

قدرت پشتکار

انتخابی تلاش دو قانون جدایی ناپذیر
برای رسیدن به اهداف

■ نویسنده:

آنجلایک وورث

■ مترجم:

گیتی شهیدی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : داک‌ورث، آنجلا، Dockworth, Angela

عنوان و نام پدیدآور : قدرت پشتکار: اشتیاق و تلاش دو قانون جدایی‌ناپذیر برای رسیدن به اهداف/ نویسنده آنجلا داک‌ورث، مترجم: عزت‌الملوک) گیتی شهیدی، ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۳۳۰ ص

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۹۳-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Grit: the power of passion and perseverance

عنوان دیگر : اشتیاق و تلاش دو قانون جدایی‌ناپذیر برای رسیدن به اهداف.

موضوع : موفقیت، Success

موضوع : استقامت و پشتکار، Perseverance (Ethics)

موضوع : انتظار (روان‌شناسی)، Expectation (Psychology)

موضوع : سخت‌کوشی، Diligence

شناسه افزوده : شهیدی، عزت‌الملوک، ۱۳۴۹ - م، مترجم.

افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ -، ویراستار.

رده بندی ۱ ر۵ : ۱۳۹۵/م۸۵۲/۶۳۷ BF

۱۵۸/۱ دیوب ۱۰۵۰

شماره کتابخانه ملی: ۹۰ ۴۵۷۴۱



نام کتاب	قدرت پشتکار
نویسنده	آنجلا داک‌ورث
مترجم	گیتی شهیدی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۶
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۹۳-۴

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۳۵

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیش‌گفتار: ثبات قدم و صداقت
۱۱	بخش اول: ثبات قدم چیست؟ چرا مهم است؟
۱۳	فصل اول: به‌موقع حاضر باشید
۲۷	فصل دوم: استعدادش، او را گیج کرده بود
۵۱	فصل سوم: تلاش، دوبرابر استعداد و هوش مهم است
۶۹	فصل چهارم: چه‌قدر پشتکار دارید؟
۹۹	فصل پنجم: چه مقدار از پشتکار ما ژنتیکی است؟
۱۱۷	بخش دوم: پشتکار را از درون خود به بیرون پرورش دهید
۱۱۹	فصل ششم: علاقه
۱۴۵	فصل هفتم: تمرین
۱۷۷	فصل هشتم: هدف و قصد
۲۰۵	فصل نهم: امید

- بخش سوم: پشتکار را به خود تلقین کنید..... ۲۳۵
- فصل دهم: برای تقویت حس پشتکار در فرد مورد علاقه‌ام، چه کنم؟..... ۲۳۷
- فصل یازدهم: زمین‌های بازی برای پشتکار..... ۲۶۷
- فصل دوازدهم: فرهنگ پشتکار..... ۲۹۱
- فصل سیزدهم: نتیجه‌گیری..... ۳۲۱

www.ketab.ir



پیش‌گفتار

ثبوت نام و صداقت

در کودکی کلمه نابغه را بارها شنیدم. پدرم همیشه، از این کلمه استفاده می‌کرد و می‌گفت «می‌دانی چیست؟ تو نابغه نیستی» شاید این عبارت را وسط شام، در فاصله پیام بازرگانی تلویزیون پس از برنده «قایق عشق» یا پس از این که روی کاناپه لم می‌داد و مجله وال استریت می‌خواند، می‌آورد.

یادم نیست چه جوابی می‌دادم. شاید خودم را به نشنیدن می‌زدم. افکار پدرم مدام روی کلمات نابغه، استعداد و این که چه کسی از چه کسی بالاتر و بهتر است، می‌چرخید. به شدت نگران هوش زیاد خودش بود و این که چه خانواده باهوشی داشته است.

این تنها مشکل ما نبود. پدرم درباره خواهرم و برادرم هم همین طور فکر می‌کرد. طبق باور او هیچ کدام از ما از نظر هوش به پای اینشتین نمی‌رسیدیم. به ظاهر، این ناامیدی بزرگی بود. پدرم نگران بود که این عقب ماندگی فکری،

ما را از پیشرفت در زندگی بازدارد.

دو سال پیش، بخت با من یار بود و پاداش همراهی مک‌آرتور نصیب شد؛ کسی که لقب «نابغه بزرگ» به او تعلق گرفته بود. شما در این مؤسسه ثبت‌نام نمی‌کنید. از دوستان یا همکاران نمی‌خواهید شما را در این مؤسسه ثبت‌نام کنند. در عوض انجمنی سری که متشکل از افراد رده‌اول در زمینه تخصص شماست، شما را فردی مهم و خلاق شناسایی می‌کند.

