

اشک مرکب

آغاز جهش، در زندگی، موفقیت و درآمد شما

■ نویسنده:

پارن هاردی

■ مترجم:

گیتی شهیدی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : هاردی، دارن Hardy, Darren

عنوان و نام پدیدآور : اثر مرکب/ دارن هاردی؛ مترجم گیتی شهیدی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص، مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۵۹-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی:

The compound effect : multiplying your success, one simple step at a time

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

موضوع : موفقیت.

موضوع : رهبری.

موضوع : خودیاری.

شناسه فیا : شهیدی، عزت‌الملوک، ۱۳۴۹ -، مترجم.

شنا : افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ -، ویراستار.

رده بندی کتب : ۱۳۲ ب ۱۸ هـ ۶۳۷/م BF

رده بندی یوبی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی سی : ۳۹۲ ۳۹۶



اثر مرکب

دارن هاردی

گیتی شهیدی

الناز خجسته

علی غلامی

اول، زمستان ۱۳۹۴

۱۰۰۰ نسخه

۱۲۵۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۳-۵۹-۰

نام کتاب

نویسنده

مترجم

ویراستار

ناظر چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	تعریف‌هایی که در کتب اثر مرکب شده است
۲۱	پیام ویژه از آنتونی رابینز
۲۵	مقدمه
۳۱	فصل اول: اثر مرکب در عمل
۳۵	شما نتایج اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید
۳۶	سکه جادویی
۳۷	ماجرای سه دوست
۴۰	تأثیر موج کوچک
۴۴	مکتب قدیمی، موفقیت
۴۶	ذهنیت مایکروویو
۵۱	فصل دوم: انتخاب‌های شما
۵۳	فیل‌ها
۵۵	سپاسگزاری در طول سال
۵۶	مسئولیت صددرصد را به عهده بگیرید
۵۸	خوش‌شانسی

فرمول کامل برای به دست آوردن شانس	۵۹
آمادگی	۶۰
نگرش	۶۰
فرصت	۶۰
اقدام	۶۰
شرایط گران در دانشگاه ضربه‌های سخت	۶۱
اسحه پنهانی شما، برگه ثبت امتیازات	۶۲
تایپول	۶۴
آرامش بی‌سریش بروید	۶۷
قهرمانی امروز نه قاشق را ندانستند	۷۱
در اطراف شرکت بدم بزن	۷۳
درخت پول	۷۴
زمان ارزش دارد	۷۶
موفقیت دو (نیمه) ماراتن است	۸۰

فصل سوم: عادت‌ها..... ۸۵

مخلوقات عادت	۸۶
با دوری از دام خوشی و لذت، فوری شروع کنید	۸۹
انگیزه خود را پیدا کنید	۹۱
چرا هر کاری ممکن است	۹۳
انگیزه اصلی	۹۵
موضوع مبارزه خود را پیدا کنید	۹۶
هدف‌ها	۹۹
هدف‌گذاری به راحتی چگونه نتیجه می‌دهد؟	۱۰۰
قرار است چه کاره شوید؟	۱۰۲
درست رفتار کنید	۱۰۴
مواردی که بازی را تغییر می‌دهند	۱۰۷
۱. محرک‌های خود را بشناسید	۱۰۷
۲. خانه خود را تمیز کنید	۱۰۸

۳. جایگزین کنید.....	۱۰۹
۴. کم کم و آهسته پیش بروید.....	۱۱۰
۵. یک دفعه و ناگهانی انجامش دهید.....	۱۱۱
عادت‌های خود را بررسی کنید.....	۱۱۳
تغییردهندگان بازی: شش تکنیک برای ایجاد و تثبیت عادت‌های خوب.....	۱۱۴
۱. خود را آماده موفقیت سازید.....	۱۱۵
۲. به افزودن فکر کنید نه به کاستن.....	۱۱۶
۳. بایش عمومی مسئولیت‌پذیری.....	۱۱۷
۴. همکاری و همراهی در زمینه موفقیت خود پیدا کنید.....	۱۱۸
۵. صفت و دوستی.....	۱۱۹
جشن بگیرید.....	۱۲۰
تغییر کردن سخت است!.....	۱۲۰
صبور باشید.....	۱۲۱
فصل چهارم: تکانش یا -ورگرتن	۱۲۳
قدرت تکانش یا تکانش بزرگ را مهار کنید.....	۱۲۴
قدرت امور عادی.....	۱۲۹
از روزهای خود پشتیبانی کنید.....	۱۳۲
بیدار شوید و بدرخشید.....	۱۳۲
رؤیای شیرین.....	۱۳۴
تغییراتی ایجاد کنید.....	۱۳۵
روش‌های جدید بیابید و ریتم خود را پیدا کنید.....	۱۳۶
ریتم رفتاری خود را ثبت کنید.....	۱۴۰
ریتم‌های زندگی.....	۱۴۱
قدرت ثبات و پشتکار.....	۱۴۳
فصل پنجم: تأثیرات	۱۴۹
۱. ورودی‌ها: آنچه در زباله‌دان می‌ریزید و آنچه از زباله‌دان برمی‌دارید.....	۱۵۰
آب کثیف ننوشید.....	۱۵۱

