

فهرست مطالب

فصل ۱: اثر مرکب در عمل	۸
فصل ۲: انتخاب‌ها	۲۸
فصل ۳: عادت‌ها	۶۳
فصل ۴: اندازه حرکت	۱۰۶
فصل ۵: اثرات	۱۳۴
فصل ۶: شتاب	۱۶۰
نتیجه‌گیری	۱۸۲
ضمیمه	۱۸۸

مقدمه

این کتاب درباره موفقیت و چگونگی رسیدن به آن است. اکنون زمان آن است که شخصی مستقیماً آن را به شما بگوید. تا به حال برای مدت زیادی وقت خود را تلف کرده‌اید. هیچ گلوله جادویی، فرمول مخفی یا راه حل سریعی وجود ندارد. نمی‌توانید با صرف دو ساعت در اینترنت، ۲۰۰,۰۰۰ دلار در سال در بیاورید، یا ۱۵ کیلو وزن کم کنید، یا ۲۰ سال با یک کرم جوان‌تر شوید، زندگی عاشقانه خود را با یک قرص درست کنید یا موفقیت طولانی را در هر موضوع دیگری را به شکل آسان به دست بیاورید. اگر می‌توانستید موفقیت، ثروت، اعتماد به نفس، رابطه خوب، و سلامتی را در یک بسته در سوپرمارکت بخريد خیلی خوب بود.

ما مرتباً با ادعاهای مختلفی برای پولدار شدن، وزن کم کردن، جوان شدن، جذاب‌تر شدن و غیره در یک شب مواجه می‌شویم که تنها به سه بار پرداخت آسان ۴۰ دلاری نیاز دارند. این پیام‌های بازاریابی تکراری، حس و نظر ما درباره چگونگی موفق شدن را تغییر داده‌اند و بینش خود از اصول ساده اما عمیقی که برای موفقیت لازم هستند را از دست داده‌ایم.

من از آن خسته شده‌ام. نمی‌توانم بنشینم و ببینم این پیام‌های بی‌شرمانه مردم را از مسیر صحیح منحرف می‌کنند. این کتاب را نوشتم تا شما را به اصول کار برگردانم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا به هم ریختگی‌ها را از بین ببرید و روی اصول مهم متمرکز شوید. می‌توانید به سرعت تمرین‌ها و اصول موفقیت درون این کتاب که در طول زمان آزمایش شده‌اند را در زندگی خود به کار ببرید تا نتایجی قابل اندازه‌گیری به دست بیاورید. می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه به قدرت اثر مرکب افسار بزنید. اثر مرکب سیستمی است که در

طول زندگی شما همیشه فعال می‌کند و آن را بهتر یا بدتر می‌کند. از این سیستم برای منفعت خود استفاده کنید تا بتوانید واقعا زندگی خود را متحول کنید. شنیده‌اید که می‌توانید در ذهن خود به هر چیزی برسید، درست است؟ خوب تنها اگر چگونگی آن را بدانید. اثر مرکب دستورالعملی است که به شما یاد می‌دهد چگونه روی این سیستم مهارت پیدا کنید. وقتی این کار را کردید چیزی نیست که نتوانید به آن برسید.

از کجا می‌دانم که اثر مرکب تنها روشی است که برای رسیدن به موفقیت نیاز دارید؟ ابتدا، من این اصول را روی زندگی خودم اعمال کردم. متنفرم وقتی نویسندگان سینه خود را درباره موفقیت و زندگی خود جلو می‌دهند و درباره آن صحبت می‌کنند اما مهم است که بدانید من از تجربه شخصی خودم صحبت می‌کنم - یعنی یک اثبات زنده برای این موضوع دارم. همان‌طور که آنتونی رابین ذکر کرده است، من از موفقیت بزرگ در تلاش‌های تجاری خود استفاده می‌کنم تا اصول این کتاب را بهتر درک کنید. برای بیست سال گذشته، من موفقیت انسان‌ها را مطالعه کردم. صدها هزار دلار صرف آزمایش هزاران ایده، منبع، و فلسفه کردم. تجربه شخصی من ثابت کرده است که بدون توجه به چیزی که یاد گرفتید یا استراتژی و تاکتیکی که استفاده می‌کنید، موفقیت در نتیجه عملکرد سیستم اثر مرکب به دست می‌آید.

دوم، برای شانزده سال گذشته، من یک پیشرو در صنعت پرورش شخصی بودم. با افراد پیشرو، سخنران و نویسنده مورد احترام زیادی کار کردم. به عنوان یک سخنران و مشاور، من ده‌ها هزار کارآفرین را آموزش دادم. مربی مدیران صنعتی و تجاری و بی‌شمار انسان‌های موفق بودم. از هزاران موردی که مطالعه کردم، چیزهایی که کار می‌کنند و چیزهایی که کار نمی‌کنند را استخراج کردم.

سوم، به عنوان ناشر مجله موفقیت، هزاران مقاله ارسال شده و کتاب را بررسی و انتخاب کردم، کمک می‌کردم تا متخصصانی شایسته در مجله معرفی شوند و کارهای آنها را بررسی می‌کردم. هر ماه با چند متخصص حرفه‌ای روی زمینه‌های موفقیت صحبت می‌کنم و بهترین ایده‌های آنها را دریافت می‌کنم. هر روز، اقیانوسی از اطلاعات موفقیت شخصی را می‌خوانم و فیلتر می‌کنم.

وقتی چنین نمای بزرگی از این صنعت دارید، و آموزش‌ها و تمرین‌های بعضی از موفق‌ترین انسان‌ها را مطالعه می‌کنید، شفافیت شگفت‌انگیزی ظاهر می‌شود- حقایق اصولی کار مشخص می‌شوند. اکنون که اغلب آن را دیده، خواننده و شنیده‌ام، دیگر نمی‌توانم با آخرین ترفندها و پیشگویی‌ها با ظاهر علمی فریب بخورم. هیچ کس نمی‌تواند حقه‌ای را به من بفروشد. اکنون نکات مرجع بسیار زیادی دارم و مسیرهای زیادی را طی کردم و حقیقت را از راه سخت پیدا کردم. همان‌طور که مربی بزرگ من، جیم ران گفت، "هیچ اصول جدیدی در کار نیست. این حقیقت نیز جدید نیست و کاملاً قدیمی است. باید درباره کسی که می‌گوید، 'بیا اینجا، می‌خواهم این عتیقه ساخته خودم را به تو نشان دهم!' به تو بگویم. نه، نمی‌توانید عتیقه‌ها را بسازید."

