

اثر مرکب

www.ketab.ir

دارن هاردی

مهدیه آرمندپیشه

سرشناسه

هاردی، دارن

Hardy, Darren

اثر مرکب/دارن هاردی؛ مهدیه آرمندپیشه، ویراستار جهانشاه امیری.

تهران: آرمندپیشه، ۱۴۰۰.

۲۰۸ ص: جدول.

978-622-98439-0-1

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان اصلی: The Compound effect : multiplying your success, one a time ,c2010.simple step at

اثر مرکب: آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما.

موفقیت Success

رهبری Leadership

خود یاری Self-help techniques

آرمندپیشه، مهدیه، ۱۳۵۹ - مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۴۴۸۹۱۶

فیبا

شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی



انتشارات آرمندپیشه

www.ketab.ir

■ اثر مرکب

■ دارن هاردی

■ مهدیه آرمندپیشه

■ ویراستار: جهانشاه امیری

■ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

■ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

■ حروفنگاری: آبان گرافیک

■ شابک: ۱ - ۰ - ۹۸۴۳۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸

■ قیمت: ۷۲۰۰۰ تومان

■ حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است.

فهرست مطالب

۹	تقدیر از اثر مرکب
۱۷	قدردانی
۱۹	پیامی ویژه از آنتونی رابینز
۲۳	مقدمه
۲۷	فصل ۱: اثر مرکب در عمل
۳۱	شما تأثیرات اثر مرکب را امتحان نکرده‌اید
۳۲	سکه‌ی جادویی
۳۳	سه دوست
۳۵	اثر موجی
۳۸	موفقیت، یک مکتب قدیمی
۴۰	تفکر مایکروویوی
۴۲	به کار گرفتن اثر مرکب
۴۴	فصل ۲: انتخاب‌ها
۴۶	فیل‌ها نیش نمی‌زنند!
۴۷	تشکر و قدردانی در سرتاسر سال
۴۹	مالکیت ۱۰۰ درصد
۵۰	خوش‌شانسی
۵۳	شهریه‌ی گران دانشگاه ضربه‌های سخت
۵۴	سلاح مخفی‌تان؛ برگ برنده‌ی شماست
۵۵	تله‌ی پول

۵۸	آهسته و آرام پیش بروید
۶۲	قهرمان بی نام و نشان
۶۴	قدم زدن در محل شرکت
۶۵	درخت پول
۶۶	اهمیت زمان
۷۰	موفقیت مسابقه‌ی دوی نیمه ماراتن است
۷۳	به کار گرفتن اثر مرکب
۷۴	فصل ۳: عادت‌ها
۷۵	مخلوقات عادت
۷۷	با قرار دادن مسیرتان خارج از تله‌ی رضایت لحظه‌ای شروع کنید
۷۹	جادوی خود را پیدا کنید، قدرت چرایان را
۸۱	به چه علت همه چیز ممکن است
۸۳	انگیزه‌ی اصلی
۸۴	پیدا کردن میدان نبود
۸۶	اهداف
۸۷	تعیین اهداف چگونه تأثیرش را می‌گذارد
۸۹	چه کسی باید بشوید
۹۱	درست رفتار کنید
۹۴	۵ استراتژی برای از بین بردن عادت‌های بد
۹۴	۱. کشف محرک‌ها
۹۵	۲. خانه تکانی کنید
۹۶	۳. جایگزین کردن
۹۷	۴. کار را آرام شروع کنید
۹۷	۵. دل به دریا بزنید و بپريد
۹۹	عادت‌های بد خود را بازرسی کنید
۱۰۰	شش استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب
۱۰۱	۱. برای موفقیت آماده باشید
۱۰۲	۲. به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن
۱۰۳	۳. گفتن کارهایتان به دیگران
۱۰۴	۴. در مسیر موفقیت یک همراه پیدا کنید
۱۰۵	۵. رقابت و دوستی
۱۰۶	۶. جشن بگیرید!

