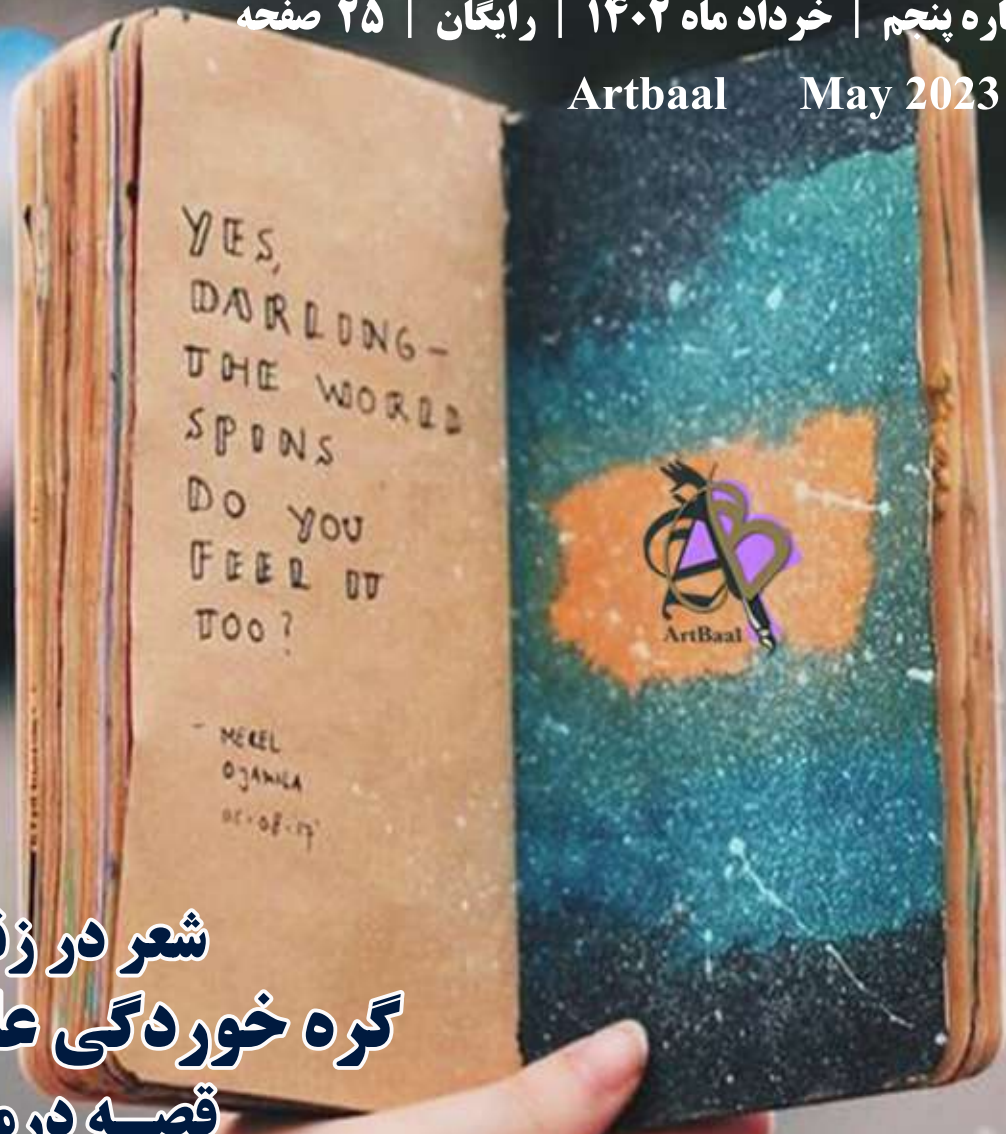


مجله الکترونیکی تسکین بوسیله هنر

آرت باال

شماره پنجم | خرداد ماه ۱۴۰۲ | رایگان | ۲۵ صفحه

Artbaal May 2023



شعر در زندگی

گره خوردگی عاطفه و تخیل

قصه درمانی

کارگاه تسکین بوسیله شعر

Poetry Therapy

فرآیند تعاملی شعر درمانی

پیوند شعر و موسیقی

Learned Hope

فواید شگفت انگیز شعر



با توجه به افزایش روزافزون مبتلایان به اختلالات روانی در ایران - و البته در سایر نقاط جهان - توجه به روش های درمانی که به فرهنگ ایرانی نزدیک باشند، بسیار ضروری به نظر می رسد. یکی از مشکلات عمده روانشناسی و به ویژه رواندرمانی در ایران این است که این علم در اینجا بومی نیست یعنی ما تقریباً نظریه و روش درمانی که با معیارهای زبانی و فرهنگیمان هم خوانی داشته باشند، نداریم. در این راستا در نظر داریم به آزمایش یکی از روش های رواندرمانی پرداخته شود که در دیگر نقاط جهان هم خیلی سابقه طولانی ندارد، ولی با توجه به پیشینه غنی ما در این زمینه، جای این روش بیش از باقی کشورها خالی است. این روش «شعردرمانی» یا Poetry Therapy یکی از زیرمجموعه های هنر درمانی می باشد. صاحب نظران زیادی نوشتار و در راس آن شعر را بالاترین هنر می دانند. (ابراهیمی دینانی، ۱۳۹۵)

شواهد زیادی نشان می دهند که هنر درمانی - و به تبع شعر درمانی - برای تمام افراد در سنین مختلف، جنسیت ها و نژادهای مختلف مناسب است. همچنین این شواهد بیانگر آنند که می توان این روش را هم در مورد افراد دچار اختلال به کار برد و هم برای افراد عادی به منظور جلوگیری از بروز اختلال (NCCATA، ۲۰۰۶، BBC، ۲۰۰۶، ویکی باربر، ۲۰۰۶) و به بیان ساده تر برای بالابردن سطح حال خوب در جامعه می توان از هنر درمانی استفاده کرد.

