



جمعية أمسياء مصر (التربية عن طريق الفن)
المشهرة برقم (٥٣٢٠) سنة ٢٠١٤
مديرية الشؤون الإجتماعية بالجيزة

دراسة سيكولوجية الأثر النفسي قبل وبعد ممارسة الفن للطلاب الغير دارسين للفن

إعداد

د/ غدير احمد المياح

مدرس التربية الفنية والفنون التشكيلية

كلية التربية

جامعه ٦ أكتوبر

ملخص

ممارسة الفن لها من الأثر النفسى الكبير الذى يلحظه الكثير ممن يمارسوا الفن من حيث أنه يفتح بوابة ونافذة للعقل كى يتنفس ويجدد من أفكاره ويرى جماليات الحياة، ممارسة الفن ما هى إلا مخرج شرعي للتنفيس والترويح عن تلك الصراعات والاضطرابات النفسية والعصبية التى يمر بها الإنسان عبر حياته، فيجد فى اللون والحركة ملجأ، لكل من المشاعر والأحاسيس للخروج للعالم الخارجى وترك مساحة خاوية ليتجدد بها طاقات جديدة للروح الإنسانية.

إذاً لدينا سؤال مطروح : هل الفن يساعد الطلاب الغير ممارسين أودارسين للفن ؟

هل الفن يمكنه تحقيق التوازن النفسى الذى يسعى اليه الفرد الغير دارس أو ممارس للفن، هل تلك الممارسات الفنية تحقق النتائج والمعادلة المرجوة من ذلك، ما بين الرغبات الداخلية والظروف الخارجية، هل تؤثر تلك الممارسات الفنية بشكل إيجابى وواضح يمكن تقييمه وقياسه فى تغير السلوك وزيادة الثقة بالنفس وتحقيق الوعى وتقبل الفرد لذاته وإدراك جماليات الحياة، هل ممارسات الفن تحقق رؤية بصرية جديدة تُطور من مهارات الفرد وتؤثر بالإيجاب على النفس البشرية.

ذلك ما يطرحه هذا البحث من دراسة سيكولوجية الاثر النفسى قبل وبعد ممارسة الفن، هل أثرت تلك الممارسات على تغير الفرد ووجهة نظره نحو المجتمع الخارجى، هل كانت مفيدة نفسياً وعصبياً وغيرت نظرتة لذاته وتقبله للظروف المحيطة ما هى نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ومدى تحقق ذلك بنسبة مئوية مقبولة لإعطاء نتائج إيجابية للبحث.

ذلك ما يجيب عنه البحث فى طياته .

مقدمة :

ممارسة الفن لها من الأثر النفسى الكبير الذى يلحظه الكثيرين ممن يمارسوا الفن من حيث أنه يفتح بوابة و نافذة للعقل كى يتنفس ويجدد من أفكاره ويرى جماليات الحياة ، ممارسة الفن ما هى إلا مخرج شرعى للتنفيس والترويح عن تلك الصراعات والاضطرابات النفسية والعصبية التى يمر بها الإنسان عبر حياته، فيجد فى الخط و اللون ملجأ ، لكل من المشاعر والأحاسيس للخروج للعالم الخارجى وترك مساحة خاوية ليتجدد من خلالها طاقات جديدة للروح الإنسانية.

إذا لدينا سؤال مطروح : هل الفن يساعد الفئات الغير ممارسين أو دارسين للفن ؟

هل الفن يمكنه تحقيق التوازن النفسى الذى يسعى إليه الفرد الغير دارس أو ممارس للفن، هل تلك الممارسات الفنية تحقق النتائج والمعادلة المرجوة من ذلك، ما بين الرغبات الداخلية والظروف الخارجية، هل تؤثر تلك الممارسات الفنية بشكل إيجابى وواضح يمكن تقييمه وقياسه فى تغير السلوك وزيادة الثقة بالنفس وتحقيق الوعى وتقبل الفرد لذاته وإدراك جماليات الحياة، هل ممارسات الفن تحقق رؤية بصرية جديدة تطور من مهارات الفرد وتؤثر بالإيجاب على النفس البشرية، فالإنسان يملك بوابتين لرؤية الحياة توصل تلك البوابات (العينان) كل ما هو من صنع الله إلى خلايا المخ الذى يترجمها ويشعر بها ويندمج فيها ويتأثر بها.

الطبيعة، الأشجار، المسطحات المائية، الجبال، الصحارى، السماء بدرجاتها وألوانها، الشروق، الغروب، النجوم، القمر، البحار، الأمطار، اللون وأشكال السحب، لماذا نشعر بالسعادة عندما نلتحم بالطبيعة هو هرمون السعادة هرمون الإندورفين: وهو هرمون يسكن الألم ويحسن من الحالة المزاجية ويمنح الجسم البهجة، هرمون الدوبامين: هو هرمون مسؤول عن الشعور بالمتعة والتركيز، هرمون نورإبينفرين: هو هرمون مسؤول عن مشاعر السعادة، هرمون الإنكيفالين: وهو هرمون مسؤول عن مكافحة الاكتئاب، الذى يفرز عند رؤية الألوان التى تؤثر على مناطق السعادة والراحة النفسية، تلك المواد الكيميائية التى يقوم المخ بإفرازها عند حدوث تفاعل مع الحواس، التذوق، السمع، اللمس، أو النظر. كل ما ينتقل من العالم الخارجى إلى داخل عقولنا بواسطة حواسنا.

كل ما يؤثر على الجسم البشرى يتلقاه من الخارج ليحقق له قدر من السعادة أو الوصول إلى غايه يصبوا إلى تحقيقها ، مما رسه الفن تعد من إحدى الدفاعات النفسية التي يسلكها الإنسان للدفاع عن نفسه ، ويفتح منافذ لخروج الطاقات السلبية التي تكمن داخل النفس البشرية. اختيار اللون هو إحدى الأفعال اللاإرادية التي يقوم بها المخ، لإشباع نفسى وعصبى معين دون إدارك من الإنسان لماذا وقع إختياره على تلك الألوان بالذات لارتدائها ، الجهاز العصبى يحلل تلك المؤثرات اللونية لتعويض ما يفقده الجسم من مشاعر أو احتياجات عاطفية ويحدث نوع من أنواع التوازن النفسى والعصبى مثل إختيار اللون الاحمر فى حالات الإحساس بالنقص العاطفى لأن اللون يحقق نوع من أنواع الأشباع العاطفى ويعزز تلك المشاعر عند رؤيته.

إذاً كل ما يؤثر على أحاسيسنا وأفكارنا نتلقاه من خارج محيط الجسم البشرى فنحن نتأثر بأفعال الآخرين ونصبح ردود أفعال وينتج ذلك بالدلائل والبراهين فى دراسات الحالات النفسية للأفراد الذين شهدوا حروب أو كوارث طبيعیه أو عاشوا فى ظروف اجتماعية وبيئية غير صحية، ويقوم أطباء الأعصاب والنفسية والمحللين النفسيين بعمل اختبارات فنية بهدف رسم اللاشعور واكتشاف المكونات داخل المريض والاتجاه السليم لطرق العلاج، من هنا نبدأ حديثنا، هل تلك الممارسات الفنية تؤثر على سلوكنا العام والتركيبية العصبية للمخ والتحكم فى مشاعرنا، وهل تؤثر بالسلب أم الإيجاب ، ذلك ما يطرحه البحث الحالى وما يجيب عنه فى طياته من خلال المحتوى النظرى والتجربة العملية .

أهميه البحث :-

استدراك التأثير الإيجابى على السلوك العالم للطلبة الغير دارسين للفن بعد دراسة الفن.

مشكله البحث :-

١- هل ممارسة الفن لها تأثير إيجابى على النفس والسلوك العام والتقدم فى التحصيل

الدراسى ؟

٢- هل جميع الطلاب قادرين على ممارسة الفن ؟

٣- هل ممارسة الفن يمكن أن تبرز مواهب ومهارات وقدرات غير مكتشفة لدى طلاب

المرحلة الجامعية ؟

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :

- ١- دراسة الأثر النفسى والسلوكى العائد على الطلاب الغير دارسين للفن .
- ٢- توسيع نطاق ممارسة الفن بين فئات طلاب الجامعات النظرية .
- ٣- تقديم مقترحات وتوصيات للاستفادة من الأثر الإيجابى لممارسة الفن .

فرض البحث :-

يفترض البحث

- ١- إن دراسة الفن يمكن الاستفادة منها في تحسين الحالة النفسية لطلاب كلية التربية جامعه ٦ أكتوبر.
- ٢- إن دراسة الأثر النفسى بعد ممارسة الفن يؤثر بالإيجاب على التحصيل الدراسي واكتشاف المواهب للطلاب الغير دارسين للفن.

