

فراموشی

گاهی فراموش می‌کنیم چه چیزی اهمیت دارد. قادر نیستیم تجربه‌های مهم اما فرّار خود را حفظ کنیم.

نامیدی

گرایش داریم به دست شستن از امید. نسبت به جنبه‌های منفی بیش از حد حساسیم. فرصت‌های مغتنم امروز را به خیال موفقیت‌های واهی فردا از دست می‌دهیم، چون منطق پیگیری امیدوارانه برخی مسیرها را درک نمی‌کنیم.

اندوه

به دوری گزیدن یا ادامه ندادن تمایل داریم، چون متوجه نیستیم چه میزان از دشواری‌ها طبیعی هستند. به سادگی دست‌پاچه می‌شویم، زیرا درباره مفهوم مشکلاتمان سوءداوری داریم. تنه‌اییم، نه به این دلیل که کسی را نداریم با او حرف بزنیم، بلکه چون دوروبری‌های ما عمق درد و رنج ما را با صداقت و شکیبایی درک نمی‌کنند. گاه به این دلیل که نحوه ابراز رنج، حسرت‌ها، رشک‌ها و دیدگاه‌هایمان به آسانی منفی و توهین‌آمیز تلقی می‌شوند. رنج می‌بریم و حس می‌کنیم تحمل این رنج سرنوشت محتوم ماست.

بی‌تعدالی

متعادل نیستیم و جنبه‌های مثبت خودمان را ندیده می‌گیریم. یک نفر نیستیم، ما مجموعه‌ای از خودها هستیم و می‌فهمیم که برخی از آن‌ها از بقیه بهترند. غالباً زمانی به جنبه‌های مثبتمان پی می‌بریم که دیر شده است. در برابر والاترین خواسته‌هایمان ضعف اراده نشان می‌دهیم. این‌طور نیست که ندانیم چگونه رفتار کنیم، بلکه در رو شدن با جنبه‌های مثبتمان قادر به عمل نیستیم، چون به شکلی دلخواه در دسترس نیستند.

خودناشناسی

دشوار می‌شود ما را شناخت؛ برای خودمان اسرارآمیزیم. در نتیجه از توضیح خودمان به دیگران یا دوست داشته‌شدن توسط دیگران به دلایلی که فکر می‌کنیم درست است، دریغ می‌کنیم.

رشد نکردن

بسیاری تجربه‌ها، افراد، مکان‌ها و دوره‌ها را که می‌توانند چیزی مثبت به ما ارائه کنند، نفی می‌کنیم. چون در بسته‌بندی غلط ارائه شده‌اند، نمی‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و در دام سطحی بودن و پیش‌داوری می‌افتیم. فکر می‌کنیم چیزهایی بیش از حد بیگانه و نامتناسب هستند.

نارضایتی و روزمرگی

در روند روزمرگی، حساسیت‌مان را از دست می‌دهیم و در جهانی زیر سلطه تبلیغاتی که زرق و برق را اعتلا بخشیده‌اند زندگی می‌کنیم. از این‌روست که اکثر ما از یکنواختی نارضی هستیم و در پیله وجودمان دائم پروانه‌ای بال‌بال می‌زنند.



فاطمه یوسف زاده

یادآوری

ما چیزهایی را که برایمان عزیز و فانی هستند، حفظ می‌کنیم. هنر، تجربه‌ها را بازآفرینی می‌کند و به یادمان می‌سپارد. مثل تعبیری شاعرانه از عطر جانماز ترمه مادر بزرگ. وسیله‌ای است که بتوانیم چیزهای گران‌بها و بهترین بینش‌هایمان را حفظ و زمستان را با آن‌ها سر کنیم. هنر، دستاوردهای معنوی ما را مثل سپرده بانکی حفظ می‌کند.

امید

اغراق‌آمیز کردن چیزهای خوب می‌تواند امیدی را که برای هدایتمان در مسیرهای دشوار زندگی نیاز داریم، فراهم کند. هنر زاویه‌های پنهان دنیای اطرافمان را دلپذیر و جذاب می‌کند. فرصتی می‌سازد برای سوار شدن بر سمند صاعقه و عبور از یأس.

تحمل اندوه

هنر به ما می‌آموزد چگونه با موفقیت رنج بکشیم. در شرایط ذهنی و روحی اندوه، احساسی پیدا می‌کنیم که معمولاً در مقابل هنر به ما دست می‌دهد؛ آمادگی بهتر برای دست و پنجه نرم کردن با اندوه چاره‌ناپذیر روبه‌رویمان. می‌پذیریم که مشکلاتمان بخشی از ساختار زندگی هستند. هنر یادمان می‌دهد که در یک زندگی خوب، رنج منطقی جایگاه خود را دارد. در نتیجه در روبه‌رو شدن با دشواری‌ها کمتر دچار اضطراب می‌شویم و به آن‌ها به‌عنوان بخشی از زندگی شریفمان نگاه می‌کنیم.

تعادل یافتن

هنر آینه‌ای است برای جبران ضعف‌های درونی ما و کمک می‌کند که از سر راه خودمان کنار برویم. هنر با شفافیت تمام، کیفیت‌های خوب ما را نشانه‌گذاری می‌کند و آن‌ها را به شکل‌های متفاوت جلوی چشم‌مان قرار می‌دهد تا طبیعتمان تعادلی دوباره بیابد و ما را به سوی بهترین مقصد رهبری می‌کند. آینه‌ای است در برابر آینه وجودمان تا ما را به بی‌نهایت برساند.

درک خود

ما اشیای هنری را فقط دوست نداریم بلکه در برخی موارد شبیه آن‌ها هستیم. به وسیله آن‌ها می‌توانیم خودمان را بشناسیم و از خودمان بیشتر به دیگران بگوییم. هنر کمکمان می‌کند آنچه را برایمان بدیهی است، ولی به آسانی به کلام در نمی‌آید، بشناسیم. بسیاری از وجوه انسانی و معانی را نمی‌شود با کلام بیان کرد. می‌توانیم به یک آفرینش هنری خیره شویم و با قاطعیت و باورمندانه بگوییم: «این تجسم من است.»

رشد کردن

رشد زمانی اتفاق می‌افتد که در معرض تهدیدها، خود اصلی‌مان باقی بمانیم. بلوغ یعنی مهارت مدارا کردن را آموختن و با موقعیت‌ها آن‌گونه که هستند، روبه‌رو شدن. مجذوب شدن در اثر هنری تصور ما را از خودمان و جهان توسعه می‌دهد. در وهله نخست بسیاری از جلوه‌های هنری غریبه به نظر می‌رسند، ولی ما کشف می‌کنیم که سرشار از افکار و عقایدی هستند که می‌توانیم برای تعالی خودمان از آن‌ها استفاده کنیم.

رضایتمندی و طراوت

هنر می‌تواند با عبور از زرق و برق‌های دست‌نیافتنی، چشمان ما را نسبت به اصالت نکات مثبت زندگی باز کند. می‌تواند ما را از دایره عادت‌هایمان خارج کند و فرصت نگاه دوباره به آن‌ها را بدهد. هنر صدف بیرونی ما را برمی‌دارد و ما را از بی‌توجهی عادیمان نسبت به چیزهای معمولی اطراف نجات می‌دهد. حساسیت‌مان را باز می‌یابیم و به چیزهای کهنه با نگاهی نو می‌نگریم. هنر با غنی کردن زندگی درونی، ما را از بردگی زرق و برق و اشرافیت پیرامون رها می‌کند.

