

آموزش های ویژه سالمندان

هنر و سالمندان

تحقیق و پژوهش: لیلا ملکی فر

مقدمه

امروزه سالمندی بعنوان یک پدیده مهم جهانی مطرح می باشد و سلامت سالمندان بخصوص سلامت روانی آنها اهمیت بالایی دارد.

در هنر درمانی با هدایت یک کارشناس لوازم هنری در اختیار سالمندان قرار می گیرد و آنها را به انجام فعالیت‌های خلاقانه از جمله مرور خاطرات شیرین زندگی، نقاشی، سفالگری و... تشویق می کنند. تشکیل گروه چند نفره و حضور سالمندان در کنار هم به بهبود روحیه و کیفیت زندگی آنان کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که نقاشی و کارهای خلاقانه تعامل میان نواحی مختلف مغز را زیاد کرده و در عین حال سرعت پیر شدن مغز را به شدت کم می‌کند.

دانشمندان تاثیر هنر را بر روی افراد ۶۲ تا ۷۰ ساله مورد بررسی قرار دادند. نیمی از این افراد در کلاس های تاریخ و نیمی دیگر از آنها در کلاس های هنری چون سفالگری، مجسمه سازی و نقاشی شرکت کردند. کلاس های نقاشی در مقایسه با کلاس های تاریخ تاثیر بسیار بیشتری داشتند .

این موضوع که یک بیمار روحی برای درمان بیماری خود به هنر پناه ببرد در ابتدا کمی عجیب به نظر می‌رسد اما نگاهی به زندگی پر نشیب هنرمندان چه غنی و چه فقیر نشان دهنده نقش هنر در تلطیف روحيات این قشر است .

هنر تاثیر شایان توجهی بر بهبود برقراری ارتباط سالمندان و غلبه بر استرس این قشر فرهیخته و کشف جنبه های مختلف شخصیتشان داشته است. در واقع میتوان هنر درمانی را تکنیکی برای روان درمانی دانسته تا سلامت روانی را برای جامعه هدیه کرد.

یک مشاور در خصوص درمان بیماری از طریق هنر می گوید: کیفیت زیبا شناختی آثار هنری می تواند نشاط، عزت نفس، اعتمادبنفس همچنین آگاهی شخصی بیمار را بهبود ببخشد. به علاوه خلق هنر فرصتی

است تا هماهنگی چشم ها و دست با مغز ایجاد شود. برای مثال وقتی از هنرجویان هنر خواسته میشود که برای یک سوژه نقاشی فقط خطوط محیطی را ترسیم کنند در واقع این تمرینی برای برقراری ارتباط چشم دست و مغز است که چشم به مغز و مغز به دست فرمان میدهد و هماهنگی ایجاد میشود.

هنر و خلق آثار هنری انسان را از انحطاط و کجروی های اجتماعی مصون می دارد و به عنوان یک نیاز روحی و روانی تسکین دهنده قلوب و درد ها است.

مربی هنرمند با داشتن چنین آگاهی هایی و به کار گیری هنر، توانایی غیر قابل تصویری در جذب هنر جویان خواهد داشت چرا که هنر توانایی زیادی در کاهش آلام روحی و همچنین ناراحتی های جسمی افراد دارد. هنر انسان ها را از تنهایی نجات می دهد و قبل از اینکه انسانها به جنون گرفتار شوند تاثیر چشمگیری در بهبود زندگی هنرمند خواهد داشت. گرایش انسانها به انواع هنرها و مشاغل هنری که شامل هنر حرکتی، بیانی، تخیلی، تجسمی و... علاوه بر بهبود شرایط روحی روانی از نظر بهبود اقتصادی و ایجاد زمینه برای امید به زندگی در انسان از جایگاه خاصی برخوردار می باشد.

در بحث تربیت، هنر بعنوان کاملترین و موثرترین مقوله بوده که پیام مکتب توحید که مکتب انسان ساز است در قالبی زیبا و جذاب به تشنگان وادی هدایت تقدیم میشود؛ و همچنین است در حوزه تبلیغ و ارشاد که برنده ترین سلاح برای مبارزه با فساد اخلاقی محسوب میشود.

مفهوم هنر

همواره واژه هنر تداعی زیبایی و جمال است و مترادف با کلمه زیبایی؛ اگر این واقعیت نیز حقیقت داشته باشد خلقت و آفرینش سراسر همه هنر خداوند است چرا که او زیباست و جز زیبایی خلق نمی کند.

