

تشریح اجمالی هنر درمانی و تاثیر آن بر روان انسان

حسن نبوتی

دبیر هنر شهرستان شوش

چکیده

هنر راهی است که از هزاران سال پیش، مردم از طریق آن به شکل های گوناگون احساسات و عواطف خود را بازگو کرده اند و آن را راهی برای بهبود روابط خود دانسته اند. از دیر باز، در هنر ایران و جهان آثاری از تاثیر آن بر روح و روان آدمی به چشم می خورد. در ادبیات کهن ایران نمونه هایی از این قبیل یافت که در آن به خوبی مشاهده می گردد که موسیقی، آواز، رقص و ... در پالایش روانی انسان تاثیر شگرفی داشته است. با نگاهی نه چندان تیزبینانه می توان هنر را در آثار هنرمندان جهان و تاثیر آن را بر روان انسان و بهداشت روانی او دید. این پژوهش با روش کتابخانه ای انجام شده و با هدف بررسی درمان در هنر انجام شده است.

واژه های کلیدی: هنر درمانی، موسیقی.

مقدمه

از آغاز پیدایش گیتی و آفرینش هستی، صداهای طبیعی، آواها، نغمه‌هایی وجود دارند که شاید بتوان آن را نوعی موسیقی نخستین به شمار آورد؛ پیچیدن باد در شاخسارها، تماس آب با سنگ ریزه‌ها، زمزمه جویباران، چهچهه مرغان، نغمه‌پردازی پرندگان، برخورد با امواج کوه‌پیکر با صخره‌های بزرگ و آوای دلنشین آبشارها همگی نوعی موسیقی بوده که ترنم آن گوش انسان‌های اولیه را نوازش می‌داده است و انسان، این اشرف مخلوقات که به زیور دانایی و آگاهی آراسته شده است، احساسات و هیجانات درونی خود را از طریق این نغمه‌ها و صداهای طبیعی بیان می‌داشته و در واقع این نوع موسیقی نشانگر حالات روحی و احساسات درونی آنان بوده است. (محمدی، ۱۳۸۳).

تعبیر اسلامی، پیرامون پیدایش موسیقی که بیانگر موسیقی به شکل علمی آن است و آن اشاره به آیه ۶۰ سوره بقره در قرآن کریم است و معنای آن آیه چنین است " هنگامی که حضرت موسی (ع) برای قوم خود در پی آب برآمد، گفتیم با عصایت بر آن تخته سنگ بزن پس ۱۲ چشمه از آن جوشیدن گرفت". مفسرین اسلامی در تفسیر این آیه، نظریات متعددی ارائه داشته‌اند. یک تعبیر آن است که وقتی موسی (ع) با عصایش به آن تخته سنگی که بالاتر از موقعیت موسی (ع) بود، زد، ۱۲ چشمه در آن ساحه به جریان افتاد که ریزش آب از هر یک از آن چشمه‌ها به پایین و آن هم در فاصله‌های متفاوت باعث ایجاد ۱۲ صدای مختلف ولی نزدیک به هم شد که پیدایش این ۱۲ صدا در گوش شنونده باعث بروز نوعی موسیقی آرامش بخش شد که امروزه هم گوش دادن به صدای ریزش آب از ارتفاعات یا آواز جویبار و یا شنیدن صدای دریا در سکوت، روح پرور و آرامش‌بخش است. امروزه ما می‌بینیم که اساسا موسیقی در همه جای دنیا بر روی ۱۲ صوت استوار است که هر یک از این اصوات را "سر" می‌نامند (یاسین فرخاری، ۲۰۱۴).

یکی از اهداف مهم رویکرد تحلیلی در زمینه هنر و بهداشت روانی، بررسی تجربی یا کمی کردن کیفیت تاثیر موسیقی بر روان انسان سالم و بیمار است، بخصوص استفاده از ویژگی بارز موسیقی اصیل ایرانی چه در قالب تطبیق کلامی (شعر و ادبیات) و چه در شکل غیر کلامی. به همین جهت بررسی ارتباط انکارناپذیر موسیقی ایرانی و درمان، در بسط نظریه ارسطو به عنوان وسیله‌ای برای پالایش روان (تصفیه روح) مطرح می‌شود تا نهایتا بتوانیم از موسیقی درمانی با خصلت ایرانی آن به عنوان شعبه‌ای از روان درمانی بهره مند شویم (غیاثی رضوی، ۱۳۷۹).

