

به نام خدا

اثر مرکب

کتابی عالی برای ایجاد انقلابی شگفت‌انگیز در کار و زندگی

نویسنده:

دارن هاردی

ترجمه:

انتشارات گیوا و مجموعه‌ی موج چهارم

انتشارات گیوا

سرشناسه	:	হারدی, دارن
عنوان و نام پدیدآور	:	اثر مرکب نویسنده دارن هاردی؛ مترجم انتشارات گیوا و مجموعه موج چهارم محمدصدیق سپهری‌نیا... او دیگران...!
مشخصات نشر	:	تهران: گیوا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۰۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	قیفا
یادداشت	:	ترجمه محمدصدیق سپهری‌نیا، مهدی اسدی، سیدمحمد میرهاشمی، یزدان عبدالهی، عابدین کریمی.
یادداشت	:	عنوان اصلی: The compound effect
شناسه افزوده	:	سپهری‌نیا، محمدصدیق، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF ۸/الف ۱۳۹۷ ۱۸
رده بندی دهی	:	۱۵۸/۱
رده کتابشمار ملی	:	۵۳۸۱۲۷۹

اثر مرکب

کتابی عالی برای جادای انقلابی شگفت‌انگیز در کار و زندگی

نویسندگان:	دارن هاردی
ترجمه:	انتشارات گیوا و مجموعه‌ی موج چهارم
نام مترجمان:	محمدصدیق سپهری‌نیا، مهدی اسدی، سید محمد میرهاشمی، یزدان عبدالهی، عابدین کریمی
ناشر:	انتشارات گیوا
همکار ناشر:	انتشارات تی‌آرا
ویراستار فنی و ادبی:	محمدجواد شاه‌بنده
صفحه‌آرا:	محمدجواد شاه‌بنده
طراح جلد:	بهام کریم‌خانی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۰۲-۳
سال و نوبت چاپ:	اول بهمن ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰
قیمت:	۳۸۰,۰۰۰ ریال
آدرس و تلفن:	تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۱، طبقه ۴ -

۰۲۱۶۶۹۲۳۲۱۴ - ۰۲۱۶۶۱۲۳۸۸

حق چاپ و نشر، بر اساس قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، برای ناشر محفوظ است.

جهت تهیه‌ی کتاب به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

www.givabook.com

www.moujchaharom.com

فهرست مطالب

۷	چرا «رن» «ردی»؟
۹	را «اثر مرکب»؟
۱۱	«اثر مرکب» از زبان دیگران
۱۷	پیش گفتار «مونی» را
۲۱	مقدمه
	فصل اول:
۲۷	کاربرد «اثر مرکب»
۳۱	نتیجه‌ی حاصل از اثر مرکب
۳۲	سکه‌ی جادویی
۳۴	سه دوست
۳۶	اثر موج
۴۰	موفقیت، روش قدیمی
۴۲	ذهنیت ماکروویوی
۴۴	خلاصه‌ی مراحل عملی فصل اول
	فصل دوم:
۴۵	انتخاب‌ها
۴۷	فیل‌ها گاز نمی‌گیرند!
۴۸	سیاس‌گذاری در تمام طول سال
۵۰	مسئولیت ۱۰۰ درصدی!
۵۲	خوش‌شانسی
۵۴	شهریه‌های بالای دانشگاه UHK

۵۵	 سلاح سری شما، برگ برنده تان
۵۷	 تله ی پول
۶۱	 آرام و راحت حرکت کنید
۶۵	 قهرمان گمنام
۶۶	 قدم زدن
۶۷	 رخت پول
۶۹	 رفت سلاست!
۷۲	 رفقیت، دوی نیمه مار اتن است
۷۶	 خاتمه، سراج، علی فصل دوم
	فصل سوم:
۷۷	 عادت ها
۷۸	 آنچه عادت ها خلق می کنند
۸۱	 بارها شدن از دام لذت های آس
۸۳	 پیدا کردن جادوی موفقیت قدرم چرا
۸۴	 چرا هر چیزی امکان پذیر است؟
۸۷	 انگیزه ی اصلی
۸۸	 مبارزه ی خود را شروع کنید!
۹۰	 اهداف
۹۱	 تعیین اهداف چگونه عمل می کند؟
۹۱	 «راز» پنهان آشکار شما
۹۴	 باید به چه کسی تبدیل شوید؟
۹۵	 رفتار مناسب داشته باشید
۹۹	 پنج راهکار برای ریشه کن کردن عادت های بد
۱۰۵	 اشتباهات را بررسی کنید!
۱۰۶	 عوامل تغییر دهنده ی موقعیت ها
۱۱۲	 تغییر سخت است: هور!!!!
۱۱۳	 صبور باشید
۱۱۴	 خلاصه ی مراحل عملی فصل سوم

