



انجمن کم‌درآمدان گمنام

شورای منطقه ایران – کمیته ترجمه متون

پمفلت هنرمند

نقل قول: «هنرمند باید برای رشد و پرورش چشم‌انداز از آغاز کار تا تبدیل شدن به یک اثر پربار و ثمربخش خودش را برای عبور از مرحله کاشت دانه تا برداشت آن آماده کند.» - عضو انجمن کم‌درآمدان گمنام

خلاقیت در ما، چه با دوربین، چه با قلم موی نقاشی، چه قلم‌موی نقاشی و چه با عصای جادویی، زمانی شکل گرفت که متوجه شدیم توانمندی‌های خلاقانه‌ی داشتیم که ما را به حرکت وا می‌داشت، بر ما تاثیر می‌گذاشت و الهام می‌بخشید. بعضی از ما برای فرار از آسیب‌های دوران کودکی به هنر پناه بردیم. از استعدادهایمان برای فرار از رنج زندگی روزمره و راهی برای تجربه سطح بالاتری از آگاهی استفاده کردیم.

وقتی استعداد خود را به خدمت بگیریم و آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم، تبدیل به موهبت می‌شود. با وجود این به‌عنوان کم‌درآمدان اجباری، زمانی که عمداً تلاش‌های خود برای دیده شدن کارها یمان را از بین می‌بریم روحمان عذاب می‌کشد و به خطری برای خود تبدیل می‌شویم. آن وقت خلاقیت ما به راهی برای فرو رفتن در تاریکی تبدیل می‌شود و ما را افسرده و خودمحور می‌کند و متوجه نمی‌شویم که چقدر تعریفمان از خلاقیت محدود شده است.

معمولاً برخی از ما خلاقیت خود را انکار می‌کنیم، یا با احساس ناشی از انجام ندادن کاری که بر عهده ما ست کلنجار می‌رویم. دنبال شغل یا سبک زندگی خاصی هستیم که ریسک کمتری داشته و شاید حتی از نظر مالی با ثبات‌تر باشد، ولی به نظر می‌رسد که این کار ما را از خود خلاقمان دور می‌کند. متأسفانه ریسک‌پذیری بخشی از مسیر رسیدن به چشم‌انداز است، اما به دلیل تجربیات گذشته، همچنان می‌ترسیم.

برخی از هنرمندان به خاطر اینکه گرفتار ترس کافی نبودن هستند به غار تنهایی خود برمیگردند. تصور ما این است که: «من تلاش کردم هنرمند بمانم ولی شکست خوردم. هنرمند بودن یک نفرین است!» عده‌ای از ما که به انجمن کم‌درآمدان گمنام آمده‌ایم، از راهنما کمک می‌گیریم و با بهترین قابلیت‌هایمان برنامه را کار می‌کنیم تا نوری در انتهای این غار ببینیم. ما ذاتاً استاد با بصیرت نوآوری هستیم. اما خلاقیت‌مان را برای فریب دادن دیگران به کار گرفتیم، به حمایت مالی دیگران برای پرداخت مخارج و بدهی‌های خود تکیه کردیم و چک بی‌محل کشیدیم به این دلیل که فکر می‌کردیم پروژه بعدی ما آنقدر بزرگ و پرسود است که بالاخره ما را نجات خواهد داد. ما در انجمن کم‌درآمدان گمنام برای رسیدن به اهداف خود، بدون تخریب روابطمان برنامه‌ریزی می‌کنیم. وقتی برنامه‌ریزی و چشم‌انداز روشن و شفافی داشته باشیم از جانب مردم، بیشتر درک و حمایت می‌شویم.

این مساله به پول ربطی ندارد، بلکه درباره تجربه شفای روحانی از هنرمان ارتباط دارد. هنرمندی که دچار آسیب‌های روانی دوران کودکی است می‌بایست روند درمانی را طی کند.

کامل و بی‌نقص بودن مایه دردسر است. ما برای یادگیری و به کار گرفتن خلاقیت‌مان مراحل یادگیری را طی کردیم و هر جا که اشتباه کردیم با کارکرد ۱۲ قدم و عضویت در انجمن، یاد گرفتیم کامل و بی‌نقص نبودن عیب نیست و اشکالی ندارد.

