

تأثیر هنردرمانی بر کودکِ درون

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱ / تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵

حنانه یعقوبی^۱

دانشجوی دکتری رشته پژوهش هنر، دانشگاه علوم تحقیقات، تهران، ایران.

سید محسن هاشمی^۲

دکترای تخصصی پژوهش هنر، عضو هیئت علمی دانشگاه هنر، دانشکده سینما، تهران، ایران.

چکیده

کودکِ درون، همان امروز جامعه و جهانی است که بشر در آن در حال تقلاء می‌باشد. توجه به کودکِ درون و آسیب‌هایی که در دوران کودکی به روح و روان انسان وارد شده است، می‌تواند باعث داشتن آرامش روانی فردی، خانوادگی و اجتماعی گردد. حل معضلاتِ باقی مانده از دوران کودکی و عدم سرکوب آن موجب کاهش اختلالات روحی و روانی به صورت نسل به نسل می‌شود. هدف از پژوهش حاضر کمک به شناخت کودکِ درون با استفاده از شیوه‌های غیر دارویی می‌باشد. تحقیق حاضر از طریق مطالعه کتابخانه‌ای (چاپی و دیجیتالی)، مصاحبه و با استفاده از منابع مختلفی از قبیل کتاب، مقاله، پایان‌نامه و پروژه نگارش شده است. یافته‌ها نشان می‌دهند، که هنردرمانی دارای زیر شاخه‌های متعددی چون: نقاشی درمانی، نمایش درمانی، قصه درمانی، شعر درمانی، سینما درمانی و موسیقی درمانی می‌باشد. هنر درمانی، به نوبه خود یک تکنیک است که احتیاج به پیش زمینه ندارد و در زمان اتمام آن، نباید توقع هنرمند شدن را داشت، یعنی هدف در هنر درمانی ایجاد اثری زیبا نیست، بلکه هدف برون‌ریزی احساسی می‌باشد که باید منجر به نوعی بازسازی روحی و روانی گردد. نتایج پژوهش حاضر، نشان می‌دهد که هنردرمانی، راهی برای برون‌ریزی احساسی، کمک به آرامش روان و رسیدن به کودکِ درون است.

کلید واژه: هنردرمانی، کودکِ درون، آرامش روانی، نقاشی درمانی، موسیقی درمانی، نمایش درمانی.

^۱ Hananeyaghoubi1993@gmail.com

^۲ Hashemiart@gmail.com

و ذهن را یکپارچه کند و ظرفیت‌های راكد ذهن را فعال کند (زاده محمدی، ۱۳۸۸، ۱۷).

اهمیت و ضرورت تحقیق

متأسفانه در ایران، به هنردرمانی آن طور که باید و اهمیت دارد، پرداخته نشده است و هنردرمان‌گران در داخل کشور به صورت تجربی آموزش دیده‌اند. آن چه که مهم است آموزش هنردرمانی به صورت آکادمیک به علاقمندان این رشته می‌باشد. باید دانست هنر درمان‌گر با کار درمان‌گر و روان‌شناس کاملاً متفاوت است و در کنار هنردرمان‌گر باید روان‌شناس و مددکار برای تحلیل آثار حضور داشته باشد.

تذکارتی کارکنان وزارت بهداشت و تأمین اجتماعی اولین تعریف رسمی از یک هنردرمان‌گر را به ثبت رساند: «فردی که مسئولیت سازماندهی فعالیت‌های هنری مناسب برای درمان بیماران، به صورت فردی و گروهی را عهده‌دار است؛ باید دارای مدرکی در هنر یا مدرکی معادل قبولی در دوره آموزشی کارشناسی ارشد باشد، و هم چنین صلاحیت هنر درمانی را پس از اتمام یک دوره موفق در یک مؤسسه معتبر تحصیلات عالی دارا باشد (ادواردز، ۱۳۹۵، ۷۲). بنابراین هنردرمان‌گر باید به صورت تخصصی هنر را بشناسد و در کنار او روان‌شناس برای تحلیل آثار و کمک به کودکان حضور داشته باشد.

گرایش بیشتر افراد به درمان‌های روان‌شناختی از یک سو و به چالش کشیده شدن درمان‌گری‌های سنتی، از سوی دیگر، زمینه را برای پیدایش شیوه‌های جدید درمان‌گری آماده ساخته است. یکی از درمان‌های جدید و جذاب اخیر، هنر درمان‌گری است که در این نوع درمان از بیان خلاق برای ایجاد تغییرات مؤثر استفاده می‌شود (زارع‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۳). نقاشی نیز در تشکیل شخصیت و روان کودک اهمیت بسزایی دارد و نه تنها، به او امکان شناسایی محیط و شرکت خود در آن را فراهم می‌سازد و یا سؤالاتی برایش مطرح می‌سازد، بلکه به او امکان می‌دهد تا مسائلی را که به صورت نامنظم از همه طرف برایش مطرح می‌شود، به شکل صورت‌بندی شده منظم کند (فراری، ۱۳۶۸، ۱۰).

