



دوماهنامه پژوهش در هنر و علوم تخصصی
سال ششم، شماره ۶ (پیاپی: ۳۸)، دی ۱۴۰۰، جلد دو

تاثیر دودلینگ در یادگیری، خلاقیت و تمرکز

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

کد مقاله: ۱۳۳۸۴

هانی نجم^{۱*}، فریبا دارابی منش^۲

چکیده

دودلینگ آرت یک نوعی از بیان هنری می باشد که به خط خط هایی که هدفی ندارند اطلاق می شود. دودل ها نقاشی های ساده ای هستند که می توانند معنای واقعی داشته باشند یا ممکن است فقط اشکال انتزاعی باشند. در این مقاله سعی کردیم تا تاثیر این خط های ساده را در افزایش خلاقیت، یادگیری و تمرکز بررسی کنیم. پژوهش مذکور با مثال هایی از دودلینگ های افراد مشهور نظیر مارک تواین به اهمیت این بیان هنری ساده در زندگی می پردازد و تاثیرات مهم آن را بر افزایش سلامت روانشناختی را بیان می کند. این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی و با استفاده از فنون مطالعات اسنادی کتابخانه ای انجام پذیرفته است.

واژگان کلیدی: دودلینگ، یادگیری، خلاقیت، تمرکز، هنردرمانی

۱- کارشناسی ارشد گرافیک و نقاش

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی و نقاش

دودلینگ آرت یا همان خط خطی کردن با هدایت ترکیبی از شهود و عقل اتفاق می افتد. دودلینگ، نوعی خودشناسی است و راهی برای ورود به ضمیر ناخودآگاه و افزایش خلاقیت محسوب می شود که میتواند ابزاری برای هنرمندان و سایر افرادی باشد که به دنبال یافتن دریچه ای نو در جهت نوآوری در تمام زمینه های زندگی شان باشد. این پژوهش نگاه کوتاهی است به این رویکرد هنری از آغاز شکل گیری و تأثیراتی که بر روی هنرمندان و سایر افراد گذاشته است و اینکه چطور خطی خط ها و اشکال ساده ای که هیچگونه هدفی از خلقشان نیست، می توانند تأثیرات شگرفی بر روی حافظه، تمرکز، پیدا کردن بینش نو و کاهش استرس و اضطراب بگذارند. در انتها به تأثیرات درمانی دودلینگ آرت از طریق هنر درمانی و تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته است و شباهت آن با مراقبه یا مدیتیشن که یکی از روش های آرامسازی ذهنی برای حضور در لحظه حال می باشد را بررسی می کنیم.

۲- تاریخچه و تعریف دودلینگ آرت

کلمه دودل برای اولین بار در اوایل قرن هفدهم بوجود آمده است. در مورد پیدایش دودلینگ عده ای بر این باورند که نقاشی روی دیوار غارها نیز نوعی دودلینگ بوده است و عده ای براین عقیده هستند که چون با هدف خاصی شکل گرفته، این آثار آگاهانه بوده و دودلینگ نمی باشد. در منابع دیگری در خصوص تاریخچه شکل گیری دودلینگ به نمونه ای از دودلینگ مربوط به سال ۱۷۹۵ میلادی که توسط ملکه پروس، همسر پادشاه فردریک ویلیام (امپراتور آلمانی)، برخورد میکنیم.

دودلینگ را میتوان همان خط خطی تعریف کرد اما با هدایت ترکیبی از شهود و عقل. خط خطی کردن به دستان فرد اجازه می دهد تا تکانه های ذهنیش را دنبال کند در خط خطی کرد فرد در پی آن است که صرفاً ذهن ناهوشیار را به یک شیوه خیالی به کار گیرد و تصاویری را که از ناخودآگاه به سطح می آیند را ثبت کند. از دودلینگ می توان بعنوان یک طرح ساده که می تواند معنی خاصی داشته باشد یا فقط از خطوط تصادفی و انتزاعی به وجود آمده باشد، یاد کرد که برای مثال، نمونه های معمول از دودلینگ اغلب در حاشیه دفاتر مدرسه توسط دانش آموزان یا طی مکالمات تلفنی بلند مدت انجام می شود. به کسی که دودلینگ انجام می دهد "دودلر" می گویند. با این تعریف تقریباً همه می توانند یک دودلر معمولی باشند. اگر افراد با این تعریف آشنا باشند، نگاه دقیقتری به خط خطی ها معمولی خود خواهند داشت و متوجه خواهند شد که ذهن آنها بعد از دودلینگ سرحال تر است و با نگاه دقیقتر احساسات و ایده های جدیدی را در خود کشف خواهند کرد، حتی ممکن است در این بین ساختارهایی حقیقی در خط خطی های خود پیدا کند. اگرچه در تعاریف اولیه از دودلینگ به عنوان یک کار عبث و بیهوده و کم ارزش یاد شده است، اما با تمرین مکرر در گذشت زمان و اثرات مفید و ارزشمند این کار بر پویایی ذهن، میتوان آثار مثبت روانشناختی آن را در زندگی هر فرد شاهد بود.

