

خلاصه کتاب اثر مرکب

مدام در معرض رسانه‌های اجتماعی و پیام‌های بازاریابی هستیم که به ما می‌گویند می‌توانیم فرمول‌ها و میان‌برهای مخفی بخریم و یک‌شبه به موفقیت برسیم. کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی از آن رازها پرده برمی‌دارد و روی یک حقیقت ساده؛ اما عمیق تمرکز می‌کند: «موفقیت حاصل کارهای کوچکی است که هر روز به طور مداوم انجام می‌دهیم و در طول زمان مرکب و چندبرابر می‌شوند». در کتاب اثر مرکب هاردی نقش اثر مرکب را برایتان توضیح داده و یک برنامه کاربردی برای استفاده از آن و دستیابی به موفقیت تصاعدی و چشمگیر ارائه می‌دهد.

وقتی هاردی خیلی جوان بود، والدینش از یکدیگر جدا شدند و او با پدرش بزرگ شد که الگوی زندگی‌اش بود و عمری با نظم و کنترل شخصی زندگی کرده بود. هاردی از همان جوانی یاد گرفت که موفق باشد و در ۱۸ سالگی درآمد ۶ رقمی داشت. او به‌خاطر تجربه‌های شخصی و تعامل با بسیاری از افراد موفق، مفهوم اثر مرکب را کشف کرد که جادوی واقعی برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ است. به عنوان مثال:

- هاردی در ۲۷ سالگی شرکت خود را به رشد و درآمد بیش از ۵۰ میلیون دلار رسانده بود.
- او به‌عنوان ناشر سابق مجله موفقیت، با بسیاری از رهبران فکری، بزرگان و رهبران کسب‌وکارها مصاحبه کرده و حجم عظیمی از مطالب مربوط به موفقیت را خوانده بود.
- به‌عنوان سخنران و مربی، شخصا به هزاران کارآفرین آموزش داده بود و با داستان زندگی واقعی آنها آشنا بود.

