



## پالایش روان با پرداختن به مطالعه و هنر در دوران سیاه کرونا

# بوی خوش زندگی

محمد معصومیان  
 گزارش نویسن

کرونا جان و جهان ما را تسخیر کرده است. هراتانیه از شب و روز، حتی در خواب هم رهایمان نمی‌کند. تحمل هجوم اخبار مرگ و میر و از دست دادن عزیزان کار راحتی نیست؛ اما بعضی هم هستند که حفره‌ای پیدا کرده‌اند برای رهایی از گزند، حتی شده برای چند ساعت در روز دل می‌دهند به هنر، در را روی زندگی پر مشقت می‌بندند و پناه می‌گیرند در دنیایی خیال انگیز؛ جایی که دست هیچ ویروسی به آن نمی‌رسد؛ مانند مجنتی که می‌گوید: «این دو سال پربارترین سال‌های عمرم بود، همیشه آرزو داشتم زمان بیشتری برای کتاب خواندن داشته باشم.» بسیاری این روزهای سنگین گذر را با پای حرف‌های آنها نشسته‌ایم تا بشنویم چطور می‌توان همه‌گیری را دور زد.

طاهر و همسرش یکی از آن زوج‌هایی هستند که ۱۰ سال پیش بواسطه فیلم با هم آشنا شدند. رفت و آمد در یکی از خانه‌های فیلم تهران که در آن اکران روی پرده برقرار بود باعث آشنایی آنها شد. اما بعد از ازدواج، مشغله کار و زندگی هر دوی آنها را از عشق قدیمی دور کرده بوده. طاهر می‌گوید: «اوایل کرونا هر دو دورکار شده بودیم و از خانه ماندن خسته. آن اوایل هنوز آمیدی بود که زود تمام می‌شود اما هر چه گذشت دیدیم این طور نمی‌شود زندگی کرد؛ یعنی اساسا زندگی

از روانشناسی زرد و سانتیمانتالی که فکر می‌کند باید گوش‌ها را بست و به زندگی خود فکر کرد دل خوشی ندارم، از آنطرف با کسانی که سفت و سخت همه چیز را از بیخ و بن می‌زنند هم همدلی ندارم. راستش یک سالی که مشغول یاد گرفتن نقاشی با آبرنگ هستم حس کرده‌ام می‌شود در میانه بحران بود اما از پانشتست

در شبکه‌های اجتماعی زمان می‌گذارد از خودش می‌پرسد آیا این پایان جهان است؟ با این همه هشدار از آینده زمین و گرمایش هوا با این همه مرگ بر اثر یک همه‌گیری یا وضعیت اقتصادی، دیگر زندگی چه معنایی دارد؟ او می‌گوید: «هنوز هم برای این سؤال‌ها جوابی ندارم، از روانشناسی زرد و سانتیمانتالی که فکر می‌کند باید گوش‌ها را بست و به زندگی خود فکر کرد هم دل خوشی ندارم، از آنطرف هم با کسانی که سفت و سخت همه چیز را از بیخ و بن می‌زنند هم همدلی ندارم. راستش یک سالی که مشغول یاد گرفتن نقاشی با آبرنگ هستم

خاصی داشته‌اند و در طول روز سعی کرده‌اند آوا یا موسیقی گوش کنند یا اینکه کتابی را که در کتابخانه بوده خوانده‌اند و چه بسا با افراد خانواده در رابطه با این مفاهیم و هنرها صحبت و بحث کرده‌اند... جدا از اینکه برای خودشان افق‌های جدیدی ایجاد کرده‌اند یک به انبساط خاطری هم رسیده‌اند. گشتن بیش از اندازه در اخبار ناگوار منجر به این می‌شود که سیستم ایمنی انسان ضعیف شود اما کسانی که از هنر بهره می‌گیرند حال بهتر و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند و سیستم دفاعی آنها هم تقویت می‌شود.» سودابه گاهی وقت‌ها که بیش از اندازه

حس کرده‌ام می‌شود در میانه بحران بود اما از پانشتست... او که مدیر فروش یک شرکت است از روزهایی می‌گوید که تمام اضطراب و خشم خود از وضعیت را با کشیدن نقاشی از یاد برده است: «گاهی فکر می‌کنم بهترین تصمیمی که در زندگی گرفتم همین شروع نقاشی بود، رویایی که از بچگی با من بود. واقعا نقاشی کشیدن با خواندن زندگی نقاشان یکی از تنها دلخوشی‌های من در این ایام بود. زمانی که کار می‌کنم یادم می‌رود چقدر دلم برای دوستانم تنگ شده، چقدر دلم می‌خواهد مثل گذشته با فامیل دور میز شام جمع شویم و بخندیم و...»

دوران کرونا زمانه پر فراز و نشیبی بوده و شام جمع شویم و بخندیم و... دوران کرونا زمانه پر فراز و نشیبی بوده و شام جمع شویم و بخندیم و... دوران کرونا زمانه پر فراز و نشیبی بوده و شام جمع شویم و بخندیم و...

که از هراس تنهایی توانستند با استفاده درست از مکانیسم تضعید یا پالایش به بهترین شکل استفاده کنند. در واقع آنها توانستند با گرایش به سمت هنر هم با کار خلاقتانه احساس رضایتمندی بیشتری کسب کنند و هم با این کار نسبت به آینده امیدوارتر بمانند.»

او از کسانی می‌گوید که در همین ۱۸ ماه توانستند با کار کردن روی توانایی‌های هنری خود در کنار تجربه یک احساس خوشایند با عرضه هنر خود در شبکه‌های اجتماعی حتی منبع درآمدی هم پیدا کنند. او این روش استفاده از زمان را هوشمند و خلاقانه می‌داند که قابل ترویج و الگو شدن است.

از زمان در کنار شناخت دنیای نویسنده است. ما سعی می‌کنیم در حد توان و سواد و جست‌وجوی مقاله‌هایی در مورد کتاب بعد از خواندن کمی با هم حرف بزنیم تا در عین تنهایی باهم بودن را هم تجربه کنیم.» مجنتی که مخاطب حرفه‌ای موسیقی هم هست در این ۱۸ ماه توانسته کانالی هم برای همسران موسیقی با دیگران ایجاد کند: «موقع کتاب خواندن همیشه موسیقی بی‌کلام گوش می‌دهم و گاهی بعضی آهنگ‌ها چنان متأثرم می‌کند که دوست دارم با دیگران هم آن را قسمت کنم. برای همین کانال شخصی زدم و دوستانم را دعوت کردم که به سلیقه من گوش بدهند.»

او که تا امروز با همین در خانه ماندن و دورکاری توانسته از دست بیماری فرار کند، با خنده می‌گوید: «تا امروز شانس آورده‌ام اما کرونا همیشه در کمین است. گاهی حس می‌کنم این احساس رضایتمندی که در این ۱۸ ماه از خودم داشته‌ام باعث شده اضطراب کمتری را تجربه کنم و شاید این مساله مرا نجات داده است.» کسی که می‌داند شاید روزی هم گفتند درمان کرونا با خلق هنر یا کتابخوانی و فیلم دیدن میسر است؛ هنردرمانی.

### 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

۳۷۴۵

آسان								
۳								

سخت								

متوسط								

خیلی سخت								

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۴۵									حل جدول سودوکو شماره ۳۷۴۵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
۸	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸	۱	۷	۳	۴	۲	۵	۶	۸