خانم سانی براون^۱ محقق شاخص دودلینگ آرت در کتاب "انقلاب دودلینگ" آن را اینگونه تعریف می کند: ساختن نشانه های فی البداهه (با ذهن و جسم) برای کمک به خود در فکر کردن. خانم سانی براون بیش از ۱۲ سال است که شرکت خود را با عنوان مشاوره خلاقانه جوهر س.ب. ۱۵ تاسیس کرده است و کمپین جهانی حمایت از یادگیری چند حسی را رهبری میکند. براون نویسنده کتابهای پر فروشی چون انقلاب دودلینگ، سخنران عمومی جهانی، تسهیلگر جلسات و مربی برای کمک به افراد برای رسیدن به موفقیت شخصی است. نام وی در میان صد فرد از خلاق ترین افراد در تجارت و ده فرد از خلاق ترین افراد در تویتر قرار گرفته است. تیم وی صدها تجربه گروهی را در صنایع مختلف طراحی و رهبری کرده است. او یک سخنران عمومی کهنه کار است با سخنرانی های بیشمار در اقصی نقاط جهان. سانی براون تکنیک های دودلینگ را برای آموزش مهارت های رهبری پرطرفدار مانند هوش هیجانی، ارتباط مؤثر، ناآگاهی، نوآوری سریع و همکاری گروهی به کار می گیرد.

اما در ایران ابتدا زنده یاد استاد احمد رضا دالوند این رویکرد را در ابتدا معرفی کرد و در جهت اهمیت آن برای هنرمندان با برگزاری کلاس هایی در این زمینه در جهت افزایش خلاقیت هنری آنها گام برداشت. "رویکرد مشتاقانه به زیبایی شناسی غیر تجملی" نیز عنوان مصاحبه از ایشان درباره دودلینگ آرت است که در روزنامه اعتماد چاپ شده است و این شیوه هنری را این گونه توصیف کرده اند:

"دودلینگ آرت نوعی تمرین خط خطی کردن است با پشتیبانی عقل و نه فقط شهود. فرد ابتدا به هر طریقی که میتواند باید تمرکز کند. در این روش وقتی که آرام و متمرکز شدید، همچنانکه ایده ها احساسات به ذهن شما می آیند، صرفاً آنها را به صورت خط خطی روی یک برگ کاغذ سفید تخلیه کنید. اگر حتی با کسی در مورد ایده خود گفتگو می کنید، حین گفتگو آن را روی یک برگ کاغذ سفید تمیز خط خطی کنید. همینطور که به گفت و شنود می پردازید، خط خطی کردن خود را ادامه دهید. مانع از روی کاغذ آوردن خط خطی های خود نشوید و آنها را تفسیر هم نکنید. خط خطی کردن به دستان شما اجازه می دهد تا تکانه های ذهنی، شما را دنبال کنند. بنابراین بهترین حالت هنگامی است که بتوانید به یک خلسه ملایم فرو روید و فارغ از ذهن هوشیار خود شوید. تفاوت خط خطی کردن با نوشتن اتوماتیک این است که نوشتن «نوشتن اتوماتیک» بیشتر گرایش به تمرکز روی کلمات متوالی دارد. در خط خطی کردن ما میخواهیم صرفاً ذهن ناهوشیار را به یک شیوه ی خیالی به کار گیریم و تصاویری را که از

1 Sunni Brown

ناخودآگاه به سطح می‌آیند، ثبت می‌کنیم. هنگامی که خط خطی کردنان به پایان رسید، برای مدتی کاغذ را کنار بگذارید. هنگامی که ذهنتان فارغ است و سر حال هستید به آنچه کشیده اید، نگاهی بیندازید. کم کم احساسات جدید یا ایده‌هایی نو از آن دریافت خواهید کرد. حتی ممکن است ساختارهایی حقیقی در خط خطی‌های خود پیدا کنید که در این صورت احتمالاً به طور ناخودآگاه راه حل مشکلاتان را به صورت یک ساختار طراحی کرده اید. در این مرحله خط خطی‌ها به دودلینگ ارتقا پیدا می‌کنند."

