

الرسم: أكثر من هواية...

الرسم هو النشاط الذي قمنا به في مرحلة ما في حياتنا. عندما نكون صغار، الرسم له أهمية خاصة، فهو شكل من أشكال التعبير والتواصل، في عمر يفتقد للغة الشفهية لأنها لم يتم اكتسابها بعد.

فوائد الرسم الصحية:

التواصل: إن الرسم يساعد على نطاق التواصل لأنه يسمح لنا بالتعبير بطريقة مختلفة عما نشعر به، ما نريده، ما هي رؤيتنا لشيء معين، وما إلى ذلك. من خلال الرسم، يمكننا أن نجسد المشاعر، العواطف، والأفكار المتعددة. هذا النوع من التواصل له أهمية خاصة في الأشخاص ذوي الإعاقة الذين لديهم عجز في طرق التواصل أو الأشخاص الخجولين غير القادرين على التواصل شفهيا بطريقة سلسة وطبيعية.

المهارات الحركية: استخدام أدوات مختلفة للرسم مثل أقلام الرصاص، الفحم، أو الفرش يساعدنا على تطوير مهاراتنا الحركية الدقيقة، وخاصة في الأطفال. التلاعب والامساك باليدين هو الوسيلة التي تعمل بهذه الصفة. عند البالغين، يتم تعزيز المهارات الحركية الدقيقة.

الفوائد الدماغية: دماغنا يشارك بنشاط عند ممارسة هواية الرسم. النصف الأيسر من الدماغ، المسؤول عن المهام المنطقية، يعمل، تماما كما هو النصف الأيمن، المسؤول عن الإبداع والخيال. لذلك، عندما نرسم، نحن نعمل مع دماغنا لتطوير قدراته.

الصحة العقلية: الرسم يفيد بوضوح الصحة العقلية. من ناحية، الرسم يشجع التركيز، ويساعدنا على الحصول عليه. بالإضافة، عندما نرسم، يمكننا أن نركز على ما نريد أن نعبر عنه، وليس على أمور أخرى. أيضا، إنه يساعد على صرف انتباهنا عن المشاكل الصعبة أو المواقف الصعبة التي قد نمر بها، في حين أننا نفعل شيئا للاسترخاء والذي يسمح لنا أن نسير بوتيرة خاصة بنا، لنخلق قطع فنية رائعة.

المتعة والمرح: الرسم هو شيء يمكننا القيام به في شركة مع الآخرين، لنعزز الصداقات ونقضي أوقات جيدة مع الأصدقاء. الرسم هو وسيلة لنخلي ذهننا من كل شيء، فنهدأ، نعمل، ونلهوا في نفس الوقت.