



گزارش دوره‌ای باشگاه کتابخوانی

دوره اول



گروه طرح و برنامه

معاونت برنامه‌ریزی و سیستم

آبان ماه 1399

تهیه‌کننده: میثم روشن جوی



فهرست مطالب

3.....	معرفی کتاب مورد مطالعه
5.....	خلاصه کتاب
8.....	گزارش نحوه برگزاری جلسات نقد و بررسی کتاب
13.....	خلاصه ای از نقدها و بررسی های انجام گرفته توسط اعضا



معرفی کتاب مورد مطالعه

کتاب اثر مرکب (The Compound effect) نوشته دارن هاردی (Darren Hardy) نویسنده و سخنران محبوب و موفق آمریکایی است که هم ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت در آمریکاست و با صدها فرد و کارآفرین موفق آمریکایی گفتگو کرده و هم با راه اندازی شبکه های تلویزیونی در زمینه موفقیت و اثرگذاری فراوان در این حوزه و راه اندازی شرکتها و مجموعه های مختلف و مشاوره به مجموعه های متعدد توانسته به عنوان یکی از کارآفرینان مطرح و موفق در سطح دنیا به شمار رود.

کتاب اثر مرکب و مضمون و هدف گذاری آن به نحوی است که مدیر، کارمند، مرد، زن، پیر، جوان و هر مخاطبی در هر قشر و سن و شغل و حرفه ای بتواند به فراخور نیازش از آن بهره مند شود و برای موفقیت و تداوم موفقیت به آن نیازمند باشد. تا آنجا که نویسنده در مقدمه کتاب ادعایی بزرگ می کند و می گوید: مهم نیست چه چیزی یاد می گیرید یا از چه استراتژی و تاکتیکی استفاده می کنید، موفقیت در نتیجه اثر مرکب به دست می آید.

در این کتاب می آموزیم که چگونه تصمیمات و عادت های کوچک روزمره، ما را به سوی موفقیت سوق می دهند؛ این باور فرسوده و غلط را که موفقیت، شانسی به دست می آید و یا مستلزم کارهای عجیب و غریب است، به کناری می گذاریم و می آموزیم با کسب عادت های مؤثر و استمرار در راه اهدافمان، بسیار ساده تر از آن چه می پنداشتیم، به آن ها دست یابیم.

موفقیت یک شبه به دست نمی آید؛ اما دارن هاردی، نویسنده ی کتاب اثر مرکب باور دارد با استمرار ورزیدن و تلاش کافی و حرکت در جهت صحیح، اگر چه به آرامی، می توان به هر هدفی دست پیدا کرد. او خود نمونه ی حی و حاضر اصولی است که در کتابش ارائه می دهد. او این اصول را پس از سال ها تلاش در راه رسیدن به اهدافش، آموخته و آن ها را در کتاب اثر مرکب گرد آورده است.

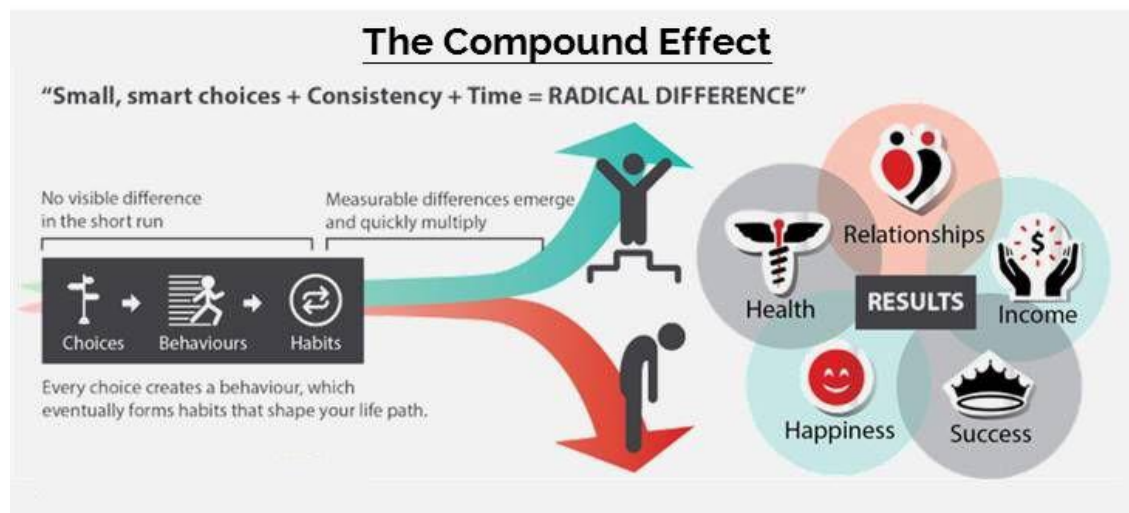
کتاب های دارن هاردی تاکنون بارها در فهرست پرفروش ترین کتب روزنامه ی نیویورک تایمز قرار گرفته اند. کتاب اثر مرکب، نخستین بار در سال 2010 منتشر شده و تاکنون، به یکی از محبوب ترین و تاثیر گذارترین کتب در زمینه ی موفقیت مبدل گشته است.

اثر مرکب چیست؟

دارن هاردی در اثر مرکب به وضوح به شما نشان می دهد چرا آن آدمی که دوست داشتید باشید نیستید.

او می گوید: زندگی شما، محصول انتخاب های لحظه به لحظه ی شماست. هیچ کس دوست ندارد چاق شود، ورشکسته شود یا طلاق بگیرد، ولی چرا این اتفاقات می افتد.

درواقع کارهای کوچکی که شاید هیچ وقت بخاطر انجامش مورد تشویق قرار نگیرید (مثل: نخوردن یک بسته چیپس پرکالری، ثبت روزانه مرادوات مالی، پایبندی به قرار شامها با همسرتان و ...) یا هیچ گاه بخاطرش آنی سرزنش نشوید (مثل: خوردن هرروز یک پفک نمکی، یا عدم ثبت مخارج روزانه، نرسیدن به شام منزل و ...) موفقیت یا عدم موفقیت شما را شکل می دهند.



اثر مرکب جادوی انتخاب‌های کوچک و به‌ظاهر کم اهمیت ماست که در گذر زمان نتایج بزرگ و عجیبی به همراه دارد. همه روزه ما در حال انتخاب‌های گوناگون هستیم. این انتخاب‌ها هستند که آینده ما را می‌سازند. این که با چه کسی ازدواج می‌کنید؟ به دانشگاه بروید یا نه؟ در جمع دوستانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند حاضر شوید یا نه؟ همه این‌ها روی اثر مرکب زندگی ما اثر می‌گذارد.

قسمتی از کتاب اثر مرکب

دارن هاردی کتاب خود را چنین آغاز می‌کند:

«بالاخره وقت آن رسیده کسی رک و پوست‌کنده این واقعیت را به شما بگوید که مدت‌هاست سرتان را شیره مالیده‌اند. هیچ گلوله‌ی جادویی وجود ندارد که به مشکلات موجود در مسیر موفقیت تیر خلاص را بزند، هیچ دستور پخت مخفی‌ای برای طبخ موفقیت و هیچ راه میان‌بری برای رسیدن به آن وجود ندارد.

با دو ساعت در روز وقت‌گذراندن پای اینترنت به درآمد سالیانه‌ی 200,000 دلاری نمی‌رسید. نمی‌توانید 15 کیلو در هفته از وزن‌تان کم کنید. نمی‌توانید با یک کرم، گرد 20 ساله‌ای را که بر صورت‌تان نشسته پاک کنید، نمی‌توانید با یک قرص، زندگی عاشقانه‌ی خود را روبه‌راه کنید.

