

سبک فراغت



۶ مزیت نقاشی برای روح و روان ما

تصویر آرامش بر بوم و جودمان بکشیم

■ محمدرضا سهیلی فر

تایستانی دیگر از راه می‌رسد و دانش آموزان، دانشجویان و حتی والدین فرصت فراغت بیشتری پیدا می‌کنند و می‌توانند با هنر به بالایش روح و روان خود پیردازند. تعداد زیادی از روانشناسان به منظور آرامش روحی و روانی شیوه‌های گوناگونی را به افراد توصیه می‌کنند. روش‌های کم‌هزینه لیکن در عین حال مفید و کاربردی که در کساکش زندگی ماشینی و پراسترس امروزی همانند رنگ تفریحی کوتاه موجب استراحت عصبی و روحی فرد بشوند. من هم

احساسات درونی است، شخص می‌تواند تمام احساسات

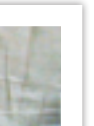
غیر قابل توصیف را از طریق نقاشی و طراحی ابراز کند. با استفاده از کاربری هنر به منظور از بین بردن محدودیت‌های شخصی، افراد می‌توانند ضعف‌های خود را نیز از این طریق جبران کنند. این ضعف‌ها می‌تواند شامل حالت‌هایی چون خجالتی بودن، اوتیسم و سایر معلولیت‌ها باشد. علاوه بر این، چون نقاشی و رنگ‌آمیزی فرآیندهای مستمر و ادامه‌داری هستند، چنین افرادی وقتی اثری را تولید می‌کنند، می‌توانند جریان فکری خود را هم بهبود ببخشند. این موضوع می‌تواند در کارها و تلاش‌های آینده آنها بسیار مفید باشد. نقاشی همچنین می‌تواند باعث رشد تفکر انتقادی و حل مسئله شود. در فرآیندهای مستمر و ادامه‌داری یک مسئله، پیش از یک حقیقت، نقاشی و طراحی، فرد را قادر می‌سازد به این درک برسد که ممکن است برای یک مسئله، بیش از یک راه حل وجود داشته باشد. همان‌طور که افراد آثار هنری خود را کشف می‌کنند و آنها را بر روی صفحات سفید آثار هنری پیدا می‌کنند، ناخودآگاه تکنیک «متفاوت اندیشیدن» هم در آنها توسعه می‌یابد. هنر نقاشی دیدگاه آنها در موقعیت‌های مختلف را وسیع‌تر می‌کند. در نتیجه، آنها قادر به انجام کارها و وظایف مختلفی به روش‌های خلاقانه و بسیار مؤثر خواهند بود.

افزایش احساسات مثبت و اعتماد به نفس

خلق یک نقاشی و رنگ‌آمیزی آن، قطعا، احساسات منفی را در یک فرد کاهش می‌دهد. این نوع احساسات با اندیشه‌ها و



نقاشی و طراحی، فرد را قادر می‌سازد به این درک برسد که ممکن است برای یک مسئله، بیش از یک راه حل وجود داشته باشد. ناخودآگاه تکنیک «متفاوت اندیشیدن» هم در آنها توسعه می‌یابد. هنر نقاشی دیدگاه آنها در موقعیت‌های مختلف را وسیع‌تر می‌کند. در نتیجه، آنها قادر به انجام کارها و وظایف مختلفی به روش‌های خلاقانه و بسیار مؤثر خواهند بود



نقاشی و طراحی، فرد را قادر می‌سازد به این درک برسد که ممکن است برای یک مسئله، بیش از یک راه حل وجود داشته باشد. ناخودآگاه تکنیک «متفاوت اندیشیدن» هم در آنها توسعه می‌یابد. هنر نقاشی دیدگاه آنها در موقعیت‌های مختلف را وسیع‌تر می‌کند. در نتیجه، آنها قادر به انجام کارها و وظایف مختلفی به روش‌های خلاقانه و بسیار مؤثر خواهند بود

بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله

یکی از نکات موجود در لیست بلند مزایای نقاشی و رنگ‌آمیزی آن است که امکان بهبود ارتباط افراد با دیگران را فراهم می‌کند. همان‌طور که هنر بیان افکار و

