کرونا چقدر ما را صبورتر کرده است؟

زندگی روی ریتم آرام

مریم طالشی
گزارش نویس

«کرونا بدو بدویمان را کمتر کرد. به ما فهماند زندگی را آنقدرها جدی نگیریم. به خودمان فرصت بیشتری بدهیم و آرام‌تر باشیم.»

اینها حرف‌های کسی است که صابون کرونا به تنش خورده و حالا به گفته خودش نگاهش به زندگی تغییر کرده است. مرد جوان ادامه می‌دهد: «من همیشه در حال بدو بدو بودم. برای هرکاری عجله داشتم و همه‌اش هم فکر می‌کردم وقت کم می‌آورم. می‌گفتم ۲۴ ساعت شبانه‌روز برایم کم است. به‌خاطر کارم همیشه درگیر بودم و بیشتر وقت‌ها از خوابم می‌زدم. همیشه خسته بودم و با این حال از خودم راضی نمی‌شدم و فکر می‌کردم از برنامه‌هایم عقب هستم. برای ۲۰ سال آینده‌ام برنامه‌ریزی کرده بودم. وقتی به کرونا مبتلا شدم انگار ناگهان پرده‌ای از جلوی چشمم کنار رفت. اولش خیلی اهمیت ندادم و گفتم دو روزه خوب می‌شوم اما وقتی رفته رفته حالم بدتر شد و احساس ناتوانی کردم فهمیدم که شوخی‌بردار نیست. توان این را نداشتم که دو قدم راه بروم چه برسد به اینکه آن همه کار را انجام دهم. فکر مرگ هم توی سرم می‌چرخید و اینکه اگر بمیرم چقدر باخته‌ام چون به خودم سخت گرفته‌ام و فشار زیادی را به‌خاطر کار تحمل کرده‌ام و هیچ برنامه لذت بخشی در زندگی‌ام نداشته‌ام. آن روزها خیلی به این چیزها فکر می‌کردم و تصمیم گرفتم اگر خوب شوم سبک زندگی‌ام را عوض کنم. واقعاً هم این کار را کردم. فکر کردم درآمد نسبتاً خوبی دارم و دلیلی ندارد برای بیشتر از آن، اینقدر به خودم فشار بیاورم. از سرعتم کم کردم و رفته رفته دیدم آدم صبورتری شده‌ام و آرامش بیشتری دارم.»

لیدا که فعال اجتماعی است هم از تغییراتی می‌گوید که به‌خاطر کرونا در رفتارش ایجاد شده است: «من فکر می‌کنم این بیماری همان‌طور که سبک زندگی ما را عوض کرد، در سبک رفتاری ما هم تغییر ایجاد کرده است. اوایل می‌گفتیم این بیماری بزودی تمام می‌شود و یک جوری در حالت انتظار بودیم اما مدتی که گذشت متوجه شدیم که این بیماری با ما هست و باید خودمان را با آن تطبیق دهیم. اگر برنامه‌هایی برای خودمان می‌چیدیم همه‌اش به تعویق می‌افتاد و سعی می‌کردیم خودمان را منعطف کنیم. این منعطف شدن به معنای صبوری کردن بود. آن انکاری که اوایل وجود داشت و مثلاً می‌گفتیم نه مگر می‌شود اینجوری زندگی کرد، جای خودش را به صبر داد. آدم‌ها در این جور مواقع سعی می‌کنند خودشان را با شرایط وفق دهند و به اصطلاح با آن کنار بیایند و صبورتر شوند. وقتی آدم چیزی را می‌پذیرد طبق همان هم برنامه‌ریزی می‌کند. همه ما درگیر سرعت زندگی مدرن بودیم و این به‌خاطر کارهایی بود که باید روزانه انجام می‌دادیم اما به‌خاطر کرونا خیلی از این کارها حذف شد مثلاً خیلی از کسانی که دورکار شدند، قبلاً وقت زیادی را در ترافیک می‌گذراندند. به این ترتیب خیلی کارها حذف شد و مردم فرصت پیدا کردند کارهایشان را آرام‌تر و با طمأنینه‌تر انجام دهند. حتی در کارهای خانه هم این مسأله خودش را نشان می‌دهد. همین‌طور آدم‌ها برای خودشان فعالیت‌های جدید ایجاد کردند مثل اینکه کتاب بخوانند و کارهایی را با حوصله انجام دهند. می‌توانم بگویم کرونا ما را علاوه بر صبورتر، باگذشت‌تر هم کرده است. اینکه می‌بینیم ویروسی می‌تواند دوهفته‌ای کار آدم را تمام کند باعث می‌شود نسبت به هم گذشت و مهربانی بیشتری داشته باشیم.»