حدود البحث :-

تقتصر عينه البحث على

- ١- طالبات (إناث فقط) من طلبة كلية التربية جامعه ٦ أكتوبر ، الفرقة الثانية ، شعبة رياض الأطفال^١.
- ٢- العمر الزمنى لعينه البحث تتراوح في المتوسط من ١٩ إلى ٢٢ عام^٢.
- ٣- تم اختيار عينه عشوائيه (٣٠ طالبه) لتتسم بإختلاف الثقافات و المستويات الاجتماعية والاقتصادييه المختلفه .

^١ احد المتغيرات التي لا تأخذ عاده في المختبرات بعين الاعتبار هو جنس الشخص الذى يجرى الاختبار عليه توصلت بعض النتائج المثيرة للجدل ، حيث أجريت تجربه على الفئران من كلا الجنسين ، و بناء على تغير الاستجابات تجاه الضغط العصبى تبعا لكون الباحث ذكر ام انثى ، حيث تفاعلت الفئران بشكل مختلف مع جنس الانسان ، حيث ان الفئران لم تتفاعل جيدا مع الذكور حيث ازادت استجابات الضغط العصبى لدى الحيوان عندما كان القائم بالاختبار ذكرا بما يقارب ٤٠% من اجمالى عينه المختبره و انخفضت استجابات الضغط العصبى لدى باقى عينه المختبره عندما كان القائم بالاختبار انثى ، وقد اتضح من ذلك ان الفئران كانت تميز الانسان القائم بالاختبار من خلال تمييز رائحة العرق لدى الانسان و الذى يختلف في تركيبته الكيمياءى لدى الذكر و الانثى .

^٢ تتفاوت اعمار الطلبة نظرا ان جامعه ٦ أكتوبر جامعه خاصه تقبل التحولات من جامعات أخرى دون اشتراط العمر ، خريجي المدارس الخاصه أعمارهم اقل من المدارس الحكوميه .

٤- الفصل الدراسي الأول - مادة التربية الفنية البصرية .

خلفيه البحث :-

تشتمل الدراسة على شقين :

- ١- النظرى عن الأثر النفسى والسلوكى لممارسة الفن وأهميته .
- ٢- العملى التجريبي تحديد النتائج للاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث .

الكلمات الافتتاحية:-

سيكولوجية الفن، الآثار النفسية، الصحة النفسية، علوم النفس، ممارسة .
سيكولوجية الفن : هو العلم الذى يبحث عن كل ما يربط الإنسان بالفن، ويهتم بتطور الفن الإنسانى عبر العصور ودراسة تطور الجنس البشرى وسلالته، ودراسة أنماط التفاعل الحيوية والاجتماعية والثقافية المؤثرة فى الفن، دراسة النظام المعرفى للفن وأصوله المنطقية.^١
آثار نفسية : الأثر/ العلامة

نفسية : اسم مؤنث منسوب إلى النفس، مشاعر وسلوك وإحساس الفرد و طريقة تصرفه.
الصحة النفسية : ما يحل بالنفس من تأثير أو إنفعال شديد بالإيجاب أو السلب.
علوم النفس : الحالة العامة فى الإنسان الناتجة عن مجمل ما انطوت عليه النفس من ميول ونزعات وانطباعات ومشاعر .

ممارس : اسم : فاعل من مارس، ممرن أو مدرب أو متدرب ، متعود على مزاوله عمل.^٢

المحتوى النظرى :

ممارسة الفن تجعل العقل يركز على إنتاج شئ محدد يساعد على إطلاق طاقات ينتج عنها إبداع.^٣

بالتجانس بين الفن وعلوم النفس والجنس ووظائف الأعضاء والأحلام والتصوف والحب ، الزمان والمكان كل ذلك تحدد الدوافع النفسية التي أدت بالفنان إلى أن يرسم وينحت ويبدع^٤

^١ سيكولوجية الفن / د. عبلة حنفى / يناير / ٢٠٠٠ / كلية التربية الفنية / جامعه حلوان .

^٢ المعجم / القاموس المحيط .

^٣ خطابات فان خوج

^٤ الفن و الحياة / ثروت عكاشه / الطبعه الأولى / دار الشروق للنشر / ٢٠٠٢ م

التأثير النفسي للرسم

مما لا شك فيه أن رؤية الأعمال الفنية وممارستها تعود على النفس والعقل بنوع من التأثير الذى تتأثر به خلايا المخ عبر موجات اللون وحركات الخطوط .

الرسم صورة صحية للتعبير عن النفس عادة ما يمر الإنسان بالعديد من أشكال الحالات النفسية مثل الغضب والحزن والتوتر، يمكن للفرد ترجمة تلك الحالات إلى شئ ملموس لترجمة حالة العاطفية ، و المشاعر التى لا يقوى الفرد على التصريح أو الاعتراف بها ، و الصمت عنها و كتمانها قد يؤدي إلى حالات مرضية نفسية وجسدية (الوسواس القهرى - الاكتئاب - الإنتحار)، فهو طريقة صحية للعقل للتعبير وإخراج الصراعات الداخلية ومجابهتها، ولا يعنى ذلك أنه يتوجب على الفرد أن يقوم بخلق الفن بنفسه، فمن الممكن أن يجد مراده فى عمل فنى لشخص آخر يجد فيه ما يدور فى خياله من خلال مشاهدة العمل الفنى وبذلك يلجأ العقل لنفس الطريقة لإيجاد الحل ^١.

أطلق الفنان البريطانى أدريان هيل المصطلح الأول للعلاج بالفن عام ١٩٤٢م أثناء تعافيه من المرض حول ممارسة الفن كتاب بعنوان (الفن ضد المرض) الصادر عام ١٩٤٥م .

أوائل القرن العشرين كانت أولى الخطوات بالإعتراف بعلم النفس وكان سيجموند فرويد وكارل يونج بينهم صداقة وشراكة شابتها مشاكل واختلافات فى وجهات النظر والمرجعيات العلمية، مما أثر بالسلب على كارل يونج وأفضى ذلك إلى إنهيار عصبى ونفسى كامل وكانت من أعراض مرضه صور وخيالات تدور فى رأسه ويراهما بعينه فقرر تدوين تلك الصور والأفكار ليجد طريقه بالتحكم فى هذه الخيالات، ونجح فعلا كارل فى تدوين ذلك لإنهاء معاناته وجمع تلك الرسومات فى كتاب عام ١٩١٥-١٩١٧م، واكتشف ذلك الكتاب مؤخرًا عام ٢٠٠٩م لينكشف لنا تلك التجارب والخيالات العصبية والآثار النفسية التى عانى منها كارل وكيف ساعده الفن فى ذلك، وسمى ذلك الكتاب بالكتاب الاحمر The red book art therapy ^٢.

¹ American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th end. (American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1994)

^٢ فى عام ١٩١٣ عانى يونج من تجربة مريرة من "المواجهة مع اللاوعي". كان يرى صوراً ويسمع أصواتاً. كان قلقاً من احتمال إصابته بانفصام الشخصية. كان يكتب كل ما يراه ويسمعه فى كتاب له جلد أحمر سماه فيما بعد بالكتاب الاحمر. كتابة هذا الكتاب امتدت لستة عشر سنة عاشها يونج بعزلة. اعتبر يونج أن هذه الفترة كانت فترة . خاصة و ثمينه فى حياته اثرت على تفكيره ، وظل الكتاب مع عائلته بعد وفاته واثر مجموعه من الباحثين وبعد اقناع العائلة لنشر الكتاب . وتم إصدار الكتاب نهاية عام ٢٠٠٩ باللغتين الألمانية والإنجليزية، واستقطب الآلاف لشرائه .

