



انسان شناسی هنر برای درمان بیماری های روانی و جسمی

(هنر درمانی)

رایحه مظفریان^{۲۲۵}

چکیده:

از آنجا که روانکاوی سنتی مزایا و ویژگی های خاص خود را دارد اما روش هایی که در سال های اخیر بیشتر به آنها توجه می شود و البته ریشه در ادوار گذشته نیز دارد؛ به نوعی می توانند در بهبود جسمی و روانی بیماران موثر باشند. یکی از همین روش ها، تسکین بیماران به وسیله هنر می باشد. هنر درمانی نوعی تکنیک درمانی است که می کوشد موقعیت احساسی بیمارانی که از ناراحتی های روحی و روانی رنج می برند و یا مورد آزار و اذیت های احساسی قرار گرفته اند را بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: هنر، انسان، درمان

مقدمه:

هنر آفرینش انسان است. به توان، اثر و کاری که از تصور و آفرینش انسان شکل یافته است، امر هنری الزاما با زیبایی همراه نیست یا زیبایی شناسی یکتایی ندارد ولی همواره با خلاقیت انسان همراه است.

هر پدیده ای که عنصر اصلی سازنده آن تخیل و عاطفه باشد، بی شک نمی تواند معنایی منجمد و تک بعدی داشته باشد. از این روست که هر کس در برابر آثار هنری می ایستد، دریافت و استنباط خاصی دارد و ممکن است به شیوه ای خاص از هنر لذت ببرد.



همواره در طول تاریخ گرایش بشر به خلق هنر امری جدا نشده با وی بوده است، هر تمدن و هر فرهنگی که از آن

نشانی بر روی زمین باقی مانده است حداقل در یک رشته هنری شاخص بوده و اعجاب همگان را برانگیخته اند.

انسانها هنر را برای تسکین خود برگزیده‌اند، چه هنرمندان و چه مخاطبان اثر هنری در هنر مایه آرامش می‌جویند. این

امری نیست که تنها در روزگار حال جاری باشد بلکه اگر به تاریخچه هنر نگاهی بیاندازیم مشاهده می‌کنیم که درمان از

طریق هنر حتی اگر تعریفی خاص و تخصصی نداشته، آرامش را برای بشر به ارمغان می‌آورده است.

مجموعه هنرهای زیبا به ۷ دسته تقسیم می‌شوند:

۱. - موسیقی
۲. - هنرهای دستی مانند مجسمه سازی، شیشه گری، و ...
۳. - هنرهای ترسیمی شامل نقاشی، خطاطی، و ...
۴. - ادبیات شامل شعر و داستان، نمایشنامه، فیلمنامه و نثر
۵. - معماری
۶. - رقص و حرکات نمایشی
۷. - هنرهای نمایشی شامل سینما، تئاتر، و ...

وجوه مشترک آثار هنری عبارت‌اند از:

- تخیل به عنوان مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری اثر هنری است
- همه آثار هنری از عاطفه و احساس هنرمند سرچشمه می‌گیرند نه از تفکر منطقی و عقلانی او
- چندمعنایی بودن و منشورمانندی، وجه اشتراک سوم تمام آثار هنری است.



با تعریفی از هنر و وابستگی بشر به آن، در این مقاله برآنیم که نگاهی جمعی به مقوله هنر درمانی داشته باشیم و این بدان معناست که هنر درمانی را در هر ۷ شاخه هنری ذکر شده در فوق بررسی می کنیم و به این نکته می پردازیم که هنر های نقاشی، معماری، مجسمه سازی، ادبیات، موسیقی، تئاتر و سینما به عنوان یکی از نمایندگان هر یک از شاخه های هنری چگونه می توانند در درمان بیماری ها چه روانی و چه جسمی مؤثر باشند؟

در ابتدا بهتر است نگاهی اجمالی داشته باشیم به تعریف هنر درمانی، تاریخچه هنر درمانی، مزایای درمان به روش هنر، هدف هنر درمانی و اینکه یک هنر درمانگر چه کسی است؟:

هنر درمانی (Art Therapy) چیست؟ (۱)

هنر درمانی رشته ای است که در آن با خلق یا مشاهده یک اثر هنری از طریق دریافت و بیان احساسات شخص ، برای کمک به او استفاده می شود. تمرکز هنر درمانی بر فرایند خلق یک اثر هنری می باشد و فعالیت های مقدماتی به کار گرفته شده برای درمان ، به خلق اثر و نتیجه حاصل از آن ترجیح داده می شود. در این رشته، ممکن است یک قطعه هنری هیچگاه به پایان نرسد.

تاریخچه هنر درمانی چیست؟

با وجود اینکه مردم همیشه احساسات خود را از یک اثر هنری بیان کرده اند ، هنر درمانی به عنوان یک شغل و رشته درمانی، از سال ۱۹۳۰ بوجود آمد. از جمله حوزه هایی که در حال حاضر در بسیاری از اوقات از هنر درمانی به عنوان بخشی از درمان استفاده می شود ، روانشناسی (کاربرد هنر برای آشکار کردن احساسات نهفته) و درمان فیزیکی (کمک به اعتماد به نفس و توانبخشی) است .

روانشناسان کودک و پزشکان خانواده ، اغلب به علت اینکه کودکان برای بیان احساسات توسط کلمات شرایط سختی را تحمل می کنند ، از هنر درمانی استفاده می نمایند . این رشته همچنین یک جزء حیاتی از فعالیتهایی است که در بسیاری از شیرخوارگاهها و آسایشگاهها یا در موارد نیاز به پرستاری طولانی مدت ، مورد استفاده قرار می گیرد.

هنر درمانی چگونه تاثیر می کند ؟



هنر درمانی از طرق مختلف به درمان کمک می کند. نخست اینکه کیفیت زیبایی شناختی کارهای هنری می تواند نشاط، عزت نفس و آگاهی شخصی بیمار را بهبود بخشد. ثانياً، تحقیقات نشان داده است که وقتی افراد در فعالیتهایی که از آن لذت می برند عمیقاً درگیر می شوند، فاکتورهای فیزیولوژیک مانند ضربان قلب، فشار خون و تنفس آهسته می شود. به علاوه خلق هنر فرصتی است تا چشمها و دستها با هم تمرین کنند، بین آنها هماهنگی ایجاد شود و مسیرهای عصبی بین دست و مغز تحریک و تهییج گردد.

از آنجا که هنر درمانی زبانی به غیر از الفاظ دارد، معمولاً در مواقعی استفاده می شود که بیماران با مشکلات فیزیکی و احساسی مواجهند و بیان بیم و امیدها برایشان دشوار است یا نمی توانند براحتی در مورد عصبی بودن و احساسات پیچیده خود صحبت کنند. خلق اثر هنری به افراد کمک می کند تا طرز تفکر و احساسی را که معمولاً توسط ضمیر نیمه خود آگاه پنهان می شود، در دسترس قرار دهند.

هنر درمانگر چه کسی است؟

یک هنر درمانگر بر این باور است که عمل انجام شده در راه خلق یک اثر هنری، مجموعه ای از فعالیتهای داخلی را در جهت شرکت دادن ابعاد فیزیکی، احساسی و معنوی درمان راه اندازی می کند. برای افرادی که قادر به ایجاد یک کار هنری نیستند، رفتن به موزه و یا نگاه کردن به کتابهای هنری نیز می تواند مفید باشد. بدون شک، نگاه کردن به آثار هنری باعث نیروبخشی از نظر معنوی و افزایش آرامش می شود.

درمانگر هم به صورت مستقل و هم به صورت عضوی از تیم درمان که ممکن است شامل درمانگر مقدماتی، روانشناس، روانپزشک و مشاور توانبخشی باشد، عمل می کند.

