

هوالمصور

نقاشی کن تا اتفاق بیفتد

در باب هنر رهایی از موانع

باربارا دیان بری

سیمین موحد



سرشناسه

بری، باربارا دایان Barry, Barbara Diane

عنوان و نام پدیدآور

: نقاشی کن تا اتفاق بیفتد : در باب هنر رهایی از موانع / باربارا دایان بری :

مترجم سیمین موحد : ویراستار فاطمه رشیدی.

مشخصات نشر

: تهران: کتیبه پارس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۲۴۲ ص.: مصور (بخشی رنگی). ۱۴×۵/۲۱×۵/۵ م.

ذکر

: ۹۷۸-600-99700-3-2 وضعیت فهرست نویسی : فیبا

داشت

: عنوان اصلی: Painting your way out of a corner : the art of

: [getting unstuck, [2013

عنوان دیگر

: در باب هنر رهایی از موانع.

موضوع

موضوع: Painting – Technique

موضوع

: هنری -- جنبه‌های روان‌شناسی موضوع: Painting -- Psychological

aspects

شناسه افزوده

: موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم

رده بندی کنگره

: ۷۱۱ ب/ب/ NC۷

رده بندی دیویی

: ۷۴۱/

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۳۰۶۱۴



تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک اسلامیه، ک فراهانی، ک یکم، پ ۲،

کدپستی: ۱۳۱۴۸۷۴۹۱۳ Katibe.parsi.1395@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۶۳۸۱۶۳۸۱ و ۰۹۰۹۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰ و ۰۶۶۴۰۹۴۲۰-۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطابعات: ۰۶۱۰۵-۷۷۳-۲۱

نام کتاب : نقاشی کن تا اتفاق بیفتد

مترجم: سیمین موحد

نویسنده: باربارا دایان بری

ویراستار: فاطمه رشیدی

طرح جلد: سپیده صاحب قلم

لیتوگرافی: چاووش چاپ: مهرشاد

صفحه آرای: حروفچینی راه شهاب

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم، ویرایش مجدد، تیر ۹۸

هر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب

طرح جلد بدون اجازه کتبی ناشر بیکرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۲۷۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۹
بخش ۱: ابزارها	۲۳
۱ دفترچه‌ی نقاشی روزانه	۲۳
۲ برکت‌سازی با بدیهه‌پردازی	۳۶
۳ شروع کار	۵۰
۴ اصول رنگ‌آمیزی	۶۲
بخش ۲: تمرین	۷۹
۵ نقاشی بی‌برنا	۷۹
۶ زبان تصویر	۹۶
۷ آخ‌ها و اوخ‌ها، آ‌ها!	۱۱۲
۸ رها کردن	۱۳۳
۹ اسطوره، جادو و روان	۱۶۴
۱۰ پیشرفت در کار	۱۸۵
۱۱ کار موقعی تمام شده که تمام شده باشد	۲۰۶
۱۲ گفتار پایانی: سفر ادامه دارد	۲۲۲
ضمیمه	۲۲۹

مقدمه

درست اواسط حرفه‌ام به عنوان هنرمند و مدرس هنر بود که مدتی نقاشی کردن و طراحی را متوقف کردم. درواقع بعد از این که موسسه‌ای مربوط به آثار هنری زنان در نیوجرسی، از پذیرش درخواست عضویت من سرباز زد و دلیلش را عدم انجام کارهایم عنوان کرد، این اتفاق البته من را چنان خرد شدم که حتی نمی‌توانستم به قلم‌مو نگاه کنم. سپس با خودم فکر کنم که شاید حق با آنهاست؛ من در وضعیتی گیر کرده بودم که نمی‌دانستم در کارم چگونه پیش بروم. من همیشه از اشتباه کردن می‌ترسیدم و بعد از این که به نقطه‌ای معینی می‌رسیدم، عقب می‌رفتم.

