

مجله الکترونیکی تسکین بوسیله هنر

# آرت بال

شماره چهار | ویژه نامه اسفند ۱۴۰۱ | رایگان | ۴۲ صفحه

February 2023

**تفکر مثبت چیست**

تطابق یابی در فرایند قصه درمانی  
روز جهانی تفکر

**تفاوت هنر درمانی و کلاس هنر**

رقص، حرکت، آگاهی

گرافیتی، هنر بیانی یا رفتار ضد اجتماعی

**کتاب مغز افشاگر**

تأثیر کتاب صوتی روی مغز

نقش هنر در زندگی افراد غیر هنرمند

تقویت حس مثبت اندیشی

معرفی همکاران آرت بال



هنر  
دروغی است  
که باعث می شود  
حقیقت را بفهمیم

پابلو پیکاسو

## نشانی

بنام فرمانروای اقلیم هنر	۴
آگاهی از دنیا	۶
خانم دکتر الناز زاهد	۷
رنگ و هنر	۹
خانم آتوسا دلاوری	۱۰
تفکر مثبت چیست؟	۱۱
خانم مهدیه مخملیان فر	۱۳
تطابق یابی در فرایند قصه درمانی چگونه عمل می کند؟	۱۴
تاثیر تفکر مثبت در داشتن زندگی سالم تر	۱۸
مغز افشاگر: ما چگونه انسان شدیم	۱۹
کتابخانه آرت بال	۲۰
عریان: رقص، حرکت، آگاهی	۲۱
چگونه تفکر مثبت داشته باشیم؟	۲۲
اثر تفکر مثبت در زندگی موفق	۲۴
خانم یلدا سفیری	۲۵
تفاوت هنر درمانی و کلاس هنر	۲۶
پاسخ تست شماره قبل	۲۷
متقلبان خرد یا کلان؟ کلام مخرب ترند؟	۲۸
اولین گردهمایی هنر درمانگران ایران	۳۰
محصولات صوتی و تصویری آرت بال	۳۱
تفکر انتقادی و خلاق	۳۲
گرافیتی: هنر بیانی یا رفتار ضد اجتماعی	۳۳
راه هایی برای تقویت حس مثبت اندیشی	۳۴
آقای فرزاد بختیاری	۳۵
خانم آناهیتا پساوند	۳۶
تاثیر کتاب های صوتی روی مغز	۳۸
خانم شقایق بالندری	۳۹
ارتباط با ما	۴۱





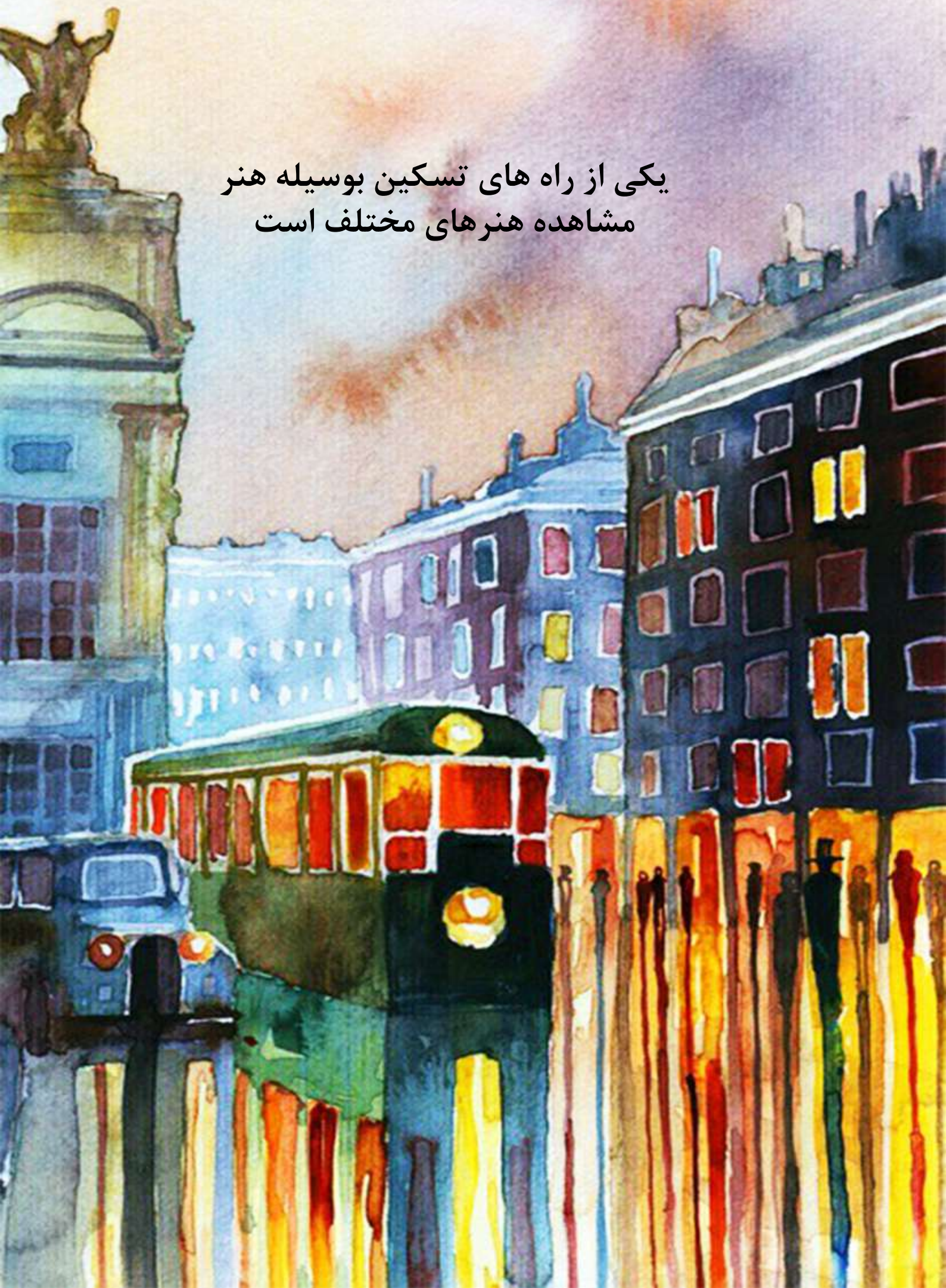
در کودکی معیار زمان برای ما دقیقه و ثانیه بود. یک روز، یک ماه و یک سال برای ما دیر می گذشت ولی از جایی به بعد، سرعت زندگی به قدری بالا رفت که مناسبت ها گذر زمان را یادآوری می کند. در آستانه عبور از سال فعلی و ورود به سال جدید هستیم. از سال ۹۸ که همراه با مجموعه آرت بال فعالیت هایمان را شروع کردیم هدفمان این بوده و هست که با کمک هنر تا حد ممکن حقیقت و واقعیت زندگی را برای همراهانمان آسان کرده و گذر بی رحمانه زمان را قابل پذیرش کنیم.

در جریان تمام بالا و پایین های کار، همین هدف بود که مثل یک چسب محکم ما را مصمم تر از قبل کنار هم نگه داشت. در شروع کار، من با ذهن کاملاً علمی و تحلیلی و تیم آرت بال با ذهن کاملاً هنری و احساسی، سعی کردیم اول با کمک هنر دنیا را از دیدگاه یکدیگر ببینیم. به مرور به جایی رسیدیم که هستیم. هنر را علمی می دانیم ولی اجازه نمی دهیم شیرینی و لطافت هنر با تلخی و خشکی علم از بین برود. سعی کردیم طعم ملس گوارایی به وجود آوریم که برای همراهان و خودمان گوارا باشد. از طرف تیم آرت بال از همه همراهان سپاسگزاریم و خوشحالیم که باز هم مهمان مهرتان خواهیم بود.

دکتر الناز زاهد



یکی از راه های تسکین بوسيله هنر  
مشاهده هنرهای مختلف است





# آگاهی از دنیا

مطالعات نشان می‌دهد که هنردرمانی در استودیوهای هنری برای مراقبانی که از بیماران سرطانی پرستاری می‌کنند و تحت استرس این شغل هستند هم مفید است.

رایج ترین تصور غلطی که در مورد هنر درمانی وجود دارد، این است که درمانگر، اثر هنری را تفسیر می‌کند و معانی نهفته در درون را رمزگشایی و کشف می‌کند. برخلاف این تصور، این خالق تصویر است که این کار را بر عهده دارد. نقش درمانگر فقط بصورت یک هدایت کننده می‌باشد.

محققان بر این باورند که خلق هنر به درمان جویان کمک می‌کند تا بین خود و نگرانی های پزشکی خودشان فاصله ایجاد کنند. آنها یاد می‌گیرند درک کنند که خارج از بیماری، هویت شخصی دارند. اعتقاد بر این است که این روش به ویژه در مورد کودکان مؤثر است زیرا آنها اغلب توانایی بزرگسالی برای بیان شفاهی احساسات، ادراکات یا باورهایشان را ندارند و می‌توانند به راحتی ایده‌ها را به روش‌هایی غیر از صحبت کردن منتقل کنند.

