

اثر مرکب

آهسته و پیوسته
موفقیت‌تان را چندین برابر کنید



دارن هادی
ترجمه‌ی علیرضا خاکساران

با پیشگفتاری از آنتونی رابینز



انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶
کد پستی: ۸۱۵۸۹۲۸۱۳۱ | صندوق پستی: ۸۱۶۴۵-۳۶۴
تلفن: ۰۲۱۳۲۶۱۶۳۶۰ | ارتباط مستقیم: ۰۲۱۳۲۶۱۶۳۶۰
info@amookhteh.ir | www.amookhteh.ir

اثر مرکب

آهسته و پیوسته موفقیت‌تان را چندین برابر کنید

دارن هاردی

ترجمه‌ی علیرضا خاکساران

ویراستار: زهرا ماهری

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

صفحه‌آرایی: فرزاد همتی

نمونه‌خوانی: فرزانه صادقی

طراحی جلد: کوشا پارسا

لیتوگرافی: طلوع ● چاپ: میخک ● صحافی: مردانی

چاپ اول: ۱۳۹۶ ● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ● قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۳۳-۴

ISBN: 978-600-8237-33-4

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بارنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قرار دادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۲ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

..... فهرست مطالب

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	درباره‌ی دارن هاردی
۱۵	در ستایش کتاب «اثر مرکب»
۲۵	تقدیر و تشکر
۲۹	پیام ویژه‌ی آنتونی رایینز
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 «زهر و 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.

وقتی هجده ماهه بودم، والدینم از هم جدا شدند و پدرم مرا به تنهایی بزرگ کرد. او اهل بزرگ کردن من لای پر قو نبود. پدرم مربی سابق فوتبال آمریکایی یکی از دانشگاه‌ها بود و ذهنم را از کودکی برای کسب موفقیت برنامه‌ریزی کرده بود.

به لطف پدرم، هر روز صبح ساعت شش بیدارباش بود، آن هم نه با تکانِ دلسوزانه‌ی شانهام و نه حتی با صدای روشن شدن رادیو، بلکه هر روز صبح با صدای برخورد مرتب وزنه‌های آهنی پدرم با کف بُتی گاراژ خانه‌مان که جنب اتاقم بود، بیدار می‌شدم. مثل این بود که در سه چهار متری منطقه‌ای که در آن مشغول ساخت‌وسازند از خواب بیدار شوید. او جمله‌ی «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» را با رنگ روی دیوار گاراژ نوشته بود و همین‌طور که هالتر سنگین را بلند و آن را علم می‌کرد، لانچ با دمبل^۱ یا اسکات پا می‌رفت، به آن جمله خیره می‌شد. هوا چه بورانی، چه بارانی یا چه آفتابی بود، پدرم با شلوارک ورزشی و گرمکن کهنه‌اش بیرون می‌رفت و ورزش می‌کرد. حتی یک روز هم نبود که این کار را نکند. آن قدر دقیق بود که می‌توانستید ساعت‌تان را با روال زندگی‌اش تنظیم کنید.

نسبت به یک خدمتکار و باغبان خانه، کار بیشتری برای انجام دادن داشتیم. به محضی که از مدرسه برمی‌گشتم، همیشه فهرستی از دستورات پدرم انتظارم را می‌کشیدند: علف‌های هرز باغچه را از ریشه در بیاور، برگ‌ها را با شن کش جمع کن، کف گاراژ را دستمال بکش، گردگیری کن، جارو بکش، ظرف‌ها را بشور، هر چی به ذهن‌تان می‌رسد جزء این دستورات بود. عقب ماندن در درس‌ها هم قابل قبول نبود. همین‌ی بود که بود.

پدرم واقعاً از آن دست آدم‌هایی بود که «هیچ بهانه‌ای» را قبول نمی‌کرد. من و برادران و خواهرانم هیچ‌وقت اجازه نداشتیم که به خاطر مریضی در خانه بمانیم، مگر اینکه واقعاً حال‌مان آن‌چنان بد بود که بالا می‌آوردیم، خون‌ریزی می‌کردیم یا «استخوان‌های‌مان» از شدت جراحت «بیرون» می‌زد. اصطلاح «بیرون زدن

۱. نوعی حرکت در بدن‌سازی که همراه با دمبل وزن‌شان را روی یک پا می‌اندازند. م.

