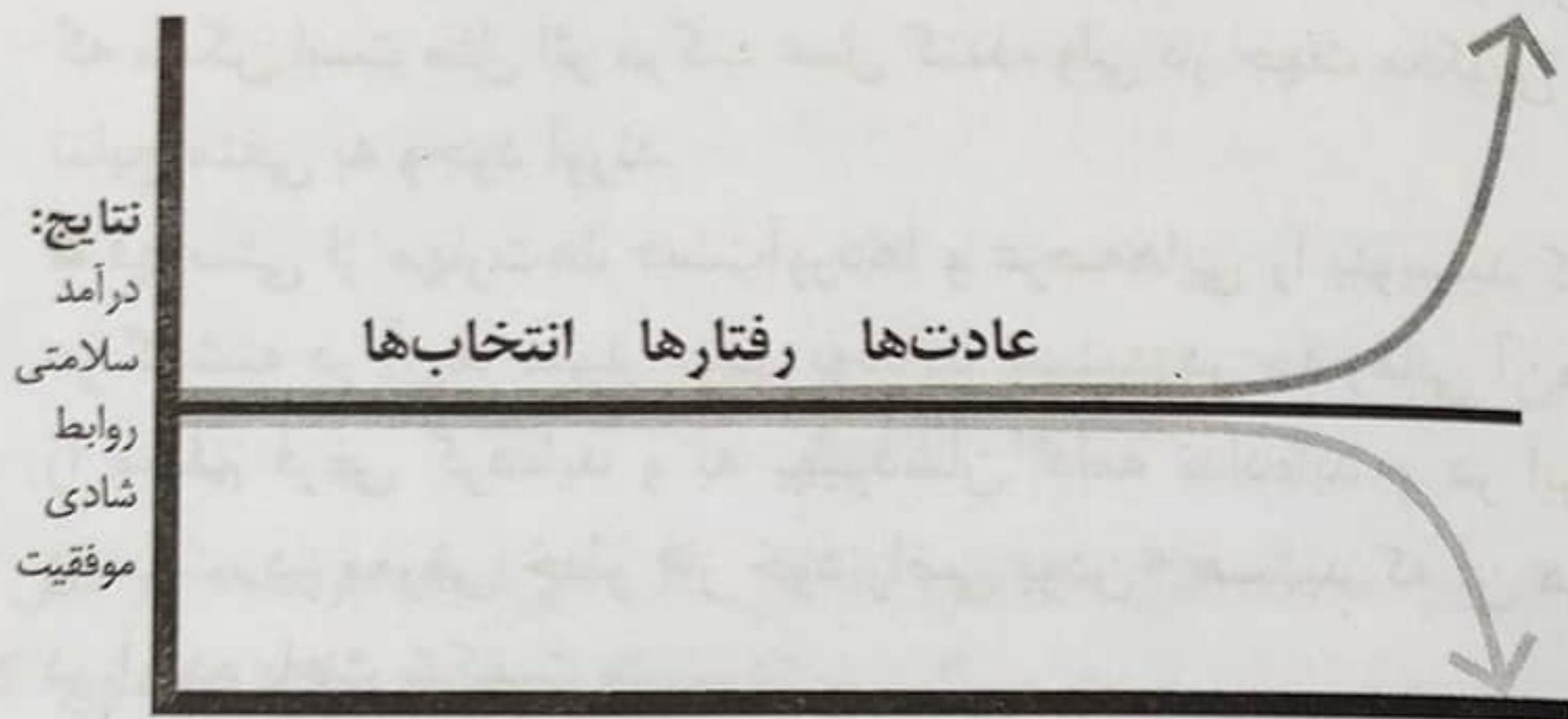


گزیده هایی از کتاب

# انحراف مرکب

نوشته  
دارن هارדי





شکل (۲): اثر مركب هميسه موثر است. می توانيد انتخاب کنيد که آن را به خدمت بگيريد تا برای تان موثر واقع شود یا اين که ناديدهاش بگيريد و اثرات منفی اين اصل قدرتمند را تجربه کنيد. مطلقاً مهم نیست که کجاي اين نمودار هستيد. از همين امروز می توانيد تصميم بگيريد به اعمال تغييرات مشبت کوچک و اجازه دهيد اثر مركب شما را جايی ببرد که می خواهيد برويد.

## به خدمت گرفتن اثر مركب خلاصه‌ی گام‌های عملی

■ بعضی از بهانه‌هایی را بنویسید که ممکن است به آن‌ها پناه ببرید؛ مثل به اندازه‌ی کافی باهوش نبودن، تجربه‌نداشتن، آموزش‌های اشتباه، نداشتن تحصیلات کافی و... تصميم بگيريد که آن‌ها را با سخت‌کوشی و بهبود شخصی جبران کنيد تا بتوانيد هرکسی از جمله خود قدیمی تان را شکست دهید.

# فصل اول: اثر مركب در عمل

آيا شنیده‌اید که می‌گویند: «آن که آهسته و پیوسته برود، برنده می‌شود؟» آيا داستان لاکپشت و خرگوش را شنیده‌اید؟ خانومها، آقايان! من مثل آن لاکپشت هستم. اگر به من وقت کافي دهيد، هرکسی را، در هر زمانی و در هر رقابتی شکست می‌دهم. چرا؟ نه به اين خاطر که بهترین يا باهوش‌ترین يا سريع‌ترین شخص هستم، بلکه به اين خاطر پیروز خواهم شد که عادت‌های مثبتی را در خودم پرورش داده‌ام و در به کار بستن آن عادت‌ها هم، ثبات و پایداری دارم. در کل جهان کسی نیست که بیش‌تر از من به ثبات و پایداری اعتقاد داشته باشد. من يك دليل زنده برای اثبات اين موضوع هستم که ثبات و پایداری، کلید نهايی موفقیت است. در عین حال، شاید همین موضوع، يكی از بزرگ‌ترین دامها برای آدم‌هایی باشد که برای رسیدن به موفقیت تacula می‌کنند. خيلي‌ها نمی‌دانند چگونه ثبات و پایداری داشته باشند. ولی من می‌دانم و به همین خاطر از پدرم سپاس‌گزارم. در واقع، او اولین مربی من بود که قدرت اثر مركب را در من شعله‌ور کرد. وقتی فقط هجده ماه داشتم، والدين‌ام از هم جدا شدند و پدرم به تنهايی بزرگ‌ام کرد. او مثل اكثرا پدرها مهربان و ملايم نبود. قبلن مربی

# نتیجه‌گیری

یادگیری بدون عمل، بی‌فایده است. من این کتاب را برای سرگرمی خودم یا صرفن ترغیب شما ننوشتم. انگیزش بدون عمل، منجر می‌شود به خودفریبی. همان‌طور که در مقدمه‌ی کتاب نوشتیم، اثر مركب و نتایجی که در زندگی‌تان آشکار خواهد کرد، بهترین ابزارهای موفقیت هستند. با وجود اثر مركب، دیگر در آرزوی کسب موفقیت نخواهید ماند. اثر مركب ابزاری است که وقتی با اقدامات مثبت و پایدار ترکیب می‌شود، تفاوتی واقعی و پایدار در زندگی‌تان به وجود می‌آورد. اجازه دهید این کتاب و فلسفه‌ی آن راهنمای شما باشد. ایده‌ها و استراتژی‌های موفقیت موجود در این کتاب را درک کنید و به کار بندید تا برای‌تان نتایج واقعی، ملموس و قابل اندازه‌گیری ایجاد کنند. هر وقت متوجه شدید عادت‌های بد غیرمهمن و به‌ظاهر بی‌ضرر به زندگی شما رخنه کرده‌اند، این کتاب را ورق بزنید. هر وقت از واگن ثبات افتادید پایین، این کتاب را بخوانید. هر وقت خواستید انگیزه‌تان را دوباره شعله‌ور کنید و نیروی چرای‌تان را تقویت کنید، نگاهی به این کتاب بیندازید. هر بار خواندن این کتاب، راه شد آن را کانسنس گردانید و نزدیک تان حذب

## اثر مرکب؛ آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شما

را بنویسید که می‌توانید انجام‌دادن شان را متوقف کنید؛ کارهایی که ممکن است مثل اثر مرکب عمل کنند، ولی در جهت معکوس و نتایج منفی به وجود آورند.

■ فهرستی از مهارت‌ها، دست‌آوردها و عرصه‌هایی را بنویسید که در گذشته در آن‌ها بسیار موفق بوده‌اید. ببینید در چه زمانی آن‌ها را مسلم فرض کرده‌اید و به بهبودشان ادامه نداده‌اید و در این وضعیت، در معرض خطر «از خود راضی بودن» هستید که آن‌هم در آینده باعث شکست می‌شود.

## به خدمت گرفتن اثر مركب خلاصه‌ی گام‌های عملی

- رویه‌های صبحگاهی و شامگاهی مربوط به خودتان را ایجاد کنید. برنامه‌های روزانه‌ی ثابت و قابل اطمینان در سطح جهانی برای زندگی‌تان طراحی کنید.
- سه جنبه از زندگی‌تان را که در آن‌ها به اندازه‌ی کافی ثابت‌قدم و استوار نیستید، یادداشت کنید. این بی‌ثباتی تا حالا چه هزینه‌هایی را برای زندگی‌تان در بر داشته است؟ برای ثابت‌قدم ماندن در تعهد جدید‌تان نسبت به ثبات، یک بیانیه تهیه کنید.
- در برگه‌ی ثبت ریتم رفتارهای‌تان، بعضی از رفتارهای کلیدی مربوط به اهداف جدید‌تان را بنویسید. رفتارهایی را بنویسید که باید ریتم‌هایی را برای‌شان ایجاد کنید تا در نهایت تکانش به وجود آورند.

مثلن بوسنه است ~~سال~~ دار، به علظ فر می کردم ان کالا برای ام ۵۰ دلار هزینه دارد. بله، البته همین امروز. اما اگر ارزش بالقوهی همان ۵۰ دلار را پس از بیست سال سرمایه‌گذاری محاسبه کنید، متوجه می‌شوید که ارزش واقعی آن یعنی آنچه که با خرج کردن این پول به جای سرمایه‌گذاری آن از دست می‌دهید، چهار یا پنج برابر بیشتر است! به عبارت دیگر، هر بار کالایی را بررسی می‌کنید که قیمت آن ۵۰ دلار است، باید از خودتان بپرسید «آیا این کالا ۲۵۰ دلار می‌ارزد؟» اگر آن کالا امروز برای تان ۲۵۰ دلار ارزش دارد، پس ارزش خریدن دارد. دفعه‌ی بعد که به فروشگاهی مثل کاستکو رفتید که پر از انواع چیزهای شگفت‌انگیزی است که نمی‌دانید باید آن‌ها را داشته باشید یا نه، این موضوع یادتان باشد. شما به آن‌جا می‌روید تا مثلن با ۲۵ دلار، کالاهایی ضروری را که نیاز دارید، بخرید، ولی در عوض، با یک سبد پُر از کالا به ارزش ۴۰۰ دلار از آن‌جا خارج می‌شوید. گاراژ خانه‌ی من شبیه قبرستان کالاهای کاستکو است. دفعه‌ی بعد که به این‌جور فروشگاه‌های حراجی بزرگ رفتید، کالاهای را از دید ارزش‌شان در آینده ارزیابی کنید. در این صورت، احتمال اش بیشتر می‌شود که از خرید یک کیک پز پنجاه دلاری صرف نظر کنید تا در آینده ۲۵۰ دلار بیشتر در حساب بانکی تان داشته باشید. اگر برای سال‌های متتمادی هر روز و هر هفته، انتخاب‌های

## شش دوم. انتخاب های

همهی ما به طرز مشابهی به این دنیا می آییم: برهنه، هراسان و ناگاه. بعد از آن ورود بزرگ، تمام زندگی ما تا پایان، مجموع کل انتخاب هایی است که می کنیم. انتخاب های ما می توانند بهترین دوست یا بدترین دشمن مان باشند. می توانند ما را به اهداف مان برسانند یا این که بفرستند مان به کهکشانی بسیار دور.

در این باره فکر کنید. هر چیزی که در زندگی شماست، به این دلیل وجود دارد که قبلن در مورد چیزی، یک انتخاب کرده اید. انتخاب ها ریشهی هر کدام از دستاوردهای شماست. **هر انتخاب تان رفتاری را** شروع می کند که به مرور زمان به یک عادت تبدیل می شود. **اگر انتخاب بدی** کنید، مجبور ید دوباره همه چیز را از اول شروع کنید و انتخاب های جدیدی کنید که اغلب سخت تر هستند. **اگر اصلن انتخابی نکنید**، در واقع انتخاب کرده اید که دریافت کنندهی منفعلی از هر چیزی باشد که سر راه تان قرار می گیرد.

در واقع، شما انتخاب هایی می کنید و بعد، انتخاب های تان شما را می سازند. هر تصمیمی، هر چند کوچک و بی اهمیت، مسیر زندگی تان را عوض می کند. این که به دانشگاه بروید یا نه، با چه کسی ازدواج کنید، آخرین نوشیدنی الکلی را قبل از رانندگی بنوشید یا نه، در غیبت و شایعه ها زن شکنی را اکتشاف کنید، کام دنگ