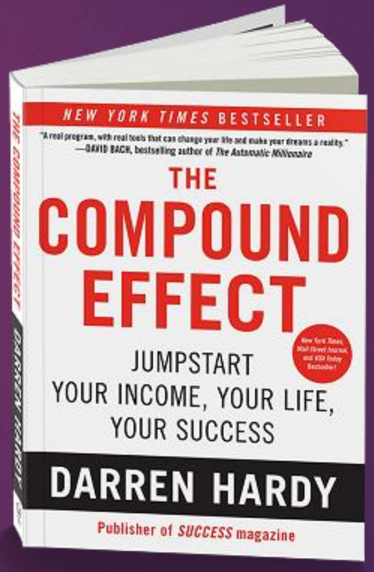
خلاصه کتاب

اثرِ مرکّب

دارِن هاردی

Darren Hardy



نرگس فرجام

زندگی آنقدر ابدی نیست که

هر روز بتوان مهربان‌بودن را به‌تاخیر انداخت.

با سپاس از استاد مهربانم جناب آقای حمداله پویا

اویی که شریف،فهیم و تاثیرگذار است

نرگس فرجام

برای تغییـــــــرِ زندگی،

کارهای روزانه‌تان را تغییردهید.

راز موفقیت در برنامه کارهای‌روزمره شماست.

اثر مرکب

دارِن هاردی

Darren Hardy

فصل‌های کتاب اثرِمرکب

فصل اول: اثرِ مرکب در عمل

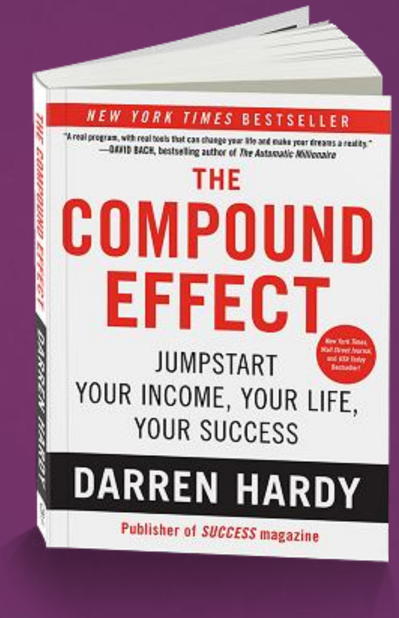
فصل دوم: انتخاب ها

فصل سوم: عادت ها

فصل چهارم: تکانِش

فصل پنجم: تاثیرات

فصل ششم: شتاب بخشیدن



خلاصهٔ کتاب اثر مرکب (دارن هاردی)

- **دربارهٔ نویسنده**

- دارن هاردی نویسندهٔ کتاب اثرِمرکب ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت در امریکاست. او حدود ۱۶ سال است که از سرآمدان صنعت موفقیت و پیشرفت‌شخصی در این کشور است. او کارآفرینی است که به بسیاری از شرکت‌ها و موسسات‌بزرگ مشاوره می‌دهد. هستهٔ اصلی کسب‌وکار و فلسفه زندگی دارن هاردی علاقه‌اش به موفقیت و پیشرفت‌شخصی است که به دیگران در رسیدن به توانایی های بالقوه شان در این امر کمک میکند تا زندگی غنی‌تر وکاملتری را تجربه کنند.

فصل اول(اثرمرکب درعمل)

مقدمه : این کتاب درموردموفقیت است وآنچه بایدانجام داد تاآن راکسب کرد. مهم نیست برای موفقیت از چه تاکتیک یا استراتژی استفاده میکنیم مهم این است که موفقیت درنتیجهٔ سیستم‌عامل اثرمرکب به دست می‌آید. این کتاب شامل ۶ اصل بنیادی است که با آگاهی از اصول اثرمرکب و با به‌دست‌گرفتنِ کنترل‌آنها، می‌توانید هر هدف و خواسته‌ای درزندگی دارید را به‌دست آورید.

اثر مرکب در عمل

اصل مهم موفقیت یعنی ثبات و پایداری. دارن هاردی خود را نمونه آشکاری از کارکرد باور به ثباتِ‌قدم میداند و معتقد است کلیدموفقیت، ثبات‌قدم میباشد. وی عامل موفقیت خود را نیز دربکارگیری اثرمرکب اولین مربی‌خود یعنی پدرش معرفی می‌کند

و می‌گوید فلسفه اصلی پدرم این بود: **مهم نیست چقدر باهوش هستید یا چقدر مهارت دارید باید نداشتنِ هوش، مهارت، تجربه یا توانایی‌های‌ذاتیِ خود را با تلاش زیاد جبران کنید.** ازطریق مجموعه‌ای از **انتخاب های کوچک و هوشمندانه!** گام‌های‌کوچک و به ظاهر ناچیز که در طول‌زمان انجام‌می‌شود و یک تفاوت‌بنیادین ایجادمی‌کنند، تفاوت‌های‌بنیادین اینگونه ایجادمی‌شوند: انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه به اضافه پایداری در طول زمان!

انتخابهایی کوچک وهوشمندانه+ثابت قدمی=تغییرات بنیادی

طرز فکر ماکروویوی

اومعتقد است راز موفقیت؛ سخت‌کوشی، نظم و ایجاد عادت‌های خوب است اگر ما معتقدیم که موفقیت باید به همان سرعتی به دست آید که مثلاً فست فود حاضر می‌شود هنگامی که شیوه کار اثر مرکب را فهمیدیم دیگر خودمان را گول نمیزنیم. درک اثرمرکب ما را ازانتظارکسب نتایج‌سریع رها میکند.

فصل اول(تمرین عملی)

۱- چند عذر وبهانه را که بیشتر از همه به آن پناه می برید رایادداشت کنید. (به عنوان مثال به اندازه کافی باهوش نیستم یاتجربۀ کافی ندارم یا من را بدتربیت کرده اندو...) و تصمیم بگیرید با تلاش سخت وپیشرفت شخصی آنها را سرکوب کنید.

۲- شش گام کوچک و به نظر بی‌اهمیت را بنویسیدکه می توانید هر روز بردارید تا زندگی‌تان را به سوی مسیری بسیارجدید ومثبت تغییر دهید.

