

شنام

[illegible]

حق چاپ برای مولف محفوظ است

تصویر برگرفته از کتاب مظلومه بهمن‌نامه به تصحیح دکتر عقیقی، انتشارات علمی و فرهنگی

(ص ۱۹)



فهرست مطالب

۱۶	پیش و آه
۲۰	پیش درآمد:
۲۳	مقدمه
	فصل اول
۳۱	معرفی بهمن نام و ارتباط آن با ورزش
۳۲	تعریف ورزش:
۳۷	تعریف ورزش در بهمن نامه:
۴۱	ارتباط بهمن نامه با ورزش
۴۲	۱- لفظ بازی در شطرنج بازی کتایون دختر شاه صفا
۴۳	۲- چوگان بازی، نیزه اندازی در میدان بقا به رسم لایله:
	فصل دوم:
۴۷	ورزش و تعلیم و تربیت، پهلوانی و فرهنگ پهلوانی در بهمن نامه
۴۸	۱. ورزش و تعلیم و تربیت در بهمن نامه
۵۵	۱-۱- نژاد ایرانی:
۵۶	۱-۲- چوگان بازی دختر شاه نصر:
۵۷	۱-۳- نشانه های پهلوانی دختران رستم و تأثیر تعلیمات خانواده:
۶۳	۲. پهلوانی و فرهنگ پهلوانی در بهمن نامه
۶۵	۲-۱- هدیه دادن:
۶۶	۲-۲- رسم حضور:
۶۷	۲-۳-۱- اجازه گرفتن همای دختر شاه عصر برای میثاق رفتن:

۶۸-۲-۲-۲- احترام گذاشتن بهممن به شاه مصر پیش از ورود به میدان مسابقه:

۳-۲-۴: زمین بوسیدن دختر پوراسب به پیش پدر؛ [http://www.khatam.com/showthread.php?p=7986](#)

۴. حاصل سوم:

۲۲ ورزش‌های پهلوانانه

1. The first step is to identify the problem. In this case, the problem is that the company is not meeting its sales targets. The second step is to analyze the data. The third step is to develop a plan. The fourth step is to implement the plan. The fifth step is to evaluate the results.

۱-۱- جوانان، جوانان زدن: <http://www.iranicaonline.org/articles/young-men-and-young-men>

۳-۱-۲- ی‌های انداخته:

۱-۳- گوی برادرات گوی ریون:

[illegible]

۷۹۰

۱-۲- کبھی گفتیں:

۲-۲- جامه از تن بیرون کردن و پهنه: بی گشتن: ۸۳

۳-۲- روغن مالی کردن بدن در هنگام کشتی زدن: ۸۴

۴-۳- کشته می‌فتم مردان و زنان پهلوان با یکدیگر؛

۳- اسب سواری

۱-۳- سوار، سواری و اسب سواری؛

۳-۲- اسب پرانگیختن، اسب دویدن:

[illegible]

۴-۱- نیراندازی با گمان، نیر انداختن، ره کشیدن:

۴۲- پرتاب خدنگ، پرتاب کردن تیر خدنگ:

۳-۴- پرتاب کردن تیر برگستانی:

- ۵- دو میدانی ۱۰۰
- ۶- نیزه اندازی ۱۰۵
- ۷- ۱- سنان، نیزه انداختن: ۱۰۶
- ۲- نیزه زدن: ۱۰۸
- ۷- شطرنج ۱۰۹
- ۱۱۰- شطرنج بازی: کایون دختر شاه صورا: ۱۱۰
- ۸- کمر گیر: ۱۱۱
- ۱- کمر گیر، با گشسب، پروز: ۱۱۲
- ۲- کمر گیری بانو، شب از حسن: ۱۱۳
- ۳- کمر گیری زربانو از س: ۱۱۴
- ۴- کمر گیری رستم و کرکوی: ۱۱۴
- ۹- وزنه برداری ۱۱۵
- ۱۰- بدنسازی ۱۱۹
- ۱۱- مشت زنی: ۱۲۵
- ۱۲- قایق رانی و کشتی رانی: ۱۲۸
- ۱۳- گاو بازی ۱۳۰
- ۱۴- شمشیر بازی ۱۳۲
- شمشیر بازی، شمشیر زدن، تیغ، تیغ زدن ۱۳۳
- ۱۵- کوهنوردی: ۱۳۵

