



مرکز امام

به نیکی گرای و میازار کس

رَه رستگاری همین است و بس



بسم الله ما در اول قرآن است

رحمن و رحیم رحمت از نردبان است

تمدن کهن و فرهنگ غنی ایران زمین طی حیات دیرپای خود گوهرهای بسیار ارزشمندی را در عرصه های گوناگونی نظیر علم و فلسفه، فرهنگ و هنر، عرفان و ادبیات پرورش داده که بخشی گرانبها از گنجینه جهانی بشریت میباشد. یکی از این دستاوردهای فاخر ولی ناشناخته ورزش زورخانه ای و تربیت پهلوانی است. ورزش باستانی از شاهکارها و افتخارات ایرانیان در حوزه تربیت بدنی بوده که قدمت فرهنگی و ورزشی آن بیش از سه هزار سال است. هژدوت مورخ نامدار یونانی درباره این آمیختگی ارزشهای اخلاقی با ورزش در نزد ایرانیان مینویسد: ایرانیان قومی نیرومند بودند که به فرزندان خود از پنج سالگی به بعد سه چیز را می آموختند: سوار کاری، تیراندازی و راستی.

گزنفون هم در این باره میگوید: ایرانیان قومی علاقه مند به ورزش بوده و جوانان ایرانی سلامت خود را از راه کار و ورزش بدست می آوردند. ایرانیان به جدی علاقه مند به کشتی بودند که در جنگ ها نیز به جنگ تن به تن و رزم آوری روی می آوردند.

این میراث اصیل ایرانی که به صورت یک سیستم چند بعدی ورزشی، فرهنگی، هنری، اخلاقی، عرفانی ابداع و استمرار یافته است، ریشه در جهان بینی دینی، اسطوره های حماسی و سبک زندگی ایرانیان دارد. پس از ظهور اسلام و در سایه محبت ایرانیان به مولا و مقدسای جوانمردان با آئین فتوت زینت و تکامل یافت. بدین گونه، در طول تاریخ این سرزمین ورزش باستانی، مرشد و زورخانه همواره حافظ و یادآور سنت و منش پهلوانی و ولایت حیدر کرار بوده است. آئین جوانمردی و فتوت که روح این ورزش است از شخصیت و رفتار بزرگ جوانمرد عالم بشریت، امام علی (علیه السلام) سرچشمه گرفته است و پیوسته از جلوههای عشق و اطاعت ورزشکاران نسبت به پیشوا و مقتدایشان می باشد. از جمله صفات اخلاقی این آئین میتوان به دینداری، روح عرفانی و طراوت روحانی، خیر خواهی، صلح طلبی، تواضع، ادب و احترام، غصو و گذشت، سخاوت، صداقت، فداکاری، امانتداری، حیا و پاکدامنی، انصاف، بردباری، دستگیری افتادگان، یاری مظلوم و مبارزه با ظالم و میهن دوستی اشاره نمود. بدین سان ورزشکاری که در اوج قدرت و قهرمانی به صفات والای جوانمردانه آراسته باشد، پهلوان نامیده شده و دارای منزلت اجتماعی و جایگاه ویژه خواهد داشت. از جمله پهلوانان بزرگ تاریخ این ورزش میتوان به پهلوان و عارف و شاعر نامی قرن هفتم هجری، پوریای ولی و در دوره معاصر به عالم و مجتهد آزادی خواه پهلوان سیدحسن رزّاز و جهان پهلوان عالم رضا تختی اشاره نمود.

ورزش زورخانه‌ای آداب و سنتی خاصه خود را می‌پذیرد. آداب و سنتی که با پیروی از پهلوانان و دلاوران افسانه‌ای دوره باستانی و خلق و خوی مردانگی و مروت و جوانمردی را در ورزش کاران برمی‌انگیزد. این ویژگی‌های نیکو در قالب شعرها و داستان‌هایی به صورت آهنگین و به همراهی «ضرب زورخانه» که مهم‌ترین ساز این نوع موسیقی است، برای برانگیختن ورزشکاران در هنگام ورزش از سوی «مرشد» خوانده می‌شود. زورخانه مکان مقدس، خانه نیرومندی و خلاق، قدرت و قدمگاه راد مردان تاریخ و قدیمی ترین مکان ورزشی (باشگاه) رسمی جهان برای پرورش همزمان جسم و روح ورزشکاران بوده است. ابزارهای جنگی تاریخی مبارزان در ورزش زورخانه‌ای به نمادها و تجهیزات فرهنگی ورزشی تغییر ماهیت داده و با صفا بخشیدن به رویکرد انسانی ورزش باستانی جلوه‌ای انسان گرایانه زیبایی آفرینده شده است.



