



تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب اثر مرکب

نوشته دارن هاردی

درباره نویسنده:

دارن هاردی (Darren Hardy) نویسنده آمریکایی و سخنران، مشاور و ناشر سابق مجله موفقیت است. هاردی نویسنده نسخه‌های پر فروش نیویورک تایمز است.

هاردی اولین تجارت خود را در ۱۸ سالگی آغاز کرد. در ماه سپتامبر ۲۰۰۷ آغاز کرد. او ناشر مجله و مدیای موفقیت شد. در دسامبر ۲۰۱۵ هاردی اعلام کرد به دنبال فرصت‌های جدید مجله موفقیت را ترک کرده‌است.

در سال ۲۰۱۰ هاردی اثر مرکب را نوشت. کتابی که در مورد تأثیر تصمیم‌گیری‌های روزمره بر موفقیت است و شامل یک دوره راهنمای کاربردی برای دستیابی به اهداف می‌باشد. در سال ۲۰۱۵ وی کتاب ترن هوایی کارآفرینی را نوشت که به تشریح چالش‌های مالکیت کسب و کار برای کارآفرینان می‌پردازد.

مقدمه

مدت طولانی است که به بازی گرفته شدید و فریب خورده اید. موفقیت هیچ فرمول مخفی، سحرآمیز و سریعی ندارد. شما نمی‌توانید با روزی دو ساعت وقت گذرانی در اینترنت به درآمد ماهیانه ۱۰۰ میلیونی برسید. نمی‌توانید بدون هیچ تلاشی در یک هفته ۱۵ کیلو وزن به صورت دائمی کم کنید. ای کاش این اتفاقات رخ می‌داد.

موفقیت در دنیای واقعی اینطور به دست نمی‌آید. اینترنت و مجلات پر شده است از شعارهای واهی درباره موفقیت‌های آنی و بدون تلاش.

من این کتاب را به این دلیل نوشتم که شما را برگردانم به اصول اولیه و اساسی.

حتماً شنیده اید که به هر چیزی فکر کنید به آن می‌رسید. این جمله کاملاً درست است اما به شرطی که روش آن را بدانید.

یادتان باشد هیچ اصول جدیدی برای موفقیت وجود ندارد. هیچ راه معجزه آسایی برای موفقیت وجود ندارد. کسب موفقیت سخت است. پس اگر حوصله‌ی زحمت کشیدن و تلاش کردن را ندارید بروید سراغ همان شعارهای تبلیغاتی در سایت‌های اینترنتی و مجلات.

اما اگر آماده‌اید راه واقعی موفقیت را که خودم در طول ۲۰ سال به دست آوردم و هزاران فرد موفق که در مجله موفقیت با آنها مصاحبه کردم را با شما در میان بگذارم به شما خوش آمد می‌گویم.

فصل اول

اثر مرکب در عمل

فلسفه اصلی پدرم در زندگی این بود. اصلاً اهمیتی ندارد که چقدر باهوش هستید. باید نداشتن تجربه، مهارت، هوش یا توانایی‌های ذاتی را با تلاش زیاد و سخت کوشی جبران کنید. هیچ بهانه‌ای برای موفقیت پذیرفتنی نیست. اگر می‌خواهی موفق شوی باید انضباط دقیق و روزانه داشته باشی.

اثر مرکب چیست؟

اثر مرکب به دست آوردن پاداش‌های بزرگ از طریق مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه است. فقط کافیست شما قدم‌های کوچک روزانه بردارید و به کمک آن در دراز مدت نتایج بزرگی کسب کنید.

تنها شرط موفقیت این است که همواره و هرروز و تحت هر شرایطی قدم‌های کوچک روزانه خود را انجام دهید.

انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه + مداومت + زمان = تفاوت‌های بنیادین

مثال‌هایی از اثر مرکب

اگر روزانه فقط یک حبه قند کمتر بخورید، در طول یک سال یک کیلو وزن کم خواهید کرد.

اگر هر روز یک قاشق کمتر برنج بخورید، در طول یک سال یک و نیم کیلو وزن کم خواهید کرد.

اگر در طول روز فقط صد قدم بیشتر راه بروید، در طول یک سال یک کیلو وزن شما کم خواهد شد.

اگر ۳ فعالیت بالا را با هم ترکیب کنید در مجموع در طول یک سال سه کیلو وزن تان کم خواهد شد. اگر دقت کنید انجام این سه اقدام بالا اصلاً سخت نیست و تغییر عمده‌ای در زندگی شما ایجاد نمی‌کند.

مفهوم اساسی اثر مرکب همین است. به جای گرفتن رژیم‌های سخت و طاقت فرسا رژیم‌های ساده اما درازمدت بگیرید، به جای پس انداز کردن نصف درآمد خود فقط بخش کوچکی از هزینه‌های اضافی ماهانه خودتان را حذف کنید.

این فوق‌العاده نیست که با برداشتن قدم‌های بسیار کوچک در دراز مدت می‌توانید بنیان زندگیتان را بهبود ببخشید.

اکثر ما طوری شرطی شده‌ایم که به شدت به اثربخشی تلاش‌های بزرگ اعتقاد داریم ولی در واقع قضیه برعکس است. افراد موفق کسانی هستند که پایداری و مداومت در انجام دقیق برنامه‌های خود دارند.

مشکل ترین بخش اثر مرکب صبر کردن برای پدیدار شدن نتایج آن است. فراموش نکنید برای دست یافتن به نتایج اثر مرکب باید کمی صبر داشته باشید.