فصل چهارم:

۱۱۵	نیروی حرکت آنی
۱۱۶	بهره‌برداری از نیروی حرکت آنی
۱۲۱	قدرت رویه‌ی روزمره
۱۲۴	هر روز خود را کنترل کنید
۱۲۵	بالا بروید و بدرخشید
۱۲۷	رویاهای شیرین
۱۲۸	عبیرانی سازنده در برنامه‌ی خود ایجاد کنید
۱۲۹	رد شدن به ضرب‌آهنگی جدید، پیدا کردن شیار جدید
۱۳۳	آهنگ زندگی
۱۳۵	اهمیت ثبات نام
۱۳۶	تلمبه‌ی آب
۱۳۹	خلاصه مراحل عمل فصل چهارم

فصل پنجم:

۱۴۱	تأثیرات
۱۴۱	(۱) ورودی: ورودی زبانه = خروجی زبانه
۱۴۳	آب آلوده ننوشید
۱۴۴	قدم اول: نگهبانی
۱۴۵	رژیم رسانه‌ای بگیرید
۱۴۷	فیلتر شخصی زبانه
۱۴۷	قدم دوم: در دانشگاه زمان رانندگی ثبت‌نام کنید
۱۴۸	(۲) روابط: چه کسی بر شما تأثیرگذار است؟
۱۵۰	جدایی‌ها
۱۵۱	ارتباطات محدود
۱۵۲	ارتباطات گسترده
۱۵۳	یک دوست اوج عملکرد پیدا کنید
۱۵۵	روی مربی‌ها سرمایه‌گذاری کنید
۱۵۷	انجمن شخصی مشاورین خود را تشکیل دهید

۱۵۷	۳) محیط: تغییر چشم‌انداز؛ افق دیدتان را تغییر می‌دهد.....
	فصل ششم:
۱۶۱	سرعت بخشیدن.....
۱۶۳	لحظات حقیقت.....
۱۶۶	چند برابر کردن نتایج.....
۱۶۷	فراتر از انتظارات بروید!.....
۱۷۱	راه‌های غیرمنتظره انجام دهید.....
۱۷۵	بسیار از حد انتظار باشید.....
۱۷۸	خلاصه مسائل عمل: فصل ششم.....
۱۸۱	نتیجه‌گیری.....
۱۸۵	ضمایم و پرسش‌نامه‌ها.....

این کتاب، در باب موفقیت و اصول و ابزار مورد نیاز، برای دستیابی آن است. اکنون زمان آن رسیده که شخصی، رو در رو و بدون تکلف به ما بگوید که فریب خورده و مدتی طولانی دستش به اشتباه بوده‌ایم. هیچ جادو، راهکار سری و درمان سریعی وجود ندارد. نمی‌توانیم روزانه دو ساعت با اینترنت کار کنیم و دویست هزار دلار درآمد کسب کنیم، هفته‌ای ۱۵ کیلوگرم وزن کم کنیم، با استفاده‌ی یک کرم ضد چروک، ۲۰ سال جوان‌تر شویم، روابط عاطفی خود را با یک دانه به دست بیاوریم و یا با روش سریعی که بیش از حد برای قابل قبول و واقعی بودن خوب است، به موفقیتی پایدار برسیم. اگر می‌شد موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط ایده‌آل، آرامش و آسایش خود را در یک جعبه‌ی زیبا خریداری کنیم، فوق‌العاده بود، اما این کار غیرممکن است.

ما در هر شب، مرتباً موج عظیمی از ادعاها، تبلیغات را می‌بینیم. ادعاهایی مثل: تنها با پرداخت سه قسط، ۳۹,۹۵ دلاری پولدار شوید، اندام مناسب و دلخواه داشته باشید، جوان بمانید، جذاب‌تر شوید و... این تبلیغات تکراری، ابزار واقعی‌ای که واقعاً برای موفقیت لازم است، تحریف کرده‌اند. اصول رسیدن به موفقیت، بسیار ساده، اما عمیق و جدی هستند که ما دیدگاه خود را نسبت آن‌ها از دست داده‌ایم.

