

1476625

ورزش برای سلامت جامعه

یا

ورزشهای همگانی

زورخانه نماد ایران زمین

آزادیت حرکات زورخانه

نویسندگان

فیزیوتراپیست سید محسن هاشمی عضو هیئت علمی

دکتر سید ساسان هاشمی محقق تصویر برداری قلب اطفال، فلانتا، آمریکا

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۵

سرشناسه	: هاشمی، سید محسن، ۱۳۱۵.
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش برای سلامت جامعه یا ورزش‌های همگانی، زورخانه نماد ایران زمین، آنالیز حرکات زورخانه / نویسندگان: سید محسن هاشمی، سید ساسان هاشمی.
مشخصات نشر	: تهران، ستایش هستی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: = ۲۴۶ ص.: مصور.
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال : ۸-۱۷-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش باستانی -- ایران
موضوع	: ورزش باستانی -- ایران -- تاریخ
موضوع	: زورخانه‌ها
شناسه افزوده	: هاشمی، سید ساسان، ۱۳۶۱.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ GV۶۵۷/۰۲۴
رده بندی دیو	: ۷۹۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۱۰۰۹۳

ورزش برای سلامت جامعه یا ورزش‌های همگانی

زورخانه نماد ایران زمین

آنالیز حرکات زورخانه

نویسندگان: سید محسن هاشمی، سید ساسان هاشمی.

ناشر: ستایش هستی

چاپ و صحافی: مؤسسه پگاه

قطع: رحلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۸-۱۷-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: مؤسسه پگاه ۲۲۹۰۱۹۵۴

پیشگفتار

Foreword

به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه بر نگذرد

مقدمه: در شرایطی تصمیم گرفته شد در مورد بعضی از ویژگی های استثنائی و آنالیز حرکات ورزش باستانی مطالبی کتابت شد که خود متأسفانه زورخانه رو نبودم. در واقع عمده هدف از پرداختن به این موضوع بر این اساس قرار داشت که آیا ورزش باستانی می تواند به عنوان یک ورزش همگانی با نگاه و اجراء اهداف سلامت **Public Health** طرح شود؟ این درحالیست که ورزش باستانی نه تنها موثرترین، علمی ترین، با ارزش ترین بلکه ارزانه ترین طرح خواهد بود. این ورزش ریشه در تاریخ این سرزمین دارد و برای جامعه قابل پذیرش است.

ورزش باستانی ایران زمین که با زورخانه پیوند دارد واقع با پرورش روح جوانمردی، اخلاق، سلامت جامعه، معنویت، نقش عمده آن، یک نوع آموزش رفتار اجتماعی تلقی شده تا ماندگار بماند. ورزش باستانی ما تنها درانجام چند حرکت با چند وسیله خلاصه نمی شود، آنچه آن را با تاریخ پیوند داده و سینه به سینه قرن ها تداوم داشته، فقط به دلیل خصلتها و آئین های قوی این ورزش زورخانه ای بوده و نه به تنهایی، خود حرکات آن.

قدرت و رسالت این ورزش در جامعه، چنان قوی و استوار است، تا هیچگاه چیزی غیر اخلاقی از زورخانه و از باستانی کار اتفاق، و مشاهده نشده باشد. ورزش زورخانه ای تکیه بر سلامت محوری دارد.

با این نگاه و با این پشتوانه به این دلیل تصمیم به پژوهش در مورد این ورزش باستانی گرفته شد چون از نیاز عمیق جامعه به عنوان ورزش در سلامت، نه تنها در سطح کشور بلکه از دهه های قبل در سطح جهانی آگاهی لازم، وجود داشت. از برنامه های اجرائی آنان تا حدودی مطلع بودیم و بالاخره نگاهی که خود جامعه به سلامت خودش مبذول می داشت را هم شاهد بودیم. بنابراین با این سطح از دانش و آگاهی قدم در این

ورزش ملی نهادیم. همینطور که در بخشهای مختلف گفته شده، این نگاه متفاوت، تکیه بر نگاه بیومکانیک، فیزیولوژی، حرکت شناسی و حرکت درمانی دارد که احتمالاً برای اولین بار رخ می دهد.