پیشینه تحقیق

هنر به «خودی خود» خوب یا بد تلقی نخواهد شد، بلکه تا آن جا که به بحران ضعف‌های ما کمک کند «برای ما» خوب یا بد خواهد بود: فراموشکاری، از دست دادن امید، جست و جوی احترام، مشکلات‌مان با خودشناسی و آرزوی عشق، بنابراین بیش از آن که آدم به اثر هنری برسد خوب است شخصیت خودش را بشناسد تا بداند در جست و جوی آرام کردن یا آزاد کردن چیست (دوباتن، آرمسترانگ، ۱۳۹۴، ۸۲). محدثه صابری تیلکی در مقاله

مقدمه

اختلالات روانی کودکی به شیوه‌های مختلف می‌توانند با اختلالات روانی بزرگسالی ارتباط داشته باشند. ساده‌ترین حالت زمانی است که اختلالات کودکی، با همان شکل، در بزرگسالی ادامه می‌یابد. یک نمونه بارز، اختلال سلوک و رفتار ضد اجتماعی در دوران کودکی است که در بزرگسالی ممکن است به اختلال شخصیت ضد اجتماعی تبدیل شود. دومین حالت زمانی است که اختلال روانی کودکی در رشد اثر منفی می‌گذارد و به طور غیرمستقیم به انواع ناسازگاری‌ها در مراحل بعدی زندگی منجر می‌شود. در حالت سوم، اختلالاتی روانی کودکی ممکن است پیش درآمد اختلالات روانی در بزرگسالی باشند. حالت چهارم زمانی است که اختلالات کودکی در بزرگسالی ادامه نمی‌یابند یا به اختلالات مشابه تبدیل نمی‌شوند، بلکه فرد را در مقابل رویدادهای استرس‌زا در بزرگسالی آسیب پذیر می‌سازند. حالت پنجم زمانی است که اختلالات کودکی در دوران کودکی روی می‌دهند اما پس از رسیدن به بزرگسالی ناپدید می‌شوند یا کاملاً تغییر شکل می‌دهند (براساس دی اس ام-۵).

ما کودکان را دوست داریم چون یاد کودکی مان می‌افتیم. با دیدن کودکان لبخند می‌زنیم، چون گم‌گشته‌ای داریم در درون که همان کودک درون مان است، اگر «من هستم» در کودک آسیب ببیند، دیده نشود، طرد شود و جدی گرفته نشود، آسیب روانی روی می‌دهد. آسیب روانی که موجب می‌شود در بزرگسالی اغواگر، شهوانی و دروغگو شویم. چون به ما آموخته‌اند برای جلب توجه کردن باید «خودت» نباشی (کریمی، ۱۳۹۷، ۶۰-۶۱).

در این مقاله، سعی کرده‌ایم که نگاهی به هنردرمانی داشته باشیم و هنردرمانی را به شاخه‌های: نقاشی، نمایش، سینما، موسیقی و قصه تقسیم کنیم.

هنر به خودشناسی می‌افزاید و شیوه‌ای عالی است برای منتقل کردن حاصل این شناخت به دیگر مردمان. به اشتراک گذاشتن تجربیات‌مان با دیگران به شدت کار دشواری است؛ کلمات ممکن است دست و پا چلفتی به نظر برسند (دوباتن، آرمسترانگ، ۱۳۹۴: ۵۳).

مهم‌ترین هدف هنردرمانی کمک به اداره بیشتر رفتار و به کارگیری انگیزه‌های مثبت و خلاق فردی است. هنردرمانی به مفهوم واقعی می‌تواند وجوه مختلف ذهنی مانند احساس، تفکر، شهود و ارتباط را در بیمار برانگیزد و پاره‌های جداشده احساس

بیابند (سکوییرا، ۱۹۹۷). مک کینزی در سال ۱۹۹۸، در بیمارستان سنت میخائیل تورنتو کانادا، هنردرمانی (بازیگری، رقص، نوشتن) را برای بیمارانی که در مرحله آخر بیماری کلیوی بودند به کار گرفت که باعث فعال شدن، ایجاد انگیزه و سرزندگی در آنها شد. کارولین کولدیرون (۱۹۹۷) در کالج اورسولاین، هنردرمانی را برای زنان با اختلال تغذیه‌ای پرخوری و کم‌خوری، به کار گرفت و نتیجه آن مثبت اعلام شد. در ژاپن تعداد ۵۰۰ بیمارستان و کلینیک از هنردرمانی به عنوان بخشی از درمان استفاده می‌کنند. اولین بار در قرن ۱۹، با هدف کمک به بیماران روانی، در فرآیند سلامت، هنردرمانی به کار گرفته شد (نایتو، ۱۹۹۷).

شیبانی و همکارانش نیز در مقاله‌ای با عنوان «تأثیر قصه درمانی بر کاهش علائم افسردگی در کودکان افسرده» این چنین بیان کرده‌اند که قصه درمانی، علائم افسردگی، اضطراب و هراس را در کودکان افسرده کاهش می‌دهد (شیبانی و همکاران، ۱۳۸۵).

اهداف تحقیق

هدف از انجام این پژوهش، تأثیر هنردرمانی بر کودک درون است. باید دانست که کمک هنردرمانی می‌تواند به کاتارسیس که تخلیه روحی و روانی همراه با بازسازی درونی می‌باشد، اشاره کرد. هنر درمانی موجب تمرکز و اهمیت دادن به خود واقعی انسان می‌شود و آن چه را که مدت‌ها سرکوب کرده است را آزاد می‌کند.

مواد و روش

تحقیق حاضر از طریق مطالعه کتابخانه‌ای (چاپی و دیجیتالی)، مصاحبه و با استفاده از منابع مختلفی از قبیل کتاب، مقاله، پایان‌نامه و پروژه نگارش شده است. یافته‌ها این تحقیق بر اساس ابعاد تأثیرهای هنردرمانی به روش توصیفی و تطبیقی مورد استفاده قرار گرفته است.

