

**خلاصه کتاب**

# **اثر مرکب**

چیزهای بزرگ نیستند که در پایان به حساب می آیند. بلکه صدها، هزاران یا میلیون ها چیز کوچک است که یک چیز معمولی را از یک چیز خارق العاده جدا متمایز می کند.

**اثر دارن هاردی**

## دارن هاردی را بیشتر بشناسیم

دارن هاردی متولد اول فوریه‌ی 1971 در کالیفرنیا، آمریکا است. او نویسنده، مربی برجسته موفقیت، مشاور، سخنران و صاحب کسب‌وکار است و اثر مرکب مشهورترین کتاب اوست.

## فصل اول

آیا جمله آهسته و پیوسته را شنیده‌اید؟ آیا داستان خرگوش و لاک پشت را یادتان هست؟ در کمال ناباوری دیدیم که چطور لاک پشت برنده شد در حالی که خرگوش بسیار سریعتر از لاک پشت بود. چیزی که لاک پشت و برنده کرد، ثبات قدم بود. مثل خودم که تنها کلید موفقیت و هر آن چیزی که در زندگی به دست آوردم ثبات قدم می‌دانم که آن را هم از پدرم آموختم.

پدرم مربی فوتبال دبیرستان بود. هیچ وقت ورزش روزانه اش تحت هیچ شرایطی کنسل نمیشد باور داشت که هوش نمی‌تواند دلیل برتری افراد نسبت به هم باشد.

می‌گفت باید سخت تلاش کنی تا تمام کمبودهایت در هوش و مهارت‌های فردی را جبران کنی. پدرم به من یاد داد میتوانم از پس هر چالشی برایم و با هر شرایطی که شده سخت کار کنم.



به طور کلی اثر مرکب بدست آوردن پاداش های بزرگ از طریق مجموعه ای از انتخابهای کوچک و هوشمندانه است. مهم نیست از اثر مرکب برای بدست آوردن چه هدفی استفاده میکنید. برای مثال چندبار شده است که تصمیم به لاغر شدن بگیری اما به نتیجه نرسی؟ احتمالا بعد از گذشت ۳ ماه و ندیدن تغییر در ظاهرتان بیخیال شده اید و همان روش قبل را ادامه داده اید. در حالی که اگر با قدم های کوچک و ثبات ادامه میدادید نتیجه آن را میدیدید.

### اثر موجی

برد، فردی که به آشپزی علاقه مند است و تمام دستور غذاهایی که برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش یاد میدهد را درست میکند. او هر هفته یک غذای جدید به شام اضافه میکند و خانواده اش از این موضوع خوشحال هستند و دستپخت او را خیلی دوست دارند. حالا بیایید کمی جزئی تر نگاه کنیم. او هفته ای یکبار ۱۲۵ کیلوکالری بیشتر میخورد. این کالری های اضافه باعث شده بود تا شب ها خواب خوبی نداشته باشد و کم کم بدخلق شود. احساس خواب آلودگی و بد خلقی عملکرد او را در محل کارش پایین آورده و بعد از مدتی با انتقاد رئیسش مواجه شده و احساس نارضایتی پیدا کرده است. برای فرار از احساس نارضایتی، بیشتر آشپزی میکرد و در نتیجه بیشتر میل به خوردن غذا داشت. نارضایتی از خودش و مشکلات به وجود آمده باعث میشد تا در پیاده روی های شبانه همسرش را همراهی نکند و همسرش این موضوع را به خودش میگیرد.

بعد از چند ماه او دائم از همه انتقاد میکند و حتی دیگر آشپزی هم او را خوشحال نمیکند اما به آن ادامه میدهد و به خاطر خوردن غذای زیاد و نداشتن تحرک چاق میشود و اعتماد به نفسش را از دست میدهد. او فقط میداند که حس بدی دارد ولی علتش را نمیداند. از طرفی اهمیت ندادن به همسرش و دور شدن از او باعث میشود تا روابطشان تقریباً از بین برود و همسرش بیشتر زمانش را با دوستانش سرگرم باشد.

