

معجزه انضباط فردی

برایان تریسی

مترجم:

محمد اسکندری



شبگیر

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م.

Tracy Brian

عنوان و نام پدیدآور: معجزه انضباط فردی / برایان تریسی؛ مترجم محمد اسکندری.

مشخصات نشر: تهران: شیکیر، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ ۱۷×۱۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۲۲-۹-۵

یادداشت: عنوان اصلی: The miracle of Self-Discipline: The "No-Excuses" way to getting things done.

موضوع: انضباط

موضوع: نظم و بینظمی

موضوع: خود راهبری

موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: اسکندری، محمد، ۱۳۶۸- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸۶ الف / BJ۱۵۳۳

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی: ملو: ۲۶۰۹۳۰۸



با همکاری انتشارات صدای معاصر



شعبه

دفتر مرکزی، انقلاب، پلاک ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، شماره ۱، تلفن و دورنگار: ۶۶۴۶۲۲۰۹

مرکز بخش، تلفن: ۶۶۴۶۵۰۱۲ - ۶۶۴۱۳۹۱۰

معجزة انضباط فردی

برایان تریسی

مترجم، محمد اسکندری

چاپ اول: ۱۳۹۱ - تهران

حروفنگار و صفحه‌آرا: تارا دوزی

لیتوگرافی، صدف

چاپ، مهارت

صحافی، تراب

شمارگان، ۲۰۰۰ نسخه

حق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۲۳-۹-۵

ISBN: 978-600-92823-9-5

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۲۵	اصل اول.....
۳۵	اصل دوم.....
۴۳	اصل سوم.....
۵۱	اصل چهارم.....
۵۹	اصل پنجم.....
۶۷	اصل ششم.....
۷۹	اصل هفتم.....
۸۶	اصل هشتم.....
۹۱	اصل نهم.....

پیشگفتار

امروز در مورد معجزه انضباط فردی صحبت خواهیم کرد. مدتی پیش ناشری با من تماس گرفت؛ از قرار معلوم او و چند ناشر دیگر با هم جلسه‌ای داشتند و در مورد کتاب‌هایی که می‌خواستند به چاپ برسانند صحبت می‌کرده‌اند و یکی از آنان گفته است: «بازار خوبی برای کتابی در باب انضباط فردی وجود دارد، چرا که تا به حال کسی این چنین کتابی ننوشته است». بعد با خود گفته‌اند خوب، حال این کتاب را چه کسی باید بنویسد؟ و دیگری گفته است: «چرا برایان این کتاب را ننویسد؟» این شد که با من تماس گرفتند و گفتند: «به نظر ما، شما بهترین نمونه انضباط فردی هستید و بدین

جهت، ما یلیم کتابی در این مورد برای ما بنویسید». من هم گفتم: «بسیار خوب، در این مورد اطلاعات زیادی دارم. ممنون از این که این افتخار را نصیب من کردید» و قطع کردم؛ اما همین که گوشی را گذاشتم، شدیداً احساس گناه کردم؛ چون شخصاً فکر نمی‌کنم که آدم خیلی منضبطی باشم، اما کمی که با خودم فکر کردم، دیدم تمام انسان‌های منضبط این چنین حسی دارند.

در واقع لازمه منضبط بودن همین است: هر چه منضبط‌تر، منظم‌تر و هدف‌دارتر باشید حس خواهید کرد که می‌توانید بهتر از این هم عمل کنید؛ بنابراین شمایی که امروز این کتاب را می‌خوانید احتمالاً بیش از عموم مردم منضبط هستید؛ شاید خیلی بیش‌تر، اما با خود می‌گویید: «خدایا، من می‌توانم بهتر از این هم باشم».

در زمانی که این کتاب را می‌خوانید، من شما را راهنمایی خواهم کرد تا بتوانید بهتر و بسیار منضبط‌تر از الآن باشید. این کتاب مجموعه‌ای است از بهترین و کلیدی‌ترین ایده‌هایم که برایتان شرح خواهم داد. بیایید با داستان من شروع کنیم:

همان‌طور که می‌دانید من کارم را از پایین‌ترین درجات شروع و به تدریج پیشرفت کردم و فهمیدم که هیچ قابلیت خاصی ندارم؛ مگر قدرت این که سخت کار کنم و به سخت کار کردن ادامه دهم. بعدها فهمیدم همین قدرت، عامل اصلی موفقیت بیش‌تر انسان‌هاست. وقتی با انسان‌های موفق سرتاسر دنیا صحبت می‌کردم، آنها می‌گفتند: «رمز موفقیت من سخت‌کوشی من است، ناامید نمی‌شدم. همین‌طور به سخت‌کوشیم ادامه می‌دادم و اصرار داشتم که از لحاظ فردی، انسان منضبطی باشم».

چند سال پیش مردی به نام کاپکامایر را ملاقات کردم؛ او اینک مرده است، اما

بیش‌تر از ۵۰ سال از عمرش را صرف مطالعه موفقیت کرده و ۱۰۰۰ اصل اساسی برای موفقیت یافته و آن‌ها را در چهار کتاب تدوین کرده بود. تمام ۲۵۰ اصل در هر کتاب را مطالعه کردم و به نوارهای آن‌ها گوش دادم و وقتی او را ملاقات کردم از او پرسیدم: «از بین این ۱۰۰۰ اصل مهم‌ترین رمز موفقیت را کدام یک می‌دانید؟» او گفت: برایان، انضباط برایان، انضباط فردی از همه چیز مهم‌تر است. این که بتوانید خود را مجبور به انجام کاری بکنید - مستقل از این که از این کار خوشتان می‌آید یا نه - کلید موفقیت است. شاید بتوانید تمامی اصول موفقیت را فرا بگیرید، اما تا وقتی نتوانید خود را مجبور به اجرای این اصول کنید و به این کار ادامه دهید هیچ فایده‌ای برایتان نخواهد داشت. ناپلئون یهيو، که ۲۵ سال از عمرش را صرف تحقیق کرد و با ۵۰۰ نفر از موفق‌ترین مردان و زنان ثروتمندتر آمریکا مصاحبه کرد، کتابی نوشت با عنوان شاه کلید دستیابی

به ثروت. او در انتهای کتاب می‌نویسد: «در نهایت، شاه کلید دستیابی به ثروت انضباط فردی است؛ با انضباط فردی همه چیز نتیجه خواهد داد و بدون آن هیچ چیز».

ال تامسک، یکی از بهترین بازاریاب‌های جهان، می‌گوید: «موفقیت تعداد دفعاتی است که منضبط هستید». دوست من، جیم دون، می‌گوید: «زحمتی اندکی که برای نظم و انضباط به خود می‌دهید، در آینده از افسوس‌ها و حسرت خوردن‌های بزرگی جلوگیری خواهد کرد». سال‌هاست که تحقیقات زیادی روی این موضوع انجام داده‌ام. یکی از محبوب‌ترین نویسنده‌های من از بزرگ‌ترین استادانی است که هاروارد تا به حال پرورش داده است: دکتر ادوارد بنفیلد. بنفیلد ۵۰ سال روی این سؤال تحقیق کرد که چرا بعضی مردم از بعضی دیگر موفق‌ترند.

به بیان دیگر چه چیز باعث می‌شود که بعضی انسان‌ها در مقایسه با گروه سنی خود یا جامعه خود بسیار پیشرفت می‌کنند؟ بنفیلد کشف کرد که عامل این پیشرفت به نحوی وابسته به زمان است، او می‌گوید: وقتی تصمیم به کاری می‌گیرید، زمانی را که صرف تفکر در مورد آن می‌کنید و جوانب را می‌سنجید، پازامتر مهمی برای تعیین موفقیت شماست. او کشف کرد که بین طبقات اقتصادی - از پایین‌ترین و ضعیف‌ترین - تا بالاترین و قدرتمندترین، و زمانی که برای اتخاذ تصمیمات صرف می‌شود رابطه‌ای برقرار است: هرچه بالاتر روید، دوراندیش‌تر خواهید شد؛ بنابراین شخصی که قرار است در آینده دور بسیار موفق شود، در آینده نزدیک تصمیماتی خواهد گرفت که آن را ممکن می‌سازد.

مهم‌ترین کلمه در این بین، کلمه «فداکاری» است. مردمی که می‌خواهند در آینده ثروتمند و موفق باشند حاضرند در زمان حال خیلی چیزها را قربانی کنند. صبح‌ها زود از بستر برخیزند، سخت‌تر کار کنند و ساعت‌های بیش‌تری را در محل کار خود بگذرانند، و سرمایه خود را - هر چند اندک - در کاری سرمایه‌گذاری کنند. با این دیدگاه که با فعالیت در چند حیطه، روز به روز سرمایه‌شان افزون خواهد شد. این شخص حاضر است وقت زیادی را صرف کودکان و بچه‌های خویش کند و از عشق، توجه و زمانش مایه بگذارد؛ چون می‌داند که این فداکاری در آینده نتیجه خواهد داد و تأثیرش در زندگی بچه‌ها و شاید حتی نوه‌هایش نمود خواهد داشت. بنابراین «فداکاری» یک کلمه کلیدی و حساس بوده و به این معنی است که شما قادر باشید خود را منضبط سازید و قادر باشید لذت را به تعویق بیندازید تا در آینده بسیار بسیار بیش‌تر لذت ببرید. می‌گویند

انضباط فردی همان کنترل فرد روی خودش است؛ این که شخص ارباب خودش باشد. انضباط فردی قابلیت این است که مثلاً بتوانید شام را قبل از دسر صرف کنید. معمولاً در کلاس‌هایم به این نکته اشاره می‌کنم: با این که وقت درست صرف دسر بعد از شام است، اما بیش‌تر مردم دوست دارند دسر را قبل از شام صرف کنند. بگذارید مثالی بزنم: اگر بعد از یک روز سخت کاری به خانه بیایید و یک بستنی به علاوه یک پای سیب بزرگ بخورید، آیا برای یک شام مقوی اشتها خواهید داشت؟ جواب خیر است. بعد از صرف این دسر چه حسی خواهید داشت؟ رخوت و کندی؛ تکرار این عادت در دراز مدت شما را با مشکل وزن روبه‌رو خواهد کرد و نشاط را از شما خواهد گرفت. در زندگی نیز اتفاق مشابهی می‌افتد: مردم تا زمانی که پدرشان پول توجیبی آن‌ها را قطع نکند، فقط

به خوشگذرانی می‌پردازند و بعد تازه یادشان می‌افتد که باید به کارهای سخت بپردازند؛ اما در یک وعده غذایی سالم، اول غذا صرف می‌شود، بعد دسر.

پس سؤال بزرگ این است که آیا شما اول غذا را می‌خورید؟ به عبارت دیگر اول کاری را که سخت، ضروری و حیاتی است انجام می‌دهید، یا به خوشگذرانی می‌پردازید. تلویزیون تماشا می‌کنید، با دوستان خود گپ می‌زنید؟ کدام یک را ابتدا انجام می‌دهید؟ این تصمیمی اساسی است. انسان‌های موفق، ابتدا کاری را انجام می‌دهند که سخت و اجتناب‌ناپذیر است؛ آنگاه از نتایج بعدی آن لذت می‌برند. پاداشی که شما برای اصرار بر انضباط فردی به دست می‌آورید پاداشی آنی و لحظه‌ای است. مردم فکر می‌کنند نتایج و ثمره‌های انضباط فردی در آینده‌های دور نصیبشان می‌شود، اما این درست نیست، این پاداش سریعاً به دست می‌آید. جمله معروفی هست که می‌گوید: «شما به دلیل



گناهانتان مجازات نمی‌شوید، بلکه به وسیله گناهانتان مجازات می‌شوید». به بیان دیگر شما کارهایی را انجام می‌دهید که برای شما مضرند و آن‌ا تأثیر خود را نمایش می‌دهند؛ اما به دلیل کارهای خوبی که انجام می‌دهید نیز پاداش دریافت می‌کنید و این پاداش نیز آنی است. می‌دانیم؛ اگر شما انسان منضبطی باشید به خود بیش‌تر احترام خواهید گذاشت و حتی خود را بیش از پیش دوست خواهید داشت و خواهید دانست که دقیقه به دقیقه نسبت به خود چه احساسی دارید. آیا احساس می‌کنید انسان مثبتی هستید؟ آیا احساس می‌کنید شخصیتی قابل‌پسند دارید؟ آیا احساس می‌کنید شخصی موفق هستید؟ هر چه بیش‌تر خود را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، رفتار شما بهبود می‌یابد، به مردم اطرافتان عکس‌العمل بهتری نشان خواهید داد و اصلاً از درون شادتر خواهید بود. هر قدر منضبط‌تر باشید، خود را مجبور به انجام کاری کنید که

می‌دانید باید انجام شود، خود را علی‌رغم وسوسه‌های فراوان برای انجام کاری ساده و مفرح، مجبور به انجام کارهای ضروری و مهم کنید، خود را انسان بهتری می‌بینید. واضح است تصویری که از خود برای خود ساخته‌اید، عملکرد روزمره شما را بسیار تحت تأثیر قرار می‌دهد. شخصی که در ذهن خود می‌بینید، همان شخصی است که در بیرون دیده می‌شود. جالب است؛ وقتی در انضباط فردی ثابت قدم باشید، همان‌طور که مثلاً در ورزش کردن می‌بینیم، مغز شما اندورفین آزاد می‌کند. اندورفین مخدری طبیعی است که باعث شادی می‌شود؛ تمرین انضباط فردی، شما را شاد می‌کند؛ یعنی به دست آوردن کنترل خودتان. این که خود را مجبور به انجام کار درست و ضروری بکنید، شما را خوشحال خواهد کرد، احساس خوبی نسبت به خود پیدا خواهید کرد، و البته تأثیری که این روند بر آینده‌تان می‌گذارد تأثیری بسزا خواهد بود. خوشبختانه انضباط فردی

عادت‌ای است که با تکرار قادر به یادگیری آن هستید - وقتی کاری را پشت سرهم برای مدتی انجام می‌دهید - در نهایت به آن کار عادت خواهید کرد؛ تفاوت بین انسان‌های موفق و ناموفق این است که انسان‌های موفق عادت کرده‌اند موفق شوند و مهم‌ترین عادت‌ای که این امر را ممکن می‌سازد این است که عادت کرده‌اند کاری را که در هر زمان خاص لازم است انجام شود، بی‌چون و چرا انجام می‌دهند. بیش‌تر مردم عادت دارند کارهای ساده را انجام دهند و همیشه به دنبال راهی هستند که از زیر کار درست در بروند؛ این می‌شود که به تنبلی عادت می‌کنند که برای آینده‌شان مضر خواهد بود؛ تا جایی که حتی نمی‌توانند کارهایشان را به اتمام برسانند یا نمی‌توانند حتی کارهای سخت و مهم را شروع کنند؛ در صورتی که وقتی با کار سخت در زمان حال، آینده را برای خود آسان می‌سازید، زندگی ساده‌تری خواهید داشت. گوته فیلسوف به نام آلمانی

گفته است: «هر کار آسانی ابتدا مشکل است». عادت کردن به منضبط بودن سخت است؛ با خود راه بیابید، چرا که بالاخره گاهی درجا خواهید زد و عقب خواهید افتاد، در تمام زندگی‌تان گاهی عقب می‌افتید، و تمام زندگی‌تان باید بجنگید، هرگز به نقطه‌ای نخواهید رسید که وسوسه‌های تبدیلی به سراغ‌تان نیایند. هر روز که با زنگ ساعت از خواب برمی‌خیزید از خود خواهید پرسید: کمی بیش‌تر بخوابم، یا بلند شوم؟ هر بار که به لیست کارهایی که می‌بایست انجام دهید نگاه می‌کنید، از خود می‌پرسید: با کار مهم شروع کنم، بدترین کار را اول انجام دهم یا کمی تفریح کنم، با دوستان صحبت کنم یا به کسی تلفن کنم؟ این جنگ هر روز به راه است؛ اما هر بار که در این جنگ پیروز می‌شوید، نسبت به خود احساس بهتری خواهید داشت. می‌گویند ۲۱ روز طول می‌کشد تا کاری تبدیل به عادت شود؛ پس کافی است منضبط بودن را ۲۱ روز ادامه دهید تا به



آن عادت کنید. چندین سال پیش تاجری به نام هربرت گری تحقیقی طولانی مدت انجام داد تا آن چه که «نقطه اشتراک انسان‌های موفق» می‌نامید پیدا کند. با خود می‌گفت این نقطه اشتراک چیست؟ سال‌ها به مطالعه پرداخت و با اشخاص مختلفی صحبت کرد، صحبت‌های آنان را تفسیر کرد و در نهایت نتایج این تحقیق را در رساله‌ای انتشار داد. این رساله سال‌هاست که تجدید چاپ می‌شود (لازم نیست آن را بخرید برای شما خواهم گفت که در آن چه نوشته شده است). او می‌گوید نقطه اشتراک انسان‌های موفق چیز عجیبی نیست: انسان‌های موفق عادت می‌کنند کاری را انجام دهند که انسان‌های ناموفق علاقه‌ای به انجام آن ندارند. سوآلی که این جا مطرح می‌شود این است که انسان‌های ناموفق دوست ندارند چه کارهایی را انجام دهند؟ ظاهراً انسان‌های موفق نیز علاقه‌ای به انجام این کارها ندارند، اما در هر صورت این

کارها را انجام می‌دهند، چرا که می‌فهمند این بهایی است که باید برای موفقیت بپردازند - کارهایی چون ورزش، دویدن یا پیاده‌روی در پایان روز - آیا کسی دوست دارد این کارها را انجام دهد؟ آیا کسی دلش می‌خواهد بعد از یک روز سخت کاری تمرین ورزشی انجام دهد، عرق بریزد و عضلات خود را خسته کند؟ نه؛ هیچ کس دلش نمی‌خواهد، اما باید بفهمیم این بهایی است که باید برای داشتن بدن سالم و زیبا، زندگی طولانی‌تر و شاداب بپردازیم. پس فراموش نکنید انسان‌های موفق نیز علاقه‌ای ندارند این کارها را انجام دهند. سال‌ها پیش شخصاً با ریچ دیواس ملاقات کردم. او مالک شرکت امیل است. وی ابتدا به منازل، درب به درب، سر می‌زد و صابون می‌فروخت، اما اینک شرکت او بیش از ۵/۳ میلیارد دلار قیمت دارد. کسی از او پرسید: «چگونه می‌توانید فراموش کنید که راه انداختن یک شرکت بسیار سخت است؛ این که

نخواهید شخص جدیدی را به تیم کاری خود اضافه کنید سخت است؛ سخت است که بعد از یک روز کاری که تازه به خانه آمده باز شروع به کاری دیگر کنید؟». او گفت: «باید بتوانید این نکته را متوجه شوید: کارهای زیادی در زندگی‌تان هست که دوست ندارید انجامشان دهید و هرگز هم دوست نخواهید داشت؛ کارهایی شامل استرس، خستگی، و حتی شکست‌های احتمالی؛ اما انجامشان می‌دهید، چرا که می‌خواهید کارهای دیگری هم انجام دهید. تنها به واسطه انجام آن چه دوست ندارید فرصت انجام کارهایی که دوست دارید فراهم خواهد شد». این گونه است که دوباره به کلمه محبوب خود می‌رسیم: «فداکاری». برای لذت بردن در آینده، باید بهایی در زمان حال بپردازید. ۹ اصل در انضباط فردی وجود دارد که امروز در موردشان صحبت خواهیم کرد. این ۹ اصل زندگی روزمره شما را بهبود خواهند بخشید. ارتباط قانونی جالبی در این میان به

چشم می‌خورد: تموین در هر یک از این ۹ اصل، دیگر اصول را نیز تقویت خواهد کرد؛ همان‌طور که وقتی از تمامی بدنتان کار می‌کشید و ورزش می‌کنید، تمامی عضلاتتان تقویت خواهند شد: قلبتان و حتی ریه‌هایتان نیز بهتر کار خواهند کرد. متقابلاً ضعف در هر یک از این اصول، دیگر اصل‌ها را نیز تضعیف خواهد کرد. هر بار که خود را مجبور به کاری می‌کنید خود را کنترل و رهبری می‌کنید، جلوی غریزه تنبلی خود را می‌گیرید، احساس قدرت بیشتری می‌کنید، و حس می‌کنید که می‌توانید به راحتی دیگر کارها را نیز انجام دهید.