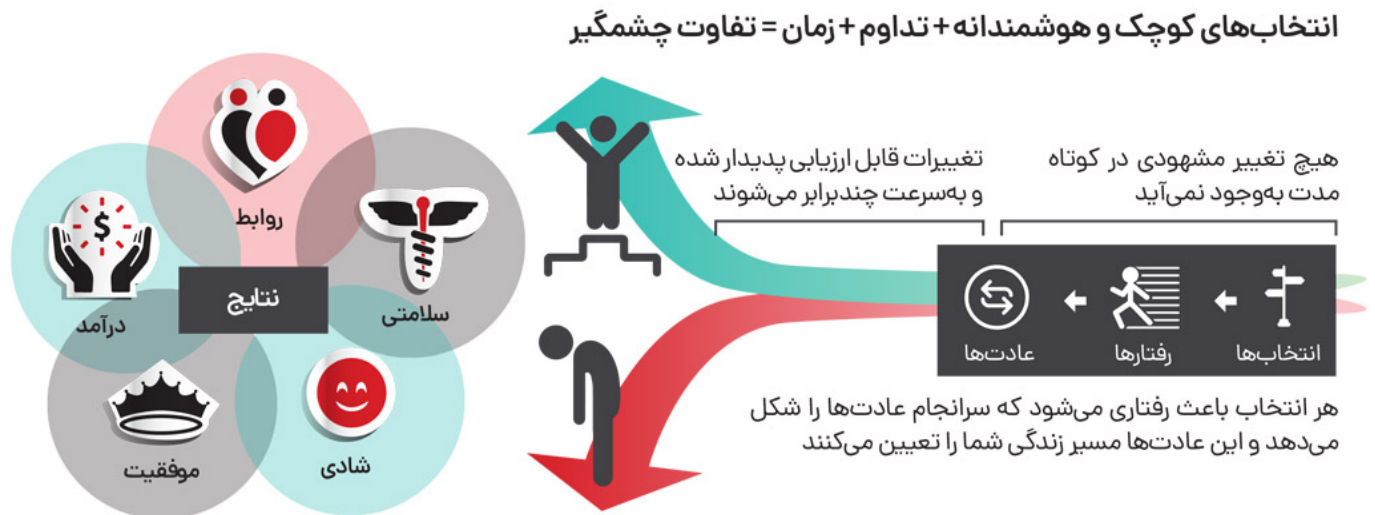
موفقیت سنتی در مقابل تفکر مایکروفری

اغلب ما مدام با داستان‌های احساسی و وعده راه‌های مخفی برای دستیابی یک‌شبه به ثروت، سلامت، جوانی و غیره بمباران می‌شویم تا حدی که اصول ساده موفقیت را فراموش می‌کنیم. موفقیت حاصل کارهای روزانه خسته‌کننده، به‌ظاهر غیرمرتبط و گاهی دشوار است که در طول زمان مرکب و چندبرابر می‌شود. موفقیت مثل غذایی که در مایکروفر می‌گذارید، بسته‌ای که یک‌روزه به دست مخاطب می‌رسانید یا عکسی که در ۳۰ دقیقه حاضر می‌کنید، بلافاصله آماده نمی‌شود (برعکس چیزی که به ما یاد داده‌اند). به همین دلیل است که موفقیت معمولا یک نسل را جا می‌اندازد؛ زیرا وقتی یک بازه طولانی از موفقیت را تجربه می‌کنیم، نیاز داریم کمی آرام و قرار بگیریم و مدتی کارهای گذشته را انجام ندهیم. حالا وقت این است که ذهنیت دستیابی به نتایج لحظه‌ای و سریع را کنار بگذاریم و روشی را به کار بگیریم که واقعا نتیجه‌بخش است؛ یعنی همان اخلاق کاری سنتی که اجدادمان به آن ارزش می‌دادند و بر اساس آن زندگی می‌کردند.

شناخت اثر مرکب

اثر مرکب اصل کسب پاداش‌های بزرگ از مجموعه انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه

است. «انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه + تداوم + زمان = تفاوت چشمگیر». هیچ تغییر مشهودی در کوتاه‌مدت به وجود نمی‌آید.



اثر مرکب در واقعیت

هاردی برای روشن کردن موضوع در کتاب اثر مرکب دو داستان ساده؛ اما قدرتمند تعریف می‌کند:

۱. پنی جادویی

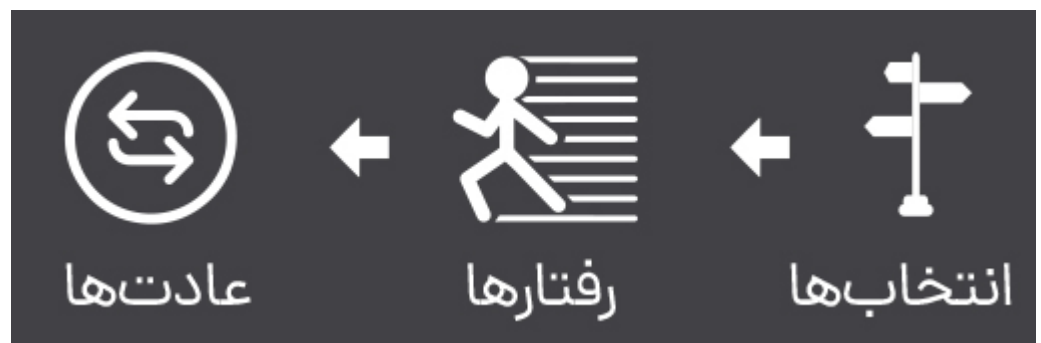
کدام مورد بهتر است؟ این‌که همین الان سه میلیون دلار نقد دریافت کنید یا یک پنی جادویی دریافت کنید که ارزش آن هر روز و به مدت ۳۱ روز دو برابر شود؟ اغلب افراد فوراً گزینه سه میلیون دلار نقد را انتخاب می‌کنند. در عوض اگر یک پنی را انتخاب کنید، ارزش آن در طول ۲۰ روز به ۵۰۰۰ دلار می‌رسد؛ اما این عدد در ۳۱ روز به ۱۰.۷۳۷.۴۱۸.۲۴ دلار می‌رسد که بسیار بیشتر از سه میلیون دلار است.

۲. سه دوست

فکر کنید این سه دوست شرایط مشابهی دارند. لری همچنان به کارهای قبلی‌اش

ادامه می‌داد. اسکات کمی تغییرات کوچک و مثبت روزانه داشت و هر روز ۱۰ صفحه کتاب می‌خواند، با خوردن آب به جای نوشابه ۱۲۵ کالری وزن کم می‌کرد و ۱۰۰۰ قدم بیشتر راه می‌رفت. پرَد چند انتخاب ضعیف داشت. او یک تلویزیون بزرگ خرید تا از برنامه‌های محبوبش لذت ببرد. دسر بیشتری خورد و هر هفته یک نوشیدنی جدید به فهرست نوشیدنی‌هایش اضافه کرد.

