

ارتباط دودلینگ آرت و ناخودآگاه

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۹/۰۲

تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۱/۰۳

کد مقاله: ۳۷۰۶۵

هانی نجم^{*}، پژمان دادخواه^۲

چکیده

سبک دودلینگ آرت یکی از سبک‌هایی است که تحت تاثیر ناخودآگاه شکل می‌گیرد. دودلینگ آرت همیشه درکنار مفاهیمی همچون ناخودآگاه و هنردرمانی آمده است و با سبک‌هایی مثل سورتالیسم نیز مرتبط است. در این مقاله به این که چگونه فرد می‌تواند با تکیه بر دودلینگ با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کند، پرداخته شده است. به منظور نیل به این هدف از روش تحقیق توصیفی تحلیلی استفاده شده و اطلاعات این تحقیق با روش کتابخانه‌ای گردآوری شده است. نتایج حاصل از این پژوهش بیانگر این امر است که میان دودلینگ آرت و ذهن ناخودآگاه ارتباط معناداری وجود دارد. بدین گونه که خاطرات فرد به صورت تصاویری از بین خطوط کشیده شده، خود را نشان داده و فرد با تحلیل آن می‌تواند به ناخودآگاه خود پی برده و به آرامش برسد. به بیانی دیگر دودلینگ آرت تجلی‌گاه خاطرات یک فرد است و به همین مناسبت می‌توان از دودلینگ آرت در هنردرمانی بهره‌مند شد و به افرادی که دچار مشکلاتی روانی همچون خشم، استرس، عصبانیت و ناتوانی در تصمیم‌گیری هستند، کمک کند تا با تمرکز و آرامش، راه حل‌های بهتری در مورد مسائل زندگی پیدا کنند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

واژگان کلیدی: دودلینگ آرت، ناخودآگاه، دودلر، خط‌خطی، هنر درمانی

۱- کارشناسی ارشد گرافیک و نقاش، (نویسنده مسئول) hani.haninajm@gmail.com
۲- دکتری فلسفه هنر، استاد دانشگاه و پژوهشگر

۱- مقدمه

همه با یک خط‌خطی روبرو شده‌اند و بسیاری از افراد خودشان چنین کاری را انجام داده‌اند. اما از آنجاکه اکثر ما آموزش دیده‌ایم تا خودمان را غیرخلاق تصور کنیم، متوجه زمزمه کردن، دودلینگ و حرکتی که در واقع می‌تواند آنالوگهای پنهانی برای تفکر خلاقانه‌مان باشند، نمی‌شویم. به هر حال هیچ فرد دودلر به یکباره خط‌خطی نکرده است و هرکدام از افراد، دودلر منحصر به فرد خودشان را دارند و نمی‌توان دودلینگ را از روی یکدیگر تقلید و کپی نمود. دیکشنری انگلیسی آکسفورد کلمه دودلینگ را اینگونه معنی کرده است: مجموعه خط‌خطی‌های بی‌هدف انجام شده توسط یک فرد زمانی که به هرچیزی فکر می‌کند غیر از طرحی که می‌کشد. این تعریف نشان می‌دهد که وضعیت ذهن در فرد دودلر تقریباً همیشه ناشناخته است.

بسیاری از متون و نوشتارهای علمی در این موضوع به تعبیر و تفسیر دودلر اختصاص داده شده‌اند، و فرضیه‌هایی مبنی بر اینکه دودلر پنجره و روزه‌ای به سوی روانشناسی شخصیت و فرد دودلر است، ارائه دادند. حتی خط‌خطی‌های کودکان نه تنها در آموزش و پرورش بلکه در سرتیتر روزنامه‌ها و نشریات با عنوان "خط خطیهای شما درباره شما چه می‌گویند"^۱ مورد توجه قرار گرفته‌اند. تعبیر و تفسیرها معمولاً براساس نوع انجام گرفتن آن تعبیر متنوع هستند. برای مثال معلمان مدارس گاهی اوقات دودلرهای دانش آموزان را براساس مدت یادگیری و توجه آنها تعبیر و تفسیر می‌کنند، درحالیکه برخی روانشناسان تعبیر و تفاسیر درباره دودلر ها را براساس لایه‌های زیرین شخصیتی و خصوصیت‌های روانشناسی بیمارانشان تحلیل نموده‌اند.

