

یک گرداب گیر افتاده‌ایم.

دکتر علیرضا شایناف، روانشناس در این باره اینطور می‌گوید: «ما وقتی با غم اجتماعی مواجه می‌شویم در کنار آن باید از اصطلاحی به نام «تاب آوری» هم صحبت کنیم. تاب‌آوری یا تاب‌آوری روانی در واقع ظرفیتی است که در برابر استرس و طوفانی‌هایی که می‌تواند به جنبه مثبت زندگی ما بیفتد، مقاومت می‌کند که البته به این معنا نیست که استرس را از بین می‌برد بلکه توان مقاومت به فرد می‌دهد. وقتی دچار مشکل و گرفتاری می‌شویم، احساس غم پیدا می‌کنیم که به طیف وسیعی از احساسات دیگر می‌رسد. اینجااست که افراد به واسطه همان تبار خودشان را در اصطلاح عیانانه سرپا نگه می‌دارند. تاب‌آوری منجر به رشد افراد در دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی می‌شود. البته تاب‌آوری در همه افراد یکسان نیست. در واقع اگر دقیق‌تر بخواهم بگویم این است که تاب‌آوری یک مهارت است که همه به یک نسبت از آن برخوردار نیستند. افرادی که به میزان بیشتری از این مهارت برخوردارند، قابلیت آن را پیدا می‌کنند که بیشتر با مشکلات و سختی‌ها سازگار شوند و پس از سپری شدن شرایط سخت و مصیبت، زندگی خود را بازسازی کنند و به اصطلاح می‌گوییم اینها انعطاف پذیرترند. ممکن است حتی اینطور درباره شما بگویند که سنگدل و بی عاطفه‌اما درواقع تاب‌آوری‌شان بیشتر است. در شرایطی همه الان گرفتار آن هستیم، بعضی افراد توان و تاب‌آوری بیشتری دارند و بعضی تاب‌آوری‌شان کمتر است و بالطبع واکنش‌های احساسی بیشتری نشان می‌دهند و حس غم و اندوه در آنها پایدارتر است. توصیه می‌کنم مردم در این شرایط باب گفت‌وگو را باز نگه دارند. با هم از طریق تلفن یا تماس ویدئویی حرف بزنند و از احساسات‌شان بگویند. خود این حرف زدن خیلی کمک کننده است.»

می‌گیرم و حال همکاران بیمار را می‌پرسم، از حال بد و ضعفشان ترس می‌برسم. آدم بهوشان می‌شوی اما حتی خودم هم دیگر به امیدواری نمی‌دهم می‌گوید زود خوب می‌شوی اما حتی خودم هم دیگر به این حرف‌ها پایور ندارم. در واقع خیلی ناامیدم چون آتفند خبرهای ناگوار در این مدت شنیده‌ام و واقعتش دیگر جای امیدواری نمی‌ماند. طرف‌ها هفت‌هفته پیش داشته راه می‌رفته و سالم بوده، یک هفته افتاد و خانه و یک هفته هم در بیمارستان و تمام. البته خبرها را هر روز می‌شنویم. صبح که می‌خواهم از جایم بلند شوم، توان ندارم. فکر می‌کنم باید زود پیرویس سراغ خودم هم می‌آید و شاید توان نداشته باشم در مقابله‌ش مقاومت کنم. چ چ بگویم، کاملاً آفسردم». برای سمیرا ۳۳ ساله هم امسال اولین سالی است که نتوانسته پایش را از شهر بیرون بگذارد و برای کسی مثل او که عاشق مسافرت است، این یعنی غصه عالم.