در ماه دهم، هیچ تفاوت چشمگیری بین آن‌ها مشاهده نمی‌شد. در ماه ۲۵، تفاوت‌های قابل‌ارزیابی مشاهده شدند و در ماه ۳۱، تفاوت آن‌ها اوج گرفت و بسیار چشمگیر شد. اسکات حدود ۱۶ کیلو وزن کم کرد، ارتقا گرفت، درآمدش افزایش یافت و ازدواجش موفق‌تر شد. لری دقیقاً در همان شرایط قبلی بود و از این بابت ناراحت بود. از طرف دیگر، پرَد ۱۶ کیلو اضافه‌وزن پیدا کرده بود (در مجموع ۳۰ کیلو چاق‌تر از اسکات شده بود). او تنبل و بی‌تحرک شده بود و اعتماد به نفسش را از دست داده بود، بهره‌وری‌اش در محل کار کمتر شده بود و همسرش را به حال خود گذاشته بود که باعث ناخشنودی هر دو در خانه و محل کار شده بود. اثر مرکب چنین نتیجه‌ای دارد. این مفهوم هیچ تفاوت آشکاری در کوتاه‌مدت ایجاد نمی‌کند؛ اما وقتی تفاوت‌های آشکار و قابل‌ارزیابی پدیدار می‌شوند، بلافاصله چندین برابر می‌شوند.



هر انتخاب باعث رفتاری می‌شود که سرانجام عادت‌ها را شکل می‌دهد و این عادت‌ها انتخاب‌های آینده ما را تقویت می‌کنند؛ بنابراین، هر تصمیم بر مسیر زندگی شما اثر می‌گذارد (تصمیم برای خوردن شیرینی یا ازدواج با نامزدتان). انتخاب‌ها و اقدامات کوچک و مداوم ما شاید چندان به چشم نیایند؛ اما در طول زمان مرکب و چندبرابر

می‌شوند.

گام‌های کوچک، نتایج بزرگ

وقتی تصمیم می‌گیریم یک ساعت بیشتر برنامه بیهوده تلویزیون را نگاه کنیم یا یک بسته دیگر چیپس بخوریم، انگار اثر مرکب را در مسیر منفی به کار می‌اندازیم. اقدامات کوچک شما در مراحل ابتدایی عملاً نامرئی هستند و هیچ‌کس آن‌ها را نمی‌بیند و تحسین نمی‌کند؛ اما در نهایت، نتیجه بزرگ و چشمگیری می‌گیرید که اصلاً قابل‌مقایسه با نتیجه تکی آن کارهای کوچک نیست. مثلاً، شاید بازیکن شماره یک گلف فقط ۱.۹ ضربه را بهتر از بازیکن رتبه دهم زده باشد؛ اما جایزه نقدی او ۵ برابر جایزه نفر دهم است.

اثر موجی و ارزش آینده

هر یک دلاری که امروز هزینه می‌کنید، برابر با ۵ دلار یا کمی بیشتر در آینده است؛ زیرا می‌توانستید آن یک دلار را در کاری سرمایه‌گذاری کنید که با اثر مرکب به شما پاداش دهد. هر تصمیم دیگری هم اثر موجی دارد؛ مثل دسرهای و نوشابه‌های اضافه‌ای که بر میزان انرژی، عزت‌نفس، کار و ازدواج پرّ اثر منفی گذاشت. پس دفعه بعدی که یک جنس حراجی ۵۰ دلاری دیدید، از خودتان بپرسید آیا در آینده ۲۵۰ دلار ارزش دارد یا نه. از روش ارزیابی «ارزش آینده» در همه حوزه‌های زندگی استفاده کنید.

کنترل کامل زندگی را در دست بگیرید

مالکیت ۱۰۰ درصدی وظایف

وقتی مسئولیت هر اتفاقی که برایتان روی می‌دهد را می‌پذیرید (از جمله واکنش‌ها، اقدامات و بی‌عملی‌ها)، از نقش قربانی خارج می‌شوید و دوباره کنترل زندگی خود را در دست می‌گیرید.

