



«کار داون»، فرستی برای شکوفایی استعداد‌های هنری افراد سندرم داون

## من یک هنرمند سندرم داون هستم

هنر درمانی شیوه‌ای از درمان است که از ابزار احساسات درونی فرد از طریق رسانه‌های بی شمار استفاده می‌کند، به فرد در کشف هیجانات خودش و تضاد درونی کمک می‌کند و موجب افزایش کیفیت زندگی فرد می‌شود در حالی‌که آگاهی از خود و درک خود از مسائل نمانده‌های فرهنگی باید توسط یک در مانگر برای کمک به فرد در زمینه کشف خود درک شود. هنر درمانی با رویکرد نقاشی بر کاهش ترس دانش آموزان از ناشناخته‌ها مؤثر بوده است و روشی سودمند برای کاهش ترس دانش آموزان از ناشناخته‌هاست. ازجمله گروه‌هایی از کودکان که در این زمینه نیاز به توجه بسیار و ویژه دارند، افراد دارای سندرم داون هستند، سندرم داون متداول ترین اختلال کروموزومی مادرزادی است که همیشه کم توانی ذهنی را به میزان‌های مختلف و مشکلات رفتاری به همراه دارد. هنر درمانی راهی برای ابزار بیانات و هیجانات فرد سندرم داون فراهم می‌کند و وسیله‌ای برای برقراری ارتباط اوست. یادگیری هنر در

■ **هنر، راهی برای کاهش مشکلات افراد سندرم داون**

افراد دارای سندرم داون نسبت به افراد عادی مشکلات بیشتری را از خود نشان می‌دهند. آنها می‌توانند به سرعت دچار ناکامی، اضطراب و تنش شوند. در اغلب اوقات مشکلات تحصیلی، این افراد را مستعد مشکلات رفتاری می‌کند و در نتیجه باافزایش مشکلات رفتاری، مشکلات یادگیری تشدید و موجب شکست فرد در زمینه‌های مختلف می‌شود. ساختن اثر هنری می‌تواند فرصتی برای بیسان و ارتباط درون، درمان روان‌شناختی برای افرادی که به دشواری می‌توانند احساسات و افکار خود را به‌طور صریح بیان کنند و یک رویکرد قابل دسترسی برای کودکان و بزرگسالان با ناتوانی یادگیری باشد.تحقیقات نشان داده‌است که فعالیت‌های مبتنی بر هنر به کودکان سندرم داون فرصت اظهار کردن افکار و احساسات خود و به اشتراک گذاشتن احساسات و افکار خود با دیگران را داده است و برای مدیریت احساسات آنها مفید بوده و مخالفت و نافرمانی‌ها را کاهش داده است.

■ **نقش هنر در افزایش کیفیت زندگی افراد سندرم داون**
با استفاده از برنامه علمی هنر درمانی، کودکان سندرم داون از طریق خلق‌های هنری راهی برای افزایش درک هیجانات و رفتارها، توانایی‌های مکالمه و پیش‌بینی موقعیت‌ها در رشد اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی ایجاد می‌کنند که موجب افزایش کیفیت زندگی آنها می‌شود.

در پژوهشی که توسط محمدمعلی باوند تحت عنوان نقش هنر در افزایش کیفیت زندگی افراد سندرم داون به‌صورت کنایه‌ها-ی- میدانی و در مرکز کار داون انجام شده است، به تعیین اثربخشی هنر بر افزایش کیفیت زندگی افراد سندرم داون با دیدی نوین پرداخته شده است. جامعه آماری تمامی افراد دارای سندرم داون می‌باشد و نمونه پژوهش از نوع نمونه در دسترس و شامل تعداد ۳۰ نفر از افراد سندرم داون بودند که در مرکزی که به همین منظور و به هدف ایجاد کسب درآمد برای این افراد تحت عنوان مرکز کار داون ایجاد گردیده، تحت هنر درمانی قرار گرفتند و با انجام فعالیت‌های هنری نسبت به کسب درآمد اقدام کردند. علت انتخاب این افراد این است که به مدت چندسال پژوهشگر در این مرکز روی این افراد مشغول آموزش، تحقیق و بررسی بوده است. ■ **آموزش هنرهای تجسمی برای رفع مشکلات یادگیری**
از آنجایی که کودکان دارای نشکانات داون به دلیل وجود مشکلات

