

بسمه تعالی

چکیده کتاب "اثر مرکب"

(پرفروش اثر دارن هاردی)

mnemati. blog. ir

@dr_mnemati

کتاب دارای شش فصل به شرح ذیل می باشد:

اثر مرکب در عمل

انتخاب ها

عادت ها

تکانش

تأثیرات

شتاب بخشیدن

نکته بسیار مهم این است که برای دستیابی به نتایج دلخواه باید به این کتاب به دید یک دستورالعمل واقعی نگاه کرد و دستورات لازم را باید انجام داد. دارن هاردی می گوید: اگر این شش استراتژی موجود در این کتاب را بکار بگیرید، درآمد و زندگی تان طوری دگرگون خواهد شد که هیچوقت آن را تجربه نکرده اید. "موفقیت در نتیجه اثر مرکب حاصل می شود."

فصل اول: اثر مرکب در عمل

همه این اصل مهم را شنیده ایم که ، "کسی که آهسته و پیوسته حرکت می کند، همیشه برنده می شود." داستان خرگوش و لاک پشت را به خاطر دارید!

کلید اول موفقیت ثبات قدمی است. مهم نیست چقدر باهوش باشید. باید خیلی سخت کار کنید تا بتوانید کمبود تجربه، مهارت، هوش یا استعداد ذاتی تان را جبران کنید. اگر در انجام کاری خوب نیستید سخت تر و هوشمندانه تر کار کنید. سعی کنید کسی باشید که بگوید نه! این خوب نیست که بتوانی همیشه با جمعیت هم‌رنگ شوی، فردی غیرمعمول باش ولی خارق العاده."

به طور خیلی خلاصه بهره مرکب به ما می گوید که اگر ما در زندگی انتخاب های کوچک و هوشمندانه انجام بدهیم و در این راه ثابت قدم باشیم شاهد تغییرات بنیادی در زندگیمان خواهیم بود به فرض مثال اگر یک سکه یک ریالی به ما بدهند که در عرض ۳۱ روز آینده هر روز ارزش آن دو برابر شود ما در روز سی و یکم بیش از ده میلیارد تومان پول خواهیم داشت. عجیب است! مگه نه؟ خودتان حساب کنید.

و نکته مهم دیگر این است که اثر موجی این انتخاب های کوچک قابل توجه است و کیفیت زندگی ما را چند برابر می کند مثلا اگر شما هر روز فقط نیم ساعت پیاده روی یا یک ورزش ساده دیگر انجام دهید باعث سلامتی و تناسب اندام شما خواهد شد و این باعث می شود که شما احساس بهتری داشته باشید و در ارتباطات هم بهتر عمل کنید و همچنین باعث می شود که انرژی و انگیزه شما افزایش یابد و در کار خود هم بهتر عمل کنید. می بینید که یک انتخاب کوچک باعث چه تغییرات چشمگیری در زندگی تان خواهد شد؟
تمرین عملی:

چند عذر و بهانه را شناسایی نموده و با تلاش سخت و پیشرفت شخصی، آنها را سرکوب کنید.
شش گام کوچک و به ظاهر کم اهمیت را بنویسید که باعث تغییرات مثبت در زندگی شما خواهد شد.

چند کار کوچک و بی اهمیت را که شما را به سمت پایین سوق می دهند، یادداشت کنید و یک برنامه سریع برای توقف سریع آنها پیاده کنید.

فصل دوم: انتخاب ها

زندگی ما مجموعه ای از انتخاب های ماست و هر انتخاب ما باعث به وجود آمدن یک سری رفتار خاص در ما می شود و هر رفتاری باعث خلق عادت های ما شده و عاداتها زندگی و در نهایت سرنوشت ما را رقم می زند به همین سادگی.

آیا تا حالا فیل شما را گاز گرفته است؟ پشه ها چگونه؟ این موارد کوچک هستند که در زندگی شما را می گذرد. پس مواظبشان باشید.

