

پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع در میان مرشدان زورخانه بر اساس دانش بومی

گلفام شریفی*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۷/۲۵

چکیده

مرشدی، هنر ضرب‌نوازی و خواندن آوازهای حماسی در زورخانه است. از دیرباز این هنر بومی سینه‌به‌سینه به هنرجویان منتقل شده است اما امروزه فدراسیون پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای بر هنر مرشدی نظارت دارد. ضرب‌نوازی طی سالیان طولانی فشار بسیاری بر بدن وارد می‌آورد. چهار عضو بدن مرشدان در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند. این نواحی عبارت‌اند از: حنجره، کلیه، بخش شنوایی گوش‌ها و پوست. با بررسی و مطالعه تجارب مرشدان دریافتیم با آموزش صحیح و اصولی، مراقبت و آمادگی لازم جسمی و روحی تا حدود زیادی بیماری‌های حنجره و کلیه را در این افراد کاهش می‌یابد. هدف از پژوهش حاضر آن است تا علاوه بر معرفی برخی بیماری‌هایی که مرشدان زورخانه بدان مبتلا می‌شوند، اطلاعاتی در مورد پیشگیری و درمان این بیماری‌ها بر اساس دانش پزشکی عامیانه ارائه شود. تاکنون پژوهش مستقلی درباره بیماری‌های مرشدان زورخانه صورت نگرفته و تنها در برخی منابع به بروز بیماری‌های پوستی در میان آنان اشاره شده است. داده‌های ارائه شده بر پایه پژوهش‌های میدانی نگارنده و مصاحبه‌های عمیق با مرشدان پیشکسوت، زورخانه‌داران، سازندگان اسباب و آلات ورزش باستانی، باستانی‌کاران و حضور در زورخانه‌ها طی سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ در استان تهران به‌دست آمده است.

واژه‌های کلیدی: مرشد، زورخانه، ورزش باستانی، بیماری

* استادیار پژوهشی پژوهشکده میراث فرهنگی و گردشگری، تهران، ایران. golfamsharifi@gmail.com

مقدمه

تاریخچه زورخانه در ایران قدمتی بس کهن دارد، برخی بنای زورخانه را مربوط به ایران پیش از اسلام دانسته‌اند (بهار، ۱۳۸۵: ۲۰۵-۲۳۲ و نیز: کاظمینی، ۱۳۴۶: ۲-۹)، برخی دیگر این محل را مربوط به دوره اسلامی و اوایل سده هفتم هجری می‌دانند (صدیق ایمانی، ۱۳۶۲: ۴۵-۷۸ و نیز: پرتو بیضایی، ۱۳۸۲: ۳۵۰-۳۵۲). از دیرباز مؤمنان پس از گزاردن نماز در مساجد، به زورخانه‌ها می‌رفتند تا پس از عبادت و تزکیه نفس به فعالیت‌های بدنی بپردازند. امروزه زورخانه محل ورزش سنتی ایرانیان و شیرین‌کاری ورزشکاران است.^۱ در گذشته، گود زورخانه‌ها محل کشتی بود. با تأسیس فدراسیون ملی کشتی در سال ۱۳۱۸، کشتی از ورزش باستانی جدا شد و به روی تشک رفت.

در سال‌های اخیر، با تأسیس فدراسیون پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای، آئین‌نامه‌ای تدوین گردید و سلسله‌مراتب ورزشکاران، اندازه و وزن هر یک از ادوات ورزش باستانی در آن معین شد، لیکن سال‌های متمادی قانون نوشته‌شده‌ای در مورد اداره زورخانه‌ها وجود نداشت. بزرگان محله‌ها، زورخانه‌ها را اداره و مقررات ورزش باستانی سینه‌به‌سینه از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد و همگان نیز اصول این قانون نانوشته را رعایت می‌کردند. تعداد ورزشکاران در زورخانه‌ها مشخص نیست و بسته به فضای گود زورخانه از دو تا ده‌ها نفر است. اما حضور مرشد در سردم و میاندار^۲ در میانه گود زورخانه الزامی است. این دو فرد نقش اصلی در اداره زورخانه و راهبری امور ورزشکاران در طول مدت ورزش بر عهده دارند. مرشد در زورخانه شایسته بالاترین احترامات است.

۱- تناسب حرکات ورزشکار در چرخ و میل بازی و عملیاتی است که جنبه آکروپاسی دارد نظیر پشتک و وارو زدن در کف گود یا از لب گود به عمق گود. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۶)

۲- میاندار فردی است که از نظر سابقه و نوع کار بر سایرین مقدم است و دیگران به نسبت سابقه ورزشی پس از او قرار می‌گیرند و وی ورزشکاران را رهبری می‌کند. زمانی که میاندار به وسط گود می‌آید، سایرین گرد او می‌ایستند و حرکات ورزشی گروهی را با وی هماهنگ می‌کنند. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۴۰)

در گذشته، میانداری بر عهده یک نفر بوده است اما امروزه، میانداری زورخانه، در زمان‌ها و مکان‌های مختلف به افراد گوناگون واگذار می‌شود. حرکات ورزشی میاندار با ضرب مرشد هماهنگ است. سلسله‌مراتب اهل زورخانه عبارت‌اند از پیشکسوت، پهلوان، نوحاسته، نوچه. در زمان اجرای ورزش باستانی مرشد در سردم می‌نشیند، اشعاری می‌خواند و ضرب می‌نوازد (مختاری، ۱۳۸۱: ۳۱۹ و ۳۲۰). فردی به نام مشتمالچی یا خادم زورخانه نیز همواره در زورخانه حضور دارد. (شریفی، ۱۳۹۹ (الف)). ورزش باستانی با سنگ گرفتن^۱ آغاز می‌شود و تنها ورزشکاران نیرومند و پهلوانان از عهده این حرکت دشوار ورزشی برمی‌آیند. مرشد سنگ گرفتن ورزشکار را ۱۱۴ یا ۱۱۷ مرتبه می‌شمارد. سپس هر یک از ورزشکاران به گود می‌روند، آنگاه آزموده‌ترین آن‌ها که پیشکسوت دیگران است، میاندار می‌شود و میان گود روبروی مرشد می‌ایستد و دیگر ورزشکاران از جهت تجربه، به ترتیب دورادور میاندار قرار می‌گیرند.

مرشد، پیش از آنکه ورزشکاران به شنو^۲ روند، با خواندن اشعار پندآمیز، عشق به حق و ائمه اطهار، پرهیز از آلودگی و فداکاری روح پهلوانی را در ورزشکاران بیدار می‌کند. در آغاز، میاندار یکی از تخته‌شنوها را برمی‌دارد، در گود می‌ایستد، رو به همه ورزشکاران میانداری را تعارف می‌کند. سپس از همه رخصت می‌طلبد و تخته شنو را میان گود می‌گذارد. در همان حال ورزشکاران تخته‌شنوها را جلوی خود می‌گذارند و به شنو می‌روند. مرشد یک رباعی می‌خواند تا ورزشکاران را به حضور قلب فراخواند. رباعی‌ها بیشتر در مدح مولای متقیان علی (ع) است.

۱- سنگ وسیله‌ای است که شباهت بسیار به سپری سنگین دارد. کار کردن با سنگ بدین صورت است که ورزشکار به پشت روی خاک گود قرار می‌گیرد و با غلتیدن به چپ و راست سنگ‌ها را به حرکت درمی‌آورد.

باستانی‌کاران باتجربه و پیشکسوت‌ها سنگ می‌گیرند و کار بسیار مشکلی است. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۴)

۲- ورزشکاران تخته‌شنوها را کف گود می‌گذارند و شروع به شنو می‌کنند. حرکت شنو حدود معینی ندارد و بسته به توانایی جسمانی ورزشکار متفاوت است. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۵).

"از عین علی دو عین ما بینا شد وز نام علی لسان ما گویا شد

در یاد علی نور خدا می‌بینم از نور، محمد و علی پیدا شد"

پس از خواندن رباعی، ورزشکاران صلوات می‌فرستند و باز به شنو می‌روند. سپس مرشد به ضرب و زنگ می‌زند و صد مرتبه "علی علی" می‌گویند. در شنوی دو شلاقه^۱ مرشد ضرب تندتری می‌گیرد. زمانی که شنوی دو شلاقه به پایان می‌رسد، شنوی تکی شروع می‌شود. همه مرشدها درحالی‌که ورزشکاران به شنو می‌روند، اشعار حماسی شاهنامه را می‌خوانند. پس از آن، پا زدن ورزشکاران آغاز و نرمش شروع می‌شود. در همان زمان، میاندار میل را برمی‌دارد و بقیه ورزشکارها نیز میل می‌گیرند. هنگامی‌که همگی میل را سر مچ می‌گیرند، ضرب تند نواخته می‌شود. مرشدها بیشتر سروده‌های منسوب به پوریای ولی را از رباعی، غزل و مثنوی می‌خوانند. این اشعار در شروع ورزش همراه با چنین تذکراتی است:

"خوشدل نشوی از آن‌که عنوان داری یا آن‌که نژاد از کی و ساسان داری

بایست برهنه همچو شمشیر شوی تا جوهر خویش را نمایان داری"

همچنین مرشد اشعاری می‌خواند که اثری نیکو و آموزنده در ورزشکار داشته باشد"

"پریای ولی گفت که صیدم به کمند است از همت داوود نبی بخت بلند است

افتادگی آموز، اگر طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی که بلند است"

گاهی مرشد در چرخ ورزشکاران یک رباعی و گاه ابیاتی منسوب به پهلوان مذاقی عراقی و پهلوان بیک قمری مربوط به دوره شاه‌طهماسب را می‌خواند. در طول اجرای مراسم ورزش باستانی، مرشد تنها در دعای پایانی و فاصله بین ورزش‌ها، از ضرب‌گیری بازمی‌ایستد. در گذشته مرشد برای کشتی‌گیرهای زنده گل کشتی^۲ می‌خواند

۱- یکی از شنوهای زورخانه است که در هر مرتبه دومرتبه صورت ورزشکار به زمین نزدیک می‌شود. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۵).

