

به بهانه این روزهای بارانی و لطیف، درباره زیبایی ها و دردرسهای باران

## باز باران، با ترانه، می خورد بر بام خانه



آخرین روزهای اولیسن ماه بهار ۹۷ را در حالی پشت سر می گذاریم که باران های بی دری بهاری، آسمان شهر و کوچه خیابان ها و حال و هوای همه ما را لطیف تر از همیشه کرده و به گفته مسئولان هواشناسی و پلیس راهور کشور، این موج پربرکت و دلنشین بارش، در بیشتر استان های کشور ادامه خواهد داشت. بارش باران، برای ما مردمان سرزمین خشک و آفتابی ایران زمین، همیشه و همواره نماد زنده شدن، نفس کشیدن، پاکی و طراوت و امید و برکت بوده و برعکس برخی کشورهای همیشه ابری و بارانی دنیا که همه سال انتظار از راه رسیدن روزهای آفتابی را می کشند و انسوار گرم و درخشان خورشید را حسابی قدر می دانند، ما معمولاً در تمام روزهای سال از دیدن

قطرات باران، چه به شکل نم، یار گبار، ذوق زده می شویم و چه بسیار شعر و ترانه و عکس و فیلم ماندگار که حاصل همین خوش ذوقی ها زیر باران است. این وسط، باران بهاری، لطف دیگری دارد و چون با هوای معتدل و سبزی زمین و درختان و رنگارنگی گل ها همراه می شود، با باریدنش شور و شوق قشنگی به شهر و روستاها می بخشد و حال همه را خوب می کند. امروز به بهانه این روزهای بارانی و لطیف، سر کی کشیده ایم به قشنگی ها و ضد حال های روزهای بارانی در قالب دو یادداشت، نگاهی داریم به تأثیرات آب و هوا بر روحیه و اخلاق آدم ها، کنجکاوی هایی داریم بر این که دیگر کشورهای دنیا چه تمهیداتی برای بیشتر بهره بردن از آب آرزشمند باران دارند و یادی کرده ایم از شعر و ترانه هایی که با الهام از روزهای بارانی شکل گرفته اند. با ما باشید.



عکس از ایسنا

### چه طوری با باران دوست باشیم؟

سید مصطفی صابری

در توصیف دلایل دوست داشتن باران و پیاده روی زیر آن نمی شود خیلی دلیل و مدرک آورد، چون یک حس شخصی است، همان طور که نمی شود گفت استامبولی با گوشت قیمه ای بهتر است یا گوشت چرخ کرده فقط با سلیقه تان را پیدا کنید و از آن لذت ببرید. برای همین اگر تا به حال بارش باران برای شما خبر خوبی نبوده شاید به این دلیل باشد که هنوز الگوی درست لذت بردن از باران را پیدا نکردید؛ می شود باران را مثل یک پدیده جوی خروس بی محل دید که کل برنامه های ما را کنسل می کند، می شود هم باران را مثل یک شس خوشمزۀ فرض کرد که به به سالاد متنوع زندگی، طعم تازه ای می دهد تا تکراری نباشد. می شود فقط از صدایش لذت برد، می تواند بهانه ای باشد برای گوش دادن به موسیقی های نوستالژیک، می تواند فرصتی باشد برای پیاده روی و خیس شدن، حتی می توان در شب های بارانی، فقط از پشت پنجره

### روزهای ابری دلگیر را دوست ندارم...

در کنار عاشقان و شیفتگان بارش باران، از هر نوع پاییزی و زمستانی و بهاری اش، کسانی هم هستند که باران و روزهای ابری را دوست ندارند، لاشان در نبود خورشید تابان در آسمان می گیرد، سرما و خنکای روزهای بارانی آزارشان می دهد و خلاصه گرما و روشنی را ترجیح می دهند و وقتی پای حرف هایشان می نشینی، دلایل قانع کننده ای هم برای حس شان دارند. از ترافیک خیابان های شهر با باریدن دوقطره باران و بسته شدن مسیرهای بین شهری به دلیل لیز شدن سطح جاده بگیر تا راه افتادن بچه سبیل در کوچه پس کوچه های شهر و راه افتادن آب از درز در دیوار خانه های قدیمی. از خیس و آب چکان شدن زیر باران تا موتورها و خودروهایی که با بی توجهی به عابر پیاده، در

روش های ساده کشورهای مختلف جهان برای مدیریت آب آرزشمند باران

### قدردانی از گوهر باران، خارج از جهان شاعرانگی

الهام یوسفی

حتما بارها شاهد تجمع آب ناشی از باران بر گوشه و کنار خیابان بوده اید. آب هایی که عبور و مرور را سخت می کند و با ایجاد ترافیک های سنگین، شهر را از حرکت می اندازد، لذت یک روز بارانی را از بین می برد و البته میزان بسیاری از این نزولات آسمانی در این جریان به هدر می رود. در بسیاری از کشورهای دنیا در طراحی خیابان ها این موضوع به صورت ویژه ای در نظر گرفته شده است. معماران، روش و راه هایی برای انحراف مسیر آب باران دارند که به وسیله آن ها بتوان آب باران را جمع آوری و از آسیب های احتمالی جلوگیری کرد.

