ایرنا

وقتی حاشیه پررنگ‌تر از متن سلامت می‌شود

وسواس واکسن

مریم طالشی
گزارش نویس

هرشب تصمیم می‌گیرد صبح اول وقت راهی نزدیکترین مرکز واکسیناسیون شود و واکسن بزند اما صبح دوباره پشیمان می‌شود. از شما چه پنهان، حتی یک بار ثبت‌نام کرده و پیامک هم برایش آمده است اما چون خیالش راحت بوده که بدون پیامک هم می‌تواند بالاخره واکسن بزند، چندان به روز و ساعت مورد نظر توجهی نداشته و در عوض تا توانسته به واکسن زدن فکر کرده و از آن برای خودش یک مسأله بغرنج ساخته است.

بارها عوارض احتمالی را در ذهنش مرور کرده است. اگر فلان طور بشوم چه؟ اگر خونریزی مغزی کنم یا بمیرم؟!

اصلاً در دنیا چند نفر عوارض پیدا کرده‌اند؟ برای پیدا کردن جواب این سؤال تا توانسته در صفحات وب جست و جو کرده و نتیجه‌ای جز سردرگمی و اضطراب هم نگرفته است. هر بار در نهایت به این نتیجه رسیده که باید واکسن بزند ولی این هم خودش ماجرای جدیدی است.

کدام واکسن را بزند؟ اصلاً نمی‌تواند انتخاب کند و همین هم باعث شده تا به حال مردد مانده باشد.

این حال برای خیلی‌ها آشناست. شاید هر کدام از ما در این دوره دچار چنین وسواس‌هایی شده باشیم اما برخی خیلی زود به خودشان مسلط می‌شوند و تصمیم می‌گیرند و برخی همچنان در برزخ واکسن باقی می‌مانند.

الهام ۳۸ ساله از جمله همان افرادی است که نمی‌تواند خودش را از این برزخ رها کند. تمام دوستان و همکارانش واکسن زده‌اند و حالا او به گفته خودش میان آنها احساس غریبی دارد: «خیلی معذب می‌شوم کسی از من بپرسد واکسن زده‌ای یا نه چون وقتی می‌شنوند هنوز واکسن نزده‌ام با تعجب سؤال می‌کنند که چرا؟! می‌گویند خیلی‌ها که سن شان از تو کمتر است واکسن زده‌اند. تصور می‌کنند موفق به ثبت‌نام در سامانه نشده‌ام. برایم سخت است توضیح دهم که دارم فکر می‌کنم و قضیه را سبک و سنگین می‌کنم تا تصمیم بگیرم. این مسأله برای خیلی‌ها عجیب به نظر می‌رسد. دوستان من اصلاً بدون اینکه فکر کنند وقتی نوبتشان شد سریع ثبت‌نام کردند و واکسن زدند اما برای من قضیه کمی فرق می‌کند. فقط هم در مورد واکسن نیست. من حتی اگر بخواهم یک تکه لباس هم بخرم باید کلی بگردم و جنس‌های مراکز خرید مختلف را ببینم و تازه ممکن است باز هم از خریدم راضی نباشم دیگر چه برسد به واکسن.»

مقایسه الهام البته به نظر مقایسه درستی نیست. وقتی پای سلامتی در میان است دیگر وسواس به خرج دادن معنایی ندارد اما او به گفته خودش باید حسابی تحقیقاتش را انجام دهد تا به نتیجه برسد.

مهدی هم دچار چنین وسواسی است. او ۴۲ ساله است و مبتلا به دیابت نوع ۲. با توجه به بیماری زمینه‌ای خیلی زودتر از این‌ها باید واکسن می‌زده اما تا حالا صبر کرده به امید اینکه بهترین واکسن وارد شود و او با خیال راحت واکسن بزند: «پیش خودم می‌گویم تا حالا که جان به در برده‌ام، از این به بعدش را هم رعایت می‌کنم تا واکسن خوب بزنم.» البته مهدی از جمله همان افرادی است که چند ماه پیش مصر بود هرچه زودتر واکسن بزند چون دیگر از شرایط خسته شده بود اما امید وارد شدن واکسن خوب -به قول خودش- جان تازه‌ای به او داد که به این انتظار ادامه دهد.

مهدی البته خودش را وسواسی نمی‌داند و معتقد است به خاطر شرایط خاصش باید محتاط تر باشد: «من در تمام این دوران کرونا سر کار رفته‌ام و از مترو و اتوبوس هم بارها استفاده کرده‌ام و کرونا نگرفته‌ام. البته به شدت مراعات می‌کنم و همان زمانی هم که هنوز خبری از دلتا نبود، من با دو و گاهی سه ماسک بیرون می‌رفتم و جز سر کار رفتن جای دیگری نمی‌روم؛ نه میهمانی و نه سفر. درست است که از این شرایط بی‌نهایت خسته شده‌ام اما تصور می‌کنم کمی صبر کردن ارزشش را دارد. به هرحال اینجوری خیال خودم راحت تر است. این اسمش وسواس نیست.»