اهداف هنر درمانی:

بررسی و تحقیق در رشته های گوناگون هنر درمانی با هدف توسعه مهارتهای زندگی و ارتقاء کیفیت آن

توسعه روشهای هنر درمانی برای تشخیص، ارزیابی و درمان مشکلات رفتاری کودکان و خانواده



بکارگیری هنر در تقویت الگوهای ارتباط عاطفی در روابط زناشویی زوج‌ها و بهداشت روانی خانواده

تقویت سازگاری رفتاری در کودکان دچار اختلالات رفتاری و کودکان با نیازهای ویژه

تقویت زبان تصویری و شنیداری و بیان خلاق و سیال ذهنی در رویارویی با مشکلات

شناخت و توسعه قابلیت‌های هنرها در تقویت سلامت عمومی جامعه و خانواده

در این راستا پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی در جهت بکارگیری این تکنیک نوین مرکزی را در تیرماه ۱۳۸۳ با همکاری متخصصان در امور مختلف هنردرمانی از جمله نمایش، نقاشی، موسیقی، قصه و ادبیات دایر نموده است.

کاربرد های هنردرمانی:

عبارتند از ارزیابی روانشناختی، آموزش اعضا رشته های دیگر روان درمانگری، روان درمانی انفرادی متمرکز، ارزیابی پویایی های خانوادگی، روان درمانی با گروه های خانوادگی، درمان گروهی، درمان کمکی بیمارانی که در گروه های غیر رسمی قرار دارند و تشکیل هنر درمانی گروهی رسمی که در آن محصولات هنری بعنوان نقطه آغازی بر بحث های گروهی استفاده میشود.

نقاشی درمانی: Painting Therapy





روان درمانی بوسیله نقاشی توسط اشترن (stern) پیشنهاد و بکارگرفته شد. او بود که در اواخر جنگ جهانی دوم در

پاریس نخستین کارگاه نقاشی برای کودکان را که هنوز هم بکار خود ادامه می دهد پایه گذاری کرد.

اشترن می گوید: نقاشی به عنوان وسیله‌ای برای روان درمانی بیشتر برای کودکان کم سازگار، ناآبیت و عقب مانده

آموزش مناسب است و نتیجه‌ای که از اینکار حاصل می شود اعجاب انگیز است زیرا نقاشی به کودک امکان می دهد که قدرت و قابلیت خلاقیت خود را بشناسد و در نتیجه حل مشکلات آموزشی برایش سهل تر جلوه کند و چون حالت تعادلی برای مشکلات اجتماعی و خانوادگی پیدا کرده از کمبودهایی که نسبت به خواهران و برادرانش دارد کمتر رنج می برد. (۲)

نقاشی زبانی است که برای کودکان کمتر از ده سال موثرتر از صحبت کردن است. زیرا ساختار زبان گفتاری چنان

پیچیده است که کودک خردسال نمی تواند به چالاکي از آن استفاده کند، او خصوصاً هنگامی که می خواهد با یک بزرگسال

صحبت کند می کوشد بطریقی صحیح و قابل فهم مطالب را بیان کند ولی از آنجا که خیلی کم با اطلاعات زبان گفتاری

آشناست؛ مجبور است ساکت بماند و چیزی نگوید، در حالیکه خیلی حرف ها برای گفتن دارد. اما زبان رسم و نقاشی برای کودک مناسب تر و از نظر او دارای محتوای بیانی آگاهانه و ناخودآگاهانه بیشتری است و این دیگر وابسته به بزرگسالان است که بتوانند از آن به نحوی هوشمندانه استفاده کنند.

هنر درمانگرانی که این روش درمان از طریق نقاشی را پذیرفته اند آزادی کامل را برای بیان هر احساسی می دهند، اما

خودشان هم برای آماده کردن وسایل و یا کمک فکری به افراد در کارگاه حاضر می شوند و هرگز حالت شخصی را ندارند

که برای نظارتی کسل کننده در کنارشان می مانند بلکه بر عکس با توضیح راجع به قلم مو، طریقه بکارگیری آن، یا صحبت

راجع به مسائل مختلف و یا رفتاری که باعث آرامش خاطر و یا حرکت و جنبش افراد شود، محیطی را پدید می آورند که

فرد بتواند براحتی تنها و یا درکنار دیگران اظهار نظر کند. این روش بدون آنکه معانی نقاشیها را برایشان روشن کند باعث به

حرکت در آمدن روند آزاد سازی فکری می شود و در جریان تکمیل خلاقیت در حالتی نامنظم فرد، نوعی بهبودی حاصل

می گردد.



نه تنها میتوان از نقاشی به عنوان مسکنی برای روان استفاده کرد بلکه نقاشی تسکینی برای جسم بیمار نیز هست. گیزلا وارگا سینایی کارگاه نقاشی ای در گروه خیریه بهنام دهش پور که یکی از نقاهتگاه های بیماران سرطانی است و زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار دارد، راه اندازی کرده است. سینایی احساس خود را نسبت به برگزاری چنین کارگاهی بیان می کند: "مسئله این است که به عنوان یک مدرس نقاشی و کسی که چهل سال است در این عرصه فعالیت می کنم می خواستم به بیماران قوت قلب دهم. من بیست سال است نقاشی تدریس می کنم و پنج سال هم مدیر آموزشگاه نقاشی بودم. وقتی تدریس را در برهه ای از زمان رها کردم، دریافتم که باید در تدریس نقاشی به چالش های نوتری دست بزنم. به هر تقدیر، همکاری با نقاهتگاه را آغاز کردم و با آدم هایی مواجه شدم که به دلیل بیماری از شرایط روحی خوبی برخوردار نبودند. پس آنها را با صحبت و گفتگو به نقاشی سوق دادم. خیلی هایشان از اول قبول نمی کردند نقاشی کنند. می گفتند شیمی درمانی روی سوی چشم شان اثر گذاشته و دیدشان کم شده است. اما بالاخره یک علاقمندی بین آنها به وجود آوردم و موفق هم شدم"

نقاشی درمانی تنها مختص کودکان، بیماران روانی یا افراد مبتلا به سرطان نیست، بلکه تمام کسانی که خود را نیازمند به کسب آرامش می بینند قادرند با کشیدن حتی خطوطی نا مفهوم انگیزه ی شاد زیستن را در خود تقویت کنند؛ نتیجه درمان از طریق هنر درمانی یا بهتر است بگوییم آرامش یابی از طریق هنر بی شک قطعی تر از داروهای تجویز شده است؛ که تنها نیازمند آموزش و آگاهی رسانی می باشد.



معماری درمانی: Architecture Therapy

حتماً در ابتدا از خود می پرسید آیا معماری هم این توانایی را دارد که تأثیری درمانی بر روی افراد بگذارد؟ در پاسخ به این نکات اشاره می کنیم که معماری با در دست داشتن عناصری چون نور، آب، رنگ، بافت و حجم، روان درمانگر مناسب تری نسبت به روان درمانگر های شیمیایی است؛ و معماری منظر نیز با در دست داشتن همین عناصر که در ارتباطی نزدیک با مسایل زیبایی شناسانه و هویتی هستند، به بخشی از چالشهای روانی و نیازهای اجتماعی پاسخ می دهد.

روان درمان آب در هنر معماری (۳)

آب در هنر ایرانی، منزلتی والا داشته و بعنوان مظهر حیات، صفا، مسرت و روانی یاد شده و در آیین و مراسم سوگ و شادی دارای اهمیت بسزایی است. هنرهای برگرفته از فرهنگ آب در تاریخ همچون معماری ایرانی، در دو جایگاه عینی و معنوی قابل بررسی هستند و هر یک اثرات روان درمانی خاص خود را دارند. هر حوزه، برگرفته از اعتقاداتی است که در گذر تاریخ به غنای آن افزوده شده است.