۲- پیشینه تحقیق

با توجه به فقدان منابع فارسی و کتب ترجمه شده در این مبحث تخصصی، پس از جستجوهای که در سایتهای پژوهشگاه علوم و فناوری ایران (ایران داک)، سیستم یکپارچه کتابخانه‌های دانشگاه آزاد اسلامی (سیکا)، کتابخانه ملی و پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی انجام شد، موضوعی مشابه و همسان موضوع پژوهشی حاضر یافت نشد. تنها در سایت پایگاه مجلات تخصصی نور، یک مقاله به شرح زیر یافت شد و مابقی از منابع معتبر خارجی به عنوان منابع مرجع و مستند در این مقاله مورد استفاده قرار گرفته‌اند. افهمی و تدین، در سال ۱۳۹۱، پژوهشی به منظور بررسی نقش دودلر به عنوان تصویر ذهنی در ادراک روانی انجام داده‌اند. در این مطالعه توصیفی همبستگی، با استفاده از دیدگاه گشتالت که بر ادراک و بینش و حل مسئله استوار است، به این نتیجه رسیده‌اند که دودلر یک بیان گرافیکی از حالتی ناخودآگاه است و از آن میتوان برای پاسخ به یک مشکل یا نوآوری خلاقانه، قدرت پنهان ناخودآگاه ذهن را آزاد کرد و آنالیز آن به یک ارزیابی گسترده در حیطه‌ی گرافیک وابسته است. در مبحث دودلینگ، مرجع اصلی این مقاله کتاب انقلاب دودلینگ^۲ نوشته سانی براون^۳ است که به معرفی سبک دودلینگ و مزایای آن پرداخته است. در کتاب ذهن باز^۴ نیز مختصراً به دودلینگ آرت و تاثیر آن در فراگیری اطلاعات شنیداری پرداخته شده است.

۳- روش تحقیق

نگارنده جهت نیل به اهداف پژوهش و دستیابی به پاسخ سوالات مطرح شده از روش تحقیق توصیفی تحلیلی استفاده نموده و اطلاعات ضروری تحقیق را به شیوه کتابخانه‌ای-اسنادی و میدانی گردآوری می‌کند. به عبارتی اطلاعات کلومی این پژوهش به شیوه کتابخانه‌ای و با تکیه بر فیش‌برداری از اسناد و منابع مکتوب این حوزه کسب می‌شود. همچنین سایر اطلاعات مورد نیاز به شیوه میدانی و با تکیه بر مصاحبه با هنرمندان و متخصصین دودلینگ آرت و مشاهده آثار و تکنیک‌های اجرایی هنرمندان این حوزه به دست می‌آید.

۴- تعریف ناخودآگاه

رفتارهای بسیاری از ما تحت تأثیر انگیزه‌های مختلفی می‌باشد؛ انگیزه‌ی ناخودآگاه در واقع، یک عامل درونی است که برخی از رفتارهای انسان بر اساس همین نوع انگیزه رخ می‌دهد. زیگموند فروید^۵ یک مدل توپوگرافی ذهنی را ایجاد کرد که از طریق آن ویژگی‌های ساختار و عملکرد ذهن را توصیف کرد. او از قیاس کوه یخ شناور برای توصیف سه سطح ذهن استفاده کرد. فروید

1 What your doodles say about you

2 The doodle revolution

3 Sunni Brown

4 Open mind

5 Sigmund Freud (1856 -1939)

ضمیر خودآگاه که شامل تمام فرایندهای ذهنی مرتبط با آگاهی ما است را توصیف کرد و این به عنوان نوک کوه یخ دیده می شود. به عنوان مثال، در این لحظه ممکن است احساس تشنگی کنید و تصمیم بگیرید که یک نوشیدنی بخورید.

نیمه خودآگاه شامل افکار و احساساتی است که یک شخص در حال حاضر از آن آگاه نیست، اما به سادگی می تواند به آگاهی برسد. این درست در زیر سطح آگاهی، پیش از ضمیر ناخودآگاه وجود دارد. نیمه خودآگاه همچون اتاق انتظار ذهنی است که افکار تا زمانی که در جذب چشم آگاهانه موفق شوند، در آن باقی می مانند. این چیزی است که ما در استفاده روزمره از حافظه موجود کلمه معنی می کنیم. برای مثال، شما در حال حاضر در مورد شماره تلفن همراه خود فکر نمی کنید. اما اکنون که گفته شد می توانید به سادگی آن را به خاطر بیاورید. تجربیات عاطفی ملایم ممکن است در نیمه خودآگاه باشند اما گاهی احساسات منفی قدرتمند و تهاجمی سرکوب می شوند و از این رو در نیمه خودآگاه در دسترس نیستند. ضمیر ناخودآگاه شامل فرایندهای ذهنی است که برای خودآگاه غیرقابل دسترس هستند اما بر قضاوت ها، احساسات، یا رفتارها تاثیرگذارند. به گفته فروید، ضمیر ناخودآگاه منبع اصلی رفتار انسان است. همچون یک کوه یخ، مهم ترین قسمت ذهن بخشی است که نمی توانید ببینید. احساسات، انگیزه ها، و تصمیمات ما در واقع به شدت تحت تاثیر تجارب گذشته ما قرار می گیرند و در ضمیر ناخودآگاه ذخیره می شوند (دارایی منش. ف، ۱۳۹۴).

