

خلاصه کتاب اثر مرکب از دارن هاردی توسط دیجیست بوک

ویک کنانت رئیس هیئت مدیره شرکت ناتین گل کنانت: زندگی سریع است و سرشار از مسائلی که حواسمان را از موضوعات اصلی پرت میکنند. اگر میخواهید بصورتی اثربخش پیشرفت کنید، این کتاب را سرسری نخوانید بلکه با یک ما

ژیک هایلایت نکات مهم آن را علامت گذاری کنید.

دنيس ويت لی سخنران و نویسنده ی کتاب روانشناسی موفقیت: انیشتین گفت ترکیب شدن هشتمین مورد از عجایب جهان است. برای اینکه موفقیت هایتان را مرکب کنید این کتاب فوق العاده از دارن هاردی را بخوانید، درک کنید و کامل بکار ببندید تا به همه ی رویاها و خواسته هایتان تحقق بخشید.

اصول اولیه و اساسی هستند که وقتی روی آنها متمرکز شوید و مهارت پیدا کنید سیستم عاملی بنام اثر مرکب را بوجود می آورند که میتواند شما را به اهداف مورد نظرتان برساند و به شما کمک کند تا به شیوه ی دلخواهتان زندگی کنید. پولدار شدن، نافذ و جهانی شدن در رشته و زمینه ی خودتان آهسته و دشوار اتفاق می افتد. اطلاعات جدید و بیشتر، چیزی نیست که شما به آن احتیاج دارید بلکه شما یک برنامه ی عملی جدید میخواهید.

به گفته ی آنتونی رابینز، دارن هاردی، ناشر مجله ی موفقیت، در هسته ی اصلی صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی قرار دارد. او یک مصرف کننده، مرتب کننده، فیلتر کننده، تحلیل کننده، خلاصه کننده، طبقه بندی کننده و جمع بندی کننده ی تمام عیار اطلاعات در زمینه ی موفقیت و پیشرفت شخصی است. اثر مرکب یک راهنمای عملیاتی است که به شما یاد میدهد چگونه صاحب سیستم باشید، آنرا کنترل کنید، در استفاده از آن مهارت پیدا کنید و آن را برحسب نیازها و خواسته هایتان شکل دهید. به محض اینکه این کار را بکنید دیگر هیچ چیزی وجود ندارد که نتوانید به آن برسید.

نویسنده ایجاد اثر مرکب را مدیون پدرش میدانند که فلسفه های موفقیت را از جمله سخت کوشی، تلاش زیاد، سحرخیزی، پرورش عادت های مثبت و ثبات و پایداری در بکار بستن آنها را در وی رشد داد. انضباط شخصی، متفاوت بودن از دیگران، قردانی و مسول و متعهد بار آوردن وی، او را فردی معتاد به موفقیت بار آورده است. در دوازده سالگی برنامه ی او به اندازه ی برنامه ی کارآمدترین مدیران عامل مفید بود و به او نسبت به همسالانش برتری بخشیده بود. دارن در هجده سالگی درآمدی بالغ برصدهزار دلار در کسب و کار خودش داشته، در بیست سالگی خانه ای در یک محله ی اعیان نشین خرید، در بیست و چهار سالگی درآمدش به بیش از یک میلیون دلار در سال رسید. در بیست و هفت سالگی رسماً یک ثروتمند خودساخته بود و کسب و کاری داشت که درآمدی بیش از پنجاه میلیون دلار ایجاد میکرد. این اتفاقات تا وقتی است که هنوز چهل ساله نشده ولی به اندازه ای دارایی دارد که برای باقی عمر خانواده اش کافی باشد.

اثر مرکب اصل بدست آوردن پادشاهای بزرگ از طریق مجموعه ای از انتخاب های کوچک و هوشمندانه است. آنچه در باره ی فرآیند اثر مرکب از همه چیز جالبتر است اینست که با وجود اینکه نتایج بدست آمده خیلی بزرگ هستند ولی قدم هایی که در هر لحظه برمیدارید، خیلی به چشم نمی آیند.

