

# تأثیر هنر بر مغز

هنر چگونه ما را متحول می‌کند

سوزان مگسامن

آیوی راس

شبناز کمیلی زاده

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۳

www.ketab.ir

www.ketab.ir

کاغذ (بالک) استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و نسبت به کاغذهای معمولی سمکتر اما ضخیم‌تر است و دارای رنگ مناسب برای مطالعه می‌باشد. در فرایند تولید این کاغذ برای سفید شدن از مواد شیمیایی استفاده نگردیده و به همین علت دوباره به چرخه طبیعت باز می‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.



MIX  
Paper from  
responsible sources

سرشناسه: مگسامن، سوزان

عنوان و نام پدیدآور: تأثیر هنر بر مغز: هنر چگونه ما را متحول می‌کند / اثری از سوزان مگسامن و آیوی راس؛ ترجمه شهناز کمیلی‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.

شابک: 978-600-118-539-7

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Your Brain On Art: How the Arts Transform Us

موضوع: زیبایی‌شناسی - جنبه‌های روان‌شناسی - هنرها - جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: راس، آیوی ۱۹۵۵ - م.

شناسه افزوده: کمیلی‌زاده، شهناز، ۱۳۳۶ - . مترجم

رده‌بندی کنگره: BH ۳۰۱/۹

رده‌بندی دیویی: ۱۱۱/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۶۷۹۶۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Your Brain On Art**

تأثیر هنر بر مغز

*How the Arts Transform Us*

by

**Susan Magsamen**

**Ivy Ross**

Published by: Random House / 2023

ویراستار: مهسا مهدیلو

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پیمان آرایش

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: صالحانی

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: [zehnaviz.ir](http://zehnaviz.ir)

اینستاگرام: [zehn\\_avizz\\_pub](https://www.instagram.com/zehn_avizz_pub)

۱	مقدمه: زبان انسانیت .....
۵	یک ذهنیت زیبایی شناختی .....
۱۱	۱. آناتومی هنرها .....
۳۷	۲. ارتقای تندرستی .....
۷۵	۳. روان خود را دوباره سالم کنید .....
۱۱۵	۴. شفای بدن .....
۱۵۹	۵. تقویت یادگیری .....
۱۹۳	۶. شکوفایی .....
۲۳۱	۷. ایجاد جامعه .....
۲۶۱	نتیجه: هنر آینده .....
۲۸۱	درباره نویسندگان .....

## مقدمه

### زبان انسانیت

هنر، به واقع، زبان جهانی است و نیاز ما به آشکارسازی، التیام و تحول را بیان می‌کند. از زندگی روزمره و عادی ما فراتر می‌رود و به ما اجازه می‌دهد تصور کنیم چه چیزی ممکن است.

ریچارد کملر، هنرمند و فعال اجتماعی

شما قدرت تحول‌آفرین هنر را می‌دانید. شما غرق گوش دادن به یک قطعه موسیقی، تماشای یک نقاشی، یک فیلم یا یک نمایشنامه می‌شوید و احساس می‌کنید چیزی درونتان تغییر می‌کند. کتاب بسیار جذابی را مطالعه می‌کنید و به دوستی اصرار می‌کنید او هم آن را بخواند؛ به قطعه موسیقی بسیار دلنشینی بارها و بارها گوش می‌دهید و تک‌تک کلمات آن را به‌خاطر می‌سپارید. هنر شادی می‌آفریند، الهام‌بخش است و سلامتی به ارمغان می‌آورد. فهم را افزایش می‌دهد و حتی باعث رسیدن به رستگاری می‌شود و با وجود اینکه ممکن است توضیح و تفسیر این تجارب آسان نباشد، همیشه فهمیده‌اید که واقعی و حقیقی هستند.

ولی اکنون، شواهدی علمی در دست داریم که نشان می‌دهد چگونه هنر در ابعاد گسترده خود زندگی‌مان را بهبود می‌بخشد و برای بقای ما ضروری است. می‌دانیم هنر، در اشکال بی‌شمار خود، جسم و روان ما را التیام می‌بخشد و جامعه را می‌سازد. همچنین، می‌دانیم چگونه تجارب زیبایی‌شناسی، که هر لحظه را تشکیل می‌دهد، بیولوژی و عوامل زیستی پایه‌ای ما را تغییر می‌دهد. پیشرفت در فناوری به ما این امکان را می‌دهد تا فیزیولوژی انسان را فراتر از گذشته

---

۱. اطلاعات روان‌شناسی با هدف ترکیب آن‌ها با زیبایی‌شناسی از طریق بررسی درک، تولید و پاسخ انسان به هنر و نیز تعامل با اشیایی که احساسات شدیدی از قبیل لذت را در انسان برمی‌انگیزد.

