

نگاه

آیا باید شرایط پرورش استعداد کودکان تیزهوش را فراهم کرد؟

ترجمه: زهرا خباز آشتیانی

■ خانم جوان فریمان، پروفیسور روانشناسی از انگلستان در یک تحقیق دراز مدت در مورد کودکان تیزهوش به نتایج تعجب‌آوری رسیده است. این سوال همیشه مطرح بوده که آیا باید کودکان استثنایی از شرایط خاصی برای پرورش استعدادهایشان برخوردار باشند یا نه؟ در این مورد حتی متخصصان اقتصاد و بازرگانی هم اظهارنظر می‌کنند و از کمبود استعدادهای استثنایی در زمینه اقتصاد و بازرگانی شکایت دارند. پروفیسور فریمان تمام زندگی شغلی خودش یعنی ۲۵ سال را به تحقیق در این زمینه اختصاص داده، که آیا کودکان تیزهوش باید از امکانات خاصی برای پرورش استعداد خود برخوردار شوند یا نه؟ این پروفیسور روانشناسی طی این تحقیقات طولانی مدت به نتایج تعجب‌آوری دست یافته، او معتقد است که اغلب کودکان تیزهوش انسان‌های ناموفقی هستند. طی این تحقیقات پروفیسور فریمان از سال ۱۹۷۴ یک گروه ۲۱۰ نفری از کودکان تیزهوش را طی ۳۰ سال همراهی کرد، در بین آنها نه تنها ریاضیدانان استثنایی بلکه نواغ هنری هم وجود داشتند. علاقه و توجه پروفیسور فریمان مشاهده و بررسی تجربی چگونگی استفاده این کودکان از استعداد فوق‌العاده خودشان بود. نتیجه تعجب‌آور این بود که از ۲۱۰ کودک استثنایی فقط شش نفر موفق شدند از استعداد خاص خودشان استفاده کرده و به شغل فوق‌العاده‌ای دست یابند که این فقط سه درصد جمعیت کلی می‌شود. پس سرنوشت ۲۰۴ نفر بقیه چه شده است؟ چرا آنها نتوانستند از استعداد استثنایی خودشان استفاده کنند؟ به نظر پروفیسور فریمان فاکتورهای متفاوتی دلیل این عدم موفقیت بوده است که عبارت‌اند از ۱- جاهللی زیاد ۲- توجه بیش از حد والدین ۳- فشار زیاد والدین ۴- ضعف شخصیتی (یعنی عدم پشتکار و صبر) و آخرین فاکتور که همان سرنوشت است. کودکان استثنایی معمولاً تحت مراقبت‌های عاطفی شدیدی هستند. انتظار بیش از حد معلمان، کمبود وقت آزاد و عدم کمک بازی‌های کودکان، خسته کنندگی ساعات درس و اینکه کودکان تیزهوش همواره به وسیله همکلاسی‌های معمولی خودشان مورد تمسخر قرار می‌گیرند و توقع و فشار بیش از حد والدین موجب می‌شود آنچه که یادگیری آن برای این کودکان شبیه بازی است تبدیل به زجر کشیدن شود. تحقیقات نشان داده که حتی دو کلاس یکسی کردن هم یکی از فاکتورهای منفی است، زیرا این پرش موجب می‌شود که کودکان دوستان و همکلاسی‌های خودش را ترک کند و در کلاس جدید به علت اینکه کوچک‌تر از سایرین است به ندرت دوستی پیدا کند، این به حدی است که این کودکان هنگام بزرگسالی دایم در غم کودکی از دست رفته خود هستند. کودکان تیزهوش استثنایی معمولاً در اثر فشار والدین و معلمان نتایج امتحانی خوبی به دست می‌آورند، ولی سوال این است که، آنها چه شرایط روحی بعد از دانشگاه و در محل کار خود خواهند داشت؟ پروفیسور فریمان در پاسخ به این سوال، سوال دیگری را مطرح می‌کند: «آیا استعداد فوق‌العاده وقتی شخص از افسردگی شدید رنج ببرد به او کمکی می‌کند؟» او می‌گوید: «حتی فشار قرار دادن کودکان تیزهوش باعث می‌شود که این افراد به علت کمال‌گرایی ذاتی فلج نگه شوند، ضمناً تنها معرفی یک کودک به عنوان تیزهوش به دیگران توقع بالایی را ایجاد می‌کند.» پروفیسور فریمان تجربیات تحقیقی خود را در کتابی با عنوان (Gifted Lives) آورده و در آن سرنوشت تعداد زیادی از کودکان استثنایی را نوشته است که تمامی آنها نشان‌دهنده این است که تیزهوش بودن یک کمبود حتماً منجر به موفقیت او در بزرگسالی نمی‌شود. برای مثال یک نابغه ریاضی پسر بچه‌ای است که در هشت سالگی شروع به تحصیلات دانشگاهی خود می‌کند، او هم بعد از مدتی دانشگاه را ترک می‌کند و مخارج زندگی خودش را از طریق کار در فست‌فود یک داللد تامین می‌کند، او تازه در ۲۳ سالگی تصمیم می‌گیرد دوباره به دانشگاه باز گردد و دنباله تحصیلیش را ادامه دهد، در اینجا آدم از خودش سوال می‌کند که واقعاً یک بچه هشت ساله هر قدر هم نابغه باشد در دانشگاه و بین بزرگسالان چه می‌کند؟ او هنوز روحاً یک بچه هشت ساله است که خارج از محیط علمی یک کودک است و نیاز به بازی و شیطنت‌های کودکان دارد. پروفیسور فریمان در مصاحبه‌ای که با مجله روانشناسی امروز داشته، در مورد نتیجه تحقیق ۳۰ ساله خودش تاکید فراوان به این نکته می‌کند، که «کودکان تیزهوش همانند سایر افراد، انسان‌هایی کمال‌نرمال با احساسات و عواطف انسانی هستند.» ولی متأسفانه آنها تحت فشار زیاد و توقع و انتظار بیش از حد اطرافیان قرار می‌گیرند و معمولاً دیگران آنان را انسان‌هایی عجیب، غیرعادی و تمگین تصور می‌کنند، در حالی‌که آنچه که آنها بیش از همه به آن نیاز دارند، پذیرش این است که آنها هم انسان‌هایی کمال‌نرمال هستند و باید به آنها شانس و اجازه داده شود که آزادانه استعدادهای خودشان را پرورش دهند. والدین کودکان تیزهوش باید به موقع امکانات مناسب برای پرورش نبوغ فرزندان را فراهم نموده و او حمایت و پشتیبانی کنند، اما نباید با او رفتار متفاوتی داشته باشند. بدون حمایت و پشتیبانی والدین کودکان استثنایی توانایی‌های خودشان را نادیده می‌گیرند تا جلب توجه نکنند. در اینجا این سوال پیش می‌آید، که چگونه می‌توان نبوغ کودکان را تشخیص داد؟ در این مورد پروفیسور فریمان می‌گوید: «پره‌هوشی بالا به تنهایی نشانه نبوغ نیست، بلکه باید کیفیت نبوغ را شناخت که متأسفانه این کیفیت قابل اندازه‌گیری نیست. اما مشخصات آن عبارتند از: کنجکاوی، نیاز فراوان به نوآوری و تلاش برای تغییر یا بهبود قوانین برای مثال تغییر یا بهبود روش بازی و...»

