

مراسم شب یلدا: محمد علی ابراهیمی

بطور معمول، در شب یلدا رسم بر این است که صاحب‌خانه، دیوان حافظ را به بزرگتر فامیل می‌دهد. سپس هر یک از میهمانان نیت کرده و بزرگ مجلس، این جمله را می‌گوید و تفعلی به گنجینه حافظ می‌زند: «ای حافظ شیرازی / تو محرم هر رازی / بر ما نظر اندازی / قسم به قرآن مجیدی که در سینه داری...» یا هر چیزی شبیه به این. این رسم یکی از رسوم پرترفدار شب یلدا می‌باشد؛ که امروزه با فن‌آوری روز نیز به‌روز شده. به طوری که در بعضی خانواده‌ها به جای کتاب حافظ، از فال‌نامه، نرم‌افزار تفاعل مجازی در رایانه، پایگاه‌های اینترنتی ویژه فال، نرم‌افزارهای ویژه تلفن همراه، سامانه پیام کوتاه یا پیامک و... برای انجام این رسم استفاده می‌نمایند که سرگرمی خوبی برای خانواده‌ها در این شب بلند سال می‌باشد بسیاری از ادیان نیز به شب چله مفهومی دینی دادند. در آیین میترا (و بعدها با نام کیش مهر)، نخستین روز زمستان به نام «خوره روز» (خورشید روز)، روز تولد مهر و نخستین روز سال نو بشمار می‌آمده است و امروزه کارکرد خود را در تقویم میلادی که ادامه گاهشماری میترا می‌باشد و حدود چهارصد سال پس از مبدأ میلادی به وجود آمده؛ ادامه می‌دهد. فرقه‌های گوناگون عیسوی، با تفاوت‌هایی، زادروز مسیح را در یکی از روزهای نزدیک به انقلاب زمستانی می‌دانند و همچنین جشن سال نو و کریسمس را همچون تقویم کهن سیستانی در همین هنگام برگزار می‌نمایند...

«فلسفه خوراکی‌های شب یلدا»
جشن شب یلدا در ایران امروز نیز با گرد هم آمدن و شب‌نشینی اعضای خانواده و اقوام در کنار یکدیگر برگزار می‌گردد. آیین شب یلدا یا شب چله، خوردن آجیل مخصوص، هندوانه، انار و شیرینی و میوه‌های گوناگون است که همه جنبهٔ نمادی دارند و نشانهٔ برکت، تندرستی، فراوانی و شادکامی می‌باشند. در شب یلدا هم مثل جشن تیرگان، فال گرفتن از کتاب حافظ رسم می‌باشد. (حاضران با انتخاب و شکستن گردو از روی پوکی و یا پری آن، آینده‌گویی می‌کنند.)

در ایران باستان برای دی ماه چهار جشن بود، که شامل روزهای اول، هشتم، پانزدهم و بیست و سوم این ماه بود. اما امروزه ایرانیان تنها نخستین روز دی ماه، یعنی طولانی‌ترین شب اول زمستان را که آخرین شب پاییز، پایان قوس و آغاز جدی است - جشن می‌گیرند... در شب یلدا هم مثل جشن تیرگان، فال گرفتن از کتاب حافظ رسم می‌باشد. حاضران با انتخاب

و شکستن گردو از روی پوکی و یا پری آن، آینده‌گویی می‌کنند. جشن یلدا در ایران امروز گذشتگان اعتقاد داشتند، که در این شب فرشته بدی‌ها (اهریمن) با فرشته خوبی‌ها (امشاسپندان) به جنگ می‌پردازد و در این نبرد طولانی فرشته خوبی‌ها اهریمن را شکست می‌دهد و صبح، پس از زاده شدن دوباره خورشید (پیروزی روشنایی بر تاریکی) آغاز می‌گردد اما شب یلدا فقط دور هم‌نشینی و مرور خاطره‌ها نیست، علاوه بر آداب و رسوم فوق شامل رسوم تغذیه‌ای خاص خود نیز است... انتخاب کردن مواد غذایی خاصی از بین سایر مواد غذایی و تأکید برقرار دادن این مواد غذایی بر سر سفره شب یلدا نه تنها یک رسم، بلکه نکات تغذیه‌ای خاصی را دنبال دارد، که در اینجا به این نکات می‌پردازیم:

*هندوانه؛ یکی از ارکان سفره شب یلدا، میوه هندوانه میباشد که همیشه به شیوه‌های جذابی تزیین می‌شود، اما چرا هندوانه؟ دور هم بودن در شب یلدا و انجام صله رحم، موجب افزایش صمیمیت و محبت در نزد اعضای خانواده میشود