فنيست فان جوخ رسام هولندي من المدرسة الإنطباعية فنان عظيم ذو حساسية شديدة تجاه الآخرين، أتهم بالجنون مما دفعه إلى حافة الإنتحار، عانى من المرض العقلي، من أشهر الفنانين الذين عانوا من اضطراب نفسى أودى به إلى مصحة نفسية. قام خلال تلك الفترة بإنتاج ١٤٢ عمل فني زيتي معبرا عن البيئة المحيطة وحالته النفسية التي كان يعاني منها وهي (مرض الاضطراب الثنائي القطب)^١، شغفه وحبه للفن كان هو المحرك الأساسي في مساعدته ونهوضه وتمسكه بالحياة، وبيعت لوحاته بأعلى الأسعار في العالم، رسم ما يفوق عن ٨٠٠ لوحة زيتية.^٢

لم يشفيه الفن من المرض ولكنه أبقاه على قيد الحياة وأبقى عواطفه وأحاسيسه متجهة دائما نحو هدف معين وهو إنتاج عمل فني معبر، جعل الفن عقله في حالة عمل دائمة جعلته متيقظ وواعي لتجنب تأثير المرض عليه أكثر.^٣

للفن القدرة على تغيير النفس والحالة المزاجية لما يتميز به من خصائص وألوان يمكنها التأثير الفسيولوجي على الجسم وعلى خلايا العقل، يمكن للفن زيادة الثقة بالنفس والوعي الذاتي وتطوير المهارات الشخصية وإدارة السلوك.^٤

^١ الاضطراب ثنائي القطب، الذي كان يُعرف في السابق باسم الاكتئاب الهوسي، عبارة عن حالة صحية عقلية تنتسب في تقلبات مزاجية مفرطة تتضمن الارتفاعات (الهوس أو الهوس الخفيف) والانخفاضات (الاكتئاب) العاطفية، عندما تصاب بالاكتئاب، ربما تشعر بالحزن أو اليأس وفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بمعظم الأنشطة. عند تحول حالتك المزاجية إلى الهوس أو الهوس الخفيف (الأقل حدة من الهوس)، ربما تشعر بالابتهاج، أو الامتلاء بالطاقة أو سرعة الغضب على نحو غير معتاد. من الممكن أن تؤثر التقلبات المزاجية المذكورة على النوم، والطاقة، والنشاط، والقدرة على اتخاذ القرارات، والسلوك والقدرة على التفكير بوضوح.

^٢ من خطابات فنيست فان جوخ كان فان جوخ يرسم كلَّ نهار، من الثامنة صباحاً وحتى الخامسة مساءً، أمّا أمسياته فكان يقضيها في الكتابة لأخيه؛ فأنتج أكثر من ٩٠٠ رسالة لا تقلُّ في بلاغتها عن تلك الرسائل التي تبادلها وأرسلها كبار الأدباء؛ فأرَّخ لحياته بنفسه، ونقل إلينا عبر حروفه هلاوسه ومرضه وأحلام يقظته، كما أنتج خلال ٩ سنواتٍ فقط، هي التي قام فيها بالرسم، ما يقارب ١٧٠٠ لوحة، وثقت انفعالاته، ورحلته في الحياة، من الجنون والكآبة، وحتى الانتحار.

³ Artist describes how art saved her life

⁴ The art of healing and therapy

الفن :

نشأ الفن منذ بدأت الحياة على وجه الأرض مع اكتشاف أول الآثار الفنية منذ مائة وخمس وعشرين ألف عام قبل الميلاد تقريبا، كما يدل تطور الأساليب الفنية ومضامين الفن، على أن الفن كان وما زال جزءا لا يتجزأ من تاريخ الإنسان وثقافته وتراثه، ولقد ثبت أن دراسة فن شعب من الشعوب إنما تؤدي إلى الدوام في تكوين فكرة واضحة عن مستواه الحضارى ومدى ما وصل إليه من خبرات وتجارب في شتى جوانب حياته.

من هنا كانت إنسانية الفن وكان طابعه المشترك وكانت خصائصه التي هيأت لآثاره على اختلاف الأزمان والأوطان التي ظهرت فيها أن تتجاوب دائما مع النفس الانسانية وأن تسهم في بناء التراث العام بدرجات متقاربة.

ولسنا ندرى على وجه التحديد غريزه الفن لدى الانسان الفطرية كيف اكتشفت وهل ذلك مدفوعا بحاسة من الحواس التي مازلنا نجهلها، رغم علمنا بأن طائفة من الكائنات الحية تمتلك مثل هذه الحواس تعيش بها وعليها تحقق أغراضها في الحياة، كحاسة الاتجاه عند الحمام الزاجل أو البناء الهندسى عند النحل أو الادخار عند النمل.^١

الرسم :

كما جاء في الموسوعة البريطانية الجديدة بأنه ضرب من ضروب الفنون الإبداعية التي تعتمد في المقام الأول على استخدام الخط، ذلك الذى يساهم في التعبير عن العام المرئى، ويقوم الرسم بتصوير المفاهيم والأفكار والاتجاهات والانفعالات، ويساعد في تحويل التخيلات والرموز والأشياء الخيالية إلى أشكال مصورة مرئية.^٢

وفى الموسوعة الدولي يعد الرسم أسلوبا للحياة اعتمد عليه الإنسان منذ بدايته على هذه الأرض، فعندما قام الإنسان الاول بحفر بعض الخطوط على الأحجار، كان يعتمد فى ذلك

^١ قصه الفن التشكيلى (العالم القديم) / محمد عزت مصطفى / الهيئة المصرية العامة للكتاب / ١٩٩٦ م.

^٢ The new encyclopedia Britannica / helen hemingway bemton publisher 1983

على الرسم دون أن يقصد ليسجل أنشطته الحياتية اليومية التي يقوم بها من أعمال كالصيد والقنص للغذاء وليس لإنتاج أعمال فنية مقصودة.^١

الموسوعة الأمريكية الدولية أن الرسم يشير إلى كل ما له علاقة بعمل الخطوط المتموجة أو المنكسرة أو ذات الحجم الكبير أو الصغير و يظن بأن الرسم إنما هو بمثابة خطوط تعمل على استحضار الصورة المرئية أو المتخيل إلى عالم الواقع .^٢

موسوعة المورد ذكر الرسم باعتباره إبداع الاشكال أو تصوير الأشياء والأشخاص بواسطة الخطوط ويتميز ذلك عن الرسم PAINTING بأنه يضع التأكيد على الشكل FORM وليس على اللون COLOR. ويوصف بأنه من الفنون الإبداعية بوصفه نشاطا إبداعيا تخيليا أي هي كل الاشكال التي نحدثها على سطح حتى لو كان مكسو بالغبار أو التي نخطها بعصى على الرمال ، و يوصف بأنه صيغه خطيه يعبر الفرد من خلالها عن انطباعاته وعن ذاته وعالمه مستخدما الورقه والقلم أو ما شابه ذلك.^٣

من ثم كانت أهميه وضرورة تعليم الرسم ودراسته لما له من طرق نقل للمستوى الشعوري والاشعوري في شخصيه القائم بالرسم، ودلالة على الأبعاد النفسية أو العصبية أو الاجتماعية أو العقلية، والفائدة القصوى للرسم من حيث تكمن فاعليته في التقويم النفسى وانعكاس حياة الشخص القائم بالرسم والمشكلات والضغوط النفسية التي يعانى منها وكذلك فى مجال التحليل النفسى التي تعد الرسوم الذى يقدمها الفرد دلالة على مدى التقدم فى المستوى العلاجى والتقدم نحو الشفاء ولقد كشفت البحوث عن فاعليه استخدام الرسم فى العلاج النفسى.

أهم المدلولات الشخصية للرسوم المختلفة :

- رسم الورد بأنواعه يعني أن ذلك الشخص يحمل الود فى قلبه، شخصية منفتحة حساسة ودافئة.

¹ The encyclopedia international / Grolier incorporated / new York / 1972

² The encyclopedia Americana international / Grolier incorporated / 1983/ U.S.A

^٣ منير البعلبكي / موسوعة المورد / المجلد ٣ / الطبعة ١ / دار العلم للملايين / بيروت / ١٩٨٠ .

- كثرة رسم الحيوانات يعني أن الشخص مستعد لحماية الآخرين، كما أنه يفضل الهدوء، لكنه لا يشعر بقيمته في الحياة.
- الميل إلى رسم القلوب يعني أن الشخص يفضل اللطف، وقادر على جذب قلوب الآخرين إليه، لكن القلب وترسم بأشكال مختلفة، فإذا كان القلب فارغاً يعني أن ذلك الشخص يصطنع الحب واللطف، أما إذا كان القلب قاتم اللون، يعني إنه لا يجد تبادل للمشاعر مع حبيبته، إما إذا رسم القلب مع البحر يعني أن هذا الشخص مر بتجربة عاطفية مريرة.
- رسم وسائل التنقل يعني أن ذلك الشخص يحب السفر، دائم المرح، اجتماعي بطبعه.
- خطوط عشوائية متشابكة، تعني أن ذلك الشخص يشعر بالكبت والتقيّد، ويحتاج إلى امتلاك حريته.
- رسم الكتب، يعني الحاجة إلى الراحة، بسبب الإحساس بالإجهاد، وهي علامة على قلة الخبرة الاجتماعية.
- أشكال مختلفة من الأشكال السماوية، يعني حب التفاصيل، السعي وراء إثبات الذات، حلم الكمال، والطموح الفائق.

التفريغ النفسي من خلال الرسم :

جميعنا نتعرض لفترات عصبية، تتسم بالضغط العصبي، وتصيبنا بالتوتر والخوف والتردد، يتسرب سلامنا الروحي من داخلنا، وتثور مشاعرنا، وتضطرب أفكارنا القاتمة، وينعكس ذلك على واقعنا فلا نشعر بالشغف، وندير وظهورنا للحياة.

