

سبک سلامت



بررسی کارکردهای نقاشی از منظر روانی و اجتماعی

گمشده‌های خود را در میان خطوط و رنگ‌ها پیدا کنیم

■ **ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر**
روانشناسان معتقدند نقاشی کردن موجب تخلیه درونیات و ایجاد حس آرامش در انسان می‌شود. از این منظر به نقاشی صرفاً به عنوان یک هنر یا حرفه‌نیاپیدنگریست، بلکه نقاشی وسیله‌ای است که به ما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسیم. در این زمینه می‌توان برای نقاشی فارغ از سن کاربران مزایا و فواید بی‌شماری برشمرد که برای روح و روان انسان و بهبود روابط اجتماعی او بسیار مفید است. در این نوشته به برخی از مهم‌ترین این مزایا می‌پردازیم. ■■■

نقاشی کنید تا ذهنی خلاق و فعال داشته باشید

با نقاشی حافظه بهبود می‌یابد. کسانی که بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر را تجربه می‌کنند می‌توانند از مزایای بهداشت نقاشی لذت ببرند. گرچه با حفظه خود مشکل دارند لیکن نقاشی آنها را قادر می‌سازد مهارت فراخوانی ذهنی خود را تقویت کنند. حتی ممکن است مرحله پیچیده‌تری از بیماری را تجربه کنند، ولی ذهن خود را از طریق تخیل و تفکر ورزش می‌دهند،بنابراین به رغم شرایط خاص اما هنوز هم می‌توانند از فعالیت‌های بسیاری در زندگی لذت ببرند. نقاشی، درمانی است که ذهن خلاق ما را تحریک می‌کند. ذهن به نقاش اجازه می‌دهد تا عالم واقعیت دور شود و بتواند خیال‌پردازی کند. این حالت مثبت ذهن موجب استراحت ذهنی می‌شود و می‌تواند استرس را کاهش دهد و احساسات آرام و شادای ایجاد کند. قدرت ذهن از طریق تمرکز در نقاشی بهبود می‌یابد. نقاش نیاز به استفاده از قلم مو یا مداد برای ایجاد اثر هنری خود دارد. با حرکت مؤثر دست و بهبود فعالیت مغز، سیگنال‌ها از مغز به نورون‌های حرکتی به طور مؤثرتری فرستاده می‌شوند و عمل خاصی را که باید انجام شود، بهتر انجام می‌دهند. در نتیجه مهارت‌های حرکتی زیبا به‌وجود می‌آید. تمرکز در حالت کشیدن تصاویر فرد را از جنبه‌های منفی زندگی خود دور نگه می‌دارد و از این رو انرژی خالص به آنچه خلق می‌شود، منتقل می‌گردد، بنابراین می‌توان ساعات‌ها وقت خود را بدون درد و خستگی گذراند. نقاشی فعالیت مغز را افزایش می‌دهد. طراحی و نقاشی هر دو نیمکره راست و چپ مغز را تحریک

سبک مراقبت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک تربیت



ضرورت نگاه به هنر به مثابه یک ابزار مؤثر تربیتی

بچه‌ها هنر زندگی کردن را نقاشی می‌کنند

انها در مسیر صحیح و مطلوب، مسئولیتی است که مربیان و معلمان با استفاده از هنر می‌توانند به خوبی بدان بپردازند و با ارائه برنامه‌های جذاب هنری، دانش‌آموزان با علایق و سلیقه‌های متفاوت را جذب و در دستیابی آنها به اهداف غایی تعلیم و تربیت کمک مؤثری کنند.
با توجه به اینکه هنر می‌تواند نقش بسزایی در پرورش خلاقیت دانش‌آموزان و ارتقای سلامت روانی آنها داشته باشد، این پژوهشگر پیشینه‌های مفیدی برای استفاده کارشناسان، معلمان و مربیان در این زمینه ارائه می‌دهد که به این قرار است:

- با توجه به نقش و اهمیت هنر در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان مدارس، بسر بهره‌گیری مناسب از آن در روش‌های آموزشی توسط معلمان و مربیان توصیه می‌شود.
- برنامه‌های هنری برای دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در برنامه آموزشی هفتگی صالحینظران و کارشناسان ذریبط تهیه و تدوین و جهت اجرا به مدارس ابلاغ شود.
- ایجاد و توسعه کارگاه‌های هنری در مدارس با توجه به علاقه‌مندی دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی به منظور غنی‌سازی اوقات فراغت آنان.

