علی محمدی/ ایران

کرونا روی کمیت و کیفیت دوستی‌ها چه تأثیری گذاشت

کووید۱۹ دوستی چند؟

کرونا روی دوستی ها اثر گذاشت

ترانه‌بنی‌یعقوب
گزارش نویس

یک وقتی معاشرت با دوستان بهترین پناهگاه‌مان بود و ما را به دنیای متفاوتی می‌برد. دورهم جمع می‌شدیم، هفته‌ای یک بار، شاید هم چند بار. مدرسه و دانشگاه و دوستی‌هایش را که نگو. دورهم درس خواندن و مطالعه دسته جمعی در کلاس و کتابخانه... اصلاً همه اینها بود که به دوستی‌های‌مان عمق می‌داد و کمک می‌کرد دوستان یکدلی را انتخاب کنیم و آنها را بیشتر بشناسیم.

سارا دو سال اول دانشگاه توانست کلی دوست پیدا کند اما کرونا همه چیزش را عوض کرد به قول خودش دنیایش تغییر کرد: «این دو سالی که کرونا آمده دوستانم را اصلاً ندیده‌ام. این مدت همه چیز مجازی بوده. قطعاً اگر این دو سال دانشگاه می‌رفتم، هم دوستی‌های قبلی‌ام پررنگ‌تر می‌شد هم دوست‌های بیشتری پیدا می‌کردم. وقتی کسی را نمی‌بینی معلوم است دوست جدیدی هم پیدا نمی‌کنی. این موضوع باعث شده حالم خوب نباشد چون آدم در ارتباط با دیگران حالش خوب است. به نظر من نبود دوست، تنهایی و افسردگی می‌آورد.»

میلاد معتقد است کرونا به دوستی‌ها ضربه جدی زده هر چند فایده‌هایی هم در کنار این همه ضرر داشته است: «خب ارتباط با دوستان کم شد و اگر هم دوستی را در دوره کرونا دیدیم با استرس زیاد بود. کاملاً از دوست‌هایم دور افتادم. جوانان و نوجوانان خیلی احتیاج دارند وقت‌شان را با دوست‌شان بگذرانند. بعد از کرونا دیگر ارتباط با دوستان کمرنگ شد و اگر ارتباطی بود چندان عمیق نبود. خودم وقتی بعد از مدت‌ها رفقایم را دیدم حتی باهم دست هم ندادیم.

دوستی و رفاقت است که آدم را زنده نگه می‌دارد. اما فایده کرونا این بود که فهمیدیم رفاقت بدون ارتباط رودررو هم ممکن است و رفاقت و دوستی از دور هم می‌تواند وجود داشته باشد یعنی کرونا کمیت روابط را کاهش داد اما کیفیت را بالا برد. در دوره کرونا رفاقت‌های کشکی و الکی کنار رفت و رفاقت‌های واقعی ماند. اما در کل کرونا به دوستی‌ها ضربه زد و کسی نمی‌تواند منکر این موضوع باشد.»

پگاه هم یک سال دانشگاه را تجربه کرد و بعد کرونا آمد و همه دوستی‌ها را مجازی کرد: «دوستی‌هایم در حد پیام دادن و سؤال پرسیدن در فضای مجازی است. گاهی هم دیدن عکس‌های دوستانم در اینستاگرام، همین و بس. راستش دوستی‌های این جوری به نظرم مسخره است و آدم‌ها تا حدود زیادی تنها شده‌اند. ما در سنی هستیم که نیاز داریم با دوستان بیرون برویم، با دوستان وقت بگذرانیم اما حالا حتی روزهای تولدمان هم همدیگر را نمی‌بینیم.»

علی بذرافشان، روانشناس بالینی وهمکار سابق دفتر سلامت روان اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درباره مفهوم دوستی بیشتر توضیح می‌دهد: «روابط بین فردی، طیفی از نیازهای عاطفی و فیزیکی ما را برآورده می‌کند و اهمیت زیادی دارد. اما روابط بین فردی چگونه شکل می‌گیرند؟ دوستی شامل پنج مرحله است؛ مرحله آشنایی، ایجاد رابطه، ادامه رابطه، زوال رابطه و نهایتاً خاتمه رابطه.

یک رابطه دوستی موفق فقط سه مرحله اول را طی می‌کند. روابطی که روبه خراب شدن می‌روند، دو مرحله آخر را هم دارند. هرچقدر مرحله اول تا سوم ارتباط دوستی دیرتر یا کمتر اتفاق بیفتد، مرحله چهار و پنج یعنی زوال و خاتمه رابطه زودتر رخ می‌دهد وافراد در آن آسیب می‌بینند.»