۲- در گذشته، به هنگام کشتی گرفتن "گل کشتی" خوانده می‌شد. گل کشتی اشعاری است که کشتی‌گیران را تشویق به نیک‌اندیشی، بزرگ‌منشی و افتادگی می‌کند. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۹).

و آنان را تشویق می‌کرد. این اشعار بیشتر سروده خود مرشدها بود (مختاری، ۱۳۸۱: ۳۰۲ و ۳۰۳ و ۳۱۱ و ۳۱۲ و نیز: انصاف پور، ۱۳۸۶: ۹۵-۱۲۷ و ۱۸۷-۱۹۸). باید توجه داشت ورزش باستانی بدون حضور ورزشکار و ورزشکار بدون استفاده از اسباب و آلات ورزش باستانی معنا ندارد. البته سنگ گرفتن و کباده‌کشی از الزامات ورزش باستانی نیست و ورزشکاران بر اساس علاقه شخصی آن را انجام می‌دهند. مرشد نیز بدون ضرب سفالین و پوست ضرب نمی‌تواند نواهای آهنگین تولید کند و همراه ضرب‌گیری آواز بخواند. تاکنون در هیچ منبعی از هنرمند سفالگر سازنده و دباغ پوست ضرب یاد نشده است. نگارنده در پژوهشی مستقل به تفصیل درباره سازندگان اسباب و آلات ورزش باستانی، سازنده ضرب، سنگ، زنگ و کباده، میل باستانی و تخته شنو، دوزنده شلوار باستانی، جلیقه مرشدی و تزئین‌کننده وسایل زورخانه صحبت کرده و به نحوه ساخت هر یک از این اسباب و آلات پرداخته است. در اینجا به دلیل پرهیز از اطاله کلام از آن پرهیز می‌کنیم (شریفی، ۱۳۹۹(ب)).

مرشد حکم پیش‌نماز در محراب را دارد و تا زمانی که در زورخانه حضور نداشته نباشد، هیچ‌یک از ورزشکاران وارد گود نمی‌شوند. وی چون مدیر زورخانه در سردم می‌نشیند و مسئولیت برقراری نظم در زورخانه را بر عهده دارد. با ضرب‌گیری او، ورزشکاران در زورخانه شروع به ورزش می‌کنند (مصاحبه مرشد پرویز نوکار، ۱۳۹۶). سردم محل متبرک و به شکل صُفه نیم‌گردی است که تنها مرشد اجازه نشستن در آن را دارد. این مکان با کف زورخانه، حدود یک تا یک و نیم متر فاصله دارد و معمولاً در یکی از غرفه‌های چسبیده به راهرو یا نزدیک پلکان ورودی زورخانه ساخته می‌شود. برخی بر این باورند مرشد با نشستن در چنین مکانی به راحتی آداب و رسوم زورخانه را در حق واردین^۱ و خارج‌شوندگان ادا می‌کند (صدیق ایمانی، ۱۳۶۲: ۴۹-۵۰ و ۷۵).

۱- آداب وارد کردن شامل احترام به پهلوانان هنگام ورود به زورخانه و عبارت است از زدن ضرب و زنگ، ادای صلوات و خوشامد گفتن. (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۴۲).

مرشد در طول اجرای ورزش باستانی خود را با خلیقات گوناگون باستانی کاران وفق می‌دهد. زمانی که ورزشکاران در گود ایستاده‌اند، اگر فردی- با هر رتبه و مقامی- وارد زورخانه شود، احترام و خوشامدگویی آن شخص با مرشد است. (مصاحبه مرشد محمدباقر مافی راد، ۱۳۹۷ و نیز: مختاری، ۱۳۸۱: ۳۴۴-۳۵۲). از دیگر وظایف مرشد آن است که در مدت‌زمان حضور میانداز در گود- میل‌گیری یا به شنو رفتن- هماهنگ با حرکات او بی‌وقفه بر ضرب بنوازد. میانداز اگر ضرب مرشد را بشناسد، مرشد بهتر ضرب می‌گیرد. هنگامی که میل گرفتن میانداز به پایان می‌رسد، وی صلوات می‌فرستد و برای سلامتی مرشد دعا می‌کند تا اختیار ورزش به دست مرشد بیفتد. به عبارت دیگر مرشد و میانداز، هر یک به دیگری نیرو می‌بخشند (مصاحبه محمد شهیدی صدر، ۱۳۹۶: و نیز: طلوع‌کیان، ۱۳۹۱: ۳۷ و ۳۸).

ورزش باستانی بدون ادوات ورزشی مانند تفنگ بدون تیر است. ورزشکاران به عشق مولای متقیان علی (ع) به گود زورخانه می‌روند. ضرب مرشد، در واقع نمادی از طبل جنگ است تا در حرکات ورزشی نظم و هماهنگی ایجاد شود، ورزشکاران جنگجو و بی‌باک شوند، ترس از وجودشان رخت بریندد و آماده حضور در میادین جنگ و دفاع از میهن شوند. مرشد انگیزه، نیرو و ایمان ورزشکاران را در گود تقویت می‌کند (مصاحبه زنده‌یاد رضا مدنی، ۱۳۹۶). به همین دلیل کیفیت مواد ضرب، ساخت ضرب و نحوه صحیح در دست گرفتن آن از اهمیت ویژه‌ای در ورزش باستانی برخوردار است. توجه به این مسئله ضروری است که نواختن ضرب به‌ویژه نواختن قوی ضرب زورخانه فشار بسیاری به بدن مرشد وارد می‌کند. بنابراین وی باید توان جسمی بالایی داشته باشد. ساعت‌های متمادی ضرب‌گیری و آوازخوانی در محیط بسته زورخانه، قرار گرفتن طولانی‌مدت در برابر بخاری‌برقی در فصل زمستان، عدم استراحت کافی در فواصل اجرای برنامه‌ها و عدم آشامیدن آب به‌اندازه کافی، مرشدها را در برابر انواع بیماری‌ها و آسیب‌های جسمانی قرار می‌دهد.

در این پژوهش به مهم‌ترین بیماری‌هایی که مرشدان زورخانه بدان مبتلا می‌شوند، اشاره می‌کنیم و اطلاعاتی در مورد پیشگیری و درمان این بیماری‌ها بر اساس دانش پزشکی عامیانه ارائه می‌دهیم. خوشبختانه با پیگیری افراد متعهد در فدراسیون ورزش پهلوانی و زورخانه‌ای، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و خانه هنرمندان، مرشدان زورخانه از سال ۱۳۹۰، تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی قرار گرفته‌اند.

پیشینه پژوهش

تاکنون درباره تاریخچه ورزش باستانی، روش اجرای این ورزش، معماری زورخانه و سلسله‌مراتب ورزشکاران مطالب بسیاری نوشته شده است (نک به: پرتو بیضایی، کاشانی، ۱۳۸۲؛ انصاف پور، ۱۳۸۶؛ مختاری، ۱۳۸۱؛ کاظمینی، ۱۳۴۶ و صدیق ایمانی، ۱۳۶۲). اما درباره مرشدان و فعالیت آنان در زورخانه مطالب اندکی نوشته شده است (مختاری، ۱۳۸۱؛ نجفی تهرانی، ۱۳۷۰ و تمولی و صغیر؛ ۱۳۹۱). یکی از انگیزه‌های انجام پژوهش حاضر، فقدان پیشینه پژوهش درباره بیماری‌هایی است که مرشدان به دلیل پرداختن به این حرفه بدان مبتلا می‌شوند. به همین دلیل نگارنده درصدد برآمد تا به‌صورت گسترده به پژوهش میدانی روی آورد، با بسیاری از مرشدان و پیشکسوتان زورخانه، همچنین سازندگان ابزار و آلات ورزش باستانی به مصاحبه‌های عمیق بپردازد و از حاصل تجربیات سالیان دراز آنان در پیشگیری و درمان بیماری‌های مرشدهای زورخانه مطلع شود. سپس این اطلاعات را به‌صورت روشمند گردآوری و طبقه‌بندی نماید. بنابراین زمان زیادی صرف انجام مصاحبه‌ها و پیاده کردن فایل‌های صوتی گذشت. اما جهت تکمیل اطلاعات شفاهی از برخی اسناد و منابع مکتوب نیز سود جستیم. (مختاری، ۱۳۸۱؛ نجفی تهرانی، ۱۳۷۰ و تمولی و صغیر؛ ۱۳۹۱). در منابع یاد شده در مورد حرفه مرشدی مطالبی آورده شده و درباره بیماری مرشدها تنها به بیماری پوستی مرشدان در ناحیه دست و روش درمان و پیشگیری آن به‌اختصار اشاره شده

است. اما در مورد دیگر بیماری‌های مرشدان در هیچ‌یک از منابع مربوط به ورزش پهلوانی مطلبی یافت نشد

روش

پژوهش حاضر در زمینه پزشکی عامیانه، نگاهی مردم‌شناسی دارد و به مطالعه روش‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع در میان مرشدان زورخانه بر پایه دانش بومی می‌پردازد. مرشد در طول اجرای ورزش باستانی در زورخانه، تنها نوازنده ضرب و خواننده اشعار حماسی است. از آنجاکه ورزش باستانی سنگین و خشن است، ورزشکار باستانی بدون شنیدن صدای ضرب گاه به‌سختی سی بار به شنو می‌رود. اما آواز دل‌نشین و ضرب مرشد ورزش را تلطیف می‌کند و با صدای ضرب و اشعار مرشد، دشواری ورزش بر ورزشکار آسان می‌گردد و در زورخانه دفعات بیشتری شنو می‌رود و سنگ می‌گیرد.