۱۵۳	گام اول: مراقب باشید.....
۱۵۴	رژیم رسانه‌های گروهی بگیرید.....
۱۵۶	فیلتر شخصی برای موارد نامناسب.....
۱۵۶	گام دوم: در دانشگاه خودروی سیار ثبت‌نام کنید.....
۱۵۷	۲. ارتباطها: چه کسانی بر شما تأثیر می‌گذارند.....
۱۵۹	قطع روابط.....
۱۶۱	رابطه‌های خود را محدود کنید.....
۱۶۲	رابطه خود را توسعه دهید.....
۱۶۳	برای موفقیت رانندگی خود همراهی پیدا کنید.....
۱۶۵	برای استفاده از حضور مربی سرمایه‌گذاری کنید.....
۱۶۶	گروه مشاوران شخصی برای خود تشکیل دهید.....
۱۶۷	۳. محیط: نظر خود عوض کنید: تا هدف شما هم تغییر کند.....

۱۷۳	فصل ششم: شتاب.....
۱۷۵	لحظات حقیقت.....
۱۷۸	نتایج خود را چندبرابر کنید.....
۱۸۰	از انتظارات هم فراتر بروید.....
۱۸۳	کارهای غیرمنتظره و فراتر از انتظار انجام دهید.....
۱۸۶	بهتر از حد انتظار باشید.....
۱۹۱	نتیجه‌گیری.....
۱۹۷	ضمیمه کتاب.....
۱۹۷	ضمیمه ۱.....
۱۹۹	ضمیمه ۲.....
۲۰۰	ضمیمه ۳.....
۲۱۱	ضمیمه ۴.....
۲۱۴	ضمیمه ۵.....

تعریف مایی که از کتاب اثر مرکب شده است:

این کتاب قدرتمند و عملی بسیاری از مسائل را تجربه سودآور و اثبات شده به وجود آمده که به شما نشان می‌دهد چگونه است داده‌های منحصربه‌فردتان را برای به حداکثر رساندن فرصت‌های پیرامون شما به کار بگیرید. اثر پیش روی شما، گنجینه‌ای است از ایده‌هایی برای کسب موفقیت‌های بزرگتر از صورتان!»

برایان تریسی نویسنده کتاب راه ثروتمند شدن

فرمولی عالی برای داشتن زندگی فوق‌العاده. آن را بخوانید و از همه مهم‌تر به مفاهیمش عمل کنید!

جک کنفلید نویسنده کتاب مبانی موفقیت

دارن هاردی کتاب جدیدی برای اصلاح خود نوشته است. اگر به دنبال برنامه یا ابزاری واقعی هستید که بتواند زندگی‌تان را تغییر دهد و رؤیای‌تان را تحقق بخشد، این کتاب عالی است! هرگاه احساس کنم که نیاز دارم دوباره روی زندگی خود کار کنم، تصمیم گرفته‌ام به این کتاب مراجعه کنم. پس پیشنهاد

می‌کنم ده نسخه از آن را بخرید؛ یکی برای خودتان و نه‌تای دیگر برای کسانی که دوستشان دارید.

دیوید باخ، بنیان‌گذار مؤسسه «فینیش ریچ» و نویسنده ده نمونه از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز از جمله میلیونر خودساخته

این کتاب شما را قادر می‌سازد از پله‌های نردبان موفقیت، جهشی بالا بروید. پس آن را به رید و بخوانید و برای خودتان نگه دارید.

جفری کمیتور، نویسنده کتاب کوچک قرمز رنگ فروش

دارن هاردی در مرتبه‌ای سربزه‌فرد قرار دارد تا قدرت مغز موفق‌ترین افراد دنیا را تقویت کند و آن را به سوی مهم‌ترین موارد سوق دهد. به عبارتی، او ساده و مستقیم می‌رود سر اصل مطلب. این‌ها اصولی است که زندگی من و هر رهبر موفق را که می‌شناسم هدایت کرده است. این کتاب راه موفقیت، شادی و پیشرفت بیشتر را به شما نشان می‌دهد.

دانی داج، میزبان تله‌ویژن و رئیس مؤسسه داج

اثر مرکب فرمولی عالی است برای رسیدن به زندگی رؤیایی‌تان. پس بگذارید گام‌به‌گام راهنمایان باشد و آن را با دقت بخوانید. اما از همه مهم‌تر این است که به آن عمل کنید.

کریس وایدر، سخنران و نویسنده هنر تأثیرگذاری و نفوذ بر دیگران، تشویق دیگران از شما شروع می‌شود، و دوازده ستون

دارن هاردی با این کتاب ثابت می‌کند که وقتی عقل سلیم به کار گرفته شود

نتایج عجیبی به دست می‌دهد. پس از این مراحل ساده پیروی کنید و کسی شوید که می‌خواستید.

دنيس واستيلي سخنران و نویسنده روان‌شناسی برنده شدن

این کتاب به شما کمک می‌کند در رقابت برنده شوید، چالش‌های خود را پشت سر بگذارید و زندگی‌ای را بیافرینید که سزاوارش هستید!

تی هارو اکبر، نویسنده کتاب پرفروش رازهای ذهن میلیونر

اتیشنین گفت: «کب کردن هشتمین شگفتی و عجایب دنیا است.» پس برای مرکب کردن و چند برابر کردن موفقیت خود، این کتاب را کامل بخوانید و درک کنید و از هوش خلاقانه‌ام، دارن هاردی، برای شناخت رؤیاهای، امیدها و خواسته‌هایتان بهره ببرید.

مارک ویکتور هنسون، استیر نویسنده پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز یعنی تریپ جرجه برای روح و میلیونر یک دقیقه‌ای

کسانی که درباره موفقیت حرف می‌زنند اما برای انتقال آن به زندگی شخصی خود و همین‌طور انتقال آن به روابط ازدواج و خانواده‌ها، خود راهی پیدا نمی‌کنند، مورد احترام و تحسین من نیستند، زیرا در حقیقت به نشان‌شان پوچ و تو خالی است. از زمانی که با دارن هاردی آشنا شدیم، هیچ‌گاه پیش آمد که از کارهای کودکان، همسر و خانواده‌مان حرف نزنیم. فکر می‌کنید دارن درباره رسیدن به موفقیت چیزهای بسیاری می‌داند و حتی مهم‌تر از آن، می‌تواند مردم به دلایل درست و مناسب به آن برسند!

ریچارد ولیندا آیری، نویسنده کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز به نام

ارزش‌ها را به فرزندان خود آموزش دهید

کتاب اثر مرکب دارن هاردی، ستون‌های موفقیت را برای هر کسی که به آن نیاز دارد می‌سازد. او به‌عنوان رهبر فکری، سهم بزرگی در صنعت ما دارد. این کتاب شگفت‌انگیز است!»

استیفن گراهام، نویسنده، سخنران و تاجر

کامی فرصت می‌یابید از جایی که اکنون هستید به جایی که همیشه می‌خواستید باشید، بپريد. این کتاب همان فرصت را در اختیارتان قرار می‌دهد. اکنون وقت شماست و زمان آن فرارسیده است. کاری عالی از نوری هدایتگر!

روبن شوما، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌های کسی که فراری‌اش را فروخت و رهبری که هیچ اسمی نداشت

یک عمر به مردم کمک کردم تا از آخرین صف به اول صف برسند، به طوری که توانستند موفق شوند و به نتایج فروری دست یابند. به همین دلیل است که عاشق این کتابم و آن را به همه مشتری‌های من هدیه می‌کنم. دارن هدیه‌ای شگفت‌انگیز برای در میان گذاشتن تکنیک‌ها، تمرینات و تعریف آن‌ها برایتان دارد؛ به گونه‌ای که می‌توانید وقت ارزشمند خود را بیدارید، به اجرای فرمول موفقیت بپردازید و فوری وارد عمل شوید.

