

هنردرمانی به شما اعتماد به نفس می‌دهد

وقتی رنگ‌ها را بر سطح بوم فرا می‌خوانید و نقاشی می‌کشید از بازی رنگ‌ها و چیدمان نقش‌ها کنار هم احساس لذت و آرامش خواهید کرد.



وقتی رنگ‌ها را بر سطح بوم فرا می‌خوانید و نقاشی می‌کشید از بازی رنگ‌ها و چیدمان نقش‌ها کنار هم احساس لذت و آرامش خواهید کرد.

وقتی قطعه موسیقی ملایمی را می‌شنوید بدون آن که متوجه شوید تنش‌ها و نگرانی‌های خود را در رود جاری صداهایی که می‌شنوید، می‌ریزید و می‌گذرید. اینجا چه اتفاقی می‌افتد؟ در واقع به واسطه نقاشی یا موسیقی، قطعه‌های درهم و شلوغ پازل ذهن شما بار دیگر این فرصت را می‌یابند که جای خود قرار گیرند. هنر، قدرت شگفت‌انگیزی دارد که هرکس بنا به استعدادی که در خود کشف کرده آن را به گونه‌ای خلق می‌کند و تاثیر معجزه‌آسای آن را بر روح و روان خود مشاهده می‌کند. چرا یک سفالگر ساعت‌ها خود را در اتاقی حبس می‌کند، یا می‌زند و پا می‌زند؟ سفالگر گرچه به گل سر و شکل می‌دهد، اما او انگار روحش را همراه با گل لطیف می‌کند. این همه عشق چرا و از کجا به وجود می‌آید؟ اگر قرار بود هنر ذهن و روان ما را مانند صدای بوق، هوای گرم و آلوده و ترافیک سنگین شهری آزار دهد، هرگز به سراغش نمی‌رفتیم، اما همه دوست داریم وقت آزادی نصیبمان شود تا دل بسپاریم به هنری که دوست داریم. انواع مختلف هنر که از جمله می‌توان به نقاشی، موسیقی، بازی، سفالگری، کلاژ، ورزش و نظایر آن اشاره کرد، همگی در جهت بهبود بیماری‌های روحی و روانی بسیار موثر عمل کنند. چندی است در این حوزه مطالعات بیشتری انجام می‌شود تا بتوان به قدرت شگرف هنر پی برد.

تجربه وسیع تماس با هیجان و شناخت

آدمی همواره برای رهایی از مشکلات و تنش‌های زندگی به راه‌حل‌های سازنده و کارآمد رو آورده و سعی بر آن داشته تا با کمک مهارت حل مساله بتواند بحران‌های پیش‌رو را حل و فصل کند، اما یکی از روش‌های بسیار کارآمد که امروزه برخی روان‌شناسان به آن استناد می‌کنند، هنردرمانی است؛ هنر با تلطیف روح آدمی به ذهن رسوخ و مسیر شکوفایی و تازه‌شدن را باز می‌کند. مارگارت نامبرگ را می‌توان به عنوان مادر رشته هنردرمانی دانست که با استفاده از ایده‌های فروید و یونگ این روش درمانی را مطرح کرد. دکتر علی زاده‌محمدی، روان‌شناس در این باره بیان می‌دارد در طول تاریخ بشری اساساً هنردرمانی بر اساس نظریات روان‌شناسی شکل گرفته است. هنر کمک می‌کند فرد تجربه وسیعی برای تماس با میدان‌های مختلف بدنی، هیجانی و شناختی به دست آورد و گشتالت - چرخش - های ناقص فکری و احساسی را که در ذهن او به وسیله مشکلات و آسیب‌ها پیدا کرده است، ترمیم و بازسازی کند.

