



متن کامل

اثر مرکب

دارن هاردی

پریسا عباسی - زهرا حسینی

سرشناسه	: هاردی، دارن، Hardy, Darren
عنوان و نام پدیدآور	: اثر مرکب / دارن هاردی؛ مترجم زهرا حسنی، پریسا حسنی.
مشخصات نشر	: قم: آوای بی صدا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص، ۵/۲۱×۵/۱۲، م.س
شابک	: ۹۷۸۶۰۰۹۹۲۶۴۳۵
وضعیت فهرست نویسی	: فینا
یادداشت	: عنوان اصلی: The compound effect : multiplying your success : one simple step at a time. 2010.
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: خودیاری
موضوع	: Self-help techniques
شناسه افزوده	: حسنی، زهرا، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده	: عباسی، پریسا، ۱۳۷۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: ب ۱۳۹۸ ۱۸۸۵ / م ۶۳۷ BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳۲۱۰۰

اثر مرکب

دارن هاردی

ناشر: آوای بی صدا

مترجم: زهرا حسنی و پریسا عباسی

صفحه آرا: مهدی بیاتی

تاریخ و نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۶-۴۳-۵

فهرست مطالب

- پیام ویژه از آنتونی رابینز ۱۱
مقدمه ۱۵

فصل ۱: اثر مرکب در عمل

- نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید ۲۷
سکه جادویی ۲۸
انتخاب های کوچک و هوشمندانه + پایداری = تفاوت های بنیادین ۲۸
سه دوست ۲۹
اثر موجی ۲۳
موفقیت، کلاس درسی قدیمی ۳۵
ذهنیت ماکروویوی ۳۸
به کار گرفتن اثر مرکب ۴۰
خلاصه اقدامات عملی ۴۰

فصل ۲: انتخاب‌ها

- فیل‌ها گاز نمی‌گیرند ۴۷
شکرگزاری در تمام طول سال ۸۴
برای تقویت ذهنیت‌تان درباره شکرگزاری از پرسش‌نامه ارزیابی قدردانی در

۵۰.....	بخش ضمیمه استفاده کنید.
۵۰.....	مسئولیت پذیری ۱۰۰ درصدی
۲۵.....	خوش شانسی
۵۳.....	فرمول کامل خوش شانسی:
۵۵.....	هزینه زیاد تحصیل در دانشگاه
۵۶.....	سلاح مخفی شما، برگ برنده شماست
۸۵.....	تله پول
۶۱.....	آرام و آهسته پیش بروید
۶۵.....	قهرمان نادیده و ناشناخته
۶۷.....	قدم زدن
۶۸.....	درخت پول
۷۳.....	موفقیت، (نیمی) از ماراتن است
۷۷.....	به کار گرفتن اثر مرکب
۷۷.....	خلاصه اقدامات عملی

فصل ۳: عادت‌ها

۸۲.....	مخلوقات عادت
۵۸.....	با فرار از دام خشنودی آنی شروع کنید
۸۷.....	نیروی جادویی تان را پیدا کنید؛ نیروی چرایی
۸۹.....	چرا هر چیزی امکان پذیر است؟
۹۱.....	انگیزه اصلی
۹۲.....	میدان جنگ خود را پیدا کنید
۹۴.....	اهداف
۹۶.....	چگونه تعیین اهداف، تأثیرگذار است؟ چگونه معمای «راز» کشف می‌شود؟

۹۸ به چه کسی باید تبدیل شوید؟
۹۹ درست و خوب رفتار کنید
۱۰۳ تغییردهندگان بازی: شش استراتژی برای حذف عادات بد
۱۰۳ ۱. محرک‌های خود را شناسایی کنید
۱۰۴ ۲. مشغول پاکسازی خانه‌تان شوید
۱۰۵ ۳. عادات خود را تغییر دهید
۱۰۶ ۴. آهسته حرکت کنید
۱۰۷ ۵. بپزید
۱۰۹ ۶. عیب‌های خود را بررسی کنید
۱۱۰ تغییردهندگان بازی: شش تکنیک برای ایجاد عادت‌های خوب
۱۱۱ ۱. خود را برای رسیدن به موفقیت آماده کنید
۱۱۲ ۲. به افزودن فکر کنید، نه کاستن
۱۱۳ ۳. رفتار صمیمی داشته باشید
۱۱۵ ۴. یک رفیق موفقیت پیدا کنید
۱۱۵ ۵. رقابت و رفاقت
۱۱۶ ۶. جشن بگیرید
۱۱۷ تغییر سخت است
۱۱۸ صبور باشید
۱۱۹ به کار گرفتن اثر مرکب
۱۱۹ خلاصه اقدامات عملی

فصل ۴: تکانش

۱۲۳ مهار نیروی تکانش بزرگ
-----	-----------------------------

- قدرت رویه ۱۲۹
- برای تمام روز برنامه ریزی داشته باشید ۱۳۳
- برخیزید و بدرخشید ۱۳۳
- رؤیاهای شیرین ۱۳۶
- تغییر رویه ۱۳۶
- دستیابی به یک ریتم در زندگی: یافتن عادت های جدید ۱۳۷
- ریتم رفتاری تان را ثبت کنید ۱۴۱
- ریتم های زندگی ۲۴۱
- قدرت ثبات و پایداری ۱۴۵
- پمپ چاه آب ۱۴۶
- به کار گرفتن اثر مرگب برای رسیدن به موفقیت ۱۵۰
- خلاصه اقدامات عملی ۱۵۰

فصل ۵: تاثیرات

۱. ورودی: زباله وارد شود، زباله خارج می شود ۱۵۳
- آب آلوده ننوشید ۱۵۵
- گام اول: احتیاط ۱۵۷
- رژیم رسانه ای بگیرید ۱۵۹
- خبرهای بی ارزش ذهنم را تصفیه می کنم ۱۶۱
- گام دوم: ثبت نام در دانشگاه زمان رانندگی ۱۶۱
۲. روابط: چه کسی روی شما تأثیر می گذارد؟ ۱۶۲
- قطع روابط ۱۶۵
- محدود کردن روابط ۱۶۶
- گسترش روابط ۱۶۷

