آیا کرونا الگوی تفریح شما را هم تغییر داده است یا خیر؟

تفریح؛ شاید وقتی دیگر

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

امروز سومین روزی است که رعنا در خانه ابدی‌اش در دل خاک خفته. جوانی که به خاطر کرونا جانش را از دست داد. بگذارید قصه‌اش را از اول برایتان تعریف کنم.

رعنا از آنهایی بود که شما هم دوروبر خودتان حتماً نمونه‌اش را دیده‌اید. آنهایی که می‌گویند ای بابا کرونا کجا بود؟ آنهایی که می‌گویند کرونا هم یک بیماری ساده است و حاضر نیستند در رفتارهایشان در برابر ویروسی که نزدیک به ۱۵ماه است زندگی اجتماعی ما را عوض کرده، تغییری نشان دهند.

رعنا دی ماه سال گذشته به خانه بخت رفت، بهترین جهیزیه را برای خودش خرید و خانه‌اش را به زیباترین شکل ممکن دکور کرد. زیربار نمی‌رفت مراسم عروسی نگیرد. همه قسمش دادند که رعنا خطرناک است بگذار این دوره بگذرد، تحمل کن، تو هم عروسی می‌گیری. رعنا به سختی این مسأله را پذیرفت اما منتظر بود تا پیک کرونا هرچه زودتر تمام شود و بتواند جشن عروسی‌اش را برگزار کند. برای همین هم لباس عروسی را سفارش داد و به خانواده‌اش گفت حالا که نگذاشتید من جشن عروسی بگیرم می‌خواهم برای شوهرم تولد بگیرم. باز از همه اصرار بود و از رعنا انکار. انگار با همه لج کرده بود. نمی‌توانست قبول کند همان ابتدای زندگی مشترکش از میهمانی رفتن و میهمانی گرفتن محروم شده. خلاصه یک تولد سی نفره ترتیب داد؛ نتیجه میهمانی فاجعه بار بود. تقریباً بیشتر میهمان‌ها کرونا گرفتند اما کسی جانش را از دست نداد جز خود رعنا. حالا لباس عروسی‌اش روی تخت خانه خواهرش مانده چون رعنا لباس را آنجا پنهان کرده بود تا قبل از پوشیدن، شوهرش آن را نبیند.

حالا مادر و خواهر رعنا زار می‌زنند، می‌گویند رعنا نمی‌توانست قبول کند که باید در زندگی‌اش تغییری دهد. باید قبول می‌کرد یک مدت میهمانی دادن و میهمانی رفتن خطرناک است اما قبول نکرد که نکرد. آنها می‌گویند برای اینکه این تغییرات را نپذیرد اساساً منکر کرونا می‌شد. این داستان تلخ کاملاً واقعی و امروز روز سوم مرگ رعناست.

نمی‌دانم شما چقدر با تغییرات کنار آمده اید و چقدر حاضر شده‌اید لااقل الگوی تفریح‌تان را تغییر دهید؟ مثلاً اگر قبلاً وقتی دلتان می‌گرفت دست دوست‌تان، خواهرتان یا همسرتان را می‌گرفتید و به رستوران و کافه می‌رفتید اما این روزها که می‌دانید این مکان‌ها جزو خطرناک‌ترین جاهای شیوع این ویروس هستند چه می‌کنید؟ شما هم مثل نازنین و دختر پنج ساله‌اش پذیرفته‌اید که فعلاً برخی چیزها عوض شده و باید جور دیگری تفریح کنید؟

«من و دختر پنج ساله‌ام غروب‌ها که هوا خنک‌تر می‌شود زیرانداز و وسایل پیک نیک برمی‌داریم و به پارک‌های کوچک می‌رویم. هرمحله تعدادی از این پارک‌ها دارد که اغلب هم خلوت و حسابی دنج هستند. می‌رویم کمی هوا عوض می‌کنیم و برمی‌گردیم. قبلاً اصلاً مدل تفریح کردن‌مان این جوری نبود، به پارک‌های شلوغ می‌رفتیم و نازنین را تشویق می‌کردم با بچه‌های دیگر بازی کند، خودم هم با بقیه پدر و مادرها همکلام می‌شدم. میهمانی و رفت و آمد خانوادگی هم که سر جای خودش. رستوران رفتن هم سرجای خودش. اما دیدیم چاره‌ای نداریم، باید تغییر کنیم.»

