

اثر مرکب

کانون همدانی

مترجم: شهرام ظریف

آغاز جهش، در زندگی موفق



انتشارات سما

..... فهرست مطالب

۱۱ یک پیام اختصاصی

۱۵ مقدمه

۱۹ فصل اول: اثر مرکب در عمل

۲۴ ۱. شما نتیجه نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید

۲۵ ۲. سکه جادویی

۲۷ ۳ دوست

۳۰ اثر موجی

۳۴ موفقیت روشی قدیمی

۳۷ طرز فکر مایکروویوی

۴۱ فصل دوم: انتخاب‌ها

۴۳ فیل‌ها گاز نمی‌گیرند

۴۵ شکرگزاری در طی سال

۴۷..... مسئولیت صد درصد.....

۵۰..... خوش شانسى

۵۱..... فرمول كامل خوش شانسى.....

۵۳..... شهریه بالای دانشگاه (ضربه های سخت و محکم).....

۵۴..... سلاح مخفی شما برگ برنده شماست.....

۵۶..... تله پول.....

۶۰..... کم کم و با سرعتی ملایم.....

۶۵..... قهرمانان ناشناس.....

۶۶..... قدم زدن در شرکت.....

۶۸..... درخت پول.....

۷۰..... زمان، حائز اهمیت است.....

۷۳..... موفقیت یک نیمه ماراتن است.....

۷۹..... **فصل سوم: عادت ها**.....

۸۰..... موجودات عادت.....

۸۳..... با فکر فرار از دام خشنودی آنی شروع کنید.....

۸۶..... نیروی چرایی وجود خود را بیابید!.....

۸۸..... چرا انجام هر کاری ممکن است.....

۹۰..... انگیزه مرکزی.....

۹۱..... میدان نبرد خویش را بیابید.....

۹۴..... اهداف.....

۹۵..... تعیین اهداف چگونه عمل می کند. معمای راز، آشکار خواهد شد.....

۹۸..... به چه کسی می خواهید تبدیل شوید؟.....

۱۰۰..... بهبود خود.....

۱۰۴..... تغییر دهندگان بازی.....

۱۰۴..... ۱. کشف محرک ها.....

۱۰۵..... ۲. پاک سازی خانه.....

۱۰۶..... ۳. جایگزین کردن.....

۱۰۷..... ۴. آرام آغاز کنید.....

۱۰۸..... ۵. بپرید.....

۱۱۱..... تجسس در عادات بد.....

۱۱۲..... تغییر دهندگان بازی.....

۱۱۳..... ۱. خود را برای موفقیت آماده نگه دارید.....

۱۱۴..... ۲. به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن.....

۱۱۶..... کارهایی را به دیگران بگویید.....

۱۱۷..... ۴. یک همراه موفقیت بیابید.....

۱۱۸..... ۵. رقابت و رفاقت.....

۱۱۹..... ۶. جشن بگیرید.....

۱۱۹..... تغییر سخت است.....

۱۲۰..... ۷. صبور باشید.....

۱۲۳..... **فصل چهارم: حرکت**.....

۱۲۴..... مهار قدرت حرکت بزرگ.....

۱۳۰..... قدرت رویه ها.....

۱۳۴..... حمایت از روزهای خویش.....