به نوبه خود یکی از چند توصیه‌ای که به دوستانم می‌کنم، طراحی و نقاشی است. کمک و آرامشی که ترسیم اشکال و رنگ آمیزی آنها به شما می‌کند کمتر از سایر روش‌های آرام‌بخش روحی مانند پیاده‌روی در فضای سبز، ورزش، مطالعه و از این قبیل نخواهد بود. مضافاً اینکه با توجه به نوع اشکال ترسیمی یا رنگ‌های به کار رفته می‌توانید وضعیت روحی خود را نیز مشاهده و تحلیل کنید. علاوه بر بهبود توانایی‌های ذهنی و عاطفی، فرد می‌تواند از طریق طراحی و نقاشی کردن، مهارت‌های حسی و حرکتی خود را نیز بهبود بخشد. نقاشی

شاید مهم‌ترین فایده نقاشی و رنگ‌آمیزی آن است که جنبه‌های احساسی افراد را دربرگیرد. بسیاری از مردم برای رهایی از استرس از کارهای هنری استفاده می‌کنند. طبیعی است فشار زندگی می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد، لذا افراد برای رهایی از فشارها و مشقات زندگی می‌توانند نقاشی را امتحان کنند. آنها از طریق رنگ و نقاشی، قادر به آزادسازی استرس‌های انباشته خود می‌شوند



کار کردن در یک محیط غیرقابلی و آرام فرد را قادر می‌سازد به دستاوردهای شخصی متعددی دست یابد؛ در این فرآیند شخصیت و عزت نفس فرد تقویت خواهد شد. این موضوع به ویژه برای افرادی که دارای اعتیاد به مواد بوده یا در شرایط آسیب‌زا یا سالمند هستند، توصیه می‌شود. بدون شک هنر نقاشی جدا از خلق آثار هنری، فواید عالی برای روان ما، تخلیه هیجانات و افزایش تمرکز و دقت ما به محیط پیرامون‌مان دارند. در این نوشته برخی از فواید نقاشی را برای شما بازگو می‌کنم.

احساسات مثبت جایگزین می‌شوند، همان‌طور که نمود آن را در رنگ و نقاشی می‌توان مشاهده کرد. البته، همان‌طور که شخص مهارت‌های خود را در نقاشی و رنگ‌آمیزی توسعه می‌دهد، نتایج بسیار خوبی هم برایش به ارمغان می‌آورد. بنابراین، می‌تواند در فرد احساس خوبی نسبت به توانایی‌هایش ایجاد کند. این فعالیت‌ها اعتماد به نفس او را بالا برده و به او القا می‌کند تا به آنچه می‌تواند انجام دهد باور داشته باشد. با استفاده از فواید طراحی و نقاشی، شخص همچنین می‌تواند حالت خوش‌بینی را تجربه کرده و از طریق نقاشی احساس شادتری داشته باشد. با بدن و ذهنی که آرام‌تر می‌شود، می‌توان باعث رشد تفکر انتقادی و حل مسئله شد. در حقیقت، نقاشی و طراحی، فرد را قادر می‌سازد به این درک برسد که ممکن است برای یک مسئله، بیش از یک راه حل وجود داشته باشد. همان‌طور که افراد آثار هنری خود را کشف می‌کنند و آنها را بر روی صفحات سفید آثار هنری پیدا می‌کنند، ناخودآگاه تکنیک «متفاوت اندیشیدن» هم در آنها توسعه می‌یابد. هنر نقاشی دیدگاه آنها در موقعیت‌های مختلف را وسیع‌تر می‌کند. در نتیجه، آنها قادر به انجام کارها و وظایف مختلفی به روش‌های خلاقانه و بسیار مؤثر خواهند بود.