يعد ممارسة الفن نوع من أنواع الاسقاط النفسي الذي يعبر فيه الشخص عن الشعور واللاشعور والمكونات التي تخبئ في صدر وعقل الشخص القائم على الرسم لنحصل على منتج مرئ لما يدور في عقله ويشعره ذلك بنوع من أنواع الرضا أو الهدوء بعد الرسم.

هل حقاً الرسم يمنحنا الهدوء النفسي ؟

من خلال الدراسات تبين إن الرسم من أكثر الأشياء التي تساعد الأفراد على العودة إلى إتزانهم النفسي، لأنها من أكثر الوسائل التي تساعد على التعبير بسهولة عما بداخل

الأشخاص، بدون شرط أو قيد ، لذلك نجد أن الطب النفسي اهتم بفنيات العلاج النفسي بالرسم.

إظهار المشاعر الإيجابية :

من بين الكفاءات أو القدرات الاجتماعية الأساسية مدى قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره سلبا أو إيجابا، يستخدم بول ايتمان مصطلح قواعد العرض أو Display Rules للتعبير عن الاتفاق الاجتماعي بشأن المشاعر المناسبة التي يمكن إظهارها في أوقات معينة، إلى المشاعر المناسبة في الأوقات المناسبة، تختلف الثقافات أحيانا بين بعضها البعض إلى حد كبير في هذا الصدد.^١

أى يختلف التعبير عن المشاعر من ثقافة إلى أخرى ومن تلك التعبيرات عن ذلك ممارسة الرسم لتفريغ المشاعر والتعبير عنها.

تأثير الرسم على النفس :

الرسم من أفضل الأساليب التي تجعل الفرد الممارس للفن يشعر بالسعادة للتعبير عما بداخله، ولعل تأثير الرسم على النفس هو الذي دفع علماء النفس على اختراع فنيات العلاج النفسي بالرسم، وفنيات العلاج النفسي بالرسم يستخدمها الكثير من مراكز الصحة النفسية وعلاج الإدمان للتخلص من التوتر، والضغط، والقلق، وحالات الاكتئاب.

ما هو الشعور الذي يمنحه الرسم عند ممارسته ؟

أغلب الأشخاص الذين يمارسون الرسم في أوقاتهم العصبية قالوا إنهم يشعرون بالخفة، والابتهاج، والميل إلى الحياة، وإعادة الشغف داخلكم، وبعضهم يقول إن البسمة تملو وجوههم تلقائياً بعد ممارسة الرسم، لأنهم استطاعوا أن يجسدوا التفاصيل البسيطة التي تزعجهم أمام أعينهم، وتمكنوا من التعبير عن مكنوناتهم بشكل جمالي حسب وجهة نظرهم، وكانت الإجابة

^١ الذكاء العاطفي / دانيال جولمان / الطبعة الأولى / مكتبة جرير للنشر و التوزيع / ٢٠٢٠م

الأغرب والأعمق على الإطلاق عندما قال أحدهم صائحاً : " ارتحت الآن، فلقد رأيت أحزاني ملونة أخيراً ..! ".^١

كيف نعرف رسم الاكتئاب؟

يقوم مريض الاكتئاب برسم بعض الرسومات التي تدل على أنه مريض بالاكتئاب، ورسم الاكتئاب عبارة عن بعض الخطوط المتشابهة طولية وعرضية والتي تعبر عن ما بداخل المريض من مشاعر متضاربة، وهناك البعض يقوم برسم أشخاص منطويين أو أشخاص سيكون وتدل هذه الرسومات على الحالة النفسية السيئة، وفتيات العلاج النفسي بالرسم تعد من وسائل العلاج الحديثة التي تساعد على التخلص من جميع الأمراض النفسية ولا بد من العلاج عن طريق مراكز الصحة النفسية وعلاج الادمان والتخلص النهائي من الهلوس.

سمات فنية في لوحات مريض الاكتئاب :

- عدم القدرة على التعبير الفني.
- يكون الرسم في الأجزاء العلوية للورقة.
- نفاذ طاقة المريض بشكل سريع، والشعور بالملل
- جمود الرسم وخلوه من الانفعالات.
- ندرة استخدام الألوان و الخطوط الباهته.^٢

سيكولوجية الفن :

سيكولوجية الفن هي أحد العلوم الوسيطة بين كل من علم النفس والفن، فهي تهتم بمواضيع ذات أرضيه وأبعاد نفسية مثلها مثل العلوم الفنية الوسيطة مثل فلسفة الفن الذي يعتبر علم وسيط بين الفلسفه والفن وعلم الاجتماع والتربية الفنية.

¹ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th end. (American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1994).

² Kobo, G.F. & Le Moil, M. *Science* 278, 52-58 (1997).

مفهوم سيكولوجية الفن :

شهد القرن العشرين الكثير من الجهود المبذولة في مجال الدراسات النفسية الفنية، التي تمخضت عن الاعتراف بالدور الهائل والمتزايد لسيكولوجية الفن، وما زال البحث يحيط بهذا المجال في عالمنا العربي، ويشغل الفكر للبحث في دور سيكولوجية الفن، في التأثير على المجتمع والفنانين.

وبذل البعض جهودا فكرية ومحاولات علمية للتعرف على ماهية سيكولوجية الفن تمهيدا إلى مزيد من الفهم والاستبصار بموضوعها وأوجه النشاط المتضمنة فيها.

ظهرت سيكولوجية الفن كنتيجة لتزاوج كل من الدراسات النفسية مع الدراسات الفنية والفلسفية، وهي أحد فروع الدراسات النفسية التي تهتم بدراسة السلوك الذي يحكم أداء الانسان ككل حينما يتعامل مع الفن، فسيكولوجية الفن تهتم بدراسة نفس الظواهر والخصائص النفسية المرتبطة بالسلوك الانساني، الذي يتناولها علم النفس بصفه عامه ولكن حينما يتعامل الانسان مع الفن، وتعرف سيكولوجية الفن في موسوعة علم النفس (أسعد رزق ١٩٧٩م) تحت مسمى "علم النفس البديعي أو الجمالي" أو سيكولوجية الفن باعتبارها تسمية عامة تدل على التحليل السيكولوجي لعملية الابتكار والإبداع الفني، بالإضافة إلى دراسة المؤثرات والانطباعات المتعلقة بالأعمال الفنية، فسيكولوجية الفن تركز على المقومات النفسية في الأعمال الفنية ومستلزماتها على صعيد تجريبي يتصل بعلم الجمال التجريبي.

من هذا المنطلق فان سيكولوجية الفن تطلق على الدراسات التي تهتم بوظائف الانسان حينما يحتك بالفن، سواء أكان منتجا للفن أو متلقيا له وسواء كانت هذه الدراسات تتناول الانسان في حاله السواء أو الانحراف، وذلك من خلال قاعدتي الوظيفة و المعيار ، فسيكولوجية الفن تهتم بالعوامل المعيارية للمتعاملين مع الفن حيث أنها تدرس الشروط السيكولوجية الكامنة وراء الإبداع الفني وتذوقه على السواء.

سيكولوجية الفن تهتم بدراسة الخبرة الجمالية وما تتضمنه هذه الخبرة من جوانب نفسية، كنشاط حسي وإدراكي، أو كحالة انتباه بالإضافة إلى دور ووظيفة العوامل الوجدانية

والمزاجية التي تكون مصاحبة لعملية الإبداع أو دراسة المعانى المتضمنة فى النشاط الجمالى الانفعالي وعملية التقمص الوجدانى والفروق الفردية والآثار النفسفيزيقية من خلال دراسة الشكل والمضمون الفنى كما يهتم بدراسة العوامل التى تدعو متذوقى وجمهور الفن إلى الانسياق وراءه.

تساعد سيكولوجية الفن بالتركيز على الانسان كمبدع أو متذوق للفن فى تحديد النظم النفسية الخاصه بكل من الموضوعين واختلافهما عن بقية النظم التى تتعامل مع الفن، فعلى سبيل المثال فإن الدور السيكولوجى فى رأى علماء النفس هو العلاقة بين المعايير والقيم التى يضيفها الفن وبين انفعال الفنان وتعبيره عن الفن .^١

و يعد الابداع و الابتكار أولى علامات الفن التى يمكن ان نتنبأ بها عن انتاج اعمال فنيه .
والابتكار فى الفن هو انتاج شيء ما على ان يكون هذا الشئ جديد فى صياغه ، و ان كانت عناصره موجوده من قبل كإبداع عمل من اعمال الفن او التخيل الإبداعى .^٢

الفن والتحليل النفسى :

شكل التحليل النفسى منهجا سيكولوجيا فى النظر إلى الكائن الحى امتد تطبيقا إلى مجالات أخرى كثيره منها الانثروبولوجيا، وشكل كتاب فرويد عن "ليوناردو دافنشى" ١٩١٠م منهجاً جديداً فى دراسة النماذج التاريخية وفى دراسة العلوم الاجتماعيه، وفضلا عن ذلك فإن التأكيد على الإحباط والاكتئاب والاحباط الجنى ودلالة العوامل اللاشعورية وأهمية العقدة الأوديبية وغيرها من جوانب التحليل النفسى.