جذب شانس

در کتاب اثر مرکب توضیح داده می‌شود که خوش‌شانس یا بدشانس بودن فقط به نگاه شما بستگی دارد. اگر دقیق نگاه کنید، همیشه نوعی شانس در شرایط فعلی شما وجود دارد؛ مثل زندگی در یک جامعه آزاد یا داشتن سرپناه و خانه. در ادامه به ۴ عامل خوش‌شانسی اشاره می‌کنیم:

- آمادگی یا رشد شخصی که میزان آمادگی شما برای بهره‌برداری از فرصت‌ها به محض پیش آمدنشان را نشان می‌دهد.
- نگرش یا باورها و ذهنیت که نشان می‌دهد آیا می‌توانید شانس و فرصت‌ها را در اطرافتان ببینید.
- فرصت یا اتفاق خوبی که روی می‌دهد.
- اقدام یا کاری که برای بهره‌برداری از این فرصت انجام می‌دهید.

قدردانی و مثبت‌اندیشی

وقتی موارد مثبت اطرافتان را می‌بینید و تشخیص می‌دهید، واکنش متفاوتی دارید و دیگران هم واکنش‌های مثبت‌تری به شما نشان می‌دهند.

["message_box text_color="light]

هاردی برای دادن یک هدیه غافلگیرانه به همسرش در روز شکرگزاری، به مدت یک‌سال هر روز یکی از مواردی که در همسرش تحسین می‌کرد را در دفتری نوشت. وقتی بر ویژگی‌های خوب همسرش تمرکز می‌کرد، رفتار خودش هم در زندگی عوض شد و واکنش‌های مثبت‌تری هم از همسرش دریافت کرد.

اگر مدیر یا رهبر هستید، هفته‌ای یک ساعت در دفتر بگردید و به کارهای کوچک خوبی که کارمندان انجام می‌دهند توجه کرده و آن‌ها را تحسین کنید.

عادت‌ها ماندگارند

واکنش‌های ما در کودکی که بر اساس شرایط آن زمان روی داده‌اند، عادت‌ها و روندهایی در ما شکل می‌دهند که آن‌ها را خودکار و بدون تفکر انجام می‌دهیم. عادت‌ها مانند نهال‌هایی هستند که به درخت تبدیل می‌شوند و هرچه قدیمی‌تر می‌شوند، از ریشه درآوردنشان سخت‌تر است. باین‌حال، می‌توان این شرایط را تغییر داد و کمبود یک توانمندی را با ایجاد عادت‌های خوب در خود جبران کرد.

به‌کارگیری ایده کتاب اثر مرکب

شروع پیگیری

نمی‌توانید چیزی که از آن اطلاع ندارید را تغییر دهید. پیگیری، شما را مجبور می‌کند که نسبت به تصمیمات و عادت‌های خود هوشیار و آگاه شوید. در کتاب اثر مرکب هاردی، شما را به چالش می‌کشد تا فوراً حوزه‌ای که می‌خواهید در آن خیلی موفق باشید را انتخاب کنید و سپس هر کاری که مرتبط با آن حوزه انجام می‌دهید را پیگیری کنید. این فرایند بسیار خسته‌کننده است؛ اما هاردی تأکید می‌کند اگر دنبال کسب نتیجه هستید، باید این کار را انجام دهید. نکاتی که درباره عادت‌های خود می‌فهمید، زندگی‌تان را دگرگون می‌کند.

دلیل و انگیزه خود را پیدا کنید

اثر مرکب مفهوم بسیار ساده‌ای است و اغلب ما می‌دانیم باید چه کاری انجام دهیم و از عهده چه کاری برمی‌آییم. باین‌حال، این کارها را انجام نمی‌دهیم، چون:

- قدم‌هایی که اکنون برمی‌داریم آن‌قدر کوچک هستند که به نظر نمی‌آیند، پس با

فرض این‌که مهم نیستند، آن‌ها را متوقف می‌کنیم.

- رسیدن به نتیجه طول می‌کشد و ما این کار را در میانه راه می‌کنیم.
- رضایت فوری از یک انتخاب ضعیف (خوردن دونات‌های شکر) بهتر از اثرات ناملموس، منطقی و بلندمدت انتخاب‌های جدی است.

یکی از راهکارها این است که «دلیل قوی» خود را پیدا کنید؛ یعنی همان دلیلی که شما را به حرکت وامی‌دارد و متقاعد می‌کند که حتی باوجود خسته‌کننده بودن یا سختی کار، به حرکت ادامه دهید. این دلیل به‌ندرت در اهداف مادی دیده می‌شود و در واقع از درون شما سرچشمه می‌گیرد.