فصل چهارم:

شرایط مسابقات و مهارت‌های ورزشی در بهمن‌نامه ۱۴۳

۱. شرایط و زمان برگزاری مسابقات ورزشی: ۱۴۴
- ۱-۱- هفت بار گوی بردن در مسابقات جوانان: ۱۴۴
- ۱-۲- سالانه برگزاری کردن: ۱۴۴
- ۱-۳- برگزاری مسابقات سه روزه: ۱۴۵
- ۱-۴- اجرای مسابقه از سپیده‌دهان: ۱۴۶
- ۱-۵- مسابقه برای انتخاب همسر: ۱۴۷
- ۱-۶- ابتدای روز و ابتدای سال: ۱۴۷
۲. فن و تکنیک انجام بازی: ۱۵۰
- ۲-۱- اهمیت ورزش و یادگیری مهارت‌های ورزشی بهمن‌نامه: ۱۵۰
- ۲-۲- سرعت و شدت زمین: ۱۶۱
- ۲-۳- عمل پرس کردن و قاپیدن: ۱۶۳
- ۲-۴- مانع شدن و دفاع کردن در هنگام حریف: ۱۶۴
- ۲-۵- حفظ موقعیت و خسته کردن حریف: ۱۶۴
- ۲-۶- دفاع کامل برای تصاحب موقعیت: ۱۶۵
- ۲-۷- کشتی گرفتن با تن روغن مالیدن: ۱۶۵
- ۲-۸- زیر خم‌گیری در کشتی: ۱۶۶
- ۲-۹- از زمین بلند کردن، درخت کردن و به پشت خواباندن: ۱۶۷
- ۲-۱۰- چرخیدن و گنج کردن حریف: ۱۶۷
- ۲-۱۱- نمره زدن و غرقیدن در هنگام مقابله با حریف: ۱۶۸
- ۲-۱۲- مهارت در سوار کاری و اسب تاختن: ۱۶۹

۱۷۳ اماکن و اقلام ورزشی و جوایز مسابقات در بهمن نامه

۱۷۴ ۱. مکان های ورزشی و محل های مسابقه:

۱۷۹ ۲. وضعیت مکان ها و میدان های مسابقات:

۱۸۰ ۲-۱- قرار گیری میدان در کنار شهر:

۱۸۲ ۲-۲- ورزشگاه تماشاگاه و جایگاه ویژه:

۱۸۴ ۲-۳- محل تماشاچیان و جایگاه ویژه در مسابقات کشتی:

۱۸۶ ۲-۴- محل مسابقات جای آتش و شادی:

۱۸۷ ۲-۵- مورد اقبال و برگزاری مسابقات:

۱۸۷ ۳. جنس و نوع اقلام ورزشی:

۱۸۸ ۳-۱- کمان، زه کمان:

۱۸۸ ۳-۲- تیر خدنگ:

۱۹۰ ۳-۳- تیر برگستوانی:

۱۹۰ ۳-۴- ترکش:

۱۹۱ ۳-۵- نیزه پولاد سر:

۱۹۱ ۳-۶- گرز:

۱۹۲ ۳-۷- خشت:

۱۹۲ ۴. جوایز نبردها و مسابقات:

۱۹۴ ۵. بردن و باختن در مسابقات و نبردها:

فصل ششم:

۱۹۷ ناگفته های بهمن نامه

۱۹۸ ۱. ملیت ها و ورزش:

- ۱-۱- چوگان بازی و نیزه گیری دختر شاه مصر: ۱۹۸
- ۱-۲- شطرنج بازی کتابون دختر شاه کشمیر هندوستان: ۱۹۹
۲. معرفی ورزش‌ها در داستان‌های بهمن‌نامه: ۲۰۱
- ۲-۱- گفتار اندر صفت دختر شاه صور از گفتار رستم دستان: ۲۰۱
- ۲-۲-۱- بازی: ۲۰۱
- ۲-۲-۲- نام رشته ورزشی: ۲۰۲
- ۲-۲-۳- اولین شاه بهمن به مصر: ۲۰۲
- چوگان بازی: اسب بازی و نیزه اندازی: ۲۰۲
- ۲-۲- رفتن برزین آذر به شکار، مهمانی شدن به خانه بیوراسب و خواستن دختر: ۲۰۴
- کشتی گرفتن: ۲۰۴
- مشت زنی: ۲۰۵
- اسب سواری: ۲۰۵
- ۲-۳- رزم کردن شاه بهمن با شاه صور: ۲۰۶
- کمرگیری: ۲۰۶
۳. لباس ورزشکاران: ۲۰۷
۴. تغذیه پهلوانان: ۲۱۲
۵. تشویق پهلوانان: ۲۱۶
۶. استقبال از پهلوانان و قهرمانان: ۲۱۱
۷. مسابقات ورزشی در بهمن‌نامه: ۲۲۰
- چوگان بازی همای دلقور دختر شاه مصر با شاه بهمن: ۲۲۳
- کشتی گرفتن نخاره: ۲۲۳

۲۲۴ ۸. تشبیهات و کنایات:

نتیجه گیری:

۲۲۵ نتیجه ۴ ی:

۲۲۶ جمع:

www.Ketab.ir

تقدیر و اهداء

در طلوع این نوشتار چنگ می‌زنم به حدیثی نورانی از مولایمان علی بن موسی رضا علیه السلام که می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ حَقَّ شُكْرِهِ وَ جَاءَهُ بِهَر كَسٍ يَأْسِ نِعْمَتِ خَوِيشِ از مخلوق را نداشت، خداوند عزّ و جلّ را پاس نداشته است».

تقدیر و تشکر می‌نمایم خداوند متعال را که از الطاف بی‌کران او توفیقی است که در علم‌آموزی از استادان و معلمان، نصیب بندگان خویش می‌کند. از درگاه او برای همه آنانی که به هر نحو در هرجا، از خرمن ادب و فضلشان خوشه‌ای گرفته‌ام، سلامت، سعادت و خیر طلب می‌کنم و به خاطر آنچه که به من آموخته‌اند سپاسگزارم.



علم‌آموزی و کسب دانش همیشه مورد توجه و تأکید همگان بوده و زمینه‌ساز پیشرفت و ترقی بشریت بوده است. علم‌آموزی، بخشی از وجود انسان را تشکیل می‌دهد و به تعبیر مولوی:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای

مابقی جز استخوان و ریشه‌ای^۱

در حدیثی گرانبها، امیرالمؤمنین علیه السلام کسب علم و دانش اندوزی را به انسان تشبیه نموده و امتیازات آن را اینگونه بیان می‌فرماید:

«ای دانشجو، همانا دانش امتیازات بسیاری دارد، سرش تواضع است، چشمش بی رشکی، گوشش فهمیدن، زبانش راست گفتن، حافظه‌اش کنجکاو، دلش حسن نیت، خردش شناختن اشیا و امور، دستش رحمت، پایش دیدار علما، همتش سلامت، حکمتش بهرکاری، قرارگاهش رستگاری، جلودارش عافیت، مرکبش وفا، اسنحه‌اش بهرمانی، شمشیرش رضا، کمانش مدارا، لشکرش گفت‌وگوی با علما، ثروتش ادب»



^۱ مولوی، ۱۳۷۸: دفتر دوم، ۱۸۶ / ۲۷۸

پس اندازش دوری از گناه، توشه‌اش نیکی، آشامیدنیش سازگاری، رهبرش هدایت، رفیقش دوستی نیکان (است).^۱

سرزمینی که چند هزار سال قدمت دارد و تمام عرصه آن صحنه دلاوری‌ها، جنگاوری‌های مردان و زنان و پهلوانانی بوده که به پاس دلاست و شجاعت و بوم در مقابل دشمنان خارجی، جان خود را فدا کرده‌اند. و از آنجایی که بزرگ‌ترین عامل بروز استعدادهای باطنی انسان، حرکت است، طبیعتاً کسی که چند هزار سال از دوام و قوام آن می‌گذرد، این رکن به عنوان یکی از مهم‌ترین موانی وجودی در سنت‌ها و برنامه‌های اجتماعی انسان قرار گرفته و سرسینه نقش بسزایی در ایجاد فرهنگ و تمدن سرزمین‌ها داشته است.