جالب ترین رویداد در این تحقیق بر خلاف تجارب قبلی، مواجه شدن با واقعیت هایی بود که اهداف اصلی را تحت تاثیر قرار داده و پیش بینی نمی شد. همین نگاه متفاوت بود که سبب گردید به نکاتی مهمی برسیم، که ما آن را تحت زوایای پنهان ورزش باستانی نام بردیم. این زوایا آنقدر مهم و جالب بودند که هدف اصلی که آنالیز حرکات باستانی بود، مهم تر مد نظر قرار گرفت.

در طول تمام این پژوهش ضرورتی نداشت که چیزی به این ورزش کهن اضافه، چیزی حذف یا در مورد آن مبالغه ای صورت بگیرد. هرآنچه در طول این مطالعه انجام گرفت پیش زمینه قبلی ای وجود نداشت. اگر این نگاه را در این پژوهش متفاوت، می خوانیم، مصمم شدیم تعاریف و نگاه خود را ارائه دهیم ولو صحیح هم نباشند. سعی شد خواننده را بر بنای یک نگاه غیر تخصصی به ورزش باستانی، قضاوت کرده رای صادر کند. چنین نگاهی می تواند از مرزهای نه با زورخانه مانوس هم نبوده ابراز شود، همین شکل نگاه ها می تواند از یک فرد خارجی هم ارائه گردد. ما از همان ابتدا به قصد پرداختن به زورخانه، فضا، تاریخچه، گود، مرشد و یا ریزه کاری ها که همه مهم هستند را نداشتیم. تنها چیزی که بر آن اصرار داشتیم همان ورزش برای سلامت جامعه و جایگاه ورزش باستانی بود.

مشاهدات و تجارب ما از دیدگاه های مختلف، نسبت به جایگاه ورزش همگانی در جامعه، علاوه بر وظائف آموزشی، درمانی و تجارب از دیگر کشورها، در طول چند دهه اخیر لزوم رعایت سنتها، اخلاق، باورها، نحوه و نگاه جامعه به زندگی و ورزش برای سلامت در اولویت قرار گرفت.

می دانستیم تمام مسئولین نسبت به این شاخه از سلامت، (لزوم تحرک کافی در زندگی روزمره، و خلاصه از عمق و در سطح این وظائف) نگاه واقعی ندارند. وقتی هم به ضرورت و اهمیت آن فقط آشنا شدند آن را به فدراسیونی با نام ورزش همگانی سپرده، و کنار کشیدند! این تمام آن وظائف و مسئولیتی بود که مثلاً وزارت بهداشت و درمان احساس می کرد و احتمالاً تفویض نمودند.

اهمیت موضوع سلامت جامعه و در این شاخه مورد تحقیق، در جهان امروز، برای هر کشوری که با آپارتمان نشینی، سرعت اطلاع رسانی و ارتباطات، تکنولوژی، کامپیوتر، در نسل جوان مواجه است نمی تواند در خط اول سیاست گذاری سلامت دولتها نباشد. وظائف فدراسیونی که از خود وزارت بالا دستی اش بزرگتر و فراتر از جمعیت تحت پوشش کل وزارتخانه های کشور را دارا می باشد.

این وظائف که مشمول تمام جمعیت کشور می شود فراتر از آن چیزی است که وظائف، زیر چتر یک فدراسیون باشد. این وظائف چند وزارتخانه و سازمان است (به فصل مربوطه مراجعه شود).

۱. کل خانم های خانه دار کشور چند درصد کل جمعیت ایرانند؟

۲. کل دانش آموزان چند درصد کل جمعیت ایرانند؟

۳. شاغلین تمام وقت دولتی و آزاد چند درصد جمعیت کشورند؟

۴. چند درصد جمعیت سالنهای ورزش می شوند؟

فدراسیون ورزش های همگانی اگر قادر باشد تا یکی از موارد فوق را پوشش دهد، فوق تصور عمل کرده است. برای خانم های خانه دار چکار می خواهد کرد و قیاس، محدودیت های فرهنگی و نحوه زندگی دارند؟؟؟

چطور با این عظمت کار و وظیفه، مسئولین آن صحبت از تبلیغ و اجراء ورزش های تفریحی، سرگرمی، سنتی و محلی می کنند؟ آیا نمی توان با این وظائف، ورزش های الک دیسک، فوتبال و مهتاب یا لی لی کردن را به نهاد یا تشکل دیگری سپرد؟

ورزش بدون توجه به مسائل روحی، اخلاقی، رفتاری، چه معنایی خواهد داشت؟ آنها زیاده روی نیست، تنها جایزه اطو نیست. باید ورزش جزئی از برنامه زندگی خانواده ها قرار بگیرد. مسائل روحی هم همان قدر اهمیت دارد.

