

# اثر مرکب

موفقیت خود را چندبرابر کنید. هر بار یک گام ساده بردارید.

دارن هاردی



موفقیت حاصل انتخاب‌های کوچک مداوم و نظم روزانه است که در طول زمان مرکب می‌شود. حالا وقت این است که ذهنیت دستیابی به نتایج لحظه‌ای و سریع را کنار بگذاریم و روشی را به کار گیریم که واقعا نتیجه‌بخش است.



## شناخت اثر مرکب

انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه + تداوم + زمان = تفاوت چشمگیر

هیچ تغییر مشهودی در کوتاه مدت به وجود نمی‌آید

تغییرات قابل ارزیابی پدیدار شده و به سرعت چندبرابر می‌شوند



هر انتخاب باعث رفتاری می‌شود که سرانجام عادت‌ها را شکل می‌دهد و این عادت‌ها مسیر زندگی شما را تعیین می‌کنند



## کنترل کارها را در دست بگیرید

شما بر همه کارهایی که باید و نباید انجام دهید، کنترل دارید

مالکیت ۱۰۰ درصدی وظایف. دوباره کنترل زندگی خود را در دست بگیرید. مسئولیت هر اتفاقی که برایتان روی می‌دهد را بپذیرید.

جذب شانس. همیشه نوعی خوش‌شانسی در شرایط شما وجود دارد؛ فقط کافی است آن را ببینید. شانس = آمادگی + نگرش + عمل

قدردانی و مثبت‌اندیشی. وقتی موارد مثبت اطرافتان را می‌بینید و تشخیص می‌دهید، واکنش متفاوتی دارید و سایر واکنش‌های مثبت شما هم در این چرخه مثبت تقویت می‌شوند

## هر انتخاب / اقدام مهم است

اثر مرکب همیشه در جبهه موافق یا مخالف شما مشغول کار است

گام‌های کوچک نتایج بزرگ. انتخاب‌های کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت روی هم جمع می‌شوند. شاید اقدامات شما در مراحل اولیه مرئی نباشد، اما سرانجام به نتایج فوق‌العاده‌ای منجر می‌شود.

اثر موجی و ارزش آینده. هر یک دلاری که امروز هزینه می‌کنید، برابر با ۵ دلار یا کمی بیشتر در آینده است و تصمیمات شما اثرهای موجی دیگری هم دارند.



## به‌کارگیری اثر مرکب

### «دلیل قوی» خود را پیدا کنید

دلایل عمیق درونی که باعث حرکت شما می‌شوند را پیدا کنید

ارزش‌های اصلی: ارزش‌هایی که از آن‌ها دفاع می‌کنید و قطب‌نمای درونی شما هستند

هدف‌گذاری: روی جایگاهی که می‌خواهید داشته باشید و شخصی که باید به آن تبدیل شوید تمرکز کنید

دشمن شما: همان چیزی است که به شما انگیزه می‌دهد تا با چالش‌های خود روبه‌رو شوید

### شروع پیگیری‌ها

نمی‌توانید چیزی که از آن اطلاع ندارید را تغییر دهید

حوزه‌ای که برایتان خیلی اهمیت دارد را انتخاب کنید و هر موردی که به این حوزه مربوط است را پیگیری کنید

کار را با یک حوزه/عادت به مدت یک هفته شروع کنید و آن را به تدریج گسترش دهید. فقط وقتی از عادت‌هایتان آگاه باشید، می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید.

## عادت‌های خود را شکل دهید

عادت‌های خوبی در خود ایجاد کنید و عادت‌هایی که مانع رسیدن به اهدافتان هستند را متوقف کنید.

### عادت‌های خوب را ایجاد کنید

خود را برای موفقیت آماده کنید و عادت‌های خوب را به شیوه زندگی خود تبدیل کنید

چیزی به خود اضافه کنید، نه این‌که چیزی را حذف کنید. به چیزهایی که می‌توانید داشته باشید فکر کنید، نه چیزهایی که باید فدا کنید.

اهدافتان را به اطرافیان اعلام کنید تا همه در جریان مسئولیت‌هایتان باشند و نتوانید از آن‌ها سرپیچی کنید.

شریکی برای موفقیت‌هایتان داشته باشید.

از رقابت سالم و دوستانه استفاده کنید تا باعث شادی و انگیزه شما شود.

برای پیروزی‌های کوچک جشن بگیرید و به خودتان پاداش دهید.

### عادت‌های بد را حذف کنید

عادت‌های بدی که مانع دستیابی به هدف اصلیتان می‌شوند را پیدا کنید

محرک‌ها را پیدا کنید (چه کسی، چه چیزی، کجا، کی)

همه سرنخ‌ها و مواردی که به این عادت‌ها ربط دارند را حذف کنید

آن‌ها را با چیزی خوب و کم‌ضررتر جایگزین کنید

گام‌های کوچک، آرام و کودکانه بردارید

یا در عادت جدید شریجه بزنید

## حرکت (حرکت بزرگ)

کار را شروع کنید و آنقدر مداومت داشته باشید تا آن حرکت بزرگ اتفاق بیفتد.



## روندها و ریتم کارها

روندهای روزانه خود را بر اساس عادت‌های خوب و نظم تعریف کنید.

روز خود را شبیه نظم‌دهنده کتاب بسازید تا شروع و پایان قوی و استوار داشته باشید.

با اضافه کردن هفتگی، ماهانه یا سالانه چیزی جدید به کارهایتان، آن‌ها را به‌روز و مفرح نگه دارید.

ریتم مناسب را پیدا کنید، کارهای کلیدی را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و همیشه آن‌ها را با ریتم مناسب انجام دهید.

در کارها مداومت داشته باشید. سرعت کم و ثابت بهتر از سرعت زیاد و فرسودگی است.

## افزایش سرعت

چالش‌ها، فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای موفقیت هستند.

بهترین آنچه در توان دارید را انجام دهید و بعد حتی از آن هم فراتر روید. همان تلاش کمی بیشتر محدودیت‌هایتان را از بین می‌برد و به نتایج تصاعدی می‌رسید.

از انتظارات فراتر روید. موفقیت نهایی شما حاصل فراتر رفتن از انتظاراتی است که خودتان و دیگران از شما دارند.

## اثرگذاری‌ها

این سه منبع کلیدی اثرگذاری را مدیریت کنید، زیرا بر انتخاب‌ها، رفتارها و عادت‌هایتان اثر می‌گذارند

**ورودی‌ها:** ذهن خود را با موارد خوب، درست یا مثبت تغذیه کنید (نه اخبار بد و بیهوده). رژیم سفت‌وسختی برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی داشته باشید و زمان مسافرت خود را به زمان یادگیری تبدیل کنید.

**روابط:** روابط خود را با افرادی که انرژی شما را از بین می‌برند، قطع/محدود کنید. روابط خود را با افرادی که تحسینشان می‌کنید، افزایش دهید. از شرکا و مربیانی با عملکرد عالی کمک بگیرید و/یا یک هیئت مشاوران شخصی داشته باشید.

**محیط:** محیط فیزیکی، ذهنی و احساسی خود را مدیریت کنید. یک محیط مثبت و حامی ایجاد کنید.

## کارتان را فوراً شروع کنید!

یک کار کوچک و ساده انتخاب کنید که حتی به تلاش زیاد هم نیاز نداشته باشد و آن را با سرعت مخصوص خودتان انجام دهید. هر چه کار را زودتر شروع کنید، اثر مرکب آن بیشتر می‌شود. پس همین حالا شروع کنید!