برای ورود به حوزه شعردرمانی لازم است به دو نکته توجه کنیم یکی این مساله که از دید تقریباً تمامی هنردرمانگران، هنردرمانی نیازی به داشتن استعداد هنری ندارد. خلق اثر هنری و لذت بردن از آن هر دو می توانند در رشد فرد مؤثر باشند. (دانیل براون، ۱۹۹۸) برای تاثیر هنردرمانی نیازی نیست که هنرمندی قابل باشیم. حتی می توان با استفاده از هنر دیگران مثل شعرخوانی به حال خوب رسید. از آنجایی که ما خود خالق سرنوشت خویشیم و هنر چیزی جز آفرینندگی نیست، همه ما می توانیم هنرمند باشیم. مساله بعدی این است که اگر هنردرمانی قدرت درمان کنندگی دارد، قدرت آسیب رسانی هم دارد پس، ملاحظه دقیق اثرات هنری به ویژه در فرهنگ ما مهم است.

دکتر الناز زاهد



کلمات معجزه می کنند

نشانی

یادداشت	۲
فهرست	۴
Poetry Therapy	۵
فرآیند تعاملی شعر درمانی	۶
گره خوردگی عاطفه و تخیل	۷
شعر در زندگی از دیدگاه شاعر و ترانه سرا	۹
تمریناتی با کمک شعر	۱۰
پیوند شعر و موسیقی: استاد بهروز وجدانی	۱۲
نقشه راه: معرفی کتاب	۱۳
کارگاه تسکین بوسیله شعر	۱۴
فواید شگفت انگیز شعر	۱۵
مسابقه آرت بال	۱۶
قصه درمانی	۱۸
Learned Hope	۲۲
Art & Medicine	۲۳
ارتباط با ما	۲۵



Poetry Therapy

امروزه، شعردرمانی یکی از شاخه‌های هنر معناگرا شمرده می‌شود. قدمت این رشته، به بلندای اولین سروده‌ها و آهنگ‌های قبیله‌های بدوی در کنار آتش است. شعر درمانی از تکنیک‌های هنر درمانی خلاق است که از قدیم و حتی قبل از تاریخ خط در شکل اوراد و اذکار و دعا برای شفا و درمان استفاده می‌شد و امروزه ابزاری برای بیان و بینش است.

در شعر درمانی فرد سعی می‌کند تمام احساسات و اندیشه‌های آزار دهنده خود را در قالب کلمات و به شکل شعر مطرح کند در این شیوه فرد به طور ناخودآگاه تمام اوصاف و رفتارها و علل ناکامی‌های خود را که حالا مسبب بروز نشانه‌هایی از بیماری روانی در او شده است را در قالب واژگان و از طریق توصیف و خیال پردازی‌های آزادانه مطرح می‌کند او می‌تواند فردی را توصیف کند و تمام گله‌گذاری‌های خود را از او بکند و شعرش را هم بدون پیش‌آمد مشکلی در جمع بخواند. این شیوه، اثر گذاری غیر مستقیم دیگری هم دارد. شنیدن اشعاری که به این شیوه سروده شده اند کم‌کم به مخاطبان مورد روان درمانی کمک می‌کند که چگونه خود را از بار غم‌ها تخلیه و حتی چگونه با مشکلات خود برخورد کنند و چون در این شیوه فرد، شخص خاصی را به عنوان مسبب ناراحتی اش معرفی نمی‌کند قطعا مشکلی هم گریبان اطرافیان بیمار را نمی‌گیرد.

در نهایت موزون بودن شعر نیز به کمک می‌آید و تلاش برای حفظ فرم و رعایت قافیه و بازی با کلمات برای زیباتر ساختن در فرد نوعی تعالی و وسیع‌تر اندیشی ایجاد می‌کند او تمام حرف‌هایش را بدون آنکه مجبور بوده باشد اعتراف کند تجربیات تلخ خودش است، بدون آنکه مجبور باشد انگشت اتهام به سوی کسی که او را رنجانده نشانه رود با صدای بلند و در جمع مطرح می‌کند و اینگونه خود را تخلیه می‌کند و به حس خوشایندی از سلامت روانی دست می‌یابد.

درآمدی بر سابقه و شیوه‌های شعر درمانی در ایران و جهان / دکتر وحید ضیائی



شعر درمانی یک فرایند تعاملی است که سه مؤلفه اساسی دارد :

ادبیات، یک فرد تعلیم دیده به عنوان تسهیل کننده و مراجع . هر هنری ماده خام خودش را دارد. شعر هم ماده خام آن زبان است. زبان دستگاهی از نشانه های اختیاری است که برای ایجاد ارتباط به کار می رود. وقتی می گوییم دستگاه یعنی زبان توده ای از آواها و کلمات نیست که روی هم ریخته شده باشند بلکه دستگاهی نظام یافته و شبکه ای در هم بافته از ارتباط بین آواها و کلمات است. هر واژه یا کلمه ای در زبان یک نشانه یا نماد است که به صورت گفتاری، نوشتاری و تصویری ارایه می شود. رابطه بین لفظ و معنا یا نشانه و مفهوم قراردادی است. (باباسالار، ۱۳۸۲)

اگر بگوییم در تمام انواع هنر درمانی، مهم ترین نقش را نمادها و البته تغییر آنها بر عهده دارند، اغراق نکرده ایم چراکه یک نماد اساسی مفید موج درمان کننده ای است که از وجود ما می گذرد و درک ما را از تجربیاتمان تغییر می دهد. (دانیل براون، ۱۹۹۸)

یک فرایند درمانی می تواند با استفاده از نمادها رخ دهد، به شرط آنکه تحول مثبتی در نماد ایجاد کند. نمادها به ما کمک می کنند تا احساسات درباره مفهوم خود و ارتباط با دیگران را تغییر و گسترش دهیم. این تحول توسط شیوه های مختلفی اتفاق می افتند. یکی از این شیوه ها، تداعی آزاد در مورد نمادها است که با توجه به قراردادی بودن رابطه بین نماد و مفهوم قابل اجرا می باشد.