هنر نوعی رستگاری است که ما را از خواستن یعنی نوعی درد و رنج آزادی می بخشد. هنر کلید فهم خوب زندگی کردن و خوب دیدن و خوب لذت بردن است هنر زیور بشر است و بشر زیور کیهان.

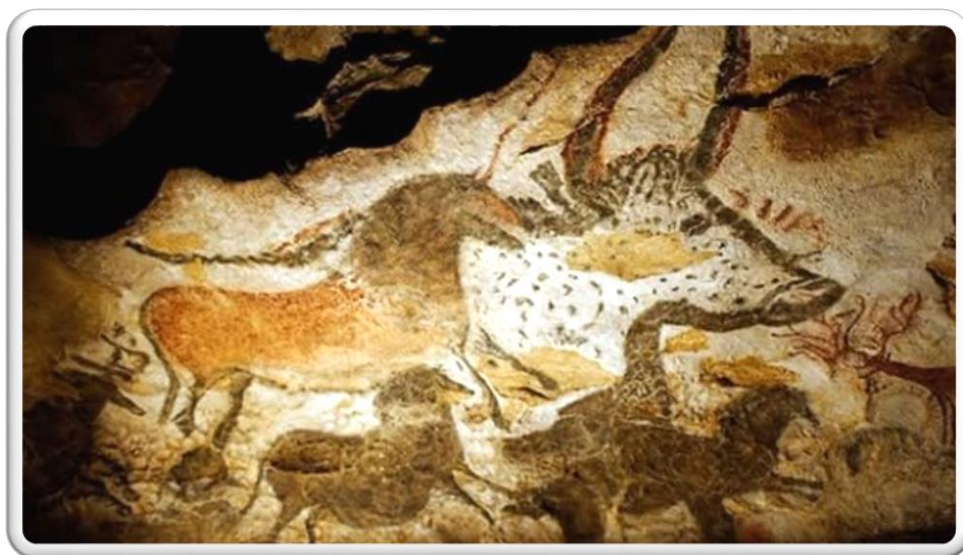
شناخت استعداد های انسانها و ارشاد این استعدادها در مسیر الهی خویش مسولیتی است که مربیان هنر با استفاده از هنر به خوبی می توانند بر آن پرداخته و با ارائه برنامه های نشاط آور هنری، هنرجویان را با علایق مختلف جذب و تربیت کنند و با شناخت مشکلات شخصیتی به درمان این مشکلات با داروی ثمربخش هنر (هنر درمانی) کمک کنند. با بکار گیری روشهای هنری از جمله: نقاشی، طراحی، مجسمه سازی، منبت کاری و کولاژ، ناتوانی های یادگیری کودکان، استرس و مشکلات رفتاری بزرگسالان قابل درمان است.

هنر درمانی

استفاده از هنر برای درمان افسردگیهای ناشی از سالمندیو غلبه بر ترس و اضطراب پدیده ای نوین نمیباشد تاریخ بشر هزاران سال قبل با موضوع هنر در شفا آشنا ست .

عناصر هنری در شکل نقاشی و نمایش در تمدن های قدیمی قبل از میلاد برای از بین بردن ترس و نگرانی و ایجاد قدرت و نیرو وانتقال اطلاعات بکار می رفته است .

در نقاشیهایی که از غارهای معروف جهان چون لاسکو در فرانسه والتامیر اسپانیا کشف شده چنین بر می آید انسانهای نخستین نیز برای غلبه بر ترس ناشی از هیبت و قدرت شکار خود ان را روی دیوار غارها نقاشی می کردهاند تا بدین وسیله بر شکار خود مسلط شوند و بر ابهت و عظمت شکار چیره شوند . گویی نوعی چیره شدن بر ترس و استرس بوده.



نقاشی های غار لاسکو در فرانسه

ارسطو ودیگر فلاسفه نیز از شعر و نقاشی برای پالایش نفس و ایجاد سلامتی استفاده می کردند.و تا امروز که از نقاشی و موسیقی در هنردرمانی خلاق برای توان بخشی همه بیماریها و برای ایجاد نشاط برای همه گروهها استفاده میشود .

حدود ۱۰۰۰ سال از شکل‌گیری هنر درمان به مفهوم جدید می‌گذرد که از اواسط قرن ۲۰ بعضی از روانشناسان و هنرمندان از اصطلاح هنر درمانی استفاده کردند که نامبرگ به عنوان نخستین پایه‌گذاران هنر درمانی شناخته شده است و یک بانو دیگر به نام یونگ مربی هنر درمانی است که گویی خود یک دوره طولانی دچار افسردگی بوده است و برای تسکین خود هر روز به ساحل دریا می‌رفته و با استفاده از گل و اب و ریزه‌سنگها اشکال خلاقانه درست میکرد او بین خود و چیزهایی که ساخته بود گفت وگو شکل می‌داد. به این صورت مسایل درونی خود را اشکار می‌کرد.

