

# اثر مرکب

تالیف:  
دارن هاردی

ترجمه:  
سمیرا صوفی

آراد کتاب

سرشناسه	: هاردی، دارن،
عنوان و پدیدآور	: اثر مرکب / تالیف دارن هاردی ، ترجمه: سمیرا صوفی.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب،
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص ،
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۵۷۲-۵
یادداشت	: عنوان اصلی The Compound effect
موضوع	: موفقیت
موضوع	: رهبری
موضوع	: خودیاری
شناسه افزوده	: صوفی، سمیرا، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابخانه ملی	: ۹۲۶۶۴۰۵

## اثر مرکب

ناشر: آراد کتاب	<input checked="" type="checkbox"/> ترجمه: سمیرا صوفی
<input checked="" type="checkbox"/> تیراژ: ۲۰۰ جلد	<input checked="" type="checkbox"/> نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
<input checked="" type="checkbox"/> قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان	<input checked="" type="checkbox"/> چاپ و صحافی: صدف
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۵۷۲-۵	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب    تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸

خرید آنلاین از سایت: [www.aradbook.com](http://www.aradbook.com)

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۱۱	فصل ۱: اثر مرکب در عمل
۱۶	شما بازده اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید
۱۷	یک پنی جادویی
۱۸	سه دوست
۲۱	اثر موجی
۲۵	موفقیت، مکتب کهن
۲۸	ذهن سریع
۳۱	از اثر مرکب در زندگی خود بهره ببرید
۳۳	فصل ۲: انتخاب‌ها
۳۵	فیل‌ها گاز نمی‌گیرند
۳۷	همیشه شکرگزار باشید
۳۹	۱۰۰ درصد مالکیت
۴۱	خوش‌شانس شوید
	شهریه گران‌قیمت دانشگاه هاردناکس (دانشگاهی برای کسب تجربیات زندگی در مقابل آموزش رسمی)
۴۴	تله پولی
۴۷	آهسته و آرام به راه خود ادامه دهید
۵۱	قهرمان گمنام، نامرئی
۵۵	تفرج کنید
۵۷	درخت پول
۵۹	زمان بسیار مهم است
۶۱	موفقیت یک (نیمه) ماراتن است
۶۴	از اثر مرکب در زندگی خود بهره ببرید
۶۸	

۶۹.....	<b>فصل ۳: وابستگی به عادت‌ها</b>
۷۳.....	با تفکر در مورد خارج شدن از تله لذت‌های زودگذر آغاز کنید
۷۶.....	یافتن شانس و قدرت تجسس
۷۸.....	چرا همه چیز ممکن است
۸۰.....	انگیزه اصلی
۸۱.....	کارزار خود را بیابید
۸۴.....	اهداف
۸۸.....	به چه کسی باید تبدیل شوید
۹۰.....	مراقب رفتار خود باشید
۹۴.....	بازی تحول آفرین: پنج استراتژی برای از بین بردن عادت‌های بد
۱۰۱.....	عادت‌های بد خود را بررسی کنید
۱۰۲.....	تغییرات بازی: هفت تکنیک برای اعمال عادت‌های خوب
۱۰۹.....	تغییر سخت است: تعجیبی هم ندارد!
۱۱۰.....	صبور باشید
۱۱۱.....	از اثر مرکب در زندگی خود بهره ببرید
۱۱۳.....	<b>فصل ۴: جهش آنی</b>
۱۱۴.....	بهره‌برداری از قدرت بیگ مو
۱۲۰.....	قدرت عادت‌های روزمره
۱۲۴.....	عادت‌های روزانه خود را دسته‌بندی کنید
۱۲۴.....	وقت بیدار شدن
۱۲۶.....	رویاها را شیرین
۱۲۷.....	عجله کنید
۱۲۸.....	ریتم زندگی خود را بیابید: به دنبال مسیر جدیدی باشید
۱۳۱.....	ریتم خود را ثبت کنید
۱۳۵.....	قدرت ثبات
۱۳۶.....	چاهک پمپی
۱۴۰.....	از اثر مرکب در زندگی خود بهره ببرید
۱۴۱.....	<b>فصل ۵: عوامل مؤثر</b>
۱۴۳.....	آب آلوده ننوشید
۱۴۵.....	مرحله ۱: مراقب باشید
۱۵۰.....	مرحله ۲: از گوش کردن به محتویات و سی‌دی‌های آموزشی هنگام رانندگی غافل نشوید

۱۵۴.....	تفکیک ها
۱۵۵.....	ارتباطات محدود
۱۵۶.....	ارتباطات گسترده
۱۵۸.....	شریکی با عملکرد بهینه بیابید.
۱۶۰.....	روی مشاوران سرمایه‌گذاری کنید.
۱۶۲.....	هیئت مشاوران شخصی خود را توسعه دهید.
۱۶۷.....	<b>فصل ۶: اوج بگیرید</b>
۱۶۹.....	لحظات سرنوشت ساز
۱۷۲.....	عملکردتان را دو چندان کنید.
۱۷۴.....	غلبه بر انتظارات
۱۷۸.....	کارهای غیر منتظره انجام دهید
۱۸۲.....	فرا تر از انتظارات عمل کنید.
۱۸۶.....	از اثر مرکب در زندگی خود بهره ببرید.
۱۸۸.....	نتیجه‌گیری

## مقدمه

موضوع این کتاب در مورد موفقیت و آنچه واقعاً برای به دست آوردن آن نیاز است، می‌باشد. زمان آن رسیده است که این موضوع را کسی مستقیماً به شما بگوید. شاید مدت زیادی باشد که از این موضوع غافل شده باشید. هیچ اکسیر جادویی، فرمول مخفی یا راه حل سریعی در این باره وجود ندارد. شما با صرف دو ساعت در روز در اینترنت، نمی‌توانید ۲۰۰۰۰۰ دلار در سال درآمد کسب نمایید، در یک هفته ۳۰ پوند وزن کم کنید، ۲۰ سال به صورت خود کرم بمالید، زندگی عاشقانه خود را با یک قرص اصلاح کنید، یا از هر طریق دیگری که بیش از حد خوب به نظر می‌رسد، به موفقیت پایدار و همیشگی دست یابید. اگر بتوانید موفقیت، شهرت، عزت نفس، روابط خوب، و سلامتی و رفاه خود را در یک بسته صدفی زیبا از فروشگاه محلی خریداری کنید، عالی خواهد بود. اما چنین چیزی امکان‌پذیر نیست.

ما دائماً با ادعاهای مهیجی جهت ثروتمند شدن، تناسب اندام، جوانتر شدن، جذاب‌تر شدن... آن هم یک شبه با تلاش اندک و فقط با پرداخت ۳۹.۹۵ دلار مورد هجوم قرار می‌گیریم. پیام‌های بازاریابی تکراری، درک ما را از آنچه واقعاً برای موفقیت لازم است، تحریف می‌نمایند. ما اصول ساده اما حیاتی که برای موفقیت لازم هستند را از دست داده‌ایم.

من شخصاً از این نوع پیام‌ها خسته شده‌ام. دیگر ساکت نمی‌نشینم و اجازه نمی‌دهم که این پیام‌های بی‌پروا مردم را از مسیر اصلی خارج کنند. به همین دلیل این کتاب را نوشتم تا شما را به اصول اولیه بازگردانم. به شما کمک می‌کنم تا این ناهنجاری‌ها را از زندگی خود پاک کنید و روی اصول اساسی و

مهم متمرکز شوید. می‌توانید تمرین‌ها و اصول موفقیت تست‌شده این کتاب را بلافاصله در زندگی‌تان پیاده‌سازی کنید تا نتایج چشمگیر و پایداری به دست آورید. من به شما یاد خواهم داد که از قدرت اثر مرکب<sup>1</sup>، سیستم عاملی که زندگی شما را اداره می‌کند، برای بهتر یا بدتر ساختن زندگی خود استفاده نمایید. اگر از این سیستم به نفع خود استفاده کنید می‌توانید زندگی خود را متحول کنید. حتماً شنیده‌اید که انسان می‌تواند به هر چیزی که در ذهن خود می‌پروراند برسد، درست است؟ خوب، فقط باید بدانید چگونه. کتاب اثر مرکب دفترچه راهنمایی است که نحوه تسلط بر این سیستم را به شما آموزش می‌دهد. زمانی که این کار را انجام می‌دهید، چیزی مانع راه شما برای دستیابی به اهدافتان نخواهد بود.