> هرچند همه‌گیری، فرایند شکل‌گیری و ادامه دوستی‌ها را با مشکل روبه‌رو کرده اما می‌توان راهکارهایی را برای حل این معضل در نظر گرفت. مثلاً در سطح مدارس و دانشگاه‌ها و با توجه به اینکه روند واکسیناسیون تسریع شده معاونت‌های دانشجویی و پرورشی مدارس می‌توانند دورهمی‌های محدود و کنترل شده برگزار کنند

به گفته این روانشناس، روابط بین فردی یا به زبان ساده همان دوستی‌ها در هر سنی اهمیت ویژه‌ای دارد و باعث بهزیستی روانی - جسمی می‌شود. یکی از مسائلی که در سنین بالا مشکل ساز می‌شود، همین محدود شدن دایره دوستی‌ها و روابط بین فردی است و موجب مشکل جسمی در دوران سالمندی می‌شود. روابط بین فردی به زندگی هدف و رنگ داده و معنای متفاوتی به زندگی افراد می‌دهد. احساس صمیمیت و رفت و آمد با دوستان شبکه حمایت اجتماعی ایجاد می‌کند؛ حمایت اجتماعی‌ای که همه متفق‌القول معتقدند تأثیر خوبی روی سلامت روان دارد.

او تأکید می‌کند: «الان دو سال است شاهد همه‌گیری کرونا هستیم که بشدت بر پنج مرحله رابطه که برایتان نام بردم تأثیر گذاشته و طبیعتاً می‌تواند تأثیرات طولانی و مخربی روی سلامت روان افراد هم بگذارد. کووید۱۹ و محدودیت‌های ناشی از آن بشدت روی مرحله یک تا سه رابطه یعنی شکل‌گیری وتداوم ارتباط‌های بین فردی اثر می‌گذارد.

قرنطینه شدن‌ها و رفت و آمد نکردن‌ها از ایجاد رابطه و ادامه روابط دوستی و همکاری جلوگیری می‌کند که البته ناگزیر بود.

قرار نگرفتن آدم‌ها در فضاهای جدید مثل مدارس، دانشگاه‌ها، باشگاه‌ها و جاهایی که می‌توانستیم روابط سازنده پیدا کنیم به مختل شدن ایجاد رابطه و دوستی دامن زده و بر روابطی که از قبل شکل گرفته هم اثر گذاشته است. کووید در واقع آغاز مرحله چهار و پنج رابطه یعنی زوال و خاتمه رابطه را تسریع کرده. دیدارها کمتر شده و افراد کمتر از هم یاد می‌کنند و همین به مرور موجب زوال رابطه خواهد شد.»

این روانشناس بالینی می‌گوید: «هرچند همه‌گیری، فرایند شکل‌گیری و ادامه دوستی‌ها را با مشکل روبه رو کرده اما می‌توان راهکارهایی را برای حل این معضل در نظر گرفت. مثلاً در سطح مدارس و دانشگاه‌ها و با توجه به اینکه روند واکسیناسیون تسریع شده، معاونت‌های دانشجویی و پرورشی مدارس می‌توانند دورهمی‌های محدود و کنترل شده برگزار کنند. مثلاً مدارس اردوهای چند ساعته بگذارند و بچه‌ها کلاس به کلاس و با نظارت کادر مدرسه و والدین دور هم جمع شوند و با معلم و دوستانشان دیدار کنند. با این کار ارتباط تصویری شکل می‌گیرد و بعد و در فضای مجازی ارتباطات بهتر می‌شود.

شرکت در دوره‌های آموزشی که فاصله‌گذاری اجتماعی مناسبی دارد هم فرصت مناسبی برای پیدا کردن روابط سالم و دوستانه است. در فضای دانشگاه هم می‌توان با توجه به رشته و سال ورود، دانشجوها را دور هم جمع کرد و مسئولان دانشگاه هم باشند تا بچه‌ها قدری باهم آشنا شوند. البته در کنار همه این اقدام‌ها مسئولیت خود افراد هم مهم است؛ مثلاً در دانشگاه چون همه کلاس‌ها مجازی شده و معمولاً جلسات یک طرفه برگزار می‌شود، دانشجو و استاد ارتباط مؤثری ندارند، بین دانشجویان کمتر مکالمه‌ای شکل می‌گیرد، کلاس‌ها به حضور و غیاب محدود می‌شود و همین حضور نداشتن در کلاس موجب می‌شود با افراد دیگر کمتر آشنا شویم.