قبل از ورود به انجمن کم‌درآمدان گمنام، بسیاری از ما با مشکل مواجه بودیم. از شرکت در تست خوانندگی یا بازیگری خودداری کردیم به این دلیل که خودرو ما بنزین نداشت یا کرایه اتوبوس نداشتیم. کار نوشتن درخواست کمک مالی برای پروژه بزرگ بعدی خود یا ارایه ایده برای یک برنامه به شبکه‌ای که مطمئن بودیم ما را به اوج می‌رساند به تاخیر می‌انداختیم.

برای افرادی مثل ما، مراقبت از خود بسیار ضروری است. پیشنهاد می‌کنیم برای پرداخت هزینه‌های ضروری مانند اجاره، خواروبار و پوشاک، از شغل دوم استفاده کنید. ما به جای «پشت پا زدن به ارزش‌ها»، برای مراقبت از خود و تسلیم شدن به فرایند آزموده شده در طی زمان برای دست‌یابی به فراوانی دست‌به‌کار می‌شویم. به دلیل آسیب‌های روحی و روانی و تجربیات گذشته، کودک آسیب‌دیده‌ای به دنیا معرفی شدیم. وقتی اشخاص بانفوذ درباره ما نظر می‌دهند یا درباره خلاقیت‌مان انتقادی می‌شنویم، برافروخته و آشفته می‌شویم و به داخل

غارمان می‌خزیم، پنهان می‌شویم و مقاومت می‌کنیم. شغل دوم شغل اصلی ما نیست، ولی برای دستیافتن به چشم‌اندازمان به ما کمک می‌کند.

هنرمند دارای چند منبع درآمد

یک هنرمند دارای چند منبع درآمد داشتن، بسیار دشوار است، چرا که دائماً مستلزم توقف و شروع یک پروژه جدید در نیمه راه می‌باشد. این امر منجر به ناهوشیاری نسبت به زمان، سردرگمی، استرس و آشفتگی مالی میشود چون همیشه با ناامیدی کسب درآمد می‌کنیم.

تشویق می‌شویم که با تهیه فهرستی، کانون توجه استعدادهایمان را محدود کنیم و فقط دو یا سه مورد برتر آن را دنبال کنیم. ما به نمونه‌هایی از برنامه‌های کسب درآمد مؤثر سه نفر از دوستانمان که در حال حاضر در مسیر بهبودی هستند، نگاهی می‌اندازیم.

وقتی تلاش می‌کنیم که از آسیب‌های روانی دوران کودکی و از انتظارات برآورده نشده عبور کنیم، برخی از ما متوجه نیستیم که چقدر آسیب دیده ایم. به همین دلیل است که ما به برنامه ۱۲ قدمی می‌آییم تا برای بهبودی، این ابزارها را بکار گیریم. ما به راهنما برای کارکرد این قدم‌ها، یار عملکردی و جلسات عملکردی ماهیانه نیاز داریم.

شاید ایده "هنرمند فقیر" کلیشه‌ای باشد. در واقع، هنرمندان زیادی هستند که از کم درآمدی اجباری مستاصل شده‌اند و این به طرق مختلف نمایان می‌شود. ویژگی‌های زیر چالش‌های منحصربه‌فرد پیش روی هنرمندان کم‌درآمد اجباری را توصیف میکند:

- ترس از دیده شدن.
- نداشتن تمایل برای گرفتن راهنما و کارکرد قدم.
- چسبیدن به اموال کهنه و از کارافتاده و طرز فکر ناسالم.
- شروع پروژه و به پایان نرساندن آن.

- صرف زمان بیش از اندازه یا خیلی کم برای خلق اثر هنری.
- جداسدن از دیگران.
- درخواست دستمزد بسیار کم یا عرضه رایگان اثر هنری.
- گرفتارشدن در حواس پرتی و سایر نیازهای زندگی (خانواده و غیره).
- سردرگمی در یافتن صدای اصیل یا بیان هنری خود.
- احساس عدم حمایت از سوی فرهنگی که اثر هنری را در مراحل حساس اولیه با برچسب غیرحرفه‌ای بودن رد می‌کند.
- گرفتاری در ترس و بی‌نظمی.
- عدم باور به استعدادها، توانمندی‌ها یا شایستگی خود برای زندگی موفق به‌عنوان هنرمند.
- گرفتارشدن به انواع اعتیاد یا سایر اختلالات تأثیرگذار بر تعادل ذهنی و اعتمادبه‌نفس.
- باور نداشتن به نیرویی برتر از خودمان.
- نداشتن روشن بینی و ندیدن آنچه می‌توانیم به جهان ببخشیم.