مبانی نظری

کودک درون

نیاز اصلی کودک این است که در هر زمانی به عنوان یک فرد، همان‌گونه که هست پذیرفته و مورد احترام واقع شود و مجری اصلی و محور فعالیت‌های خود باشد (میلر، ۱۳۹۶، ۳۲). اگر مادری از همان روز اول به خودش و کودکش احترام بگذارد، دیگر نیازی نیست تا احترام به دیگران را به کودک آموزش دهد. مسلماً کودک، خود و دیگران را جدی تلقی می‌کند و غیر از این هم نمی‌تواند عمل کند. ام‌ا. مادری که در کودکی توسط مادرش جدی گرفته نشده است، همیشه در آرزوی احترامی است که از

خود چنین می‌نویسد: «کتاب دکتر آندرا گیلروی با عنوان (هنردرمانی، پژوهش و شیوه مبتنی بر شواهد «۲۰۰۶») یک مرور فراگیر بر همه پژوهش‌های معنادار درباره تأثیر هنردرمانی را فراهم می‌کند. او نگاهی کلی به شواهدی از ادبیات هنردرمانی آمریکا و انگلیس را برای محدوده زمانی که ما به شرح زیر خلاصه کرده‌ایم، تدارک دیده است:

هنردرمانی و سوءمصرف و ضربه روحی: نتایج مطالعات متعدّد، تأثیرات هنردرمانی فردی و گروهی کوتاه مدت را بر کاهش اضطراب و افسردگی و علائم اختلال استرس پس از ضربه و افزایش عزت نفس نشان می‌دهد. هنردرمانی و اعتیاد: مؤثر در کمک به مراجعان برای اعتراف به اعتیادشان، تسهیل‌سازی تغییر و کاهش انزوا. هنردرمانی و مجرم‌ان: نتایج مطالعه نشان می‌دهد، هنردرمانی می‌تواند برای مجرم نسبت به جرم در اولویت واقع شود، روابط مجرم را اصلاح کند، بینش او را افزایش دهد، رفتارهای وابسته به جرم را تغییر دهد و درست‌نمایی تکرار جرم را کاهش دهد.

هنردرمانی و افسردگی: بررسی با هنردرمانی گروهی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود در روابط این بیماران را نشان می‌دهد. هنردرمانی و اختلال شخصیت: مطالعات نشان می‌دهد، هنردرمانی در این بیماران می‌تواند، مدیریت تجربیاتی که بر اثر آن‌ها به شدت از هیجان لبریز می‌شوند را بهبود بخشد و گرایش‌های مخرب آن‌ها را اصلاح کند» (صابری، ۱۳۹۶، ۷).

هاله ایمان دوست و همکارانش در مقاله‌شان با عنوان «بررسی اثربخشی سایکودراما همراه با دارو درمانی در مقایسه با دارو درمانی صرف در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی و بیماران دو قطبی» چنین گزارش می‌دهند که اثربخشی این روش درمانی بر روی بیماران دو قطبی بیشتر از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی می‌باشد. روش درمانی سایکودراما در بیماران دو قطبی منجر به کاهش نشانه‌ها در آیتیم‌های وسواس، حساسیت بین فردی و خصومت و در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی منجر به کاهش نشانه‌ها در آیتیم جسمانی کردن شده است (ایمان دوست و همکاران، ۱۳۸۹).

اشرف جبل عاملی در مقاله آشنایی با هنردرمانی خود چنین نوشته است: «در کالج اورسولاین هنردرمانی برای درمان اختلالات هویت گسسته استفاده شده که در مورد یک زن دارای اختلال مذکور بوده و درمان مفید واقع شده است (بویویون، ۱۹۹۸). در همین کالج، هیدی کریستینالارو در سال ۱۹۹۷، هنردرمانی گروهی را برای افزایش مهارت‌های اجتماعی در عقب‌ماندگان ذهنی، به کار گرفت. پژوهشی در دانشگاه کانکوردیای کانادا، انجام گرفته که طی آن هنردرمانی با کودکان مبتلا به سرطان، باعث شده تا آنها بتوانند با بیماری خود کنار

آن بی‌بهره بوده است و آن را به عنوان جایگزینی از احترام دریافت نکرده، از کودکش درخواست می‌کند و به او آموزش می‌دهد تا این احترام را به او بدهد (همان، ۲۲-۲۳).

کودکی که احساس خیلی خوبی نسبت به خویشتن دارد خود را برتر از دیگران و هدیه خداوند به جهان و مستحق برخورداری از هر چه می‌خواهد می‌بیند. کودکی که خود را دست کم می‌گیرد مدام فکر می‌کند «من به اندازه دیگران باهوش، ورزیده و یا زیبا نیستم»، تکیه کلام او «نمی‌توانم» است و واقعیت موجود او «نکردم» (چاپمن، کمپل، ۱۳۹۶: ۲۵). چندین بررسی نشان اخیر نشان داده که وضعیت عاطفی مادر حتی بر جنین داخل رحم اثر می‌گذارد. جنین به خشم و شادمانی مادر پاسخ می‌دهد. هم چنان که کودکان بزرگتر می‌شوند، فوق‌العاده نسبت به حالت عاطفی والدین خود حساس می‌شوند (همان، ۲۹).

در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری به همین نتیجه رسیده است: نوزادانی که والدین‌شان آن‌ها را در آغوش می‌گیرند و می‌بوسند و نوازش می‌کنند در آینده زندگی عاطفی سالم‌تری نسبت به نوزادانی خواهند داشت که مدت زمانی طولانی از تماس فیزیکی محروم مانده‌اند (همان، ۳۷). اهمیت به کودک درون و رو به رو شدن با مشکلات دوران کودکی می‌تواند مسیر زندگی انسان را از راه خطا و نادرست، از همیشه قربانی بودن و توجه خواستن، به سمت انسانیت و آرامش درونی و در نهایت داشتن جامعه و جهانی زیبا منتهی کند.

