

کیمبرلی برنمن در دانشگاه راجرز می گوید: علم به سادگی قدم زدن در محله خود و کمک کردن به کودکان برای بسط دادن کنجکاویشان است

## چالشی به نام فیلتر نگاه والدین پاییز باشادی زورکی

آمنه اسماعیلی  
نویسنده



من هیچ وقت از پاییز خوشم نمی آمد. هیچ وقت نفهمیدم زوال و غم انگیزی پاییز چرا باید دل انگیز باشد. رخوت و سردی پاییز حتی بیشتر از زمستان اذیتم می کند. ولی دوست ندارم این را به پسرانم منتقل کنم. باید آنها بدون فیلتر نگاه من با هر چیز مواجه شوند. همه چیز را خوب ببینند و بعد ارتباط خودشان را با آن بسنجند.

این موضوع همیشه برایم یک چالش جدی است؛ چیزی که تو دوستش نداری لزوماً برای همه بد نیست. سال گذشته، اول پاییز، در استیلای بی رحم کرونا و آنلاین بودن کارهایمان مجبور شدیم به یک سفر طولانی به شهری بارانی برویم و مشکلی را که به وجود آمده بود حل کنیم.

پاییز... در یک شهر بارانی... مشکل بفرنج ملکی که باید مدام کشمکش دعا و کلاتتری و مشاور حقوقی را تحمل می کردیم، من را وارد بحران بدی کرده بود. امیرحسین کلاس اولی می نشست پای کلاس هایش و همه چیز در حالت غم انگیزی پیش می رفت تا اینکه یک روز به من گفت: «مامان! نکنه شما پاییز رو دوست نداری، این اتفاق اعصاب خرد کن در پاییز برات افتاده؟ توی اون فیلمی که اون روز با داداش می دیدم، یکی از شخصیت ها گفت: وقتی حالت خوب نباشه اتفاقای بد بیشتری میفته...»

گفتم: «فکر نمی کنم این طور باشه... البته این حرف هم درسته ولی... نه... فکر نمی کنی ربطی داشته باشه...»

اولین پاییزی بود که امیرحسین محصل بود و این پاییز نمونه مثال زدنی برایش می شد و این مرا فکری کرده بود.

عصر مادر بزرگش زنگ زد و حالشان را پرسید. امیرحسین گفت: «مامانم پاییز رو دوست نداره... توی پاییز هم اعصابش بهم ریخت. بابا خوبه... بابا پاییز رو دوست داره...»

حرفش که تمام شد، گفتم: «تو چرا فکر می کنی حال بابا خوبه؟ این یه مشکل خانوادگیه که بابا هم بابتش عصبانیه و با هم داریم تلاش می کنیم که حلش کنیم...»

گفت: «بابا خوشحال تره ولی مامان... تو اخمت بیشتره...»

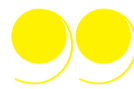
امیرحسین هم با زیون بازه کودکانه تأییدش کرد و گفت: «راست میگه گیگه مامان»

حاضر شدم بروم زیر باران آن شهر بارانی و فکر کنم، از اینکه در یک شرایط بد ناخواسته آن هم در پاییز خوشحال باشم برایم خیلی سخت بود. ولی هوای بهاری چشممان آنها برایم خیلی مهم تر بود.

خو نیز اتفاق می افتد. علت دیگر می تواند کمبود ویتامین د باشد. به خاطر کمتر قرار گرفتن در معرض نور خورشید در فصل های سرد، ویتامین د کمتری در بدن تولید می شود. ویتامین د تأثیر بسزایی در ترشح هورمون سروتونین دارد که شادی آفرین است.

افزایش ترشح هورمون ملاتونین، این هورمون وظیفه تنظیم الگوی خواب را برعهده دارد که با طولانی شدن شب و ترشح بیشتر این هورمون احساس خواب آلودگی افزایش پیدا می کند.

افزایش آلودگی هوا در فصل های سرد، دلیل دیگری برای افزایش اختلالات افسردگی فصلی است.



**ماسک و گردن بند**  
با یک ماسک پاییزی که از برگ های قرمز یا روشن درست شده وارد پاییز شوید. می توانید با نخ، برگ ها را به هم متصل کنید و یک گردن بند پاییزی بسازید. بچه ها عاشق درست کردن و پوشیدنش می شوند.



### به کودکان فصل ها را یاد دهید

هفته ای یا ماهی یک بار فرزندتان را به پارک یا جنگلی ببرید. حین قدم زدن بایستید و به اطراف نگاه کنید، گوش دهید، بو بکشید و لمس کنید. در همین حال برای بسط دادن دانش لغوی شان سؤال هایی مانند هوا سرد است یا گرم، دما بالاست یا پایین، هوا مرطوب است یا خشک، بارانی است یا مه آلود نیز بپرسید. در مواجهه با این تجربه های جدید کودکان، درگیر توضیحات علمی نشوید. در عوض روی مشاهدات عینی تمرکز کنید.

ماشین می نشینیم و می خوریم... عدس پلو درست کرده بودم. برداشتم و با یک پتو و چند بشقاب راهی شدیم. هیچ جا خشک نبود. نشستیم در ماشین و کنار یک جنگل ناهارمان را خوردیم. پیاده شدیم و عکس گرفتیم و هوای خنک که صورتشان را گزید، نشستیم در ماشین و برگشتیم.

ظرف ها را که گذاشتم روی سینک، یک قطعه سه تار لطفی بخش کردم و ظرف ها را شستم. جلوی آینه رفتم و دیدم موهام چقدر بی حوصله با یک کش بسته شده اند. بازشان کردم و همان طور که امیرحسین گفت بستمشان.

هیچ چیز عوض نشده بود. اما من حالم خیلی بهتر شده بود. همه جا را با آن جاروی دستی قدیمی جارو کردم و دلم برای اسباب اثاثیه ام در شهر خودمان تنگ شد. امیرحسین و امیرحسین می دویدند و بازی می کردند، که من را دیدند و یک دفعه صدای موسیقی توجهمان را جلب کرد. امیرحسین گفت: «ئه! موها تو این طوری بستی که...» امیرحسین هم گفت: «آین (آهنگ) هم گذاشته مامان...»

گفتم: «شب می خوایم بریم به رستوران کشف کنیم...» پریدند بالا و پایین و هورا کشیدند و رفتند سراغ بازی شان. امیرحسین برگشت و من را بوسید و گفت: «تویه ابرقهرمانی مامان... بابا! مامان یه ابرقهرمانه. باغمگینی شدامان شده...»

گفتم: «شب می خوایم بریم به رستوران کشف کنیم...» پریدند بالا و پایین و هورا کشیدند و رفتند سراغ بازی شان.

امیرحسین برگشت و من را بوسید و گفت: «تویه ابرقهرمانی مامان... بابا! مامان یه ابرقهرمانه. باغمگینی شدامان شده...»

عقل اندر سغیه نگاهم کرد. گفتم: «آره... شاید پیدا بشه... نشد هم توی

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم

دقت کنم



نمادهای مادر  
شاد در چشمان  
امیرحسین خیلی  
جالب بود برایم؛ پلو  
زعفرونی می ریزی  
روی پلو... بوهها...  
یا موسیقی  
گوش می کنی...  
صداها...  
خیلی ابرقهرمانی  
بود که در آن شرایط  
نفسگیر بخواهم  
به چنین جزئیاتی  
دقت کنم



### برای مقابله با افسردگی فصلی چه کنیم؟

اما در صورت افزایش علائم افسردگی فصلی، با پزشک یا متخصصان روانشناسی کنید و از مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک ترسید. بهتر شدن حال روحی کیفیت زندگی تان را افزایش می دهد.

برای خودتان تنظیم کنید تا در صورت بروز علائم بد حالی و افسردگی بتوانید با کمک آن برنامه به کارها رسیدگی کنید.

**روابط اجتماعی تان را حفظ کنید.**

انزوای اجتماعی هم می تواند علت افسردگی باشد هم معلولش، پس تا جایی که می توانید روابط تان را حفظ کنید و با دوستان تان در ارتباط بمانید. مخصوصاً شب های پاییزی که مناسب دورهمی و میهمانی است.

**برنامه ریزی کنید.**

یک برنامه دقیق روزانه

**ویتامین د مصرف کنید.**

همان طور که گفته شد، کمبود ویتامین د تأثیر بسزایی در افسردگی فصلی دارد، با مصرف مکمل های دارای ویتامین د به میزان قابل توجهی خلق و خوی افراد بهتر می شود.

**روزها پیاده روی کنید.**

قدم زدن در طول روزهای آفتابی و استفاده از نور خورشید می تواند اثر خوبی بر کم شدن حس افسردگی داشته باشد.

**برنامه ریزی کنید.**

یک برنامه دقیق روزانه

