

آیین جوانمردی زورخانه و ورزش باستانی در روند تاریخ

مقدمه:

ایران زمین از گذشته‌های دور و در سده‌های متمادی همواره به داشتن مردان دلیر جنگی و پهلوانان نامی و دلاور شهره‌ی زمان بوده است. تاریخ چند هزار ساله‌ی این مرز و بوم با کشتی پهلوانی عجین شده، و در فرهنگ اساطیری ما، پهلوانان جایگاه شناخته شده و ممتازی دارند و فرازهای بلند این تاریخ را همین پهلوانان ترسیم کرده‌اند. پهلوانانی که با نیروی ایمان و به قوت بازو برای ایران زمین افتخار آفریده‌اند و نام خود را جاویدان ساخته‌اند.

این پهلوانان، به‌خصوص آنهایی که تا سال‌های قرن سیزدهم هجری قمری می‌زیسته‌اند، مردانی بودند با آرمان‌های انسانی و روحیه‌ی جوانمردی که از فضایل و کلمات معنوی برخوردار بوده‌اند. کسانی که با زندگی آنان آشنا و از جوانمردی‌هایشان آگاه می‌گردند، سجایای آنان برایشان قابل ستایش خواهد بود چرا که آنان کسانی بودند هدف دار، و می‌دانستند که برای انسان بودن و بهتر زیستن چه باید کرد. انسان‌هایی پاک و منزّه که همواره نسبت به نیک و بد زندگی مردم احساس مسئولیت می‌کردند، و بالاتر از همه، عشق آنها به میهن‌شان بود.

زندگی این پهلوانان و جوانمردان نشان می‌دهد که روحیه و خصوصیات آنها همانند یکدیگر نیست، گروهی از آنان شاعر و مرشد و عارف و برخی سردار جنگی و تعدادی عیار و جوانمردند. اما این همه انسانیت و شجاعت و جوانمردی را این گروه از کجا آموخته‌اند و جایی که این پهلوانان تن و روان خود را برای رسیدن به کمالات قدرت جسمی و روحی و معنوی می‌پرورده‌اند، چه مکانی بوده است؟ آن مکان زورخانه نام داشته و طی مراحل در طریق کمال این مقصود نیز ورزش زورخانه‌ای و تعالیم خاص آن بوده است. چرا که زورخانه و گود مقدس کانون پرورش پهلوانی، فتوت، جوانمردی و فرهنگ مردانگی را در درون جسم آدمی توسعه می‌داد. بنابراین در گذشته‌های

دور، پهلوانان این مرز و بوم تن و روان را می‌پروراندند و درس تقوی، اخلاق، جوانمردی و آیین نوع‌دوستی و عشق به میهن را در گود زورخانه فرا می‌گرفتند.

در نوشته‌ی حاضر درباره‌ی بنیادهای ورزش زورخانه‌ای در ایران و آداب و سنن و اصطلاحات مربوط به آن به تفصیل سخن گفته می‌شود، چرا که ارج نهادن به این ورزش کهن و هم‌چنین گسترش آیین فتوت و جوانمردی برای جوانان امروز ایران بسیار بارز و سودمند خواهد بود. در این گفتار به دنبال یافتن بنیادهای دیرین ورزش باستانی که تا به امروز ادامه دارد، عناوین زیر مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است.

- ورزش زورخانه‌ای در سده‌های پیش از اسلام.
- ورزش زورخانه‌ای بعد از اسلام و سابقه‌ی تاریخی آن.
- عباری - شاطری.

زورخانه و اسامی پهلوانان نامدار به خصوص از قرن هفتم تا قرن چهاردهم.

- ساختمان زورخانه.

- شرح جامعی از ابزارها و عملیات ورزش زورخانه‌ای و نیز داشتن جنبه‌های تاریخی و در عین حال از نظر فرهنگی

- تاریخ ایران از چشم‌انداز پدیده‌های حماسی، تاریخ پهلوانی شناخته می‌شود و نشانه‌ی آن رواج کشتی‌گیری و آموزش آیین جنگاوری و جنگ‌های میهنی در تمام ادوار تاریخ است که به تفصیل اشاره می‌شود چرا که مهم‌ترین ورزش‌های بعد از اسلام، همان ورزش کشتی زورخانه‌ای بوده است.

- مراسم دعا و پایان ورزش زورخانه.

- آیین گل ریزان.

- شرح و معانی اصطلاحات و آداب و رسوم آیین‌های زورخانه. منابعی که در تهیه‌ی این مطالب مورد استفاده قرار گرفته است.

ورزش زورخانه‌ای در سده‌های پیش از اسلام

از ورزش باستانی یا ورزش زورخانه‌ای به صورتی که امروزه در زورخانه‌ها مشاهده می‌شود، در سال‌ها پیش از اسلام خبر صحیحی در دست نیست. در تواریخ ایرانی قرون نخستین اسلامی، حتی در آثار مکشوفه و سنگ نبشته‌ها، نامی از ورزش برده نشده است ولی اعمال و حرکات سنگینی که برای نبردها و جنگ‌ها و ایجاد مقاومت در روزگاران گذشته انجام می‌گرفته، ما را به وجود عملیات ورزشی در آن زمان معتقد می‌سازد.

در کتاب منبوی خرد پهلوی باب ۴۳ آمده است که در آنجا جامه‌ی اطمینان بر تن کنند و سپر راستی (تخته سنگ) در دست گیرند و با گرز (میل) شکرگزاری و با کمال آمادگی (کباده) خود را برای نبرد با اهریمن آماده سازند.

هرودوت می‌نویسد:

«ایرانیان به فرزندان خود از پنج سالگی تا بیست سالگی جز سه چیز نمی‌آموختند: اسب‌سواری، تیراندازی، راستگویی.»

فردوسی در شاهنامه به اهمیت ورزش‌های جنگی نزد ایرانیان اشاره‌های فراوانی کرده است و فرمان اردشیر اول ساسانی را در این مورد چنین می‌سراید:

بدرگاه چون گشت لشکر فزون
فرستاد بر هر سویی رهنمون
که تا هر کسی را که دارد پسر
نماند که بالا کند بی هنر
سواری بیاموزد و رسم جنگ
به گرز و کمان و به تیر و خدنگ

با دلایل موجود می‌توان بیشتر به این موضوع پی برد.

۱- شبیه بودن آلات و ادوات زورخانه به خصوص میل و کباده - به گرز و کمان و ضرب زورخانه که برای تنظیم حرکات و تحریک ورزشکاران به کار می‌رود.

۲- فارسی بودن اسامی حرکات و آلات ورزشی زورخانه‌ها و نام خود زورخانه و نیز کلمه‌ی کباده که فارسی سره است و در فرهنگ‌های فارسی به معنی کمان نرم سست برای مشق کمان کشیدن ضبط شده است.

۳- کشتی گرفتن که از اصول فنون جنگی ایرانیان بوده است.

۴- اختصاص این گونه ورزش به کشور ما و ممالکی که سابقاً در تحت سلطه‌ی امپراتوری ایران بوده است.

۵- به کار بردن کلمه‌ی پهلوان، جهان پهلوان، پهلوان پایتخت که جزو مناصب ارتشی بوده و در ارتش قبل از اسلام به شجاع‌ترین افراد اطلاق می‌شد، هم‌چنین کلمه‌ی نوخاسته که جزو القاب افرادی بود که هنوز به مقام پهلوانی نرسیده و در مسیر ترقی بوده‌اند.

ع- عنوان یا نام کهنه سوار که پیش از این در زورخانه‌ها به کسی گفته می‌شد که تعلیم کشتی‌گیری و ورزش باستانی می‌داده و مقصود از کهنه‌سوار، ظاهراً مرد جنگی و کهنه کار رزم بوده است. یکی از اهداف ایرانیان از ورزش‌های جنگی و پهلوانی، آماده ساختن خود برای کشتی‌گیری و نبرد تن به تن بوده است.

از جمله درآمیختن رستم با دیو سفید، کشتی گرفتن رستم و سهراب و کشتی‌ها و جنگ‌های تن به تن که در داستان‌های «سمک عیار»، «حسین کرد» و شاهنامه و دیگر افسانه‌ها ضبط شده است که همه دلالت بر مقام و اهمیت فوق‌العاده‌ی کسوت پهلوان نزد ایرانیان دارد.

ورزش زورخانه‌ای بعد از اسلام در ایران

بر ورزش زورخانه‌ای بعد از اسلام عمری دراز گذشته و مانند اغلب سنت‌های باستانی در گذشته کاربرد اساسی آن به فراموشی سپرده شده است. زورخانه که یکی از مراکز سنتی بوده، امروزه به عنوان مکانی برای پرورش جسم و روح انسان‌های قوی، و راستگو و مدافع حق و حقیقت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سابقه‌ی تاریخی:

قدمت تاریخ ورزش باستانی بنا بر شواهدی در کتاب‌های کهن چون کتاب «هدایت المتعلمین» که مربوط به قرن چهارم هجری است، ذکر نام برخی از اعمال، افزارهای زورخانه‌ای مانند سنگ گرفتن و کمان کشیدن و کشتی گرفتن در ردیف دیگر ورزش‌ها می‌تواند از سابقه‌ی ورزش باستانی حکایت کند. اما دقیقاً ورزش زورخانه‌ای برابر نوشته‌های کهن یاد شده به اوایل قرن هفتم هجری می‌رسد که البته نه به عنوان زورخانه، بلکه محل آن را عبادت‌خانه، بیت، حزب، لنگرگاه، پاتوق، و ورزشخانه، می‌گفته‌اند که گذشت زمان و تحولات فکری و دینی مردم گذشته، آن را به زورخانه یعنی مکان اجتماع جوانمردان و طالب حق و حقیقت و مدافعان مُلک و ملت بر بنیاد تعالیم دینی تبدیل کرده است. بدون شک آنچه پیش از آن بوده، می‌تواند حداقل در کشور ما تاریخی بسیار کهن داشته باشد، زیرا مردم ایران از آغاز تاریخ خود به پهلوانی

و کشتی‌گیری و قدرت بدنی نیاز مبرم داشته‌اند. نقش زورخانه بعد از اسلام، در احیاء نهضت ملی ایران بر ضد بیگانگان و هم‌چنین رستاخیز زبان و فرهنگ و آیین اسلام، در احیاء نهضت ملی ایران بر ضد بیگانگان و هم‌چنین رستاخیز زبان و فرهنگ و آیین فتوت و اخوت که از عهد باستان در کشور ما رواج داشته است، اهمیتی بسزا دارد.

ورزش باستانی در ایران بعد از اسلام در تصوف آمیخته شد و این گروه اجتماعی به سابقه‌ی جوانمردی، که خوی جلی پهلوانان ایرانی است و طریقه‌ی فتوت را که شعبه‌ای از شعب تصوف می‌باشد، میان خود رواج داده و طهارت، حلم و مدارا، ترک لذات و رخصت را که همان قواعد و آداب مسلکی اهل تصوف است، پذیرفته‌اند. هم‌چنین پس از تعمیم تشیع در ایران چون متصوفه‌ی شیعی، مولا حضرت امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام را «فتی فتیان» عالم می‌دانستند و از آن زمان تاکنون، ورزش در زورخانه نیز با نام مبارک حضرت علی(ع) آغاز و به همین نام نیز ختم می‌گردد. علت اعتقاد و پیروی گروه اجتماعی زورخانه‌رو به مولای متقیان حضرت علی‌ابن ابیطالب در آن است که وی را مظهر آرزوهای انسانی و دادگری و برادری و برابری می‌شناختند. جماعت عیار و زورخانه‌رو، آن حضرت را برای آن پیشوای خود می‌خواندند که در عین دولت جامه‌ی مستمندان می‌پوشید و در خانه‌ای ساده زندگی می‌کرد. هر زمان که لازم می‌شد جانش را به خاطر احقاق حق آنان سپر بلا می‌کرد و سخن جز به حق تعالی، چیز دیگری نمی‌گفت، و جز به خاطر خداوند شمشیر نمی‌زد. از این رو پهلوانان و عیاران، نیز جوانمردان آن حضرت را مظهر عالی‌ترین صفات و درخشان‌ترین خصال جوانمردی و کامل‌ترین آمال انسانی می‌دانستند.