حتی موفقیت افراد موفق هم در صورت نداشتن برنامه منظم و پایدار رو به افول خواهد گذاشت. شرکت‌ها و افراد بزرگی بودند که به خاطر غرور موفقیت، دست از تلاش دائمی خود برداشتند و رو به افول گذاشتند و شکست خوردند.

بسیاری از ما پس از دستیابی به موفقیت، از خود راضی می‌شویم و از انجام دادن کارهایی که ما را به آنجا رسانده اند دست می‌کشیم.

طرز فکر ماکروویوی

الکی شیفته پیام‌های دروغین کتاب‌ها و مجلاتی که می‌گویند با نشستن روی مبل و فرستادن انرژی و تجسم چک های میلیارد دلاری به آنها دست پیدا می کنید، نباشید.

درک اثر مرکب شما را از انتظار کسب نتایج آنی خلاص می‌کند. موفقیت به سرعت فست فود آماده نمی‌شود و به دست نمی‌آید. باید صبر داشته باشید و دست از تلاش نکشید.

صادقانه به شما می‌گویم تنها راه موفقیت از طریق انجام پیوسته کارهای معمولی، غیر جذاب و نظم و ترتیب‌های سخت روزانه است.

تمرینات بخش اول

- بعضی از بهانه‌هایی مثل باهوش نبودن، تجربه نداشتن، نداشتن تحصیلات و غیره که ممکن است برای موفق نشدن به آنها پناه ببرید را بنویسید و سعی کنید با خودتان قرار بگذارید با سخت‌کوشی آنها را جبران کنید.
- چند هدف مهم خودتان را یادداشت کنید و تعدادی از قدم‌های کوچک که می‌توانید هر روز انجام دهید تا شما را به آن هدف‌ها برساند، بنویسید و خودتان را ملزم کنید هرروز آنها را انجام دهید.
- تعدادی از قدم‌های کوچک که می‌توانید انجام دادنشان را متوقف کنید یادداشت و خودتان را ملزم کنید هر روز به آنها عمل کنید.

فصل دوم

انتخاب ها

به جز برخی از موارد جزئی، عمده‌ی زندگی ما، ماحصل انتخاب‌های ماست. انتخاب‌های ما می‌توانند بزرگترین دوست یا دشمن ما باشند.

کمی به این جمله فکر کنید. هر چیزی در زندگی شما ست به این دلیل وجود دارد که قبلاً در مورد چیزی یک انتخاب کرده‌اید. بسیاری از ما به این مسئله توجه نمی‌کنیم که بخش عمده زندگی ما را انتخاب‌های خودمان ساخته است.

اکثر ما باید نگران انتخاب‌های تکراری، کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت‌مان باشیم. درباره تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی صحبت می‌کنم که به نظر اکثر ما هیچ تفاوتی ایجاد نمی‌کند. مثلاً اینکه آن تکه شکلات یا چیپس را بخورم (در صورتی که گرسنه نبودم) یا وقتی را صرف دیدن فلان برنامه کنم یا در اینترنت بی‌هدف بچرخم.

چرا اینطور می‌شود؟ چون شما به خودتان اجازه داده‌اید که بدون فکر، انتخاب کنید. شما ۱۰۰ درصد مسئول زندگی و روابط خودتان هستید. زمانی که شما این جمله را قبول کنید، فرمان زندگیتان کاملاً در دستان شما قرار می‌گیرد و همه چیز به شما بستگی خواهد داشت.

اگر برای دیر رسیدن به قراراتان ترافیک را سرزنش کرده‌اید، یا دلیل مشکلات زندگی مشترکتان را همسرتان می‌دانید، نیاز است روی مسئولیت پذیری شخصی‌تان بیشتر کار کنید. فراموش نکنید در هر موقعیتی شما می‌توانید اقدامی انجام دهید.

خوش شانس

شانس به مجموعه‌ای از تصمیمات بستگی دارد. اگر شما سالم و تندرست هستید و کمی هم غذا برای خوردن دارید که گرسنه نمانید، پس خوش شانس هستید مابقی به خودتان بستگی دارد.

فرمول شانس

شانس = آمادگی (رشد شخصی) + نگرش (اصلاح باورها و طرز فکر) + فرصت (دیدن چیزهای خوبی که سر راه شما قرار می‌گیرند) + اقدام (انجام دادن کاری)

آمادگی: شما آمادگی خودتان را با تقویت مهارت‌ها، دانش، تخصص، بهبود روابط و غیره بیشتر کنید، وقتی شانس در خانه‌تان را می‌زند امکانات لازم برای بهره برداری از آن را خواهید داشت.

نگرش: شانس در اطراف همه وجود دارد. شانس توانایی دیدن موقعیت‌ها، مکالمات و شرایط به عنوان فرصت است. شما نمی‌توانید چیزی که دنبالش نیستید را ببینید. پس نگرش خودتان را نسبت به مسائل تغییر دهید.

فرصت: معمولاً فرصت برای همه ما پیش می‌آید اما مهم آن است که برای استفاده از آن فرصت‌ها از قبل آماده باشیم.

اقدام: اقدام به معنی دست به کار شدن و عمل کردن برای بهره بردن از فرصت به دست آمده است.

این قدر درباره اتفاق‌هایی که برایتان رخ داده، شکست‌های بزرگی که از آنها رنج بردید ناله نکنید. خیلی‌ها شرایط نامساعد تر و مشکلات بیشتری نسبت به شما داشته و دارند با این حال موفق تر و ثروتمند تر از شما شده‌اند.

جیم ران : روز پایان کودکی و شروع بزرگسالی، روزی است که مسئولیت کل زندگی ات را بر عهده بگیری.

پس دست از بهانه گرفتن بردارید و تلاشتان را زیاد کنید.