-تشکیل نمایشگاهی از آثار هنری دانش‌آموزان در مدارس به مناسبت‌های گوناگون در طول سال تحصیلی به منظور تشویق دانش‌آموزان به فعالیت‌های هنری و خلاقانه.

-سازماندهی فعالیت‌های پرورشی در مدارس ابتدایی با بهره‌گیری از قالب‌های متنوع هنری که بر جایبیت فعالیت‌های پرورشی بیفزاید.

- برگزاری مسابقات در رشته‌های مختلف هنری و تجلیل و تقدیر شایسته از برگزیدگان در مدارس.

- آموزش منسجم و مستمر مربیان و معلمان مدارس در زمینه شناخت، بررسی و انتخاب آثار هنری ویژه کودکان و نوجوانان در قالب آموزش‌های ضمن‌ختمت.

- ایجاد و توسعه مراکزی برای شناسایی و پرورش استعداد‌های هنری دانش‌آموزان دوره‌های دبستان، راهنمایی و متوسطه.

-به کارگیری هنر در برنامه‌های درسی، از جمله در تنظیم محتوا و انتخاب روش‌های آموزشی و تربیتی مدارس.

-نظرخواهی از دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در زمینه‌ارائه برنامه‌های هنری.
-هنر آموزشی باید با توجه به نیازهای جامعه خود و نه در ارتباط با نیازهای جامعه‌ای دیگر طراحی شود.

-با توجه به تأثیر هنرها در رشد شخصیت کودکان، پرورش فوّه‌ایبتکار و حس اعتماد به نفس آنها، در کنار هنرهای زیبا و دروسی چون گلکاری، گل آرایی، کاردستی و مدلسازی از سنین خردسالی در مدارس به طور جدی تدریس شود.

-اختصاص دادن ساعات بیشتر به طراحی و نقاشی برای بالا بردن توانایی‌های فکری و رشد و تکامل خلاقیت در محیط آزاد و طبیعت.
از نقش مدارس و مراکز آموزشی همچون مهد و پیش‌دستانی‌ها در تربیت هنری بگذریم، بدون شک خانواده به عنوان هسته‌ای‌ترین مرکز در تربیت هنری فرزندان محسوب می‌شود، اما متأسفانه تربیت هنری در خانواده‌ها تقلیل پیدا کرده ووالدین تنها به دنبال تأمین ابزار و وسایل رفاهی فرزندانشان هستند. برای اینکه بتوانیم

تربیتی صحیح داشته باشیم چاره‌ای نداریم که هنر را در جایگاه واقعی خود قرار دهیم، زیرا تربیت هنری تا آخرین لحظه عمر انسان می‌تواند او با همراه باشد، اما تربیت غلابی و منفی او ممکن است با افزایش سن تقلیل پیدا کند. تربیت هنری مستقیم‌اروی ابعاد شخصیتی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد و بدون شک کودک و نوجوانی که با هنر آشنا شده و توانایی ابزار و بروز درونیات خود با ابزار نقاشی و موسیقی را دارد، به لحاظ روحی و روانی انسانی توانمندتر تربیت و در آینده با دشواری‌ها و سختی‌های زندگی با رویکردی متعطف‌تر مواجه خواهد شد. پس از همین امروز کاغذ و مداد رنگی را به دست نون‌هالان خود بدهیم تا گام‌های نخست «هنر زندگی کردن» را ترسیم کنند.

