

پادشاه زیبای فصل‌ها فرصت عاشقی یا بهانه افسردگی؟

پاییز از راه رسید، فصل فشنگی که حس و حال آدم را تغییر می دهد، چطور با تغییر هوا نور و جنس اوقات فراغت کنار بیا ییم؟



پرونده

اسفند انکار مقدمه‌ای است برای بهار، برای روز هایی که هوا خوب است، برای روز هایی که همه چیز با چند روز قیلش فرق های اساسی دارد. کل پاییز هم مقدمه‌ای است برای زمستان. کلا هیچ فصلی مثل پاییز غافل گیری حسابی ندارد، یکپهروز ها کوتاه می شود، عصر از خواب بیدار می شوی و می بینی همه جا تاریک شده، نمی دانی شب خوابیدی و نیمه شب بیدار شدی یا روز خوابیدی و عصر بیدار شدی. پاییز انواع غافل گیری را با تغییر ساعت رسمی کشور، ایجاد شوک به ساعت بیولوژیک بدن، کاهش نور و... به همراه دارد. انکار از وسط خواب خوش پری دی و دیدی وسط کلی گرفتاری هستی. برای همین است که در این فصل حس و حال آدم متفاوت

ترفندهای داشتن حال خوب در پادشاه فصل‌ها

به جای احساس دل‌تنگی و ملال به خاطر آمدن پاییز باید با اصولی برای لذت بردن بیشتر از حال‌وهوای این فصل آشنا شویم



دکتر رستوا میری | متخصص روان شناسی سلامت

پاییز از راه رسید و کم کم هوای ابری، صدای

خش خش برگ‌ها، باران‌های پاییزی،

روزهای کوتاه‌تر و... مهمان خانه‌های مان

خواهد شد. پاییز فصل رنگ‌هاست و یکی از

● ملال پاییزی، چرا؟

در میان الگوهای اختلال افسردگی، الگویی وجود دارد که در آن افراد در بیشتر اوقات سال از شرایط خلقی نرمالی برخوردارند اما با شروع فصل پاییز یا زمستان، خلق آن‌ها افسرده می شود و احساس ملال می کنند. واقعیت این است که طیف گسترده‌ای از افسردگی (از ملال و دل‌تنگی ساده پاییزی گرفته تا یک اختلال افسردگی اساسی) در پاییز و زمستان گریبان خیلی‌ها را می گیرد و نمی توان گفت هر فردی که در این فصل احساس دل‌گیری و ملال دارد، لزوما دچار اختلال افسردگی فصلی شده است. هر چند برای این الگو علل مختلفی پیشنهاد شده اما نمی توان قاطعانه گفت کدام یک عامل ایجاد کننده این اختلال است. کاهش نور در پاییز و زمستان، کوتاه شدن روزها و طولانی شدن شب‌ها، ابری بودن هوا، تغییر در کیفیت انتقال دهنده‌های عصبی مغز و هورمون‌ها که وظیفه تنظیم خلق و خو و احساسات را بر عهده دارند و تغییر در ساعت بیولوژیکی بدن، داشتن سابقه خانوادگی و آمادگی زیستی از عواملی هستند که پژوهش‌ها نقش آن را در ایجاد افسردگی در پاییز و زمستان تایید کرده‌اند.

● چند توصیه برای لذت بردن حداکثری از پاییز

۱ | از دیدن زیبایی‌های پاییز لذت ببرید
پاییز هم مانند دیگر فصل‌ها زیباست حتی اگر ما از آن لذت نبریم. بارعایت پروتکل‌های بهداشتی از خانه بیرون بروید و پاییز را با دقت و نگاهی نو ببینید. هر بار روی یکی از حواس تان متمرکز شوید. روی آن چه می بینید، می شنوید و می بوید تمرکز کنید. صدای پاییز را می شنوید؟ صدای باد، صدای باران، صدای خش خش برگ‌ها، صدای پرندوهاو... طیف رنگ‌ها شگفت‌انگیز نیست؟ می توانید رنگ‌ها را از هم تفکیک کنید؟ به درختان مختلف نگاه کنید. آیا

متولدان پاییز دانش‌آموزان بهتری هستند و بیشتر عمر می‌کنند؟

مهسا کسنوی | مترجم

بر اساس یکی از گزارش‌های متفاوت و جالب وزارت آموزش و پرورش انگلیس، دانش‌آموزانی که در پاییز متولد می شوند از دانش‌آموزانی که متولد فصل‌های دیگر سال هستند، نمرات بهتری را در مدرسه کسب می کنند، پیشرفت تحصیلی آن‌ها نسبت به دیگران بیشتر است