سلاح سری شما برای موفقیت: آگاهی از انتخاب‌ها

مهمترین سلاحی که شما را به موفقیت می‌رساند آگاهی از تمام انتخاب‌هایتان است. انتخاب‌هایی که باعث می‌شود شما را از هدفی که دارید دور یا به آن نزدیک کند. یکی از هدف‌هایی که دوست دارید به آن برسید را انتخاب و تمام انتخاب‌ها و رفتارهای مربوط به آن را دقیقاً یادداشت کنید.

مثلاً اگر هدف‌تان این است که وزن کم کنید یا رژیم غذایی سالم تری داشته باشید تمام خوراکی‌هایی که در طول روز می‌خورید را یادداشت کنید (حتی خوردن یک حبه قند یا یک شکلات کوچک را هم از قلم نیندازید).

اگر تصمیم دارید مدیریت مالی بهتری بر درآمد خود داشته باشید. تمامی هزینه‌هایی که می‌کنید را بدون هیچ عذر و بهانه و بدون استثنا یادداشت کنید.

این فرایند به شما کمک می‌کند درباره‌ی تصمیم‌گیری‌هایتان آگاه شوید. اگر این کار را به صورت پیوسته انجام دهید آنگاه اثرات فوق العاده اش را خواهید دید.

وقتی برای اولین بار این تمرین را درباره‌ی مخارجم به مدت یک ماه انجام دادم، آگاهی جدیدی درباره‌ی انتخاب‌هایم و هزینه‌هایم پیدا کردم و باعث شد شیوه هزینه کردنم تغییر کند.

ثبت کردن تمام کارها به دلیل آگاهی لحظه به لحظه‌ای که به شما می‌دهد باعث تغییر خود به خود آنها می‌شود. مثلاً فرض کنید شما رژیم گرفته‌اید و الان می‌خواهید یک شکلات بخورید، وقتی با خودتان می‌گویید

اگر این شکلات را بخورم باید در دفتر یادداشت کنم. آیا ارزشش را دارد؟ همین آگاهی باعث می شود که بتوانید ریزه خواری های خودتان را بهتر مدیریت کنید.

عجله نکنید.

لزومی ندارد همه فعالیت هایتان را در طول روز ثبت کنید. برای شروع فقط یکی از عادت هایتان را که بیشتر دوست دارید تغییر دهید را انتخاب و شروع به یادداشت همه انتخاب های مربوط به آن کنید.

یک دفتر یادداشت برای این کار اختصاص دهید و تاریخ هر روز را بالای صفحه بنویسید و تمام انتخاب های مربوط به آن عادت را در آن یادداشت کنید. هیچ مورد جزئی را هم از قلم نیندازید.

معمولاً پس از دیدن یادداشت هایتان شوکه می شوید، باور نمی کنید این همه کالری را مصرف کرده باشید یا پول خود را صرف چه چیزهایی کرده باشید.

پس از مدتی که فعالیت هایتان را یادداشت کردید قبل از هر اقدامی سوالی به ذهن شما می آید:

آیا واقعاً می خواهم این شکلات را بخورم؟ چون حتماً باید آن را یادداشت کنم.

آیا واقعاً به این کیف جدید نیاز دارم؟

آیا واقعاً باید این برنامه را ببینم؟

شاید این اقدامات کوچک به نظر شما بی ارزش بیایند اما فراموش نکنید همین اقدامات کوچک در دراز مدت تفاوت بزرگی ایجاد می کند.

تفاوت بین گلف باز نفر اول با نفر دهم فقط حدود دو ضربه است ولی تفاوت جایزه آنها ۵ برابر است.

تمرینات

یکی از جنبه های زندگیتان که می خواهید آن را بهبود ببخشید را انتخاب کنید مثل میزان درآمد، تغذیه، تناسب اندام، درک دیگران، تربیت فرزندان و غیره .

سپس شروع به ثبت و پیگیری دقیق رفتارهای تان در آن زمینه کنید.

فصل سوم

عادت ها

عادت ها مثل ریشه درخت هستند که هرچه قدیمی تر باشند عمیق تر در خاک ریشه دارند و تلاش بیشتری برای تغییر شان نیاز است.

ارسطو می گوید: ما همانی هستیم که مکرر انجام می دهیم یا به عبارت دیگر ما همان عادت هایمان هستیم.

بیش از ۹۰ درصد افکار و رفتارهای ما عادت شده اند. عادت ها به ما کمک می کنند بسیاری از کارها را بدون فکر و خودکار انجام دهیم و انرژی خود را صرف مسائل مهمتر کنیم اما به شرط اینکه عادت های خوبی در خودمان شکل داده باشیم.

علی رغم اینکه می دانیم بسیاری از عادت های ما منفی هستند اما نمی توانیم از شر آن ها خلاص شویم؟ چون نتیجه لذت و رضایت آنی از انجام عادت بر عواقب بلند مدت منفی آن غلبه می کند. لذت آنی کشیدن سیگار از سرطانی که ممکن است سال های بعد گریبان ما را بگیرد ملموس تر است. لذتی که از خوردن یک تکه شیرینی خامه ای کسب می کنیم بر رنج دراز مدت چاقی غلبه دارد.

اما نکته ای که به آن توجه نمی کنیم این است که هر عادت بد کوچک در دراز مدت عواقب و ضررهای زیادی برای ما خواهد داشت. مثلاً شاید خوردن روزانه یک بستنی مهم نباشد، اما در عرض چند سال بیش از ۱۰ کیلو به وزن ما اضافه می کند.