۴- نقش ناخودآگاه در آفرینش هنری

روان کاوی دانشی است با نظامی مشخص بر پایه ناخودآگاه. این علم در آغاز در پی یافتن گوناگونی پدیده ها و کارکردهای ذهن بود تا بتواند نقش تعیین کننده نیت ها، آرزوها و اشتیاق های برخاسته از ذهن را در شکل گیری رفتارهای فرد یا علامت های اختلال رفتار دریابد. سرکوب یا برگشت ناپذیر کردن واقعیات، افکار، امیال و خاطرات ناخودآگاه را به وجود می آورد. موفقیت فرایند روان کاوانه نیز به شناخت فرایند سرکوب بستگی دارد. ایده های جنجالی فروید بر حیطه نقد و نظریه پردازی ادبی و هنری بسیار اثر نهاد و بدان سمت و سو بخشید. نقد ادبی روان کاوانه بسته به اینکه چه چیزی را مورد توجه قرار دهد، می تواند معطوف به مولف، محتوا، ساختمان صوری، یا خواننده باشد. به عقیده فروید، «روان کاوی به سختی می تواند به مساله استعداد هنری پاسخ گوید، ولی بدون تردید می تواند بر طرز کارکرد نیروی تخیل هنرمند روشنی بیفکند» (دارایی منش. ف، ۱۳۹۴).

امروزه نقد روان کاوی در پهنه مطالعات ادبی و هنری سراسر جهان جایگاهی بسزا دارد و کاربردهای وسیعی در زمینه شناخت جهان درونی هنرمند و مفاهیم آثار هنری و حتی مخاطب اثر یافته است. در عرصه نقد هنر و ادبیات از منظر روان شناسی، گام های اولیه را افلاطون و ارسطو برداشتند. این دو متفکر درباره تاثیر و ماهیت شعر و کیفیات روحی شاعر نظرانی عرضه کردند که سنگ بنای نظریه پردازی های بعدی شد. در دوره های بعد نیز هگل، نیچه، شوپنهاور و دیگر فلاسفه و متفکران در باب خاستگاه های روحی و روانی هنر و ابعاد انفسی آن، دیدگاه های اثر گذاری مطرح کردند، اما تکوین و تکامل این شیوه از نقد و مبانی و مباحث گسترده آن به ظهور فروید و آرای او باز می گردد.

آرای فروید در حوزه روانکاوی تأثیری شگرف بر هنر و ادبیات نهاد و موجب ظهور نقد روانشناسانه شد. نظریه های ناخودآگاه فردی و ساختار ذهن و روان انسان از برجسته ترین دستاوردهای فکری این متفکر بود. بر اساس این نظریه ها، ساختار ذهن انسان دارای سه بخش عمده است: نهاد، من و فرامن. هر کدام از این بخش ها نیز مظهر بخشی از دنیای پیچیده ذهن و وجود آدمی هستند. رویاها چهره هایی تغییرشکل یافته یا درهم از همان آرزوها و تصاویر واپس زده است و قسمت اعظم رویاها مربوط به تجربیات و تائراتی است که در درون کودکی داشته ایم. فروید معتقد بود که خاطرات فراموش شده از دست رفته نمی باشند بلکه در اختیار شخص هستند و آماده برای ظهور و بازگویی مجددند ولی نیرویی وجود دارد که از این امر جلوگیری می کند و نمی گذارد خاطرات ضمیرناآگاه به ضمیرآگاه وارد شوند و آنها را در همان جا ابقا می کند.

مهم ترین نظریه فروید نظریه ناخودآگاه فردی است. فروید روان آدمی را به سه بخش خودآگاه، نیمه آگاه و ناخودآگاه تقسیم کرد. بخش خودآگاه قلمرو آن بخش از فرایندهای ذهنی است که در صورت فراموشی یا ناآگاهی نسبت به آنها، به راحتی قابل بازیافت و برگشت به سطح خودآگاه هستند؛ اما جایگاه مهم فروید در روانشناسی مدرن ناشی از تاکید او بر جنبه های ناخودآگاه روان انسان است. ناخودآگاه شامل همه غریزه ها و میل هایی است که واپس زده شده است و در حوزه آگاهی نیست. نیروهای ناخودآگاه بیشتر اعمال و احساسات فرد را برانگیخته می کند. فروید از خلال مطالعات دقیق خود، شواهد قانع کننده ای فراهم آورد مبنی بر آنکه اکثر اعمال ما از برخی از نیروهای روانی که ما در کنترل آن ها سهمی نداریم، نشات می گیرند. فروید در تعریف ویژگی های ناخودآگاه می گوید: «ناخودآگاه غیرمنطقی است، زمان را نادیده می گیرد و به مکان توجه نمی کند؛ رابطه مسافت و اندازه فراموش می شود، به طوری که اشیای بزرگ درون اشیای کوچک جای می گیرند و مکان های دور کنار یکدیگر قرار می گیرند».

