

## جایگاه ورزش در اشعار ملک الشعراى بهار

فرشاد فیعی<sup>۱</sup>، محمدباقر فرقانی اوزرودی<sup>۲</sup>، سمیه رحیمی علی آبادی<sup>۳</sup>

- ۱- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، مدیر عامل مرکز مطالعات ورزش و سلامت توسا\*  
 ۲- کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، آموزگار تربیت بدنی، آموزش و پرورش بابل  
 ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد ادبیات فارسی، دانشگاه مازندران

تاریخ دریافت: ۹۱/۰۳/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۱/۰۷/۱۵

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی جایگاه ورزش در اشعار ملک الشعراى بهار است. به همین منظور، ابیات و اشعار منتخب در ۸ حوزه‌ی مفهوم‌شناسی ورزش از نگاه ملک الشعراى بهار، ضرورت و اهمیت ورزش از نگاه بهار، ورزش و کودکی، ورزش در گذارِ دیروز و امروز، ورزش و خردگرایی، ورزش و معنویت، ورزش و مشاغل و سلامت مورد بررسی قرار گرفت. منبع اصلی تحقیق، دیوان کامل اشعار ملک الشعراى بهار، بر اساس نسخه‌ی ۱۳۴۴ که توسط انتشارات نگاه در سال ۱۳۸۷ چاپ شده و سایر منابع مرتبط با موضوع است. این تحقیق، به روش توصیفی بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای صورت گرفته است. یافته‌های تحقیق نشان داد که ورزش در اشعار ملک الشعراى بهار در جایگاه‌های مختلفی از جمله مشق و تمرین، کار و حرفه، تلاش و کوشش، کسب کردن، ریاضت بردن و زراعت مورد استفاده قرار گرفته است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش در نگاه ملک الشعراى بهار، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده که نه تنها مورد وثوق استاد بهار است، بلکه ایشان در نصایح خود انسان‌ها را بسیار به ورزش توصیه نموده است که می‌توان بسیاری از دیدگاه‌های وی را برای توسعه‌ی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش کشور به کار بست.

**کلید واژگان:** ورزش، اشعار ملک الشعراى بهار، جایگاه ورزش در شعر، نظم فارسی

Email: farshad.rg@gmail.com

\*نویسنده مسئول

### مقدمه

تربیت بدنی و ورزش بخشی از میراث فرهنگی کشور است که بررسی آن از وضعیت تاریخی و اجتماعی فرهنگی ایران جدا نیست. به‌ویژه با بررسی تعلیم و تربیت ایران باستان می‌توان اطلاعات خوبی را در مورد ریشه‌ی ملی تربیت بدنی جست (۱). در ادب فارسی بر اهمیت و ضرورت ورزش و تربیت بدنی تأکید فراوان شده‌است. کاهلی و تن‌آسانی نامبارک تلقی شده‌است و ورزش و تحرک مبارک (۲).

از گذشته‌های دور، ورزش یکی از بنیادهای اجتماعی و جلوه‌ی بیرونی تمدن ایرانی به‌شمار می‌رفته است که بر بنیادهای دینی و قومی استوار بوده و هدف آن نیرومندی و بهداشت تن و روان بوده‌است (۳). تربیت بدنی و ورزش، بخشی از میراث فرهنگی کشور ما است و صرف‌نظر از جنبه‌های علمی آن، می‌توان آن را بخشی از میراث فرهنگی کشور قلمداد کرد که پیشینه‌ی تاریخی و فرهنگی غنی دارد. به‌ویژه اینکه برای مبانی علوم انسانی، تربیت بدنی و ورزش، بررسی این پیشینه در آثار ادبی و تربیتی ضروری است (۴).

متأسفانه با اینکه بهداشت تن، ورزش‌دگی و تندرستی و توجه به ورزش از بعد تربیتی، نظامی و تفریحی بخش مهمی از فرهنگ ایران‌زمین را تشکیل می‌داده‌است، تا کنون کمتر به بررسی جایگاه ورزش در ادبیات منظوم ما پرداخته شده‌است. به‌نظر می‌رسد تفاوت‌های اساسی میان رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی با ادبیات، به‌ویژه ادبیات منظوم نیز یکی دیگر از دلایل کم‌توجهی به این گونه مطالعات باشد.

یکی دیگر از علل توجه به جایگاه ورزش در آثار گذشتگان مخصوصاً در آثار ادبی منظوم، قدمت ورزش در کشور ما ایران است. برخی رشته‌های ورزشی، همچون تیراندازی با کمان، نیزه‌پرانی، دو و میدانی و انجام حرکات موزون، پیشینه‌ای بسیار دیرینه در ایران دارند و در برخی رشته‌ها همچون چوگان، اسب‌دوانی، شنا، قایقرانی، بازی‌های فکری و شطرنج، ایرانیان پیش‌قدم بوده‌اند و در رشد، تعالی و معرفی آنها به دیگران از هیچ کوششی فروگذار نکرده‌اند (۵). با توجه به پیشینه‌ی پر ارج ورزشی و نقش ایرانیان در تاریخ ورزش جهان، برماست که جایگاه و آیین ورزش و ورزشکاران گذشته‌ی خود را پاس داشته و از آن جهت تعالی اخلاقی و اجتماعی جامعه‌ی خود بهره ببریم.

در واقع پژوهش در بنیادهای فلسفی، فرهنگی، تربیتی و دینی ورزش، به‌عنوان اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش در فرهنگ اصیل ایرانی با مطالعه‌ی متون ادبی، گامی نو و استوار در احیای فرهنگ ورزش است. از آنجا که استاد محمدتقی صبوری، ملقب به ملک الشعرا بهار که به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین شاعران معاصر و همچنین از فعالان عرصه‌های فرهنگی،

اجتماعی و سیاسی با نگاه دقیقی که به مباحث تربیتی انسان‌ها داشته‌است، در اشعار خود بارها به موضوع ورزش که یکی از مهم‌ترین ابعاد تربیتی در انسان‌ها، به ویژه کودکان است، پرداخته‌است. از این رو، بررسی دیدگاه ایشان در خصوص ورزش ضروری به نظر می‌رسد. هدف این تحقیق، بررسی جایگاه ورزش در اشعار محمدتقی صبوری ملقب به ملک الشعراء بهار است. بهار در اشعار خود به جنبه‌ها، جایگاه و کارکردهای مختلف ورزش پرداخته که در این تحقیق از نظر گذرانده شده‌است.

آن گونه که مشهود است و انتظار هم می‌رود، به جهت اینکه اثر جاویدان ابوالقاسم فردوسی از جنبه‌های رزمی و پهلوانی بسیاری برخوردار است، اغلب مطالعات حوزه‌ی ورزش در آثار منظوم به شاهنامه منحصر شده‌است. اگرچه پرداختن به این حوزه در شاهنامه که سرآمد همه‌ی آثار منظوم پارسی است، بسیار ارزشمند است، ولی به جهت اینکه ملک الشعراء بهار از شاعران و نوابغ هم عصر ماست و مشترکات فرهنگی بسیاری در این بین هست، به نظر می‌رسد پرداختن به عقاید آن استاد نیز از جایگاه خاصی برخوردار خواهد بود.