متعدد جسمانی روان‌شناختی، معمولاً با روان‌شناختی زیادی در والدین خود تحمل می‌کنند و همان‌طور که اشاره شد عمدتاً نگهداری این کودکان در خانواده انجام می‌شود و به همین دلیل تغییرات ساختاری، عملکردی و روان‌شناختی زیادی بر خانواده تحمیل خواهد شد، این کودکان به کندی تحول پیدا کرده و نیازمند مراقبت و توجه بیشتری بوده و میزان تحریکات محیطی و رفتاری و اجتماعی مورد نیاز این کودکان نیز بیشتر است. در ایران برای نخستین بار از هنر درمانی برای کاهش هیجانات بیماران روان‌پریش که در بیمارستان امین (آبادرازی) شهری نگهداری می‌شدند استفاده و تلاش شد که از مکره‌میانی، سیدبافی، حصیربافی، نقاشی و موسیقی برای تخلیه هیجانات، احساسات و تکانه‌های این بیماران درمند و نرجور استفاده شود و بعد از انقلاب نیز این برنامه‌گسترش پیدا کرد.

در این پژوهش، در زمینه استفاده از هنر درمانی در افزایش کیفیت

### افراد دارای سندرم داون

افراد دارای سندرم داون نسبت به افراد عادی مشکلات بیشتری را از خود نشان می‌دهند. آنها می‌توانند به سرعت دچار ناکامی، اضطراب و تنش شوند، در اغلب اوقات مشکلات تحصیلی، این افراد را مستعد مشکلات رفتاری می‌کند و در نتیجه باافزایش مشکلات رفتاری، مشکلات یادگیری تشدید و موجب شکست فرد در زمینه‌های مختلف می‌شود.تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های مبتنی بر هنر به کودکان سندرم داون فرصت اظهار کردن افکار و احساسات خود و به اشتراک گذاشتن احساسات و افکار خود با دیگران را داده است

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۷۱۱

### دندانپزشکی

در پژوهشی که تحت عنوان نقش هنر در افزایش کیفیت زندگی افراد سندرم داون به‌صورت کتابخانه‌ای –میدانی و در مرکز کار داون انجام شده است، به تعیین اثربخشی هنر بر افزایش کیفیت زندگی افراد سندرم داون با دیدی نوین پرداخته شده است. نمونه پژوهش از نوع نمونه در دسترس و شامل تعداد ۳۰ نفر از افراد سندرم داون بودند که در مرکزی که به همین منظور و به هدف ایجاد کسب درآمد برای این افراد تحت عنوان مرکز کار داون ایجاد گردیده، تحت «هنر درمانی» قرار گرفتند و با انجام فعالیت‌های هنری نسبت به کسب در آمد اقدام کردند

### آموزش هنر، شکوفایی خلاقیت و ایجاد کسب و کار

عین حال می‌تواند شرایطی را برای اشتغالزایی افراد سندرم داون فراهم کند. بهنوش کیانی شاد از جمله فعالان حوزه اشتغالزایی و حرفه‌آموزی جوانان سندرم داون ایران است. مسئول مددکاری کانون سندرم داون ایران، معلم اخلاق و تعاملات اجتماعی و مشاور خانواده از جمله فعالیت‌های او بوده و هم اکنون مدیریت گالری کار داون را برعهده دارد. همچنین محمدعلی باوند مدیر بت ارتباط تصویری (تصویرسازی) و بازاربایی جوانان سندرم داون را برعهده دارد که از سال ۹۲ با کمک پروین نظر آهاری و همکاری ابوالفضل کلایی برنامه اشتغالزایی و حرفه‌آموزی برای جوانان درس خواننده و آموزش پذیر سندرم داون را در گالری کار داون واقع در مرکز تجارت جهانی فر دوسئی دنبال می‌کنند. آنچه در ادامه می‌خوانید حاصل پژوهشی است که محمدعلی باوند تصویر ساز و پژوهشگر حوزه هنر در مانی انجام داده و به موضوع نقش هنر درمانی در پرورش توانمندی افراد سندرم داون می‌پردازد.

