

دانلود کتاب



باشگاه پنج صبحی ها

نویسنده : رابین شارما

فهرست مطالب

پیام و تقدیم نامه‌ای از نویسنده.....	۱
نقل قول.....	۳
فصل ۱: تصمیمی خطرناک.....	۴
فصل ۲: فلسفه‌ای روزانه برای افسانه‌ای شدن.....	۶
فصل ۳: دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز.....	۱۸
فصل ۴: متوسط و عادی بودن را فراموش کنید.....	۲۷
فصل ۵: یک ماجراجویی عجیب به درون تسلط صبحگاهی.....	۴۷
فصل ۶: پروازی به سوی اوج بهره‌وری، هنرمندی و شکست‌ناپذیری.....	۶۳
فصل ۷: آماده سازی برای تحول شروع می‌شود.....	۷۸
فصل ۸: روش ۵ صبح: عادت‌های صبحگاهی افراد بسیار موفق.....	۹۰
فصل ۹: مدلی برای نشان دادن بزرگی.....	۱۰۳
فصل ۱۰: چهار حوزه تمرکز افراد بسیار موفق.....	۱۲۰
فصل ۱۱: مدیریت کردن جزر و مدهای زندگی.....	۱۸۵
فصل ۱۲: باشگاه ۵ صبح، آیین ایجاد عادت‌ها را یاد می‌گیرند.....	۱۹۷
فصل ۱۳: اعضای باشگاه ۵ صبح فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد می‌گیرند.....	۲۳۴
فصل ۱۴: اعضای باشگاه ۵ صبح، ضرورت خواب را درک می‌کنند.....	۲۶۸
فصل ۱۵: اعضای باشگاه ۵ صبح، ۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر را یاد می‌گیرند.....	۲۸۵
فصل ۱۶: اعضای باشگاه ۵ صبح، چرخه‌های دوقلوی عملکرد ممتاز را یاد می‌گیرند.....	۳۰۷
فصل ۱۷: اعضای باشگاه ۵ صبح، قهرمان‌های زندگی خودشان می‌شوند.....	۳۴۹
سخن آخر.....	۳۶۶

پیام و تقدیم نامه‌ای از نویسنده

بسیار مسرورم که اکنون این کتاب در دستان شماست. از صمیم قلب، امیدوارم این کتاب بتواند خدمتی به شما بکند و تحولی انقلابی در خلاقیت، بهره‌وری و کامیابی شما به وجود بیاورد.

کلوب ۵ صبح، بر اساس مفهوم و روشی است که برای بیش از بیست سال برای کارآفرینان برتر، مدیران ارشد شرکت‌های بسیار معروف، سوپرستارهای ورزشی، افراد برتر حوزه موسیقی، و اعضای سلطنتی تدریس می‌کنم. من این کتاب را در مدت بیش از چهار سال در ایتالیا، آفریقای جنوبی، کانادا، سوئیس، روسیه، برزیل و جزیره‌ی موری‌تیوس^۱ نوشته‌ام. گاهی نوشته‌های این کتاب، خیلی راحت به ذهنم می‌آمدند و گاهی برای ادامه دادن کتاب، با سختی‌هایی روبرو می‌شدم. گاهی اوقات، می‌خواستم پرچم سفید را بالا ببرم و تسلیم شوم و گاهی این مسئولیت‌پذیری، من را به ادامه دادن تشویق می‌کرد.

تمام تلاش خودم را در نگارش این کتاب کرده‌ام و خالصانه از تمام افرادی که در سراسر دنیا به من کمک کرده‌اند تا کتاب کلوب ۵ صبح را تکمیل کنم، سپاسگزارم.

^۱ Mauritius

و از صمیم قلب این کتاب را تقدیم شما می‌کنم. دنیا به قهرمانان بیش‌تری نیاز دارد و شما این قهرمان را در درون خودتان دارید. پس دیگر منتظر نمانیم و از همین امروز شروع کنیم.

با عشق و احترام

نقل قول

«ما همیشه وقت داریم تا پیروزی‌ها را جشن بگیریم، اما برای برنده شدن قبل از غروب آفتاب، تنها چند ساعت وقت داریم.»

امی کارمایکل^۲

«هیچ وقت خیلی دیر یا خیلی زود نیست تا کسی شوید که می‌خواهید ... امیدوارم یک زندگی با افتخار داشته باشید. اگر متوجه شدید که زندگی‌تان این طور نیست، امیدوارم قدرت آن را داشته باشید تا دوباره از اول شروع کنید.»

اف. سكات فیتزجرالد^۳

«و افرادی که موسیقی را نمی‌شنیدند، آن‌هایی را که می‌رقصیدند، دیوانه فرض می‌کردند.»

فریدریش نیچه^۴

² Amy Carmichael

³ F. Scott Fitzgerald

⁴ Friedrich Nietzsche

فصل ۱: تصمیمی خطرناک

مرگ با اسلحه، می‌توانست بسیار خوشونت‌آمیز باشد؛ دار زدن خودش بسیار قدیمی و چاقو کشیدن روی مچ دست، می‌توانست بسیار مرگ بی‌سر و صدایی باشد. خوب حالا سؤال این بود: یک زندگی را که زمانی بسیار باشکوه بود، چگونه می‌توان خیلی زود و با دقت پایان داد، در حالی که کم‌ترین دردسر و بیش‌ترین تأثیر را داشته باشد؟

تنها یک سال قبل، شرایط بسیار امیدوارکننده‌تر بود. آن کارآفرین خانم، به عنوان غول صنعت خودش، فردی نیکوکار و رهبری از جامعه، بسیار سرشناس شده بود. او در اواخر دوران سی‌سالگی خودش بود و یک شرکت تکنولوژی را اداره می‌کرد که خودش پایه آن را در خوابگاه دانشگاه شروع کرده بود و سطح آن، هر روز بالاتر می‌رفت. شرکت او محصولاتی را تولید می‌کرد که مورد احترام مشتریانش بود.

با این حال، می‌دانست که غافلگیر شده است. او با ضربه‌ای خبیثانه روبرو شده بود که از حسادت نشأت گرفته بود و این به شدت، سهم مالکیت او را در تجارتی که در بیش‌تر عمرش روی آن سرمایه‌گذاری کرده بود، تضعیف می‌کرد. حالا او مجبور بود به دنبال شغل جدیدی برود.

این تغییر شرایط، برای او غیرقابل تحمل بود. او احساس می‌کرد زندگی به او خیانت کرده است و او لیاقت بسیار بیش‌تری دارد.

تصمیم گرفت تا تعداد بسیار زیادی قرص خواب آور بخورد. این کار خطرناک، این گونه تمیزتر می شد. با خودش فکر کرد تنها لازم بود همه آنها را بخورد و سریع کارش تمام می شود. می خواست از آن درد رهایی یابد.

اتاق خواب او کاملاً سفید بود. ناگهان روی میز آرایش شیک خودش که از چوب درخت بلوط ساخته شده بود، بلیطی را دید. آن بلیط را مادرش به او داده بود و برای کنفرانسی درباره بهینه سازی شخصی بود. او معمولاً به افرادی که در چنین مراسم هایی شرکت می کردند، می خندید و آنها را افرادی «بال شکسته» می نامید. باور داشت چنین افرادی به دنبال جواب های شان نزد یک مرشد قلبی هستند.

شاید حالا زمان آن رسیده بود تا نظرش را تغییر دهد. راه حل دیگری نداشت. یا باید به آن سمینار می رفت و یا باید به خیال خودش با مرگی سریع آرامش پیدا می کرد.

فصل ۲: فلسفه‌ای روزانه برای افسانه‌ای شدن

«اجازه ندهید آتش درون‌تان در باتلاق ناامیدی خاموش شود. اجازه ندهید چون که هرگز به آن

زندگی که لیاقتش را داشتید نرسیدید، قهرمان درون‌تان در ناامیدی و تنهایی بمیرد. شما

می‌توانید به دنیای موردعلاقه خودتان برسید. این دنیا وجود دارد، واقعی است و رسیدن به آن

ممکن است. این دنیا مال شماست.»

این راند^۵

او یکی از بهترین سخنرانان بود. افسونگری^۶ واقعی.

افسونگر در دوران هشتاد سالگی و در پایان دوران افسانه‌ای خودش بود و در سراسر دنیا به عنوان

یک استاد الهام‌بخشی، افسانه‌ای در رهبری و سیاستمداری در کمک به مردم برای درک

بزرگ‌ترین توانایی‌های‌شان مورد احترام بود.

^۵ Ayn Rand

^۶ Spellbinder

در فرهنگی سرشار از بی‌ثباتی، شک و تردید و عدم امنیت، برنامه‌های این افسونگر، جمعیت بسیار زیادی را به خود جذب می‌کرد که مشتاق بودند نه تنها زندگی‌هایی پُر از خلاقیت، بهره‌وری و کامیابی داشته باشند، بلکه می‌خواستند زندگی‌شان را تعالی بخشند. در پایان، آن‌ها مطمئن می‌شدند که میراثی فوق‌العاده را از خودشان بر جای گذاشته‌اند و اثرشان را روی نسل بعدی داشته‌اند.

کارهای این مرد بی‌نظیر بودند. او بینش‌هایی را به ما می‌داد که قهرمان درون‌مان را با ایده‌هایی تقویت می‌کرد؛ پیام او به افراد عادی، نشان می‌داد که چگونه به بالاترین سطوح موفقیت در حوزه کسب و کار برسند و یک زندگی کاملاً غنی داشته باشند. و ما به حسی از شگفتی بر می‌گردیم که زمانی می‌شناختیم. زمانی پیش از آن که یک دنیای سخت و سرد نابغه فطری ما را با پیچیدگی، بی‌مایگی و شوریدگی تکنولوژیکی به بردگی در بیاورد.

گرچه آن افسونگر قذبلند بود، اما دوران سالخوردگی، او را کمی خمیده کرده بود. وقتی به سمت صحنه می‌رفت، به آرامی و در عین حال، موقرانه قدم بر می‌داشت. کت و شلواری قهوه‌ای با راه‌راه‌های باریک سفیدی که به تن داشت، ظاهری گیرا به او داده بود و آن عینک آبی که به چشم کرده بود، جذابیت بیش‌تری به او می‌داد.

افسونگر برای هزاران نفر سخنرانی می‌کرد: «زندگی کوتاه‌تر از آن است که از استعدادهای‌تان استفاده نکنید. شما با مسئولیتی به دنیا آمده‌اید تا افسانه‌ای شوید.

شما به این دنیا آمده اید تا پروژه‌های بسیار بزرگی را با موفقیت انجام دهید، طراحی شده‌اید تا اهداف بسیار با اهمیت را واقعیت ببخشید و ساخته شده‌اید تا در این سیاره کوچک، نیرویی برای خوبی باشید. شما این توانایی را دارید تا در تمدنی که تا حد زیادی از تمدن به دور شده است، دوباره بلندمرتبه‌گی خودتان را به دست بیاورید. شما می‌توانید ارزشمندی خودتان را در جامعه‌ای به دست آورید که در آن، اکثر افراد به دنبال کفش‌های زیبا و وسایل گرانبه‌ای هستند و به ندرت روی خودشان سرمایه‌گذاری انجام می‌دهند. زنان و مردان بزرگ دنیا، همه اهدا کننده بوده‌اند، نه دریافت کننده. از این توهم که هر کس بیش‌تر جمع کند برنده است، دست بکشید. در عوض، کاری قهرمانانه انجام دهید که با کیفیت اصالت و سودمندی‌اش، بازار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. و وقتی در حال انجام این کار هستید، توصیه من به شما این است که هم‌چنین یک زندگی غنی از اخلاقیات داشته باشید و وقتی مسئله حفاظت از آرامش درونی‌تان است، تسلیم‌ناپذیر باشید. دوستان من، این‌گونه با فرشته‌ها اوج می‌گیرید و کنار خدایان قدم خواهید زد.»

افسونگر ایستاد. نفس عمیقی کشید. به پوتین‌های سیاه شیک خودش نگاه کرد که بی‌عیب و نقص برق انداخته شده بودند.

آن‌هایی که در ردیف‌های جلویی بودند، دیدند که قطره اشکی بر صورت سالخورده او جاری شد. همین طور به پایین خیره شده بود. سکوت او بسیار پرسروصدا بود. افسونگر به نظر متزلزل می‌رسید. بعد از لحظاتی پُرآسترس، که باعث شد برخی از حضار روی صندلی‌های‌شان جابجا شوند، افسونگر میکروفونی را که در دست چپش نگه داشته بود، پایین آورد. با دست دیگرش، خیلی آرام دستش را در جیب شلوارش فرو کرد و دستمالی تاشده را بیرون آورد و گونه‌هایش را پاک کرد.

«ما همه فراخوانی در درون خودمان داریم. ما همه در درون، خواستار تعالی هستیم. کسی در این اتاق لازم نیست در متوسط بودن بماند. کسی مجبور نیست تسلیم رفتار متوسط رایج در جامعه شود. محدودیت، چیزی بیش از ذهنیتی نیست که افراد متوسط جامعه، هر روز آن را تمرین می‌کنند تا این‌که به حقیقت زندگی‌شان تبدیل می‌شود. قلب من می‌شکند، وقتی می‌بینم که افراد بسیار قدرتمند و مستعدی در داستان خودشان، درباره این‌که چرا نمی‌توانند از لحاظ کاری و شخصی برجسته شوند، گیر می‌کنند. نباید فراموش کنید که بهانه‌های شما گمراه کننده، ترس‌های‌تان دروغگو و شک‌های شما دزد هستند.»

بسیاری به نشانه تأیید سر تکان دادند.

تعدادی کمی دست زدند و سپس عده‌ی زیادی او را تشویق کردند.

افسونگر ادامه داد: «شما را درک می‌کنم. واقعاً شما را درک می‌کنم. می‌دانم که موقعیت‌های دشواری در زندگی‌تان داشته‌اید. ما همه، سختی‌هایی داشته‌ایم. می‌دانم که در دوران کودکی، پُر از شگفتی بودید و خواسته و فکرهایی داشتید و شاید شرایط آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفته است. شما اصلاً فکرش را نمی‌کردید که هر روزتان مشابه باشد، درست؟ فکر نمی‌کردید شاید شغلی که دارید، روح‌تان را سرکوب کند. فکر نمی‌کردید که با مسئولیت‌ها و نگرانی‌های بی‌پایانی سروکار داشته باشید که اصالت شما را خفه کنند و انرژی شما را بدزدند. شما فکرش را نمی‌کردید که تمایل شدیدی برای اهداف غیرضروری و تحقق فوری خواسته‌های کم‌اهمیت داشته باشید. خواسته‌هایی که اغلب به خاطر یک تکنولوژی به وجود می‌آیند که به جای آزاد کردن، ما را بنده خودش کرده است. فکر نمی‌کردید که هزاران بار هفته‌های مشابهی داشته باشید و آن را زندگی بنامید. باید به شما بگویم که بسیاری از ما، در سن سی سالگی می‌میریم و در هشتاد سالگی دفن می‌شویم. خوب، من کاملاً شما را درک می‌کنم. شما امیدوار

بودید که زندگی متفاوتی داشتید. یک زندگی جالب‌تر و با هیجان و نیازهای
برآورده شده‌ی بیش‌تر. شما یک زندگی خاص و جادویی می‌خواستید.»

افسونگر، آخرین کلماتش را با صدایی لرزان گفت. برای یک لحظه به سختی نفس کشید. نگاهی
از نگرانی، ابروهایش را در هم کشید. روی صندلی کرمی رنگ آن‌جا نشست. آن صندلی را یکی از
دستیارانش در گوشه‌ای از صحنه گذاشته بود.

«و بله، می‌دانم که افراد زیادی در این اتاق هستند که زندگی دلخواه خودشان
را دارند. شما موفقیت‌های حماسی داشته‌اید، کاملاً روی بازی خودتان سوار هستید
و با شور و هیجانی بسیار زیاد، خانواده‌ها و جامعه‌ها را غنی می‌کنید. کارتان عالی
است. آفرین. ولی شما هم موقعیت‌هایی را تجربه کرده‌اید که در دره سرد و
خطرناک تاریکی گم شده‌اید. شما هم بسیاری از رؤیاهای دروان کودکی‌تان را
نادیده گرفته‌اید. ایده‌آل‌های شما هم نابود شده است. قلب صاف و ساده شما هم
ناامید شده است و شما را مانند یک کشور ویران شده و با تلفات زیاد رها کرده
است.»

اتاق کنفرانس کاملاً ساکت بود.

«مهم نیست که الان در کجای مسیر زندگی قرار دارید. در هر صورت، لطفاً

اجازه ندهید که درد یک گذشته ناتمام، شما را از داشتن یک آینده محشر باز

دارد. شما بسیار قدرتمند از شرایط فعلی‌تان هستید. پیروزی‌های بزرگ و

سعادت‌های آشکار، وارد مسیر شما می‌شوند. و شما دقیقاً در جای درستی قرار

دارید تا رشد لازم برای داشتن یک زندگی کاملاً تأثیرگذار، شگفت‌انگیز و پُرثمره

را داشته باشید، که از طریق سخت‌ترین آزمایش‌ها به دست آورده‌اید. در این

لحظه، هیچ چیزی اشتباه نیست، حتی اگر به نظر تان همه چیز متلاشی و نابود شده

باشد. اگر احساس می‌کنید که زندگی نابسامانی دارید، دلیل آن، این است که

ترس‌های تان کمی از باورهای تان قوی‌تر است. با تمرین، شما می‌توانید صدای

ترس درون‌تان را کاهش دهید و تَن صدای قوی‌ترین بخش درون‌تان را بالا ببرید.

حقیقت این است که تمام چالش‌هایی که تاکنون تجربه کرده‌اید، تمام افراد مضری

که با آن‌ها مواجه شده‌اید و تمام آزمایش‌هایی که تاکنون داشته‌اید، یک آمادگی

کامل برای تبدیل شما به شخص کنونی بوده‌اند. شما به این درس‌ها نیاز داشتید

تا گنجینه‌ها، استعدادها و قدرت‌هایی را فعال کنید که اکنون در درون شما بیدار

شده‌اند. هیچ چیزی برحسب اتفاق نبوده است. هیچ چیزی هدر نرفته است. شما دقیقاً در جایی هستید که باید باشید تا زندگی دلخواه خودتان را شروع کنید. همان زندگی که می‌تواند شما را به فردی بسیار مؤثر در این دنیا تبدیل کند. شما می‌توانید دنیا و حتی شاید تاریخ را تغییر دهید.»

مردی که یک کلاه بیسبال، تی شرت خاکستری و شلوار جین پاره به تن داشت و در ردیف پنجم نشسته بود، فریاد زد: «حرف زدن آسان است، اما این در واقعیت بسیار سخت‌تر است.»

گرچه این وقفه می‌توانست بی‌احترامی تلقی شود، اما زیرویمی صدای او و زبان بدنش، تحسین افسونگر را به دنبال داشت و گفت: «ای انسان فوق‌العاده، با تو موافقم. بدون پشتکار و عمل کردن، ایده‌ها هیچ ارزشی ندارند. کوچک‌ترین اقدام کردن‌ها، همیشه از بزرگ‌ترین نیات‌ها باارزش‌تر هستند و اگر داشتن یک زندگی افسانه‌ای آسان بود، همه می‌توانستند آن را انجام دهند. منظورم را متوجه می‌شوی؟»

مرد پاسخ داد: «آره رفیق.»

افسونگر ادامه داد: « خوشحال‌ترین، موفق‌ترین و تأثیرگذارترین افراد، همیشه این قانون را به یاد دارند: کلاس جهانی زمانی شروع می‌شود که از دایره‌ی راحتی خودتان بیرون بیایید.»

مرد سرش را به نشانه تأیید تکان داد. برخی از دیگر حضار هم، همین کار را کردند.

افسونگر از روی صندلی‌اش بلند شد و ادامه داد: «ما از دوران جوانی، برنامه‌ریزی می‌شویم تا فکر کنیم در زندگی، وفاداری به ارزش‌هایی مانند مهارت، نوآوری و شایستگی، نیاز به تلاش کمی دارد. و در این شرایط، اگر مسیر زندگی سخت شود و نیاز به کمی صبر داشته باشد، ما با خودمان فکر می‌کنیم که در مسیر اشتباهی قرار گرفته‌ایم. ما فرهنگی از افراد کم‌استقامت، ضعیف و حساس را ایجاد کرده‌ایم که نمی‌توانند روی حرف‌ها و تعهدهای خودشان بمانند و وقتی با کوچک‌ترین موانع روبرو می‌شوند، از رؤیاهای‌شان دست می‌کشند.»

آن خطیب، سپس آه بلندی کشید. «سخت بودن خوب است. تجلی عظمت درون تان، باید هم سخت باشد. تنها افرای می توانند به این مهم برسند، که به اندازه کافی پشتکار دارند تا از مرزهای بزرگ ترین محدودیت های شان عبور کنند. تمام رنج هایی که در مسیر تحقق بخشیدن الهام بخش ترین بلندپروازی تان اتفاق می افتند، بزرگ ترین منبع رضایت انسانی هستند. یکی از مهم ترین چیزها برای رسیدن به خوشحالی و آرامش درونی، این است که بدانید شما تمام تلاش تان را انجام داده اید تا پاداش های خودتان را دریافت کنید. مایلز دیویس^۷، از اسطوره های موسیقی جاز، به شدت تلاش کرد تا از تمام توانایی های پُرشکوه خود استفاده کند. میکِل آنژ، وقتی اثر هنری فوق العاده خود را خلق می کرد، فداکاری های ذهنی، عاطفی، جسمانی و معنوی زیادی می کرد. بخش اعظمی از جامعه امروزی، که بیش تر وقت شان را صرف تماشا کردن سلفی ها، عکس های صبحانه

⁷ Miles Davis

خوردن دوستان‌شان و بازی‌های ویدیویی خشن می‌کنند، این نوع

فداکاری‌ها برای به حد کمال رساندن مهارت را «دیوانگی» می‌دانند.»

افسونگر این‌ها را گفت و با دقت به جمعیت نگاه کرد. گویی متعهد بود تا مستقیم به چشم‌های آن‌ها نگاه کند.

افسونگر گفت: «و وینست ون گوک، نهصد نقاشی و بیش از هزار ترسیم در زندگی‌اش داشت، شهرت او تنها بعد از مرگش شروع شد. انگیزه او برای به وجود آوردن آن آثار، ستایش شدن توسط مردم نبود، او غریزه‌ای درونی داشت که او را وادار می‌داشت تا صرف نظر از دشواری، قدرت خلاقیتش را آزاد کند. افسانه‌ای شدن، هیچ‌وقت آسان نیست. اما من آن را به گیر کردن در یک زندگی معمولی ترجیح می‌دهم. یک زندگی معمولی که بسیاری از افراد بسیار مستعد، همیشه با آن درگیر هستند. به هر حال، بگذارید به شما بگویم جاهایی که بزرگ‌ترین ناراحتی‌های شما در آن‌جا قرار دارند، همان مکان‌هایی هستند که بزرگ‌ترین موقعیت‌های‌تان را

می‌توانید در آن‌جا پیدا کنید. باورهایی که شما را آشفته می‌کنند، احساساتی که شما را تهدید می‌کنند، پروژه‌هایی که شما را عصبانی می‌کنند و آشکار نشدن استعدادهای تان و بخش ناامن شما، دقیقاً جاهایی هستند که باید به آن‌جا بروید.»

ناگهان، افسونگر شروع به سرفه کردن کرد. ابتدا آرام و سپس به تندی. گویی روحی خبیث او را تسخیر کرده بود و می‌خواهد از او انتقام بگیرد. چراغ‌ها شروع به سوسو زدن کردند. تعدادی از حضار که در نزدیکی صحنه بودند، نمی‌دانستند چه کار کنند. زنی بسیار زیبا با گیسوانی دم‌خروش، لبخندی محکم، لباس سیاه تنگ و یقه‌ای سفید به سمت پله‌هایی دوید که افسونگر در ابتدای صحبت‌هایش، از آن‌ها بالا رفته بود. کفش‌های پاشنه بلند قرمز او صدای خاصی می‌دادند. اما دیگر دیر شده بود. افسونگر نقش بر زمین شده بود.

آن سخنران سالخورده، بی‌حرکت مانده بود. پس از افتادن روی زمین، خونی از شکاف سر او جریان پیدا کرده بود. عینک‌هایش نزدیک او افتاده بودند. هنوز آن دستمال در دستش بود. چشم‌های او که زمانی می‌درخشیدند، حالا بسته شده بودند.

فصل ۳: دیداری غیرمنتظره با غریبه‌ای شگفت‌انگیز

«به گونه‌ای زندگی نکنید که گویی ده هزار سال دیگر وقت دارید. وقتی هنوز زنده هستید و در

این دنیا حضور دارید، تلاش کنید تا انسان فوق‌العاده‌ای شوید.»

مارکوس اوریلیوس^۸، امپراتور روم

کارآفرین، به دروغ به افراد داخل اتاق می‌گفت، که آمده است تا فرمول فوق‌العاده افسونگر

برای افزایش بهره‌وری را از او یاد بگیرد که سال‌ها برای افراد بسیار موفق تدریس می‌کرده است.

او با خودش فکر می‌کرد که روش آن افسونگر، در کسب و کارش به او اجازه می‌دهد تا خیلی زود

به تسلط بی‌چون و چرایی برسد. دلیل واقعی رفتن او به آن مراسم را می‌دانید: او نیاز داشت تا

دوباره امیدوار شود. او می‌خواست زندگی‌اش را نجات دهد.

هنرمند آمده بود تا خلاقیتش را برانگیزد و توانایی‌اش را چند برابر کند و بتواند با کارهایش،

اثری را از خود در این حوزه بر جای بگذارد.

⁸ Marcus Aurelius

و به نظر می‌رسید، آن بی‌خانمان هم دزدکی وارد اتاق کنفرانس شده بود و کسی او را ندیده بود.

کارآفرین و هنرمند، کنار هم نشسته بودند. این اولین بار بود که همدیگر را می‌دیدند. خانم کارآفرین، در حالی که هنرمند با موهای بافته‌اش بازی می‌کند، پرسید: «فکر می‌کنی مُرده؟» صورت کارآفرین ناموزون و دراز بود. در پیشانی او چین و چروک و ترک‌های زیادی دیده می‌شد. موهای قهوه‌ای متوسطی داشت. گویی با چهره‌اش می‌گفت: «من جدی هستم، سر به سر من نگذار.» مانند یک دونده دوی استقامت لاغر بود. بازوانی لاغر و پاهایی چست و چالاک داشت و دامن آبی رنگی پوشیده بود. چشمای او غمگین بود. غم او، از دردهای قدیمی بودند که هرگز التیام پیدا نکرده بودند؛ آشفته‌گی کنونی کسب و کار عزیزش، به دردهای او اضافه کرده بود.

هنرمند با اضطراب گفت: «مطمئن نیستم. خیلی بد افتاد زمین. خدای من، واقعاً بد افتاد. هیچ وقت چنین چیزی ندیده بودم.»

کارآفرین گفت: «من اهل چنین مراسم‌هایی نیستم. اما خیلی از گفته‌هایش درباره این عصر تکنولوژی، که تمرکز و توانایی ما برای عمیق فکر کردن را نابوده کرده است، خوشم آمد.» حرف‌هایش را نسبتاً رسمی ادامه داد. او هیچ علاقه‌ای نداشت تا در مورد شرایطش با دیگران حرف بزند و کاملاً مشخص بود که می‌خواست از وجهه خودش به عنوان یک خانم کارآفرین موفق، که آماده رفتن به سطح بعدی است، محافظت کند.

هنرمند که هم‌چنان مضطرب بود، گفت: «آره، واقعاً کارش درسته. او بسیار به من کمک کرده است. اصلاً چیزی را که می‌بینم، باورم نمی‌شود.»

او نقاش بود. از آن‌جایی که می‌خواست زندگی شخصی و هنری‌اش را ارتقاء دهد، برنامه‌های افسونگر را دنبال می‌کرد. هنرمند چاق بود و ته ریش باریکی داشت. او تی شرت، شلوار و پوتین‌های سیاه پوشیده بود. هنرمند، خالکوبی‌هایی در هر دو بازو و روی پای چپش داشت.

یکی از حضار گفت: «ثروتمندها، متظاهر و متقلب هستند.» شخص دیگری، یکی از گفته‌های سالواردور دالی^۹ را گفت: «من دارو مصرف نمی‌کنم. من خود دارو هستم.»

آهنگ ملایمی در حال پخش شدن بود. بی‌خانمان که چند ردیف دورتر از کارآفرین و هنرمند نشسته بود، با صدای بلندی گفت: «سلام بچه‌ها.»

کارآفرین و هنرمند برگشتند و او را دیدند. گویی چندین دهه بود که صورتش را اصلاح نکرده بود و لباس‌های مندرس و پاره‌ای به تن داشت.

کارآفرین با صدایی بسیار سرد گفت: «بله؟ می‌توانم کمک‌تان کنم؟»

هنرمند، کمی مهربانانه‌تر پاسخ داد: «سلام رفیق. چیزی شده؟»

^۹ Salvador Dalí

بی‌خانمان از جایش بلند شد و آمد و نزدیک آن دو نشست. در حالی که با خراش روی یکی از دست‌هایش ور می‌رفت، پرسید: «فکر می‌کنید مُرده؟»

هنرمند که مضطرب بود، پاسخ داد: «مطمئن نیستم. امیدوارم که این‌طور نباشد.»

بی‌خانمان ادامه داد: «هی بچه‌ها، شما از سمینار خوشتان آمد؟ از کدام بخش بحث‌های این سخنران با سابقه، خوشتان آمد؟»

هنرمند گفت: «صد در صد. من عاشق کارهای او هستم. من شرایط سختی در زندگی دارم، اما حرف‌های او واقعاً عمیق و قدرتمند هستند.»

کارآفرین با شک و تردید گفت: «من زیاد مطمئن نیستم. من هم خیلی از حرف‌های او خوشم آمد، اما هنوز در مورد بعضی از حرف‌هایش متقاعد نشده‌ام. به کمی زمان نیاز دارم.»

بی‌خانمان گفت: «او واقعاً بهترین است. من با کمک درس‌های این افسونگر، به ثروت زیادی رسیده‌ام و به لطف او، یک زندگی کلاس جهانی دارم. بسیاری از افراد، آرزو می‌کنند تا اتفاقات خارق‌العاده‌ای در زندگی‌شان بیافتد. اما او به من یاد داد که افراد بسیار موفق، خودشان آن اتفاقات خارق‌العاده را در زندگی‌شان به وجود می‌آورند. او نه تنها به من فلسفه‌ای را یاد داد تا بتوانم به رؤیاهای بزرگم برسم، بلکه روش‌ها، ابزارها و تاکتیک‌هایی را به من آموخت تا با استفاده از اطلاعات و دانش، به نتایج برسم. او با بینش انقلابی خود، در مورد عادت‌های صبحگاهی کاملاً مؤثر، تأثیر بسیار زیادی در شکوفایی من داشته است.»

جای زخمی درست در بالای چشم راست بی‌خانمان دیده می‌شد. ریش ترسناک او خاکستری بود و مانند راهبان هندی، دور گردنش تسبیحی داشت. گرچه ظاهرش نشان می‌داد که سال‌های زیادی در خیابان‌ها زندگی کرده است، اما صدایش حس عجیبی از قابلیت اعتماد و اطمینان داشت. چشم‌هایش اعتماد به نفس یک شیر را نشان می‌داد.

کارآفرین در گوش هنرمند زمزمه کرد: «کاملاً دیوانه است. اگر او ثروت زیادی دارد، من هم مادر ترزا هستم.»

هنرمند گفت: «می‌دونم چی میگی. به نظر دیوانه است. اما به ساعت بزرگی که در دستش است، نگاه کن.»

بی‌خانمان که به نظر در اواخر دوران شصت سالگی به سر می‌برد، در دست چپش یکی از آن ساعت‌های بزرگ بود که مدیران انگلیسی سرشناس، با افتخار وقتی برای ناهار به محله‌ی می‌فر^{۱۰} لندن می‌روند، به دست‌شان می‌بندند. صفحه‌ی ساعت بسیار زیبا بود و ساعت شماری قرمز و دقیقه شماری نارنجی داشت. این ساعت که مانند نشان افتخاری برجسته بود، کاملاً با بند چرمی سیاه آن سازگاری داشت.

^{۱۰} محله می‌فر از گران‌ترین محله‌های شهر لندن است. مترجم

کارآفرین گفت: «حداقل صد هزار دلار قیمتش است. برخی از افراد، روز بعد از عرضه اولین سهام شرکت ما، از این ساعت‌ها در دست‌شان داشتند. متأسفانه، قیمت سهم ما سقوط کرد. اما آن‌ها، آن ساعت‌ها را نگه داشتند.»

بی‌خانمان در حالی که هنوز مچ دستش را می‌خورانید، پرسید: «خوب، شما دو تا از کدام بخش از حرف‌های افسونگر، بیش‌تر از همه خوشتان آمد؟ وقتی که درباره روانشناسی نبوغی حرف زد که با آن شروع کرده بود؟ یا آن مدل‌های فوق‌العاده‌ای که درباره روش‌های بهره‌وری افراد بسیار موفق گفت؟ یا شاید هم درباره حرف‌هایش قبل از به زمین افتادن، در مورد مسئولیت‌پذیری ما برای افسانه‌ای شدن؟»

بی‌خانمان سپس چشمکی زد، به ساعت بزرگش نگاهی کرد و گفت: «هی رفقا. واقعاً خوش گذشت، اما زمان، یکی از باارزش‌ترین چیزهایی است که باید از آن محافظت کرد. وارن بافت^{۱۱}، این سرمایه‌گذار بسیار باهوش، گفت که باید روی زمان، سرمایه‌گذاری زیادی کرد. بنابراین، نمی‌توانم با شما دو نفر، مدت زیادی حرف بزنم. ملاقاتی دارم و باید زود با جت به آن دیدار بروم.»

کارآفرین با خودش فکر کرد: «به نظر توهم زده. و البته وارن بافت هم‌چنین می‌گوید: «من لباس‌های گرانقیمت می‌خرم، ولی روی تن من، به نظر ارزان می‌رسند.» شاید این حرفش را هم یادتان مانده باشد. ببخشید نمی‌خواهم بی‌ادبی کنم، اما اصلاً نمی‌دانم چگونه وارد این جا شده‌اید. و اصلاً هم نمی‌دانم این ساعت را از کجا آوردید و از کدام جت حرف می‌زنید. و خواهشاً دیگر

¹¹ Warren Buffett

این طوری درباره اتفاقی که افتاد، حرف ننزید. اصلاً خنده دار نیست. جدی میگم، اصلاً مطمئن نیستیم که آن آقای محترم، هنوز زنده باشه.»

هنرمند در حالی که دستش را روی ریشش می کشید، گفت: «کاملاً درسته. اصلاً خنده دار نیست. و چرا مانند موج سوارها حرف می زنی؟»

بی خانمان گفت: «هی بچه ها آروم باشید. اولاً من موج سوарم. من سال های نوجوانی ام را در شهر ساحلی ملیبو^{۱۲} روی تخته موج سواری گذرانده ام. قبلنا در جاهایی موج سواری می کردم که موج های بلندی داشت. حالا در موج های کوچک تر در خلیج تمارین^{۱۳}، این کار را انجام می دهم. احتمالاً شما هیچ وقت به این مکان نرفته اید.»

کارآفرین به سردی گفت: «هرگز اسمش را هم نشنیده ام. واقعاً رفتار توهین آمیزی داری.»

بی خانمان، هم چنان حرف هایش را ادامه می داد: «و دوم این که، من در دنیای تجارت بسیار موفق بوده ام. من در این عصر کنونی که شرکت ها درآمد زیادی دارند، اما در نهایت هیچی برای شان باقی نمی ماند، شرکت های بسیار پرسودی دارم. واقعاً دنیای دیوانه ای داریم. حرص و طمع، بسیار زیاد است، اما به اندازه کافی احساس خوب وجود ندارد.» در حالی که صدای خشن و زمختش بالاتر می رفت، گفت: «و سوم، الان هواپیمایی در باند فرودگاهی نزدیک این جا، منتظر من است.

¹² Malibu

¹³ Tamarin Bay

خوب، قبل از این که بروم، دوباره از شما می‌پرسم، چون می‌خواهم بدانم. از کدام بخش سخنرانی افسونگر، بیش تر از همه خوشتان آمد؟»

هنرمند گفت: «تقریباً همه حرف‌هایش. من تمام حرف‌هایش را ضبط کردم.»

بی‌خانمان در حالی که دست‌هایش را روی هم گذاشته بود، گفت: «این غیرقانونی است. اگر این کار را بکنی، مشکلات زیادی برایت پیش می‌آید.»

کارآفرین هم حرفش را تأیید کرد و گفت: «این برخلاف قانون است. چرا این کار را می‌کنی؟»

«چون خودم می‌خواهم. این کار را دوست دارم. من کاری را که دوست دارم، انجام می‌دهم. می‌دونید، قوانین برای شکستن ایجاد شده‌اند. پیکاسو در جایی گفته است، باید قوانین را خیلی خوب یاد بگیرید تا بتوانید مانند یک هنرمند، آن‌ها را بشکنید. من باید خودم باشم، نه این که مانند گوسفندی به دنبال گله‌ای بروم که به هیچ جایی نمی‌رسد. اکثر افراد، مخصوصاً پولدارها، کلاهبردار هستند. همانطور که گاهی افسونگر می‌گوید: «شما یا می‌توانید جزو این افراد باشید، یا می‌توانید دنیا را تغییر دهید. شما نمی‌توانید هر دو کار را انجام دهید.» خوب. من هم همه چیز را ضبط کردم. و اگر هم زندانی شوم، جالب خواهد بود. احتمالاً در آن‌جا افراد باحالی را ببینم.»

بی‌خانمان گفت: «باشه. از تصمیم تو خوشم نمی‌آید. اما اشتیاق را دوست دارم. خوب، حالا بخش‌هایی از سمینار را که دوست داشتی، پخش کن.»

هنرمند گفت: «تمام حرف‌هایی که ضبط کردم، واقعاً عالی هستند!» و بازویش را بالا آورد تا خالکوبی‌اش را نشان دهد. روی آن نوشته شده بود: «وقتی قدرتِ عشق، بر عشقِ قدرت غلبه کند، جهان آرامش را خواهد شناخت». ادامه داد و گفت: «خوب الان حرف‌های فوق‌العاده‌اش را برای تان بخش می‌کنم.»

کارآفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره، بخش‌هایی را که دوست داشتی، بخش کن.»

کارآفرین مطمئن نبود چرا این را از او می‌خواهد. امیدواری او کم کم افزایش می‌یافت و نگرانی‌هایش کم‌تر می‌شدند. و صدای آرام درونش، به او می‌گفت که ماجراجویی بسیار خاصی در حال شروع شدن است.

فصل ۴: متوسط و عادی بودن را فراموش کنید

«گاهی قبل از صبحانه خوردن، به انجام حداقل شش کار غیرممکن فکر می‌کنم.»

لوییس کارول^{۱۴}، آلیس در سرزمین عجایب

بی‌خانمان در حالی که با دکمه لق پیراهن پاره خودش بازی می‌کرد، پرسید: «تو نقاش هستی، درسته؟» هنرمند زیر لب گفت: «آره. هنرمندی که کمی ناامید است. من خوبم، ولی عالی نیستم.» بی‌خانمان با اغماض خندید و گفت: «من آثار هنری زیادی در آپارتمانم در زوریخ دارم. درست قبل از این که قیمت‌ها سر به فلک بکشند، خانه‌ای را در خیابان باهانونفسترازا^{۱۵} خریدم. من یاد گرفته‌ام هر جایی که باشم، همیشه به دنبال بالاترین کیفیت‌ها بروم. این حرکت و نگرش، مهم‌ترین عامل پیروزی‌های من در زندگی بوده است. در تجارت، من تنها با افراد ممتاز همکاری می‌کنم، چون شما نمی‌توانید با افراد سطح سوم، یک تجارت سطح اول داشته باشید. ما تنها محصولات را عرضه می‌کنیم که کاملاً بازار آن را با ارزشمندی‌شان متحول می‌کنند. شرکت من، تنها خدماتی را ارائه می‌کند که از جهت اخلاقی، مشتری‌های ما را غنی می‌کند، تجربه کاربری فوق‌العاده‌ای را

¹⁴ Lewis Carroll

¹⁵ Bahnhofstrasse

برای آنها فراهم می‌کند و طرفدارانی متعصب را تعلیم می‌دهد که با کسی غیر از ما تجارت نمی‌کنند. و در زندگی شخصی نیز شرایط مشابهی دارم:

من بهترین غذاها را می‌خورم و البته در غذا خوردن، زیاده‌روی نمی‌کنم. بهترین کتاب‌ها را می‌خوانم و زمانم را در الهام‌بخش‌ترین و روشن‌ترین مکان‌ها می‌گذرانم و از دیدنی‌ترین مکان‌ها دیدن می‌کنم. و در مورد روابطم، من تنها با افرادی معاشرت می‌کنم که شادی و آرامش من را بیش‌تر و من را برای بهتر شدن، هیجان‌زده می‌کنند. زندگی بسیار با ارزش‌تر از آن است که وقت‌تان را با افرادی بگذرانید که شما را نمی‌فهمند. زندگی بسیار ارزشمندتر از آن است که آن را با افرادی بگذرانید که ذهنیت‌های متفاوتی دارند؛ افرادی که خواسته‌های قلبی^{۱۶}، سلامتی^{۱۷}، روحی^{۱۸} آنها، نسبت به شما متفاوت است. واقعاً جالب است که محیط ما، میزان بهره‌وری و تأثیر ما را مشخص می‌کند.»

کارآفرین در حالی که به گوشی‌اش نگاه می‌کرد، گفت: «جالبه. اون واقعاً چیزهای زیادی می‌دونه.» او این حرف‌ها را به آرامی به هنرمند گفت و نگاهش هنوز روی صفحه گوشی بود. در دست چپ کارآفرین، دو دستبند نقره بسیار زیبا دیده می‌شد. روی یکی از آنها نوشته شده بود: «من نمی‌توانم‌ها را به من می‌توانم‌ها تغییر بده» و روی دستبند دیگر نوشته شده بود: «کار انجام شده،

¹⁶ Heartsets

¹⁷ Healthsets

¹⁸ Soulsets

بهتر از یک ایده عالی انجام نشده است.» او وقتی شرکتش را تازه شروع کرده بود و اعتماد به نفس بسیاری داشت، این هدیه‌ها را برای خودش خریده بود.

هنرمند گفت: «درباره ذهنیت شنیده بودم، ولی خواسته‌های قلبی، سلامتی و روحی را نه.»

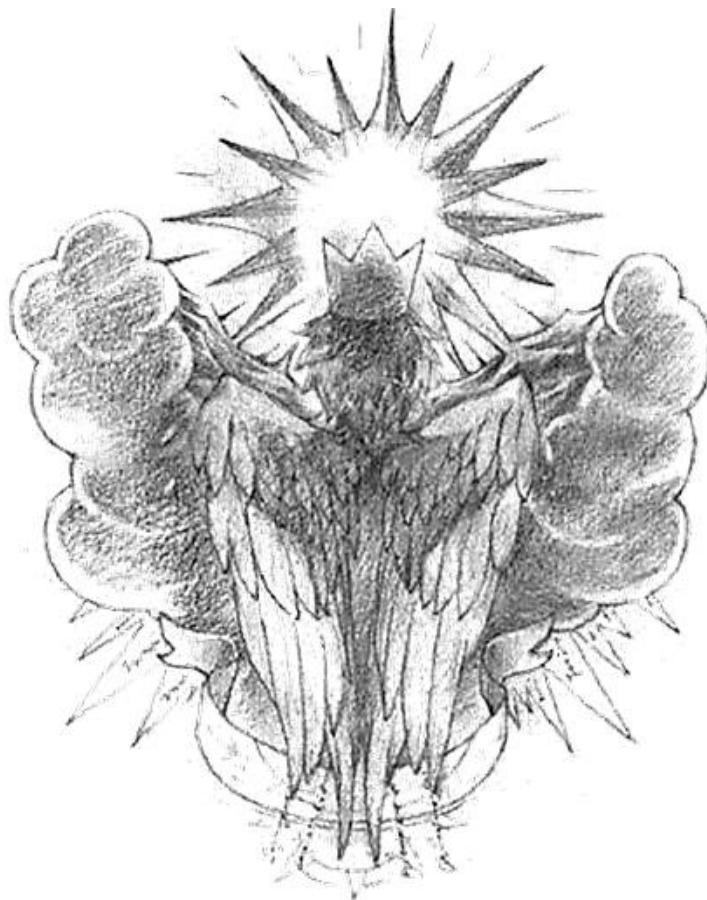
بی‌خانمان گفت: «خواهی شنید. و وقتی این اتفاق بیافتد، بهره‌وری، نوآوری و حضور شما در دنیا، کاملاً متحول خواهد شد. این‌ها مفهوم‌هایی انقلابی و بسیار مهم برای سازندگان دنیا و افراد بسیار موفق است. و در حال حاضر، افراد بسیار کمی در مورد آن‌ها می‌دانند. اگر می‌دانستند، تمام جنبه‌های زندگی‌شان خیلی سریع پیشرفت می‌کرد. محیط اطراف شما، واقعاً درک، الهام و عملکرد شما را شکل می‌دهد. هنر، روح من را تغذیه می‌کند. کتاب‌های عالی، امید من را بیش‌تر می‌کنند. گفتگوهای پُر بار و غنی، خلاقیت من را افزایش می‌دهند. موسیقی فوق‌العاده قلبم را سر شوق می‌آورد. مکان‌های زیبا، روحیه من را تقویت می‌کنند. و تنها چیزی که لازم دارید، یک صبح پُر از مثبت بودن است تا ایده‌های خلاقانه تان را بروز دهید که می‌توانند یک نسل را تعالی بخشد. و باید بگویم که ۵٪ ممتاز و برتر، همیشه تعالی‌بخش و پُرواحیه هستند. هدف اصلی تجارت، تنها به دست آوردن ثروت شخصی نیست. دلیل واقعی حضور در این بازی، کمک به جامعه است. تمرکز اصلی من در تجارت، خدمت است. پول، قدرت و پرستیژ، تنها نتایج جانبی هستند که در این مسیر، خود را نشان می‌دهند. یکی از دوستان قدیمی و عالی‌ام، این را در جوانی به من آموخت. و این فلسفه، از آن زمان تمام کارهای من را تحت تأثیر قرار داده است. خدا را چه دیدید، شاید مرشد خودم را به شما هم معرفی کردم.»

بی‌خانمان مکث کرد. او به ساعت بزرگش نگاه کرد. چشم‌هایش را بست و گفت: «صبح تان

را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی بخشید.»

و ناگهان تکه کاغذ نسبتاً کوچک در کف دست چپش دیده شد. واقعاً انگار شعبده کرد. اگر شما هم در کنار این سه نفر نشسته بودید، کاملاً تحت تأثیر قرار می‌گرفتید. تصویر آن کاغذ این‌گونه

بود:



کارآفرین و هنرمند، هر دو دهان‌شان از تعجب باز مانده بود و تحت تأثیر حرکت او قرار گرفته بودند. بی‌خانمان، که مانند افسونگر حرف می‌زد، ادامه داد: «شما همه، در درون خودتان قهرمانی دارید. وقتی بچه بودید و قبل از این که بزرگسالان قدرت شما را محدود کنند، نبوغ شما را زندانی کنند و به حقیقت‌های قلب‌تان خیانت کنند، این موضوع را می‌دانستید.

وقتی بچه بودید، می‌دانستید چگونه زندگی کنید. وقتی به ستاره‌ها نگاه می‌کردید، شادی، وجودتان را در بر می‌گرفت. وقتی در پارک قدم می‌زدید، احساس سرزندگی می‌کردید. و وقتی دنبال پروانه‌ها می‌دویدید، بسیار خوشحال می‌شدید. اوه، من واقعاً عاشق پروانه‌ها هستم. سپس وقتی بزرگ‌تر شدید، فراموش کردید چگونه انسان باشید. شما فراموش کردید چگونه شجاع و مشتاق باشید و فراموش کردید چگونه عاشق و سرزنده باشید. گنجینه‌های باارزش امید شما از بین رفتند. معمولی و متوسط بودن،

برای تان قابل قبول شده است. من می گویم: در دنیای بزرگسالان بی روح،
با کمبودها، بی هیجانی و محدودیت های شان حضور نداشته باشید. از شما
دعوت می کنم تا حقیقتی را بشناسید که تنها استادان واقعی و نابغه های
بزرگ و افسانه های تاریخی می دانند و این گونه بتوانید نیروی برتر درون
خودتان را که تا پیش از این، از وجود آن بی خبر بودید، کشف کنید. شما
می توانید جادو را در کار و زندگی شخصی تان پیدا کنید. مطمئنم که چنین
جادویی را در درون تان دارید و من این جا هستم تا به شما کمک کنم آن
را کشف کنید.»

بی خانمان نفس عمیقی کشید و گلوش را صاف کرد. «بچه ها، من مشکلات زیادی داشته ام. من در
زندگی، بالا و پایین های زیادی داشته ام. حالم بد بوده، بهم حمله شده، ازم سوءاستفاده شده و ...»
و سپس خندید. خنده ای عجیب. ادامه داد: «بگذریم. درد و سختی، دروازه رسیدن به عمق است.
می دانید منظورم چیه؟ درد و رنج، یک تطهیرکننده طبیعی عالی است. تظاهر، ترس و غرور را از
بین می برد. اگر شجاعت داشته باشید تا وارد چیزی شوید که به شما آسیب می رساند، این ما را به

روشنایی و نبوغ می‌رساند. درد کشیدن، نتایج بسیاری دارد و با خود همدلی، نوآوری و اعتمادپذیری به همراه دارد.

جوناس سالک^{۱۹} می‌گوید: «من هم رؤیا و هم کابوس‌هایی داشته‌ام، اما به خاطر رؤیاهایم، بر کابوس‌هایم پیروز شده‌ام.»

کارآفرین، کمی از بدگمانی‌اش را کم کرد و به آرامی به هنرمند گفت: «واقعاً انسان عجیبی هست. او واقعاً غیرعادی هست. اما ویژگی خاصی در مورد او وجود دارد. او دقیقاً حرف‌هایی را گفت که نیاز داشتم بشنوم. می‌دانم که به نظر فردی است که در خیابان‌ها زندگی می‌کند، اما به حرف‌هایش گوش کن. گاهی مانند یک شاعر حرف می‌زند. آخر چگونه می‌تواند این قدر فصیح باشد؟ عمق و شور و شوق او از کجا می‌آید؟ و این «دوست قدیمی» او، که این چیزها را یادش داده است، کیه؟ او شور و حرارتی دارد که من را یاد پدرم می‌اندازد. هنوز هم دلم برایش تنگ می‌شود. پدرم، محرم راز و بزرگ‌ترین حامی و بهترین دوست من بود. من هر روز به او فکر می‌کنم.»

هنرمند رو به غریبه عجیب و غریب گفت: «بسیار خوب. تو از من پرسیدی از کدام بخش حرف‌های افسونگر، بیش‌تر از همه خوشم آمد. من این بخش را دوست دارم که دلاور اسپارتی می‌گوید: «کسی که در تمرینات، عرق بیش‌تری بریزد، در جنگ، خون کم‌تری خواهد ریخت.» هم‌چنین، از این جمله او خوشم آمد که گفت: «پیروزی‌های بزرگ،

¹⁹ Jonas Salk

در ساعت اولیه صبح اتفاق می‌افتند که هیچ‌کس حواسش نیست و همه

خوابند.» و همچنین روش او درباره عادت کلاس جهانی صبحگاهی، واقعاً عالی بود.»

کارآفرین به گوش‌اش نگاه کرد و در حالی که به حرف‌هایی که شنیده بود فکر می‌کرد، گفت:

«من هم نکات خوبی را یاد رفتم، اما به این حرف‌های عالی دقت نکرده بودم.»

بی‌خانمان با خردمندی گفت: «ما تنها چیزهایی را می‌شنویم که آماده شنیدن آن‌ها هستیم. و زمانی

که بزرگ‌تر شویم، درک ما هم بهتر می‌شود.»

ناگهان صدای افسونگر به گوش رسید. بی‌خانمان کامل متعجب شده بود. به دور و برش نگاه کرد

تا ببیند صدا از کجا می‌آید. خیلی زود مشخص شد که هنرمند، صدای ضبط شده افسونگر را پخش

کرده است.

هنرمند، مستقیم به چشم‌های بی‌خانمان نگاه کرد و گفت: «این بخش‌ها را از همه بیش‌تر دوست

دارم.»

صدای ضبط شده افسونگر می‌گفت: «در فرهنگی که عادت به سردرگمی دارد و

اسیر و مبتلا به حواس‌پرتی است، خردمندانه‌ترین راه برای تضمین این که

پیوسته در مهم‌ترین بخش‌های زندگی شخصی و کاری تان، بهترین نتایج

را ایجاد کنید، پرورش روال های صبحگاهی کلاس جهانی است. برنده شدن، در اوایل روز اتفاق می افتد و در اولین ساعات روز است که قهرمان ها به وجود می آیند. در برابر ضعف، مبارزه کنید و در برابر ترس، لشکرکشی کنید. شما واقعاً می توانید سحرخیز باشید. و این کار برای افسانه ای شدن لازم است. بزرگ ترین اهمیت را برای اول روزتان، قائل شوید و بقیه روزتان، خودش از خودش محافظت می کند. صبحتان را در اختیار داشته تا زندگی تان را تعالی بخشید.»

