

توصیه‌هایی برای لذت‌بردن حداکثری از پاییز

اسفند انگار مقدمه‌ای است برای بهار، برای روزهایی که هوا خوب است، برای روزهایی که همه چیز با چند روز قبلش فرق‌های اساسی دارد. کل پاییز هم مقدمه‌ای است برای زمستان.



اسفند انگار مقدمه‌ای است برای بهار، برای روزهایی که هوا خوب است، برای روزهایی که همه چیز با چند روز قبلش فرق‌های اساسی دارد. کل پاییز هم مقدمه‌ای است برای زمستان.

به گزارش ایسنا، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: کلاً هیچ فصلی مثل پاییز غافل‌گیری حسابی ندارد، یکپو روزها کوتاه می‌شود، عصر از خواب بیدار می‌شوی و می‌بینی همه جا تاریک شده، نمی‌دانی شب خوابیدی و نیمه شب بیدار شدی یا روز خوابیدی و عصر بیدار شدی. پاییز انواع غافل‌گیری را با تغییر ساعت رسمی کشور، ایجاد شوک به ساعت بیولوژیک بدن، کاهش نور و... به همراه دارد. انگار از وسط خواب خوش‌پریدی و دیدی وسط کلی گرفتاری هستی. برای همین است که در این فصل حس و حال آدم‌ها متفاوت می‌شود. برخی شاعر می‌شوند، برخی افسرده، بعضی‌ها دنبال ژست‌های تکراری عکاسی با برگ‌ها هستند و یک عده فکر می‌کنند اگر پیامک فلسفی به گروه خانوادگی ارسال نکنند امتیاز بخش پاییزی زندگی‌شان را از دست داده‌اند. کلاً به خاطر همان تغییرات یکپوویی و زیاد، انطباق با پاییز سخت است، برای همین بعضی‌ها با اغراق زیاد این فصل را خیلی متفاوت، زیبا و پر از شور می‌دانند و خیلی‌ها هم هرچیز غم‌انگیزی را به این فصل نسبت می‌دهند. برای همین تعجب نمی‌کنیم وقتی مانی رهنما ترانه «پاییز» حامد صوفی پور را می‌خواند و می‌گفت: «وقتی تموم لحظه‌ها درده/ وقتی تموم برگ‌ها زرده/ وقتی هوام بارونیه سرده/ از زندگی بدون تو سیرم/ شاید دارم پاییز می‌گیرم» و به همین هم اکتفا نکرد و گفت «بی‌روح و از شاخه می‌ریزم/ این روزها خیلی غم‌انگیزم/ دلخوشی‌ها دور می‌ریزم، با زندگی بی‌تو درگیرم، شاید دارم پاییز می‌گیرم» و با گفتن این بخش تیر آخر را هم به پاییز زد و از هر چه پاییز بود انتقام گرفت: «تو نیستی و این بی‌کسی کم نیست/ این چاردیواری که خونه ام نیست/ این غمه اینا بپونه ام نیست/ بین زمین و آسمون گیرم/ شاید دارم پاییز می‌گیرم». اما واقعاً پاییز این قدر غم‌انگیز و پرمکافات است؟ حس و حال پاییز غم‌انگیز است یا ما کمی خز ماجرا را درآوردیم؟ اگر واقعاً در پاییز حال ما بد شد چه کار کنیم؟ با کاهش روز و شب‌های طولانی، اوقات فراغت بیشتری هم در منزل داریم، تکلیف وقت مان چه می‌شود؟ خب این پرونده تمام پاییزی جنبه‌های مختلف پاییز و بلای احتمالی را که سرمان می‌آورد، بررسی می‌کند. با ما باشید.

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 حال و هوای این فصل آشنا شویم.