منبع: www.psychologie-heute.de

وقتی مشغول حرف زدن با تلفن هستید یا حتی هنگامی که در ردیف‌های پشتی یک سالن به یک سخنرانی نه‌چندان جذاب گوش می‌دهید، ممکن است کاغذی زیر دست‌تان باشد و قلم‌تان بدون هدف خط‌خطی کند، اما شما متوجه نباشید که افکار تازه‌ای که به ذهن شما می‌رسد و راه‌های تازه‌ای که کشف می‌کنید، حاصل خط‌هایی است که بی‌هدف و آزادانه کشیده‌اید. ایسن خط‌ها در واقع هزاران موضوع، کلمه و فکر را در ذهن شما به هم وصل کرده‌اند تا یک فکر یا راه‌حل یا کلماتی مناسب به ذهن شما برسد یا بر زبان شما جاری شود. نقاشی از وقتی در غار زندگی می‌کردیم با ماست!

گاهی وقتی سر سفره نشست‌اید، بعد از غذا، هنگام صحبت، یا در سکوتی بعد از یک ناهار یک نفر، با خمیرهای باگت، عروسکی می‌سازید. شاید کمی هم سربه‌سرش بگذارید، با صدای بچگانه چند کلمه‌ای با آن حرف بزنید و شاید بعد خنده‌ای باشد و حس خوبی از یک ارتباط در دنیایی که گاه ارتباطاتش را خط‌کش‌ها اندازه

