

## نقش عکس دوخته‌ها در کاهش استرس و اضطراب و رشد فردی

مطهره علیزاده

مقدمه:

زندگی روزمره امروزی به واسطه شهری شدن و مشکلات اقتصادی-اجتماعی به‌ویژه در ایران دچار نوساناتی است که همواره آدمی را درگیر تنش و اضطرابی می‌کند که اگر کنترل نشود ممکن است به خشونت، افسردگی حاد و عواقب بدتری تبدیل شود. علی‌گرچی اشاره می‌کند بایستی سعی کنیم تا آرامش را با استفاده از روش‌هایی چون موسیقی‌درمانی، هنر درمانی و... به‌خوبستن برگردانیم و با کنترل شرایط به مدیریت تنش بپردازیم (گرچی، ۱۳۹۴: ۱۱-۲۰).

از زمان تولید دوربین عکاسی تا به امروز، شاهد آن هستیم که عکاسی در زمینه‌های مختلفی نقش داشته است؛ اما آنچه در این نوشتار مهم تلقی می‌شود، بعد درمانی هنر عکاسی است که باوجود همه‌گیر شدن عکاسی، کمتر توجهی به این مهم می‌شود. به‌گفته‌ی جودی ویزر<sup>۱</sup> عکاسی درمانی عملکردهایی است که هر شخص، خودش در جهت رشد فردی-اجتماعی انجام می‌دهد و وجود درمانگر دیگر یک الزام نیست (ویزر: ۲۰۱۴). همان‌طور که می‌دانیم جو اسپنس در برهه‌ای از زمان که به سرطان مبتلا می‌شود برای فرار از اضطرابی که از محیط می‌گیرد به عکاسی پناه می‌برد و سعی می‌کند تا به کمک آن به درمان خود نیز بپردازد و در این امر موفق عمل می‌کند (ویلر، ۲۰۰۹: ۹).

از دیگر هنرهای درمانگر که می‌شود به آن اشاره کرد، هنر گلدوزی است که با قدمتی بالا در پی تسکین و درمان عمل می‌کند. مثالی که می‌شود به آن اشاره کرد جمع شدن خانواده‌ها، همسایگان و مجموع یک کشور در پویش گلدوزی است که در مکزیک در جهت تسکین و اعتراض علیه جنگ بر سر مواد<sup>۲</sup> درگرفت. این پویش از گلدوزی از دو جهت نفع می‌برد. اول آنکه به‌عنوان عملی عمل‌گرا<sup>۳</sup> برای برگرداندن صلح عمل می‌کرد و دوم عملی درمانگر در جهت تسکین ضربه‌ی روحی واردشده از گم‌شدن و از دست دادن عزیزان بود. هرکدام از این دوخت‌ها باعث دگرگونی درد، رنج و اندوه به هماهنگی، عشق به خانواده و دیگران بود و این‌چنین باعث تسکین و تولید معنای جدید در جهت کاهش اندوه وارده می‌شد (گجین، ۲۰۱۴: ۱-۹).

آنچه در دوران معاصر مشاهده می‌شود ترکیب هنرهای گوناگون و وام‌گیری از هنرهای مختلف در جهت بیان است. هنرمندان امروزی با تلفیق هنرهای مختلف به بازگویی ذهنیت، اعتراضات و احساسات پرداخته و محدودیت‌ها را کنار می‌زنند. از هنرمندان امروزی که با تلفیق عکاسی و گلدوزی بیان ویژه خود را در آثارشان آشکار کردند می‌توان به جوانا چومالی<sup>۴</sup> و رزیتا شرف جهان اشاره کرد. آنچه این نوشتار سعی دارد به آن بپردازد تلفیق عکاسی و گلدوزی و بررسی کارکرد این دو رسانه

<sup>1</sup> Judy weiser

<sup>2</sup> War on drugs

<sup>3</sup> Activist action

<sup>4</sup> Joana choumali

به‌عنوان مکملی در جهت رشد فردی و کاهش اضطراب و همچنین واکاوی نقش این هنر میان‌رشته‌ای در تولید معنای جدید و در نتیجه هموارسازی مشغولیات ذهن فرد است.

