



گزارش ورکشاپ "گل مهیره؛ تصویری از رویا"

تهیه کننده: سارا اسماعیل پور

پیش‌زمینه و اهداف ورکشاپ "گل مهیره؛ تصویری از رویا"

گل مهیره، در راستای توسعه خلاقیت، آرامش ذهنی و ارتقای توانمندی‌های ارتباط غیرکلامی، با مشارکت دانشگاه علوم و فنون مازندران و دانشگاه مازندران برگزار شد. این برنامه فرصتی برای تجربه هنر به‌عنوان ابزاری برای خودشناسی و تخلیه روانی فراهم کرد و به‌طور ویژه بر رویکردهای مدیتیشن هنری تأکید داشت.



جزئیات برگزاری و برنامه‌ریزی این کارگاه:

1. هماهنگی و برنامه‌ریزی اولیه:

- تهیه مکان مناسب برای همکاری دو دانشگاه.
- طراحی محتوای آموزشی برای گروه‌های مختلف.
- تأمین گل طبیعی و مواد اولیه لازم برای فعالیت‌های عملی
- اطلاع‌رسانی گسترده به دانشجویان علاقه‌مند.

2. برگزاری کارگاه:

- کارگاه با حضور تعدادی از دانشجویان از رشته‌های مختلف برگزار شد.
- در ابتدای برنامه، اهداف و مراحل کار به‌طور دقیق تشریح شد.
- همه‌ی شرکت‌کنندگان در راستای هدف ورکشاپ یعنی ساخت خورشید ایرانی و مفهوم‌رهایی فعالیت کردند تا تعاملات بیشتری ایجاد شود و در کنار آن فیگورهای انسانی با مفهوم نور، زایش و تولد خلق کردند.

- فرایند هنری و نقش شمس (خورشید) در کارگاه: شرکت‌کنندگان با الهام از مفاهیم فلسفی و هنری، به خلق شمس یا خورشید ایرانی پرداختند. شمس، نمادی از خورشید و روشنایی، با هدف تأکید بر روشن‌سازی ذهن و روح طراحی شد.

3. مراحل اجرای کار:

- آمادگی ذهنی و تمرکز: شرکت‌کنندگان ابتدا با تمرین‌های آرام‌سازی ذهن و تمرکز بر حال، وارد فرایند خلق شدند.
- خلق شمس: شرکت‌کنندگان با استفاده از گل طبیعی، ساخت مهر و فیتله‌های گلی، الگوی شمس‌های را طراحی و اجرا کردند.
- تخریب و رهایی: در پایان، آثار خلق‌شده به‌صورت نمادین تخریب شد. این مرحله، نمایانگر مفهوم فلسفی رهایی از وابستگی‌های مادی و تأکید بر تجربه فرایند به‌جای نتیجه‌گرایی بود.



4. نتایج، بازخوردها و احساس شرکت کنندگان:

- بسیاری از شرکت کنندگان تجربه این ورکشاپ را به عنوان رویدادی تأثیرگذار و آرامش بخش توصیف کردند.
- نظرات برخی از دانشجویان:
" این تجربه باعث شد حس کنم می توانم بدون کلمات، آنچه در درونم سنگینی می کند را بیان کنم."
" ساخت شمشه و تخریب آن برایم بسیار معنی دار بود؛ انگار بار سنگینی از روحم برداشته شد."
درخواست های مکرر برای تکرار این نوع برنامه ها نیز از نقاط برجسته بازخوردها بود.

5. دستاوردهای علمی و هنری:

- کاهش استرس و آرامش ذهنی: فضای هنری و تمرین های مدیتیشن تأثیر چشمگیری بر روحیه شرکت کنندگان داشت.
- تقویت مهارت های خلاقانه و ارتباط غیرکلامی: خلق آثار جمعی و مشارکتی توانست مهارت های هنری دانشجویان را بهبود بخشد.
- آشنایی با مفاهیم فلسفی در هنر: ارتباط شمشه، فلسفه بودا و اصول مدیتیشن، جنبه علمی این ورکشاپ را تقویت کرد.

6. هزینه ها و توزیع مبلغ دریافتی:

تمام مبلغ دریافتی از دانشجویان برای تأمین گل طبیعی و وسایل اولیه کارگاه، به اساتید دانشگاه مازندران پرداخت شد. این مبلغ صرف تأمین منابع و مواد لازم برای فرایند خلق آثار هنری و همچنین جبران بخش خیلی کوچکی از هزینه زمانی که اساتید محترم دانشگاه مازندران برای برنامه ریزی، و اجرای کارگاه صرف کردند، گردید.



پیشنهادات برای آینده

1. برگزاری منظم کارگاه‌های مشابه: تکرار این نوع ورکشاپ‌ها با موضوعات متنوع هنری و روان‌شناختی.
2. افزایش حمایت‌ها: فراهم کردن امکانات بیشتر برای جذب تعداد بیشتری از دانشجویان.
3. ارتقای علمی برنامه: استفاده از متخصصان حوزه هنر درمانی و روان‌شناسی برای ارائه جنبه‌های علمی‌تر.

نتیجه‌گیری ورکشاپ "گل مهره؛ تصویری از رویا"

تجربه‌ای متفاوت و تأثیرگذار برای دانشجویان بود که توانست در زمینه‌های خلاقیت، آرامش روانی، و تقویت مهارت‌های هنری، نتایج قابل توجهی ارائه کند. تأکید بر فرایند خلق، تخلیه روانی، و مفاهیم فلسفی، این برنامه را به الگویی برای برگزاری فعالیت‌های هنری و روان‌شناختی در دانشگاه تبدیل کرد.