این اولین باری نبود که در زندگی‌ام احساس می‌کردم گیر کرده‌ام. درواقع، این درون‌مایه‌ی مکرر زندگی‌ام بود. در پنج سالگی، ویروس فلج‌اطفال باعث از کار افتادن دست چپم شد. این اولین ناطمی من از احساس گیر کردن است. من نه تنها نمی‌توانستم بند کفش را ببندم یا گوشت غذایم را با کارد ببرم، بلکه تا مدت‌ها حتی قادر نبودم دستم را باز کنم. حالا می‌بینم که این موضوع چگونه استعاره‌ای برای زندگی سال‌های بعدم شد؛ طوری که نمی‌توانستم قاطعانه تصمیم بگیرم و پیش بروم یا از آشوب‌های عاطفی گذر کنم. وقتی بزرگ شدم،

همین الگو بارها و بارها در زندگی‌ام تکرار شد و هرگاه در برابر وظیفه‌ای به ظاهر بزرگ قرار می‌گرفتم، گیر می‌کردم و امکان پیشرفت نداشتم. من اغلب اوقات در کار هنری‌ام به ارزش ایده‌هایم یا تصاویری که به ذهنم می‌آمد، اعتماد نداشتم. احساس می‌کردم یخ زده‌ام و هیچ ریسکی نمی‌کردم. در این لحظات، درونم را مثل صفحه‌ی کادر بزرگ نوشته‌ای خالی می‌دیدم. وقتی بینشی به سراغم می‌آمد، از تصمیمی فلج می‌شدم و نمی‌توانستم به جلو یا عقب بروم. اگر با رنگ‌روغن مشغول به کار بودم، شروع به پاک کردن خط‌ها و رنگ‌ها می‌کردم. این به عملاً کل تصویر را پاک کرده و کارم را از بین می‌برد.

معمای عجیب این بود که حتی با این نوع شک‌وترددید به خودم، باز احساس می‌کردم خیلی چیزها در دستم هست. من در خیال‌بافی‌هایم وابسته به هیچ شکل دقیق و خاصی از آرمانی هنری نبودم. من با رنگ‌های درخشان و حرکات تند قلم و نقاشی می‌کردم و شکل‌های جدیدی می‌آفریدم. درحقیقت، من به لحاظ هنری حرف‌های زیادی برای گفتن داشتم، اما نمی‌دانستم چطور آن را از دلم بیرون بیاورم یا حتی نمی‌دانستم "آن" چیست. من بیشتر اوقات بی‌وسه و نومید بودم و همان‌طور که بعداً فهمیدم، این باعث هدر رفتن مقدار زیادی از انرژی‌ام می‌شد.

سرانجام، برای این که ارتباطم را با هنر حفظ کنم، شروع به خط‌خطی دفتر طراحی‌هایم کردم؛ کاری که فقط برای دل خودم انجام می‌دادم. من هیچ نقشه‌ای برای هیچ کدام از صفحات دفترم نداشتم، بلکه صرفاً از آن کاغذها به عنوان فضایی برای رها کردن ذهنم

به طرزی خودجوش استفاده می نمودم. این نوعی درد دل غیر کلامی است. من می خواستم طراحی برایم مثل بازی باشد، درحالی که در آغاز بیشتر شبیه جنگ و دعوا بود. چون من بین کشیدن چیزی روی کاغذ یا نشستن و خیره شدن به آن دچار کشمکش شدید می شدم.

من همین طور که با این قضیه کلنجار می رفتم، کم کم به اطرافم نگاه کردم تا بینم دیگران برای رفع موانع موجود بر سر راه خلاقیت شان چکار می کنند. یکی از آشنایانم پیشنهاد کرد کتابی درباره ی خلاقیت و بدیهه پردازی به نام *بازی آزاد* به قلم استفان ناخمانوویچ^۱ را بخوانم. سپس در کارگاه های آموزش نقاشی میشل کاسو^۲ و استوارت کابلی^۳ در کالیفرنیا شرکت کرده آن جا لذت کار با قلم مو را کشف کرده و شغف و شادی ناشی از کار با نگ لعاب غلیظ دوران کودکی ام یادم آمد. من از نوشته های جوزف کمبل^۴ که تشویق تان می کند "دل خوشی های خودتان را دنبال کنید" و ایده های کارل یونگ^۵ درباره ی قدرت تصویر، الهام گرفتم. بعد از آن در سمیناری در محل "بنیاد یونگ در نیویورک" با عنوان "خلاص شدن از روند تا تحول" شرکت کردم و تشویق شدم تا از تکنیک تجسم خلاق استفاده نمایم.

^۱ Stephan Nachmanovitch

^۲ Michele Cassou

^۳ Stewart Cubly

^۴ Joseph Campbell (۱۹۰۴-۱۹۸۷) استاد ادبیات و پژوهشگر آمریکایی برجسته در حوزه ی

اسطوره شناسی. "قهرمان هزارچهره" ی او بسیار مشهور و به فارسی ترجمه شده است.

