

به نام هستی بخش

قدرت انضباط فردی

۱۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار

(هیچ هانهای پذیرفته نیست)

برایان تریسی

مترجم

آزیتا نجات مهر



سرشناسه

تریزی، برایان، ۱۹۴۴ - م.

Tracy, Brian

عنوان و نام پدیدآور: قدرت انضباط فردی: ۲۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار (هیچ بهانه‌ای پذیرفته نیست)

نویسنده: برایان تریزی؛ مترجم: آریتا نجات‌مهر؛ ویراستار: زهرا صفاری

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۷۲-۷

عنوان اصلی: No excuses!: The power of discipline, 2010

عنوان دیگر: ۲۱ راه برای کسب شادی و موفقیت پایدار (هیچ بهانه‌ای پذیرفته نیست).

بهانه‌تراشی ممنوع، خوشبخت‌داری، خود راهبری، موفقیت، موفقیت در کسب و کار

نجات‌مهر، آریتا، ۱۳۵۰ -، مترجم

صفاری، زهرا، ۱۳۵۰ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ب۹ ت۴/ب۶۳۲BF

رده بندی دیسی: ۱۷۱

شماره کتابخانه: ۳۵۸۱



قدرت انضباط فردی

برایان تریزی

مترجم: آریتا نجات‌مهر

ویراستار: زهرا صفاری

صفحه آرا: مریم خوب

طراح جلد: کیانوش سعادت‌مند

لیتوگرافی: سپیدار

چاپ و صحافی: کیمیا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: هفتم، پاییز ۱۳۹۹

قیمت: ۵۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۷۲-۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱ کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

پیش‌گفتار: معجزه‌ی انضباط فردی ۵

فصل اول: انضباط فردی و موفقیت فردی

بخش اول: انضباط فردی و موفقیت فردی	۲۱
بخش دوم: انضباط فردی و شخصیت	۳۵
بخش سوم: انضباط فردی و مسئولیت	۴۹
بخش چهارم: انضباط فردی و اهداف	۶۱
بخش پنجم: انضباط فردی و برتری فردی	۷۵
بخش ششم: انضباط فردی و شهامت	۱۰۱
بخش هفتم: انضباط فردی و استقامت	۱۱۳

فصل دوم: انضباط فردی در شغل، فروش و امور مالی

بخش هشتم: انضباط فردی و کار	۱۲۳
بخش نهم: انضباط فردی و مدیریت	۱۳۹
بخش دهم: انضباط فردی و سلع	۱۴۹
بخش یازدهم: انضباط فردی و فروش	۱۵۹
بخش دوازدهم: انضباط فردی و پول	۱۷۱
بخش سیزدهم: انضباط فردی و مدیریت زمان	۱۸۱
بخش چهاردهم: انضباط فردی و حل مشکلات	۱۹۱

فصل سوم: انضباط فردی و زندگی خوب

بخش پانزدهم: انضباط فردی و شادی	۲۰۳
بخش شانزدهم: انضباط فردی و سلامت فردی	۲۱۵
بخش هفدهم: انضباط فردی و تناسب اندام	۲۲۵
بخش هجدهم: انضباط فردی و ازدواج	۲۳۳
بخش نوزدهم: انضباط فردی و فرزندان	۲۴۵
بخش بیستم: انضباط فردی و دوستی	۲۵۹
بخش بیست‌ویکم: انضباط فردی و آرامش ذهن	۲۷۱

پیش‌گفتار

معجزه‌ی انضباط فردی

«برای شکست می‌توان هزاران بهانه شمرد اما دریغ از یک دلیل خوب و مناسب»

مارک تواین

چرا بعضی‌ها از بقیه موفق‌ترند؟ چرا گروهی در مقایسه با بیشتر مردم ثروتمندترند؟ زندگی شادتری دارند و با داشتن فرصت‌های یکسان، موفقیت‌های بیشتر به‌دست می‌آورند. به‌راستی راز اصلی موفقیت چیست؟ من اغلب همایش‌هایم را با کمی تمرین شروع می‌کنم. از شرکت‌کنندگان می‌پرسم: (چه کسانی در اینجا مال هستند درآمدشان را دو برابر کنند؟)

کم‌وبیش همه لب‌خند می‌زنند و دستشان را بالا می‌برند. سپس سؤال می‌کنم، چند تن دوست دارند وزن خود را کم کنند، چه کسانی مایل‌اند از شر بی‌پولی خلاص شوند و به استقلال مالی برسند؟ باره همه می‌خندند و عده‌ای هورا می‌کشند و همه دستشان را بلند می‌کنند. سپس می‌گویم عالی است. این‌ها هدف‌های بزرگی است که همه دارند.