ارزش‌های اصلی

این‌ها ارزش‌هایی هستند که از آن‌ها دفاع می‌کنید و قطب‌نمای درونی شما هستند. وقتی ارزش‌های خود را به‌وضوح تعریف کنید، انتخاب از میان گزینه‌های متضاد راحت‌تر می‌شود و از تصمیمتان خشنود و راضی می‌شوید.

دشمن خود را پیدا کنید

دشمنی را تعیین کنید (مثل بی‌عدالتی، بی‌صداقتی) که بتواند راهکار مواجهه با چالش‌هایتان را به شما نشان دهد. اشکالی ندارد اگر دشمن جدی ندارید، همین‌که به شما انگیزه حرکت بدهد کافی است.

هدف‌گذاری، اولین اصل اثر مرکب

برای ایجاد اثر مرکب موردنظرتان، اول باید بدانید که می‌خواهید به کجا برسید. هدف‌گذاری در واقع فعال کردن قانون جذب است. ذهن شما ۹۹.۹ درصد از اطلاعات دریافتی از طریق حواس را فیلتر می‌کند تا فقط بر موضوعات مهم تمرکز کنید. وقتی

اهداف خود را به روشنی تعریف کنید، ذهن و چشم خود را به ایده‌ها، افراد و فرصت‌های جدید باز می‌کنید که شاید در غیر این صورت آن‌ها را نبینید. به جای تمرکز بر کاری که باید انجام دهید، بر فردی که باید باشید تمرکز کنید تا بتوانید موفقیت موردنظرتان را جذب کنید.

پرورش عادت

پرورش عادات خوب به اندازه حذف عادت‌های بد مهم است.

۵ استراتژی کتاب اثر مرکب برای ریشه‌کن کردن عادت‌های بد

سه هدف اصلی خود را بنویسید و سپس هر عادت بدی که مانع پیشرفتتان می‌شود را مشخص کنید. برای هر یک از این عادت‌ها:

۱. **عوامل انگیزه‌بخش را شناسایی کنید.** افراد، چیزها، مکان‌ها و زمان‌هایی که با این رفتارهای بد مرتبط هستند را مشخص کنید.

۲. **خانه را تمیز کنید.** تمام سرنخ‌ها و وسایل خانه که به این عادت‌ها ارتباط دارند را حذف کنید؛ مثلاً اگر می‌خواهید سالم غذا بخورید، تنقلات را دور بریزید یا اگر می‌خواهید هزینه‌ها را کاهش دهید، پرداخت حق عضویت در مجله‌های مختلف را لغو کنید.

۳. **آن را جایگزین کنید.** اگر بتوانید این عادت را کاملاً کنار بگذارید، ایده‌آل است، در غیر این صورت می‌توانید آن را با چیزی کم‌ضررتر یا حتی خوب جایگزین کنید؛ مثل جایگزینی یک تخته بزرگ شکلات با شکلات‌های یک‌نفره و کوچک یا جایگزین کردن چیپس با برش‌های هویج.

۴. **به تدریج آن را کنار بگذارید.** بعضی افراد ترجیح می‌دهند گام‌های کودکانه و آرامی در طول زمان بردارند؛ مثلاً به تدریج مصرف الکل را کاهش دهند.

۵. در عادت جدید شیرجه بزنید. دیگران ترجیح می‌دهند یک‌دفعه کاری را انجام دهند و یک‌بار برای همیشه عادت را کنار بگذارند؛ مانند ترک فوری الکل.

حتی می‌توانید یک «چک اعتیاد» انجام دهید. مثلاً، هر کاری را که در حد متوسط انجام می‌دهید؛ اما می‌دانید برایتان خوب نیست؛ مثلاً خوردن بستنی، غذای سرخ‌شده یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی بی‌ارزش را در نظر بگیرید. سعی کنید ۳۰ روز از انجام آن خودداری کنید. اگر خیلی در فشار قرار گرفتید، احتمالاً عادت است که ارزش ترک کردن دارد.

۶ راه کتاب اثر مرکب برای پرورش عادات خوب

ایجاد عادت‌های مثبت مثل کاشت درخت است و به زمان، تلاش و تغذیه نیاز دارد.

۱. خود را برای موفقیت آماده کنید. اگر می‌خواهید عادت جدیدی پیدا کنید، باید آن را به‌صورت روزانه انجام داده و در روند زندگی‌تان قرار دهید. انجام این کار را برای خودتان آسان کنید؛ مثلاً یک باشگاه ورزشی نزدیک خانه انتخاب کنید یا غذای سالم را در خانه ذخیره کنید.