۱۶۹	یافتن یک دوست برای رسیدن به اوج عملکرد
۱۷۰	برای انتخاب بهترین مربی سرمایه‌گذاری کنید
۱۷۲	گروه مشاوران شخصی خود را تشکیل دهید
۱۷۳	۳. محیط: تغییر دیدگاه منجر به تغییر چشم‌انداز می‌شود
۱۷۸	به کارگرفتن اثر مرکب برای رسیدن به موفقیت
۱۷۸	خلاصه اقدامات عملی

فصل ۶: شتاب

۴۸۱	لحظه‌های سرنوشت‌ساز
۱۸۸	نتایج خود را چند برابر کنید
۱۹۰	فراتر از انتظارات ظاهر شوید
۱۹۳	کارهای غیرمنتظره انجام دهید
۱۹۸	فراتر از حد انتظار ظاهر شوید
۲۰۲	به کارگرفتن اثر مرکب برای رسیدن به موفقیت
۲۰۲	خلاصه اقدامات عملی
۲۰۳	نتیجه‌گیری

فصل ۱
اثر مرکب در عمل



سراج بوک

SERAJBOOKS-HOP.COM



این اصطلاح را شنیده‌اید که: «رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود»؟
آیا تا به حال داستان خرگوش و لاک‌پشت را شنیده‌اید؟ خانم‌ها و آقایان، من
آن لاک‌پشت هستم. به من زمان کافی دهید تا همه را در هر زمانی و در هر
رقابتی شکست دهم. چرا؟ به این خاطر نیست که بهترین، باهوش‌ترین یا
سریع‌ترین هستم؛ بلکه به این خاطر برنده هستم که عادات مثبتی را در خود
ایجاد کرده و ثبات و پایداری در به‌کارگیری این عادات داشته‌ام. بزرگ‌ترین
معتقد جهان در ثبات و سازگاری هستم. من مدرک زنده‌ای هستم که ثابت
می‌کند ثبات و پایداری، کلید نهایی موفقیت است. با این حال این کاریکی از
بزرگ‌ترین مشکلات برای افرادی است که در تلاش برای رسیدن به موفقیت
هستند. بیشتر افراد نمی‌دانند چطور این ثبات و پایداری را حفظ کنند. من
می‌دانم. و از پدرم به خاطر دانستن آن تشکر می‌کنم. در اصل، اولین مربی
من بود تا قدرت اثر مرکب را در من برافروزد.

زمانی که هجده ماهه بودم، والدینم از هم طلاق گرفتند، و پدرم به تنهایی
مرا بزرگ کرد. خیلی مهربان و ملایم نبود. مربی سابق فوتبال در دانشگاه بود
و برای اینکه من به موفقیت برسم، بسیار سختگیری می‌کرد.

به لطف پدر، هر روز ساعت شش از خواب بیدار می‌شدم؛ نه با یک ضربه
ملایم روی شانه‌ام یا حتی صدای زنگ ساعت. نه، هر روز با صدای تکراری
تیرک‌های آهنی به کف بتونی گاراژ که کنار اتاق خواب من قرار داشت، بیدار
می‌شدم. درست مانند این بود که از یک ساختمان ده طبقه به پایین بیفتم.

تابلوی بزرگ «نابرده رنج، گنج میسر نمی شود» را روی دیوار گاراژ نصب کرده (نقاشی) کرده بود و در حالی که ورزش می کرد، به آن خیره می شد. هوای بارانی، آفتابی و برفی فرقی به حالش نداشت و با همان شلوارک و سویشرت کهنه آنجا بود. هر روز این کار را انجام می داد و حتی یک روز را از دست نمی داد. می توانستید ساعت خود را با برنامه روزانه او تنظیم کنید.

کارهای بیشتری نسبت به یک خانه دار یا باغبان انجام دادم. پس از بازگشت از مدرسه، همیشه لیستی از کارهایی که باید انجام می دادم بود که به من خوشامد می گفت: چیدن علف های هرز، جمع کردن برگ های روی زمین، جارو زدن گاراژ، گردگیری، جارو برقی زدن و شستن ظرف ها؛ و هرکاری که فکرش را بکنید. عقب افتادن در درس ها قابل تحمل نبود. همین بود که بود. پدر اصولاً آدمی بود که هیچ بهانه ای را نمی پذیرفت. هرگز اجازه نداشتیم به خاطر بیماری در خانه بمانیم و استراحت کنیم؛ مگر اینکه بالا می آوردیم یا خونریزی یا بیرون زدگی استخوان داشتیم. اصطلاح «بیرون زدگی استخوان» از دوران مربی گری او باقی مانده بود. بازیکنان او می دانستند که اجازه ندارند از بازی بیرون بیایند، مگر اینکه به شدت آسیب دیده باشند. یک بار بازیکن مهاجم می خواست از بازی خارج شود که پدر گفت: از بازی بیرون نمیای مگر اینکه بیرون زدگی استخوان داشته باشی. بازیکن مهاجم شانه بندش را کنار زد و استخوان ترقوه اش را نشان داد. فقط آن موقع بود که توانست از بازی خارج شود.

یکی از فلسفه های اصلی پدر این بود که: «مهم نیست چقدر باهوش هستی. باید نداشتن تجربه، مهارت، هوش یا توانایی ذاتی را با سخت کوشی جبران کنید. اگر رقیب شما دقیق، با استعداد یا باتجربه باشد، فقط باید سه چهار برابر سخت کوش تر باشید. هنوز می توانید آنها را شکست دهید».

مهم نیست چه چالشی باشد، او به من آموخت هر جایی که ممکن است شرایط نامساعدی داشته باشم، برای جبران آن به سختی تلاش کنم. پرتاب‌های آزاد در بازی را از دست دادی؟ یک ماه پرتاب‌های آزاد انجام دهید. در دربیبل زدن با دست چپ مشکل دارید؟ دست راست خود را پشت تان بگذارید و با دست چپ سه ساعت در روز دربیبل تمرین کنید. در درس ریاضی خوب نیستید؟ یکسره ریاضی بخوانید، معلم خصوصی بگیرید و تمام تابستان را برای رسیدن به نتیجه دلخواه زحمت بکشید. هیچ بهانه‌ای در کار نیست. اگر در چیزی خوب نیستید، سخت‌تر و هوشمندانه‌تر تلاش کنید. خودش نیز به حرف‌هایش عمل می‌کرد. پدر از یک مربی فوتبال به یک فروشنده برتر تبدیل شد. از آنجا به ریاست رسید و در نهایت شرکت خود را تأسیس کرد.