برای زبان ۱۵ کارکرد می شمارند که از این بین آنچه بیشتر به کار ما مربوط است عبارتند از :

۱. انسان بدون استفاده از کلمه و نحو کلام قادر به اندیشیدن نیست. پس، به نقل از باباسالار، زبان ابزار تفکر و خانه هستی است و به هر میزان که خزانه واژگان و نحو کلام یک شخص نسبت به دیگران غنی تر و پر بارتر باشد، آن شخص هنگام فکر کردن، نوشتن و سخن گفتن راحت تر است و بهتر و شفاف تر با دیگران ارتباط برقرار می کند و مفاهیمی را که در ذهن دارد به دیگران منتقل می کند. این کاربرد زبان در فرایند درمان بسیار مهم است. شعر می تواند خزانه ای از واژه ها و عبارات جدیدی را در اختیار ما قرار دهد. همین طور شعر می تواند تمثیل مفیدی را با استفاده از صنایع ادبی به ما ارائه دهد.

در روانکاوی عقیده بر این است که سمپتوم زبان گویای بیمار است و در روانکاوی به این دلیل سمپتوم زود از بین می رود که دوباره به کلام تبدیل می شود پس، فرض ما این است که اگر بتوانیم با استفاده از هنر، زبانی برای فرد مهیا کنیم که بتواند راحت تر حرف بزند، سمپتوم برطرف می شود.

۲. انسان ها با استفاده از بخش هنری زبان سعی می کنند عالم واقعیت را بشکافند و به یک عالم خیالی برسند. زیرا، در واقعیت نمی توانند به آرمان ها و آرزوهایشان دست یابند. پس، در این دنیای خیالی به این آرمان ها دست می یابند. (باباسالار، ۱۳۸۲) این کاربرد زبان در یک کلام عالی مثل نثری شیوا یا شعری آهنگین بیشتر خودنمایی می کند .

حال می رسیم به تعریف ابزار کارمان یعنی شعر.



دکتر شفيعی کدکنی شعر را اینگونه تعريف می کند:

شعر گره خوردگی عاطفه و تخیل است که در زبانی آهنگین شکل گرفته است

مؤلفه های مهم این تعريف عبارتند از:

۱. عاطفه: یا احساس، زمینه درونی و معنوی شعر است به اعتبار کیفیت برخورد شاعر با جهان خارج و حوادث پیرامونش. عاطفه هر کس سایه ای از من او است که می توان این من ها را به سه دسته تقسیم کرد: الف) من های شخصی و فردی ب) من های اجتماعی ج) من های انسانی و بشر

۲. تخیل: کوششی است که ذهن هنرمند در کشف روابط پنهانی اشیا دارد یا به تعبیر دیگر نیرویی است که به شاعر، امکان آن را می دهد تا میان اشیا و مفاهیم ارتباط برقرار کند. پل بزند تا آنچه را که دیگران در نیافته اند، دریابد. ویژگی خاص تخیل برای ما این است که افراد را قادر می سازد تا برداشت های منحصر به فردی از یک امر یکسان داشته باشند. به عبارت دیگر ما تخیل دیکته شده و کلیشه ای نداریم در تخیل معانی در ذهن فرد به وجود می آیند و از بیرون به او دیکته نمی شوند.

۳. زبان: عاطفه و تخیل نیازمند زبانی است که ظرف ارائه آن باشد. زبان امری ثابت و منجمد نیست بلکه هر لحظه دارای پویایی و تغییرات تدریجی است. پویایی و تغییرات زبان این فرصت را فراهم می آورد تا فرد کلمات مناسب را برای بیان خود بیابد. همین طور فرد می داند که خزانه وسیعی از کلمات برای مفاهیم مختلف در اختیار دارد.

۴. آهنگ: هرگونه تناسبی خواه صوتی باشد و خواه معنوی در حوزه تعريفی آهنگ قرار می گیرد. در شعردرمانی، شعردرمانگران زیادی (مثل باربر، ۲۰۰۶ و لونگو، ۲۰۰۶) به نقش آهنگ و قافیه در شعر تأکید کرده اند. به همین دلیل در پژوهشی که در ادامه می آید انتخاب شعرها به شعرهای کلاسیک محدود شد که آهنگ در آنها از وزن خاصی پیروی می کند. اغلب، آهنگ در بردارنده احساسات سرکوب شده است که با اغتشاش درونی و بیرونی در تجربیات فرد، تلفیق شده اند. (میرلو، ۱۹۸۷ به نقل از لونگو، ۲۰۰۶)

یک تغییر در آهنگ اغلب می تواند حتی بیشتر از یک تغییر مکانی فیزیکی به فرد کمک کند یا می تواند در جهت آگاهی از احساساتی که باعث خستگی، انزوا و... شده اند کمک کننده باشد ... آهنگ در شعر از طریق بخشی از یک کلمه منتقل می شود، تکرار صداهای مشخص و این تکرار است که خاصیت هیپنوتیکی دارد... پلی از جایی که شعر سرچشمه می گیرد از ناخودآگاه. (لونگو، ۲۰۰۶)



زندگی جیره مختصریست
مثل یک فنجان چای

و کنارش عشق است
مثل یک حبه قند

زندگی را با عشق
نوش جان باید کرد

سهراب سپهری



شعر در زندگی

از دیدگاه شاعران و ترانه سرایان

گذشته از تعریفی که ادبیات از شعر دارد از نظر من شعر، همان چیز است که تمام قلب و احساسات را در یک لحظه با خود درگیر می کند. همان حسی است که اگر در وجودت ته نشین نشده باشد قسمتی از روحت همواره در خواب باقی می ماند.

تاییس حاجت پور
کتاب: شب های دودی



به نظر من، فلسفه اصلی هنر و خصوصاً نوشتن، ترمیم کردن حال بد ماست. چه کسی که به عنوان شاعر یا نویسنده، تفکر و احساس درونی خود را می نویسد، چه خواننده و مخاطبی که آن را می خواند. به نظر من هر دو به دنبال یک چیز هستند؛ هر دو می خواهند حال خود را خوب کنند.