می شود. برخی شاعر می شوند، برخی افسرده، بعضی‌ها دنبال ژست‌های تکراری عکاسی یا پرگ‌ها هستند و یک عده فکر می کنند اگر پیامک فلسفی به گروه خانوادگی ارسال نکنند امتیاز بخش پاییزی زندگی شان را از دست داده‌اند. کلاً به خاطر همان تغییرات یکهویی وز باد، انطباق با پاییز سخت است، برای همین بعضی‌ها با اغراق زیاد این فصل را خیلی متفاوت، زیبا و پر از شور می دانند و خیلی‌ها هم هر چیز غم‌انگیزی را به این فصل نسبت می دهند. برای همین تعجب نمی کنیم وقتی مانی، رهنما ترانه، پاییز، حامد صوفی پور را می خواند و می گفت: «وقتی تمام لحظه‌ها م در ده/وقتی تمام برگ‌ها م زرده/وقتی هوام بارونیه سرده/از زندگی بدون تو سیرم/ شاید دارم با پاییز می گیرم، و به همین هم اکتفا نکرد و گفت «بی‌روحم و از

شاخه می ریزم/این روزها خیلی غم‌انگیزم/دلخوشی‌ها م رو دور می ریزم، با زندگی بی‌تو درگیرم، شاید دارم پاییز می گیرم، و با گفتن این بخش تیراخر را هم به پاییز ز دوازدهرچ پاییز بود انتقام گرفت: «تو نیستی و این بی کسی کم نیست/این چار دیواری که خونه ام نیست/اینا غمه اپنا په‌ونه ام نیست/بین زمین و آسمون گیرم/ شاید دارم با پاییز می گیرم». اما واقعا پاییز این قدر غم‌انگیز و پر مکافات است؟ حس و حال پاییز غم‌انگیز است یا ما کمی خز ماجرا را در آور دیم؟ اگر واقعا در پاییز حال مان بد شد چه کار کنیم؟ یا کاهش روز و شب‌های طولانی، اوقات فراغت بیشتری هم در منزل داریم، تکلیف وقت مان چیه می شود؟ خب این پرونده تمام پاییزی جنبه‌های مختلف پاییز و بلای احتمالی را که سرمان می آورد، بررسی می کند. با ما باشید.

پاییز؛ فرصتی برای شنیدن و در خیال غرق شدن

محمدعلی محمدپور | روزنامه نگار

فصل پاییز یعنی همان روز هایی که تا تکان بخوری ساعت ۵ و ۶ عصر شده و هوا تاریک می شود. آن وقت شب می رسد و ساعت‌های بیشتری را در خانه هستیم. در این شرایط، گوش کردن به پادکست‌ها، کتاب‌های صوتی، سفرنامه‌ها و داستان‌ها می تواند پیشنهاد خوبی باشد تا اوقات خود مان را غنی تر و مفید تر بگذرانیم. در ادامه چند پادکست و سایت را به شما پیشنهاد می دهیم.

● رادیوساگا | افسانه‌هایی از سرزمین‌های دور

در بین مردم همه سرزمین‌های جهان، قصه‌های مکتوب یا شفاهی وجود دارند که واقعیت‌ها و خیال‌های مردم آن سرزمین را با خود درآمیخته‌اند. شنیدن این قصه‌ها می‌تواند یک سفر خیالی به آن سرزمین دور باشد. خوب می‌دانیم که در دنیای قصه‌ها، نشد و چون ندار و اصلا شاید هم همین دلیل جذابیت قصه‌ها باشد. این که پر از اتفاقات عجیب و ناشناخته است، آن را دوست داشتنی تر می‌کند. رادیوساگا، پادکستی است که ما را با افسانه‌ها و اسطوره‌هایی از سرزمین‌های دور آشنا می‌کند. سرزمین‌های پررمز و رازی مانند یونان، هند، ژاپن و آمریکای جنوبی. راوی رادیوساگا لحن خوبی برای روایت قصه دارد. اصلا قرار نیست با گوش دادن آن به خواب برویم. هر اپیزود این پادکست که در برنامه‌های مختلف پادگیر قابل شنیدن است بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه است و تا کنون ۲۹ قسمت آن منتشر شده‌است.

