

امید که خوش بنشیند این پاییز

فصل زیبای پاییز را از منظر روان شناسی، سلامت و الهام بخشی ادبی بررسی کردیم

ZENDEGI - SALAM

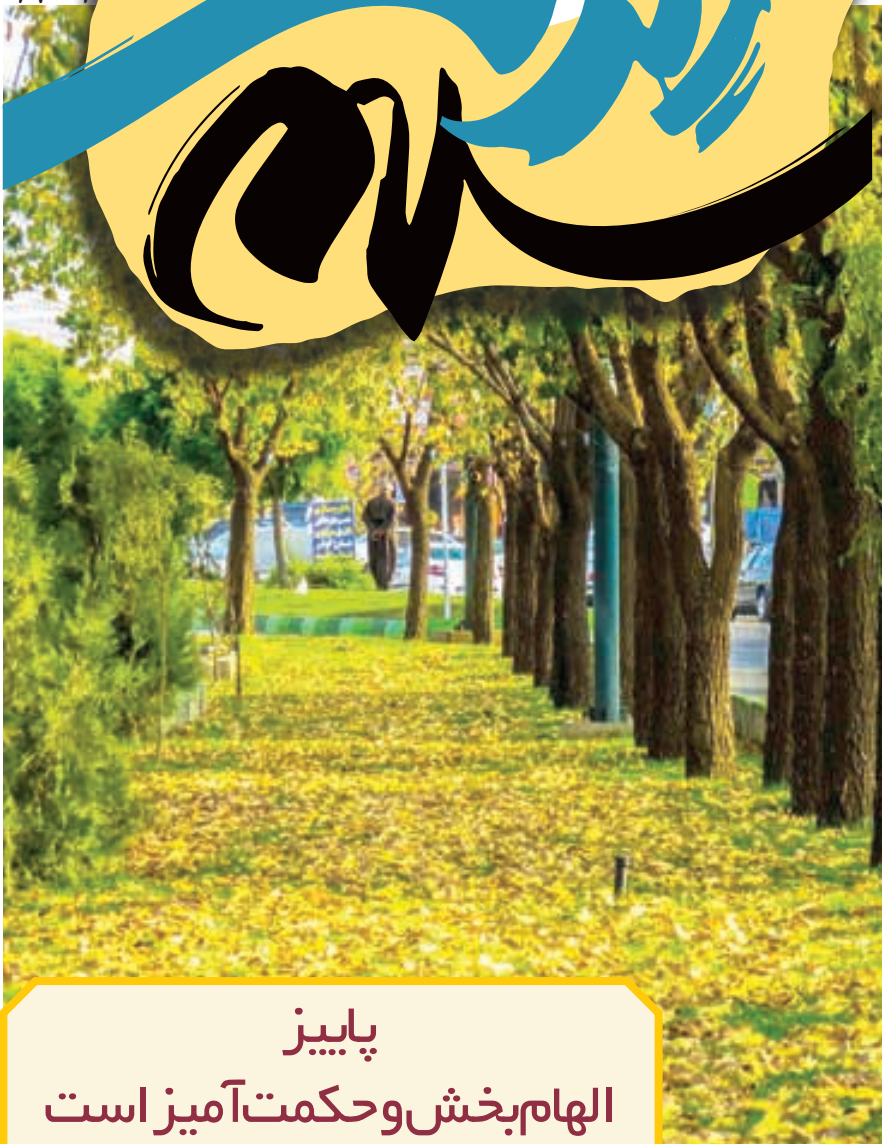
ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹

۵ صفر ۱۴۴۲ • ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۰

شماره ۲۰۴۸۲

۱۷۰۲



پاییز

الهام بخش و حکمت آمیز است

گفت و گویا «میلاد عرفان پور» در باره پادشاه فصل ها و تاثیراتش بر سبک زندگی انسان ها

صادق جهانی | خبرنگار

« تلخ است که با درد موافق شده است، زرد است که لبریز حقایق شده است، عاشق نشدی و گر نه می فهمیدی، پاییز بهاری است که عاشق شده است. » بعید است این رباعی معروف را نشنیده و بعد از شنیدن مصرع آخر آن به وجد نیامده باشید. به سراغ «میلاد عرفان پور»، شاعر خوش ذوقی رفتیم که این رباعی را اسروده تا بیشتر با او درباره پاییز، الهام بخش بودن این فصل و... صحبت کنیم.

۱۶ سالگی این رباعی را سرودم

این شاعر معاصر که کتابی را به نام «پاییز بهاری است که عاشق شده است» در کارنامه ادبی اش دارد، به ما از حس و حال خود در باره پاییز و اشعار پاییزی اش می گوید: «این رباعی معروف «پاییز بهاری است که عاشق شده است» را در ۱۶ سالگی سرودم. یادم هست زمانی که در شیراز دانش آموز بودم، در یک روز پاییزی جرقه این رباعی در ذهنم زده شد و بعدا هم این رباعی در اولین کتابم که مجموعه ای از رباعیاتم بود، با همین عنوان به چاپ رسید و با استقبال خوب مخاطبان روبه رو شد.»

