



## نبرد هنرمند

نویسنده: استیون پرسفیلد

مترجم: نوشین دیانتی

به قلم عباس توکلی

نیروی مقاومت یکی از سمی‌ترین احساساتی است که روی کره زمین وجود دارد. این احساس منشأ بیماری‌ها، ناکامی‌ها و فقری است که بیشتر ما آن را تجربه کرده‌ایم. نیروی مقاومت ما را از چیزی که واقعا قصد تبدیل شدن به آن را داریم دور می‌کند. همه ما با نوعی خاص متولد شده‌ایم، اما این نبوغ و استعداد درونی مان با نیروی مقاومت آمیخته شده است. همچنان که خورشید دارای پرتویی است که از آن جدا نیست، نیروی سمی مقاومت تا پایان عمرمان همراه ماست. هدف نیروی مقاومت زخمی کردن یا ضعیف کردن انسان نیست، بلکه این نیرو هدفی جزو کشتن روحتان ندارد. نیروی مقاومت با نبوغ، استعداد، علاقه و هر چیزی که زندگی شما را دچار تغییر کند مخالف است. انسان‌هایی که بر اساس خواسته‌های قلبی‌شان زندگی می‌کنند، آن قدر احساس رضایت خاطر دارند که با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. این دسته از افراد کمتر زبان به عیب‌جویی باز می‌کنند و به اصطلاح عامیانه کاری به کسی ندارند.

افرادی که در برابر این نیرو تسلیم می‌شوند وقتی زندگی آنها را می‌بینید، گویی زخمی کهنه در درونشان سرباز می‌کند. آنها مدام از انسان‌های موفق انتقاد می‌کنند چون نمی‌توانند شاهد موفقیت افرادی باشند که در نبرد با مقاومت درونی‌شان پیروز شده‌اند. در مقابل، آنهایی که حیات را آن گونه که دوست داشته‌اند زندگی کرده‌اند، به دنبال عیب‌جویی و انتقاد از دیگران نیستند. آنها اگر قرار باشد راجع به کسی حرفی هم بزنند همواره با تشکر، احترام و تقدیر از اعمال دیگران صحبت می‌کنند. ترس‌ها و تردیدها همیشه ما را بین زمین و آسمان معلق نگه می‌دارند. وقتی مدام به رویای مان فکر می‌کنیم و نمی‌توانیم از آن به‌سادگی رد شویم، این بدترین عذاب ممکن است. این گونه احساسات باعث می‌شود که در زمان حال از وقایعی که در حال رخ دادن است لذت نبریم. ما حضور داریم، اما فکرمون مشغول اهدافی است که توان تحقق‌شان را نداریم. به‌جای اینکه اجازه دهید ترس و تردید مانع اقداماتتان شود، بهتر است نوع دیگری به آن احساسات ناخوشایند نگاه کنید. وقتی ترس و تردید به سراغتان می‌آید نشان می‌دهد که شما نسبت به موضوعی خاص گرایشی عمیق دارید. اگر نسبت به رویا و یا اهدافتان اشتیاق و انگیزه کافی نداشته باشید قطعا هیچ ترسی را هم تجربه نخواهید کرد. در واقع، وجود ترس نشان‌دهنده این است که هدف و رویایتان برای شما بسیار بااهمیت و کلیدی است. با این تفاسیر بهتر است که شما هم این‌گونه عمل کنید؛ اگر نسبت به انجام کاری احساس وحشت دارید، آن را نشانه خوبی تعبیر کنید. به‌جای اینکه از ترس‌هایتان دور شوید، در عوض، با آغوشی باز آن را بپذیرید و همان کاری را انجام دهید که از آن وحشت دارید. مطمئن باشید که این نشانه هرچند ظاهر خوبی ندارد، اما در نهایت شما را به سمت چیزی هدایت خواهد کرد که برخاسته از اعماق وجودتان است.

این یک حقیقت بزرگ در زندگی افراد حرفه‌ای است. آنها منتظر روز و ساعت خاصی نیستند تا کارهایشان را به انجام برسانند. در عوض، آنها یاد گرفته‌اند که با سخت‌کوشی و تعهد، در مسیر رویاهایشان باقی بمانند؛ بنابراین، اگر به دنبال فرصتی مناسب برای تحقق اهدافتان هستید، بهتر است در انتظار لحظه‌ای خاص و رویایی نباشید. آن چیزی که همانند شغل تمام‌وقتتان مهم و ضروری است همان اهدافی است که به بهانه زمان مناسب، به تعویق افتاده است. به خاطر داشته باشید چیزی که بیشتر از هر موضوع دیگری اهمیت دارد، اهدافی است که به اندازه شغل تمام‌وقتتان ارزش وقت گذاشتن دارد.

