

عزم

قدرت اشتیاق و ثبات قدم

آنجلا داک وُرت

تجربی

سید سید امیر عرشاھی



سرشناسه:	داکورت، آنجلا Duckworth, Angela
عنوان و نام پدیدآور:	عزم: قدرت اشتیاق و ثبات قدم/ آنجلا داکورت؛ ترجمه‌ی سینا میرعربشاهی
مشخصات نشر:	تهران: فیروزه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۳۷۴ ص.
شابک:	978-964-6542-61-7
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	Grit: the power of passion and perseverance: عنوان اصلی:
عنوان دیگر:	سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار.
موضوع:	موفقیت Success
موضوع:	استقامت و پشتکار Perseverance (Ethics)
موضوع:	انتظار (روان‌شناسی) Expectation (Psychology)
موضوع:	سخت‌کوشی Diligence
شناسه افزوده:	میرعربشاهی، سینا، ۱۳۶۸، مترجم
ردبندی کنگره:	ب ۱۳۹۵ / م ۶۳۷ / BF
ردبندی دیوبی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۴۶۳۲۶۳۴



تهران، خیابان انقلاب، خیابان مروجان، خیابان وحید نظری، پلاک ۲۹، طبقه دوم
 دفتر: ۶۶۴۰۰۸۶۶ - ۶۶۴۰۴۶۱۲ - ۶۶۴۰۴۶۱۲ فاکس: ۶۶۴۸۴۰۲۷ فروشگاه: ۶۶۴۶۷۸۴۸
<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://t.me/morvaridpub>
www.morvarid-pub.com

عزم

ترجمه‌ی سینا میرعربشاهی

تولید فنی: الناز ایللی

صفحه‌آرایی: تینا حسامی

چاپ اول پاییز ۱۳۹۶

چاپخانه: کارنگ

تیراژ ۵۵۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۲-۶۱-۷ ISBN: 978-964-6542-61-7

مرکز پخش انتشارات مروارید: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸
 ۲۸۰۰۰۰ ریال

فهرست

پیش‌گفتار ۱۱

بخش اول: عزم چیست و چرا مهم است؟

فصل اول: حضور ۱۷

فصل دوم: فریب استعداد ۳۵

فصل سوم: تلاش دو برابر بیشتر اهمیت دارد ۶۱

فصل چهارم: تا چه حد کوشا هستید؟ ۸۳

فصل پنجم: عزم رشد می‌کند ۱۱۵

بخش دوم: رشد عزم از درون به بیرون

فصل ششم: علاقه ۱۳۵

فصل هفتم: تمرین ۱۶۵

فصل هشتم: هدف ۱۹۹

فصل نهم: امید ۲۳۳

بخش سوم: رشد عزم از بیرون به درون

۲۷۱	فصل دهم: پروراندن عزم
۳۰۳	فصل یازدهم: زمین‌های بازی عزم
۳۲۹	فصل دوازدهم: فرهنگ عزم
۳۶۵	فصل سیزدهم: نتیجه‌گیری

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

بدیهی است که نوع بشر به دنبال موفقیت و تعالی خویش است و چه بسا در این راه، از کمتر راه حلی صرف نظر کند. همه‌ی ما شاهد آنیم که بسیاری از نویسندگان، روان‌شناسان و گروه‌های دیگر تمام دنیا اقدام به ارائه‌ی نسخ گوناگون و گاه‌آ عجیب خود در راستای نیل به توانمندیات عظیم در کوتاه‌مدت کرده‌اند. اما در عملی بودن و حتی عقلانی بودن این «رق» شبهه‌های بسیاری وجود دارد. متأسفانه بسیاری با هدف قرار دادن این طبع شیرین انسان یعنی میل ذاتی به پیشرفت و کمال، در صرافت سودجویی و سوءاستفاده برآیندند؛ کما این‌که می‌بینیم شمار کتب و تئوری‌های غیرمنطقی و عوام‌فریبانه در این باب پرتعداد است و کم نیست و در این بین بعضی از آن‌ها حتی به شهرت کاذب جهانی و فروش هنگفتی دست یازیدند، تا مدتی با اذهان مردم بازی کرده، به آن‌ها دل‌مشغلی دروغین داده و پس از اثبات بی‌اساس بودن‌شان به زباله‌دان مطالب غیرعلمی پیوستند. با توجه به بازار داغ این گونه مسائل، خواننده در صورت بررسی شاهد خواهد بود که بعضاً افراد فاقد صلاحیت و علم کافی به ارائه‌ی مطالب چه در قالب کتاب، چه وب‌گاه و چه کارگاه و سمینار مبادرت کرده‌اند و برنامه‌ای منفعت‌طلبانه را به جلو رانده‌اند. طبع مترجمی حرفه‌ای حکم می‌کند که از مصادیق این کلاه‌برداری‌های به‌ظاهر علمی با پشتوانه‌های تاریخی ساختگی

که کم نیز نیستند، نامی در این مقدمه برده نشود اما در این حد باید اعلام براثت نمود که چنین بی اخلاقی های نگارشی که با اهداف مادی و مردم فریبی قرین است به دور از فرهنگ صادق و صریح ایرانی و حتی ذات حقیقت جوی آدمی در سرتاسر جهان می باشد. به هر حال و صرف نظر از همه ی این موارد در نظر ساده و صمیمانه ی اینجانب، خود مخاطب و خواننده است که از قوه ی تشخیصی والا برخوردار بوده و بهترین سنگ محک برای تشخیص درست از غلط، حساب می آید.

«روانشناسی مثبت گرا» و «روانشناسی موفقیت» مباحثی ثبت شده و حیطه های نسبتاً جدید اما بنیادین در عرصه ی روان شناسی محسوب می شوند که در نیم دهی اخیر مورد پرداخت بزرگان این علم قرار گرفته اند. در باب نخست باید گفت: رشته ای است که با استفاده از متدهای علمی، پدیده های روان شناختی را در سطوح مختلف و در قالب مطالعه ی تجربیات انتزاعی مثبت، مد نظر قرار می دهد. این رمیزی خاص از روان شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد و نقطه ی تلاقی آن با مورد دوم در همین جاست. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه های روان شناسی به رفتارهای ناپهنجار و دارای اختلال متمرکز هستند، روان شناسی مثبت گرا تمرکزش کمک به افراد برای شاد شدن و رضایت بیشتر از زندگی است و توانایی های فرد را به چند دسته ی عمده از جمله خرد و دانایی، شجاعت ذاتی و تعالی جوی تقسیم می کند.

از طرف دیگر و در راستای تفکر مثبت گرا و مثبت اندیش، «روانشناسی موفقیت» واقع شده و یکی از کلیدی ترین رازهایش این است که شما همیشه از اطلاعات لازم و کافی در زمینه ای که قصد کسب موفقیت در آن را دارید برخوردار باشید. با دارا بودن دانش و اطلاعات کافی می توانید نهایتاً در مواقع لزوم بهترین تصمیم را اتخاذ کنید و این جاست که تصمیمی درست می تواند به روند روبه رشد شما و مجموعه تان کمک حائز اهمیتی بنماید.

به قطع یقین می توان گفت یکی از مهم ترین دلایل کامیابی افراد این است که با دیگر اشخاص موفق به صورت شبکه ای مستمر و گسترده در ارتباط

باشند. از خصوصیات معمول چنین افرادی این است که همیشه به دنبال علم، دانش، تخصص و پیشرفت هستند، اگر در هر زمان چیزی را ندانند بدون هیچ گونه خجالتی عنوان کرده، به دنبال یادگیری آن مطلب خواهند رفت و از شکست یا عدم موفقیت‌های اولیه هیچ هراسی ندارند؛ چراکه بر توانایی‌های خود اشراف داشته و از استمرار در عمل و ثبات قدم برخوردارند.

روانشناسی موفقیت و مثبت‌گرا که محوریت اصلی این کتاب را شامل می‌شود، سی در آگاه‌سازی مخاطب نسبت به یک‌سری کلیشه‌های جاافتاده در ذهن عموم مردم دارد؛ از جمله این که مفهوم تکراری استعداد ذاتی را به چالش کشیده و در میان آن مفاهیم اصولی تری مانند اشتیاق به هدف، پایداری در مسیر و ثبات قدم مطرح می‌کند. خانم داک‌وُرت که خود فارغ‌التحصیل رشته‌ی روانشناسی از دانشگاه پیلوانیا است و تعداد بی‌شماری مقاله، کارگاه، سمینار و برنامه‌های مرتبط در کنار سال‌ها تجربه‌ی عملی و آزمایشات وسیع در باب توسعه و بهبود شخصیت در کارنامه‌ی خود ثبت کرده طی این کتاب ما را به سفری پرهیجان و سرشار از مثال‌ها و مصادیق واقعی از حوزه‌های گوناگون کاری، حرفه‌ای و اقشار اجتماعی می‌برد. وی در عرصه‌ی روانشناسی موفقیت به همگان از والدین و دانش‌آموزان گرفته تا افراد تحصیل کرده، ورزشکاران و حتی تجار نشان می‌دهد که راز دست‌آورده‌ی قابل توجه در زندگی نه تنها ربطی به استعداد ندارد بلکه در ترکیب مزه‌رعی از اشتیاق و ثبات قدم به نام «عزم» یافت می‌شود.

وی با بیان داستان زندگی خود به‌عنوان دختر یک دانشمند که به‌دلیل عدم نبوغ فرزنداناش را به آن‌ها یادآور می‌شد از جریان مسیر پرمخاطره‌اش در رسیدن به حقیقتی می‌گوید که باعث هشیاری بیش از پیش او در زندگی شده و درنهایت موجب طراحی نظریه‌ای می‌شود که بر اساس آن، نبوغ به‌عنوان چرایی موفقیت مطرح نمی‌گردد. بلکه، علت در وجود شوق به یک مقصود و پشتکار نسبت به آن نهفته است.

داک‌وُرت در بخش‌های این کتاب، خواننده را با خود به تحقیقات میدانی

برده و تقلاي تازه سربازان را براي پشت سر گذاشتن مراحل دانشكده افسري به قلم مي آورد. از تدريس معلمين، تحت سخت ترين موقعايت ها مي گويد و به بررسي شرايط روحي شركت كنندگان در مرحله ي نهايي مسابقات هجتي كردن مي پردازد. او همچنين در اسناد تاريخي به دنبال مداركي مبني بر ادعاي خود گشته و نتايج تحقيقات صورت گرفته روي يكسري از موفق ترين افراد تاريخ را با ما به اشتراك گذاشته است. نويسنده وارد ذهن و زندگي تعدادي از معروف ترين چهره ها ي هنري، ورزشي و علمي شده و مصاحبه ها ي زيادي را، منظور ايجاد حس همزادپنداري در ما، ترتيب داده است.

اميد م رود مطالعه ي اين كتاب نگرشي جديد در شما عزيزان كه جوياي توفيقا ت روزن رون در زندگي هستيد ايجاد كرده و مسيرتان به سمت موفقيت را هموار از نيل، ازده؛ همان طور كه براي هزاران نفر از خوانندگان در سرتاسر دنيا انجمن به ه است.

سينا ميرعربشاهي

پیش‌گفتار

از کودکی کلمه‌ی نابغه را زیاد می‌شنیدم. همیشه این پدرم بود که از آن استفاده می‌کرد. دوست داشت بگوید هیچ مقدمه‌ای بگوید: می‌دانی که یک نابغه نیستی؟ این جمله ممکن بود در این طرف شام، زمان آگهی‌های بازرگانی تلویزیون در اواسط سریال کشتی‌های نا بعد از این که روی کاناپه دراز می‌کشید و شروع به خواندن مجله‌ی وان استریت می‌کرد از او شنیده شود. درست به خاطر نمی‌آورم در پاسخ چه می‌گفت؛ شاید تظاهر به نشنیدن می‌کردم. افکار پدرم مرتب معطوف نبوغ، استعداد را این که هوش چه کسی از آن یکی بیشتر است، بود. وی شدیداً درگیر نبوغ و خلاقیت نبود و نگران این که هوش خانواده‌اش در چه سطحی است. مشکل فقط محدود به من نمی‌شد؛ به نظر پدرم، برادر و خواهرم نیز جزو نوابغ به حساب نمی‌آمدند. با معیارهای او هیچ کدام از ما قابل مقایسه با اینستین نبودیم و ظاهراً این مسئله برای پدرمان موجب یأسی بزرگ بود. تا آن جا که روزها را دائماً با نگرانی تأثیر کمبود نبوغ در محدود کردن دستاوردهای ما در زندگی می‌گذراند.

دو سال پیش، آن قدر خوش اقبال بودم که برنده‌ی بورسیه‌ی مک‌آرتور که گاهی از آن به عنوان «بورس تحصیلی نوابغ» نیز نام می‌برند، بشوم.

رویه‌ی این بورسیه آن‌طور نیست که خودتان برایش اقدام کنید، یا از دوستان‌تان بخواهید که شما را نامزد کنند، بلکه یک کمیته‌ی سرّی متشکل از برترین‌های رشته‌ی علمی مورد نظر تصمیم می‌گیرند که آیا شما مشغول تحقیقات و دستاوردهای مهم و خلاقانه‌ای هستید یا نه؟

اولین واکنشم در هنگام دریافت این تماس غیرمنتظره حسّ قدردانی و شگفت‌زدگی بود. سپس ذهنم معطوف پدرم و پیش‌داوری‌هایش از رانمندی‌های بالقوه‌ی ذهنی‌ام شد. اشتباه هم نکرده بود؛ من به‌خاطر این‌که از سایر روان‌شناسان همکارم باهوش‌تر بودم برنده‌ی جایزه‌ی مک‌آرتور نشدم. بی‌شک می‌توانم بگویم که او در تمام این سال‌ها پاسخی درست را در جواب سؤال غلط در ذهن داشته: «آیا او یک نابغه است؟» «خیر!»

