

مطالعه اهمیت تن و روان در شاهنامه

رحیم رمضانی نژاد^۱، بهرام بهرامی پور^۲ و بهمن عسگری^{۳*}

۱، استاد، دانشگاه گیلان

۲، دانشجوی دکتری، دانشگاه پیام نور، تهران

۳، دانشجوی دکتری، دانشگاه پیام نور، تهران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۷/۰۳ - تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۱۰/۰۴)

Importance of Body and Spirit at Shahnameh

R. RAMEZANI NEJAD¹, B. BAHRAMIPOOR² AND B. ASGARI^{3*}

1, Professor, University of Guilan

2, Ph. D. student in Payame Noor University, Tehran

3, Ph. D. student in Payame Noor University, Tehran

Abstract

The purpose of this study was to investigate the importance of (physical) and mental (wisdom and morality) in terms of the Shahnameh mythical, heroic and historic. 9 volumes of data through the dissemination of knowledge and the Moscow edition of poems by Ferdowsi was obtained come. A coding sheet was the main research instrument consisted of two questions. The first question and the second question is to determine the character set of the two codes' characters wearing "and" mental traits "is formed. In this study, the Shahnameh Mrvrn volumes for each of these two features were identified a number of key terms (22 traits related to body (body) and 11 traits related to mental (wisdom and ethics.) Bit in the myth of total 9992 a historical hero and found that these 33 traits are found. then classified attributes, data using descriptive statistics (tables and charts) and inferential (I Vaytny U and Kruskal-Wallis) with the help of the software SPSS And the P \leq 0/05 Were analyzed. Findings suggest that the prevalence of mental traits of three Shahnameh, there is significant difference in total duration of traits used to have. The results show that the large numbers of characters in Shahnameh course there are differences in the character of the hero is more abundant than during the mythical and historical. Moreover, this higher prevalence of mental traits is also true. Finally, the results of this study indicate that in ancient Persia the body and spirit as a means of protecting the health, growth, and balance and coordination, increased attention has been a greater focus on the period of heroism.

Keywords: body and spirit, ancient Persian sport, Shahnameh.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اهمیت تن (جسم) و روان (خرد و اخلاق) در شاهنامه فردوسی در دوره های اسطوره ای، پهلوانی و تاریخی است. داده ها از طریق ۹ جلد اشعار شاهنامه فردوسی که از انتشارات دانش و چاپ مسکو بود، بدست آمده است. ابزار اصلی تحقیق یک برگه کدگذاری بود که مشتمل بر دو سوال است. سوال اول مربوط به تعیین دوره و سوال دوم تعیین صفت مورد بررسی بود که از دو کد "صفات مربوط به تن" و "صفات مربوط به روان" تشکیل شده است. در این تحقیق پس از مروره جلد شاهنامه، برای هر کدام از این دو ویژگی تعدادی کلید واژه شناسایی شد (۲۲ صفت مربوط به تن یا جسم و ۱۱ صفت مربوط به روان یا خرد و اخلاق. در مجموع ۹۹۹۲ بیت در سه دوره اسطوره ای، پهلوانی و تاریخی یافت شد که این ۳۳ صفت در آنها یافت می شود. پس از طبقه بندی صفات، داده ها از طریق آمار توصیفی (جداول و نمودارها) و استنباطی (یو من وایتنی و کروسکال والیسی) با کمک نرم افزار SPSS و در سطح $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها حاکی از آن است که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره ها تفاوت معناداری وجود دارد و صفات مربوط به تن استفاده بیشتری داشته اند. همچنین نتایج نشان می دهد که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت به دوره اسطوره ای و تاریخی داشته است. علاوه براین، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است. در نهایت، نتایج این پژوهش نشان می دهد که در ایران باستان به تن و روان به عنوان وسیله ای حفظ سلامت، رشد و اعتدال و هماهنگی توجه بیشتری شده است و این توجه بیشتر در دوره پهلوانی بسیار مشهودتر است.

واژه های کلیدی: تن و روان، ورزش در ایران باستان، شاهنامه.

