آنچه از دوران پرتلاطم کرونا با خود به یادگار خواهیم برد

شادمانی بازیافته

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

چه چیزهایی را از دوران کرونا با خودتان به آینده می‌برید؟ به هرحال مدت‌هاست کووید۱۹ با ما زندگی می‌کند و شاید کمتر کسی فکر می‌کرد دوران همه‌گیری این همه طولانی شود. خیلی‌هایمان با غرور سرمان را بالا می‌گرفتیم و می‌گفتیم علم آنقدر پیشرفت کرده که چند ماهه به این رویداد پایان می‌دهد، اما این اتفاق نیفتاد و جنگ دانش بشر با این ویروس همچنان ادامه دارد.

حالا و با شروع واکسیناسیون شاید بد نباشد از خودمان بپرسیم چه چیزهایی را با خودمان به دوران بعد از کرونا خواهیم برد؟ آیا آنچه به یادگار می‌ماند خوب است یا بد؟ به جز اینکه این سؤال را با تعدادی از مردم عادی در میان گذاشتم، این پرسش را از یک روانپزشک و یک پزشک هم پرسیدم تا ببینم آنها در این باره چه عقیده‌ای دارند؛ اینکه آیا در روزگار بدون کووید تنها اضطراب‌ها و ترس‌هایش باقی خواهد ماند یا نه؟ اینکه علم پزشکی از این بحران چه آموخت و آیا باور به علم همچنان خلل‌ناپذیر است؟

■ وقت باارزش و سلامت

اولین موضوعی که خیلی‌ها باور دارند با خود به دوران پساکرونا می‌برند ضد عفونی دست‌ها، ماسک زدن در مکان‌های شلوغ، فاصله‌گذاری اجتماعی، ادامه ندادن به رفت و آمدهای غیرضروری و مواردی از این دست است. آنها فهمیده‌اند چقدر با رعایت بهداشت کمتر بیمار می‌شوند و با حذف رفت و آمدهای بدون دلیل وقت بیشتری ذخیره می‌کنند: «متوجه نبودم چقدر ارتباطات غیرضروری دارم و چقدر به آداب غلط خو کرده‌ام. این مدت به من ثابت شد می‌شود بدون آنها اتفاقاً زندگی بهتری داشت و وقت با ارزش را بیهوده تلف نکرد.»

همچنین تعدادی احترام بیشتر به طبیعت را آموختند و در این مدت بیشتر به دامان طبیعت پناه بردند: «فهم عمیق از کمبود طبیعت در زندگی شهری را بعد از کرونا با خودم خواهم داشت. وقتی زرق و برق شهر در خاموشی فرو می‌رود تازه می‌فهمی چقدر از سادگی و آرامش طبیعت دوری و چگونه در میان آهن و سیمان گیر کرده‌ای.» خیلی‌ها هم تأکید می‌کنند قدر زندگی را بعد از کرونا بیشتر خواهند دانست چه آنها که عزیزی را در این دوران از دست دادند، چه آنهایی که فهمیدند زندگی می‌تواند چقدر زود با تهدید مواجه شود.

برخی موضوع را جهانی‌تر دیده‌اند و فهمیده‌اند چقدر وجه تشابه انسان‌ها در همه جای دنیا زیاد است. چقدر باور به علم کم است و هنوز جهل تا چه اندازه پررنگ است: «در پسا کرونا حتماً به استقبال علم می‌روم. با چشم خودم دیدم کسانی را که به علم و این بیماری باور نداشتند و جان‌شان را از دست دادند. بیشتر و پیشتر از قبل به علم باور خواهم داشت.» استفاده بیشتر و حرفه‌ای‌تر از فضای مجازی هم اتفاقی است که برای همه ما جدید بود و خیلی‌ها آن را با خود به دوران بعد خواهند برد.