طبق تحقیقت به عمل آمده بیش از ۳۰ واژه در زبان پارسی ایران باستان در ارتباط با مفاهیم قهرمان و پهلوان وجود دارد، که میزان علاقه ایرانیان به قهرمانان و پهلوانان را روشن می‌کند.

^۱ کنبی: ج ۱ ص ۶۰



کتاب بهمن نامه همچون شاهنامه حکیم فردوسی، در زمره میراث فرهنگی ما ایرانیان است. سروده حماسی قرن پنجم ایرانشاه ابن ابی الخیر در کنار اثر فردوسی بزرگ، با روانی ابیات و زبان خاص خودنمایی می کند که مورد توجه منظومه شناسان و اسطوره شناسان قرار دارد.

نویسنده با بهره گیری از این منظومه وزین که بخشی از تاریخ سرزمین بزرگمان، ایران را در خود حفظ کرده، تلاش کرده است در این کتاب در لا به لای داستان ها و بتواند جای آن، به بررسی و تحلیل برنامه ها و رشته های ورزشی و نحوه داخشی ایرانیان به ورزش در آن دوره از تاریخ، بپردازد. کتاب حاضر می تواند برای علاقه مندان ادبیات و ورزش، به مثابه منبع و وسیله آشنایی با آیین و رسوم ورزش های مردمان ایران زمین به حساب بیاید.

با توجه به اهمیت موضوعی و محتوایی اثر، از نظرانی سازنده صاحب نظران و خوانندگان اهل قلم و اندیشه و علاقه مندان ادبیات و ورزش استقبال می گردد.

یادداشت مؤلف



تحلیل موضوع ورزش در منظومه حماسی بهمن‌نامه

پیش‌راآمد:

فرن‌هاست، که مردم با شنیدن نام پهلوانان و داستان‌هایی که از پهلوانی‌ها، نبردها و حماسه‌سازی‌های آنها بیان می‌شود احساس غرور و افتخار کرده و حس ستایش و احترام نسبت به ایشان را در خود برانگیخته‌اند.

بی شک برداشت‌های انسان‌ها از خصوص ورزش و تربیت‌بدنی با آنچه در دوران قبل نسبت به این مفاهیم متفاوت بوده است ولی یک نقطه مشترک که همان تقویت قوای جسمانی و کمک به نشاط روحی است در بین آنها وجود دارد. ورزش در گذشته از زندگی بشر جدایی بوده، به طوری که امروزه نیز به همین گونه می‌باشد.

تربیت اسب، مسابقات اسب سواری، آرابه رانی، چوگان، هاکی، شست زنی، کشتی، پرتاب نیزه، تیراندازی، دو، حرکات ژیمناستیک روی درخت،



انتخاب آتش به عنوان سمبل بازی‌های ورزشی و نواختن موسیقی هنگام انجام تمرینات و مسابقات ورزشی حداقل ۴۰۰ سال قبل از اولین جشن بازی‌های المپیک یونان، در ایران زمین انجام می‌شدند. اینگونه مراسم‌های ورزشی در طول ۴ قرن به تدریج به یونان منتقل شده‌اند. بنابراین به جرأت می‌توان گفت که ریشه‌های بازی‌های المپیک را (نیز) باید در ایران جست و جو کرد.^۱

بهمن‌نامه منظومه‌ای بسیار از پهلوانی و قهرمانی، پیروزی و شکست است. اعمال پهلوانی، نبردهای تن به تن، اجرای مسابقات و نمایش‌های ورزشی جز ارکان شکل‌گیری داستان ایران باستان محسوب می‌باشند.

نگارنده کوشیده است تا موضوعات و نمونه‌های ورزشی موجود در این منظومه را استخراج و دسته‌بندی نماید که حاصل آن، شناسایی پرداختن به ورزش، رشته‌های ورزشی، قدرت نمایی و اجرای مسابقات ورزشی و ... می‌باشد.

