شناخت و آموزش ماندالا

نویسنده: لیلا پورغفاری

www.ketab.ir

انتشارات پرنا قلم

زمستان ۱۴۰۳

سرشناسه : پورغفاری، لیلا، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور : شناخت و آموزش ماندالا/ نویسنده لیلا پورغفاری.
مشخصات نشر : تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص.: مصور(رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۵۰-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : ماندالا در هنر
Mandala in art
ماندالا
Mandala
رده بندی کنگره : ۳/۸۱۹۲N
رده بندی دیویی : ۹۴۸۹۴۳/۷۰۴
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۵۴۲۹۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹ – ۷۷۸۱ ۲۱۶

www.partaghalam.ir partaghalam@gmail.com

شناخت و آموزش ماندالا

نویسنده: لیلا پورغفاری

طراح جلد: لیلا پورغفاری

چاپ و صحافی: زرانت

چاپ اول ۱۴۰۳

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۷۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۵۰-۸

کلیه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات محفوظ است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان صفحه

مقدمه ۵

فصل اول: آشنایی با ماندالا و تاریخچه آن ۷

تاریخچه ماندالا ۱۱

ماندالا و هنر ۱۵

نمادهای کهن الگوی ماندالا ۱۵

ماندالا و تمرکز ذهن ۱۹

اثر ماندالا درمانی ۲۱

فصل دوم: ماندالا در علم روانشناسی ۱۸

آموزش ماندالا به بیماران ۲۶

فصل سوم: شناخت ابزار و رنگ ها ۲۲

فصل چهارم: رنگ شناسی ۳۶

رنگ های گرم و سرد ۴۱

رنگ های خنثی ۴۲

رنگ های مکمل ۴۲

هارمونی رنگ ۴۳

کمپوزیسیون رنگ ۴۴

انواع مجموعه های رنگی ۴۵

مفاهیم مربوط به زیباشناسی و ارزیابی رنگ ها ۴۶

تاریخچه پیدایش رنگ ۴۶

مفاهیم بصری رنگ ۴۹

فصل پنجم: آموزش اولیه و طراحی مقدماتی ماندالا ۵۳

فصل ششم: آموزش طراحی های پیشرفته ماندالا ۶۴

فصل هفتم: آموزش نقطه کوبی (دات ماندالا) ۷۴

برخی از نمونه طرح های اجرا شده در سطوح مختلف ۹۰

www.ketab.ir

باید که خاک درگه اهل هنر شوی

مقدمه

ذهن آگاهی، روشی برای کنترل افکار و احساسات خود و فعال نگه داشتن مغز است. در واقع ذهن آگاهی را می توان به عنوان آگاهی از زمان حال و حضور در لحظه، انجام آن به عمد و با عدم قضاوت توصیف کرد. ذهن آگاهی به این معنی است که بتوانیم بدون پرش به گذشته یا آینده و با کنترل دم و بازدم به خود تسلط داشته باشیم. روش های برای حضور ذهن وجود دارد که یکی از آنها ماندالا نام دارد.

ماندالا به معنای "دایره" در زبان سانسکریت است و در واقع ماندالا همان دایره ها هستند. اما تنها دایره ها تشکیل دهنده ماندالا نیستند، علاوه بر آنها خطوط و زوایایی در ماندالا با دقت خاصی به کار رفته اند که همگی با مهارت در هم تنیده شده اند تا اثر پیچیده ای از هنر را خلق کنند. به نظر می رسد ریاضی بسیاری در آن بکار رفته است و در واقع یک ماندالا عبارت است از هنر و ریاضی با هماهنگی کامل. این یک تعریف مدرن از ماندالاست که ما در حال حاضر می دانیم اما در مذهب بودایی و هندو"جایی که سرچشمه ی ماندالاست" آنها نمادهای آیینی و روحانی هستند که نمایانگر دنیای آنهاست.

کلمه ی ماندالا از دو قسمت تشکیل شده است. "ماندا" به معنای ذات و جوهر و " لا "، به معنای ظرف در بردارنده. به همین دلیل به ماندالا ظرف جوهر هم

www.ketab.ir

معنا می دهد. ماندالا یک طرح هندسی ترکیبی از هنر و ریاضی است که می تواند از اشکال هندسی و یا ارگانیک تشکیل شود و یا تصاویر قابل تشخیصی که برای طراح آن معنی دارد. ماندالا نشان دهنده ی ارتباط بین جهان درونی ما و دنیای بیرونی ما می باشد. طراحی کردن نقش های ماندالا هم الهام بخش و هم درمانگر است. وقتی شما طرحی از ماندالا می کشید، آنچه در مورد آن می اندیشید، بازتابی از روح شماست. به این وسیله شما به درون خودتان نگاه می کنید و شکل ها و رنگ هایی را می بینید که بیانگر احساس درونی و خواسته های شماست.

طرح دیگری به نام شمسه داریم. شمسه یا تجسم نمادین خورشید، در واقع همان ترنج است که بصورت دایره یا چند ضلعی اجرا می شود و در واقع نقش نمادین و انتزاعی و تزئینی از خورشید است. این نقش دارای مفاهیم نمادین فراوانی است. بدین معنی که قبل از اسلام قرص خورشید نماد روزنه ای بوده است که نور الهویت از طریق آن بر زمین جاری می شد. در هنر اسلامی، شمسه با نقوش اسلیمی، خطایی، کتیبه، هندسی و در بعضی موارد با استفاده از نقوش حیوانی مثل ماهی یا پرنده طرح شده است. این نقش در اکثر هنرهای تزئینی که در ارتباط مذهبی مانند تذهیب صفحه ی آغازین قرآن، تزئین داخل و بیرون گنبدها و مساجد و یا در دیگر هنرها مثل کتاب آرایی، قالی بافی، آلات فلزی و سفال به وفور مورد استفاده قرار گرفته است.

هدف این کتاب، شناخت کامل و جامع ماندالا و آموزش، رسم و طراحی این حوزه هنری از پایه تا پیشرفته برای علاقه مندان می باشد. بنابراین اگر مایل هستید درباره ماندالا بیشتر بدانید و هنر رسم آن را فرا بگیرید، پیشنهاد می کنم این کتاب را

www.ketab.ir

مطالعه کرده و تمرینات آن را نیز دنبال کنید. در پایان امیدوارم با مطالعه ی این کتاب درک خوبی از دنیایِ هنرِ ماندالا و دات ماندالا و جایگاه این هنرها در جوامع امروزی پیدا کرده باشید. فراموش نکنید که فقط و فقط با تمرین و نگاه کردن به آثار هنریِ بزرگان و ایده گرفتن از آنها می توانید به مرور در این تکنیک پیشرفت کرده و کم کم ماندالاهای مختص به خود را رسم و ماندگار کنید. شما خوانندگان عزیزمی توانید پیشنهاد و نظرات خود را به ایمیل Partaghalam@gmail.com ارسال فرمایید و ما را در چاپ های بعدی یاری فرمایید.

www.ketab.ir

لیلا پورغفاری
زمستان ۱۴۰۳