در اجراء طرح ورزش همگانی می توان به این مسائل توجه نداشت؟

- به حجاب بی توجه بود؟
- به رعایت اخلاق و نحوه زندگی بی توجه بود؟
- به محدودیت ها در خانواده ها بی توجه بود؟
- به مشکلات مالی خانواده ها بی تفاوت بود؟

امروز صحبت از گسترش ورزش باستانی به خارج از مرزها و به عبارتی جهانی کردن این ورزش است که کار، پسندیده ای است. بسیاری از کشورها سعی دارند ورزش سنتی خود را به هر دلیل به دنیا شناسانده تا معرف تاریخ و فرهنگ خود باشند. امروزه ورزش های رزمی در این راه موفق عمل کرده تا جائیکه به المپیک راه پیاده کرده اند.

ورزش های کهن و تاریخی علی القاعده از کشورهای بسیار کهن بیرون می آیند که دارای آئین ها و باورهای سنتی هستند. در اکثر کشورها، ورزش های سنتی آنها به نوعی ناشی از تاریخ مبارزه و/ یا رزم دارند. در حالیکه ورزش باستانی ما ورزش مبارزه ای نبوده و نقش سلامت محوری قوی دارد.

در جهانی کردن ورزش رورخانه ای

آنچه در این اجراء اهمیت دارد ارائه پشتوانه های علمی و خصلت های همراه این ورزش کهن می باشد که باید به درستی محفوظ بماند. به هر روی از اسناد علمی تحت نام زوایای پنهان این ورزش، برای اولین بار در طول فصول مختلف اشاره شده است.

بسیاری از سنت ها که با رعایت محیط زیست، حقوق انسانی که توسط اقوام و ملل مختلف رواج داشته توسط متجاوزین دیگر ملل نابود شدند. اگر ورزش هایی براساس مبارزه و برای مقابله با خشونت حاکمان به وجود آمده اند، در تاریخ خیلی پایدار نمانده اند و تنها شری از جامعه شان از آن پیروی کرده اند.

در کشور چین و بعضی دیگر از ملل خاور دور، هنوز بعد از گذشت ده ها، مردمانی پیرو مکاتب مختلف هستند که تکیه بر پرورش روح، خودسازی و اخلاق استوارند و هنوز ادامه دارند.

در کشور هند یوگا از فلسفه ای قوی برخوردار است. آنچه در یک مقایسه کلی ملاحظه می شود اینست که ورزش کهن ما بیشتر سلامت محور، متحرک تر و دو محور جسمی و روحی را همزمان با اهمیت اخلاق اجتماعی، عمده اساس آن را در حول محور سلامت، استوار کرده است.

این مجموعه، نیاز واقعی تمام انسان ها در هر نقطه ای از جهان است. قدم گذاردن ما در زورخانه در ابتداء آسان می نمود اما در همان بدو شروع، دنیائی از زوایای پنهان را در پیش روی خود مشاهده نمودیم. اگرچه قدم گذاردن در دنیای ناشناخته ها، دنیای غیر تخصصی، دنیائی که احترام و تکریم پیروان خود را دارد،

همیشه مشکل و رعایت چیزها زیادی را طلب می کند اما این قدم برداشته شد. اگر تنها توانسته باشیم فقط در یک مورد کار مثبتی را یا زاویه پنهانی را رمزگشایی کرده باشیم، باز هم خداوند را شاکریم.

در فصل نوزدهم به مواردی از علل ورزش نکردن اکثریت جامعه ایرانی اشاراتی شده است. فدراسیون ورزش همگانی اگر قادر باشد فقط به اندازه مثلاً قشر دانش آموزی که حدود بیش از ۱۳ میلیون از جامعه را تشکیل و/یا خانم های خانه که حدود؟؟ درصد از جمعیت کشور را شامل می شوند، طرحی موفق ارائه و آنها را زیر پوشش قرار بدهد، در مجموع باید نتیجه ای درخشان بدست آورده باشد. در واقع این دو گروه به دلایل زیادی، آسیب پذیرترین قشر جامعه در این سیاست گذاری بشمار می روند.