استخوان» از سابقه‌ی مربی‌گری‌اش سرچشمه می‌گرفت. بازیکن‌های تیمش می‌دانستند اجازه ندارند تعویض شوند، مگر اینکه آسیب جدی ببینند. یک بار بازیکن خط حمله‌ی تیمش از او خواست که تعویضش کند. پدرم گفت: «اصلاً راه ندارد، مگر اینکه استخوانت بیرون زده باشد». آن بازیکن محافظ شانه‌اش را بالا کشید و با اطمینان می‌گویم که استخوان ترقوه‌اش بیرون زده بود و فقط به این خاطر پدرم اجازه داد که از زمین بازی خارج شود.

یکی از فلسفه‌های اصلی پدرم این بود: «میزان ذکاوت و پخمی مهم نیست، باید کمبود تجربه، مهارت، هوش و استعداد ذاتی را با تلاش بی‌وقفه جبران کنی. اگر رقیبات باهوش‌تر، با استعدادتر یا باتجربه‌تر است، فقط باید سه یا چهار برابر سخت‌تر از او کار کنی. با تمام این تفاسیر، همچنان می‌تونی شکستش بدی!» او به من یاد داد مهم نیست که مبارزه بر سر چیست، با سخت کار کردن می‌توانم هر چیزی را که به ضررم است جبران کنم. در مسابقه، پرتاب‌های آزاد را از دست دادی؟ یک ماه، هر روز هزار پرتاب آزاد انجام بده. با دست چپات نمی‌توانی دریبل کنی؟ دست راستات را به پشتات ببند و سه ساعت در روز دریبل را تمرین کن. در درس ریاضی لنگ می‌زنی؟ یک جا بتمرگ، یک معلم خصوصی بگیر و آن قدر در تابستان بی‌وقفه روی ریاضی کار کن تا مشکل با آن حل شود. هیچ بهانه‌ای قابل قبول نیست. اگر در کاری مهارت نداری، سخت‌تر و هوشمندانه‌تر آن کار را انجام دهید. او خودش هم به حرف‌هایش پای‌بند بود. پدرم از مربی فوتبال آمریکایی به یک فروشنده‌ی قهار تبدیل شد. از فروشنده‌ی به ریاست رسید و این مسیر را ادامه داد و در نهایت شرکت خودش را راه‌اندازی کرد.

باید بگویم پدرم آن طوری که باید راه و چاه را به من نشان نمی‌داد. در ابتدا می‌گذاشت خودمان راه و چاه را تشخیص دهیم. او خیلی به مسئولیت‌پذیری فردی اهمیت می‌داد. این طوری نبود که هر شب برای انجام تکالیف به ما فشار بیاورد؛ فقط کافی بود در درس‌های مان نمره‌های خوبی بگیریم. و اگر نمره‌ی خوب می‌گرفتیم، از ما تمجید می‌کرد. اگر نمره‌های خوبی می‌گرفتیم، پدرم ما را به مغازه‌ی بستنی‌فروشی

«پرینگز»^۱ می‌برد؛ جایی که می‌توانستی بستنی شاهانه با طعم موز را (که شش اسکوپ بستنی به همراه کلی مخلقات بود!) سفارش دهی. بارها، خواهر و برادرانم آن قدرها در مدرسه عملکرد خوبی نداشتند، بنابراین فرصت آمدن به این بستنی‌فروشی را از دست می‌دادند. قرار گرفتن در جرگه‌ی مسافران آن بستنی‌فروشی کار بزرگی بود، بنابراین سخت کار می‌کردیم که مسافر آن سفر باشیم.

نظم پدرم سرمشقم بود. پدرم الگوی من بود و می‌خواستم به من افتخار کند و باید بگویم ترس مایوس کردن او بر زندگی‌ام سایه افکنده بود. یکی از فلسفه‌هایش این است که «آدمی باش که «نه» می‌گوید. کار شاقی نیست که در مسیر رودخانه شنا کنی. آدمی متفاوت و خارق‌العاده باش». به همین دلیل، هیچ‌وقت لب به مواد مخدر نزدم (هیچ‌وقت در مورد مواد مخدر نصیحت‌م نکرد، ولی نمی‌خواستم فقط به دلیل اینکه هم‌رنگ جماعت شوم، لب به مواد مخدر بزنم). همچنین نمی‌خواستم پدرم را ناامید کنم.