کودک درون، همان کودکی شماست... بخش بارور و شکوفا یا رنج کشیده و غمگینی است که گام به گام برای شما تعریفش کرده‌اند و امروز شما را ساخته است (کریمی، ۱۳۹۴، ۹). برای بازیابی کودک درون و به بیان روشن‌تر درمان کودک درون باید زندگی را یک بار دیگر زندگی کرد، به عقب بازگشت، و کارهای ناتمام را به پایان برد (همان، ۶۴).

تعداد کمی از انسان‌ها تمایل به بازیابی کودک و رو به رو شدن با مهم‌ترین دوران زندگی خود را دارند، اگر آن‌ها بدانند دوران کودکی آن‌ها چه تأثیری بر روی آینده و هم چنین نسل‌های بعد از خودشان دارد، قطعاً شروع به بازیابی درونی خود خواهند کرد.

آلودگی واژه‌ای است برای توصیف کودک درون. کودکی که پر از نداشتن‌های عاطفی و نشنیده‌های مهرورزانه است. کودکی تأیید نشده و در خود فرو رفته که چشم‌هایش به دنبال یافتن یک محبت سطحی سوسو می‌زند. او اگر مرد باشد چندین شریک زندگی می‌خواهد و اگر زن باشد هیچ دوستت دارمی را رد نمی‌کند (همان، ۱۹). آلودگی موجب پدیده‌ای به نام هم وابستگی می‌شود. چنین رابطه‌ای ناشی از بسیاری از رویدادهای منفی در زندگی، ناشی از کارکردهای کودک آسیب دیده درون است. مانند

هیتر که در کودکی تحقیر شد و در بزرگسالی افراط کاری‌اش فاجعه آفرید. مانند آقا محمد خان قاجار که در نوجوانی با اخته شدنش تحقیر شد و در بزرگسالی چندین هزار جفت چشم در می‌آورد تا آرام شود. بسیاری از متجاوزین جنسی، خود قربانی تجاوز جنسی بوده‌اند. این روایت‌ها بیانگر اهمیت توجه به کودک درون است (همان، ۲۳).

نوزادی که تازه متولد شده در طول مسیر زندگی و رشد خود، کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن دارد. اولین قدم شناخت دنیای اطراف است. بحران کشف جهان. به عبارتی یک تصویر از دنیا برای خود شکل می‌دهد این تصویر بدین گونه است: «دنیا چه جای قشنگ و خوبی است»، «همیشه کسی هست که مواظب من باشد» و یا «دنیا عجب جای وحشتناک و بی‌عدالت و بی‌انصافی هست، من باید مواظب خودم باشم تا آسیب نبینم» به بیانی دیگر یک طرف این تصویر گلستان و در قطب دیگر خارستان است (رستمی بیجارگاه، ۱۳۹۶، ۱۸-۱۹).

هنردرمانی

هنر باید یک ارتباط حسی مشخص بین هنرمند و مخاطب ایجاد کند، طوری که مخاطب را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین هنر واقعی باید ظرفیت لازم برای متحد کردن مردم از طریق ارتباط را داشته باشد (تولستوی، ۱۸۹۷، ۵۰). هنردرمانی عبارت است از به کارگیری ابزار هنری مختلف که بیمار بتواند از طریق آن اظهار وجود کند تا با مسائل و نگرانی‌هایی که او را به محیط درمانی کشانده کنار بیاید. درمانگر و مراجع در تلاش برای درک فرآیند هنری و محصول این فرآیند باهم مشارکت می‌کنند (کیس، دالی، ۱۹۹۲، ۱).

رشته هنردرمانی یکی از شیوه‌های کاربردی است که از برنامه‌های هنری در تقویت سلامت و بهداشت روانی عموم و پیشگیری از مشکلات بهره می‌گیرد. هنردرمانی برای ارتقای کیفی زندگی مردم هنر را به گونه‌ای سودمند دستمایه درمان قرار داده است و در واقع اثر جان بخشی آن را در ارتقای روحی بشر نشان می‌دهد (زاده محمدی، ۱۳۸۸: ۹). هنردرمانی ابتدا با نقاشی کار خود را آغاز کرد اما امروزه از هنرهای دیگر مانند مجسمه سازی، کولاژ، سفالگری بهره می‌گیرد و هنردرمانگری شیوع فراوانی یافته است و هر یک از مکاتب روان‌شناسی متناسب با نظریه خود از هنر استفاده می‌کند (همان، ۱۸-۱۹).

هنردرمانی را می‌توان به عنوان ابزاری برای ابراز خود و خود اکتشافی مورد استفاده قرار داد. معمولاً تصاویر، بهتر و دقیق‌تر از کلمات می‌توانند احساسات را بروز دهند (لیمن، ۱۳۹۶، ۴۷). در هنر توجه و تأکید عموماً بر محصول نهایی است که به نوبه

مورنو به تعریف کاربردی از سایکودراما می‌رسد: «راهی برای تمرین زندگی بی آنکه به خاطر اشتباهات آن تنبیه شویم». تئاتر درمانی با دو عنصر عمل و مشاهده فعالانه به انجام می‌رسد. عمل به معنای تجسم بخشیدن به ذهنیات از طریق حرکت‌های نمایشی است و مشاهده فعالانه به این معنا است که در هر موقعیت متوجه باشیم که چه چیزی را تجربه می‌کنیم. زمان در سایودراما همیشه حال است، به اعتقاد مورنو توجه به «حال» خلاقیت را افزایش می‌دهد. انسان در صحنه سایکودراما مدام در حال آفریدن و فراقکنی دنیای درون خود به دنیای بیرون است و جهان او از مواجهه این دو دنیا ساخته می‌شود (ایمان دوست و همکاران، ۱۳۸۸). در نمایش درمانی، با آن چه در ناخودآگاه حک شده است رو به رو می‌شویم و با بازسازی شرایط سخت و لحظات دلهره‌آور آن را فقط تبدیل به خاطره‌ای در گذشته خواهیم کرد.

