دور الاستغراق في مشاهدة الرسم التكعيبي في خفض التوتر وتعزيز الانتباه واليقظة

م. د. بان سمير شهاب
وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ الثانية
البريد الالكتروني: dbanalzawy@gmail.com

الملخص:

يعد الرسم التكعيبي تجربة روحية نقية يُساعد الانسان على تحقيق الوعي الكامل كما أنه يُحفز الخيال من خلال رمزية الرسم التكعيبي والتي تُمكن الشخص من الدخول تدريجياً من الوعي الى اللاوعي، مما يؤدي في النهاية الى الشعور بوحدة الروح والجسد، إضافة الى ذلك يمكن ان يُسهم هذا الفن في تعزيز المشاعر الايجابية ضمن الممارسات الاجتماعية، كما أن تأمل الفن التكعيبي يساعد العقل على أن يكون أكثر استقراراً وتركيزاً، ويُحسن مدى الانتباه، علاوة على ذلك، فهو يتيح فرصة لاستكشاف الأفكار والمشاعر العميقة والتعبير عنها، مما يؤدي إلى فهم أعمق للذات والعواطف ومن خلال التركيز على تفاصيل العمل التكعيبي، يمكن للمرء ممارسة اليقظة الذهنية وهي حالة من الوعي الكامل والوجود الحاضر.

الكلمات المفتاحية: الرسم التكعيبي/ وحدة الروح/ المشاعر الايجابية.

The role of immersion in watching cubist painting in reducing stress and enhancing attention and alertness

Dr. Ban Samir Shahab
Ministry of Education / Second Karkh Education Directorate
Email: dbanalzawy@gmail.com

Abstract:

Cubist Painting, As A Pure Spiritual Experience, Helps A Person Achieve Full Awareness, It Also Stimulates The Imagination Through The Symbolism Of Cubist Painting, Which Enables A Person To Gradually Enter From Consciousness To The Subconscious, Which Ultimately Leads To A Feeling Of Unity Between The Soul And The Body, In Addition, This Art Can Contribute To Enhancing Positive Feelings Within Social Practices. Contemplating Cubist Art Also Helps The Mind To Be More Stable And Focused, And Improves The Range Of Attention, Moreover, It Provides An Opportunity To Explore And Express Deep Thoughts And Feelings, Leading To A Deeper Understanding Of Self And Emotions, And By Focusing On The Details Of The Cubist Work One Can Practice Mindfulness, A State Of Full Awareness And Present Presence.

Keywords: Cubism/Unity Of The Soul/Positive Emotions.

مقدمة

ظهرت التكعيبية في الفن منذ بداياتها عبر التخطيطات والعلامات البسيطة كالدائرة والمثلث والمربع والخطوط المُتعرجة والنقاط، حيث أن الرسوم الموجودة داخل كهوف عصور ما قبل التاريخ تُعتبر أول الرموز البشرية، أذ استوحيت هذه الرسوم من أشكال الترسبات الكلسية التي تشكلت على جدران الكهوف بفعل العوامل الجوية وسقوط الامطار، مما جعل خطوطها تبدو وكأنها ثعبان متمايل في حركة راقصة[1].

وبذلك استلهم الرسام أشكاله من خياله، فأستخلص منها الصور الأقرب لشكل الحيوان الذي ينوي رسمه، ومن اللافت في هذه الرسوم تداخل التشكيلات المُستخلصة والغامضة مع تأثيرات الصوت وحركة الرسم السريعة[2] إضافة إلى عناصر أكثر تعقيداً مثل أشكال السلالم، وما يشبه أعمدة السقف، وأشكال الريش، كما أن رسام ما بين النهرين القديم مارس التفكيك الخالص في اعماله.

ظهر هذا الفن ظهر بالتزامن مع التصوير التشخيصي الدقيق والمزين والذي كان قريباً من الطبيعة منذ الآف السنين، حيث وجدت هذه الرسوم على أسطح الاوعية الفخارية ترجع الى موقع حسونة في شمال بلاد ما بين النهرين (6000- 7000 قبل الميلاد)[3] ترى الاشكال التكعيبية الى جانب الرسوم المُبسطة للبشر والحيوانات وبالرغم من الطابع المرح الذي ميز النقوش، الا انها كانت تؤدي وظيفة الطقوس الدينية.

