



زرگداشت شب یلدا برای گرمی و مودت میان خانواده‌ها

برای دور هم بودن

انتخاب کرده‌اند، گرم است، گرمایی که فقط بخش کوچکی از آن بابت گرمای کرسی و لحاف چهل تکه خانه مادر بزرگ است. بخش اصلی این گرمای پر طراوت، گرمای وجود یکایک اعضای خانواده است که در کنار هم و حول نخ تسبیح فامیل یعنی مادر بزرگ و پدر بزرگ جمع شده‌اند و فضایی صمیمانه را شکل داده‌اند. زیبایی و ارج نهادن به یلدا هم بابت همین گرمی و صمیمیتی است که در میان اعضای خانواده و فامیل ایجاد می‌کند.

گرمی موج می‌زند، با لبخند و نتیجه‌هایش را نگاه نشسته‌اند و چشم به من تولد خورشید و نور و تاق درست مانند صدای دورهمی خانوادگی‌شان



تولد خورشید در طولانی‌ترین شب سال!

شب یلدا قدمتی چندین هزار ساله دارد. فلسفه این شب به ایران باستان باز می‌گردد و در واقع جشن یلدا جشن تولد خورشید است. قدیمی‌ها خیلی وقته به یلدا، شب چله می‌گویند، چون از فردای این شب، چله بزرگ زمستان آغاز می‌شود.

چله بزرگ زمستان که درست بعد از شب یلدا آغاز می‌شود، شروع زمستان است و شدت سرما در آن بیشتر است. چله بزرگ تا دهم بهمن طول می‌کشد. پس از آن، چله کوچک شروع و تا اول اسفند ادامه دارد. شدت سرما در چله کوچک کمتر است. برخی باستان‌شناسان، تاریخ شب یلدا را ۷۰۰۰ ساله می‌دانند. آنها به ظروف سفالی دوره پیش از تاریخ، استناد می‌کنند. این ظروف دارای نقوش حیوانی ماه‌های ایرانی، مانند قوچ و عقرب هستند. البته این نقوش در کتیبه‌ها و یافته‌های باستان‌شناسی کمیاب‌اند. اما باستان‌شناسان معتقدند می‌شود آیین مربوط به شب یلدا را تا ۷۰۰۰ سال قبل، ردیابی کرد. روایت‌های مختلفی از علت برگزاری جشن یلدا وجود دارد. یکی از این روایت‌ها در مورد شب یلدا به پیروزی تور بر ظلمت مربوط است. در باورهای باستانی ایرانیان شب و روز و روشنایی و تاریکی، در یک جدال همیشگی به سر می‌برند. روزهای بلندتر، نشانه پیروزی روشنایی و روزهای کوتاه‌تر نشانه غلبه تاریکی بود. به این ترتیب آنها آخرین روز پاییز که بلندترین شب سال است، جشن می‌گرفتند، چرا که فردای آن، روزها کم‌کم طولانی‌تر شده و آفریدگار بر اهریمن نور بر تاریکی پیروز می‌شود. مهرپرستان شب یلدا را شب تولد میترا (ایزد مهر) می‌دانستند.

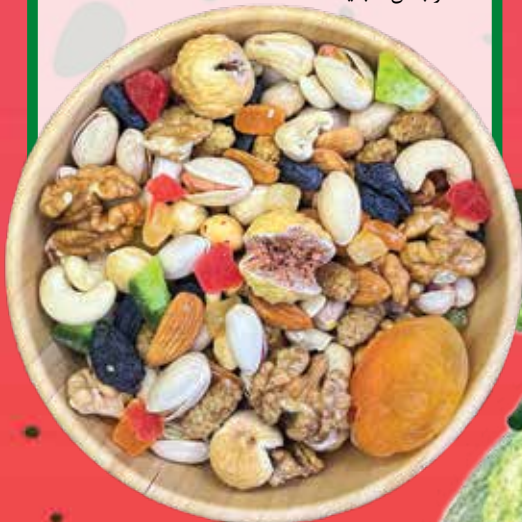
این‌گونه که در شبی دراز و سرد، ایزد مهر در یک غار گود و کم ارتفاع ظهور می‌کند و خورشید را به ارمغان می‌آورد. مذاهب مختلف مسیحی، میلاد مسیح را در یکی از روزهای نزدیک به انقلاب زمستانی برگزار می‌کنند. سال نو آنها که در یازدهم دی ماه شروع می‌شود، نزدیک به شب یلداست. برخی تاریخ‌پژوهان و باستان‌شناسان عقیده دارند که تقویم میلادی با اندک تغییراتی، ادامه میلاد خورشید بوده که بعدها آن را به میلاد مسیح نسبت داده‌اند.

