

اثر مرکب

«دارن هاردی»

مترجمان:

علی خوروش - شیرین پرورش

www.ketab.ir



سرشناسه	: هاردی، دارن
عنوان و نام پدیدآور	: اثر مرکب/ دارن هاردی؛ مترجمان علی خوروش، شیرین پرورش.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۲ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۸۳-۰۰ ریال ۲۶۰۰۰
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: خود یاری
موضوع	: Self-help techniques
شناسه افز.	: 'توره'، علی، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه افزوده	: ررش، شیرین، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۹۴ ۲۱ ۱۸۱۸ ۱۳۹۷ ج
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱ ۵۳



آدرس: میدان انقلاب خیابان رستگچی ن ب س یکم پلاک ۴ واحد ۳ تلفن: ۶۶۱۲۵۶۹۴

ناشر	: الماس دانش
ناشر همکار	: آسمان کبود
عنوان کتاب	: اثر مرکب
نویسنده	: دارن هاردی
مترجم	: علی خوروش - شیرین پرورش
شمارگان	: ۱۵۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۷
قیمت	: ۲۶۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۸۳-۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و استفاده از متن فقط با اجازه کتبی ناشر میسر می‌باشد

فهرست

۸	مقدمه
۲۲	شما نتیجه‌ی مثبت اثر مرکب را تجربه نکردید
۲۳	سکه‌ی جادویی
۲۵	سه دوست
۲۸	اثر موجی
۳۱	موفقیت، یک مدرسه‌ی قدیمی
۳۴	طریقه تفکر ماکروویوی
۳۷	اثر مرکب را به خدمت خود درآوريد
۳۹	فصل دوم
۳۹	انتخابها
۴۱	فیل‌ها گاز نمی‌گیرند
۴۳	شکرگزاری در طول سال
۴۵	مسئولیت‌پذیری ۱۰۰ درصد
۴۷	خوش‌شانس شدن
۴۸	فرمول کامل خوش‌شانس شدن
۴۸	آمادگی (رشد شخصی)
۴۸	شانس
۵۰	شهریه‌ی بالای دانشگاه ضربه‌های سخت
۵۱	سلاح سری شما؛ برگ برنده‌ی شما
۵۳	تله‌ی پول
۵۷	آهسته و آرام حرکت کنید
۶۲	قهرمان گمنام
۶۴	کمی قدم زدن در شرکت
۶۵	درخت پول
۶۷	وقت طلاست
۷۱	موفقیت دوی (نیمه) ماراتن است

- ۷۵..... به خدمت گرفتن اثر مرکب
- ۷۷..... فصل سوم
- ۷۷..... عاداتها
- ۷۸..... بندهای عادت
- ۸۱..... با گریز از دام رضایت فوری شروع کنید
- ۸۴..... پیدا کردن عصای جادویی یا همان قدرت چرای شما
- ۸۶..... چرا غیرممکن وجود ندارد؟
- ۸۹..... انگیزه‌ی ذاتی
- ۹۰..... میدان مبارزه، خود را پیدا کنید
- ۹۲..... هدف‌ها
- ۹۴..... ترسیم اهداف، چاره‌ها می‌کند: معمای «راز» آشکار شد
- ۹۶..... چه کسی باید بشود؟
- ۱۰۲..... تغییردهندگان بازی: سنگ ز مکر برای حذف عادت‌های بد
- ۱۰۲..... ۱. محرک‌های خود را متعصب کنید
- ۱۰۳..... ۲. خانه را پاکسازی کنید
- ۱۰۴..... ۳. جایگزین کنید
- ۱۰۵..... ۴. به آرامی شروع کنید
- ۱۰۶..... ۵. یا به یک‌باره بپريد
- ۱۰۹..... عادت‌های بد خود را بررسی کنید
- ۱۰۹..... برگ‌های برنده: شش تکنیک برای ایجاد عادت‌های خوب
- ۱۱۱..... ۱- خودتان را برای موفقیت آماده کنید
- ۱۱۲..... ۲- به فکر اضافه کردن باشید، نه کم کردن
- ۱۱۳..... ۳. مسئولیت‌پذیری خود را برای دیگران به نمایش بگذارید
- ۱۱۴..... ۴. یک رفیق موفقیت پیدا کنید
- ۱۱۵..... ۵. رقابت و رفاقت
- ۱۱۶..... ۶. جشن بگیرید
- ۱۱۷..... بله! تغییر سخت است