هنرهای برگرفته از آب، جدا از اندیشه ها و اعتقادات ایرانیان نبوده است. این هنرها جایگاه خاصی در ارتباط با روان انسانی داشته و نقش ویرای فرم نمادین خود ایفا می کرده اند، تکامل تجلی این هنرها، معماری ایرانی است. نگرش های روانشناسانه آب در هنر معماری هرگاه با عقاید نامانوس همسو شده است، تأثیرات روان درمانی خویش را از دست داده و هویتش، نقش ظاهری و سطحی به خود گرفته است.

نقش های روان درمان آب در هنر معماری ایرانی (۳)

۱. ایمان و اعتقاد؛ آب از عناصری است که در نزد ایرانیان نشانه پاکدامنی و باروری و برتری است تا آنجا که یکی از جشنهای ششگانه آمیخته با هنرهای قومی در ایران قدیم به این عنصر منسوب می شود.



۲. صدا؛ در محور آرامش دهی، صدای آب، اگر به میزان معینی برسد درست در لبه ی شکست سکوت قرار می گیرد

که این همان "صدای روشن" نامیده می شود؛ این صدا از فواره های حوض شنیده و آرامش برقرار می کند، آرامشی که نمایانگر تسلط انسان بر طبیعت است و در واقع موسیقی روح و روان محسوب می شود.

۳. ارتباط و تماس؛ تماس آب با پوست صمیمی ترین تجربه شخصی و نشانه ورود به آرامش است. غوطه ور شدن در

آب هم نوعی رهایی است؛ به نوعی قطع ارتباط با دنیایی است که در بالای سطح آب قرار دارد.

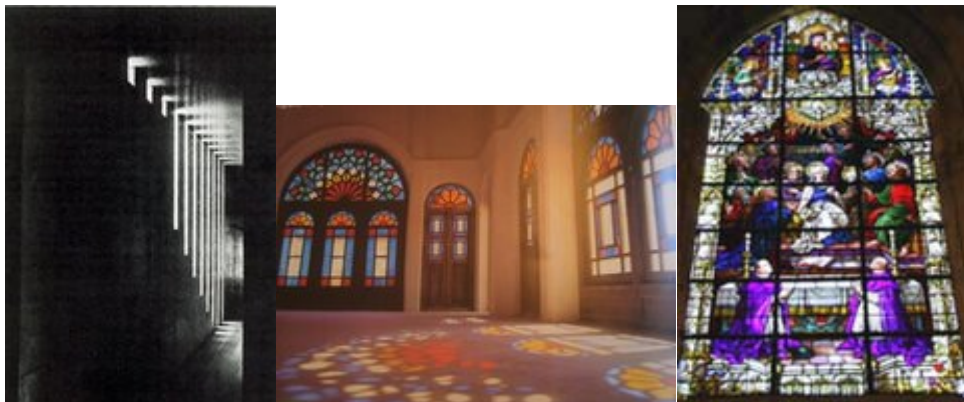
باغ موزه آب

باغ موزه آب، از نمونه های معاصر معماری منظر ایران است که در سال های اخیر در قلعهک ساخته شده است. مطلب

مهمی که در این پارک به آن پرداختند، تاثیر آب در زندگی انسان است. جلوه های آب در این باغ به شکل های آبنا های

مختلف که برگرفته از معماری سایر ملل است نشان داده شده است.

روان درمان نور در هنر معماری:



در اغلب ادیان نور نماد عقل الهی و منشأ تمامی پاکی ها و نیکی ها و خارج شدن انسان از تاریکی و جهل است؛ به

همین جهت در اغلب بناهای مذهبی نوره عنوان عنصر بارز از سایر عناصر و مفاهیم ساختمان به کار می رود. امروزه از نور



طبیعی بیشتر به منظور روشن ساختن فضاهاى داخلی استفاده می کنند تا تغییر ماهیت فضا یا القای حسى خاص و مورد نظر ولى نباید این موضوع را فراموش کنیم که نور در دگرگونی ماهیت فضا یی و کالبدی تأثیر بسیار دارد.

هنرمندان و صوفیان ادعا کرده‌اند که از روزگاران کهن شاهد نور درمانی (استفاده از مغناطیس مرئی برای درمان بیماری‌ها) بوده‌اند. در این میان می‌توان به موارد و مصادیقی نظیر تنوع کارها و آثار هنری نظیر هنر مجسمه سازی، هنر باستان، نقاشی‌های بومی روی صخره و سنگ در استرالیا و مراکز توتم سرخپوستان آمریکا اشاره کرد که افرادی را نشان می‌دهد که از سوی مناطق نوری یا لنزهای ناشی از بدن احاطه شده‌اند. (۴)

اساس روش نوردرمانی :

درمانگران روش نوردرمانی می‌گویند هر چند به این روش درمانی وقوف کامل ندارند، اما نور واکنش‌های اولیه ما را در قبال مردم و موقعیت‌ها تعیین می‌کند و معیار ارزیابی قضاوت سریع‌تر و حساس‌تر از بسیاری از استعدادها و توانایی‌های عقلانی است. آنها اظهار می‌دارند ناآرامی‌ای که ما گاهی در برخی از گردهم‌آیی‌های انسانی احساس می‌کنیم ممکن است از نوعی نور ناشی شود که از هماهنگی و همگامی با درون خود ما انسان‌ها سر بر می‌آورد و احساس نوعی آرامش در شرایط خاص احتمالاً به این معنا است که شما از سوی نورهای همگون و هماهنگ احاطه شده‌اید. گفته می‌شود نور گیاهان، حیوانات و مواد معدنی به عنوان بخشی از نظام واحد هستی همواره با همدیگر در ارتباط و تعامل هستند. همچنین نور مرئی شبیه حالت بیضی است که از چند اینچ تا چندین پا دور بدن فرد احاطه دارد و گاهی در ناحیه سر احاطه بیشتری دارد. این نور از هفت اشعه رنگی مختلف ترکیب می‌یابد که هر کدام از آنها با عنصر خاصی از بدن همانند کار و نقش پیچیده‌تر آنها ارتباط دارند.

لأنور قرمز: نور این رنگ به عنوان رنگ زندگی و قدرت فیزیکی، نشانگر قدرت، انرژی و حساسیت انسان است که به معنای انسجام هماهنگی فرد به صورت یک کل محسوب می‌شود. از نظر درمانی، نور قرمز با پایانه‌های عصبی فعالیت‌های شدید بدنی و غدد تناسلی قرین و توأم است.



لارنگ نارنجی: این رنگ موید انرژی و سلامتی است.

لارنگ زرد: هوش و خوش بینی فرد یا در برخی از موارد، اضطراب یا نگرانی وی در قالب این رنگ تجلی پیدا می کند.

لارنگ سبز: به عنوان رنگ طبیعت، پویایی و شکوفایی است.

لارنگ آبی: ایده آل گرای، انسجام و با هیجان است

لنور نیلی: این نور شاخص گرایش به اقدام و فعالیت براساس درک شهودی و کاوش برای پی بردن به حقیقت روحی

تلقی می شود .

لنور بنفش: این نور به عنوان رنگ شکوفایی و نشاط روح، بینش درونی و عشق تلقی می شود .

