

یعقوب بدری آذرین\*

## جایگاه پرورش جسمانی در ادبیات فارسی

### چکیده

انسان همواره به دنبال کسب سلامت و تندرستی به عنوان یک نیاز اصلی جهت زندگی بهتر بوده است و در این میان تربیت بدنی و فعالیت جسمی نقش به‌سزایی داشته است.

اندیشمندان نیز به فراخور شناخت خویش به گونه‌ای خاص آن را مطرح کرده و درباره آن سخن گفته‌اند. این توجه به تربیت بدنی موجب شده است تا رشته‌های مختلف ورزشی که امروزه شاهد آن هستیم گسترش یابد که آن نیز ریشه در فرهنگ عامیانه هر سرزمین دارد. در اکثر آثار ادب فارسی، هر جا سخن از توانائی جسمی است، کسب فضائل اخلاقی و حفظ روحیه جوانمردی را مکمل تربیت بدنی دانسته‌اند و کمتر کسی است که به پرورش

---

\* عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز

جسم بی‌اعتنا باشد و آنرا بی‌ارزش بداند، اما اختلاف نظر بیشتر در میزان توجه به جسم بوده است.

ضمن اینکه عده‌ای معتقدند برای کسب فضیلت اخلاقی و معنوی باید جسم را در ریاضت قرار داد، برخی دیگر بر اعتلای جسم و روان معتقدند و عده‌ای نیز توجه صرف به تربیت جسم داشته‌اند.

در این مقاله سعی شده است نظر برخی از صاحبان علم و ادب در این زمینه بیان شود و میزان توجه به پرورش جسمانی و جایگاه آن در آثار ادب فارسی مورد بررسی قرار گیرد.

\*\*\*\*\*

انسان از زمان خلقت همواره نیازمند حرکت و فعالیت بوده و جنبش و تحرک با انسان به وجود آمده است و نشانگر زنده بودن او می‌باشد. بازتاب‌های طبیعی نوزاد در بدو تولد، نمونه عینی این تحرک است که با گذشت زمان تکامل می‌یابد. انسان اولیه برای تامین معاش، نیازمند راه رفتن، دویدن و پریدن بوده است. بعدها تشکیلات گروه‌های اجتماعی و میل به توسعه طلبی یا دفاع از خود، موجب گسترش دامنه تحرک طبیعی بدن شده است. در زمانهایی که انسان فرصت بیشتری داشته، برای پر کردن اوقات فراغت به برگزاری مراسم مختلف در قالب رقص، مبارزه و مسابقه پرداخته است. بدین ترتیب افرادی که قوه تخیل و قدرت کلام بهتری داشتند، سعی کردند این آداب و رسوم را در قالب داستانها و اشعار بیاورند و آثار آنان قسمتی از فرهنگ عامیانه آن سرزمین را نشان می‌دهد.

ادبیات عامیانه در بیشتر مواقع برای سرگرمی و تفنن مردم به کار می‌رفته است و امروزه بخشی از فرهنگ جوامع به شمار می‌رود. ادبیات عامیانه را که اصیل‌ترین تراوش روح بشر است به حق، می‌توان مادر ادبیات و هنرهای زیبا و ندای قلبی هر ملتی نامید. این داستانها تجلی‌گاه دردها، رنجها، غمها، شادیه‌ها و آرزوهای دست نیافتنی توده‌های مردم است. هر چند که در داستانهای عامیانه، خیال‌پردازی نقش اصلی و سازنده‌ای دارد؛ اما سیمای قهرمان در این میان، گویای بسیاری از واقعیت‌های اجتماعی عصر است. مردم عادی در آفرینش قهرمانان، تنها به نیروی جسمانی آنان اکتفا نمی‌کنند و نیز آنان را بدون صفات و سجایای اخلاقی، قهرمان نمی‌شناسند؛ بلکه چهره قهرمان حکایت، بر حسب اینکه مربوط به چه دوره‌ای باشد، بازتاب مستقیم تحولات سیاسی، تاریخی و اجتماعی زمان است. داستانهای عامیانه را از لحاظ محتوا و موضوع می‌توان بر چند دسته تقسیم کرد:

۱- داستانهایی که صرفاً زاده خیالند؛ مانند: «داستان امیر ارسلان نامدار» (دوره قاجار).

۲- داستانهایی که مایه‌ای از حقیقت و واقعیت دارند؛ مانند: «داستان سمک عیار» (قرن ششم).

۳- داستانهایی که از تاریخ مایه گرفته‌اند؛ مانند: اسکندر نامه‌ها یا قصه‌های مربوط به هارون‌الرشید و شاه عباس.

۴- داستانهایی که جنبه دینی دارند؛ مانند: «خاوران نامه»، «حمزه نامه یا ابومسلم نامه».

نکته جالب آن است که با وجود تنوع موضوع و هدف داستانها که موجب آفرینش قهرمانان متفاوتی می‌شود؛ تقریباً در همه داستانهای عامیانه،

قهرمانان دارای ویژگیهای مشترکی هستند. آنان هیچ یک بر زور بازو و نیروی جسمانی خویش متکی نیستند؛ بلکه همگی از پشتوانه معنوی عمیقی برخوردارند و در روح خویش جوانمردی و انسانیت را به کمال دارند. از این رو نمونه کمال مطلوب مردمند.<sup>۱</sup>

در بررسی‌هایی که در آثار ادبی به عمل آمده، این نکته مشخص می‌شود که در زمینه پرورش جسمی و ارتباط آن با پرورش معنوی، معمولاً سه نوع طرز تفکر در بین علما و ادبا وجود داشته است:

۱- عدم توجه به تن و پرورش جسمانی و توجه صرف به ریاضت و یا فضایل معنوی.