کرونا دوستی‌های ما را ضربه فنی کرده. خیلی‌های‌مان در دو سال گذشته کمتر از سابق دوستان خود را دیده‌ایم یا کنارشان نشسته‌ایم اما همین ویروس ناشناخته وعجیب که معلوم نیست چه زمان دست از سر ما و جهان ما بردارد به همه ثابت کرد که دوستی چقدر اهمیت دارد و در نبودشان چقدر تنهاییم.

جـــدول سـودوکو

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

۳۷۹۷

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۹۷

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

یک جـدول با دو شـرح

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.

۷۷۶۶

جدول عـادی

افقی:

۱- هر۱۲ماه یک بار- یک نوع حساب کتاب
۲- میوه زرد گلابی شکل استوایی- موجود- سقزجویدنی
۳- خون گیری- شهرنشینی- امانت‌داران
۴- زبان کشیدن- شیره خرما- اینگونه هم کلمه تصدیق است- شهرخروس جنگی
۵- تلخ- برآمدگی پشت شتر- کلاه‌تمام‌لبه
۶- نوشتن‌کتاب‌تحقیقی- تکان‌خودمانی- رفع‌مزاحم
۷- همسایگی- کوتاهی کردن‌وکم‌گذاشتن- برزن
۸- گلرسابق‌وبسیارمحبوب‌تیم‌ملی‌کشورمان
۹- رگ‌حیاتی‌کشورمصر- غمخوار- طایفه‌هندواروپایی
۱۰- عنصرنمک- رودمقدس‌ژرمن‌ها- ترس‌مرضی
۱۱- سوت- پارچه‌روی‌بالش‌ولحاف- اختلال‌درسیگنال
۱۲- روشی برای آموزش موسیقی به کودکان- پیدا کرد- تعجب‌بانو- پیر
۱۳- ته نشین مواد- طرح و صورت کار و عمل پیش‌بینی شده- لنگه‌به‌لنگه
۱۴- بلندترین‌قله‌دنیا- سنگ‌مرمر- نام‌گلی
۱۵- برنامه‌مذهبی‌درحال‌پخش‌شبکه‌سه‌بااجرای «رسالت‌بوذری»- جذابیت‌وتأثیر

عمودی:

۱- ازجاذبه‌های‌جزیره‌کیش- ساکت
۲- میوه‌ای‌شیرین- یکتا- راه‌یافتن‌ونفوذ
۳- جامه- آینده نگری- دختر حضرت شعیب و زوجه حضرت‌موسی(ع)
۴- نعت‌تفضیلی‌ازمهم- چاقو- تاقچه‌بالا- گسترش
۵- استطاعت‌ودارایی- نجات- دمای‌غیرعادی‌بدن
۶- نفوذبه‌یک‌سیستم‌کامپیوتری- نقیض«پر»- ریحان دشتی
۷- گوشت‌ترکی- برزمین‌سقوط‌کردن- تهیدستان
۸- ازمصالح‌ساختمانی- گودی- شخص‌بزرگ‌وممتاز
۹- ابزارنجاری- ناگهانی- حرف‌جمع‌فارسی
۱۰- بی‌صبروبی‌تاب- حق‌گردن‌کلفتی- صدای‌اردک
۱۱- بوی‌زننده‌رطوبت- جنگ- نان‌ازشب‌مانده
۱۲- سائل- قلم‌انگلیسی- ناپدید،نابود- بدوزشت
۱۳- شاعر«آیدادرآینه»- اثربخش‌ومفید- پاک‌ازتهمت
۱۴- خواهش- خاکستری‌تیره- ضعف‌جسمانی
۱۵- جناح‌چپ- شاخه‌ای‌ازعلوم‌طبیعی