ملوک خانم و همسرش در یکی از میدان‌های نارمک زندگی می‌کنند. آنها هم می‌گویند تا قبل از کرونا اصلاً طور دیگری زندگی می‌کردند و دلخوشی‌شان میهمانی دادن و میهمانی رفتن بخصوص رفت و آمد با بچه‌هایشان بود. اما از زمان شیوع کرونا تنها کاری که می‌کنند ماسک می‌زنند و در همین میدان فسقلی با فاصله می‌نشینند و با همسن و سالان شان اختلاط می‌کنند، آن هم نه در هر ساعتی از روز که بیشتر شب‌ها و زمانی که میدان خلوت است: «بچه‌ها می‌گویند تا واکسن نزده‌اید با همین ویدئو و تلفن صحبت کنیم. دلمان توی خانه می‌گیرد اما می‌گوییم چاره‌ای نداریم برای دل بچه‌ها هم که شده حرف گوش می‌کنیم.»

دکتر امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران این ماجرا را این گونه تحلیل می‌کند: «ما انسان‌ها به‌طور معمول در بین گونه‌های مختلف جانوری از توانمندی انعطاف‌پذیری شناختی برخورداریم. انعطاف‌پذیری به ما این توان را می‌دهد که رفتارمان را با توجه به محیط تغییر یابنده، تغییر دهیم و این طبیعتاً کمک می‌کند بتوانیم رفتار سازگارانه‌تری داشته باشیم. اگر این ویژگی نبود در هر محیطی و هر وضعیت و تغییری و در پاسخ به هر وضعیت تغییر یابنده‌ای همان‌گونه رفتار می‌کردیم که قبلاً رفتار می‌کردیم. همین موضوع باعث می‌شود در فصول مختلف سال، متفاوت لباس بپوشیم یا رفتار اجتماعی خود را بسته به محیطی که در آن قرار داریم، تغییر دهیم. انتظار می‌رود آدم ها در برابر موقعیتی که سلامت‌شان را به خطر می‌اندازد هم دست به تغییراتی بزنند.»

اما به گفته این استاد دانشگاه ازطرفی همه انسان ها هم در این ویژگی یعنی انعطاف‌پذیری شناختی یکسان نیستند: «هرقدر لپ پیشانی مغز و قسمت‌های جلویی مغز بهتر کار کنند، طبیعتاً تفکر انتقادی و بینش و قضاوت در ما بهتر عمل می‌کند. اما در گروهی از انسان‌ها این توانایی شاید آن‌طور که انتظار داریم عمل نکند و در نتیجه مجموعه این ویژگی‌ها به شکل کاهش یافته‌ای وجود داشته باشد.»

