ظرفیت روانی همه آدم‌ها برای تحمل مشقت یکسان نیست

کرونا ما را فرسود

ترانه‌بنی‌یعقوب
گزارش نویس

«حس می‌کنم ادامه راه برایم سخت شده فکر می‌کردم فقط چند ماه درگیر کرونا هستیم اما یک سال شد و هنوز زندگی عادی نشده»، «دلم برای سفر لک زده، اصلاً بگو یک کافه رفتن ساده بدون الکل و ماسک. حالا هم که گفته‌اند دوتا ماسک بزنید من خسته شده‌ام.»، «دلم هیچی نمی‌خواهد فقط دوست دارم دوباره زندگی عادی داشته باشیم. بتوانم دانشگاه بروم با دوستانم معاشرت کنم و آزادانه توی خیابان راه برویم. فکر می‌کنم سال جدید دیگر تحمل این محدودیت‌ها را ندارم. انگار همه توانم ته کشیده.»، «آنقدر درباره مراعات کردن کرونا تذکر می‌دهند بعد فکر نمی‌کنند مردم خسته شده‌اند، خسته. برای این خستگی نباید فکری بکنند؟»، «مدام می‌گویند یک ویروس جدید کشف شده اما من می‌بینم دور و بری‌هایم دیگر چندان بهایی نمی‌دهند؟ می‌دانی چرا؟ چون ما خسته شده‌ایم.»

این‌ها چند نقل قول از کسانی است که می‌گویند از تحمل شرایط کرونایی خسته شده‌اند. آنها می‌گویند یک سال است زندگی‌شان غیرعادی شده و هر روز احساس خستگی و فرسودگی بیشتری می‌کنند. می‌گویند همه آدم‌ها ظرفیت برابری ندارند و آنها کم آورده‌اند و حالا هم فکر اینکه مجبورند سال جدید را باز با کرونا و محدودیت‌هایش آغاز کنند آزارشان می‌دهد.

اما مگر نه اینکه شیوع کرونا یک بحران جهانی است و به جز ما مردم نقاط مختلف دنیا هم همین بار را بر دوش می‌کشند؟ چقدر دیدن این شباهت‌ها می‌تواند توان ما را در مقابله با بحرانی که معلوم نیست چه زمانی حل خواهد شد بیشتر کند؟ اصلاً راهکاری برای مقابله با این فرسودگی هست؟ با شروع سال جدید چگونه باید خودمان را تجهیز کنیم تا در مقابله با این بحران کم نیاوریم.

■ همه در یک کشتی نشسته‌ایم؟

نازنین- الف دانشجوی رشته معماری، یکی از کسانی است که می‌گوید تحمل فرسودگی کرونا برایش غیرقابل تحمل شده، می‌گوید اصلاً نمی‌تواند خودش را با شرایط دیگر کشورها مقایسه کند. به گفته خودش از شروع این همه‌گیری هم هیچ وقت احساس نکرده که یک مسأله مشترک با بقیه جهان دارد: «راستش من از آنهایی نیستم که فکر می‌کنند هرچه سختی بکشی قوی‌تر می‌شوی. درست است که در کشورهای دیگر هم یک سال است بحران را تحمل می‌کنند اما شیوه مدیریتشان با ما خیلی فرق دارد. از همین نوع جهش یافته ویروس برایتان مثال می‌زنم؛ در ملبورن استرالیا تا نوع جهش یافته ویروس را پیدا کردند، فوری شهر را قرنطینه کردند. اینجا اما چه کردند؟ فقط هشدار دادند. آن هم به مردمی که فوق‌العاده خسته‌اند و برای امرار معاش روزانه مجبورند هر روز از خانه بیرون بزنند. راستش فرسودگی ما با تحمل شرایط سخت اقتصادی همراه شده و نمی‌دانیم چطور می‌توانیم با این شرایط فرسوده نشویم؟»