### روش پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی است که از روش مطالعات کتابخانه‌ای و استفاده از مراکز اطلاع‌رسانی و مراجعه به مقالات و پژوهش‌های صورت‌گرفته توسط صاحب‌نظران و محققان ادبیات بوده‌است. ابزار اصلی این تحقیق، دیوان کامل اشعار ملک الشعراء بهار، بر اساس نسخه‌ی ۱۳۴۴ که توسط انتشارات نگاه در سال ۱۳۸۷ به چاپ رسیده، است (۶). این مجموعه برای اولین بار به صورت کامل و با ذکر شأن نزول و شرایط زمانی، مکانی و علل سرودن اشعار به چاپ رسیده‌است. این منبع در بین متخصصان زبان و ادب پارسی از اعتبار کافی برخوردار است. علاوه بر آن، از سایر منابع موجود در حوزه‌ی ادب پارسی که می‌توانست به نوعی ما را در جهت انجام این پژوهش یاری رساند، بهره برده شد. در این تحقیق، پس از مرور دیوان کامل اشعار ملک الشعراء بهار، اشعار و ابیاتی که در آن از واژه‌ی ورزش بهره گرفته شده بود، انتخاب و مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است در این تحقیق به رشته‌های ورزشی و سایر واژه‌هایی که به استعاره از ورزش مورد استفاده قرار گرفته‌اند، پرداخته نشده‌است. پس از جمع‌آوری اطلاعات اولیه، ابیات انتخاب‌شده در ۸ حوزه‌ی مفهوم‌شناسی ورزش از نظر ملک الشعراء، ضرورت و اهمیت ورزش، ورزش و کودکی، ورزش در گذار، ورزش و خردگرایی، ورزش و معنویت، ورزش و مشاغل و نهایتاً ورزش و سلامت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج

پس از مطالعه‌ی دیوان کامل ملک الشعراء بهار و استخراج اشعار منتخب که در آنها از واژه‌ی ورزش بهره‌گیری شده بود، ابیات مورد نظر با برخی اسناد و منابع موجود تطبیق داده شد و در جایگاه‌های مختلف بررسی شد.

## مفهوم‌شناسی ورزش در نگاه ملک الشعراء

اولین نکته‌ای که هنگام پرداختن به موضوع این تحقیق ذهن را معطوف خود می‌کند، شناخت مفهیمی است که ورزش در جایگاه آن به کار رفته است. در آغاز لازم است که نگاهی به معانی مختلفی که برای ورزش در شعر ملک الشعراء وجود دارد، بیان‌دازیم. در ادبیات ایران از واژه‌ی ورزش در جایگاه‌های مختلف و در مفاهیم گوناگونی بهره‌گرفته شده است که استاد بهار نیز در اشعار خود از آن بهره‌ی لازم را برده است.

## ورزش در جایگاه تمرین

مهم‌ترین و عامیانه‌ترین مفهومی که برای ورزش می‌توان قائل شد، تمرین و فعالیت‌های بدنی است. در واقع ورزش اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی است (۷). عمید در فرهنگ واژگان خود ورزش را حرکت دادن پیاپی اعضای بدن برای تقویت اعصاب و عضلات و همچنین هر گونه عمل و حرکتی که برای تقویت اعضا به منظور حفظ تندرستی به تنهایی یا دسته‌جمعی انجام داده شود، تعریف کرده است (۸).

مراد از ورزش در ادبیات پارسی تنها تمرین بدنی و جسمانی نیست، بلکه در بسیاری از کتب از این واژه در جایگاه تمرین، مشق کردن، مداومت، هرکاری که بسیار و پی‌درپی کنند برای آنکه در آن هنرمند و کامل شوند و مداومت دادن در هر کاری (ناظم الاطباء) بهره برده شده است. ملک الشعراء از این مفهوم بسیار و در ابیات گوناگونی استفاده کرده است که در اینجا به نمونه‌ای از آن اشاره شده است.

که فرجام سستی سرافکنندگی است<sup>۱</sup>

به ورزش گرای و سرافراز باش

## ورزش در جایگاه کار و حرفه

یکی از معانی مهم واژه‌ی ورزش، مفهومی چون شغل و کار حرفه‌ای که فرد در ازای دریافت مزدی انجام می‌دهد، دارد. در ناظم الاطباء ورزش به معنای شغل، عمل، حرفه، سعی، کار و کار

۱. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی ورزشی مایه زندگی، (ص: ۵۱۸) بیت ۲

با مشقت و تعب و محنت آمده‌است و همچنین معین نیز در کنار معانی مختلف ورزش، لغت پیشه را نیز آورده‌است (۷).

این موضوع را می‌توان به شهادت ابیات زیر اثبات کرد:

بشد رای و اندیشه و کشت و ورز  
که مردم ز ورزش همی گیرد ارز  
و یا:

شما دیر مانید و خرم بوید  
به رامش سوی ورزش خود شوید<sup>۱</sup>  
و یا:

به مطبخ هوس و فکرت تو بی ورزش  
هزار بره ناپخته هست و ناخورده<sup>۲</sup>

ملک الشعراء بهار نیز در ابیات خود از ورزش در این جایگاه بهره برده‌است. وی در قصیده‌ی معروف ورزش‌دگی مایه‌ی زندگی چنین می‌سراید:

ز ورزش میاسای و کوشنده باش  
که بنیان گیتی به کوشندگی است<sup>۳</sup>

### ورزش در جایگاه کسب‌کردن

یکی دیگر از معانی که برای ورزش ارائه شده‌است، مفهوم تحصیل‌کردن یا کسب‌کردن است. علامه علی اکبر دهخدا در فرهنگ جامع خویش، ورزش را به معنی اکتساب و حاصل نیز آورده‌است (۹). محمد معین نیز این مفهوم را برای واژه‌ی ورزش به‌کار برده‌است که عبارت است از به‌دست آوردن، حاصل کردن، تحصیل، اندوختن (۷). در کتاب منتهی‌الارب نیز مفهوم کسب برای واژه‌ی ورزش به‌کار رفته است. ملک الشعراء در بیت زیر، ورزش را در جایگاه کسب‌کردن و تحصیل مورد استفاده قرار داده‌است.

اینک این میدان ورزش، عرصه علم و هنر  
شیر مردا با غریو و با غرنگ آماده شو<sup>۴</sup>

۱. فردوسی

۲. سوزنی

۳. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی ورزش‌دگی مایه زندگی، (ص: ۵۱۸) بیت ۷

۴. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی تنازع بقا، (ص: ۵۱۷) بیت ۱۸

### ورزش در جایگاه تلاش و کوشش

یکی از مهم‌ترین معانی که در بسیاری از آثار ادبی منظوم و منثور برای ورزش به کار گرفته شده است، در جایگاه مفهومی کوشیدن و کاری را پیایی کردن است (۸). مسلماً این مفهوم از آنجا سرچشمه می‌گیرد که برای کسب مهارت در ورزش و یا ورزیده کردن و نیرومندی ساختن جسم، ممارست و کوشش در انجام تمرینات و استمرار بخشیدن به آن لازم و ضروری است. لذا ملک الشعرا نیز در جای‌جای دیوان خود از این مفهوم بهره‌ی لازم را برده است که در زیر به نمونه‌ای از آن اشاره شده است.

