



هنر، درمان این روزگار است !

ارتباط با درون و دسترسی به ذهن ناخودآگاه همان گنجی است که در جستجوی آن هستیم. در اینجا سوالی مطرح می شود که آیا دسترسی به این گنج برای همه آسان است؟ خیر خوب این است که بلی ؛ رسیدن به این گنج آسانتر از آن است که در تصور میگذرد . در این مقاله در مورد رسیدن به این رسیدن خواسته قلبی صحبت میکنیم .

هر یک از ما با چالش های روحی در زندگیمان به سر میبریم که گاهی حتی نمیتوانیم راجع به آن با نزدیکان مان نیز صحبت کنیم . در واقع ناتوانی ما از ندانستن سرچشمه میگیرد. آنقدر در ذهن مان با خود درگیریم که در آخر بسان یک لشکر شکست خورده در جنگ گاهی خشمگین گاهی ناراحت و افسرده به محل زندگی خود که جسم مان است باز میگردیم. همیشه و همیشه راهی هست برای اینکه با آرامش و در صلح به گنج وجود خود دست پیدا کنیم ،در واقع تنها راه رسیدن به این مطلوب آرامش است. هنر درمانی راهی است که این مسیر را به ما نشان میدهد .

هنر درمانی چیست ؟

هنر درمانی راهی است با استفاده از ابزار و لوازمی که توسط هنردرمانگر صورت میگیرد. هنردرمانگر کسی است که با ایجاد فضایی امن و با پشتوانه اطلاعات مورد نیاز مراجعین را برای رسیدن به این مطلوب آماده میکند. برخی از هنردرمانگران به صورت مشخص موضوع را در اختیار مراجعین خود قرار می دهند. مثلا درخواست کشیدن خانه یا درخت می کنند و یا مواد مشخصی مانند گل سفالگری یا ابزار کار با کلاژ را به مراجعین می دهند و پس از خلق اثر به تحلیل و بررسی آن می پردازند.

بعضی دیگر ترجیح میدهند در مسیری بدون جهت خاص و با در اختیار گذاشتن تمام موادی که برای مراجعه کننده امن و مناسب است از او درخواست خلق اثر می کنند. به این صورت مراجعه کننده توسط خودش با انتخاب و رهبری مسیر، دست به خلاقیت میزند. چون مسیر و نحوه انجام دادن آن مهم است و نه مبحث زیباییشناسی و واقع گرایی آن، در واقع هیچ راه درست و غلطی در این مسیر وجود ندارد.

ابزار و مواد بسیار متنوع و مختلفی به منظور ابزار احساسات درونی ما وجود دارد. ابزارهایی مانند: مادرنگی، خاک رس، ، مداد شمعی، ماژیک، زغال، کلاژ، کاغذ رنگی، چوب، مقوا، شن، سنگ و هزاران مواد دیگر که انتخاب هر کدام از اینها ممکن است منعکس کننده ناخودآگاه و تجربیاتی باشد که ما در زندگیمان داشته ایم.

استفاده از هر کدام از این ابزارها احساسات مختلفی را در ما بیدار می کند. هر چه مواد مورد استفاده نرم تر باشد مانند آبرنگ و جوهر که کمتر بر آن کنترل داریم به ما امکان خودجوش بودن و پذیرش ریسک بیشتر میدهد در مقایسه با استفاده از رنگ های خشک مانند مداد رنگی که نشان کنترل و وجود چهارچوب ها و مرزهای وجودی ماست. مراجعین ابزار را مطابق نیاز هایشان در آن لحظه انتخاب میکنند که بتوانند احساساتشان را به خوبی به نمایش بگذارند. به این منظور هنردرمانگر ممکن است راهنمایی و پیشنهاداتی پیرامون روشهای مختلف موجود را به مراجعه کننده بدهد.

برای حضور در فضای پر از آرامش هنردرمانی، نیازی نیست که منتظر حال روحی بد باشید تا اقدام کنید. ثابت شده است که هنردرمانی برای تمام گروه سنی از کودکان گرفته تا سالمندان چه بصورت گروهی و چه بصورت فردی کمک کننده و سودمند است.

هر کسی میتواند بدون پیشزمینه خاصی این سرویس را دریافت کند. چون کارها مورد قضاوت قرار نمیگیرند تنها لازم است مواد را در دست بگیرید و برای نشان دادن احساسات تان بگذارید ناخودآگاه تان کار کند یا حتی میتوانید سکوت کنید ،استراحت کنید و یا کار را قطع کنید چون در این فضا همه موارد کاملا تعریف شده اند .

هنردرمانی اکتشافی است که از مسیرو فرآیند خلاق میگذرد. هنردرمانی نماد صحبت های درونی شماست. بدن شما و حرکات فیزیکی فرم ها را می آفریند به همین دلیل حرکات در این تجربه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

هنر درمانی کشف دنیای درون به روشی کاملا اصولی به دور از هرگونه فشار روحی می باشد.