هنردرمانی گروهی، راه بازگشت اعتماد به نفس

آشنایی کلی از نحوه عملکرد هنردرمانی به شکل گروهی می‌تواند به افراد در ایجاد یک ذهنیت کلی کمک کند و آنها را برای امتحان این روش آماده‌تر سازد. هنردرمانی گروهی، در ابتدا با آشنا شدن اعضای گروه و اصطلاحاً با گرم‌کردن فضای ایجاد شده آغاز می‌شود. بعد از آن درمانگر با توجه به مشکلات اعضای گروه و این‌که چه نوع رویکرد روان‌شناسانه‌ای را باید اتخاذ کند، تمرینات اصلی را شروع می‌کند. بنابراین ابتدا با معرفی اعضای گروه، نقاشی کشیدن و تکمیل یک شیء، جلسه راه‌اندازی شده و پس از آن به بررسی تنش‌ها یا تقویت نگرش‌ها توجه نشان داده می‌شود. افراد با کمک تکنیک‌های هنری مختلف می‌توانند برای اصلاح افکار غیرمنطقی، راه مقابله با نگرش‌های منفی و غیرواقع‌بینانه اقدام کنند. در تمام مراحل درمانی درمانگر، نحوه تعامل افراد با یکدیگر، نحوه شروع کار و توجه آنها به هنر مورد نظر مثل نقاشی، مدت زمان شروع به کار و این‌که چه کسی اول کار را شروع می‌کند یا کدامیک از اعضای گروه بیشترین و کدام کمترین همکاری را در انجام مسئولیت خود داشته‌اند مورد بررسی قرار می‌دهد و این اطلاعات به ثبت می‌رسد. در برخی جلسات هنردرمانی تکالیف منزل به افراد داده می‌شود که ادامه کار آنها در گروه به حساب می‌آید. این تکالیف باعث می‌شود اعضای گروه نسبت به فعالیت خود دلبستگی داشته و مهارت لازم برای تغییر نگرش و رفتار نامناسب را بیاموزند. بنا به گفته دکتر علی زاده‌محمدی بعضی مراجعان در جلسات هنردرمانی از این‌که مبادا در معرض آزمایش یا تمرین هنری قرار بگیرند و نتوانند از انجام آن برآیند مثلاً خوب نقاشی بکشند، نگران هستند و از شرکت فعال در جلسه دوری می‌کنند، بنابراین درمانگر باید از همان جلسه اول با بیان اعتماد برانگیز توضیح دهد که اصلاً خوب و بد کشیدن نقاشی یا انجام کار هنری مطرح نیست و کسی قضاوت بر درستی و نادرستی نمی‌کند، بنابراین هر فعالیتی که در نهایت آرامش انجام گیرد می‌تواند ارزشمند باشد.

وقتی هشپاری و ناهشپاری به توازن می‌رسد

وقتی کنار یک کودک و حتی بزرگسال می‌نشینیم که شناخت چندانی از او نداریم و در حین آشنایی مشغول انجام یک کار هنری هستیم، مثلا با همدیگر سفال می‌سازیم یا یک اثر هنری خلق می‌کنیم، خود به خود دل‌هایمان به همدیگر نزدیک می‌شود. کم‌کم راجع به خودمان، خانواده‌هایمان، احساساتمان و سوابق شغلی و اجتماعی خود با یکدیگر بحث می‌کنیم. حتی در طول زمان، این آشنایی بیشتر می‌شود و به دوستی می‌انجامد. این معجزه هنر است؛ هنر ارتباط افراد با یکدیگر را تلطیف کرده، دل‌ها را به یکدیگر نزدیک می‌کند و مقاومت‌های درونی و ذهنی را از بین می‌برد.

دکتر علی زاده‌محمدی در این باره معتقد است: هنردرمانی دارای چند ویژگی اثرگذار است، یکی از آنها حس آرامش بخشی و ایجاد فضای امن برای افراد است. دوم آن که هنر فضای ناخودآگاهی دارد که فشار خودآگاه را کم می‌کند. شکل نمادین هنر باعث می‌شود پیام‌ها کمتر خودآگاهانه شود و در نتیجه استرس و تنش روانی کاهش یابد. سوم آن که هنر باعث می‌شود افراد براحتی عواطف و احساسات خود را در میان بگذارند، بدون این که احساس گناه یا شرم داشته باشند. توازن میان ناهشیاری و هوشیاری از دیگر آثار هنردرمانی محسوب می‌شود. وقتی افراد مشغول انجام کار هنری می‌شوند، یک گفت‌وگوی درونی شکل می‌گیرد که مشکل و چگونگی حل آن برای فرد بازنمایی می‌شود. هنر محدوده سنی نمی‌شناسد، با هر سن و جنسیتی می‌توان به وسیله هنر به بهترین راه حل رسید.