لنور سفید: کمال، ایده آل بودن و حقیقت با این رنگ تظاهر و تجلی می یابند .(۵)

از پرداختن به این عناصر نیز اگر بگذریم و به طراحی فضا های معماری که نگاهی بیاندازیم، مشاهده می کنیم که هرگاه افراد در یک محیط با فضا و طراحی مناسب قرار می گیرند ناخودآگاه آرامش را از آن مکان کسب می کنند. وقتی یک معمار تمام عناصر ذکر شده را به درستی کنار هم قرار دهد می تواند هرگونه احساسی را به مخاطبش القا کند. ممکن است معماری هنری نباشد که افراد بتوانند به گونه ای خاص همچون نقاشی یا ادبیات و ... به آن بپردازند اما در این ارتباط غیر مستقیم بین فرد و فضا، معماری و معمار نقش عمده ای را ایفا می کنند. قدرت معماری آن قدر گسترده است که حتی می توان با طراحی مناسب اسایشگاه هابرای قشر های مختلف بیمار چه روانی و چه جسمانی در بهبود سریع آنها کوشید و آسایش را به افراد هدیه کرد.

مجسمه درمانی: Sculpture Therapy

بر کوزه گری پریر کردم گذری

از خاک همی نمود هر دم هنری



من دیدم اگر ندید هر بی بصری

خاک پدرم در کف هر کوزه گری

تفاوت عمده مجسمه سازی با دیگر هنرها در این است که بعدی دیگر، بعد سومی، را به هنرمندان معرفی می کند؛ و شخص قادر است با حس لامسه با هر سه بعد و جسمی که می سازد رابطه برقرار کند. انسان این توانایی را کسب می کند که هم چون خداوند قادر شی ای استثنائی را بسازد که ساخته دستان خودش می باشد.

مجسمه درمانی مقوله ای است که کمتر به آن پرداخته شده است و نسبت به سایر هنرها تقریباً نا دیده گرفته می شود؛ شاید فقط در برخی مواردی چون رس درمانی به آن توجه شود.

با نگاهی به آموزش در مهد کودک ها و یا پیش دبستانی ها زمانی تحت عنوان "زنگ خمیر بازی" در نظر می گیرند؛ اما چه حیف که این گونه آموزش ها تا همین مقطع راکد می ماند و دیگر دنبال نمی شود.

در دنباله بحث پیرامون مجسمه به یک تجربه شخصی اشاره می کنم:

اینجانب چند سالی نزد استاد هدایت الله یوسفی مجسمه سازی را فرا گرفتم. با موادی چون گل و گچ به ساخت مجسمه مشغول بودم. از زمانی که شروع به فرا گرفتن این هنر کردم آموختم که برای انجام هر کاری باید صبور باشم، اهدافم را در ذهن پرداخت کنم و زندگی را از ابعاد گوناگون بنگرم.

استاد هدایت الله یوسفی در کارنامه درخشان تدریسشان، مجسمه و حجم را به نابینایان و معلولین ذهنی نیز آموخته اند، و همیشه تحولات روحی و نشاط حاصل از گل، که به شاگردان ایشان منتقل می شود را یادآوری می کنند.

۸ سال قبل در مورد، میشل، سفالگر ۵۳ ساله تشخیص داده شد که ایشان دچار نوعی سرطان مربوط به غدد لنفاوی می باشد که به مناطق دیگر بدنش نیز سرایت کرده است. هنگامی که تعداد زیادی از مردم - هنرمندان و غیر هنرمندان - اجازه



می دهند زندگی شان به واسطه حملات بیماری از بین برود، میشل از سرطان به عنوان وسیله ای استفاده کرد تا دین خود را نسبت به هنر خویش ادا کند .

او می گفت: "وقتی شما سرطان دارید، اگر می خواهید که در طول آن زندگی کنید، می بایست چیزهایی داشته باشید که به شما کمک کند تا ذهن تان را دور کنید، کاری برای انجام دادن". در روزهایی که به سختی می توانست راه برود تنهایی در طبقه پایین زیر زمین کارگاه، بر روی وسائل ملافه انداخته و بر روی زمین اطاق نشیمن خود کار می کرد. حتی هنگامی که سرطان باعث شد که به سختی بتواند از بستر بیرون بیاید، خود را مجبور می کرد که حتی شده برای مدت ۲۰ دقیقه کار کند.

نتایج نهایی به ایجاد حیرت در میشل ادامه می دهد. او اخیراً گفته است که: "تا امروز من هنوز از این موضوع حیرت زده می شوم که این هنر از کجا نشأت می گیرد. من روش هایی برای ساخت نقش ها و ضخامت های متفاوت پیدا می کنم".

میشل با شوهرش در حومه شهر آتلانتا زندگی می کند و برای مدت ۸ سال است که بطور تمام وقت به سفالگری می پردازد. او می گوید کارهای اکنون او الهام گرفته از خودش می باشد. به جای تحلیل رفتن بعد از روزهایی که در آنها ۱۶ ساعت کار می کند تنها تمایل دارد که بیشتر کار کند. او اقرار کرد که "در مورد بعضی از کارهایم ناراحت کننده است که می بینم فروخته می شوند چون مقدار زیادی از وجود خودم را در آن قرار داده ام. اما وقتی می بینید که کسی آثار هنری ای را که ایجاد کرده اید به اندازه خودتان، دوست دارد، باعث می شود که قلبتان از خوشی شروع به جست و خیز کند."

پس مشاهده می کنیم که نیروی عظیم مجسمه تاثیری شگرف بر روی افرادی با اختلالات جسمی و روحی دارد، و چه حیف است که این هنر ارزشمند برای ایجاد نشاط و احساسات مطلوب برای سایرین استفاده نمی شود.

بر خلاف تصور همگان که می پندارند مجسمه سازی نیاز به قدرت بدنی دارد اما می توان با موادی قابل انعطاف تر چون گل آرامش را از خاک پدری هدیه گرفت.



ادبیات درمانی: Literature Therapy

نسل دردمند امروز به دنبال نوش داروی آرامش است می خواهد زخم های خود را التیام بخشد. به این در و آن در می زند، گاه سراغ کتاب های روان درمانی، کلاس های گوناگون و یا سراغ فال گیرها، رمال ها، غیب گو ها و... می گیرد، اما بی نتیجه و دست خالی بر می گردد.

ادبیات یعنی درمان درد های درون ، دردهای برون.

شاعران و نویسندگان بزرگ ما، کلام وحی و تعالیم آسمانی را با ذوقی سرشار آمیخته اند و به ما هدیه داده اند. با خواندن مثنوی، اوج می گیریم، با گلستان و بوستان ، زندگی خود را زیبا می کنیم و با کلام حافظ به یک شادی وصف ناپذیر می رسیم، و مناجات نامه ها، لحظه های سر خوشی ارتباط با خالق هستی را به ما می بخشند و...

شما می توانید در داروخانه ی ادبیات، بهترین داروهای روان درمانی ، تعالی بخشی ، انرژی افزایی و زیبا سازی را تهیه کنید و با خبرگان و متخصصان گفت و گو کنید. اگر اراده کنید و بخواهید، از هر رنجی نجات می یابید.

شعر درمانی Poetry Therapy

شعر درمانی یک رویه درمانی است که در آن شعر به قصد رشد شخصی و سلامتی هیجانی مورد استفاده قرار میگیرد. بطور آرمانی شعر درمانی بعنوان نوعی گروه درمانی فرعی در الحاق با جلسات درمانی بکار میرود. هنگامی که یک شخص به شناخت درد یا لذت از یک شعر نائل میشود هیجانش که قبلا سرکوب شده است رها میگردد. شاعر خواه زنده باشد خواه خیلی پیش مرده باشد، معالج گر، یک روح آسیب دیده است.