من از این موضوع خسته‌ام و نمی‌خواهم دیگر این پیام‌های عاری از حس مسئولیت را تماشا کنم که مردم را فریب داده و از راه، منحرف کرده است. این کتاب را نوشتم تا شما را با اصول اولیه‌ی موفقیت آشتی دهم. قصد دارم به شما کمک کنم تا بتوانید افکار به هم ریخته را هدفمند و مرتب کنید و بر اصول واقعی و مهم متمرکز شوید. می‌توانید تمرین‌ها و اصول امتحان شده‌ی موفقیت را که در این کتاب مطرح شده، سریعاً در زندگی و کار

خود به کار برده و نتایج محسوس و پایدار آن را به وضوح ببینید. قصد دارم به شما پیاموزم که چگونه قدرت اثر مرکب را مهار کنید؛ سیستم عاملی که همیشه زندگی شما را به سمت بهتر یا بدتر شدن، هدایت می کرده است. با مهار کردن این سیستم به سود خود، زندگی تان را متحول کنید. حتماً بارها این را شنیده اید: هر چیزی را که به ذهن و فکر خود القا نمایید، آن را به دست خواهید آورد. حقیقتاً این جمله درست است، فقط باید راه انجام دادن آن را بدانید و بتوانید به درستی انجام دهید. اثر مرکب، دفترچه‌ی نقشه‌ی راه است که به شما می‌گوید، چگونه به این سیستم مسلط شوید. با انجام این فرایند، دیگر چیزی وجود نخواهد داشت که مقابل دست‌یابی باشد.

شاید پرسید، بر چه اساسی می‌گویم که اثر مرکب، تنها راهکار مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت نهایی است؟

اول اینکه خودم، زندگی‌ام را بر اساس این اصول پیش برده‌ام. از اینکه نویسنده‌ای، شهرت و موفقیتش را در بوق و کرنا کند مسعوم‌ان لازم است بدانید که من، تجربه‌ی شخصی‌ام را با شما در میان می‌گذارم و به شما یک نظریه‌ی اثبات‌شده نشان می‌دهم، نه یک تئوری غیرقابل قبول. همان‌طور که دوستم، آنتونی رابینز اعلام کرده، من به موفقیت بزرگی در کسب و کارم رسیدم، چون اصولی را که در این کتاب، به شما روشن شماس، به کار برده و موفقیت را به یک هدف تبدیل کردم. طی بیست سال گذشته با جدت تمام به مطالعه‌ی موفقیت و دستاوردهای بشر پرداخته‌ام. در راه آزمودن هزاران ایده راهکار مخفاف، صدها هزار دلار هزینه کرده‌ام. تجربه‌ی شخصی من ثابت کرد، اینکه چه چیزی یاد می‌گیریم و از کدام استراتژی استفاده می‌کنیم، اهمیت چندانی ندارد؛ موفقیت، تنها از پایبندی به اصول اثر مرکب به دست می‌آید.

علاوه بر آن، در شانزده سال اخیر، صدر جدول صنعت خودسازی و موفقیت بوده‌ام. با بسیاری از رهبران اندیشه، سخنران‌ها و نویسندگان موفق کار کرده‌ام. به عنوان یک

سخنران و مشاور، هزاران کارآفرین را آموزش داده و پرورده‌ام. مشاور و راهنمای عده‌ی کثیری از مدیران تجاری و اجرایی شرکت‌ها بوده‌ام و از میان مطالعه‌ی بی‌شماری که داشته‌ام، آنچه را که کاربردی‌تر و مؤثرتر است، جمع‌آوری کرده‌ام.

دوم اینکه من، به‌عنوان مدیر مجله‌ی موفقیت، کارشناسان مورد نیاز مجله را گزینش و تمام آثار آن‌ها را از قبیل؛ مقالات، کتاب‌ها و گزارشات گوناگون، بازنگری می‌کنم. ماهانه با شش کارشناس مطرح در عرصه‌ی موفقیت، مصاحبه کرده و به ایده‌های ناب آن‌ها عمیقاً پی‌اندیشم. هر روزه به‌طور مستمر، در اقیانوسی از اطلاعات که حرکت کردن در آن بسیار دشوار است، حرکت کرده و به بررسی، گزینش و مرتب‌سازی این اطلاعات می‌پردازم.

