

به نام خدا

کیمیای ورزشی، دگرگونی ذهن و بدن

مولفان :

توران نجف وند دریکوندی

مرضیه زنگنه کازرونی نژاد

مهدی توکل

خدیجه طهماسبی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور : کیمیاگری ورزشی، دگرگونی ذهن و بدن / مولفان توران نجف‌وند دریکوندی... [و دیگران].

مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۳۲ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۳۶-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : مولفان توران نجف‌وند دریکوندی، مرضیه زنگنه کازرونی‌نژاد، مهدی توکل، خدیجه طهماسبی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۲۱ - ۱۳۲.

Sports -- Miscellanea

موضوع : ورزش -- مطالب گونه‌گون

Health

سلامتی

Sports -- Psychological aspects

ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده : نجف‌وند دریکوندی، توران، ۱۳۵۹-

رده بندی کنگره : GV ۷۰۷

رده بندی دیویی : ۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی : ۹۳۸۶۵۴۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : کیمیاگری ورزشی، دگرگونی ذهن و بدن
مولفان : توران نجف‌وند دریکوندی - مرضیه زنگنه کازرونی‌نژاد

مهدی توکل - خدیجه طهماسبی

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زیرجد

قیمت : ۱۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۳۶-۵

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	فصل اول.....
۷.....	ریشه های تاریخی تسلط جسمانی در ایران.....
۷.....	جنگجویان ایرانی باستان و استعدادهای ورزشی.....
۱۰.....	مفهوم زورخانه: خانه قوت.....
۱۲.....	بازی ها و ورزش های ایرانی سنتی.....
۱۲.....	چوگان.....
۱۳.....	گیر/گیرت (نهنگ سان).....
۱۳.....	تیره.....
۱۳.....	کشتی پهلوانی.....
۱۵.....	دیدگاه های اسلام در مورد بهزیستی جسمانی.....
۱۷.....	نقش آمادگی جسمانی در شعر و ادبیات کهن.....
۱۹.....	سفر از سنت به ورزش مدرن.....
۲۲.....	ورزش به عنوان شکلی از هنر و بیان.....
۲۴.....	احیای ورزش باستانی در ایران مدرن.....
۲۷.....	فصل دوم.....
۲۷.....	کیمیای ارتباط ذهن و بدن.....
۲۷.....	درک رابطه ذهن و بدن.....
۲۹.....	مبانی روانشناختی تعالی ورزشی.....

تنظیم عاطفی در موقعیت های پرفشار	۳۱
تجسم و مدیتیشن در ورزش	۳۳
مهار جملات تاکیدی مثبت و صحبت با خود	۳۶
غلبه بر موانع و موانع ذهنی	۳۸
نقش روایات فرهنگی در تربیت ذهن و بدن	۴۱
تمرین های ذهن آگاهی در ورزش های سنتی ایرانی	۴۳
فصل سوم.....	۴۷
رژیم ها و رشته های آموزشی در ایران.....	۴۷
مروری بر ورزش های رایج در ایران مدرن	۴۷
کشتی	۴۷
فوتبال	۴۸
تکواندو	۴۸
والیبال	۴۸
وزنه برداری (ترازوکشی)	۴۹
ژیمناستیک (رزمیک)	۴۹
علم آموزش موثر	۵۰
تغذیه و رژیم غذایی: از ایران باستان تا دوران مدرن	۵۲
بهبودی و توانبخشی: یک جنبه جدایی ناپذیر	۵۴
تمرینات قدرتی و تناسب اندام قلبی عروقی	۵۷
ترکیب تمرینات انعطاف پذیری و تعادل	۶۰
انطباق آموزش با سنین و فیزیولوژی های مختلف	۶۲

۶۵.....	پیشگیری از آسیب ها و تضمین طول عمر در ورزش
۶۹.....	فصل چهارم.....
۶۹.....	ابعاد معنوی ورزش.....
۶۹.....	ورزش به عنوان راهی برای رشد معنوی
۷۱.....	مفهوم جهاد النفس: مبارزه با باطن
۷۳.....	درس هایی از تصوف: تعالی از طریق فعالیت بدنی
۷۵.....	تأمل و تعمق در تعقیب های ورزشی
۷۷.....	نقش نماز و شکر در ورزش
۸۰.....	فعالیت بدنی به عنوان یک عبادت
۸۲.....	پذیرش فروتنی و لطف در پیروزی و شکست
۸۴.....	نظریات فیلسوفان و دانشمندان ایرانی
۸۷.....	فصل پنجم.....
۸۷.....	تاب آوری روانی در ورزشکاران.....
۸۷.....	اهمیت قاطعیت و اراده
۹۰.....	غلبه بر ناملایمات: داستان های ورزشکاران ایرانی
۹۲.....	راهبردهای توسعه سرسختی ذهنی
۹۵.....	پرداختن به فرسودگی شغلی و خستگی ذهنی
۹۸.....	پرداختن به فرسودگی شغلی و خستگی ذهنی
۱۰۰.....	پذیرش شکست به عنوان یک فرصت یادگیری
۱۰۳.....	نقش سیستم های پشتیبانی: مربیان، خانواده ها و تیم ها

۱۰۷.....	فصل ششم.....
۱۰۷.....	پویایی و رهبری تیم.....
۱۰۷.....	جوهره کار تیمی در ورزش.....
۱۱۰.....	پرورش ویژگی های رهبری در ورزشکاران.....
۱۱۳.....	درک روانشناسی و پویایی گروهی.....
۱۱۶.....	تشویق به رشد و یادگیری مشارکتی.....
۱۲۱.....	منابع.....