۲. اضافه کنید، کم نکنید. به‌جای این‌که به چیزهایی که باید فدا کنید یا کم کنید فکر کنید؛ مثلاً کمتر خوردن بستنی یا برگر، به چیزهایی که به دست می‌آورید یا اضافه می‌کنید فکر کنید؛ مثل خوردن سالاد سالم و غلات کامل.

۳. تصمیم خود را به همه اعلام کنید. اهداف خود را مطرح کنید تا احساس تعهد و مسئولیت بیشتری برای انجام آن‌ها داشته باشید.

۴. رفیق موفقیت داشته باشید. تا بتوانید یکدیگر را پاسخگو نگه دارید، با هم روی عادت‌های جدید کار کنید و آموخته‌هایتان را ردوبدل کنید.

۵. با رقابت دوستانه. کمی انگیزه یا تفریح و سرگرمی به این فرایند اضافه کنید.

۶. جشن بگیرید. وقت بگذارید و جشن بگیرید و برای پیروزی‌های کوچک به خودتان

پاداش دهید.

روندها و ریتم کارها

تغییر، دشوار اما ضروری است. به ویژه اگر بخواهید به نتایج استثنایی برسید که دیگران نرسیده‌اند. این فرایند به زمان و تلاش نیاز دارد و قطعاً لغزش‌هایی هم دارید. برای کمک به خود، روندها (کارهایی که روزانه و بدون مشکل انجام می‌دهید) و ریتم‌هایی ایجاد کنید که از اهداف و عادات جدیدتان حمایت کنند.

["message_box text_color="light]

شناسایی رفتار و عادت‌ها. رفتار و عادت‌هایی که برای حمایت از اهداف خود نیاز دارید را شناسایی کنید.

روز خود را شبیه فلز نظم‌دهنده کتاب بسازید. شروع و پایان قوی و استوار داشته باشید.

شروع روز. هاردی روال صبحگاهی خود را معرفی می‌کند که با تمرین سپاسگزاری شروع می‌شود: فرستادن انرژی عشق و برکت به صورت مجازی به دیگران، فکر کردن به هدف شماره یک، ۱۰ دقیقه نرمش، ۳۰ دقیقه خواندن مطلبی مثبت و سازنده، ۱ ساعت کار متمرکز و تنظیم دقیق اهداف (مرور اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت کلیدی قبل از تصمیم‌گیری درباره ۳ اولویت مهم روز).

پایان روز. هاردی معمولاً روز خود را مرور می‌کند، ایده‌ها یا بینش‌های جدیدش را یادداشت می‌کند و قبل از خواب حداقل ۱۰ صفحه کتاب انگیزشی می‌خواند.

همه چیز را تازه و به‌روز نگه دارید. روال خود را هر هفته، هر ماه یا هر سال تغییر دهید تا کارهای متفاوت و هیجان‌انگیزی انجام دهید. اگر متوجه شدید کاری دیگر به شما انرژی نمی‌دهد یا نتیجه ندارد، آن را جایگزین کنید.

ریتم مشخصی داشته باشید. در کتاب اثر مرکب هاردی توصیه می‌کند در کنار ریتم روزانه زندگی (که ترکیبی از روال و نظم روزانه است)، یک برنامه هفتگی، ماهانه و سه ماهه هم طراحی کنید. باید این موارد را در برنامه خود قرار دهید و به آن‌ها تعهد کامل داشته باشید؛ مانند قرار شام با همسران، گذراندن یک روز با خانواده، رفتن به تعطیلات یا تجربه ماجراهای جدید. همچنین، **دارن هاردی** در کتاب اثر مرکب نشان می‌دهد که چگونه همه موارد بالا را در دفتر «ثبت روال» بنویسید تا بتوانید رفتارهای جدید خود را پیگیری کنید.

ثابت قدم باشید. اکثر افراد در ابتدای پروژه یا هدف جدید هیجان‌زده هستند، عجله می‌کنند، فرسوده می‌شوند و مجبورند دوباره همه چیز را از نو شروع کنند. چرخه‌های مکرر شروع و توقف، زمان و انرژی‌تان را هدر می‌دهد، هر گونه حرکت و انگیزه‌ای که در خود ایجاد کرده‌اید را از بین می‌برد و شاید بعد از مدتی تسلیم شوید. در عوض، گام‌های کوچک و قابل‌مدیریت بردارید و در آن‌ها ثابت قدم باشید.