## هنر درمانی

هنر درمانی از جمله مواردی است که در دوران معاصر بیشتر به آن پرداخته شده و اهمیت آن در کنترل ویژگی‌های شخصیتی فرد مورد توجه قرار گرفته است. انجمن هنر درمانی آمریکا هنر درمانی را چنین تعریف می‌کند که اساس این امر متکی بر ایده‌ای است که می‌گوید روند خلاقانه‌ی تولید هنر، درمانگر و رضایت‌بخش است. همچنین شیوه‌ای از ارتباط و بیان احساسات غیرزبانی است (ملچیودی، ۲۰۰۳: ۱) که مانند دیگر روش‌های روان‌درمانی و مشاوره استفاده می‌شود تا محرکی برای رشد فردی، مسبب افزایش درک از خود و یاری‌رسان در ترمیم احساسات باشد (همان). ابوطالبی در پایان‌نامه ارشد خود به نقل از گلین می‌نویسد: زیگموند فروید اولین شخصی بوده است که کاربرد روان‌شناسانه هنر را آن‌هم به شکلی که امروزه به آن پرداخته می‌شود، ارائه کرده است. وی همچنین در این باره نوشته است که فعالیت‌های هنر درمانی سبب رشد هویت، شخصیت و افزایش احساس رضایتمندی و موفقیت می‌شود (طاعی، ۱۳۹۳: ۳۵-۳۴). باکالتر در کتاب خود می‌نویسد: هنر درمانی به مخاطب کمک می‌کند تا احساسات، افکار، نگرانی‌ها، آرزوها، امیدواری، رؤیاهای و مشکلاتش را در روشی غیرمخاطره‌آمیز بیان کند و به همین صورت اثر هنری تولیدشده ابزار امنی برای بروز خودآگاه و ناخودآگاه به حساب می‌آید. فردی که از هنر و روش‌های خلاقانه‌ی آن برای بیان استفاده می‌کند، در انتخاب ابزار خود آزاد است و به راحتی و در آزادی کامل می‌تواند جهان درون و بیرون خود را فاش کند. این آزادی عمل در انتخاب ابزار یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که باعث افزایش مهارت‌های حل مشکل و در نتیجه افزایش اعتمادبه‌نفس و استقلال می‌شود. در این روش ابراز احساسات و بیان‌های خلاقانه به‌واسطه هنر ارتقا پیدا کرده و باعث رفع استرس، در نتیجه‌ی افزایش خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس می‌شود. جالب‌توجه است که روند درمانی در هنر درمانی از لحظه‌ای آغاز می‌شود که شخص نسبت به نگرانی‌ها و مشکلاتش دید متفاوت و بهتری را دارا می‌شود. ناگفته نماند در حین تولید اثر هنری به‌واسطه تمرکزی که بر روی کار است، فرد بارها کاتارسیس<sup>۵</sup> و رهایی را تجربه می‌کند و این همان نقطه‌ای است که شخص را به خود برترش می‌رساند. احساس موفقیت و تکمیل کاری که از ابتدا تا پایان پای آن مانده، اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد و قدرت‌هایی که شخص تا حین شروع کار از آن اطلاعی نداشته کشف شده و باعث خشنودی می‌شود. از جمله فواید هنر درمانی می‌توان به

- ۱- ابراز و به اشتراک گذاشتن تجارب درونی به نحوی بصری
- ۲- دست یافتن به ابزار خلاق و امن برای بیان احساسات شدید
- ۳- به اشتراک گذاشتن مشکلات و نگرانی‌ها در ابرازی هنرمندانه
- ۴- تجربه کردن و یادگیری نحو استفاده از رسانه‌های مختلف
- ۵- کاهش استرس و یادگیری فن‌های خلاق مدیریت استرس
- ۶- گسترش آگاهی فردی و شناسایی نقاط مسبب نگرانی

<sup>5</sup> Catharsis

۷- توسعه استعداد و معرفی قدرتهای نادیده گرفته شده اشاره کرد (۲۰۱۵: ۱۵-۱۶).

هنر درمانی از جمله شاخه‌هایی از روان‌درمانی است که می‌تواند در بهبود ویژگی‌های شخصیتی فرد نقش بسزایی داشته باشد. همان‌طور که ذکر شد بنا بر تصمیم شخص می‌شود از رسانه‌های متفاوتی جهت درمان در این زمینه استفاده کرد که این نوشتار سعی دارد بر دو رسانه‌ی عکاسی و سوزن‌دوزی متمرکز شود و سپس نقش عکس دوخته‌ها که تلفیق این دو هنر است را مورد بررسی قرار دهد.