به نزد گمان و به نزد مهان

به اذیت موری نیرزد جهان

زورخانه‌ها بیشتر در کوچه پس‌کوچه‌های شهر ساخته شده است. بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف زمین است. در آن کوتاه و یک تختی است و هر که بخواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شوند تا تواضع و فروتنی خود را نشان دهد. می‌گویند در زورخانه را از این رو کوتاه می‌گیرند که ورزشکاران و کسانی که برای تماشا به آنجا می‌روند به احترام ورزش و ورزشکاران و آن مکان خم شوند. این در به یک راهروی باریک با سقف کوتاه باز می‌شود و آن راهرو به «سردم زورخانه» می‌رود. در میان زورخانه گودالی هشت پهلو و گاهی شش پهلو کنده شده که «گود» نامیده می‌شود.

سراسر دیواره گود ساروج آندود (خمیری که از آهک و خاکستر درست می‌کردند و در جره‌ها و انبارها کار می‌رفته است) شده است و لبه آن به جای هزاره آجری با چوب پوشانده شده است تا اگر ورزشکاران هنگام ورزش به لب گود بخورند تنش از خمی نشود. در بالا و دور گود جره‌هایی ساخته شده که جای نشستن تماشاچیان و گذاشتن جامه ورزشکاران و ننگ بستن و تنکه پوشیدن آنان است. یکی دو جره از این غرفه‌ها نیز جایگاه ابزارهای ورزشی است.



فلسفه گود

ایرانیان در گوده به یاد نبرد عاشورایی سرور آزادگان حسین بن علی و علمدار شجاع کربلا ابوالفضل (ع) هستند و به نشانه ولایت و محبت به ایشان کود را که قبلاً دایره‌ای بود، شش ضلعی و بعدها به نشانه علاقه به فرزند ایشان حضرت امام رضا (ع) که میهمان ایرانیان بودند آن را هشت ضلعی ساختند. احترام گود تا جدی است که هیچ فردی بدون طهارت شرعی نباید بدان وارد شود و ورزشکاران با پوشیدن دستی که به نشان ادب به کف گود می‌زنند خاک پای پهلوانان و جوانمردان را به دیده می‌گذارند.

دربخ است ایران که ویران شود / کنام پلنگان و شیران شود

سردم محلی منزله و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس، رسم تشریفات و آداب تعارف های زورخانه ای را در حق مستمعین داخل و خارج ادا کند. چنین رسم است که سردم را با پرهای طاووس و قو زینت می دهند. چون در روزگاران قدیم این قبیله پرها را جنگجویان و سرداران جنگی به گلاهِ خودهای خود نصب می کردند. نمای سگویی سردم را از سنگ مرمر و یا چوب گرده می سازند و بر بالای آن غرفه ای برپا می دارند که یک طاق نصرت زینت بخش آن است. جای مرشد در کنار در ورودی و نشیمنگاه او بر سگویی نسبتاً مرتفعی است که طاق های هلالی یا مربع شکل دارد که یک یا چند زنگ به آن آویخته اند.

زنگ

زنگ که برای هماهنگی هر چه بیشتر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه های ورزشی بکار می رود شبیه کاسه و از جنس مس است که از وسط آن میله ای آویزان می شود که با برخورد آن به دیواره کاسه صدایی زیبا تنین انداز می شود. مرشد در زمان ورود یک شخص و الامقام یا ورزشکار برجسته و پیشگوت به محیط زورخانه زنگ را به صدا در می آورد و ضربه ای به ضرب خود وارد آورده و اشعاری مناسب و حماسی در مدح میهن دوستی و یا اولیاء الله می سر آید.

مرشد

مرشد به عنوان عمود خیمه زورخانه است و مهم ترین و ارجمندترین جایگاه را با نواختن ضرب و کلام آهنگین خود جهت ارشاد و هدایت ورزشکاران برعهده دارد. مرشد زورخانه باید فردی منق، با سواد و آگاه به آداب ورزش زورخانه ای و مشرف بر تمامی زوایای فرهنگ آئینی، شعر شناس و... باشد.

