

مطالعه اهمیت تن و روان در شاهنامه

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

(تاریخ دریافت: ۹۲/۰۷/۰۳ - تاریخ تصویب: ۹۲/۱۰/۰۴)

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اهمیت تن (جسم) و روان (خرد و اخلاق) در شاهنامه فردوسی در دوره‌های اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی است. داده‌ها از طریق ۹ جلد اشعار شاهنامه فردوسی که از انتشارات دانش و چاپ مسکو بود، به دست آمده است. ابزار اصلی تحقیق یک برگه کدگذاری بود که مشتمل بر دو سوال است. سوال اول مربوط به تعیین دوره و سوال دوم تعیین صفت مورد بررسی بود که از دو کد "صفات مربوط به تن" و "صفات مربوط به روان" تشکیل شده است. در این تحقیق پس از مرور نه جلد شاهنامه، برای هر کدام از این دو ویژگی تعدادی کلید واژه شناسایی شد (۲۲ صفت مربوط به تن یا جسم و ۱۱ صفت مربوط به روان یا خرد و اخلاق). در مجموع ۹۹۹۲ بیت در سه دوره اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی یافت شد که این ۳۳ صفت در آن‌ها یافت می‌شود. پس از طبقه بندی صفات، داده‌ها از طریق آمار توصیفی (جداول و نمودارها) و استنباطی (یومن وایتنی و کروسکال والیس) با کمک نرم افزار SPSS و در سطح $P \leq 0.05$ تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها حاکی از آن است که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره‌ها تفاوت معناداری وجود دارد و صفات مربوط به تن استفاده بیشتری داشته اند. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت به دوره اسطوره‌ای و تاریخی داشته است. علاوه بر این، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است. در نهایت، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در ایران باستان به تن و روان به عنوان وسیله‌ای حفظ سلامت، رشد و اعتدال و هماهنگی توجه بیشتری شده است و این توجه بیشتر در دوره پهلوانی بسیار مشهودتر است.

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

مقدمه

این کتاب نمایانگر ورزش در ایران باستان است به طوری که داستان پهلوانان را که دارای ویژگی‌های جسمانی و عقلانی متمایز از سایرین بوده‌اند را به تصویر می‌کشد. با بررسی تعلیم و تربیت در ایران باستان می‌توان اطلاعات خوبی درباره ریشه ملی تربیت بدنی به دست آورد (مختاری، ۱۳۶۸). به همین جهت با تحقیق و تفحص در کتاب شاهنامه فردوسی می‌توان اطلاعات با ارزشی از تعلیم و تربیت و ورزش ایران به دست آورد. افراد مختلفی از جمله مهران (۱۳۲۰)، نیکخو (۱۳۲۳)، بیضایی (۱۳۳۷)، آریا و بهرام (۱۳۶۴) و کریمی (۱۳۶۴) و ... در کتاب‌های خود به بررسی تاریخ تربیت بدنی ایران پرداخته‌اند (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). با این حال، تحقیقات اندکی در زمینه اکتشاف وضعیت تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان انجام گرفته است. به طور مثال، جاوید (۱۳۸۵) با انجام تحقیقی با عنوان "جستجوی ریشه‌های بازی‌های المپیک در ایران" با ذکر دلایل متعدد علمی ادعا شده که ریشه بازی‌های المپیک

تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور ماست و صرفنظر از جنبه‌های عملی آن بر پایه یک پیشینه تاریخی و فرهنگی قرار دارد. به ویژه اینکه برای مبانی علوم انسانی تربیت بدنی و ورزش، بررسی این پیشینه در آثار ادبی و تربیتی ضروری است. از این رو می‌توان اثر حماسی فردوسی (شاهنامه) را یکی از منابع مهم برای تقویت مبانی علوم انسانی و فرهنگ تربیت بدنی و ورزش کشور در نظر گرفت (خوشکام و همکاران، ۱۳۸۰؛ مسکوب و همکاران، ۱۳۸۱).

شاهنامه داستان یک ملت است که می‌توان مشخصات این حماسه ملی را در کنش پهلوانان، حرکت رویدادها و خصلت موقعیت عمومی داستان‌ها باز جست و هر یک، از داستان‌ها، اشیاء، نمادها، حیوانات و غیره نه فقط معنا و مفهوم حماسی، داستانی و ملی دارد بلکه جنبه اعتقادی و فلسفی نیز دارد. بنابراین شاهنامه از جنبه‌های مختلف و به ویژه از نظر فرهنگ تربیت بدنی و ورزش و پهلوانی نیز قابل بررسی است (مسکوب، ۱۳۸۱).