نقاشی، واسطه‌ای میان کودکان و درمانگران

دنایای کودکان سرشار از شادی و خنده است. شاید بتوان به جرأت گفت آنها یکی از بهترین گزینه‌ها برای بهره گرفتن از روش هنردرمانی هستند. کودکان خیلی سریع با هنر انس می‌گیرند و چنان غرق در آن می‌شوند که انگار به چیزی جز نقاشی کشیدن، لمس کردن و بازی کردن فکر نمی‌کنند. نیروی غیرکلامی هنر می‌تواند بسیاری از مشکلات و حتی خواسته‌های آنها را آشکار کند. بزرگسالان با استفاده از قدرت کلام و فهمشان از موضوع می‌توانند مشکلات خود را با درمانگر در میان بگذارند، اما کودکان مخصوصا آنها که از یک بلای طبیعی جان سالم به در برده‌اند، بسختی می‌توانند راجع به بحران صحبت کنند، بنابراین برای بیان آنچه در ذهن دارند باید از روشی استفاده کرد که قدرت بیان آنها را به شکل غیرکلامی بالا ببرد و هنر از آن جمله است.

رفوی امید در بیماران لاعلاج

امید، کلید ادامه زندگی است. هر عاملی که باعث شود دستگاه ایمنی بدن برای رویارویی با بیماری مقاوم و نیرومندتر شود به بهبود بیماران کمک می‌کند. هنر از آن جمله است. موسیقی، نقاشی، بازی و نظایر آن به تقویت قوای بدنی افراد رو به مرگ کمک می‌کند، به طوری که با ترشح هورمون ضد استرس، طول عمر این افراد را بالا می‌برد. مشکل جسمی بیماران، ضربه روحی سختی را بر آنها وارد می‌سازد و به دنبال آن خشم، عصبانیت و غم از واکنش‌های احساسی رایج آنهاست. دکتر زاده‌محمدی معتقد است: گاهی قطع عضو، بد شکلی اعضای بدن یا جدایی و فقدان‌ها، ناامیدی، نداشتن کنترل و دردهای طولانی، سیستم روانی بیماران را متلاشی می‌کند. در این میان هنردرمانی، پریشانی این بیماران را کاهش می‌دهد و با امیدوار کردن و ابراز وجود، یکپارچگی بیمار را تقویت و به بیمار کمک می‌کند با استفاده از روش‌های غیرکلامی احساسات و عواطف خود را بیان کند.

هنر و احترام به تفاوت‌های بین فردی

متاسفانه یکی از عواملی که در جامعه ما روند بی‌احترامی به یکدیگر را افزایش داده است، نپذیرفتن تفاوت‌های نگرشی و شخصیتی هر یک از افراد جامعه است. اگر بپذیریم دوستم، همکارم یا حتی یک شهروند با من تفاوت فکری، رفتاری و عقیدتی دارد، آن گاه به همدیگر توهین نمی‌کنیم، با لحن تمسخرآمیز با هم صحبت نمی‌کنیم و با وجود تمام اختلافات برای هم احترام قائل می‌شویم؛ اما در این میان هنردرمانی باعث می‌شود ما تفاوت‌های یکدیگر را ببینیم و احترام بین فردی را نادیده نگیریم. دکتر علی زاده‌محمدی در این رابطه بیان می‌کند: هنر می‌آموزد انسان‌ها نگرش‌های مختلف دارند و این که صرفا تصویر واحدی از اندیشه وجود ندارد و افراد هر یک به شیوه خود از واقعیات تاثیر می‌پذیرند و بر آن تاثیر می‌گذارند، خصوصا هنر ادبیات که با زمینه‌های شناختی ذهن سروکار دارد، می‌تواند اذهان و فهم عامه را در جوانب مختلف زندگی و هستی گسترش دهد. (شکوفه شیبانی / جام‌جم)