عکس از پویان شاهرخی



رهبری فکری عیاران و جوانمردان بعد از مولای متقیان حضرت علی(ع) که او را با شعار «فتی فتیان» می‌شناختند، عرفای خردمند و حکیمی بودند که دولت زندگی را در دانش آزادگی و عشق به انسان و گرایش به معنای تقوی می‌دیدند مانند: پوریای ولی^۲ که هنوز هم مرشد و مقتدای گروه زورخانه‌روها می‌باشد.

بنابراین ورزش زورخانه‌ای توانسته با عملیات ورزشی و شعار ملی و آداب سنن مخصوص، بسیاری از جوانان را به خود معطوف نماید و به همت موجدین خود یعنی عیاران و شاطران که پیرو مذهب شیعه و به طهارت و فتوت معروف بوده‌اند، پایدار بماند.

عیاری - شاطری

غیر از عوامل پهلوانی، کسوت عیاری و شاطری نیز در پیدایش و بقاء احیای سنن باستانی و آیین جوانمردی و ارتقاء فضایل اخلاقی و ترویج مذهب شیعه‌ی جعفری و وطن‌پرستی در ایران نقشی تعیین‌کننده داشته است. عیاری در تاریخ ایران به اشکال گوناگون ظهور کرده که می‌توان قدیمی‌ترین آنها را در داستان‌های شاهنامه‌ی فردوسی جست‌وجو کرد:

به عیاری رفتن رستم به دژ تورانیان برای دیدن سهراب. بعد از ظهور اسلام، عیاری به صورت عمومی و نهضت‌های گروهی ایرانیان بر ضد تسلط اعراب بروز نمود، از این رو بود که حکام اعراب و عمال خلیفه، عیاران دلاور و وطن‌پرست ایران را خارجی لقب می‌دادند. عیاران سخت دل‌بسته‌ی اصول مکتب اخوت و تصوف بوده‌اند. بعضی از پادشاهان چون شاه اسماعیل صفوی از عیاران بوده و شاه عباس تا آنجا به کسوت عیاری دل بسته بود که شب هنگام با لباس مبدل به در خانه‌ی فقرا می‌رفت و از آنها دستگیری می‌نمود. اما کسوت شاطری جلوه‌ی دیگری از فرقه‌ی پهلوانی و فتوت است که آثار متعددی از آن در زورخانه‌ها و عملیات ورزش زورخانه‌ای مشاهده می‌شود.

شاطران به سبب برقراری ارتباط میان راه‌ها چه در زمان صلح و چه در زمان جنگ جایگاه فوق‌العاده‌ای داشتند، زیرا شاطران کسانی بودند که در عین قدرت دوندگی، نیروی جسمانی کافی برای مقابله با دستبرد دشمن داشتند. آداب و سنن شاطران هم، بعد از ظهور اسلام بر همان روش عیاران بوده است.

اسامی پهلوانان نامدار به‌خصوص از سده‌ی هفتم تا قرن چهاردهم

زورخانه در گذشته برای افراد هر محله جایگاه تمرین و تکرار عملیات و گاه سرشاخ شدن و انجام کشتی‌های «قدر»^۳ بوده است. بنابراین نتیجه‌ی نهایی در این ورزش علاوه بر سلامتی و تندرستی، دست یازیدن به مقام پهلوانی و رسیدن به مقام الوالی انسانی بوده است. از این رو، ورزش زورخانه‌ای و میل به پهلوان شدن که یک ورزش سرعتی، قدرتی و با تکنیک می‌باشد در ایران رونق یافت. پهلوانانی که در زورخانه تربیت شده‌اند، بسیار بوده‌اند و هر یک توانسته‌اند در طول سال‌های عمر خود، نام نیک به یادگار بگذارند.

از جمله پهلوانان مشهور اواخر قرن هفتم و اوایل قرن هشتم که



پهلوان اکبر خراسانی، پهلوان یزدی کوچک (عبدل)، پهلوان آقا سید هاشم خاتم‌زاده، پهلوان اصغر نجار، پهلوان علی میرزای همدانی، پهلوان میرزا باقر دراندرونی، پهلوان آقا سید محمدعلی مسجد حوضی، پهلوان میرزاامیر اعظم، پهلوان مهدیخان سیف الممالک، پهلوان صادقی قمی، پهلوان حاج سید حسن شجاعت (رزاز) پهلوان حاج محمد صادق بلور فروش، پهلوان سید تقی قمی که به اواخر قرن چهاردهم هجری می‌رسد.

ساختمان زورخانه

خانه ورزش ما جای هوسناکان نیست
جای پاکان بود این منزل ناپاکان نیست.

گفته می‌شود نخستین طرح زورخانه توسط پوریای ولی ریخته شده و پیش کسوتان این ورزش بر این باور بوده‌اند که ساختمان زورخانه شباهتی زیاد به خانقاه صوفیان داشته است. بیشتر زورخانه‌ها در کوچه پس کوچه‌های شهر ساخته شده و بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف کوچه است.^۴ در آن کوتاه و یک لختی است و هر کس که بخواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شود. در گذشته این در به یک راهرو باریک یا سقف کوتاه باز می‌شد و آن راهرو به «سردم»^۵ زورخانه می‌رسید. اما امروزه در ورودی زورخانه‌ها بیشتر به صورت دولختی و با فاصله‌ی یک پله نزدیک به سردم باز می‌شود.

سردم: سردم محل دم برآوردن و شعر خواندن مرشد است که معمولاً در یکی از غرفه‌های چسبیده به راهرو یا نزدیک پلکان ورودی زورخانه ساخته می‌شود و آن صفا‌ی است نیم گرد که به آن رنگ و پرفرو آویخته‌اند. بر روی کوه زیر چوب‌بست، اجاقی کنده شده که در آن آتش می‌ریزند و هر گاه اجاقی نداشته باشند منقل فلزی الکتریکی زیر چوب بست می‌گذارند و مرشد ضرب خود را با حرارت آتش اجاق یا منقل گرم می‌کند تا صدای آن رساتر شود. علت وجودی سردم در زورخانه‌ها ظاهراً از یادگارهای زمان رواج تصوف است. ورزشکاران صوفی مسلک در آن زمان با استفاده از شیوه‌ی اهل تصوف محل ضرب‌گیری مرشد و سکویی را که مرشد در آن می‌نشسته، «سردم» نامیده‌اند. برخی نیز بر این باورند که مرشد با نشستن در چنین جایی می‌تواند به راحتی رسم تشریفات و آداب و تعارفات زورخانه را در حق واردین و خارج‌شوندگان ادا کند.

گود: در میان زورخانه گودالی است هشت پهلو به درازای ۴ یا ۵ متر و پهنای ۴ متر و به عمق سه چارک تا یک متر که در اصطلاح زورخانه «گود» نامیده می‌شود. در گذشته کف گود را چند لایه بوته و خاشاک گذاشته و روی آن خاک رس ریخته و هموار می‌کردند. بوته و خاشاک را به منظور نرمی و حالت تقریباً فیزیکی کف گود می‌ریختند و هر روز روی این کف را پیش از آن که ورزش آغاز شود با آب، گل نم می‌زدند تا از آن غبار برنخیزد و این عمل باعث می‌شد تا رطوبت هوا بیشتر شود. امروزه سطح گودها را با کف‌پوش‌های پلاستیکی هموار می‌کنند. سراسر دیواره‌ی گود ساروج اندود شده و لبه‌ی هزاره‌ی آجری آن را با چوب می‌پوشانند. تا در هنگام برخورد ورزشکاران به لب گود

نام آنان در تاریخ آل مظفر و تاریخ کرمان آمده است عبارتند از: پهلوان فیله همدانی، اسد کرمانی، پهلوان خرم خراسانی، پهلوان اکبر بازاری و پهلوان علی‌شاه بمی. هم‌چنین از اواخر سده‌ی هفتم و نیمه‌ی نخستین قرن هشتم هجری، می‌توان به پهلوان محمود بن ولی‌الدین خوارزمی ملقب به پوریای ولی، پهلوان عبدالرزاق بیهقی از خراسان و در قرن نهم می‌توان به پهلوان یوسف نامی اشاره کرد. زین‌الدین محمود واصفی مؤلف کتاب «بدایع‌الوقایع» به شرح حال پهلوانان قرن نهم هم‌چون پهلوان محمد ابوسعید، پهلوان مالانی و پهلوان درویش، پهلوان مفرد قلندر پرداخته و از کشتی گرفتن آنها در هرات با قلمی شیوا یاد نموده است.

نام پهلوانان بسیاری از دوره‌ی صفویه، زندیه و قاجار نیز در کتاب‌ها و تذکره‌ها آمده است که هنگام جشن‌ها و اعیاد ملی در میادین شهر زورآزمایی و در حضور شاهان وقت، کشتی‌ها گرفته‌اند. معروف‌ترین پهلوانان دوره‌ی صفویه برابر نوشته‌های تذکره‌ی «عرفات العاشقین» و تذکره‌ی «مجمع‌الخواص» از پهلوانان مذاقی عراقی و پهلوان بیک قمری نام برده‌اند.

در سفرنامه‌ی شیلینگر، نویسنده‌ی آلمانی، مربوط به اواخر صفویه، در صفحه ۱۴۶ ورزشکاری با بدن برهنه و تنبان نطعی کشتی در کنار مردی روحانی در حال گرفتن میل، دیده می‌شود.

در قرن دهم پهلوان بیک قمری، در قرن یازدهم پهلوان میرزا بیک کاشی، و در قرن دوازدهم هجری پهلوان کبیر اصفهانی را می‌توان نام برد، در دوره‌ی قاجار به پهلوانانی برخورد می‌کنیم که از جمله معروف‌ترین پهلوانان دوره‌ی فتحعلی‌شاه پهلوان لندره‌دوز، پهلوان عسگریزدی، پهلوان مازار و پهلوان ابراهیم یزدی (یزدی بزرگ) هستند.

نیز نامدارترین پهلوانان دوره‌ی ناصرالدین‌شاه تا اواخر سلسله‌ی قاجاریه عبارتند از: پهلوان یوسف قمی، پهلوان شعبان سیاه قمی، پهلوان حبیب مراغه‌ای، پهلوان حسین ماست‌بند، پهلوان حسین کله‌پز، پهلوان حسام‌السلطان، پهلوان صفر کرمانشاهی، پهلوان فرج کاشی، پهلوان مهدی کلاهدوز کاشی، پهلوان تقی سرابی، پهلوان عباداله تبریزی، پهلوان فریدون قفل‌ساز سبزواری، پهلوان حسن مینوی قمی، پهلوان اسماعیل کلاه مال، پهلوان بخشی قزوینی، پهلوان حسن بدافت، پهلوان حاج نایب رضاعلی جمارانی، پهلوان حسین گلزار کرمانشاهی،

آسیبی نبینند.

از دیدگاه باستانی کاران، گود محلی مقدس و جای پاکان و نیکان است. چنان که ورزشکاران وقتی وارد گود می‌شوند وضو می‌گیرند و حالت کسانی را دارند که با خلوص نیت به یک مکان مقدس وارد شده‌اند. ورزشکاران ضمن عملیات ورزش باستانی دایم به ذکر اوراد مذهبی و گفتار اخلاقی می‌پردازند.

خوشبختانه یکی از دست‌آوردهای انقلاب اسلامی ایران، بازگشت مجدد سنت‌های مقدس دیرین به زورخانه‌هاست که در قرن اخیر سعی در نابودی اساس آن شده و توجه به جنبه‌های تشریفاتی آن افزون‌تر گشته بود. جای شک و شبهه‌ای نیست که بزرگترین گامی که نهاد



زورخانه در جهت بقای خود برداشت، همان پاسداری از آداب و سنن وابسته به آن است.

در بالای گود و گرداگرد آن غرفه‌هایی برای نشستن تماشاگران و گذاشتن جامه‌های ورزشکاران و لنگ بستن و تنگه پوشیدن آنان است، یکی دو غرفه از این غرفه‌ها نیز جایگاه افزارهای ورزشی است.

