

اثر مرکب

شروع جهش در ندی، کسب درآمد و موفقیت

دارن هاردی

علی اصغر شجاعی

هاردی، دارن Hardy, Darren
اثر مرکب/دارن هاردی : علی اصغر شجاعی.
تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۸.
۲۴۰ص: جدول، نمودار. : ۵/۲۱x۵/۱۴ س.م.
978-622-95268-0-4

فیبا
موفقیت Success
رهبری Leadership
خود یاری Self-help techniques
شجاعی، علی اصغر، ۱۳۳۷ - مترجم
۶۳۲BF
۸/۱۵۸
۵۷۵۶۴۲۲

شناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



عنوان
نوشتۀ
ترجمه‌ی
نوبت چاپ
تیراژ
ناشر
حروف‌نگاری
شابک
قیمت
اثر مرکب
دارن هاردی
علی اصغر شجاعی
اول ۱۳۹۸
۱۰۰۰ نسخه
ادبیات معاصر
آبان گرافیک
۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۲۶۸ - ۰ - ۴
: ۳۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	 تقدیر از اثر مرکب
۲۱	 قدردانی
۲۵	 پیامی ویژه از آنتونی رابینز
۲۹	 مقدمه
۳۵	 فصل ۱: اثر مرکب در عمل
۳۹	 شما تأثیرات اثر مرکب را امتحان نکرده‌اید
۴۰	 سکه‌ی جادویی
۴۱	 سه دوست
۴۴	 اثر موجی
۴۷	 موفقیت، یک مکتب قدیمی
۵۰	 تفکر مایکروویوی
۵۲	 به کار گرفتن اثر مرکب
۵۳	 فصل ۲: انتخاب‌ها
۵۵	 فیل‌ها نیش نمی‌زنند!
۵۶	 تشکر و قدردانی در سرتاسر سال
۵۸	 مالکیت ۱۰۰ درصد
۶۰	 خوش‌شانسی
۶۲	 شهریه‌ی گران دانشگاه ضربه‌های سخت
۶۳	 سلاح مخفی‌تان؛ برگ برنده‌ی شماست
۶۵	 تله‌ی پول
۶۸	 آهسته و آرام پیش بروید
۷۳	 قهرمان بی‌نام و نشان
۷۴	 قدم زدن در محل شرکت
۷۵	 درخت پول
۷۷	 اهمیت زمان
۸۰	 موفقیت مسابقه‌ی دوی نیمه ماراثن است

۸۴	به کار گرفتن اثر مرکب
۸۵	فصل ۳: عادت‌ها
۸۶	مخلوقات عادت
۸۹	با قرار دادن مسیرتان خارج از تله‌ی رضایت لحظه‌ای شروع کنید
۹۱	جادوی خود را پیدا کنید، قدرت چرای‌تان را
۹۲	به چه علت همه چیز ممکن است
۹۵	انگیزه‌ی اصلی
۹۶	پیدا کردن میدان نبرد
۹۸	اهداف
۹۹	تعیین اهداف چگونه تأثیرش را می‌گذارد
۱۰۲	چه کسی با شما شو؟
۱۰۳	درست رفتار کن
۱۰۶	۵ استراتژی برای تعیین سن عادت‌های بد
۱۰۷	۱. کشف محرک‌ها
۱۰۸	۲. خانه تکانی کنید
۱۰۸	۳. جایگزین کردن
۱۰۹	۴. کار را آرام شروع کنید
۱۱۰	۵. دل به دریا بزنید و بپرید
۱۱۳	عادت‌های بد خود را بازرسی کنید
۱۱۳	شش استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب
۱۱۵	۱. برای موفقیت آماده باشید
۱۱۶	۲. به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن
۱۱۷	۳. گفتن کارهایتان به دیگران
۱۱۸	۴. در مسیر موفقیت یک همراه پیدا کنید
۱۱۹	۵. رقابت و دوستی
۱۲۰	۶. جشن بگیرید!
۱۲۰	هورا! تغییر دشوار است
۱۲۱	صبر داشته باشید

