المجلة المصرية للدراسات المتخصصة

دورية فصلية علمية محكمة – تصدرها كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس

المجلة المصرية للدراسات المتخصصة

Egyptian Journal for Specialized Studies

رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ أسامة السيد مصطفى

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ داليا حسين فهمى

رئيس التحرير

أ.د/ إيمان سيد علي

هيئة التحرير

أ.د/ محمود حسن اسماعيل (مصر)

أ.د/ عجاج سليم (سوريا)

أ.د/ محمد فرج (مصر)

أ.د/ محمد عبد الوهاب العلالي (المغرب)

أ.د/ محمد بن حسين الضويحي (السعودية)

المحرر الفني

د/ أحمد محمد نجيب

سكرتارية التحرير

أ /ليلى أشرف **أ/ أسامة إدوارد**

أ/ زينب وائل **أ/ محمد عبد السلام**

المراسلات :

ترسل المراسلات باسم الأستاذ الدكتور/ رئيس التحرير، على العنوان التالى

٣٦٥ ش رمسيس – كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس ت/ ٠٢/٢٦٨٤٤٥٩٤

الموقع الرسمي:
https://ejos.journals.ekb.eg

البريد الإلكتروني:
egyjournal@sedu.asu.edu.eg

الترقيم الدولي الموحد للطباعة : 6164 - 1687

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني : 2682 - 4353

تقييم المجلة (يونيو ٢٠٢٤) : (7) نقاط

معامل ارسيف Arcif (أكتوبر ٢٠٢٤) : (0.4167)

المجلد (١٣) ـ العدد (٤٥) ـ الجزء الخامس

يناير ٢٠٢٥

الهيئة الاستشارية للمجلة

أ.د/ إبراهيم فتحي نصار (مصر)
استاذ الكيمياء العضوية التخليقية
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ أسامة السيد مصطفى (مصر)
استاذ التغذية وعميد كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ اعتدال عبد اللطيف حمدان (الكويت)
استاذ الموسيقى ورئيس قسم الموسيقى
بالمعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ السيد بهنسي حسن (مصر)
استاذ الإعلام – كلية الآداب – جامعة عين شمس

أ.د / بدر عبدالله الصالح (السعودية)
استاذ تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الملك سعود

أ.د/ رامى نجيب حداد (الأردن)
استاذ التربية الموسيقية وعميد كلية الفنون والتصميم الجامعة الأردنية

أ.د/ رشيد فايز البغيلي (الكويت)
استاذ الموسيقى وعميد المعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ سامى عبد الرؤوف طايع (مصر)
استاذ الإعلام – كلية الإعلام – جامعة القاهرة
ورئيس المنظمة الدولية للتربية الإعلامية وعضو مجموعة خبراء
الإعلام بمنظمة اليونسكو

أ.د/ سوزان القليني (مصر)
استاذ الإعلام- كلية الآداب – جامعة عين شمس
عضو المجلس القومي للمرأة ورئيس الهيئة الاستشارية العليا للإتحاد
الأفريقي الأسيوي للمرأة

أ.د/ عبد الرحمن إبراهيم الشاعر (السعودية)
استاذ تكنولوجيا التعليم والاتصال - جامعة نايف

أ.د/ عبد الرحمن غالب المخلافي (الإمارات)
استاذ مناهج وطرق تدريس- تقنيات تعليم
– جامعة الأمارات العربية المتحدة

أ.د/ عمر علوان عقيل (السعودية)
استاذ التربية الخاصة وعميد خدمة المجتمع
كلية التربية - جامعة الملك خالد

أ.د/ ناصر نافع البراق (السعودية)
استاذ الاعلام ورئيس قسم الاعلام بجامعة الملك سعود

أ.د/ ناصر هاشم بدن (العراق)
استاذ تقنيات الموسيقى المسرحية قسم الفنون الموسيقية
كلية الفنون الجميلة - جامعة البصرة

Prof. Carolin Wilson (Canada)
Instructor at the Ontario institute for studies in education (OISE) at the university of Toronto and consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)
Multimedia and graphic arts, faculty member, Cyprus, university technology

(*) الأسماء مرتبة ترتيباً ابجدياً.

الصفحة الرئيسية

م	القطاع	اسم المجلة	اسم الجهه / الجامعة	ISSN-P	ISSN-O	السنه	نقاط المجله
1	Multidisciplinary عام	المجلة المصرية للدراسات المتخصصة	جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية	1687-6164	2682-4353	2024	7

معامل التأثير والاستشهادات المرجعية العربي Arab Citation & Impact Factor
قاعدة البيانات العربية الرقمية Arab Online Database
معرفة e-MAREFA
Arcif Analytics

التاريخ: 2024/10/20

الرقم: L24/0228 ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير المجلة المصرية للدراسات المتخصصة المحترم

جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر

تحية طيبة وبعد،،،

يسر **معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (ارسيف – ARCIF)**، أحد مبادرات قاعدة بيانات **"معرفة"** للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد **أطلق التقرير السنوي التاسع للمجلات للعام 2024**.

ويسرنا تهنئتكم وإعلامكم بأن **المجلة المصرية للدراسات المتخصصة** الصادرة عن **جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "ارسيف Arcif"** المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها **(32) معياراً**، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم الدخول إلى الرابط التالي: http://e-marefa.net/arcif/criteria/

وكان **معامل "ارسيف Arcif " العام** لمجلتكم لسنة 2024 **(0.4167)**.

كما صُنفت مجلتكم في **تخصص العلوم التربوية** من **إجمالي عدد المجلات (127)** على المستوى العربي ضمن الفئة **(Q3)** وهي الفئة الوسطى ، مع العلم أن **متوسط معامل "ارسيف" لهذا التخصص** كان **(0.649)**.

وبإمكانكم الإعلان عن هذه النتيجة سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإشارة في النسخة الورقية لمجلتكم إلى معامل **"ارسيف Arcif"** الخاص بمجلتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل " **ارسيف** "، التواصل معنا مشكورين.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ.د. سامي الخزندار

رئيس مبادرة معامل التأثير

" ارسيف Arcif"

+962 6 5548228 -9
+ 962 6 55 19 10 7
info@e-marefa.net
www.e-marefa.net
Amman - Jordan
2351 Amman, 11953 Jordan

محتويات العدد

الجزء الثالث :

أولاً : بحوث علمية محكمة باللغة العربية :

- أثر توظيف برنامج سكامبر في تنمية مهارات إعداد النص المسرحي لدى طلاب الإعلام التربوي بكلية التربية النوعية ١٣٧٣
  د/ محمد علاء الخطيب
- تذوق الفن لإزاحة القلق وتقوية الوعي الذهني ١٤٢٣
  ا.د/ محسن محمد عطيه
- النُظم البنائية للتصميم البارامتري كمدخل لإثراء تشكيل الحُلي المُستلهمة من جماليات الطبيعة لدى طلاب الفنون ١٤٤٧
  ا.م.د/ فريدة بنت محمد عبد الله السبيعي
- الأساطير الاسكندنافية كمصدر لتحقيق رؤية تعبيرية مستحدثة في المشغولة الخشبية ١٤٧٩
  د/ أمير زكريا أحمد النبراوي
- ثنائية الشكل والمضمون في تصوير البيئة المصرية في أعمال الفنانين المستشرقين ١٥١١
  ا.د/ احمد فتحي عبد المحسن عياط
  ا.د/ شيماء أحمد إبراهيم محمد
  ا/ سوسن شعبان عبد العزيز
- تصوير المشهد الطبيعي في أعمال الفنانات المصريات بين التشخيص والتجريد ١٥٣٧
  ا.د/ احمد فتحي عبد المحسن عياط
  ا.د/ شيماء أحمد إبراهيم محمد
  ا/ سوسن شعبان عبد العزيز
- دراسة تجريبية في تكوين صور عن حرب اكتوبر لإثراء الوعى الوطنى و الفنى لجيل بعد الألفية (Generation Z) ١٥٦٧
  ا.د/ سالى محمد على شبل
  ا/ شهد خالد عطية السيد

ثانياً : بحوث علمية محكمة باللغة الإنجليزية :

- Theoretical foundations for explaining the role of plastic art practices in reducing the level of violence 217

Prof. Mostafa Muhammad Abdul Aziz

- Chemical, Physical and Sensory Evaluation of Burdekin Plum Fruits (Pleiogynium solandrei) products

Prof. Ekbal Mahmoud Mohamed 243
A. Prof. Hala Rashed Ataya
Dr. Heba Atef Baumy Saleh
Hekmat Ramadan Mansour Youssif

- Evaluation of the protective effect of beets and its main component (folic acid) on the symptoms associated with bean anemia in rats.