درس‌هایی از هنرمندان موفق: ویژگی‌ها و ابزارها

مانند هر مسیری در زندگی، می‌توانیم به دنبال کسب راهنمایی از کسانی باشیم که قبل از ما این مسیر را طی کرده‌اند. برخی از این ویژگی‌ها و ابزارهای معین در این مسیر به ما کمک می‌کنند. اینجا چند مثال می‌آوریم:

- وقت‌شناسی. ایجاد تعادل بین پروژه‌های جاری و آتی. پای بندی به یک برنامه منظم برای تمرین یا اجرا.
- شبکه سازی: ایجاد یک شبکه و نیز جریان‌های کامیابی، جستجوی مداوم افرادی که می‌توانند در شغل‌مان به ما کمک کنند و شهادت درخواست فرصت‌های جدید و آزمونهای جدید.

- پیگیری سرنخ‌ها و ارتباطات.
- مراقبت از خود. آراسته بودن و داشتن ظاهر متناسب با محیط. ترکیب نکردن لباس‌های باشگاهی (غیررسمی) با لباس‌های رسمی کاری یا نپوشیدن لباس‌های پاره یا کهنه.
- داشتن درآمد کافی برای تمرین مراقبت از خود.
- برگزاری سخنرانی یا جلسات کاری، با امدادی کامل، منظم و با تحقیقات کافی (برای پرهیز از رنج ابهام نهایی).
- تسلیم نشدن به افکار غیر منطقی یا خرافی.
- اطمینان از تکمیل، بازاریابی، نمایش و اشتراک آثار هنری با مخاطبان مناسب.
- پیروی همیشگی از تعالیم و آموزه‌های برنامه ۱۲ قدمی.
- پافشاری در عین درک موانع و محدودیت‌های خود و استقبال از چالش‌های جدید.
- جامعیت (داشتن مربی، هنرمندان همکار و راهنما برای مشورت).
- برخورد آرام با اجراهای خوب و بد و بیش از حد حساب نکردن روی هیچ کدام. پذیرش چگونگی تکامل فرایند اثر هنری.
- تشکیل یک تیم تعهد هفتگی با سه هنرمند دیگر و تعیین اهداف شفاف و قابل دستیابی توسط هریک از ما به منظور اندازه‌گیری میزان پیشرفت‌مان در مسیر خلاقیت. داشتن تمایل برای به روز رسانی و اصلاح اهداف خود.
- ایجاد دفترچه روزانه درآمد هنرمند، ثبت اطلاعات تماسها، سرنخ‌ها، اقداماتی که انجام می‌دهیم، امار فروش، افکار خود و نظایر آن.
- شرکت در جلسات هفتگی هنرمندان کم درآمد گمنام به صورت آنلاین یا حضوری. راه اندازی جلسه‌ای برای هنرمندان کم درآمد گمنام، اگر بهبودی مان اجازه دهد.
- ارتباط برای افراد خلاق بسیار ضروری است و یکی از ابزارهای برنامه است.

● تشکیل یک جلسه عملکردی ماهیانه به منظور بارش فکری برای انجام اقدامات خلاقانه جدید و بازنگری اقدامات قبلی.

● کارکردن برگه های اهداف، بعد از اتمام کارکرد ۱۲ قدم در انجمن کم درامدان گمنام ، با این چشم انداز که در جایگاه یک هنرمند کاملاً خودکفا ، به فراوانی دست پیدا کنیم.

● ایجاد فضایی، برای تمرکز خلاقانه و استفاده بهینه از آن در جایی که زندگی میکنیم یا هر جای دیگر. پذیرش این ایده که خلاقیت هم از ناامیدی و هم از رضایت می تواند نشأت گیرد.

● جستجوی کمک حرفه ای در صورت لزوم، همان طور که در نشریات انجمن کم درامدان گمنام پیشنهاد شده.

