

اثر مرکب

چطور با اقدامات کوچک، ثروت، سلامتی و موفقیت خلق
کنید

نویسنده: دارن هاردی

مترجم: محمود جولایی



انتشارات کاپیتان

سرشناسه:	Hardy, Darren / دارن، هاردی
عنوان و نام پدیدآور:	اثر مرکب: چطور با اقدامات کوچک، ثروت، سلامتی و موفقیت خلق کنید / نویسنده
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۳۷ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۱۳-۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: The Compound Effect: multiplying your success, one simple step at a time, ۲۰۱۰.
یادداشت:	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع:	موفقیت، Success، رهبری، Leadership، خودیاری، Self-help techniques
شناسه افزوده:	جولایی، محمود، ۱۳۴۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۷۵۹۲۶۹۶



انتشارات کاپیتان: تهران، خیابان شریعتی، جنب بیمارستان ایرانمهر

بن بست افسر - پلاک ۸ - تلفن: ۲۶۷۲۱۸۴۱

www.nashrecapitan.ir

(مدیر فروش: ۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴)

عنوان: اثر مرکب

چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ جلد
ناشر: انتشارات کاپیتان
چاپ و صحافی: شهر علم
ویراستار: زیبا شاکری زاده
قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
پیام ویژه‌ی آنتونی رایینز	۶
مقدمه‌ی نویسنده	۱۰
فصل اول: اثر مرکب در عمل	۱۵
اثر موجی	۲۷
فصل دوم: انتخاب‌ها	Error! Bookmark not defined.
فیل‌ها گاز نمی‌گیرند	Error! Bookmark not defined.
خوش‌شانسی	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم: عادت‌ها	Error! Bookmark not defined.
چرا همه چیز ممکن است؟!	Error! Bookmark not defined.
فصل چهارم: تکانش	Error! Bookmark not defined.
قدرت رویه‌ها	Error! Bookmark not defined.
ریتم عملکردتان را پیدا کنید!	Error! Bookmark not defined.
فصل پنجم: تأثیرات	Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.....استخدام مربی
Error! Bookmark not defined..... فصل ششم: شتابدهی
Error! Bookmark not defined..... نتایج تان را چند برابر کنید
Error! Bookmark not defined..... بهتر از انتظار انجامش دهید
Error! Bookmark not defined..... نتیجه گیری
Error! Bookmark not defined..... ضمیمه ها

تقدیم به؛

برادر خوبم علی رضا

که همیشه ناد مبارزه و پایداری من بوده است.

محمود

هشدار!!!

عناوین فصل‌های این کتاب شاید بسیار ساده به نظر برسند! امروز دیگر تکنیک‌های موفقیت یک راز نیستند، بلکه مشکل مردم این جاست که اکثریت آن‌ها را نادیده می‌گیرند. آیا شما نیز فکر می‌کنید «راز موفقیت» را از پیش می‌دانید؟ دیگران نیز دقیقاً همین تصور را دارند. اما زمانی که شش راهکار این کتاب را به ترتیب به کار گیرید، درآمد، زندگی و موفقیت شما متفاوت از گذشته‌تان خواهد شد.

بنده، به‌عنوان ناشر «مجله‌ی موفقیت»^۱، همه‌ی این‌ها را تجربه کرده‌ام. هیچ‌چیز، به‌پای تأثیر قدرت «اثر مرکب» در اقدامات ساده‌ای که در طول زمان انجام می‌شوند، نمی‌رسد.

شما برای دستیابی به موفقیت همه‌جانبه در زندگی، به این کتاب نیاز دارید. راز دستیابی به همه‌ی آنچه رؤیا، آرزو یا هدف‌تان در زندگی است، در این کتاب گنجانده شده است. به خواندن ادامه دهید و اجازه دهید کتابی که در دست دارید دنیای شما را متحول سازد.

پیام ویژه‌ی آنتونی رابینز

در طول سه دهه‌ی قبل، افتخار کمک به موفقیت و پیشرفت زندگی بیش از چهار میلیون نفر را داشته‌ام. با گروه‌های مختلفی، از جمله روسای جمهور کشورها، زندانیان، ورزشکاران المپیک و برندگان اسکار و کارآفرینان میلیاردی و حتی کسانی که سعی داشتند کسب‌وکار خود را به‌تازگی راه‌اندازی کنند، تعامل داشته‌ام.

اینکه با زوجی در تعامل باشم که برای بقای خانواده‌ی خود می‌جنگند یا با یک زندانی که به دنبال راهی برای تغییر درونی و تحول زندگی‌اش همفکری کنم، هیچ‌گاه برایم تفاوتی نداشته؛ زیرا همیشه تمرکز من بر کمک به مردم برای دستیابی به نتایج واقعی و پایدار بوده است. نمی‌توانید با خوردن یک قرصی جادویی یا کشف فرمولی مخفی مانع شکست خود شوید، بلکه برای از بین بردن الگوهای منجر به شکست و دستیابی به یک زندگی معنی‌دار، فقط به درک ابزار، راهکارها و دانش واقعی مرتبط به آن نیاز دارید.

من و «دارن»، تصمیم گرفتیم که مسیر زندگی خود را در جوانی تحت کنترل خود درآوریم. ما کار را با جست‌وجو در میان افرادی که به همان صورتی که ما می‌خواستیم زندگی می‌کردند، شروع کردیم و سپس هر چه را آموخته بودیم به کار بستیم. اینکه هر دوی ما، «جیم ران»^۲ را به‌عنوان مربی خود برگزیدیم، اصلاً

۷ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

تعجب برانگیز نیست. جیم، استاد کمک کردن به مردم برای درک حقیقت، قوانین و اقداماتی بود که منجر به موفقیت واقعی و پایدار می شدند.

جیم به ما آموخت که موفقیت ارتباطی به شانس ندارد؛ بلکه در واقع یک «علم» است. قطعاً انسان‌ها باهم تفاوت دارند، اما قوانین موفقیت مشابهی اعمال می‌شود: «آنچه کاشته‌اید درو می‌کنید. نمی‌توانید در زندگی چیزی را به دست آورید که تمایلی به تلاش برای آن ندارید. اگر عشق بیشتری می‌خواهید، عشق بیشتری ببخشید؛ اگر موفقیت بیشتر می‌خواهید، به دیگران در رسیدن به آن کمک کنید و در نهایت زمانی که مطالعه می‌کنید و در علم-موفقیت مهارت می‌یابید، به موفقیتی که آرزو دارید دست خواهید یافت.»

دارن هاردی شاهد زنده‌ی این فلسفه است. او فراتر از سخن می‌رود. آنچه در کتابش به اشتراک می‌گذارد بر اساس دانشی است که در زندگی مؤثر است و در زندگی خود من نیز چنین بوده است. او مردی است که اصولی ساده اما عمیق از آنچه برای موفقیت لازم است را کشف کرده و از آن‌ها برای کسب درآمد بیش از یک میلیون دلار در ۲۴ سالگی و تأسیس شرکتی با سرمایه‌ی بیش از پنجاه میلیون دلار در ۲۷ سالگی استفاده کرده است. طی ۲۰ سال گذشته، زندگی او در مرکز توجه، مطالعه و تحقیق در مورد موفقیت فردی بوده است. او از خودش به‌عنوان یک موش آزمایشگاهی استفاده کرده و هزاران ایده، راهکار و ابزار را مورد آزمایش قرار داده و از شکست‌ها و موفقیت‌هایش دریافته که کدام ایده‌ها و راهکارها مناسب و کدام بی‌هوده است.

طی شانزده سال، با دارن، به‌عنوان یکی از رهبران «صنعت توسعه‌ی فردی» که با صدها نویسنده، سخنران و رهبران موفق از نزدیک همکاری داشته، مسیرهای مشترکی را طی کرده‌ام. او ده‌ها هزار کارآفرین تربیت کرده، به بسیاری از شرکت‌های بزرگ مشاوره داده و شخصاً ده‌ها مدیرعامل و افراد موفق با عملکرد بالا را از طریق شناسایی آنچه واقعاً در آن‌ها کارآمد بوده، راهنمایی کرده است. دارن، در نقش خود به‌عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، در مرکز صنعت توسعه‌ی فردی قرار دارد. او درزمینه‌ی بسیاری از موضوعات مرتبط با موفقیت با رهبران برجسته، از «ریچارد برانسون» تا «ژنرال کالین پاول» و «لانس آرمسترانگ»، مصاحبه کرده و بهترین ایده‌های آن‌ها و همچنین برخی از نظرات من را بررسی و جمع‌آوری کرده است. او دائرةالمعارفی از اطلاعات شخصی خود را جمع‌آوری، مرتب و پالایش کرده، همضم نموده، مورد تجزیه و تحلیل قرار داده، خلاصه، طبقه‌بندی و جمع‌بندی کرده است. او شلوغی را در زندگی‌اش کاهش داده و بر اصول اساسی مهمی متمرکز بوده است؛ قواعدی سرنوشت‌ساز که می‌توانید بلافاصله در زندگی خود به‌کارگیرید تا نتایج قابل‌سنجش و پایداری به دست آورید.

اثر مرکب، بر اصلی تأکید دارد که من در زندگی و آموزش‌های خود به کار گرفته‌ام: «تصمیمات شما، سرنوشت شما را شکل می‌دهند.» آینده را شما می‌سازید. تصمیمات هرچند کوچک روزمره یا شما را به زندگی دلخواهتان می‌رساند یا باعث می‌شوند زندگی‌تان به فاجعه منتهی شود. در حقیقت، همین تصمیمات کوچک زندگی ما را شکل می‌دهند.

فقط دو میلی‌متر انحراف، مسیر حرکت شمارا تغییر می‌دهد؛ چیزی که به نظر تصمیمی کوچک و بی‌نتیجه می‌رسید اکنون می‌تواند به اشتباهی بزرگ تبدیل شود.

هر انتخابی در مورد آنچه می‌خورید، جایی که کار می‌کنید، اینکه وقت خود را با چه کسانی صرف می‌کنید و عصرتان را چگونه سپری می‌کنید، زندگی امروز شما را شکل می‌دهد، اما مهم‌تر از همه این است که چگونه بقیه‌ی زندگی خود را می‌گذرانید.

خوشبختانه خبر خوب اینجاست که ابزار تغییر در خود شماست؛ یعنی به همان ترتیب که یک اشتباه دو میلی‌متری در محاسبات، شما را به شدت از مسیر زندگی دور می‌کند، تنها تنظیم مجدد دو میلی‌متری می‌توانید شما را به مسیر اصلی برگرداند. راه رسیدن به این هدف یافتن نقشه، به‌عنوان یک راهنما است؛ نقشه‌ای که به شما مسیر اصلی چگونگی رسیدن به مقصد و چگونگی در مسیر ماندن را نشان می‌دهد. این کتاب همان برنامه‌ی عملی دقیق و ملموس است، پس اجازه دهید انتظارات شما را تغییر دهد، فرضیاتتان را از بین ببرد، کنجکاوای شما را برانگیزد و زندگی شما را ارزشمند کند. از همین حالا شروع کنید و از این ابزار استفاده کنید. از آن، به‌عنوان راهنمای خلق زندگی درست و موفقیتی که می‌خواهید به آن برسید، استفاده کنید. اگر این کار و همه‌ی کارهای درست دیگر را هرروز و مداوم انجام دهید، اطمینان دارم که بهترین چیزی را تجربه خواهید کرد که زندگی ممکن است به شما بدهد.

با اشتیاق فراوان زندگی کنید!

آنتونی رابینز

مقدمه‌ی نویسنده

این کتاب درباره‌ی موفقیت و آنچه برای رسیدن به آن ضروری است، نگاشته شده است. زمان آن رسیده که کسی این موضوع را رک و راست به شما بگوید. از سال‌های دور شمارا به بازی گرفته‌اند، چراکه هیچ گوی جادویی، دستورالعمل مخفی و قرص و دارویی سحرآمیز برای موفقیت سریع و راحت وجود ندارد. دوست من، با دو ساعت وقت‌گذرانی در اینترنت هرگز درآمده‌تان دویست هزار دلار نمی‌شود یا حدود پانزده کیلو کاهش وزن در هفته، بیست سال جوان‌تر شدن با مالیدن یک کرم به صورتتان، حفظ زندگی عاشقانه‌تان با خوردن یک قرص و یا رسیدن به موفقیت دائمی با هر طرح و برنامه‌ی دیگر، فریبنده‌تر از آن است که واقعی به نظر برسد. «اینکه بتوانید موفقیت، شهرت، عزت‌نفس، روابط خوب، سلامت و رفاه را در بسته‌ای زیبا از فروشگاه محل بخرید خیلی خوب است، اما واقعیت این است که همچون فروشگاه‌های وجود ندارد...»

ما دائماً از هر طرف با ادعاهای پرهیاهو و پرسروصدایی برای ثروتمند شدن، تناسب‌اندام، جوان شدن، جذاب‌تر شدن مواجه می‌شویم و ادعا می‌شود همه‌ی این اتفاقات یک‌شبه با تلاش کم و با پرداخت ۳۹,۹۹ دلار رخ می‌دهند. این پیام‌های

۱۱ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

تکراری بازاریابی، درک ما را از آنچه در واقع برای موفقیت مورد نیاز است مخدوش کرده‌اند و باعث شده‌اند که ما بینش خود را از چهارچوب‌های ساده و عمیقی که برای رسیدن به موفقیت لازم داریم، از دست بدهیم.

من از این اتفاق خسته شده‌ام و دیگر از دور شاهد فریب مردم با این پیام‌های عاری از مسئولیت‌پذیری نخواهم بود. من این کتاب را برای بازگرداندن شما به اصول پایه نوشتن و تصمیم‌گیری داریم به شما در رها شدن از این آشفته‌بازار کمک کنم تا فقط بر اصولی که واقعاً اهمیت دارند متمرکز شوید. شما می‌توانید تمرینات و اصول موفقیت آزمایش شده در این کتاب را بلافاصله در زندگی خود اجرا کنید تا به نتایجی قابل‌سنجش و پایدار دست‌یابید. من تصمیم دارم در این کتاب راه مهار قدرت اثر مرکب را، همان سیستم‌عاملی که زندگی‌تان را چه بد و چه خوب، اداره می‌کند، به شما بیاموزم. از این سیستم به نفع خود استفاده کنید تا شاهد تحولی واقعی در زندگی خود باشید. حتماً شنیده‌اید که به هر چه فکر کنید، می‌توانید برسید، آیا این‌طور نیست؟ درست است، ولی این فقط در صورتی صدق می‌کند که بدانید چگونه باید این کار را انجام دهید. اثر مرکب راهنمایی عملی است که چگونگی حرفه‌ای شدن در این سیستم را به شما می‌آموزد. وقتی مهارت پیدا کنید، چیزی وجود ندارد که نتوانید به آن برسید.

حال به این پرسش می‌رسیم: «از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها راه رسیدن شما به موفقیت نهایی است؟»

اول از همه باید بدانید که من از این اصول در زندگی خودم استفاده کرده‌ام. از اینکه نویسندگان در مورد شهرت و ثروت خود زیاده‌گویی می‌کنند متنفرم، اما اینکه بدانید

در این کتاب من از تجربه‌ی شخصی خود صحبت می‌کنم اهمیت دارد؛ من برای تمام نظریه‌هایم شاهد زنده دارم و از سر شکم‌سیری صحبت نمی‌کنم. همان‌طور که آنتونی رابینز گفت، من به‌واسطه‌ی تلاش‌های زیادی که در کسب‌وکارم کردم به موفقیت چشمگیری دست‌یافته‌ام، زیرا با اصولی زندگی کرده‌ام که در این کتاب خواهید خواند. طی بیست سال گذشته، مطالعات بسیاری در مورد موفقیت و توسعه‌ی فردی داشته‌ام. هزاران دلار صرف آزمایش ایده‌ها، منابع و تئوری‌های گوناگون کرده‌ام. تجربه‌ی شخصی من ثابت کرده که مهم نیست چه می‌آموزید یا چه راهکار و یا شیوه‌ای به کار می‌گیرید، شما قادر هستید با به کار گرفتن «سیستم‌عامل اثر مرکب» به موفقیت برسید.

دوم اینکه، طی شانزده سال گذشته، من یکی از پیشگامان صنعت توسعه‌ی فردی بوده‌ام؛ با رهبران، سخنرانان و نویسندگان متفکر و قابل‌احترام زیادی کار کرده‌ام؛ به‌عنوان یک سخنران و مشاور ده‌ها هزار کارآفرین تربیت کرده‌ام؛ مربی رهبران کسب‌وکار، مدیران شرکت‌ها و تعداد بی‌شماری از افراد موفق بوده‌ام و از هزاران مطالعه و تحقیق موردی، موارد خوب و مفید را استخراج کرده‌ام.

مورد سوم اینکه، من به‌عنوان ناشر مجله‌ی موفقیت، هزاران مقاله‌ی علمی و کتاب‌های بی‌شماری را غربال می‌کنم، در انتخاب متخصصانی که با آن‌ها در مجله مصاحبه می‌کنیم کمک می‌کنم و همه‌ی مطالب را بررسی می‌کنم. هرماه با چندین متخصص تراز اول، در مورد بسیاری از موضوعات موفقیت، مصاحبه می‌کنم و بهترین ایده‌های آن‌ها را گلچین می‌کنم. هرروز، تمام‌روز را در حال مطالعه، مرتب‌سازی، پالایش و غرق در اقیانوس اطلاعات مربوط به موفقیت فردی هستم.

۱۳ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱;
text that you want to appear here.

نکته اصلی همین جاست! هنگامی که نگرش کاملی نسبت به این صنعت دارید و با مطالعه‌ی آموزه‌ها و بهترین عملکرد بعضی از موفق‌ترین افراد جهان به خردمندی می‌رسید، نوعی آگاهی شگفت‌انگیز و حقایق زیربنایی نامشهودی به شفافیت بلور در ذهن شما متبلور می‌شود.

در نهایت من با دیدن، خواندن و شنیدن همه‌ی این حقایق، دیگر فریب تبلیغات دروغ یا ادعای جدیدترین «دستاورد‌های علمی» را نمی‌خورم. دیگر کسی نمی‌تواند با فریب به من چیزی بفروشد. منابع معتبر بسیاری دارم، راه‌های زیادی را طی کرده‌ام و از مسیرهای دشواری به حقیقت رسیده‌ام. جیم ران، مربی من و فیلسوف بزرگ دنیای کسب‌وکار، در این باره می‌گوید: «اصول جدیدی وجود ندارد. حقیقت چیز جدیدی نیست؛ حتی قدیمی نیز شده است. شما باید در مورد شخصی که می‌گوید بیا اینجا، می‌خواهم عتیقه‌های ساخته‌ی دست خودم را نشانت بدهم، مشکوک باشید! نه، شما نمی‌توانید عتیقه بسازید!»

ویژگی مهم موضوعات این کتاب، ارائه مطالب بدون اضافات و بیهوده‌گویی‌ها است. چه چیزی واقعاً کارساز است؟ کدام یک از اصولی که بر آن‌ها متمرکز هستید و در آن‌ها مهارت دارید سیستم‌عاملی را می‌سازد که می‌تواند شما را به هدف‌تان برساند و به شما در گذران زندگی دلخواهتان کمک کند؟ این کتاب اصولی را در بردارد که سیستم‌عاملی به نام اثر مرکب در ذهن شما پیاده می‌کند.

قبل از شروع، هشدار می‌دهم که رسیدن به موفقیت فرآیندی دشوار، طاقت‌فرسا، خسته‌کننده و گاهی ملال‌آور است. ثروتمند شدن، اثرگذاری و جهانی شدن در رشته‌ی خود به آهستگی و دشواری پیش می‌رود. اشتباه نکنید؛ با به‌کارگیری این

گام‌ها نتایج آن را فوری در زندگی خود خواهید دید؛ اما اگر از کار، انضباط و تعهد گریزان هستید، تلویزیون را دوباره روشن کنید و اگر کارت اعتباری پروپیمانی دارید، همچنان به وعده‌های مشتری‌پسندِ موفقیت یک‌شب، امید ببندید.

حرف آخر اینکه شما، همین الان هم، همه‌ی آنچه برای موفقیت لازم است را می‌دانید و به یادگیری بیشتر نیاز ندارید. اگر همه‌ی آنچه برای کسب موفقیت احتیاج داریم، اطلاعات بیشتر بود، همه‌ی کسانی که به اینترنت دسترسی دارند باید در یک عمارت زندگی کنند، اندام متناسب داشته باشند و خوشبخت و راضی باشند. بنابراین اطلاعات بیشتر یا جدید، چیزی نیست که نیاز دارید، بلکه شما نیازمند یک برنامه‌ی کاربردی و عملی جدید هستید. زمان آن رسیده است که رفتارها و عادت‌های جدیدی ایجاد کنید که به‌دوراز خرابکاری‌ها، شمارا به سمت موفقیت ببرد. به همین سادگی!

از همین حالا شروع کنید. شما در شرف کشف برنامه‌ی عملی مفصل و ملموسی هستید. اجازه دهید انتظاراتان کمی ذهنیت شمارا دگرگون کند، فرضیات شمارا از بین ببرد، کنجکاوای شمارا برانگیزد و به زندگی‌تان ارزش دهد. منابع ذکرشده در این کتاب را در وبسایت^۳ خود، در دسترس شما قرار داده‌ام. به این وبسایت بروید و از آن‌ها استفاده کنید. این کتاب و ابزارهای مطرح‌شده در آن برای حمایت از شما است؛ من اینجا بهترین چیزهایی که شنیده‌ام، دیده‌ام، مطالعه و آزمایش کرده‌ام را در اختیارتان قرار می‌دهم. مطالب آن گزیده‌ای از بهترین مقالات مجله‌ی موفقیت

است؛ عصاره‌ی همه‌ی این مطالب در کتاب کوچک ساده‌ای که زندگی شمارا متحول خواهد کرد، گردآوری شده است!

پس بیایید شروع کنیم!

دارن هاردی

فصل اول: اثر مرکب در عمل

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: «آنکه آهسته و پیوسته می‌رود، نهایتاً پیروز مسابقه است؟» داستان لاک‌پشت و خرگوش را حتماً شنیده‌اید؟

خانم‌ها و آقایان، من همان لاک‌پشت داستان هستم. اگر به من زمان کافی بدهید، هرکسی را در هر زمانی و در هر مسابقه‌ای شکست خواهم داد. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که چرا پیروز می‌شوم؟ دلیلش این نیست که بهترین، باهوش‌ترین و یا سریع‌ترین هستم! من به خاطر عادات مثبتی که در خود ایجاد کرده‌ام و به دلیل به کار بستن مداوم آن عادت‌ها، پیروز خواهم شد. من معتقدترین فرد به «ثبات» و «پایداری» در جهان هستم. من مدرک زنده‌ای، برای اثبات اینکه «پایداری و ثبات کلید اصلی موفقیت است»، هستم، باین حال، شاید همین پایداری و ثبات یکی از بزرگ‌ترین دام‌ها برای کسانی باشد که در تلاش رسیدن به موفقیت

هستند. بیشتر مردم نمی‌دانند که چگونه پایداری و ثبات خود را حفظ کنند. من می‌دانم و به خاطر آن از پدرم سپاسگزارم. درواقع، او اولین مربی من برای شعله‌ور کردن قدرت اثر مرکب بود.

وقتی هجده‌ماهه بودم، والدینم از هم جدا شدند و پدرم مرا به‌تنهایی بزرگ کرد. او مثل اکثر پدرها مهربان و ملایم نبود. او قبلاً مربی تیم راگبی دانشگاه بود و برای موفقیت به من خیلی سخت می‌گرفت.

به خاطر پدرم، هرروز صبح، ساعت شش از خواب بیدار می‌شدم؛ البته نه با تلنگر محبت‌آمیز روی شانه‌هایم یا حتی صدای زنگ ساعت. نه، هر صبح با صدای برخورد مکرر وزنه‌های آهنی روی کف سیمانی گاراژ خانه، کنار اتاق خوابم، بیدار می‌شدم. بیدار شدنم مثل سقوط از ساختمانی بلند بود. پدر تابلوی بزرگی با جمله‌ی «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» روی دیوار گاراژ نصب کرده بود و صبح‌ها درحالی‌که به آن خیره می‌شد، دمبل می‌زد و ورزش می‌کرد. برف، باران و یا هوای آفتابی برایش فرقی نداشت، پدر هرروز بالباس ورزشی قدیمی‌اش آنجا بود. حتی یک روز را هم از دست نمی‌داد و شما می‌توانستید زمان طلوع آفتاب را با روال تمرین پدرم تنظیم کنید.

من در مقایسه با یک خانم خانه‌دار و باغبان، کارهای به‌مراتب بیشتری داشتم. وقتی از مدرسه برمی‌گشتم، همیشه فهرستی از دستورات در انتظارم بودند: «کندن علف‌های هرز، جمع‌کردن برگ‌های خشک، جارو کردن گاراژ، گردگیری، جاروکشیدن، شستن ظرف‌ها و هر چیزی که فکرش را بکنید.» در ضمن پدرم کسب نمره‌های پایین از درس‌ها را هم به‌هیچ‌عنوان تحمل نمی‌کرد. روال زندگی من همین بود که بود!

۱۷ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

پدرم هیچ بهانه‌ای را نمی‌پذیرفت. هرگز اجازه نداشتیم به خاطر مریضی مدرسه برویم و خانه بمانیم؛ مگر اینکه واقعاً استفراف می‌کردیم، خونریزی داشتیم یا استخوانمان بیرون زده بود! اصطلاح «بیرون زدن استخوان» از روزهای مربیگری‌اش در تیم راگی دانشگاه باقی‌مانده بود. بازیکنان تیم او خوب می‌دانستند که اجازه‌ی بیرون آمدن از بازی را ندارند، مگر اینکه آسیب جدی ببینند. یک‌بار مهاجم تیمش خواسته بود از بازی بیرون بیاید و تعویض شود و پدر گفته بود: «نه تا وقتی که استخوانت را نشان دهی!» یک‌بار بازیکنی شانه بندش را بیرون آورده و از شکستگی استخوان ترقوه‌اش اطمینان داده بود و تازه آن‌وقت پدر به او اجازه‌ی خروج از زمین داده بود. یکی از فلسفه‌های اصلی پدر این بود:

«اصلاً مهم نیست که چقدر باهوش هستید، شما باید کمبود تجربه، مهارت، هوش و توانایی ذاتی‌تان را با کار سخت جبران کنید. اگر رقیبتان باهوش‌تر، با استعدادتر یا باتجربه‌تر است، فقط باید سه یا چهار برابر سخت‌تر کار کنید. تنها در این صورت می‌توانید او را شکست دهید!»

او به من آموخت چالش‌ها و مشکلات زندگی مهم نیست و باید هرزمان که شرایط خوب نبود، سخت‌تر تلاش کنم. اگر پرتاب‌های آزاد مسابقه را از دست می‌دهی، یک ماه هرروز هزار پرتاب آزاد انجام بده. اگر در دریبل زدن با دست چپ مهارت نداری، دست راست را به پشت ببند و روزی سه ساعت دریبل بزن. اگر در ریاضیات عقبی؛ در خانه بنشین، معلم خصوصی بگیر و کل تابستان را تمرین کن تا مسلط شوی. او بهانه‌ای را قبول نمی‌کرد و عقیده داشت که اگر در کاری خوب نیستی، تنها یک‌راه داری، بیشتر کارکن و هوشمندانه‌تر تلاش کن. البته خودش نیز به همه حرف‌هایش

عمل می‌کرد. او از مربیگری راگی به فروشنده‌ای موفق تبدیل شد، از آنجا بود که به ریاست رسید و بالاخره شرکت خود را تأسیس کرد.

از اخلاق دیگر پدرم این بود که دستورالعمل‌های زیادی به من نمی‌داد و از ابتدای هر مسئله‌ای اجازه می‌داد خودم از موضوع سردر بیارم. در مورد پذیرش مسئولیت شخصی بسیار مقید بود، هر شب به خاطر انجام تکالیف بازخواستمان نمی‌کرد، فقط باید به موقع و با تکالیف انجام‌شده جلویش ظاهر می‌شدیم و وقتی این کار را می‌کردیم از ما قدردانی می‌کرد. همیشه اگر در امتحانات نمرات خوبی می‌گرفتیم، ما را به بستنی‌فروشی «پرینگز» می‌برد و آنجا می‌توانستیم تکه‌های بزرگ موز، شش اسکوپ بستنی و مخلفات خوشمزه را امتحان کنیم. چند باری هم شده بود که خواهر و برادرهایم در امتحانات مدرسه موفق نشده بودند و به همین دلیل پدرم اجازه نداده بود با ما به بستنی‌فروشی بیایند. این دسته‌جمعی بیرون رفتن برایمان خیلی مهم بود، بنابراین تلاش می‌کردیم که حتماً موفق شویم تا در تفریح تشویقی حضور داشته باشیم. پدرم همیشه می‌گفت: «کار معامله‌ای بزرگ است، بنابراین باید برای پیروزی سخت کار کنید.»

نظم و انضباط پدر همواره برایم الگو بود. پدر به نوعی بت من بود و من می‌خواستم به من افتخار کند. همیشه از اینکه روزی از من ناامید شود می‌ترسیدم. یکی از فلسفه‌هایش این بود:

«آدمی باش که نه گفتن بلد باشد؛ با جماعت هم‌رنگ شدن موفقیت خیلی بزرگی نیست. همچنین سعی کن غیرمعمول و خارق‌العاده باشی.» به همین دلیل هرگز مواد مخدر مصرف نکردم. او هرگز در این مورد به من اشاره‌ای نکرد، ولی من

**۱۹ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱;
text that you want to appear here.**

نمی‌خواستم آدمی باشم که کاری را تنها به این دلیل که بقیه انجام می‌دادند، انجام دهم. نمی‌خواستم پدرم را ناامید کنم.

به دلیل همین سخت‌گیری‌های پدر، وقتی دوازده‌ساله بودم، برنامه‌ام به اندازه‌ی برنامه‌ی مدیرعاملان کارآمد، ارزشمند بود. البته گاهی به اقتضای سن نق می‌زدم یا گریه می‌کردم، اما حتی در آن زمان هم به خاطر اینکه از همکلاسی‌هایم جلوتر بودم، پنهانی خوشحالی می‌کردم. پدرم در مورد نظم و ذهنیتی که باعث می‌شد من مسئولیت‌پذیر و متعهد شوم تا به هر آنچه می‌خواهم برسم برتری جدی و زودتر از موعدی به من داده بود. پس تصادفی نیست که شعار اصلی مجله‌ی موفقیت این باشد: «آنچه جویندگان موفقیت می‌خوانند.»

امروز من و پدرم در مورد اینکه او چگونه مرا آدمی معتاد به موفقیت تربیت کرده، شوخی می‌کنیم. در هجده‌سالگی، از کسب‌وکار شخصی خودم درآمدی بالغ بر صد هزار دلار داشتم. در بیست‌سالگی، در محله‌ای اعیانی صاحب‌خانه شدم. در بیست‌وچهارسالگی، درآمدم به بیش از یک‌میلیون دلار در سال رسید و تا بیست‌وهفت‌سالگی رسماً میلیونری خودساخته بودم و کسب‌وکاری داشتم که بیش از پنجاه میلیون دلار درآمد داشت. این اتفاقات زندگی من تا اینجا بود؛ یعنی وقتی که هنوز به چهل‌سالگی نرسیده‌ام، اما آن قدر پول و دارایی دارم که تا آخر عمر برای خانواده‌ام کافی باشد.

گاهی پدر می‌گوید: «روش‌های زیادی برای سخت کردن دوران کودکی یک آدم وجود دارد. ولی حداقل روش من، خیلی بد نبود! به نظر می‌رسد که تو خوب از پشش برآمدی.» بنابراین، ضمن اینکه اعتراف می‌کنم همچنان باید روی خودم

کارکنم تا بتوانم بدون همراه داشتن کتاب‌های کسب‌وکار یا سی‌دی‌های پیشرفت فردی، به بطالت جایی لم دهم و در لحظه زندگی کنم یا گاهی روی نیمکتی کنار ساحل در آرامش بنشینم و سپاس‌گزار مهارت‌های موفقیتی باشم که از پدرم و سایر مربیانم در این راه آموختم.

اثر مرکب «اسرار» موفقیت من را فاش می‌کند. من به اثر مرکب باور راستین دارم، زیرا پدر اطمینان یافته بود که من هرروز آن را زندگی می‌کنم تا جایی که حتی اگر تلاش می‌کردم هم نمی‌توانستم به روشی دیگر زندگی کنم.

اما اگر شما هم مثل بیشتر مردم هستید و به هدف‌ها و رؤیاهایتان باور ندارید، در ادامه مطالب کاربردی زیادی برای شما دارم. شما مربی و الگوهای مشابه نداشته‌اید که به شما نشان دهد چه کنید و شما نتیجه‌ی نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید. من و شما به‌عنوان بخشی از جامعه فریب‌خورده‌ایم، زیرا با بازاریابی تجاری که شما را در مورد مشکلی که ندارید متقاعد می‌کند و راه‌حلی برای پیش‌گیری و رفع آن به شما می‌فروشد، هیپنوتیزم شده‌ایم. ذهن ما را به نحوی پرورش داده‌اند تا پایان‌های افسانه‌ای فیلم‌ها و رمان‌ها را باور کنیم. ما اعتقادمان در مورد خوبی و ارزش سخت‌کوشی و تلاش مداوم و پایدار را از دست داده‌ایم. بیایید این موانع را یکی‌یکی بررسی کنیم.

شما نتیجه‌ی نهایی اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید

اثر مرکب، اصل به دست آوردن پاداش‌های بزرگ از طریق مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک و هوشمند است. از نظر من جالب‌ترین نکته در مورد این فرایند این است که اگرچه نتایج بزرگ هستند، گام‌هایی که در هر لحظه برداشته می‌شوند، خیلی به

۲۱ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

چشم نمی‌آیند. شما می‌توانید از این استراتژی برای بهبود سلامت، روابط، وضعیت مالی یا هر چیز دیگری که می‌خواهید استفاده کنید، فقط به یاد داشته باشید که تغییرات آن قدر جزئی هستند که تقریباً نامحسوس محسوب می‌شوند. این تغییرات کوچک منجر به نتایجی کوچک یا غیر فوری می‌شوند و نه پیروزی‌های بزرگ و آشکار. پس چرا باید به خودم زحمت بدهم؟!

اکثر مردم فریب سادگی اثر مرکب را می‌خورند. مثل زمانی که بعد از هشت روز دویدن از رژیم غذایی‌شان دست می‌کشند، چون هنوز اضافه‌وزن دارند. یا بعد از شش ماه تمرین، یادگیری نواختن پیانو را کنار می‌گذارند، چراکه هنوز جز اجرای چند نت ساده، مهارت دیگری نیافته‌اند. یا پس از چندسال، پرداخت حق بیمه‌ی بازنشستگی خود را متوقف می‌کنند تا بتوانند از پول نقدشان استفاده بهتری کنند و بر این باورند که به هر حال چیزی به پولشان اضافه نمی‌شود. آن‌ها متوجه نمی‌شوند که گام‌های کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت، که پیوسته در طول زمان برمی‌دارند، تفاوتی بنیادین ایجاد می‌کند. اجازه دهید چند مثال بزنم تا جزییات موضوع را برایتان روشن کنم.

انتخاب‌های کوچک و هوشمند + تداوم + زمان = تفاوت‌های بنیادین

سکه‌های جادویی

اگر شما بین سه میلیون دلار پول نقد فوری و یک سکه یک سنتی که در ۳۱ روز آینده ارزشش روزانه دو برابر می‌شود، حق انتخاب داشته باشید، کدام را انتخاب می‌کنید؟ اگر این مثال را قبلاً شنیده باشید، می‌دانید که باید سکه یک سنتی را انتخاب کنید، زیرا مسیر این انتخاب به ثروت بیشتری منتهی می‌شود.

سؤال: چرا باور اینکه انتخاب یک سنتی در نهایت به پول بیشتری منجر می‌شود، این قدر دشوار است؟

جواب: چون زمان بیشتری می‌برد تا نتیجه‌ی نهایی را ببینیم.

بیاید دقیق‌تر به آن بپردازیم:

«فرض کنیم شما پول نقد مشخص را انتخاب می‌کنید و دوستان به سراغ یک سنت می‌رود. در روز پنجم دوستان شانزده سنت دارد و شما همچنان سه میلیون دارید و در روز دهم او فقط پنج دلار و دوازده سنت دارد. فکر می‌کنید احساس دوستان در رابطه با تصمیمش وقتی که می‌بیند شما در حال خرج میلیون‌ها دلار هستید و از آن لذت می‌برید و از انتخابتان راضی و خوشنود هستید، چیست؟»

پس از ۲۰ روز و درحالی که فقط یازده روز دیگر باقی مانده، یک سنت به ۵۲۴۳ دلار رسیده است. دوستان در این مرحله چه احساسی در مورد خود دارد؟ او به خاطر همه‌ی فداکاری‌ها و رفتار مثبتش فقط کمی بیش از پنج هزار دلار دارد، ولی شما سه میلیون دلار دارید. درست در همین مرحله جادوی نامرئی اثر مرکب شروع به مرئی شدن می‌کند. در کمال ناباوری، همان رشد کوچک ریاضی به صورت روزانه باعث می‌شود یک سنت، در روز سی و یکم، به ارزش ۱،۰۷۳،۷۴۱،۸۲۴ دلار، یعنی بیش از سه برابر سه میلیون دلار شما، برسد.

۲۳ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

به همین سادگی در این مثال متوجه می‌شویم که چرا تداوم و پایداری در طول زمان بسیار مهم است. در روز بیست و نهم، شما سه میلیون دلارتان را در حالی که یک سنت به حدود ۲٫۷ میلیون دلار رسیده است. در روز سی‌ام این مسابقه‌ی سی‌ویک روزه دوستتان با کسب ۵٫۳ میلیون دلار جلو می‌افتد و در آخرین روز این ابر ماراثن یک‌ماهه، دوستتان شمارا شکست می‌دهد و با ۱۰۷۳،۷۴۱،۸۲۴ دلار در مقابل سه میلیون دلار شما، کار را تمام می‌کند. چیزهای بسیار کمی به اندازه‌ی «جادوی» اثر مرکب، قدرتمند، مؤثر و برانگیزاننده هستند. شگفت‌آور این‌که این «نیرو» به شکل حیرت‌انگیزی در همه‌ی جنبه‌های زندگی شما به همین شکل قدرتمند و مؤثر عمل می‌کند. حالا یک مثال دیگر...

سه دوست

سه دوست را که باهم بزرگ‌شده‌اند در نظر بگیرید. آن‌ها در یک محله زندگی می‌کنند و حساسیت‌های مشابهی دارند. درآمد سالانه‌ی هر یک حدود پنجاه‌هزار دلار است، هر سه متأهل، سالم و وزن طبیعی دارند و فقط کمی نگران «چاقی بعد از ازدواج» هستند.

دوست شماره‌ی یک که او را «لری» می‌نامیم، همان کار همیشه‌ی را انجام می‌دهد. خوشحال است، یا دست‌کم این‌طور فکر می‌کند، اما گاهی از اینکه چیزی در زندگی‌اش تغییر نمی‌کند گله‌مند است.

دوست شماره‌ی دو «اسکات»، شروع به ایجاد تغییرات کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت و مثبتی می‌کند. او مطالعه‌ی روزانه‌ی ده صفحه از یک کتاب خوب را شروع می‌کند و روزانه در مسیر محل کارش، سی دقیقه یک فایل آموزشی یا الهام‌بخش گوش می‌دهد. اسکات می‌خواهد شاهد تغییراتی در زندگی‌اش باشد، اما نمی‌خواهد سروصدا راه بیندازد. اخیراً مصاحبه‌ی دکتر «مهمت اوز»^۴ در مجله‌ی موفقیت را خوانده و ایده‌ای را برای اجرا در زندگی خود انتخاب کرده است: «او قصد دارد روزانه ۱۲۵ کالری از رژیم غذایی خود کم کند.» مسئله‌ی بزرگی نیست. شاید با یک فنجان برشتوک کمتر، جایگزین کردن یک قوطی نوشابه با یک بطری آب گازدار و یا استفاده از سس خردل به‌جای سس مایونز برای ساندویچ، امکان‌پذیر باشد. همه‌ی این کارها شدنی هستند. علاوه بر این، او حدود دو هزار قدم پیاده‌روی روزانه را به برنامه خود اضافه کرده است. هیچ‌کدام از این‌ها، فعالیت‌های جدی نیستند که به شجاعت و تلاش زیادی نیاز داشته باشند و کارهایی هستند که هرکسی می‌تواند انجام دهد، اما اسکات باوجود اینکه این کارها ساده‌اند و به‌راحتی می‌تواند وسوسه شود تا آن‌ها را کنار بگذارد، مصمم به انجام آن‌ها است.

اما دوست شماره‌ی سه «برد»، چند انتخاب بد انجام می‌دهد. او اخیراً تلویزیون جدیدی با صفحه‌نمایش بزرگ خریده است تا برنامه‌های موردعلاقه‌ی خود را با لذت بیشتری تماشا کند. او دستورپخت‌هایی را که در کانال آشپزی یاد گرفته، امتحان می‌کند تا لازانیا و دسرهای موردعلاقه‌اش را خودش آماده کند. چیز عجیبی نیست؛ برد فقط می‌خواهد کمی بیشتر لذت ببرد و سرگرم شود.

۲۵ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

در پایان ماه پنجم، تفاوت محسوسی بین لری، اسکات و برد وجود ندارد. اسکات به مطالعه‌ی شبانه‌ی کتابش و گوش دادن به فایل‌های صوتی در مسیر رفتن به محل کارش ادامه می‌دهد، برد در حال لذت بردن از زندگی است و کار کمتری انجام می‌دهد و لری هم همچنان کارهای معمولش را انجام می‌دهد. اگرچه هرکدام از این سه نفر الگوی رفتاری خود را دارند، اما پنج ماه برای مشاهده‌ی تأثیر الگو و بهبود یا پسرفت در وضعیتشان کافی نیست. درواقع، اگر تغییرات وزن آن‌ها را در یک نمودار ثبت می‌کردیم، با «خطای گرد کردن صفر»^۵ مواجه می‌شدیم، یعنی وزن آن‌ها کاملاً برابر به نظر می‌رسیدند. در پایان ماه دهم نیز هنوز نمی‌توانیم تغییرات محسوسی را در زندگی آن‌ها ببینیم. به پایان ماه هجدهم که می‌رسیم تغییرات جزئی در ظاهر سه دوست قابل‌سنجش هستند.

اما حدوداً در انتهای ماه بیست‌وپنج تفاوت‌های آشکار و قابل‌سنجشی را می‌بینیم؛ در ماه بیست و هفتم تفاوت قابل‌توجهی را مشاهده می‌کنیم و بالاخره در ماه سی‌ویکم تغییرات و تفاوت‌های آن‌ها تکان‌دهنده است. برد حالا چاق شده است درحالی‌که اسکات خوش‌اندام به نظر می‌رسد. اسکات فقط با کاهش ۱۲۵ کالری در روز، طی ۳۱ ماه، ۳۳ پوند (حدود ۱۵ کیلوگرم) وزن کم کرده است!

$$۳۱ \text{ ماه} = ۹۴۰ \text{ روز}$$

$$۹۴۰ \text{ روز} \times ۱۲۵ \text{ کالری} / \text{روز} = ۱۱۷۵۰۰ \text{ کالری کمتر}$$

^۵ منظور تغییرات وزن آن‌ها در حد چند گرم است و اگر اعشار عدد وزن را گرد کنیم، وزن آن‌ها تغییری را نشان نمی‌دهد. م

۱۱۷۵۰۰ کالری کمتر \times ۱ پوند / ۳۵۰۰ کالری = ۳۳,۵ پوند!

برد در همان بازه‌ی زمانی، روزانه فقط ۱۲۵ کالری بیشتر مصرف کرده و ۳۳,۵ پوند وزن اضافه کرده بود، ولی حالا وزن او ۶۷ پوند بیشتر از اسکات است! اما تفاوت‌ها به مراتب مهم‌تر از وزن آن‌ها بود. در این مدت اسکات تقریباً هزار ساعت صرف خواندن کتاب‌های مفید و گوش دادن به فایل‌های صوتی خودسازی کرده بود و با به‌کاربردن دانش و نگرش جدید خود، ارتقاء شغلی یافته، درآمدش بیشتر شده و از همه بهتر، زندگی زناشویی‌اش در حال شکوفایی است. حال ببینیم برد در چه وضعیتی بود؟ او از کارش ناراضی و زندگی زناشویی‌اش در معرض خطر بود؛ اما لری چگونه؟ لری تقریباً همان‌جایی قرار داشت که دو سال و نیم پیش بود، به‌جز اینکه حالا کمی گله‌مندتر از گذشته بود.

قدرت خارق‌العاده‌ی اثر مرکب به همین سادگی است. تفاوت بین افرادی که از اثر مرکب برای منافع خود استفاده می‌کنند در مقایسه با همتایانشان که اجازه می‌دهند این اثر علیه آن‌ها عمل کند، تقریباً قابل‌تصور نیست. اثر مرکب شبیه نوعی جادو یا جوش‌های کوانتومی عمل می‌کند. به نظر می‌رسد پس از ۳۱ ماه (یا ۳۱ سال)، موفقیت شخصی که از ماهیت مثبت اثر مرکب بهره می‌گیرد، مانند یک موفقیت یک‌شبه است. در حقیقت، موفقیت عمیق او نتیجه‌ی انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه‌ای است که به‌طور مداوم در طول زمان و با پایداری انجام شده‌اند.

اثر موجی

می دانم که نتایج مثال فوق چشمگیر به نظر می رسند، اما موضوع عمیق تر از این حرف ها است. واقعیت این است که حتی یک تغییر کوچک می تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد که منجر به یک اثر موجی غیرمنتظره و ناخواسته شود. اجازه دهید یکی از عادت های بد برد (خوردن مکرر غذاهای چرب) را دقیق تر بررسی کنیم تا بهتر درک کنیم که اثر مرکب چگونه می تواند اثر منفی داشته و با ایجاد یک اثر موجی کل زندگی شمارا تحت تأثیر قرار دهد.

برد، با استفاده از دستورالعملی که از کانال آشپزی یاد گرفته بود، کیک «مافین» می پخت. او به این مسئله افتخار می کرد و خانواده اش هم آن کیک های خوش مزه را دوست داشتند و به نظر می رسید که موجب تحسین سایرین شده است. او دائم از این نوع کیک و شیرینی های دیگری می پخت. او عاشق شیرینی پزی و دست پخت خودش شده بود و بیش از اندازه شیرینی می خورد، اما نه آن قدر که کسی متوجه شود. باین حال، این مصرف اضافی غذا، باعث تنبلی برد شد. شبها بد خواب شده و صبحها با بی حوصلگی از خواب بیدار می شد و همین او را کمی بدخلق می کرد. کم خوابی و بد خلقی او بر عملکردش در محیط کار تأثیر گذاشت. بهره وری اش کاهش یافته و در نتیجه باز خورد دلسردکننده ای از رئیس خود می گرفت. در پایان روز، از کار خود احساس نارضایتی می کرد و انرژی اش کاملاً تحلیل رفته بود. مسیر برگشت به خانه هم برایش طولانی تر و پرتنش تر از همیشه به نظر می رسید.

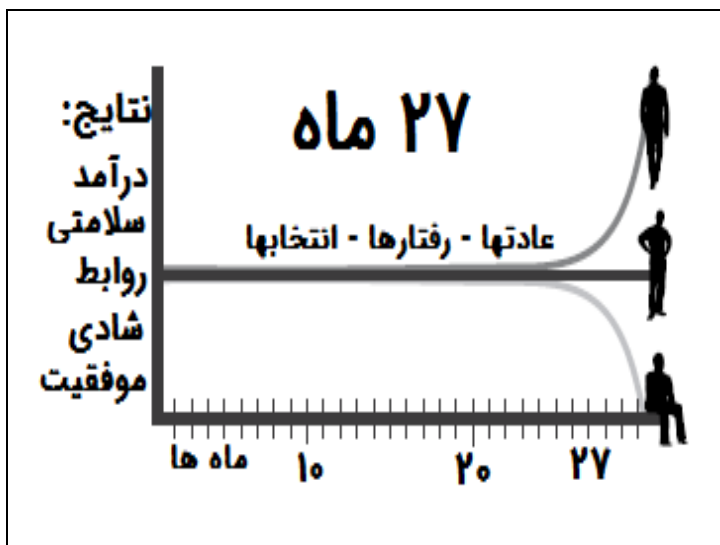
همه‌ی این‌ها باعث می‌شد که بیشتر به غذا روی آورد و استرس یکی از دلایل پرخوری‌اش بود. کمبود کلی انرژی باعث می‌شد برد کمتر از گذشته با همسرش پیاده‌روی کند. او احساس می‌کرد که دیگر این کار را دوست ندارد. همسرش این از دست رفتن زمان و کمتر باهم بودنشان را حس می‌کرد و خودش را مقصر بی‌میلی و بی‌حوصلگی برد می‌دانست. با کاهش فعالیت‌های مشترک با همسرش و نبود هوای تازه و ورزش، بدن برد قادر نبود هورمون اندورفین که به او احساس شادی و اشتیاق می‌داد، ترشح کند. از آنجاکه او خیلی خوشحال نبود، شروع به عیب‌جویی از خود و دیگران کرد و تعریف و تمجید از همسرش را متوقف نمود. همان‌طور که بدنش چاق می‌شد، اعتماد به نفس و احساس جذابیتش کمتر می‌شد و کمتر برای روابط عاشقانه با همسرش تحریک می‌شد.

برد متوجه نبود که کمبود انرژی و محبت نسبت به همسرش چگونه بر روابط آن‌ها اثر می‌گذارد. او فقط می‌دانست که حس کج‌خلقی و عصبانیت دارد. او شروع به وقت تلف کردن جلوی تلویزیون و تماشای برنامه‌های شبانه کرد، چراکه این کار ساده‌ای بود و فکرش را منحرف می‌کرد. همسر برد به دلیل احساس دوری از او گله و شکایت را شروع کرد و نیازهای عاطفی‌اش هم روز به روز بیشتر شد. سپس وقتی دید این کار فایده‌ای ندارد، برای محافظت از خودش از نظر عاطفی کنار کشید. او تنها بود. انرژی‌اش را صرف کارش کرد و وقت بیشتری را با دوستان خود گذراند تا نیاز به داشتن همراه و هم‌صحبت را برطرف کند. همکاران مرد با او گرم می‌گرفتند که این باعث شد او حس کند هنوز جذاب است. او هرگز برد را گول نمی‌زد و خیانت نمی‌کرد، اما برد حس می‌کرد مشکلی وجود دارد. او به‌جای اینکه ببیند انتخاب و رفتارهای نادرست خودش ریشه‌ی مشکلات آن‌هاست، همسرش را مقصر می‌دانست.

این مسئله که به جای جست‌وجو در خود و انجام کارهای لازم برای رفع اشتباهاتمان معتقدیم بقیه اشتباه می‌کنند، یکی از اصول معمول در روانشناسی است. برد، نمی‌دانست که باید به خود نگاه کند، چراکه در برنامه‌های آشپزی یا سریال‌های جنایی موردعلاقه‌اش، توصیه‌هایی در رابطه با بهبود ارتباطات عاطفی و تحول فردی وجود نداشت.

باین‌حال، ممکن بود به این فکر کرده باشد که اگر کتاب‌های توسعه فردی که اسکات خوانده بود را مطالعه می‌کرد، ممکن بود در مورد راه‌های تغییر عادات منفی اطلاعاتی کسب کرده باشد. متأسفانه برای برد، انتخاب‌های کوچک روزانه اثر موجی ایجاد کرد که به همه‌ی جنبه‌های زندگی‌اش آسیب رساند. البته همه‌ی آن کالری شمردن‌ها و تحرکات فکری، روی اسکات که اکنون پاداش و نتایج مثبت می‌گیرد، نتیجه‌ی عکس داد. ساده است. بازمان و ثبات کافی، نتایج قابل‌مشاهده و البته کاملاً قابل‌پیش‌بینی هستند.

اثر مرکب قابل‌پیش‌بینی و اندازه‌گیری است که خبر خوبی است! آیا این موجب دلگرمی نیست که بدانید برای ایجاد تحولات بنیادی در زندگی خود، فقط کافی است گام‌های کوچک و پایدار در طول زمان بردارید؟ آیا این کار ساده‌تر از جمع‌کردن همه‌ی قدرت و انرژی برای انجام کارهای شجاعانه و قهرمانانه به قیمت فرسوده کردن خود نیست؟ آن‌هم در صورتی که مجبور باشید بعدها همه‌ی انرژی خود را جمع کنید و دوباره تلاش کنید (که احتمالاً ناموفق خواهد بود). من که حتی از فکر کردن به آن‌هم خسته و درمانده می‌شوم، اما این همان کاری است که مردم می‌کنند. جامعه ما را طوری شرطی کرده که اثربخشی تلاش‌های بزرگ را به شدت باور داشته باشیم. حال آنکه قضیه برعکس است. شکل (۱) را مشاهده کنید.



شکل (۱): زیبایی اثر مرکب در سادگی آن است. توجه کنید که در بخش‌های آغازین نمودار (ماه‌های اول) نتایج نامحسوس و نامشهود است ولی در نهایت تفاوت زیادی به وجود می‌آید. در کل مسیر، عملکرد افراد یکسان به نظر می‌رسد، ولی جادوی اثر مرکب، شروع به اثر گذاری می‌کند و تفاوت‌های بزرگی در نتایج نهایی ظاهر می‌شود.

موفقیت به روشِ قدیم

چالش‌برانگیزترین جنبه‌ی اثر مرکب این است که ما باید مدتی به‌طور مداوم و کارآمد، قبل از اینکه بتوانیم نتیجه‌ی نهایی را ببینیم، تلاش کنیم. نیاکان ما این را می‌دانستند و به همین دلیل وقت خود را صرف تماشای برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون، «چگونه ظرف سی روز خوش‌اندام شویم» یا «چگونه ظرف شش ماه

۳۱ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

قلمرویی از املاک داشته باشیم» نمی کردند. شرط می بندم که نیاکان شما شش روز در هفته، از طلوع تا غروب، با مهارت هایی که در جوانی به طور مکرر آموخته بودند، کار می کردند. آن ها می دانستند که راز رسیدن به موفقیت سخت کوشی، نظم و توسعه ی عادات خوب است.

جالب است که در بعضی خانواده های ثروتمند، بعد از چند نسل، ثروت به تدریج کاهش یافته و حتی از بین می رود. و فوراً بیش از اندازه ی هر چیز، اغلب موجب نگرش بی شور و شوق و به نوبه ی خود منجر به سبک زندگی بی تحرک می گردد.

فرزندان ثروتمندان به ویژه، در معرض چنین خطری هستند. شخصیت آن ها از ابتدا برای کسب ثروت تربیت نشده است، بنابراین منطقی است که برای ثروت ارزش ذهنی یکسانی قائل نباشند یا درک نکنند که چرا حفظ آن ضروری است. ما این ذهنیت را اغلب در فرزندان ثروتمندان، ستاره های سینما و مدیران شرکت ها و یک درجه کمتر در همه ی کودکان و بزرگسالان مشاهده می کنیم.

به نظر می رسد مردم ما قدر و منزلت کار و تلاش را فراموش کرده اند. ما دو یا سه نسل، آمریکایی هایی را داشته ایم که در سعادت، ثروت و آسایش کامل زندگی می کردند. انتظارات ما از آنچه واقعاً برای ایجاد موفقیت پایدار لازم است - همچون پایداری، سخت کوشی و مقاومت - جذاب و فریبنده نیستند و از این رو اغلب فراموش شده اند. ما احترام به تلاش های اجدادمان را از یاد برده ایم. تلاش زیاد آن ها برای ایجاد نظم و انضباط باعث ایجاد شخصیت محکمی در آن ها شده است تا برای مقابله با هر رخداد جدیدی شجاعانه آماده باشند. واقعیت این است که «خودشیفتگی» به همه ی امپراتوری های بزرگ ضربه زده است و این فقط به

مصری‌ها، یونانی‌ها، رومی‌ها، اسپانیایی‌ها، پرتغالی‌ها، فرانسوی‌ها و انگلیسی‌ها محدود نمی‌شود. چرا؟ چون هیچ‌چیز مثل موفقیت در معرض شکست نیست. امپراتوری‌های سلطه‌گر به همین دلیل شکست‌خورده‌اند؛ مردم به سطح خاصی از موفقیت می‌رسند و پس از آن آسوده و بی‌خیال می‌شوند.

مابعد از تجربه‌ی دوره‌های طولانی رونق، موفقیت، سلامتی و ثروت از عملکرد خود راضی می‌شویم و انجام آنچه ما را به آنجا رسانده است را متوقف می‌کنیم و مانند قورباغه‌ای می‌شویم که در آب جوش شناور است و برای رهایی تلاشی نمی‌کند، زیرا گرم شدن آب تدریجی است و او متوجه پخته شدن خود نمی‌شود!

اگر می‌خواهیم موفق شویم، باید به اخلاق کاری اجدادمان برگردیم.

وقت آن رسیده است که شخصیت خود را، نه برای نجات کشورمان، بلکه برای موفقیت بیشتر خود احیا کنید. ایده‌های تبلیغاتی «غول چراغ جادو» را باور نکنید. می‌توانید روی کاناپه بنشینید و با فرستادن انرژی، منتظر رسیدن چک‌های پول در صندوق پستی خود شوید، «گوی بلوری» جادویی را به هم بمالید، روی آتش راه بروید، مسیر مرتاضان دوهزارساله را طی کنید و وردهایی را که می‌خواهید بخوانید، اما باید بدانید بیشتر این‌ها آگهی‌های تبلیغاتی گمراه‌کننده‌ای هستند که با اتکا به ضعف‌هایتان شما را فریب می‌دهند.

موفقیت حقیقی و پایدار تلاش می‌خواهد، آن هم زیادا!

با داستانی کوتاه و واقعی مفهوم «هیچ‌چیز مثل موفقیت رو به نابودی نمی‌رود» را شرح می‌دهم:

چند وقت پیش رستوران جدید و بزرگی در نزدیکی خانه‌ی من در ساحل «سن‌دیه‌گو» افتتاح شده بود. در آغاز همه‌چیز بی‌عیب‌ونقص بود، سرمهماندار با لبخندی زیبا به همه خوشامد می‌گفت، پذیرایی عالی (مدیر رستوران، پیش‌مشتریان می‌آمد تا از کیفیت غذا و رضایت مشتری مطمئن شود) و غذاها معرکه بود. بعد از مدتی، مردم برای صرف غذا در آنجا صف می‌کشیدند و اغلب بیش از یک ساعت منتظر میز خالی می‌ماندند. ولی متأسفانه بعد از مدتی، کارکنان رستوران موفقیت آنجا را مسلم و بدیهی دانستند. خانم سرمهماندار قیافه‌ای مغرور به خود گرفت، کارکنان بخش خدمات بی‌نظم و گستاخ شدند و کیفیت غذا هم افت کرد. ظرف هجده ماه رستوران از رونق افتاد. آن‌ها به دلیل موفقیت خود شکست خوردند یا بهتر بگوییم آن‌ها شکست خوردند چون انجام کاری را که باعث موفقیتشان شده بود متوقف کردند. موفقیت روی چشم‌اندازشان سایه انداخته بود و به تدریج، باعث شد دست از تلاش بکشند.

طرز فکر مایکروویوی

درک اثر مرکب شما را از انتظار کسب نتایج فوری خلاص می‌کند. شما باید این طرز فکر را که موفقیت باید به همان سرعتی به دست آید که مثلاً فوت فوت آماده خوردن می‌شود یا مثل یک عینک مطالعه که یک‌ساعته ساخته می‌شود یا عکس‌های فوری که نیم‌ساعته چاپ می‌شود یا تخم‌مرغ‌هایی که در چند دقیقه در ماکروویو می‌پزند یا آب گرم فوری و یا ارسال و دریافت پیام کوتاه، رها کنید.

به خودتان قول دهید که یک‌بار و برای همیشه انتظار برنده‌شدن در بخت‌آزمایی را کنار بگذارید و با حقیقت مواجه شوید، زیرا شما فقط داستان‌هایی درباره‌ی یک برنده می‌شنوید، نه میلیون‌ها بازنده.

شخصی که جلوی ماشین بخت‌آزمایی یا در سکوی شرط‌بندی پیست اسب‌سواری، بالا و پایین می‌پرد از صدها باری که شکست‌خورده حرفی نمی‌زند. اگر از ریاضی استفاده کنیم و احتمال برنده شدن و کسب نتیجه‌ی مثبت را محاسبه کنیم، دوباره با یک عددِ خیلی خیلی کوچک که به صفر گرد می‌شود روبرو می‌شویم که شانس برنده شدن شما را تقریباً صفر نشان می‌دهد. «دانیل گیلبرت»، روانشناس هاروارد و نویسنده‌ی کتاب «شیرجه در خوشبختی»، می‌گوید: «اگر هر سی ثانیه یک بازنده‌ی قرعه‌کشی را در تلویزیون نشان دهیم و به‌جای گفتن برنده شدم! بگویند من باختم نشان دادن همه‌ی بازندگان یک قرعه‌کشی، نه سال طول می‌کشد!»

وقتی تئوری اثر مرکب را به‌طور کامل بفهمید، دیگر به دنبال حل سریع مشکلات یا شانس نخواهید بود. سعی نکنید خودتان را با این خیال‌گول بزنید که یک ورزشکار بسیار موفق به تمرینات منظم، طاقت‌فرسا و زیاد احتیاجی ندارد، چراکه او برای تمرین، صبح خیلی زود بیدار می‌شود و مدت‌ها پس‌ازآنکه دیگران تمرین را

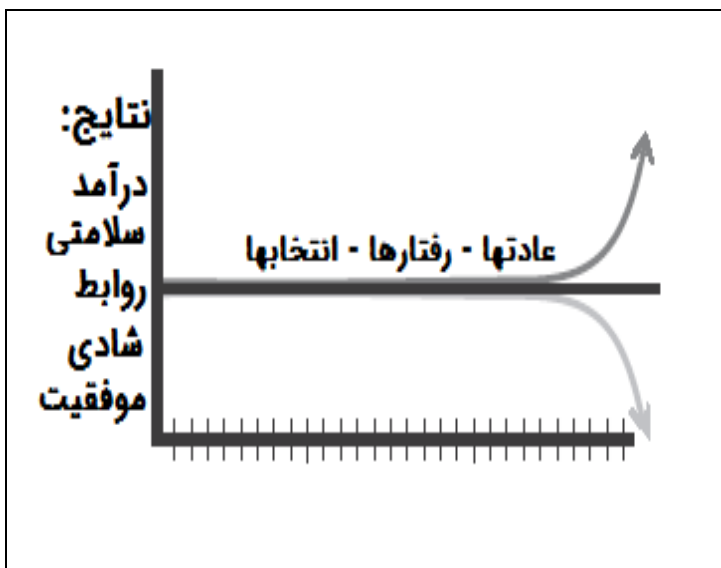
۳۵ to the Error! Use the Home tab to apply Heading ۱; text that you want to appear here.

کنار می‌گذارند به کار خود ادامه می‌دهد. او با سختی‌ها و ناامیدی از شکست، تنهایی، سخت‌کوشی و دل‌شکستگی‌های زیادی مقابله کرده تا به مقام اول برسد.

در آخر این کتاب، یا حتی قبل از آن، می‌خواهم کاملاً درک کنید که تنها راه موفقیت شما از مسیر انجام مداوم کارهای معمولی، غیر جذاب و بی‌هیجان و نظم و ترتیب سخت روزانه‌ای که طی زمان ترکیب شده‌اند، می‌گذرد. همچنین باید بدانید که نتایج، زندگی و سبک زندگی موردنظرتان زمانی می‌تواند متعلق به شما باشد که اثر مرکب را برای خود به‌کارگیرید. اگر از اصول مطرح‌شده در اثر مرکب استفاده می‌کنید، داستانی با پایان شاد و خوش خواهید ساخت! شکل (۲) را مشاهده کنید.

آیا موفق شدم مطلب را به‌خوبی بیان کنم؟ بسیار خوب. در فصل بعد که روی یکی از عوامل کنترل‌کننده‌ی زندگی شما متمرکز می‌شویم، به من ملحق شوید. هر پیروزی و شکستی از اینجا آغاز می‌شود. همه‌ی آنچه در حال حاضر در زندگی دارید و ندارید به همین دلیل بوده است. اگر یاد بگیرید آن را تغییر دهید، در این صورت می‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید. بیایید ببینیم موضوع چیست...

شکل (۲): اثر مرکب همیشه مؤثر است. شما مختارید که آن را به خدمت بگیرید تا برایتان مؤثر واقع شود یا اینکه نادیده‌اش بگیرید و اثرات منفی این اصل قدرتمند را تجربه کنید.



به هیچ وجه مهم نیست که کجای این منحنی هستید. از همین امروز می‌توانید تصمیم بگیرید تغییرات مثبت کوچک را وارد زندگی‌تان کنید و اجازه دهید اثر مرکب شما را جایی ببرد که می‌خواهید آنجا باشید.

تمرینات عملی فصل اول:

- چند بهانه را که ممکن است به آنها پناه ببرید بنویسید (مثلاً، به اندازه‌ی کافی تیزهوش نبودن، تجربه نداشتن، تربیت اشتباه، نداشتن تحصیلات بالا و ...) تصمیم بگیرید که با سخت‌کوشی و پیشرفت فردی آنها را جبران کنید تا بتوانید از هرکسی -از جمله خود قدیمی‌تان- پیشی بگیرید.
- مثل اسکات باشید. چندین گام کوچک و به‌ظاهر بی‌نتیجه‌ای را که می‌توانید هرروز بردارید بنویسید؛ کارهایی که می‌توانند زندگی شما را در جهتی کاملاً جدید و مثبت قرار دهد.
- مثل برد نباشید. اقدامات کوچک و به‌ظاهر بی‌نتیجه‌ای را که می‌توانید متوقف کنید بنویسید؛ اقداماتی که شاید نتایج شما را در جهت معکوس و منفی ترکیب کند.
- فهرستی از مهارت‌ها، دستاوردها یا زمینه‌هایی که در گذشته در آنها موفق بوده‌اید را بنویسید. ببینید در چه زمانی آنها را مسلم دانسته و به پیشرفت در آن ادامه نداده‌اید و از این نظر در معرض خطر «از خودراضی بودن» منجر به شکست آتی، قرار گرفته‌اید.