جامه‌های ورزشی باستانی

تنگه: شلوار کوتاهی است که کمر را تا زیر ساق پا می‌پوشاند و آن را در هنگام ورزش کردن و کشتی‌گرفتن می‌پوشند. تنبان را از یک رویه‌ی چرمی یا پارچه‌ی بستر و با لایه‌ی آستر کرباس می‌دوزند. رویه‌ی آن بیشتر به رنگ آبی است. کمر و نشیمنگاه و سر دو زانوی تنگه از چرم

است و روی ران‌های تنگه گل و بوته‌های بزرگی که بیشتر بوته جقه‌ی سرکج قلابدوزی شده است، دیده می‌شود. فنون کشتی پهلوانی، محل بالای تنبان را «برج» و پیش روی تنگه را که زیر شکم می‌افتد «پیش قبض» و روی دو زانو را «پیش کاسه» یا «سرکاسه» و پشت زانوان پا را «پس کاسه» می‌نامند.

لنگ: لنگی که ورزشکاران در گود زورخانه استفاده می‌کنند، همان لنگی است که امروزه در گرمابه به کار می‌رود. باستانی - کاران لنگی روی زیرشلواری خود می‌بندند و به گود می‌روند. روش بستن آن چنین است:

دو سر از پهنای لنگ را در کمرگاه بر روی ناف گره می‌زنند و پایین لنگ را که آویزان است از پشت پا می‌گیرند و از میان دو پا بالا می‌برند و در پشت گره زیر ناف فرو می‌کنند.

افزارهای ورزشی زورخانه

۱- افزارهای مربوط به مُرشد: نظر به اینکه باستانی کاران در حرکات ورزشی حتماً بایستی از ریتمی پیروی کنند، بنابراین صدای ضرب و نوای مرشد آنان را در این ورزش همراهی می‌کند.

ضرب: ضرب زورخانه تنبکی است بزرگ که بدنه‌ی آن از خاک رُس، در کارگاه‌های سفالگری ساخته و پرداخته می‌شود و پوست آن معمولاً از پوست آهو است و یکی از ابزارهای مرشد است که برای علامت اخطار به احترام پهلوانان یا پیش کسوت یا واردین و خارج‌شدگان از زورخانه به کار می‌رود.

نواختن ضرب فقط به وسیله‌ی دست انجام می‌گیرد و از کارهای بسیار سخت و دشوار به شمار می‌رود. اکثر کف دست و نوک انگشتان به خاطر نواختن ضرب، پنبه می‌بندند و برای اینکه صدای ضرب رساتر درآید و انگشتان مرشد پنبه ببندد، هنگام نواختن ضرب، انگشتانه‌ای از پنبه به نوک انگشتان دست می‌گذارد.

زنگ: یکی از ابزارهای مرشد است که برای علامت اخطار به احترام واردین و خارج‌شوندگان، به کار می‌رود. شکل آن کاسه‌ی است که به طور وارونه به زنجیری آویخته شده است و در میان آن منگوله‌ای فلزی قرار دارد، جنس زنگ در گذشته از فولاد آبدیده ساخته می‌شد. ولی امروز بیشتر از آلیاژ هفت جوش یا برنز ساخته می‌شود.

منقل: یکی دیگر از ابزارهای مرشد منقل است، که در اشکال و اندازه‌های گوناگون از حلبی یا برنز ساخته و پرداخته می‌شود. درون آن آتش گذاخته‌ای است که با حرارت آن، پوست ضرب را گرم می‌کنند تا پوست کشیده و صدایش رساتر شود. معمولاً این منقل زیر پای مرشد و جلوی ضرب قرار می‌گیرد.

افزارهای مربوط به باستانی کاران

این افزارها به ترتیبی که ورزشکاران باستانی کار از آن استفاده می‌کنند، عبارت‌اند از:

سنگ: سنگ را امروزه از دو تخته‌ی الوار جنگلی می‌سازند که یک بر آن هلالی است. درازای سنگ یک متر و پهنای آن ۶۰ سانتی‌متر است. در میان سنگ سوراخی است که در آن دستگیره‌ای گذاشته‌اند و روی آن را با نمد پوشانده‌اند تا دست سنگ گیرنده را زخم نکند، وزن هر

صورت می‌گرفت. به نظر می‌رسد در اواخر سال‌های حکومت صفویه که اصول تصوف در زورخانه بیش از پیش رایج و ثابت شد، کهنه سوار هم عنوان «مرشد» یافته و تاکنون به همین نام باقی مانده است. زورخانه‌دار: صاحب زورخانه و در پاره‌ای موارد، سرپرستی ورزشکاران را نیز به عهده دارد.

مشت مالچی: کسی است که پیش از ورزش باستانی به ورزشکاران و پهلوانان لنگ و شلوار کشتی می‌دهد و گاهی پس از ورزش برخی آنها را مشت و مال می‌کند تا خستگی از تنششان به در رود. در ضمن پادویی زورخانه هم به عهده‌ی مشت مالچی است.

مقام ورزشکاران در زورخانه

اصطلاحات رایج در زورخانه مراتب و القاب پهلوانان شباهت بیشتری به سیر و سلوک طریقت صوفیان دارد و مرشد نیز قطب‌های، مراد، شیخ



و ولی است. همان‌گونه که در طریقت صوفیان، سالک برای رسیدن به کمال باید مراحل را طی کند، جوانی هم که بخواهد در زورخانه به مقام پهلوانی برسد بایستی مراحل زیر را پشت سر بگذارد: نوچه - به جوان ورزشکاری گفته می‌شود که زیر نظر پهلوانی، فن‌های کشتی را می‌آموزد و شاگرد او به شمار می‌رود و او از نظر تردستی و چابکی برگزیده‌ترین شاگردان آن پهلوان است. نوحاسته - جوان نوچه‌ای است که آزمون‌دگی و پهنه‌ی کارهای ورزشی خود را گسترش داده و برای کشتی‌گرفتن و ورزش‌های «تو گودی» به زورخانه‌های دیگر می‌رود.

ساخته - وقتی در این دوره با رموز زورخانه و هنر فنون کشتی کاملاً آشنا شد و بدن قوی و نیرومندی یافت به مرحله‌ی ساخته نائل

دو سنگ تقریباً از چهل کیلو تا یکصد کیلو گرم متغیر است. برخی بر این باورند که سنگ نماد همان سپهری است که سرداران در جنگ‌ها برای دفاع از تیر دشمن با خود حمل می‌کرده‌اند، سنگی که در زورخانه‌ها مرسوم بوده است، در آغاز از سنگ ساخته می‌شد. سنگ را در قدیم «سنگ زور» و «سنگ نعل» هم می‌نامیدند.^{۱۲}

در فرهنگ‌های فارسی وضع ساختمان «سنگ زور» و «سنگ نعل» یکسان و جنس هر دو را از چوب نوشته‌اند.

تخته شنا: چوبی است هموار به درازای هفتاد و پهنای هفت و ستبری دو سانتی‌متر که در اندازه‌های کوچکتر و بزرگتر هم ساخته می‌شود. در زیر تخته شنا به دو سر آن دو پایه‌ی ذوذنقه‌ای به بلندی چهار سانتی‌متر می‌خکوب شده است.

میل زورخانه: افزاری است چوبی و کله قندی شکل و توپر، ته آن گرد و هموار است، در بالای آن دسته‌ای به درازی پانزده سانتی‌متر فرو برده‌اند. وزن هر میل از پنج کیلو تا چهل کیلو گرم است. پیش‌کسوتان ورزش باستانی بر این باورند که در ابتدا گرز را به زورخانه آوردند ولی به مرور زمان میل جای گرز را گرفته است.

میل بازی: بسانِ میل ورزش است ولی دسته‌اش در حدود چند سانتی‌متر بلندتر از دسته‌ی میل زورخانه، و وزنش کمتر از آن است تا در هنگام بازی و پرتاب کردنش به هوا، گرفتنش آسان باشد، وزن هر میل بازی از ۵ کیلو تا ۸ کیلو گرم بیشتر است.

کباده: افزاری است آهنی، مانند کمان و سراسر تنه‌ی آن از آهن است و در میانش «جادستی» دارد. درازای آن نزدیک به ۱۱۰ تا ۱۳۰ سانتی‌متر است، چله‌ی کباده از زنجیر و تعداد حلقه‌های آن معمولاً شانزده عدد است. در هر حلقه‌ی زنجیر شش پولک آهنی وجود دارد.^{۱۳} در میان این چله یک میله‌ی آهنی کوتاه به منظور «جادستی» دو قسمت حلقه‌ها را به هم متصل کرده است. وزن کباده معمولاً از ۱۵ کیلو تا ۶۰ کیلو گرم می‌باشد، گاهی نیز کباده‌های سنگین‌تر و سبک‌تر هم می‌سازند و به کار می‌برند، کباده‌های سبک برای تازه‌کارها و سنگین برای باستانی‌کاران سابقه دار و پیشکسوت‌ها ساخته می‌شود.

گردانندگان زورخانه

مُرشد - امروزه در زورخانه به کسی می‌گویند که آوازی خوش دارد و راوی اندیشه‌های حماسی و انقلابی برای ورزشکاران و مشوق آنان به مردی و مردانگی و پهلوانی است. هنگام ورزش باستانی، مرشد در محل سردم می‌نشیند و با خواندن شعرهایی عرفانی و حماسی و رزمی، ورزشکاران را به مبارزه با بدخواهان و دشمنان میهن و دین تشویق می‌کند و آنها را به حرکت وای دارد. او با آهنگ‌های گوناگون، که هر کدام ویژه‌ی یکی از حرکات ورزشی است ضرب می‌گیرد و صدای ضرب و آواز خود را با حرکات باستانی کاران هم آهنگ می‌کند. در قدیم مرشد یا «کهنه سوار»^{۱۴} به کسی گفته می‌شد که کار آموزش پهلوانان با او بود. کهنه سوار در هنگام ورزش لنگی به دوش می‌انداخت و چوبی هم که به آن «تعلیمی» می‌گفتند در دست می‌گرفت و در کنار گود می‌نشست و باستانی‌کاران یا کشتی‌گیران را در کارهای ورزشی و کشتی‌گیری راهنمایی می‌کرد، انتخاب کهنه سوار از میان پهلوانان کهنسال و آزموده

می‌گردد.

پهلوان - عنوان پهلوانی یا پهلوان به کسی گفته می‌شود که بسیار آزموده و چابک و کار کرده باشد و تمام مراحل باستانی را از نوچگی و ساختگی پشت سر گذاشته و در تمام فنون کشتی و ورزش باستانی هم‌اوردی نداشته باشد تا به مرتبه‌ی کمال پهلوانی و پیش‌کسوتی برسد.

میاندار: ورزشکاری است که در گود رو به روی مُرشد و میان باستانی کاران می‌ایستد و گرداندن ورزش و پیش و پس انداختن عملیات ورزشی را به عهده می‌گیرد. ورزشکاران به وی نگاه و در حرکات ورزشی از او پیروی می‌کنند، میاندار باید مانند پیش‌کسوت آزموده و آگاه از همه گونه ریزه‌کاری یکایک آنها باشد، معمولاً پیش‌کسوت هر زورخانه میاندار آنجا می‌شود.

پیش‌کسوت: والاترین مقام در زورخانه، از آن پیش‌کسوت است. پیش‌کسوت در زورخانه به کسی می‌گویند که سالمندتر و آزموده‌تر از ورزشکاران دیگر باشد. پیش‌کسوت از همه‌گونه ورزش‌های باستانی و ریزه‌کاری‌های یکایک آنها آگاه بوده و می‌تواند بهتر و سنگین‌تر از دیگران، ورزش‌های باستانی را انجام دهد و در جوانمردی و فروتنی در میان مردم به حسن اخلاق معروف باشد. مُرشد مقدم او را به زورخانه با طلب صلوات از حاضرین و زدن به طبل اعلام می‌دارد. هنگامی که ورزشکار در زورخانه به مرتبه‌ی کمال و پیش‌کسوتی برسد. عنوان پهلوان، صاحب ضرب و صاحب زنگ می‌یابد. این گونه افراد کسانی هستند که در تمام زندگی با ورزش باستانی سرکار داشته و عنوان پهلوانی با کلیه‌ی سجاوی آن، شخصیت اصلی آنها می‌شود.

