

کرونا سالمندان را وارد دنیای مجازی کرد

خانه پدری در قاب گوشی

یوسف حیدری
گزارش نویسن

باید منتظر بمانم تا یک نفر برای من قبض پرداخت کند.»

سازمان ملل شعار امسال روز جهانی سالمند را «بهره‌مندی عادلانه همه سنین از فناوری دیجیتال» اعلام کرد، اما بسیاری از سالمندان رابطه خوبی با فناوری‌های دیجیتال ندارند. برخی این فناوری‌ها را فرزندان ناخواسته‌ای می‌دانند که نمی‌توان با آنها کنار آمد. هنوز هم دوست دارند برداشت و پرداخت پول را در شعبه بانک انجام بدهند. گوشی هوشمند به جای خود، برخی شان حتی علاقه‌ای به کارت بانکی هم ندارند و دل کندن از اسکناس برایشان سخت و دشوار است.

اما کرونا زندگی شمار قابل‌تأملی از سالمندان را تغییر داد. حضور آنها در شبکه‌های مجازی و استفاده از گوشی‌های هوشمند بیشتر از قبل شد. تعدادی از آنها کنار آمدن با فضای دیجیتال و استفاده از فناوری‌های روز را به دلیل ناچاری می‌دانند ولی همچنان نسبت به انجام کارهای مالی با استفاده از اپلیکیشن‌های بانکی مقاومت می‌کنند.

روی صندلی پارک نشسته و با خوشحالی به صفحه گوشی موبایلش خیره شده است. منتظر برقراری تماس تصویری با دخترش است تا بتواند با نوداش صحبت کند. می‌گوید از وقتی یاد گرفته تماس تصویری بگیرد هر روز با تنها نوداش صحبت می‌کند. «زمان جوانی ما از این خبرها نبود. برای اینکه حال کسی را بررسی باید به خانه‌اش می‌رفتی یا تلفن می‌زدی. با آمدن موبایل و برنامه‌های هوشمند گوشی، مردم

خیلی از کارهای روزانه‌شان را با همین گوشی ۲۰۰ گرمی انجام می‌دهند. بعد از شیوع کرونا بچه‌ها برای من گوشی هوشمند گرفتند اما کارکردن با آن را بلد نبودم. با اصرار دخترم تماس تصویری و فرستادن پیام و صوت را یاد گرفتم. حالا می‌بینم آنقدرها هم بد نیست. در کانال‌های خانوادگی عضو شدم و از حال قایل خبر دارم. برای چند ساعتی سرم گرم می‌شود. هر روز هم با دخترم تماس تصویری می‌گیرم و چند دقیقه‌ای با نوهام صحبت می‌کنم. به نظرم کرونا باعث شد ما هم با دنیای دیجیتال و فضای مجازی کنار بیاییم.»

دکتر بهنام شریعتی روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران هم معتقد است بسیاری از سالمندان در دوران کرونا سراغ یادگیری تکنولوژی و فناوری دیجیتال رفته‌اند. «شاید برخی تصور می‌کنند سالمندان با تکنولوژی رابطه خوبی ندارند و سالمندی سن یادگیری نیست یا اینکه سالمندان نمی‌توانند چیزهای جدید یاد بگیرند. یا اینکه دیگر شخصیت‌شان شکل گرفته و الان وقت آن نیست یاد بگیرند، اما با سال‌ها مطالعه‌ای که در زمینه سالمندان دارم معتقدم این بحث امروز زیر سؤال رفته و دور از واقعیت است. اگر بخواهم مثال روشنی در این زمینه بزنم باید به دوران کرونا که تقریباً همه کشورهای جهان با آن درگیر هستند اشاره کنم. کرونا باعث شد ارتباطات اجتماعی بسیار کم شود و مردم از یکدیگر دور شوند. ماه‌های اول موضوعی که مطرح شد منزوی

کرونا باعث شد ارتباطات اجتماعی بسیار کم شود و مردم از یکدیگر دور شوند. ماه‌های اول موضوعی که مطرح شد منزوی شدن سالمندان بود و اینکه این گروه بیشتر از بقیه در خطر هستند. بعد از چند ماه راه‌های جایگزین پیدا شد و اتفاقاً خیلی از سالمندان با تکنولوژی ارتباط برقرار کردند. مثال روشن آن تماس‌های تصویری است که بسیاری از سالمندان تا قبل از شیوع کرونا علاقه‌ای به یادگیری آن نداشتند ولی در همین ایام نحوه برقراری این ارتباط را آموختند. اطراف ما سالمندانی هستند که با فرزندان‌شان تماس تصویری می‌گیرند یا در گروه‌های خانوادگی فضای مجازی عضو می‌شوند و پیام رد و بدل می‌کنند.»

