

به نام خالق لوح و قلم

اثر تدویم

(برتری خفیف)

www.ketab.ir

نویسنده: جف اولسون

مترجم: طیبه الفت

ویراستار: افسانه کرمی معز

سرشناسه: اولسون، جف، ۱۹۵۸، Olson, Jeff م
 عنوان و نام پدیدآور: اثر تداوم: (برتری خفیف)/ نویسنده جف اولسون؛ مترجم طیه
 الفت؛ ویراستار افسانه کرمی معز.
 مشخصات نشر: قم: آراستگان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص: ۱۴×۲۱ س.م. / شابک: ۹۷۸ ۶۲۲-۶۹۲۶۹۴ ۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The slight edge: turning simple disciplines into massive suc-
 cess & happiness.
 عنوان دیگر: برتری خفیف.
 موضوع: موفقیت / موضوع: Success
 موضوع: خودسازی / موضوع: (Self actualization) (Psychology)
 شناسه افزوده: افت، طیه، ۱۳۶۶، مترجم
 رده بندی کنگره: B۶۴۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸:۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۳۱۱۴



انتشارات آراستگان

اثر تداوم (برتری خفیف)

- نویسنده: جف اولسون
- مترجم: طیه الفت
- ویراستار: افسانه کرمی معز
- ناشر: آراستگان
- چاپ: احسان
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- قطع: رقی / ۳۴۴ صفحه
- شمارگان: ۵۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۶-۹۴-۲
- قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش: کتاب بهزاد

۰۹۱۹۱۵۲۱۵۹۵ _ ۰۹۱۲۹۲۸۲۹۳۷

فروش اینترنتی: کتابینه بوک

www.ketabinebook.com

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات آراستگان می باشد.
 هر گونه تکثیر، انتشار، اقتباس، و تلخیص از این کتاب به هر صورت
 بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. ©

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
بخش اول: نحوه عملکرد اثر تداوم.....	۷
فصل اول: ولگرد ساحلی و میلیونر.....	۹
فصل دوم: عنصر اول.....	۲۵
فصل سوم: انتخاب.....	۴۱
فصل چهارم: در کارهای پیش پا افتاده استاد شوید.....	۶۱
فصل پنجم: سرعت خود را کم کنید تا زودتر برسید.....	۸۲
فصل ششم: گول جهش کوانتومی را نخورید.....	۱۰۵
فصل هفتم: راز شادی.....	۱۱۹
فصل هشتم: اثر موجی.....	۱۳۹
فصل نهم: اما شما مجبورید که با یک پنی شروع کنید.....	۱۵۸
بخش دوم: زندگی کردن اثر تداوم.....	۱۷۳
فصل دهم: دو مسیر زندگی.....	۱۷۵
فصل یازدهم: ماهر شدن در آهسته و پیوسته پیمودن مسیر.....	۱۹۸
فصل دوازدهم: سرمایه گذاری روی خود.....	۲۱۸
فصل سیزدهم: یادگیری از مشاوران.....	۲۳۹
فصل چهاردهم: از متحدین/اثر تداوم خود کمک بگیرید.....	۲۵۵
فصل پانزدهم: عادت های اثر تداوم را در خود پرورش دهید.....	۲۷۰

پیشگفتار

زمانیکه چاپ اول کتاب *اثر تدوم* در سال ۲۰۰۵ برای اولین بار منتشر شد، اصلاً فکر نمی‌کردیم که تا این حد مشهور شود. ما هیچ کمپین رسانه‌ای، کتاب فروشی، یا مصاحبه خبری خاصی در رابطه با این کتاب نداشتیم. تنها کاری که کردیم انتشار آن بود. چیزی نگذشت که با تبلیغ شفاهی و دهان به دهان از شخصی به شخص دیگر، درست مثل یک آتش‌سوزی مهیب خبر آن همه جا پخش شد و قبل از آنکه ما حتی بفهمیم، هزاران نفر آن را خوانده و برای دیگران هم تعریف کرده بودند. واضح است که چیزی لایه‌لای این صفحات وجود داشته که برای مردم تداعی‌کننده و الهام‌بخش بوده است.

