

بررسی تاثیر هنر طراحی و نقاشی بر سلامت

اثر بخشی نقاشی در مانی



آزایمرنچ می‌برند نیز از نقاشی کشیدن و طراحی کردن بهره‌برده‌اند. اگرچه این افراد درگیر مشکلات حافظه هستند فعال کردن ذهن آنها به وسیله نقاشی کشیدن و طراحی کردن، مهارت‌های به خاطر آوردن را در آنها تقویت می‌کند. وقتی ذهن آنها هنگام تصور کردن و فکر کردن، متمرکز می‌شود، کمتر درگیر مشکلات بیماری خودشان می‌شوند. خلاصه اینکه چنین افرادی به‌رغم بیماری‌ای که دارند کماکان می‌توانند از بسیاری از فعالیت‌های زندگی خود لذت ببرند.

۳. بهبود مهارت‌های ارتباطی: یکی دیگر از موارد فهرست‌بلند بالای مزایای نقاشی و طراحی کردن، به دست آوردن شانس برای افزایش ارتباط با افراد دیگر است. از آنجا که هنر نشان‌دهنده افکار و احساسات درونی فرد است، او ممکن است احساسات غیر قابل بیان خود را از طریق طراحی و نقاشی مطرح کند. با استفاده از هنر برای رهایی از محدودیت‌ها، افراد می‌توانند بر ضعف‌های خود غلبه کنند که شامل خجالت کشیدن، اوتیسم و دیگر ناتوانی‌هاست. به علاوه از آنجا که طراحی و نقاشی کردن، فرایندهای مداوم و پیوسته هستند این افراد با ایجاد خلاقیت در هنر، جریان فکر خود را نیز بهبود می‌بخشند. این روند روبه‌رشد، در تلاش‌هایی که برای زندگی آینده‌شان انجام می‌دهند نیز بسیار مفید خواهد بود.

۴. بهبود در مهارت‌های حل مساله: گذشته از منفعت‌های گفته‌شده، مردم ممکن است واقعا تعجب کنند وقتی بدانند که طراحی کردن و نقاشی کشیدن، راهی است برای توسعه تفکرهای مهم و پیدا کردن راه‌حل مشکلات زندگی. درحقیقت نقاشی و طراحی، فرد را آماده می‌کند تا بفهمد برای حل کردن هر مشکل، بیشتر از یک راه‌حل وجود دارد. وقتی آنها کشف می‌کنند چگونه می‌توانند از یک بوم خالی یک اثر هنری بیافرینند، یاد خواهند گرفت که چگونه فراتر از محدودیت‌ها نیز فکر کنند. نقاشی کردن و طراحی می‌تواند عمق نگاه افراد را در موقعیت‌های مختلف توسعه دهد و در واقع با رویکردهای خلاقانه‌تر و موثرتری با موضوعات مختلف روبرو شوند.



فارغ‌التحصیل رشته پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم. از سال ۱۳۹۱ فعالیت‌های خود را در زمینه

هنر نقاشی آغاز کردم. دوره‌هایی هنرهای تجسمی را در مجتمع فنی تهران گذراندم و در نمایشگاه‌های گروهی متعددی شرکت داشته‌ام. به امید خدا، اولین نمایشگاه انفرادی خود را در ۱۶ تا ۲۳ آذر ۱۳۹۷ در نگارخانه نقش جهان برگزار خواهم کرد. در ادامه شما را با فواید این هنر آشنا خواهم کرد.

۱۰ فایده بزرگ طراحی و نقاشی برای سلامت طراحی کردن و نقاشی کردن دو فعالیت بسیار لذتبخش و در عین حال بسیار آسان و کم‌هزینه هستند، چنانکه هر کسی با داشتن تنها یک قلم‌مو، یک مداد و یک دفترچه می‌تواند کار هنری خود را آغاز کند. از آنجا که نقاشی و طراحی، مقوله‌های بسیار قابل دسترس و جالبی هستند، بسیاری از مردم این هنرها را برای پر کردن وقت‌های آزاد خود انتخاب می‌کنند تا جایی که برخی افراد می‌توانند چند ساعت برای خلق یک اثر هنری هم صرف کنند. البته طراحی و نقاشی، بیش از اینکه یک انتخاب خوب برای وقت‌گذرانی باشند برای سلامت سودمند هستند.