هنرمند، صدای آن را بالا برد.

«در این جا رازی را به شما می گویم که غول های صنعت، هنرمندان برجسته و کامیاب ترین افراد، آن را می دانند: موفقیت های چشمگیر، ارتباط زیادی با ژنتیک شما ندارد، بلکه این موفقیت ها، بیش تر به عادت های روزانه شما بر می گردد. و روال های صبحگاهی شما، مهم ترین بخش آن هستند. جامعه به ما یاد داده است وقتی این افراد بسیار قدرتمند را می بینیم، فکر کنیم

این افراد، همیشه عالی بوده‌اند. جامعه ما را فریب داده است و فکر می‌کنیم آن‌ها استثنا هستند و ژن خوب دارند. ما را فریب داده‌اند که آن‌ها از بدو تولد، نابغه هستند. با این حال، حقیقت این است که موفقیت آن‌ها در پس سال‌ها و ساعت‌ها تمرین است و ما تنها اوج ترقی و شکوه آن‌ها را می‌بینیم. وقتی افراد بسیار موفق تجارت، ورزش، علوم و هنر را می‌بینیم، در واقع، در حال مشاهده فداکاری و صبر زیاد در رسیدن به هدف هستیم. به یاد داشته باشید، تمام افراد حرفه‌ای، قبلاً مبتدی بوده‌اند و تمام استادان از جایی شروع کرده‌اند. افراد فوق موفق با داشتن عادت‌های درست، توانسته‌اند به شاهکارهای بزرگی برسند.»

بی‌خانمان گفت: «واقعاً کارش درسته.»

هنرمند صدای ضبط شده را دوباره پخش کرد:

«با نهایت توان‌تان مقاومت کنید و اجازه ندهید دنیا شما را وسوسه کند تا از طریق دیوانگی تکنولوژی، حواس‌تان را پرت کند. تمرکزتان را دوباره روی توانایی‌های‌تان بگذارید و از امروز دیگر هیچ دلیلی برای استفاده نکردن از قدرت‌های‌تان نداشته باشید. از امروز، رویاپرداز باشید. از

امروز، یکی از آن افرادی باشید که به سوی بزرگی آینده می‌روند و دیگر زندانی گذشته نیستند.

هر کدام از ما، منتظر روزهایی سرشار از معجزه هستیم. ما هر کدام به طور قطع، به شیوه خاص خودمان تاریخ‌سازی کرده‌ایم. شاید برای فردی این تاریخ‌سازی به معنای معلمی عالی باشد که ذهن جوانان را ترقی می‌دهد. برای فردی دیگر، این تاریخ‌سازی می‌تواند به معنی یک مادر فوق‌العاده یا یک مدیر برجسته باشد. شاید برای فردی دیگر، این تاریخ‌سازی به معنای رشد یک تجارت عالی یا فروشنده بسیار موفق باشد که به شکلی عالی به مشتریان خدمت می‌کند. این که نسل‌های بعدی، ما را به یاد بیاورند و یک زندگی واقعاً عالی داشته باشیم، یک سخن کلیشه‌ای نیست. این در حقیقت، کاملاً درست است. با این حال، تعداد بسیار کمی از ما، روال‌های صبحگاهی را کشف و اجرا کرده‌ایم که تمام این نتایج را برای ما محقق می‌سازند. ما همه می‌خواهیم استعداد بزرگ، شادی بی‌پایان و آزادی از ترس را به دست بیاوریم، اما تنها عده کمی از ما حاضر هستند تا کارهایی را انجام دهند که باعث می‌شوند نبوغ نهان ما، خودش را نشان دهد. عجیب است، نه؟

و این بسیار ناراحت‌کننده است. بسیاری از ما، از روشنایی درون‌مان که همان ذات‌مان است، غافل شده‌ایم. بسیاری از ما، زمان ارزشمندمان را بیهوده می‌گذرانیم و به دنبال اهداف کم‌اهمیت و دلخوشی‌های زودگذر هستیم و از داشتن یک زندگی واقعی غفلت می‌کنیم. این روشی است که در نهایت، ما را به جایی نمی‌رساند. چه فایده‌ای دارد، بهترین و احتمالاً مؤثرترین روزهای‌تان را کوهنوردی کنید و بفهمید که کوه اشتباهی را آمده‌اید، آن هم وقتی که دیگر ضعیف شده‌اید و صورت‌تان پر از چین و چروک شده است؟ واقعاً ناراحت‌کننده است.»

کارآفرین، کمی احساسی شده بود و گفت: «واقعاً تحت تأثیر قرار گرفتم. من واقعاً وابسته به تکنولوژی شده‌ام. باید همیشه همه چیز را چک کنم. این اولین کاری است که صبح‌ها و آخرین کاری است که شب‌ها انجام می‌دهم. تمام تمرکزم روی آن است. من به سختی می‌توانم روی تعهدات خودم و تیمم تمرکز کنم. و تمام این حواسپرتی‌ها در زندگی‌ام انرژی را از من گرفته است. واقعاً سر در نمی‌آورم. احساس می‌کنم دیگر هیچ زمانی برای خودم ندارم. تمام آن پیام‌ها، تبلیغ‌ها و اعلامیه‌ها، واقعاً من را سردرگم می‌کنند. و چیزی که افسونگر گفت، واقعاً برای من مؤثر است تا بتوانم به عنوان یک رهبر استانداردهایم را بالا ببرم. یک جورایی به بن بست خورده‌ام. شرکتی بیش‌تر از آن‌چه که تصور می‌کردم رشد داشته است و من بیش‌تر از تصوراتم موفق شده‌ام. اما مواردی هستند که من را بسیار نگران می‌کنند.» نگاهش را برگرداند و دوباره دست‌هایش را روی هم گذاشت.

کارآفرین با خودش فکر می‌کرد: «نمی‌توانم به آن‌ها بگویم در حال حاضر چه مشکلاتی دارم.» بی‌خانمان گفت: «دوباره این که می‌گویی وابسته به تکنولوژی هستیم، باید بدانی که اگر هوشمندانه از آن استفاده شود، می‌تواند باعث پیشرفت انسان شود. ما با استفاده خردمندانه از تکنولوژی، می‌توانیم زندگی بهتری داشته باشیم و دانش‌مان را ارتقاء دهیم. این استفاده نادرست از تکنولوژی است که به ذهن و خلاقیت افراد آسیب می‌رساند و تار و پود جامعه ما را نابود می‌کند. اگر تمام روز با گوشی بازی کنی، این می‌تواند هزینه‌های زیادی برای تو داشته باشد.

و درباره فشاری که روی شانه‌هایت هست، این واقعاً عالی است. بازیکن افسانه‌ای تنیس بیلی جین کینگ^{۲۰} می‌گوید: «فشار، یک امتیاز است.» تو باید رشد کنی و رشد کردن و بالا رفتن، یکی از عاقلانه‌ترین شیوه‌ها برای زندگی کردن است. در هر چالشی که با آن مواجه می‌شوی، موقعیتی وجود دارد تا به عنوان رهبر یا یک انسان، به سطح بعدی خودتان برسید. موانع و مشکلات سر راه، صرفاً آزمون‌هایی هستند تا مشخص شود تا چه حد جدی می‌خواهید به پاداش و اهداف‌تان برسید. این آزمون‌ها نشان می‌دهند که چقدر مشتاقید تا به فردی تبدیل شوید که می‌تواند به موفقیت‌های بزرگی برسد. شکستی وجود ندارد. در واقع، هر شکست، پیشرفتی در ظاهری پنهان است. »

کارآفرین گفت: «احساس می‌کنم زندگی‌ام بسیار پیچیده است. واقعاً سردرگم هستم. من هیچ زمانی برای خودم ندارم. نمی‌دانم چه اتفاقی در زندگی‌ام افتاده است. همه چیز دشوار شده است.»

هنرمند دستش را روی شانه او گذاشت و گفت: «می‌دونم چی می‌گی. احساسم می‌گوید که بسیار بیش‌تر از چیزی که در میان می‌گذاری، مشکلات داری. می‌دونی گاهی شرایط این‌قدر آشفته است که حتی نمی‌توانم از تخته بیرون بیایم و فقط می‌توانم آن‌جا دراز بکشم، چشم‌هایم را ببندم و آرزو کنم که سرگشتگی‌ام تمام شود. حتی برای یک روز. گاهی نمی‌توانم با تمرکز فکر کنم. و در آن روزها هیچ امیدی در قلبم نیست. این افتضاحه. و بسیاری از افراد هم افتضاح هستند. من گوشه‌گیر و مخالف اجتماع نیستم، من صرفاً مخالف افراد نادان هستم. این روزها، افراد نادان زیادی را می‌بینم که با مدهای احمقانه و لباس‌هایی عکس می‌گیرند که حتی پول خریدشان را ندارند.

²⁰ Billie Jean King

این‌ها با افرادی معاشرت می‌کنند که از آن‌ها خوششان نمی‌آید. من ترجیح می‌دهم یک زندگی خردمندانه‌تر داشته باشم. یک زندگی واقعی. یک زندگی هنرمندانه. واقعاً از این که زندگی مردم این‌قدر سطحی شده است، عصبانی هستم.»

بی‌خانمان گفت: «درکت می‌کنم. زندگی آسان نیست و در اکثر اوقات، شرایط بسیار سخت می‌شود. اما همان‌طور که جان لنون^{۲۱} می‌گوید: «همه چیز در پایان، خوب خواهد شد.» و اگر هنوز شرایط خوب نیست، پس هنوز به پایان نرسیده‌ایم.»

او این جملات را به آرامی گفت و انگار نقل قول‌های زیادی در ذهنش داشت. هنرمند آرام‌تر شد و به گونه‌ای شیرین لبخندی زد. نفس عمیقی کشید. او از حرف‌هایی که شنیده بود، خوشحال بود. بی‌خانمان ادامه داد: «من نکته بسیار مهمی را یاد گرفته‌ام: دردناکی و سختی رشد و پیشرفت، بسیار کم هزینه‌تر از هزینه گزاف پشیمانی و حسرت است.»

هنرمند در حالی که حرف‌های او را در دفترش یادداشت می‌کرد، پرسید: «این را از کجا یاد گرفتی؟»

بی‌خانمان گفت: «فعلاً نمی‌توانم بگویم.»

کارآفرین نکاتی را در دفترچه‌اش یادداشت کرد. بی‌خانمان دستش را در جیب پیراهن پاره‌اش برد و کارتی را از آن بیرون آورد.

²¹ John Lennon

«فردی مهم وقتی بسیار جوان تر بودم، این کارت را به من داد. آن زمان، تازه اولین شرکت را تأسیس کرده بودم و بسیار شبیه شما دو نفر بودم: رؤیاپردازی می‌کردم و می‌خواستم اثر خودم را در این دنیا داشته باشم. مشتاق بودم تا خودم را ثابت کنم و در این بازی برنده باشم. ببینید، نصف زندگی من به دنبال رضایت اجتماعی هستیم. می‌خواهیم افراد به ما احترام بگذارند. می‌خواهیم همسایه‌های من از ما خوششان بیاید. چیزهایی را می‌خریم که واقعاً نیازی به آن‌ها نداریم ولی برای خودنمایی آن‌ها را خریداری می‌کنیم.»

هنرمند سرش را به نشانه تأکید تکان داد و گفت: «کاملاً درست می‌گی.»

محل مراسم حالا خالی شده بود.

بی‌خانمان ادامه داد: «اگر شجاعت داشته باشیم تا به درون‌مان نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که دلیل انجام این کارها، وجود سوراخ‌هایی در درون ماست. ما به اشتباه باور داریم که مواد بیرونی، این جاهای خالی درون‌مان را پر می‌کنند. اما این درست نیست. اصلاً امکان ندارد. وقتی بسیاری از ما، به نیمه راه زندگی‌مان می‌رسیم، به سمت درست بر می‌گردیم. کم کم متوجه می‌شویم که قرار نیست عمری جاودان داشته باشیم و متوجه می‌شویم که روزهای مان کم کم به پایان می‌رسند. بنابراین با فناپذیری خودمان روبرو می‌شویم و این نکته مهمی است. متوجه می‌شویم که روزی ما هم از این دنیا می‌رویم. متفکرتر می‌شویم. از خودمان می‌پرسیم که آیا از استعدادهای مان استفاده کرده‌ایم، نسبت به ارزش‌های مان وفادار بوده‌ایم و در حال حاضر موفق هستیم یا نه. و با خودمان فکر می‌کنیم وقتی از این دنیا برویم، افرادی که دوست‌مان دارند، در مورد ما چه خواهند گفت. در

این لحظه، تغییر بزرگی در ما رخ می‌دهد: ما از دنبال کردن رضایت اجتماعی، به ایجاد یک میراث هدفمند می‌رویم. از آن لحظه، زندگی بیش‌تر در مورد خدمت کردن و کم‌تر در مورد خودخواهی خواهد بود. ما دیگر چیزهای زیادی را به زندگی‌مان اضافه نمی‌کنیم و به دنبال ساده زیستی خواهیم رفت. یاد می‌گیریم تا از زیبایی ساده لذت ببریم، نسبت به معجزه‌های کوچک سپاس‌گزار باشیم، به دنبال آرامش ذهن هستیم، وقت بیش‌تری را صرف یادگیری می‌کنیم و متوجه می‌شویم که فردی که بیش‌ترین خدمت را به دیگران بکند، پیروز خواهد شد.»

کارآفرین به آرامی به هنرمند گفت: «واقعاً انسان منحصر به فردی هستی. ماه‌ها است که این‌گونه امیدوار، پُرانرژی و پُرانگیزه نبوده‌ام. در گذشته، وقتی با مشکلی روبرو می‌شدم، پدرم من را راهنمایی می‌کرد. اما از وقتی از دنیا رفته است، دیگر کسی را ندارم که به او تکیه کنم.»

هنرمند پرسید: «چه اتفاقی برای او افتاد؟»

«اگر خیلی ساده بگویم، او زندگی خودش را گرفت. پدرم فردی بسیار موفق و برجسته در دنیای تجارت بود. او با هواپیما پرواز می‌کرد، سوار ماشین‌های سریع می‌شد و عاشق نوشیدنی‌های درجه یک بود. او واقعاً یک انسان سرزنده بود. اما بعدش شریکش همه چیز او را گرفت و البته شرایط حال حاضر من هم، چندان تفاوتی با شرایط آن زمان او ندارد. استرس و شوک ناشی از این اتفاق، باعث شد اقدام به خودکشی کند که ما هرگز تصورش را هم نمی‌کردیم. شاید فکر می‌کرد که هیچ راه نجاتی ندارد.» کارآفرین، جملات آخرش را با صدایی لرزان گفت.

هنرمند از روی دلسوزی و محبت گفت: «تو می‌تونی به من اعتماد کنی.» او دستش را روی قلبش گذاشت و این حرف‌ها را به کارآفرین گفت.

بی‌خانمان گفتگوی آن‌ها را قطع کرد و گفت: «بیاید این کارت را بخوانید، زیرا برای شما مفید خواهد بود.»

روی کارت نوشته شده بود:

«هر تغییری در ابتدا سخت، در میانه آشفته و در پایان عالی خواهد بود.»

کارآفرین گفت: «واقعاً نکته بسیار با ارزشی بود. ممنونم.»

سپس هنرمند دوباره صدای غیرقانونی ضبط شده افسونگر را پخش کرد:

«هیچ وقت تنها برای پول کار نکنید. برای تأثیرگذاری کار کنید. تلاش کنید تا نهایت توانایی‌های‌تان را نشان دهید. صبوری را در خودتان رشد دهید تا از خودگذشتگی کنید و در حد جهانی شکوفا شوید؛ حتی اگر در تمام زندگی‌تان، تنها یک شاهکار انجام داده باشید. حتی تنها انجام این شاهکار می‌تواند زندگی شما را با ارزش کند. خبره باشید. برجسته باشید. استثنا باشید. ۵٪ برتر دنیا، کم‌تر نگران شهرت و پول هستند. این افراد، بسیار بیش‌تر علاقه به رشد کردن و بهره‌وری دارند تا بتوانند به میلیون‌ها نفر خدمت می‌کند. به همین دلیل است که پول زیادی به دست می‌آورند. در واقع پول نتیجه جانبی خدمت آنها به دیگران است.»

بی‌خانمان چشم‌هایش را بسته بود و با خودش می‌گفت: «صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تعالی بخشید.» کارآفرین و هنرمند سرشان را تکان دادند.

هنرمند گفت: «یکی از کتاب‌های مورد علاقه من، پیامبر^{۲۲} است. این یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها است. در جایی خواندم که نویسنده آن، خلیل جبران^{۲۳}، دست‌نویس کتاب را برای مدت‌ها با خودش داشت و پیوسته آن را ویرایش می‌کرد و وقتی آن را تحویل ناشر داد، یک اثر هنری خالص بود. هنوز حرف‌هایش در مصاحبه با روزنامه‌نگار در ذهنم است.

کلمات او، من را وادار کرد تا به عنوان یک هنرمند، به دنبال نفوذ بیش‌تری بروم. همان‌طور که قبلاً گفتم، من کارم خوبه، اما می‌دونم اگر بتوانم بر خودتخریبی و دیوهای درونم غلبه کنم، می‌توانم یک هنرمند عالی باشم.»

بی‌خانمان حالا ایستاده بود. او با ساعت بزرگش ور می‌رفت. از هنرمند پرسید: «خوب جبران خلیل چه گفت که این قدر روی تو تأثیر داشت؟»

او در مصاحبه‌اش گفت: «می‌خواستم کاملاً مطمئن باشم که تک تک کلمات این کتاب، بهترین کلمه‌هایی هستند که می‌توانم ارائه دهم.»

بی‌خانمان گفت: «بله، این استاندارد است که افراد برتر همیشه با خودشان دارند.»

²² *The Prophet*

²³ Khalil Gibran

در صدای ضبط شده می‌شد شنید که افسونگر در حال سرفه کردن است. به نظر، کلمات بعدی‌اش را با دشواری می‌گفت:

« باید بگویم همه افراد می‌توانند افکار، کارها، سرزندگی، کامیابی و خوشحالی زندگی‌شان را به طور باشکوهی ارتقاء دهند اگر عادت‌های روزانه عمیقی را تمرین کنند تا به عادت همیشگی‌شان تبدیل شود. و حالا به مهم‌ترین اصل می‌رسیم: بزرگ‌ترین قدم برای برنده شدن و داشتن یک زندگی باشکوه، وارد شدن در کلوب ۵ صبح است.»

حالا کارآفرین با علاقه زیادی که قبلاً دیده نمی‌شد، شروع به یادداشت‌برداری می‌کرد. روی صورت هنرمند لبخندی بود که گویی می‌گفت: «این به من حس قدرت می‌دهد.»

بی‌خانمان گفت:

«بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، مادر تمام عادت‌ها است. پیوستن به باشگاه ۵ صبح، رفتاری است که تمام رفتارهای دیگر انسان را ارتقاء می‌دهد. این عادت، همان محرکی است که شما را توقف ناپذیر می‌کند. روشی که شما صبح‌تان را آن‌گونه شروع می‌کنید، تمرکز، انرژی، هیجان و برتری شما را در مابقی روز تعیین می‌کند. هر صبح زود، شانس جدید برای آزاد کردن درخشش و توانایی‌های‌تان است. شما چنین توانایی در درون‌تان دارید و این توانایی با اولین اشعه‌های سپیده‌دم، خودش را نشان می‌دهد. لطفاً اجازه ندهید دردهای گذشته و ناامیدی‌های حال حاضر، شکوه شما را از بین ببرند، شکست‌ناپذیری شما را سرکوب کنند و توانایی‌های بخش عالی درون‌تان را خاموش

کنند. در دنیایی که شما را پایین نگاه می‌دارد، خودتان را بالا ببرید. در روزگاری که آرزو می‌کند در تاریکی بمانید، قدم در روشنایی بگذارید. و در عصری که شما را مسحور می‌کند تا توانایی‌های‌تان را فراموش کنید، نبوغ‌تان را احیا کنید. در تمدنی که بسیاری از افراد، با ناامید کردن دیگران انرژی می‌گیرند، شما به دیگران روحیه بدهید و آن‌ها را بالا ببرید. به آن‌ها کمک کنید تا عظمت خفته درون‌شان را احساس کنند. تمام حرف‌های من، بخشی از درون شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بخشی که قبل از این که ترس، شک و تردید بر شما غلبه کند، در درون‌تان زنده بود.»

بی‌خانمان روی زانوهایش افتاد. تسبیح مقدسش را بوسید و گریست.

فصل ۵: یک ماجراجویی عجیب به درون تسلط صبحگاهی

«همان‌طور که یک مجسمه‌ساز، مواد خام را به یک پیکره تبدیل می‌کند، سرنوشت هر کسی نیز

در دستان خودش است... توانایی تبدیل مواد به چیزی که می‌خواهیم، باید یاد گرفته شود و با

دقت پرورش داده شود.»

یوهان ولفگانگ فون گوته^{۲۴}

بی‌خانمان گفت: «اگر شما دو نفر علاقمند باشید، خوشحال خواهیم شد تا چند روز صبح، شما را در

مجموعه خانه‌های کنار اقیانوس خودم آموزش دهم.

من عادت‌های صبحگاهی مخصوص خودم را به شما نشان می‌دهم و به شما توضیح می‌دهم چند

ساعت اول صبح‌تان را چگونه بگذرانید و این که این موضوع تا چه حد برای رسیدن به تسلط

شخصی و عملکرد تجاری ممتاز ضروری است. خوشحال می‌شوم این کار را برای شما انجام دهم.

در زمان کوتاهی زندگی‌تان پرشکوه خواهد شد. و البته با من به شما خوش خواهد گذشت.

²⁴ Johann Wolfgang von Goethe

همان‌طور که از افسونگر شنیدیم، این تحول همیشه هم آسان نیست، اما ارزشمند، پرسود و زیبا است. شاید حتی به زیبایی سقف کلیسای سیستین^{۲۵}.»

هنرمند در حالی که به ریشش دست می‌زد، گفت: «اولین باری که این سقف معرکه را دیدم، گریه کردم.»

بی‌خانمان هم که به ریش کثیف خودش دست می‌زد، گفت: «میکل آنژ واقعاً شاهکار کرده است.» او سپس پیراهنش را بالا زد و عضلات بدون چربی خود را نشان داد.

هنرمند که بسیار مشتاق شده بود، گفت: «چطوری عضلات این‌گونه شده‌اند؟»
«با تلاش و تمرین زیاد.»

من ورزش‌های زیادی می‌کنم و اغلب در ساحل خودم حرکت شنا، بارفیکس، حرکت تخته، دراز و نشست و تمرینات جدی هوازی انجام می‌دهم.» بی‌خانمان کیف چرمی گرانقیمتی را از جیبش بیرون آورد. او سپس یک تکه کاغذی را در آورد که یک نقاشی روی آن کشیده شده بود.

تصویر آن نقاشی این‌گونه بود و شما هم دارید دقیقاً چیزی را می‌بینید که کارآفرین و هنرمند در آن لحظه می‌دیدند:

²⁵ Sistine Chapel



غریبه ژولیده، بدون این که اجازه دهد کارآفرین و هنرمند پاسخی بدهند، ادامه داد: «تعهد،

نظم و انضباط، صبر و تلاش. این‌ها ارزش‌هایی هستند که این روزها تعداد

کمی از افراد به آن‌ها باور دارند. این روزها افراد زیادی هستند که یک ذهنیت استحقاقی

دارند و انتظار یک زندگی پُربهره و برآورده شده دارند و می‌خواهند تمام افراد اطراف‌شان، به جای

آن‌ها تلاش کنند. در حال حاضر، دنیای خودمان را مانند جامعه‌ای از بزرگسالان می‌بینم که مثل

کودکان لوس رفتار می‌کنند. من قضاوت و شکایتی نمی‌کنم و تنها چیزهایی را که می‌بینم، می‌گویم.

هی بچه‌ها، با نشان دادن بدن خوش‌تراشم، می‌خواهم نکته‌ای را به شما بگویم: *افرادی که*

تلاش نمی‌کنند، به هیچ چیزی نمی‌رسند. باید بیش‌تر عمل کرد و کم‌تر

حرف زد.»

بی‌خانمان سپس دکمه‌های پیراهن پاره خودش را باز کرد. روی پشت او نوشته شده بود:

«*قربانی‌ها سرگرمی را دوست دارند. فاتحان، عاشق آموختن هستند.*»

از شما می‌خواهم بیایید و در جزیره‌ای کوچک و بسیار زیبا در وسط اقیانوس مهمان من باشید.

فاصله آن از ساحل کیپ تاون، پنج ساعت است.»

او کارتی را که منظره کنار دریا روی آن نقش بسته بود، به کارآفرین داد و گفت: «این‌ها دلفین‌های

من هستند.» و با خوشحالی به عکس روی آن اشاره کرد.

بی‌خانمان ادامه داد: «این سفر ارزشش را خواهد داشت. مطمئن باشید درس‌های بسیار مهمی را

یاد خواهید گرفت که در ادامه زندگی‌تان به شما کمک خواهد کرد. در آن‌جا برخی از

ارزشمندترین و هیجان‌انگیزترین لحظه‌ها را تجربه خواهید کرد. باید به من اعتماد کنید. من دوباره

عادت‌های صبحگاهی کلاس جهانی، همه چیز را به شما خواهم آموخت. من به شما کمک می‌کنم

عضو باشگاه ۵ صبح شوید.

شما یاد خواهید گرفت که به طور منظم زود بیدار شوید و تا قبل از ظهر، کارهایی را انجام دهید که اکثر افراد در یک هفته هم انجام نمی‌دهند. شما می‌توانید سلامتی، خوشحالی و آرامش خودتان را به اوج برسانید. دلیلی وجود داد که بسیاری از افراد بسیار موفق، صبح زود بیدار می‌شوند: زیرا / این مهم‌ترین بخش روز است.

به شما توضیح می‌دهم که چگونه با این روش انقلابی، امپراطوری خودم را به وجود آوردم. امپراطوری، شکل‌های مختلفی دارد و امپراطوری اقتصادی یکی از آنهاست. شما هم چنین می‌توانید امپراطوری هنروری، بهره‌وری، انسانی، بشر دوستی، آزادی شخصی و حتی امپراطوری معنوی را در خودتان به وجود بیاورید.

مرشدم زندگی من را متحول کرد و من نیز هر چیزی را که از او آموختم، به شما یاد خواهم داد. شما چیزهای زیادی را یاد خواهید گرفت. شما به عمیق‌ترین سطح خواهید رفت. دنیا را با دیدی کاملاً جدید خواهید دید. شما هم چنین بهترین غذاها را خواهید خورد و از زیباترین منظره‌ها دیدن خواهید کرد.

می‌توانید در دریا شنا کنید، با دلفین‌ها در زیر آب بازی کنید و بر فراز مزارع نیشکر پرواز کنید. و اگر دعوت من را قبول کنید، از شما می‌خواهم به خانه‌ام بیایید.»

هنرمند گفت: «خدای من، تو داری شوخی می‌کنی، آره؟»

کاملاً مشخص بود که او هم یکی از آن افرادی است که به شدت احساسی بود و دردی نهان از بدو تولد همراه آن‌ها بود. یکی از آن‌هایی که بیش‌تر از سایر افراد باور دارند که نفرین شده‌اند. اما در حقیقت، آن‌ها موهبتی در خودشان دارند: موهبتی که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا چیزهایی را احساس کنند که دیگران نمی‌توانند، شادی‌هایی را تجربه کنند که اکثر افراد نادیده می‌گیرند و متوجه شکوهمندی در لحظات عادی باشند.

بله، درست است که این افراد به آسانی آسیب می‌بینند، اما باید بدانید که این‌ها همان افرادی هستند که سمفونی‌های بزرگ را می‌سازند، سازنده بناهای پُرآوازه هستند و درمان بیماری‌ها را پیدا می‌کنند.

تولستوی می‌گوید: «تنها افرادی که قویاً عاشق باشند، می‌توانند دردهای بزرگ را تحمل کنند.» هنرمند، به نظر این ویژگی‌ها را نشان می‌داد.

بی‌خانمان با اشتیاق گفت: «نه رفیق. کاملاً هم جدی هستم. من خانه‌ای در نزدیکی دهکده‌ای به نام خلوتگاه^{۲۶} دارم. و باور کن که اسم درستی را برای این دهکده انتخاب کرده‌اند.»

تنها زمانی می‌توانید خودتان باشید، که از سر و صدا و مزاحمت دور باشید و آسایش خاطر داشته باشید. به زندگی بله بگویید. همان‌طور که آن خردمند روی صحنه گفت، هر چه بیش‌تر از موقعیت‌هایی که سر راه‌تان قرار می‌گیرند بهره ببرید، جادویی در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد. وقتی بازی نمی‌کنید، نمی‌توانید برنده شوید، درسته؟ حقیقت این است که زندگی هوای شما را دارد، حتی اگر به نظر این‌گونه نباشد. اما شما هم باید وظیفه خودتان را انجام دهید و به سوی موقعیت‌هایی که در سر راه شما قرار می‌گیرند بروید.

و اگر شما به خانه من در آن جزیره بیایید، تنها چیزی که از شما می‌خواهم، این است که به اندازه کافی آن‌جا بمانید تا بتوانم فلسفه و روش مرشدم را به شما یاد دهم. پیوستن به باشگاه ۵ صبح، به کمی زمان نیاز دارد.»

بی‌خانمان چند لحظه‌ای مکث کرد و ادامه داد: «من هم‌چنین تمام هزینه‌های شما را قبول می‌کنم. حتی جت شخصی‌ام را می‌فرستم تا شما دو نفر را به آن‌جا بیاورد.»

هنرمند و کارآفرین به یکدیگر نگاه کردند. آن‌ها هر دو گیج و کاملاً دودل بودند. هنرمند که هنوز دفترچه‌اش در دستش بود، گفت: «میشه من و دوستم چند لحظه‌ای تنهایی حرف بزنیم؟»

بی‌خانمان در حالی که بلند شده بود، گفت: «البته. هر چقدر می‌خواهید حرف بزنید. من به صندلی خودم می‌روم و با تیم اجرایی‌ام تماس می‌گیرم.»

هنرمند به کارآفرین گفت: «این دیوانگیه. من هم کاملاً با تو موافقم که آدم خاصی هست و حتی شاید جادویی باشد. اما می‌دانم که چقدر احمقانه به نظر می‌رسد. من عاشق مرشد او هستم. موافقم که این فرد خیابانی، بینش عالی دارد. و به طور حتم، تجارب زیادی هم دارد. اما آخر بهش نگاه کن! کاملاً شلخته و کثیف است. انگار هفته‌هاست حمام نرفته است. لباس‌هایش همه پاره پوره است و گاهی هم مانند دیوانه‌ها حرف می‌زند. ما اصلاً او را نمی‌شناسیم. شاید فرد خطرناکی باشد.»

کارآفرین گفت: «آره، کاملاً موافقم. واقعاً انسان عجیبی هست. تمام اتفاقات امروز عجیب هستند.»

هنوز در چشمان او افسردگی دیده می‌شد. ادامه داد: «من در زندگی در جایی هستم که باید تغییرات بزرگی ایجاد کنم. واقعاً دیگر نمی‌توانم این‌گونه ادامه دهم. می‌دونم چی می‌گی. از وقتی در یازده سالگی پدرم را از دست داده‌ام، تقریباً به همه چیز و همه کس مشکوک بوده‌ام. دختری که بدون پدر، بزرگ می‌شود، واقعاً می‌ترسد. راستش را بخواهی، هنوز هم اثرات زیاد آن شوک عاطفی در من هست. هر روز به پدرم فکر می‌کنم. روابط بدی داشته‌ام و با مشکلات زیادی روبرو بوده‌ام و انتخاب‌های بسیار بدی در مورد روابطم داشته‌ام. تقریباً یک سال قبل، نزد روانپزشکی رفتم و او به من گفت که چرا این‌گونه رفتار می‌کنم.

روانشناس‌ها، آن را «سندرم دختر بی‌پدر»^{۲۷} می‌نامند. من در درونم، ترس شدیدی از رها شدن و تمام ناامنی‌هایی داشتم که با آن اتفاق می‌آمد. بله، این درد باعث شده است که من در بیرون، بسیار سرسخت و از برخی جهات بی‌رحم باشم. درد و ناراحتی ناشی از فوت پدرم، محرک من بوده

²⁷ fatherless daughter syndrome

و به من، جاه طلبی داده است. با این حال، فوت پدرم درون من را خالی کرده است. من فهمیدم که این جالی خالی او را، با تحت فشار دادن خودم برای کارِ زیاد پُر کنم، چون باور دارم که وقتی موفق تر باشم، می توانم عشق از دست رفته ام را پیدا کنم.

من تلاش می کردم تا شکاف های عاطفی خودم را با دنبال کردن پول زیاد پُر کنم. برای منزلت اجتماعی بسیار تلاش کرده ام. و همان طور که گفتم حالا درک می کنم که دلیل رفتار من، چالش هایی بوده که از دوران نوجوانی داشته ام. حرف های افسونگر، واقعاً به من انگیزه داد، وقتی که گفت هرگز کاری را به خاطر پولش انجام ندهید، بلکه به دنبال شخص و رهبری کلاس جهانی باشید، به دنبال موقعیت هایی باشید تا رشد کنید و به دنبال هدفی باشید تا دنیا را متحول کنید. حرف های او واقعاً به من امید داد. من می خواهم مانند حرف های او زندگی کنم، اما در حال حاضر، خیلی از آن شرایط دور هستم. و اخیراً اتفاقی که در شرکت افتاد، مشکلات زیادی را برای من به وجود آورده است. در حال حاضر، واقعاً زندگی خوبی ندارم. تنها دلیل من برای آمدن به این کنفرانس، این بود که مادرم بلیط آن را به من داده بود. من واقعاً می خواهم شرایط را تغییر دهم.»

کار آفرین نفس عمیقی کشید. او به نظر خجالت زده می رسید و از هنرمند عذرخواهی کرد. «بخشید. من اصلاً تو را نمی شناسم و نمی دانم چرا این حرف ها را به تو می زنم. فکر می کنم باهات راحت نمی دانم چرا. ببخشید اگر بیش از حد باهات راحت حرف زدم.»

هنرمند که زبان بدنش نشان می داد درگیر حرف هایش شده است، گفت: «مشکلی نیست.»

او دیگر با اضطراب با ریش و موهای بافته‌اش بازی نمی‌کرد.

کارآفرین ادامه داد: «ما وقتی با راننده تاکسی یا افرادی که نمی‌شناسیم حرف می‌زنیم، خیلی راحت و صادقانه حرف می‌زنیم، درسته؟ می‌خواهم بگویم که واقعاً آماده تحول هستیم. و احساسم به من می‌گوید که این بی‌خانمان می‌تواند واقعاً به من و در واقع به ما کمک کند تا با کمک عادت‌های صبحگاهی امپراطوری خلاقیت، بهره‌وری، مالی و خوشحالی را به وجود بیاوریم.»

هنرمند گفت: «منم اونو دوست دارم. او برای خودش شخصیتی دارد. خیلی دوست دارم که خودش را شاعرانه و پراحساس نشان می‌دهد.

او خیلی روشن فکر می‌کند. واقعاً باحاله. اما هنوز هم نمی‌توانم به او اعتماد کنم.»

هنرمند مشتش را به دست دیگرش زد و گفت: «احتمالاً آن ساعت را از یک ثروتمند احمق دزدیده است.»

کارآفرین گفت: «می‌دانم چه حسی داری. من هم احساس مشابهی دارم. و البته من و تو تازه با هم آشنا شده‌ایم. مطمئن نیستم اگر با تو به سفر بروم، چگونه خواهد شد. امیدوارم از حرفم ناراحت نشوی. تو واقعاً انسان مهربانی به نظر می‌رسی. ولی الان شرایطم خوب نیست. ولی می‌دانم که آدم خوبی هستی. از این موضوع مطمئنم.»

هنرمند کاملاً خوشحال بود. به بی‌خانمان نگاه کرد. او داشت تکه‌ای از آواکادو می‌خورد.

کارآفرین در حالی که به بی‌خانمان اشاره می‌کرد، گفت: «باید به اداره زنگ بزنی و ببینی می‌توانم برنامه‌هایم را مرتب کنم تا بتوانم به این سفر بیایم.»

بی‌خانمان داشت میوه‌اش را می‌خورد. او همزمان به سقف نگاه می‌کرد و با گوش‌اش حرف می‌زد. کارآفرین ادامه داد: «کم کم داره از ایده‌اش خوشم می‌آید. می‌توانیم زمانی را در دهکده‌ای به نام خلوتگاه بگذرانیم، غذاهای عالی بخوریم و با دلفین‌ها شنا کنیم. حس می‌کنم این یکی ماجراجویی عالی خواهد بود. احساس می‌کنم دوباره زنده شده‌ام.»

هنرمند گفت: «خوب حالا که تو این حرف‌ها را می‌زنی، من هم خوشم می‌آید. فکر می‌کنم یک دیوانگی لذتبخش در کار خواهد بود. یک موقعیت خاص برای داشتن یک دنیای کاملاً جدید. شاید این بهترین اتفاق ممکن برای هنرم باشد. همان‌طور که چارلز بوکوفسکی^{۲۸} می‌گوید: «برخی از

افراد، هیچ‌وقت دیوانگی نمی‌کنند. واقعاً این‌ها زندگی بسیار وحشتناکی دارند.» و افسونگر هم گفت که باید مرزهای زندگی‌های خودمان عبور کنیم تا موهبت‌ها، استعدادها و توانایی‌هایمان را رشد دهیم. احساسم به من می‌گوید این کار را انجام بدهم. اگر تو باشی، من هم هستم.»

کارآفرین گفت: «می‌دونی چیه؟ من باهاش میرم. کاملاً پایه‌ام.»

²⁸ Charles Bukowski

هنرمند گفت: «منم کاملاً پایه‌ام.»

هر دو نفر بلند شدند و به سوی بی‌خانمان رفتند. او در جای خودش نشسته و چشمانش را بسته بود.

هنرمند پرسید: «داری چه کار می‌کنی؟»

بی‌خانمان پاسخ داد: «تجسم عمیقی از تمام چیزی که می‌خواهم باشم و زندگی والاتری که می‌خواهم داشته باشم.»

اگر دعوت من را بپذیرید، در مورد آن‌ها به شما خواهم گفت.

در مورد این که چرا چشم‌هایم را بسته بودم، باید بگویم که من تقریباً هر روز عملکرد ایده‌آل خودم در آن روز را تجسم می‌کنم. هم‌چنین، کاملاً به درون احساسات خودم می‌روم تا حس کنم وقتی به آن اهداف برنامه‌ریزی شده‌ام برسم، چه احساسی خواهم داشت. من خودم را در وضعیتی کاملاً مطمئن نگه می‌دارم و در آن، همه چیز ممکن است. سپس بیرون می‌روم و نهایت تلاشم را می‌کنم تا آن روز را عالی کنم.»

کارآفرین، مجذوب حرف‌های بی‌خانمان شده بود و گفت: «جالبه.»

«بله. این یکی از روال‌های روزانه من است که هر روز برای در اوج ماندن به آن عمل می‌کنم. برای من اثبات شده است که این تمرین، به من کمک می‌کند تا ژنم را نظم دهم و ژن‌هایی را که قبلاً غیرفعال بودند، بیدار کنم. دی‌ان‌ای شما، سرنوشت شما نیست. دوستان عزیزم، وقتی به جزیره

من آمدید، در مورد آن بیش تر خواهید دانست. شما روش های فوق العاده ای را یاد خواهید گرفت تا چگونه از تمرکز ذهنی و انرژی جسمانی تان محافظت کنید. شما یاد خواهید گرفت چگونه موفق ترین افراد، تجارت شرکت های موفق شان را ساخته اند و همچنین در مورد یک سیستم درجه بندی شده، به شما می گویم که بیش تر افراد خوشحال، هر روز صبح در زندگی شان اعمال می کنند تا یک زندگی بسازند که از مرزهای جادویی عبور می کند. فکر می کنم شما دو تا با من خواهید آمد. درسته؟»

کارآفرین با لحنی سرحال گفت: «بله. از دعوت تان ممنونیم.»

هنرمند که کمی آرام تر شده بود، گفت: «آره، ممنونم رفیق.»

کارآفرین مشتاقانه گفت: «خواهش می کنم همه چیز را در مورد عادت های صبحگاهی به ما یاد بده تا بتوانیم رهبری مؤثر و فردی بسیار موفق باشیم. من واقعاً می خواهم عملکردم و بهره وری روزانه ام را ارتقاء دهم. می خواهم کمک کنی تا دوباره زندگی ام را بسازم. راستش را بخواهی، امروز بیش تر از هر زمان دیگری انگیزه دارم. اما الان شرایطم خوب نیست.»

هنرمند گفت: «آره رفیق، رازهای عادت های صبحگاهی خودت را به ما هم بگو تا بتوانم بهترین نقاش باشم. من می دانم که می توانم.» وقتی این حرف ها را زد، دفترچه اش را در هوا تکان می داد. «بگو هواپیما را بفرستند. ما را به دهکده ی خودت ببر. کمی نارگیل به ما بده. می خواهیم با دلفین ها بازی کنیم و زندگی مان را ارتقاء بخشیم. ما کاملاً پایه ایم.»

بی‌خانمان با کمی جدیت که پیش‌تر در او دیده نمی‌شد، گفت: «هیچ‌کدام از چیزهایی که یاد خواهید گرفت، محرکی برای شما نخواهد بود. تمام آن‌ها بدون شک در مورد تحول است. علاوه بر این، آخرین یافته‌ها و روش‌های کاملاً عملی را به شما خواهیم گفت که بهترین نتایج را داشته‌اند. رفقا برای بزرگ‌ترین ماجراجویی خودتان آماده باشید.»

کارآفرین گفت: «دقیقاً. باید بگویم که حرف‌هایت و این برنامه، واقعاً ما دو نفر را غافلگیر کرده است، اما به هر دلیلی که هست، ما به تو اعتماد می‌کنیم. ما کاملاً آماده‌ی این تجربه جدید هستیم.» هنرمند در حالی که گویی از بخشنده‌گی بی‌خانمان متعجب شده بود، گفت: «تو نسبت به هر دوی ما لطف داری. ممنونم.»

بی‌خانمان با حالتی شورانگیز گفت: «عالیه. تصمیم بسیار هوشمندانه گرفتید. لطفاً فردا صبح بیرون این اتاق کنفرانس باشید و حداقل برای چند روز با خودتان لباس بیاورید. همین کافیه. همان‌طور که قبلاً گفتم بقیه چیزها را به من بسپارید. تمام مخارج شما با من. من هم از شما ممنونم.» کارآفرین تعجب کرد و گفت: «چرا از ما تشکر می‌کنی؟»

بی‌خانمان لبخندی زد و گفت: «مارتین لوتر کینگ، در آخرین خطابه‌اش، قبل از این که او را ترور کنند، گفت: «همه می‌توانند عالی باشند، زیرا همه می‌توانند خدمت کنند. لازم نیست به دانشگاه بروید تا خدمت کنید. لازم نیست افلاطون و ارسطو را بشناسید تا بتوانید خدمت کنید. برای خدمت

کردن، لازم نیست نظریه نسبیت انیشتین را بدانید. برای خدمت کردن لازم نیست فیزیک و قانون دوم ترمودینامیک را بدانید. تنها باید قلبی پُر از حسن نیت داشته باشید و باید زاده عشق باشید.»

بی‌خانمان، مقداری از آواکادو را از گوشه دهنش پاک کرد و ادامه داد. «یکی از بزرگ‌ترین درس‌هایی که یاد گرفته‌ام، این است که کمک کردن به دیگران، کمک کردن به خودتان است. خوشحالی دیگران را بیش‌تر کنید و این‌گونه شادی و خوشحالی شما بیش‌تر می‌شود. شرایط هموعان خودتان را بهتر کنید و به طور طبیعی شرایط خودتان بهتر می‌شود. موفقیت، حس خوبی دارد. اما بخشندگی و سخاوت، ویژگی تمام افراد موفق است که جهان را به مکان بهتری تبدیل کرده‌اند. و ما به رهبران خالصی نیاز داریم، نه به افراد خودبزرگ‌بینی که در مورد نفع خودشان وسواس دارند.»

بی‌خانمان برای آخرین بار به ساعت بزرگش نگاه کرد و گفت: «وقتی از این دنیا می‌روید، نمی‌توانید دارایی مادی خودتان را با خودتان ببرید.»

کارآفرین به آرامی گفت: «حرف‌های تو، مانند یک گنجینه با ارزش هستند.»

هنرمند گفت: «کاملاً درست می‌گویی.»

بی‌خانمان با فصاحت و بلاغت گفت: «تنها چیزهایی که در آخرین روز زندگی‌تان اهمیت دارند، استفاده از توانایی‌های‌تان، شجاعت و از خودگذشتگی و زندگی افرادی است که آن‌ها را ارتقاء داده‌اید.»

سپس ساکت شد و نفس عمیقی کشید و ادامه داد: «خیلی خوبه که دعوت من را قبول کردید. مطمئن هستم که به ما خوش خواهد گذشت.»

هنرمند، مؤدبانه پرسید: «راستی می‌توانم وسایل نقاشی‌ام را با خودم بیاورم؟»

بی‌خانمان گفت: «بله. اگر می‌خواهی در بهشت نقاشی کنی.» و چشمکی زد. سپس ادامه داد:

«پنج صبح. صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا

زندگی‌تان را تعالی بخشید.»

فصل ۶: پروازی به سوی اوج بهره‌وری، هنرمندی و شکست‌ناپذیری

«زمان شما محدود است، آن را با زندگی کردن به روش سایر افراد، هدر ندهید. اسیر یک زندگی بر اساس نتایج افکار دیگران نشوید. اجازه ندهید سر و صدای نظرات دیگران، ندای درون‌تان را خاموش کند. و از همه مهم‌تر، شجاعت آن را داشته باشید تا به دنبال قلب و احساس‌تان بروید. آن‌ها می‌دانند که شما واقعاً باید چه کسی باشید.»

استیو جابز

کارآفرین در حالی که فنجان قهوه بزرگی در دستش بود، گفت: «خیلی خسته‌ام. این سفر، شاید سخت‌تر از چیزی باشد که فکرش را می‌کردم. دارم احساس می‌کنم که قدم در دنیای دیگری گذاشته‌ام. همان‌طور که دیروز بعد از سمینار بهت گفتم، من واقعاً آماده تغییر هستم. می‌خواهم شروع جدیدی داشته باشم. اما هم‌چنین احساس می‌کنم این کار آسانی نیست. دیشب اصلاً نخوابیدم. خواب‌های وهم‌آور و بدی داشتم و این تجربه‌ای که در حال انجام آن هستیم، می‌تواند خطرناک باشد.»

هنرمند گفت: «حس می‌کنم دارم می‌میرم. واقعاً متنفرم از این که این قدر زود بیدار شوم. واقعاً ایده‌ی بدی بود.»

هنرمند و کارآفرین، در پیاده روی سالن کنفرانسی ایستاده بودند که افسونگر مهارت های افسانه ای خودش را در آن جا شروع کرده بود و روز قبلش با افتادن روی صحنه، قلب های زیادی را شکسته بود.

ساعت ۴:۴۹ صبح بود. هنرمند با ناراحتی گفت: «او نمی آید.» هنرمند لباس سیاهی پوشیده بود و دستمال گلدار قرمزی روی دستش بسته شده بود. همان پوتین های دیروز را به پا کرده بود. آب دهنش را به خیابان سوت و کور آن جا پرت کرد و به آسمان نگاه کرد.

کارآفرین، کیفی را روی شانه اش انداخته بود. یک بلوز ابریشمی به تن داشت. با نیشخندی گفت: «شرط می بندم بی خانمان به ما دروغ گفته است. اهمیتی به ساعتش نمی دهم. برایم مهم نیست که چگونه توانست این قدر فصیح باشد. دیگر برایم مهم نیست که من را به یاد پدرم می انداخت. خدای من، واقعاً خسته ام. احتمالاً دیروز به آن سمینار آمده بود تا چند ساعتی را در آن جا استراحت کند. احتمال، بخشی از اجرای افسونگر در مورد عادت های صبحگاهی باشگاه ۵ صبح را شنیده - و یا دزدیده - به همین دلیل، در مورد آن می دانست. و هواپیمای خصوصی که از آن حرف می زد، احتمالاً بخشی از توهم او بود.»

کارآفرین، دوباره به شک افتاده بود. امیدواری دیروز او کاملاً از بین رفته بود. درست در همان لحظه، نور درخشان چراغ جلوی ماشینی، تاریکی شب را شکافت. آن دو نفر به همدیگر نگاه کردند. کارآفرین خندید و به خودش گفت: «بسیار خوب. شاید احساس، واقعاً از دلیل هوشمندتر است.»

یک ماشین رولز رویس زغالی نزدیک آن ایستاد. مردی با لباس سفید از ماشین پیاده شد و خیلی با احترام به آنها سلام کرد. مرد در حالی که وسایل آنها را در ماشین قرار می‌داد، با لهجه انگلیسی گفت: «خانم و آقا، صبح‌تان بخیر.»

هنرمند پرسید: «خود ولگردش کو؟»

راننده نتوانست جلوی خنده‌اش را بگیرد، اما خیلی سریع به خودش آمد. «بخشید قربان. آقای رایلی^{۲۹} خیلی لباس‌های ساده‌ای می‌پوشد. او وقتی می‌خواهد استقامت را تمرین کند، این کار را انجام می‌دهد. او زندگی بسیار خاصی دارد و عادت دارد به هر چیزی می‌خواهد برسد. او هر چند وقت یک بار، کارهایی را انجام می‌دهد تا مطمئن شود که فروتنی و تواضع دارد. باید بگویم این جذابیت عجیب اوست. آقای رایلی از من خواست تا این‌ها را به شما بدهم.»

سپس راننده، دو پاکت را به آنها داد که از بهترین کاغذها ساخته شده بودند. وقتی پاکت‌ها را باز کردند، این کلمات را دیدند:

سلام رفقا. امیدوارم حال‌تان عالی باشد. دیروز نمی‌خواستم شما را بترسانم. من به طور داوطلبانه به خودم سختی می‌دهم، خواه با پوششی که دیروز داشتم، یا با هفته‌ای یک روز غذا نخوردن و یا یک بار در ماه روی زمین خوابیدن. و این من را قوی و منضبط می‌کند و من را روی اولویت‌های

²⁹ Riley

زندگی‌ام متمرکز نگاه می‌داد. به هر حال، امیدوارم پرواز فوق‌العاده‌ای داشته باشید. خیلی زود شما را در بهشت این جا می‌بینم.»

راننده ادامه داد: «خواهشاً فراموش نکنید که ظاهر افراد می‌تواند شما را گول بزند و لباس انسان، شخصیت او را نمی‌سازد. شما دیروز با یک انسان فوق‌العاده دیدار کردید. ظاهر افراد، واقعاً کیفیت آن‌ها را نشان نمی‌دهند. آقای رایلی بسیار مؤدب و محترم هستند و هرگز حرفی را که می‌خواهم بزنم، به شما نخواهد گفت. اما این شخصی که شما آن را «ولگرد» صدا می‌کنید، یکی از ثروتمندترین افراد دنیاست.»

کارآفرین که بسیار تعجب کرده بود، پرسید: «جدی می‌گی؟»

راننده، در حالی که در خودرو را باز می‌کرد و با احترام به آن‌ها تعارف می‌کرد تا سوار شوند، مؤدبانه پاسخ داد: «بله. کاملاً جدی هستم.»

صندلی‌ها بوی خوش چرم تازه می‌دادند. قابکاری چوبی آن، به نظر دست‌ساز بود و گویی توسط یک خانواده هنرمند ساخته شده بود که شهرت خودشان را به خاطر وسواس‌شان روی زیبایی این اثر به دست آورده بودند.

آقای رایلی، سال قبل به این ثروت رسیدند. او هم‌چنین یکی از سرمایه‌گذاران شرکتی است که حالا در سرتاسر دنیا مورد تحسین است. متأسفانه نمی‌توانم اسم شرکت را بگویم و اگر آقای رایلی بدانند در مورد مسائل مالی با شما صحبت کرده‌ام، واقعاً از من ناامید می‌شوند. او تنها به من گفت

که با احترام با شما رفتار کنم و شما را از خلوص نیت ایشان آگاه کنم و شما را صحیح و سالم به

آشیانه ۲۱ ببرم.»

هنرمند، در حالی که خیلی آرام سوار ماشین می‌شد، پرسید: «آشیانه ۲۱؟»

«بله. این جایی است که آقای رایی هواپیماهایش را نگاه می‌دارد.» راننده خیلی مختصر جواب

داد. کارآفرین پرسید: «هواپیماها؟»

پاسخ خیلی کوتاه بود: «بله.»