کانی پودسنا، کیوتی، سخنران، نویسنده و مربی اجرایی

اگر کسی از اصول موفقیت آگاهی دارد، همان دارن است؛ ناشر و سردبیر مجله موفقیت! این کتاب دربارهٔ مراجعه و تمرکز مبانی است؛ یعنی درست همان چیزی که سبب موفقیت می‌شود. پس آن را دست‌نوشتهٔ عملی زندگی خود سازید و هر بار یک گام بردارید!

دکتر تونی الساندر، نویسندهٔ قانون پلاتینوم و جاذبه

با این کتاب، دارن هاردی به‌دسته نویسندگان زمینه‌های خودیاری و اصلاح خود پیوسته است! اگر درباره موفقیت جدی هستید، خواندن آن بر شما واجب است. این کتاب مثل دست‌نوشته عملی برای موفقیت‌تان عمل می‌کند.

ویک کوانت، رئیس ناپتینگل کوانت

زندگی پر از مسیرهای تند و شیب‌های انحرافی است. اگر می‌خواهید پیشرفتی مؤثر داشته باشید، فقط این کتاب را نخوانید، بلکه زیر جمله‌های مهم آن را با یک مار یک خط بکشید.

تونی جیری، مربی انجمن افراد موفق

مجله موفقیت هرگز راه نمایی برای ایده‌های قدرتمند بوده است؛ آن هم درست از یک قرن پیش. اینک، دارن هاردی مبانی اصلی مورد نیاز شما را برای دستیابی به زندگی رؤیایی‌تان در اختیاران قرار می‌دهد. پس تنها نباید کتاب را بخوانید، بلکه باید موبه‌مو بررسی‌اش کنید.

استیو فاربر، نویسنده بهترین کتاب بخش رادیکال و بزرگ‌تر از خودت

خواندن این کتاب برای جویندگان موفقیت اجبار است. می‌خواهید بدانید چه چیز لازم است؟ می‌خواهید بدانید چه باید بکنید؟ همه‌اش این جاست. این دست‌نوشته عملی برای موفقیت شماست!

کیت فرازی، پرفروش‌ترین نویسنده کتاب: هرگز تنها نیستی

این کتاب، راهنمایی قدرتمند و کامل برای موفقیت است. راهبردی کامل برای حرکت‌دادن شما از جایی که هستید و رساندن شما به‌جایی که می‌خواهید باشید. نام دارن هاردی یعنی موفقیت! توصیه‌ام این است که کتاب را بخوانید، به آن عمل کنید و موفق شوید.

جری هایزلت، نویسنده آزمایش آینه و مدیر بازاریابی شرکت کداک

می‌توانید بقیه عمر خود را صرف فکر کردن به چگونگی رسیدن به موفقیت کنید یا از اصول اثبات‌شده و قطعی و روش‌های این کتاب پیروی کنید. بر این اصول تسلط یابید تا بر آینده خود مسلط شوید!

جان آساروف، نویسنده کتاب‌های جواب و رسیدن به همه چیز

ساجام دارن این کتاب را تمام کرد! این اثر، عصاره‌ای از اصول اساسی لازم برای رسیدن به زندگی است که همیشه تصورش را می‌کردید. بر این اصول مسلط شوید. بر آینده خود تسلط یابید.

دان همن، سخنران، دستیار نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز

تاجر یک دقیقه‌ای

و مدیر بازاریابی یواس لرنینگ

زندگی‌تان حاصل گام‌های شماست. اجازه دهید این راهنمای قدرتمند به شما نشان دهد چگونه انتخاب‌های بهتری داشته باشید، عادات‌های بهتری را در خود پرورش دهید و افکار بهتری در سر پیورانیاید. در این کتاب، موفقیت شما به‌راستی در دستان شماست!

جیم کاتکارت، سخنران، نویسنده اصل بلوط

یکی از ارزش‌های اصلی و مهم ما دنبال کردن رشد و یادگیری است. ما در لابی محل استقرارمان، بخش اهدای کتاب داریم و به کارمندان و بازدیدکنندگان، کتاب‌هایی را می‌دهیم که فکر می‌کنیم به رشد شخصی و کاری‌شان کمک می‌کند. بی‌صبرانه منتظریم این کتاب را به کتابخانه خود اضافه کنیم.»

