

اثر مرکب

«دارن هاردی»

مترجمان:

علی حوروش - شیرین پرورش



اثر مرکب

«دارن هاردی»

مترجمان:

علی مهرش - شیرین پرورش



فهرست

.....	مقدمه
.....	شما نتیجه‌ی مثبت اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید
.....	سکه‌ی جادویی
.....	سه دوست
.....	اثر موجی
.....	موفقیت، یک مدرسه‌ی قدیمی
.....	رژ تفکر ماکروویوی
.....	اثر مرکب را به خدمت خود در آورید
.....	فصل دوم
.....	انتخابها
.....	فیل‌ها گاز نمی‌گیرند
.....	شکرگزاری در طول سال
.....	مسئولیت‌پذیری ۱۰۰ درصدی
.....	خوش‌شانس شدن
.....	فرمول کامل خوش‌شانس شدن
.....	امادگی (رشد شخصی)
.....	شانس
.....	شهریه‌ی بالای دانشگاه ضربه‌های سخت
.....	سلاح سری شما؛ برگ برنده‌ی شما
.....	تنه‌ی پول
.....	آهسته و آرام حرکت کنید
.....	قهرمان گمنام
.....	کمی قدم زدن در شرکت
.....	درخت پول
.....	وقت طلاست
.....	موفقیت دوی (نیمه) ماراتن است

- ۷۵..... به خدمت گرفتن اثر مرکب
- ۷۷..... فصل سوم
- ۷۷..... عادت‌ها
- ۷۸..... بندهای عادت
- ۸۱..... با گریز از دام رضایت فوری شروع کنید
- ۸۴..... پیدا کردن عصای جادویی یا همان قدرت جرای شما
- ۸۶..... چرا غیرممکن وجود ندارد؟
- ۸۹..... انگیزه ذاتی
- ۹۰..... میان رزهی خود را پیدا کنید
- ۹۲..... هدف‌ها
- ۹۴..... ترسیم اهداف، چگونگی عمل می‌کند: معمای «راز» آشکار شد
- ۹۶..... چه کسی باید بشود؟
- ۱۰۲..... تغییردهندگان بازی؛ راهنمای حذف عادت‌های بد
- ۱۰۲..... ۱. محرک‌های خود را مشخص 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

صبور باشید

به خدمت گرفتن اثر مرکب

در اختیار گرفتن قدرت تکانه‌ی بزرگ

قدرت رویه‌ها

برای روزهای خوب چارچوب داشته باشید

طلوع کنید و بدرخشید

رؤیاهای شیرین

به رویاهای خود تنوع بدهید

به کارهایتان ریتم بدهید

ریتم خود را تثبیت کنید

ریتم‌های تازه بیابید

قدرت پایداری

تلمبه‌ی آب‌کشی

اثر مرکب را به خدمت بگیرید

فصل پنجم

تأثیرات

۱- ورودی: اگر زباله وارد شود، زباله خارج می‌شود

آب آلوده ننوشید

گام نخست: مراقب باشید

رژیم رسانه‌ای بگیرید

فیلتر شخصی من

گام دوم: ثبت‌نام در دانشگاه زمان رانندگی

۲- ارتباطات: چه کسی دارد روی شما تأثیر می‌گذارد؟

روابطی که باید قطع شوند

روابطی که باید محدود شوند

روابطی که باید گسترش یابند

یک همراه موفقیت پیدا کنید

مقدمه

این کتاب در مورد موفقیت و هزینه‌های واقعی رسیدن به آن است. اکنون زمان فرا رسیده که کسی این را بی‌پرده با شما در میان بگذارد. مدت‌هاست که شما نریب داده‌اند. هیچ اکسیر معجزه‌گر، فرمول سری یا راه میان‌بری برای موفقیت وجود ندارد. هیچ‌وقت نمی‌توانید با روزی دو ساعت وقت گذاشتن در اینترنت درآمد بیست‌هزار دلاری برسید یا با مصرف یک کرم بیست سال جوان‌تر به نظر برسید. در عرض یک هفته پانزده کیلوگرم وزن کم کنید، با مصرف یک قرص ریزناشویی خود را درست کنید و یا از هیچ راه بیش از حد آسان دیگری به موفقیت مطلوب خود دست پیدا کنید. جقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب و سلامتی را در یک بسته‌بندی شیک صدفی شکست. سوپرمارکت محله‌ی خودتان خریداری کنید.