یکی از مسائل بسیار مهم دیگر برای موفق شدن این است که مسئولیت تمام جنبه های زندگی خودتان را به طور کامل به عهده بگیرید. سلامتی، مالی، ذهنی، سبک زندگی و ... در روابط خانوادگی با قبول مسئولیت تمام معجزه به معنای واقعی را تجربه خواهید کرد.

شانس تصادفی نیست، اگر شما آمادگی پیشرفت شخصی را داشته باشید و نگرش خوبی داشته باشید و همچنین از فرصتهای خوبی که در مسیر شما قرار می گیرند استفاده کنید به معنای واقعی خوش شانس خواهید بود.

اولین قدم به سمت تغییر آگاهی است. اول سعی کنید آگاهی خود را در مورد خود و زندگی تان بالا ببرید مثلا 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 مثلا در عرض یک ماه تمامی خریدهای خود را در یک دفترچه ثبت کنید و ببینید که کدام هزینه ها غیرضروری هستند و باید حذف شوند همچنین در مورد مدیریت استفاده از وقت تان نیز این کار را انجام دهید. اگر از وقت های تلف شده و الگوی تلف کردن وقت آگاه شوید به راحتی می توانید وقت خود را بهتر و بهینه تر مدیریت کنید.

نکته مهم در رابطه با تغییرات این است که آرام آرام تغییرات را اعمال کنید تا کم کم به آنها عادت کنید. تمرین عملی:

در کدام قسمت از زندگیتان مسولیت را نمی پذیرید؟ آنها را یادداشت نموده و فکر کنید که چگونه میتوانید مسولیت کامل هر کدام از آنها را بپذیرید؟

یک دفترچه کوچک تهیه کنید و یک عادت یا رفتار خاص که قصد تغییر آن را دارید در آن ثبت کنید.

فصل سوم: عادت ها

عاداتها ابتدا در زندگی مثل یک نهال کوچک هستند و بعد از مدتی به یک درخت بالغ (متوسط) تبدیل می شوند و بعدا تبدیل به یک درخت تنومند می شوند. عاداتها هر چه قدیمی تر شوند قدرتمندتر می گردند. ارسطو می گوید: "ما همانی هستیم که انجام می دهیم." در واقع عادت رفتاری است که تا حدودی یا به طور کامل غیرارادی انجام می شود. بسیاری از مردم سوار بر اسب عاداتهایشان هستند، بدون اینکه در مورد مقصدشان نظری داشته باشند. حال زمانی است که افسار زندگی خود را در دست بگیرید و آن را به سوی مسیری هدایت کنید که خودتان می خواهید.

در زندگی روزمرتان، 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 عادات خوب زیادی را دارا هستند. این عادت‌های خوب باعث می‌شود مطلع‌تر، هوشیارتر، شایسته‌تر، دارای مهارت‌های بیشتر و آماده باشند.

نگران نباشید با تلاش مستمر و کافی، هر رفتاری، خوب یا بد در طول زمان خودکار خواهد شد و تبدیل به عادت می‌گردد. فقط کافی است که این کار را به مدت ۲۱ روز پی‌پی انجام دهید.

حالا برای تغییر عادت‌های بد و ایجاد یک سری عادت‌های خوب دقیقاً باید چکار کرد؟ آیا فقط با نیروی اراده امکان‌پذیر است؟ مسلماً خیر. شما به نیرویی بزرگ‌تر و قوی‌تر به نام چرایی نیاز دارید. انتخاب‌های شما زمانی معنادار خواهند شد که بتوانید آنها را به تمایلات و آرزوهایتان وصل کنید. باید چیزی را بخواهید و بدانید چرا آن را می‌خواهید؛ در غیر اینصورت به راحتی جا می‌زنید.

خُب چرایی شما چیست؟

تا چراهای شما مشخص نشده باشند، چگونه‌های شما بی‌معنی هستند. اگر قدرت چرای شما (تمایلات تان) به اندازه کافی خوب نیستند شما هم مثل ۹۷ درصد افراد عادی جامعه زندگی خواهید کرد. نقطه دستیابی به چرایی تان از طریق ارزش‌های اصلی و درونی تان مشخص می‌کند که شما چه کسی هستید و برای چه چیزی زندگی می‌کنید. تعریف کردن ارزش‌های اصلی و کالیبره کردن درست آنها، یکی از مهمترین گام‌هایی است که زندگی شما را به سوی بهترین شکل آن سوق خواهد داد.

حالا در مورد اهداف "هر آنچه به روشنی تصور کنید، از صمیم قلب بخواهید، با تمام وجود آن را باور داشته باشید و مشتاقانه برای رسیدن به آن تلاش کنید، باید بدون تردید برای تان رخ دهد."

وقتی قدرت خلاقیت خود را بر روی هدفی تعریف شده متمرکز کنید، چیزی شبیه جادو اتفاق می‌افتد. شخصی که چرای واضح، با میل شدید و سوزان داشته باشد، همیشه قادر خواهد بود در چگونگی انجام آن موفق شود. راز مهم هدفگذاری این است که ما تنها چیزهایی را می‌بینیم، تجربه می‌کنیم و به دست می‌آوریم که به دنبالشان هستیم.

قانون توجه این جور می‌کند. وقتی اهداف خود را تعریف می‌کنید به ذهن تان یک جفت چشم تازه می‌دهید که از طریق آنها به مردم، موقعیت‌ها، محاورات، منابع، ایده‌ها و خلاقیت‌های اطرافتان نگاه کند. مردم بی‌هدف در زندگی شان به هیچ چیز نمی‌رسند. این نقطه آغاز است.

پیشنهاد می‌کنم همین امروز فهرست مهمترین اهدافتان را بنویسید. برای بخش‌های مهم زندگی تان هدف تعیین کنید، از جمله کسب و کار، درآمد، سلامتی، معنویات، خانواده، ارتباطات و سبک زندگی.

سوال مهم این است که چگونه به اهدافی که تعریف کرده‌ام برسم و در اینجا باید به سؤال مهم دیگری هم جواب دهیم و آن این است که "باید به چگونه شخصی تبدیل شوم؟" جیم ران می‌گوید:

"اگر می‌خواهی بیشتر داشته باشی باید بیشتر شوی." موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که می‌خواهی، به دست می‌آید."

مثال دیگر این است که اگر شما یک آقا هستید و برای ازدواج دنبال یک خانم با خصوصیات عالی هستید باید اول از خودتان سؤال کنید که برای جذب شخصی با این خصوصیات من باید تبدیل به چه کسی شوم تا او را جذب کنم؟

فرمول زندگی شما این است:

انتخاب (تصمیم) + رفتار (عمل) + عادت (عمل تکراری) + مرکب شدن (زمان) = اهداف

پس در رابطه با عاداتهای خود آگاه تر باشید.

در اینجا پنج استراتژی قوی برای ریشه کن کردن عاداتهای بد به شما معرفی می گردد:

- ۱- محرک های خود را کشف کنید: به فهرست عاداتهای بد خود نگاهی بیندازید و مشخص کنید که چه چیزی آنها را تحریک می کند. مثلا آیا عادت دارید وقتی با افراد خاصی هستید بیشتر نوشابه بخورید؟
- ۲- خانه را پاک سازی کنید. برای مثال اگر می خواهید از شر نوشیدن نوشابه خلاص شوید خانه را از هر قطره آن پاکسازی کنید.
- ۳- عاداتها را جایگزین کنید. مثلا به جای نوشابه آب گازدار با عصاره لیمو بخورید و بعد از یک ماه با یک آبمیوه طبیعی جایگزین کنید. فقط باید فکر کنید که چه عاداتهایی را می توانید جایگزین کنید.
- ۴- آرام شروع کنید. مثلا برای عادت آشامیدن ۸ لیوان آب هفته اول ۶ لیوان و هفته دوم ۷ لیوان و از هفته سوم و چهارم ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید.
- ۵- به درونش بجهد. گاهی ورود آرام جواب نمی دهد و باید به درون موضوع بپردازید.

