

اثر مرکب

مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید،
چه روش و سبک و راهکاری دارید،
اثر مرکب رمز موفقیت حقیقی شماست.

www.ketab.ir

دارن هاردی

مترجم: طیه حسین زاده

ویراستار: علیرضا حمزه‌ای

سرشناسه: هاردی، دارن Hardy, Darren

عنوان و نام پدیدآور: اثر مرکب: این نیست که چه چیزی را یاد بگیرید، چه روش سبک و راهکاری دارید ... / نویسنده دارن هاردی؛ ترجمه طیبه حسین زاده. مشخصات نشر: قم: آوای ماندگار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۴۸-۲۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: The Compound effect : multiplying your success, one simple step at a time, ۲۰۱۰

عنوان دیگر: این نیست که چه چیزی را یاد بگیرید، چه روش سبک و راهکاری دارید ...

Success

موضوع: موفقیت

Leadership

رهبری

Self-help techniques

خود یاری

شناسه افزوده: حسین زاده، طیبه، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: ۶۳۷BF رده بندی دیویی: ۱۵۸/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۶۳۸۰ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا



شناسنامه

اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی

مترجم: طیبه حسین زاده

ویراستار: علیرضا حمزه‌ای

ناشر: آوای ماندگار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

صفحه آرا و طراح جلد: استودیو جوانه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۴۸-۲۸-۵

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است.

مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۵۲۲۵۲۱

فهرست مطالب

پیام ویژه آنتونی رابینز.....	۱۱
مقدمه.....	۱۴

فصل اول: اثر مرکب در عمل

شما نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید.....	۲۱
سکه جادویی.....	۲۲
سه دوست.....	۲۳
اثر موجی.....	۲۶
موفقیت، یک شیوه قدیمی.....	۲۸
ذهنیت ماکروویو.....	۳۱
بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!.....	۳۳

فصل دوم: انتخاب‌ها

فیل‌ها گاز نمی‌گیرند.....	۳۵
شکرگزاری در طول سال.....	۳۶
مالکیت ۱۰۰ درصد.....	۳۸
خوش‌شانسی.....	۴۰
شانس.....	۴۱
شهریه بالای دانشگاه UHK.....	۴۲
سلاح مخفی شما - برگ برنده شما.....	۴۳
تله پول.....	۴۵
آرام و راحت پیش بروید.....	۴۸

- ۵۱ قهرمانان گمنام تجلیل نشده
- ۵۲ دستاوردها/ بازدهی‌ها
- ۵۳ قدم زدن در شرکت
- ۵۴ درخت پول
- ۵۶ وقت طلاست
- ۵۷ قدرت اثر مرکب
- ۵۹ موفقیت یک (نیمه) ماراتن است
- ۶۳ بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!

فصل سوم: عادت‌ها

- ۶۴ مخلوقات عادت
- ۶۷ با فکر کردن به گریز از دام خوشنودی آنی، شروع کنید
- ۶۹ پیدا کردن جادویشان - نیروی چراشان
- ۷۱ چرا هر کاری ممکن است؟
- ۷۳ انگیزه اصلی
- ۷۳ میدان نبردتان را پیدا کنید
- ۷۶ اهداف
- ۷۷ هدف گذاری واقعاً چگونه عمل می‌کند؟
- ۷۹ باید به چه کسی تبدیل شوید؟
- ۸۰ چگونگی رفتار با خودتان
- ۸۳ تغییردهندگان بازی
- ۸۳ ۱. کشف محرک‌ها
- ۸۴ ۲. پاک‌سازی خانه
- ۸۵ ۳. جایگزین کردن آنها
- ۸۶ ۴. آرام شروع کنید

