

افسردگان تابستان

طبق گفته مدیر برنامه‌ی تحقیقات افسردگی در UCKA، «پدیدار شدن افسردگی تابستانی در برخی افراد، علل بیولوژیکی دارد و برای برخی دیگر ریشه در استرس‌های تابستانی دارد که این احساس منفی را در وجودشان ایجاد می‌کند». ابتلا به اختلالات عاطفی فصلی در انسان‌ها، اغلب در فصول سردی مانند زمستان اتفاق می‌افتد؛ اما حدود ۱۰ درصد از مردم معمولاً در تابستان به این نابه‌سامانی روحی دچار می‌شوند. افسردگی پاییزی و افسردگی زمستانی از نوع از اختلالات عاطفی هستند که علت آن، کوتاه‌تر و سردتر شدن روزهاست. اما در ۱۰٪ از کسانی که به این اختلال عاطفی دچار هستند، عملکرد برعکس داشته و با آغاز فصل تابستان، علائم افسردگی در آن‌ها بروز پیدا می‌کند.



به نام خدا. اکنون که قلم در دست می‌گیرم و انشای خود را آغاز می‌کنم از خدای بزرگ می‌خواهم تمام فرزندان کشورم را یاری دهد تا بر هوای نفس غلبه کنند و بر غول تنبلی پیروز شوند و بنشینند پای درس و مشق‌هایشان. آدم وقتی که درس بخواند آدم موفقی می‌شود و آینده‌اش درخشان می‌شود. مثل معلم انشای ما که از کودکی درس خوانده و حالا هم همیشه دنبال کتاب و مطالعه است و همان‌طور هم که می‌بینید آدم بسیار موفقی است و خیلی چیزها می‌داند و آن‌قدر فهمیده و مهربان است که حتی به این انشای پر از ایراد این بنده حقیر هم نمره بیست می‌دهد. این تابستان مثل همه تابستان‌ها من به همراه پدر، مادر، خواهر و برادرم به سفر خارجی رفتیم. سفر خارجی خیلی خوش می‌گذرد چون خارج خیلی جای خوبی است. غذاهای خارج خیلی خوشمزه است و خانه‌هایشان خیلی رنگی‌تر از خانه‌های ماست.



علیرضا زافری
.....
روزنامه‌نگاری
که در انشاهای
دانش‌آموزی‌اش هیچ
وقت خالی نیست

موضوع انشا: تابستان خود را چگونه گذراندید؟

با اجازه آقای معلم شروع می‌کنم

چرا تابستان امسال مثل تابستان‌های کودکی شیرین نبود؟

تلخ

مثل تابستان ۱۴۰۰



معمدتی حاجی‌موسی
.....
روزنامه‌نگاری که هر دو
روی سکه تابستان را
دیدهاست

ایین سوژه از آن سوژه‌هایی است که هیچ وقت راست کار من نبوده. همان موقع هم که بچه بودیم و باید درباره‌اش انشا می‌نوشتیم، حرف خاصی نداشتم. حرف به درد بخور را آنهایی داشتند که رگ و ریشه‌شان در روستا و ده بود و وقتی تابستان می‌شد می‌زدند به دل دشت و کوه و یکی دو ماهی را کنار خانواده پدری یا مادری می‌گذرانند و بعد برای ما از خاطرات‌شان می‌گفتند. برای من اما سپری کردن سه ماه در خانه و نهایتاً توی کوچه پی توپ دویدن، طعمه دندان‌گیری نبود که بخوام درباره‌اش بنویسم. همین امسال هم که فکرش را می‌کنم نباید چیزی می‌نوشتم چون قرار نیست این سوژه، تلخ باشد. قرار نیست آخرش که نوشتم شما دلخور شوید.