شش استراتژی برای ایجاد عاداتهای خوب:

راز موفقیت در کارهای روزمره شما نهفته است. بر اساس تحقیقات شما باید یک رفتار را سیصد بار تکرار و تقویت کنید تا بتوانید آن عادت جدید را در ناخودآگاه خود جای دهید. کلید موفقیت فقط این است که همیشه آگاه باشید. اگر می خواهید عادت خوب را حفظ کنید اطمینان حاصل کنید که در طول روز حداقل یکبار به آن توجه می کنید. با این رویه بدون تردید موفق خواهید شد.

خودتان را برای موفقیت آماده کنید: هر عادت جدید باید با شیوه جدید زندگی شما همخوانی داشته باشد. مثلا برای تناسب اندام باید باشگاه ورزشی نزدیک، در دسترس و متناسب با برنامه روزانه شما باشد.

به اضافه کردن فکر کنید نه کم کردن

مثلا برای تغییر در رژیم غذایی باید به جای متمرکز شدن بر روی خوردنی هایی که باید از آنها امتناع کنید، بر روی خوردنی های که باید بخورید متمرکز شوید.

به دنبال مسئولیت پذیری در جمع باشید. به خانواده و تعدادی از دوستانتان بگویید که قرار است یک عادت جدید را جایگزین کنید در این صورت احساس مسئولیت شما بیشتر خواهد شد.

یک شریک برای موفقیت پیدا کنید.

رقابت و رفاقت: تمام چیزی که موتورهای عمل مردم را روشن نگه می دارد، کمی حس رقابت است جشن بگیرید. برای هر موفقیت به دست آمده پاداش متناسب با آن را به خودتان بدهید.

در هر حال تغییر دشوار است. همه افراد موفق و غیر موفق از انجام کارهای تکراری متنفر هستند. تفاوت در این است که افراد موفق به هر حال این کار را انجام می دهند. اگر کاری واقعا سخت، آزاردهنده و خسته کننده است، بگذارید باشد. انجامش دهید و همین طور انجام آن را ادامه دهید. اثر مرکب در نهایت شما را غافلگیر خواهد کرد.

ایجاد عادت های جدید نیازمند زمان است. با خودتان صبورانه رفتار کنید.
کار عملی:

سه مورد از بهترین عادهای خود که مهمترین اهداف شما را پشتیبانی می کنند مشخص کنید.
سه مورد از بدترین عادهای که شما را از مسیر اهدافتان خارج میکند را مشخص کنید.
سه عادت جدید که برای رسیدن به اهدافتان به آنها نیاز دارید را تعیین کنید.
انگیزه اصلی خود را مشخص کنید.
قدرت چرایی خود را پیدا کنید.

فصل چهارم: تکانش در کتاب اثر مرکب

تکانش می گوید که آغاز حرکت همیشه به کندی اتفاق می افتد. و اولین گام همیشه سخت ترین است. ولی وقتی به حرکت افتادید متوقف کردن شما بسیار سخت می شود. و با وجود اینکه به تلاش کمتری نیاز دارید، اما نتایج بزرگی خواهید داشت.

حتما تا به حال متوجه شده اید که چرا افراد موفق همیشه موفق تر می شوند. پولدارها پولدارتر، شادها شادتر و خوش شانس ها خوش شانس تر می شوند؟ آنها دارای نیروی “تکانش” هستند.