روان نمایش‌گری، یک روش درمانی گروهی است که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا مشکلات روانی و اجتماعی‌شان را «دوباره زندگی کنند» به جای این که تنها راجع به آن صحبت کنند (لیپ، ۲۰۰۹). روان نمایش‌گری می‌تواند یک مداخله مؤثر در افزایش حرمت نفس و بهبود رفتار باشد. روان نمایش‌گری حس خود ارزشی را از طریق تمرین رفتاری سازنده در فرد ارتقا می‌دهد. در روان نمایش‌گری وقتی که فرد در معرض تجارب متفاوت اجتماعی قرار می‌گیرد، به او کمک می‌شود که نگاه جدید و تازه‌ای به خویش‌ن داشته و الگوهای جدید از هویت را در خود به وجود آورد (سینگل، ۲۰۱۳).

نمایش درمانی یکی از انواع هنر درمانی است که به صورت گروهی به فرد کمک می‌کند تا با تجسم و بازی کردن مسئله به جای فقط صحبت کردن مسئله را بازنگری کند، همراه با بازخورد گروه، راه‌حل مناسبی پیدا کند و آن را در زندگی به کار گیرد (لائتی، افشاری نیا، ۱۳۹۵، ۲۳-۲۴).

قصه درمانی

در فرایند قصه‌گویی، رویدادهای روزمره زندگی در قالب قصه با معنایی مطرح می‌شود که به مراجع کمک می‌کند درک بهتری از خودش و دیگران به دست آورد (آنگوس و همکاران، ۱۹۹۹). قصه‌ها به کودکان فرصتی می‌دهند تا خیال‌بافی‌هایشان را بیان کرده و موقعیت‌های متضاد را بررسی کنند و آن‌ها را قادر می‌سازد به مسائل و احساس‌های مهم بپردازند (محمد اسماعیل، ۱۳۸۱).

برخی عامل پیدایش ادبیات کودکان را همان محبت میان مادر و کودک دانسته‌اند. ایشان بر این باورند که «لالایی‌ها» و قصه‌های مادران و مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها سرآغاز ادبیات کودکان و نوجوانان است (پشت دار، ۱۳۸۷، ۲۰-۲۱).

خود پایان کار به حساب می‌آید در حالی که در هنر درمانی، خود فرد و فرآیند تولید محصول اهمیت بیشتری دارد (همان، ۵۱).

برخلاف روان‌کاوی، که اساساً یک عمل کلامی است، هنر درمانی بر پایه این عقیده استوار است که حالاتی از ذهن که فراتر از کلمات هستند، می‌توانند به شکلی نمادین در تصاویر، افکار خود را بیان کنند. در هنر درمانی دو شکل از فعالیت نمادین مطرح است، استفاده از استعاره و ساختار نماد (ادواردز، ۱۳۹۵، ۹۵).

نقاشی درمانی

نقاشی در تمام مرحله‌های زندگی، حتی در سنین بالا می‌تواند وسیله مؤثری در جهت اعتلای انسانی باشد. در مورد کودکان و برای تربیت روانی و تکامل فکری آن‌ها نقاشی ابزاری بسیار مؤثر و مفید است (داداش زاده، ۱۳۷۳: ۲۴۶). غالباً آنچه را که در طراحی‌های کودکان هنر می‌نامند، آن شکل زیباشناسانه هنر مورد نظر ما نیست، بلکه نوعی بیان تصویری ساده به وسیله کودک است که می‌توان آن را بیشتر شبیه یک نوشته ساده دانست تا شعر (واکوویاک، ۱۳۸۴، ۱۳).

این یک روش فراقکنی است که در آن از فرد خواسته می‌شود یک فرد، موضوع یا وضعیت را نقاشی کند تا عملکردهای شناختی، بین فردی یا روان‌شناختی او مورد ارزیابی قرار گیرد (نجاتی، ۱۳۹۰). براساس پژوهش‌های دیگری که در زمینه تأثیر هنر نقاشی بر نیمکره‌های چپ و راست مغز صورت گرفته، یافته‌ها حاکی از آن است که هر دو نیمکره‌های مغزی در درک هنر مؤثرند و آموزش نقاشی و یادگیری آن می‌تواند هر دو نیمکره چپ و راست را فعال کرده و مشکلات ادراکی و شناختی کودکان را کاهش دهد (زیدل، ۲۰۰۶). در نقاشی درمانی می‌توان از تکنیک‌های متعددی چون: مونوپرینت، استفاده از گل، کلاژ، گواش، آبرنگ و غیره استفاده کرد تا کودک با تجربه مواد مختلف بتواند هیجان‌های سرکوب شده خود را تخلیه و درون خود را پالایش سازد.

نمایش درمانی (سایکودرام)

سایکودرام یک نوع روان درمانی گروهی است که هدف آن پیشبرد انسجام و ساختار شناختی درباره تجربه هیجانی در نمایشی تئاتر گونه است. سایکودرام نوعی تخلیه هیجانی است که به بازگشایی مشکل شخصیتی یک فرد مشخص و ارائه جنبه‌هایی از زندگی او می‌پردازد و علاوه بر آن نقش او را در روابط بین فردی به حضار نشان می‌دهد. در سایکودرام حوادث گذشته با ترس‌هایش و آینده با امیدهایش به زمان حال انتقال یافته و حل می‌شود (دوگان، ۲۰۱۰).

