

اثر مرکب

دارن هاردی

مترجم: معصومه شاطرزاده

سرشناسه: هاردی، دارن Hardy, Darren
 عنوان و نام پدیدآور: اثر مرکب/ دارن هاردی؛ مترجم معصومه شاطرزاده.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۷-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فاپا
 یادداشت: عنوان اصلی: The Compound effect: multiplying your success, one simple step at a time, 2010.
 موضوع: موفقیت Success
 رهبری Leadership
 خود یاری Self-help techniques
 شناسه افزوده: شاطرزاده، معصومه، ۱۳۴۴-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۹۲۶۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فاپا

اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی

مترجم: معصومه شاطرزاده

ویراستار: کاظم عابدینی

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: استودیو جوانه

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۱۷-۳



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد
 و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۶
مقدمه.....	۱۵
فصل اول: اثر مرگب در عمل.....	۱۹
فصل دوم: انتخاب‌ها.....	۳۴
فصل سوم: عادت‌ها.....	۱۶
فصل چهارم: تکانش‌ها.....	۹۲
فصل پنجم: تأثیرات.....	۲۱۱
فصل ششم: شتاب بخشیدن.....	۱۳۰
نتیجه‌گیری.....	۱۴۴
ضمیمه‌ها.....	۸۴۱

پیشگفتار

تفکر نوعی ثروت است، ثروتی ارزشمند. زمانی که این ثروت با هدف مشخص، ثبات و اشتیاق وافر تلفیق می‌شود، دارایی‌های دیگری را به دنبال می‌آورد. سال‌ها قبل، ادوین سی بارنس دریافت که تفکر تا چه اندازه در ثروتمند شدن بشر نقش دارد. البته کشف او یک‌شبه حاصل نشد، بلکه طی سالیان دراز و اشتیاق وافرش برای شراکت با ادیسون بزرگ ممکن گردید. از دلایل بارز اشتیاق بارنس، هدف مشخص او بود. او می‌خواست با ادیسون کار کند، نه برای او. با دقت، داستان چه‌گونگی تحقق رؤیای او را دنبال کنید تا ۱۳ اصل دستیابی به ثروت برایتان ملموس‌تر شود.

زمانی که این اشتیاق و انگیزه برای اولین بار در او شکل گرفت، در جایگاهی قرار نداشت که بتواند آن را محقق کند. بارنس در ابتدای مسیر با دو مشکل عمده مواجه بود. او اصلاً ادیسون را نمی‌شناخت و حتی پول بلیط قطار برای رفتن به شهر آرنج نیوجرسی را نداشت. این مشکلات به تنهایی می‌توانست هر انسانی را ناامید کرده و از ادامه مسیر بازدارد.

اشتیاق او وصف‌ناپذیر می‌نمود و برای دست‌یافتن به این هدف، چنان مصمم بود که سرانجام تصمیم گرفت به جای پذیرفتن شکست، با قطار باربری خود را به نیوجرسی برساند.

او وارد آزمایشگاه ادیسون شد و آمادگی خود را برای شراکت با ادیسون بزرگ اعلام کرد. سال‌ها بعد ادیسون ماجرای اولین برخوردش را با آقای بارنس این‌گونه تعریف کرد:

در آزمایشگاه کنار من ایستاد، درست مثل یک انسان معمولی و بی‌پول! حالت چهره‌اش این حس را القای می‌کرد که برای رسیدن به آنچه که به دنبالش آمده،

سخت مصمم است. تجربه سال‌ها معاشرت با قشرهای گوناگون به من آموخته بود که وقتی فردی واقعاً به دنبال رسیدن به هدفی است که حتی حاضر است تمام زندگی‌اش را در یک کفه ترازو قرار بدهد تا آن را به دست بیاورد، بدون تردید به آن دست خواهد یافت. من این فرصت را در اختیارش گذاشتم، زیرا دریافتم که او عزمش را جزم کرده و تا لحظه تحقق هدفش تسلیم نخواهد شد. رویدادهای بعدی به من اثبات کرد که اشتباه نکرده‌ام.

تحسین اثر مرکب

اثر مرکب کتابی قدرتمند و جامع است که بر اساس سال‌ها تجربه اثبات شده و مفید به نگارش درآمده است و به شما آموزش می‌دهد چه‌گونه استعدادهایتان را بکار بگیرید تا از فرصت‌هایی که در اختیارتان گذاشته می‌شود، بهترین بهره را ببرید. اثر مرکب مجموعه‌ای از ایده‌های نوین برای دستیابی به موفقیتی است که تا به امروز تصوّر می‌کردید محال است.

برایان تریسی، سخنران و نویسنده کتاب راه ثروت:

«فرمولی کلیدی برای داشتن یک زندگی فوق‌العاده، آن را بخوانید و از همه مهم‌تر، به آن عمل کنید.»

جک کانفلید، نویسنده کتاب «اصول موفقیت»:

چه‌گونه از جایگاه کنونی خود به جایگاهی مطلوب برسید.