شعر این بیان مبدل، شنوده و خواننده را بسوی یک بیان راحت بخش میکشاند که ممکن است برای جامعه غیر قابل پذیرش یا غیر معقول باشد. شعر درمانی علاقه مند را قادر میکند که ارتباط محرمانه ای - که به صورت های دیگر نمیتواند بیان کند- را اظهار کند .



اشکال مختلف شعر درمانی، تقریباً در انواع گونه های هیجانی تمام گروه های سنی بکار میرود. اثر بخشی روش یاد شده برای روان نژندها، روان پزیش ها، عقب ماندگان، معتادان به دارو و الکل و کسانی که خودکشی کرده اند ثابت شده است.

قصه درمانی: Story Therapy

افسردگی های کودکی و نوجوانی احتمال بیماری های روانی دیگر مانند رفتارهای ناسازگارانه، ناراحتی های شدید و حتی مرگ و میر کودکان را کاهش می دهد. به ویژه از این نظر که افسردگی کودکان ارتباط بیشتری با سایر اختلال های روانی دارد.

حدود ۲ درصد کودکان پیش از سن بلوغ و ۵ تا ۸ درصد نوجوانان دچار نوعی از افسردگی می باشند. این در حالی است که درمان افسردگی یکی از چالش انگیزترین موضوعات بالینی و بهداشت روانی عمومی است. استفاده از بهترین گزینه های درمانی ضروری است. در سالهای اخیر قصه درمانی به عنوان یکی از فنون روان درمانی، روان پوشی به ویژه در قالب بازی درمانی جایگاه خاصی پیدا کرده است.

پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی قصه درمانی برای درمان افسرده خویی و اختلال های روانی در کودکان انجام شده است. در این پژوهش که به صورت نیمه آزمایشی انجام شد تأثیر قصه درمانی به عنوان متغیر آزمایشی و افسرده خویی کودکان و اختلال های روانی به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفت.

بیماران با استفاده از پرسشنامه علائم مرضی کودکان انتخاب شدند و ۵ نفر از کودکان افسرده به مدت ۲۴ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت برنامه قصه درمانی قرار گرفتند.

نتایج این بررسی حاکی از این است که میزان افسرده خویی کودکان بعد از درمان به طور معنی داری کاهش داشته است. همچنین قصه درمانی میزان اختلال های روانی از جمله اضطراب فراگیر، لجبازی و نافرمانی، اضطراب صدایی و هراس اجتماعی را به صورت چشمگیری کاهش داده است.



پژوهشگران به اثربخشی قصه درمانی برای گروه های مختلف بیماران دارای اختلال های روانی و افزایش خودآگاهی از جمله کاهش اضطراب، افزایش احساس شایستگی کودکان، درمان اختلال سلوک و کمک به هویت یابی نوجوانان اشاره کرده اند. طبق نتیجه این بررسی قصه درمانی روش درمانی مؤثر بر درمان افسردگی و اختلال های روانی می باشد. (۶)

موسیقی درمانی: Music Therapy (۷)

موسیقی درمانی را روشی تعریف کرده اند که در جهت برخی اهداف درمانی که می تواند مواردی از جمله تقویت و ساماندهی سلامت روحی و جسمی افراد را به دنبال داشته باشند بکار می رود. به عبارت دیگر از موسیقی درمانی برای بازیافت، نگهداری و تقویت سلامت جسمی و روحی و عاطفی توسط فرد متخصص بکار برده می شود.

تاریخچه پیدایش موسیقی درمانی

گفته می شود موسیقی و ریاضی امری ذاتی است و انسان برای پرداخت به آنها لازم است از ترکیب ژنی خاصی بهره مند باشد.

در یونان قدیم ارتباط نزدیکی بین موسیقی و شفا وجود داشت. این همبستگی در "آپولو"، یکی از خدایان یونانی کاملاً مشهود است زیرا او خدای موسیقی و درعین حال خدای طب بود. یونانیان معتقد بودند که امراض نتیجه عدم هارمونی یا هماهنگی در وجود فرد است و موسیقی با قدرت روحی و اخلاقی خود می تواند با برگرداندن هماهنگی و نظم به بدن، سلامتی را برای بیمار به ارمغان آورد. تاریخچه استفاده از موسیقی به عنوان روشی برای درمان به زمان ارسطو و افلاطون باز می گردد. از آن زمان به بعد رگه هایی از استفاده از اصوات و آهنگها برای درمان بیماریهای مختلف بکار رفته است. اما در قرن بیستم فکر رسمی استفاده از موسیقی برای درمان مصدومین جنگ جهانی اول آغاز شد و هر چند استفاده از این روش درمانی با مشکلاتی همراه بود اما با قدمهایی که برداشته شد، بتدریج این شاخه درمانی تکامل یافت و انجمنهای متعددی تشکیل گردید. بطوری که در سال ۱۹۴۴ اولین برنامه آموزش موسیقی درمانی در جهان در دانشگاه میشیگان آغاز شد.



در سال ۱۹۵۰ انجمن موسیقی درمانی آغاز به کار کرد. در سال ۱۹۷۱ انجمن موسیقی درمانی آمریکا یا AAMT آغاز به کار کرد. در سال ۱۹۸۵ فدراسیون جهانی موسیقی درمانی در سطح بین المللی به ثبت رسید. انجمن موسیقی درمانی ایرانی با اهداف بالا بردن سطح آگاهی افراد از فرآیند موسیقی درمانی و فواید آن و بالا بردن امکانات تخصصی برای استفاده از این شیوه درمانی فعالیت خود را آغاز کرده است .

روشهای موسیقی درمانی

در موسیقی درمانی دو روش اساسی وجود دارد: روش فعال و روش غیر فعال ، روش غیر فعال شامل شنیدن موسیقی است که بیماری با گوش دادن و شنیدن موسیقی که در حال نواخته شدن است، مورد درمان قرار می گیرد. در این روش بیشترین تأثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تأثیر واکنشهای عاطفی و ذهنی است. در حالی که در روش موسیقی درمانی فعال که نواختن ، خواندن و حرکات موزون اساس کار است. واکنشهای مختلف عاطفی ، ذهنی ، جسمی و حرکتی تحریک و برانگیخته می شوند. برنامه ها و روشهای موسیقی درمانی متنوع و متناسب با نیاز افراد تنظیم و تدارک دیده می شود. محورهای اصلی برنامه های موسیقی درمانی شامل شنیدن موسیقی متناسب و آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه های منظم و یا انفرادی خواندن آوازاها ، ترانه های فردی و یا گروهی می باشد .

موسیقی درمانگر کیست؟

انجام و ارائه روش درمانی توسط هر فردی جایز نیست. موسیقی درمانگرها افرادی متخصص هستند که در زمینه های مختلف موسیقی و شاخه های درمانی ، آموزش دیده اند. و آنهایی صلاحیت دارند که با اساس بیماریها ، درمانهای مختلف آنها ، روانشناسی موسیقی و ... آشنا هستند و شایستگی فردی و تخصصی لازم را در این زمینه دارا هستند .



در موسیقی درمانی از چه نوع موسیقی استفاده می‌شود؟

موسیقی انواع مختلف دارد، برخی آرام و برخی تند هستند. در هر حال تأثیر موسیقی‌های مختلف بر ذهن و سلامت انسان متفاوت است. برخی از انواع موسیقی نه تنها نقش بهبود دهنده ندارند، بلکه معمولاً برای کارکردهای مختلف مغز و روح انسان نیز مضر به شمار می‌روند و در صورت تداوم به گوش دادن یا نواختن آنها مشکلاتی را برای فرد بوجود خواهد آورد. در فرآیند درمان با موسیقی از بخش‌هایی استفاده می‌شود که القاء آرامش و نشاط ذهنی را به همراه دارند و باعث تجدید قوا و بهبود کارکردهای مغز می‌شوند. این دسته از موسیقی‌ها با ایجاد تأثیرات مختلف از جمله تقویت اراده و روحیه بیماران فرآیند درمان را سرعت می‌بخشند.