فالحاجة إلى تأكيد الجانب العاطفى فى الانسان وضرورة تواصله شخصيا تواملا وثيقا مع الآخرين بطرق عدة وقدرته على مساعدة الآخرين، ويبحث الانسان عن إدراك نفسه والطبيعة من حوله واليقظة والوعى محاولة لزيادة المدى الشعورى لسلوك الشخص وبخاصة سلوكه الداخلى مثل الأفكار والصور والاستجابات السيكولوجية.

^١ د.عيله حنفى عثمان / سيكولوجيه الفن / يناير ٢٠٠٠ م / مطابع الطوبجى التجارية - القاهرة
^٢ د. ناديه عبده عوض - د. احمد عبد اللطيف / سيكولوجيه الابداع / كليه التربيه / جامعه حلوان / ٢٠٠٠ م

الفن والتفريغ الانفعالي : Catharsis

التفريغ الانفعالي هي الطريقة التي حاول فرويد أن يفسرها نظريا عن طريق التنفيس الانفعالي والذي تصاحبه استعادة الذكريات المرتبطة بها ولكن المنسية والتي تكون أساس الأعراض الهستيرية، فقد وجد أن هذه الأعراض تختفي إذا استعيدت هذه الذكريات إلى الشعور بما يصاحبها من وجدانات وبعد ان يصف المريض الأحداث بتفصيل وبانفعال، ولا يعتمد تأثير الطريقة على الإيحاء ضد الأعراض ولكن على تفريغ الوجدان المحبوس الذي يحدث بعد استدعاء الخبرات الصدمية إلا أنه لوحظ أن ذلك لا يمنع من ظهور أعراض جديدة في ظروف مواتية، واكتشف فرويد ظاهرة الطرح والتداعي الحر والتفسير، ولذلك كان التفريغ الانفعالي حالة حاسمة من العلاجات التعبيرية.¹

الحلم دلالة من دلالات فكرة الطرح والتداعي الحر لأن الحلم عبارة عن تداعيات حرة، الحلم هو نوع من التعليق على أحداث سابقة ينشأ من الطبقات الأعمق اللاشعورية من الأنا وهي الطبقات التي تشمل على آثار ذكريات من الماضي البعيد وتؤدي دراسة التحريفات الحاضرة كما تكتشف عنها الميكانيزمات المتضمنة في تكوين الحلم عن مؤشرات قيمة على الطبيعة الخاصة لهذه الجوانب من الماضي والتي يعيد المريض معاشتها، في عقله الباطن ويرمز بترجمته تلك المشاعر في الميثولوجيا بالفن والشعر.

ولا تكشف الأحلام فقط عن المشكلات الانفعالية الأعمق في الماضي المريض ولكنها تكشف أيضاً عن الصراعات والضغوط في الحاضر وقد تنبئ الأحلام عن تطورات العلاج وتقدم مؤشرات عما سوف يحدث فيه مرحلة مبكرة تظهر مؤشرات بعد ذلك في أحلام اليقظة وفي التداعي الحر وفي السلوك الظاهر، ويظهر ذلك السلوك في استخدام ألوان وحركات معينة في الفن أو ضربات للفرشاة بصورة أعنف أو اتجاه معين، يمكننا من خلاله ترجمة الانفعالات التي يقوم الفرد بتفريغها على العمل الفني.

¹ التحليل النفسي والمنهج الانساني في العلاج النفسي / دكتور لويس كامل مليكة / الطبعة الثانية ١٩٦٦م - القاهرة

يحدد منهج التحليل النفسي ثلاث مخرجات للمرض النفسي وهى :

١- استدعاء الذكريات والكبت ومقاومة المشاعر.

٢- الخبرات الجنسية الطفولية.

٣- العمليات اللاشعورية والأحلام.

يحاول العلاج النفسى نقل العمليات اللاشعورية إلى الشعور واكتشافها الظاهر وتحديد معناها عن طريق التداعى الحر والمشاعر والأعمال الفنية أو التخطيطات والشخبطات إلى يقوم بها المريض دون وعى إلى حركة اليد أو إلى العنصر المكرر فى تلك التفريغات.

ويتحقق التغيير عن طريق الوعى ويعد الجنس والعدوانية قوى أولى تتحكم فى النشاط العقلى للمريض، لكن طالما المريض لديه القوة المناسبة للتعبير عن ذلك فإن برنامج العلاج الفنى يحقق أعلى النتائج، ويسمى أو يدعى على ذلك "الشفاء التلقائى" وقد حدث أن سيدة متدينة أصيبت بهستيريا الأفونيا (فقدان قدره على الكلام) بعد هرب ابنها لممارسة القمار وقد فشلت جميع محاولات الأطباء فى العلاج إلى أن أشار عليها كاهن كنسى بأن تتحدث إلى الله بصوت يسمعه الآلهة وقد كان ذلك طريق للشفاء.^١

يمكننا القول ان البوح بالمشاعر والتعبير عنها بأى نوع من أنواع الإخراج مثل الشعر أو الكتابة أو الرقص أو الرسم وخاصة الأسلوب السريالى أو العبثى، يعد مخرج للعقل لأنه يتيح له مساحة جديدة قادرة على استيعاب مدخلات جديدة ويقوم العقل بإخراج الخبرات السيئة كنوع من أنواع الدفاع عن نفسه ويتحقق ذلك بجميع أنواع الفن وقد يتعرض المريض إلى أخطار شديدة منها : الانتحار أو القتل أو الهوس أو الادمان أو الانزواء لتجاهل تلك الخبرات السيئة. ولحماية الشخص من تلك التبعات التي قد تلحق به نظرا لبعض الضغوط النفسية والعصبية يقوم العقل بعمل نظام دفاع فعال يطلق عليه اسم "نظام العائلة الداخلية" internal family system وهى نظريه ابتكرها عالم النفس الأمريكى "ريتشارد شوارتز" فى أواخر

^١ التحليل النفسى و المنهج الانسانى فى العلاج النفسى / دكتور لويس كامل مليكة / الطبعة الثانية ١٩٩٦م -

القرن الماضي وقدم من خلالها طريقة جديدة لفهم النفس البشرية عند الأصحاء والغير أصحاء.^١

يولد الانسان بتكوين فطري طبيعي، سبيكة خام نقية من أى شوائب، عدا الفروقات والاستعدادات الجينية، يسمى التكوين الفطري أو النفس الحقيقية، أو الطفل الحر، وكل ذلك يمثل نفس الأساس الموجود فى النفس البشرية.

التركيبية تبدأ عندما تحتك بالعالم الخارجى ونواجه الحياة والصعوبات والصدمات النفسية، وقد تكون تلك الصدمات النفسية تفوق قدره العقل على تحملها أو مقاومة تلك الآلام الشديدة، يقوم العقل حينئذٍ بالتدخل بطريقة مختلفة للحفاظ على التركيبية النفسية من الانهيار، ويقوم بعمل حماية بالدفاع عن نفسه من خلال إخراج تلك الانفعالات بصور مختلفة "الاكتئاب - الغضب - الخوف - القلق - الحذر الدقيق - الوسواس القهرى - الادمان "

يحل كل انفعال مما سبق لسد ثغره معينه مثل :

- الاكتئاب يقلل من سقف التوقعات الجديدة حتى لا يصاب الشخص بصدمة جديدة
- الخوف يظهر ليبعد الإنسان عن أى مصدر للخطر حتى لو كان بسيط لأنه قد لا يتحمل مزيد من التهديد
- الإدمان يظهر لأن الآلام كانت شديدة وتحتاج إلى مسكن قوى لدرجه التخدير

ويصبح الجهاز العصبى فى حاله تأهب قصوى للدفاع عن القوى العليا أو الكيان النفسى من الانهيار والتدمير.^٢

المشاعر المضطربة تكون ضارة إلى درجة كبيرة بالصحة، وقد يعانى الشخص من قلق مزمن أو فترات حزن وتشاؤم وعدوانية جامحة تميل إلى الكآبه ويكون معرضا إلى الإصابه بالأمراض الجسدية مثل التهاب المفاصل ونوبات الصداع والقرح وأمراض القلب، إن هذه

^١ لاء بطعم الفلامنكو / د. محمد طه / الطبعة السابعة و العشرين / ٢٠١٩ / الرواق للنشر و التوزيع .
^٢ د. محمد طه / لاء بطعم الفلامنكو / الطبعة السابعة و العشرين / الرواق للنشر و التوزيع / ٢٠١٩ م

الأمراض الكبرى الخطيرة تجعل المشاعر المزعجة أو المؤلمة من بين العوامل ذات الخطورة السامة على الجسد تماما مثل التدخين والكوليسترول والمسببة لأمراض القلب.^١ ويتحقق ذلك في العلاجات بالرسم التي قد تنطرق لها العديد من الأبحاث والتي تم تطبيقها بالفعل في العديد من المصحات النفسية وخاصة للأطفال. وفيما يلي ذكر لحالة تم علاجها من خلال الرسم :

_ دكتوراه نورا عبد الوهاب مواليد ١٩٦٨ م، دكتوراه صيدلانية مقيمة في القاهرة أصيبت بمرض سرطان الصدر، وتم استئصال الصدر وبعد ذلك عانت من عدم التحكم في إمساك الأشياء بأطراف أصابع اليد وقد تكون حاله نفسية بسبب ما تعرضت له من صدمة نفسية وتغير جسدي أدى إلى استئصال جزء من الجسم يعبر عن الأنوثة.