۱۲۳	به کار گرفتن اثر مرکب
۱۲۵	فصل ۴: تکانه
۱۲۶	مهار قدرت تکانه‌ی بزرگ
۱۳۱	قدرت امور روزمره (رویه‌ها)
۱۳۴	کنترل روزهایتان را در دستتان بگیرید
۱۳۵	طلوع کنید و بدرخشید
۱۳۷	روایاهای شیرین
۱۳۸	تغییر وضای
۱۳۸	ریتیم رفتاری‌تان را بساز کنید، به دنبال عادت‌های جدید باشید
۱۴۱	ریتیم رفتاری‌تان را تثبیت کنید
۱۴۳	ریتیم‌های زندگی
۱۴۵	قدرت تداوم و پایداری
۱۴۶	تلمبه‌ی دستی چاه آب
۱۵۰	به کار گرفتن اثر مرکب
۱۵۱	فصل ۵: تأثیرات
۱۵۲	۱. ورودی‌ها، زباله وارد کنید، زباله دریافت می‌کنید
۱۵۳	آب کثیف و آلوده ننوشید
۱۵۵	گام اول: مراقب باشید
۱۵۶	رژیم رسانه بگیرید
۱۵۸	من مطالب بی‌مفیده را فیلتر می‌کنم
۱۵۸	گام دوم: ثبت‌نام در دانشگاه هنگام رانندگی
۱۶۰	۲. روابط: چه کسی روی شما تأثیرگذار است؟
۱۶۰	قطع کردن روابط
۱۶۳	محدود کردن روابط
۱۶۳	گسترش روابط
۱۶۵	به دنبال یک شریک واقعاً موفق بگردید
۱۶۶	به کارگیری مربی خوب
۱۶۸	برای خودتان گروه مشاورین تشکیل دهید
۱۶۹	۳. محیط: تغییر محیط می‌تواند چشم‌اندازتان را عوض کند

۱۷۳	به کارگرفتن اثر مرکب
۱۷۵	فصل ۶: شتاب
۱۷۷	لحظه‌های واقعی
۱۸۰	نتایج خود را چند برابر کنید
۱۸۱	فراتر از انتظارات دیگران ظاهر شوید
۱۸۴	غیرمنتظره رفتار کنید
۱۸۸	بیشتر از حد انتظار عمل کنید
۱۹۲	به کارگرفتن اثر مرکب
۱۹۳	نتیجه‌گیری
۱۹۹	ضمیمه ۱
۲۰۱	ضمیمه‌ی ۱: پرسش‌نامه‌ی ارزیابی قدردانی
۲۰۳	ضمیمه‌ی ۲: پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارزش‌های اصلی
۲۰۵	ضمیمه‌ی ۳: پرسش‌نامه‌ی ارزیابی زندگی
۲۰۷	ضمیمه‌ی ۴: پرسش‌نامه‌ی ارزیابی عاداتها
۲۰۹	ضمیمه‌ی ۵: ثبت ریتم رفتارها
۲۱۰	ضمیمه‌ی ۶: پرسش‌نامه‌ی تأثیر آوری ورودی‌ها
۲۱۲	ضمیمه‌ی ۷: پرسش‌نامه‌ی ارزیابی روابط
۲۱۵	راهنمای اثر مرکب
۲۱۷	شناخت ۸ کلید
۲۱۹	شناخت کلید ۱
۲۲۱	شناخت کلید ۲
۲۲۳	شناخت کلید ۳
۲۲۵	شناخت کلید ۴
۲۲۸	شناخت کلید ۵
۲۳۰	شناخت کلید ۶
۲۳۳	شناخت کلید ۷
۲۳۵	شناخت کلید ۸

مقدمه

موضوع اصلی این کتاب روبروی موفقیت و تمام چیزهایی است که برای رسیدن به آن لازم است. موقع آن است که یک نفر رک و پوست‌کنده این حرف‌ها را به شما بگوید. زمان زیادی است که فریب خورده‌اید، و سر درگم بوده‌اید اما هیچ گلوله‌ی سحرآمیز، فرمول سری یا راه حل مخفی وجود ندارد. واقعاً شما نمی‌توانید با روزی دو ساعت نشستن پای اینترنت سالانه ۱۰۰۰۰ دلار درآمد داشته باشید، ۱۵ کیلوگرم در هفته وزن خود را از دست بدهید یا با میدن کرم‌ها مختلف صورتتان را ۲۰ سال جوان‌تر کنید و یا مسائل و مشکلات عشقی و عاطفی خود را با قرص حل کنید و یا با هر برنامه‌ای که برای واقعی بودن بیش از حد عالی به نظر می‌رسد، به موفقیت پایدار نمی‌رسید. آری! بسیار خوب بود اگر می‌توانستید موفقیت راحت بس، شهرت، روابط خوب، تندرستی و رفاه خود را در یک بسته‌ی شیک صدفی از بی‌سرکه، محله‌تان بخرید. اما مطمئناً چنین چیزی رؤیایی بیش نیست.