انتخاب ها

اگر هر چیزی در زندگی ما وجود دارد بخاطر اینست که قبلاً در مورد چیزی یک انتخاب کرده ایم. نودونه درصد از انتخاب های ما نا آگاهانه است. هر انتخابی رفتاری را شروع میکند که به مرور زمان به یک عادت تبدیل میشود. انتخاب های آگاهانه انجام دهید و دیگر نودونه درصد از انتخاب هایتان را نا آگاهانه انجام ندهید. نگران انتخاب های کوچک، تکراری و بظاهر بی اهمیتتان باشید. تصمیماتی که فکر میکنید هیچ تفاوتی بوجود نمی آورند. این چیزهای کوچک هستند که به ناچار و بطور غیرقابل پیش بینی موفقیت شما را از بین میبرند. خواه حرکت های احمقانه در رفتارهای بی اهمیت باشند خواه در پوشش رفتارهای مثبت پنهان شده باشند. این دسته اصولاً فریبده هستند. این تصمیم های بظاهر ناچیز و بی اهمیت میتوانند شما را از مسیر موفقیت کاملاً منحرف کنند، چون شما متوجه شان نیستید. از اقدام های کوچکی که شما را از مسیر دور میکنند غافل میمانید یا در آنها غرق میشوید. اثر مرکب در حال تاثیر گذاری است و همیشه عمل میکند. در این مورد بر علیه شما عمل میکند چون اصلاً حواستان به آن نیست.

مسئولیت پذیری

صدرصد مسولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید. این طرز فکر به شما قدرت میبخشد. شما نمیتوانید چیزی را مدیریت کنید یا بهبود ببخشید مگر اینکه بتوانید آنرا بسنجید. بنابراین همه چیز را یادداشت کنید. طوری کارهایتان را ثبت کنید که انگار یک کالای باارزش هستید. این همان سیستم آگاهی دهنده است که قبلا در مورد آن صحبت کردیم. باور کنید شما از عادت هایتان آگاه نیستید. با ثبت کردن شیوه ی زندگیتان آنرا متحول کنید. آرام پیش بروید. برای شروع ثبت، عادتی را انتخاب کنید که بیشترین کنترل را روی شما دارد. بمحض اینکه پاداش اثر مرکب را دریافت کنید، خودتان بطور طبیعی این شیوه را به جنبه های دیگر زندگیتان وارد میکنید. هر روز بالای یک صفحه ی جدید تاریخ آنرا بنویسید و وقایع مربوط به آن عادت را یادداشت کنید و آمار خود را داشته باشید و بر اساس آن عملکرد خود را تنظیم کنید و تغییر دهید تا آمار خود را بهبود ببخشید.

مثلا اگر میخواهید وزن خود را کنترل کنید هر چیزی را که در دهانتان میگذارید ثبت کنید. با یک دفترچه ی کوچک و یک خودکار شما به هوشیاری و آگاهی بالایی میرسید و گام هایی بر میدارید. هرچه زودتر شروع به ایجاد تغییرات کوچک بر مبنای یادداشت های آماری خود بکنید، اثر مرکب با قدرت بیشتری بنفع شما کار میکند. اما برای شروع هیچوقت دیر نیست. همین حالا شروع کنید.

ارسطو نوشته است ما همانی هستیم که مکرر انجام میدهیم. افراط در عاداتی بد میتواند زندگیتان را به فاجعه ای مکرر تبدیل کند.

اراده یا چرایی

ترک عادت ها با نیروی چرایی از اراده قویتر است و امکان پذیرتر است. نیروی اراده را فراموش کنید چون کوتاه مدت اثر میگذارد. با اراده فقط عادت ها را برای مدت کوتاهی رها میکنید. از نیروی چرایی تان استفاده کنید. چرایی شما باید چیزی باشد که شما را بصورتی خارق العاده به هیجان آورد و برانگیزاند و سال های متمادی شمارا به تلاش و تلاش وادارد و به حرکت درآورد، مشتعل کننده ی سرچشمه ی جدیت و سوخت مداومت و پافشاری شما باشد و نگذارد زود تسلیم شوید. این موضوع هسته ی اصلی اولین کتاب من است. کتاب بهترین سال عمرتان را رقم بزنید. فرمولی اثبات شده برای رسیدن به اهداف بزرگ.