در حقیقت، دیدگاهی که شما نسبت به انجام کارهایتان دارید، روند مقاومت‌پذیری را کم‌زیاد می‌کند. اگر فردی هستید که تصور می‌کنید می‌توانید به‌تندی هر کاری را انجام دهید، ترس بیشتری را تجربه خواهید کرد. در تحقق اهداف، ضروری است که از کمک افراد حرفه‌ای نیز استفاده کنید. افراد حرفه‌ای محدودیت‌های خود را به خوبی می‌شناسند و به همین دلیل، برای انجام اهداف خود از کمک افرادی که دارای توانایی‌ها و استعدادهای خاصی هستند استفاده می‌کنند. حرفه‌ای بودن به معنای این نیست که باید از عهده انجام هر کاری بریاید. اگر هر شخصی با توجه به مهارت‌هایش گوشه‌ای از کار را بر عهده بگیرد، حاصل کار شاهکاری خواهد شد که شگفتی می‌آفریند. یک فرد حرفه‌ای خیلی خوب می‌داند که چه زمانی باید

اگر از انسان‌های پیرامون خود بپرسید که تاکنون انجام چه کارها یا اهدافی را به تعویق انداخته‌اند با یک فهرست طولیل مواجه خواهید شد. در واقع، این محدودیت زمان نیست که مانع تحقق اهداف انسان‌ها می‌شود بلکه ریشه اصلی، اهمال‌کاری‌های نیروی ذهنی است که مقاومت نام دارد. اگر فردی را می‌شناسید که با وجود اضافه‌وزن، برنامه رژیم غذایی خود را به روز بعد یا ماه بعد موکول می‌کند، نشان‌دهنده تبلی یا کمبود انگیزه در او نیست. اگر در زندگی‌تان نمی‌توانید تصمیمتان را عملی کرده یا تغییری بنیادین در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان ایجاد کنید، شک نداشته باشید که تنها نیستید. اکثر ما هر روز از خواب بیدار می‌شویم و به خودمان می‌گوییم که از روز بعد کارهای ناتمام‌مان را به سرانجام خواهیم رساند؛ نوشتن رمانی که همیشه آرزویش را داشته‌اید، تاسیس کسب‌وکار مستقل خودتان یا انجام یک کار پاره‌وقت کنار شغل فعلی‌تان تصمیماتی هستند که در صورت تحقق، زندگی‌تان را به‌صورت چشمگیری تغییر خواهند داد. با این حال چرا اغلب ما همچنان در ابرها سیر می‌کنیم و هیچ اقدامی برای بهتر کردن زندگی‌مان انجام نمی‌دهیم. نیروی مقاومت، نیرویی مخرب در ذهن است که با برهم زدن عادات روزانه و ایجاد تغییر مقابله می‌کند. قبل از هر چیزی به خاطر داشته باشید که نیروی مقاومت کاملا طبیعی است و همه انسان‌ها آن را تجربه کرده‌اند. این احساس بازدارنده حتی وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید و یا در کار خیری سهیم شوید، باز هم مانع انجام کار درست می‌شود. حتی افراد مشهور و باتجربه‌ای که سال‌ها کاری مشخص را انجام می‌دهند ممکن است همچنان با این احساس درگیر باشند؛ مثلا هنری فوندا ستاره فیلم‌های وسترن کسی بود که با وجود شهرت و تجربه کاری‌اش قبل از آغاز هر فیلم‌برداری با احساس ترس روبه‌رو می‌شد. با اینکه او سال‌های عمر و جوانی‌اش را پای سینما گذاشته بود، اما هر لحظه که در مقابل دوربین قرار می‌گرفت نیروی مقاومت ذهنی‌اش او را دچار وحشت می‌کرد.

ترس، تردید و به تعویق انداختن کارها اسلحه نیروی مقاومت است تا شما را از انجام کارهای بزرگ بازدارد. با این حال اگر در مرحله‌ای اول، طبیعی بودن نیروی مقاومت را بپذیریم، می‌توانیم خود را برای رویارویی با آن آماده‌تر کنیم؛ بنابراین، نیروی مقاومت بخشی از سفر طولانی و پرچالشی است که در مسیر تحقق اهدافتان ناگزیر با آن مواجه خواهید شد.

دیگری خود را وقفش کنیم و در آن بدرخشیم. یکی از ویژگی‌های این قلمرو این است که یک منبع بی‌پایان است که وسعت آن تنها به خود شما ارتباط دارد؛ مثلاً اگر تبحری در نویسندگی دارید تنها به اندازه سخت‌کوشی و توانی که برای این کار می‌گذارید شاهد نتایج شگفت‌انگیز خواهید شد. تنها کاری که باید انجام دهید مشخص کردن قلمروی خود و سخت‌کوشی برای رسیدن به نتایج مورد نظر است. احساس ترس و تردید در شروع انجام هر کاری کاملاً طبیعی است و حتی افراد مشهور و حرفه‌ای در سراسر دنیا آن را تجربه کرده‌اند. باین‌حال، وقتی نسبت به انجام کاری به‌خصوص احساس ترس و وحشت می‌کنید در برابر آن تسلیم نشوید. در عوض، مطمئن شوید که تصمیم درستی گرفته‌اید. در واقع، نیروی مقاومت، نیروی منفی در ذهن انسان است که او را از انجام کارهای موردعلاقه‌اش و خطر کردن دور نگه می‌دارد. چراکه ذهن انسان طوری برنامه‌ریزی شده که همواره دنبال آرامش خیال و ثبات باشد.