آثار فوق العاده نقاشی بر سلامت

کارکردهای مغزی

۱. بهبود خلاقیت: نقاشی و طراحی به طور واضحی استفاده از توانایی تصور و تخیل را افزایش می‌دهند. افراد تصویرهای واقعی از خانه‌ها، انسان‌ها و مکان‌ها را خلق می‌کنند یا با انتخاب به تصویر کشیدن احساساتشان، هنرهای انتزاعی به وجود می‌آورند. در این فرایند خلاقانه، هر کس از مهارت‌های هنری منحصر به فرد خودش بهره خواهد برد و به این شکل، چنین فعالیت‌هایی نقش بسیار مهم و سودمندی در توسعه و پیشرفت مغز افراد بازی می‌کنند. برای راست‌مغزها یا افراد هنرمند نقاشی و طراحی راه مفیدی برای تقویت مهارت‌های خلاقانه‌ای است که به طور فطری در آنها وجود داشته است. از سوی دیگر چپ‌مغزها یا افراد تحلیلگر هم می‌توانند خلاقیت خودشان را به این وسیله تحریک کنند و گسترش دهند. با دانستن این موارد، طراحی و نقاشی به طور باارزی برای کودکان پیشنهاد می‌شود و درحقیقت بسیاری از کودکان که در سال‌های رشد خود هستند باید به نقاشی کشیدن و طراحی کردن تشویق شوند. به این وسیله با توسعه و پیشرفت مغزشان، به طور موثرتری برای کارهای علمی آماده می‌شوند. همچنین آنان‌تر خواهند توانست عقاید خود را به همسالانشان انتقال دهند.

۲. بهبود حافظه: از سوی دیگر مشخص شده افرادی که با بیماری‌هایی مثل

هر انسان هنگام نقاشی و طراحی کنار بهبود توانایی‌های ذهنی و احساسی، از توسعه مهارت‌های حسی و حرکتی خود نیز لذت می‌برد. از آنجایی که هر فردی می‌تواند طراحی و نقاشی کند، این فعالیت‌ها دستکم ارزش یک بار امتحان کردن را دارند

“

به این ترتیب مراحل بهبود و ترمیم، خیلی سریع‌تر و موثرتر می‌شوند. با توجه به مطالب گفته‌شده این موضوع تعجب‌آور نخواهد بود که نقاشی و طراحی کردن آثار بسیار مفیدی روی بهبود افراد از اتفاقات دردناکی مثل جنگ و تجاوز داشته باشند. درحقیقت بسیاری از درمانگرهای این فعالیت‌ها را در جدول درمانی بیمارانشان قرار می‌دهند و بیماران خود را به‌راستای احساساتشان تشویق می‌کنند. اگرچه هر کس می‌تواند راه خودش را برای ابراز احساساتش پیدا کند، نقاشی و طراحی می‌تواند بر سیر بهبود افراد صدمه‌دیده تاثیر بسیار زیادی داشته باشد و ممکن است اتفاقات بدی که برایشان رخ داده را به دست فراموشی بسپارند. میزان فشار و استرس این افراد کاهش پیدا خواهد کرد و آنها را قادر می‌کند عملکرد بهتری داشته باشند و به فعالیت‌های عادی زندگی‌شان برگردند. با استفاده از نقاشی کردن و طراحی، خیلی از درمان‌ها موثرتر خواهند بود. زمانی که حمایت خانواده‌ها و دوستداران بیمار نیز وجود داشته باشد بیماران می‌توانند به صلحی درونی برسند و تجربیات تلخ گذشته خود را به فراموشی بسپارند.