صبوری هم ویژگی اخلاقی است که خیلی‌ها می‌گویند بعد از کرونا با خودشان به آینده خواهند برد بویژه آنهایی که این بیماری را تجربه کرده‌اند: «وقتی بیمار هستی نمی‌دانی چه اتفاقی برایت می‌افتد. نمی‌دانی تا چند ساعت بعد هستی یا نه حتی پزشک معالجت نمی‌داند تو چه نوعی از بیماری را داری و درمان می‌شوی یا نه؟ انگار در یک جنگل تاریک قدم می‌زنی و خلاصه اینکه یاد می‌گیری، صبوری کنی و بس.» هرچند کم هم نبودند آنهایی که می‌گفتند غم و تنهایی و افسردگی را با خود به دوران بعد از کرونا خواهند برد.

■ تحول جهانی، عدالت اجتماعی

اما بیینیم نظر دکتر امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک درباره دنیای بدون کرونا چیست و آیا او هم مثل برخی از مصاحبه شوندگان باور دارد که افسردگی مهم‌ترین پیامد این دوره است: «من قبول ندارم که ما به جهان پس از کرونا تنها تنش، اضطراب، تنهایی و زخم‌های التیام نیافته خواهیم برد. تصور من این است از آنجا که همه‌گیری طولانی شده در زندگی ما تغییراتی ایجاد کرده که به مرور زمان رفتار و عادت های جدیدی را شکل داده است. حتی به یک زبان دیگر می‌توان از این حرف زد که ما به تشکیل فرهنگ جدیدی در زمینه استفاده از اموری مثل ابزارهای الکترونیک و فضای مجازی و ارتباط از راه دور دست یافته‌ایم. البته در اموری مثل مدیریت زمان یا شیوه تعامل‌های اجتماعی و بین فردی هم دچار تحول شده‌ایم.»

او معتقد است: «این تغییرات و رویه‌ها و فرهنگ‌های جدید جا افتاده و ذهن ما به آنها خو کرده و دیگر بیگانگی سابق را به آنها نداریم. تغییرات آرام آرام در وجود ما باقی خواهد ماند و بعد از کووید هم ادامه پیدا می‌کند. اینها صرفاً یکسری عادات رفتاری نیست و به‌عنوان مثال استفاده از امکانات مجازی در کشور ما و در دنیا می‌تواند با اموری همچون عدالت اجتماعی و برابری همگامی داشته باشد. درحال حاضر بسیاری از مردم در شهرهای کوچک می‌توانند به سخنرانی‌ها و گفت‌وگوهایی که زمانی فقط محدود به تهران نشینان و مرکز بود دسترسی

> من قبول ندارم که ما به جهان پس از کرونا تنها تنش، اضطراب، تنهایی و زخم‌های التیام نیافته خواهیم برد. تصور من این است از آنجا که همه‌گیری طولانی شده در زندگی ما تغییراتی ایجاد کرده که به مرور زمان رفتار و عادت های جدیدی را شکل داده است. حتی به یک زبان دیگر می‌توان از این حرف زد که ما به تشکیل فرهنگ‌های جدیدی در استفاده از اموری مثل ابزارهای الکترونیک و فضای مجازی و ارتباط از راه دور دست یافته‌ایم. البته در اموری مثل مدیریت زمان یا شیوه تعامل‌های اجتماعی و بین فردی هم دچار تحول شده‌ایم

ایرنا

داشته باشند همچنان که کشورهای درحال توسعه در کنار جهان توسعه یافته می‌توانند به بسیاری از رویدادها دسترسی پیدا کنند. در این دوران در فضای مجازی رویدادهای رایگان زیادی برگزار شد و ممکن است بعد از کووید این رویدادها کمتر شود اما به هرحال ادامه پیدا می‌کند. دوره کووید امکان تبادل، گفت‌وگو و ارتباط بین بخش هایی که در گذشته رابطه‌ای بین آنها فراهم نبود، فراهم آورد که همه اینها می‌تواند جهانی چند فرهنگی توأم با مدارا را بعد از کووید رقم بزند.»