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

پاییز از راه رسید و کم‌کم هوای ابری، صدای خش‌خش برگ‌ها، باران‌های پاییزی، روزهای کوتاه‌تر و... مهمان‌خانه‌های مان خواهد شد. پاییز فصل رنگ‌هاست و یکی از زیباترین فصل‌های خداوند؛ اما برای بعضی از ما همین فصل خوش‌آب‌ورنگ، مترادف شده با دلشوره، افسردگی، بی‌حوصلگی و... با آمدن پاییز بعضی افراد نه تنها از دیدن این همه رنگ‌های زرد و نارنجی حال‌شان جا نمی‌آید بلکه پاییز برای‌شان همراه می‌شود با ملال و احساس تنهایی. در ادامه، نکاتی درباره دلایل تجربه چنین احساس‌هایی و راهکارهایی برای لذت بردن بیشتر از حال و هوای این فصل مطرح خواهد شد.

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 می‌شود و احساس ملال می‌کنند. واقعیت این است که طیف گسترده‌ای از افسردگی (از ملال و دلتنگی ساده پاییزی گرفته تا یک اختلال افسردگی اساسی) در پاییز و زمستان گریبان‌خیزی‌ها را می‌گیرد و نمی‌توان گفت هر فردی که در این فصل احساس دلگیری و ملال دارد، لزوماً دچار اختلال افسردگی فصلی شده است. هرچند برای این الگو علل مختلفی پیشنهاد شده اما نمی‌توان قاطعانه گفت کدام یک عامل ایجادکننده 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 احساسات را بر عهده دارند و تغییر در ساعت بیولوژیک بدن، داشتن سابقه خانوادگی و آمادگی زیستی از عواملی هستند که پژوهش‌ها نقش آن را در ایجاد افسردگی در پاییز و زمستان تایید کرده‌اند.

از دیدن زیبایی های پاییز لذت ببرید | پاییز هم مانند دیگر فصل ها زیباست حتی اگر ما از آن لذت نبریم. با رعایت پروتکل های 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 بویید تمرکز کنید. صدای پاییز را می شنوید؟ صدای باد، صدای باران، صدای خش خش برگ ها، صدای پرند ها و ... طیف رنگ ها شگفت انگیز نیست؟ می توانید رنگ ها را از هم تفکیک کنید؟ به درختان مختلف نگاه کنید. آیا رنگ آن ها متفاوت است؟ زیباترین آن ها از نظر شما کدام است؟ قطرات باران، بوی خاک باران خورده، رنگین کمان، ابرهای آسمان، نور کش آمده آفتاب روی فرش و ... زیبایی های پاییز بی شمارند، کافی است آن ها را کشف کنید.

تنبلی پاییزی را کنار بگذارید | یک برنامه منظم اجازه نمی دهد تنبلی بر شما غلبه کند. به موقع بخواهید و به موقع بیدار شوید حتی اگر روزهای اول این کار برای شما بسیار سخت باشد، اما خود را به اجرای برنامه ملزم کنید. زود خوابیدن و صبح زود بیدار شدن بهترین برنامه است زیرا شما می توانید حداکثر استفاده را از نور آفتاب و روشنایی روز ببرید. برای فعالیت های تان برنامه ریزی کنید. می توانید هرشب برنامه فردا را بنویسید یا به صورت هفتگی برنامه ریزی کنید. در برنامه روزانه علاوه بر وظایف و تکالیف روزانه و اجباری، فعالیت های متنوع و لذت بخش را هم بگنجانید.

در لاک تنهایی فرو نروید | اجازه ندهید میل به تنهایی و انزوا شما را در خود فرو ببرد. بعضی افراد در این فصل به بهانه بی حوصلگی، جواب تلفن های دوستان و فامیل را نمی دهند، غافل از این که این کار بیش از پیش شما را بی حوصله و افسرده می کند. بهتر است یک سری قوانین ساده برای خود بگذارید؛ مثلاً هر هفته حتماً به دو نفر از عزیزان تان تلفن و با آن ها صحبت کنید و حداقل یک بار با دوستان تان در فضای باز قرار ملاقات بگذارید. خرید کردن، نوشیدن چای، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، قدم زدن و ... تمام این کارها در کنار دوستان صمیمی لذتی دو چندان خواهد داشت. حمایت اجتماعی و شبکه دوستان می تواند از شما در برابر افسردگی مراقبت و عصرهای دلگیر پاییزی را به عصری دلنشین تر تبدیل کند.

متولدان پاییز دانش آموزان بهتری هستند و بیشتر عمر می کنند؟

مهسا کسنوی | مترجم

بر اساس یکی از گزارش های متفاوت و جالب وزارت آموزش و پرورش انگلیس، دانش آموزانی که در پاییز متولد می شوند از دانش آموزانی که متولد فصل های دیگر سال هستند، نمرات بهتری را در مدرسه کسب می کنند، پیشرفت تحصیلی آن ها نسبت به دیگران بیشتر است و جزو شاگردهایی با نمرات بالا هستند. فقط نمرات بالا و پیشرفت تحصیلی در انحصار پاییزی ها نیست، بر اساس مطالعه ای که دانشگاه شیکاگو روی ۱۵۰۰ نفر انجام داده است، بچه هایی که در پاییز به دنیا می آیند (بین سپتامبر و نوامبر)، بیشتر از بچه هایی که در ماه های دیگر متولد می شوند، عمر می کنند. شاید بتوان گفت طولانی ترین عمر را پاییزی ها دارند. پس اگر به دنبال عمر طولانی هستید باید حتماً پاییزی باشید! یک نظریه نشان می دهد علت این اتفاق، قرار گرفتن در معرض عفونت های فصلی (به ویژه در تابستان) در اوایل زندگی است. این اتفاق تأثیر طولانی مدت بر سلامتی شما دارد و باعث می شود شما بدن مقاوم تر و سالم تری داشته باشید. طبق مطالعه ای که در مجله بین المللی پزشکی ورزشی منتشر شده، پسران نوجوانی که در پاییز (ماه نوامبر میلادی) متولد شده اند، در آزمایش قلبی، تنفسی و قدرت، در مقایسه با دیگران به طور متوسط ۱۰ درصد نمره بالاتری کسب کرده اند.

پاییز؛ فرصتی برای شنیدن و در خیال غرق شدن

محمدعلی محمدپور | روزنامه نگار

فصل پاییز یعنی همان روزهایی که تا تکان بخوری ساعت ۵ و ۶ عصر شده و هوا تاریک می شود. آن وقت شب می رسد و ساعت های بیشتری را در خانه هستیم. در این شرایط، گوش کردن به پادکست ها، کتاب های صوتی، سفرنامه ها و داستان ها می تواند پیشنهاد خوبی باشد تا اوقات خودمان را غنی تر و مفیدتر بگذرانیم. در ادامه چند پادکست و سایت را به شما پیشنهاد می دهیم.

رادیو ساگا | افسانه هایی از سرزمین های دور

در بین مردم همه سرزمین های جهان، قصه های مکتوب یا شفاهی وجود دارند که واقعیت ها و خیال های مردم آن سرزمین را با خود درآمیخته اند. شنیدن این قصه ها می تواند یک سفر خیالی به آن سرزمین دور باشد. خوب می دانیم که در دنیای قصه ها،

نشد وجود ندارد و اصلاً شاید هم همین دلیل جذابیت قصه‌ها باشد. این که پر از اتفاقات عجیب و ناشناخته است، آن را دوست داشتنی‌تر می‌کند. رادیو ساگا، پادکستی است که ما را با افسانه‌ها و اسطوره‌هایی از سرزمین‌های دور آشنا می‌کند. سرزمین‌های پرمزورازی مانند یونان، هند، ژاپن و آمریکای جنوبی. راوی رادیو ساگا لحن خوبی برای روایت قصه دارد. اصلاً 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 شده است.

ایران صدا | گنجینه بزرگی از کتاب‌ها و قصه‌ها

جمع شدن دنیایی از کتاب‌ها، قصه‌ها، قطعات موسیقی و برنامه‌های نمایشی رادیو در یک جا بسیار می‌تواند اتفاق مهمی باشد. برنامه موبایلی و وبسایت «ایران صدا» یک چنین جاهایی است. جایی که شما ساعت‌ها می‌توانید به برنامه‌های رادیویی از شبکه‌های مختلف گوش کنید بدون آن که خسته شوید، کافی است اهل رادیو بوده و حس خوب آن را قبلاً تجربه کرده باشید. داستان‌ها، کتاب‌های گویا، بخش مخصوص کودکان، آرشیوی 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 گفت‌وگومحور است اما موضوع آن کتاب است. کتابگرد پادکستی کتاب‌محور است. در این پادکست، قرار نیست کتاب‌هایی به انتخاب سازنده آن معرفی یا خوانده شود. کتابگرد به سراغ افراد اهل قلم و شناخته شده‌ای می‌رود که سال‌هاست عاشق خواندن و کتاب‌اند. در این پادکست میزبان این برنامه، محسن پورمضانی که خودش طنزنویس و داستان‌نویس است، با مهمانان خودش از دنیای کتاب‌ها می‌گوید. همچنین مهمانان در هر قسمت کتاب‌های موردعلاقه‌شان را نیز معرفی می‌کنند. حامی پادکست کتابگرد اپلیکیشن طاقچه است که خود کتابخانه‌ای الکترونیک است.

رادیو جولون | جولانی شنیداری دور دنیا

ما نمی‌توانیم 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، شما را به جایی می‌برد که دل‌تان می‌خواهد از نزدیک آن‌ها را ببینید. پادکست فارسی رادیو جولون، پادکستی از زبان سفردوستان است. پادکستی که هر فرد دوستدار سفری یک بار که آن را بشنود، نمی‌تواند از آن دست بکشد. این روزها که پایمان برای رفتن بسته است، همسفر شدن با رادیو جولون صفاک دیگری دارد.

چرا پاییز با غم و دلتنگی و ادا گره خورده است؟

الهه توانا | روزنامه نگار

کسی یادش هست پاییز چطور از «پادشاه فصل‌ها» ی اخوان ثالث به پادشاه خربازی تبدیل شد؟ یکهو سروکله این همه مفتخر به اتفاقی طبیعی در گردش طبیعی فصول، از کجا پیدا شد که هرکس پاییز به دنیا آمده باشد، خودش را «با افتخار، پسر مهر» یا «متولد پاییز ^_^» یا یک «آزردخت عاشق پیشه» معرفی می‌کند؟ پسرهایی که عشق اول و آخرشان، والده محترم‌شان است و دخترهایی که شعار «بابام یعنی دنیام» سرلوحه زندگی‌شان است، ناگهان در فرصت سه ماهه پاییز کی وقت می‌کنند عاشق شوند و شکست عشقی بخورند و ناله‌های زارشان گوش فلک را کر کند؟ دقیقاً چه اتفاقی رخ داد که مردم شروع کردند به تیریک گفتن اول مهر به یکدیگر با ارسال پیام‌های به ظاهر ادبی و باطنی بی‌معنی؟ لازم نیست خیلی دور برویم و پای رسوم ایران باستان را به میان بکشیم و جو پاییزی روزگار معاصر را به جشن «مهرگان» و مانند آن نسبت بدهیم. برخورد کلیشه‌ای امروز با پاییز، نسبتی با بزرگداشت این فصل در ایران باستان ندارد که می‌دانیم اهمیتش بابت شروع سال زراعی از ابتدای مهر بوده و پیوند محکمی با زندگی روزمره مردم داشته است. خب همین‌طور که دارید به دلایل رونق خربازی در پاییز فکر می‌کنید، من هم حدس‌هایم را برای تان می‌گویم.

عاشقانه‌های آبکی

ترانه‌هایی را که در وصف پاییز خوانده شده است، مرور کنید. دل‌تان گرفت؟ دوست دارید سرتان را بگذارید روی شانه کسی و های‌های گریه کنید، درحالی که هیچ اتفاق غم‌انگیزی برای تان تداعی نشده است؟ بیایید با یک واقعیت ساده مواجه شویم؛