^۵ Carl Gustav Jung (۱۸۷۵-۱۹۶۱) روان شناس شهیر سوییسی و پدر علم روان کاوی. آثار یونگ

نه تنها بر علم روان شناسی بلکه بر انسان شناسی، ادبیات، فلسفه و مطالعات مذهبی نیز اثر گذاشته است.

تجسم خلاق باعث شد تا بتوانم با تصاویری که نقاشی می‌کنم، صحبت بکنم.

تمام این تجربه‌ها را در دفترچه‌ی یادداشت‌های روزانه‌ام ثبت کردم. سفری شش ساله که در پایان آن توانستم بخشی از طرز فکرم را که در واقع قضاوت‌گری شتاب‌زده بود، تشخیص دهم. من چنان سریع ربابی تصاویر و ایده‌هایم قضاوت می‌کردم که حتی فرصت مرور آن‌ها را نمی‌یافتم. وقتی این عملیات "بازرسی" را دیدم و جلوی آن را گرفتم کم‌کم توانستم چنگال ذهنم را سست کنم و مانع از ورود سیستم دفاع درونی منسوخ و مخصوص دوران کودکی‌ام در کارم شوم. من در خانواده‌ی بزرگ شده بودم که پدر و مادرم الکلی بودند. بنابراین، از همان اوایل، میزان کودکی یاد گرفتم که سر جایم بمانم و حرکت نکنم. من هیچ‌وقت نمی‌دانستم لحظه‌ی بعد چه اتفاقی می‌افتد و فردا باد از کدام جهت می‌وزد. ابتلا به ویروس فلج‌اطفال نیز اعتماد به نفسم را کاهش داد و روی توانایی‌ام برای حس کردن بدنم اثر گذاشت. هر دوی این‌ها باعث نوعی کرختی بدن و بدنم شد. شاید قاضی یا بازرس درون برای تضمین امنیت من است و می‌خواست مرا از آزارهای دیگران یا اشتباه کردن و تحمل عتاب آن‌ها، امان نگه دارد. متأسفانه این نگهبان بیش‌ازحد سخت‌گیر بود. چون علاوه بر خطرات بالقوه، راه را بر هر چیز نو و بدیعی نیز می‌بست.

موقع نقاشی کردن در دفترچه‌ی یادداشت روزانه دریافتم که هرچه بیشتر روی روند خلق هنر (به جای نتیجه) تمرکز کنم، انعطاف‌پذیری بیشتری در خودم می‌بینم که روی سایر حوزه‌های زندگی‌ام نیز اثر می‌گذارد. گویی دفترچه‌ی یادداشت فضای امنی به من می‌داد که

می‌توانستم طرز فکرهای تازه پیدا کنم، ایده‌های جدید را امتحان
نمایم و حتی دریابم که کیستم و احساسات منفی که مانع راهم
می‌شد را حل و فصل سازم.

وقتی توانستم این کارها را روی صفحه‌ی کاغذ انجام دهم، انجام کار
در زندگی روزمره نیز ساده‌تر به نظر می‌آمد. حالا می‌توانستم امکانات
دیگر مثلا در زمینه‌ی شغلی را هم در نظر بگیرم. کم‌کم به ریسک
رواوردم و فکر کردم که می‌خواهم زندگی و روابطم چگونه باشد. دلم
می‌خواست زندگی را دگرگون کنم و به خودم متکی باشم. باوجودی
که این کار همیشه سلام تلاش بیشتر بود، این تکیه بر روند به جای
نتیجه‌ی نهایی، آردی یا آری در شرایط نامطمئن را به من
می‌بخشید. من راه‌های تازه‌ای برای عبور از شرایط و ادامه دادن و
گوش کردن برای کشف آن‌چه در آینده می‌آمد، یافته بودم. من یاد
گرفتم که با خودم حرف بزنم و نیاز به پاسخ را عقب بیندازم، نیاز به
هر پاسخی برای پرکردن فضاهای خالی.