۲- توجه به پرورش جسمانی همراه با پرورش و کسب فضایل معنوی و اخلاقی.

۳- پرورش جسم و کسب نیرومندی، بدون توجه به فضیلت‌های معنوی. در اکثر عبارات ادبی که به تربیت جسم توجه شده، بر تعالی همه ابعاد وجودی انسان تأکید شده است و سعی صاحبان آثار کامل ساختن توانایی‌های بدنی با فضایل اخلاقی و آشکار نمودن روح جوانمردی بوده است. چنانکه در سروده فردوسی آمده:

ز نیرو بود مرد را راستی      ز سستی کژی زاید و کاستی

این همراهی راستی و نیرومندی از دیر باز مورد تأکید بوده و هست؛

بخصوص در نزد ایرانیان که به مسائل معنوی توجه خاص داشته‌اند. صاحبان علم و ادب نیز در دوره‌های مختلف تحت تاثیر اوضاع و احوال زمان و شرایط روحی خویش، سعی کرده‌اند به گونه‌ای خاص عقاید خود را درباره راستی و ارتباط آن با نیرومندی بیان کنند.

بدین ترتیب در قرن هفتم و هشتم که صوفیه قوتی بسیار داشتند و تصوف توسعه می‌یافت، تحولات اجتماعی در ایران حاصل شد و موجب ریشه‌دار شدن اعتقادات مذهبی و توجه به مشایخ صوفیه گردید. تصوف حرکتی عقلی، آمیخته با دین و ارشاد و روبه کمالات انسانی بود. و سالک در اولین مرتبهٔ سلوک خود (سیر از خلق به حق) به نابود ساختن هوس‌ها و آرزوها و قوای جسمانی و تسلیم به عقل نیاز داشت. و برای تضعیف قوای جسمانی انواع ریاضتها، سیاحت‌های عارفانه و عبادتها لازم بود و در کنار آن دو امر اهمیت داشت: یکی، ذکر و دیگری، فکر.<sup>۲</sup>

اوحدی در «جام جم» در باب سالکین چنین بیان می‌کند:

بر تو هر مشکلی که گیرد عقد

کندش کشف بر تو دردم نقد

روح در عرش و جسم در زندان

چهرهٔ او گشاده لب خندان

اگرش حال کم شود شادست

و گر افزون شود برش باد است

دنییی او ز بهر دین باشد

خرمنش بهر خوشه چین باشد

تصوف نشانگر طرز فکر خاصی است که در دوره‌های قبل رایج بود و

پیروان این مسلک توجه کمی به امور دنیوی، از خود نشان می‌دادند؛ چنانکه از

آثار خواجه عبدالله انصاری، امام محمد غزالی، عین‌القضاة همدانی، ابوسعید

ابی‌الخیر و برخی دیگر از صوفیان دوره‌های مختلف چنین برمی‌آید که کمتر به

امور جسمانی و دنیوی توجه داشته‌اند و سعی آنان کسب فضایل معنوی و اخلاقی

به روش خاص صوفیان بوده است.

امام محمد غزالی می‌گوید: «اگر انسان آنچه را که موجب لذت است بخورد؛ قلب او سخت می‌شود و از مرگ کراهت می‌ورزد؛ در حالی که اگر نفس را از شهوات و لذات باز دارد به ترک دنیا عادت می‌کند.»<sup>۳</sup>

همام تبریزی که خود از عارفان و شیوخ تصوف بوده چنین سروده است:

من از دنیا و مافیها دل اندر نیکوان بستم

عجب دارم که بشکیم ز روی خوب تا هستم

مرا باید که در دستم بود زلف پرریویان

چه باشد گر دهد یا نه مریدی بوسه بر دستم<sup>۴</sup>

و همچنین سنایی سروده است:

تاکی ز بهر تربیت جسم تیره روی

جانرا هبا کنید و خرد را هدر کنید

جانی کمال یافته در پرده شما

وآنکه شما حدیث تن مختصر کنید<sup>۵</sup>

ناصر خسرو با اینکه هم به امور دنیوی توجه داشته و هم به امور اخروی؛ ولی به

پرورش جسمانی توجه کمتری نشان می‌دهد:

با لشکر زمانه و با تیغ تیز دهر

دین و خرد بس است سپاه و سپر مرا

\*\*\*\*\*

منگر بدین ضعیف تنم زانکه در سخن

زین چرخ پرستاره فزونست اثر مرا<sup>۶</sup>

شمس تبریزی نیز از عارفان بوده و در این باب چنین سروده است:

ماییم فدائیان جانباز  
گستاخ و دلیر و جسم پرداز  
حیف است که جان پاک ما را  
باشد تن خاکسارانباز

\*\*\*\*\*

اگرت مراد باشد که نمیری و بمانی  
برهان ز جهد خود را از جهان دون فانی  
ز تن و ز جان و از دل بگذر مساز منزل