چه نوع بیماریهایی با موسیقی درمانی درمان می‌شوند.

طیف وسیعی از بیماریها در طی فرآیند درمان بهبود پیدا کرده‌اند. این بیماریها طبقات مختلف با علل مختلف را در بر می‌گیرند. بطور کلی عمدتاً بیماریهایی که به نحوی با مسائل روانی فرد در ارتباط هستند یا حالات روانی می‌تواند نقش مؤثری در بهبود آنها داشته باشند، در پاسخ مثبت به موسیقی درمانی شناخته شده هستند. همچنین بیماریهای جسمی که منشأ روانی دارند با این روش بهبود پیدا می‌کنند.

علم موسیقی درمانی در ایران

موسیقی درمانی در ایران هر چند حدود بیست سال سابقه دارد، اما به مفهوم علمی آن، در کشور نو پا به شمار می‌رود. در موسیقی درمانی می‌توان از قابلیت‌های گوناگون موسیقی اصیل و پاپ ایرانی، ترانه‌های زیبا و سازهای مختلف استفاده کرد و قطعات و آثار زیبایی برای تقویت بهداشت روانی و سرزندگی روحیه اجتماعی تصنیف و تنظیم کرد. بدون شک موسیقی ایرانی سرشار از گفته‌ها و مطالبی است که می‌تواند آرام بخش و مرهمی بر دل‌های عموم باشد اما تنظیم چنین آثاری نیازمند درک شرایط شنوایی مردم و کاربردهای مناسب موسیقی درمانی است. به همین صورت سازهای ایرانی



قابلیت تنوع و گستردگی در زمینه موسیقی درمانی را دارند. دکتر "علی زاده محمدی" رئیس انجمن موسیقی درمانی ایران می‌گوید سازهایی که در موسیقی درمانی به کار می‌آیند از نظر شکل، اندازه، صدادهی و جنس متنوع است این سازها معمولا از لحاظ شنیدن و حرکت دادن، خوش صدا و خوش دست بوده و افراد به راحتی می‌توانند آن را به کار گیرند و بنوازند. وی می‌گوید در موسیقی درمانی از انواع سازهای کلاسیک، ملی و محلی و حتی سازها و ابزارهای صوتی دست ساز بر حسب نیاز استفاده می‌شود. هدف اصلی درمان بیماری است و قصد آموزش موسیقی و یا نوازندگی وجود ندارد. هر چه ساز ساده، زیبا و جذاب تر باشد درمانجو ارتباط بهتری با آن برقرار می‌کند و درمان موثرتر واقع می‌شود. در ساخت سازهای درمانی همواره باید به سادگی، ارتباط و تماس بدنی راحت با آن، صدادهی و تا حد امکان صدای استاندارد دقت شود.

موسیقی درمانی در ایران تقریبا دو دهه را پشت سر می‌گذارد اما این علم در جهان از اواسط قرن بیستم به دنبال جنگ‌های اول و دوم جهانی و بروز اختلالات روانی در افراد مورد توجه قرار گرفت. روشهای موسیقی درمانی به علت ایجاد ارتباط، تخلیه احساسها، افزایش بصیرت و خودآگاهی نسبت به خود و محیط تاثیر بسیار بارزی دارد. امروزه موسیقی از حالت سنتی به رویکردهای علمی تر و کلاسیک تغییر جهت داده است و از آن در تعلیم و تربیت، توانبخشی، رشد، بهداشت، استراحت، تمرین‌های روحی و تمرکز استفاده می‌شود. اگر بپذیریم که موسیقی درمانی رشته‌ای علمی و دانشگاهی است، این کار باید با تجربه‌های دانشگاهی و کاربردهای علمی و عملی در مراکز و بیمارستانها همراه باشد و از فعالیت‌هایی که صرفا جنبه توصیفی، ذهنی و غیر واقعی دارد تفکیک شود. (۸)

تئاتر درمانی: Theater Therapy

درمان ، بهبود نیست ؛

مراقبت است .

تئاتر ، افسانه نیست ،

حقیقت است.



تئاتر - درمانی مراقبتی به وسیله حقیقت تئاتر است.

هر کس چیزی برای درمان شدن دارد؛

هر کس حقیقتی برای بیان دارد.

" کریستینا روسچیکا "

تاریخ هنر نمایش می تواند مصادف با تاریخ زندگی انسان در کره زمین باشد. هنر نمایش یا تئاتر همواره در زندگی بشر نقش بلامنازعی را ترسیم کرده است. ادبیات انسانی همواره، همراه با نمایش و بازی بوده است. انتقال افکار، ایده ها توصیف شخصیتها، مشکلات آنها و دغدغه های انسانی، تغییرات تفکر و شکستن قالبها و چارچوبها از توانائی های خارق العاده و اعجاب انگیز هنر نمایش می باشد، نمایش می تواند بسترهای فوق تصویری برای مشاهده کنندگان ایجاد و راهی برای برون ریزی عواطف آماده کند، می تواند راههای جدید را با بصیرتها و بینش های تازه میسر سازد

از حدود چهار هزار سال پیش از میلاد مصریان باستان برای بیان و نشان دادن آداب و سنن مذهبی و آیینی خود ارتباط انسان با خدایان نمایش هایی برگزار می کردند که از این میان می توان به آیین «اوزیس و اوزیروس» دو رب النوع مصری اشاره کرد که به نام آیین «مصائب آبدوس» معروف است.

این آیین درباره مرگ و رستاخیز است اما بعدها یونانیان باستان تئاتری را پایه گذاری کردند که در آن افسانه ها و اساطیر و داستان های کهن در آن اجرا می شد در همین زمان بود که درام نویسان بزرگی چون آشیل، سوفوکل و اورپید به عنوان مثلث تراژدی نویسان یونان باستان به ظهور رسیدند.

امروزه تئاتر درمانی به عنوان شیوه ای موثر و روشی جدید در توانبخشی و درمان افراد دچار عارضه های روحی و روانی هستند مورد توجه کارشناسان و فعالان حوزه علوم توانبخشی و هنرهای نمایشی (تئاتر) قرار گرفته است. به طوری که در حال حاضر این شیوه درمانی در بسیاری از کشورها بخصوص کشورهای اروپایی و آمریکایی و کشورهای اسکاندیناوی به

عنوان روشی موثر در درمان افراد نیازمند مورد توجه است.(۹)



این شیوه درمانی برای نخستین بار بر روی مصدومان جنگی «جانبازان گروه اعصاب و روان» (اسکیزوفرنیک مزمن) در مرکز روان پزشکی سعادت‌آباد تهران مورد استفاده قرار گرفت. که این مرکز ظرف مدت زمانی کوتاه در قالب یک فعالیت درمانی تغییراتی در افراد تحت پوشش این شیوه ایجاد کرد و در این زمینه نتایج قابل توجهی به دست آورد.

تأثیر درمانی یکی از روش‌های هنر درمانی است که امروزه در مسیر توانبخشی و درمان بیماران روحی و روانی به درستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این روش درمانی در یکصد سال گذشته به عنوان نقطه تلاقی هنر نمایش و روان‌شناسی در ارتباط با پالایش روح و روان انسان و رسیدن به تعادل روانی مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است.