اما بار مسئولیت زیادی به من نمی‌داد. از همان اول به ما این اجازه را می‌داد تا خودمان به موضوعات پی ببریم. همیشه مسئولیت کارهای خود را برعهده می‌گرفت. هر شب با چماق بالای سرمان نمی‌ایستاد تا تکالیفمان را انجام دهیم؛ فقط باید نتیجه کارمان را نشان می‌دادیم. و وقتی این کار را انجام می‌دادیم، ما را تحسین می‌کرد. اگر نمرات خوبی می‌گرفتیم، ما را به بستنی‌فروشی پرینگز می‌برد که می‌توانستیم تکه‌های بزرگ موز به همراه شش اسکوپ بستنی و بقیه مخلفات را بگیریم. بارها برادر و خواهرانم در مدرسه نمرات خوبی نمی‌گرفتند و بنابراین اجازه نداشتند تا با ما به بستنی‌فروشی بیایند. بیرون رفتن همراه پدر برایمان مهم بود؛ بنابراین تمام تلاشمان را می‌کردیم تا بتوانیم به این گردش برویم.

انضباط پدر برای من سرمشق خوبی بود. او برای من مانند بت بود و دلم می‌خواست به من افتخار کند. و نیز می‌ترسیدم که او را ناامید کنم. یکی از فلسفه‌های او این بود: «نه گفتن را بلد باش. همراهی با جمعیت، دستاورد بزرگی نیست. فردی خارق‌العاده و شگفت‌آور باش». به همین دلیل است که

کنم (بدون همراه داشتن کتاب‌های کسب و کار یا سی‌دی‌های به‌ترسازی نفس)، از پدرم به خاطر مهارت‌های موفقیت که از او یاد گرفتم و دیگر مریانی که در طول مسیر همراه من بودند، تشکر می‌کنم.

اثر مرکب «راز»ی را که در پشت موفقیت‌های من نهفته است، آشکار می‌کند. معتقد حقیقی به اثر مرکب هستم؛ زیرا پدر اطمینان داشت که هر روز و همیشه با آن زندگی می‌کنم تا زمانی که اگر تلاش هم می‌کردم، به هیچ روش دیگری نمی‌توانستم زندگی کنم.

اما اگر مانند اکثر مردم باشید، معتقد حقیقی به اثر مرکب نیستید. دلایل کاملاً قابل درکی برای این حرف وجود دارد. مربی یکسان و مشابهی نداشته‌اید و این مثال به شما نشان می‌دهد که چه کاری باید انجام دهید. نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید. به عنوان یک جامعه، ما فریب خورده‌ایم. با تبلیغات بازرگانی هیپنوتیزم شده‌ایم که شما را با مشکلاتی که ندارید، متقاعد می‌کنند و برای پیشگیری و درمان آنها راه‌حل‌هایی به شما می‌فروشند. به گونه‌ای اجتماعی شدیم تا به پایان‌هایی که در داستان افسانه‌ای پریان که در فیلم‌ها و رمان‌ها یافت می‌شود، اعتقاد داشته باشیم. دیدگاهمان را درباره خوبی و ارزش سخت‌کوشی و پشتکار از دست داده‌ایم. بیایید این موانع را یک‌به‌یک بررسی کنیم.

نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید

اثر مرکب اصل جمع‌آوری پاداش‌های بزرگ از مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه است. آنچه که در این فرایند بیش از همه برای من جالب است، این است که حتی اگر نتایج، بسیار بزرگ باشد، ولی گام‌هایی که در این لحظه برمی‌داریم، قابل توجه نیستند. می‌توانید از این استراتژی‌ها برای بهبود سلامت، ارتباطات، امور مالی یا هر چیز دیگری که برای شما مهم است،

هیچ وقت مواد مصرف نکردم. هیچ گاه راجع به این موضوع با من صحبت نکرد، اما نمی خواستن فردی باشم که فقط به این خاطر که بقیه مواد مصرف می کنند، من نیز این کار را انجام دهم و در ضمن پدر را ناامید کنم.

به لطف پدر، در دوازده سالگی برنامه من به اندازه کارآمدترین مدیر اجرایی بود. بعضی اوقات گریه و زاری می کردم (به هر حال کودک بودم). اما با وجود این، در خفا دانستن اینکه از همکلاسی هایم برتری دارم را دوست داشتم. به من درباره نظم و طرز فکر یاد داد که باید مسئولیت پذیر باشم جهت دستیابی به آنچه که برای رسیدن به آن تلاش کرده ام (تصادفی نیست که شعار مجله «آنچه که افراد موفق می خوانند» است).

این روزها، من و پدرم درباره چیزهای بیش از حد اعتیادآوری که به من آموزش می داد تا به موفقیت برسم، شوخی می کنیم. در هجده سالگی درآمد شش رقمی در کسب و کار به دست آوردم. در بیست سالگی، خانه خود را در محله های اعیانی خریداری کردم. در بیست و چهار سالگی، درآمد من به بیش از یک میلیون دلار در سال رسید و در بیست و هفت سالگی به طور رسمی یک میلیونر خودساخته بودم و کسب و کار خود را داشتم که درآمد بیش از پنجاه میلیون در سال ایجاد کرده است. اینها اتفاقات زندگی من تا به امروز است. هنوز چهل سال ندارم، اما به اندازه کافی پول و دارایی برای خانواده و بقیه زندگی دارم.

پدر می گوید: «راه های زیادی برای خراب کردن زندگی یک کودک وجود دارد. حداقل روش من یکی از آن روش های خوب بود! به نظر می رسد خوب از پس آن برآمدی».

