



## چکیده کتاب اثر مرکب دارن هاردی (۱)

آنکه آهسته و پیوسته رود برنده است: باید عادت های مثبت را در خودمان پرورش دهیم و در بکار بستن آن عادت ها ثبات و پایداری داشته باشیم که **ثبات و پایداری کلید نهایی موفقیت است** و یادمان باشد که نابرده رنج، گنج میسر نمی شود دارن در کتابش می گوید که همیشه کارهایم از بقیه هم سن و سال هایم بیشتر بوده و پدرم هیچ بهانه ای را برای انجام ندادن کارها نمی پذیرفت.

پدر دارن معتقد بود که اصلا اهمیتی ندارد که چقدر باهوش هستید. باید ندانستن، تجربه ، مهارت و یا توانایی های ذاتی را با تلاش زیاد و سخت کوشی جبران کنید. اگر رقیب شما تواناتر است فقط لازم است چند برابر بیشتر از او سخت کوش باشیم. **باید آدمی باشیم که نه می گوید. با هم‌رنگ جماعت شدن هیچ موفقیت بزرگی به دست نمی آید.** غیر معمول باش، یک آدم فوق العاده.

**اثر مرکب اصل به دست آوردن پاداش های بزرگ از طریق مجموعه ای از انتخاب های کوچک هوشمندانه است.** تنها چیزی که باید بدانیم این است که این گام های کوچک و به ظاهر ناچیز که پیوسته و در طول زمان انجام می شود. یک تفاوت بنیادین ایجاد می کند.

انتخاب های هوشمندانه + پایداری + زمان = تفاوت های بنیادین



در واقعیت جامعه ما را جوری شرطی کرده است که بر اثربخشی تلاش های

بزرگ به شدت علاقه داریم ولی در واقع حقیقت برعکس این است.

مشکل ترین جنبه اثر مرکب این است که مجبوریم قبل از این که بتوانیم نتایج آن را

بینیم مدت زمانی را به طور پایدار و موثر در آن زمینه تلاش کنیم.

**درک اثر مرکب، شما را از انتظار کسب نتایج آنی خلاص می کند. تنها راه**

رسیدن به موفقیت از طریق انجام پیوسته کارهای معمولی، غیر جذاب، غیر مهیج و بعضی

وقت ها نظم و ترتیب های سخت روزانه است که در طول زمان، مرکب شده اند.

## به خدمت گرفتن اثر مرکب

۱- قدم های به ظاهر کوچک و کم اهمیت ولی مفیدی را بنویسید که می توانید هر روز

انجامشان بدهید.

۲- قدم های به ظاهر کوچک و کم اهمیت ولی غیر مفیدی را بنویسید که می توانید

انجام دادنشان را متوقف کنید.

۳- فهرستی از مهارت هایی که در گذشته در آن ها موفق بودید را بنویسید و ببینید به

چه دلیل بهبودشان ادامه نداشته است.

## ۴- انتخاب ها

به این فکر کنید که هر چیزی که در زندگی شماست، به این دلیل است که قبلا یک

انتخاب کرده اید. اگر اصلا انتخابی نکنید در واقع انتخاب کرده اید که دریافت کننده از هر



چیزی باشد که سر راهتان قرار می گیرد.

**بزرگترین مسئله ما این است که در موقع انتخاب هایمان اصلا به آن ها توجه نمی کنیم. زمانی که ناخودآگاه انتخاب می کنید نمی توانید آگاهانه آن رفتار بیهوده را تغییر دهید و به عادت های سازنده تبدیلش کنید.**

**مسئولیت صد در صد :** شما به تنهایی در قبال کارهایی که انجام می دهید و نمی دهید، یا نحوه واکنش به اتفاقاتی که برایتان رخ می دهد، کاملا مسئول هستید.

**خوش شانسی :** لازم است بدانید که فرق آدم های خوش شانس با آدم های بد شانس این است که وقتی شانس سر راهشان قرار می گیرد، از آن استفاده می کنند.

**آرام پیش روید :** برای تغییر و رسیدن به موفقیت از کارها و رفتارهای کوچک شروع کنید. اگر در ابتدا برنامه سختی را برای خودتان در نظر بگیرید بعد از مدتی خسته می شوید و شکست شما قطعی است.

**عادت ها:** عادت ها می توانند قدرت زیادی روی زندگی ما داشته باشند. عادت یعنی یک رفتار غیر اکتسابی که کاملا غیر ارادی شده است.

یک عادت بد که در همین لحظه خیلی بزرگ به نظر نمی رسد سرانجام ممکن است شما را کیلومترها از مسیرتان به سوی هدف ها و آن زندگی که آرزوی شما را دارید، دور کند.

**نیروی چرایتان :** چرا می چست؟ باید یک دلیل محکم و قانع کننده برای خودتان



داشته باشید که آن دلیل باعث شود سخت کوشی و انجام کارهای پر زحمت برای شما آسان شود.

## ریشه کن کردن عادت های بد

۱- کشف محرک ها: چه چیزهایی یا چه زمان هایی و افرادی باعث شروع عادت های بد

شما می شوند؟

۲- پاک سازی خانه ، خانه تان را از هر ابزاری که شما را به سمت عادت بد می کشد

پاک سازی کنید.

۳- جایگزین کردن : کارهایی را در نظر بگیرید که زمانی که وسوسه می شوید عادت

بدی را انجام دهید به جای آن عادت بد کار جایگزین را انجام دهید مانند مطالعه و

گردش و ورزش و ...

۴- آرام شروع کنید یا بپزید: با توجه به شناختی که از خودتان دارید، یا می توانید آرام

شروع کنید و برنامه سختی را در ابتدا برای خودتان در نظر بگیرید و آهسته و پیوسته

پیش روید یا این که با هیجان و یک دفعه انجام دهید. بسته به شناختی که از خودتان

دارید می توانید یکی را انتخاب کنید.

## به خدمت گرفتن اثر مرکب

۱- سه عادت جدید که باید یاد بگیرید را بنویسید



۲- انگیزه های (دلیل های بسیار مهم تان) اصلی تان را تعیین کنید

۳- نیروی چرایتان را پیدا کنید

**تکانش:** پذیرش و اتخاذ هر تغییری به این صورت است که شما با برداشتن یک قدم

کوچک و انجام یک عمل در هر زمان، شروع می کنید و پیشرفتتان - آرام و آهسته است اما

به محض این که عادت تازه شکل گرفته تان، شروع به تاثیرگذاری کرد، تکانش بزرگ

(توانایی و سرعت انجام کار) هم به شما محلق می شود و موفقیت و نتایج تان به سرعت

مرکب می شود.

## نتیجه گیری

اثر مرکب تاکید بر قدم های کوچک ولی با ثبات و پایداری دارد. کارهای کوچک را

بی ارزش ندانید به یاد ضرب المثل قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود بیفتید و مطمئن

باشید نتیجه کار را خواهید دید ولی ممکن است مدتی طول بکشد تا نتیجه را ببینید پس

پایداری به خرج دهید و نا امید نشوید این کارهای کوچک ممکن است در روند زندگی

شما در ابتدا تاثیری نداشته باشد ولی با گذشت زمان تاثیر خودشان را به صورت

صعودی نشان می دهند باز هم لازم است بگویم که ثبات قدم و پایداری را به یاد

داشته باشید.