

۲۲۹ ۳۹۹۳  
۱۸۳۳-۷-۷

# اثر مرکب

چندبرابر کردن موفقیت و درآمدتان

با برداشتن گام‌های ساده

دانه جادی

مترجم: مریم مسیبی

اثر مرکب

|                         |                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | هاردی، دارن Hardy, Darren                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور     | اثر مرکب: چندبرابرکردن موفقیت و درآمدها با برداشتن گام‌های ساده / دارن هاردی؛ مترجم مریم مسیبی؛ ویراستار نغمه علی‌قلی |
| مشخصات نشر              | تهران: تیموری، ۱۴۰۱.                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری            | ۱۹۱ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                                                              |
| شابک                    | 978 - 600 - 6629 - 53 - 7                                                                                             |
| وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا |                                                                                                                       |
| یادداشت                 | عنوان اصلی: The compound effect : multiplying your success, one simple step at a time                                 |
| یادداشت                 | کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.                                                |
| عنوان دیگر              | چندبرابرکردن موفقیت و درآمدها با برداشتن گام‌های ساده                                                                 |
| موضوع                   | موفقیت - Success                                                                                                      |
| موضوع                   | رهبری - Leadership                                                                                                    |
| موضوع                   | خودیاری - Self-help techniques                                                                                        |
| شناسنامه افزوده         | مسیبی، مریم، ۱۳۷۰ - مترجم                                                                                             |
| رده‌بندی کنگ            | ۶۳۷                                                                                                                   |
| رده‌بندی دیوئی          | ۱۵۸۶۲۰۰                                                                                                               |
| کتابشناسی ملی           | ۸۸۲۸۳۴۴۴                                                                                                              |



نام کتاب: اثر مرکب  
نویسنده: دارن هاردی  
مترجم: مریم مسیبی  
ویراستار: نغمه علی‌قلی  
طرح جلد: کتابون تهرانی  
نوبت چاپ: ششم  
سال چاپ: ۱۴۰۳  
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد  
چاپخانه: چاپ نقش‌نیزار  
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۵۳ - ۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،  
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

## فهرست

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۵   | تمجید و ستایش برای اثر مرکب      |
| ۱۱  | تشکر و قدردانی                   |
| ۱۳  | پیام ویژه از طرف آنتونی رابینز   |
| ۱۹  | مقدمه                            |
| ۲۳  | فصل اول: اثر مرکب در عمل         |
| ۴۱  | فصل دوم: انتخاب                  |
| ۷۳  | فصل سوم: عادت‌ها                 |
| ۱۰۹ | فصل چهارم: تکانش                 |
| ۱۳۳ | فصل پنجم: تأثیرات                |
| ۱۵۵ | فصل ششم: شتاب بخشیدن             |
| ۱۷۳ | نتیجه‌گیری                       |
| ۱۷۷ | پرسشنامه‌ی ارزیابی قدردانی       |
| ۱۷۹ | پرسشنامه‌ی ارزیابی ارزش‌های اصلی |
| ۱۸۱ | پرسشنامه‌ی ارزیابی زندگی         |
| ۱۸۳ | طراحی اهداف                      |
| ۱۸۵ | پرسشنامه‌ی ارزیابی عادت‌ها       |
| ۱۸۷ | پرسشنامه‌ی تأثیر ورودی‌ها        |
| ۱۸۹ | پرسشنامه‌ی ارزیابی ارتباطات      |
| ۱۹۱ | ثبت ریتم هفتگی                   |