در پردیس پزشکی دانشگاه کلرادو دکتر آنشوتز، به بررسی این موضوع می‌پردازند که چگونه درمان‌های هنری مختلف می‌توانند استرس روانی را در متخصصان سلامت کاهش دهند. آزمایشگاه هنرهای تاب‌آوری کلرادو، چهار برنامه را آزمایش کرد. در یک برنامه دوازده هفته‌ای به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی که در بخش مراقبت‌های ویژه کار می‌کنند، فرصتی داده شد تا آنچه را که در بیمارستان می‌بینند بیان کنند.

دنیل مارچالیک، استاد دانشگاه جورج تاون از شش سال پیش، یک مسیر اختصاصی ادبیات و پزشکی را برای دانشجویان پزشکی در این دانشگاه راه اندازی کرد. آنها رمان‌های معاصر را که هیچ ربطی به پزشکی ندارد می‌خوانند و بحث می‌کنند. این کار به آنها در ایجاد همدلی و پرهیز از قضاوت سریع کمک می‌کند.

# الناز زاهد



می اندیشم پس هستیم  
این جمله ای بود که دکارت را با وجود  
گذشت قرن ها ماندگار کرد. دکارت بود که  
اثبات بودنش با اندیشیدن بود. بودن ما با چه  
چیز اثبات می شود؟ پیش از آنکه به این  
پرسش پاسخ دهیم، لازم به یادآوری است  
که تفکر هم مثل استدلال، حل مساله و  
تصمیم گیری جز توانایی های شناختی  
انتزاعی طبقه بندی می شود که انسان را از  
حیوانات متمایز می کند.  
حال به تعریف تفکر می پردازیم.  
فکر کردن یعنی قدرت تحلیل و واریسی  
موضوعی، تا ابهامات در مورد آن از بین برود  
و اطلاعات جدیدی را به دست بیاوریم. به  
بیان دیگر تفکر یعنی انجام پردازش و تحلیل

روی اطلاعات به منظور درک یک پدیده و ارتباط و کاربرد این اطلاعات در عمل. تفکر  
معمولا به مقدمه رسیدن به توانایی شناختی دیگری است، به عنوان مثال فکر می تواند  
منجر به یادگیری یا تصمیم گیری گردد. طبقه بندی های مختلفی در مورد تفکر مطرح  
شده اند که در اینجا به طبقه بندی تفکر به دو طبقه متمرکز و پراکنده می پردازیم:  
فکر متمرکز و تفکر پراکنده **focused thinking & diffused thinking**  
نمی توان تجویز کرد که کدام حالت تفکر بهتر است. هر کدام از این حالات در مواردی  
بهتر از دیگری کار می کنند. به طور کلی در مورد مسایل ناآشنا و در بدو مواجهه و سعی  
در یادگیری یک مساله تفکر پراکنده کمک کننده تر است تا بتوانیم از وجوه مختلف به  
مساله نگاه کنیم و وجوه بیشتری را ارزیابی کرده و کاربرد این مساله را در حیطه های

مختلف مطالعه کنیم. در مرحله بعد که وارد یادگیری وجوه تخصصی یک مساله می شویم تفکر متمرکز بیشتر کاربرد دارد. پس یادمان باشد در ابتدای فکر کردن و یادگیری یک مبحث نمی توانیم و نباید انتظار تفکر متمرکز را داشته باشیم. اجازه تفکر خلاق به خودمان و دیگران بدهیم که این خلاقیت معمولاً نتیجه تفکر پراکنده است. به علاوه برای افزایش توانایی تفکر، لازم است در فواصل مشخص اجازه دهیم تفکر پراکنده و تفکر متمرکز استفاده شوند. پیرو صحبت از تفکر شایان ذکر است که به آفات تفکر هم پردازیم مثل توهم دانایی.



## توهم دانایی

امام علی (ع) و بعدها استیون هاوکینگ در مورد توهم دانایی هشدار دادند و معتقد بودند توهم دانایی و توهم دانستن بدتر از جهل و نادانی است. توهم دانایی سدی است در برابر تفکر. متأسفانه این مشکلی است که در جامعه کنونی گریبانگیر جمعیت زیادی شده است. شاید به نظر ساده برسد اگر مصادیق کاربردی توهم دانستن و توهم شایستگی را بررسی کنیم ولی تاثیر آن بسیار مخرب است. یکی از مصادیقی که باعث به وجود آمدن چنین توهمی می شود در دسترس بودن اطلاعات است. برای پی بردن به هر مساله ای می توان از سایت های اینترنتی استفاده کرد و در چند ثانیه میزان زیادی اطلاعات بدست آورد ولی به این معنی نیست که ما تمام این اطلاعات را یاد گرفتیم. اگر به این اطلاعات نگاه نکنیم آیا هنوز یادمان است و می توانیم در مورد موضوعی که اطلاعات بدست آوردیم صحبت کنیم؟ تفکر کلید آگاهی است. هیچ گاه تفکر را سد نکنیم و در جهت رفع موانع تفکر تلاش کنیم.

فکر کردن با خیال کردن متفاوت است. فکر کردن یعنی روی اطلاعات پردازش فعال انجام شود به منظور بالابردن توانایی های شناختی و به تبع زندگی آگاهانه تر. در اینجا به دیدگاه های فلسفی و روانکاوی در مورد تفکر نمی پردازیم. سعی می کنیم به مباحث کاربردی پردازیم که قابل استفاده در زندگی روزمره باشند.



رنگ ها  
رنگ ها  
آه این رنگ ها  
طبیعت خود  
درمانگری  
قدرتمند  
است



# آتوسا دلاوری



من نویسنده ، محقق و هنرمند هستم. تحصیلات آکادمیک خودم را در زمینه هنر و روانشناسی بالینی در دانشگاه تهران گذراندم آموزش های رشته های تئاتر درمانی ، نقاشی، مینیاتور، مینا (سفال و مس) و دیگر رشته های صنایع دستی مثل سفالگری در مقطع مربی گری و مدرس در سطح بین المللی گذراندهو سالهای زیادی هم در آنها تجربه هایی کاری ، جشنواره ای کسب کرده ام برگزارکننده کارگاه های روانشناسی مقطع ارشد در دانشگاه های تهران ، اصفهان ، اراک با تلفیق هنر بوده و سعی در گسترش متد تلفیق هنر و روانشناسی تاکنون داشته ام. طراحی و تصویرگری ذهنی با رایید در دو سال اخیر را بصورت ماندالا در سبک و سیاق ابداعی جدید اجرا کرده ام.

طراح و نویسنده بخش های پویا نمایی کودک و تبلیغات بزرگسالان در دهه ۸۰ بوده ام و مقامی در جشنواره تبلیغات اصلاح الگوی مصرف در سطح کشور کسب کردم. نویسنده کتاب "بررسی مفهومی و بازسنجی روان زن در نمایشنامه خانه عروسک" هستم و در حال حاضر طرحواره های درمانی مینویسم، تدریس میکنم، نقاشی میکشم و گاهی شعر و دکلمه میگویم. مفتخرم که در مجموعه فرهنگی هنری آرت بال، مدیریت دپارتمان سالمندان را به عهده دارم.

عاشقانه در کنار همراهان همیشگی آرت بال هستم و چند خطی برای شما می نویسم: زندگی ایمان من به نیرویی برتر از من است، نیرویی اسرار آمیز که زندگی مرا معنا دار میکند. گاهی صدایم میکند گاهی با وقایعی حواسم را به چیزهایی جلب میکند؛ این نیرو راهبر من در زندگیست. به او گوش میسپارم و با ندای او امروز، حرکت درست را انتخاب میکنم. الهی برکتی عظیم از جنس نور، آگاهی عشق و ثروت بر زندگی مان بباران



# تفکر مثبت چیست؟

بیست و دوم فوریه مصادف با سوم اسفند به نام روز تفکر نام گذاری شده است، شاید بهانه ای باشد برای اینکه به درست فکر کردن، فکر کنیم. اندیشیدن یا تفکر، کاری ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسأله ای مواجه است و خواستار حل آن است. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسأله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را، تفکر یا اندیشه می‌نامند. فعالیت برای حل مسأله از مراحل تشکیل شده است که از تعریف مسأله به‌طور شفاف، روشن و ملموس، آغاز می‌گردد و با پیدا کردن راه حل‌هایی برای حل مسأله ادامه می‌یابد و با به کارگیری عملی، بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می‌رسد؛ ولی بهتر است بگوییم در مسیر دیگری قرار می‌گیرد و به پایان نمی‌رسد.

اکنون باید به این مسأله پرداخت که: تفکر مثبت چیست؟ کمتر کسی را می‌توان یافت که در طول عمر خود در مورد تفکر مثبت، چیزی ننشیده باشد. همه به نوعی می‌دانند که تفکر مثبت برای سلامت جسم، روان و زندگی با کیفیت تر، بسیار لازم است. اما اگر تعریف دقیق تفکر مثبت را از عده ای بخواهیم، متوجه می‌شویم که اکثر افراد به طور صحیح نمی‌توانند توضیح دهند که تفکر مثبت چیست؟ از آنجا که داشتن تفکر مثبت می‌تواند مانند شالوده ای برای فعالیت‌های انسان در مسیر نیل به موفقیت قلمداد شود.