۳- کارهای کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت که شما را به سمت‌پایین سوق‌میدهند، یادداشت و متوقف کنید.

۴- مهارتها، دستاوردها و نکاتی را که در گذشته خیلی موفق عمل کرده‌اید فهرست کنید. ببینید در چه‌زمانی قدر آنها را ندانسته و دیگر به ارتقایشان فکر نکرده‌اید. در این صورت درمعرض از خودراضی بودن قرارگرفته‌اید و در آینده شکست خواهید خورد.

فصل دوم(انتخاب ها)

دارن هاردی در فصل دوم کتابش به اهمیت انتخاب‌های ما در زندگی اشاره می‌کند و اینکه انتخاب ها ریشهٔ نتایج ما هستند هر انتخاب ،رفتاری را آغازمی‌کند که در بلند مدت تبدیل به عادت می‌شود اگر انتخاب بدی کنیم مجبوریم از اول شروع کنیم و انتخاب های جدیدمان اغلب سخت ترخواهندبود شاید اینجا اینطور به نظر برسد که خوب بهتر است که اصلا انتخابی نکنیم در و اقع ما اینجا هم انتخاب کرده ایم که دریافت کننده منفعلی از هر چیزی باشیم که سر راهمان قرار میگیردانتخاب‌هایمان ریشه دست آوردهایمان در زندگی است تصمیمات ناخودآگاه ،واکنشی و ازروی عادت ،بدون فکر و بی توجه وهرتصمیمی هرچندبی اهمیت و ناچیزمسیرزندگی ما را تغییر میدهند درواقع اثر مرکب کارمیکند اما برعلیه ما! اغلب این موارد کوچک در زندگی هستند که ما را میگزند، مثل پشه که ما رانیش میزند، اما تابه‌حال فیلی ما را گازنگرفته!

مسئولیت پذیری شخصی : من به تنهایی ۱۰۰ درصد مسئولم !!!

نسبت به: کارهایی که میکنم، کاری که نمیکنیم و یا حتی واکنش در برابر رخدادی که برای ما اتفاق افتاده است. به طورکامل مسئولیت همه انتخاب‌ها و رفتارهای‌مان را به عهده بگیریم. در این صورت قدرت در دستان خودمان خواهد بود و همه چیز به ما بستگی‌خواهدداشت و این گونه کنترل ۱۰۰درصدی زندگی مان را به عهده داریم.

فصل دوم

فرمول خوش‌شانسی چیست ؟

آمادگی (که همان رشدفردی) **+ نگرش** (که همان باورها و طرز فکر ماست) **= فرصت**
چیزهای خوبی که درزندگی سر راهمان قرارمیگیرند+اقدام ما برای انجام کاری درباه ی آن = شانس

آمادگی: با آماده کردن مداوم خودمان با دانش، تخصص، مهارت، ارتباطات که به محض وقوع‌فرصت ها بیشترین بهره را ببریم.

نگرش: هرگزنمیتوانیم چیزی را که به دنبال آن نیستیم را پیداکنیم و به دنبال چیزی بگردیم که به آن اعتقاد و یا باوری نداریم.

فرصت: دراین قسمت خودمان شانس را رقم میزنیم و **عمل**: جایی که ما واردعمل میشویم و به هرطریقی که شانس برایمان اتفاق افتاده و از طریق هر منبعی که به سمت ما رسیده وظیفه ما این است که واردعمل شویم.

فصل دوم

گزارش نویسی :

این استراتژی به ما کمک میکند با نوشتن وثبت کردن،کنترل انتخاب هایمان را به دست بگیریم واز اقداماتمان در جنبه هایی از زندگی که میخواهیم بهبوددهیم آگاهی لحظه به لحظه بیابیم .این اولین قدم به سمت آگاهی است. ثبتِ وقایع و گزارش‌نویسی مدلی **برای ایجاد دگرگونی برای هرچیز آزارنده است.**

صرف نظراز اینکه از عادت های خود، آگاه‌هستیم یا خیر! فرایند ثبت وقایع مان را آغازکنیم تا درزندگی مان انقلابی ایجاد شود که شیوه‌ی زندگی‌مان را به طورشگفت انگیزی تغییرخواهد داد. شاید این کار نوشتن وثبت کردن به نظر کاربزرگی نیاید اما جادوی بزرگ در انجام مداوم و بلندمدتِ کارهای ســاده است تا معجزه اثرمرکب اتفاق افتد.

فصل دوم

**بمدت یک هفته هر روزمان را با تاریخ زدن دربالای صفحه‌ای جدید شروع میکنیم
من میخواهم ثبت وقایع مربوط به ....را در روز............شروع کنم.**

تنها یک عادت برای یک هفته را ثبت می کنیم .میتوانیم از یکی ازعادت هایمان که بیشترین کنترل را بر روی ما دارد شروع کنیم **با خودمان دفترچه ای کوچک وقلم همراه داشته باشیم و هراقدامی را درزمینه موردنظرمان درزندگی که میخواهیم درآن موفق شویم را ثبت می کنیم** به عنوان مثال درموردکار ،میزان تماسهای موفق یا ناموفق فروشمان مربوط به آن روز را یادداشت میکنیم .**یک هفته بعد چه اتفاقی خواهد افتاد؟** به قدری ازنتایج شگفت زده خواهیم شد ،درموردآنچه تا به حال درآن مورد ازدست داده ایم و آگاهی نداشته ایم ! آن را برای دوهفتهٔ بعد هم ادامه خواهیم داد**زیرا که رفتارهایمان بعداز ۲۱ روز مداومت به عادت تبدیل می شوند**وقتی شروع به دریافت پاداش های اثرمرکب کردیم،به طور طبیعی آن را درسایر جنبه های زندگی مان نیز به کارخواهیم بست به عبارت دیگر خودمان ثبت کردن را انتخاب خواهیم کرد . **پس از سه هفته چه اتفاقی خواهد افتاد؟** حال میبینید که چگونه نسبت به تمامی اعمالی که انجام میدهید هوشیارو آگاهید.

خودتان را درآن قسمت اززندگی تان بسیارآگاه ومتفاوت میبینید. زیرا به کوچکترین کارهای اشتباهی که میکنید نیز توجه خواهیدکرد وسعی میکنید آن اشتباهات را تصحیح کنید وشاهدنتایج حیرت انگیزی می شوید.