یک مرشد باید از لهجه ای شیرین و پنجه ای هنرمندانه برخوردار باشد، حقوق و کسوت افراد را رعایت نموده و گشاده دست و گشاده رو باشد و در مسائل دینی صاحب درک باشد. مرشد در زورخانه این اجازه را دارد تا برای ورزشکارانی که حرکات چشمگیر و زیبا علاوه بر آن جوانمردانه و نیک انجام می دهند ضرب بگیرد و پهلوان را به خاطر آن عمل تشویق کند.

بخور آن چه داری و بیشی مجوی که از آژگاهد همی آبروی



برای آغاز حرکات ورزشی، تعیین میانداز صورت می گیرد. میانداز باید از حیث معنویات، کسوت، آشنایی با آداب و توانایی انجام حرکات ورزشی، سرآمد حضار باشد. وظیفه میانداز، مدیریت گود، نظارت بر نظم ورزشکاران و انجام درست و موزون حرکات ورزشی است.

و اما

در ابتدا و انتهای ورزش همه ورزشکاران و تماشاگران با همبستگی روحی همراه با میانداز یا یکی از پیشگوتان برای هدایت، صلح و دوستی، رفع مشکلات و برآورده شدن حوائج مردم را از خداوند متعال طلب می کنند.

اصل رخت

ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف است و با اصول زیادی همراه است. به طور مثال تمامی حرکات با اجازة از سادات و پیش کسوتان زورخانه که به (رخت) گرفتن معروف هست انجام می شود. شعار ورزش باستانی پرورش روح و جسم است.

۷

گلرزان

از سنتهای زیبای فرهنگ زورخانه ای است که نوع دوستی، همبستگی و همیاری مردمی را نشان میدهد. در این سنت پسندیده برای کمک به افرادی که مشکل و یا نیاز مالی دارند و یا برای تجلیل و قدردانی از زحمات مرشد، تنی چند از بزرگان این ورزش طی مراسمی در زورخانه کمک هایی را از نیکوکاران و خیرین جمع آوری و به افراد مورد نظر اهداء می نمایند. بدان علت که در این مراسم بر سر میهمانان و ورزشکاران گل میریزند، گلرزان نامیده میشود.



میاسای از آموختن یک زمان / دانش میفکن دل اندر گمان

میل نماد کُرز و نیز وسیله مبارزان با اهریمن خویی و نامردی است. شکل میل مانند مخروط و بعضاً استوانه است و امروزه از چوب ساخته می شود. میل در ابعاد و اوزان مختلف ساخته می شود که کاربردهای آنها برای سنین مختلف جهت میل گیری و میل بازی متفاوت است و بستگی به وزن و فیزیک بدن افراد دارد و میل ها معمولاً از چوب ساخته شده و هر جفت آن بین ۲ الی ۴۰ کیلوگرم وزن دارد. در میل هایی که برای میل گیری ساخته می شوند، میل ها مخروطی شکل هستند. فواید جسمانی آن افزایش قدرت استاتیک عضلات پا و کمر است.

میل بازی (حرکت نایش)

نماد مهارت و قدرت بالا مبارزان در به کارگیری وسایل رزمی بوده و از جذاب ترین عملیات ورزش زورخانه ای است. ورزشکار، میل ها را با شکل های مختلف به هوا پرتاب میکند. میل های بازی معمولاً از جنس چوب و وزن آن بین ۱ الی ۶ کیلوگرم میباشد.

۸



نماد به میدان رفتن دلبران بوده و از برتحرک ترین و پرهیجان ترین عملیات ورزشی زورخانه ای است. ورزشکار دو تا دستان خود را کاملاً باز کرده و افزون بر چرخیدن به دور خود یک دایره بزرگ در جهت ساعت گرد هم می‌سازد. زمان چرخ معمولاً بین یک دقیقه تا سه دقیقه است. چرخش نماد استقامت است و مبنای آن گذر ایام و پی در پی بودن روز کار انسانی است. فواید جسمانی حرکت چرخش تقویت عضلات پایین تنه و ساق پا است.

ماندن

حرکات موزون باهاست و انواع مختلفی دارد که ورزشکاران این حرکات را با چابکی و زیبایی انجام میدهند.



