ماجرای کتاب‌هایی که در نمایشگاه امسال با عنوان نقاشی درمانی و رنگ‌درمانی برای کاهش استرس و اضطراب منتشر شده چیست؟

درمان بزرگسالان با کتاب‌های نقاشی

مهدی مشکانی، ناشر کتاب‌های نقاشی برای بزرگسالان از روند تولید این کتاب‌ها می‌گوید

از طراحان ایرانی هم کمک می‌گیریم

رونق و ترویج این کتاب‌ها که زیرشاخه «هنردرمانی» قرار می‌گیرد، به سال ۲۰۱۳ برمی‌گردد

امسال چند ناشر در نمایشگاه کتاب دیدم که کتاب‌هایی تحت عنوان رنگ‌آمیزی بزرگسالان می‌فروختند. نخست از تاریخچه و سبقه این نوع کتاب بگویید تا برسیم به سوالاتی که درباره آنها دارم.

سابقه این کتاب‌ها در واقع به ۲۰۰ سال قبل برمی‌گردد اما رونق و ترویج این کتاب‌ها که زیرشاخه Art therapy یا هنردرمانی است به سال ۲۰۱۳ برمی‌گردد. خالق این کتاب‌ها یوهانا بسفور داست که با کتاب‌های «ماندالا» این عرصه را به روی دیگران باز کرد.

چقدر در کشورهای دیگر استقبال داشت؟

از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۷ که این کتاب‌ها در سراسر دنیا به چاپ رسید، فروش آنها روی سایت آمازون از مرز یک میلیون نسخه گذشته و جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون است.

چرا به این فروش رسیده؟

هنردرمانی همانطور که گفتم باعث کاهش استرس‌های شدید در مردم می‌شود و همین امر باعث شده این کتاب‌ها فروش زیادی داشته باشند. در واقع کاهش اضطراب و افسردگی و استرس علت اصلی بوده؛ به‌خصوص در دوران بارداری و پس از بارداری. استفاده از چنین کتاب‌هایی برای جلوگیری از آلزایمر هم پیشنهاد شده‌است.

در واقع همان کتاب‌هایی هستند که به Adult Coloring Book موسوم شده‌اند؟

بله؛ اما به این معنی نیست که برای کودکان قابل استفاده نیستند. برای کودکان هم فوایدی در این کتاب‌ها دیده‌اند، از جمله افزایش تمرکز و خلاقیت؛ به‌خصوص برای کودکان بیش‌فعال هم توصیه شده است. ضمن اینکه امروزه کودکان با انواع و اقسام گوشی‌ها و دستگاه‌های دیجیتال سر و کار دارند و این کتاب‌ها باعث می‌شود از مسیر غلطی که به‌ناچار بعضی از کودکان‌مان پیش گرفته‌اند، برگردند.

کتاب‌هایی که خودتان چاپ کرده‌اید، ترجمه است یا تألیف؟

ما دو سال است که در کشور شروع به چاپ این کتاب‌ها کرده‌ایم؛ اما به دلایل تخصصی نتوانستیم به تألیف برسیم. برای همین مجبور شدیم طرح‌هایی از کتاب‌های معروف دنیا را گردآوری و چاپ کنیم.

تا به حال چند کتاب رنگ‌آمیزی بزرگسال کار کرده‌اید؟

تا به حال به سه عنوان رسیده‌ایم.

چرا آنقدر کم؟

به چند دلیل که مهمترین آنها کیفیت است. بعضی از ناشران سعی می‌کنند کتاب‌هایی تولید کنند که بیشترین سود را برای‌شان داشته باشد اما ما امروز که اینجا ایستاده‌ایم، مدعی هستیم که نفیس‌ترین و باکیفیت‌ترین کتاب‌ها را در این حوزه تولید کرده‌ایم. ضمن اینکه مقرون‌به‌صرفه‌ترین آنها هم از لحاظ قیمت است. با توجه به تحقیقاتی هم که در دنیا انجام داده‌ایم و کاربران خارجی هم که همین الان کتاب ما را خریداری کرده‌اند و دارند استفاده می‌کنند، می‌توانیم بگوییم جزو بهترین‌ها در این حوزه هستیم. همین الان شما اگر در نمایشگاه کتاب به غرفه‌های خارجی بروید، نمونه همین