بررسی و مطالعه کنیم و در جامعه روبه رشد، محققان تحصیل کرده در چند رشته در حال انجام دادن تحقیقاتی هستند که چگونگی تأثیر هنر و زیبایی شناسی را بر انسان نشان می دهد و زمینه ای پدید می آورد که نحوه درک و تفسیر ما را از هنر اساساً تغییر می دهد. این فرایند زیبایی شناسی عصب محور، به طور گسترده تر، نوروارت<sup>۱</sup> نامیده می شود.

خلاصه کلام اینکه، هنر در ابعاد گسترده خود و زیبایی شناسی باعث تغییر ما می شود و در نتیجه ممکن است زندگی ما را متحول سازد.

ما این کتاب را برای همه نوشته ایم: برای افرادی که تجربه اندکی در زمینه هنر یا علوم دارند و برای کسانی که در این حوزه فعالیت می کنند. هدف ما به اشتراک گذاشتن ساختار بنیادین زیبایی شناسی عصب محور (نوروارت) با شماست. امیدواریم این تلاش شما، خانواده تان، همکاران و جامعه تان را پربارتر کند و برایتان الهام بخش باشد.

اکثر قریب به اتفاق ما هنر را مقوله ای برای سرگرمی یا گریز می دانیم، ولی این کتاب به شما نشان می دهد هنر مفهوم بسیار گسترده تری دارد و ممکن است اساساً زندگی روزمره شما را تغییر دهد، مشکلات و دغدغه های جدی جسمی و روانی را با نتایج بسیار خوبی درمان و به یادگیری و شکوفایی شما کمک کند.

مردی مبتلا به آلزایمر پیشرفته، در خانه ای واقع در شهر نیویورک، پس از شنیدن چندین آلبوم موسیقی دوران جوانی خود، پس از پنج سال برای نخستین بار پسرش را می شناسد. مادر جوانی، در فلوریدا، برای رهایی از افسردگی پس از زایمان برای نوزاد خود لالایی می خواند و زودتر، از مصرف داروهای ضد افسردگی نتیجه می گیرد. در ویرجینیا، نیروهای امداد و نجات برای رهایی از آسیب های مراقبت از خط مقدم نقاشی می کنند و درست کردن کاردستی از جمله، ساختن ماسک به بهبودی سربازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمک می کند. در یکی از کشورها، بیمارستانی که برای درمان بیماران سرطانی، با در نظر گرفتن تجارب حسی طراحی شده، به بیماران کمک می کند تا زودتر بهبود یابند.

کادر درمان، در سراسر جهان، بازدید از موزه ها را تجویز می کنند. طراحان دیجیتال

۱. زیبایی شناسی عصبی که در آن به پایه های عصبی درک هنر و زیبایی پرداخته می شود. از جمله چالش های این رشته درک زیبایی شناسی به صورتی است که با پایه های علم عصب شناسی تطابق داشته باشد؛ هنرهای عصبی.

برای یافتن درمان اختلال کم‌توجهی و بهبود سلامت مغز با متخصصان علوم اعصاب و عصب‌شناسان همکاری می‌کنند. یک برنامه‌ی واقعیت مجازی وجود دارد که درد را کاهش می‌دهد و از آنجایی که تحقیقات نشان می‌دهند محیط‌های غنی حس یادگیری ما را سرعت می‌بخشند و کمک می‌کنند اطلاعات را بهتر به خاطر بسپاریم، تعداد زیادی از مدارس، محل‌های کار و فضاهای عمومی در حال بازسازی و طراحی مجدد هستند. و همه این تغییرات به دلیل پیشرفت در زیبایی‌شناسی عصب‌محور است.

به همین ترتیب، ایجاد رسمی رشته علوم اعصاب، در اواخر قرن بیستم، به انقلابی از درک ما از مغز دامن زد. شکل‌گیری حوزه نوروآرت در حال ایجاد مجموعه مهمی از شواهد درباره مغز ما و تأثیر هنر بر آن است و البته یافته‌های بیشتری نیز در راه است. اثر نورمن گلینسکی، با نام خوشه مارپیچی، در ابتدای این مقدمه نمادی از رابطه هنر و علوم است. کشفیات و یافته‌های مربوط به زیست‌شناسی انسان، برنامه‌های پیشگیری و تندرستی مبتنی بر هنر شخصی شده فزاینده ادامه خواهد یافت، زیرا پزشکان و بیمه‌گران با مشاهده شواهد، متقاعد شده‌اند که هنر به رشد و بهبودی ما کمک می‌کند. کارهای هنری ساده سریع و در دسترس زندگی شما را ارتقا می‌دهند.