برد، با دیدن این وضع همسرش را مقصر میداند چون فکر میکند زمانه که حال خوبی ندارد او را تنها گذاشته و کمکی نمیکند. در حالی که خود برد مقصر تمام اتفاقات است. حالا تقریباً یک سال و نیم گذشته و همه این جزئیات وحشتناک خودش را نشان میدهند. باور کردن نیست که همه این اتفاقات بابت خوردن ۱۲۵ کالری اضافه در هفته باشد، اما واقعیت زندگی همین است.



اثر مرکب به شما میگوید نتیجه گیری سریع را فراموش کنید. هیچ اتفاق بزرگی در زندگی افراد ظرف چند روز یا چند هفته رخ نمیدهد.

یکبار برای همیشه این باور که موفقیت به سرعت پختن تخم مرغ در ماکروویو بدست می آید را فراموش کنید. خودتان را گول نزنید. کدام ورزشکار موفق جهان در مدت کوتاهی به موفقیت رسیده است؟

آنها هزاران ساعت تمرین طاقت فرسا دارند، آنها صبح خیلی زود تمرین را شروع میکنند و شب ها بسیار دیرتر از شما به رختخواب میروند با سختیها و عذابهایی زیادی هر روز درگیر میشوند تا به جایگاهی که میبینید میرسند.

## فصل دوم (انتخاب ها)

هر انتخاب، رفتاری را آغاز میکند که در بلند مدت تبدیل به عادت ما میشود.

همه ما در شرایط یکسان به دنیا آمده ایم، همه ما زمان مشخصی داریم اگر یکی رونالدو بازیکن مشهور فوتبال میشود و دیگری هرگز شناخته نمیشود، به دلیل انتخابهای آنهاست. هر تصمیمی و انتخابی که به نظر کوچک و بی اهمیت است مسیر زندگی شما را متحول میکند. در این فصل یاد میگیریم که چگونه تصمیماتی آگاهانه بگیریم تا زندگیمان را در جهت رسیدن به اهدافمان هدایت کنیم. حتی چاق شدن و اضافه وزن پیدا کردن هم از انتخابها هستند. حتما خواهید گفت که هیچ کس چنین انتخابی نمیکند اما باید باور کنید که گاهی با فکر نکردن به انتخابها و نتایج آنها تصمیماتی میگیریم که چاق شدن از نتایج آن است.



عادت چیست؟ "رفتاری که تا حدودی یا به طور کامل غیرارادی باشد"

ما بیشتر عادت‌هایمان را ناخواسته از تقلید والدین و واکنش در مقابل جامعه توسعه داده ایم.

البته عادت‌ها همیشه هم بد نیستند.

عادت‌ها به ما کمک میکنند تا کمترین میزان انرژی هوشیارانه خودمان را برای کارهای روزمره استفاده کنیم. اما چیزی که مهم است، سالم بودن این عادت‌هاست. قبل از هر چیزی دقت کنید که اثر مرکب غول چراغ جادو نیست که یک شبه همه چیز را تغییر دهد، بلکه دقیقا با تغییرات خیلی ساده و کوچک شروع میشود و ادامه دادن آن است که تغییر خیلی بزرگی در زندگی به وجود می‌آورد.

### قدرت چرایی

حتما برای شما هم پیش آمده که بارها کارهایتان را نیمه کاره رها کرده اید؟ مثلا بیشتر افراد لیستی از کارهایی که در زندگی باید انجام دهند تهیه میکنند و در نهایت ۱ ماه بیشتر به آن پایبند نیستند و بعد فراموشش میکنند. دلیلش این نیست که شاید اراده کافی نداشتند باید بدانید برای انجام هر کاری باید چرایی آن را بدانید، برای کارهای خود چرایی بیاورید. این یک چرایی، یک دلیل قویتر از اراده. همه ما میتوانیم بدون استفاده از کلماتی مثل شانس، پارتی و... کنترل امور زندگی را بدست بگیریم و خودمان نتیجه را بسازیم.

