

دارن هاردی

اثر مرکب

چند برابر کردن موفقیت، هر بار یک گام ساده

مترجم: سهیلا بیات مختاری

www.ketab.ir

سرشناسه	Hardy, Darren : دارن هاردی
عنوان و نام پدیدآور	: مرکب کتاب: [چند برابر کردن موفقیت. هر بار یک گام ساده / نویسنده دارن هاردی، مترجم سیلا سهیلا، ۱۳۹۸].
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات آستان قدس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ص.: جدول، نمودار.
شابک	: 9786007061862
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی : Compound effect: jumpstart your income, your life, your success, 2012.
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success :
موضوع	: خود یاری
موضوع	: Self-help techniques :
شناسه افزوده	: بیات مختاری، سهیلا، ۱۳۴۸ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۴۷۲۲۳



انتشارات توافه

اثر مرکب

دارن هاردی

مترجم: سہیلا بیات مختاری

ویراستار: هامون حسینی

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۳۹۸، شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

۲۸۰۰۰ تومان، لیتوگرافی: دانشگاه فردوسی

چاپ و صحافی دانشگاه فردوسی

صفحہ آراء: رحمان اسدی

ISBN: 978 - 600-7061-86-2 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۱-۸۶-۲

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب، طبقه ۱- تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

پیام مخصوص از آنتونی رابینز.....	۱۵
مقدمه	۲۱
فصل ۱: اثر مرکز عمل	۲۷
فصل ۲: انتخاب‌ها	۴۹
فصل ۳: عادت‌ها	۸۵
فصل ۴: حرکت یا تکانش	۱۳۱
فصل ۵: تأثیرات	۱۵۹
فصل ۶: شتاب	۱۸۷
نتیجه گیری	۲۰۹
ارزیابی شکرگزاری	۲۱۵
ارزیابی زندگی	۲۱۹
ارزیابی عادت‌ها	۲۲۱
ثبت ریتم رفتاری هفتگی	۲۲۳
تأثیرات ورودی	۲۲۵

مقدمه

این کتاب درباره موفقیت است و آنچه برای کسب این موفقیت لازم است. به شما می آموزد اکنون زمان آن فرا رسیده که کسی به صراحت به شما بگوید که مدت زیادی است که فریب خورده اید. برای کسب موفقیت، هیچ معجون سحرآمیز، فرمولی و دستورالعمل سریعی وجود ندارد. با روزی ۲ ساعت کار در اینترنت، به درآمد ۲۰۰ هزار دلار در سال نمی رسید. در یک هفته نمی شود ۱۵ کیلو وزن کم کند. با یک کرم صورت ۲۰ سال جوان تر نمی شوید. زندگی عاشقانه تان با مصرف یک قرص درست نمی شود. با هیچ طرح و نقشی خوب اما غیر واقعی به ثروت پایدار نمی رسید. خوب بود اگر می توانستید موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب، سلامتی، خوشی و خونسردی را بسته بندی شده از فروشگاه محلاتان بخرید، اما این طور نیست.

ما هر شب از طریق رسانه ها پیوسته با ادعاهای احساسی روزافزون درباره ی پولدار شدن، خوش اندام شدن، جوان تر شدن، جذاب تر شدن

بمباران می‌شویم. آن هم بدون هیچ تلاشی و فقط با پرداخت ۳ قسط ۳۹,۹۵ دلاری! این پیام‌های بازاریابی تکراری، ذهنمان را از مسیر درست موفقیت منحرف می‌کند. ما دیگر قدرت تشخیص کارهای ساده اما عمیق برای رسیدن به موفقیت را از دست داده‌ایم.

من از این وضع خسته شده‌ام. دیگر نمی‌توانم بنشینم و ببینم که این پیام‌ها به‌بوده، مردم را به بیراهه می‌کشند. هدف از تألیف این کتاب این است که شما را به اصول برگردانم. می‌خواهم به شما کمک کنم که به ذهنتان نظم دهید. روی اصول مهم و اساسی تمرکز کنید. شما می‌توانید تمرینات و آزمون‌های این کتاب را سریعاً در زندگیتان اجرا کنید و به نتایج ملموس و ماندگاری دست یابید. من می‌خواهم به شما پیام‌مزم که نیروی (اثر مرکب) را در اختیار بگذارم. این دستورالعمل، می‌تواند زندگیتان را بهتر یا بدتر کند. از این دستورالعمل به‌شیعانه دردتان استفاده کنید. شما حقیقتاً می‌توانید زندگیتان را زیر و رو کنید. شما باید که می‌توانید هر چیزی را که ذهنتان را بر آن متمرکز کنید، به دست بیاورید؟ نه، درست است. به شرط این که بدانید چطور این کار را انجام دهید. (اثر مرکب) همان دستورالعملی است که به شما می‌آموزد چگونه در اجرای این کار اسلاید شوید با این روش، دیگر چیزی را که نتوانید به دست بیاورید وجود ندارد.