برای دریافت اطلاعات از بیماری‌های مرشدان نخست از طریق مشاهده مستقیم در زورخانه‌ها و کارگاه‌های ساخت اسباب و آلات ورزش باستانی، در میدان پژوهش حضور یافتیم. اما پس از چند هفته متوجه شدیم که محیط مردانه زورخانه‌ها و حضور پژوهشگر زن در اجتماعی که به مردان اختصاص دارد و جلب اعتماد آنان با مشکلات فراوانی همراه است. این افراد پرسش‌های نگارنده را جدی نمی‌گرفتند و پاسخ‌ها اغلب چنین بود: "خانم دیگه کاری ندارید؟"، "باشه دیگه وقت نداریم". گاه نیز پاسخ‌های منفی را به‌صورت جمع می‌دادند: "خب می‌گن بسه دیگه باید بریم، دیگه وقت نداریم". البته این مشکلات به بانوان مردم‌شناس ایرانی و محیط زورخانه بسنده نمی‌شود و در غرب نیز برخی از این مشکلات سد راه پژوهش‌های انسان‌شناسی است (Milhé, 2011). از سوی دیگر به دلیل شرایط اعتقادی و مذهبی جامعه، مشاهده مشارکتی و همراهی یک زن با ورزشکاران در گود زورخانه پذیرفتنی نیست. بنابراین همراهی یک

مرد در محیط مردانه زورخانه‌ها ضروری به نظر می‌رسید. در پژوهش‌های میدانی و مصاحبه با زورخانه‌داران و مرشدان، همسر نگارنده از کوچک‌ترین همراهی دریغ نرزید. در این مکان‌ها، ساعت‌های طولانی با حضور در زورخانه‌های تهران^۱ یا محل اجتماع مرشدان در حسینیه اول مظلوم^۲ - آخرین پنج‌شنبه سال ۱۳۹۶- با این افراد ارتباط برقرار کردیم. جالب آنکه مصاحبه‌شوندگان درحالی‌که به همسر چشم می‌دوختند، به پرسش‌های من پاسخ می‌دادند.

همچنین از آنجاکه امکان شرکت در ورزش باستانی در کنار دیگر ورزشکاران برای نگارنده میسر نبود، نگارنده بر تن پسر خود پیراهن و شلوار باستانی می‌پوشاند و گاه برخی از اسباب ورزش باستانی را از آنان خریداری می‌کرد و بارها به گود زورخانه می‌فرستاد تا بیشتر در میان ورزشکاران باستانی پذیرفته شود. باید توجه داشت که در صورت عدم ضبط و ثبت اطلاعات و گفته‌های زورخانه‌داران و مرشدان به‌ویژه کهنسالان این دانش به فراموشی سپرده خواهد شد. بخش اساسی اطلاعات پژوهش حاضر، بر اساس مستندات شفاهی و مصاحبه‌های عمیق با مرشدان پیشکسوت، زورخانه‌داران، سازندگان اسباب و آلات ورزش باستانی (شریفی، ۱۳۹۹(ب))، ورزشکاران و ساعت‌ها حضور در زورخانه‌ها طی سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷، در استان تهران به دست آمد. ابزارهای پژوهش میدانی دستگاه ضبط صدا، دوربین عکس‌برداری و فیلم‌برداری بود.

۱- برخی زورخانه‌های مورد بازدید نگارنده در تهران عبارت بود از: بانک ملی، فرحزاد، پهلوان پور (کلعباسعلی)، شهید فهمیده، شهید عراقی، باغ‌موزه قصر، باشگاه دخانیات و زورخانه سلامت واقع در دروازه غار.

۲- این حسینیه روی روی خانقاه صفی علیشاه، نزدیک میدان بهارستان واقع شده و مهم‌ترین اجتماع مرشدان زورخانه‌های تهران به همت خیرین در این محل در پنج‌شنبه آخر سال برگزار می‌شود. در طبقه دوم این محل، موزه ورزش باستانی قرار گرفته است. اگر محبت زنده‌یاد مرشد محمد برجی نبود، هرگز موفق به مصاحبه‌های عمیق با مرشدان در این محل نمی‌شدم. متأسفانه مرشد برجی در مهر ۱۳۹۹ به علت ابتلا به بیماری کرونا درگذشت. روحش شاد و یادش گرامی باد.

اطلاعات شفاهی از احمد پردیک باستانی‌کار و سازنده ضرب زورخانه، حاج عباس رحیمی - معروف به عباس نطنزی، دباغ و سازنده پوست ضرب، مجید رحیمی فرزند حاج عباس رحیمی، فروشنده پوست ضرب، رضا قدیانی باستانی‌کار و سازنده کباده، زنده‌یاد رضا مدنی و فرزند وی محمدرضا مدنی سازنده‌های سنگ، علی شهیدی باستانی‌کار و سازنده میل باستانی، محمد شهیدی صدر باستانی‌کار و تزئین‌کننده لوازم زورخانه و ده مرشد زورخانه‌های تهران به نام‌های حمید صفی یاری، محمدباقر مافی راد، حسن پناهی، حاج قاسم خوش‌هیكل، سیروان نوروزی، سید مهدی موسوی، پرویز نوکار، علی نعیمی و زنده‌یادها محمد برجی و حاج جعفر توسلی به دست آمد. مرشدها در گروه‌های سنی متفاوت از جوانان ۳۶ ساله تا کهنسالان ۹۴ ساله انتخاب شدند. مرشد سیروان نوروزی به گفته زورخانه‌داران و باستانی‌کاران یکی از جوان‌ترین و بااخلاق‌ترین مرشدهای ایران است و مرشد حاج قاسم خوش‌هیكل و حاج جعفر توسلی^۱ از مرشدان پیشکسوت بودند.

روش کار انسان‌شناس با پزشک در دو قطب مخالف قرار دارد. انسان‌شناس به دنبال روش‌های درمانی نیست بلکه مهم این است که مردم در مورد تأثیر بیماری و درمان چه تصویری دارند (Fainzang, 2000). باین‌وجود جهت تکمیل اطلاعات از دو پزشک متخصص کلیه و مجاری ادرار - دکتر سید علیرضا شریفی - و متخصص پوست، مو و زیبایی - دکتر شهرام رزاقی - نیز پرسیدیم آیا در میان بیماران خود مرشد زورخانه مراجعه کرده است یا خیر و مطالب موجزی از ایشان دریافت کردیم که بدان‌ها اشاره خواهد شد.

۱- هشت ماه پس از ملاقات نگارنده، ایشان در هنگام نواختن ضرب در زورخانه توسلی دچار حمله قلبی شد و دار فانی را وداع گفت. روحش شاد.

ضرب زورخانه

قشر ورزشکار باستانی و مرشدان به مولا علی (ع) اقتدا می‌کنند و سادات احترام‌والایی در زورخانه دارند. در گذشته کاسب‌های معروف و پیشه‌وران امور زورخانه‌ها را اداره می‌کردند نظیر پهلوان حاج محمدصادق بلورفروش و پهلوان سید حسن رزاز (برنج‌فروش). اما امروزه مرشدان، زورخانه‌داران و ورزشکاران بیشتر از طبقه کارمندان دولت هستند. در میان آنان افرادی با تحصیلات عالی نظیر پزشک، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و مهندس نیز دیده می‌شود (مشاهدات میدانی نگارنده در زورخانه‌های تهران، ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷).

کار اصلی مرشد در سردم زورخانه با ضرب است. مرشدان از افراد زحمتکش جامعه هستند که نوچه‌ها را تشویق و پهلوانان را در گود به وجد می‌آورند. ورزشکار باستانی با ضرب‌نوازی مرشد می‌چرخد و به شنو می‌رود. (مصاحبه مرشد حمید صفی یاری، ۱۳۹۶) اگر میل، سنگ و کباده در زورخانه نباشد، شاید بتوان ورزش دیگری را در زورخانه جایگزین کرد، اما بدون ضرب، ورزش باستانی معنای خود را از دست می‌دهد و زورخانه باید تعطیل شود (مصاحبه احمد پردیک، ۱۳۹۶).

