

عقاید و سبک زندگی مردم در ایران باستان

مورخان موفق شده اند با توجه به شواهد و مدارکی که از آن دوران بر جای مانده تا اندازه ای به شیوه زندگی مردم در ایران باستان پی ببرند. شاید برای شما جالب باشد که بدانید در گذشته های بسیار دور مردم چه باورهایی داشتند، خوراک و پوشاک آنها چه بود، چه آیین ها و جشن هایی داشتند و چگونه زندگی می کردند.

- ۱- در ایران باستان، **تعلیمات مذهبی** نقش و تأثیر زیادی در زندگی فردی و اجتماعی داشت.
- ۲- اقوام آریایی کدام عناصر خلقت را مقدس می دانستند؟
- ۳- پیامبر ایران باستان چه نام داشت؟ و در چه زمانی می زیست؟
- ۴- زرتشت مردم را به چه چیزی دعوت می کرد؟
- ۵- در آیین زرتشت، اهورا مزدا و اهریمن منشاء چه چیزهایی بود؟
- ۶- زرتشت پیروان خود را به چه چیزی سفارش می کرد؟
- ۷- پس از مرگ زرتشت پیروانش تعالیم او را در کتابی به نام **اوستا** گردآوری کردند.
- ۸- آتش در میان ایرانیان باستان به ویژه ساسانیان چه جایگاهی داشت؟

دین

در ایران باستان، ^(۱) **تعلیمات مذهبی** نقش و تأثیر زیادی در زندگی فردی و اجتماعی داشت. اقوام آریایی برخی از عناصر خلقت مانند ^(۲) آب، آتش، خاک، باد را مقدس می شمردند و برای آنها ایزدانی قائل بودند.

^(۳) زرتشت، پیامبر ایران باستان، که قبل از سلسله مادها می زیست ، در اندیشه اصلاح عقاید ایرانیان برآمد. او ^(۴) مردم را به پرستش اهورا مزدا، خدای بزرگ و یکتا دعوت کرد.

^(۵) در آیین زرتشت، اهورا مزدا منشا خیر و خوبی ها بود و همواره با اهریمن که سر چشمه شر و بدی ها به شمار میرفت، در حال مبارزه بود. ^(۶) زرتشت به پیروان خود سفارش میکرد که به منظور یاری اهورا مزدا، پندار نیک، گفتار نیک، کردار نیک را سرمشق زندگی خود قرار دهند. پس از مرگ زرتشت، پیروانش تعالیم او را در کتابی به نام ^(۷) **اوستا** گرد آوری کردند. به تدریج آیین زرتشتی در میان اقوام ایرانی رواج یافت.

^(۸) ایرانیان باستان ، آتش را مقدس می شمردند. در دوره ساسانیان آتشکده های زیادی در گوشه و کنار ایران ساخته شدند که آثار بعضی از آنها باقی مانده است.



زیارتگاهی در استان یزد از مکان های مقدس زرتشتیان



بقایای آتشکده تپه میل، جاده ری-ورامین

۹- در دوره ساسانی چه دین هایی رواج داشت؟

۱۰- نظر موبدان زرتشتی در دوره ساسانی نسبت به دیگر ادیان چه بود؟

۱۱- در دوره ساسانیان کدام دین، دین رسمی کشور اعلام شد؟

(۹) در دوره ساسانیان، اگر چه اغلب مردم دین زرتشتی داشتند و حکومت از آن دین پشتیبانی می کرد، اما پیروان دین های مسیحی، یهودی، بودایی و مانوی * نیز در ایران زندگی می کردند. در این دوره، (۱۰) موبدان زرتشتی با رواج و گسترش دین های دیگر در ایران مخالف بودند و نسبت به پیروان سایر ادیان سخت گیری می کردند . در دوره ساسانیان (۱۱) دین زرتشتی، دین رسمی کشور اعلام شد.

۱۲- غذای اصلی مردم ایران باستان چه بود؟

۱۳- ایرانیان باستان برای تغذیه از چه چیزهایی استفاده می کردند؟

تغذیه و آداب غذا خوردن

در فصل قبل خواندید که اغلب ایرانیان باستان، کشاورز و دامدار بودند. در آن دوره، غذای اصلی مردم، (۱۲) غلات مخصوصا گندم و جو بود که آنها را ارد می کردند و با آن، نان و انواع شیرینی ها را می پختند. علاوه بر نان، (۱۳) از انواع گوشت حیوانات اهلی، گوشت پرندگان شکاری، تخم پرندگان، شیر بز و میوه ها و سبزیجات و شربت ها برای تغذیه استفاده می شد.