### عکاسی درمانی

عکاسی درمانی با تعریفی متفاوت از عکس درمانی از سال‌های آغازین ظهور این هنر در جهت رشد و درمان علاقه‌مندان به این حرفه مؤثر بوده است. عکاسی و بُعد درمانی آن که کمتر به آن پرداخته شده است از سال‌های آغازین ظهور عکاسی مورد استفاده قرار گرفته است. هو ولچ دایمند<sup>۶</sup> اولین شخصی است که عکاسی را در حیطه درمانی آن در سال ۱۸۵۰ به صورت مکتوب مورد استفاده قرار داده است و از آن در یک دارالمجانین و برای ثبت بیمارانش استفاده کرده است (گیبسون، ۲۰۱۸: ۱۶). در اوایل قرن بیست و یکم خصیصه درمانی عکاسی به دوشاخه متفاوت از هم یعنی عکاسی درمانی و عکس درمانی تقسیم شد. عکاسی درمانی و عکس درمانی با وجود شباهت‌های میانشان کاملاً از یکدیگر متفاوت بوده و ویزر<sup>۷</sup> تفاوت میان این دو را چنین می‌خواند: عکاسی درمانی روندی است که طی آن شخص بدون نیاز به درمانگر در جهت رشد فردی و اجتماعی تلاش می‌کند. حال آنکه در عکس درمانی حضور درمانگر یک الزام است و مراحل درمان زیر نظر درمانگر پیش برده می‌شود (۲۰۱۶). بردن<sup>۸</sup> عملکردهای درمان‌کننده را چنین تعریف می‌کند: هرآن چه که افزایش درک فردی در جهت کاهش چالش‌های درونی و در نتیجه افزایش استراتژی‌های تحمل‌گر را سبب شود (۲۰۰۰: ۳۵۵). در واقع عکاسی درمانی که به صورت شخصی، بین گروه هم‌سالان و یا به همراه یک کمک‌کننده انجام می‌شود، روشی است تا درون‌نگری و کنکاش فردی زمینه‌ای را مهیا کند تا فرد به سبب برون‌ریزی‌های درونیات خود که معمولاً به صورت کلامی ممکن نیست، به افزایش عزت‌نفس، قدرتمندی و افزایش اعتماد به نفس دست یابد (گیبسون، ۲۰۱۸: ۱۸-۳۸). ویزر در توضیح گسترده‌تری از عکاسی درمانی اشاره می‌کند که عمل‌های عکس بنیان باعث افزایش خودآگاهی فردی، هوشیاری، بهبودی روابط خانوادگی و اجتماعی، تغییرات اجتماعی مثبت، کاهش انزوا، همیاری در توان‌بخشی، تقویت جوامع، عمیق کردن روابط بینا فرهنگی، کاهش تنش و... می‌شوند (۲۰۱۴). نکته جالب توجه آنجا است که عکاس به واسطه عکس‌هایش به درونیات و خصوصیات خود پی می‌برد، هر عکس شامل ناگفته‌هایی از روحیات عکاس است و جهان پیرامون وی است، در واقع آگاهی بر خود از طریق اطلاعاتی که عکس‌ها فاش می‌کنند حکم درمان را دارد (ابوطالبی، ۱۳۹۳: ۴۳). از جمله اشخاصی که در روند عکاسی درمانی به نتایج مؤثری در بهبود و رشد فردی دست‌یافته است جو اسپنس، عکاسی است که کتاب "من درون تصویر"<sup>۹</sup> را نوشته است. از نظر وی آن کتاب زندگی را تغییر می‌دهد و زندگی خود او را هم عوض کرده است. اسپنس که به سرطان سینه مبتلا

<sup>۶</sup> Hugh welches diamond

<sup>۷</sup> Weiser

<sup>۸</sup> Borden

<sup>۹</sup> Putting

Myself in the Picture

شده و در عالمی به سر می‌برد که اخطار مرگ در اطرافش پراکنده شده بود، تصمیم می‌گیرد تا به سرانجام زندگی خود و اینکه آیا می‌خواهد یک قربانی باشد یا یک قهرمان از نو نگاه کند. او با ترجیح دید قهرمانی پس از دوره‌ی پنج جلسه‌ای عکس درمانی با دکترش با قبول بخش مریض و زشت خود (بعدی که هیچ‌وقت نگاه معمولی به آن نداشته و هیچ‌گاه دلش نمی‌خواست غیر زیبا در دام دوربین قرار گیرد) کار عکاسی درمانی را ادامه می‌دهد و این چنین روند بهبود مریضی را تسریع می‌بخشد (گرو، ۱۹۹۰: ۳۸-۳۹). اسپنس با قبول سرطان و به تصویر کشیدن بدنی که در حال تحلیل رفتن بود، خودش را به باوری رساند که مشکلش طبیعی است و صرفاً مبتلا به یک بیماری است که درمان‌پذیر است. اسپنس در واقع با چنین عملی اضطراب و تنش ناشی از سرطان را که گویی برابر با مرگ است را کاهش داده و با شناخت بهتر خود در جهت رشد فردی حرکت کرد و توانست بیماری را درک کرده و آن را بپذیرد و درمان کند.

از دیگر اشخاصی که با روشی غیر از خودنگاره به درمان خود از طریق عکاسی می‌پردازد، گابریل ایساک است که در دوره‌ای از زندگی خود با افسردگی دست‌وپنجه نرم کرده است و تصمیم می‌گیرد آن فضای مالیخولیایی و فضای زندگی درونی خود را به روشی هنرمندانه به تصویر بکشد. به نظر ایساک انسان به واسطه عکاسی می‌تواند به تفسیر آنچه در ناخودآگاه می‌گذرد بپردازد (دنیکا: ۲۰۱۹). عکاسی در کار اسپنس و ایساک به‌عنوان هنر درمانگر عمل کرد، خصیصه‌ای که در هنر گلدوزی نیز به‌وضوح یافت می‌شود و در موقعیت‌های متعددی در جهت کاهش تنش و درمان از آن بهره برده شده است.