دارن هاردی یک دایره‌المعارف جدید در زمینه پیشرفت شخصی است. اگر به دنبال یک راهنمای حقیقی هستید، برنامه‌ای واقعی با ابزاری واقعی که بتوانید زندگی‌تان را متحوّل کنید و رؤیاهایتان را به واقعیت تبدیل نمایید، اثر مرکب همان است که به دنبال آن هستید. قصد دارم از این کتاب استفاده کنم و به گذشته بازگردم تا بفهمم در چه زمینه‌هایی از زندگی شخصی‌ام باید تجدید نظر کنم. ده جلد از این کتاب بخرید، یک جلد را برای خودتان نگه دارید و نه جلد را به کسانی که بیشتر از همه دوستشان دارید هدیه بدهید. این افراد پس از گرفتن کتاب، و خواندن آن از شما سپاسگزار خواهند بود.

دیوید باخ، بنیان‌گذار سایت ویژه موفقیت و نویسنده هشت جلد از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز از جمله «میلیونر خودکار»:

این کتاب به شما کمک می‌کند پله‌های موفقیت را دو تا یکی طی کنید. آن را بخرید، بخوانید و در کتابخانه خود نگه دارید.

جفری گیتومر، نویسنده کتاب «دایره المعارف فروش» و کتابچه «قرمز فروشی»:
دارن هاردی برای جمع‌آوری و خلاصه کردن قدرت تفکر موفق‌ترین افراد دنیا، به جایگاه ویژه‌ی رسیده است. همین اصول ساده، زندگی من و سایر مدیران موفق تجارت‌های بزرگ را دستخوش تغییر کرده است. این کتاب راه رسیدن به موفقیتی بزرگ، شادی و رضایت را به شما خواهد آموخت.

دونی دویچ، مجری تلویزیونی و مدیرعامل شرکت دویچ:
«اثر مرکب، فرمولی بی‌نظیر برای رسیدن به یک زندگی رؤیایی ست. بگذارید شما را قدم به قدم هدایت کند. آن را بخوانید و درک کنید، اما از همه مهم‌تر به آن عمل نمایید.»

کریس ویدنر، سخنران و نویسنده کتاب «هنر تأثیرگذاری»:
متقاعد کردن دیگران از شما شروع می‌شود. دارن هاردی با اثر مرکب نشان می‌دهد که وقتی قضاوت درست باشد نتایج بی‌نظیری به دست می‌آید. این مراحل ساده را به کار بگیرید و تبدیل به کسی شوید که می‌خواهید.

دنيس و تیلی، سخنران و نویسنده کتاب «روان‌شناسی موفقیت»:
اثر مرکب به شما کمک می‌کند در رقابت‌ها پیروز شوید بر چالش‌ها فایز آید و زندگی را که سزاوارش هستید بسازید.

تی. هارواکر، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز با عنوان «اسرار ذهن ثروتمند»:
آینشتین گفته است: «ترکیب، هشتمین مورد از عجایب دنیا است.» برای ترکیب کردن موفقیت خود، این کتاب بی‌نظیر را بخوانید و نیز خوب، درک کنید و از استعداد دوستم دارن هاردی کمک بگیرید تا تمام آرزوهایتان به حقیقت پیوندد.
مارک ویکتور هانسن، نویسنده‌ی همکار در کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان «مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح» و نویسنده مشترک «میلیونریک دقیقه‌ای»:
مردمی که از موفقیت حرف می‌زنند، اما به دنبال راهی نیستند تا آن را در زندگی، روابط، ازدواج و خانواده خود ایجاد کنند، مورد توجه من نیستند. آنها به‌کلی در اشتباهند. از زمانی که ما و دارن در ارتباط هستیم، هیچ وقت مکالمه‌ی نداشته‌ایم که درباره فرزندها، همسرها و وضعیت خانواده‌ها مان صحبت نکرده باشیم. ما فکر

می‌کنیم *دارن* اطلاعات زیادی در مورد موفقیت در اختیار دارد و مهم‌تر از همه، او می‌خواهد آنها اهدافشان را با روش درست به دست بیاورند.

ریچارد و لیندا رایر، نویسندگان کتاب *پرفروش نیویورک تایمز با عنوان «ارزش‌ها را به فرزندان‌تان آموزش بدهید»:*

کتاب *اثر مرکب* *دارن هاردی*، اوج اصول موفقیت است و برای همگان مفید است که به عنوان رهبری متفکر نقش بسزایی در صنعت موفقیت ایفا کرده است. *اثر مرکب* کتابی فوق‌العاده است!

استدمن گراهام، سخنران، کارآفرین و نویسنده:

شما همیشه این فرصت را دارید که از جایگاه کنونی به جایگاهی که همیشه آرزویش را داشته‌اید برسید. این کتاب همان فرصت است. حالا نوبت شماست، اثری بی‌نظیر از یک راهنمای متفکر.