۱۴- ایرانیان باستان برای آرد کردن غلات، چه نوع آسیابی را ابداع کردند؟



ایرانیان باستان برای آرد کردن غلات، آسیاب های (۱۴) آبی را ابداع کرده بودند. بچه ها آیا میدانید بشر تاکنون از چند نوع آسیاب برای آرد کردن استفاده کرده است!

۱۵- مورخان معتقدند کدام مواد غذایی از کشورهای دیگر به ایران وارد شده است؟

۱۶- آداب غذا خوردن در نزد ایرانیان باستان چگونه بود؟

۱۷- ایرانیان باستان بیشتر از چه ظروفی استفاده می کردند؟

برخی از مورخان معتقدند که در آن دوره، (۱۵) بعضی مواد غذایی مانند زیتون از یونان ادویه از هندوستان به ایران وارد می شده است. (۱۶) مردم ایران باستان، با آداب خاصی بر سر سفره می نشستند. آنها سخن گفتن به هنگام غذا خوردن را گناه می دانستند. شستن دست ها قبل و بعد از غذا خوردن و خواندن دعای نان در ابتدا و پایان غذا از نکاتی بود که آنها بر سر سفره رعایت می کردند. ایرانیان باستان (۱۷) از ظروف سفالی، سنگی و فلزی استفاده می کردند.

@motaleat707



تنگ نقره ای ساسانی



بشقاب زرین متعلق به دوره ساسانی



گونواره طلایی متعلق به دوره اشکانی



ریختن * (نکوک) شیر غران هخامنشی

- ۱۸- اطلاعات ما از پوشاک مردم ایران باستان از چه طریقی است؟
 ۱۹- ایرانیان باستان نسبت به پوشش بدن چه اعتقادی داشتند؟

پوشاک



سنگ نگاره زن ایلامی در حال نخ‌ریسی

- (۱۸) بیشتر آنچه که ما از پوشاک مردم آن دوره میدانیم مربوط به مجسمه ها و نقاشی ها یا تصاویری به جا مانده از آن دوره است که بر روی سنگ ها، ظروف یا سکه ها نقش بسته است. البته باستان شناسان نمونه هایی از وسایل و ابزار تولید پوشاک مربوط به ایران باستان را نیز کشف کرده اند.
 (۱۹) شواهد و مدارک به جا مانده نشان میدهد که مردان و زنان ایران باستان به پوشش بدن اهمیت میدادند و از برهنگی اجتناب می کردند.

۲۰- نخستین کسانی که شلوار را طراحی کردند و پوشیدند چه کسانی بودند؟

۲۱- پوشاک اصلی مردان در ایران باستان چه بود؟

۲۲- زنان ایران باستان از چه نوع پوشاکی استفاده می کردند؟

۲۳- لباس های ایرانی مورد توجه بزرگان و درباریان کدام کشورها بود؟

- (۲۰) ایرانیان، از نخستین کسانی بودند که شلوار را طراحی کردند و پوشیدند. (۲۱) شلوار و بالا پوش های آستین دار و کلاه نمدی پوشاک اصلی مردان بود و (۲۲) زنان نیز از شلوار، پیراهن های بلند و نوعی سربند استفاده میکردند. لباس های ایرانی مورد توجه بزرگان و درباریان (۲۳) روم و یونان بود و اغلب سعی میکردند از طرح لباس های ایرانی تقلید کنند.



فُعالیت

۱- همفکری کنید و با توجه به تصاویر، اجزای لباس را در هر یک توضیح دهید.

پوشاک مردان: آنها دو نوع کلاه داشتند، پیران های گشاد یا تنگ می پوشیدند، آستین های آنها تنگ و مچ دار بود یا آستین های گشاد و چین دار، شلوار، کفش های ساقه کوتاه زبانه دار و کمر بند .

پوشاک زنان: عمامه، چادر، پیران های گشاد و پرچین که تا مچ پا را می پوشاند.

۲- چند ماده غذایی نام ببرید که امروزه مصرف می کنید و در زمان ایران باستان نبوده است. بگویید چرا این مواد نمی توانستند در آن دوره وجود داشته باشند. سوسیس، کالباس، ماکارانی، انواع کنسرو، شکلات و ... چون تولید این مواد نیاز به دستگاه های مخصوص داشت و بشر هنوز اینقدر پیشرفت نکرده بود که بتواند این مواد را تولید و نگهداری کند.

@motaleat707

- ۲۴- از دیرباز مردم ایران به کدام ورزش ها علاقه داشتند؟
 ۲۵- فردوسی در شاهنامه از دلاوری چه کسانی سخن گفته است؟
 ۲۶- به نوشته هرودوت ایرانیان به فرزندان خود چه چیزهایی می آموختند؟
 ۲۷- کدام ورزش ها مورد علاقه ایرانیان باستان بود و در آن دوره رواج داشت؟
 ۲۸- چوگان بازی ابداع چه کسانی بود؟
 ۲۹- در مورد ورزش چوگان بازی در ایران باستان هر چه می دانید بنویسید.