^۱ استاد دانشگاه گیلان

^۲ دانشجوی دکتری، دانشگاه پیام نور، تهران

^۳ دانشجوی دکتری، دانشگاه پیام نور، تهران* (نویسنده مسئول):

یونان در ایران بوده و در این سرزمین بازی‌ها و جشن‌های ورزشی پایه گذاری شده و سپس به یونان منتقل گردیده است. همچنین، مدنی (۱۳۷۲) فرهنگ ورزش در شاهنامه را مورد بررسی قرار می‌دهد و عنوان می‌کند که در سراسر شاهنامه به طور صریح و آشکار واژه ورزش به معنای امروزی وجود ندارد و اگر چهار بار این واژه تکرار شده به معنی مشق کردن و زراعت است. نتیجه تحقیق نشان داده است ورزش در شاهنامه، انسان و فرهنگی را تربیت و تبلیغ می‌کند که جهان آن روز و امروز و فردا همیشه آرزوی تحقق عینی و عملی آن را در بطن و متن زندگی داشته است. علاوه بر این، خوشکام (۱۳۸۰) پیشینه ورزش در متون نظم فارسی از نظر ابعاد و ویژگی‌ها و جلوه‌ها تا قرن ۵ هجری را مورد بررسی قرار داده است. در این تحقیق نشان داده شده است که بازی‌ها و ورزش‌های نظامی ایران مانند سایر تمدن‌ها با اهداف نظامی، بهداشتی یا تفریحی، بخش مهم و بالارزشی از فرهنگ ایرانیان می‌باشد. کاشف (۱۳۸۰) در مطالعه‌ای نشان می‌دهد که ادبیات تربیت بدنی در مورد ایران چگونه فکر می‌کند و واژه پهلوانی چگونه وارد ادبیات انگلیسی و آلمانی شده است. آنچه امروزه از ارزش‌های پهلوانی در فرهنگ ما ایرانیان وجود دارد، در دوران باستان در ایران و یونان وجود داشته است که در المپیک باستان پس از برگزاری این بازی‌ها پهلوان شناخته شده و مجسمه وی در میدان‌های شهر المپیا به علت سمبلی از ارزش‌های اخلاقی نصب می‌شد. این در حالی است که این حرکت نمادین در المپیک و ورزش جهان به دست فراموشی سپرده شده است.

همچنین، گودرزی (۱۳۸۳) در مطالعه خود اظهار می‌کند که زورخانه به عنوان نهادی مردمی و با خاستگاه سیاسی و با رویکردی ملی و مذهبی پس از حمله مغول ظهور، نشو و نما می‌کند و مورخان دو دیدگاه در مورد ظهور زورخانه بیان می‌کنند. دیدگاه اول زورخانه را جدید دانسته (کمتر از ۳۰۰ سال قدمت) و دیدگاه دو قدمت آن را طولانی و تولد آیین مهر و مهرپرستی می‌داند. حیدری و دولت‌شاه (۱۳۹۱) نیز در مورد سرچشمه‌های ورزش زورخانه‌ای و باستانی ایران اظهار کرده‌اند که ظاهراً این ورزش باستانی از آغاز به صورت جدی تحت تأثیر مسائل مذهبی و اجتماعی - اخلاقی قرار گرفته است به طوری که آیین‌ها و ادیانی مانند آیین مهری و دین زردشتی پیش از اسلام، بر این ورزش باستانی تأثیر گذاشته اند و پس از اسلام نیز جلوه‌هایی از رفتارهای اجتماعی و دینی مانند عرفان و تصوف، آیین فتوت و مذهب تشیع در آن نمود پیدا کرده است. این جلوه‌ها هم در ظاهر این ورزش (شیوه لباس پوشیدن، مکان ورزش گفتار ورزشکاران و ...) پیدا شده است و هم در کردار آنان (پاکدامنی، سحرخیزی و ...) تأثیر گذاشته است. شاهرویدی (۱۳۸۳) نیز توجه