## تعریف تفکر مثبت

در واقع داشتن تفکر مثبت یعنی چشم پوشیدن از جنبه های منفی که در زندگی وجود دارد و افرادی که مثبت می‌اندیشند، نگاه خود به زندگی را طوری تنظیم کرده اند که شاد تر باشند. افرادی که مثبت می‌اندیشند از چالش های زندگی فرار نمی‌کنند. بلکه با دید و نگاه مثبت به سمت آنها حرکت می‌کنند. چشم پوشیدن از جنبه های منفی به این معنا نیست که از واقعیت های موجود باید چشم پوشی شود، بلکه باید با دید مثبت به سمت آنها حرکت کرد. گفته می‌شود نگرش مثبت این است که افراد دارای این نوع تفکر در هنگام برخورد با شرایط نامطلوب و ناخوشایند، به شکلی خوش بینانه و مثبت به آن واکنش نشان دهند و با درک بهتر و راحت تر از موضوع، فرصت می‌یابند که درک بهتری از شرایط پیدا کرده و استرس را هم از خود دور نمایند. جریان های فکری در ذهن انسان ها هم می‌تواند به ابزار پیشرفت آنان تبدیل شود و هم مانعی در



زندگی آنها باشد. از این رو باید در نظر داشت که افکار مثبت می‌تواند فرد را به سوی موفقیت حرکت داده و افکار منفی و بدبینانه مانعی در برابر انسان در مسیر دستیابی به موفقیت شود. از نظر محققان افرادی که مثبت اندیش هستند و تفکر مثبت را در زندگی خود جاری می‌کنند، مدیریت بهتری روی استرس‌های خود می‌توانند داشته باشند و در نهایت با سلامت روانی بیشتر بتوانند رو به موفقیت بیشتر حرکت کنند. به عبارت دیگر افرادی که تفکر مثبت دارند، پتانسیل بالقوه موفقیت در زندگی را در درون خود دارا هستند. همچنین سلامت روانی بیشتر انسان که در اثر تفکر مثبت پدید می‌آید می‌تواند منتهی به سلامت جسمی و فیزیکی بیشتر انسان نیز بشود. زیرا انسان موجودی پیچیده و چند بعدی است که همه ابعاد وجودی وی به هم مرتبط هستند.





# مهدیه مخملیان فر



من کارشناسی هنرهای نمایشی گرایش بازیگری و کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی هستم. سابقه هجده سال فعالیت هنری و ده سال فعالیت آموزشی را دارم. دوره های قصه درمانی و نمایش درمانی برگزار میکنم و شش سال هست که کار پژوهشی در زمینه قصه درمانی و نمایش درمانی انجام می دهم. عنوان پایان نامه من، اثربخشی تلفیقی از قصه درمانی و نمایش درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری بوده است که بجز دو مورد بر روی همه اختلالات موثر بوده به ویژه پرخاشگری، اضطراب و افسردگی.

در حال حاضر کلاس های قصه درمانی، نمایش درمانی، خودشناسی و مهارت های زندگی را در دست اجرا دارم. مطالب و مقالاتی که در این چند شماره آرت بال نوشتم حاصل هجده سال فعالیت هنری ام می باشد. به ویژه هنرهای دراماتیک. ده سال نیز سابقه فعالیت در زمینه آموزش و پرورش به وسیله تئاتر و قصه در پایه های مختلف تحصیلی و مراکز فرهنگی هنری را دارم بعلاوه سال ها تحصیل و پژوهش در رشته روانشناسی. من با یکپارچه سازی علایق مختلفم در زمینه های هنر، روان شناسی، تئاتر، قصه، افسانه، اساطیر و آموزش به کودکان و نوجوانان نقش بسیار کوچکی در بالاتر بردن سطح کیفی زندگی خود و همراهانم داشته ام. امیدوارم با بالا بردن سطح آگاهی یکدیگر به یکی از بهترین کشورهای جهان از لحاظ دانش و فرهنگ تبدیل شویم همانطور که در گذشته چنین بوده ایم.

# تطابق یابی در فرایند قصه درمانی چگونه عمل می کند؟

شلدون کپ (Sheldon Kopp) - روان شناسی که ارزش تمثیل را در روان درمانی کشف کرد - طریقی را که بشر شروع به آموختن می کند به سه دسته تقسیم میکند: عقلانی، تجربی و استعاری. او معتقد است که استعاره ها، قدرت بسط دادن و حتی جانشین شدن فرایندهای تجربی و عقلانی را دارند.

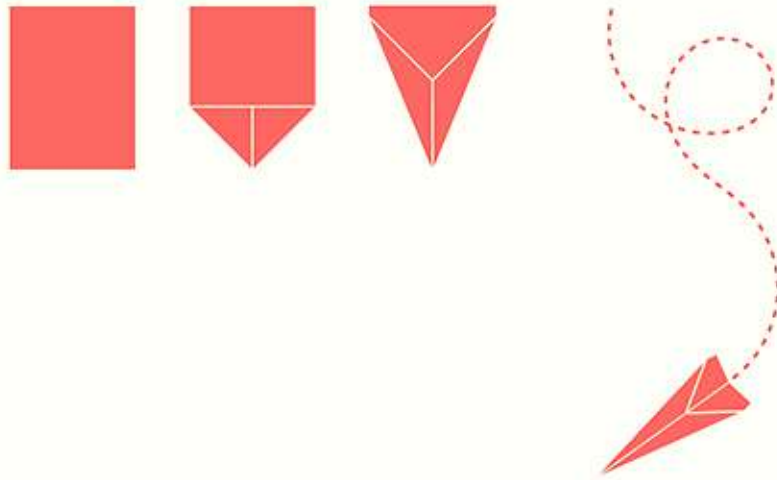
با استفاده از رویکرد های قصه ای می توان به کودکان و نوجوانان کمک کرد تا زندگی مثبتی برای خودشان بسازند با کمک قصه هایی که بر شکل گیری هویت آنها تاثیر مثبتی دارد. قصه درمانی خود از دو منبع سرچشمه می گیرد:

- ۱- فرض بر اینست که قهرمان مانند الگو عمل می کند و فرد در جریان یادگیری مشاهده ای و شرطی سازی، جانشینی رفتارهای جدید را می آموزد.

- ۲- استفاده از قصه درمانی به مثابه یک فن درمانی ابعاد گسترده ای دارد و تنها بر درمان مشکلات روانشناختی ختم نمی شود. در قصه درمانی فرض بر این است که تغییر در زبان و ادبیات قصه های زندگی، خود به تغییر در معنی زندگی فرد می انجامد و تغییر در قصه های زندگی، فرصت های جدیدی برای رفتار و ارتباط با دیگران ایجاد می کند. روانپزشک برجسته میلتن اچ اریکسون (Milton H. Erickson) استفاده از قصه را در درمان های خود به کار میبرد. او اغلب برای کمک به حل مشکلات روان شناختی مراجعانش برای آنها داستان های ساده ای میگفت. او هیچ نظریه ای درباره نحوه







رو ساخت همان است که در هنگام  
قصه گویی بیان می شود و ما می شنویم.  
جملات، صداها و تولید عبارت ها. اینها  
سطح ظاهری که اشغال کننده ذهن  
خودآگاه است را تشکیل می دهند.

ژرف ساخت هر داستانی، فراهم کننده  
عناصری است که با مشکل شنوده مرتبط  
هستند و شنونده از آن طریق به معنای  
عمیق تری دست می یابد. ما در این سطح  
عمیق تر، معانی در سطح ناخودآگاه را به  
وجود می آوریم.

در این حین، یک روند تطابق یابی نیز  
کمک میکند که مخاطب معنایی را که به  
مورد خودش مربوط است تولید کند.  
تطابق یابی یک فرایند ذهنی ناخودآگاه  
است. وقتی ما به قصه ای گوش می کنیم  
دائماً آنچه را که می شنویم با خاطرات  
خود پیوند می دهیم.

ادوارد تی هال (Edward T.Hall) در  
کتاب ورای فرهنگ، هدف اصلی الگوها  
را توضیح میدهد.

هدف اصلی الگوها آن است که کار  
کاربر را هنگام رویارویی با پیچیدگی -  
های بزرگ زندگی برای بهتر عمل کردن

کارکرد تمثیل های خود تدوین نکرد.  
این را روانشناس دیگری بنام ارنست  
روسی (Ernest Rossi) توضیح داد که  
تمثیلات چگونه با تمرکز بر کارکردهای  
مختلف نیمکره چپ و راست مغز عمل  
میکند. او معتقد بود چون انسان ها  
مشکلاتشان را با استفاده از نیمکره  
راست بیان میکنند پس تمثیل شاید  
وسیله ای برای ارتباط مستقیم با نیمکره  
راست به زبان خودش باشد.