- ۱۳۴.....بیدار شوید و بدرخشید.....
- ۱۳۷.....رؤیاهای شیرین.....
- ۱۳۸.....ایجاد تغییرات برای بهبود بخشیدن.....
- ۱۳۹.....ریتم رفتاری خویش را بیابید.....
- ۱۴۲.....ثابت ریتم رفتاری خود.....
- ۱۴۲.....ریتم زندگی.....
- ۱۴۶.....قدرت ثبات و پایداری.....
- ۱۴۷.....پمپ دستی چاه آب.....
- ۱۴۸.....پایداری، رمز دستیابی و حفظ حرکت است.....
- ۱۵۳.....**فصل پنجم: تأثیرات**.....
- ۱۵۴.....۱. ورودی‌ها: زباله وارد شود در نتیجه زباله خارج می‌شود.....
- ۱۵۵.....آب ناسالم ننوشید.....
- ۱۵۸.....گام اول: مراقب بودن.....
- ۱۵۹.....رژیم رسانه‌ای بگیرید.....
- ۱۶۱.....فیلترکننده اخبار ناخواسته.....
- ۱۶۲.....گام دوم: ثبت نام در دانشگاه رانندگی.....
- ۱۶۲.....۲. ارتباطات: چه کسانی روی شما تأثیر می‌گذارند؟.....
- ۱۶۵.....قطع کردن روابط.....
- ۱۶۷.....محدود کردن روابط.....
- ۱۶۸.....گسترش روابط.....
- ۱۶۹.....یافتن یک همراه موفقیت.....
- ۱۷۱.....استفاده و به‌کارگیری مربی‌ها.....

- ۱۷۳.....گروه مشاوران شخصی خود را ایجاد کنید.....
- ۱۷۴.....۳. محیط (تغییر محیط، چشم‌انداز شما را تغییر می‌دهد).....
- ۱۷۹.....**فصل ششم: شتاب‌دهی**.....
- ۱۸۲.....لحظه‌های حقیقت.....
- ۱۸۵.....نتایج خود را چندین برابر کنید.....
- ۱۸۷.....فرا تراز انتظارات نشان دهید.....
- ۱۹۱.....کارهای غیرمنتظره انجام دهید.....
- ۱۹۵.....بهبتر از انتظارات آن را انجام دهید.....
- ۲۰۱.....**نتیجه‌گیری**.....
- ۲۰۷.....**پیوست**.....
- ۲۰۹.....**پرسش‌نامه‌ی ارزیابی ارزش‌های اصلی**.....

این اثر در مورد چگونگی کسب موفقیت است، برای دست‌یابی به موفقیت چقدر زمان احتیاج است؟ احتمال دارد که خودتان را گول بزنید اما هیچ‌نوش دارو و فرمول جادویی یا راه‌حلی سریع برای به دست آوردن موفقیت نیست، درآمد سالانه ۲۰۰ هزار دلار را نمی‌شود با ۲ ساعت کار روزانه با اینترنت ایجاد کرد، امکانش نیست هفته‌ای ۲۰ کیلو لاغر شوید، با هیچ چیزی نمی‌شود، شبیه ۲۰ سالگی خود شوید، با خوردن هیچ قرصی کسی عاشق شما نمی‌شود و با نیرنگ و مکر به هیچ موفقیت مادام‌العمری نخواهید رسید.

خوب بود اگر امکان داشت موفقیت، شهرت، اعتماد به نفس، روابط خوب، سلامت و ثروت خود را در یک بسته از فروشگاه‌های والمارت بخرید ولی خوب می‌دانید که این‌طور نیست! ما همیشه در حال روبرویی با ادعاهای انگیزشی در مورد ثروتمند شدن، خوش‌اندام بودن و جوان‌تر و جذاب‌تر شدن هستیم که با تلاشی بسیار کم و با قیمتی کمتر از ۴۰ دلار به دست می‌آید. این پیام‌های تبلیغاتی ذهن ما را در راه رسیدن واقعی به

هدف خود منحرف می‌کند، از پیغام‌های دروغین و تبلیغ صرف خسته شدم من عقب‌نشینی نخواهم کرد تا تماشای این پیغام‌های پوچ مردم را بیشتر از این به انحراف نکشاند.