Prof. Elsayeda Ghandour Al-Sahar 273
A. Prof. Hala Rashed Ataya
Dr. Heba Abdel Salam Barakat
Mariam Samir Shaaban Gad

تذوق الفن لإزاحة القلق وتقوية الوعي الذهني

ا.د / محسن محمد عطيه [1]

[1] أستاذ النقد والتذوق الفني ، كلية التربية الفنية ، جامعة حلوان.

تذوق الفن لإزاحة القلق وتقوية الوعي الذهني

ا.د/ محسن محمد عطيه

ملخص:
لتذوق الفن تأثيره المعرفي والعاطفي في مجال تعزيز الصحة الجسدية وتحسين الحالة المزاجية. ومن الممكن أن يستخدم الفن لاستكشاف مفاهيم الذات والتأمل الذاتي، وكذلك لتدريب الانتباه والوعي. وأثناء ممارسة التذوق الفني، يستعيد المتذوق من خلال مشاهدته لعمل فني الذكريات الإيجابية التي تؤثرعلى حالته المزاجية وعلى تقديره لذاته، بل ويشعربالسعادة. ولأن التجربة الجمالية أساسها التأمل، الذي يتطلب اليقظة الذهنية لإدراك الجمال، فمن هنا تأتي أهمية الأعمال الفنية كأدلة لمحتواها، بدلاً من كونها أوعية له.
الكلمات الدالة : تذوق الفن ، القلق ، اليقظة الذهنية

Abstract:
Title: Art Appreciation to relieve anxiety and enhance mindfulness
Authors: Mohsen Mohamed Atta
Art appreciation has cognitive and emotional effects in promoting physical health and improving mood. Art can be used to explore self-concepts and self-reflection, as well as to train attention and awareness. During art appreciation, the connoisseur, through viewing a work of art, recalls positive memories that affect his mood and self-esteem, and even makes him feel happy. Because the aesthetic experience is based on contemplation, which requires mental alertness to perceive beauty, hence the importance of artworks as guides to their content, rather than as vessels for it
Keywords: Art Appreciation, anxiety, enhance mindfulness

المقدمة:

إن للفن قدرته على إثارة المشاعر، والتشجيع على المشاركة المجتمعية. وهو في نفس الوقت يعد أداة لتحقيق الشعور بالسعادة. ومن المفترض أن لتذوق الفن تأثيره المعرفي والعاطفي في مجال تعزيزالصحة الجسدية وتحسين الحالة المزاجية، ولو أن ذلك التأثير يتحقق بطريقة غير مباشرة. وفي الواقع أن الاستمتاع بتذوق أعمال الفن، لا يرجع إلى الخصائص النفعية للعمل الفني، إنما مصدره الصفات الجمالية لذلك العمل. أي أن المتعة الجمالية منزهة عن الغاية. ويمكن أن تنشأ التجارب الجمالية من تقدير الأعمال الفنية أو الأشياء الطبيعية الجمالية، مثل غروب الشمس أو مناظرالطبيعة. وقد يستخدم الفن لاستكشاف مفاهيم الذات والتأمل الذاتي، وكذلك لتدريب الانتباه والوعي. مثلما يستخدم الفن لاستكشاف العلاقات والمشاركة في صنع المعنى. ولذلك يعد الفن مجالاً مناسبا لممارسة اليقظة الذهنية، وتحسين الوعي الذاتي، وتنمية التعاطف. ومن المفترض ما يربط تأمل الفن والتعبي عن الأفكار والمشاعر بطرق أقل رهبة.

وأثناء ممارسة "التذوق الفني" يستعيد المتذوق من خلال مشاهدته لعمل فني الذكريات الإيجابية التي تؤثرعلى حالته المزاجية وعلى تقديره لذاته، بل وتشعره بالسعادة. وعلى عكس المستشفيات والعيادات، تشجع المتاحف على التأمل الذاتي، كما تساهم في تحقيق التواصل الجماعي، كذلك لها دورها في إثارة العاطفة الجمالية والإحساس بالمتعة. ومن المفترض أن المعالجة المعرفية للفن تنتج تجارب جمالية عاطفية، وغالبًا ما تكون إيجابية وممتعة. ومثلما يتضمن التذكرإعادة تجميع ما تم تجزئته، فإن لليقظة الذهنية علاقة بالسماح للعقل بإعادة دمج نفسه من جديد وإعادة التوازن، من خلال إعادة الانتباه إلى التأمل. ولقد عظم دورالفن في تنشيط "اليقظة الذهنية" في القرن الحادي والعشرين. وإذا كانت اليقظة الذهنية تعد أمرًا أساسيًا لوظيفة الدماغ، فمن المفترض أن يكون للفن دوره الأكثر وضوحا في نعزيز تحسين الحالة النفسية من خلال "الممارسة الكاملة لليقظة الذهنية التكاملية". ولأن التجربة

الجمالية أساسها التأمل، الذي يتطلب اليقظة الذهنية لإدراك الجمال، فمن هنا تأتي أهمية الأعمال الفنية كأدلة لمحتواها، بدلاً من كونها أوعية له.

ويفترض لتقدير قيمة عمل فني يرجع إلى تراث "عصرالنهضة" مثل لوحة "الموناليزا"Monna Lis ، بمتحف "اللوفر" في باريس، للفنان "ليوناردو دافنشي"Leonardo da Vinci (١٤٥٢– ١٥١٩) أن يكون المشاهد في حالة ذهنية يقظة، ليدرك الحالة الذهنية للشخصية المصورة، على أساس أن اللوحة هي بمثابة صورة تجسد "تجربة". علاوة على ذلك، تصوراللوحة بشكل مضغوط كل ما اكتشفه "ليوناردو" وخلقه اعتماداً على خبرة واعية تشتمل على معرفة بالجيولوجيا، والهندسة، والرسم، والبصريات، وعلم الفلك، والجمال، والسيكولوجيا. ويتحقق أثر كل ذلك من خلال تجربة جمالية ولوحة فنية، وليس من خلال الوصف التحليلي. وينشغل المتأمل في لوحة "الموناليزا"عند النظر لطيات القماش المحيطة بالذراع اليسرى، فيما تعنيه، والتشابكات، والتطويقات، والطيات، والتقاطعات، والدورانات في الفضاء. ومثل هذا التشابك يقوي عملية الانغماس في رحلة من الخيال. وكان "دافنشي" قد اخترع تقنية "سفوماتو" Sfumato ومنح بها لوحته "الموناليزا" التأثيرالجوي الضبابي المدهش الذي هو سر جمالها وجاذبيتها. وهذه التقنية تتميز بالانتقالات الدقيقة بين المناطق اللونية، بطريقة تختفي معها الخطوط أو الحدود، ويصبح التأثيرمشابها لصورة متشكلة من الدخان تنبض بالحياة. وكان الفنان يضع طبقات رقيقة جدًا وشفافة من الطلاء الزيتي طبقة فوق أخرى، حتى ظهرت الصورة متوهجة في هدوء. وسمحت هذه التقنية بإعطاء التأثيربشفافية بشرة المرأة على نحو واقعي، وبخلق حضور ثلاثي الأبعاد نابض بالحياة. وتعني "سفوماتو" بالإيطالية حرفيا "صعد في الدخان". وفي الرسم، يلغي الفنان الخطوط المحيطية لتحقيق التداخل بين الشكل والجو، ولخلق انتقالات غير محسوسة بين الضوء والظل، وأحياناً بين الألوان، بضربات الفرشاة الدقيقة للغاية بحيث لا تكون مرئية للعين المجردة، وبمزج كل شيء "بلا حدود، بطريقة الدخان". وهذه الطريقة التي تمنح الصورة طبيعة أثيرية وغموضاً ساحرا، لم يعرفها الفنانون قبل