می‌گیرند و خط‌کشی می‌کنند. بعد از این تجربه، حس دیگری دارید برای ادامه یک روز یا یک خواب بهتر شب‌لبه. مجسمه‌سازی حتی با خمیر نان دلچسب است! اگر عروسی در پیش داشته باشید، حتماً قلم به دست می‌شوید تا فهرست میهمانان را بنویسید. به‌نظر یک کار معمولی می‌آید چون قبلاً فکر کرده‌اید که چه کسانی را دعوت کنید. شاید حتی با دیگران مشورت و حتی بحث کرده باشید و از آن‌هم بالا تر شاید اصلاً در جلسه خانوادگی فهرست را نوشته باشید. شاید شما هم از آن دسته کسانی باشید که بیشتر حق تصمیم‌را به دیگران می‌دهید و خاموش می‌مانید، اما حالا باز هم در خلوت می‌نویسید یا فهرست را نگاه می‌کنید. نام عده‌ای را با خشمم و یک رنجیدگی کهنه خط می‌زنید و نام کسانی را به‌خاطر کمبود امکانات با اندوه، قلم می‌گیرید. شاید نام کسانی را اضافه کنید که فکر می‌کنید سیمیم کردن آنها در شادی شما کمک بزرگی به بهبود روحیه آنهاست و حتی شاید نام کسانی را که کسی فکرش را نمی‌کرد دوباره بخواهید او را ببینید به فهرست اضافه کنید. همه این‌ها در چند دقیقه‌ای که می‌نویسید، همراه خواهد بود با نزدیک شدن به حل‌وفصل اختلافات و پیدا کردن راه‌های جدید در روابط، نزدیک شدن به بخشیدن دیگران به حتی دیدن کسانی که شما در عین ارتباط با آنها، آنها را نمی‌دیدید و شاید یک عروسی با شکوه‌تر یا یک حس متفاوت و یک نگاه دیگر، نوشتن شاید یکی از بهترین‌ها باشد!

اما این یک نگاه کلی به پیش‌یا افتاده‌ترین تجربیات از عناصر مربوط به هنر درمانی در زندگی روزمره است؛ مثل نوشتن، نقاشی، موسیقی، مجسمه‌سازی، نمایش و... اما بشر در روزگاری با این تجربیات در حد نطفه باقی نمانده است، او در بلندای خلاقیت هنری شاهد سفرهای درونی هنرمندان و ملاقات‌کنندگان آثار هنری بوده و از میان این سفرنامه‌ها به تأثیر شگفت هنر و ادبیات بر جان آدمی و تسکین و ترمیم زخم‌های جسم و جان، او، دست‌یافته و اینچنین هنر درمانی در جهت ارتقای بهداشت جسمی و روانی متولد شده است.

هنر درمانی چیست؟

«انجمن هنر درمانی آمریکا در سال ۲۰۰۳، هنر درمانی را اثر هنر و فرایند کار بر آگاهی مراجع از خود و مقابله با علایم بیماری و استرس تعریف کرده است. آنان معتقدند فعالیت‌های هنری، توانایی‌های عقلی و احساسات مثبت را در بیمار افزایش می‌دهد»

تاریخچه

«هنر درمانی به مفهوم روان‌شناختی با نام خانم مارگارت نامبرگ شناخته می‌شود. او زمانی که مشغول تعلیم نقاشی به کودکان بود، فهمید هنر، تداعی آزاد با وسایل روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور و عینی آسان می‌کند و عملاً جنبه درمانی آن در رهاسازی ناخودآگاه از طریق تصویرسازی و مشاهده آگاهانه «خود» است. اما هم‌زمان با نامبرگ، خانم آدرین هیل که هنرمندی بریتانیایی بود برای اولین بار واژه «هنر درمانی» را با نگاه هنری به کار برد و اثر درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنر درمانی را توصیف کرد. به دنبال این دو خانم بنیان‌گذار در سال ۱۹۶۱، خانم دیگری به نام ادیت کرلمر بر توانایی‌های ذاتی هنر در درمان تاکید کرد، او نیز مانند هیل معتقد بود فرآیند آفرینش هنری ذاتاً توانایی درمان و شفابخشی دارد. از سال ۱۹۷۰ تا اواسط ۱۹۸۵ کتاب‌های زیادی در زمینه هنر درمانی منتشر شد که انتشار مجله «انجمن هنر درمانی آمریکا» در سال ۱۹۸۳ نقطه عطف سایر کتب انتشار یافته بود. در حال حاضر مارگارت نامبرگ به عنوان مادر رشته

می‌دانید مردم جهان به طور میانگین روزی دو

مرتبه دروغ می‌گویند؟ برخی افراد دروغگوهای خوبی نیستند و زود لو می‌روند اما برخی دیگر دروغگوهای قهاری هستند. آیا دوست دارید، بدانید هم صحبت یا طرف مقابل‌تان در یک رابطه دروغ می‌گوید یا راست؟ اگر می‌خواهید یک دروغگو را بشناسید به این هفت نکته دقت کنید.