کتاب‌ها موجود است. بروید و کیفیت کتابی را که ما تولید کرده‌ایم با نمونه خارجی مقایسه کنید تا متوجه کیفیت بالاتر تولید ما باشید. خود ناشران خارجی هم که دیدند گفتند کیفیت کتاب‌های تولیدی شما حداقل پنج برابر کیفیت کتاب‌های ماست.

به فکر استفاده از طرح‌های ایرانی نیستید؟

امسال ما داریم تلاش می‌کنیم که کتاب‌های ما کاملا ایرانی باشد، لایسنس آن متعلق به خودمان باشد و طرح‌های ایرانی طراحی را انجام داده باشند.

هر کدام از آن سه عنوان چقدر فروش داشته است؟

از عنوان اول‌مان، چهار چاپ فروش داشته و عنوان دوم‌مان، دو چاپ.

چقدر تیراژ داشتید؟

هزار نسخه اما دقت کنید قطع کتاب ما A۳ است و یکی از گران‌ترین کتاب‌های کشور هم است.

الان چقدر می‌فروشید؟

قیمتی که باید می‌زدیم ۱۰۸ هزار تومان بود اما قیمتی که ما الان روی جلد زده‌ایم، ۶۰ هزار تومان است؛ چون دوست داریم مردم با این نوع کتاب‌ها آشنا شوند و خریداری و استفاده کنند. تیزرهایی را هم آماده کرده‌ایم برای تبلیغات که کم کم از آنها استفاده می‌کنیم؛ اما از همه مهمتر این است که در حال حاضر در دنیا در این حوزه مدعی هستیم. کاربران خارجی که از ما خرید می‌کنند خیلی راحت‌تر می‌توانند به این کتاب‌ها دسترسی داشته باشند اما با ما در ارتباط هستند. ضمن اینکه تنها ناشری هستیم که خدمات پس از فروش هم ارایه می‌دهیم.

چه نوع خدماتی؟

دو نفر متخصص در این حوزه حضور دارند که ۲۴ ساعته پاسخگوی مشتریان و متقاضیان ما در فضای مجازی هستند. از طرفی باشگاه مشتریان داریم. تصاویر نقاشی‌هایی را که بعضی افراد رنگ‌آمیزی کرده‌اند، روی صفحه وب‌سایت‌مان می‌گذاریم و نظرات مردم را راجع به آنها می‌گیریم. از طرفی تصاویرشان را روانشناسی و حالات روحی‌شان را بر اساس نقاشی‌های‌شان بررسی می‌کنیم.

کوروش سلامی، روانشناس در این‌باره می‌گوید که چقدر هنردرمانی می‌تواند در سلامت روان مؤثر باشد

مراقب افکارتان باشید

«رنگ‌درمانی» یا «هنردرمانی»، درمان به معنای پزشکی آن نیست، بلکه می‌تواند در کاهش اضطراب مؤثر باشد

اهل نقاشی هستید؟

در کودکی طبیعتا مثل خیلی از بچه‌های دیگر، نقاشی‌هایی کشیده‌ام، اما به شکل حرفه‌ای خیر. ضمن این‌که استعداد زیادی هم در نقاشی نداشتم. همین حالا وقتی بچه‌ام گاهی می‌آید و می‌خواهد برایش نقاشی بکشم، دعوا داریم که این شبیه به آن چیزی که می‌خواسته نشد. (خنده)

می‌دانید چرا این سوال را پرسیدم. چون یک سری تعبیر مد شده به اسم «رنگ‌درمانی» یا «درمان با نقاشی». واقعا در فرآیند رنگ‌آمیزی، بیمار روانی خوب می‌شود؟

نمی‌شود اسم این فرآیند را درمان گذاشت. درمان نیاز به روندی طولانی‌تر دارد. گاهی مشاوره‌های بلندمدت می‌طلبد و گاهی هم اصلا بیمار باید به روانپزشک ارجاع داده شود تا درمان از طریق دارو به نقطه مطلوب برسد، بنابراین چیزی که به عنوان «رنگ‌درمانی» یا «هنردرمانی» از آن صحبت می‌کنند، درمان به معنای پزشکی آن نیست، بلکه می‌تواند مهارت‌هایی را در فرد ایجاد کند یا افزایش بدهد که احتمال دارد در کاهش اضطراب او مؤثر باشد.

