

۲۰۶ ۲۹۱۱

دارن هاردی

شماره مرکب

مترجم: فاطمه آزادبخش

آغاز جهش در زندگی موی

انتشارات آندیاگستر

سرشناسه: هاردی، دارن. Hardy, Darren, عنوان و نام پدیدآور: اثر مرکب / دارن هاردی؛ مترجم فاطمه آزادبخت. مشخصات نشر: تهران: آندیاگستر، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۷۵-۴-۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی: The compound effect: multiplying your success, one simple step at a time, 2010 یادداشت: کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما» توسط انتشارات «بریف» در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است. موضوع: اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما. موضوع: موفقیت. موضوع: رهبری. موضوع: خود یاری. شناسه افزوده: آزادبخت، فاطمه، ۱۳۶۴، مترجم. رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ BF۶۳۷/م۸۰۱۸ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی: ۵۴۱۷۶۷۶

انتشارات آندیاگستر

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، رجه رستمی، لاک ۳۰، واحد ۲

تلفن: ۶۴۸۹۰۳۷

اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی

مترجم: فاطمه آزادبخت

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۷۵-۴-۸



فهرست مطالب

۷	یک نام اختصالی
۱۱	مقدمه

فصل ۱: اثر مرکب در عمل

۲۵	اثر موجی
۲۹	موفقیت روشی قدیمی
۳۲	طرز فکر میکروویوی
۳۴	خلاصه گامهای اجرایی

فصل ۲: انتخاب ها

۳۹	فیل ها گاز نمی گیرند
۴۱	شکر گزاری در طی سال
۴۳	مسئولیت صد در صد
۴۵	خوش شانس
۴۶	فرمول کامل خوش شانس
۴۸	شهریه بالای دانشگاه
۴۹	سلاح مخفی شما برگ برنده شماست
۵۱	تله پول
۵۵	کم کم و با سرعتی ملایم

- ۶۰..... قهرمانان ناشناس
- ۶۱..... قدم زدن در شرکت
- ۶۳..... درخت پول
- ۶۵..... زمان، حائز اهمیت است
- ۶۷..... موفقیت یک نیمه مارا تن است
- ۷۱..... تالافه مقام های اجرایی

فصل ۳: عادت ها..... ۷۳

- ۷۴..... موجودا عادت
- ۷۷..... با فکر، ا. انجام خنودی آنی شروع کنید
- ۷۹..... نیروی چرایی خود خو را بیابید
- ۸۱..... چرا انجام هر کار ممکن است
- ۸۴..... انگیزه مرکزی
- ۸۵..... میدان نبرد خویش را بیابید
- ۸۷..... اهداف
- ۸۹..... تعیین اهداف چگونه عمل می کند، همای راز آن کار خواهد شد
- ۹۱..... به چه کسی می خواهید تبدیل شوید
- ۹۳..... بهبود خود
- ۹۶..... تغییر دهندگان بازی
- ۹۷..... کشف محرک ها
- ۹۸..... پاک سازی خانه
- ۹۹..... جایگزین کردن
- ۱۰۰..... آرام آغاز کنید
- ۱۰۱..... بپريد
- ۱۰۴..... تجسس در عادات بد
- ۱۰۵..... تغییر دهندگان بازی
- ۱۰۶..... خود را برای موفقیت آماده نگه دارید



- به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن..... ۱۰۷
- کارهایی را به دیگران بگویید..... ۱۰۹
- یک همراه موفقیت بیابید..... ۱۱۰
- رقابت و رفاقت..... ۱۱۰
- جشن بگیرید..... ۱۱۲
- تغییر سخت است..... ۱۱۲
- صبر باشید..... ۱۱۳
- خلاصه گام های اجرایی..... ۱۱۴

- فصل ۴: حرکت..... ۱۱۷
- مهار قدرت حرکت بر گ..... ۱۱۸
- قدرت رویه ها..... ۱۲۴
- حمایت از روزهای خویش..... ۱۲۷
- بیدار شوید و بدرخشید..... ۱۲۸
- رویاهای شیرین..... ۱۳۰
- ایجاد تغییرات برای بهبود بخشیدن..... ۱۳۱
- ریتم رفتاری خویش را بیابید..... ۱۳۲
- ثبت ریتم رفتاری خود..... ۱۳۵
- ریتم زندگی..... ۱۳۷
- قدرت ثبات و پایداری..... ۱۳۹
- پمپ دستی چاه آب..... ۱۴۰
- پایداری رمز دستیابی و حفظ حرکت است..... ۱۴۱
- خلاصه گام های اجرایی..... ۱۴۴

فصل ۵: تاثیرات..... ۱۴۵

- ورودی ها..... ۱۴۶

- ۱۴۷..... آب ناسالم ننوشید
- ۱۴۹..... گام اول: مراقب بودن
- ۱۵۱..... رژیم رسانه ای بگیرید
- ۱۵۳..... فیلتر کننده اخبار ناخواسته
- ۱۵۳..... گام دوم: ثبت نام در دانشگاه راندگی
- ۱۵۴..... ارتباطات
- ۱۵۷..... قطع کردن روابط
- ۱۵۹..... محدود کردن روابط
- ۱۶۰..... گسترش روابط
- ۱۶۱..... یافتن یک همراه موفقیت
- ۱۶۳..... استفاده و بکارگیری بی نام
- ۱۶۵..... گروه مشاوران شخص خود را ایجاد کنید
- ۱۶۶..... محیط
- ۱۶۹..... خلاصه گام های اجرایی

فصل ۶: شتاب دهی

- ۱۷۳..... لحظه های حقیقت
- ۱۷۷..... نتایج خود را چندین برابر کنید
- ۱۷۹..... فراتر از انتظارات نشان دهید
- ۱۸۲..... کارهای غیرمنتظره انجام دهید
- ۱۸۶..... بهتر از انتظارات آن را انجام دهید
- ۱۹۰..... خلاصه گام های اجرایی

نتیجه گیری

- ۱۹۷..... پیوست
- ۲۰۳..... پرسشنامه ارزیابی زندگی