من با افراد موفق بسیاری مصاحبه کرده ام و مهمترین ویژگی مشترک آنها داشتن عادت های خوب روزانه است. همه آنها رویه های روزانه دارند که هر روز آنها را انجام می دهند. نظم و سخت کوشی بر هر چیزی غلبه پیدا می کند.

چه کسانی می توانند بر عادت های شان غلبه کنند؟ همانطور که گفتم برخی از عادت ها اینقدر در ما ریشه کرده اند که فقط تصمیم گرفتن برای ترک آن ها کافی نیست. بلکه باید یک چرای بزرگ و انگیزه قوی برای ترک آن داشته باشید. باید ترک عادت خود را به آرزوها و اهداف اصلی زندگیتان پیوند دهید.

اگر از شما بخواهند از یک تخته چوب با عرض ۲۰ سانتی متر که روی یک رودخانه خروشان گذاشته شده رد شوید، به احتمال زیاد پا سخ رد خواهید داد. اما اگر فرزند خردسالتان آن طرف رودخانه باشد و به کمک شما نیاز داشته باشد حتماً از تخته چوب رد خواهید شد. این همان چرای بزرگ برای انجام یک کار سخت و دشوار است.

برای تعیین اینکه در زندگی دقیقاً چه می‌خواهید، وقت صرف کنید. گاهی حتی داشتن یک انگیزه منفی باعث رشد شما می‌شود. چند سال قبل مراجع خانمی داشتیم که ۴۰ کیلو وزن کم کرده بود. از او پرسیدم چطور توانستی چنین کار بزرگی را انجام دهی؟ در پاسخ گفت: خواستم روی چند تا از دوستانم که من را مسخره می‌کردند کم کنم. و این انگیزه قوی باعث شد کار به این بزرگی را انجام دهد.

مهم نیست انگیزه شما از چه طریقی ایجاد شده باشد. فقط مهم آن است که آنقدر قوی باشد که شما را به حرکت وا دارد. به قول آنتونی رابینز زمانی شما به هدف‌تان می‌رسید که به آن هدف مثل نفس کشیدن برای فردی که در حال خفه شدن است نگاه کنید.

اهداف

درباره اهمیت هدف‌گذاری این جمله پل مایر را به یاد داشته باشید: هر آن چه را که شما به وضوح تصور می‌کنید، مشتاقانه آرزو می‌کنید، خالصانه به آن اعتقاد دارید و با شور و شوق بر اساس آن عمل می‌کنید به ناچار باید اتفاق بیفتد.

بارها دیده‌ام که موفق‌ترین آدم‌های دنیا به این دلیل به موفقیت رسیده‌اند که هدف‌های دقیق و مشخصی دارند. کسانی که انگیزه‌ای شخصی، الزام‌آور و برانگیزاننده دارند حتی کسانی را که جزو بهترین‌ها هستند را همیشه شکست خواهند داد.

ما هر روز با میلیاردها محرک بمباران می‌شویم و بیش از ۹/۹۹ در صد آنها را نادیده می‌گیریم و فقط آن‌هایی را می‌بینیم که ذهن ما روی آنها متمرکز است. پس اگر هدفی نداشته باشید قایق زندگیتان معلوم نیست به کجا می‌رود.

باید دقیقاً هدف‌هایتان را مشخص کنید و بدانید از این دنیا چه می‌خواهید برای رسیدن به این منظور حتماً باید اهدافتان را بنویسید.

افراد ناموفق اهدافشان را مثل تیله‌ای که در یک قوطی سرگردان است در سرشان حمل می‌کنند. ما می‌گوییم هدفی که نوشته نشده باشد صرفاً یک خیال محض است.

برای تعیین هدف‌های خود سعی کنید همه جنبه‌های زندگی‌تان را مدنظر قرار بدهید. کسب و کار، مسائل مالی، سلامتی، خانواده، معنویت و برای هر یک هدف‌های مشخصی داشته باشید.

تمرینات

- ۱- تمرین یادداشت کردن فصل پیش را که به خاطر دارید. سعی کنید یک یا چند عادت منفی خودتان را که دوست دارید آن ها را ترک کنید انتخاب و تمام اقدامات مربوط به آن عادت را یادداشت کنید.
شما همان عادت‌هایتان هستید نه آنچه که می‌گویید. اگر شما می‌گویید به دنبال سلامتی هستید اما عادات غذایی بدی داشته باشید من عادت شما را باور می‌کنم نه حرف‌های شما را.
اگر می‌گویید به دنبال مدیریت مالی خوبی هستید اما ولخرجی‌های بی مورد می‌کنید من ولخرجی‌های شما را می‌بینم نه صحبت‌های شما را.
- ۲- هدف‌های اصلی زندگی خودتان را مشخص و یادداشت کنید.

۵ روش برای ریشه کن کردن عادات بد

همانطور که در فصل قبل گفتم اولین گام برای ترک عادت‌های منفی پیدا کردن یک چرای بزرگ است که بر میل شما به لذت و خشنودی آنی انجام عادت‌ها غلبه کند. وقتی چرای خودتان را پیدا کردید با طی کردن ۵ روش زیر می‌توانید بر عادت‌های بد خودتان غلبه کنید.

۱- کشف محرک ها

به عادت های بد خود نگاه کنید و به این ۴ سوال درباره آن پاسخ دهید. چه کسی؟ چه چیزی؟ چه وقتی؟ چه جایی؟

آیا وقتی در کنار فرد خاصی هستید تمایل بیشتری به مصرف سیگار دارید؟ (چه کسی)

آیا در زمان خاصی از روز تمایل به کشیدن سیگار دارید؟ (چه زمانی)

چه احساساتی شما را بیشتر تحریک می کند سیگار بکشید؟ عصبانیت، اضطراب و... (چه حسی)

چه موقعیت‌هایی عادت های بد شما را فعال می کند؟ نشستن داخل ماشین (چه جایی)

سعی کنید همه جزئیات مربوط به عادت تان را شناسایی کنید.