عقیده داریم با توجه به لائل فراوان، در حول محور جامعه ایرانی، تا زمانی که ورزش به داخل منازل، خانواده ها برده نشود ما قادر نخواهیم بود با هیچ طرحی، پوشش لازم را در ورزش همگانی بدست بیاوریم. این طرح ولو نوع خارجی هم باشد باید به داخل منازل برده شود.

این پژوهش اگر یک هدف و یک مسئله داشته، در جامعه محوری آن خلاصه می شود. نیازهای جامعه را در عمق، در سطح می شناختیم. ورزش را بر آنچه به همراه دارد و به همراه می آورد را می شناختیم، تهدیدها را می دیدیم.

از سال های دور، بر همین اساس در کنگره های سالیانه فیزیکی برای اولین بار در کشور، شعار کنگره Congress Theme را بر همین نیازها، انتخاب و اطلاع رسانی کردیم. تئوری حرکتی در جامعه ایرانی، مصرف بیش از حد دارو در جامعه ایرانی، م- مثل معلولین، بیماری ساکت در ایران، بدن نشانه و علائم گواهی مستند این ادعا می باشد. عوارض تکنولوژی، آپارتمان نشینی، چند شیفت کارکردن ها، کامپیوتر، موبایل، نوع تغذیه نسل جوان، چیزهایی نیستند که دولتها قادر باشند از کنار آنها به سادگی بگذرند.

دانش سلامت امروز جوامع، بیشتر از مسئولین دولتی است. مطمئن هستیم امروزه حتی خانم های چادر نشین از اهمیت رژیم، چیزهایی می دانند. این دنیائی است که: فدراسیون ورزشی همگانی در پیش رو دارد. نقش اجرائی فدراسیون ورزشی همگانی را باید با نقش وزارت دفاع و نیروهای انتظامی مقایسه کرد با این تفاوت که ورزش همگانی جمعیت کل کشور را می پوشاند.

وزارت دارائی کوتاهی کند، مالیات از مردم گرفته نمی شود. وزارت ورزش و جوانان کوتاهی کند، در مسابقات بازنده می شویم اما در وزارت بهداشت و درمان و در فدراسیون ورزش همگانی، کوتاهی چیز دیگری می شود تا آنچه که به نسل های بعد هم تاثیرگذار خواهد شد.

مردم سلامت خود را با زندگی خود پیوند زده، و همیشه در این موارد به راحتی چشم پوشی نخواهد کرد. اینها در کنار دهها موضوع دیگر نکات برجسته ای در طول این تحقیق بودند که باید به آنها فکر می کردیم. آنالیز چند حرکت، دستاورد زیادی به همراه نمی آورد، ما نام علی(ع) را، گود زورخانه را، طبل مرشد را، زنگ زورخانه را، رخصت گرفتن را، کباده را، میاندار را، فردوسی را، شجاعت را، احترام را، لقب پهلوان باشی را، لقب کهنه سوار را، گوشه های پنهان را، به تدریج تجربه کردیم تا نتایجی کسب شود. مهم نیست تحقیق چه نتایجی را بدست آورده، چه قدر مورد استقبال قرار می گیرد، بلکه مهم این است که قدم در جای مردانی نیک گذاریم که به سلامت، معنویت و جوانمردی بودند و علی(ع) را ولی خود می دانند.

در طول این تحقیق برای گرفتن هر نوع کمک و راهنمایی چه در امور فنی، علمی و چه تاریخی این ورزش، از پیشکسوتان، صاحب نظران و حتی بعضی از یاران که هر روز با آنان در تماس بودیم دریغ نمی شد. گاهی فقط یک کلمه می توانست یک نگاه جدید را ارائه دهی یا آوردن کتابی یا بریده روزنامه ای، در این راه تاثیرگذار شدند و بدون ذکر حتی یک نام، لازم می دانم این عزیزان قدردانی نماید.

استفاده از بیانات دانشمند محترم، حضرت استاد دکتر غلامرضا ابراهیمی دینانی که در روزهای جمعه از شبکه چهارم پخش و از بینندگان برنامه ایشان بوده ام هیچ کلماتی شایسته که بیانگر احساسها و ارادت به ایشان باشد پیدا نمی کنم. ایشان فراتر از یک چهره ماندگار هستند، او یک معلم است.