وقتی تماس تلفنی غیرمنتظره‌ای این خبر را به من داد، اولین واکنشم تعجب و سکرگاری بود؛ سپس افکارم به پدرم و تشخیص او درباره استعداد فرهنگی پدری که من را به دنیا آورده بود، مملوف شد. او اشتباه نمی‌کرد. من در مؤسسه مک‌آرتور برنده شده بودم اما به این دلیل که از روان‌شناسان همکلاسم بودم، بلکه به این علت که او به پرسش اشتباه، پاسخی درست داده بود. پرسیده بودند: «آیا او نابغه است؟» او هم پاسخ داد، بود «نه، نیست.»

یک ماه بین تماس مرکز مک‌آرتور و اعلام رسمی آن‌ها فاصله افتاد. اجازه نداشتم این موضوع را با کسی جز همسرم در میان بگذارم. این کار به من فرصت می‌داد درباره این موقعیت فکر کنم؛ دغدغه‌ای که بابت نبوغش برنده جایزه شده است. این جایزه هم به این دلیل به او اعطای شد که کشف کرد کارها و موفقیت‌های ما بیشتر به علاقه و پشتکار من بستگی دارد؛ نه به استعداد ذاتی ما. پس از آن، از مدارس بسیار سخت‌گیر مدرک گرفت؛ اما در کلاس سوم، از استعداد و هنری سطح بالا برخوردار نبود. والدینش مهاجرانی چینی بودند؛ اما درباره‌ی رهایی از کار سخت، برایش سخنرانی نمی‌کردند. او برخلاف توانایی‌هایش، نمی‌توانست نت پیانو یا ویولن را بنوازد.

صبح روزی که پذیرش در مؤسسه مک‌آرتور اعلام شد، سریع به آپارتمان پدر و مادرم رفتم. آن‌ها خبر را شنیده بودند و چون چندین خاله و عمه

داشتم، پشت سرهم تلفنی تبریک می‌گفتند. سرانجام وقتی زنگ تلفن‌ها قطع شد، پدرم رو به من کرد و گفت: «به تو افتخار می‌کنم.» خیلی حرف‌ها برای جواب داشتم؛ اما فقط گفتم: «ممنونم پدر.» می‌دانستم تکرار گذشته لطفی ندارد و او به‌راستی به من افتخار می‌کند؛ اما هنوز قسمتی از وجودم می‌خواست به کودکی‌ام برگردد و به او بگویم: «پدر، می‌گویی من نابغه نیستم. یعنی ندارم. خیلی‌ها را می‌شناسی که از من باهوش‌ترند.» می‌توانم تصور کنم که راسخ را به‌نشانه موافقت و عاقلانه تکان می‌دهد. بعد ادامه می‌دهم: «اما بگذار چیز بگویم. می‌خواهم به‌اندازه‌ای که عاشق خودت هستی، به کارم عمل بورم. نمی‌خواهم فقط یک شغل داشته باشم، می‌خواهم ندایی مرا فرا بخواند. من هر روز خودم را به چالش خواهم خواند. وقتی زمین بخورم، دوباره برمی‌خیزم. من باهوش‌ترین فرد داخل این اتاق نیستم؛ اما سعی می‌کنم ثابت‌قدم‌ترین فرد باشم.» اگر هنوز به حرفم گوش می‌داد، می‌گویم: «پدر، در بلندمدت، ثبات‌قدم بیشتر از استعداد اهمیت می‌یابد.»

در تمام این سال‌ها به جمع‌آوری مدارک علمی پرداختم تا حرفم را ثابت کنم و می‌دانم ثبات‌قدم ناپایدار است و من با تحلیفات، موختم چه‌طور آن را پرورش دهم.

این کتاب خلاصه‌ای از آموخته‌هایم درباره ثبات‌قدم و پشتکار است و وقتی آن را نداشتم به دیدار پدرم رفتم. خطبه‌خط کتاب را برایم خواندم. این کار روزها طول کشید. او در چند سال اخیر با بیماری پارکینسون دست‌به‌گریبان بود و من مطمئن نیستم چه‌قدر از این کتاب را درک کرد. هنوز به‌نظر می‌رسد مشتاقانه گوش می‌دهد. و وقتی کتاب را کامل برایش خواندم به من نگاه کرد. بعد سرش را به علامت تأیید تکان داد و لبخند زد. این برایم بسیار ارزشمند بود.