أما في (العصر الحديث) فقد كاد أسلوب الفنان التكعيبي (بابلو بيكاسو 1881- 1973) والذي يُنسب إليه الفضل في تأسيس الحركة التكعيبية في الفن[4] وتشهد على ذلك لوحته (امرأة جالسة 1905) وبرسمه لهذه اللوحة اظهر رابطة عاطفية بوصف الموضوع وتفاعل معها وفهم احساسها متوجهاً نحو التكعيب ليكتشف المناطق العميقة دون تقييد بحدود الواقع البصري[5] وتم تحويل الشكل الى التفكيك بأشكال والوان رائعة وزاهية تمثل المرحلة الوردية في حياته.

لوحة امرأة جالسة/ للرسام بابلو بيكاسو

مما أدى الى تغييرات واضحة في تدرج الالوان كان لها دوراً مهماً أثناء انتقاله عبر مناطق ذات الوان متنوعة وهمية مع تدرجات الوان قليلة جداً من الواقع، وبالرغم من أن الرسامين طبقوا العديد من المبادئ البصرية الخاصة بسلوك الألوان بطريقة حدسية في الماضي، الا مكنت هذه المبادئ من احداث تأثيرات بصرية توحي بالحجم والفضاء وتولد احساساً باهتزاز الضوء والحركة[6].

كما وأن التركيز الخاص على الضوء واللون من قبل الرسامين أدى إلى غموض الخطوط التي تحدد الشكل، وتخفيفها بالإضافة إلى الاهتمام بالعوامل ذاتها في الأشكال المجسمة مع مراعاة الفرق في النسب، وفي هذه الحالة يسعى الفنان الى استخدام الالوان في حالتها الأصلية، مُبتعداً عن هدف التشخيص، أما الاختيار العشوائي للألوان والموضوعات فهو الذي يمنحها السحر والجاذبية ويحرر الخيال[7] مما يسمح بتجاوز قيود الزمان والمكان، وتجنب زيادة الحزن، يجب أن يتم الشعور بأنه غير طبيعي تماماً من خلال تجربته مرات عدة، ومن الأشياء الجميلة والمُفرحة هو رسمه لهذه اللوحة التي تظهر امرأة بألوان ملفتة تثير الدهشة وتبعث على الفرح والسرور، فإذا كانت الحقائق اللونية تتعلق بالفهم، أي بالعلاقة بين الأشياء وتعتمد على الإثبات والاستدلال، فإن الألوان في الفن تصل إلى الحقيقة، ولكن ليست الحقيقة المعرفية، بل تعبر عن تفرد الأشياء بطابعها الخاص بغض النظر عن العالم الذي توجد فيه وعندما تحل القيم البصرية محل القيم اللمسية نتيجة للتلوين السريع، سيظهر العمل الفني حينئذ كنوع من التحدي الذي يثير فضول المشاهد[8] ويتسم اللون في لوحة (منزل في ايستاك) للفنان (جورج براك 1882- 1963) بصورة ما يظهر دائماً بدلالات ضمنية لعدة حواس، بما في ذلك حاسة اللمس[9].

لوحة منزل في ايستاك/ للفنان جورج براك

التي تُعتبر الاداة التي تمر من خلالها الطاقة المخزنة دون أن تكون هي مصدرها وعندما تتمتع الألوان بالثراء فهذا يعني أنها تطورت في الأعماق كنتيجة لعملية عضوية شاملة[10].

ومثال على ذلك فأن للعين ميل طبيعي للملاحظة والرغبة والانفعال، متأثرة بالتجارب السابقة ليس عبر الذاكرة الواعية، بل من خلال الاستجابة المباشرة، في التجربة الجمالية، يتداخل البصري مع اللمسي[11].

حتى يشعر المشاهد أن اللوحة تحمل طابعاً حسياً من خلال التوزيع المدروس للألوان التي ساهمت في التعبير الفني بأسلوب يمنع الانزلاق والمبالغة في الزينة الزائدة أو الزخرفة الفارغة أو مُجرد من التحسينات الخارجية التي تفتقر إلى العمق، لذلك يُلاحظ أن اللون في هذه اللوحة يمتاز بقدرة تعبيرية قوية، حيث يستطيع نقل معاني الرقة والتألق والفرح.