۸۷	۵. یادرونش بپريد
۸۹	عادت هاي تان را بررسي كنيد
۸۹	تغيير دهندگان بازي
۹۱	۱. خودتان را براي موفقيت آماده كنيد
۹۱	۲. به افزودن فكر كنيد؛ نه به حذف كردن
۹۳	۳. مسئوليت پذيري را در جمع نمايش بدهيد
۹۴	۴. يك رفيق موفقيت پيدا كنيد
۹۴	۵. رقابت و رفاقت
۹۵	۶. جشن بگيريد
۹۶	تغيير كردن سخت است
۹۶	صبور باشيد
۹۸	بگذاريد اثر مرگب در خدمت شما باشد
فصل چهارم: تكانه	
۹۹	مهارت كردن قدرت تكانه بزرگ
۱۰۴	قدرت رويه ها
۱۰۶	نگهدارنده روزها
۱۰۷	اكنون زمان بيداري است!
۱۰۹	رؤياهاي شيرين
۱۰۹	حركتش بدهيد
۱۱۰	وارد يك ريتم شويد: عادت زندگي جديدتان را پيدا كنيد
۱۱۳	ريتم تان را ثبت كنيد
۱۱۴	ريتم هاي زندگي
۱۱۶	نيروي ثبات
۱۱۷	پمپ چاه

۱۲۰ بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!

فصل پنجم: تأثیرات

۱۲۱ ۱. ورودی: ورودی بی فایده برابر است با خروجی بی فایده.

۱۲۲ آب آلوده ننوشید

۱۲۴ گام اول: مراقب باشید

۱۲۵ رژیم رسانه‌ای بگیرید

۱۲۷ فیلتر شخصی من برای داده‌های ناخواسته

۱۲۸ گام دوم: در دانشگاه ساعت رانندگی ثبت نام کنید

۱۲۸ ۲. ارتباطات: چه کسانی روی شما تأثیر می‌گذارند؟

۱۳۰ قطع کردن روابط

۱۳۲ محدود کردن روابط

۱۳۲ گسترش روابط

۱۳۴ یک همراه موفقیت پیدا کنید

۱۳۵ مربی بگیرید

۱۳۶ گروه مشاوران شخصی‌تان را تشکیل بدهید

۱۳۷ ۳. محیط: تغییر دیدگاه، چشم‌انداز شما را تغییر می‌دهد.

۱۴۱ بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!

فصل ششم: شتاب

۱۴۳ لحظات حقیقت

۱۴۶ نتایج‌تان را چند برابر کنید

۱۴۷ فراتر از انتظارات باشید

۱۵۰ کارهای غیرمنتظره انجام بدهید

۱۵۴ کارتان را بهتر از انتظارات را انجام بدهید

۱۵۷ بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!

مقدمه

این کتاب درباره موفقیت است و آنچه که برای دستیابی به آن لازم است. وقت آن رسیده کسی مستقیم به شما بگوید مدت طولانی است که فریب خورده‌اید؛ هیچ راهکار مؤثر، فرمول جادویی و یا راه حل فوری وجود ندارد. شما نمی‌توانید با روزی دو ساعت کارکردن در اینترنت درآمد ۲۰۰ هزار دلاری در سال داشته باشید؛ چهارده کیلوگرم وزن در یک هفته کم کنید، چهره‌یتان را با استفاده از یک کرم بیست سال جوان‌تر کنید؛ زندگی عاشقانه‌تان را با خوردن قرص استوار کنید و با یک طرح، هرچند بسیار واقعی باشد، به موفقیتی پایدار برسید. خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، عزت نفس، روابط خوب، سلامتی و تندرستی را در یک بسته زیبای دردار از فروشگاه محله‌تان بخرید؛ اما هرگز اینگونه نیست!

ما مدام با تبلیغات فریب‌دهنده و هیجان‌انگیز «ثروتمند شوید، خوش اندام شوید، جوان‌تر شوید و جذاب‌تر شوید» بمباران می‌شویم که یک شبه با تلاش بسیار اندک و پرداخت مبلغ اندکی مانند ۳۹.۹۵ دلار به دست می‌آید. این پیام‌های تبلیغاتی تکراری درک ما را از آنچه که برای رسیدن به موفقیت لازم است، منحرف می‌کنند. ما بیش از حد ساده اما عمیق‌مان را از اصول اولیه موفقیت از دست داده‌ایم.