دکتر امیرحسین جلالی ندوشن روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با ما ضمن بیان اینکه شرایطی که ما در آن قرار داریم شرایط فوق‌العاده فرسوده کننده‌ای است، می‌گوید: «این فرسودگی محدود به کشور ما نیست. در جامعه‌ای که آزادی‌های اجتماعی بیشتر باشد روابط اجتماعی، مناسک اجتماعی، کارناوال‌ها، جشن‌ها و مناسبت‌های آزاد که افراد در آنها می‌توانند حضور همگانی داشته باشند در شرایط قرنطینه و محدودیت‌های یک بیماری همه گیر مثل کووید۱۹ به طور طبیعی به شهروندان این جوامع فشار بیشتری وارد می‌کند. کما اینکه در کشورهای مختلف اخبار مربوط به اعتراض به قرنطینه و محدودیت‌های جدی و حتی دور زدن قرنطینه را می‌شنویم. اما در کشور ما شرایط ویژه است چرا که طولانی شدن مدت همه‌گیری به‌دنبال یک سلسله تروماهای اجتماعی رخ داده. حوادثی مثل سیل، اعتراض‌های اجتماعی، رکود اقتصادی بی‌سابقه، محدودیت‌های جدی در شرایط زیست اقتصادی شهروندان و مواردی از این دست و بعد هم شرایط همه‌گیری پیش آمد که طبیعتاً تحمل این شرایط را دشوار می‌کند.»

> باید بپذیریم که محدودیت به جهت اینکه ما را از بیماری و تنگناهای بیشتر ناشی از آن دور می‌کند قطعاً بهتر از آزادی عملی است که ما را در تنگنای بیشتری قرار می‌دهد. یادمان باشد هیچ گروه اجتماعی نمی‌تواند بدون داشتن یک چشم‌انداز روشن از آینده شرایط سخت را تحمل کند

به‌گفته دکتر جلالی، این مسأله برای کشور ما خیلی همگانی تصور نمی‌شود اگر در کشور ما در ابتدای همه‌گیری این تصور وجود داشت که بشر در یک کشتی نشسته و مشکل مردم در دورترین نقاط دنیا مشکل ما هم هست اما رفته رفته شرایط تغییر کرد. اگر همین الان وضعیت واکسیناسیون را ببینید یا آینده آن را نگاه کنید تفاوت را در کشورهای مختلف می‌توان دید. شیوه مواجهه حکومت‌ها با مسأله کرونا و میزان توانایی حکومت‌ها در مراقبت از شهروندان و در حمایت اجتماعی و مددکاری از آنها هم این مسأله را از یک مسأله همگانی که در آن نابرابری دیده می‌شود، مشخص کرد. همین الان در کشور ما طبق یک نظرسنجی که البته هنوز نتایجش منتشر نشده، بالاترین احتمالی را که مردم شهر تهران به آن باور دارند این است که واکسیناسیون به شکلی نابرابر انجام خواهد شد. این میزان از ادراک نابرابری نشان می‌دهد این مسأله موضوع همه فرض نمی‌شود و با اینکه از ابتدا گفته می‌شد ویروس کرونا دموکرات است و فقیر و غنی نمی‌شناسد همین الان می‌توان شیوه مراقبت از افراد و کسانی را که امکانات بیشتری دارند با آدم‌های کمتر برخوردار مقایسه کرد.»

■ چگونه شرایط را قابل تحمل کنیم

رضا صاحب یک مغازه لباس فروشی اما از آنهایی است که با دیدن شرایط مشترکی که با دیگر کشورهای دنیا داریم به قول خودش داستان کرونا را برای خودش تحمل پذیرتر کرده: «من در این یک سال کم ضرر نکردم. الان همه لباس‌های زمستانی را به انبار بردم چرا؟ برای اینکه مردم به خاطر کرونا و مشکلات اقتصادی آه در بساط ندارند. اما به خودم گفتم اشکالی ندارد این شرایط برای همه هست و اگر بخواهم خیلی سخت بگیرم از زندگی هم ساقط می‌شوم.»