تاریخ هنردرمانی شاید به بیست و سه قرن قبل باز میگردد اما رد پای هنر درمانی به شیوه‌ی جدید که در آن انواع مختلف این رشته و روش‌های تخیل روانی وجود دارد، فقط در دویست سال پیش قابل پیگیری است (مه‌دو، ۱۳۸۵). انجمن هنردرمانی آمریکا در سال ۲۰۰۳ هنردرمانی را اثر هنر و فرایند کار، بر آگاهی مراجع از خود و مقابله با علائم بیماری و استرس تعریف کرده است، آنان معتقدند که فعالیت‌های هنری توانایی‌های عقلی و احساسات مثبت را در بیمار افزایش می‌دهد. موسیقی درمانی رشته‌ای است که برای درمان و توانبخشی اختلالات جسمی و روانی گوناگون از موسیقی بهره می‌گیرد (قندریز، ۱۳۹۰).

در واقع هنر درمانی شکلی از درمان با استفاده از مواد هنری ساده است. بیان خود به خودی غیر قضاوت‌گرانه به فرد اجازه میدهد که آزادانه درباره‌ی افکار و احساسات سرکوب شده، بدون تهدید و واکنش دیگران صحبت کند. اشکال هنری قادرند با فرآیندهای فکری عمیق ارتباط برقرار کنند و از آن طریق به تداوم تغییر روانی تاثیر بگذارند و تقویت کننده‌ی امید‌رهایی از درد روانی باشد. (قنبری هاشم آبادی، ابراهیم نژاد، ۱۳۹۰).

ادبیات پژوهش

آنچه امروزه بدان هنر اطلاق می‌شود در واقع هنگام پیدایش و در مسیر تکامل، یک نیاز اولیه و جزئی از زندگی روزمره به شمار می‌رفت به قولی هنر تقریبا به سالمندی بشر است و شکلی از کار است و کار، فعالیتی است ویژه انسان (فیشر، ۱۳۶۷).

دمیدن در شاخ حیوانات یا برهم زدن چوب که سبب پیدایش موسیقی شده است برای ایجاد خبررسانی مورد استفاده قرار می گرفت حتی قرن ها بعد در نظر یونانیان موسیقی بخشی از زندگی روزانه و ذکر خدا بود (هارمن، ۱۳۸۹).

واژه موسیقی معرب کلمه (music) یونانی است که آن واژه خود برگرفته از (muse) است. یونانیان قدیم بدین باور بودند که آپولون خدای هنرهای زیبا در دامنه کوه های پارناس می زیسته و اطرافیانش را نه تن از فرشتگان که موکل به نه نوع از هنرهای زیبا تشکیل می داده و در میان آنها فرشته ای بوده به نام (muse) که موکل هنر ساز و آواز بوده است پس این هنر را به نام همین فرشته نام گذاری کرده اند که بعدها در زبان عربی به شکل معرب آن، موسیقی، به کار برده شد. فرهنگ ها و دایره المعارف های گوناگون تعاریف گوناگونی را برای موسیقی ارائه دادند اما روح اصلی همه این تعاریفات بر محور یک تعریف کلی می چرخد که آن تعریف چنین است، موسیقی هنر آواز خوانی و نوواختن سازها را می گویند که ترکیب هر دوی آنها در شنونده تولید غم یا شادی می کند و محرک احساسات و عواطف او می باشد. (یاسین فرخاری، ۲۰۱۴).