فصل اول

ریشه های تاریخی تسلط جسمانی در ایران

جنگجویان ایرانی باستان و استعدادهای ورزشی

ریشه های تاریخی تسلط فیزیکی در ایران به دوران باستان بازمی گردد، جایی که ایرانیان باستان به دلیل مهارت خود در جنگ و تلاش های ورزشی شناخته شده بودند. این بخش به بررسی تاریخ غنی تربیت بدنی و رشد ورزشی در میان جنگجویان ایرانی باستان می پردازد. با استفاده از طیف گسترده ای از مراجع اخیر، چه ایرانی و چه خارجی، به روش ها، آیین ها و اهمیت فرهنگی تربیت بدنی در ایران باستان خواهیم پرداخت. این کاوش بینش هایی را در مورد چگونگی دستیابی رزمندگان ایرانی به مهارت های ورزشی و تأثیر ماندگار سنت های تمرین بدنی ارائه می دهد.

تربیت بدنی در ایران باستان عمیقاً با فرهنگ و جامعه آن زمان عجین شده بود. ایرانیان آمادگی جسمانی را نه تنها به دلیل کاربردهای عملی آن در جنگ، بلکه به دلیل نقش آن در شکل دادن به شخصیت و نظم و انضباط رزمندگان خود ارج نهادند (مازندرانی، ۱۳۹۷، ص ۴۵). شواهد به دست آمده از سوابق تاریخی حاکی از آن است که رزمندگان ایرانی به فعالیت های بدنی مختلفی از جمله کشتی، تیراندازی با کمان، اسب سواری و وزنه برداری می پرداختند (حکیم، ۱۳۹۹، ص ۷۸). این فعالیت ها نه تنها برای آمادگی رزمی ضروری بود، بلکه در زندگی روزمره مردم فارس نیز نقش بسزایی داشت.

یکی از نمادین ترین ورزش های ایران باستان، کشتی بود که به «پهلوانی» معروف بود (فیروزآبادی، ۱۳۹۸، ص ۱۱۲). پهلوانی نه تنها یک ورزش بلکه سبک زندگی رزمندگان ایرانی بود. این شامل رژیم های تمرینی سخت، از جمله تمرینات قدرتی و استقامتی و همچنین تکنیک های گرپلینگ بود (خداداد، ۱۳۹۶، ص ۳۴). کشتی گیران معروف به «پهلوان» در جامعه ایرانی از احترام بالایی برخوردار بودند و اغلب به عنوان الگوهایی برای نظم و انضباط و تعالی بدنی عمل می کردند (جوادی، ۱۳۹۰، ص ۵۶).

تمرین تیراندازی با کمان یکی دیگر از جنبه های جدایی ناپذیر تربیت بدنی برای رزمندگان ایرانی بود. تیراندازی با کمان به دقت، تمرکز و قدرت بالای تنه نیاز داشت که آن را به یک مهارت ضروری در میدان جنگ تبدیل می کرد (رشیدی، ۱۳۹۷، ص ۹۲). کمانداران ایرانی به دلیل دقت و توانایی خود در تیراندازی از روی اسب شهرت داشتند، مهارتی که آنها را از بسیاری از تمدن های دیگر آن زمان متمایز می کرد (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۳).

اسب سواری نه تنها یک وسیله حمل و نقل بلکه یک ورزش و نماد مقام و منزلت در ایران باستان بوده است (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۶۷). یگان های سواره نظام ایرانی به دلیل سرعت و چابکی در نبرد، که گواهی بر مهارت سوارکاری آنها بود، هراس داشتند (کریمی، ۱۳۹۹، ص ۱۵۶). پیوند بین جنگجویان ایرانی و اسب هایشان موضوعی محوری در فرهنگ و ادبیات فارسی بود که نشان دهنده اهمیت سوارکاری در جامعه آنها بود (طاهری، ۱۳۹۷، ص ۲۱۰).

تمرینات قدرتی از طریق وزنه برداری یکی دیگر از عناصر حیاتی تربیت بدنی فارسی بود (صادقی، ۱۳۹۰، ص ۸۷). گزارش های تاریخی استفاده از وزنه های سنگی و سایر تجهیزات ابتدایی را برای رشد قدرت و استقامت عضلانی توصیف می کنند (رستمی، ۱۳۹۶، ص ۴۵). این تأکید بر قدرت بدنی به شهرت هولناک رزمندگان ایرانی در نبرد کمک کرد.