## پیام ویژه از طرف آنتونی رابینز

در طول سه دهه‌ی گذشته، من این امتیاز را داشته‌ام که به بیش از ۴ میلیون نفر کمک کنم تا در زندگی خود پیشرفت کنند. با گروه‌های بسیار متنوعی از مردم سروکار داشته‌ام - از رؤسای جمهور کشورها گرفته تا زندانیان، ورزشکاران المپیک، و بازیگران برنده‌ی اسکار، از کارآفرینان میلیاردی گرفته تا کسانی که تازه به این راه اندازی کسب‌وکار خود تلاش می‌کنند. چه با زوجی کار کنم که برای حفظ خانواده‌ی خود می‌جنگند و چه با فردی که در زندان به دنبال راهی برای تغییر زندگی خود از درون می‌گردد، تمرکز من همیشه روی کمک به مردم برای دستیابی به نتایج واقعی و پایدار بوده است. این کار را نمی‌توان از طریق یک قرص جادویی یا فرمول مخفی انجام داد، بلکه فقط از طریق درک ابزارها، استراتژی‌ها، پیروزی بر مواردی که موجب شکست افراد می‌شوند و دستیابی به آنچه برای رسیدن به یک زندگی معنادار نیاز است، قابل انجام می‌باشد.

من و دارن هر دو در سنین پایین تصمیم گرفتیم که کنترل زندگی خود را به دست بگیریم. ما با جست‌وجوی افرادی که مطابق با سلیقه‌ها و خواسته‌های ما زندگی می‌کردند، به دنبال پاسخ بودیم. سپس آنچه را که یاد گرفتیم، به کار بردیم. واقعاً تعجب‌آور نیست که هر دوی ما از جیم ران به عنوان یک استاد یاد می‌کنیم. جیم در کمک به مردم در درک حقایق، قوانین و اقداماتی که منجر به موفقیت واقعی و پایدار می‌شوند، استاد بود. جیم به ما آموخت که موفقیت شانس نیست؛ در واقع یک علم است. مطمئناً افراد، متفاوتند، اما همیشه قوانین موفقیت یکسان هستند. هر چه بکارید، همان را درو می‌کنید؛ شما نمی‌توانید به چیزی برسید که وقتی برایش صرف نمی‌کنید. اگر عشق و محبت بیشتری می‌خواهید، بیشتر عشق بورزید؛ اگر موفقیت بیشتری

می‌خواهید، به دیگران کمک کنید تا به موفقیت بیشتری دست یابند. هنگامی که مطالعه کنید و در علم موفقیت استاد شوید، موفقیتی را که دنبالش هستید، خواهید یافت.

دارن هاردی گواه زنده‌ی این فلسفه است. او حرف و عملش یکی است. آنچه را که در کتابش به اشتراک می‌گذارد، بر اساس آنچه در زندگی او و همچنین من مؤثر بوده است، می‌باشد.

او مردی است که اصولی ساده اما عمیق از آنچه برای موفقیت لازم است را در نظر گرفته است و از آن‌ها برای کسب درآمد بیش از یک میلیون دلار در سال در سن ۲۲ سالگی، و ساختن شرکتی به ارزش بیش از ۵۰ میلیون دلار در سن ۲۷ سالگی استفاده کرده است. در بیست سال گذشته، زندگی او یک آزمایشگاه شخصی مطالعه و تحقیق در مورد موضوع موفقیت بوده است. او از خود به عنوان یک مربی آزمایشگاهی استفاده کرده، هزاران ایده، منبع و ابزار مختلف را آزمایش کرده. از طریق شکست‌ها و پیروزی‌هایش متوجه شده است که کدام ایده‌ها و استراتژی‌ها شایستگی دارند، و کدام یک فقط برنامه‌های جایگزین هستند.