پس یعنی استفاده از کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان تأثیر مثبتی ندارد؟

بر اساس یکی از تحقیقاتی که انجام شده، در طول روز به شکل میانگین، ۶۰ هزار فکر از سر انسان می‌گذرد. بعضی از این افکار هم تنش‌زا هستند و ممکن است اضطراب را در فرد بالا ببرند. ضمن این‌که بر اساس تحقیقی دیگر، هر انسان در طول زندگی خود، ۷۰درصد عمرش را در افکار گذشته یا آینده سر می‌کند. فارغ از این بحث که این گذران ذهنی و فرآیند رفت‌وبرگشت‌های ذهنی، چه تأثیراتی در سلامت روان هر فرد دارد، مهارت‌هایی که شما را به تمرکز فرامی‌خوانند، می‌توانند بعضی از این تحرکات را متوقف کنند. توقف این تحرکات هم گاهی به نفع سلامت روان فرد است، بنابراین شما اگر ورزش هم بکنید، ممکن است چنین اتفاقی برای‌تان بیفتد که خیلی هم خوب است، ممکن است با رنگ‌آمیزی به چنین حالتی برسید و ممکن است با یوگا، ذهن‌آگاهی را تقویت کنید. درواقع می‌خواهم بگویم هر کار سالمی که می‌تواند به کاهش اضطراب در شما منجر شود، در این فهرست می‌گنجد، بنابراین چرا باید بد باشد؟ من رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان را رد نمی‌کنم، همان‌طور که تمرین یک ساز را ردنمی‌کنم. فقط می‌گویم نباید گمان کرد که یک بیمار روان به صرف رنگ‌آمیزی می‌تواند درمان شود. این بحث، بحث دیگری است.

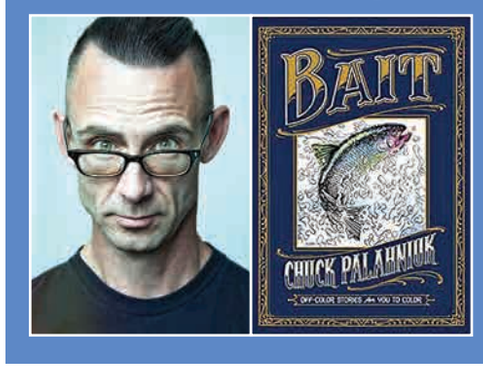
در خلال صحبت‌های‌تان درباره آگاهی از ذهن صحبت کردید. این بحث ارتباطی به مدیتیشن دارد؟

اگر بخواهم با تعابیر ساده‌تر صحبت کنم، مقصودم این است که شما به فرآیند تولید انواع