که شود مراد حاصل بمراد و کامرانی<sup>۷</sup>  
و به حکم اشعار حافظ، فراموش کردن عالم روحانی و پرداختن به  
جهان جسمانی و اکتفا به عشق و لذت‌های دنیای فانی، شرط عقل و معرفت  
نیست. ولی نکته‌ای نیز هست و آن اینکه مقصود از عرفان درویشی و قلندری،  
خانه بدوشی و محرومیت از تمامی خوشیهای دنیوی و بی‌خبری از این جهان  
زندگی نیست.<sup>۸</sup> چنانکه در اشعار او آمده است:<sup>۹</sup>

جهان پیر رعنا را ترحم در جبلت نیست  
ز مهر او چه می‌پرسی درو همت چه می‌بندی  
همائی چون تو عالی قدر حرص استخوان تاکی  
دریغ از سایه همت که بر نااهل افکندی  
در این بازار اگر سودی است با درویش خرسند است  
خدایا منعم گردان به درویشی و خرسندی

\*\*\*\*\*

آن آهوی سیه چشم از دام ما برون شد  
 یاران چه چاره سازم با این دل رمیده  
 زنهار تا توانی اهل نظر میازار  
 دنیا وفا ندارد ای نور هر دو دیده

\*\*\*\*\*

من حالت زاهد را با خلق نخواهم گفت

این قصه اگر گویم با چنگ و ریاب اولی

شهید مطهری درباره زهد می گوید: «زاهد کسی نیست که به طبیعت و اشیاء، بی رغبت و به امور دنیوی، بی میل باشد. زاهد کسی است که برحسب طبیعت و غریزه به لذات مادی رغبت دارد؛ ولی به خاطر هدفهای بخصوصی، عمل و رفتارش با بی رغبتی است؛ یعنی از آنها صرف نظر می کند. در اسلام، رهبانیت (کناره گیری از زندگی برای رسیدن به آخرت) اصلاً وجود ندارد.» رسول اکرم (ص) فرمود: «لا رهبانیه فی الاسلام»<sup>۱۰</sup> این چنین طرز تفکری (روش هندی) که می گوید: جسم و قوای جسمانی را باید ضعیف نگهداشت، در اسلام نیست. از نظر اسلام، انسان وقتی جسم سالم و قوی نداشته باشد، روح سالم نخواهد داشت. اما داشتن جسم سالم، تنها شرط و زمینه است نه هدف و غایت. در اسلام، تقویت جسم و قوای بدنی نه تنها مذموم نیست؛ بلکه ستوده نیز هست و آنچه نکوهیده است، نفس پرستی و شهوت رانی است که موجب تضعیف جسم می شود. اما اگر کسی، تمام همش، تقویت جسم باشد؛ نقص کارش در عدم توجه به جنبه های دیگر وجودش است.

نه آن مورم که در پایم بمالند      نه زنبورم که از نیشم بنالند  
 چگونه شکر این نعمت گزارم      که زور مردم آزاری ندارم



اصل کلی در اسلام این است: هر چیزی که به جسم ضرر برساند حرام است. بنابراین پرورش جسم در حدود پرورش علمی، بهداشتی و سلامتی و تقویت جسم که بدن نیرو بگیرد، یک کمال است؛ مثلاً حضرت علی (ع) نیروی بدنی داشت و این جزو کمالات آن حضرت است؛ نه جزو نقایص. به هر حال آن تن پروری که فراوان در اشعار شعرای ما آمده است و در کلام عرفا و ادبا، بصورت تعبیرات ادبی بیان شده و در زبان عربی هم ممکن است در زبان شعرا باشد. بدان علت تن پروری نامیده می شود که شهوت مربوط به جسم است<sup>۱۱</sup> زندگی به معنی دانایی و توانایی است؛ ما از آن جهت به خدا حی مطلق می گوئیم که دانا و توانای مطلق است و اسلام قرن‌ها پیش آن را در عمل پیاده کرده است. طرز تفکری که ثمره آن دانایی و توانایی نباشد؛ بلکه سکون و عدم تحرک و ناآگاهی باشد، از اسلام نیست<sup>۱۲</sup>: «لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»

در میان سه تمدن آسیایی ایران، چین و هند، ایرانیان بیشترین اهمیت را به تربیت بدنی قائل بوده‌اند. بر خلاف چینیان که توجه چندانی نداشتند و هندیان که گاه پرورش تن را مذموم می دانستند. علاوه بر شواهد فراوان «شاهنامه» فردوسی، افلاطون در رساله‌هایش، هرودت در «تاریخ» خود، گزنفون در «کوروش نامه» و استرابون در «جغرافیا» به این امر تأکید دارند. مقام پهلوانی در ایران باستان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است و سپس این سنت در ایران بعد از اسلام نیز با تأسی از دستورات دینی حفظ شده، قوت بیشتری یافت. برای رسیدن به مقام پهلوانی علاوه بر مهارت در فنون مختلف ورزشی و جنگی، برخوردار از سجایای اخلاقی، راستگویی، جوانمردی، دلیری، فروتنی و معرفت نیز ضروری دانسته می شده است.<sup>۱۳</sup> توجه به پرورش جسمانی بعد از ظهور اسلام، بیشتر در سه گروه فتیان، عیاران و شطاران مشاهده

می‌شود.<sup>۱۴</sup> در فتوت نامه‌ها برای رسیدن به هدفهای فتوت، ورزش و تربیت بدنی، یکی از ابزارها بوده و در کتابهای اخلاق، خلق پهلوانی جزو اخلاق حمیده به حساب آمده است و در اندرز نامه‌هایی مانند: «قابوسنامه» فصل یا فصولی به موضوعات تربیت بدنی و ورزش اختصاص داده شده است.<sup>۱۵</sup>