سکوتی در آنجا حاکم شده بود. هنرمند در حالی که بی‌هدف با بطری آب بازی می‌کرد، به بیرون

پنجره نگاه می‌کرد. سال‌ها بود که طلوع آفتاب را ندیده بود. گفت: «واقعاً خاص و زیباست. در این

وقت روز، همه چیز خیلی آرام است. هیچ سر و صدایی نیست. واقعاً آرام است. گرچه در حال

حاضر خیلی خسته هستم، اما واقعاً می‌توانم فکر کنم. همه چیز به نظر واضح‌تر است. می‌توانم توجه

کنم. انگار بقیه دنیا خواب است. چه آرامشی.»

اشعه‌های کهربایی، رنگ‌های سماوی سپیده‌دم و آرامش این لحظه، او را دلگرم می‌کرد و البته او

را تحت تأثیر قرار داده بود.

کارآفرین در حالی که با بی‌قراری با گوشی‌اش بازی می‌کرد، از راننده پرسید: «خوب کمی بیش‌تر

درباره رئیس‌ت بگو.»

«نمی‌توانم چیزهای زیادی بگویم. او ثروتی چندین میلیارد دلاری دارد و بیش‌تر پولش را به سازمان‌های خیریه بخشیده است. آقای رایلی جذاب‌ترین، بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین فردی است که می‌شناسم. او اراده‌ای محکم و ارزش‌های تخطی‌ناپذیری مانند صداقت، همدلی، درستی و وفاداری دارد. و البته او مانند افراد بسیار بسیار ثروتمند، آدم عجیب و غریبی است.»

کارآفرین گفت: «موافقم. ما هم متوجه این موضوع شدیم. با این حال، می‌خواهم بدانم چرا می‌گوی انسان عجیبی است؟»

راننده خیلی سریع پاسخ داد: «خودتان متوجه می‌شوید.»

سرانجام، آن‌ها به فرودگاه خصوصی رسیدند. هیچ اثری از آقای رایلی نبود. راننده به سوی جت بزرگی رفت که کاملاً تمیز بود. تنها رنگی که دیده می‌شد، روی دم آن بود. با رنگ نارنجی نوشته شده بود: «5AC».

کارآفرین، در حالی که گوشی‌اش در دستش بود، پرسید: «این کلمات به چه معنا هستند؟»
«این یعنی باشگاه ۵ صبح. «صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تجلی بخشید.» این یکی از اصول همیشگی آقای رایلی است. و حالا متأسفانه باید با شما خداحافظی کنم.» و قبل از این که بارهای‌شان را به هواپیما ببرد، به زبان فرانسوی از آن‌ها خداحافظی کرد.

دو خدمه خوش‌قیافه در کنار راهرو منتهی به کابین حرف می‌زدند. یکی از مهماندارها به هنرمند و کارآفرین حوله‌ی گرمی داد و در یک سینی نقره‌ای، به آن‌ها قهوه تعارف کرد. مهماندار به زبان روسی به آن‌ها سلام گفت.

راننده در حالی که سوار ماشین می‌شد، گفت: «از دیدار شما بسیار خوشحال شدم.» وقتی با آقای رایلی دیدار کردید، سلام گرم من را به او برسانید. در جزیره‌ی موری تیوس به شما خوش بگذرد. هر دو نفر با تعجب پرسیدند: «جزیره‌ی موری تیوس؟»

هنرمند در حالی که وارد کابین می‌شد، گفت: «همیشه می‌خواستم به آن‌جا بروم. کمی درباره آن‌جا مطالعه کرده‌ام. مکان پُر بازدید است. حال و هوای فرانسوی. زیبایی محشر. و آن‌طور که می‌گویند، بسیاری از خوشحال‌ترین و خونگرم‌ترین افراد دنیا، در آن‌جا زندگی می‌کنند.»

کارآفرین قهوه‌اش را می‌نوشید و به کابین خلبان‌ها نگاه می‌کرد، که داشتند کارهای قبل از پرواز را انجام می‌دادند. گفت: «من هم کاملاً متعجب هستم. شنیده‌ام که این جزیره بسیار باشکوه است و افراد آن‌جا بسیار دوستانه، خوب و مهربان هستند.»

هواپیمای فرست کلاس، بعد از یک بلند شدن عالی، شروع به پرواز کرد. در حین پرواز، بهترین نوشیدنی‌ها، خاویار و لذیذترین غذاها را برای آن‌ها آوردند. کارآفرین، کاملاً خرسند بود و خیلی کم‌تر نگران شرکتش بود.

بله، درسته که شاید الان زمان ایده‌آلی برای تعطیلات و یادگیری در مورد فلسفه باشگاه ۵ صبح و روش بنیادینی نبود که به آقای رایلی کمک کرده بود تا به فرد بسیار موفقی در تجارت و یک آدم نوع‌دوست تبدیل شود. اما شاید الان زمانی عالی، برای دور شدن از واقعیت فعلی او بود و این که کشف کند چگونه موفق‌ترین، مؤثرترین و شادترین افراد این دنیا، روزهای‌شان را شروع می‌کنند. کارآفرین بعد از نوشیدن مقداری آب، فیلمی را تماشا کرد و سپس به خواب عمیقی فرو رفت. هنرمند کتابی همراه خود داشت. اسم کتاب *استاد هنر شدن در تعطیلات*^{۳۰} بود. او برای ساعت‌ها این کتاب را خواند. واقعاً خواندن آن کتاب احساس خوبی به او می‌داد.

پرواز بسیار خوب هدایت شد و فرود آن‌ها کاملاً راحت بود. خلبان از طریق بلندگو اعلام کرد: «به جزیره موری تیوس خوش آمدید. باعث افتخار ماست که شما دو نفر همراه ما بودید. همان‌طور که دستیار شخصی آقای رایلی به ما گفتند، چند روز دیگر همدیگر را خواهیم دید. از شما تشکر می‌کنم که با ما پرواز کردید و امیدواریم که سفری عالی داشته باشید.»

مهماندار، آن‌ها را تا ماشین بدرقه کرد و گفت: «چمدان‌های‌تان را خیلی زود تحویل جایگاه مهمان‌های آقای رایلی خواهیم داد.»

کارآفرین در حالی که با خوشحالی عکس‌هایی از خودش می‌گرفت، گفت: «همه چیز واقعاً عالی است.»

³⁰ : *Masters of Art in the Vatican*

هنرمند در حالی که میان عکس کارآفرین می‌آمد و مانند عکس معروف آلبرت انیشتین زبانش را در می‌آورد، گفت: «آره، کاملاً موافقم.»

زمانی که آن‌ها سوار ماشین رنج روور بودند، مزارع نیشکر را می‌دیدند که باد ملایم اقیانوس هند آن‌ها را به رقص در می‌آورد. راننده آرام، کلاهی سفید و اونیفورمی خاکستری به تن داشت. او کاملاً قوانین را رعایت می‌کرد. گرچه مشخص بود که سن راننده زیاد بود، اما مانند راننده‌ای جوان، کاملاً با دقت آن را می‌راند.

آن‌ها در مسیرشان از کنار چند روستا عبور کردند. گل‌های کاغذی در پیاده‌روها دیده می‌شد و بچه‌ها در فضای سبز کوچکی بازی می‌کردند. هر از گاهی، صدای خروس‌ها شنیده می‌شد و پیرمردهایی را می‌دیدید که روی صندلی‌های چوبی‌شان نشسته بودند. گروهی از پرندگان، ملودی‌وار آواز می‌خواندند و پروانه‌های زیبا در همه جا دیده می‌شدند. ماشین شاسی‌بلند آن‌ها، از میان جمع‌اندکی رد شد و پسری لاغر که پاهایش برای بدنش بسیار دراز به نظر می‌رسیدند، سوار دوچرخه‌ای بود. و در جمعی دیگر، دخترانی را می‌دیدید که در آن‌جا ایستاده بودند. همه افراد آن‌جا، به نظر خوشحال بودند. آن‌ها سرزندگی زیادی داشتند و این در جامعه ما که بسیار شلوغ و ماشینی است، رایج نیست. ساحل‌های آن‌جا به طور وصف‌نکردنی، زیبا بودند. باغ‌های آن‌جا کاملاً باشکوه بودند و رشته‌کوه‌هایی بسیار زیبا در منظره آن‌جا دیده می‌شد.

راننده سکوت خود را شکست و به اثری صخره‌ای، از چهره انسانی در یکی از قله‌ها اشاره کرد و گفت: «این سازه را می‌بینید؟ اسمش پیتر بوث^{۳۱} است. این‌جا دومین قله مرتفع موری تیوس است. قله آن‌جا را می‌بینید؟ مانند سر انسان است، درسته؟»

هنرمند گفت: «آره، راست می‌گی.»

راننده ادامه داد: «وقتی در مدرسه ابتدایی بودیم، داستان مردی را شنیدیم که در پای کوه خوابش برد. وقتی بیدار شد، پری و فرشته‌هایی را دید که اطراف او می‌رقصیدند. این موجودات، به او گفتند که هرگز به دیگران نگوید چه چیزی را دیده است، در غیر این صورت، تبدیل به سنگ می‌شود. مرد موافقت کرد، اما به خاطر هیجان تجربه اسرارآمیزی که داشت، قولش را شکست و به بسیاری از دوستان نزدیکش گفت. متأسفانه آن موجودات، او را تبدیل به سنگ کردند. و شما حالا دارید به آن نگاه می‌کنید و این به تمام افراد یادآوری می‌کند تا روی حرف‌های‌شان بمانند و به قول‌های‌شان احترام بگذارند.»

ماشین شاسی‌بلند آن‌ها، از کنار گروهی دیگری عبور کرد. صدای موسیقی می‌آمد و جوانانی در حال رقص بودند.

³¹ Pieter Both

کارآفرین گفت: «داستان بسیار خوبی بود.» پنجره سمت او باز بود و باد به موهای موجی قهوه‌ای او می‌زد. صورت معمولاً چین‌دار او، به نظر کاملاً صاف بود. حالا کلماتش را خیلی به آرامی می‌گفت. آرامش عجیبی در صدایش بود.

هنرمند گفت: «هرگز چنین چیزی ندیده بودم. و حس و حالی که الان دارم، حسی کاملاً خلاقانه را در درون من بر می‌انگیزد.»

کارآفرین کمی به هنرمند نگاه کرد و سپس نگاهش را به سمت دریا برگرداند و با ملایمت لبخندی زد.

راننده از طریق تلفن ماشین گفت: «پنج دقیقه مونده.» سپس به هر کدام از مسافران، دو لوح دست‌ساز داد و گفت: «لطفاً این‌ها را بخوانید.»

روی آن لوح‌های فلزی، با ظرافت پنج جمله نوشته شده بود. در این‌جا کلمات نوشته شده روی آن لوح‌ها را می‌بینید:

قانون اول

وابستگی به حواس‌پرتی، پایان خلاقیت شماست. امپراطورها و سازندگان تاریخ، هر روز قبل از سپیده‌دم، ساعتی را در آرامش برای خودشان اختصاص می‌دهند و خودشان را برای یک روز کلاس جهانی آماده می‌کنند.

قانون دوم

بهانه، هیچ سودی برای نبوغ ندارند. تنها به این دلیل که تاکنون عادت سحرخیزی را در خودتان رشد نداده‌اید، به این معنی نیست که نمی‌توانید هرگز این کار را انجام دهید. بهانه‌ها را رها کنید و به یاد داشته باشید که پیشرفت‌های کوچک و پیوسته‌ی روزانه به نتایج بزرگ می‌رسند.

قانون سوم

تمام تغییرات در ابتدا سخت، در میانه آشفته و در پایان عالی هستند. هر چیزی که در حال حاضر برای‌تان آسان است، در ابتدا برای‌تان دشوار بود. با تمرین مداوم، سحرخیزی به عادت شما تبدیل می‌شود.

قانون چهارم

برای داشتن نتایجی مشابه با ۵٪ برتر، باید کاری را انجام دهید که ۹۵٪ دیگر مردم نمی‌خواهند انجام دهند. و زمانی که این‌گونه زندگی کنید، اکثر افراد شما را عجیب غریب خطاب می‌کنند. فراموش نکنید که برچسب عجیب بودن، هزینه‌ای است که باید برای بزرگی پردازید.

قانون پنجم

وقتی شرایط سخت می‌شود، تسلیم نشوید و ادامه دهید. پیروزی نصیب افراد سرسخت

می‌شود.

ماشین آن‌ها به خانه‌های ساحلی رسید و سرعتش را کم کرد. کامیون کوچک در جلوی درِ یکی از خانه‌ها پارک شده بود. در جلوی خانه‌ای دیگر، وسایل غوازی و در جلوی آخرین خانه، گروهی از کودکان در حیاط مشغول بازی بودند و با هیجان خوشحالی می‌کردند. موج‌های اقیانوس، قبل از برخورد به ساحل شنی، صدای خوشی می‌دادند. هوای آن‌جا بوی زندگی دریایی داشت. روی لنگرگاه، مردی با ریشی مانند بابانوئل و پابرنه، برای خانواده‌اش شام درست می‌کرد و یک کلاه ایمنی موتورسواری روی سرش بود.

خورشید کم‌کم داشت غروب می‌کرد، پرنده‌ها جیر جیر می‌کردند و پروانه‌ها هم پرواز می‌کردند. تمام آن صحنه‌ها، جادویی بودند. راننده از طریق تلفن داخل ماشین گفت: «رسیدیم.»

دروازه آن‌جا به آرامی باز شد. ماشین شاسی‌بلند از مسیری عبور کرد که پوشیده از گل‌های کاغذی، بامیه و یاس و گل‌های ملی موری تیوس بود. راننده، شیشه را پایین کشید و باد ملایمی با بوی خوشی که ترکیبی از گل یاس و گل رز بود، به مشام رسید. باغبان‌ها صمیمانه دست تکان دادند. یکی از آن‌ها گفت: «روز به خیر.» دیگری گفت: «سلام.» خانه میلیاردی بی‌سر و صدا بود. طراحی

آن جا بسیار زیبا بود. آن مکان هم بسیار زیبا و هم کاملاً خاص بود. بالکن بزرگی در پشت خانه رو به اقیانوس بود. مسیر دوچرخه سواری و موج سواری در آن جا بود. پنجره های بسیار زیبا از زمین تا سقف در آن جا دیده می شوند.

در آن جا هم چنین گل های زیبای دیگری هم دیده می شد. در میان این همه زیبایی، شخصی تنها روی شن های شیری رنگ آن جا ایستاده بود. او حرکتی نمی کرد و کاملاً ساکت بود. مرد مانند برج ایفل، بلندقد بود، پیراهنی به تن نداشت و بدن برنزه ای داشت. صندل های زرد رنگ و عینک شیکی به چشم داشت. او کاملاً ساکت و بی حرکت بود و به دریا خیره شده بود.

کارآفرین گفت: «خودشه. بالاخره میزبان مان را دیدیم. آقای رایلی شهیر.»

او با شور و شوق به او اشاره کرد و از پله های چوبی پایین رفت که به ساحل می رسیدند: «نگاش کن. کنار دریا ایستاده و واقعاً لذت می برد. بهت گفتم که اون آدم خاصی است. خیلی خوشحالم که به احساسم اعتماد کردم و این ماجراجویی فوق العاده را قبول کردم. در دنیایی که بسیاری از افراد، چیزهایی می گویند که هرگز انجام نمی دهند و به قول های شان وفادار نیستند، او کاملاً با ما صادق بود. او حتی ما را نمی شناسد، اما با این حال، می خواهد به ما کمک کند. شکی ندارم که از ما حمایت می کند.» کارآفرین از هنرمند که آهسته حرکت می کرد، خواست که عجله کند و گفت: «دوست دارم خیلی سریع آقای رایلی را بغل کنم!»

هنرمند در هوای آفتابی آنجا، پیراهنش را درآورد و شکم برآمده‌اش مشخص شد. هنرمند، در حالی که قدم‌هایش را سریع‌تر کرد و به نزدیکی کارآفرین رسید، گفت: «او واقعاً به حرف‌هایش عمل کرد.»

هنگامی که این دو نفر به سوی مردی می‌رفتند که در این مکان بسیار زیبا نزدیک دریا ایستاده بود، هیچ خانه‌ای در دید آن‌ها نبود. حتی یک خانه. تنها چند قایق چوبی ماهیگیری که در اثر سال‌ها استفاده، رنگ‌شان رفته بود. و به غیر از آن شخص، هیچ فرد دیگری دیده نمی‌شد. حتی یک نفر. هنرمند که حالا قدم روی شن‌ها گذاشته بود، فریاد زد: «آقای رایلی.» اما او کاملاً بی‌حرکت در آنجا ایستاده بود. کارآفرین با اشتیاق گفت: «آقای رایلی.» اما جوابی شنیده نشد. او تنها به دریا و کشتی‌ها نگاه می‌کرد. هنرمند نزدیک او رسید و سه بار به شانه چپ او زد. خیلی زود برگشت و آن‌ها را نگاه کرد. هنرمند و کارآفرین کاملاً جا خوردند.

کارآفرین دست باریکش را جلوی دهانش گرفت. هنرمند چند قدم عقب رفت و روی شن‌ها افتاد. آن‌ها هر دو بسیار متعجب بودند.

آن مرد افسونگر بود.

فصل ۷: آماده سازی برای تحول شروع می‌شود

«یک بچه، یک نابغه و یا یک فرد دیوانه، مشکلی برای باور کردن باورنکردنی‌ها ندارند. تنها من و شما با مغزهای بزرگ و قلب‌های کوچک‌مان هستیم که شک داریم، بیش از حد فکر می‌کنیم و دو دل هستیم.»

استیون پرسفیلد^{۳۲}

کارآفرین با لبخندی کج و معوج، که هم نشان دهنده تعجب و هم نشان دهنده خوشحالی بود گفت: «ما در سمینار تو بودیم. تو روی صحنه واقعاً درخشان بودی.»

سرانجام کارآفرین بر شوک ناشی از مشکلات تجارتش غلبه کرد و گفت: «من یک شرکت تکنولوژی را اداره می‌کنم. همه چیز عالی بود تا این که چندی قبل ...»

صدای کارآفرین ضعیف شد. از افسونگر روی برگرداند و به هنرمند خیره شد. برای چند لحظه، با اضطراب با دستبندهایش بازی کرد و در چهره‌اش نگاهی خسته و جریحه‌دار دیده شد.

افسونگر پرسید: «چه اتفاقی برای کسب و کارت افتاد؟»

³² Steven Pressfield

کارآفرین پاسخ داد: «برخی از افرادی که در شرکت من سرمایه‌گذاری کرده بودند، احساس می‌کردند سود سهام من، بیش از حد است. آن‌ها خواستار سهم بیش‌تری برای خودشان هستند. واقعاً افراد طمع‌کاری هستند.»

با صدایی ناراحت ادامه داد: «آن‌ها تیم اجرایی من را تحت تأثیر خودشان قرار دادند، کارمندان اصلی، من را متقاعد کردند تا در مقابل من بایستند و حالا سعی می‌کنند که من را از شرکت بیرون بیندازند. این شرکت تمام زندگی من است.»

خودش ادامه داد: «می‌خواستم خودکشی کنم تا این‌که در سمینار تو شرکت کردم. دانش و سخنان با ارزش تو، واقعاً به من امیدواری دادند. بسیاری از کلمات تو، دوباره به من قدرت دادند. نمی‌دونم چطوری، ولی کاری کردی تا به خودم و آینده‌ام باور داشته باشم.»

سپس افسونگر را بغل کرد و گفت: «می‌خواهم از تو تشکر کنم. تو منو به سفری برای به حد کمال رساندن زندگی‌ام ترغیب کردی.»

افسونگر گفت: «از سخنان سخاوتمندانه تو بسیار سپاسگزارم.»

او بسیار متفاوت از کسی بود که هنرمند و کارآفرین، دیروز برای آخرین بار دیده بودند. نه تنها طراوت و شادابی افراد سالم را داشت، بلکه کاملاً استوار ایستاده بود و وزن ایده‌آلی داشت.

افسونگر ادامه داد: «از حرف‌هایی که زدید، بسیار خرسندم. اما حقیقت این است که من به شما کمک نکردم تا در جستجو برای پیشرفت زندگی‌تان باشید. شما با اعمال بینش‌ها و روش‌های من،

زندگی‌تان را تغییر می‌دهید. بسیاری از افراد، تنها خوب حرف می‌زنند. آن‌ها در مورد تمام آرزوها و اهداف‌شان می‌گویند که می‌خواهند تمام آن‌ها را تحقق بخشند. من کسی را قضاوت نمی‌کنم. اما: اکثر افراد در تمام زندگی‌شان تغییری نمی‌کنند. این افراد بسیار می‌ترسند تا مثل دیروزشان رفتار نکنند. آن‌ها به متوسط بودن رضایت داده‌اند و در برابر تمام موقعیت‌ها برای رشد، تکامل و تعالی شخصی مقاومت می‌کنند. تعداد زیادی از افراد خوب میان ما بسیار می‌ترسند. این افراد مأموریت زندگی‌شان را قبول نمی‌کنند تا به درون اقیانوس آبی موقعیت‌ها بروند که در آن‌جا تسلط، بزرگی، شجاعت و اصالت منتظر آن‌ها است.

شما خرد آن را داشتید تا به برخی از اطلاعاتی که در کنفرانس ارائه دادم، عمل کنید. شما جزو معدود افرادی هستید که مشتاقند کارهای لازم را انجام دهند تا رشد کنند و به انسان بهتری تبدیل شوند. این خیلی خوب است. و من هم می‌دانم که متحول شدن آسان نیست. با این حال، برای این‌که یک پروانه زیبا داشته باشیم، باید زندگی کرم حشره پایان یابد.

شمای قدیم، باید بمیرد تا بهترین شما بتواند به دنیا بیاید. شما باهوش‌تر از آن هستید که منتظر باشید تا شرایط ایده‌آل برسد تا یک زندگی ممتاز داشته باشید. نیروی زیاد، با یک شروع ساده آزاد می‌شود. طبیعت، متوجه اقدامات پُرتلاش شما می‌شود و سپس به تعهد صادقانه شما با پیروزی‌های پیش‌بینی نشده جواب می‌دهد. نیروی اراده شما افزایش می‌یابد. اعتماد به نفس‌تان بیش‌تر می‌شود. درخشش‌تان اوج می‌گیرد. یک سال بعد، بسیار خوشحال خواهید بود که امروز شروع کردید.»

کارآفرین گفت: «حرف‌های خیلی جالب هستند. ممنون.»

افسونگر ادامه داد: «مردی می‌گفت، قبل از این که دویدن را شروع کند، باید وزنش را کم کند. او می‌خواست وزنش را کم کند تا عادت دویدن را در خودش شروع کند. این مانند نویسنده‌ای است که برای نوشتن کتابی منتظر انگیزه و الهامی است یا مانند مدیری است که منتظر ترفیع است تا حوزه‌ای را اداره کند. جریان زندگی، به اقدامات مثبت پاداش می‌دهد و دودلی را تنبیه می‌کند. بگذریم، خوشحالم که توانستم کمک کوچکی به ارتقاء شما بکنم. به نظر می‌رسد در این ماجراجویی شخصی، شرایطی دشوار و البته هیجان‌انگیزی دارید.»

کارآفرین گفت: «دیروز فکر کردیم وقتی روی صحنه افتادی، مُردی. خدا را شکر که حالت خوب است. و خیلی ممنونم که این قدر فروتن هستی.»

«من باور دارم که متواضع‌ترین افراد، بهترین آن‌ها هستند. رهبران خالص، از خودشان مطمئن هستند و مأموریت اصلی آن‌ها، بالا بردن و خدمت به دیگران است. آن‌ها چنان عزت‌نفس، شادی و آرامشی در درون‌شان دارند که نیاز ندارند موفقیت‌های‌شان را برای جامعه تبلیغ کنند تا کمی احساس بهتری داشته باشند. البته باید بگم که تفاوت زیادی بین قدرت واقعی و قدرت دروغین وجود دارد.»

افسونگر این‌ها را گفت و حالت همان مرشدی را به خود گرفت که او را در سراسر دنیا مشهور کرده بود.

«فرهنگ ما می‌گوید تا به دنبال عناوین، ستایش و تحسین، پول و خانه‌های مجلل باشیم. این‌ها همه خوب هستند، اما تا زمانی که مغزتان را شستشو ندهند که ارزش‌تان را به عنوان یک انسان با این معیارها بسنجید. از آن‌ها لذت ببرید، اما به آن‌ها وابسته نشوید. آن‌ها را داشته باشید، اما هویت خودتان را بر پایه آن‌ها قرار ندهید. قدردان آن‌ها باشید، اما نیازمند آن‌ها نباشید.»

کارآفرین کاملاً مجذوب حرف‌هایش شده بود و گفت: «لطفاً ادامه بده.»

افسونگر دمپایی‌های بند انگشتی خودش را بیرون آورد و گفت: «نیروی واقعی، هیچ‌وقت از هیچ چیز بیرونی نمی‌آید. بسیاری از افراد با پول‌های بسیار زیاد، خیلی ثروتمند نیستند. چیزهایی که در

بیرون دارید، این نیروی واقعی را به وجود نمی‌آورند. وقتی با موهبت‌های اصیل خودتان ارتباط برقرار کنید و مهم‌ترین استعدادهای‌تان را به عنوان یک انسان درک کنید، این نیروی واقعی و پایا خودش را نشان می‌دهد.

هم‌چنین باید بگوییم که ثروت‌های واقعی، از یک زندگی با ارزش‌های مهمی مانند بهره‌وری، انضباط شخصی، شجاعت، صداقت، همدردی و همبستگی و هم‌چنین زندگی کردن مطابق خواسته‌های خودتان می‌آید، نه این‌که مانند بسیاری از افراد، کورکورانه دنباله‌رو سایر افراد باشید. بسیاری از افراد، در حال حاضر این‌گونه زندگی می‌کنند. خبر خوب این است این نیروی واقعی که از آن صحبت می‌کنم، در دسترس تمام افراد است. شاید چون زندگی به ما آسیب زده، ما را ناامید کرده و یا ما را پریشان کرده است، این شکل از توانایی خودمان را فراموش یا و تکذیب کرده‌ایم. اما باید بدانید که این نیرو، هنوز هم آن‌جاست و منتظر است که رابطه‌ای را با آن ایجاد کنیم و آن را رشد دهیم.

تمام استادان بزرگ تاریخ، چیزهای خیلی کمی داشتند. زمانی که ماهاتما گاندی از دنیا رفت، تنها ده چیز داشت. از جمله آن چیزها می‌توان به کفش‌های راحتی، ساعت، عینک‌ها و ظرفی ساده برای غذا خوردن اشاره کرد. مادر ترزا که قلبی ثروتمند و نیرویی واقعی برای تأثیر گذاشتن روی میلیون‌ها نفر را داشت، در اتاق کوچکی از دنیا رفت که تقریباً هیچ چیزی در آن نبود. وقتی به مسافرت می‌رفت، تمام چیزهایش را در یک کیف سفید پارچه‌ای حمل می‌کرد.»

هنرمند، که حالا روی شن‌ها استراحت می‌کرد، پرسید: «راستی چرا بسیاری از قهرمانان انسانیت، چنین افرادی هستند؟»

«زیرا آن‌ها به نوعی از بلوغ فردی رسیده‌اند که می‌دانند وقت گذراندن و دنبال کردن اهدافی که در نهایت هیچ سودی برای آن‌ها نخواهد داشت، کار بیهوده‌ای است. این افراد شخصیتی را در خودشان رشد داده‌اند که دیگر مانند بسیاری از افراد نیاز ندارند جاهای خالی درون‌شان را با حواس‌پرتی‌ها، جاذبه‌ها و تجملات پُر کنند. این افراد، هر چه بیش‌تر اشتیاق‌شان را برای دارایی‌های ظاهری‌شان کم کنند، برای جستجوهای ارزشمندتر مانند نشان دادن نابغه فطری درون‌شان مشتاق‌تر می‌شوند. آن‌ها به طور فطری در می‌یابند که الهام‌بخش بودن، ماهر بودن و شجاع بودن، همه در درون اتفاق می‌افتد. و زمانی که به نیروی واقعی دسترسی پیدا کنند، جایگزین‌های خارجی، در مقایسه با احساسی که این گنجینه‌ها فراهم می‌کنند، کمرنگ می‌شوند. و این افراد بسیار بزرگ تاریخ، همان‌طور که مهم‌ترین استعدادهای خودشان را کشف کردند، هم‌چنین متوجه شدند که از نخستین نشانه‌های یک زندگی فوق‌العاده، بخشش، تأثیر داشتن، مفید بودن و کمک کردن است. همان‌طور که دیروز و قبل از افتادنم در سمینار گفتم: «رهبری به معنای خدمت کردن است». مولانا، بسیار بهتر از من در این مورد گفته است: «قطره را رها کن و اقیانوس شو.»

کارآفرین در حالی که نزدیک هنرمند، روی شن‌ها دراز کشیده بود، گفت: «ممنونم به خاطر حرف‌های قشنگت.»

هنرمند، پوتین‌هایش را بیرون آورد. جورابی به پا نداشت. رو به افسونگر کرد و گفت: «خوشحالم که حالت بهتر است. راستی، اصلاً دیروز چه اتفاقی برایت افتاد؟»

افسونگر پاسخ داد: «خستگی بسیار زیاد ناشی از سفر به شهرهای بسیار زیاد، پروازهای بسیار زیاد و طولانی، حضور بیش از حد در رسانه‌ها و سخنرانی‌های بیش از حد. من خودم را وقف هدفی کردم تا به مردم کمک کنم رهبری‌شان را ارتقاء دهند، استعدادهای‌شان را فعال کنند و به قهرمانان زندگی خودشان تبدیل شوند.»

افسونگر عینکش را برداشت و دستش را به سمت کارآفرین و هنرمند دراز کرد و گفت: «بسیار خوشحالم که شما دو نفر این‌جا هستید.»

هنرمند پاسخ داد: «من هم خوشحالم که این‌جا هستم برادر. مراسم‌های تو در شرایط بسیار دشواری، کمک‌های زیاد به من کرده است.»

هنرمند بعد از زدن این حرف‌ها، نگاهش به قایق بادبانی افتاد که گردشگرهای خوش لباسی روی آن ایستاده بودند. در آب زلال آن‌جا، می‌شد دسته‌ای دیگر از ماهی را دید که در حال شنا بودند. افسونگر به آن‌ها نگاه کرد، با خوشحال خندید و ادامه داد:

«حتماً تعجب می‌کنید که چرا این‌جا هستم.»

کارآفرین، کفش‌هایش را بیرون آورد و گفت: «بله. برای‌مان سؤال شده است.»

«خوب راستش را بخواهید، من از وقتی آقای رایلی سی و سه سالش بود، مشاور او هستم. تمام ورزشکاران حرفه‌ای، مربیان بسیار برجسته‌ای دارند و این موضوع در مورد افراد بسیار موفق در تجارت هم صدق می‌کند. شما به تنهایی نمی‌توانید این کارها را انجام دهید. زمانی که برای اولین بار همدیگر را دیدیم، تازه شروع کرده بود. اما در همان زمان هم درک می‌کرد که هر قدر انسان بیش‌تر بیاموزد، بیش‌تر به دست خواهد آورد. افراد بسیار موفق، هر روز رشد می‌کنند. آموزش و یادگیری، واقعاً سدی در برابر گسیختگی است. و وقتی بهتر شوید، در تمام حوزه‌های زندگی‌تان چیزهای بهتری خواهید داشت. من این را ذهنیت 2x3x می‌نامم: این یعنی درآمد و تأثیرتان را دو برابر کنید و در دو حوزه مهم تسلط شخصی و توانایی حرفه‌ای، سه برابر سرمایه‌گذاری کنید.»

هنرمند در حالی که به شکم شل و ول خودش دست می‌زد، گفت: «خیلی جالبه.»

افسونگر ادامه داد: «آقای رایلی از همان اول فهمید که برای رسیدن به سطح جهانی، باید مربی در حد جهانی داشته باشد. ما در این سال‌ها، دوستان بسیار خوبی بوده‌ایم و تجربه‌های بسیار خوبی با هم داشته‌ایم. برای مثال، گاهی ناهارهای ما پنج ساعت طول می‌کشد و بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را می‌خوریم.»

سپس دست‌هایش را بالا برد و به کوه‌های بلند آن‌جا نگاه کرد. برای چند لحظه ساکت بود و سپس ادامه داد: «البته ما لحظات بسیار سختی هم داشتیم. برای مثال، دوست من بعد از تولد پنجاه سالگی‌اش سرطان گرفت. او هر چیزی که می‌خواست داشت، اما متوجه شد که بدون سلامتی هیچ چیزی ندارد. این مسئله، او را متحول کرد. سلامتی مانند تاجی روی سر افراد سالم است که تنها

افراد بیمار آن را می‌بینند. ما وقتی جوان هستیم، سلامت‌مان را فدای ثروت می‌کنیم و وقتی پیر و هشیارتر شدیم، درک می‌کنیم که مهم‌ترین چیز، همان سلامتی ما است و تمام ثروت‌مان را فدای سلامتی‌مان می‌کنیم. کسی نمی‌خواهد ثروتمندترین فرد دنیا در قبرستان باشد، درسته؟. البته او توانست سرطان را شکست دهد. او در مقابل هر چیزی که مانع رسیدن او به هدف‌هایش می‌شد، از خودش دفاع می‌کند.»

افسونگر این حرف‌ها را زد و به گردشگرهای پُرسر و صدایی که روی قایق بادبانی جشن گرفته بودند، نگاه می‌کرد.

افسونگر ادامه داد: «شنیدم که دارید می‌آیید. آقای رایلی بسیار خوشحال است تا به قولش عمل کند و چیزهایی را به شما بیاموزد تا از طریق عادت‌های صبحگاهی برتر، به بیش‌ترین میزان بهره‌وری، عملکرد استثنایی و ایجاد یک زندگی دلخواه برسید. بسیار خوشحالم که او چیزهایی را از من آموخته است و می‌خواهد به شما یاد بدهد. شما عاشق روش‌ها و بینش‌هایی می‌شوید که خیلی زود یاد خواهید گرفت. باشگاه ۵ صبح می‌تواند برای هر دو نفر شما بسیار تأثیرگذار باشد. می‌دانم که به نظر عجیب و باورنکردنی می‌رسد، اما روشی که او می‌خواهد به شما آموزش دهد، تغییرات عمیقی را در شما به وجود می‌آورد. آگاهی و شناخت اطلاعاتی که با شما در میان خواهد گذاشت، چیز خاصی را در شما بیدار می‌کند.»

افسونگر دوباره عینک‌های شیکش را به چشمش زد و گفت: «بگذریم. آقای رایلی از من خواست به شما بگویم در این چند روزی که در این‌جا خواهید بود، کاملاً راحت باشید. من مشغول غواصی،

قایق‌سواری و ماهیگیری خواهم بود و شما من را زیاد نخواهید دید. ماهیگیری یکی از کارهایی است که علاقه‌ی شدید به آن دارم. من به موری تیوس می‌آیم تا نه تنها به فرد مهربان و فوق‌العاده‌ای آموزش دهم، بلکه آمده‌ام تا در این‌جا کمی از دنیای بسیار پیچیده خودمان دور باشم. دنیایی که مشکلات زیادی دارد، اقتصاد آن دچار مشکل است، صنعت‌ها اشباع شده‌اند و محیط زیست آن تباه شده است. این‌ها تنها تعدادی از عواملی هستند که خلاقیت، انرژی، عملکرد و خوشحالی ما را تهدید می‌کنند.

من به این‌جا آمده‌ام تا دوباره انرژی بگیرم و خودم را احیا کنم. بهره‌وری عالی، بدون تعطیلات آرام، مدام کاهش پیدا می‌کند. استراحت و بازیابی برای هر کسی که متعهد به تسلط است، لازم است. من برای سال‌ها، این اصل را آموزش می‌دهم، اما خودم آن را فراموش کردم و نتیجه آن را در آن سمینار مشاهده کردیم.

من هم‌چنین فهمیده‌ام که الهام گرفتن از آرامش می‌آید. این روزها ما آرامش زیادی نداریم، زیرا درگیر سرگرمی‌های بی‌پایان و بی‌اندیشه ارتباطاتی هستیم که بیش‌تر ساعت‌های ما را به خودش اختصاص می‌دهد. و البته باید بدانید که نبوغ طبیعی شما، زمانی خودش را نشان می‌دهد که کاملاً خوشحال هستید. زمانی که آرام و خوشحال هستیم، ایده‌هایی پیدا می‌کنیم که جهان را متحول می‌کنند. این مکان کوچک در اقیانوس آرام، به من کمک می‌کند دوباره در بهترین حالت خودم باشم. البته این‌جا مکانی بسیار زیبا، امن و عالی است و مردمان این‌جا، افرادی بسیار صادق هستند. من واقعاً عاشق مردم موری تیوس هستم. اکثر افراد این‌جا، هنوز قدردان کوچک‌ترین لذت‌ها

هستند. لذت‌هایی مانند دور هم غذا خوردن، شنا کردن با دوستان، کباب کردن گوشت و خوردن یک نوشیدنی خوشمزه. تنها می‌توانم بگویم هر بار که این‌جا را ترک می‌کنم، صدها برابر قوی‌تر، سریع‌تر، متمرکزتر و با انرژی‌تر از این‌جا می‌روم. امیدوارم فکر نکنید من روزهایم را به بیهودگی می‌گذرانم. من واقعاً هر روز سخت تلاش می‌کنم و بسیار در مورد بالا بردن جامعه مشتاق هستم و می‌خواهم به تعهد خودم برای کاهش حرص و طمع و نفرت و ناسازگاری عمل کنم. وقتی به این‌جا می‌آیم، دوباره انرژی می‌گیرم و من را دوباره روی اهدافم متمرکز می‌کند. این‌گونه می‌توانم برگردم و برای دنیایی بهتر تلاش کنم. ما همه برای دنیایی بهتر تلاش می‌کنیم.

راستی شما دو تا بهتون خوش می‌گذره؟ و دوباره از شما تشکر می‌کنم که به سمینار من آمدید. حضور و حرف‌های مثبت شما، برای من بیش‌تر از چیزی که فکرش را بکنید، باارزش است. همه می‌توانند منتقد باشند. شجاعت آن را داشته باشید تا تشویق‌کننده باشید. برای این‌که یک رهبر عالی و تأثیرگذار باشید، نیازی به بی‌احترامی نیست. کاش رهبران بیش‌تری این اصل را می‌دانستند. حالا می‌خواهم آخرین چیز را به شما بگویم.»

کارآفرین با لحنی مؤدبانه پرسید: «چه چیزی؟»

«لطفاً فردا صبح به این‌جا بیایید تا تمرین را شروع کنید.»

کارآفرین گفت: «حتماً. چه ساعتی؟»

«۵ صبح. صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تعالی بخشید.»

فصل ۸: روش ۵ صبح: عادت‌های صبحگاهی افراد بسیار موفق

«بسیار خوب است که قبل از سپیده‌دم بیدار شد، زیرا این عادت سلامتی، ثروت و خرد را با خود

به همراه دارد.»

ارسطو

میلیارد در حالی که از پله‌های خانه کنار دریایش می‌پرید، با صدای بلندی گفت: «به باشگاه ۵ صبح خوش آمدید! سلام. صبح‌تان بخیر. شما دقیقاً سر وقت هستید! عاشق وقت‌شناسی هستم! وقت‌شناسی یکی از نشانه‌های بزرگی است. حداقل من این‌گونه فکر می‌کنم. اسم من استون رایلی است.»

دستش را به سوی دو مهمانش دراز کرد تا به آن‌ها خوش‌آمد بگوید. آن روز به جای لباس‌های پاره، لباس‌های بسیار قشنگی پوشیده بود و روی تی شرتش به زیبایی نوشته شده بود: «تا زمانی که اقدام نکنید، هیچ ایده‌ای جواب نمی‌دهد.» او پابره‌نه بود و بدن کاملاً ورزیده‌ای داشت و این او را بسیار جوان‌تر از چیزی نشان می‌دهد که در سمینار دیده بودند. کلاه بیسبالی روی سرش گذاشته بود، آرامش را به طور غیرعادی در چشمانش می‌دیدید و لبخند او به طور شگفت‌انگیزی پُرطراوت بود. بله، همان‌طور که کارآفرین احساس کرده بود، چیز بسیار خاصی در

مورد این مرد وجود داشت. یک قُمری سفید به مدت تقریباً ده ثانیه، بالای سر این مرد بال می‌زد و سپس رفت. می‌توانید تصورش را بکنید؟ واقعاً دیدن این صحنه، شگفت‌انگیز بود.

میلیارد گفت: «اگر مشکلی نیست، می‌خواهم شما دو نفر را بغل کنم.» و سپس بدون این‌که منتظر پاسخ آن‌ها باشد، دستش را دور آن‌ها انداخت و کارآفرین و هنرمند را بغل کرد.

ادامه داد: «خدای من، شما واقعاً شجاعتش را دارید. شما به یک پیرمرد پریشان و نامرتب اعتماد کردید. پیرمردی که اصلاً او را نمی‌شناختید. می‌دانم که آن روز، مانند فردی آواره و سرگردان بودم. هی، فکر نکنید من به ظاهر اهمیت نمی‌دهم. من فقط بیش از حد در مورد آن حساسیت نشان نمی‌دهم.»

خندید و ادامه داد: «من دوست دارم همه چیز واقعی باشد. زیبا و ساده. کاملاً اصیل. این من را به یاد این اصل قدیمی می‌اندازد: داشتن پول بسیار زیاد، شما را متفاوت نمی‌کند. پول تنها باعث می‌شود شخصیت واقعی شما برجسته تر شود، اگر فردی خسیس باشید بعد از پولدار شدن خسیس‌تر می‌شوید و اگر فردی بخشنده باشید بعد از پولدار شدن بخشنده‌تر می‌شوید.»

میلیارد در نگاهش را به اقیانوس دوخت و به اولین اشعه‌های سپیده‌دم خیره شد. چشم‌هایش را بست و نفس عمیقی کشید. بدن خوش‌فُرم او در آن تی شرتی که پوشیده بود، کاملاً مشخص بود. سپس گلی را از جیبش بیرون آورد. کارآفرین و هنرمند، هرگز چنین گلی را ندیده بودند. واقعاً عجیب بود.

در حالی که گل را می‌بوسید، گفت: «گل‌ها برای هر کسی که درباره ایجاد جادو در زندگی و کارشان جدی هستند، نقش بسیار مهمی دارند. می‌خواهم به شما بگویم که پدر من یک کشاورز بود. قبل از این که به جنوب کالیفرنیا نقل مکان کنیم، در یک مزرعه زندگی می‌کردیم. ما زندگی، افکار، گفتار و غذاهای ساده‌ای داشتیم.» در حالی که نگاهش روی دریا بود، با اشتیاق عجیبی که داشت، گفت: «می‌دونید، شما می‌توانید پسر را از روستا بگیرید، اما نمی‌توانید روستا را از پسر بگیرید.»

کارآفرین و هنرمند، از میلیارد در تشکر کردند و گفتند که ماجراجویی آن‌ها تا الان بسیار خاص بوده و صادقانه گفتند که ساحل اختصاصی او، بسیار زیباتر از تمام ساحل‌هایی بوده است که تاکنون دیده بودند.

میلیارد در عینک‌هایش را به چشم زد و گفت: «بسیار زیباست، نه؟ بسیار خوشحالم که شما دو نفر این‌جا هستید.»

هنرمند در حالیکه به سوی آب قدم می‌زد، گفت: «خوب، آیا پدرت این عادت سحرخیزی را در تو به وجود آورد؟»

خرچنگی کوچک به دنبال سه پروانه‌ای می‌رفت که بالای سر او پرواز می‌کردند. ناگهان میلیارد مانند درویشی، شروع به چرخیدن دور خود کرد. در حالی که هم‌چنان می‌چرخید، فریاد زد:

«می‌گویم روی پرده‌های اتاق‌تان بنویسند: اگر صبح‌ها زود بیدار نشوید، هیچ

پیشرفتی نمی‌کنید!»

سپس گفت: «بگذریم. اجازه دهید به سؤال‌تان درباره پدرم پاسخ بدم. بله و نه. وقتی بچه بودم، می‌دیدم که هر روز صبح از خواب بیدار می‌شود. او مانند هر عادت خوب دیگری که داشت، این کار را آنقدر تکرار می‌کرد که انجام ندادن آن برایش غیرممکن می‌شد. اما من هم، مانند بسیاری از بچه‌های دیگر، در مقابل کاری که پدرم از من می‌خواست انجام دهم، مقاومت می‌کردم. همیشه در درون خودم نوعی کله شقی داشتم. به نوعی سرکش بودم. به جای این که هر روز جر و بحث کوتاهی با من داشته باشد، اجازه می‌داد کاری را که می‌خواستم انجام دهم. خوب، من هم تا دیروقت می‌خوابیدم.»

کارآفرین شلوار یوگا پوشیده بود و گوشی‌اش را برای یادداشت‌برداری با خودش داشت. گفت: «واقعاً پدر باحال داشتی.»

میلیارد در حالی که با مهمانانش به سوی ساحل بسیار زیبای آن‌جا می‌رفت، گفت: «در واقع افسونگر بود که روش ۵ صبح را به من یاد داد. وقتی اولین بار که همدیگر را دیدیم، مرد جوانی بودم.»

تازه اولین شرکت‌م را تأسیس کرده بودم و به راهنمایی‌های کسی نیاز داشتم. کسی که به عنوان یک کارآفرین، من را به چالش بکشد و رشد دهد و به عنوان یک رهبر، بتوانم به دستاوردهای زیادی برسم. همه می‌گفتند بهترین مربی در دنیا برای این کار است. او لیست انتظار سه ساله داشت و من هر روز به او زنگ می‌زدم تا این که قبول کرد مربی من شود. و البته او هم در آن زمان جوان بود، اما آموزش‌های او خردی عمیق، نیرویی ویژه و تأثیر ماهرانه‌ای داشت که برای سن او بسیار خاص بود.»

هنرمند میان حرف او پرید و پرسید: «آیا روش‌های او، کمکی به تو کرد؟»

میلیارد به هنرمند نگاهی کرد و خندید. ایستاد و ادامه داد: «او روشی را به من آموخت که تمام تمرین‌های دیگر را تغییر داد و تکامل بخشید. محققان، حالا این رفتار مهم را که سایر رفتارهای شما را تغییر می‌دهد، «یک عادت بنیادی»^{۳۳} می‌نامند. قدم گذاشتن در این مسیر، تلاش زیاد، کمی دشواری و بیش‌ترین تعهد من را نیاز داشت. با شما صادق خواهم بود. در فرآیند عادی کردن این عادت‌ها، روزهایی بود که کج خلق می‌شدم. روزهایی بود که سرم بسیار درد می‌کرد و روزهایی بود که می‌خواستم به خوابم ادامه بدهم. اما زمانی که به طور منظم ساعت ۵ صبح بیدار شدن را تمرین کردم، روزهایم بسیار بهتر از هر زمان دیگری شدند.»

هر دو نفر هم‌زمان و با تعجب پرسیدند: «چطوری؟»

³³ a keystone habit

«در عصری که تغییرات و سردرگمی‌های زیاد و برنامه‌های بسیاری شلوغی داریم، روش و تکنیک بیدار شدن در ساعت ۵ صبح که افسونگر به من آموخت، راه‌حل تمام مشکلاتم بود. دیگر صبح‌ها عجله نمی‌کردم! تصور کنید تنها همین کار، چه تأثیر زیادی در کیفیت روز شما خواهد داشت. شروع کردن روزتان در آرامشی که صبح‌های زود برای شما فراهم می‌کند. شروع کردن روزهای‌تان، در حالی که احساس قوی بودن و متمرکز بودن می‌کنید. متوجه شدم که هر روز، ذهن من به طور شگرفی متمرکزتر شده است.

تمام افراد موفق، خواه قهرمانان ورزشی، مدیران اجرایی بسیار موفق، معماران نام‌آور یا نوازنده‌های ویولن مشهور، توانایی‌هایی را در خودشان رشد داده‌اند تا برای مدت زیادی روی بالا بردن سطح مهارتشان متمرکز باشند. این توانایی، یکی از عوامل بسیار مهمی است که به این افراد اجازه می‌دهد تا چنین نتایج با کیفیت بالایی را به وجود بیاورند، آن هم در این دنیایی که بسیاری از افراد، گستره شناختی خودشان را تضعیف می‌کنند و حواس‌شان پرت می‌شود و این باعث می‌شود این افراد، عملکردی ضعیف و دستاوردهای عادی داشته باشند و زندگی آن‌ها به طور ناامیدکننده‌ای متوسط باشد.»

هنرمند گفت: «کاملاً موافقم. افراد بسیار بسیار کمی هستند که این روزها، ساعت‌ها روی هنرشان تمرکز کنند. افسونگر در سمینارش، این افراد را که معتاد به موبایل‌هایشان هستند، «زامبی‌های

سایبری^{۳۴}» نامید و کاملاً هم درست می‌گفت. من هر روز، این افراد را می‌بینم. انگار دیگر انسان‌های واقعی نیستند. بیش‌تر مانند ربات هستند، اصلاً در لحظه حال حضور ندارند و زندگی کاملی ندارند.»

میلیارد گفت: «آره موافقم. اگر درباره تسلط و برنده شدن جدی هستید، محافظت در برابر حواس‌پرتی، دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز دارید. عصب شناسان، این حالت ذهنی را «جریان^{۳۵}» می‌نامند که در آن، درک ما به اوج می‌رسد و دسترسی ما به ایده‌های نوین افزایش می‌یابد.

و بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، این حالت **جریان** را به شکلی عالی ارتقاء می‌دهد. و با بیدار شدن قبل از سپیده‌دم، زمانی که تقریباً تمام افراد اطرافم خواب هستند، خلاقیت من اوج می‌گیرد، انرژی‌ام آشکارا دو برابر می‌شود، بهره‌وری من به طور قطع، سه برابر می‌شود و ...»

کارآفرین که از سادگی این تغییر کوچک برای بیدار شدن در صبح زود و تأثیر شگرف آن بر زندگی، کاملاً شگفت‌زده بود، حرفش را قطع کرد و پرسید: «واقعاً اینا رو جدی میگی؟»

«بله، کاملاً. صداقت، یکی از اعتقادات راسخ من در طول سال‌ها تجارت‌م بوده است. هیچ چیزی بهتر از این نیست که شب‌ها با افکار و قلبی آرام به خواب بروی. فکر می‌کنم این یکی از ویژگی‌های من به عنوان یک پسر کشاورز باشد.»

³⁴ cyber zombies

³⁵ Flow

یکی از افراد آن‌جا که پوشش بسیار زیبایی داشت، از درون کلبه‌ای که بالای ساحل بود، بیرون آمد. خیلی زود برای کارآفرین و هنرمند، قهوه‌ای سرو کرد. این گرانقیمت‌ترین و خوشمزه‌ترین قهوه‌ای بود که آن دو نفر در زندگی‌شان خورده بودند.

میلیارد، در حالی که قهوه‌اش را می‌نوشید، گفت: «اگر هر روز صبح به اندازه کافی استفاده شود، تأثیر زیادی روی یادگیری دارد. و چون قهوه دارای آنتی اکسیدان‌های زیادی است، در نتیجه، سرعت پیر شدن را کاهش می‌دهد. بگذریم. خوب کجا بودم؟ آها، داشتم درباره اثرات و فواید بسیار زیادی می‌گفتم که بعد از پیوستن به باشگاه ۵ صبح، برای من اتفاق افتادند. اسم آن فرمول 20/20/20 است و باور کنید وقتی این مفهوم را یاد بگیرید و پیوسته آن را اجرا کنید، بهره‌وری، ثروت، عملکرد و تأثیر شما رشد تصاعدی خواهد داشت. هیچ روش دیگری تا این حد، به رفاه و موفقیت من کمک نکرده است. من بسیار زیاد در مورد موفقیت‌هایی که تاکنون در تجارت داشته‌ام، بی‌سروصدا بوده‌ام. هر قدر انسان قوی‌تری باشید، کم‌تر نیاز به نشان دادن و تبلیغ آن دارید. هر قدر یک رهبرِ قوی‌تر باشید، کم‌تر نیاز دارید آن را اعلام کنید.»

کارآفرین که حالا بسیار آرام‌تر شده بود، گفت: «افسونگر کمی در مورد دستاوردهای تو برای‌مان گفته است.»

هنرمند که خنده‌ای پرشور و هیجان بر لبانش بود، گفت: «و لباس‌هایی که در سمینار به تن داشتی، کاملاً حرف‌های او را تأیید می‌کردند!»

«هر روز بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، مهم‌ترین تمرینی بود که باعث اکثر موفقیت‌های من شده است و باعث شده است، تبدیل به یک متفکر ژرف‌بین شوم. این به من فضایی فکروانه می‌دهد تا یک زندگی درونی شگفت‌انگیز داشته باشم. این اصل به من کمک کرد علاوه بر پیشرفت‌های مالی، سبک زندگی بسیار خوبی داشته باشم و همراه آن، سلامتی عالی دارم. سحرخیز بودن، هم‌چنین من را به یک رهبر عالی تبدیل کرده است و باعث شده انسان بسیار بهتری شوم. حتی وقتی سرطان پروستات گرفتم، این عادت صبحگاهی بود که به من نیرو می‌داد. واقعاً جدی می‌گویم. من فرمول 20/20/20 را به شما یاد خواهم داد و یاد خواهید گرفت، چگونه از اولین لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید، نتایج شگفت‌انگیزی به دست بیاورید.