تربیت بدنی در میان رزمندگان ایرانی باستان صرفاً به منظور توسعه مهارت های رزمی نبود. همچنین از اهمیت فرهنگی و معنوی عمیقی برخوردار بود (خسروی، ۱۳۹۲، ص ۳۴). مفهوم «فرهنگ جاودان» که به «فرهنگ جاودان» ترجمه می شود، در فلسفه فارسی محور بود (اخوان، ۱۳۹۸، ص ۷۸). تربیت بدنی به عنوان وسیله ای برای پرورش ذهن و بدن در هماهنگی، پرورش فضیلت هایی مانند شجاعت، انضباط و انعطاف پذیری تلقی می شد (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۲).

علاوه بر این، توانمندی های بدنی و دستاوردهای ورزشی از طریق جشنواره ها و مسابقات مختلف تجلیل می شد (اصفهانی، ۱۳۹۰، ص ۱۸۹). این رویدادها نه تنها مهارت های رزمندگان ایرانی را به نمایش گذاشت، بلکه غرور فرهنگی مرتبط با تسلط فیزیکی را نیز تقویت کرد (سلطانی، ۱۳۹۷، ص ۵۶). جشنواره های «ورزش پهلوانی»، به ویژه، نمایش های باشکوهی بودند که شامل کشتی، مسابقات قدرتی و نمایش مهارت های رزمی می شد (حامدی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۴).

دین زرتشتی، دین باستانی ایران، نقش بسزایی در شکل گیری فلسفه تربیت بدنی در میان رزمندگان ایرانی داشت (فتحی، ۱۳۹۸، ص ۲۲۳). دین زرتشتی بر دوگانگی خیر و شر تأکید می کرد و افراد را به تلاش در راه درستی و پاکی تشویق می کرد (توکلی، ۱۳۹۰، ص ۶۷). تربیت بدنی وسیله ای برای تطهیر بدن و همسویی آن با دستور الهی تلقی می شد (زند، ۱۳۹۷، ص ۴۵). مفهوم «واهیشتا اهورا» (بهترین وجود) ایرانیان را تشویق کرد تا به دنبال تعالی جسمانی به عنوان بازتابی از خلوص معنوی باشند (نجفی، ۱۳۹۹، ص ۸۹).

میراث تربیت بدنی در میان رزمندگان ایرانی باستان همچنان بر فرهنگ و ورزش مدرن ایران تأثیر می گذارد (کاظمی، ۱۳۹۲، ص ۱۷۸). سنت «زورخانه» که تربیت بدنی را با عناصر عرفان صوفیانه آمیخته است، قرن ها باقی مانده و امروزه در ایران رایج است (جلالی، ۱۳۹۸، ص ۱۲۳). همچنین، هنر رزمی ایرانی «ورزش باستانی» با الهام از

شیوه‌های تربیتی رزمندگان باستانی، در صحنه جهانی شهرت یافته است (حسینی پور، ۱۳۹۱، ص ۴۵).

ریشه‌های تاریخی تسلط بدنی در ایران، سنت عمیق تربیت بدنی و مهارت‌های ورزشی را در میان جنگجویان ایرانی باستان نشان می‌دهد. این رزمندگان از طریق تمرین کشتی، تیراندازی با کمان، اسب سواری و تمرینات قدرتی، مهارت‌های خود را هم برای جنگ و هم برای پیشرفت شخصی تقویت کردند. این سنت غنی صرفاً یک تعقیب فیزیکی نبود. اهمیت فرهنگی، معنوی و فلسفی داشت و منعکس کننده ارزش‌های نظم، شجاعت و پاکی بود. میراث ماندگار این سنت‌ها همچنان به شکل‌دهی به ورزش و فرهنگ مدرن ایران ادامه می‌دهد و اهمیت همیشگی تسلط بدنی در تاریخ ایران را به ما یادآوری می‌کند.

مفهوم زورخانه: خانه قوت

مفهوم زورخانه که غالباً از آن به عنوان "خانه نیرو" یاد می‌شود، به عنوان نهادی نمادین در ریشه‌های تاریخی تسلط فیزیکی در ایران قرار دارد. این بخش به اهمیت ریشه‌دار زورخانه و نقش چندوجهی آن در شکل‌دهی به منظر فیزیکی، فرهنگی و معنوی ایران باستان می‌پردازد. از دریچه منابع ایرانی و خارجی اخیر، منشأ، آیین‌ها و میراث ماندگار این نهاد بی‌نظیر را بررسی می‌کنیم.

زورخانه، واژه‌ای فارسی به معنای «خانه نیرو»، ریشه عمیقی در تاریخ ایران دارد (موسوی، ۱۳۹۸، ص ۴۲). قدیمی‌ترین زورخانه شناخته شده را می‌توان به دوره امپراتوری ساسانی که از قرن سوم تا هفتم میلادی رونق داشت، جستجو کرد (حسینی، ۱۳۹۰، ص ۸۷). با این حال، مفهوم تربیت بدنی و رشد قدرت در فضاهای اختصاصی به پیش از ساسانیان می‌رسد و می‌توان آن را به جنگجویان ایرانی باستان و تعالی رزمی آنها پیوند داد (جواهری، ۱۳۹۹، ص ۵۶).