احساسات احاطه پیدا کنید. اگر من اکنون در حال خشمگین‌شدن هستم، چه علتی منجر به این خشم شده است؟ اگر عامل بیرونی رفع شده، پس چرا حالا دوباره خشمگین هستم. این به معنای کنترل ذهن نیست، چون کنترل کردن ذهن منجر به اختلالاتی دیگر خواهد شد که سلامت روان را به خطر می‌اندازد. مقصود این است که نسبت به افکار خودم آگاهی داشته باشم، بدانم که بعضی از آنها اصولا بی‌فایده هستند، بعضی از آنها مضر هستند و بعضی در روند زندگی من هیچ تأثیری ندارند. وقتی فرد به مدیتیشن، مراقبه یا مهارت‌های تمرکزی به هر شکل دیگری دست می‌زند، در حال کنار زدن این افکار است که گاهی بسیار مؤثر هستند، به همین جهت شما باید نگاه کنید که چه کاری شما را از اضطراب و تنش دور نگه می‌دارد. اگر کتاب‌های نقاشی بزرگسالان کمکی می‌کند، حتما انجام دهید. اگر کار دیگری هست که به روان و جسم شما آسیب نمی‌زند، حتما انجام دهید، حتی اگر تماشای چند دقیقه یک فیلم کمدی به چنین چیزی منجر می‌شود، حتما در برنامه روزانه‌تان آن را قرار بدهید، چون تمام این سیگنال‌ها به ناخودآگاه پس رانده می‌شوند و ناخودآگاه در مثال ساده شبیه ماشینی قدرتمند عمل می‌کند تا هر چیزی را که در طول ساعت‌ها و روزها به آن فکر کرده‌اید، محقق کند. بنابراین مراقبت از افکار و آگاهی نسبت به تحرکات آنها می‌تواند ناخودآگاه را به سمت و سویی دیگر ببرد. این‌که می‌گویند «فال نیکو به حال نیکو» می‌رسد، دقیقا همین است. سنت مشرق‌زمین روی این مراقبه‌ها تاکید زیادی دارد و اینها می‌تواند در سلامت روان مؤثر باشد. حالا چه رنگ‌آمیزی باشد، چه مدیتیشن، چه ورزش و چه هر فعالیت مثبت دیگری.

نویسنده «باشگاه مشت‌زنی» هم رنگ‌آمیزی می‌کند

چاک پالانیک را به «باشگاه مشت‌زنی» می‌شناسند؛ رمانی که فیلم دیوید فینچر به شهرت آن اضافه کرد. این رمان با ترجمه پیمان خاکسار در ایران منتشر شده و داستان زندگی یک شهروند آمریکایی است که از ملال و روزمرگی کلافه شده. او با حالتی افسرده و پریشان یکباره سر از باشگاهی درمی‌آورد که آدم‌هایی شبیه به او برای خلاصی از سرخوردگی‌های‌شان سراغ مشت‌زنی آمده‌اند. به این ترتیب زندگی قهرمان داستان، پالانیک، مسیر دیگری به خودش می‌گیرد. این کتاب آیینه تمام‌نمای انسان تنهای امروز است و البته این تنهایی را پالانیک به شگفتی روایت کرده است. «باشگاه مشت‌زنی» در سال ۱۹۹۶ منتشر و در سال ۱۹۹۹ بر اساس آن فیلمی با کارگردانی دیوید فینچر و بازیگری برد پیت و ادوارد نورتون ساخته شد. از پالانیک علاوه بر «باشگاه مشت‌زنی» تاکنون ۱۴ اثر دیگر هم به چاپ رسیده که هیچ یک به شهرت «باشگاه مشت‌زنی» نرسیده است. جالب اینجاست بدانید که سال گذشته از او کتابی منتشر شد با عنوان «طعمه: قصه‌های غیرمتعارف برای رنگ‌آمیزی.» این کتاب از سوی انتشارات «دارک هورس» به چاپ رسید و ۸ داستان در ژانر وحشت داشت. داستان‌های پالانیک با قلم تصویرگرانی چون لی برمژو، دانکن فگردو و جوئل جونز به تصویر کشیده شده بودند. در کل این کتاب ۵۰ تصویر دارد که خواننده می‌تواند آنها را رنگ‌آمیزی کند.



- تحقیقات نولان لوئیس، تحلیلگر روانی نشان داد نوجوانان در دوران تحصیل بیشترین علاقه را به دروس هنری مخصوصا نقاشی دارند
- طبق تحقیقات، رنگ‌آمیزی اثرات مثبتی روی عملکرد ذهن دارد و احساس آرامش، نتیجه عمومی آن در اکثر افراد است
- سال ۲۰۱۰ تحقیقات دیگری درباره رنگ‌آمیزی انجام شد که نشان می‌داد تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و رفع تنش و جلوگیری از آلزایمر دارد
- استقبال از کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان در خارج از کشور بسیار بالا بوده تا جایی که ناشران آن رو به افزایش هستند

استرس را آبی کن!

