

হার্‌ডি, دارن / Hardy, Darren

اثر مرکب: چندبرابر کردن موفقیت شما یک قدم ساده در یک زمان / دارن هاردی : مترجمان اکبر عباسی، شاهین بیات.

تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۴.  
ص: ۲۴۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۴-۲

فیفا

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

موفقیت/ رهبری/ خود یاری  
عباسی، اکبر، ۱۳۴۳ - مترجم/ بیات، شاهین، ۱۳۶۵ - مترجم

۱۳۹۴ ۱۸۵ ۸م /BF ۶۳۷

۱۵۸/۱

۳۸۹۹۳۷۱

## اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی

مترجمان: اکبر عباسی - شاهین بیات

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دهم

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۸۴-۲

ISBN:978-964-236-684-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

## فهرست مطالب

۱۷	تحسین اثر مرکب
۲۷	قدردانی
۲۹	پیامی ویژه از آنتونی رابینز
۳۳	مقدمه
۳۹	فصل اول. اثر مرکب در عمل
۵۹	فصل دوم. انتخاب‌ها
۹۳	فصل سوم. عادت‌ها
۱۳۳	فصل چهارم. تکانش
۱۵۹	فصل پنجم. تاثیرات
۱۸۳	فصل ششم. شتاب بخشیدن
۲۰۵	نتیجه‌گیری
۲۱۱	ضمیمه‌ها
۲۱۱	پرسش‌نامه ارزیابی قدردانی
۲۱۳	پرسش‌نامه ارزشیابی ارزش‌های اصلی
۲۱۹	پرسش‌نامه ارزیابی زندگی
۲۲۵	پرسش‌نامه تعیین هدف
۲۳۵	پرسش‌نامه ارزیابی عادت‌ها
۲۴۳	پرسش‌نامه تاثیرات ورودی
۲۴۵	پرسش‌نامه ارزیابی ارتباطات

این کتاب درباره موفقیت است و آن چه باید انجام داد تا آن را کسب کرد. دیگر زمان آن رسیده است که یک نفر موضوع را مستقیم به شما بگوید. شما مدت زمانی طولانی فریب خورده‌اید. هیچ معجون معجزه‌آسا، فرمول مخفی یا راه‌حلی سریع وجود ندارد. نمی‌توانید با دو ساعت کار کردن در روز در اینترنت، دویست هزار دلار درآمد داشته باشید، پانزده کیلوگرم در هفته وزن کم کنید، با استعمال کرم روی صورت‌تان بیست سال جوان‌تر شوید و روابط زناشویی‌تان را با یک قرص درمان کنید. هرگز نخواهید توانست موفقیت پایدار را با هر طرحی که برای درست بودن، بسیار واقعی به نظر می‌رسد، به دست آورید. خیلی عالی بود اگر می‌توانستید موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب، سلامتی و تمام مفاهیم خوب دیگر را در قالب یک بسته از فروشگاه محلی بخرید؛ ولی هرگز این‌گونه نیست.

ما مدام با تبلیغات هیجان‌انگیز که پولدار شوید، تناسب اندام پیدا کنید، جوان‌تر شوید، جذاب‌تر شوید و... بمباران می‌شویم. آن‌ها ادعا می‌کنند تمام این‌ها تنها با تلاش خیلی کم و با پرداخت مبلغی ناچیز مثلاً ۳۹/۹۵ دلار قابل حصول هستند. این پیام‌های تکراری تبلیغاتی، برداشت ما از تلاش برای رسیدن به موفقیت را دچار اختلال کرده است. ما نگرش ساده، اما عمیق خود از اصول اولیه موفقیت را از دست داده‌ایم.