وقتی رویاهایتان را در ذهن تداعی می‌کنید، طبیعی است که ابتدا نوعی نیروی مقاومت را تجربه کنید. این احساس ناخوشایند همانند نشانه‌ای است که به شما می‌گوید مسیر را درست انتخاب کرده‌اید. همه ما نسبت به انجام کاری احساس خطر می‌کنیم که شیفته و دلباخته آن باشیم. کارهایی که به آنها علاقه‌ای نداریم. چندان ریسک‌پذیر به نظر نمی‌رسند. چون با تحقق نیافتن آنها چیزی از دست نخواهیم داد. برای مقابله با نیروی مقاومت همه ما باید سخت‌کوشی و تعهد را سرلوحه برنامه‌هایمان قرار دهیم.

شاید انگیزه و اشتیاق نتواند در درازمدت شما را همراهی کند، اما سخت‌کوشی و کار پیوسته موفقیتتان را تضمین خواهد کرد؛ بنابراین اگر در شروع انجام کاری احساس ناخوشایندی داشتید، شک نداشته باشید که تصمیم درستی گرفته‌اید. وقت و انرژی خود را صرف کاری کنید که به آن عشق می‌ورزید و حاضر هستید ساعت‌ها بدون خستگی روی آن کار کنید. درنهایت، این نکته را به خاطر داشته باشید که نیروی مقاومت هرگز ناپدید نمی‌شود و تا پایان عمر همراه شماست. اگر به دنبال جلب نظر دیگران هستید و از ابزار دیدگاه‌ها و ایده‌های خود وحشت دارید، هرگز نمی‌توانید بر نیروی مقاومت غلبه کنید، کاری را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید و چیزی بیافزینید که بتوانید به آن افتخار کنید.

از دیگران درخواست کمک کند. تفاوتی ندارد که چقدر بااستعداد هستید، چون یادگیری روندی است که پایانی ندارد. کمک خواستن و همواره در جریان یادگیری بود، یکی از نکات مهمی است که با نیروی مقاومت مقابله می‌کند. وقتی مطمئن شوید که در مسیر اهدافتان تنها نیستید، مقاومت کمتری را تجربه خواهید کرد و قدم‌هایتان را با شجاعت بیشتری بر خواهید داشت.

در واقع، فکر کردن به نتیجه کار یکی از ترندهایی است که نیروی مقاومت از آن استفاده می‌کند. اگر در هنگام انجام کاری مدام به نتیجه کار فکر می‌کنید، باعث سستی و ضعفتان خواهید شد. در عوض، سعی کنید با سخت‌کوشی و نظم، تنها بر روی فرآیند کاری که انجام می‌دهید، متمرکز مانده و خود را وابسته به نتیجه کار نکنید. برای حرفه‌ای بودن نیاز به صبوری بیشتری دارید و به همین دلیل هرگز به دنبال نتایج سریع نباشید و به خاطر داشته باشید که پیوستگی و صبر در انجام کارها رمز موفقیت شماست. وقتی ذهن و انرژی‌تان را تنها بر روی فرآیند کارتان متمرکز می‌کنید نیروی مقاومت را از خود دور خواهید ساخت.

علاوه بر این به خودتان بقبولانید که در مسیر اهدافتان با چالش‌ها و موانع متعددی مواجه خواهید شد. وقتی نگاه واقع‌بینانه‌ای نسبت به اهدافتان داشته باشید، ترس و تردید کمتری به سراغتان خواهد آمد؛ چراکه از قبل، خود را برای موانع راه آماده ساخته‌اید. سعی کنید از هر چالشی به‌عنوان یک فرصت برای انجام کاری متفاوت استفاده کنید.

سخت‌کوشی و تعهد به کاری که انجام می‌دهید نشان‌دهنده میزان علاقه شما به اهدافتان است. در واقع برای رویارویی با نیروی مقاومت و غلبه بر آن، می‌توانید از نیروهای مثبتی مانند سخت‌کوشی و فداکاری در راه آرمان‌هایتان سود ببرید.

هر یک از ما قلمرویی داریم که در آن موفق‌تر از دیگران عمل می‌کنیم. در واقع، هر کدام از انسان‌ها در موضوعی خاص حس اشتیاق و دلبستگی عمیقی را تجربه می‌کنند که می‌توان آن را قلمروی آنها نامید؛ مثلاً آرنولد شوارتزنگر در زمینه‌های بدن‌سازی، بازیگری و سیاستمداری فعالیت داشته است. باین‌حال می‌توان قلمروی او را باشگاه ورزشی نامید. درواقع هر وقت آرنولد به باشگاه می‌رفت احساس خیلی خوبی را تجربه می‌کرد که هر نوع خستگی و فشار روحی را از او دور می‌ساخت؛ بنابراین قلمروی هر کدام از ما حوزه‌ای است که می‌توانیم بیشتر از هر موضوع