ورزش

از دیرباز مردم ایران^(۲۴) به ورزش های رزمی و پهلوانی چون کشتی علاقه مند بوده اند و پهلوانی در تاریخ کهن ما ریشه دارد.
 فردوسی در کتاب شاهنامه^(۲۵) از دلاوری اسطوره هایی چون رستم، سهراب، سیاوش، گرد آفرید و... در ایران باستان سخن گفته است.
 هرودوت نوشته است: ^(۲۶) ایرانیان به فرزندان خود سه چیز را آموختند: ۱. سوارکاری ۲. تیر اندازی ۳. راستگویی.

^(۲۷) سوارکاری و تیر اندازی و شکار از ورزش های مورد علاقه مردم آن دوره بوده و پرتاب سنگ یا فلاخن و نیزه و زوبین نیز رواج داشته است.
 بسیاری از پژوهشگران معتقدند چوگان بازی ورزشی است که ^(۲۸) ایرانیان باستان آن را ابداع کرده اند و سپس از ایران به سایر کشورها راه یافته است.
^(۲۹) در شاهنامه فردوسی به چوگان بازی اشاره شده است. در زمان هخامنشیان و ساسانیان این ورزش

انجام می شده است. امروزه، چوگان بازی یکی از ورزش های جهانی محسوب می شود. در این ورزش، اسب سواران از یک چوب دستی به نام چوگان و یک گوی استفاده می کنند.



تصویری از بازی چوگان در ایران امروز



نقاشی خرده نگاره (میناتور) از چوگان

فعالیت

۳- کدامیک از ورزش های ایران باستان در جهان امروز مرسوم است؟ چند مورد نام ببرید.

چوگان، کشتی، ورزش های رزمی، سوارکاری، پرتاب نیزه و تیراندازی با کمان.

۴- کدام ورزش های امروزی در ایران باستان وجود نداشته است؟ چرا؟

فوتبال، والیبال، بسکتبال، اسکی، اتومبیلرانی، موتور سواری و ... وسایلی که برای این ورزش ها احتیاج بود هنوز اختراع نشده بود.

۳۰- مردم ایران باستان شاد زیستن را یک موهبت الهی می دانستند.

۳۱- معنی واژه جشن چیست؟

۳۲- بیشتر جشن های ایران باستان با چه چیزی ارتباط داشت؟

۳۳- مهمترین جشن های دوره ایران باستان را نام ببرید.

جشن ها

در عهد باستان مردم ایران در طی سال، چندین جشن بر پا می کردند و ^(۳۰) شاد زیستن را یک موهبت الهی می دانستند. ^(۳۱) واژه جشن از یشت و یسنه اوستایی گرفته شده که به معنای پرستیدن و نیایش است. از اینجا می توان پی برد که بیشتر جشن های آن دوره اهمیت دینی داشته و با نیایش به درگاه خداوند همراه بوده است. جشن ها همچنین ^(۳۲) ارتباط زیادی با تغییر فصل ها و شروع و پایان کار کشاورزی داشتند. ^(۳۳) جشن نوروز، جشن سده و جشن مهرگان از مهمترین جشن های آن دوره بوده است.

۳۴- یکی از بزرگترین و باشکوه ترین جشن های ایران باستان کدام جشن بود و در چه فصلی برگزار می شد؟

۳۵- در نزد ایرانیان باستان نوروز پیام آور چیست؟

۳۶- در مورد زمان پیدایش نوروز توضیح دهید.

۳۷- آئین نوروز در عهد باستان چگونه بود؟

۳۸- در زمان هخامنشیان جشن نوروز در کجا برگزار می شد؟

جشن نوروز: ^(۳۴) نوروز یکی از بزرگترین و باشکوه ترین

جشن های ایران باستان بوده که در آغاز فصل بهار برگزار

می شده است. نوروز در نزد مردم آن زمان ^(۳۵) پیام آور نو شدن

سال و رویش طبیعت و شروع فعالیت های کشاورزی بود.

^(۳۶) زمان پیدایش نوروز به درستی معلوم نیست، ما در برخی از

کتاب های کهن مانند شاهنامه فردوسی، این جشن را به زمان

تاج گذاری جمشید پادشاه اسطوره ای ایران نسبت می دهند.

^(۳۷) در عهد باستان، خانواده های ایرانی بر سر سفره نوروزی به

درگاه آفریننده هستی دعا میکردند، به یکدیگر هدیه میدادند و

شادباش میگفتند و شواهد و مدارک نشان می دهد که آن جشن

در زمان هخامنشیان در ^(۳۸) تخت جمشید برگزار می شد و پس

از آن، سلسله های دیگر نیز نوروز را گرامی داشته اند. در هر یک

از روزهای عید نوروز، طبقه ای از مردم به دیدار شاه می آمدند.