هندوانه یادآور گرمای تابستان و حرارت است. باور بر این است، اگر مقداری هندوانه در شب یلدا بخورید در سراسر زمستان طولانی، سرما و بیماری بر شما غلبه نخواهد کرد و این باور، با خواص هندوانه که سرشار از ویتامین های A و B و C می‌باشد مطابقت دارد... *انار؛ این میوه در سفره شب یلدا نماد شادی و زایش میباشد. انار میوه‌ای که از قدیم از آن به عنوان میوه‌ای خون ساز نام می‌بردند. به افرادی که رنگی مهتابی و از نظر جثه رنجور بودند، توصیه می‌شد که آب انار بنوشند...

*آجیل؛ آجیل شب یلدا شامل پسته، بادام، گردو، فندق و در بعضی مناطق کشور از میوه‌های خشک نیز به عنوان آجیل شب یلدا استفاده می‌شود. آجیل به عنوان سالم‌ترین تنقلات شناخته شده و دارای فیبر بالاست که در درمان یبوست، چاقی، انواع سرطان‌ها از جمله سرطان معده و روده بسیار مؤثر است. شب آغاز زمستان، با نام «شب چله» در سیستان از شب چله یا همان «شب یلدا» در فرهنگ ایرانیان نام برده می‌شود که در هر منطقه‌ای رسم و رسوم خاص خود را دارد.

واژه «یلدا» به معنای «زایش زادروز» و تولد است، ایرانیان باستان با این باور که فردای شب یلدا با دمیدن خورشید، روزها بلندتر می‌شوند و تابش نور ایزدی افزونی می‌یابد، آخر پاییز و

اول زمستان را شب زایش مهر یا زایش خورشید می خواندند و جشن بزرگی برپا می کنند و از این رو به دهمین ماه سال دی (به معنای روز) می گفتند که ماه تولد خورشید بود.

های مسیحی امروز بسیار وامدار بسیاری از پژوهشگران هم روزگار ما بر این باورند که سنت :
فره و فرهنگ ایرانیان است و هم ریشگی کریست با کریستمس نیز دور از این باورها نیست
های قمری وجود داشته که های محلی دیگری نیز برای ماه افزون بر اینها در سیستان نام :
شده است و به هنوز هم در میان سپید مویان سیستان کاربرد دارد و از ماه شوال نیز آغاز می
های کهن گاه شماری و تقویم وجود داشته و دهد که در سیستان سنت روشنی نشان می
پاسداشت شب چله و آگاهی از زمان دقیق آن و درک انقلاب زمستانه ریشه در همین توان
علمی دانشی مردمان سرزمین هیرمند فرمند دارد که با اصول اقتصاد معیشتی دامپروری و
کشاورزی پیوند داشته است

یکی از موضوعات مهم و اساسی در فرهنگی مناسک و مراسمات ملی و مذهبی تعیین زمان دقیق
رسیدن ایام و وقت این مراسمات است که در اصطلاح مردم نگاری و تاریخ به گاهشماری معروف
است

تاریخ گاهشماری ایرانی به بیش از چهارهزار سال پیش بازمی گردد. با گذر زمان و در طول
تاریخ گاهشماری در ایران تغییرات زیادی در خودش دیده است. و در منطقه سیستان و بلوچستان
؛ این مردم روزی به درجه ای از تمدن رسیده بودند که گاهشماری ویژه ای خود داشتند؛ حتی
امروز هم گاهشماری قمریشان - که حساب محرم و عید فطر و قربان را با آن نگاه می دارند -
ویژه ای خودشان است هم از این روست که برای حساب و کتاب میان خودشان از نام ماههایی
استفاده می کنند که در هیچ منبع دیگری، جز فرهنگ سیستان نمونه ندارد؛ ابوریحان بیرونی
می گوید که از ابوسعید احمد بن محمد بن عبدالجلیل سجستانی شنیده است که از قدمای
سجستان این طور نقل می کرده است که مردم سیستان ماههای شمسی را به نامهای دیگری
(می خواندند و از فروردین ماه آغاز می کردند به این ترتیب:)_جواد اویسی گاهشماری سیستان
کواد، رهو، اوسال، تیرکیانوا، سریزوا، میرزوا، توزر، هرانوا، آرکبازوا، کژپشت، گژشن، ساروا؛ یعنی
فروردین، اردی بهشت، خرداد ... الخ جدول زیر را نیز ببینید؛ این مردم گویا به نوعی خودکفایی
علمی رسیده اند که ماههای قمری را نیز آن چنان که خود می خواهند، نه آن چنان که هست،
را به حرمت محتوای معنوی آنها moarram: qorbo به کار می برند؛ مگر یکی دو نام