إن المهارات التي تتطلب التعلم هي أكثر طريقة مثبتة علميا للحد من تدهور الذاكرة والحالة النفسية المرتبطة بتقدم السن، مثل العزف على آلة موسيقية أو الرسم أو تعلم لغة جديدة.^٢

تعافت نورا من السرطان ولكن ارتعاش أطراف الأصابع ظل ملازمًا لها وكان يؤدي إلى عدم قدرتها على العمل إطلاقا وخاصة أعمال المنزل مثل الإمساك بالأدوات المطبخية أو الاطباق والاكواب. وتواصلت معي لإشغال وقتها بما أنها تركت العمل في ممارسة الصيدلة وقمت بعمل تصميم برنامج علاجي يتضمن الأشغال الفنية والتلوين. الكورس كان لمدة ثلاثة أشهر بواقع مرتين اسبوعيا، وتضمن :

- القص واللصق بالأوراق الملونة

- التلوين المائي باستخدام الفرشاة

- صب قوالب جبس وتلوينها

- رسم على الزجاج، والطباعة بالاستنسل والأشغال النسجية.

¹ Countering the effects of destructive criticism ; the relative efficacy oh four interventions ; (aug 1990)

^٢ جون مدينه / قواعد الدماغ / الطبعة الأولى / الناشر دار ملهون للنشر و التوزيع / ٢٠١٨ م

إلى أن انتهى الكورس إلى الإمساك بالإبره وفرشاة التلوين.^١

أعمال الحالة نورا عبد الوهاب التي تم عمل الكورسات والتدريب بأكاديمية دافنشى لتعليم الفنون

الأعمال الفنية أو الاشغال الفنية تمكنت من تخطى الحالة المرضيه أو النفسية وتوصلت منها إلى الشفاء لأن رؤية نتاج العمل الفني يعطى نوع من أنواع الرضى عن النفس يقوم الجسم بإعطاء المزيد من التقدم لإنجاز أكبر، ومن هنا تتقدم الحالة المرضيه نحو الشفاء.



نتيجة اعمال د/ نورا عبد الوهاب بعد الانتهاء من كورس العلاج الفني

وتعد ترجمة الرسم طريق للوصول إلى الكمال من خلال رؤية الفرد لذاته من حيث الرضى النفسى أو الرفض ومنها يمكننا اتخاذ قرارات مناسبة للتعامل مع الحالات المرضيه أو النفسية.

^١ اكاديميه دافنشى لتعليم الفنون / ٧ شارع جهينه / الدقى / ٢٠١٧ م

ومن هنا يمكننا تحديد مجالات العمل على العلاجات أو التحليل النفسي واثـر ممارسة الفن ولكن قبل ذلك لابد من دراسة الفروق الفردية التي قد تؤثر على نتائج البحث العلمي ونتائج العلاجات النفسية.

إذاً من هنا مدخل آخر وهو هل ممارسة الفن تحتاج إلى عبقرية وإبداع أم أنها مجرد ممارسات مكتسبة يمكن أن تتمى من خلال الدراسة وهل الإبداع والعبقرية قد يساعد الفرد فى حلول للمشكلات النفسية التى يمكن ان يواجهها، سيجموند فرويد يفسر الإبداع والعبقرية على أنهم طريقه لحل الصراعات النفسية الداخلية، لكن هناك اعتراضات على ذلك الرأي لأنه يعطى للإبداع أبعاداً مرضية وهذا غير صحيح فى جميع الأحوال.

على الجانب الآخر علماء مدرسة الجشـتالت فى العلاج النفسى يقولون ان الإنسان بطبعه مبدع وأن العبقرية صفة طبيعية وصحية موجودة فىنا من وقت ولادتنا، وموجودة فى كائنات غيرنا أيضاً، ولكنها تنتهى وتتدثر بمرور الخبرات السيئة.

الإبداع ليس بالضرورة أن يكون مهارة التأليف أو الرسم أو الشعر ولكن العبقرية هى القدرة على حل معادلة أو إيجاد حل خارج عن المؤلف أو اكتشاف قانون جديد وتلك تسمى حالة (إبداع خارجى) أى أن الناتج الإبداعى يكون خارج الشخص المبدع ومنفصل عنه، بعض المبدعين يلجأون إلى ذلك لحل مشكلات نفسية يتغلبوا عليها عن طريق الانفصال عن الواقع والتخليق فى سماء إبداعهم خارج حدود أجسادهم.

ولكن هناك صور أعقد وأهم فى عملية الإبداع وهى أن تبدع فى نفسك أى أن يكون لديك القدرة على تغييرها للأحسن، وأن تسلك مسالك جديدة لم تتطرق لها من قبل وأن تسموا بها فى رحاب الحياة؛ ذلك هو (الإبداع الداخلى) وهو غير منفصل عن صاحبه، ونتائجـه تعود على الفرد نفسه بصورة مباشرة، الإبداع الداخلى يعطى الفرصة للتقرب من النفس وإعادة اكتشاف الذات وإعادة صياغتها وصقلها، وقد يكون ذلك ناتج من نواتج العبقرية ، وقد يكون ذلك فى الإبداع الأكثر أصالة.

وقد يكون ذلك من ممارسة أنواع الفنون المختلفة مثل ممارسة الرسم أو الرقص أو الاشتراك في دورات تدريبية للموسيقى قد تسمو الروح وتعلو فوق الضغوطات النفسية والعصبية النفسية التي قد تواجهها في مجريات الحياة .

أهمية دراسة الفن في الحياة العامة :

يطرح البحث سؤالاً: هل دراسة الفن تفيد في الحياة العامه بشكل شمولي ؟

عندما ننظر إلى حياتنا العامه نرى أن أى حدث أخلاقي أو راقى يلقب بكلمة فن مثل (فن الديكور – فن الايتيكت – فن الحديث – فن التعامل – فن التنسيق الداخلي الخ)
إذا نظرنا إلى الكليات التي تدرس الفن بصرف النظر عن الكليات المتخصصة نرى أن الفن يدخل في العديد من الدراسات ويتعامل الطلبة في مجال الرسم رغم أنهم غير متخصصين مثل:

- "كليات الطب" رسم التشريح - "كليات الآثار" رسم التماثيل - الأيقونات - الحفريات

- "كليات الهندسه" العماره - المنظور "كليات التربية" رسم الوسائل التعليميه "

* إذا الفن ضرورة من ضروريات الحياة من حيث مجال التعليم أو الحياة العامة

* تفيد دراسة الفن واللون في تنسيق الملابس وطريقة اختيار الألوان وما هو الواجب اتباعه عند اختيار لونيين معا.

* تفيد دراسة الفن في طريقة وضعه مساحيق التجميل وما يجب أن يوضع مع لون البشرة وما هي نتيجة خلط الألوان.

* تفيد دراسة الفن في التنسيق الداخلي للمكاتب والمنازل حيث كيفية وضع الأثاث واختيار الأحجام والألوان المناسبة بما يتماشى مع الإضاءة والمساحة.

* تفيد الدراسة في إثارة وتحفيز ونزع الاكتشاف من آلية عمل المخ؛ فالإبداع يظهر قدرات العقل البشرى^١.