أن يخترعها "دافنشي" ويتقنها. وكان" ليوناردو" قادرًا على التأمل والدراسة بشكل مستمر. وبفضل الاستعمال المرهف للألوان توصل لنوع من الجمال رزين وواضح، يعبرعن المشاعر والأفكار، في إطار مبادئ الإنسجام والهدوء والنموذجية، مع العناية بالتفاصيل في الثياب وفي نظرات العيون، بتأثيرها القوى والمعبر. وقد أكد الفنان هنا على أهمية العناية في الرسم بتصويرالعيون على اعتبارأنها ناقلات للمشاعر. وأن للفروق الدقيقة في النظرة، دورها في التأثير بمجموعة واسعة من المشاعر في نفس المشاهد. ويصف "فازاري" في كتابه (١٥٥٠) رسم العيون في لوحة " الموناليزا" يقول:"ففي العينين نجد البريق اللامع والبلل الذي نراه في الحياة، وحولها نجد تلك الدوائرالشاحبة الحمراء المنطفئة قليلا، التي تتمثل في الطبيعة ومعها الأهداب التي لا يمكن أن تنسج على هذا النحو إلا بصعوبة بالغة."(محسن عطيه: ١٩٩١ ص ص١٨&١٩) وقد أثبت" ليوناردو" قدرته على التقاط عمق وتعقيد المشاعر الإنسانية بمهارة من خلال تصويرالعيون، فسمح للمشاهد بالتواصل مع الموضوعات على مستوى عميق. وفي بعض الثقافات، يكون لمفهوم العين التي ترى كل شيء معنى رمزيًا عميقًا. وغالبًا ترتبط العين التي ترى كل شيء بالمعرفة المطلقة وبالحكمة والبصيرة الروحية. لقد دمج الفنانون هذا الرمز في أعمالهم، ليشيروا إلى فهم أعمق أو إلى وعي كلي يتجاوزالعالم المادي. ومن مشاهدة لوحة " الموناليزا" يمكن ممارسة اليقظة الذهنية، بالتركيزعلى التفاصيل التي ترسم الصورة، مع مراقبة الأفكار والمشاعرالتي تثيرها بهدوء. وهذه الطريقة تفيد في تقليل التوتر، وتزيد من الوعي الذاتي، وتعزز التعاطف مع الآخرين. هكذا يمكن ممارسة "اليقظة الذهنية" أثناء مشاهدة أي عمل فني، لأن الفن واليقظة الذهنية يشتركان في الكثيرمن الأمور. وبالإضافة إلى اليقظة الذهنية، يدعو الفن للدخول في اللحظة الآنية، ويساعد على فصل المشاهد عن همومه اليومية، والتركيزبعمق على العمل الذي أمامه. وبقدرالانخراط بوعي في الفن يساعد على تجربته وتقديره بشكل أكثر اكتمالاً. وقد يساعد أيضًا على اكتساب بعض الفوائد الأوسع نطاقًا لليقظة الذهنية. "فإن تأمل

المرء في عمل فني بالانغماس في تجربة الرؤية يمثل الجزء اليقظ من تجربة التذوق، بمحاولة إدخال نفسه فيما يشاهده " (Grynspan, P: 2018, p.٨٥).

ليوناردو دافنشي، الموناليزا،١٥٠٣ متحف اللوفر–١٥٠٦

أما النظرة في لوحة "الفتاة ذات القرط اللؤلؤي" لـ "يوهانس فيرمير"(١٦٣٢–١٦٣٥) فهي مباشرة وتجذب المشاهد إلى عالمها، وتخلق إحساسًا بالحميمية والتواصل. ويصورالفنان لحظة من العلاقة الحميمة الهادئة بين الفتاة الصغيرة بنظرتها الغامضة، التي يعززها القرط اللؤلؤي والمشاهد. أما "رمزية العيون" في الفن فهي غنية ومتعددة الأوجه، وتعكس أعماق العاطفة الإنسانية والروحانية والهوية والإدراك والاتصال. لقد سخرالفنانون عبرالتاريخ قوة العيون لنقل رسائل قوية ولتدعيم إشراك المشاهد على المستويين البصري والعاطفي. وكأن العيون تمثل نوافذ للروح، وتدعو

إلى التأمل في أسرارالوجود الإنساني وإلقاء نظرة على أعماق الخيال الفني، بسبب العلاقة الوثيقة بين الفن والروحانية. وليست عملية التمييز وتفسيرالمشاعر، مجرد مسألة عقلانية أو تتعلق بالمنطق، لأن هدفها هو تقديم الذات بشغف وسخاء، والتحرر من الآراء المعدة مسبقًا. وفي الواقع لا تقتصرالعلاقة بين الفن الروحانية، على الصورالدينية الصريحة، مثل لوحات "مايكل أنجلو" أو الأيقونات الشرقية وحدها، إنما هناك الأعمال الفنية التي قد لا تحتوي على أي محتوى ديني محدد، غيرأنها قادرة على تزويد المشاهد بالبصيرة اللازمة لحياته الروحية.

فيرمير، الفتاة ذات القرط اللؤلؤي، متحف موريتشويس، لاهاي، هولندا(٣٩،٤٥سم- ١٦٦٥).

وتسمح عملية تأمل الفن بالتعبيرعن المشاعر بطريقة غير لفظية، وقد يفيد الذين يعانون من ضعف القدرة على التواصل اللفظي. وكذلك تساهم تجربة الفن في تنشيط الشعور بالمتعة والمكافأة في الدماغ، فتنشط الدماغ عند مشاهدة الأعمال الفنية وتصبح مهيئة لاسترجاع الذاكرة. أي أن تذوق عمل فني يساعد على تحفيز العقل والعواطف بقدر إثارته للاهتمام بتغيرات الألوان وبتدرجات الضوء، وإثارتها للذكريات. إن فعل الرؤية والإدراك هو جانب أساسي من التجربة الإنسانية. ولا يمكن للعيون في الفن أن ترمز إلى الرؤية الحرفية فحسب، بل إلى الإدراك المجازي أيضًا. إنها تمثل القدرة على إدراك العالم واكتساب الأفكار وتطوير فهم أعمق للذات