در هر لحظه پیام‌های حیرت‌انگیزی که ادعا می‌کنند ما را جوان، خوش‌هیكل، ثروتمند و جذاب می‌کنند، در حال هدف گرفتن ما هستند، با کمترین زحمت، یعنی پرداخت مبلغی اندک. به‌مرور با تکرار این پیام‌ها ذهن ما نسبت به روش‌های حقیقی موفقیت، خدشه برمی‌دارد و ما اصول و قوانین ساده اما مفید رسیدن به موفقیت را گم خواهیم کرد.

من که به کلی خسته شده‌ام. دیگر نمی‌توانم بنشینم و نظاره کنم که این پیام‌های تبلیغاتی بی‌پایه مسیر زندگی افراد را تغییر دهد و شاید هم منحرف کند، پس این کتاب را نوشتم تا شما را به اصول و مبانی اولیه بازگردانم. اکنون می‌خواهم به شما کمک کنم و حاشیه‌های ذهنتان را پاک کنم تا بتوانید ذهنتان را به‌سوی تمرکز بر مبانی و اصول مهم متمرکز کنید. شما می‌توانید خیلی سریع تمرینات و اصول امتحان شده‌ی این کتاب را برای رسیدن به موفقیت در زندگی خودتان اجرا کنید تا به همان نتایج استوار و قابل قیاس برسید. من به شما می‌آموزم که چگونه قدرت اثر مرکب را کنترل کنید. اثر مرکب سیستم عاملی است که زندگی شما را به حرکت می‌اندازد و قادر است آن را به‌طرف بدتر و یا بهتر هدایت کند؛ اما شما باید این سیستم عامل را به نفع خود به حرکت درآورید تا در زندگی‌تان تحولی بزرگ و عمیق ایجاد شود. آیا شما نیز این حمل را شنیده‌اید که هر چه را به ذهن بسپارید می‌توانید آن را به دست آورید، درست است؛ اما باید بدانید که چه کاری را انجام دهید. این کتاب به‌عنوان یک دفترچه‌ی راهنمای علمی است و به شما می‌آموزد چگونه به سیستم تسلط یابید و زمانی که این‌گونه شد دیگر چیزی نیست که شما نتوانید آن را تصاحب کنید.

حالا شاید برایتان این سؤال پیش بیاید که من چگونه اطمینان دارم، اثر مرکب تنها راه مناسب برای رسیدن به موفقیت می‌باشد؟ اوایل من نیز این است که آن را در زندگی خودم به کار گرفته‌ام. من شخصاً از نویسندگانی که به دلیل ثروت و شهرت خودشان را از همه بالاتر می‌دانند نفرت دارم، اما چیزهایی که من گویم به خاطر تجربیاتی است که در زندگی خصوصی‌ام به دست آورده‌ام، این‌ها است. مشت نظریات دیکته شده نیست بلکه چیزهایی است که در زندگی من به اثبات رسیده است. درست همان‌طور که آنتونی رابینز در مورد آن گفته است، من در کارم موفقیت بسیاری به دست آورده‌ام به این علت که از اصول و قوانینی استفاده کرده‌ام که در این کتاب مطالعه می‌کنید. من در طول بیست سال گذشته سعی کرده‌ام مطالعات زیادی بر روی افراد موفق داشته باشم. چند صد هزار دلار را برای تست هزاران ایده، منبع و

فلسفه‌های متفاوت خرج کرده‌ام و در این میان بر طبق تجربیاتم می‌گویم جدای از آموخته‌ها و روشی که پیش گرفته‌اید، موفقیتتان حاصل سیستم عامل اثر مرکب است.

و دلیل دوم این‌که من حدود ۱۶ سال است که در صنعت رشد فردی به‌عنوان یک رهبر به‌حساب می‌آیم. با تعداد زیادی از رهبران فکری و نویسندگان و سخنوران کار کرده‌ام و تحت عنوان یک سخنور و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین را تعلیم داده‌ام و مربی بسیاری از رهبران تجاری و مدیران شرکت‌ها و افراد موفق بوده‌ام، پس از آن هزاران مورد را مطالعه کرده و موارد کارآمد و به‌دردبخور را از موارد بی‌نتیجه و بوج جدا کردم.

سومین علت این است که من به‌عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، هزاران مجله و کتابی را که به‌وسیله‌ی آنها کارشناسان همکار مجله را انتخاب می‌کنیم، غربالگری کرده و تمامی مطالب را بازنگری کرد. من هر ماه با چندین کارشناس خبره در مورد موضوعات مختلف موفقیت مصاحبه می‌کنم و نظرات بکر و عالی آن‌ها را به دست می‌آورم.