آیا می توانید با توجه به آنچه در سال گذشته خواندید بگویید

این جشن، علاوه بر ایران در کدام کشور های همسایه نیز بر پا

می شود؟ چرا؟



نقاشی هدیه آوران جشن نوروز در تخت جمشید

۳۹- یکی از نشانه های عظمت و رحمت خداوند **آغاز فصل بهار و نو شدن طبیعت است.**

جشن نوروز در زمان ما

(۳۹) آغاز فصل بهار و نو شدن طبیعت یکی از نشانه های عظمت و رحمت خداوند است .



۴۰- پس از اسلام نوروز در ایران به چه شکلی درآمد؟

۴۱- نوروز باستانی را با نوروز امروزه مقایسه کنید؟

۴۲- در ایام نوروز کدام زیارتگاه از شلوغ ترین مکان های ایران می باشد؟

(۴۰) پس از اسلام ، ایرانیان، ظاهر و شکل نوروز را نگه داشتند، اما محتوا و سنت های آن را عوض کردند . (۴۱) نوروز باستانی، نوروز پادشاهان

و فرصتی برای آنها بود تا بزرگی خود را به رخ مردم بکشند و از آنها هدیه بگیرند. اما امروزه، نوروز ایرانی، سنتی مردمی و وسیله ای برای ارتباط قلبی میان مردم و خداوند است. مردم به مناسبت نوروز، جشن گرفته و قرآن بر سر سفره هفت سین میگذارند. آنها به دیدار

بزرگ تر های فامیل رفته و به یکدیگر هدیه می دهند. در ایام نوروز، زیارتگاه های مختلفی همچون (۴۲) حرم امام رضا (ع) از شلوغ ترین مکان ها در ایران است و همه در هنگام تحویل سال، مشغول دعا و سخن گفتن با خدا هستند.

۴۳- سازمان ملل متحد چه روزی را به عنوان روز جهانی نوروز اعلام کرده است؟

۴۴- نوروز را فقط در ایران جشن می گیرند و مراسم مخصوص به خود دارند. صحیح () غلط (*)

نوروز هدیه فرهنگ ایران به جهانیان :

آیا میدانید که اکنون، نوروز (۴۳) (اول فروردین) یک روز جهانی است و (۴۴) علاوه بر ایران، برخی از کشورها و نقاط دیگر جهان، این روز را جشن گرفته و مراسم مخصوص به خود دارد؟ آیا میدانید چه کشورهایی؟



فعالیت

۵- دعای تحویل سال چیست؟ ترجمه آن را در کلاس بیان کنید.

یا مقلب القلوب و الابصار: ای دگرگون کننده قلب ها و چشم ها
یا محول الحول و الاحوال: ای تغییر دهنده حال انسان و طبیعت
یا مدبر الیل و النهار: ای گرداننده و تنظیم کننده روزها و شب ها
حول حالنا الی احسن الحال: حال ما را به بهترین حال دگرگون فرما

۶- درباره یکی از موارد زیر از بزرگ ترها پرس و جو کنید و نتیجه را در کلاس بگویید.

الف) هر یک از اجزای سفره هفت سین نماد چه چیزی است؟ سیب، سلامتی و زیبایی- سنجید، فرزانتگی و زایش- سبزه، تولد دوباره و شادابی- سمنو، قدرت و خیر و برکت- سیر، قناعت و سیری چشمی- سرکه، تسلیم و رضا - سماق، صبر و بردباری و آغاز دوباره - سکه، جز، هفت سین به حساب نمی آید و بعدها به سفره اضافه شده است و نمادی برای افزایش دارایی می باشد.

ب) سمنو از چه چیز و چگونه تهیه می شود؟ از جوانه گندم، آرد سیوس دار، آب، خلال پسته و بادام.

شیره جوانه گندم را با آرد مخلوط می کنیم و با مقداری آب روی شعله اجاق می گذاریم. آن قدر حرارت می دهیم تا غلیظ شود، باید هنگام حرارت مدام مایع سمنو را به هم بزنیم تا ته نگیرد وقتی سمنو مانند حلوا شد آماده است آنرا با خلال پسته یا بادام تزئین می کنیم.

۷- فرض کنید یک نوجوان ۱۳-۱۲ ساله هستید که در ایران باستان زندگی می کنید. باتوجه به اطلاعاتی که از این درس و درس های قبل بدست آوردید، یک روز زندگی خود را از صبح تا شب مجسم کنید و بنویسید. در نوشته خودتان آنچه خوردید، پوشیدید و کارها و فعالیت هایتان را شرح دهید. متن را به معلم بدهید یا در کلاس بخوانید. جواب بر عهده دانش آموزان