۱- استرس و عرق کردن: شناخته‌ترین نشانه‌هایی که می‌توانند یک فرد دروغگو را لو دهد، عرق کردن و استرس اوست. زمانی که ما دروغ می‌گوییم، همیشه می‌ترسیم لو برویم. به همین دلیل دچار استرس می‌شویم و استرس با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه است. اما این موضوع در رابطه با همه مردم صادق نیست. برخی افراد به دروغگویی عادت دارند و دچار استرس نمی‌شوند.

۲- صدای خیلی زیر یا خیلی بم: روانشناسان معتقدند؛ صدا علامت خوبی برای شناسایی دروغگو است. چرا؟ در واقع این ما نیستیم که صدا را کنترل می‌کنیم، مغز براساس احساساتی که داریم آن را به شکل اتوماتیک تنظیم می‌کند. وقتی دروغ

هنر درمانی در آمریکا شناخته می‌شود. او با استفاده از

ایده‌های فروید و یونگ، هنر درمانی با رویکرد روان تحلیلی را مطرح کرد. در بعضی ایالت‌های آمریکا رشته هنر درمانی در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود. در انگلستان انجمن هنر درمانی انگلستان «BATT» دانشجویان هنر درمانی را بیشتر به عنوان روان درمانگرانی با تمرکز بر روان تحلیلی آموزش می‌دهد.

هنر درمانی و بیان خویش

انسان‌ها در بیان احساسات و افکار خود بسیار متفاوت هستند. شخصیت آنها که با تأثیر همه عوامل ارثی و محیطی و موقعیت‌هایی که در آن واقع می‌شوند تشکیل یافته است و کیفیت و کمیت این بیان را شکل می‌دهد. عده‌ای از افراد در بیان خویش در یک جمع هر چند صمیمی یا رسمی دچار مساله هستند. آنان نمی‌توانند از کلمات به‌طور مناسبی بهره گیرند شاید همین ویژگی، ارتباطات آنها را محدود و در روزگاری با این تجربیات در حد نطفه باقی نمانده است، او ابزار هنری طی هنر درمانی به آنها کمک می‌کند که مواقع درونی بیان خود را بشکنند و بهبود یابند. در مقابل افرادی که در هر جمعی رشته صحبت را به‌طور انحصاری به دست می‌گیرند و به کسی اجازه صحبت نمی‌دهند و گاهی آسمان ریسمان می‌یابند هرگز «خود» را بیان نمی‌کنند، بلکه در پس کلمات، خود را پنهان می‌کنند تا کسی متوجه درونیات آنها که از نظر خودشان ممکن است بی‌ارزش یا وحشتناک باشد، نشود. هنر درمانی، این افراد را با خود واقعی‌شان آشتی می‌دهد. هنر درمانی در موقعیت‌های مختلف نیز موجب عبور از موانع موجود در شرایط اجتماعی و باورها و افکار قالبی، به نفع سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود. گرچه در این‌گونه موارد به کودکان بود، فهمید هنر، تداعی آزاد با وسایل روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور و عینی آسان می‌کند و عملاً جنبه درمانی آن در رهاسازی ناخودآگاه از طریق تصویرسازی و مشاهده آگاهانه «خود» است. اما هم‌زمان با نامبرگ، خانم آدرین هیل که هنرمندی بریتانیایی بود برای اولین بار واژه «هنر درمانی» را با نگاه هنری به کار برد و اثر درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنر درمانی را توصیف کرد. به دنبال این دو خانم بنیان‌گذار در سال ۱۹۶۱، خانم دیگری به نام ادیت کرلمر بر توانایی‌های ذاتی هنر در درمان تاکید کرد، او نیز مانند هیل معتقد بود فرآیند آفرینش هنری ذاتاً توانایی درمان و شفابخشی دارد. از سال ۱۹۷۰ تا اواسط ۱۹۸۵ کتاب‌های زیادی در زمینه هنر درمانی منتشر شد که انتشار مجله «انجمن هنر درمانی آمریکا» در سال ۱۹۸۳ نقطه عطف سایر کتب انتشار یافته بود. در حال حاضر مارگارت نامبرگ به عنوان مادر رشته

را اثر هنر و فرایند کار بر آگاهی مراجع از خود و مقابله با علایم بیماری و استرس تعریف کرده است. آنان معتقدند فعالیت‌های هنری، توانایی‌های عقلی و احساسات مثبت را در بیمار افزایش می‌دهد»