همچنین با طرح‌های گمراه‌کننده‌ای که آن‌چنان عالی به‌نظر می‌رسند که بعید است واقعیت داشته باشند، نمی‌توانید به موفقیت ماندگار برسید. اگر امکان داشت بسته‌ای را از فروشگاه وال‌مارت نزدیک منزل‌تان بخرید و خیلی راحت به موفقیت، شهرت، عزت نفس، روابط عاطفی خوب، سلامتی و تندرستی داخل آن دست می‌یافتید، عالی می‌شد.

ولی از این خبرها نیست.

دائما زیر حمله‌ی شدید تبلیغاتی برای پولدار شدن، تناسب اندام، جوان تر شدن، جذاب تر شدن و غیره هستید که این تبلیغات هر روز پرشورتر می‌شوند و همگی ادعا می‌کنند که یک‌شبه و با مختصر تلاشی و در ازای فقط سه قسط ناچیز 39 دلاری این رویاها را برآورده می‌کنند.

این پیام‌های تبلیغاتی تکراری، درباره‌ی کارهایی که لازمی دستیابی به موفقیت است، ما را به گمراهی کشانده‌اند و در نتیجه، دیگر نمی‌توانیم اصول ساده، ولی بنیادینی را که لازمی رسیدن به موفقیت هستند، ببینیم. دیگر از این مسأله خسته شده‌ام. دیگر دست روی دست نخواهم گذاشت و نظاره‌گر این پیام‌ها که چشم و گوش مردم را بسته‌اند، نخواهم بود.

این کتاب را برای بازگشت‌تان به اصول پایه نوشته‌ام.»

هاردی معتقد است در اثر تبلیغات گمراه‌کننده‌ی که ما را از همه‌طرف احاطه کرده‌اند، اصول ساده و اولیه‌ای را که برای موفقیت لازم است و ریشه در عادت‌ها و اعمال کوچک و ظاهرا بی‌تاثیر ما دارند، به‌دست فراموشی سپرده‌ایم. حال، لازم است دوباره این اصول را بی‌آموزیم و با به‌کارگیری آنان، آهسته اما پیوسته، در راه رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم. در ادامه می‌شنویم:

قبل از این‌که بیشتر در این مورد صحبت کنیم، باید هشدار می‌دهم: دستیابی به موفقیت کاری دشوار است. روند دستیابی به موفقیت، طاقت‌فرسا، طولانی و حتی گاهی کسل‌کننده است. تبدیل شدن به فردی ثروتمند، بانفوذ و کسی که در زمینه‌ی کاری‌اش در سطح جهانی است، روندی کند و طاقت‌فرسا دارد.

حرفم را بد برداشت نکنید. با دنبال کردن اصولی که در این کتاب گفته می‌شود، تقریبا بلافاصله زندگی‌تان دست‌خوش تغییر می‌شود و نتایج آن را خواهید دید. ولی اگر از کار کردن، نظم و قبول مسئولیت بیزارید، بهتر است بروید دوباره پای تلویزیون بنشینید و به اولین برنامه‌ی تبلیغاتی که پر از وعده‌های توخالی موفقیت یک‌شبه است، امید ببندید؛ البته اگر یک کارت اعتباری معتبر دارید.»



تحسین های اثر مرکب



در ابتدای کتاب اظهار نظرهای 29 تن از بهترین‌های صنعت موفقیت در تحسین اثر مرکب درج شده است. از برایان تریسی، جک کنفیلد، جان سی ماکسول، ... تا پیامی ویژه از آنتونی رابینز که همگی خود از قله‌های عرصه موفقیت هستند.

«این کتاب قدرتمند و کاربردی بر اساس تجربیاتی اثبات شده و سودآور نوشته شده است، به شما نشان می‌دهد که چگونه استعداد‌های خاصتان را به کارگیری تا از فرصت‌های دوروبرتان حداکثر استفاده را ببرید. اثر مرکب گنجینه‌ای است از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ‌تر از آنچه تاکنون فکر می‌کردید که ممکن است.»

برایان تریسی، سخنران و نویسنده‌ی کتاب راه ثروت

«فرمولی کلیدی برای داشتن یک زندگی فوق‌العاده. اثر مرکب را بخوانید و مهم‌تر اینکه به آن عمل کنید!»

جک کنفیلد، نویسنده‌ی کتاب اصول موفقیت: چگونه از جایگاه فعلی خود به جایگاه دلخواهتان برسید

«دارن هاردی یک کتاب جدید در زمینه‌ی موفقیت و پیشرفت شخصی نوشته است. اگر دنبال یک راهنمای واقعی هستید؛ برنامه‌ای واقعی با ابزارهایی واقعی که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد و به رؤیاهایتان تحقق بخشد، اثر مرکب همان است که دنبالش هستید!»

دیوید باخ، بنیان‌گذار FinishRich.com و نویسنده‌ی هشت کتاب پر فروش نیویورک تایمز از جمله میلیونر خودکار

«اثر مرکب، شما را قادر می‌سازد تا در آن واحد دو پله از نردبان موفقیت بالا روید.»

جفری گیتومر، نویسنده‌ی کتاب‌های گنجینه‌ی فروش و کتاب قرمز فروش

«اثر مرکب کتابی ضروری است برای همه‌ی کسانی که در جست‌وجوی موفقیت هستند. می‌خواهید بدانید برای موفقیت به چه چیزی‌هایی نیاز دارید؟ می‌خواهید بدانید چه کارهایی انجام دهید؟ همه‌ی جواب‌ها در همین صفحات است. اثر مرکب یک راهنمای عملی شفاف و مختصر است برای موفقیت.»

جان سی ماکسول؛ سخنران و نویسنده‌ی کتاب پر فروش ۲۱ قانون انکارناپذیر رهبری

«اثر مرکب به شما کمک می‌کند تا در رقابت‌ها پیروز شوید، از چالش‌های پیش‌رویتان عبور کنید و آن زندگی را خلق کنید که لایقش هستید!»

تی.هارواکر، نویسنده‌ی کتاب پر فروش نیویورک تایمز با عنوان اسرار ذهن ثروتمند

«اثر مرکب یک راهنمای عملیاتی است که به شما یاد می‌دهد چگونه صاحب سیستم باشید، آن را کنترل کنید، در استفاده از آن مهارت پیدا کنید و آن را برحسب نیازها و خواسته‌هایتان شکل دهید.»

آنتونی رابینز



درباره نویسنده



دارن هاردی، ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت (success magazine)، متولد ۱ فوریه ۱۹۷۱ در امریکاست. حدود شانزده سال است که جزو سرآمدان صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی ست. دارن، نتیجه به کار بردن همان اصولی ست که خودش در اثر مرکب از آن بهره‌برداری می‌کند.

به‌عنوان یک کارآفرین، او در هجده سالگی درآمدی بالغ بر یک میلیون دلار در سال رسید. در بیست و هفت سالگی مالک شرکتی با درآمد سالانه ۵۰ میلیون دلار بود. او هزاران کارآفرین را راهنمایی کرده، به بسیاری از شرکت‌ها و موسسه‌های بزرگ مشاوره داد و عضو هیئت‌مدیره چندین شرکت مختلف و سازمان‌های غیرانتفاعی متعدد است.