پاییز پیام آور معرفت است

این شاعر جوان کشور مان که هشت رباعی دیگر هم برای فصل پاییز سروده، از علاقه شخصی خودش به این فصل نکات جالبی می گوید: «پاییز همیشه برای من یک فصل دوست داشتنی بوده و حس خوبی را به من منتقل می کرده است. تلاشم بر این بوده تا در هر رباعی ام در باره پاییز از دیدگاه های متفاوتی به این فصل بپردازم.» وی با اشاره به متون دینی، ریزش برگ ها و رویش مجدد آن را الهام بخش و حکمت آمیز توصیف می کند و خزان را اماند پیاپی می داند که حامل حکمت ها و معرفت های فراوانی است اما بسیاری از ما، حواس مان به آن نیست.

پاییز را فصل غم و اندوه نمی دانم

«پاییز را فصل بسیار مورد احترام برای هنرمندان به خصوص شعرا می دانم»، عرفان پور با این مقدمه می افزاید: «با حرف عده ای که پاییز را فصل غم و اندوه می دانند، مخالف هستم. هیچ یک از فصل ها، منتقل کننده غم و اندوه نیستند اما می توان پاییز را فصل عواطف و عشق انسانی تلقی کرد و این موضوع در مجموع بستگی به طرز فکر و نگرش و جهان بینی انسان ها دارد. یکی با تماشای فصل پاییز حس خوبی به او منتقل می شود و یکی هم امکان دارد یاد بدهی های خود بیفتد! یکی باین تصور که در پاییز برگ های زرد می ریزند، دوباره سبزی می شوند و فرصت رویش مجدد پیدا می کنند، با خودش می گوید که به زودی مشکلات من هم حل خواهد شد اما بعضی ها هم منفی باف هستند. بنابراین به نظر من، هر شخصی جهان را از نظر خودش به گونه ای تعریف می کند و همین تعریف بر نگاهش به سختی ها و شیرینی های زندگی تاثیر خواهد گذاشت.»

برگ های پاییزی حس دارند

«عرفان پور» در پایان این گفت و گو تاثیر پاییز بر زندگی خود و نگرش مثبت به آن برای ما می گوید: «از زمان نوجوانی که به سرودن شعر روی آوردم و اشعاری هم در وصف پاییز گفتم، دوست نداشتم برگ های خشک روی زمین افتاده را پایمال کنم و همیشه این باور را داشتم که این برگ ها با وجود آن که روی زمین افتاده اند، هنوز حس دارند و مانبید آن ها را پایمال کنیم. در ضمن، اصلی ترین نماد پاییز هم از نظر من همان برگ های زرد افتاده از درخت هستند که پیام های زیادی برای انسان در تماشای شان وجود دارد به شرطی که نگاه مان را به آن ها دقیق تر کنیم.»



توصیه های پاییزی برای حفظ سلامتی

تغییر فصل، سرد شدن تدریجی هوا و روز های کوتاه پاییز می تواند برای سلامت ما به خصوص امسال که کرونا هم به آن ها اضافه شده است، چالش بر انگیز باشد. برای حفظ سلامتی جسمی خود در این فصل که مقدمه سرما ی زمستان است، توصیه هایی به شما داریم.



پیشگیری از بیماری و خوردن غذاهای مغذی، به تقویت و بهبود سیستم ایمنی خود کمک کنید. تحرک خود را بیشتر و سعی کنید از مدت روشنی روز نهایت استفاده را ببرید.

خوراکی های فصل را فراموش نکنید؛ فلفل، انواع کلم ها، بادمجان، کدو تنبل، آبلغوش، سوپ و خوراک های گرم، گزینه های خوبی هستند مانند مغزها، انجیر، کشمش و مویز.

از ویتامین دی غافل نشوید! بیشتر ویتامین دی دریافتی بدن ما از نور خورشید تامین می شود و در روز های سرد و کوتاه پاییز، دریافت این ویتامین کاهش می یابد. بنابراین لازم است مکمل ویتامین دی مصرف کنید تا روحیه و سیستم ایمنی بدن شما تقویت شود.

واکسن آنفلوآنزا بزنید! اگر جزو گروه های پرخطر مانند بیمار ان صعب العلاج، کودک ان، مادران باردار یا سالمند هستید و این واکسن هم برایتان مهیاست، حتما آن را تزریق کنید.

سیستم ایمنی خود را بهبود بخشید! می توانید با نوشیدن مقادیر زیادی آب، شستن دست ها برای

باور نادرست درباره افسردگی فصلی



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

با شروع فصل پاییز، خیلی از افراد تغییراتی را در خلق و خوی خود احساس می کنند؛ بی حوصلگی، احساس غمگینی و ناامیدی و پایین آمدن سطح انرژی از جمله این تغییرات هستند. از طرفی طی سال های اخیر اصطلاحاتی چون افسردگی پاییزی و افسردگی فصلی را هم بسیار بیشتر از قبل شنیده ایم. در این مطلب نگاهی به برخی از باور های نادرست افسردگی فصلی انداخته ایم و در زمان بررسی این باور های نادرست، از نکاتی گفته ایم که به شما کمک می کند با این اختلال بیشتر آشنا شوید و راه مقابله با آن را بهتر بیاموزید.