در تأثیر درمانی می‌توان به کمک روش‌ها و تکنیک‌های درمانی خاص بر اختلالات روانی غلبه کرد و در راه افزایش قوه یادگیری، ثبات و سلامت شخصیت، کسب مهارت‌های فردی و ارتقای حس خود ادراکی، افزایش توانایی‌های فیزیکی و تقویت مهارت‌های حرکتی و تعادل روحی و روانی افراد گام برداشت.

این شیوه درمانی برای نخستین بار در سال ۱۹۳۹ توسط روان‌پزشک و نظریه‌پرداز بزرگ رومانیایی «جاکوب لویی مورنو» مطرح شد.

در این روش درمانی به کمک شیوه‌های مختلف نمایشی و تکنیک‌های خاص روان‌شناسی در اجرای نمایش، به بیمار فرصت داده می‌شود تا در پشت نقاب نقش و بازیگری تعارضات و کشمکش‌های درونی خود را بازگو نماید و فرصت مواجهه و آشنایی با درون خویش را پیدا کند و در صدد تغییر و اصلاح رفتاری خود برآید.

در نمایش درمانی تکرار و رو به روشن‌های مکرر بیمار با رفتار و اندیشه‌هایی که شاید برای اولین بار رنج‌آور و آزاردهنده ذهن و روان است باعث کم شدن حساسیت‌های فردی به آن اعمال و افکار می‌شود و این همان چیزی است که با عنوان «به نمایش درآوردن وارونه» مطرح می‌شود و معنی دقیق آن «کیفیت نامناسب و نامقبول چیزی را زایل کردن» است.



نمایش درمانی نوعی کاوش علمی جهت دریافت حقیقت از طریق شیوه‌های نمایشی است در این روش درمانگر با دو عنصر «عمل» و «مشاهده فعالانه» دست به گریبان است.

عمل در نمایش درمانی به معنای تجسم بخشیدن به ذهنیات «مراجع درمان‌پذیر» از طریق حرکت‌های نمایشی است که این کار توسط تکنیک‌هایی خاص صورت می‌گیرد.

مضاعف‌سازی، آئینه، جابجایی نقش‌ها، صندلی داغ، اتاق تاریک و صندلی خالی از جمله تکنیک‌هایی است که در این شیوه درمانی مورد استفاده درمانگر نمایشی قرار می‌گیرد.

در نمایش درمانی، فرد قادر است بر بسیاری از دل‌نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ترس‌های مرضی خود غلبه کند.

بازی‌سازی و قرار گرفتن در مرحله آزمون و خطا از جمله مهمترین عناصر تخلیه‌کننده انسان در تئاتر درمانی است. منشاء بسیاری از اضطراب‌های فردی، ترس‌ها و نگرانی‌ها، ترس از عمل است که نمایش درمانی به روش‌های خاص خود این مشکلات را برطرف می‌کند.

بداهه‌پردازی، غیرقابل پیش‌بینی بودن، ترکیه کردن و دراماتیک بودن به عنوان مهم‌ترین عناصر ساختار در نمایش درمانی است. افشاگری، امور زندگی و آفرینندگی به عنوان مهمترین وجوه درمانی هنر نمایش است که در تئاتر درمانی به نهایت خود می‌رسد.

به اعتقاد کارشناسان از گذشته تا حال حرکات نمایش، رقص، آواز، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایشی چه از نظر بازیگر و چه از دید تماشاگر، نوعی نیاز بشری محسوب می‌شده است.

عجیب نیست اگر تئاتر و نمایش در مواردی خاص مانند آموزش تعلیم و تربیت روانی به تدریج جای خود را باز کرد و با محدوده‌ای مشخص پذیرفته شد.



در نمایش درمانی، زمان همیشه زمان حال است حتی اگر فرد بخواهد بخش‌هایی از گذشته یا آینده خود را به تصویر بکشد. نمایش درمانی روشی درمانی است که می‌تواند در آموزش‌های مشاوره‌ای، مشکلات مراکز صنعتی و به طور کلی همه موارد مشاوره و راهنمایی با روش شناختی مشخص مورد استفاده قرار گیرد.

در این روش نمایش درمانگر با تلفیق مبانی علمی و تکنیکی و محتوایی قادر است با ارتباط علم روان‌شناسی و هنر تئاتر در راه مداوای مراجعان تلاش کند. و همچنین می‌تواند در ایجاد موقعیت‌های مناسب و فضا سازی ذهنی، شیوه‌های بازیگری خلاق و روش‌های وجودی و روش انتقال و روابط اشیا را به گونه‌ای ملموس، مورد مداوای روانشناختی قرار دهد. نمایش درمانی یکی از راه‌های بروز مشکلات درونی انسان‌هایی است که دچار عارضه‌هایی روحی و روانی شده‌اند.

در این شیوه درمانی، درمانگر در مسیر درمانی غیردرویی می‌تواند در راه برطرف کردن بسیاری از گرفتگی‌های روحی و روانی افراد نیازمند تلاش کند. (۱۰)

تئاتر درمانی در ایران:

این شیوه درمانی در ایران قدمت چندانی ندارد و آغاز فعالیت آن به سال ۱۳۴۸ و پژوهش‌های دکتر «حمید اشکانی» و «حسن حق‌شناس» در مرکز روان‌پزشکی حافظیه شیراز برمی‌گردد.

اما در چند سال گذشته به مدد کارشناسان رشته‌های مختلفی چون روان‌شناسی کاردرمانی و هنرهای نمایشی در بسیاری از مراکز توانبخشی معلولان و مصدومان جنگی شیوه تئاتر درمانی با عناوین مختلف به عنوان یکی از روش‌های نوین و مهم درمان و توانبخشی مورد استفاده قرار گرفته است.

با توجه به آمار بالای بیماران دچار عارضه‌های روحی و روانی هنگام آن فرا رسیده است که نمایش درمانی به عنوان روشی نوین در درمان مشکلات روحی و روانی جامعه کارکردهای اجتماعی خود را بیشتر نشان دهد. اکنون که دنیا به سوی



درمان‌های غیردارویی گام برمی‌دارد برماست که تلاش کنیم تا در مسیر آموزش‌های مختلف هنر درمانی از این قافله عقب نمانیم.

سینما درمانی Cinema Therapy: (۱۱)

فروید به سینما روی خوشی نشان نداد، اما سینما راه خودش را رفت و ثابت کرد می‌تواند مفاهیم روانشناختی را به خوبی به بیننده منتقل کند.

هر چند زیگموند فروید، پایه‌گذار علم روان‌شناسی نوین، در هنگام ظهور سینما، به این پدیده جدید روی خوشی نشان نداد، اما کسانی که به مطالعه و بررسی روان‌کاوانه سینما پرداخته‌اند، شباهت‌های بسیاری را بین تماشای فیلم و فرایند روانکاوی به دست آورده‌اند. شاید مهم‌ترین شباهت رویا پردازی آزادانه انسان در هنگام تماشای فیلم باشد. به بیان دیگر آنچه در هنگام تماشای فیلم اتفاق می‌افتد، رها سازی ناخودآگاه ذهن و روان از زنجیرهای واقعیت و پرواز آزادانه آن در مسیری است که در روانکاوی‌های فرویدی می‌توان نشانه‌های بسیاری از آن یافت. کسی که به تماشای یک فیلم می‌نشیند، با برخی از شخصیت‌های فیلم همذات پنداری می‌کند و برای مدتی در طول فیلم از دنیای واقعی و گاه پر درد و رنج خویش به یک دنیای خیالی و ساختگی سفر می‌کند و پس از آن نیز در رویارویی با برخی از پدیده‌های زندگی، با الهام گرفتن از فیلم‌هایی که دیده است، می‌تواند تصمیمات سرنوشت ساز بهتری بگیرد. فیلم‌درمانی برای داشتن روانی سالم‌تر امروزه گروهی از روان‌درمان‌گران به فیلم‌درمانی به عنوان یک شیوه درمانی مؤثر و اثربخش در درمان برخی اختلالات روانی می‌پردازند. البته در استفاده از این روش درمانی هنوز اندکی اختلاف نظر وجود دارد زیرا بسیاری از فیلم‌هایی که با موضوع روانشناختی ساخته شده‌اند به خوبی نتوانسته‌اند مفاهیم مورد قبول را به بیننده منتقل کنند و این همان چیزی است که سال‌ها قبل «فروید» نسبت به آن هشدار داده بود اما هستند فیلم‌هایی که در این خصوص موفق بوده‌اند و کمتر کسی است که در این زمینه مخالفتی داشته باشد. دکتر «غلامرضا گرشاسبی» مدرس و منتقد سینما در این‌باره می‌گوید: «چند سالی است که پدیده‌ای با عنوان سینما درمانی در حال شکل گرفتن است، حتی بحث فیلم مثل دارو نیز مطرح شده و