این کتاب درباره چیزهایی است که واقعا مهم هستند بدون این که مطالب اضافی و سردرگم‌کننده‌ای به آن اضافه کند. چه چیزهایی واقعا کار می‌کنند؟ چه موارد ساده‌ای هستند که وقتی روی آنها متمرکز و مسلط می‌شوید، سیستم عملکردی ایجاد می‌کنند که می‌توانید از آن برای هر هدفی که می‌خواهید و برای کمک به زندگی به شکلی که می‌خواهید، به شما کمک کنند؟ این کتاب حاوی این موارد ساده مهم است؛ آنها سیستم عملکردی با نام اثر مرکب را نمایان می‌کنند.

قبل از شروع به کار، باید خطاری به شما بدهم: به دست آوردن موفقیت سخت

است. این فرآیند خسته کننده و بعضی وقت‌ها طاقت فرسا است. تبدیل به یک انسان موفق، موثر و ثروتمند که در سطح جهانی در زمینه خودتان، کار کند، سخت است. منظور من را اشتباه نگیرید؛ با دنبال کردن این مراحل به صورت تقریباً آنی نتایج را در زندگی خود خواهید دید. اما اگر علاقه‌ای به کار، انضباط و تعهد نداشته باشید، می‌توانید دوباره تلوزیون را روشن کنید و امید خود را روی برنامه‌های تبلیغاتی دیگر قرار دهید که ادعا می‌کنند در یک شب شما را موفق می‌کنند به شرطی که به کارت اعتباری خود دسترسی داشته باشید.

در این جا نکته آخر را می‌بینید: شما هم اکنون همه موارد لازم برای موفقیت را می‌شناسید. نیازی نیست چیزی بیشتر را یاد بگیرید. اگر همه چیزی که ما نیاز داریم، اطلاعات بیشتر باشد هر کسی با یک اتصال اینترنت، در یک قصر با شکمی صاف و با شادی زندگی می‌کرد. اطلاعات جدید یا بیشتر چیزی نیستند که نیاز دارید، بلکه شما به یک برنامه عملی جدید نیاز دارید. اکنون زمان ایجاد رفتارها و عاداتی است که شما را از خرابی دور می‌کنند و شما را به سمت موفقیت هدایت می‌نمایند. این واقعا ساده است.

در این کتاب منابعی را ذکر می‌کنم که در TheCompoundEffect.com موجود هستند. لطفاً به آن نیز سر بزنید و از آن‌ها استفاده کنید! این کتاب و ابزارهایی که فراهم آورده‌ام بهترین چیزهایی را در اختیار شما قرار می‌دهند که من شنیده، دیده، مطالعه و آزمایش کردم. بهترین چیزهایی که هر هفته در مجله موفقیت به شما هدیه می‌دهیم در این کتاب کوچک جمع شده‌اند. که کتابی بسیار ساده است!

بیایید شروع کنیم!

فصل

۱

اثر مرکب در عمل

مسلم با عبارت، "حرکت آرام و پایدار برنده می‌شود" آشنا هستید. شاید داستان خرگوش و لاکپشت را نیز شنیده باشید. آقایان و خانم‌ها، من لاکپشت هستم. به من زمان کافی بدهید تا در عمل و در هر زمانی، هر شخصی را در هر مسابقه‌ای شکست دهم. چرا؟ نه به خاطر این که من بهترین یا باهوش‌ترین یا سریع‌ترین هستم. بلکه به دلیل عادت‌های مثبتی که در خود پرورش داده‌ام و انسجامی که در اعمال این عادت‌ها دارم، همیشه برنده هستم. من بزرگ‌ترین معتقد دنیا به انسجام و پایداری هستم. من اثبات زنده این هستم که کلید نهایی موفقیت، انسجام و پایداری است و در عین حال برای کسانی که برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها است. اغلب مردم نمی‌دانند چگونه پایداری و انسجام را نگه دارند. به همین خاطر، باید از پدر خودم تشکر کنم. او اولین مربی من برای فعال کردن قدرت/اثر مرکب بود. وقتی ۱۸ ماهه بودم، پدر و مادرم از یکدیگر جدا شدند و پدرم به عنوان یک پدر مجرد من را بزرگ کرد. او فقط کار غذا دادن به من را انجام نمی‌داد و انسان ساده‌گیری نبود. او مربی فوتبال دانشگاه بود و به خوبی من را آماده موفقیت کرد.

با تشکر از پدرم، همیشه ساعت شش صبح از خواب بیدار می‌شدم. هیچ وقت با لمس دوستانه شانهام یا حتی صدای رادیو و زنگ ساعت نیز بیدار نمی‌شدم. بلکه هر روز صبح با صدای وحشتناک کوبیدن آهن روی کف سیمانی گاراژ که کنار اتاقم بود، بیدار می‌شدم. پدرم در حال وزنه زدن در گاراژ بود. این مانند بیدار شدن در فاصله چهار متری یک مرکز ساخت بود. او یک علامت بزرگ "بدون تحمل درد، چیزی به دست نمی‌آید" روی دیوار گاراژ آویزان کرده بود که هر وقت با مشکلی مواجه می‌شد، مدتی به آن نگاه می‌کرد. چه در باران،

چه در برف و چه در آفتاب، پدرم همیشه با شورت‌های ورزشی و سوییشرت خود در محل کارش حاضر بود. حتی یک روز را نیز از دست نداد. به حدی دقیق بود که می‌توانستیم ساعت خود را با او تنظیم کنیم.

من کارهای روزمره بیشتری نسبت به خانه‌داری و باغبانی داشتم. هنگام بازگشت از مدرسه، همیشه لیستی از دستورات عمل‌ها بود که به من خوش‌آمد می‌گفت: علف‌های هرز را در بیاور، برگ‌ها را جمع کن، گاراژ را جارو کن، گردگیری کن، جاروبرقی بکش، ظرف‌ها را بشو و هر کار دیگری. و قایم شدن در پشت وظایف مدرسه برای او قابل تحمل نبود. همیشه به همین شکل رفتار می‌کرد.