به لطف پدرم، تا ۱۲ سالگی، برنامه‌ای ملکه‌ی ذهنم شده بود که در حد و اندازه‌ی برنامه‌ی کارآمدترین مدیر عامل‌ها بود. گاهی اوقات نق می‌زدم و آه و ناله می‌کردم (آن زمان هنوز یک بچه بودم!)، ولی حتی در چنین مواقعی از این واقعیت که کمی از هم‌کلاسی‌هایم جلوترم، خوشم می‌آمد. در نظم و ذهنیتی که لازم بود تا خودم را وقف دستیابی به اهداف دلخواهم کنم و مسئولیت اعمالم را در این مسیر بپذیرم، پدرم مرا به شدت از دیگران جلو انداخته بود. (نقش بستن شعار «آنچه/فرد موفق می‌خوانند» روی جلد مجله‌ی موفقیت امری اتفاقی نیست).

این روزها من و پدرم درباره‌ی اینکه از من چه آدم معتاد به موفقیت بیش از حدی ساخته شوخی می‌کنیم. در هجده سالگی، در کسب‌وکاری که متعلق به خودم بود، درآمدی چند هزار دلاری در سال داشتم. در بیست سالگی، خانه‌ای در محله‌ای عیان‌نشین داشتم. در بیست و چهار سالگی، درآمدم از مرز یک میلیون دلار در سال گذشت، و در بیست و هفت سالگی رسماً یک میلیونر خودساخته با کسب‌وکاری بودم که

در سال بیش از ۵۰ میلیون دلار درآمد داشت. همه‌ی اینها را گفتم که به حال حاضرم برسیم؛ زیرا هنوز چهل سالم نشده، ولی آن قدر پول و دارایی دارم که تا هفت پشتم را تأمین می‌کند.

پدرم می‌گوید: «برای گند زدن به زندگی یک بچه، راه‌های زیادی وجود دارد. حداقل، راه من برای گند زدن به دوران کودکی تو راه خوبی بوده! ظاهراً سخت‌گیری‌های من جواب داده.»

اعتراف می‌کنم باید بی‌خیالی، در لحظه زندگی کردن یا گه‌گاهی لم دادن روی صندلی در کنار ساحل را، بدون اینکه کلی کتاب در مورد تجارت یا سی‌دی‌های بهبود فردی همراهم باشد، تمرین کنم، ولی با این حال، بابت کسب مهارت‌های لازم برای موفقیت که در این مسیر از پدرم و دیگر مربیانم یاد گرفتم، خدا را شاکرم.

کتاب اثر مرکب «راز» موفقیت‌م را برملا می‌کند. من به اصول اثر مرکب اعتقادی راسخ دارم؛ زیرا پدرم هر روز و دائماً طوری با من رفتار می‌کرد که خاطر جمع شود بر اساس این اصول زندگی می‌کنم و این کار را آن قدر تکرار کرد که حتی اگر تلاشم می‌کردم، دیگر نمی‌توانستم طور دیگری زندگی کنم.

ولی اگر مثل بیشتر مردم باشید، به اثر مرکب اعتقاد راسخی ندارید. دلایل کاملاً قابل درکی برای این مسئله وجود دارند. همان شیوه‌ی مربی‌گری و الگوهای مرا در اختیار نداشته‌اید که به شما بگویند چه کار کنید. هنوز نتیجه‌ی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید. همه‌ی ما را فریب داده‌اند. با بازاریابی تجاری جادوی مان کردند، مشکلاتی را که نداریم به خورد ذهن مان داده‌اند و سپس ایده‌ی راه‌حل‌های فوری فوتی برای «علاج» این مشکلات را به ما می‌فروشند. طوری در جامعه تربیت‌مان کرده‌اند که پایان‌های خیالی فیلم‌ها و رمان‌ها را باور کنیم. ارزش‌های خوب و قدیمی مبنی بر تلاش سخت و مستمر از جلوی چشمان مان محو شده‌اند.

اجازه دهید این موانع را یک به یک بررسی کنیم.

The Compound Effect

Darren Hardey

آیا به دنبال موفقیت هستید؟
موفقیتی بیشتر از موفقیت حال حاضرتان؟
و حتی بیشتر از موفقیتی که در صورتان
می‌گنجد؟

اثر مرکب دقیقاً در مورد دستیابی به چنین
موفقیتی است.

نویسنده‌ی کتاب، دارن هاردی، همه‌ی
اصول موفقیت را شنیده، دیده و بیشتر آنها
را به کار بسته است. این کتاب در برگیرنده‌ی
اصول اساسی و مهمی است که موفقیت را
به ارمغان می‌آورند.

اگر واقعاً می‌خواهید زندگی خارق‌العاده‌ای
داشته باشید، از قدرت **اثر مرکب** برای خلق
موفقیت دلخواه‌تان استفاده کنید. همین
امروز قدم گذاشتن در این مسیر را شروع کنید!

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



info@amookhteh.ir
WWW.AMOOKHTEH.IR