۸. افزایش هوش هیجانی: با در نظر گرفتن فایده‌های مختلف و متفاوت ذکر شده راه طراحی و نقاشی کردن، یک مورد روشن است که این فعالیت‌ها باعث افزایش هوش هیجانی عاطفی فرد می‌شوند. وقتی احساسات افراد از طریق هنر به خوبی جاری می‌شوند، وی درک و فهم بهتری از حالات متفاوت خود خواهد داشت. حین انجام نقاشی و طراحی افرادی می‌توانند احساساتی از قبیل لذت، صلح، عشق، امیدواری و شادی را تجربه کنند. در واقع نقاشی و طراحی تنها برای افرادی که این کارها را انجام می‌دهند مفید نیست، بلکه برای اطرافیان‌شان هم فواید زیادی دارد، به طوری که این افراد می‌توانند به احساساتی که به وسیله بقیه به آنها منتقل می‌شود پاسخ بهتری بدهند و همچنین فرصت می‌یابند اثر مثبتی که از هنر به دست می‌آورند را نیز با دیگران قسمت کنند. فردی که به انجام چنین هنری مشغول است می‌تواند زندگی مردم اطراف خود را نورانی کند و به آنها کمک کند قدرت انطباق خودشان را با مشکلاتی که ممکن است تجربه کنند افزایش دهند چرا که او احساساتش را بیشتر کنترل می‌کند.

نقاشی و طراحی توسعه دهد می‌تواند به نتایج خیلی خوبی برسد. او می‌تواند احساسات خوبی درباره قابلیت‌های خود داشته باشد. این فعالیت‌ها اعتماد به نفس فرد را تقویت می‌کنند و الهام‌بخش این روحیه و اعتقاد در فرد می‌شوند که او توانمند است. نقاشی و طراحی، خوش‌بینی و احساس امیدواری فرد را تقویت می‌کنند و وقتی که بدن و ذهن آرام و آزاد می‌شوند می‌توانند عملکرد بهتری نیز داشته باشند.

۷. رهاسازی احساسات مخفی: علاوه بر این وقتی کسی احساساتش را از طریق هنر بیرون می‌ریزد، در واقع روی آزاد کردن احساسات مخفی و پنهان خود متمرکز می‌شود، تا جایی که فردی که عمیقا درگیر نقاشی و طراحی شده، دردهای جسمانی خود را نیز فراموش می‌کند. تحقیقات این حالت را «آلفا» می‌نامند و به این معنی است که هنگامی که قسمتی از مغز فرد به طور آگاهانه فعال است، قسمت ناخودآگاه مغز او نیز همزمان درگیر می‌شود. رسیدن به این حالت از راه‌های دیگری مثل عبادت کردن، موسیقی و مدیتیشن نیز ممکن می‌شود. فرد در این وضعیت انرژی‌های درونی خود را آزاد می‌کند و جانی دوباره می‌گیرد.

۵. کاهش استرس: شاید بزرگ‌ترین فایده نقاشی و طراحی برای سلامت، توجه به جنبه‌های احساسی افراد باشد. به‌عنوان نمونه خیلی از افراد از هنر برای از بین بردن استرس استفاده می‌کنند. در زیر فشارهای خسته‌کننده زندگی، افراد تلاش می‌کنند با نقاشی و طراحی کردن از خواسته‌ها و اجبارهایی که زندگی کردن برای آنها به وجود می‌آورد، رهایی یابند. آنها با رها کردن استرس‌ها به شکل طرح و رنگ می‌توانند خود را آرام کنند و با خروج از دنیای ترس و ناراحتی وارد فضای خوشحالی و هیجان شوند.

رها شدن از استرس‌ها برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روان‌پزشکی بسیار مفید است.

۶. احساسات مثبت بیشتر: علاوه بر آن پدید آوردن یک نقاشی و طراحی به طور مشخص احساسات منفی را کاهش می‌دهد. این احساسات منفی می‌توانند به وسیله فکرها و احساسات مثبت در قالب رنگ و طرح جایگزین شوند. البته اگر کسی مهارتش را در

معانی رمزی «خانه» در نقاشی کودکان

لوله بخاری به منزله روزنه‌ای است که دود را به خارج از خانه منتقل می‌کند و به دلیل معنای تحلیلی آن، در پسران مرحله ادیبی، ابعاد گسترده‌ای می‌یابد.