پدرم یک نمونه واقعی از یک انسان "بدون بهانه" بود. هیچ وقت اجازه نداشتیم به دلیل مریضی در خانه بمانیم مگر این که واقعا بالا بیاوریم، خون‌ریزی داشته باشیم یا در وضعیت "استخوان معلوم" باشیم. عبارت استخوان معلوم از روزهای مربی‌گری او آمده بود؛ بازیکنان او می‌دانستند که اجازه ندارند از بازی بیرون بروند مگر این که واقعا مصدومیت جدی داشته باشند. یک بار یکی از بازیکنان کوارتربک^۱ از او خواست تا او را از بازی بیرون بکشد. پدرم گفت، "نه تا وقتی که استخوانت معلوم شود." این بازیکن نیز پدهای روی کتف خود را کنار زد و گفت، "این استخوان ترقوه معلوم است." و بالاخره پدرم اجازه داد تا او از زمین بازی خارج شود.

یکی از فلسفه‌های پدرم این بود که، "مهم نیست چقدر هوش داری، در زمینه‌ای که تجربه، مهارت، هوش یا توانایی مادرزادی نداری، همیشه باید به

^۱ Quarterback: یک پست بازی

سختی تلاش کنی. اگر رقیب تو باهوش‌تر، با استعدادتر یا با تجربه‌تر است، کافی است سه یا چهار برابر او سخت‌تر کار کنی. می‌توانی با این کار او را شکست دهی!" مهم نیست چه چالشی ظاهر شود، او به من یاد داد که برای هر چیزی که می‌توانست مشکل و عدم مزیت من باشد، به سختی کار کنم. پرتاب‌های آزاد بازی را از دست دادی؟ برای یک ماه، روزی هزارتا پرتاب انجام بده. در دریبل کردن با دست چپ مهارت نداری؟ دست راست خود را در پشتت ببند و سه ساعت در روز دریبل تمرین کن. در ریاضی عقب هستی؟ بشین، یک معلم خصوصی بگیر و با تمام قدرت کل تابستان را کار کن تا به نتیجه مورد نظر برسی. هیچ بهانه‌ای قبول نیست. اگر در چیزی خوب نیستی، سخت‌تر و باهوش‌تر کار کن. او نیز خودش به حرف‌هایش عمل می‌کرد. از یک مربی فوتبال به یک فروشنده عالی تبدیل شد. بعد از آن رئیس شد و سرانجام شرکت خودش را راه انداخت.

اما دستورالعمل‌های خیلی زیادی به من نمی‌داد. از همان ابتدا اجازه داد تا ما این مسئله را بفهمیم. مسئله مهم او این بود که ما بتوانیم مسئولیت شخصی خود را قبول کنیم. هر شب برای تکالیف به سراغ ما نمی‌آمد؛ تنها باید نتایج را به او نشان می‌دادیم. و وقتی این کار را انجام می‌دادیم، می‌توانستیم جشن بگیریم. اگر نمره‌های خوبی می‌گرفتیم، ما را به پرینگز^۲ می‌برد که بستنی فروشی بود که در آن می‌توانستیم از بستنی‌های بزرگ موزی که شش اسکوپ بستنی و کلی چیزهای دیگر داشت بگیریم! هرکدام از خواهر یا برادرانم که نمی‌توانستند در مدرسه خوب کار کنند، چیزی گیرشان نمی‌آمد. بنابراین برای رسیدن به این جایزه، باید به خوبی کار می‌کردیم.

نظم و انضباط پدرم همیشه به عنوان یک نمونه برای من عمل می‌کرد. پدرم بت من بود و همیشه می‌خواستم که به من افتخار کند. همیشه ترس از ناامید کردن او را داشتم. یکی از فلسفه‌های من این بود، "مردی باش که 'نه' می‌گوید. با دنبال کردن دیگران به هیچ موفقیتی نمی‌رسی. هیچ وقت یک انسان عادی نباش، یک انسان غیرعادی و فوق العاده باش." به همین خاطر هیچ وقت به سراغ مواد مخدر نرفتم - او هیچ وقت درباره آن با من صحبت نکرده بود اما نمی‌خواستم کسی باشم که به سراغ مواد رفته است تنها به خاطر این که بقیه انجام می‌دهند. و نمی‌خواستم پدرم را ناامید کنم.

به لطف پدرم، در سن دوازده سالگی روی برنامه‌ریزی مهارت کافی در حد یک مدیر را داشتم. بعضی وقت‌ها کم می‌آوردم و ناله می‌کردم (یک بچه بودم!)، اما حتی در آن موقع، یواشکی می‌خواستم بدانم که از بقیه کلاس جلوتر هستم. پدرم یک نقطه شروع برای نظم و انضباط به من داد و از نظر روحی من را متوجه کرد که برای رسیدن به هر چیزی که می‌خواهم، باید محکم و مسئولیت‌پذیر باشم. (بی دلیل نیست که خط اصلی مجله موفقیت عبارت "آنچه که دنبال کنندگان موفقیت می‌خوانند" است.)

امروز، من و پدرم درباره دنبال کننده موفقیت حرفه‌ای صحبت می‌کنیم که او به من یاد داد تا باشم. در سن هجده سالگی، درآمدی عالی از کارم به دست آوردم. در سن بیست سالگی، خانه‌ای در یک محله سطح بالا داشتم. در سن بیست و چهار، درآمد من به بیش از یک میلیون دلار در سال رسید و در سن بیست و هفت سالگی رسماً یک میلیونر خود ساخته با تجارتی بودم که بیش از ۵۰ میلیون دلار در سال درآمد داشت. امروز که هنوز به چهل سالگی نرسیده‌ام، پول و دارایی کافی دارم تا بتوانم هزینه خانواده خود تا آخر زندگی

را بدهم.

پدرم همیشه می‌گفت، "روش‌های زیادی برای خراب کردن یک بچه وجود دارد. حداقل روش من خوب بود! به نظر می‌رسد که خوب جلو رفتی."

بنابراین، با این که قبول داشتم که باید نشستن و بودن در زمان حال را تمرین می‌کردم یا بدون کتاب‌های تجارت یا دیسک‌های پرورش شخصی با آرامش روی یک صندلی در ساحل می‌نشستم، اما برای مهارت‌های موفقیت که از پدرم و دیگر مربی‌های زندگی خودم یاد گرفته بودم، شکرگزار بودم.