موضوع اصلی این است که: چنین نگاه جامعی که حاصل مطالعه و تدریس بهترین راهکارها، از موفق‌ترین افراد دنیا باشد، تماماً نظم و ترتیب شگفت‌انگیزی به‌وجود خواهد آورد و اصولی اساسی و حقیقی برای ارتقای کارایی‌های کند پس از آنکه این موارد را شنیدیم، خواندیم و دیدیم، دیگر نمی‌توانیم خود را با تعصبی رنگ و لعاب‌دار پیامبرنماها، درباره‌ی «موفقیت‌های بزرگ غیرعلمی‌شان» فریب دهیم. هیچ‌کس نمی‌تواند با چنین مسائلی نظرم را جلب کند و مرا فریب بدهد. من منابع و مراجع بسیار زیادی را اختیار دارم. راه‌های سخت بی‌شماری را برای درک حقیقت پیموده‌ام. همان‌گونه که استیو، اندیشمند بزرگ تجارت، جیم ران، می‌گوید: «هیچ اصل جدیدی وجود ندارد. حقیقت یک بار و کهن است و مسئله‌ی تازه‌ای نیست. وقتی کسی می‌گوید: بیا تا عتیقه‌های دست‌ساز را بفروشیم! باید نسبت به او و این حرف کمی تردید کرد، چون عتیقه را نمی‌توان ساخت.»

اثر مرکب، با حذف حواشی و موارد کم اهمیت، به موضوعاتی می‌پردازد که واقعاً اهمیت زیادی دارد. واقعاً راهکار ثمربخش کدام است؟ کدام شش اصل اولیه است که با تسلط و تمرکز بر آن، سیستم‌عاملی پدید می‌آید که می‌تواند به ما کمک کند تا به تمام اهداف و

خواسته‌هایی که در زندگی داریم، برسیم؟ کتابی که در دست دارید، دارای اصولی است که سیستم‌عاملی به نام «اثر مرکب» را تشکیل می‌دهند.

قبل از شروع به بحث ریشه‌ای اثر مرکب، باید نکته‌ای را یادآور شوم: دست‌یابی به موفقیت دشوار است. روند آن آهسته، پرحمت و گاهی خسته‌کننده است. ثروتمند شدن، بانفوذ شدن، قدرتمند شدن و به فردی مطرح در زمینه‌ی کاری خود در صحنه‌ی جهانی تبدیل شدن، کاری تدریجی و دشوار است. از صحبت‌هایم برداشت نادرست نکنید، شما با تمرکز کردن روی این مراحل، می‌توانید بلافاصله نتایج حاصل از آن را در زندگی خود مشاهده می‌کنید، بی‌اگر فردی هستید که اهل تلاش، نظم و تعهد نیستید، بهتر است مقابل تلویزیون بنشینید. دستان را به برنامه‌های تبلیغاتی آن گرم کنید؛ همان برنامه‌هایی که برای جلب مشتری، در کتاب موفقیت‌های یک‌شبه و دوروزه صحبت می‌کنند و تنها کافیست که کارت اعتباری در دست، متاز باشد.

و آخرین نکته: هر انسانی، تمام آنچه را که برای رسیدن به موفقیت نیاز است، در خود دارد و نسبت به آن آگاه است. لازم نیست چیز بیشتری بیاموزیم. اگر ما به کسب اطلاعات بیشتر نیازمند بودیم، می‌توانستیم با دسترسی به اینترنت، در یک قصر زیبا و باشکوه، شاد و خوشبخت زندگی کنیم. با این وجود، نتیجه می‌گیریم که هیچ‌کس نازی به اطلاعات جدید نداریم، بلکه به یک طرح، برنامه‌ی کاربردی و یک دستورالعمل نیاز داریم. اکنون، زمان ایجاد عادات و رفتارهای جدید است تا ما را از اشتباهات گذشته و به سمت موفقیت سوق دهد؛ راه به همین سادگی است.

شما در حال دریافت برنامه‌ای حساب‌شده و قابل لمس، از چگونگی نحوه‌ی عملکرد هستید. همین حالا شروع کنید و اجازه دهید که این کتاب، توقعاتتان را به هم زده، تصوراتتان را از بین ببرد، باعث فوران حس کنجکاوی در وجودتان شود و به زندگی‌تان ارزش ببخشد. در حین پرداختن به مباحث کتاب، با ذکر منابعی روبه‌رو خواهید شد، لطفاً

به آن‌ها مراجعه کرده و از آن‌ها استفاده کنید! این کتاب و اصولی که برای حمایت از شما، در آن قرار داده‌ام، چکیده‌ای از بهترین شنیده‌ها، دیده‌ها، مطالعات، بررسی‌ها و ارزیابی‌های شخصی من است و دارای بهترین مطالبی است که هرماه، در مجله‌ی موفقیت به چاپ می‌رسد. تمام این‌ها در کتابی کوچک که زندگی را متحول خواهد ساخت، جمع شده است؛ راه بسیار ساده‌ای است! بیایید شروع کنیم!

www.ketab.ir