دکتر جلالی می‌گوید: «کمبود وسایل پیشگیری و سازگاری با این شرایط مثل محدودیت در ابزارهای الکترونیک و وسایل ارتباط مجازی تا نابسامانی در اطلاع‌رسانی و ناهنجاری در نظام تصمیم‌گیری و مداخله در بحران در کنار افت جدی سرمایه اجتماعی در سال‌های اخیر تحمل این وضعیت را بشدت کم کرده و احساس فرسودگی را در جامعه ایران بالا برده است. این وضعیت بیش از اینکه یک راه حل انفرادی داشته باشد، راه حل سیاسی- اجتماعی دارد. اما در عین حال نمی‌توان فقط به این تصمیم‌گیری‌ها چشم دوخت. ما باید بپذیریم که محدودیت به جهت اینکه ما را از بیماری و تنگناهای بیشتر ناشی از آن دور می‌کند قطعاً بهتر از آزادی عملی است که ما را در تنگنای بیشتری قرار می‌دهد. در عین حال همچنان نگه داشتن ارتباطات مجازی و تلاش برای در ارتباط بودن با آشنایان و ایجاد ارتباطات اجتماعی بویژه در فضاهای باز و با رعایت همه اصول بهداشتی در کنار ابتکارهای شخصی و فعالیت فیزیکی می‌تواند همیشه تأثیر مثبتی در این شرایط داشته باشد اما یادمان باشد هیچ گروه اجتماعی نمی‌تواند بدون داشتن یک چشم‌انداز روشن از آینده شرایط سخت را تحمل کند.»

به‌گفته این استاد دانشگاه در شرایط غیرهمه‌گیری هم در مواجهه با تروما و بحران، واکنش آدم‌ها بسته به شرایط‌شان فرق دارد و این در زمان همه‌گیری هم وجود دارد و با همه تفاوت‌ها به هر حال این مسأله یک تجربه اشتراکی با دیگر مردم دنیاست و نوع تنش‌هایی که ما از سر می‌گذرانیم تا حدی مشترک است که اینها می‌تواند باعث نزدیکی به یکدیگر شود. اما با توجه به اینکه این مسأله مزمن و درازمدت است و آدم‌ها با توجه به ظرفیت‌های روانی مختلفی که دارند می‌توانند ناکامی را تحمل کنند دور شدن از تفریحات عمومی برای هر کس متفاوت است. مسأله تفاوت‌های فردی در این میان مهم است. ماهر چقدر بلوغ روانی بیشتری داشته باشیم زندگی را در چشم‌انداز بلند مدت‌تری می‌بینیم. مثل اینکه الان دوران کووید است و ما از بسیاری از تفریحات محرومیم اما همین چشم‌انداز آینده تحمل ناکامی را برایمان کمتر می‌کند. البته تحقیقات تجربی جدید خیلی با ایده آنچه مرا نمی‌کشد، قوی‌تر می‌کند همگام نیست و خیلی چیزها اگر ما را نکشد ضعیف‌ترمان می‌کند. اما ما محکوم به تحمل منفعلانه نیستیم و می‌توانیم محدودیت‌ها را ببینیم و بر آنها غلبه کنیم.

کرونا خیلی هایمان را خسته کرده اما خوب می‌دانیم که راهی جز تحملش نداریم شاید با مدیریت خردمندانه کرونا، نظام اطلاع‌رسانی جامع و یکپارچه و کمی گشایش اقتصادی باز هم بتوانیم به کمک خلاقیت‌های فردی‌مان این شرایط را در سال جدید هم برای خودمان قابل تحمل کنیم.

امیر رجبی/ ایران

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

۳۶۰۴

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۰۴

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

یک جدول با دو شرح

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.