### سوزن‌دوزی و نقش آن در درمان

سوزن‌دوزی از جمله هنرهایی است که با قدمت بالا در خانه‌های عموم افراد وجود داشته و نقش بسزایی در ارتقا زندگی انسان‌ها، به‌ویژه بانوان داشته است. از زمانی که توجهات به مباحث هنر درمانی معطوف شد، سوزن‌دوزی از جمله هنرهایی کلیدی و مهمی بود که در مبحث درمان درخشش ویژه‌ای داشت. اغلب بانوان در سراسر جهان گل‌دوزی را بخش وجودی خودشان تلقی کرده و نسل در نسل این مهم را ادامه دادند. رینولد در رابطه با سوزن‌دوزی به‌عنوان یک هنر خلاق می‌گوید: هنر خلاق در به چالش کشیدن باورهای منفی از خود و تبدیل آن به تجربه‌ای مثبت از زندگی تأثیرگذار است، وی همچنین به نقل از دیگر اندیشمندان اضافه می‌کند، درمانگرهای هنر خلاق، هنر را تسهیل‌کننده بیان فردی، افزایش‌دهنده همدلی و آگاهی از احساسات، ارتقا‌دهنده خودشکوفایی و ویژگی برای دستیابی به شخصی یکپارچه می‌دانند (رینولد، ۲۰۰۰: ۱۰۷-۱۰۸). طبق تحقیقات انجام‌شده بر روی بزرگسالان و کودکان درگیر تنش و اضطراب، به‌ویژه اشخاصی که دچار ضربه روحی پس‌اجنگی شده یا به دلیل جنگ و تجاوز و خشونت، پناهنده کشورهای دیگر شده بودند، گل‌دوزی، کارهای مرتبط با دوخت و پارچه، تأثیر ویژه‌ای در کاهش استرس و اضطراب، افزایش اعتمادبه‌نفس، آگاهی از خود و در یک‌کلام رشد فردی داشت. هانانیا در نوشتار خود از ضرورت قرار دادن پناهندگان سوری کانادا در شرایطی که بتوانند به‌واسطه‌ی گلدوزی به تسکین

درونی برسند می‌پردازد و می‌گوید: گلدوزی به‌عنوان عاملی که بین بانوان سوری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و به‌صورت فرهنگی، بخشی از وجود و شخصیتشان را تشکیل می‌دهد، می‌تواند باعث کاهش اضطراب و استرس شده، احساس رضایتمندی را افزایش دهد و طبق نتایجی که وی از ارزیابی دیگر افراد متخصص که تحقیقاتی در این حوزه انجام دادند، حاصل کرد، افزود که انجام چنین هنرهایی باعث می‌شود تا تصور از خود و مشکلات رفتاری، روند بهبودی را گرفته و مشکلاتی که از بیان آن عاجز هستند به شیوه‌ی راحت‌تری در قالب هنرشان نمایان شود. (هانانینا، ۲۰۱۷: ۵-۲). آنچه حائز اهمیت است توجه به مسئله بیان در شرایط آسیب روحی سطحی یا عمیق است. سوزن‌دوزی یا گلدوزی به‌عنوان عملی که نوعی گفتار است، ابزار مهمی در جهت بیان خشم، خشونت، نفرت، عشق، علاقه، آرزو و رهایی تلقی می‌شود. گجین در نوشتار خود نقش گلدوزی را در رهایی انسان از عمق دردهای فروخورده به سبب رخدادی چون جنگ بر سر مواد<sup>۱۰</sup> که کشته‌های زیادی بر جای گذاشته است را بررسی می‌کند. وی می‌گوید هر دوخت به همراه خودش خشم و ترس را به زیبایی، عشق و میل برای خانواده و دیگران تبدیل می‌کند و شخص دوخت زنده به این نحو احساسات درونی خود و اعتراضاتش را بروز می‌دهد و به گفتار می‌پردازد. داستان‌هایی که بر روی پارچه‌ها دوخت می‌خورد فاش شدن چیزهایی است که هرکسی سعی در پنهان کردن آن داشته و به آن واسطه در رنجشی درونی گرفتار بوده است (گجین، ۲۰۱۴: ۱۰-۷). گلدوزی و دوخت‌های درمان‌کننده‌اش از جمله هنرهای مهمی است که در زمینه مطالعات مربوط به هنر درمانی جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است و از گذشته‌های دور در خانه‌ها بدون آنکه کسی از نقش آن در کاهش اضطراب و استرس آگاهی داشته باشد به تسکین انسان کمک کرده است. این هنر وجه اشتراکات زیادی داشته با رسانه عکاسی داشته و از سال‌های ۱۹۶۰ باب می‌شود. تلفیق عکاسی و گلدوزی (پیشینه)

از سال ۱۹۶۰ عکاسی دست‌ساخته باب می‌شود و عکاسان به سمتی پیش می‌روند که دامنه‌ی عکاسی را از پنجره‌ای صرف رو به جهان گسترش دهند و رسانه‌های دیگر چون سوزن‌دوزی، نقاشی و استفاده از کلاژ، نقش‌های پرتکرار و ... را به کار خود افزون کنند. با شروع دهه‌ی ۵۰ رویکرد عکاسان به عملکرد عکاسی تغییر می‌کند و به دنبال بیان شخصی از جهان، نگرانی‌ها به سمت خود شخص برمی‌گردد. در این برهه شاهد آن هستیم که استاندارد عکاسی به هم می‌ریزد و دست‌کاری در عکس معنا پیدا می‌کند. در این زمان روند عکاسی در دودسته معنا می‌گیرد که سارکوفسکی از آن به‌عنوان آینه‌ها، ثبت جهان به‌نوعی که بازتاب درونیات عکاس مشهود باشد و پنجره‌ها، ثبت صرف جهان، یاد می‌کند. (موما: ۱۹۶۹) این تمایز موجود به معنای تقسیم عکاسی معاصر به دودسته متفاوت و نامرتب از هم نیست بلکه دو محور در امتداد یکدیگر هستند چراکه هیچ اثری نمی‌تواند به‌صورت خالص در یکی از دودسته یادشده قرار گیرد. گروهی آمریکایی که در راستای عکاسی دست‌ساخته حرکت کردند، در پی به چالش کشیدن قوانین ثبت‌شده عکاسی استاندارد، باورپذیری عکس را به بازی گرفته و از رسانه به‌عنوان سکویی برای تفسیرهای اکسپرسیونیستی از موضوعات استفاده کردند و باعث آن شدند تا بیان در این رسانه گسترش یابد. این گروه بانگیزه‌ای مشترک سعی داشتند تا معماهای زندگی را که بازنمایی آن در حیطه‌ی بیانی عکاسی استاندارد آن زمان ممکن نبود، به نحوی بصری به تصویر بکشند. در نتیجه آثارشان مخاطب را هم درگیر معنا سازی می‌کرد.