تونی سی‌یه، نویسنده کتاب ارائه شادی و خوشبختی و رئیس زاپرس

تعریف‌هایی که از کتاب اثر مرکب شده است... ✓ ۱۷

اگر کسی در دنیا باشد که چیزی درباره موفقیت بداند، جز دارن هاردی، ناشر و سردبیر مجله موفقیت، نیست. من همیشه مشتاق خواندن نوشته‌های او هستم. او ترکیب‌گر ایده‌های بزرگ است.

لاری بنیت، رئیس سخنرانان و نویسندگان گروه شبکه‌ای

www.ketab.ir

پیام ویژه از آنتونی رابینز

در سه دههٔ گذشته، مفتخر بوده‌ام به بیش از چهارمیلیون نفر کمک کنم تا در زندگی خود میلیونر به وجود آیند و زودتر به اهدافشان برسند. من با گروه‌های گوناگونی از مردم کار کرده‌ام؛ از رئیس جمهور کشورها گرفته تا زندانیان، ورزشکاران المپیک، برندگان اسکار، و از تاجران میلیاردی گرفته تا کسانی که تازه می‌خواهند تجارت خود را راه‌اندازی کنند یا زوجی که می‌خواستند زندگی‌شان را با هم حفظ کنند یا ندانی‌ای که می‌کوشید راهی برای تغییر زندگی‌اش بیابد. همیشه توجه من به این بوده تا به مردم کمک کنم نتایج واقعی و بادوامی به دست آورند. این کار با خریدن یک قرص یا فرمول سری امکان‌پذیر نیست، بلکه فقط با درک ابزارهای علم واقعی امکان‌پذیر است، چرا که با بهره‌گیری از آن می‌توان از بین آلوده‌ایی که خیلی‌ها را شکست می‌دهد و شما را به زندگی پرمعنایی می‌رساند، راه موفقیت را برگزید.

من و دارن هر دو تصمیم گرفتیم مهار زندگی خود را از همان سنین کم به دست بگیریم. بنابراین با جست‌وجوی افرادی که زندگی دلخواه ما را داشتند به دنبال جواب‌هایی گشتیم و سپس به هر آن‌چه از آن‌ها آموختیم

عمل کردیم. واقعاً عجیب نیست که ما هر دو جیم رون را مربی خود می‌دانیم. جیم استاد کمک به مردم برای فهمیدن حقایق، قوانین و اقداماتی بود که به موفقیت واقعی و بادوام منتهی می‌شد. جیم به ما آموخت موفقیت شانس نیست، بلکه یک علم است. به یقین، همه با هم متفاوت هستیم؛ اما قوانین موفقیت همیشه کاربرد دارد. شما آن چه را می‌کارید برداشت می‌کنید. همه آنانی که به شما می‌گویند که اگر عشق بیشتر می‌خواهید، بیشتر عشق بورزید. اگر موفقیت بیشتری می‌خواهید به دیگران کمک کنید موفقیت بیشتری کسب کنند و وقتی دانش موفقیت را مطالعه کردید و در آن مهارت یافتید به موفقیت دلخواه خود می‌رسید.

دارن هاردی، مربی و شاهد زنده این فلسفه است. او راه می‌رود و حرف می‌زند و مطالب کتابش براساس واردی است که در زندگی او و من نتیجه می‌دهد.

دارن، مردی است که مبانی ساده و عمیق رسیدن به موفقیت را یافته، از آن‌ها برای کسب سالی یک میلیون دلار، آن هم در ۲۴ سالگی، استفاده کرده و اکنون نیز شرکتی به ارزش پنجاه میلیون دلار دارد که آن را در ۲۷ سالگی تأسیس کرده است. در بیست سال گذشته، زندگی او و آزمایشگاه شخصی مطالعه و تحقیق روی موضوع موفقیت بوده است. او از خود به عنوان موش آزمایشگاهی استفاده و هزاران ایده، منبع و ابزار مختلف را روی خودش امتحان کرده است و از شکست‌ها و پیروزی‌های خودش فهمیده کدام نظرات و راهبردها فایده دارند و کدام یک فقط حرف‌های بیهوده‌اند.