حالا باید چکار کنیم تا از تکانش به نفع خودمون استفاده کنیم؟ با پنج روش زیر:

۱- انتخاب های جدید بر اساس اهداف و ارزش های اصلی تان

۲- به کار بستن این انتخاب های جدید از طریق رفتارهای مثبت

۳- تکرار این اقدامات سالم که منجر به ساختن عادت های جدید می شود.

۴- ساختن رویه ها و ریتم های که منجر به نظم در زندگی تان می شود.

۵- ثابت قدم ماندن برای مدت زمان طولانی

و سپس بووووم! تکانش بزرگ در خانه تان را خواهد زد. این اتفاق خیلی خوب است و دیگر توقف ناپذیر خواهد بود.

شرکت اپل با تلاش برای استمرار وفاداری مشتریان، تعهد به داشتن کیفیت بالا، طراحی نوآورانه، شیک و راحت بودن محصولات و مخصوص استفاده عام توانست تکانش بزرگ را فعال کرده و بازار را تسخیر کند.

مایکل فلیپس، اپل، گوگل و یوتیوب چه ویژگیهای مشترکی داشتند که این قدر موفق شده اند؟ همه آنها کار یکسانی را تا قبل از به دست آوردن تکانش انجام دادند، عادت ها، نظم، رویه ها و ثابت قدمی، کلیدهایی بودند که تکانش را برای هر یک از آنها ایجاد کرد. و بعد از آن توقف ناپذیر شدند.

کار مهم دیگر برای نتایج عالی ایجاد رویه است. رویه چیزی است که شما هر روز بدون شکست انجام می دهید و آگاهانه به آن فکر نمی کنید. این رویه ها استرس زندگی را کاهش می دهند و اعمال ما را بهینه و ناخودآگاه

می کنند. برای رسیدن به اهداف جدید و ایجاد عادات مثبت، لازم است رویه های جدیدی ایجاد کنید تا از اهدافتان پشتیبانی کنند.

با انجام و ایجاد رویه ها است که سربازان جوان و لطیف را ظرف دوازده هفته به افرادی ورزیده، دارای اعتماد به نفس بالا و ماموریت پذیر تبدیل می کنند.

تنظیم کردن رویه ای مشخص برای انجام کارهای روزانه در کنار عاداتهای خوب به راحتی شما را تبدیل به فرد بسیار موفقی می کند. و به شما قدرت باور نکردنی می دهد.

کار مهم دیگر این است که روزهای خود را از قبل برنامه ریزی کنید.

هر روز سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و چند تا حرکت ورزشی سبک انجام دهید و برای چند دقیقه به اهداف مهم زندگی تان بیندیشید. و برای هر قسمت از روز برنامه داشته باشید و کاملاً هم در این مورد انعطاف پذیر باشید. وقتی رویه های شما به صورت منظم هفتگی، ماهانه و سالانه درآمدند زندگی شما دارای ریتم خواهد شد و مثل یک قطار پرسرعت خواهید شد که هیچ چیز شما را متوقف نخواهد کرد.

اثر مرکب نتیجه انتخاب های هوشمندانه است (والبته کارهای هوشمندانه) که به صورت متناوب در طول زمان تکرار می شوند. وقتی برنده می شوید که هر روز گام های درست بردارید. اگر حجم زیادی از یک کار را در بازه زمانی کوتاه انجام دهید، پس از مدتی شکست خواهید خورد. اگر نتوانی وارد برنامه ای شوی که آن را برای مدت طولانی، ثابت نگه داری، هرگز نمی توانی آن را انجام دهی. ثابت قدم بودن عامل حیاتی در موفقیت است. عدم ثبات تکانش بزرگ را سریع تر و قاطع تر از هر چیز دیگری از بین می برد حتی افراد مثبت و دارای هدفهای بلند مدت و فوق العاده با خواسته های ارزشمند، وقتی ثبات قدم نداشته باشند پس از مدتی شکست می خورند. کاری کنید که اثر مرکب برای شما کار کند.

کار عملی:

رویه های روزانه خود را تنظیم کنید.