وللآخرين. ويستخدم الفنانون هذه الرمزية لاستكشاف موضوعات حول الذات والتنوير والنمو الشخصي. وتنطوي التجربة الفنية على بُعد نفسي شخصي للفرد الذي يمر بالتجربة. وتعتبرالتجربة الجمالية ظاهرة متعالية باعتبارها التقاء شخصي مع العمل الفني. وتصور لوحة "عودة الإبن الضال"(١٦٦٩-الإرميتاج) للفنان "رمبرانت" مشهداً من التوراة للابن الضال، حيث يعود الإبن لأبيه بعد أن بدد ميراثه. ولقد ارتقت "الرؤية الفنية" للمعنى الوجودي، كصورة للمحبة غيرالمشروطة، مهما كانت الخطيئة. ويظهر في اللوحة الأب واضعاً يديه على كتف ابنه، ويرتقي الحب والتسامح إلى المستوى الفلسفى. وقد تحول مشهد "غفران أب" و"توبة إبن" إلى فكرة إنسانية عن معنى "التسامح". ولا يبدو أن للتأثيرالإيجابي أو السلبي للعاطفة الجمالية صلة في تحديد نتيجة التجربة الجمالية. فقد يتم تصنيف صورة أو تمثال أو قطعة موسيقية تنقل مشاعرالحزن مثل لوحة"عودة الإبن الضال" على أنها جميلة، وتنقل مشاعر إيجابية، مثل الفرح والسرور. مما يدعم فكرة نشأة مسافة نفسية في سياق الفن تسمح للمتأمل بتقبل المحتوى السلبي للعمل الفني، ومن خلال الاستجابات المتعاطفة لمحتوى العمل الفني، تتحقق المتعة الجمالية،على أساس أن التجربة الجمالية تمثل حالة ذهنية استثنائية، تختلف عن التجربة اليومية، وتحصن الشخص ضد تأثيرات الواقع القمعي. فقد لا يكون سبب الاستجابة الجمالية للعمل الفني نتيجة للتعاطف فحسب، إنما قد تتوقف الاستجابة له على مستوى غموضه، وتدل قدرة المشاهد على فك الغموض بطلاقة، على الاستجابة الجمالية الأكثر إيجابية.

رمبرانت، عودة الإبن الضال،متحف الإرميتاج ، سان بطرسبرج، ١٦٦٩

والحزن في لوحة "الأرجوحة"(١٧٦٧) للفنان الفرنسي "جان فراجونارد" (١٧٣٢-١٨٠٦) هو المحور الذي تدورعليه قضبان الفرح. وهو العمل الذي يبدو للوهلة الأولى غير مقيد بحبال الحزن. حيث ملأ "فراجونارد" اللوحة بأكملها بالحماسة الغرامية وببهجة الاستسلام المتهور للحب. وفي وميض من أوراق الشجر وبتلات الورد، المضاءة بشعاع متلألئ من أشعة الشمس، ظهرت الفتاة، بثوب لونه كريمي – وردي، تركب الأرجوحة بسعادة ودون تفكير. وقد تكون طائشة، لكن فرحتها محاطة برمز لمرورالوقت الذي لا يمكن كبحه، والشاب المتكئ ذو الخدود الوردية يمد لها قبعته في الزاوية اليسرى السفلية من العمل، والرجل المسن الواقف في الظل خلفها، يحاول يائسا كبح جماح حبال الزمن. حيث الفرح ليس حركة أبدية لا نهاية لها، إنما هو حركة سريعة الزوال تدفعها عضلات قابلة للفناء.

فراجونارد"الأرجوحة"(٥٠× ٦٠ سم،مجموعة والاس، لندن، ١٧٦٧)

ويمكن للشخص الذي يعاني من العزلة الاجتماعية، من خلال زيارة المتحف أن يطورتجربة اجتماعية إيجابية. إذ أن الجو الهادئ للمتحف، يساهم في تقليل الشعوربالقلق. وهناك العديد من اللوحات الفنية للرسام "كلود مونيه" Monet .C(١٨٤٠-١٩٢٦) التي تصور"زنابق الماء" (حوالي ٢٥٠ لوحة) وقد رسمها بينما كان يعاني من إعتام عدسة العين. وخلال عشرينيات القرن العشرين، أنشأت الدولة الفرنسية غرفتين بيضاويتين في متحف "أورانجيري" كمقر دائم لثمانية جداريات لزهرة "الزنبق المائي" لهذا الفنان، وتم افتتاح المعرض للجمهور بعد بضعة أشهر من وفاة "مونيه". غير أن زيارة ذلك المتحف لا تعني مجرد النظر إلى تلك اللوحات (زنابق الماء). ففي هذا المتحف ما هو أكثر من مما تراه العين، مثل توفير الأنشطة، ومنها جلسات التحدث وممارسة التأمل، وتوفير فرصة للتعلم واكتساب مهارات جديدة، تفتح العقول وتعدل وجهات النظر، مما يؤثر بدوره على الحالة الجسدية أو العاطفية أو العقلية للشخص. ومشاهدة لوحات فنية مثل "لوحات الزنابق المائية" في متحف "أورانجيري" بمثابة فرصة للزائر للتعبيرعن مشاعره الخاصة، والتي تقمع لأسباب مختلفة. كذلك بوسع مثل هذه الأعمال الفنية المساهمة في تحسين الذاكرة عن طريق تحفيزها الأشخاص الذين يعانون من ضعف الذاكرة، وتحسين صحتهم العقلية، إذ تحررهم من سئم الحياة الرتيبة، وتخفف من درجات التوتر والقلق والاكتئاب. لأن

بوسع مثل هذه اللوحات أن توازن الهرمونات التي تؤدي إلى تلك المشاكل. بل أن أفضل مكان لإنعاش الحالة الصحية العامة دون أي دواء هو زيارة المتحف. وفي لوحات "زنابق الماء" يتلاقى السطح والعمق والانعكاس، تمامًا كما يصبح الماضي والمستقبل واللحظة الحالية واحدًا. وفي هذا المتحف لا يشعرالزائر بالقلق أو الخوف. وببساطة يستمتع بفرحة اللون ويحتفل باللحظة الآنية. وتلك هي القوة الحقيقية للمتاحف بمعروضاتها من القطع الفنية عندما "تتفاعل مع الناس وتؤثرعليهم بطريقة أكثرثراءً. ويمكن تعريف التعليم المتحفي بأنه مجموعة من القيم والمفاهيم والمعرفة والممارسات لضمان تنمية الزوار، كعملية تكيف ثقافي تعتمد على التربية والتطوير والممارسة واكتساب المعرفة الجديدة ."(Desvallées & Mairess: 2010, p.31)

كلود مونيه،الزنابق المائية، متحف أورانجيري

ومن الممكن أن يمارس زائر المتحف وهو يتأمل لوحة "طبيعة صامتة وأبريق"(١٨٩٩) للرسام الفرنسي "بول سيزان"Paul Cezanne(١٨٣٨-١٩٠٦) نوعا من التعليم المتحفي بالإضافة إلى كون القطعة الفنية "تلعب دورًا حيويًا في تحسين القلق النفسي، وتنشئ روابط بين الواقع الداخلي والخارجي للمشاهد. ومن المتوقع أن يلبي هذا الدور احتياجات المجتمع ويحقق "الفوائد المحتملة للمتاحف كأدوات غير تقليدية للعلاج النفسي بالفن، حيث تقدم المساعدة من خلال الروابط

ذات المغزى وتسمح للأفراد بالتأمل في ماضيهم ". (Salom, A.: 2011. p.83) وكانت لوحة "سيزان" بمثابة رؤيته بما تشتمل عليه من أفكار وعواطف مصحوبة مصحوبة بذكرى حواس أخرى. وكان الفنان يرسم الأشياء في اللوحة وكأنه يلمسها. فبدت تتمتع بحيوية بصرية، كما تكمن قوة العمل الفني في تأثيرها المهدئ. وما يبدو للوهلة الأولى في لوحة "الطبيعة الصامتة" احتفالًا "مبهجًا" بالنور الداخلي، يصبح بعد المزيد من التفكير، تأملًا مضيئا في اللوحة، حيث أن البهجة السطحية للوفرة المفعمة بالحيوية يتم تخفيفها في النهاية من خلال إدراك الفراغ الأعمق. فإن المحور من الفرح إلى الحزن يكشف معنى عمل "سيزان". ويمكن الشعور بهذا الإحساس الجميل عندما تجلب اللوحة إلى العقل الأفكار السارة بدلاً من الحزن وتشكل وعي المتذوق ثقافياً.