یونگ هر وقت به بحران دچار می‌شد برای از بین بردن این بحران از نقاشی و مجسمه‌سازی بهره می‌برد. او این روش را برای افراد سالمند و بیمار که دچار افسردگی و تنهایی شده بودند پیشنهاد می‌کرد. و نام این تکنیک را (تخیل فعال) گذاشت.

در هنر درمانی سالمندان به مهارت یا تجربه قبلی هیچ نیازی نمی‌باشد، بلکه سالمند در فرایند کار خودش آگاهی از خویشتن و دیگران را افزایش داده و احساس مثبت بودن در خود را تقویت می‌کند.

امروزه از هنر به صورت کارگاهی های آموزشی برای حمایت از سالمندان و کانون های باز نشنگان و در بیمارستانها برای بیماران سرطانی و کودکان اتیسم بهره میبرند.

مهمترین ابزار هنر درمانی نقاشی است. نقاشی این امکان را برای افراد سالمند ایجاد میکند که از طریق عناصر موجود در نقاشی مانند خطوط، تصاویر، جهت، اندازه، و... صحبت‌هایی که سالمندان درباره آن بیان میکنند به ویژگی عاطفی، ناکامی‌ها، فشارها و تمایلات روحی این قشر آسیب‌پذیری برد.

نقاشی فرد را از ممنوعیتها رها می‌سازد و میتواند با مربی نقاشی در حالتی ناخود آگاه در باره افکار و دلهره هایش و ترسها و اضطرابهایش صحبت کند. و بدین وسیله میتوان یک راه کار برای حل مشکلات موجود پیدا کرد و اگر مشکلی وجود ندارد باعث شد سالمند در خود احساس بهبودگی و پوچی نکرده و نشاط در زندگی استمرار پیدا کند. که خطوط و زوایا و رنگها این امکان را برای مربی نقاشی فراهم میکند.

وقتی سالمند در مورد کارهای خلاقانه خود و آثار هنری که با دست خود و فکر خود خلق کرده سخن می‌گوید و خود متوجه این موضوع نیست که در واقع مسائل درونی خود را بیان میکند و فضایی جذاب و گروهی گرد هم آمده که افراد از هر فرهنگ و موقعیت اجتماعی و سنی بتوانند در مورد موضوعات پیرامون خود به خوبی تمرکز کنند.

تحقیقات در مورد بازنشستگان شرکت نفت

بنده بعنوان یک دانشجو و مربی هنری با فعالیت سه دهه که در مورد اثرات هنر در زندگی افراد مختلف تحقیق و مطالعه کرده ام و هم اکنون نیز در کانون بازنشستگان شرکت نفت تبریز با دایر کردن کلاسهای نقاشی در خدمت این قشر محترم هستم به صراحت میتوانم بگویم که انسانها با هنر چقدر حالشان خوب میشود چقدر به آینده امیدوار شده و اعتماد بنفس پیدا می کنند؛ و برای اینکه سخنان خود را به اثبات برسانم و تحقیقات خود را تکمیل کنم . تقاضای تشکیل کلاس های نقاشی برای بازنشستگان شرکت نفت را کردم که بعد از یک سال و اصرارهای بنده به لطف هیت مدیره جدید این امر تحقق یافت. و من هم اکنون می توانم تمام مطالعات خود را به عینه در مورد بازنشستگان محترم ببینم که چقدر این قشر عزیز نیازمند کمک و مساعدت روحی و عاطفی می باشند و با شرکت در این کلاسها از تنهایی و احساس بیهودگی رها شده اند.

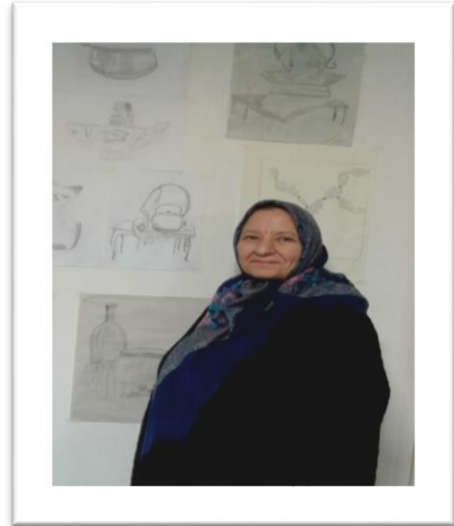
نتیجه تحقیقاتم این شد که افرادی که در ابتدا در این کلاسها شرکت کردند از نظر روحی با آنکه بیشترشان سن سالمندان را نیز نداشتند ولی به ادعای خودشان دچار دل مردگی و تکرار شده بودند و صبحها هیچ انگیزه ای برای برخاستن از رختخواب نداشتند ولی هم اکنون اکثرا به این باور هستند که روزهای هفته را می شماریم تا در این کلاسها شرکت کنیم .