چگونه بفهمم که اثر مرکب تنها روندی است که برای موفقیت نهایی به آن نیاز دارید؟ اولاً، من این اصول را در زندگی خودم به کار برده‌ام. همچنین، متنفرم که مانند برخی از مؤلفان سنگ شهرت و ثروتم را به سینه بزنم، اما مهم است بدانید که از تجربه شخصی‌ام صحبت می‌کنم - من به شما یک گواه زنده ارائه می‌دهم، نه یک نظریه تکراری و شکست‌خورده. همانطور که آنتونی رابینز<sup>2</sup> اشاره کرده است، من در زمینه فعالیت‌های تجاری خود به موفقیت‌های قابل توجهی دست یافتم، چرا که زندگی‌ام را طبق اصولی که در این کتاب خواهید دید، پیش می‌برم. در بیست سال گذشته به طور جدی مشغول مطالعه در زمینه موفقیت و دستاوردهای انسانی بودم. صدها هزار دلار برای آزمایش هزاران ایده، منبع و فلسفه‌های مختلف هزینه کرده‌ام. تجربه شخصی من ثابت کرده است که

---

<sup>1</sup> Compound Effect

<sup>2</sup> Anthony Robbins

مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی یا تاکتیکی استفاده می‌کنید، موفقیت نتیجه سیستم عامل اثر مرکب است.

ثانیاً، در شانزده سال گذشته، در مهارت توسعه فردی پیشرو بوده‌ام. با رهبران فکری، سخنرانان و نویسندگان محترم متعددی کار کرده‌ام. به عنوان سخنران و مشاور، ده‌ها هزار کارآفرین را آموزش داده‌ام. رهبران کسب و کارهای مختلف، مدیران شرکت‌ها و تعداد بی‌شماری از افراد موفق را راهنمایی کرده‌ام. از هزاران مطالعه موردی، مطالبی را استخراج کرده‌ام که نشان می‌دهند چه مواردی در زمینه دستیابی به موفقیت کارآمد و چه مواردی ناکارآمد هستند.

ثالثاً، به‌عنوان ناشر مجله موفقیت<sup>1</sup>، هزاران مقاله و کتاب ارسالی را بررسی می‌کنم، در مورد انتخاب کارشناسی که به مجله معرفی می‌شود، مشاوره می‌دهم و همه مطالب آنها را مورد بررسی قرار می‌دهم. هر ماه با نیم دوجین کارشناس برتر در مورد بسیاری از موضوعات موفقیت مصاحبه می‌کنم و بهترین ایده‌های آنها را بررسی می‌کنم. هر روز تمام وقتم را صرف مرتب کردن، تفکیک کردن و بررسی کردن اقیانوسی از اطلاعات دستاوردهای شخصی‌ام می‌کنم.

نکته اینجاست که با وجود چنین دیدگاه جامعی از مهارت و دانشی که از طریق بررسی آموزه‌ها و بهترین شیوه‌های برخی از موفق‌ترین افراد جهان به دست می‌آید، صراحت شگفت‌انگیزی پدیدار می‌شود – و حقایق اساسی و زیربنایی کاملاً واضح می‌شوند. پس از مشاهده، خواندن، و شنیدن بیشتر این حقایق، دیگر نمی‌توانم فریب ترفندها یا پیشگامان خودجوش با جدیدترین «پیشرفت علمی» را بخورم. هیچ کس نمی‌تواند با حقه و کلک با من برخورد نماید. من نقاط مرجع زیادی دارم. راه‌های زیادی را طی کرده‌ام و حقیقت را به

---

<sup>1</sup> Success



سختی یاد گرفته‌ام. همانطور که مربی من، فیلسوف بزرگ تجارت، جیم ران، گفت: «هیچ مبانی جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست. بلکه از گذشته وجود داشته است. هرگز نباید به کسی اعتماد کنید که می‌گوید: «با من بیا، می‌خواهم عتیقه‌هایی که خودم ساخته‌ام را به شما نشان دهم! نه، شما نمی‌توانید عتیقه بسازید».

آنچه این کتاب در مورد آن بحث می‌کند، با تمام موارد غیر ضروری که در آن وجود دارد، قواعدی هستند که واقعاً مهم می‌باشند. واقعا چه اصولی کاربردی هستند؟ شش مورد از این اصول اولیه چیست، چه زمانی باید روی آنها متمرکز شده و بر آنها تسلط داشته باشیم، سیستم عاملی که شکل می‌گیرد، می‌تواند شما را به هر هدفی که می‌خواهید برساند و به شما کمک کند زندگی‌ای که قرار بود پیشرو داشته باشید را به دست آورید؟ این کتاب محتوی این ۶ اصل است، که شامل سیستم عاملی به نام اثر مرکب می‌باشد.

قبل از اینکه وارد بحث شویم، اجازه دهید هشدارهای به شما بدهم: کسب موفقیت سخت است. این فرآیند پر زحمت، کسل کننده، گاهی اوقات حتی خسته کننده است. تبدیل شدن به یک فرد ثروتمند، تأثیرگذار و درجه یک در زمینه کاری خود، روندی کند و دشوار می‌باشد. اشتباه نکنید؛ با دنبال کردن این مراحل تقریباً بلافاصله نتایج را در زندگی خود خواهید دید. اما اگر از کار، انضباط و تعهد بیزارید، می‌توانید دوباره تلویزیون را روشن کنید و خود را به آگهی تجاری بعدی امیدوار کنید - در صورتی که کارت اعتباری پر پولی در اختیار دارید، موفقیت یک شبه به شما وعده داده می‌شود.

نکته اصلی اینجاست: شما از قبل همه چیزهایی را که برای موفقیت نیاز دارید می‌دانید. نیازی نیست چیز بیشتری یاد بگیرید. اگر تنها چیزی که ما نیاز

داشتیم اطلاعات بیشتر بود، هر کسی میتواند در خانه خود به اینترنت متصل شده، بدون ورزش شکمی عضله‌ای داشته و خوشحال باشد. اطلاعات جدید یا بیشتر چیزی نیست که به آن نیاز دارید - بلکه نیاز به یک برنامه عملی جدید دارید. وقت آن رسیده است که رفتارها و عادت‌های جدیدی ایجاد کنید که به دور از کارشکنی به سمت موفقیت پیش برود. این برنامه باید ساده باشد.

شما در شرف کشف یک برنامه عملی دقیق و ملموس هستید. اجازه دهید این برنامه انتظارات شما را متزلزل کند، فرضیات شما را حذف کرده، کنجکاوی شما را برانگیزد و برای زندگی شما ارزش قائل شود - از همین الان شروع کنید. در سرتاسر کتاب به منابعی اشاره می‌کنم که در [TheCompoundEffect.com](http://TheCompoundEffect.com) موجود می‌باشد. لطفاً به آنجا سر بزنید و از آنها استفاده نمایید! این کتاب و ابزارهایی که برای حمایت از شما ارائه کرده‌ام بهترین راهکارهایی را که شنیده‌ام، دیده‌ام، مطالعه کرده‌ام و امتحان کرده‌ام را در اختیارتان قرار می‌دهند. این بهترین دستاوردی است که هر ماه در مجله موفقیت برای شما عنوان می‌نماییم، که همه آنها در یک کتاب کوچک که زندگی شما را تغییر می‌دهد، آورده شده است و ساده می‌باشد!

بیایید شروع کنیم!