اهداف اثر مرکب همیشه کار میکند و این شما هستید که مشخص میکنید روی چه چیزی اثر داشته باشد.



## راز پنهان هدف گذاری

شما چیزی را بدست می آورید که به دنبالش هستید. اگر به دنبال چیزی نباشید یا آن را با تمام وجود نخواهید، هیچ چیز هم بدست نمی آید. ذهن ما تنها چیزی را به ما میدهد که به آن فکر کنیم و برای بدست آوردنش تمرکز داشته باشیم. در حقیقت آنچه که میخواهید همیشه در مقابل شما هست.

حالا که هدف تعیین کردید، چه طور باید به آن برسید؟ این سوال همه است و من با این جمله از جیم ران پاسخ میدهم: "اگر میخواهی بیشتر داشته باشی باید خودت به بیشتر تبدیل شوی. موفقیت چیزی نیست که دنبال آن بگردی چون هر چه به دنبال آن بروی از تو دورتر خواهد شد. تو باید تبدیل به آنچه میخواهی شوی."

### ۵ استراتژی برای ریشه کن کردن عاداتهای بد

۱. محرک های خودت را پیدا کن: به عاداتهای بدتان نگاه کنید. ببینید هر کدام از این عاداتهای بد با چه چیزی شروع یا تحریک میشوند؟

۲. خانه را پاکسازی کنید: میخواهید فست فود را ترک کنید؟ تمام یخچال خود را از غذاهای آماده و سوسیس و کالباس خالی کنید. اگر میخواهید رژیم غذایی سالم داشته باشید، تمام تنقلات را از کابینت های خانه خارج کنید و هرگز برای خرید سمت آنها نروید.

۳. جایگزین کنید: به لیست عاداتهای بدتان نگاه کنید، چه طور میتوانید آنها را تغییر دهید که آسیبی هم به شما وارد نشود.

۴. آرام شروع کنید: من هر وقت که برای شنا به اقیانوس اطلس میروم، اول کمی پیاده روی میگذارم. بعد تا کمر وارد آب میشوم و آرام آرام به طور کامل وارد آب میشوم بسیاری هم هستند که یکدفعه شیرجه میزنند.

۵. در یک حرکت بپرید: برای برخی روند آرام یک تغییر نمیتواند پاسخگو باشد، آنها همان کسانی هستند که برای ورود به آب یکدفعه شیرجه میزنند. در ابتدا از شیرجه میترسید و پایتان برای پریدن جلو نمی آید و چیزی در فکرتان از شما میخواهد که برگردید. اما بخش دیگری از ذهنتان شما را وادار به شیرجه میکند. وقتی وارد آب میشوید همزمان احساس ترس و لذت دارید و تنها چند ثانیه بعد که بدنتان با آب هم دما شد به شدت از آن لذت میبرید. گاهی برخی عادات نیاز به شیرجه دارند.





بیشتر خواسته‌های ما دچار شکست میشوند و به آن نمیرسیم، چون سازوکار اجرایی درست آن را یاد نگرفته ایم، باید رفتارهای جدید را با روتین و عادات هفتگی و روزانه مان مطابقت دهیم. منظورم روتین این است که به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید، بدون اینکه به آن فکر کنید. مثل مسواک زدن یا بستن کمربند ایمنی. برای ساختن رویه مفید و موثر باید ابتدا تصمیم بگیرید چه رفتارها و عادت‌هایی را می‌خواهید به سبک زندگیتان اضافه کنید. یادتان نرود که جزئیات بسیار مهم هستند. این عادت‌ها رویه‌هایی را برای شما می‌سازند که میزان موفقیت شما را تعیین میکند.

