وقتی اضطراب همه‌گیری در خواب هم رهایمان نمی‌کند

خواب های کرونایی

مریم طالشی
گزارش نویس

«توی خواب با کسی دست دادم. استرس کرونا داشتم. وقتی بیدار شدم دیدم دستم را روی هوا نگه داشته‌ام تا الکل بزنم.»، «خواب دیدم در فرودگاه هستم و دور و برم خیلی شلوغ است اما ماسک ندارم. در آن شلوغی دخترم را هم گم کرده بودم.»، «گاهی خواب می‌بینم بیرون از خانه‌ام و ماسک ندارم و هرچه می‌گردم ماسکم را پیدا نمی‌کنم.»، «خواب می‌بینم بدون ماسک سوار اتوبوس هستم و ناگهان یادم می‌افتد که کرونا هست. آنقدر به خاطر چنین چیزی مضطرب هستم که چند تا ماسک در جاهای مختلف کیفم می‌گذارم که چنین اتفاقی در بیداری برایم نیفتد.»، «در خواب می‌بینم که فقط یک ماسک داشته‌ام و آن هم روی زمین افتاده. همه ماسک دارند و فقط من بدون ماسک مانده‌ام. دولا می‌شوم ماسک را از زمین بردارم؛ نمی‌دانم چرا این کار را می‌کنم چون در بیداری امکان ندارد از روی زمین چیزی بردارم چه برسد به ماسک.»

اینها نمونه خواب‌های کرونایی هستند. اسمش را بهتر ازاین نمی‌شود گذاشت؛ خواب‌های کرونایی یا بهتر است بگوییم کابوس‌های کرونایی. باز هم هست، برای بعضی‌ها مفصل‌تر و ادامه دارتر.

«من اوایل کرونا خیلی بیشتر خواب می‌دیدم ولی الان هفته‌ای یکی دو بار خواب می‌بینم. یکی از خواب‌هایی که خیلی در ذهنم مانده این است که سوار تاکسی شدم و هیچ کس درآن تاکسی ماسک نداشت و همه شیشه‌ها بالا بود. داشتم تلاش می‌کردم لااقل یکی از شیشه‌ها را بدهم پایین که هوا بیاید داخل اما موفق نمی‌شدم. یادم هست که وقتی بیدار شدم از شدت اضطراب خیس عرق شده بودم و قلبم داشت بشدت می‌زد. این یکی از بدترین خواب‌هایی بود که در این مدت دیدم. بقیه خواب‌هایم این‌طوری است که جایی هستم که همه ماسک دارند جز من یا اینکه جایی هستم که کسی رعایت نمی‌کند و همه می‌خواهند آدم را در آغوش بکشند یا روبوسی کنند.»

«حداقل هفته‌ای دو سه بار خواب می‌بینم یکی از عزیزانم کرونا گرفته و حالش خیلی بد است. توی خواب دنبال دارو می‌گردم و از این طرف به آن طرف می‌روم در حالی که خودم ماسک ندارم. یک بار در خواب دنبال کپسول اکسیژن بودم و پیدا نمی‌کردم. آنقدر در خواب دچار استرس می‌شوم که با همان حال از خواب می‌پرم. بعد خوابم نمی‌برد و فقط خدا خدا می کنم زودتر صبح شود و من به خانواده‌ام زنگ بزنم تا ببینم حالشان خوب است یا نه؛ فکر نمی‌کنم این کابوس‌ها تا مدت‌ها بعد از کرونا هم رهایمان کند.»

«من چند بار خواب دیدم کسی که توی خواب می‌دانم کرونا دارد، می‌خواهد بغلم کند. من هی سعی می‌کنم خودم را کنار بکشم اما آن فرد در حالی که دارد سرفه می‌کند به سمتم می‌آید و من قدرتی در پاهایم ندارم که فرار کنم و از آنجا دور شوم. انگار در جایم میخکوب می‌شوم، حتی می‌خواهم فریاد بزنم اما صدایم درنمی‌آید. از این حال‌های بد که در خواب برای آدم پیش می‌آید. قبلاً خواب موجودی ترسناک را می‌دیدم که دنبالم می‌کند اما به مدد کرونا الان شکل خوابم تغییر کرده اما اضطرابش بدتر شده است.»