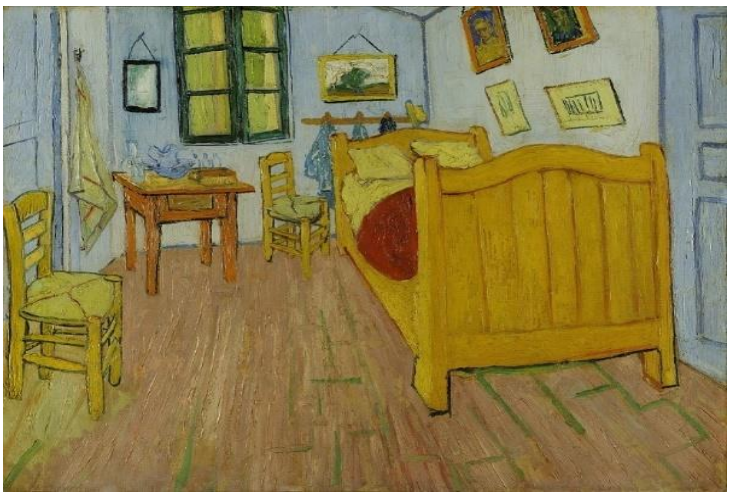
بول سيزان، طبيعة صامتة وأبريق"(١٨٩٩ متحف الإرميتاج ، سان بطرسبرج).

وقد توصلت الدراسات حول اليقظة الذهنية والعلاج بتذوق الفن إلى أن الوعي الذهني بالفن يقلل من تصورات التعب، ويزيد من الشعور بقيمة الحياة، وهما جانبان لهما صلة بقدرة الفرد على التنظيم الذاتي. ويمكن للفن أن يوفر جسرا من التعاطف بين الناس، وهو كذلك وسيلة للتخلص من الفائض العاطفي، وفي نفس الوقت يمثل قناة للتعاطف، تسمح بالتخلص من القلق وبفهم العواطف بشكل أفضل. ويتحول "طبق الفاكهة" في لوحة "سيزان" إلى موضوع يستحق النظر إليه، ويستولي لون التفاحة في اللوحة على حس ومخيلة المشاهد، رغم أن التفاحة لا تثير الرغبة في

الأكل، بينما تحولت إلى موضوع جمالي، ويلاحظ أن "المشاهد للعمل الفني وهو مستغرق في تأمل موضوع العمل، يكون في نفس الوقت يتأمل ذاته، باحثاً عن نفسه عبرعالم الأشياء التي يتأملها. وهنا يحدث التوفيق، بل التوحد بين الحس والمخيلة والفهم ." (محسن عطيه: ١٩٩٥، ص١٥&١٦) ومن المتوقع أن يقنعنا الفن بفرح الوجود الأبدي من خلال الموضوعات الحزينة، وفي مواجهة أهوال الوجود الفردي، وحتى لا يقع الشخص فريسة للخوف، يصبح الفن طريقة لتصورالحياة على أنها ذات مغزى. لأن الفنان يخلق معنى للحياة من خلال مراعاة العنصرين الضروريين لإبداع الفن، وهما العقل والعاطفة، كقوة محفزة وراء الأفكار. إذ أن مهمة العمل الفني بالإضافة إلى تجسيده لفكرة ومعنى، تحقيق الاستمتاع للمشاهد، ويشبع شغفه وحبه لجمال الموضوع الفني الذي أصبح له معنى.

ومن المؤكد أن ممارسة "فان جوخ " V.Van Gogh (١٨٥٣-١٨٩٠) للرسم بأسلوبه التعبيري الخاص كان سبيله للعثورعلى" قناة أخرى لإطلاق العنان لدوافعه وصراعاته الداخلية بطريقة أكثر قبولًا وإيجابية." يناسب إحساسه العاطفي، ووعيه الذاتي وبصيرته.(Moon, B. L.: 2004, p.32) وعندما رسم لوحة "غرفة النوم فى آرل" (ألوان زيتية،٩٠،٧٠سم، متحف فان جوخ- امستردام،١٨٨٩) استعمل لوناً غالباً هو "الأصفر" وفرشاة خشنة. ورغم التأثيرالمبهج عادة لذلك اللون "الأصفر الكرومي" فقد تحول للفنان إلى لون مقلق ومثيرللإنزعاج. كذلك تناول "الأحمرالشاحب" متناقضاً مع "الأخضرالحاد" للتعبيرعن حالة إحباطه وعن عواطفه الهائجة. ومع ذلك كتب لأخيه "ثيو" كنت أرغب في التعبيرعن الهدوء التام بكل هذه النغمات المختلفة جدًا." وعلى الرغم من أن الصورة ترمز إلى الاسترخاء والسلام للفنان، إلا أن القماش يبدو مليئًا بالطاقة العصبية وعدم الاستقرار والاضطراب، وهو التأثيرالذي تفاقم بسبب المنظورالمتراجع بشكل حاد. أما ما يجذب المشاهد لهذه اللوحة فهو الألوان الزاهية والأشياء البسيطة، مثل السرير والوسائد وبعض الأثاث. ومن خلال هذه الأشياء من الحياة اليومية، حاول "فان جوخ" التعبيرعن مشاعره الشخصية. وقد يرجع المنظورغير

المعتاد لغرفة النوم الفارغة، إلا من سرير فردي وكرسيين وطاولة صغيرة ووعاء غسيل، بينما كان ينتظر وصول ضيفه "بول جوجان"، وهذه اللوحة تمثل المنزل والاستوديو. وفي اليوم الذي أنهى فيه العمل، أرسل "جوجان" خبرًا بأنه في طريقه، واللوحة هي تذكير بالهدوء الذي يسبق العاصفة. وعلى الرغم من أن " جوخ" يملأ نفسه باللحظات الجميلة، إلا أنه ممزق بالجراح وألم التعاسة من الأحداث غيرالمؤكدة. وقد يكون أفضل مكان لفهم حقيقة فنه هو معرض فني. لقد سكب أحداث حياته الأكثرغموضًا في أكثر الألوان المذهلة على القماش، بحيث لا يزال العالم في حالة رهبة مما أنجزه. لقد أظهر" فينسنت"بفضل ألوانه الرائعة والمناظرالطبيعية الجذابة وضربات فرشاته، الجانب الإيجابي للحياة. وكان الرجل ذو القلب الذهبي ملهمًا حقًا، وما قدمه للتاريخ لا يمكن أن يعطى مرة أخرى. وعندما مزج الألوان فى خلفية صورة "غرفة النوم في آرل" بالأزرق الفاتح بكثافات مختلفة، حصل على التأثير بالضوء المتدفق وبالجو وباتساع الفراغ، والشعور بالبرودة والغموض. وقد استخدم اللون الأزرق ليحل محل الظلال، والبرتقالى المشع للتأثيربضوء الشمس، وأدرك العلاقة التكاملية بين "البنفسجى" و"الأصفر" وبين "الأزرق" و"البرتقالى"، وتجاهله للقواعد الأكاديمية مهد لنوع من الفن، إما تعبيراً عن روحه الفنية أو كانعكاس لحالته المرضية.