سفالگرها در شهرهای ایران بسیارند، اما از آنجاکه ساخت ضرب نیاز به تخصص دارد، سازنده‌های ضرب زورخانه انگشت‌شمارند. در گذشته برجسته‌ترین سازندگان ضرب، استادان سفالگر حسن بلور و حاج حسن کمالی بودند. -روحشان شاد- (مصاحبه مرشد حمید صفی یاری، ۱۳۹۶). ضرب زورخانه از یک ظرف سفالی و پوست رویی آن تشکیل شده است. برای تهیه گل مناسب، باید پنجاه ظرف گل را با سه نی لوئی مخلوط کرد. این گیاه خاصیت چسبندگی دارد و برای ساخت سنتی ضرب زورخانه به کار می‌رود (مصاحبه احمد پردیک، ۱۳۹۶). مرشد، پوست ضرب را از دباغ تهیه می‌کند. در تهران استادی سالخورده به نام حاج عباس رحیمی - معروف به

نطنزی-، پوست ضرب زورخانه را دباغی می‌کند. پوست بز و گوساله^۱ پس از دباغی سنتی برای ساخت ضرب به کار می‌روند. پوست بز خشک است، حالت انعطاف‌ناپذیری دارد و برای ساخت ضرب مناسب‌تر است. هر چه پوست ضرب نازک‌تر باشد، فشار کمتری به دست وارد می‌شود و آسیب‌های پوستی کاهش می‌یابد^۲ (مصاحبه مرشد سیروان نوروزی، ۱۳۹۶).

پس از آنکه پوست با سریش روی ضرب کشیده می‌شود، ضرب به صورت وارونه روی موزاییک یا پارچه مستعمل قرار داده می‌شود تا پس از مدت‌زمان کوتاهی، پوست روی ضرب جمع شود. سریش باید از بهترین نوع به رنگ زرد متمایل به نخودی باشد. مرشدها بر این باورند پوست دباغی شده سنتی، نرم است و نیازی به وارد آوردن ضربات محکم بر آن نیست و با ضربات آرام دست نیز صدا به راحتی از آن بلند می‌شود. اما پوست‌های صنعتی چنین ویژگی ندارد و مرشد باید انرژی بیشتری صرف کند تا صدا از پوست تولید شود. در نتیجه فشار ناشی از وارد آوردن ضربات سنگین موجب بروز بیماری‌هایی در مرشدان می‌شود.

در مورد جنس و شرایط نگهداری پوست ضرب باید گفت هر چه پوست صاف‌تر، تمیزتر و بدون شکستگی باشد، از کیفیت بالاتری برخوردار است. اما اگر اطراف پوست کرک انداخته باشد، با وارد کردن ضربه، پوست پاره می‌شود. پوست ضرب پاره را نمی‌توان مرمت کرد. برای پیشگیری از پارگی پوست ضرب، اطراف ضرب یک تکه چوب یا نوار می‌کشند. در نهایت دوام پوست ضرب به استفاده صحیح مرشد از آن بستگی دارد. اگر پوست ضرب در برابر حرارت قرار گیرد و ضربات محکم بر آن وارد شود، آسیب می‌بیند. پس از کشیدن پوست، ضرب را نباید در گوشه‌ای رها کرد، بلکه باید گاه‌به‌گاه با آن ضرب گرفت. پوست باید آزادانه روی

۱- مرغوب‌ترین پوست برای ضرب زورخانه، پوست کهنه بز سیاه است (نجفی تهرانی، ۱۳۷۰: ۱۴۴).

۲- نخستین بار پوست آهو به دلیل استحکام فراوان بر روی ضرب کشیده می‌شد (نجفی تهرانی، ۱۳۷۰: ۱۴۳). پوست گردن اسب بر دیگر پوست‌ها برتری دارد، اما نایاب است. (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶)

ضرب قرار گیرد و در شرایط مناسب، به دور از موربانه و هوای معتدل نگهداری شود. مرشدها پوست‌های دباغی شده را گاه با واسطه و گاه مستقیماً تهیه می‌کنند. مرشدهای کارآزموده با مهارت پوست را روی ضرب می‌کشند، اما در صورت عدم مهارت مرشد، استاد دباغ پوست را روی ضرب می‌کشد (مصاحبه حاج عباس رحیمی نطنزی، ۱۳۹۶؛ برای اطلاع بیشتر از نحوه صحیح کشیدن پوست بر روی ضرب زورخانه، نک به: نجفی تهرانی، ۱۳۷۰: ۱۴۵ و ۱۴۶ و نیز تمولی و صغیر، ۱۳۹۱: ۵۰ و ۵۱). استاد حاج عباس دباغ از مرشدان برجسته از جمله، زنده‌یاد احمد جذاب یاد می‌کند که از وی پوست خریداری می‌کرده است (برای اطلاع بیشتر از شرح حال مرشد احمد جذاب، نک به مختاری، ۱۳۸۱: ۴۳۹-۴۴۲).

متأسفانه در سال‌های اخیر، استفاده از پلاستیک به‌جای پوست در ساخت ضرب متداول شده است (مصاحبه حاج عباس رحیمی نطنزی و پسر ایشان مجید رحیمی، ۱۳۹۶). کاربرد پلاستیک به‌جای پوست ضرب، مضرات فراوان دارد. از گذشته‌های دور تاکنون، ضرب از گل ساخته می‌شده است. مرشدان بر این باورند انعکاس صدا بر روی این ماده طبیعی و نیز بر روی پوست دباغی شده برای تندرستی و سلامت روان مفید و بسیار آرامش‌بخش‌تر از انعکاس صدا بر روی پلاستیک است. فدراسیون^۱ ورزش زورخانه‌ای در دوره‌ای به مرشدان سفارش کرد که در ساخت ضرب به‌جای پوست از پلاستیک استفاده کنند تا سبک‌تر و به‌صرفه‌تر باشد اما با استقبال آنان روبه‌رو نشد (مصاحبه رضا قدیانی، ۱۳۹۶). از زبان زنده‌یاد استاد رضا مدنی - سازنده سنگ- شنیدیم که وی در سردر گود زورخانه یا پشت‌بام خانه می‌خوابیده است تا با صدای ضرب زورخانه آرامش یابد (مصاحبه رضا مدنی، ۱۳۹۶).

بنا بر نظر استادان موسیقی، ضرب زورخانه از ضرب موسیقی گسترده‌تر است. هر ضرب‌زن موسیقی به‌راحتی نمی‌تواند ضرب زورخانه را بنوازد. چرا که ضرب موسیقی

۱- در دوره‌ای نیز ساخت ضرب از فلز را پیشنهاد کردند که از آن استقبال نشد.

با انگشت کار می‌کند. اما برای نواختن ضرب زورخانه، مچ و تمام دست، انگشت‌ها، بازو و کتف دست‌اندرکار هستند. مرشد، هنگام ضرب‌گیری باید با توان بالا، با کف دست ضربه بزند تا صدای کامل از ضرب خارج شود. بیشتر مرشدها از تمام کتف برای ضرب‌گیری استفاده می‌کنند، اما برخی مرشدها با مچ ضرب می‌گیرند (فرامرزی نجفی تهرانی به نقل از مختاری، ۱۳۸۱: ۴۶۹). به همین دلیل بیماری آرتروز کمر و درد مچ دست در میان مرشدهای زورخانه شایع است. (مصاحبه مرشد سیروان نوروزی، ۱۳۹۶ و نیز: مفیدی، ۱۳۹۰: ۱۰۵-۱۱۲). به‌هرحال ضرب‌گیری هنر آسانی نیست و فشار زیادی بر بدن وارد می‌آورد. (مصاحبه مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶ و نیز: مختاری، ۱۳۸۱: ۴۲۳). گاه دشواری کار به حدی است که مرشد بر اثر فشار ضرب تب می‌کند (مختاری، ۱۳۸۱: ۴۴۵).

بیماری‌های اصلی مرشدان زورخانه در چهار عضو حنجره، کلیه، بخش شنوایی گوش و پوست در ناحیه دست‌ها بروز می‌کند که به‌تفصیل بدان‌ها می‌پردازیم.

بیماری‌های مرشدان زورخانه

الف- بیماری‌های حنجره

بیشتر مرشدها، به‌صورت مادرزادی حنجره‌ای قوی و آواز خوش دارند و با ردیف‌های موسیقی آشنا شده‌اند (مصاحبه مرشد حاج قاسم خوش‌هیكل و مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶). درگذشته برخی مرشدها که صدای موزون و آواز خوش داشتند، به حنجره طلا مشهور بودند (مختاری، ۱۳۸۱: ۳۴۶). مرشد با اشعار گوناگون حماسی، اندرزی و مدیحه‌سرایی ائمه اطهار ضرب می‌گیرد و آواز می‌خواند. اما به‌تدریج بر اثر آواز خواندن بسیار و افزایش سن، قدرت صدای وی کاهش می‌یابد و ممکن است به بیماری‌های حنجره مبتلا گردد (مصاحبه مرشد حمید صفی یاری، ۱۳۹۶).

بنا بر باور برخی مرشدها، فرد باید حنجره و تارهای صوتی خود را بشناسد و بر اساس این شناخت، صدای خویش را زیربوم کند. از سوی دیگر وی باید از حنجره خود مراقبت کند. به‌طور مثال اگر نوشیدنی یا چای داغ بیاشامد، بلافاصله از آب سرد استفاده نکند یا اگر بدن او در حال فعالیت است و گرم شده، آب سرد نیاشامد. عدم رعایت این نکته‌ها ممکن است موجب گرفتگی صدا شود. علاوه بر این، اگر مرشد بر اثر ضرب‌گیری خسته شود و در آن حال شروع به آواز خواندن کند، به حنجره و تارهای صوتی وی فشار وارد می‌آورد (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶).