ردیف تلفظ فونتیک تلفظ مردم سیستان معادل فارسی رسمی اسم ماه قمری

عید عید شوال 1 i:d

2 myo: i:d میوئید میان عید ذی قعدة

3 qorbo: قریو قربان ذی حجه

4 moarram مؤرّم محرم محرم

5 se:zda سیزد سیزده صفر

6 leng-e- se:zda (leng g e ava:l) لنگ سیزده (پای) لنگ (لنگ اول) لنگ (لنگ اول)

نخست) ربیع الاول

7 leng-e- se:zda (leng e duyom) لنگ سیزد (لنگ دوئم) = = = (لنگ دوم) ربیع الثانی

8 leng-e- se:zda (leng e siyom) لنگ سیزد (لنگ سیئم) چله کلو- = = = (لنگ سوم)

جمادی الاول

9 leng-e- se:zda (leng e çârom) لنگ سیزد (لنگ چارم) چله کوچک = = = (لنگ چهارم)

جمادی الثانی

10 bo:-e- marda:go: بو- مردگ بوی مرده ها رجب

11 bo:-e- zenda:go: بو- زندگ بوی زنده ها شعبان

12 mâ: ro:za(rema:zo:) ما روزه ماه روزه رمضان

در بلوچستان نیز گاهشماری شمسی با نوع تولید در رابطه است، حتی اگر این نوع تولید در رابطه با قوام طبیعت مثل رسیدن میوه گیاهی خودرو یا جفت گیری حیوانات وحشی باشد به این شرط که حاصل هر دو از طریق گردآوری یا شکار به مردم برسد. مثلاً دامداران زمان کوچ و فصل قوچ گذاری و زایش دام را مبدأ و معیار گاهشماری می دانند. طوایف حوزه جغرافیایی را هم یک مبدأ سنجش زمان می (masro) خاش زمان جفت گیری و زایش شکار (= مسرو) دانند در گاهشماری عشایر گمشادزیی ساکن لولوکدان یکی از ماهها «گرده ترک» نام دارد چون مصادف با رسیدن حاصل بادام کوهی درختچه خودرویی است که وقتی محصول آن برسد می ترکد و فصل بهره برداری از آن می رسد کشاورزان و عشایر ایران شهر که رزقشان از خرماست، فصل باردهی نخل را ملاک و معیار گاهشماری خود قرار داده اند و حتی فصلی به نام «هامین» و عشایر گمشادزیی کوچی به همین نام دارند نخلکاران از زمان خوشه کردن نخل تا پایان فصل برداشت محصول، از تقویم زیر استفاده می کنند:

نوروز همگانی : فصل خوشه کردن خرما -1

ماه گردافشانی (hivâr) هیوار -2

- ماه خوشه بستن خرما(mok band)مک بند 3-
- نیز (sarapakvar)«ماه رنگ گرفتن خرما که به آن «سراپک وار(kandivâr)کندی وار 4-
- . می گویند
- ماهی که در آن بعضی از دانه های خوشه می پزد(nešana)نشانه 5-
- ماه سند کردن خوشه خرما(mok sond)مک سند 6-
- یا هامین، زمان بریدن خوشه خرما و برداشت محصول(mok bor)مک بر 7-
- (yaraht)یا یه رهت(nâman)نامن 8-
- زمان جمع آوری خرما و جوال کردن و ذخیره سازی آن؛
- آخرین مرحله برداشت خرما، پایان فصل خرما(iyaraht)آیه رهت 9-
- دو ماه بعد «مانتن چله» یعنی چله مادر یا خشک (چله بزرگ) و چوکین چله یعنی چله پسر یا «تر» و ۲۵ روز بعد از آن نوروز سلطانی است و ۲۵ روز بعد از نوروز سلطان مجدداً نوروز همگانی (است که «مچ» خوشه می کند.(بزرگزاده سلام

شب یلدا آغاز زایش دوباره خورشید در سیستان و بلوچستان رود و در سیستان شب چله به جای واژه یلدا با همان مفاهیم فراگیر، در میان مردم به کار می : این شب بلندترین شب سال و آغاز زایش دوباره خورشید و بازگشت گرما و روشنی به زندگی کشد و پس از آن چله خورد یا کوچک است که چله بزرگ نام دارد و تا دهم بهمن به درازا می آغاز می شود و تا بیست اسفند ادامه می یابد، در سیستان برای شب چله از پیش آماده می شدند.