همه‌ی ما دوست داریم پول بیشتری به‌دست آوریم و وقت بیشتری را با خانواده‌مان بگذرانیم، آراسته و سالم باشیم و به استقلال مالی برسیم.

همه‌ی ما نه تنها خواسته‌های مان یکی است بلکه در عین حال می‌دانیم که برای دستیابی به آن‌ها چه باید کرد و همه دارای هدف مشترکی هستیم. البته گاهی اوقات قبل از شروع، تصمیم می‌گیریم که تعطیلات کوتاهی را در جایی فوق‌العاده به نام «جزیره‌ی یک روزی» سپری کنیم. می‌گوییم: یک روز این کتاب را می‌خوانم. یک روز برنامه‌ی ورزشی‌ام را شروع می‌کنم. یک روز با مهارت‌هایم پول بیشتری به دست می‌آورم. یک روز وضع مالی‌ام را تحت کنترل می‌گیرم و از شر بدهی‌هایم خلاص می‌شوم و با اطمینان یک روز همه‌ی آنچه را که برای تحقق بخشیدن به تمام اهدافم لازم است، انجام می‌دهم.

حدود هشتاد درصد می‌بینم، بیشتر وقت‌شان را در جزیره‌ی «یک روزی» می‌گذرانند. آن‌ها مشغول فکر کردن، تصور کردن و خیال‌پردازی درباره‌ی همه‌ی آن چیزهایی هستند که یک روز قصد انجام دادن آن‌ها را دارند. به راستی آن‌ها چه کسانی هستند که «در جزیره‌ی یک روزی» اسیر شده‌اند؟

موضوع اصلی در این جزیره مربوط به چیست؟ مربوط به بهانه‌ها... آن‌ها دور هم نشسته‌اند و بهانه‌های‌شان را برای بودن در جزیره، با هم ردوبدل می‌کنند. از یکدیگر می‌پرسند: «تو چرا اینجایی؟» و عجیب نیست که بهانه‌های‌شان تا حد زیادی شبیه به هم است. «من دوران کودکی خوبی نداشتم»، «من تحصیلات بالایی نداشتم»، «من هیچ پولی ندارم»، «مدیرم آدم بهانه‌گیری است»، «از دواج موفقی نداشتم»، «هیچ کس مرا درک نمی‌کند»، «وضعیت اقتصادی‌ام خوب نیست».

همه‌ی این افراد با بیماری بهانه‌تراشی که صد درصد نابودکننده‌ی موفقیت است، به این حال و روز افتاده‌اند. همه‌ی آن‌ها نیت‌های خیر دارند اما راه جهنم با نیت‌های خیر سنگفرش شده است. اولین قانون

موفقیت ساده است: خودت را از این جزیره نجات بده و دیگر بهانه نیاور... یا این کار را انجام بده یا نه... اما بهانه نیاور... دیگر از مغز فوق العاده‌ات برای سر هم کردن توجیهات ماهرانه استفاده نکن... کاری کن و تکانی به خودت بده، با خودت تکرار کن. اگر قرار است اتفاقی بیفتد به خودم بستگی دارد.