«تمام خستگی یک سال به تنم مانده. من در یک شرکت دارویی کار می‌کنم و زمانی که همه دور شده بودند، سر کار می‌رفتم. تا شب عید سر کار بودم در حالی که هر سال همان موقع آماده سفر می‌شدم که از قبل برنامه‌ریزی کرده بودم. بلیت سفرم، بلیت‌های هم‌رزو کرده بودم و تمام‌السلام را هم رزرو کرده بودم و قرار بود بروم کیش که به خاطر کرونا به هم خورد. بعدش هم که رفتم سر کار و تا حالا یک روز هم دور کار نبودم. برعکس، همان مرخصی‌ها هم که هر سال می‌گرفتم دیگر به زور موافقت می‌کنند. مرخصی‌ها البته بگیرم که چه کار کنم وقتی سفر نمی‌شود رفت. به خدا مثل روی برمی‌شده‌ام. فقط می‌شود سرکار و روی گردانم. انتقدی بی‌کیفیت زندگی کردن به چه دردی می‌خورد؟ آدم فقط زندگی است».

کیفیت زندگی پایین آمده. مغپین و آفسردایم و فکر می‌کنیم حال همه ما بد است. انگار همگی با هم در

خانواده پرجمعیتی هستیم و همچنین  
حمایتگر و همین خیلی کمک کننده  
است.

«دست و دلم به هیچ کاری نمی‌رو.  
دلم دوست دارم یک گوشه بنشینم و  
گیم کنم. اوایل قرن بیستم جای ذوق و  
شوقی برای انجام کارهای عقب انداخته  
در خانه بود. همین که می‌دیدم همه  
شرایط‌مان مثل هم است و در همه  
جای دنیا مردم توی خانه هستند و  
خودشان را سرگرم می‌کنند خوب بود.  
الان آدم نمی‌داند چه کار کند. توی  
خانه با چه‌ها واقعاً سخت است. دوتا  
بچه دبستانی که توی خانه باید مجازی  
درس بخوانند، کلافه‌ها گرداندن و هیچ  
کاری هم نمی‌توانم بکنم. اما تمام  
ایران به کناره، ایامی دائم باید غصه  
دور و بری‌ها را بخوری، آدم را از غصه  
می‌اندازد. توی همین مدت خاورهم  
کرونا گرفت و آنقدر غصه خوردم  
که داشتم مریض می‌شدم. خاورهم  
خوب شد، بچهاش گرفت. اصلاً تمام  
مدت تحت فشار بودیم. به خدا دیگر  
نمی‌کنم.»

این‌ها حرف‌های محبوبه است. ۲۵ ساله و خانه دار. او می‌گوید تا به حال این حس اندوه و غم را به این شکل تجربه نکرده و در کل هم همیشه آدم سرزنده و اهل بگو و بخندی بوده اما حالا حتی حوصله بچه‌های خودش را هم ندارد. همسرش پیشنهاد داده به وانشناس مراجعه کند اما خودش

علاقه‌ای به این کار ندارد و از نظر شریزه‌ناش زیاد است و بهتر است در این شرایط از این خرج دور بماند.

«آمار گشته‌ها دارد به ۳۰۰۰ نفر نزدیک می‌شود. این شرایط چطور می‌توانیم عادی زندگی کنیم؟»

در آرمهد ۴۰ ساله می‌گوید که کارمند یک شرکت خصوصی است. او ادامه می‌دهد: «الان در شرکت ما، کارکنان یک طبقه بیشتران کرونا گرفته‌اند. هر روز می‌شویم که فلانی بستر می‌خورد و آن یکی حالت بد است. آدمی شدن قدر توارد دارد. کاری که دلداری دادن نداریم، وقتی تماس...



## Shutterstock

## روایت‌هایی از غم جمعی ناشی از کرونا

# تاب می آوریم؟

مریم طالبی | گزارش نویسنده

غیرعادی، موقت بود برایمان. حالا ولی با کرونا وارد نیمه دوم سال شدیم و دیگر می‌دانیم به این زودی خیال رفتن ندارد. تمام این‌ها ما را غمگین می‌کند. بی‌حوصله‌ایم و دل و دماغ نداریم. با هم شوخی نمی‌کنیم و به زور می‌خندیم. ما غمگینیم.