میلاذ شکری زاده
کتاب: شاید بارون بیاد



تمام انسانها درون خود احساسات و عواطف و حالاتی را دارند که شاید به راحتی قابل بازگو کردن نباشد. اما زمانی که توانایی چینش کلمات را در غالب یک نثر یا نظم قانون مدار پیدا میکنید، یعنی به درون خود این اجازه رو میدهید که میتواند صحبت کند و تلاطم های مدام احساسات را در غالبی متفاوت بروز دهد و این یعنی یک راه برای تخلیه نشخوار مداوم ذهن.

مرجان غلامی
کتاب: تاتوره



اگر به دنبال راهی برای پرورش خلاقیت و تفکر عمیق هستید، یک مجموعه شعر عاشقانه کوتاه یا شعر نو، می تواند بهترین گزینه ای باشد که با فقط روخوانی آن شاهد جرقه ای نو در ذهن تان باشید. هر شاعر با نوشتن یک شعر جدید یا باقی گذاشتن آثارش برای دیگران، مانند یک تلنگر عمل می کند. تلنگری که در طول زمان فرسوده نمی شود و تمام مردم یک منطقه (حتی مردمی با فرهنگی متفاوت) می توانند به آن تمسک بجویند.

حالت ارائه نصیحت و تجربه های زیستی در برخی از شعرها، خود می تواند الگویی برای افرادی باشد که نیازمند دسترسی آسان به تفکرات تازه هستند. این تفکرات اگرچه می توانند مربوط به سال ها یا چندین قرن پیش باشند، اما پایدار ماندن آنها در طی زمان نشان دهنده این است که عصر ماشینی هنوز نتوانسته است ابزاری مانند شعر برای تفکری تازه خلق کند؛ و این یعنی انسان همیشه به کمک شعر، یک گام جلوتر است.

تمریناتی با کمک شعر

حتی کلماتی که ممکن است در برخی اشعار نامفهوم باشد، شما را به آن وا می دارد تا به سراغ فرهنگ لغت رفته و به دنبال معانی آن باشید. افرادی که از کلمات خاص و کمتر شنیده شده استفاده می کنند، عموماً کسانی هستند که نه رسماً مدرک عالی از یک دانشگاه معتبر دارند و نه مقالات علمی می نویسند. راه دستیابی به این مقوله با خواندن شعر و مطالعه داشتن میسر می شود. به کمک شعر حتی در گفتگوهای روزانه، شما می توانید عمق سخنان خود را بالاتر برده و با جملات کوتاه اما کاملاً رسا، مفهوم سخن خود را به افراد مختلف بیان کنید. به کمک خواندن شعر شما میتوانید نفوذ کلامی خود را بالاتر برده و حافظه بهتری نیز در بیان جملات مختلف داشته باشید. خواندن شعر، به شما قدرت تحلیل بیشتری از مسائل می دهد. به لطف وجود موضوعات مختلف در شعرها، شما می توانید در تمامی جنبه های زندگی و ارتباطات اجتماعی از آنها استفاده

نمایید و الگوهای ذهنی را به آسانی پیدا کنید.





بیوند شعر و موسیقی

استاد بهروز وجدانی



فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد سیستم‌های مدیریت از دانشگاه نورتروپ آمریکا در سال ۱۳۵۸ و عضو هیئت علمی- پژوهشی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری است. وی همچنین مدرس موسیقی سنتی و نواحی ایران در مرکز آموزش عالی میراث فرهنگی از سال ۱۳۸۳ تا سال ۱۳۸۷ بوده است.

استاد بهروز وجدانی، عضو کمیته ملی موسیقی یونسکو بوده و عضویت در کمیته ملی فولکلور، دانش سنتی و منابع ژنتیکی از سال ۱۳۸۰ و شرکت در چندین سخنرانی در چند اجلاس یونسکو در ژاپن، هند، فرانسه و همچنین حضور در جلسات اجلاس سازمان جهانی مالکیت فکری در ژنو سوئیس، انتشار چندین مقالات مردم‌شناسی، فرهنگ عامه و موسیقی و... از جمله فعالیت‌های ایشان به شمار می‌رود. او پژوهشگر، تدوینگر و مدیر پرونده در زمینه میراث جهانی با عنوان «مهارت‌های سنتی ساختن و نواختن دوتار» بود که در ۱۳۹۸ در یونسکو به ثبت رسید.

ایشان در تهیه و تدوین پرونده‌های موسیقی بخش‌های خراسان، موسیقی اقوام ایرانی، مهارت‌ها و فنون سنتی ساختن و نواختن کمانچه، برای ثبت در فهرست میراث فرهنگی ناملموس یونسکو، مسئولیت اصلی را برعهده و نیز در ثبت ردیف موسیقی سنتی ایران در یونسکو هم همکاری موثری داشت. همچنین آثار چندی به صورت تالیف و ترجمه و گردآوری توسط وی، منتشر شده است.