> من مشکلی با واکسن زدن ندارم و به نظرم همه باید واکسن بزنند. اتفاقاً خیلی مخالف کسانی هستم که ضدواکسن هستند اما برای انتخاب واکسن مانده‌ام. دلم این است که واکسن قوی‌تر را بزنم و از طرفی می‌بینم کسانی که آن واکسن را زده‌اند چند روز بدحال و با عوارض زیاد بوده‌اند. همین من را می‌ترساند چون اصلاً تحمل آن حال را ندارم. به خاطر همین پیش خودم می‌گویم می روم آن یکی واکسن را می‌زنم و خلاص اما دلم راضی نمی‌شود. در واقع نمی‌توانم تصمیم بگیرم. هم می‌خواهم و هم نمی‌خواهم

بر خلاف مهدی، امیررضا مددی ۲۸ ساله و دانشجو معتقد است دچار وسواس ذهنی شده و اصلاً نمی‌تواند انتخاب کند کدام واکسن را بزند. همکلاسی‌ها و کسانی که می‌شناسد واکسن زده‌اند و او فکر می‌کند اگر کلاس‌ها حضوری شوند شاید بدون کارت واکسن اجازه حضور در دانشگاه را نداشته باشد اما با این حال به خودش زمان می‌دهد تا در آخرین مهلت واکسن بزند: «من مشکلی با واکسن زدن ندارم و به نظرم همه باید واکسن بزنند. اتفاقاً خیلی مخالف کسانی هستم که ضدواکسن هستند اما برای انتخاب واکسن مانده‌ام. دلم این است که واکسن قوی‌تر را بزنم و از طرفی می‌بینم کسانی که آن واکسن را زده‌اند چند روز بدحال و با عوارض زیاد بوده‌اند. همین من را می‌ترساند چون اصلاً تحمل آن حال را ندارم. به خاطر همین پیش خودم می‌گویم می‌روم آن یکی واکسن را می‌زنم و خلاص اما دلم راضی نمی‌شود. در واقع نمی‌توانم تصمیم بگیرم. هم می‌خواهم و هم نمی‌خواهم.»

البته آن طور که امیررضا می‌گوید، توصیفات دوستانش از عوارض واکسن در ترساندن و ایجاد تردید در ذهن او اثر زیادی داشته است: «دوستم می‌گفت من سه روز طوری حالم بد بود که از کرونا هم بدتر بود. یک نفر دیگر هم می‌گفت تب شدیدی داشتم و هذیان می‌گفتم. حالا اگر اغراق هم می‌کردند به هر حال تأثیر منفی‌اش را روی من گذاشت.»

سارا هم از وسواس مادرش می‌گوید که همین وسواس مانع از آن شده که دوز دوم واکسن را دریافت کند: «برای دوز اول مشکل چندانی نداشتیم. مادرم را ثبت‌نام کردیم و رفتیم واکسن زد و واکنش خاصی هم نشان نداد. البته می‌دانستیم این واکسن عوارض زیادی نشان نمی‌دهد و چون مادرم کمی حساس است خوشحال بودیم که مشکلی از این جهت وجود ندارد. مشکل زمانی شروع شد که مادرم در گروه‌های واتس اپی خانوادگی مطالبی را خوانده بود درباره اینکه در صورت دریافت دوز دوم واکسن ممکن است دچار ایست قلبی شود. نمی‌دانم چنین شایعاتی چطور پخش می‌شوند اما کسانی که این اخبار دروغ را منتشر می‌کنند باید خودشان را مسئول جان کسانی بدانند که تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این چنین خبرهایی ممکن است روی من تأثیر نداشته باشد اما کسی مثل مادر من که زمینه وسواس فکری دارد خیلی راحت تحت تأثیر قرار می‌دهد و درگیر می‌کند. در نهایت مادرم دو پایش را در یک کفش کرد و گفت دوز دوم را نمی‌زنم که نمی‌زنم. الان بیشتر از دو ماه از موعد دوز دومش گذشته و قطعاً همان یک دوز هم بی‌اثر شده و اگر راضی شود باید دوباره از اول واکسن بزند. در این مدت آنقدر اخبار ضد و نقیض خوانده که حسابی ذهنش به هم ریخته است. همان روز تزریق دوز اول من خودم شاهد بودم که خانم میانسالی که توی صف بود داشت می‌گفت دخترم خارج از کشور فلان واکسن را زده و همان خوب است. معلوم نیست این واکسن‌ها چیست که به ما می‌زنند و چه بلایی سرمان می‌آورد. من همانجا بلافاصله تأثیر حرف‌های آن خانم را توی صورت مادر دیدم. به وضوح نگران شد و اضطراب پیدا کرد، آن هم روز واکسن زدن. حتی بهانه می‌آورد که شلوغ است، برویم یک روز دیگر بیاییم که زیر بار نرفتم اما در نهایت با همین فکرها زیر بار دوز دوم نرفت.»