او در سال ۲۰۰۷، ناشر مجله‌ی محبوب «موفقیت» شد. هاردی کتاب اثر مرکب را در سال ۲۰۱۰ نوشت؛ کتابی که تاکنون از نظر منتقدان بهترین اثر او به‌شمار می‌رود.



دارن هاردی کتاب‌های دیگری نیز نوشته که در این میان، می‌توان به «ترن هوایی» (2014) و «بهترین سال زندگی تو» (2011) اشاره نمود. هاردی در کتاب ترن هوایی، به چالش‌های پیش روی کارآفرینان می‌پردازد و در کتاب بهترین سال زندگی تو، شیوه‌ای کاربردی برای برنامه‌ریزی و دستیابی به اهداف شخصی ارائه می‌دهد.

دارن، به‌عنوان ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت، در موقعیت منحصربه‌فردی قرار دارد که می‌تواند با کارشناسان پیشرو و برجسته در حوزه موفقیت و پیشرفت شخصی مصاحبه کند و بر این لیست بیفزاید بسیاری از برترین مدیران عامل، کارآفرینان تحول‌آفرین، ورزشکاران فوق ستاره، هنرمندان برجسته و قهرمانان المپیک که در این مصاحبه‌ها از رازهای موفقیت فوق‌العاده آن‌ها پرده برمی‌دارد و آن را در اختیار عموم قرار می‌دهد.

اشتیاق و علاقه شدید دارن به موفقیت و پیشرفت شخصی، هسته اصلی کسب‌وکار و فلسفه زندگی او را تشکیل می‌دهد. او خودش را متعهد می‌بیند که به دیگران در دستیابی به توانایی‌های بالقوه‌شان کمک کند تا زندگی غنی‌تر و کامل‌تری را تجربه کنند.

در این کتاب می‌آموزیم که چگونه تصمیمات و عادت‌های کوچک روزمره، ما را به سوی موفقیت سوق می‌دهند؛ این باور فرسوده و غلط را که موفقیت، شانسی به‌دست می‌آید و یا مستلزم کارهای عجیب و غریب است، به کناری می‌گذاریم و می‌آموزیم با کسب عادت‌های مؤثر و استمرار در راه اهدافمان، بسیار ساده‌تر از آن‌چه می‌پنداشتیم، به آن‌ها دست یابیم.

موفقیت یک‌شبه به‌دست نمی‌آید؛ اما دارن هاردی، نویسنده‌ی کتاب اثر مرکب باور دارد با استمرار ورزیدن و تلاش کافی و حرکت در جهت صحیح، اگرچه به آرامی، می‌توان به هر هدفی دست پیدا کرد. او خود نمونه‌ی حی و حاضر اصولی است که در کتابش ارائه می‌دهد. او این اصول را پس از سال‌ها تلاش در راه رسیدن به اهدافش، آموخته و آن‌ها را در کتاب اثر مرکب گرد آورده است.

کتاب‌های هاردی تاکنون بارها در فهرست پرفروش‌ترین کتب روزنامه‌ی نیویورک تایمز قرار گرفته‌اند. کتاب اثر مرکب، نخستین بار در سال 2010 منتشر شده و تاکنون، به یکی از محبوب‌ترین و تاثیرگذارترین کتب در زمینه‌ی موفقیت مبدل گشته است.

خلاصه کتاب

فصل اول - اثر مرکب در عمل

فصل اول کتاب سعی در توضیح مفهوم اثر مرکب دارد و بیان می‌دارد که برای رسیدن به موفقیت مهم‌ترین عامل داشتن ثبات قدم و حفظ آن در تمامی مراحل است. اثر مرکب بیان می‌دارد که انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه و پایداری کردن در این انتخاب‌ها، هرچند ممکن است به ظاهر تغییرات محسوسی ایجاد نکند ولی همین تغییرات جزئی منجر به ایجاد نتایج کوچک و پایدار می‌شود. پس نا امید نشوید و بدانید که با داشتن ثبات قدم در مسیری که انتخاب کرده‌اید در نهایت به تغییرات بنیادی دست پیدا می‌کنید.

نکات مهم فصل اول:



در فصل اول اثر مرکب، دارن هاردی در مورد اصل مهم موفقیت یعنی ثبات و پایداری صحبت می‌کند.

او مهم‌ترین عامل موفقیت خود را پدرش معرفی می‌کند و عنوان می‌دارد، «فلسفه اصلی پدرم این بود: مهم نیست چقدر باهوش هستید. چقدر مهارت دارید. باید نداشتن هوش، مهارت، تجربه یا توانایی‌های ذاتی خود را با تلاش زیاد جبران کنید.»

اهمیت نداشتن با چه مشکلی روبرو می‌شوم. او به من یاد داد که مشکل را با تلاش زیاد حل کنم.

فلسفه دیگر پدرم این بود: «آدمی باش که نه می‌گوید، باهم رنگ جماعت بودن، هیچ موفقیت بزرگی به دست نمی‌آید!»

نکته: «اثر مرکب»، از رازی پرده برمی‌دارد که در پشت موفقیت من وجود دارد. «اثر مرکب»، اصل به دست آوردن پاداش‌های بزرگ از طریق مجموعه‌ای از انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه است.

گام‌هایی کوچک و به‌ظاهر ناچیز که در طول زمان انجام می‌شوند و یک تفاوت بنیادین ایجاد می‌کنند.

انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه + پایداری در طول زمان = تفاوت‌های بنیادین

طرز فکر ماکروویوی

دارن معتقد است، راز موفقیت، سخت‌کوشی، نظم و ایجاد عادت‌های خوب است. او ادامه می‌دهد: موفقیت یک‌شبه یک فریب است. برای به دست آوردن موفقیت حداقل به ۲۷ ماه زمان نیاز است.

درک اثر مرکب، شمارا از نتایج آنی رها می‌کند از این اعتقاد که موفقیت باید به همان سرعتی به دست آید که مثلاً فست فود حاضر می‌شود. هنگامی که شیوه کار اثر مرکب را فهمیدید دیگر خودتان را گول نمی‌زنید و برای راه‌حل‌های سریع یا شانسی تلاش نخواهید کرد.

فصل دوم - انتخاب‌ها

این فصل مطرح می‌کند که انتخاب‌های ما تأثیر مستقیم در اهداف و وضع زندگی ما دارند. به عبارت دیگر هر تصمیم هر چند جزئی و بی‌اهمیت مسیر زندگی ما را می‌سازند. گاهی تصمیمات بی‌اهمیت هستند که جلوی موفقیت ما را می‌گیرند. البته که هیچ‌کس نمی‌خواهد چاق باشد و یا ورشکست شود، اما می‌توان گفت این‌ها پیامدهای چندین تصمیم بد اما کوچک هستند. هدف اصلی که این فصل دنبال می‌کند آن است که بیاموزد چگونه تصمیمات آگاهانه بگیریم تا باعث بهبود و شکوفایی زندگی مان شود. نکته اول تلاش برای گرفتن تصمیمات خودآگاه است. یعنی حتی برای چیزهای کوچک و جزئی هم با فکر انتخاب کنید و تصمیم بگیرید.