زندگی در دوران کرونا به ما فهماند که هیچ چیز قابل پیش‌بینی نیست. مثلاً اگر قبلاً کل سال را کار می‌کردیم به امید اینکه یک هفته سفر دلخواه خودمان را داشته باشیم، الان می‌بینیم که برای همان سفر کوتاه هم باید صبر کنیم و این صبر معلوم نیست تا کی ادامه داشته باشد.

مرجان از جمله آدم‌هایی است که عجول بودن را از صفات خودش می‌داند اما حالا به نظر خودش دیگر مثل قبل نیست و رفته رفته دارد آرام‌تر می‌شود. «من اصلاً صبر نداشتم، برای هیچ کاری. یعنی اگر به من می‌گفتند تا فردا منتظر بمان که فلان کار را بکنیم آنقدر روی اعصابم می‌رفت که نمی‌توانستم تا فردا صبر کنم. زندگی برایم بیشتر شبیه مسابقه شده بود؛ مسابقه با خودم. حتی در کارهای معمول روزانه‌ام هم این عجله دیده می‌شد. مثلاً وقتی می‌خواستم غذا درست کنم سراغ غذایی می‌رفتم که زود آماده شود و کارهای خانه را هم با همین سرعت انجام می‌دادم چون حوصله نداشتم خیلی روی این کارها وقت بگذارم. کتاب بیشتر از ۱۵۰ ورق نمی‌توانستم دست بگیرم چون عجله داشتم زودتر تمام شود. خلاصه اینکه زندگی را زیادی سخت گرفته بودم. من از جمله افرادی هستم که از اول کرونا دورکار شدم چون کارم جوری است که نیازی به حضور فیزیکی‌ام نبود. این قضیه خیلی به مذاقم خوش نیامد چون به آن شکل زندگی عادت کرده بودم. عادت داشتم هر روز ساعت ۶ بیدار شوم و بدو بدو کارهایم را انجام دهم تا راه بیفتم و از کرج به تهران و محل کارم برسم. با این همه همیشه هم وقت کم می‌آوردم و کسرکار می‌خوردم. آدم حتی به شرایط بد هم عادت و فکر می‌کند به آن خو گرفته است. من هم خیال می‌کردم این مدل زندگی بهتر و سرزنده‌تر است. توی خانه کلافه شده بودم و نمی‌دانستم با وقت اضافه‌ام چه کار کنم. کم کم دیدم دارم عوض می‌شوم. حتی وقتی غذا درست می‌کنم وقت بیشتری می‌گذارم و از آشپزی لذت می‌برم. همین‌طور اوقاتی از روز را به کارهایی اختصاص می‌دهم که قبلاً انجام نمی‌دادم. حتی نیم ساعت نیم ساعت با مادرم تلفنی صحبت می‌کنم و این قبلاً سابقه نداشت. در کل حالا می‌بینم که فرق کرده‌ام و می‌توانم بگویم صبر و حوصله‌ام بیشتر شده. نمی‌دانم اگر کرونا تمام شود دوباره به سبک و سیاق قبل برمی‌گردم یا نه؟»