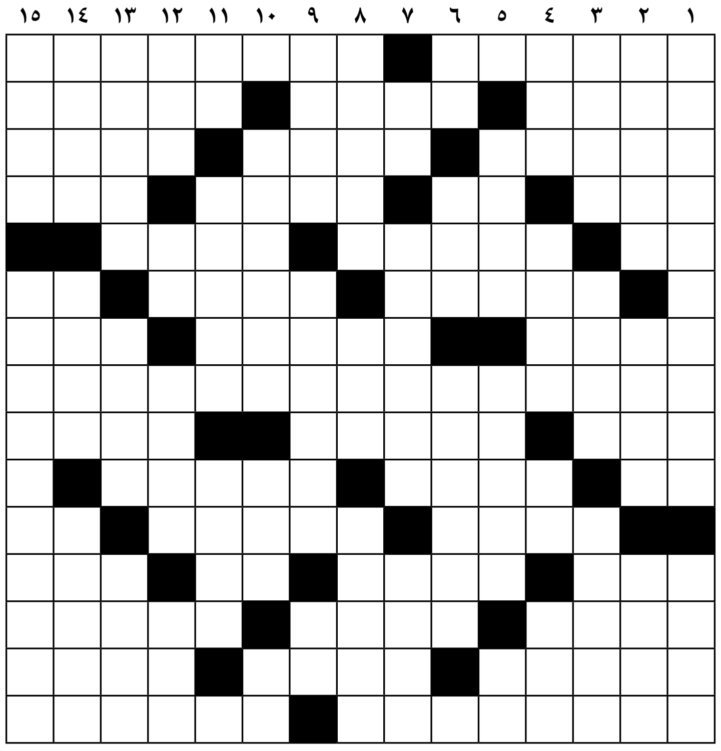
جدول ویـژه

افقی:

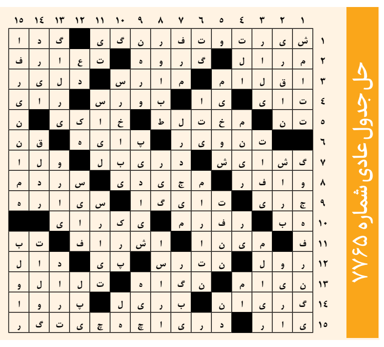
۱- یک ابزار موسیقی کوبه‌ای- نام لحنی‌ازسی‌لحن‌باربد
۲- زیبایی- پایتخت«لتونی»- اسب‌اصیل
۳- با«احوال» جویاشوند- خورشت چرب- پشت، عکس
۴- حکم‌دادگاه- کیف‌فرنگی- دخترمازنی- گرم
۵- ازهوا می‌گیرند!- دستگاه تهویه- پرداخت نوبتی بدهی
۶- امور- شیرینی‌خوشمزه- پسوندشباهت
۷- زبان‌عرب- بی‌موقع- بلادرنگ
۸- اثر«یاشارکمال»
۹- آنچه‌درملک‌شخص‌باشد- بخشی‌ازرودخانه- رمان «ثابت‌رحمان»آذربایجانی
۱۰- نشانه فعل مضارع- فریادی از فرط شادی- خرس چینی
۱۱- یار- شهری‌در«ترکیه»- آش
۱۲- عسل- واحدسنجش‌فرکانس- کله- پاسبان
۱۳- اسم‌رمزموفقیت- دریاچه‌قزوین- میانجیگری
۱۴- آماسیده- سامانه جامع اطلاع رسانی ناشران- خواننده‌پاپ‌ایرانی
۱۵- اثر«فیلیپ‌مسینجر»- منطقه‌زیبای‌مشگین‌شهر

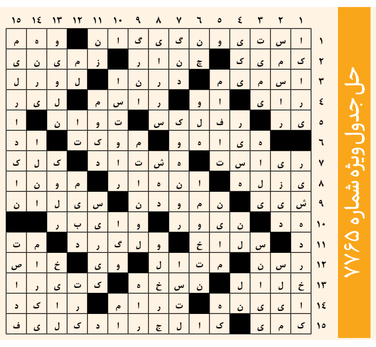
عمودی:

۱- کتاب‌تاریخی«احمدبن‌محمدمسکویه»- بلندمرتبه
۲- دارایی‌ها- خانه‌بزرگ- مانند
۳- فعل‌گذشته- شهری‌در«افغانستان»- بدهکار
۴- خروس مازندرانی- فیلم «جورایت»- صدای تمسخر- واحدسکه‌نقره
۵- پیمودن- خمیرچسبناک- رنگ‌مو
۶- شمار- پسوندزمان- مدرسه‌فنی
۷- سیب زمینی هندی- دومین کشور پهناور جهان- روستایی‌درشهرستان‌ایرانشهر
۸- قاتل حشرات!- ازادات‌استفهام- دربندنبودن
۹- سنگ‌انداز- ابزاری‌برای‌پخت‌وپز- رمق
۱۰- عجیب‌غریب- دیروزعربی- صحرای‌خشک
۱۱- دریاچه استرالیا- نام‌تجاری قطعه‌های پشم شیشه- زور
۱۲- ناگهانی- تیره‌ای‌ازعرب- داخل- خجسته
۱۳- جمع‌ناحیه- قاره‌کهن- گناهکاروعصیانگر
۱۴- توانایی- سرنیزه- شهراستان‌سمنان
۱۵- نیم میلیون- ویولن‌نوازو رهبرارکستراوکراینی‌تبار امریکا



حل جدول عادی شماره ۷۷۶۵



حل جدول ویژه شماره ۷۷۶۵