هنردرمانی به مفهوم روان شناختی با نام مارگارت نامبرگ شناخته می شود او زمانی که مشغول تعلیم نقاشی به کودکان بود فهمید هنر، تداعی آزاد را بسیار روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور و عینی آسان می کند و عملا جنبه درمانی آن در رهاسازی ناخودآگاه از طریق تصویر سازی و مشاهده آگاهانه "خود" است. مارگارت هیل به عنوان مادر رشته هنردرمانی در آمریکا شناخته می شود او با استفاده از ایده های فروید و یونگ، هنردرمانی با رویکرد روان تحلیلی را مطرح کرد. (قندریز، ۱۳۹۰).

هنر درمانی استفاده از انواع هنر در جهت دستیابی به سلامت روانی افراد می باشد که باید به طور مناسب انجام گیرد؛ و همچنین شکلی از روان درمانی است که از رسانه هنر به عنوان سبک اصلی ارتباط خود استفاده می نماید و یکی از شیوه های درمان غیر دارویی می باشد که در این شیوه از تاثیرات روانی هنرها بر ذهن و روان بیمار استفاده می شود. یک روش مراقبتی است که فرایند رواندرمانی را گسترش می دهد به طوری که این فرایند شامل واکنش های کلامی، دیداری و احساسی مددجو می باشد. (مهدهوی، ۱۳۸۵).

چون درمان به ارزش های ذاتی موجود در خود هنر وابسته است درمانگر می کوشد تا به مراجعان خود یاری رساند تا در اندازه و توانشان به آفریدن آنگونه آثار هنری بپردازند که کیفیت و ژرفای آن آثار برای دیگران هم قابل شناسایی باشد. در واقع هنر درمانی به تنهایی خود کفایه عامل دگرگونی دقیق روانشناختی بر شمرده نمی شود بلکه هنر درمانی همچون نمایش درمانی و فیلم درمانی بر پایه مفهوم سازی و جمع بندی شناختی یا تحلیلی و با فراهم آوردن زمینه ای از آموزه های نمادین، رواندرمانی را شتاب می بخشد. چنانچه نگرش ها، شناخت ها یا رفتار های نو، آزموده شوند دستاوردهای درمانی رشد و ژرفا یافته، جزء جدایی ناپذیر زندگی آدمی می شود (اوحدی، ۱۳۸۹).

در هنردرمانی تکیه تکنیک ها هرگز بر هنرمند ساختن از افراد نیست گرچه بسیاری از افرادی که در فرایند هنردرمانی شرکت می کنند بعدها به هنرمندان حرفه ای تبدیل می شوند؛ اما در جلسات هنردرمانی از ارزیابی آثار خلاق افراد شدیداً پرهیز می شود و هنردرمانگران تلاش می کنند در کنار آنان از طریق کشف نمادهای ذهنی افراد و بیماران به ورای ذهن آنها و عمق مسائشان سفر کنند. (قندریز، ۱۳۹۰).

یکی از اثرات قابل توجهی که پرداختن به هنر بر انسان دارد ایجاد آرامش و کاهش هیجان های نامطلوب می باشد. هنگام انجام کارهای هنری به علت ایجاد تمرکز، تنش از بین می رود و عضلات در حالت وانهادگی قرار می گیرند (جیل عاملی، ۱۳۸۹).

هدف کلی هنر درمانگران این است که مددجو را قادر سازند با استفاده از ابزار هنر در محیطی امن و سالم در خود رشد و تحول ایجاد کنند. (مهدوی، ۱۳۸۵).

نتیجه گیری

در ایجاد یک کار هنری، ذهن و بدن و روان درگیر است. با این استدلال که در تعامل کلامی از ساختارهای مغزی کاملاً متفاوت استفاده می‌شود. در خلق یک اثر هنری، انعطاف پذیری، مشاهده از نزدیک، رشد ادراکی، تجسم فضایی، دستکاری ابزارها و مواد از نظر مفهومی و فیزیکی، تحمل بی نظمی و هماهنگی، توانایی مستمر از مواد و مهارت‌های شناختی و یدی برای ایجاد شکل لازم است (زاده محمدی، ۱۳۷۴).