تشکر و قدردانی از پیشکوت ورزش زورخانه ای که محبوب و مورد احترام تمام پیشکسوتان ورزش باستانی قرار دارند در این تحقیق، همیشه آغوشی باز و رفتاری سخاوتمندانه داشتند. جناب آقای حسین شیریان، کهنه سوار، ورزش زورخانه ای کشور، الحق تاثیر گذار بودند. از کتابی ارزشمند که در اختیار گذاشتند و در هر ملاقاتی با روی باز و حوصله برخورد می کردند چطور باید سپاسگزاری کرد؟ سخاوتمند بودند و با روش خودشان، مشوق بودند.

راهنمائیهای همه جانبه، مستمر، علمی، اجتماعی و تاریخی **جناب آقای دکتر سعید ابراهیمی**

متخصص قلب و عروق همیشه انگیزه را دوچندان می کردند و برای سپاسگزاری از ایشان دلائل خیلی زیادی وجود دارد.

از سرکار خانم نیوشا عزت پور که در تایپ این کتاب، دقت و خیلی هم مهربان و با حوصله بودند بسیار سپاسگزاریم.

از جناب آقای محسنی مسئول انتشارات دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه ایران (توانبخشی) که همیشه رفتاری فوق العاده، گرم و در مسوولیت خودشان بسیار مطمئن و دقیق بودند ممنونیم.

در طول این تحقیق یک داستانی، یک افسوس بیشتر از هر چیزی تأثیر گذار بود، نداشتن تجربه کافی و حضور فیزیکی با تجربه عملی کافی، در این ورزش، درگود، زیرپای مرشد، پشت سر میان دار و فضای بی مانند زورخانه است که بی چون و چرا می تواند، تفاوت های تأثیرگذاری داشته باشد.

از لحظه ای که فکر، مطالعه و جمع آوری یافته ها با هدف ورزش باستانی در راه حفظ سلامت جامعه آغاز شد هرگز عظمت آنچه امروز به عنوان نتایج و زوایای پنهان ورزش زورخانه ای مشاهده می شود، هرگز تصور نمی شد. هیچگونه پیش بینی برای آنچه نتیجه کار شد و یا وجود دارد، دور از ذهن بودند. در واقع هر آنچه زورخانه داشته، حالا هم دارد و مسلماً همیشه خواهد داشت. این ورزش را تا این اندازه عمیق، علمی، تأثیرگذار با تمام خصایصی که به همراه دارد نمی دیدیم. هیچوقت آن احساس ها، ممل از درک واقعیت ها، عشق، ایمان و روح جوانمردی را در نزد زورخانه رو ها تا این اندازه حدس نمی زدیم که آن حس شدنی، نخواهند بود.

یک بازیگر حس می کند و بعد بازی می کند اما یک باستانی کار حس می کند ولی بازی نمی کند.

تمام فعالیت های حدود بیش از نیم قرن کار آموزشی در دانشگاه، سالهای طولانی مسئولیت در یک انجمن علمی، مسئولیت ها در ورزش های ملی، بودن در کنار بیماران و در بیمارستان های دانشگاهی، استاد راهنما، نوشتن مقالات علمی، تحقیقات گوناگون و انشاءالله قدرت دفاع در مقابل خیلی از کارهای انجام گرفته، یک استثناء وجود دارد، اگر در این تحقیق قصوری چه در انتقال موازین و شئون این ورزش زورخانه ای، نتیجه گیری ها، اظهار نظرها، ناخواسته کوتاهی یا اشتباهی رخ داده از خوانندگان به همان شیوه مردان

زورخانه، طلب بخشش داریم. وقتی قدم به کاری غیر تخصصی گذارده می شود، همیشه امکان اشتباه و قصور وجود دارد.

یک انتقاد را قابل پیش بینی می داند و آن تکرار بعضی از مطالب است اگر چه، مقداری خود سانسوری انجام شده است. اما این تصور، و تجربه وجود دارد که هر فصل باید استقلال خود را حفظ می گردد، معهذا در این مورد پوزش می خواهیم.

در زورخانه همیشه انسان های نازنینی هستند که به ما خوش آمد بگویند، اینجا جای مردان خداست. در زورخانه کسی تعارف نمی کند بل، رخصت می خواهد.

درالمپیک روی پهلوان، مدال می دهند.

در اورست، روی قله، افتخار

در زورخانه، درگود، عزت

جای پاکان بود این منزل ناپاکان نیست.

ساسان و محسن هاشمی

۱۳۹۴-۲۰۱۵