

۷۱۴۸۲

اثر مرکب

The Compound Effect

چندین برابری در موفقیت با گام‌هایی ساده
آغاز پریشی در زندگی، سربلندی و ثروت شما

(با مقدمه ای از ادیسی رابینز)

نویسنده: دارن هاردی

ترجمه: شهرام فیروزی



انتشارات اودیسه

سرنشانه	دارن هاردی، دارن Hardy, Darren
عنوان و نام پدیدآور	انر مرکب : چندین برابر کردن موفقیت با گام‌هایی ساده آغاز پریشی در زندگی، سربلندی و ثروت شما/ نویسنده دارن هاردی؛ ترجمه شهرام فیروزی؛ ویراستار ام‌البنین ذوالفقاری.
مشخصات نشر	آمل: اودیسه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص: ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۳-۳۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The Compound effect : multiplying your success, one simple step at a time, ۲۰۱۰
عنوان دیگر	انر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما.
عنوان دیگر	چندین برابر کردن موفقیت با گام‌هایی ساده آغاز پریشی در زندگی، سربلندی و ثروت شما.
شناسه افزوده	فیروزی، شهرام، ۱۳۵۲، مترجم
شماره کتابخانه ملی	۶۱۳۳۳۵۲

ISBN: 978-622-6763-32-5



شناسنامه کتاب.

نام کتاب:	انر مرکب
نویسنده:	دارن هاردی (Darren Hardy)
مترجم:	شهرام فیروزی
ویراستار:	ام‌البنین ذوالفقاری
طرح جلد:	پژمان فیروزی
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۹
ناشر:	اودیسه (www.odyse.ir)
چاپخانه	فیروزچاپ
صحافی:	گاندی
قیمت:	۳۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۳-۳۲-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: آمل، پخش انتشارات اودیسه (فروش آنلاین: www.odyse.ir)

(تلفن های فروش مستقیم: ۰۹۱۱۱۲۷۵۲۲۷ - ۰۱۱۴۳۲۲۰۱۴۱)



انتشارات اودیسه

پیش‌گفتار

بارها شاهد آن بودم که بسیاری از والدین و معلمان در انتخاب کتاب حساسیت زیادی به خرج می‌دهند و روزها و هفته‌ها برای انتخاب وقت صرف می‌کنند.

برخی خوانندگان ترجیح می‌دهند کتابی انتخاب کنند که فراوانی کمتری داشته باشد؛ هرچند این امر باعث شده که شاهد اسامی عجیب و غریبی از کتابها باشیم که گاهی به گوش می‌رسد.

همین دلایل من را واداشت تا این کتاب با نام اثر مرکب (*The Compound Effect*) را که قابل استفاده برای تمام سنین است و در دنیا جزو کتاب‌های محبوب محسوب می‌شود، ترجمه نمایم. امیدوارم مورد پسند خوانندگان واقع شود.

سهرام فیروزی

زمستان ۱۳۹۸

فهرست کتاب

عنوان	صفحه
در خصوص نگارنده.....	۱۳
یادداشت ناشر آمریکایی.....	۱۵
اخطار.....	۱۷
تمجیدها، بزرگان از کتاب اثر مرکب.....	۱۸
پیام خاص آنتونی رابینز.....	۲۸
مقدمه.....	۳۳
فصل اول: اثر مرکب، در عملکرد.....	۳۹
سکه سحرآمیز.....	۴۴
سه رفیق.....	۴۵
تأثیر موجی.....	۴۸
کامیابی، رویه‌ای کهن.....	۵۱
سبک اندیشیدن مایکروویوی.....	۵۴
در اختیار گرفتن اثر مرکب.....	۵۶
فصل دوم: گزینش‌ها.....	۵۷
فیل‌ها نمی‌توانند گاز بگیرند.....	۵۹
سپاسگزاری طی سال.....	۶۰
تعهد صد در صدی.....	۶۲
خوش اقبالی.....	۶۴
هزینه زیاد کالج آسیب‌های دشوار.....	۶۷
اسلحه پنهان شما: کلید پیروزی شما.....	۶۸