بیا تا همه دست نیکی بریم

جهان جهان را به بد نسیریم

سنگ (باب انجیر)

نماد سپهر و نیز یادآور بازوی توانای فاتح خیبر، حضرت علی (ع) است. این وسیله در قدیم از همان جنس سنگ ساخته شده ولی امروزه معمولاً از چوب ساخته می‌شود. وزن هر جفت سنگ معمولاً بین ۱۰ الی ۸۰ کیلوگرم می‌باشد. سنگ گرفتن از مفیدترین حرکات ورزش زورخانه ای است که ورزشکاران نیرومند و ورزیده از عهده این کار بر می‌آیند. سنگ به عنوان نمادی از سپرهای جنگاوران است. فواید جسمانی سنگ گرفتن را می‌توان: افزایش قدرت در گروه تقویت عضلات کمر بندشانه ای و اندام فوقانی دانست.

کشتی پهلوانی (زورآزمایی)

نقطه اوج ورزش زورخانه ای است که ریشه کشتی متداول امروزی در دنیا محسوب می‌شود. کشتی پهلوانی یکی از روش‌های کشتی گرفتن است که ریشه آن به ایران باستان برمی‌گردد. این کشتی توسط پهلوانان اسطوره ای ایران انجام می‌شد. در کشتی پهلوانی، کشتی گیران شلوار مخصوصی به پا می‌کنند که از کمر تا زانو را می‌پوشاند و چیزی شبیه کمر بند نیز دارد، در کشتی پهلوانی به قسمت کمر شلوار از جلو، «پیش قبض» به قسمت کمر شلوار از پشت، «پس قبض» به قسمت جلوی زانوی شلوار، «پیش کاسه» و به قسمت پشت زانوی شلوار، «پس کاسه» می‌گویند، کشتی گیران حق دارند شلوار یا کمر بند حریف را برای اجرای فن در اختیار بگیرند و فنون مخصوص کشتی پهلوانی را اجرا کنند. همچنین اجرای آن دسته از فن‌های کشتی آزاد و کشتی فرنگی، که در آن مهاجم ابتدا به پل نمی‌رود، در کشتی پهلوانی مجاز است.

نماد شمشیر و وسیله شنا رفتن است که از تخته ای چوبی ساخته می شود. در این حرکت، ورزشکار به سمت زمین رفته و به بالا بر می گردد. شنا رفتن اشاره ای به مرگ و حیات مجدد انسان هاست بعبارتی چون انسان از خاک خلق شده، به خاک برمی گردد و سپس در قیامت، احیاء می شود. ضمناً در جنگ های قدیم، گوش خود را بر روی زمین می گذاشتند تا صدای پای اسب دشمن را تشخیص دهند و واژه شنو (بشنو) برای شنیدن صداها به کار می رفته است. فواید جسمانی آن عبارت است از افزایش قدرت در گروه عضلات بالاتنه است.



نرمش های سنتی زورخانه‌های، نرمش پشت تخته نام دارد. این حرکات پس از پایان شنو رفتن انجام می شود. ورزشکاران در سرای زورخانه از پهلوان گرفته تا تازه کار و رزم آور همه در کنار هم و با فنون ساده مرسوم حرکات را آغاز می کنند. از این رو که در زورخانه افراد همه با هم برابرنند و این تلاش و زحمت ورزشکار است که آن را از سایرین جلو تر می برد.

چو با راستی باشی و مردمی نبینی بجز خوبی و خرمی

کباده از آهن، زنجیر و پولک های فلزی ساخته می شود. وزن کباده معمولاً ۶ الی ۲۰ کیلوگرم است. در لغت به معنای کمان نرم و سست و به عنوان نمادی از کمان جنگاوران شناخته شده است. شکل ظاهری کباده، کمان بدون تیر است و برای کشیدن کمان، تمرینی مناسب و امروزه ورزشی مفید می باشد. فواید جسمانی آن، افزایش قدرت در گروه عضلات بالاتنه می باشد.

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی زاید و کاستی
بیا تا جهان را به بد نسپریم
بکوشش همه دست نیکی بریم
نباشد همی نیک و بد پایدار
همان به که نیکی بود یادگار

تالیف و تحریر: گروه هنری اصل بازی
به همراه اشعاری از شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی

