

The Compound Effect
Darren Hardy

تأليف

دارن هاردی

www.ketab.ir

دارن هاردی



فهرست مطالب

پیام ویژه آنتونی رابینز.....	۹
مقدمه.....	۱۳

فصل اول

اثر مرکب در عمل / ۱۷

شما نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید.....	۲۱
سکه جادویی.....	۲۲
سه دوست.....	۲۳
اثر موجی.....	۲۶
موفقیت، یک شیوه قدیمی.....	۲۹
ذهنیت ماکروویو.....	۳۱

فصل دوم

انتخاب‌ها / ۳۵

فیل‌ها گاز نمی‌گیرند.....	۳۷
شکرگزاری در طول سال.....	۳۸
مالکیت ۱۰۰ درصد.....	۴۰
خوش‌شانسی.....	۴۲
شهریه بالای دانشگاه UHK.....	۴۴

- ۴۵..... سلاح مخفی شما - برگ برنده شما.
- ۴۷..... تله پول.
- ۵۰..... آرام و راحت پیش بروید.
- ۵۵..... قهرمانان گمنام تجلیل نشده.
- ۵۷..... قدم زدن در شرکت.
- ۵۸..... درخت پول.
- ۶۰..... وقت طلاست.
- ۶۲..... قدرت اثر مرکب.
- ۶۳..... موفقیت یک (نیمه) ماراتن است.
- ۶۷..... بگذارید اثر مرکب در خدمت شما باشد!

فصل سوم

عادت ها / ۶۸

- ۶۹..... مخلوقات عادت.
- ۷۲..... با فکر کردن به گریز از دام خشنودی آنی، شروع کنید.
- ۷۴..... پیدا کردن جادویتن - نیروی چرایتان.
- ۷۵..... چرا هر کاری ممکن است؟
- ۷۸..... انگیزه اصلی.
- ۷۹..... میدان نبردتان را پیدا کنید.
- ۸۱..... اهداف.
- ۸۲..... هدف گذاری واقعاً چگونه عمل می کند؟
- ۸۴..... باید به چه کسی تبدیل شوید؟
- ۸۶..... چگونگی رفتار با خودتان.
- ۸۹..... تغییردهندگان بازی.
- ۹۵..... عادت هایتان را بررسی کنید.

- تغییردهندگان بازی:..... ۹۶
- تغییرکردن سخت است..... ۱۰۲
- صبور باشید..... ۱۰۳
- بگذارید اثر مرگب در خدمت شما باشد!..... ۱۰۵

فصل چهارم

تکانه / ۱۰۶

- مهارکردن قدرت تکانه بزرگ..... ۱۰۷
- قدرت رویه‌ها..... ۱۱۲
- نگهدارنده روزها..... ۱۱۴
- اکنون زمان بیداری است!..... ۱۱۵
- رؤیاهای شیرین..... ۱۱۷
- حرکتش بدهید..... ۱۱۸
- ریتمتان را ثبت کنید..... ۱۲۲
- ریتم‌های زندگی..... ۱۲۳
- نیروی ثبات..... ۱۲۶
- پمپ چاه..... ۱۲۶
- بگذارید اثر مرگب در خدمت شما باشد!..... ۱۳۰

فصل پنجم

تأثیرات / ۱۳۱

۱. ورودی: ورودی بی‌فایده برابر است با خروجی بی‌فایده..... ۱۳۱
۲. ارتباطات: چه کسانی روی شما تأثیر می‌گذارند؟..... ۱۳۹
۳. محیط: تغییر دیدگاه، چشم‌انداز شما را تغییر می‌دهد..... ۱۴۹
- بگذارید اثر مرگب در خدمت شما باشد!..... ۱۵۳

مقدمه

این کتاب دربارهٔ 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 با یک نفر به موفقیتی پایدار برسید. خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، عزت نفس، روابط خوب، سلامتی و تندرستی را در یک بستهٔ زیبای دردار از فروشگاه محله‌تان بخرید؛ اما هرگز اینگونه نیست!

ما مدام با تبلیغات فزاینده و هیجان‌انگیز «ثروتمند شوید، خوش‌اندام 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 بینش ساده اما عمیقمان را از اصول اولیهٔ 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 بر هستهٔ اصول اساسی تمرکز کنید که واقعاً مهم هستند. شما می‌توانید تمرینات آزموده‌شدهٔ اصول موفقیت این کتاب را بلافاصله به کار

بیندید تا به نتایج پایدار و قابل سنجش برسید. می‌خواهم در این کتاب به شما بیاموزم چطور قدرت «اثر مرکب» را مهار کنید؛ سیستم‌عاملی 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 مرکب» یک دستورالعمل اجرایی است که به شما می‌آموزد چطور 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 مرکب تنها فرایندی است که شما را به اوج موفقیت می‌رساند؟ اول اینکه من این اصول را در زندگی خودم به کار بستم. متنفرم 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 سیستم‌عامل اثر مرکب 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 هستیم.

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 خود مدعا با ادعای جدیدترین «پیشرفت علمی» فریب بخورم. هیچ‌کس نمی‌تواند حقه‌بازی به من بفروشد. من مسیرهای مرجع زیادی دارم؛ و راه‌های بسیاری را پیروم و از راه‌های دشوار به حقیقت رسیدم؛ همان‌طور که جیم ران مری 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 یا عتیقه‌های ساخت خودم را نشانت بدهم، شک کنید. نه؛ شما نمی‌توانید عتیقه جدید تولید کنید!»

این کتاب با حذف 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، سیستم‌عاملی 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 سیستم‌عاملی را تشکیل می‌دهند که اثر مرکب نامیده می‌شود.

قبل از آنکه پیش‌تر برویم، هشدار می‌دهم: رسیدن به موفقیت دشوار است. این

فرایند پرزحمت، خسته کننده و گاهی حتی کسل کننده است. ثروتمند شدن، نفوذ داشتن و مشهور شدن در رشته خودتان به آرامی پیش می رود و دشوار است. اشتباه برداشت نکنید! شما با پیروی کردن از گام های این کتاب، در اندک زمانی نتایج آن را در زندگی تان می بینید. اگر از کار کردن، منظم بودن و تعهد داشتن بیزارید، بهتر است تلویزیون را روشن کنید و منتظر تبلیغات بعدی بنشینید که وعده های موفقیت یک شبه را به شما می دهند؛ البته یک کارت اعتباری با موجودی بالا باید داشته باشید.

و سخن آخر: شما تمام چیزهایی را که برای کسب پیروزی و موفقیت لازم است، تقریباً می دانید. نیازی به یادگیری بیشتر ندارید، اگر تمام نیازمان داشتن اطلاعات بیشتر می بود، هر کسی که به اینترنت دسترسی دارد، می توانست 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 دسترستان 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!