«خواب قبرستان و تشییع جنازه می‌بینم و نمی‌دانم چه کسی مرده اما می‌دانم از کرونا مرده است. آنقدر در خواب گریه می‌کنم که بیدار می‌شوم. این مدل خواب را هم زیاد می‌بینم که جایی رفته‌ام که احتمال خطر زیاد است، مثلاً رفته‌ام بیمارستان یا در مکان عمومی دیگری هستم در حالی که کسی اصلاً رعایت نمی‌کند و من توی خواب مطمئن هستم که دیگر قطعاً کرونا گرفته‌ام. واقعاً این جور خواب‌ها باعث فرسایش روان آدم می‌شوند.»

«دخترم یک بار جیغ زد و از خواب پرید و شروع کرد گریه کردن. اوایل کرونا بود، هرچه می‌پرسیدم خواب چی دیدی گریه می‌کرد. بعد که آرام‌تر شد گفت کرونا آمده بود و می‌خواست من را با خودش ببرد. احتمالاً بچه کرونا را به شکل هیولایی دیده بود. خوشبختانه دیگر به این شکل پیش نیامد که خواب ببیند البته اضطراب کرونا را دارد.»

اگر شما هم از این دسته خواب‌ها دیده‌اید، حتماً حال کسانی را که خواب‌شان را تعریف کرده‌اند درک می‌کنید. راستش برای خود من هم زیاد پیش آمده خواب‌هایی از این دست ببینم، خواب هایی که وجه اشتراک زیادی با کابوس‌های دیگران دارد و شبیه همان نگرانی‌هایی است که همه‌مان این روزها داریم. همه می‌خواهند از گزند ویروس در امان باشند؛ خودشان و عزیزانشان؛ اما چرا کرونا به خواب هایمان راه پیدا کرده؟ مگر همان بیداری به اندازه کافی مضطرب مان نمی‌کند که دیگر یک خواب راحت هم نباید داشته باشیم.

> یکی از خواب هایی که خیلی در ذهنم مانده این است که سوار تاکسی شدم و هیچ کس درآن تاکسی ماسک نداشت و همه شیشه ها بالا بود، داشتم تلاش می کردم لااقل یکی از شیشه ها را بدهم پایین که هوا بیاید داخل اما موفق نمی شدم. یادم هست که وقتی بیدار شدم از شدت اضطراب خیس عرق شده بودم و قلبم داشت بشدت می زد

دکتر مجید صفاری نیا، روان شناس و رئیس انجمن روان شناسی اجتماعی ایران در پاسخ به این سؤال این‌طور می‌گوید:«روند مطالعات مشکلات روانی نشان می‌دهد که ظرف ۵۰سال اخیر مشکلات روان شناختی نسبت به گذشته به مراتب بیشتر شده و همچنین ناشادی در بین مردم افزایش یافته است. دلیلش هم این است که در واقع رویکردهای جدید به زندگی، رفته به سمت لذت گرایی. توتالیتاریسم یا تمامیت خواهی ترویج لذت‌گرایی می‌کند، مثلاً شما وقتی یک کالایی را از برندی خاص می‌خرید یا فست فود می‌خورید هم در حکم لذت‌گرایی است. در واقع مفهوم زندگی را در ارضای نیازهای فردی می‌بینید، ارضای نیازهایی که با ماهیت تکاملی ما در ارتباط است. اما هرچه به سمت شهرنشینی و صنعتی شدن آمدیم، میزان غمگینی ما بیشتر شده و طبیعتاً افسردگی و اضطراب مان هم بیشتر شده است چنان که مطابق دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، اضطراب و افسردگی مردم دنیا از سال ۲۰۱۶ دو برابر رشد داشته است.»

صفاری نیا ادامه می‌دهد: «به نظر می‌رسد کرونا حادثه‌ای بوده که این رشد را تشدید کرده است، بنابراین ما افرادی را داریم که اضطراب بیشتری دارند و میزان افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی در این دوره بیشتر شده است. این پدیده‌ای است که به خاطر بروز کروناست و در همه جوامع هم هست، بنابراین اگر شما خواب نگران کننده‌ای می‌بینید، به خاطر این است که شما در روز افکار نگران‌کننده‌ای دارید یا اگر شب خواب غمگینانه‌ای می‌بینید به خاطر این است که در طول روز احساس غمگینی می‌کنید. نظریه‌ای وجود دارد که می‌گوید خواب، بازنمای اتفاقاتی است که در ناخودآگاه ما می‌افتد یا افکار ناخودآگاه ماست. خواب در واقع یک روزنه‌ای برای شعور ناخودآگاه است. بنابراین کرونا می‌تواند اضطراب و افسردگی ایجاد کند و این طبیعی است، همان‌طور که یک بیماری مزمن مثل سرطان می‌تواند برای فرد مبتلا، افسردگی تولید کند یا فردی که دچار بیماری قلبی می‌شود، طبیعتاً دچار افسردگی می‌شود. حالا یک پاندمی هم مثل کرونا در جهان اتفاق افتاده و طبیعتاً این اضطراب و افسردگی را در بین مردم بیشتر کرده است. دلیل کابوس‌های کرونایی همین است.»