از نیرو و ارزش اطلاعاتی که به شما خواهم داد، بسیار تعجب خواهید کرد. بسیار هیجان زده‌ام که این‌جا هستید. به بهشت موری تیوس و به اولین روز یک زندگی بهتر خوش آمدید.»

* * *

کارآفرین بسیار خوب خوابید. سال‌ها بود چنین خوب خوابیده بود. با این که کسب و کارش دچار مشکل شده بود، اما ترکیب دستورالعمل کوتاه میلیاردر، زیبایی مناظر طبیعی آن‌جا، تمیزی هوا و علاقه او به هنرمند، باعث شد تا بسیار از نگرانی‌هایش را فراموش کند. او برای سال‌ها، حالتی از آرامش را فراموش کرده بود و حالا دوباره آن را به دست آورده بود. دقیقاً در ساعت ۳:۳۳ دقیقه صبح، صدای بسیار بلندی را شنید. کسی درِ اتاق او را می‌زد. روی میز کوچک کنار تخت‌خواب بسیار

زیبایش، ساعت زنگداری بود که میزبان‌شان برای آن‌ها تدارک دیده بود و او با نگاه کردن به آن، متوجه زمان شد. با خودش فکر کرد که شاید هنرمند باشد و به خاطر بی‌خوابی ناشی از مسافرت طولانی با هواپیما، یا بعد از غذای مفصلی که برای شام خوردند، بی‌خواب شده است و می‌خواهد با او حرف بزند.

این در زدن، کارآفرین را ترساند. از خواب بیدار شد. هم‌چنان در می‌زدند. چشم‌هایش را باز کرد و به اطرافش نگاه کرد. از تختش بیرون آمد. چون صدای هنرمند را شنیده بود، در را باز کرد. هنرمند گفت: «خواب عجیبی دیدم. خوابم نمی‌برد. به خیلی چیزها فکر کردم. کیفیت هنرم. بدبین بودنم. پرخاشگری‌هایم. خودتخریبی و به تعویق انداختن‌های بی‌پایانم. دارم به عادت‌های روزانه‌ام فکر می‌کنم و این که چگونه بقیه عمرم را بگذرانم. می‌توانم درباره خوابم باهات حرف بزنم؟»

کارآفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره حتماً. تعریف کن.»

«خوب، من یک بچه بودم که در مدرسه بود. و هر روز تظاهر می‌کردم که دو شخصیت دارم: یک غول و یک دزد دریایی. تمام روز، احساس می‌کردم قدرت یک غول و رفتار قانون‌شکنانه یک دزد دریایی را دارم. به معلمم گفتم که این شخصیت‌ها را دارم و در خانه نیز، همین موضوع را به والدینم گفتم. معلم‌هایم به من خندیدند و من را مسخره کردند و از من خواستند واقع‌بین‌تر باشم. از من خواستند مانند بقیه بچه‌ها باشم و تمام خواب‌های مسخره‌ام را فراموش کنم.»

کارآفرین که حالا حالت نشستنش، مانند افرادی بود که یوگا انجام می‌دهند، گفت: «پدر و مادرت چه گفتند؟ آن‌ها با تو مهربان‌تر بودند؟»

«نه. آن‌ها هم مانند معلم‌هایم رفتار کردند. به من گفتند که غول نیستم و این که به طور قطع، یک دزد دریایی نیستم. به من گفتند که تنها یک پسر بچه هستم. به من گفتند اگر تصوراتم را محدود نکنم، خلاقیتم را سرکوب نکنم و فانتزی‌هایم را تمام نکنم، من را تنبیه می‌کنند.»

«خوب، چه اتفاقی افتاد؟»

«من همان کاری را کردم که آن‌ها از من خواستند. تسلیم حرف‌های‌شان شدم. من نگرش بزرگسال‌ها را قبول کردم. به جای بزرگی، خودم را کوچک کردم تا بتوانم پسر خوبی باشم. مانند بسیاری از افراد که هر روز امیدها، موهبت‌ها و نیروهای‌شان را سرکوب می‌کنند تا مانند بقیه افراد شوند، من هم همین کار را انجام دادم. دارم متوجه می‌شوم که چقدر مغز ما را شستشو داده‌اند تا از هوش و نبوغ‌مان دور باشیم. افسونگر و میلیاردر درست می‌گویند.»

کارآفرین گفت: «بیش‌تر در مورد خوابت بگو.»

«خودم را تغییر دادم تا در سیستم سازگار شوم. کم‌کم به یک دنباله‌رو تبدیل شدم. دیگر باور نمی‌کردم که قدرت یک غول و ماجراجویی یک دزد دریایی را دارم. من هم مانند سایر افراد، دنباله‌رو جامعه شدم. سرانجام به فردی تبدیل شدم که پول‌هایش را خرج می‌کرد، در حالی که

پول کافی نداشت، چیزهایی را می‌خرید تا سایر افراد را تحت تأثیر قرار دهد، در حالی که نیازی به آن‌ها نداشت. چه زندگی بدی.»

کارآفرین گفت: «من هم کمی از این رفتارها را دارم. به لطف این سفر عجیب و غریب و مفید، من هم چیزهای زیادی در مورد خودم یاد می‌گیرم. حالا می‌فهمم که تا الان چقدر سطحی رفتار کرده‌ام. حالا می‌فهمم که چقدر خودخواه هستم و این که واقعاً چیزهای خوبی در زندگی من وجود دارند. بسیاری از افراد دنیا، حتی نمی‌توانند تصور کنند که چه موهبت‌هایی دارم.»

هنرمند گفت: «می‌دانم چه می‌گویی. در خوابم، من دفتردار شدم. ازدواج کردم و تشکیل خانواده دادم. در خانه‌ی کوچکی زندگی می‌کردم و ماشین خوبی داشتم. زندگی نسبتاً زیبا و چند دوست خیلی خوب داشتم. کار می‌کردم و کرایه و صورتحساب‌هایم را پرداخت می‌کردم. اما تمام روزهایم شبیه هم بودند. خاکستری و کسل‌کننده. وقتی بچه‌هایم بزرگ‌تر شدند، از خانه رفتند تا مستقل شوند. پیرتر شدم و انرژی‌ام کم‌تر شد و متأسفانه در خوابم، همسرم از دنیا رفت. همین‌طور که سنم بیش‌تر می‌شد، بینایی، شنوایی و حافظه‌ام بسیار ضعیف‌تر شدند.»

کارآفرین که گفت: «چقدر بد.»

«و وقتی خیلی پیر شدم، دیگر نمی‌دانستم کجا زندگی می‌کنم، اسمم را به یاد نمی‌آوردم و اصلاً نمی‌دانستم در جامعه، چه کسی بودم. اما کم‌کم به یاد آوردم که واقعاً چه کسی بودم.»

کارآفرین گفت: «حتماً یک گول و یک دزد دریایی. درسته؟»

«دقیقاً. این خوابم به من یاد داد که دیگر نمی‌توانم انجام کارهای شگفت‌انگیز را به تعویق بیاندازم.

این‌که باید سلامتی، خوشحالی و اعتماد به نفسم را ارتقاء دهم و نباید دیگر تعلل کنم.»

کارآفرین مشتاقانه گفت: «واقعاً؟»

«بله، واقعاً.»

فصل ۹: مدلی برای نشان دادن بزرگی

«انسان‌های برجسته با بزرگی زندگی می‌کنند، نه با چیزهای سطحی؛ آن‌ها واقعیت‌ها را می‌بینند و

با چیزهای پُر زرق و برق فریب نمی‌خورند.»

لائوتسه^{۳۶}

میلیارد در صدای بلندی گفت: «هی بچه‌ها، دقیقاً سر وقت آمدید. آفرین!» ساعت ۵ صبح بود و در حالی که شکل کلی ماه در آسمان دیده می‌شد، پرتوهای سپیده‌دم، به آن سه نفر که روی ساحل خوش‌منظره و با صفای آن‌جا ایستاده بودند، خوش‌آمد می‌گفت.

نسیم خوشایند اقیانوس، با نشانه‌هایی از گل بامیه سرخ و میخک به مشام می‌رسید. کسترل موری تیوس، که یکی از نادرترین بازهای جهان است، بالای سر آن‌ها پرواز می‌کرد و یک کبوتر صورتی، که از کمیاب‌ترین نوع کبوترها در این دنیا است، در کنار درختان خرما مشغول بود. لاک پشت بزرگی، آهسته به سوی لب ساحل پوشیده از علف می‌رفت. تمام این زیبایی‌های طبیعی، شادی

³⁶ Lao Tzu

آنها را بیش تر می کرد و روحیه سه عضو باشگاه ۵ صبح را که حالا روی شن ها ایستاده بودند، بالا می برد.

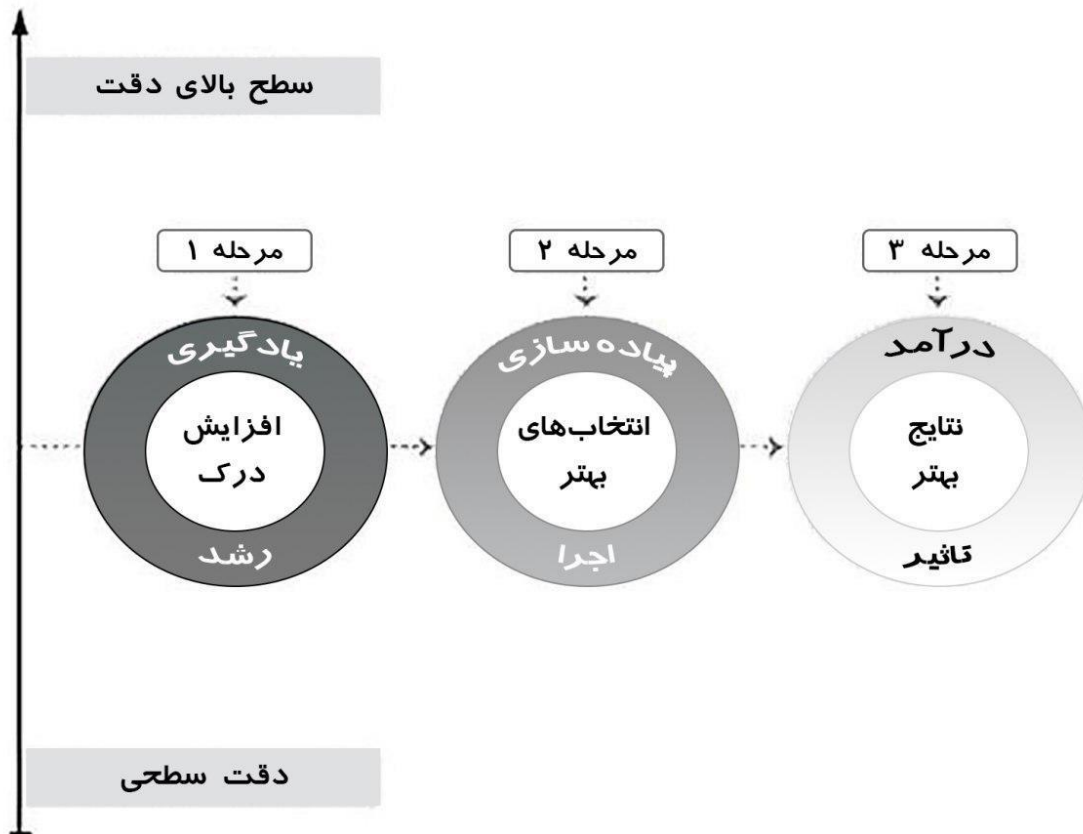
میلیاردر، به یک بطری شناور در اقیانوس اشاره کرد. وقتی دستش را به این طرف و آن طرف برد، بطری، همزمان با حرکت او، به این طرف و آن طرف می رفت. او انگشتش را چرخاند و بطری در درون آب شروع به چرخیدن کرد. و وقتی دستش را به آرامی بلند کرد، به نظر می رسید که بطری از سطح آب بلند می شود. خیلی زود، آن بطری وارد شن ها شد و مشخص شد که نخي به درون آن وصل بوده است. تصور کنید که دیدن آن صحنه ها چقدر اسرار آمیز بود.

میلیاردر با خوشحالی گفت: «پیامی در درون یک بطری.» و سپس مانند کودکی خوشحال، شروع به دست زدن کرد. او واقعاً انسانی غیر معمولی و کاملاً شگفت انگیز بود. رو به آنها کرد و گفت: «و حالا وقتش است تا جلسه آموزشی ام را با شما دو نفر شروع کنم.»

بطری را بلند کرد، درب آن را باز کرد و پارچه ای را از آن بیرون آورد که شکل زیر روی آن

نقش بسته بود:

فرمول ۳ مرحله‌ای موفقیت



«این یکی از آسان‌ترین و در عین حال، چالش برانگیزترین روش‌هایی است که افسونگر در جوانی به من یاد داد و این زمینه را برای تمام آموزش‌های بعدی فراهم می‌کند. از شما دو نفر می‌خواهم با دقت آن را یاد بگیرید. در نگاه اول، شاید مدل ساده‌ای به نظر برسد، اما به مرور زمان می‌بینید که چقدر عمیق است.»

آقای رایی چشم‌هایش را بست، دست‌هایش را روی گوش‌هایش گذاشت و این کلمات را گفت:

«افزایش درک و آگاهی، آغاز تحول است. وقتی بیش‌تر ببینید، می‌توانید به چیزهای بیش‌تری

برسید. و زمانی که بهتر بدانید، می‌توانید به دستاوردهای بزرگ‌تری برسید. زنان و مردان برجسته

دنیا- آن‌هایی که کارهای فوق‌العاده، حرکت‌های زیبا، پیشرفت‌های علوم و فناوری را انجام

می‌دهند- با مهندسی مجدد افکار و بازسازی آگاهی‌شان شروع کردند. و با انجام این کار، وارد

دنیایی اسرارآمیز می‌شوند که اکثر افراد، آن را درک نمی‌کنند. و این به نوبه خود به آن‌ها اجازه

داده است، روزانه تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی داشته باشند که افراد بسیار کمی آن تصمیم‌ها

را می‌گیرند و در نهایت، نتایجی به دست بیاورند که افراد بسیار کمی، آن‌ها را تجربه می‌کنند.»

آن فرد ثروتمند و غول صنعتی، دوباره چشم‌هایش را باز کرد. انگشت سبابه‌اش را نزدیک لبش

برد. با دقت به چارچوب نقش‌بسته روی پارچه نگاه کرد و گفت: «می‌دانید، قهرمانان و افراد بسیار

برجسته دنیا، همه یک ویژگی شخصی دارند که افراد متوسط، این ویژگی را در خودشان نشان

نمی‌دهند.»

هنرمند که لباس عجیب و غریبی پوشیده بود، پرسید: «منظورت چه ویژگی است؟»

«دقت زیاد. بهترین چیزهای دنیا عمق دارند. اکثر افراد معمولاً با ذهنیتی از سطحی بودن در

کارشان گیر می‌کنند. ۹۵٪ افراد، توجه زیادی به جزئیات نمی‌کنند و به این ترتیب، نمی‌توانند

مانند موفق‌ترین افراد، به بزرگ‌ترین نتایج برسند. برای اکثر افراد، حقیقت این است که آن‌ها به دنبال مسیری هستند که نیاز به کم‌ترین مقاومت را دارد. آن‌ها صرفاً می‌خواهند خیلی سریع و آسان به خواسته‌های‌شان برسند. این افراد به جای این‌که ادامه دهند، تسلیم می‌شوند. عده بسیار کمی از افراد، که شامل افراد بسیار موفق می‌شوند، فلسفه کاملاً متفاوتی دارند.»

هنرمند مشتاقانه گفت: «خواهشاً در مورد آن بیش‌تر توضیح بده.»

«این افراد، ذهنیتی متفاوت از یک ذهنیت سطحی دارند. آن‌ها عمق و دقت را به عنوان یک ارزش بسیار مهم در نظر گرفته‌اند و در تمام کارهایی که انجام می‌دهند، روی بزرگی اصرار دارند. افراد بسیار موفق و استثنا، کاملاً درک می‌کنند که شکوفایی آن‌ها، صرف نظر از شغل و مقامی که دارند، آوازه و حسن شهرت آن‌ها را نشان می‌دهد. موفق‌ترین افراد، این حقیقت را قبول دارند که شهرت و نیک‌نامی آن‌ها، در نتیجه‌ی تمام کارهایی است که انجام می‌دهند. و آن‌ها می‌دانند که نمی‌توان روی این که سایر افراد چیزهای خوبی درباره شما بگویند، قیمتی گذاشت و این بسیار ارزشمند است.»

میلیاردی بطری را برداشت، آن را بلند کرد و از درون آن به آخرین نشانه‌های ماه که داشت ناپدید می‌شد، نگاه کرد و سپس حرف‌هایش را ادامه داد.

«اما بحث، عمیق‌تر از رضایت و تأیید اجتماعی است. سطح کاری که شما به دنیا عرضه می‌کنید، نشان‌دهنده قدرت احترامی است که برای خودتان قائل هستید. آن‌هایی که احترام بسیار زیادی

برای خودشان قائل هستند، اصلاً جرأت نمی‌کنند کار متوسطی را انجام دهند. انجام چنین کاری، رتبه و ارزش آن‌ها را بسیار پایین خواهد آورد. اگر می‌خواهید رهبری کنید، رهبر و فردی شوید که عمق و دقت بالا دارد. انسانی متفاوت باشید، نه این‌که فردی باشید که مانند اکثر افراد رفتار می‌کند و زندگی متوسطی دارد.»

هنرمند که سرزندگی و نشاط زیادی را از خودش نشان می‌داد، گفت: «واقعاً حرف‌هایت پرمحتوا هستند.»

«افراد بسیار موفق، در کارشان بسیار متفکر و هوشمند هستند. آن‌ها به دقت در مورد کاری که انجام می‌دهند فکر می‌کنند. این افراد، بسیار تلاش می‌کنند تا به بالاترین استانداردها برسند. همان‌طور که معمار برجسته، جیان لورنزو برنینی^{۳۷} در هنگام ساختن فواره چهار رودخانه^{۳۸}، نهایت تلاش خود را کرد. این شاهکار او، در وسط میدان پیاتزا ناوونا^{۳۹} در شهر رم، به طور باشکوهی خودنمایی می‌کند. چنین افرادی بسیار موشکاف، دقیق و پایبند به جزئیات هستند و هنرمندی آن‌ها تقریباً بی‌عیب است. و همان‌طور که مشخص است، این افراد واقعاً، واقعاً، واقعاً برای کاری که انجام می‌دهند، اهمیت قائل هستند.»

کارآفرین میان حرف او آمد و گفت: «اما مردم این روزها سرشان بسیار شلوغ است. الان دیگر قرن شانزدهم نیست. صندوق پیام‌های دریافتی من کاملاً پر است و برنامه‌ام بسیار شلوغ است. اکثر

³⁷ Gian Lorenzo Bernini

³⁸ Fountain of the Four Rivers

³⁹ Piazza Navona

روزها پشت سر هم جلسه دارم. باید همه چیز را تنظیم کنم. احساس می‌کنم هرگز نمی‌توانم در مقابل تمام کارهایی که دارم، ادامه دهم. تسلط و استادی آسان نیست.»

«درک می‌کنم. می‌دونی، سادگی و وضوح بهتر است. تو بیش از حد تلاش می‌کنی. نابغه‌ها درک می‌کنند که ساختن یک شاهکار، از انجام هزاران کار عادی هوشمندانه‌تر است. یکی از دلایلی که دوست دارم در اطراف آثار فاخر باشم، باورها، الهام‌بخشی عاطفی و روش‌های کارهای این استادان عالی هنر است. و با قاطعیت می‌توانم به شما بگویم، این افراد بسیار موفق در دنیایی کاملاً متفاوت، با اکثر افراد در تجارت و جامعه امروزی زندگی می‌کردند.»

آقای رایلی به مدل آموزشی اشاره کرد. و گفت: «این قدرت خودآموزی است. وقتی در مورد ایده‌های جدید آگاهی داشته باشید، به عنوان یک شخص رشد می‌کنید. وقتی پیشرفت‌های شخصی و کاری‌تان را بیش‌تر کنید، سطحی که شما در آن عمل و ایفای نقش می‌کنید، ارتقاء می‌یابد. و البته، وقتی توانایی شما برای به حقیقت پیوستن رؤیایها و اهداف‌تان بیش‌تر شود، درآمد و تأثیر شما بیش‌تر می‌شود و این پاداش شماست.»

این سخنان را گفت و به مرحله سوم نمودار اشاره کرد.

«به همین دلیل است که پذیرفتن دعوت من، قدم هوشمندانه‌ای از طرف شما بود. و این مدل برای آموزش شما طراحی شده است.»

میلیاردر نفس عمیقی کشید. «و باید بگم این افراد فوق‌العاده، به خاطر دید متفاوت‌شان به دنیا، رفتارهای خاص‌شان در هنگام انجام آن شاهکارها، نسبت به اکثریت افراد معمولاً خل و چل، وصله‌ی ناجور و آدم غیرعادی خطاب می‌شدند. اما این اصلاً درست نیست! آن‌ها در سطح دیگری از آگاهی بودند. این افراد، دقت و سختگیری زیادی را وارد کارهای‌شان کردند. آن‌ها هفته‌ها، ماه‌ها و گاهی سال‌ها برای تمام کردن عالی کارهای‌شان زمان می‌گذاشتند. وقتی احساس تنهایی، ترس یا کسل بودن می‌کردند، خودشان را مجبور کردند تا به کار ادامه دهند. وقتی آن‌ها را مسخره می‌کردند، وقتی آن‌ها را درک نمی‌کردند و حتی وقتی به آن‌ها حمله می‌شد، مقاومت می‌کردند تا تصورات قهرمانانه خودشان را به واقعیت تبدیل کنند.»

هنرمند گفت: «هر قدر یک جامعه از حقیقت دور شود، بیش‌تر از کسانی که آن حقیقت را بیان می‌کنند متنفر می‌شود.»

میلیاردر گفت: «استادها کارشان را آن‌قدر خوب ارائه می‌دهند که افراد عادی، آن‌ها را «دچار وسواس و عقده فکری» می‌دانند. اما حقیقت این آوازه و برجسته بودن، این است که چیزی که ۹۵٪ افراد آن را «رفتاری وسواسی» در مورد یک پروژه مهم می‌دانند، آن ۵٪ برتر، آن را هزینه‌ای برای ورود به کلاس جهانی می‌بینند. بیاید دوباره به این مدل نگاه کنیم تا بتوانیم درک دقیق‌تری از آن داشته باشیم. اکثر مردم این دنیا، امروزه اسیر سطحی بودن هستند. درکی سطحی از قدرت‌شان برای صعود کردن و ارتقاء یافتن. شناخت سطحی از توانایی‌های‌شان. دانشی سطحی از عادت‌های روزانه افراد بسیار موفق و جاه‌طلبی‌هایی که می‌خواهند باقی زندگی‌شان را حول آن‌ها

اولویت‌بندی کنند. اکثر افراد، در تفکر مبهم و نادرست خودشان گیر کرده‌اند. و افکار مبهم و

نادرست، نتایج مبهم و نادرستی را در پی دارد.»

میلیاردر، چوبی را از ساحل برداشت و به واژه «دقت و عمق»^{۴۰} روی مدل اشاره کرد. افراد بسیار موفق، کاملاً متفاوت هستند. آن‌ها می‌دانند که سطح آگاهی سطحی و ناشیانه، هرگز منجر به ایجاد بزرگ‌ترین نتایج نمی‌شود.

مثال دیگری برای تان می‌زنم و امیدوارم بهتر منظورم را درک کنید. من یکی از طرفداران دو آتشه مسابقات فرمول یک هستم. اخیراً من را دعوت کردند تا به دیدار تیم مورد علاقه‌ام بروم. توجه آن‌ها به جزئی‌ترین ویژگی‌ها، از خودگذشتگی آن‌ها برای نشان دادن برتری و میل آن‌ها برای انجام دادن هر کاری برای عالی انجام دادن کارشان، کاملاً من را هیجان‌زده کرد. دوباره می‌گویم، برای افراد عادی توجه بسیار زیاد به ریزترین جزئیات و دقت بسیار زیاد در زندگی کاری و شخصی‌شان به نظر عجیب و غریب است. اما برای افراد فوق موفق، اصلاً این‌گونه نبود! حالا منظور من را فهمیدید؟ ۵٪ برتر افراد، همه چیز را به دقت زیر نظر دارند و مانند افراد عادی، در نگرش، رفتار و فعالیت‌های‌شان، ذهنیت سطحی بودن ندارند.»

⁴⁰ granularity

هنرمند گفت: «حرف‌های شما، من را به یاد ورمیر^{۴۱}، نابغه هلندی می‌اندازد. او نقاشی بود که در کارش به دنبال بالاترین کیفیت بود. ورمیر، روش‌های مختلفی را امتحان کرد که به او اجازه می‌داد نورهای طبیعی به گونه‌ای نقش ببندند که اثر او به نظر سه بُعدی برسد. آثار او عمق زیادی داشتند. جذابیت و بهبود در تمام حرکات او دیده می‌شد. من هم موافقم: یک هنرمند متوسط، نگرشی ساده و عجولانه نسبت به آثارشان دارند. توجه آن‌ها بیش‌تر به پول است تا هنر. توجه آن‌ها روی شهرت است، نه کمال و زیبایی. فکر می‌کنم به همین دلیل است که هرگز آگاهی و فراست بیش‌تری به دست نمی‌آورند که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تصمیم‌های بهتری بگیرند و این‌گونه به نتایج بهتری برسند و این‌گونه به افراد برجسته‌ای در حوزه خودشان تبدیل شوند. دارم متوجه می‌شوم که این مدل، چقدر قدرتمند است.»

میلیارد نشان داد که آثار فاخر را می‌شناسد و گفت: «من نقاشی زنی با لباس آبی که نامه‌ای می‌خواند^{۴۲} و دختری با گوشواره مروارید^{۴۳} ورمیر را خیلی دوست دارم.»

کارآفرین گفت: «عاشق بینشی هستم که با ما در میان می‌گذاری.»

سپس آقای رایلی بخشی از حرف‌های مولانا، شاعر بزرگ را خواند:

اگر انسان راستین هستی، همه چیز را در راه عشق فدا کن.

⁴¹ Vermeer

⁴² *Woman in Blue Reading a Letter*

⁴³ *Girl with a Pearl Earring*

اگر نه، این جمع را ترک گوی. با بی میلی به عظمت نمی رسی.

کار آفرین پرسید: «می توانم سؤالی بپرسم؟»

«بله، حتماً.»

«تأثیر فلسفه دقت در روابط شخصی چیست؟»

«خوب. افسونگر در مورد مفهومی به اسم «بخش تاریک نبوغ» با من حرف زده است. ایده کلی آن، این است که تمام موهبت های انسانی، می توانند به همراه خود ضرر و زیانی هم داشته باشند. و یک ویژگی که در موقعیتی، تو را خاص می کند، شاید در موقعیتی دیگر، وصله ی ناجور تو باشد. حقیقت این است که بسیاری از افراد برجسته، زندگی های شخصی درهم و برهمی داشتند. دید متفاوت آن ها، داشتن بالاترین استانداردها، کار کردن به مدت زیاد و دقت بسیار زیاد روی جزئیات کارهای شان، تلاش بسیار زیاد برای ایجاد شاهکارهای شان، نظم و انضباط عالی و دنبال کردن قلب شان و نادیده گرفتن انتقادات، شرایط دشواری را در مورد روابط شخصی آن ها به وجود آورده بود و به اشتباه، آن ها را بی ثبات می دانستند.»

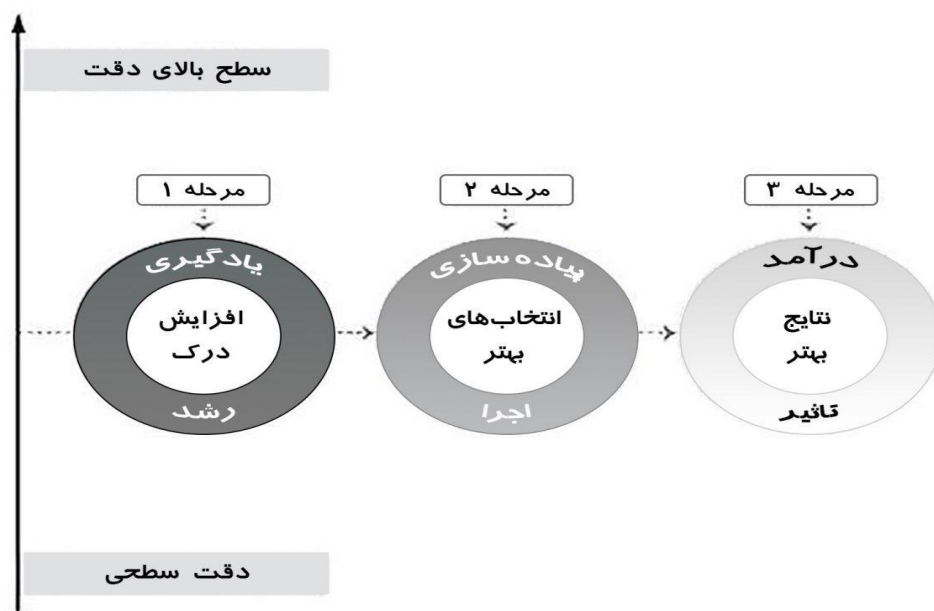
میلیارد در خودش را روی شن ها انداخت و حرکت شنا را انجام داد. سپس در حالی که به قمری سفیدی که روی سقف خانه اش بود، نگاه می کرد ادامه داد: «این بخش تاریک نبوغ است. همان

چیزهایی که می‌توانند شما را به استادی برسانند، هم‌چنین می‌توانند زندگی شخصی شما را ویران کنند.»

میلیاردر با انرژی زیادی گفت: «اما صرفاً به این دلیل که موهبت‌های شما، همراه خودشان می‌توانند ضرر و زیانی داشته باشند، به این معنا نیست که نباید آن‌ها را بروز دهید! تنها باید آگاهی‌تان را بیش‌تر کنید و بدانید که چه زمان‌هایی می‌توانند برای شما در زندگی شخصی‌تان ایجاد مشکل کنند و سپس آن شرایط‌ها را مدیریت کنید. دوباره به این مدل آموزشی می‌رسیم و شما واقعاً می‌توانید دوباره ارزش تحولی باشگاه ۵ صبح، همه چیز را یاد بگیرید و این‌که چگونه آن را به عاداتی برای خودتان تبدیل کنید.»

سپس تکه چوبی را از روی شن‌ها برداشت، به مدل اشاره کرد.

فرمول ۳ مرحله‌ای موفقیت



لطفاً همیشه قاعده کلی این مدل برای رسیدن به عظمت را به یاد داشته باشید:

«با آگاهی روزانه بهتر، می‌توانید تصمیم‌های روزانه بهتری بگیرید و با تصمیم‌های روزانه بهتر،

به نتایج روزانه بهتری می‌رسید. افسونگر این را فرمول ۳ مرحله‌ای موفقیت می‌نامد. ببینید، با

آگاهی بهتر از توانایی‌های طبیعی‌تان، برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ از جامعه‌ای با ذهنیت

سطحی‌نگری، به جامعه‌ای با دقت بالا می‌روید. این سطح افزایش یافته‌ی بینش و آگاهی، باعث

می‌شود بهترین **تصمیم‌ها** را بگیرید. و به طور منطقی، وقتی شما تصمیم‌های درستی بگیرید،

رهبری، موفقیت‌ها و تأثیر شما بسیار بیش‌تر می‌شود، زیرا این تصمیم‌های شماست که **نتایج** را

به وجود می‌آورند. افسونگر و من، برای یکی از جلسات آموزشی در شهر لوسرن^{۴۴} سوئیس بودیم.

شهری بسیار زیبا با دریاچه‌ای بسیار قشنگ که دور تا دور آن را کوه‌های خیره‌کننده‌ای احاطه

کرده است. مانند شهری در قصه‌های خیالی می‌ماند. بگذریم. روزی او درخواست یک قوری آب

داغ و چند تکه لیمو کرد تا بتواند چای لیموی تازه بنوشد. او عاشق این کار است.»

میلیاردر ادامه داد: «خوب. سینی را آوردند. ظروف چینی و نقره‌ای آن‌جا عالی بودند. همه چیز عالی

بود. خوب حالا به این قسمت خوب گوش کنید. هر کسی که در آشپزخانه، آن لیموها را آماده

⁴⁴ Lucerne

کرده بود، کارش را با دقت بسیار زیادی انجام داده بود و حتی دانه‌های لیمو را هم بیرون آورده بود. شگفت‌انگیز، درسته؟»

میلیارد دوباره همان رقص عجیبش را که در کنفرانس انجام داده بود، تکرار کرد. سپس ایستاد. «در جهانی با چنین ذهنیت سطحی، علاقه‌ای به دقت و جزئیات دیده نمی‌شود.» کارآفرین این حرف‌ها را زد و تظاهر می‌کرد رقص او را نادیده گرفته است.

میلیارد دوباره با چوبی که در دست داشت، به فرمول ۳ مرحله‌ای موفقیت اشاره کرد. «بیرون آوردن دانه‌های لیمو، استعاره خوبی است تا شما را به چالش بکشد تا از سطحی‌نگری، به دقت و اهمیت زیاد برسید. دقت واقعی و زیاد، نه تنها در کارهایی که انجام می‌دهید، بلکه در زندگی شخصی‌تان. عمق واقعی به افکار، رفتار و کارهای‌تان. و تلاش برای بهترین خودتان بودن، چیزی است که از شما دو نفر می‌خواهم داشته باشید. این چیزی است که افسونگر، آن را «مزیت رقابتی بزرگ»^{۴۵} می‌نامد. امروزه آسان‌تر از هر زمان دیگری می‌توانید در تجارت به هدف‌تان برسید، زیرا عده بسیار کمی کارهای لازم برای تسلط تجاری را انجام می‌دهند. این روزها، تسلط بسیار نادر است و افرادی که در سطح درخشانی باشند، بسیار کم هستند. خوب، اگر کاری را که می‌گویم انجام دهید، همه چیز برای شما مهیا خواهد بود!

⁴⁵ GCA: Gargantuan Competitive Advantage

در این جا به نکته مهمی می‌رسیم:

در سطح عادی و متوسط بودن، رقابت بسیار زیادی وجود دارد، اما در

سطح فوق‌العاده بودن، تقریباً هیچ رقابتی وجود ندارد.

در عصر کنونی، که افراد تمرکز ندارند و ارزش‌ها و باورها نسبت به خودشان و قدرت فطری زیادی که دارند، کمرنگ شده است، تعداد بسیار کمی خودشان را وقف کلاس جهانی بودن می‌کنند و الان بهترین زمان است تا بی‌همتا شوید. بسیار شگفت‌انگیز است. هر چند وقت یک بار، کسی را می‌بینید که کاملاً حواسش جمع باشد، دانش و اشتیاق زیادی داشته باشد، بسیار سختکوش باشد، فردی نوآفرین و خلاق باشد، و در کاری که انجام می‌دهند، عالی باشد؟ تقریباً هرگز، درسته؟»

کارآفرین حرف او را تأیید کرد و گفت: «بله درست می‌گویی. برای این که چنین فردی را پیدا کنم، باید با هزار نفر مصاحبه کنم.»

میلیاردر با فریاد گفت: «خوب، شما الان مزیت رقابتی بزرگی دارید. شما می‌توانید بر حوزه‌های خودتان کاملاً تسلط داشته باشید، چون افراد بسیار کمی این‌گونه هستند. تعهدتان را افزایش دهید. استانداردهای‌تان را بالا ببرید و سپس تلاش کنید. حالا به نکته بسیار مهمی می‌رسیم: شما باید هر روز حداکثر استفاده را ببرید. تداوم و ثبات دی‌ان‌ای تسلط و استادی هستند. و پیشرفت‌های کوچک روزانه، که شاید به نظر بی‌اهمیت باشد، اگر به صورت مداوم و با ثبات انجام

شوند، نتایج بسیار شگفت‌انگیزی را به وجود می‌آورند. فراموش نکنید که شرکت‌های بزرگ و زندگی‌های بسیار عالی، با تحولی ناگهانی به وجود نمی‌آیند. نه، اصلاً. آن‌ها با تکامل‌های تدریجی، به هدف‌شان می‌رسند. پیروزی و موفقیت‌های کوچک روزانه در دراز مدت، شما را به نتایج بزرگی می‌رساند. اما افراد بسیار کمی، صبر و حوصله دارند تا زمان زیادی برای رسیدن به هدف‌شان تلاش کنند. و به همین دلیل است که تعداد کمی، به افراد برجسته و بزرگی تبدیل می‌شوند.

بینید من می‌دانم که شما در مدت زمان کوتاهی، چیزهای بسیار زیادی یاد گرفته‌اید. می‌دانم که سحرخیزی، مهارت جدیدی برای شماست. خوب، الان تنها نفس عمیقی بکشید و کمی استراحت کنید. استثنایی شدن و استاد شدن، یک سفر و ماجراجویی است. شما هم این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گوید: رُم یک روزه ساخته نشد، درسته؟»

هنرمند و کارآفرین گفتند: «بله. کاملاً درست می‌گویی.»

«و می‌دانم که تلاش برای رسیدن به بیش‌ترین نیرو و توانایی‌های‌تان، می‌تواند سخت و ترسناک باشد. من هم این شرایط را تجربه کرده‌ام و پاداش‌هایی که در صورت ملحق شدن به کلوب ۵ صبح به دست می‌آورید، بسیار با ارزش‌تر از پول، شهرت و نیروهای دنیایی است. و چیزهایی که امروز به شما یاد داده‌ام، بخشی لازم برای سیستم بیدار شدن قبل از سپیده‌دم و آماده‌سازی خودتان برای انسانی بسیار موفق شدن است و در جلسه آینده، بیش‌تر در مورد آن حرف خواهیم زد. فکر می‌کنم قبل از این که شما دو نفر بخواهید بروید و صبح‌تان را شروع کنید و خوش بگذارید، باید بگویم گرچه رشد کردن به عنوان یک انسان می‌تواند سخت باشد، اما در واقع، این بهترین کاری

است که می‌توانید انجام دهید. و فراموش نکنید که وقتی قلب‌تان تندتر از هر زمان دیگری بزند،
در آن لحظه، سرزنده‌تر از هر زمان دیگری هستید.

آقای رایلی چند لحظه مکث کرد و مانتراي زیر را تکرار کرد:

«امروز روز بسیار خوبی است و من با اشتیاق زیاد و صداقت

بی‌پایان، نهایت استفاده را از آن می‌برم و با قلبی پُر از عشق،

نسبت به اهدافم وفادار هستم.»

سپس آن مرشد عجیب، پارچه‌ای را که از بطری در آورده بود، در شلوارش گذاشت و رفت.

فصل ۱۰: چهار حوزه تمرکز افراد بسیار موفق

« زندگی ما به طور طبیعی کوتاه است، اما خاطره یک زندگی خوب جاودان است.»

سیسیرو^{۴۶}

خورشید داشت طلوع می کرد و کارآفرین و هنرمند به سوی ساحل می رفتند، تا در محل قرار تعیین شده با میلیاردر دیدار کنند. آقای رایلی از قبل منتظر آن ها بود. روی شن ها نشسته بود، در خلسه عمیقی رفته بود و چشم هایش را بسته بود. او لباس های راحتی به تن داشت و روی کفش های غواصی اش، شکل بامزه ای بود. اگر شما هم آن شکل بامزه را می دیدید، به خنده می افتادید. به محض این که دستش را بلند کرد، فردی از درون خانه میلیاردر، به سرعت به سمت او آمد و بدون این که حرفی بزند، ۳ برگه کاغذ را از کیف چرمی درخشانی بیرون آورد و به میلیاردر داد. استون رایلی، سرش را به نشانه احترام کمی خم کرد. ساعت دقیقاً ۵ صبح بود. آقای رایلی به کارآفرین و هنرمند برگه ای داد. سپس صدفی را برداشت و آن را داخل آب انداخت. به نظر می رسید که در آن وقت صبح، مطالب مهمی در ذهنش است تا به آن ها بگوید. اثری از سرخوشی، جشن و سرور و شوخی های بی مزه معمولی او نبود.

روی یکی از الگوهای کارآفرین نوشته شده بود: «آماده برای با سرعت و با اشتیاق کار کردن.

بلند شو و تلاش کن. وقتی می‌خواهم که مُرده باشم.»

وقتی میلیاردر را در این حالت دید، از او پرسید: «حالت خوبه؟»

آقای رایلی، کلمات روی الگو را خواند. انگشتش را روی لب‌هایش گذاشت و پرسید: «وقتی

بمیری، چه کسی برایت گریه می‌کند؟»

هنرمند با تعجب پرسید: «چی؟»

میلیاردر، این بار با ظرافت خاصی دوباره پرسید: «وقتی دیگر در این دنیا نباشید، افرادی که شما

را می‌شناسند چه چیزی در مورد شما خواهند گفت؟ شما طوری زندگی می‌کنید انگار عمری

جاودان دارید. شما طوری وقت‌تان را هدر می‌دهید، گویی منبعی بی‌پایان از آن را دارید، در حالی

که روزی که برای کسی یا چیزی اختصاص می‌دهید، شاید آخرین روز عمرتان باشد.»

هنرمند گفت: «این‌ها حرف‌های تو هستند؟ واقعاً جالبه.»

«کاش این‌ها حرف‌های من بودند! نه، این‌ها سخنان سنکا^{۴۷}، فیلسوف خویشتن‌دار در رسال‌های

در باب کوتاهی زندگی^{۴۸} است.»

⁴⁷ Seneca

⁴⁸ *On the Shortness of Life*

کارآفرین که به نظر کمی معذب بود، پرسید: «خوب حالا چرا ما در صبح به این قشنگی، درباره مرگ حرف می‌زنیم؟»

«زیرا بیش‌تر ما انسان‌ها آرزو می‌کنیم وقت بیش‌تری داشتیم و در عین حال، وقتی را که داریم تلف می‌کنیم. فکر کردن در مورد مرگ باعث می‌شود روی مهم‌ترین چیزها تمرکز بیش‌تری داشته باشید. دیگر اجازه نخواهید داد وسایل دیجیتالی و آنلاین بودن، حواس‌تان را پرت کند و موهبت بزرگی به نام زندگی را از شما بدزدند.»

سپس با حالتی دوستانه و در عین حال جدی، پرسید: «هیچ وقت نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید، درست‌ه؟ دیروز بعد از دیدارم در پورت لوئیس، دوباره کتاب تعقیب روشنائی روز^{۴۹} را خواندم. این کتاب در مورد داستان واقعی یک مدیرعامل اجرایی قدرتمند، به نام یوجین اوکلی^{۵۰} است. دکترش به او گفته بود که به خاطر سه تومور مغزی که دارد، تنها چند ماه دیگر زنده خواهد بود.»

هنرمند به آرامی پرسید: «خوب، چه کار کرد؟»

«او روزهای آخر زندگی‌اش را با همان تعهد به نظم و ترتیبی ادامه داد که در سراسر زندگی کاری‌اش داشته بود. اوکلی تصمیم گرفت آن مراسم‌های مدرسه، مراسم‌های خانوادگی و روابطی را که فراموش کرده بود، جبران کند. او در بخشی از کتاب می‌گوید که چگونه از دوستش

⁴⁹ *Chasing Daylight*

⁵⁰ Eugene O'Kelly

می‌خواهد تا برای قدم زدن به طبیعت بروند و می‌گویند که این نه تنها شاید آخرین باری باشد که چنین قدم زدن راحتی داریم، بلکه شاید اولین بار باشد.»

کارآفرین با اضطراب با انگیزش بازی می‌کرد. دوباره می‌شد نگرانی را در صورتش دید.

میلیارداد ادامه داد: «سپس دیشب فیلم *لباس غواصی و پروانه*^{۵۱} را تماشا کردم. این یکی از فیلم‌های مورد علاقه‌ام است. داستان این فیلم، واقعی و بر اساس زندگی مردی بسیار موفق است که سردبیر ارشد مجله فرانسوی *اله*^{۵۲} است. ژان دومنیک بوبی^{۵۳}، همه چیز داشت و سپس سکت‌های زد و دیگر نتوانست هیچ یک از ماهیچه‌های بدنش، به جز پلک چپش را تکان دهد. این شرایط را سندرم قفل شدگی^{۵۴} می‌نامند. ذهن او کاملاً عالی کار می‌کرد، اما بدنش کاملاً فلج شده بود.»

هنرمند گفت: «چقدر بد.»

آقای رایلی ادامه داد: «خوب حالا به این بخش گوش کنید. روان‌پزشک توانبخشی به او یاد داد تا با روشی خاص و از طریق پلک زدن، بتواند ارتباط برقرار کند. ژان با کمک آن‌ها توانست کتابی در مورد تجربیات خودش و معنی اصلی زندگی بنویسد. او برای نوشتن این کتاب، دویست هزار بار پلک زد و در نهایت، کتاب را تمام کرد.»

⁵¹ *The Diving Bell and the Butterfly*

⁵² *Elle*

⁵³ Jean-Dominique Bauby

⁵⁴ locked-in syndrome

کارآفرین به آرامی گفت: «واقعاً نمی‌دونم چی بگم.»

میلیاردر ادامه داد: «او مدت کوتاهی بعد از انتشار کتابش، از دنیا رفت. هدف من، انتقال این پیام بود که زندگی بسیار بسیار ظریف و آسیب‌پذیر است. افرادی هستند که امروز بیدار می‌شوند، دوش می‌گیرند، لباس‌های‌شان را می‌پوشند، قهوه و صبحانه‌شان را می‌خورند و سپس در راه رفتن به کار، بر اثر تصادف جان خودشان را از دست می‌دهند. زندگی همین است. بنابراین توصیه من به شما دو نفر این است که تمام تلاش‌تان را بکنید تا نبوغ فطری خودتان را نشان دهید و انجام این کار را به تعویق نیاورید و طفره نروید. به گونه‌ای زندگی کنید که به نظرتان درست است و هر روز به تمام معجزه‌های کوچکی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد توجه کنید.»

هنرمند که کلاهی پانامایی روی سرش بود، گفت: «می‌دونم چی میگی. قبول دارم.»

کارآفرین با صدایی محزون گفت: «منم قبول دارم حرفاتو.»

هنرمند گفت: «از تمام ساندویچ‌هایت لذت ببر.»

آقای راییلی گفت: «بسیار خردمندانه گفتی.»

هنرمند گفت: «این جمله ترانه‌سرای مشهور، وارن زیوان⁵⁵ است. او وقتی فهمید بیماری کشنده‌ای

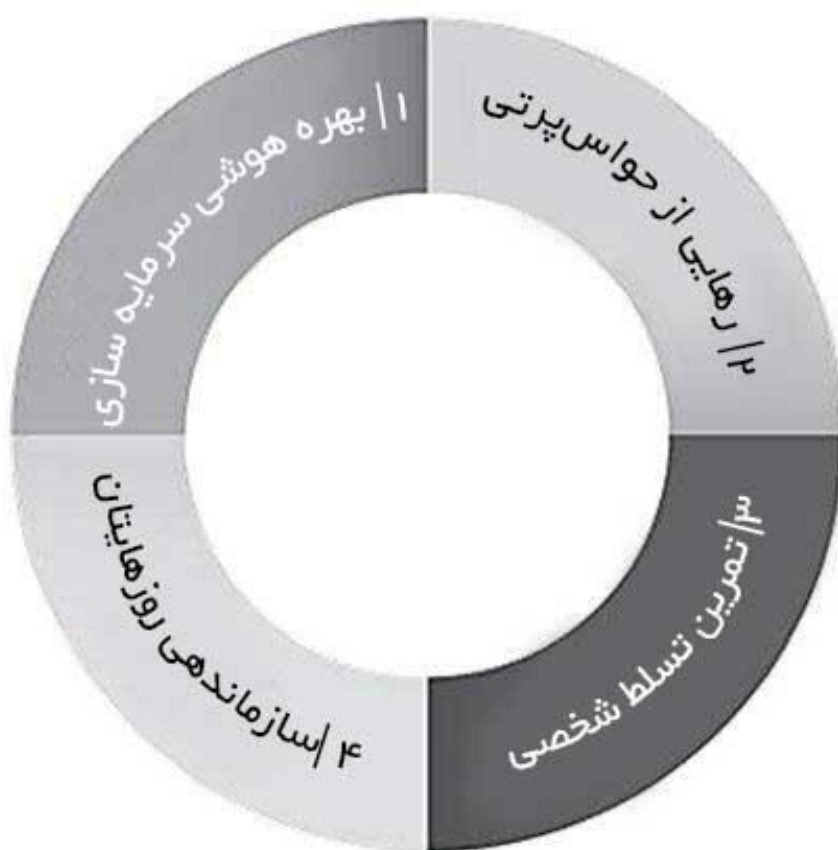
دارد، این حرف‌ها را زد.»

⁵⁵ Warren Zevon

آقای رایلی گفت: «قدردان تمام لحظات باشید.. وقتی بحث جاه‌طلبی‌های‌تان است، کمرو و ترسو نباشید. دیگر وقت‌تان را روی چیزهای بسیار کم ارزش هدر ندهید. این را اولویتی برای خودتان قرار دهید تا دوباره خلاقیت، اشتیاق و توانایی‌های خفته درون‌تان را به دست بیاورید. انجام این کار بسیار مهم است. می‌دانید چرا افلاطون از ما خواست تا خودمان را بشناسیم؟ زیرا او کاملاً می‌دانست که ما منبعی بزرگ از توانایی‌ها را در خودمان داریم که می‌توانیم به آن‌ها دسترسی پیدا کنیم و از آن‌ها استفاده کنیم تا بتوانیم یک زندگی پُرانرژی، شاد، آرام و معنی‌داری داشته باشیم. غفلت کردن از این نیروهای درونی، باعث می‌شود به خاطر استفاده نکردن از توانایی‌های‌مان احساس ناراحتی، ناامیدی و بی‌علاقگی کنیم.»

کایت سواری به سرعت از آن‌جا رد شد. دسته‌ای از ماهی در درون آب زلال آن‌جا شنا می‌کردند. میلیاردر گفت: «حالا به جایی رسیدیم که می‌خواهم امروز درباره آن حرف بزنم. لطفاً به دقت به برگه‌های‌تان نگاه کنید.» در این‌جا شما هم آن مدل آموزشی را می‌بینید:

۴ حوزه تمرکز افراد بسیار موفق



تمرکز افراد بسیار موفق ۱: بهره‌های هوشی سرمایه‌سازی^{۵۶}

میلیارد در مفهوم سرمایه‌سازی را بر اساس گفته‌های روانشناس مشهور، جیمز فلین^{۵۷} توضیح داد. او می‌گوید چیزی که باعث می‌شود یک شخصی عملکردی عالی داشته باشد، ارتباطی با توانایی طبیعی او ندارد، بلکه با توانایی‌هایی مرتبط است که توانسته است آن‌ها را به فعل در بیاروند و تبدیل به سرمایه کنند.»

ادامه داد: «توانایی‌های مادرزادی بسیاری از برترین ورزشکاران دنیا، کم‌تر از رقابت آن‌ها است. این فداکاری زیاد، تعهد و انگیزه است که باعث اسطوره‌ای شدن آن‌ها می‌شود. وقتی تازه عضو باشگاه ۵ صبح شده بودم، افسونگر به من گفت که با پیوستن به باشگاه ۵ صبح، پنجره‌ای شگفت‌انگیز، رو به موقعیت‌ها، هر روز صبح در اختیار من خواهد بود تا بالاترین دارایی‌هایم را رشد دهم، زمانی را برای خودم اختصاص دهم و آماده شوم تا از هر روزم بیش‌ترین بهره را ببرم. او به من کمک کرد بفهمم که افراد موفق، از صبح‌هایشان به خوبی استفاده می‌کنند و این که با سحرخیزی و بیدار شدن قبل از سپیده‌دم، یک امتیاز ویژه خواهم داشت و می‌توانم برای داشتن روزی موفق آماده شوم.»

⁵⁶ Capitalization IQ

⁵⁷ James Flynn

کارآفرین گفت: «من سرم خیلی شلوغ است و احساس می‌کنم هیچ‌وقت زمانی برای خودم ندارم. برنامه‌ام همیشه پُر است. دوست دارم صبح‌ها در آرامش باشم و بتوانم دوباره باتری‌هایم را شارژ کنم و کارهایی انجام دهم که من را به انسانی بهتر و خوشحال‌تر تبدیل کند.»

میلیارد در گفت: «دقیقاً. بسیاری از افراد سرشان بسیار شلوغ است. ما به طور قطع، حداقل صبح‌ها به یک ساعت زمان نیاز داریم تا دوباره خودمان را شارژ کنیم، رشد کنیم و سالم‌تر و آرام‌تر شویم. بیدار شدن در ساعت ۵ صبح و اعمال فرمول 20/20/20 شروع بسیار خوبی برای روزهای شما خواهد بود. به زودی در مورد این فرمول برای شما خواهیم گفت.