[message_box/]

حرکت

حرکت، یکی از قدرتمندترین اجزای موفقیت است. اغلب ما در فیزیک آموخته‌ایم که اجسام ساکن در حالت سکون باقی می‌مانند (مگر اینکه تحت‌تاثیر یک نیروی خارجی قرار گیرند)، درحالی‌که اجسام متحرک تمایل به ادامه حرکت دارند (مگر این‌که توسط یک نیروی خارجی متوقف شوند).

غلبه بر سکون اولیه همیشه سخت‌ترین کار است؛ اما وقتی حرکت کنید، حتی اگر تلاش کمتری هم داشته باشید، به راحتی متوقف نمی‌شوید. یادتان باشد که حرکت هم برای شما کار می‌کند و هم علیه شما؛ مثلاً اگر مراقب نباشید عادت‌های بدتان از کنترل خارج می‌شوند. حالا، اجزای کلیدی برای به حرکت درآوردن اثر مرکب را پیدا کرده‌ایم. نکته مهم، انجام مداوم آن‌ها است تا زمانی که حرکت بزرگ آغاز شود.



اثرگذاری‌ها

افکار و احساسات ما و همچنین انتخاب‌ها، رفتارها و عادات ما تحت تاثیر ۳ منبع اصلی اثرگذاری قرار می‌گیرند:

۱. ورودی یا اطلاعات همان چیزی است که به ذهنمان وارد می‌کنیم. باید از ذهن خود محافظت کنیم و از چیزهایی که به آن وارد می‌کنیم آگاه باشیم. به جای تماشای ورودی‌های منفی و اخبار بد (مانند قتل، توطئه، رکود اقتصادی)، ذهن خود را با اطلاعات خوب، درست و ممکن (مانند داستان‌های موفقیت، نوآوری، عشق) تغذیه کنید. هاردی می‌گوید که رژیم سفت و سختی برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارد:

۲. فیلتر کردن برنامه‌های بیهوده. هاردی هیچ برنامه خبری را نمی‌بیند و گوش نمی‌دهد. او فقط برنامه‌های منتخب و موضوعات مربوط به علایق و اهدافش را تماشا می‌کند.

۳. استفاده حداکثری از زمان مسافرت. بسیاری از ما صدها ساعت را در جاده‌ها

سپری می‌کنیم. با گوش دادن به سی‌دی‌ها یا فایل‌های صوتی آموزشی هنگام حرکت، می‌توانید دانش خود در زمینه موردنظرتان را افزایش دهید.

انجمن‌ها

به گفته جیم ران، ما میانگین ۵ نفری هستیم که بیشترین وقت را با آن‌ها می‌گذرانیم، هرچند اغلب از اثرات این همنشینی آگاه نیستیم. بهترین راه برای بهبود توان، وقت‌گذرانی با افرادی است که همان ویژگی‌هایی را دارند که دوست داریم داشته باشیم. اول فهرست افرادی که بیشترین وقت را با آن‌ها می‌گذرانید و سپس افرادی که بیشتر از همه تحسین می‌کنید را بنویسید و از خود بپرسید که آیا نیازی به تغییر در این روابط وجود دارد یا نه.

تغییر روابط ۳ مرحله دارد. اول، خود را از افرادی که مدام شما را پایین می‌کشند یا از هدف‌تان دور می‌کنند جدا کنید. دوم، ارتباطات خود را محدود کنید؛ مثلاً با شخصی که وقت‌گذرانی سه‌دقیقه‌ای هم با او زیاد است، ۳ ساعت وقت نگذرانید. سوم، با برقراری ارتباط با افرادی که دارای ویژگی‌هایی هستند که می‌خواهید خودتان هم داشته باشید، روابط خود را گسترش دهید. به سازمان‌ها، باشگاه‌ها یا شبکه‌هایی بپیوندید که محل گردهمایی این افراد است.

["message_box text_color="light]

برای پیشرفت بیشتر، می‌توانید از گزینه‌های زیر هم استفاده کنید:

شریک عملکرد عالی. این فردی است که به او اعتماد دارید و می‌دانید درباره رفتارشان، نقاط قوت و زمینه‌هایی که می‌توانید پیشرفت کنید، بازخورد صادقانه و عینی به شما می‌دهد. همچنین باید خود را متعهد کنید که اهداف، اقدامات اصلاحی و بینش‌های خود را با شریکتان مطرح کنید.