کرونا حالا در خواب‌هایمان هم رهایمان نمی‌کند. انگار می‌خواهد بگوید آرام نخواب که من هستم. نمی‌دانم روزی که این پاندمی عاقبت دست از سرمان بردارد، چقدر طول خواهد کشید تا اثرات آن از روح و روانمان پاک شود.

ابوالفضل نسایی / ایران

جـــدول سـودوکو

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

۳۵۶۰

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۶۰

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

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.

۷۵۲۶

جدول عادی

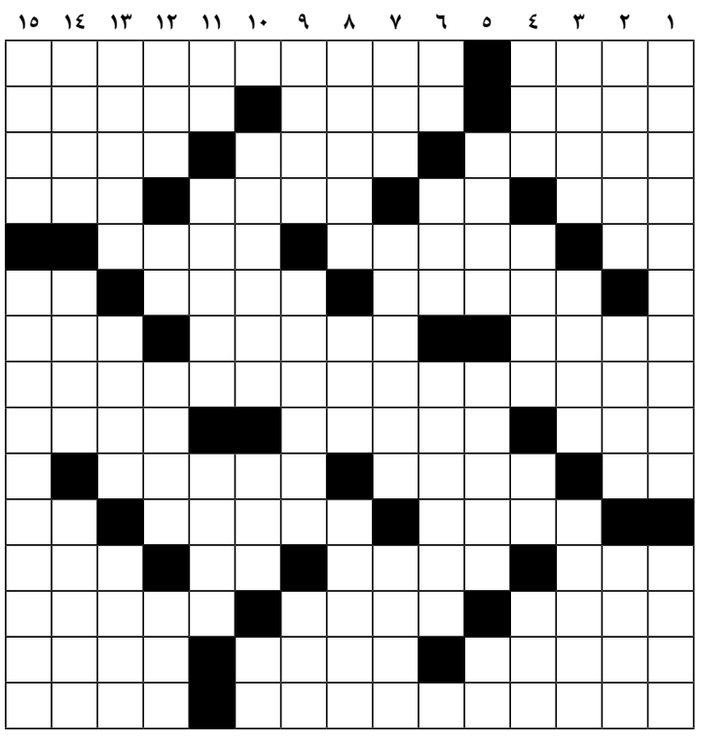
افقی:
۱- ورزش توپ و چوگان- از بازیکنان اسبق تیم ملی که در دوران ورزشی خود به‌عنوان بهترین چپ پای ایران و آسیا شناخته می‌شد
۲- نمایش غم‌انگیز- میوه سبز- زخم
۳- یاقوت- نوعی زرد آلو- جمله دستوری
۴- برشانه هرکس می‌نشست خوشبخت می‌شد- حرف نشانه مفعول- گلی درشت و پربرگ- پلاسما
۵- ویتامین مغز بادام- تراس- معلم متوسطه
۶- موظف و متصدی- فکر- مقابل «جزر»
۷- دردسر- باعقیده واحد- عضو دستگاه تنفسی
۸- اولین زن فضانورد
۹- عصبی- آشکار- بازگشتن به وطن
۱۰- پنهان کردن- مؤسسه اعتباری- به‌وجود آوردن
۱۱- مادر حضرت مهدی (عج)- به دور ترافکندن- ریشه
۱۲- ضد عام!- تکرار شده- خرده سنگ- برنج پخته
۱۳- بی بیم شدن- سیم برق رسان اتومبیل- گوناگون
۱۴- تنگنا- جناح چپ- ۹۲ سانتیمتر
۱۵- از جاذبه‌های «جزیره کیش»- فریاد