دود به معنای روح خانه و انعکاس وضع روانی کودک تلقی می‌شود. برای ترسیم آن می‌تواند به سمت راست (به سوی آینده) یا به سمت چپ (واپس‌روی) باشد. ترسیم دود به صورت مغشوش و درهم و برهم، مبین دل‌مشغولی‌ها یا تنش‌های روانی است و جو خانوادگی کودک را نیز منعکس می‌کند.

هنگامی که من به حمایت و دفاع از خود می‌پردازد، خانه از استحکامات برخوردار شده و به صورت قلعه‌ای شکوهمند، ترسیم می‌شود. این نوع نامعمول معرف پناهگاهی مطبوع برای کودک است، اما ممکن است پیش از آنکه به شکل یک کانون آرمانی به تصویر کشیده شود، شبیه یک زندان باشد. موانع و دیوارهای کنگره‌دار به منزله دفاع‌هایی هستند که غالبا بر تعارض‌های درونی و فقدان آزادی، سرپوش می‌گذارند. دیوارهای بلند و اجدن نقش دوگانه‌ای هستند؛ یعنی در عین حال که می‌توانند از فرد حمایت کنند، وی را محبوس می‌کنند. همه کودکان در خلال تحول خود، دیر یا زود به ترسیم قلعه‌های مستحکمی می‌پردازند که به منزله نماد اثبات خود تلقی می‌شود. چارچوب و محیط خانه در ایجاد جو همواره‌نکات‌جالب‌دیگری را آشکار می‌کند.

دریچه‌های کوچک، مبین رازداری، درونگرایی، کمرویی و درون‌ماندگی فرد است.

از پنجره‌ها می‌توان بیرون را تماشا کرد و به یک معنا «نگاه‌خانه» را تشکیل می‌دهند و بر اساس تفسیر آنها می‌توان دریافت که کودک زندگی را چگونه می‌بیند و با چه چشمانی به دنیایی که وی را احاطه کرده، می‌نگرد. پنجره‌های مزین به گل‌ها یا پرده‌هایی شاد و گلدار، نشان‌دهنده خوش‌بینی نسبت به زندگی است. برعکس، پنجره‌های سیاه‌رنگ و بی‌روزنه یا کرکره‌های بسته، اضطراب ارتباطی و امتناع از دیدن پاره‌ای از موارد را برجسته می‌کند. در مورد اخیر، می‌توان فرضیه وجود افسردگی را نیز عنوان کرد، فرضیه‌ای که نباید آن‌مستلزم وجود نشانه‌های همگرای دیگر نیز هست.

تاحدود ۵ سالگی، کودک گرایش دارد پنجره‌ها را به محل تقاطع دیوارها بچسباند. پایداری چنین شیوه‌ای پس از ۶ سالگی مبین تاخیر عقلی احتمالی است.

در به منزله راه ورود به خانه، نشان‌دهنده شیوه ارتباطی کودک با افراد محیط است. در ممکن است به روی دیگران باز باشد یا محصور شدن کودک در «من» خویشتن را نشان دهد.

ترسیم درهای متعدد مبین میل گسترده آزمودنی به ایجاد ارتباط است. با این حال توضیح‌های کودک درباره نقاشی خود، همواره‌نکات‌جالب‌دیگری را آشکار می‌کند.

کودکان از سنین خردسالی به ترسیم خانه در نقاشی خود می‌پردازند. ترسیم خانه مانند ترسیم درخت و آدمک، معرف «من» کودک است، تا حدی که گاهی با شکل‌های مرکب مانند آدمک درخت، خانه درخت یا آدمک خانه مواجه می‌شویم. به عنوان مثال خانه با شاخه‌هایی ترسیم می‌شود، آدمک دارای ریشه‌هایی است یا آنکه خانه‌ای جای شاخسار یک درخت را می‌گیرد.

خانه را می‌توان در دو سطح مورد تحلیل قرار داد؛ در سطح انعکاس من، در سطح انعکاس خانواده.