و این هیچ منافاتی ندارد که فردی کارش زیاد است یا کم . چرا که در این کلاس افرادی هستند که مسئولیت خانواده تماما به عهده آنان است.

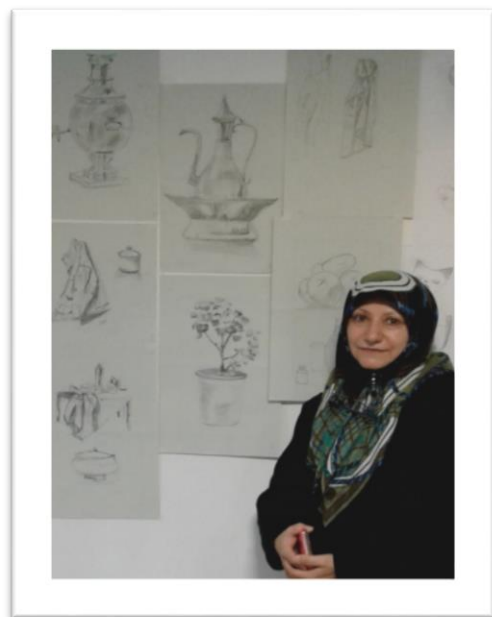
در این راستا نظرات هنر جوین بازنشسته را که در این کلاسها مشغول فعالیت هستند را انعکاس میدهم که بیشتر آنها بطور کلی وقتی برایشان یک سوژه برای مدل زنده تعیین میکنم با ذوق و شوق به کلاس می اورند و با یک نورپردازی مختصر و یک موسیقی بی کلام ساعتها غرق دنیای زیبای نقاشی میشوند و به گفته خودشان این ساعتها از بهترین ساعات عمرشان محسوب می شود که بجز لذت بردن از نقاشی به چیز دیگری فکر نمی کنند.

در این خصوص نظرات جمعی از هنر جویانم به شرح زیر است:

خانم کمالی، سالمند ترین فرد گروه بازنشته شرکت نفت در مورد اثرات نقاشی در زندگی چنین می فرماید که: از وقتی شروع به نقاشی کردم چقدر احساس با ارزش بودن دارم و میتوانم با کمترین وسایل زندگی نو را برای خود آغاز کنم. هنر برایم آرامش را به ارمغان آورده است.



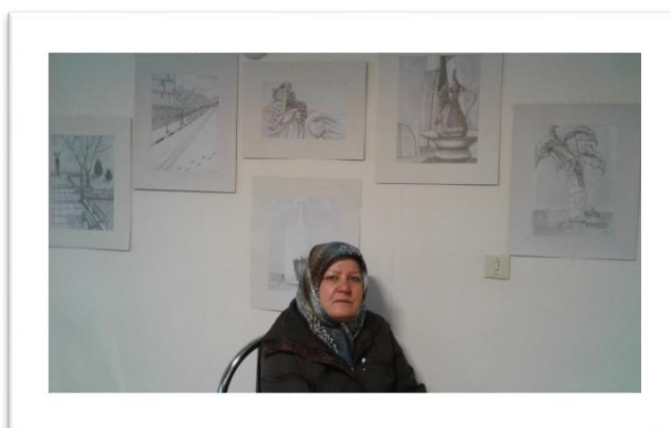
دکتر بامداد متخصص زنان و زایمان: با این که مشغله زیاد دارم و در خانه از سالمند عزیز دیگری در حال مراقبت هستم ولی فقط در انتظار فرصت کوتاهی هستم تا نقاشی کنم و وقتی غرق در نقاشی می شوم تقریباً تمام هم و غم نقاشی کردن است. احساس می کنم کودک درونم بشدت فعال شده است.