رهایی از استرس و مشکلات نهفته روانی

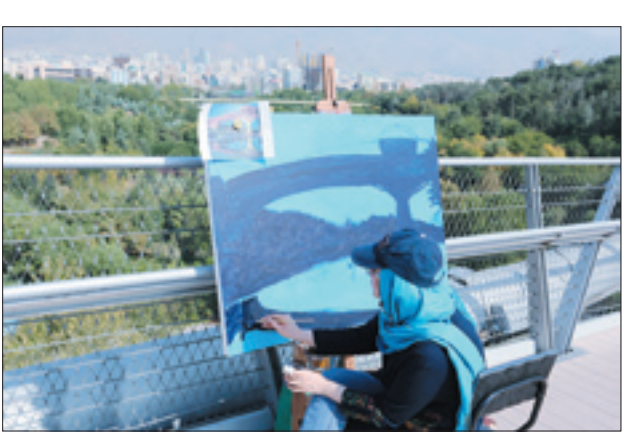
شاید مهم‌ترین فایده نقاشی و رنگ‌آمیزی آن است که جنبه‌های احساسی افراد را دربرگیرد. بسیاری از مردم برای رهایی از استرس از کارهای هنری استفاده می‌کنند. طبیعی است فشار زندگی می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد، لذا افراد برای رهایی از فشارها و مشقات زندگی می‌توانند نقاشی را امتحان کنند. آنها از طریق رنگ و نقاشی، قادر به آزادسازی استرس‌های انباشته خود می‌شوند. وقتی به طور موقت از دنیای ترس و نگرانی خارج شوند، وارد دنیای سرگرم‌کننده و مهیجی می‌شوند. آزادسازی استرس در کاهش خطر ابتلا به

بیماری‌های فیزیولوژیکی دیگر بسیار مفید خواهد بود. علاوه بر آنچه گفته شد، وقتی کسی احساسات خود را از طریق هنر تخلیه می‌کند، بر آزادسازی کلیه احساسات پنهانی خود تمرکز می‌کند. در حقیقت، حتی ممکن است درد فیزیکی ناپدید شود، زیرا شخص عمیقاً در نقاشی‌هایش غرق می‌شود. تحقیقات این حالت را «لنفا» نامیده‌اند؛ در این حالت بخشی از مغز انسان درگیر یک فعالیت آگاهانه است، در حالی که بخش ناخودآگاه نیز هم‌زمان روشن و فعال به کار خود ادامه می‌دهد. چنین وضعیتی همچنین می‌تواند از سایر فعالیت‌ها مانند موسیقی و مراقبه حاصل شود. در این حالت انرژی آزاد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

نگاه



جامعه‌ای خلاق و بالنده با همگانی شدن هنر

■ حسین گل محمدی

امروزه هنر بیش از هر زمان دیگری با زندگی مردم عجین شده است. هنر با ویژگی‌ها و کارکردهای فرهنگی و اجتماعی خود در عین حال نقشی اساسی در فرآیندهای تربیتی و جامعه‌پذیری و تقویت سرما به‌های اجتماعی ایفا می‌کند. در واقع هنر و جامعه پیوندی ناگسستنی با یکدیگر دارند و هر یک با ویژگی‌های زیانده موجب پویایی و تعالی دیگری می‌شود. برخلاف ادعای کسانی که قائل به هنر محض و هنر فارغ از جامعه و تعبیری هنر برای هنر هستند در عمل هیچ منطق و عقل سلیمی نمی‌پذیرد که یک اثر هنری بی‌هیچ تأثیری از بستر اجتماعی خلق شود و یا بر طیفی از گروه‌های اجتماعی تأثیر نگذارد، چراکه هنر مند خواه ناخواه متأثر از جامعه‌ای است که در آن متولد شده و زیسته است و حتی متأثر از فرآیند تاریخی و نیز جهان حاضری است که در آن به سر می‌برد.

■ ■ ■ ■

بی‌تردید در جامعه‌ای که تمام زمان مفید شهروندانش به تأمین معیشت اختصاص پیدا می‌کند، نمی‌توان انتظار رشد و خلاقیت هنری مردم به طرزى شایسته را داشت چراکه هنر نیازمند فراغ بل و اوقات فراغت لازم برای بروز و رشد است. به اعتقاد برخی نظریه‌پردازان جامعه‌شناسی هنر، اگر بخواهیم از جامعه‌ای با نظام تعلیم و تربیتی پویا برخوردار باشیم می‌توانیم از هنر به عنوان یکی از مهارت‌ها و دانش‌های بشری که در تربیت درماني هنر به هنر مند به گونه‌ای است که قسمت‌هایی از خود لحاظ می‌کنند. آنها بیماران خود را تشویق می‌کنند تا هیجانات خود را رها و آزاد کنند. وقتی فردی قادر به پیدا کردن محیطی امن برای انتقال و تخلیه احساسات خود شود، خروجی و اثر گذاری بهداشتی درماني نقاشی هم می‌تواند برای کمک به بهبود چنین شخصی به حد اکثر برسد. شخص در دنیای پاک شدن و خلاصی از بسیاری رویدادهای تلخ که ممکن است برای او اتفاق افتاده باشد، وارد شده و غوطه‌ور می‌شود. سطح استرس و اضطراب احساسی‌اش کاهش می‌یابد و به این ترتیب قادر به بازگشت به کار روتین خود و انجام بهتر کارها و وظایفش خواهد بود. از طریق نقاشی، روش‌های درمانی بسیاری با موفقیت انجام شده‌اند و با حمایت مضاعف خانواده و نزدیکان، بیماران توانستند به آرامش درونی برسند.