قدرت اثر مرکب :

اگرکاری را درتمام روزهای هفته انجام دهیم نیم درصد درهفته ارتقاء پیدامیکنیم و بنابراین ۰/۲ درصد درماه و۲۶درصد درسال اگرآن راترکیب کنیم .این گونه درآمد هر۹/۲سال دوبرابرمیشوددرطول ۱۰سال میتوانید هزاردرصد درآمد وعملکردی بیش از وضعیت فعلی داشته باشیم. لازم نیست هزاربرابر تلاش‌کنیم یا افزایش هزاردرصد ساعت کاری فقط با۱/۰درصد افزایش درآمدمان درهر روز.

نرگس فرجام

فصل دوم(تمرین عملی)

زندگی ما و نتایج ما محصول انتخاب های لحظه به لحظهٔ ماست. انتخاب‌های ما اعمال ما را شکل میدهد و به عادت تبدیل میکند این جاست که **تمرین کردن آن هارا دائمی میکند** بیاییم عادت های مخرب را حذف و به جای آن عادات سازنده راجایگزین کنیم **تا جایی که دورترین تصوراتمان را به حقیقت تبدیل‌کنیم**. **چگونه این کارا انجام دهیم تا اثر مرکب برایمان کارکند**؟ به سوالات زیر پاسخ دهیم :

۱- باکدام جنبه، شرایط یاشخص درزندگی‌تان دچار بیشترین‌درگیری هستید؟
۲- از چه جنبه‌های درزندگی‌تان سپاسگزارید، آن ها را بنویسید!
۳-درکدام قسمت از زندگی‌تان مسئولیت ۱۰۰% موفقیت و یا شکست‌خود را نمی‌پذیرید؟
۴-سه کاری را که درگذشته انجام داده‌اید و باعث به هم ریختن اوضاع وشرایط‌تان شده است را بنویسید!
۵-سه کاری را که درگذشته بایستی انجام میداده اید اما آن را انجام نداده‌اید را بنویسید!
۶-سه اتفاقی را که برایتان رخ داده است اما واکنش ضعیفی دربرابرشان نشان داده‌اید را بنویسید!
۷-سه کاری را که همین الان میتوانید شروع به انجامشان کنید و مسئولیت زندگی خود را درقبال اتفاقات اینده بدست گیرید را بنویسید!
۸-عادت یا رفتارخاصی را که مایل هستیدآن را تغییر یا بهبود دهید بنویسید(مانند پول، رفتار با والدین، تناسب اندام)

فصل سوم (عادات)

روزه عادت های بد چیست ؟ (چگونه میتوانیم بررسی کنیم عادت بد بر ما مسلط شده ؟)

یک عادت را انتخاب کنید. مانند قهوه خوردن، فیلم دیدن ویا سیگارکشیدن و.. کاری که درحد اعتدال انجام میدهید اما میدانید شما را به بهترین هایتان نمیرساند و به مدت ۳۰روز از انجام آن امتناع و دوری کنید اگر دیدید ترک کردن آن برای ۳۰روز خیلی دشوار است عادتی را پیداکرده اید که ارزش حذف کردن اززندگی تان رادارد.

ایجاد عادت‌های خوب (نهالی می کاریم به آن آب میدهیم تا بارورشود برای حفظ عادت خوب به مدت سه هفته حداقل یک باردرروزبه آن توجه میکنیم)

۱ـ**خودمان را برای موفقیت آماده نگه د اریم.** (اشاره به اهمیت همخوانی عادت جدید با شیوه زندگی مان)

۲ـ **به‌اضافه کردن فکر کنیم نه کم کردن:** تمرکز کردن روی آن چیزهایی در زندگی مان که میخواهیم به زندگی مان اضافه کنیم تا تجارب غنی تری داشته باشیم به جای آن امتناع کنیم به اضافه کردن آن.

۳ـ**به دنبال مسئولیت پذیری درجمع باشیم:** برای ایجادعادت های جدید آن را درجمع عنوان کنیم درشبکه های اجتماعی بین دوستان تا احساس مسئولیت بیشتری نسبت به آن داشته باشیم .

۴ـ**یک شریک برای موفقیت پیدا کنیم:** یک همراه پیداکنیم که مارا برای ایجادعادت‌جدید متعهد نگه‌دارد و ماهم برای او!

۵ـ**رقابت و رفاقت:** درپیدایش عادت جدید حس رقابت‌مان دریک مسابقه دوستانه بسیارموثرمیباشد.

۶ـ**جشن بگیریم:** برای رفتاروپاداش جدیدمان به خودمان پاداش بدهیم وبرای رسیدن به اهداف بزرگ به خودمان وعده پاداش های بزرگ بدهیم.

صبور باشیم زیرا که تغییر همیشه دشواراست. کاری کنیم که اثرمرکب برایمان کارکند. تعهدوثابت قدمی خودرا تقویت‌کنیم. ایجاد عادت های جدید وشیارهای جدید درذهن مستلزم زمان هست. دراین راه باخودمان صبورانه رفتارکنیم .

فصل سوم (عادات)

مانعی که بین ما و هدف مان قراردارد رفتار ماست. برای رسیدن به اهدافی که برای رسیدن به آنها تصمیم گرفته ایم لازم است بدانیم چه عادت ها و رفتارهایی بایستی به زندگی مان اضافه و یا ازآن کسر شود.
زندگی مان فرمولی شبیه این دارد:
انتخاب(تصمیم)+ رفتار(عمل)+ عادت(عمل تکراری)+ مرکب شدن= اهداف

بنابراین رفتارهایی که باید ایجادشوند و رفتارهایی که باید متوقف شوند تا ما به هدفمان برسیم به یک اندازه مهم وضروری هستند و به همین دلیل ثبت عادت ها بسیارموثر است چون نسبت به آن ها آگاهی پیدا می کنیم.