- ۱۱۸..... صبور باشید
- ۱۱۹..... به خدمت گرفتن اثر مرکب
- ۱۲۲..... در اختیار گرفتن قدرت تکانه‌ی بزرگ
- ۱۲۷..... قدرت روبه‌ها
- ۱۳۰..... برای روزهای خوب چارچوب داشته باشید
- ۱۳۱..... طلوع کنید و بدرخشید
- ۱۳۳..... رویاهای شیرین
- ۱۳۴..... به ایده‌های خود تنوع بدهید
- ۱۳۵..... به کامیابیتان ریتم بدهید
- ۱۳۸..... ریتم خود را جست‌وجو کنید
- ۱۳۹..... ریتم‌های زندگی
- ۱۴۲..... قدرت پایداری
- ۱۴۳..... تلمبه‌ی آب‌کشی
- ۱۴۷..... اثر مرکب را به خدمت بگیرید
- ۱۴۹..... فصل پنجم
- ۱۴۹..... تاثیرات
- ۱۵۰..... ۱- ورودی: اگر زباله وارد شود، زباله خارج می‌شود
- ۱۵۱..... آب آلوده ننوشید
- ۱۵۳..... گام نخست: مراقب باشید
- ۱۵۵..... رژیم رسانه‌ای بگیرید
- ۱۵۶..... فیلتر شخصی من
- ۱۵۷..... گام دوم: ثبت‌نام در دانشگاه زمان رانندگی
- ۱۵۸..... ۲- ارتباطات: چه کسی دارد روی شما تأثیر می‌گذارد؟
- ۱۶۱..... روابطی که باید قطع شوند
- ۱۶۲..... روابطی که باید محدود شوند
- ۱۶۳..... روابطی که باید گسترش یابند
- ۱۶۴..... یک همراه موفقیت پیدا کنید

- ۱۶۶..... برای مربی گرفتن هزینه کنید
- ۱۶۸..... گروه مشاوران شخصی خودتان را تشکیل دهند
- ۱۶۹..... ۳- محیط: تغییر زاویه‌ی نگاه، چشم‌انداز را عوض می‌کند
- ۱۷۵..... فصل ششم
- ۱۷۵..... شتاب بخشی
- ۱۷۷..... لحظه‌های حقیقت
- ۱۸۰..... نتایج خود را چند برابر کنید
- ۱۸۲..... از انتظارات فراتر بروید
- ۱۸۶..... غیرمنتظره عمل کنید
- ۱۹۰..... بهتر از حد انتظار عمل کنید
- ۱۹۵..... جمع‌بندی

مقدمه

این کتاب در مورد موفقیت و هزینه‌های واقعی رسیدن به آن است. اکنون زمان آن فرا رسیده که کسی این را بی‌پرده با شما در میان بگذارد. مدت‌هاست که شما را فریب داده‌اند. هیچ اکسیر معجزه‌گر، فرمول سری یا راه میان‌بری برای موفقیت وجود ندارد. هیچ‌وقت نمی‌توانید با روزی دو ساعت وقت گذاشتن در اینترنت به درآمد درист هزار داری برسید یا با مصرف یک گرم بیست سال جوان‌تر به نظر برسید، در عوض یک نفر پانزده کیلوگرم وزن کم کنید، با مصرف یک قرص روابط زناشویی خود را درست کنید و یا از هیچ راه بیش از حد آسان دیگری به موفقیت مطلوب خود دست پیدا کنید. چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب و سلامت را در یک بسته‌بندی شیک صدفی‌شکل از سوپرمارکت محله‌ی خودتان خریداری کنید.

همه‌ی ما به‌طور دائم در معرض تبلیغات روزافزون هیجان‌انگیز پولدار شدن، خوش‌هیكل شدن، جوان‌تر شدن و جذاب‌تر شدن قرار داریم و همه‌ی آن‌ها هم قرار است یک شبه، با تلاش کم و فقط در ازای مبلغی کم‌تر از پنجاه دلار به شما برسد. این پیام‌های بازرگانی تکراری باعث معشوش شدن احساس ما نسبت به هزینه‌های واقعی موفقیت شده است.