● تعهد به نوعی تمرینات معنوی هفتگی/روزانه ، همانطور که در نشریات کم درامدان گمنام پیشنهاد شده و گسترش ارتباط با اعضا و دوستان بهبودی و افراد حامی خارج از برنامه ، از طریق دعا و مراقبه

● بهره گیری از کنسرت ها، نمایشگاه های هنری و رویدادهای خلاق و مبتکرانه برای الهام گرفتن ، نه برای مقایسه و یا ناامید شدن.

● در حال انجام هر کاری که باشیم ، اختصاص زمانی از روز برای مراقبه، پیاده روی در طبیعت، ورزش یا فعالیت هایی که به ما شادی می بخشد ، به منظور پرورش بیشتر روحیه خلاق خود.

● تمرکز روی یافتن نکات مثبت و سازنده بجای افکار منفی. ما میتوانیم از طریق روبرو شدن با هنر خود و با شهامت، راه هایی را برای ابراز صادقانه خود، پیدا کنیم.

● بخشش خود به خاطر کامل انجام ندادن هر کدام از اینها. مرتباً خودمان را می بخشیم و در هر جایگاهی که به عنوان هنرمند در آن هستیم، به خودمان اجازه دوست داشتن ، خندیدن و لذت بردن می دهیم.

● در زمان نقد ، جدی باشیم. خوب گوش کنیم و آنچه را که دوست داریم برداشت کنیم ، بی طرفی اختیار کنیم تا علی رغم رد شدن و عدم تأیید، به جلو حرکت کرده و خلق کنیم.

● با کارکرد ۱۲ قدم، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم خدماتی انجمن کم درامدان گمنام ، می توانیم انسان هایی کارآمد، کامیاب و هماهنگ با جهان هستی بشویم.

تسلیم شدن به فرایند

ماهیت کار هنری نیاز به تنهایی دارد ولی ما همچنان تمایل داریم که دیده شویم و آثار خود را در معرض دید و درخشش قرار دهیم.

در انجمن کم‌درآمدان گمنام، یاد می‌گیریم که هنرمان را جدی‌تر بگیریم، زیرا از جانب یک نیروی برتر به ما اعطا شده است. ما با همان اندازه که برای نیروی برتر خود احترام قائلیم به الهام ژرف هنر خود نیز گوش می‌دهیم. کشف می‌کنیم که هنر و روحانیت عمیقاً به هم مرتبط هستند.

ما هنرمندان با موانعی برای پیشرفت مهارت خود مواجه هستیم از جمله نیاز به صرف زمان و شکیبایی که برای تسلط ما بر فرم هنری لازم است. ما آزمایش می‌کنیم و مجذوب هنر خود می‌شویم. یاد می‌گیریم که خود را وقف هنر خود کنیم — چه اشپزی باشد، چه رقص، موسیقی، عکاسی، نویسندگی یا بازیگری — و بعد یاد می‌گیریم که فرم هنر خود را درونی کنیم تا به تسلط و فردیت تنهامانده مان تجسم ببخشیم.

ما در جایگاه افراد خلاق و مبتکر، آستین‌هایمان را بالا می‌زنیم، بوم را برپا می‌کنیم، صحنه بعدی را کارگردانی می‌کنیم و رمان دیگری می‌نویسیم، همه اینها را به کمک نیرویی برتر از خودمان انجام می‌دهیم. در میان گذاشتن تجربه، نیرو و امید در انجمن کم‌درآمدان گمنام می‌تواند ما را از احساس کمتر از حد بودن و سایر عقب ماندگی های ناشی از بیماریمان، رهایی بخشد. از این رو، می‌توانیم بهبودی پیدا کنیم، متحول شویم و در پرتوی عشق، خلاقیت و عضویت آرامش بیابیم.

این کاری برازنده است زیرا خداوند به ما خلاقیت عطا کرده است. برنامه این که ما هنرمند عادی نیستیم را با غلبه بر نقاط ضعفمان و بدست آوردن نیرو و آزادی، جبران میکند. بهبودی منجر به کشف پروژه‌های جدید، الهام گرفتن و ارتباط با روح و هنر می‌شود و به ما این امکان را می‌دهد که فرمول مثبتی برای زندگی بسازیم و با آن، حس تازه‌ای از هدفمندی و هماهنگی با کائنات بدست بیاوریم.