اصلاً از اول قرار نبود همه چیز این طور شود و به پایان برسد. منتها یک وقت‌هایی هرقدر هم که مقاومت کنی و تلاش، باز هم اتفاق، خودش می‌افتد و تأثیرش را تا ابد توی روح می‌گذارد. اتفاقی که ممکن است فراموشش کنی. منتها مثل رد یک زخم کهنه همیشه روی صورتت هست و هر وقت به آینه نگاه کنی، ناخودآگاه انگشتت را می‌بری روی زخم و همه خاطرات زنده می‌شود. تابستان امسال برای من تلخ شروع شد. مادر بزرگم توی بیمارستان با کرونا دست و پنجه نرم می‌کرد که مادرم هم مبتلا شد. چند روز بعد، مادر بزرگ خسته از این جنگ بر سر زندگی، بار سفرش را بست و رفت. مادرم اما خدا را شکر خوب شد. هر چند وظیفه اطلاع‌رسانی درباره فوت مادر بزرگ به عهده من بود و همین باعث شد تیرماه، سخت سخت سخت بگذرد.

با وجود این همیشه شرایطی می‌تواند بدتر هم بشود. درست همان موقعی که در روزهای آغازین مرداد فکر می‌کردم همه چیز درست شده و داشتم برای پاییز و زمستان و ماه‌ها و سال‌های آینده برنامه می‌ریختم. مثل وقت‌هایی که توی آرامش نشست‌های و یک دفعه تلفن زنگ می‌زند و خبری ناگوار همه چیز را به هم می‌ریزد. مثل آن روزی که زن دایی سر ناهار زنگ زد و به بابا گفت حال آقا خوب نیست.

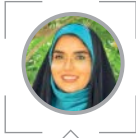
ما داشتیم آماده می‌شدیم که برویم خانه آقا و بابا توی اتاق آمد و آرام به من گفت «آقا فوت کرده. فعلاً اما به مامان چیزی نگیم». آن روزهای اول مرداد هم همین طوری شد. یک دفعه همه چیز زیر و رو شد. زخم کهنه سر باز کرد و قصه جدایی شروع شد. قصه‌ای که هیچ وقت دلم نمی‌خواست آغاز شود و هر بار که بحثش پیش می‌آمد، یک جوری از زیر بارش فرار می‌کردم و آن را به ماه‌های بعد حواله می‌دادم.

این بار اما همه چیز ناگهان جدی شد. انگار این بار ظرف از جایی شکست که دیگر نمی‌شد هیچ رقمه آن را بند زد یا با چسب چسباند یا حداقل یک جوری گذاشت روی تاقچه که کسی شکستگی‌اش را نبیند. قصه جدایی وقتی شروع شد، خیلی طول نکشید تا جدی شد اما من خیلی دیر باور کردم و حالا در تابستان ۱۴۰۰ برای من، همین خاطرات تلخ به جا مانده‌است.

خاطراتی که همه‌اش بوی جدایی می‌دهد. از رفتن مادر بزرگ بگیر تا رفتن کسی که فکر می‌کردم قرار است یک روزی در اواخر عمرم، بنشینم روی صندلی و بعد از یک دل سیر مرور خاطرات گذشته، برایش وصیت کنم و وقتی با هم حسابی اشک ریختم، بنشینیم و چای آخر را سر بکشیم و آن وقت شاید از هم دل ببریم. منتها زندگی هیچ وقت آن طوری که تو فکر می‌کنی پیش نمی‌رود. مثل همین تابستانی که گذشت و فکر می‌کردم در روزهای پایانی آن قرار است دو نفری برویم اصفهان و توی محله جلفا، روی سنگفرش‌هایش قدم بزنیم. این قصه قرار نبود این قدر تلخ تمام شود. این سوژه قرار نبود تلخ باشد اما یک وقت‌هایی نمی‌شود با اتفاقات مقابله کرد. تابستان‌های شیرین کودکی گاهی در گذر سال‌ها، تلخ می‌شوند. مثل تلخ‌ترین تابستان عمر من.

امسال به دلیل کرونا سفر خارجی نرفتیم سال‌های قبل هم به دلایل دیگر!