شما باید چرایی تان را بدانید. نیروی چرایی شما همان چیزی است که باعث میشود بتوانید به کارهای خسته کننده ، پیش پا افتاده و پرزحمت بچسبید. اگر نیروی چرایی تان به اندازه ی کافی قدرتمند نباشد و ثبات تعهدتان به اندازه ی کافی قوی نباشد، شما هم مثل همان آدم هایی میشوید که اول سال برای سال پیش رو نیت انجام کار خاصی میکنند ولی خیلی زود تسلیم میشوند و برمیگردند به بی خیالی و بی توجهی در انتخاب های بد.

اهداف

اهداف خود را مکتوب کنید. برایان تریسی میگوید آدم های ناموفق اهدافشان را مثل تپله ای که در یک قوطی سرگردان است در سرشان حمل میکنند. انسانهای موفق اهدافشان را مینویسند و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی میکنند. هدفی که روی کاغذ نوشته نشده است صرفا یک خیال محض است. همه خیال هایی در سر دارند ولی آن خیال ها مثل فشنگ های بدون باروت هستند. پس لیستی از اهدافتان را بنویسید. در همه ی جنبه های زندگیتان اهدافی را در نظر بگیرید. از تمرکز کردن بر روی یکی از جنبه های زندگیتان، طوریکه دیگر جنبه هارا نادیده بگیرید برحذر باشید. چون بهای سنگینی را برای این کار خواهید پرداخت. بسمت موفقیت کامل در تمام جنبه های زندگی قدم بردارید و به تعادل در آن جنبه هایی از زندگی برسید که برایتان مهم هستند. جنبه هایی مثل کسب و کار، مسائل مالی، سلامتی، رفاه، خوشبختی، معنویات، خانواده، روابط خانوادگی و شیوه ی زندگی.

صبور باشید

مطالعات علمی نشان میدهند الگوهای فکری و رفتارهایی که بارها تکرار شده اند چیزی بنام شیار عصبی ایجاد میکنند که مجموعه ای از نورون های عصبی متصل شده به هم هستند و الگوهای فکری یک عادت خاص را حمل میکنند. توجه عادت را تغذیه میکند. وقتی توجه مان را متوجه یک عادت میکنیم، شیارهای عصبی را فعال میکنیم و اندیشه ها، آرزوها و کارهای مرتبط با آن عادت را آزاد میکنیم. خوشبختانه مغز ما منعطف است. اگر توجه به عادات بد را متوقف کنیم، آن شیارها ضعیف میشوند. وقتی عادت های جدیدی را شکل میدهیم، باهر تکرار، شیارهای جدید را عمیق تر میکنیم تا سرانجام بر شیارهای قبلی غلبه کنند. ایجاد عاداتی جدید و شیارهای جدید در مغز، کاری زمانبر است. پس صبور باشید. اگر از مسیرتان منحرف شده اید به خودتان ببایید. خودتان را سرزنش نکنید و دوباره به مسیر درست برگردید. وقتی به تلاشتان ادامه دهید نتایج بزرگی میگیرید.

تکانش بزرگ

بدون شک یکی از مانوس ترین و قدرتمند ترین نیروهای موفقیت تکانش است. وقتی از مراحل قبل گذر کردید تکانش خودش را نشان میدهد و شمارا پرتاب میکند بسوی موفقیت. قانون اینرسی میگوید اجسام ساکن میخوانند ساکن بمانند. این جاییست که اثر مرکب علیه شما عمل میکند. هرچه راکدتر بمانید حرکت کردن برای شما سختتر میشود. تکانش آنجاییست که شما حرکت کرده اید. بعد از انجام کارهای مشابه، عاداتها، رویه ها، نظم و انضباط، ثبات و پایداری، درهای تکانش بزرگ به روی شما باز میشود وقتی تکانش خودش را نشان داد غیرقابل توقف میشود. تکانش آنجاییست که شما مایلید به حرکت خود ادامه دهید و غیرقابل توقف میشوید. وقتی نتایج در بازه ی زمانی کوتاهی دو یا چند برابر شده است، مانند لحظه ی به حرکت درآوردن چرخ و فلک است. یا لحظه ی تیک آف هواپیماست و همینطور مانند پرتاب موشک به فضاست که باید بر جاذبه غلبه کنید. قانون اول نیوتن یا قانون اینرسی میگوید اجسام ساکن تمایل به سکون دارند مگر اینکه نیروی خارجی بر آنها اعمال شود، اجسام متحرک مایل هستند به حرکت خود ادامه دهند مگر اینکه چیزی مانع تکانش آنها شود.