به نیرومندی و رعایت بهداشت و سلامت تن و روان را در ورزش ایران باستان امری ملی و دینی ذکر کرده است. در یک تعریف ساده از ورزش می‌توان گفت که ورزش در اصل حرکت است در فیزیک بدن، به منظور استفاده درست از اعضاء و جوارح بدن و برخوردار گردیدن از سلامت فکر و روان و در جریان تکامل زندگانی قرار گرفتن است (صبور اردوبادی، ۱۳۶۴). مظلومی با تأکید بر هدف انسان ساز مکتب اسلام، تربیت بدنی را نوعی تربیت و بخشی از کل تربیت مکتبی تلقی می‌کند که جسم را واسطه قرار می‌دهد ولی غایت و هدف جسم نیست، بلکه جسم با فعالیت‌های ورزشی آماده می‌شود تا زمینه حفظ سلامت، رشد و اعتدال و هماهنگی وجودی برای تبعیت از ذهن و اراده تضمین گردد (مظلومی، ۱۳۶۶). بررسی اهداف شناختی و عاطفی اجتماعی تربیت بدنی و ورزش نیز نشان می‌دهد که دستیابی به اهداف جسمانی و مهارتی، بدون پرورش ابعاد شناختی، اخلاقی و اجتماعی مطلوب نیست. در فرهنگ تربیت بدنی و ورزش ایران، این رابطه و هدف جایگاهی دیرینه و عمیق دارد، به طوری که از دیدگاه‌های فلسفی، یافته‌های روان شناسی، حتی از سلسله مراتب اهداف اختصاصی تربیت بدنی گرفته است، چون وحدت بین ذهن، بدن و جان در فرهنگ ایران به صورت دقیق در مفهوم "پهلوانی" قرار دارد (بهرامی پور، ۱۳۸۴). همان‌گونه که در تحقیقات مشاهده شد، تحقیقی که به بررسی اهمیت تن و روان پرداخته باشد، یافت نمی‌شود. به همین جهت، در تحقیق حاضر به بررسی اهمیت تن و روان در ایران باستان به کمک تحلیل کتاب شاهنامه فردوسی به عنوان یک اثر ارزشمند تاریخی پرداخته خواهد شد.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع تاریخی - توصیفی است که با روش تحلیل محتوا انجام گرفته است. داده‌ها از طریق ۹ جلد اشعار شاهنامه فردوسی که از انتشارات دانش و چاپ مسکو بود، به دست آمده است. ابزار اصلی تحقیق یک برگه کدگذاری بود که با توجه به کمی و عین بودن داده‌ها از به دست آوردن پی اسکات به منظور تعیین عینیت ابزار خودداری شد. این ابزار مشتمل بر یک سوال است که از دو کد "صفات مربوط به تن" و "صفات مربوط به روان" تشکیل شده است. در این تحقیق پس از مرور نه جلد شاهنامه، برای هر کدام از این دو ویژگی تعدادی کلید واژه شناسایی شد (۲۲ صفت مربوط به تن و ۱۱ صفت مربوط به روان). از جمله این صفات برای تن می‌توان از تن، جسم، بازو و پیلتن و برای روان می‌توان از بیدار دل، راستی، روشن روان و کاستی نام برد. در مجموع ۹۹۹۲ بیت در سه دوره اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی یافت شد که این ۳۳ صفت در آن‌ها یافت

صفات مربوط به تن و روان به کار برده شده است (۴۸۳۸ مورد در مورد تن و ۱۷۰۴ مورد در مورد روان).

با این حال، در دوره اسطوره‌ای کمتر از صفات مربوط به تن و روان استفاده شده است. همچنین، در مجموع صفات مربوط به تن از صفات مربوط به روان بیشتر استفاده شده‌اند و این تفاوت در دوره پهلوانی مشهودتر است.

می‌شود. پس از طبقه‌بندی صفات، داده‌ها از طریق آمار توصیفی (جداول و نمودارها) و استنباطی (یومن وایتنی و کروسکال والیس) با کمک نرم افزار SPSS و در سطح $P \leq 0.05$ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌های تحقیق

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که دوره پهلوانی بیشترین

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

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

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

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

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

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

پهلوانان برای اینکه مورد تحسین مردم قرار بگیرند، باید نه تنها از نیروی جسمانی برخوردار بودن، بلکه از صفات اخلاقی و روانی نیز برخوردار می‌بودند. به همین جهت به نظر می‌رسد که دلیل تعداد بیشتر واژه مربوط به تن و روان در این دوره نسبت به دو دوره دیگر، به این دلیل است. این تعداد زیاد در دوره پهلوانی، در دو بخش تن و روان به صورت جداگانه نیز تکرار شده است.

به طوری که، بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه نیز تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت به دوره اسطوره‌ای و تاریخی داشته است. علاوه بر این، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است. البته نباید این موضوع را نیز از یاد برد که هر یک از این دوره‌ها تعداد صفحات متفاوتی در شاهنامه دارند و دوره پهلوانی تعداد صفحات بیشتری را نسبت به دو دوره دیگر به خود اختصاص داده است. علاوه بر این، در مجموع صفات مربوط به تن از صفات مربوط به روان بیشتر استفاده شده‌اند و بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. این نشان می‌دهد کتاب شاهنامه به تن نسبت به روان بیشتر اهمیت داده است. البته موارد دیگری نیز می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. به طوری که شاهنامه بیشتر به جنگ‌های و مبارزات بین پهلوانان و قهرمانان پرداخته است و به فراخور آن از واژه‌های نظامی و جسمی زیادی در این زمینه بهره برده است.