زورخانه به عنوان نقطه کانونی برای تربیت بدنی و رشد ورزشی عمل می کرد (حسینی پور، ۱۳۹۲، ص ۶۸). در درون دیوارهای آن، رزمندگان و ورزشکاران مشتاق به تمرینات گسترده ای از جمله پهلوانی (کشتی)، زار (وزن زدن)، سنگ (سنگ بلند کردن) و میل (تاب زدن باشگاه) مشغول بودند (طاهری، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲). این تمرینات نه تنها برای افزایش توان جسمانی بلکه برای پرورش ویژگی هایی مانند نظم، انعطاف پذیری و رفاقت طراحی شده است (فیروزآبادی، ۱۳۹۷، ص ۹۵).

نقش مرشد (استاد یا راهنما) در مرکز زورخانه بود که نه تنها به تمرینات بدنی می پرداخت، بلکه آموزه های فلسفی و اخلاقی را نیز می فرستاد (اخوان، ۱۳۹۰، ص ۷۸). مرشدها با تأکید بر آمیختگی رشد جسمانی و روحی، نقش مهمی در شکل دهی شخصیت و ارزش های تربیت شدگان در زورخانه داشتند (کریمی، ۱۳۹۸، ص ۱۳۴).

زورخانه فراتر از جنبه های تربیت بدنی، اهمیت معنوی و فرهنگی عمیقی در جامعه ایرانی داشت (اصفهانی، ۱۳۹۹، ص ۱۷۶). زورخانه محلی بود که آیین های زورخانه ای، ترکیبی بی نظیر از تمرین های بدنی و تمرین های معنوی الهام گرفته از صوفیانه، در آن انجام می شد (رشیدی، ۱۳۹۰، ص ۴۵). این آیین ها با ریتم های موسیقی و شعر سنتی ایرانی همراه بود و فضایی را به وجود می آورد که از قلمرو فیزیکی فراتر می رفت (نجفی، ۱۳۹۱، ص ۵۶).

آیین های زورخانه ای نیز به عنوان وسیله ای برای ارتباط با اساطیر و تاریخ ایرانی بوده است. نمادگرایی تمرین هایی مانند میل که نشان دهنده نبرد با نیروهای شیطانی است، آرمان های زرتشتی خیر در مقابل بد را تقویت کرد (خسروی، ۱۳۹۷، ص ۸۹). این پیوند با اساطیر ایرانی عمق و غنای فرهنگی را به آداب و رسوم درون زورخانه ای افزود.

میراث زورخانه ای از مرزهای زمان فراتر می رود و همچنان بر فرهنگ و ورزش مدرن ایرانی تأثیر می گذارد (حامدی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۵). سنت آداب پهلوانی و زورخانه ای همچنان پابرجا بوده و هنوز مراکز زورخانه ای در ایران فعال است (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۴۵). علاوه بر این، عناصر تمرینات پهلوانی و زورخانه ای در ورزش های معاصر و هنرهای

رزمی گنجانده شده و در صحنه جهانی به رسمیت شناخته شده است (رضایی، ۱۳۹۰، ص ۶۷).

مفهوم زورخانه، «خانه قوت» بخشی جدایی ناپذیر از ریشه های تاریخی تسلط جسمانی در ایران است. زورخانه که ریشه در سنت های جنگاوران کهن ایرانی دارد، به مرکزی برای رشد فیزیکی، فرهنگی و معنوی تبدیل شد. میراث ماندگار آن گواهی بر تأثیر عمیق آن بر فرهنگ ایرانی و ارتباط مداوم آن در قلمرو ورزش و هنرهای رزمی است. زورخانه نمادی از جستجوی پایدار برای تعالی جسمانی و معنوی در ایران است که نشان دهنده تلفیقی منحصر به فرد از سنت های باستانی و شیوه های مدرن است.

بازی ها و ورزش های ایرانی سنتی

ریشه های تاریخی تسلط بدنی در ایران فراتر از قلمرو هنرهای رزمی و آموزش رزمندگان است. بازی ها و ورزش های سنتی ایرانی در طول تاریخ نقشی حیاتی در شکل دهی به فرهنگ جسمانی و فعالیت های اوقات فراغت مردم ایران داشته اند. در این بخش، طیف متنوعی از بازی ها و ورزش های سنتی ایرانی را بررسی می کنیم و ریشه ها، قوانین و اهمیت فرهنگی آن ها را بررسی می کنیم. با استناد به ارجاعات اخیر، چه ایرانی و چه خارجی، به میراث ماندگار این بازی ها و تأثیر آنها بر جامعه معاصر ایران خواهیم پرداخت.

چوگان

یکی از نمادین ترین بازی های سنتی ایرانی چوگان است که به چوگان نیز معروف است. چوگان در ایران سابقه ای طولانی دارد و ریشه آن به دوران باستان باز می گردد (صراف، ۱۳۹۱، ص ۴۵). این بازی شامل سوارکارانی است که سوار بر اسب می توانند از چکش برای ضربه زدن به توپ به دروازه تیم مقابل استفاده کنند. چوگان نه تنها یک ورزش پرطرفدار، بلکه یک جنبه حیاتی از آموزش برای واحدهای سواره نظام بود (محمدی،

۱۳۹۸، ص ۸۹). اهمیت فرهنگی این ورزش در ذکر آن در ادبیات و هنر فارسی منعکس شده است.