از نگاه پزشکی که فریود برای درمان بیماران روانی نیاز به این خاطرات و تصاویر ناخودآگاه داشت و آن نیروی مقاوم مانع دسترسی به این منبع شناخت و درمان می شد، به این مرحله فرضی واپس زدگی یا رپرسیون نام نهاد. بر اساس این نظریه در درون انسان امیال و آرزوهای متفاوت و گاه متضادی هستند که به صورتی آگاهانه یا ناآگاهانه مدام در ستیز و تضادند. به خصوص در مورد امیال و آرزوهایی که با معیارهای اخلاقی شخص ویا به طور کلی، جامعه، در تقابل است. در این حالت معمولا این میل متفاوت و غریزه‌ی سرکش است که در مقابل امیال دیگر که از رویکردهای اخلاقی جامعه نیز نیرو می گیرد، شکست خورده به مرور وارد قسمت ناخودآگاه ضمیر می شود. البته اگر این نزاع درونی امتداد داشته و مدت زمانی طولانی ادامه داشته باشد، آرامش و تعادل روانی فرد را برهم زده و باعث روان پریشی می شود و گاه نیز به صورت فیزیکی و فلج شدن قسمتهایی از بدن ظاهر می گردد که همان بیماری هیستری است.

در نظرگاه فریود، ذهن انسان مانند کوه یخی شناور در اقیانوس است که بخش اعظم و عمده آن در زیر آب پنهان است. او این بخش اعظم را ناخودآگاه نامید. به عبارت دیگر، ناخودآگاه معدن افکار، امیال و آگاهی‌هایی است که آدمی از ابتدای کودکی، خواسته یا ناخواسته، آنها را از سطح آگاهی به اعماق تاریک ذهن رانده است. کودک با سرکوب امیال خود، به رشد و بالندگی می‌رسد و ناخودآگاه او شکل می‌گیرد. (دارابی منش. ف، ۱۳۹۴) ناخودآگاه بی‌آنکه انسان بداند، بر اعمال و رفتار او تاثیر می‌گذارد و به طور شگرفی در آثار هنری تجلی می‌یابد. از این رو، فریود خود می‌گوید: «من ضمیر ناخودآگاه را کشف نکردم. کاشفان حقیقی شعرا و هنرمندان هستند». به باور او، بخش خودآگاه ذهن به رفتارهای آگاهانه ما جهت می‌دهد و آنها را کنترل می‌کند و بخش ناخودآگاه بر رفتارهای ما تاثیر می‌گذارد بدون اینکه نسبت به آن همیشه آگاهی داشته باشیم و یا رابطه آن را با رفتارهایمان به درستی درک کنیم. ناخودآگاه مخزن موادی است که زمانی آگاهانه بوده اند، اما اکنون به علل متفاوت، فراموش یا بازداری شده اند (آندروز و همکاران، ۲۰۰۸).

به اعتقاد فریود تعبیر و تفسیر رویا راهی مستقیم و مطمئن برای شناخت روان صاحب رویاست. رویاهایی که انسان هنگام خواب می‌بیند با افکار زمان بیداری او مطابقت ویا حداقل، سازگاری دارد. اگر چه در زندگی مدرن امروزی اکثریت مردم برای رویا اهمیت چندانی قائل نیستند وحتی آنها را تصاویری مبهم و پوچ می‌انگارند که باید فراموششان کرد ولی رویای هیچکس از آن شخص جدا نیست و هیچ رویایی با صاحب رویا بیگانه نیست. امیال و آرزوهای سرکوفته و واپس زده ی انسان و نیز خاطرات و تصاویر فراموش گشته ی او در حالت خواب به شکلی دیگر خود را وانمود می‌کنند. در زمان بیداری، آن نیروی مقاومی که مانع ورود محتویات ناخودآگاه به خودآگاه می‌شود، بسیار نیرومند است ولی موقع خواب، تنها می‌تواند روکنشی بر روی آن تصاویر کشیده و به آنها اجازه دهد به شکلی تغییر شکل یافته وارد خودآگاه شوند.

فریود معتقد است یک ساخته هنری به مثابه رویا، اساطیر و قصه‌ها، عقده واپس زده‌ای را که در زوایای ضمیر ناخودآگاه هنرمند پنهان است، به نحوی نمادین بیان می‌کند یعنی موجب تلطیف و اعتلای آن می‌شود. به موجب این نظر، خاطرات دوران کودکی در ناخودآگاهی بزرگسالان حیات دارند و آنچه در اندیشه و عمل عجیب و شگفت انگیز می‌نماید دارای صورت و ماهیتی نمادی است. فریود اعلام می‌کند که رمان نویس و روانکاو هر دو ضمیر ناخودآگاه را خوب فهمیده‌اند. کافی است هنرمند توجه خود را بر ضمیر ناخودآگاه خود متمرکز کند و به همه موجودیت‌های بالقوه خود گوش فرا دهد و به عوض آن که با نقد آگاهانه آن‌ها را سرکوب کند بیانی هنری به آن بخشد (دارابی منش. ف، ۱۳۹۴).

۵- ارتباط ناخودآگاه با سوررئالیسم

ضمیر ناخودآگاه سرچشمه و منبعی بسیار غنی است که هنرمند نسبت به آن ناآگاه است. در آفرینش به سبک سوررئالیسم، هنرمند گاه به شیوه‌هایی همچون جریان سیال ذهن، تخیل یا با استفاده از خواب‌ها و کابوس‌های خویش اثری هنری می‌آفریند که برای خود نیز مایه‌ی شگفتی است ولی در عین حال قابل شناسایی دقیق و تحلیل و تفسیر نیست. یا اثر هنری‌اش دارای لایه‌هایی است که برای خود هنرمند نامشکوف است. واگر ژاک دریدا، فیلسوف فرانسوی می‌گفت: «خواننده متن به «دو گونه خواندن» نیاز دارد و هر متن دوگانه است و همیشه دو متن در یک متن وجود دارد.» (آندروز و همکاران، ۲۰۰۸).

نقاشی سوررئالیست بر دو نوع است: در نوع اول که دالی آن را اشیای رویایی نقاشی شده با دست می‌نامید، از اسلوب‌های سنتی چون واقعی برای نمایش دنیایی آشفته، وهم آمیز و رویایی استفاده می‌شود. دورنمای خیالی که در آن چیزهای غیر متجانس در کنار هم قرار گرفته‌اند، پاره‌های تشریح شده موجودات که به صورت پدیده‌هایی غریب از نو به ترکیب در آمده‌اند، دستگاه‌ها و ساختارهای صنعتی، موجودات هیولوار، صور آلی-انتزاعی و تصویرهایی آشفته از این قبیل، در این نقاشی‌ها به چشم می‌خورند. در نوع دوم که بر نوآوری فنی استوار است، خط‌ها و شکل‌های رنگی تحت انگیزش‌های درونی به گونه‌ای ترکیب می‌شوند که تصویرهای ذهنی را تداعی کنند. این دسته از نقاشان سوررئالیست، گهگاه، روند خودکاری را به مدد روش‌های تکه چسبانی، نقش برگردانی، مالش کاری، مهر زنی و ... به انجام می‌رسانند. نتیجه کار غالبا به نقاشی انتزاعی نزدیک است.

هنر سورئالیستی با کمک هنرمندانی که در این سبک به فعالیت مشغول بودند توانست زبان تصویری مناسب خود را بیابد. تصویری که به این سبک پدید می آمد بیشتر گویای روند خودکار تجسم امیال و تداعی های ناخودآگاه بود و تفسیر روان شناختی از آن ها مناسب بیشتری داشت تا تجزیه و تحلیل هنری. نقاشی های سورئالیستی قبل از هر چیز می خواهد ما را از جباریت اشیای خارجی که به طور دردناکی فشار آن ها را احساس می کنیم، برهاند (دارایی منش. ف، ۱۳۹۴).

۶- پیام های ذهن ناخودآگاه (جرقه دودل)

کارلوس در تمام جلسات گروه آموزشی ورمونت شرکت می کرد و دودلینگ های پیچیده ای خلق می کرد. او یک ورزشکار، مربی ورزشی و معلم زیست شناسی عالی بود، اما معتقد بود که نه بصیر است و نه خلاق. مهمترین مسئله او در زندگی این بود که وی در به خاطر سپردن موارد خاصی مانند قرار ملاقات ها مشکل داشت. او در تمام کارهای نوشتاری اش برای مدرسه تعلق می کرد. او و همسرش غالباً بر سر "ناپدید شدن های ناگهانی اش" بحث میکردند؛ به موقع نرسیدن در زمان و مکانی که قرار گذاشته بود. ذهن خودآگاه او، از نظر بصری حساس بود. ذهن ناخودآگاه کارلوس بوسیله ی سمبل شناسی جنبشی تحریک می شد اما او آن را جدی نمی گرفت.

وقتی از کارلوس در مورد دودلینگ هایش از وی سؤال شد، از آنها به عنوان راهی برای وقت گذراندن وقتی حوصله گوش دادن به سخنرانی ها را نداشت، یاد کرد. از او در مورد بحث جلسه آنروز کلاس سؤال شد. او در حالیکه ماهیچه های صورتش را می کشید و صاف می کرد گفت که هیچ ایده ای ندارد. سپس از کارلوس درخواست شد تا چنانچه ممکن است، دودلینگ را که صبح در جلسه کلاس کشیده بود، جلوی خود بگذارد و با بازیابی خطوط، آن را مورد بررسی قرار دهد و ببیند آیا چیزی از بحث کلاس به ذهنش خطور می کند یا خیر؟ با اینکه کارلوس این کار را عجیب و بی ربط می پنداشت، اما قبول کرد. رد خطوط را گرفت و شروع به بازیابی دودلینگ خود کرد. پس از دو دقیقه، با صدایی ملایم گفت: "خب، شما در مورد هیپنوتیزم صحبت کرده اید، اما ... اوه، سپس آلن گفت که خلسه و مراقبه متفاوت هستند، زیرا ...". او هر آنچه گفته شده بود را در ده دقیقه کامل قبل از اینکه او را متوقف کنند، گزارش داد! کارلوس بیش از هر شخص دیگری از یادآوری مطالب حیرت زده شده بود. کارلوس تا آن لحظه نمی دانست دودلینگ هایش در واقع ارتباطی بودند از شهود او، که تجربه ها را از طریق زبان بصری ذهن ناخودآگاهش به او منتقل می کردند.