شیوه‌ی عملیات ورزش باستانی

سنگ گرفتن: رسم است هر ورزشکار باتجربه‌ی باستانی کار، پیش از ورود به گود سنگ بگیرد.^{۱۵} سنگ گرفتن از بهترین و زیباترین، فنی‌ترین و نیز دشوارترین حرکات ورزش‌های باستانی است. هر تازه‌کاری نمی‌تواند سنگ بگیرد، فقط ورزشکاران نیرومند و پهلوانان از عهده‌ی سنگ گرفتن برمی‌آیند.

در گذشته جوانان قوی بازو را جوانان «سنگ دیده» می‌خواندند. سنگ‌گیر در بالای گود، در جایی که لنگ یا زیلو انداخته‌اند، به پشت می‌خوابد و دو دست خود را چنان می‌گیرد که سرهای هلالی آن دو به سوی سرش باشد، سنگ‌گیر وقتی سنگ‌ها را از جا دستی گرفت، نخست محل «جا دستی» را می‌بوسد^{۱۶} و شروع به حرکت می‌کند و هر بار روی پهلوی چپ و راست می‌غلتد. هنگامی که بر پهلوی چپ است، سنگی را که در دست راست دارد مستقیم بالا می‌برد که بازوی خمیده‌اش راست شود و به همان شیوه، زمانی که بر پهلوی راست می‌غلتد، سنگی را که در دست چپ دارد، مستقیم به بالا می‌برد. این گونه سنگ گرفتن را «غلتان» یا «تکی» می‌گویند. گونه‌ی دیگر سنگ گرفتن آن است که ورزشکار به پشت می‌خوابد و پاهایش را دراز می‌کند و دو سنگ را پیاپی روی سینه بالا و پایین می‌برد به طوری که بازوها به ساعد بچسبند، این سنگ گرفتن را «جفتی» می‌نامند. امروزه سنگ گرفتن، گاهی نیز قبل از عملیات ورزش باستانی در گود زورخانه اجرا می‌شود.

مرشد سنگ گرفتن ورزشکار را تا ۱۱۴ یا ۱۱۷ بار می‌شمارد، و اگر سرگرم ورزشکاران درون گود باشد، یکی از دوستان سنگ‌گیرنده یا پهلوان و پیش‌کسوتی که از شمارش سنگ‌ها آگاهی دارد، سنگ‌های او را می‌شمارد، شماره ۱۱۴ و ۱۱۷ میان باستانی‌کاران مقدس است.^{۱۷} و مرشد یا پهلوان از این دو شماره بیشتر نمی‌شمارد، ادبیات سنگ‌شماری در زورخانه، جملات شمارش به یک روش خوانده نمی‌شود. مرشد، پهلوان، پیش‌کسوت یا سنگ‌شمار، پیش از سنگ‌گرفتن برای شور بخشیدن به سنگ‌گیرنده شعر گل سنگ را چنین می‌خواند:

هر کار که می‌کنی بسم‌الله
تا جمله گناهان تو بخشد الله
دستت که رسد به حلقه‌ی سنگ بگو
لا حول ولا قوه الا بالله

یا چنین می‌خواند:

دم به دم، قدم به قدم، بر یکه سوار عرب و عجم، زبده اولاد نبی،
یعنی به نام احمد، محمود، ابوالقاسم محمد و به عشق ارادت و اجابت
بی‌حد صلوات، سنگ‌گیر صلوات می‌فرستد، آن‌گاه شمارش را با آهنگ
دلنشین و سنگینی چنین آغاز می‌کند:

بسم‌الله الرحمن الرحیم
بزرگ است خدای ابراهیم
دو نیست خدا
سبب‌ساز کل سبب
چاره ساز درماندگان خود الله
پنج تن آل عبا، یا، پنجه‌ی خبیرگشای علی
شش ساق عرش مجید، یا، شش گوشه‌ی قبر حسین
امام هفتم باب الحوائج
یا علی ابن موسی‌الرضا
نوح نبی‌الله
کرم از علی ولی‌الله
علی و یازده فرزندش بر حق
جمال «هشت و چهار» صلوات^{۱۸}
زیاده باد، دین نبی
ای چهارده معصوم پاک
نیمه‌ی کلام‌الله مجید
گلدسته‌های طلا

صد و هفده کمر بسته‌ی مولا (اشاره به ۱۱۷ نفر یتیمی که حضرت
علی ابن ابیطالب(ع) آنها را بزرگ کرده است)

خدای هیجده هزار عالم و آدم
بر بی‌صفتان روزگار لعنت - در اینجا سنگ‌گیر می‌گوید: «بشمار»
شد بیست آقای قنبر علی است
یک بیست قنبر غلام علی است
دو بیست، یا علی مثلث نیست
سه بیست، لعنت حق بر ابلیس
چهار بیست، بیمار دشت کربُ بلا (کربلا)



صلوات می فرستد)

ز آدم و حوا، دگر نبی الله، شعیب و یوسف و یعقوب، پس خلیل الله، ملائکان مقرب، وگر زجبرائیل، زحسن یوسف، جمال شصت بند دیو علی را صلوات.^{۱۹} (سنگ گیر صلوات می فرستد)

در این هنگام مرشد برای دنبال کردن شماره و رساندن به ۱۱۴ و ۱۱۷، از پنجاه به پایین می شمارد. بدین گونه:

نه چهل یا محمد حبیب الله،
هشت چهل یا عیسی روح الله
هفت چهل یا موسی کلیم الله
شش چهل یا داود نبی الله

پنج چهل یا سلیمان حشمت الله... تا به شماره یک برگردد. ۱۷ شماره یا ۱۴ شماره‌ی بازمانده‌ی ۱۱۷ و ۱۱۴ را دوباره از یک به بالا می شمارد. ولی اگر مرشد از شماره ۶۰ به پایین شمرده باشد سه شماره یا شش شماره به یک مانده که روی هم ۱۱۴ و ۱۱۷ شماره خواهد شد، شماره را به پایان می رساند. البته این اندازه شمارش در هنگامی پیش می آید که سنگ گیر بتواند ۱۱۴ یا ۱۱۷ بار سنگ بگیرد. ادبیات سنگ شماری در زورخانه‌ها جملات شمارش، به یک روش خوانده نمی شود، بیشتر جملات با هم فرق دارد و بسته به ذوق و سلیقه‌ی شاعر یا کسی که در ابیات عرفانی و مذهبی تبحر کامل دارد می خواند. برای نمونه فرم دیگری از آن که ساده تر و رایج ترین نوع خود در زورخانه‌ها است در زیر یاد می شود:

لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم
یزدان پاک
خالق افلاک
سبب ساز کل سبب
چاره ساز درماندگان

یا امام محمد باقر
یا امام جعفر صادق
هفت بیست یا موسی ابن جعفر خیل
هشت بیست شهید زهر جفا، علی ابن موسی الرضا
نه بیست نوح نبی الله
سی جزء کلام الله
یک سی محمد مصطفی
دو سی یا فاطمة الزهرا
سه سی یا خدیجة الکبری
چهار سی یا سید الساجدین
دادرس درماندگان خود مولا
یا ابوالفضل العباس دخیل
خفته به ملک بغداد یا رسول الله
سلطان ارض توس
یا جواد الائمه
چهل ختم اولیاء و انبیاء
یک چهل ظهور حضرت امام انشاء الله
دو چهل یا آدم صفی الله
سه چهل یا ابراهیم خلیل الله
چهار چهل یا اسماعیل ذبیح الله
پنج چهل یا سلیمان حشمت الله
شش چهل یا داود نبی الله
هفت چهل یا موسی کلیم الله
هشت چهل یا عیسی روح الله
نه چهل یا محمد حبیب الله
پنجاه هزار بار بر جمال خاتم انبیاء صلوات (در اینجا سنگ گیر

پنج تن آل عبا
 شش گوشه‌ی قبر حسین
 یا امام موسی کاظم
 یا علی ابن موسی الرضا
 یا امام محمد تقی
 یا امام علی‌التقی
 یا امام حسن عسگری
 جمال حجت خدا را صلوات
 زیاده باد دین نبی
 پاینده باد مذهب جعفری
 نیمه‌ی کلام الله مجید
 گلدسته‌های طلا
 صدو هفده کمر بسته مولا
 خدای عالم و آدم
 ختم بتول عذرا
 شد بیست آقای قنبر علی است
 قنبر غلام علی است
 یا علی مثلت کیست
 لعنت حق بر ابلیس
 یا علی ابن الحسین
 یا امام محمد باقر
 یا امام جعفر صادق
 یا موسی ابن جعفر دخیل
 شهید زهر جفا یا امام رضا
 یا خضر نبی الله
 سی جزء کلام الله
 یک سی محمد مصطفی
 یا فاطمه الزهرا
 یا خدیجه الکبری
 یا سید الساجدین
 باقر العلوم بعد نبی
 یا صادق آل محمد
 خفته به مُلک بغداد یا رسول الله
 سلطان ارض تونس
 یا جواد الائمه
 چهل ختم اولیاء و انبیاء
 ظهور حضرت امام انشاءالله
 یا آدم صفی الله
 یا ابراهیم خلیل الله
 یا اسماعیل ذبیح الله
 یا سلیمان حشمت الله
 یا داود نبی الله
 یا موسی کلیم الله

یا محمد حبیب‌الله
 پنجاه هزار بار جمال علی صلوات
ایستادن ورزشکاران در گود

در گود زورخانه هر یک از باستانی‌کاران به فراخور مقام خود در جایی می‌ایستند. کار کشته‌ترین، آژموده‌ترین و سالمندترین آنها که پیش کسوت دیگران خواهد بود، «میاندار» می‌شود و میان گود رو به روی مُرشد می‌ایستد. ورزشکاری که پس از او از ورزشکاران دیگر سالمندتر است پای «سردم» می‌ایستد. اگر در میان ورزشکاران «سید»ی باشد و در ورزش باستانی پختگی چندان هم نداشته باشد پای سردم می‌ایستد و اگر شایستگی میانداری داشت، در میان گود می‌رود و میانداری می‌کند. در این صورت پیشینه‌دارترین ورزشکار رو به روی او پای «سردم» یا پشت او می‌ایستد. ورزشکاری که از دیگران نآژموده‌تر و ناپخته‌تر است و به او «تازه‌کار» می‌گویند، جایش در گود پشت سر میاندار است. دیگر ورزشکاران از بزرگ تا کوچک (از نظر آزمودگی) به ترتیب کنار گود، دورادور میاندار می‌ایستند.

شنا رفتن:

باستانی‌کاران باید همواره پرورش بدن، اخلاق و صفات خود را نیز بیاریند، مُرشد موظف است قبل از شروع شنا، با خواندن اشعار پندآمیز، خصایل نیک با غزلیات عرفانی، عشق به حق و فداکاری، پرهیز از پلیدی و آلودگی، روح پهلوانی و دلآوری را در جوانان ورزشکار بدمد. پیش از شنا رفتن میاندار یکی از تخته‌شناها را که در غرفه‌ای روی هم ریخته شده است برمی‌دارد و به دنبال او، ورزشکاران یکی پس از دیگری، تخته‌ای را برمی‌دارند و در گود می‌ایستند، سپس میاندار رو به همه‌ی ورزشکاران کرده و میانداری کردن را تعارف می‌کند، آن‌گاه از همه «رخصت» می‌طلبد و تخته‌اش را در میان گود می‌گذارد و در حالی که ورزشکاران تخته شناها را جلوی خود گذاشته و دو زانو نشسته‌اند، میاندار یا مُرشد از ورزشکاری که آوازی خوش و گیرا دارد درخواست می‌کند که چند بیتی به مناسبت حال و مقام بخواند و پیش از اینکه خواندن را آغاز کند، میاندار یا مُرشد می‌گوید: (مزد دهنش به محمد صلوات) و حاضران صلوات می‌فرستند. آن‌گاه او شروع به خواندن اشعار مذهبی و پندآمیز می‌کند و گاهی در میان خواندنش می‌گویند: (به کمک سینه‌اش صلوات)، همه صلوات می‌فرستند و با صلوات فرستادن ورزشکاران، آوازخوان کمی خستگی درمی‌کند و سرانجام آواز خود را چنین به پایان می‌رساند:

یارب به حق نادعلیاً سینجلی
 یارب به حق شاه نجف مرتضی علی
 افتادگان وادی غم را بگیر دست
 یا مصطفی محمد و یا مرتضی علی

آن‌گاه همه صلوات می‌فرستند و مُرشد به همراهی ریتم ریزی که روی ضرب می‌گیرد با صدای کشداری برای آماده کردن ورزشکاران به ورزش شنا «سرنوازی»^{۲۰} می‌خواند:
 از مرحمت علی قلندر شده‌ام
 وز درگه دولتش سکندر شده‌ام

دست طلبم به دامن همت اوست

در بحر کرامتش شناور شده‌ام

باستانی کاران شنا رفتن را فروتنی در پیشگاه آفرینش می‌دانند.

