



عکس: یونسفل/سلسی/ ایران

تأثیر کووید ۱۹ بر توسعه فردی

از تو ممنونم کرونا

می خورم و فکر کردم چقدر در حق بدتم بدر کرده‌ام»

این‌ها فقط چند نمونه از کارهایی است که برخی از ما در دوران کرونا انجام داده‌ایم. بله درست خواندید در دوران شیوع ویروس کرونا. خیلی‌هایمان نگاهی به پشت سرمان انداختیم و با خود گفتیم به کجا چنین شتابان، باورتان بشود با نه روزهای کرونایی برای برخی از ما واقعا مفید بوده؛ توانسته‌ایم تعدادی از عادت‌های بدمان را ترک کنیم و دوباره خودمان را پیدا کنیم؛ روزهایی که برای ما دستاوردهایی در حوزه توسعه فردی‌مان داشته‌است.

شاید شما هم این روزها و با پیدا شدن واکسن کرونا با خود می‌گویید دیگر به پایان کرونا نزدیک شده‌ایم و خیلی زود به زندگی عادی بازمی‌گردیم. راستی چقدر زندگی از کرونا خواهد بود؟ آیا دوباره به زندگی سابق‌مان برمی‌گردیم و در شتاب زندگی روزمره گم می‌شویم یا اثر این تغییرات بسیار عمیق‌تر از آنچه بوده که فکرش را می‌کرده‌ایم و آنها را برای همیشه با خود به دنیای پس از کرونا خواهیم برد.

مریم یکی از افرادی است که کرونا زندگی‌اش را عوض کرد. در همین دوره تصمیم گرفت کارشناسی ارشد بخواند:

«دیدم وقت زیادی دارم که قبلاً نداشتم. دورکاری فضای زیادی به من داده بود. درس خواندن برای کنکور را شروع کردم. معمولا قبل از کرونا روزهای تعطیل به این می‌گذشت که میهمانی یا جایی برای گردش بروم انکار آن موقع اگر می‌گفتم می‌خواهم درس بخوانم برای همه عجیب بود اما در دوران پاندمی یک فضای خالی درست شده بود و یکسری از رفت و آمدها حذف شده بود. کنکور عقب افتاد و وقت بیشتری هم پیدا کردم. فکر می‌کنم در این دوران کار بهتری نمی‌توانستم بکنم. فکر می‌کنم در این دوران از وقتم خیلی خوب استفاده کردم؛ وقتی که می‌توانستم

کاملاً به مطالعات بگذرانم، مثل تمام وقت‌هایی که قبلاً به مطالعات گذرانده بودم، اما انکار در این دوره به خودم آمدم. الان مجبورم زمانم را تقسیم کنم با اینکه در خانه خیلی اوقات وقت کم می‌آورم مثلاً برای ناهار خوردن هم وقت کم می‌آورم و دائم از خودم می‌پرسم قبلاً با وقتم چه می‌کردم؟» البته مریم تأکید می‌کند که شرایط دورکار شدنش توانسته این فضا را به او بدهد و در کنار درس دانشگاهش روی یادگیری زبان هم تمرکز کند: «خیلی‌ها با شیوع کرونا و مجازی شدن کلاس‌ها زبان خواندن را رها کردند چون همه چیز را موقت می‌دیدند و فکر می‌کردند این شرایط تمام می‌شود. از ۱۲ نفری که قبلاً بودیم فقط نفر اندیم. من فکر کردم شاید اصلاً شرایط به قبل برنگردد و بهتر است از این زمان استفاده کنم. با خودم گفتم اگر یک سال دیگر هم این شرایط ادامه پیدا کند، من دو سال زبان خوانده‌ام و بهتر از این است که بخوام منتظر پایان کرونا بمانم و دوباره آموزش را شروع کنم.» محمد هم از آنهایی بود که در دوره کرونایی توسعه فردی‌اش فکر کرد: «روزهای اول افسرده و غمگین در انتظار پایان روزهای قرنطینه بودم. توی خانه فقط فیلم و سریال می‌دیدم. راستش را بخواهی حالم خیلی بد بود اما خیلی زود فهمیدم این دوره آن طور که فکر می‌کنم موقتی نیست. سرکار می‌رفتم اما حجم کارم واقعاً کمتر شده بود. گفتم بهتر است حالا که جریان زندگی آنقدر کند شده، میهمانی و معاشرت‌های خانوادگی و دوستانه حذف شده، از وقتم بیشتر استفاده کنم. ورزش و پیاده‌روی را شروع کردم الان نزدیک به هفت ماه است هر روز صبحم را با ورزش این می‌گذشت که میهمانی یا جایی برای گردش بروم انکار آن موقع اگر می‌گفتم می‌خواهم درس بخوانم برای همه عجیب بود اما در دوران پاندمی یک فضای خالی درست شده بود و یکسری از رفت و آمدها حذف شده بود. کنکور عقب افتاد و وقت بیشتری هم پیدا کردم. فکر می‌کنم در این دوران کار بهتری نمی‌توانستم بکنم. فکر می‌کنم در این دوران از وقتم خیلی خوب استفاده کردم؛ وقتی که می‌توانستم