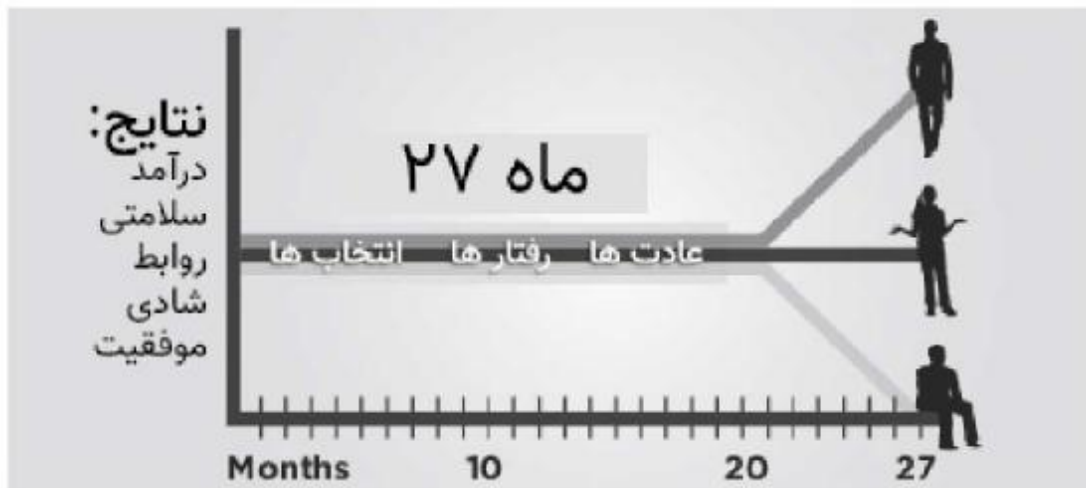
در وهله بعدی موضوعی که در این مسیر کمک شایانی خواهد کرد این است که در همه جوانب زندگی مسئولیت ۱۰۰ درصدی داشته باشید. یعنی در برخورد با مسائل به جای گرفتن انگشت اتهام به سمت دیگری با قبول مسئولیت، سعی در حل مشکلات

داشته باشید. پذیرش اینکه فقط خودتان مسئول اعمالتان هستید دشوار است. شاید گاهی فکر کنید بدشانسی آورده‌اید اما این فقط بهانه‌ای برای توجیه تصمیم‌های ضعیف است. برای خوش شانس بودن کافی است فرصت‌های خوب را شناسایی کنید.

نکته مهم بعدی که در مورد انتخاب‌ها باید توجه داشت آن است که برای آگاهی از انتخاب‌ها باید هر اقدامی که به آن جنبه از زندگی‌مان مربوط می‌شود شناسایی و ثبت کنیم. ثبت وقایع و گزارش نویسی در مورد مسائل مختلف از جمله راهکارهایی است که ما را به مسیر موفقیت باز می‌گرداند. مثلاً اگر ما تصمیم به اصلاح هزینه‌ها و خرج و مخارجمان داریم، با ثبت کردن هزینه‌هایی که در طول روز داریم جزییات آن‌ها را پیش چشم خود داریم و همین امر ما را در مدیریت درست هزینه‌ها کمک می‌کند. هرچه زودتر شروع به ایجاد تغییرات کوچک در زندگی‌تان کنید، اثر مرکب در راستای خواست شما قدرتمندتر عمل خواهد کرد.

نکته: ما باید مراقب انتخاب‌های تکراری، کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیتان باشیم.

انتخاب‌های کوچک + مداومت + زمان = تفاوت‌های بنیادین



فصل سوم: عادت‌ها

فصل سوم به همین عادت‌ها و تأثیری که بر تصمیمات و انتخاب‌های ما دارد اشاره می‌کند و به ما می‌آموزد که چگونه عادت‌های بد خود را کنار گذاشته و برای رسیدن به موفقیت چگونه عادت‌های مثبت را در وجود خود نهادینه کنیم. وقتی به زندگی افراد موفق نگاه می‌کنیم متوجه یک ویژگی مشترک در بین آن‌ها می‌شویم و آن هم داشتن عادت‌های خوب است نه به این معنی که عادات بد ندارند البته که دارند اما تعداد عادت‌های بدشان زیاد نیست. به عبارت دیگر رویه روزانه‌ای که بر اساس عادت‌های خوب تنظیم شده باشد عامل ایجاد تفاوت بین افراد موفق و سایر مردم است.

در ادامه این فصل می‌آموزد که برای ترک عادات بد و جایگزین کردن عادت‌های خوب چه کارهایی را باید انجام داد. گام اول در این مسیر آن است که از لذت‌های مقطعی و گذرای که عادات بد در ما ایجاد می‌کنند، چشم‌پوشی کنیم. چون همین عادت‌های کوچک بد می‌تواند منجر به ایجاد فاجعه در زندگی شوند. در گام دوم باید به دنبال چرایی در انجام کارها و تصمیمات بود. یعنی اگر می‌خواهید پیشرفت‌های بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید باید دلیل محکمی داشته باشید که مجبورتان کند در خود تغییرات ضروری ایجاد کنید. این دلیل و چرایی لازمه حرکت شما و نیروی انگیزشی شما برای رسیدن به موفقیت است. هرچه این چرایی و دلیل قوی‌تر باشد انگیزه و اراده شما هم برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود.

بعد از آن سؤالی که باید از خود پرسید این است که به کجا؟ به این معنی که اهداف مشخصی را برای خود ترسیم کرده و نیروی انگیزه خود را برای رسیدن به آن اهداف به کار گیرید. به عبارت دیگر وقتی برای خود اهدافی را تعیین می‌کنید ناخودآگاه تمام ذهن‌تان بر روی آن متمرکز می‌شود. پس لازم است فهرستی از مهم‌ترین هدف‌های زندگی خود را تهیه کنید و روی این موضوع تمرکز کنید که برای رسیدن به این اهداف باید به چگونه شخصی تبدیل شوم.

موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که می‌خواهی به دست می‌آید. اگر بخواهم به طور مختصرتر بگویم مسیر اینگونه است:

«تعیین اهداف + فهرست عادت‌های بد + عادت‌های که باید به دست آورید» مسیر شما به سمت موفقیت را تشکیل می‌دهد. در این فصل راهکارهایی عملی برای ریشه‌کن کردن عادت‌ها بد و ایجاد عادات مثبت ارائه کرده که با انجام آن‌ها می‌توان به نتیجه فوق‌العاده این راهکارها اذعان کرد.

نکات مهم فصل سوم:

پنج استراتژی برای ریشه‌کن کردن عادت‌های بد:

اول: ابتدا محرک‌هایی که باعث به وجود آمدن عادت‌های بدتان می‌شوند را شناسایی کنید.

دوم: اطرافتان را از محرک‌ها پاک‌سازی کنید.

سوم: عادت‌های بدتان را با عادت‌های خوب جایگزین کنید.



چهارم: برای خلاصی از عادت‌های بدتان، گاهی لازم است آرام شروع کنید.

پنجم: برای خلاصی از عادت‌های بدتان، گاهی لازم است یک‌باره و با جدیت شروع کنید.

شش استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب

اول: خودتان را برای موفقیت آماده نگاه دارید.

دوم: به‌اضافه کردن فکر کنید، نه کم کردن.

سوم: کارهایتان را به فردی مورد اعتماد بگویید.

چهارم: یک همراه موفقیت پیدا کنید.

پنجم: رقابت و رفاقت ایجاد کنید.

ششم: بعد از رسیدن به پیروزی‌هایتان، هرچند کوچک، جشن بگیرید.