شب چله (یلدا) از نظر علم نجوم

از آغاز تابستان، هر روز خورشید از جای دیروزش کمی نزدیک‌تر به جنوب طلوع می‌کند. به همین ترتیب موقع غروب هم از جای قبلیش، کمی نزدیک‌تر به جنوب غروب می‌کند. این اتفاق، باعث می‌شود که خورشید هر روز از مرکز آسمان به سمت جنوب متمایل‌تر شود و طلوع و غروب زودتر اتفاق بیفتد. نتیجه آن کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی است. در روز اول دی، خورشید در زمان طلوع به پایین‌ترین حد جنوبی‌اش، یعنی ۲۳/۵ درجه شرقی می‌رسد. این موقعیت زمین را انقلاب زمستانی می‌نامند. از این روز به بعد، مسیر جابه‌جایی‌های طلوع خورشید، معکوس می‌شود. یعنی نقاط طلوع و غروب از سمت جنوب دورتر می‌شوند و به شمال نزدیک‌تر. به همین ترتیب روزها بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. این رویداد در اول تیر از نو تکرار می‌شود.

احساس حمایت

حضور در جمع گرم و صمیمی خانواده به محس امنیت و حمایت می‌دهد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد کسانی که جمع‌گرا هستند و احساس حمایت جمعی می‌کنند بیشتر از کسانی که فردگرا هستند و احساس حمایت جمعی کمتری دارند، عمر می‌کنند و کمتر هم بیمار می‌شوند. پس برای دور هم بودن چه فرصتی بهتر از جشن شب یلدا؟!



کنار گذاشتن کدروت‌ها

چنین مراسم‌ها و جشن‌هایی معمولاً فرصت خوبی برای کنار گذاشتن کدروت‌ها و برقراری آشتی و مودت میان افرادی در خانواده و فامیل است که با هم کدروتی دارند و احیاناً قهر هستند. بزرگ‌ترهای خانواده اغلب از فرصت دورهمی‌هایی همچون جشن یلدا استفاده می‌کنند تا میان این افراد آشتی و دوستی دوباره برقرار شود.



هویت‌یابی جوانان

در جمع‌های یلدایی اغلب اوقات بزرگ‌ترهای فامیل قصه‌ها و روایت‌های باستانی را که سینه به سینه شنیده‌اند برای جوان‌تر تعریف می‌کنند و این مسأله ضمن حفظ ارتباط نسل‌های تازه‌تر با نسل‌های پیشین می‌تواند فرهنگ اصیل ایرانی را به نسل تازه انتقال دهد و موجب شود تا آنها به گذشته درخشانی که دارند افتخار کنند.

تغذیه سالم و هدفمند

بگذریم از این که تدارک سفره شب یلدا در شرایط اقتصادی امروز بسیار گران تمام می‌شود اما اگر به فهرست خوراکی‌های یلدایی نگاهی بیندازید متوجه خواهید شد تمامی این خوراکی‌ها بر مبنای فلسفه‌ای خاص تدارک دیده شده و در سرمای زمستان برای سلامتی فوایدی دارند. به همین خاطر خوراکی‌های شب یلدا به نوعی ترویج سالم خوراک هم محسوب می‌شود.