ما بینش خود را نسبت به اصول ساده اما محکم دستیابی به موفقیت از دست داده‌ایم. خود من از این قضیه خسته شده‌ام. دیگر نمی‌توانم یک گوشه بنشینم و شاهد گرفتار شدن مردم در دام این پیام‌ها باشم. این کتاب را برای بازگرداندن شما

به اصول اولیه نوشته‌ام. می‌خواهم به شما کمک کنم تا از این آشفتگی رها شوید و بر روی همان اصول اولیه که واقعاً اهمیت دارند تمرکز کنید. شما می‌توانید بی‌درنگ تمرین‌ها و اصول موفقیتی که در خلال زمان به اثبات رسیده است را به کار ببندید تا به نتایجی مستمر و قابل ارزیابی دست پیدا کنید. می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه اثر مرکب، یعنی سیستم‌عاملی را که زندگی شما را چه در جهت مثبت و چه در جهت منفی اداره می‌کند تحت کنترل خود درآورید. با کنترل و بهره‌گیری از این سیستم قادر خواهید بود زندگی خود را واقعاً متحول کنید. شاید این را شنیده باشید که می‌گویند ذهن خود را بر روی هر چیزی متمرکز کنید می‌توانید به آن برسید. حالا این درست است؟ نه! اما البته فقط در صورتی که راه درست آن را بلد باشید. اثر مرکب که دفترچه راهنمایی دارد که به شما می‌آموزد چگونه از این سیستم استفاده کنید. رکنی از این کار به مهارت لازم برسید دیگر هیچ چیزی دور از دسترس شما نخواهد بود.

من از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها راه مورد نیاز شما برای رسیدن به قنهی موفقیت است؟ نخست این که من این اصول را در زندگی خودم به کار بسته‌ام. یکی از چیزهایی که خودم من از آن متنفر هستم این است که نویسندگان می‌آیند و موفقیت و شهرت خودشان را به رخ می‌کشند؛ اما من، به دلیل تجربه‌ی شخصی خودم با شما سخن می‌گویم. من به جای تئوری‌های چندی‌آور به شما مدرک و سند زنده می‌دهم. همان‌طور که آنتونی رابینز اشاره کرد، اگر من در کسب‌وکار خودم به موفقیت رسیده‌ام به خاطر این است که اصولی را که در این کتاب خواهید خواند سرلوحه‌ی کارهای خودم قرار داده‌ام. در طی بیست سال گذشته به‌طور جدی بر روی موفقیت و پیشرفت شخصی مطالعه کرده‌ام. صدها هزار دلار صرف مطالعه‌ی

هزاران ایده، روش و فلسفه‌ی گوناگون کرده‌ام. تجربه‌های شخصی من نشان داده است که اصلاً اهمیتی ندارد که چه چیزی یاد می‌گیرید یا چه استراتژی یا تاکتیکی را به کار می‌برید بلکه موفقیت از طریق نقش سیستم‌عامل گونه‌ی اثر مرکب به دست می‌آید.

دوم این که من در شانزده سال گذشته یکی از رهبران و پیشگامان صنعت پیشرفت موفقیت شخصی بوده‌ام و با رهبران صاحب‌اندیشه، سخنوران و نویسندگان به صحبت شسته‌ام. به عنوان یک سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین تربیت کرده‌ام و نقش مربی پیش‌ازین صنعت، مدیران عامل و تعداد بیشماری از افراد بسیار موفق را داشته‌ام. از هزاران طارهای موردی به این نتیجه رسیده‌ام که چه کارهایی درست و چه کارهایی غلط است.

سوم این که به عنوان ناشر مجله «موفقیت» به بررسی هزاران مقاله‌ی وارده و کتاب می‌پردازم و ضمن کمک به نویسندگان کارشناسانی که قرار است با نشریه کار کنند تمامی کارهای آن‌ها را می‌خوانم. همراه با چندین نفر از کارشناسان نخبه و برجسته در مورد مطالب و موضوعات مختلف مربوط به موفقیت مصاحبه کرده و بهترین ایده‌هایشان را استخراج می‌کنم. هر روز تمام کتاب‌ها را در حال خواندن و انتخاب کردن از میان اقیانوسی از اطلاعات مربوط به موفقیت هستم.