فاصله‌ی بین اولین تماس با اعلام رسمی آن حدود یک ماه بود. جز همسرم اجازه نداشت به هیچ شخص دیگری اطلاع بدهم. این به من زمان داد تا به کنایه و طنز نهار در موقعیت رخ داده عمیقاً فکر کنم. دختری که دائماً نابغه‌نبودنش به او کوشش می‌شد، سرانجام برنده‌ی جایزه‌ای مخصوص نوابغ می‌شود. این جایزه برای آن به او تعلق می‌گیرد که وی دریافته است آنچه نهایتاً در زندگی کسب می‌کنیم، بیش از آن‌که به استعداد درونی‌مان وابسته باشد به اشتیاق و پشتکار ما بستگی دارد. او موفق به اخذ مدارک بسیاری از سخت‌گیرترین و معتبرترین دانشگاه‌ها و مراکز علمی می‌شود و این درحالی است که در کلاس سوم ابتدایی حتی درسی که کسب نمره‌ی کافی برای استعدادهای درخشان هم نشده بود. والدین او از مهاجران سخت‌کوش چینی هستند، اما هرگز درباره‌ی سعادت ناشی از تلاش و کار سخت برای او نگفتند. برخلاف قالب‌های کلیشه‌ای در مورد چینی‌ها او حتی یک نت پیانو یا ویولن هم نمی‌تواند بنوازد.

صبح اعلام رسمی نتیجه‌ی جایزه‌ی مک‌آرتور، به منزل والدینم رفتم. پدر و مادرم از خبر مطلع شده بودند و عمه‌هایم برای تبریک گفتن

پشت سرهم تماس می گرفتند. بالاخره بعد از این که تماس های تلفنی پایان یافت، پدرم به من رو کرد و گفت: «به تو افتخار می کنم.»
خیلی چیزها در جواب برای گفتن داشتم، اما فقط پاسخ دادم: «متشکرم، پدر»

بیان مجدد مسائل مربوط به گذشته هیچ سودی نداشت. می دانستم که او در حقیقت به من افتخار می کند.

این سال بخشی از درونم می خواست که به گذشته سفر کند، به آن زمان که دختر بیست و یک ساله بودم. آنچه را امروز می دانستم به او می گفتم. به او می نفتم: پدر، شما می گوئید من نابغه نیستم. در این باره بحثی ندارم. شما افراد بزرگ را که باهوش تر از من هستند می شناسید.

(می توانم او را در بین آنان دادن سرش به مفهوم موافقت با این صحبت ها تصور کنم.) «اما بگذارید عیزی را بگویم: می خواهم در شغل پیشرفت کنم و آن را به اندازه ای که شد به شغل تان علاقه داشتید، دوست بدارم. این کار برای من صرفاً به عنوان یک وظیفه نیست بلکه برخاسته از یک ندای درونی است. هر روز در آن، خود را به تلاش می کشم و وقتی به زمین می افتم دوباره برمی خیزم. ممکن است که از بدترین افراد نباشم اما می کوشم که با استقامت ترین و با عزم ترین باشم.»

و ادامه می دادم که: «پدر، در بلندمدت، این استقامت و ثابت قدم است که تأثیری بیشتر از استعداد خواهد گذاشت.»

بعد از تمامی این سال ها، من یک مدرک علمی برای اثبات ادعایم دارم. امروز می دانم که عزم و شجاعت انجام یک کار تغییرپذیر است، ثابت نیست و من از طریق تحقیقات به بینش چگونگی رشد آن دست یافته ام. این کتاب نیز خلاصه ای است از هر آنچه من از اراده آموختم.

وقتی نگارش آن را تمام کردم به دیدار پدرم رفتم. فصل به فصل و در گذر روزها هر خط را برایش خواندم. او بیش از ده سال است که با بیماری

پارکینسون دست‌وپنجه نرم می‌کند و نمی‌دانم که چه میزان از کتاب را متوجه شده است. با این حال به نظر می‌آمد که مشتاقانه گوش می‌کند. وقتی خواندن کتاب تمام شد به من نگاه کرد، پس از زمانی که گویی قدر ابدیت به طول انجامید، یک بار سرش را تکان داد و لبخندی زد.