أهمية دراسة اللون :

يعتبر اللون عنصر من العناصر المكتملة للعمل الفني ويتصل بالعديد من العناصر الأخرى، يؤثر فيها ويتأثر بها، فهو يدخل في علاقة مع المسطحات المرسومة، سواء أكانت منظرًا أو خلفيات، وفي علاقة الضوء والملابس والمكياج. لذا من الضروري ان نتوقف عند كلمة لون وماذا تعنى للمشاهد وما هو تأثير اللون على المخ من وجهة نظر العلماء النفسيين، دراسة تأثير اللون يسهم في وضع صورة بصرية جيدة، ولعل من اللافت للنظر أن لبعض كبار الأدباء والنقاد العالميين نظريات في الألوان مثلهم في ذلك مثل أى عالم آخر.

أيضًا اهتم علماء النفس بتأثير الألوان على الحالة النفسية للمتلقى أو من ينظر إلى الألوان ووجدوا أن شغف الفرد بلون ما يرجع إلى تفضيله عند الاختيار بين لونين فيختار ما يعتقد أنه مناسب لحالته النفسية أو مزاجه الشخصي، لذا أجريت العديد من التجارب أسفرت عن اكتشاف ألوان ومنتجات تعتمد على اللون لجذب فئات معينة. مثل ورق الشيكولاتة الذهبى لجذب الأطفال أو منتجات السيدات باللون الوردى أو الارجوانى ومنتجات الرجال باللون الأزرق والرمادى والأسود لجذب الانتباه.

اللون خبرة بصرية فهو نتاج لعملية الإدراك الحسى، حيث يولد في المخ استجابة معينة للضوء الذى تستقبله العين، ومن هنا يمكن القول بأن اللون هو استجابة فسيولوجية وسيكولوجية للضوء^٢

ومن المعروف أننا نرتبط باللون ارتباطا وثيقا فنحن نراه فى كل ما نأكله من أطعمة أو نلبسه من منسوجات ونلاحظ أن اللون يتأثر بالضوء الذى يسقط عليه كما يتأثر فى نفس الوقت بالألوان المحيطة به فإذا ما وضعنا شيئاً لونه أحمر وأحطناه بلون بنى وأسقطنا عليه شعاعا

^١ قبعات التفكير الست / د. ادوارد دى بونو / ترجمه د. شريف محسن / دار نهضة مصر للنشر / ٢٠١٨ م

^٢ القيم التشكيلية والدرامية للون والضوء / شكرى عبد الوهاب / مؤسسة حورس الدولية / القاهرة

أبيض فإن الوضع سيختلف تمامًا إذا ما غيرنا الخلفية وجعلناها خضراء مثلًا، إذ أن الإدراك الحسي للون الواحد يختلف باختلاف البيئة المحيطة به.

كان لليوناردو وجهه نظر فنيه و نفسية في ذلك حيث انه استشهد بتلك الفقرة بها : " الأبيض هو أبسط الألوان، بالرغم من أن الفلاسفة لم يعرفوا ما إذا كان الأبيض والأسود لونا أم لا، إذ أن الأول سبب موجب أم مستقبل للألوان، أما الثاني فهو يجدها ويجردها ولكننا كفنانيين لا نستغنى في فننا عن الاثنين"

وطبقا لمقوله دافنشى فإن الأبيض هو اول الألوان يليه الأصفر ثم الأخضر والأزرق والأحمر واخيرا الأسود، كما يمكن اعتبار الأبيض ممثلا للضوء والأصفر ممثلاً للأرض والأخضر للماء والأزرق للهواء والأحمر للنار والأسود للظلمة الكاملة.

إذاً إذا أضيف الأبيض إلى اللون يغنيه ويجسد الضوء الكامل أما الأسود إذا أضيف إلى اللون فهو يهدف إلى خلق الظلال.

ولقد كتب فازارى في هذا الصدد " الألوان الشاحبة تجعل الألوان الأخرى المجاورة لها تبدو أكثر حيوية وتوهجا، أما الألوان الكايبه التي تثير الانقباض والألوان الشاحبة فهي تجعل الألوان المجاورة لها أكثر مرحا وبهجة وتضفى عليها جمالا براقا ."

جاء في قول لسوسماريز أن جوجان كتب خطابا عام ١٨٩٩ يقول فيه : " أن الطاقة أو القوة أو ما أسميناه بالقوة الروحية الغامضة، هي الباعث الحقيقى فى الألوان والتي يحتاجها الفنان كى يكون أكثر دراية وواعياً، فالقوة والطاقة ما هى إلا رد فعل فسيولوجى بحت خاص بالمتلقى ."

- جورجيو فازارى / كان رساما فى فلورنس وروما وله كتاب فى العمارة وتاريخ الفن يعد من أهم ما كتب فى هذا الموضوع.
- ليوناردو دافنشى / أشهر فنانى عصر النهضة كان مهندساً ومخترعاً للآلات الحربية وبارعاً فى العلوم والتشريح والطبيعة والموسيقى وكان مصوراً ونحاتاً اهتم بفن المنظور والظلال والضوء.

• بول جوجان / رسام فرنسى من اتباع المدرسه الانطباعية وكان له كبير الأثر فى الحركة الوحشية.

احتوى مقرر تدريس التربية الفنية البصرية للفرقة الثانية كلية التربية العام (عينة البحث) على التصويرى الفوتوغرافى، وأثر ذلك على الاهتمام بالشكل والأرضية واتجاهات الضوء وسقوطها على الأشياء، وما هو مسلط عليه الضوء، وما هو غير مهم (out of focus). أى الاهتمام بما هو مهم لنا وإهمال الأشياء المحيطة وهى نظرية نفسية مريحة وهى عدم الاكتراث لما يحدث خارج محيط الفرد بما لا يؤثر عليه بالسلب ويهتم بما يؤثر عليه بالإيجاب.

ومقرر الأشغال الفنية التى يتعلم من خلالها الطالب استغلال المهارات اليدوية فى إنتاج أعمال فنية مفيدة قد تكون نواة البدء فى مشروعات صغيرة مستقبلية.

واستخدام خامات من البيئة المحيطة مثل (القواقع - الاخشاب - الاحجار - الرمال .. الخ) مما يفتح الأفق إلى استخدامات جديدة غير معتاده للخامات الطبيعية المحيطة فى البيئة تؤثر على الحفاظ على البيئة وعدم استخدام الخامات المصنعة البلاستيكية كما هو متبع لاتجاه العالم ٢٠٣٠م لعدم استخدام البلاستيك فيهدف الفن إلى الحفاظ على العالم والكائنات الحية والأرض التى نحيا عليها.

التجربة العملية :

تقوم التجربة العملية على عمل مقابلات شخصيه قبلية وبعديا لطلاب الفرقة الثانية كلية التربية للعام الدراسى ٢٠١٩/٢٠٢٠ ، شعبة طفولة (إناث فقط).

أجريت التجربة فى الفصل الدراسى الأول ٢٠١٩/١٠/١ ، والفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٠/٢/١٢

يشمل الاختبار على بعض الأسئلة التى تقيس :

١- وجهه نظر الطالب حول البيئة المحيطة.

٢- الثقة بالنفس ومدى القدرة على التعبير عن العاطفة.

٣- نموذج لرسم مبسط بيد الطالب.

من خلال المقارنه بين نتائج المقابله (القبلى والبعدي) اتضح أن نسبة الرضا والثقة فى النفس والتعبير عن المشاعر قد زادت فيها نسبة الإيجاب عن ذى قبل.

كما توضح النسب التاليه أن ٢٠% لم يقوموا بعمل المقابله بعد ممارسة الفن نظرنا لظروف

فيروس كورونا

العدد الاجمالي	نسبه الرضا قبل ممارسة الفن بنعم	نسبه الرضا بعد ممارسة الفن بنعم
٣٠ طالب وطالبة	٢٢٩	٢٨٠
النسبة المئوية	٦٨,٧%	٨٤%

الاسئله التي تم طرحها في المقابله الشخصيه الذى تم تطبيقها الطالبات

م	السؤال	نعم	لا
١	هل ترى نفسك انسان جيد؟		
٢	هل المجتمع جميل من حولك؟		
٣	هل انت راضي عن الظروف المحيطة؟		
٤	هل ترى ان الاهل مذنبين تجاهك؟		
٥	هل ترى الجمال من حوالك؟		
٦	هل انت مدين لنفسك بالاعتذار؟		
٧	درجه قبولك للواقع اكثر من ٥٠% ام اقل (اكثر نعم - اقل لا)؟		
٨	هل تخجل من إظهار العاطفة تجاه من تحب؟		
٩	هل عندك الجرأة على اظهار عواطفك و احساسيك امام المجتمع؟		
١٠	الحب يأتي مع الشخص المناسب و ليس في الوقت المناسب؟		
١١	هل دراسة الفن تؤثر على السلوك العام؟		