رابین شارما، نویسنده کتاب‌های *پرفروش نیویورک تایمز با عناوین «راهبی که فراری‌اش را فروخت» و «رهبری که هیچ عنوانی نداشت»:*

من تمام عمرم را صرف این کرده‌ام که به مردم کمک کنم تا آمادگی لازم را برای موفقیت و کسب نتایج دلخواه به دست بیاورند؛ به همین دلیل است که این کتاب را خیلی دوست دارم و خواندن آن را به مشتری‌هایم توصیه می‌کنم. *دارن* دارای استعدادی فوق‌العاده است که توانسته است روش‌های سریع موفقیت را با مردم به اشتراک بگذارد و به آنها روش به‌کارگیری این اصول و فرمول آنها را آموزش بدهد. *کانی پودستا، سخنران مشهور، نویسنده و مربی مدیران اجرایی:*

اگر قرار باشد کسی اصول اصلی موفقیت را بداند آن شخص، کسی نیست جز *دارن هاردی*، ناشر و سردبیر نشریه موفقیت. این کتاب درباره این است که چه‌گونه می‌توان با بازگشت به اصول اولیه به موفقیت دست یافت. *اثر مرکب* را سرلوحه زندگی خود قرار بدهید.

دکتر نونی النسدر، نویسنده کتاب‌های «*قانون پلاتینی*» و «*کاریزما*»:

دارن هاردی با نگارش کتاب *اثر مرکب* به صف نویسندگان انگیزشی پیوسته است. اگر در رسیدن به موفقیت و استفاده از پتانسیل‌های خود جدی هستید، خواندن این کتاب ضروری است. این کتاب دستورالعمل‌های موفقیت را به شما آموزش خواهد داد.

ویک کونانت، رئیس هیأت مدیره شرکت نایتینگل کونانت:

زندگی به سرعت می‌گذرد و سرشار از عواملی است که حواستان را از موضوع اصلی منحرف می‌کنند. اگر می‌خواهید پیشرفتی مؤثر داشته باشید، این کتاب را با دقت بخوانید و نکات مهم آن را با ماژیک علامت‌گذاری کنید.

تونی جری، مربی بزرگ‌ترین مدیران اجرایی و موفق شرکت‌های بزرگ:

مجله موفقیت از همان زمانی که شروع به فعالیت کرد، سرشار از ایده‌هایی قدرتمند بود. اکنون، دارن هاردی، مدیرمسئول این نشریه، اصولی را که به آنها نیاز دارید تا زندگی رؤیایی‌تان را بسازید برای شما جمع‌آوری کرده است؛ بنابراین نباید کتاب را فقط بخوانید، بلکه باید آن را صفحه به صفحه ببلعید!

استیو فاربر، نویسنده کتاب پرفروش پرش «رادیکالی» و «عظیم‌تر از خودتان»:

این کتابی است که جویندگان موفقیت باید آن را بخوانند. می‌خواهید بدانید باید چه کاری انجام بدهید؟ جواب تمام سؤالات شما در این کتاب است. این کتاب دستورالعمل موفقیت است.

کیت فرازی، نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان «چه کسی هوای شما را دارد» و «هیچ‌گاه تنها نخورید»:

اصول پایه هرگز تغییر نمی‌کند. دارن هاردی به شما نشان می‌دهد که اگر ایده‌های روشن و دقیق این کتاب را دنبال کنید، هم می‌توانید موفقیت کسب کنید و هم به شخصی مهم تبدیل شوید. شما عاشق این کتاب خواهید شد. هاردی به خاطر کنار هم قراردادن این اصول نابغه است!

دکتر نیدرو آرکوبین، رئیس دانشگاه «های پونیت» و رئیس هیئت مدیره یک شرکت بزرگ:

اثر مرکب راهنمایی جامع و قدرتمند به سوی موفقیت است. این کتاب یک استراتژی کامل و منحصربه‌فرد را در اختیار شما قرار می‌دهد تا از جایی که اکنون هستید به جایی که می‌خواهید برسید. دارن هاردی یعنی موفقیت. به شما سفارش می‌کنم این کتاب را بخوانید و به آن عمل کنید تا به موفقیت دست یابید.

جفری هایزلت، نویسنده کتاب «آزمون آینه‌ای» و مدیر بازاریابی شرکت گداک:

شما می‌توانید عمرتان را صرف این کنید که چه‌گونه می‌توانید به موفقیت دست پیدا کنید یا می‌توانید از اصول روش‌های آزموده شده در این کتاب پیروی نمایید. حق انتخاب با شماست؛ می‌توانید راه دشوار را برگزینید یا راه هوشمندانه را...!

جان آساراف، نویسنده کتاب «جواب و داشتن همه چیز»:

بالاخره دارن هاردی با این کتاب کار خودش را کرد. این کتاب عصاره باارزشی از اصول حیاتی ضروری برای به دست آوردن چیزهایی ست که در زندگی تان به دنبالش هستید. در این تکنیک ها، مهارت کسب کنید تا آینده خود را بسازید. دان هاستون، سخنران و نویسنده مشترک کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان «کارآفرین یک دقیقه ای» و مدیرعامل یک شرکت بزرگ:

زندگی شما ما حاصل گام هایی ست که برمی دارید. بگذارید این راهنمای قدرتمند به شما آموزش بدهد چه گونه بهترین تصمیم های زندگی تان را اتخاذ کنید، عادت های بهتری پیدا کنید و افکار بهتری در سر پیورانید موفقیت در دستان شماست ...