کرونا یک توقف در جریان عادی زندگی بود و باعث شد جلوی آن شتاب معمول گرفته شود. این را محمد می‌گوید و ادامه می‌دهد: «درست است که طولانی شدن این دوره ما را کلافه کرده اما اگر از دور به ماجرا نگاه کنیم متوجه می‌شویم که این توقف لازم بود تا بنشینیم و به یک چیزهایی فکر کنیم. در واقع ما داشتیم یک نفس مسیر زندگی را می‌دویدیم، اما دوران کرونا به ما فهماند که آرام بگیریم و به خودمان و روابطمان فکر کنیم. حتی هرکدام از ما در این دوره انتظار مصیبت را می‌کشیدیم بنابراین باید از نظر روحی و روانی خودمان را برای هر اتفاق تلخ و ناگواری آماده می‌کردیم. در واقع آدم‌های بردبارتر و قوی‌تری شدیم. با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو شدیم که تا قبل با آنها مواجه نبودیم. قبلاً اگر می‌آمدند و به ما می‌گفتند قرار است با این اتفاقات مواجه شویم شاید فکر می‌کردیم از تحمل‌مان خارج است اما حالا خیلی اتفاقات رخ داده و ما در مواجهه با مسائلی قرار گرفته‌ایم که گاهی خودمان هم تعجب می‌کنیم چطور دوام آورده‌ایم. این یعنی ما تغییر کرده‌ایم.»

گذشتگانمان همیشه ما را دعوت به صبر کرده‌اند. در باب صبر ضرب‌المثل‌هایی هم داریم و مهم‌ترینش هم همان «گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی». حالا ما انتظار می‌کشیم و صبر پیشه می‌کنیم تا از این روزهایی که طعمش را هیچ جوره دوست نداریم، به‌روزهای بهتری برسیم که آن شیرینی موعود را زیر زبانمان حس کنیم. صبر و امید با هم پیوندی دیرینه دارند.

در دوران کرونا خیلی کارها حذف شد و مردم فرصت پیدا کردند خیلی کارهایشان را آرام‌تر و با طمأنینه‌تر انجام دهند. حتی در کارهای خانه هم این مسأله خودشان را نشان می‌دهد. همین طور آدم‌ها برای خودشان فعالیت‌های جدید ایجاد کردند مثل اینکه کتاب بخوانند و کارهایی را با حوصله انجام دهند. می‌توانم بگویم کرونا ما را علاوه بر صبورتر، باگذشت‌تر هم کرده است. اینکه می‌بینیم ویروسی می‌تواند دوهفته‌ای کار آدم را تمام کند باعث می‌شود نسبت به هم گذشت و مهربانی بیشتری داشته باشیم

جـــدول سـودوکو

۳۶۲۷

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

آسان

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

متوسط

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

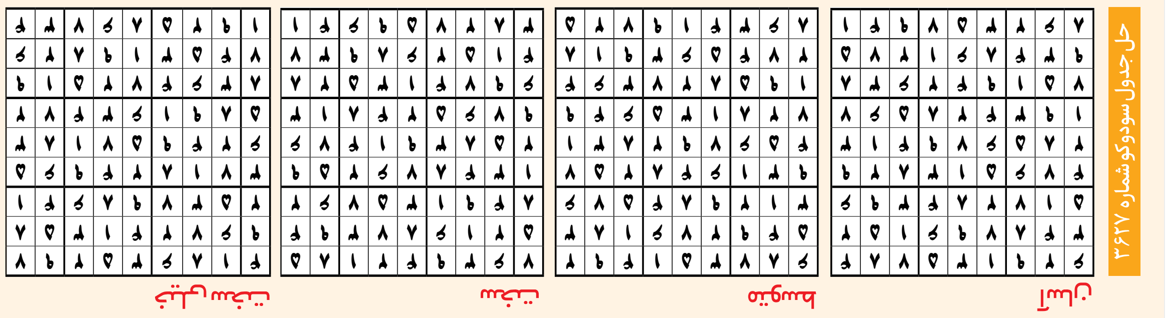
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۲۷



یک جدول با دو شرح

۷۵۹۳

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.

جدول عادی

افقی:

۱- محل درس خواندن- انحنای لایه‌های رسوبی کوه‌ها
۲- بهترین راه حل طولانی مدت برای دندان‌های از دست رفته- اجداد- از عناصر چهارگانه طبیعت
۳- گل سرخ- فوری- نسل و فرزند- آوای گریه
۴- ماه سریانی- توانگری- قایق
۵- تحریک عصبی- فزونی‌ها- نام «جوان» مجری خندوانه
۶- درخت جنگلی- روحانی مبارز دوره رضاخان- صندلی لولادار!
۷- کلید- سازمان بین‌المللی کار- دشوار
۸- خرده سنگ از ریگ نرم‌تر- گزافه و قلنبه- فرمان اتومبیل
۹- با این املا هم از وسایل خانگی است- آواز خواب- بلندترین قله دنیا
۱۰- معین شده به‌صورت قانون، فرمان یا قرارداد- تعیین شده- دختر شعیب(ع)
۱۱- اخبار موبایلی- در حال شیون- مرد برفی
۱۲- همراه «چنگال»- زنبور عسل- متانت
۱۳- رمق آخر- به ترتیب صف- پیشوند دورتر و بالاتر- ردیف قالیبافی
۱۴- رنگ خزان- نوعی یقه- رسیدگی و تحقیق برای کشف علت جرم
۱۵- بلبل- نوآور