عمودی:
۱- بازیگر نقش «روژان» در سریال «نون خ۲»- نام «رودریگز» ستاره اورتون
۲- خط قدیمی- نگهبان- نوشته را معتبر می‌کند
۳- برادر- آکنده- جمع نصیحت
۴- خجستگی- مسدود کردن- میوه- بازگو کردن
۵- زنگ بزرگ- یورش- نیز
۶- فرمانده بدن- سلام تلفنی- سازمان تربیتی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد
۷- پارچه نخی- درمانگاه- متداول
۸- غرامت- طرح سابق مدارس- افسونگر
۹- شهر خیالی سریال «مهران مدیری»- تمامی- عضو مرغ
۱۰- هدیه یادبود- فرمان شلیک!- چهار من تبریز
۱۱- راوی- جذب و کشش- لقب بانوان
۱۲- غاربعثت- پهلوان- نویسنده- شمشیر
۱۳- شهر شمالی- مدرن- درخت بی بر
۱۴- نویسنده- جایگاه- شفاف و شیشه‌ای
۱۵- کودک بی پدر- نوعی اختلال در سوخت و ساز بدن

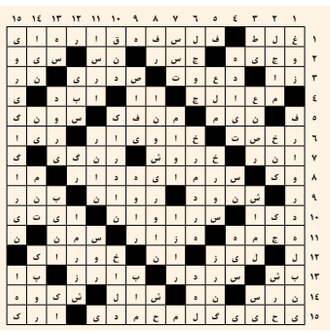
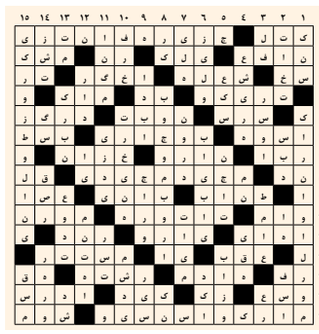
جدول ویـــژه

افقی:
۱- خبرگزاری رسمی وزارت نفت ایران- لقب «ویلیام شکسپیر»
۲- گوش کن ادبی- عقب و پس- پوشه رایانه‌ای
۳- بخشی در «اسپانیا»- کلاهبردار- جمع نفس
۴- بی تجربه- سرراست- دیلم- ضد «خوبی»
۵- جثه- بیمارستانی در «تهران»- یک نوع ازبالش
۶- تشر- دریافت شده- مارکی برا جاق گاز
۷- گاز روشنایی- پادشاه ستمگر عصر ابراهیم(ع)- میوه نارس
۸- ماده شیمیایی که برای تولید کریستال‌های تزئینی به کار می‌رود
۹- مجلس اعیان- فیلم «برایان گیلبرت»- قدوقامت
۱۰- حرف عطف- بی آن فطیر است- درمرتبه یکم
۱۱- هویدا- کمک پرستار- پسوند نظیر
۱۲- دفعه- فیلمی اکشن و دلهره آور از «جورایت»- قدرت تشخیص- سره کردن
۱۳- افتادنی برانداز!- اشعه نافذ- بخشی فنی در صداوسیما
۱۴- دستاویز- تجسم یافته- خواب خوش
۱۵- گلر «پاری سن ژرمن»- تزئین روی پلو

عمودی:
۱- شاخه‌ای از فلسفه- از مصالح ساختمان سازی
۲- ضمیر اشاره جمع نزدیک- بخشی از اوستا- پنجره قدیمی
۳- از اعداد ترتیبی- شبکه کارتون- کشور «قهوه»
۴- پایه اداری- غربال- ضمیر جمع- میوه تابستانی
۵- پرده گوش- اثر «یوجین اونیل»- آقای «آلمانی»
۶- سمت- لباس- جاودانه و پایدار
۷- وسیله‌ای در ژیمناستیک- شهری در استان «آذربایجان غربی»- پدر شعرنو
۸- درحال شیون- رغبت- مأمور انتظامی
۹- مشکی- بهای بلیت- صوت شیوا
۱۰- موجب سرافکندگی- جزیره شطرنجی!- فلزهادی
۱۱- حرف نفرت- گماشته- پناهگاه
۱۲- مولکول هایی که بار الکتریکی اضافه داشته باشند- کچل- معلم متوسطه- زرع
۱۳- نشانه‌های نوشتاری- ساحل- جاری کردن حکم
۱۴- دوستدار- به هدف رسیده- سرودن و سرایندگی
۱۵- به‌جای بهرام سوم بر تخت نشست- قلعه تاریخی «خرم‌آباد»



حل جدول عادی شماره ۷۵۲۵



حل جدول ویژه شماره ۷۵۲۵