

هوای پاییزی، حال پاییزی

از پیاده‌روی در خیابان‌های خیس و شنیدن موسیقی با هدفون تا کافه‌نشینی، کتاب‌خوانی و خاطراتی که با برگ‌های زرد بر می‌گردند

علیرضا کاردار | روزنامه‌نگار



هر چند هنوز هوایین گرم و سرما دودل است، ولی روی کاغذ وارد پاییز شده‌ایم. همان فصلی که مردم یا عاشقش هستند، یا از آن متنفرند! پاییز که از راه می‌رسد خیلی چیزها در زندگی همان چیزهای قبلی هستند، اما انگار مزه‌شان عوض می‌شود. یک فنجان چای در هوای خنک دلچسب‌تر است. پیاده‌روی وقتی برگ‌های زرد زیر پا صدا می‌دهند، لذت دیگری دارد. موسیقی با هدفون در یک عصر ابری شنیدن‌ی‌تر می‌شود و حتی نشستن چند دقیقه‌ای کنار پنجره و تماشای خیابان، به‌کاری دوست‌داشتنی تبدیل می‌شود. پاییز شاید بیش از آن که فصل تغییر طبیعت باشد، فصل تغییر حال‌وهوای آدم‌هاست. فصلی که شهر را کمی آرام‌تر، خانه‌را گرم‌تر و خاطرات را نزدیک‌تر می‌کند. هر چند برای بعضی‌ها پاییز آغاز فصل سرماخوردگی، خشکی پوست، آلرژی و حتی افسردگی و برای پاکبان‌ها فصل جارو زدن‌های چندبار در روز و چند برابر شدن کار باشد، اما همان‌ها هم منکر زیبایی و حال‌وهوای خاص پاییز نمی‌شوند. در این پرونده سراغ همین لذت‌های ساده‌رفته‌ایم، کارهایی که هزینه‌یادی ندارند اما وقتی پاییز از راه می‌رسد بیشتر از همیشه می‌چسبند.

پاییز | فصل لذت‌های کوچک

شاید اگر بخواهیم دلیل علاقه خیلی‌ها به پاییز را پیدا کنیم، لازم نباشد دنبال اتفاق بزرگی بگردیم. پاییز مجموعه‌ای از اتفاق‌های کوچک است. قدم زدن در خیابان، گوش دادن به یک آهنگ قدیمی، شنیدن یک پادکست در مسیر، نوشیدن چای کنار پنجره، نشستن در کافه، باز کردن یک کتاب، خوردن غذای گرم، چرت زدن در عصر بارانی، تماشای یک فیلم قدیمی، خریدن یک دفتر یادداشت‌نو، عکس گرفتن از برگ‌های زرد، فرستادن یک پیام به دوستی که مدت‌هاست ندیده‌ایم و شاید مهم‌تر از همه، چند دقیقه خلوت با خودمان. در روزگاری که بیشتر وقت‌ها دنبال اتفاق‌های بزرگ هستیم، پاییز یادمان می‌دهد حال خوب می‌تواند از چیزهای بسیار

یکی از نخستین تغییرات قابل مشاهده پاییز، زودتر تاریک شدن هواست. ساعت‌هایی که در تابستان هنوز روشنایی روز وجود داشت، حالا کم‌کم با نور چراغ‌های خیابان پر می‌شود. در این ساعت شهر چهره دیگری پیدا می‌کند. چراغ خودروها روی آسفالت خیس کشیده می‌شوند، و پتیرن مغازه‌ها بیشتر به چشم می‌آیند و آدم‌ها با لباس‌های گرم‌تر محل کار یا تحصیل به خانه برمی‌گردند. این تغییر، ریتم زندگی را هم کمی جابه‌جا می‌کند. آدم‌زودتر به خانه می‌رود، زودتر چراغی روشن می‌کند و شاید شب را زودتر آغاز کند. یک بار در ساعت‌های ابتدای عصر، بدون مقصد مشخص در شهر قدم بزنید. همان خیابانی که هر روز می‌بینید، با تاریکی زود هنگام، چراغ‌ها و هوای خنک تصویر متفاوتی خواهد داشت. از طرف دیگر خواب عصرگاهی و سوسه‌ای است که مقاومت در برابرش سخت است. پاییز برای خواب هم فصل خطرناکی است! یک عصر خنک، صدای باران و پتوی سبک کافی است تا تصمیم

تاریکی | شب‌های طولانی و خانه و خواب

بگیریم لحظاتی چشم‌هایمان را ببندیم. اما گاهی چند دقیقه تبدیل به چند ساعت می‌شود. خواب عصرگاهی برای بسیاری از آدم‌ها بخشی از لذت فصل سرد است. هر چند اگر طولانی شود، ممکن است خواب شب را هم به هم بزنند. با این حال یکی از لذت‌های ساده پاییزی همین فرصت کوتاه برای استراحت است، مخصوصاً برای کسانی که روزشان با کار و رفت‌وآمد و شلوغی گذشته است.



بوی باران | خاطره‌ای که دیده نمی‌شود

پاییز را می‌توان با چشم دید، اما فقط چشم نیست که این فصل را می‌شناسد. بوی خاک خیس بعد از باران، بوی برگ‌های مرطوب، بوی لباس‌های گرم و حتی بوی خانه‌ای که دوباره فصل استفاده از وسایل گرمایشی در آن شروع شده، برای خیلی‌ها بخشی از خاطرات

پاییزی است. بعضی‌ها قدرت عجیبی در زنده کردن خاطرات دارند. ممکن است بوی باران آدم را به حیاط خانه دوران کودکی ببرد یا بوی دفتر و کتاب نو، تصویر مدرسه را به ذهن برگرداند. این خاطرات معمولاً ناگهانی ظاهر می‌شوند، بدون این که تصمیم گرفته

پیاده‌روی | دیدن شهر از روی زمین

روز پاییزی با تابستانی فرق دارد. هوا خنک است و نور خورشید دیگر آن تند و ماه‌های گرم را ندارد. آدم‌هایی که از خانه بیرون می‌آیند لباس بیشتری پوشیده‌اند و بعضی‌ها دست‌هایشان را در جیب فرو برده‌اند. پیاده‌روها با برگ‌های زرد نارنجی پوشیده شده‌اند که چند روز قبل هنوز زنده بوده‌اند. در چنین روزهایی پیاده‌روی دیگر فقط وسیله‌ای برای رسیدن از این‌جا به آن‌جا نیست، خیلی‌ها

بعد از ساعت کاری مسیر کوتاه‌تری را که می‌توان با خودرو طی کرد، پیاده می‌روند. بعضی‌ها هدفون در گوش دارند، بعضی تلفن همراهشان را در دست گرفته‌اند و عده‌ای هم پایک همراه قدم می‌زنند. پاییز برای قدم زدن فصل مناسبی است. نه مانند گرمای تابستان آدم را کلافه می‌کند و نه مثل سرمای زمستان از بیرون ماندن فراری‌مان می‌دهد. اگر باران بیارد هم که داستان کامل می‌شود، خیابان خیس،

انعکاس نورهای شهر روی آسفالت و صدای قدم‌ها و لاستیک ماشین‌هایی که از روی برگ‌های خیس عبور می‌کنند، منظره‌ای می‌سازد که با هیچ فیلتری ساختنی نیست. قرار نیست هر پیاده‌روی هدف و ورزشی داشته باشد. گاهی کافی است بعد از کار دو یا سه خیابان بیشتر راه برویم. همین تغییر کوچک می‌تواند فرصتی باشد برای فاصله گرفتن از حساب و کتاب، مزه‌کار، تلفن همراه و شلوغی روز.

