



از



نکته

10

اشرف مرکب

آغاز جهشی در زندگی،
موفقیت و درآمد شما

دارن هاردی

مترجم:

گیتهی شهیدی



نکاتی از کتاب اثر مرکب

کتاب اثر مرکب گرچه دارای بنیان مشترک با اکثر سخنرانی ها و کتاب های موفقیت است که بر تلاش، امید، تغییر و قدرت درون انسان تاکید دارند، اما اثرگذاری و تحولی که می تواند در خواننده ایجاد کند و زاویه نگاه جدید و همچنین پیشنهادات کاربردی، عملیاتی، جالب توجه و اثرگذاری که مطرح می نماید، موجب می گردد خواننده را از ابتدا تا انتها با خود همراه کند.

تم کلی کتاب ((اثر مرکب)) و مضمون و هدف گذاری آن نیز به نحوی است که مدیر، کارمند، مرد، زن، پیر، جوان و هر مخاطبی در هر قشر و سن و شغل و حرفه ای بتواند به فراخور نیازش از آن بهره مند شود و برای موفقیت و تداوم موفقیت به آن نیازمند باشد. تا آنجا که نویسنده در دیباچه کتاب ادعایی بزرگ می کند و می گوید: 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 نوشته دارن هاردی نویسنده و سخنران محبوب و موفق آمریکایی است که هم ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت در آمریکاست و با صدها فرد و کارآفرین موفق آمریکایی گفتگو کرده و هم با راه اندازی شبکه های تلویزیونی در زمینه موفقیت و اثرگذاری فراوان در این حوزه و راه اندازی شرکتها و مجموعه های مختلف و مشاوره به مجموعه های متعدد توانسته به عنوان یکی از کارآفرینان مطرح و موفق در سطح دنیا به شمار رود. این کتاب با تاییدیه نویسندگان و نخبگان بزرگ خارجی، با نوشتاری از آنتونی رابینز و با مقدمه مهندس ((محمد مهدی ربانی))، آغاز می شود و در ۶ فصل در پی آغاز جهشی در زندگی، موفقیت و درآمد شماست.

در ادامه ۱۰ درس از این کتاب را به صورت خلاصه اشاره می کنم که برداشت آزاد خواننده از کتاب است و تاکید می کنم این نکات شما را از خواندن کتاب اثر مرکب بی نیاز نخواهد کرد



سکه جادویی یک سنتی

اثر مرکب، اصل به دست آوردن پاداش های بزرگ از طریق مجموعه ای از انتخاب های کوچک و هوشمندانه است. یعنی شما با قدم هایی کوچک که خیلی به چشم نمی آیند، به نتایج بزرگی دست پیدا کنید. این اصل کلی مبتنی بر فرمول ذیل است:

انتخاب های کوچک و هوشمندانه + پایداری و ثبات قدم + زمان = ایجاد تفاوت های بنیادین

مثال خواندنی اثر مرکب را در سکه جادویی می توانیم مشاهده کنیم. اگر بین ۳ میلیون دلار پول نقد یا ۱ سکه ۱ سنتی که در ۳۱ روز آینده هر روز ارزشش دو برابر شود، حق انتخاب بگذاریم، فکر می کنم اکثر مردم همان ۳ میلیون دلار نقد را انتخاب کنند! اما در واقع پیشنهاد دوم بهتر است. در روز پنجم انتخاب اول هنوز همان ۳ میلیون دلار است و انتخاب دوم تنها ۱۶ سنت! در روز بیستم انتخاب اول همان ۳ میلیون دلار است و انتخاب دوم ۵۲۳۴ دلار! اما جادوی اثر مرکب آنجاست که در روز سی و یکم انتخاب اول هنوز همان ۳ میلیون دلار مانده است و انتخاب دوم ۱۰,۷۳۴,۱۸۰ دلار می شود یعنی بیش از سه برابر انتخاب اول!

این است جادوی اثر مرکب! گرچه مسیر دوم زمان بیشتری می برد و پایداری می خواهد اما نتیجه اش به ثروت و موفقیت بیشتری منتهی می شود.



اثر موجی

در کنار اثر مرکب باید به اثر موجی هم توجه کنیم. ما باید بدانیم چه اعمال و افعال مثبت و چه منفی ما اگر تداوم پیدا کند و تکرار شود، غیر از تاثیر خود، اثر موجی نیز به دنبال دارد و آثار و نتایج ناخواسته و غیر منتظره ای را در پی خواهد داشت.

مثال ما یک فرد است که به شیرینی پختن علاقه پیدا کرده است و هرشب شیرینی می پزد و می خورد، او کم کم چربی و قند خونش بالا می رود، به علت زیاد خوردن شبانه، شبها دیرتر می خوابد، صبح ها دیرتر از خواب برمی خیزد، کسل و خسته به سر کار می رود با مدیر و همکارانش جر و بحث می کند، بهره وری اش پایین می رود و توبیخ می شود، اینها در محیط خانه و خانواده اش نیز تاثیر می گذارد، رابطه اش با همسر و فرزندان خدشه دار می شود، اضافه وزن پیدا می کند و اعتماد به نفسش کم می شود، کم کم هم در محیط کار در آمدش کم می شود و هم در خانه و خانواده و دوستان با مشکل مواجه می شود و...

گرچه این مثال کمی اغراق آمیز به نظر می رسد، اما این واقعیتی است که حتی اعمال و افعال کوچک ما در صورت تکرار می تواند غیر از تاثیر گذاری خود، آثار منفی زیادی بر جای گذارد، گرچه مثال عکس این موضوع نیز صادق است و افعال و اعمال خوب می تواند اثر موجی مثبت بر جای گذارد.



موفقیت مایکروویوی به دست نمی آید!

اگر به اثر مرکب و اثر موجی معتقد شویم و بدانیم که موفقیت در سایه سخت کوشی، نظم و عادت های خوب به دست می آید، متوجه خواهیم شد که نباید در انتظار کسب نتایج آنی باشیم. تفکر مایکروویوی و فست فودی در مورد موفقیت هرگز وجود ندارد! ما باید برای همیشه این نوع تفکر و شیوه موفقیت بخت آزمایی را رها کنیم و بدانیم اگر هم داستانهایی مطرح می شود که یک فکر یک شبه میلیارد شده یا در یک قرعه کشی برنده شده است، درباره سکه دیگر آن یعنی میلیونها نفری که در قرعه کشی ها شرکت کرده اند و بازنده شده اند، صحبتی نمی شود!

ما باید به این حقیقت و باور برسیم که موفقیت عمدتا از طریق انجام پیوسته کارهای معمولی، غیر جذاب، غیر مهیج و بعضا نظم و ترتیب های سخت روزانه به دست می آیند. و اگر هم موفقیتی یک شبه به دست آید، عمدتا یک شبه هم از دست خواهد رفت و دوام و عمقی نخواهد داشت.



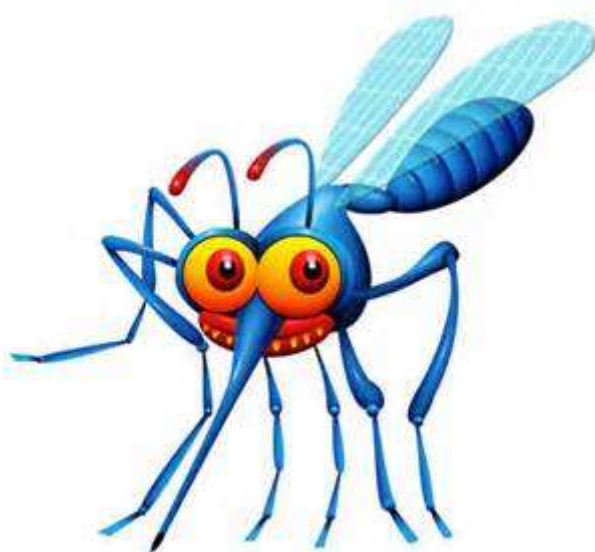
نیش پشه ها

انتخاب ها ریشه دستاوردهای ماست. ما در طول زندگی خود یا انتخاب هایی که کرده ایم به نتیجه ای رسیده ایم یا فکر می کنیم انتخابی نکرده ایم ولی در واقع انتخاب کرده ایم که دریافت کننده منفی باشیم از هر چیزی که سر راه مان قرار گرفته است!

باید توجه کنیم که هر انتخاب یا عدم انتخاب ما در زندگی مان اثر زیادی دارد و بزرگترین مسئله ما این نیست که از روی عمد انتخاب های بد می کنیم، بلکه موضوع اینجاست که ما در هنگام انتخاب، به آنها توجه نمی کنیم و در اکثر مواقع حتی از انتخاب کردن مسیرمان آگاه نیستیم!

خیلی اوقات نوع شخصیت، فرهنگ، تربیت، دوستان و محیط ما را به سمت انتخاب های اشتباهی که حتی متوجه نشده ایم چگونه شکل گرفته اند، هدایت می کند و این واقعیت است که باعث شده ما با مجموعه ای از انتخاب های احمقانه و بدون هیچ دلیل مشخصی خودمان را دچار عواقب ناخواسته مثل ورشکستگی، طلاق و... قرار می دهیم.

فیل ها هیچ موقع ما را گاز نمی گیرند! این پشه ها هستند که ما را نیش می زنند! پس به این واقعیت برسیم که چیزهای بسیار کوچک ممکن است تمام زندگی، حرفه و آبروی ما را از بین ببرند.



فرمول خوش شانسی

خورشیدِ شانس همواره در آسمان می درخشد و هر کس باید بجای رفتن زیر سایه به آسمان نگاه کند و بگذارد پرتویی از شانس بر او بتابد.

اگر ما حداقل امکانات را داریم باید بدانیم خوش شانس هستیم و همواره در معرض شانس ها فرمول شانس اینگونه است:

شانسی = آمادگی + نگرش + فرصت + اقدام

و بر اساس این فرمول است که هر کسی در زندگی می تواند خوش شانس باشد. اگر آمادگی داشته باشیم یعنی بهبود مهارت‌ها، آماده سازی مداوم خودمان، دانش، تخصص، ارتباطات پس گام اول خوش شانسی را داریم و می توانیم از امکانات بهره برداری کنیم. اگر ما نگرش صحیح داشته باشیم یعنی موقعیت ها را بسنجیم و شرایط را درک کنیم این گام دوم خوش شانسی ماست. اگر در هر زمان از فرصت ها استفاده کنیم و فرصتها را بشناسیم و از آنها بهره برداری کنیم و در زمان لازم اقدام نماییم این گام دیگر خوش شانسی است. این ۴ گام است که همه ما را خوش شانس می کند.



اعتیاد به عاداتهای خوب و بد

از نکات مهم در موفقیت پرورش عادات خوب و پیوستگی در انجام عادات خوب و ثبات قدم در انجام عادات خوب است. انسان موفق در واقع باید معتاد به موفقیت شود و این اعتیاد مثبت است که می تواند او را از دیگران متمایز کند.

مطالعات روانشناسی نشان داده اند که ۹۵ درصد از هر چیزی که احساس می کنیم، فکر می کنیم و انجام می دهیم در نتیجه یک عادت یادگرفته شده است. عادت ها کمک می کنند ما بدون فکر کردن کارهای روزمره مان را چه خوب و چه بد انجام دهیم.

شاید خیلی از ما فکر می کنیم می توانیم یا توانسته ایم عادات بد خودمان را تحت کنترل در آوریم ولی اشتباه می کنیم! وقتی بررسی کنیم چقدر از وقت روزانه مان را به بطالت گذرانده ایم، تلویزیون دیده ایم، اخبار بدرد نخور شنیده ایم، نوشابه خورده ایم، کالری زیاد مصرف کرده ایم و ورزش نکرده ایم و... آن وقت متوجه می شویم چه عاداتی داریم که از آنها خبر نداریم.

باید بدانیم آرزوها، دلبستگی، علایق و حتی ظاهر ما مهم نیست، مهم این است که در طول ۲۴ ساعت و در طول ۷ روز هفته به چه سبکی زندگی می کنیم تا بفهمیم عادات خوب و بد ما چگونه است؟ ما اعتیاد به عادات مان داریم و این عادات خوب و بد تمام زندگی ما را فراگرفته اند.

برای دوری از عادات بد چند کار باید انجام دهیم. نقطه آغاز، شناخت عادات بد است اول باید بدانیم چه عاداتی بد است و ما را از اهداف و آرمانهای مان دور می کند. بعد از آن شناخت محرک هاست. باید درک کنیم که یک عادت بد در چه زمانی ایجاد می شود و در چه زمانی تحریک می شود. مرحله بعد، پاک سازی محرک هاست یعنی اصل محرکها و مشکلات را از زندگی و اعمال روزانه مان بزداییم. نوشابه نخوریم؛ روغن نخوریم، تلویزیون مشاهده نکنیم، فیس بوک نرویم، شبکه های اجتماعی نرویم و... تا عادات بد مان کم شود. گرچه هرگز نمی توانیم تمام عادات بد را یکجا از زندگی مان حذف کنیم! مرحله بعد این است که به جای محرک های بد، جانشین ها و عادات خوب را جایگزین کنیم و خلق کنیم مثلا اگر بعد از غذا باید چیز شیرین بخوریم به جای بستنی، انجیر خشک بخوریم و ...

سبک زندگی، محیط اطراف و زمان بندی زندگی ما باید بگونه ای باشد که عادات خوب بتوانند متبلور شوند. در کنار این موضوع می توانیم از همراه و ناظر تشویق کننده بهره بگیریم و حتی بعد از ترک عادات بد و ایجاد عادات خوب به خودمان جایزه بدهیم.

در این میان باید بدانیم که صبر و حوصله در این جایگزینی موضوعی حیاتی است و برای حذف عاداتی مثلا ۲۰ ساله و ایجاد عاداتی جدید نیاز به توانایی، همت و پشتکار و صبری زیاد است.



تکانش

قانون اول نیوتن (اینرسی) می گوید اجسام ساکن تمایل به سکون دارند مگر این که نیرویی خارجی بر آنها اعمال شود و اجسام متحرک نیز تمایل به حرکت دارند. وقتی اثر مرکب، اثر موجی و تبدیل عادات بد به عادات خوب در زندگی ما آغاز شود، این نقطه حرکت و شروع است. یعنی چرخ و فلک دستی با هر مشقتی راه افتاده است و تکانش ایجاد شده است.

با ایجاد تکانش ما دیگر جسم ساکن نیستیم و تمایل به حرکت داریم و فیزیک و طبیعت هم به ما کمک می کنند تا بیشتر و بیشتر حرکت کنیم و آسان تر و روان تر به هدف نزدیک شویم. برای شکستن سکون، انرژی زیادی لازم است ولی وقتی به تکانش مناسب برسیم، دیگر شکست ناپذیر خواهیم شد و خیلی سخت متوقف می شویم.

ریتم زندگی و ثبات قدم

دانشتیم که برای تغییر، ایجاد عادات و رفتار خوب و ایجاد تکانش لازم است، اما این تکانش باید با ریتم منظم و دائمی و ثبات قدم همراه باشد. حرکت های افراطی و تفریطی، موضع های عجله ای و جوگیر شدن و عدم ریتم مناسب موجب خواهد شد که ثبات قدم نداشته باشیم و تکانش ما با لرزه های فراوان و یا حتی سکون و سکوت مواجه شود... در واقع " رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود" اینجاست که نمودار می گردد و باید بدانیم هیچ چیز مثل عدم ثبات قدم و نداشتن ریتم مناسب در تغییر، نمی تواند تکانش را با مشکل مواجه کند! اگر قصد ورزش داریم یا می خواهیم در کلاس زبان شرکت کنیم این که بگوییم یک باره ۵ روز در هفته و روزی ۲ ساعت به کلاس می روم شاید کمتر از ۳ ماه بتواند دوام بیاورد ولی این که بگوییم هفته ای ۲ روز و روزی ۱ ساعت تمرین ورزش می کنید، شاید ۱۰ سال امکان تداوم داشته باشد!