وعند مُشاهدة اللوحة، يجد المرء الواناً زاهية وصادمة ومساحات فارغة واسعة، كانت ستبدو قبيحة وغير قابلة للتحمل لو استخدمها فنان آخر، لكن المعالجة اللونية هنا توافقت مع شخصية الفنان وامتزجت مع خياله وحالته النفسية.

أي أن اللوحة لوحة تعكس أكثر من مجرد حالة كأن يكون احتفال بنمو الحياة وفكرة الجنة، وبذلك تظهر الوان مُتباينة كالألوان الصفراء والبرتقالي والأخضر والذهبي وهي ألوان تشبه ألوان الشمس والرمال، مُشبعة بالحيوية الحسية ومثيرة للمشاعر العاطفية، مما يعكس البعد عن تعقيدات الحياة المدنية الحديثة، حيث تحققت قيمة الألوان في هذه اللوحة بفضل ما يُعرف بـ(القيم المحولة).

إذ يمكن ملاحظة الفواصل والاتجاهات فيها، ولا تقتصر أهمية اللون على قدرته في إثارة المشاعر والأفكار، بل إن لكل لون وظيفة خاصة تميزه عن الألوان الأخرى.

والفنان هو من يشكل الألوان لتعبر عن رؤيته، فيجعلها مُبهجة أو حزينة، نقية أو مُهيبة كئيبة أو غامضة، كما وتنعكس حياة الفنان في الطبيعة، في الاشجار والازهار فيجد السعادة في تأملها والإحساس بمشاعرها.

بل ويخلق هذه (المشاعر) إذ لم يجدها وهكذا يرى الطبيعة ككائن حي يشعر ويتفاعل مع عناصرها، مثل الاشجار والازهار، وكأنها تحلم وتختبر المشاعر.

لوحة فراش ليجر

أي أنها ليست مجرد مشهد طبيعي، بل تعكس روح الفنان، وتنقل المشاعر الإنسانية العميقة، كما تشكل تذكيراً مؤثراً برحلته المليئة بالتحديات، الأمر الذي يجعلها عملاً خالداً يترك أثراً دائماً في نفوس من يتأملها، و إن الصعوبات الفنية التي تجاوزها (فرناند ليجر) تعمق فهمنا لهذه التحفة الاستثنائية، ومن خلال اللوحة يستكشف المشاهد المشاعر العاطفية والتجربة المعذبة الكامنة فيها، وكذلك عندما رسم (راؤول دوفي 1877- 1953) لوحته (فتح النافذة في نيس -1905)[12].

لوحة فتح النافذة في نيس/ للرسام راؤول دوفي

لم تكن تقليدية، حيث استخدم اشكالاً مبسطة والواناً زاهية ومشرقة ونقية، مع خطوط سميكة، وأضفى إحساساً بالعمق من خلال تباين الظل والضوء.

وقد بين (راؤول دوفي) شجاعة في توظيف الألوان مع أقل قدر من التفاصيل في رسم المنظر الطبيعي من خلال نافذة غرفته عبر انعكاسات اللون البنفسجي والأخضر والأزرق، وقد أستطاع دوفي تجسيد معنى الصفاء في لوحته بأسلوب عاطفي مثالي وبتكوين بصري يجعل اللوحة تبدو وكأنها تحتوي على إطار داخل إطار مما يضفي احساساً بالعمق، كما أن الطريقة العفوية في استخدام ضربات الفرشاة، التي تتنوع بين الواسعة والقصيرة المتقطعة تساهم في خلق تناغم بصري يمنح اللوحة طاقة حيوية ويعزز الشعور بالحركة اذ تعد لوحة (فتح النافذة في نيس) وسيلة مثالية لتجربة التأمل حيث إن تأملها بعمق قد يجذب انتباه المتلقي ويوجه تركيزه نحو إدراك قيمة وجوده، بدلاً من الانغماس في مخاوفه[13].