جیم کنکارت، سخنران و نویسنده کتاب «قانون آکورن»:

یکی از اصولی ترین ارزش های ما در شرکت زایوس، دنبال کردن و یادگیری ست. ما در راهروی شرکتمان یک کتابخانه داریم. کتاب هایی که فکر می کنیم به پیشرفت کارمندان چه از لحاظ شخصی و چه از لحاظ حرفه ای کمک می کند. کتاب ها را امانت می دهیم می توانم بیشتر از این منتظر بمانم تا اثر مرکب را در این کتابخانه جای بدهم.

اگر در دنیا فقط یک شخص وجود داشته باشد که نبض موفقیت در دستانش باشد، آن شخص دارن هاردی ست. من همیشه به دنبال این هستم که کتاب های پیشنهادی و آثارش را بخوانم. او مجموعه یی از ایده های قدرتمند است.

لری بنت، سخنران و نویسنده مشترک کتاب های پرفروش:

یک فرمول هوشمند برای داشتن یک زندگی بی نظیر، آن را بخوانید و مهم تر از همه به آن عمل کنید.

راجر دسون، نویسنده کتاب «رازهای مذاکرات قدرتمند»:

هشدار! ممکن است عنوان سرفصل های کتاب ساده به نظر برسند. امروز دیگر استراتژی های موفقیت، یک راز نیست. با این وجود، اکثر مردم آنها را نادیده می گیرند. آیا تصور می کنید راز موفقیت را می دانید؟ کسانی که در اطراف شما هستند، آن را می دانند. اگر شش استراتژی موجود در این کتاب را به کار بگیرید درآمد و زندگی تان به گونه یی متحول خواهند شد که هرگز تصورش را نمی کنید.

به عنوان ناشر نشریه موفقیت، اینها را دیده‌ام. هیچ چیزی نمی‌تواند مانند اثر مرکب با گام‌های ساده شما را به موفقیت برساند. این دقیقاً چیزی است که در زندگی به آن احتیاج دارید تا به موفقیت‌های بیشماری دست یابید. هر برنامه، آرزو، هدف و خواسته‌یی که در ذهن دارید، در کتابی است که اکنون پیش روی شماست. آن را بخوانید و اجازه بدهید زندگی‌تان را دستخوش تغییر کند.

قدردانی

از تیم خود در رسانه و نشریه موفقیت بسیار سپاسگزارم؛ همچنین از افرادی که در تمام سختی‌ها پیوسته حامی من بودند و از دوست و همکار خوبم، رید بیلبری و استوارت جانسون نیز تشکر می‌کنم. از دستیارم لیندا سیورتین سپاسگزارم که به من بسیار کمک کرد تا داستان‌ها و منابع فراوانی را جمع‌آوری کنم و به روال کاری‌ام نظم و هماهنگی بخشم. از ویراستار منیجر، ارین کیسی، از ویراستار نشریه موفقیت لیزا اوکرو از مدیر ویراستاری، دبواهایس... از متخصصین و کارشناس‌های حوزه پیشرفت شخصی که با آنها کار کرده‌ام و دو طول دوده‌ه خیلی چیزها از آنها یاد گرفته‌ام. مدیران برجسته، کارآفرینان مؤثر و افراد موفق که این فرصت را به من داده‌اند تا با آنها مصاحبه کرده و چیزهای جدیدی از ایشان یاد بگیرم. از تمام خوانندگان نشریه موفقیت، وبلاگ شخصی خودم و تمام واکنش‌های مثبتی که همواره الهامبخش من بوده‌اند و به من انرژی داده‌اند تا از استعدادهایم حداکثر بهره را بگیرم و به دیگران نیز در این راستا کمک نمایم، تشکر می‌کنم.

پیامی ویژه از آنتونی رابینز

در طول سی دهه اخیر، این سعادت نصیبم شده است که به بیش از چهار میلیون نفر برای ایجاد پیشرفت‌های شگرف در زندگی‌شان کمک کنم. با گروه‌های بزرگ و متعدد در ارتباط بوده‌ام. از رؤسای جمهور کشورها تا زندانیان، قهرمانان المپیک، برندگان جایزه اسکار، میلیاردرهای کارآفرین و حتی افرادی که برای راه‌اندازی کسب‌وکار تلاش می‌کردند: چه کارکردن با زوجی که برای حفظ بنیان خانواده‌شان مبارزه می‌کنند و چه تعامل با یک زندانی که در تلاش برای ایجاد یک

تغییر و تحول درونی و زندگی اش است. تمرکز من همواره بر روی کمک کردن به مردم برای دستیابی به نتایج پایدار و اساسی بوده است. شما هرگز نمی‌توانید با خوردن یک قرص سحرآمیز یا یک فرمول جادویی، موفقیت به دست بیاورید، بلکه فقط می‌توانید با درک ابزارهای درست و به‌کارگیری استراتژی‌های موفقیت به یک زندگی معنادار دست پیدا کنید.

من و دارن در اوایل جوانی تصمیم گرفتیم که کنترل زندگی خود را به دست بگیریم. برای به دست آوردن پاسخ سؤال‌هایمان به بررسی زندگی افرادی پرداختیم که نوع زندگی‌شان را دوست داشتیم. سپس هرآنچه را که فراگرفته بودیم به کار گرفتیم. تعجب‌آور نیست که هر دو ما، «جیم ران» را مربی و راهنمای زندگی‌مان تلقی کنیم. جیم استاد کمک کردن به مردم در درک حقایق، قانون و شیوه‌هایی است که منجر به موفقیت پایدار و واقعی می‌شود. جیم به ما آموزش داد که دستیابی به هدف‌ها شانس نیست، بلکه یک علم است. مسلماً انسان‌ها با یکدیگر تفاوت دارند، اما قوانین موفقیت همواره برای همه یکسان عمل می‌کند. شما هرآنچه را که می‌کارید برداشت می‌کنید. اگر طالب عشق و محبت بیشتری هستید به دیگران عشق بورزید.

وقتی اصول موفقیت را فرا گرفتید و در آن مهارت یافتید، موفقیتی را کسب خواهید کرد که همیشه به دنبال آن بوده‌اید.

دارن هاردی سند عینی این فلسفه است. اصولی که او در این کتاب با شما به اشتراک می‌گذارد، همه بر اساس کارهایی است که در زندگی شخصی او و زندگی من مؤثر واقع شده است.

او مردی است که دارای اصول ساده اما کاربردی و لازم برای دستیابی به موفقیت بوده است. وی از خودش به عنوان یک موش آزمایشگاهی استفاده کرد و در خلال شکست‌ها و موفقیت‌هایش توانست هم ایده‌ها و استراتژی‌های مفید و تأثیرگذار و هم اصول ناکارآمد را مشخص کند. به مدت ۱۶ سال، من و دارن بسیار با یکدیگر در ارتباط بودیم. او به عنوان رهبری در صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی و باصدها نفر از برترین نویسندگان، سخنرانان و رهبران کسب و کار همکاری داشته است. او ده‌ها هزار کارآفرین تربیت کرده است که اکنون مدیران رده بالای شرکت‌های بزرگ هستند. در سِمَت ناشر و مدیرمسئول نشریه موفقیت دارن، در مرکز صنعت

پیشرفت شخصی قرار دارد. او با رهبران برجسته از «رایچارد برانسون» گرفته تا «ژنرال کالین پاول» و «لنس آرمسترانگ» درباره‌ی موضوع موفقیت مصاحبه کرده است و بهترین ایده‌ها را از میان آنها جمع‌آوری کرده است. او دایرةالمعارفی مفید، منظم، فیلترشده، قابل هضم و تجزیه و تحلیل و مختصر از اطلاعات است. دارن مطالب اضافه را حذف و بر روی اصول کلیدی متمرکز شده است؛ اصولی که می‌توانید به سرعت در زندگی‌تان بکار بگیرید تا نتایجی عالی و پایدار به دست بیاورید.

اثر مرکب یک دستورالعمل اجرایی است که به شما آموزش می‌دهد چه طور شغل خود را کنترل کنید، در آن مهارت کسب کنید و آن را به شکل نیازها و خواسته‌هایتان درآورید. اگر فقط یک بار این کار را انجام بدهید، دیگر هدفی نیست که نتوانید به آن دست پیدا کنید.

اثر مرکب بر اساس اصولی استوار شده است که من در زندگی شخصی‌ام بکار گرفته‌ام: تصمیمات شما سرنوشت شما را رقم می‌زند. سرنوشت، چیزی است که شما خودتان آن را می‌سازید. تصمیمات کوچکی که شما هر روز در زندگی‌تان اتخاذ می‌کنید شما را به سوی زندگی آرمانی‌تان یا به سوی فاجعه هدایت می‌کند. در حقیقت، کوچک‌ترین تصمیمات ما، زندگی ما را شکل می‌دهند. کافی است تنها دو میلیمتر از مسیری که در آن در حال حرکت هستید منحرف شوید، از چیزی که می‌خورید و جایی که کار می‌کنید گرفته تا افرادی که وقت خود را با آنها می‌گذرانید و اینکه چه‌گونه بعد از ظهر خود را سپری می‌کنید، بر روی چه‌گونه‌ی زندگی‌تان در آینده تأثیر خواهد گذاشت؛ اما خبر خوب این است که تغییر، درون شما رخ می‌دهد؛ همان طور که دو میلیمتر اشتباه محاسبه شده باعث می‌شود مسیر زندگی‌تان به کلی دستخوش تغییر شود. تنها دو میلیمتر تصحیح مسیر می‌تواند شما را به مقصد برساند. نکته مهم، پیدا کردن طرح و برنامه کلی است؛ راهنما و نقشه‌ی که مقصد را به شما نشان بدهد، نقشه‌ی که مسیر را به شما نشان بدهد. این کتاب همان نقشه جامع و ملموس است. بگذارید این کتاب انتظارات شما را دگرگون کند، فرضیات قبلی‌تان را پاک نماید، حس کنجکاوی شما را برانگیزد و به زندگی شما اعتبار ببخشد.

