

3287

۳۰۰

۱

۲۰۸

بانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

اثر مرکب

دارن هاردی

مترجم: زهرا حسنی و پریسا عباسی

سرشناسه	هاردی، دارن، Hardy, Darren
عنوان و نام پدیدآور	اثر مرکب / دارن هاردی : مترجم زهرا حسنی، پریسا حسنی .
مشخصات نشر	قم: آوای بی صدا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص: ۵/۲۱×۱۴/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸۶۰۰۹۹۳۶۴۳۵
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: The compound effect : multiplying your success, one simple step at a time, 2010.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع	موفقیت
موضوع	Success :
موضوع	خود یاری
موضوع	Self-help techniques :
شناسه افزوده	حسنی، زهرا، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	عباسی، پریسا، ۱۳۷۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷ / م۸۵۱۸ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۳۱۰۰

اثر مرکب

دارن هاردی

ناشر: آوای بی صدا

مترجم: زهرا حسنی و پریسا عباسی

صفحه ها: ۲۰۸، تعداد صفحات: ۲۰۸

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۹۳۶-۴۳-۵

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش :

قم، مجتمع ناشران، واحد ۱/۱۰۴

۰۹۱۰۷۵۳۰۸۵۸ - ۰۹۱۲۷۴۶۶۸۷۶

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - بن بست حقیقت - پلاک ۴ - واحد ۳

۰۹۳۵ ۵۲۲ ۹۲۳۸ ۰۲۱ ۶۶۴۱۴۰۴۹

فهرست مطالب

پیام ویژه از آنتونی رابینز	۱۱
مقدمه	۱۵

فصل ۱: اثر مرکب در عمل

نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده اید	۲۷
انخاب های کوچک و هوشمندانه + پیاداری = تفاوت های بنیادین	۲۸
سکه جادویی	۲۸
سه دوست	۳۰
اثر موجی	۳۳
موفقیت، کلاس درسی قدیمی	۳۶
ذهنیت ماکروویوی	۳۸
به کار گرفتن اثر مرکب	۴۱
خلاصه اقدامات عملی	۴۱

فصل ۲: انتخاب ها

فیل ها گاز نمی گیرند	۴۷
شکر گذاری در تمام طول سال	۴۸

- برای تقویت ذهنیت تان درباره شکر گذاری از پرشنامه ارزیابی قدردانی در
 ۵۰..... بخش ضمیمه استفاده کنید.
- ۵۰..... مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصدی
- ۵۲..... خوش شانسی
- ۵۳..... فرمول کامل خوش شانسی:
- ۵۴..... خوش شانسی
- ۵۵..... هزینه بادی تحصیل در دانشگاه ضربه های سخت
- ۵۶..... دلاخ مخفی شما- برگ برنده شماست
- ۵۸..... تله پول
- ۶۱..... آرام و آهسته پیش بروید
- ۶۶..... قهرمان نادیده و ناشناخته
- ۶۸..... قدم زدن
- ۶۹..... درخت پول
- ۷۰..... زمان بسیار مهم است
- ۷۳..... موفقیت، (نیمی) از ماراتن است
- ۷۸..... به کار گرفتن اثر مرکب

فصل ۳: عادت‌ها

- ۸۲..... مخلوقات عادت
- ۸۵..... با فرار از دام خشنودی آنی شروع کنید
- ۸۷..... نیروی جادویی تان را پیدا کنید- نیروی چرایی
- ۸۹..... چرا هر چیزی امکان پذیر است
- ۹۱..... انگیزه اصلی

۹۲	 میدان جنگ خود را پیدا کنید
۹۵	 اهداف
۹۶	 چگونه تعیین اهداف تاثیر گذار است: چگونه معمای «راز» کشف می شود ..
۹۸	 به چه کسی باید تبدیل شوید
۱۰۰	 درست و خوب رفتار کنید
۱۰۳	 تغییر دهندگان بازی: پنج استراتژی برای حذف عادات بد
۱۰۴	 پاکسازی خان
۱۰۵	 تغییر دادن
۱۰۶	 آهسته حرکت کنید
۱۰۷	 یا بپريد
۱۰۹	 عیب های خود را بررسی کنید
۱۱۰	 تغییر دهندگان بازی: هفت تکنیک برای ایجاد عادات های خوب
۱۱۱	 ۱. خود را برای رسیدن به موفقیت آماده کنید
۱۱۲	 ۲. به افزودن فکر کنید، نه کاستن
۱۱۴	 ۳. رفتار صمیمی داشته باشید: اجرای نمایش عمومی از مسئولیت پذیری
۱۱۵	 ۴. یک رفیق موفقیت پیدا کنید
۱۱۵	 ۵. رقابت و رفاقت
۱۱۷	 ۶. جشن بگیرید
۱۱۷	 تغییر سخت است
۱۱۸	 صبور باشید
۱۲۰	 به کار گرفتن اثر مرکب
۱۲۰	 خلاصه اقدامات عملی

فصل ۴: تکانش

۱۲۴	 مهار نیروی تکانش بزرگ
۱۲۹	 قدرت رویه
۱۳۳	 برای تمام روز برنامه ریزی داشته باشید
۱۳۳	 برخیزید و بدرخشید
۱۳۶	 رویاهای شیرین
۱۳۷	 تغییر رویه
۱۳۸	 دستیابی به یک ریتم در زندگی: یافتن عادت های جدید
۱۴۱	 ریتم رفتاری تان را ثبت کنید
۱۴۲	 ریتم های زندگی
۱۴۵	 قدرت ثبات و پایداری
۱۴۶	 پمپ چاه آب
۱۵۰	 به کار گرفتن اثر مرکب برای رسیدن به موفقیت
۱۵۰	 خلاصه ی اقدامات عملی

فصل ۵: تاثیرات

۱۵۳	 ۱. ورودی: زباله وارد شود، زباله خارج می شود
۱۵۵	 آب آلوده ننوشید
۱۵۷	 گام اول: احتیاط
۱۵۹	 رژیم رسانه ای بگیریید
۱۶۰	 خبرهای بی ارزش ذهنم را تصفیه می کنم
۱۶۱	 گام دوم: ثبت نام در دانشگاه زمان رانندگی
۱۶۲	 ۲. روابط: چه کسی روی شما تاثیر می گذارد؟
۱۶۵	 قطع روابط

۱۶۶	محدود کردن روابط
۱۶۷	گسترش روابط
۱۶۹	یافتن یک دوست برای رسیدن به اوج عملکرد
۱۷۰	برای انتخاب بهترین مربی سرمایه گذاری کنید
۱۷۲	گروه مشاوران شخصی خود را تشکیل دهید
۱۷۳	۳. محیط: تغییر دیدگاه منجر به تغییر چشم اندازتان می شود
۱۷۸	به کارگرفتن اثر مرکب برای رسیدن به موفقیت
۱۷۸	خلاصه ی اقدامات عملی

فصل ۶: شتاب

۳۸۱	لحظه های سرنوشت ساز
۱۸۷	نتایج خود را چند برابر کنید
۱۸۹	فراتر از انتظارات ظاهر شوید
۱۹۳	کارهای غیرمنتظره انجام دهید
۱۹۷	فراتر از حد انتظار ظاهر شوید
۲۰۲	به کار گرفتن اثر مرکب برای رسیدن به موفقیت
۲۰۲	خلاصه ی اقدامات عملی
۲۰۳	نتیجه گیری