همه افراد پیام های مداوم را از ذهن ناخودآگاه خود دریافت می کنند. به طور مثال، در حالی که به درگیری با همکارشان فکر می کنید، حس هفت سالگی و سوار بر چرخ و فلک، و اینکه نمی توانستند وسط بازی پیاده شوند، به سراغشان می آید. این تشبیه برآمده از ناخودآگاه فرد است که شرایط بوجود آمده با آن همکار را همانند گیر کردن بر روی چرخ و فلک می داند. هنگامی که فردی در بدو ورود به آشپزخانه آهنگ خاصی از ذهنش می گذرد، یا در مواجهه با فردی متشنج، انگشتانش را مشت می کند، از ناخودآگاه خود پیام دریافت کرده است. ممکن است این پیامها بی اهمیت باشند اما در واقع پیامی از ناخودآگاه است که مانند یک بذر، یک امکان و یا راه دیگری به فرد پیشنهاد می دهد.

یکی از کلیدی ترین و مهمترین راههای درک چگونگی پردازی اطلاعات توسط ذهن فرد، فهم درست از وضعیت هوشیاری غیرقابل دسترس یا همان ذهن ناخودآگاه است، که منبع خلاقیت و مولد هر فرد است. آنچه در خصوصی ترین حالت ذهن تجربه می شود، کلافه کننده ترین، غیرمعمول ترین، و رقابتی ترین تجربه است، و در واقع انبار همه آنچه که تاکنون تجربه شده است. ایستگاه تولیدکننده عقل و راهنمای فرد است، و ناوبری نهایی مسیر زندگی است. در واقع ذهن ناخودآگاه نقشه ای جدید در رویایی با مسائل و مشکلات پیش رو را به فرد نشان میدهد و نه راه حل را. رابرت فراست میگوید: شعر از بغضی در گلو شروع میشود، از احساسی غلط، از غربت و دلتنگی، از فراق عشق و دلباختگی... شعر تفکر را پیدا می کند و تفکر کلمات را می یابد. دودلینگ نیز همین گونه است (مارکوا، ۱۹۹۶).

۷- چگونگی دسترسی به ذهن ناخودآگاه با دودلینگ

دودلینگ می تواند به ذهن ناخودآگاه فرد نفوذ کند و کمک کند تا آنچه را که پنهان شده است، بدون فرآیند خلاقانه تصور کند. فرد دودلر واقعا می تواند خود را بهتر درک کند. دودلینگ یکی از کارهایی است که به افراد در برطرف کردن استرس کمک میکند و می تواند لذت بخش باشد. این کار اجازه می دهد که فرد با کودک درون خود صحبت کند و این قطعاً چیزی است که هر فردی باید امتحان کند، مخصوصاً اگر میخواهد با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کند (جی.دی. اسکات، ۲۰۱۱).

آیا تا به حال در هنگام صحبت کردن با تلفن دودلینگ انجام داده اید و یا زمانی که شما حوصله تان سر رفته یا در جلسه ای طولانی شرکت کرده اید، دودلینگ انجام داده اید؟ آیا تا به حال چیزی در مورد احساسات خود را متوجه شده اید که از زمان ایجاد

خلقت خود پس از آن مطلع نبودید؟ حتی اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید نقاشی کنید، می‌توانید از توانایی ذهن ناخودآگاه خود برای ارتباط بصری استفاده کنید.

با روش ساده زیر هر فردی می‌تواند به ذهن ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کند:

۱- کاغذی خالی را بردارید. هر اندازه که باشد مهم نیست.

۲- از یک قلم یا مداد استفاده کنید.

۳- حالا بر روی کاغذ، یک خط، یک دایره یا یک طرح دیگر را شروع کنید.

۴- اجازه دهید ذهن شما آزاد شود و دست خود را به هر جایی که احساس می‌کنید می‌خواهد برود، حرکت دهید.

ایده این است که اجازه دهید ذهن ناخودآگاه شما بدون فیلتر کردن یا سانسور کردن ارتباط برقرار کند. هنگامی که شما دودلینگ می‌کنید، اجازه می‌دهید احساسات پنهان به صورت هنری بدون سانسور به سطح برسند. ذهن ناخودآگاه شما آزاد خواهد بود اگر به آن اجازه دهید با شما صحبت میکنند. هر آنچه که شما احساس می‌کنید می‌خواهید انجام دهید هنگام دودلینگ اجازه دهید آن اتفاق بیفتد. مانعی نیست که بعداً دودل خود را تغییر دهید. هیچ قانونی وجود ندارد تا زمانی که ذهن ناخودآگاه خود را سانسور نکنید. شما می‌خواهید اولین تصور احساسات پنهان را دریافت کنید. پس از آن، شما می‌توانید آزادانه کاری که می‌خواهید با خلاقیتان انجام دهید. در این مرحله، در سطح آگاهانه کار می‌کنید و بخش ناخودآگاهانه کار به پایان رسیده است.