بنابراین در حالی که اعتراف می کنم که مجبورم نشستن روی دستانم را تمرین کنم، در لحظه زندگی کنم، یا روی صندلی در کنار ساحل استراحت

استفاده کنید؛ ولی این تغییرات بسیار ظریف و تقریباً نامحسوس هستند. این تغییرات کوچک، نتایج آنی، بزرگ یا محسوسی ندارند و همان طور که گفتم، این نتایج در آخر کار مشخص می‌شوند. پس چرا خودمان را اذیت کنیم؟

اکثر افراد به دلیل سادگی اثر مرکب دچار اشتباه می‌شوند. برای مثال، آنها بعد از هشت روز دویدن به دلیل اینکه هنوز اضافه وزن دارند، ورزش را رها می‌کنند. یا بعد از شش ماه تمرین پیانو به این دلیل که در چیزی بیش از یک نت ساده مهارت ندارند، از ادامه آن دست می‌کشند. یا پس از گذشت چند سال از پرداخت سهمشان در حساب پس‌انداز بازنشستگی خودداری می‌کنند، به این دلیل که می‌توانند از پرداخت نقدی استفاده کنند و اینکه به نظر نمی‌رسد چیز زیادی به حسابشان اضافه شود.

آنچه آنها متوجه نمی‌شوند، این است که این گام‌های کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت که به طور مداوم در طول زمان تکمیل می‌شوند، تغییری اساسی ایجاد خواهد کرد. اجازه دهید با چند مثال، جزئیات این موضوع را به شما نشان دهم.

انتخاب های کوچک و هوشمندانه + پایداری = تفاوت های بنیادین

سکه جادویی

اگر به شما بگویند بین گرفتن ۳ میلیون \$ نقد در همین لحظه و سکه‌ای که ارزش آن هر روز برای ۳۱ روز دو برابر می‌شود، یکی را انتخاب کنید، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ اگر قبلاً این مطلب را شنیده باشید، می‌دانید که باید سکه را انتخاب کنید؛ زیرا مسیری است که به ثروت بیشتر منتهی خواهد شد. با این حال باور کردنش سخت است که انتخاب یک پنی در نهایت منجر به کسب پول بیشتر می‌شود. این امر به دلیل این است که زمان زیادی طول می‌کشد تا نتیجه نهایی را مشاهده کنید. بیایید نگاه دقیق‌تری بیندازیم.

فرض کنید شما پول نقد را انتخاب می‌کنید و دوست‌تان سکه را برمی‌گزیند. در روز پنجم دوست شما شانزده سنت دارد و شما هنوز سه میلیون دلار را دارید. در روز دهم این مبلغ $\$5,12$ در مقابل دلارهای بسیار زیاد شما است. فکر می‌کنید دوست شما درباره تصمیمی که گرفته چه احساسی دارد؟ شما در حال خرج کردن میلیون‌ها دلار خود هستید، از آن لذت می‌برید و از انتخاب خود راضی هستید.

پس از گذشت بیست روز و در حالی که فقط ۱۱ روز باقی مانده، آن سکه فقط $5,243$ دلار است. در این زمان چه احساسی درباره خودش دارد؟ با وجود تمام فداکاری و رفتارهای مثبت، سکه او به زور به $\$5,000$ می‌رسد. در حالی که شما ۳ میلیون دلار دارید. سپس جادو نامرئی اثر مرکب پدیدار می‌شود. همان رشد کم روزانه ارزش سکه را به $\$10,737,418,24$ در روز سی و یکم تبدیل می‌کند؛ بیش از سه برابر ۳ میلیون دلار شما.

در این مثال می‌بینیم که چرا ثبات در طول زمان اهمیت دارد. در روز بیست‌ونهم که شما ۳ میلیون دلار دارید؛ سکه حدود $2,7$ میلیون دلار است. در روز سی‌ام از این ماراتن ۳۱ روزه که دوست‌تان با $5,3$ میلیون دلار از شما جلو می‌زند. و در آخرین روز این فوق ماراتن یک ماهه است که دوست‌تان شما را کنار می‌زند و کارش را با $\$10,737,418,24$ در برابر ۳ میلیون دلار شما به پایان می‌برد.

چیزهای بسیار کمی به اندازه جادوی سکه اثر مرکب تأثیرگذار است. به طور شگفت‌آوری این «نیرو» در تمام زمینه‌های زندگی به یک اندازه قدرتمند است. در اینجا مثال دیگری می‌زنیم.

سه دوست

سه دوست را در نظر بگیرید که با یکدیگر بزرگ شده‌اند. در یک محله

و با احساسات بسیار مشابه زندگی می‌کنند. هر کدام حدود ۵۰۰۰۰ دلار در سال درآمد دارند. همه آنها ازدواج کرده‌اند و از نظر سلامت و وزن بدن در حد متوسط هستند و کمی از چاقی بعد از ازدواج می‌ترسند.

دوست اول، بیایید او را لری بنامیم، کار هر روزه خود را انجام می‌دهد. او فردی خوشحال است یا فکر می‌کند که خوشحال است، اما گاهی شکایت می‌کند از اینکه هیچ چیزی تغییر نمی‌کند.

دوست دوم، اسکات، شروع می‌کند به ایجاد تغییرات کوچک، ناچیز و بی‌اهمیت. هر روز ۱۰ صفحه از کتابی خوب را می‌خواند و دررفت و آمد خود به محل کار به جملات آموزشی و الهام بخش گوش می‌دهد. اسکات می‌خواهد تغییرات را در زندگی خود ایجاد کند؛ اما نمی‌خواهد به خاطر آن غوغای زیادی به پا کند. اخیراً مصاحبه‌ای با دکتر مهمت آز در مجله موفقیت خوانده و یک ایده را از این مقاله برای اجرای آن در زندگی انتخاب کرده است: می‌خواهد هر روز ۱۲۵ کالری از رژیم غذایی خود را حذف کند. مشکل بزرگی نیست. شاید با یک پیاله برشتوک کمتر، خرید سودا به جای آب میوه گازدار، و استفاده از سس خردل به جای مایونز روی ساندویچ امکان پذیر باشد. همچنین شروع به پیاده‌روی چند هزار قدم بیشتر (کمتر از یک مایل) در هر روز کرده است. این فعالیت‌ها آن قدر بزرگ و جدی نیست که نیاز به شجاعت یا تلاش خاصی داشته باشد. هر کسی می‌تواند آنها را انجام دهد. اما اسکات مصمم است تا به انتخاب‌هایش پایبند بماند. با دانستن اینکه کارهای ساده‌ای هستند، به راحتی می‌تواند وسوسه شود تا از انجام آنها منصرف شود.