۲- پاکسازی خانه

خانه تان را کاملاً پاکسازی کنید. اگر می‌خواهید خوردن شیرینی را کنار بگذارید، هر نوع شیرینی که در خانه هست را دور بریزید اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید، حتی یک نخ هم برای روز مبادا نگه ندارید.

۳- جایگزین کردن

گاهی پیدا کردن یک جایگزین برای عادت، ترک آن عادت را راحت‌تر می‌کند. مثلاً می‌توانید به جای خوردن تنقلات مضر، تنقلاتی که کالری کمتری دارند را مصرف کنید.

۴- آرام شروع کنید

سعی کنید به مرور عادت منفی خودتان را ترک کنید. اینطوری ترک عادت برای شما ساده‌تر می‌شود. مثلاً اگر روزانه ۲۰ نخ سیگار می‌کشید، این هفته سعی کنید فقط ۱۹ نخ بکشید و هفته بعد فقط ۱۸ نخ و به همین ترتیب پیش بروید. این روش برای اکثر افراد جواب می‌دهد و برایشان راحت‌تر است که عادت منفی خودشان را به مرور ترک کنند.

۵- با پا بپريد.

برخی افراد روش یک دفعه‌ای برایشان مناسب‌تر است. مثلاً اگر می‌خواهند سیگار را ترک کنند به جای آن که به مرور آن را کنار بگذارند یک دفعه آن را انجام می‌دهند. اینکه کدام روش را به کار ببرید (تدریجی یا یک دفعه ای) بستگی به خودتان دارد.

۶ روش برای ایجاد عادت‌های خوب

شما نمی‌توانید زندگیتان را تغییر دهید مگر اینکه کارهایی که روزانه انجام می‌دهید را عوض کنید. برای آن که یک رفتار جدید در شما تبدیل به عادت شود، باید ۳۰۰ بار آن را تکرار کنید. پس اگر روزانه یک عادت جدید را انجام دهید حدوداً یک سال طول می‌کشد که عادت جدیدی در شما شکل بگیرد.

۱- خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید.

هر عادت جدیدی باید با سبک و شیوه زندگی شما هماهنگ باشد وگرنه حتماً با شکست مواجه خواهید شد. اگر قصد ورزش کردن دارید و در باشگاه ورزشی ثبت نام کنید که یک ساعت با خانه شما فاصله دارد، احتمالاً بیش از چند هفته باشگاه نخواهید رفت. پس عادت‌هایی را انتخاب کنید که با سبک زندگی شما هماهنگ باشد.

۲- به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن.

این اصل به طرز تفکر شما اشاره می کند به جای حذف کردن عادت منفی، عادت مثبتی را جایگزین آن کنید. اینطوری خود به خود عادت منفی کنار می رود.

به جای اینکه تصمیم بگیرید گوشت کمتری بخورید سعی کنید میوه و سبزیجات بیشتری بخورید. اینطوری جای کمتری برای خوردن گوشت خواهید داشت یا برای صرف وقت کمتر در فضای مجازی تلاش کنید، برای وقت خود برنامه دیگری بریزید. مثلاً اگر تصمیم بگیرید هر روز چند صفحه کتاب مطالعه کنید یا وقتی را صرف یادگیری یک مهارت جدید کنید، خودبه خود وقت کمتری برای گذراندن در فضای مجازی خواهید داشت.

۳- تصمیمتان را به دیگران بگویید

یکی از روش هایی که امکان تغییر در شما را بیشتر می کند این است که هدفتان را به دیگران بگویید. آن وقت فشاری که از طرف جمع احساس می کنید باعث می شود نتوانید به سادگی برنامه خودتان را کنار بگذارید. مثلاً می توانید در جمع دوستان روی صفحه فیسبوک یا اینستاگرام خود تصمیمی که گرفته اید را اعلام کنید تا خودتان را مقید تر به انجام آن بدانید.

۴- یک همراه موفق پیدا کنید

داشتن همراهی که با شما هم هدف باشد برای زمانی که انگیزه ادامه مسیر در شما کم می شود، می تواند بسیار مفید و موثر باشد.

۵- رفاقت و رقابت

برای ایجاد تغییر در خودتان گاهی داشتن یک رقابت دوستانه می تواند باعث افزایش انگیزه شما شود. فردی را پیدا کنید که در حوزه ای که شما دوست دارید عادت جدیدی در خودتان ایجاد کنید موفق عمل کرده باشد و با او رقابت کنید. مثلاً فردی که اندام متناسبی دارد، سحر خیزتر است یا.... فقط دقت کنید فردی را برای رقابت انتخاب کنید که فاصله زیادی با شما نداشته باشد چون باعث می شود انگیزه خودتان را از دست بدهید.

۶- جشن بگیرید

هر چند وقت یکبار که به بخشی از هدف هایتان رسیدید به خودتان پاداش بدهید. هر چیزی که به شما حس خوبی بدهد میتواند پاداش مناسبی باشد.

تغییر سخت است اگر تغییر راحت بود که همه یک شبه تغییر می‌کردند و آن وقت نه کسی اضافه وزن داشت نه کسی سیگار میکشید نه کسی تنبلی می‌کرد.

مارتین لوترکینگ می‌گوید: معیار شناخت انسان در زمان آسودگی نیست، بلکه موضع آنها درگیر و دار چالش هاست که اهمیت دارد.