وقتی دودلینگ به عادت روزمره تبدیل شود و از فرآیند گنگ و سرگشتگی خارج شود، گویی فرد نیز از سرگشتگی رها شده و کمتر دچار حالات روحی نامعلوم میشود. دودلینگ سطح تحریک خودمختاری، خیالپردازی و خستگی را کاهش داده و با بالا بردن تمرکز، سطح هوشیاری فرد را افزایش میدهد. فعالیت ساده‌ای همچون دودلینگ به سطح پایین منابع در مغز احتیاج دارد و بدون تحت تأثیر قرار دادن تمرکز فرد، در جلوگیری از خیالپردازی کمک می‌کند. خیالپردازی با سطح انعطاف‌پذیری بالا همراه است که در شرایط بی‌حوصلگی توسط افزایش فعالیت شبکه‌های کورتیکال مغز دیده می‌شود. دودلینگ مغز را متمرکز و از خیالپردازی که موجب کاهش سطح تمرکز میشود، باز می‌دارد.

۳- دودلینگ آرت باعث افزایش یادگیری و تمرکز میشود

بسیار اتفاق می‌افتد که افراد هنگام شرکت در یک جلسه طولانی و یا حین یک تماس تلفنی یک قلم در دست می‌گیرند و شروع به خط خطی می‌کنند. تصور عموم این است که دودلرها تمام حواس خود را معطوف به کشیدن می‌کنند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که دودلینگ در واقع به مردم کمک می‌کند تا بهتر و منسجم‌تر فکر کنند و توجه بیشتری به سخنرانی یا جلسه‌ای که در آن قرار دارند داشته باشند. این عمل بین دانش‌آموزان رواج زیادی داشته و بیشتر در حاشیه کتابهای دانش‌آموزان دیده می‌شود. با این حال برخی از معلمان دودلینگ را عامل از بین رفتن توجه و تمرکز دانش‌آموزان سر کلاس می‌دانند در حالی که اینکار باعث افزایش یادگیری و تمرکز می‌شود، محققان مشاهده کرده‌اند که یادگیری موثر نیاز به همکاری هر دو نیمکره مغز دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که رابطه مستقیمی بین فعالیت بیش از حد نیمکره راست مغز با افت تحصیلی یا اختلال‌های رفتاری در مدارس وجود دارد برای درگیر کردن هردو نیمکره مغز لازم است به مغز تمرین داده شود این تمرینات شامل یکسری فعالیتها برای تقویت مهارتهای روانی از جمله تمرکز، توجه و حل مسئله می‌باشد. در این خصوص کارهای زیادی میتواند انجام پذیرد. در بین این فعالیتها نقاشی و موسیقی مهمترین فعالیتهایی هستند که هر دو نیمکره مغز را درگیر می‌کنند. پس می‌توان دودلینگ را به چشم یک فعالیت نوین قلمداد کرد که می‌تواند هر دو نیمکره راست و چپ مغز را تحت تأثیر قرار دهد و فعالیت آنها را به تعادل برساند.

دودلینگ سطح تحریک خودمختاری، خیالپردازی و خستگی را کاهش داده و با بالا بردن تمرکز، سطح هوشیاری فرد را افزایش می‌دهد. فعالیت ساده‌ای همچون دودلینگ به سطح پایین منابع در مغز احتیاج دارد و بدون تحت تأثیر قرار دادن تمرکز فرد، در جلوگیری از خیالپردازی کمک می‌کند. خیالپردازی با سطح انعطاف‌پذیری بالا همراه است که در شرایط بی‌حوصلگی توسط افزایش فعالیت شبکه‌های کورتیکال مغز دیده می‌شود. دودلینگ مغز را متمرکز و از خیالپردازی که موجب کاهش سطح تمرکز می‌شود باز می‌دارد. مطالعات زیادی در خصوص نقش دودلینگ در جلوگیری از خیالپردازی و پراکندگی ذهنی انجام شده است.