از نظر من زمانی که چنین نگرش کاملی از این صنعت دارید و با مطالعه و تعلیم بهترین عملکرد افراد موفق دنیا علم و دانشی را به دست آورده باشید، شفافیتی چشمگیر ایجاد خواهد شد، در واقع مهم‌ترین و اصلی‌ترین حقایق به‌وضوح آشکار خواهد شد. زمانی که این اصول را مطالعه می‌کنید، متوجه می‌شوید و می‌بینید، دیگر فریب این شوخی‌ها و پیامبران دروغین با آن پیشرفت‌های علمی را نخواهید خورد. هیچ‌کس قادر نیست چیزی را با دروغ و فریب به من بفروشد. من مراجع زیادی دارم. راه‌های زیادی را رفته‌ام و اکنون کاملاً می‌دانم که حقیقت، راه سخت و مشکلی دارد. همان‌گونه که مربی من جیم ران، فیلسوف بزرگ تجاری گفته است: «مبنای جدیدی وجود نخواهد داشت، حقیقت موضوع تازه‌ای نیست، بلکه یک موضوع کهنه و قدیمی است و باید به فردی که می‌گوید: من عتیقه‌ای دارم که ساخته‌ی دست خودم است! مشکوک شد. به‌طور قطع هیچ‌کس نمی‌تواند یک شیء عتیقه را خودش بسازد.»

اکنون این کتاب تمام اشتباهات و جازو جنجال‌های اضافی را حذف کرده است و نکات مهم و حیاتی را مدنظر قرار داده است و اصولی را شامل خواهد شد که وقتی روی آن‌ها متمرکز می‌شوید و در آن‌ها تبحر می‌یابید، می‌توانید سیستم عاملی را بسازید که شما را به سمت هر هدفی که می‌خواهید در زندگی داشته باشید برساند و به سوی زندگی ایده‌آلتان سوق دهد. این کتاب اصول اساسی را در بر خواهد گرفت و سیستم عاملی به اسم اثر مرکب را شامل می‌شود.

قبل از این که بخواهیم به بحث اصلی بپردازیم، می‌خواهم موردی را تذکر دهم: کسی که موفقیت‌نارسخت و دشواری است، این کار یک‌روندسخت، خسته‌کننده و گاهی ملال‌آور است. گذار و ثروتمند بودن و هم‌چنین باکلاس بودن در زمینه‌ی خود، کار مشکل و سختی است؛ اما منظور من را بد برداشت نکنید. شما با پی‌گیری این مراحل می‌توانید خیلی سریع به نتیجه‌ی دلخواه برسید؛ اما اگر فردی هستید که از نظم و انضباط و متمرکز بودن راز می‌هستید، پس باید جلوی تلویزون بنشینید و به آگهی‌های آن دل ببندید، یک ماه را رعهده‌های جنجالی و شلوغ شبانه برای رسیدن به موفقیت، برای آن دسته از افرادی مناسب است که کارت‌های اعتباری پر پولی دارند. و حالا خط پایان: شما هر چیزی را که به موفقیت لازم است از قبل می‌دانید. پس دیگر احتیاجی نیست چیزی بیاموزید. اگر فقط اطلاعات بیشتر لازم داشتیم، هر فردی که در خانه‌ی خودش به اینترنت دسترسی داشته باشد، می‌تواند مطلب مورد نیازش را جست‌وجو کند و شاد و خوشحال باشد؛ اما چیزی که شما به آن نیاز دارید اطلاعات جدید و تازه‌تر نیست بلکه یک برنامه‌ی عملی جدید است. اکنون زمان به وجود آوردن و ساختن عادات و رفتارهای جدیدتر است که دور از تریاکاری و معطوف به موفقیت باشد. به همین راحتی!

در این کتاب، منابعی را آورده‌ام که در وبسایت TheCompoundEffect.com می‌توان به آن دسترسی داشت. از شما تقاضا دارم از این وبسایت دیدن کنید و موارد آن را به کار ببرید. این کتاب به همراه وسایل و ابزاری که برای حمایت شما آن را ارائه کرده‌ام، در تمام مواردی که دیده، شنیده، خوانده و امتحان کرده‌ام بهترین است. در

حال حاضر بهترین و برترین مطالبی را که هر ماه در مجله‌ی موفقیت مطالعه می‌کنید، در اختیار شما قرار گرفته است که می‌تواند به همین راحتی زندگی شما را زیر و رو کند.
اکنون بیایید با هم آغاز کنیم.

www.ketab.ir