بتوانیم خود را به جای شخصیت‌های فیلم گذاشته، و باهم ذات پنداری با آنان، احساسات سرکوب شده‌مان را تخلیه کنیم.

دکتر جابر عناصری در مقاله سینما درمانی و بهداشت روان چنین می‌نویسد: «سینما درمانی، گره گشای قدرتمندی است برای درمان و رشد شخصیت آن دسته افرادی که تشنه آموختن هستند و می‌خواهند تأثیرگذاری فیلم‌ها را بر انسان‌ها دریابند. و با ذهنی هوشیار به تماشای فیلم‌های مورد نظر بنشینند. سینما درمانی به ما اجازه می‌دهد تا از تأثیر تخیل، ادبیات، موسیقی و غیره (موجود در فیلم) بر روان خود در جهت تعمیق بینش و بصیرت، دریافت الهام و سرمشق و رفع نگرانی‌ها و تغییر در طبع و... بهره ببریم».

توسط نشریه فرانسوی لوگید دوکلو تور فرانسه تعدادی فیلم برای بهتر شدن حال افراد معرفی شده است، اکثر این فیلم‌ها در مورد ایمن، جنگ و مبارزه برای زندگی هستند. نام فیلم‌ها این گونه است: ملاقات با والدین (۲۰۰۰)، میس سان شاین کوچولو (۲۰۰۶)، نیمه شب در پاریس (۲۰۱۱)، هتل بزرگ بوداپست (۲۰۱۴)، سنت وینست (۲۰۱۴)، درباره پسر (۲۰۰۲)، نبراسکا (۲۰۱۳)، بالا (۲۰۰۹)، زندگی پای (۲۰۱۱).

تعدادی فیلم دیگر را نیز می‌توان به این لیست پیشنهاد کرد که البته از میان این‌ها فیلم دختر گمشده یکی از فیلم‌های روان شناختی‌ای است که شخصیت فرد جامعه ستیز را به خوبی به تصویر می‌کشد علاوه بر این، فیلم دختری در قطار نیز می‌تواند تقابل دو شخصیت قربانی و ارباب را به نمایش بگذارد.

موسیقی درمانی

انجمن موسیقی درمانی کانادا بیان می‌کند که «موسیقی درمانی استفاده ماهرانه‌ای از موسیقی و عناصر موسیقی توسط درمانگر است که به ترویج، حفظ و بازگرداندن روانی، جسمی، عاطفی و سلامت معنوی کمک می‌رساند» (سی ای ام تی، ۲۰۱۴). موسیقی درمانی به معنای به کارگیری موسیقی در حرفه درمانی به منظور رفع نیازهای اشخاص در زمینه‌های سلامتی فیزیکی و ذهنی، شادابی و هم‌چنین کاربرد آن در آموزش تخصصی است و سیر تکاملی خود را طی می‌کند. این شیوه در دنیای غرب به عنوان یک روش درمانی تأیید شده و حتی کاربرد آن در معالجات پزشکی سنتی نیز دیده می‌شود (منن، ۱۳۹۲، ۷-۸).

موسیقی درمانی به معنی استفاده از موسیقی و برنامه‌های تنظیم شده موسیقیایی برای توان بخشی تمام بیماران جسمی و روانی است (زاده محمدی، ۱۳۸۰).

کودکان از راه تغییر و تبدیل قصه‌ها و حکایت‌ها تشخیص می‌دهند تا چه اندازه می‌توانند تغییر کنند و درباره روایت‌های خود احساس به دست آورند و مسئولیت قصه‌های خود را بپذیرند (زایپس، ۱۳۸۰). زمانی که کودکان به قصه گوش فرا می‌دهند یا قصه‌های نیمه تمام را تکمیل می‌کنند خود را در نقش قهرمان قصه قرار می‌دهند و در واقع به سمت تعارض‌های خودشان می‌روند. آن‌ها ممکن است مهارت‌ها و راه‌حل‌هایی را که شخصیت‌های قصه به کار می‌برند به طور ناهشیار برای رویارویی با مشکلات خود به امانت گیرند. این امر موجب می‌شود آن‌ها بتوانند بر گذشته و ناکامی‌های پیشین خود فائق آیند و آینده خود را پر معنا تر بیابند و روان درمانی، ترمیمی برای ترمیم و بازسازی قصه زندگی می‌شود (هاوئرد، ۱۹۹۱). افلاطون از نخستین اندیشمندان است که اهمیت قصه برای کودکان و نوجوانان را دریافته است. او بخشی از کتاب «جمهوریت» را به بیان اهمیت قصه برای کودکان اختصاص داده است (رحماندوست، ۱۳۸۱). قصه درمانی موجب بیان خود توسط داستان پردازی و هم‌چنین ایجاد قهرمان و ضد قهرمان‌های درون خود بر روی کاغذ می‌گردد.

شعر درمانی

تاکنون از شعر درمانی برای حل تعارضات و کشمکش‌های درونی و روان درمانی‌های مبتنی بر شناخت استفاده شده است (چرلی، ۲۰۰۹). شعر افراد را قادر به بیان گفته‌هایی می‌کند که ممکن است به هیچ شیوه دیگری نتوانند آن را بیان کنند (یالوم، ۱۹۹۳). در سال‌های اخیر بسیاری از درمان‌گران سعی در معرفی شعر به عنوان یک ابزار قدرتمند شفابخش دارند. امروزه روان پزشکان ادعا می‌کنند که استفاده از اشعار کلاسیک (کهن) در روان درمانی نتایج مثبتی به همراه دارد (مازا، ۲۰۰۳).