فتیان، که پیش از اسلام نیز وجود داشتند پس از گسترش اسلام، از فرهنگ غنی تشیع سود جستند و به فتوت و جوانمردی جهتی صحیح دادند و شهرت پهلوانی و خصال انسانی آنان زبانزد گشت. امام علی (ع) نیز خود سمبل فتوت بود؛ چنانکه گفته شده: «لا فتی الا علی» و سعدی در فتوت مولا علی (ع) چنین گفته است:

جوان مرد باش و دوگیتی تراست

دوگیتی بود بر جوانمرد راست

جوان مرد اگر راست خواهی ولی است

کرم، پیشه شاه مردان، علی است

امام علی (ع) در باب فتوت می‌فرماید: «اصل فتوت، وفا، راستگویی،

سخا، فروتنی، نصیحت، هدایت و توجه است.»<sup>۱۶</sup>

و مولوی نیز در اییاتی، فتوت امام علی (ع) را هنگام نبرد با عمر بن

عبدود در جنگ خندق، چنین بیان می‌کند:

گفت من تیغ از پی حق می‌زنم      بنده حقم نه مامور تنم

شیر حقم نیستم شیر هوا      فعل من بر دین من باشد گوا

در «جامع التواریخ» رشیدالدین فضل الله آمده است: «از پهلوانان

نامی که در اواخر قرن هفتم و اوایل قرن هشتم هجری از سرزمین ایران برخاست؛ پهلوان «پوریای ولی» بود. وی، از مرشدان و جوانمردان روزگار خود

بود و هنوز هم از او به نام مرشد و سمبل پهلوانی، فتوت و ورزشکاری ایران یاد می‌کنند.»<sup>۱۷</sup>

پوریای ولی، پهلوانی بزرگ و عارفی ارجمند و شاعری توانا بود: از کرامات و جوانمردیهای او زیاد گفته شده است؛ چنانکه از اشعارش بر میآید:

گر بر نفس خود امیری مردی      و بر دگری خرده نگیری مردی  
مردی نبود فتاده را پای زدن      گر دست فتاده‌ای بگیری مردی

\*\*\*\*\*

آنم که دل از کون و مکان برکندم  
وز خوان جهان به لقمه‌ای خرسندم  
کندم ز سرکوه قناعت سنگی  
آوردم و بر رخنه آزا فکندم

\*\*\*\*\*

گر مرد رهی نظر به ره باید داشت  
خود را نگه از کنار چه باید داشت  
در خانه دوستان چو گشتی محرم  
دست و دل و دیده را نگه باید داشت<sup>۱۸</sup>

در مورد عیاران ملک الشعراء بهار در حاشیه «تاریخ سیستان» آورده است: «عرب، اشخاص کاری و هوشیار را که در جنگها خودنمایی می‌کردند و فراست به خرج می‌دادند؛ عیار می‌نامیدند. آنها با تشکیل گروه‌ها و پرورش جسمانی خود، سعی در دفاع از مظلومین داشتند.»<sup>۱۹</sup> در «قابوسنامه» عنصرالمعالی در وصف عیاران آمده است: «جوانمردترین عیاران آن بود که او را چند هنر بود، به هر کاری بردبار باشد؛ دلیر و مردانه بود؛ به کس زیان نکند؛

بعهد خود وفا کند؛ زبان را به سود دوستان وادارد، راست گوید و راست شنود؛ از تن خود عدل و داد بدهد؛ نیکی را به بدی مکافات نکند؛ زبان را نگهدارد، و چون نیک بنگری این همه به سه شرط است: اول خرد، دوم راستی، سوم مردمی.»<sup>۲۰</sup>

داستان «سمک عیار» از داستانهای شیرین قرن ششم است و دارای نثری بسیار دلکش، که مایه اصلی حکایت عیاری است. هدف عیاران ترویج خوی نیک به ویژه، جوانمردی بوده است؛ ضمن اینکه ناگزیر از فراگیری آیین کشتی، سواری، تیراندازی، پرتاب خنجر و نیزه و افکندن کمند نیز بودند و «سمک» قهرمان اصلی داستان، نمونه عیاری است. به طوری که با الهام از رفتار و کردار او می توان اصول راستین عیاری را شناخت و آیین های شناخته نشده روزگاران نخستین را دریافت.<sup>۲۱</sup>

بنابراین تأکید بر این است که در کنار پرورش جسم باید به فضایل اخلاقی و معنوی نیز توجه خاص داشت و جوانمردی و پهلوانی را با آنها عجین ساخت. همچنین توجه صرف به کسب فضایل معنوی و یا در مواقعی ریاضت کشی، بدون توجه به پرورش تن مذموم دانسته شده است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «مومن نیرومند، بهتر و محبوبتر از مومن ناتوان است.»<sup>۲۲</sup> امام علی (ع) نیز در دعایی بیان کرده اند: «خدایا اندام مرا در راه خدمت به خودت نیرومند گردان.» دانشمندان ایرانی و اسلامی نیز مانند بوعلی سینا، خواجه نصیرالدین طوسی، فارابی و رازی به تربیت جسمانی تأکید بسیار داشته اند. مولوی در ستایش صبر و کار، شکل گیری لعل را مثال می آورد:<sup>۲۳</sup>