دودلینگ تفکر عمیق در نهان است. دودلینگ یک ابزار ساده برای حل مشکل است و موجب انفجار مغز از ایده‌های جدید می‌شود و فرد را خوشحال می‌کند. بی‌تردید یکی از گسترده‌ترین تحقیقات در زمینه‌ی دودل مطالعه‌ای است در سال ۱۹۳۸، توسط ا. گوتمن، وس. ماکلای، و. مایرگروس که ۹۰۰۰ دودل را مورد بررسی قرار داده بودند و توسط مردم برای مسابقه‌ای در روزنامه‌ی "استاندارد بعد از ظهر" در سال ۱۹۳۷ فرستاده شده بود. این روزنامه برای بهترین دودل‌های منتشر شده و مورد بررسی قرار گرفته توسط یک روانپزشک، جایزه‌ای قرار داده بود (جی.دی.اسکات، ۲۰۱۱).

دودل‌ها در شرایطی مثل بطلت، خستگی، اوقات فراغت، مدیتیشن، تنش‌های عاطفی، انتظار، عدم امکان تصمیم‌گیری برای فرد و بی‌صبری شکل گرفته‌اند. ولی وقتی فردی به دودل می‌پردازد، امکان دارد مغزش بسیار هم فعال و مشغول باشد. برای مثال: درحال حل کردن مسائل ریاضی یا افکار کلی در وادی عرفان و ادبیات، هنر یا طراحی باشد. برای برخی افراد مثل طراحان، به جهت داشتن خلاقیت، دودل کردن بسیار هم حیاتی است یا برعکس برای برخی تنها راهی برای آرامش پیدا کردن یا فقط یک سرگرمی است. (مارکوا، ۱۹۹۶)

دودلینگ مانند یک فعالیت حرکتی است و وقتی تحت شرایطی مانند فشار عصبی، انتظار، خستگی و غیره شکل می‌گیرد، برای کاهش این حالات آنها را در خود منعکس می‌کند. بنابراین یکی از پیامدهای آن در این مواقع کم شدن فعالیت‌های ناهنجار حرکتی مانند خارش، بی‌قراری و غیره است و مانند اجرای یک موزیک ملایم، آرام بخش است و همان اثر را دارد. اما در حوزه‌ی ادراکی سوال مهم این است که فعالیت‌های ناخودآگاه یا نیمه هوشیارانه‌ای که موجب ایجاد دودل توسط فرد می‌شوند کدامند؟ برای آشکار شدن پاسخ این پرسش باید دودل‌ها را مورد بررسی قرار دهیم. مشکل در تحقیق روی فرآیند دودل، شرایطی است که معمولاً دودل در آن شکل می‌گیرد: توجه و حواس فرد دودل‌کننده تماماً یا بخشی از آن در جای دیگر است و این همان مشکلی است که دانشمندان مغز و اعصاب نیز در بررسی‌های شبکه اعصاب با آن برخورد داشتند. تلاش برای حل این مشکل توسط طرح پیشنهادی روانشناس، جکی آندرا۷، وسیله‌ی طرح جانشینی وی برای تست دودل انجام گرفته است (افهمی و تدین، ۱۳۹۱).

در تستی، او یک فایل صوتی حاوی اسامی افرادی که برای شرکت در یک میهمانی تهیه کرده بود، روی ۴۰ فرد سالم اجرا نمود. در نتیجه‌ی آن، افرادی که دودل کرده بودند بهتر از افراد دیگر در گروه شاهد به سوالات در مورد نوار پاسخ دادند. اما چرا؟ در شرایطی که دودل اتفاق می‌افتد، انگیزتگی فرد بسیار زیاد است. شرایطی مانند استرس فردی، خستگی و مشکلات روزمره و خیال‌پردازی نیز از می‌تواند دلایل آن باشد. افکار خلاقانه و حل مسئله نیز با انگیزتگی مرتبط‌اند. در حالتی دیگر، فرد انگیزتگی ندارد بلکه توجه‌اش به رویدادهای اطرافش زیاد شده است. در میان عوامل دیگر آندرا۷ این فرضیه را بیان کرده است که دودل کردن انگیزتگی فرد را در سطح بصری ثابت نگه می‌دارد. «افراد را هوشیار نگه داشتن یا کاهش سطح بالای انگیزتگی خودمختار که معمولاً با خستگی همراه است» و از همه مهمتر اینکه دودل تمرکز را با کم کردن خیال‌پردازی بالا می‌برد. به هر حال به نظر می‌رسد ارتباط و تشابهی بین دودل و فعالیت مغزی وجود دارد (گوپتا، ۲۰۱۶).