#### کشورهای اروپا و امریکا؛ هدايت آب به وسيله راه آب ها

راه آب های فاضلاب وظیفه جمع آوری و انتقال آب را به خارج از محدوده دارند و باعث جلوگیری از سیل می شوند. در کشورهای پیشرفته به لحاظ معماری شهری، خیابان ها طوری طراحی شده که در هنگام بارش باران، آب باقی مانده در سطح، به آب راه مخصوص هدایت شود و در مسیر مشخصی جریان یابد و در نهایت به نقطه ای برسد که برای ذخیره سازی آب و ورود آن به جریان آب های جاری، در نظر گرفته شده است.

#### ایسلند، اسکندیناوی؛ بام سبز

یکی دیگر از سیستم های مهار آب، «بام سبز» است که در بالای ساختمان ها قرار دارد. بام سبز از مصالح جاذب آب، خاک ترکیبی مخصوص کاشت و بستر گیاهی تشکیل شده است. این سیستم می تواند میزانی از آب باران را جذب کند و مقدار آبی را که قرار است جذب راه آب شود، پایین برد.

#### میامی، سانفرانسیسکو، نیویورک؛ پیاده روی منفذدار

سیستم دیگر، استفاده از پیاده روی منفذدار است؛ به این معنی که معمولاً در بخش های حاشیه ای خیابان های آسفالت شده، از سنگ فرش استفاده می شود و میان سنگ های سنگ فرش، مصالح جاذب قرار می گیرد. این مصالح جاذب از سنگدانه های ریز تشکیل می شود. در زیر این سنگ فرش ها فضای متشکل از سنگدانه ها همانند یک اسفنج، میزان قابل توجهی از آب های روان را به سمت پایین کشیده و مسیر حرکت آن ها را از راه آب های مخصوص باران منحرف کند. روان آبها به مرور زمان راه خود را به سمت سطوح پایین تر و در نهایت سرفه های آب زیرزمینی بازی می کنند.



زنده یاد قیصر امین پور

باز باران با ترانه، با گوهرهای فراوان می خورد بر بام خانه یادم آرد روز باران، گردش یک روز دیرین خوب و شیرین، توی جنگل های گیلان کودکی ۱۰ ساله بودم، شاد و خرم، نرم و نازک چست و چابک بادو پای کودکانه، می دیدم همچو آهو می پریدم از لب جوی، دور می گشتم ز خانه می شنیدم از پرنده، داستان های نهانی از لب باد و زنده را های زندگانی بس گوارا بود باران، و چه زیبا بود باران



کلچین گیلانی

چشم ها را باید شست جور دیگر باید دید چترها را باید بست زیر باران باید رفت فکر راه، خاطره راه، زیر باران باید برد با همه مردم شایر که با دو پای کودکانه، می دیدم همچو آهو دوست را، زیر باران باید دید عشق را، زیر باران باید چست...



سهراب سپهری



سید علی صالحی



تأثیرات روان شناسانه آب و هوای بارانی بر خلق و خوی افراد

## روزهای ابری

### ارتباط های اجتماعی تان را بیش تر کنید

تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی ایران



همه ما شنیده ایم که افراد هر نژادی و قومیتی به دلیل زندگی در مناطق جغرافیایی متفاوت با برخی ویژگی های خاص تداعی می شوند. این گونه نوع نگاه اجتماعی بی پایه و اساس نیست و ریشه در علمی به نام «روانشناسی محیطی» دارد. روان شناسی محیطی به صورت تخصصی به بررسی و مطالعه تأثیرات اقلیمی و جغرافیایی بر ساختار روانی و رفتاری انسان ها می پردازد. به لحاظ تکاملی، زمانی که یک قوم یا نژاد در طی مدت زمانی طولانی در یک منطقه جغرافیایی خاص به رشد و نمو و زندگی ادامه می دهد برای سازگاری با آن اقلیم و بقا یافتن لازم است شیوه رفتاری خاصی را دنبال کنند. بنابراین انسان همواره در برابر تأثیرات اقلیمی به ویژه آب و هوا تأثیر پذیر خواهد بود.