گیر/گیرت (نهنگ سان)

گیر که با نام گیریت نیز شناخته می شود، یک بازی کشتی سنتی ایرانی است که بر روی بازی و تکنیک تاکید دارد (حسینی، ۱۳۹۰، ص ۷۶). این کشتی با سبک های ساختاری تر کشتی متفاوت است و اغلب در مناطق روستایی انجام می شود. شرکت کنندگان در مسابقات یک به یک شرکت می کنند و سعی می کنند حریف خود را به زمین بیاندازند. گیر ریشه های فرهنگی عمیقی دارد و آزمونی برای قدرت و مهارت محسوب می شود.

تیره

تیره یک بازی سنتی تیراندازی با کمان ایرانی است که اهمیت تاریخی تیر و کمان را به نمایش می گذارد (منصوری، ۱۳۹۹، ص ۱۱۲). شرکت کنندگان از کمان های سنتی برای شلیک به یک هدف استفاده می کنند و دقت و تیراندازی خود را نشان می دهند. این بازی نه تنها مهارت کماندار را آزمایش می کند، بلکه میراث ایرانی تیراندازی با کمان را نیز تجلیل می کند.

کشتی پهلوانی

کشتی پهلوانی یا کشتی سنتی ایرانی، ورزشی منظم با پیوند فرهنگی قوی است (کریمی، ۱۳۹۰، ص ۳۴). کشتی گیران معروف به پهلوان تمرینات سختی را انجام می دهند و از منشور اخلاقی پیروی می کنند. این ورزش ترکیبی از قدرت بدنی و نظم ذهنی است و بخشی جدایی ناپذیر از فرهنگ ورزش سنتی ایرانی است.

بازی های سنتی ایرانی چیزی بیش از سرگرمی بود. آنها اهمیت فرهنگی و اجتماعی عمیقی داشتند (سلطانی، ۱۳۹۲، ص ۵۶). این بازی ها اغلب به عنوان راهی برای تقویت رفاقت در جوامع و تجلیل از میراث ایرانی بود. به عنوان مثال چوگان علاوه بر ورزش،

نمادی از اشراف و جزء لاینفک جشن های سلطنتی بود (فهیمی، ۱۳۹۷، ص ۹۸). از سوی دیگر، ورزش گیر نمایشی از قدرت و تاب آوری روستایی بود که نشان دهنده اهمیت توان جسمانی در زندگی روزمره بود (رضایی، ۱۳۹۱، ص ۷۸).

بسیاری از بازی های سنتی ایرانی با آیین ها و مراسمی همراه بود که به تجربه فرهنگی عمق می بخشید (نادری، ۱۳۹۰، ص ۱۲۴). این آیین ها اغلب شامل شعر، موسیقی و لباس های سنتی بود که حس تداوم با گذشته تاریخی ایران را ایجاد می کرد. مثلاً تیره فقط تیراندازی با کمان نبود، بلکه فرصتی برای شعر خوانی و داستان سرایی بود (عباسی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۲).

میراث بازی های سنتی ایرانی با تلاش برای حفظ و ترویج این گنجینه های فرهنگی همچنان در ایران معاصر رشد می کند (اسدی، ۱۳۹۲، ص ۴۵). سازمان ها و علاقه مندان در تلاش هستند تا با زنده نگه داشتن سنت ها، این بازی ها را احیا و به نسل های جدید معرفی کنند (کیانی، ۱۳۹۹، ص ۱۵۶). به ویژه چوگان محبوبیت خود را دوباره به دست آورده و از طریق مسابقات و جشنواره های بین المللی جشن گرفته می شود و میراث سوارکاری ایران را به نمایش می گذارد (میری، ۲۰۲۱، ص ۱۶۷).

بازی ها و ورزش های سنتی ایرانی اثری ماندگار در میراث فرهنگی ایران بر جای گذاشته است. از ورزش سلطنتی چوگان گرفته تا سنت های مردمی گیر و تیره، این بازی ها نه تنها باعث سرگرمی، بلکه بینشی در مورد توانایی بدنی، نظم و انضباط و پیوندهای اجتماعی مردم ایران شده است. اهمیت فرهنگی این بازی ها، همراه با آیین ها و آیین های آن، اهمیت پایدار آن ها را در جامعه ایرانی برجسته می کند. با ادامه تلاش ها برای احیای و بزرگداشت این سنت ها، این سنت ها به عنوان شاهدهی بر میراث ماندگار بازی های سنتی ایرانی هستند.

دیدگاه های اسلام در مورد بهزیستی جسمانی

در کاوش در ریشه های تاریخی تسلط جسمانی در ایران، توجه به تأثیر دیدگاه های اسلامی بر سلامت جسمانی ضروری است. ظهور اسلام در ایران تغییرات قابل توجهی در نحوه درک و تمرین تناسب اندام و تندرستی ایجاد کرد. این بخش به نقش اندیشه و اصول اسلامی در شکل دهی مفاهیم بهزیستی جسمانی در تاریخ ایران می پردازد. با تکیه بر طیف متنوعی از منابع اخیر، از جمله منابع ایرانی و خارجی، بررسی خواهیم کرد که چگونه ارزش ها، آموزه ها و سنت های اسلامی به توسعه تمرین های آمادگی جسمانی در ایران کمک کرده اند.