<sup>10</sup> War on drug

این هنرمندان علاقه‌ی شدیدی به بازنمایی جهان به نحوی درونی داشتند و در این زمینه چنان عمل کردند که تفسیر عکس‌ها از موضوعی مشترک کاملاً با یکدیگر متفاوت باشد و نقش سوژه در کنار اهمیت ابژه محفوظ بماند. عکاسان در این حیطه از روش‌های زیادی برای بیان افکارشان استفاده کردند و ابزار مختلفی را بکار بستند. ناگفته نماند دست‌کاری در عکس‌ها از همان سال‌های ابتدایی ظهور عکاسی آغاز شد و در سال ۱۹۶۰ شدت بیشتری گرفت (هیرش، ۲۰۱۴: ۲۱-۴۸). هنرمندان زیادی از این روش در کارهای خود استفاده کردند از جمله من ری، متیو برانت، مک لوهان و... اما با توجه به اهمیت نقش سوزن‌دوزی در این نوشتار به معرفی بتی هان<sup>۱۱</sup> به‌عنوان یکی از اولین عکاسانی که عکس‌ها را با دوخت تلفیق کرد و به‌واسطه‌ی آن بیان شخصی خود را وارد اثر کرد، می‌پردازیم. بتی‌هان عکاسی اهل شیکاگو بود که هنر عکاسی را در کنار عکاس معروف زمان خود هنری هلمز اسمیس<sup>۱۲</sup> آموخته بود که پیوسته وی را به کار با چاپ‌های آلترناتیو تشویق می‌کرد. وی به‌واسطه چاپ‌های آلترناتیو، استفاده از گام بیکرومات و سیانوتیپ، به شهرت رسید. او جزو اولین عکاسانی بود که گلدوزی را بر روی عکس‌هایش انجام داد و درونیات و افکار خود را وارد آثارش کرد. دید وی چنان بود که مخاطب را وارد پیچش معنای بسیاری کند و سعی بر آن داشت تا بر عمق تفکر بیفزاید. از جمله دلایل اصلی استفاده بتی‌هان از دوخت‌ها مسائل فمینیستی و نادیده گرفتن هنر زنان بود. او سعی داشت آنچه در زندگی روزمره فراموش شده بود را به جایگاه هنری اصلی‌اش بازگرداند و زیبایی هنر دست‌زنان را که ناشناس ماندند در مرکز قرار دهد (ریچرز، ۲۰۱۹: ۲۸۴-۲۸۵).



معرفی عکاسانی که دوخت زدن بر روی عکس‌ها را برگزیدند و چرایی استفاده از این دو رسانه

عکس‌های دوخته‌شده در روند افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش استرس می‌توانند جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص دهند. همان‌طور که در بالا به بُعد درمانی عکاسی و سوزن‌دوزی به صورتی مجزا اشاره شد، در این بخش ضمن معرفی عکاسانی

<sup>11</sup> Betty Hahn

<sup>12</sup> Henry Holmes smith

که از دوخت‌ها بر روی آثارشان استفاده کرده‌اند به مسئله درمان در این هنر و چرایی تمرکز بر این دو رسانه متمرکز می‌شویم و تلفیق این دو هنر در کنار هم را بررسی می‌کنیم.