صبور باشید

همانطور که قبلاً هم گفتم تغییر عادت نیاز به زمان دارد. پس سعی کنید روی برنامه هایتان متمرکز و صبور باشید. به مرور زمان نشانه‌های حذف عادات غلط و تثبیت عادات خوب در شما پدیدار خواهد شد.

تمرینات

- سه عادت بدتان را که دوست دارید ترک کنید را بنویسید.
- سه عادت مثبتی که می‌تواند شما را به اهدافتان برساند را بنویسید.
- انگیزه اصلی‌تان را برای تغییر و نیروی چرای زندگی‌تان را مشخص کنید.

فصل ۴

تکانش

تکانش چیست؟

تا حالا شده یک چرخ و فلک دستی یا ماشین را هل داده باشید. در ابتدا به سختی شروع به حرکت می‌کند اما بعد از این که حرکتش آغاز شد، به سادگی به حرکتش ادامه می‌دهد. به عبارت دیگر شروع حرکت چرخ و فلک یا ماشین در ابتدا ساده نیست، اما پس از آن که شروع به حرکت کرد به سادگی می‌چرخد.

این مفهوم تکانش است. به عبارت دیگر تغییر و رشد کردن در ابتدا سخت است اما پس از مدتی به صورت روان و به سادگی ادامه پیدا می‌کند. حتما شنیده‌اید که آدم‌های موفق، موفق‌تر می‌شوند، آدم‌های پولدار، پولدارتر می‌شوند. به عبارت دیگر نیروی تکانش در آنها عمل می‌کند.

موشک فضاپیما در چند دقیقه ابتدای پرتابش سوخت بیشتری نسبت به کل مسیر مصرف می‌کند، به دلیل آنکه در ابتدای پرتاب باید بر جاذبه زمین غلبه کند اما پس از دقایقی با مصرف سوخت بسیار کمتری به مسیر خود ادامه می‌دهد.

پس موفق شدن در ابتدا به تلاش زیاد و منظم نیاز دارد اما پس از آنکه نشانه‌های موفقیت شروع به پدیدار شدن کرد، ادامه مسیر به سادگی میسر است.

با انجام گام‌های زیر می‌توانید تکانش بزرگ را در زندگیتان فعال کنید.

۱- انتخاب و تصمیم‌های جدیدی بر اساس اهداف‌تان بگیرید.

۲- آن انتخاب و تصمیم‌ها را به کار گیرید.

۳- انتخاب‌ها و تصمیمات خود را به اندازه کافی تکرار کنید تا در شما تبدیل به عادت شوند.

۴- آنقدر ثابت قدم باشید و ادامه دهید تا به موفقیت برسید.

تمامی ورزشکاران بزرگ و ثروتمندان خودساخته تاریخچه‌ای از تلاش‌های مستمر و پیگیر تا رسیدن به تکانش بزرگ داشته‌اند. همه آن‌ها قبل از رسیدن به تکانش بزرگ در زندگی شان و بعد از آن، عادت‌ها و رویه‌هایی را با نظم و انضباط انجام می‌دادند. مایکل فلیس قهرمان افسانه‌ای شنا پس از چند ماه تمرینات پیوسته فقط یک ربع از مربی‌اش مرخصی گرفته بود.

قدرت عادت‌ها و رویه‌ها

برای رسیدن به تکانش باید عادت‌ها و رویه‌های مشخصی در زندگی روزمره تان ایجاد کنید. رویه‌هایی که هر روز مثل مسواک زدن مکرراً باید انجام دهید تا اینکه بالاخره در شما به صورت ناخودآگاه تبدیل شود.

هر چه هدف بزرگتری داشته باشید باید رویه‌هایتان سخت‌تر و شدیدتر باشد.

ورزشکاران موفق که ورزش‌های تمرکزی مثل تیراندازی، اسنوکر، گلف و... بازی می‌کنند رویه‌های کاملاً مشخص و دقیقی برای تک‌تک ضربات‌شان دارند و در تمامی ضربات‌شان (شاید هزار بار در طول یک بازی) آن رویه را تکرار می‌کنند. شما هم سعی کنید رویه و برنامه مشخصی برای هر روز خود داشته باشید به خصوص آغاز و پایان روز خیلی مهم هستند و تلاش کنید برای آن برنامه مشخصی داشته باشید.

البته این نکته را فراموش نکنید که گهگاه به شرط آنکه موقتی باشد، می‌توانید رویه‌تان را تغییر دهید تا بتوانید مجدداً انگیزه لازم را کسب کنید. بدنسازان برای آنکه بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرند، گاهی برنامه تمرینی خودشان را تغییر می‌دهند یا برخی از روزهای هفته را تمرین نمی‌کنند.

جوگیر نشوید

اکثر آدم‌ها وقتی تلاش جدیدی را شروع می‌کنند، هیجان زده می‌شوند و معمولاً برنامه‌های افراطی می‌ریزند. اما معمولاً چنین برنامه‌هایی را نمی‌توان در دراز مدت انجام داد. شما باید برنامه‌ای داشته باشید که بتوانید ماه‌ها و سال‌ها بدون عذر و بهانه آن را انجام دهید.

قدرت ثبات و پایداری

مهمترین دشمن تکانش نداشتن ثبات و پایداری است. پس مراقب از دست دادن انگیزه خودتان باشید و سعی کنید بدون عذر و بهانه برنامه خودتان را انجام دهید.

احتمالاً پمپ‌های قدیمی چاه آب را در فیلم‌ها دیده‌اید. برای آنکه به کمک آن‌ها بتوان از چاه آب استخراج کرد، باید به صورت پیوسته و مکرر تلمبه بزنید. اگر پس از مدتی تلمبه زدن را متوقف کنید، همان آبی هم که از لوله بالا آمده بود به جای خودش برمی‌گردد. اگر از انجام برنامه خودتان فقط چند هفته غفلت کنید، نتایجی که در هفته‌های قبل هم کسب کرده بودید را از دست خواهید داد.