ترمیم عاطفی و تسکین فشار عصبی

شاید مهم‌ترین مزیت نقاشی و طراحی، از جنبه احساسی و سلامتی افراد باشد. بسیاری از مردم برای رهایی از استرس از هنر استفاده می‌کنند. فشار زندگی خسته‌کننده است. نقاشی و طراحی با دور کردن فرد از فشارهای روزمره، به مثابه استراحتی کوتاه برای تجدید قوا ایفای نقش می‌کند. شما می‌توانید خود را از استرس‌های انباشته شده از طریق انتشار آنها به شکل رنگ و نقاشی، رها کنید و موقتاً از جهان ترس و نگرانی خارج شوید. در نهایت رهایی از استرس، خطر ابتلا به بیماری‌های فیزیولوژیکی دیگر را می‌کاهد. نقاشی احساسات مثبت را افزایش و احساسات منفی را کاهش می‌دهد، چون افکار و احساسات مثبت را جایگزین می‌کند. رنگ و نقاشی می‌تواند نمونه‌ای درمانی باشد که به فرد احساس خوبی بابت توانایی‌هایش می‌دهد، اعتماد به نفس او را بالا می‌برد و به او القا می‌کند آنچه‌قادر است را انجام دهد.

از طریق نقاشی، یک فرد همچنین می‌تواند خوش‌بینی و ذهن شادتری را تجربه کند و با بدن و ذهنی آرام‌تر، عملکردش بهتر خواهد شد. شما با نقاشی می‌توانید روح خود را پالایش کنید. احساسات ناخوشایند می‌تواند از طریق هنر درمانی از بین برود و تمام احساسات پنهان آزاد شود. حتی درد فیزیکی ممکن است ناپدید شود، چون شخص عمیقاً در نقاشی‌هایش غرق می‌شود و در پایان آن را خروجی زحمات شخص خود تلقی می‌کند. با آزاد شدن انرژی روح فرد آزاد و احیا می‌شود و بدین شکل قدرت می‌گیرد. نقاشی برای بازسازی فرد در قبال حوادث درناکی مانند تصادف، جنگ، سوء استفاده و غیره بسیار توصیه می‌شود. در واقع بسیاری از درمانگران این فعالیت‌ها را در برنامه‌بیماران خود قرار می‌دهند. آنها بیماران را تشویق می‌کنند با نقاشی، احساسات خود را امن برای تحقق احساسات خود می‌شوید. با نقاشی شخص در دنیای خلاص شدن از همه رویدادهای تلخی که ممکن است برای او اتفاق افتاده، غوطه‌ور می‌شود. سطح استرس و اضطراب هیجانی او تسکین می‌یابد و به این ترتیب قادر می‌شود بهتر عمل کند و به روال عادی بازگردد.

برگرفته از سایت: goodrelaxation
اثرات منفی شغلی بود. نکته جالب اینجاست که در این مسیر چه بسیار استعدادهای شگرفی شکوفا شده و وجود چهره‌های برجسته هنری که شغل اصلی آنها چیز دیگری است مصداق این موضوع است.
دکتر امیر اسماعیل سندوزی از پیشکسوتان دندانبزرگدندان ایران نمونه‌ای شاخص در این زمینه است که در سال ۱۳۷۵ مطب و تمامی وسایل دندانبزرگشی خود را به همراه کتابخانه شخصی تخصصی و دهها اثر ارزشمند هنری شامل مجسمه و نقاشی به سازمان توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران اهدا کرد و «خانه-موزه» او در خیابان احمد قصیر تهران سال‌ها میزبان علاقه‌مندان به هنرهای تجسمی است.
مرحوم دکتر افسحین یداللهی ترانه‌سرا و پزشک متخصص اعصاب و روان نیز از چهره‌های شاخص شعر و ترانه ایران است که آثار بی‌بدیل و ماندگارش را همه مردم ایران می‌شناسند.

نمونه شاخص خارجی در این زمینه نیز آنتوان چخوف داستان نویس و نمایشنامه نویس بزرگ روس است که پزشک بود و در این زمینه می‌توان نمونه‌های بی‌شمار داخلی و خارجی را ذکر کرد که در هنر به مراتب بیشتر از شغل و حرفه کاری خود موفق و منشأ اثر بوده‌اند.