****** ریشه کن کردن عادت های بد (پنج استراتژی)
۱- کشف محرک: شناسایی اینکه چه چیزهایی، چه زمان‌هایی و چه افرادی باعث انجام عادت‌های بدِ ما می‌شوند؟
۲-پاک‌سازی خانه:خانه مان را از هر ابزاری که مارا به سمت عادت بد مان می‌کشد پاک‌سازی کنیم.
۳-جایگزین کردن: کارهایی را در نظر بگیریم که زمانی که وسوسه می‌شویم که عادت بدی را انجام دهیم، بجای آن عادت بد کار دیگری را انجام دهیم مانند مطالعه و...
۴-آرام شروع کنیم:با توجه به شناختی که از خودمان داریم آرام شروع کنیم و برنامه سختی را در ابتدا برای خودمان در نظر نگیریم و آهسته و پیوسته پیش رویم.
۵- به درون آن بپریم یا بجهیم: می توانیم با هیجان و یک‌دفعه پیش برویم بسته به شناختی که از خودمان داریم. میتوانیم عادت بدمان را یکجا ترک کنیم. قدم بزرگ ویک‌جا موثرتر است.

فصل سوم(عادات)

قدرت عـادات درزنـدگی مـا بسیارزیاد است عـادات هرچـه قـدیمی‌تر باشـند، ریشـه هایشـان عمیق‌تر است وسخت ترمی توان آن ها را از ریشه درآورد ما یک نهال را راحت تر از زمین میتـوانیم بیـرون بیـاوریم یایـک درخـت ریشـه دار؟ برخـی عادات‌ما بقـدری در ما ریشـه دوانده‌اند که شـک میکنیم که آیا تلاشـمان برای ریشـه کن کردن آنها می‌تواند ثمری داشته باشد؟!! **عادت یعنی رفتاری که تا حدودی یا بـه طور کامل غیرارادی است**. نیـروی اراده به تنهایی نمیتواند عادت‌های غیرسازنده مارا ریشـه کن کنـد. ما نیروی اراده را آزموده ایم و میدانیم که اکثرا منجر به شکست می شود و لازم است از **نیروی چرایی** استفاده کنیم.

اگر چیزی را میخواهیم باید بدانیم چرا آن را میخواهیم در غیر این صورت به راحتی جا میزنیم اگـر میخـواهیم پیشـرفت های بزرگ و تغییـرات ضروری در زنـدگی مان ایجادکنیم بایـد **دلیـل** داشـته باشـیم. چیـزی کـه بـه ما **انگیـزه** مـی دهـد و **اشـتیاق** مـارا شـعله ور میکندومنبعی برای **ثابت قدمی** ماست.

زمانیکه چرای ما مشخص نشده باشد، چگونه های ما بی معنـی هسـتند و موفقیت بـدون ارضاشدن شکسـت است. **لازم است قدرت فوق العاده درونمان رافعال کنیم همان قدرت چرایـی مـان را ازطریـق ارزشـهای اصـلی و درونـی مـان کـه مـارا مطمـئن میسـازد کـه درمسیرمقصد واقعی مان درحرکت هستیم** اگر تـاکنون ارزش های واقعـی‌مان را مشـخص نکـرده‌ایم میـدانیم کـه انتخـاب هایمـان باخواسـته هایمـان در تضادهسـتند. روانشناسـان میگوینـد: هـیچ چیـز در مـا بـه انـدازه‌ی وقتـی کـه اعمـال و رفتارهایمـان بـا ارزش هـای درونی‌مان مطابق نیستند، ایجاداسترس نمی کند.

- **برای مشخص کردن ارزش های اصیل‌مان از پرسشنامهٔ ارزیابی ارزشها استفاده میکنیم .**

فصل سوم(عادات)

قانون توجه اینگونه کار میکند هرآنچه درذهنمان به آن فکر میکنیم چیزی است که در واقع روی آن متمرکز شده‌ایم درواقع آن‌چیز از قبل هم همان‌جا بوده، ما با تمرکز ذهنمان آن را وارد زندگی خودمان میکنیم. مثل زمانی که تصمیم برای خرید اتومبیل جدیدی میگیریم ناگهان شروع به دیدن آن خودرو در خیابانها میکنیم آن خودرو ها قبل ازتصمیم خرید ما هم درخیابان بوده‌اند، فقط ما به‌آن توجهی نمیکردیم. وقتی اهدافمان را تعریف‌میکنیم و روی آن متمرکز میشویم میبینیم که

هدف گذاری چگونه کارمیکند. برایان تریسی میگوید:

افراد موفق اهداف واضحی دارند. آن اهداف را مینویسند و برای به دست آوردنشان برنامه ونقشه تدوین میکنند. ما میگوییم هدفی که نوشته نشود تنها فانتزی وخیالی است. این فانتزی ها گلوله های بی باروت هستند، مردم بدون هدف در زندگی‌شان به هیچ‌چیز نمی‌رسند. برای نوشتن اهدافمان لازم است توجه وتمرکزمان را روی تمامی بخش زندگی‌مان باشد نه یک بخش مثلا صرفا اهداف مالی یا کسب وکاری. تعادل درتمام جنبه‌های زندگی، کسب وکار، درآمد، سلامتی، معنویات خانواده، ارتباطات و سبک زندگی.

برای داشتن اهداف معنی‌دار وخاص، پرسشنامه آن را پر میکنیم .

برخی افراد نمی توانند اهدافی را که به دنبالشان هستند بدست آورند .چرا؟

اگر میخواهی بیشتر داشته باشی باید به بیشتر تبدیل شوی. موفقیت چیزی نیست که بخواهی به دنبال آن بگردی .هرچیزی را تعقیب کنی از تو دوری خواهد کرد. همانند تلاش برای گرفتن پروانه هاست .

موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که میخواهی به دست می آید.

(آموزشی ازجیم ران به دارن هاردی)

نرگس فرجام

فصل سوم(تمرین عملی)

۱- سه مورد ازبهترین عادت های خود را مشخص کنید. آنهایی که مهمترین اهداف شما راپشتیبانی میکنند.

۲-سه مورد از بدترین عادت هایتان را که شما را از مسیر رسیدن به اهداف‌تان دورمی کنند، یادداشت کنید.

۳-سه عادت جدید که نیاز دارید آن ها را توسعه دهید تا در مسیر رسیدن به اهدافتان به شما کمک کنند، مشخص کنید.

۴-انگیزه اصلی خود را مشخص کنید. تعیین کنید چه چیزی در شما تمایل شدید ایجاد میکند و شما را تا رسیدن به اهدافتان متعهد نگه میدارد.