عاقل فتد از کاهلی در ورطه لایعقلی      جاهل شود دانا، ولی با ورزش و جهد و تعب<sup>۱</sup>

### ورزش در جایگاه ریاضت

در بسیاری از آثار ادبی، استفاده از لغت ورزش برای نشان دادن سختی کشیدن و ریاضت بردن بوده است؛ چرا که ذات ورزش و موفقیت و مهارت یافتن در ورزش نیازمند رنج و تحمل سختی‌های فراوان است. این مفهوم را می‌توان به شهادت کتاب المعارف که ورزش را "هر کار که تو در جهان از به هر مرادی و شهوتی بکنی هم از آن وجه بر تو رنجی مستولی شود که ترا از ورزش آن پیشیمان کند" تعریف کرده است، بیان داشت. در ناظم الاطباء نیز ریاضت و حرکات و اعمال مخصوصه که برای قوت اعمال بدنی همه روزه به جای می‌آورند، در تعریف ورزش آورده شده است.

خواندی که افکند آن فلان سجاده بر آب روان  
این ورزش جان است هان، السعی فیه قد وجب<sup>۲</sup>

### ورزش در جایگاه زراعت

واژه‌ی ورزش گاهی نیز به عنوان زرع، کشت و زراعت کردن (۸) به کار رفته است. همچنان که حکیم فردوسی آورده است:

بماندند پیران بی پا و پر      بشد آلت ورزش و ساز و بر<sup>۳</sup>

و استاد بهار نیز چنین سروده است که:

۱. دیوان ملک الشعرا بهار، قصیده‌ی ورزش روح، (ص: ۳۰۳) بیت ۲۰

۲. دیوان ملک الشعرا بهار، قصیده‌ی ورزش روح، (ص: ۳۰۳) بیت ۲۲

۳. فردوسی.

شغل آنان ورزش و برزیگری

گاو داری و مواشی پروری<sup>۱</sup>**(۱) ضرورت و اهمیت ورزش**

آموزش ورزش و تربیت بدنی در گذشته به‌طور کلی در کنار آموزش هنر از ارزش و اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و از نظر شاعران و فارسی‌نویسان همان‌گونه که به آموختن علم و هنر تأکید فراوان شده‌است، هر آنچه موجب کاهلی تن، تنبلی، بیهودگی و سستی جسم شده، مذمت شده‌است.

آنچه که از حال و هوای ابیات منتخب بر می‌آید، همه و همه دلالت بر این دارند که ورزش در اشعار ملک الشعراء از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده‌است. در واقع ملک الشعراء ورزش را برای هر انسانی مفید و ضروری پنداشته و در اندرزهای خود انسان را به ورزش کردن سفارش می‌کند. در قصیده‌ی معروف تن زنده والا به ورزش‌گری است، بهار ضمن اینکه ورزش‌گری [یا همان ورزش را] مایه‌ی زندگی می‌داند و در ادامه، بنیان‌گیتی را در گرو کوشش و تلاش تصور می‌کند، گذری بر گذشته داشته و بدان می‌پردازد که شکل‌گیری و تابندگی اثر بزرگ و جاویدان حکیم ابوالقاسم فردوسی یعنی شاهنامه، به دلیل ورزش است.

تن زنده والا به ورزش‌گری است	که ورزش‌گیمایه زندگی است
به ورزش‌گری و سرافراز باش	که فرجام سستی سرافکنندگی است
ز ورزش میاسای و کوشنده باش	که بنیان‌گیتی به کوشندگی است
نیاکان را ورزش آن مایه داد	که شهنامه زایش به تابندگی است <sup>۲</sup>

در دو بیت نخستین این قصیده، ورزش در جایگاه مفهومی تمرین بدنی و جسمانی به‌کار رفته‌است. به‌کار بردن نتیجه‌ی سستی و ضعف جسمانی که به قول بهار، سرافکنندگی است (در بیت دوم)، دلیلی واضح بر این مدعا است.

در بیت پایانی این قصیده می‌توان برای ورزش دو مفهوم قائل شد؛ نخست آنکه ورزش را در جایگاه کوشش آورد و این‌گونه بیان کرد که شکل‌گیری و تابندگی شاهنامه به‌جهت ممارست، تلاش و کوشش سی ساله ابوالقاسم فردوسی بوده‌است که امروزه افتخار هر ایرانی و پارسی‌زبانی شده‌است. دومین نظری که می‌توان بر آن داد، این است که استاد بهار، ورزش را در جایگاه

۱. دیوان ملک الشعراء بهار، مستزاد رهنمون، (ص: ۸۹۶) بیت ۱۱

۲. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی ورزش‌گری مایه زندگی، (ص: ۵۱۸) ابیات ۲، ۷، ۹ و ۱۰

مهارت‌های رزمی و ورزشی به کار برده‌است و خواهان این بوده‌است که بگوید خمیرمایه‌ی اصلی شاهنامه، بر پایه‌ی صفات پهلوانی و رزمی است. همین ویژگی‌های موجود در داستان‌های پهلوانی و رزمی، موجب شده‌است تا این اثر در اذهان مردم جاویدان و تابنده باقی بماند. ملک الشعرای بهار در سال ۱۳۱۶ به درخواست وزیر فرهنگ وقت و به جهت اتمام بنای ورزشگاه بزرگ امجدیه در تهران، فرصتی یافت تا در قصیده‌ی تنازع بقاء، از اهمیت و جایگاه ورزش گفته و نصایح خود را به جامعه برای پرداختن به ورزش ارائه کند. این قصیده سراسر پندهای حکیمانه‌ای است برای جوانان، که در آن می‌خوانیم:

زندگی جنگ است جانا بهر جنگ آماده شو      نیست هنگام تأمل، بی درنگ آماده شو  
خیز و با ورزش بر آر این کسوت زرد از بدن      ورنه چون شلتوک مسکین بهر دنگ آماده شو  
گر نکردی بازوی خود را به ورزش همچو سنگ      ای بلورین ساق و ساعد بهر سنگ آماده شو  
ور تن ورزشگاهت را ورزش جان یار نیست      چون ستوران از پی افسار و تنگ آماده شو  
اینک این میدان ورزش عرصه علم و هنر      شیر مردا با غریو و با غرنگ آماده شو<sup>۱</sup>

در ابیات ابتدایی این قصیده، ملک الشعرا صحنه‌ی زندگی را به جنگی تشبیه کرده‌است که در آن انسان‌های ضعیف و سست، محکوم به شکست هستند و برای پیروزی در این جنگ و برای دفاع از جان، مال و ناموس، جوانان را به رشد و توسعه‌ی توانایی‌های خود، از جمله توانایی‌های جسمانی به وسیله‌ی ورزش توصیه کرده‌است.

