرضیه های
پیدایش و وجود شطرنج در ايران و کاوش های
باستان شناسی با هم تطبیق داشته و اسناد و
یا سنگنبشته های بیش تری در این مورد یافت
شود. در آن صورت داستان اختراع و با آمدن
شطرنج از هندوستان منتفی خواهد بود.

ادامه دارد ...

۱۲. موبد رستم شهرزادی، “تعلیم و تربیت در ايران
ان”، وزارت آموزش و پرورش، ش ۵، سال
۱۲/۱

* در حال حاضر در بسیاری از ورزش ها به ویژه
در ورزش فوتبال جهان مشاهده می شود که
ورزشکاران عیلت های مختلف در هنگام ورود و یا
خروج از زمین فوتبال به قصد احترام دستنشان را
دراز می کنند و زمین فوتبال را می بوسند. این شیوه
احترام گذاشتن به زمین و یا محل ورزش های مختلف
ایین کهن فرهنگ ایرانی است که از ايران به
سرزمین های اروپایی و یا سایر قسمت های کیتی
منتقل شده است.

۱۴. به نقل از تاریخ فرهنگ ايران، ص ۷۲/
۱۵. دانش های یونانی در شاهنشاهی ساسانی، ص
۳۵/
۱۶. یکتایی، م. “پیشینه ی تاریخی شطرنج”،
بررسی های تاریخی، س ۴، ش ۵ و ۶، ص ۶۸/



سوم بیان می دارد و این که وی يك کوی و چوکان
برای اسکندر فرستاد.

کشتی و پهلوانی

کشتی یکی از ورزش های بسیار کهن ایرانی
ست. منابع راجع به قدمت آن، اوستا و شاهنامه
بردوسی است. بنا بر آنچه در تصاویر و سنگ
نگاره ها و در حماسه نامه ها آمده است،

مسابقات کشتی، گردونه رانی، سوار کاری، دویدن، پرتاب نیزه، تیر
و کمان، کباده، میل، شطرنج، همراه اسبان دویدن و ده ها ورزش
دیگر در آیین های مختلف ملی و مذهبی ایرانیان اجرا می شده و به
پهلوانان و قهرمانان جایزه های ارزنده ای تقدیم می شده است

و دستوره های سری و از راه ها و العیور
می فرستادند.

کوه نوردی

در ايران، کوه نوردی، هم به دلیل موقعیت
کوه ها و فراوانی آن ها و هم به دلیل انجام مراسم
مذهبی و دعا و نیایش که معمولاً در نقاط مرتفع
انجام می شد و آتشکده ها در آنجا قرار داشتند،
متداول بود. به این ترتیب نه فقط سربازان و
نظامیان بلکه عموم مردم با کوه نوردی آشنایی
اشتند.

شنا

توجه ایرانیان به آب و علاقه ی آنان به پاکیزه کی
و بهداشت و فریضه ی دینی در آیین زرتشتی و
همچنین نیرومندی و ورزش باعث می شد که به
شنا از جهت در برداشتن فواید فوق توجه شود
و از کودکی جز برنامه ها و مواد آموزشی باشد.
استرابون^{۱۴} نوشته است که ایرانیان به کودکان

کشتی کیران هنگام مبارزه کمربند می بستند که
در میان آن حلقه ای وجود داشت و در آغاز
کشتی مبارزان کمر یکدیگر را می گرفتند.
زوربازو و نیرومندی پهلوانان بسیار مهم
بود. استادی و تکامل فن کشتی آخرین مرحله ی
سرورمندی برای رسیدن به مقام پهلوانی بود.
پهلوانان همه ساله در حضور شاه کشتی
می گرفتند و نیرومندترین آن ها برکزیده می شد.
از چه گونه کی آموزش کشتی ایرانیان باستان
طلاع دقیقی در دست نیست. اما ایرانیان
باستان قبل از زورآزمایی به سفندارمز زمین
که نماینده فروتنی بوده است سجده می بردند.
به همین جهت در زورخانه ها را کوتاه می ساختند
و رسم زمین بوسی قبل از زورآزمایی وجود
داشته هنوز هم معمول است.^{۱۳*}

راهپیمایی یا پیاده روی

در ايران باستان، راهپیمایی به عنوان يك ورزش