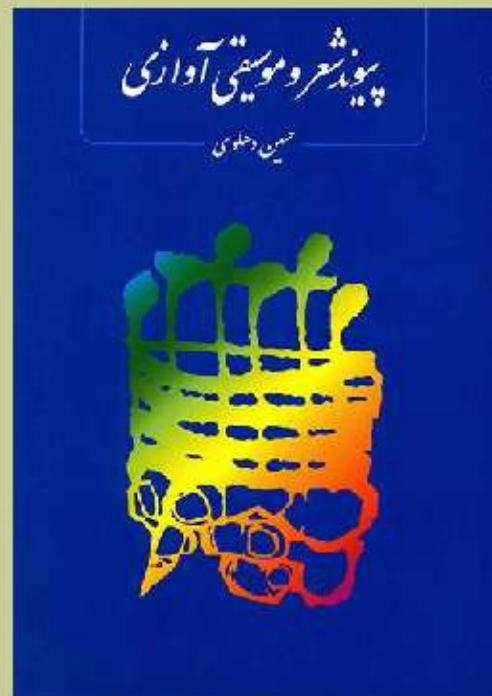
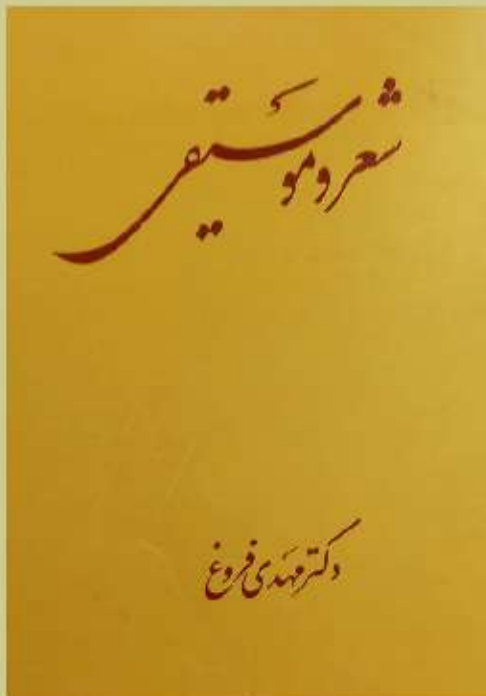
صحبت‌های ایشان درباره تاثیر شعر در موسیقی ایرانی

و مقالات و کتاب‌های پیشنهادی شان را

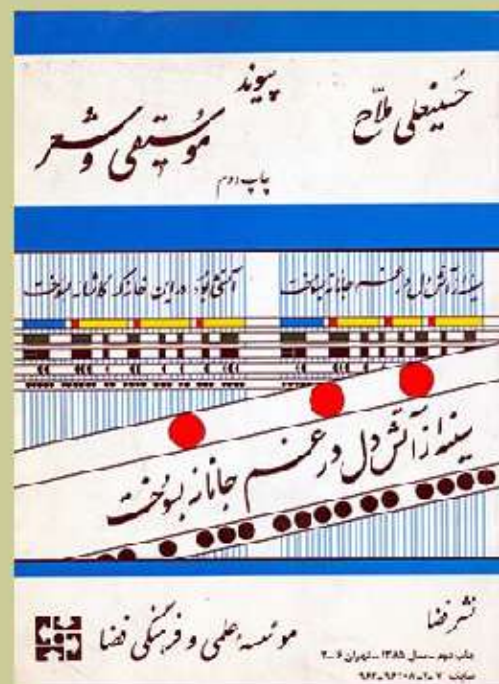
که بصورت اختصاصی برای مخاطبان آرت بال

ضبط شده است، می‌شنویم

کتاب های پیشنهادی استاد بهروز وجدانی:



کتاب پیشنهادی آرت بال
قابل دانلود از سایت
Artbaal.ir



نقشه راه



کارگاه آنلاین تسکین بوسیله شعر

دکتر الناز زاهد



ArtBaal
آرت بال

در این وبینار به مدت یک ساعت تکنیک هایی گفته خواهد شد که شما را با ماهیت شعر که کمک کننده به روان ماست آشنا خواهد کرد شما بدون نیاز به دانش تخصصی با استفاده از این تکنیک ها حال بهتری را تجربه خواهید کرد

یکشنبه ۲۱ خرداد ماه ۱۴۰۲
ساعت ۱۸ بوقت تهران

ثبت نام در وبینار

فواید شگفت انگیز شعر

تحقیقات جدید نشان می دهد مهارت های نوشتاری و شفاهی سالمندان در زندگی مدرن افت کرده است. شعر می تواند به آن ها کمک کند که کلمات را با ریتم یاد بگیرند و کلمات را با وزن و آهنگ کنار یکدیگر قرار دهند. در نتیجه لذت و اشتیاق به یادگیری در آن ها افزایش پیدا می کند، می توانند توانمندی های خودشان را ارتقا دهند و روحیه خلاقانه آن ها نیز بالا می رود که تاثیر بسیار زیادی در پروسه یادگیری دارد. امروزه خواندن شعر در بین جامعه بسیار کاهش یافته است، اما باید بدانیم که شعر خوانی فواید زیادی دارد و برای سلامت ذهن و روان مفید است.

با خواندن شعر، جهان را از دریچه دیگر ببینید. شاعران نگاه ما به جهان و پیرامون آن را عوض می کنند و ما را نسبت به جهان با ذکاوت و ظرافت به چالش می کشند و با زبان شعر مفهوم جدیدی از وقایع را بیان می کنند.

شعر به بهبود ایده ها نیز کمک می کند. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که یک جا نشسته باشید و ندانید چه چیزی می خواهید بنویسید؟ انتخاب کردن یک شعر و خواندن قسمت های مختلف آن - از شعرهای کلاسیک گرفته تا شعرهای نو- ایده های زیادی را در ذهن شما ایجاد می کند. در واقع با شعر می توان حتی به عمیق ترین ابعاد وجودی یک فرد پی برد. این که بخواهیم احساسات خود را بیان کنیم، کار ساده ای نیست، اما شعر در این کار به ما خیلی کمک می کند.

