

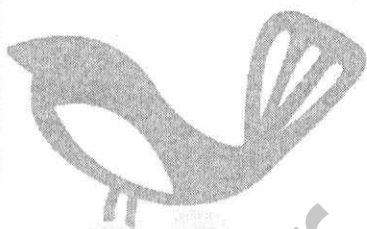
اثر مرکب

دارن هاردی

مترجم: مریم مرادی اسفیانی

www.ketab.ir

سرشناسه: هاردي، دارن، ۱۹۷۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور: اثر مرکب / دارن هاردي، مترجم: مریم مرادی اسفندیاری
مشخصات نشر: قم: آراستگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري: ۲۰۸ ص، ۱۴/۵۰×۲۱/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۶-۲۱-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فبا
یادداشت عنوان اصلی: The compound effect
موضوع: رهبری، موفقیت، خودیاری
شناسه افزوده: مرادی اسفندیاری، مریم، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ق ۱۲۵۲/۵۲۴۸
رده بندی دیویی: ۳۶۸/۶۷۳۰
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۶۹۲۲۵



اثرات آراستگان

اثر مرکب

- نویسنده: دارن هاردي
- مترجم: مریم مرادی اسفندیاری
- ناشر: آراستگان
- صفحه آرا: بهرام میرزایی
- چاپ: گلها
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- قطع: رقی / ۲۰۸ صفحه
- شمارگان: ۵۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۶-۲۱-۸
- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش:

کتاب بهزاد

۰۹۱۲۹۲۸۲۹۳۷

۰۹۱۹۱۵۲۱۵۹۵

فهرست

۸	درباره نویسنده
۱۱	تحسین اثر مرکب توسط بزرگان
۱۸	پیامی ویژه از طرف آنتونی رابینز
۲۱	مقدمه

فصل اول- اثر مرکب در عمل

۲۹	شما نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید
۳۰	سکه جادویی
۳۱	سه دوست
۳۴	اثر موجی
۳۷	موفقیت، روش قدیمی
۳۹	ذهنیت ماگرووو
۴۱	اثر مرکب را به خدمت خود دریاورید

فصل دوم- انتخاب‌ها

۴۴	فیل‌ها نیش نمی‌زنند!
۴۶	سال نو
۴۷	مسئولیت ۱۰۰ درصدی
۴۹	خوش‌شانسی
۵۲	شهریه بالای دانشگاه UHK
۵۳	سلاح سری شما، برگ برنده شما
۵۴	تله پول
۵۸	آرام و راحت پیش بروید
۶۱	قهرمان گمنام
۶۲	قدم زدن
۶۳	درخت پول
۶۵	زمان، جواهری ارزشمند
۶۸	موفقیت یک ماراکن است

فصل سوم- عادت‌ها

۷۳	مخلوقات عادت
----	--------------------

۷۶	 با فرار از دام لذت‌های آنی شروع کنید
۷۸	 یافتن نیروی جادویی «قدرت چرایی»
۷۹	 باید چرای خود را بشناسید
۷۹	 چرا هر چیز امکان‌پذیر است
۸۱	 انگیزه اصلی
۸۲	 میدان مبارزه خود را پیدا کنید
۸۵	 اهداف
۸۶	 هدف‌گذاری واقعاً چگونه کار می‌کند: راز پنهان آشکار شده است
۸۸	 به چه کسی باید تبدیل شوید
۸۹	 رفتار با خردتان
۹۲	 نمیردندگان بازی
۹۷	 بررسی عادت‌های بد
۹۸	 تغییردهندگان بازی: نقش استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب
۱۰۴	 تغییر، دشوار است
۱۰۵	 صبور باشید

فصل چهارم - تکانش

۱۰۸	 استفاده از قدرت «تکانش بزرگ»
۱۱۳	 قدرت رویه‌ها
۱۱۶	 روز خود را از پیش برنامه‌ریزی کنید
۱۱۶	 طلوع و درخشش
۱۱۸	 رؤیاهای شیرین
۱۱۹	 تغییر ایجاد کنید
۱۱۹	 وارد شدن در یک ریتم خاص: یافتن شیار مغزی
۱۲۲	 ثبت ریتم‌تان
۱۲۳	 ریتم‌های زندگی
۱۲۶	 قدرت ثبات و پایداری
۱۲۶	 تلمبه چاه آب

