ایرنا

آیا ویروس چینی سبک زندگی ما را تغییر می‌دهد؟

کرونا؛ از کسالت عمومی تا رفاه روحی

یوسف حیدری
گزارش نویس

آیا کرونا درحال تغییر در سبک زندگی ماست؟ **دکتر یعقوب موسوی** جامعه‌شناس و استاد دانشگاه اعتقاد دارد تا چند ماه آینده شاهد ظهور رفتارهای اجتماعی جدیدی در جامعه خواهیم بود. او معتقد است کرونا پاره‌ای از مسائل حاد اجتماعی ما را به حاشیه برده و برخی تنش‌ها را نیز کنترل کرده است. از او می پرسیم، اگر این طور است دامنه این تأثیرات به چه میزان است و اساساً کرونا در کدام زوایای پیدا و پنهان زندگی فردی و اجتماعی ما اثر گذاشته است؟

موسوی در پاسخ می‌گوید: «یکی از پیامدهای کرونا در شرایط فعلی دور شدن از تنش‌های آشکار و پنهانی است که جامعه از مدت‌ها قبل به آن گرفتار شده بود. حال باید بررسی شود که آیا این آرامش مثبت و پایدار است؟ به اعتقاد من که هست. می‌توان گفت اگر ما در یک شرایط آرامش سیاسی باشیم، مسائل دیگر بهتر حل می‌شود و عقلانیت بر احساسات غلبه می‌کند. کرونا موجب شد که یک مدیریت عقلانی عمومی و البته ناخواسته در کشور اعمال شود. خیلی‌ها حالا مراقب کلام‌شان هستند و کمتر حرف نابجایی می‌شنویم. همین‌طور کرونا موجب شد فاصله اجتماعی آدم‌ها کم شود و حتی جریان‌های سیاسی و اجتماعی هم یک نوع آتش بس اعلام کنند و مرگ یکدیگر را نخواهند. شعار مرگ بر یکدیگر دادن امروز به حاشیه رفته و یک نوع آرامش معنوی به معنای کامل ایجاد شده است.»

دکتر حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه حس واقع بینی در روابط بین فردی را از جمله تأثیرات مثبت زندگی فردی و اجتماعی پس از کرونا می‌داند و معتقد است ماجرای کرونا لااقل باعث شد متوجه شویم چه کسانی واقعاً ما را دوست دارند و قلب‌شان برای ما می‌تپد، چه کسانی به فکر همنوع خود هستند و چه کسانی به فکر جیب‌شان. بنابراین اولین دستاورد مهم می‌تواند یک حس واقع بینی باشد و برخی سوءتفاهم‌های پیشین را از بین ببرد. به گفته وی با خانواده و در کنار هم بودن در این روزها باعث قوی‌تر شدن پیوندهای عاطفی و روانی اعضای خانواده شده است: «من با خانواده‌هایی روبه‌رو هستم که پدر و مادر کار خودشان را می‌کنند و فرزند هم کار خودش را و در طول شبانه روز شاید چند دقیقه هم با یکدیگر همکلام نمی‌شوند ولی حالا فرصت مناسبی پیش آمده تا فضای عاطفی سرد شده را تغییر دهند و در کنار هم عشق و محبت را تجربه کنند. در این دور هم بودن‌ها افکار منفی و تعارضات و مشکلاتی که قبلاً فرصت بروز و بیان پیدا نمی‌کرد، مطرح و کدورت‌ها برطرف می‌شود. همین طور فرصتی برای خود و رسیدگی به کارهایی است که همیشه تلنبار و فراموش شده است. همه اینها سبک زندگی آینده ما را تغییر خواهد داد.»

> خانه نشینی در آستانه سال نو فرصت خوبی است برای تمدد اعصاب و آرامش و به خود رسیدن. فرصتی است که از لحاظ عرفانی به خودکاوی بپردازیم چون انسان نیاز دارد که مدتی به حال خودش باشد تا بتواند مقداری از دغدغه‌هایش را کم کند و به مطالعه و تحقیق بپردازد. ما سال نو را به اجبار با کسالت عمومی آغاز می‌کنیم بنابراین، هم باید موازین بهداشتی را رعایت کنیم و هم به خودکاوی و تمرین خودسازی بپردازیم و از روابط سالم درون خانواده‌ای لذت ببریم تا سال آینده در شرایط رفاه روحی باشیم