افزایش هوش هیجانی و توجه به جزئیات

با توجه به مزایای بهداشتی درماني مختلف نقاشی و رنگ‌آمیزی نه تنها به یک فرد خاص می‌تواند موجب افزایش هوش هیجانی فرد شود. زمانی که فرد قادر شود احساسات خود را در فضایی هنری به حرکت درآورد یا جاری سازد، می‌تواند درک بهتری از احساسات متفاوت برای خود ایجاد کند. در حین انجام این کار، فرد می‌تواند احساسات نشاط، صلح و آرامش، عشق و شادی را در خوبی تجربه کند. از طریق رشد شخصیتی و ثبات احساسی شخص، نقاشی و رنگ‌آمیزی نه تنها به یک فرد خاص بلکه حتی به افراد اطراف او نیز سود می‌رساند. نه تنها فرد قادر به پاسخگویی به احساساتی که دیگران دارند، خواهد شد بلکه این افراد نیز اثرات مثبت هنر را با سایرین، اشتراک می‌گذارند. فردی که در حال انجام نقاشی است، روزهای مردم دیگر را درخشان‌تر می‌کند و به آنها کمک می‌کند با هر گونه مشکل سر راهشان به نحو بهتری مواجه شوند. همان‌طور که او کنترل بیشتری بر روی احساساتش دارد، تبدیل به همدرد خوبی برای افرادی که با آنها تعامل دارد، خواهد شد. از مزایای نقاشی می‌توان به این نکته هم اشاره کرد که این فعالیت باعث می‌شود فرد عمق مشاهده خود را افزایش داده و به جزئیات محیط اطرافش توجه بیشتری داشته باشد؛ زیرا فرد بیشتر در معرض نور، تاریکی، رنگ، سایه و بسیاری از ویژگی‌های خاص هنر نقاشی قرار می‌گیرد، لذا قادر خواهد شد توجه دقیق‌تری به جزئیات زیباتر اطراف خود بکند. چشمان او آموزش می‌بینند تا به دنبال طرح‌های پیچیده و اشکالی که در گذشته نادیده گرفته می‌شدند، بنابراین، هم‌زمان که مغز اجازة بهبود قدرت تمرکز شخص را می‌دهد، فرد می‌تواند حتی ریزترین جزئیاتی که می‌توان دید را مشاهده و آنها را تحسین کند.

در خاتمه باید گفت همه می‌توانند نقاشی کنند و این فعالیت قطعاً ارزش یک بار تلاش را دارد. با دانستن مشکلاتی که در زندگی وجود دارد، خوب است گاهی اوقات وقت بگذاریم و یک قلم و ما مداد برداشته و شروع به نقاشی یا کشیدن طرحی بکنیم.

برگرفته از سایت: artblanco.com

نوشته: Jeannina Blanco



بی‌تردید در جامعه‌ای که تمام زمان مفید شهروندانش به تأمین معیشت اختصاص پیدا می‌کند، نمی‌توان انتظار رشد و خلاقیت هنری مردم به طرزى شایسته را داشت چراکه هنر نیازمند فراغ بال و اوقات فراغت لازم برای بروز و رشد است.

بخواهیم از جامعه‌ای با نظام تعلیم و تربیتی پویا برخوردار باشیم می‌توانیم از هنر به عنوان یکی از مهارت‌ها و دانش‌های بشری که در تربیت انسان‌ها مؤثر است بهره ببریم و این حلقه مفقوده نظام جامعه‌پذیری را احیا کنیم