قدرت رویه ها

یک رویه عملی است که هرروز حتما انجامش میدهید طوریکه سرانجام مثل مسواک زدن یا بستن کمربند ایمنی آنرا بطور ناخودآگاه انجام میدهید مثل بحث عادتها. رویه ها با غیرارادی کردن و اثر بخش کردن اعمالمان، تنش ها و فشارهای زندگی راکم و زندگی را آرام میکنند. هرچه هدف بزرگتر باشد، رویه هایی که برای پشتیبانی از اهداف جدید و ایجاد عادت های جدید ایجاد میگرد باید سختتر و شدیدتر باشد به همان دلایلی که وظایف نسبتا کوچکی مثل مرتب کردن رختخواب، برق انداختن پوتین ها یا خبردار ایستادن در آموزش های نظامی بیش از حد مهم هستند. هر عمل موفقی دارای یک رویه است که از قبل در پیش گرفته شده است. اثر مرکب یا همان نتایج و پیامدهای قطعی و مثبتی که میخواهید در زندگیتان تجربه کنید، نتیجه ی انتخاب ها و کارهای هوشمندانه ایست که مدام تکرار شده اند.

قدرت ثبات و پایداری

هیچ چیزی مثل ثبات نداشتن سریعتر تکانش بزرگ را از بین نمی برد. انرژی و وقتی که صرف شروع دوباره میکنید، زمان طی کردن مسیرتان را ده برابر طولانی تر میکند و به احتمال زیاد شما حتی نمیتوانید مسیرتان را تا آخر طی کنید چون بالاخره در نقطه ای سوخت شما یعنی انرژی، انگیزه، باور و اراده تان تمام میشود. پس مثل لاکپشت باشید، حتی اگر سرعت شما کم باشد با ثبات و پایداری و بدون توقف حرکت کنید.

تاثیرات

سه نوع از تاثیرات روی هر شخصی تاثیر میگذارد: 1. ورودی ها 2. ارتباط ها 3. محیط اطرافتان.

ورودی ها:

یعنی چیزی که مغزتان را با آنها تغذیه میکنید. افراد بطور میانگین دوماه از سال را به تماشای تلویزیون میپردازند. رژیم رسانه ای بگیرید. مراقب هرآنچه میبینید و میشنوید باشید. اخباری که برایتان مفید است را از دیگر خبرها جدا کنید و کارآمدترین و موثرترین اطلاعاتی را که میخواهید در کمترین زمان ممکن بدست آورید. حذف ورودی های منفی مثل تلویزیون بتنهایی کافی نیست. برای حرکت در مسیر سازنده باید چیزهای بد را خارج کنید و جای آن را با چیزهای خوب پر کنید.

ارتباطات:

یعنی بیشتر وقتتان را با چه کسانی میگذرانید؟ جیم ران میگوید ما به میانگین پنج نفری تبدیل میشویم که بیشتر وقتمان را با آنها سپری میکنیم. نفوذ و اثری که دوستانتان روی شما دارند بسیار جزئی و ظریف است و میتواند مثبت یا منفی باشد ولی تاثیر آن فوق العاده قوی است.

یک همراه موفقیت پیدا کنید. کسی که موقع نهادینه کردن یک عادت جدید، وقتیکه وسوسه میشوید به رویه ی قبلیتان برگردید شمارا مسوولیت پذیر نگه خواهد داشت. این راهی برای توسعه روابط است. یک همراه موفقیت شخصی است که به اندازه شما به