از نگاه این روانپزشک هنوز هم عده‌ای از سالمندان نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. درصدی از سالمندان هستند که نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. البته همین افراد اگر مجبور باشند و در

شدن سالمندان بود و اینکه این گروه بیشتر از بقیه در خطر هستند. بعد از چند ماه راه‌های جایگزین پیدا شد و اتفاقاً خیلی از سالمندان با تکنولوژی ارتباط برقرار کردند. مثال روشن آن تماس‌های تصویری است که بسیاری از سالمندان تا قبل از شیوع کرونا علاقه‌ای به یادگیری آن نداشتند ولی در همین ایام نحوه برقراری این ارتباط را آموختند. اطراف ما سالمندانی هستند که با فرزندان‌شان تماس تصویری می‌گیرند یا در گروه‌های خانوادگی فضای مجازی عضو می‌شوند و پیام رد و بدل می‌کنند.»

از نگاه این روانپزشک هنوز هم عده‌ای از سالمندان نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. درصدی از سالمندان هستند که نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. البته همین افراد اگر مجبور باشند و در



این روزها سالمندان مجبور به استفاده از گوشی هوشمند شده اند

با اشاره به اینکه سالمندان از درجه تعاملات اجتماعی راحت‌تر با فناوری‌های دیجیتال روز کنار می‌آیند، می‌گوید: «باید آنها را با شبکه‌های اجتماعی و نحوه ارتباط گیری آشنا کنیم و بعد کم‌کم سراغ مسائل مالی و آموختن آن برویم. مثال بارز آن همین ماجرای رمز ارزها یا همان ارزهای دیجیتال است. خیلی از ما با وجود اینکه می‌دانیم ارزهای دیجیتال جدید و سودآور هستند اما طرف آن نمی‌رویم. رمز ارزها تکنولوژی مالی و پیچیده‌ای است و برای خیلی از ما که تصورمان از پول همان کاغذ یا موجودی کارت بانکی است درک رمز ارز با وجود پایه علمی و اقتصادی دشوار است. حالا اگر چند سال دیگر اعلام کنند با ارزهای دیجیتال می‌توان خانه یا ماشین خرید خیلی از ما ممکن است به دلیل نیازی که آن زمان احساس می‌کنیم، سراغ آن برویم.»

ظرافت بیشتری می‌خواهد. مثلاً باید چند رمز عبور به یاد داشته باشیم. برخی از سالمندان که اختلال یادگیری دارند آموختن این نوع فعالیت‌ها برای آنها مشکل و دشوار است. مسأله بعدی وسواس و افسردگی است. این بیماری ممکن است از جوانی آغاز شود و تا سالمندی تداوم پیدا کند. افرادی که وسواس دارند با بعضی از تغییرات کنار نمی‌آیند و برای انجام آن شک بیشتری دارند. حوصله انجام خیلی از کارها را ندارند و سراغ یادگیری یا فعالیت جدید نمی‌روند. بنابراین زمانی که می‌خواهیم مسأله سالمندی و دوری آنها از تکنولوژی و دنیای دیجیتال را بررسی کنیم باید ببینیم این دوری بر اساس توانایی است یا نخواستن.»

اگر می‌خواهیم سالمندان با تکنولوژی کنار بیایند و آن را قبول کنند باید با تعاملات اجتماعی شروع کنیم نه مسائل مالی و بانکی. دکتر شریعتی

شرایطی مثل کرونا قرار گیرند ممکن است خیلی از آنها سراغ تکنولوژی و دنیای دیجیتال بروند. اینکه چرا برخی از سالمندان با تکنولوژی روز رابطه خوبی ندارند به دلایل مختلفی برمی‌گردد. اولین دلیل شخصیت سالمند است. سالمندان بیشتر از جوانان احتیاط می‌کنند. تجارب جدید را به سختی قبول می‌کنند و کمتر تصمیمات ناگهانی می‌گیرند. ممکن است برای هر تصمیمی بیشتر فکر کنند یا در مقابل شرایط جدید مقاومت کنند. این افراد با تجارب جدید سخت‌خو می‌گیرند. هرچقدر این تجارب ناشناخته‌تر و حساسیت زیادی داشته باشند سخت‌تر با آن کنار می‌آیند. دسته دوم سالمندانی هستند که اختلال یادگیری دارند. این اختلال از دوران جوانی آغاز و تا سالمندی ادامه پیدا می‌کند. فعالیت‌های پیچیده‌ای مثل امور مالی و بانکی حساسیت بالایی دارند و دقت و