دو زبان شناس به نام های ریچارد بندلر  
(Richard Bandler) و جان گریندر  
(John Grinder) به کارهای اریکسون  
علاقمند شدند و در طول جلسات درمانی  
او به مشاهده کارهایش پرداختند و  
مشاهدات خود را در کتابی به نام  
"الگوهای روش هیپنوتیزمی دکتر  
میلتون اچ اریکسون" ثبت کردند.  
آنها نوشتند تمثیل از طریق فرایندی در  
دو مرحله اصلی عمل میکند:

۱- روستا

۲- ژرف ساخت

توانا سازد. با استفاده از الگوها ما کارکرد اشیا را آزمایش و درک میکنیم و حتی می توانیم تجسم کنیم که در آینده همه چیز چطور خواهد بود. قصه درمانگران می گویند درمانجویان با قصه هایی که میگویند، گذشته خود را می سازند. گذشته را می توان با ساختن قصه های جدید تغییر داد. آن ها معتقدند که در پس قصه های ما واقعیت های عینی وجود ندارد. واقعیتی که در آن وجود داریم قصه های ماست. واقعیت هر درمانجو قصه اوست که منحصر به فرد، ذهنی و خوشبختانه پذیرای تغییر است. همه ما می خواهیم که داستان زندگی خود را روایت کنیم. اما تعداد معدودی از ما مجهز به تکنیک و بینشی هستیم که ما را در طرح ریزی داستانمان کمک کند. ما باید راهبردهای قصه نویسی را در نوجوانی بیاموزیم تا بتوانیم راوی و قصه گوی زندگی خود باشیم و به قول جیانی روداری (Gianni Rodari) تخیل، قواعد گرامری دارد که همه باید از کودکی بیاموزند تا بتوانند با آن بازی کنند و زندگی دلخواه خویش را خلق کنند. همه ما پیوسته در تلاشیم تا آن زندگی خیالی را که تصور داریم بازی کنیم یا تحقق بخشیم.







# تأثیر تفکر مثبت در داشتن زندگی سالم تر

طبق تحقیقات انجام شده نتایج خیره کننده ای در مورد تأثیر تفکر مثبت در داشتن زندگی سالم تر وجود دارد که محققان را بیشتر به فکر ترویج این موضوع در میان مردم انداخت. مهم ترین تأثیرات تفکر مثبت در زندگی بر سلامت انسان عبارتند از:

## – کاهش استرس و مدیریت آن

افراد مثبت اندیش می توانند استرس را بهتر مدیریت کنند و با شناسایی عوامل استرس زا تا حد ممکن از در معرض استرس قرار گرفتن، جلوگیری کنند.

## – کاهش افسردگی

همین مدیریت استرس ها موجب داشتن ارتباط قوی تر با سایر انسان ها شده و همین موضوع کاهش افسردگی را برای این افراد به دنبال دارد. طبق تحقیقات به عمل آمده به ندرت افرادی که تفکر مثبت دارند دچار افسردگی می شوند. تمام افرادی که می توانند استرس را بهتر مدیریت کنند، خواب با کیفیت تری خواهند داشت. با کاهش افسردگی فرد از منزوی بودن و کناره گیری از جمع خارج می شود. انگیزه پیدا کرده و به دنبال زندگی شاد و مبارزه با غم و اندوه می رود. تفکر مثبت با تغییر در نوع زندگی و الگوهای مهیج افراد باعث بهبود احساس خوب در انسان می شود.

## – بهبود سلامت روانی با تفکر مثبت

این افراد با داشتن روحیه ای بهتر زندگی شادتر و سرزنده تری را تجربه می کنند. به همین علت با روحیه خوب به فعالیت های بدنی مانند ورزش و گشت و گذار در طبیعت نیز می پردازند و سلامت جسمی خود را نیز بهبود می بخشند. هر چقدر تفکر منفی در اعصاب و روان آدم کمتر باشد به همان مقدار تمایل و امید به زندگی در آن افزایش پیدا می کند.

## – افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها

بر اساس تحقیقات گسترده ای که در علوم اعصاب و روان انجام شده، افراد مثبت اندیش به علت استرس کمتر، مقاومت بدنی بالاتری دارند. مثبت اندیشی باعث ترشح سرتونین، اندورفین، آنکفالین و برخی دیگر از هورمون های بدنی می شود که تأثیر بالایی در تقویت گلبول های سفید خون و جلوگیری از بروز زمینه های بیماری نظیر سرما خوردگی دارد و به شادابی فرد هم کمک بسزایی می کند.

## – افزایش طول عمر

محققان دریافته اند به علت سلامت روانی و جسمی ایجاد شده در اثر مثبت اندیشی، طول عمر انسان نیز بالا می رود.



## مغز افشاگر (ما چگونه انسان شدیم)

کتاب «مغز افشاگر» یکی از خوش‌خوان‌ترین و پرفرودارترین کتاب‌هایی است که طی سال‌های گذشته در این زمینه نوشته شده است. نویسنده‌اش - ویلیانور رامانچاندران - از عصب‌پژوهان برجسته و نامدار معاصرمان است که علاوه بر یافته‌های مهم و اثرگذارش، در تبیین پرسش‌های کلیدی و جمع‌بندی پاسخ‌های تخصصی درباره‌شان نیز مهارتی چشمگیر دارد. به همین خاطر است که علاوه بر فضای دانشگاهی و محفل‌های تخصصی عصب‌شناسان، در فضای عمومی نیز شهرتی دارد و ستاره‌ی برنامه‌هایی مانند TED است.



این کتاب برخی از مهم‌ترین دستاوردهای دهه‌های گذشته را در قالبی یکپارچه و منسجم کنار هم آورده و بر تصویری کلان از پیوند مغز و ذهن تاکید کرده است. یعنی از دو کاستی رایج در کتاب‌های مشابه دوری گزیده است: نه در داده‌های جزئی و فنی محصور مانده، و نه بحث را به گمانه‌زنی‌های فلسفی و انتزاعی محدود کرده است. به همین خاطر با خواندن‌اش هم در لبه‌ی این علم تیزرو و چالاک قرار می‌گیریم و از یافته‌های تکان‌دهنده‌ی سال‌های پیش باخبر می‌شویم، و هم دلالت‌های معنایی و پرسش‌های بنیادین مربوط بدان‌ها را درمی‌یابیم و تصویری دقیق‌تر درباره‌ی نرم‌افزار «من» پیدا می‌کنیم، که بر سخت‌افزار «مغز» سوار شده است.

این کتاب را غیر از خرید چاپی می‌توانید بصورت آنلاین از فیدیبو تهیه نمایید.

نویسنده: ویلیانور رامانچاندران

مترجم: رضا علوی

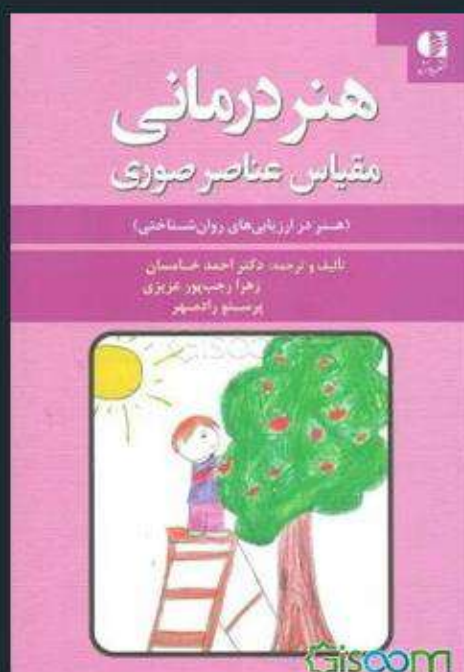
انتشارات شورآفرین

# کتابخانه آرت بال

در کتابخانه آرت بال سعی کردیم کتاب هایی را معرفی کنیم که مرتبط با هنر درمانی باشد و در صورتی که درمانگر یا علاقمند به هنر درمانی هستید می توانید این کتاب ها را در دوران تعطیلات نوروز تهیه و مطالعه کنید. با توجه به اینکه این مجله ویژه می باشد و نسخه ای برای فروردین منتشر نخواهد شد، در این شماره شما را دعوت می کنیم به مشاهده کتابخانه در وب سایت آرت بال. کتاب های جدید تا اردیبهشت ماه در کتابخانه آرت بال قرار داده خواهد شد که پیشنهاد می کنیم سر بزنید:

## مشاهده کتاب های پیشنهادی

### پر بازدید ترین کتاب ها





# عریان



رسم در جامعه این است که خود را با اسامی شناسنامه معرفی میکنیم، اما در دوره های آموزشی من، هر کسی باید خودش رو بر اساس مهمترین دغدغه حسی و روانی و وجودیش معرفی کند.

من هم در شناسنامه آرش ایرانی متولد ۱۳۶۵ هستم و با نام مستعار عریان فعالیت می کنم. رشته تحصیلی من مهندسی برق، اما همیشه بیشترین جوشش و علاقمندیم در حوزه فلسفه و هنر و روانشناسی بوده است. بعد از ۱۷ سال آزمودن مسیرهای اشتباه، بالاخره در سن ۳۳ سالگی، به کمک بیماری فیبرومیالژیا، قانع شدم که نباید ترسهایم را بپرستم و بهتر است که گاهی زنجیرهای محافظه کاری را پاره کنم، جرات کنم، خطر کنم، دل به دریا بزنم، تا شاید زنده بمانم. نه اینکه مرده ی متحرک باشم.