من به مدت شانزده سال مسیرها را، با دارن که رهبر صنعت رشد شخصی است، طی کرده‌ام و از نزدیک با صدها نویسنده، سخنران و رهبر فکری کار کرده‌ام. او ده‌ها هزار تاجر پرورش و به بسیاری از شرکت‌های بزرگ مشاوره داده و شخصاً ناظر هزاران شرکت و افراد موفق در سطح عالی بوده و از بین

آن‌ها مواردی را که واقعاً مهم بودند و نتیجه می‌دادند و حتی آن‌هایی را که نتیجه نمی‌دادند جدا کرده است. دارن در جایگاهی همچون ناشر مجله موفقیت، در مرکز صنعت پیشرفت شخصی قرار دارد. علاوه بر این، رهبران عالی‌رتبه‌ای همچون ریچارد برانسون، ژنرال کولین پوپل و لانس آرم استرانگ نیز دربارهٔ مباحث گوناگون موفقیت با او مصاحبه و گفت‌وگو کردند، به بهترین ایده‌ها رسیدند و حتی برخی از ایده‌های مرا نیز به کار گرفتند. او دائرةالمعرفی از اطلاعات مربوط به فیلتر، تجزیه، خلاصه، دسته‌بندی و موضوع‌بندی در زمینه پیشرفت شخصی است و روی مبانی اصلی مهم، که می‌توانید سرب در زندگی خود به کار ببرید تا نتایج قابل سنجش و نگهداری را به وجود آورید، کار کرده است.

تأثیر مرکب، دست‌آوردی است که به شما می‌آموزد چگونه برای خود سیستم داشته باشید، کنترل کنید، بر آن مسلط شوید و مطابق نیازها و خواسته‌های خود به آن شکل دهید. به این ترتیب، دیگر چیزی نیست که نتوانید به دست آورید.

تأثیر مرکب براساس اصلی است که من در زندگی خودم به کار گرفتم. این اصطلاح به شما می‌گوید که این تصمیمات شماست که زندگی‌تان را شکل می‌دهد. آینده را شما می‌سازید. تصمیمات روزانهٔ کوچک، شما را به زندگی دلخواه و سرشار از خوشبختی یا حتی به بدبختی می‌رساند و درحقیقت کوچک‌ترین تصمیم‌ها هستند که زندگی ما را شکل می‌دهند. وقتی در دو میلی‌متری هدف خود قرار می‌گیرید، مسیر شما تغییر می‌کند. آنچه تصمیمی جزئی و منقطع به نظر می‌رسد اکنون به اشتباه عظیم و نادرستی تبدیل می‌شود. این که چه بخورید، کجا کار کنید، با چه کسانی وقت بگذرانید، چگونگی سپری کردن بعدازظهر و هر انتخابی که می‌کنید امروز شما را شکل می‌دهد. اما از آن مهم‌تر چگونه سپری کردن بقیهٔ عمر

شماست. خبر خوش این که تغییر از درون شما صورت می‌گیرد. به همان ترتیب که به اندازه دو میلی‌متر اشتباه در محاسبه‌تان، شما را به کلی از مسیر زندگی خارج می‌کند، دقت به اندازه دومیلی‌متر نیز شما را به مسیر درست برمی‌گرداند. این ترفندی برای یافتن برنامه، راهنما و نقشه‌ای است که به شما نشان می‌دهد هدف و مقصد مورد نظرتان کجاست، چگونه به آنجا برسید و چگونه در مسیر بمانید.

این کتاب برنامه‌ای کامل و محسوس برای عمل است. پس بگذارید انتظارا، شما را به جنبش درآورد، فرضیات و تردیدهایتان را از بین ببرد، کنجکاوی شما را تحریک کند و به زندگی‌تان ارزش بدهد. از همین حالا شروع کنید. از سریای این ازار بهره ببرید و از آن به‌عنوان راهنمایی برای ایجاد زندگی و موفقیت ادامه دهید. اگر این کار را بکنید دیگر کارهایتان را نیز درست و بجا را ادامه دهید و طبق برنامه روزانه به مسیر خود ادامه دهید. در این صورت می‌دانم که به زندگی دلخواهتان خواهید رسید.

با عشق زندگی کنید!