دوست سوم، براد، چند انتخاب بد داشته است. او به تازگی تلویزیونی با صفحه نمایش بزرگ خریداری کرده تا بتواند بهتر برنامه مورد علاقه خود را تماشا کند. دستورالعمل‌هایی را که در شبکه آشپزی دیده است، امتحان کرده؛

لازانيا و انواع دسر، غذاهای محبوب او هستند. یک بار در قسمتی از اتاق قرار داده و در هفته یک نوشیدنی به رژیم غذایی خود اضافه می‌کند. چیزهای خیلی زیادی نیستند؛ براد فقط می‌خواهد کمی بیشتر خوش بگذراند.

در پایان ماه پنجم، هیچ تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین لری، اسکات و براد وجود ندارد. اسکات به مطالعه کمی که هر شب دارد، ادامه می‌دهد و فایل‌های صوتی را در رفت و آمد به محل کارش گوش می‌دهد؛ براد در حالت لذت بردن از زندگی است و کمتر کاری انجام می‌دهد. تری همچنان کار همیشه‌اش را انجام می‌دهد. هرچند که هر کدام از این مردان الگوی رفتاری خود را دارند، برای دیدن افت یا بهبود در موقعیت، پنج ماه زمان کافی نیست. در واقع، اگر نمودار وزن این سه مرد را رسم می‌کردید، با خطای گرد کردن صفر مواجه می‌شدید. آنها دقیقاً هم اندازه و هم وزن بودند.

در پایان ماه دهم، هنوز هم نمی‌توانیم تغییرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی آنها ببینیم. وقتی به انتهای ماه هجدهم برسیم، به نتیجه خواهیم رسید که تفاوت‌های اندکی در ظاهر این سه دوست قابل مشاهده است.

اما در حدود ماه بیست‌وپنجم، تفاوت‌های قابل اندازه‌گیری و قابل مشاهده را می‌بینیم. در ماه بیست‌وهفتم، تفاوت فاحشی آشکار می‌شود. در ماه سی‌ویکم این تغییرات شگفت‌آور است. در حال حاضر براد چاق است، در حالی که اسکات خوش‌اندام است. با تنها کم کردن ۱۲۵ کالری در روز طی سی‌ویک ماه، ۱۴ کیلوگرم از وزن خود را کاهش داده است.

۹۴۰ روز = ۳۱ ماه

۱۱۷/۵۰۰ کالری ذخیره شده = ۱۲۵ کالری / روز × ۹۴۰ روز

۱۵! کیلو = ۱ / ۳ / ۵۰۰ پوند × ۱۱۷ / ۵۰۰ کالری ذخیره شده

در همان بازه زمانی براد تنها ۱۲۵ کالری بیشتر در روز مصرف می‌کرد و ۳۳/۵ پوند به وزنش افزوده شد. حالا وزن او ۶۷ پوند بیشتر از اسکات است! اما تفاوت‌ها خیلی بیشتر از تغییر وزن آنها است. اسکات تقریباً هزار ساعت از وقت خود را در خواندن کتاب و گوش دادن به رسانه‌های شنیداری بهبود نفس سرمایه‌گذاری کرده و با عمل به دانشی که تازه کسب کرده بود، ترفیع گرفته و حقوقش نیز افزایش یافته است. بهتر از همه اینکه در ازدواج نیز موفق است. اما درباره براد چطور؟ او از کارش ناراضی است و زندگی زناشویی او رو به نابودی است. و درباره لری چطور؟ لری دقیقاً همان جایی است که دوسال و نیم پیش بود؛ به جز اینکه حالا کمی بیشتر از زندگی شکایت می‌کند.

قدرت فوق‌العاده اثر مرگب به همین سادگی است. تفاوت بین افرادی که اثر مرگب را برای منافع خود به کار می‌گیرند در مقایسه با همتایانی که اجازه می‌دهند همان اثر علیه آنها عمل کند، غیرقابل تصور است. معجزه‌آسا به نظر می‌رسد! مانند جهش کوانتومی یا جادویی. پس از سی‌ویک ماه (یا سی سال) فردی که از ماهیت مثبت اثر مرگب استفاده می‌کند، مانند کسی است که به موفقیت یک‌شبه دست یافته است. در حقیقت، موفقیت‌های محض او حاصل انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه بود که به طور مداوم و در طول زمان تکمیل شده است.

اثر موجی

می‌دانم که نتایج به دست آمده در مثال بالا، نمایش به نظر می‌رسد؛ اما خیلی عمیق‌تر از آن است. واقعیت این است که یک تغییر کوچک می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد که باعث ایجاد اثر موجی غیرمنتظره و ناخواسته شود. بیایید به یکی از عادت‌های بد براد. خوردن مکرر غذاهای چرب. نگاه دقیق‌تری بیندازیم تا بهتر درک کنیم که چگونه اثر مرگب می‌تواند اثر منفی

داشته باشد و اثری موجی ایجاد کند که می‌تواند تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. براد مقداری شیرینی مافین می‌پزد که از دستورالعملی در شبکه آشپزی یاد گرفته است. او به کارش افتخار می‌کند و خانواده، عاشق شیرینی او هستند و او را تحسین می‌کنند. او بارها شیرینی مافین و شیرینی‌های دیگر درست می‌کند. عاشق آشپزی خود است و بیشتر از سهم خود غذا می‌خورد؛ اما نه آن قدری که کسی متوجه شود. با وجود این، خوردن غذای زیادی در شب، باعث کسلی و بی‌حالی براد است. با سستی از خواب بیدار می‌شود که باعث کج خلقی و بدعنقی اوست. سستی و بی‌خوابی بر عملکرد او در محل کار تأثیر می‌گذارد. باعث می‌شود بازدهی کمتری داشته باشد و در نتیجه بازخورد دلسردکننده‌ای از رئیسش دریافت کند. در پایان روز، از شغل خود ناراضی است و سطح انرژی پایینی دارد. مسیر خانه طولانی‌تر و پراسترس‌تر از همیشه به نظر می‌آید. همه اینها باعث می‌شود بیشتر به سمت غذا روی آورد و استرس دلیل پرخوری او است.