«هنر درمانی به مفهوم روان‌شناختی با نام خانم مارگارت نامبرگ شناخته می‌شود. او زمانی که مشغول تعلیم نقاشی به کودکان بود، فهمید هنر، تداعی آزاد با وسایل روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور و عینی آسان می‌کند و عملاً جنبه درمانی آن در رهاسازی ناخودآگاه از طریق تصویرسازی و مشاهده آگاهانه «خود» است. اما هم‌زمان با نامبرگ، خانم آدرین هیل که هنرمندی بریتانیایی بود برای اولین بار واژه «هنر درمانی» را با نگاه هنری به کار برد و اثر درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنر درمانی را توصیف کرد. به دنبال این دو خانم بنیان‌گذار در سال ۱۹۶۱، خانم دیگری به نام ادیت کرلمر بر توانایی‌های ذاتی هنر در درمان تاکید کرد، او نیز مانند هیل معتقد بود فرآیند آفرینش هنری ذاتاً توانایی درمان و شفابخشی دارد. از سال ۱۹۷۰ تا اواسط ۱۹۸۵ کتاب‌های زیادی در زمینه هنر درمانی منتشر شد که انتشار مجله «انجمن هنر درمانی آمریکا» در سال ۱۹۸۳ نقطه عطف سایر کتب انتشار یافته بود. در حال حاضر مارگارت نامبرگ به عنوان مادر رشته

می‌دانید مردم جهان به طور میانگین روزی دو مرتبه دروغ می‌گویند؟ برخی افراد دروغگوهای خوبی نیستند و زود لو می‌روند اما برخی دیگر دروغگوهای قهاری هستند. آیا دوست دارید، بدانید هم صحبت یا طرف مقابل‌تان در یک رابطه دروغ می‌گوید یا راست؟ اگر می‌خواهید یک دروغگو را بشناسید به این هفت نکته دقت کنید.

۱- استرس و عرق کردن: شناخته‌ترین نشانه‌هایی که می‌توانند یک فرد دروغگو را لو دهد، عرق کردن و استرس اوست. زمانی که ما دروغ می‌گوییم، همیشه می‌ترسیم لو برویم. به همین دلیل دچار استرس می‌شویم و استرس با افزایش ضربان قلب و عرق کردن همراه است. اما این موضوع در رابطه با همه مردم صادق نیست. برخی افراد به دروغگویی عادت دارند و دچار استرس نمی‌شوند.

۲- صدای خیلی زیر یا خیلی بم: روانشناسان معتقدند؛ صدا علامت خوبی برای شناسایی دروغگو است. چرا؟ در واقع این ما نیستیم که صدا را کنترل می‌کنیم، مغز براساس احساساتی که داریم آن را به شکل اتوماتیک تنظیم می‌کند. وقتی دروغ

روان شناسی



هنر درمانی شیوه‌ای نو برای مشکلاتی کهن

ترجمه: آذر قن‌دریز*

دسته از افراد هنر درمانی، یعنی ورود به سرزمینی که با بیان

خلاقه به آنها امکان آن را می‌دهد که با خود و هیجانات‌شان مواجه و پس از آگاهی از خود به مرحله پذیرش وارد شوند. در هنر درمانی تکنیک‌ها هرگز بر هنرمند ساختن از افراد نیست گرچه بسیاری از افرادی که در فرآیند هنر درمانی شرکت می‌کنند بعد‌ها به هنرمندانی حرفه‌ای تبدیل می‌شوند، اما در جلسات هنر درمانی از ارزیابی آثار خلاق افراد شديداً پرهیز می‌شود و هنر درمان‌گران تلاش می‌کنند در کنار آنان، از طریق کشف نمادهای ذهنی افراد و بیماران به وراى ذهن آنها و عمق مسایل‌شان، سفر کنند. بنابراین برخلاف آنچه در ابتدای امر به ذهن افراد می‌رسد، استفاده از خدمات هنر درمانی به هیچ‌وجه نیاز به آمادگی یا آموزش‌های هنری قبلی ندارد و هر کسسی می‌تواند با حضور یک هنر درمان‌گر تخصص که می‌داند برای هر شخص با ویژگی‌ها و مسایل خاص چه شیوه‌های درمانی مناسب است از این امکانات بهره گیرد. اگرچه بیان خویش یکی از عمده‌ترین تأثیرات مثبت هنر درمانی در جهت ارتقای سلامت جسمی و روانی است اما ذکر تأثیرات متعدد هنر درمانی بر بیماری‌ها و مشکلات گوناگون در یک مطلب نمی‌گنجد، بنابراین در ادامه به‌طور نمونه شرحی از شواهد حاصل از پژوهش‌های بالینی آمده است که بر گسترده‌گی حیطه خدمات هنر درمانی تاکید دارد. انبوهی از شواهد فراینده برای شیوه و تأثیر هنر درمانی وجود دارد. آثار مکتوب نشان می‌دهد، هنر درمانی، اقدام ارزشمندی برای توسعه امکانات کار