تمرینات

- رویه های صبحگاهی و شامگاهی برای خودتان تعیین کنید.
- سه جنبه از زندگیتان که در آن ها به اندازه کافی ثابت قدم نیستید را یادداشت و سعی کنید برنامه ای برای ثبات بیشتر در این حوزه ها بریزید.

فصل ۵

تأثیرات

در این فصل می‌خواهم با سه موردی که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، آشنا کنم. سه موردی که به صورت غیر مستقیم انتخاب شما را مشخص می‌کنند.

۱- ورودی‌ها: چه چیزهایی را وارد مغزتان می‌کنید.

مغز ما طوری برنامه‌ریزی شده است که به دنبال علائم هشدار و خطر است و معمولاً در روزنامه‌ها و کانال‌های خبری به دنبال حوادث منفی و اتفاقات بد است.

اگر شما مغزتان را به حال خودش رها کنید، مدام به دنبال علائم خطر و نگرانی است. پس مراقب باشید که خوراک مغزتان چه چیزهایی هستند. به جای آن که رسانه‌ها تعیین کنند چه چیزی به خورده شما بدهند، خودتان انتخاب کنید.

به همین دلیل است که من هر روز ۳۰ دقیقه از وقتم را به مطالعه یا گوش دادن به مطالب انرژی بخش و انگیزشی اختصاص می‌دهم. با این کار دارم خوراک خوب به مغزم می‌دهم.

من از ذهنم محافظت می‌کنم و اجازه نمی‌دهم هر آشغالی وارد آن شود. سالهاست هیچ اخباری را به جز آنهایی که به کسب و کارم ارتباط داشته باشد گوش نمی‌کنم.

کانال‌های خبری را کنار بگذارید. صفحاتی از روزنامه که به کار شما مربوط نمی‌شود را نخوانید تا می‌توانید دیدن تلویزیون را محدود کنید.

۲- ارتباط‌ها: چه کسانی روی شما اثر می‌گذارند.

دیوید مک‌کلند در تحقیقی به این نتیجه رسید که ۹۵ درصد موفقیت و شکست شما را افراد مرجع زندگیتان تعیین می‌کنند. افراد مرجع کسانی هستند که بیشتر وقتتان را با آن‌ها می‌گذرانید. ما به میانگین ۵ آدمی تبدیل می‌شویم که با آن‌ها بیشترین رفت و آمد را داریم. ارتباط و نزدیکان ما به زور ما را در مسیری هل نمی‌دهند، بلکه به تدریج و در طول زمان ما را تغییر می‌دهند. اگر دوست پرخوری داشته باشید، به مرور زمان شما هم پرخور خواهید شد. اگر دوست فعال و پر انرژی داشته باشید، به مرور شما هم به فعالیت و ورزش کردن بیشتر علاقه مند خواهید شد.

اگر گروه دوستان شما مدام درباره ی شرایط بد اقتصادی و بحران ها صحبت کنند، بعید است بتوانید خوشبین بودن خودتان را حفظ کنید. بر این اساس شما باید یک ارزیابی روی روابطتان بکنید و یکی از ۳ اقدام زیر را انجام دهید:

الف- قطع کردن روابط:

برخی از روابط خود را باید قطع کنید. افراد منفی گرا و افرادی که مسیر زندگی شان با شما متفاوت است از جریان زندگیتان خارج کنید.

ب - محدود کردن روابط:

برخی از افراد به خصوص بستگان هستند که برای روابط محدود یا گاه گاهی مناسب هستند، اما نباید با آنها رابطه نزدیک داشته باشید. مثلا شاید یکی از دوستان خود را ماهی یک بار ببینید و از دیدن او هم لذت ببرید اما همنشین هر روزه خوبی برای شما نخواهد بود.

ج- توسعه روابط:

برخی از افراد هستند که تا می توانید باید با آنها رابطه خودتان را افزایش دهید. افراد خوشبین، موفق، تلاشگر، پیگیر و کسانی که می توانید از آنها چیزی بیاموزید.

استفاده از مربی

شما هیچ وقت آنقدر خوب نیستید که نیاز به مربی نداشته باشید. مک هاروی در مصاحبه ای به من گفت: من ۲۰ مربی داشته ام باور می کنی؟ یک مربی سخنوری، یک مربی نویسندگی، یک مربی طنزپردازی، یک مربی زبان و...! شخص موفق همیشه خواهان جذب بهترین مربیان هستند. لزومی ندارد وقت زیادی از مربی خود بگیرید، همین که گاهی نکات کلیدی را به شما بگویند می تواند اثر فوق العاده ای روی شما و زندگیتان بگذارد.

تمرینات

- ۱- اثری که رسانه ها و اطلاعات روی زندگی شما دارند را شناسایی و یک برنامه مشخص برای حذف یا کم کردن استفاده از آنها تعیین کنید.
- ۲- روابط فعلی تان را ارزیابی کنید. با چه کسانی لازم است قطع ارتباط کنید؟ روابط خود را با چه کسانی باید محدود و با چه کسانی بیشتر کنید؟
- ۳- سه حوزه از زندگیتان را که دوست دارید در آنها پیشرفت کنید را مشخص و برای هر یک از آنها یک مربی پیدا و سعی کنید با او در ارتباط باشید. مربی شما می تواند کسی باشد که به چیزی که شما به دنبال آن هستید رسیده یا دانش تخصصی در آن حوزه دارد.