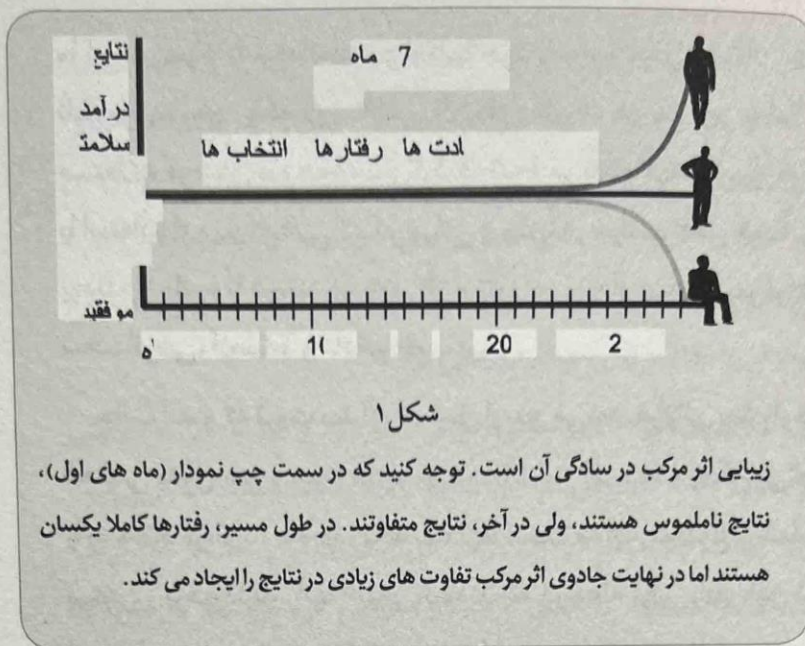
به طور کلی فقدان انرژی باعث می‌شد کمتر مانند قبل با همسرش به پیاده‌روی برود. فقط احساس می‌کرد که علاقه‌ای به پیاده‌روی ندارد. همسرش کمبود زمان‌های با هم بودنشان را احساس می‌کرد و این رویگردانی و بی‌میلی او را به خودش می‌گرفت و ناراحت می‌شد. فعالیت‌های مشترک کمتر با همسرش و فقدان هوای تازه و ورزش باعث شد بدن براد دیگر هورمون اندورفین که کمک می‌کرد تا احساس شادی و ذوق و شوق داشته باشد، ترشح نکند. از آنجا که به اندازه کافی شاد نیست، شروع کرد به عیب‌جویی از خود و دیگران، و تعریف و تمجید از همسرش را کنار گذاشت. از آنجا که هیكلش چاق و بدفرم شده بود، احساس می‌کرد اعتماد به نفس و جذابیتش کمتر شده و کمتر رمانتیک بود.

براد درک نمی‌کرد که این نداشتن انرژی و کمبود عشق و علاقه به همسرش چقدر زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ فقط می‌دانست که خشمگین و

عصبانی است. تا دیر هنگام وقت خود را جلوی تلویزیون تلف می‌کرد؛ زیرا این کاری راحت بود و حواس او را از مسائل دیگر پرت می‌کرد. با این دوری و فاصله‌گیری براد از همسرش، او شروع به گله و شکایت می‌کند و نیازهای عاطفی‌اش بیشتر می‌شود. وقتی این گله و شکایت در همسرش تأثیری نمی‌گذارد، برای محافظت از خود، از لحاظ عاطفی کنار می‌کشد. احساس تنهایی می‌کند و در نتیجه انرژی خود را صرف کار خود می‌کند و بیشتر وقتش را با دوستش می‌گذراند تا نیازهایش به همراهی را برآورده کند. همکارانش با او گرم می‌گرفتند و باعث شد دوباره احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد. هرگز به براد خیانت نکرد؛ اما احساس می‌کرد یک جای کار اشکال دارد. براد به جای دیدن انتخاب‌ها و رفتار نادرست خود که ریشه در مشکلات آنها دارد، همسرش را مقصر می‌دانست.

اینکه به جای نگاه به خود و انجام کارهای لازم برای جبران اشتباهاتمان، معتقدیم که دیگران اشتباه می‌کنند، از اصول رایج در روانشناسی است. براد، نمی‌داند که باید به درون خود نگاه کند؛ زیرا برنامه‌های آشپزی یا سریال‌هایی درباره بهبود نفس یا ارتباط، هیچ توصیه‌ای ارائه نمی‌دهند. با وجود این، شاید این فکر به ذهنش خطور کرده باشد که اگر کتاب‌های پیشرفت شخصی خوانده بود، که دوستش اسکات می‌خواند، ممکن بود راه‌هایی برای تغییر عادات منفی خود یاد می‌گرفت.

متأسفانه در مورد براد، انتخاب‌های کوچکی که هر روز انجام می‌داد، موجی ایجاد کرد که به همه زمینه‌ها در زندگی او آسیب وارد کرد. البته همه آن محاسبات درباره کالری و انگیزه‌های فکری اثر معکوس بر اسکات داشت؛ که اکنون نتیجه مثبت کارهایش را می‌گرفت. به همین سادگی. با اختصاص زمان کافی و پایداری در انجام کارها، نتایج قابل مشاهده است. بهتر از آن این است که این نتایج قابل پیش‌بینی هستند.



اثر مرکب قابل پیش بینی و قابل اندازه گیری است، که این خبر خوبی است. آیا آسان نیست که بدانید برای بهبود اساسی زندگی خود فقط باید چند قدم کوچک را به طور مداوم و در طول زمان بردارید؟ آیا این کار آسان تر از به نمایش گذاشتن شجاعت و کارهای قدرتمندانه نیست، که فقط تو را خسته و مجبور می کند انرژی ات را برای تلاش های دیگر صرف کنی (که احتمالاً ناموفق خواهد بود)؟ از اینکه فقط در مورد آنها فکر کنم، خسته شدم. اما این کاری است که مردم انجام می دهند. جامعه ما را به این مسئله مقید کرده که به اثربخشی نمایشی بزرگ از تلاشی گسترده معتقد باشیم. به شکل ۱ نگاه کنید.

موفقیت، کلاس درسی قدیمی

چالش برانگیزترین اثر مرکب این است که قبل از آنکه بتوانیم نتیجه نهایی را ببینیم، باید برای مدتی به تلاش ادامه دهیم. پدر بزرگ و مادر بزرگ های

ما این موضوع را می‌دانستند و اوقات خود را برای دیدن تبلیغات طولانی تلویزیون درباره چگونگی داشتن ران‌های باریک در سی روز یا املاک یا مستغلات در شش ماه صرف نمی‌کردند. شرط می‌بندم آنها شش روز در هفته با استفاده از مهارت‌هایی که در جوانی و مکرراً در سراسر زندگی خود آموخته بودند، از طلوع تا غروب خورشید کار می‌کردند. می‌دانستند که رمز موفقیت، سخت‌کوشی، انضباط و عادات خوب است.