دیگر روزهای‌تان از کنترل شما خارج نخواهند بود و می‌توانید روی مهم‌ترین کارها تمرکز کنید، بسیار پُرانرژی‌تر از هر زمان دیگری خواهید بود، حس آزادی شخصی شما اوج می‌گیرد و بسیار شاد و خوشحال خواهید بود.»

سپس نقل قولی از فیلسوف فرانسوی، آلبر کامو^{۵۸} را خواند: «تنها راه مقابله با جهان خالی از آزادی، این است که کاملاً آزاد باشید تا هستی و حضور شما به عنوان شورش و عصیان در برابر دنیا باشد.»

روی پشت آقای راییلی، تصویری از ققنوس نقش بسته بود که از شعله‌های آتش بیرون می‌آمد. شکل آن دقیقاً این‌گونه بود:

⁵⁸ Albert Camus



کارآفرین گفت: «واقعاً به شنیدن این حرف‌ها نیاز داشتم. می‌دانم اگر هر روز قبل از این که جنب‌وجوش و شلوغی آن روز شروع شود، وقتی را برای خودم اختصاص دهم، بهره‌وری، سپاس‌گزاری و آرامشم افزایش می‌یابد.»

هنرمند گفت: «کاملاً درست می‌گویی. اگر هر روز صبح، ساعتی را برای فکر کردن و آماده‌سازی اختصاص دهم، شرایطم در حوزه هنر و زندگی‌ام کاملاً تغییر می‌کند.»

میلیاردر گفت: «افسونگر به من یاد داد که اختصاص دادن شصت دقیقه برای رشد دادن بهترین خودم و مهم‌ترین توانایی‌هایم، بقیه زندگی من را از لحاظ ذهنی، عاطفی، جسمانی و معنوی متحول

می‌کند. او اسم این ساعت را «ساعت پیروزی»^{۵۹} می‌نامد. او به من گفت و قول داد که این کار مزیت رقابتی بزرگی را در اختیار من قرار می‌دهد و باعث می‌شود خلایق، پول و شادی من متحول شود. بگذریم. خوب بیایید به مفهوم سرمایه‌سازی و اهمیت استفاده هوشمندانه از توانایی‌های مهم‌مان برگردیم.

به ما یاد داده‌اند افرادی که مهارت‌های فوق‌العاده‌ای دارند، از جنس متفاوتی هستند و خداوند توانایی‌ها و استعداد خاصی به آن‌ها اعطا کرده است. اما این درست نیست. **فداکاری و نظم**

و انضباط، همیشه مهم‌تر از هوش و استعداد است.

افراد بسیار موفق، خوش‌شانس نیستند. آن‌ها خودشان شانس را به وجود می‌آورند. هر بار که در برابر وسوسه‌ها مقاومت می‌کنید و به دنبال بهینه‌سازی خودتان می‌روید، به شجاعت و از خودگذشتگی خودتان نیرو می‌بخشید. هر بار کار دشواری را با موفقیت انجام دهید، ورودتان به گروه افراد بسیار موفق را آسان‌تر می‌کنید.»

کارآفرین که یادداشت‌برداری می‌کرد، سرش را بلند کرد و به میلیاردی نگاه کرد. روی تی‌شرت او نوشته شده بود: «افراد قربانی و گول‌خورده، تلویزیون‌های بزرگی دارند. رهبران، کتابخانه‌های بزرگی دارند.»

⁵⁹ The Victory Hour

میلیاردر ادامه داد: «خوب، اگر شما داستانی در ذهن تان داشته باشید که به شما بگوید توانایی لازم برای یک رهبر یا استاد خوب شدن را ندارید، پس در این صورت، حتی قدم اول برای آن ماجراجویی را بر نمی دارید، این طور نیست؟ تبدیل شدن به یک فرد کلاس جهانی، یک فرآیند است نه یک اتفاق.

تکرار مداوم یک اشتباه روان شناختی که می گوید: «تمام افراد نمی توانند عالی باشند» یا «افراد نابغه متولد می شوند، آن ها رشد داده نمی شوند» باعث می شود فکر کنید کاملاً وقت تان را روی مطالعه کردن، ساعت ها تمرین کردن و اولویت قرار دادن خواسته های تان هدر داده اید. وقتی

باورهای تان می گوید که نمی توانید به نتایج فوق العاده ای برسید، چه فایده ای دارد که

زمان، تلاش، فداکاری و دقت زیادی به خرج دهید؟ و چون رفتار روزانه شما همیشه نشانگر عمیق ترین باورهای تان است، به همین دلیل، باور شما برای موفق نشدن به واقعیت شما تبدیل می شود. ما همیشه به همان کسی تبدیل می شویم که باور داریم می توانیم تبدیل شویم. باید بدانید که شما هرگز از داستان شخصی تان بالاتر نمی روید.»

سپس زیر لب، ماترایی را تکرار کرد: «من سپاس گزار هستم. من می بخشم. من کمک می کنم.

زندگی من بسیار زیبا، خلاقانه، مؤثر، پُررونق، و جادویی است.»

ادامه داد: «روانشناسان این داستان را که ما درباره این که چه کسی هستیم و به چه چیزهایی می‌توانیم برسیم، و سپس به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که آن داستان به واقعیت تبدیل می‌شود، «پیش‌گویی خود محقق‌کننده»^{۶۰} می‌نامند. ما به صورت نیمه هشیار، الگوی فکری را اتخاذ می‌کنیم. ما این الگو را از افرادی می‌گیریم که در دوران کودکی بیش‌ترین تأثیر را روی ما داشتند. والدین، معلم‌ها و دوستان‌مان. سپس طبق آن رفتار می‌کنیم و از آن‌جایی که کارهای ما نتایجی به همراه دارد، این داستان شخصی، به واقعیت ما تبدیل می‌شود. شگفت‌انگیز است، نه؟ اکثر افراد، بهترین سال‌های زندگی‌شان را این‌گونه سپری می‌کنند. دنیا مانند یک آینه است. ما از زندگی چیزی را که می‌خواهیم به دست نمی‌آوریم، بلکه چیزی را به دست می‌آوریم که هستیم.»

⁶⁰ The Self-Fulfilling Prophecy

هنرمند گفت: «و فکر می‌کنم که هر قدر بیش‌تر به ناتوانی خودمان برای ایجاد نتایج عالی باور داشته باشیم، نه تنها آن باور را در خودمان قوی‌تر می‌کنیم تا به اعتقاد راسخ ما تبدیل شود، بلکه مطابق آن رفتار می‌کنیم تا این‌که به عادت روزانه ما تبدیل می‌شود. به بیان دیگر ما خودمان با باورهای محدودکننده مان باعث ناکامی و شکست خودمان می‌شویم»

میلیارد در با هیجان گفت: «عالی گفتی. من عاشق حرفت درباره «اعتقاد راسخ» شدم. وقتی افسونگر را دیدی، حتماً در این مورد با او حرف بزنی. فکر می‌کنم به ماهیگیری رفته و با توجه به شناختی که از او دارم، کمی بعد به ما ملحق خواهد شد. تمام افراد غریزه‌ای برای عظمت، عطشی برای قهرمانی و نیازی روانی برای رسیدن به بهترین توانایی‌هایشان دارند. تأثیرات تاریک و مضر زیادی باعث شده است تا خودمان را دست‌کم بگیریم، عقب بنشینیم و فراموش کنیم واقعاً کی هستیم. ما در سازش کردن استاد شده‌ایم و آرام و پیوسته به جنبه‌های بیش‌تری از متوسط بودن اجازه ورود می‌دهیم تا زمانی که به سیستم استاندارد ما تبدیل می‌شود. رهبران واقعی هرگز درباره استانداردهایشان سازش نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند همیشه می‌توانند پیشرفت کنند. آن‌ها درک می‌کنند که وقتی به سوی بهترین بودن خودمان حرکت می‌کنیم، بیش‌ترین تمرکز را داریم. اسکندر بزرگ، در جایی گفته است: «من از ارتشی از شیرها که توسط یک گوسفند رهبری می‌شوند نمی‌ترسم؛ من از ارتشی از گوسفندها می‌ترسم که توسط شیری رهبری می‌شود.»

میلیارد در نفس عمیقی کشید. پروانه‌ای شروع به بال‌زدن کرد و خرچنگی با سرعت از کنار او رد شد.

ادامه داد: «باید به شما یادآوری کنم که هر یک از ما، توانایی عظیمی برای رهبری در درونمان داریم. و همانطور که می‌دانید، من درباره رهبری به معنای داشتن عنوان، مقامی رفیع یا فردی دارای اختیار رسمی حرف نمی‌زنم. منظور من بسیار مهم‌تر و قشنگ‌تر از آن است. این رهبری که من از آن حرف می‌زنم، به معنای نیروی واقعی درون قلب انسان است، نه نیرویی موقت و زودگذر که توسط ماشینی سریع یا حساب بانکی بزرگی به آن‌ها می‌رسد. چیزی که من درباره‌اش حرف می‌زنم، توانایی انجام کارهای بسیار عالی است که نمی‌توانیم چشم از آن برداریم. رهبری، یعنی توانایی به وجود آوردن ارزشی بزرگ در بازارتان. رهبری، یعنی توانایی برای تأثیر گذاشتن روی یک صنعت کامل و نیرویی برای زندگی کردن با افتخار، بزرگی، شجاعت و درستی. و این‌گونه می‌توانید به شیوه‌ی خاص خودتان، تاریخ‌سازی کنید. مهم نیست که مدیرعامل اجرایی یا یک سرایدار باشید. مهم نیست شغل‌تان حفاری چاه باشد یا این که یک میلیاردر باشید. مهم نیست که دانش آموز یا ستاره بازیگری هستید. در هر صورت، اگر امروز زنده هستید، باید بدانید شما این توانایی را دارید تا بدون هیچ عنوانی رهبری کنید و اثر خودتان روی دنیا را داشته باشید. حتی اگر در حال حاضر، به خاطر باورهای محدودکننده‌تان، فکر کنید نمی‌توانید این کار را انجام دهید. درک شما واقعیت شما نیست. واقعاً این‌گونه نیست. به یاد داشته باشید که این صرفاً درک کنونی شما از واقعیت است.

کارآفرین گفت: «خوب، تفاوت بسیار بزرگی بین واقعیت و درک ما از واقعیت وجود دارد، درست‌ه؟ طبق گفته‌های تو، به نظر می‌رسد که ما دنیا را با فیلتری می‌بینم که طبق برنامه‌ریزی ذهنی ما به

وجود آمده است. و ما این قدر این برنامه را تکرار می‌کنیم تا باور کنیم که دنیایی که می‌بینیم واقعی است، درسته؟ تو و حرف‌هایت باعث شدید، دیدم به دنیا را تغییر دهم. درباره چیزهای زیادی، سؤالاتی برایم پیش آمده است. برای مثال، چرا این تجارت را شروع کردم. چرا شرایط اجتماعی تا این حد برایم مهم است. چرا این قدر مشتاقم در رستوران‌های شیک غذا بخورم. چرا برایم مهم است تا در بهترین محله‌ها زندگی کنم و سوار بهترین ماشین‌ها بشوم. فکر می‌کنم یکی از دلایلی که از تلاش سهامدارن برای تصاحب شرکت‌م این قدر آسیب دیدم، این است که من هویت‌م را به عنوان یک انسان، از یک مؤسس گرفته‌ام. صادقانه بگویم، من بسیار مشغول اداره کارم بوده‌ام و واقعاً وقتی برای فکر کردن به زندگی نداشته‌ام. و همان‌طور که دیروز در فرمول ۳ مرحله‌ای موفقیت به ما یاد دادی، زمانی که آگاهی روزانه بهتری داشته باشم و بدانم چرا آن کارها را انجام می‌دهم، این گونه تصمیم‌های بهتری می‌گیرم و این من را به نتایج بهتری می‌رسانند.»

خودش ادامه داد: «اصلاً نمی‌دانم ارزش‌های واقعی‌ام کدام‌ها هستند. اصلاً نمی‌دانم به عنوان رهبر، می‌خواهم چه چیزی را نشان دهم و چرا این کارها را انجام می‌دهم. نمی‌دانم چه چیزهایی واقعاً من را خوشحال می‌کند و این که وقتی از این دنیا می‌روم، می‌خواهم افراد چگونه من را به یاد بیاورند. من واقعاً داستان آن مدیرعامل اجرایی و سردبیر را احساس کردم. زندگی من شکننده است و حالا که این قدر راحت با شما حرف می‌زنم، فکر می‌کنم باید بگویم که روزهای زیادی به دنبال چیزهای اشتباهی رفته‌ام. من به جای این که به دنبال نشانه‌های اهداف با ارزشی در حرفه و زندگی شخصی‌ام باشم، که واقعاً می‌توانند شرایط من را متحول کنند، در جار و جنجال پیچیدگی

زندگی گیر کرده‌ام. من بسیار در مورد گذشته و اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم افتاده است، فکر می‌کنم. من هیچ زمانی را برای روابطم اختصاص نداده‌ام. واقعاً هیچ اشتیاق واقعی ندارم. تا قبل از آمدن به این‌جا، هرگز طلوع خورشید را ندیده بودم.»

با اضطراب به النگوهایش دست زد و گفت: «و هرگز عشق واقعی را پیدا نکرده بودم.» به هنرمند نگاه کرد و گفت: «تا به امروز» و چشم‌هایش خیس اشک شد.

هنرمند به او نگاه کرد و گفت: «چند میلیارد نفر در این دنیا وجود دارد و من بسیار خوش‌شانسم که با تو آشنا شدم.»

کارآفرین خندید و با لحنی آرام گفت: «امیدوارم هیچ‌وقت تو را از دست ندهم.»

میلیارد گفت: «این قدر سخت نگیر. ما در مسیر و دقیقاً در جای درستی قرار داریم تا درس‌هایی را درباره رشد و پیشرفت یاد بگیریم. و من هم موافقم که انسان‌ها عادت بدی دارند تا چیزهایی را به یاد بیاورند که بهتر است فراموش کنند و از طرفی چیزهای عالی را فراموش می‌کنند، که بهتر است به یاد داشته باشند. من شما را درک می‌کنم. لطفاً به والاترین و خردمندترین بخش‌تان اجازه دهید تا شما را رهبری کنند. در مسیر رهبری و ساختن یک زندگی عالی، هیچ اتفاق تصادفی وجود ندارد. و اگر نظر من را بخواهید، هیچ مشکلی در مورد خانه‌های مجلل، ماشین‌های سریع و پول بسیار زیاد وجود ندارد. خواهش می‌کنم خیلی دقیق به این بخش از حرف‌هایم گوش کنید. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: ما موجوداتی معنوی هستیم که تجربیات انسانی

داریم. داشتن پول زیاد، چیزی است که زندگی برای شما می‌خواهد. فراوانی یک راه طبیعی است. در جهان هستی هیچ محدودیتی وجود ندارد، هیچ محدودیتی در مورد گل‌ها، درخت لیمو و ستاره‌ها در آسمان وجود ندارد. پول به شما اجازه می‌دهد کارهای شگفت‌انگیزی برای خودتان و سایر افراد که برای‌شان بیش‌ترین اهمیت را قائل هستید، انجام دهید و می‌توانید به افراد نیازمند کمک کنید.»

گردشگری که در پشت یک قایق موتوری اسکی می‌کرد، به سرعت از کنار آن‌ها رد شد. می‌توانستید صدای او را بشنوید که با خوشحالی می‌خندید.

میلیاردر ادامه داد: «رازی را به شما خواهم گفت. من بیش‌تر ثروت خودم را بخشیده‌ام. با این حال، هنوز جت‌ها و آپارتمانم در شهر زوریخ و این‌جا را دارم. و گرچه هنوز ثروت زیادی دارم که من را یک میلیاردر کند، اما هیچ نیازی به آن ندارم. من اصلاً به آن وابسته نیستم.»

هنرمند گفت: «من داستانی را خوانده‌ام که فکر می‌کنم شما هم از آن خوشتان بیاید. کرت ونگوت^{۶۱}، نویسنده و جوزف هلر^{۶۲}، نویسنده کتاب تبصره^{۶۳}، در یک مهمانی به میزبانی فرد

⁶¹ Kurt Vonnegut

⁶² Joseph Heller

⁶³ Catch-22

ثروتمندی حضور داشتند. ونگوت از جوزف پرسید: چه احساسی دارد وقتی بداند که میزبانش در

یک روز قبل از مهمانی، به اندازه کل حق امتیاز کتاب پُرفروشش در آمد داشته است؟!»

هلر پاسخ داد: «من چیزی دارم که آن‌ها هرگز نمی‌توانند داشته باشند.»

ونگوت متعجب شده بود و پرسید: «چی میگی؟ منظورت چه چیزی است؟»

پاسخ هلر بسیار با ارزش بود: «دانشی که به اندازه کافی دارم.»

میلیارد در با هیجان و در حالی که صدایش را بسیار بالا برد، گفت: «بزن قدش. عالی بود.» و دوباره

رقصی را که دوست داشت، انجام داد. چشم‌هایش را بست. واقعاً انسان عجیبی بود.

هنرمند گفت: «من می‌دانم درباره سرمایه‌سازی و پیشگویی خود محقق‌کننده چه چیزی به ما

آموزش می‌دهی. تا زمانی که خودمان به توانایی‌ها و بزرگی‌مان باور نداشته باشیم و سپس برای

تحقق آن‌ها تلاش واقعی و زیادی نکنیم، کسی به توانایی‌های ما باور نخواهد داشت. می‌دانید پابلو

پیکاسو چه چیزی گفته است؟»

کارآفرین گفت: «خواهش می‌کنم بگو.»

هنرمند ادامه داد: «او گفته است: مادرم به من گفت اگر تو سرباز شدی، ژنرال می‌شوی. اگر

راهب شدی، پاپ می‌شوی. در عوض، من نقاش بودم و پیکاسو شدم.»

میلیارد در گفت: «خیلی هم عالی. این یعنی ایمان و اعتماد به توانایی‌های شخصی.»

نگاه او برای لحظه‌ای روی شن‌ها ماند.

«و نه تنها والدین، بلکه بسیاری از افراد در بهترین روزهای‌شان، باورهای محدودکننده‌ای را در خودشان به وجود می‌آورند. همان‌طور که گفتم، استادانی با نیت خوب و در عین حال با ناآگاهی، این ایده را تقویت می‌کنند که نابغه‌های هنر، علوم، ورزش و سایر حوزه‌ها، افراد «خاصی» هستند و این که ما باید بپذیریم که افرادی «معمولی» هستیم که نمی‌توانیم کارهای شگفت‌انگیزی را انجام دهیم که همه را به تحسین وادارد و یک زندگی بسیار عالی داشته باشیم. و سپس دوستان و تبلیغات بی‌پایان رسانه‌ها، که همان حرف‌ها را تکرار می‌کنند. و این‌گونه بدون این که خودمان بدانیم، آتش نابغه درون‌مان که زمانی درخشندگی زیادی داشت، کم نور می‌شود. و صداهایی که زمانی مشتاق بودند، ساکت و بی‌صدا می‌شوند. ما توانایی‌های‌مان را دست کم می‌گیریم و زندانی را در اطراف توانایی و نیروهای‌مان به وجود می‌آوریم. ما دیگر مانند رهبرها، افراد خلاق و موفق رفتار نمی‌کنیم و مانند قربانی‌ها خواهیم بود.»

کارآفرین گفت: «اتفاقی که برای بسیاری از افراد رخ می‌دهد، بسیار ناامیدکننده است. و بسیاری از ما نمی‌بینیم که مغز ما را شستشو می‌دهند، تا ما را از بهترین بودن خودمان دور کنند.»

میلیاردر گفت: «بله. و حتی از این بدتر باید بگویم، توانایی که از آن استفاده نشود، تبدیل به درد می‌شود.»

هنرمند که به نظر کمی مضطرب می‌رسید، پرسید: «منظورت چیه؟»

با خودش گفت: «شاید چون مدت زیادی روی توانایی‌هایم سرمایه‌گذاری نکرده‌ام، به شدت به خودم آسیب زده‌ام و نمی‌توانم مانند استادان عالی و استثنایی، هنرم را نشان دهم.»

میلیارد در گفت: «خوب، ما همه ساخته شده‌ایم تا با توانایی‌های خودمان، کارهای متحیرکننده‌ای را انجام دهیم. در واقع، کلمه متحیر کردن (astonish) از واژه لاتین extonare گرفته شده است که به معنای «کسی را مات و مبهوت کردن» است. تمام افراد دنیا، در اعماق درون‌شان، ظرفیت و روحیه لازم برای انجام این کار را دارند. هر چه بیش‌تر صدای این داستان محدودکننده خودمان را کم‌تر کنیم، بیش‌تر این ندای شگفت‌انگیز را می‌شنویم تا بزرگ‌ترین توانایی‌هایمان را نشان دهیم. شما هر شغل و جایگاهی داشته باشید، خواه سرپرست شرکتی بزرگ، برنامه‌نویس یک اداره کوچک، معلمی در مدرسه یا سرآشپزی در رستوران باشید، این موضوع در مورد شما صدق می‌کند. شما صد در صد توانایی لازم را برای رساندن کارتان به سطح استادی را دارید. و در عین حال، ما یک زندگی بدون شور و هیجان را می‌پذیریم، آن هم به خاطر درک اشتباه ما از این که واقعاً چه کسی هستیم و به چه چیزهایی می‌توانیم برسیم و این‌گونه در یک زندگی ناتمام گیر می‌کنیم. خوب، حالا به نکته مهمی می‌رسیم: زمانی که به نیروی واقعی خودمان خیانت می‌کنیم، بخشی از ما شروع به نابود شدن می‌کند.»

هنرمند گفت: «بینش فوق‌العاده‌ای داری. من واقعاً باید تغییرات زیادی را در خودم به وجودم بیاورم. دیگه از نادیده گرفتن توانایی‌هایم خسته شده‌ام. کم کم حس می‌کنم فرد خاصی هستم.»

کارآفرین با هنرمندی گفت: «همین‌طور است. تو واقعاً خاصی.»

هنرمند ادامه داد: «دارم فکر می‌کنم که بیش از حد در مورد چیزی که دیگران فکر می‌کنند، اهمیت قائل می‌شوم. برخی از دوستانم، نقاشی‌های من را مسخره می‌کنند و می‌گویند آدم عجیب و غریبی هستم. حالا می‌فهمم که آن‌ها، من و دیدم را برای هنر درک نمی‌کنند.»

میلیارد در گفت: «می‌دانید بسیاری از موفق‌ترین نابغه‌های دنیا تا دهه‌ها بعد از مرگ‌شان مورد تحسین قرار نگرفتند. شاید الان وقتش باشد تا دیگر به خاطر نظرات دیگران، توانایی‌ها و سرزندگی خودت را محدود نکنی. کرت کوپین^{۶۴}، بسیار عالی در این مورد گفته است: خسته شده‌ام از این که تظاهر کنم فرد دیگری هستم، تنها به خاطر دوستی و به این دلیل که با سایر افراد سازگاری داشته باشم.»

هنرمند تنها گفت: «همم. جالبه.»

میلیارد در ادامه داد: «و اگر با افراد منفی معاشرت داشته باشید، هرگز نمی‌توانید یک زندگی عالی و تأثیر مثبتی در حوزه کاری‌تان داشته باشید. و این درد و ناراحتی که از آن صحبت می‌کردم - اگر از آن رهایی نیابید - منبعی عمیق از ترس و خودبیزاری را در درون شما به وجود می‌آورد.»

اکثر افراد، آگاهی و ابزارهای لازم برای بیرون آمدن از این چاه درد و ناراحتی را ندارند. و به همین دلیل، حتی اگر کسی در مورد آن برای‌مان بگوید، انکار می‌کنیم. وقتی موقعیتی برای آشکار کردن

آن پیش می‌آید، ما از آن فرار می‌کنیم. و به طور نیمه هشیار، ریشه‌هایی را در درون‌مان می‌دوانیم تا اجازه ندهند این درد ناشی از نادیده گرفتن توانایی‌های‌مان را احساس کنیم.»

کارآفرین پرسید: «مثلاً چه کارهایی؟»

«وابستگی زیاد. برای مثال، همیشه چک کردن پیام‌ها یا دنبال «لایک» بودن یا در روز بیش از حد تماشا کردن تلویزیون. این روزها، برنامه‌های تلویزیونی بسیار خوش‌ساخت هستند و وابسته شدن به آن‌ها بسیار آسان است. وقتی قسمتی از یک سریال را تماشا می‌کنیم، به دنبال تماشا کردن قسمت بعدی می‌رویم. بسیاری از افراد با چت کردن و حرف‌های بیهوده و بی‌پایان، از بزرگی دور می‌شوند و واقعاً درک نمی‌کنند که بین کار زیاد داشتن و مؤثر بودن، تفاوت بسیار زیادی وجود دارد. افراد بسیار مؤثر و بسیار موفق، در هر شرایطی در دسترس سایر افراد نیستند. این افراد خیلی کم زمان‌شان را هدر می‌دهند و بیش‌تر روی کارهای واقعی و مهم و نه کارهای بی‌اهمیت متمرکز هستند و به همین دلیل، دسترسی به این افراد

سخت است. این گونه، این افراد بهترین نتایج را تولید می کنند و تأثیر زیادی روی دنیای ما دارند. یکی دیگر از کارهایی که ما می کنیم، ساعت ها بی هدف گشتن در اینترنت، خریدهای اینترنتی، بیس از حد کار کردن، بیش از حد غذا خوردن، بیش از حد گله کردن و بیش از حد خوابیدن است.»

یک قایق موتوری از آن جا رد شد. میلیاردی کمی آب نوشید. زنی که آن قایق را هدایت می کرد، برای آقای رایی دستی تکان داد و او هم با تکان دادن سرش، جواب او را داد.

حرف هایش را ادامه داد و گفت: «افسونگر این پدیده را «محدوده قربانی بودن» می نامد. وقتی دیگر جوان نیستیم، کم کم انگیزه مان را برای گسترش محدوده خودمان از دست می دهیم و به چیزهایی که داریم، رضایت می دهیم. ما الگوی یک قربانی را اتخاذ می کنیم. ما بهانه تراشی می کنیم و آن قدر آن ها را با خودمان تکرار می کنیم تا ضمیر ناخودآگاه مان فکر کند، آن ها واقعی هستند. ما شرایط و سایر افراد را به خاطر مشکلات مان سرزنش می کنیم و گذشته را مقصر کشمکش های خودمان می دانیم. شکاک می شویم و کنجکاوی، شگفتی، همدردی و صاف و سادگی را که در دوران کودکی داشتیم، فراموش می کنیم؛ بی هیجان و فاقد احساسات، سرسخت و منتقد می شویم. اکثر افراد، در اکوسیستم شخصی خودشان، متوسط بودن را پذیرفته اند. و به خاطر این که این

ذهنیت، هر روز در درون ما وجود دارد، به نظر، این دیدگاه برای ما بسیار واقعی می‌رسد. ما کاملاً باور داریم که داستان ما، واقعیت‌ها را بیان می‌کند، چون بسیار به آن نزدیک هستیم. بنابراین، به جای رهبری، انجام کارهای شگفت‌انگیز و داشتن یک زندگی عالی، ما به متوسط بودن رضایت می‌دهیم. متوجه حرف‌هایم می‌شوید؟»

کارآفرین گفت: «بله، حداقل الان برای من بسیار واضح‌تر است. خوب، پس نکته مهم، دوباره نوشتن داستان شخصی‌مان است، درست‌ه؟»

میلیارد در حرف‌های او را تأیید کرد و گفت: «کاملاً درست است. هر بار که متوجه شدید، به درون محدوده قربانی بودن افتادید، تصمیم شجاعانه‌تری بگیرید و داستان‌تان را دوباره بنویسید. خودشناسی خودتان را افزایش دهید، عزت نفس و اعتماد به نفس‌تان را بیش‌تر کنید. هر بار که به دنبال خودِ عالی‌تان رفتید، بخش ضعیف‌ترتان ناتوان می‌شود و نیروی درون‌تان را تغذیه می‌کنید. و اگر پیوسته این کار را انجام دهید، بهره هوشی سرمایه‌سازی که توانایی شما برای محقق ساختن تمام موهبت‌های‌تان است، افزایش می‌یابد.»

میلیارد در دو شاگردش را دعوت کرد تا به بالکن خانه‌اش بروند و آموزش‌شان را آن‌جا ادامه دهند.

تمرکز افراد بسیار موفق ۲: رهایی از حواس پرتی

میلیارد با انگشت کوچکش، به مدل آموزشی اشاره کرد.

«شعار افراد موفق را می‌دانید؟ آن‌ها می‌گویند: «وابستگی به حواس پرتی مرگ تولید خلاقانه است.» این‌جا در این مورد حرف می‌زنیم و تصمیم گرفته‌ام تا در مورد اهمیت برنده شدن در جنگ علیه حواس پرتی بیش‌تر حرف بزنیم، زیرا این یکی از جدی‌ترین مسائل فرهنگ ماست. تکنولوژی‌های جدید و رسانه‌های اجتماعی، نه تنها می‌توانند به روش‌هایی، خلاقانه‌ترین توانایی‌های ما را تحلیل ببرند، بلکه می‌توانند کاری کنند که کم‌تر انسان باشیم. ما دیگر مانند گذشته گفتگوها و روابط واقعی و معناداری نداریم.»

کارآفرین حرف‌های او را تأیید کرد و گفت: «آره، کاملاً درست می‌گویی. از زمانی که این‌جا هستیم و صبح‌هایم را در این ساحل می‌گذرانم، متوجه این موضوع شده‌ام.»

میلیارد ادامه داد: «اکثر افراد، با ارزش‌ترین ساعت‌های‌شان را با بی‌هدف‌ترین حرکات، پُر می‌کنند. ما به طور عقلانی می‌دانیم که نباید وقت با ارزش‌مان را برای کارهای بی‌ارزش هدر دهیم، اما از لحاظ احساسی، نمی‌توانیم بر وسوسه‌های‌مان پیروز شویم. این رفتارها به قیمت کیفیت و بهره‌وری کم و میلیون‌ها دلار ضرر برای شرکت‌ها تمام می‌شود. و همان‌طور که قبلاً گفتم، مردم این روزها بیش‌تر از هر زمان دیگر، مرتکب اشتباه می‌شوند، زیرا در کاری که انجام می‌دهند، حضور کاملی ندارند. این افراد با بی‌فکری استفاده کردن از تکنولوژی، تمرکزشان را از دست

می دهند و این گونه موقعیت نشان دادن بهترین عملکرد و داشتن بهترین زندگی ها را از دست می دهند.»

هنوز آرامش و سکوت اولین ساعات روز مشخص بود. میلیارد در مکث کرد. به منظره آن جا نگاه کرد و به گل هایی خیره شد که به زیبایی در اطراف خانه اش نظم داده شده بودند. سپس به کشتی های باری در افق نگاه کرد، که گویی حرکت نکرده بودند و سرانجام به اقیانوس خیره شد.

سرانجام گفت: «بینید بچه ها. من عاشق دنیای مدرن هستم. واقعاً عاشق آن هستم. زندگی ما بدون داشتن و دسترسی به تمام این تکنولوژی ها بسیار سخت تر می شد. بدون آن ها تجارت من رونق الان را نداشت، من نمی توانستم تأثیر کنونی را داشته باشم و احتمالاً نمی توانستم الان با شما دو نفر باشم.»

هنرمند پرسید: «چرا؟»

آقای رایلی به نظر خوشحال می رسید. با خودش زمزمه کرد: «بسیار خوشحالم که فهمیدم چگونه می توانم مانند آهنربایی، اتفاقات خوب را به خودم جذب کنم. و بسیار مشتاقم تا به این دو نفر یاد دهم که آن ها هم بتوانند این کار را انجام دهند.»

سپس حرف هایش را ادامه داد و گفت: «این به خاطر پیشرفت های تکنولوژی مراقبت های پزشکی بود که وقتی مریض بودم، جان من را نجات داد. به هر حال، اگر از تکنولوژی خوب استفاده شود،

پدیده بسیار خوبی خواهد بود. چیزی که من را نگران می‌کند، روش ساده‌لوحانه و غیرمنطقی استفاده مردم از آن است. بسیاری از افرادی که پتانسیل برجسته شدن را دارند، از سندرم تمرکز از بین رفته رنج می‌برند، زیرا آن‌ها زندگی کاری و شخصی‌شان را پُر از ابزارهای دیجیتالی، وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌ها کرده‌اند. اگر به دنبال موفقیت و برنده شدن هستید، لطفاً از تمام استادان تاریخ، الگوبرداری کنید و تمام لایه‌های پیچیدگی را از روزهای تان حذف کنید. همه چیز را ساده و پُر بازده کنید. بسیار دقیق باشید. واقعاً سادگی و وضوح از پیچیدگی بسیار بهتر است. تنها روی چند پروژه کاری تمرکز کنید تا بتوانید به نتایج بسیار خوبی برسید و این‌گونه توجه‌تان را روی موارد بسیار زیاد نگذارید. از لحاظ اجتماعی، دوستان کمی داشته باشید، اما ارتباط عمیقی را با آن‌ها برقرار کنید تا روابط غنی داشته باشید. دعوت‌های کم‌تری را بپذیرید. به جای این که کتاب‌های زیادی را سرسری بخوانید، چند کتاب را بسیار با دقت بخوانید. قهرمانان واقعی

می‌دانند که تنها باید روی مهم‌ترین چیز تمرکز کرد. ساده‌تر کنید، ساده‌تر کنید و ساده‌تر کنید. به جای مدیریت کردن زمان، تمرکزتان را مدیریت کنید.»

هنرمند گفت: «به لطف آموزش‌های تو حالا درک می‌کنم که مشغول بودن به معنای بهره‌وری بیش‌تر نیست. هم‌چنین، حالا می‌فهمم که وقتی روی نقاشی جدیدی کار می‌کنم، هر چه بیش‌تر به یک اثر عالی نزدیک می‌شوم، بخش تاریک من بیش‌تر می‌خواهد حواسم را پرت کند تا از ایجاد یک شاهکار جلوگیری کند. حالا که به آن فکر می‌کنم، می‌بینم اغلب اوقات این اتفاق می‌افتد. من به انجام کاری شگفت‌انگیز نزدیک می‌شوم، اما وقفه‌ای ایجاد می‌کنم و سپس دوباره آنلین می‌شوم و در اینترنت مشغول می‌شوم. من دیر می‌خوابم و قسمت‌های زیادی از سریال مورد علاقه‌ام را تماشا می‌کنم و یا تمام شب با دوستان مجازی، بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهیم.»

میلیاردر گفت: «هر چه بیش‌تر به نابغه درونت نزدیک شوی، ترس‌هایت بیش‌تر خرابکاری می‌کنند. تو از ترک اکثریت و متفاوت بودن از سایر افراد، حسادت رقبا و فشار برای انجام بهتر پروژه بعدی‌ات می‌ترسی. زمانی که به سوی مهارت می‌روی، از شکست خوردن می‌ترسی و فکر می‌کنی که به اندازه کافی خوب نیستی و نمی‌توانی در مسیرهای جدیدی درخشان باشی. سپس آمیگدال شما - که یک توده‌ی بادامی شکل خاکستری در مغز است و ترس را تشخیص می‌دهد -

شروع به تحریک شدن می‌کند و شما بهره‌وری را که به وجود آورده بودید، نابود می‌کنید. ما همه ذهن نیمه هشیار خرابکاری داریم که در ضعیف‌ترین شکل ما وجود دارد. اما خبر خوب، این است که زمانی که از این شرایط آگاه شوید ...»

هنرمند میان حرف او آمد و گفت: «در این صورت، می‌توان هر روز تصمیم‌های بهتری گرفت و به نتایج بهتری هم رسید.»

«دقیقاً. زمانی که از این حقیقت آگاهی پیدا کنید و زمانی که در نزدیکی بالاترین توانایی‌ها و موهبت‌های‌تان هستید، بخش ترسیده شما، خود زشتش را نشان می‌دهد و سعی می‌کند شاهکار شما را که با دوری از هر گونه حواس‌پرتی ایجاد کرده‌اید، خراب کند. و البته شما می‌توانید این رفتار خودتخریبی را مدیریت کنید. می‌توانید از آن خارج شوید و قدرت را از آن بخش ضعیف و ترسیده خودتان بگیرید.»

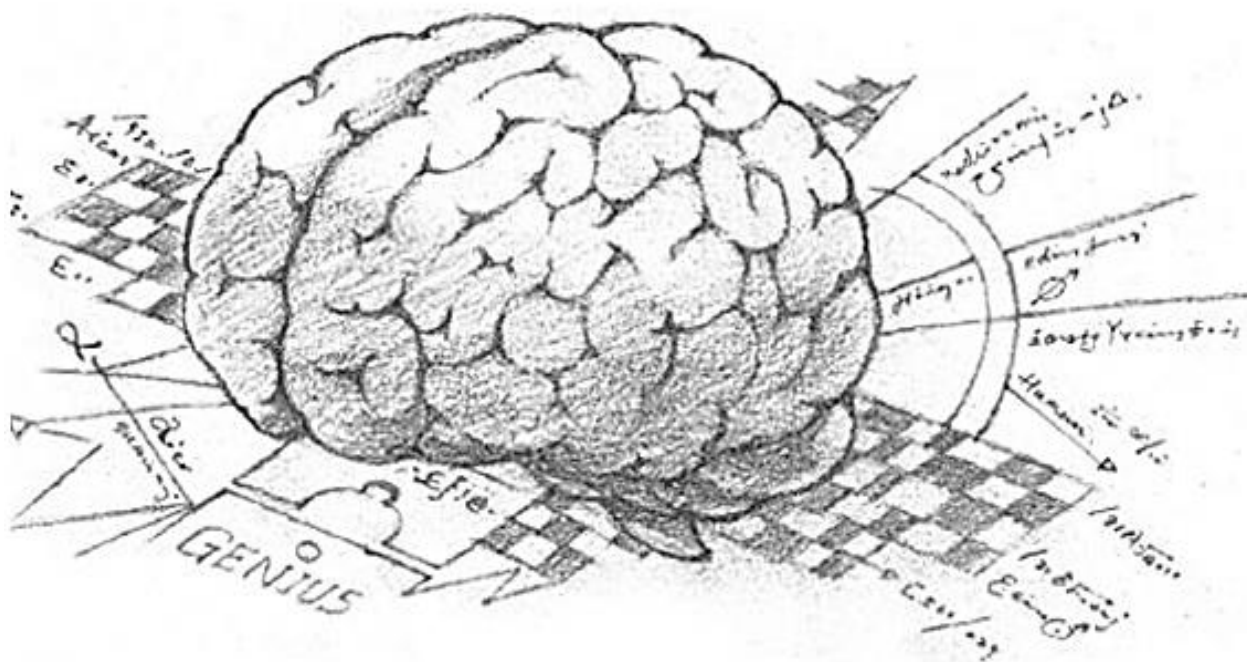
کارآفرین گفت: «واقعاً جالبه. حالا می‌فهمم چرا بهره‌وری، عملکرد و تأثیرم در شرکت، کم شده است. برای مثال، من هدف مهمی را انتخاب می‌کنم و تیمی را برای تحقق آن تشکیل می‌دهم و نتایج مورد انتظار کلیدی را مشخص می‌کنم. سپس حواسم پرت می‌شود. من موقعیت دیگری را قبول می‌کنم و این بر پیچیدگی‌های کارم اضافه می‌کند. من روزهایم را با دیدار و جلسات بی‌نتیجه پر می‌کنم، آن هم با افرادی که عاشق شنیدن صدا و نظرات خودشان هستند.

من مرتب پیام‌هایم را چک می‌کنم تا اخبار فوری را بخوانم. امروز صبح کاملاً فهمیدیم که چرا اثرگذاری‌ام این قدر کم شده است. کاملاً هم مشخص است که من به این مزخرفات دیجیتالی که از آن حرف می‌زنی وابسته شده‌ام. حالا می‌فهمم می‌توانم از ساعت‌هایم برای بروز بیش‌ترین خلاقیت استفاده کنم، اما آن ساعت‌ها در اینترنت مشغول سرگرمی و تفریح هستیم. همان‌طور که شما گفتید، انگار نمی‌توانم خرید آنلاین انجام ندهم. حواسپرتی بسیار آسان است و باعث می‌شود برای چند دقیقه، احساس خوشحالی کنم.

حالا می‌فهمم که چرا استیو جابز چیزهایی را که خودش به تمام دنیا می‌فروخت، به فرزندانش نداد. او می‌دانست اگر از این وسایل به درستی استفاده نشود، چقدر می‌توانند افراد را به خودشان وابسته کنند. در صورت استفاده نامناسب، این وسایل می‌توانند سرزندگی و انسان بودن ما را کم‌تر کنند.»

حالا خورشید به بالکن می‌زد. میلیارد در دستش را بلند کرد و یک نفر از درون کلبه ساحلی به سمت آن‌ها آمد. وقتی کنار آن‌ها رسید، یک سینی را که طرح اسرارآمیزی روی آن بود، به آقای رابلی داد و با لهجه فرانسوی گفت: «بفرمایید قربان.»

روی سینی مدلی قرار داشت و شما شکل دقیق آن را می‌بینید:



« حالا بیاید درباره‌ی خودتخریبی حرف بزنیم تا شما دو نفر، بهتر در مورد آن بدانید و بتوانید آن را شکست دهید. فراموش نکنید که ما همه چیزی داریم که افسونگر آن را «مغز باستانی»^{۶۵} می‌نامد. این مغز از سیستم لیمبیک تشکیل شده است که مجموعه‌ای از ساختارهای مغز است و در دو طرف تالاموس درست در زیر مخ قرار دارد. آمیگدالا که چند لحظه قبل در مورد آن حرف زدیم، بخشی از این سیستم است. این بخش مغز، هزاران سال پیش در مواجهه با تهدیدات بی‌رحمانه زیادی مانند گرسنگی، افراط‌گرایی، جنگ قبیله‌ای و حیوانات درنده، کمک زیادی به انسان‌ها

⁶⁵ The Ancient Brain

کرده است. کار اصلی آن، این است: بقاء. تا بتوانیم زنده بمانیم و ادامه نسل دهیم. آیا تاکنون متوجه حرف‌هایم شده‌اید؟»

کارآفرین و هنرمند همزمان گفتند: «بله.»

خدمتکاری برای آن‌ها چای لیمو با کمی زنجبیل سرو کرد.

آقای رایلی ادامه داد: «بسیار خوب. یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های مغز باستانی ما، گرایش منفی آن است. این مغز باستانی برای این که ما را سالم نگاه دارد، بسیار کم روی مسائل مثبت علاقه نشان می‌دهد و بیش‌تر در مورد چیزهای بد به ما می‌گوید. این حالت طبیعی آن برای محافظت در برابر خطرات است. در گذشته، وقتی زندگی بسیار بسیار بی‌رحم‌تر بود، با این عملکرد، می‌توانستیم واکنش سریعی نشان دهیم و زنده بمانیم. این مکانیسم در گذشته، بسیار به اجداد ما خدمت کرده است. اما در دنیای امروز، بسیاری از ما هر روز با این خطرات مواجه نمی‌شویم. واقعیت این است که یک شخص عادی بسیار زندگی با کیفیت‌تری در مقایسه با اعضای خانواده سلطنتی چند صد سال قبل دارد. خواهشاً درباره این موهبت خوب فکر کنید.»

سپس کمی چایش را هرت کشید. «ولی به دلیل این گرایش منفی درون مغز باستانی، ما پیوسته به دنبال مشکلات و خطرات می‌گردیم. ما در حالت گوش به زنگ بودن و اکثراً مضطرب و عصبانی هستیم، حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود. شگفت‌انگیز است، نه؟»

کارآفرین هم که از نوشیدن چای لذت می‌برد، گفت: «این بسیاری از رفتارهای ما را توضیح می‌دهد. حالا درک می‌کنم که چرا همیشه احساس می‌کنم به اندازه کافی دستاوردی نداشته‌ام، حتی وقتی که بیش‌تر از تمام اطرافیانم به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌ام. من تجارت بسیار موفقی دارم و قبل از این که سرمایه‌گذارن شرکت‌م حریص شوند، ارزش خالص و زندگی بسیار خوبی داشتم. با این حال، به نظر تمرکز ذهنم همیشه روی چیزهایی بود که نداشتم و جاهایی که کافی نبودم و این که مطابق انتظار دیگران نبودم. این واقعاً من را عصبانی می‌کند. دیگر احساس آرامش نمی‌کنم.»

هنرمند به کارآفرین دلداری داد.

آقای رایلی ادامه داد: «تئودور روزولت^{۶۶} می‌گوید: «مقایسه کردن شادی را از شما می‌دزد. همیشه افرادی هستند که از شما مشهورتر هستند، ثروت بیش‌تری دارند و کارهای بیش‌تری نسبت به شما انجام می‌دهند.»

بسیاری از این عطش شما، از احساسات عمیق شما برای کمبودهای تان می‌آید. و بسیاری از آن، ناشی کارهای مغز باستانی شما است. این مغز، شرایط شما را بررسی می‌کند و گرایش منفی آن اجازه نمی‌دهد از تمام چیزهایی که دارید، لذت ببرید. بیایید کمی عمیق‌تر درباره آن حرف بزنیم. با گذشت زمان، مغز ما تکامل یافته است و قشر پیش‌پیشانی^{۶۷} ایجاد شده است. این

⁶⁶ Theodore Roosevelt

⁶⁷ prefrontal cortex

بخشی از مغز ما است که مسئول تفکر بالاتر است. عصب شناسان، آن را به عنوان عامل اصلی استدلال پیشرفته در نظر می گیرند. افسونگر، آن را «مغز استادی»^{۶۸} می نامد. خوب گوش کنید: وقتی رؤیایپردازی های بزرگی می کنیم، سریع تر یاد می گیریم و سطح خلاقیت، بهره وری و عملکردمان بیش تر می شود، مغز باستانی و مغز استادی با هم ناسازگاری و جنگ پیدا می کنند. مغز باستانی، رشد ما را احساس می کند و می داند که داریم مکان امن خودمان را ترک می کنیم و این مغز باستانی، ما را تحریک می کند. مغز باستانی تهدید را احساس می کند، گرچه این تهدید برای اوج گیری شخصی و حرفه ای لازم باشد. ما حتماً باید از محدوده امن خودمان خارج شویم تا از خودمان و توانایی هایمان آگاهی پیدا کنیم. این که بدانیم که شجاعت و توانایی های بیش تری داریم، قلب ما را به هیجان می آورد. این آگاهی، یکی از گنجینه های با ارزشی است که زندگی ما را با ارزش می کند. آبراهام مزلو^{۶۹}، روانشناس مشهور می گوید: «اگر به هر چیزی کم تر از چیزی که واقعاً می توانید باشید رضایت دهید، احتمالاً تا آخر عمرتان با ناراحتی زندگی خواهید کرد.»

اما وقتی می خواهیم چیز جدیدی را امتحان کنیم، آمیگدال به شدت تحریک می شود. این باعث تحریک عصب واگوس می شود و هورمون ترس کورتیزون ترشح می شود. و این گونه ما خواسته ها و برنامه هایی را نابود می کنیم که مغز استادی مان از ما می خواهد آن ها را تحقق ببخشیم.»

⁶⁸ The Mastery Brain

⁶⁹ Abraham Maslow

هنرمند گفت: «و این توضیح می‌دهد که چرا عده بسیار کمی از افراد، بسیار خلاق و مؤثر می‌شوند. وقتی از مناطق امن خودمان خارج می‌شویم، مغز باستانی ما تحریک می‌شود. زمانی که مهارت و تأثیرمان بیش‌تر می‌شود، مغز باستانی از تغییر می‌ترسد.»

آقای رایلی گفت: «دقیقاً. سپس کورتیزون ترشح می‌شود، درک ما محدود می‌شود، نفس کشیدن برایمان سخت می‌شود و به حالت جنگ یا فرار می‌رویم. در حقیقت فرار، جنگ یا بی‌حرکت ماندن، سه راه حلی هستند که در مواجهه با ترس داریم.»

هنرمند گفت: «تفکر بالاتر از ما می‌خواهد رشد کنیم، کارهای شگفت‌انگیز بیش‌تری انجام دهیم، زندگی بهتری داشته باشیم و الهام‌بخش دنیا باشیم. اما در مغز ما، کشمکش جریانی دارد. و مغز باستانی درونمان، می‌خواهد جلوی تکامل ما را بگیرد.»

میلیارد گفت: «دقیقاً.»

کارآفرین پرسید: «در مورد رهایی از حواس‌پرتی، فکر می‌کنم به خاطر همین ترس است که تا حد ممکن خودمان را با چیزهایی سرگرم می‌کنیم تا حتی برای یک دقیقه هم شده احساس بهتری داشته باشیم، درسته؟»

«بله. کاملاً.»

هنرمند نتوانست اشتیاق خودش را پنهان کند: «واقعاً اطلاعات بسیار مفیدی به ما می‌دهی. تو به ما یاد دادی که چرا فرهنگ ما این قدر وابسته به حواس‌پرتی شده است. و این که چرا اکثر افراد نمی‌توانند بزرگی خودشان را نشان دهند. و فکر می‌کنم به همین دلیل است که افراد خلاق و مؤثر قهرمانان جامعه ما هستند. ما نه تنها مجبوریم با حرف‌ها و حمله‌های افراد منفی و منتقد که متوجه هنر ما نمی‌شوند مواجه شویم، بلکه باید شجاعت داشته باشیم تا به خواسته‌های مغز باستانی‌مان برای نرسیدن به استادی و درخشانی گوش ندهیم.»

میلیارد با خوشحالی گفت: «خیلی عالی گفتی دوست من.»

و دوباره رقص خودش را انجام داد. خدمتکاری که بالکن را تمیز می‌کرد، دستش را تکان داد. ادامه داد: «احساس کردن ترس و در عین حال حرکت رو به جلو و پیشرفت، شجاعت زیادی نیاز دارد. اما برای این که اسطوره شوید، باید وقتی که می‌ترسید، ادامه دهید. شما دو نفر می‌توانید خالق شاهکارهای بزرگی باشید. و افراد بسیار موفق، همیشه و هر روز بر ترس‌شان غلبه می‌کنند تا به سطح قدرت، تأثیر و آزادی انسانی بیش‌تری برسند. و زمانی که سرانجام قدرت‌ها و موهبت‌های‌تان را تحقق ببخشید، پاداش‌هایی که دریافت می‌کنید، تنها در نتیجه تلاش‌های قهرمانانه شما نیستند. در واقع پاداشی اصلی که شما با عبور از ترس‌ها و

مشکلات به دست می‌آورید، شخصیتی است که به آن تبدیل می‌شوید.

شما خودتان را خواهید شناخت، از توانایی‌های‌تان آگاه می‌شوید، اعتماد به نفس‌تان اوج می‌گیرد

و زندگی فوق‌العاده و اصیلی خواهید داشت.»

میلیاردی پیش از آن که درباره اهمیت رهایی از حواس‌پرتی‌های دستگاه‌های دیجیتالی حرف

بزنند، کمی آب نوشید.

«و این جاست که عضو باشگاه ۵ صبح بودن جادوی خودش را نشان می‌دهد. یکی از راه‌هایی که

زنان و مردان موفق دنیا از پیچیدگی و حواس‌پرتی اجتناب می‌کنند، بیدار شدن در ساعات ابتدایی

صبح و استفاده از آرامش و سکوت صبحگاهی است. این اصل زیبا به آن‌ها زمان لازم را می‌دهد

تا از تحریک‌های زیاد و حواس‌پرتی‌ها دور شوند، از خود زندگی لذت ببرند، منابع خلاقیت‌شان

را پُر کنند، بهترین خودشان را رشد دهند و موهبت‌ها و برتری‌های‌شان را بدانند. بسیاری از

افراد که باعث پیشرفت تمدن ما شده‌اند، عادت سحرخیزی و بیدار شدن قبل از سپیده‌دم را

داشتند.»

کارآفرین با کنجکاوی پرسید: «می‌شود اسم چند نفر از این افراد را بگویی؟»

«بله. جان گریشام^{۷۰}، رمان‌نویس مشهور، ولفگانگ آمادئوس موتزارت^{۷۱}، جورجیا اوکیف^{۷۲}،

فرانک لویید رایت^{۷۳} و ارنست همینگوی. همینگوی می‌گوید: «صبح‌ها کسی مزاحم شما نمی‌شود

و هوا خنک است و وقتی شروع به نوشتن می‌کنید، گرم می‌شوید.»

هنرمند گفت: «بتهوون هم قبل از سپیده‌دم بیدار می‌شد.»

میلیارد در ادامه داد: «موفق‌ترین افراد تاریخ، همیشه زمان زیادی را در تنهایی

می‌گذرانند. آرامش و تنهایی که شما می‌توانید قبل از طلوع آفتاب داشته

باشید، نیرو و خلاقیت شما را تقویت می‌کند. شما برای اوج گرفتن، نیاز

به آرامش و تنهایی دارید. شما می‌توانید تمام روز را با گوشی‌های‌تان در

مورد هزاران چیز بی‌معنی چت کنید و یا می‌توانید با شناخت توانایی‌ها و

بهبود مهارت‌هایتان دنیا را متحول کنید.