## (۱) ورزش و کودکی

باور رایج در بین مردم آن است که محیط‌های اجتماعی، شکل‌دهنده به رفتارهای کودکان و بزرگسالان هستند. وجود چنین نگرشی سبب پیدایش عقایدی مثل شرکت در ورزش‌های تیمی که سبب ایجاد حس همکاری و افزایش اعتماد به نفس در مردان و انجام بازی‌های جمعی برای دختران که سبب بهبود رفتار مادرانه آنها می‌شود، شد (۹). از این رو، برنامه‌های منظم ورزشی برای کودکان و نوجوانان می‌تواند موجب رشد و توسعه‌ی آنها شود.

ملک الشعرای بهار در سرود مدرسه که در سال ۱۳۱۰ برای اطفال دبستانی سروده‌است، پس از یادآوری این نکته که ما از تیره‌ی کیقباد و کوروش هستیم و یادآوری پیشینیان پاکمان، نصایحی را به کودکان در روند زندگی خود، از دوران مدرسه، سربازی و زندگی شخصی می‌کند

۱. دیوان ملک الشعرای بهار، قصیده‌ی تنازع بقاء، (ص: ۵۱۷) ابیات ۱، ۱۵، ۱۴، ۱۳ و ۲۴

که همه در راستای افتخار وطن است. ملک الشعراء در طول دوران مدرسه دو فعالیت را از جمله‌ی کارهای دانش‌آموزان مطرح می‌کند که عبارت است از ورزش و خواندن درس. کار ما ورزش است و خواندن درس همه از تنبلی‌گریزانیم<sup>۱</sup>

در بیت بالا علاوه بر اینکه می‌توان واژه‌ی ورزش را به مفهوم تمرینات بدنی و با نگاهی صحیح‌تر، تربیت بدنی که یعنی تربیت افراد از طریق فعالیت‌های بدنی استنباط کرد، می‌توان گفت که در این بیت، این واژه در جایگاه کار و کوشش به کار رفته‌است. این به آن معنا است که ملک الشعراء با این کار خواسته‌است که کودکان را به تلاش و ممارست در درس خواندن تشویق کند. به کار بردن بیزاری از تنبلی در مصراع دوم نیز می‌تواند شاهده‌ی بر این مدعا باشد. ولی این موضوع که مراد استاد بهار از به کار بردن واژه‌ی ورزش همان مفهوم تربیت بدنی و تمرینات بدنی متناسب با سن کودکان باشد، بیشتر است. چرا که اولاً و بر طبق مباحثی که از نظرثان خواهدگذشت، دانش‌اندوزی بدون وجود جسمی سالم امکان‌پذیر نخواهدبود و ثانیاً یکی از اثرگذارترین حوزه‌ها در تربیت صحیح کودکان در تمام دنیا، حوزه‌ی ورزش است و ثالثاً یکی از مهم‌ترین عوامل گریزان شدن کودک از تنبلی و سستی، پرداختن به بازی و تمرین و فعالیت‌های بدنی است. بر این اساس، می‌توان گفت که مراد استاد بهار از به کارگیری ورزش در این بیت، تشریح ضرورت و اهمیت فعالیت‌های بدنی و بازی‌های حرکتی برای کودکان است. در بیت ذکرشده از سرود مدرسه، ضمن اینکه ضرورت و اهمیت ورزش برای کودکان مورد نظر است، می‌توان از آن سن پرداختن افراد به ورزش را نیز برداشت کرد. اگر چه استاد بهار با صراحت به این موضوع نپرداخته‌است، ولی با توجه به قصیده‌ی فوق‌الذکر که برای اطفال دبستانی سروده‌شده، می‌توان این را استنباط کرد که پرداختن به ورزش از سن حدوداً ۷ سالگی که آغاز دوران دبستان محسوب می‌شود، باید آغاز شود.

نیکوبخت نیز این موضوع را از نظر گذرانده‌است: "بهترین و مؤثرترین سن برای تعلیم و تربیت [که ورزش نیز شاخه‌ای از آن است] در دوران طفولیت است. در کتابهای تعلیم و تربیت معمولاً سنین ۵ و ۶ سالگی [مرز ورود به دبستان] شروع مناسبی برای این موضوع است" (۱۰). فرامرز برزگر نیز در کتاب تاریخ ورزش ایران بیان کرده‌است که در ایران باستان نیز تربیت جسمی ایرانیان از سنین ۵ و ۶ سالگی آغاز می‌شده‌است (۱۱).

۱. دیوان ملک الشعراء بهار، سرود مدرسه، (ص: ۴۳۰) بیت ۶

می‌توان به استناد حدیث "العلم فی الصغر کالمنقش فی الحجر" نیز این نکته را مورد تأیید قرار داد؛ زیرا هر آنچه در سنین کودکی به فرد آموخته‌شود، همچون نقشی که بر سنگ حک می‌شود، در ذهن و اعمال او باقی می‌ماند.

## ۲) ورزش در گذارِ دیروز و امروز

یکی از مواردی که در اشعار ملک الشعرا به آن پرداخته‌شده‌است، وضعیت و موقعیت ورزش در بین مردم زمان ملک الشعرا با پیشینیان است. در قصیده‌ی دیروز و امروز، بهار به تحلیل تفاوت‌های میان آداب، رسوم و عقاید پیشینیان و مردم امروز [هم عصر ملک الشعرا] می‌پردازد که ورزش نیز یکی از مواردی است که مورد توجه قرار گرفته‌است:

یک روز بود ورزش و ورزشگری سبک  
امروز مرد ورزش، اولی و اوقر است<sup>۱</sup>

از بیت حاضر، چنان استنباط می‌شود که پیش از آن زمان، ورزش و ورزشکار در میان مردم از اقبال برخوردار نبوده و پرداختن به تمرینات جسمی و بدنی دون شأن انسانی بوده‌است و آنهایی که به تقویت جسم و ورزش می‌پرداختند، از منزلت کمی برخوردار بوده‌اند. اگر مقتضیات زمانه را از نظر بگذرانیم، شاید به نتایج متفاوتی دست پیدا کنیم. چرا که گفته می‌شود ملک الشعرا این شعر را پس از سال‌ها تحمل رنج و سختی در حبس، که نهایتاً با وساطت مرحوم محمدعلی فروغی مورد عفو شاه قرار گرفت، سروده‌است. در آن زمان اگرچه استاد بهار به‌عنوان استاد دانشگاه در وزارت فرهنگ مشغول بوده، ولی هنوز مورد سوءظن قرار داشته و در واقع این شعر به جهت تعدیل این سوءظن و به پیشنهاد نزدیکان استاد سروده‌شده‌است (۱۲). بر این اساس، شاید ابیات ذکرشده در این حوزه، دیدگاه واقعی بهار نبوده و تنها به سبب رفع مشکل مذکور تحریر شده‌باشد.

## ۳) ورزش و خردگرایی

واژه‌ی ورزش در اغلب ابیات منتخب در جایگاه تمرینات بدنی و جسمانی به‌کار رفته‌است که بر اهمیت پرداختن به تقویت قوای جسمانی دلالت می‌کند. ولی اگرچه ملک الشعرا به تقویت جسم و جان اهمیت بسیاری داده‌است، لیکن در ابیاتی رشد خرد و خردگرایی را نیز از نظر دور نداشته‌است.