عمودی:

۱- دوی طولانی- باشعورترین حیوان
۲- مهم‌ترین پیست اسکی ایران- بر اساس برهان و دلیل- پول حاصل از صادرات
۳- پایتخت ایتالیا- والاتر- کاغذ فروش- رنجوری
۴- امر به سپردن- شرکت هواپیمایی ایرانی- خواندنی مورد علاقه خانم‌ها
۵- قهرمان جنگ تروا- پیشه‌ها- پهلوان بزرگ ایرانی
۶- اخبار انگلیسی- غیرمجاز شرعی- کشور «نیکوزیا»
۷- گپ اینترنتی- جد رستم- نام پسرانه- میوه خشکباری
۸- بازیگر و کارگردان سریال در حال پخش «نون خ ۳»
۹- امر از نالیدن- بخش اصلی اپرا- سازش، آشتی- ریشه
۱۰- نانوا- اسم دخترانه- اولین حرف یونانی
۱۱- قدر و قیمت فرنگی- سازی شرقی که بعد از جنگ‌های صلیبی به اروپا راه یافت- جنگ
۱۲- شهری در «افغانستان»- پارچه زربفت- ضروری
۱۳- دختر- رخت و پارچه- سوق دهنده و محرک- پوستین
۱۴- پسوند زمان- خبر شادی- تیره
۱۵- گونه‌ای بازی- آواز گنجشک و بعضی حشرات

جدول ویژه

افقی:

۱- گشادگی- سریالی از «داوود بیدل»
۲- از صنایع دستی- وصله هنری- تخلص «استاد همایی»
۳- از اعضای جفتی بدن- گستاخ- اندوهگین- مادر عرب
۴- نام «ژورکائف» گلزن سابق فرانسه- آغوز- تن و پیکر
۵- گناه کوچک!- شرکت خودروساز آلمانی- دارنده صفت‌های ناپسند
۶- آخرین حرف قافیه- جرقه- نام‌آوری
۷- پوشه رایانه‌ای- روستا- شهری در برزیل
۸- ویتامین کیوی- از مخالفان سرسخت مشروطیت ایران- رود اروپایی
۹- بازگشت صدا- نیک نژاد- توضیح سودمند
۱۰- مسابقه- آسایش- سربی مو
۱۱- نگهبان چماقدار- اثر «شکسپیر»- اقامتگاه مسافر
۱۲- پایتخت زعفران و زرشک دنیا- جلوگیری- یک زبان برنامه‌نویسی شیءگرا
۱۳- نه عامیانه- جرأت و جسارت- دائم- سنگ آسیاب
۱۴- روستای زیبای شهرستان «نکا»- بدون درنگ- غذای شیرازی
۱۵- فیلمی به کارگردانی «داریوش مهرجویی»- شهر دیدنی «ترکیه»

عمودی:

۱- هفته‌نامه آلمانی- تیم «کریم انصاری‌فرد»
۲- مددکاری- گیاه آپارتمانی- علف خوردن دام
۳- کله- سالک- کاغذ فروش- شمار
۴- خواهر- حرص و آز- توانایی خواندن و نوشتن
۵- ننگ- مرکز تولید انجیر ترکیه- قمارباز خاکسترنشین
۶- رنگ خاکستری با ته رنگ آبی- تفنگدار سواره- بچه کوچولو
۷- چهارمن تبریز- رئیس جمهوری سابق امریکا- اجرای نقش- زدنی در موتور ماشین!
۸- فیلمی از «علی احمدزاده»
۹- شهر بی‌قانون- معادل ۳۶ اینچ- فیلمی به‌کارگردانی «علی اکبر ثقفی»- شله
۱۰- سازگاری- باعاطفه- آب لایه
۱۱- شهری در «کره جنوبی»- مؤسس «ایلخانیان»- مراقب
۱۲- جزئی از دوربین- فیلمی با بازی «نگار جواهریان»- نو
۱۳- خاک سرخ- واضح- قلوب- یک‌ویک
۱۴- ضمیر عربی- هلیم- همسنگی
۱۵- شهری در «نیوزیلند»- ایالت یخ‌زده

