

آهسته و پیوسته
موفقیتان را چندین برابر کنید

اثر مرکب

دارن هاردی
ترجمه‌ی علیرضا خاکساران



... فهرست مطالب ...

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	درباره‌ی دارن هاردی
۱۵	در ستایش کتاب «اثر مرکب»
۲۵	تقدیر و تشکر
۲۹	پیام ویژه‌ی آنتونی رابینز
۳۳	پیشگفتار نویسنده
۳۹	فصل اول: اثر مرکب در عمل
۵۹	فصل دوم: انتخاب‌ها
۹۳	فصل سوم: عادات
۱۳۳	فصل چهارم: تکانش
۱۵۹	فصل پنجم: تأثیرات
۱۸۳	فصل ششم: شتاب
۲۰۳	نتیجه‌گیری
۲۰۷	پیوست‌ها

فصل اول

اثر مرکب در عمل

اصطلاح «رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود» به گوش تان خورده؟ تا حالا داستان لاک پشت و خرگوش را شنیده‌اید؟ خانم‌ها و آقایان، من لاک پشت آن داستان هستم. اگر زمان کافی در اختیارم قرار دهید، تقریباً هر کسی را در هر زمانی و در هر رقابتی شکست می‌دهم؛ اما چرا پیروز می‌شوم؟ پیروزی‌ام به این دلیل نیست که بهترین، باهوش‌ترین یا سریع‌ترین فرد آن رقابت‌م. به این دلیل پیروز آن رقابت‌م که عادت‌های سازنده‌ای را در خودم پرورش داده‌ام و در به کارگیری آنها ثابت قدم بوده‌ام. هیچ‌کس در جهان به اندازه‌ی من به ثبات قدم اعتقاد ندارد. ثبات قدم بودن کلیدی است که در نهایت قفل موفقیت را باز می‌کند و من گواه زنده‌ی این ادعا هستم، ولی با این حال، برای افرادی که برای رسیدن به موفقیت تقلا می‌کنند، ثبات قدم یکی از بزرگ‌ترین موانع است. خیلی‌ها نمی‌دانند چگونه در کاری پایداری پیشه کنند. من از آن دسته آدم‌ها نیستم و از این بابت باید سپاسگزار پدرم باشم. در واقع، پدرم اولین مربی‌ام در شعله‌ور کردن قدرت اثر مرکب بود.