فصل چهارم: تکانش

تکانش موضوع اصلی فصل چهارم است. دارن هاردی در این فصل از تکانش بزرگ به عنوان یکی از قدرتمندترین و مبهم‌ترین نیروهای موفقیت یاد کرده است. اما نکته مهمی که باید بدانید آن است که ایجاد تکانش کار ساده‌ای نیست ولی اگر یک بار آن را ایجاد کنید دیگر موفق خواهید بود. به عبارت دیگر تطبیق پیدا کردن با هر تغییری هم به همین صورت است و هر تغییری با برداشتن یک قدم کوچک شروع می‌شود. تنها یک قدم در هر زمان پیشرفت بسیار کندی است اما وقتی بعد از مدتی تبدیل به عادت شود می‌توان گفت تکانش بزرگ اتفاق افتاده و موفقیت و نتایج آن به صورت مرکب و سریع ظاهر می‌شود.

یادتان باشد واقع بین باشید و سعی نکنید همه چیز را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید. در عوض یک برنامه روزانه تهیه کنید که عادات جدید را برایتان تبدیل به یک برنامه روتین کند.

پنج قدمی که برای ایجاد تکانش بزرگ باید به کار گرفت شامل:

قدم اول: انتخاب‌های جدید بر اساس اهداف و ارزش‌های اصلی‌تان.

قدم دوم: به کار بستن این انتخاب‌های جدید از طریق رفتارهای مثبت.

قدم سوم: تکرار آن اقدامات سالم که منجر به ساختن عادت‌های جدید می‌شود.

قدم چهارم: ساختن رویه‌ها و ریتم‌هایی که منجر به نظم در زندگی‌تان می‌شود.

قدم پنجم: ثابت قدم ماندن برای مدت زمان طولانی.



وقتی به کارهایی که با موفقیت انجام می‌دهید نگاه می‌کنید، خواهید دید که به احتمال قوی یک رویه برای آن ایجاد کرده‌اید. هرچه چالش و هدفمان بزرگ‌تر باشد رویه‌های مربوط به آن هم باید دقیق‌تر و سخت‌تر باشد. بهترین مثال در این زمینه آموزش‌های نظامی است. این آموزش‌ها از کنار هم قرار گرفتن رویه‌های کوچک ولی دقیقی مثل تمیز بودن پوتین‌ها، شب‌ها زود خوابیدن، صبح‌ها زود بیدار شدن و ... ایجاد شده ولی در نهایت به هدف بزرگی به نام تربیت سربازان خوب منجر می‌شود.

برای این کار باید روزهای خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید و تلاش کنید شروع و پایان روز را بر اساس رویه‌هایی که برای خود ترسیم کرده‌اید کنترل کنید. روز خود را از زمانی که بر می‌خیزید و انتخاب‌هایی که می‌کنید برنامه‌ریزی کنید. ولی لازم است گاهی اوقات برای جلوگیری از دلزدگی و گرفتار شدن در دام یکنواختی تغییراتی در برنامه خود اعمال کنید.

هر وقت برنامه روزانه‌تان تبدیل به یک رویه شد باید گام‌ها را پشت سر هم بپیمایید تا یک ریتم ایجاد کنید و وقتی اعمال و رفتارهای شما دارای ریتم شوند به تکانش بزرگ خوش آمد خواهید گفت. هر کاری که تصمیم گرفته‌اید که شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر کند بهتر است به طور مداوم پیگیری شود و اطمینان حاصل کنید که دارای ریتم مورد نظر شماست. برای این کار می‌توانید یک جدول از مهم‌ترین تصمیمات خود تهیه کنید و هر روز رویه آن را پیگیری کنید.

نکات مهم فصل چهارم:

آیا تا به حال شگفت‌زده نشده‌اید که چرا افراد موفق، به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند؟ ثروتمندان بیشتر ثروتمند می‌شوند؟ آن‌ها به تکانش دست‌یافته‌اند. شما هر وقت به تکانش برسید، بی‌وقفه شمارا روبه‌جلو می‌برد.

نکته: چگونه می‌توانید تکانش بزرگ را به زندگی‌تان فراخوانید؟

اول: انتخاب‌ها و تصمیم‌های جدید بر اساس ارزش‌ها و اهداف‌تان

دوم: به کار بستن آن انتخاب‌ها از طریق رفتارهای مثبت و سازنده

سوم: تکرار کافی آن رفتارهای مثبت و تبدیل آن به عادت‌های کلیدی

چهارم: تبدیل رویه‌ها و ریتم‌ها به کارهای منظم روزانه

پنجم: ثابت‌قدم و پایدار بودن برای یک دوره طولانی (حداقل ۲۷ ماه)

سپس تکانش بزرگ به سراغتان خواهد آمد.

فقط نکته‌ای که حتماً باید به آن توجه داشته باشید آن است که برنامه و ریتمی که برای خود تنظیم می‌کنید نباید از روی هیجان باشد و خیلی به خود سخت بگیرید چون همین موضوع باعث زود خسته شدن و دلزدگی می‌شود. موضوع بعدی داشتن ثبات قدم در اجرای برنامه‌های لازم برای رسیدن به اهداف است. یعنی اگر در مسیر اجرای برنامه‌های خود تنبلی کنید، به طور مثال کاری را که جزو برنامه است برای دو هفته ترک کنید مثل باشگاه رفتن و ... نتیجه آن از دست رفتن نتایج و در ادامه آن تکانش بزرگ با مشکل رو به رو می‌شود.

فصل پنجم: تأثیرات

همان طور که در فصول گذشته گفته شد، انتخاب های ما هر چقدر به ظاهر بی اهمیت وقتی ترکیب شوند می‌توانند تأثیرات شدیدی بر روی زندگی بگذارند. پس لازم است که بدانید چگونه این تأثیرات را مدیریت کنید تا شما را به سمت موفقیت هدایت کند:

سه نوع از تأثیراتی که بر روی روند حرکت ما اثر می‌گذارند شامل:

- ورودی‌ها: چیزهایی که ذهن تان از آن‌ها تغذیه می‌کند.
- مشارکت‌ها: مردمی که با آن‌ها زمان تان را می‌گذرانید.
- محیط: پیرامون شما.

اول: ورودی‌ها

بیشتر چیزهایی که دریافت می‌کنید، ناخودآگاه هستند. به همین دلیل کنترل چیزی که مغزتان دریافت می‌کند، پیچیده و دشوار است.

اما لازم است تا حد توان مراقب ورودی‌هایتان به مغز خود باشید. حداقل کار این است هرروز صبح مغزتان را از مطالب الهام‌بخش و استراتژی‌های بهبود فردی پر کنید.

در طول روز به صوت‌ها و کتاب‌های بهبود فردی گوش دهید.

مراقب پیام‌های تبلیغاتی که هدفشان فقط احساس کمبود در شماست باشید.

دوم: ارتباط‌ها

جیم ران مدرس موفقیت فردی، نوشت: «ما به آمیزه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی پنج انسانی تبدیل می‌شویم که بیشتر وقتمان را با آن‌ها می‌گذرانیم.»

جیم ران توضیح می‌دهد: ما با توجه به انسان‌های پیرامونمان می‌توانیم بگوییم وضعیت سلامتی، نگرش و درآمدمان در آینده چگونه خواهد بود.

جیم ران اعتقاد دارد؛ ما می‌توانیم با بررسی آدم‌های اطرافمان، کیفیت زندگی، طرز تفکر و میزان درآمدمان را بررسی کنیم. در واقع آدم‌هایی که زمانمان را با آن‌ها می‌گذرانیم تعیین می‌کنند که در معرض کدام نگرش‌ها و عقیده‌ها باشیم. در نهایت ما شروع می‌کنیم به الگوبرداری از آن‌ها. ما به تدریج می‌کوشیم همان غذایی را بخوریم که انسان‌های پیرامونمان می‌خورند، همان

چیزهایی را بخوانیم که آن‌ها مطالعه می‌کنند. چیزهایی را تماشا می‌کنیم که آن‌ها می‌بینند و همان لباس‌هایی را می‌پوشیم که آن‌ها می‌پوشند. حتی مثل آن‌ها صحبت می‌کنیم و به تدریج همچون آن‌ها می‌اندیشیم.

سوم: محیط

برخی مواقع ممکن است روی‌ای درونی‌تان بسیار بزرگ‌تر از آن محیطی باشد که در آن زندگی می‌کنید. در این شرایط لازم است از محیط خارج شوید تا هدف‌تان را تحقق بخشید. اگر یک درخت بلوط را در گلدان بکارید، وقتی ریشه‌هایش محدود شوند، رشدان متوقف می‌شود.

نهال بلوط برای تبدیل شدن به یک درخت بلوط بزرگ، فضای بیشتری می‌خواهد. شما هم همین‌طور!

نکات مهم فصل پنجم:

از موقعیت‌هایی که شما را از مسیر هدف دور می‌کند بپرهیزید. اگر می‌خواهید ذهن‌تان با بالاترین توان عملکرد آن کار کند باید نسبت به اطلاعاتی که به خورد آن می‌دهید آگاه باشید. افکار منفی را بیرون بریزید و ایده‌های الهام‌بخش و مثبت را جایگزین کنید. یکی از روش‌های مؤثر برای محافظت از ذهن این است که برای اطلاعاتی که قرار است به ذهن وارد شود فیلتر بگذارید.

دیگر اینکه سعی کنید با افراد و دوستانی که رفتارها و عادت‌های مثبت و الهام‌بخش دارند بیشتر رفت و آمد داشته باشید و با افرادی که شما را از مسیر صحیح دور می‌کنند قطع ارتباط کنید. روش دیگر این است که یک همکار موفقیت‌برای خود داشته باشید، شخصی که مثل شما متعهد به مطالعه و توسعه شخصی باشد و در مورد مسیر، برنامه‌ها، مشکلات و موفقیت‌ها با او صحبت کنید.

فصل ششم: شتاب بخشیدن

همه ما در کار و مسائل خود ممکن است به موانعی برخورد کنیم که از آن به عنوان موانع ذهنی یاد می‌شوند. همه ما در مسیر پیشرفت، با محدودیت‌های فردی زیادی رو به رو می‌شویم. وقتی به محدودیتی برخوردید، با قاطعیت وارد مبارزه شوید تا نتایج سریع‌تر بگیرید. ممکن است جایی تصمیم بگیریم که به خاطر شکست‌های متوالی یا نتیجه ندادن تلاش‌هایمان دیگر ادامه دادن فایده‌ای ندارد.

ولی بدانید این همان نقطه سرنوشت‌ساز است. جایی که دیگران هم به آن می‌رسند ولی اگر شما بدون توجه به این موانع برنامه خود را ادامه دهید از بقیه جلو می‌زنید. مانند چند قدم آخر مسابقه دو که در نهایت آن شخصی برنده است که با شتاب دادن به خود و توانش خط پایان را رد کند و از بقیه پیشی بگیرد.



سعی کنید فراتر از حد انتظار عمل کنید حتی جایی که به دیوار محدودیت برمی‌خورید. این یکی از کلیدی ترین راه های رسیدن به موفقیت است. با مبارزه کردن با مشکلات و محدودیت ها، نه تنها به هدف تان می‌رسید بلکه قوی تر هم خواهید شد.

نکات مهم فصل ششم:

شتاب بخشی

وقتی شرایط عالی باشد، همه چیز آسان است. هیچ حواس پرتی و مزاحمتی وجود ندارد. فریب‌ها و وسوسه‌ها برای رها کردن تلاش اغواکننده نیستند و هیچ مانعی قدم‌های شما راست نمی‌کند.

اما وقتی مشکلی پیش می‌آید، وسوسه دست کشیدن به سراغ آدمی می‌آید.

این همان وقتی است که شما باید شایستگی تان را برای پیشرفت اثبات کنید. همان طوری که جیم ران گفت: «آرزو نکنید که‌ای کاش آسان تر بود، آرزو کنید خودتان بهتر بودید.»

به خاطر بسپارید!

رشد واقعی با تکرارهایی اتفاق می‌افتد که پس از رسیدن به نقطه محدودیت خود انجام می‌دهید.

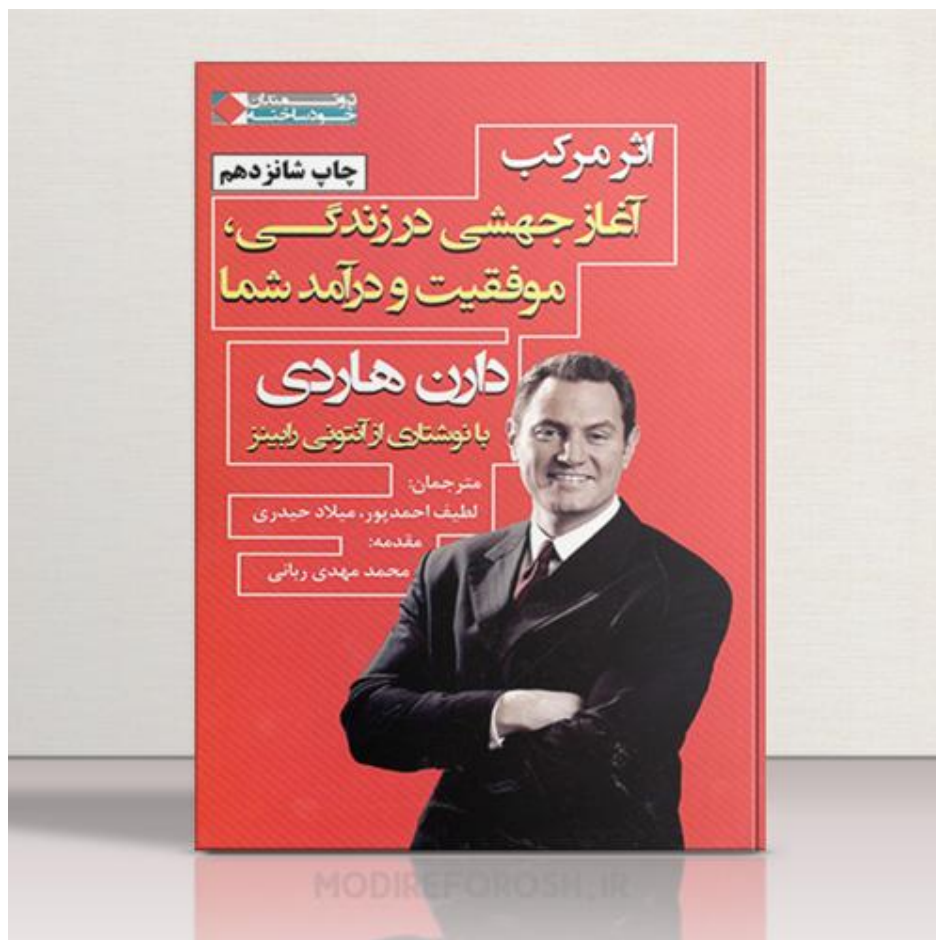
نتایج تان را چند برابر کنید!

بهترین روش برای این کار این است که خودتان را به عنوان سرسخت ترین رقیب خود در نظر بگیرید. هنگامی که به نقطه محدودیت خود می‌رسید بالا و بالاتر بروید. همیشه بیش از حدی که دیگران از شما انتظار دارند انجام بدهید.