فصل پنجم - تاثیرات

۱۳۲	 ۱- ورودی‌ها: اگر زباله وارد کنید، زباله بیرون می‌آید
-----	--

۲- تعاملات: چه کسانی روی شما تأثیر می‌گذارند؟ ۱۳۹

۳- محیط: تغییر محیط، دیدگاه شما را تغییر می‌دهد ۱۴۷

فصل هشتم - شتاب بخشی

لحظه‌های حقیقی ۱۵۳

چند برابر کردن نتایج ۱۵۶

فراتر از انتظارات ظاهر شوید ۱۵۷

غیرمنتظره عمل کنید ۱۶۱

بهتر از حد انتظار عمل کنید ۱۶۴

نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری ۱۷۱

ضمیمه‌ها

پرسشنامه ارزیابی خوددانی ۱۷۶

پرسشنامه ارزیابی ارزش‌های اصلی ۱۷۸

پرسشنامه ارزیابی زندگی ۱۸۲

چرخ زندگی ۱۸۶

پرسشنامه تعیین هدف ۱۸۷

سیستم طراحی هدف ۱۹۰

ده هدف برتر ۱۹۳

نحوه صحیح هدف‌گذاری: هوشمندانه و متعادل ۱۹۴

پرسشنامه ارزیابی عادات ۱۹۷

برگه ثبت ریتم رفتارهای هفتگی ۲۰۲

پرسشنامه تأثیرات ورودی‌ها ۲۰۳

برنامه شما برای تغذیه ذهن ۲۰۴

پرسشنامه ارزیابی ارتباطات ۲۰۵

قطع رابطه ۲۰۶

محدود کردن روابط ۲۰۶

توسعه روابط ۲۰۶

به‌کارگیری مربی‌ها ۲۰۷

مقدمه

این کتاب درباره موفقیت و ملزومات لازم برای رسیدن به آن است. اکنون زمان آن رسیده است که یک نفر صاف و پوست‌کنده این موضوع را به شما بگوید: مدت‌هاست فریب خورده‌اید! هیچ فرمول مخفی، گلوله جادویی و یا راه‌حل فوری برای موفقیت وجود ندارد. هیچ‌گاه با دو ساعت گشت زدن در اینترنت در روز، درآمد ۲۰۰ هزار دلاری به دست نمی‌آورید، نمی‌توانید در یک هفته ۱۵ کیلو لاغر شوید، با یک کرم بیست سال جوان‌تر نمی‌شوید و با خوردن یک قرص زندگی رهاشویی تان درست نمی‌شود. خیلی خوب بود اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب، سلامتی و رفاه خود را در قالب یک پکیج از سوپرمارکت بخرید؛ اما چنین چیزی ممکن نیست.

هر لحظه با جملات اداکننده‌ای نظیر پولدار شوید، به تناسب‌اندام برسید، جوان‌تر شوید، جذاب‌تر شوید و غب بمباران می‌شویم. ادعا می‌شود همه آن‌ها یک شبه و با تلاش کم و مثلاً آنها با پرداخت ۳۹۰۹۵ دلار به دست می‌آیند. این پیام‌های تکراری، ذهن ما را از مسیر دستیابی به موفقیت منحرف کرده و بینشمان را نسبت به آنچه برای موفقیت لازم است را از دست می‌دهیم.

خسته شده‌ام دیگر نمی‌توانم کنار بشینم و شاید باشم که این پیام‌های مزخرف، مردم را از مسیر اصلی منحرف می‌سازد. من این کتاب را نوشتم تا ذهن شما را به اصول اساسی بازگردانم. قصد دارم به شما کمک کنم تا از این آشفتگی‌رهای یابید و بر اصول اساسی تمرکز کنید. از عم اکنون می‌توانید تمرینات و اصول آزمایش شده این کتاب را در زندگی خود به کار بندید و نتایج قابل اندازه‌گیری و پایداری را به دست آورید. می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه قدرت اثر مرکب را مهار کنید؛ همان سیستمی که زندگی شما را در جهت بهتر یا بدتر شدن، اداره می‌کند. از این سیستم در جهت منافع خود استفاده کنید، آنگاه خواهید دید که می‌توانید زندگی تان را دگرگون سازید. حتماً این جمله را شنیده‌اید که به هر چیزی فکر کنید به آن می‌رسید؛ البته به شرطی که بدانید چگونه؛ اثر مرکب یک راهنمای عملی است که به شما

یاد می‌دهد چگونه در استفاده از این سیستم، مهارت کافی را به دست آورید. زمانی که تسلط یافتید، چیزی وجود ندارد که نتوانید به آن دست یابید. از کجا میدانم که اثر مرکب تنها سلاح مورد نیاز شما را برای رسیدن به اوج موفقیت است؟ اول اینکه من این اصول را در زندگی شخصی خود پیاده کرده و از اینکه دیگر نویسندگان، سنگ ثروت و شهرت خود را به سینه می‌کوبند، بیزارم. حقیقت این است که من از تجربیات شخصی خود و از تکنیک‌های اثبات شده سخن می‌گویم، نه فرضیات و محالات. همان‌طور که آنتونی رابینز نیز اشاره کرد من از موفقیت چشمگیرم در زمینه تجارت و کسب و کار لذت برده و تمامی آن‌ها را به واسطه ساده‌سازی اصول این کتاب به دست آورده‌ام. در طول بیست سال گذشته در زمینه موفقیت و دستاوردهای بشر در حال مطالعه و پژوهش بوده‌ام و صدها هزار دلار برای آموزش هزاران ایده و فلسفه خرج کرده‌ام. تجربه شخصی من ثابت کرده است که اهمیتی ندارد چه می‌آموزید یا چه استراتژی و تاکتیکی به کار می‌بندید، موفقیت در پی اثر مرکب به دست می‌آید.