روان‌درمان‌گانه با تعدادی از مراجعان است که ممکن است نتوانند درگیر روان‌درمانی‌هایی با گرایش کلامی بیشتر شوند. این مساله همچنین نشان می‌دهد، کار کردن با فرآیند هنر درمانی یک رابطه را قادر می‌سازد که برای پردازش حالت‌های احساسی به مزه‌ای فراتر از رابطه کلامی برسد. کتاب دکتر اندرا گیلروی با عنوان «هنر درمانی: پژوهش و نتیجه‌مبتنی بر شواهد (۲۰۰۶)» یک مرور فراگیر بر همه پژوهش‌های معنادر درباره تأثیر هنر درمانی را فراهم می‌کند. او نگاهی کلی به شواهدی از ادبیات هنر درمانی آمریکا و انگلیس را برای محدوده زمانی که ما به شرح زیر خلاصه کرده‌ایم، تدارک دیده است:

هنر درمانی و سوءمصرف و ضربه روحی: نتایج مطالعات متعدد، تأثیرات هنر درمانی فردی و گروهی کوتاه‌مدت را بر کاهش اضطراب و افسردگی و علایم اختلال استرس پس از ضربه و افزایش عزت نفس نشان می‌دهد.

هنر درمانی و اعتیاد: مؤثر در کمک به مراجعان برای اعتراف به اعتیادشان، تسهیل‌سازی تغییر و کاهش انزوا.

هنر درمانی به‌عنوان یک مداخله برای این گروه بیشتر از شیوه کلامی قابل تحمل است.

هنر درمانی و زوال عقل: مطالعه نتایج متعدد و یک آزمون (آساری) کوچک کنترل شده تصادفی، حاکی از این تأثیرات است: کاهش افسردگی و افزایش در دقت، جامعه‌پذیری، تیز حسی روانی، توان جسمی و آرامش.

هنر درمانی و اختلالات خوردن: نتایج مطالعات نشان می‌دهد، هنر درمانی به شیوه‌ای مقتضی بیماران را برای مذاکره و مدیریت هیجانات و مسایل روانشناختی، توانا می‌کند.

هنر درمانی و دشواری‌های یادگیری: نتایج مطالعات نشان می‌دهد، کار فردی و گروهی در درازمدت، دشواری‌های رفتاری را اصلاح می‌کند، احساس درماندگی را کاهش می‌دهد و همچنین قابلیت شکل‌گیری نمادها و توانایی تکمیل وظایف رشدی را بهبود می‌بخشد.

هنر درمانی و مجرم‌ان: نتایج مطالعات نشان می‌دهد، هنر درمانی می‌تواند برای مجرم نسبت به جرم در اولویت واقع شود، روابط مجرم را

اصلاح کند، پیش‌او و از افزایش دهنه، رفتارهای وابسته به جرم را تغییر دهد و در دست‌نمایی تکرار جرم را کاهش دهد.

هنر درمانی و علاقه‌مندان به داروهای مسکن: نتایج مطالعات و یک آزمون کوچک کنترل‌شده تصادفی، نشان می‌دهد، هنر درمانی فردی و گروهی، این افراد را قادر می‌سازد که با تغییر در سلامت، تصویر بدن و رفتار سازگار شوند. هنر درمانی همچنین موجب افزایش عزت نفس و کیفیت زندگی، ابقای هویت و تسکین و کنترل روان‌شناختی درد می‌شود.

هنر درمانی و افسردگی: بررسی با هنر درمانی گروهی، افزایش عزت نفس و بهبود در روابط این بیماران را نشان می‌دهد.

هنر درمانی و اختلالات شخصیت: مطالعات نشان می‌دهد، هنر درمانی در این بیماران می‌تواند، مدیریت تجربیاتی که بر اثر آنها به‌شدت از هیجان‌انگیز می‌شوند را بهبود بخشد و گرایش‌ات مخرب آنها را اصلاح کند.