اثر مرکب، راز پشت موفقیت من است. باور عمیقی به اثر مرکب دارم زیرا پدرم مطمئن شد که من هر روز با این اثر زندگی می‌کنم.

اما اگر مانند اغلب مردم باشید، اثر مرکب را باور نمی‌کنید. دلایل قابل درک زیادی وجود دارند. شما مربی و نمونه‌ای نداشتید که به شما نشان دهد باید چه کار کنید. نتیجه اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید. به عنوان یک جامعه، ما همیشه فریب خورده‌ایم. ما توسط بازاریابی‌های تبلیغاتی هیپنوتیزم شده‌ایم که درباره مشکلاتی که نداریم و راه‌حل‌های سریع آن‌ها برای حل این مشکلات، ما را قانع کرده‌اند. به صورت اجتماعی پایان‌های افسانه‌ای فیلم‌ها و رمان‌ها را باور کرده‌ایم. دید خود برای خوبی‌ها، ارزش قدیمی کار سخت و پایدار را فراموش کرده‌ایم.

اکنون این دشواری‌ها و موانع را یک به یک بررسی می‌کنیم.

نتیجه اثر مرکب را تجربه نکرده‌اید

اثر مرکب، بر پایه جمع آوری پاداش‌های عظیم از یک سری انتخاب‌های

کوچک و هوشمندانه است. برای من جالب‌ترین چیز درباره این فرآیند این بوده است که حتی با این که نتایج عظیم هستند، اما مراحل در زمان کنونی به نظر خیلی بزرگ نمی‌رسند. از این استراتژی برای بهبود سلامت، روابط، وضعیت مالی یا هر چیز دیگری به هر دلیلی استفاده کنید، تغییرات آنقدر ظریف هستند که تقریباً نامحسوس به نظر می‌رسند. این تغییرات کوچک نتایج کوچکی در زمان کوتاه نشان می‌دهند (اگر نشان بدهند)، پیروزی بزرگی ندارند، و هیچ نتیجه مشخص "من از قبل گفته بودم" ندارند. بنابراین چرا باید وقت خود را تلف کنید؟

اغلب مردم به دلیل سادگی اثر مرکب دچار سردرگمی می‌شوند. برای مثال، بعد از هشت روز دویدن، به دلیل این که هنوز اضافه وزن دارند بی خیال می‌شوند. یا بعد از شش ماه دیگر پیانو تمرین نمی‌کنند زیرا چیزی به غیر از "چاپ‌استیک"^۳ یاد نگرفته‌اند. یا بعد از چند سال به دلیل این که همان لحظه می‌توانند از پول خود استفاده کنند، بی خیال پس‌انداز شخصی بازنشستگی خود (که از مالیات معاف است) می‌شوند به خصوص که به نظر می‌رسد پول زیادی جمع نشده است.

چیزی که آن‌ها متوجه نمی‌شوند این است که مراحل و گام‌هایی که به نظر خیلی کوچک می‌رسند با گذر زمان تفاوتی بسیار عظیم ایجاد می‌کنند. اجازه دهید چند نمونه با جزئیات بیشتر ذکر کنم.

انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه + مداومت + زمان = تفاوت بسیار عظیم

^۳ Chopsticks: آهنگ‌های کوتاه و بریده بریده که با یک انگشت روی پیانو می‌نوازند.

پنی جادویی

اگر به شما گفته شود که بین ۳ میلیون دلار نقد امروز و یک پنی که برای ۳۱ روز، هر روز دو برابر می شود کدام را انتخاب می کنید؟ اگر این را قبلا شنیده باشید می دانید که ترفند تک پنی انتخابی است که باید انجام دهید: به نتیجه ای بسیار بزرگ تر می رسید. چرا به نظر می رسد انتخاب یک پنی که نتیجه بزرگ تری دارد، غیرعادی است؟ به دلیل این که زمان بیشتری برای دیدن نتیجه لازم دارد. بیایید نگاه دقیق تری بیندازیم.

فرض کنید شما پول نقد را انتخاب کردید و دوست شما، مسیر تک پنی را. در روز پنجم، دوست شما کلا شانزده سنت پول دارد. با این حال شما ۳ میلیون دلار پول دارید. در روز دهم، او ۵/۱۲ دلار دارد و شما ۳ میلیون. فکر می کنید دوست شما چه احساسی درباره تصمیم خود دارد؟ شما میلیون دلارهای خود را خرج می کنید و از آن لذت می برید و به انتخاب خود عشق می ورزید.

بعد از ۲۰ روز که تنها ۱۱ روز باقی مانده است، مسیر پنی تبدیل به ۵۲۴۳ دلار می شود. دوست شما چه احساسی درباره خودش دارد؟ برای همه فداکاری ها و رفتارهای مثبت خود تنها اندکی بیش از ۵۰۰۰ دلار دارد. اما شما ۳ میلیون دلار دارید. از این به بعد است که جادوی اثر مرکب شروع به ظاهر شدن می کند. این رشد ریاضی کوچک هر روز مقدار ارزش مرکب پنی را بیشتر می کند و در نتیجه در روز سی ام مقدار ۱۰,۷۳۷,۴۱۸/۲۴ دلار به دوست شما می رسد یعنی سه برابر سه میلیون دلار.

در این مثال دیدید که چرا پایداری و مداومت با گذشت زمان مهم است. در روز بیست و نهم، شما سه میلیون دلار دارید؛ دوست شما ۲/۷ میلیون دلار. تا روز ۳۰ این رقابت شما جلوتر هستید اما در این روز دوست شما جلو می افتد

و مبلغ ۵/۳ میلیون دلار پول دارد. و دقیقا در آخرین روز این ماراتن است که دوست‌تان، شما را کاملا کنار می‌زند و بیش از ۱۰ میلیون دلار در ازای ۳ میلیون دلار شما دارد.

چیزهای خیلی کمی به جالبی جادوی پنی‌های مرکب هستند. جالب است که این نیرو در هر زمینه زندگی شما به یک اندازه قدرتمند است. در این جا مثال دیگری را می‌بینید.