ثانیاً، در طول ۱۶ سال گذشته، رهبر صنعت پیشرفت فردی بوده و با رهبران، سخنرانان و نویسندگان محبوبی در تعامل بوده‌ام. در مقام یک سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین را تربیت کرده و مربی مدیران تجاری، مدیران اجرایی و افراد موفق بی‌شماری بوده‌ام. از هزاران نمونه‌ای که مورد مطالعه قرار داده‌ام، آنچه عملی و آنچه غیرعملی بوده است را استخراج کرده‌ام.

ثالثاً در مقام ناشر مجله موفقیت، هزاران مقاله و کتاب را غربال می‌کنم که این کار در روند انتخاب کارشناسانی که در مجله با آن‌ها مصاحبه می‌کنیم، مفید واقع شده است. همراه با چندین کارشناس برتر در موضوعات مختلف موفقیت مصاحبه کرده و بهترین ایده‌ها را استخراج می‌نمایم. هر روز تمام وقت خود را صرف خواندن، مرتب کردن و فیلتر کردن دنیایی از اطلاعات در زمینه دستاوردهای فردی می‌کنم.

نکته اینجاست، زمان که به چنین دیدگاه جامعی از این صنعت برسید و با مطالعه آموزه‌ها و عادت‌های برخی از موفق‌ترین افراد دنیا به آگاهی عمیقی

دست یابید، آنگاه حقایق بنیادین و شگفت‌انگیزی مثل روز بر شما روشن و آشکار خواهد شد. با دیدن، خواندن و شنیدن این حقایق، دیگر فریب تبلیغات دروغین با برچسب جدیدترین دستاورد علمی را نمی‌خورم. دیگر کسی نمی‌تواند فریبم دهد. من به منابع زیادی دسترسی دارم، مسیرهای بی‌شماری را طی کرده و از روش‌های سختی به حقیقت رسیده‌ام. همان‌طور که استادم جیم‌ران، فیلسوف بزرگ در زمینه کسب‌وکار، گفته است: «هیچ اصل جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست، بلکه موضوعی قدیمی است و شما باید نسبت به کسی که می‌گوید می‌خواهم عتیقه‌جات ساخته دست خودم را به شما نشان دهم، مظنون باشید؛ چراکه کسی نمی‌تواند عتیقه بسازد».

این کتاب جان‌کلام است و هیچ مطلبی اضافی در آن وجود ندارد. اینکه چه چیز واقعاً کاربردی است. شامل اصول اساسی است و زمانی که بر آن‌ها تمرکز کنید، مهارتی به دست می‌آورد که در پی آن سبب ایجاد سیستمی می‌شود تا شما را به اهداف مورد نظرتان برساند و به شما کمک کند تا به شیوه دلخواهتان زندگی کنید. این کتاب در بردارنده همان اصول است و سیستم عاملی را پدید می‌آورد که اثر مرکب نامیده می‌شود.

قبل از اینکه کتاب را بخوانید به شما یک نکته را گوشزد می‌کنم؛ اینکه دستیابی به موفقیت دشوار است. این فرایند در زحمات، ملال‌آور و گاهی خسته‌کننده است. ثروتمند شدن، تبدیل شدن به فردی تاثیرگذار و حائز رتبه جهانی شدن در رشته خودتان، روندی آهسته و دشوار است. اشتباه برداشت نکنید با پیروی از این اصول، بلافاصله نتایج آن را در زندگی‌تان خواهید دید؛ اما اگر از کار، نظم و تعهد گریزان هستید، بهتر است پای تلویزیون بنشینید و به وعده‌های دروغین تبلیغات با شعارهای موفقیت یک شبه دل بسازید؛ البته اگر یک کارت پراز پول دارید!

در آخر اینکه شما همه چیزهایی که مستلزم رسیدن به موفقیت است را می‌دانید و نیازی به آموختن چیزهای جدید ندارید. اگر بحث در مورد

دانستنی‌های بیشتر بود پس هر کس به اینترنت دسترسی داشت، در یک عمارت مجلل زندگی می‌کرد یا اگر عضلات فولادین داشت، غرق شادی و سعادت بود. اطلاعات جدید و بیشتر، چیزی نیست که شما به آن نیاز دارید؛ بلکه نیازمند یک برنامه عملی جدید هستید. زمان آن رسیده که رفتارها و عادت‌های جدیدی در خودتان نهادینه کنید تا شما را از کارشکنی و خرابکاری دور کرده و به سوی موفقیت سوق دهد. به همین سادگی!

در ادامه کتاب یک برنامه دقیق، کاربردی و ملموس را خواهید یافت. اجازه دهید این کتاب از همین حالا انتظاراتتان را متحول سازد، پیش‌فرض‌هایتان را دگرگون کند، حس کنجکاوی‌تان را برانگیزد و به زندگی‌تان اعتبار و ارزش ببخشد. این کتاب و ابزارهای موجود در آن، گزیده‌ای از بهترین چیزهایی است که دیده، شنیده، مطالعه کرده و امتحان نموده‌ام. بهترین چیزهایی که هر ماه در مجله موفقیت به چاپ می‌رسد، همگی در یک کتاب کوچک متحول‌کننده جمع شده است. بیایید شروع کنیم!