دلیل نوشتن این کتاب همین است که پایه و اساس درست موفقیت به وضوح مطرح شود. یکی از اهدافم این است که آشفستگی شما را سروسامان دهم و شما را متمرکز بر اصول اساسی کنم. شما هم می‌توانید با به‌کارگیری و انجام تمرین‌های این کتاب به نتایج پایدار و قابل‌سنجش برسید. شما در این کتاب قدرت اثر مرکب را خواهید یافت و زندگی خود را به سمت بهتر شدن هدایت می‌کنید از آن استفاده کنید تا انقلابی در زندگی خود ایجاد کنید. حتماً شنیده‌اید که به هر آنچه می‌اندیشید و در زندگی برایش هدف‌گذاری کنید، دست خواهید یافت. پس نحوه رسیدن به آن را پیدا کنید، اثر مرکب به شما خواهد آموخت، با اجرای تکنیک‌های این کتاب چیزی نیست که قابل دست‌یابی نباشد، می‌دانید چرا می‌گویم اثر مرکب تنها روش برای رسیدن به موفقیت است چون آن را در زندگی خودم پیاده‌سازی کرده‌ام و نتایجش را دیده‌ام، از این که نویسندگان معروف به شهرت و ثروت خود افتخار می‌کنند، ناراحتم، بدانید که من از ثروت‌هایم سخن نمی‌گویم، بلکه از تجارب خودم صحبت می‌کنم و شواهدی زنده به شما نشان می‌دهم که قصد بیان نظریه‌های تکراری را ندارم.

همان‌طور که آنتونی رابینز ذکر کرد من از کوششی که قبلاً برای کارم کرده‌ام امروز لذت می‌برم. چون به اصول این کتاب پایبند بوده‌ام. در ۲۰ سال اخیر در رشته موفقیت بسیار مطالعه و تفحص کرده‌ام و هزاران دلار را صرف تست ایده‌ها، فلسفه‌ها و منابع موفقیت کرده‌ام و

تجاربم اثبات کرد که انتخاب ترفندها و آموخته‌ها و سبک‌های شما بی‌اهمیت است. چون که موفقیت در پی نظام اثر مرکب آشکار خواهد شد.

در ۱۶ سال اخیر، مشاور و استاد حوزه توسعه و پیشرفت موفقیت فردی بوده‌ام و با صاحب‌نظران، سخنرانان و نویسندگان مشهوری همکاری داشته‌ام در سطح سخنران و مشاور ده‌ها هزار کارآفرین را تعلیم داده‌ام و مربی رهبران کسب‌وکار و مدیران ارشد اجرایی و بسیاری از افراد موفق بوده‌ام.

من به‌عنوان ناشر و سردبیر مجله موفقیت، هزاران کتاب و مقاله را با دقت و نگاه کارشناسی، موشکافی و بررسی و گزینش کرده‌ام و ماهانه با بسیاری از کارشناسان برتر در مورد موفقیت و بهترین ایده‌های آن‌ها بحث و تبادل نظر کرده‌ام، روزانه از اقیانوس اطلاعات برای موفقیت و پیشرفت فردی استفاده و از فیلتر گذرشان داده‌ام. هدف این است که بیان شود زمانی که فردی چنین دیدگاه جامعی در مورد موضوع دارد، از مطالعه‌ها و آموزه‌ها و عادات افراد موفق جهان به خردمندی برسد و به آگاهی بی‌نظیری دست یابد، حقایق اصول نامشهود برای وی مثل کریستالی بلورین، شفاف می‌شود. با خواندن این کتاب دیگر تبلیغات دروغین افراد شیاد با ادعای جدیدترین دستاوردهای علمی را باور نمی‌کنید! دیگر کسی نمی‌تواند شما را گول بزند، من از بسیاری چیزها مطلع هستم و راه‌های بسیاری را امتحان کرده‌ام و از راه‌های سختی به حقیقت دست یافته‌ام. همان‌طور که استادم جیم ران می‌گفت هیچ زیربنا و گام اصلی وجود ندارد، حقیقت واقعه جدیدی نیست، فقط باید ساده‌دل نباشید و به کسی که می‌گوید بیا عتیقه‌های جدیدم را به تو