همه‌ی ما به‌طور دائم در معرض تبلیغات، رزافزون و هیجان‌انگیز پولدار شدن، خوش‌هیکل شدن، جوان‌تر شدن و جذاب‌تر شدن قرار داریم و همه‌ی آن‌ها هم به شما می‌گویند که با تلاش کم و فقط در ازای مبلغی کم، تنها در پهل دلار به شما برسانند. این پیام‌های بازرگانی تکراری باعث مغشوش شدن احساس ما نسبت به هزینه 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

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 نتایج مستمر و قابل ارزیابی دست پیدا کنید. می‌خواهم به شما یاد بدهم که چطور 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 دهی خود را بر روی هر چیزی متمرکز کنید می‌توانید به آن برسید. حالا آیا این درست است؟ بله اما البته فقط در صورتی که راه درست آن را بلد باشید. اثر مرکب که به دفتر راهنمایی دارد که به شما می‌آموزد چگونه از این سیستم استفاده کنید. وقتی در این کار به مهارت لازم برسید دیگر هیچ چیزی دور از دسترس شما نخواهد بود.

من از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها فرایند مورد نیاز شما برای رسیدن به قله‌ی موفقیت است؟ نخست این که من این اصول را در زندگی خودم به کار بسته‌ام. یکی از چیزهایی که خود من از آن متنفر هستم این است که نرسندگان می‌آیند و موفقیت و شهرت خودشان را به رخ می‌کشند؛ اما من در این باره تجربه‌ی شخصی خودم با شما سخن می‌گویم. من به جای تئوری‌های چندش‌آور به شما کمک 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 است که اصلاً اهمیتی ندارد که چه چیزی یاد می‌گیرید یا چه استراتژی یا تاکتیک 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 شخصی بوده‌ام و با رهبران صاحب‌اندیشه، سخنوران و نویسندگان محبت داشته‌ام. به عنوان یک سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین تربیت کرده‌ام و نقش مربی پیشگامان صنعت، مدیران عامل و تعداد بیشماری از افراد بسیار مهم را داشته‌ام. از هر آن مطالعه‌ی موردی به این نتیجه رسیده‌ام که چه کارهایی در زندگی و چه کارهایی عبط است.

سوم این که به عنوان اثر مرکب، «موفقیت» به بررسی هزاران مقاله‌ی وارد کتاب می‌پردازم و ضمن کمک به انتخاب کارشناسانی که قرار است با نشریه کنند تمامی کارهای آن‌ها را می‌خوانم. در ماه یا چندین نفر از کارشناسان نخبه برجسته در مورد مطالب و موضوعات مختلف مربوط به موفقیت مصاحبه کرده‌ام. بهترین ایده‌هایشان را استخراج می‌کنم. هر روز تمام مدت 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 دارد باشد و به حکمت و درایت ناشی از مطالعه‌ی شرح حال بعضی از موفق‌ترین افراد جهان رسیده باشد به یک بینش روشن شگفت‌انگیز دست پیدا می‌کند. درواقع اگر درونی اصول زندگی برایش پدیدار می‌شود. بعد از خواندن، دیدن و شنیدن اکثر حقایق دیگر هیچ منجی خودخوانده‌ای نمی‌تواند با ادعای جدیدترین «یافته»

علمی» من را فریب دهد. هیچ کس نمی تواند سر من را کلاه بگذارد. یعنی آن قدر اطلاعات من کامل است که کسی نمی تواند این کار را با من بکند. راه های زیادی را طی کرده ام و حقایق را از سخت ترین راه ها فرا گرفته ام. همان طور که الگوی من و فیلسوف بزرگ دنیای کسب و کار جیم ران می گوید «هیچ اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست، بلکه از دیرباز وجود داشته است. شما باید به کسی که به شما می گوید بیا تا عتیقه های ساخت خودم را به تو نشان بدهم شک کنی. دست است، عتیقه را نمی توان ساخت.»

این کتاب بدن های گریه حاشیه روی به مطالبی می پردازد که واقعاً مهم هستند. چه چیزهایی واقعاً به کار می آیند؟ کدام شش اصل هستند که با تمرکز و تسلط بر روی آن ها یک سیستم عمل بوجود می آید که می تواند شما را به هدف ها و زندگی مطلوبتان برساند؟ این کتاب، مسیر اصول شش گانه را به شما می آموزد. آن ها سیستم عاملی را می سازند که اثر مرکب نام دارد.

قبل از فرو رفتن به عمق کتاب باید یک هشدار به شما بدهم: رسیدن به موفقیت سخت است. این کار یک فرآیند دشوار، آزادانه و حتی گاهی کسل کننده است. رسیدن به ثروت و شخصیت اجتماعی و قرار گرفتن در کلاس جهانی در رشته ی خودتان به تدریج و به سختی محقق می شود. البته اشتباه نیست بکنید، از طریق طی کردن گام هایی که به شما می آموزم تقریباً به نتایج فوری در زندگی خود دست پیدا خواهید کرد. اما اگر اهل کار و انضباط و تعهد نیستید بهتر است برگردید پای تبلیغات تلویزیونی که به شما قول موفقیت و ثروت یک شبه می دهند؛ البته به شرطی که یک حساب بانکی پر از پول دارید.