جالب است که ثروت بعد از یک نسل از بین می‌رود. فراوانی بیش از حد به ذهنیتی بدون شور و شوق منجر می‌شود که این امر سبک زندگی بی‌تحرک را به وجود می‌آورد. به‌ویژه، بچه‌پولدارها نسبت به این موضوع از حساسیت بیشتری برخوردارند. آنها کسانی نبودند که در وهله اول برای خلق ثروت انضباط و شخصیت خود را رشد دهند؛ از این‌رو منطقی به نظر می‌رسد که ارزش این ثروت یا کارهایی که برای نگهداری از آن لازم است، درک درستی نداشته باشند. بارها این ذهنیت استحقاقی را در مورد فرزندان خانواده‌های سلطنتی، ستارگان سینما و مدیرعاملان شرکت‌ها و به میزان کمتری همه کودکان و بزرگسالان می‌بینیم.

به عنوان یک ملت، به نظر می‌رسد که همه مردم درک ارزش کار و تلاش را فراموش کرده‌اند. دو یا سه نسل از آمریکایی‌هایی داشته‌ایم که در کامیابی، ثروت و آسایش زندگی کرده‌اند. انتظارات ما از آنچه که واقعاً برای موفقیت پایدار لازم است، مانند ثبات، سخت‌کوشی و استعداد، وسوسه‌انگیز نیستند و بنابراین عمدتاً به فراموشی سپرده شده‌اند.

فراموش کرده‌ایم به تلاش و تقلای پدرانمان احترام بگذاریم. تلاش‌های زیاد آنها باعث ایجاد نظم و انضباط در زندگی می‌شد، شخصیتشان را صیقل می‌داد و روحشان برای تجربه مرزهای جدید شجاعت برانگیخته می‌شد.

حقیقت این است که «از خود راضی بودن» بر همه امپراطوری‌ها بزرگ مانند مصر، یونان، روم، اسپانیا، پرتغال، فرانسه و انگلستان ضربه وارد کرده؛ اما این مسئله فقط محدود به این امپراطوری‌ها نیست. دلیل آن چیست؟ زیرا هیچ چیز مانند موفقیت، از بین نمی‌رود. به همین دلیل است که امپراطوری‌های سلطه‌گر سابق شکست خورده‌اند. افراد به سطح معینی از موفقیت می‌رسند و بسیار احساس راحتی می‌کنند.

پس از تجربه دوره‌های طولانی، رونق، سلامتی و ثروت، از خود راضی می‌شویم و از انجام کارهایی که ما را به آن نقطه رسانده، اجتناب می‌ورزیم. شبیه به قورباغه‌ای در آب در حال جوش می‌شویم که برای نجات خود از آب بیرون نمی‌پرد؛ زیرا آب به قدری آهسته و تدریجی گرم می‌شود که قورباغه متوجه پخته شدن خود نمی‌شود.

اگر بخواهیم موفق شویم، باید اخلاق کاری اجدادمان را احیا کنیم. وقت آن رسیده که اگر به خاطر نجات کشورمان هم نیست، به خاطر موفقیت و کامیابی بیشتر خودمان، شخصیت خود را بهبود ببخشیم و مانند قیل شویم. تبلیغات تلویزیون را که شبیه گول چراغ جادو هستند، باور نکنید. اگر می‌خواهید می‌توانید روی صندلی بنشینید و منتظر چک‌های پول در صندوق پستی‌تان باشید، بلورها را به هم بمالید، روی آتش راه بروید، از مکاتب عرفانی دوهزارساله استفاده کنید یا وردهای جادویی بخوانید؛ اما بیشتر آنها آگهی‌های بازرگانی گمراه‌کننده‌ای هستند که به دلیل نقاط ضعف شما، جذابیت دارند. موفقیت حقیقی و ابدی نیاز به تلاش دارد؛ تلاش زیاد.

داستانی حقیقی و کوتاه برای شما تعریف می‌کنم تا این مفهوم «هیچ چیزی مانند موفقیت از بین نمی‌رود» را نشان دهد: رستورانی جدید و بزرگ در نزدیک خانه من در ساحل دیگو افتتاح شد. در ابتدا، رستوران همیشه تمیز

و مرتب بود و خانم مهماندار با لبخند زیبایی به مهمانان خوشامد می‌گفت. خدمات بی‌عیب و نقصی ارائه می‌شد (مدیر می‌آمد و از این امر اطمینان حاصل می‌کرد) و غذاها عالی بودند. طولی نکشید تا مردم برای غذا خوردن در آنجا صف کشیدند و برای پیدا کردن صندلی، بیش از یک ساعت صبر می‌کردند. بعد از آن کارکنان رستوران شروع کردند به اینکه موفقیت رستوران را بدیهی فرض کنند. زن مهماندار قیافه مغروری به خود می‌گرفت، کارکنان بخش خدمات نامرتب و گستاخ شدند و از کیفیت غذا هم تصادفاً کاسته شد. رستوران در عرض هجده ماه برای همیشه تعطیل شد. به خاطر موفقیتشان شکست خوردند؛ یا شاید به این دلیل که از انجام کارهایی که در ابتدا موفقیت‌آمیز بود، دست کشیدند. موفقیتشان روی چشم اندازشان سایه انداخت و آنها را سست کرد.