چند باید تن قوی و جان ضعیف  
خادمان فریبی و سلطان دردمند

۱. دیوان ملک الشعرا بهار، قصیده‌ی دیروز و امروز، (ص: ۵۳۶) بیت ۶۱

تن چه ورزشی، جان به ورزش برگمار

سوزن بشکسته مگری بر کلند<sup>۱</sup>

ملک الشعراء در قصیده‌ی "نکوهش چرخ راستگوی" به مذمت زشتی‌های دنیا پرداخته‌است و نصایحی را نیز در آن گفته‌است. در ابیات منتخب این قصیده، بهار تقویت عقل و خرد آدمی را که از آن با عنوان ورزش جان یاد کرده‌است، بر تقویت جسم یا به نگاه استاد، ورزش تن تقدم بخشیده‌است. در ابیات فوق، بهار تن را به‌مثابه‌ی خادم و جان یا همان عقل آدمی را به‌مثابه‌ی سلطان بدن تشبیه کرده‌است و تأکید داشته که چگونه می‌شود در اقلیمی خادمان سلطان فرقه، چاق و سلامت باشند و سلطان رنجور و دردمند و در بیت بعدی نصیحت می‌کند که به جای ورزیده‌کردن جسم (تن)، عقل و خرد (جان) را تمرین‌داده و قوی ساز؛ چراکه جسم خالی از عقل، همچون سوزن شکسته‌ای است که توانایی آسیب‌رساندن به گُلنگ را نخواهد داشت. ملک الشعراء در جای دیگری و در قصیده‌ی "تنازع بقا"، بر این نکته تأکید می‌کند که حتی اگر آدمی تن ورزنده‌ای داشته‌باشد، ولی از عقل و خرد کافی برخوردار نباشد، باید خود را همچون چهارپایان برای بیگاری کردن آماده سازد.

ور تن ورزنده‌ات را ورزش جان یار نیست چون ستوران از پی افسار و تنگ آماده شو<sup>۲</sup>

در جایی دیگر استاد بهار با تمثیلی مذهبی به بیان تقدم تقویت کردن عقل بر تقویت کردن جسم می‌پردازد:

جنبش کن از مرد ره‌ی، وز ورزش جان آگهی جان را ده از جنبش بهی، تا واره‌ی از تاب و تب  
ای تن ز ورزش بارور، وز ورزش جان بی خبر جان را ز ورزش بخش فر، کین واجب است آن مستحب  
مخلوق را بینی مصر، اندر ضلال مستمر نه تن ز ورزش مقتدر، نه جان ز تمرین منقلب<sup>۳</sup>

در ابیات فوق، ملک الشعراء برای بیان تقدم ورزش جان (عقل و خرد) آکه می‌توان از آن به‌عنوان رشد معنوی انسان نیز یاد کرد [تقویت جسم را مستحب و تقویت جان را واجب دانسته‌است. ضمن آنکه در آخرین بیت ذکرشده، بهار به ذکر احوال برخی انسان‌ها که بر ضلالت خود اسرار می‌ورزند پرداخته و این دسته افراد را آنهایی دانسته که نه جسم قدرتمندی دارند و نه در رشد عقل و خرد و معنویات کوشش می‌کنند.

۱. دیوان ملک الشعراء بهای، قصیده‌ی نکوهش چرخ راستگوی، (ص: ۴۴۶) ابیات ۲۴ و ۲۵

۲. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی تنازع بقا، (ص: ۵۱۷) بیت ۱۵

۳. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی ورزش روح، (ص: ۳۰۳) ابیات ۲۰، ۱۹ و ۳۲

آنچه که از نگاه ملک الشعرا در خصوص رابطه‌ی بین ورزش جسم و ورزش جان (رشد عقلی و خرد) بر می‌آید، این است که ورزش جان یا همان خرد و عقل بر ورزش جسم، یعنی تن ورزیده مقدم است. ولی به این نکته نیز تأکید می‌کنند که عقل آدمی باید در شرایط مستعدی رشد یابد و مهم‌ترین شرط آن برخورداری از جسم سالم است. در واقع این نگاه او، تأکید بر جمله‌ی معروف "عقل سالم در بدن سالم" است. چنانچه در قصیده «ورزش روح» که به اقتفای قصیده حکیم سنایی سروده شده است، بهار حتی عقل مستعد را بدون ورزش [حال چه در جایگاه مفهومی تلاش و کوشش و چه در جایگاه مفهومی تمرینات بدنی و جسمی] دچار نقصان و ضعف دانسته اند.

عقل غریزی بی ممد، بی ورزش و تعلیم جد هر چند باشد مستعد، گردد به غفلت محتجب  
 عاقل فتد از کاهلی، در ورطه‌لایعقلی جاهل شود دانا، ولی با ورزش و جهد و تعب  
 ورزش کند تن را قوی، روح و خرد را مستوی مر نفسها را معنوی، مر فکرها را منتخب<sup>۱</sup>

همان‌گونه که پیشتر نیز گفته شد، از دو بیت نخستین بر می‌آید که دیدگاه ملک الشعرا بهار بر این بوده است که عقل آدمی هر چند هم مستعد کسب دانش باشد، اگر فارغ از ورزش (به معنای تلاش و کوشش) باشد، دچار غفلت می‌شود و افراد جاهل از طریق تلاش و کوشش (ورزش) می‌توانند دانش خود را افزون کنند. و در بیت سوم نیز با بیان اینکه ورزش موجب تقویت جسم می‌شود، ابراز می‌دارد که بر منتخب شدن خرد و فکر آدمی نیز تأثیر گذار است. در بیتهای از قصیده‌ی "حب الوطن"، بهار جایگاه رشد عقلی و رشد جسمانی را مورد نظر قرار داده است:

مغز را روشن کن از دانش که آرام دل است جسم را نیرو ده از ورزش که حمال سر است<sup>۲</sup>

در این بیت، ملک الشعرا ضمن آنکه تقویت و رشد مغز و جسم را توأمان مد نظر قرار داده است، لیکن نیرو دادن به جسم را از برای این مهم دانسته است که حمل کننده و یا با نگاهی دیگر، حمایت کننده‌ی سر و مغز آدمی است. می‌توان این‌گونه پنداشت که بر رشد مغزی و عقلی توجه بیشتری قائل شده است. با توجه به مباحث فوق، می‌توان به این نکته اشاره کرد که ورزش تن و جان (تقویت جسم و عقل) لازم و ملزوم یکدیگرند و وجود هیچ‌کدام بدون دیگری موجب کمال انسان نخواهد شد. ولی به‌طور کلی برای ورزش عقل اهمیت بیشتری قائل شده است.