پزشکان و متخصصان بارها عنوان کرده‌اند که بهترین واکسن، در دسترس‌ترین واکسن است که تأیید شده باشد. با این اوصاف گاهی با وسواس به خرج دادن بیش از حد مسأله اصلی را که همان حفظ سلامتی خود و اطرافیان است نادیده می‌گیریم و اسیر حاشیه‌هایی می‌شویم که متن را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

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

۳۷۶۸

آسان

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

متوسط

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

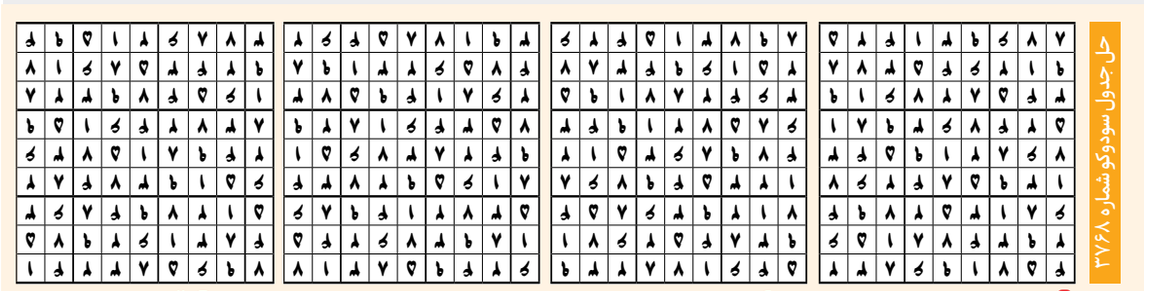
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۶۸



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.

۷۷۳۷

جدول عادی

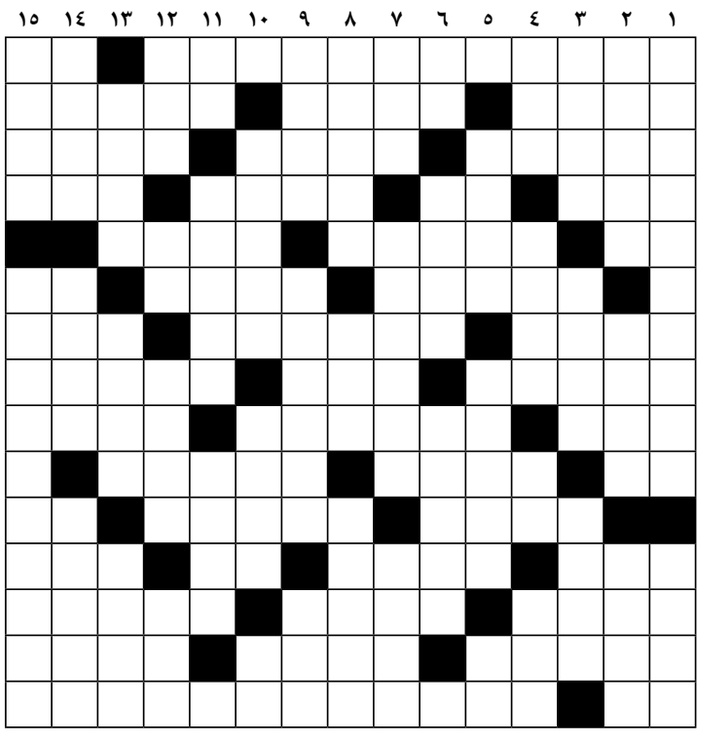
افقی:
۱- تحقیق و کسب اطلاع کردن- میخوش
۲- کاست ضبط صوت- طایفه هند و اروپایی- دستیار دراگان اسکوچیچ در تیم ملی فوتبال ایران
۳- پافشاری کردن- کلام افسوس- درخور نیاز
۴- مخفف یورش- ضمیر فرانسوی- پولدوست- کلام
۵- ضمیر بیگانه- مطابقت- کبوتر خانگی
۶- بیزار و دلزده- نگاهدارنده و حامی- غرور
۷- بازی شوتر آنلاین- مسیر قطار رو- پول «ترکیه»
۸- جنگ- رئیس جمهوری سابق امریکا- پایتخت سحرانگیز طبیعت ایران
۹- محله قدیمی تهران- ماه گرم- صلح
۱۰- علامت مصدر جعلی- آب داروی کشتن حشرات- کشور فلاسفه
۱۱- بچه!- قوی جثه و شجاع- رشته اتصال پارچه‌ها
۱۲- کلس- قدرت- جنس به ظاهر قوی!- خوراک سفر
۱۳- شتران- واسطه- کاش از حال تشنه خبر داشت!
۱۴- از تقسیمات کشوری- پایه- استارت قدیم
۱۵- پرنده تنها- ورزشی عجیب