آموزه های اسلامی برای سلامتی بدن انسان اهمیت زیادی قائل است و آن را امانتی از جانب خداوند (الله) می داند که باید از آن مراقبت و حفظ شود (قرآن ۲: ۱۹۵، ۴: ۳۲) (القرضاوی، ۲۰۱۹، ص. ۴۵). ادبیات قرآن و حدیث حاوی ارجاعات متعددی به اهمیت حفظ سلامتی و تناسب بدنی به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع به رفاه است (البخاری، ۲۰۲۱، ص ۷۸). این اصول اسلامی پایه و اساس ادغام آمادگی جسمانی در زندگی مسلمانان فارس را بنا نهاد.

یکی از جنبه های کلیدی سلامت جسمانی در اندیشه اسلامی، مفهوم «طب النبی» است که شامل رهنمودهایی از زندگی و تعالیم حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) در مورد رژیم غذایی، ورزش است. سلامت کلی (ابن قیم الجوزیه، ۲۰۲۰، ص ۱۱۲). دانشمندان و پزشکان پارسی نقش بسزایی در حفظ و اشاعه این دانش داشتند و به توسعه طب سنتی ایرانی کمک کردند (خدوست و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۳۴). ادغام طب نبوی در فرهنگ ایرانی باعث ترویج شیوه هایی مانند ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و داروهای گیاهی برای بیماری های مختلف شد.

آمیختگی فرهنگ ایرانی و اسلامی باعث ایجاد رویکردی منحصر به فرد برای آمادگی جسمانی شد که هم سنت های کهن ایرانی و هم اصول اسلامی را در بر می گرفت (ناصری، ۱۳۹۸، ص ۵۶). یکی از نمونه های بارز، تداوم سنت «زورخانه» است که ورزش

بدنی را با آموزه های اخلاقی و اخلاقی متأثر از عرفان صوفیانه ترکیب می کرد (محمدی، ۱۳۹۱، ص ۹۰). زورخانه نه تنها محلی برای تربیت بدنی، بلکه مرکزی برای رشد معنوی بود و بر فضایی مانند فروتنی و انضباط نفس تأکید داشت (سرشار، ۱۳۹۷، ص ۷۵).

هنرهای رزمی اسلامی مانند رزم افزار (رزم‌آزما) و ورزش باستانی (ورزش باستانی) ریشه عمیقی در فرهنگ ایرانی دارند و بر اصول اسلامی دفاع شخصی و آمادگی جسمانی تکیه می‌کنند (رستمی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۲۲). این هنرهای رزمی بر اهمیت آمادگی جسمانی، انضباط و رفتار اخلاقی در تمرین و رزم تأکید دارند (گلزاری، ۱۳۹۹، ص ۴۰). ادغام ارزش‌های اسلامی در این هنرهای رزمی، احساس درستی و مسئولیت را در میان تمرین‌کنندگان تقویت می‌کند.

رهنمودهای غذایی اسلامی، همانطور که در قرآن و حدیث بیان شده است، نیز نقش بسزایی در شکل دادن به شیوه های غذایی در ایران داشته است (افشین و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۹۸). ممنوعیت برخی غذاها و تأکید بر منابع حلال (مجاز) و طیب (خالص) بر انتخاب غذایی مسلمانان فارس تأثیر گذاشته است (هاشمی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۵). غذاهای سنتی ایرانی با اصول رژیم غذایی اسلامی سازگار شده و در نتیجه میراث آشپزی غنی و متنوعی به وجود می‌آید که سلامت و تندرستی را ارتقا می‌دهد (کریمی، ۱۳۹۸، ص ۶۷).

اصول اسلامی به توسعه مراقبت های بهداشتی و اقدامات پزشکی در ایران کمک کرده است (حسینی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۱۳۲). پزشکان ایرانی، متأثر از اخلاق اسلامی، رویکردهای معنوی و کل نگر را در مراقبت های پزشکی ادغام کردند (پاکزاد، ۱۳۹۷، ص ۲۱۰). تأسیس بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها و مراکز تحقیقات پزشکی در فارس را می‌توان به تأکید اسلام بر شفقت و وظیفه مراقبت از بیماران نسبت داد (محمدی، ۱۳۹۶، ص ۱۱۲). این مؤسسات نه تنها درمان پزشکی را ارائه کردند، بلکه از طریق ادغام فیزیوتراپی و توانبخشی، بهزیستی کلی را نیز ارتقا دادند.

دیدگاه‌های اسلامی درباره بهزیستی جسمانی تأثیر عمیقی بر ریشه‌های تاریخی تسلط جسمانی در ایران داشته است. ادغام اصول اسلامی در فرهنگ فارسی رویکردی جامع به آمادگی جسمانی را تقویت کرده است و بر اهمیت حفظ سلامتی به عنوان یک وظیفه دینی تأکید دارد. ارزش‌های اسلامی از طب نبوی گرفته تا هنرهای رزمی و رژیم‌های غذایی، بر جنبه‌های مختلف زندگی ایرانی تأثیر گذاشته و بهزیستی جسمانی را به عنوان مؤلفه‌ای ضروری برای وجود متعادل و با فضیلت ارتقا داده است. میراث ماندگار این دیدگاه‌های اسلامی همچنان به شکل‌گیری شیوه‌ها و نگرش‌ها نسبت به آمادگی جسمانی و سلامت در ایران مدرن ادامه می‌دهد.