او تأکید می‌کند: «درعین حال که برخی این ویژگی را دارند و آدم‌ها ممکن است به نوعی در برابر تغییر مقاومت داشته باشند و مثلاً درباره کرونا دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت نکنند اما همین رعایت نکردن را می‌توان به شیوه دیگری هم دید؛ اینکه نظام نامناسب اطلاع‌رسانی و آموزش در بحران بویژه در بحرانی مثل کووید۱۹ به عدم یکدستی در صداهایی که درباره کرونا به جامعه پیام می‌دهند و از همان ابتدا مورد تأکید متخصصان علوم ارتباطات بوده هم برمی‌گردد که همه اینها به شکل شبکه‌ای و مویرگی به کل سیستم بهداشت انتقال پیدا کرده و باعث شده با گذشت زمان جامعه هم فرسوده شود و کمتر به دستورالعمل‌ها توجه کند. مثالش هم اینکه مثلاً ما می‌دانیم رستوران‌ها و کافه‌ها جزو آلوده‌ترین مناطق هستند یا جای مشابهی که تجمع افراد بالاست اما خیلی‌ها در این اماکن همچنان بدون ماسک کنارهم می‌نشینند. کارکنان زیادی آنجا کار می‌کنند که همه اینها احتمال آلودگی را افزایش می‌دهد. ما در تعطیلی و بعد بازگشایی بهار دیدیم که اقبال مثل گذشته نبود اما امسال اثرش کمتر شده و خیلی‌ها بی‌محابا به رستوران و کافه می‌روند. پس باید داستان فرسایشی شدن کرونا، خستگی عمومی و اصولاً اینکه برای این موضوع فکری نشده و البته به نظام نامشخص سیستم واکسیناسیون هم اشاره کرد. مسائلی که موجب شده این بحران برای برخی افراد به یک بحران حل نشدنی تبدیل شود و نوعی بی‌مبالاتی عمومی به وجود بیاورد. پس در تحلیل این موضوع تنها نباید دلیل را عدم تغییر عادات دانست و حتماً باید نقش عواملی مثل فرسودگی و خستگی اجتماعی را هم لحاظ کرد.»

چه بخواهیم چه نخواهیم ویروسی در جهان اشاعه پیدا کرده که شکل زندگی اجتماعی ما را تغییر داده. اگر بتوانیم همسو با تغییراتی که کرونا به وجود آورده سبک زندگی خود را کمی تغییر دهیم ضرر نکرده‌ایم، هر چند همه خسته و فرسوده‌ایم.

> خلاصه یک تولد سی نفره ترتیب داد؛ نتیجه میهمانی فاجعه بار بود. تقریباً بیشتر میهمان‌ها کرونا گرفتند اما کسی جانش را از دست نداد جز خود رعنا. حالا لباس عروسی‌اش روی تخت خانه خواهرش مانده چون رعنا لباس را آنجا پنهان کرده بود تا قبل از پوشیدن، شوهرش آن را نبیند

فارس

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

۳۶۵۴

آسان

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

متوسط

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

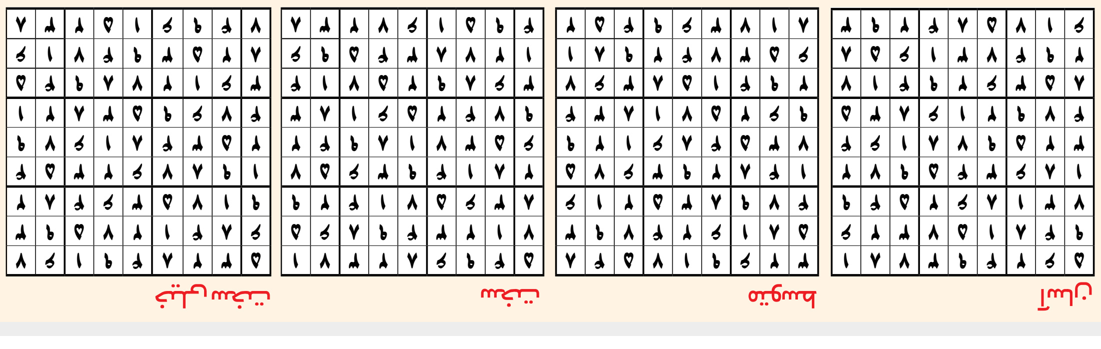
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۵۴



یک جـدول با دو شـرح

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.