● ایران صدا | گنجینه بزرگی از کتاب‌ها و قصه‌ها

جمع شدن دنیایی از کتاب‌ها، قصه‌ها، قطعات موسیقی و برنامه‌های نمایشی را دیو در یک جا بسیار می‌تواند اتفاق مهمی باشد. برنامه موبایلی و وبسایت «ایران صدا» یک چنین جاهایی است. جایی که شما ساعت‌های می‌توانید به برنامه‌های رادیویی از شبکه‌های مختلف گوش کنید بدون آن که خسته شوید، کافی است اهل رادیو بوده‌و حس خوب آن را قبلا تجربه کرده باشید. داستان‌ها، کتاب‌های گویا، بخش مخصوص کودکان، آراشویی از قطعات موسیقی، پایگاه دعا و قرآن و سخنرانی و برنامه‌های نمایشی از بخش‌های مختلف این برنامه است. برنامه موبایلی ایران صدا از فروشگاه برنامه‌های موبایلی قابل دانلود است.

● کتابگرد | محفل عاشقان کتاب

حالا می‌رویم سراغ پادکستی که در آن داستان یا متنی خوانده نمی‌شود و گو محجور است اما موضوع آن کتاب است. کتابگرد پادکستی کتاب محجور است. در این پادکست، قرار نیست کتاب‌هایی به انتخاب سازنده آن معرفی یا خوانده شود. کتابگرد به سراغ افراد اهل قلم و شناخته‌شده‌ای می‌رود که سال‌هاست عاشق خواندن و کتاب‌اند. در این پادکست میزبان این برنامه، محسن پوررضائی که خودش طنز نویس و داستان نویس است، با مهمانان خودش از دنیای کتاب‌های گوید. همچنین مهمانان در هر قسمت کتاب‌های مورد علاقه شان را نیز معرفی می‌کنند. حامی پادکست کتابگرد دایلیکشن طاقچه است.

● رادیو جولون | جولانی شنیداری دور دنیا

مانمی توانیم به همه جای دنیا سفر کنیم و آن‌ها را ببینیم. گاهی هم باید از آن‌هایی که رفته‌اند درباره‌شان بشنویم. رادیو جولون همان جایی است که می‌توانید روی کاناپه تان لم بدهید و روایت دیگران از سفر کردن را بشنوید. داستان‌های شنیدنی سفر، شمارا به جایی می‌برد که دل تان می‌خواهد از نزدیک آن‌ها را ببینید. پادکست فارسی رادیو جولون، پادکستی از زبان سفر دوستان است. پادکستی که هر فرد دوستدار سفری یک بار که آن را بشنود، نمی‌تواند از آن دست بکشد. این روزها که پامان برای رفتن بسته است، همسفر شدن با رادیو جولون صفای دیگری دارد.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • اول مهر ۱۴۰۰
۱۶ صفر ۱۴۴۲ • ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۶۱

۱۹۸۱

پادشاه خربازی، پاییز!

چرا پاییز با غم و دل‌تنگی و ادا گره خورده‌است؟



الیه توانا | روزنامه نگار

کسی یادش هست پاییز چطور از «پادشاه فصل‌ها» ی اخوان ثالث به پادشاه خربازی تبدیل شد؟ یکپه‌وسرو کله‌این همه مفتخر به اتفاقی طبیعی در گردش طبیعی فصول، از کجا پیدا شد که هر کس پاییز به دنیا آمده باشد، خودش را «با افتخار، پسر مهر» یا «متولد پاییز» ^__^، یا یک «آز دخت عاشق پیشه» معرفی می‌کند؟ پسرهایی که عشق اول و آخر شان، والده محترم‌شان است و دخترهایی که شعار «بابام یعنی دنیام» سر لوحه زندگی شان است، ناگهان در فرصت سه‌ماهه پاییز کی وقت می‌کنند عاشق شوند و شکست عشقی بخورند و ناله‌های زار شان گوش فلک را کر کند؟ دقیقا چه اتفاقی رخ داد که مردم شروع کردند به تبریک گفتن اول مهر به یکدیگر بار سال پیام‌های به ظاهر ادبی و باطنیایی معنی؟ لازم نیست خیلی دور برویم و پایرسوم ایران باستان را به میان بکشیم و جوی پاییزی روزگار معاصر را به جشن «مهرگان» و مانند آن نسبت بدهیم. بر خورد کلیشه‌ای امروز با پاییز، نسبتی با بزرگداشت این فصل در ایران باستان ندارد که می‌دانیم همه‌تسبابت شروع سال زراعی از ابتدای مهر بوده و پیوند محکمی باز زندگی روزمره مردم داشته‌است. خب همین‌طور که دارید به دلایل رونق خربازی در پاییز فکر می‌کنید، من هم حدس‌هایم را برای تان می‌گویم.