۷۰	دام پول.....
۷۳	آهسته جلو بروید.....
۷۷	قهرمان نامرئی.....
۷۹	راه رفتن در کارخانه.....
۸۰	درخت ثروت.....
۸۵	کامیابی، دویدن نیمه‌ماراتن است.....
۸۸	به کارگیری اثر مرکب.....
۹۱	فصل سوم: رویه‌ها
۹۲	آفرید، های رویه.....
۹۴	با گریختن از به رادی لحظه‌ای، آغاز کنید.....
۹۷	نیروی سحرآمیز خود را بیابید، انگیزه‌ی چرایی را.....
۹۸	به چه علت هر کاری را می‌توانید انجام داد؟.....
۱۰۱	مشوق اصلی.....
۱۰۲	عرصه‌ی جنگ خود را بیابید.....
۱۰۴	مقاصد.....
۱۰۵	تعیین مقاصد چطور کار می‌کند: معمای «اسرار» نمایان می‌شود.....
۱۰۸	مبدل به چه فردی می‌شوید.....
۱۰۹	بهبود شدن خود شما.....
۱۱۲	متحول کنندگان بازی.....
۱۱۲	پنج راهکار برای نابودی رویه‌های نامناسب.....
۱۱۲	۱. پیدا کردن محرک کننده‌ها.....
۱۱۴	۲. تمیزکاری کامل منزل.....

۱۱۴	۳. جانشینی.....
۱۱۵	۴. آهسته آغاز کنید.....
۱۱۶	۵. یا پیر.....
۱۱۸	بررسی رویه‌های نامناسب.....
۱۱۹	متحول کنندگان بازی.....
۱۱۹	شش اصل کار برای به وجود آوردن رویه‌های مناسب.....
۱۲۰	۱. خود را برای کامیابی، حاضر نگه دارید.....
۱۲۱	۲. به افزودن به پیشید، کاستن.....
۱۲۲	۳. فعالیت‌های خود را به سایرین اعلام کنید: تأثیری اجتماعی از تعهد.....
۱۲۳	۴. برای کامیابی یک هم‌تیمیابند.....
۱۲۴	۵. مبارزه و دوستی.....
۱۲۵	۶. بزم برگزار کنید.....
۱۲۵	تحول، دشوار است.....
۱۲۶	صبر داشته باشید.....
۱۲۷	به کار گرفتن اثر مرکب.....
۱۲۷	مختصری از قدم‌های عملی.....
۱۲۹	فصل چهارم: نیروی فزاینده.....
۱۳۰	کنترل توان نیروی فزاینده.....
۱۳۵	نیروی عادت‌ها.....
۱۳۸	حمایت از روزهای تان.....
۱۳۹	از خواب برخیزید و درخشان باشید.....
۱۴۱	خواب‌های طلایی.....

- دگرگونش برای ترقی..... ۱۴۱
- ضرب آهنگ (ریتم) کردار خود را بیابید..... ۱۴۲
- ضرب آهنگ فعالیتی خود را یادداشت کنید..... ۱۴۵
- ضرب آهنگ‌های زندگی..... ۱۴۷
- نیروی استواری و ثابت قدم بودن..... ۱۴۹
- بمب قوی چاه آب..... ۱۵۰
- اساده کردن از اثر مرکب..... ۱۵۳
- مختصر کردن قدم‌های اجرایی..... ۱۵۳
- فصل پنجم: اثرات..... ۱۵۵
۱. داده‌ها: آمار داخل شده، آشغال بیرون می‌رود..... ۱۵۵
- نوشیدنی کثیف می‌نکسید..... ۱۵۷
- گام اول: مراقبت..... ۱۵۹
- رسانه‌ها را محدود کنید..... ۱۶۰
- فیلترینگ خبرهای ناخواسته..... ۱۶۲
- گام دوم: رفتن به کالج در حال رانندگی..... ۱۶۲
۲. روابط: چه افرادی بر شما تأثیر دارند؟..... ۱۶۳
- قطع ارتباطات..... ۱۶۵
- محدودیت ارتباطات..... ۱۶۷
- گسترش ارتباطات..... ۱۶۷
- یافتن یک همقدم کامیابی..... ۱۶۹
- استفاده از اساتید..... ۱۷۰
- تیم مشاور اختصاصی خود را ایجاد کنید..... ۱۷۲

۱۷۳	۳. پیرامون: تغییر پیرامون، دیدگاه شما را عوض می کند.....
۱۷۶	عملی کردن اثر مرکب.....
۱۷۶	مختصری از قدم های اجرایی.....
۱۷۷	فصل ششم: افزایش سرعت (شتاب دهی).....
۱۷۹	لحظات واقعت.....
۱۸۲	دستاور های خود را چندین برابر کنید.....
۱۸۳	ماورای توقعات ظاهر کنید.....
۱۸۶	غیر قابل پیش بینی باشید.....
۱۹۰	عالی تر از توقعات اجرا کنید.....
۱۹۳	عملی کردن اثر مرکب.....
۱۹۳	مختصر قدم های اجرایی.....
۱۹۵	نتیجه گیری.....
۱۹۹	پیوست ها.....