هدفون | هم‌قدم روزهای پاییزی

خیابان‌های پاییزی یک همراه خوب می‌خواهند و برای خیلی‌ها این همراه، هدفون است. یک موسیقی قدیمی، یک قطعه بی‌کلام یا حتی یک پادکست می‌تواند مسیر معمولی خانه تا محل کار را به تجربه‌ای متفاوت تبدیل کند. موسیقی در پاییز یک ویژگی عجیب دارد: بعضی آهنگ‌ها که در فصل‌های دیگر عادی به نظر می‌رسند، در هوای ابری و خنک ناگهان معنای دیگری پیدا می‌کنند. ترانه‌های قدیمی هم جایگاه ویژه‌ای دارند. شاید چون پاییز خودش فصل خاطره است، یک آهنگ می‌تواند آدم را چند سال عقب ببرد، به یک خانه قدیمی، یک دوست، یک خاطره یا حتی دوره‌ای از زندگی که مدت‌هاست تمام شده است. برای همین یکی از سرگرمی‌های پاییزی می‌تواند سرزدن دوباره به فهرست موسیقی‌های قدیمی باشد، همان آهنگ‌هایی که مدت‌هاست نشنیده‌ایم.

گروهی هم کتاب‌صوتی‌پایک پادکست شنیدن را ترجیح می‌دهند. مهم این است چیزی پیدا کنیم که با ریتم قدم‌ها و حس و حال‌مان جور باشد. مزیت پادکست این است که برخلاف بسیاری از سرگرمی‌های تصویری، چشم را درگیر نمی‌کند. می‌توان به یک روایت گوش داد و هم‌زمان راه رفت، رانندگی کرد یا کارهای ساده روزمره را انجام داد. اگر یک اپیزود خوب پیدا کرده‌اید، لازم نیست حتماً آن را در خانه گوش کنید. یک پیاده‌روی طولانی‌تر انتخاب کنید و بگذارید پادکست بخشی از مسیر شود. گاهی چیزی که به یک روز معمولی تنوع می‌دهد، خودمسیر است.

ZENDEGI - SALAM

روزنامه خراسان ضمیمه

چهارشنبه ۱۵ مهر ۱۴۰۵
۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۸
۱۷ اکتبر ۲۰۲۶
شماره ۶۱۸۹

چای و کافه | پناهگاهی برای عصرهای سرد

اگر قرار باشد یک نوشیدنی را به عنوان سفیر غیررسمی پاییز انتخاب کنیم، چای یکی از گزینه‌های جدی است. فصل سرد که نزدیک می‌شود، کتری‌ها بیشتر به کار می‌افتند. فنجان یا استکان چای‌روی میز، بخار بالای آن و گرمایی که از میان دست‌ها منتقل می‌شود، بخشی از تجربه پاییزی خانه است. چای کنار پنجره یک مرحله جلوتر است. بیرون ممکن است باران بیارد، خودروها در خیابان حرکت کنند و مردم با عجله از کنار هم بگذرند، اما داخل خانه آرامش وجود دارد. شاید جذابیت چای فقط به طعم آن نباشد. چای یک «ایستگاه» است؛ فرصتی برای این که آدم چند دقیقه کاری انجام ندهد. گاهی ارزش یک فنجان چای به این است که برای خوردنش عجله نکنیم. گوشی را کنار بگذاریم، کنار پنجره بنشینیم و اجازه بدهیم چند دقیقه از روز بدون هیچ کار مفیدی بگذرد. با آمدن پاییز کافه‌ها برای خیلی‌ها جذاب‌تر می‌شوند. هر چند این روزها قیمت خوراکی‌های کافی‌شاپی برای خیلی‌ها زیاد است، اما یک بار که هزار بار نمی‌شود! کافه فقط محل نوشیدن قهوه نیست. می‌تواند دفتر کار، محل قرار، کتابخانه موقت یا حتی پناهگاهی چندساعته برای کسی باشد که می‌خواهد از شلوغی فاصله بگیرد. کسی کنار پنجره بنشیند و لپ‌تاپش را باز کرده است. میز کناری دو نفر در حال گفت‌وگو هستند. فرد دیگری کتابی در دست دارد و گاهی نگاهی از صفحه به خیابان می‌دود. کافه در پاییز، ترکیبی از زندگی آدم‌های مختلف است. لازم نیست برای رفتن به کافی‌شاپ همیشه منتظر دوست یا قرار کاری باشید. یک بار تنها بروید، یک میز انتخاب کنید، نوشیدنی ارزان سفارش دهید و کاری را انجام دهید که مدت‌هاست برایش وقت ندارید؛ کتاب بخوانید، بنویسید یا فقط بیرون را نگاه کنید.