۷۶۲۰

جدول عـادی

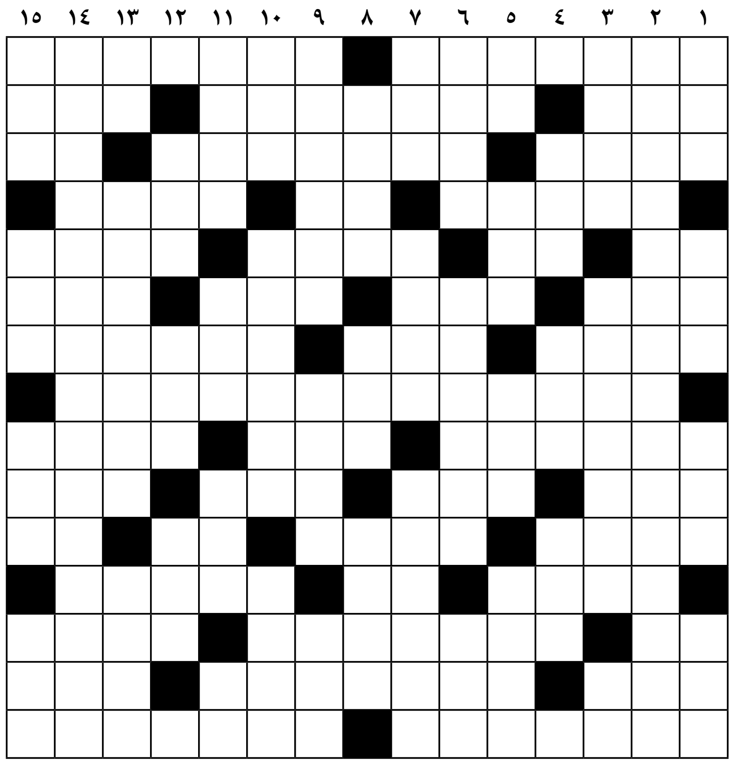
افقی:
۱- بازرس ویژه جنایی- ناروا
۲- خارج ورزشی- یک خدمت حرفه‌ای- گازاستخرها
۳- زندان- گازی بی‌رنگ، اشک‌آور و خفه کننده- علم پزشکی
۴- مرکز شهرستان «کهگیلویه» با طبیعت بسیار زیبا- بارش مشکل به مقصد برسد- بدنام
۵- نت ششم- سطح- کشور «کینشاسا»- حالا
۶- فرزند- خرقه- از تقسیمات شهری- صبح زود
۷- کمیابی- کلمه سؤالی- آدرس دقیق
۸- شاعر، خوشنویس و نویسنده وقایع مشروطیت و پس ازمشروطیت
۹- میوه کاکل دار!- امر به خوردن- نوبت فیلم
۱۰- جذب و کشش- چاک، شکاف- باستان- سودی که وام دهنده بابت طلب خود بگیرد
۱۱- شیرینی سنتی «تبریز»- در آن مکان- کلاه فرنگی- خاندان
۱۲- آماده- واحد سنجش غیرت- ضد هوایی!
۱۳- عدد ورزشی- صبر- غیر دائمی
۱۴- درد و سختی- ششمین ایالت بزرگ امریکا- مرواریدها
۱۵- نام «حسینی» کاپیتان پرسپولیس- اشتراک مجله

عمودی:
۱- سقف دهان- رنگ- کلمه کار خراب کن- رود سرحدی
۲- از صوفیان و رباعی گویان مشهور ایرانی سده‌های ششم و هفتم هجری
۳- درجه و مقام- سریالی طنز به کارگردانی «مهران مدیری»- نیا
۴- گیاه سرشوی- انجیر- میوه بهشتی
۵- ناپیدا- دستگاهی در موسیقی ایرانی- خاطر- دریاچه‌ای در آسیای میانه
۶- وسیله- اداره دادگستری- زنگ کاروان
۷- نابود کردن- تازه زاییده- گونه‌ای ادویه
۸- شیرینی خوشمزه- مخفف الی آخر- پروانه
۹- فرومایه و بی اصالت- پرنده‌ای کوچک و خواننده- شایسته
۱۰- پاسخ دلگرم کننده- روی و چهره- شیرزن کربلا
۱۱- خراش گاوآهن روی زمین- آشامیدن- از اعداد ترتیبی فرد- آب در لغت محلی
۱۲- حدیث معروف نبوی- نوک مثلث- یارگان ورزشی
۱۳- عدد گلر- سومین آبشار مرتفع استان گیلان واقع در «پره سر» شهرستان رضوانشهر- یکی دیگر از اعداد ترتیبی
۱۴- آخرین پادشاه بزرگ سلسله تیموری
۱۵- سبزی غده‌ای- مزرعه‌ای کوچک و محصور شده- دوازده ماه- قطار