۷۵۷۰

جدول عادی

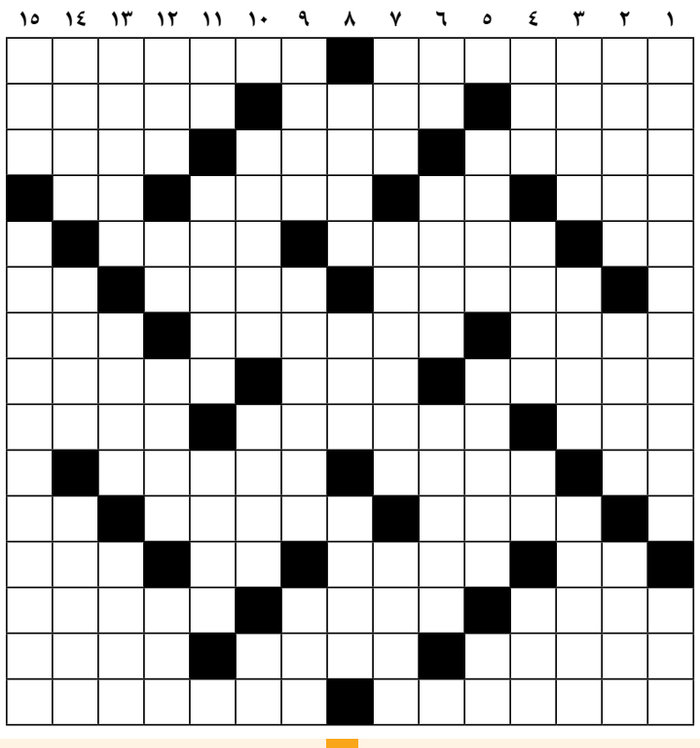
افقی:
۱- کشور «اسلام‌آباد»- تقاطع خیابان
۲- نام دخترانه- ماهی خوراکی- گواهان
۳- نام دیگری برای خانم‌ها- خط معروف باستانی- بانوی انگلیسی
۴- ماده اولیه نان- شگرد- رام کردن و در اختیار آوردن- حرف هشتم
۵- ساز شکوه گر- از اجزای ساعت- ابزار آرایش مو
۶- بداقبالی- آشیانه- محل ورود
۷- یک منبع غذایی عالی- سوغات- پسوند مکان
۸- آشی که با برنج و سبزی پخته شود- شیرینی ازدواج- آبرو
۹- همان «یورش» است- آسمان‌ها- قانون چنگیز
۱۰- بعد از «یک»- شکسته بند- وسیله تراشیدن مواد از کف
۱۱- صفحه‌ای با دایره‌های تودرتو- گیاه ضد یرقان- پنبه دانه
۱۲- چاشنی گوجه ای- زبانه آتش- تازه- اسب چاپار
۱۳- شاه شاهان مغولی- خبرگزاری «ایتالیا»- کریدور
۱۴- گوهر یکتا و گرانبها- زبانه آتش- فِسخ شدن
۱۵- لوازم مورد نیاز نوزاد که معمولاً خانواده عروس برای اولین زایمان فرزند دخترشان تهیه می‌کنند- بردباری

عمودی:
۱- بازیگر مرد فیلم «خط فرضی» (روی پرده سینما)- زندان پرنده!
۲- شبه جزیره‌ای در اروپا- وجه رایج اروپا- مرکز استان «مازندران»
۳- یار «قفل»- دید، دیدگاه- نیرنگ‌ها
۴- دیدنی از لشکر- جمع عیب- بخشی از فضا- پشیمانی
۵- به ذهن افکندن- نگینی بر تارک سلسله جبال زیبای البرز جنوبی- صدای تمسخر
۶- سنگ آسیاب- نمای بنای تاج محل از این سنگ است- گریبانگیر
۷- لطیف- مقروض، مدیون- پاستای حلقه‌ای کوچک
۸- خانه چادری- تلویزیون اینترنتی- جاده شن‌ریزی شده
۹- سبکی از کشتی محلی- گلزن «اینترمیلان»- آمادگی زمین برای کشت و زرع
۱۰- نام «کمال» ادیب ترکیه- جوهر مازو- دفاع فوتبال
۱۱- غذای پشت پا- طرد کردن- سرها
۱۲- توپ، غلتک- پاسخ منفی- HIV ویروس این بیماری است- زانوان
۱۳- بوی خوش- ماهی فروش- بخشی از اوستا
۱۴- هدیه و تحفه فرستادن- جمع درس- رسیدگی
۱۵- گوسفند یا شتری جهت قربانی- استانی به مرکزیت «بجنورد»

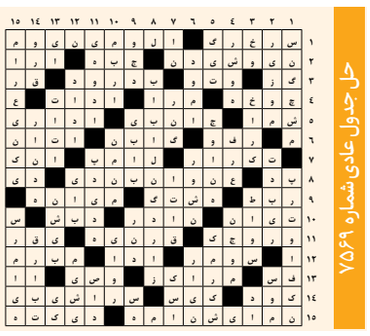
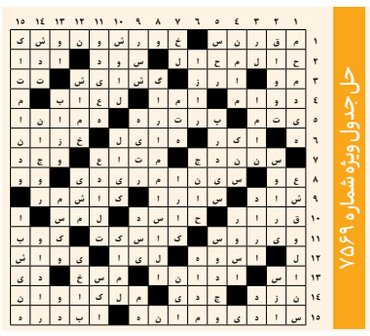
جدول ویژه

افقی:
۱- پرداخت وام به‌صورت تدریجی- کارگردان فیلم «مرد آزاد»
۲- معادل ۳۶ اینچ- کرم کدو- آخر چیزی
۳- شمردن- کلام احتمال- بزرگترین ورزشگاه جهان
۴- اسب چاپار- هر فصل یسنا- خوش قد و قامت- گشاده
۵- اشاره بعید- کمپانی خودروساز آلمانی- شهری در ایالت «تگزاس»
۶- زمزمه کننده- تفرجگاه «تهران»- کاغذ روزنامه
۷- نیکوروی- بنیانگذار شرکت مخابراتی «موتورولا»- نام «زاکس» شاعر آلمانی
۸- شادباش- مولا و آقا- نوه ابراهیم(ع)
۹- کلام تأسف- سد استان «آذربایجان شرقی»- مادر کودکانه
۱۰- شهر «پینوکیو» از وسایل گرمایی- سرودن و سرایندگی
۱۱- سازمان خواربار و کشاورزی جهانی- خوب شدن بیمار- سازی عرفانی
۱۲- کتف- چهارمین حرف یونانی- آبدار- لذت غذا
۱۳- شجر- شهر زیبای «بوشهر»- کافی بودن
۱۴- گوناگون- آحاد- بی حرکتی
۱۵- نارون کوهی- علمی که درمورد هیدروکربن‌ها صحبت می‌کند

عمودی:
۱- شرکت خودروساز کره‌ای- آزرده
۲- نسق- در بورس معامله می‌شود- آوای خفته
۳- دانه‌بندی یک تصویر چاپی- پیشوند کوچکی- مرغی شبیه کبوتر
۴- تباه- بمبی که با نیروی اتم منفجر می‌شود- ۳۱ سانت- خروس مازندرانی
۵- پرآوازه- استوار کردن- معشوق
۶- ضمیر متصل دوم شخص مفرد- پاندول- ساز آرشه ای
۷- کار و کردار- ترمومتر- برانگیخته شدن
۸- کمک- سوره نود و دوم- تپه دیدنی «زابل»
۹- پراکنده و منتشرشده- نمایشنامه «کازانتزاکیس»- بنشن گردد انه
۱۰- منسوب به دنیا- تقرب به خدا- ساز قلمی
۱۱- درخت سایه گستر- شهید اهل قلم- قلعه
۱۲- تاسوعا- حرف نفی- فرهنگ‌نویس نامدار ایرانی- شخص نامعلوم
۱۳- کشور «وین تیان»- تصویرگر- بالش استوانه‌ای
۱۴- نام زنانه- پیچ تنظیم صدا- مهم‌ترین مرکز محصولات خراطی
۱۵- مرد برفی هیمالیا- از شعرای سبک بازگشت که در سرودن غزل توانا بود



حل جدول عادی شماره ۷۵۶۹



حل جدول ویژه شماره ۷۵۶۹