



## چکیده کتاب اثر مرکب دارن هاردی (۲)

مهم نیست چه چیزی یاد می گیرید یا از چه استراتژی و تاکتیکی استفاده می کنید، موفقیت در نتیجه اثر مرکب به دست می آید.

اثر مرکب دو عمل، اثر مرکب اصول دستیابی و جمع آوری پاداش های بزرگ از مجموعه گزینه های کوچک به صورت هوشمندانه است. گام های کوچک و به ظاهر بی اهمیت ، اگر در طی زمان و به صورت پیوسته انجام شود تغییرات اساسی و مهمی را به دنبال خواهد گذاشت.

موفقیت عمیق یک فرد، نتیجه گزینش انتخاب های کوچک و زیرکانه ای که با پیوستگی و ثبات در طول زمان تکمیل شده اند می باشد. چالش بر انگیزترین جنبه اثر مرکب این است که، ما قبل از این که بتوانیم نتایج مفید را شاهد باشیم، مجبوریم به طور پیوسته و موثر برای مدتی تلاش کنیم.

هیچ چیز مانند موفقیت شکست پذیر نیست : در دوره ای از زمان ، تجربه کردن موفقیت سلامتی و ثروت باعث خشنود شدن و آسودگی خاطر ما می شود به دنبال آن ما کارهایی که باعث شدند در این جایگاه قرار بگیریم رها می کنیم در حالی که موفقیت واقعی و بادوام نیاز به کار کردن و تلاش مستمر دارد. این ایده که رسیدن به موفقیت مانند دریافت کرون فست فود ، تحویل یک ساعته عینک و گرفتن عکس سی دقیقه است را کنار بگذارید و سعی نکنید خود را با این باور فریب دهید که ورزشکاران هزاران ساعت تمرین نکرده اند.



## انتخاب ها:

بایستی از انتخاب هایی که شما را از مقصد اصلی تان دور می کنند آگاهی یابید. اگر تصمیم گرفته اید از بدهی ها رهایی یابید باید مواظب هر ریالی که خرج می کنید باشید. اگر تصمیم به کاهش وزن گرفته اید باید هر چه را در دهان خود می گذارید در نظر داشته باشید و خلاصه هر کاری که می کنید در نظر داشته باشد. شاید این کار، کار طاقت فرسایی باشد اما این فرآیند شما را مجبور می کند از لحظه لحظه کارهای آن بخش از زندگی که تمایل به رشد یا تغییر دارید و تصمیم هایتان آگاهی یابید و او را تحت کنترل خود درآورید و از مسیر مورد نظر تان منحرف نشوید.

## عادات

افراد موفق لزوماً باهوش تر یا با استعدادتر نیستند، اما عادات خوبشان آنها را در مسیری قرار می دهد که آگاه تر، شایسته و ماهرتر ظاهر می شوند. عادات بدی که در آنها افراط می کنید منجر به ترکیبی از بدبختی های پی در پی برای شما خواهد شد. کوچکترین تعادل در کارهای روزمره به طور شگفت انگیزی نتایج زندگیتان را تغییر خواهد داد.

## چرایی

اگر می خواهید در زندگی پیشرفت های چشمگیر داشته باشید بایستی برای آن دلیل داشته باشد دلیل شما بایستی انگیزه ای خارق العاده باشد، شما را مجبور به ایجاد تغییرات، مورد نیاز خود و زندگیتان کند وقتی دلیل به اندازه کافی بزرگ و مهم باشد شما اراده



می کنید و هر گونه چگونه و چطور را انجام می دهید.

## ارزش ها

وقتی با انتخابی روبرو می شوید از خودتان پرسید: آیا این انتخاب با ارزش هایم همتراز است؟ اگر بود انتخاب کنید و انجام دهید و اگر نه انجامش ندهید و پشت سرتان را هم نگاه نکنید.

## تاثیرات

ما تحت تاثیر این سه نیروی نفوذی هستیم.

۱- داده ها : آنچه که شما ذهن خود را با آن تغذیه می کنید.

۲- تداعی کنندگان: افرادی که زمان خود را با آنها می گذرانید.

۳- محیط: آنچه که شما در آن محاصره اید.

چیزی که مغزتان را با آن تغذیه می کنید، تاثیر مستقیم و قابل اندازه گیری بر سودمندی و باروری شما دارد. برای مانع شدن ، مغز از جذب داده های مخرب ، بی ربط و با تاثیرات معکوس نیاز به یک سطح هشیاری فوق العاده داریم و این مراقبت و محافظت از مغز در برابر اطلاعات منفی نبردی بی پایان است. حذف داده های ورودی منفی به تنهایی کافی نیست. برای حرکت در مسیر درست باید بد را بیرون بریزید و خوب را وارد سازید.

گروه مرجع شما تعیین کننده ۹۵٪ موفقیت و شکست شما در زندگی است. ما میانگین



۵ نفری هستیم که بیشتر با آنها در تماسیم. افرادی که وقت خود را با آنها می گذرانیم تعیین می کنند چه گفت و گوهایی مورد توجه ما قرار گیرد و سرانجام ما آنچه که آنها می خورند را می خوریم همان گونه که آنها سخن می گویند صحبت می کنیم وقتی مانند آن فکر می کنیم و ... و معمولاً هم کاملاً بی اطلاع هستیم از این شباهت. تاثیر دوستان بر شما دقیق و ماهرانه است که می تواند مثبت یا منفی باشد. میانگینی از درآمد، تندرستی و یا نگرشهای پنج نفری که شما بیشترین وقت را با آنها سپری می کنید چیست؟ اسامی این پنج نفر را بنویسید، صفات بارز مثبت و یا حتی منفی آنها را بنویسید و ببینید که آیا این همان جایی است که من دوست دارم باشیم؟ پس از این کار تصمیم بگیرید که باید رابطه تان را به چه شکل ادامه دهید. گاهی نیاز است که کاملاً قطع رابطه کنید، گاهی لازم است رابطه تان را محدود کنید و گاهی هم نیاز است روابطمان را گسترش دهیم. تصمیم قاطع بگیرید و براساس عملکرد و طرز فکر دیگران برایشان وقت بگذارید و این را بدانید که ساعت طولانی کار کردن با افرادی که صفات مشترک کمی با هم دارید انرژی تان را تحلیل می برد. پس با کسانی وقت بگذارید که خطوط فکری مشابه و یکسانی دارید و آنها هم مثل شما مبه رشد شخصیت خود اهمیت می دهند، یکدیگر را ارزیابی و تشویق کنید. با هم گام های موفقیت را طی کنید.

به یاد داشته باشید هر چه را شما تصمیم گرفته اید تحمل کنید و مدارا کنید دقیقاً در

شرایط و رویدادهای زندگی شما منعکس می شود.



• تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

• تلفکس : ۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

• URL: [www.parsnamaddata.com](http://www.parsnamaddata.com)

• E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

موفقیت فرایندی است طولانی که از ایجاد تغییرات کوچک در خودمان به

دست می آید همین انتخاب های کوچک و هوشمندانه.

انتخاب های ما ، سرنوشت و آینده ما را رقم می زند، آینده همان چیزی است که ما

آن را می سازیم. انتخاب های کوچک روزمره مان یا ما را به زندگی دلخواه می رساند یا به

یک فاجعه ختم می شود.

یک هشدار مهم بدهم: کسب موفقیت سخت است، این فرایند پر زحمت، ملال آور و

حتی بعضی وقت ها خسته کننده است. پولدار شدن ، نافذ و جهانی شدن در رشته خودتان

آهسته و دشوار اتفاق می افتد.