با کرونا همدلی و همگرایی بین مردم به شکل معناداری توسعه پیدا کرده چنانکه به گفته دکتر یعقوب موسوی فرصت خوبی به‌دست آمده تا مدیران کلان کشور زمینه همبستگی پایدار را فراهم کنند: «این روزها همه به هم سفارش می‌کنند که مراقب خودشان باشند و همه برای هم آرزوی سلامتی دارند. در واقع با نوعی همدلی و همدردی عمومی مواجه هستیم. به عقیده من این شرایط، فرصت خوبی است که مدیریت کلان کشور از آن استفاده کند و یک همبستگی پایدار به وجود بیاورد. به‌عنوان مثال مسئولان می‌توانند نهادهای اجتماعی را به شکل مجازی یا واقعی در مسأله مداخله دهند و میزان مشارکت اجتماعی را بالا ببرند. این فرصت خوبی است برای تولید آنچه که سال‌هاست از دست داده‌ایم. سال‌هاست به هر علتی سرمایه اجتماعی‌مان را که درحقیقت همان اعتماد و باورمندی است از دست داده‌ایم و الان فرصت خوبی است برای بازسازی سرمایه اجتماعی، اعتماد اجتماعی و باورمندی به همبستگی و درک متقابل. مدیران کلان ما باید از این فرصت به‌دست آمده برای بسیج اجتماعی، حیاتی و زیستی استفاده کنند.»

آیا پایه این همه تغییر مثبت در سبک زندگی ما به وحشت از کرونا برمی‌گردد؟ اگر این طور است چطور می‌توان تغییر را پذیرفت اما وحشت را به سال جدید منتقل نکرد؟ این سؤال مهمی است که این روزها ذهن بسیاری از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان را به خود مشغول کرده است. به گفته دکتر حسین ابراهیمی مقدم زمانی که افراد جامعه از نظر روانی و روحیه، انرژی چندانی نداشته باشند ضربه‌هایی که دریافت می‌کنند می‌تواند حالشان را بد کند: «اگر افراد بتدریج یکسری استرس‌های منفی و انرژی‌های روانی منفی دریافت کنند و ناکامی‌های متعددی را پشت سرهم داشته باشند احتمال دارد که از پا دربیایند و دچار اختلال استرس پس از ضربه روانی یا افسردگی یا اضطراب و برخی امراض مثل وسواس شوند. بنابراین در آستانه ورود به سال جدید باید کاری کنیم که ذهن‌مان را از این وحشت خالی کنیم. همه می‌دانیم که نوروز امسال عیدی است که نباید در آن دید و بازدیدی داشته باشیم و همچنان در حالت قرنطینه بمانیم، در این وضعیت چیزی که ما از آن تحت عنوان ارتباط‌های اجتماعی و حمایت‌های روانی یاد می‌کنیم، کمرنگ‌تر می‌شود اما به عقیده من می‌توان از طریق دنیای مجازی تا آنجا که ممکن است ارتباطات خودمان را همچنان حفظ کنیم. همچنین می‌توانیم خاطرات خوب گذشته را یادآوری کنیم و امید به اتفاقات خوب آینده داشته باشیم. زمانی وحشت ذهن ما را پر می‌کند که ما نسبت به آینده خبر و اطلاع درستی نداشته باشیم. یعنی یکی از دلایلی که باعث وحشت می‌شود این است که نمی‌دانیم چه اتفاقی می‌افتد و نمی‌دانیم آینده چه می‌شود و این کرونا چقدر می‌تواند برای ما خطرات احتمالی بعدی داشته باشد. برای اینکه این ترس و وحشت را به سال جدید منتقل نکنیم باید چند کار انجام دهیم؛ اول اینکه اطلاعات‌مان را به‌طور دقیق و علمی از مراکزی که اطلاع‌رسانی درستی دارند و قابل اعتماد هستند افزایش دهیم. اینکه افراد مختلف در فضاهای مجازی توصیه‌های مختلفی می‌کنند باعث سردرگمی و افزایش وحشت خواهند شد. دوم اینکه قوه ایمان و معنویت می‌تواند خیلی به ما کمک کند تا بهتر بتوانیم زندگی سرشار از مهر و عشق و عطوفت را تجربه کنیم. همه اینها منجر به تقویت ما خواهد شد و زمانی که احساس قدرت کنیم وحشت از ما دور می‌شود.»