آنتونی رابینز

«با اشتیاق زندگی کنید»

مقدمه

موضوع محوری این کتاب در مورد موفقیت و تمام آن کارهایی است که انجام آنها برای رسیدن به موفقیت لازم است. زمان آن فرارسیده که کسی مستقیماً راه را به شما بنماید! مدت زمان زیادی است که شما فریب خورده‌اید! هیچ معجون معجزه‌آسا، فرمول جادویی و یا راه حل سریعی وجود ندارد. شما نمی‌توانید با دو ساعت کارکردن در روز در فضای مجازی، دویست هزار دلار درآمد داشته باشید، پانزده کیلوگرم در هفته وزن کم کنید، با بیست روز استفاده از کرم روی پوستتان، بیست سال جوان‌تر شوید و روابط زناشویی خود را با مصرف یک قرص بهبود ببخشید. هرگز نمی‌توانید موفقیت پایدار را با هر طرحی که برای درست بودن بسیار واقعی به نظر می‌رسد به دست بیاورید. چه قدر عالی بود اگر می‌توانستید موفقیت شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب، ثروت و رفاه را در یک بسته از فروشگاه محلی خریداری کنید. ولی چنین چیزی هرگز امکان‌پذیر نیست!

ما همواره با تبلیغات هیجان‌انگیز: پولدار شوید، تناسب‌اندام پیدا کنید، جوان‌تر شوید، زیباتر شوید و ... بمباران می‌شویم. تمام آنها ادعا می‌کنند که با تلاش اندک و با پرداخت یک مبلغ ناچیز می‌توانید به تمام اینها دست پیدا کنید. این پیام‌های تبلیغاتی تکراری، درک ما را از سعی و تلاش برای دستیابی به موفقیت دچار اختلال کرده است. ما نگرش ساده، اما بنیادی خود را برای رسیدن به موفقیت از دست داده‌ایم.

من از این موضوع خسته شده‌ام، دیگر دوست ندارم گوشه‌یی بنشینم و این تبلیغات مضر و بی‌فایده که مردم را از راه صحیح منحرف می‌کنند، تماشا کنم! هدف من از نوشتن این کتاب برگرداندن شما به اصول اولیه بوده است. می‌خواهم به شما کمک کنم تا از این سردرگمی و به هم ریختگی رها شده و روی اصولی اساسی تمرکز کنید. می‌توانید فوراً اصول آزموده شدن موفقیت گردآوری شده در این کتاب را در زندگی شخصی خود بکار بگیرید و شاهد نتایج پایدار و ملموس آن باشید. می‌خواهم به شما آموزش بدهم که قدرت اثر مرکب را به کنترل خود در بیاورید.

سیستم عاملی، زندگی شما را چه در جهت بهتر شدن و چه در جهت بدتر شدن تحت کنترل دارد؛ تنها در صورتی می‌توانید زندگی‌تان را دچار تحوّل کنید که از این سیستم به درستی استفاده کنید. بدون تردید این جمله را شنیده‌اید که «می‌توانید هر چیزی را که در ذهن دارید به واقعیت تبدیل کنید» درست است؟ بسیار خوب تنها شرط تحقق این جمله این است که بدانید چه‌گونه اثر مرکب یک دستورالعمل اجرایی ست که به شما آموزش می‌دهد چه‌طور در استفاده از این سیستم مهارت کسب کنید. وقتی مهارت لازم را کسب کردید، دیگر چیزی وجود نخواهد داشت که نتوانید آن را به دست بیاورید.

از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها فرایندی ست که می‌تواند شما را به موفقیت نهایی برساند؟

اول اینکه، من این اصول را در زندگی خودم به کار گرفته‌ام. از اینکه نویسندگان سنگ شهرت و دارایی‌هایشان را به سینه می‌زنند بسیار متنفر هستم. مهم است که شما بدانید من از تجربیات شخصی‌ام در این کتاب صحبت می‌کنم و تئوری‌های ثابت شده و عملی را در اختیارتان قرار می‌دهم. همان‌گونه که آنتونی رابینز متذکر شد، من از موفقیت‌های قابل ملاحظه‌یی در تلاش‌های تجاری‌ام برخوردار شده‌ام. این موفقیت فقط به این دلیل بوده است که خودم را ملزم ساختم با اصولی زندگی کنم که در این کتاب ارائه شده است. طی بیست سال اخیر به‌طور جدی روی موفقیت و دستاوردهای افراد مطالعه کرده‌ام. صدها دلار صرف آزمودن هزاران ایده منابع و فلسفه‌های متفاوت کرده‌ام. تجربه شخصی به من ثابت کرده است که مهم نیست چه فرامی‌گیرید یا چه استراتژی و تاکتیکی را به کار می‌بندید، موفقیت ما حاصل سیستم عملکردی اثر مرکب است.