شنای کرسی: مرشد پس از خواندن شعر سرنوازی، به نشانه‌ی آغاز ورزش شنا، به زنگ می‌زند، که نشانه‌ی آغاز ورزش و ثابت بود، ریتم ضرب برای شنا خواهد بود، ضرب را به طور متوالی به صدا درمی‌آورد. ورزشکارانی که جلو تخته شناهای خود روی پنجه‌ی دو پا و دوزانو نشستند، پاها و بدن خود را به عقب می‌کشند و با هر دو دست روی تخته شنا قرار می‌گیرند و با سرهای برافراشته به میانداز که تخته‌اش را وسط گذاشته منتظر نگاه می‌کنند.

میانداز با گفتن یاالله به انتظار ورزشکاران پایان می‌دهد، همه‌ی باستانی کاران تنه‌ی خود را از عقب به جلو کشیده و سینه‌ی خود را روی تخته شنا پایین می‌آورند، به گونه‌ای که سنگینی بدن روی دست‌ها بیافتد، در این حالت بدن روی تخته شنا با چند سانتی‌متر فاصله، نزدیک زمین قرار می‌گیرد و زاویه‌ی ساعدها و بازوها به حداقل می‌رسد و در جواب «میانداز»، همه می‌گویند: یا الله - و بدن خود را بالا آورده و از روی تخته شنا به عقب می‌کشند و به حالت نخست برمی‌گردند و گردن را به پایین و بالا و راست و چپ حرکت می‌دهند، ناگفته نماند که «میانداز» در هر بار شنا رفتن، اسامی: یا الله، یا علی، یا مولا، و... حرکت را ادامه می‌دهد، تا «میانداز» بگوید: «آری مرشد جان» یا دستش را از روی تخته شنا بلند می‌کند و مرشد به زنگ می‌زند و ریتم ضرب عوض می‌شود و با صدای ضرب با خواندن اشعار مذهبی و حماسی شنای «شلاقه» را آغاز می‌کند.^{۳۱}

شنای دو شلاقه: این نوع شنا همان شنای کُرسی است با این تفاوت که دوبار پیایی شنا می‌روند و پس از لحظه‌ای درنگ خستگی درمی‌کنند و سپس دوبار دیگر پیایی شنا می‌روند. این گونه شنا رفتن تقریباً ۱۰ دقیقه ادامه دارد.

شنای پیچ: برای انجام این حرکت ورزشکاران نخست دست‌ها را روی تخته شنا کمی باز می‌گذارند، و پاها را در عقب و برابر آن جفت می‌کنند و سینه روی تخته شنا پایین می‌آید و در فاصله‌ی پنج سانتی‌متر بالای آن قرار می‌گیرد. زاویه‌ی بازوها تنگ‌تر می‌شود، در این هنگام مرشد به زنگ زده و در ضمن شمارش شنا ضرب می‌گیرد و چنین می‌خواند: یکی و دو تا، سه تا و چهار تا، پنج تا و شش تا، هفت تا و هشت تا، نه تا و ده تا، یازده و دوازده، سیزده و چهارده... الی آخر.

باستانی کاران با آهنگ ضرب و به شماره‌ی «یکی و» روی شانه‌ی چپ فرود می‌آیند و سمت چپ سینه تا حد تماس به تخته‌شنا نزدیک می‌شوند تا جایی که زاویه‌ی دست چپ به ده درجه برسد و شانه‌ی راست و سینه‌ی سمت آن بالا رفته و زاویه‌ی دست راست تا ۶۰ درجه باز می‌شود و سر در میان آن قرار می‌گیرد و تمام بدن با پاهای جفت به هم، به سمت چپ روی پهلو می‌غلطد و به شماره‌ی «دو تا» همین حرکت با شرحی که داده شد، به سوی راست گشتن بدن انجام می‌گیرد. این گونه شنا رفتن تا شماره‌ی پنجاه خوانده می‌شود و گاهی هم کم و بیش.

نرمش و خم‌گیری: باستانی کاران پس از پایان شنا برمی‌خیزند و

بی‌آنکه تخته شنا را از کف گود بردارند، برای رفع خستگی، نرم و آرام بدن خود را تکان می‌دهند و می‌نشینند و برمی‌خیزند. نرمش، گردش سریع خون را در پی و رگ و آرامش بخشیدن به عضلات را موجب می‌شود. مرشد هنگام ورزش کردن باستانی کاران، آهنگی ملایم می‌گیرد و اشعار را با آهنگ مخصوص نرمش می‌خواند. روش نرمش هر میانداز دیگر اندکی اختلاف دارد. خم‌گیری به معنی نرمش است، خم‌گیری حرکاتی را می‌گویند که به منظور نرم ساختن پر و پی و بازو، مچ، ساعد و عضلات باستانی کاران صورت می‌گیرد.

خم‌گیری در دو مرحله، یکی پس از شنا رفتن و دیگری در میل



گرفتن انجام می‌شود، این حرکات بدون ابزار ورزشی است و آن در زمانی صورت می‌گیرد که شنا رفتن تمام شده باشد. و باستانی کار در حالی که تخته شنا روی زمین و پیش رویش می‌باشد برپا می‌ایستد و به رهبری میانداز و آهنگ ضرب مرشد دست‌های خود را در دو سوی بدن، به چپ و راست تکان می‌دهد، گاه دست‌ها را به پشت کمر گذاشته، سر خود را به سوی زمین پایین می‌آورد و بدن خود را خم می‌کند، خم‌گیری برای آن است که چون هنگام شنا رفتن، جریان خون بیشتر به سر و صورت و دست‌ها است، با این حرکات جریان خون به حالت اولیه و عادی خود برمی‌گردد.

میل بازی و میل گرفتن^{۲۲}

مقدمه، میل گرفتن، میل بازی است که به طور انفرادی به وسیله یکی از باستانی کاران انجام می‌گیرد.

میل بازی تخصصی است و کار هر ورزشکار نیست، باستانی کاران هر کدام یک جفت میل، درخور توانایی و قدرت بدنش برمی‌دارد و در گرداگرد می‌ایستد. «میل باز» قدم به میان گود می‌گذارد یا به وسیله کف گود و با رخصت گرفتن از حاضران و مرشد و میاندار، میل‌های مخصوص بازی را که وزنش هر کدام حدود ۵ کیلوگرم است، برمی‌دارد. رو به سردم و مرشد می‌ایستد و میل‌ها را با لنگر به حرکت درمی‌آورد، مرشد هماهنگ حرکاتش ضرب می‌گیرد، و کلماتی را با صدای بلند بر زبان می‌راند:

«بر منکر علی لعنت»، حاضران می‌گویند: «بشمار» بر چشم بد لعنت، حاضران می‌گویند: «بشمار»
 «ناز جون شیرین کار» به جمال خاتم انبیاء صلوات، همگی صلوات می‌فرستند. آهسته، آهسته پرتاب میل‌ها به بالا آغاز می‌شود و رفته رفته به بالاتر...

عملیات ماهرانه‌ی «میل باز» را «چشمه» می‌گویند. میل بازی از عملیات فنی و دشوار و با تکنیک است و کسانی می‌توانند این کار را انجام دهند که آن را نزد استاد باستانی کار آموخته و تمرینات مداومی داشته باشند. میل بازی از عملیات جذاب و تماشایی و تخصصی ورزش باستانی است. هنگامی که میل بازی به پایان رسید، میاندار به هر یک از ورزشکاران تعارف می‌کند که میانداری را بپذیرد و اگر کسی نپذیرفت، همان میاندار، میل‌ها را بر شانه می‌گذارد و دیگران از او پیروی می‌کنند و با ضرب مرشد میل گرفتن آغاز می‌شود.
 میل گرفتن سه گونه است:

– میل سنگین و گوارگه: ورزشکاران با آهنگ و آواز مرشد که اشعار زیر را می‌خواند:

ملکا ذکر تو گویم که تو پاکی و خدایی
 نروم جز به همان ره که تو هم راهنمایی
 آرام و سنگین یک بار میل دست راست را روی شانه و پشت و پهلو و سینه‌ی راست می‌چرخاند و میل دیگر را پیش سینه‌ی چپ می‌چرخاند و میل دیگر را پیش سینه‌ی راست رو به بالا نگه می‌دارند، این کار به این روش چند دقیقه‌ای ادامه می‌یابد. این گونه میل گرفتن را «سرمج» یا «گوارگه» هم می‌گویند.

– میل شلاقی (چکشی) – باستانی کاران با آهنگ ضرب مرشد که تند و مقطع است با گردش دادن میل و هر بار آن را با سر می‌گردان به تندی می‌چرخاند بدون آنکه آن را به شانه تکیه دهند و مرشد با زدن ضرب این شعر را می‌خواند:

منم منم گدای تو،
 گروهی پاسخ می‌دهند:
 علی علی علی علی
 گدای بینوای تو،
 گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی

قدم به خانه‌ام بنه

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 که تا وجود خویش را

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 کنم فدای راه تو

باز پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 تو رهبری، تو حیدری

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 تو وارث پیامبری

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 تو صفدری تو دلبری

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 تو مونس پیامبری

گروهی پاسخ می‌دهند: علی علی علی علی
 و باز مرشد با شور بخشیدن به میل‌گیرها با آهنگ ضرب و آواز خود

چنین می‌خواند:

دیشب به سرم باز هوای دگر افتاد
 در خواب مرا سوی خراسان گذر افتاد
 چشمم به ضریح شه والا گهر افتاد
 این شعر همان لحظه مرا در نظر افتاد
 با آل علی هر که در افتاد ورافتاد
 این قبر غریب القریا خسرو توس است
 یا قبر معین الصفا شمس شمس است
 باید زره صدق بر این خاک در افتاد
 با آل علی هر که در افتاد ورافتاد
 این روضه‌ی پرنور به جنت زده پهلو
 مغز ملک از عطر نسیمش شده خوش بو
 با آل علی هر که در افتاد ورافتاد
 یا با شعر و آهنگ ضرب، مرشد چنین می‌خواند:

دوش دیدم دو ملایک در میخانه زدند
 گل آدم بسرشتند و به پیمان زدن
 ساکنان حرم سر و عفاف و ملکوت
 با من راه نشین باده‌ی مستانه زدند
 شکر آن را که میان من او صلح افتاد
 صوفیان رقص کنان ساغر شکرانه زدند
 جنگ هفتاد و دو ملت را عذر بنه
 چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند
 آسمان بار امانت نتوانست کشید
 قرعه‌ی کار به نام من دیوانه زدند
 ما به صد خرمن پندار زره چون نرویم
 چون ره آدم بیداد به یک دانه زدند
 آتش آن نیست که بر خنده‌ی او گرید شمع
 آتش آن است که در خرمن پروانه زدند

کس چو حافظ نکشید از رخ اندیشه نقاب

تا سر زلف عروسان سخن شانه زدند

هنگامی که به آخر بیت حافظ می‌رسد مرشد با آواز خود «میل

چکشی» را به پایان می‌رساند.