به عقیده دکتر موسوی، جامعه ما استراحت ندارد و شاید بتوان گفت کرونا یک استراحت اضطراری را ایجاد کرده است. استراحتی که خود به خود می‌تواند بخشی از اضطراب‌های معمول را کم کند: «معمولاً در نظام‌های اجتماعی برخی کشورها برای ایجاد نوعی شرایط رفاه روحی، مرخصی‌های یک ساله می‌دهند اما در کشور ما با وجود آنکه تعطیلات زیادی داریم عموماً این تعطیلات منقطع و گسیخته هستند و بخش مطبوعات و اداری هم همچنان فعال می‌مانند؛ یعنی جامعه یکسره درگیر است. حالا نتایج این درگیری مفید است یا نه داستان دیگری است. امروز همه دنیا درگیر مبارزه با این ویروس خطرناک است و تلاش می‌کند با سرمایه‌گذاری در این بخش، سلامت جامعه را دوباره بازگرداند. از اغتشاش خبری توسط منابع مختلف که بگذریم به عقیده من خانه نشینی در آستانه سال نو فرصت خوبی است برای تمدد اعصاب و آرامش و به خود رسیدن. فرصتی است که از لحاظ عرفانی به خودکاوی بپردازیم چون انسان نیاز دارد که مدتی به حال خودش باشد تا بتواند مقداری از دغدغه‌هایش را کم کند و به مطالعه و تحقیق بپردازد. ما سال نو را به اجبار با کسالت عمومی آغاز می‌کنیم بنابراین، هم باید موازین بهداشتی را رعایت کنیم و هم به خودکاوی و تمرین خودسازی بپردازیم و از روابط سالم درون خانواده‌ای لذت ببریم تا سال آینده در شرایط رفاه روحی باشیم.»

جدول سودوکو ۳۳۴۷

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

آسان

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

متوسط

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

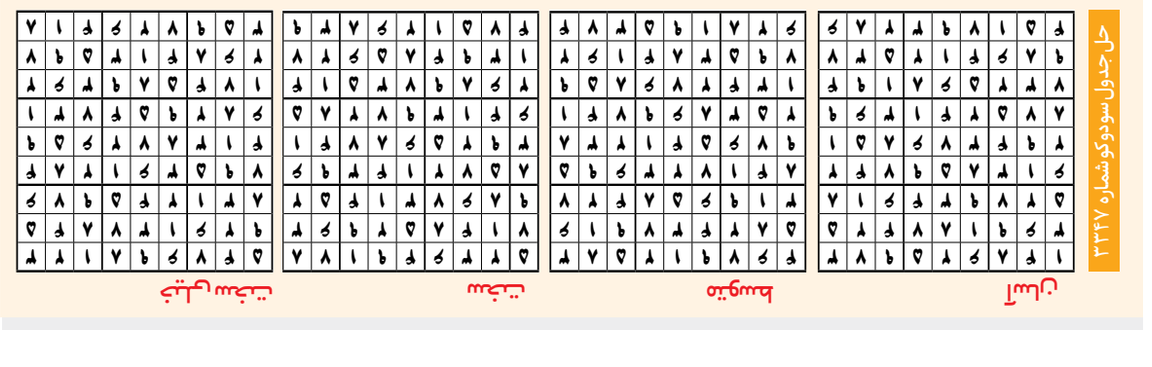
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۳۴۷



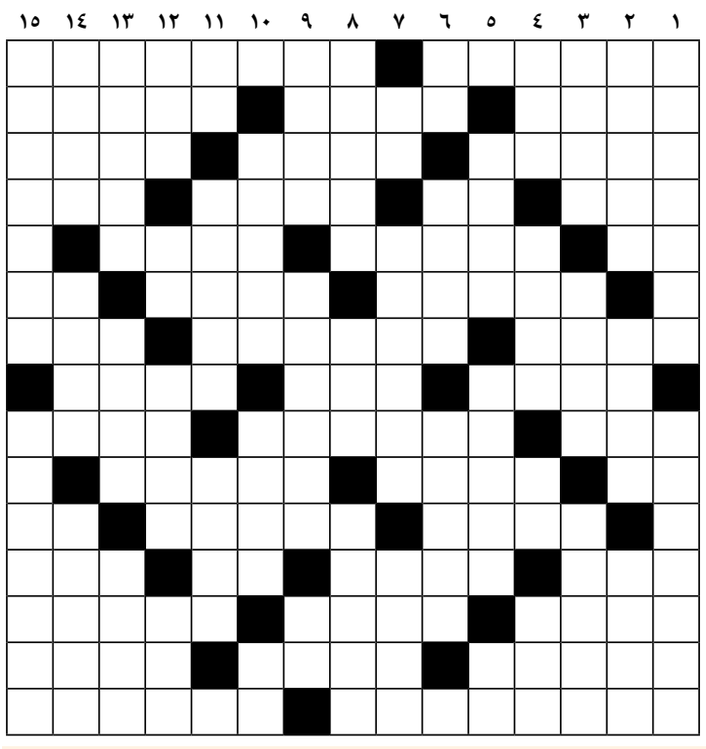
یک جدول با دو شرح ۷۳۰۵

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.