۱. دیوان ملک الشعرا بهار، قصیده‌ی ورزش روح، (ص: ۳۰۳) ابیات ۴ و ۵، ۶

۲. دیوان ملک الشعرا بهار، قصیده‌ی حب الوطن، (ص: ۵۴۹) بیت ۳۹

#### ۴) ورزش و معنویت

در منابع دینی و سایر منابع ادبی، مباحث بسیاری وجود دارد که بر ضرورت ورزش و جایگاه معنوی آن تأکید می‌کنند. همان‌گونه که پیشتر نیز گفته شد، یکی از معانی ورزش، انجام تمرینات جسمانی برای کسب قوت و قدرت است؛ حال آنکه قوی و قادر دو صفت از صفات خداوند متعال است و منشأ تمام قدرتها اوست و تنها اوست که به انسان قوت و نیرو می‌بخشد؛ همچنان که "لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم" این چنین است. خداوند محل قدرت است و ضعف در او راه ندارد و ضعیفان، سست اندیشان و انسان‌های سست‌اراده را دوست ندارد. آنچنان که حضرت رسول می‌فرماید: "لیکن طلبک للمعیشة فوق کسب المضیع، و دون طلب الحریص الراضی بدنیاه المطمئن الیهها، و لکن انزل نفسک من ذلک بمنزلة المنصف امتعفف ترفع نفسک عن منزلة الواهن الضعیف و تکسب ما لابد للمؤمن منه". کوشش تو برای طلب معاش، باید بیش از کسی باشد که کسب خود را تباه می‌سازد و کمتر از کسی باشد که حریصانه به جمع مال می‌پردازد. کسی که به دنیای خود راضی است، همانا بدان اطمینان یافته است ولیکن نفس خود را به منزله میانه‌روی پاکدامن پایین‌آور و آن را از جایگاه سست‌کردار ناتوان بالا ببر و آنچه را برای مؤمن ضروری است، فراهم کن (۱۳). حضرت امیر نیز در دعای پر فیض کمیل این چنین فرموده‌اند که: "قَوِّ عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِی و اَشْدِّدْ عَلٰی الْعَزِیْمَةِ جَوَانِحِی"؛ خدایا برای خدمت به خودت اعضا و جوارحم را قوی و محکم گردان (۱۱).

از نگاه بزرگان دین، نیرومندی جسم برای خدمت به خداوند و خلق او از واجبات است و می‌توان اثر این مهم را در دعاها و ایشان یافت. ملک الشعراء بهای نیز در ابیاتی، ضمن آنکه ویژگی‌های مرد پارسا را مهر، عدل و کار و کشاورزی می‌داند، بر این باور است که ورود به بهشت بر سه عامل راستی و درستکاری، ورزش و عدل‌گستری و دادگری است. چنان که در بیتی از ترکیب‌بند "آیین‌های عبرت" این چنین سروده‌است:

پارسا مرد آنکه ورزد مهر و داد کار و کشت  
راستی و ورزش و دادند درهای بهشت<sup>۱</sup>

۱. دیوان ملک الشعراء بهار، ترکیب بند آیین‌های عبرت، (ص: ۶۳) بیت ۴۳

بهار در قصیده‌ی "ورزش روح"، بسیار به وجوه مختلف ورزش، به ویژه جنبه‌ی معنوی آن پرداخته‌است که در مباحث مختلف به آنها پرداخته‌شد. جایگاه دیگری که او در قصیده‌ی "ورزش روح" برای ورزش قائل شده، مفهوم سختی کشیدن و ریاضت است. در بیتی از این قصیده، ملک الشعرا کرامات انسان‌های بزرگ و پارسایان را از ورزش جان (تزکیه‌ی نفس و ریاضت) می‌داند:

خواندی که افکند آن فلان سجاده بر آب روان / این ورزش جان است هان، السعی فیه قد و جب<sup>۱</sup>

ملک الشعرا در این بیت، اشاره دارد به پارسا مردی که صاحب کرامت شده‌بود و بر روی آب نماز می‌خواند و این مهم را از سال‌ها ریاضت و تزکیه‌ی نفس می‌داند. در واقع بهار به بهره‌گرفتن از واژه‌ی ورزش در جایگاه رنج‌بردن، ریاضت کشیدن و ممارست فراوان، کسب درجات بالای معنوی را از ورزش جان می‌داند.

## ۵) ورزش و مشاغل

اگرچه در دنیای حرفه‌ای ورزش می‌توان ورزش را به‌عنوان شغلی مستقل محسوب کرد، ولی به‌نظر نمی‌رسد که در ایام نه چندان دور و مثلاً در دوره‌ی ملک الشعرا، ورزش به مفهوم امروزی آن جزو مشاغل به حساب می‌آمد. با توجه به بخش اول یافته‌های تحقیق که به مفهوم‌شناسی ورزش پرداخته‌شد، می‌توان ورزش را اگر در جایگاه مفهومی کشت و زرع استفاده شود، به‌عنوان شغل در نظر گرفت. همچون بیت زیر از بهار که می‌گوید:

شغل آنان ورزش و برزیگری / گاو داری و مواشی پروری<sup>۲</sup>

در بند فوق که در مستزاد "رهنمون" آمده‌است، واژه‌ی ورزش در کنار شغل برزیگری (برزگری) آمده و در جایگاه معنایی کشت و زرع که پیشتر نیز به آن اشاره شد، به کار رفته‌است. ملک الشعرا بهار در قصیده‌ی "آمال شاعر" که در آن شمه‌ای از آرمان‌های خود را در قالب شعر بیان کرده‌است، ورزشگری را نه تنها در کنار سایر مشاغل آورده‌است، بلکه از آن هم‌سطح مشاغلی چون جنگاوری سخن گفته‌است.

۱. همان، قصیده‌ی ورزش روح، (ص: ۳۰۳) بیت ۲۲

۲. (مواشی پروری: دام پروری) دیوان ملک الشعرا بهار، مستزاد رهنمون، (ص: ۸۹۶) بیت ۱۱

پیشه ور و صنعتگر و دهقان و کدیور<sup>۱</sup> ورزشگر و جنگاور و کوشا و قوی زند<sup>۲</sup>

با نگاهی گذرا بر این قصیده، می‌توان ساده‌ترین برداشت را از به‌کار بردن ورزش در این بیت داشت و آن هم مفهوم کشت و زرع است که ابوالقاسم فردوسی نیز بارها از ورزش در این جایگاه، در اثر جاویدش بهره‌برده‌است.

ولی نحوه‌ی قرارگرفتن و جایگاه فیزیکی واژه‌ی ورزشگر در ساختار بیت منتخب، می‌تواند جنبه‌ی دیگری را به ذهن متبادر کند و آن هم این نکته است که چرا پیشه‌ی ورزشگری در کنار جنگاوری و واژه‌ی قوی زند آورده شده‌است؟ به نظر می‌رسد که اگر مراد ملک الشعراء از به‌کار بردن ورزشگری، کشاورزی بوده‌است، بهتر بود آن را در زمره‌ی پیشه‌هایی که همگونی بیشتری با آن دارند (یعنی در مصراع نخست) در کنار صنعتگر، دهقان و کدیور می‌آورد. شاید استاد بهار می‌توانست این بیت را چنین بسراید که:

پیشه ور و ورزشگر و دهقان و کدیور صنعتگر و جنگاور و کوشا و قوی زند<sup>۳</sup>

و یا ممکن بود مصراع نخست را به این سان نظم دهد که:

پیشه ور و صنعتگر و ورزشگر و دهقان

از سوی دیگر باتوجه به اینکه واژه‌ی ورزشگری (در جایگاه تمرینات بدنی و قدرتمند ساختن جسم) با شغل جنگاوری که نیازمند توانایی‌های جسمانی بالایی است، هم‌خوانی زیادی دارد، می‌توان این‌گونه برداشت کرد که استاد بهار ورزشگری را نه تنها در جایگاه مشاغل دیگر می‌دانسته، بلکه آن را در زمره‌ی جنگاوری و هم‌تراز با آن دانسته و برتر از مشاغل همچون دهقانی و صنعتگری و ... تصور می‌کرده‌است.