کارل جانگ، روان‌درمانگر، به بیمارانش رنگ‌آمیزی پیشنهاد می‌دهد

روان‌درمانگر مشهور، کارل جانگ، به بیمارانش رنگ‌آمیزی را پیشنهاد می‌دهد چرا که معتقد است این کار «روندی درونی است که فرد از طریق آن به سمت تکامل رشد پیدا می‌کند.» او در این مسیر به چند نکته دست یافته است که بخشی از این نکات را به شکل خلاصه در ادامه می‌خوانید.

۱ گسترش ارتباطات اجتماعی

همان طور که مدهای جدید به مرور همه‌گیر می‌شوند، افراد بیشتری روزبه‌روز به هنر روی می‌آورند. از آنجایی که رنگ‌آمیزی فعالیت خسته‌کننده‌ای نیست، می‌توان در حین صحبت با دوستان یا خوردن نوشیدنی مورد علاقه خود آن را انجام داد. با اینکه هر کسی در این گونه جمع‌ها روی نقش خودش کار می‌کند، اما گویی همه روی یک پروژه بزرگ‌تر و با یکدیگر کار می‌کنند.

۲ استرس کمتر

رنگ‌آمیزی کار مشکلی نیست. خیلی راحت است که با یک مداد شمعی یا مداد رنگی، نگرانی‌ها و دلواپسی‌های‌تان را محو کنید. رنگ‌آمیزی نه تنها یک فعالیت ذهنی عالی است که به ذهن آرامش می‌بخشد، بلکه سطح استرس فرد را کاهش می‌دهد. به‌علاوه، واکنش‌های افراطی فرد را در موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی کم می‌کند.

۳ تمرکز بیشتر

اگرچه رنگ‌آمیزی نیاز به مهارت و تلاش بخصوصی ندارد، اما توجه و تمرکز دقیقی می‌طلبد. از آن‌جایی که در انجام این فعالیت بسیار متمرکز می‌شوید، از محیط پیرامون دور می‌شوید. تمامی عوامل خارجی کم‌اهمیت می‌شوند تا از این کار یک قطعه هنری زیبا بسازید. این کار همچنین روشی فوق‌العاده برای فرار از کسب‌وکار و زندگی روزمره و مسائلی از قبیل زنگ خوردن دایمی تلفن همراه‌است.

۴ نمایش درون

رنگ‌آمیزی فعالیتی فردی بوده و روشی مناسب برای ابراز خود است. وقتی رنگ‌آمیزی می‌کنید در واقع چیزی را خلق می‌کنید که تنها با استفاده از قدرت ذهن شما ایجاد شده‌است. هیچ کسی از این ترکیب رنگ یا تکنیکی که شما برای رنگ‌آمیزی آن کاغذ سفید بکار برده‌اید استفاده نکرده‌است.

۵ تقویت مهارت‌های فردی

رنگ‌آمیزی نیازمند دقت و تمرکز است. اما زمانی که روی کاغذ تمرکز می‌کنید، در کنار مهارت‌های حرکتی باید از حس بینایی خود کمک بگیرید. این کار هر دو نیمکره مغز را فعال کرده و به توانایی‌های مختلف قوت می‌بخشد.

۶ استراحت ذهنی

یکی دیگر از فواید رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان استراحتی است که برای ذهن فرد اتفاق می‌افتد. این در واقع همان عملکرد ذهن است که در مدیتیشن از آن بهره می‌گیرند. یعنی تمام افکار و اندیشه‌های طول روز و ساعات و ماه‌های گذشته را از آن بیرون می‌ریزند تا بتواند با کارکرد بهتری عمل کند. رنگ‌آمیزی به جهت تمرکز، انتخاب رنگ‌ها و کاری که دارد با سلیقه و ذوق صورت می‌گیرد، دقیقا همین کارکرد را دارد و به استراحت ذهنی می‌رسد که هر فردی در طول زندگی بارها و بارها به آن احتیاج دارد.