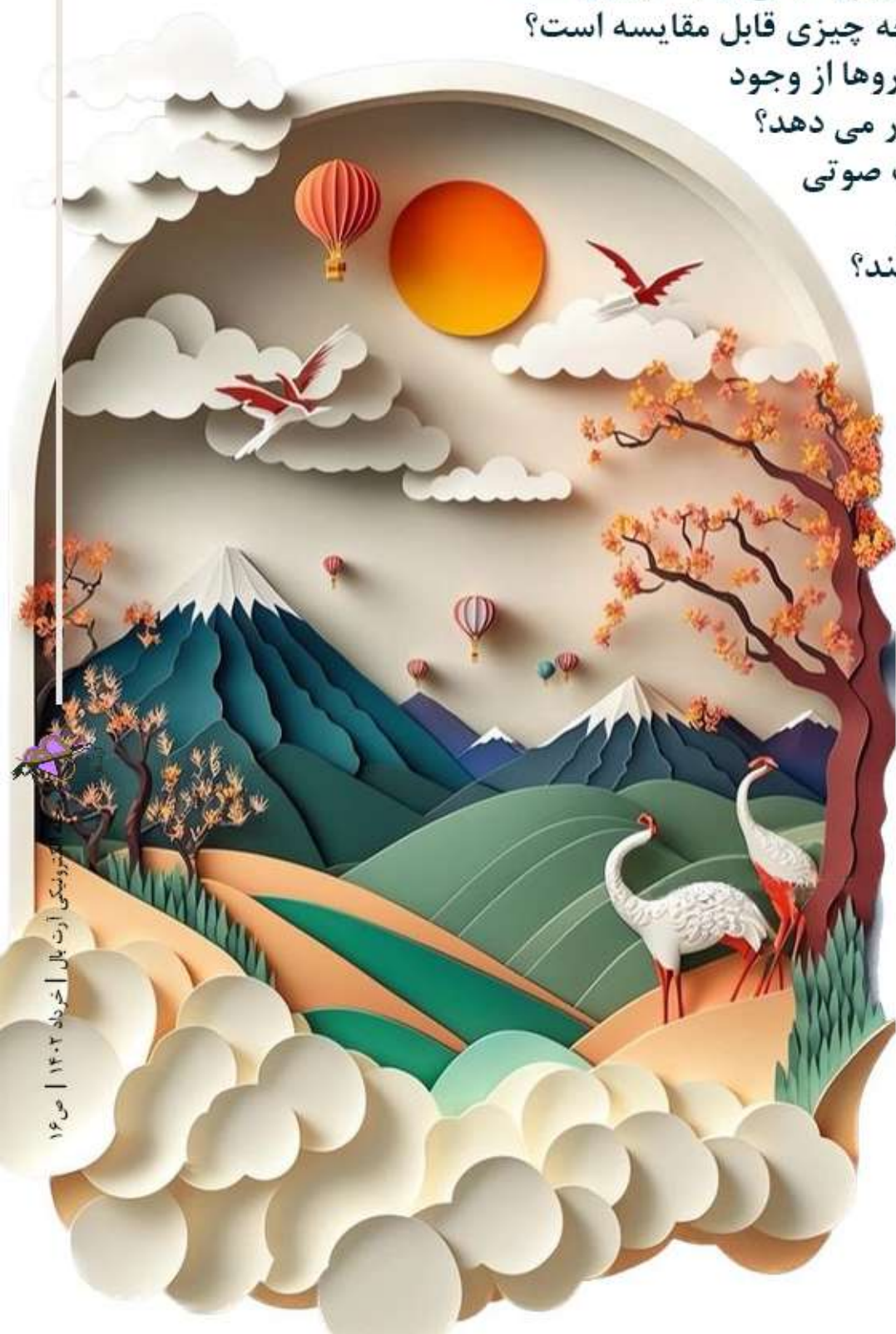
شعر، قسمتی از دانش بشری! این جمله در واقع سخنی از فرانسیس بیکن نویسنده و فیلسوف انگلیسی است. سخن او بخش مهم و بزرگی از هدف شعر و ترانه ها را به تصویر می کشد. تصور جهان بدون شعر مانند دنیای بدون خورشید است. نوری که به کمک شعر به اندیشه و قلب انسان ها تابیده می شود. مزیت خواندن شعر این است که در حد چند بیت، می تواند اطلاعات و مفاهیم مهمی را به ما منتقل کند.

مسابقه آرت بال

برای شرکت در مسابقه کفایت به سوالات زیر پاسخ دهید:
این سوالات از شماره های قبلی مجله الکترونیکی آرت بال طرح شدند و
به برنده مسابقه، یک کارگاه خصوصی تسکین بوسیله هنر تعلق خواهد گرفت.
برای پاسخ به سوالات آماده هستید؟

۱. تفکر مثبت در واقع چشم پوشیدن از چه چیزی است؟
۲. اثر آرامبخش چوب با چه چیزی قابل مقایسه است؟
۳. قصه و تمثیل کدام قلمروها از وجود انسان را تحت تاثیر قرار می دهد؟
۴. آیا گوش کردن به کتاب صوتی واکنش فیزیولوژی قوی در همه افراد ایجاد میکند؟

ارسال پاسخ و
شرکت در
مسابقه



شماره های پیشین مجله آرت بال را



ArtBaal
آرت بال

مجله آذرماه



مجله دی ماه آرت بال



مجله بهمن ماه



ویژه نامه اسفند ماه

همین حالا از اینجا دانلود کنید

بررسی دیدگاه نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن در مورد **قصه درمانی** (قسمت اول)

قصه درمانگران میگویند درمانجویان با قصه هایی که می گویند گذشته خود را می سازند. گذشته را می توان با ساختن قصه های جدید تغییر داد. آنها معتقدند در پس قصه های ما واقعیت عینی وجود ندارد. واقعیتی که در آن وجود داریم، قصه های ماست. واقعیت درمانجو، قصه وی است که منحصر به فرد، شخصی، ذهنی و خوشبختانه تغییر پذیر است. هر فردی در کودکی داستانی را درباره کسی می شنود و آن را راهنمای خود می کند. حتی ممکن است داستان جن و پری باشد که مادر بزرگش برای او تعریف کرده. هرکجا این قصه



را می شنود آن را باز می‌شناسد و می‌گوید این من هستم. در اینصورت این داستان پیش نویس یا نمایشنامه زندگی فرد می‌شود و او باقی عمر خود را برای تحقق بخشیدن به آن صرف می‌کند.