منظورم این است که وقتی کسی چنین اشراف کاملی نسبت به این صنعت داشته باشد و به حکمت و درایت ناشی از مطالعه‌ی شرح حال بعضی از موفق‌ترین افراد در جهان رسیده باشد به یک بینش روشن شگفت‌انگیز دست پیدا می‌کند. درواقع گوهر درونی اصول زندگی برایش پدیدار می‌شود. بعد از خواندن، دیدن و شنیدن اکثر این حقایق دیگر هیچ منجی خودخوانده‌ای نمی‌تواند با ادعای جدیدترین «یافته‌های

علمی» من را فریب دهد. هیچ کس نمی‌تواند سر من را کلاه بگذارد. یعنی آن قدر اطلاعات من کامل است که کسی نمی‌تواند این کار را با من بکند. راه‌های زیادی را طی کرده‌ام و حقایق را از سخت‌ترین راه‌ها فرا گرفته‌ام. همان‌طور که الگوی من و فیلسوف بزرگ دنیای کسب‌وکار جیمز ران می‌گوید «هیچ اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست، بلکه از دیرباز وجود داشته است. شما باید به کسی که به شما می‌گوید بیا تا عتیقه‌های ساخت خودم را به تو نشان بدهم شک کنید. درست است، عتیقه را نمی‌توان ساخت.»

این کتاب بدون هیچ‌گونه حاشیه‌روی به مطالبی می‌پردازد که واقعاً مهم هستند. چه چیزهایی و اما به‌دام می‌آیند؟ کدام شش اصل هستند که با تمرکز و تسلط بر روی آن‌ها یک سیستم عمل وجود می‌آید که می‌تواند شما را به هدف‌ها و زندگی مطلوب‌تان برساند؟ این کتاب هفتمین اصول شش‌گانه را به شما می‌آموزد. آن‌ها سیستم‌عاملی را می‌سازند که اثر مرکب نام دارد.

قبل از فرو رفتن به عمق کتاب باید که به شما بدهم: رسیدن به موفقیت سخت است. این کار یک فرآیند دشوار، ازادهند و حتی گاهی کسل‌کننده است. رسیدن به ثروت و شخصیت اجتماعی و قرار گرفتن در کلاس جهانی در رشته‌ی خودتان به تدریج و به سختی محقق می‌شود. البته اشتباه برداشت نکنید، از طریق طی کردن گام‌هایی که به شما می‌آموزم تقریباً به نتایج فوری در زندگی خود دست پیدا خواهید کرد. اما اگر اهل کار و انضباط و تعهد نیستید بهتر است نگذردید پای تبلیغات تلویزیونی که به شما قول موفقیت و ثروت یک‌شبه می‌دهند؛ البته به شرطی که یک حساب بانکی پر از پول دارید.

کلام آخر این که شما همین حالا هم همه‌ی لازمه‌های رسیدن به موفقیت را می‌دانید نیاز نیست چیزی دیگری یاد بگیرید. اگر قرار بود تمام ابزار مورد نیاز برای رسیدن موفقیت، اطلاعات زیاد باشد، امروز هرکسی به اینترنت دسترسی داشته باشد باید شکمی با عضلات درهم پیچیده داشته باشد و در ناز و نعمت در یک کاخ زندگی کند. آنچه شما نیاز دارید اطلاعات بیشتر یا جدید نیست بلکه یک برنامه‌ی عملی جدید است. اکنون وقت روی آوردن به رفتارهای جدیدی است که شما را از کارشکنی دور کرده و به سوی موفقیت سوق دهد. به همین سادگی.

در این کتاب منابعی را به شما معرفی می‌کنم که در سایت www.becominganinboundeffect.com در دسترس شما قرار گرفته است. لطفاً از این سایت بازدید کنید! از آن‌ها استفاده کنید! این کتاب و دیگر ابزارهایی که برای پشتیبانی از شما مهیا کرده‌ام مجموعه‌ای از بهترین چیزهایی است که تاکنون شنیده‌ام. دیده‌ام، مطالعه کرده‌ام و آزموده‌ام. ایده‌ای از همه‌ی چیزهایی که همراه در مجله‌ی «موفقیت» منتشر می‌کنیم را در یک کتاب کوچک و ساده اما متحول‌کننده‌ی زندگی آورده‌ام. بیاید شروع کنید!