فان جوخ، غرفة النوم في آرل، متحف فان جوخ– امستردام ١٨٨٨

هكذا يساهم الفن في التغلب على الخوف المزمن وغيرالمألوف، والعيش بشكل أكثر ثراءً من خلال دعوة المجهول. ويقدم أمثلة قوية للسياقات غيرالمألوفة التي تزيح الملل والخوف، وتصبح أكثرانفتاحًا حول الغرابة. ويستدعي ذلك الاعتراف بالغرابة التي يشعرالمشاهد بها ويتقبلها من أجل استرداد الأمل، وتخفيف المعاناة، وتطويرالتعاطف والدهشة، والشعوربالتواصل مع الآخرين . وبدلاً من أن يرى المشاهد اللوحة مجرد تكوينات من الألوان، فإنه يتحرك بخياله بين "مناظرطبيعية" و"هيئات إنسانية". وبهذه الطريقة تتحول التجربة من مجرد الاستمتاع بالعناصرالمحسوسة التي يتألف منها العمل الفني إلى مستوى "الاستمتاع بالتجربة الخيالية التي توقظها فيه هذه العناصرالحسية." (كولنجوود: ١٩٦٦، ص١٨٩) حيث يتصورالمشاهد شيئا ذاتياً ينتمي إلى أفعال تحدث بداخله أثناء تأمل العمل الفني. غيرأنه لايستطيع الاستمتاع بالتجربة الفنية إلا مع استخدام خياله في الانتقال من رؤية الألوان والأشكال التي تحتويها اللوحة الفنية ببصره إلى تصور يجلبه من حصيلة تجاربه ومن قوى خياله، ومما ينتمي إلى الأفعال التي تحدث بداخله أثناء تجربة التأمل.

ويتضح في تجربة تأمل العمل الفني الاختلاف بين الرؤية والنظر. بمعنى تركيز انتباه المشاهد على جانب من المجال الذي يراه عندما ينظر للعمل الفني، فيرى باقي المجال ولو في صورة لاواعية. كذلك في الوقت نفسه يركز انتباهه على جانب من الفعل الحسي المتعدد الصورالذي يعد في ذلك الوقت كل ما يرى. وبذلك يعد هذا الجزء منه هو الرؤية الواعية، أما الباقي فإنه يعد رؤية لاواعية. والتجربة الشاملة لرؤية اللون أو الشعور به تحدث تغيرا، فلا يصبح لونا فحسب، حيث مايراه المشاهد أو يشعر به يتغير تغيرا مناظرا بسبب الاختلاف بين التأثير والفكرة أو الإحساس. وفي مقدورالأشكال والتكوينات والملامس في العمل الفني أن توحي بالتدرجات اللونية وبالحركة الحيوية للخطوط، وبالتعبيرالمدهش للصور، ذلك في حالة مشاركة المشاهد لحياة الموضوعات بخياله، حتى لا تبقى مجرد سطوح ملونة "دون أن تنفذ إلى عالم الفن، وإلى عالم الاستمتاع الجمالي. وفي عملية التأمل يصبح" الخيال الذي نعتمد

عليه في الانصات إلى الموسيقى هو شيء أعظم من ذلك وأشد تعقيداً من أي أذن باطنية، كما أن الخيال الذي يعتمد عليه في مشاهدة اللوحات المصورة هو شيء أعظم من عين الروح ."(كولنجوود: ١٩٦٦، ص١٨٣) فإن العمل الفني يوفر جسرا من التعاطف بين الناس بعضهم البعض، كوسيلة للتخلص من القلق العاطفي. مما يتيح لهم استبعاد الهموم والتهدئة من مخاوفهم. ويساهم في توسيع قدراتهم على مواجهة الصعاب بطاقة أكبرمن تلك التي منحتها لهم الطبيعة في الأصل. وبذلك يمكن للفن أن يعوض عن بعض نقاط الضعف الفطرية والوصول إلى حالة ذهنية تأملية تجلب الشفاء. هكذا يصبح الفن والتعبيرالفني، أداة للتأقلم مع عاطفة غامرة، بممارسة التأمل، الذي يسمح بخلق مساحة بين الأفكارالسلبية والقلقة والتواصل مع الذات الحقيقية،على عكس الإحساس الزائف في حالة عدم الارتياح والخوف والقصور. بل بواسطة الفن يمكن التحرر من المواقف المنهكة للعقل. وبقدرتعلق الذاكرة وأيضا الفن بما يتم إهماله، كذلك يتعلقان بما يتم تسليط الضوء عليه.

وغالبًا يشبع حب الجمال العاطفة، كدليل على عدمذ الانخراط في التعقيد، حيث تهدف الصورة الجميلة إلى جعل الحياة جميلة. وفي الواقع أنه لا توجد وصفة قياسية لإنتاج للجمال أو قانون مثالي إلزامي، مثل النسبة الذهبية، لعصر النهضة والنماذج الكلاسيكية. فإن الجمال هو جزء حقيقي جدًا من التجربة الإنسانية ويتشابك مع التوترات الوجودية، ومع الصراعات المادية والروحية. ويمكن تناول الجسد بوجهات نظر متعددة، إما مقدسا، ومسكنا للروح الخالدة، وإما معذبا، أو كحديقة من المسرات الأرضية. فلا يمكننا التحدث عن استجابتنا لجمال أجسامنا دون فهم كل ما نعرضه على جسدنا. ومضمون العمل الفني هنا هو الأمل الذي يستحق الاحتفال كعنصرمهم للنجاح. والفنان بعمله لا ينكرالمشاكل في الحياة والواقع والتي لا مفرمنها، ولكن من وجهة نظره يجعل المشاهد على اتصال بجزء مبهج وخالي من الهم من نفسه، ليمكنه من التعامل مع المشاكل. وفي هذه الحالة سوف لا تشيرالصورة إلى أن كل شيء على ما يرام، إنما تشير إلى أن الاستمتاع يتحقق بالمشاركة في الشعور وبتدعيم

الإنسان لأخيه الإنسان على نحو متبادل. وفي لوحة "فرح زليخة"(زيت على كارتون، ٩٦× ٦٨ سم،١٩٤٨) التي رسمها "عبد الهادي الجزار"(١٩٢٥-١٩٦٦) يقنعنا الفن بفرح الوجود الأبدي من خلال الموضوعات الحزينة، وفي مواجهة أهوال الوجود الفردي. وحتى لا نقع فريسة للخوف، يصبح الفن طريقة لتصور حياتنا على أنها ذات مغزى. لأن الفنان يخلق معنى للحياة من خلال مراعاة العنصرين الضروريين لإبداع الفن، وهما العقل والعاطفة. حيث تمثل القوة المحفزة وراء أفكارنا. إذ أن العمل الفني بالإضافة إلى مهمته كتجسيد لفكرة ومعنى، فهو يحقق الاستمتاع لمن يتأمله، ويتمتع بالجاذبية التي تشبع شغف المشاهد وحبه للجمال للموضوع الفني الذي أصبح له معنى. كذلك يمكن للفن أن يساعد على استكمال الجانب المفتقد في نفسية المرء ليس فقط بتوسيع استيعابه للمشاعرالإيجابية ولكن أيضًا من خلال مساعدته على استيعاب المشاعرالسلبية، بتذكيره بالمكانة المشروعة للحزن في الحياة.