بازنده‌ها بهانه می‌آورند و برندگان پیشرفت می‌کنند. حالا چگونه می‌توانید بگویید که بهانه‌ی دلخواه‌تان واقعی است یا نه؟ به دور و برتان نگاه کنید و پرسید: آیا کسی با بهانه‌ای شبیه به من وجود دارد که به هر طریقی موفق شده باشد؟ هنگامی که این نکته را می‌پرسید، اگر به‌طور واقعی به راست باشید باید اعتراف کنید که هزاران و حتی میلیون‌ها انسان هستند که با داشتن بهانه‌ای بسیار بدتر از بهانه‌ی شما کارهای فوق العاده‌ای در زندگی‌شان کرده‌اند و کاری که هزاران و میلیون‌ها انسان دیگر از شما بهتر بر آورده‌اند، شما هم می‌توانید. البته اگر تلاش کنید. چنین گفته شده است که اگر مردم همان مقدار انرژی را که صرف پیدا کردن بهانه‌هایی برای شکست می‌کنند، برای دستیابی به اهداف‌شان خرج می‌کردند بی‌تردید از خود به شکست می‌آمدند. اما ابتدا شما باید خودتان را از شر این جزیره نجات دهید.

آغاز کنندگان متواضع (فروتن)

تعداد کمی از مردم در شروع از امتیازات ویژه‌ای برخوردار هستند خود من از دبیرستان دانش‌آموخته نشدم، چند سال شغل‌های مختلف کارگری انجام دادم. تحصیلات محدود، مهارت‌های اندک و آینده‌ای مبهم داشتم. روزی از خودم پرسیدم که «چرا بعضی از بقیه موفق‌ترند؟» این سؤال زندگی‌ام را تغییر داد. در طول سال‌ها هزاران کتاب و مقاله درباره‌ی موفقیت و کامیابی خوانده‌ام و چنین به نظر می‌رسد که در همه‌ی آن‌ها

از دلایل پیشرفت و دستاوردهای بیش از دو هزار سال سخن به میان آمده است. کیفیتی که بیشتر فیلسوفان، معلمان و متخصصان بر آن اتفاق نظر دارند، ارزش و اهمیت «انضباط فردی» است. انضباط همان چیزهایی است که باید برای مقاومت در برابر جاذبه‌ی بهانه‌ها انجام دهید و تنها انضباط فردی است که می‌تواند شما را از جزیره نجات دهد و کلیدی است به‌سری یک زندگی بزرگ و در واقع بدون آن نمی‌توان به هیچ موفقیت پایداری رسید.

استفاده از انضباط فردی، زندگی مرا تغییر داد و زندگی شما را نیز تغییر خواهد داد. بسته از خودم انتظار بیشتری داشتم و این‌گونه بود که در زمینه‌ی روس و روسی در مدیریت موفق شدم.

عقب‌ماندگی‌های تحصیلی‌ام را جبران کردم و در دهه‌ی سوم زندگی، موفق به دریافت مدرک مدیریت اجرایی شدم که به هزاران ساعت مطالعه‌ی بالاراده احتیاج داشت. شغلم را بدون داشتن هرگونه دانشی آغاز کردم. اولین واردکننده‌ی خودروی سوزوکی به کانادا شدم. با انعقاد شصت‌وپنج معامله، بیست‌وپنج میلیون دلار بابت فروش خودرو، به دست آوردم و این تازه شروع راه بود. همه‌ی آنچه که من داشتم، انضباط برای یادگیری و انجام کارهای ضروری بود. با استفاده از نیروی انضباط فردی و ساعت‌ها کار و مطالعه، بی‌هیچ دانش و یا تجربه‌ای در کار معاملات ملکی به پی‌سرفت چشمگیری دست یافتم. بعد از آن به ساخت مراکز فروش، پارک‌های صنعتی و ساختمان‌های اداری ادامه دادم. با انضباط فردی به کامیابی‌های بزرگی در آموزش، مشاوره، سخنرانی، نویسندگی و ضبط و پخش برنامه‌ها رسیدم. نوارها و فیلم‌های آموزشی، سمینارها و کتاب‌هایی به سی‌وشش زبان مختلف و در پنجاه‌وچهار کشور، بیش از پانصد میلیون دلار فروش داشته است؛ در طول سال‌ها به بیش از هزار شرکت مشاوره و در سمینارها و سخنرانی‌های

زنده به بیش از پنج میلیون تن آموزش داده‌ام. در همه‌ی این موارد، فقط انضباط فردی لازمه‌ی موفقیت من بوده است.

به این نکته پی برده‌ام که شما نیز می‌توانید به همه‌ی اهدافتان جامعه‌ی عمل پیوشانید، یعنی این نظم را در خود پیورانید، بهای موفقیت را بپردازید، هر آنچه لازم است انجام دهید و هرگز تسلیم نشوید.

چه کسی باید این کتاب را بخواند؟

این کتاب، برای همه‌ی مردان و زنان بلندپرواز نوشته شده است که خواهان دستیابی به هر آن چیزی هستند که در زندگی آرزویش را دارند و برای کسانی هستند که دوست دارند بیشتر داشته باشند و بهتر از آن چیزی باشند که نابغه‌ها بوده‌اند. مهم‌ترین نکته برای موفقیت این است که برای کسب موفقیت‌های بزرگ باید شخص دیگری شوید. توسعه‌ی انضباط فردی شاهره‌ای است که همه چیز را ممکن می‌سازد و این کتاب از شما فردی فوق‌العاده و عالی می‌سازد که لیاقت موفقیت‌های چشمگیر را دارد.

یک ملاقات اتفاقی، راز موفقیت را آشکار می‌کند

چند سال پیش در واشنگتن دی. سی در جلسه‌ی عصری بافتم. ناهارم را در یک نمایشگاه مواد غذایی در همان حوالی صرف کردم. هر جا شلوغ بود، به همین خاطر پشت یک میز چهار نفره به‌تنهایی نشستم. چند دقیقه بعد آقای محترم و خانمی جوان که به‌نظر دستیارش می‌رسید درحالی‌که ظرف غذا در دست داشتند پیش آمدند و در جستجوی جایی برای نشستن بودند. از آنجایی که بیشتر فضای میز، خالی بود بی‌درنگ برخاستم و از آقای محترم و دستیارش تقاضا کردم به من پیوندند. او تردید داشت اما من پافشاری و اصرار کردم. در آخر با تشکر زیاد سر میز

نشستند و با هم شروع به صحبت کردیم. او کوپ کوپمیر بود. وقتی نامش را فهمیدم او را شناختم. وی در زمینه‌ی موفقیت و کامیابی یک اسطوره بود. کوپ کوپمیر، نویسنده‌ی چهار کتاب پرفروش بود که کتاب‌هایش را بر اساس بیش از پنجاه سال تحقیق و مطالعه نوشته بود و هر کدام از آن‌ها دویست و پنجاه اصل موفقیت را دربرداشتند.

من هم می‌آن کتاب‌ها را جلد به جلد و بیش از چند بار خوانده بودم. پس از گفتگوی کوتاهی از او سؤالی کردم که هر کس در آن شرایط همان را می‌پرسید، از بین هزار اصل موفقیتی که شما کشف کرده‌اید، کدام را مهم‌ترین اصل می‌دانید؟

با درخششی در چشمانش به من لبخند زد، گویا بارها این را از او پرسیده بودند. بلافاصله پاسخ داد: «مهم‌ترین اصل موفقیت همان است که آلبرت هابرد، یکی از پرکارترین نویسندگان تاریخ آمریکا در ابتدای قرن بیستم عنوان کرد. او گفت: «**انضباط فردی، توانایی انجام کارهایی است که باید در وقت مناسب انجام داد، چه آن کارها را دوست داشته باشیم، چه نه.**» سپس ادامه داد: «نه‌صد و نود و نه اصل موفقیت برای موفقیت وجود دارد، اما بدون انضباط فردی همه‌ی آن‌ها بی‌نتیجه‌اند و تنها با انضباط فردی است که نتیجه‌بخش خواهند بود.»

بنابراین انضباط فردی کلیدی است به‌سوی موفقیتی بزرگ. کفایتی جادویی است که تمام درها را به روی شما می‌گشاید و همه‌چیز را ممکن می‌سازد، با انضباط فردی یک انسان معمولی می‌تواند همراه و همگام با فکر و استعدادهایش به سمت جلو گام بردارد، اما بدون آن، با داشتن هرگونه موهبت تحصیلی و فرصت، به‌ندرت می‌توان از سطح یک انسان معمولی فراتر رفت.