آنتونی رابینز، کارآفرین، نویسنده راسخ اثریست موفق

مقدمه

این کتاب دربارهٔ موفقیت و راه دستیابی به آن است. دیگر زمان آن فرارسیده است که کسی راز را به شما بگوید. مدت‌هاست که شما را به بازی گرفته‌اند. هیچ گلولهٔ جادویی، فرمول سری یا راه‌حل سریعی در کار نیست. با روزی دو ساعت پای اینترنت بنشینید، سالی دویست هزار دلار درآمد کسب نمی‌کنید، یا با مالیدن کرم به صورت هفت‌ای، ده کیلو از وزن‌تان کم نمی‌شود، یا خوردن یک قرص نمی‌شود زندگی عَشَری خود را درست کنید یا موفقیتی پایدار را با هر طرح دیگری که به نظر خیلی خوب می‌رسد نمی‌توان به‌دست آورد. خیلی خوب می‌شد اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، احترام به نفس، روابط خوب و سلامت و خوشبختی را در یک بسته از فروشگاه والمارت بخرید. اما این‌طور نمی‌شود!

ما مدام با ادعاهای احساسی برای ثروتمند شدن، خوش‌بخت شدن، جوان‌تر و جذاب‌تر شدن بمباران می‌شویم و همهٔ آن ادعاها می‌گویند یک‌شبه با تلاش کم و پرداخت مقدار کمی پول مثلاً سی‌ونه دلار و نودوپنج سنت می‌توانستیم به خواسته‌مان برسیم. این پیام‌های مکرر بازاریابی، حس واقعی ما را برای موفق شدن از بین برده است. ما مبانی ساده و عمیق موفقیت را فراموش کرده‌ایم.

من دیگر از این چیزها خسته شده‌ام. نمی‌توانم دست روی دست بگذارم و اجازه دهم این پیام‌ها مردم را بیشتر از این‌ها از مسیر اصلی زندگی‌شان خارج کنند. من این کتاب را برای بازگرداندن شما به مبانی اصلی موفقیت نوشتم. می‌خواهم کمک کنم به موضوعات اصلی و مهم توجه کنید. می‌توانید در زندگی خود تمرینات و اصول امتحان‌شده موفقیت این کتاب را به سرعت اجرا کنید تا به نتایج قابل‌سنجش و نگهداری دست یابید. می‌خواهم به شما بیاموزم قدرت اثر مرکب را مهار کنید؛ یعنی همان سیستم اجرایی که زندگی‌تان را به سوی بهتر شدن یا بدتر شدن هدایت می‌کرده است. از این سیستم به نفع خود استفاده کنید و زندگی خود را متحول سازید. شنیده‌اید که می‌توانید هر چیزی که ذهن خود را به آن متمرکز سازید به دست آورید. درست است؟ خوب، فقط باید بدانید چه طور. اثر مرکب دست‌نوشته‌ای عملی است که به شما تسلط بر این سیستم را می‌آموزد. در صورت انجام این کار، دیگر چیزی نیست که نتوانید آن به دست آورید.

اینک ممکن است برسید که توان اجرای دانی «اثر مرکب» تنها فرایندی است که برای موفقیت نهایی خود نیاز دارید؟

ابتدا باید بگویم که من این اصول را برای زندگی خود به کار بردم. حال وقتی برخی نویسندگان به خاطر شهرت و اقبالی که هستند به خود می‌بالند ناراحت می‌شوم؛ اما مهم است که بدانید من تجربه خود را با ایتان تعریف می‌کنم، و دلیلی زنده در اختیارتان می‌گذارم؛ نه نظریه‌ای ناشیانه. همان‌طور که آنتونی رابینز گفت، من در تجارت خود موفقیت بزرگی کسب کردم، زیرا به خود قول دادم با اصولی که در این کتاب می‌خوانید زندگی کنم. از این‌رو در بیست سال گذشته به شدت درباره موفقیت و پیشرفت انسان مطالعه و صدها هزار دلار را برای آزمایش هزاران ایده، منبع و فلسفه مختلف هزینه کرده‌ام. در ضمن، تجربه شخصی من نیز ثابت کرده که مهم نیست چه یاد

می‌گیرید یا چه راهبردی را به کار می‌برید، زیرا در هر صورت با استفاده از سیستم کتاب اثر مرکب موفق می‌شوید.

دوم این که، من در شانزده سال گذشته در صنعت رشد شخصی رهبر بوده‌ام، با رهبران فکری، سخنرانان و نویسندگان محترم کار کرده‌ام، به عنوان سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارفرما و تاجر را آموزش داده‌ام، مربی و راهنمای رهبران، مدیرعامل شرکت‌ها و افراد موفق بسیاری بوده‌ام و از هزاران مطالعه موردی، مواردی را که نتیجه داد و مواردی را که نتیجه نداد، جدا و مشخص کرده‌ام.