	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱٥
۱						■									
۲								■				■			
۳			■				■						■		
٤					■				■					■	
٥				■						■					
٦		■				■					■				
۷	■						■					■			
۸			■										■		
۹				■					■						■
۱۰					■					■				■	
۱۱						■						■			
۱۲		■					■				■				
۱۳			■						■				■		
۱٤				■				■							
۱٥										■					

حل جدول عادی شماره ۷۵۹۲

	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱٥
۱	ع	ی	د	ت	ا	ن	م	ب	ا	ر	ک	■	م	ن	ت
۲	ج	و	ی	ا	■	س	ب	ز	ه	■	س	و	ر	ا	خ
۳	■	م	ش	ب	ک	■	ل	ا	ل	ه	■	م	ج	ر	م
٤	س	ی	ب	■	ر	ف	■	ز	ی	و	ر	■	ا	س	م
٥	ب	ه	■	ر	ا	ح	ت	ی	■	ی	و	ا	ن	■	ر
٦	ز	■	ه	ا	ر	و	ی	■	ز	د	ا	ی	■	م	غ
۷	ی	ق	ی	ن	■	ا	ر	غ	و	ا	ن	■	س	ی	ر
۸	پ	ر	ز	د	ن	■	ب	ا	ج	■	ه	ج	ر	ا	ن
۹	ل	ا	م	■	س	ن	ا	ر	ی	و	■	س	و	ن	گ
۱۰	و	ن	■	د	ی	ا	ر	■	ن	ا	م	و	ر	■	ش
۱۱	و	■	س	م	ا	ق	■	ت	و	د	ا	ر	■	پ	د
۱۲	م	م	ر	■	ن	و	ی	ن	■	ی	ه	■	ا	ی	ه
۱۳	ا	ج	ی	ل	■	س	ک	و	ت	■	ی	ر	ن	ا	■
۱٤	ه	ر	ا	س	ه	■	س	ر	ک	ه	■	س	م	ن	و
۱٥	ی	ی	ل	■	س	ف	ر	ه	ه	ف	ت	م	ی	و	ه

حل جدول ویژه شماره ۷۵۹۲

	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱٥
۱	ش	ا	خ	ز	ن	ی	ق	و	چ	ه	ا	■	م	ل	چ
۲	ا	ب	ز	ی	■	م	ب	ر	ا	■	ک	ن	ا	ی	ه
۳	■	ش	ا	پ	و	■	ح	د	ق	ه	■	ش	ی	ل	ا
٤	ن	ا	ن	■	ر	ج	■	س	ی	ا	ح	■	د	ی	ر
٥	و	ر	■	ش	ی	ل	ا	ت	■	ش	ا	ل	ه	■	ش
٦	ر	■	ف	ی	د	ب	ک	■	س	و	د	ن	■	چ	ن
۷	و	س	ی	م	■	ک	ی	و	م	ر	ث	■	ش	ی	ب
۸	ز	ن	ب	ی	ل	■	د	ر	ب	■	ه	ز	ی	ن	ه
۹	ب	ب	ر	■	و	ی	ن	د	و	ز	■	ن	و	ی	س
۱۰	ا	ل	■	س	ا	و	ه	■	س	ا	م	ب	ا	■	و
۱۱	س	■	ت	ی	م	م	■	ب	ه	ی	ن	ه	■	ا	ر
۱۲	ت	ر	ا	■	ع	ی	د	ی	■	د	ج	■	س	و	ی
۱۳	ا	ی	د	ه	■	ه	ر	و	ی	■	م	ق	و	ا	■
۱٤	ن	ک	ی	س	ا	■	و	ف	و	ر	■	ص	د	م	ه
۱٥	ی	ا	ب	■	س	ا	س	ا	ن	ا	ن	ص	ا	ر	ی