تابستان‌های خانه‌نشینی



مرژیبه کیان
.....
نویسنده‌ای که فرق
تابستان و زمستانش
در تغییر درجه هوا بود

این لطیفه را شنیدید که: «یه مرده دستش شکسته بوده، میره دکتر، دستشو گچ می‌گیرن. از دکتر می‌پرسه: آقای دکتر! آیا بعد از این‌که گچ دستمو باز کنم می‌تونم ستونم بزنم؟ دکتر می‌گه: البته، حتما. مرده می‌گه: چه عالی! چون قبلاً نمی‌تونستم!» این لطیفه بی‌مزه را به قصد خنده تایپ نکردم! واقعیتش هم این است که بیشتر از خنده‌داشتن، طعنه دارد ... مثل این می‌ماند که یک نفر از من بپرسد: «می‌دونم که این دو سال به خاطر کرونا جایی نرفتی، کرونا که تمام بشه کجا میری؟»

تعارف که نداریم، مثلاً تا قبل از این دو سال که کرونا بیاید جایی می‌رفتم؟ پس اگر بخوام سر کرونا غر بزنم از این بابت که دو سال تابستانم را زهرمار کرده و باعث و بانی خانه‌نشین شدنم شده، الحق که بلوف زده‌ام! گرچه هرچقدر سرش غر زده شود و فحش و ناسزا نثارش شود، حقش است اما این بدبخت روسیاه هرقدر فاجعه به بار آورده باشد (که خدایی کم هم نگذاشته و از رو هم نمی‌رود) دلیل خانه‌نشینی تابستان امسال و پارسال حداقل من یکی نبوده.

❏ خیابارهای دماوند سنگ دارد؟

همین بنده که کم از خدا عمر نگرفته‌ام و چهارم غلط‌انداز است اگر سنم را پایین نشان می‌دهد، به‌جز ۵-۶ سال اول زندگی که فاکتور می‌گیرم؛ چون از تابستان‌های آن سال‌ها چیزهای تاری در خاطرم مانده، مغزم از تابستان هفت‌سالگی فقط دو روز خانه مادر بزرگم در دماوند را یاری می‌کند؛ نه این‌که مغزم مشکلی داشته باشد! غیر از این چیز دندانگیر دیگری نبوده که بخواد در ذهنم جاگیر شود. روی همان ایوان خانه مادر بزرگم هم اولین دندان شیرینی‌ام سر خیار خوردن افتاد که با خودم گفتم: «وا خیابارهای دماوند



با کرج چه فرقی می‌کنه که توش سنگ داره...؟!» القصه این‌که عصر چهارشنبه کوبیدیم رفتیم دماوند و تقریباً دو ساعتی در راه بودیم. عصر جمعه هم برگشتیم آمدیم خانه. یعنی همین که آمدیم بفهمیم آب‌وهوای بیلاقی چه مزه‌ای است، بار و بنه جمع کردیم که عازم رجعت شویم. چرا؟ خب معلوم است، چون پدر خدایا مرزم هنوز بازنشسته نشده بود و باید برای این‌که صبح کاری علی‌الطووع شبیه مورد عتاب و خطاب مدیر میرغضبیش قرار نگیرد، در اداره حاضر می‌شد. برای پر کردن بقیه تابستان هم با کانون پرورش فکری کودکان می‌رفتم تا با کتاب داستان‌ها و کلاس‌های به‌اصطلاح فرهنگی و قتم بگذرد یا با معصومه، دختر همسایه‌مان در راه‌پله «به‌قل دوقل» بازی می‌کردم.

❏ روی در قوری جای مروارید است؟

این دو روزهای دماوندی، روال مسافرت‌های تابستانی خانوادگی‌مان بود تا دوم راهنمایی که مادر بزرگم عمرش را داد به شما و دیگر همان دماوند رفتن‌ها هم تعطیل شد. باقی تابستان‌ها را با کلاس زبان و خیاپی و هویه‌کاری و گل‌سازی با انواع و اقسام چیزهایی که به ذهن‌تان برسد؛ از قوم و خمیرچینی گرفته تا پارچه جیر و کاغذکشی و این‌جور چیزها سرمی‌کردم. البته دوران بدی نبود! همان «به‌به چه‌چه» دیگران از دیدن نتیجه کار و «احسنست» و «آفرین هنرمند» گفتن‌ها حال خوب‌کن بود. (این را نکومیم چه بگویم؟!)