۵-قدرت چرای خود را پیدا کنید. اهداف کوچک و مختصرو فوری وضروری و الهام بخش را مشخص کنید.

فصل چهارم (تکانش)

آیا تا به حال متوجه شده اید که افراد موفق موفق تر می شوند،پولدارها پولدارتر،شادها شادتر وخوش‌شانس ها خوش‌شانس‌تر می شوند؟ آنها دارای تکانش هستند.
تکانش یا تکانش‌بزرگ بی‌شک یکی ازقدرتمندترین و مبهم‌ترین نیروهای موفقیت است. ما نمی‌توانیم تکانش را ببینیم یا حس‌کنیم اما میتوان متوجه حضورش شویم .

اشاره به قانون اول نیوتن ، قانون اینرسی میگوید: اجسام ساکن تمایل دارند حالت سکون خودرا حفظ کنند مگرآنکه توسط نیروی‌خارجی مجبور به حرکت شوند.اجسام درحال حرکت تمایل دارند درحرکت بمانند، مگرآنکه چیزی مانع حرکت آنها شود.

ایجاد تکانش کارساده‌ای نیست اما اگر یک بار آن را ایجاد کنیم،دیگر موفق خواهیم بود. افرادموفق که در ریتم‌موفقیت قرارمی‌گیرند همین‌طور به حرکت خود ادامه‌داده و موفق وموفق‌تر می‌شوند. تطبیق پیداکردن با هر تغییری اینگونه است که ابتدا با برداشتن قدم‌کوچک شروع میشود. تنها یک قدم در هر زمان. پیشرفت بسیار کند است اما وقتی بعد از مدتی تبدیل به عادت شد تکانش بزرگ ظاهر می شود. موفقیت و نتایج به صورت مرکب و سریع ظاهر می شوند و شروع به تاثیرگذاری می‌کند.تکانش به صورت دو طرفه کارمیکنند، میتواند برای ما یا برعلیه ما کارکند **زیرا که اثر مرکب همیشه کار میکند.**
عادت‌های منفی وقتی به حال خود رها شوند ما را به سمت گرداب‌بدشانسی و نتایج حاصل‌از آن می‌برند. پس برای موفقیت ناگزیریم به ایجاد تکانش بزرگ !

فصل چهارم (تکانش)

چه کنیم که تکانش بزرگ ما را ملاقات کند؟

۱-انتخاب های جدید بر اساس اهداف و ارزشهای اصلی‌مان
۲-به کاربستن این انتخاب ها از طریق رفتارهای مثبت
۳- تکرارآن اقدامات که منجر به ایجاد عادت‌های جدید شود.
۴-ساختن ریتم‌هایی که منجر به نظم در زندگی‌مان میشود.
۵-ثابت قدم ماندن برای مدت زمان طولانی.

شرکت اپل، شرکت گوگل، یوتیوب همهٔ آنها کاریکسانی را تا قبل از بدست‌آوردن تکانش انجام‌دادند. عادت‌ها، نظم رویه‌ها و ثابت‌قدمی کلیدهایی بودندکه تکانش را برای آنها ایجاد کرد. وقتی تکانش ایجاد شد توقف امکان‌پذیر نبود.

قدرت رویه ها: رویه آن چیزی است که ما هر روز آن را بدون شکست انجام میدهیم وآگاهانه به آن فکر نمی کنیم مثل مسواک‌زدن یا بستن‌کمربندایمنی. برای رسیدن به اهداف‌جدید و ایجادعادات‌مثبت لازم است رویه های جدیدی ایجادکنیم تا از اهدافمان پشتیبانی کند. هر وقت برنامهٔ روزانه مان تبدیل به یک رویه شد بایستی گام ها را پشت سر هم بپیماییم تا ریتم ایجادکنیم. وقتی رفتاروکارهایمان به‌صورت هفتگی، ماهانه و سه ماهه، سالانه دارای یک ریتم می شوند به تکانهٔ بزرگ اجازهٔ حضور در زندگی مان میدهیم مانند قطار که برای حرکت‌اولیه به حجم‌زیادی بخار نیازدارد اما پس از حرکت چرخ‌ها دارای ریتم می‌شوند.

وقتی رفتار ها و اعمال شما دارای ریتم شوند، به تکانش بزرگ خوش آمد خواهید گفت

توصیه دارن هاردی درمورد ایجاد ریتم :
در انجام یک تلاش جدید افراط نکنیم زیرا که اگر حجم زیادی ازکار را در بازه زمانی کوتاه انجام دهید پس از مدتی شکست میخورید مثل زمانی که به یکباره تصمیم میگیرید برای تناسب اندام به باشگاه ورزشی بروید و پس از مدت‌کوتاهی رهایش‌میکنید. ممکن‌است در زمان فعلی احساس قدرت کنید ولی تبدیل به رویه نخواهد شد. **به یادداشته باشیم ثابت قدم بودن عامل اصلی در موفقیت ماست .**
همیشه لاک پشت باشیم .سرعت مناسب و زمان کافی و هرکسی را در هرمسابقه‌ای شکست خواهیم داد.

فصل چهارم (تکانش)

مراحل عملی :

۱ـ رویه های صبح وشب خودرا تنظیم کنید برنامهٔ عملی و باکیفیت بالا تنظیم کنید.

۲ـسه قسمت اززندگی خودرا که درآن ثابت قدم نیستید را مشخص کنید با این رویکرد که این عدم‌ثبات در زندگی شما چه بهایی دارد؟ نوشتن تعهدنامه‌ای که شما را به ثابت قدم بودن درآن حوزه ها ملزم کند.

۳ـدردفتر ثبت ریتم خود شش یا هفت مورد از کارهای کلیدی که شما را به اهدافتان نزدیک تر میکنند یادداشت کنید. اینها بایستی رفتارهایی باشند که میخواهید به واسطهٔ آنها ریتم ایجادکنید و در نهایت منجر به تکانش شود.