من به مدت ۱۶ سال با دارن که به عنوان یک رهبر در صنعت توسعه‌ی شخصی، از نزدیک با صدها نویسنده، سخنران، رهبر فکری برجسته کار کرده است، همراه بوده‌ام. او ده‌ها هزار کارآفرین را آموزش داده، به شرکت‌های بزرگ بسیاری مشاوره داده، و شخصاً به ده‌ها مدیر عامل برتر، افراد موفق با عملکرد بالا آموزش داده، و آنچه واقعاً مهم است و چیزهایی که واقعاً مؤثر هستند و چیزهایی که عملی نیستند را از آن‌ها بیرون کشیده است. دارن به عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، در مرکز صنعت توسعه‌ی شخصی قرار دارد. او با رهبران ارشد، از ریچارد برانسون گرفته تا ژنرال کالین پاول و لانس آرمسترانگ، در مورد بسیاری از موضوعات موفقیت مصاحبه کرده، و بهترین ایده‌های آن‌ها را بررسی و گردآوری کرده است. حتی چند ایده از من. او یک دایره‌المعارف

اطلاعاتی از دستاوردهای شخصی است که همه چیز را با دقت و وسواس تمام، مرتب، فیلتر، خلاصه، تجزیه و تحلیل، دسته‌بندی و جزء به جزء می‌کند. او درهم‌ریختگی را از بین برده و روی اصول اساسی مهم تمرکز کرده است. اصولی که می‌توانید برای ایجاد نتایج قابل توجه و پایدار، سریعاً در زندگی خود پیاده‌سازی کنید.

اثر مرکب یک راهنمای عملیاتی است که به شما می‌آموزد چگونه اصول را در اختیار داشته باشید، چگونه آن را کنترل کنید، بر آن مسلط شوید و آن را مطابق با نیازها و خواسته‌های خود شکل دهید. زمانی که آن را به کار گیرید، چیزی وجود ندارد که نتوانید به دست آورید یا به آن برسید.

اثر مرکب برای کسانی است که من در زندگی و آموزش خود از آن استفاده کرده‌ام؛ اینکه شما سرنوشت‌تان را رقم می‌زنند. آینده چیزی است که شما می‌سازید. تصمیمات کوچک و روزمره، یا شما را به زندگی‌ای که می‌خواهید می‌رسانند. موجب بدبختی‌تان می‌شوند. درواقع، این کوچکترین تصمیمات هستند که روی ما را شکل می‌دهند. فقط دو میلی‌متر منحرف شوید تا مسیرتان تغییر کند. چیزی که در آن زمان تصمیمی کوچک و بی اهمیت به نظر می‌رسید، اکنون می‌تواند به یک اشتباه بزرگ تبدیل شود. از اینکه چه چیزی بخورید و کجا کار کنید، تا اینکه وقت خود را با چه کسانی می‌گذرانید، و بعد از ظهر خود را چگونه سپری می‌کنید، هر انتخابی نحوه‌ی زندگی امروز شما را شکل می‌دهد، اما مهم‌تر از آن، این است که باقی عمر خود را چگونه زندگی می‌کنید. اما خبر خوب این است که تغییر در درون شماست. همانطور که یک محاسبه‌ی اشتباه دو میلی‌متری می‌تواند شما را به شدت از مسیر زندگی‌تان منحرف کند، یک تنظیم مجدد دو میلی‌متری نیز می‌تواند شما را به خانه بازگرداند. ترفند، یافتن طرح، راهنما و نقشه‌ای است که به شما نشان می‌دهد خانه کجاست، چگونه به آنجا می‌رسید، و چگونه در مسیر می‌مانید.

این کتاب همان راهنمای عملی دقیق و ملموس است. بگذارید این کتاب انتظاراتان را تحریک کند، ابهاماتان را برطرف کند، کنجکاوی شما را برانگیزد، و به زندگی‌تان ارزش ببخشد - از همین حالا شروع کنید. از این ابزار بهره ببرید. از آن به عنوان یک راهنما برای ساختن زندگی و موفقیتی که می‌خواهید، استفاده کنید. من می‌دانم که اگر این کار و همه‌ی کارهای درست دیگر را انجام دهید - و هر روز به انجام آن‌ها ادامه دهید - بهترین زندگی را تجربه خواهید کرد.

با شور و علاقه زندگی کنید!

