

## ماندالا درمانی: امید آینده

سهیلا شمسی خانی<sup>۱</sup>، مهسا حسینی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۰۸/۲۲ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۹/۰۵

## سردبیر محترم،

از هنردرمانی می‌توان برای ادغام احساسات متناقض مانند اضطراب به‌منظور حمایت از عملکرد سالم در بیماری‌ها و موقعیت‌های مختلف استفاده کرد (۱). ازجمله فن‌های مورد استفاده در هنر درمانی رنگ‌آمیزی ماندالا<sup>۱</sup> است که امروزه بسیار مورد توجه محققین قرار گرفته است. در اکثر مطالعات اشاره‌ای به نحوه‌ی دقیق انجام رنگ‌آمیزی ماندالا و مراحل آن صورت نگرفته است و از آنجاکه نبود اطلاعات کافی، خود می‌تواند سبب ایجاد اضطراب موقعیتی گردد؛ لذا پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی از برنامه مداخله‌ای مدون جهت انجام رنگ‌آمیزی ماندالا استفاده گردد. همانند آنچه در پژوهش کاری و همکاران<sup>۲</sup> استفاده شده است. آن‌ها در مطالعه خود به بررسی اثربخشی انواع مختلف فعالیت‌های هنری ازجمله ماندالا درمانی در کاهش اضطراب دانشجویان پرداخته‌اند و به این منظور از یک برنامه مداخله‌ای مدون استفاده کرده‌اند که شامل آشنایی شرکت‌کنندگان با اهداف و فرآیند رنگ‌آمیزی، بالابردن سطح اضطراب موقعیتی، رنگ‌آمیزی و کاهش اضطراب و خاتمه جلسه و گرفتن بازخورد، است (۲). همچنین با توجه به اینکه در شبکه چشم انسان دو نوع سلول حساس به نور شامل: سلول‌های مخروطی و سلول‌های استوانه وجود دارد. سلول‌های مخروطی علاوه بر سایر وظایف بینایی، وظیفه دید رنگی در شبکه را نیز به عهده دارند (۳) و به‌طور معمول سلول‌های مخروطی چشم که مسئول دید رنگی هستند، در نور زیاد بیشتر فعالیت می‌کنند (۴)، پس احتمالاً

رنگ‌آمیزی در صبح یا در نور مصنوعی کافی اثرات بهتری نسبت به رنگ‌آمیزی در عصر، شب و یا نور کم داشته باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی رنگ‌آمیزی در ابتدای صبح انجام شود. در توضیح مکانیسم کانتراست رنگی این‌گونه بیان می‌شود که در شرایط با کانتراست بالا رنگ منطقه مرکزی به شدت و فرکانس فضایی رنگ‌های محیط آن بستگی دارد (۵). همچنین بر اساس ماهیت رنگ‌ها و توجه به این موضوع که رنگ‌های گرم تمایل به انبساط داشته و به بیرون تابیده می‌شوند و رنگ‌های سرد تمایل به انقباض داشته و به درون تابیده می‌شوند (۶). لذا در رنگ‌آمیزی ماندالا به‌منظور برقراری تعادل و دستیابی به خود پنداره متعادل و کاهش اضطراب، و نیز درک بهتر رنگ‌های مورد استفاده از طریق ایجاد کنتراست بهتر بین رنگ‌ها، پیشنهاد می‌شود که شرکت‌کنندگان از رنگ‌های گرم (مانند قرمز) بیشتر در مرکز طرح‌واره‌های ماندالا و از رنگ‌های سرد (مانند آبی) در اطراف آن استفاده کنند. با توجه به تأثیرگذاری این روش در کاهش اضطراب و فاکتورهای روان‌شناختی در مطالعات مختلف و نظر به اینکه این روش؛ آسان، در دسترس و مؤثر است لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی جهت بهبود تأثیرگذاری رنگ‌آمیزی ماندالا؛ نحوه رنگ‌آمیزی، زمان رنگ‌آمیزی و چگونگی آن مورد توجه محققین قرار بگیرد.