سه دوست

اکنون سه دوست را در نظر بگیرید که با یکدیگر بزرگ شده‌اند. آن‌ها در یک محله زندگی می‌کنند و احساسات و توانایی‌های یکسانی دارند. هر کدام سالی ۵۰,۰۰۰ دلار درآمد دارند. آن‌ها همگی ازدواج کرده‌اند و سلامت و وزن بدن متوسطی دارند به علاوه مقدار اندکی از "گوشت اضافه ازدواج".

دوست شماره ۱، که او را لری می‌نامیم، در کارش به آرامی به جلو می‌رود. او خوشحال است یا فکر می‌کند که خوشحال است اما هر چند مدت درباره نبودن تغییر در زندگی‌اش شکایت می‌کند.

دوست شماره ۲، که او را اسکات می‌نامیم شروع به تغییرات کوچک مثبتی می‌کند که ظاهرا بی‌اهمیت هستند. او شروع به خواندن ۱۰ صفحه یک کتاب خیلی خوب در هر روز کرده است و روزی ۳۰ دقیقه به دیسک همراه کتاب که حاوی دستورالعمل‌ها یا جملات الهام بخش است گوش می‌دهد. اسکات می‌خواهد تغییرات در زندگی خود را ببیند اما نمی‌خواهد سروصدای زیادی درباره آن داشته باشد. به تازگی مصاحبه‌ای با دکتر مهمت آز در مجله موفقیت خوانده است و ایده‌ای از آن مقاله را انتخاب کرد تا آن را در زندگی خود پیاده

کند: او می‌خواهد روزی ۱۲۵ کالری از رژیم غذایی خود را کم کند. کار سختی نیست. شاید روزی یک فنجان کورن‌فلکس کمتر بردارد، یا به جای نوشابه از آب گاز دار استفاده کند و در ساندویچ به جای مایونز به سراغ سس خردل برود. این کار شدنی است. به علاوه قصد دارد تا روزی دو هزار قدم بزند (کمتر از ۱/۵ کیلومتر). به هیچ شجاعت یا تلاش اضافی و سختی نیاز نیست. کارهایی هستند که هر شخصی می‌تواند انجام دهد. اما اسکات مصمم است که به این انتخاب‌ها پایبند باشد و می‌داند با این که ساده هستند، به راحتی می‌توان برای رها کردن آن‌ها وسوسه شد.

دوست سوم، براد، چند انتخاب ضعیف انجام داده است. او به تازگی یک تلوزیون صفحه بزرگ جدید خریده است تا بتواند برنامه‌های مورد علاقه خود را راحت‌تر ببیند. او دستورالعمل غذاهایی که در کانال آشپزی دیده است امتحان می‌کند — کباب با پنیر و دسر غذاهای مورد علاقه او هستند. آه، او یک بار نوشیدنی هم در اتاق خانوادگی خود اضافه کرده است و نوشیدنی الکلی را نیز به صورت هفتگی در رژیم خود قرار داده است. هیچ چیز دیوانه‌واری نیست بلکه تنها اندکی لذت بیشتر در زندگی می‌خواهد.

در انتهای پنج ماه، هیچ تفاوت بزرگی بین لری، اسکات و براد وجود ندارد. اسکات به خواندن شبانه کتاب و گوش دادن به برنامه‌های صوتی در هنگام رفتن به محل کار ادامه می‌دهد؛ براد از زندگی خود لذت می‌برد و کار کمتری انجام می‌دهد. لری به انجام کاری که از قبل انجام می‌داد ادامه می‌دهد. حتی با این که هر کدام الگوی رفتاری خود را دارند، پنج ماه آنقدر طولانی نیست تا هیچ تغییری در موقعیت خود ببینند. در حقیقت اگر وزن سه مرد را روی نمودار ببرید، خطایی نزدیک به صفر خواهید دید. به نظر کاملاً یکسان

می‌رسند.

در انتهای ماه دهم، هنوز هم تغییر چشم‌گیری در زندگی هیچ کدام نمی‌بینیم. در انتهای ماه هجدهم تفاوت‌هایی در وضعیت این سه دوست ظاهر می‌شوند. اما در حدود ماه بیست و پنجم، تفاوت‌هایی قابل اندازه‌گیری دیده می‌شوند. در ماه بیست و هفتم تفاوت بزرگی ظاهر می‌شود. در ماه سی و یکم، تغییرات تکان دهنده هستند.

براد اکنون چاق شده است در حالی که اسکات به مقدار زیادی وزن کم کرده است. با حذف ۱۲۵ کالری در روز، در ماه سی و یکم، اسکات بیش از پانزده کیلو وزن کم کرده است.

۳۱ ماه = تقریباً ۹۴۰ روز

۹۴۰ روز $\times$ ۱۲۵ کالری در روز = ۱۱۷،۵۰۰ کالری

۱۱۷،۵۰۰ کالری تقسیم به ۷۰۰۰ کالری در هر کیلوگرم = نزدیک به ۱۶ کیلوگرم!

برد تنها ۱۲۵ کالری در روز بیشتر خورده است و ۱۶ کیلوگرم وزن زیاد کرده است. اکنون او بیش از ۳۰ کیلوگرم سنگین‌تر از اسکات است! اما تفاوت‌ها مهم‌تر از وزن هستند. سرمایه‌گذاری اسکات تقریباً ۱۰۰۰ ساعت مطالعه کتاب‌های خوب و گوش دادن به برنامه‌های صوتی مفید است؛ با به عمل تبدیل کردن دانشی که یاد گرفته بود، ارتقا خوبی در کار خود به دست آورد. از همه بهتر، زندگی زناشویی او واقعا هیجان انگیز شده بود. براد؟ او در کار ناراضی بود و زندگی زناشویی او در لبه پرتگاه بود. و لری؟ لری دقیقا همانی بود که دو سال و نیم پیش بود با این تفاوت که حس بدتری نسبت به زندگی خود

داشت.

قدرت فوق العاده اثر مرکب، به همین سادگی است. تفاوت بین افرادی که اثر مرکب را برای منفعت خود به کار می‌برند به همتایان خود که اجازه عمل این اثر را بر علیه خود می‌دهند، باور نکردنی است. مانند جادو یا پرش‌های کوانتومی معجزه آسا به نظر می‌رسد! بعد از سی و یک ماه (یا شاید سی و یک سال)، شخصی که از طبیعت مثبت اثر مرکب استفاده کرده است به نظر یک انسان "یک شبه موفق" می‌رسد. در واقعیت، موفقیت او نتیجه انتخاب‌های کوچک هوشمندانه است که در گذشت زمان روی آن‌ها مداومت به خرج داده شده است.

اثر موج آب

می‌دانم که نتایج در مثال بالا خیلی دراماتیک به نظر می‌رسند. اما از این هم عمیق‌تر هستند. واقعیت این است که حتی تغییر کوچکی می‌تواند اثر بسیار بزرگی داشته باشد که یک اثر موجی ناخواسته و غیرمنتظره بزرگ ایجاد می‌کند. اجازه دهید یکی از عادت‌های بد براد را زیر میکروسکوپ ببریم یعنی عادت زیاد غذا خوردن تا چگونگی کارکرد منفی اثر مرکب را بهتر درک کنیم و ببینیم چگونه یک اثر موجی ایجاد می‌کند که روی کل زندگی تاثیر می‌گذارد. براد از دستورالعمل آشپزی که در کانال آشپزی دیده بود، مافین‌هایی^۴ می‌پزد. او به خودش افتخار می‌کند و خانواده‌اش از این مافین‌ها لذت می‌برند و به نظر می‌رسد که ارزشش را داشت. او مرتباً این مافین‌ها را (به همراه دیگر شیرینی‌ها) درست می‌کند. او به دست‌پخت خودش عشق می‌ورزد و بیشتر از

^۴ نوعی کیک کوچک

سهم خودش می خورد اما نه آنقدر که همه متوجه شوند. با این حال این غذای اضافی باعث می شود که براد شبها بد خواب شود. او با بی حالی بیدار می شود و بنابراین در طول روز عبوس می شود این عبوس بودن و بی حالی و بی خوابی روی عملکرد کاری او اثر می گذارد. عملکردش کاهش پیدا می کند و در نتیجه بازخوردهای بدی از رئیسش می گیرد. در انتهای روز، احساس نارضایتی از کارش دارد و سطح انرژی او پایین می آید. مسیر بازگشت به خانه به نظرش طولانی تر و استرس زاتر از قبل می شود. تمام اینها باعث می شود که بخواهد به غذای آرامش بخش خودش برسد تا استرس خود را کم کند.

کمبود کلی انرژی باعث می شود که براد برخلاف قبل کمتر با همسرش قدم بزند. بعضی مواقع اصلا حس این کار را ندارد. همسرش نیز دلش برای زمانهای با هم بودن تنگ می شود و این دور شدن براد را به خودش ربط می دهد. با انجام فعالیت های مشترک کمتر با همسرش و در غیاب هوای تازه و ورزش، براد آندروفین کمتری تولید می کند که هورمون ایجاد انگیزه پیشرفت و اشتیاق است. به دلیل این که دیگر خوشحال نیست، شروع به پیدا کردن مشکل در خودش و دیگران می کند و دیگر از همسرش تعریف نمی کند. با بی حال شدن بدنش احساس اعتماد به نفس و جذابیت او کم می شود و کمتر رابطه احساسی با همسرش برقرار می کند.

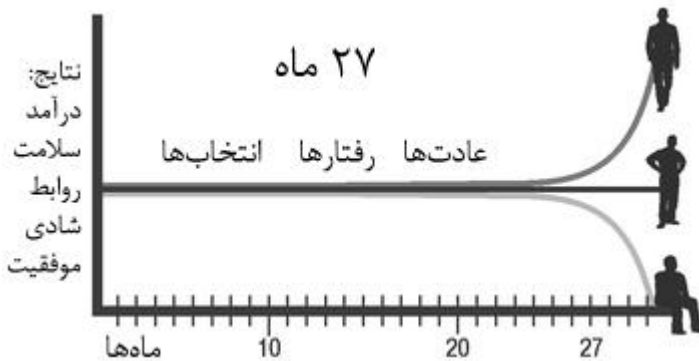
این که شخص به جای نگاه به درون خودش و انجام کارهای لازم برای رفع مشکلات، شروع به ایراد گرفتن از دیگران می کند، مسئله ۱۰۱ روانشناسی پایه است. در مورد براد، او نمی داند که باید درون خود را نگاه کند - در کانال های آشپز برتر یا برنامه های تلویزیونی مورد علاقه او، هیچ توصیه پرورش شخصی یا رابطه صحیح وجود ندارد. با این حال شاید بعضی مواقع به ذهنش می رسید

که اگر کتاب‌های پرورش شخصی دوستش اسکات را بخواند، شاید بتواند روش‌هایی برای تغییر این عادت‌های منفی پیدا کند. متأسفانه، انتخاب‌های کوچکی که براد در طول روز انجام داده است موجی ایجاد کرده‌اند که همه زمینه‌های زندگی او را خراب کرده است.

البته، همه این انگیزه‌های عاقلانه و شمارش کالری اثر برعکسی برای اسکات دارد که اکنون در حال شمارش پاداش نتایج مثبت کارش است. در لبه باریک، جف اولسن این را به عنوان تکرار انضباط ساده روزانه در برابر خطاهای ساده در انتخاب، توصیف کرده است. معنی آن ساده است. با زمان و مداومت کافی، خروجی قابل دیدن می‌شود. به علاوه، آن‌ها کاملاً قابل پیش‌بینی هستند.

اثر مرکب قابل پیش‌بینی و اندازه‌گیری است که خبر خیلی خوبی برای شما است. آیا دانستن این که برای بهبود بزرگ در زندگی تنها به یک سری گام‌های کوچک ولی مداوم در مدت زمان کافی نیاز است، به شما حس خوبی نمی‌دهد؟ آیا به نظر آسان‌تر از نمایش شجاعت و قدرت بسیار زیاد نیست که در آن خود را ضعیف می‌کنید و باید منتظر بمانید تا کل انرژی شما باز گردد و یک تلاش دیگر انجام دهید (که به احتمال زیاد ناموفق خواهد بود)؟ من از فکر کردن درباره آن نیز خسته می‌شوم. اما این کاری است که انسان‌ها انجام می‌دهند. ما همه توسط جامعه شرطی شده‌ایم تا اثرگذاری یک نمایش بزرگ از تلاشی عظیم را باور کنیم. آمریکایی‌ها، این کاملاً دروغ است! شکل ۱ را ببینید.