"خوانندگان حرفه‌ای، یک عمر خواننده هستند، موقعی که یک‌جا می‌خواد بره برنامه‌ای اجرا کنه، از یک ماه جلوترش دستگاه رو میدارند، شصت بار تست صدا می‌دهند. بارها این دستگاه‌هاشون رو تنظیم می‌کنند. ولی مرشد مثل من، امروز زورخونه‌ام ساعت هشت برنامه دارم. اصلاً بی‌خیال اینم که ساعت هشت می‌خوام برم زورخونه. نه صدام رو گرم می‌کنم نه دستم رو. همین جوری میرم می‌نشینم اون بالا. خُب معلومه اینا به من آسیب می‌رسونه." - (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶).

تارهای صوتی افرادی که هر روز آواز می‌خوانند، به‌تدریج با شرایط جدید خو می‌گیرد. تا سه دهه پیش، مرشدها پیش از آواز خواندن چای هربزان - مخلوطی از چند گیاه دارویی - مصرف می‌کردند تا صدای بهتری داشته باشند، اما امروزه دمنوش آویشن شیرازی یا پونه می‌نوشند. در مواردی نیز، ناشتا از ناشاسته استفاده می‌کنند. درگذشته، روی سکو زیر چوب‌بست سردم، اجاقی زغالی بود. مرشد ضرب خود را حدود نیم ساعت با حرارت اجاق گرم - در اصطلاح زورخانه‌داران کوک - می‌کرد تا صدای رساتری از آن برآید. وی پس از چند ساعت ضرب‌گیری و فعالیت شدید، عرق می‌کرد و هنگام خروج از زورخانه و قرار گرفتن در معرض هوای سرد، به سرماخوردگی و تنگی نفس مبتلا می‌گردید. تعریق شدید بدن و قرار گرفتن در برابر حرارت بالای بخاری، کار مرشد را طاقت‌فرسا می‌کند. با توجه به چنین شرایطی، سختی کار مرشدان در تابستان افزایش می‌یابد (مصاحبه زنده‌یاد حاج جعفر توسلی و مرشد پرویز نوکار، ۱۳۹۶).

امروزه بخاری برقی جایگزین اجاق‌های زغالی در زورخانه‌ها شده است. حرارت بخاری برقی نیز موجب خشک شدن هوا و تعریق زیاد می‌شود. در نتیجه به مخاط دهان، بینی و حنجره آسیب می‌رساند و سلامتی مرشدها را به خطر می‌اندازد. برخی مرشدها جهت پیشگیری از ناراحتی‌های حنجره، به توصیه پزشکان^۱ در میان اجرای ورزش باستانی آب فراوان می‌نوشند. (مصاحبه مرشد سیروان نوروزی، ۱۳۹۶). برخی دیگر نیز برای برطرف شدن گرفتگی صدا و صاف شدن سینه از به‌دانه و قدومه استفاده می‌کنند (مصاحبه مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶).

ب- بیماری‌های کلیه

عوامل محیطی نظیر صدای شدید و ارتعاش بر سیستم فیزیولوژیک افراد تأثیر می‌گذارد و پزشکان پی برده‌اند که مواجهه حاد با صدا و ارتعاش‌های محیطی موجب افزایش غلظت هورمون متانفرین و نورمتانفرین در افرادی می‌شود که در معرض صدای شدید و ارتعاش قرار دارند. در نهایت افزایش غلظت این هورمون‌ها بر سیستم غدد درون‌ریز تأثیر می‌گذارد و این مسئله سبب بروز بیماری‌های کلیوی می‌گردد (جعفری و دیگران، ۱۳۹۹: ۳۲۳-۳۳۲). بیشتر مرشدان زورخانه به علت تعریق زیاد، عدم آشامیدن آب به‌اندازه کافی در هنگام ضرب‌نوازی و قرار گرفتن طولانی‌مدت در برابر صدا و ارتعاشات ضرب زورخانه، به بیماری‌های فشارخون و آسیب‌های کلیوی مبتلا می‌گردند و شمار زیادی از آنان به دلیل بروز بیماری‌های فوق به اورولوگ و نفرولوگ مراجعه می‌کنند (مصاحبه دکتر سیدعلیرضا شریفی، ۱۳۹۷). از آنجا که ضرب سمت چپ مرشد قرار می‌گیرد، بیشتر مرشدها کلیه‌های چپ خود را از دست می‌دهند. مرشدهایی چون

۱- این توصیه برخی پزشکان متخصص صوت و حنجره به مرشدهای بیمار بوده است. مرشدها باوجود پیگیری‌های فراوان، تاکنون جایگزینی برای بخاری برقی برای قرار دادن در سردم نیافته‌اند (مصاحبه مرشد سیروان نوروزی، ۱۳۹۶).

زنده‌یاد سید اکبر شیرازی معروف به شریف شهیدی و سید محمد میر کاشانی^۱ معروف به سید محمد عشقی کلیه‌های چپ خود را از دست دادند. البته اگر مرشد چپ‌دست باشد، ممکن است کلیه راست وی آسیب ببیند.

مرشد برای پیشگیری از بیماری‌های کلیوی، نباید ضربات شدید و پیاپی در مدت‌زمان طولانی بر ضرب وارد کند (مصاحبه مرشد حمید صفی یاری، ۱۳۹۶). البته مرشدان پیشکسوت تأکید داشتند، فرد حتی اگر چپ‌دست باشد، باید ضرب را سمت چپ خود قرار دهد تا دست راست وی آزاد باشد و با تمرین و ممارست، با دست راست ضرب بگیرد (مصاحبه مرشد حاج جعفر توسلی، ۱۳۹۶). اما مرشدهای نوگرا بر این باورند ورزش باستانی، دارای ریتم، وزن و ملودی است و آهنگ زورخانه باید نت‌نویسی شود تا شنیدن صدای ضرب ملال‌آور نگردد. بدین ترتیب در ضرب‌گیری استفاده از هر دو دست لازم است (فرامرز نجفی تهرانی به نقل از مختاری، ۱۳۸۱: ۴۷۰).

دشواری ضرب‌گیری از زبان مرشد زورخانه بانک ملی:

"به شما بگم خانم تمام کار مرشدی مضراته و دیگه هیچ. من دارم می‌زنم تا این پهلونا سالم بشند. ما شمع‌ایم و داریم می‌سوزیم." (مصاحبه مرشد حمید صفی یاری، ۱۳۹۶).

اغلب مرشدها در هوای سرد زمستان، در سردم برابر حرارت بخاری برقی قرار می‌گیرند و با وارد کردن ضربات پیاپی به ضرب‌های سنگین به خود فشار می‌آورند. از آنجا که جنبه حماسی ورزش از اهمیت فراوانی برخوردار است، مرشد باید زمینه را برای ورزشی پرشور برای ورزشکاران مهیا کند. در سبک‌های دو شلاقی، مرشد باید

۱- زنده‌یاد مرشد سید محمد میر کاشانی متولد ۱۳۰۷، علاوه بر ناراحتی کلیه، چهار دفعه دچار سکت قلبی شده بود و در اواخر عمر نمی‌توانست ضرب بگیرد. برای اطلاع بیشتر از شرح حال این مرشد پیشکسوت نک به: (مختاری، ۱۳۸۱: ۴۵۰-۴۵۱). مرشد حاج قاسم خوش‌هیگل نزد این مرشد در زورخانه بازارچه کلعباسعلی ضرب‌نوازی را آموخت. در حال حاضر پسر وی سید علی میر کاشانی، ضرب می‌نوازد (مصاحبه مرشد حاج قاسم خوش‌هیگل، ۱۳۹۶).

محکم بر ضرب بکوبد. در این حالت عضلات بدن مرشد به‌ویژه عضلات کلیه منقبض می‌گردد (مصاحبه مرشد سیروان نوری، ۱۳۹۶).

گاهی اوقات مرشد برای تک‌تک ورزشکاران در چرخ و ورزش‌های دسته‌جمعی، مانند شنو و میل‌گیری در مدت‌زمان طولانی ضرب می‌گیرد. چرخ برخی ورزشکاران نیز پیایی و سنگین است. در پایان کار، گاه مرشد با بدن گرم شده، در هوای سرد از زورخانه خارج می‌شود و همین امر موجب بروز بیماری‌های کلیه و خونریزی مجاری ادرار می‌شود. امروزه جهت پیشگیری از این‌گونه عوارض، ضرب‌های سبک‌تری^۱ ساخته می‌شود و مرشدها می‌کوشند ضربات آرام‌تری به ضرب وارد کنند تا به ناراحتی‌های کلیوی دچار نشوند. یکی از راه‌های پیشگیری آن است که مرشد هنگامی که از سردم پایین می‌آید، به‌ویژه در هوای سرد، پهلوها را کاملاً با پارچه یا لنگی بپوشاند (مصاحبه مرشد محمدباقر مافی راد، ۱۳۹۷ و استاد علی شهیدی، ۱۳۹۶).