به دنبال قالبی میگشتم که بتوانم ایده هایی که از درونم میجوشد را به اجرا دربیارم. و میخواستم مرهم هایی که پیدا کردم را در یک قاب منسجم و هماهنگ در کنار هم بیاورم. معنا درمانی، روانشناسی اگزستانسیال، موسیقی، رقص، روایتگری روانی در نمایش، شعر و ادبیات عاشقانه، کاهش استرس مبتنی بر مایندفولنس MBSR، کاهش استرس مبتنی بر شناخت درمانی MBCT، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT و...

و نهایتاً بستری که پیدا کردم، هنر درمانی بود.

همه ی این روشهای درمانی، میتواند بعنوان یک پکیج در کارگاه های تسکین بوسیله هنر جمع شود که من به صورت تحقیق و تجربه آموختم. البته من تا کنون در حوزه ی نقاشی کار نکرده ام و بیشتر تمرکز روی موسیقی، نمایش و رقص روایتگر، مدیتیشن و شعر بوده است.

مشاهده ویدیو





## چگونه تفکر مثبت داشته باشیم؟

مثبت اندیشی در مرحله اول برای سلامت روان ما بسیار مفید است. زیرا به وجود آمدن هر نوع اختلال می تواند با استرس ارتباط داشته باشد. افرادی که در اثر استرس مبتلا به اختلالات روانی می شوند، در واقع یک اثر دومینویی از نظر سلامت کلی روی آنها می گذارد. کسانی که مثبت فکر می کنند احساس شادی و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. برای اینکه انسان دارای تفکر مثبت شود راه ها و تمرینات زیادی وجود دارد. اما ابتدا انسان چند مفهوم اساسی را باید به خود تفهیم کند و بقبولاند تا بر اساس آنها بتواند تفکر مثبت را در خود شکل دهد. در اینجا به برخی از این موارد اشاره می کنیم:

– داشتن آرامش با تفکر مثبت :

برای داشتن تفکر مثبت در زندگی ابتدا فرد باید در باور خود حک کند که در جهان درونی، امن و با آرامش زندگی می کند. از این رو شاد و آرام بودن را نباید به زمان و مکانی خاص محدود کند. بلکه باید به نوبه خود با پخش کردن انرژی مثبت و شادی در محیط به پراکنده کردن این حس در میان انسان ها نیز کمک کند.

– باور اینکه انسان هر روز زندگی خود را می سازد :

شاید ابتدا رویایی به نظر برسد. اما برای داشتن تفکر مثبت باید باور کرد که زندگی هر روز از نو شروع می شود و انسان، رها و آزاد در این موضوع آفریده شده و هر روزی که هر



مثبت را در خود رشد دهد می بایست تلاش کند که بیشتر با افرادی که دارای تفکر مثبت هستند معاشرت کند و بتواند روابط قوی تری با آنان برقرار کند تا تاثیر بیشتری از این گونه افراد بگیرد.

– تمرکز روی موارد خوب و مثبت :

تقریباً هر انسانی همه روزه در زندگی با موانع بسیاری مواجه می شود. بهترین کار این است که وقتی با چالشی مواجه می شوید روی بخش مثبت آن تمرکز کنید، هرچند بخش مثبت قضیه کوچک باشند. به عنوان مثال اگر در ترافیک سنگین شهری گیر کردید، می توانید به جای عصبانی شدن و درگیر استرس و ناراحتی شدن به این موضوع فکر کنید که حالا فرصت خوبی است تا موسیقی، کتاب صوتی یا آموزش زبان مورد علاقه خود را گوش دهید و از وقت خود بهترین بهره را ببرید.

یک ذهن منفی باف در چنین حالتی دچار استرس و ناراحتی می شود. اما یک فرد با تفکر مثبت این موارد را نیز به فال نیک می گیرد و به خود استرس و ناراحتی وارد نمی نماید.

آتوسا دلوری



فردی بخواهد می تواند سرنوشت خود را دچار تغییر کند. مثبت اندیشی یک ذهنیت سالم است تا انسان بفهمد قبلاً به اهداف خود رسیده است. لذا برای اینکه در خوشبینی زیاد گرفتار نشوید باید مهارت های فردی خود در شناخت رفتارها تقویت کنید.

– اعتقاد به اینکه احساسات انسان در نتیجه افکار وی شکل می گیرند:

هر وقت یک احساس منفی در زندگی فردی پدید آید بدین معناست که با تفکر منفی همراه است بر این اساس باید انسان سعی کند تفکرات منفی را با تفکرات مثبت جایگزین کند تا احساسات خود را بهبود دهد.

– باور مناسب در مورد سن فعلی خود :  
هر انسانی باید در نظر داشته باشد که در هر سنی که قرار دارد خصوصیات و ارزش های خاصی را داراست و باید از همان سن و سال لذت ببرد. هرگز انسان نباید بگوید که افزایش سن موجب از دست رفتن عمر شده و بر این اساس نا امید شود. از یاد نباید برد که صاحبان بسیاری از استارتاپ های بزرگ دنیا تازه بعد از ۴۰ سالگی اولین موفقیت های خود را کسب نموده اند.

– معاشرت با افراد دارای تفکر مثبت :  
افرادی که مثبت اندیش هستند این حس و روحیه را در فضای اطراف خود پراکنده می کنند و روی دیگران هم تاثیر می گذارند. فردی که قصد دارد تفکر

**اگر بخواهید مهارت مثبت اندیشی در خود را افزایش دهید** می توانید روی مسائل خوب فکر کنید که می تواند در مقابل چالش و مشکلات پیش روی شما مثبت باشد. روی مهارت قدردانی کردن از دیگران - حتی برای موارد کوچک - تمرین کنید. می توانید یک دفترچه خاطرات همراه خود داشته باشید و اتفاق های خوب را در آن یادداشت کنید و همیشه به کارها نگاه طنزگونه داشته باشید. دنبال افرادی باشید که مثبت اندیش بوده و همیشه به مسائل خوب فکر می کنند. سعی کنید گاهی در خلوت با خودتان صحبت کنید مشکلات و چالش های پیش رو را با خود در میان بگذارید. می توانید هر روز با یک فکر مثبت رو را شروع کنید. نمونه هایی از بهترین جمله هایی که برای ایجاد تفکر مثبت می توانید استفاده کنید:

- من به سمت بهتر شدن در حرکت هستم.
- من بهترین ها را آرزو کردم پس باید بهتر عمل کنم.
- اگر دنبال موفقیت هستم باید برای رسیدن به آن تلاش کنم.
- توانایی این را دارم هر مهارتی خواستم یاد بگیرم و از آن برای بهتر کردن زندگی خود استفاده کنم.
- هر قدم من به سوی آینده ایده ال پیش میرود.
- مطمئن هستم شکست، مقدمه پیروزی های بزرگ برای من است.

## اثر تفکر مثبت در زندگی موفق

- با تفکر مثبت میزان تمرکز شما در انجام کار و امور زندگی بالا می رود و صرفا با نیت رسیدن به هدف زندگی خود را جلو میبرید.
- با نگرش مثبت، اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کرده و نقاط منفی که زمانی علت عقب ماندن شما از مزایای زندگی موفق بود پاک میشود.
- با نگرش مثبت، شکوه های شما از زندگی و وضعیت موجود به خصوص در حوزه کاری و اجتماعی به حداقل رسیده و در نتیجه فرصت های پیشرفت جدیدی در زندگی شما باز می شود.
- با تفکر مثبت، به خود باوری کافی در زندگی می رسید. خودتان را در انجام کاری متعهد کرده و برای انجام آن بدون استرس قدم بر می دارید.
- سطح تحمل فردی شما بالا می رود. با فکر مثبت، محرک لازم برای افزایش قدرت فکر بدون نیروهای منفی حل مشکلات و امور زندگی آسان می شود.
- با نگرش مثبت می توانید به سادگی اعتماد دیگران را جلب کنید، با افزایش اعتماد دیگران به شما می توانید مسئولیت های بیشتری در امور زندگی و کاری پذیرفته و به جایگاه بالایی در امور شغلی و زندگی برسید.



# یلدا سفیری


هنر درمانگر هستم، دارای مدرک تخصصی هنر درمانی از کشور سوئیس دارای شش سال سابقه کار کلینیکال در حیطه روان درمانی تحلیلی و هنر درمانی



هنر درمانی یکی از روش‌هایی است که می‌تواند به هدایت افراد به سوی سلامتی و شادی کمک کند و زبان بیان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه است. نظریه‌ها و کاربردهای هنر درمانی برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، افراد مسن، گروه‌ها، خانواده‌ها، افراد با شرایط خاص و افراد مبتلا به مشکلات سلامت مزمن برای ارزیابی و درمان موارد مختلفی از ناراحتی‌های روان از جمله اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی استفاده می‌شود.