آنتونی رابینز

کارآفرین، نویسنده و متخصص برتر

www.ketab.ir

مهم نیست چه چیزی یاد می گیرید،  
از چه استوری یا تاکتیکی استفاده می کنید،  
موفقیت نتیجه اثر مرکب است.

## هشدار!

ممکن است عناوین فصل‌های این کتاب ساده به نظر برسند. استراتژی‌های موفقیت دیگر یک راز نیست، اما اغلب مردم آن را نادیده می‌گیرند.

اگر فکر می‌کنید که از قبل راز موفقیت را می‌دانید، دیگران نیز این فکر را می‌کنند. اما اگر شش استراتژی مطرح‌شده در این کتاب، به طور پیه‌سته به کار برده شود و عملی گردد، درآمدتان افزایش می‌یابد، زنانی‌تان بهبود می‌یابد، و به موفقیت خواهید رسید - طوری که فکر نپوده است.

به عنوان ناشر مجرب موفقیت، من موردهای زیادی را دیده‌ام. هیچ چیزی مانند قدرت استراتژی کارهای کوچک و ساده، در طول زمان، به درستی عمل نمی‌کند. این همان چیزی است که برای دستیابی به موفقیت بزرگ در زندگی‌تان بدان نیاز دارید.

برنامه‌ی دستیابی به رؤیا، آرزو و یاسف شما در زندگی هرچه که باشد، در کتابی که در دست دارید، یافت می‌شود.

آن را بخوانید و اجازه دهید دنیای شما را تغییر دهد.

## مقدمه

این کتاب در مورد موفقیت است و اینکه برای رسیدن به آن، واقعاً به چه چیزی نیاز دارید. زمان آن فرا رسیده که کسی آن را رک و راست به شما بگوید. مدت زمان طولانی‌ای است که گیج شده‌اید. هیچ گلوله‌ی جادویی، فرمول مخفی، یا راه‌حالی سر‌بسی وجود ندارد. شما با صرف دو ساعت در روز در اینترنت نمی‌توانید ۲۰۰۰۰۰ دلار در سال درآمد کسب کنید، نمی‌توانید در یک هفته ۳۰ پوند وزن کم کنید. با دادن یک کرم ۲۰ سال جوان‌تر شوید، زندگی عاشقانه‌ی خود را با یک قرص اصلاح کنید، یا با هر طرح دیگری که بیش از حد دور از عقل است، به موفقیت پایدار برسید. اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، عزت نفس، روابط خوب، و سلامتی و رفاه خود را در یک بسته‌ی صدفی زیبا در محله‌ی وال‌مارت خریداری کنید، عالی می‌شد. اما چنین چیزی ممکن نیست. ما دائماً با ادعاهای مهیج برای ثروتمند شدن، حساب اندام، جوان‌تر شدن، و جذاب‌تر شدن بمباران می‌شویم... یک شبه، با تلاش اندک و فقط با سه پرداخت ۳۹/۹۵ دلاری. این پیام‌های بازاریابی تکراری، درک ما را از آنچه واقعاً برای موفقیت لازم است، تحریف کرده‌اند. ما اصول ساده اما عمیق که برای موفقیت نیاز است را از دست داده‌ایم.

من از این مسئله خسته شده‌ام. دیگر عقب نمی‌نشینم و تماشا نمی‌کنم که این پیام‌های بی‌ملاحظه، مردم را از راه به در کنند. من این کتاب را نوشتم تا شما را به اصول اولیه بازگردانم. به شما کمک می‌کنم تا درهم‌ریختگی‌ها را تمیز کنید و بر اصول مهم و اساسی متمرکز شوید. شما می‌توانید تمرین‌ها و اصول موفقیت‌تست‌شده‌ی این کتاب را بلافاصله در زندگی‌تان پیاده‌سازی کنید تا نتایج قابل‌توجه و پایداری به دست آورید. به شما یاد خواهم داد که از قدرت اثر