امروزه، شاهد افزایش گام‌به‌گام زیبایی‌شناسی هستیم، زیرا مردم برای برطرف کردن حالت تهوعشان از رایحه‌هایی خاص استفاده می‌کنند، برای تنظیم سطح انرژی، منابع نور را تحت قاعده معینی درمی‌آورند و برای کاهش اضطراب از اصوات خاص استفاده می‌کنند. به همین منوال، شما می‌توانید، برای کاهش چربی خون و افزایش سروتونین<sup>۱</sup> در مغز، آن اصوات را به مدت بیست دقیقه طراحی کنید یا ترانه‌ای زمزمه کنید. چنین تمرینات ساده‌ای حمایتی فوری از وضعیت جسمی و روانی شما فراهم می‌کند. در واقع، از آنجاکه تحقیقات زیادی فواید فیزیولوژیکی سریع هنر و زیبایی‌شناسی را در رابطه با سلامتی ما نشان داده‌اند، تصمیم گرفتیم این کتاب را تأثیر هنر بر مغز شما بنامیم. ما دو نفر این کتاب را یک کالیدوسکوپ<sup>۲</sup> در نظر گرفته‌ایم که درون آن را داستان‌ها و تکه‌ای از اطلاعات، اشیای رنگارنگ، الگوهای زیبا و اشکال تشکیل می‌دهد. فقط

۱. ماده‌ای شیمیایی که پیام را از ذهن منتقل می‌کند و باعث شادی می‌شود.

۲. کالیدوسکوپ یا زیباییین وسیله‌ای است شامل دایره‌ای از آینه‌ها و اشیای رنگی و نامتصل، همچون تپله، مهره، خرده‌شیشه و تکه کاغذ، که بازتاب نور به آن‌ها الگوهای رنگارنگی پدید می‌آورد.

کافی است دیافراگم کالیدوسکوپ را کمی بچرخانید و به این ترتیب، درک شما از تصویر چندوجهی تغییر می‌کند و تصویری آشکار می‌شود که قبلاً هرگز ندیده‌اید و امکانات آن بی‌پایان است.

این کتاب نه به روشی غیر واقع‌بینانه و روشنفکرانه، بلکه به طریقی عملی و واقعی، چگونگی تحقق این فرایند را به شما نشان خواهد داد.

## یک ذهنیت زیبایی شناختی

جهان پر از چیزهای جادویی‌ای است که با صبر و حوصله منتظر است تا حواس ما قوی‌تر شود و ما آن‌ها را کشف کنیم.

ناشناس

ذهنیت زیبایی شناختی شامل روش‌هایی است که شما از طریق آن از هنرها و زیبایی‌شناسی اطراف خود و اینکه چگونه هدفمندانه آن‌ها را وارد زندگی خود کنید، آگاه می‌شوید.

افرادی که طرز فکر زیبایی‌شناسی دارند دارای چهار ویژگی مشترک هستند: ۱. سطح بالایی از کنجکاوی، ۲. عشق به سرزندگی، و اکتشاف نامحدود، ۳. آگاهی حسی دقیق، و ۴. انگیزه برای درگیر شدن در فعالیت‌های خلاقانه، هم در مقام سازنده و هم در قالب بیننده. جان اودونوهو، شاعر ایرلندی، معتقد است: «هنر جوهره آگاهی است.» ذهنیت زیبایی‌شناختی حضور و هماهنگی با محیطی است که در آن هستید. این حضور ارتباط مداوم با تجارب حسی شما را تقویت می‌کند و دری برای خلق هنر و درک و ارزیابی تجارب زیبایی‌شناسی باز می‌کند و در نهایت، شما را تغییر می‌دهد.

از شما دعوت می‌کنیم در نظرسنجی زیر شرکت کنید. شاخص ذهنیت زیبایی‌شناسی براساس ابزار تحقیقی به نام ارزیابی پاسخ‌گویی زیبایی‌شناسی است و محققان علوم اعصاب از سراسر جهان آن را تدوین کرده‌اند. به دنبال همکاری با این محققان علوم اعصاب برای بررسی و فراهم آوردن درخواست‌های تکمیلی، که ذهنیت زیبایی‌شناسی و روش‌هایی که زیبایی‌شناسی و هنر بر شما اثر می‌گذارند، تغییراتی در این نظرسنجی اعمال کرده‌ایم. به شما پیشنهاد می‌کنیم این نظرسنجی را اکنون انجام دهید و یکی دو ماه بعد که فرصت داشتید برخی از نظریه‌های این کتاب را آزمایش کنید، مجدداً در این نظرسنجی شرکت کنید. مشاهده خواهید کرد که چگونه امتیازهایتان تغییر خواهند کرد.