کارها می‌کن و تو کاهل مباش  
 اندک اندک خاک چّه را می تراش  
 کارها می‌کن کوش هان از بهر آب  
 اندک اندک دور کن خاک و تراب  
 هر که رنجی برد گنجی شد پدید  
 هر که جدی کرد در جدی رسید  
 بابا افضل کاشانی معتقد است: «جسم، گوهر گرانبهایی است که باید تربیت یابد،  
 تا آماده رسیدن به مقام والا باشد.»<sup>۲۴</sup>  
 تا گوهر جان در صدف تن پیوست  
 از آب حیات صورت آدم بست  
 گوهر چو تمام شد صدف چون بشکست  
 بر طرف کله گوشه سلطان بنشست  
 خیام نیز که بیشتر به امور دنیوی توجه داشته، گفته است:<sup>۲۵</sup>  
 از رنج کشیدن آدمی خُر گردد  
 قطره چو کشد حبس صدف در گردد  
 گر مال برفت سر بماناد به جای  
 پیمانان چو شد تهی دگر پر گردد  
 در سروده‌های سعدی نیز هر جا سخن از زور و توانائی بوده؛ بر حفظ جوانمردی  
 تأکید شده است.<sup>۲۶</sup>  
 مردی گمان مبر که به پنجه است و زور کتف  
 با نفس اگر بر آیی دانم که شاطری

ای که شخص مَنت حقیر نمود  
 تا درشتی هنر نپنداری  
 اسب لاغر میان بکار آید  
 روز میدان نه گاو پرواری

\*\*\*\*\*

با بازوان توانا و قوت سردست  
 خطاست پنجه مسکین ناتوان بشکست

\*\*\*\*\*

زورمندی مکن بر اهل زمین  
 تا دعائی بر آسمان نرود  
 سعدی همچنین در عبارتی آورده است: «توانگران و توانایان را  
 حرمتی که هست؛ سبب آن است که نعمتی دارند و راحتی از ایشان به دلی رسد.  
 چون نرسد این فضیلت برخاست.»<sup>۲۷</sup>

فردوسی در تربیت سیاوش به دست رستم و پرورش تن و آموزش  
 سلاح‌ها چنین می‌سراید:<sup>۲۸</sup>

جهانجوی پور پسندیده را	به رستم سپردش دل و دیده را
عنان و رکیب و چه و چون و چند	سواری و تیر و کمان و کمند
سخن گفتن و رزم و راندن سپاه	زداد و زبیداد و تخت و کلاه

و در تربیت جسمانی بهرام‌گور آورده است:

یکی تا دبیری بیاموزدش

دل از تیرگیها بر افروزدش

سه دیگر که چوگان و تیر و کمان

همان گردش تیغ با بدگمان

در بین منظومه‌های حماسی ادبیات ایران از قرن پنجم تا هفتم علاوه بر اسکندر نامه‌ها، می‌توان به «شاهنشاه نامه» از مجدالدین محمد پاییزی نسوی، «ظفرنامه» از حمدالله مستوفی قزوینی، «شهنشاه نامه تبریزی» از احمد تبریزی، «سام نامه» خواجه و «سام نامه» سیفی و «شاهنامه» فردوسی اشاره نمود که برخی از آنها به وصف قهرمانان ملی و بعضی، به موضوعات تاریخی صرف، پرداخته‌اند. در همه آنها درباره پهلوانی و قهرمانی و پرورش جسمانی سخن گفته شده است.<sup>۲۹</sup> در ایران قدیم به ورزش و مشق‌های سپاهگیری و انواع بازیها اهمیت فراوان می‌دادند. فرزندان اعیان و اشراف نیز تا زمانی که در این فنون شایستگی خود را ثابت نمی‌کردند؛ آنان را به دربار شاهنشاهی راه نمی‌دادند. اسب دوانی، شمشیربازی، زورآزمایی، شکار و تیراندازی از نشانه‌های تربیت جسمانی روزگاران قدیم است. مردانی که بهترین نمونه تناسب اندام و قوت و جمال مردانه بودند در عهد قدیم به قدری مورد ستایش بودند که به آنان قانون می‌گفتند؛ یعنی قانون برای هیکل تراشی؛ زیرا مثال بی‌نظیری برای تجسم هیکل متناسب بشر بودند. مولوی درباره شمس تبریزی چنین سروده است:<sup>۳۰</sup>

شمس تبریزی که شاه و دلبر است با همه شاهنشهی جاندار ماست

یکی از ورزشهای مخصوص ایرانیان که در زمانهای دور در بین آنان

رواج داشته؛ چوگان بازی است که آن را به دو صورت سواره و پیاده بازی

می کردند. بازیهای رسمی، با ساز مخصوص انجام می شده است. چنانکه فردوسی گفته است:<sup>۳۱</sup>

از آواز سنج و دم کرنای تو      گفتی بجنید میدان ز جای  
سیاوش بر آنگوی برداد بوس      برآمد خروشیدن بوق و کوس

نظامی در کتاب خسرو و شیرین، بازی کردن شیرین و زنان دربار خسرو پرویز را با چوگان به رشته نظم کشیده است. مثل معروف (این گوی و این چوگان) یا (این گوی و این میدان) معروف بودن این بازی را ثابت می کند.<sup>۳۲</sup> فردوسی در مورد مسابقات چوگان بازی، تیراندازی، نیزه زنی و کشتی