### ثبات قدم

وقتی شما تصمیم می‌گیرید تلاشی جدید را آغاز کنید، معمولاً سرشار از انگیزه هستید و در آن کار افراط به خرج می‌دهید، هیجان زده بودن از تغییرات جدید عالی است اما باید همراه با برنامه ریزی باشد تا در طولانی مدت شما را دل زده نکند. **ثبات قدم چیزی است که شما را از دیگران متمایز میکند و تکانش بزرگ را در زندگیتان به جریان می‌اندازد.** انتخاب‌های درست، حفظ رفتارهای صحیح، تمرین عادت‌های خوب، ثبات قدم و نگه داشتن تکانش بسیار آسانتر از چیزی است که به نظر می‌آید.

## فصل پنجم (تأثیرات)

انتخاب‌هایی هستند که زندگی را می‌سازند. حتی به اهمیت‌ترین آنها تأثیرات بزرگی بر زندگی ما خواهند داشت. و گفتیم که شما مسئول ۱۰۰٪ زندگی خودتان هستید.

### ۱. ورودی‌ها

اگر می‌خواهید بدن‌تان عملکرد بالایی داشته باشد، از مواد مغذی با ارزش غذایی بالایی استفاده کنید و کاملاً مراقب خوراکتان باشید.

اما در مورد عملکرد مغز چه طور؟ مغز هم نیاز به خوراک مفید دارد تا عملکردش بهبود پیدا کند. اما آیا حواستان به خوراک مغز هست؟ مراقبت از آنچه که ذهن ما مصرف میکند دشوار است چون خیلی از کارها را به صورت ناخودآگاه و غیرارادی انجام می‌دهیم. بنابراین به سطح بالایی از هوشیاری نیاز داریم تا بتوانیم از آنچه وارد مغزمان میشود محافظت کنیم.





گروه مرجع به کسانی گفته میشود که شما عادت به همکاری با آنها دارید، بنا بر تحقیقات دکتر مک کالند روانشناس معروف، ۹۵٪ از موفقیت و شکستهای شما در زندگی توسط گروه مرجع شما مشخص میشود. بیشترین زمانتان را با چه کسانی میگذرانید؟ چه افرادی را بیشتر تحسین میکنید؟ آیا این دو گروه یک هستند؟

جیم ران به من یاد داد که ما تبدیل به آدمی با خصوصیات اخلاقی ۵ نفر از افرادی که بیشترین ارتباط را با آنها داریم میشویم. شکل آنها لباس میپوشیم، صحبت میکنیم و مثل آنها فکر خواهیم کرد. اما مشکل اینجاست که ما از این همه اتفاق آگاه نیستیم، چون تمام این تغییرات آهسته و در طول زمان انجام می شود و تبدیل به عادت های شما میشود. ارتباطات میتوانند شما را پرورش دهند یا برعکس در مشکلات غرقتان کنند. پس کمی در روابطتان عمیق شوید.

### ۳- محیط

تغییر محیط دیدتان را تغییر میدهد. شاید آرزوی دارید که چون بزرگتر از محیط زندگیتان است از آن دست کشیده اید اما لازم است از آن محیط خارج شوید و چیزی که میخواهید را بدست آورید. اگر میخواهید یک ریتم ثابت در زندگی داشته باشید و مطمئن باشید که تکانش بزرگ برای شما کار میکند باید اول مطمئن شوید محیط شما مثبت و در حد معیارهای تکانش تان باشد.



## فصل ششم ( شتاب بخشه )

تا اینجا یادگرفتید که به مقدار کاف تلاش کنید، دیر یا زود با حقیقت خودتان روبه رو میشوید. لحظه ای که مشخص میکنید چه کسی میخواهید باشید. در آن لحظه است که اگر یک قدم به جلو بردارید پیشرفت میکنید و اثر مرکب خودش را نشان میدهد.

و اگر قدمی برندارید همه چیز از دست می رود. من به این لحظه "به دیوار خوردن" میگویم. هنگامی که مشغول به خرید و فروش املاک بودم روزی چندبار شکست میخوردم. خریداران خانه ها را نمیپسندیدند و من برای برگشت به دفتر برای خودم بهانه می آوردم.

