

دوست من سلام!

۱ بین بهار آمده و عید نوروز از راه رسیده است! طبیعت، لباس نو برتن کرده و زندگی جان تازه‌ای یافته است. آدم‌ها مثل طبیعت، رنگ مهربانی به خود گرفته‌اند. انگار همه چیز و همه کس، خواستنی‌تر شده است.

در اغلب خانه‌ها، سفره هفت‌سین چیده می‌شود. آیا تا به حال از خود پرسیده‌ای چه رمز و رازی در هفت‌سین وجود دارد؟ در کنار قرآن کریم، کتاب آسمانی مسلمانان و راهنمای زندگی آنان، چرا ایرانی‌ها، سنجید، سیب، سبزه، سمنو، سیر، سرکه و سماق را در سفره هفت‌سین می‌گذارند؟ در این انتخاب‌ها، چه فلسفه‌ای نهفته است؟

سنجد

۱ سنجید که خورده‌ای؟ می‌دانی مقوی قلب است و سرشار از ویتامین‌های آ، ب و کا. سنجید، نماد سنجیده عمل کردن و فکر کردن است. کسی که سنجید را در سفره هفت‌سین می‌گذارد، گویی با خودش عهد می‌کند از آغاز سال‌نو، هر کاری را سنجیده انجام بدهد.

سیب

۱ میوه خوشمزه‌ای است، مگر نه؟ سیب، مظهر سلامتی است. که باعث رفع سموم، تقویت دستگاه گوارش، تأمین ویتامین‌ها و املاح لازم بدن می‌شود. سیب در سفره هفت‌سین؛ یعنی اهمیت دادن به سلامتی، و گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است.

سبزه

۱ نماد خرمی و شادابی و خوش‌اخلاقی است. انسان‌های خوب و مؤمن، مثل خاک هستند؛ نرم و مهربان. مولوی می‌گوید:

از بهاران کی شود سرسبز سنگ
خاک شو تا گل برویی رنگ‌رنگ

آدم‌ها در زندگی یا مثل نخ و سوزن هستند یا مثل قیچی. قیچی همه چیز را از هم جدا می‌کند، ولی نخ و سوزن، همه چیز را به هم وصل می‌کند. دوستی با مردم خوب، چونان نخ طلایی است که قلب آنان را به هم می‌دوزد؛ قلب‌های مهربانی که به خدا نزدیک‌ترند.

روزی کودک مستمندی، محو تماشای یک جفت کفش در مغازه‌ای بود. خانمی آن را خرید و به کودک داد. کودک، چشمانش از شادی برق زد و پرسید: «خانم! شما خدا هستید؟» خانم خندید و گفت: «نه خیر، من یکی از بندگان کوچک خدا هستم.»

راز سفره هفت سین

خاک شو تا گل برویی رنگ‌رنگ



کودک لبخند زد و گفت: «ها، می‌دانستم که با خدا نسبتی دارید!»

سمنو

۱ غذای ایرانی که از جوانه گندم و آرد تهیه می‌شود و شبیه کچی است. سمنو را بیشتر برای نذر یا گذاشتن در سفره هفت‌سین می‌پزند و پختن آن دشوار است. سمنو، نشانه قدرت است؛ غذایی مقوی و پر انرژی و سرشار از ویتامین E و ویتامین‌های دیگر. وجود سمنو در سفره هفت‌سین، بیانگر این





فردوسی زیبا سروده است:

زُستی، کُری آید و کاستی

اگر همه، حقوق و حدود خود را خوب بشناسند و آن را در رفتارشان نشان بدهند، جامعه مطلوب و عادلانه شکل خواهد گرفت. کسی که قانع است، به مادیات جهان گذاردل نمی‌بندد و همواره با عزت نفس زندگی می‌کند.

صائب تبریزی می گوید:

دست نیاز به سوی کسان چون کنی دراز
پُل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش



❶ متخصصان تغذیه مصرف انواع سرکه، از جمله سرکه انگور قرمز یا سرکه سیب را بسیار مفید می‌دانند. سرکه مضرات چربی مصرف شده را کاهش می‌دهد، از انسداد عروق جلوگیری می‌کند و خاصیت ضد سرطانی دارد. سرکه نماد پذیرش ناملایمت و نشانهٔ رضا و تسلیم است.

سرکه در سفرهٔ هفت‌سین
می‌گوید اگر زندگی آمیخته با
رنج و مشقت است، ولی انسان
می‌تواند با اندیشه و اراده‌ای که
خدا به او داده است، به همهٔ آن
سختی‌ها غلبه کند.



❶ مصرف سماق همراه کباب برای کاهش مضرات اورهٔ گوشت توصیه می‌شود. سماق، نماد صبر و بردباری و تحمل دیگران است. برای رسیدن به آرزوها، باید با صبر و حوصله مبارزه و تلاش کرد. صبر یکی از عواملی است که شخصیت و روح انسان را بارور می‌کند و نردبانی برای ترقی اوست.

حافظ بزرگ چه زیبا گفته است:

صبر و ظفر، هر دو دوستان قدیمند
بر اثر صبر، نوبت ظفر آید.



به وبلاگ مجله هم سر بزنید
weblog.roshdmag.ir/nojavan