ذهنیت ماکروویوی

درک اثر مرکب شما را از داشتن انتظارات برای کسب نتایج آنی خلاص می‌کند. این باور را که موفقیت باید مانند فست فود، یا ساختن عینک مطالعه در یک ساعت، چاپ عکس در ۳۰ دقیقه، رسیدن یک شبه نامه‌ها، پختن تخم‌مرغ در ماکروویو، آب گرم فوری و ارسال پیام‌ها سریع باشد، رها کنید. به خود قول دهید تا یک بار و برای همیشه، همه انتظارات برای برنده شدن در بخت‌آزمایی را از سر خود بیرون کنید؛ زیرا فقط داستان‌هایی در مورد یک برنده می‌شنوید و درباره هزاران بازنده صحبتی نمی‌شود. فردی را می‌بینید که جلوی دستگاه بخت‌آزمایی از شادی بالا و پایین می‌پرد و از صدها باری که همان فرد شکست خورده یا بازی را باخته، حرفی به میان نیست. اگر با استفاده از ریاضی، شانس کسب نتیجه مثبت را محاسبه کنیم؛ خطای گرد شدن صفر را داریم؛ مانند اینکه برای برنده شدن، شانس شما در

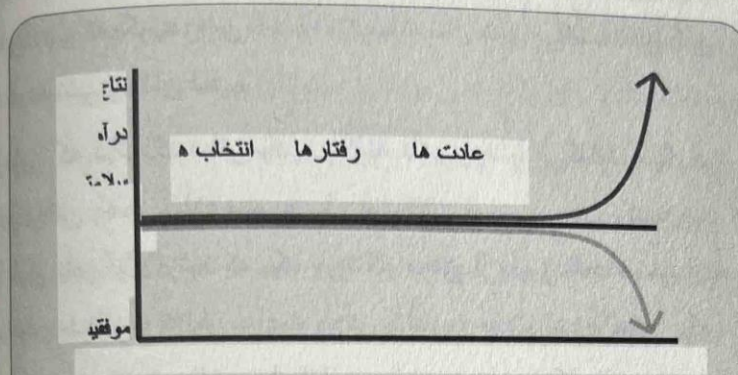
حد صفر است. دنیل گیلبرت، روانشناس در دانشگاه هاروارد و نویسنده کتاب «شیرجه در خوشبختی» می‌گوید که اگر هر سی ثانیه بازندگان تلویزیونی را معرفی کنیم که بگویند: «من باختم»، تقریباً نه سال طول می‌کشد تا بازندگان یک قرعه‌کشی را نشان دهیم.

زمانی که درک کنید اثر مرگب چگونه تأثیر خود را می‌گذارد، دیگر در آرزوی یافتن راه حل ساده و سریع برای مشکلات نیستید. سعی نکنید خود را با این باور گول بزنید که یک ورزشکار موفق از طریق انجام تمرینات استخوان خردکن و هزاران ساعت ورزش و تمرین موفق نشده است. برای ورزش و تمرین صبح خیلی زود از خواب بیدار می‌شود و این کار را حتی تا پس از آنکه دیگران از تمرین دست کشیدند، ادامه می‌دهد. برای اول شدن با سختی‌های محض، احساس سرخوردگی از شکست، تنهایی، سخت‌کوشی و ناامیدی مواجه می‌شود.

در انتهای این کتاب، یا حتی پیش از آن، می‌خواهم این مطلب را عمیقاً بدانید که راه موفقیت شما از طریق انجام کارهای معمول، غیرجذاب و غیرهیجان‌انگیز است، و گاهی در طول زمان دشواری‌های روزانه با هم ترکیب می‌شوند. همچنین این را بدانید که نتایج دلخواه، زندگی دلخواه، و سبک زندگی رؤیایی شما زمانی که اثر مرگب را به کار بگیرید، برای شما خواهد بود. اگر از اصول مشخص شده در اثر مرگب استفاده می‌کنید، برای خود پایانی خوب و افسانه‌ای رقم می‌زنید. به شکل ۲ نگاه کنید.

منظورم را خوب رساندم؟ خوب است. در فصل بعد با من همراه باشید که می‌خواهیم روی چیزی تمرکز کنیم که زندگی شما را کنترل می‌کند. هر پیروزی یا شکستی، غالب یا مغلوب شدنی، با این موضوع شروع می‌شود. هر چیزی که در زندگی خود داشته یا نداشته‌اید، به خاطر این مسئله است.

اگر یاد بگیرید آن را تغییر دهید، می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید. بیایید ببینیم این موضوع چیست؟



شکل ۲

اثر مرکب همیشه موثر است. می‌توانید انتخاب کنید برای شما موثر باشد یا آن را نادیده بگیرید و تاثیرات منفی این اصل قدرتمند را تجربه کنید. اهمیتی ندارد که در کجای این نمودار هستید. از امروز می‌توانید تصمیم بگیرید تغییرات مثبت و ساده‌ای بگیرید و اجازه دهید اثر مرکب شم را به جایی ببرد که می‌خواهید بروید.

به کار گرفتن اثر مرکب

خلاصه اقدامات عملی

- ✓ چند عذر و بهانه را که ممکن است برای خود بیاورید، بنویسید (به اندازه کافی باهوش نبودن، بی‌تجربه بودن، آموزش نادرست، نداشتن تحصیلات کافی و...) تصمیم بگیرید با سخت‌کوشی و بهبود نفس آنها را جبران کنید تا بتوانید از هر کسی، از جمله خودتان جلو بزنید.
- ✓ مانند اسکات باشید. پنج یا شش کار کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت را بنویسید که می‌توانید هر روز آنها را انجام دهید که می‌تواند زندگی شما را در جهت کاملاً جدید و مثبت قرار دهد.

✓ مانند براد نباشید. برخی اقدامات کوچک و بی اهمیت را که می‌تواند مانع از انجام آنها شوید، بنویسید؛ کارهایی که ممکن است نتیجه اثر مرکب را معکوس کند و نتایج منفی داشته باشد.

✓ لیستی از چند زمینه، مهارت یا پیامد را که در گذشته در آنها موفق بوده‌اید، تهیه کنید. ببینید می‌توانید آنها را بدیهی در نظر بگیرید و به بهبودشان ادامه ندهید، و بنابراین ببینید که آیا در معرض خطر از خود راضی بودن، که باعث شکست در آینده می‌شود، قرار دارید.



تبریک میگم، فصل اول کتاب اثر مرکب رو مطالعه کردی

اما خودمونیم، چرا pdf میخونی؟ البته حق داری یکم قیمت کتاب بالا رفته...

اما واست یه پیشنهاد ویژه دارم

همین الان میتونی نسخه فیزیکی این کتاب رو با 60% تخفیف از سراج بوک بخری!

چطوری؟ فقط کافیه توی گوگل جستجو کنی:

خرید کتاب اثر مرکب از سراج بوک

وارد فروشگاه بشی و به راحتی ثبت سفارش کنی

اگر سوالی داشتی باهامون تماس بگیر

پشتیبانی: 09128483049