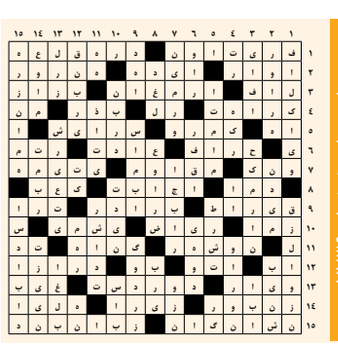
عمودی:
۱- سراینده «کارنامه بلخ»- دیگدان
۲- مقابل- باربر شهری- دریک جهت
۳- شرکت هواپیمایی ایرانی- پادشاهان- چندنکته
۴- غلام- همان تاتار است- حرف ندا- دروغگو در غربت فراوان زند
۵- زادگاه- خصومت- بی سابقه
۶- مختصر شاد- فراوان- بیدار و متوجه
۷- گندم سوده- مساوات- ته‌نشین شونده
۸- ناتوان، ضعیف- با «های» آید- لنگه به لنگه
۹- خدمتکار پیر- روشی برای کاهش تب- خلاف «عرض»
۱۰- جمعه- نام «رولان» نویسنده- عود
۱۱- خرس- یاقوت سرخ- بی باک
۱۲- سره و صاف- نفس دردمند- سهل- ناگهانی
۱۳- قسمت کننده- زبان عرب- بازی قهوه‌خانه‌ای
۱۴- سیاره بهرام- اخبار انگلیسی- جمع نادر
۱۵- ضرر- از آثار تاریخی استان تهران

جدول ویژه

افقی:
۱- از جاذبه‌های طبیعی زیبای شهر «داراب»- نویسنده معاصر ایتالیا
۲- مرادف «بهمان»- مارکی برکامیون کشنده- مایه نشاط و خرمی دل
۳- اصطلاح فوتبال- رفتن با ناز- ماه نو
۴- عضو اصلی تنفس- قورباغه- ورزش سبک- تمییز دادن
۵- حرف تعجب- نشانه‌های نوشتاری- شرکت خودروسازهند
۶- فاش و گسترده- شماره بین المللی کتاب- ضمیر جمع
۷- ابزار- واحد پول «آنگولا»- تصور
۸- ملامت- سطل آبکشی- بارم
۹- از الفبای فارسی- هواپیمای مسافری- رجز خوانی!
۱۰- تصدیق ایتالیایی- یار «همایون»- حواری محبوب مسیح (ع)
۱۱- دستگاه آب سرد کن- محدوده‌ای شامل چند شهر- ضمیر غایب
۱۲- بسیاری- فراوان- ورزش مادر- مدرسه کودکان!
۱۳- کلیسای تاریخی- نوردهنده- دستورها
۱۴- نظریه علمی و فرضیه- عدم پویایی- خوراک
۱۵- شامل همه- اثری از «فیلیپ پولمن»

عمودی:
۱- اثر «رابرت هریس»- نقش و نگار روی پارچه
۲- مصیبت‌ها- جرس- دیگر
۳- ابزار آرایش مو- ماده‌ای از درخت بلوط- روستایی تفریحی در استان گلستان
۴- ضمیر عربی- گیرنده تلویزیونی- خطاب نزدیک- مرغ روی تخم خوابیده
۵- شیرینی تر- مبتکر «شعر سپید»- مساوی
۶- مخفف که او- پَهن ماهی- دوستان
۷- الی آخر- گلدوزی- آسوده از وضعی دشوار یا ناخوشایند
۸- سردار اشکانی- جزیره بزرگ ایتالیا- اورنگ
۹- فریاد بلند- سامعه- مجری «ویدیوچک»
۱۰- سرآمد- سیاهی شهر ازدور- ویتامین آفتابی
۱۱- محبت- فیلم «حامد کلاهداری»- شیرینی عزا
۱۲- شکم پرست- بی یار و همدم- ثروت- قرض بانکی
۱۳- منطقه‌ای در «نروژ»- اکنون- نام مستعار «شاراپووا» تنیس باز روس
۱۴- هجران- سند- سستی در کار
۱۵- پدر- بیماری روماتیسمی



حل جدول عادی شماره ۷۷۳۶

حل جدول ویژه شماره ۷۷۳۶