به گفته این روانپزشک، بسیاری کووید را یک نوع پرسشگری از علم و به مبارزه طلبیدن علم هم تلقی کردند و از سویی عده‌ای آن را مسأله‌ای دانستند، که به بشر نشان داد چقدر به علم نیازمندیم و چقدر باورهای سست و خرافات می‌تواند به جوامع بشری آسیب بزند. کووید می‌تواند انسان‌ها را فروتن کند و این می‌تواند مسأله‌های انسان را در جهان جدید دچار تحول کند. همین طور با همه باوری که بشر به پروسه مدرنیته داشت اما کرونا به همه نشان داد حتی در دل همان جهان توسعه یافته تا چه اندازه با فرم‌های بدوی فکر و با باقیمانده‌های قدرتمند پیشامدرن و زیست اولیه انسان روبه رو هستیم. همه فهمیدیم جهل از بین نرفته و هنوز در درون اسب تروا حضور دارد و هر آن می‌تواند میدان را از آن خود کند. بشر در دوران همه‌گیری فهمید باید چگونه با جهل مبارزه کند و مثال واضح آن همان واکسن گریزی است.

■ کرونا معیار سنجش علم

دکتر مهدیار سعیدیان، پزشک هم از منظر دیگری جهان بعد از کرونا را تحلیل می‌کند: «آنچه مسلم است کرونا در کنار تمام سختی‌ها و رنج‌هایی که برای مردم و کادر بهداشت و درمان کشورها داشت توفیقی اجباری برای پاسخ به سؤال‌های بسیاری برای دانشمندان علوم پزشکی را هم به همراه داشت. در واقع در طول شیوع کرونا تاکنون پرسش های بسیاری مطرح و درستی آن در انتها ثابت یا رد شده است. مثلاً کرونا فرصتی برای تأکید استفاده از ماسک در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و واگیردار را فراهم کرد که پیش از آن با پژوهش های بسیاری ثابت شده بود اما در عمل نه.»

او می‌گوید: «شیوع کرونا در ایران در کنار رنج‌های فراوان برای کادر درمان، معیاری برای سنجش علم، شبه علم و بویژه مدعیان علم طبابت از هر نوع را فراهم آورد. شیوع کرونا تنها یک محک کوچک برای پیکر پوشالی این نوع مدعیان بود. به زبان دیگر هرچند این افراد در ابتدای شیوع کرونا با وجود نهی بزرگان مذهبی و علمی کشور باز هم جولان دادند اما در نهایت آنچه برای مردم ماند دستورها و شیوه نامه‌های علمی پزشکی برای پیشگیری و درمان بیماری بود.»

به اعتقاد این پزشک از زاویه‌ای دیگر شیوع کووید۱۹ بدنه علمی و اجتماعی جامعه پزشکی و کادر درمان را آزمود. چون همه‌گیری وسیع و این تعداد مرگ و میر بعد از شیوع گسترده طاعون در سال ۱۳۰۰ رخ نداده بود. آنچه اکنون هم کادر بهداشت و درمان ایران با آن روبه‌رو شده‌اند تنها محکی برای سنجش روحیه مبارزه با بیماری و فداکاری برای مردم نبود، کادر درمان ایران بویژه جوانان محک بزرگی از نظر سنجش علم و دانش هم خوردند و فرصتی برای استفاده و تبادل تجربیات علمی پیدا کردند که باید از آنها استفاده کرد. کادر درمان ایران در دوران پسا کرونا چهره‌ای تکامل یافته‌تر، علمی‌تر و مقاوم‌تر از خود نشان خواهد داد.

شما چه چیزی را از دوران کرونا با خود به آینده خواهید برد؛ غم و اندوه و تنهایی یا سکوت و صبوری؟

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

۳۶۶۳

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

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.

۷۶۲۹

جدول عادی

افقی:

۱- استان «مشهد» - بهره‌برداری و کاربرد
۲- پند - خوابیدن به روی شکم - دام
۳- نیرو - برادر سلم و تور - کسی که به او دستور کاری را داده‌اند
۴- محبت - اشعه‌ای در فضا - متراکم
۵- مقابل فاز! - دوای بیمار - مال و اموال
۶- چیزی که دیده شود - پسوند شستن - اهلی
۷- سالی که در آن هستیم - خار پشت - هنوز شاد نشده!
۸- از پیامبران الهی - کج شده - در این وقت
۹- خم پارچه - کلمه افسوس - جرأت و جسارت
۱۰- ساکت! - متاع - میوه کرک دار
۱۱- خلاقیت، نوآوری - سلاح گرم - طریقه
۱۲- فیلم پخش کن سابق! - خوراکی معالج - ضمیر خودخواه
۱۳- نوعی برنج مرغوب - گریختن - اسلحه‌ساز
۱۴- دریا - آبگوشت شکمبه - چوب دستی
۱۵- کنده کاری چوب - بازیگر فیلم «انفرادی» (۱۳۹۹) و سریال «نون خ ۳» (۱۴۰۰)