در گذشته، مرشد حاج نصراله دو زانو روی زمین می‌نشست و ضرب را روی زانوی خود می‌گذاشت و یک لنگ لوله شده را طرف دیگر ضرب قرار می‌داد تا ضرب مهار شود. پس از رواج چهارپایه و صندلی، مرشد روی چهارپایه و صندلی نشست و ضرب را در دامن گرفت. مرشد حاج کاظم جباری در زورخانه بانک ملی از نخستین نوگراها بود که به این روش ضرب گرفت (مختاری، ۱۳۸۱: ۴۶۸-۴۶۹). به‌هرحال، نحوه در برگرفتن ضرب و نشستن مرشد از اهمیت ویژه‌ای در پیشگیری از بیماری‌های کلیوی و حفظ سلامتی وی برخوردار است. اگر مرشد با بدن خسته شروع به ضرب‌گیری کند یا کم‌تجربه باشد و عضلات بدن را منقبض نگه دارد، عضلات کلیه‌اش نیز منقبض می‌شود و امکان خونریزی کلیه وجود دارد (مصاحبه مرشد سیروان نوری و مرشد سید مهدی موسوی، ۱۳۹۶).

۱- تا حدود سی سال پیش، ضرب‌هایی با دو برابر وزن امروزی ساخته می‌شد (مصاحبه استاد علی شهیدی، ۱۳۹۶). وزن ضرب زورخانه از ده تا بیست و پنج کیلوگرم است. اما وزن ضرب‌های امروزی حدود پانزده کیلوگرم است (مصاحبه مرشد پرویز نوکار، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از علل خونریزی کلیه در میان مرشدها، رواج برخی باورها در سنت پهلوانی بوده است. در گذشته، ورزشکاران به احترام ساحت مقدس گود زورخانه^۱ آب نمی‌آشامیدند و اگر کسی برخلاف این سنت رفتار می‌کرد و آب می‌نوشید چنان مورد سرزنش قرار می‌گرفت که گویی روزه‌اش را شکسته باشد. از دیگر باورهای عامیانه آنکه گود زورخانه نمادی از قتلگاه امام حسین (ع) به شمار می‌آمد و از آنجاکه امام حسین (ع) تشنه شهید شد، ورزشکاران نیز هنگام ورزش در زورخانه، آب نمی‌نوشیدند. زیرا ورزش و کشتی پهلوانی^۲ نمادی از رزم با دشمن بوده و هریک از ادوات ورزش باستانی نماد یکی از آلات جنگ است. میل نماد گرز، سنگ نماد سپر، تخته شنو نماد شمشیر و کباده نماد تیر و کمان. به همین دلیل ورزشکاران در میان ورزش که نمادی از صحنه نبرد است، آلات جنگ را رها نکرده و آب نمی‌نوشیدند.

همان‌طور که در ابتدای این بحث اشاره شد ضرب‌نوازی طی ساعت‌های متوالی در برابر حرارت بخاری، موجب تعریق زیاد و کاهش آب بدن می‌شود، در اغلب موارد مرشدهای کم‌تجربه، پس از ضرب‌گیری متوجه تغییر رنگ ادرار و وجود خون در ادرار می‌شوند. بنابراین امروزه در کنار گود زورخانه، یک پارچ آب گذاشته می‌شود و مرشد در میان ضرب‌گیری آب می‌نوشد تا آب از دست‌رفته بدن وی جبران شود^۳ (مصاحبه مرشد محمدباقر مافی راد، ۱۳۹۷ و مصاحبه مرشدها سیروان نوروزی و پرویز نوکار، ۱۳۹۶).

۱- امروزه نیز گود را مقدس و محل عبادت و ذکر می‌دانند. بنابراین افرادی که پایین‌تر از سطح زمین قرار دارند، در حال فروتنی و مبارزه با خواهش‌های نفسانی‌اند. به همین دلیل ورزشکاران در گود آب نمی‌آشامند. هر شخصی که تشنه باشد باید از گود خارج شود و آب بنوشد (مصاحبه مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶).

۲- کشتی پهلوانی، قوانینی جدا از کشتی آزاد و فرنگی دارد و در بسیاری موارد، نام فنون کشتی پهلوانی با دیگر کشتی‌ها فرق دارد (جعفری، ۱۳۸۱: ۴۳۸).

۳- زنده‌یاد مرشد حاج جعفر توسلی به نگارنده متذکر شد از دیرباز تاکنون، در زمان تشنگی، در حال ضرب گرفتن آب می‌نوشیده است.

اگر مرشد در ضرب‌گیری افراط کند و در حال خستگی و تعریق زیاد در برابر بخاری، ضرب بگیرد و آواز بخواند، بر عروق بدن وی فشار وارد می‌شود و بر عملکرد کلیه تأثیر می‌گذارد. برخی مرشدها بر این باورند، باوجود دشوار بودن ضرب‌گیری، چند ساعت ضرب گرفتن روزانه در زورخانه به بدن لطمه نمی‌زند، بلکه آنچه موجب بیماری‌های کلیه در مرشدها می‌شود، آموزش نادرست، نداشتن تجربه کافی، عدم آمادگی جسمی و روحی و عدم رعایت فنون ضرب‌گیری است. بنابراین ساعت‌ها کوبیدن ناشیانه بر روی ضرب و فشار زیاد بر بدن موجب ناراحتی کلیه و وجود خون در ادرار می‌شود. مرشدان پیش‌کسوت به نوآموزان سفارش می‌کنند که مرشد باید ضرب را به‌صورت صحیح در دست گیرد و با دقت اصول یادگیری را پیش برَد. چنانچه ضرب‌گیری با آموزش درست و روش دقیق و اصولی انجام شود، به اعضای بدن، به‌ویژه کلیه‌ها فشار نمی‌آورد. برای یادگیری هنر مرشدی، باید اصول و قواعد خاص آن را آموخت و به کار بست. مرشد پس از کسب تجربه، ضرب را نباید محکم بگیرد و محل آن را در دستان خود پیدا کند تا به عضلات بدن وی فشار وارد نشود (مصاحبه مرشدها حاج جعفر توسلی، حاج قاسم خوش‌هیکل، حسن پناهی، محمد برجی، سیروان نوروزی و مرشد سید مهدی موسوی، ۱۳۹۶).

" نه من قبول ندارم... امکان داره خیلی افراد باشند که این کاره نباشند کلیه‌شون درد بگیره، ربطی به این مسئله نداره. چون من خودم هم زورخونه دارم، هم ضرب گرفتم، هم مرتب ورزش کردم. ناراحتی کلیه نداشتم." (مصاحبه مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶).

اما اگر فرد در حال خستگی و تعریق زیاد در برابر بخاری، ضرب بگیرد و آواز بخواند، بر عروق بدن وی فشار وارد می‌شود و بر عملکرد کلیه تأثیر می‌گذارد (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶).

"من ساعت هشت صبح تو ونک، ژاندارمری، اونجا ضرب گرفته بودم. تموم می‌شد میومدم نیروی هوایی محل خدمتم. دو جا ضرب گرفته بودم.... من از

صبح تا غروب پنج تا شش جا ضرب می‌گرفتم. به کلیه این‌ها صدمه می‌رسونه. بین هر کاری افراط و زیادیش خوب نیست....." (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶).

بنابراین با رعایت اصول ضرب‌گیری، برخی مرشدها طی سالیان دراز ضرب‌نوازی هرگز به ناراحتی‌های کلیه گرفتار نشده و در سلامت کامل به سر می‌بردند. زنده‌یاد حاج جعفر توسلی به نگارنده یادآور شد، بدون آنکه احساس پیری یا از کار افتادگی کند، ضرب می‌گیرد.

ج- کم‌شنوایی

اثر صدا و ارتعاش مداوم بر از دست دادن سلامت انسان به اثبات رسیده و کاهش شنوایی بعد از پیرگوشی، شایع‌ترین اختلال شنوایی است. اگر این سروصدا در محل کار باشد، کاهش شنوایی شغلی نام دارد و دیگر نمی‌توان شنوایی را بازیابی کرد. کم‌شنوایی شغلی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های شغلی است. در پی کاهش شنوایی، دشواری در درک گفتار پدید می‌آید. از میان مشاغل پر سروصدا می‌توان به نوازندگان سازهای کوبه‌ای اشاره کرد. قرار گرفتن در معرض سطح بیش‌ازحد هر منبع صوتی مانند ضربات وارد شونده بر سازهای کوبه‌ای با گذشت زمان موجب تحریک سلول‌های ظریف شنوایی می‌شود و با آسیب دائمی و مرگ سلول، شنوایی کاهش می‌یابد (جعفری، ۱۳۹۹ : ۳۲۳-۳۳۲).

مرشدهای زورخانه از جمله نوازندگانی هستند که کم‌شنوایی در میان آنان شایع است و به دلیل قرار گرفتن طولانی‌مدت در جوار صدای بلندگو، زنگ و ضربات شلاقی بر روی ضرب، دچار کم‌شنوایی و گاه ناشنوایی می‌شوند. به‌منظور پیشگیری از ناراحتی‌های کم‌شنوایی پیشنهاد مرشدان این است که بلندگو در فاصله مناسب از مردم قرار گیرد (مصاحبه مرشد صفی یاری، ۱۳۹۶). با این حال ضربات واردشونده به

ضرب موجب سروصدا و ارتعاشات بالا و در نتیجه آسیب شنوایی در این افراد می‌شود.

