

درباره کتاب اثر مرکب

موفقیت؛ محصول اتفاق، شانس، جادو یا فرمول‌های مخفی نیست. موفقیت با اقدامات پیوسته‌ای حاصل می‌شود که هر روز با نگرش درست و رفتار لازم انجام می‌شوند. رسانه‌ها تلاش می‌کنند برای هر مانعی که سر راه موفقیت ما قرار می‌گیرد، راه حل‌های سریع و دم دستی ارائه کنند، اما الان زمان آن است که این راه حل‌های ساده که ما را به هیچ کجا نمی‌رسانند، کنار بگذارید. ناپرده رنج گنج میسر نمی‌شود و هر هدفی نیازمند تلاش مداوم است. «موفقیت سریع»، خطرناک و غیرواقع‌گرایانه است.

موفقیت یا حتی عدم موفقیت، نتیجه مستقیم تصمیمات روزمره ماست که مسیر زندگی مان را مشخص می‌کنند. اثر مرکب توضیح می‌دهد چطور باید اهداف‌تان را دنبال کنید و هر مانعی را از سر راه‌تان بردارید. «اثر مرکب» یک راهنماست، یک برنامه عملی که هر کسی می‌تواند با استفاده از آن به اندازه آرنولد شوارتزنگر (Arnold Schwarzenegger) یا مایکل فلیپس (Michael Phelps) موفق باشد. این کار از طریق تغییرات کوچک در تصمیمات روزانه حاصل می‌شود تا منجر به تغییرات بزرگ و بلندمدت در زندگی شود. در نهایت، این کتاب در مورد پذیرش مسئولیت‌مان درباره رضایتمندی و خوشبختی در زندگی است.

مقدمه

دنیای مدرن شدیداً به دنبال ثروت، سلامتی و جوانی ابدی است، و تلاش می‌کند به ما راه حل‌های خیالی ارائه کند که شواهد و مدارک غیرواقعی از انسانهائی ست که به روشهایی کاملاً جادویی به ظاهر توانسته‌اند به موفقیت برسند. در میان این بمباران اطلاعات، یا اطلاعات غلط، ما غرق در سردرگمی و تحیر می‌شویم، و دیگر متوجه نمی‌شویم مبانی و اصول واقعی رسیدن به موفقیت کدامند.

برای رهایی از این مخمصه ما باید آگاهی یابیم که رسیدن به موفقیت، یک فرآیند آهسته و پیوسته است که نیازمند تلاش بلندمدت می‌باشد. هدف این است که این تغییر آنی تبدیل به عادت شود، تبدیل به چیزی خودکار شود که پیاده سازی این تغییرات دیگر نیازمند تلاش زیادی نباشد. این کار فقط با گذشت زمان امکان‌پذیر است. اما مزیتش این است که تغییرات از کارهای بسیار ساده تشکیل می‌شوند، مثلاً به جای نشستن جلوی تلویزیون، هر روز کمی وقت بیشتر گذاشتن بابت سلامتی و تندرستی.

همه‌ی مسائل بالا در واقع مربوط به توانایی ما برای مشخص کردن اشتباهات زندگی مان است. باید بپذیریم که نمی‌توان یک شبه، تغییرات چشمگیری در زندگی مان ایجاد کنیم. شاید یک روز صبح از خواب بیدار شویم در حالی که احساس شادابی و سرزندگی می‌کنیم، احساس می‌کنیم حال مان کاملاً خوب است و نگرش مثبتی داریم که به ما انگیزه می‌دهد با ترس‌های مان روبرو شویم و گام‌های بیشتری به سمت اهداف مان برداریم. اما شاید صبح روز بعد اوضاع اصلاً آنقدر خوب نباشد و دل مان بخواهد شروع تغییرات در زندگی مان را به هفته بعد موکول کنیم به این امید که شاید احساس بهتری داشته باشیم. به همین دلیل است که وقتی تصمیم می‌گیریم تغییرات سریعی در زندگی مان ایجاد کنیم، نمی‌توانیم این تصمیم را تداوم ببخشیم و پیشرفت چشمگیری در زندگی مان حاصل نمی‌شود.