فصل پنجم (تاثیرات)

سه نوع از تاثیرات که برروی هرفردی اثر میگذارند :

۱-**ورودی ها**: چیزی که ذهنمان را باآن تغذیه میکنیم.
۲-**مشارکت ها**:مردمی که با آن‌ها زمان‌مان را می‌گذرانیم.
۳-**محیط پیرامون مان.**

۱- ورودی ها:

انتخاب‌های ما وقتی ترکیب می‌شوند میتوانند تاثیرات‌شدیدی بر زندگی‌ما بگذارند. باید این موضوع را درک‌کنیم که انتخاب‌ها، عادت‌ها و رفتارهایمان توسط نیروهای قدرتمند خارجی تحت‌تاثیر قرارمی‌گیرند. اکثرمان از کنترل‌دقیقی که این نیروها بر زندگی ما دارند مطلع نیستیم.

بهتر است بیاموزیم که چگونه این تاثیرات را مدیریت کنیم تادر مسیرموفقیت از ما حمایت‌کنند نه آنکه ما را از مسیرمان خارج کنند.

تحت فرمان داشتن آنچه ذهن‌مان مصرف میکند، خیلی دشوار است. **می‌توانیم از ذهن‌مان محافظت و آن را تغذیه کنیم. چگونه؟ هرآنچه به خودمان اجازه میدهیم بشنویم و ببینیم**. این ورودی است که خوراک ذهن‌مان میکنیم. بهتر است به جای اخبار حوادث و تبلیغات وبرنامه‌های بی‌محتوا می‌توان در طول‌روز ذهن‌مان را از مطالب الهام بخش و استراتژی‌های بهبودفردی پُرکنیم با گوش‌دادن به مجموعه‌ای از سی‌دی های آموزشی در این خصوص دراتومبیل، خانه، مسیر رفت‌وآمدهایمان و... اشاره به تبدیل‌کردن اتومبیل به کلاس‌درس که تاکید برایان‌تریسی به دارن‌هاردی بوده است.

روش‌شخصی دارن‌هاردی برای محافظت از ذهن با فیلتر اخبار مخرب: به جای آنکه اخباری را ببینم یا بشنوم اطلاعات مورد نیاز خبری‌ام را هرروز وظرف ۱۵ دقیقه از چندشبکهٔ آنلاین‌خبری در موضوعاتی که بر حرفه و تجارتم تاثیرگذار هستند را دنبال می کنم.

فصل پنجم (تاثیرات)

خلاصهٔ کتاب اثر مرکب (دارن هاردی)

۲-مشارکت ها

دارن هاردی میگوید: جیم‌ران معتقد است ما به میانگین ۵ نفراز افرادی که بیشتر از همه با آن ها وقت‌مان را میگذرانیم تبدیل خواهیم شد. تاثیری که دوستانمان بر ما دارند بسیار نافذ است و می تواند مثبت و یا منفی باشدو این تاثیر بسیار قدرتمند است.

بنابر آموزش جیم ران در این خصوص می توانید دایره افرادی که با آنان ارتباط داریم را ارزیابی و به سه دسته قسمت کنیم :

۱-قطع کردن ارتباط
۲-محدود کردن ارتباط
۳- گسترش ارتباط

افرادی هستند که بایستی ارتباطمان را با آن ها قطع کنیم مثل کسانیکه از پیشرفت و زندگی مثبت امتناع میکنند.

ارتباط محدود به آن معناست که ما دوستانی داریم که ۳دقیقه‌ای،۳ ساعته و یا ۳ روزه هستند و یا افرادی که چندین روز میتوان با آنها بود .

گسترش ارتباطمان با افرادی که دارای ویژگی های مثبت در بخش های مختلف زندگی شان هستند و ما هم میخواهیم درآن حوزه‌ها پیشرفت‌کنیم.

همراه موفقیت داشته باشیم

دارن هاردی معتقداست دوستی داشته باشیم که به صورت بی طرف وصادقانه بتوانیم درمورد پیروزی ها ،شکست هاو کارهایی که درطول هفته موفق به انجامشان شده ایم به دیگر بازخورد بدهیم . وهمچنین برنامهٔ پیشرفت شخص مان باهم صحبت کنیم و درباره خودمان درسهای زیادی بیآموزیم .

این دوست جسورکسی است که ما به او اعتمادداریم و به ما میتواند بگوید درمورد رفتارها وعملکردهای ما چگونه فکر میکند. قرار تماسهای هفتگی و مسِئولیت پذیری نسبت به هم به ما تعهدی مضاعف درطول هفته میدهد.این همراه موفقیت برای دارن هاردی دوستش لاندون تیلوراست

نرگس فرجام

فصل پنجم (تاثیرات)

۳-محیط (تغییر محیط رویکردتان را تغییر می دهد)

دارن هاردی میگوید: در رستورانی دریایی در منطقه ای زیبا وثروتمند بنام تیبرون در مارن کانتی جزیره ایسلند که افرادمشهور درآن جا رفت و آمد داشتند گاهی صبحانه میخوردم و به دامنه کوه و آن خانه های میلیون دلاری در دامنه نگاه میکردم، محیط آنجاتاثیر قدرتمندی بر من داشت. دامنه چشم اندازم را تغییروآرزوهایم را گسترش داد.سخت تر کار میکردم تا بتوانم به آن آرزوها جامه حقیقت بپوشانم و همین هم اتفاق افتاد.خانه آبی رویایی ام درآن منطقه اکنون برای من شده.همان خانه ای که روزی نظرم راجلب کرد

وقتی درباره محیط اطرافتان صحبت میکنم اشاره من به همه چیزهایی است که اطرافتان را احاطه کرده اندایجاد محیط مثبت برای حمایت از موفقیت تان به این معناست که باید بی نظمی ها را اززندگی تان پاک کنید نه فقط ازنظر فیزیکی بلکه هرپدیده فیزیکی که اطراف شماست و کارنمی کندهرآنچه خراب است و به شما حس خستگی میدهد.هرآنچه کامل نشده نیرویی مخرب به شما وارد خواهد کردو انرژی شما را برای دستیابی به اهداف و موفقیت تان تخلیه میکند.هر قول ،تعهدو توافق ناقص وکامل نشده ای قدرت شما کاهش می یابدراکامل کنید.