تمام در و دیوار خانه و هرجایی که مقل جن هم به آن نمی‌رسید، از هنرنمایی‌های فاخرم! پر شده بود. بنده‌خدا اعضای خانواده هم برای این‌که توی پرم نزنند، اعتراضی نمی‌کردند. وگرنه مگر روی در قوری که مدام در حال دم‌شدن چای‌های معروف بابا بعد از ناهار و شام، برای گذران رصد اخبار ساعت ۱۴ و ۲۱ بود هم جای هویه‌کاری و مروارید است؟ از روی جاکفشی و داخل جاکفشی و تکتک وسایل برقی آشپزخانه و پشتی‌ها و دیوار راهرو و هال و اتاق خواب و بقیه جاها که از حوصله به دور است هم نکومیم بهتر است!

❏ این مورچه‌ها کجا قايم شدند؟

آن قدر ناشکری کردم از کلاس خیاطی رفتن‌هایی که مادر مرحومم به زور در کاسه‌ام گذاشته بود تا این‌که سال سوم دبیرستان رسید و باید می‌نشستم پای کتاب‌های کاج و قلم‌چی و تست‌های مخ‌تریدکن! که بماند با این همه درس خواندن و خون‌دل خوردن و دل‌خون کردن بقیه، موعد کنکور که شد در هر سوراخ سنبه‌ای دنبال مورچه جمع‌کردن بودم تا سر جلسه آزمون روی پاسخ‌های چهارگزینه‌ای بریزم که سر هر پاسخ توقف کردند، همان گزینه را انتخاب کنم! ولی متأسفانه حتی مورچه‌های خانه‌مان هم مقطوع‌النسل شده بودند و حالا که لازم‌شان داشتم، هیچ سراغی از آنها نبود!

❏ ترم تابستانی چه می‌گوید این وسط؟

خلاصه این‌که نمی‌دانم معجزه شد یا اشک تمساح‌هایی که در مقبره

شهدای گمنام سر کوچه‌مان ریختم جواب داد که با رتبه دورقمی در دانشگاه قبول شدم اما ناگفته نماند که همچنان دوره جدیدی برایم شروع نشد! آن سال دیگر بابا بازنشسته شده بود و حالا می‌توانستیم چند روزی را در روستای جد و آبادی پدری که در طالقان بود و بابا تازگی‌ها آلونکی آنجا دست‌وپا کرده بود، مثلاً خوش بگذرانیم و ریه‌هایمان را از آب و هوای تمیز پر کنیم اما مگر ترم تابستانی‌ها مجال می‌داد؟! با احتساب تغییر رشته و مسخره‌بازی‌های تداخل با ورودی‌ها و این داستان‌ها، شش‌سال‌ونیم علاف مدرک کارشناسی شدم. بله، شش‌سال‌ونیم! شما توجیهش را تقویت پایه درسی‌ام بگذارید

بعد هم نیست که دوران کارشناسی خیلی بهم خوش گذشته بود! تصمیم گرفتم یک سال برای کنکور ارشد وقت بگذارم و آلی آخر

❏ خبرنگار نباید مرخصی تابستانی داشته باشد؟

حالا هم چند سالی می‌شود که درگیر کار و رسانه و این‌که «مگر خبرنگار جماعت هم مرخصی تابستانی دارد؟!» شدم. اصلاً کردن ما خبرنگارها برعکس آنچه در گمان شماست، از مو هم باریک‌تر است. اصلاً چه معنی دارد تعطیلات نوروزی شامل حال ما شود؟ یا قرار باشد کرونا ما را تعطیل یا حتی دورکار کند؟ اصلاً مگر می‌شود رسانه تعطیل شود که ما فکر مرخصی تابستانی و تعطیلی به سرمان بزنند؟!

بیباید جلو تا یک چیز درگوشی به شما بگویم: ما خبرنگارها (مخصوصاً خبرنگاران رسانه‌های نوی خبرنگاری‌ها) روبین‌تن هستیم و هیچ پاشنه‌آشوبی هم نداریم که کرونا یا خستگی بتواند از آن طریق راه نفوذ پیدا کند. حالا شما فکر می‌کنید کرونا، این غول بی‌شاخ و دم، حریف خانه‌نشینی تابستان من شده؟ من تفاوت تابستان و زمستان را در باد کولر و گرمای بخاری و شلیل شمس و انار توسرخ می‌بینم.