میل جفتی: نخست ورزشکاران دو میل را در برابر هم روی سینه

نگه می‌دارند، سپس پی در پی با هم به پس می‌برند و باز می‌گردانند.

خم‌گیری: باستانی کاران پس از میل گرفتن، برای در کردن خستگی،

دسته‌ی میل‌ها را در دست می‌گیرند و ته آن را بر کف گود می‌گذارند

و میل‌ها را تک تک پیش و پس می‌برند و می‌نشینند و بلند می‌شوند

این‌گونه میل‌گیری را «خم‌گیری» می‌گویند.

پا زدن: میان‌دار در میان گود می‌ایستد و باستانی کاران پیرامون او

گرد می‌آیند و به ترتیب زیر عمل می‌کنند: پا زدن به خاطر تکنیکی،

دقیق و پیچیده و دشوار بودن در صورت آشنایی به

فنون آن در واقع یک هنر است و باستانی کاران در

زورخانه میان گود ۵ نوع پا می‌زنند:

- پای نرم که در واقع مقدمه‌ی پا زدن است،

ورزشکار پنجه‌ی یک پا را اندکی از زمین بلند می‌کند

و بر روی پنجه‌ی پای دیگر خود را تکان می‌دهد و به

آرامی پیش و پس می‌رود.

- پای اول: ورزشکار روی پنجه‌ی پا می‌ایستد و

پاها را پی در پی به چپ و راست می‌گذارد. به این

صورت که یک بار پای راست را در کناره‌ی بیرونی

پای چپ می‌گذارد و این عمل را تند و پی در پی

تکرار می‌کند و در همین حال تن خود را نرم و آرام

می‌چیناند.

- پای جنگلی: ورزشکار روی پنجه‌های پا

می‌ایستد و با آواز صدای ضرب مرشد یک بار سنگینی بدن خود را روی

پنجه‌ی پای چپ می‌اندازد و پای راست را به پیش پرتاب می‌کند. این کار

تند و پی در پی انجام می‌گیرد، گاهی بعضی از ورزشکاران، میان پازدن

جنگلی، رخصت می‌طلبند و میان گود می‌آیند و می‌چرخند. در این هنگام

ورزشکاران دیگر در کنار گود می‌ایستند و او را نظاره می‌کنند.

- پای تبریزی: الف - پای اول: ورزشکاران هماهنگ با ضرب مرشد،

هر بار بر یکی دو پای خود تکیه و پای دیگر را به پیش پرتاب می‌کنند.

در این حرکات دست‌ها نیز به آرامی می‌چینند.

ب - پای دوم: پس از پای اول، میان‌دار از میان گود با دست به مرشد

اشاره می‌کند و مرشد بی‌درنگ آهنگ ضرب را تند می‌کند و میان‌دار به

شرح زیر «دو پا» می‌زند:

یک بار پای راست و بار دیگر پای چپ را به پیش پرتاب می‌کند،

آن گاه پاها را یکی یکی کمی از زمین برمی‌دارد و می‌گذارد و در این

حال تمام بدن خود را نیز به نرمی تکان می‌دهد.

ج - پای سوم: پس از پای دوم میان‌دار باز با دست به مرشد اشاره

می‌کند و مرشد آهنگ ضرب را عوض می‌کند. در این هنگام میان‌دار

«سه پا» می‌زند و ورزشکاران از او پیروی می‌کنند. «سه پا» زدن مانند

«دو پا» زدن است با این تفاوت که ورزشکاران «سه پا» را پشت سر هم

یکی پس از دیگری به جلو یا به پهلو پرتاب می‌کنند. سپس کمی درنگ

نموده و دوباره به همین روش پا زدن را تکرار می‌کنند.

۵- پای آخر: میان‌دار روی پنجه‌های دو پا می‌ایستد و با آواز و ضرب

مرشد، تند و پشت سر هم پاها را بلند می‌کند و یکی پس از دیگری

به عقب می‌برد و باز می‌گرداند، گویی دهنده‌ای است که در جای خود

ایستاده و پیش نمی‌رود و دیگر ورزشکاران نیز به همان روش از او

پیروی می‌کنند.

چرخ زدن: چرخیدن در گود از مبتدی آغاز می‌شود تا به میان‌دار

برسد. چرخیدن در گذشته‌های بسیار دور، تمرینی بود برای آماده شدن

جنگاوران و رویارویی با دشمن. اما امروزه در گود زورخانه، ورزشکاران

به ۵ گونه چرخ می‌زنند.



عکس از فرشید نبئی

۱- چرخ جنگلی: میان‌دار میان گود می‌رود و دست‌ها را در امتداد

شانه نگه می‌دارد و به نرمی، خود را تکان می‌دهد و آرام و هماهنگ با

صدای ضرب مرشد، دور گود می‌چرخد.

۲- چرخ تیز: ورزشکار یا میان‌دار در میان گود یا دور گود بسیار تند

و سریع به دور خود می‌چرخد. گاهی سرعت چرخیدن آنقدر زیاد می‌شود

که هیكل چرخنده را نمی‌توان تشخیص داد.

۳- چرخ سبک و چمنی: ورزشکار در چرخیدن سبک و چمنی، نه

تند و نه آرام، بلکه سنگین و زیبا به دور خود می‌چرخد و با چرخیدن،

دور گود را هم می‌پاید.

۴- چرخ تک‌پر: ورزشکار پس از یک بار به دور خود چرخیدن،

یک بار به هوا می‌جهد و در هوا چرخ می‌زند. گاهی هم

چرخنده دو دست خود را روی هم بر سینه می‌گذارد و می‌چرخد، معمولاً

باستانی کاران «تک‌پر» ها را در هوا و در گوشه‌های گود زورخانه انجام

می‌دهند.

۵- سه تک‌پر: ورزشکار سه بار به دور خود می‌چرخد آن گاه یک

«تک‌پر» در هوا می‌زند، مرشد برای هر یک از چرخیدن‌ها، آهنگ

ویژه‌ای بر ضرب می‌گیرد.

کباده کشیدن:

کباده را همه‌ی باستانی‌کاران نمی‌کشند، چرا که کباده کشیدن بازو و میچ قوی را طلب می‌کند. و کسانی که بخواهند کباده بکشند، پس از چرخیدن، دو نفر دو نفر یا تک تک از مرشد یا پیش‌کسوت رخصت می‌گیرند و هر کدام کباده‌ای برمی‌دارند و پس از بوسه زدن بر محل «جادستی» با دو دست در بالای سر نگه می‌دارند. کباده کشیدن به این گونه است که ورزشکار کمان کباده را با دست راست و زنجیر آن را با دست چپ می‌گیرد، (برخی هم از ورزشکاران برعکس) بالای سر، در حالی که دو بازوی او کمی تا شده است، نگه می‌دارد، و با ضرب و آواز مرشد، یک بار دست راست را در امتداد شانه نگه می‌دارد و دست چپ را بر روی سرخم می‌کند و می‌خواباند و بدان گونه ورزشکار کباده کشیدن را ادامه می‌دهد و مرشد با شمارش یکی دو تا، سه تا و چهار تا، پنج تا و شش تا، هفت تا و هشت تا الی آخر... شمارش می‌کند. ورزشکار باید به

این اقدام به خاطر افزودن بر مقام و منزلت خود و گاه برای اعمال زور به مردم بوده است.

در این موقع گروه‌های زورخانه‌رو، به خصوص جوامع پیشه‌وران و کسبه تکیه‌گاه اجتماعی شهری بودند اعتبار خود را از دست می‌دهند و مستقیماً این گروه‌های شغلی شهری را که در زورخانه‌ها مشکل می‌شدند به راحتی می‌توان از القاب آنان شناخت که تا پایان قرن گذشته‌ی هجری قمری در دست همین گروه‌های صنفی قرار داشت مانند:

پهلوان اسماعیل نداف (پنبه زن)، پهلوان اکبر دباغ، پهلوان ابراهیم حلاج، پهلوان اکبر نجار، پهلوان اکبر دلاک، پهلوان جعفر کفشدوز، پهلوان حاجی خراط، پهلوان حسین ماست‌بند، پهلوان حسین آهنگر، پهلوان اسدالله آسیابان، پهلوان حسین کله‌پز، پهلوان رضا رنگرز، پهلوان کریم قناد، پهلوان رضا گچکار، پهلوان کریم سمسار، پهلوان محمود سره ساز، پهلوان حسین میرآب، پهلوان حسین نعل گر و... که همگی از تولیدکنندگان شهری بودند که همگی در معرض ستمگری‌های اشراف و حکام قرار می‌گیرند و پایه‌های عقیدتی و فکری و ذهنی زورخانه رو به سستی می‌رود. زورخانه و ورزش کشتی که از گذشته‌های بسیار دور به طبقه‌ی پایین اختصاص داشت به اشرافیت راه پیدا می‌کند. به طوری که ناصرالدین شاه در زورخانه‌ی سرخانه‌اش، چندین پهلوان اجیر می‌کند تا در آنجا ورزش کند.

با توجه به این دگرگونی‌ها مردم ساده دل علت وابستگی و پهلوانان را به دربار و اشرافیت درک نمی‌کردند، بالاخره رفته رفته، این کانون فرهنگی که مروج مکتب فتوت و جوانمردی بود با باز شدن پای اشراف و خان‌ها به زورخانه‌ها و رقابت‌ها و دشمنی و کینه‌توزی‌ها شدت گرفت و هدف اصلی روی آوردن به زورخانه‌ها فراموش گردید. فقط پهلوان شدن و تن پروردن جایگزین آن شد به طوری که مقام پهلوانی پایتخت، منشا و فساد و دسیسه چینی و بدکرداری و بروز جنایت گردید. در رژیم پهلوی زورخانه نیز دو خط متنافر را طی می‌کرد. یکی بازگشت به هدف اصلی زورخانه و ورزش باستانی که به دست مردم عمل می‌شد و دیگری جنبه‌ی تشریفاتی و تبلیغاتی آن که در دست رژیم بود.

بنابراین با توجه به پشتوانه‌ی غنی و پرباری که از فرهنگ زورخانه داریم احیاء این‌گونه سنت‌ها به خصوص جوانان نسل امروز واجب و ضروری است، چنان که اگر این گونه سنت‌ها ضمن حفظ اصالت‌های خویش دگرگون نشود و خود را با شرایط عینی و ذهنی کنونی جامعه منطبق نسازد، با گذشت نسل‌ها به فراموشی سپرده خواهد شد.

کشتی پهلوانی اساسی‌ترین کشتی‌های باستانی است، این کشتی خاص پهلوانان بزرگ و صاحب مدعا بود که یکی به عزم مغلوب کردن دیگری درخواست کشتی می‌کرد یا از شهر خود برای دست و پنجه نرم



عکس از فرشید نبئی

روی پنجه‌های دو پا بایستد و با حرکت آهسته و نرم پا به پا بشود و پیش و پس برود. مرشد برای کباده کشیدن نوچه‌ها، فقط همراهی ضرب، برای پهلوانان با آهنگ ضرب و خواندن شعر. اما برای پیش‌کسوت ضرب و شمارش را انجام می‌دهد.