۱ افسردگی فصلی ویژه روز های کوتاه پاییز و زمستان است

درست است که بیشتر افرادی که از افسردگی فصلی رنج می برند در طول فصول سرد سال یعنی پاییز و زمستان با این مسئله دست و پنجه نرم می کنند اما به معنای آن نیست که در بهار و تابستان هیچ خبری از این اختلال نیست. بررسی ها نشان می دهد افرادی که در مناطق کوهستانی زندگی یا در مشاغل شغلی کار می کنند و در نتیجه ممکن است در تابستان در طول روز بیشتر خواب باشند، احتمال دارد در گیر افسردگی فصلی در بهار تابستان شوند. بخشی از دلیل این که متخصصان از اصطلاح «افسردگی فصلی» به جای افسردگی پاییزی استفاده می کنند، همین موضوع است چرا که این نوع افسردگی مختص فصل پاییز و زمستان نیست.

۲ افراد مبتلا به افسردگی فصلی در کل طول سال افسرده اند

اگر فردی در تمام طول سال در گیر نشانه های افسردگی است و تغییر فصل، تغییری در حال او ایجاد نمی کند، به احتمال زیاد به افسردگی فصلی مبتلا نیست و باید از نظر ابتلا به افسردگی به صورت عمومی بررسی شود. یکی از مهم ترین خطوط تمایز افسردگی فصلی از افسردگی به صورت عمومی همین محدود بودن افسردگی به زمان هایی از سال است. افرادی که در گیر افسردگی فصلی هستند، در روز های بلند سال ممکن است شادترین آدم نباشند اما مطلقا افسرده هم نیستند. توجه به این تفکیک اهمیت دارد چرا که در مان افسردگی فصلی تفاوت هایی با افسردگی عمومی دارد.

۳ نه فقط روز های کوتاه که هوای ابری هم افسردگی می آورد

زمانی که روز ها کوتاه می شود، تغییری در بدن ما رخ می دهد. در طول زمان تاریکی میزان ترشح هورمون ملاتونین در بدن ما افزایش می یابد. این هورمون در میزان کم باعث ایجاد احساس خواب آلودگی می شود اما اگر میزان آن ترشح آن افزایش بیشتری پیدا کند،



خواب تان را بیشتر کنید! در طول روز بیدار بمانید و شب ها زودتر بخوابید تا بدن استراحت بیشتری داشته باشد و توانایی مقابله با بیماری ها را پیدا کند. دوره تاریکی طولانی تر مساوی با دوره خواب طولانی تر است، به شرطی که تبدیل به پرخوابی نشود.

برنامه ای برای شب های بلند داشته باشید! اگر در این فصل برنامه ای نداشته باشید تا مشغول شوید، به مرور خسته و کسل خواهید شد. مطالعه، صحبت با اعضای خانواده، دوستان و تماشای فیلم، هم روحیه شما را تقویت و هم وقت تان را پر می کند.



نور در مانی بهترین در مان برای این اختلال است

یکی از مهم ترین دلایل بروز افسردگی فصلی، کاهش طول روز و در نتیجه کاهش مدت در معرض نور طبیعی بودن است. به واسطه همین موضوع هم روش نور در مانی برای مبتلایان به این اختلال ابداع شده است. این روش یکی از در مان های رایج و معتبر برای افسردگی فصلی است. در این روش در مانی افراد روزانه و اول صبح باید به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در معرض نور مخصوصی قرار گیرند اما یاد تان باشد هر چند این روش در مانی موثر و معتبر است اما برای همه جواب نمی دهد و بهترین روش در مانی برای همه مبتلایان نیست. برخی افراد برای در مان افسردگی فصلی شان باید دارو استفاده کنند. در کنار آن استفاده از ویتامین دی هم یکی دیگر از توصیه ها برای مبتلایان به این اختلال است. البته روان در مانی هم گاهی اوقات می تواند کمک کننده باشد.

افسردگی فصلی فقط یک افسردگی خفیف است

برخی افراد تصور می کنند وقتی از افسردگی فصلی صحبت می کنیم منظور مان نهایت، همان حس بی حوصلگی است که ممکن است به سراغ خود آن ها هم در روز های سرد سال بیاید اما واقعیت این است که افسردگی فصلی گاهی اوقات می تواند از نوع افسردگی شدید باشد. با توجه به این نکته، هر چند برای فردی که با افسردگی فصلی دست و پنجه نرم می کند، داشتن خواب منظم، تحرک بدنی در فضای باز و تغذیه مناسب توصیه های بدی نیستند می توانند در مان موارد خفیف تر نقش داشته باشند اما یاد تان باشد در صدی از افراد، حتی اگر همه این کار ها را هم انجام دهند، باز هم نیاز به مداخله تخصصی دارند.