● عاشقانه‌های آنکی

ترانه‌هایی را که در وصف پاییز خوانده شده‌است، مرور کنید. دل‌تان گرفت؟ دوست دارید سر تان را بگذارید روی شانه کسی و های‌های گریه کنید، در حالی که هیچ اتفاق غم‌انگیزی برای تان تداعی نشده‌است؟ بیایید بایک واقعیت ساده مواجه شویم؛ ترانه ساختن با «پاییز» کار ساده‌ای است. اگر بار و ندارید، همین الان در گوگل جست‌وجو کنید: «آهنگ+پاییز»؛ در دو، سه نتیجه اول جست‌وجوی تان دست کم ۷۰ ترانه رایج به پاییز پیدا می‌کنید که همه شان هم مثل هم‌اند. خواننده با حزن تصنعی گلاهی می‌کند که محبوب بی وفارشیر کرده‌و او مثل برگ‌های پاییزی زرد و زار شده‌است یا همچون ابری از گرفته در پاییز، سخت می‌بارد. در دسترس بودن چنین تشبیه‌های نخ‌نمایی هر ترانه سرای تنبلی را اوسوسه می‌کند که به جای کار سخت خلق تصاویر شاعرانه جدید، همان قبلی‌ها را به هم ببافد و کار را جمع کند. از آن گذشته، پاییز، قافیه‌خوش هم ملس است؛ عزیز، غم‌انگیز، مریض، لبریز و... گره خوردن پاییز با این عاشقانه‌های آنکی، یکی از دلایلی است که بعضی‌ها جدی‌بودن بارشان می‌شود از محبوب فری شکست خورده‌اند!

● خلایق‌های کشککی

برنامه‌شانگامی «ادیوهفت» ایداتان هست؟ از معدود کارهای قابل اعتنای صد اوسما که مجموعه‌ای دوست‌داشتنی از شعر و موسیقی و داستان بود و به حق طرفدارهای زیادی داشت. تا آن‌جا که حافظه من قد می‌دهد، اولین تریک گفتن‌های پاییزی به تقلید از آن برنامه شروع شد که هر سال، اول مهر یک ویز به برنامه داشت در مدح پاییز. حالا چه اشکالی دارد، چه به پیروی از رادیوهفت چه به هر دلیل دیگری، پاییز را به هم تبریک بگوییم؟ خب ایرادی که به این کار وارد نیست اما آن جایی که مرز متن ادبی و خز عبل مخدوش می‌شود، کار از دست می‌رود و خز بودن نویسنده‌های متن‌های ار سالی به پای پاییز از همه جایی خبر نوشته می‌شود. حالا ماند که این پیام‌ها هم درست مثل ترانه‌ها هیچ حرف‌ناز‌های برای گفتن ندارند؛ یا متولدان این فصل را به دلایلی غریب‌کار در کتا عراشاعلا بالا می‌برند و به افتخار کردن‌های موهوم دامن می‌زنند؛ یا به خواننده هشدار می‌دهند که اگر «این پاییز» عاشق نشود، مغبون و بیچاره دو عالم خواهد بود و آدم را می‌گذارد توی رودر بایستی که امسال حتما یک لباس گرم جیب‌دار بخر د تا اگر عاشق شد، دست محبوبش توی سرمای یخ، برح پاییز، یخ نکند!

● ژست‌های الکی

او مهر تا همین چند سال پیش، زمان باز گشایی مدارس بود و مناسکش اول کشیدن لباس فرم مدرسه و آماده کردن کوله‌پشتی و کوک کردن ساعت. حالا اما ساکنان دایمی فضای مجازی، چشم می‌کشند مهر از راه برسد تا همه سه‌ماه آینده را به برگزاری مراسمی من درآوردی بگذرانند. این مراسم معمولا با پست یا استوری کردن «یک نفر در ابروی حضرت پاییز او کند یا نقل قولی از رادیو چهارازی شروع می‌شود: «چرا همه رفته بودند ا نشون رومی‌ذارن واسه پاییز؟ چرا پاییز هیشکی بر نمی‌گرده؟» که در این جا جادار از نقش پورنگ این پادکست در تبدیل کردن پاییز به ادا، قدر دانی به عمل بیآوریم. مراسم با



شفیگان ژست‌های سانتی مانندتال به اوج رضایت می‌رسند؛ عکس با ماگ چای پشت پنجره خیس به همراه کپشنی سوزناک، همان چیزی است که به پاییز کلیشه‌شده رسیمت می‌بخشد؛ البته ما که بخیل نیستیم. اگر با پاییز کیف می‌کنید، کیفیتان کوک اولی و اقعا لازم نیست تحت تأثیر جو عمومی، ادای دل‌تنگی و غم و فراغ در بیارید و حال بقیه را هم بگیرید.