من از این موضوع خسته شده‌ام. دیگر نمی‌خواهم بنشینم و این تبلیغات بی‌فایده و مضر را که مردم را از مسیر خارج می‌کنند، ببینم. این کتاب را نوشتم تا دوباره شما را به اصول اولیه بازگردانم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا از این اغتشاش‌ها و در هم ریختگی‌ها، رها و بر روی اصول اساسی متمرکز شوید. می‌توانید بلافاصله تمرین‌ها و اصول آموخته شده موفقیت موجود در این کتاب را در زندگی خود به کار گیرید و شاهد نتایج پایدار و ملموس آن باشید. می‌خواهم به شما آموزش دهم تا قدرت اثر مرکب را به کنترل خود درآورید؛ سیستم عاملی که زندگی شما را چه در جهت بهتر شدن و چه در جهت بدتر شدن تحت کنترل دارد. تنها در صورت استفاده درست از این سیستم عامل می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید. بدون شک شنیده‌اید که «می‌توانید هر آن‌چه را در ذهن دارید، به دست آورید» درست است؟ خب، اما تنها به شرط آن‌که بدانید چگونه. اثر مرکب، دستورالعملی اجرایی است که به شما یاد می‌دهد چگونه در استفاده از این سیستم استاد شوید. وقتی مهارت لازم را کسب کردید، دیگر هیچ چیزی وجود نخواهد داشت که نتوانید آن را به دست آورید.

از کجا می‌دانم اثر مرکب تنها فرآیندی است که می‌تواند شما را به موفقیت نامحدود برساند؟ اول این‌که این اصول را در زندگی خود به کار بسته‌ام. بسیار متفردم که نویسندگان، سنگ شهرت و دارایی‌هایشان را به سینه می‌زنند. بسیار مهم است که بدانید من از تجربیات شخصی‌ام در این کتاب صحبت می‌کنم و تئوری ثابت‌شده و عملی به شما ارائه می‌دهم. همان‌طور که آنتونی رابینز اشاره کرد، از موفقیت قابل‌ملاحظه‌ای در تلاش‌های تجاری‌ام برخوردار شده‌ام. این موفقیت فقط به این خاطر بوده است که خودم را ملزم ساختم با اصولی زندگی کنم که در این کتاب معرفی شده است. طی بیست سال گذشته، خیلی جدی بر روی موفقیت و

دستاوردهای افراد مطالعه کرده‌ام. صدها هزار دلار را صرف آزمودن ایده‌ها، منابع و فلسفه‌های مختلف کرده‌ام. تجربه شخصی من اثبات کرده است که مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی یا تاکتیکی استفاده می‌کنید، مهم این است که موفقیت همیشه در نتیجه سیستم عامل اثر مرکب به دست می‌آید.

دوم این که در شانزده سال گذشته، یکی از رهبران صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی بوده‌ام. با رهبران بزرگ، سخنرانان و نویسندگان مختلف همکاری کرده‌ام. به‌عنوان سخنران و مشاور به هزاران کارآفرین آموزش داده‌ام. مربی رهبران بزرگ تجارت، مدیران اجرایی و افراد موفق بیشمار بوده‌ام. از هزاران موردی که مطالعه کرده‌ام، هم روش‌های موثر و هم روش‌های ناکارآمد را استخراج کرده‌ام.

سوم این که به‌عنوان ناشر نشریه موفقیت، هزاران مقاله و کتاب را غربال، تحلیل و مطالعه کرده‌ام. این به ما کمک کرده است که بتوانیم کارشناسان بسیاری را در نشریه معرفی کنیم. هر ماه با چندین متخصص درباره موضوعات موفقیت مصاحبه کرده و بهترین ایده‌های آن‌ها را استخراج می‌کنم. هر روز در حال جمع‌آوری، مرتب‌سازی، غربال کردن و حرکت در اقیانوس اطلاعات مربوط به پیشرفت شخصی هستیم.

نکته اینجاست که وقتی شما دارای این چنین دید کاملی در مورد این صنعت باشید و از مطالعه آموزش‌ها و کارهای موفق‌ترین افراد جهان، دانش عمیقی به دست آورده باشید، هوشیاری فوق‌العاده‌ای در شما پدیدار می‌شود و تمام اصول حقیقی موفقیت برایتان شفاف و روشن می‌شوند. با دیدن، خواندن و شنیدن همه این‌ها، دیگر نمی‌توانم خودم را با تبلیغات کاذب و ادعاهای مطرح شده از جانب افراد خودمدعا با عنوان «موفقیت‌های عملی» فریب دهم. هیچ کس نمی‌تواند من را فریب دهد.