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

یافته‌های جدول ۲ حاکی از آن است که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن و روان در سه دوره شاهنامه فردوسی و در مجموع دوره‌ها تفاوت معناداری وجود دارد و صفات مربوط به تن استفاده بیشتری داشته‌اند. همچنین نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین تعداد فراوانی صفات مربوط به تن در سه دوره شاهنامه تفاوت وجود دارد و در دوره پهلوانی این صفت فراوانی بیشتری نسبت به دوره اسطوره‌ای و تاریخی داشته است. علاوه بر این، این فراوانی بالاتر در مورد صفات مربوط به روان نیز صادق است.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که در دوره پهلوانی کتاب شاهنامه فردوسی بیشترین صفات مربوط به تن و روان به کار برده شده است (۴۸۳۸ مورد در مورد تن و ۱۷۰۴ مورد در مورد روان). با این حال، در دوره اسطوره‌ای این کتاب، کمتر از صفات مربوط به تن و روان استفاده شده است. دوره اسطوره‌ای از عهد کیومرث آغاز شده و با ظهور فریدون به پایان می‌رسد و در مجموع تمدن ایرانی در این زمان تکوین می‌یابد. کشف آتش، جدا کردن آهن از سنگ و رشتن و بافتن و کشاورزی کردن و امثال آن در این دوره صورت می‌گیرد. در دوره اسطوره‌ای بیشتر اشعار فردوسی در مورد چگونگی آفرینش عالم و آفریده‌ها و نیایش با خدا صحبت می‌کند. دوره تاریخی نیز با ظهور بهمن آغاز می‌شود و پس از بهمن، همای و سپس داراب و دارا پسر داراب به پادشاهی می‌رسند و با پادشاهی یزدگرد سوم پایان می‌گیرد. این دوره نیز بازتابی از واقعیت‌های تاریخی ایران است. به همین جهت منطقی به نظر می‌رسد که در دوره اسطوره‌ای و تاریخی به اهمیت و تن کمتر پرداخته شود. در مقابل در دوره پهلوانی که بینابین دو دوره اسطوره‌ای و تاریخی قرار گرفته است و با پادشاهی فریدون آغاز می‌شود و بخش اساطیری را به بخش تاریخی پیوند می‌دهد. دوره پهلوانی بازتاب کننده‌ای از واقعیت و اسطوره است، به طوری که از افرادی که دارای توانایی‌های جسمانی و اخلاقی والا بوده‌اند (از جمله رستم)، اسطوره‌هایی ساخته است که داستان پهلوانی‌ها و قهرمانی‌های آن‌ها به صورت داستان‌هایی در بین مردم نقل می‌شوند. در این دوره

منابع

- بهرامی پور، بهرام (۱۳۸۴). بررسی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در شاهنامه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان.
- جاوید، سیروس (۱۳۸۵). جستجوی ریشه‌های بازی‌های المپیک در ایران. اولین همایش هم اندیشی بین المللی تاریخ ورزش ایران.
- حیدری، علی؛ دولتشاه، ناصر (۱۳۹۱). جلوه‌های تصوف، فتوت و مذهب تشیع در ورزش باستانی و زورخانه‌ای ایران. دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، شماره ۲۰.

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

رضائی نژاد، رحیم؛ نیکویی، علیرضا؛ دانشمندی، حسن؛ بیداریان، آمنه؛ بهرامی پور، بهرام (۱۳۹۰). "بررسی وضعیت کمی و کاربرد ابزارها و رشته‌های ورزشی در ایران باستان". مدیریت ورزشی، شماره ۱۱.

شاهرودی، فروغ (۱۳۸۳). نقش ورزش در ایران باستان. فردوس، شماره ۲۲ و ۲۳.

صبور اردوبادی، احمد (۱۳۶۵). ورزش و تندرستی. تهران: نشر دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، چاپ اول.

کاشف، محمود (۱۳۸۰). "اخلاق بازی‌های المپیک و مقایسه آن با ورزش در ایران باستان". المپیک، شماره ۲۰.

گودرزی، محمود (۱۳۸۳). "سیر تطور ورزش باستانی و زورخانه در ایران". حرکت، شماره ۲۲.

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

مدنی، محمد سعید (۱۳۷۲). ورزش و ابزارهای ورزشی در شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن. دانشگاه آزاد اسلامی، پایان نامه رشته مردم شناسی.

مسکوب، شاهرخ (۱۳۸۱). تن پهلوان و روان خردمند. تهران: نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مظلومی، رجبعلی (۱۳۶۶). فرهنگ ورزشی، نیرو و نشاط. تهران: نشر سازمان تربیت بدنی.