جدول عادی

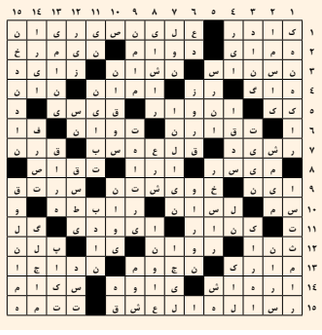
افقی:
۱- کته‌ای که در آن مقداری باقلا ریخته باشند- اختراع «گوتنبرگ»
۲- دریافت- کارد- نوعی عدسی
۳- دستگاه رادار- رسم کننده- اضافی، هرز
۴- صدا، نغمه- جوی خون- زرشناس- شهری در استان «فارس»
۵- نفس کشیدن- ظلم- شاه ساسانی
۶- شماره‌ها- طراحی اولیه- مخفف که او
۷- طبق تشریفات- ماشین جنگی ضدگلوله- نیروها، زورها
۸- نگاه کردن- حلقوم- رنگی برای خودرو
۹- طایفه- سرمربی تیم ملی «عمان»- شمارک
۱۰- زهر- زن و فرزندان- مرض مسری
۱۱- حیا- پوست تیره شده- جنس پرزور!
۱۲- کمان- بخاری برقی- بدن- نام اختصاری «سازمان مدیریت بحران فدرال»
۱۳- ناچار- جان به دربردن- نادر
۱۴- وسیله نقلیه چوبی- کج و مایل- کشور نیشکر
۱۵- غذای معروف ایرانی- دسرسنتی

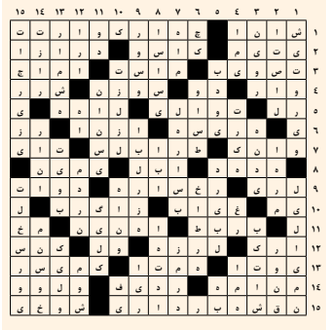
عمودی:
۱- باور به برابری زن و مرد- روستایی خوش آب و هوا در «طارم»
۲- ملاحظه حال- نشان و رونق- جاسوس
۳- بین پیچ و مهره- شکوه، بزرگواری- از مناطق گردشگری روستای «فارسیان» گلستان
۴- نوپیدایی- وجود- ضد «باطل»- تازه آذری
۵- از لوازم آرایشی- ناسپاس- برگ برنده
۶- از اجزای ویدئو- زخم سطحی- چوپان
۷- تابلویی از «لیختنستاین»- رئیس جمهوری سابق امریکا- پرنده کوچک یا حشره
۸- ناپاکی- مکر- تبحر
۹- خوست- نجیب زاده عضو سواران قرون وسطی- پسوندساینده
۱۰- فلات آسیایی- آتشگاه آهنگر- حرف صلیب
۱۱- فنجان قهوه- آرزوی پرنده در قفس- ماه میلادی
۱۲- بادکردگی پوست- گذشتن- روان- بنشن گرددانه
۱۳- سازمانی که برای هدف مشخصی تأسیس شده- پوسته- بندری در کرانه خلیج فارس
۱۴- متلک در لفظ عامیانه- مقابل «پشتک»- ناشایست
۱۵- توانایی نمایش یا تشخیص تعداد زیادی پیکسل در واحد مساحت- غذای محلی «همدان»



جدول ویژه

افقی:
۱- شهری در «قرقیزستان»- توقف سنج
۲- زندگانی- اقبال- نام مردانه
۳- نام «کمال» ادیب ترکیه- نزدیک بین- ششمین شهر پرجمعیت دنیا
۴- نورانی- مظهر سردی- نوعی چاشنی غذا- ساده
۵- علامت مصدر جعلی- موافق- یار «پیچ»
۶- نژادی سفیدپوست- نیرنگ باز- همانند
۷- کنده کاری روی چوب- بیماری چشم- مغاک
۸- آماده- کلام پرسش- جناح چپ
۹- توانایی- از آثار دیدنی و باستانی استان «فارس»- موسیقی «هرمزگان»


حل جدول عادی شماره ۷۳۰۴


حل جدول ویژه شماره ۷۳۰۴