مطالعات میدانی و تجربی حاکی بر این است که هنر درمانی برای بیمارانی که هم مشکلات عاطفی و هم جسمی دارند مفید است. مطالعات موردی زمینه‌های بسیاری را شامل می‌شود. از جمله بهبود اختلالات خوردن، اختلالات عاطفی در کودکان خردسال، عملکرد خواندن، غم و اندوه دوران کودکی و سوء استفاده جنسی در نوجوانان. مطالعات بزرگسالان با استفاده از هنر درمانی شامل بزرگسالان یا خانواده‌هایی که عزیزان خود را از دست داده‌اند، بیماران و اعضای خانواده درگیر با اعتیاد و بیمارانی که تحت پیوند مغز استخوان قرار گرفته‌اند، بوده است.

برخی از کاربردهای هنر درمانی طبق تجربیات کلینیکال و فردی، شامل کاهش سطح اضطراب، کاهش زمان بهبودی، بیان مشکلات سرکوب شده، کاهش زمان بستری شدن در بیمارستان، بهبود ارتباطات، عملکرد اجتماعی و کنترل درد است. هنر درمانی به طور کاملاً موفقیت آمیزی برای کمک به کودکان در زمینه یادگیری، برقراری ارتباط مؤثر، بهبود تمرکز، بهبود رفتارها و ایجاد روابط نزدیک‌تر، مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین باعث بهبود خلق و خو، ترویج آرامش و کاهش رفتارها و نگرش‌های مخرب می‌شود. تحقیقات کار آزمایی کنترل شده تصادفی نشان می‌دهد که هنر درمانی به بهبود استراتژی‌های مقابله‌ای نیز کمک کرده است. پرداختن به هنر



هنر درمانی استرس را کاهش می دهد. انجام فعالیت های هنری می تواند سطح هورمون کورتیزول را هم برای کسانی که به عنوان هنرمند شناخته می شوند و هم برای کسانی که نمی شناسند کاهش دهد، بنابراین فارغ از سطح مهارت، همه می توانند از پرداختن به هنر بهره ببرند. هنر به شما کمک می کند، حضور بیشتری در لحظه داشته باشید و حالت بازتابی آرام، توجه متمرکز و لذت را فعال می کند.

ارتباط با هنر می تواند اضطراب را کاهش دهد و مهارت های مقابله ای را ایجاد کند و برای کسانی که دچار پریشانی جدی می شوند، یک هنر درمانگر حرفه ای می تواند به هدایت این روند کمک کند. هنر به شما این امکان را می دهد که احساسات و خاطرات را به روش هایی غیر از کلمات پردازش و بیان کنید. هنر درمانی تجربه ای تسکین دهنده است که احساس آرامش می دهد.

### تفاوت هنر درمانی و کلاس هنر

مردم اغلب تعجب می کنند که چگونه یک جلسه هنر درمانی با یک کلاس هنر می تواند متفاوت باشد. در جایی که یک کلاس هنری بر آموزش تکنیک یا ایجاد یک محصول نهایی خاص متمرکز است، هنر درمانی به مراجعین اجازه می دهد روی تجربه درونی خود تمرکز کنند. در خلق هنر، افراد می توانند بر ادراکات، تخیل و احساسات خود تمرکز داشته باشند. مراجعین تشویق می شوند، تصویری که دنیای درونی آنها را نشان می دهد بیشتر از بیان دنیای بیرون، خلق کنند.

هنر درمانی، برای همه چالش های سلامت روان کافی نیست. همچنین ابزاری نیست که قادر به درمان، اصلاح، بازیابی یا رفع نیازهای سلامت روانی به شکلی خود به خودی باشد، بلکه شبیه اکثر روش های روان درمانی، ابزاری است که می تواند به هدایت و ارتقای سلامت و بهزیستی روان شناختی کمک کند. درمان به طور کلی چیزی است که به زمان، صبر و پشتکار نیاز دارد. طول درمان واقعاً به نیازها، خواسته ها، درک فکری مراجع بستگی دارد. در واقع به میزانی که فرد در آن قرار می گیرد و به دنبال مراقبت های درمانی است.





با توجه به اینکه این شماره ویژه اسفند ماه می باشد و شماره بعدی مجله آرت بال، اردیبهشت ماه سال آینده منتشر می شود فقط پاسخ تست شماره بهمن ماه منتشر می شود و تست جدیدی منتشر نمی کنیم تا شما را منتظر نگذاریم.

پاسخ تست خیال پرداز هستید یا واقع بین؟

۱۰ تا ۱۵ امتیاز

شما با توجه به واقعیت ها فکر می کنید در حالی که غیر ممکن نیست که به موقعیت های تخیلی توجه داشته باشید بیشتر برخورد عملی و منطقی با زندگی را می پسندید. اگر بتوانید قوه تخیل و تصور خود را تقویت کنید به نفع خود عمل کرده اید.

۱۶ تا ۲۳ امتیاز

در زمینه تصور و تخیل در سطح متوسط هستید تعادل میان عملی بودن و خلاقیت داشتن به شما امکان می دهد که نقطه نظرهایتان را عینیت ببخشید و به خیالات و تصورات خود هم اعتبار بدهید.

۲۴ تا ۳۰ امتیاز

شما از قوه تصور و تخیل فراوان بهره دارید این نیرویی قدرتمند در درون شما است اما مراقب باشید تبدیل به موجودی با باورهای غیر عملی نشوید سعی کنید اگر لازم می دانید ذهن خلاق خود را تا حدودی مهار کنید تا در کار تصمیم گیری به ملاحظه کاری بیشتری برسید.

# متقلبان خرد یا متقلبان کلان ؟ کدام مخرب ترند !؟

دن آریلی (Dan Ariely) دانشمند اقتصاد رفتاری دانشگاه دوک، در ابتدای سال ۲۰۰۲ یک آزمون برگزار کرد به نام آزمایش های ماتریسی که در آن بیش از ۴۰،۰۰۰ نفر شرکت کردند. به شرکت کنندگان ۲۰ سوال ریاضی داده شد. هر کدام از سوال ها، ماتریسی از اعداد بود که افراد باید اعدادی که جمع آنها مساوی ۱۰ میشد را انتخاب و دور آنها خط می کشیدند. مسلما این یک عملیات ساده ای بود که همه افراد می توانستند به همه سوالات پاسخ دهند، اما به آنها فرصت کافی داده نشده بود! قرار به این ترتیب بود که شرکت کنندگان بعد از ۵ دقیقه مداد خود را زمین گذاشته، تعداد پاسخ های صحیح خود را شمرده و روی کاغذ دیگری بنویسند (اظهار کنند) و سپس برگه ی آزمون خود را در دستگاه کاغذ خردکن قرار دهند و به ازای هر پاسخ صحیح، یک دلار دریافت کنند. چیزی که آنها نمی دانستند این بود که دستگاه بعد از گرفتن کاغذ، آنها را به طور کامل خرد نمی کند و قسمت اصلی کاغذ سالم باقی می ماند!

• نتایج آزمون:

- افرادی که به طور متوسط به ۴ سوال پاسخ صحیح داده بودند، ۶ سوال صحیح را گزارش کرده بودند.
  - حدود ۷۰ درصد افراد تقلب کردند.
  - از میان ۴۰،۰۰۰ شرکت کننده، ۲۰ تقلبکار بزرگ وجود داشت که گفته بودند به تمام ۲۰ سوال پاسخ درست داده اند و در واقع ۴۰۰ دلار تقلب کردند.
  - ۲۸،۰۰۰ تقلبکار کوچک وجود داشت که ۵۰،۰۰۰ دلار دزدی کردند!
- به نظر می رسد این آزمایش، انعکاس تقریبا درستی از دنیای واقعی ماست؛ همانگونه که دکتر آریلی نتیجه می گیرد: متقلبان بزرگ؛ تعدادشان کم و اثر تخریبی آنها روی یک اقتصاد؛ کم و در نقطه مقابل متقلبان کوچک، تعدادشان زیاد و اثر تخریبی آنها روی اقتصاد وحشتناک زیاد است! در تایید یافته دکتر آریلی؛ دارن هاردی؛ نویسنده سرشناس در زمینه های موفقیت و



کار آفرینی کتابی دارد به نام " اثر مرکب " که در این کتاب بیان می شود: به دست آوردن پاداش های بزرگ از طریق مجموعه ای از انتخاب های کوچک و هوشمندانه است. یعنی شما با قدم هایی کوچک که خیلی به چشم نمی آیند، به نتایج بزرگی دست پیدا کنید. این اصل کلی مبتنی بر فرمول ذیل است:

**انتخاب های کوچک و هوشمندانه + پایداری و ثبات قدم + زمان**



**ایجاد تفاوت های بنیادین**

در تفکر مثبت هم می توان همین روند را پیش گرفت و از همین فرمول استفاده کرد. یعنی با تفکرات مثبت کوچک استفاده کنیم تا زندگی مثبتی را بسازیم. ایجاد تفاوت های بنیادین هیچگاه یک شبه و یکباره اتفاق نمی افتد و نیازمند استمرار در کارهاست.