سه قسمت از زندگی تان که در آن ثابت قدم نیستید را شناسایی کنید.

در دفتر ثبت ریتم خود، شش یا هفت مورد از کارهای کلیدی که شما را به اهدافتان نزدیکتر می کند، یادداشت کنید.

فصل پنجم: تاثیرات

سه نوع از تاثیرات روی هر کسی اثر می گذارند:

۱- ورودی ها ۲- مشارکت ها ۳- محیط

اگر می خواهیم بدنمان با بالاترین عملکرد خود کار کند باید نسبت به مواد مغذی با بالاترین کیفیت هوشیار باشیم و از غذاهایی با ارزش غذایی پایین پرهیز کنیم و همچنین اگر می خواهیم ذهن مان با بالاترین توان عملکرد آن کار کند باید نسبت به چیزهایی که به خورد آن می دهید، گوش به زنگ و آگاه باشید. تحت فرمان داشتن آنچه ذهنمان مصرف می کند خیلی دشوار است. ما نمی توانیم دی. ان. ای خودمان را تغییر دهیم ولی می توانیم رفتارهای خود را عوض کنیم. باید به ذهنمان آموزش دهیم که فراتر از "ترس و کمبود" را ببیند.

چگونه؟ می توانیم از ذهنمان محافظت و آن را تغذیه کنیم. می توانیم در دادن اجازه ورود به ذهن مان بسیار منضبط و سخت گیر باشیم. در واقع هر آنچه خودتان اجازه می دهید، می شنوید و می بینید افکار شما را تحت تاثیر قرار داده و هدایت می کند. پس تلاش کنید که افکار منفی را دور بریزید و ایده های حمایت کننده، الهام بخش و مثبت را جایگزین آنها کنید. رژیم رسانه ای بگیرید و خودتان را از شر اخبار ناگوار و ... کاملاً محافظت کنید.

می توانید هنگام رانندگی به جای گوش کردن به اخبار در دانشگاه ثبت نام کنید و از سی دی ها و و دی وی دی های آموزشی و کتابهای صوتی استفاده کنید.

چه کسانی بر روی شما تاثیر می گذارند؟

جیم ران می گوید: ما به میانگینی از ۵ نفر که بیشتر از همه وقتمان را با آنها می گذرانیم، تبدیل خواهیم شد. و جالب این است که ما از این موضوع آگاه نیستیم چون در طول زمان و به آهستگی روی می دهد. شما هرگز نمی توانید با افراد منفی بیرون بروید و انتظار اتفاقات مثبت در زندگی تان را داشته باشید.

الان زمانی است که باید افرادی را که بیشتر اوقات تان را با آنها میگذرانید، اولویت بندی کنید. بسیار ضروری است که دایره افرادتان را ارزیابی و به سه دسته تقسیم کنید: قطع کردن ارتباط، ارتباط محدود و گسترش ارتباط.

افرادی که منفی هستند و همیشه از همه کس انتقاد می کنند و از تمام شرایط زندگی گله مندند و فقط جنبه های منفی آن را می بینند کاملاً از زندگی خود خارج کنید با اینکه این کار خیلی سخت و چالش برانگیز است. افرادی هستند که می توانید سه ساعت از وقت تان را با آنها بگذرانید ، اما نمی توانید سه روز با آنها باشید افراد دیگری هستند که فقط می توانید سه دقیقه با آنها باشید، نه سه ساعت. به روابط خود نگاهی بیندازید و مطمئن شوید سه ساعت را با شخص سه دقیقه ای نمی گذرانید.

و برای گسترش ارتباطات تان افرادی را پیدا کنید که ویژگیهای مثبتی در جنبه های مختلف زندگی شان دارند. و این افراد می توانند مربیان و افراد مشهور و موفق باشند که شما فقط به کتاب ها و یا محصولات صوتی آنها دسترسی دارید.