به نظر می‌رسد دودل هنگامی اتفاق می‌افتد که فعالیت‌هایی مستقل از اندیشه در مغز در جریان‌اند مثل هنگام خیال‌پردازی و سرگردانی ذهنی و ندرتاً نیز در زمان افکار جهت‌دار مثل حالت هوشیاری. هردوی این حالات شرایطی هستند که حالت پیش فرض مغز در آنها دخیل است اما تمامی فرآیندهایی که در طول دودل کردن در مغز افراد اتفاق می‌افتد نیز باید دوباره توسط مغز بررسی شوند زیرا هر فردی در دودل کردنش یک فرم همیشگی و ثابت دارد. مثلاً افرادی که فرم‌های هندسی را دودل می‌کنند، طرح‌هایی از صورت یا صحنه‌های گوناگون که در طول سالیان سال که از دودل فرد می‌گذرد، ثابت مانده است. این نشان می‌

دهد که فرآیندهای مغزی زمینه ای خاص برای افراد دارند و در طول مدت زمان ثابت می مانند. با این حال تنوع هایی هم در دودل ها وجود دارد. برای همین است که افرادی دودل می کنند و برخی اصلا دودل نمی کنند. به همین ترتیب تمایل افراد به پرداختن به سرگردانی های ذهنی و فرآیندهای شناختی مشابه و تعامل با پیش فرض ذهن در افراد متفاوت است و اینکه افراد دودلر و غیردودلر چگونه با پیش فرض ذهنی شان درگیر هستند نیز ناشناخته باقی می ماند (جکی آندرا، ۲۰۱۰).

نتیجه گیری

دودلینگ بیانی بصری از حالتی ناخودآگاه است که قدرت پنهان ذهن ناخودآگاه را به صورت نمادین آزاد می کند. فریود معتقد بود که خاطرات فراموش شده از دست رفته نمی باشند، بلکه در اختیار شخص هستند و آماده برای ظهور و بازگویی مجددند. ولی نیرویی وجود دارد که از این امر جلوگیری می کند و نمی گذارد خاطرات ضمیر ناآگاه به ضمیرآگاه وارد شوند و آنها را در همان جا ابقا می کند. هنگامی که فرد مشغول دودلینگ است، با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کرده و باعث می شود این خاطرات به صورت تصاویری از بین خطوط کشیده شده خودشان را نشان دهند و فرد بتواند بعد از اتمام دودلینگ، با تحلیل آن پی به ناخودآگاه خود ببرد و آرامش و تمرکز بیشتری پیدا کند و بدین ترتیب خاطراتی که آماده برای ظهور هستند، در خطوط یک اثر دودلینگ آرت خودشان را باز گو کنند. دودلینگ به عنوان یک روش جذاب در تصویرگری، منبعی بکر و خاص است که تاکنون به طور جدی و کاربردی از آن استفاده نشده است و چنانچه در زمینه های تحقیقاتی مختلف، از جمله عملکرد مغز و مطالعات تصویری از آن استفاده شود، نتایج منحصر به فردی را در بر خواهد داشت.

دودلینگ در هنر درمانی نیز می تواند کاربرد داشته باشد به این صورت که به افرادی که دچار خشم، استرس، عصبانیت، ناتوانی در تصمیم گیری هستند کمک کند تا تمرکز کنند و راه حل های بهتری در مورد مسائل زندگی پیدا کنند و به فرد دودلر قدرت اندیشیدن متفاوت را نسبت به مسائل زندگی می دهد و زندگی فرد را جهت می دهد. در آموزش کمک می کند تا یادگیری دانش آموزان چند برابر بیشتر شده و از اُفت تحصیلی جلوگیری می کند. شاید صرف انجام دودلینگ، دیدگاه های تازه ای در خصوص ذهن سرگردان و پریشان فراهم آید و در اختیار قراردادن قلم و کاغذ برای بیماران یا افراد افسرده، عصبی و مضطرب، مزایای درمانی جالبی در بر خواهد داشت.

منابع

۱. افهمی، ر.، تدین، م. (۱۳۹۱). دودل به عنوان تصویر ذهنی و نقش آن در ادراک روانی. مجله ماه هنر، شماره ۱۶۹، صفحات ۳۰-۳۵.
۲. دارابی منش. ف. (۱۳۹۴). "تأثیر هنر درمانی گروهی بر شاخص های نقاشی (درخت-خانه-ادم) و تعاملات اجتماعی کودکان با مادران مبتلا به سرطان." پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان.
3. Andrade, J. (2010). What does doodling do? *Appl Cogn Psychol*. 2010;24: 100-106.
4. Andrews-Hanna JR, Buckner RL, Schachter DL. (2008). The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Ann NY Acad Sci* 2008; 1124: 1-38.
5. Brown, Sunni. (2015). *The Doodle Revolution: Unlock the power to think differently*; New York, NY, Portfolio Penguin.
6. Gupta S. (2016). Doodling: The artistry of the roving metaphysical mind. *J Mental Health Hum Behav*. 2016; 21:16-9.
7. Markova, Dawna. (1996). *The Open Mind: Exploring the Six Patterns of Natural Intelligence*; Boston, MA, Conari Press.
8. G.D.Schott. (2011). The art of medicine: Doodling and the default network of the brain; ScienceDirect, Elsevier Ltd. September 24, 2011; Vol. 378: 1133-1134. www.thelancet.com. (Retrieved March 2019)