با هر تجربه‌ای که از سر می‌گذراندم، زندگی را قدم‌قطعی‌تر برایم
آسان‌تر می‌شد. من آن‌چه را که در پیش‌پا نیافتاده بودم، این بار
تصاویر، رنگ‌ها و قوه‌ی ابتکاری می‌یافتم که رویا نبود. من فضا و
ابزاری پیدا نمودم که می‌توانستم به کار بگیرم و چیزی در دنیای
واقعی عرضه کنم. به‌علاوه یاد گرفتم که این روند خلاق، مستلزم
ضرباهنگ مدام تغییر و تبدیل است. هیچ واقعیت واحد و نهایی برای
کشف کردن نبود. من می‌بایست طرز تعریف خودم را رها می‌کردم و
البته بارها و بارها هم این کار را کردم تا این که منبع پنهانی درون خود
را کشف کرده و آن را پذیرفتم. نه تنها برای هنر، بلکه برای رفع

نیازهای تغییر و سازگاری با شرایطی که هرروز زندگی مان ما را با آن مواجه می‌کند. به این ترتیب، نقاشی کردن در دفتر یادداشت روزانه، عهده‌ی شد که تا امروز به آن پایبند مانده‌ام.

فایده‌ها

پاسخ‌هایی که من در سفر خودم در پهنه‌ی نقاشی فی‌البداهه یافته‌ام و آن‌چه در زمینه‌ی تبدیل انرژی مسدود شده به تصاویر مشخص اموخته‌ام تنها شوروشوق در هنر نیست، بلکه بخشی از چیزی بزرگ‌تر است. این مربوط به زندگی کردن خلاقانه آن هم به‌طور روزمره است. درحقیقت زندگی خلاق درون همه‌ی ما هست، چه بخواهیم باغبانی کنیم چه در شرکت طراحی سیستم مشغول باشیم. روند خلاق در ذات انسان است. صرفاً مربوط به "هنرمندان" نیست و اگر به آن بپردازیم و به‌طور منظم تمرینش کنیم، ابزاری خارق‌العاده است.

من بیش از سی سال است که به شاگرتانی در تمام سنین درس هنر می‌دهم و در این مدت فن یادداشت‌نویسی به صورت تصاویر و طراحی را نیز درس داده و نشان داده‌ام که پادشاه این کار، کشف خویشتن است. امیدوارم این کتاب به خوانندگان کم‌کم کمک کند تا مانند شاگردان کلاس‌هایم از دشواری‌های زندگی روزمره با مهارت و به سادگی عبور کنند.

من پانزده سال است که طرز استفاده از تکنیک بدیهه‌پردازی و مراقبه با کمک تصاویر رنگی و بازی با آن‌ها به‌طور بسیار ساده و مستقیم را آموزش می‌دهم. من در این مدت با انواع و اقسام افراد کار کرده‌ام، از مدیران شرکت‌های بزرگی که به دنبال این بودند تا مبتکرتر

باشند و در رقابت‌ها پیروز شوند، تا مادران جوانی که سعی می‌کردند خودشان را با نقش جدیدشان وقف دهند. هر کسی که شغلی را در پی شغلی دیگر رها کرده، برای بار اول بچه‌دار شده، یا عزیزی را از دست داده است، می‌داند یک‌هوتنها روی آب‌های بی‌کران رها بودن یعنی چه، و با شک‌و‌تردید و ترس‌های موجود آشناست.

عبور از دوران گذار، یکی از دشوارترین آزمون‌های بشری است. این دوره‌ای است که انعطاف‌پذیری و قابلیت تطبیق خود با شرایط موجود به محک آزمون گماشته می‌شود. توانایی ما در مواجهه شدن با تغییر و سازگاری با شرایط جدید مستلزم مهارتی است که در مدرسه به ما یاد داده نمی‌شود. انعطاف‌پذیری، خطر کردن و قابلیت کشف راه‌حل‌ها همگی چیزهایی‌اند که برای یافتن و تغییر مدام ضروریست.

دوران‌های گذاری که من در زندگی شاهدانم شاهد بوده‌ام، طیفی از اتفاقات روزمره تا تغییرات زلزله‌وار را دربر می‌گیرد. نویسندگانی که گویی قلم‌شان خشک شده است، کسانی که دوران دشوار ترک شغل و یافتن شغلی دیگر را از سر گذرانده‌اند، افرادی که با بیماری سختی دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، دوستانی که در غم از دست دادن عزیزی بوده‌اند و همراهانی که در دوره‌های گذاری چون زرع‌الت‌حصیلی از دانشگاه، عبور از زندگی مجردی به ازدواج، طلاق یا بارنشتگی بوده‌اند؛ کسانی که در مرکز مراقبت از زنان مواجه با خشونت‌های خانگی، با شهامت‌وشور بسیار نقاشی می‌کردند و درنهایت کسانی که از این روند صرفاً برای در تماس بودن با وجه خلاق وجودشان و یادگیری بیشتر درباره‌ی خود و علائق‌شان استفاده می‌بردند.