

هنر نقاشی کردن قدمت بسیاری دارد. ابداء نقاشی به زمان انسان های نخستین بر می گردد؛ به زمانی که اولین انسان برای انتقال منظور خود به دیگری تصاویری را روی دیوار غار ها کشید. امروزه نقاشی کاربرد های بسیار گسترده تری دارد و از آن حتی به عنوان یک شغل نیز یاد می شود.

در این مقاله قصد داریم در مورد تاثیر نقاشی بر بزرگسالان صحبت کنیم و اثرات نقاشی را روی جسم و روح انسان بررسی کنیم.

## ۹ مورد از آثار شگفت انگیز نقاشی بر بزرگسالان

نقاشی نه تنها به عنوان یک هنر، بلکه به عنوان راهی برای آرامش روح و جسم کاربرد دارد. اکنون با هم ۹ مورد از مهم ترین آثار نقاشی بر بزرگسالان را بررسی می کنیم.

### ۱- تقویت ذهن:

اولین و بارز ترین تاثیر نقاشی بر بزرگسالان مربوط به سلامت ذهن می باشد. با توجه به این که در کشیدن نقاشی مغز و دست ها به طور هم زمان در حال فعالیت هستند و همچنین برای تصور کردن طرح نهایی نقاشی باید روی کار متمرکز شویم، می تواند تا حد زیادی روی تمرکز و تقویت ذهن موثر باشد.

همچنین می دانیم که نیم کره چپ مغز مسئول مسائلی با ماهیت منطقی و نیم کره راست مغز مسئول خلاقیت و ابتکار است. در نقاشی هر دو نیم کره مغز به طور هم زمان فعالیت دارند و این موضوع می تواند در تقویت قوای ذهنی و تمرکز بسیار موثر باشد.

### ۲- تقویت قدرت ارتباط:

در نقاشی کشیدن امکان بروز دادن هیجانها، احساسات و تمایلات به شیوه ای متفاوت وجود دارد. این موضوع برای افراد معلول و افرادی که در ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند بسیار می تواند راهگشا باشد.

### ۳- پرورش خلاقیت:

در نقاشی بیش از هر چیز خلاقیت لازم است. ترکیب کردن رنگ ها و تصاویر، اشکال مختلف و طراح های متفاوت برای زیباتر کردن نقاشی روی تقویت هر چه بیشتر خلاقیت تاثیر بسزایی دارد.

### ۴- تقویت مهارت های حرکتی:

در دست گرفتن قلم به صورت درست می تواند تا حد زیادی روی روند کشیدن نقاشی در بزرگسالان تاثیر گذار باشد. نقاشی موجب افزایش حرکات دست ها و انگشت ها می شود و به آن ها انعطاف خاصی می بخشد.

### ۵- بهبود قابلیت ذهن در حل مسئله:

از مفید ترین موارد تاثیر نقاشی بر بزرگسالان بهبود قابلیت ذهن در حل مسئله می باشد.

در نقاشی مانند هر کار و هنر دیگری مشکلاتی به وجود می آید. گاهی نقاش قبل از این که دست به قلم ببرد طرح خاصی را در ذهن خود متصور می شود اما در وسط کار ممکن است بنا به رنگ های مختلف، تغییر زاویه خطوط و مواردی از

این قبیل ، طرح نقاشی آن طور که نقاش تصور می کند از آب در نیاید . در چنین مواقعی نقاش باید تا حد زیادی ذهن خود را درگیر کند تا بتواند به نوعی خطوط و رنگ ها را تغییر دهد که یک نقاشی حرفه ای و مطابق تصورش رسم کند.

به علت همین درگیری با مسائل ، قدرت ذهن برای حل آن ها روز به روز بهبود می یابد.

## ۶- کاهش استرس:

متاسفانه استرس یکی از مشکلاتی است که ۸۰ درصد افراد در عصر حاضر درگیر آن هستند . بعضی افراد حتی وقتی کاملاً از مشکلات خود و عوامل استرس زا فاصله دارند همچنان دلشوره و استرس بر آن ها غلبه دارد و آرامش و شادی را از آن ها سلب می کند.

کسانی که دائماً استرس دارند اصولاً احساسات خود را سرکوب می کنند . نقاشی با آزاد کردن احساسات و جذب تمرکز افراد استرس را تا حد زیادی از آن ها دور می کند و باعث می شود تمرکز و فکر افراد تنها روی طرح و اثر باشد.

## ۷- افزایش اعتماد به نفس:

از بارز ترین موارد تاثیر نقاشی بر بزرگسالان افزایش خود باوری ، روحیه و اعتماد به نفس می باشد.

ذات نقاشی کشیدن به این صورت است که اگر نقاش به هر اندازه آثار زیادی خلق کرده باشد ، پس از پیاده کردن هر طرح جدید ، در صورت موفقیت در انتها نتیجه کار خود را تحسین می کند و ناخواسته احساس خوشحالی به او دست می دهد.

از طرفی مهارت نقاشی افراد پس از هر تجربه بهبود می یابد و تحسین و تشویق اطرافیان و پیشرفت خود فرد می تواند تا حدود زیادی خود باوری و اعتماد به نفس او را افزایش دهد.

## ۸- بهبود شرایط خواب با رنگ آمیزی:

متاسفانه اکثر افراد عادت دارند قبل از خواب با وسایل الکترونیکی مانند موبایل ، تبلت و یا کامپیوتر کار کنند . این روند برای بسیاری از افراد به صورت اعتیاد در آمده است به طوری که اگر قبل از خواب یک یا چند ساعت از موبایل یا تبلت خود استفاده نکنند خوابیدن برای آن ها بسیار دشوار می شود.

آزمایش ها ثابت کرده اند افرادی که قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده کرده اند ، نسبت به کسانی که از آن ها استفاده نکرده اند ، پس از بیدار شدن احساس خستگی و کسالت بیشتری دارند و تا مدت زمان بیشتری بعد از بیدار شدن خواب آلود هستند.

با جایگزینی رنگ آمیزی به جای وسایل الکترونیکی قبل از خواب می توان این بی خوابی و کسالت را تا حد زیادی کاهش داد و یا حتی از بین برد.

همچنین با استفاده کمتر از وسایل الکترونیکی تا حد زیادی می توان سیاهی دور چشم را کاهش داد.

## ۹- بهبود روند موفقیت کاری به واسطه نقاشی:

طی تحقیقاتی که انجام گرفته است محققان به این نتیجه رسیده اند که افرادی که در کنار تخصص و کاری که از آن در آمد دارند یک هنر و سرگرمی خلاقانه را نیز به طور منظم دنبال می کنند نسبت به سایرین از موفقیت بیشتری در کار خود برخوردارند.

نقاشی یکی از سرگرمی ها و هنر هایی است که به انسان بیشترین میزان آرامش را انتقال می دهند و حتی برای چند ساعت او را از استرس های روزمره و همیشگی که درگیر آن ها است رها می کند.

## کلام آخر

از بین همه موارد تاثیر نقاشی بر بزرگسالان ، آرامش و کاهش استرس از مفید ترین آثار آن می باشد ; بنا بر این دنبال کردن نقاشی به عنوان یک سرگرمی در کنار کار و زندگی روزمره می تواند تا حد زیادی روال زندگی تان را بهبود ببخشد .