«تو یک گوشه‌ای از شهر نیستی‌ای اما فکر و خیال رهایت نمی‌کند. فکر اینکه مادرت قرنطینه است در خانه، آن هم مادری که اصلاً به تنهایی عادت ندارد و پدری که در بیمارستان است، رهایت نمی‌کند. من از خانه دائم با مادرم که می‌دانم چقدر از تنهایی

وحشت دارد حرف می‌زنم اما پدرم  
بیمارستان است و به او دسترسی  
ندارم. آدم چه حالی دارد جز اینکه  
کمی بغض در کالوس است. کاهی  
این بغض می‌ترزد و گریه می‌کند؛  
فکر می‌کنم پدرم قلبش ناراحت  
است و تند کرونا تأثیر بدتری روی  
ش دارد. یا اینکه فکر می‌کنم کند خوب  
نمی‌رسد؛ اگر رسیدگی نکنند، بد می‌گردد و  
آمار مرگ و میرها را چک می‌کنی و  
مایلخوبیانی می‌شوی و نمی‌دانی سر  
عزیزت دارد چه بلایی می‌آید، الان  
نفش تنگ است یا نه. اگر نفش  
باید، چه؟ دلم این سوال‌ها را می‌پرسد

خود می‌پرسی، سختی‌اش این است که هیچ کاری از دست آدم بر نمی‌آید. دامن از برادرم حال پدرم را می‌پرسم. می‌گوید: «خبر خاصی ندانم چون پدرم در آن می‌بود، به‌دست می‌خوری و وحشتناک است. همین حسن ناتوانی که در مسلح کلان می‌بینی. این همه مبتلا می‌بینی و هیچ کاری از دست بر نمی‌آید. در عین ناتوانی، یک خشم بزرگ وجودت را فرا می‌گیرد.»

این را فریده می‌گوید که پدر و مادر و برادرش درگیر کرونا هستند. ادامه می‌دهد: «خانواده خیلی مهم است و نقش حیاتی دارد. ما

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

## یک جدول با دو شرح

◀ افقی:

سقا آویز

۹- دشمن- شامپازنه کوتوله- درختی هندی

۱۰- زینت سرخانمها- پشت نویسی- نصرت

۱۱- تارانه اسرای امریکایی- افراطی- «ضد «هیج»

۱۲- ویتامین انقصادی- دریاچه «مصر»- حرف انتخاب- رقص بیگانه

۱۳- از اسلحه های شمشیریازی- بیکارگی- پرنده ای خوش آواز

۱۴- اقلیم- جزیره- همگی

۱۵- مکتبی ادبی- مرکز «سیرالئون»

▼ عمودی:

۱- عجله کردن- ماهی عربی

۲- در مرتبه یکم- چسبیده و پیوند شده- درست و بی نقص

۳- عزت- نامعلوم- تودرتو

۴- گاوپال دار تبت- ستاره- مکان- کمپرسر... سیرال معروف ارتیشی/ایتالیایی

۵- مرطوب- نام دخترانه- حرف صلیب

۶- ریش جیمز یاند- نزدیکار- ماهر- هافیک «پاری سن ژرمن»

۷- عنوان- از چرخ های آب و هوایی- حرف

۸- سرشت- نوبت بازی- زاییده شدن

۹- خوش قد و قامت- کنترلر- اتحادیه بین المللی دوومیدانی

۱۰- عطر و اسانس- دره- همسرایی

۱۱- کشنده بی صدا- مجرد نیست!- کاغذ فروش

۱۲- آجیل هفت مغز- دشمن زائوا- ضد «پشتک»- آهنگ

۱۳- کاغذ کفی- مشهور- شهری در «بنگلادش»

۱۴- بی رونقی بازار- پولدار نیست!- محصل هنرستان

۱۵- بلد رازی «اصفهان»