دریک‌خانه، امکان متمایز کردن ۳ بخش، یعنی زیرزمین، ساختمان اصلی و بام وجود دارد. زیرزمین به ندرت به تصویر کشیده می‌شود و قلمرو پنهانی، زیرزمینی و غیر قابل رویت را تشکیل می‌دهد و دربرگیرنده ارزش‌های ناهوشیار است. ساختمان اصلی که شامل پنجره‌ها و درها نیز هست، بخش زنده و مسکونی خانه را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر، به منزله اندام خانه و قلمرو زندگی و مبادله است. بام خانه از زاویه رمزی با قلمرو فکر و تخیل، مطابقت دارد.

دریچه‌های خانه را می‌توان با دریچه‌های روان‌شناختی قابل مقایسه دانست. به این ترتیب، پنجره‌ها و درهای بزرگ نشان‌دهنده دریافت‌پذیری فرد، میل به تقسیم و مشارکت، نیاز ارتباطی، روحیه‌ای باز و متمایل به بی‌رونگرایی است.

برعکس، یک خانه بسته، مستور یا دارای

ارزشیابی شخصیت کودکان بر اساس آزمون‌های ترسیمی



نویسنده: پریرخ دادستان

نقاشی کودک یک پیام است. آنچه او نمی‌تواند به لفظ درآورد، به وسیله نقاشی به ما انتقال می‌دهد. بررسی و درک «زبان» نقاشی، اطلاعات ارزنده‌ای در اختیار والدین، مربیان، روان‌شناسان و همه کسانی می‌گذارد که خواهان درک و دریافت راز و رمز جهان کودک هستند. اکتشاف نظام‌دار این قلمرو به آخرین دهه‌های قرن گذشته بازمی‌گردد و بر قوانینی متکی است که خط‌شناسی نیز از آنها سود جست است. همچنین دیدگاه روان‌تحلیلی‌گری بر اساس بررسی گسترده معانی نمادهایی که در خواب‌دیده‌ها، اسطوره‌ها، افسانه‌ها و در زندگی یافت می‌شوند، به غنای آن در قرن حاضر کمک کرده است. کودک همه مسائل زندگی خود را به واسطه نقاشی به تجربه درمی‌آورد، خود را می‌آزماید و «من» خویشتن را بنا می‌کند. خطوط ترسیمی، انعکاسی از دنیای هیجانی او هستند و نقاشی به تنهایی به منزله جهانی است که به موازات افزایش هوشیاری و دگرگونی‌های کودک، متحول می‌شود. این کتاب نه تنها الگوی جامعی از تفسیر نقاشی در بررسی‌های بالینی به دست می‌دهد، بلکه حاصل بیش از ۴ سال تحقیق بر اساس آزمایش کودکان ایرانی است.

کتاب حاضر از ۴ بخش تشکیل شده است: در بخش نخست که به آزمون «آدمک رنگی» اختصاص یافته، دستور اجراء شیوه نمونه‌گذاری تست و همچنین جدول‌های هنجارگزینی ارائه شده‌اند که می‌توان با مراجعه به آنها طراز عقلی کودکان ۵ تا ۱۳ سال را به طور دقیق، تمایز یافته و تحلیلی تعیین کرد.

در بخش دوم، پس از بررسی تحول عاطفی کودک بر اساس تست «آدمک رنگی» به ارائه نشانه‌ها پرداخته شده که اختلالات جسمی، عقلی و عاطفی کودکان را برجسته می‌کند.

بخش سوم، به ارائه اصول نظری و چگونگی تفسیر نتایج ترسیم درخت، از زوایه تحول شناختی و عاطفی پرداخته و بالاخره در بخش چهارم کتاب، معنای رمزی عناصری را که در پیرامون موضوع اصلی به تصویر کشیده می‌شوند و هر یک می‌تواند راهی به سوی ناهوشیار کودک بگشاید را مورد بررسی قرار داده است. ■

و پذیرنده جلوه‌گر شود یا جنبه قصر بگیرد. یک چارچوب دلپذیر، نشان‌دهنده بلورین ساکت و بی‌نشاطی را به خود توازن و شکوفایی است. دیوارها، راه‌های

منبع: هفته‌نامه سلامت