از نظر اریک برن مبدع مکتب روانشناسی تحلیل رفتار متقابل، اطلاع از موضوع پیش نویس زندگی مراجع بسیار مهم است. او دلیل این اهمیت را، نقش داستان‌ها در زندگی فرد می‌داند. از نظر وی نمایشنامه زندگی هر فرد ممکن است مبتنی بر توهمات وی باشد. برای تفسیر روانشناسانه قصه‌ها، راه‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این راه‌ها این است که قهرمانان افسانه‌ها را به سه دسته آزاردهندگان، قربانیان و نجات‌دهندگان دسته‌بندی کنیم. در داستان‌های جن و پری، آزاردهندگان غالباً نامادری‌های مکار، زنان جادوگر، غول‌ها، گرگ و اژدها و دیگر جانوران وحشی هستند. قربانی‌ها قورباغه‌ها، بچه‌های سرراهی، زیبایان خفته، دختران فقیر، اردک‌های زشت و دیگر حیوان‌ها هستند. ناجی‌ها فرشتگان، جادوگران دانا، پریان نیکوکار، مردان جوان و شاهزاده‌خانم‌ها هستند. هر فردی در کودکی داستانی را می‌شنود و متناسب با درکی که از خود دارد با یکی از این انواع سه‌گانه فوق‌همانند سازی می‌کند. به عنوان مثال: کودکی که پدر و مادر مستبد دارد خود را با قربانی قصه‌همذات می‌پندارد.

در بزرگسالی اما برای رها شدن از وضعیت سحرآمیزی که به واسطه همانند سازی با داستان اتفاق افتاده اوقات بسیار سختی را باید بگذرانیم.

اولین و مهمترین مفهومی که اریک برن به روان‌پزشکی معرفی کرد، در این جمله کوتاه خلاصه می‌شود که "هر فردی شاهزاده و شاهزاده‌خانم به دنیا می‌آید تا زمانی که والدینش او را به قورباغه تبدیل می‌کنند." برن از کلماتی استفاده می‌کرد تا برای مردم به آسانی قابل فهم باشد.

تحلیل پیش‌نویس را می‌توان تئوری تصمیم‌گیری نامید. این تئوری مبنی بر این عقیده است که فرد در کودکی یا اوایل نوجوانی به طور خودانتخابگرانه ای طرح‌هایی برای زندگی‌اش می‌ریزد که بر بقیه زندگی‌اش تاثیر می‌گذارد و آن را قابل پیش‌بینی می‌کند. او معتقد بود که اختلالات بیشتر پیش‌نویس هستند تا اینکه نتیجه بیماری باشند و او گفت: بهتر است نمایش را تمام کنیم و نمایش بهتری را روی صحنه بیاوریم.

ادامه دارد...



گاهی سعی میکنم تو را روی کاغذ نقش کنم
گاهی تو را در خیالم مجسم میکنم
اگر نقاش بودم در میان پرتره هایت زندگی میکردم
اگر مجسمه ساز بودم شاید هزاران پیکره کوچک و بزرگ
تو در دستان من شکل میگرفت
اگر موسیقی می دانستم شاید تو را در میان نت ها می
یافتم و قطعه ای می ساختم با نام تو
اگر شاعر بودم هر کلامم تو بودی
اگر فیلسوف بودم در همه جهان تو را می یافتم
در شبنمی صبحگاهی بر روی برگ سبز
یا تکه سنگی کنار رود
قطعا تو با آب و سنگ
چوب و خاک
آتش و باد
هم پیمانی

مهدیه مخملیان فر

Learned hope a concept that can change your life

Hope is not just waiting for tomorrow to bring you the best, but working on it. In doing so, aspiration is fulfilled. It is important to understand this dimension far from being a state of mind, is a strategy that we can learn. In difficult times, we need a window open to hope, to the possibility of change and improvement. This dimension is like a distant lighthouse capable of guiding us to the shore of well-being. However, how to turn on that light bulb when we are gripped by fears, overwhelmed by doubts inside? Moreover, the uncertainty drains us? It is not easy to find it when we confront stress. Also, when we live in a time that adversities follow each other, like a string of beads. However, as the Pandora effect rightly points out, we always find a silver lining in the depths of our being. And by taking possession of it, it acts as a powerful remedy. As the psychologist Martin Seligman points out, this psychological construct is not a state of mind, it is a habit of the mind. As such, we can all learn it, and develop it so that it is that vector capable of optimizing our well-being, of promoting the best of us to achieve what we want. People who develop a more hopeful mindset are more resilient, have greater motivation, and are less likely to fall into depression.

Man with an enlightened mind applying the learned hope Learned hope allows us to activate a more flexible mental approach.

What is learned hope?

When everything that defined us and gave us meaning falls apart, the only thing that sustains us is hope. If this fails, we make space for depression and those mental statuses that abandon us in the dark. It was precisely Martin Seligman Who found the concept of learned helplessness in the 1970s.

This idea defined that mental state in which the person is unable to respond to an adverse stimulus. In learned helplessness, any decision, change, or strategy will not solve anything and the result will always remain the same, i.e., more suffering. However, in the 1990s, while still president of the American Psychological Association (APA), Seligman brought about a change in his career.