اذ ان البشر كونوا علاقة وثيقة مع بعض الالوان حيث تحمل دلالات رمزية متجذرة مما يؤدي إلى استجابات نفسية أو عاطفية مألوفة لديهم، اذ ان الاستجابات للألوان تُعتبر انماطاً فطرية وموروثة لدى الجميع[14] وتعكس تجارب وعواطف انسانية اساسية، فمثلاً اللون الأحمر قد يحفز مشاعر العاطفة أو الطاقة أو التحذير من الخطر، بينما يُرتبط اللون الأزرق بالهدوء أو الطمأنينة أو حتى الحزن، كما أن استخدام درجات مهدئة من الأخضر أو الأزرق يمكن يعزز الارتباط الفطري بالطبيعة مما يساعد على الاسترخاء وقد يخفف من أعراض التوتر.

كما وتلعب الألوان دوراً مهماً في الحياة، حيث لا يمكن رؤيتها دون أن تترك تأثيراً على الانسان، فمثلاً ينجذب الانسان الى خضرة العشب وزرقة السماء، كما وتُصنف الألوان احياناً على أنها دافئة واحياناً أخرى على أنها باردة.

ومنذ العصور القديمة حملت الألوان دلالات رمزية، فقد اعتبر اللون الاحمر رمزاً للحياة والخصوبة والعاطفة والقوة والفرح، لكنه ايضاً ارتبط بالحرب والثورة والنار، إضافة الى ذلك فإن ادراك الألوان يثير مشاعر معينة ويستحضر الذكريات، اذ تتداخل القيمة البصرية للون مع قيمته التمثيلية والتعبيرية في العمل الفني.

اذ يُعد الفن وسيلة قوية للتعبير عن الذات، وله تأثير عميق على الحالة المزاجية لذلك يمكن الاستفادة منه في تهدئة الذهن، والهام الأفكار الجديدة، وتعزيز الطاقة، ويظهر تأثيره العاطفي عندما يستثير لدى المتلقي مشاعر متباينة مثل الفرح أو الحزن أو القلق أو الطمأنينة أو الحماس بالإضافة الى ذلك يمكن للفن أن يكون وسيلة لتشتيت الانتباه عن المشار السلبية أو أداة لتعزيز الاحاسيس الإيجابية[15] كما ويعتمد تأثير الفن في تحفيز العواطف على مدى انسجام شخصية المشاهد مع موضوع العمل الفني أو نوعه او اسلوبه.

هكذا رسم (جون ميتزنجير 1883- 1956) لوحة (الصيف 1916) كمشهد مشبع بضوء جذاب ونابض بالحياة[16].

حيث تم تفكيك الاشكال وإعاد[illegible] يحمل طبقاً من الفواكه مع استخدام الوان دافئة وتفاصيل زخرفية في الخلفية، وعند النظر الى هذه اللوحة قد يحدث انخفاض في التوتر بسبب أستخدام الأشكال الهندسية المتناسقة والألوان المتدرجة التي تنظم العناصر البصرية بطريقة متوازنة على الرغم من تعقيد التركيب فإن التناسق في التكوين والألوان قد يقلل من الإحساس بالإرهاق البصري، مما يسهم في تهدئة الحواس[17].

أما تعزيز الانتباه والتركيز فقد يكون مرتبطاً بطبيعة الأسلوب التكعيبي، الذي يتطلب من المشاهد تفكيك وإعادة تركيب المشهد بصرياً في ذهنه لفهم التكوين الكلي، هذا التحليل البصري المستمر يحفز الدماغ ويجعل المشاهد أكثر انتباهاً للتفاصيل، مما يعزز التركيز والتأمل[18].

أما الفنان (خوان جريس 1887- 1927) فقد وصل بأسلوبه الابداعي وتعبيره الفني الى اقصى مراحل الجرأة من دون التقيد بالواقعية حيث ركز على الخطوط البسيطة والالوان الجريئة وعندما يربط جريس مشاعره بعمله بشكل وثيق فانه بذلك يطور علاقة شخصيته بكل ما ابتكره كعمله الفني (طبيعة صامته مع جيتار – 1913)[19].

لوحة طبيعة صامته مع جيتار/ للفنان خوان جريس

حيث تميز اسلوبه في هذه اللوحة بأستخدام الاشكال الهندسية المتناسقة والالوان المتوازية والظلال الناعمة التي يمنح اللوحة طابعاً هادئاً ومنظماً يخلق احساساً بالتوازن والاستقرار، هذا التناسق يمكن ان يقلل من الفوضى البصرية.