برخی از فیلم‌ها برای مخاطب تجویز می‌شوند.» دکتر گرشاسبی ادامه می‌دهد «سینمای معناگرا ارتباطی گسترده و تنگاتنگ با علم روان‌شناسی دارد و در طول سال‌های گذشته فیلم‌های زیادی با موضوع روان‌شناسی ساخته شده است، البته سینما خیلی به قواعد علمی این دانش پایبند نیست و شاید تنها از جنبه‌های تصویری روان‌شناسی بهره می‌گیرد». اگرشاسبی معتقد است: «مفاهیمی همانند ترس، استرس و اضطراب تعاریف خود را دارند و این تعاریف باید در آثاری که با رویکرد فیلم درمانی ساخته می‌شوند، لحاظ شوند.» >> هر چند فروید پایه‌گذار دانش «روان‌شناسی» نوین با ورود سینما به عرصه روان‌شناسی مخالفت می‌کرد، اما امروزه سینما نشان داده است که می‌تواند بازوی خوبی برای این دانش باشد. در حال حاضر بسیاری از روان‌درمان‌گران با تجویز تماشای برخی از فیلم‌ها به بیماران‌شان، قصد دارند به درمان وضعیت روانی آنها سرعت بیشتری ببخشند. << فیلم‌های خنده‌آور ببینید نتایج تحقیقات گروهی از دانشمندان در دانشگاه مریلند به طور کامل ثابت کرد تماشای فیلم‌های کمدی باعث می‌شود افراد شادتر و دارای روحیه‌ای بهتر باشند. همچنین نتایج این تحقیق مشخص کرد، تماشای فیلم‌های خنده‌آور به دلیل کمک به روان شدن جریان خون، برای قلب خوب است. محققان اشاره کرده‌اند نتیجه بدست آمده از این کار، با یک دوره درمان از طریق مصرف داروهای قلبی و نیز افسردگی برابر بوده است. به گزارش نشریه تخصصی قلب، تماشای فیلمی نظیر «نجات سرباز رایان» که سرشار از صحنه‌های جنگی و پر خشونت است، نتیجه معکوس داده است. گروه محققین می‌گویند عمل خنده در عریض شدن شریان‌ها تاثیر دارد و در مقابل پریشانی‌های روحی و روانی باعث تنگ شدن شریان‌ها می‌شوند. دکتر مایکل میلر، رئیس گروه تحقیقاتی می‌گوید نتایج فعلی می‌تواند برای سینماگران و فیلم‌دوستان جالب باشد و از این پس سعی کنند برای داشتن روانی سالم و روحیه‌ای شاداب در انتخاب تماشای فیلم‌ها دقت بیشتری به خرج دهند. هرچند این گروه محقق در عین حال متذکر می‌شوند «مردم نباید نگران شوند زیرا تماشای فیلم‌های غم‌انگیز اگر تعدادشان زیاد نباشد تأثیر زیان‌آور دراز مدتی بر سلامت روان آنها نمی‌گذارد».

جامعه ای سالم در پرتو هنر داشته باشیم:



در این مقاله تنها به شرح مختصری درباره هفت هنر عمده پرداختیم در حالی که سایر هنر ها نیز می توانند دارای ویژگی های درمانی خاص خود باشند.

هنر به افراد قابلیت می دهد که به واسطه آن می توانند احساسات خود را بروز دهند و به وسیله این بازتاب با دیگران ارتباط برقرار کنند. هنر درمانی نه تنها پاره ای از بیماری ها را درمان می کند بلکه یک عامل پیشگیری کننده در بروز بیماری ها نیز می باشد. هرگاه از کار روزانه به شدت خسته شده اید، ساعتی را به یک هنر خاص اختصاص دهید و انرژی لازم را برای ساعات آتی روز کسب کنید؛ حتی اگر کارهای هنری شما هیچ وقت در گالری ها به نمایش عمومی گذاشته نشوند، اما باز هم نگه داشتن این بازتاب های شخصی می تواند فواید بیشماری را به دنبال داشته باشد. خلق یک اثر همیشه برای خلاق لذت بخش است.

برای استفاده بهینه از مقوله هنر درمانی چه می توان کرد؟

۱. اختصاص بودجه ای توسط دولت و مجلس برای رشد و ارتقا هنر درمانی

۲. رسانه های گروهی، جهت آگاهی رسانی به پخش برنامه هایی ویژه هنر درمانی بپردازد.

۳. احداث کلینیک خاص هنر درمانی

۴. استفاده بهینه از فرهنگسراهای محله ای که در کنار آموزش هنر و مشاوره روانشناسی به خانواده ها و افراد به مقوله ی

هنر درمانی نیز بپردازند.

۵. استفاده از هنر برای ایجاد آرامش در مدارس، دانشگاه ها و دیگر موسسات به خصوص مشاوران مدارس به مقوله

هنر درمانی توجه بیشتری نمایند.



۶. قرار دادن رشته تحصیلی هنر درمانی در مقاطع مختلف دانشگاهی که می تواند ترکیبی از رشته روانشناسی و هنر

باشد.

۷. اختصاص هنر درمانی در کلینیک های ترک اعتیاد و زندان ها

کتابنامه:

جامعه شناسی هنر/ژان دو وینو؛ ترجمه مهدی سحابی-تهران:نشر مرکز، ۱۳۷۹

تنوع تجارب تجسمی /ادموند بورک فلدمن:ترجمه پرویز مرزبان-تهران سروش. ۱۳۷۷

ضرورت هنر در روند تکامل اجتماعی /ارنست فیشر/ترجمه فیروز شیروانلو/انتشارات توس /چاپ سوم اسفند ۱۳۴۹

معنویت در هنر/کاندینسکی؛ ترجمه اعظم نوراله خانی./تهران:اسرار دانش، ۱۳۷۹

1. www.GoftarNama.com , <http://rawanshenasi.blogfa.com>
2. <http://ravantan.com/>
3. <http://landscape.ir/index.php>
4. <http://www.rando.blogfa.com/post-35.aspx>
5. <http://www.aftab.ir>
6. <http://www.isnatums.com/news>
7. <http://daneshnameh.roshd.ir>
8. <http://www.isnatums.com/news>
9. www.ravanyar.com
10. www.seemorgh.com/culture
11. <http://www.behna.ir>
12. www.latrobe.edu.au/publichealth/courses/counselling/arttherapyprogram_page.html
13. www.arttherapy.org



14. www.arttherapy.org/aboutarttherapy/about.htm

15. www.arttherapyincanada.ca

16. <http://www.magiran.com/>