البته باید به این نکته نیز اشاره کرد که گرایش و اشتغال به هنر موجب می‌شود پزشک، مهندس، کارگر و معلم، مؤثر و ممتازی در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان کشور ایفا نماید، بنابراین شناسایی استعداد‌های مختلف دانش‌آموزان و پرورش و روح و ذهن آدمی تعالی می‌بخشد.

داشته باشیم، از طبیعت قدردانی کنیم و از چیزهای

خوب با نشاط شویم. با نقاشی ناچار می‌شوید بیشتر به جزئیات اطرافتان بیشتر توجه کنید. به فهرست مزایای نقاشی این‌را هم اضافه کنید که فعالیت طراحی و نقاشی شما را قادر می‌سازد توجه بیشتری به جزئیات محیط اطراف خود داشته باشید. به عنوان مثال با قرار گرفتن در معرض نور، تاریکی، رنگ، سایه و بسیاری از ویژگی‌های دیگر نقاشی، شما به جزئیات اطراف و محیط، دقیق‌تر و عمیق‌تر نگاه می‌کنید و کم‌کم چشمان شما آموزش می‌بینند تا طرح‌های پیچیده و اشکالی که در گذشته نادیده گرفته شده‌اند را دنبال کنند. در آن صورت مغز هم با مشاهده جزئیات اطراف فرصت پیدا می‌کند تمرکز بهتری داشته باشد و ناخودآگاه حس ستایش و تحسین مخلوقات در شما تقویت می‌شود.

نقاشی کنید و کودکان را به این کار ترغیب نمایید

کودکان را ترغیب و تشویق به نقاشی کردن کنید.
رشد هستند، تشویق به نقاشی موجب رشد مغز آنها شده و برای کار علمی بیشتر آماده می‌شوند. مهارت حل مسئله در آنها تقویت می‌شود. نقاشی می‌تواند باعث رشد تفکر انتقادی و حل مسئله شود. در حقیقت، نقاشی و طراحی، فرد را قادر می‌سازد در یابد می‌تواند بیش از یک راه حل برای یک مسئله واحد داشته باشد. همانطور که آنها آثار هنری را می‌بینند که توانسته است. نقاشی دیدگاه‌های فرد را در شرایط مختلف گسترش می‌دهد. در واقع، شخص قادر به انجام وظایف مختلف با یک روش خلاقانه و بسیار مؤثر خواهد شد. نقاشی راهی سالم برای ارتقای مهارت‌های خلاقانه است.

■ **نقاشی کنید و روح خود را پالایش دهید**
همانطور که هنر، تظاهر افکار و احساسات درونی است، نقاشی هم می‌تواند تمام این احساسات غیرقابل‌وصف را برسم اشکال بروز دهد. هنر می‌تواند برای از بین بردن محدودیت‌های شخصی مورد استفاده قرار گیرد و به افراد خجالتی، مبتلا به اوتیسم و سایر معلولیت‌ها کمک کند تا بر ضعف‌های خود پیشی بگیرند. نقاشی فرآیند مداوم

هنر زخم‌های روحمان را التیام می‌بخشد



بدون شک هیچ ابزاری جز هنر- جز موسیقی و شعر و نقاشی- در پایان یک روز غم‌انگیز و خسته‌کننده نمی‌تواند التیام بخش زخم‌هایی باشد که به واسطه شغل آن جراح بر روح او وارد شده است. این معجزه هنر است که روح را تطهیر می‌کند و انسان را برای لحظاتی از دردها و مشکلات رها می‌سازد.

در همایش‌های بعدی نیز که مخاطب آن هنرمندان مشاغل دیگر بود بسیاری از شرکت‌کنندگان انگیزه‌های مشابه آنچه پزشکان می‌گفتند را مطرح می‌کردند یا حداقل یکی از دلایل آنان برای گرایش به هنر، کاهش

پزشک جراحی را تصور کنید که هر روز تیغ به دست می‌گیرد و بر پیکره بیماران خود می‌کشد تا جانی دوباره به آنان ببخشد و چه بسا در این میان مرگ‌های بسیاری