مقدمه

تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور ماست و صرفنظر از جنبه های عملی آن بر پایه یک پیشینه تاریخی و فرهنگی قرار دارد. به ویژه اینکه برای مبانی علوم انسانی تربیت بدنی و ورزش، بررسی این پیشینه در آثار ادبی و تربیتی ضروری است. از این رو می توان اثر حماسی فردوسی (شاهنامه) را یکی از منابع مهم برای تقویت مبانی علوم انسانی و فرهنگ تربیت بدنی و ورزش کشور در نظر گرفت (خوشکام و همکاران، ۱۳۸۰؛ مسکوب و همکاران، ۱۳۸۱). شاهنامه داستان یک ملت است که می توان مشخصات این حماسه ملی را در کنش پهلوانان، حرکت رویدادها و خصلت موقعیت عمومی داستانها باز جست و هر یک از داستان ها، اشیا، نمادها، حیوانات و غیره نه فقط معنا و مفهوم حماسی، داستانی و ملی دارد بلکه جنبه اعتقادی و فلسفی نیز دارد. بنابراین شاهنامه از جنبه های مختلف و به ویژه از نظر فرهنگ تربیت بدنی و ورزش و پهلوانی نیز قابل بررسی است (مسکوب، ۱۳۸۱). این کتاب نمایانگر ورزش در ایران باستان است، به طوری که داستان پهلوانان را که دارای ویژگی های جسمانی و عقلانی متمایز از سایرین بوده اند را به تصویر می کشد. با بررسی تعلیم و تربیت در ایران باستان می توان اطلاعات خوبی در باره ریشه ملی تربیت بدنی به دست آورد (مختاری، ۱۳۶۸). به همین جهت با تحقیق و تفحص در کتاب شاهنامه فردوسی می توان اطلاعات با ارزشی از تعلیم و تربیت و ورزش ایران به دست آورد.

افراد مختلفی از جمله مهران (۱۳۲۰)، نیکخو (۱۳۲۳)، بیضایی (۱۳۳۷)، آریا و بهرام (۱۳۶۴) و کریمی (۱۳۶۴) و ... در کتابهای خود به بررسی تاریخ تربیت بدنی ایران پرداخته اند (رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). با این حال، تحقیقات اندکی در زمینه اکتشاف وضعیت تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان انجام گرفته است. به طور مثال، جاوید (۱۳۸۵) با انجام تحقیقی با عنوان "جستجوی ریشه های بازیهای المپیک در ایران" با ذکر دلایل متعدد علمی ادعا شده که ریشه بازیهای المپیک یونان در ایران بوده و در این سرزمین بازیها و جشن های ورزشی پایه گذاری شده و سپس به یونان منتقل گردیده است. همچنین، مدنی (۱۳۷۲) فرهنگ ورزش در شاهنامه را مورد بررسی قرار می دهد و عنوان می کند که در سراسر شاهنامه به طور صریح و آشکار واژه ورزش به معنای امروزی وجود ندارد و اگر چهار بار این واژه تکرار شده به معنی مشق کردن و زراعت است. نتیجه تحقیق نشان داده است ورزش در شاهنامه، انسان و فرهنگی را تربیت و تبلیغ می کند که جهان

آن روز و امروز و فردا همیشه آرزوی تحقق عینی و عملی آن را در بطن و متن زندگی داشته است. علاوه بر این، خوشکام (۱۳۸۰) پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی ها و جلوه ها تا قرن ۵ هجری را مورد بررسی قرار داده است. در این تحقیق نشان داده شده است که بازی ها و ورزش های نظامی ایران مانند سایر تمدن ها با اهداف نظامی، بهداشتی یا تفریحی، بخش مهم و با ارزشی از فرهنگ ایرانیان می باشد.

کاشف (۱۳۸۰) در مطالعه ای نشان می دهد که ادبیات تربیت بدنی در مورد ایران چگونه فکر می کند و واژه پهلوانی چگونه وارد ادبیات انگلیسی و آلمانی شده است. آنچه امروزه از ارزش های پهلوانی در فرهنگ ما ایرانیان وجود دارد، در دوران باستان در ایران و یونان وجود داشته است که در المپیک باستان پس از برگزاری این بازیها پهلوان شناخته شده و مجسمه وی در میدان های شهر المپیا به علت سمبلی از ارزش های اخلاقی نصب می شد. این در حالی است که این حرکت نمادین در المپیک و ورزش جهان به دست فراموشی سپرده شده است. همچنین، گودرزی (۱۳۸۳) در مطالعه خود اظهار می کند که زورخانه به عنوان نهادی مردمی و با خاستگاه سیاسی و با رویکردی ملی و مذهبی پس از حمله مغول ظهور، نشو و نما می کند و مورخان دو دیدگاه در مورد ظهور زورخانه بیان می کنند. دیدگاه اول زورخانه را جدید دانسته (کمتر از ۳۰۰ سال قدمت) و دیدگاه دو قدمت آن را طولانی و تولد آیین مهر و مهر پرستی می داند. حیدری و دولت‌شاه (۱۳۹۱) نیز در مورد سرچشمه های ورزش زورخانه ای و باستانی ایران اظهار کرده اند که ظاهراً این ورزش باستانی از آغاز به صورت جدی تحت تأثیر مسائل مذهبی و اجتماعی-اخلاقی قرار گرفته است به طوری که آیین ها و ادیانی مانند آیین مهری و دین زردشتی پیش از اسلام، بر این ورزش باستانی تأثیر گذاشته اند و پس از اسلام نیز جلوه هایی از رفتارهای اجتماعی و دینی مانند عرفان و تصوف، آیین فتوت و مذهب تشیع در آن نمود پیدا کرده است. این جلوه ها هم در ظاهر این ورزش (شیوه لباس پوشیدن، مکان ورزش، گفتار ورزشکاران و ...) پیدا شده است و هم در کردار آنان (پاکدامنی، سحرخیزی و ...) تأثیر گذاشته است. شاهرودی (۱۳۸۳) نیز توجه به نیرومندی و رعایت بهداشت و سلامت تن و روان را در ورزش ایران باستان امری ملی و دینی ذکر کرده است.