گرفتن، سخن رانده و درباره قسمتی از مسابقات سیاوش چنین گفته است:<sup>۳۳</sup>

جو گرسوز آمد بینداخت گوی      سپهد سوی گوی بنهاد روی  
ز چوگان او گوی شد ناپدید      تو گفتی سپهرش همی برکشید  
سوی گوی گردان و کند آوران      برانگیختند اسب از هر کران  
بدو گفت گرسوز ای شهریار      هنرمند و از خسروان یادگار  
به نوک سنان و به تیر و کمان      هنرها پدیدار کن یک زمان

آنچه از حماسه نامه ها بخصوص در شاهنامه دیده می شود؛ چنین بر می آید که کشتی گیران حرفه ای به هنگام مبارزه کمربندی می بسته اند که در میان آن حلقه ای برای گرفتن بود.<sup>۳۴</sup>

به کشتی گرفتن نهادند سر      گرفتند هر دو دوال کمر

و در مورد کشتی سیاوش چنین سروده است:<sup>۳۵</sup>



سیاوش گرفتش دوال کمر

نمودش زبازوی فرخ هنر

وز آن پس بیچید سوی دمور

گرفتش بروگردن او بزور

فردوسی همچنین نشان داده که بعد از مسابقه و کسب قهرمانی

هدایایی نیز داده می شده است.

وز آن پس هر او را بسی هدیه داد برفتند از آن شهر آباد شاد

سعدی نیز حکایتی در مورد کشتی دارد و آن، داستان کسی است که در

صنعت کشتی سر آمده بود و سیصد و شصت بند فاخر می دانست. همه آنها را به

گوشه خاطرش آموزش داد، مگر یک بند و بعدها در زمانی که مجبور به کشتی با

وی گردید از آن یک بند سود جست و او را شکست داد.

و در جایی دیگر آورده است: «یکی از صاحب‌دلان زور آزمایی را دید

بهم بر آمده و کف بر دماغ انداخته، گفت: این را چه حالتست؟ گفتند: فلان

دشنام دادش؛ گفت: این فرومایه هزار من سنگ بر می دارد و طاقت سخنی

نمی آرد.»<sup>۳۶</sup>

در فتوت نامه سلطانی در مورد ورزش کشتی و توجه به این رشته

چنین آمده است:

«بدان که کشتی گرفتن، هنری است مقبول و پسندیده ملوک و

سلاطین. هر که بدین کار مشغول می باشد؛ اغلب آن است که بپاکی و راستی

می گذرانند. اگر پرسند که این هنر از که مانده؟ گوی: از اولاد یعقوب،

پیغمبر (ص)، که حضرت یعقوب این علم را می دانست و فرزندان خود را تعلیم

می داد.» و در «تاریخ جهانگشای» جوینی نیز به مسابقات پهلوانی و کشتی هایی

برمی‌خوریم که در حضور سلاطین و امرای آن روزگار انجام می‌شده است.<sup>۳۷</sup> اصطلاح پهلوان پنبه نیز که در امثال آمده مربوط به قرون گذشته است و به افرادی می‌گفتند که درشت اندام و قوی هیكل و بی‌هنر و ترسو بودند و نیز کسانی که نه میدان رفته و کشتی گرفته؛ و نه جسارت و شجاعتی از خود نشان داده‌اند. وجه تسمیه «پهلوان پنبه» مربوط به زمانی است که حلاجها در موقع جشن و چراغانی از پنبه، آدمک‌هایی با بازوانی ستبر و سینه‌ای برآمده و قد بلند می‌ساختند و از آن پس کسانی را که درشت هیكل و نادان و ترسو بودند؛ به پهلوان پنبه تشبیه می‌کردند.<sup>۳۸</sup>

«مجمل التواریخ و القصص» از رواج کشتی پهلوانی و حفظ رسوم جهان پهلوانی و وجود اصطلاحات زورخانه‌ای، مثل نوحاسته در زمان مولف و دوران قبل از اسلام خبر می‌دهد. چنانکه می‌نویسد: «اندر عهد نوذر و زاب پهلوان به زال رسید؛ اندر عهد کیقباد رستم، پسر زال، نوحاسته بود و اندر عهد کیکاووس جهان پهلوانی، رستم کرد؛ اندر عهد لهراسب بازماندگان بودند از پهلوانان: کیخسرو، اسفندیار، پسر گشتاسب، نوحاسته بود.»<sup>۳۹</sup> نام زورخانه از قرن هشتم و نهم هجری پدید آمد؛ در طول زمان زورخانه‌ها رونق یافت و عاملی موثر در تزکیه روح و جسم گردید و مکانی شد تا اصالت روحانی و مذهبی که الهام گرفته از تعالیم اسلامی بود همراه با خصلتهای مردانگی مولای متقیان، علی(ع)، به هم آمیخته شود و خواستگاه مردان مسلمان و آزاده ایران گردد. میرنجات اصفهانی در مورد زورخانه چنین می‌گوید:<sup>۴۰</sup>

خانه ورزش ما جای هوسناکان نیست  
 جای پاکان بود این منزل ناپاکان نیست  
 خانه ورزش ما هست علیرغم فلک  
 سرزمینی که بود پاکتر از چشم فلک  
 زورخانه است دلا چندگهی ماواکن  
 به خرابیات و مناجات رهی پیداکن