دوم، من در شانزده سال اخیر رهبر صنعت توسعه شخصی بوده‌ام. با رهبران بزرگ، سخنرانان و نویسندگان بسیاری کار کرده‌ام. به عنوان سخنران و مشاور به هزاران کارآموز آموزش داده‌ام. مربی رهبران بزرگ تجارت، سخنرانان و نویسندگان بسیاری بوده‌ام. از هزاران موردی که مطالعه کرده‌ام روش‌های مؤثر و روش‌های ناکارآمد را استخراج نموده‌ام.

سوم، به عنوان ناشر نشریه موفقیت، هزاران مقاله و کتاب را بررسی، تحلیل و مطالعه کرده‌ام.

این به ما کمک نموده 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 دریای اطلاعات مربوط به پیشرفت شخصی هستم.

نکته این جاست، هنگامی که چنین دیدگاه وسیعی از این صنعت دارید و از مطالعه آموزش‌ها و روش‌های بکار گرفته شده توسط افراد موفق جهان دانش وسیعی به دست آورده باشید، هوشیاری فوق‌العاده‌یی در شما پدیدار خواهد شد و تمام اصول حقیقی موفقیت برای شما شفاف و روشن می‌گردد. با دیدن، خواندن و شنیدن اینها، دیگر نمی‌توانم خودم را با تبلیغات کاذب و ادعاهای مطرح شده از جانب افراد مدّعی با عناوین «موفقیت‌های عملی» فریب بدهم. هیچ‌کس نمی‌تواند مرا فریب بدهد. من منابع فراوانی دارم. روش‌های بسیاری را امتحان کرده‌ام و برای پیدا کردن حقیقت، مسیر دشواری را طی نموده‌ام. همان‌طور که یکی از بزرگ‌ترین فیلسوف‌های تجارت می‌گوید:

«هیچ اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیزی جدید نیست، بلکه موضوعی قدیمی ست. به شخصی که می‌گوید می‌خواهم عتیقه‌های دست ساخت خودم را به شما نشان بدهم شک کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند عتیقه تولید کند!»

این کتاب با حذف مطالب غیرضروری، بر روی اصولی متمرکز شده است که حایز اهمیت هستند و روی روش‌های عملی و دست‌یافتنی تأکید می‌کند. هنگامی که روی اصول بنیادی بیان شده در کتاب که روی هم رفته، یک سیستم عامل را تشکیل می‌دهد، تمرکز کنید، می‌توانید با در دست گرفتن کنترل آنها، به اهداف و خواسته‌های مورد نظر در زندگی خود دست یابید. این کتاب شامل ۶ اصل اساسی ست که در کنار یکدیگر یک سیستم عامل را تشکیل می‌دهند. این سیستم عامل اثر مرگب نامیده می‌شود.

قبل از شروع باید به شما هشدار بدهم، کسب موفقیت دشوار است. این فرایند پرزحمت، خسته‌کننده و گاهی کسالت‌آور است. ثروتمند شدن، مؤثر بودن و تبدیل شدن به شخصی مشهور در رشته خودتان، فرایندی هرچند نه چنان طولانی، ولی پیوسته است. دچار اشتباه نشوید. شما در زندگی خود با دنبال کردن این اصول، نتایج قابل توجهی به دست خواهید آورد. اما اگر از منظم بودن، کارکردن و تعهد متنفر هستید، بهتر است مقابل تلویزیون بنشینید و به همان تبلیغات بازرگانی دلخوش کنید. همان‌هایی که شعار موفقیت یک‌شبه می‌دهند و کافی ست که یک کارت اعتباری داشته باشید!

به عنوان آخرین مطلب باید متذکر شوم که شما فقط به موفقیت نیاز دارید. لازم نیست دنبال فراگیری چیزهای جدیدی باشید. اگر مورد لازم برای موفقیت فقط اطلاعات بیشتر بود، هر شخصی با اینترنت پرسرعت، اکنون در قصر زندگی می‌کرد! شما نیازمند اطلاعات جدید و بیشتری نیستید، بلکه به یک برنامه عملی جدید نیاز دارید که به شما کمک کند شما را به سمت موفقیت هدایت کند. موفقیت به همین سادگی است!