وبالتالي يساهم في تهدئة العقل وخفض التوتر مما يساعد في خلق جو بصري مريح وهذا التفاعل البصري يمكن ان يشتت الانتباه من الضغوط اليومية ويحفز الاستغراق الذهني مما يقلل من التوتر أما استخدامه للأشكال المتكررة والمتداخلة بطرق منظمة يشبه الايقاع في الموسيقى، يعزز الشعور بالانسجام ويخلق تأثير مهدئاً على المشاهد[20].

بشكل عام يمكن القول إن اعمال خوان جريس على الرغم من تعقيدها النسبي توفر نوعاً من الاستقرار البصري الذي يساعد في تخفيف التوتر وتعزيز حالة من التأمل والراحة الذهنية.

وفي الختام، يمكن القول إن الاستغراق في مشاهدة الرسم التكعيبي ليس مجرد تجربة فنية، بل هو وسيلة فعالة لتخفيف التوتر وتعزيز الانتباه واليقظة، بفضل تنظيمه الهندسي وألوانه المتناسقة يوفر الفن التكعيبي تأثيراً مهدئاً للعقل ومحفزاً للإدراك البصري، مما يجعله اداة مفيدة لتحسين التركيز والاسترخاء الذهني.

المصادر:

1. بعلبكي، رمزي منير: المورد الحديث، ط1، دار العلم للملايين، لبنان، 2008 ص 299.
2. فياض، ليلى: موسوعة أعلام الرسم، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1992 ص 110.
3. Vgl. James Mellaart: The Neolithic Of The Near East, Thames and Hudson, London 1975, ISBN 0-500-79003-5, S. 149.
4. مراد، طارق: التجريدية والفن التكعيبي، موسوعة اعلام الرسم، دار الراتب الجامعية، ب ت، ص 7.
5. جيلو، فرانسوا: حياتي مع بيكاسو، ج1، تر: مي مظفر، دار المأمون للترجمة والنشر، بغداد، 1993، ص 90.
6. بانيس، الان: الفن الأوربي الحديث، تر: فخري خليل، دار المأمون للترجمة والنشر، بغداد، 1990، ص 161.
7. فراي، ادوارد: التكعيبية، تر: هادي الطائي، دار المأمون للطباعة، بغداد، 1990 ص 237.
8. أمهز، محمود: التيارات الفنية المعاصرة، ط2، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، 2009، ص 142.
9. فراي، ادورد: التكعيبية، مصدر سابق، ص 143.
10. فياض، ليلى: موسوعة أعلام الرسم، مصدر سابق، ص 90.
11. ريد، هربرت: الموجز في تاريخ الرسم الحديث: تر: لمعان البكري، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، 1989، ص 28.
12. الفقي، د. اسامة: التفكير بالألوان مائة لوحة مختارة، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2013، ص 96.
13. عبد الرؤوف، ضحى: الألوان القابلة لتغيّرات الظل في أعمال الفنان راؤول دوفي، مقالة نشرت بتاريخ: 12 تموز 2024 12:00ص.
14. الصباح، جريدة: الالوان ودلالاتها في علم النفس، مقالة نشرت بتاريخ: 2024/9/24.

15.اليوم السابع، جريدة: العالم منذ القدم يحكمه الأحمر- اعرف دلالة اللون الأحمر فى الحضارات القديمة، مقالة نشرت بتاريخ: 28/ نوفمبر/2020.

16. Daniel Robbins, Jean Metzinger: At the Center of Cubism 1985, Jean Metzinger in Retrospect, The University of Iowa Museum of Art, p. 22.

17. أمهز، محمود: التيارات الفنية المعاصرة، مصدر سابق، ص 145.

18. مونرو، توماس: التطور في الفنون، ج2، تر: محمد علي ابو دره، نجيب هاشم الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، 1971، ص 136.

19. سيرولا، موريس: الفن التكعيبي، ط1، تر: هنري زغيب، منشورات عويدات بيروت – باريس، 1982، ص 91.

20. ريد، هربرت: الموجز في تاريخ الرسم الحديث، مصدر سابق، ص 31.