		هل لديك فنان مفضل ؟	١٢
		هل تميل إلى نوعيه الأسئلة (ارسم موضحا أو اشرح مع الرسم)	١٣
		هل زرت متاحف أو معارض فنيه من قبل ؟	١٤
		هل تشعر بسعادة عندما تشاهد عمل فني ؟	١٥
		هل سبق لك استخدام الفن كمنفذ عاطفي ؟	١٦
		هل يلفت نظرك الافراد ذوى الاحتياجات الخاصة فى المجتمع ؟	١٧
		هل ترى الفروق الفردية لدى الافراد في المجتمع ؟	١٨
		هل تملك أي اعمال فنيه في منزلك ؟	١٩
		هل ترى ان دراسة الفن ذو اهميه لك ؟	٢٠
		هل شكل الغلاف للكتاب يؤثر على درجه اختيارك له ؟	٢١
		هل تقييم الفرد من خلال مظهره العام ؟	٢٢
		هل ترى ان الهدايا المادية افضل من المعنوية ؟	٢٣
		المعتقدات الإيجابية اقوى من الافكار السلبية ؟	٢٤
		هل لديك مثل اعلى ؟	٢٥
		هل لديك فلسفه تتبعها في الحياة ؟	٢٦
		هل تفضل العمل اليدوي عن الذهني ؟	٢٧
		هل استخدام العنف مخرج شرعى للخروج من بعض المواقف ؟	٢٨
		الاكثر اهميه ما نفعل و ليس ما نقول ؟	٢٩
		هل تثق في نفسك ؟	٣٠

نماذج لرسم الطالبات قبل و بعد الدراسة :

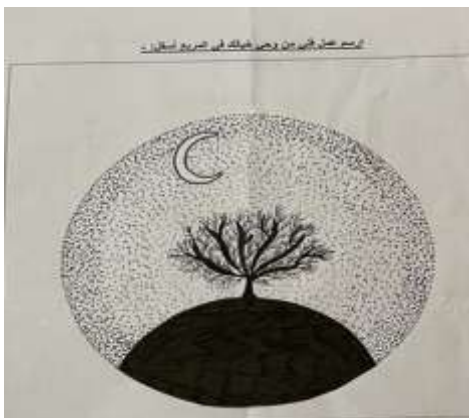


٢٠٢٠/٢/١٢



٢٠١٩/١٠/١

الطالبة / ساره يوسف صديق



٢٠٢٠/٢/١٢



٢٠١٩/١٠/١

الطالبة / مادونا ماهر



نموذج من الإجابات على الاسئلة في المقابلة الشخصية للطالبة / حنين عبد الحميد ٢٠/١٩

النتائج :

بعد التجربة العملية اتضح أن :

- ١- مهارة الرسم يمكن أن تكتسب بدون موهبة بواسطة التعلم والممارسة وثبت ذلك بنتائج واقعية تم توثيقها.
- ٢- ممارسة الرسم أتاحت فرصة لتغيير العادات في أوقات الفراغ.
- ٣- اللجوء إلى الرسم والتلوين في حالة الغضب والإحباط العاطفي.
- ٤- أصبح الرسم اتجاه لإظهار مهارات شخصية أمام الذات وأمام المجتمع الصغير (الأسرة والأصدقاء) .
- ٥- حققت ممارسة الرسم زيادة الثقة بالنفس بعد اكتشاف مهارات كانت غير مكتشفة من قبل الطالب نفسه وأدى ذلك إلى زيادة الثقة وحب النفس.
- ٦- زيادة الشعور بالسعادة والرضا نحو الدراسة والجامعة.
- ٧- ارتفاع مستوى الرقى في الملابس واختيار الألوان.
- ٨- اتجاه بعض الطالبات لعمل مشاريع صغيرة مربحة من خلال أعمال الأشغال اليدوية " hand craft " النسجية .

التوصيات:

- من خلال النتائج الموضحة من خلال الدراسة البحثية أوصي بالآتي :-
- ١- تفعيل دور دراسة مادة التربية الفنية في جميع الكليات النظرية الغير متخصصة لما لها من عظيم الأثر في تقدم مستوى التحصيل الدراسي للطالب.
 - ٢- وضع منهج مبسط يحوي (الطبيعة الصامتة بالقلم الرصاص - التلوين - التصميم بأقلام الحبر - بعض الأشغال الفنية اليدوية المبسطة مثل الكولاج وأشغال الورق - التصوير الفوتوغرافي) لتنمية المهارات الفنية بجوار الدراسة العلمية.
 - ٣- الخروج بمشروعات التخرج للأعمال الفنية خارج أسوار الجامعات لزيادة الوعي المجتمعي بأهمية التربية الفنية ودور الفن في المجتمع.
 - ٤- التنويه عن أهمية الاطلاع على أسس التصميم والديكور الداخلي لإنشاء مؤسسات ومنازل مريحة ولها مرجعية فنية وأسس علمية.

خاتمه

يسعى البحث إلى تعزيز دور دراسة الفن في جميع الكليات النظرية، حيث أثبت البحث من خلال الدراسة والتجربة العملية أن الفن له كبير الأثر على التحسن النفسي، وتقبل الذات، وحب الشخص لذاته، وزيادة الثقة، والوعي المجتمعي، بما كان غير مرئى أو هامشى مثل الاهتمام بالجماليات العامة والرقى فى السلوك والتقدم الدراسى.

المراجع

المراجع العربية :-

- ١- سيكولوجية الفن / د. عبلة حنفي / يناير ٢٠٠٠ / كلية التربية الفنية / جامعه حلوان .
- ٢- المعجم / القاموس المحيط.
- ٣- خطابات فان خوج
- ٤- قصة الفن التشكيلي (العالم القديم) / محمد عزت مصطفى / الهيئة المصرية العامة للكتاب / ١٩٩٦ /
- ٥- موسوعة المورد / المجلد ٣ / الطبعة ١ / دار العلم للملايين / بيروت / ١٩٨٠ .
- ٦- سيكولوجية الفن / د. عبلة حنفي عثمان / مطابع الطوبجى التجارية - القاهرة / يناير ٢٠٠٠
- ٧- التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي / دكتور لويس كامل مليكة / الطبعة الثانية ١٩٩٦م - القاهرة
- ٨- لاء بطعم الفلامنكو/ د. محمد طه / الطبعة السابعة والعشرين / الرواق للنشر والتوزيع / ٢٠١٩ م
- ٩- القيم التشكيلية والدرامية للون والضوء / شكري عبد الوهاب/ مؤسسة حورس الدولية / القاهرة
- ١٠- الفن و الحياة / ثروت عكاشه / الطبعة الأولى / دار الشروق للنشر / ٢٠٠٢ م
- ١١- الذكاء العاطفى / دانيال جولمان / الطبعة الأولى / مكتبة جرير للنشر والتوزيع / ٢٠٢٠م
- ١٢- قواعد الدماغ /جون مدينة / الطبعة الأولى /الناشر دار ملهمون للنشر والتوزيع / ٢٠١٨م
- ١٣- قبعات التفكير الست / د. إدوارد دى بونو / ترجمه د. شريف محسن / دار نهضة مصر للنشر / ٢٠١٨ م
- ١٤- سيكولوجية الابداع / د. نادية عبده عوض -د. احمد عبد اللطيف / كليه التربيه / جامعه حلوان / ٢٠٠٠ م

المراجع الأجنبية :-

- 1- The new encyclopedia Britannica / Helen Hemingway / 1983.
- 2- The encyclopedia Americana international/ Grolier incorporated/
1983/ U.S.A
- 3- Kobo, G.F. & Le Moil, M. *Science* 278, 52–58 (1997).
- 4- The art of healing and therapy – google search.
- 5- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders 4th end. (American Psychiatric Press,
Washington, D.C., 1994)
- 6- The encyclopedia international/ Grolier incorporated/ new York/1972
- 7- Countering the effects of destructive criticism; the relative efficacy oh
four interventions; (aug 1990)

Abstract

The practice of art has a great psychological impact, which is noticed by many who practice art in that it opens its gate and window of mind to breathe and renew its ideas and see the aesthetics of life. In the color and movement, there is a refuge for the feelings and sensations to go out to the outside world and leave an empty space to renew the energies and spirit.

So we have a question here: Does art help non-practitioners or art learners?

Does art practice achieve the psychological balance that non-art learners or non-practitioners want? Does the practice of art works achieve the desired results to achieve internal desires and external conditions?

Is it possible to assess and measure behavior and increase self-confidence and achieve awareness and acceptance of the individual and self-awareness of the aesthetics of life, Is the practice of art achieves a new visual vision develops from the skills of the individual and affects positively on the human psyche?

This is what is presented by the study of psychological impact study before and after the practice of art, how art influences the change of the individual and his view of society and how it was useful psychologically and nervous for itself and accept the circumstances.

What are the test results before and after practicing art?

The extent to which this is achieved by an acceptable percentage to give Positive results to the research.

That is what the search answers.