شدن سالمندان بود و اینکه این گروه بیشتر از بقیه در خطر هستند. بعد از چند ماه راه‌های جایگزین پیدا شد و اتفاقاً خیلی از سالمندان با تکنولوژی ارتباط برقرار کردند. مثال روشن آن تماس‌های تصویری است که بسیاری از سالمندان تا قبل از شیوع کرونا علاقه‌ای به یادگیری آن نداشتند ولی در همین ایام نحوه برقراری این ارتباط را آموختند. اطراف ما سالمندانی هستند که با فرزندان‌شان تماس تصویری می‌گیرند یا در گروه‌های خانوادگی فضای مجازی عضو می‌شوند و پیام رد و بدل می‌کنند.»

از نگاه این روانپزشک هنوز هم عده‌ای از سالمندان نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. درصدی از سالمندان هستند که نمی‌خواهند با فضای مجازی یا دنیای دیجیتال ارتباط بگیرند. البته همین افراد اگر مجبور باشند و در

۱-بخشی از ریاضی- سریالی در حال پخش از شبکه خانگی به کارگردانی «ابراهیم ابراهیمیان»
۲-سخت‌کو-خوی گیرنده-ای کاش
۳-نژادی سفید پوست- سرگوسفند را می‌برد- ورزش ذهنی
۴-کویتین مزه‌ها- شهر گلدایاتورها- صبر زرد- مقام قهرمان
۵-کابین کشتی- عددی دورقمی- رنج وعذاب
۶-دهمین خلیفه عباسی- ورزش «نال»- جنس پرزورا
۷-حریفان- نوعی آشریرینی- باهمت
۸-بنگه دنیایی- بله‌تجار- پیروی
۹-نوعی پخت برنج- وسیله نقلیه قدیمی- منگوله
۱۰-برهنه- آکنده- خوش نماکردن
۱۱-توپه‌کننده- چک مسافرتی- خویشی و قرابت
۱۲-پسوند برطرف کننده- نردباز ماهر- طول عمر- دسته ورده
۱۳-سخت زشت- هنگام- سردار اشکانی
۱۴-درآمد حاصل از کار- شاخه فرعی- معصومیت و پاک‌ی
۱۵-جزیره ایرانی- رنگی مردانه!

عمودی:
۱-نام یک کارتون به یادماندنی
۲-بیمارستانی در تهران- قدوبلا- مغازه
۳-نخستین مهره گردن- بنیاد و اساس- صه‌گذاشتن
۴-جاودانی- دشنام گو- ضمیر چهارم- قلقله زن خورشست ساز
۵-پایتخت «لهستان»- در مرتبه یکم- مساوی
۶-بوی کهنگی- یک نوع از آبالش- رشته کوهی در بخش شمالی ایران
۷-گرداگرد لب و دهان- گیلان ترش-۱- زمانی بین امروز تا فردا
۸-برج بلند مخابراتی شمال غرب تهران- پرستار- تسلسل افکار
۹-جناح لشکر- فاسد و جانیتکار- تکبر
۱۰-قابل خواندن- واهمه- آوای گریه
۱۱-صدمه- الهه آتش- ۲۸ گرم
۱۲-حلقوم- شالوده- معتقد به چیزی- حق ناحقی در سازمان ملل
۱۳-موشک کن- اصلاح عکس- وسیله بازی انفجاری
۱۴-بی‌پرده سخن می‌گوید- ندادهنده- گل آبار تمنا
۱۵-سبک نوشتاری «نزی بروکس» نویسنده و سابقا وکیل معاصر آمریکایی

افقی:
۱-از تولیدات زنبور عسل- مخترع گوشی پزشکی
۲-سر دسته- همسان- علاج
۳-دوست نااهل- زمین پرگیا- موشی
۴-عضو فعال- یک و یک- آتش شعله دار- قصد
۵-کلاه فرنگی- آسیاب دستی- یک منطقه مسکونی در سوریه که در «الفرداحه» واقع شده
۶-ساکت شده- شغل‌ها- پی نوشت

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.