⁷⁰ John Grisham

⁷¹ Wolfgang Amadeus Mozart

⁷² Georgia O'Keeffe

⁷³ Frank Lloyd Wright

الدر شفیر^{۷۴}، روانشناس دانشگاه پرینستون از واژه «پهنای باند یادگیری^{۷۵}» برای توضیح این موضوع استفاده می‌کند، که ما هر روز صبح وقتی بیدار می‌شویم، ظرفیت ذهنی محدودی داریم. و وقتی توجه‌تان را معطوف مسائل بسیار زیادی می‌کنید، از اخبار گرفته، تا پیام‌ها، کار و ... روی هر کاری که انجام می‌دهیم، تنها می‌توانیم کمی تمرکز کنیم. هیچ تعجبی ندارد که اکثر افراد نمی‌توانند تا ظهر روی کارهای مهمی تمرکز کنند. ما پهنای باند خودمان را مصرف کرده‌ایم. سوفی لروی^{۷۶}، که پروفیسور تجارت دانشگاه مینه‌سوتا^{۷۷} است، این تمرکزی را که ما روی حواس‌پرتی‌هایمان هدر می‌دهیم، «پسماند توجه^{۷۸}» می‌نامد. او متوجه شده است که وقتی مردم در طول روز، مدام از کاری روی کار دیگری تمرکز می‌کنند، بسیار بهره‌وری کم‌تری دارند، زیرا توجه‌شان را روی

⁷⁴ Eldar Shafir

⁷⁵ cognitive bandwidth

⁷⁶ Sophie Leroy

⁷⁷ University of Minnesota

⁷⁸ attention residue

کارها و اهداف بسیار زیادی گذاشته‌اند. راه‌حل این است: به جای کار کردن روی فعالیت‌های مختلف، روی یک کار با ارزش تمرکز کنید. و این کار را در محیطی آرام انجام دهید. آلبرت انیشتین در این باره گفته است: «کسی که با تمام قدرت، خودش را وقف علتی کند، می‌تواند یک رهبر واقعی باشد. به همین دلیل، برای استاد شدن و تسلط پیدا کردن به تمام تمرکز و نیروی انسان نیاز است.» این یکی از مهم‌ترین رازهای موفقیت افراد بسیار موفق است. آن‌ها پهنای باند یادگیری خودشان را غیرمتمرکز و پراکنده نمی‌کنند.

این افراد با هر وسوسه و حواس‌پرتی، موهبت‌های خلاقانه خودشان را تضعیف نمی‌کنند. نه، آن‌ها نظم و انضباط سختی دارند تا تنها روی چند کار در سطح جهانی تمرکز کنند. همان‌طور که قبلاً گفتم، افراد بسیار موفق، متوجه هستند که انجام یک شاهکار، بسیار هوشمندانه‌تر از هزاران کار عادی و بدون نشانی از نبوغ است. همیشه این جمله را به یاد داشته

باشید: ساعت‌هایی که ۹۵٪ افراد عادی هدر می‌دهند، ۵٪ برتر افراد، این زمان‌ها را بسیار گرامی می‌دارند.

ساعت ۵ صبح، زمانی است که کم‌ترین حواس‌پرتی و بیش‌ترین آرامش و شکوه انسان را دارد. به خوبی از ساعت پیروزی استفاده کنید تا در بهره‌وری و استاد شدن، پیشرفت‌های چشمگیری داشته باشید. من سورپرایز شگفت‌انگیزی برای شما دارم، اما قبل از آن می‌خواهم مفهوم دیگری را با شما در میان بگذارم. اسم آن «فعالیت پایین و موقت قشر پیشانی مغز^{۷۹}» است.»

هنرمند در حالی که می‌خندید، پرسید: «فعالیت پایین چی؟»

میلیارد به سوی درخت نخل بلند رفت. تنه ضخیم آن، نشان دهنده عمر زیاد آن بود. یک میز چوبی سفید دایره‌ای، زیر آن قرار داشت. مدلی با مهارت روی آن کشیده شده بود. اگر شما هم آن را می‌دیدید، بسیار شگفت‌زده می‌شدید. میلیاردر گلویش را صاف کرد و کمی چای لیمو نوشید. بعد از چند ثانیه، شروع به غرغره کردن آن کرد. بله، غرغره کردن. سپس حرف‌هایش را ادامه داد.

⁷⁹ transient hypofrontality

«وقتی صبح زود بیدار می‌شوید و تمام کارهای‌تان را به دور از تحریک و سر و صداها انجام دهید و حواس‌تان به خاطر تکنولوژی‌ها، دیدارها و سایر عوامل پرت نشود، می‌توانید به حداکثر بهره‌وری برسید. نگرانی‌های مداوم و «قشر پیش‌پیشانی» که مسئول تفکر منطقی است، در واقع، برای مدت کوتاهی دست از کار می‌کشند. اطلاعات جالبی است، درسته؟

این همان بخش «فعالیت پایین قشر پیشانی مغز موقت» است و تنها به صورت گذار اتفاق می‌افتد. تجزیه و تحلیل‌های بی‌پایان و افکار نگران و پُر دغدغه شما متوقف می‌شوند. شما دیگر نگران اتفاقاتی که شاید هرگز اتفاق نیافتند، نخواهید بود. امواج مغزی شما در واقع، از بتا به آلفا می‌رسد و گاهی حتی به حالت تتا می‌رود.

آرامش و سکوت سپیده‌دم، هم‌چنین باعث می‌شود پیام‌رسان‌های عصبی‌ای مانند دوپامین و سروتینین، که باعث لذت و حس خوب می‌شود، ترشح شوند. شما به طور طبیعی و خودکار، وارد حالتی می‌شوید که من آن را «حالت جریان» می‌نامم. آقای رابلی دست چپش را روی الگوی روی میز برد. شما هم شکل آن را می‌بینید:

راز نبوغ صبحگاهی



حالت جریان، برترین ذهنیتی است که تمام افراد بسیار موفق مانند نوازنده‌های ویولن برتر، ورزشکاران اسطوره‌ای، سرآشپزهای تراز اول، دانشمندان مشهور، کارآفرینان و رهبران افسانه‌ای در هنگام به وجود آوردن بهترین کارهای‌شان داشتند. وقتی به خودتان آرامش صبحگاهی می‌دهید، توانایی ذهن شما برای رسیدن به محدوده نبوغ خالص فعال می‌شود. خبر خوب، این است که با انجام کارهای مناسب، می‌توانید این حالت عملکرد عالی را در خودتان به وجود بیاورید.»

کارآفرین، با احتیاط گوش‌اش را در جیبش گذاشت و گفت: «فعالیت پایین و موقت قشر پیشانی مغز، مدلی بسیار مؤثر است.»

هنرمند گفت: «اگر مردم این اطلاعات را داشتند، می‌توانستند دنیا را متحول کنند.»

کارآفرین گفت: «آنها باید این چیزها را در مدرسه به بچه‌ها یاد بدهند.»

میلیاردر گفت: «کاملاً درست است. اما باید بگویم من تمام این فلسفه و دانشی را که خیلی زود با شما در میان می‌گذارم، مدیون افسونگر هستم. او استادی عالی بوده است و بدون هیچ شک و تردیدی، بهترین انسانی است که می‌شناسم. و بله، اگر تمام افراد، این اطلاعات را می‌دانستند و متعهد به اعمال آنها بودند، همه چیز پیشرفت می‌کرد و بهتر می‌شد. زیرا هر کسی می‌توانست برنده باشد و از توانایی‌هایش برای ایجاد نتایج عالی استفاده کنند و به انسان‌های فوق‌العاده‌ای تبدیل شوند.»

تمرکز افراد بسیار موفق ۳: تمرین تسلط شخصی

میلیاردر، کارآفرین و هنرمند بلند شدند و از روی بالکن، به منظره قشنگ اقیانوس نگاه کردند. یک ماشین شاسی بلند، در راه ورودی منتظر آنها ایستاده بود.

کارآفرین پرسید: «کجا می‌رویم؟»

«من در کنفرانس، به شما دو نفر قول دادم اگر دعوت من را بپذیرید و به این‌جا بیایید، می‌توانید با دلفین‌ها شنا کنید. خوب من هم به قولم عمل می‌کنم. ما به بخش غربی جزیره، به روستایی به نام فلیک اند فلک^{۸۰} می‌رویم. دو نفر در آن‌جا منتظر ما هستند. آن‌ها در پیدا کردن دلفین‌ها، مهارت دارند. دوستان من، برای یک تجربه خوب آماده شوید. شما امروز را فراموش نخواهید کرد.»

آن‌ها به ماشین رسیدند. میلیاردر در صندلی جلو کنار راننده نشست و درباره بچه‌هایش و بلندپروازی‌هایش برای آینده پرسید. آقای رایلی سؤالاتی را از او می‌پرسید و سپس با دقت به جواب‌های او گوش می‌داد. او مردی شگفت‌انگیز با قلبی بزرگ بود. ماشین آن‌ها به ساحل قشنگی رسید. رنگین کمان دو قلویی، نمای فوق‌العاده‌ای به آسمان داده بود. دو ماهیگیر جوان، کنار میلیاردر آمدند و او را بغل کردند. سپس آن سه نفر، به درون آب زدند و به دنبال دلفین‌ها رفتند تا با آن‌ها شنا کنند. تجربه آن‌ها، تنها پانزده دقیقه طول کشید، اما بسیار لذت بردند. وقتی از آب

⁸⁰ Flic-en-Flac

بیرون آمدند، کلاس آموزش صبحگاهی آن‌ها ادامه پیدا کرد. رنگین کمان هنوز در آسمان دیده می‌شد. آقای رایلی دستش را بلند کرد و ناگهان چهار قمری و چند پروانه قشنگ پیدایشان شد. سپس به مرحله سوم مدل آموزشی چهار حوزه تمرکز افراد بسیار موفق اشاره کرد. روی آن نوشته شده بود: «تمرین تسلط شخصی.»

هنرمند پرسید: «خوب، حالا درباره چه چیزی حرف می‌زنیم؟»

«آموزش بهترین بخش شما. حرف‌های جنگجوی اسپارتی را یادتان است که افسونگر در سمینار گفت؟ او گفت: «کسی که در تمرین، عرق بیش‌تری بریزد، در جنگ خون کم‌تری خواهد ریخت.» خوب، کیفیت تمرین صبحگاهی شما، کارایی عملکرد آن روز شما را تعیین می‌کند. پیروزی‌ها با تمرین زیاد در ساعت اولیه صبح به دست می‌آید. پیروزی‌ها قبل از وارد میدان نبرد شدن، به دست می‌آیند. کسانی که بیش‌تر از دیگران خودشان را آماده می‌کنند، برنده هستند. کاملاً مشخص است که اگر می‌خواهید در هر شغلی و موقعیتی که دارید بهترین باشید، باید بسیار تلاش کنید تا مهارت‌تان را افزایش دهید. آندرس اریکسون⁸¹، روانشناس مشهور دانشگاه ایالتی فلوریدا⁸² می‌گوید: افراد باید حداقل دو ساعت و چهل و چهار دقیقه و به مدت ده سال روی مهارت خاصی کار کنند. این حداقل میزان تمرین لازم، برای ظاهر شدن اولین نشانه‌های نبوغ در هر حوزه‌ای است. با این حال، تعداد بسیار کمی از افراد، در مورد اهمیت هزاران ساعت

⁸¹ Anders Ericsson

⁸² Florida State University

تمرین، برای تبدیل شدن به انسانی بهتر فکر می کنند. و به همین دلیل است که تعداد بسیار کمی از افراد، می توانند بهترین خودشان را نشان دهند که خرد، خلاقیت، شجاعت، عشق و آرامش درونی را با خودش دارد. تنها زمانی زندگی ما بهتر می شود که خودمان بهتر شویم. متوجه منظورم می شوید؟ شما دو نفر باید هر روز برای استاد شدن و دستیابی به تسلط تمرین کنید و باید نهایت تلاش تان را انجام دهید تا به مهارت هایی در کلاس جهانی دست یابید. هر کاری که در دنیای بیرونی انجام می دهید، در نتیجه، چیزی است که در درون شما اتفاق می افتد. این جاست که باید هر روز صبح آماده سازی واقعی را انجام دهید و سپس هر روز، به سطح بی همتایی از فکر کردن، احساس کردن و تولید می رسید. این موهبت شماست.»

کارآفرین گفت: «من تا قبل از رفتن به کنفرانس افسونگر، اعتقاد زیادی به بهتر ساختن خود نداشتم. هیچ وقت فکر نمی کردم این چیز، ممکن و واقعی باشد.

میلیارد در با جدیت گفت: «هیچ وقت سعی کردی؟ منظورم این است هیچ وقت شد که چند وقتی روی این موضوع کار و تمرین کنی؟»

کارآفرین گفت: «راستش نه. تا الان که به باشگاه ۵ صبح پیوستم.»

میلیاردر گفت: «خوبه. ادامه بده. نکته مهم این جاست. در ساعت پیروزی‌تان، از ساعت ۵ تا ۶ صبح، هر روز روی بهتر کردن چیزی تمرکز کنید که افسونگر آن را ۴ امپراطوری درونی^{۸۳} می‌نامد.

این هوشمندانه‌ترین، و گاهی دشوارترین، کاری است که در زندگی انجام می‌دهید. خیلی عمیق روی خودتان کار کنید. روی چهار صحنه اصلی درونی که الان در مورد آن‌ها به شما خواهم گفت، کار کنید و آن‌ها را رشد دهید تا متحول شوید. البته باید بگویم این کار آسان نیست، اما کاملاً ارزش آن را دارد.»

کارآفرین پرسید: «چرا؟»

«زیرا امپراطوری‌های درونی، باید قبل از امپراطوری‌های بیرونی رشد داده شوند و به سطح کلاس جهانی برسند. و موفقیت شما، همیشه از بی‌باکی و شجاعت می‌آید. به این نکته خوب دقت کنید: تأثیر شما در دنیا نشان‌دهنده افتخار، بزرگی، درخشش و سرزندگی است که در درون‌تان به آن دست یافته‌اید. در این عصر که سطحی‌نگری بسیار زیاد است و انسان‌ها مانند ماشین‌های مصنوعی رفتار می‌کنند، افراد بسیار کمی این حقیقت لازم زندگی را به یاد دارند. شرایط بیرونی، همیشه نشان‌دهنده شرایط درونی است. خلاقیت، بهره‌وری و کامیابی همیشه منعکس‌کننده شرایط درونی شما است. برای مثال، وقتی به توانایی‌های‌تان برای رسیدن به اهداف‌تان باور ندارید، هرگز موفق به انجام این کار نمی‌شوید. اگر احساس می‌کنید شایسته فراوانی و ثروت نیستند،

⁸³ The 4 Interior Empires

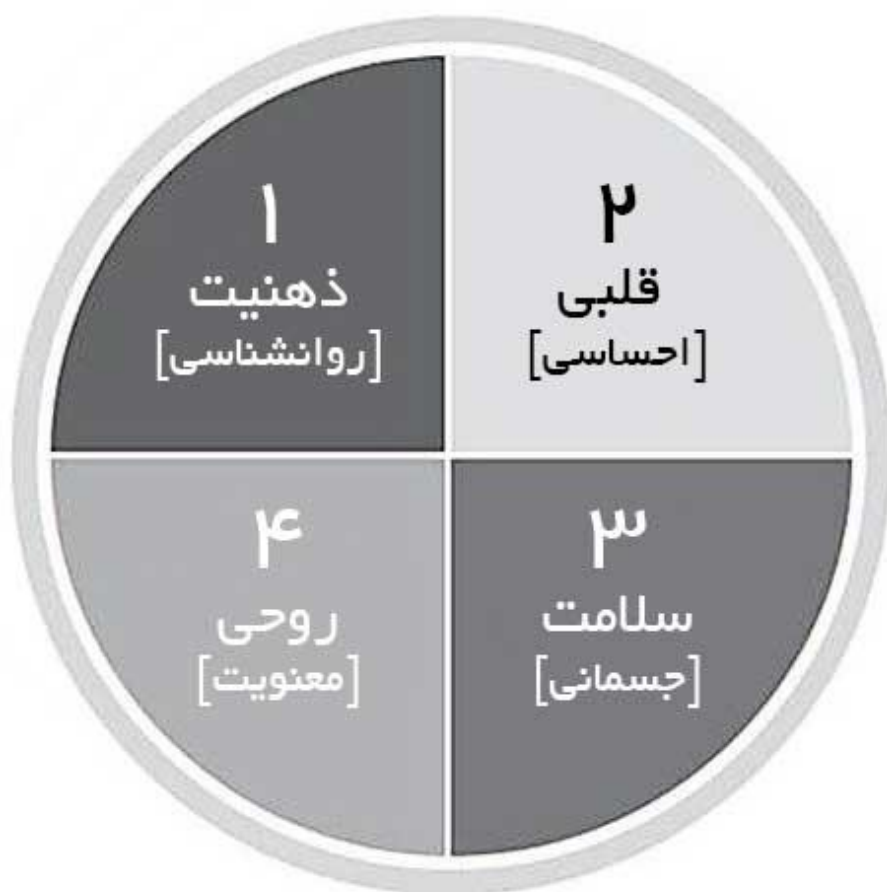
پس هرگز نمی‌توانید آن را محقق سازید. و اگر سرمایه‌گذاری شما روی نابغه درون‌تان ضعیف باشد، اشتیاق شما برای تمرین کردن کم باشد و استقامت شما برای بهترین بودن کافی نباشد، کاملاً مشخص است که شما هرگز نمی‌توانید به تسلط و استادی کامل برسید. شرایط بیرونی همیشه نشان‌دهنده شرایط درونی است. و برای ساختن امپراطوری در زندگی بیرونی، باید ابتدا آن را در زندگی درونی ایجاد کنید.»

یکی از ماهیگیران، یک بطری آب به میلیاردر داده بود و او شروع به نوشیدن از آن کرد. اگر به دقت روی بطری نگاه می‌کردید، سخنانی از مهاتما گاندی را می‌دیدید: «تنها شیاطین این دنیا، آن‌هایی هستند که در قلب ما زندگی می‌کنند. این همان جایی است که باید مبارزه کرد.»

آقای راییلی ادامه داد: «زمانی که پیوسته نیروی درونی را افزایش دهید، در واقع، شروع به دیدن واقعیتی می‌کنید که سرشار از موقعیت‌های درخشان و امکان‌های بسیار است. و این‌گونه در دنیایی از شگفتی‌ها زندگی می‌کنید و اکثر افراد، آن را نمی‌بینند، زیرا شک و تردید، بی‌اعتقادی و ترس چشم‌های آن را کور کرده است. دستیابی به عظمت یک بازی درونی است.»

میلیاردر، مدلی را روی شن‌ها کشید. شکل آن این‌گونه بود:

۴ امپراطوری درونی



«خوب، حالا بیایید روی این مدل خوب دقت کنید تا آگاهی عمیقی از جنبه‌های زندگی درون‌تان داشته باشید و بدانید کدام یک از آن‌ها را در ساعت پیروزی ارتقاء دهید. خیلی زود و وقتی فرمول 20/20/20 را برای‌تان توضیح دادم، در مورد عادت‌های روزانه با شما خواهم گفت. در حال حاضر، باید بدانید که شما چهار امپراطوری درونی دارید که تا قبل از طلوع آفتاب، باید آن‌ها را آموزش و رشد دهید: ذهنیت، نیازهای قلبی، نیازهای سلامتی و نیازهای روحی.

این چهار حوزه از نیروی واقعی، درون تمام افراد می‌آید. بسیاری از افراد با دنبال کردن چیزهایی در بیرون خودشان، این نیروهای عظیم و شگفت‌انگیز را نادیده گرفته‌اند و نسبت به اهمیت آن غافل هستند. اما واقعیت این است که ما همه این نیروی عمیق و قدوتمند را در درون خودمان داریم و بهترین زمان برای به حد کمال رساندن این چهار نیرو، از ساعت ۵ تا ۶ صبح است. این بازه خاص‌ترین زمان روز است. روزتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تعالی بخشید.»

کارآفرین گفت: «سؤالی دارم: می‌شود که فقط ۵ روز در هفته این روش را تمرین کرد و آخر هفته‌ها استراحت کرد؟ این روش ۵ صبح چقدر جدی است؟»

«این زندگی شماست. هر کاری که بهترین احساس را به شما می‌دهد، انجام دهید. من چیزهایی را با شما در میان می‌گذارم که در گذشته، افسونگر به من آموخت و باعث شد به این ثروت و موقعیت برسم و به من کمک کرد تا هر روز احساس نشاط و آرامش داشته باشم. واقعاً این روش به من آزادی شخصی داده است. این روش را به هر صورت که با ارزش‌ها، جاه‌طلبی‌ها و سبک

زندگی شما مناسب است، اعمال کنید. اما باید بدانید که تعهد پاره‌وقت، نتایج پاره وقتی به همراه دارد.»

کارآفرین پرسید: «می‌شود کمی بیش‌تر درباره چهار امپراطوری درونی حرف بزنی؟ این چیزی که درباره آن به ما یاد می‌دهی، واقعاً می‌تواند به من کمک کند تا در مبارزه با آن سرمایه‌گذاران قوی‌تر باشم و امید، خوشحالی و اعتماد به نفس من را بیش‌تر کند. من تا حالا در این مورد حرفی نزده‌ام، اما از وقتی که تو را دیده‌ام، بسیاری از مطالب با ارزشی را که با ما در میان گذاشته‌ای، اعمال کرده‌ام. همان‌طور که می‌دانی، من در ابتدا در مقابل فلسفه‌های افسونگر مقاومت می‌کردم. من واقعاً نمی‌خواستم در آن سمینار باشم، اما مشتاق آموزش‌های او- و تو- بوده‌ام. خیلی مشتاق. می‌دانید، من عاشق زندگی هستم و می‌خواهم زندگی طولانی داشته باشم.»

هنرمند گفت: «این خیلی خوبه.»

کارآفرین ادامه داد: «من همین الان هم متوجه تغییرات مهمی شده‌ام. با بیدار شدن در ساعت پنج صبح، احساس می‌کنم متمرکزتر شده‌ام و استرس کم‌تر و انرژی و امنیت بیش‌تری دارم. من حالا دید بسیار بازتری نسبت به تمام جنبه‌های زندگی‌ام دارم و نسبت به تمام موفقیت‌ها و نقاط مثبت زندگی‌ام قدردان هستم. دیگر کم‌تر نگران مشکلات شرکت هستم و بسیار در مورد آینده‌ام هیجان‌زده هستم.»

میلیارد در گفت: «خیلی خوبه. و تو خیلی هم باهوشی. و اطلاعاتی که با شما در میان می‌گذارم، بسیار مهم و باارزش هستند. اما این تمرین مداوم و اعمال روزانه آن‌ها است که شما را به انسانی قهرمان و رهبری الهام‌بخش در تجارت تبدیل می‌کند که می‌تواند زندگی افراد زیادی را متحول کند. و به خاطر رها کردن گذشته، به تو تبریک می‌گویم. کسی به تو نمی‌گوید بدون حس مسئولیت در مقابل مشکل شرکت رفتار کنی، اما گذشته تو جایی است که باید از آن یاد بگیری، نه این که مدام در گذشته زندگی کنی.»

ماشین شاسی‌بلند به آن‌جا برگشته بود و دقیقاً روبروی رستوران غذاهای دریایی ایستاده بود. آن سه نفر سوار ماشین شدند و به سوی خانه میزبان عجیب رفتند.

میلیارد در گفت: «خوب، بیایید پیش‌تر در مورد این مدل یادگیری حرف بزنیم، زیرا برای موفقیت و خوشحالی شما بسیار مهم است. بسیاری از مربیان آموزشی در مورد ذهنیت حرف می‌زنند. به گفته الن لانگر^{۸۴}، روانشناس دانشگاه هاروارد، آن‌ها به شما می‌گویند تا هر روز افکار مثبتی داشته باشید.

این مربی‌ها به شما می‌گویند که افکار شما، واقعیت شما را شکل می‌دهد و با ارتقاء ذهن‌تان، می‌توانید زندگی‌تان را ارتقاء دهید. به طور حتم، ارتقاء دادن ذهنیت، یک قدم بسیار مهم برای رسیدن به تسلط شخصی است که شما را به یک واقعیت بیرونی بسیار موفق می‌رساند. با این

حال، باید در مورد چیزی بدانید که اکثر افراد نمی‌دانند و این بسیار مهم است: افسونگر به من آموخت که اگر ذهنیت خودتان را ارتقاء دهید، که این همان اولین نیرو و چهار نیرو و امپراطوری درون است، تنها ۲۵٪ معادله تسلط شخصی را انجام داده‌اید.»

هنرمند با تعجب پرسید: «واقعاً؟ من همیشه فکر می‌کردم که این افکار ماست که همه چیز را تعیین می‌کند. من همیشه فکر می‌کردم اگر افکارمان را تغییر دهیم، می‌توانیم زندگی‌مان را تغییر دهیم و این نگرش ماست که مقام ما را تعیین می‌کند.»

میلیاردر گفت: «ببینید، این کاملاً درست است که عمیق‌ترین باورهای شما، رفتار روزانه شما را تعیین می‌کنند. من هم به این باور دارم. و همچنین باور دارم، شیوه‌ای که شما آن‌گونه دنیا را درک می‌کنید، تعیین‌کننده روش ایفای نقش شما در آن است. اما تنها با کار کردن روی ذهنیت‌تان، نمی‌توانید به بلندمرتبه‌گی برسید و به طور کامل نابغه درون‌تان را نشان دهید.»

هنرمند گفت: «فکر کنم متوجه حرف‌هایت می‌شوم. چارلز بوکوفسکی^{۸۵} می‌گوید: «روی پاک کردن ذهن‌تان اصرار نکنید. در عوض، قلب‌تان را پاک کنید.»

میلیاردر، در حالی که راحت روی صندلی ماشین شاسی‌بلند نشسته بود، گفت: «کاملاً درست است.»

⁸⁵ Charles Bukowski

کارآفرین به بچه‌هایی نگاه می‌کرد که در زمین بازی با خوشحالی می‌دویدند. به یاد دوران کودکی خودش افتاد. پرسید: «خوب، حالا دقیقاً خواسته قلبی یعنی چه؟»

«نیازهای قلبی، همان زندگی عاطفی شماست. حتی با ذهنیتی بسیار راسخ و کلاس جهانی، اگر قلب‌تان پر از از خشم، ناراحتی، ناامیدی، دلخوری و ترس باشد، نمی‌توانید موفق باشید. در این مورد فکر کنید: اگر احساسات مضر و سمی شما را ناامید کنند، چگونه می‌توانید به نتایج فوق‌العاده‌ای برسید؟»

به نظر می‌رسد تمام افراد، این روزها درباره یک ذهنیت سالم و شکست‌ناپذیر حرف می‌زنند. اما کسی درباره نیازهای قلبی، نیازهای سلامتی و نیازهای روحی حرفی نمی‌زند. با تمرین صبحگاهی، باید تمام این نیروها را تقویت کنید تا نیروی الهام‌بخش قوی درون‌تان را بشناسید.

و این تنها زمانی رخ می‌دهد که شما رشد کنید و رابطه عمیق‌تری با نیروی طبیعی داشته باشید که در درون شما وجود دارد و می‌توانید شما را به اوج برساند. زمانی که این چهار نیروی درونی را ارتقاء دهید، در دنیای بیرونی در سطحی که قبلاً فکرش را هم نمی‌کردید، به موفقیت‌های بزرگی می‌رسید. انگار که توانایی‌های جادویی را در خودتان رشد داده‌اید. شما با حضور خودتان، قدرت دیگران را افزایش می‌دهید. جریان غیرمنتظره و پیوسته‌ای از اتفاقات بسیار خوب و شگفت‌انگیز، ساعت‌های شما را فرا می‌گیرد. و به خاطر رفتار قابل تحسینی که داشته‌اید، زندگی موفقیت‌های جهانی و دستاوردهای درخشان به شما پاداش می‌دهد.»

آقای رابلی از پنجره ماشین به بیرون نگاه کرد و ادامه داد: «بسیاری از افراد می‌دانند که باید از لحاظ ذهنی چه کارهایی انجام دهند، اما به این دلیل که زندگی عاطفی آن‌ها نیز هم‌چنان آشفته است، هیچ اتفاق خاصی در زندگی آن‌ها نمی‌افتد. آن‌ها در گذشته گیر می‌کنند. گذشته‌ها را نمی‌بخشند. آن‌ها از احساسات بدی که از گذشته دارند، بی‌خبر هستند. زیگموند فروید^{۸۶} می‌گوید: «احساسات ابراز نشده، هرگز نمی‌میرند. آن‌ها زنده دفن می‌شوند و بعداً به شکل‌های زشت‌تری خودشان را نشان می‌دهند.» و ما تعجب می‌کنیم که چرا تلاش ما برای داشتن افکار مثبت نتیجه‌موفق‌ی ندارند! چیزی که با شما در میان می‌گذارم، توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از کتاب‌های انگیزشی، باعث تحولی پایدار نمی‌شوند و چرا تعداد بسیار کمی از کنفرانس‌ها، تفاوت خاصی در زندگی افراد ایجاد می‌کنند. نیات هوشی ما خوب هستند. ما واقعاً می‌خواهیم افرادی بهتر و موفق‌تر باشیم. اما خیلی کم این اطلاعات را با فکر کردن به دست می‌آوریم و سپس با قلب‌هایی شکسته، جاه‌طلبی‌های خودمان را نابود می‌کنیم. در نتیجه، هیچ چیزی تغییر نمی‌کند و هیچ چیزی افزایش پیدا نمی‌کند و هیچ چیزی متحول نمی‌شود. اگر می‌خواهید رشدی عظیم و عملکردی بسیار خوب داشته باشید، باید ذهنیتی قوی داشته باشید، اما هم‌چنین باید خواسته‌های قبلی‌تان را تقویت کنید تا تمام آن احساسات تاریک و مضر گذشته، رها و پاک شوند. و این‌گونه دوباره قلب‌تان، شکوه اصیل خودش را نشان می‌دهد.»

⁸⁶ Sigmund Freud

کارآفرین گفت: «خیلی عالی. اما دقیقاً بین ساعت ۵ تا ۶ صبح، چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟»

«در مورد روش اجرای ۵ صبح، به شما خواهم گفت. شما دو نفر، کم کم آماده پذیرش فرمول 20/20/20 می‌شوید. و همان‌طور که قبلاً گفتم، وقتی این اطلاعات را در اختیار داشته باشید و آن‌ها را عملی کنید، زندگی شما کاملاً متحول خواهد شد.

فرمول 20/20/20 واقعاً بسیار قوی است. در حال حاضر، مهم است بدانید که یک ذهنیت عالی با یک زندگی عاطفی ضعیف، یکی از دلایل مهمی است که افراد بسیار خوبی نمی‌توانند به بزرگی برسند. البته باید تأکید کنم که کار کردن روی زندگی عاطفی، تنها به معنای حذف احساسات عاطفی منفی نیست که از ناامیدی‌ها، دلسردی‌ها و مشکلات زندگی ایجاد شده‌اند، بلکه هم‌چنین شما باید احساسات مثبت و سالم را بیش‌تر کنید. به همین دلیل است که شکرگزاری باید بخشی از عادات‌های صبحگاهی شما باشد تا حس عظمت شما را تغذیه کند و شور و نشاط شما بیش‌تر شود.»

هنرمند گفت: «رفیق، واقعاً چیزهایی که به ما می‌آموزی، بسیار عالی و انقلابی هستند.»

«بله کاملاً. و افسونگر به من یاد داد که هر روز صبح در ساعت پیروزی، کارهایی را در مورد زندگی عاطفی خودم انجام دهم. با این حال، باید بدانید که ارتقاء زندگی عاطفی و ذهنیت‌تان

قبل از طلوع آفتاب، به معنای انجام ۵۰٪ کار لازم برای تحقق نیروهای درونی است که بزرگ‌ترین نتایج را در زندگی بیرونی، برای شما به وجود می‌آورند. علاوه بر ذهنیت و زندگی عاطفی، شما باید هر روز زندگی جسمانی خودتان را هم تقویت کنید. یکی از مهم‌ترین عناصر برای اسطوره شدن، عمر طولانی است. اگر می‌خواهید حوزه خودتان را رهبری کنید و پیوسته رشد و پیشرفت داشته باشید، این را به خاطر بسپارید: نمیرید.

اگر شما بمیرید، هرگز به غول صنعتی یا فردی تاریخ‌ساز تبدیل نخواهید شد. کاملاً جدی هستیم. زمانی که کاملاً متعهد باشید تا تندرست باشید، اتفاقات زیبایی در زندگی شما رخ می‌دهد. فقط تصور کنید در حالی که کاملاً سالم هستید، بتوانید چند دهه بیش‌تر زندگی کنید. در این چند دهه، بیش‌تر می‌توانید هنرتان را بهتر کنید، به رهبر مؤثرتری تبدیل شوید، کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهید، بیش‌تر کامیاب شوید و میراثی درخشان از خودتان به جای بگذارید که به غنی کردن بشریت کمک می‌کند.

افراد بسیار موفق و رهبران عالی می‌دانند که افراد نمی‌توانند بدون سرزندگی و نیروی بقا، به تسلط برسند. با هر روز کمی ورزش کردن، می‌توانید آن روزتان را بسیار بهتر کنید. دوباره می‌گویم، چون بسیار مهم است: با هر روز کمی ورزش کردن، می‌توانید آن روزتان را بسیار بهتر کنید. تندرستی و سالم بودن، حس بسیار خوبی است و کم‌تر چیزی را می‌توان با آن مقایسه کرد.

نیازهای جسمانی شما، مربوط به بُعد جسمانی شماست تا مغزتان در بالاترین سطح عمل کند و انرژی و شادی شما بیش تر شود و استرس تان کاهش یابد. می‌دونید، سالم و تندرست بودن، تأثیر شگفت‌انگیزی در تجارت من داشته است.»

میلیارد کمی مکث کرد. ادامه داد: «و حالا به نیازهای روحی می‌رسیم. من یاد گرفته‌ام که تمام افراد، روحی پاک و سرزندگی زیادی دارند که در درون ما قرار دارد. بسیاری از افراد دنیا، نسبت به نیازمندی‌های روحی، بی‌علاقه هستند. ما از بخشی از وجودمان که خردمندترین، شگفت‌انگیزترین و جاودانه‌ترین بخش است، غفلت کرده‌ایم. اکثر افراد، درباره گرفتن عکس‌ها و به دست آوردن نتایج مشتاق هستند که محبوبیت آن‌ها را افزایش می‌دهد و برای آن‌ها اعتبار و زبانزدی اجتماعی به همراه می‌آورد. اما، یک رهبری واقعی، نیازمند تغذیه روزانه روح است.»

کارآفرین پرسید: «آقای رایلی، دقیقاً منظورتان از نیازهای روحی چیست؟» از زمانی که هنرمند او را دیده بود، او بسیار قوی‌تر و رهاتر از هر زمان دیگری بود.

هنرمند گفت: «رفیق، من هم دقیقاً متوجه نشدم.»

ماشین آن‌ها به راه ورودی خانه میلیارد رسید. پروانه‌های بیش‌تری در آن‌جا پرواز می‌کردند. رنگین کمان دوقلو، هنوز به آسمان جلوه خاصی بخشیده بود. میلیارد به آن نگاه کرد و ادامه داد: «برای این که به شما کمک کنم تا این بخش را خوب متوجه شوید، لطفاً اجازه بدهید تا خیلی راحت بگویم که ذهنیت درباره روانشناسی شما، نیازهای قلبی درباره احساسات و عواطف

شما، نیازهای سلامتی درباره فیزیولوژی شما و نیازهای روحی شما درباره معنویت شما است.

همین. هیچ چیز اسرارآمیز، جادویی و عجیبی نیست.»

کارآفرین گفت: «بیش تر توضیح بده. تو با حرف‌های درک من را تغییر می‌دهی.»

«البته یادتان باشد این‌ها آموزش‌های افسونگر است، نه من. من به شما توصیه می‌کنم تا صادقانه

به دنبال معنویت خودتان بروید. منظورم این است که هر روز صبح زود، زمانی را در آرامش

اختصاص دهید تا شجاعت، باور و همدردی را به خودتان بازگردانید. از شما می‌خواهم تا به

والا ترین فطرت خودتان برسید و قبل از طلوع آفتاب، با گرانبهاترین توانایی‌های‌تان خوش باشید

تا قدردانی خودتان از خردمندترین و درست‌ترین بخش درون‌تان را نشان دهید. تنها در آن

زمان است که متوجه بزرگی و روشنایی درون‌تان می‌شوید. نیازهای روحی، یعنی به یاد داشته

باشید که شما واقعاً چه کسی هستید. خردمندان و موفق‌ترین افراد تاریخ، صبح زود بیدار

می‌شدند تا رابطه قوی‌تری را با قهرمان درون‌شان ایجاد کنند. قهرمانی که ما همه درون خودمان

داریم. شک و تردید، کمبود، خودخواهی و ناراحتی، همه زاده ترس هستند. این ویژگی‌ها را به

شما یاد داده‌اند. این ویژگی‌ها به طور قطع، ویژگی طبیعی شما نیستند. بعد از این که به دنیا

آمدیم، از نیروی معنوی خودمان دور شدیم و بیش تر به درون چیزی افتادیم که این دنیای آسیب

دیده از ما می‌خواهد به درون آن بیافتیم. ما به جای همدردی، کمک و ماجراجویی، به انداختن

و مقایسه کردن روی آورده‌ایم. انسان‌های هشیار، قبل از سپیده‌دم و در آرامش و سکوت

صبحگاهی، نیازهای روحی خودشان را ارتقاء می‌دهند. آن‌ها با مراقبه شگفت‌انگیز، با توجه دقیق

به زودگذر بودن دنیا و کوتاهی زندگی و با فکر کردن به موهبت‌هایی که دارند تا دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنند، به بهترین خودشان در آن روز فکر می‌کنند. شما این گونه می‌توانید در این بازی نیازهای روحی پیروز شوید.

بله، شما دو نفر، قهرمانی قدرتمند، عاشق و شجاع در درون‌تان دارید. می‌دانم که برای بسیاری از افراد، این حرف‌ها به نظر احمقانه است. اما این‌ها حقیقت هستند. اگر شما در ساعت پیروزی، زمانی را برای نیازهای روحی‌تان اختصاص دهید، شما آگاهی و رابطه‌تان با مهم‌ترین بخش خودتان را بهتر می‌کنید. این گونه شما می‌توانید علاوه بر خودتان، به جامعه هم خدمت کنید.»

کارآفرین گفت: «و با آگاهی روزانه بهتر نسبت به ذهنیت، نیازهای قلبی، سلامتی و روحی، می‌توانیم تصمیم‌های روزانه بهتری بگیریم و این تضمینی برای نتایج بهتر است، درست؟»

میلیارد به نشانه تأیید سرش را تکان داد و گفت: «دقیقاً. و لطفاً همیشه نسبت به مهم‌ترین چیزهای یک زندگی عالی، صادقانه رفتار کنید. فریب سطحی‌نگری‌هایی را نخورید که روح انسان را خفه می‌کنند و ما را از بهترین خودمان بودن جدا می‌کنند.»

سپس کیف پولی را از جیبش بیرون آورد و کلماتی از تولستوی را خواند:

«ایده من از خوشبختی، یک زندگی دور از انتظار و آرام روستایی، با امکان مؤثر بودن برای مردم، انجام کاری که شاید به کسی امید دهد، استراحت کردن، طبیعت، کتاب‌ها، موسیقی و عشق به همسایه است.»

حالا آن‌ها به خانه میلیارد در رسیده بودند. جغدی روی درخت لیمو نشسته بود. زمانی که میلیارد را دید، شروع به هوهو کردن کرد. او با دست تکان دادنی ساده، جواب او را داد و گفت: «از دیدنت خوشحالم رفیق. چرا این قدر دیر آمدی؟»

تمرکز افراد بسیار موفق ۴: سازماندهی روزهای تان^{۸۷}

میلیارد گفت: «فراموش نکنید که شما هدایای با ارزشی به نام روزها را دارید که نشان‌دهنده شکل کوچکی از زندگی ارزشمند شماست. هر روز که زندگی می‌کنید، می‌توانید زندگی‌تان را بهتر کنید. ما همه، روی آینده بسیار متمرکز هستیم و به طور عادی ارزش بسیار زیاد روزها را فراموش می‌کنیم. در حالی که کاری که امروز انجام می‌دهیم، آینده ما را می‌سازد.»

آقای رایلی به قایقی در دور دست اشاره کرد و گفت: «مانند آن قایق آن‌جا. چند تغییر مسیر که بسیار عادی و کوچک به نظر می‌رسند، وقتی در طول یک مسیر طولانی، مدام انجام شوند، می‌توانند آن‌ها را به برزیل یا ژاپن برسانند. شما باید برای داشتن یک زندگی معنی‌دار و موفقیت‌های بزرگ، روزتان را در اختیار داشته باشید. شما هر روز، بیست و چهار ساعت دارید و در این زمان، بهبود و پیشرفت‌های کوچکی را به وجود بیاورید. این روزها به هفته‌ها، این هفته‌ها به ماه‌ها و این ماه‌ها به سال‌ها تبدیل می‌شوند. افسونگر، این بهینه‌سازی‌های شخصی و حرفه‌ای

⁸⁷ Day Stacking

روزانه را «پیروزی‌های کوچک»^{۸۸} می‌نامد. تنها با ۱٪ بهتر کردن روزهای تان، از عادت‌های روزانه گرفته تا الگوهای فکری، مهارت شغلی و یا رابطه شخصی، می‌توانید در تنها یک ماه ۳۰٪ پیشرفت کنید. این برنامه را تا یک سال ادامه دهید و هدفی را که دنبال می‌کنید، حداقل ۳۶۵٪ پیشرفت می‌کند. چیزی که می‌خواهم بگویم، این است که اگر کاملاً روی ایجاد روزهای عالی متمرکز شوید، در نهایت این روزها با هم جمع می‌شوند و به یک زندگی زیبا تبدیل می‌شوند.»

کارآفرین گفت: «اگر پیشرفت‌های کوچک روزانه که به نظر کم اهمیت می‌آیند، به مدت طولانی انجام شوند، باعث به وجود آمدن نتایج شگفت‌انگیزی می‌شوند.»

میلیاردگر گفت: «بله. این نکته را خیلی خوب به یاد داشته باشید. افراد بسیار موفق و قهرمانان، می‌دانند کاری که هر روز انجام می‌دهند، بسیار مهم‌تر از چیزی است که هر چند وقت یک بار انجام می‌شود. انسجام و تداوم، واقعاً برای تسلط مهم هستند. و اگر می‌خواهید تاریخ‌ساز باشید، نظم و قاعده یک ضرورت است.»

کارآفرین که احساس آرامش پیدا کرده بود، گفت: «هر روز بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، برایم آسان‌تر می‌شود. آموزش‌های تو، واقعاً با ارزش هستند. من رشد زیادی کرده‌ام و واقعاً می‌خواهم بدانم چگونه می‌توانم این عادت را در خودم نهادینه کنم و فرمول 20/20/20 را یاد بگیرم تا دقیقاً بدانم در ساعت پیروزی، باید چه کارهایی را انجام دهم. من قبل از طلوع آفتاب، در کنار

دریا قدم زده‌ام و کمی یوگا تمرین کردم، اما دوست دارم کمی در مورد آن، بیش‌تر به من کمک کنی. اما در هر حال، فلسفه‌ای که با ما در میان می‌گذاری، واقعاً مؤثر بوده است.»

«خیلی زود در مورد آن به شما خواهیم گفت. برنده شدن در اول صبح اتفاق می‌افتد. صبح‌تان را در اختیار داشته باشید و کیفیت روزهای شما کاملاً افزایش پیدا می‌کند و این به نوبه خود، کیفیت زندگی شما را بالا می‌برد. شما حتی در سخت‌ترین روزها بسیار پُرانرژی‌تر، مؤثرتر، با اعتماد به نفس بیش‌تر، عالی‌تر، خوشحال‌تر و آرام‌تر خواهید بود. خوب، حالا شما دو نفر می‌توانید روز خوبی داشته باشید.»

میلیارد در با نگاهی که گویی کاملاً جواب سؤالش را می‌دانست، پرسید: «خوب، فردا چه ساعتی همدیگر را خواهیم دید؟»

کارآفرین و هنرمند مشتاقانه و همزمان گفتند: «۵ صبح.»

فصل ۱۱: مدیریت کردن جزر و مدهای زندگی

«بهترین و زیباترین چیزهای دنیا را نمی‌شود دید یا حتی شنید. آن‌ها را باید با قلب‌تان

احساس کنید.»

هلن کلر^{۸۹}

کارآفرین، در کودکی کشتی سواری را یاد گرفته بود. او در آن زمان، عاشق حس کردن آب شور دریا روی صورت جوان و باطراوتش و احساس آزادی بودن در دریا بود. برایش سؤال شده بود که چرا دیگر سوار کشتی نمی‌شد و با خودش فکر کرد که چرا انجام بسیاری از کارها را ترک کرده بود که هارمونی زندگی او را تشکیل می‌دادند. او واقعاً در آن لحظه، حس بسیار خوبی داشت که در اقیانوس، مشغول قایق سواری در کشتی کوچکی بود و کاملاً احساس راحتی و سرزندگی داشت.

رو به هنرمند گفت: «در فرهنگ ما، موفقیت را با میزان پولی که داریم، دستاوردهای مان و تأثیری که داریم، تعریف می‌کنند. با این حال، در حالی که هم افسونگر و هم آقای رابلی موافق هستند که این موارد، پیروزی‌های مهمی هستند، اما من می‌خواهم بدانم که بر اساس معیارهای دیگری، زندگی‌ام را چقدر خوب کنترل می‌کنم. معیارهایی مانند ارتباط با نیروی طبیعی و ارتباط نزدیکم

⁸⁹ Helen Keller

با اصالت و سرزندگی و وضعیت جسمانی و شادی زیادی که دارم. به نظرم، این شیوه بسیار بهتری برای نگاه کردن به موفقیت است. موفق در دنیا و آرام در درون خودم.»

کارآفرین متوجه شده بود که حالا دیگر کم‌تر مانند یک ماشین رفتار می‌کند و بیش‌تر مانند یک انسان واقعی است. او دیگر مرتباً گوش‌اش را چک نمی‌کرد. او بیش‌تر از هر زمان دیگری، خلاق شده بود. او هرگز این‌چنین سپاس‌گزار معجزه‌ها و موهبت‌های روزانه‌اش نبود. او بیش‌تر از هر زمان دیگری، شکرگزار بود. بله، او شکرگزار تمام تجربیاتش بود. او متوجه شده بود که دشواری‌های زندگی، او را قوی‌تر کرده بود و باعث شده بود به فردی جالب‌تر، خردمندتر و بصیرتر تبدیل شود. او متوجه شده بود که یک زندگی غنی و قشنگ، با مشکلات زیادی همراه است. به خودش قول داد که از چالشی که با سرمایه‌گذاران شرکتش پیدا کرده بود، برای افزایش شجاعتش استفاده کند. اقدام آن‌ها برای گرفتن شرکتش، می‌توانست تعهد او نسبت به قهرمان درونش را تقویت کند. قهرمانی که تمام افراد در درون خودشان، زیر لایه‌های ترس، شک و تردید و محدودیت دارند. ما این لایه‌های منفی را در طول زندگی‌مان افزایش داده‌ایم.

رفتارهای شرکای غیرقابل اعتماد او، تنها باعث بیش‌تر شدن شجاعت و تبدیل شدنش به انسان بهتر و مناسب‌تری می‌شد. در این دنیا که بسیاری از افراد سرسخت، از خود واقعی‌شان دور شده‌اند، او به خودش قول داد تا بقیه روزهای او، نشانی از برتری، انعطاف‌پذیری و مهربانی باشد. کارآفرین و هنرمند که عاشق هم شده بودند، در کشتی چوبی کوچکی نشسته بودند و در آب‌های زلال آن‌جا، به مکانی می‌رفتند که آقای راییلی از آن‌ها خواسته بود به آن‌جا بروند تا با هم خوش

بگذرانند. عشق و علاقه کارآفرین به هنرمند، بیش تر و بیش تر می شد. گرچه دنیای آن دو نفر کاملاً با هم متفاوت بود، اما علاقه بین آن ها غیرقابل انکار بود. انگار کهکشان ها با هم برخورد کرده بودند. و البته که آن ها شیوه عمل متفاوتی داشتند، اما سازگاری آن دو نفر بسیار خاص بود و کارآفرین قبلاً چنین حسی را تجربه نکرده بود. مادرش به او گفته بود که اگر به اندازه کافی خوش شانس باشد که در زندگی، دو یا حتی سه بار عاشق شود، کاملاً ارزش آن را بداند. او شیفته نیروی هنری هنرمند شده بود. اشتیاق هنرمند برای عالی بودن، باعث جلب توجه و علاقه کارآفرین شده بود. بی قراری های گاه و بیگاه او، کارآفرین را به چالش می کشید. شوخ طبعی او، کارآفرین را به خنده و می داشت. همدردی ملموس هنرمند، کارآفرین را تحت تأثیر قرار داده بود. چشم های سیاه هنرمند، کارآفرین را به خودش جذب می کرد. او با مهارت، کشتی را هدایت می کرد.

هنرمند گفت: «واقعاً ایده خوبی بود تا از همه چیز دور شویم. باید کمی از آموزش ها دور می شدم. من واقعاً از آموزش های او لذت می برم و چیزهای زیادی از او یاد گرفته ام. آقای رایی، یک گنجینه است. اما ذهنم پُر است. برای مدتی می خواهم استراحت کنم. می خواهم کمی تفریح داشته باشم و از زندگی لذت ببرم. بودن در این جا و همراه تو بودن، واقعاً خاص است.»

باد به موهای کارآفرین می پیچید و نگاه چشم های درخشان او به آب بود. گفت: «ممنونم.» هنرمند دستش را دور گردن او انداخت. کارآفرین کاملاً آرام بود و اصلاً خودش را عقب نکشید. بعد از مدتی، به نزدیکی جزیره مقصدشان رسیدند.

کارآفرین گفت: «افراد آقای رایی، تمام تدارکات را برای یک پیک نیک خوب فراهم کرده‌اند.

نظرت چیه در آن‌جا لنگر بیاندازیم و ناهار را در بخش شنی ساحل بخوریم؟»

به نظر، به جز مرغان دریایی و لاک پشت‌های گول پیکر، کس دیگری در آن جزیره نبود.

هنرمند گفت: «عالیه. خیلی هم خوبه.»

پیراهنش را درآورد و به درون آب شیرجه زد. غذای لذیذی که کارآفرین و هنرمند بسیار از آن لذت بردند، شامل میگو کبابی تند و سالاد انبه تازه، همراه با یک پنیر پیکورینو بود که آن روز صبح، از ایتالیا برای آن‌ها آورده بودند. هندوانه مخلوط با آناناس و کیوی برای دسر آماده شده بود. وقتی در حال خوردن آن غذاهای لذیذ و استراحت در آن مکان آرامبخش بودند، کارآفرین از علاقه زیادش برای ساختن یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا گفت و این که می‌خواهد یک امپراطوری واقعی را به وجود بیاورد و بعد از آن بازنشسته شود. او همچنین گفت که در دوران کودکی، طلاق والدینش و خودکشی پدر عزیزش، ضربه‌ی روحی بزرگی به او وارد کرده است. او از نداشتن روابط موفق و در نتیجه، تمرکز بیش‌تر زمانش روی کار گفت و این که وقتی در کارش پیشرفت نمی‌کرد، احساس تنهایی می‌کرد.

هنرمند که برش هندوانه‌ای را می‌خورد، متفکرانه گفت: «آن روابط، ناموفق نبودند. در واقع، آن‌ها شخصیت کنونی تو را شکل داده‌اند، درسته؟ و من واقعاً تو را دوست دارم.» سپس صادقانه گفت:

«در واقع، من عاشق تو هستم.»

کارآفرین گفت: «چرا این قدر دیر گفتی؟»

«نمی‌دانم. خیلی وقت است که اعتماد به نفسم کم شده است. اما حضور در سمینار افسونگر و دیدن تو و حس شگفت‌انگیزی که با هم داریم و حضور در این ماجراجویی باور نکردنی ... واقعاً نمی‌دانم. باورم به خودم بیش‌تر شده است. فکر می‌کنم دوباره می‌توانم به زندگی اعتماد کنم. راحت بودن و درد و دل کردن با کسی، واقعاً عالی است. باید آخر روز یک نقاشی بکشم. می‌دانم که چیز خاصی می‌کشم.»

کارآفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره، حتماً. من هم این را حس می‌کنم. تو کاملاً نقاش موفق و اسطوره‌ای خواهی شد.»

و پس از مکثی نسبتاً طولانی گفت: «در ضمن، من هم عاشق تو شدم.»

آن دو عضو جدید باشگاه ۵ صبح، عاشق هم شده بودند.

می‌شد شخصی را دید که به طور خیره‌کننده‌ای سوار جت اسکی روی آب حرکت می‌کند. خیلی زود مشخص شد که آن مزاحم ناخوانده‌ی پُر سر و صدا، استون رایلی بود.