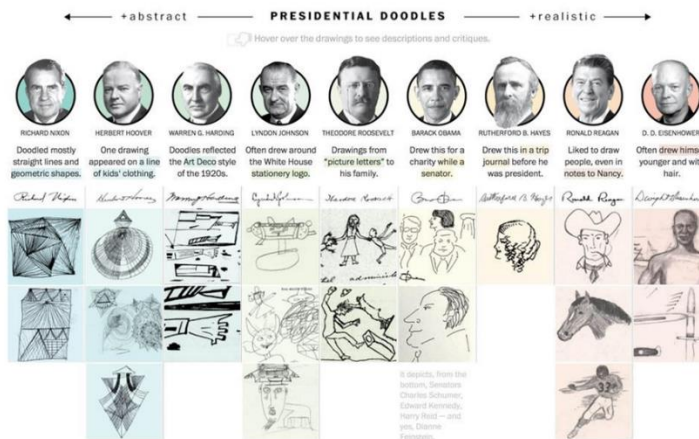
براساس تحقیقاتی که روی دانش‌آموزان ایرانی ۱۲ تا ۱۳ ساله بر روی دو گروه ۲۷ نفره انجام شده قسمتی از درس زیست شناسی در طی ده جلسه به آنان تدریس و در پایان هر جلسه از آنها امتحان گرفته شده با این تفاوت که به دانش‌آموزان گروه اول یک برگه سفید در ابتدای هر جلسه داده میشد تا در صورت تمایل حین کلاس دودلینگ انجام دهند. نتایج این تحقیقات بیانگر موفق تربودن و بالاتر بودن سطح یادگیری دانش‌آموزان گروه دودلینگ بوده است (تدین، ۱۳۹۱). در پژوهشی که توسط آندراده در سال ۲۰۱۰ صورت گرفته است، مشخص شد که دودلینگ باعث تقویت حافظه می‌شود. در این پژوهش، شرکت‌کنندگان به یک پیام تلفنی ساختگی در مورد یک مهمانی آتی گوش دادند و از آنها خواسته شد نام افرادی را که می‌توانند در مهمانی شرکت کنند یادداشت کنند و نام کسانی را که نمی‌توانند شرکت کنند نادیده بگیرند. به نیمی از این شرکت‌کنندگان دستور داده شد که در حین نوشتن اسامی، مربع‌ها و دایره‌های کوچک را روی یک تکه کاغذ پر کنند. نیمی دیگر فقط به پیام‌ها گوش می‌دادند و فقط اسامی را یادداشت می‌کردند. پس از آن به شرکت‌کنندگان یک تست حافظه داده شد در صورتی که به آنها از قبل گفته شده بود که لازم نیست چیزی را به خاطر بسپارند. در این پژوهش مشخص شد که دودلرها در حفظ حافظه تقریباً سی درصد عملکرد بهتری داشته‌اند.

دودلینگ نه تنها نشانه بی‌توجهی به طرف مقابل هنگام صحبت نیست بلکه تمرکز شنونده را روی صحبت‌های طرف مقابل بیشتر میکند تا آنجا که باراک اوباما نیز در جلسات مهم بین‌المللی اش نیز مشغول طراحی دودلینگ بوده است و به گفته خودش از همه نوع تصویری از مردم یا صورتها در دودلینگ هایش استفاده کرده است. او در مورد خودش گفته است "من نیز یک دودلر خوب هستم و این چیز است که مردم در مورد من نمی‌دانند". او همه چیز را دودل میکند و بیشترین دودلینگ هایش حاوی چهره‌ها و مردم گوناگون است. او می‌گوید گاهی اوقات وقتی که در جلسات بزرگ بین‌المللی هستم و نوشته‌های خود را می‌بینم، ناخودآگاه دودلینگ با افراد حاضر در جلسه را در صفحات پیش روی خود انجام داده‌ام. عکس زیر یکی از دودل‌های اوباما می‌باشد:



شکل ۱- دودلینگ آرت از اوباما

رونالد ریگان نیز تمام ورق های لوازم اداری کاخ سفید را با تصاویری پر از کابوی ها، بچه ها، بازیکنان فوتبال، تجار و بازرگانان چاق و یادداشت های مهربان خود به نانسی پر کرده است. ریچارد نیکسون نیز همیشه از خط خطیهای مشاورش الیوت ریچاردسون در طول جلسات ناراحت می شد و تصور میکرد که او در طول جلسات مهم اداری، تمرکزی بر روی صحبت های رد و بدل شده ندارد. جورج واشنگتن هم دودل میکرد، اما تنها طرح های هندسی. از بنجامین هریسون دودلهای غم انگیز وحشتناک باقی ماندند و عجیب است که از چیزهایی مانند پول، فرار، رگبار، قایقرانی ها و پرچم ها و کلید های سه گانه در دودلینگهایش چشم می خورد.