هنر درمانی و روان‌پریشی و اختلالات وابسته به روان‌پریشی: نتایج مطالعات و یک آزمون کوچک کنترل‌شده تصادفی، افزایش توانایی وارد شدن به روابط و باقیماندن در آنها، توانایی نمداسازی و رشد دفاع‌های بالیده، کاهش نیاز به خدمات بهداشت روانی و جذب مراجعان به مداخلات روان‌شناختی را نشان می‌دهد.

هنر درمانی و کودکان و نوجوانان: نتایج مطالعات و یک آزمون کوچک کنترل‌شده تصادفی، نتایج مثبتی را در زمینه به‌خدمات بهداشت روانی و جذب مراجعان به مداخلات تحصیلی و بهداشت روانی با استفاده از روش‌های گوناگون هنر درمانی، همچنین افزایش توانایی نمداسازی، کاهش خستگی و سآمد علایم، فرونشاندن استرس و تسهیل روابط و تعاملات را نشان می‌دهد.

هنر درمانی و اختلال کم توجهی – پر تحرکی: نتایج مطالعات، تغییرات مثبت در عزت نفس، خودگردانی و توانایی برای فعالیت در یک محیط اجتماعی را نشان می‌دهد. **هنر درمانی و طیف اختلالات در خودمندگانی (واتیسم):** نتایج مطالعات نشان می‌دهد، هنر درمانی فردی در دراز مدت بر ارتقای شناختی و رشد هیجانی، ایجاد توانایی برای ارتباط و کاهش رفتارهای مخرب مؤثر است.

هنر درمانی در ایران

در تاریخ روان‌شناختی زندگی مردم ایران، هنر جریان پر پیچ و خمی داشته است. اساساً ایرانیان به دلایل سرشتی و تاریخی در بیان مشکلات و مسایل‌شان صریح نیستند و غیرمستقیم، لابه‌لای هزاران حرف و طنز و ادبیات، حرف خود را می‌زنند و به ناچار زبان ابهام و طنز و روایی آنها تقویت شده و زمینه‌های خلاقیت هنر آنها توسعه پیدا کرده است. زبانی که در زیباترین و سالم‌ترین شکل ادبی آن شاعران و ادیبان بزرگ را آفریده است.

به طور کلی هنرهای ایرانی از شعر تا معماری و صنایع دستی واسطه سازگاری این مردم بوده است، اما با وجود اینکه هنر بخش گسترده‌ای از فرهنگ ایرانی را تشکیل داده است و می‌توان هنر را به عنوان زبان دوم مردم این سرزمین به شمار آورد اما هنر درمانی به مفهوم کلاسیک و علمی در کشور ما بسیار نپوا و در اول راه قرار دارد. امروزه در مراکز درمانی و کلینیک‌های خصوصی کم و بیش از روش‌های هنر درمانی و بازی درمانی استفاده می‌شود. در مرکز مطالعات هنر درمانی و کلینیک خانواده و کودک دانشگاه شهید بهشتی از هنر درمانی برای کودکان و نوجوانان مشکل‌دار با زوج‌های مسالهدار استفاده می‌شود.

*کارشناس روانشناسی بالینی

تفسیر خواب

خواب‌هایی که آینده را می‌گویند

■ بعضی از افراد خواب‌هایی درباره آینده می‌بینند و در بسیاری موارد، پیش‌بینی‌های آنها ناگوار و ناخوشایند است. خواب زیر در تابستان ۲۰۰۵ دیده شده و در پاییز همان سال به واقعیت پیوسته است: کارن منتظر بود تا همسرش به خانه باز گردد. او دیر کرده بود. سرانجام کارن از پنجره خانه دید که همسرش با ماشین وارد پارکینگ جلوی خانه شد. کارن مدتی صبر کرد اما همسرش از ماشین پیاده نشد. او نزدیک ماشین رفت و دید که همسرش روی فرمان ماشین افتاده و حرکت نمی‌کند. در ماشین را باز کرد و همسرش را تکان داد. اما او مرده بود. کارن از خواب پرید و دید که در رختخواب است و همسرش نیز در کنار او خوابیده است. او که خیلی ناراحت شده بود به خواهرش تلفن کرد و ماجرای خوابی که دیده بود را تعریف کرد. سه ماه بعد، هسر کارن به ملاقات یکی از دوستانش رفت. پس از سه ساعت، هنوز برنگشته بود و کارن کم‌کم داشت نگران می‌شد که از بیمارستان به او تلفن کردند و گفتند خبر ناگواری برایش دارند. همسرش در پشت ماشین، در پارکینگ جلوی خانه دوستش مرده پیدا شده بود. دوستش می‌گفت که دیده او با ماشین وارد پارکینگ شده اما از ماشین خارج نشده است و هنگامی که برای بررسی، نزدیک ماشین رفته و دیده که او روی فرمان افتاده و مرده است. علت مرگ ایست ناگهانی قلب بود.