در یک تعریف ساده از ورزش می توان گفت که ورزش در اصل حرکت است در فیزیک بدن، به منظور استفاده درست

شاهنامه فردوسی که از انتشارات دانش و چاپ مسکو بود، بدست آمده است. ابزار اصلی تحقیق یک برگه کدگذاری بود که با توجه به کمی و عین بودن داده ها از بدست آوردن پی اسکات به منظور تعیین عینیت ابزار خودداری شد. این ابزار مشتمل بر یک سوال است که از دو کد "صفات مربوط به تن" و "صفات مربوط به روان" تشکیل شده است. در این تحقیق پس از مرور نه جلد شاهنامه، برای هر کدام از این دو ویژگی تعدادی کلید واژه شناسایی شد (۲۲ صفت مربوط به تن و ۱۱ صفت مربوط به روان). از جمله این صفات برای تن می توان از تن، جسم، بازو و پیلتن و برای روان می توان از بیداردل، راستی، روشن روان و کاستی نام برد. در مجموع ۹۹۹۲ بیت در سه دوره اسطوره ای، پهلوانی و تاریخی یافت شد که این ۳۳ صفت در آنها یافت می شود. پس از طبقه بندی صفات، داده ها از طریق آمار توصیفی (جداول و نمودارها) و استنباطی (یو من وایتنی و کروسکال والیس) با کمک نرم افزار SPSS و در سطح $P=0/05$ تجزیه و تحلیل شد.

یافته های تحقیق

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که دوره پهلوانی بیشترین صفات مربوط به تن و روان به کار برده شده است (۴۸۳۸ مورد در مورد تن و ۱۷۰۴ مورد در مورد روان). با این حال، در دوره اسطوره ای کمتر از صفات مربوط به تن و روان استفاده شده است. همچنین، در مجموع صفات مربوط به تن از صفات مربوط به روان بیشتر استفاده شده اند و این تفاوت در دوره پهلوانی مشهود تر است.

از اعضاء و جوارح بدن و برخوردار گردیدن از سلامت فکر و روان و در جریان تکامل زندگانی قرار گرفتن است (صبور اردوبادی، ۱۳۶۴). مظلومی با تاکید بر هدف انسان ساز مکتب اسلام، تربیت بدنی را نوعی تربیت و بخشی از کل تربیت مکتبی تلقی می کند که جسم را واسطه قرار می دهد ولی غایت و هدف جسم نیست، بلکه جسم با فعالیت های ورزشی آماده می شود تا زمینه حفظ سلامت، رشد و اعتدال و هماهنگی وجودی برای تبعیت از ذهن و اراده تضمین گردد (مظلومی، ۱۳۶۶). بررسی اهداف شناختی و عاطفی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش نیز نشان می دهد که دستیابی به اهداف جسمانی و مهارتی، بدون پرورش ابعاد شناختی، اخلاقی و اجتماعی مطلوب نیست. در فرهنگ تربیت بدنی و ورزش ایران، این رابطه و هدف جایگاهی دیرینه و عمیق دارد، به طوری که از دیدگاه های فلسفی، یافته های روان شناسی، حتی از سلسله مراتب اهداف اختصاصی تربیت بدنی گرفته است، چون وحدت بین ذهن- بدن و جان در فرهنگ ایران به صورت دقیق در مفهوم "پهلوانی" قرار دارد (پهرامی پور، ۱۳۸۴). همانگونه که در تحقیقات مشاهده شد، تحقیقی که به بررسی اهمیت تن و روان پرداخته باشد، یافت نمی شود. به همین جهت، در تحقیق حاضر به بررسی اهمیت تن و روان در ایران باستان به کمک تحلیل کتاب شاهنامه فردوسی به عنوان یک اثر ارزشمند تاریخی پرداخته خواهد شد.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع تاریخی- توصیفی است که با روش تحلیل محتوا انجام گرفته است. داده ها از طریق ۹ جلد اشعار

