



## چکیده کتاب اثر مرکب دارن هاردی (۳)

زندگی شما تغییر نخواهد کرد تا زمانی که فعالیت های روزانه تان تغییر نکند.

راز موفقیت های بزرگتان را می توانید از کارهای کوچکی که هر روز انجام می دهید دریابید.

دارن هاردی

موفقیت معمولاً از طریق برداشتن قدم های کوچک و پیوسته در طول زمان ، ساخته

می شود در حالی که این قدم ها در زمان حال چندان اثرگذار به نظر نمی آیند. اما حاصل

جمع فوق العاده عظیم است.

برای شروع به زبان ساده : اثر مرکب یعنی شما اگر دو انتخاب داشته باشید، دریافت ۳

میلیون دلار یکجا و یا دریافت یک سنتی که هر روز مقدار آن دو برابر می شود شما با توجه

به اثر مرکب باید یک سنتی را قبول کنید. زیرا در مدت ۳۰ روز مقدار آن به بیش از ۹ میلیون

دلار خواهد رسید.

اثر مرکب چنین قدرتی دارد. شما با ایجاد تغییرات کوچک اما اصولی در دراز مدت

نتایج عظیمی بدست می آورید.

برای استفاده از اثر مرکب در زندگی شما نیاز به ایجاد تغییرات کوچک در این ۵ قسمت را

دارید تا نتایج عظیم را در زندگیتان مشاهده کنید.

۱- انتخاب ها ، ۲- عادات ، ۳- تکانش ، ۴- تاثیرات ، ۵- شتاب بخشی



**انتخاب ها:** همه ما به یک شکل وارد این دنیا شدیم؛ عریان ، ترسان و جاهل . اما

نوع و ماحصل زندگی هر کدام از ما ، حاصل جمع انتخاب های ما خواهد بود.

قدم اول ، پیدان کردن آگاهی بیشتر از انتخاب هایمان است. همیشه به خاطر داشته

باشید شما یا انتخاب می کنید یا زندگی برای شما انتخاب خواهد کرد تصمیم با شماست.

**عادت ها :** ما مخلوق عاداتمان هستیم . عادت های ما تاثیر زیادی بر روی اهدافمان دارند.

اگر نتایجی را بدست نمی آورید که می خواهیم بدست آورید، دلیل آن نداشتن شفافیت در

مورد اهدافتان و همچنین نداشتن عادات خوب برای بدست آوردن آنهاست.

**تکانش :** اجسام ساکن تمایل دارند سکون خود را حفظ کنند و اجسام متحرک تمایل دارند

پیوسته به حرکت ادامه دهند تا زمانی که نیرویی باعث خنثی شدن تکانش آنها شود.

شما نمی توانید تکانش را ببینید یا لمس کنید اما زمانی که در زندگیتان ایجاد می

شود بهت زده می شوید. تکانش همان نیرویی است که شما را بر روی ریل مسیر موفقیت

قرار می دهد، تمام اتفاقات خوب یکی پس از دیگری برایتان رخ می دهد. اما چطور در

زندگیمان چنین تکانشی را تجربه کنیم و برای همیشه داشته باشیم؟ ۴ قدم زیر را دنبال کنید

۱- برپایه اهداف و ارزش هایمان ، انتخاب های جدیدی داشته باشید.

۲- رفتارهای جدید و مثبتی با داشتن انتخاب های صحیح در محل کار ایجاد کنید.

۳- عادات خوبی به جای عادات بدتان خلق کنید.



## ۴- یک برنامه روزانه یا روتین ایجاد کنید و هر روز انجام دهید به مدت طولانی

این قدم ها به ظاهر کوچک ، قدرت زیادی دارند. ساده به نظر می آیند اما اجرایی کردن آنها کار هر کسی نیست. پشتکار و استقامت و صبر لازمه شخصی است که می خواهد تکانه ای در زندگیش ایجاد کند دارن هاردی توصیه می کند: لازم نیست کاملا بزرگ شروع کنید خیلی کوچک شروع کنید، مانند بیدار شدن زودهنگام صبح ... به همین سادگی در طول مدت شاهد تغییراتی شگفت در زندگیتان خواهد شد.

**تاثیرات :** در حالی که تمام انسان ها ۱۰۰٪ در برابر زندگی و انتخاب هایشان مسئولند آنها همچنان در حال استفاده از تاثیرات جانبی و نیروهای خارج از حیطه دسترسی شان نیز هستند که معمولا از آن آگاهی ندارند. ۳ نوع تاثیر وجود دارد:  
ورودی ها : زباله وارد می شود ، زباله خارج می شود.  
ارتباطات: چه کسی روی شما تاثیر می گذارد.

محیط : تغییر محیط ، چشم انداز تان را تغییر می دهد.

**ورودی:** مانند اخبار، تا به حال دقت کردید حال و روزتان به چه وضعیتی تغییر می کند زمانی که یک خبر ناگوار می شنوید؟ برای مثال از اخبار تلویزیون زمانی که می شنوید:

اقتصاد در وضعیت بحرانی قرار دارد. خرید و فروش املاک در رکود است. کشتار

بی رحمانه در غزه ، افزایش نرخ رشد بیکاری و اخباری از این دست.



**ارتباطات :** شما میانگین ۵ نفری از افرادی خواهید شد که روزانه بیشترین وقتشان

را با آنها سپری می کنید. پس آگاه باشید با چه کسی معاشرت می کنید و به چه هدفی با آنها

معاشرت می کنید هر کسی که وارد زندگی شما شود تاثیر مثبتی نخواهد داشت.

**محیط :** صرفاً محیط به معنی شهر یا کشور نیست، بعضی اوقات دیدگاه و چشم اندازتان در

مورد کسب و کارتان بزرگتر از محیطتان است.

**شتاب بخشی:** ضمیر ناخودآگاه شما که با عادات و انتخاب های قبلی تان برنامه ریزی

شده، مایل نیست عادات و انتخاب های جدیدی را دریافت کند یا تغییر برنامه دهد.

زمانی که شرایط رو به سختی می رود، ذهن ما به صورت غیرطبیعی و خارج از برنامه به

دنبال تمام دلایل به نظر خوبی می گردد که نشان دهد چرا متوقف کردن و ادامه ندادن مسیر

به نفع ماست.

درکل، تغییر برای قوی ترین مردان عالم نیز سخت است، زیرا شما نه تنها باید از دیوارهای

فیزیکی دنیای مادی عبور کنید بلکه باید در دنیای درونی و ذهنی تان نیز در حال پیکار با

برنامه های قبلی و عادات قبلی تان باشید.