ای بزرگ از دست بافته های سیستان پهن می شد و با خوراکی های در این شب سفره : (خوشمزه ای که پیشتر آماده کرده بودند تزیین می کردند.(علیرضا خسروی از هندوانه هایی که از لابه لای و کاه و خنکای کاهدان تابستان را به زمستان پیوند می دادند تا : کشته های شیرین خوش خور خربزه به نام چولی (با فتح چ و) و پودر خوشمزه و مقوی شیرینک که از جوشاندن گوشت با تخمه هندوانه به همراه گندم نیم کوب درست می شد در این خوردنی بسیار مقوی معجون به دست آمده در آفتاب خشک و سپس دست آس والک شد و افزون بر اینها پودر خوشخور دیگری به نام ستو (با فتح س و تشدید ت) از ترکیب پودر می شد. جدجوی آبدار و بوداده شده با شکر و نبات دست آس شده برای این شب تهیه می خوردنی خوشمزه و زمستانه دیگری که برای این شب آماده می شد، دوشو (دوشاب) نام دارد : که از ترکیب خرما و خوب مضافتی به همراه روغن زرد حیوانی که در یک مشک آماده برای

این شب رسانده می‌شد و البته انواع تخمه‌های شور هندوانه و خربزه و البته انار سیستان که در شود و اعضای فامیل با رفتن به خانه سپید مویان و یک سفره بزرگ در این شب گذاشته می‌سالخوردگان این شب را در حلقه خانواده و بزرگان و شنیدن روایت‌های کهن و شاهنامه به صبح می‌رساندند.

:این شعر نیز مربوط به همین شب برجای مانده است

خاردن شیرنک و دوشو چه مزه میده امشو

در سیستان واژه‌های کهن سال و پیر با زندگی و تدبیر هم خانواده هستند پیران نماد کهن سالی هستی و موی سپیدشان نیز در این شب بلند، نشان خرد و تدبیر و به روشنایی و سپیده رساندن شب‌های طولانی زندگی مردم است

شب یلدا، نخستین شب زمستان و طولانی‌ترین شب سال است که ایرانی‌ها طی رسوم کهن خود، دور هم جمع می‌شوند و ضمن دید و بازدید، تفال زدن به دیوان حافظ شیرازی، خوراکی‌های خاصی مانند هندوانه، انار، آجیل و غیره را مصرف می‌کنند

چرا شب یلدا هندوانه می‌خوریم؟

از مهم‌ترین میوه‌های شب یلدا هندوانه است که اگر نباشد، انگار شب یلدا کامل نیست ؛ برگزاری مراسم یلدا، اگر بتوان نام جشن بر آن نهاد، آیینی خانوادگی است و گردهمایی‌ها به خویشاوندان و دوستان نزدیک محدود می‌شود. در کتاب‌ها و سندهای تاریخی به برگزاری مراسم شب یلدا اشاره ای نشده است. ابوریحان بیرونی از جشن روز اول دی ماه که آن را خرم روز نامند، در دستگاه حکومتی و پادشاهی یاد می‌کند. نامی از شب یلدا در میان نیست و این می‌تواند دلیلی بر خانوادگی و همگانی و غیر رسمی بودن جشن یلدا باشد

آیین و جشن شب یلدا یا شب چله بزرگ تا به امروز در تمامی سرزمین کهنسال ایران و در بین همه قشرها و خانوارها برگزار می‌شود

یلدا جشن و گردهمایی خانوادگی است. در شب یلدا خویشاوندان نزدیک در خانه بزرگ خانواده گرد هم می‌آیند و در سرمای آغازین زمستان دور کرسی می‌نشینند و تا نیمه شب میوه و آجیل و غذا می‌خورند و به فال حافظ گوش می‌سپارند

چرا شب یلدا هندوانه می‌خوریم؟

هندوانه؛ یکی از ارکان اصلی سفره شب یلداست که همیشه به شیوه‌های جذابی تزیین می‌شود، اما چرا هندوانه؟

هندوانه یادآور گرمای تابستان و حرارت است. باور بر این است، اگر مقداری هندوانه در شب