مثبتی که برخی در دوره کرونا به‌دست آورده‌اند، می‌گوید: «خیلی‌ها در دوره کرونا خودشان را پیدا کردند. این عین واژه‌ای است که می‌توانم در وصف این افراد بگویم. کسانی که در شتاب زندگی روزمره و روابط بی‌فایده گم شده بودند. انگار دنیایی که فکر می‌کردند می‌شناسند ناگهان برایشان فرو ریخت. می‌خواهم از حرف یک جامعه‌شناس برجسته آلمانی برایتان مثال بیاورم. او گفته کرونا باعث شد ما بفهمیم چقدر نمی‌فهمیم. بسیاری از محدودیت‌های اجتماعی کرونا که ما مجبور به رعایش شدیم به ما فهماند که بسیاری از بدبویها و حرافی‌ها و معاشرت‌هایمان چقدر بی‌مورد بوده. اینها ناگهان متوقف شدند و به زندگی خیلی‌هایمان آرویش را داشتیم رسیدیم. زندگی که توانستیم در آن کارهایی برای خودمان بکنیم مثلاً مهارت جدیدی بیاموزیم، به سلامتی و سبک زندگی‌مان فکر کنیم و در نهایت با تنهایی‌مان به صلح برسیم. من افراد زیادی را دیدم که در این دوره با تکنولوژی آشتی کرده‌اند. مثل معلمانی که هیچ چیز از دنیای مجازی نمی‌دانستند اما در این دوره بسیار آموخته‌اند. آنها فهمیدند که چقدر این روش‌ها می‌تواند به افزایش دانایی‌شان کمک کند. دورکاری که برای خیلی‌ها ترسناک و موجب افسردگی بود تبدیل به یک امر عادی شد. خیلی‌ها دوباره کتابخوان شدند و یادگیری برای خیلی‌ها جدی‌تر شد. دنیای مجازی انگار دیگر برای خیلی‌هایمان غول نیست و راحت در ویدئو کنفرانس‌ها شرکت می‌کنیم و با بسیاری از نرم افزارها کنار آمده‌ایم.»

این روانشناس معتقد است: «اثری که ویروس کرونا بر زندگی ما گذاشته اثری عمیق است و تقریباً محال است که آدم‌ها تأثیرات و تغییراتی را که به خاطر این ویروس در زندگی‌شان به وجود آورده‌اند فراموش کنند. زندگی عادی قطعاً از این متفاوتی خواهد داشت و خیلی‌هایمان دوباره تسلیم سرعت بی‌وقفه و بی‌مورد زندگی عادی نخواهیم شد.»

دوره کرونا به رشد و توسعه فردی سحر

هم کمک کرده: «من و خیلی‌های دیگر قبل از کرونا فعالیت‌های زیادی داشتیم. مثلاً معاشرت‌های بدون کیفیت یا خرید بیش از حد کفش و کیف و لباس که در این دوره چون میهمانی و بیرون رفتنی من قبل از کرونا رستوران زیاد می‌رفتم و هر بار هم می‌گفتم این جایزه‌ات، برای اینکه خیلی کار می‌کنی، یا سفر می‌رفتم چون فکر می‌کردم خیلی کار می‌کنم، اما این عادت‌ها را تغییر دادم و دارم با خودم تمرین می‌کنم که کمتر در آمد داشته باشم اما کارهای مورد علاقه‌ام را انجام بدهم. الان هم چند دوره آموزش آنلاین مورد علاقه‌ام را می‌گذرانم و از افزایش کیفیت زندگی‌ام لذت می‌برم.»

