

فقط می خواهیم زنده بمانم

گزارش نویسنده

کیوان از ۲۵ اسفند ماه خانه به زندگي در تهران را رها کرده و به خانه پدری در شمشکین شهر پانده شد. از شش گرونا. خرید روزانه، با الکل و ماسک بیرون آمدن، به آید تقریباً ۳ ماه است که در قریطینه نشو و کتاب بود که بعد از شیوع کووید ۱۹ تعطیل شد. از حالا در خانه روزی ۱۶ پروژه کار می کند. ویرش نظم می دهد و در شبکه های اجتماعی و راوریت های از زندگی پرندگان و خسرات و مورچه ها در حیاط. آمتری خانه شان نویسد اما ضرورتی حیاتی در

او که برخلاف بخشی از مردم بعد از برداشته شدن محدودیت‌ها حاضر نشدند در محکم خانه اترک کند از اضطرابی می‌گوید که پیش از کرونا هم تجربه‌اش کرده بود: «چند باری هم پیش روانشناس رفته بودم اما چیز جدی نبود».

آنطور که از حرف‌هایش برمی‌آید برای او قرنطینه شبیه چله نشینی شده بر از درجیه‌های جدیدی برای دریدن دنیا و ناآزادگی مفاهیمی که سالها با آن زندگی می‌کرد: «حالب بود که هیچ

او تعریف می‌کند که اوایل قرنطینه سخت می‌گذشت اما کم‌کم عادت کرد و حالا تمام خریدهایش را اینترنتی انجام

شخصیت هستیم
که متأسفانه این
فردا مهارت‌های
شغلی و حرفه‌ای را
هم از دست خواهند
داد

زهره راحت و سراسرت می‌خوشت
مواجهه می‌شد. آفرسدرگی دارد و دارم
مصرف می‌کند. او خوب می‌داند اما او
دادن سخت و سخت قرظینه برای او
آسیب‌هایی به همراه خواهد داشت.
«این باعث مواجهه با آدم‌ها الآن برای
من آرازش بیشتری می‌آورد. برای
می‌آید که تحمل آدم‌ها برایم سخت بود
اما الآن اگر خودم هستم و خودم، کسی
خف نمی‌کند. لازم نیست با کسی
بر حرف بزنم و نتوانم ساعت‌ها
زیادی در خانه تنها هستم. الآن شاید
حالم به نظر خودم خوب باشد اما
می‌دانم به تمام شدن این وضعیت و
برگشت به جامعه دچار مشکل می‌شوم
و فکر می‌کنم باید درمان بشوم. دوباره

ایستاده دالم با از روی پدال ترمز فشار
 بدهد حتی پدال خراب شود، ما حرفی
 از قرظنبه و رعایت‌های خانگی نمی‌شنویم
 به زعمم که افراد مشاغل خاص و
 پرخطر دارند و از آنها می‌خواهیم ترمز
 کنند اما بعضی انگار ترمز روی آنها
 نصب شده و حتی در حال ایستاده نیز پا
 روی پدال دارند!»

او از کسانی مثل منی‌زد که دچار اختلال
 دوری‌گزین هستند یا کسانی که اختلال
 اجتنابی دارند به زبان ساده کسانی که
 مهارت اجتماعی ندارند یا نمی‌خواهند
 با اجتماع دیگر بشوند. افرادی که
 تا قبل از کرونا کسی با اضطراب‌های
 آنها همدلی نداشت و حالا با شیوع
 بیماری، اضطراب‌های اجتماعی و دوری‌
 گزینی‌ها آنان کاملاً منطقی به نظر
 می‌رسد و افراد زیادی رفتارهای آنها را
 تایید می‌کنند: «اگر از فردی که اضطراب
 اجتماعی دارد بخواهیم در خانه بماند یا
 معاشرت‌های خود را از دست بدهد شاید
 هیچ‌گاه روابطی که لازم داشت نیاورد و
 به همان واسطه که در گذشته داشتند
 دست بدهد. در اینجور مواقع ما توصیه

اکید برای قرطینیه نخواهیم داشت چون آنها باید روابط اجتماعی خود را داشته باشند؛ البته با فاصله و پروتکل ها».

ارابهی مقدم آتیئدره اینطور پیش بینی می‌کند: «ما بعد از پایان کرونا منتظر افرادی با اضطراب بالا، وسوسه فکری و عملی بسیار زیاد و اختلالات فیزیکی شده بصورت خودبیمار پنداری و تشدید اختلالات شدید شخصیت هستیم که متأسفانه این افراد مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای را هم از دست خواهند داد. در کنار مهارت‌های شغلی آن‌ها اگر مهارت‌های اجتماعی خود را به دلیل قرطینیه از دست بدهند اوضاع آن‌ها کنترل خارج خواهد شد و فقر اقتصادی در کنار روان بهم ریخته افراد زیادی را دچار مشکل خواهد کرد».

توصیه او به افرادی که دچار اختلالات و اضطراب های یاد شده هستند این است که از همین حالا که در قرطینیه هستند ارتباط خود را با روانشناسان برقرار کنند تا روزی که این بیماری تمام شد بتوانند با روانی سالم تر به اجتماع برگردند و روابط خود را از سر بگیرند.

۳۳۹۴

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

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

[illegible]

۷۳۶۰

The figure consists of two chessboard diagrams, labeled 1 and 2, illustrating the 'حل جدول و دو شماره' (Solving the grid and two numbers) problem. Both boards have columns labeled 1 to 10 and rows labeled 1 to 10. The cells contain numbers 1-10 and letters A-Y.

Diagram 1 (Left): A grid where the numbers 1-10 are placed in the first row, and the letters A-Y are placed in the first column. The grid is a 10x10 square.

Diagram 2 (Right): A grid where the numbers 1-10 are placed in the first row, and the letters A-Y are placed in the first column. The grid is a 10x10 square. Some cells are shaded black, indicating a specific configuration.

◀ افقی:

- تحصیلی
پ- نموده درخت- کالاه
طب سنتی- شهر «قلعه»
رزی- تراشیدن چوب
نمران توقف
رغی شکاری- حرف نفی اید
ه
هینتر
بی- پیش در آمد کتاب
طالع بینی
الامهور- «عنصر نمک
تیمین سبز یجات- تصویر
سر «مازندرانی»- ریاضیدان
بازی- در آوردنی از روزگار
وانی»

- ملی - نمابر
نو شابه - میخ عرب
ناتی خور بار - مروراید - رشته
نوس ساکت - آبدار
خرین ماه سال میلادی
فرخو ختمان - آرایش صورت
(ع) - پایتخت (استرالیا) -
شکم خواره
ی و احسان - زیاده بر احتیاج
« - خانه کوچکی - قلقله زن
فایق سبک - عمل کننده
عقیده واحد
انها - قابل حصول

افقی

- به کارگردانی «روح انگیز»
مشکل
شهر» - علم - پرهان‌ها
رد - مانند
یقه‌ی برای یک یاد نوازنده -
نهادارنده - کم‌رنگ
ی - پرهیزگاری
بستایی حومه «دیوان دره» -
م کوچک آسمانی
کندام تخصص یافته در