من از این موضوع خسته شده‌ام. من دیگر نمی‌خواهم بنشینم و ببینم این پیام‌های بی‌محتوا مسیر مردم را منحرف می‌کند. من این کتاب را نوشتم تا شما را به اصول بنیادین بازگردانم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا از این تشویش و آشفتگی بیرون بیایید و برهسته اصول اساسی تمرکز کنید که واقعاً مهم هستند. شما می‌توانید تمرینات آزموده شده اصول موفقیت این کتاب را بلافاصله به کار ببندید تا به نتایج پایدار و قابل‌سنجش برسید. می‌خواهم در این کتاب به شما بیاموزم چطور قدرت «اثر مرکب» را مهار کنید؛ سیستم عاملی که زندگی شما را چه در مسیر بهتر شدن و چه در مسیر بدتر شدن تحت کنترل دارد. از این سیستم به نفع خودتان بهره ببرید تا واقعاً بتوانید زندگی‌تان را متحول کنید. حتماً شنیده‌اید که «به هر چه فکر کنید، به آن می‌رسید» درست است؟ بسیار خوب! باید بدانید چطور. «اثر

مرگب» یک دستورالعمل اجرایی است که به شما می‌آموزد چگونه در این سیستم مهارت پیدا کنید. وقتی شما این کار را انجام بدهید، دیگر چیزی وجود نخواهد داشت که قادر نباشید به آن دست یابید.

از کجا می‌دانم اثر مرگب تنها فرایندی است که شما را به اوج موفقیت می‌رساند؟ اول اینکه من این اصول را در زندگی خودم به کار بستم. متفردم نویسندگان به شهرت و ثروتشان افتخار می‌کنند؛ اما مهم است بدانید من از تجربه‌های شخصی‌ام صحبت می‌کنم. من مدرک زنده به شما می‌دهم نه تئوری‌های تکراری. همان‌طور که آنتونی رابینز اشاره کرد من در تلاش‌های تجاری‌ام، به موفقیت‌های قابل ملاحظه‌ای دست یافته‌ام؛ چون اصولی را که شما در این کتاب می‌خوانید، هدف زندگی‌ام قرار دادم. در بیست سال اخیر موفقیت و پیشرفت افراد را به صورت جدی خوانده‌ام و هزاران دلار را صرف آزمودن ایده‌ها، منابع و فلسفه‌های مختلف کرده‌ام. تجربه‌های من اثبات کرده‌اند مهم نیست چه چیزی را یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی و روشی استفاده می‌کنید، موفقیت نتیجه سیستم عامل اثر مرگب است.

دوم اینکه در شانزده سال گذشته، من یکی از رهبران صنعت پیشرفت فردی بودم. با رهبران فکری، سخنرانان و نویسندگان بزرگی کار کردم. به عنوان سخنران و مشاور، به هزاران کارآفرین آموزش دادم؛ مربی رهبران تجارت، مدیران اجرایی و بسیاری از افراد موفق بودم. از میان هزاران موردی که مطالعه کردم، هم روش‌های کارآمد و هم روش‌های ناکارآمد را استخراج کردم.

سوم اینکه به عنوان منتشرکننده مجله موفقیت، من هزاران مقاله و کتاب را بررسی و کارشناسی می‌کنم. این کار به ما کمک می‌کند که کارشناسان را انتخاب کنیم؛ ما تمام آثار آنها را بررسی می‌کنیم. هر ماه با چندین کارشناس برتر درباره موضوع موفقیت مصاحبه و بهترین ایده‌های آنها را استخراج می‌کنم. هر روز در تمام طول روز مشغول خواندن، مرتب کردن، غربال کردن و عبور از اقیانوس اطلاعات پیشرفت فردی هستم.