^۱ پروفسور سیروس جاوید: ۱۳۸۶



در این زمینه تا کنون هیچ نوشته‌ای منتشر نشده است از این رو تحقیق
• ضرر نخستین پژوهش درباره این موضوع می‌باشد.

www.Ketab.ir



مقدمه

بهمن‌نامه متنی حماسی در سرگذشت بهمن پسر اسفندیار است. دکتر عقیقی مدحیح این منظومه، نام شاعر آن را ایرانشاه بن ابی‌الخیر ضبط کرده است. تاریخ دقیق نگارش بهمن‌نامه نیز روشن نیست و پژوهش‌گران گفته‌اند که در قرن پنجم یا آخر قرن پنجم و یا اوایل قرن ششم - به نظم درآمده است. بهمن‌نامه شامل ۱۹۴۴۳ بیت است و به بحر متقارب مثنی محذوف یا مقصور سروده شده است. برای نگارش این کتاب، منظومه بهمن‌نامه چاپ اول، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۵۱، مورد بررسی قرار گرفته است.

«هیچ پدیده‌ای نمی‌تواند از فرهنگ و هویت فرهنگی خاص، رنگ و بوی مخصوص جدا باشد. هر پدیده‌ای هویتی دارد و به گونه‌ای مشخصه می‌شود و به تفسیر و بیان در می‌آید که تمام اینها منبعت از فرهنگ مسلط بر او بوده است. رشد و تکامل فرهنگی فرایندی است که در یک رابطه دو طرفه یا چند طرفه اتفاق می‌افتد. ورزش نیز به عنوان پدیده‌ای که هر دو



خاصیت (فرهنگ‌پذیری و فرهنگ‌سازی) را دارا می‌باشد، باید مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. ورزش در هر جامعه‌ای متناسب با فرهنگ و ارزش‌ها و آرمان‌های آن جامعه تعریفی خاص و منزلت و جایگاهی به خصوص یافته و از هجوم سایر عناصر فرهنگی در امان نمی‌ماند و پس از اینکه در قالب فرهنگ اجتماعی خاصی تشکیل یافت، به طور خودکار به عاملی برای اثبات و ترویج آن ارزش‌ها و عناصر فرهنگی مبدل می‌گردد.^۱

ماندگاری یک کشور بر سبکی به شناخت مردمانش از هویت ملی خویش و دلبستگی به آرمان‌ها بستگی دارد. می‌گویند که شناسنامه هر ملتی، تاریخ اوست. از این رو، در سراسر سده‌ها، هزاره‌های این کشور کهن، فرزندان ایرانی، نگران آن بوده‌اند که مبادا حافظه تاریخی ایرانیان، کمرنگ و نابود شود. پس به باری کتاب و کتیبه و سکه و سینه و غیره، نگاره‌ها و نگارشی‌هایی ماندگار، به جای نهادند تا زنجیر هویت ملی‌ها، به دست دشمنان، از هم گسسته نگردد.

«ایران‌شاه» در این منظومه اینچنین می‌سراید که خداوند:

^۱ بهرام و دیگران، ۱۳۷۸، ۱۷۲ و ۱۷۳.



هر آنچ آفریدست بر آدمی
ز پاکی و خویسی و از مردمی

ایرانیانست یکسر پدید
ایران، جهان آفرین نآفرید^۱

«ورزش امروزه جایگاه مهمی در فرهنگ جامع پیدا کرده است، به طوری که آن چنان پیوند عمیقی بین آن دو برقرار شده است که بررسی و مطالعه در خصوص ورزش در یک جامعه بدون آگاهی از فرهنگ و ارزش‌های آن جامعه امکان پذیر نیست»^۲.

«ورزش هر چند از نظر ابعاد فنی و تکنیکی مرز و تقریب فرهنگ نمی‌شناسد اما از نظر موضوعی که فرهنگی هم هست، در هر سرزمین و در نزد هر ملتی باید فرهنگ خاص خودش را داشته باشد. تا آن ملت بتواند هویت خود را در ورزش و در جهان ورزش و در چشم جهانیان



^۱ ایرانشاه بن ابی‌الخیر، ۱۳۷۰: ۲۶/۱۶۳ و ۱۶۴

^۲ وحید قاسمی و دیگران، ۱۳۸۸: ۳۱ و ۳۲

ورزش اثبات و اعلام کند. ورزش به نوبه خود می‌تواند از علائم و نمادهای استقلال ملت و فرهنگی باشد و جالب این است بدانیم که به حکم تجربه و تکیه بر واقعیات ورزش زمانی می‌تواند در مملکتی ریشه‌دار و بنیانی باشد و سطحی و تقلیدی و روبنایی نباشد که متناسب با فرهنگ و تطبیق با ارزش‌های فرهنگی آن مملکت باشد.^۱

طبیعت بیش‌مهمی ورزش و پرداختن به آن داشته است. تجربه‌ها و مشاهدات طبیعی و نقش آن در زندگی آن روزگار، اعم از اینکه چگونه در زندگی و در شکل‌گیری ورزش داشته‌اند بسیار مهم بوده است.