عبد الهادي الجزار"فرح زليخة"(١٩٤٨)

ويمكن التعامل مع العمل الفني كتجربة تجسد معاناة الفنان. أما مصطلح" التسامي" فيشيرإلى العمليات النفسية، المصاحبة لتحويل التجارب العادية إلى شيء نبيل ورائع. وعندما يلتقي الحزن بالفن، ستعتمد الأذواق على العاطفة، وبالتالي فهي بحاجة إلى التحفيز والتركيز. وكل عمل فني مشبع بجو نفسي وأخلاقي خاص، فقد تكون اللوحة إما هادئة أو مضطربة، شجاعة أو حذرة، متواضعة أو واثقة، ذكورية أو أنثوية، ويعكس تفضيل نوع على آخر تنوع البشر. ولما كان الفن يحمل وعدًا دائماً بالكمال، فلذلك تتصف أعمال الفن بالجمال عندما توفر الفضائل التي نفتقدها. وفائدة تذوق الفن في عرضه للأمثلة القوية لكيفية التعامل مع القلق أو الخوف بطريقة أكثراستراتيجية، حيث تتمثل الخطوة الأولى المهمة في التغلب على مثل هذه الحالات من خلال تأمل الفن لكي يصبح المرء أكثر انفتاحًا بشأن الغرابة، حيث فائدة الاعتراف بالغرابة، تتحقق حينما يتمكن المشاهد من ربط العمل الفني الذي نشأ من سياق الحياة وواقع الفنان بسياقه الخاص. ويمكن للفن أن يساهم في استيعاب المشاهد ليس فقط لما يتوقع رؤيته، ولكن أيضًا لما لا يتوقعه في محيطه المألوف. ويعيد الفن تقييم ما هو ذو قيمة من خلال تناوله بطريقة غير معتادة. وكلما زادت صعوبة حياتنا، كلما استطاعت أن تحركنا صور زهرة رشيقة. وقد تتحول الاستجابة لصورة حزينة إلى اعجاب بجمالها. وتتجاوز عملية صنع الفن الحاجة إلى التواصل اللفظي، لأن للإبداع الفني لغته الخاصة ويمكّن البشر من التواصل مع بعضهم البعض ومع أنفسهم، على مستوى غير لفظي. ويشرح هذا أيضًا كيف يمكن أن ننتقل إلى الجوهر عند النظر إلى عمل فني، دون معرفة التفاصيل المتعلقة بأصله بالضرورة. وأثناء الانتباه الذهني في إطار تأمل الفن، يشارك المشاهد في العملية الإبداعية لصنع الفن كوسيلة لاستكشاف نفسه (بطريقة واعية). هكذا يساعد التركيزاليقظ والهادئ أثناء تأمل الفن في تقليل مستويات التوتر وتحسين نوعية الحياة، فيربط الخيال بالجسد، ويسمح بالتعبيرعن المشاعرالتي لا يمكن التعبيرعنها بالكلمات. وعندما يتناول العمل الفني موضوعا مأساويا فهو يفترض إثارة العطف والرحمة والمشاركة الوجدانية وإثارة المشاعرالباطنة التي تهز كيان الإنسان كله.

وإذا كان للفن دوره في إزاحة القلق فذلك لأن العملية الإبداعية تسمح بالانخراط في كل من التعبيرعن الذات والاستكشاف الشخصي. كذلك أراد "محسن عطيه" رسم لوحته بعنوان "المرأة والحصان" (ألوان أكريلك ومواد مختلطة، ١٢٠× ١٩٤ –٢٠٠٩) كرؤية من خلالها يستكشف نسخة من الواقع الذي يقترب من "السريالية" بسبب الغرابة الشبيهة بالحلم، إلا أن الفكرة في هذه اللوحة ليست متولدة عن العالم الداخلي للعقل اللاواعي، إنما الفنان اهتم في رسمها أكثر باستخلاص الصفات المتأصلة بالفعل في الواقع. أنها تتجاوز رسم الواقع لخلق تأثيرات بصرية عجيبة ومدهشة، فتعكس مساحة أسطورية ورمزية. حيث " تتوالد الصور من الصور .. تجمع بين المسطح والمجسم والرمزي والواقعي،"(نجوى العشري،٢٠٠٨) فتكشف عن عناصر جديدة (كانت مخفية) داخل النفس، وعن جوانب غير عادية ورائعة وغامضة، من خلال عالم خيالي. وتتراوح هذه العوالم الخيالية من التجريدي إلى الحالم، فتجمع بين التمويه البصري للواقع والأسطورة والأسلوبية، فتطوي السرد داخل أشكالها. إذ أن هدف الفن الذي يعتمد على الخيال"لا يعيد نقل الواقع كما هو، بل يصبح مجالاً غنيا بتحريك مدركات الصورة الواعية للفنان، إضافة إلى أنه يسعى إلى إثارة الأحاسيس لدى المتلقي بحيث يدفعه نحوالتأمل. والفنان عادة يرسم لوحاته "بطريقة حسية أساساً بعيدا عن المنطق، وتلك هي طريقة الحياة ذاتها."(Read: 1952, p.244) وتطأ لوحة"المرأة الحصان" بسحرها الحالم تخيلات الأسطورة وتلميحاتها. وبالنسبة لموضوع اللوحة (المرأة والحصان) فهناك أسطورة عن حصان يمكنه الطيران يأتي عندما يكون المرء في حاجة ماسة إلى المساعدة. ومن المفترض تفضيل النساء للحيوانات بشكل عام و أكثر ميلاً إلى المشاركة في حمايتها والدفاع عنها، وأقل ميلاً إلى الانخراط في إساءة معاملة الحيوانات بشكل مباشر. أما متعة اللعب، والهوس بالتفكير في كيفية التعامل مع الحيوانات وأيضا مع الحصان، فله فائدته في تحسين التفكير ومهارات المشاركة . وبالنسبة للتركيبات التلصيقية المقوسة فإنها تبعثر كل شيء في شكل قصاصات. ورغم تفكيك الفنان للواقع، تشيع في المشهد أنغام الموسيقى، لتحرك الإحساس بالحرية وتنشرالأضواء وسط الظلام.

وتسمح الصورة للعقل اللاواعي بتوجيه العملية الإبداعية، فتخلق أشكالا عفوية وغريبة. وبوسع الصورالغامضة والخيالية التي تكمن تحت سطح الواقع أن تكشف عن خبايا العقل. ومن المفترض في الأشكال والألوان والرموز والصور والاستعارات، في لوحة " المرأة والحصان" أن تصبح "وسيلة للتواصل مع المشاعر والعواطف، وأداة فك رموزالواقع أو للتخلص من المشاعر غير المزعجة." (Richardson:2006, P.3) لأنها بمثابة تعبير شخصي، وطريقة للإنفتاح على العالم.