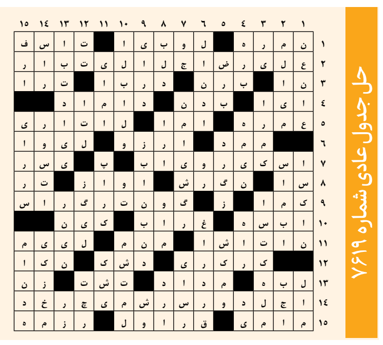
جدول ویــژه

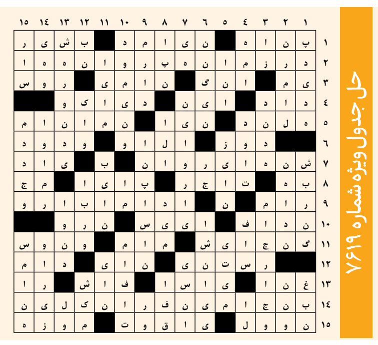
افقی:
۱- پشیمان شدن- حرکتی در ژیمناستیک
۲- از میوه ها- هر موضوع پژوهشی و دانشگاهی- با «داد» آید
۳- شهری باستانی در بین النهرین- میلگرد- شگرد
۴- کارآموز- کافی- بزرگ قوم
۵- پرچانگی- قمر مشتری- لوله رابط مایعات- جزیره جنوب
۶- نام خانم «نیاستی» بازیگر- فیلم «کلود لنزمن»- نابکار- تختگاه
۷- سریالی مهیج و بی‌نظیر از «باران بو اودار»- دستور- ورزشگاهی در «لندن»
۸- بازیگر سریال «پدر پسری»
۹- از علائم نگارشی- پرخاش- تباه کننده
۱۰- سرشکسته و خجل- نوعی بستنی- کتاب هندوان- سوریه قدیم
۱۱- شهر صنعتی- روبند- نام «مایر» گلر معروف- دلاور
۱۲- دختران- نفس دردمند- شهر «باغ شاه نازدشت» در استان کرمان
۱۳- خم بزرگ- مرکز «بنین»- سیر کننده
۱۴- بانگ- بازیگر سریال «آنام»- باقی جان
۱۵- شهاب سنگ- نام دیگر «کاخ شهرداری تبریز»

عمودی:
۱- مغاک- مرجان- با «ناز» آید- قله زاگرس
۲- رمان «پاتریک مودیانو»
۳- جانوری در قطب- رئیس جمهوری «ترکیه»- نشانه اسم مصدر
۴- غول برف‌ها- نارس- ظرف قهرمانی!
۵- حرف انتخاب- منوال، راه- غلط گیر اداری- رساله و نامه گذاری
۶- مغازه- پدر و مادر- نصف خروار
۷- آتش قرآنی- بویایی- یک عنصر الکتریکی دو پایه
۸- اسبابی فلزی برای ورزش- شهری در استان «گیلان»- ساخته شده از آهن
۹- میزان الحراره- فیلمی از «کاظم راست گفتار»- بخشش
۱۰- معجزه- نشانه بیماری که می‌تواند خفیف یا شدید باشد- خنک کننده تابستان
۱۱- خم شدن در نماز- خوف- مهره گردن- ناراست
۱۲- یار «اسطرلاب»- مادر- گاز انبر
۱۳- پژمرده- گلی زیبا و خوشبو- زیرک
۱۴- اثری از «تی.اس.الیوت»
۱۵- ویران کردن- محله- آبسه- لطافت



حل جدول عادی شماره ۷۶۱۹



حل جدول ویژه شماره ۷۶۱۹