عناصر طبیعی چون زمین، سنگ و آهن (گرز و شمشیر و نیزه)، آب، اسب (حیوان)، شاخه و درخت و نی (تیرخدنک و ...) و ... بیانگر ماهیت مهم آنها در پرداختن به ورزش و کسب نیروی و نماشگر توان و علاقه ایرانیان را در بکارگیری آن داشته است.

در کتاب رسالت اخلاق در تکامل انسان بیان زیبای امیرالارسلین علی علیه السلام در مورد توجه به پرورش یافتن در سختی‌ها و دوری از راحت‌طلبی،



اشاره شده است که نمونه‌ای زیبا برای پرداختن و توجه به ورزش جهت دستیابی به توان و قدرت بدنی می‌تواند قلمداد گردد.

در یکی از نامه‌های خود برای عثمان بن حنیف، مردمی را که در آنون - سوریه و مشکلات پرورش یافته به درختان نیرومند کوهستانی و اراد تن پرور و راحت طلب را به درخت‌های باغستان تشبیه فرموده است.

أَلَا وَ إِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَصْلَدُ عُودًا مِنَ الرُّوَانِ الْخَضِرَةِ أَرْقُ جُلُودًا، وَ النَّائِبَاتِ الْعِذِيَّةِ أَقْوَى وَ قُودًا، وَ أَبْطَأَ حُمُودًا

آگاه باشید که درخت‌های بیابانی چون بارسختی و کم آبی خو گرفته‌اند چوب‌هایشان سخت‌تر و شعله آتش آنها شدیدتر و پخته‌تر است و دیرتر به خاموشی می‌گراید ولی درختان بوستانی پوست‌هایشان نرم‌تر و چوب‌هایشان سست‌تر است و زودتر درهم شکسته می‌شوند.^۱

«حکیم بوعلی سینا با ارائه نظرات تخصصی خود در زمینه تعریف ورزش، فاکتورهای سلامتی فوائد ورزش، انواع ورزش، تغذیه ورزشی و



^۱ میدان مجتبی موسوی لاری، ۱۳۵۳

توصیه‌های ورزشی، گام مؤثری را در مبانی علمی تربیت‌بدنی و ورزش برداشته است به نحوی که امروزه، اکثر کارشناسان و اندیشمندان ورزشی از آنها به عنوان اصول و مبانی علم تربیت‌بدنی استفاده می‌کنند. تأکید نامبرده به ورزش به عنوان پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و تأثیر آن در درمان بسیاری از ناهنجاری‌های اسکلتی و پزشکی توصیه شده است. بهترین ورزش که مزاج را معتدل می‌کند همانا ورزش است (بوعلی سینا)^۱. در این اثر سعی بر این است که پیوند ورزش و ایرانیان و توجه آنان در بهمن‌نامه مورد بررسی قرار گیرد و سادها و نشانه‌هایی که از یک سو جز آیین و باورهای آنان بوده، حس است و جز سبب تحلیل گردد. این موضوع زمینه‌ای است که به آن پرداخته شده است و یا حداقل به طور یگانه و مجزا و منسجم مورد پژوهش قرار نگرفته است.

در این بررسی به ورزش و مهارت‌های ورزشی در لایه‌های زیرین داستان‌ها پرداخته می‌شود و از تحلیل این موضوع در شکل و کلیت بهمن‌نامه به دلیل آشکار بودن آن و نیاز کمتری که به تحلیل و اثبات دارد، خودداری شده است و تنها به ذکر اشاراتی در این زمینه اکتفا می‌گردد.

^۱ غلامرضا شعبانی بهار



ابتدا به معرفی بهمن‌نامه، تعریف ورزش، ابعاد و جنبه‌های این مفاهیم در بهمن‌نامه پرداخته و سپس به چگونگی ورزش و پیوند آن در نزد ایرانیان و ادبیت و ضرورت توجه مردمان ایران زمین در بهمن‌نامه می‌پردازیم.