باید بدانید بر اساس مطالعاتی که در دانشگاه بیلور صورت گرفته، ۵۲ درصد مردم به خواب‌های پیشگویانه باور دارند. سه پایه مندرجات وبگاه DreamMoods.com خواب‌های پیشگویانه غالباً با فجایع عمده، جنگ، ترور و حوادث ناخوشایند ارتباط دارند.

در تاریخ آمده است که آبراهام لینکلن درست دو هفته قبل از ترورش، گفته است که خواب دیده بدنش در تابوت قرار دارد. همچنین جان دون، مهندس انگلیسی، وقوع آتشفشان در فرانسه را از قبل در خواب دیده بوده است.

تفسیر خواب‌ها

در اینکه خواب‌های پیشگویانه در مواردی واقعاً اتفاق افتاده‌اند، شکی نیست. اما با وجودی که دانشمندان بسیاری در صدد رمزگشایی از این‌گونه خواب‌ها برآمده‌اند، هنوز به توضیح جامع و قانع‌کننده‌ای دست نیافته‌اند. آنها می‌گویند مردم، به ویژه آنهایی که هنوز خواب‌های پیشگویی ندیده‌اند، باید تفکرشان را نسبت به این خواب‌ها تغییر دهند. برخی از پژوهشگران نیز معتقدند که خواب‌های پیشگویانه وجود خارجی ندارند و تحقق بعضی از خواب‌ها صرفاً بر اثر تصادف بوده است.



خواب پیشگویانه چیست؟

پژوهشگران معتقدند که پیش از آنکه بتوان یک خواب را پیشگویانه قلمداد کرد، باید ضوابط چندی برآورده شده باشد. نخست، باید خواب گونا‌های پیش‌بینی آینده باشد و پیش از آنکه آن رویداد اتفاق افتد، گزارش شده باشد. به علاوه پژوهشگران باید قادر به منتفی ندستن شرایط زیر باشند:

– احتمال شانس و تصادف
– آگاهی قبلی خواب‌بیننده از رویداد
– تأثیرات تله‌پاتی (پژوهش‌هایی که درباره خواب صورت گرفته، نشان می‌دهد که تأثیر تله‌پاتی امکان‌پذیر است. برای مثال، شخص دیگری می‌تواند تصاویری را در ذهن فردی که در خواب است، منتقل کند. با وجودی که برخی پژوهشگران این پدیده را بسیار نامحتمل می‌دانند اما برخی دیگر اعتقادش را رد نمی‌کنند).
برای دانشمندان چنانچه خوابی این ضوابط را برآورده سازد، می‌تواند به عنوان یک خواب پیشگویانه در نظر گرفته شود. اما کسانی که خواب خواب‌هایی دیده‌اند به گونه دیگری خواب‌هایشان را طبقه‌بندی می‌کنند. به گفته دکتر کلاگ «کسانی که تاکنون چندین بار تجربه خواب‌های پیشگویانه داشته‌اند، می‌گویند که این خواب‌ها احساس متفاوتی نسبت به خواب‌های عادی در آنها به وجود می‌آورد».

کسانی که خواب دیده‌اند، گفته‌اند که پس از خواب پیشگویانه، ناراحت و پریشان شده‌اند. بسیاری از آنها همچنین گفته‌اند که خواب به نظرشان «واقعی» رسیده و پس از بیداری، انتظار داشت‌اند که آن رویداد واقعاً اتفاق افتاده باشد. آنها همچنین گفته‌اند که نظرشان را در خواب می‌بینند. شخصی که خواب سه سال‌ها در ذهن آنها ماندگار بوده است.

دیدن آینده در خواب

قرن‌هاست که خواب‌های پیشگویانه به ثبت رسیده است. هیچ‌کس نمی‌تواند به راحتی آنها را رد کند یا با اطمینان در مورد درستی‌شان صحبت کند. همه مردم خواب می‌بینند. کسانی که خواب می‌بینند، می‌تواند با رویکردی علاقه‌ان، از اطلاعاتی که در خواب دیده است به شیوه‌ای خلاقانه برای بهتر کردن زندگی‌شان استفاده کنند. خواب‌هایی توانمند راه‌حل برخی مسایل را عرضه کنند و بر بیش‌تر فرد نسبت به آینده بیفزایند. پس از همین امشب شروع به خواب دیدن کنید!

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار