



## خلاصه کتاب اثر مرکب

## فصل اول

### اثر مرکب در عمل

شاید این داستان را شنیده باشید که در مسابقه بین لاک پشت و خرگوش، برنده کسی است که آهسته و پیوسته به راه و تلاشش ادامه می دهد. دارن هاردی در کتاب اثر مرکب به ما خواهد آموخت که، اثر مرکب در طولانی مدت و با انجام کار های نسبتاً کوچک، کم اهمیت و کسل کننده نتیجه خواهد داد.

یادتان باشد همه ی کسانی که تا امروز موفق بوده اند فقط به یک دلیل از ما برتری دارند، آن ها عادت های رفتاری مثبتی را در وجودشان تقویت کرده اند و همین سبب بردشان شده است.

به گفته **دارن هاردی**، او موفقیت الانش را مدیون پدرش است. زمانی که فقط ۱۸ ماهش بود والدینش از هم جدا شدند و پدرش سرپرستی او را برعهده گرفت. پدر دارن شخصی مهربان و خوش اخلاق نبود و بالعکس بسیار سخت گیر بود و این در موفقیتش نقش موثری داشت.

پدرم مربی بازنشسته راگبی دانشگاه بود و هر روز صبح بر حسب عادت ورزش می کرد و آنقدر منظم بود که ساعت مچی ام را با فعالیت های روزانه پدرم تنظیم می کردم. من همیشه یک لیست داشتم از کارهای که پدرم برایم نوشته بود تا بعد از برگشتن از مدرسه، آن ها را انجام دهم. از کار های خانه گرفته تا خرید و نظافت را باید بدون اعتراض انجام می دادم. با همه ی این کار ها پدرم هیچ بهانه ای برای گرفتن نمره پایین در درس هایم را قبول نمی کرد و حتی یاد دارم زمانی که مربی دانشگاه بود و یکی از بازیکنانش مصدوم شده بود به او اجازه خروج از زمین را نداد و به او گفت فقط وقتی می توانی زمین را ترک کنی که استخوانت بیرون بزند.

فلسفه ای که پدرم همیشه به من یادآور می شد این بود که، مهم نیست باهوش یا خنگ هستید، باید با تلاش و **کوشش**، کمبود تجربه، مهارت، ذکاوت و توانایی تان را جبران کنید. مهم نیست که رقیبتان باهوش و با استعدادتر است، باید سه برابرش تلاش کنید تا شکستش دهید.

در دنیای واقعی هم همین گونه است و هیچ کس نسبت به دیگری برتری ندارد، بلکه این میزان تلاش ما است که موفقیت ما را شکل می دهد.

برای کسی که در ریاضی مشکل دارد، باید تمام تابستانش را درس بخواند و معلم خصوصی بگیرد و تابستانش را جهنم کند تا ریاضی را یاد بگیرد.

باور کردنش سخت است اما من در ۱۲ سالگی برنامه با ارزشی شبیه به مدیرعاملان داشتم! با وجود اینکه گاهی شکایت داشتم از اینکه هنوز نوجوان هستم اما همین برتری که در مقایسه با همکلاسی هایم داشتم مرا آرام می کرد.

## و اما نتیجه سخت گیری های پدرم؛

من در ۱۸ سالگی درآمدی میلیونی از تجارتي که برای خود دست و پا کرده بودم داشتم. در ۲۰ سالگی خانه ای در محله ی اعیان نشین ها خریدم. در ۲۴ سالگی درآمدی بیش از یک میلیون دلار سالیانه داشتم و در ۲۷ سالگی با شغلی که بیش از ۵۰ میلیون دلار درآمد داشت، میلیونری خود ساخته شدم.

همه این حرف ها برای این بود که به شما ثابت کنم که اثر مرکب واقعا نتیجه می دهد.

این فرمول رابه خاطر بسپار!  
اثر مرکب اصل گرفتن پاداش بزرگ از انتخاب های هوشمندانه کوچک است و جالب ترین نکته ی این روش گرفتن نتایج بزرگ از قدم های کوچک است.

### تصمیم های کوچک هوشمندانه + تکرار + زمان = تفاوت های شگرف

می خواهم اثر مرکب را با یک مثال برایتان توضیح دهم!

سه دوست به نام های کری، اسکات و براد را به خاطر داشته باشید.  
هر سه دارای شرایط یکسانی هستند، یعنی در یک محله بزرگ شده، ازدواج کرده اند و درآمد و وزن متعادلی دارند ولی، ترس از چاقی بعد از ازدواج دارند.

کری از شرایطش نسبتا راضی است یا حداقل چنین فکر می کند، با این وجود بعضی وقت ها از تغییر ناپذیریش شکایت می کند.

اسکات شروع به انجام تغییرات کوچک و بی اهمیتی کرده است، مثلا خواندن روزانه ۱۰ صفحه کتاب، گوش دادن به فایل های صوتی انگیزشی. او قصد تغییر زندگیش را دارد. به تصمیم دکتر روزی ۱۲۵ کالری از رژیم غذایی ش کم کرده است.

براد تصمیمات کوچک اما مخربی گرفته، مثلا یک تلویزیون خرید تا بتواند برنامه آشپزی تماشا کند و برای خود و خانواده اش آشپزی کند. یک بار کوچک از مشروبات الکلی در خانه اش درست کرد و هفته ای یک نوشیدنی مصرف می کرد.

حالا از نتایج اثر مرکب بگوییم؛ در پنج ماه اول هیچ تغییری در ظاهر این سه دوست مشاهده نشد اما، در پایان ماه بیست و هفتم تغییرات محسوسی مشاهده شد.

براد چاق شده است و اسکات با کم کردن روزی ۱۲۵ کالری از برنامه غذایی ش لاغرتر شده و هزاران صفحه کتاب خوانده و به فایل های صوتی مرتبط با کارش گوش کرده بود و این باعث شده بود ترفیع بگیرد و حقوقش اضافه شود. کری هنوز هم از زندگی خود ناراضی است.

پس می بینید که اثر مرکب روندی ساده دارد، تمایز بین افراد یکسان اما، نتیجه اش یک جهش کوانتومی عجیب است.

با خواندن این کتاب درک درستی از اثر مرکب پیدا خواهید کرد و به دنبال کسب نتایج آنی نمی روید!  
اگر موافق هستید به سفرمان ادامه دهیم!



## فصل دوم

### انتخاب ها

در فصل اول از تاثیرات اثر مرکب گفتیم، زمانی که با عمل کردن به برنامه های کوچک و پیوسته، نتایج شگرفی حاصل می شود. در فصل دوم از کتاب اثر مرکب به سراغ انتخاب ها می رویم!

همه ی ما از زمان تولد، شروع به انتخاب های می کنیم که گاهی خوب، گاهی بد، گاهی آگاهانه و گاهی ناآگاهانه است و مسیر زندگی و آینده ما را شکل می دهد. همه ی این انتخاب ها و تصمیم ها، ریشه در فرهنگ و رفتار ما دارد. رفتاری که به مرور زمان عادت شده و باعث پیشرفت یا عقب ماندن ما می شود.

این جمله را هیچ وقت فراموش نکنید ، ما محکوم به انتخاب کردن هستیم، حتی زمانی که بی تفاوت به مسائل هستیم در حال انتخاب کردن هستیم و انتخاب می کنیم که هر چه پیش آید خوش آید!

در این فصل به شما خواهیم گفت، که چطور انتخاب های آگاهانه داشته باشید و عادت های جدید در خودتان ایجاد کرده و پیوسته پرورش شان دهید و سرانجام به چیزی می رسید که انتظارش را داشتید.

### اثر مرکب تشکیل شده از ریز ذرات عملکردی صبورانه برای مدتی طولانی!

وقتی فصل دوم کتاب اثر مرکب را مطالعه می کنید، حتما تمریناتش را نیز انجام دهید و خواهید دید که قبل از هر انتخاب و تصمیمی به نتیجه، خوب یا بد بودنش فکر کرده و در نهایت بهترین مسیر را انتخاب می کنید.

ما انسان ها همیشه دلیلی برای قانع کردن خود و اینکه دیگران را مقصر عدم پیشرفت خود بدانیم پیدا می کنیم، چرا که این راحت ترین کاری است که از دستمان بر می آید. ما آدم ها همیشه نیمه خالی لیوان را می بینیم، به داشته هایمان توجهی نداریم نادیده شان می گیریم و وقتی به این داشته ها پی می بریم که خیلی دیر است.

من به شما خواهیم گفت که چطور مثبت بیندیشید و در برخورد با دیگران دنبال نکات مثبت باشید، چرا که این کار باعث تغییر در رفتار شما و طرف مقابل می شود و در همه ی زمینه ها با دید مثبت به جلو خواهید رفت و پیروز خواهید شد.

برای اینکه منظورم را بهتر متوجه شوید به این مثال توجه کنید؛

من به یکی از دوستانم که از همسرش شکایت می کرد و همسرش را مسئول خوشحال نبودنش می دانست پیشنهادی دادم. از دوستانم خواستم یک دفترچه تهیه کند و یک سال تمام، همه ی کارهای مثبت همسرش را که برایش انجام می دهد را یادداشت کند و در آن دفترچه از او تشکر کند.

دوستم این کار را انجام داد و تغییرات چشمگیری در رفتارش رخ داد، او دیگر از همسرش شکایت نمی کرد و متوجه شده بود که همسرش چقدر ویژگی مثبت دارد، ویژگی های که از آن غافل بوده است. وقتی دوستم دفتر شکرگزاری را به همسرش در سالگرد ازدواج شان هدیه می دهد، همسرش در کمال ناباوری آن را بهترین و زیباترین هدیه ای می داند که از همسرش گرفته است.

بله وقتی انسان به ویژگی های مثبت دیگران توجه کند و متمرکز شود، به خودی خود قلب و احساسات او نیز عادت می کند که به جای شکایت و رفتن به دنبال ویژگی های بد، به خوبی ها رو کند. بنابراین سعی کنید در خودت عادت های مثبت کوچک و جدید ایجاد کنید تا، انتخاب های درست و مثبتی داشته باشید.

لطفا به این سوال پاسخ دهید؛

برای داشتن یک رابطه خوب، چند درصد شما مسئولیت پذیر هستید؟  
قطعا همه ی شما پاسخ های متفاوتی خواهید داد، اما باید بدانید که در یک رابطه، مسئولیت صد در صد آن رابطه با شما است. در غیر این صورت رابطه ای که وابسته به انتخاب مسئولیت ها شود، در نهایت به جدایی ختم می شود. وقتی که مسئولیت صد در صدی کارها، رفتارها و انتخاب های خود را برعهده گرفتید، می رسیم به معقوله شانس!

تعریف شما از شانس چیست؟  
چه کسی خوش شانس است و چه کسی بد شانس؟

هیچ آدم بد شانسی در این دنیا وجود ندارد و همه به یک اندازه در زندگی از شانس برخوردار هستیم اما، این نحوه عملکرد ما هنگام مواجهه با شانس است که باعث شکست یا پیشرفت ما می شود.

**عملکرد(انجام کار) + فرصت(اتفاق خوب) + نگرش(طرز فکر) + آمادگی(رشد شخصی) = فرمول شانس**

در این فصل فرمولی که برگ برنده شما است را در اختیارتان گذاشتم تا پیروز میدان باشید.

زمانی درک درستی از انتخاب ها و تصمیم گیری هایتان خواهید داشت که کنترلی روی مسائل مختلف زندگی داشته باشید، بنابراین تلاش کنید روی تک تک مسائل زندگی تان کنترل داشته باشید.

**و اما برای کنترل مسائل مختلف باید چه کار کنیم؟**

یک دفترچه بردارید و یک موضوع یا قسمتی از مسائل روزانه خود، مثلا خرج روزانه را تحت نظر بگیرید و با جزئیات یادداشت کنید. این کار را یکی دو هفته انجام دهید، بعد از اتمام این زمان شما مجددا مشتاق خواهید بود که دوباره این کار را انجام دهید.

اولین قدم برای تغییر کردن آگاهی است. با این کار شما آگاه خواهید شد که در طول روز چه خرج های را نیاز نبوده انجام دهید و سعی می کنید جلوی آن را بگیرید و به این صورت پس انداز خواهید داشت. باید وقایع را ثبت کنید و این گونه به اشتباهاتتان پی ببرید و در جهت اصلاح خود گام بردارید. حتما این کتاب را تهیه کنید، مثال های این فصل دید شما را گسترده تر و تصمیم گیری برای شما راحت تر می کند.

## فصل سوم

### عادت ها

بهتر است این فصل را با یک مثال توضیح دهم تا درک بهتری از این فصل داشته باشید. روزی یک معلم و شاگردش در جنگل در حال قدم زدن بودن که، معلم از شاگردش خواست یک جوانه کوچک را از خاک بیرون بکشد و شاگرد بدون هیچ زحمتی این کار را کرد. کمی جلوتر معلم از درخواست کرد نهالی که تا زانوی شاگرد بود را از زمین بیرون بکشد و این هم کار سختی برای شاگرد نبود. در ادامه راه معلم از شاگردش خواست درختی که هم قد او بود را از خاک بیرون بکشد و با اینکه کمی دشوار به نظر می رسید اما با کمک سنگ، چوب و اهرم کردن توانست درخت را بیرون آورد. هنوز زمان زیادی نگذشته بود که معلم در درخواست بعد خود از شاگرد خواست، درخت بلوطی که انتهای آن پیدا نبود را از جا بکند، ولی شاگرد بدون تردید و با صراحت گفت نه من نمی توانم. قدرت **عادت ها** دقیقا مانند همچین مثالی است، که هر چقدر این عادت ها قدیمی تر باشند بیشتر در ما ریشه دوانده، بزرگ و عمیق تر می شوند، که حتی در فکر کردن به آن هم مردد می شویم.

ارسطو می گوید:

### ما تکرار همان چیز های هستیم که انجام می دهیم!

به عنوان سوارکاری که سوار بر اسب می تازید، نباید اجازه دهید اسب **عادت** هایتان شما را کنترل کرده و شما را به ناکجا آباد ببرد، زمان آن رسیده افسار اسب عادت های تان را به کنترل بگیرید و خودتان زندگی تان را هدایت کنید. باید بدانید که افراد موفق از دیگران باهوش تر و با استعدادتر نیستند، اما عادت هایشان را در مسیر **آگاهی**، **دانایی**، **رقابت**، **توانایی** و **آمادگی** بیشتر پرورش داده اند.

در این فصل تلاش خواهیم کرد کمبودهای که در خود احساس می کنید را شناسایی و با نظم، تلاش و برنامه ریزی، آن ها را با عادت های خوب جبران کنید. این فصل فرصت خلق عادت های قهرمانانه است. پس دست به کار شوید و عادت های نو در درونتان به وجود آورید!

عادت های که در درون ما وجود دارد را نمی توانیم انکار کنیم، چرا که به صورت **ناخودآگاه** در طول زمان و متناسب با فرهنگ و محیط، با تکرار و تمرین در ما نهادینه شده است اما، **آگاهانه** میتوانیم تصمیم به تغییر عادت های بد گرفته و عادت های خوبی جایگزینش کنیم.

## لذت های آنی ممنوع!

به دنبال لذت ها و خشنودهای آنی نباشید چرا که نشئت گرفته از عادت های بد هستند و برای شما پیامدهای بدی به همراه دارند. شما با فکر به این که با خوردن یک همبرگر چاق نخواهید شد، نمی توانید انتظار لاغر شدن داشته باشید. بنابراین تلاش کنید که در دام عادت های که لذت آنی به شما می دهند گرفتار نشوید. این اولین قدم برای شروع **تغییر** عادت های بد است.

## تلاش کنید نیروی چرایی قوی در خود ایجاد کنید.

قدرت اراده به تنهایی برای تغییر عادت های بد کافی نیستند و مثل این می ماند که برای مقابله با یک خرس گرسنه از چنگال استفاده کنید. انتخاب هدف به تنهایی شما را به موفقیت نمی رساند، شما به چیزی قوی تر مثل **قدرت چرایی** نیاز دارید. چه چیزی شما را برای رسیدن به هدف های کوچک تان استوار نگه می دارد؟ یادتان باشد اگر نیروی **چرایی** شما قوی باشد دیگر **چگونه ها** بی اثر خواهند شد و خود را به انجام کارهای کسل کننده و پر زحمت عادت می دهید.

## انگیزه اصلی

برای رسیدن به قدرت **چرایی** تان باید **ارزش های اصلی** تان را مشخص کنید، باید مشخص کنید که چ کسی هستید و چرا به دنیا آمده اید؟ ارزش های اصلی تان، **قطب نمای درونی** و **برج مراقبت** شما هستند تا نیازها و خواسته های شما را فیلتر کرده و از این طریق، راهنمایی خواهد بود تا زندگی خود را اداره کنید و تا رسیدن به مقصد کنارتان است.

وقتی ارزش های زندگی شما مشخص باشد ساده تر و موثر تر خواهید توانست **تصمیمات** خود را اتخاذ کنید. قبل از تصمیم گرفتن از خود بپرسید که آیا این تصمیم با ارزش های اصلی من هم راستا و هم جهت است؟ اگر این گونه بود آن کار را انجام دهید.

پاوول جی مایر می گوید؛

**هر آنچه به وضوح تصور کنید، مشتاقانه آرزو کنید، خالصانه به آن اعتقاد داشته باشید و با شور و شوق بر اساس آن عمل کنید، باید اتفاق بیفتد.**

زندگی شما بر اساس چنین فرمولی استوار است؛

**انتخاب(تصمیم) + رفتار(عملکرد) + عادت(عمل تکراری) + مرکب(زمان) = اهداف**

شاید با قاطعیت بگویید که بر رفتارتان کنترل دارید اما من مطمئنم که اینطور نیست. به همین دلیل است که ثبت وقایع بسیار مهم و حیاتی است تا بتوانید رفتار خود را بررسی کنید.

## محرکتان را مشخص کنید!

به دفترچه ثبت واقع خود نگاهی بیندازید و **عادت های بد** خود را شناسایی کنید و در رابطه با آن **چهار پرسش** مختلف مانند چه کسی؟ چرا؟ کجا؟ چه زمانی؟ طرح کنید. زمانی که محرک عادت های بدتان را شناسایی کردید وقت **خانه تکانی** است. به معنای واقعی باید خانه تکانی کنید و عادت های بد خود را دور بریزید و عادت های خوب جایگزینش کنید.

## ۶ تکنیک برای ایجاد عادت های خوب در خود

در این کتاب کمک تان می کنم که عادت های بد خود را شناسایی و کنار بگذارید و در مسیر اشتباه گام برندارید ولی، ما نیازمند خلق انتخاب ها، رفتارها و عادت های جدید هستیم تا بتوانیم در مسیر درست قرار بگیریم و این ۶ تکنیک می تواند به ما کمک کند.

## خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید

عادت های جدیدتان را متناسب با شرایطی که دارید انتخاب کنید و آن را با زندگی تان مطابقت دهید. شما هیچ وقت برای ایجاد عادت ورزش کردن، به باشگاهی که یک ساعت از خانه فاصله دارد نخواهید رفت. پس در انتخاب عادت های خوب دقت کنید.

## به اضافه کردن و نه کم کردن فکر کنید

در مصاحبه ای که با **منتل ویلیام** درباره موفقیتش داشتم از قانونی که "**اضافه کن**" نام داشت گفت. این قانون برای هر فردی با هر هدفی مناسب است. در این قانون به هیچ عنوان از حذف یک مورد خبری نیست، بلکه به جایش چیز دیگری اضافه می کنیم.



پس سعی کنید بین عادت های خوب و بدی که دارید تعادل برقرار کنید و فکر کنید که چه چیزی را می توانید به جای عادت های بدتان اضافه کنید.

## نمایش عمومی از مسئولیت پذیری تان

کاندیدهای انتخاباتی را دیده اید که چگونه در جلوی رسانه ها و مردم سوگند یاد می کنند تا به قول های انتخاباتی خود عمل کنند و به واقعیت نزدیکش کنند؟ شما برای انجام کارها و تغییر عادت های تان باید از این روش بهره ببرید چرا که واقعا معجزه می کند. سعی کنید کارها و اهداف تان را با خانواده و دوستان و همکارانتان به اشتراک بگذارید تا با رسیدن به اهداف تان، **مسئولیت** پذیری خود را به دیگران ثابت کنید.

## همراهی موفق پیدا کنید

وجه اشتراک زیاد وجود دارد تا دو نفر برای رسیدن به هدف و چیزی که می خواهند دست یکدیگر را گرفته و کنار هم با قدرت به سمت جلو حرکت کنند. همراه و حامی برای رسیدن به اهداف تان پیدا کنید تا شما را **مسئولیت** پذیر تربیت تان کند تا، عادت های جدیدی در خود ایجاد کنید. این دقیقا معنی واضح و روشن داشتن یک کوچ و فرآیند **کوچینگ** است.

## رقابت و رفاقت

هیچ چیز مثل یک رقابتی دوستانه نمی تواند روح رقابت و مسابقه را در انسان زنده نگه دارد و عادت های جدیدی در او **خلق** کند. بنابراین همیشه سعی کنید پیروز یک رقابت دوستانه باشید.

## جشن بگیرید

برای عادت های کوچک جدید که خلق می کنید و هدف های که به آن می رسید، حتما پاداش تعیین کنید. هر روز کار بدون هیچ تفریحی سربازان را سرکش می کند و این آغاز نافرمانی از فرمانده خواهد بود. زمانی را هم به شادی، جشن گرفتن و لذت بردن از ثمره موفقیت هایتان در طول مسیر زندگی قرار دهید.

## فصل چهارم

### تکانش

**تکانش** نیروی قوی و مرموزی است که در درون همه ی ما از جمله انسان های موفق وجود دارد. نمی توانید تشخیص دهید که نیروی **تکانش** چه وقت به سراغ شما می آید اما وقتی فعال شد، مطمئن باشید که به سرعت شما را به سمت موفقیت پرتاب می کند.

حتما قانون اول نیوتون به نام **اینرسی** را به یاد دارید.

اجسام در حالت عادی ثابت و حرکت نمی کنند مگر اینکه یک نیروی خارجی، نیرویی بر روی آن اعمال کند. یک مثال بارز دیگر، پرتاب موشک به فضا است؛ موشک در چند دقیقه اول پرتاب بیشترین مصرف سوخت را دارد چرا که باید از قید و بند جاذبه زمین رها شود و زمانی که از مدار زمین خارج شد در فضا شناور می ماند.

ما برای رسیدن به این **تکانش** و قرار گرفتن در مدار موفقیت نیاز داریم به یک **تکانش** و انرژی عظیم، تا از بند عادت ها و رفتارهای بدمان رها شده و اصطلاحا خود جدیدمان شویم و در مسیر موفقیت قرار بگیریم.

یادتان باشد که **تکانش** همانند **اثر مرکب** هم می تواند کنارتان باشد هم مقابلتان، بترسید از انباشته شدن کارها و عادت های بد، چرا که در این صورت **تکانش** وارد عمل می شود و شما را به قعر چاه و تباهی می کشاند و برعکس ساختن خود جدید با رفتار و عادت های خوب باعث می شود **تکانش** وارد عمل شده و شما را به جلو حرکت دهد.

### وقت آن رسیده برای ایجاد **تکانش** راهنمایی تان کنم؛

- تصمیمات و انتخاب های جدیدی بر اساس اهداف و ارزش های اصولی تان اتخاذ کنید.
  - از انتخاب های جدید تان برای ایجاد عادت های رفتاری مثبت و جدید کمک بگیرید.
  - کار های خوب و شایسته را به اندازه کافی تکرار کنید تا به عادت تبدیل شود.
  - کار های روزانه جدید را همیشه با یک نظم و انضباط خاص انجام دهید.
  - مدت زمان کافی برای به وجود آمدن **تکانش** صرف کنید و در این راه پایدار و ثابت قدم بمانید.
- اینجاست که **تکانش** مانند شانس بر در خانه تان می کوبد و کسی نمی تواند آن را متوقف کند.

## قدرت انجام روتین کارها

وقتی برای انجام بهترین تصمیمات زندگی مان **سیستم اجرایی** درست نداشته باشیم، هر روز محکوم به **شکست** هستیم. راه حل این مشکل این است که، رفتار و نگرش های جدیدی برای کارهای روزانه، هفتگی و ماهانه داشته و

در نهایت ترکیب آن ها باعث تغییرات مثبتی می شود. انجام کارهای روتین یعنی کارهای که در طول روز انجام می دهیم بدون اینکه شکست بخوریم، مثل کتاب خواندن، مسواک زدن و ...

سعی کنید برای هر عمل و کاری روتینی در نظر بگیرید، چرا که این کار باعث می شود **استرس و اضطراب** شما کمتر شود.

## به خود ریتم دهید: عادت های زندگی تان را پیدا کنید

وقتی کارها و فعالیت های روزانه شما تبدیل به عادت شد، باید یک نظم و هماهنگی مناسب ایجاد کنید. زمانی که کارها و فعالیت های روتین تان با اهداف هفتگی، ماهیانه و سالیانه هماهنگ شود، تکانش قطعاً به شما روی خوش نشان می دهد.

## قدرت ثابت قدم

چیزی که باعث تداوم تکانش و نبض حیاتی آن به شمار می آید، دقیقاً **ثابت قدم** بود در انجام و تداوم روتین ها، کارها و فعالیت ها است. انسان های خوب، صبور و بلند پرواز با اهداف خوب، بدون ثابت قدم بودن موفق نخواهند شد.

## فصل پنجم

### تاثیرها

حالا که پی به اهمیت **انتخاب ها** و **تکانش** بردیم، دیگر می دانید که انتخاب های شما حتی اگه مهم نباشند اما در طولانی مدت وقتی ترکیب شوند اتفاقات بزرگی را رقم می زنند. در مورد **مسئولیت پذیری** قبلا صحبت کردیم و گفتیم؛ شما مسئول ۱۰۰ درصد اعمال و رفتار خودتان هستید و شما را با این درک رسانیدیم که در یک رابطه نمی توانید از طرف مقابل انتظار داشته باشید در قبال عمل و رفتاری، برای شما کاری انجام بدهد.

در فصل تاثیرها، از عواملی که روی منحرف شدن ما از مسیر درست نقش دارد صحبت می کنیم، چرا که همه ی ما در مسیر زندگی انتخاب ها، رفتار ها و عادت های داریم که تحت تاثیر نیروهای قدرتمند خارجی هستند. ما متوجه این نیروها نیستیم ولی تاثیر خودشان را بر زندگی ما می گذارند. این فصل را با دقت مطالعه کنید چرا که با شناخت این عوامل و موانع می توانید عملکردی بهتر در مقابله با آن ها داشته باشید.

### همه ی ما تحت تاثیر ۳ نوع اثر هستیم؛

- ورودی (چیزی که مغزتان از آن تغذیه می کند)
- ارتباطات (افرادی که وقتتان را با آن ها می گذرانید)
- محیط (اطرافتان)

### ورودی و منبع تغذیه مغز

ورودی مغزتان را کنترل کنید چرا که اطراف شما پر است از چیزهای مخربی که با ورود به ذهن ما **تاثیر منفی** روی عملکرد ما خواهند داشت. شما برای داشتن بدنی سالم نیاز به تغذیه سالم و مفید دارید و این دقیقا چیزی است که شما برای ورود به مغزتان به آن نیاز دارید. برای ورودی مغزتان فیلتر بگذارید تا از خبر های بد یا طنز مخرب و روزنامه ها جلوگیری کند.

بیشتر ما ناخودآگاه عمل می کنیم و زمانی به این آگاهی می رسیم که از نتیجه آن آگاه می شویم. کنترل ذهنتان را با تمام دشواری که وجود دارد در دست خود بگیرید.

جلوگیری از ورودی های مخرب، **جنگ پایان ناپذیری** است که تمام عمر با ما خواهد بود و دلیل این جنگ، ساختار و ماهیت مغز ما است، مغز ما به گونه ای طراحی نشده که خوشحال نگه مان دارد و بالعکس به دنبال پیدا کردن چیزهای منفی است تا از ما در برابر کمبودها و حمله ها مواظبت کند. بنابراین رژیم رسانه ای بگیریید و اخبار غیر انتخابی را فیلتر کنید.

## ارتباطات: چه کسانی رویتان اثر می گذارند

قطعا نظاره گر این بوده اید که پرندگان هم نوع با هم پرواز و کوچ می کنند. ما انسان ها نیز عادت داریم با افرادی در ارتباط باشیم، افرادی که اصطلاحا گروه مرجع نامیده می شوند.

بر طبق تحقیقاتی که **دیوید مک کلیلاند** از دانشگاه هاروارد انجام داده این گروه مرجع **۹۵ درصد** روی موفقیت و شکست ما نقش دارند.

شما بیشتر وقت تان را با چه کسی و کنار چه افرادی صرف می کنید؟  
بیشتر چه کسی را ستایش می کنید؟

**جیم ران** یادم داد که انسان ها، برآیند پنج نفر از افرادی هستند که بیشترین ارتباط را با آن ها دارند و میزان **ثروت، درآمد، سلامت و نگرش** ما با نگاهی به اطرافیان مان به دست می آید.

در مقابل افرادی که اثرات منفی و مثبتی روی شما دارند، حتما این راه حل ها را به تناسب **تاثیرشان** اعمال کنید؛ قطع رابطه، محدود کردن رابطه، گسترش رابطه، شریکی با اوج کارایی پیدا کنید، در مشاوره سرمایه گذاری کنید، گروه مشاوره تان را تشکیل دهید.

## محیط: تغییر منظره، دیدگاه تان را عوض می کند

نمی توانیم نهال بلوطی را در یک گلدان بکاریم و انتظار داشته باشیم درخت تنومندی شود، چرا که ریشه های آن محدود شده و اجازه رشد و ریشه دواندن را ندارد. این یک مصداق بارز برای افکار و رویاهای موجود در ذهن ما است، هر چقدر این رویاها بزرگتر باشد به تناسب به محیط بزرگتر و جدیدتری نیاز داریم. وقتی صحبت از محیط اطراف شما می کنم منظور من تنها محل زندگی شما نیست بلکه هر چیزی که در ارتباط و اطرافتان است روی موفقیت شما اثر گذار است. دلیل اینکه می خواهیم با ایجاد یک محیط مثبت برای خود یک پشتیبان داشته باشید این است که، همه ی ناهنجاری زندگی تان را پاک کنم.



## فصل ششم

### شتاب

محمد علی کلی را همه ی شما می شناسید، چیزی که باعث مشهور و معروف شدن او شد قطعاً سرعت و چالاکى او نبود بلکه برای روشى که داشت به این موفقیت رسیده بود.

در ۳۰ اکتبر ۱۹۷۴ علی دوباره موفق به گرفتن کمر بند سنگین وزن ها شد و **جرج فورمن** را شکست داد. نتیجه ای که هیچ کسی حتی مربى علی، **هاوارد کازول** آن را باور نداشت.

جو فریزر و کن نورتون رقبای بودن که علی را شکست داده بودند و و جرج فورمن نیز هر دو نفر را شکست داده بود و تقریباً غیر ممکن بود علی در این مبارزه پیروز شود. برگه برنده محمد علی کلی استفاده از نقطه ضعف های فورمن بود یعنی عدم نیروی پایداری.

روشى که بعدها فورمن اسمش را "**احمق را طناب پیچ کن**" گذاشت این بود که با تکیه بر طناب های رینگ و محافظت از صورتش، فورمن را خسته کند. با وجود اینکه بیش از صدها مشت به محمد علی زد اما تعداد کمی از آنها برایش امتیاز داشت. در راند هشتم فورمن خسته شد و از پا درآمد چرا که به نقطه محدودیتش رسیده بود و محمد علی با تکنیک ترکیبی خود فورمن او را به زمین زد.

### نتایج را چند برابر کنید

زمان شگفت انگیز ترین دارایی ماست که مداوم در حال گذر است و ما همیشه زمان کافی برای برگشتن به عقب و جبران را نخواهیم داشت.

باید تلاش کنید که محدودیت های تان را شکست دهید و از آن هم فراتر بروید. این درست چیزی است که افراد موفق هر روز در جدال با آن هستند.

وقتی در برنامه ورزشی تان ۱۲ حرکت با وزنه نوشته شده و شما با انجام این دوازده حرکت خسته شده و از پا در می آید یعنی به نقطه محدودیت خود رسیده اید. افراد موفق ، موفقیت شان را مدیون پایداری و پشت کارشان در رسیدن به هدف و رد شدن از محدودیت ها هستند.

زمانی که شما بیشتر از ۱۲ حرکت با وزنه انجام دهید یعنی در تلاش برای شکست نقطه محدودیت های تان هستید و فقط باید ثابت قدم باشید تا نتیجه دلخواه را بگیرید.

همیشه بیش از انتظار دیگران کارهای شگفت انگیزی انجام دهید و کارهای غیر منتظره انجام دهید زیرا عاملی که باعث جالب بودن و متحیر کردن دیگران شود می تواند تاثیر تلاش تان را چندین برابر کند.

**یادگیری بدون عمل بی فایده است، اثر مرکب چیزی فراتر از یک کتاب برای سرگرمی است.**