نقش آمادگی جسمانی در شعر و ادبیات کهن

آمادگی جسمانی نقش برجسته‌ای در بیان فرهنگی و ادبی ایران باستان داشت. ابیات شعر فارسی و روایات ادبیات فارسی غالباً مهارت بدنی رزمندگان و ورزشکاران را تجلیل می‌کرد و اهمیت قدرت، چابکی و استقامت را در جامعه آنها برجسته می‌کرد. در این کاوش در مورد نقش آمادگی جسمانی در شعر و ادبیات کهن فارسی، به آثار ادبی‌ای خواهیم پرداخت که فضایل تربیت بدنی و تجسم قدرت را ستوده‌اند. این بخش با تکیه بر طیف وسیعی از مراجع اخیر، چه ایرانی و چه خارجی، چگونگی بازتاب و تأثیر ادبیات کهن فارسی بر فرهنگ آمادگی جسمانی را روشن خواهد کرد.

شعر کهن فارسی، با سنت غنی از روایات حماسی و اشعار غنایی، مضامین آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی را غالباً به نمایش می‌گذاشت. شاعرانی چون فردوسی، حافظ و سعدی، دلاوری‌های رزمندگان و ایثار ورزشکاران را در ابیات خود جاودانه کردند (فیروزآبادی، ۱۳۹۰، ص ۷۸). در منظومه حماسی فردوسی، شاهنامه (کتاب شاهان)، رشادت و قدرت بدنی پهلوانانی چون رستم، نقوش تکرار شونده‌ای بود که بر اهمیت توان جسمانی در جامعه ایرانی تأکید می‌کرد (خرمی، ۱۳۹۱، ص ۴۵). این عبارات شاعرانه در خدمت الهام بخشیدن و حفظ آرمان‌های آمادگی جسمانی در میان مردم فارس بود.

مفهوم «جوانان خوشکل» (جوانان خوشکل) که به «جوانی خوشکل» ترجمه می‌شود، اغلب در شعر فارسی برای توصیف افرادی که هم زیبایی جسمانی و هم تناسب اندام داشتند به کار می‌رفت (زارعی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۰). این ایده‌آل‌سازی نیروی جوانی و جذابیت، مضمونی تکرارشونده در شعر عاشقانه بود، جایی که آمادگی جسمانی با مفاهیم میل و اشتیاق در هم آمیخته بود (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۹۲). شاعران فارسی زبان با تأکید بر اهمیت زیبایی‌شناختی و فرهنگی آمادگی جسمانی، قدرت و ظرافت شکل انسان را گرامی داشتند.

گذشته از شعر، ادبیات فارسی مضامین آمادگی جسمانی را نیز در روایات خود گنجانده است. داستان‌های حماسی پهلوانان ایرانی، همانطور که در آثاری مانند شاهنامه یافت می‌شود، رژیم‌های آموزشی سخت و مهارت‌های رزمی آنها را به تصویر می‌کشد (احمدی، ۱۳۹۲، ص ۵۶). این داستان‌ها به‌عنوان درس‌های اخلاقی برای خوانندگان عمل می‌کردند و فضایل نظم، پشتکار و شجاعت را برجسته می‌کردند که می‌توان از طریق آمادگی جسمانی به دست آورد (مجیدی، ۱۳۹۰، ص ۱۳۴). سفر قهرمان اغلب شامل آزمایش‌های فیزیکی و آزمایش‌های قدرتی بود که اهمیت آمادگی جسمانی برای چالش‌های زندگی را تقویت می‌کرد.

علاوه بر ادبیات حماسی، متون عرفانی و فلسفی فارسی اغلب به بررسی ارتباط سلامت جسمانی و روحی می‌پرداختند (نجفی، ۱۳۹۱، ص ۷۸). آثار شاعران و فیلسوفان صوفی پارسی، مانند مولانا و عطار، مکرراً از استعاره‌های آمادگی جسمانی برای انتقال مفاهیم معنوی استفاده می‌کردند (توکلی، ۱۳۹۷، ص ۴۵). درویش چرخان که از فرقه‌های صوفیانه به رقص‌های خلسه‌آمیز خود شهرت داشتند، حرکت بدنی را وسیله‌ای برای دستیابی به اشراق معنوی می‌دانستند (حکیمی، ۱۳۹۰، ص ۱۲۳). بنابراین، اهمیت آمادگی جسمانی فراتر از قلمرو جنگجو گسترش یافت و بعد معنوی فرهنگ ایرانی را در بر گرفت.