بسیارجالب است که زندگی همه استانداردهایی که برای خود مدنظر قرارمی دهید را سازماندهی میکند. برخی خود را قربانی رفتار سایرین می دانند اما در واقعیت این ما هستیم که رفتاردیگرن نسبت به خودمان را تحت کنترل داریم . ا ز احساسات،افکار،ذهنیت و فضای فیزیکی خودتان محافظت تا بتوانید به جای استرس درصلح و آرامش زندگی کنید.میخواهید یک رویه منظم ودارای ریتم وثبات را در زندگی خود ایجادکنیدوتکانش بزرگ را ملاقات کنید بایستی مطمئن شوید که محیط شما حمایت کننده و مثبت و درحد معیارهای جهانی است .

نرگس فرجام

فصل پنجم (تاثیرات)

با یک مشاور به‌تنهایی پیشرفت نخواهیم کرد بهتر است در مورد موضوعات‌مختلف از مشاورین و مربیان‌مختلف بهره‌ببریم این یک سرمایه گذاری عالی برای بهبود عملکرد است .یافتن و استخدام مربی کارسختی نیست، شاید متعجب شوید وقتی بدانید تاجران‌موفق آرزو دارند به دیگران مشاوره دهند.مربی بودن جاده‌ای دوطرفه است یک شخص باید نسبت به یادگیری آغوش باز نشان دهد.این مسِئولیت ماست که تمایل داشته باشیم که زندگی وافکارمان را با افکاری که احاطه مان کرده اند، تقویت‌کنیم و تغییر دهیم.

تشکیل گروه مشاوران شخصی

دارن هاردی میگوید: به عنوان بخش از برنامه ام برای خردمندتربودن، استراتژیک شدن و عملکرد بهینه وتعامل های بیشتر با افراد و رهبران خوش‌فکر افرادی را انتخاب و گروه مشاوران شخصی ام را ایجادکردم. معیار انتخاب این افراد را با توجه به رشته تخصصی‌شان توانایی تفکر خلاقانه‌شان و یا قائل‌بودن احترام‌زیاد برایشان بوده‌است .هفته ای یکبار با بعضی ازآنها ملاقات‌کرده و نظرشان را میپرسم و میخواهم با من همفکری کرده و ازآنها بازخورد بگیرم. منافعی که نصیبم شده بیش‌از آنچه‌بوده که تصورمیکردم. وقتی شما خالصانه اشتیاق خودرا نشان میدهید، این افرادتیزهوش بسیارمشتاق میشوندکه اطلاعاتشان را باشما به اشتراک بگذارند.

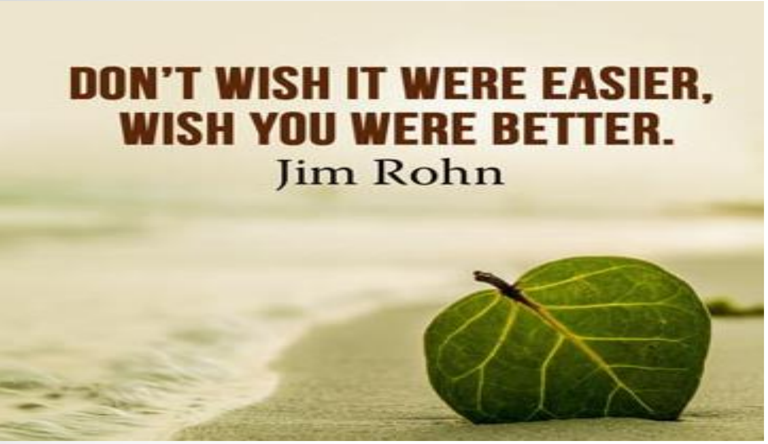
چه کسی باید درگروه مشاوران شخصی شما باشد؟

توصیه : افرادمثبتی را پیداکنید که موفق شده اند دستاورد هایی راکه شما در زندگی به دنبالشان هستیدرا به دست آورند.همیشه به خاطرداشته باشید : هیچ وقت از کسی که حاضر نیستید جایتان را با او عوض کنید درخواست نصیحت نکنید.

نرگس فرجام

فصل ششم (شتاب بخشیدن)

خلاصهٔ کتاب اثر مرکب (دارن هاردی)



لحظه های حقیقت

لحظاتیست که لازم است ادامه دهیم و جانزنیم این لحظه‌ها همان لحظه‌های سرنوشت‌سازِ موفقیت و پیشرفت هستند،این مهم نیست که به محدودیتها بَر می‌خورید، مهم این است که بعد از مواجهه با آن‌ها، چه خواهیدکرد .

جیم‌ران میگوید: آرزونکنیدکاش شرایط آسانتر بود، آرزو کنیدکاش شما بهتر بودید

مواجهه با محدودیت مانع نیست بلکه فرصت است «وقتی مشکلات ازراه می‌رسند، این شما هستید که باید ارزش‌خودتان را برای پیشرفت و موفقیت اثبات‌کنید. وقتی درانظباط، رویه‌ها، ریتم‌ها و ثابت‌قدم‌بودن به نقطه محدودیت می رسید، باور داشته‌باشید، این زمانی است که میتوانید خودتان را ازخودِ قدیمی‌تان جداکنید.

دارن هاردی در این فصل به ما می‌آموزد که وقتی خودتان را خوب آماده کردید،آموزش دیدید، تمرین کردید و تلاشِ‌لازم را به خرج دادید، دیر یا زود با لحظه‌حقیقتِ‌خود روبه‌رو خواهیدشد. همان لحظه‌ای که مشخَص‌خواهیدکرد چه کسی هستید و قرار است چه‌کسی‌شوید. درآن لحظه‌هاست که رشد و پیشرفت به وجودمی آیند. این که گامی به جلو بردارید یا به عقب کشیده شوید، به بالای جایگاه صعود کنید و مدال را ازآنِ‌خود کنید یا از میان تماشاچیان، موفقیت‌دیگران را تشویق کنید، به شما بستگی دارد!