در اطراف دفترم به دنبال خانه های اجاره ای میگشتم و معمولا در زمان استراحت یا سر ظهر به خانه افراد مراجعه میکردم و با جواب منفی آنها روبرو میشدم. من اصلا پیش نمیرفتم و نمیدانستم ایراد کارم کجاست، اما مطمئن بودم باید ادامه دهم .

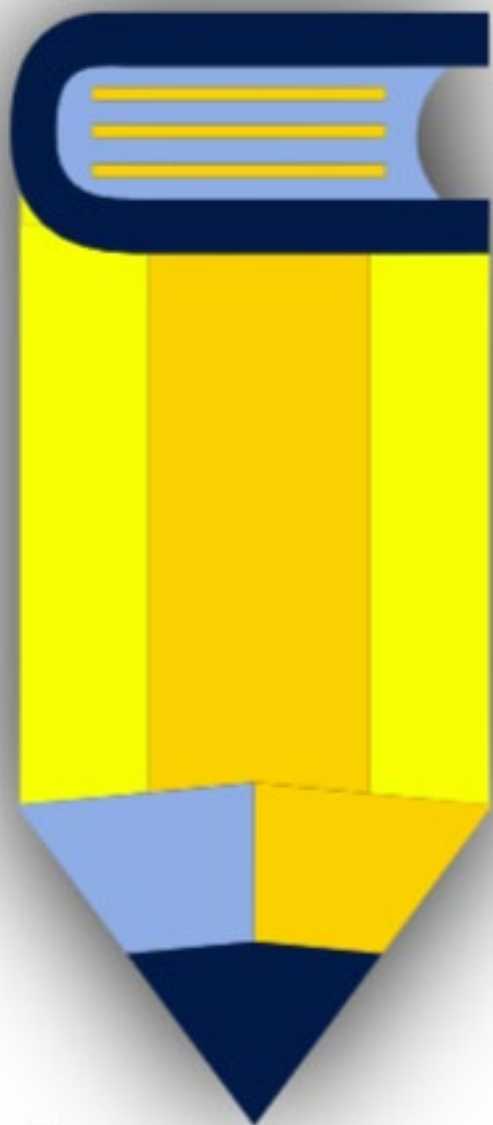
باید کمی استراحت میکردم، یک لیوان قهوه میخوردم و دوباره شروع میکردم. هر بار که میخواستم دست بکشم و زودتر به خانه برگردم، به خودم میگفتم این کاری است که دقیقا رقبای من انجام میدهند. پس نباید الان جا بزنم و با ادامه دادن از آنها پیشی بگیرم. محدودیتها برای همه وجود دارند، مهم نحوه مواجهه با آنهاست. محدودیتها مانع نیستند، بلکه فرصتی برای برتری هستند. وقتی شرایط عالی باشد، انجام هر کاری امکان پذیر است. همه ی افراد کارشان را به خوبی انجام میدهند و هیچ مانعی وجود ندارد، اما وقتی مشکلات از راه میرسند، این شما هستید که ارزش خودتان را اثبات میکنید. جیم ران میگوید:

**"آرزو نکنید که کاش شرایط آسان بود، آرزو کنید که کاش شما قویتر بودید."**

یکی از بهترین روش های مضاعف کردن نتیجه این است که خودتان را به عنوان سرسخت ترین رقیبتان نگاه کنید. وقتی به دیوار محدودیت رسیدید بیشتر تلاش کنید.

از این لحظه به بعد است که جواب مضاعف خواهید گرفت. فراتر از انتظار ظاهر شوید: در کدام قسمت از زندگی زمانه که با محدودیت ها برخورد کرده اید، فراتر رفتید؟ آخرین باری که کاری کردید تا همه تعجب کنند و بگویند "وای خدای من" که بوده است؟ مسئله این است که فراتر از انتظارات بودن غیرممکن یا سخت نیست.





# الفبای رشد

جایه برای تعبیر رویاهات...

برای اطلاع از دیگر محتواهای سایت پیج اینستاگرام را دنبال کنید

[Alefbayeroshd.ir](http://Alefbayeroshd.ir)