کلیدواژه‌ها: ماندالا درمانی، امید، کاهش اضطراب

مجله پرستاری و مامایی، دوره بیست و یکم، شماره نهم، پی‌درپی ۱۷۰، آذر ۱۴۰۲، ص ۶۷۸-۶۷۶

آدرس مکاتبه: کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران. تلفن: ۰۹۳۹۰۸۴۳۳۳۳

Email: mahsa.hoseini@arakmu.ac.ir

<sup>۱</sup> دکتر تخصصی پرستاری، دانشکده پرستاری شازند، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران (نویسنده مسئول)<sup>1</sup> Mandala Therapy<sup>2</sup> Curry et. al.

---

## References:

1. Feen-Calligan H, Grasser LR, Smigels J, McCabe N, Kremer B, Al-Zuwayyin A, et al. Creating through COVID: Virtual art therapy for youth resettled as refugees. *Art Therap* 2023;40(1):22-30.  
<https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2172947>
2. Curry NA, Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therap* 2005;22(2):81-5.  
<https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
3. Guyton C. Hall John E. The Eye: Receptor and Neural Function of the Retina. Textbook of Medical Physiology 11th edition Elsevier Philadelphia, Pennsylvania. 2006:626-37.
4. Heravian Shandiz J, Ostadimoghaddam H, Akbarzadeh R, Danesh Z, Behroozfar Z, Mahjoob M, Yazdani N. Mechanism of Illumination and Color Contrast Sensitivity. *J Paramed Sci Rehabil* 2016;5(3):93-103.
5. Shevell SK, Wei J. A central mechanism of chromatic contrast. *Vision Res* 2000;40(23):3173-80.  
[https://doi.org/10.1016/S0042-6989\(00\)00167-X](https://doi.org/10.1016/S0042-6989(00)00167-X)
6. Li J, Wu B, editors. The Application of Mandala Drawing in Psychological Education in Universities. International Conference on Education Studies: Experience and Innovation (ICESEI 2020); 2020: Atlantis Press.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201128.105>

## MANDALA THERAPY: HOPE FOR THE FUTURE

Soheila Shamsikhani<sup>1</sup>, Mahsa Hosseini<sup>2\*</sup>

Received: 13 November, 2023; Accepted: 26 November, 2023

Dear Editor,

Art therapy is a useful method for integrating conflicting emotions like anxiety and promoting healthy functioning in various diseases and situations (1). One of the techniques used in art therapy is mandala coloring, which has received much attention from researchers today. In most of the studies, there is no mention of the exact way of coloring the mandala and its steps, and since there is not enough information, it can cause situational anxiety; Therefore, it is suggested that in future studies, a written intervention program should be used to perform mandala coloring. Same as what was used in Kari et al.'s research. In their study, they investigated the effectiveness of different types of artistic activities, including mandala therapy, in reducing students' anxiety, and for this purpose, they used a written intervention program that included familiarizing the participants with the goals and process of coloring, raising the level situational anxiety is coloring and reducing anxiety and ending the meeting and getting feedback (2).

Cone cells and cylinder cells are both light-sensitive cells in the human retina. Cone cells are also responsible for color vision in the retina, just as they are responsible for other visual tasks (3). In addition, the cone cells of the eye, which are responsible for color vision, are usually more active in bright light (4). Staining in the morning or under adequate artificial light is better than staining in the evening, at night, and/or under weak light. It is suggested in future studies to stain at the beginning of the morning.

The color contrast mechanism states that in conditions with high contrast, the color of the central region depends on the intensity and spatial frequency of the surrounding colors (5). Also based on the nature of colors and paying attention to the fact that warm colors tend to expand and radiate outwards and cold colors tend to contract and radiate inwards (6). Therefore, in coloring mandalas, it is suggested that the participants use warm colors (such as red) more in the center of the mandala schemes and use cold colors (like blue) around it to establish a balance and achieve a balanced self-concept and reduce anxiety, as well as a better understanding of the colors used by creating a better contrast between the colors.

Given the impact of this method on reducing anxiety and psychological factors in various studies, and the ease, availability, and practicality of this method, it is recommended that future studies improve the effectiveness of mandala coloring. It is important to carefully consider the application method, time, and method.

**Keywords:** Mandala therapy, Hope, Reducing anxiety

**Address:** Student Research Committee, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

**Tel:** +989390843233

**Email:** mahsa.hosseini@arakmu.ac.ir

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-noncommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, as long as the original work is properly cited.

<sup>1</sup> Ph.D in Nursing, Shazand School of Nursing, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

<sup>2</sup> Nursing Master's student, Student Research Committee, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran  
(Corresponding Author)