کشتی

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، پهلوان شدن و دست یافتن به پهلوانی، بدون ورزش‌های زورخانه‌ای و آموختن فنون کشتی در گذشته ممکن نبود. از این رو، ورزش باستانی و آموختن فنون کشتی از دیرباز در ایران رونق داشته است. در یکصد و بیست سده‌ی اخیر رویدادهای مهمی بر کشتی، که در حرفه‌ی پهلوانی پیش‌کسوت‌ترین ورزش‌های زورخانه می‌باشد رخ داده است که به طور اختصار به آن اشاره می‌شود: در دوران سلطنت قاجاریه، اشراف و درباریان و خان‌ها به خاطر تظاهر به نوع‌دوستی، به ورزش زورخانه روی می‌آوردند، به طوری که بیشتر در منازل خود زورخانه سرخانه‌ای دایر می‌کردند. به نظر می‌رسد

کردن با پهلوانی به شهر دیگر مسافرت می‌کرد. طبعاً برای چنان کشتی مهمی، عموم پهلوانان و پیش‌کسوتان ورزش در زورخانه جمع می‌شدند و پس از پایان یافتن ورزش زورخانه‌ای، پهلوانان میان گود می‌رفتند، پیشکسوت‌ترین افراد حاضر در زورخانه دست دو پهلوان را به دست یکدیگر نهاده و با هم کشتی می‌گرفتند. دو کشتی‌گیر نخست سرشاخ می‌شدند آن‌گاه مرشد لنگی به میان هر دو کشتی پرتاب می‌کرد تا دست نگهدارند که شعر «گل کشتی» خوانده شود و هیچانی به کشتی‌گیران بدهد. کشتی‌گیران در کنار هم به پهلو، رو به قبله خم می‌شدند و ی‌کدست را بر گردن یکدیگر و دست دیگر را روی زانو می‌گذاشتند و مرشد شعر «گل کشتی» را می‌خواند یا یکی از باستانی‌کاران که آواز خوشی داشت و در لبه‌ی دیوار گود می‌نشست و از حاضران و مرشد «رخصت» می‌طلبید و شعر «گل کشتی» را می‌خواند:

در معرکه‌ها درنگ می‌باید کرد

خون بر جگر نهنگ می‌باید کرد

پوشند یلان زره به پیکار اینجا است

جایی که برهنه جنگ می‌باید کرد

آن‌گاه دو پهلوان پس از اینکه مرشد یا خواننده می‌گفت:

خدا را سجود، پیران را عزت، جوانان را قدرت، رب المشرقین و رب‌المغربین فبای آلا ربکما تکذبان، به سجده می‌رفتند و کف گود را می‌بوسیدند و کشتی را آغاز می‌کردند.

مراسم دعا و پایان ورزش زورخانه‌ای

پس از پایان ورزش باستانی، مرشد می‌گوید: اول و آخر مردان عالم بخیر و به زنگ می‌زند و ضرب را کنار می‌گذارد و می‌نشیند. در این هنگام میاندار و دیگر باستانی‌کاران که هر یک لنگی بر دوش انداخته‌اند (جلوگیری از سرماخوردگی) به کنار گود می‌روند و به لبه‌ی آن تکیه می‌دهند و میاندار به منظور احترام، به دیگران تعارف می‌کند، اگر کسی نپذیرفت خود میاندار به دعا کردن می‌پردازد. ورزشکاران و تماشاگران همه با هم پس از هر یک از دعاها و «آیین» می‌گویند. بیشتر دعاها در مورد سعادت و خوشبختی انسان‌ها صورت می‌گیرد.

آیین گل‌ریزان

با پذیرش زورخانه به مثابه یک نهاد اجتماعی و فرهنگی، همه‌ی فعالیت‌های جنبی آن را بایستی مورد تدقیق قرار داد. این نهاد برای اعضای خود و خانواده‌هایشان صورت ویژه‌ای از همکاری و تعاون را نیز در قالب خودش پی‌ریزی کرده است که بارزترین نمونه‌ی آن آیین «گل‌ریزان» است.

در صورت بروز مشکلی برای یک ورزشکار یا پهلوان که ریشه‌ی عمیق در نهاد زورخانه دوانده است، این نهاد تقریباً صنفی از نظر تشکیلاتی، خود را موظف می‌داند که در حل آن بکوشد. چون در گذشته برای اصناف و گروه‌ها تأمین اجتماعی و امید به آینده وجود نداشت و گروه‌های زورخانه رو هم از این قاعده مستثنی نبودند، بنابراین اگر پهلوانی یا ورزشکاری دچار مشکلی می‌شد و شیرازه‌ی زندگی‌اش از هم گسیخته می‌گشت، موضوع تعاون در زورخانه کارکرد خود را در قالب آیین «گل‌ریزان» بروز می‌داد.

گردانندگان زورخانه تصمیم به برپایی یک جشن بزرگ در زورخانه می‌گرفتند. چون مذهب همیشه تسلط عمیقی در زورخانه داشت و دارد بنابراین زورخانه در سایه‌ی مذهب و فتوت و جوانمردی رشد می‌کرد و به اهداف خود جامعه‌ی عمل می‌پوشانید و برای این جشن یکی از روزهای صبح جمعه را در نظر می‌گرفتند.

ذکر این مطلب ضروری است که «گل‌ریزان» را در تمام فصول سال به جز ماه‌های محرم و صفر و ایام روزهای مذهبی می‌توان برگزار نمود.

مسئولان زورخانه برای تمام ورزشکاران صاحب نام و نشان و برای بزرگان محل به خصوص لوطی‌ها و داش‌مندی‌ها و تاجران که به نوعی با ورزش باستانی سروکار داشتند دعوتنامه‌ای می‌فرستادند و علت جشن را ذکر نمی‌کردند و کلمه‌ی «همت عالی» که در دعوتنامه ذکر می‌شد، گویای کمک نقدی بود. دعوت شدگان با خود دسته گل‌هایی می‌آوردند و در و دیوار زورخانه را با گل آذین می‌بستند و قالیچه‌های گران‌قیمت به دو طرف در زورخانه می‌آویختند که نشانگر یک جشن فوق‌العاده و باشکوه در آن محل بود. در داخل زورخانه با شیرینی و شربت و میوه از میهمانان پذیرایی می‌شد. پس از یک دوره ورزش باستانی و چند کشتی میان پهلوانان به نام پیشکسوت زورخانه، درباره‌ی سنجایی انسانی و ایمان مذهبی و قدرت ورزشی فرد مورد نظر داد سخن می‌گفت و نظر احترام آمیز همگان را نسبت به او جلب می‌کرد. سرانجام باستانی‌کاران در میان گود در جای خود می‌ایستادند و پیش‌کسوت که میاندار بود چنین می‌گفت:

بسم الله الرحمن الرحيم

یا الله العالمین در باز کن

یا رسول هاشمی پرواز کن

مشکلی بر کار من افتاده است

با دو انگشت مبارک باز کن

آن‌گاه پیش‌کسوت (میاندار) رو به مرشد می‌کرد و می‌گفت: «جناب مرشد» و «مرشد» پاسخ می‌داد: «ای والله»

پیش‌کسوت می‌گفت: آقایی ما را بطلب حضورش. «چراغ اول را روشن کند» و به همین منوال چراغ دوم، سوم، چهارم و پنجم‌الی آخر... توسط میاندار به نام دوازده امام و دریافت کرامات از سوی مدعوین ادامه می‌یافت. در پایان معمولاً کسی که در دعا کردن بر سایرین برتری داشت، پول‌هایی را که در میان گود، در وسط لنگی گردآوری شده بود، لنگ را تا می‌کرد و گره می‌زد و به صاحب «گل‌ریزان» یا بازمانده ورزشکار یا پهلوان اختصاص می‌یافت که سرمایه‌ای برایش باشد و زندگی را از نوع آغاز کند.

آداب و مراسم زورخانه

زورخانه به طور کلی در نظر باستانی‌کاران جای نیکان و پاکان و مکتب جوانمردی و فداکاری است، ادب، صفا، فروتنی و از خودگذشتگی و تمام اصول جوانمردی که میان باستانی‌کاران (حتی در زمان حال) معمول است در جوامع دیگر کمتر دیده می‌شود.

- ورزش زورخانه‌ای باید بعد از ادای فریضه‌ی صبحگاهی شروع

بشود.

باستانی کاران بایستی: طاهر، سحرخیز و پاک‌نظر باشند.

- در گذشته در ورودی زورخانه را کوتاه می‌ساختند. این نشانه‌ی تواضع و فروتنی در مقابل مکان زورخانه بوده است.

بر هر ورزشکار «زورخانه» واجب است، به هنگام ورود به گود زورخانه، خاک گود را «به رسم زمین ادب بوسیدن» بوسه زند، این عمل اشاره به قدم بوسی «پوریای ولی» نیز می‌باشد، جای قدم او، یعنی گود زورخانه را بوسه می‌زند، ضمن اینکه سجده کردن دانش فروتنی را در تن و روح ورزشکار پرورش می‌دهد.

- سادات که از اولاد پیشوای جوانمردان عالم (حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام) می‌باشند که در زورخانه، در هر کار ورزشی پیشقدم هستند ولو اینکه تازه کار و مبتدی باشند. وی چنان که از عهده‌ی میانداری هم برنیابند، محل آنها پای سردم است.

رخصت خواستن به هنگام ورزش‌های انفرادی توی گود، از وظایف حتمی باستانی کاران است که با صدای بلند می‌گویند: «رخصت» و مرشد در پاسخ می‌گوید: «خدا بدهد فرصت». چون سردم جای مبرکی شناخته شده است، کسی جز مرشد حق جلوس بر روی آن را ندارد.

در میان گود، خوردن و آشامیدن، سیگار کشیدن، و سخنان زشت بر زبان آوردن جایز نیست.

در زورخانه ثروت و مقام اجتماعی محل ندارد و حق تقدم با افراد باسابقه، پیشکسوت و پهلوان است.

اشعار مذهبی خواندن در زورخانه یکی از آداب مهم زورخانه به شمار می‌رود. رمز شعائر مذهبی در آن به جهت دوره یا دوره‌های تازه متغیر دیده می‌شود.

وارد کردن افراد به زورخانه از وظایف حتمی مرشد است. زیرا در میان اشخاصی که با داشتن لباس به زورخانه وارد می‌شوند شناسایی صاحبان مقام زورخانه‌ای برای حاضران مقدور نیست و مرشد به فراخور حال هر یک از قبیل: خوش آمدی، صفای قدمت و با فرستادن صلوات به ضرب و زنگ می‌زند.

- بعد از پایان ورزش زورخانه‌ای، برای هر میاندار واجب است که به مرشد بگوید: «دست و پنجه‌ی مرشد درد نکند». و با این عمل سپاسگزاری خود را ابراز نموده و برای سلامتی علما و سادات و بانی زورخانه و نیز کسانی که در این راه به راستی و درستی قدم نهاده‌اند، طلب مغفرت می‌کند.

رسم است کباده کشیدن از تازه کار و مبتدی آغاز شود و پس از پایان حرکات کباده کشیدن به جای اینکه کباده را در جایش بگذارد، به دست مافوق بسپارد.

به هنگام کشتی باستانی و پهلوانی در میان گود، از همان شلوارهای کوتاه چرمی (تنبان نظمی) بایستی استفاده شود.

به هنگام چرخیدن در گود زورخانه، حرکت چرخیدن از تازه کار و مبتدی آغاز می‌شود.

میراث پهلوانی در افسانه‌های پوریای ولی

قرن هشتم قرن پیدایش پهلوان پوریای ولی است که علاوه بر

پهلوانی، شاعری بود توانا و عارفی بود دل آگاه و دانا. اما آن گونه که باید در محیط ورزشی ایران که تمام مجاری آن بر محور نام او دور می‌زند، شناخته نشده است و هیچ یک از اهل فن چیزی جز نام بلند آوازه‌ی او نمی‌دانند.

آنچه مسلم است پوریای ولی علاوه بر پهلوانی، شاعر و عارفی بزرگ است که ترجمه‌ی احوال و نمونه‌ی اشعار او در بیشتر تذکره‌الشعراها آمده است.

پانوشت‌ها:

۱- عبادت خانه = تاریخ ورزش باستانی ایران، نوشته شادروان حسین پرتو بیضایی، ص ۳۵۲.

۲- بیت = تاریخ فرهنگ زورخانه، نوشته شادروان غلامرضا انصافپور، ص ۳۸.

۳- حزب = مقدمه فتوت نامه سلطانی، نوشته دکتر محمد جعفر محبوب، ص ۳۲.

۴- لنگرگاه = مقدمه فتوت نامه سلطانی، نوشته دکتر محمد جعفر محبوب، ص ۴۹.

۵- پاتوق = تاریخ فرهنگ زورخانه، غلامرضا انصافپور، ص ۳۸
۶- ورزشخانه = تاریخ ورزش باستانی ایران، فصل گل کشتی میرنجات، حسین پرتو بیضایی، ص ۳۸۹.