از آن زمان تا کنون هزاران نامه و ایمیل از خوانندگان از تمام سنین و اقشار مختلف جامعه دریافت کرده‌ایم که به ما می‌گویند *اثر تدوم* چگونه زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. حال وظیفه خود دانستیم که اطمینان حاصل کنیم این کتاب را تا حد امکان کاربردی و در دسترس نگه داریم.

در سال ۲۰۰۸ به ایجاد یک نسخه اقتباسی از این کتاب برای مخاطبان نوجوان کمک کردیم. این کتاب با عنوان "*موفقیت برای نوجوانان: صحبت‌های نوجوانان واقعی درباره استفاده از اثر تدوم*"، کتاب اصلی اثر تدوم را به صورت متنی که برای نوجوانان ملموس‌تر است ارائه می‌کند و سرشار از داستان‌هایی از نوجوانان واقعی درباره تجربه آن‌ها در بکارگیری اصول اثر تدوم در زندگیشان است. از آن زمان تاکنون، با تلاش تیم موفقیت قریب به دو میلیون نسخه از این کتاب به دست نوجوانان رسیده است.

در سال ۲۰۱۱ نسخه ویرایش شده و مفصل‌تری نسبت به نسخه اصلی تهیه کردیم، که در آن چند اصل دیگر هم گنجانده‌ام که حاصل گفتگوهای من و

دخترم، "امبر اولسون رورک" و یک سری منابع دیگر و نیز شامل تعداد زیادی از تجربیات شخصی خوانندگان کتاب اثر تداوم است.

تصمیم داشتیم چند سال بعد و در سال ۲۰۱۵، ویرایش ویژه دهمین سال انتشار کتاب را تهیه کنیم که قرار بود شامل تعدادی مفاهیم جدید و مهم باشد که نتیجه مشاهدات و تجربیات حاصل از اثر تداوم در سال‌های پس از انتشار ویرایش نخست آن بود. اما طولی نکشید تا به این نتیجه برسیم که نمی‌توانیم تا سال ۲۰۱۵ صبر کنیم. در طول این دوره اتفاقات زیادی افتاد که باعث شد تصمیم بگیریم عزم خود را جزم کرده و ویرایش دهمین سال را در قالب ویرایش هشتم تهیه کنیم که هم اکنون پیش روی شماست.

این ویرایش یک بازنویسی و سازماندهی مجدد کامل از نسخه اولیه کتاب است. برای مثال، بحث پیرامون نمودار "ترن هوایی" که در فصل ۱ (ولگرد ساحلی و میلیونر) به آن پرداخته شده است، یک بررسی استنتاجی از این موضوع که موفقیت از کجا نشأت می‌گیرد، و چرایی آن را ارائه می‌کند، که در نسخه اصلی وجود نداشت و دلیل آن ساده است: من در آن زمان هنوز مطلب مربوط به آن را ننوشته بودم. "هفت عادت اثر تداوم" در فصل ۱۵ براساس ایده‌هایی که اولین بار در ویرایش سال ۲۰۱۱ ارائه شده، نوشته شده است و نتیجه‌گیری منطقی آن ایده‌ها را ارائه می‌کند. تجربیات مداوم من در این حوزه، و نیز تجربیات قدیمی من از اوایل کارم که هنوز آن‌ها را با شما به اشتراک نگذاشته بودم، منجر به تعریف چندین داستان در نسخه جدید شده است.

احتمالاً بزرگترین تغییر در این ویرایش، اضافه شدن دو فصل کاملاً جدید است - راز خوشبختی و اثر موجی - که به مفهوم اثر تداوم، عمق و وسعت بیشتری می‌بخشند. در این دو فصل تأثیری که اثر تداوم روی این دو بخش حساس زندگی دارد، مورد بررسی قرار می‌گیرد، خوشبختی و شادی هر روزه و تأثیر بلند مدت؛ و بینش و تفکر پشت این دو، در سایر فصل‌های کتاب هم تأثیر خود را می‌گذارند. امیدوارم از آن لذت ببرید.