برای تلاش اضافی معمولاً پول یا انرژی خیلی بیشتری نمی‌خواهید. جایی که می‌توانید کمی بیشتر بروید، خودتان را کمی جلوتر هل بدهید. کمی بیشتر دوام بیاورید. کارتان را بهتر انجام دهید و فراتر از انتظار ظاهر شوید.

نش استراتژی برای ایجاد عادت‌های خوب

- خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید.
- اصل افزودن؛ جای تمرکز روی چیزهایی که باید از آن صرف نظر کنید، ببینید چه چیزهایی را می‌توانید به زندگی تان «اضافه کنید» تا به کمک آن‌ها تجربیات زندگی تان را غنی تر کنید؟
- کارهایتان را به دیگران بگویید: اجرای یک نمایش عمومی از مسئولیت پذیری
- یک همراه موفقیت پیدا کنید.
- رقابت و رفاقت
- جشن بگیرید! پاداشی هرچند کوچک برای قدردانی از خودتان به خاطر چسبیدن به یک رفتار جدید در نظر بگیرید.



گزارش نحوه برگزاری جلسات نقد و بررسی کتاب

نقد و بررسی کتب منتخب با توجه به شرایط موجود در فضای مجازی واتساپ برگزار می گردد. که رویه برگزاری جلسات به شرح ذیل می باشد لازم به توضیح است که تعداد اعضای باشگاه در حدود 47 نفر میباشد. که شامل دو گروه واتساپی می باشد گروه اول با عنوان باشگاه کتابخوانی موننکو که کلیه اعضا در این گروه عضو هستند و در زمان برگزاری جلسات دسترسی برای کلیه اعضا با رعایت منشور اخلاقی باشگاه فراهم می باشد و افراد می توانند به بحث و بررسی و تبادل نظر بپردازند گروه دوم با عنوان گروه بحث آزاد می باشد که افراد میتوانند هر زمان که بخواهند مطالب مربوط به کتابهایی را که مطالعه نموده اند (در منشور اخلاقی تهیه شده تاکید شده که فقط مطالب مربوط به حوزه کتاب و مطالعه بارگذاری گردد) برای استفاده سایر اعضا در این جا به اشتراک بگذارند.

1. ارسال ایمیل به اعضا در خصوص معرفی کتاب (برای اعضای باشگاه ایمیلی ارسال میگردد مبنی بر معرفی کتب مطالعه شده حداکثر سه کتاب به همراه خلاصه ای از کتابها)



معاونت برنامه ریزی و سیستم

2. ارسال لیست کتب معرفی شده به همراه لینک خلاصه کتابها بر ای اعضبه منظور نظر سنجی از اعضاء لیست کتب به همراه لینک خلاصه برای اعضا ارسال میگردد تا از بین کتب معرفی شده نسبت به انتخاب کتبها اقدام نمایند
3. پس از بررسی نظرات، کتابی که بیشترین رای را اخذ نموده به عنوان کتاب منتخب اعلام میگردد و از اعضا درخواست میگردد کسانی که کتاب را ندارند اعلام کنند که کتاب برایشان تهیه گردد.
4. تهیه و توزیع کتاب برای اعضا
5. انتخاب میزبان: معمولاً میزبان شخصی است که کتاب برگزیده را معرفی کرده است و وظیفه تهیه پادکست و خلاصه کتاب منتخب را برعهده دارد. و در طول برگزاری جلسه میزبانی جلسه را به همراه مدیر طرح و برنامه و مسئول کتابخانه برعهده دارد.
6. جلسات به صورت اتلاین و بعد از ساعات کاری برگزار می گردد.
7. هر جلسه با همراهی میزبان و مدیر طرح و برنامه و مسئول کتابخانه آغاز میگردد و اعضا نیز حضوری فعال دارند و نظرات و پیشنهادات خود را به همراه تجربیات عملی در خصوص موضوعات مطرح شده بیان می کنند
- لازم به توضیح است اطلاع رسانی در خصوص برگزاری جلسات و موارد مربوط به باشگاه کتابخوانی از طریق ایمیل و واتساپ برای اعضا انجام می شود.

خلاصه ای از نقدها و بررسی های انجام گرفته توسط اعضا

جلسات نقد و بررسی کتاب اثر مرکب در چهار جلسه در خردادماه سالجاری با مدیریت مدیر طرح و برنامه و همراهی مسئول کتابخانه و میزبان جلسه سرکار خانم مهسا براتی (پیشنهاد دهنده کتاب اثر مرکب) برگزار گردید

جلسه اول

زمان برگزاری	فصول مطالعه شده	اعضای فعال	مدت زمان برگزاری
شنبه 99/03/10	فصل اول (اثر مرکب در عمل) فصل دوم (انتخاب ها)	14 نفر	17:30 الی 21:00

در جلسه اول در خصوص روش آهسته و پیوسته حرکت کردن برای رسیدن به موفقیت بحث شد و برخی از دوستان تجربیات عملی خود را در این خصوص بیان نمودند و اکثریت بر این اصل تاکید داشتند که روش آهسته و پیوسته روش مناسب است ولی مشروط براینکه اهداف (کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت) قابل اندازه گیری و همراه با برنامه ریزی باشد بخش تاثیرگذار این دو فصل از دیدگاه دوستان مسئولیت پذیری و آمادگی برای ایجاد تغییرات می باشد. بطور کلی مهم ترین مبحث این کتاب ایجاد تحول است. و اولین قدم به سمت تغییر و تحول آگاهی است. اول سعی کنیم آگاهی خود در مورد خود و زندگی مان بالا ببریم مثلاً من کی هستم و الان انتخاب هایم چی هستند و چه تغییراتی را باید ایجاد کنم. یکی دیگر از راههای آگاه شدن ثبت کردن وقایع روزانه در یک دفترچه کوچک است مثلاً در عرض یک ماه تمامی خریدهای خود را در یک دفترچه ثبت کنید



و ببینید که کدام هزینه‌ها غیرضروری هستند و باید حذف شوند همچنین در مورد مدیریت استفاده از وقت تان نیز این کار را انجام دهید. اگر از وقت‌های تلف شده و الگوی تلف کردن وقت آگاه شوید به راحتی می‌توانید وقت خود را بهتر و بهینه‌تر مدیریت کنید.

جلسه دوم

زمان برگزاری	فصول مطالعه شده	اعضای فعال	مدت زمان برگزاری
جمعه 99/03/23	فصل سوم (عادت‌ها)	9 نفر	17:30 الی 20:11

قبل از تشکیل جلسه دوم نظرسنجی در خصوص زمان برگزاری جلسات از اعضا انجام شد که اکثریت موافق تشکیل جلسه در روزهای آخر هفته و تعطیل بودند. بنابراین جلسه دوم در روز جمعه 99/03/23 با مرور مطالب فصل سوم کتاب تشکیل گردید. و طبق روال معمول فایل صوتی فصل سوم به همراه پرسشنامه ارزیابی عادت‌ها در گروه به اشتراک گذاشته شد. این فصل از کتاب به عقیده اعضا باشگاه جذاب‌ترین فصل کتاب می‌باشد که یکی از همکاران با مبحث ترک عادت‌ها شروع کرد و ذکر این نکته که عادت‌ها هرچه قدیمی‌تر شوند قدرتمندتر می‌شوند در واقع عادت رفتاری است که تا حدودی یا به طور کامل غیر ارادی انجام می‌شود. در زندگی روزمره مان، عادت‌ها دارای جنبه‌های مثبت هم هستند. مثلاً اگر قرار بود برای انجام هر کار متداول روزانه فکر کنید (مانند آماده کردن صبحانه، رساندن بچه‌ها به مدرسه، رفتن به محل کار و...) بلاشک زندگیتان دچار مشکل می‌شد. پس فقط عادت‌های خوب هستند که ما را به سمت یک زندگی خوب سوق می‌دهند. یک ویژگی برجسته و مشترک افراد موفق این است که همه آنها عادت‌های خوب زیادی را دارا هستند. این عادت‌های خوب باعث می‌شود مطلع‌تر، هوشیارتر، شایسته‌تر، دارای مهارت‌های بیشتر و آماده‌باشند. و نکته اصلی این بخش تاکید بر این نکته که ترک عادت‌ها به صورت تدریجی باید باشد یا آنی که نتیجه‌گیری کلی این بود که ترک عادت‌ها به صورت تدریجی باید انجام شود.