جدول ۱. توزیع فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی

دوره	صفات مربوط به تن (جسمی)		صفات مربوط به روان (عقلی و اخلاقی)	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
اسطوره ای	۸۹	۱	۸۵	۳
پهلوانی	۴۸۳۸	۷۱	۱۷۰۴	۵۴
تاریخی	۱۹۳۱	۲۸	۱۳۴۵	۴۳
مجموع	۶۸۵۸	۱۰۰	۳۱۳۴	۱۰۰

جدول ۳ نشان می دهد که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت به دوره اسطوره ای و تاریخی داشته است. علاوه براین، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است.

یافته های جدول ۲ حاکی از آن است که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره ها تفاوت معناداری وجود دارد و صفات مربوط به تن استفاده بیشتری داشته اند. همچنین نتایج

جدول ۲. بررسی تفاوت بین صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی

دوره	ویژگی	فراوانی ابیات	Z	سطح معناداری
اسطوره ای	تن	۸۹	-۱۳/۱۵۳	۰/۰۰۱
	روان	۸۵		
پهلوانی	تن	۴۸۳۸	-۸۰/۸۷۶	۰/۰۰۱
	روان	۱۷۰۴		
تاریخی	تن	۱۹۳۱	-۵۷/۲۲۸	۰/۰۰۱
	روان	۱۳۴۵		
مجموع دوره ها	تن	۶۸۵۸	-۸۳/۸۵۵	۰/۰۰۱
	روان	۳۱۳۴		

جدول ۳. بررسی تفاوت بین صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی به صورت جداگانه

ویژگی	دوره	فراوانی	خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
تن	اسطوره ای	۸۹	۶/۸۵۷	۲	۰/۰۰۱
	پهلوانی	۴۸۳۸			
	تاریخی	۱۹۳۱			
روان	اسطوره ای	۸۵	۳/۱۳۳	۲	۰/۰۰۱
	پهلوانی	۱۷۰۴			
	تاریخی	۱۳۴۵			

بحث و نتیجه گیری

و تن کمتر پرداخته شود. در مقابل در دوره پهلوانی که بینابین دو دوره اسطوره ای و تاریخی قرار گرفته است و با پادشاهی فریدون آغاز می شود و بخش اساطیری را به بخش تاریخی پیوند می دهد. دوره پهلوانی بازتاب کننده ای از واقعیت و اسطوره است، به طوری که از افرادی که دارای توانایی های جسمانی و اخلاقی والا بوده اند (از جمله رستم)، اسطوره هایی ساخته است که داستان پهلوانی ها و قهرمانی های آنها به صورت داستان هایی در بین مردم نقل می شوند. در این دوره پهلوانان برای اینکه مورد تحسین مردم قرار بگیرند، باید نه تنها از نیروی جسمانی برخوردار بودن، بلکه از صفات اخلاقی و روانی نیز برخوردار می بودند. به همین جهت به نظر می رسد که دلیل تعداد بیشتر واژه مربوط به تن و روان در این دوره نسبت به دو دوره دیگر، به این دلیل است. این تعداد زیاد در دوره پهلوانی، در دو بخش تن و روان به صورت جداگانه نیز تکرار شده است. به طوری که، بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه نیز تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت

یافته های این تحقیق نشان می دهد که در دوره پهلوانی کتاب شاهنامه فردوسی بیشترین صفات مربوط به تن و روان به کار برده شده است (۴۸۳۸ مورد در مورد تن و ۱۷۰۴ مورد در مورد روان). با این حال، در دوره اسطوره ای این کتاب، کمتر از صفات مربوط به تن و روان استفاده شده است. دوره اسطوره ای از عهد کیومرث آغاز شده و با ظهور فریدون به پایان می رسد و در مجموع تمدن ایرانی در این زمان تکوین می یابد. کشف آتش، جدا کردن آهن از سنگ و رشتن و بافتن و کشاورزی کردن و امثال آن در این دوره صورت می گیرد. در دوره اسطوره ای بیشتر اشعار فردوسی در مورد چگونگی آفرینش عالم و آفریده ها و نیایش با خدا صحبت می کند. دوره تاریخی نیز با ظهور بهمن آغاز می شود و پس از بهمن، همای و سپس داراب و دارا پسر داراب به پادشاهی می رسند و با پادشاهی یزدگرد سوم پایان می گیرد. این دوره نیز بازتابی از واقعیت های تاریخی ایران است. به همین جهت منطقی به نظر می رسد که در دوره اسطوره ای و تاریخی به اهمیت

از واژه های نظامی و جسمی زیادی در این زمینه بهره برده است.