کتاب | فرار کم‌هزینه از شلوغی

پاییز برای کتاب‌خواندن هم فصل مناسبی است. شب‌ها زودتر می‌رسند، هوا خنک‌تر است و ماندن در خانه جذاب‌تر می‌شود. در چنین شرایطی یک کتاب می‌تواند جای بخشی از سرگرمی‌های دیجیتال را بگیرد. کتاب‌خواندن پاییزی حتماً به معنی نشستن چند ساعته و تمام کردن یک رمان نیست. چند صفحه پیش از خواب هم می‌تواند شروع خوبی باشد. از طرف دیگر، پاییز فرصت مناسبی است برای برگشتن به کتاب‌هایی که نیمه‌کاره مانده‌اند. شاید در قفسه کتابی داشته باشیم که چند سال است منتظر برگشتن ماست. قرار نیست هر کتابی که شروع می‌کنیم تمام شود. اما اگر کتابی را واقعاً دوست داشته‌ایم و فقط به دلیل شلوغی رهایش کرده‌ایم، پاییز می‌تواند فرصت خوبی برای باز کردن دوباره همان صفحه باشد. دیدن فیلم و سریال هم در شب‌های طولانی فصل سرد، حال دیگری دارد. مخصوصاً آن‌هایی که حس رمانتیک دارند در پاییز بیشتر می‌چسبند.

خوراکی | هم‌لذت و هم‌خاصیت

پاییز که می‌رسد ذائقه هم تغییر می‌کند. سوپ، آش، عدسی، دمنوش و غذاهای گرم خانگی دوباره جای خودشان را در برنامه غذایی پیدا می‌کنند. حتی غذاهایی که در تمام طول سال قابل خوردن هستند، در هوای سرد جذابیت بیشتری دارند. بوی غذا در آشپزخانه، بخار روی ظرف و گرمایی که بعد از خوردن آن احساس می‌شود، مجموعه‌ای از حس‌هایی است که در تابستان کمتر سراغ‌شان می‌رویم. در تابستان بیشتر سراغ غذاهای سبک و خنک می‌رویم، پاییز اما فصل غذاهایی است که بخارشان از ظرف بلند می‌شود. شاید یکی از دلایل علاقه آدم‌ها به غذاهای سنتی و خانگی همین پیوند آن‌ها با فصل‌ها باشد. مصرف عسل و مرباهای عسلی میوه‌جات مخصوصاً در وعده صبحانه پاییزی توصیه می‌شود. همچنین استفاده روغن زیتون در غذاها، آش‌های ساده و سبک، سوپ جو، انواع حلوای طبیعی، شیر عسل برای کودکان، خورش کدو، مایه به‌آلو به اضافه میوه‌هایی مانند انار، انجیر، سیب، به و گلابی، در این فصل از سوی کارشناسان بیشتر پیشنهاد می‌شوند.

پوشاک | پایان انتظار برای

سردر گریبانی

شروع فصل سرد، برای خیلی‌ها به پایان رسیدن یک انتظار طولانی هم هست. رسیدن به لذت پوشیدن چیزهایی که چند ماه منتظرشان بوده‌ایم. لباس‌های پاییزی علاوه بر خاصیت گرم کردن‌شان، تیپ را هم خوش‌تر می‌کنند! هر چه در تابستان لباس‌ها کمتر و سبک‌تر است، در پاییز لایه‌های بیشتر و ضخیم‌تر این قدرت را به ما می‌دهند تا بهتر سِت کنیم! سویشرت، هودی، کت، شال، بارانی، لباس‌های بافت‌نیم‌بوت، چکمه و حتی چتر، به طرز قابل توجهی شکل و شمایل ما را بهتر می‌کنند. برای همین است که عده‌ای پاییز را برای همین «هودی پوشیدن» دوست دارند. کلاهش را تا چشم‌ها پایین بیاورند، دست‌ها را در جیب کنند و به قول معروف سرد در گریبان، بایک استایل پاییزی در افاق نارنجی محو شوند.