محسن عطيه، المرأة والحصان، ٢٠٠٩، ، متحف الفنون المعاصرة ، جامعة حلوان

ويمكن بالاستغراق في تأمل لوحة "المرأة والحصان" الشعوربالراحة العاطفية. فقد يدفع العمل الفني المشاهد نحوالتفكير حول معناها، وفي مسائل فنية مثل انتقالات المساحات الضوئية، وحول مدى تأثير الاتجاهات الانسيابية للخطوط في نقل الشعوربالحركة المرنة. وقد يفيد الانخراط في عملية التأمل في تحسين القدرة على التكيف والاندماج الاجتماعي واحترام الذات، بل وتقوية الاهتمام والتركيز. كذلك يمكن أن تحفز اللوحة بالتحدث والاستفسار حول الأسلوب المختلف والتقنية غير التقليدية اللذين يميزان "العمل الفني" على تطويراستخدام استراتيجيات التفكير البصري بين الشخص والعمل الفني. إذ يركز المشاهد نظره نحو اللوحة بما تحتوبه، بطريقة يشعر معها بقدرته في التغلب على ضغوط الحياة، وبذلك يخفف من شعوره بالقلق، بل أن التركيزالكامل أثناء التذوق الجمالي، يعد ممارسة لليقظة الذهنية. فإن الوقوف أمام

عمل فني مثل لوحة "المرأة والحصان" يسمح للمتأمل – وإن كان دون وعي، بفصل نفسه عن ضغوط وتوترات الحياة اليومية. ومن خلال التركيز في تفاصيل اللوحة، يصبح "المألوف"، مشبعاً بمعاني تتجاوز قيمته الحرفية. ويتحرر المشاهد من قيوده الجسدية، ويحررعقله من المخاوف والأفكارالمتطفلة. لأنه يركزعلى اللحظة الراهنة وعلى العمل الفني الذي أمامه، ويتفاعل معه ويعبرعن ذاته من خلال وسائل فنية مختلفة. وأيضاً تسمح ممارسة التأمل للعمل الفني بقبول مواقف الماضي والحاضر والمستقبل دون أحكام مسبقة، وبفتح المجال للتسامح وتقديم صفحة جديدة للمضي قدمًا. ولأن الفن، مثل التأمل، يخلق مسافة بين المتلقي وبين الأفكارالسلبية والقلقة؛ فإنه يقدم استراحة من المعتاد المحصور في سحابة من الأفكار والعواطف، ويوفرالشعور بالمرونة العاطفية. وقد يبدو الوقت وكأنه يتوقف عندما يركزالمشاهد في التطلع إلى اللوحة، ومن المحتمل في نهاية الأمر أنه سوف لا يكون على دراية بالوقت الذي استغرقة، لأنه كان أثناء المشاهدة، منغمساً في"حالة تدفق" وشاعراً بالكمال داخل نفسه، فاختبر مرورالوقت بشكل مختلف، وسافر بعقله عبر الزمن، وغير الطريقة التي يتذكر بها الذكريات. وقد يؤثرهذا على وجهة نظره حول تجارب الحياة المتنوعة. وبالمثل، قد يصبح تذوق الفن مهارة يمكن للمرء أن يلجأ إليها، ويوفر مساحة آمنة لاستكشاف المشاعر والعمل الداخلي للعقل. ويمكن للفن وتذوقه أن يوفرالاستقرار والاتصال المستمربالنفس الحقيقية.

وفي الحقيقة أن أحد أسباب قوة التأمل هو أنه يعززالقبول. وبما أن إبداع الفن هو نوع من أنواع التأمل، فهو يعتبر تدريبا نشط للعقل، بحيث يزيد من الوعي، ويؤكد على قبول المشاعر والأفكار، مع استرخاء الجسم والعقل. ويوفر الفن شعورًا بالتدفق والحرية، فعلى غرار التأمل، يمكن للفن أن يساعدنا في الوصول إلى جزء أعمق وأكثرهدوءًا من أنفسنا. فندخل في حالة من التدفق والوعي باللحظة الحالية. إذ أن كل الفنانين، يختبرون من خلال نشاطهم الإبداعي القدرة على الاستفادة من مساحة الوعي الحقيقي للوجود، الخالية من التفسير. ولذلك فإن التعبيربالفن هوالبديل للتعبير

باستخدام اللغة اللفظية. ويمكّن للبشرالتواصل مع بعضهم البعض ومع أنفسهم بواسطة الفن على المستوى غيراللفظي. ويصبح الفن وسيلة فعالة لقول ما لا يوصف بالألفاظ.

المراجع:

١. روبين جورج كولنجوود: مبادئ الفن، ترجمة أحمد حمدي محمود، الدار المصرية للتأليف والترجمة١٩٦٦
٢. محسن عطيه: غاية الفن، دراسة فلسفية ونقدية، دار المعارف بمصر، ١٩٩١.
٣. -------- -: تذوق الفن، الأساليب - التقنيات - المذاهب، دار المعارف بمصر١٩٩٥.
٤. نجوى العشري: صحيفة الأهرام، القاهرة، الخميس ٢٧مارس ٢٠٠٨.

5. Desvallées and Mairess, Paris: Armand Colin Key Concepts of Museology Paris : Armand Colin, 2010.
6. Grynspan, P: Finding yourself through art: Education students' experiences of an arts- based mindfulness group program. (Master's thesis, Laurentian University, Sudbury, Ontario) 2018.
7. Moon, B. L.: Art and soul: Reflections on an artistic psychology. Springfield, IL: Charles C. Thomas 2004.
8. Read, Herbert; The philosophy of modern art. *Faber and Faber*, London 1952.
9. Richardson, Michael: Refusal of the Shadow: Surrealism and the Caribbean. Translated by Krzysztof Fijalkowski and Michael Richardson. London and New York: Verso, Oxford: Berg, 2006
10. Salom, A.. Reinventing the setting: Art therapy in museums. Arts in Psychotherapy, 38(2), (2011) 81-85.

Egyption Journal
For Specialized Studies
Quarterly Published by Faculty of Specific Education, Ain Shams University

المجلة المصرية للدراسات المتخصصة
Egyptian Journal for Specialized Studies

Board Chairman
Prof. Osama El Sayed
Vice Board Chairman
Prof . Dalia Hussein Fahmy
Editor in Chief
Dr. Eman Sayed Ali
Editorial Board
Prof. Mahmoud Ismail
Prof. Ajaj Selim
Prof. Mohammed Farag
Prof. Mohammed Al-Alali
Prof. Mohammed Al-Duwaihi
Technical Editor
Dr. Ahmed M. Nageib
Editorial Secretary
Laila Ashraf
Usama Edward
Zeinab Wael
Mohammed Abd El-Salam

Correspondence:
Editor in Chief
365 Ramses St- Ain Shams University,
Faculty of Specific Education
Tel: 02/26844594
Web Site :
https://ejos.journals.ekb.eg
Email :
egyjournal@sedu.asu.edu.eg

ISBN : 1687 - 6164
ISNN : 4353 - 2682

Evaluation (July 2024) : (7) Point
Arcif Analytics (Oct 2024) : (0.4167)
VOL (13) N (45) P (5)
January 2025

Advisory Committee

Prof. Ibrahim Nassar (Egypt)
Professor of synthetic organic chemistry
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Osama El Sayed (Egypt)
Professor of Nutrition & Dean of
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Etidal Hamdan (Kuwait)
Professor of Music & Head of the Music Department
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. El-Sayed Bahnasy (Egypt)
Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Badr Al-Saleh (KSA)
Professor of Educational Technology
College of Education- King Saud University

Prof. Ramy Haddad (Jordan)
Professor of Music Education & Dean of the
College of Art and Design – University of Jordan

Prof. Rashid Al-Baghili (Kuwait)
Professor of Music & Dean of
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. Sami Taya (Egypt)
Professor of Mass Communication
Faculty of Mass Communication - Cairo University

Prof. Suzan Al Qalini (Egypt)
Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Abdul Rahman Al-Shaer
(KSA)
Professor of Educational and Communication
Technology Naif University

Prof. Abdul Rahman Ghaleb (UAE)
Professor of Curriculum and Instruction – Teaching
Technologies – United Arab Emirates University

Prof. Omar Aqeel (KSA)
Professor of Special Education & Dean of
Community Service – College of Education
King Khaild University

Prof. Nasser Al- Buraq (KSA)
Professor of Media & Head od the Media Department
at King Saud University

Prof. Nasser Baden (Iraq)
Professor of Dramatic Music Techniques – College of
Fine Arts – University of Basra

Prof. Carolin Wilson (Canada)
Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto and
consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)
Multimedia and graphic arts, faculty member, Cyprus,
university technology