مرکب، اصول کاربردی‌ای که زندگی شما را در جهت بهتر یا بدتر شدن اداره می‌کند، استفاده کنید. از این اصول به نفع خود استفاده کنید و واقعاً می‌توانید زندگی خود را متحول کنید. حتماً شنیده‌اید که می‌توانید به هر چیزی که در ذهن خود دارید برسید، درست است؟ خب، اگر فقط بدانید چگونه. اثر مرکب همان راهنمای عملی است که به شما یاد می‌دهد چگونه بر این اصول مسلط شوید. زمانی که این کار را انجام دهید، چیزی نیست که نتوانید به آن برسید.

من از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها فرآیندی است که برای موفقیت نهایی به آن نیاز دارید؟ اولاً من خودم این اصول را در زندگی‌ام پیاده کرده‌ام. من از اینکه نویسنده‌ام در مورد شهرت و ثروت خود لاف می‌زنم، متنفرم، اما مهم است که ببینید من از تجربه‌ی شخصی صحبت می‌کنم. من به شما شاهد زنده ارائه می‌دهم، یک تجربه‌ی برگشت خورده. همانطور که آنتونی رابینز اشاره کرد، من در زمینه‌ی لباس‌های تجاری خود از موفقیت چشمگیری برخوردار بوده‌ام، زیرا زندگی بر اساس اصولی که در این کتاب می‌خوانید را ضروری دانسته‌ام. در بیست سال گذشته به ثروت در حال مطالعه در مورد موفقیت و دستاوردهای انسانی بوده‌ام. من صدها هزار دلار برای آزمودن هزاران ایده، منبع و فلسفه‌های مختلف هزینه کرده‌ام. تجربه‌ی شخصی من ثابت کرده که مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا ار چه استراتژی یا تاکتیکی استفاده می‌کنید، موفقیت نتیجه‌ی اصول کاربردی اثر مرکب است.

ثانیاً، من در شانزده سال گذشته، در صنعت تبلیغات شخصی پیشرو بوده‌ام. با رهبران فکری، سخنرانان و نویسندگان محترمی کار کرده‌ام. به عنوان یک سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین را آموزش داده‌ام. رهبران کسب‌وکار، مدیران شرکت‌ها و تعداد بیشماری از افراد موفق را راهنمایی کرده‌ام. از هزاران مطالعه‌ی موردی، چیزهایی که مفید و عملی هستند و چیزهایی که نیستند را استخراج کرده‌ام.

ثالثاً، به عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، هزاران کتاب و مقاله‌ی ارسال شده برای چاپ را بررسی می‌کنم، به انتخاب کارشناسانی که در مجله معرفی

می‌کنیم، کمک می‌کنم و همه‌ی مطالب آن‌ها را مرور می‌کنم. هر ماه با ده کارشناس برتر در مورد بسیاری از موضوعات مرتبط با موفقیت مصاحبه می‌کنم و بهترین ایده‌های آن‌ها را استخراج می‌کنم. من هر روز در حال مرتب کردن، فیلتر کردن، تحلیل و جستجو در میان اقیانوسی از اطلاعات دستاوردهای شخصی هستم.

نکته‌ی مدنظرم اینجاست. زمانی که شما چنین دیدگاه جامعی از این صنعت دارید، و دانش‌تان از طریق مطالعه‌ی آموزه‌ها و بهترین شیوه‌های برخی از موفق‌ترین افراد جهان به دست آمده، به طور شگفت‌انگیزی همه چیز برایتان واضح می‌شود. حقایق اساسی و بنیادی کاملاً قابل درک می‌شوند. پس از دیدن، خواندن و شنیدن چنین چیزهایی، دیگر نمی‌توانم فریب ادعاهای دروغین را بخورم. هیچ‌کس نمی‌تواند با حيله چیزی را به من بفروشد. من سرشار از اطلاعات هستم، نه‌ای زیادی را طی کرده‌ام و به سختی حقیقت را آموخته‌ام. همانطور که استیو جابز، فیلسوف بزرگ کسب‌وکار، جیم ران، گفت: «هیچ مبانی جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست. قدیمی است. باید کمی به آن مردی که می‌گوید: "بیا اینجا، می‌خواهم عتیقه‌جات ساخته‌شده‌ام را به تو نشان دهم" مشکوک باشید. نه، شما نمی‌توانید عتیقه بسازید.»