نکته همین جا است. وقتی شما چنین دیدگاه جامعی درباره این صنعت داشته باشید و از مطالعه‌ها، آموزه‌ها و بهترین عادت‌های موفق‌ترین افراد جهان به

دانشی ژرف برسید، هوشیاری فوق‌العاده‌ای در وجود شما نمود پیدا می‌کند و حقایق بنیادین نامشهود مانند یک کریستال شفاف می‌شود. با دیدن، خواندن و شنیدن همه این‌ها، دیگر نمی‌توانم بیش از این با تبلیغات دروغین افراد خودمدعا با ادعای جدیدترین «پیشرفت علمی» فریب بخورم. هیچ کس نمی‌تواند حقه‌بازی به من بفروشد. من مسیرهای مرجع زیادی دارم؛ راه‌های بسیاری را پیمودم و از راه‌های دشوار به حقیقت رسیدم؛ همان‌طور که جیم ران مربی من و بزرگ‌ترین استاد حوزه تجارت می‌گفت: «هیچ اصول جدیدی وجود ندارد؛ حقیقت چیز جدیدی نیست؛ بلکه یک موضوع قدیمی است. شما باید به کسی که می‌گوید بیا عتیقه‌های ساخت خودم را نشانت بدهم، شک کنید. نه؛ شما نمی‌توانید عتیقه جدید تولید کنید!»

این کتاب باجنف تمام مطالب غیر ضروری و اضافی، بیان می‌کند چه چیزی واقعاً مهم و چه چیزی واقعاً کارساز است. کدام اصول اساسی وقتی روی آنها متمرکز شوید و در آنها مهارت پیدا کنید، سیستم عاملی را به وجود می‌آورند که می‌تواند شما را به اهداف دلخواهتان برساند و به شما کمک کند تا آن‌طور زندگی کنید که دوست دارید. این کتاب شامل آن اصول بنیادین است؛ این اصول سیستم عاملی را تشکیل می‌دهند که اثر مرکب نامیده می‌شود.

قبل از آنکه پیش‌تربویم، هشدار می‌دهم: رسیدن به موفقیت دشوار است. این فرایند پرهزمت، خسته‌کننده و گاهی حتی کسل‌کننده است. ثروتمند شدن، نفوذ داشتن و مشهور شدن در رشته خودتان به آرامی پیش می‌رود و دشوار است. اشتباه برداشت نکنید! شما با پیروی کردن از گام‌های این کتاب، در اندک زمانی نتایج آن را در زندگی‌تان می‌بینید. اگر از کار کردن، منظم بودن و تعهد داشتن بیزارید، بهتر است تلویزیون را روشن کنید و منتظر تبلیغات بعدی بنشینید که وعده‌های موفقیت یک‌شبه را به شما می‌دهند؛ البته یک کارت اعتباری با موجودی بالا باید داشته باشید.

وسخن آخر: شما تمام چیزهایی را که برای کسب پیروزی و موفقیت لازم است، تقریباً می‌دانید. نیازی به یادگیری بیشتر ندارید، اگر تمام این‌ها را داشتن اطلاعات بیشتر می‌بود، هر کسی که به اینترنت دسترسی دارد، می‌توانست با

عضلات آهنی در یک کاخ زندگی کند و شاد و خوشحال باشد. شما به اطلاعات جدید و بیشتری نیاز ندارید؛ بلکه به یک برنامه عملی جدید نیاز دارید. وقت آن رسیده است که رفتارها و عادت های جدید ایجاد کنید تا شما را از کارشکنی ها و خراب کاری ها دور کند و به سمت موفقیت سوق دهد. به همین سادگی است.

در ادامه این کتاب یک برنامه عملی مفصل و ملموس را درمی یابید. بگذارید این کتاب از همین الان انتظارات شما را تغییر بدهد، پیش فرض های شما را پاک کند، حس کنجکاوی تان را برانگیزد و به زندگی تان ارزش بدهد. همین حالا شروع کنید. در این کتاب از منابعی استفاده کرده ام که آنها را در سایت TheCompoundeffect.com در دسترس قرار می دهم. لطفاً به این سایت بروید و از آنها استفاده کنید! این کتاب و ابزارهایی که برای پشتیبانی از شما تهیه کرده ام، بهترین چیزهایی است که شنیده ام، دیده ام، مطالعه کرده ام و آزموده ام. این ها بهترین مطالبی است که هر ماه در مجله موفقیت به شما ارائه می دهیم. همه این ها در یک کتاب کوچک و بسیار ساده جمع شده است که می تواند زندگی شما را متحول کند.

بیایید شروع کنیم!