همه پهلوانان ایران خداپرست بودند؛ توکل بر خدا داشتند و هیچ کاری را بدون توجه به خدا انجام نمی دادند. یکی از پهلوانان و کشتی گیران نامدار ایران «تختی» بود. مهدی سهیلی درباره پهلوانی تختی از زبان وی به پسرش چنین می گوید:<sup>۴۱</sup>

پسر جان! بابکم! ای کودک تنهای تنهایم!  
 بدان آن پهلوان، یک خرمن گل بود، گلشن بود  
 در اوج زورمندی، نازنین مردی فروتن بود  
 صفا و شرم و عفت، مهره‌ای در دست او بودند  
 به یمن این صفتهای خداوندی  
 تمام مردم آن شهر از پیر و جوان پا بست او بودند.

در نهایت مطالبی که در مورد نحوه تربیت ایرانیان قبل از اسلام و بعد از اسلام ذکر شد، معلوم می شود که ایرانیان همواره همراه با تربیت جسمانی به پرورش معنوی نیز نظر داشته اند. همان طور که در آثار مورخان یونانی نیز در مورد ایرانیان، این مسأله آشکارا دیده می شود.<sup>۴۲</sup> ولی حقیقتی که وجود دارد این است که اندیشمندان ایرانی کمتر تربیت بدنی و ورزش را محور قرار داده اند که آثار آن را بررسی کنند. و اگر علما و ادبا به آن تأکید داشته اند؛ به این دلیل بوده

که آن را وسیله‌ای می‌دانستند که می‌تواند انسان را از سستی و تن‌پروری خارج کند و افراد بتوانند طریق جوانمردی و کمک به دیگران را بیمایند. اگر چه این مطالب می‌توانند منشاء تأثیر مثبت در جامعه باشند؛ ولی آثار پرورش جسمانی در همین، خلاصه نمی‌شود.

در هر حال بررسی تأثیرات تربیت بدنی در این مقاله جای نمی‌گیرد؛ اما توجه به این نکته ضروری است که در تفکر اسلامی و اندیشه ایرانی، رهبانیت در جهت کسب فضیلت، جایی ندارد. چنانکه برخی عارفان بزرگ ایرانی، خود الگوی کار و کوشش و مجاهدت بوده‌اند و در موارد لازم فداکاری از خود نشان داده‌اند. مثال بارز آن، عارف مبارز، امام خمینی است. در سروده‌ای از ایشان چنین آمده است:<sup>۴۳</sup>

آن دل که به یاد تو نباشد دل نیست

قلبی که به عشقت نتپد جز گیل نیست

آن کس که ندارد به سرکوی تو راه

از زندگی بی‌ثمرش حاصل نیست

پی‌نوشت:

- ۱- روانپور- نرگس، سیمای قهرمانان در داستانهای عامیانه فارسی، نشریه دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دهکده المپیک، شماره سوم، ۱۳۵۷، ص ۵۶
- ۲- صفا- ذبیح‌اله، تاریخ ادبیات ایران، جلد سوم، بخش اول، چاپ دوم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۶، ص ۱۹۹ و ۲۰۰ و ۱۸۹
- ۳- صفا- ذبیح‌اله، تاریخ ادبیات ایران، جلد سوم، بخش اول، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۶، ص ۲۲۵
- ۴- تاریخ ادبیات در ایران، منبع ۲، ص ۷۲۹
- ۵- تاریخ ادبیات در ایران، منبع ۳، ص ۵۸۳
- ۶- تاریخ ادبیات در ایران، منبع ۳، ص ۴۵۶
- ۷- شمس تبریزی، کلیات شمس تبریزی، به کوشش دشتی- علی، فروزانفر- بدیع‌الزمان، چاپ ششم، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۵۵ ص ۴۷۰
- ۸- مشکور- محمد جواد، تاریخ ایران زمین، انتشارات اشراقی، ۱۳۵۶ ص ۲۶۴
- ۹- حافظ- خواجه شمس‌الدین، دیوان حافظ، به کوشش قزوینی- محمد، غنی- قاسم، نشر آروین، ۱۳۷۳ ص ۲۳۳ و ۲۲۶ و ۲۴۴
- ۱۰- مطهری- مرتضی، حق و باطل، انتشارات صدرا، ۱۳۶۱، ص ۱۲۲
- ۱۱- مطهری- مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات الزهراء، ۱۳۶۲، ص ۲۳۶ و ۴۲ و ۱۳۸ و ۱۸۰
- ۱۲- حق و باطل، منبع ۱۰، ص ۱۲۲