فصل ۶

شتاب بخشی

وقتی در راه موفقیت قدم برمی دارید و در حال تلاش کردن هستید، کم کم که سختی ها زیاد می شوند، ذهن شما شروع می کند به بهانه تراشی تا شما را متوقف و مجبور کند که دست از تلاش بردارید.

آنجاست که با یکی از بزرگ ترین سوالهای زندگی خودتان مواجه می شوید، آیا درد و رنج و سختی را تحمل می کنید و ادامه می دهید یا مثل گردو می شکنید؟

لانس آرمسترانگ (قهرمان دوچرخه سواری) می گوید: در هر مسابقه ای لحظه وجود دارد که یک رکاب زن با رقیب واقعی رو به رو می شود و پی می برد که رقیب واقعی او کسی نیست جز خودش.

درست در همین لحظه است که اگر بر خودم و برحس تسلیم شدن غلبه کنم و به تلاش ادامه دهم از رقبایم جلو می زنم. هر ورزشکاری می داند زمانی که همه انرژی اش کاملاً تخلیه شده است، اگر بتواند تلاش اضافی بکند آن وقت از رقبایش جلو می زند و موفق می شود. این تلاش اضافی بعد از انجام بهترین تلاش تان است که تفاوتها را به وجود می آورد.

دوندگان ماراتن دقیقاً این حس را تجربه می کنند. آنها پس از طی کردن چند کیلومتر کاملاً احساس خستگی می کنند (معمولاً پس از طی ۳۰ کیلومتر). اما آنهایی که می توانند علی رغم خستگی مفرط به تلاش شان ادامه دهند، می توانند از خط پایان بگذرند.

وقتی شرایط عالی باشد همه چیز آسان است و هیچ چیز قدم های شما را سست نمی کند. اکثر آدمها در چنین شرایطی کارشان را خوب انجام می دهند اما وقتی شرایط سخت می شود، تفاوت افراد موفق و ناموفق مشخص خواهد شد.

به همین دلیل مربی من، جیم ران همیشه می گفت: آرزو نکنید که ای کاش آسان تر بود، آرزو کنید خودتان بهتر بودید.

نتایج تان را چند برابر کنید

در فصل های قبل به شما گفتم که چطور اقدامات پیوسته و کوچک شما مرکب می شوند و اثرات بزرگی برای شما به ارمغان می آورند. اما حالا می خواهم روشی را به شما پیشنهاد دهم که سرعت پیشرفت شما را چند برابر کند. کنید شما تمرین بدنسازی می کنید و در برنامه تمرینی خودتان باید ۱۲ حرکت انجام دهید اگر همین ۱۲ حرکت را انجام دهید به برنامه تان عمل کردید و در درازمدت به نتایج خوبی می رسید اما اگر پس از انجام ۱۲

حرکت به سختی به توانید سه یا چهار حرکت اضافه انجام دهید آن وقت اثرپذیری تمرین خود را چند برابر کرده اید این چند حرکت اضافه باعث میشود حد توانایی شما فراتر از آنچه هست برود و سرعت پیشرفت شما را چند برابر کند. با اکثر افراد موفقی که مصاحبه کرده‌ام بیش از افراد عادی سخت کوش بوده‌اند.

غیر منتظره باشید

سعی کنید در کسب و کارتان غیرمنتظره باشید و همیشه فراتر از انتظارات مشتری هایتان حرکت کنید. جالب ترین مثالی که می‌توانم برای غیر منتظره بودن بزنم کاری بود که اپرا در یکی از برنامه‌هایش انجام داد. او قبل از یکی از برنامه‌هایش گفته بود: ۱۱ ما شین به قید قرعه به تماشاگران برنامه هدیه می‌دهد، در شروع برنامه اپرا به همه گفت: کلید ۱۱ ما شین زیر صندلی‌های شما ست و وقتی همه به امید اینکه یکی از ما شین‌ها به آنها برسد، دست زیر صندلی خود بردند، دیدند که زیر تک تک صندلی‌ها، یک کلید ماشین است. اپرا به همه ۲۷۶ تماشاگر آن برنامه یک ماشین هدیه داده بود.

سعی کنید در هر کاری خط انتظارات را پیدا کنید و فراتر از آن عمل کنید. سعی کنید در هر کاری یک قدم فراتر بروید. وقتی می‌خواهم برای شرکتی یا سازمانی سخنرانی کنم، ساعت‌ها وقت صرف شناخت شرکت، تولیدات و برنامه‌هایش می‌کنم تا بتوانم سخنرانی فراتر از انتظار مستمعان داشته باشم.

استیو جابز متخصص فراتر رفتن از انتظارات بود. او همیشه در برنامه معرفی محصولات جدید اپل همه را شگفت زده می‌کرد.

شرکت نورداستروم تمام اجناسی که مشتریان از او خریده‌اند، حتی پس از گذشت یک سال بدون فاکتور پس می‌گیرد.

برای فراتر رفتن از انتظارات نیاز است، کمی وقت و انرژی بیشتری صرف کنید.

تمرینات

- مشخص کنید در چه شرایطی می‌توانید بیشتر به خودتان فشار بیاورید تا بیش از این رشد کنید.
- سه جنبه از زندگیتان که می‌توانید در آن کار بیشتری انجام دهید، مشخص کنید (مثل سلامت، تشویق دیگران، قدرشناسی، تغذیه، شغل).
- سه روشی را پیدا کنید که می‌توانید کاری غیر منتظره انجام دهید. کجاها می‌توانید از آنچه رایج، معمولی و قابل انتظار است فراتر روید؟



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

بهار ۱۴۰۱