شکل ۲- نمونه ای از دودلینگ های رئیس جمهور های آمریکا



شکل ۳- یکی از دودلینگ های مارک تواین نویسنده آمریکایی



شکل ۴- دودلینگ از لئوناردو داوینچی

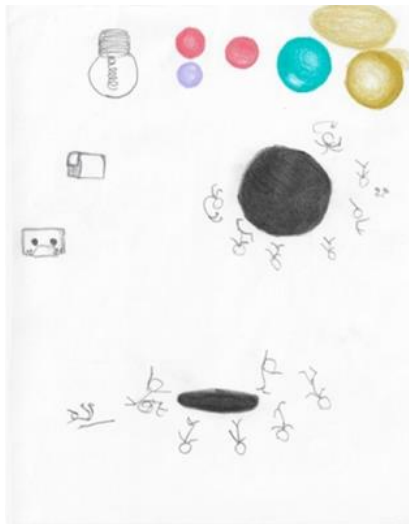
از سری آثار بوجود آمده توسط شخصیت های مشهور و برجسته دیگری توان به آلبرشت دورر، فنودور داستایوفسکی، دسیروس اراسموس تا افراد بی نام و نشان و ناشناس قرن شانزده میلادی، کارمندان و فروشندگان و منشی داران شهر آنت ورپ و کارمندان دفترکل در بانکودی ناپولی در قرن هجده نام برد که دودلینگ های آنها مورخ هنر مشهور ارنست گامبریج را در مطالعات رسمی و معتبرش درباره دودلینگ بسیار مسحور و شیفته کرده بود.

یکی از بزرگترین دودلرهای شناخته شده در تاریخ، لئوناردو داوینچی است که علیرغم عدم تسلط به زبان یونانی یا لاتین، ایده های خود را در قالب نقاشی های خام مفهوم سازی کرد (شکل ۴). این نقاشی ها بسیار جلوتر از زمان خود در نظر گرفته شدند و راه را برای بسیاری از اختراعات معاصر مانند هلیکوپتر، تانک، تجهیزات غواصی، چتر نجات و غیره هموار کردند. همچنین یک ریاضیدان معروف لهستانی استانیسلاو اولام ۱ بود که بخار نمایش مشهور جهانی او از اعداد اول شناخته شده است. ماریچ اولام در واقع به طور تصادفی هنگامی که او در حال دودلینگ کردن در طول یک کنفرانس بود، کشف شد. بسیاری از شاهکارهای ادبی جان کیتس، شاعر و پزشک مشهور، اغلب ضمیمه ای از دودلینگ های متعددی بود که او در حاشیه یادداشت های پزشکی اش ۲ می کشید (گوپتا، ۲۰۱۶).

1 Stanislaw Ulam
2 John Keats

۴- دودلینگ و هنردرمانی

هنر درمانی به عنوان یکی از روش های رواندرمانی در سالهای اخیر بسیار فراگیر شده است و تحقیقات زیادی بر روی آن صورت گرفته است. دودلینگ را علاوه بر یکی از روش های بیان هنری می توان به عنوان یکی از زیر شاخه های هنر درمانی نیز قلمداد کرد. برخلاف رسانه زبان، هنر به جای استفاده از کلمات و جملات زیاد، اجازه می دهد تا کل یک فکر در قالب یک تصویر واحد منتقل شود. دودلینگ به ذهن ناخودآگاه اجازه می دهد تا خود را به صورت تصویری بیان کند. دودلینگ ها توسط هنردرمانگران مورد مطالعه قرار می گیرند، و سپس از آن در کنار روان درمانی استفاده می کنند تا عمیق تر در ذهن مراجع هایشان کاوش کنند و در نتیجه درونی ترین خواسته ها، ترس ها و باورهای او را آشکار کنند. مشخص شده است که این نه تنها در کاهش اضطراب و سایر اختلالات عملکردی مفید است، بلکه در بیان افکار و احساسات به روشی بسیار بهتر و مطمئن تر نیز مفید است. برخی از محققان حتی پیشنهادی ارائه کرده اند که نشان می دهد دودلینگ ها از چند جهت شبیه رویا هستند. به عنوان مثال، درست مانند وجود سناریوهای رویایی متنوع، دودلینگ ها هم تنوع بی شماری دارند. علاوه بر این، تصور می شود که هم دودلینگ ها و هم رویاها دارای معنای پنهانی هستند که اگر به درستی بررسی شوند، می توانند آنچه را که در ضمیر ناخودآگاه می گذرد آشکار کنند (گوپتا، ۲۰۱۶). هنگامی که شما دودل می کنید، به ذهن خود کمک می کنید تا به احساسات عمیق نفوذ کند آنها را به سطح بیابورد و کاتارسیس (تطهیر یا پاکسازی احساسات از طریق هنر) اتفاق بیافتد و با گذشت زمان باعث ارتقاء وضعیت سلامت روانشناختی می شود. همچنین با تمرکز ما بر اینجا و اکنون باعث خروج از حالت اضطراب می شود. مدیر برنامه هنردرمانی در دانشگاه نیویورک معتقد است که "به عنوان انسان، ما اغلب احساسات خود را با محیط های بصری خود مرتبط می کنیم. بنابراین، رفتارهای تکراری مانند دودلینگ می تواند بسیار آرام بخش باشد".



شکل ۴- یکی از دودلینگ های محققان که به گفته خودش نشان دهنده مبارزه وی با افسردگی است

تحقیقات زیادی صورت گرفته که نشان می دهد دودلینگ باعث بهبود اضطراب، افسردگی و استرس های روزمره افراد می شود. به عنوان مثال در اخیر ترین بررسی در سال ۲۰۲۱ نشان داد که دودلینگ باعث می شود که نشانه های فرسودگی شغلی در محققان سلامت دانشگاه تورنتو کاهش پیدا کند (شکل ۴). یکی از گسترده ترین تحقیقات در زمینه ی دودل مطالعه ای است در سال ۱۹۳۸ توسط گودمن و همکاران انجام شده است. در این تحقیق از مردم خواسته شد تا دودلینگ های خود را به روزنامه "استاندارد بعد از ظهر" بفرستند. این روزنامه برای بهترین دودل های منتشر شده و مورد بررسی قرار گرفته توسط یک روانپزشک جایزه ای را در نظر گرفته بود. نویسندگان این مقاله به این مطلب پی بردند که دودلر ها در شرایطی مثل بطلالت، خستگی، اوقات فراغت، مدیتیشن، تنش های عاطفی، انتظار، عدم امکان تصمیم گیری برای فرد، بی صبری و ... شکل گرفته اند ولی وقتی فردی به دودل می پردازد یکی از پی آمدهای آن کم شدن فعالیت های ناهنجار حرکتی مانند بی قراری است و اثری مانند اجرای یک موزیک ملایم، آرام بخش را دارد. همچنین سیمونز در پژوهشی در سال ۲۰۱۶ به این نتیجه رسید که انجام دودلینگ رابطه مستقیمی با کاهش استرس در افرادی دارد که سطوحی بالایی از آن را تجربه می کنند.

در پژوهشی دیگر محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده از تکنیک های دودلینگ باعث افزایش یادگیری مهارت نوشتاری در افرادی می شود که در این زمینه کند هستند. همچنین پژوهش آکینو در سال ۲۰۱۳ بر روی دانش آموزان به این نتیجه رسید که دودلینگ اثرات مثبتی بر یادگیری آکادمیک و هنری دانش آموزان دارد و همچنین باعث افزایش تمرکز، حافظه، بهتر شدن بیان و ارتباطاتشان با دیگران، افزایش خلاقیت و اعتماد به نفس هنری و همچنین کاهش استرس می شود. تمامی این تحقیقات نشان از تأثیرات مهم درمانی دودلینگ بر سلامت روانی افراد دارد که جنبه های مختلفی را شامل می شود، با نگاه درمانی به دودلینگ آرت می توان نگاه جدی تری به این بیان هنری داشت و آن را در فضاهای درمانی و آموزشی که خلاء جدی در این زمینه دارند استفاده کرد.

۵- دودلینگ آرت و توجه آگاهی

امروزه روش های آرام سازی ذهنی با استفاده از تمرینات مراقبه ای و ذهن آگاهی بسیار رواج یافته است. ذهن آگاهی که یک روش آرام سازی ذهنی بسیار کهن در بسیاری از فرهنگ ها می باشد در دنیای مدرن هم جای خود را باز کرده و بسیار پر طرفدار می باشد چه در بین متخصصان حوزه روانشناسی و چه در بین افراد معمولی که راهی جدید برای فرار از روزمرگی و فشار های روانی خود پیدا کرده اند. در این بین دودلینگ آرت را میتوان یک فعالیت مراقبه ای برای خروج از افکار مخرب دانست که به فرد

فضای جدیدی برای فکر کردن و دیدن مسائل از جهات دیگر را نشان می‌دهد. پروفیسور کتی مالچیودی روانشناس و هنردرمانگر برجسته معتقد است که دودلینگ باعث خروج از افکار تکراری شده و در واقع چیزی که به آن حضور در لحظه می‌نامند را بیشتر احساس می‌کنید. او معتقد است که دودل آرت نه تنها باعث می‌شود که افراد بتوانند جور متفاوتی فکر کنند بلکه باعث می‌شود که بتوانند جور متفاوتی هم احساس کنند. دودلینگ آرت تقریباً مشابه همان اتفاقی هست که افراد در مراقبه تجربه می‌کنند، آنها می‌توانند افکار و احساساتشان را بیان کنند و آنها را بصورت اشکال، رنگ‌ها و خط‌ها تجربه کنند. این کار درواقع باعث می‌شود که افراد بتوانند از چرخه معیوب افکار و هیجاناتی که روزانه تجربه می‌کنند خارج شوند.

یکی از مهمترین دست‌آورد های دودلینگ که هدف تمامی متدهای مراقبه هست، تجربه و لمس کردن لحظه حال می‌باشد، دودلینگ کمک می‌کند که از افکار و احساساتی که ما را درگیر گذشته و آینده می‌کند جدا شویم و چیزی که در این لحظه هست را لمس کنیم. از آنجایی که نتیجه نهایی دودلینگ مهم نیست و تنها خط خط‌هایی که در لحظه حال انجام می‌دهیم اهمیت دارد باعث آشتی بیشتر و بیشتر ما با لحظه خلق دودلینگ و تجربه مراقبه گون لحظه حال می‌شود. دودلینگ باعث می‌شود تا بجای "انجام دادن" به "بودن" در لحظه ای کنونی برسیم، اتفاقی که باعث می‌شود بتوانیم بین افکار و احساساتمان فضا باز کنیم و خودمان را در جایی که هستیم بهتر تجربه کنیم. دودلینگ به ما تجربه بیان خودمان در فضایی که هستیم را بدون استفاده از کلمات به ما می‌دهد (شارپه^۱، ۲۰۲۱).

کارول ادمونستون^۲ نویسنده، سخنران، هنرمند و پیشگام در آموزش خلاقیت از طریق دودلینگ و نویسنده کتاب "قدرت شفا بخش دودلینگ: درمان توجه آگاهی برای مقابله با استرس، ترس و چالش‌های زندگی" می‌باشد. او معتقد است کیفیت زندگی از طریق ایجاد ارتباط بین ذهن، بدن و روح است. ادمونستون می‌گوید: «هنر دودلینگ خودبه‌خودی در مورد رها کردن نیاز فرد برای کنترل نتیجه است، اگر ذهن خود را با ایده‌ها یا انتظارات خاصی پر کنید، فرصت کشف چیز جدیدی را که هرگز تصور نمی‌کردید از خود سلب می‌کنید. هر دودلینگ شکل منحصر به فرد خود را دارد آنها مانند دانه‌های برف منحصر به فرد هستند. همچنین دودلینگ یک تاکتیک هوشمندانه برای شروع جلسات طوفان فکری در محل کار است، زیرا زمانی را برای افراد فراهم می‌کند تا آرام شوند و ذهن خود را دوباره تنظیم کنند. ادمونستون می‌گوید: «تشویق کردن همه به دودل کردن قبل از جلسه راهی عالی برای حضور در لحظه است، که توانایی فرد را برای بهره‌گیری از خلاقیت ذاتی خود افزایش می‌دهد».

در ادامه او می‌گوید مفهوم تمرکز حواس – نوعی مدیتیشن که شما را تشویق می‌کند بدون قضاوت یا تفسیر از آنچه احساس و حس می‌کنید آگاه باشید – می‌تواند به راحتی در دودلینگ گنجانده شود تا شما به حداکثر سود از زمان طراحی خود برسید. آنچه در ادامه می‌آید یک فرآیند سه مرحله‌ای است (شکل-۵) که ادمونستون ایجاد کرده و آن را «دودلینگ مقدس» می‌نامد تا به شما کمک کند به این حالت دگرگون‌کننده دسترسی پیدا کنید.

مرحله ی اول در مورد آماده سازی است. یک موقعیت راحت در صندلی خود پیدا کنید و لوازم دودلینگ را در نزدیکی خود داشته باشید. با بستن چشم‌ها و چند نفس عمیق شروع کنید (دم برای چهار شمارش، بازدم برای چهار شمارش)، با خود متعهد شوید که در لحظه حاضر باشید، حتی در زمانی که بیرون شما شلوغ و پر از سرو صداست. بعد چشمان خود را باز کنید، خودکار یا مداد خود را بردارید، و در مدت زمان کوتاهی بدون برداشتن خودکار از روی کاغذ ادامه دهید و اجازه دهید قلمتان به هر کجا که می‌خواهد برود، بدون نگرانی در مورد اینکه طرح شما چگونه خواهد بود. مرحله بعدی در مورد خلاقیت، آزادی و امکانات است. اکنون زمان آن است که دودلینگ خود را با امواج، نقطه‌ها، دایره‌ها، مربع‌ها، رنگ‌ها، یا هر چیزی که دوست دارید پر کنید. ببینید چه مسیرهایی باز می‌شود یا چه ایده‌های جدیدی در حین کار شما وارد بازی می‌شوند. مرحله آخر زمانی اتفاق می‌افتد که شما بفهمید دودلینگ شما تمام شده است و شما به بینش‌های جدید و قدردانی از خود رسیده اید.



شکل ۵- روش سه مرحله ای دودلینگ مقدس از کارول ادمونستون

1Tanja Sharpe

2 Carol Edmonston

۶- نتیجه گیری

دودلینگ آرت نامی است که به خط خط های بی معنی اطلاق می شود ولی در عین حال تاثیرات درمانی فراوانی را به ارمان می آورد. این مقاله یادآور می شود که می توان از جنبه های درمانی دودلینگ آرت برای افزایش خلاقیت و تمرکز و کاهش مشکلات روانشناختی نظیر اضطراب و افسردگی و حس بیشتر لحظه حال استفاده کرد. با رویکرد جدی تری نسبت به این بیان هنری می توان از آن در آموزش، کلینیک های درمانی و مراکز نگهداری از سالمندان و افراد با مشکلات خاص استفاده کرد. دودلینگ آرت که با ساده ترین ابزار و بدون هرگونه آموزش هنری قابل انجام است یکی از نیاز های جامعه پر شتاب امروزی است که افراد بتوانند در فرصتی کوتاه با خود بودن را تجربه کنند و احساسات و افکار خود را با فشار قلم بر روی کاغذ بیان کنند. لازمه این کار یاد آوری این بیان هنری ساده به افراد است که برای بیان احساسات خودشان نیاز نیست که حتما هنرمند باشند و هر فردی در هر شرایطی می تواند تنها با خط خطی کردن های ساده افکار و هیجانات خود را بیان کند.

توجه آگاهی یا مایندفولنس یکی از درمان های پر طرفدار روانشناختی این روزها محسوب می شود که دودلینگ آرت یکی از راههای ساده برای رسیدن به آن می باشد. یکی از شکایت های افراد در دنیای مدرن استرس، افسردگی و دور بودن از فضایی است که بتوانند خودشان را تجربه کنند، دودلینگ آرت یک ابزار بسیار ساده برای افراد در هر شرایطی است که برای دقایقی خود را در قالب خط خطی ها و تصاویر بیان کنند حتی زمانی که کار می کنند، به سخنرانی گوش می دهند و تلوزیون تماشا می کنند. انتشار هرچه بیشتر جنبه های مثبت دودلینگ باعث آشنایی بیشتر افراد جامعه با آن و ارتقاء عملکرد روانشناختی در سطحی گسترده می شود.

منابع

۱. افهمی، ر.، تدین، م. (۱۳۹۱). دودل به عنوان تصویر ذهنی و نقش آن در ادراک روانی. مجله ماه هنر، شماره ۱۶۹
2. Andrade, J. (2010). What does doodling do? *Applied Cognitive Psychology*, 24: 100–106. doi: 10.1002/acp.1561.
3. Aquino, V.B. (2013). The Effects of Doodling on The Academic and Artistic Learning of K-12 Students. Thesis for Master of Arts, The College of Art and Design, The University of the Arts.
4. Brown, Sunni. (2014). The Doodle Revolution: Unlock the Power to Think Differently; Penguin Group (USA) LLC, New York, USA.
5. Edmonston, Carol. (2020). The Healing Power of Doodling: Mindfulness Therapy to Deal with Stress, Fear & Life Challenges. Bindu Publications.
6. Gupta S. (2016). Doodling: The artistry of the roving metaphysical mind. *J Mental Health Hum Behav* ;21:16-9.
7. Simmons, M. (2016). Keep Calm and Doodle On: A Relationship between Doodling and Stress Reduction (Doctoral dissertation, Notre Dame de Namur University, 2015). Ann Arbor, MI: ProQuest LLC. doi:10010832
8. Sharpe, Tanja. (2021). Doodle your worries away: a CBT workout for Children. Jessica Kingsley publishers.
9. Maclay, W. S., Guttman, E., & Mayer-Gross, W. (1938). Spontaneous drawings as an approach to some problems of psychopathology. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 31, 1337–1350.
10. Malchiodi, Cathy. (2014). Doodling Your Way to a More Mindful Life. *Psychology today* .<https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201401/doodling-your-way-more-mindful-life>
11. Nash, C. (2021). Doodling as a Measure of Burnout in Healthcare Researchers. *Cult Med Psychiatry* 45, 565–598 <https://doi.org/10.1007/s11013-020-09690-6>
12. Husain, B & S. Adam, S. (2020). Implementation of Doodling Technique in Teaching Writing to the Slow Learners. *Proceedings of the 3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019)*.