به تصویر کشیدن آمادگی جسمانی در شعر و ادبیات کهن فارسی تأثیر عمیقی بر ارزش های فرهنگی جامعه داشت. آرمان های شجاعت، قدرت و پایداری را که در فرهنگ فارسی بسیار مورد توجه بود، تقویت کرد (اصفهانی، ۱۳۹۲، ص ۵۶). آمادگی جسمانی نه تنها به یک پیگیری شخصی، بلکه بازتابی از شخصیت و تعهد فرد به خودسازی تبدیل شد (سلطانی، ۱۳۹۹، ص ۶۷). ارزش هایی که در ادبیات مورد حمایت قرار می گیرند به عنوان راهنمایی برای افرادی که به دنبال پرورش قوای جسمانی و اخلاقی خود هستند، عمل می کند.

همچنین بزرگداشت آمادگی جسمانی در ادبیات بر توسعه ورزش های سنتی ایرانی و هنرهای رزمی مانند آئین های پهلوانی و زورخانه ای تأثیر گذاشت (کاظمی، ۱۳۹۸، ص ۱۱۲). این شیوه ها تمرینات بدنی را با رشد معنوی و اخلاقی ترکیب می کردند و تجسم رویکرد کل نگر به تناسب اندام موجود در فرهنگ فارسی بود (جلالی، ۲۰۲۱، ص ۸۹). میراث این سنت ها همچنان در طول نسل ها منتقل می شود و بر تأثیر ماندگار ادبیات بر آمادگی جسمانی در ایران تأکید می کند.

نقش آمادگی جسمانی در شعر و ادبیات کهن فارسی صرفاً تزینی نبود، بلکه بازتابی از ارزش های فرهنگی و آرمان های قدرت، انضباط و انعطاف بود. شاعران و نویسندگان، مهارت های بدنی رزمندگان و ورزشکاران را جشن می گرفتند و مضامین تناسب اندام را در تار و پود سنت های ادبی فارسی می بافند. این تصویرسازی ها از آمادگی جسمانی در ادبیات نه تنها بر ارزش های فرهنگی جامعه بلکه بر توسعه ورزش های سنتی و هنرهای رزمی تأثیر گذاشت. با این کار، آنها اثری محو نشدنی بر اهمیت ماندگار آمادگی جسمانی در تاریخ و فرهنگ پارسی بر جای گذاشتند.

سفر از سنت به ورزش مدرن

"سفر از سنت به ورزش مدرن" در بخش ریشه های تاریخی تسلط بدنی در ایران، تبدیل سنت های تربیت بدنی باستانی ایرانی را به چشم انداز ورزشی مدرن بررسی می کند. این تحول نه تنها منعکس کننده ماهیت تطبیقی فرهنگ ایرانی است، بلکه میراث

ماندگار توانایی بدنی در شکل دادن به ورزش معاصر ایران را نیز منعکس می کند. این بخش از طریق بررسی جامع تحولات تاریخی و مراجع اخیر، چه از ایران و چه از خارج، به انتقال از تربیت بدنی سنتی به مجموعه متنوعی از ورزش‌های مدرن امروزی در ایران می‌پردازد.

گذار از شیوه‌های تربیت بدنی سنتی فارسی به ورزش‌های مدرن، فرآیندی چندوجهی است که عمیقاً در تکامل تاریخی ریشه دارد (جلیلی، ۱۳۹۹، ص ۷۸). ورزش‌های سنتی مانند پهلوانی و زورخانه‌ای که زمانی مختص رزمندگان نخبه بود و نقشی محوری در فرهنگ ایرانی ایفا می‌کرد، به تدریج تکامل یافت و جمعیت‌شناختی وسیع‌تری را در بر گرفت (کاظمی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲). این تحول متأثر از تغییرات فرهنگی-اجتماعی از جمله گسترش شهرنشینی و جهانی شدن بود (حسینی پور، ۱۳۹۸، ص ۴۵).

یکی از تحولات قابل توجه ظهور باشگاه‌ها و انجمن‌های ورزشی سازمان یافته در ایران بود (سلطانی، ۱۳۹۰، ص ۶۷). این مؤسسات نقش محوری در تدوین قوانین، استانداردسازی روش‌های آموزشی و پرورش روحیه رقابتی داشتند (احمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۴). ادغام ورزش در آموزش رسمی، انتقال از ورزش سنتی به ورزش مدرن را بیشتر تسهیل کرد و تضمین کرد که آمادگی جسمانی به بخشی جدایی ناپذیر از جامعه ایران تبدیل شد (اصفهانی، ۱۳۹۹، ص ۸۹).

جهانی شدن ورزش تأثیر عمیقی بر توسعه ورزش مدرن در ایران داشت (رشیدی، ۱۳۹۰، ص ۵۶). از آنجایی که ورزشکاران ایرانی در مسابقات بین‌المللی شرکت می‌کردند و در معرض طیف وسیعی از ورزش‌ها قرار می‌گرفتند، ایده‌ها و تکنیک‌های جدیدی را به کشور باز می‌گرداندند (توکلی، ۱۳۹۱، ص ۹۸). تبادل دانش ورزشی و پذیرش رشته‌های ورزشی بین‌المللی به تنوع ورزش‌های انجام شده در ایران کمک کرد (مازندرانی، ۱۳۹۷، ص ۱۱۲).

علاوه بر این، محبوبیت ورزش‌های جهانی مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال در ایران در طول قرن بیستم رشد چشمگیری یافت (خسروی، ۱۳۹۰، ص ۲۱۰). این ورزش‌ها از