خیلی زود به آن دو عاشق در ساحل رسید و همراه آن‌ها، میگو و سالاد انبه و دسرهای خوشمزه تازه خورد. این مرد، واقعاً عجیب و در عین حال، یک قهرمان بود. کارآفرین و هنرمند به هم نگاه کردند و خنده ملایمی کردند.

میلیاردی با صدای بلندی گفت: «رفقا. دلم براتون تنگ شده.»

در حالی که دهنش پُر بود، ادامه داد: «امیدوارم از این که سرزده وارد پیک نیک‌تان شدم، ناراحت نشده باشید.» منتظر جواب آن‌ها نماند و همراه با موسیقی، آواز خواند. با انرژی زیادی پرسید: «آهنگ خوبیه، نه؟» هنرمند گفت: «آره، خیلی خوبه.»

آن سه نفر، تمام آن روز فراموش نشدنی را به شنا، آواز خواندن، رقص و حرف زدن گذراندند. آن شب، میلیارد در ساحل، تدارک شام بسیار خوبی را داده بود. ساحل آن‌جا با مشعل‌ها و فانوس‌ها و تعداد زیادی شمع روشن شده بود. یک میز چوبی دراز با پارچه‌ای از بهترین کتان، پُر از غذاهای لذیذ تدارک دیده شده بود. افسونگر هم در ضیافت آن‌ها حضور پیدا کرد و با میلیارد صحبت کردند و تعدادی از دوستان آقای رایی، کمی بعد برای صرف غذا و تفریح به آن‌ها ملحق شدند. حتی از مهماندارهای بسیار حرفه‌ای و مهمان نواز آن‌جا خواسته شد تا در جشن و سرور آن‌ها شریک شوند. واقعاً شب عجیب و کاملاً خاصی بود.

کارآفرین نقل قول پدرش را از دیل کارنگی^{۹۰}، نویسنده خودیار، به یاد آورد: «یکی از دلخراش‌ترین چیزها درباره طبیعت انسانی، این است که ما همه از زندگی کردن طفره می‌رویم. ما به جای این که از گل‌های رزی که امروز در بیرون پنجره غنچه کرده‌اند لذت ببریم، آرزوی یک باغ گل رز جادویی در افق را داریم.»

⁹⁰ Dale Carnegie

کارآفرین خندید. او متوجه شد که دیگر نمی‌خواهد زندگی کردن را به تعویق بیاندازد. او نه تنها عاشق مرد خوبی شده بود، بلکه اشتیاق زیادی برای خود زندگی پیدا کرده بود.

* * *

فردا ساعت ۵ صبح، صدای هلیکوپتر، آرامش صبحگاهی آن‌ها را بهم زد که تنها در اولین ساعت روز، خودش را نشان می‌داد. کارآفرین و هنرمند طبق قرارشان در ساحل، منتظر میلیاردر بودند. آن‌ها محکم دست هم را گرفته بودند و منتظر آموزش بعدی‌شان بودند. اما هیچ نشانی از میلیاردر نبود. یکی از معاون‌هایش با پیراهنی به رنگ آبی آسمانی، شلوارک و کفش‌هایی قرمز، از خانه میلیاردر بیرون آمد.

کاملاً مؤدبانه به آن‌ها سلام کرد و گفت: «آقای رایی از من خواسته‌اند تا شما را تا هلیکوپتر ایشان راهنمایی کنم. او هدیه بسیار خاصی برای شما دارد، اما باید عجله کنید. ما در زمانبندی دقیق هستیم.»

آن سه نفر، در امتداد ساحل در یک مسیر دنباله‌دار از طریق درختان سرسبز، در کنار یک باغ از گیاهان دارویی، با نقل قول‌هایی از رهبران معروف حرکت کردند. روی تابلویی نوشته شده بود: ورود بدون اجازه ممنوع.

در نهایت، به چمنزارهای گسترده زیبایی رسیدند. درخشش آن صبح زود، بسیار زیبا بود. تنها یک خلبان داخل هلیکوپتر دیده می‌شد. او عینک‌های خلبانی، کلاه بیس‌بال و لباس اونیفورم تمام

سیاه پوشیده بود. همزمان که کارآفرین و هنرمند را به داخل هلیکوپتر راهنمایی می کردند، خلبان ساکت بود و دستگاه‌ها و چک لیستی را چک می کرد که با رنگ قرمز روی آن نوشته شده بود: «بلند شو و بدرخش تا از عذاب متوسط بودن رها شوی».

کارآفرین مشتاقانه به خلبان گفت: «صبح‌تان بخیر. آقای رایی کجا هستند؟»

خلبان جوابی نداد. صفحه‌ای را روشن کرد و دکمه‌ای را روی صفحه فشار داد. معاون پرواز، در حالی که کمر بند ایمنی آن‌ها را تنظیم می کرد و هدفونی را با یک میکروفون روی گوش مهمانان مخصوص قرار می داد، گفت: «موفق باشید و سفر امنی داشته باشید.»

هنرمند که عصبانی شده بود، گفت: «داریم کدام گوری می‌رویم؟» کسی جواب نداد. درب با صدای بلندی بسته و سپس قفل شد. سر و صدای موتور شدیدتر و سرعت چرخش پروانه بیش‌تر شد. خلبان که به نظر در خلسه‌ای آرام به سر می‌برد و اصلاً رفتار دوستانه‌ای نداشت، فرمان کنترل هلیکوپتر را فشار داد. هلیکوپتر شروع به بلند شدن از فضای سرسبز آن‌جا کرد. ناگهان به طور غیرمنتظره‌ای، هلیکوپتر به سرعت به سمت چپ حرکت کرد. هنرمند فریاد زد: «واقعاً مسخره است. از این خلبان متنفر هستم، او واقعاً بی‌کفایت است.»

کارآفرین گفت: «نفس بکش. هیچ اتفاقی نمی‌افتد.» او کاملاً آرام و مطمئن به نظر می‌رسید. تمرین صبحگاهی او جواب داده بود. نزدیک هنرمند آمد و گفت: «من این‌جا هستم. هیچ اتفاقی برای ما نمی‌افتد. نگران نباش.»

خیلی زود هلیکوپتر آن‌ها در آسمان بود و با ثبات و با شکوه پرواز می‌کرد. خلبان که به وضوح دو مسافرش را نادیده گرفته بود، با ابزار و صفحه هلیکوپتر ور می‌رفت.

هنرمند که متوجه ساعت بزرگ خلبان شده بود، با صدایی لرزان گفت: «من قبلاً این ساعت را دیده‌ام. دقیقاً مانند همان ساعتی است که استون در سمینار افسونگر به دستش بود. واقعاً دیوانه کننده است.» هنرمند در آن هوای گرم، کاملاً خیس عرق شده بود.

هنرمند و کارآفرین از بخش جلوی هلیکوپتر، با آواز شنیدند: «صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تعالی بخشید.»

سپس با صدایی گوشخراش از آن‌ها پرسید: «سلام بچه‌ها. از این که عضو باشگاه ۵ صبح هستید، لذت می‌برید؟ آره پسر، شما حتماً از سورپرایزی که برای‌تان دارم خوشحال می‌شوید. برای این که درس دیگری را در مورد عادت‌های صبحگاهی رهبران افسانه‌ای، نابغه‌های خلاق و بزرگ‌ترین زنان و مردان دنیا یاد بگیریم، به کشور دیگری خواهیم رفت.» خلبان سرش را به سمت آن‌ها برگرداند و عینک‌هایش را برداشت.

آن خلبان، خود میلیاردر بود. خیلی آرام و با حالت معذرت خواهی گفت: «سلام بچه‌ها. نمی‌خواستم شما دو نفر را بترسانم. من خودم گواهینامه خلبانی دارم.»

هنرمند گفت: «آره، حتماً.»

میلیارد در ادامه داد: « سال‌ها قبل گواهی‌نامه خلبانی را گرفتم. هلیکوپترها واقعاً باحال هستند، اما این روزها زیاد پرواز نمی‌کنم. به خاطر اتفاقات لحظه‌ی به پرواز در آمدن از شما معذرت می‌خواهم. فکر کنم باید تمرین بیش‌تری داشته باشم.»

کارآفرین که راحت روی صندلی چرمی نشسته بود، پرسید: «خوب، حالا مقصد ما کجاست؟»

میلیارد در خیلی کوتاه جواب داد: «آگرا⁹¹».

هنرمند پرسید: «آگرا؟ آگرا چیه؟»

میلیارد در گفت: «من شما دو نفر را به فرودگاه می‌برم. باید این ماجراجویی بسیار مهم را ادامه بدهیم.»

کارآفرین با کمی ناامیدی گفت: «یعنی از موری تیوس می‌رویم؟»

هنرمند پرسید: «پس آن همه چیزی که قرار بود به ما یاد بدهی، چی شد؟ ما هنوز فرمول 20/20/20 را یاد نگرفته‌ایم که قرار است زندگی ما را متحول کند. تو به ما گفتی که این فرمول، تقریباً اساس روش ۵ صبح است. من خیلی منتظر یادگیری این فرمول بوده‌ام. و البته واقعاً عاشق موری تیوس هستم. من هنوز آماده ترک این‌جا نیستم.»

کارآفرین گفت: «بله، درست می‌گی. تو به ما قول دادی تا تاکتیک‌ها و کارهایی را که باید بعد از بیدار شدن در ساعت ۵ صبح انجام دهیم، به ما یاد بدهی. و تو در سمینار افسونگر به من قول

⁹¹ Agra

دادی تا روش‌های عملی خلاقیت را به من یاد بدهی تا بتوانم تجارت‌م را رشد دهم و ثروت خوبی به دست بیاورم. تازه من و هنرمند، تنها یک پیک نیک با هم داشتیم که آن را هم با صدای بلند موسیقی و جت اسکلی خودت خراب کردی!»

برای یک لحظه کسی حرف نزد. سپس همه خندیدند.

میلیارد در با خوشحالی گفت: «بچه‌ها آرام باشید. خانه من، خانه خودتان است. هر زمانی خواستید، می‌توانید به موری تیوس برگردید. من دوباره ماشین و جت‌م را دنبال شما خواهم فرستاد و به شما اطمینان می‌دهم همان میزان عشق و صمیمیت را از من و تیمم احساس کنید. همیشه آماده‌ام تا به شما کمک کنم.»

دکمه‌ای را زد و ادامه داد: «هواپیمایی در باند فرودگاه، منتظر ما است. شما دو پرنده عاشق، شاگردهای بسیار خوبی بوده‌اید. واقعاً عالی. شما دو نفر، خیلی خوب آموزش‌های افسونگر را پذیرفته‌اید. شما هر روز قبل از طلوع خورشید، بیدار شده‌اید. من شاهد پیشرفت شما بوده‌ام و می‌خواهم امروز یک هدیه عالی به شما بدهم.»

هنرمند پرسید: «هدیه؟»

کارآفرین گفت: «باید خیلی زود به استودیو در خانه‌ام برگردم. باید برگردم و تحول بزرگی را در زندگی و کارم به وجود بیاورم. و باید خیلی زود در شرکت‌م باشم.»

گرچه کم‌تر از قبل، اما دوباره نگرانی در صورتش دیده شد. او عضو باشگاه ۵ صبح شده بود.

میلیارد در گفت: «نه بچه‌ها. خواهشاً فعلاً نه. ما به آگرا می‌رویم.»

کارآفرین گفت: «اصلاً نمی‌دانم آگرا کجاست.»

«آگرا در کشور هندوستان قرار دارد. من شما را برای دیدن یکی از هفت عجایب دنیا می‌برم. و آماده باشید تا بخش بعدی روش ۵ صبح را یاد بگیرید. تمام چیزهایی که تاکنون یاد گرفته‌اید، آماده‌سازی برای درس‌های بعدی شما بوده است. شما اکنون آماده هستیم تا به اطلاعات پیشرفته‌ای دسترسی پیدا کنید تا به شما در رانندگی بهره‌وری شگفت‌انگیز، داشتن بهترین عملکرد، رهبری افسانه‌ای و داشتن یک زندگی عالی کمک کند و بتوانید جهان را به مکان بهتری تبدیل کنید. آماده باشید تا مجموعه‌ای از عملی‌ترین اطلاعات را درباره عادت‌های صبحگاهی موفق‌ترین افراد، به دست بیاورید.»

میلیارد به طور ماهرانه‌ای، هلیکوپتر را در کنار یک جت خصوصی فرود می‌آورد. برخلاف هلیکوپتر سفید، این هواپیما کاملاً سیاه بود. مانند همان جتی که آن دو شاگرد را به موری تیوس آورده بود، روی این جت هم با رنگ نارنجی نوشته شده بود: 5AC.

میلیارد با صدای بلند گفت: «بیایید به هندوستان باور نکردنی برویم.»

کارآفرین و هنرمند گفتند: «بزن بریم.»

و این گونه یکی از با ارزش‌ترین تجربیات آن‌ها با استون ریلی، آن رهبر عجیب و غریب، شروع شد.

فصل ۱۲: باشگاه ۵ صبح، آیین ایجاد عادت‌ها را یاد می‌گیرند

من از تک تک دقایق تمرین متنفر بودم. اما به خودم می‌گفتم: «تسلیم نشو. الان ناراحتی بکش و

بقیه عمرت، مانند یک قهرمان زندگی کن.»

محمد علی کلی^{۹۲}

تمرین آن روز صبح، در مورد چگونگی ایجاد عادت‌های جدید رهبران و افراد بسیار موفق این دنیا بود، که آن‌ها را انسان‌هایی فوق‌العاده و زندگی آن‌ها را جذاب، ماجراجویانه و هدفمند کرده بود. کارآفرین و هنرمند، درخواست آقای رابلی را قبول کردند و مدت اقامت‌شان با او را افزایش دادند. آن‌ها ارزش زیاد آموزش‌های او را درک کرده بودند و می‌دانستند خردمندانه‌ترین راه، پذیرش کامل آن درس‌ها بود.

میلیاردی با طلوع خورشید هندوستان، فریاد زد: «سلام بچه‌ها.»

ساعت دقیقاً ۵ صبح بود. او یک پیراهن، شلوار و کفش‌های سیاهی پوشیده بود. لبخندی روی لب‌هایش نقش بسته بود و عمامه‌ای روی سرش بسته بود.

«امروز صبح، درباره بینش افسونگر در مورد روش‌های ایجاد بهترین عملکردها خواهیم گفت که به شما کمک می‌کنند بزرگی‌تان را در زندگی و کار به دست بیاورید. همان‌طور که قبلاً به شما گفتم،

⁹² Muhammad Ali

چیزی که باعث بهترین شدن افراد می‌شود، ارتباطی به ژنتیک یا میزان استعدادهای آن‌ها ندارد، بلکه وابسته به عادت‌ها و سرسختی آن‌ها است. تحقیقات به ما می‌گویند که باید رفتارهایی که ما را تضعیف می‌کنند ترک کنیم و رفتارهایی را تقویت کنیم که به ما خدمت می‌کنند.»

کارآفرین که حواسش به تمام حرف‌های میلیاردی بود، پرسید: «دقیقاً منظورت از سرسختی چیه؟». او موهایش را دم اسبی بسته بود و کفش‌های ساده‌ای پوشیده بود.

«آنجلای داکورث^{۹۳} که روانشناس اجتماعی است، از این واژه استفاده می‌کند. او درباره افراد بسیار موفق در تجارت، آموزش، ارتش و ورزشی تحقیق کرده است. او متوجه شده است عاملی که باعث موفقیت افراد می‌شود، استعداد طبیعی آن‌ها نیست، بلکه سطح تعهد، نظم و انضباط، انعطاف‌پذیری و ایستادگی است.»

هنرمند گفت: «خیلی عالی‌ه برادر. این به من الهام می‌دهد تا وقتی به هنگام نقاشی کردن، نسبت به خودم دچار شک و تردید می‌شوم و یا نسبت به پیشرفت کار دلسرد می‌شوم و یا وقتی که دیگران به من می‌خندند، چون هنر من تازه و بدیع است و مانند سایر آثار تکراری و تقلیدی نیست، تسلیم نشوم.»

⁹³ Angela Duckworth

میلیارد در حالی که به بدن خوش تراشش دست می‌زد، گفت: «خوبه. آلبرت انیشتین در جایی گفته است: ذهن های عالی، همیشه با مخالفت‌های شدید ذهن‌های متوسط روبرو می‌شوند.» یک ذهن متوسط نمی‌تواند انسانی را درک کند که نظراتش را با شجاعت و صداقت بیان می‌کند.» هنرمند با خوشحالی زیادی گفت: «چقدر زیبا گفتی.» حالت او نشان از افزایش اعتمادش به بینش شخصی‌اش داشت.

میلیارد در ادامه داد: «بگذریم. بیا بید در مورد قدرتمندترین روش‌ها برای ایجاد عادت‌های کلاس جهانی پایدار حرف بزنیم. و نه عادت‌هایی که تنها چند هفته آن‌ها را ادامه می‌دهیم. البته کلاس آموزشی صبحگاهی، کاملاً برای شما دو نفر ضروری است، زیرا گرچه الان شما دو نفر ساعت ۵ صبح بیدار می‌شوید، اما خواسته ما این است که این به یک عادت همیشگی شما تبدیل شود. و بخشی از ایجاد عادت‌های کلاس جهانی در مورد یادگیری این است که افراد موفق، چگونه کنترل نفس و اراده بسیار قوی دارند. خوب، ما باید از همین جا شروع کنیم.»

آن سه نفر در جلوی تاج محل ایستاده بودند. کس دیگری در آن‌جا نبود. آن بنا واقعاً شگفت‌انگیز و اثباتی از مهارت در معماری و مهندسی بود.

میلیارد گفت: «من عاشق هندوستان هستم. این‌جا یکی از بهترین کشورها و تاج محل یکی از عجایب هفتگانه دنیاست. خیلی زیبا است، نه؟»

کارآفرین در حالی که قهوه داغی می‌نوشت، گفت: «آره، خیلی.»

میلیارد در یک بطری آب بزرگ در دست چپش بود. مانند بیش تر بطری‌های دیگرش، روی این یکی هم نوشته‌ای قرار داشت. او آن نوشته را برای کارآفرین و هنرمند خواند:

یک قهرمان در دوران راحتی بزرگ نمی‌شود. افراد برجسته و شهیر دنیای ما، زمانی قوی، شجاع و معنوی می‌شوند که با عزم ثابت در برابر طوفان ناملایمتی، سختی و تردید ایستادگی می‌کنند. زمانی می‌توانید بزرگ‌ترین قدرت‌های تان را شکل دهید که با بزرگ‌ترین نقطه ضعف‌های تان روبرو شوید.

قدرت واقعی، نه از یک زندگی راحت، بلکه از یک زندگی با تلاش زیاد و نظم و انضباط در جهت انجام کارهای لازمی می‌آید که خود والای تان می‌داند درست است. زمانی قدرت واقعی را به دست می‌آورید، که وقتی می‌خواهید تسلیم شوید و دست بردارید، ادامه دهید و به پیش بروید. وقتی احساس می‌کنید که باید تسلیم شوید اما مقاومت می‌کنید، آن زمان است که وارد گروه شخصیت‌های پُرافتخار و قهرمان می‌شوید که با شکست‌ناپذیری و عزم راسخ خودشان، دنیا را به مکان بهتری تبدیل می‌کنند.»

هنرمند گفت: «واو. ببینیم نویسنده بزرگی این حرف‌ها را زده است، آره؟»

میلیارد در گفت: «نه. این‌ها حرف‌های من هستند.»

آقای رایلی دستش را بلند کرد و می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ در آن صبح مه‌آلود، ناگهان خانم بسیار خوش‌پوشی ظاهر شد.

به آقای رایلی سلام کرد و گفت: «قربان، بسیار خوشحالیم که دوباره شما را در هندوستان می‌بینیم. بفرمایید این هم چیزی که خواسته بودید.»

میلیارد کمی سرش را خم کرد و لبخندی زد.

او به آقای رایلی، یک شال پشمینه پرنقش و نگار داد.

«همان‌طور که می‌دانید، پشمینه یک نوع پشم ظریف کشمیری است. پشمینه در زبان کشمیری، به معنای «طلای لطیف» است. و همان‌طور که می‌بینید، شما هم موافقید که شکل آن مانند طلا است.»

جزئیاتی روی شال نقش بسته بود و آن دو شاگرد، به دقت به آن نگاه می‌کردند. آن‌ها متوجه شدند که روی آن شال، این عبارت دوخته شده بود: آیین ۵-۳-۱ جنگجوی اراده.

زیر این عبارت، نوشته‌هایی بود که معنای آن را توضیح می‌داد. واقعاً بی‌نظیر بود. در این جا، شما هم نوشته‌های آن را می‌بینید.

۵ حقیقت علمی در مورد عادت‌های برتر

حقیقت ۱: اراده کلاس جهانی، یک نیروی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که آن را با تمرین زیاد رشد می‌دهید. بیدار شدن در سپیده دم یک تمرین کنترل نفس عالی است.

حقیقت ۲: نظم و انضباط شخصی، مانند یک ماهیچه است. هر قدر بیش‌تر تمرین کنید، قدرتمندتر می‌شود.

حقیقت ۳: مانند عضلات که خسته می‌شوند و نیاز به ریکاوری دارند، نیروهای ذهنی هم گاهی اوقات ضعیف می‌شوند و نیاز به استراحت و ریکاوری دارند.

حقیقت ۴: ایجاد هر عادت بزرگ موفقیت، یک الگوی چهار بخشی متمایز را دنبال می‌کند. برای ایجاد نتایج پایدار، به طور صریح آن را دنبال کنید.

حقیقت ۵: افزایش خودکنترلی در یک حوزه از زندگی، خود کنترلی شما را در تمام حوزه‌های زندگی‌تان افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که پیوستن به باشگاه ۵ صبح، عادتی است که زندگی شما را متحول می‌کند و تمام امور شما را ارتقاء می‌دهد.

۳ ارزش عادت‌های قهرمانانه

ارزش ۱: پیروزی نیازمند انسجام و پایداری است.

ارزش ۲: استمرار و انجام چیزی که شروع کرده‌اید، میزان عزت نفس شما را مشخص می‌کند.

ارزش ۳: شما همان‌گونه که در خلوت خودتان رفتار می‌کنید، دقیقاً همان رفتار را در عموم هم خواهید داشت.

۱ نظریه عمومی خودانضباطی اسپارتان

قهرمانان آن‌هایی هستند که کارهای سخت اما مهم را انجام می‌دهند، حتی اگر بسیار

ناخوشایند باشند.

میلیارد در چشم‌هایش را بست و گفت: «من آرزوی یک زندگی راحت را ندارم، زیرا در چنین زندگی، هیچ رشدی برای قدرتم وجود ندارد. من یک زندگی چالش برانگیز را می‌خواهم تا بهترین من را نشان دهد. یک زندگی چالش برانگیز، یک اراده آهنین و یک شخصیت شکست‌ناپذیر را به وجود می‌آورد. این شال هدیه من به شما دو نفر است. لطفاً پنج حقیقت علمی، آن سه ارزش و یک نظریه عمومی خودانضباطی اسپارتان آن را به دقت بخوانید. این به شما کمک می‌کند تا روش‌های ایجاد عادت‌های پایدار را یاد بگیرید.»

در عرض چند لحظه، کالسکه‌ای از یک پارکینگ خالی پدیدار شد. مرد جوانی با لبخندی روی لب، به سوی آن‌ها آمد. او یک ژاکت خاکستری، شلواری قشنگ و کفش‌های واکس زده پوشیده بود. او معاون میلیارد بود. جلو آمد و با احترام زیادی گفت: «سلام قربان.»

میلیارد در دست‌هایش را بهم زد و جواب او را داد.

از کارآفرین و هنرمند پرسید: «شما دو نفر، داستان تاج محل را می‌دانید؟»

کارآفرین گفت: «لطفاً در مورد آن به ما بگو.» او یک دفترچه یادداشت و یک خودکار در دستش بود. حرف‌های میلیارد در مورد استفاده نادرست از تکنولوژی و تأثیر منفی آن بر خلاقیت و

بهره‌وری، تأثیر زیادی روی کارآفرین گذاشته بود. او امروز انگویی در دستش بود که روی آن

نوشته شده بود: «وقتی در خواب هستید، رؤیاها به حقیقت نمی‌پیوندند.»

میلیارد در با خوشحالی گفت: «حتماً برای تان خواهم گفت. داستان بسیار قشنگی است. همان‌طور که

شما دو نفر عاشق هم هستید، شاه جهان^{۹۴} که باعث ایجاد این بنا شده است، بسیار عاشق همسرش

بود. او به عنوان نمادی از علاقه و احترام زیاد به همسرش، ممتاز، که در سال ۱۶۳۱ از دنیا رفت،

خودش را متعهد به ساخت بنایی کرد که تا پیش از آن دنیا، مانند آن را به خود ندیده بود. یک

بنای بی‌نظیر و الهام‌بخش تا تمام افراد نظاره‌گر این بنا، عمق احساسات این مرد را درک کنند.»

هنرمند که به نمای سنگ مرمر نگاه می‌کرد، گفت: «وقتی به آن نگاه می‌کنم، حس عجیبی پیدا

می‌کنم.» او بسیار آرام‌تر، با اعتماد به نفس‌تر و آسوده‌تر از هر زمان دیگری بود.

میلیارد در با خنده‌ای گفت: «منم همین‌طور. دیدن تاج محل، تنها یک گشت و گذار عقلی نیست،

بلکه تجدید حیات روح است. این بنا حتی بی‌حس‌ترین افراد را بیدار می‌کند تا بدانیم به عنوان

انسان، قادر به انجام چه کارهایی هستیم. خوب، حالا به ادامه داستان گوش کنید. وقتی مهاراجه

تصمیم خودش را گرفت، فرآیند تبدیل این هدف به واقعیت آغاز شد. همان‌طور که خودتان هم

می‌دانید، جاه‌طلبی بدون عمل کردن، تنها یک توهم مضحک است. شما در حال حاضر، بینش بسیار

روشنی از افسانه‌ای شدن دارید. تسلط و مهارت، یک رویداد ناگهانی نیست. این واقعاً یک فرآیند

بی‌وقفه است که ممکن است چندین سال طول بکشد و به فداکاری و رنج و سختی نیاز داشته باشد

⁹⁴ Shah Jahan

تا به سطح جهانی برسد. این یکی دیگر از مزیت‌های رقابتی است. این تفاوت افراد افسانه‌ای با افراد عادی است. همه می‌توانند برای مدت کوتاهی عالی باشند، اما افراد برجسته و افسانه‌ای، عملکرد عالی را تمام زندگی حفظ می‌کنند. و این نیازمند صبر و شکیبایی زیادی است. امروزه متأسفانه اکثر افراد، این نوع صبر و شکیبایی را در خودشان رشد نداده‌اند. متوجه منظورم هستید؟ چند دهه قبل، آلبرت گری^{۹۵}، یک سخنرانی برای فروشندگان صنعت بیمه داشت. او نام آن را، وجه مشترک موفقیت نامید و شامل سی سال مطالعه او روی مهم‌ترین عامل موفقیت افراد در تجارت، خانواده، سلامتی و زندگی معنوی و مادی بود.»

کارآفرین در حالی قهوه‌اش را می‌نوشید، پرسید: «خوب، آن وجه مشترک چه چیزی بود؟» میلیاردر ادامه داد: «آلبرت گفت: به من یاد داده بودند که سختکوشی باعث موفقیت می‌شود، اما من افراد زیادی را دیده‌ام که سخت تلاش می‌کنند، اما موفقیتی به دست نیاورده‌اند. به همین دلیل، متقاعد شدم که سختکوشی، دلیل اصلی موفقیت نبود.»

هنرمند با اشتیاق پرسید: «خوب، پس چه چیزی است؟» میلیاردر با خنده گفت: «الان می‌گویم. آلبرت گری می‌گوید: این وجه مشترک موفقیت، بسیار بسیار بزرگ و قدرتمند است. راز موفقیت تمام مردان و زنان بسیار موفق، این افراد کارهایی را انجام می‌دهند که افراد عادی و بازنده دوست ندارند آن کارها را انجام دهند.»

⁹⁵ Albert E.N. Gray

هنرمند که او هم مانند کارآفرین قهوه‌اش را می‌نوشتید، گفت: «ساده و عمیق.»

میلیارد در ادامه داد: «افراد بسیار موفق، این عادت را در خودشان به وجود می‌آورند تا کارهایی را انجام دهند که افراد متوسط دوست ندارند آن کارها را انجام دهند. این افراد موفق، این کارها را انجام می‌دهند، حتی اگر انجام آن کارها را دوست نداشته باشند. و این گونه تسلط شخصی و نظم و انضباط شخصی آن‌ها رشد می‌کند و عادت‌های جدید را در خود ایجاد می‌کنند.»

هنرمند سرش را به نشانه تأیید تکان داد. او درباره هنر خودش فکر می‌کرد. با خودش گفت: «من واقعاً به خاطر شک و تردیدهایم، خودم را محدود کرده‌ام. من همیشه درباره نظرات دیگران، درباره کارم نگران هستم و این گونه نتوانسته‌ام به اندازه کافی هنرم را نشانم دهم. و آقای رایلی، درست می‌گوید. من کارهای دشوار، اما ارزشمند را انجام نداده‌ام و نتوانسته‌ام تسلط شخصی را در خودم به وجود بیاورم. من تنها هر کاری را که دوست دارم و در هر زمانی که می‌خواهم انجام می‌دهم. برخی روزها، کمی رانندگی می‌کنم و گاهی تمام روز را می‌خوابم. گاهی تنبل هستم و گاهی بسیار تلاش می‌کنم. من مانند چوبی در آب، هیچ جریان ثابت، و ساختار و نظم و انضباط واقعی ندارم. من وقت زیادی را به بازی‌های ویدیویی اختصاص می‌دهم. و وقتی به کمی پول نیاز دارم، در نقاشی کشیدن عجله می‌کنم، به جای این که آرام باشم و روی تمام مهارتم تمرکز کنم و بتوانم اثری را خلق کنم که توانایی من را نشان دهد و حوزه فعالیت من را متحول کند.»

میلیارد دوباره به داستان تاج محل برگشت و ادامه داد: «به مدت بیست و دو سال بیش از هزار نفر در آن هوای گرم هندوستان سخت تلاش کردند. آن‌ها سنگ‌های مرمر را با هزاران فیل جابه‌جا

می‌کردند و هنرمندان و صنعتگران، به طور مداوم تلاش کردند تا این بنای کنونی را به وجود آورند. آن‌ها با مشکلات معماری، محیطی و اتفاقات تلخی مواجه شدند، اما متمرکز، نترس و صبور باقی ماندند و متعهد بودند تا برای به تحقق در آوردن آن رؤیا، تمام تلاش‌شان را انجام دهند.»

هنرمند در حالی که به تاج محل نگاه می‌کرد، گفت: «واقعاً داستان باور نکردنی است.»

ناگهان یک پروانه و چند قمری در بالای سر میلیارد در پرواز درآمدند. کارآفرین پرسید: «راستی جریان این پروانه و قمری‌ها چیست؟» او پیراهنی پوشیده بود که روی آن نوشته شده بود: «خودت باش.»

میلیارد در خیلی کوتاه و اسرارآمیز گفت: «ما همه جادویی داریم. اکثر افراد نمی‌دانند چگونه از آن استفاده کنند. خوب، داشتم می‌گفتم. بعد از دو دهه، ساختن این بنای مجلل به پایان رسید. و این‌گونه یکی از باشکوه‌ترین آثار و بناهای این کره خاکی ساخته شد.»

کارآفرین گفت: «واقعاً تحت تأثیر قرار گرفتم. بسیار از تو ممنونم که ما را به این‌جا آوردی. واقعاً از تو ممنونم.»

هنرمند گفت: «حتماً مهاراجه بسیار به همسرش علاقه داشته است.» و سپس به کارآفرین نگاه کرد.

میلیارد گفت: «تاج محل، مثالی خوبی از تعهد داشتن به یک عادت جدید در هنگام مواجه شدن با دشواری‌ها است. شما نه تنها در راحتی، بلکه در سختی‌ها هم باید به ایده‌آل‌های‌تان وفادار بمانید.

و به همین دلیل است که درس امروز شما بسیار مهم است. چیزی که در حال یادگیری آن هستید، به شما کمک می‌کند تا بخش زیادی از فلسفه‌ای را که با شما در میان می‌گذارم، به اجرا در بیاورید. افسونگر با سال‌ها کار روی افراد بسیار موفق، مدلی را طراحی کرده است و من می‌خواهم در مورد آن به شما بگویم. درس امروز در مورد این نیست که چرا باید عادت سحرخیزی را در خودتان به وجود بیاورید. درس امروز در مورد چگونگی ایجاد این عادت در تمام زندگی‌تان است.»

هنرمند گفت: «این عالیه. من واقعاً به روش‌های عملی نیاز دارم تا بتوانم بعد از این ماجراجویی، هم‌چنان ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شوم.»

میلیارد در گفت: «خوب، پس بزن بریم.»

دو مأمور امنیتی اجازه دادند تا آن سه نفر، از ورودی عبور کنند که معمولاً افراد بسیار بانفوذی از آن‌جا عبور می‌کردند. وقتی در درون آن بنا بودند و هنوز تاریک بود، میلیارد در حرف‌هایش را شروع کرد.

«امروز ما دوران بسیار هیجان‌انگیز و گیج‌کننده‌ای داریم. برای آن‌هایی که هر روز صبح مانند قربانی‌ها هستند، آینده بسیار سخت، خطرناک و ترسناک خواهد بود، زیرا آن‌ها نمی‌دانند چه اتفاقی برای آن می‌افتد و آن‌ها به طور قطع، در برابر مشکلات محیطی، اقتصادی و اجتماعی بدون حامی خواهند بود. اما آینده برای آن‌هایی که عادت صبحگاهی را در خودشان ایجاد کرده‌اند، قهرمان

درون‌شان را رشد داده‌اند و شخصیت قوی را در خودشان ایجاد کرده‌اند، بسیار غنی، قهرمانانه و مؤثر خواهد بود. آن‌ها خودشان را با عادت‌های صبحگاهی کلاس جهانی مجهز کرده‌اند و این‌گونه تمام سختی‌ها را به موقعیت، و سردرگمی‌ها را به حسی عمیق از روشنی و آرامش تبدیل می‌کنند که به آن‌ها اجازه برنده شدن می‌دهد. اولین چیزی که به شما می‌گویم، این است که مغز شما برای توسعه و پرورش دادن، ساخته شده است. بله، می‌دانم آن‌هایی که در زندگی شخصی و کاری خودشان گیر کرده‌اند و یک ذهنیت محدود دارند، می‌گویند امکان ندارد که با عضو باشگاه ۵ صبح بودن، به پیشرفت‌های لازم برسید. آن‌ها تا آخر می‌جنگند تا به شما ثابت کنند که نمی‌توانند خلاقیت، بهره‌وری، کامیابی و عملکرد و تأثیرشان را بیش‌تر کنند. آن‌ها تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا شما باور کنید که نمی‌توانید یک زندگی شخصی و کاری فوق‌العاده داشته باشید. آن‌ها مدت‌هاست که قدرت خودشان را برای تغییر دور انداخته‌اند و باور دارند که ناتوانی آن‌ها واقعی است. اگر به مدت زیادی، قدرت‌های‌تان را نادیده بگیرید، در نهایت، واقعاً باور می‌کنید که قدرتی ندارید. اما واقعیت، داستان کاملاً متفاوتی دارد. حقیقت این است که این افراد خوب و با استعداد، اجازه داده‌اند تا نیروهای درون‌شان تباه شود. بسیاری از افراد، به جای فعال بودن، منفعل هستند و توجیه‌ها و بهانه‌هایی را شکل داده‌اند که چرا نمی‌توانند مانند رهبران عمل کنند و زندگی‌شان درخشش داشته باشد. علم امروزه تأیید می‌کند که مغز ما می‌تواند در تمام عمرمان پیشرفت کند. این پدیده زیبا را انعطاف‌پذیری عصبی می‌نامند و این یعنی مغز انسان مانند یک ماهیچه است که اگر آن را تمرین دهیم، قدرتمندتر می‌شود. خوب، شما باید خوب مغزتان را تمرین دهید تا

عادت‌هایی مانند سحرخیزی برای تان عادی شوند. هر قدر این عادت‌ها را بیش‌تر تمرین کنید،

برای تان آسان‌تر و آشنا‌تر می‌شوند. خوب، به این موضوع فکر کنید و سپس به آن عمل کنید.»

کارآفرین گفت: «من تا حالا نمی‌دانستم که می‌توانیم مغزمان را پیشرفت دهیم. فکر می‌کنم

می‌خواهی بگویی: هر چه بیش‌تر عادت‌ها را تکرار کنیم، مغزمان با ما کار می‌کند و در نهایت، آن

عادت، بخشی از ما می‌شود، درست‌ه؟»

میلیاردی که می‌دید دو شاگردش خیلی خوب درس‌هایش را یاد می‌گیرند، بسیار خوشحال شد

و گفت: «بله. شما مغزی را خواهید داشت که برای داشتن آن تلاش کرده‌اید. در واقع، شما مغزی

را خواهید داشت که شایسته آن هستید، نه مغزی که آرزوی داشتن آن را دارید. شما این مغز را

بر اساس نحوه استفاده از آن به دست می‌آورید. اگر مدام تلویزیون تماشا کنید و به دنبال اهداف

بیهوده بروید، مغزتان ضعیف می‌شود. مانند سایر ماهیچه‌های دیگر، مغز شما تحلیل می‌رود. و این

باعث به وجود آمدن شرایط شناختی ضعیف‌تر، یادگیری پایین‌تر و قدرت پردازش کم‌تر می‌شود.

و در نهایت به اهداف‌تان نمی‌رسید.

از طرف دیگر، اگر از مغزتان درست استفاده کنید، مغزتان قدرتمندتر می‌شود و باعث بیش‌تر و

بہتر شدن عملکرد، بهره‌وری و تأثیر شما می‌شود.

مطالعه‌ای روی مغز رانندگان تاکسی شهر لندن صورت گرفت و مشخص شد که هیپوکامپ^{۹۶} آن‌ها که مسئول استدلال فضایی در مغز است، بسیار بزرگ‌تر از افراد عادی بود. می‌دانید چرا؟»

هنرمند با اعتماد به نفس گفت: «به دلیل پیچیدگی سیستم خیابانی در لندن.»

میلیارد در گفت: «کاملاً درست است. خوب همان‌طور که شما در باشگاه، با بلند کردن وزنه‌ها و حرکات ورزشی، اندام‌تان را برجسته می‌کنید، رانندگان لندن هم هر روز با رانندگی، هیپوکامپ خودشان را بزرگ‌تر می‌کردند. می‌بینید انسان‌ها چقدر قدرتمند هستند؟ این یک مثال عالی از انعطاف‌پذیری عصبی است که ما همه در خودمان داریم. اگر بخواهیم، می‌توانیم مغزمان را قوی کنیم و آن را شکل دهیم. وقتی به خانه رفتید، در این مورد خوب مطالعه کنید. در حال حاضر، تنها بدانید که مغز قابلیت انعطاف‌پذیری دارد. و چیزی که باعث متمایز شدن افراد موفق می‌شود، این است که آن‌ها واقعاً درک می‌کنند که مشکلات و ناراحتی‌های روزانه، بهایی است که باید برای موفقیت پایدار بپردازند.»

میلیارد در دستش را در جیبش فرو کرد و پاکتی را به کارآفرین داد.

«لطفاً پاکت را باز کن و با نهایت اشتیاق و باورت، نامه درون آن را برای ما بخوان.»

کارآفرین نگاهش به نقل قولی از شاعر انگلیسی، ویلیام ارنست هانلی^{۹۷}:

^{۹۶} hippocampus

^{۹۷} William Ernest Henley

مهم نیست که گذرگاه چقدر تاریک باشد

من واهمه‌ای از پیامدهای تقدیر ندارم

من، ارباب سرنوشت خویش هستم

من ناخدای سرشت خودم هستم.

میلیارد در ادامه داد: «تمام افراد موفق و قهرمانان، در زندگی با سختی‌های زیادی روبرو شده‌اند. آن‌ها سخت تمرین کردند. آن‌ها مشتاق و توقف‌ناپذیر بودند تا توانایی‌هایشان را نشان دهند. ریشه لاتین کلمه اشتیاق (passion)، از رنج بردن (suffer) گرفته شده است. این افراد، برای تحقق اهداف و بلندپروازی‌هایشان رنج برده‌اند. آن‌ها برای افزایش مهارت‌ها و تحقق قدرت‌هایشان فداکاری کرده‌اند و سختی کشیده‌اند. آن‌ها در مسیر تسلط و مهارت، رنج‌های شدیدی را تحمل کرده‌اند و تسلیم وسوسه‌هایشان نشدند.»

میلیارد در گفت: «بهترین روش برای ساختن اراده و عزم راسخ، این است که داوطلبانه خودتان را در شرایط سخت قرار دهید. افسونگر این را «سناریوهای تقویت‌کننده» می‌نامد. وقتی خیلی جوان بودم و نمی‌توانستم خودم را به انجام کارهایی متقاعد کنم که دوست نداشتم، خیلی زود تسلیم می‌شدم. ماهیچه‌های خودانضباطی من بسیار ضعیف بودند، زیرا آن‌ها را تمرین نمی‌دادم. افسونگر می‌دانست برای این که بتوانم عادت‌های ۵ صبح را در خودم به وجود بیاورم و همیشه با من بمانند،

باید بسیار قوی تر می شدم. او از من خواست تا خودم را در موقعیت های دشواری قرار دهم. و این کار واقعاً مؤثر بود.»

هنرمند پرسید: «چه موقعیت هایی؟»

«من هفته ای یک بار روی زمین می خوابیدم.»

کارآفرین پرسید: «جدی میگی؟»

میلیارد در گفت: «بله، کاملاً. و هر روز صبح دوش سرد می گرفتم و هفته ای دو بار روزه می گرفتم. واقعاً شگفت انگیز بود که وقتی روزه می گرفتم، وقت بسیار زیادتری داشتم و می توانستم واضح تر فکر کنم. و وقتی در آپارتمان در زوربخ بودم، در زمستان سرد آنجا، تنها با شلوار ورزشی و یک تی شرت، تمرینات زمستانی را انجام می دادم. میلیارد در ایستاد و ادامه داد: «شما توانایی رسیدن به خود کنترلی سطح جهانی را دارید. علم، این را تأیید می کند. مهم ترین چیز، تمرین مغزتان برای توسعه دادن مسیرهای جدید و رشد دادن ماهیچه های اراده خودتان است. این گونه است که افراد می توانند قوی، شجاع و شکست ناپذیر شوند و مهم نیست چه مشکلات و دشواری هایی سر راه آنها قرار می گیرد، زیرا ادامه می دهند تا به اهداف درخشان شان برسند. رسیدن به شجاعت و توانایی برای انجام کارهای دشوار که برای رسیدن به بزرگی نیاز دارید، کار آسانی نیست. نه اصلاً آسان نیست. این یک تمرین داوطلبانه است. برای سرسخت بودن و داشتن یک اراده آهنین، شما نیاز به فداکاری و از خودگذشتگی دارید. از شما می خواهم اهریمن های دورن تان را نابود کنید. این، من

را به یاد سخنان جرج برنارد شاو می‌اندازد. او می‌گوید: «انسان منطقی، خود را با

جهان وفق می‌دهد. انسان غیرمنطقی، تلاش می‌کند که جهان

را با خود وفق دهد. بنابراین، تمام پیشرفت‌ها وابسته به انسان

غیرمنطقی است.»

منظورم این است که، وقتی زمان نشان دادن توانایی‌ها، استعدادها و جاه‌طلبی‌های تان برای تغییر

دنیا می‌شود، هرگز با خودتان منطقی نباشید.»

برای لحظه‌ای ایستاد و سپس ادامه داد: «قبل از بهتر کردن دنیا، باید خودتان را دوست داشته

باشید.»

هنرمند گفت: «حرف‌های جرج برنارد شاو خیلی الهام‌بخش است.»

میلیاردر ادامه داد: «تحقیقات نشان می‌دهد اگر خودتان را تمرین دهید تا اراده‌تان به بالاترین

میزان برسد، این یکی از بزرگ‌ترین دستاوردها برای داشتن یک زندگی عالی خواهد بود. ببینید

این که می‌گویند بزرگ‌ترین ورزشکاران و افسانه‌ای‌ترین افراد، اراده ذاتی بیش‌تری نسبت به ما

داشتند، کاملاً ساختگی و دروغ است. حقیقت این است که افراد برجسته مانند افراد عادی بودند

و با تمرین زیاد و مداوم، برای داشتن عادت‌های عالی روزانه قدرت آن‌ها برای مدیریت خودشان و مقابله با وسوسه‌ها بیش‌تر شد و این‌گونه جامعه، آن‌ها را به انواع افراد برجسته درک کرد.»

هنرمند با خوشحالی دست کارآفرین را گرفت و گفت: «اگر پیشرفت‌های کوچک روزانه را که به نظر بی‌اهمیت هستند، در مدت زمان زیادی ادامه دهید، به نتایج شگفت‌انگیزی می‌رسید.»

میلیارد در گفت: «کاملاً درست است.»

«نابغه‌های واقعی مانند مردم عادی شروع کردند. اما این افراد برای افزایش توان و قدرت خود، بسیار زیاد تمرین کردند و به سطح جهانی رسیدند. افسونگر به من یاد داد: «ایفاکنندگان افسانه‌ای برای مدت‌های مدیدی، شکوهمند بودن را تمرین می‌کنند، به طوری که از یاد می‌بردند که چگونه به روش‌های عادی عمل کنند.»

کارآفرین پرسید: «خب، الان دقیقاً از کجا شروع کنیم؟ چون می‌دانم که هر دوی ما خواستار انضباط فردی بیش‌تر و عادت‌های عالی هستیم که تا پایان زندگی، با ما بمانند. مخصوصاً عادت بیدار شدن در ساعت ۵ صبح.»

میلیارد در گفت: «دنبالم بیایید.»

آقای ریلی، آن‌ها را به سمت راهروی آرامگاه راهنمایی کرد. آن‌ها از چند اتاق تاریک گذشتند و وارد اتاق کوچکی شدند. در گوشه‌ای، تخته سیاهی وجود داشت. او یک تکه گچ برداشت و شروع به کشیدن نموداری کرد.

«این مدل ساده بر اساس آخرین مطالعات در مورد چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها است. نقطه آغاز شما، ایجاد نوعی محرک است. محرکی برای ایجاد عادت سحرخیزی. محرکی به سادگی یک ساعت کوکی در کنار تخت‌خواب‌تان که سر ساعت ۵ صبح زنگ بخورد. زمانی که به رم برسیم، به شما می‌گویم که چرا نباید هیچ تکنولوژی در اتاق خواب‌تان باشد.

کارآفرین و هنرمند، هر دو با هم یک صدا گفتند: «رم؟»

میلیارد در به آنان بی‌اعتنایی کرد: «زمانی که این محرک را داشتید، قدم بعدی روال صبحگاهی است.»

کارآفرین پرسید: «خوب، یعنی از تخت‌مان بیرون بیایم، درسته؟»

میلیارد گفت: «بله. اما باید خیلی زود از تخت‌تان بیرون بیایید، قبل از این که توجیه و بهانه‌هایی بیاورید که چرا باید بیشتر در تخت‌تان بمانید. البته می‌دانم که در آغاز، این کار سختی خواهد بود.»

هنرمند میان حرف او آمد و گفت: «تمام تغییرات در ابتدا سخت، در میانه آشفته و در پایان عالی هستند.»

«بله، کاملاً. قدم بعدی تعیین کردن پاداش است. پاداشی که به شما انگیزه می‌دهد تا عادت‌تان را ادامه دهید. همیشه برای موفقیت‌های‌تان پاداش‌هایی تعیین کنید. وقتی فرمول 20/20/20 را برای‌تان توضیح دادم، به شما خواهم گفت که در ساعت پیروزی و بین ساعت ۵ تا ۶، دقیقاً باید چه کارهایی را انجام دهید.»

هنرمند دوباره میان حرف او آمد و با هیجان گفت: «رفیق تو اصلاً می‌خواهی این فرمول 20/20/20 را به ما یاد بدهی؟»

میلیارد در نهایت وقار و نزاکت گفت: «فرمول 20/20/20 موضوع جلسه‌ی فردا صبح است. باید پاداشی را تعیین کنید. این همان چیزی است که پژوهشگران برجسته در مورد قدرت اراده به ما می‌گویند که این قدرت، برای ایجاد رفتارهای پایدار ضروری هستند. پاداش شما برای از خواب برخاستن با طلوع آفتاب، می‌تواند یک تکه شکلات تلخ برای دسر، چرت نیمروزی، یا هر چیز دیگری باشد. می‌تواند این پاداش، خرید کتابی باشد که بسیار مشتاق خرید آن بودید. خودتان پاداش را تعیین کنید.»

کارآفرین گفت: «فهمیدم.» حالا او مطمئن بود که این اطلاعات، بازی تجارتش را به طرز معنادار و قابل توجهی ارتقاء می‌دهد.

میلیارد گفت: «خوبه. حالا به قدم بعدی می‌رسیم. تکرار. بهترین روش برای سرکوب خود ضعیف‌تان و رهایی از وسوسه‌ها، تکرار منظم است. شما باید ثابت قدم باشید و عزم راسخی داشته

باشید. هر بار که این کار را انجام می‌دهید، رابطه‌تان را با خود والای‌تان عمیق‌تر می‌کنید. هر بار که صبح از خواب برمی‌خیزید، شخصیت‌تان را تطهیر و اراده‌تان را بیش‌تر می‌کنید. شکوه واقعی شما در روشنایی صبح خودش را نشان می‌دهد. شما شکست‌ناپذیر خواهید شد.»

کارآفرین گفت: «من بسیار زیاد در مورد قهرمانان ورزشی مطالعه کرده‌ام و این واقعاً در پیشرفت شرکت، کمک زیادی به من کرده است. و چیزی که یاد گرفتم، این بود که عامل پیروزی آن‌ها، نظم و انضباط آن‌ها در هنگام تمرین‌های‌شان بوده است.»

میلیارد در گفت: «دقیقاً. حرکات هوشمندانه آن‌ها در لحظات حساس، در نتیجه تکرار و تمرین زیاد بوده است.»

می‌خواهم قبل از رفتن، در مورد مدل آموزشی مهمی حرف بزنم و بدانید که ایجاد یک عادت جدید، به یک پروسه شصت و شش روزه نیاز دارد. اما قبل از آن، می‌خواهم چند نکته دیگر در مورد خودانضباطی به شما بگویم.

هنرمند جواب داد: «عالیه، درس امروز برام درس بزرگی بود. می‌دانم که دیگر بهانه را کنار می‌گذارم و مطمئنم کیفیت هنرم را ارتقاء می‌دهم. همین حالا هم پیشرفت‌هایی در تنظیم تناسب اندامم داشتم.»

کارآفرین چشمکی زد و گفت: «آره، بهتر شدی!»

«خب، به یاد داشته باشید که قدرت اراده، تنها زمانی ضعیف می‌شود که احساس خستگی کند. داشمندان، این شرایط را «فرسایش قدرت کنترل»^{۹۸} می‌نامند. تصور کنید شما هر روز صبح با خودکنترلی کامل بیدار می‌شوید. به همین دلیل است که از شما می‌خواهم که مهم‌ترین فعالیت‌ها برای ارج و ترفیع امپراطوری‌های درون‌تان را زمانی انجام دهید که ظرفیت‌تان در قدرتمندترین حالت - ساعت ۵ صبح - قرار دارد. برای مثال، زمانی که در حال سپری کردن روزتان هستید، به جلسات می‌روید، پیام‌های‌تان را چک می‌کنید و وظایف‌تان را انجام می‌دهید، توانایی شما برای خودساماندهی و قدرت شما برای کنترل وسوسه‌ها و مدیریت تمایلات ضعیف افزایش می‌یابد. این حقیقت، نشان می‌دهد که چرا افراد بسیار موفق، کارهای احمقانه‌ای را انجام می‌دهند که موجب نابودی حرفه‌شان می‌شود. آن‌ها تمام روز تصمیم‌های مهمی می‌گیرند و وقتی شب می‌شود، آن‌ها هیچ انرژی برای مدیریت میل و نیازهای‌شان نخواهند داشت. بنابراین، کلید و راه‌حل استراحت و آزادی به مغز است. هرگز به مغز اجازه ندهید که بیش از حد خسته شود. قدرت اراده، زمانی به ضعیف‌ترین حالت خود می‌رسد که بسیار خسته باشید. ما زمانی بدترین تصمیمات را می‌گیریم که بسیار خسته و درمانده هستیم. پس حتماً زمانی را برای استراحت به مغزتان اختصاص دهید.»

آقای ریلی شروع به سرفه کرد. یک سرفه نگران‌کننده خشن. با همان آرامی و وقار قبلی گفت: «آه، لطفاً این را هم بدانید که نظم و ترتیب بیرونی، انضباط شما را افزایش می‌دهد. به همین دلیل بود که محل کار استیو جابز بسیار ساده و دیوارهای آن کاملاً سفید بود.»