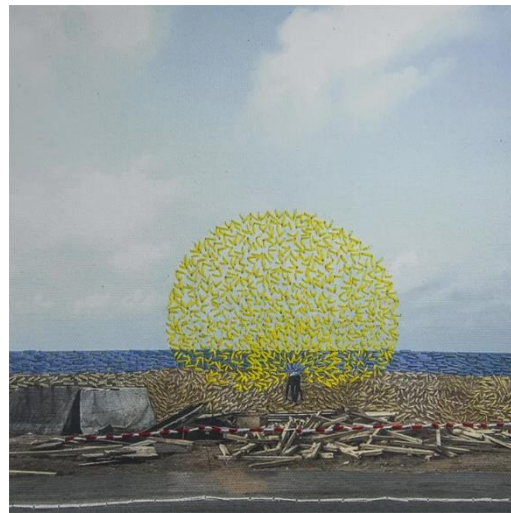
جوانا چومالی واکنشش به تراژدی حمله تروریستی را با عکاسی شروع می‌کند. در لحظه‌ای که هرکسی در اندوه غوطه‌ور است و زندگی روزمره باغم تنیده است، چومالی موبایل خود را برمی‌دارد و شروع به ثبت دنیای غم‌زده اطرافش می‌کند و اولین قدم را در جهت تسکین خویش از شرایط بحرانی برمی‌دارد. استفاده از موبایل به دلیل برهم زدن غم دیگران، یا به عبارتی نوعی حفظ یکپارچگی و شبیه دیگری بودن است. آنچه فرایند را در این موقعیت درکانون توجه قرار می‌دهد دوخت‌هایی است که چومالی سه هفته پس از حمله تروریستی بر روی عکس‌هایش می‌زند. او می‌گوید شهر در یک مالیخولیا عجیبی بود اما کسی دیگر از غم صحبت نمی‌کرد و اصطلاح رایج *ca va aller* به معنای این نیز بگذرد را استفاده می‌کردند. چومالی از دوخت‌هایش به‌عنوان دوخت‌های درمان‌کننده یاد می‌کند، دوخت‌هایی که بیان جدیدی را به کارش اضافه کرد و باعث شد آنچه را دیگر نمی‌تواند به‌صورت شفاهی بیان کند، برعکس‌هایش دوخت بزند. دوخت‌ها مانند بخیه‌ای بر روی زخم‌ها عمل کرده و نکته‌ی موردتوجه آن بود که کنواس<sup>۱۳</sup> را همه‌جا با خود می‌برد و در هر موقعیتی (پست ترافیک، صف انتظار و...) دوخت زدن را انجام می‌داد. چومالی هیچ کلاسی بابت یادگیری گلدوزی نرفته و خودآمخته به آن می‌پرداخت. این فرایند او را یاد مادر بزرگش که همیشه در حال دوخت زدن بود می‌انداخت که سؤال چومالی از اینکه چرا از ماشین خیاطی استفاده نمی‌کند را با لبخند و سکوت پاسخ می‌داد. چومالی به‌واسطه دوخت‌هایش از شرایط مالیخولیایی که در آن گرفتار بود با آرامش بیرون آمد و جوایز زیادی به‌ویژه جایزه‌ی *prix pictet* نصیبش شد (پریش: ۲۰۱۹). با توجه به آموزه‌های روانشناسان مبنی بر اینکه هنر برای هنرمندان ابزاری برای تسکین، آشکارسازی درونیات و به‌نوعی روشی برای هماهنگی زندگی درونی و زندگی عینی است که هنرمند با آن به کاتارسیس و پالایش درونی می‌رسد (عنصری، ۱۳۶۸: ۱۹۳-۱۹۴). می‌توان نتیجه گرفت که جوانا چومالی نه‌تنها به‌واسطه دوخت‌هایی که بر روی عکس می‌زند بلکه از شروع روند عکاسی آن‌هم با موبایل شخصی (که این روزها همه از آن بهر می‌برند) وارد یک‌روند درمانی برای کاهش استرس و اضطراب حاصل از موقعیت شده است. دوخت‌ها در مرحله بعد روند درمانی او را به سمتی پیش می‌برند که او در کنار بیان آنچه به‌صورت شفاهی ممکن نیست! خود را وارد حیطه‌ی نگاهی نو بر زندگی روزمره می‌کند، همان نگاهی که لاجوردی در مقاله خود درباره‌اش چنین می‌نویسد " زندگی روزمره برخلاف آنچه متافیزیک غربی می‌پندارد، محل وقوع حوادث تکراری و بی‌ارزش نیست، بلکه ساحتی است که حتی اگر آدمی قرار است به اصالت برسد، باید در متن آن به این تعالی دست یابد (لاجوردی، ۱۳۸۴: ۱۲۶)." و این همان مهمی است که اگر گرجی هنر را منبعی برای کنترل شخص در تنش‌ها و خشم‌ها و اضطراب‌های روزانه مخرب موجود در زندگی روزمره می‌داند (گرجی، ۱۳۹۴: ۱۱-۲۰)، می‌توان گفت فراتر از آن تعالی را هم در این بستر ممکن می‌شود. او در این بستر به‌واسطه‌ی دوخت‌ها مسیر تعالی را برای خود روشن می‌کند، امیدواری را بارنگ‌ها و دوخت‌هایی که از قبل آموزشی برای آن ندیده بر روی سطح پارچه می‌آورد و به رشد می‌رسد. دوخت‌ها علاوه بر لایه‌ی سطحی که هر سوزنی که زده می‌شود

مانند بخیه عمل می‌کند، در لایه‌های زیرین زنان را به هم پیوند می‌دهد (امری که موجب افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود) و پیوندی با خاطرات و خانواده دارد که از شیوه‌های هنر درمانی است.