مربی. موفق‌ترین افراد می‌دانند هرگز آن‌قدر عالی نیستند که به مربی نیاز نداشته باشند و در نتیجه در استخدام مربی و مشاور سرمایه‌گذاری می‌کنند. برای اثربخش بودن این مشاوره‌ها، باید پذیرای راهنمایی‌های مربی باشید.

هیئت مشاوران شخصی. افراد مثبتی که به موفقیت موردنظرشان دست یافته‌اند را پیدا کنید، با آن‌ها تماس بگیرید و از آن‌ها بازخورد و اطلاعات بخواهید.

محیط. محیط شما فراتر از جایی است که زندگی می‌کنید و فضای فیزیکی، ذهنی و عاطفی شما را هم شامل می‌شود. بی‌نظمی، اقدامات بی‌نتیجه، کارها و قول‌های ناتمام، توان ما را تحلیل می‌برند و ظرفیت ما برای رسیدن به اهداف را کاهش می‌دهند. محیط مثبتی ایجاد کنید که از اهداف و رشد شما حمایت کند و هیچ‌چیزی که شما را از آن‌ها دور می‌کند (مانند بی‌احترامی، بی‌دقتی) را تحمل نکنید.

[message_box/]

شتاب

در مسیر موفقیت حتماً با موانعی برخورد می‌کنید؛ اما این چالش‌ها در واقع فرصت‌هایی برای رهایی از خود قدیمی و محدودیت‌های قدیمی هستند. نکته مهم این است که بهترین آنچه در توان دارید را انجام دهید و حتی بیشتر تلاش کنید. وقتی به حداکثر توان یا دیوار آخر رسیدید، کمی بیشتر ادامه دهید. این کمی بیشتر، محدودیت‌های شما را به طور تصاعدی از بین می‌برد، درست مثل چند روز آخر پس‌انداز در مثال پنی جادویی. با انجام کارهای غیرمنتظره، از انتظارات فراتر روید. مهم‌ترین پیشرفت‌های شما با فراتر رفتن از انتظارات خودتان یا انتظارات دیگران از شما حاصل می‌شود. آن تلاش کمی بیشتر، نتایج شما را چند برابر می‌کند و به مرحله «عالی» می‌رسید.

همین حالا اثر مرکب را شروع کنید

اثر مرکب فقط در صورتی کار می‌کند که اقدام کنید. زمان اصل مهمی است، پس همین حالا شروع کنید. هر چه زودتر اقدام کنید، نتایج بزرگتری می‌گیرید. هرگز برای شروع دیر نیست و هیچ عملی خیلی کوچک نیست. یک بهبود ۰.۵ درصدی در هفته به ۲ درصد در ماه، ۲۶ درصد در سال و ۱۰۰۰ درصد در ۱۰ سال تبدیل می‌شود.

کوچک و آرام شروع کنید. نیازی به جهش‌های بزرگ نیست

اول فقط یک عادت را به مدت ۱ هفته پیگیری کنید. سپس یک عادت را در طول ۳ هفته بررسی کنید. مثلاً، اگر می‌خواهید ۱۰ درصد درآمدتان را پس‌انداز کنید؛ اما برای تامین هزینه‌ها مشکل دارید، اول خرج‌هایی که انجام می‌دهید را بررسی کنید. مطمئناً مواردی پیدا می‌کنید که می‌توانید بدون تغییر قابل‌توجه در شیوه زندگی، آن‌ها را حذف کنید، کاهش دهید یا جایگزین کنید.

با یک کار کوچک و آسان شروع کنید که اصلاً شما را تحت فشار قرار ندهد. کلید کار این است که فرایند را آغاز کنید و بعد اجازه دهید که اثر مرکب کارش را انجام دهد. مثلاً، اگر می‌خواهید وزن کم کنید و برای ماراتن به اندازه کافی تناسب‌اندام داشته باشید، اول یک هفته پیاده‌روی روزانه انجام دهید، سپس دویدن آهسته و راحت را به آن اضافه کنید و بعد به تدریج سرعتتان را افزایش دهید.

امیدواریم از مطالعه خلاصه کتاب اثر مرکب لذت برده باشید. پیشنهاد می‌کنیم مقاله «[۱۲ درس از کتاب اثر مرکب دارن هاردی](#)» را هم مطالعه کنید.

دانلود اینفوگرافیک کتاب اثر مرکب در یک صفحه

[button size="big" style="primary" text="دانلود خلاصه کتاب اثر مرکب" link="https://dle.modiresabz.com/temp/TheCompoundEffect-Modiresabz"]



["=z.pdf" target