جلسه سوم

زمان برگزاری	فصول مطالعه شده	اعضای فعال	مدت زمان برگزاری
چهارشنبه 99/03/28	فصل چهارم (تکانش)	7 نفر	18:00 الی 20:00

فصل چهارم در خصوص مبحث تکانش بحث شد که دوستان بیان کردند که تکانش می‌گوید که آغاز حرکت همیشه به کندی اتفاق می‌افتد. و اولین گام همیشه سخت‌ترین است. ولی وقتی به حرکت افتادید متوقف کردن شما بسیار سخت می‌شود. و با وجود اینکه به تلاش کمتری نیاز دارید، اما نتایج بزرگی خواهید داشت. حتماً تا به حال متوجه شده‌اید که چرا افراد موفق همیشه موفق‌تر می‌شوند... پولدارها پولدارتر، شادها، شادتر و خوش‌شانس‌ها خوش‌شانس‌تر می‌شوند؟ آنها دارای نیروی **تکانش** هستند. نکته مهم این که این است که روزهای خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید. دوستان در گروه پیشنهاد دادند که هر روز سر ساعت مشخصی چند تا حرکت ورزشی سبک در محل کار انجام دهند و برای چند دقیقه به اهداف مهم زندگی مان بیندیشیم. و برای هر قسمت از روز برنامه داشته باشیم و کاملاً هم در این مورد انعطاف پذیر باشیم وقتی این رویه‌ها به صورت منظم هفتگی، ماهانه و سالانه درآمدند زندگی ما دارای ریتم خواهد شد و مثل یک قطار پرسرعت خواهیم شد که هیچ چیز ما را متوقف نخواهد کرد.



جلسه چهارم

زمان برگزاری	فصول مطالعه شده	اعضای فعال	مدت زمان برگزاری
جمعه 99/03/28	فصل پنجم (تائیرات) و ششم (شتاب بخشیدن)	8 نفر	18:00 الی 20:00

خلاصه ای از نظرات دوستان در فصل پنجم و ششم به شرح ذیل می باشد

حال که فهمیدیم اثر مرکب چیست و اثر موجی چه بر ما می آورد و عادات خوب و بد چگونه زندگی ما را ایجاد می کنند و ریتم زندگی چه تاثیری بر همه اینها دارد، لازم است این نکته را نیز بدانیم که برای تغییر و اصلاح و ایجاد اثر مرکب مثبت در زندگی مان باید از آنچه بر ما تاثیر می گذارند نیز آگاه باشیم. ورودی های ذهن ما - ارتباط ها - محیط سه عامل اساسی هستند که بر رفتار و عادات و رویه و ریتم زندگی مان اثر می گذارند.

ورودی های ذهنی آن چیزی است که مغز ما تغذیه می کند، اخبار و اطلاعات و دیتا و آن چه می شنویم و می خوانیم و حس می کنیم. ذهن ما عمدتاً مثل یک لیوان خالی است و این ما هستیم که تصمیم می گیریم چه آب یا معجونی را داخل آن بریزیم. گرچه خیلی از ورودی ها در اختیار ما نیست و ما بعضاً در معرض هستیم! اما می توانیم تا جایی که می شود که کنترل ورودی ذهن و مغز مان را در دست بگیریم و به جای اخبار بیهوده و دیدن فیلم های زرد و شنیدن غیبت و ناله و افسردگی و یاس و ... روزانه آن چیزی را به ذهن و مغزمان وارد کنیم که بیشتر مفید فایده برای مان باشد.

موضوع دوم ارتباطات است. افرادی که با آنها ارتباط داریم، گروه مرجع ما هستند و همین گروه مرجع است که ۹۵ درصد موفقیت یا شکست ما را تعیین می کند. ما به میانگین ۵ آدمی تبدیل می شویم که بیشتر وقت مان را با آنها می گذرانیم. پس باید به دقت این گروه دوستان و گروه مرجع و ارتباطاتمان را بررسی کنیم با بعضی قطع رابطه کنیم، با بعضی رابطه مان را محدود کنیم و با بعضی توسعه روابط داشته باشیم.

و موضوع سوم محیط است، تغییر محیط، چشم انداز را تغییر می دهد. محیط فیزیکی، محیط خانه، محیط کار و محیط اطراف ما باید بگونه ای باشد که مثبت و سازنده باشد و برای حمایت و پشتیبانی از اهداف ما آماده باشد انرژی مان را در بخشش به دیگران متمرکز کنیم. اگر می خواهیم اعتماد به نفس خودمان بیشتر شود، سعی کنیم اعتماد به نفس اطرافیان مان را بالا ببریم. اگر حس امیدواری و مثبت اندیشی می خواهیم باید در شخص دیگری این ها را القا کنیم و اگر موفقیت برای خودمان می خواهیم برای دیگران هم بخواهیم این اثر دیگران است بر زندگی ما! از موجی کمک به دیگران و بخشیدن سخاوتمندانه وقت و انرژی مان به آنها این است که خودمان بزرگ ترین ذینفع این نوع دوستی خواهیم بود. و وقتی هم آموختیم یکی از تاثیرگذارترین بخشها بر زندگی هر کس اطرافیانمان می باشد، لذا با بهبود وضع اطرافیان در واقع زندگی خودمان را به سمت خوبی تغییر داده ایم.

در آخر بیان شد که نکته کلیدی اثر مرکب این است که

اثر مرکب به ما نشان می دهد که رموز موفقیت این هستند که بفهمید شما مسئول زندگی تان هستید، باید عادت های روزانه سالمی را ایجاد کنید، اراده تان را بیشتر کنید و از ناحیه راحتی تان خارج شوید. دستیابی فوق العاده سریع به اهداف گاهی ممکن است مضر باشد و معمولاً امکان ندارد. در عوض، صبر و پیشرفت پایدار شما را به مقصودتان خواهد رساند. اگر دوستم



کتاب ((اثر مرکب)) را خوانده است و از آن متأثر شده، آن را به من هدیه کند، من به دیگری هدیه کنم یا با نوشتن مطلبی درباره کتاب، دیگران را تشویق به خواندن آن کنم تا هم خودم لذت ببرم، هم جامعه و اطرافیانم هم موجی از لذت و تغییر مثبت را احساس کنند و همه با هم با اثر مرکب و ایجاد عادات خوب و ترک عادات بد و ایجاد تکانش همراه با ریتم مناسب و ثبات قدم، تک تک زندگی های بهتری تجربه کنیم و بالتبع جامعه ای بهتر را تجربه کنیم.