هنرمند دیگری که در این نوشتار معرفی می‌شود خانم رزیتا شرف جهان است. شرف جهان با سابقه نقاشی آکادمیک و افتخار آفرینی‌های بسیار در این زمینه به سمت عکاسی می‌رود. او در این باره می‌گوید عکاسی رسانه‌ای بود که مانند نقاشی تمام زندگی‌ام را به صورت آکادمیک درگیر یادگیری نبودم و فرصت داشتم خلاقیت خودم را به راحتی چاشنی آن کنم و بیان فردی را در آن پیاده کنم. او پس از ثبت عکس‌ها، با چاپ آن بر روی پارچه دوخت‌های پر معنایی را شروع می‌کند. شرف جهان در مورد آثارش می‌گوید: این آثار دیگر جنبه‌ی جدایی از مردم را ندارد و خاطره‌ای در این زمینه ذکر می‌کند که هر وقت خانواده برای دیدن آثار نقاشی‌اش می‌آمدند با جمله‌ی (خوب بود اما ما که چیزی نفهمیدیم او را ترک می‌کردند) اما در مورد آثار عکاسی شده دوخت خورده قضیه کاملاً برگشت، به شدت از او و کارهایش استقبال می‌شد و در فهم عموم می‌گنجید، دیگران مکرراً به او پیشنهاد می‌دادند که اگر کمکی در دوخت‌ها نیاز دارد می‌توانند او را همراهی کنند و دیگر در انزوای نخبه‌گرایی هنر نبود (م. علیزاده، مصاحبه شخصی، اردیبهشت: ۱۳۹۸).



او همچنین به واسطه دوخت‌ها مانند بتی هان ادای دینی به زنانی که کار دستشان دیده نشده است داشته که خود



این امر هم به نوعی تسکین است. تسکین به روشی که

هنر با نوع بیانی جدید باعث می‌شود به راحتی درونیات آشکار شود و اعتراضات نهفته درونی و سرکوب شده وارد اثر شود و وجود را به آرامش برساند. خانم شرف جهان همچنین از کارکرد نوستالژیک اثر هم یاد می‌کند که همان پیوند با گذشته و خاطره است. زرگانی در نوشتار خود به نقل از مهدوی چنین می‌نویسد که "هنر درمانی روشی است که به افراد کمک می‌کند تا با بهره‌گیری از آفرینش‌های هنری، بتوانند هیجانات، احساسات و تعارض‌های درونی خود را ابراز کنند. آثار هنری پدید آمده، بیان آزادانه‌ای از هیجانات و احساسات درونی، خاطرات و تجربیات گذشته، تمایلات قلبی و رؤیاهای فرد است. هنگامی که اثری به پایان می‌رسد، رنگ‌ها، نمادها و ساختارها به قدری شاخص هستند که به فرد کمک کنند در راه شناخت خود گام

بردارد (۱۳۹۸: ۱۵). " و در واقع همین گام برداشتن در راه شناخت، خود بستری است که انسان را به رشد فردی می‌رساند. عکاسی و گلدوزی دو رسانه‌ای هستند که عموم مردم آزادانه از آن‌ها استفاده می‌کنند چراکه به واسطه پیشرفت فناوری و مسیر زندگی تقریباً تمام افراد دسترسی به موبایلی که بتواند عکس‌های مطلوب و با کیفیتی را بگیرد دارند، ناگفته نماند در بستر دنیای مجازی (اینستاگرام، فیس‌بوک و...) عکس‌هایی که با موبایل گرفته می‌شود به اشتراک گذاشته می‌شود. همچنین سوزن و نخ بخش‌هایی جدایی‌ناپذیر از زندگی هر شخص است. گلدوزی از جمله هنرهایی است که تقریباً در خانه‌ی هر ایرانی وجود داشته و مادران و مادر بزرگ‌ها نسل به نسل آن را ادامه دادند. با وجود آنکه شاید افراد خانواده علاقه ابتدایی به گلدوزی نشان ندهند اما این هنر با وجودشان عجین شده است و در هر زمانی می‌توانند به راحتی از آن استفاده کنند. خان شرف جهان در مورد اینکه پدر و مادرشان هر دو خیاط بودند ولی علاقه‌ای به آن نداشته می‌گوید: آن بعد در وجود من عجین شده بود (م. علیزاده، مصاحبه شخصی، اردیبهشت: ۱۳۹۸). همچنین چومالی همان‌طور که در بالا ذکر شد سوزن‌دوزی را خودآموز یاد گرفته است و کوک‌هایی ابتدایی بر کارش می‌زند که همه‌ی اشخاص تقریباً تجربه آن را داشته‌اند. این‌گونه این دو رسانه که به صورت عام مورد پذیرش است می‌توانند به صورت مکملی ضمن وجوهی که باعث کاهش استرس می‌شود، آگاهی فرد را نسبت به خویش افزایش داده و رشد فردی را ممکن کند. در آثار این دو هنرمند معرفی شده نیز به خوبی دیده می‌شود که چگونه افزودن معنایی جدید و برخاسته از ذهن می‌تواند به عنوان مکملی ویژه در جهت هموارسازی مشغولیات ذهن عمل کند.