سوم این که به عنوان ناشر مجله موفقیت، هزاران مقاله و کتاب را بررسی و با متخصصینی که در زمینه آن‌ها نام آوردیم و مطلب چاپ کرده‌ایم صحبت می‌کنم و تمامی مطالبشان را بازبینی می‌کنم. علاوه بر این، هر ماه با هزاران متخصص درباره آخرین ترانواون موفقیت مصاحبه می‌کنم و بهترین ایده‌هایشان را می‌یابم؛ سپس هر یک از اطلاعات مربوط به موفقیت شخصی افراد را می‌خوانم و آن‌ها را غربال می‌کنم.

نکته من همین جاست. وقتی چنین نگرش کاملی درباره این صنعت دارید و به واسطه مطالعه آموزه‌ها و بهترین روش‌های موفق ترین افراد دنیا حکمتی را به دست آورده‌اید، چیزی عجیب پدید می‌آید و حقایق ساده‌ای مهم شفاف می‌شود. به این ترتیب با دیدن، خواندن و شنیدن آن، دیگر نمی‌توانم گول کسانی را بخورم که مدعی جدیدترین میانبرهای علمی موفقیت هستند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا گول بزند، زیرا منابع بسیاری دارم که می‌توانم به آن‌ها مراجعه کنم. جاده‌های بسیاری را پشت سر گذاشته‌ام و با سختی به حقیقت پی برده‌ام. همان‌طور که مربی و استادم جیم ران، فیلسوف تجاری گفت: «هیچ مبنا و اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت تازه‌ای در کار نیست. این حقیقت، قدیمی است. به کسی که می‌گوید: «بیا می‌خواهم موارد و

نکته‌های قدیمی و آنتیک خودساخته‌ام را به تو نشان دهم باید کمی شک کنید! هیچ کس نمی‌تواند آنتیک بسازد!»

نکته‌های این کتاب با وجود همهٔ سروصداها بی‌مورد و جاروجنالی که راه انداخت، بسیار مهم است. چه چیز واقعاً نتیجه می‌دهد؟ سیستم اجرایی شما را به هر هدفی که می‌خواهید می‌رساند و کمکتان می‌کند تا می‌توانی دلخواهتان را داشته باشید، از چه اصولی ساخته شده است؟ این کتاب جاری‌ترین اصل است که سیستمی اجرایی به‌نام «اثر مرکب» را تشکیل می‌دهد.

پیش از آنکه وی این موضوع عمیق‌تر شویم، باید به شما اخطار بدهم: «رسیدن به موفقیت آسان نیست، بلکه فرایندی سخت، پرهزینه و گاهی خسته‌کننده است. ثروتمند، ماهر و بهترین شدن در زمینهٔ کاری خود، فرایندی کند و مسیری صعب است. با پیروی از اصول این کتاب به نتایجی دست خواهید یافت؛ اما کار سخت، نظم و تعهد بیزارید بهتر است همان تلویزیون را روشن کنید و تبلیغاتی را که می‌گویند شما را یک‌شبه موفق می‌کنند تماشا کنید.

درنهایت باید به این نکته نیز اشاره کرد که شما از پیش همهٔ موارد مربوط به موفقیت را می‌دانید و نیازی نیست چیز بیشتری را بگیرید. اگر موضوع مورد نیاز ما، اطلاعات بیشتری بود، هر کسی که با اختیار سروکار داشت، می‌توانست در خانهٔ بزرگ و مجلل زندگی کند و زندگی بسیار شاد و موفقی داشته باشد. شما به اطلاعات جدید و بیشتری نیاز ندارید، بلکه به **طرح عملی جدید** نیاز دارید. زمان آن فرارسیده است که رفتارها و عادت‌های جدیدی را بیافرینید که دور از خراب‌کاری و موفقیت باشند. به همین سادگی!

من در سراسر این کتاب به منابعی که در «اثر مرکب» در اختیارتان قرار

داده‌ام اشاره می‌کنم. لطفاً به آن‌ها مراجعه کنید! آن‌ها را به کار ببرید! این کتاب و ابزاری که برای حمایت از شما فراهم کرده‌ام بهترین چیزهایی را که شنیده، دیده، مطالعه و امتحان کرده‌ام، به‌سادگی در اختیارتان قرار می‌دهد!

بیایید شروع کنیم!

www.ketab.ir