زندگی افراد سندرم داون، هنرهای زیادی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. آموزش هنرهای جسمی در بسیاری از مشکلات کودکان به‌ویژه مشکلات مربوط به یادگیری آنها را هکشااست. در واقع آموزش هنرهای تجسمی می‌تواند فرایند یادگیری و رشد تمام مهارت‌های مرتبط با یادگیری را تسهیل کند.

از برنامه هنرهای تجسمی می‌توان برای از بین بردن مشکلات شناختی، هیجانی، عاطفی، ادراکی و حتی جسمانی کودکان با ناتوانی‌های خاص استفاده کرد. به همین منظور در برنامه درمانی کودکان با اختلالات رفتاری، اختلالات یادگیری، عقب‌ماندگی ذهنی و دیگر کودکان می‌توان برنامه‌های هنر درمانی را گنجانده و از مزایای آن بهره بسیار برد.

■ **معجزه موسیقی برای افراد سندرم داون**

مطالعات و بررسی‌های انجام گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که هر دو نیمکره مغزی هنر را از جنبه‌های گوناگونی درک کرده و آموزش هنر می‌تواند مشکلات شناختی و ادراکی را کاهش دهد و

نیز برخی بررسی‌ها حتی از این مطلب است که هنرهای تجسمی موجب رشد بسیاری از مهارت‌ها و توانایی‌های کودک می‌شود. همچنین پژوهش نشان داد که آموزش موسیقی به افراد دارای اختلال رفتاری مانند اوتیسم و سندرم داون در روند بهبود آنها مؤثر است. موسیقی به این افراد کمک می‌کند به هماهنگی بین احساسات خود، حس شنوایی و مهارت‌های حسی-حرکتی و رفتارهای اجتماعی، گفتار و تمرکز دست پیدا کنند.

بسیاری از فعالیت‌های موسیقایی نیز برای عقب‌ماندگان ذهنی منافع درمانی دارد. با حرکات موزیکال می‌توان مهارت در هماهنگی‌های حرکتی را بهبود بخشید. آگاهی از اندام‌های بدن و مفاهیم مربوط به جهت‌یابی را می‌توان با انجام آوازها و بازی‌های حرکتی موزیکال تقویت کرد.

■ **نمایش درمانی، کاهش تنهایی و اجتماعی شدن**

یکی دیگر از این ابزارها نمایش درمانی با استفاده از فرایند و فنون نمایشی با هدف درمانی است. نمایش درمانی روش درمانی بسیار نزدیک به طبیعت کودکان است؛ چراکه کودک را همان‌گونه که هست می‌پذیرد. زمانی که صعبانی است، تاکام است یا از حرف زدن امتناع می‌کنند و به این دلیل از تخیلات کودک کان سود می‌جوید.

ازجمله فرآیدی که در نمایش درمانی برای کودکان سندرم داون



به دلیل حجم داده‌های دم دستی و آسان، ما را از حوصله خرید و خواندن کتاب دور کرده است. در چنین شرایطی انواع کتاب‌های نامعلومی سر از بازار درمی‌آورند که مخاطب خاصی برای استفاده از آن وجود ندارد. هر چند عوامل بسیاری در پایین بودن امر کتابخوانی دخیلند اما مهم‌ترین مسئله نشر کتاب و موضوع مورد بحث آن است که آیا کتاب‌های منتشر شده می‌تواند مخاطبین را به خود جذب کند. به عنوان راه‌حل باید گفت ایجاد کتابفروشی‌های زنجیره‌ای در مکان‌های عمومی شهر و تبلیغات مؤثر موجب نوعی توجه خاص به این مسئله می‌شود.