- ۱۳- ضرغام- علی، تاریخچه کوتاه ورزش، مجله دانشمند، سال سی ام، ۱۳۷۱
- ۱۴- آیریا- جمشید، بهرام- عباس، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۴ ص ۱۲۳
- ۱۵- الهی- صدرالدین، هویت ایرانی ورزش، نشریه دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دهکده المپیک، شماره چهارم، ۱۳۵۷ ص ۱۳
- ۱۶- تاریخ و تربیت بدنی و ورزش، منبع ۱۴، ص ۱۲۱
- ۱۷- ثواقب- جهانبخش، ورزش پهلوانی در ایران، نشریه دانشگاه، خرداد ۱۳۷۰
- ۱۸- تاریخ تربیت بدنی و ورزش، منبع ۱۴ ص ۱۳۳
- ۱۹- تاریخ تربیت بدنی و ورزش، منبع ۱۴ ص ۱۲۳
- ۲۰- تاریخ تربیت بدنی و ورزش، منبع ۱۴ ص ۱۲۴
- ۲۱- نشریه دانشکده تربیت بدنی، منبع یک ص ۵۸
- ۲۲- کریمی- جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴ ص ۲۳۶
- ۲۳- برگزیده متون ادب فارسی، انتشارات مرکز دانشگاهی، ۱۳۶۳ ص ۷۱
- ۲۴- برگزیده متون ادب فارسی، منبع ۲۳ ص ۵۷
- ۲۵- برگزیده متون ادب فارسی، منبع ۲۳ ص ۶۰
- ۲۶- سعدی، کلیات سعدی، به کوشش فروغی- محمدعلی، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۵۶ ص ۷۵۳ و ۳۹ و ۴۷ و ۶۱
- ۲۷- کلیات سعدی، منبع ۲۶، ص ۸۸۲
- ۲۸- فردوسی- ابوالقاسم، شاهنامه فردوسی، با مقدمه فروغی- محمدعلی، انتشارات جاویدان ص ۹۹ و ۳۷۴
- ۲۹- تاریخ ادبیات در ایران، منبع ۲، ص ۳۲۵

- ۳۰- کاظم زاده- حسین، راه نو، انتشارات اقبال، ۱۳۵۷ ص ۲۱۷
- ۳۱- تاریخ تربیت بدنی و ورزش، منبع ۱۴ ص ۲۷۷
- ۳۲- راه نو، منبع ۳۰ ص ۲۱۵
- ۳۳- شاهنامه فردوسی، منبع ۲۸ ص ۱۱۷
- ۳۴- نشریه ورزش دانشگاه، منبع ۱۷
- ۳۵- شاهنامه فردوسی، منبع ۲۸ ص ۱۱۷
- ۳۶- کلیات سعدی، منبع ۲۶ ص ۹۵ و ۶۱
- ۳۷- نشریه ورزش دانشگاه، منبع ۱۷
- ۳۸- عقیلی- ابوالقاسم، تاریخچه ورزش باستانی در یزد، نشریه خبری علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، آبان ۱۳۷۱
- ۳۹- نشریه ورزش دانشگاه، منبع ۱۷
- ۴۰- نشریه خبری علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، منبع ۳۸
- ۴۱- سهیلی- مهدی، تختی قصه می گوید، نشریه خبری علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، آبان ۱۳۷۱
- ۴۲- نشریه دانشکده تربیت بدنی، منبع ۱۵ ص ۱۳
- ۴۳- امام خمینی (قدس سره) نقطه عطف- موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ اول ۱۳۶۹ ص ۸۱

## منابع:

- ۱- صفا- ذبیح‌اله تاریخ ادبیات ایران، جلد سوم، بخش اول، چاپ دوم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۶
- ۲- صفا- ذبیح‌اله، تاریخ ادبیات ایران، جلد سوم، بخش دوم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۵
- ۳- کاظم‌زاده- حسین، راه‌نو، انتشارات اقبال ۱۳۵۷
- ۴- مشکور- محمد جواد، تاریخ ایران زمین، انتشارات اشراقی ۱۳۵۶
- ۵- فروغی- محمدعلی، کلیات سعدی، انتشارات امیرکبیر ۱۳۵۶
- ۶- صفا- ذبیح‌اله تاریخ ادبیات ایران، جلد دوم، بخش اول، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۶
- ۷- دشتی- علی، فروزانفر- بدیع‌الزمان، شمس تبریزی، چاپ ششم، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۵۵
- ۸- آریا- جمشید و بهرام- عباس، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۴
- ۹- مطهری- مرتضی، حق و باطل، انتشارات صدرا ۱۳۶۱
- ۱۰- مطهری- مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات الزهرا ۱۳۶۲
- ۱۱- برگزیده متون ادب فارسی، انتشارات مرکز دانشگاهی ۱۳۶۳
- ۱۲- قزوینی و غنی- قاسم، دیوان حافظ، نشر آروین، ۱۳۷۳
- ۱۳- کریمی- جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴



- ۱۴- فروغی - محمدعلی، شاهنامه فردوسی، انتشارات جاویدان
- ۱۵- ضرغام - علی، تاریخچه کوتاه ورزش، مجله دانشمند، سال سی ام، ۱۳۷۱
- ۱۶- عقیلی - ابوالقاسم، تاریخچه ورزش باستانی در یزد، نشریه خبری علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد آبان ۱۳۷۱
- ۱۷- امام خمینی (قدس سره) نقطه عطف، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی چاپ اول ۱۳۶۹
- ۱۸- ثواقب - جهانبخش، ورزش پهلوانی در ایران، ورزش دانشگاه - خرداد ۱۳۷۰
- ۱۹- روانپور - نرگس، سیمای قهرمانان در داستانهای عامیانه فارسی، نشریه دانشکده تربیت بدنی شماره سوم ۱۳۵۷
- ۲۰- الهی - صدرالدین، هویت ایرانی ورزش، نشریه دانشکده تربیت بدنی شماره چهارم ۱۳۵۷
- ۲۱- سهیلی - مهدی، تختی قصه می گوید، نشریه خبری علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد آبان ۱۳۷۱

