



اثر مرکب

دستور علمی شگفت برای

تحول در کار و زندگی

www.ketab.ir

دارن هاردی

ترجمه: مینا کریمی



هاردی، دارن Hardy, Darren

اثر مرکب: دستورالعملی شکست برای تحول در کار و زندگی / دارن هاردی؛ مترجم مینا کریمی

قلم: انتشارات ملیتا، ۱۳۹۹

۱۷۶ ص:، مصور، جدول، نمودار: ۲۱۰۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۶۱-۳

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت:

عنوان اصلی:

یادداشت:

عنوان اصلی: The Compound effect : multiplying your success, one

simple step at a time, ۲۰۱۰

کتاب حاضر با عنوان "اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما توسط

انتشارات شریف در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است.

کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

دستورالعملی شکست برای تحول در کار و زندگی.

اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما.

موضوع:

موضوع:

موضوع:

Success

موضوع:

رهبری

موضوع:

Leadership

موضوع:

خود یاری

موضوع:

Self-help techniques

موضوع:

کریمی، مینا، ۱۳۹۰- مترجم

شناسه افزوده:

۲۳۷BP

رده‌بندی دیویی:

۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی:

۳۵۳۲۷۷



میلان کتاب

www.ketab.ir
اثر مرکب

مؤلف: دارن هاردی / مترجم: مینا کریمی

ناشر: ملیتا / طراح جلد: استودیو جوانه

تیراژ: ۵۰۰ نسخه / چاپ: آریا / نوبت و تاریخ چاپ: دوم / ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۶۱-۳

فهرست

۹	پیامی ویژه از آنتونی رابینز
۱۲	مقدمه
۱۵	فصل اول: اثر مرکب در عمل
۱۹	۱. شما نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده اید
۲۰	سکه‌ی جادویی
۲۱	سه دوست
۲۳	اثر موجی
۲۶	موفقیت، یک شیوه‌ی قدیمی
۲۹	طرز فکر ماکروویوی
۳۲	خلاصه قدم‌های مورد اجرا
۳۳	فصل دوم: انتخاب‌ها
۳۶	شکرگذاری در طول سال
۳۸	مسئولیت ۱۰۰٪
۴۱	فرمول کامل خوش شانسی
۴۲	شهریه‌ی بالای دانشگاه (ضربات سخت و محکم)
۴۳	سلاح مخفی شما برگ برنده‌ی شماست
۴۵	تله‌ی پول
۴۸	کم کم و با سرعتی ملایم
۵۲	قهرمانان ناشناس
۵۳	میزان درآمد
۵۴	قدم زدن در شرکت
۵۵	درخت پول
۵۶	زمان اهمیت دارد

۵۹.....	موفقیت یک نیمه ماراثن است.....
۶۳.....	خلاصه قدم‌های مورد اجرا.....
۶۴.....	فصل سوم: عاداتها.....
۶۴.....	موجودات عادت.....
۶۷.....	با فکر فرار از دام خشنودی و رضایت آنی شروع کنید.....
۷۰.....	جادوی خود، نیروی چرایی وجودتان را پیدا کنید!.....
۷۱.....	چرا انجام هر کاری امکان‌پذیر است؟.....
۷۳.....	انگیزه‌ی مرکزی.....
۷۴.....	میدان نبردتان را پیدا کنید.....
۷۷.....	اهداف.....
۸۰.....	می‌خواهید به چه کسی تبدیل شوید؟.....
۸۱.....	بهبود خود.....
	تغییر دهنده‌های بازی هیچ استراتژی برای ریشه کن کردن عادت‌های بد)
۸۴.....	
۸۴.....	۱. کشف و شناسایی محرک‌ها.....
۸۵.....	۲. پاکسازی خانه.....
۸۶.....	۳. جایگزین کردن.....
۸۷.....	۴. آرام شروع کنید.....
۸۸.....	۵. بپرید.....
۹۰.....	جستجو در عادات بد.....
۹۱.....	تغییر دهندگان بازی هفت استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب.....
۹۲.....	۱. خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید.....
۹۳.....	۲. به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن.....
	۳. تعدادی از کارها را به بقیه بسپارید (اجرای یک نمایش عمومی از
۹۴.....	مسئولیت‌پذیری).....
۹۵.....	۴. یک همراه موفقیت پیدا کنید.....

۹۵	۵. رقابت و رفاقت.....
۹۶	۶. جشن برگزار کنید.....
۹۷	تغییر سخت است.....
۹۸	صبور باشید.....
۹۹	خلاصه قدم‌های مورد اجرا.....
۱۰۰	فصل چهارم: تکانش.....
۱۰۰	مهیار کردن قدرت تکانش بزرگ.....
۱۰۶	قدرت روش‌ها و سبک‌ها.....
۱۰۸	حمایت از روزها.....
۱۰۹	بیدار شوید و بدرخشید.....
۱۱۱	رؤیاهای شیرین.....
۱۱۲	ایجاد تغییر برای بهبودی.....
۱۱۲	ریتم رفتاری خودتان را پیدا کنید.....
۱۱۵	ثبات ریتم رفتاری خود.....
۱۱۶	ریتم زندگی.....
۱۱۸	نیروی ثبات و پایداری.....
۱۱۹	پمپ دستی چاه آب.....
۱۲۲	خلاصه قدم‌های مورد اجرا.....
۱۲۳	فصل پنجم: تأثیرات.....
۱۲۳	۱- ورودی: زباله وارد شود، زباله خارج می‌شود.....
۱۲۵	آب کثیف ننوشید.....
۱۲۶	گام اول: مراقب بودن.....
۱۲۷	برای خودتان رژیم رسانه‌ای وضع کنید.....
۱۲۹	فیلتر شخصی من.....
۱۳۰	گام دوم: ثبت نام در زمان رانندگی.....
۱۳۰	۲. ارتباطات: چه کسانی روی شما تأثیر می‌گذارند؟.....

۱۳۳.....	قطع کردن روابط
۱۳۴.....	گسترش روابط
۱۳۶.....	پیدا کردن یک همراه موفقیت
۱۳۷.....	استفاده از مربی
۱۳۹.....	گروه مشاوران شخصی خودتان را تشکیل بدهید
۱۳۹.....	۳. محیط (تغییر دیدگاه، چشم انداز شما را تغییر می دهد)
۱۴۳.....	فصل ششم: شتاب
۱۴۵.....	لحظات حقیقت
۱۴۷.....	نتایجتان را چند برابر کنید
۱۴۹.....	فرا تر از انتظارها نشان بدهید
۱۵۲.....	کارهای غیرمنتظره انجام بدهید
۱۵۶.....	بهتر از انتظارات را انجام بدهید
۱۶۰.....	خلاصه قدم های مورد اجرا
۱۶۱.....	نتیجه گیری
۱۶۵.....	پیوست
۱۶۵.....	پرسش نامه ی ارزیابی تشکر
۱۶۶.....	پرسش نامه ی ارزیابی ارزش های اصلی
۱۶۹.....	پرسش نامه ی ارزیابی زندگی
۱۶۹.....	رویارویی با حقیقت
۱۷۱.....	برگه ی ثبت کارهای هماهنگی در طی هفته
۱۷۲.....	پرسش نامه ی تأثیر ورودی ها
۱۷۴.....	پرسش نامه ی ارزیابی روابط (ارزیابی روابط فعلی شما)
۱۷۵.....	قطع رابطه