من از کجا می‌دانم که (اثر مرکب) تنها فرایندی است که شما برای رسیدن به موفقیت نهایی نیاز دارید؟ اول این که من این اصول را در زندگی خودم به کار برده‌ام. از این که می‌بینم بعضی از آدم‌های معروف، به شهرت و اقبال خود می‌بالند متفردم. من از تجربه‌ی شخصی‌ام صحبت می‌کنم و به شما

مدرک‌های مستند ارائه می‌کنم نه نظریه‌های تکراری. همان‌طور که آنتونی رابینز گفته، من از موفقیت‌های مهم در تلاش‌های شغلی‌ام لذت می‌برم؛ چرا که با اصولی که در این کتاب با آن آشنا خواهید شد، به آن نقطه رسیده‌ام. من در ۲۰ سال گذشته به طور فشرده مشغول مطالعه بر روی موضوع موفقیت و کامیابی انسان بوده‌ام. برای امتحان کردن هزاران ایده، فلسفه، منابع مختلف و صدها هزار دلار خرج کرده‌ام. تجربه‌ی شخصی من نشان داده که مهم نیست شما چه چیزی یاد می‌گیرید یا چه استراتژی و راهبردی به کار می‌برید، با به کارگیری (اثر مثبت) موفقیت به سراغتان می‌آید.

دوم این به در ۱۶ سال گذشته، من در زمینه‌ی پیشرفت شخصی، راهنما و رهبر بوده‌ام. با رهبران فکری، سخنرانان و نویسندگان مشهوری کار کرده‌ام. به عنوان یک سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین را تربیت کرده‌ام. رهبران تجاری، مسئولین اجرایی، کسب‌وکارها و تعداد بی‌شماری از افراد موفق را آموزش داده‌ام. از این هزاران موردی که مطالعه کرده‌ام، این نکته را دریافته‌ام که چه راهکاری مؤثر و مفید است.

سوم این که من به عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، هزاران کتاب، مقاله و تحقیقات متخصصان در مجله را مرور و گزینش کرده‌ام. هر ماه با تعدادی از کارشناسان عالی رتبه درباره‌ی موضوع موفقیت مصاحبه می‌کنم و بهترین ایده‌هایشان دقیق می‌شدم. هر روز تمام وقت مطالعه می‌کردم و اقیانوس اطلاعاتم را از فیلتر می‌گذراندم.

نکته‌ی مورد نظر من این جاست. هنگامی که شما دید جامعی از این دانش داشته باشید و راه رسیدن به این دانش با مطالعه و آموختن همراه باشد

و بهترین تمرینات برخی از موفق‌ترین آدم‌های دنیا را هم در اختیار داشته باشید، در نتیجه شفافیت و وضوح شگفت‌انگیزی در کارتان نمایان می‌شود. حقایق بنیادی و اساسی ناگهان به روشنی کریستال در می‌آیند. با دیدن، خواندن و شنیدن این مطالب، من دیگر با یک حرکت ساده فریب نمی‌خورم و ادعاهای دروغین را به نام جدیدترین دستاورد علمی نمی‌پذیرم. دیگر کسی نمی‌تواند مرا گول بزند. من بسیار مطالعه کرده‌ام، مسیرهای بسیاری را طی کرده‌ام و حقیقت را از راهی سخت دریافته‌ام. همان‌طور که مربی من، فیلسوف بزرگ تارت "جیم ران" می‌گفت: اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت، تازه نیست، تاریخی است. باید نسبت به کسی که می‌گوید: بیا تا عتیقه‌ای را که ساختم به تو نشان بدهم. نه، تو نمی‌توانی عتیقه را بسازی مشکوک باشید!

این کتاب با حذف زوائد و مرسوسات ضروری، روش‌های کارساز را معرفی می‌کند. اصول اساسی که باید بر آن تمرکز کنید و دستورالعمل اجرایی را که باید برگزینید به شما نشان می‌دهد. به اهداف مورد نظرتان برسید و به معنای واقعی زندگی کنید. این کتاب حاوی همان ۶ اصل است که (اثر مرکب) نامیده می‌شود.

قبل از شکافتن موضوع، به شما هشدار می‌دهم: رسیدن به موفقیت، کار دشواری است. فرایندی سخت، خسته‌کننده و گاهی ملال‌انگیز دارد. ثروتمند شدن، نفوذ داشتن و در کار به مرتبه‌ی جهانی رسیدن، روندی آرام و دشوار دارد. اشتباه نکنید، نتایج آن را تقریباً فوری در زندگیتان مشاهده خواهید کرد، اما اگر با کار، نظم و تعهد مخالف هستید، تلویزیون را روشن

کنید و به امید آگهی‌های تبلیغاتی باشید که یک شبه شما را به موفقیت می‌رسانند، البته اگر حساب بانکی ایده‌آلی داشته باشید!

کلام آخر این که شما تمام چیزهایی را که برای موفقیت لازم است قبلاً می‌دانستید، لازم نیست چیز بیشتری یاد بگیرید. اگر نیاز ما فقط اطلاعات بود، هر کسی می‌توانست با اتصال به اینترنت صاحب عمارت بزرگی باشد، میلانی آهنین داشته باشد و خوشبخت و خوشحال باشد. آنچه شما نیاز دارید، اطلاعات بیشتر یا تازه‌تر نیست، بلکه یک برنامه‌ی عملی تازه است. اکنون زمان آن را رسیده که رفتار و عادت‌های جدیدی برای خود ایجاد کنید که به دور از خراب کاری و در راستای موفقیت باشد. به همین سادگی!

منابعی را که در این کتاب ذکر کرده‌ام در www.TheCompandEffect.com در دسترس شماست. لطفاً به آن مراجعه کنید و از آن استفاده کنید! این کتاب حاصل بهترین چیزهایی است که دیده، شنیده و امتحان کرده‌ام و شامل بهترین مطالبی است که در مجله‌ی مناسبت هر ماه چاپ می‌شود. این همه در کتاب کوچکی که در دست دارید زندگیتان را تغییر خواهد داد و این کار ساده‌ای است!

بیاید شروع کنیم!