ترانه ساختن با «پاییز» کار ساده ای است. اگر باور ندارید، همین الان در گوگل جست و جو کنید: «آهنگ+پاییز»؛ در دو، سه نتیجه اول جست و جوی تان دست کم ۷۰ ترانه راجع به پاییز پیدا می کنید که همه شان هم مثل هم اند. خواننده با حزن تصنعی گلایه می کند که محبوب بی وفا رهاش کرده و او مثل برگ های پاییزی زرد و نزار شده است یا همچون ابری گرفته در پاییز، سخت می بارد. دردسترس بودن چنین تشبیه های نخ نمایی هر ترانه سرای تنبلی را وسوسه می کند که به جای کار سخت خلق تصاویر شاعرانه جدید، همان قبلی ها را به هم بیافد و کار را جمع کند. از آن گذشته، پاییز، قافیه خورش هم ملمس است؛ عزیز، غم انگیز، مریض، لبریز و... . گره خوردن پاییز با این عاشقانه های آبکی، یکی از دلایلی است که بعضی ها جدی باورشان می شود از محبوب فرضی شکست خورده اند!

خلاقیت های کشکی

برنامه شبانگاهی «رادیوهفت» را یادتان هست؟ از معدود کارهای قابل اعتنای صداوسیما که مجموعه ای دوست داشتنی از شعر و موسیقی و داستان بود و به حق طرفدارهای زیادی داشت. تا آن جا که حافظه من قد می دهد، اولین تریک گفتن های پاییزی به تقلید از آن برنامه شروع شد که هرسال، اول مهر یک ویژه برنامه داشت در مدح پاییز. حالا چه اشکالی دارد، چه به پیروی از رادیوهفت و چه به هر دلیل دیگری، پاییز را به هم تریک بگوییم؟ خب ایرادی که به این کار وارد نیست اما آن جایی که مرز متن ادبی و خزعلب مخدوش می شود، کار از دست می رود و خز بودن نویسنده های متن های ارسالی به پای پاییز از همه جایی خبر نوشته می شود. حالا بماند که این پیام ها هم درست مثل ترانه ها هیچ حرف تازه ای برای گفتن ندارند؛ یا متولدان این فصل را به دلایلی غیرقابل درک تا عرش اعلا بالا می برند و به افتخارکردن های موهوم دامن می زنند؛ یا به خواننده هشدار می دهند که اگر «این پاییز» عاشق نشود، مغبون و بیچاره دو عالم خواهدبود و آدم را می گذارند توی رودربایستی که امسال حتما یک لباس گرم جیب دار بخرد تا اگر عاشق شد، دست محبوبش توی سرمای بی رحم پاییز، یخ نکند!

ژست های الکی

اول مهر تا همین چندسال پیش، زمان بازگشایی مدارس بود و مناسبش اتوکشیدن لباس فرم مدرسه و آماده کردن کوله پشتی و کوک کردن ساعت. حالا اما ساکنان دایمی فضای مجازی، چشم می کشند مهر از راه برسد تا همه سه ماه آینده را به برگزاری مراسمی من درآوردی بگذرانند. این مراسم معمولا با پست یا استوری کردن «یک نفر در راه به روی حضرت پاییز وا کند» یا نقل قولی از رادیوچهرازی شروع می شود: «چرا همه رفته بودنشون رو می دارن واسه پاییز؟ چرا پاییز هیشکی برنمی گرده؟» که در این جا جا دارد از نقش پررنگ این پادکست در تبدیل کردن پاییز به ادا، قدردانی به عمل بیاوریم. مراسم با عکاسی از نارنگی، غلتیدن روی کپه ای از برگ خشک، گرفتن یک برگ خشک جلوی نیمی از صورت و پاشیدن مقدار قابل توجهی برگ خشک به سروصورت ادامه پیدا می کند. اگر بخت یار باشد و باران ببارد، شیفتگان ژست های سانتی مانتال به اوج رضایت می رسند؛ عکس با ماگ چای پشت پنجره خیس به همراه کپشنی سوزناک، همان چیزی است که به پاییز کلیشه شده رسمیت می بخشد؛ البته ما که بخیل نیستیم. اگر با پاییز کیف می کنید، کیف تان کوک! ولی واقعا لازم نیست تحت تأثیر جو عمومی، ادای دلتنگی و غم و فراغ دریاورید و حال بقیه را هم بگیرید.