د- بیماری‌های پوستی در ناحیه دست

افراد بسیاری نظیر بنایان، بانوان آرایشگر و نوازندگان ضرب که از دست استفاده ابزاری می‌کنند، دست‌های پینه‌زده دارند و به همین علت به پزشکان متخصص پوست مراجعه می‌کنند (مصاحبه دکتر شهرام رزاقی، ۱۳۹۷). دست‌ها تنها ابزار ضرب‌نوازی هستند و باید در فاصله ده سانتیمتری ضرب قرار بگیرند. انگشتان دست مرشدها - حتی مرشدهایی که به‌صورت صحیح ضرب می‌گیرند - بر اثر ضرب‌نوازی طولانی‌مدت پینه می‌زند و زخمی می‌شود. بنابراین مرشد مدت زمانی پیش از ضرب‌گیری باید انگشتان دست‌ها را اندکی چرب کند تا پوست دست نرم شود.

یکی از آموزش‌های مهمی که مرشد باید ببیند این است که پیش از فشار آوردن به انگشتان دست، مفاصل، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و استخوان‌های انگشت دست‌ها باید با نرمش‌های مختلف ماساژ داده شوند تا به اصطلاح گرم شوند و آمادگی لازم برای اجرا داشته باشند. علاوه بر این، آمادگی دست‌ها، موجب می‌شود تا نوای خوش ساز به گوش برسد. اگر بدون رعایت این اصول، مرشد با شتاب شروع به ضرب‌گیری کند، پوست دست‌ها آسیب می‌بیند. بنابراین گرم کردن و آماده‌سازی انگشتان دست پیش از ضرب‌گیری، تأثیر بسزایی در پیشگیری از آسیب‌های پوستی دست دارد (مصاحبه زنده‌یاد مرشد محمد برجی، ۱۳۹۶ و نیز: تمولی و صغیر، ۱۳۹۱: ۴۸ و ۵۰).

لازم به ذکر است استفاده ابزاری از دست، به تدریج موجب بی‌حس شدن دست‌ها و پینه‌زدن انگشتان می‌شود. داشتن پینه دست اهمیت دارد و بر کیفیت کار تأثیر می‌گذارد. اگر دست مرشد در ضرب‌گیری پینه نداشته باشد، پوست دست نازک شده، می‌ترکد و به‌آسانی نمی‌تواند ضرب بگیرد (مصاحبه زنده‌یاد مرشد حاج جعفر توسلی و مرشد حسن پناهی، ۱۳۹۶ و مصاحبه محمدباقر مافی راد، ۱۳۹۷).

"آیناها پینه شده از قدیم. ده بیست سی سال می‌ترکید، ضرب نمی‌توانستیم بگیریم. شب تا صبح خوابمونی نمی‌برد. آدم هفتاد هشتاد سال ضرب بزنه آهن میشه دیگه. الان ما ضد ضربه‌ایم." (مصاحبه زنده‌یاد مرشد حاج جعفر توسلی، ۱۳۹۶).

مرشد برای پیشگیری از ترک انگشتان دست‌ها، باید کمی پیش از نواختن ضرب، دست‌ها را با کرم، وازلین یا مخلوط گلیسرین و آبلیمو مالش دهد تا جذب پوست شود. بهتر است پیش از چرب کردن انگشتان، روی ترک‌ها را به آرامی سنگ‌پا بکشد و در آب گرم بگذارد تا پوست دست مرطوب و نازک گردد. در گذشته، برای پیشگیری از آسیب‌های پوستی هنگام نواختن ضرب، مرشدان دور انگشتان دست را با پوست قلوه گوسفند می‌پوشاندند. امروزه دور انگشتان دست را با چسب یا باند می‌بندند (مصاحبه زنده‌یاد مرشد حاج جعفر توسلی و مرشدها حاج قاسم خوش‌هیكل، حسن پناهی، علی نعیمی، حمید صفی یاری، پرویز نوکار و استاد علی شهیدی، ۱۳۹۶ و مصاحبه محمدباقر مافی، ۱۳۹۷). باید توجه داشت مرشد نباید با دست چرب و کرم مالیده، بلافاصله ضرب بگیرد. این مسئله علاوه بر آنکه بر کیفیت ضرب‌گیری اثر می‌گذارد، به پوست ضرب نیز لطمه می‌زند و مرشد مجبور خواهد شد، پوست ضرب را بشوید و با این عمل اساس کوک ضرب از بین می‌رود. ضرب تنها باید با حوله‌ای مرطوب تمیز شود. این کار به بهداشت دست‌های مرشد کمک می‌کند و از ترک خوردن و میخک درآوردن انگشتان جلوگیری خواهد کرد (نجفی تهرانی، ۱۳۷۰: ۱۸۵).

یکی دیگر از روش‌های مهم در پیشگیری از ترک‌های پوستی دست این است که مرشد پیش از ضرب‌گیری، دستان خود را با آب و صابون بشوید. شستن دست‌ها، آسیب‌های پوستی را به حداقل می‌رساند. توصیه دیگر آن است که پوست ضرب پیش از ضرب‌نوازی با الکل ضدعفونی شود و مرشدها، پس از اجرا و پیش از خواب، انگشتان دست خود را با وازلین چرب کنند یا با مخلوطی از نشاسته و گلیسرین، ماساژ دهند تا این مواد جذب پوست دست‌ها شود. این کار از ایجاد پینه دست

پیشگیری نمی‌کند، اما به‌طور قابل‌توجهی مانع ایجاد ترک‌های پوستی می‌گردد (مصاحبه مرشد سیروان نوروزی، ۱۳۹۶). در پزشکی عامیانه پیشنهاد می‌شود پس از چرب کردن، دست‌ها را با دستکش پوشاند تا چربی جذب پوست شود (Jozani, 1994: 79-149).

بحث و نتیجه‌گیری

فعالیت اصلی مرشدان در سردم زورخانه، ضرب‌گیری و خواندن آوازهای مذهبی و حماسی است. در طول اجرای ورزش باستانی، مرشد هرگز وارد گود نمی‌شود و ورزش نمی‌کند. همه مرشدان به عشق مولای متقیان علی (ع) و ائمه اطهار می‌نوازند و آواز می‌خوانند. در باور آنان زورخانه محل عبادت، گود زورخانه نمادی از محل شهادت امام حسین (ع) و هر یک از اسباب و آلات ورزشی نمادی از ابزار رزم است. این معانی را می‌توان در تعریف انسان‌شناسی نمادین گنجانده که دنباله‌ای از انسان‌شناسی دینی است (فکوهی، ۱۳۸۱: ۲۴۸-۲۵۶). مرشدان از فیزیولوژی بدن خود و بیماری‌های مربوط به این حرفه آگاهی کامل دارند، اما نسبت به درد و بیماری‌های خود واکنش چندانی نشان نمی‌دهند و این مسئله ناشی از پس‌زمینه‌های فرهنگی است که بر اساس آن همه گروه‌های فرهنگی و اجتماعی به‌صورت واحدی با درد مواجه نمی‌شوند. (شمسی؛ ودادهیر؛ فرخ اسلاملو و انواری، ۱۳۹۸: ۷۵-۱۱۴) بنا بر آنچه از گفته‌های آنان دریافتیم، به دلیل باورهای مذهبی و ارادت به ائمه اطهار، ساحت گود را مقدس و محل سردم را متبرک می‌دانند و بیماری‌های شغلی را چندان جدی نمی‌گیرند. بیشتر توضیحات آنان در مورد بیماری‌شان چنین بود: "این پینه‌ها چیزی نیست یا آنکه خون در ادرار مهم نیست برای همه مرشدها پیش میاد."

در این پژوهش چهار بیماری اصلی مرشدهای زورخانه معرفی گردید. این بیماری‌ها عبارت بودند از بیماری‌های مربوط به حنجره، کلیه، شنوایی و پوست. همان‌طور که اشاره شد بیشتر مرشدان زورخانه‌ها به دلیل دشوار بودن ضرب‌گیری طی

ساعت‌های متوالی در سالیان متمادی به بیماری‌های حنجره و کلیه دچار می‌شوند. آن‌ها بر این باورند مراقبت از تارهای صوتی و قرار نگرفتن در هوای سرد بلافاصله پس از خروج از زورخانه، آموزش صحیح و اصولی، کسب تجربه، درست نشستن و کسب آمادگی لازم جسمی و روحی برای ضرب‌گیری تا حدود زیادی بیماری‌های حنجره و کلیه را در این افراد کاهش می‌دهد. کم‌شنوایی به تدریج در مرشدان ایجاد می‌شود و در مرشدان سالخورده بیشتر به چشم می‌خورد. از آنان شنیدیم که قرار گرفتن بلندگو در فاصله مناسب از سردم برای محافظت از شنوایی آنان کفایت می‌کند.

پیشنهاد نگارنده این است که با آموزش برنامه‌های محافظتی شنوایی، مرشدان از ابزارهایی نظیر هدفون‌های استاندارد یا گوش‌گیرهای نوازندگان استفاده کنند. این ابزارهای ساده و کاربردی تا حدود زیادی سروصدا را کاهش می‌دهند. گرچه به احتمال قریب‌به‌یقین، مقوله سنت در برابر مدرنیته مقاومت خواهد کرد و مرشدان به‌آسانی استفاده از این ابزارها را نخواهند پذیرفت.

بیماری پوستی مرشدان نیز شامل پینه‌زدن و ترک انگشتان دست است. آن‌ها بر این باورند با چرب کردن پوست دست تا حدود زیادی از ایجاد ترک‌های انگشتان دست جلوگیری می‌شود. برخی مرشدها بر این باورند دست‌ها مدتی پیش از ضرب‌نوازی باید چرب شود و برخی دیگر دست‌ها را پس از اجرا و پیش از خواب با وازلین یا گلیسیرین و آبلیمو چرب می‌کنند. آنچه مسلم است توجه به هنر مرشدی و سلامت مرشدان در جلب‌توجه جوانان به ورزش زورخانه‌ای و حمایت از ورزش باستانی تا حدود زیادی مؤثر خواهد بود.