من منابع زیادی دارم. راه‌های زیادی را امتحان کرده‌ام و برای یافتن حقیقت، مسیر دشواری را طی کرده‌ام. همان‌طور که استاد و یکی از بزرگترین فیلسوف‌های تجارت، جیم ران می‌گوید: «هیچ اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست، بلکه موضوعی قدیمی است. به کسی که می‌گوید می‌خواهم به شما عتیقه‌های ساخت خودم را نشان دهم، باید شک کنید. شما نمی‌توانید عتیقه تولید کنید!»

این کتاب با حذف تمام مطالب غیرضروری، بر روی اصولی تمرکز دارد که اهمیت واقعی دارند و بر روی روش‌های عملی و قابل‌حصول تاکید می‌کند. وقتی بر روی اصول پایه‌ای بیان شده در کتاب که در مجموع، سیستم عاملی را تشکیل می‌دهند، تمرکز کنید، می‌توانید با به دست گرفتن کنترل آن‌ها، هر هدف و خواسته‌ای را که در زندگی دارید، به دست آورید. این کتاب شامل ۶ اصل بنیادی است که با یکدیگر یک سیستم عامل را تشکیل می‌دهند. این سیستم عامل اثر مرکب خواننده می‌شود.

قبل از آن که شروع کنیم، یک هشدار دارم؛ به دست آوردن موفقیت دشوار است. این فرآیند، پرزحمت، خسته‌کننده و گاهی کسل‌کننده است. ثروتمند شدن، موثر بودن و تبدیل شدن به فردی مشهور در رشته خودتان، فرآیندی آرام و پرزحمت است. دچار اشتباه نشوید، شما در زندگی خود با دنبال کردن اصول این کتاب نتایج سریعی به دست خواهید آورد، اما اگر از کار کردن، منظم بودن و تعهد بیزار هستید، بهتر است تلویزیون را روشن کنید و امیدتان را به همان تبلیغات بازرگانی ببندید. همان‌هایی که شعار موفقیت یک‌شبه می‌دهند و کافیس کارت اعتباری داشته باشید.

به عنوان آخرین مطلب، می‌دانید تمام چیزی که لازم دارید، موفق شدن است. لازم نیست چیز جدیدی یاد بگیرید. اگر مورد لازم برای موفق شدن، تنها اطلاعات بیشتر بود، هر کسی با اینترنت پرسرعت، الان در قصر زندگی می‌کرد. شما نیازمند اطلاعات جدید و بیشتر نیستید، بلکه به برنامه عملی جدید نیاز دارید تا به شما کمک کند موفق شوید. اکنون زمانی است که باید عادت‌های جدید ایجاد کنید تا شما را به سمت موفقیت سوق دهند. موفقیت به همین سادگی است.

در ادامه این کتاب، قرار است یک برنامه عملی ملموس را با جزئیات دریافت کنید. بگذارید این طرح، انتظارات شما را تغییر دهد، فرضیات گذشته‌تان را پاک کند، حس کنجکاوی‌تان را شعله‌ور سازد و به زندگی‌تان ارزش ببخشد. همین الان شروع کنید. خواهش می‌کنم شروع کنید! از این اصول استفاده کنید. این کتاب و ابزارهایی که در آن گنجانده‌ام، شامل بهترین مطالب و روش‌هایی است که تا به حال شنیده، دیده و آموخته‌ام. این کتاب، عصاره بهترین مطالبی است که هر ماه در نشریه موفقیت برای شما تهیه می‌کنیم. همه این‌ها در یک کتاب کوچک که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد و بسیار ساده است، گنجانده شده است!

بیاید شروع کنیم!