وقتیَ در راهِ‌رسیدن به اهدافتان به خود فشاروارد‌میکنید به نقطه‌ای خواهیدرسید که به آن به‌اصطلاح می‌گویید: « به دیوارخوردید» و با شخصیت‌واقعی درونی‌تان روبرو شدید، ناگهان اهداف و ایده‌هایی که درمورد خودتان داشتید ناپدیدمیشوند و شما میمانید با چهره واقعی‌حقیقت! ذهن‌تان شروع به آوردن انواع بهانه‌ها میکندکه بهتر است دست ازفعالیت بکشید، این زمانی است که شما با یکی از بزرگترین سوالات زندگی روبرو میشوید: آیاهمچنان دردکشیدن را تحمل میکنیدو یا همچون چیپس‌ِتُرد می‌شکنید و متوقف می‌شوید؟

لوهولتز مربی مشهور راگبی: **کاری که شما بعد از انجام بهترین‌تلاشتان انجام‌می‌دهید، سبب موفقیت‌تان می‌شود.**

فصل ششم (شتاب بخشیدن)

لنس‌آرمسترانگ قهرمان مسابقات دوچرخه سواری در تورفرانسه درسال ۲۰۰۹ بعدها درکتابش با عنوان «موضوع دوچرخه نیست» میگوید: وقتی فضای خالی ایجاد میکنید و رقیبان‌شما واکنشی نشان نمی دهند این به شما می‌گوید: آنها آسیب پذیر هستند. وقتی آنها آسیب‌پذیر هستند، درست همان‌جایی است که میتوانید به آن برسید. اومیگوید‌درنقاطی متوجه رقیب واقعی‌مان میشویم که درواقع خودمان هستیم و اشراف به‌کشفِ نقاط‌ضعف و قوّت مان!

چندین برابرکردن نتایج با رفتن فراتر ازبیشینه *

داشتن انضباط‌های ساده و رفتارهای‌خاص + ترکیب در طول‌زمان = نتایج شگفت انگیز

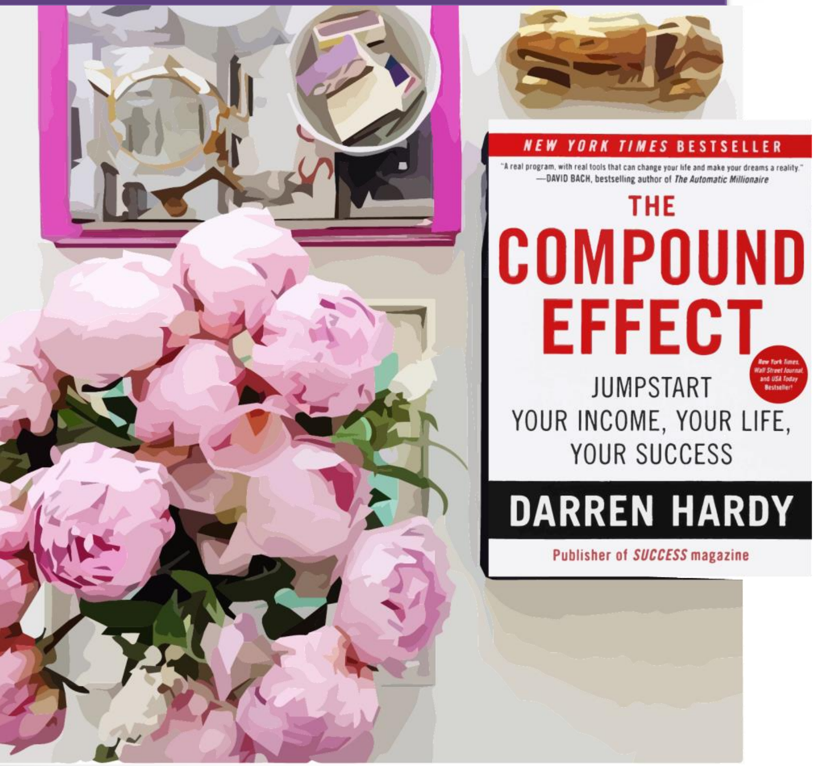
(برای چندبرابرکردن این‌نتایج و بالابردن سرعت‌آن چه‌کنیم؟)

تلاش بیشتر میتواند به صورت تصاعدی خروجی هایمان را افزایش دهد.به عنوان نمونه، بعد از انجام یک‌سِت بدن‌سازی مطابق برنامه ورزشی بعد از اتمام‌آن، حتی اگر از بیشینه توانِ‌خود استفاده کرده‌اید،تمام توان خود را بکارگیرید وچندسِت دیگر از آن حرکت را انجام دهید. شما فقط چند تکرارِمعمولیِ اضافه، انجام نداده‌اید بلکه تکرارها و کارهایی که بعد از رسیدن به بیشینه توان‌تان انجام داده‌اید،نتایج شما را چندین‌برابر خواهدکرد. شما از درونِ‌دیوارِ بیشینه‌ی خود گذرکرده‌اید. این تکرارهای قبلی بود که شما را به آنجا رساند اما پیشرفت‌واقعی کاری‌است که بعد ازرسیدن به دیوارِ محدودیتِ خود، انجام می‌دهید.

با اختصاص کمی زمان وانرژی بیشتر،نه فقط نتایج شما را بهبودمیدهدبلکه آن ها را چندین برابرمیکنندتنها کمی تلاش بیشتر نتایج خارق العاده برایتان دارد درتمام قسمت های زندگی تان به دنبال فرصت هایی برای چندین برابرکردن باشید. جایی که بتوانیدفراتروروید،کمی بیشتر به خودتان سختی دهید، کجا میتوانید بیشتر از حدانتظارکارکنید؟ کجا میتوانید به طورکلی غیر منتظره باشید. آن وقت خواهید دیدکه سرعت رسیدن‌تان به دستاوردهای خارق‌العاده، خودتان و اطرافیانتان را به شدت متعجب خواهد کرد.

نرگس فرجام

نتیجه گیری



به این کتاب وفلسفه اش اجازه دهید راهنمای شما باشد هرگاه خواستید دوباره انگیزه تان را قوت بخشید دوباره این کتاب را بخوانید. تمایل من ایجاد تغییرات مثبت در زندگی دیگران است .برای همین برای رسیدن به اهدافم به شما احتیاج دارم تا به اهداف تان برسید.

اگر این اثر را ارزشمند یافتید ،میتوانید آن را هدیه کنید.اینگونه شما میتوانید تغییر بزرگی در زندگی شخص دیگری ایجاد میکنید.این اثر می تواند برای همیشه مسیرزندگی او را تغییر دهد.بدون شما ممکن است هیچ گاه این کتاب را پیدا نکند.

از شما ممنونم که با وقت با ارزشتان به من افتخاردادید.