عمودی:

۱- بانو - میل به غذا - خوف
۲- از جوایزادبی - عیب‌ها - کشور مبارک
۳- پیش درآمد اطوار - فناوری بَساوشی - نگهدارنده ساختمان
۴- وسیله تزریق - گلی بهاری و خوشبو - زیرکی و هوشیاری
۵- بیش طلبی - قهرمان اسطوره‌ای یونان - انجمنی از بزرگان علم و ادب
۶- جمله دستوری - ذلت و پستی - باران کم
۷- پی جوی - کتاب تربیتی «روسو» - سازگاری
۸- خسارت - سازمان - بهره وام
۹- اختصار وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی ایران - نام زنانه - از جان گذشته
۱۰- خار سر دیوار - فرزند نبیره - گوشه و پهلو
۱۱- ماشین درو - بعدی - سبک جامه و آرایش
۱۲- رایزن - ساده لوح و خوش باور - سنگ ترازو
۱۳- زمام اختیار در دست گرفتن - پست فطرت - برهم دوختن
۱۴- ترمیم فرش - نام پسرانه - خلوت گزیده را به آن چه حاجت است؟
۱۵- مباهات و سرفرازی - یاقوت سرخ - هر آنکس که.... دهد، نان دهد

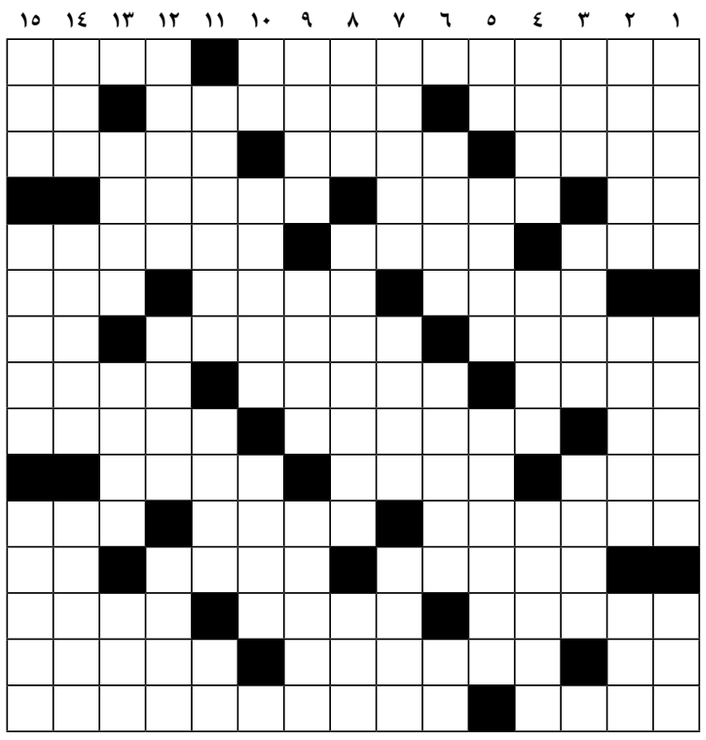
جدول ویژه

افقی:

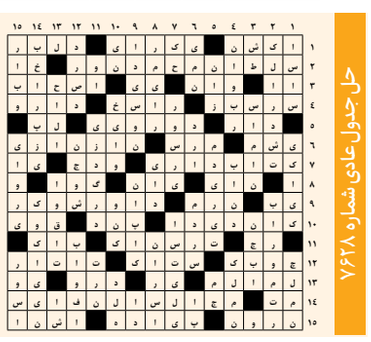
۱- از بازیکنان اسبق تیم ملی فوتبال ایران - لاله گوش
۲- گونه‌ها - داستان «نیکولو آمانیتی» - خاک سرخ
۳- شب پیش - شکوه گر - کل
۴- گوشت آذری - لمس کردن - برادر و خواهر غیرهم خون
۵- از استادان موسیقی - ضمیر جمع - ابزار باغبانی
۶- ظرف پذیرایی - کیک معروف - تن به آن زنده است
۷- نوعی نیمتنه - هاون - نشانه بیماری
۸- کلانشهر «کره جنوبی» - قطعه‌ای از موسیقی - گل عاشقان
۹- اضافه کردن در فضای مجازی - غنودن - فتنه انگیزی
۱۰- ظاهرنمایی - شهری در «بنگلادش» - یک جزء از ده جزء چیزی
۱۱- ایالتی در «امریکا» - وقت تلف کردن - تمام پوشش خانه
۱۲- آیینه‌ها - توانایی - بوی ماندگی
۱۳- رود اروپایی - ترکیب ید با عناصر - شهر «بهارنارنج»
۱۴- تا شده! - میهمان ناخواسته - اصطلاحی در بازی شطرنج
۱۵- نشت - کارگردان فیلم جدید «گیجگاه»

عمودی:

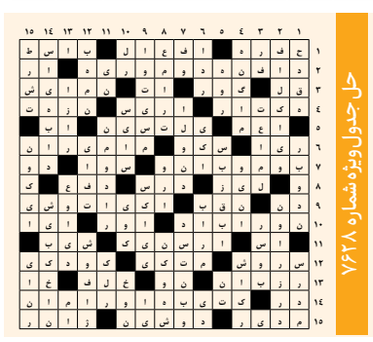
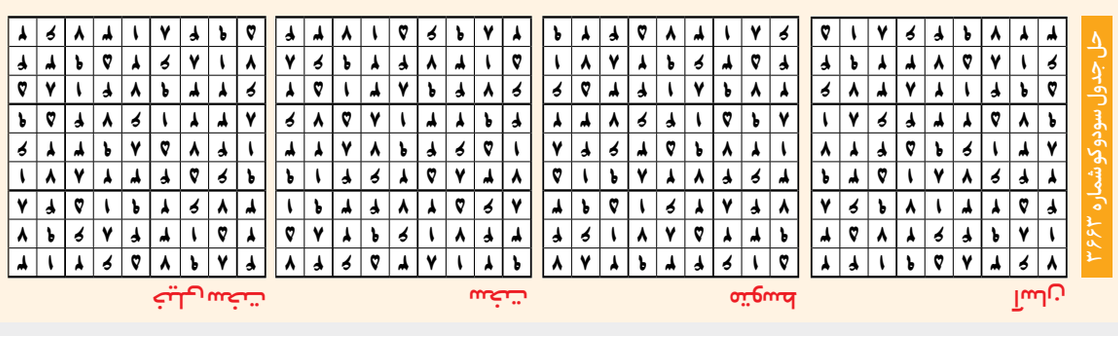
۱- تروتازه - نگین کوه‌های البرز - فرزند مؤنث
۲- الهه آب - از دستگاه‌های پخش - حکم
۳- خرد - نام مردانه - توده برف که از کوه ریزد
۴- خشک - بدون آستر - بادها
۵- نه عامی - باربرشهری - کاردار
۶- ممکن - آسمانی - الهه خورشید
۷- یکتا - از توابع «جاسک» - کنایه و رمز
۸- موبیز - یک ویروس رایانه‌ای که فایل‌های com را آلوده می‌کند - انصاف
۹- تازه و نو - عضو ناطق - نام «مسی»
۱۰- سلحشور - همیشگی - پول «کانادا»
۱۱- عاری از میکروب - پرآوازه - ماه سریانی
۱۲- مکر - نام «جیمز» نویسنده - پرندگان اطراف آب
۱۳- از توابع «بجنورد» - سوار - اسکار تلویزیونی
۱۴- فیل دریایی - سخنور و قصه‌خوان - همدست
۱۵- یخ - کار بدون راه حل - کشوری در جنوب شرقی قاره آسیا



حل جدول عادی شماره ۷۶۲۸



حل جدول ویژه شماره ۷۶۲۸



حل جدول سودوکو شماره ۳۶۶۳