منابع

- انصاف پور، غلامرضا. (۱۳۸۶)، *تاریخ و فرهنگ زورخانه و گروه‌های اجتماعی زورخانه‌رو*، تهران: اختران کتاب.
- ابوالحسنی ترقی، مهدی. (۱۳۹۰)، *زورخانه در ایران*، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- بدرآسا، سید حسین. (۱۳۹۱)، *زورخانه محل کسب معنویت*، یزد: نیکوروش.
- بهار، مهرداد. (۱۳۸۶)، "ورزش باستانی ایران و ریشه‌های تاریخی ایران"، *جستاری در فرهنگ ایران*، به کوشش ابوالقاسم اسماعیل‌پور، تهران: اسطوره و پژوهشگاه میراث فرهنگی.
- پرتو بیضائی کاشانی، حسین. (۱۳۸۲)، *تاریخ ورزش باستانی ایران*، تهران: زوار.
- تمولی، مهدی و صغیر، علیرضا. (۱۳۹۱)، *آموزش مرشدی*، جلد اول، تهران: سفیر اردهال.
- جعفری، شعبان. (۱۳۸۱)، *خاطرات شعبان جعفری*، به کوشش هما سرشار، تهران: ثالث.
- جعفری، محمدجواد؛ جاری، آمنه؛ خداقلی، فریبا؛ خداکریم، سهیلا و اخلاقی پیرپشته، الهام. (۱۳۹۹)، "اثر مواجهه با صدا و ارتعاش تمام بدن بر سطوح ادراکی متانفرین و نورمتانفرین"، *مجله طب نظامی*. دوره ۲۲، شماره ۴: ۳۲۳-۳۳۲.
- ریاضی، محمدرضا و دیگران. (۱۳۸۷)، *فرهنگ نگاره‌های ورزشی ایران*، تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- شریفی، گلفام. (۱۳۹۹) (الف). "فرهنگ مشتمال و مشتمالچی در گرما به و زورخانه و راهکارهای احیاء این شغل"، *نامه انسان‌شناسی*. سال ۱۶، شماره ۱۶۵: ۱۹۱-۲۹۹.
- شریفی، گلفام. (۱۳۹۹) (ب). *مردم‌نگاری سازندگان اسباب و آلات ورزش باستانی*، تهران: پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری (زیر چاپ).
- صدیق ایمانی، مصطفی. (۱۳۶۲)، *نگاهی مختصر بر ورزش زورخانه‌ای در ایران*، جلد اول، تهران: مرکز مردم‌شناسی.
- طلوع‌کیان، فرهاد. (۱۳۹۱)، *آموزش ورزش زورخانه‌ای*، تهران: سفیر اردهال.
- فکوهی، ناصر. (۱۳۸۱)، *تاریخ اندیشه و نظریه‌های انسان‌شناسی*، تهران: نی.
- کاظمینی، کاظم. (۱۳۴۶)، "زورخانه"، *هنر و مردم*. شماره ۵۶ و ۵۷: ۵۵-۶۲.
- مختاری، محمد. (۱۳۸۱)، *میراث پهلوانی*، تهران: اداره کل آموزش، انتشارات و تولیدات فرهنگی.

پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع در میان مرشدان...، شریفی | ۲۴۷

- مفیدی، عباس. (۱۳۹۱)، " بررسی وضعیت قوس‌های ستون فقرات باستانی‌کاران و ارتباط این قوس‌ها با حرکات تخصصی و سابقه ورزشی آنها"، *المپیک*. شماره ۵۶: ۱۰۵-۱۱۲.
- نجفی تهرانی، فرامرز، (۱۳۷۰). *ریتم‌های ورزشی (ریتم‌های زورخانه‌ای)*، تهران: پارت.

منابع فرانسه

- Fainzang, Sylvie. (2000). "La maladie, un objet pour l'anthropologie sociale". *Ethnologie compares*, N 1. France. 2-18.
- Jozani, Niloufar. (1994). *La beauté menace (Anthopoligique des maladies de la peau en Iran)*. Téhéran: Institut Français de Recherche en Iran.
- Milhé, Collette. (2010). *Comment je suis devenue anthropologue et occitane*. Paris : des mondes ordinaires (DMO).

منابع شفاهی

نام مصاحبه‌شونده	سن	شغل	محل مصاحبه
زنده‌یاد مرشد محمد برجی	(۱۳۲۹-۱۳۹۹)	رئیس پیشین انجمن مرشدان ایران و رئیس پیشین کمیته رتبه‌بندی فدراسیون ورزش‌های زورخانه‌ای	فدراسیون ورزش‌های پهلوانی و زورخانه‌ای
احمد پردیک	۶۸ ساله	ورزشکار باستانی، سفالگر و سازنده ضرب زورخانه	کارگاه سفالگری واقع در روستای فیلسان شهرستان ورامین
مرشد حسن پناهی	۷۵ ساله	مرشد و زورخانه‌دار زورخانه هژبر	حسینیه اول مظلوم
زنده‌یاد مرشد حاج جعفر توسلی	۵۰ ساله (۱۳۰۴-۱۳۹۷)	پیشکسوت مرشدان و زورخانه‌دار زورخانه توسلی	حسینیه اول مظلوم
مرشد حاج قاسم خوش‌هیگل	۹۴ ساله	از پیشکسوتان مرشدی	حسینیه اول مظلوم
استاد عباس رحیمی نطنزی	۸۴ ساله	دباغ و تولیدکننده پوست ضرب زورخانه و آلات موسیقی	کارگاه دباغی، نزدیک میدان شوش
مجید رحیمی نطنزی (پسر استاد عباس رحیمی)	۵۰ ساله	فروشنده پوست ضرب زورخانه و آلات موسیقی	فروشگاه سایه نزدیک پل چوبی
علی شهیدیان معروف به علی شهیدی	۶۸ ساله	متولی باشگاه دخانیات، قهرمان میل‌بازی و سازنده میل باستانی و تخته شنو	باشگاه دخانیات
محمد شهیدی صدر	۵۷ ساله	ورزشکار باستانی و تزئین‌کننده وسایل ورزش زورخانه‌ای	فروشگاه شخصی واقع در خیابان بهار شیراز و زورخانه زندان قصر
مرشد حمید صفی یاری	۵۳ ساله	مرشد زورخانه بانک ملی	زورخانه بانک ملی واقع در خیابان فردوسی

رضا قدیانی	۷۷ ساله	ورزشکار باستانی و کباده‌ساز، وی در دهه شصت سمت رئیس داوران کشتی، رئیس کمیته فنی و بازرس فنی رشته‌های ورزش زورخانه‌ای را بر عهده داشته است.	منزل شخصی ایشان
مرشد محمدباقر مافی راد	۸۷ ساله	مرشد زورخانه سلامت (دروازه غار)	زورخانه سلامت (دروازه غار)
زنه‌یاد استاد رضا مدنی	(۱۳۹۷-۱۳۱۵)	ورزشکار باستانی و سازنده سنگ	منزل شخصی ایشان
محمد رضا مدنی	۵۳ ساله	ورزشکار باستانی و سازنده سنگ (پسر زنه‌یاد استاد رضا مدنی)	کارگاه ساخت سنگ زورخانه واقع در احمدآباد مستوفی
مرشد سید مهدی موسوی	۳۸ ساله	مرشد و سازنده زنگ زورخانه و فروشنده اسباب و آلات باستانی	فروشگاه آقای شهیدی صدر واقع در خیابان بهار شیراز
مرشد علی نعیمی	۶۳ ساله	مرشد و زورخانه‌دار زورخانه پهلوان پور (معروف به کلعباسعلی)	زورخانه پهلوان پور (معروف به کلعباسعلی)
مرشد سیروان نوروزی	۳۸ ساله	مرشد باشگاه دخانیات و زورخانه جماران	حسینیه اول مظلوم
مرشد پرویز نوکار	۷۶ ساله	مرشد و تزئین کننده وسایل زورخانه	باشگاه دخانیات
دکتر سید علیرضا شریفی	۷۶ ساله	متخصص کلیه و مجاری ادرار	مطب
دکتر شهرام رزاقی	۶۰ ساله	متخصص پوست، مو و زیبایی	مطب

عکس‌ها:



عکس ۱- زندگیاد مرشد احمد جذاب، (زورخانه پهلوان پور)



عکس ۲- مرشد مافی راد در سردم زورخانه سلامت در برابر بخاری برقی (دروازه غار)



عکس ۳- ترک‌های انگشتان دست زنده‌یاد مرشد برجی



عکس ۴- پینه‌های دستان زنده‌یاد مرشد توسلی



عکس ۵- ترک و پینه‌های دستان مرشد خوش‌هیگل



عکس ۶- مرشد سیروان نوروژی، وی علاوه بر ترک انگشتان دست‌ها، دارای التهاب پوستی در ناحیه مچ دست بود.



عکس ۷- مرشد مافی راد، بستن باند به دور انگشتان برای پیشگیری از ترک انگشتان دست

منبع عکس‌ها: همه تصاویر را نگارنده در سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ در زورخانه‌های تهران و محل اجتماع مرشدان در حسینیه اول مظلوم گرفته است.