در مجموع همانگونه که در نتایج مشاهده شد نه تنها شاهنامه تن و قوای بدنی را از اهمیت بالاتری برخوردار می داند بلکه از اهمیت روان نیز غفلت نشده است تا جایی که خرد را زینت توانایی و زورمندی دانسته و در کنار ستایش صفت عقل، اندیشه یا خرد و سایر صفات اخلاقی، در مورد آن نیز پند و اندرز داده شده است. همانطور که بررسی ابیات شاهنامه نشان داد رایزنی شاهان و شاهزادگان با قهرمانان و پهلوانان فقط به خاطر زور و قدرت بدنی نبود، بلکه آنها صاحب خرد و اندیشه نیز بودند. بنابراین خرد ورزی باید با جان پاک جفت شود تا مایه پیوند انسان و خدا باشد.

شاهرودی، فروغ (۱۳۸۳). نقش ورزش در ایران باستان.

فردوس، شماره ۲۲ و ۲۳، ص ۱۰-۱۲.

صبور اردوبادی، احمد (۱۳۶۵). ورزش و تندرستی. نشر دفتر

تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، چاپ اول.

کاشف، محمود (۱۳۸۰). اخلاق بازیهای المپیک و مقایسه

آن با ورزش در ایران باستان. المپیک، شماره ۲۰، ص

۴-۸.

گودرزی، محمود (۱۳۸۳). سیر تطور ورزش باستانی و

زورخانه در ایران. حرکت، شماره ۲۲، ص ۱۷۰-۱۴۹.

مختاری، محمد (۱۳۶۸). حماسه در راز و رمز ملی. نشر

قطره، چاپ اول.

مدنی، محمد سعید (۱۳۷۲). ورزش و ابزارهای ورزشی در

شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن. دانشگاه آزاد

اسلامی، پایان نامه رشته مردم شناسی.

مسکوب، شاهرخ (۱۳۸۱). تن پهلوان و روان خردمند. نشر

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ دوم.

مظلومی، رجبعلی (۱۳۶۶). فرهنگ ورزشی، نیرو و نشاط.

نشر سازمان تربیت بدنی، چاپ دوم.

به دوره اسطوره ای و تاریخی داشته است. علاوه براین، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است. البته نباید این موضوع را نیز از یاد برد که هر یک از این دوره ها تعداد صفحات متفاوتی در شاهنامه دارند و دوره پهلوانی تعداد صفحات بیشتری را نسبت به دو دوره دیگر به خود اختصاص داده است. علاوه براین، در مجموع صفات مربوط به تن از صفات مربوط به روان بیشتر استفاده شده اند و بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره ها تفاوت معناداری وجود دارد. این نشان می دهد کتاب شاهنامه به تن نسبت به روان بیشتر اهمیت داده است. البته موارد دیگری نیز می توانند در این زمینه نقش داشته باشند. بطوری که شاهنامه بیشتر به جنگ های و مبارزات بین پهلوانان و قهرمانان پرداخته است و به فراخور آن

منابع

بهرامی پور، بهرام (۱۳۸۴). بررسی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در شاهنامه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان.

جاوید، سیروس (۱۳۸۵). جستجوی ریشه های بازیهای المپیک در ایران. اولین همایش هم اندیشی بین المللی تاریخ ورزش ایران.

حیدری، علی؛ دولتشاه، ناصر (۱۳۹۱). جلوه های تصوف، فتوت و مذهب تشیع در ورزش باستانی و زورخانه ای ایران. دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۲۰، ص ۵۷-۷۲.

خوشکام، غزال (۱۳۸۰). پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی ها و جلوه ها تا قرن ۵ هجری. پایان نامه دانشگاه آزاد اسلامی، رشته تربیت بدنی.

رمضانی نژاد، رحیم؛ نیکویی، علیرضا؛ دانشمندی، حسن؛

بیداریان، آمنه؛ بهرامی پور، بهرام (۱۳۹۰). بررسی

وضعیت کمی و کاربرد ابزارها و رشته های ورزشی در ایران

باستان. مدیریت ورزشی، شماره ۱۱، ص ۱۳۹-۱۶۴.