نظریه‌های زیر را بخوانید و به استناد مقیاس‌های زیر دور عددی را خط بکشید که

مربوط به تعداد دفعاتی است که برای شما اعمال می‌شود.

۱=هرگز

۲=به ندرت

۳=گاهی اوقات

۴=غالباً

۵=اغلب اوقات

۱. من در حوزه موسیقی، تئاتر، موزه و/یا در فعالیت‌های دیجیتالی شرکت می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲. وقتی به یک اثر هنری نگاه می‌کنم یا آن را خلق می‌کنم، زیبایی را می‌بینم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۳. از نظر احساسی تحت تأثیر موسیقی هستم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۴. در آثار هنری تحت تأثیر تقارن قرار می‌گیرم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۵. مجسمه‌سازی، نقاشی، طراحی، صنایع دستی، ساخت فیلم یا کلیپ جزء  
علاق من محسوب می‌شوند.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۶. وقتی به یک اثر هنری نگاه می‌کنم، احساس انرژی مثبت یا نشاط می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۷. شعر، ترانه، داستان‌های کوتاه یا تخیلی می‌نویسم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۸. وقتی یک اثر هنری می‌بینم، قلبم تندتر می‌زند، یا واکنش‌های فیزیکی دیگری را  
تجربه می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۹. طراحی بصری ساختمان‌ها و فضای داخلی آن‌ها را تحسین می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۰. در رشته‌های هنری، صنایع دستی، نگارش خلاق، زیبایی‌شناسی و... آموزش دیده‌ام.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۱. وقتی یک اثر هنری خلق می‌کنم یا عمیقاً به آن نگاه می‌کنم، حس ارتباط و بخشی از جامعه بودن را تجربه می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۲. هنگام تجربه هنرها، احساس یگانگی، وحدت یا پیوند با جهان، طبیعت، هستی/خدا می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۳. وقتی هنری را نظاره می‌کنم، عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌گیرم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۴. هنگامی که در حال خلق یا تماشا می‌کنم، اثر هنری هستم، شادی، آرامش یا احساسات مثبت دیگری را تجربه می‌کنم.  
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

### نحوه امتیازدهی به نتایج

مقیاس در سه دسته گروه‌بندی شده است:

درک زیبایی‌شناسی درجه‌ای است که فرد به تجارب زیبایی‌شناسی محیط خود پاسخ می‌دهد. تجربه زیبایی‌شناسی شدید درجه‌ای است که فرد به‌طور منظم به تجارب زیبایی‌شناسی به شیوه‌ای بسیار شدید پاسخ می‌دهد، برخلاف اشکال رایج‌تر درک و شناخت و ارزیابی. عملکرد خلاقانه درجه‌ای است که در آن فرد به عملکرد هنری و خلق آثار هنری می‌پردازد. مراحل زیر را تکمیل کنید تا نمرات فردی خود را برای هر یک از این حوزه‌ها و همچنین، یک امتیاز جمعی مشخص کنید. امتیاز جمعی شما نمایانگر تصویری کلی از پاسخ‌گویی زیبایی‌شناسی است.

امتیازات مقیاس فردی: امتیاز خود برای هریک از سوالات زیر شمارش کنید و به تعداد سوالات تقسیم کنید.

درک زیبایی شناسی: سوالات ۱،۲،۳،۴،۶،۹،۱۳،۱۴-----

تقسیم بر ۸ =

تجربه زیبایی شناسی قوی: سوالات ۸،۱۲،۱۳-----

تقسیم بر ۳ =

عملکرد خلاقانه: سوالات ۵،۷،۱۰،۱۱-----

تقسیم بر ۴ =

نمره مقیاس جمعی: برای تعیین امتیاز جمعی خود امتیازات چهارده سوال فردی خود را هم جمع کنید و بر عدد ۱۴ تقسیم کنید.

امتیازدهی: برای اینکه ببینید میزان پاسخ‌گویی زیبایی شناسی شما در سه مقیاس فردی و مقیاس جمعی کجاست، از این رتبه‌بندی برای تعیین پاسخ‌گویی زیبایی شناسی خود استفاده کنید.

۱. کم

۲. زیر میانگین

۳. متوسط

۴. بالاتر از متوسط

۵. بالا

برای مثال، ممکن است در مقیاس درک زیبایی شناسی سه امتیاز، تجربه زیبایی شناسی قوی دو امتیاز و در عملکرد خلاقانه پنج امتیاز و در مقیاس امتیاز جمعی چهار امتیاز کسب کرده باشید.