شکل ۱ زیبایی اثر مرکب در سادگی آن است. دقت کنید چگونه در سمت چپ شکل، نتایج غیر قابل لمس هستند اما بعد از مدت زمانی چقدر تغییر می‌کنند. رفتارها همگی در طول این مدت یکسان هستند اما جادوی اثر مرکب تفاوت‌های عظیمی در نتایج ایجاد می‌کند.



موفقیت، مدرسه قدیمی

چالش‌برانگیزترین بخش اثر مرکب این است که باید برای مدتی و به صورت مداوم و موثر کاری را انجام دهید تا بتوانید نتیجه و پاداش را ببینید. پدربزرگ‌های ما این مسئله را می‌دانستند شاید به خاطر این که بعد از ظهر خود را با تماشای برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیون درباره لاغر شدن در سی روز یا پاداش‌های واقعی در شش ماه تلف نمی‌کردند. شرط می‌بندم که پدربزرگ‌های ما شش روز هفته را از صبح زود تا غروب آفتاب با استفاده از مهارت‌هایی که در جوانی و با تکرار در کل زندگی یاد گرفته بودند، کار می‌کردند. آن‌ها می‌دانستند که راز موفقیت در کار سخت، انضباط و عادت‌های خوب است.

جالب است که ثروت تمایل دارد تا نسل‌های بعدی را خراب کند. فراوانی بیش از حد اغلب باعث بی‌علاقگی ذهنی می‌شود که در نتیجه یک زندگی ساکن را

ایجاد می‌کند. به خصوص فرزندان این دوره با ثروت بیشتر در معرض این خطر هستند. آن‌ها کسانی نیستند که در ابتدا نظم و شخصیت لازم برای ایجاد ثروت را در خود ایجاد کرده باشند و بنابراین منطقی است که احساس ارزش برای ثروت یا درک موارد لازم برای نگه داشتن آن را نداشته باشند. مرتباً این وضعیت را برای فرزندان حاکمان، ستاره‌های سینما، و مدیران بزرگ می‌بینیم. حتی با درجه کمتر می‌توان آن را در فرزندان و بزرگسالان هر جایی دید.

به عنوان یک ملت، به نظر می‌رسد کل مردم دیگر برای یک نظام کاری قدرتمند ارزشی قائل نیستند. ما دو (اگر نگوئیم سه) نسل از آمریکایی‌ها را داشتیم که به عنوان مردمی با ثروت، موفقیت و زندگی آسان شناخته شده بودند. انتظار ما از چیزهایی که واقعا برای موفقیت‌های طولانی مدت لازم هستند—مواردی مانند شجاعت و استقامت، کار سخت و بردباری—دیگر جذاب نیستند و به مقدار زیادی فراموش شده‌اند. ما احترام خود برای کوشش و تقلای پدران خود را از دست داده‌ایم. آن‌ها برای ایجاد انضباط، تراشیدن کاراکترشان و ساختن روحشان برای شجاع بودن در خط مقدم تلاش عظیمی کردند.

حقیقت این است که رضایت روی همه امپراطوری‌های بزرگ تاثیر گذاشته است و تنها به امپراطوری‌های مصر، یونان، روم، اسپانیا، پرتغال و غیره محدود نبوده است. چرا؟ به دلیل این که چیزی نمی‌تواند مانند موفقیت باعث شکست شود. امپراطوری‌هایی که زمانی بر همه جا مسلط بودند به همین خاطر سقوط کردند. مردم به سطح خاصی از موفقیت می‌رسند و بعد از آن بیش از حد راحت می‌شوند و دیگر اهمیتی قائل نیستند.

با تجربه دوره‌های مختلف ثروت و سلامت، اکنون خیلی از خود راضی شده‌ایم. دیگر کارهایی که ما را به این جا رساندند را انجام نمی‌دهیم. تبدیل به قورباغه

درون آب جوش شده‌ایم که برای آزادی خودش نمی‌پرد زیرا گرم شدن آب آنقدر تدریجی و نامشخص است که اصلاً متوجه نشد که دارد پخته می‌شود. اگر بخواهیم موفق شویم، باید ساختار کاری پدربزرگ‌های خود را برگردانیم. اکنون زمان بازگرداندن شخصیت ما است نه به خاطر کشورمان، بلکه به خاطر رسیدن به موفقیت و کامیابی‌های بزرگ. هیچ وقت ایده غول درون چراغ را باور نکنید. می‌توانید در مبل خود بنشینید و منتظر بمانید تا چک‌ها را درون صندوق پستی خود جذب کنید، روی آتش قدم بزنید، کریستال‌ها را به یکدیگر بمالید، کانال‌هایی را باز کنید که یک استاد ۲۰۰۰ ساله را نشان می‌دهد اما باید بدانید که تمام این تبلیغات تجاری شما را بازی می‌دهند تا از طریق نقطه ضعف‌های خود جذب آن‌ها شوید. موفقیت واقعی و پایدار نیازمند کار خیلی زیاد است.

من یک داستان واقعی و سریع دارم که به خوبی مفهوم جمله "چیزی مانند موفقیت باعث شکست نمی‌شود" را نشان می‌دهد: یک رستوران جدید نزدیک به خانه من در ساحل سن دیگو افتتاح شده بود. در ابتدا، این مکان بسیار بی‌عیب بود و پرسنل با لبخند از مراجعین استقبال می‌کردند و خدمات بدون نقص بود و غذا نیز عالی سرو می‌شد. خیلی زود، مردم برای غذا خوردن در آن‌جا صف کشیدند و اغلب بیش از یک ساعت منتظر خالی شدن صندلی می‌ماندند.

اما متأسفانه، بعد از مدتی این موفقیت باعث شد تا پرسنل آن را به خود بگیرند. به زودی پرتکبر شدند، پرسنل سرویس ژولیده و به هم ریخته بودند و کیفیت غذا نیز افت کرد. خیلی زود ظرف کمتر از هجده ماه آن رستوران کاملاً شکست خورد. دلیل شکست، موفقیت آن‌ها بود. یا بهتر بگوییم، به دلیل متوقف کردن

کاری که باعث موفقیت آن‌ها شده بود، شکست خوردند. موفقیت آن‌ها باعث شد تا دید آن‌ها بسته شود و سپس شکست بخورند.

تگرش هایکروفر

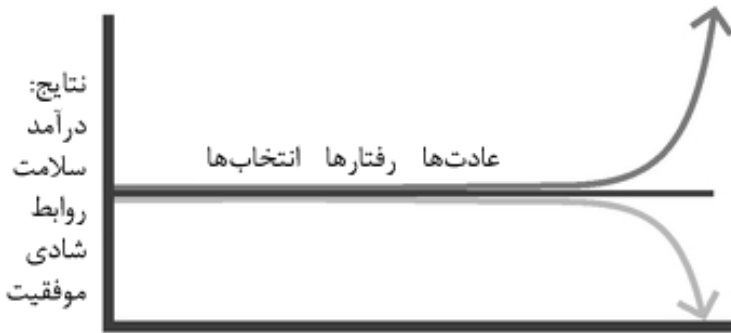
درک اثر مرکب باعث می‌شود تا انتظار "نتایج لحظه‌ای" را دور بیندازید یعنی باوری را حذف کنید که موفقیت باید به سرعت فست‌فود، عینک یک ساعته، چاپ عکس نیم ساعته، تخم مرغ درون مایکروفر، آب داغ سریع و پیغام آنی ظاهر شود.

به خود قول دهید که یک بار برای همیشه انتظار برنده شدن در لاتاری را از ذهن خود بیرون می‌کنید زیرا شما تنها درباره برنده می‌شنوید و کسی چیزی درباره میلیون‌ها بازنده نمی‌گوید. شخصی در جلوی ماشین اسلات لاس وگاس یا در مسابقات اسب دوانی بالا و پایین می‌پرد چیزی درباره صدها باری که همان شخص باخت‌ه است نمی‌گوید. اگر به سراغ ریاضی برویم و شانس یک نتیجه مثبت را در نظر بگیریم، می‌بینیم که مقدار آن عملاً صفر است یعنی شانس برنده شدن شما در لاتاری یا مسابقات مشابه صفر است. روانشناس هاروارد، دنیل گیلبرت، نویسنده شیرجه زدن در شادی می‌گوید که اگر به هر بازنده لاتاری ۳۰ ثانیه زمان در تلویزیون داده شود تا به جای "برنده شدم!" داد بزنند "من باخت‌م"، برای یک بار فریاد کشیدن همه بازنده‌ها، ۹ سال زمان نیاز است!

وقتی چگونگی عملکرد اثر مرکب را متوجه شدید، دیگر به دنبال راه‌حل‌های سریع یا گلوله‌های نقره نمی‌گردید. دیگر سعی نمی‌کنید تا خود را گول بزنید که یک قهرمان ورزشی موفق زندگی سخت و هزاران ساعت تمرین ندارد. دیگر می‌دانید که او صبح زود برای تمرین بیدار می‌شود و حتی بعد از خسته شدن

دیگران بازهم به تمرین خود ادامه می‌دهد. او با عذاب سختی‌ها و استیصال شکست، تنها بودن، کار سخت، و ناامیدی مواجه می‌شود تا به نفر شماره یک تبدیل می‌شود.

شکل ۲ اثر مرکب همیشه کار می‌کند. می‌توانید انتخاب کنید که این اثر برای شما کار کند یا این که از آن چشم‌پوشی کنید و اثرات منفی این اصل قدرتمند را ببینید. مهم نیست شما در کجای این نمودار هستید. همین امروز کار را شروع کنید و تصمیم بگیرید تا تغییرات کوچک و مثبت را روی زندگی خود اعمال کنید و اجازه دهید تا اثر مرکب شما را به جایی که می‌خواهید برساند.



در انتهای این کتاب، یا حتی قبل از آن، از شما می‌خواهم تا از اعماق وجود خود بدانید که تنها راه برای موفقیت، انضباط روزانه مداوم روی کارهای کوچک، غیرجذاب و بدون هیجان و بعضی وقت‌ها سخت است که اثر آن‌ها در طول زمان جمع می‌شود. باید بدانید که نتایج، زندگی و سبک زندگی رویایی شما وقتی واقعی می‌شوند که اثر مرکب را وادار کنید برای شما کار کند. اگر از اصول/اثر مرکب تبعیت کنید، پایان افسانه‌ای خود را خواهید داشت. شکل ۲ را ببینید.

توانستم منظور خودم را برسانم؟ خوب است. در فصل بعدی به من ملحق شوید

که در آن جا روی چیزی متمرکز می‌شوید که زندگی شما را کنترل می‌کند. هر پیروزی یا شکستی با این مورد شروع می‌شود.

هر چیزی که در زندگی دارید یا ندارید به خاطر همین است. باید یاد بگیرید آن را تغییر دهید تا کل زندگی شما تغییر کند. بیایید در فصل بعدی ببینیم این مورد چیست

اثر مرکب را مجبور کنید تا برای شما کار کند

خلاصه گام‌های عملی

✓ چند بهانه‌ای که ممکن است به آن‌ها متوسل شوید (مانند باهوش نبودن، تجربه نداشتن، تربیت و پرورش بد، نداشتن آموزش، ...) را لیست کنید. تصمیم بگیرید تا کار سخت و پرورش خود را شروع کنید تا بتوانید بر هر کسی به خصوص خود قدیمیتان غلبه کنید.

✓ اسکات باشید - یک دو جین مراحل کوچک و ناچیز را که می‌توانید هر روز دنبال کنید تا زندگی شما در مسیر کاملاً جدید و مثبتی قرار بگیرد را بنویسید.

✓ براد نباشید - اعمال کوچک و بی‌اهمیتی را بنویسید که می‌توانید آن‌ها را متوقف کنید تا اثر مرکب آن‌ها نتایج شما را خراب نکنند.

✓ چند زمینه، مهارت یا پیامد را بنویسید که در گذشته بیشترین موفقیت را به شما دادند. ببینید آیا هنوز هم آن‌ها را دارید و آیا در حال بهتر شدن هستند و آیا در خطر داشتن رضایت بیش از حد از خود هستید تا باعث شکست‌های آینده شود؟