۱۰۷	هورا! تغییر دشوار است
۱۰۷	صبر داشته باشید
۱۰۹	به کار گرفتن اثر مرکب
۱۱۰	فصل ۴: تکانه
۱۱۱	مهار قدرت تکانه‌ی بزرگ
۱۱۶	قدرت امور روزمره (رویه‌ها)
۱۱۹	کنترل روزهایتان را در دستتان بگیرید
۱۱۹	طلوع کنید و بدرخشید
۱۲۱	رؤیاهای شیرین
۱۲۲	تغییر اوضاع
۱۲۳	ریتم رفتاری‌تان را پیدا کنید، به دنبال عادات‌های جدید باشید
۱۲۵	ریتم رفتاری‌تان را ثبت کنید
۱۲۷	ریتم‌های زندگی
۱۲۹	قدرت تلاوم و پایداری
۱۳۰	تلمبه‌ی دستی چاه آب
۱۳۲	به کار گرفتن اثر مرکب
۱۳۴	فصل ۵: تأثیرات
۱۳۴	۱. ورودی‌ها، زیاله وارد کنید، زیاله دریافت می‌کنید
۱۳۶	آب کثیف و آلوده ننوشید
۱۳۷	گام اول: مراقب باشید
۱۳۹	رژیم رسانه بگیرید
۱۴۰	من مطالب بیهوده را فیلتر می‌کنم
۱۴۱	گام دوم: ثبت‌نام در دانشگاه هنگام رانندگی
۱۴۱	۲. روابط: چه کسی روی شما تأثیرگذار است؟
۱۴۴	قطع کردن روابط
۱۴۵	محدود کردن روابط
۱۴۶	گسترش روابط
۱۴۷	به دنبال یک شریک واقعاً موفق بگردید
۱۴۹	به کارگیری مربی خوب
۱۵۰	برای خودتان گروه مشاورین تشکیل دهید
۱۵۱	۳. محیط: تغییر محیط می‌تواند چشم‌اندازتان را عوض کند
۱۵۴	به کار گرفتن اثر مرکب

مقدمه

موضوع اصلی این کتاب درباره‌ی موفقیت و تمام چیزهایی است که برای رسیدن به آن لازم است. موقع آن است که یک نفر رک و پوست‌کنده این حرف‌ها را به شما بگوید. زمان زیادی است که فریب خورده‌اید، و سر درگم بوده‌اید اما هیچ گلوله‌ی سحرآمیز، فرمول سری یا راه حل مخفی وجود ندارد. در واقع شما نمی‌توانید با روزی دو ساعت نشستن پای اینترنت سالانه ۲۰۰۰ دلار درآمد داشته باشید، ۱۵ کیلوگرم در هفته وزن خود را از دست بدهید یا با مالیدن کرم‌های مختلف صورتتان را ۲۰ سال جوان‌تر کنید و یا مسائل و مشکلات عشقی و عاطفی خود را با قرص حل کنید و یا با هر برنامه‌ای که برای واقعی بودن بیش از حد عالی به نظر می‌رسد، به موفقیت پایدار نمی‌رسید. آری! بسیار خوب بود اگر می‌توانستید موفقیت، عزت‌نفس، شهرت، روابط خوب، تندرستی و رفاه خود را در یک بسته‌ی شیک صدفی از فروشگاه محله‌تان بخرید. اما مطمئناً چنین چیزی رؤیایی بیش نیست.

در هر لحظه پیام‌های حیرت‌انگیزی که ادعا می‌کنند ما را جوان، خوش‌هیكل، ثروتمند و جذاب می‌کنند، در حال هدف گرفتن ما هستند، با کمترین زحمت، یعنی پرداخت مبلنی اندک. به‌مرور با تکرار این پیام‌ها ذهن ما نسبت به روش‌های حقیقی موفقیت، خدشه برمی‌دارد و ما اصول و قوانین ساده اما مفید رسیدن به موفقیت را گم خواهیم کرد.