### سبک کنایه‌ها

### سبک کنایه‌ها

### سبک برنامه‌ریزی



آیا برای زندگی خود هدف‌گذاری کرده‌اید؟

## هدف‌ت را درست نشانه بگیر!

■ **زهرا هنربخش**

بسیار پیش آمده که در زندگی به افراد موفق غیبه بخوریم و بگوئیم ای کاش مانند او به جایگاه بالا و مناسب می‌رسیدیم. افراد مسن بسیاری هستند که حسرت دوران جوانی را می‌خورند و می‌گویند ای کاش زودتر تصمیم درست می‌گرفتند و تلاش بیشتری برای رسیدن به فلان هدف داشتند. ■ ■ ■

اما هدف چیست؟ هدف وضعیتی است که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم و این خواستن باید با عمل و تلاش همراه باشد. هر آنچه تنها در ذهن شماست و هر رؤیایی که در سر دارید، هدف نیست. هدف چیزی است که قصد دارید به آن برسید و این رسیدن باید با برنامه‌ریزی و عمل همراه باشد.

هدف و تعریف از موفقیت با توجه به افراد مختلف بسته به شیوه زندگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اهداف شما منحصر به فرد و مختص خود شماست.

الزامی نیست شما مثل دیگران باشید و مثل آنها فکر یا عمل کنید، به گونه‌ای که اگر شخصی در یک زمینه موفق است نباید به او نگاه کنید و همانطور رفتار کنید تا شما هم دقیقاً همانند او موفق شوید، بلکه باید هدف‌های متناسب با علایق و شرایط خود را پیدا کنید و زندگی‌تان را در همان مسیر پیش ببرید تا احساس رضایت و خوشبختی کنید. حتی اگر هدف کوچک باشد مهم نیست، مهم حرکت کردن در راستای رسیدن به هدف است. تعیین اهداف و پیشرفت‌های کوچک به شما کمک می‌کند تا به سمت دستاوردهای بزرگ‌تر حرکت کنید.

این اهداف منجر به پیروزی‌های بزرگ می‌شوند. این چیزی است که در واقع برای داشتن احساس رضایت و خوشبختی در زندگی به آن نیاز دارید.

بسیاری از افراد هستند که برای خودشان هدف‌گذاری به صورت صحیح و اصولی انجام نداده‌اند و در حال گذران زندگی بی هدف هستند. آدم‌هایی که در زندگی خودشان هدف‌گذاری نمی‌کنند پس از مدتی با این حقیقت رو به رو می‌شوند که دستاوردهای خودشان خودشان نداشته‌اند.

به طور کلی کسانی که هدف‌گذاری نمی‌کنند یا خیلی دیر به خواسته‌های خودشان می‌رسند یا اینکه به حدی درگیر روزمرگی می‌شوند که دیگر فرصت نمی‌شود تا بخواهند برای خودشان هدف‌گذاری کنند.

اگر شما هدف نداشته باشید با هر اتفاق و رویدادی از مسیر خودتان خارج و وارد یک مسیر دیگر می‌شوید. همین مسئله باعث می‌شود که شما پس از مدتی دچار سردرگمی شوید و در نهایت از حرکت باز بمانید.

اهداف سبب تمرکز می‌شود، با وجود داشتن استعداد و توانایی اگر این توانایی در جهت مشخصی هدایت نشود بی‌فایده و بی‌تأثیر خواهد بود، همانند لیزر که اگر نورها تجمع پیدا کنند اثربخشی بسیاری در جراحی دارند در صورتی که نور مرئی بدون تجمع و تمرکز به تنهایی اثری ندارد. این حسس جهت‌گیری همان چیزی است که به ذهن شما اجازه می‌دهد روی یک هدف متمرکز شود و به جای اینکه انرژی خود را بدون هدف تلف کنید، به شما این امکان را می‌دهد که به هدف خود برسید.