۱- غذای خوشمزه- لباسی برای پلیس  
 ۲- مدد و مساعدت- ستارگان- هجلا،  
 شش  
 آیین‌های سنتی- دلاور- مخفف حیوان مکار  
 در کشش دردی- بنیز- رد ماجرا- شلوار جین  
 حالت نیمه‌وشی- عادی- دوزخ- روی- زیاده  
 شکوه نموده- بسوند آویختن- حرف قدان  
 نام- «باتسو»- تعویق- مختصر چهار  
 کودک بازیگوش- از عشاق افسانه‌ای بی چیزی  
 ردیف- معروف ترین رشته اسکی- دانه خوراکی  
 ندگان  
 دهان کجی- محله‌ای در «تهران»- ماه میلادی  
 نیمه از رستم- پیکر انسان- «گپ» است  
 خط فقری- ملحد، کافر- هان- مرواریدها  
 خطی میان بهشت و دوزخ- در واقع نوعی دوزخ  
 انجام کاری برخلاف میل  
 گردش های فلک- باسکول- شهر شاهان  
 بنیانگذار «حکمت متعالیه»- هزار میلیون

عمودی:

جایزه مخصوص جشنواره فیلم فجر - صدای افتخار  
روستای «آدمک‌های سنگی» - آهنگساز  
آلبوم «ایالتالیایی» - دلیر  
مرکز «جمهوری چک» - راه‌وروش - گوشه‌گیر شدن  
نام‌مجنون - از وسایل گرمایی - بگذار - ویژه و ممتاز  
گوراف - بازی‌های قدیم - عید قبول  
کشتن شاهانه مفعول - نام «یوبی» - مدافع «۹ ساله تیم  
افتشده شیراز - انقلابی  
عده مهم - کشوری در شاخ آفریقا - جمع رفیق  
درهمایی - تزویر - گروه هجلی  
جایگزین اسم - گاز تنفسی - امی  
ناخوش - از اعداد ترکیبی - ساز قلمی  
مزه‌دهان جمع کن - ابتیاع - سازمان هواپیمایی  
پول قدیم ایتالیا - دختر آذری - همیشه - نام‌ماندگار  
پیشرفت شست‌واری  
میاهو و سروصدا - درمان - گستره بزرگ آبی  
سازان هتل - هیواد - دستور زبان اروپایی  
بخشش در فرهنگ اسلامی - منظومه ناملمی در  
پیشروی «روشنی باقی»

افقی:

۱- سامانه رفقی - بازیگر «نگاره»  
۲- چند وکیل - بریده شده - فاصله  
۳- بان کشور آفریقای با اسپانیا حدود ۱۵ کیلومتر  
ت!  
۴- محل ها- صاحب بصیرت- یکی از عناصر جدول  
اوبی  
۵- از ایالات طبیعی - ضمیر شیطانی - پشیمان - چاره  
۶- کمک غیر نقدی دولت - کتاب بهبودیان - پارچه  
لمبی  
۷- آهو - مؤذن پیامبر (ص) - جشنواره بین المللی فیلم  
مبلغی برای خدمات پستی - نگاره دیوار - مخفف  
هیئت  
۸- تهمت - اندازه امتداد دو دست - حراج چندشاخه

[illegible][illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80																				

**جدول سودوکو**      ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

## جدول سودو کو

اسان

	٦		٩	٤				
		٨			٧		٤	٦
٧			٢	١	٦			٩
٦		٢	٧	٣				
٣		٥				٤		٢
				٢	٥	٧		٨
٢			٨	٦	٣			٤
٤	٣		٥			٦		
				٩	١		٢	

					۸			۵
۳				۵	۶	۹		
		۵	۲	۴			۳	
	۴		۶					
	۱	۶				۷	۲	
					۷		۴	
	۳			۸	۲	۴		
		۹	۴	۶				۱
۶			۳					

توسط

١			٢	٥		٨		
	٧	٨	٤					
٥		٢	٦		٨	٣		
	٢						٣	
٩			١		٦			٤
	٦						٨	
		٥	٧		١	٢		٣
					٩	٤	٧	
		٧		٤	٥			٨

۲				۱				۵
		۶	۵			۷		
	۹		۸		۴			
		۱			۹			۴
	۴						۹	
۹			۱			۲		
			۴		۲		۳	
		۲			۵	۱		
۵				۸				۲

[illegible]

یہ ہے نتیجہ

ကုမ္ပဏီ

တၢ်နကဵု

اسماء

75.