فصل اوّل: اثر مرگب در عمل

حتماً این اصطلاح را شنیده‌اید «کسی که آهسته و پیوسته حرکت می‌کند، همیشه برنده است؟» آیا داستان خرگوش و لاکپشت را شنیده‌اید؟ آقایان و خانم‌ها! من مثل خرگوش هستم؛ اگر زمان کافی در اختیار من بگذارید، من همه را در هر زمان و هر مسابقه‌یی شکست خواهم داد! چرا؟ نه به این علت که من بهترین یا باهوش‌ترین یا سریع‌ترین هستم. من برنده می‌شوم چون عادت‌های مثبت را فراگرفته‌ام و در به‌کارگیری این عادت‌ها ثابت قدم هستم. من کسی هستم که در دنیا بیشترین اعتقاد را به ثبات قدم دارم. من نمونه آشکاری هستم که نشان می‌دهد ثبات قدم، تنها کلید موفقیت است. علاوه بر این، همین امر می‌تواند بزرگ‌ترین تله برای افرادی باشد که در راه رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند. اکثریت مردم نمی‌دانند که چه‌گونه ثبات قدم خود را حفظ کنند، ولی من می‌دانم! به همین دلیل از پدرم سپاسگزارم! در واقع او اولین مربی من برای فراگیری قدرت اثر مرگب بود. والدین من هنگامی که هجده ماهه بودم از یکدیگر جدا شدند و پدرم به تنهایی مرا بزرگ کرد. او مردی منعطف و آرام نبود. پدرم مربی سابق تیم فوتبال دانشگاه بود و برای کسب موفقیت خیلی به من سخت می‌گرفت. به خاطر پدرم، زنگ ساعت هر روز ساعت ۶ صبح به صدا درمی‌آمد. نه با ضربه‌یی آرام بر شانه‌ام و یا حتی با صدای روشن شدن رادیو، نه... هر روز صبح با صدای مکرر برخورد وزنه آهنی به کف سیمانی گاراژ مجاور اتاقم از خواب بیدار می‌شدم. مثل این بود که در محلی که چهار متر از یک منطقه در حال ساخت و ساز فاصله دارد، از خواب بیدار بشوی! پدرم بر روی دیوار گاراژ با حروف درشت نوشته بود: «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود!» او هنگام ورزش، به این نوشته نگاه می‌کرد. چه هوا بارانی و چه آفتابی، او همیشه با شلوارک و کرمگن ورزشی‌اش آن‌جا بود! حتی یک روز را هم از دست نمی‌داد. شما می‌توانستید ساعت خود را طبق برنامه روزانه او تنظیم کنید!

من کارهایی بیشتر از رسیدگی به اوضاع خانه و باغبانی داشتم. علاوه بر کارهای روزانه مدرسه، همیشه لیست کارهایی که باید انجام می‌دادم به من تحویل داده می‌شد: چیدن علف‌های هرز؛ جمع‌آوری کردن برگ‌های خشک؛ جارو کردن گاراژ؛ جارو کردن خانه؛ گردگیری؛ ظرف شستن و هر کاری که به ذهنتان می‌رسد و... عقب افتادن از مدرسه غیرقابل تحمل بود!

پدرم هیچ عذر و بهانه‌یی را نمی‌پذیرفت. اجازه نداشتیم به خاطر بیمار بودن در خانه بمانیم و به مدرسه نرویم، مگر آنکه واقعاً بالا آورده بودیم، خون‌ریزی داشتیم یا استخوان‌هایمان بیرون زده بود! اصلاح بیرون زدن استخوان از روزهای مریگیری پدرم باقی مانده بود. بازیکنان او می‌دانستند که اجازه ندارند از بازی بیرون بیایند، مگر اینکه آسیب جدی دیده باشند. زمانی یکی از مهاجمان خواست از بازی بیرون کشیده شود. پدرم گفته بود: «نه! مگر زمانی که استخوانت بیرون زده باشد.» بازیکن شانه‌اش را عقب کشیده بود و استخوان ترقوه‌اش را به او نشان داده بود. تنها آن موقع بود که به او اجازه داد از زمین بازی بیرون برود.

یکی از خصلت‌های اساسی پدرم این بود. اهمیتی ندارد که چه قدر باهوش هستید یا نیستید، شما باید آن قدر سخت کار کنید تا کمبود تجربه، مهارت، استعداد یا توانایی ذاتی را جبران نمایید. اگر رقیب شما باهوش‌تر یا باتجربه‌تر است، باید سه یا چهار برابر بیشتر کار کنید تا بتوانید بر او فایز آید!

مهم نبود که با چه چالشی مواجه می‌شوم، پدرم به من یاد داد بر روی هر آنچه که ضعف یا عیب در من محسوب می‌شد، سخت کار کنم. می‌خواهی پرتاب آزاد موفقی داشته باشی؟ یک ماه هر روز هزار بار پرتاب آزاد را تمرین کن. در دربیل زدن با دست چپ ضعف داری؟ دست راست خود را به کمر ببند و روزی سه ساعت دربیل زدن را تمرین کن. در ریاضیات ضعیف هستی؟ معلم خصوصی بگیر و سرتاسر تابستان را سخت تلاش کن تا بتوانی نمره خوبی در امتحان بگیری. «هیچ بهانه‌یی وجود ندارد. اگر در انجام کاری خوب نیستید سخت‌تر و هوشمندانه‌تر تلاش کنید.» پدرم به آنچه می‌گفت عمل می‌کرد.

او از یک مربی فوتبال به یک فروشنده موفق تبدیل شد. از آن جا به ریاست رسید. سرانجام شرکت خودش را تأسیس نمود.