اهداف امکان سنجش میزان پیشرفت را می‌دهند؛ با تعیین هدف و داشتن چشم‌انداز مشخص معیاری تعیین می‌کنید که در فلان زمان باید به درصد مشخصی از موفقیت برسید. مثلاً برای داشتن اندام متناسب باید تا یکسال ۱۲ کیلوگرم وزن کم کنید. برای خود یک برنامه یکساله تدار می‌بینید که هر ماه یک کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید چون هدف یکساله تعیین کردید در بازه یک ماهه وزن خود را می‌سنجید، اگر برنامه غذایی و ورزش باعث شده باشد به این هدف نزدیک شوید آن برنامه را ادامه می‌دهید. اگر برنامه غذایی را تغییر می‌دهید مثلاً زمان ورزش را بیشتر می‌کنید یا برنامه غذایی را تغییر می‌دهید.

در اهداف دیگر هم به همین صورت است. در مدت زمان متوالی میزان پیشرفت ارزیابی می‌شود. اگر عملکرد شما سبب نزدیکی به هدف شده باشد برنامه مناسب بوده اگر این گونه نبوده تلاش را بیشتر کرده یا نوع برنامه و عملکرد را تغییر می‌دهید.

هدف‌گذاری، ذهن را روی اهدافتان متمرکز و هدف‌های بزرگ شما را به هدف‌های کوچک دست‌یافتنی تبدیل می‌کند. بسا تعیین اهداف، مرزهای ذهنی به خود می‌دهید.

هنگامی که یک نقطه‌نهایی خاص در ذهن دارید، به‌طور خودکار حواس به سمت هدف متمرکز می‌شود. هدف‌گذاری موجب می‌شود فقط و فقط روی یک کار با اهمیت تمرکز کنید و تمام فعالیت‌های شما در جهت رسیدن به آن هدف و موفقیت شکل می‌گیرد. ما به آرزوهای خود نگاه و خود را مجاب می‌کنیم که اینها خیلی بزرگ و حتی دست‌نیافتنی هستند و تنها تعداد معدودی از افراد به آنها دست می‌یابند. بنابراین خودمان را جزو آن دسته از افرادی که نمی‌توانند به آن سطح از موفقیت برسند، می‌بینیم. نگاه کردن به هدف اصلی می‌تواند باعث ترس، وحشت و دلپهره شما شود و حتی از دنبال کردن هدفتان نیز منصرف شوید.

تعیین اهداف و برنامه‌ریزی انگیزه شما را برای شروع اقدام در جهت دستیابی به آنها فراهم می‌کند. این اهداف به شما ایده‌هایی می‌دهد تا بتوانید برای آن برنامه‌ریزی و کار کنید. لازم است در هدف‌گذاری، اهداف خود را بنویسیم و در جایی در معرض دید قرار دهیم و مرتب آنها را ببینیم، این یادآوری‌ها به ما اجازه می‌دهد تمرکزمان را روی انجام اقدامات پیش‌رونده کوچک در جهت دستیابی به اهداف بزرگ داشته باشیم. اگر مدام هدف‌ها و موفقیتی که قرار است به آن برسید را برای خود یادآوری نکنید بعد از مدتی از شروع کار، انگیزه‌تان کم‌رنگ می‌شود و در نهایت از مسیر دستیابی خارج می‌شوید.

اهداف به شما کمک می‌کنند تا بهترین زندگی خود را داشته باشید. پیشرفتی که هنگام تعیین و دستیابی به اهدافتان احساس می‌کنید، می‌تواند یک حس فوق‌العاده در شما به وجود بیاورد. احساس رضایتی که از رسیدن به اهداف خود دریافت می‌کنید همچون موتور محرکی است که به‌طور مداوم شما را به تلاش برای رسیدن به مرحله هدف بعدی تحریک می‌کند.

هدف‌گذاری باعث می‌شود رؤیاها و خواسته‌های خود را دنبال کنیم و زندگی‌ای داشته باشیم که واقعاً خواهیم آن هستیم که به دست آوریم. از آنجا که عمر ما محدود است و فرصتی برای واگذاشتن کارها به فردا نیست، باید با تعیین هدف در زندگی و تلاش در جهت رسیدن به آن بهترین آینده را برای خود متصور شده و با تلاش و همت آن را بسازیم و از زندگی‌مان نهایت استفاده را ببریم.