با وجود همه‌ی کم و کاستی‌ها، این کتاب در مورد مسائلی است که واقعاً مهم هستند. چه چیزی واقعاً عملی است؟ آن چند اصلی که با تمرکز و تسلط بر آن‌ها، می‌توانید موقعیتی را فراهم کنید که به هر هدف و خواسته‌ای که دارید برسید و به شما کمک می‌کند آن‌گونه که همیشه می‌خواستید زندگی کنید. این کتاب حاوی آن چند اصل اساسی است؛ شامل اصول عملی‌ای به نام اثر مرکب.

قبل از اینکه وارد بحث شویم، یک هشدار می‌دهم: کسب موفقیت سخت است. این فرآیند پُر زحمت، خسته‌کننده، گاهی اوقات حتی کسل‌کننده است. تبدیل شدن به فردی ثروتمند و تأثیرگذار و رسیدن به سطح جهانی در حوزه‌ی

کاری خودتان، فرآیندی کند و دشوار است. منظورم را اشتباه برداشت نکنید؛ شما با دنبال کردن این مراحل، تقریباً بلافاصله نتایج را در زندگی خود خواهید دید. اما اگر از کار، انضباط و تعهد بیزارید، می‌توانید دوباره تلویزیون را روشن کنید و به آگهی تبلیغاتی بعدی که می‌گوید: "اگر کارت اعتباری دارید می‌توانید یک شبه به موفقیت برسید" امید داشته باشید.

نکته‌ی اصلی اینجا است: شما از قبل همه‌ی چیزهایی که برای موفقیت نیاز دارید را می‌دانید. نیازی نیست چیز بیشتری یاد بگیرید. اگر تنها چیزی که نیاز داشتیم، اطلاعات بیشتر بود، پس باید هر کسی که به اینترنت دسترسی داشت یک مارت بزرگ زندگی می‌کرد، عضلات فولادی داشت و خوشبخت و سعادتمند بود. اطلاعات جدیدتر یا بیشتر، چیزی نیست که به آن نیاز دارید. شما به یک برنامه عملی جدید نیاز دارید. زمان آن فرارسیده که رفتارها و عادت‌های جدیدی را در خود ایجاد کنید که شما را از کارشکنی دور کند و به سمت موفقیت هدایت کند.

شما در شرف کشف یک برنامه عملی دقیق هستید. بگذارید این کتاب انتظاراتتان را تحریک کند، ابهاماتتان را برطرف کند، کنجکاویتان را برانگیزد و به زندگی‌تان ارزش ببخشد. از همین حالا شروع کنید. در بخش‌هایی از کتاب به منابعی اشاره کرده‌ام که در سایت [TheCompoundEffect.com](http://TheCompoundEffect.com) در دسترس قرار داده‌ام. لطفاً مراجعه کنید و از آن‌ها استفاده نمایید! این کتاب و ابزارهایی که برای حمایت از شما ارائه کرده‌ام، بهترین پیرهایی را که تاکنون شنیده‌ام، دیده‌ام، مطالعه کرده‌ام، و امتحان کرده‌ام را ارائه می‌دهند. این‌ها بهترین مطالبی هستند که هر ماه در مجله‌ی موفقیت برای شما منتشر می‌کنیم. همه‌ی این‌ها در یک کتاب کوچک که زندگی را تغییر می‌دهد، می‌باشد. و خیلی ساده است!

بیایید شروع کنیم!