می‌توان بر این مدعا شاهی نیز گرفت و آن هم نگاه استاد بهار در ابیات قطعه است. ملک الشعراء در این شعر، داستان لولی‌ای<sup>۴</sup> را مطرح می‌سازد که پسر خویش را پند و اندرز می‌دهد.

۱. کدیور: دهقان، کشاورز

۲. دیوان ملک الشعراء بهار، قصیده‌ی آمال شاعر، (ص: ۴۸۶) بیت ۴۴

۳. این بیت به ظن محقق در صورتی که استاد بهار مراد "کشاورز" از به‌کاربردن "ورزشگر" در بیت مذکور داشت، از نظر ساختمان و نحوه‌ی قرارگیری واژگان قابل بهره‌گیری بود.

۴. لولی: کولی، دوره گرد، غریبه

نکته اینجاست که این شعر با توصیه‌ی پدر به ورزش کردن فرزند برای جلد و چالاک شدن آغاز می‌شود و در پایان، پسر را از مشاغلی همچون شاعری، نویسندگی و کارمندی بر حذر می‌دارد.

تا که خود را چو من سمر سازی	لولیئی گفت با پسر هشدار
خویش را تالی <sup>۱</sup> پدر سازی	پسرا سعی کن که در هر فن
جلد و چالاک و نامور سازی	تن به ورزش سپار تا خود را
وز بر ریسمان گذر سازی	بر سر استوانه رقص کنی
به سر پای مستقر سازی	خویشتن را به پشت پران اسب
خویش در دهر مشتهر سازی <sup>۲</sup>	در فن مشت و شیوه کشتی

در این شعر، ملک الشعرا از زبان لولی‌ای که به فرزند خود نصیحت می‌کند تا به جای اشتغال به شغل‌هایی که عایداتی ندارند، به ورزش، برای انجام حرکات نمایشی بپردازد، سخن می‌گوید. البته به شهادت بیت، مراد شاعر این است که برای نامور شدن، باید به اموری روی آورد که جامعه به آن علاقه‌ی بیشتری دارد و حتی از سر طعنه، مدرسه رفتن، شعر و شاعری و حتی طلبگی را بیهوده خوانده‌است.

الغرض باید ای پسر خود را  
مورد حاجت بشر سازی<sup>۳</sup>

از این باب، می‌توان دریافت که ورزش و ورزشکاری، به‌ویژه حرکات نمایشی در آن زمان مورد وثوق عامه‌ی مردم زمان خود بوده‌است.

## ۶) ورزش و سلامتی

در نظر اول و از نگاه عموم، مهم‌ترین مفهوم و جایگاهی که می‌توان برای ورزش قائل شد، اثرگذاری آن بر سلامت جسم و روان آدمی است. چه بسیارند بزرگانی که در حوزه‌ی تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روح سخن گفته‌اند که از آن می‌توان به توصیه‌هایی که شیخ‌الرئیس پورسینا (ابن‌سینا) در کتاب قانون آورده‌است، اشاره کرد که:

"ورزش حرکتی است تابع اراده. در ورزش، تنفس بلند و بزرگ و پی در پی می‌آید. هرکس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از

۱. تالی: پیرو، از بی‌آینده، تابع

۲. دیوان ملک الشعرا ی بهار، شعر قطعه، (ص: ۷۳۴) ابیات ۹، ۴، ۳، ۲، ۱ و ۱۰

۳. همان، بیت ۱۷

چاره جویی (پیش گیری) و تداوی بیماری‌های مادی و مزاجی که در دنبال آن می‌آید بی نیاز می‌گردد" (۱۴،۱۵).

ملک الشعرای بهار نیز در قصیده‌ی "حرکت جوهری" که در چگونگی اعمال جسم و جان انسانی گفتگو کرده‌است، به تأثیر ورزش بر سلامت روح و جسم انسان اشاره داشته‌است.

تن همی خواهد که هر ساعت ز هم	بگسلد چون دولت مستعجلی
هردم از بیرون مددخواهد همی	تا فرو ریزد چو کاخ هایللی
وز طبایع می‌رسد او را مدد	گه صداعی، گه زکامی گه سلیلی
لیک جان با ورزش و با خواب و خورد	روز و شب بنهاده بر پایش غلی <sup>۱</sup>

بهار در این ابیات، بیان می‌کند که تن انسان که بدون روح چنان جسم بی‌جان و مرده‌ای است. هر لحظه تمایل به گسسته‌شدن دارد و طبع‌های انسان نیز با بیماری‌هایی همچون سیل و زکام به آن کمک می‌دهند. ولی جان و روح آدمی به کمک ورزش از گسسته‌شدن و از بین رفتن جسم ممانعت به عمل می‌آورد.

### بحث و نتیجه‌گیری

بی‌گمان ادبیات هر کشور آینه‌ی تمام‌نمایی است که فرهنگ و آداب و رسوم آن کشور را بازگو می‌کند. با توجه به ادبیات غنی ایران‌زمین از دوران کهن تا کنون، بهترین منبع تحقیق در سیر مسائل فرهنگی، علمی، اجتماعی، تاریخی، سیاسی و ... کتب نظم و نثر ادبیات فارسی است. این منابع گران‌بها، زیباترین و دقیق‌ترین پاسخ به شیوه‌ی تربیت بدنی در تاریخ کشور ما است (۱۰).

دیوان اشعار ملک الشعرای بهار که همگام با شرایط زمانه و تحولات فرهنگی، اجتماعی و سیاسی دوران خود، به‌عنوان یکی از این گنجینه‌های ارزشمند محسوب شده، ارزش پرداختن به آن از جنبه‌های مختلف وجود دارد. موضوع و بحث ورزش نیز یکی از حوزه‌هایی است که می‌توان آن را از دیدگاه بهار مورد تحلیل قرار داد.

در دیوان اشعار ملک الشعرای بهار، ۲۸ مرتبه از واژه‌ی "ورزش" در ابیات و اشعار مختلف در مفاهیم مختلف بهره برده شده‌است که می‌توان آنها را در ۸ حوزه مورد بررسی قرار داد. این حوزه‌ها عبارت است از مفهوم‌شناسی ورزش در اشعار ملک الشعرای بهار، ضرورت و اهمیت

۱. دیوان ملک الشعرای بهار، قصیده‌ی حرکت جوهری، (ص: ۵۰۷) ابیات ۱۱، ۱۰، ۹ و ۱۲

ورزش، ورزش و کودکی، ورزش در گذار، ورزش و خردگرایی، ورزش و معنویت، ورزش و مشاغل و ورزش و سلامتی که نتایج زیر از این مطالعه حاصل شد.