۷- الف = پوریای ولی: اسماعیل پاشای بغدادی در کتاب هدایت العارفین» خود از محمود پهلوان، پسر ولی‌الدین خوارزمی نام می‌برد و او را شاعری می‌داند که به قتالی تخلص می‌کرد، در سال ۷۲۲ هـ ق، فوت شده است و دیوان شعر فارسی او گنجینه‌ی حقایقی است به سبک مثنوی. یعنی هم او را پهلوان می‌شناسند و هم عارف و شاعر.

۷- پ = علیقلی واله‌ی داغستانی: مؤلف تذکره ریاض الشعراء، وی را پهلوان محمود فرزند پوریای ولی متوفی ۷۲۲ هـ ق. و مدفون در خبوه‌ی خوارزم نوشته است. همه او را شاعر، عارف و پهلوان می‌شناسند و دمی گرم و گیرا داشته است. این شعر از دیوان خود اوست:

پوریای ولی گفت که صیدم به کمند است
از همت داود نبی بخت بلند است
افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

۷- ب = تومار افسانه پوریای ولی می‌تواند بهترین معرف و بیان‌کننده‌ی چگونگی گسترش زورخانه و عملیات ورزش باستانی در قرون هفتم و هشتم باشد. کاتب کلیه‌ی عملیات زورخانه را با ابزار و آلاتش در این تومار به دقت بررسی کرده است. گویا از مقدمه‌ی تومار چند سطر پاره شده و پایانش هم ناقص می‌باشد. این تومار به عرض ۱۷ سانتیمتر و طول آن ۱/۲ - ۳ متر است. تومار از وضع و شکل ساختمان زورخانه پیش از پوریای ولی نیز اطلاعاتی در اختیار می‌گذارد: «گفتند ترا که (به عبادت خانه‌ی پهلوان مضراب می‌باید رفت، پهلوان فرمود که من آن منزل را راه نمی‌برم و آن را نمودند. چون صبح بیدار شد از قضا آن شب شب جمعه بود، پهلوان صلوات فرستاد و روانه‌ی آن جانب شد که بدو نموده بودند. چون به آن منزل رسید زیرزمینی را به نظر آورد دو زرع طول و عرض آن بود و به سنگ و ساروج تمام شده بود و محرابی از سنگ مرمر به طرق قبلیه آن بود و چهار زرع طول آن بود و سه زرع آن محراب بود و خطی سبز به دور آن محراب نوشته بود که ای پهلوان محمود، این عبادت خانه‌ی پهلوان مضراب می‌باشد اگر خواهی که مراد تو حاصل شود می‌باید که دوازده سال در این عبادت خانه بسربری». و بالاخره در این تومار سخن از کهنه سوار، کشتی

پهلوانی سنگ گرفتن، شنا رفتن، کباده کشیدن، چرخیدن و هم چنین از کلبه‌ی آداب و سنن، آیین فوتوت جوانمردی و نیز کلبه‌ی فنون کشتی نام برده است. این تومار در کتاب تاریخ زورخانه نوشته حسین پرتو بیضایی با دقت و توضیحات لازم به چاپ رسیده است. رجوع شود به ص ۳۴۹ تاریخ ورزش باستانی ایران نوشته حسین پرتو بیضایی چاپ تهران ۱۳۳۷.

۸- قدر = هم زور بودن دو پهلوان کشتی گیر را در گذشته (قدر) می‌نامیدند. (نویسنده)

۹- الف - زورخانه‌های سنتی اغلب شبیه سربینه یا رخت‌کن حمام‌های سابق بوده که طاق گنبدی آن به منظور پرتاب میل تا زیر گنبد و پیچیدن آهنگ ضرب و آواز مرشد بوده است. اما زورخانه‌هایی که در تهران یا در شهرستان‌ها جدیداً بنا شده است اغلب دارای سقف‌های صاف و بلند می‌باشند. به نظر می‌رسد این تحول در معماری زورخانه‌ها به لحاظ مصالح موجود به وجود آمده است. نویسنده.

۹- ب - تنها زورخانه‌ی تهران که کف آن در زیرزمین قرار ندارد، زورخانه‌ی روزنامه‌ی اطلاعات می‌باشد که در طبقه‌ی چهارم بنای جدید آن ساخته شده است. (نویسنده)

۱۰ - سردم = در قدیم در غرفه‌ی تکیه‌ها یا در قهوه‌خانه‌های بزرگ یا نزدیک مساجد برپا می‌شد که با شمایل ائمه و بزرگان مذهبی و با ابزار و آلات اصناف هفده‌گانه تزیین می‌گردید که به آن (هفده سلسله) می‌گفتند، بدین‌گونه که ابزار هفده پیشه وابسته به فقر، به شکل باشکوهی بر دیوارها می‌آویختند و آنها عبارت بودند از: زنگ‌ها و زینت‌های شتر، وابسته به شترداران، تپک و کوره‌ی آهنگری، ماله و تیشه‌ی بنایی، کنده و مشتبه‌ی کفاشی، کمان و مشتبه‌ی حلاجی، ناوهِ گل کشتی، اره تیشه نجاری، تیغ و لنگ و آئینه سلمانی، ساطور قصابی، تاج درویشی و مظاهر آن از قبیل پوست، تسبیح، کشکول تبرزین، لیف و صابون مرده‌شوی، گاز انبر و نعل تراش نعلبندی، سیخ خبازی، جوال و قیچی پالان‌دوزی، قلم و تیشه سنگ تراشی و بالاخره میل، کباده، ضرب، زنگ با پره‌های ابلق مخصوص زورخانه و شمشیر و سیر سربازی در سردم می‌آویختند. در این هنگام استاد یا کهنه‌سوار وارد سردم می‌شد، سخنوران به پاس احترام جلوس برمی‌خواستند، او در کنار سردم جلوس می‌کرد. چون حاضران می‌نشستند، استاد زنگ آویخته شده به سردم را می‌نواخت. سخنوری از حاضران رخصت می‌طلبید و در اثبات سردم شعری در بحر طویل چنین می‌خواند:

(چند بیهوده زنی لاف سخن در برمن - دم مزن ای بیهوده گو - زین سخنان، ورنه چنان سخت بگیرم سر راهت که بر آری تو زدل آه و فغان، افکنمت در هیجان - می‌کنم این لحظه بیان، تا که شوی واقف از آن هم زخفا هم زعیان - تا تو شوی آگه و واضح کنمت دایره‌ی فقر و فنا را - صاحب فقر بود سید سالار که باشد شه ابرار علی حیدر کرار - که بی‌مثل و نظیر است او خدیو است و امیر است. بود پادشه کون مکان - آن که بود شش جهت و نه فلک و هم سمک و چرخ طبق به ید قدرت او - حال شدی واقف از آن مخزن گنجینه‌ی اسرار خدا نور هدا شاه ولا - گوش کن تا بدهم شرح برایت که بدانی زچه برپا شده این سردم و کی باعث آن گشته - به بندم زبرای تو دگر بنده - ره چون و چرا را - دو برادر شده از روز ازل باعث این سردم و برپا نمودند چنین حرفه‌ی درویشی و به نام - یکی زان دو: خلیل و دگری بود جلیل - این دو برادر شده بودند همی مخترع سردم و ترتیب به دادند چهار و سه و ده سلسله را - تا همه خیل درویش به استادی آنها بنمایند دگر احسن و تشویق - چنین سالک با وجود و سخا را).

هنگامی که سخنوران به مشاجره می‌پرداختند. معمولاً شخص غالب مخاطب را در حین خواندن اشعار به تدریج وادار به کندن جامه‌هایش می‌کرد، تا او را با یک لنگ از سردم خارج می‌نمود و اشیا سردم را مالک می‌شد. رجوع شود

به مقاله‌ی گود مقدس - پیدایش زورخانه - مجله‌ی هنر و مردم شماره ۱۴۵ - آبان ۱۳۵۳ مصطفی صدیق.

۱۱- اخیراً از منقل‌های الکتریکی برای گرم کردن ضرب نیز استفاده می‌شود. (نویسنده)

۱۲- هم اکنون در بخش آران کاشان که از قدیم‌ترین نواح این شهر است، آسیاب مزبور را در زورخانه‌ها (سنگ نعل) می‌خوانند. سنگ زور را مولانا صائب تبریزی در غزل خود چنین یاد می‌کند:

بود کوه بیستون فرهاد را گر (سنگ زور)

از دل سنگین خوبانست (سنگ زور) من

۱۳- کباده - در فرهنگ لغات دهخدا از نوعی کمان مشقی سخن رفته: (که در مشق تیراندازی به کار آید خواه چله‌ی آن زنجیر باشد که در ورزش کشتی‌گیران به کار آید و کمان پولاد نیز همین است).

۱۴- کهنه سوار = میرنجات اصفهانی در مثنوی گل کشتی چنین یاد می‌کند:

آخرین باد به گفتار خوش کهنه سوار

آن پسر خوانده‌ی پویای ولی در همه کار

لنگ بر دوش چو آید به میان میدان

چوب تعلیم به کف، وای به حال رندان

دارد آن پیر جهان‌دیده در فن ماهر

هر فنی را بدلی همچو فلک در خاطر

مثنوی گل کشتی میرنجات که مشتمل بر ۲۶۸ بیت می‌باشد اسماً موسوم به «گل کشتی» است ولی در حقیقت فرهنگی از الفاظ و اصطلاحات و واژه‌های ورزش پهلوانی و فهرستی از اسامی رجوع شود به کتاب ورزش باستانی ایران، ص ۳۸۱ نوشته‌ی حسین پرتو بیضایی تهران ۱۳۳۷.

۱۵- در دو دهه‌ی اخیر عملیات سنگ‌گیری بیشتر اوقات در میان گود زورخانه انجام می‌گیرد. نویسنده

۱۶- هر باستانی‌کار، هنگام ورود به گود زورخانه، گود را (به رسم ادب بوسیدن) بوسه می‌زند. این عمل اشاره به (قدم بوسی پهلوان پوریای ولی) نیز هست که به علت زعامت و پیشوایی، جای قدم او یعنی گود زورخانه را می‌بوسند، حتی تخته شنا، میل، کباده و سنگ را که با خاک زورخانه تماس حاصل کرده، به هنگام برداشتن و گذاشتن بوسه می‌زنند و برای سهولت در خاک بوسی، موقع ورود به گود، دست راست را به کف گود می‌زنند و سپس به لب و پیشانی آشنا می‌سازند و هم‌چنین به هنگام خروج از گود زمین‌بوسی تکرار می‌شود. نویسنده ۱۷- ۱۱۷، اشاره به یکصد و هفده تن تیمی که حضرت علی ابن ابیطالب (ع) آنها را بزرگ کرده است. و ۱۱۴، اشاره به یکصد و چهارده سوره‌ی قرآن کریم می‌باشد.

۱۸- جمال «هشت و چهار صلوات» یعنی به جمال امام دوازدهم، حضرت صاحب الزمان علیه‌السلام صلوات.

۱۹- روایت کنند که حضرت علی علیه‌السلام، دو بند شصت دیو را بسته است و سنگ شمار هنگامی که به شماره‌ی (۶۰) می‌رسد، چنین می‌خواند: «جمال شصت بند دیو علی را صلوات».

۲۰- سرنوازی - آهنگی است که مرشد آغاز هر عملیات ورزش باستانی روی ضرب می‌نوازد.

۲۱- بیشتر میاندارها، امروزه ضمن شنا رفتن، آیات کریمه چون: آیة‌الکرسی، اسامی اعظم خداوند، جوشن کبیر و جوشن صغیر را می‌خوانند.

۲۲- مقصود اصلی از گرفتن میل، عادت دادن و تقویت میج دست‌ها با استفاده از گرز در جنگ بوده است، پیش‌کسوتان ورزش زورخانه‌ای بر این باورند که در ابتدا گرز را به زورخانه آوردند و ورزشکاران با آن تمرین می‌کردند، ولی به مرور زمان میل امروزی جای گرز گذشته را گرفته است.