شعر درمانی می‌تواند به صورت فردی و یا گروهی مورد استفاده قرار گیرد که در هر دو صورت موجب افزایش اعتماد به نفس می‌گردد و تخیل و خلاقیت را در کودکان و بزرگسالان پرورش می‌دهد.

سینما درمانی

به قول برگمان: «هیچ یک از انواع هنر نمی‌تواند هم‌چون فیلم به ورای خودآگاهی ما و مستقیماً به عواطف و فضای گریز و میش روح‌مان دست پیدا کند». سینما درمانی باعث می‌شود

نتیجه گیری

هنر درمانی یکی از شیوه‌های درمان است که در آن فرد به بازسازی روحی و روانی خود می‌پردازد. هنر درمانی شاخه‌های متعددی دارد که می‌تواند بر روی بیماری‌های چون اختلالات سلوک، دو قطبی، خشم، اضطراب و غیره مؤثر باشد. اهمیت و شناخت کودک درون می‌تواند به داشتن آینده بهتر کمک کند و آسیب‌هایی روانی موجود در جامعه که بازتابی از کودکی است را کاهش دهد.

هنر درمانی نه تنها برای کودکان، بلکه برای افراد بزرگسال و هم‌چنین سالخورده نیز کاربرد دارد و می‌تواند راهی برای بروز خشم، ناراحتی و آسیب‌های روحی و روانی آنان باشد.

هنردرمانی شاخه‌های متفاوتی چون: نقاشی درمانی، موسیقی درمانی، نمایش درمانی، شعر درمانی و قصه درمانی دارد که برای ورود به هیچ یک از آن‌ها نیاز به پیش زمینه نیست.

کودک درون، امروز جامعه و جهان را می‌سازد. با شناخت و به-سازی کودک درون، می‌توان از تبدیل شدن انسان‌ها به کسانی چون هیتلر، آغا محمد خان قاجار، استالین و دیگر جنایت‌کاران بزرگ جهان جلوگیری کرد.

آموزش هنردرمانی، نیاز به متخصص هنر دارد و نباید تنها به حضور کار درمان‌گر و روان‌شناس اکتفا کرد. هدف در تمامی شاخه‌های هنردرمانی، تولید آثار زیبا نیست بلکه هدف برون-ریزی و آرامش روانی می‌باشد.

هنر برای انسان‌ها ایجاد خودباوری، هویت، اعتماد به نفس و شخصیت می‌کند و هنردرمانی گروهی می‌تواند باعث بهبود حالات روحی افراد شود.

در هنردرمانی، هدف آموزش و زیبایی‌شناسی نیست و لازم نیست در انتها افراد هنرمند شوند، بلکه هدف برون‌ریزی و ایجاد حالات روانی مناسب است. هنردرمانی زمانی کاربرد زیادی دارد که کلمات قاصر هستند و انسان‌ها به خصوص کودکان نمی‌توانند از کلمات برای بیان حالات خود استفاده کنند.

از محدودیت‌های هنردرمانی در ایران می‌توان به عدم تحصیل در آن رشته به صورت آکادمیک اشاره داشت که این مسئله نیز، جای بحث دارد؛ علاوه بر این افراد متخصص در این حوزه بسیار کم و انگشت‌شمارند که برای رسیدگی به بیماران به افراد بسیار بیشتر نیاز است.

- ۱- ادواردز، دیوید (۲۰۰۴). هنردرمانی خَلَق: نظریه و کاربرد در روان درمانی هنری. ترجمه: سعید دهنوی؛ مریم محبی؛ الهه احدنژاد تبریزی (۱۳۹۵). تهران، انتشارات قطره.
- ۲- ایمان دوست، هاله؛ گروسی فرشی، میرنقی؛ بخشی پوررودسری، عباس؛ رنجبر کوچک سرایی، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی سایکودراما همراه با دارو درمانی در مقایسه با دارو درمانی صرف در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی و بیماران دو قطبی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- ۳- پشت دار، علی محمد (۱۳۸۷). قصه‌گویی و نمایش خَلَق (رشته علوم تربیتی). انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ۴- تولستوی، لئو (۱۸۹۷). هنر چیست؟. ترجمه: کاوه دهگان (۱۳۹۴). تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۵- جبل عاملی، اشرف. آشنایی با هنردرمانی. فصلنامه تازه‌های روان درمانی، سال پنجم، شماره ۱۷. ۱۸.
- ۶- چاپمن، گری؛ کمپل، راس (۱۹۹۷). ۵ زبان عشق کودکان. ترجمه: سیمین موحد (۱۳۹۶). تهران، انتشارات ویدا.
- ۷- داداش‌زاده، کاوه (۱۳۷۳). نقاشی و نوشته‌های کودکان. تهران، انتشارات گوتنبرگ.
- ۸- دوباتن، آلن؛ ارمسترانگ، جان (۲۰۱۳). هنر همچون درمان. ترجمه: مهرناز مصباح (۱۳۹۴). تهران، انتشارات نشر چشمه.
- ۹- دی اس ام-۵. ترجمه: مهدی گنجی (۱۳۹۴). تهران: نشر ساوالان، جلد دوم.
- ۱۰- رحماندوست، مصطفی (۱۳۸۱). قصه‌گویی، اهمیت راه و رسم آن. تهران: رشد.
- ۱۱- زاده محمدی، علی (۱۳۸۰). بررسی اثر موسیقی درمان‌گری بر علائم منفی و مثبت بیماران روان گسیخته. مجله روان‌شناسی. دوره سوم، شماره ۵.
- ۱۲- زاده محمدی، علی (۱۳۸۸). هنردرمانی: مقدمه‌ای بر هنردرمانی ویژه گروه‌ها. تهران، انتشارات قطره.
- ۱۳- زارع‌زاده خبیری، شیوا؛ رفیعی نیا، پروین؛ اصغری نکاح، محسن (۱۳۹۲). اثربخشی هنر درمانی گروهی بیانگر بر خود کارآمدی تعاملی کودکان آسیب‌دیده از سرپرستی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان.
- ۱۴- زاپیس، جک. هنر قصه‌گویی خَلَق. ترجمه: مینو پرنیانی (۱۳۸۰). تهران: انتشارات رشد.
- ۱۵- شیبانی، شهناز؛ یوسفی لویه، مجید؛ دلاور، علی (۱۳۸۵). تأثیر قصه‌درمانی بر کاهش علائم افسردگی در کودکان افسرده. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، دوره ششم، شماره ۴.
- ۱۶- صابری تیلکی، محدثه (۱۳۹۶). هنر در خدمت روان، معرفی اجمالی هنردرمانی. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی زرقان.
- ۱۷- عناصری، جابر. سینما درمانی و بهداشت روانی. مجله بهداشت روانی.
- ۱۸- فراری، آنا. نقاشی کودکان و مفاهیم آن. ترجمه: عبدالرضا صرافان (۱۳۶۸). نشر مترجم.
- ۱۹- کریمی، رامین (۱۳۹۷). ناگفته‌های کودک درون. انتشارات بهار سبز.
- ۲۰- لائی، اصغر؛ افشاری نیا، مریم (۱۳۹۵). سایکودرام و ابزار وجود در روان‌شناسی بالینی. انشارات قانون یار.
- ۲۱- لیبمن، ماریان (۱۹۸۶). هنردرمانی (ویژه گروه‌ها). ترجمه: دکتر علی‌زاده محمدی (۱۳۹۶). تهران، انتشارات قطره.
- ۲۲- محمد اسماعیل، الهه (۱۳۸۱). بازی درمانی در درمان کودکان مبتلا به اختلال رفتاری. تهران، سازمان آموزش و پرورش استثنایی.