یلدا بخورید، در سراسر زمستان طولانی، سرما و بیماری بر شما غلبه نخواهد کرد و این باور، با است، مطابقت دارد C و B و A خواص هندوانه که سرشار از ویتامین های ارزش تغذیه ای هندوانه: ۹۰ درصد بافت هندوانه از آب تشکیل شده است. در نتیجه برای رفع عطش بسیار مفید است. به علت فراوانی آب در این محصول، برای جلوگیری و دفع سنگ کلیه، خوردن آن بسیار توصیه شده است. هندوانه منبع غنی از بتاکاروتن و لیکوپن است که این مواد از آنتی اکسیدان های طبیعی هستند و همانطور که اثبات شده است، آنتی اکسیدانها ترکیباتی هستند که از بروز سرطان ها در انسان جلوگیری می کنند، پس این باور که با خوردن هندوانه بیماری کمتر به سراغ ما می آید در وجود این آنتی اکسیدانها نهفته است هندوانه از بروز آسیب های پوستی در اثر نور جلوگیری می کند. موجب دفع بیشتر و سریع مواد زاید از بدن می شود و به شادابی و طراوت پوست می انجامد. درصد کمی قند دارد و میزان کالری آن بسیار پایین است

بسیاری از خانواده ها برای لذت بخشیدن و تزیین سفره زیبای «شب یلدا» به طراحی و تزیین میوه ها علی الخصوص هندوانه می پردازند و آن را به شکل ها و طرح های مختلف درست می کنند

شب یلدا یا شب چله بلندترین شب سال در نیم کره شمالی زمین است. این شب به زمان غروب آفتاب از ۳۰ آذر تا طلوع آفتاب در ۱ دی اطلاق می شود، که برابر با ۲۱ دسامبر یا ۲۲ دسامبر است. ایرانیان و بسیاری از دیگر اقوام آن را مبارک می دارند و این شب را جشن گیرندمی

این شب در نیم کره شمالی با انقلاب زمستانی مصادف است و به همین دلیل از آن شب به بعد طول روز بیشتر و طول شب کوتاه تر می شود شوند و تابش ایرانیان باستان با این باور که فردای شب یلدا با دمیدن خورشید، روزها بلندتر می نور ایزدی افزونی می یابد، آخر پاییز و اول زمستان را شب زایش مهر یا زایش خورشید... می خواندند و برای آن جشن بزرگی بر پا می کردند

یلدا در اشعار ایرانی

هنوز با همه دردم امید درمانست

که آخری بود آخر شبان یلدا را

نظر به روی تو هر بامداد نوروزیست

شب فراق تو هر شب که هست یلدا ییست

باد آسایش گیتی نزند بر دل ریش
صبح صادق ندمد تا شب یلدا نرود

:اوحدی

شب هجرانت ای دلبر، شب یلدا است پنداری
رخت نوروز و دیدار تو عید ماست پنداری

:خاقانی

تو جان لطیفی و جهان جسم کثیف
تو شمع فروزنده و گیتی شب یلدا

:عنصری

چون حلقه ربایند به نیزه، تو به نیزه
خال از رخ زنگی بر بایی شب یلدا

:منوچهری

نور رایش تیره شب را روز نورانی کند
دود چشمش روز روشن را شب یلدا کند

:مسعود سعد

کرده خورشید صبح ملک تو
روز همه دشمنان شب یلدا

:ناصر خسرو

او بر دوشنبه و تو بر آدینه
تو لیل قدر داری و او یلدا

هم‌چنین ارتباط عیسی مسیح با این شب در اشعار امیر معزی و سنائی غزنوی مشهود است

:امیر معزی

ایزد دادار، مهر و کین تو گویی
از شب قدر آفرید و از شب یلدا

زان که به مه‌رت بود تقرب مومن
زان که به کینت بود تفاخر ترسا

:سنائی غزنوی

به صاحب‌دولتی پیوند اگر نامی همی جویی
که از یک چاکری عیسی چنان معروف شد یلدا

:سیف افرنگی

سخنم بلندنام از سخن تو گشت و شاید

که درازنامی از نام مسیح یافت یلدا

منبع: cs.uwaterloo.ca

منبع: همشهری

ویرایش و تلخیص: آکاایران

مطالبی از استاد خسروی

مطالبی از استاد بزرگ زاده

در پایان، ذکر این نکته نیز بسیار مهم می‌باشد، که دور هم بودن در شب یلدا و انجام صله *
رحم، موجب افزایش صمیمیت و محبت در نزد اعضای خانواده، رفع کدورتها و در نتیجه ایجاد
یک حس و حال مثبت در مغز و روح انسان می‌شود، پس شب یلدا تنها طولانی‌ترین شب سال
نخواهد بود بلکه می‌توان از آن به عنوان یک شب با خواص روحی و تغذیه‌ای فراوان نام

ببریم...

محمد علی ابراهیمی