ما انسانهای متأثر

حال که دانستیم اثر مرکب چیست و اثر موجی چه بر ما می آورد و عادات خوب و بد چگونه زندگی ما را ایجاد می کنند و ریتم زندگی چه تاثیری بر همه اینها دارد، لازم است این نکته را نیز بدانیم که برای تغییر و اصلاح و ایجاد اثر مرکب مثبت در زندگی مان باید از آنچه بر ما تاثیر می گذارند نیز آگاه باشیم. ورودی های ذهن ما - ارتباط ها و محیط، سه عامل اساسی هستند که بر رفتار و عادات و رویه و ریتم زندگی مان اثر می گذارند.

ورودی های ذهنی آن چیزی است که مغز ما را تغذیه می کند، اخبار و اطلاعات و دیتا و آن چه می شنویم و می خوانیم و حس می کنیم. ذهن ما عمدتاً مثل یک لیوان خالی است و این ما هستیم که تصمیم می گیریم چه آب یا معجونی را داخل آن بریزیم. گرچه خیلی از ورودی ها در اختیار ما نیست ولی ما اغلب در معرض آنها هستیم! اما می توانیم تا جایی که می شود که کنترل ورودی ذهن و مغز مان را در دست بگیریم و به جای اخبار بیهوده و دیدن فیلم های نامناسب و شنیدن غیبت و ناله و افسردگی و یاس و... روزانه آن چیزی را به ذهن و مغزمان وارد کنیم که بیشتر مفید باشد.

موضوع دوم ارتباطات است. افرادی که با آنها ارتباط داریم، گروه مرجع ما هستند و همین گروه مرجع است که ۹۵ درصد موفقیت یا شکست ما را تعیین می کند. ما به میانگین ۵ آدمی تبدیل می شویم که بیشتر وقت مان را با آنها می گذرانیم. پس باید به دقت این گروه دوستان و گروه مرجع و ارتباطاتمان را بررسی کنیم با بعضی قطع رابطه کنیم، با بعضی رابطه مان را محدود کنیم و با بعضی توسعه روابط داشته باشیم و موضوع سوم محیط است، تغییر محیط، چشم انداز را تغییر می دهد. محیط فیزیکی، محیط خانه، محیط کار و محیط اطراف ما باید بگونه ای باشد که مثبت و سازنده باشد و برای حمایت و پشتیبانی از اهداف ما آماده باشد.

اثر دیگران

از بهترین راه های دستیابی به اهداف این است که انرژی مان را در بخشش به دیگران متمرکز کنیم. اگر می خواهیم اعتماد به نفس خودمان بیشتر شود، سعی کنیم اعتماد به نفس اطرافیان مان را بالا ببریم. اگر حس امیدواری و مثبت اندیشی می خواهیم باید در شخص دیگری این ها را القا کنیم و اگر موفقیت برای خودمان می خواهیم برای دیگران هم بخواهیم. این اثر دیگران است بر زندگی ما! اثر موجی کمک به دیگران و بخشیدن سخاوتمندانه وقت و انرژی مان به آنها این است که خودمان بزرگ ترین بهره برداری را از این نوع دوستی خواهیم برد. وقتی هم آموختیم یکی از تاثیرگذارترین بخشها بر زندگی هر کس اطرافیانش می باشد، پس با بهبود وضع اطرافیان در واقع زندگی خودمان را به سمت خوبی تغییر داده ایم و اثر دیگران یعنی این که اگر دوستم کتابی را خوانده است و از آن متأثر شده، آن را به من هدیه کند، من به دیگری هدیه کنم یا با نوشتن مطلبی درباره کتاب، دیگران را تشویق به خواندن آن کنم تا هم خودم لذت ببرم، هم جامعه و اطرافیانم و همه موجی از لذت و تغییر مثبت را احساس کنند و همه با هم با اثر مرکب و ایجاد عادات خوب و ترک عادات بد و ایجاد تکانش همراه با ریتم مناسب و ثبات قدم، فرد به فرد، زندگی های بهتری تجربه کنیم و البته جامعه ای بهتر را تجربه کنیم و جهان را جای بهتری برای زندگی کنیم.

در صورت تمایل به دریافت مطالب کاربردی و منتخب، لطفا با ما در کانال انسیتو فراآگاهی همراه باشید



[@faraagahi](https://t.me/faraagahi)