### • حوزه‌ی مفهوم‌شناسی ورزش

در اشعار ملک الشعراء، واژه‌ی ورزش در جایگاه اکثریت مفاهیمی که در فرهنگ‌های لغت معتبر برای آن متصور شده‌اند، به کار برده شده‌است؛ از جمله مشق و تمرین، کار و حرفه، تحصیل و اکتساب، ریاضت، کوشش و تلاش و کشت و زرع. البته بدیهی است که بهره‌گیری از این واژه در جایگاه تمرینات بدنی و تقویت قوای جسمانی بیش از سایر موارد است.

### • ضرورت ورزش

ملک الشعراء بهار در اشعار خود، اهمیت و جایگاهی بلند برای ورزش و توانمند کردن جسم قائل شده‌است. آنچنان که انسان ضعیف را سرافکننده و شکست‌خورده در مقابل مشکلات زمانه می‌داند.

### • ورزش و کودکی

جایگاه بلند و اهمیت ورزش در دوران کودکی کاملاً در اشعار ملک الشعراء بهار مشهود است؛ گویی وی تمام کار یک دانش‌آموز را ورزش و خواندن درس می‌انگارد.

### • ورزش در گذارِ دیروز و امروز

در اشعار ملک الشعراء نگاهی هم به نظرات و عقاید مردم در خصوص ورزش و ورزشکاران شده‌است. از ابیات بر می‌آید که اگرچه در گذشته ورزش و ورزشکاران از جایگاه پستی در بین عموم مردم برخوردار بوده‌اند، در زمانه‌ی استاد، ورزشکاران از جایگاه بالایی برخوردار شده‌اند.

### • ورزش و خردگرایی

در نگاه ملک الشعراء بهار نیز همچون ابوالقاسم فردوسی، اگرچه ورزش‌دگی تن بلند جایگاه است، لیکن زمانی می‌توان بر این جایگاه تکیه زد که ورزشگر برخوردار از توانایی‌های جسمانی است و از عقل و خرد نیز بی‌بهره نباشد. در واقع تقویت جسم و تقویت عقل و روح در اشعار استاد بهار لازم و ملزوم یکدیگر هستند، ولی تقویت عقل و خرد به نوعی بر توان جسمانی تقدم داده شده‌است.

### • ورزش و معنویت

جایگاه معنوی ورزش از دو جنبه مفهومی مورد توجه استاد بهار قرار گرفته است. اول آنکه ورزش در جایگاه ریاضت کشیدن و کوشش در معنویات را مهم ترین اصل رشد تعالی دینی و رسیدن به پارسایی و برخورداری از کرامات دانسته و دوم آنکه ورزش را در جایگاه تقویت قوای جسمانی برای کمک به خلق خدا و حفاظت از دین خدا ضروری دانسته است.

### • ورزش و مشاغل

استاد بهار، ورزش و ورزشکاری را به عنوان شغل و حرفه ای مهم مورد توجه قرار داده است. این مورد تا آنجاست که پیشه ی ورزشگری را از مشاغل هم چون دهقانی و کدیوری و صنعتگری جدا ساخته و در زمره ی مشاغل با افتخاری همچون جنگاوری قرار داده است.

### • ورزش و سلامتی

جایگاه سلامت جسمانی و روحانی ورزش نیز از نظر ملک الشعراء دور نمانده است و در اشعار خود به اثر مثبت ورزش بر سلامت جسم و جان اشاره داشته است. در مجموع، آنچه از یافته های این پژوهش بر می آید، آن است که ورزش نه تنها در اشعار شاعر، نویسنده و شخص برجسته سیاسی و اجتماعی زمان خود از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده است، بلکه بسیار نیز به آن توصیه شده است.

### منابع

۱. رضانی نژاد رحیم، نیکویی علیرضا، دانشمندی حسن، بیداریان آمنه، بهرامی پور بهرام. بررسی وضعیت کمی و کاربرد ابزارها و رشته های ورزشی در ایران باستان. فصلنامه مدیریت ورزشی. ۱۳۹۰؛ ۱۱: ۱۳۹.
۲. قاسمی گل افشانی علی اکبر. اهمیت ورزش و تربیت بدنی در ادب فارسی. مجله حافظ. ۱۳۹۰؛ ۸۱: ۲-۴۰.
۳. ریاضی محمدرضا. فرهنگ نگاره های ورزشی ایران. تهران: آکادمی ملی المپیک؛ ۱۳۸۷.
۴. دانشمندی حسن، نیکویی علی رضا، رضانی نژاد رحیم، بهرامی پور بهرام. مقایسه صفات اصلی پهلوانی در شاهنامه. فصلنامه المپیک. ۱۳۸۵؛ ۱۴(۴): ۸۳-۹۰.
۵. مدنی محمدسعید. ورزش و ابزارهای ورزشی در شاهنامه و جایگاه فرهنگی و مردمی آن. پایان

- نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، رشته مردم شناسی؛ ۱۳۷۲.
۷. صبوری (بهار) محمد تقی. دیوان اشعار ملک الشعراى بهار. تهران: موسسه انتشارات نگاه؛ ۱۳۸۷.
۸. معین محمد. فرهنگ معین. تهران: امیرکبیر؛ ۱۳۷۵.
۸. عمید حسن. فرهنگ عمید (فرهنگ مفصل و مصور). تهران: امیرکبیر؛ ۱۳۶۰.
۹. دهخدا علی اکبر. لغت نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۷.
۱۰. پارسامهر مهربان. جامعه شناسی ورزش. یزد: دانشگاه یزد؛ ۱۳۸۸.
۱۱. نیکوبخت محمد. تربیت بدنی در آینه فرهنگ و ادبیات ایران. تهران: جهاد دانشگاهی؛ ۱۳۸۰.
۱۲. برزگر فرامرز. تاریخ ورزشی ایران. تهران: سازمان تربیت بدنی؛ ۱۳۵۰.
۱۳. شیخ حر عاملی. وسائل الشیعه. قم: انتشارات آل البيت لإحياء التراث؛ ۱۳۶۸: ج ۱۲، ص ۳۰، باب ۱۳، از ابواب مقدمات، ح ۳.
۱۴. ابن سینا شیخ الرئیس. قانون در طب. ترجمه: عبدالرحمان شرفکندی. تهران: سروش؛ ۱۳۶۴.
۱۵. شعبانی بهار غلامرضا. جایگاه تربیت بدنی و ورزش در نظام تعلیم و تربیت بوعلی سینا. مجموعه مقالات همایش بین المللی بوعلی سینا؛ ۱۳۸۵.

### ارجاع مقاله به روش ونکوور

رفیعی فرشاد، فرقانی اوزرودی محمدباقر، رحیمی علی آبادی سمیه. جایگاه ورزش در اشعار ملک الشعراى بهار. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۳۹۳؛ ۶ (۲۲): ۲۸-۲۰۹