Source: lamenteesmaravillosa.com

Art and medicine

The man that hath no music in him, is fit for treason, stratagems, and spoils Let' no such man be trusted' William Shakespeare, English playwright, poet, and actor. Many things influence the growth and quality of grapes including climate, soil disease, the clone of the vine and the use of pesticides. One of the issues that may influence grape quality, and about which little is written, is the influence of music on grapes. My eye, on this subject, was caught recently in Tuscany, when I came across a vineyard called Il Paradiso di Frassina, makers of Brunello di Montalcino. The oenologist Carlo Cignozzi apparently plays Mozart's music daily to his vines and claims that the vines grow more vigorously. Whereas this claim is obviously difficult to verify, it may well be true if the soothing effect of that composer's music on humans is anything to go by! Mozart's premature death is a subject of interest to music lovers and doctors; however, recent evidence suggests that he died of renal failure. There is no doubt that listening to music while imbibing the beautiful nectar can add to one's pleasure. The scene from the film *Bottle Shock* (director Randall Miller 2008) What has all this got to do with haematology? Hypertension is a huge problem in the developed world, and even though it involves blood vessels and their content, I do not think most haematologists pay much attention to this problem. There have been numerous studies to demonstrate that listening to music can have a beneficial effect on elevated blood pressure. Unfortunately, most doctors show little interest in this type of intervention and solely concentrate on curative modalities. Although curative interventions are of great benefit to patients, the level of anxiety and depression suffered by these patients is rarely addressed in clinical practice. As most physicians have not experienced prolonged periods of isolation or sensory deprivation while enduring severe and sometimes life-threatening illness, this may explain their lack of interest in such phenomena. Could it be that other art forms have a beneficial effect on other medical conditions? Art therapy, as defined by the American Art Therapy Association, is a mental health profession that enriches the lives of individuals, families, and communities through active art-making, creative process, applied psychological theory, and human experience within a psychotherapeutic relationship. Although art therapy has many beneficial effects, it requires patients to have adequate cognitive ability and mobility and be able to cooperate with the healthcare professional. However, art therapy may also be of benefit to individuals with dementia and other cognitive disorders. Will a reduction in anxiety/depression result in a more rapid cure rate? No, it certainly will not, but it might make the time in the hospital less fraught for patients. As I have said, most doctors pay little attention to this aspect of medical intervention in the adult setting, but it might be very important. In order to investigate the role of a multimedia intervention in a bone marrow transplant unit, several

colleagues and I set up a randomised, prospective study called ‘Open Window’ to interrogate the effect of an art intervention on anxiety, depression, and the expectation of the bone marrow transplant procedure. When qualitative data were analysed, patients in the intervention arm commented freely on their likes and dislikes about the ‘Open Window’ project and how it made them feel. An unexpected finding was the opportunity provided for patients to discuss ‘Open Window’ with staff and visitors rather than their medical complaints. Those participating in the intervention arm had significantly lower levels of anxiety and depression compared with patients in the control arm. Participants in the intervention arm also reported a significantly better experience of the transplant procedure when compared with those in the control group. We concluded that this art intervention had had a positive influence on health-related quality of life and patients’ experience of having a bone marrow transplant. The details of the study can be found in reference. Despite this study’s results, doctors from Singapore to the NIH in Bethesda, USA, showed little interest, although nurses, psychologists and psychotherapists found it extremely interesting. Musical intervention may also have a beneficial effect on the immune system. Music plays a major role in all human cultures: it is listened to and played by persons of all ages, races, and ethnic backgrounds and can influence physiological processes that enhance physical and mental wellbeing. Music therapy can be used as an adjunct to other medical treatments or in a more informal way be incorporated into an intervention such as ‘Open Window’. Overall, changes have been observed across various immune response biomarkers, including leukocytes, cytokines, immunoglobulins, and hormones and neurotransmitters associated with immune response. As Rebecchini says, music has begun to be taken seriously in healthcare settings as research findings have started to link the beneficial effects of music on stress to a broader impact on health. There is no doubt that the focus of medical treatment is now on cure, especially of malignant diseases, for which patients are extremely grateful. Recent developments in the use of immune modulators have significantly reduced the toxicity associated with chemotherapy. The treatment of severe benign or malignant disease often requires prolonged periods in the hospital. Although outcomes may or may not be associated with a cure, it is incumbent on the medical profession to attempt to improve the quality of life for patients without compromising potential curative medical interventions.

Source: [Nature.com/articles](https://www.nature.com/articles)

Like showers in springtime, let my tears flow
even rocks bitterly cry when lovers depart and go
Who has drunk the poison of separation, knows
for those who hope against all hope, the same goes
Tell the caravan leader the tale of
the deluge in my eyes
that he might not take
the camels out under such skies
My eyes burn with the searing tears of desire
like sinners burning in inferno's fire
O long-awaited morning of night souls, I'm drained
as are fasting believers
whom the long day has pained
I seem to have said much about your love's tale
compared to the unsaid
though, those said will pale
Sa'di! Your heart's gift of love
was given you by Time
to stop it living is a height
only Time will climb
How much more shall I say?
what I already have, will do
the rest may not be told
even to those who ever with love rue

Saadi Shirazi

مجله الکترونیکی آرت بال
شماره پنج
خرداد ماه ۱۴۰۲
رایگان

مدیر مسئول: شقایق بالندری
شماره ثبت برند: ۴۳۸۲۲۹
شناسه اتحادیه: ۰۴۶۸۰۷۲۲۷۳
سایت: Artbaal.ir
ایمیل: Artbaal.ir@gmail.com
شماره تلفن: ۰۲۱۲۲۰۹۳۹۳۲
موبایل: ۰۹۰۵۵۵۰۰۵۰۰



کلیه مطالب این مجله الکترونیکی نوشته و جمع آوری شده توسط تیم آرت بال می باشد و استفاده از مطالب بدون ذکر نام آرت بال مجاز نمی باشد.
برند آرت بال یک برند رسمی و ثبت شده می باشد که پیگرد قانونی را برای سوء استفاده کنندگان از این نام به دنبال خواهد داشت.

صفحات آرت بال:

اطلاع رسانی تلگرام Artbaal اینستاگرام کودکان Artbaal.Kids
اینستاگرام بزرگسالان Artbaal اینستاگرام سالمندان Artbaal.ir

نویسندگان و همکاران این شماره:

اولین پژوهش تأثیر شعردرمانی در سلامت روان در ایران
خانم دکتر الناز زاهد و خانم دکتر ماهرخ رضایی، روان درمانگر

بررسی دیدگاه نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن در مورد قصه درمانی
خانم مهدیه مخملیان فر، تئاتر و قصه درمانگر

فواید شگفت انگیز شعر و تمریناتی با کمک شعر
خانم آتوسا دلاوری، هنرمند و روانشناس

با تشکر از استاد بهروز وجدانی، خانم شهره فخاریان، آقای فرزاد بختیاری، خانم
تاییس حاجت پور، خانم مرجان غلامی، آقای میلاد شکری زاده و تیم خوب شاپفا