وقتی فرد همراه با آهنگ پاها را بر زمین می‌فشارد و به بالا می‌پرد و سبکبال بدن را در فضا جاری می‌سازد احساس قدرت و نیرو می‌کند وقتی با حرکات دورانی و ریتمیک، خود را در زمان و مکان و قوه ثقل رها می‌سازد، همراه آرامش بر محیط و توانایی خود بر محیط می‌افزاید. پوست اندام حسی دیگری است که ارتباطی قوی با دستگاه عصبی دارد، اغلب مردم زمانی که به احساسی در پوست فکر می‌کنند فقط به لمس کردن می‌اندیشند، احساس‌های پوست در انتهای عصب‌ها که در تمام سطح بدن وجود دارند ثبت می‌شوند و این رشته‌های اعصاب این احساسات را به صورت تکانه‌هایی به نخاع و سپس به مغز منتقل می‌کند. (اندروز، ترجمه عمرانی گرگری، ۱۳۸۲).

اگر ما موسیقی درمانی را تجربه کنیم دیگر زندگیمان هرگز مانند سابق نخواهد بود، تمام انرژی‌ها در پی افکار پدید می‌آیند، هر کجا فکر باشد انرژی هم هست.

منابع

۱. اندروز، تد. (ترجمه عمرانی گرگری، ۱۳۸۲)، موسیقی درمانی برای همه، تهران: نشر روان.
۲. اوحدی، بهنام. (۱۳۸۹). آشنایی با هنر درمانی، روزنامه اعتماد، هفته ۳۶
۳. زاده محمدی، علی. (۱۳۷۴). موسیقی درمانی کودکان استثنایی، تهران: کارگاه نشر.
۴. جبل عاملی، اشرف (۱۳۸۹). آشنایی با هنر درمانی، تازه‌های روان‌درمانی، سال پنجم، شماره ۱۷، ۱۸
۵. قنبری هاشم آبادی، بهرام، ابراهیم نژاد، مریم. (۱۳۹۰). تاثیر هنر درمانی گروهی بر مهارت ارتباط بین فردی زنان مبتلا به اختلالات روانی مزمن بستری در مرکز نگهداری و بازتوانی بیماران روانی مزمن. اصول بهداشت روانی، ۲۲۴.
۶. فیشر، ارنست، (۱۳۵۸). ضرورت هنر در روند تکامل اجتماعی، ترجمه فیروز شیروانلو. تهران: نشر توس. چاپ هفتم
۷. قندریز، آذر. (۱۳۹۰). هنر درمانی شیوه‌ای نو برای مشکلات کهن، روزنامه شرق، سال ۸، شماره ۱۲۹۰
۸. غیائی رضوی، حامی. (۱۳۷۹). رویکردی تحلیلی بر موسیقی درمانی و روانشناسی درک موسیقی ایرانی، دومین سمینار سراسری موسیقی درمانی.
۹. محمدی، هاشم. (۱۳۸۳). موسیقی و شعر، فردوسی، سال سوم، مرداد و شهریور.
۱۰. مهدوی، افسانه. (۱۳۸۵). مقدمه‌ای بر هنر درمانی. رهپویه ی هنر، ۳۰.
۱۱. هارمن، کارتر (۱۳۸۹). داستان هنر موسیقی. ترجمه فرهاد مومنی. تهران: نشر بهجت. چاپ اول.
۱۲. یاسین فرخاری، احمد. (۲۰۱۴). پیوند شعر و موسیقی. farda.org

The Brief Description of Art Therapy and its Impact on Human Spirit

Hasan Nabovati

Teacher of Art in Shoosh

Abstract

Art is a way that, from thousands of years ago, people through their various forms of emotion and emotions have described themselves as a way to improve their relationships. From ancient times, in the art of Iran and the world there are effects of its impact on the human psyche. In the ancient literature of Iran, we found examples such that music, singing, dance, and so on have a great impact on human psychological refinement. With a rather insightful look, art can be seen in the works of world artists and its impact on human psyche and mental health. This research was conducted with a library method and aimed at investigating the treatment in art.

Keywords: Art Therapy, Music