مطالعه و رشد شخصی متعهد است. این شخص باید کسی باشد که به او اعتماد دارید. کسی که بعد کافی جسور باشد تا به شما بگوید درباره ی شما، نگرش ها و عملکردتان واقعا چگونه فکر میکند. این شخص میتواند یکی از دوستان قدیمی تان باشد و یا حتی شخصی که شما را اصلا خوب نمیشناسد. موضوع اصلی بدست آوردن و ارائه یک دیدگاه خارجی صادقانه و بیطرفانه است. یک تماس تلفنی سی دقیقه ای در هفته با همدیگر و مکالمه در مورد پیروزی ها و شکست ها، اصلاحات و افسوس ها، بحث و اینکه در کجای پیشرفتتان هستید و یکدیگر را پاسخگو و مسؤل نگه میدارید کافی است. این باعث میشود که در کل هفته متعهد باشید چون در تماس آخر هفته آگاه هستید که از شکست ها و باز خوردهایی که میخواهید از همدیگر سوال کنید، متقابلا باید باز خورد واقعی بدهید. اشخاصی را پیدا کنید که به اندازه ی کافی به شما اهمیت میدهند که بی رحمانه با شما صادق باشند.

بکارگیری مربی ها

شما هیچوقت آنقدر خوب نیستید که نیازی به مربی نداشته باشید. نیازی نیست که وقت بسیار زیادی از آنها بگیرید. این تمایل مربیگری آنها را هم بیشتر میکند. گروه مشاوران شخصی خود را تشکیل دهید. در مصاحبه ام برای مجله موفقیت با هاربر مکی گفت من بیست مربی داشتم. یک مربی سخنوری یک مربی نویسندگی یک مربی طنز پردازی و یک مربی زبان. اشخاص خیلی موفق همان افرادی هستند که خواهان جذب و استخدام بهترین مربیان و آموزش دهندگان هستند.

محیط:

منظور از محیط فقط محل زندگی نیست بلکه اشاره به هر چیزی است که اطرافتان را احاطه کرده است. هرچیز ناتمامی در زندگیتان شما را به عقب نگه میدارد و جلوی تکانش شما را میگیرد. شما در زندگی چیزهایی را بدست می آورید که میپذیرید و تحملش میکنید. ما خودمان هستیم که شیوه ی رفتار دیگران را با خودمان کنترل میکنیم. پس مطمئن شوید که محیطتان از تبدیل شدن، عمل کردن و اجرا کردنتان در سطوحی با کلاس و جهانی استقبال و حمایت میکند.

لحظه های حقیقت

رقیب واقعی کسی نیست بجز خودت. در لحظه ای به این حقیقت میرسی که به نقطه ی محدودیت خود میرسی. تلاش های اضافی بعد از انجام بهترین تلاشتان است که تفاوت را بوجود می آورد. نقطه ی محدودیت یک مانع نیست بلکه یک فرصت است. جیم ران گفته آرزو نکنید که ای کاش آسانتر بود، آرزو کنید کاش خودتان بهتر بودید. تکرارهای انجام شده بعد از اینکه به نقطه ی محدودیتتان رسیدید، نتایج شما را چندین برابر خواهد کرد. شما دیوار محدودیتتان را هل داده اید. تکرارهای قبلی شما را به آن دیوار رسانده بود اما رشد واقعی با تکرارهایی اتفاق می افتد که شما بعداز رسیدن به نقطه ی محدودیتتان انجام میدهید. آرنولد شیوه ی بدنسازی ای بنام اصل تقلب را مشابه این روش بوجود آورد.

فراتر از انتظارات ظاهر شوید

درکجای زندگیتان وقتی به نقطه ی محدودیت برسید میتوانید فراتر از انتظارات ظاهر شوید؟ کجا میتوانید باعث شگفتی بقیه شوید؟ اینکار تلاش خیلی زیادتری نمیخواهد ولی همین کمی تلاش بیشتر نتایجتان را چند برابر میکند. چیزهای معمولی نتایج معمولی ببار می آورند پس متفاوت از دیگران عمل کنید و بهتر از انتظارات انجام دهید. خدمات مشتریان را فراتر از انتظار انجام دهید. این اعتماد ایجاد میکند و باعث وفاداری مشتریان میشود. رابرت اسکاله میگوید هیچ ایده ای با ارزش نیست اگر با وای شروع نشود.

پایان خلاصه ی کتاب اثر مرکب از دارن هاردی توسط دیجیست بوک