# اولین گردهمایی هنر درمانگران ایران

یکی از اقدامات آرت بال طی این سالها در جهت گسترش تسکین بوسیله هنر در جامعه برگزاری اولین گردهمایی هنر درمانگران برای همکاری و فعالیت های بیشتر بود. با انجام این کار توانستیم با خیلی از همکاران متخصصی آشنا شویم که در رشته هنر درمانی خارج از ایران تحصیل کرده بودند و کلاس های آموزشی مختلفی بعد از آن برگزار کردیم که هم به درمانگران و هم جامعه کمک کرد. در اینجا می توانید خلاصه ای از صحبت متخصصان و در صفحه بعدی محصولات صوتی و تصویری تهیه شده توسط آرت بال را تقدیم تان می کنیم که شما می توانید با تهیه یا هدیه دادن آنها در جهت گسترش آگاهی قدم بردارید:

## مشاهده خلاصه گردهمایی

محصولات در صفحه بعد





## مشاهده محصولات و اطلاعات بیشتر

هر ماه به این محصولات اضافه خواهد شد



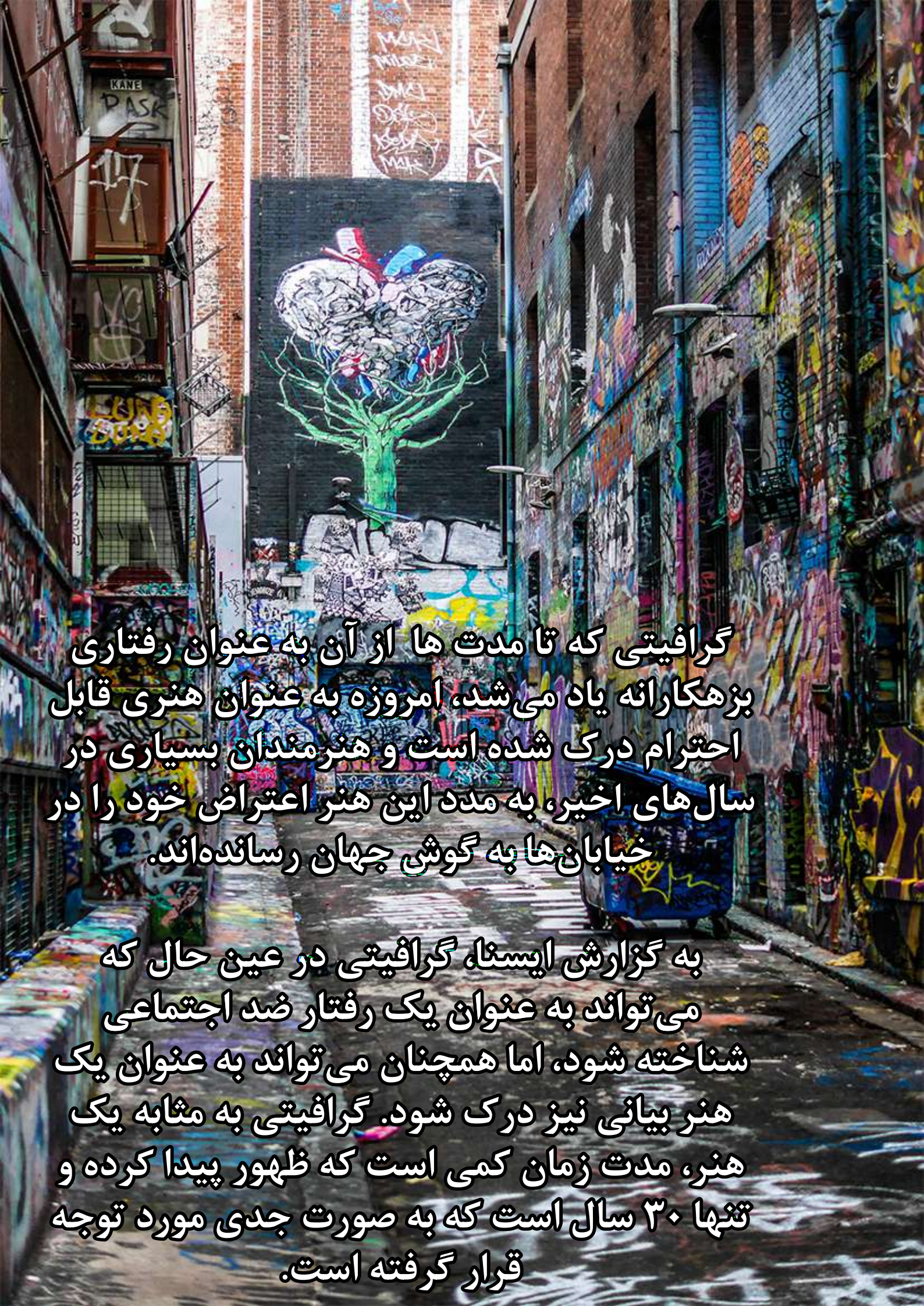




تفکر دارای عناصری می باشد که آن عناصر شامل نشانه ها و رموزی هستند که انسان ها با آن میزان یادگیری خود را گسترش داده، آموخته هایشان را بازشناسی میکنند و به کار می برند. تفکر به طور کلی به فعالیت جهت دار ذهن برای حل مسئله اطلاق می شود. دو نوع از اقسام مختلف تفکر هدایت شده، تفکر انتقادی و تفکر خلاق می باشد. تفکر انتقادی به بررسی، ارزیابی، اصلاح، تعویض و دوباره سازی یک مسئله می پردازد و به سطوح بالاتر یادگیری یعنی تجزیه، تحلیل و ترکیب مربوط می شود. ماهیت و ذات تفکر انتقادی، قضاوت یا تردید سالم می باشد و به دسته ای از امور که به جریان تفکر سنجیده و منطقی منجر می شود، ارتباط می یابد. تفکر خلاق نوعی تفکر است که با انعطاف پذیری، نوآوری و ارزش اجتماعی همراه است. این تفکر در همه ابعاد زندگی بشر بروز کرده و بین تمامی انسان ها مشترک است.

مهديه مخمليان فر





گرافیتی که تا مدت ها از آن به عنوان رفتاری بزهکارانه یاد می شد، امروزه به عنوان هنری قابل احترام درک شده است و هنرمندان بسیاری در سال های اخیر، به مدد این هنر اعتراض خود را در خیابان ها به گوش جهان رسانده اند.

به گزارش ایسنا، گرافیتی در عین حال که می تواند به عنوان یک رفتار ضد اجتماعی شناخته شود، اما همچنان می تواند به عنوان یک هنر بیانی نیز درک شود. گرافیتی به مثابه یک هنر، مدت زمان کمی است که ظهور پیدا کرده و تنها ۳۰ سال است که به صورت جدی مورد توجه قرار گرفته است.





## راه‌هایی برای

## تقویت حس مثبت اندیشی

- قدردانی از شرایطی که در آن هستید را تمرین کنید.
- یک دفتر خاطرات برای سپاسگزاری داشته باشید.
- تمرین خندان بودن و چهره شاد را مدام به خودتان یادآوری کنید.
- با افرادی که دید و انرژی مثبت دارند باشید.
- خودگویی مثبت را تمرین کنید. تلقین و انتقال حس خوب تاثیر بالایی در دور کردن انرژی منفی دارد.
- نکات منفی و عواملی که باعث دید بد شما به زندگی می شود را شناسایی کنید.
- برای هر روز یک نکته و شعار انگیزشی مثبت داشته باشید.

مثبت اندیشی یا نگرش خوش بینانه، تمرین و مهارت فردی تمرکز خوب در هر موقعیتی است. دید مثبت به هر موقعیت می تواند تاثیر زیادی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد.

وقتی در حال شکست هستید بتوانید این حس مثبت را به خود داشته باشید که با باختن همه چیز تمام نخواهد شد. می توانم دوباره با قدرت و تمرین در مسابقه شرکت کنم. وقتی در حال از دست دادن مالی هستید که در کنترل شما نیست، این حس را ایجاد کنید که اشتباه کردم و مالی که از دست دادم ممکن است دیگر برنگردد اما میتوانم جبران کنم و دیگر این مسیر را تکرار نمی کنم.

تفکر مثبت در زندگی اهمیت بالایی دارد چرا که تفکر مثبت نقش مهم در سلامت روانی ما در طول زندگی ایفا می کند. باعث سلامتی شده و حتی زمانی که بستر بیماری هستیم میتوانیم سریع خوب شده و دوباره به زندگی برگردیم. مثبت اندیشی انرژی مثبتی برای مغز است تا عملکرد خوب و عالی را برای شما به همراه داشته باشد.



# فرزاد بختیاری

وکیل دادگستری و خواننده هستم  
متولد سال ۱۳۵۶ که از هجده سالگی  
تمرینات بازیگری و آواز را در کنار تحصیل  
در رشته حقوق آغاز کردم.

مدرک دانشنامه بازیگری تئاتر از موسسه رسام  
هنر و آوازخوانی را نزد اساتیدی چون مرحوم  
استاد رضوی سروستانی و استاد افتخاری  
آموختم. پایان نامه ردیف آواز ایرانی هفت  
دستگاه آواز اصیل را سال ۱۳۸۰ از موسسه  
فرهنگی هنری تماشاگه راز دریافت کردم و  
دوره تکمیلی آواز را زیر نظر  
استاد گلپایگانی گذرانده ام.