۴-شامگاهان- یاردفتر- شمار- مردم شجاع
۵-ایالت جدایی طلب اسپانیا- اسب نجیب- فلز سانا
۶-رنگ موی فوری- آبنسنگ خلّوقی- گوهر بی‌همتا
۷-بیابان- دسته‌ای سریاز- برنج فروش
۸-گیاه خورشیدی- مرتبه اول- شرکت امور تجاری
۹-درخت جوان- فیلسوف یونانی- در دست راننده
۱۰-جاویدان- رسم مغولی- ماه سریانی
۱۱-جوال- کودک بازیگوش- خوابیده
۱۲-باغ دیدنی شیراز- علامت صفت تفصیلی- هم‌بهره- امر
۱۳-چیزی که در بین سازند- بی‌عیب و نقص- یک زبان برنامه‌نویسی
۱۴-دو استخوان در محج دست و پا- از شبکه‌های تلویزیونی- پرده‌ای به اندازه‌سار
۱۵-دبیر کل حزب کمونیست اتحاد شوروی از ۱۳ فوریه ۱۹۸۴ تا روز مرگ

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

یک جدول با دو شرح

جدول
عادی
افقی:
۱-بخشی از ریاضی- سریالی در حال پخش از شبکه خانگی به کارگردانی «ابراهیم ابراهیمیان»
۲-سخت‌کو-خوی گیرنده-ای کاش
۳-نژادی سفید پوست- سرگوسفند را می‌برد- ورزش ذهنی
۴-کویتین مزه‌ها- شهر گلدایاتورها- صبر زرد- مقام قهرمان
۵-کابین کشتی- عددی دورقمی- رنج وعذاب
۶-دهمین خلیفه عباسی- ورزش «نال»- جنس پرزورا
۷-حریفان- نوعی آشریرینی- باهمت
۸-بنگه دنیایی- بله‌تجار- پیروی
۹-نوعی پخت برنج- وسیله نقلیه قدیمی- منگوله
۱۰-برهنه- آکنده- خوش نماکردن
۱۱-توپه‌کننده- چک مسافرتی- خویشی و قرابت
۱۲-پسوند برطرف کننده- نردباز ماهر- طول عمر- دسته ورده
۱۳-سخت زشت- هنگام- سردار اشکانی
۱۴-درآمد حاصل از کار- شاخه فرعی- معصومیت و پاک‌ی
۱۵-جزیره ایرانی- رنگی مردانه!

عمودی:
۱-نام یک کارتون به یادماندنی
۲-بیمارستانی در تهران- قدوبلا- مغازه
۳-نخستین مهره گردن- بنیاد و اساس- صه‌گذاشتن
۴-جاودانی- دشنام گو- ضمیر چهارم- قلقله زن خورشست ساز
۵-پایتخت «لهستان»- در مرتبه یکم- مساوی
۶-بوی کهنگی- یک نوع از آبالش- رشته کوهی در بخش شمالی ایران
۷-گرداگرد لب و دهان- گیلان ترش-۱- زمانی بین امروز تا فردا
۸-برج بلند مخابراتی شمال غرب تهران- پرستار- تسلسل افکار
۹-جناح لشکر- فاسد و جانیتکار- تکبر
۱۰-قابل خواندن- واهمه- آوای گریه
۱۱-صدمه- الهه آتش- ۲۸ گرم
۱۲-حلقوم- شالوده- معتقد به چیزی- حق ناحقی در سازمان ملل
۱۳-موشک کن- اصلاح عکس- وسیله بازی انفجاری
۱۴-بی‌پرده سخن می‌گوید- ندادهنده- گل آبار تمنا
۱۵-سبک نوشتاری «نزی بروکس» نویسنده و سابقا وکیل معاصر آمریکایی

افقی:
۱-از تولیدات زنبور عسل- مخترع گوشی پزشکی
۲-سر دسته- همسان- علاج
۳-دوست نااهل- زمین پرگیا- موشی
۴-عضو فعال- یک و یک- آتش شعله دار- قصد
۵-کلاه فرنگی- آسیاب دستی- یک منطقه مسکونی در سوریه که در «الفرداحه» واقع شده
۶-ساکت شده- شغل‌ها- پی نوشت

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

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

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

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

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

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

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۹۹