#### • قانون کلی وجود ندارد

این که شما چه قدر در برابر روزهای تابستانی و افزایش دما یا روزهای ابری و بدون نور خورشید تأثیر پذیر باشید، علاوه بر قومیت و نژاد و موقعیت جغرافی تان، به ویژگی های شخصیتی تان نیز وابسته است. دلیل این مسئله که مطالعات انجام شده درباره تأثیرات آب و هوا بر رفتار انسان های مختلف یک پاسخ ثابت ارائه نمی دهد، همین وابسته بودن نوع تأثیرات ناشی از آب و هوا و اقلیمی بر ویژگی های شخصیتی افراد است. برای مثال برخی از افراد دوستداران تابستان هستند. این افراد در دمای بالاتر و روزهای آفتابی خلق و خوی بهتری دارند. دسته دیگر در دست برعکس دوستداران تابستان، وقتی دمای هوا افزایش می یابد و نور خورشید بیشتر می شود کمتر شاد هستند و عصبانیت و ترس بیشتری را تجربه می کنند. در نهایت برخی نیز نه به دما یا نور خورشید که به باریدن یا ناباریدن باران بیشترین واکنش را نشان می دهند.

#### • رایج ترین آثار آسمان ابری بر روان

از آن جایی که نور خورشید منجر به افزایش احساس رضایتمندی در افراد می شود، پژوهش های انجام شده موبد افسردگی هر چه بیش تر انسان هایی است که به مقدار کافی از تابش نور خورشید برخوردار نیستند. در واقع افسردگی بیشتر مردم کشور انگلستان در مقایسه با دیگر بخش های اروپا نیز تا اندازه ای مرتبط با همین موضوع می باشد. بنابراین اگر از آن دسته معدود افرادی نیستید که به لحاظ شخصیتی با آسمان ابری سازگاری دارند و در روزهای بارانی احساس دلنگنی می کنید، بدانید که افراد بسیاری در سرتاسر جهان با شما هم عقیده هستند. ناتوانی در تعاملات اجتماعی، زودرنجی و بی حوصلگی، خواب آلودگی و کسالت از تبعات آب و هوای ابری و روزهای بدون نور خورشید است. در واقع بخشی از مغز شما به نام هیپوتالاموس که نقش مهمی در کنترل کارکرد حیاتی جسمتان دارد به واسطه نور طبیعی که از شبکه چشم عبور می کند، تحریک می شود و به واسطه افت نور ورودی به چشم، میزان تحریک آن ناحیه و در نتیجه انجام اعمال حیاتی بدن کاهش پیدا می کند. در واقع این مسئله بر برخی افراد تا اندازه ای تأثیر گذار است که ممکن است آنان را با مشکلات جدی به نام افسردگی فصلی در فصلی مانند پاییز که روزهای ابری بسیاری در آن وجود دارد، مواجه سازد. لازم است این افراد برای درمان از یک متخصص بهره مند شوند.

#### • با روزهای ابری چه کنیم؟

در صورتی که مشکلات متداول روزهای ابری گریبانگیر تان می شود، می توانید به توصیه های زیر عمل کنید: \* با دوستان و نزدیکان خود بیش تر در ارتباط باشید. سعی کنید در صورت امکان برای چنین روزهایی یک برنامه شاد و مفرح برای تمام روز یا حداقل بخشی از آن در نظر بگیرید. \* لباس های با رنگ گرم و روشن بپوشید. سعی کنید از رنگ های مختلف استفاده کنید و وسایل کوچکی که جلوی چشم تان است مانند جاکتی یا دفتر یادداشت تان را رنگی انتخاب کنید. \* قهوه و نوشیدنی های گرم و شکلات را فراموش نکنید. با گرم تر نگه داشتن بدنتان می توانید احساس بهتری را تجربه کنید. \* سعی کنید زیبایی هایی در محیط اطراف تان پیدا کنید. برای مثال به شکل متفاوتی که آسمان دارد یا رنگ شفاف تر درختان پس از باران توجه کنید. \* موسیقی مورد علاقه تان که کمی ریتم تندتری دارد، می تواند حال و هوای بهتری به شما دهد. \* شب کمی زودتر به بستر بروید و خواب کافی داشته باشید.

### شعرهایی برای باران

«شعر بارانی»، لطیف ترین اثر هنری است که درباره بارش گهرهای باطراوت طبیعت، شکل گرفته است. اشعار بارانی علاوه بر آن که می تواند در ژانر «فاتورالیزم» و دسته طبیعت گرایی قرار بگیرد، به سبب داشتن خصوصیتی مثل لطافت و شاعرانگی، در ژانر «سمبولیزم» و دسته نمادگرایی هم قرار گرفته و همواره نماد رحمت الهی، حیات بخشی و زندگی و نشاط، دوست داشتن و موقعیت های عاشقانه است. چند نمونه زیبا ترین و نوستالژیک ترین اشعار بارانی را در ادامه بخوانید.