#### نتیجه‌گیری

آنچه در این نوشتار به آن پرداخته شده است ایده‌ای در رابطه با نقش عکس دوخته‌ها در رابطه با کاهش اضطراب و افزایش رشد فردی است. همان‌طور که می‌دانیم در زندگی روزمره امروزی به واسطه شهری شدن و مشکلات فراوان، هر فرد نیاز دارد تا تنش، خشم، استرس و اضطراب خویش را به نوعی درمان کند تا دچار افسردگی نشود. هنر درمانی از جمله ابزارهای توصیه شده در این جهت است. هنرهای انتخابی این نوشتار، عکاسی در کنار گلدوزی است چراکه این دو رسانه به صورت عام در دست عموم مردم است. به واسطه‌ی پیشرفت فناوری، هر فرد در خانه‌اش موبایلی دارد که بتواند با آن عکس‌هایی با کیفیت مطلوب بگیرد (همان‌طور که شاهد آن هستیم، اکثر افراد از مزیت دوربین موبایل به خوبی بهره می‌برند و حتی عکس‌ها را در اینستاگرام به اشتراک می‌گذارند) و همچنین گلدوزی هنری است که سال‌های سال نسل به نسل در خانه‌ها وجود داشته و بخشی از وجود مردم است و به نوعی با آن عجین شده‌اند (حتی می‌توان به این مورد اشاره کرد که کوک‌های ساده بخشی از زندگی هر فرد است و در هر خانه یک سوزن و نخ وجود دارد). همچنین گلدوزی یادآور خاطره‌ای از مادرها و مادر بزرگ‌هاست و پیوندی که با گذشته دارد روند تسکین را افزایش می‌دهد. خانم شرف جهان و چومالی از جمله هنرمندانی هستند که عکاسی و گلدوزی را به صورتی تلفیقی استفاده کرده و نمود درمانی آن را در آثارشان می‌شود دریافت کرد. آنچه مورد توجه است زاویه و فاصله‌ای بود که دو هنرمند با دوخت و دوز داشتند اما هر دو در برهه‌ای از زمان از آن استفاده کرده و تسکینی که سبب می‌شود را درک کردند. همچنین دریافت شد که اطلاعاتی ابتدایی و ذوق استفاده از این دو رسانه برای شروع کار کافی است.

هنر درمانی، (که در این نوشتار دوخت بر روی عکس‌ها که به‌صورت مکملی برای هم عمل می‌کنند موردنظر است) این شیوه ارتباط غیرزبانی که مانند دیگر روش‌های روان‌درمانی و مشاوره استفاده می‌شود باعث می‌شود تا استرس و اضطراب را کاهش پیدا کرده و همچنین محرکی برای رشد فردی، مسبب افزایش درک از خود و یاری‌رسان در ترمیم احساسات باشد.

منابع:

جاسمی زرگانی، احلام و جوهری فرد، رضا (۱۳۹۸). اثربخشی هنر درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر خود پنداره و تن‌انگاره در دختران نوجوان مبتلابه اختلال بدشکلی بدن شهر اهواز. مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت، سال ششم، شماره ۱، ۱۱-۲۲.

ابوطالبی، ثریا (۱۳۹۳). بررسی عکاسی خودنگاره معاصر و تأثیر آن بر خود عکاسان، پایان‌نامه چاپ‌نشده. دانشگاه هنر، تهران. علیزاده، م (اردیبهشت، ۱۳۹۹) مصاحبه شخصی.

گرچی، علی (۱۳۹۴). اضطراب زدایی از جامعه ایرانی، تهران: تیرماه.

لاجوردی، هاله (۱۳۸۴). نظریه‌های زندگی روزمره. نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۶.

Borden, W. (2000). The Relational Paradigm in Contemporary Psychoanalysis: Toward a Psychodynamically Informed Social Work Perspective. *Social Service Review*, 74(3), 352–379.

Buchalter I., Susan (2015). *Raising Self-esteem in Adults*, Jessica Kingsley Publishers, London.

Gibson, neil. (2018). *Therapeutic photography: enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia: London.

Goggin, Maureen Daly. (2014). "Threads of Feeling: Embroidering Craftivism to Protest the Disappearances and Deaths in the "War on Drugs" in Mexico". *Textile Society of America Symposium Proceedings*. 937.

Grover, Jan Zita. (1990). *Sharing the wounds*. Old City Publishing, Inc. philadelphia, PA.

<https://www.lensculture.com/articles/joana-choumali-responding-to-tragedy-with-art-and-hope> Accessed January 9, 2021.

Jovic, Danica (2019). Gabriel isak: surreal world with a touch of melancholy. Available from <https://www.minus37.com/2018/09/23/gabriel-isak-surreal-world-with-a-touch-of-melancholy/>, accessed 31 December 2020.

Malchiodi A., Cathy (2003). Handbook of Art Therapy. The Guilford press, New York, London.

Mirrors and Windows: American Photography since 1960. (1978). MoMA, (7), 1-6. Retrieved January 2, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/4380751>

Reynolds, F. (2000) Managing depression through needlecraft creative activities: a qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 27 (2), 107-114.

Riches, H. (2019). Busy Hands, Light Work. *A Companion to Feminist Art*, 283–298. doi:10.1002/9781118929179.ch16

SUSAN I. BUCHALTER

Weiser, J. (2014) Comparisons [online]. Canada: Wordpress.com. Available from <http://phototherapy-centre.com/comparisons>, accessed 31 December 2020.

wheeler, mark. (2008). Photography a first attempt to consider the use of photographs in art therapy. (unpublished post graduate diploma in art therapy dissertation). University of sheffiled, England.