تاثیر موسیقی روی سلول های مغزی، متفاوت ترین موضوعی هست که همیشه  
به آن علاقمند بودم و دنبال کردم. با توجه به شناختی که از فرکانس ها و همچنین تاثیر  
ملودی بر روی هر یک از آنها دارم، از موسیقی برای هارمونی ذهن و جسم  
استفاده می کنم. البته همانطور که می دانید موسیقی درمانی رشته ای مستقل از  
هنر درمانی می باشد. مطلب تاثیر موسیقی بر روی مغز در شماره قبل آرت بال مرا ترغیب  
کرد با وجود اینکه شغل اصلی ام وکالت است، درباره این موضوع تجربه شخصی ام را با  
شما در میان بگذارم. زیرا آموختم که چطور می توانم از هنر در زندگی استفاده کنم و در  
این ویدیو، بطور کامل درباره این موضوع توضیح خواهم داد. زیرا حتی اگر هنرمند  
نباشید، هنر در زندگی شما تاثیر گزار است:

## مشاهده ویدیو



# آناهیتا پساوند



متولد ۱۳۶۹ هجری  
موسس استودیو هنری ASP  
دارای لیسانس گرافیک و سابقه  
برگزاری ده‌ها نمایشگاه نقاشی به  
صورت گروهی و انفرادی در ایران،  
همراه با ۶ سال سابقه تدریس و  
آموزش بیش از ۱۰۰۰ هنرجو در  
جزیره کیش می‌باشم.  
همچنین دوره‌های هنر درمانی  
مختلفی را گذراندم که آخرین آن  
زیر نظر خانم دکتر منا آقابابایی از  
فرانسه بوده است.

از سال ۱۴۰۱ به صورت تخصصی و حرفه‌ای در حوزه هنر درمانی فعالیت خود را آغاز و  
اتمسفیری هنری را به صورت جلسات خصوصی و نیمه خصوصی در جزیره کیش ایجاد و  
در راستای تحقق رویاهای مراجعین به بهره‌برداری رسانده است.  
هم‌اکنون استودیو هنری آ.اس. پی با همکاری مجموعه آرتبال با هدف گسترش  
آرت تراپی و بهرمند سازی کل جامعه از این فرصت استثنایی تلاش شایانی داشته و  
جلسات حضوری و غیر حضوری را در دسترس مردم عزیز ایرانمان قرار داده است.



آرت بال با همکاری استودیو هنری آ اس پی برگزار می کند:

# تصویر سازی به سبک من



بر اساس تکنیک های هنر درمانی  
با هدف آشنایی با مهارت های درونی و فردی  
آموزش توسط هنرمند و هنر درمانگر

## خانم آناهیتا پساوند

چهار جلسه کارگاه حضوری  
برگزاری در دو گروه کودکان و بزرگسالان  
بصورت نیمه خصوصی . ظرفیت محدود  
محل برگزاری: جزیره کیش . بازار بهکیش . پ ۳ . واحد ۱۱۴  
شروع دوره: اسفندماه

اطلاعات بیشتر و ثبت نام

۰۹۰۵۵۵۰۰۵۰۰

# تأثیر کتاب‌های صوتی روی مغز

محققان دانشگاه کالیفرنیا با ایجاد یک نقشه بر روی مغز که به آن‌ها امکان مشاهده فعالیت‌های نواحی مغزی را در لحظه خواندن یک متن می‌دهد، به نتایج جالب توجهی رسیده‌اند. این نتایج، امکان مقایسه فعالیت‌های مغزی را هنگام خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به نسخه صوتی آن فراهم آورده است. اعضای علمی این تحقیق هر کدام به تعداد نه موضوع از یک پادکست گوش دادند. سپس همان داستان‌ها توسط همان افراد خوانده شد و محققان نقشه‌های مغزی را در خلال این دو تجربه متفاوت مقایسه کردند.

نتایج این مشاهدات که در مجله علوم اعصاب دانشگاه کالیفرنیا به چاپ رسیده است، نشان داد که مغز در هر دو حالت در جذب و پردازش اطلاعات معنایی، عملکرد یکسانی از خود نشان می‌دهد. فتما دنیز، محقق علوم اعصاب می‌گوید: "ما می‌دانستیم برخی از نواحی مغزی زمانی که یک کلمه را می‌خوانید و یا به نسخه صوتی آن گوش می‌دهید به طور یکسانی فعال می‌شوند؛ اما انتظار چنین شباهتی را در باز نمود نواحی مغزی در دو موقعیت حسی نداشتیم. در حالی که بیشتر مردم، جذب دریافت اطلاعات از طریق گوش دادن به جای خواندن می‌شوند و کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها به تدریج جای خود را در میان کتاب دوستان و خانواده‌ها باز کرده، این مطالعه به ما نشان داد هیچ تفاوتی بین دیدن کلمات و یا گوش سپردن به آن‌ها وجود ندارد و پردازش مغز، یکسان است."

فواید مطالعه بر روی مغز مدت‌ها است که شناخته شده می‌باشد و بسیاری درباره آن نوشته‌اند اما درباره فواید گوش دادن به داستان و کتاب صوتی، کم‌تر حرفی به میان آمده است.

در ماه ژوئن سال ۲۰۱۸ شرکت اودیبل آمازون - که تماماً به تولید و فروش کتاب‌های صوتی اختصاص دارد - مطالعه مفصلی را درباره تأثیر فیزیولوژیک گوش دادن به کتاب صوتی انجام داد و روشن شد گوش دادن به کتاب صوتی، واکنش فیزیولوژی و عاطفی قوی‌تری را در همه افراد ایجاد می‌کند.

آرت بال به شما پیشنهاد می‌کند به صفحه محصولات برگردید و برای امتحان، یکی از فایل‌های داخل سایت را به خود یا دیگران هدیه دهید. حتی فایل‌های تصویری لایو و ویدئوها به گونه‌ای هستند که شما می‌توانید آنها را بصورت صوتی، قبل از خواب یا در هنگام رانندگی گوش کنید.



# شقایق بالندری



متولد ۱۳۶۶ هستم و خودم را با وجود تحصیل در رشته های مختلف همچنان هنرمند می دانم. نمایشگاه های مختلفی شرکت و برگزار کردم و در سال ۱۳۹۸ با همکاری و همراهی خانم دکتر الناز زاهد توانستم علایق و توانایی خودم را یکپارچه کنم و برند آرت بال را با موضوع تسکین بوسیله هنر به ثبت برسانم. تمام تلاشم در این مدت، آگاهی رسانی و همکاری با متخصصین این حوزه بوده است. هر چند مثل همه کسانی که فعالیتی را از صفر شروع می کنند، سختی ها و تحمل سنگ اندازی زیادی را تجربه کردم ولی همیشه با شنیدن نظرات مخاطبانمان قوی تر از قبل ادامه داده ام.

در دو سال اخیر، با وجود اینکه شخصا درگیر بیماری نادری شدم ولی با همت همکاران عزیزم به برگزاری بیش از صد وبینار، لایو و کارگاه حضوری در آرت بال پرداختیم و توانستیم قدم های بزرگی برداریم و برای آن از خداوند متعال شاکر هستیم. از همه عزیزانی که این مدت با آرت بال همکاری داشتند نهایت تشکر را دارم که در این مسیر همراه من بودند و زحمات زیادی کشیدند. همچنین از همه مخاطبان و همراهان همیشگی مان که با حضور گرم شان و پیوستنشان به جمع ما آرت بالی ها، به ما انگیزه دادند، سپاسگزارم. آرت بال فقط یک برند شخصی نیست، بلکه مجموعه ای از عشق و نور است که با حضور تک تک شما عزیزان، این عشق چند برابر می شود. سالی پر از شادی و اتفاقات خوب و روشن برایتان آرزومندم

مشاهده ویدیو

**اسفند ماه**  
فرصت خوبی است  
برای بازبینی سالی که گذشت  
و ارزیابی فعالیت های انجام شده  
شما خودتان را چگونه ارزیابی می کنید؟





مجله الکترونیکی آرت بال  
شماره چهار  
ویژه نامه اسفند ماه ۱۴۰۱  
رایگان  
مدیر مسئول: شقایق بالندری  
شماره ثبت برند: ۴۳۸۲۲۹  
شناسه اتحادیه: ۰۴۶۸۰۷۲۲۷۳  
آدرس سایت: Artbaal.ir  
ایمیل: Artbaal.ir@gmail.com  
شماره تلفن: ۰۲۱۲۲۰۹۳۹۳۲  
موبایل و واتساپ: 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

با تشکر از همه همکارانی که در این چهار شماره همراه ما بودند و همه عزیزانی که در پشت صحنه این فعالیت ها به ما کمک کردند امیدواریم که با تلاش و انگیزه بیش از پیش، در سال آینده هم همراه آرتبالی های عزیز باشیم

**Artbaal**

•

**ir**