اقای مهندس طهماسبی، به گفته خودشان در زمان کودکی یکبار نقاشی کرده و جایزه ای هم از دربار شاه داشته اند و ۵۰ سال است که دست به قلم نزده ولی هم اکنون او یکی از هنر جویان برتر کلاس است و خودشان در این باره می فرمایند : هیچ وقت فکر نمی کردم چیزی مرا به این شدت شیفته خود کند در ضمن هم اکنون من الگویی برای فرزندانم هستم.

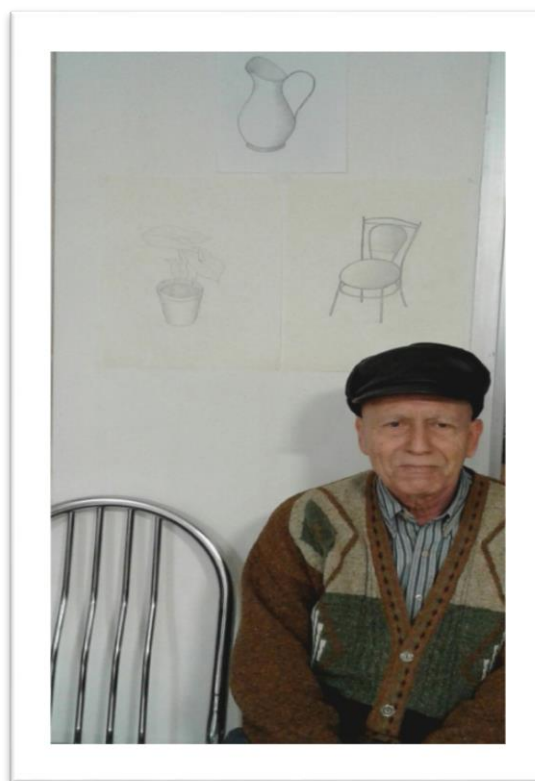
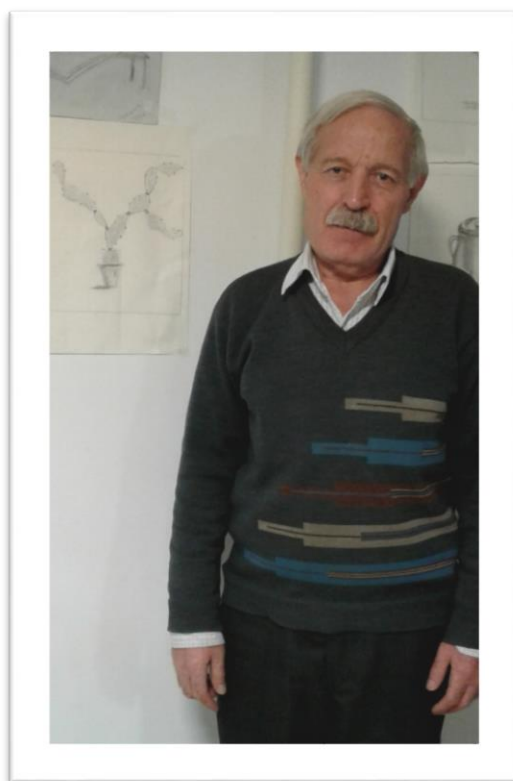


خانم وهابی زاده، ایشان گویی دچار مشکلات خانوادگی از جمله فوت همسر هستند در این خصوص بیان می کنند: من در این کلاسها به آرامش و دنیایی دور از استرس می رسم .



خانم خادم، فعال ترین عضو کلاس که هر جلسه چندین طرح برای کلاس می آورند می فرمایند قبل از آمدن به این کلاسها هیچ ذوق و شوقی برای زندگی نداشتم ولی الان با داشتن مسئولیت های متعدد دوست دارم روز کلاس سریع تر فرا برسد.

و دیگر اعضا هم همگی از این که به صورت گروهی در کنار هم جوّی شاد پر از نشاط را تجربه می کنند خیلی خوشحال و حس مفید بودن را دارند.



و در آخر مراتب قدردانی و سپاس خود را از کانون بازنشستگی صنعت نفت که این فرصت را برایم ایجاد کردند اعلام می دارم، که این امکان را برایم فراهم نمودند تا تحقیقات و پژوهش در مورد اثرات روحبخش هنر در روحیه و طرز زندگی سالمندان را تکمیل نموده و مقاله ای را تحت این عنوان ارائه دهم.

منابع و مراجع:

- ۱- کتاب هنر در گذر زمان اثر هلن گاردین
- ۲- هنر درمانی اثر دانیل براون
- ۳- هنر درمانی اثر دیوید ادواردز
- ۴- کتاب رفتاری-شناختی سالمندان اثر کن لیدلاو