- ۲۳- منن، راجندر. موسیقی درمانی. ترجمه: دکتر آرام (۱۳۹۲). انتشارات تجسم خلاق.
- ۲۴- میلر، آلیس (۱۹۸۸). درام کودک با استعداد بودن و جستجو برای خود واقعی. ترجمه: نیسان فروزین (۱۳۹۶). انتشارات روشنگران و مطالعات زنان.
- ۲۵- نجاتی، حسین (۱۳۹۰). روان‌شناسی کودک (حرمت، تلاش، تکاپو) چگونگی رفتار با کودک. تهران: انتشارات نجاتی.
- ۲۶- واکوویاک، فرانک. نقاشی برای دانش‌آموزان دبستانی. مترجم: مرضیه قره داغی قرقشه (۱۳۸۴). انتشارات بهار.
- ۲۷- Angus, L. Levitt, H. and Hard tke, k. (۱۹۹۹). The narrative process coding system: research application and implications for psychotherapy.
- ۲۸- Case, C. and Dalley, T. (۱۹۹۲). The handbook of art therapy. London: Tavistock/Routledge.
- ۲۹- Cheryl JM. The resolution of internal conflict through performing poetry. Art Psychotherapy ۲۰۰۹; ۳۶(۴).
- ۳۰- Dogan, T (۲۰۱۰). The effects of psychodrama on young adults. Attachment style. The arts in psychotherapy.
- ۳۱- Lippe, W. A. (۲۰۰۹). Stanislavski's affective memory as a therapeutic tool. Journal of Group Psychiatry, Psychodrama and Sociometry, ۴۵(۳).
- ۳۲- Howard, G.S. (۱۹۹۱). Culture tales. A narrative approach to thinking, cross culture psychology, and psychotherapy. American Psychol, ۴۶.
- ۳۳- Mazza N. The place of poetry therapy in psychology: historical and theoretical foundation. In poetry Therapy: Theory and Practice. New York: Brunner-Routledge; ۲۰۰۳.
- ۳۴- Singal, S. (۲۰۱۳). The efficacy of psychodrama in the treatment of oppositional and defiant adolescent. Unpublished doctoral dissertation, McGill University, Montreal.
- ۳۵- Yalom ID. The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic Books ۱۹۸۵.
- ۳۶- Zaidel A. Neuropsychology of Art. ۲۰۰۶, USA: Psucology Press.



The Effect of Art Therapy on Inner Child

Abstract

Background and Objective: The inner child is, in fact, the society and environment in which humans are now struggling. Paying attention to the inner child and childhood psychological or mental trauma may result in personal, familial, and societal ataraxy. Addressing disorders from childhood rather than suppressing them will lessen mental disorders from generation to generation. This study aims at using non-pharmacological methods to help identify the inner child.

Materials and Method: This study was conducted using desk research (both printed and digital documents), interviews, and a wide range of sources (including books, articles, dissertations, and projects).

Findings and Results: According to the findings, art therapy is divided into numerous sub-branches, which are as follows: painting therapy, drama therapy, narrative therapy, cinema therapy, and music therapy. Art therapy is in fact a technique that requires a background, and those who receive it should not be expected to become artists after they have finished their treatment. In other words, the purpose of art therapy is not to make beautiful artworks, but rather to help act out emotionally, which should eventually lead to a form of psychological and mental recovery.

The current study's findings suggest that art therapy may help people act out emotionally, relax their minds, and bond with their inner child.

Keywords: art therapy, inner child, ataraxy, painting therapy, music therapy, drama therapy