«درس خواندن به صورت مجازی را در این دوره یاد گرفتم»، «در دوره‌ای شرکت کردم که چندین سال به‌خاطر مسافت و دوری از دست می‌دادم اما به مدد کرونا و دوره‌های آنلاین امکان پذیر شد.»، «موفق شدم یک عادت بد را ترک کنم.»، «ورزش را شروع کردم و هشت ماهه بی‌وقفه ادامه‌اش داده‌ام.»، «تایپ ۱۰ انگشتی را شروع کرده‌ام.»، «موسیقی و آواز و زبان فرانسه را به طور جدی دنبال کردم؛ چیزهایی که هرگز قبل از کرونا وقتی برایشان نداشتم.»، «همیشه می‌خواستم گیاهخوار بشوم که در این دوره شد.»، «یک کتاب خوب ترجمه کردم که برای چاپ آماده می‌شود.»، «هفته‌ای سه بار کافه می‌رفتم اما درست یک سال است ترکش کرده‌ام. فیلم‌هایی را که ندیده بودم، می‌بینم؛ مهم‌تر از همه تنها بودن را یاد گرفتم. آرامش بیشتری دارم و کل زندگی‌ام عوض شده.» اینها هم کارهای متفاوت عده‌ای دیگر است که در دوره کرونا موفق به انجامش شده‌اند: کارهایی اغلب در جهت توسعه فردی. حتماً شما هم این روزها از خود می‌پرسید دوران کرونا کی تمام می‌شود و آیا زندگی عادی از راه خواهد رسید؟ اما چه باور کنیم و چه نکنیم دوران کرونا دنیایی را که خیال می‌کردیم خوب می‌شناسیم تغییر داده. شناخت ما از زندگی و خودمان عوض شده و شاید دیگر روزگار متعارفی که انتظارش را می‌کشیم هرگز از راه نرسد.

ترانه پنی یعقوب
گزارش نویسن

«دوباره قدم زدن‌های طولانی‌ام را شروع کردم»، «کتاب‌هایی را که ماه‌ها نصفه رها کرده بودم، خواندم»، «با درس خواندن آشتی کردم، فهمیدم هنوز بیرن شده‌ام و می‌توانم یاد بگیرم.»، «به تنهایی ام عادت کردم و دوستش دارم»، «سبک‌ار را ترک کردم»، «۵ روز در هفته ورزش را شروع کردم»، «تدریس آنلاین و کار تحقیقی آنلاین را شروع کردم.»، «سعی کردم روی لحن کلامم کار کنم، فهمیدم چقدر محاوره‌ای و بد حرف می‌زدم.»، «بیست کیلویی وزن کم کردم غذاهای سالم

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

۳۵۵۶

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

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

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

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۵۶								
۱	۸	۴	۵	۳	۲	۷	۶	۱
۲	۶	۷	۱	۸	۳	۴	۵	۲
۳	۵	۲	۴	۱	۷	۶	۳	۸
۴	۳	۱	۶	۵	۲	۷	۸	۴
۵	۲	۸	۷	۳	۴	۱	۶	۵
۶	۷	۳	۲	۴	۱	۵	۶	۸
۷	۴	۶	۵	۳	۱	۲	۷	۸
۸	۱	۵	۲	۷	۳	۴	۶	۱
۹	۳	۴	۱	۶	۵	۲	۷	۸
۱۰	۶	۷	۳	۲	۴	۱	۵	۸
۱۱	۵	۲	۴	۱	۷	۶	۳	۸
۱۲	۳	۱	۶	۵	۲	۷	۸	۴
۱۳	۴	۳	۱	۷	۳	۴	۵	۲
۱۴	۲	۸	۷	۳	۴	۱	۶	۵
۱۵	۷	۳	۲	۴	۱	۵	۶	۸

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی:

- ۱- فیلمی به‌کارگردانی «محمدهادی کریمی» (۱۳۹۹) - منطقه‌ای خوش آب و هوا در مسیر ایلام به مهران و در منطقه عمومی «صالح آباد»
- ۲- میمونی پوزه‌دار - مقابل «جمع» - گیلانی طبعی
- ۳- فلزی دیرگذاز - زمانی بین امروز تا فردا - آواز خواب
- ۴- ماده اولیه‌نان - طفره - میله بلند مکانیکی - نصب
- ۵- صمغ معطر - قلاب سنگ - ناحیه و سمت
- ۶- روستای دیدنی استان «تهران» - وسیع و پهن - چاشنی اسلاد
- ۷- ذخیره - التهاب شدید کبد - جمع قوه

افقی: