

Потребность в творчестве

Лекарство от болезней

Испокон-веков творчество использовалось как лекарство. Коренные народы юго-запада Америки рисовали на песке всё, что их беспокоит, а затем стирали, освобождаясь от этого. Индейцы делали тотемных животных из дерева, которые хранили их жизнь. И сегодня многие прогрессивные медики в Европе и на западе предлагают «лечиться» карандашами, глиной и бумагой.

Доктор медицины Берни Зигель, чей опыт работы с раковыми больными оказал влияние на методы ухода за пациентами, повторял, что врачи должны к своим инструментам добавить карандаши и краски и использовать их в лечении. Многие современные медицинские центры следуют этому совету и предлагают пациентам различные методы арт-терапии: можно самим заниматься творчеством или созерцать произведения искусства и интерьеры, над которыми потрудились художники-дизайнеры. Созданные пациентами рисунки оживляют стены больниц, на прикроватных тумбочках часто можно обнаружить множество карандашей, краски, глину, бумагу.

Человек, который испытывает физическую боль, должен вытеснить её чем-то приятным, ярким, должен выплеснуть все негативное посредством творчества. Известно много случаев, когда люди, узнав о серьёзных заболеваниях, находили утешение в творчестве и создавали действительно шедевральные вещи.

Влияние творчества на здоровье наблюдается в улучшении сна, более редком обращении к врачам, отказе от медикаментов, уменьшении проблем со зрением. А также в ослаблении симптомов недомогания, повышении качества жизни у людей, больных раком. Творчество усиливает положительные эмоции, устраняет плохое самочувствие, помогает прояснять экзистенциальные и духовные вопросы. Кроме прочего, снижает риск развития болезни Альцгеймера, ослабляет тревогу, повышает настроение, усиливает социальную активность, повышает самооценку.

Стимуляция мозга

Занимаясь чем-то новым, будь то изучение схем для бисероплетения или вникание в инструкцию по шитью игрушек, сборка конструктора или 3D-моделей, наш мозг создаёт новые нейронные связи. Тем самым мы стимулируем его и не даём ему быстро состариться. Открыть для себя новое хобби и попрактиковаться в его изучении вам помогут книги по рукоделию и бесплатные фото- и видео-мастер-классы.

Математические способности

Вязание, шитьё или вышивание – это, помимо творчества, ещё и подсчёт крестиков, рядов и петель, а также умножение, измерение и моделирование. Благодаря этому мозг рукодельниц постоянно тренируется, обостряются математические навыки и, что самое удивительное, это происходит подсознательно.

Повышение концентрации

Даже бесцельное рисование повышает концентрацию! В ходе научных экспериментов на эту тему было обнаружено, что во время конференций или собраний рисующие коллеги запоминают на 29% информации больше, чем их «нетворческие» собратья.

Гимнастика для мелкой моторики

В кончиках наших пальцев находятся сотни нервных окончаний, ответственных за многие физиологические процессы организма. Скручивая, поглаживая, нажимая и разминая, мы массируем подушечки пальцев и тем самым стимулируем деятельность мозга и синхронизируем работу полушарий. Наш умственный потенциал и быстрота реакции от таких действий повышаются в разы.

Рукоделие также развивает равные возможности левой и правой руки. Об этом редко задумываются, но способность работать левой и правой рукой наравне удивительно благотворна для памяти, мышления и речи!

Тактильная стимуляция

Вспомните свои ощущения, которые вы получаете от соприкосновения с шёлковым бельём, зарываясь в пушистый халат или подставляя тело ласкающим струям воды или воздуха. При лёгком раздражении кожных рецепторов в такие моменты активируются центры удовольствия в мозге, кровь приливает к местам ощущений, мышцы мгновенно напрягаются и тут же расслабляются, стимулируя метаболизм и межклеточную коммуникацию.

Точно так же вы можете стимулировать эти процессы, взаимодействуя в творчестве с разными материалами и их поверхностями: тканями, пряжей, лентами, бумагой, песком, глиной, пластичной замшей и т.д.

Художественный вкус

Педагоги и психологи утверждают (а каждая рукодельница подтвердит), что занятия творчеством развивают воображение, зрительное восприятие, умение наблюдать, анализировать и запоминать. И, конечно, они способствуют формированию художественного и эстетического вкуса.

Попробуйте сделать топиарий, собрать мозаику или изготовить бижутерию своими руками, распишите ткань или создайте свой узор на стекле – и вы сами в этом убедитесь!

Важность обратной связи

И не бойтесь делиться плодами своего творчества! Благодаря соцсетям это легко сделать. И можно быстро получить отклик, который так необходим художнику. Ведь регулярное подтверждение успешности прилагаемых усилий способно поддерживать радость и гармонию, которые так необходимы человеку. Эта информация ценна и потому, что содержит в себе символическое послание: «Я достиг своей цели». Понимание этого упорядочивает сознание и укрепляет структуру нашей личности.

В заключение

Потребность в творчестве сегодня – это не прихоть и не просто желание. Это рецепт выживания в любой ситуации! Намерение, решительность и внутренняя гармония придают нашей жизни смысл и целостность. Человек, достигший такого состояния, вряд ли когда-нибудь будет испытывать неудовлетворённость. И каждый момент его жизни будет иметь значение и дарить радость.

Да что говорить, просто берите и пробуйте!

<https://leonardohobby.kz/articles/97/o-polze-tvorchestva-ili-v-chyom-sila-brat/>