سعی کنید تعدادی مربی را به کار گیرید. هیچ وقت با یک مشاور به تنهایی رشد نخواهید کرد. موفق ترین افراد کسانی هستند که بهترین مربی ها را به استخدام خود در می آورند و به آنها پول خوبی می دهند. این یک سرمایه گذاری عالی برای بهبود عملکرد است.

”همیشه از کسی درخواست نصیحت کنید که حاضرید جای خود را با او عوض کنید.“

آرزویی که در قلبتان دارید، شاید بزرگتر از محیطی باشد که خودتان را در آن می یابید. گاهی لازم است از محیط خارج شوید تا آرزوهایتان به وقوع بپیوندد. این همانند کاشتن نهال بلوط در گلدان است. وقتی دارای ریشه شد، رشدش متوقف خواهد شد. نهال، فضای بیشتری لازم دارد تا به درختی تنومند تبدیل شود؛ همانند شما!

و این محیط فقط شامل محل زندگی نیست در واقع هر آنچه خراب است. هر آنچه به شما حس خستگی می دهد و هر قول، تعهد و توافق ناقص و کامل نشده ای که قدرت شما را کاهش می دهد و تکانش شما را میگیرد شامل می شود.

فصل ششم: شتاب بخشیدن

وقتی فضای خالی ایجاد می کنید و رقیبان شما واکنشی نشان نمی دهند، این به شما می گوید آنها آسیب پذیر هستند. وقتی آنها آسیب پذیر هستند، درست همان جایی است که می توانید به آنها برسید. وقتی خودتان را خوب آماده کردید، آموزش دیدید، تمرین کردید و تلاش لازم را به خرج دادید، دیر یا زود با حقیقت خود روبرو خواهید شد. همان لحظه ای که مشخص خواهد کرد که شما چه کسی هستید و قرار است چه کسی شوید. در این لحظه ها است که رشد و پیشرفت به وجود می آیند، این که گامی به جلو بردارید. یا به عقب کشیده شوید، به بالای جایگاه صعود کنید و مدال را از آن خود کنید یا از میان تماشاچیان، موفقیت دیگران را تشویق کنید، به شما بستگی دارد.

وقتی شرایط عالی است، همه چیز آسان می شود. ولی وقتی مشکلات از راه می رسند، این شما هستید که باید ارزش خودتان را برای موفقیت و پیشرفت اثبات کنید. جیم ران می گوید: "آرزو نکنید ای کاش شرایط آسان بود، آرزو کنید کاش شما هم بهتر بودید."

شما همیشه در تمام جنبه های زندگیتان می توانید فراتر از حد انتظار بروید. جالب اینجاست که با کمی تلاش بیشتر می توانید نتایج خود را در طول زمان چندین برابر کنید.

نتیجه گیری

یادگیری بدون عمل، بی ارزش است. انگیزه هم به تنهایی کافی نیست و بدون عمل باعث توهم می شود. به این کتاب و فلسفه اش اجازه دهید راهنمای شما در زندگی باشد.

هر از چندگاهی دوباره کتاب را مطالعه کنید. برای اینکه نتیجه بگیرید، باید خیلی سریع بر روی دانش و نگرش های خود تمرکز و کار کنید. ایده های بدون سرمایه گذاری، تلف خواهند شد. برای گرفتن نتایج متفاوت، باید کارها را متفاوت انجام دهید. به زندگیتان در پنج سال اخیر نگاه کنید. آیا اکنون در جایگاهی هستید که پنج سال پیش تصور می کردید؟ اگر خیر؛ ساده است، انتخاب ها. حال، زمانی است که باید انتخاب های جدید داشته باشید و اجازه ندهید پنج سال بعدی زندگی تان هم ادامه پنج سال قبل باشد. انتخاب کنید که زندگی تان را یکبار برای همیشه تغییر دهید. بر روی اصول ساده ولی ارزشمند، تمرکز کنید تا شما را به سمت خواسته هایتان هدایت کند.