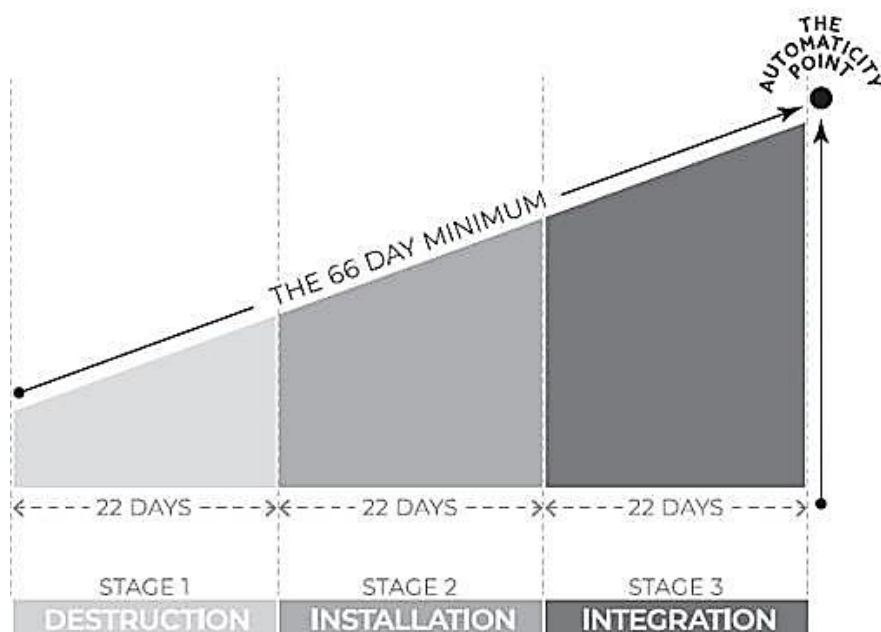
⁹⁸ ego depletion

هنرمند گفت: «شاید به همین دلیل است که بسیاری از نوابغ، هر روز لباس ثابتی را می پوشند، آن‌ها می‌خواهند نظم و ترتیب و ساختار زندگی‌شان را حفظ کنند. و آن‌ها درک می‌کنند که ما همه، هر روز صبح با مقدار محدودی قدرت اراده و همچنین تمرکز ذهنی از خواب بیدار می‌شویم. بنابراین به جای این که این قدرت اراده ارزشمند را با انتخاب‌های کوچک و جزئی، مانند این که چه چیزی بخوریم و چه بپوشیم هدر دهند، تا حد ممکن، بسیاری از عوامل اساسی را به حالت خودکار در می‌آورند و قادرند بیش‌ترین قدرت خود را در یک سری فعالیت‌های مهم متمرکز کنند. حالا می‌فهمم که چگونه نوابغ حتی به نبوغ بیش‌تری نیز دست می‌یابند. اگر هر روز هنرم و چند کار دیگر را انجام می‌دادم، دیگر از خستگی تصمیم‌گیری رنج نمی‌بردم. برای مثال، دیگر برنامه‌های تلویزیونی احمقانه را نگاه نمی‌کنم، هله هوله زیادی نمی‌خورم.»

میلیاردی گفت: «بسیار خوب. حالا شماها می‌دانید که تمام تغییرات در ابتدا سخت، در میانه آشفته و در پایان عالی هستند. حالا وقت آن است که سخنان افسونگر را به حالت مدلی واسازی کنیم که سه مرحله‌ی شکل‌گیری هر عادت را به تشریح بیان می‌کند و این‌طوری نیروی محرکه بیش‌تری برای شروع عادت سحرخیزی دارید. قطعاً چیزی را که قرار است یاد بگیرید، دوست خواهید داشت.»

یکی از مأموران امنیتی که آن سه نفر را به داخل ساختمان راهنمایی می‌کرد، از داخل کیفش یک جدول بیرون آورد. چراغ قوه‌اش را روبروی آن گرفت. چهار چوب آموزشی به شرح ذیل بود:

THE HABIT INSTALLATION PROTOCOL



آقای ریلی، در حالی که به اولین مرحله نمودار اشاره می کرد، گفت: «شما در رمزگذاری هر عادت جدید، از یک دوره مقدماتی سخت و ویران کننده عبور می کنید. به کارتان ادامه دهید و قطعاً به مرحله دوم این روند راه پیدا خواهید کرد که مسیرهای عصبی جدید تشکیل شده اند و راه اندازی واقعی آغاز می شود. این همان مرحله میانی آشفته گی است. سرانجام به مرحله آخر - و شگفت انگیز - می رسید: یکپارچه کردن.

طبق داده‌های پژوهشی دانشگاه کالج لندن، کل تمرین تقریباً شصت و شش روز به طول می‌انجامد. افسونگر این حقیقت قدرتمند را، کمینه ۶۶ روز می‌نامد. شصت و شش روز تمرین برای این که یک عادت جدید برای خودتان ایجاد کنید. حداقل به مدت شصت و شش روز، به قولی که به خودتان داده‌اید، پایبند باشید. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد، در هر صورت، این یک کار را انجام دهید و زندگی‌تان را برای همیشه متحول کنید. این را از ته قلبم به شما قول می‌دهم.

دقت کنید که همه تغییر و تحولات در ابتدا سخت هستند. به همین دلیل است که افسونگر مرحله اول را تحت عنوان «ویرانی» نامگذاری کرده است. اگر تغییری در شروع کار سخت نبود، هرگز تغییری واقعی قلمداد نمی‌شد. قرار بر این است که سخت باشد، چون الگوهای گذشته ذهن‌تان و برنامه‌های گذشته‌ی قلب و عواطف‌تان را مجدداً می‌نویسید و روش‌های کهن و منسوخ عملکرد خودتان را از بین می‌برید. آیا می‌دانید که چرا شاتل فضایی، از سوخت بیش‌تری در شصت ثانیه اول پس از پرتاب، در مقایسه با زمان کل سفرش استفاده می‌کند؟

هنرمند با اعتماد به نفس جواب داد که: «چون شاتل فضایی به نیرویی قوی برای غلبه بر گرانش زمین نیاز دارد.»

میلیارد در تأیید حرفش جواب داد: «دقیقاً. شاتل به سوخت بیش‌تری برای غلبه بر نیروی اولیه و رسیدن به سرعت گریز نیاز دارد. اما زمانی که این کار را انجام می‌دهد به تکانش دست می‌یابد. اولین مرحله در ایجاد هر گونه عادت –مرحله ویرانی– دقیقاً به همین شکل است. لازم است که بر عاداتی که عمیقاً در نهادتان سرشته شده‌اند، غلبه کنید. این حالت، در ابتدا بسیار چالش‌برانگیز

است. حقیقت را به شما می‌گویم. هر دوی شما در طول صبح‌هایی که با من بوده‌اید، در بیدار شدن سر ساعت ۵ صبح، عملکرد خوبی داشته‌اید. اما هنگامی که در مرحله اول هستید، در بیست و دو روز اول، با یک سختی‌هایی مواجه می‌شوید. جای نگرانی نیست، این تنها بخشی از پروسه پایه-گذاری عادت کسانی است که خواهان زندگی مرفه‌تر هستند.

هر روز این مرحله برای اکثر افرادی که حاضرند قبل از سپیده‌دم بیدار شوند، دشوار خواهد بود. آنان احساسی مانند تسلیم شدن و کم آوردن می‌کنند. آنان از این شکایت دارند که آن‌ها سحرخیز نیستند. این که آن‌ها برای این روال زندگی ساخته نشده‌اند و ارزش این همه سختی و مشقت را ندارد. توصیه من ساده است: هر طور که شده ادامه دهید. سرسختی و استقامت، کلید رسیدن به تسلط و استادی است. چیزهایی که سخت‌ترین به شمار می‌آیند، با ارزش‌ترین نیز هستند. به یاد داشته باشید که انجام کارهای سخت که اهمیت زیادی دارند، همان چیزی بود که موفق‌ترین افراد و بزرگ‌ترین قهرمانان تمدن ما با آغوشی باز و با قدرتی که داشتند، آن‌ها را پذیرفتند. این قانون را هم به یاد داشته باشید: زمانی که باید تصمیم بگیرید، همیشه موردی را انتخاب کنید که شما را به جلو می‌راند و استعداد، ذوق و قریحه، و مهارت شخصی شکوفا نشده‌ی شما را ارتقاء می‌دهد. بنابراین زمانی که این حس را دارید که تسلیم شوید و انصراف دهید، ثابت قدم باشید و پشتکار داشته باشید. به زودی به مرحله بعدی وارد خواهید شد. و متوجه باشید که تفکرات منفی، عواطف نامتعادل و خواست شدید برای انصراف، بخشی عادی و طبیعی فرآیند ایجاد عادت جدید هستند.»

کارآفرین پرسید: «چون مرحله اول کلاً درباره‌ی ویرانی و نابودی روش‌های قدیمی است، بنابراین به همین دلیل است که روش‌های جدید قابل پایه‌گذاری هستند، درسته؟»

میلیارد در حالی که حرفش را تأیید می‌کرد، گفت: «دقیقاً همینطور است. صرفاً به این دلیل که در گذشته قادر به انجام کاری نبودید، به این معنی نیست که الان هم نمی‌توانید آن را انجام دهید. لازم است تکرار کنم که اگر تحول و تغییر در ابتدا سخت نبود، پس واقعی و در نتیجه ارزشمند نیست. جامعه، ما را این‌گونه برنامه‌ریزی کرده است که فکر کنیم چون این کار از ابتدا سخت است، بنابراین اتفاق بدی قرار است بیافتد و بنابراین باید کاری را که انجام می‌دهیم متوقف کنیم. و به همان خانه امن حالت عادی قبلی‌مان باز گردیم. اما این‌گونه ما هیچ رشد و تکاملی نخواهیم داشت.»

کارآفرین موافقت کرد و گفت: «واقعاً همین‌طور است، همه افرادی که من می‌شناسم، روزهای یکسانی را تکرار می‌کنند. خب، شاید همه نه، ولی یقیناً بیش‌تر آن‌ها همان افکار، رفتار و حرکات یکسان و همیشگی را دارند.»

آقای ریلی گفت: «حقیقت این است آن‌ها قادر به تغییر نیستند. به این دلیل است که تعهدی در قبال بهبود شرایطشان نداشته‌اند. یادتان باشد هر چیزی که الان به نظرتان ساده می‌آید، زمانی همان را به عنوان واقعیتهای سخت می‌دانستید. پس از آن، میلیارد از مأمور امنیتی خواست چراغ قوه را به او بدهد و آن را روی مرحله دوم نمودار نزدیک کرد و گفت: «ممنونم، کریشنا. به این‌جا نگاه

کنید - همه تغییرات در میانه راه آشفته هستند. مرحله دو، تحت عنوان «پایه گذاری»^{۹۹} نامگذاری شده است، چون مانند این است که شما وارد یک نوسازی درونی می‌شوید. لازم است پایه‌های استدلالی گذشته در هم شکسته شوند و پایه و مبانی بهتری جای آن‌ها را بگیرند. این مرحله باعث می‌شود احساس گیجی و سردرگمی، اضطراب و استیصال داشته باشید. تمایل شما به انصراف در این مرحله، حتی بیش‌تر نیز می‌شود - و تصمیم‌تان برای پیوستن به باشگاه ۵ صبح را به عنوان تصمیمی مزخرف و طاقت‌فرسا می‌دانید. از ته دل آرزو خواهید کرد که به تخت‌خواب گرم‌تان برگردید و به خواب‌تان ادامه دهید.

شما وارد مرحله دوم شده‌اید. و این مرحله، احساس آشفتگی کردن است و صرفاً پُر هرج و مرج به نظر می‌رسد. واقعیت این است که به شکل زیبایی در حال رشد و ترقی هستید. روانشناس معروف، کارل یونگ^{۱۰۰} می‌گوید: «در همه بی‌نظمی‌ها، یک نظم نهفته وجود دارد.» بنابراین زمانی که مجدداً در حال نوشتن عادت‌های صبحگاهی نوین ارزشمند خود هستید و راه‌های عصبی نوینی را ایجاد می‌کنید، ساختار کلی ذهن شما تحت یک دگرگونی شدید قرار می‌گیرد. در این حالت، در یک قلمرو ناآشنای جدید قرار دارید. شما قلمروهای جدید استعدادهای‌تان را فتح می‌کنید و به هستی‌های بالاتر انسانی دست می‌یابید. کورتیزول، هورمون ترس، در این زمان ترشح می‌شود و بنابراین، اکثر مواقع خواهید ترسید. بنابراین، اغلب مواقع در مرحله دو، احساس خستگی خواهید کرد. دانایان، پیشگویان و فیلسوفان باستانی چنین تغییر و تحول ژرف فردی را «شب تاریک

⁹⁹ Installation

¹⁰⁰ Carl Jung

روح^{۱۰۱}» نامیده‌اند. عارفان در مورد این تغییر و تحول واقعی و عمیق، به عنوان سفری به همراه یک سری مرگ‌های کوچک یاد کرده‌اند. شمای قدیم باید بمیرد تا شمای جدید متولد شود. افسونگر می‌گوید: «برای ترفیع و والاسازی بزرگی‌تان، باید نابودی ضعف و ناتوانی‌تان را تجربه کنید.» سخنان پُرشور و شگرفی هستند. تحسینش می‌کنم. باید به مدت بیست و دو روز، در مرحله دو بمانید و بدانید که پاداش و جایزه‌های بزرگی در انتظار شما است.»

هنرمند حرفش را قطع کرد و گفت: «واقعاً عالی هستند. من آیین سحرخیزی را برای بقیه روزهای زندگی‌ام پایه‌گذاری می‌کنم - حتی اگر امتحان کردنش به قیمت جانم تمام شود.» هنرمند به خودش قول داد.

میلیارد آرام شد و گفت: «من بارها و بارها این مرحله پوست‌اندازی و تحول را تجربه کرده‌ام. هر بار من عادت جدیدی را امتحان می‌کنم، دوباره وارد این چرخه مرگ و تولد می‌شوم. و باید به شما بگویم که در این مرحله، مانند این است که به آخر رسیده‌اید. خواهید ترسید و برای مدتی خسته می‌شوید و از شنیدن هر آنچه صدای تاریک ضمیرتان می‌گوید، سردرگم می‌شوید. حتی این احساس را نیز تجربه خواهید کرد که گویی دیوانه شده‌اید. به همین دلیل است که معدود افرادی این کار را انجام می‌دهند. به همین دلیل است که همین معدود افراد، به یک زندگی حماسی می‌رسند و تأثیر جهانی بر فرهنگ می‌گذارند. تنها جنگجویان تمام عیار می‌توانند این کار را انجام دهند. این کار به شجاعت فراوان، اعتقاد راسخ عظیم و قدرت نامتداول شخصی نیاز دارد. شما همه

¹⁰¹ The Dark Night of the Soul

این‌ها را در درون خودتان دارید. تنها عزم و اراده داشته باشید تا آن را به دست آورید. همان‌طور که گفتم، با تمرین، ممارست و صبوری همه موارد آسان‌تر می‌شوند و در نهایت، به حالت خودکار در می‌آیند. بسیار خوب دوستان، می‌دانم این را به زیبایی هر چه تمام‌تر فهمیدید. بیایید ادامه دهیم. پروسه فروپاشی الگوهای قدیمی را که در مرحله اول روی می‌دهد، به خاطر بسپارید. سپس در مرحله دو، از طریق ایجاد مدار جدیدی در ذهن‌تان که در فیزیولوژی عصبی اتفاق می‌افتد، این پروسه را ادامه دهید. این کار را انجام دهید و یقیناً به مرحله سه و آخرین بخش از عروج خود راه پیدا خواهید کرد؛ یکپارچه کردن. به یاد داشته باشید: همه تغییرات در ابتدا سخت، در میانه راه آشفته و نابسامان و در پایان، عالی و شگفت‌انگیز هستند.»

میلیارد مکثی کرد و سپس ادامه داد.

«مرحله آخر، زمانی است که همه چیز با هم روی می‌دهد، و سود و منفعت تعهد عالی خود را برای عضویت‌تان در باشگاه ۵ صبح، در طول عمرتان تجربه می‌کنید. در این حال، به پایان و سرانجام دوره تقریبی شصت و شش روزه نزدیک می‌شوید. بنابراین، زمان موفقیت فرا رسیده است. از مرحله اولیه ویرانی با موفقیت عبور کرده‌اید، از خطر و آشفتگی و مرحله میانی با موفقیت رد شدید و از طرفی دیگر، قوی‌تر و با استعدادتر شده‌اید و به دانش و تبحر کامل‌تری از ذات متعالی‌تان دست یافته‌اید. اکنون شما قادرید بازی بزرگ‌تری را با موفقیت پشت سر بگذارید، افراد بیش‌تری را با قدرت شکوهمندان تحت تأثیر قرار دهید و برای جهان پیرامون‌تان مفیدتر واقع شوید. همه‌ی کارهای سخت‌تان، فداکاری و رنج‌ها، انسجام و سازگاری شما و شجاعت باشکوه در

این مرحله، زمانی دست به دست هم می‌دهند که عادت جدیدی که بر روی آن کار می‌کردید، در یک سطح روان‌شناختی، عاطفی، فیزیکی و روحی، با هم منسجم و هماهنگ می‌شود. و این به حالت عادی شما تبدیل می‌شود.»

کارآفرین در حالی که روی دفترچه یادداشت‌اش چیزهایی می‌نوشت، گفت: «صادقانه بگویم، من از شکست نمی‌ترسم. شکست هم بخشی از یادگیری کامیابی و پرواز است. من تنها از رشد و ترقی نکردن می‌ترسم. متوجه حرف‌های من هستید؟»

سپس میلیاردر انگشت سبابه خود را مقابل نمودار برد و روی قسمتی توقف کرد و گفت: «نقطه خودکار^{۱۰۲}. حقیقت هیجان‌انگیز زمانی است که به نقطه خودکار می‌رسید، در این حالت است که دیگر به قدرت اراده برای بیدار شدن در ساعت ۵ صبح نیاز ندارید. از خواب بیدار شدن قبل از سپیده‌دم، به عادت شما تبدیل می‌شود و آسان هم است. در این‌جا هدیه واقعی از تعالی و وقف شصت و شش روزه را برای‌تان بیان می‌کنم: قدرت اراده ای که برای ایجاد عادت سحرخیزی استفاده کردید، اکنون برای رفتار جهان گستر دیگر آزاد شده است. بنابراین شانس و فرصت این را دارید که خلاقانه، مبتکرانه، شکوفا، شادمان و موفق‌تر رشد کنید. به عنوان مثال، این همان راز نهفته ورزشکاران موفق است. آن‌ها خودانضباطی بیش‌تری در مقایسه با یک فرد متوسط دارند. این فقط به این معنی است که آن‌ها تمام آن شصت و شش روز را کنترل کردند تا زمانی که عادت جدید در آن‌ها نهادینه شد. پس از آن، دوباره قدرت اراده خود را به چیز دیگری هدایت کردند

¹⁰² The Automaticity Point

که مهارت آنان را تقویت می‌کند. پایه‌گذاری یک عادت پس از دیگری، همان روشی است که افراد موفق انجام می‌دهند. با گذشت زمان، رفتارهای پیروزی آن‌ها به حالت خودکار، سیستماتیک و عادی در می‌آید. این سوپرستارها عاداتشان را برای پیروزی بسیار تمرین کرده‌اند و اکنون به جایی رسیده‌اند که دیگر نمی‌توانند آن عادت‌ها را انجام ندهند.»

کارآفرین گفت: «آن‌ها به نقطه‌ای رسیده بودند که انجام آن کارها، در مقایسه با انجام ندادنشان راحت‌تر بود. درست‌ه؟»

میلیارد در پاسخ داد: «کاملاً درست‌ه.»

هنرمند هیجان زده شده بود: «این درس‌ها در وهله اول، برای خودم و در وهله دوم برای شغلم به عنوان یک نقاش، ارزشمند و گرانبهاست. من این پروسه را کاملاً در هر سه مرحله، یعنی ویرانی، پایه‌گذاری و یکپارچه کردن فهمیدم و می‌دانم که هر کدام در حدود بیست و دو روز اتفاق می‌افتند. درست‌ه؟»

«بله، درست‌ه. و روز شصت و ششم به عادت‌های من تبدیل می‌شود. این همان نقطه خودکار است. عادت از خواب بیدار شدن در ساعت ۵ صبح را بعد از یک هفته متوقف نکنید. زمانی که در مرحله میانی پروسه به آشفتگی می‌رسید، کم‌نیاوید. در طول تمرین، در همه سختی‌ها و چالش‌ها، ثابت قدم بمانید، همان‌طور که شاه جهان و کارگزارانش، تاج محل را ساختند و آن را به یکی از شگفتی‌های جهان تبدیل کردند. چیزهای خارق‌العاده به صبر و شکیبایی نیاز دارند. زمانی که خورشید

طلوع می کند و اکثریت در خواب هستند، شما چهار امپراطوری درونی تان را توسعه دهید و این شما را در وضعیتی قرار می دهد که عوامل بیرونی را شناسایی کنید که قلب های بزرگ تان، آرزوی به حقیقت پیوستن آن ها را دارد. دوستان من، این همان روشی است که با آن شکست ناپذیر می شوید و به حاکم حقیقی تبدیل می شوید.

کارآفرین با خودش زمزمه کرد: «این روش را دوست دارم. آفرین واقعاً مفید است. اکثر افراد، به اندازه کافی به تعهد و پیمان اولیه پایبند نمی مانند. آن ها می توانستند، اما این کار را انجام ندادند.» سپس کارآفرین ایستاد تا طبیعت فراموش نشدنی این منظره را که احاطه اش کرده بود، در خاطرش ثبت کند. او در یکی از عجایب هفتگانه جهان در هند ایستاده بود. او اکنون فهمید که چیزهایی مهم تر از ثروت، تحسین و شهرت وجود دارد. و بسیاری از افرادی که به لحاظ مادی ثروتمند هستند، در واقع به غایت فقیر هستند. با خودش گفت: «هیچ چیز به اندازه آرامش ذهنی من گران بها نیست.»

او عشق را پیدا کرده بود. او هنوز هم در سلامتی کامل به سر می برد. او چیزهای زیادی دارد که به خاطر آن ها شکرگزار باشد: دو چشم برای دیدن این جهان شگفت انگیز، دو پا برای گشتن و کشف این جهان، و غذایی که هر روز می تواند بخورد، در حالی که میلیاردها انسان بر روی کره خاکی، چیزی برای خوردن ندارند. کارآفرین در قلبش این احساس را پیدا کرد که باید کاری انجام دهد که لازم است همه ما آن را انجام دهیم. او بخشید. او کینه و بغض علیه سهامدارانش را رها کرد. او دیگر به ناامیدی هایش در گذشته فکر نمی کرد. زندگی برای جدی گرفتن بسیاری از

چیزها، بیش از حد کوتاه است. و در پایان زندگی‌اش چیزی که بیش‌ترین اهمیت را دارد، شخصیت، کیفیت و کمک او به سایر افراد خواهد بود، نه درصد سهامش در شرکت.

در آن صبح خاص، در درون یکی از آرامگاه‌های باشکوه جهان، او با خودش عهدی بست. او متوجه شد که بهترین راه تغییر دنیا، بهترین خود بودن است و رشد دادن آن نابغه درون، سریع‌ترین راه برای بهتر کردن رابطه او با همه چیز بود. او به خودش قول داد دیگر هرگز به خودکشی فکر نکند. او هم‌چنین به خودش قول داد تا هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شود و هدیه ساعت پیروزی را به دور از تمام حواس‌پرتی‌ها و شلوغی‌ها به خودش بدهد. و این‌گونه او می‌توانست ادامه دهد. او می‌توانست به ذهنیت، خواسته‌های قلبی و خواسته‌های سلامتی و خواسته‌های روحی خود توجه کند. او بدون هیچ توجیه و بهانه‌ای می‌خواست این‌گونه باشد، زیرا او شایسته تجربه کردن بزرگی بود. و او امیدوار بود تا به یکی از قهرمانانی تبدیل شود که ما همه منتظر آن‌ها هستیم.

میلیاردی با صدای بلندی فریاد زد: «و حالا سه تاکتیک پایانی و عملی برای پایدار ماندن عادت‌های جدید. من زمان زیادی را به این موضوع اختصاص داده‌ام، زیرا برای موفقیت شما بسیار ضروری است. خیلی زود سه تکنیک را به شما آموزش می‌دهم که برای ادامه عادت‌های صبحگاهی باشگاه ۵ صبح، به شما کمک می‌کنند. و سپس از این‌جا می‌رویم.» او چراغ قوه‌اش را روی سقف گرفت و نوشته‌های زیر مشخص شدند:

۱: برای این که عادت‌ی با شما بماند، هرگز آن را به تنهایی پایه‌گذاری نکنید.

۲: معلم بیش‌تر از همه یاد می‌گیرد.

۳: وقتی که میل شدیدی به تسلیم شدن پیدا می‌کنید، آن هنگام زمان ادامه دادن است.

میلیارد رخنه‌دید و گفت: «آسان هستند، نه؟ بسیار آسان و در عین حال، عمیق. اولین نکته به شما می‌گوید عادت‌ها زمانی عمق پیدا می‌کنند، که به صورت گروهی انجام شوند. به همین دلیل است که عضو کلوب ۵ صبح شدن تا این اندازه قوی است. شما این عادت‌های صبحگاهی را به تنهایی انجام نمی‌دهید. در انجام این کار، ما همه با هم هستیم. و آرزوی قلبی من این است که زمانی که شما دو نفر به خانه رسیدید، تا جایی که می‌توانید افراد را با خودتان همراه کنید. افرادی که آماده سحرخیزی هستند تا بتوانند عملکردهای کلاس جهانی داشته باشند. گروه‌های حمایتی همیشه تأثیر زیادی داشته‌اند.» آقای رایلی سرفه شدیدی کرد و سپس دستش را روی سینه‌اش گذاشت. انگار درد زیادی داشت.

حرف‌هایش را ادامه داد: «دومین نکته‌ای که می‌خواهم به شما بگویم، این است که شما در حقیقت باید این فلسفه و روش را که از من یاد گرفته‌اید، به دیگران هم بیاموزید. وقتی این کار را انجام دهید، درک شما از این حقیقت عمیق‌تر می‌شود. آموزش دادن این دانش و اطلاعات، هدیه‌ای است که به خودتان می‌دهید.»

کارآفرین گفت: «تا حالا این‌طوری به قضیه نگاه نکرده بودم.»

میلیاردر گفت: «بله، این حقیقت داد. و سومین نکته، مهم‌ترین آن‌ها است. به یاد داشته باشید که استقامت برای هر نوع تسلطی، لازم و ضروری است. در لحظه‌ای که فکر می‌کنید دیگر نمی‌توانید ادامه دهید، در آن لحظه، موقعیتی برای شما وجود دارد تا سطح جدیدی از اراده را در خودتان شکل دهید. وقتی احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید ادامه دهید، استقامت کنید و تسلیم نشوید. در این حالت احترام به خودتان، بسیار بزرگ‌تر و بیش‌تر می‌شود. و وقتی احترام‌تان به خودتان بیش‌تر می‌شود، می‌توانید بهره‌وری‌تان را بیش‌تر کنید و یک زندگی عالی داشته باشید. شما دو نفر، شایسته آن هستید تا بهترین خودتان را نشان دهید و به موفقیت‌های بزرگی برسید. به نیروهای خفته درون‌تان خیانت نکنید و نگوئید دیگر دیر است. زنان و مردان موفق این دنیا، به این دلیل موفق شدند که آرزوهای بزرگی داشتند و علی‌رغم این که اکثر افراد، آن‌ها را دیوانه خطاب می‌کردند، اما ادامه دادند و به هدف‌های‌شان رسیدند. برای رسیدن به کلاس جهانی، باید تعهد، نظم و انضباط، فداکاری و شکیبایی داشته باشید. و باید بدانید که قهرمان شدن در یک شب اتفاق نمی‌افتد.

عادت ۵ صبح را در خودتان نهادینه کنید. این فرآیند را ادامه دهید و تسلیم نشوید. با انجام این کار، افسانه‌ای می‌شوید و تأثیر زیادی روی دنیا خواهید داشت.» آقای رایلی، دو شاگردش را بغل کرد و از آن‌جا رفتند.

فصل ۱۳: اعضای باشگاه ۵ صبح فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد می گیرند.

وقتی میلیارد در داخل جت شخصی اش نشسته بود با خودش گفت: «من عاشق رم هستم. انرژی این شهر سراسر وجودم را فرا می گیرد و جادوی خاص آن، در روح من قرار می گیرد. غرور، شور و شوق و شخصیت های پُر شکوه رمی، بسیار به من الهام می بخشند. غذاهای لذیذ این جا، بیش ترین لذت را به من می دهند. من عاشق قدم زدن زیر باران و معماری شگفت انگیز و دقیق این شهر هستم و این ها قهرمان و شاعر درون من را به وجد می آورد.»

میلیارد، بهترین سال های زندگی اش را در شهر رم گذرانده بود و در آپارتمانی در مرکز تاریخی ویا ویتوریا^{۱۰۳} اقامت داشت. خانه های او در زوریخ و سایر جاهای دیگر مکان هایی بودند که او اکثراً برای مدیریت پروژه هایش به آن جا می رفت. اما رم شهری بود که حس عظمت او را تشدید می کرد و میل شدید او را برای لذت بردن پرورش می داد. دمیدن عطر باغ ها در فصل بهار و پیاده روی های طولانی در اطراف معبد در کنار دریاچه و در پارک ویلا بورگزه^{۱۰۴}، دو تا از کارهای مورد علاقه او در زندگی بودند. بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، قبل از این که ترافیک شدید شهر رم بتواند کمی از شکوه آن را بگیرد، و دوچرخه سواری در کنار مناظر تاریخی و زیبای این شهر، زیبایی و شکوهی را به او یادآوری می کرد که تنها در صبح های زود می توان شاهد آن بود. چنین تجربه هایی، بسیار بیش تر از ثروتش به او حس سرزندگی و کامیابی می داد. او بزرگ ترین عشقش

¹⁰³ Via Vittoria

¹⁰⁴ Villa Borghese

را در شهر رم پیدا کرده بودم. میلیارد، آن خانم را در یک کتابفروشی انگلیسی در خیابان ویا دی کاندوتی^{۱۰۵} دیده بود. این خیابان معروف، جایی است که خانه‌های مد مشهور ایتالیا، بزرگ‌ترین و بهترین فروشگاه‌های خود را در آن‌جا دایر کرده‌اند. در آن زمان، گرچه این غول صنعت در اواخر دوران سی سالگی خود بود اما هنوز ازدواج نکرده بود و بیش‌تر به دنبال پول خرج کردن و لذت‌های دیگر بود.

آن خانم در پیدا کردن کتابی به او کمک کرد و او هنوز اسم آن کتاب را به خاطر داشت: *جاناتان مرغ دریایی*^{۱۰۶} اثر ریچارد باخ^{۱۰۷}.

این کتاب فوق‌العاده، درباره یک مرغ دریایی است که می‌دانست باید بالاتر از دیگر مرغ‌های دریایی پرواز کند و دست به سفری هیجان‌انگیز زد تا این حس درونی را واقعیت ببخشد. اسم آن خانم، ونسا^{۱۰۸} بود. او زود نسخه‌ای از کتاب را به او داد و سپس برای کمک به مشتری دیگری رفت. میلیارد در بیش از یک سال به آن کتابفروشی کوچک با کتاب‌هایی روی قفسه‌های قدیمی چوبی می‌رفت تا بتواند موافقت ونسا را برای شام خوردن با او بگیرد. زیبایی، هوش فراوان، سبک خاص شخصی و خنده ونسا، ویژگی‌هایی بودند که باعث شده بود میلیارد به دنبال او باشد. آن‌ها در شهر ساحلی مونوپولی^{۱۰۹}، در جنوب ایتالیا، ازدواج کردند.

¹⁰⁵ Via dei Condotti

¹⁰⁶ *Jonathan Livingston Seagull*

¹⁰⁷ Richard Bach

¹⁰⁸ Vanessa

¹⁰⁹ Monopoli

میلیارد در گفت: «چه روز خاصی بود. موسیقی در میدان اصلی شهر نواخته می‌شد و ما زیر تابش نور ماه کامل، بسیار خوشحال بودیم. آن روز بهترین غذاها را آماده کرده بودند. شهروندان آن‌جا به جشن ما ملحق شده بودند و با مهمان نوازی بی حد و حصر ایتالیایی خود، هدایایی هم برای ما آورده بودند. آن تجربه، کاملاً او را تحت تأثیر قرار داده بود. مانند داستان‌های عاشقانه حماسی، رابطه او با ونسا هم شورانگیز و زودگذر بود. گاهی اوقات روابط عاشقانه پُر شور، با دردهای زیادی همراه است. جبران خلیل در کتاب پیامبر می‌گوید: «وقتی عشق اشاره‌ای به شما کرد، به دنبال او بروید. هر چند راه‌های او سخت و ناهموار باشد. هر چند شاید تیغ‌های پنهان، بال و پر شما را مجروح کند. هر چند شاید صدای او مانند باد مغرب، رؤیاهای شما را در هم کوبد و باغ شما را ویران کند. عشق با شما چنین رفتارهایی می‌کند تا به اسرار قلب خود آگاه شوید.»

اما علی‌رغم طبیعت پرتلاطم ازدواج آن‌ها، میلیارد در و همسر زیباییش برای چند دهه با هم بودند. گرچه او سال‌ها پیش به طور ناگهانی از دنیا رفت، اما میلیارد در هرگز دوباره ازدواج نکرد. او به خودش اجازه نداد تا دوباره عاشق شود و ترجیح داد تا روی رشد امپراطوری تجارتش تمرکز کند، به دنبال اهداف انسان‌دوستانه خود برود و از زندگی خود لذت ببرد. آن غول صنعت، کیفش را بیرون آورد و به آرامی عکسی از ونسا را بیرون کشید. به عکس او خیره شد و تحت تأثیر قرار گرفت. سپس دوباره شروع به سرفه کردن کرد. سرفه‌های شدید.

یکی از خلبانان در کابین پرسید: «حالتون خوبه قربان؟ میلیارد در حرفی نزد و هم‌چنان به عکس نگاه می‌کرد. هنرمند و کارآفرین، چند روز قبل به رم آمده بودند و تحت تأثیر مناظر دیدنی و

شگفت‌انگیز این شهر جاودان قرار گرفته بودند. آن دو نفر، دست در دست هم انرژی و زیبایی رم را دریافت می‌کردند و در خیابان‌هایی قدم می‌زدند که زمانی امپراتوری‌های پُر قدرت و افراد سرشناسی از آن‌جا عبور می‌کردند. بالاخره بعد از مدت‌ها، زمانش رسیده بود. امروز صبح آن‌ها قرار بود فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را یاد بگیرند که هسته اصلی کلوب ۵ صبح بود.

آن‌ها قرار بود یاد بگیرند که در طول ساعت پیروزی، یعنی بین ساعت ۵ تا ۶ صبح، باید دقیقاً چه کارهایی انجام دهند تا بتوانند همیشه روزهای شگفت‌انگیزی داشته باشند. امروز آن‌ها یاد می‌گرفتند که چگونه از صبح‌های‌شان به خوبی استفاده کنند تا بتوانند حضوری در سطح کلاس جهانی داشته باشند. همان‌طور که میلیاردی از آن‌ها خواسته بود، کارآفرین و هنرمند در پله‌های اسپانیایی^{۱۱۰} منتظر او بودند. ساعت دقیقاً ۵ صبح بود. زمانی که این دو عاشق به این شهر زیبا نگاه می‌کردند، نخستین پرتوهای خورشید شهر رم، شروع به درخشیدن کرد. کارآفرین و هنرمند، کلیسای سنت پیتر^{۱۱۱}، آرامگاه امپراتور آگوستوس^{۱۱۲} و هم‌چنین هفت تپه رم^{۱۱۳} را می‌دیدند که برای حفاظت از امپراطوری، بسیار مهم بودند. امپراطوری که به عنوان یک روستای کوچک در کناره‌های رودخانه تیبر^{۱۱۴} آغاز شد و به امپراطوری تبدیل شد که امروزه شامل چهل کشور مختلف در اروپا، آسیا و آفریقا می‌شد. هوای معطر آن‌جا، ترکیبی از رایحه خوش گل‌ها بود.

¹¹⁰ Spanish Steps

/ این پله‌ها از دیدنی‌های شهر رم می‌باشند و بین سال‌های ۱۷۲۵ – ۱۷۲۳ ساخته شده‌اند. م.

¹¹¹ St. Peter's Basilica

¹¹² Emperor Augustus

¹¹³ Seven Hills

¹¹⁴ Tiber River

صدایی به آرامی گفت: «سلام! صبح‌تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی‌تان را تعالی

بخشید.»

آقای رایلی، با لبخندی جادویی به آن‌ها پیوست. او امروز یک عینک آفتابی ایتالیایی شیک برای این جلسه مربیگری مهم انتخاب کرده بود. او هم‌چنین یک تی شرت و شلوار سیاه و کفش‌های نارنجی پوشیده بود.

با خوشحالی پرسید: «حالتان چطور است؟»

کارآفرین با هیجان گفت: «خوبیم.»

هنرمند گفت: «واقعاً حالم عالی است.»

«بچه‌ها، امروز روز بزرگی است. درس بسیار مهم امروز ما، در مورد فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ است.

بالاخره رسیدیم. حالا در جایی قرار داریم که شما دو نفر می‌توانید عادت‌های صبحگاهی را یاد

بگیرید تا یک زندگی بسیار خوب داشته باشید. می‌دانم عاشق حرف‌هایم می‌شوید. زندگی‌تان

از این به بعد متحول خواهد شد.»

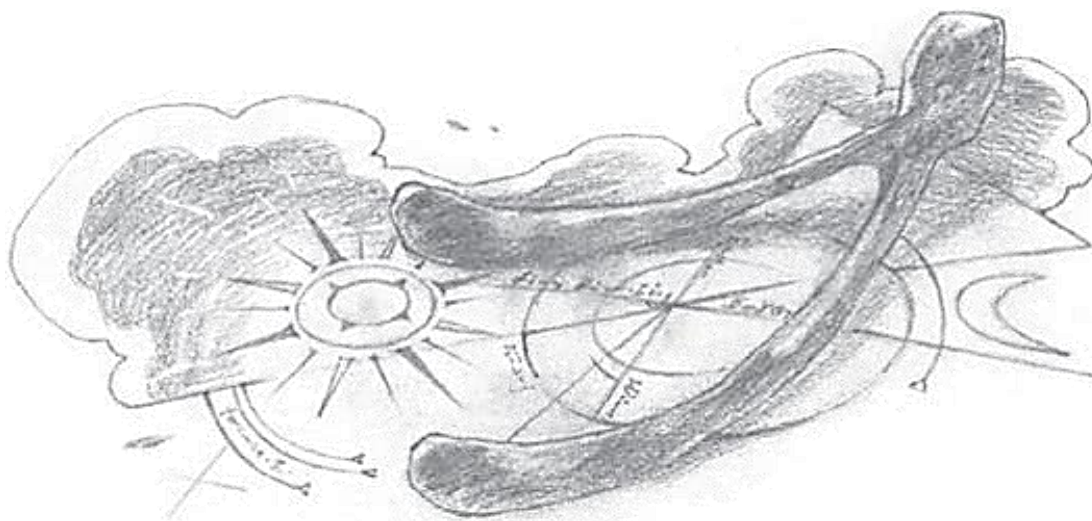
فضای آن‌جا بسیار معنوی بود و اگر شما هم آن‌جا بودید، تحت تأثیر قرار می‌گرفتید.

هنرمند در حالی که قهوه‌ای می‌نوشید، گفت: «قهوه‌های ایتالیا واقعاً عالی هستند.»

میلیارد گفت: «خوب بچه‌ها، این یکی از مهم‌ترین آموزش‌های صبحگاهی ما است. من واقعاً خوشحالم که با شما دو نفر در این‌جا هستم. حس می‌کنم مانند یک خانواده هستیم. و این که الان در رم هستیم، واقعاً برایم لذتبخش است. بعد از فوت همسرم، دیگر به این‌جا نیامدم. واقعاً این‌جا بودن بدون او بسیار برایم دشوار است.»

آقای رابلی دستش را در شلوارش کرد و استخوان آرزویی^{۱۱۵} را از جیبش بیرون آورد.

او با دقت، این استخوان را روی یکی از پله‌ها گذاشت که نقاشی اسرارآمیزی روی آن بود. شما نیز در این‌جا شکل آن را می‌بینید:



¹¹⁵ wishbone

میلیاردر از آن دو خواست تا قبل از این که از دو طرف، آن استخوان را فشار دهند تا بشکنند، آرزویی بکنند.

«امروز از شما می‌خواهم این کار را انجام دهید تا حس بهتری داشته باشیم. هم‌چنین از شما می‌خواهم بدانید که یک استخوان آرزو، بدون شجاعت و اراده، شما را به جایی نمی‌رساند.»

هنرمند پرسید: «می‌خواهی بگویی که تعهدهای نیمه وقت، نتایج نیمه وقت به دنبال دارند، درست‌ه؟»

کارآفرین هم گفت: «و این که بدون عمل کردن، هیچ ایده‌ای مفید نیست، آره؟»

میلیاردر گفت: «بله، یک جورایی. می‌دانم که شما دو نفر می‌خواهید بهره‌وری‌تان را افزایش دهید و یک زندگی خوشحال و معنادار داشته باشید. عضو باشگاه ۵ صبح بودن، واقعاً عادتی است که شما را به این آرزوی‌تان می‌رساند. این یکی از بهترین تمرین‌هایی است که برای داشتن یک زندگی شاد می‌شناسم. بله، رؤیایها و آرزوهای شما، دقیقاً مانند استخوان آرزو هستند و بیدار شدن قبل از سپیده‌دم، همان اراده و شجاعت شما، برای تحقق آنها است. قدرت بیدار شدن در صبح زود، از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ می‌آید و من نیز تا چند ثانیه دیگر، در مورد این عادت صبحگاهی قدرتمند برای‌تان خواهم گفت.»

هنرمند گفت: «خوب، پس بالاخره وقتش رسید!»

میلیاردر، هر دو نفر آن‌ها را بغل کرد و گفت: «به رم عزیز من، خوش آمدید! حالا خوب گوش کنید. باید بدانید که خلاقیت، بهره‌وری، کامیابی، عملکرد و سودمندی شما، تنها و به سادگی با بیدار شدن در ساعت ۵ صبح اتفاق نمی‌افتد. تنها سحرخیز بودن کافی نیست. چیزی که باعث تحول شما و زندگی‌تان می‌شود، کارهایی است که در این شصت دقیقه انجام می‌دهید. این جمله را فراموش نکنید: ساعت پیروزی شما، بزرگ‌ترین موقعیت‌های زندگی را به شما می‌دهد. همان‌طور که می‌دانید، این که شما چگونه روزتان را آغاز کنید، بسیار روی ادامه آن روز شما تأثیرگذار است. برخی از افراد زود بیدار می‌شوند، اما با تماشا کردن اخبار، در اینترنت گشتن و چک کردن پیام‌های‌شان، ارزش سحرخیزی را از بین می‌برند.

مطمئنم هستیم که هر دو نفر شما می‌دانید که این رفتارها، از نیاز برای لذتی موقت می‌آید. لذتی که شما را از چیزهای واقعاً مهم دور می‌کند. این نوع رفتارها باعث می‌شود اکثر افراد نتوانند کارهایی را در این زمان خاص انجام دهند که آن‌ها را به بزرگی می‌رساند و روزهای آن‌ها را عالی کند.»

هنرمند گفت: «و وقتی روزهای‌مان عالی باشند، زندگی‌مان هم عالی می‌شود. این همان سازماندهی روزهای‌مان است. و این یکی از چهار حوزه تمرکز افراد بسیار موفق است که درباره آن به ما گفتی. من هنوز آن مدل را به یاد دارم.»

میلیارد در با خوشحالی گفت: «کاملاً درست است. و باید بگویم که شروع هوشمندانه، سالم و آرام صبح‌های تان، نه تنها موفقیت شخصی و عمومی شما را به حد اعلا می‌رساند، بلکه از آن مراقبت هم می‌کند.»

ناگهان، مردی که سوار یک کالسکه بود و مانند یک گلدیاتور لباس پوشیده بود، از میدان دی اسپاگنا^{۱۱۶} عبور کرد و فریاد زد: «صبح بخیر آقای رایلی.» و سپس به راه خود ادامه داد.

میلیارد در جواب داد: «صبح بخیر.» به شاگردانش نگاه کرد و گفت: «لباس زیبایی پوشیده بود، نه؟»

سپس به کولوسیوم^{۱۱۷} نگاه کرد. «این مردی که اکنون دیدیم، من را به یاد آریگا^{۱۱۸} می‌اندازد. آریگا نوعی برده در روم باستانی بود که به خاطر قابلیت اعتماد برای جابه‌جا کردن رهبران رومی انتخاب می‌شد.

یکی دیگر از کارهای مهم آریگا، ایستادن در پشت ژنرال نظامی بود و باید هنگامی که تاج را روی سرش می‌گذاشت، در گوش او می‌گفت: «فراموش نکن که تو تنها یک انسان هستی.» آریگا این کار را انجام می‌داد تا غرور آن رهبر را کنترل کند.

¹¹⁶ Piazza di Spagna

¹¹⁷ Colosseum

¹¹⁸ Auriga

این کار، یک نظم و انضباط عمیق بود تا آن رهبر مطمئن شود تنها روی هدف واقعی خودش که بهتر کردن خود و امپراطوری است، متمرکز شود و این که تمام انرژی خود را با سرگرمی و زیاده‌روی‌هایی هدر ندهد که باعث سقوط سلطنت می‌شد.»

هنرمند گفت: «کاملاً متوجه حرف‌هایت هستم. می‌دانید، من هم نابغه‌های هنری را دیده‌ام که امپراطوری، خلاقیت و شهرت خودشان را نابود کرده‌اند، زیرا موفقیت‌شان را به خوبی مدیریت نکردند.»

کارآفرین که دست هنرمند را گرفته بود، گفت: «دقیقاً. من هم شرکت‌های موفق زیادی را دیده‌ام که سهم بازار خودشان را از دست داده‌اند، چون اشتیاق‌شان را از دست دادند. آن‌ها دچار غرور شدند. آن‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که چون مدت زیادی به خاطر محصولات‌شان موفق بودند، همیشه موفق خواهند بود. اما آن‌ها به نکاتی بی‌توجه بودند. نکاتی مانند بهتر کردن خدمات مشتری و اطمینان پیدا کردن از این که تمام کارکنان، عملکرد رهبری‌شان را ارتقاء دهند. من هم کاملاً متوجه حرف‌های شما هستم، آقای رایلی.»

«عالیه. وقتی فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را اجرا می‌کنید، همیشه به یاد داشته باشید که هر روزتان را بهتر کنید. مشتاق باشید. همیشه از آن محافظت کنید، زیرا هیچ چیز مانند موفقیت شکننده نیست. وقتی بفهمید که این تمرین تا چه حد می‌تواند زندگی شما را متحول کند، متوجه می‌شوید که شروع کردن آن چقدر راحت است.»

سپس دستش را بلند کرد و مردی که روی صندلی و در پایین ویا دی کاندوتی^{۱۱۹} نشسته بود، خیلی زود به سوی او آمد. آن مرد، پیراهنی خاکستری، شلور آبی و کفش‌های زرد رنگی پوشیده بود. پیراهنش را بالا داد و از زیر جلیقه ضد گلوله‌اش، برگه‌ای را بیرون آورد و گفت: «بفرمایید قربان. خوشحالم که دوباره شما را در رم می‌بینم.»

میلیارد در گفت: «ممنونم آدریانو.» در حالی که به آن برگه کاغذ نگاه می‌کرد، گفت: «آدریانو یکی از اعضای تیم امنیتی من است. او یکی از بهترین‌ها است. او در شهر آلبا^{۱۲۰}، در منطقه پیمونته^{۱۲۱} بزرگ شده است. هی بچه‌ها، شما تارتوفو^{۱۲۲} دوست دارید؟»

هنرمند که گیج شده بود، پرسید: «این دیگه چیه؟»

میلیارد با اشتیاق گفت: «نوعی دسر است. خدای من، مزه آن‌ها واقعاً عالی است. خدای من، واقعاً خوشمزه هستند!» میلیارد از توصیف آن دسر، دهنش آب افتاد.

و سپس هر چهار نفرشان شروع به خندیدن کردند. وقتی آدریانو داشت از آن‌ها جدا می‌شد، گفت: «روز خوبی داشته باشید قربان. امروز عصر شما را در تستاسیو^{۱۲۳} می‌بینم. بسیار ممنونم که برای شام امشب، من را دعوت کردید. آیا طبق معمول اسپاگتی با سس پنیر و فلفل^{۱۲۴} می‌خوریم؟»

¹¹⁹ Via dei Condotti

¹²⁰ Alba

¹²¹ Piemonte

¹²² tartufo

¹²³ Testaccio

¹²⁴ cacio e pepe

میلیاردر گفت: «بله. حتماً.» سپس ادامه داد: «خوب، بیایید نگاهی به این مدل شگفت‌انگیز بیاندازیم. در واقع افسونگر، ساعت پیروزی و فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را به ما یاد داد. در حال حاضر هیچ سؤالی درباره چگونگی انجام عادت‌های صبحگاهی نپرسید. هیچ بهانه‌ای نباید داشته باشید. شما همه چیز را در درون‌تان دارید. فقط این کار را انجام دهید و صبح‌تان را در اختیار داشته باشید. طفره رفتن و به تعویق انداختن، نشانه‌ای از خود بیزاری است.»

هنرمند گفت: «واقعاً؟»

«بله، واقعاً. اگر واقعاً خودتان را دوست داشته باشید، دیگر احساس نمی‌کنید که به اندازه کافی عالی نیستید و دیگر برده نقطه ضعف‌های‌تان نخواهید بود. دیگر روی کمبودهای‌تان تمرکز نمی‌کنید و توانایی‌های شگفت‌انگیزتان را جشن می‌گیرید. درباره‌اش فکر کنید: هیچ کسی در این دنیا وجود ندارد که شبیه شما باشد و توانایی‌های شما را داشته باشید. در واقع در تمام تاریخ، کسی وجود نداشته است که کاملاً شبیه شما باشد. شما بسیار خاص هستید. این یک حقیقت غیرقابل انکار است. بنابراین پذیرای تمام استعدادهای زیاد و نیروهای قدرتمند درون‌تان باشید. عادت فراموش کردن تعهدهای‌تان را ترک کنید. یکی از دلایلی که اکثر افراد، خودشان را دوست ندارند، این است که نمی‌توانند به قول‌هایی که به خودشان می‌دهند عمل کنند.

اگر روی حرف‌های خودمان نمائیم، ارزش شخصی و عزت نفس‌مان را از بین می‌بریم. اگر این رفتار را ادامه دهید، بخش نیمه هشیار شما باور می‌کند که شما واقعاً ارزشمند نیستید. و آن پدیده روانشناسی، یعنی پیشگویی خود محقق‌کننده را که قبلاً به شما گفتم، فراموش نکنید. ما

همیشه طوری رفتار می‌کنیم که در ذهنمان خودمان را به همان شکل می‌بینیم. و این گونه، افکار ما نتایج ما را باعث می‌شوند. و هرچه برای خودمان و نیروهایمان ارزش کم‌تری قائل باشیم، به نیروی کم‌تری دسترسی پیدا می‌کنیم.»

به دسته‌ای از پروانه‌ها نگاه کرد و ادامه داد: «خوب، پیشنهاد من به شما این است که دیگر کارهای‌تان را به تعویق نیندازید، عضله اراده‌تان را رشد دهید. ارزش قائل شدن برای خودتان زمانی است که به جای تنفر از خودتان و انکار خاص بودن‌تان، با نابه‌دری زندگی کنید. دوباره می‌گویم که به تعویق انداختن، نشانه‌ای از خود بی‌زاری است. بنابراین برای مدیریت کردن صبح‌های‌تان، کاملاً فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را اعمال کنید.»

میلیارد فرمول را به کارآفرین و هنرمند نشان داد. شما نیز شکل آن را در این جا می‌بینید:

فرمول ۲۰/۲۰/۲۰

دستور العمل

مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۱
• تمرکز بیشتر + بهره‌وری • تمرکز + بهینه‌سازی مغز • افزایش انرژی • استرس کمتر • طول عمر بیشتر	• کاهش کورتیزول • BDNF • افزایش دوپامین • افزایش سروتونین • بالا بردن متابولیسم	• ورزش • عرق ریختن زیاد • یادگیری • آب رسانی به بدن • تنفس عمیق	۰۵:۰۰ صبح — ۰۵:۲۰ صبح تحرك
مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۲
• مثبت اندیشی بیشتر • کاهش واکنش پذیری • خلاقیت بیشتر • نمایش قوی‌تر • زندگی غنی‌تر	• تقویت شکرگزاری • بالا بردن آگاهی • بالا رفتن خشنودی • ایجاد خرد و فرزانگی • افزایش آرامش	• دفتر یادداشت • مراقبه • برنامه ریزی • عبادت • تفکر	۰۵:۲۰ صبح — ۰۵:۴۰ صبح تفكر عمیق
مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۳
• درآمد بهتر + تاثیرگذاری بیشتر • مهارت • تسلط به بازار • رشد شخصی • الهام گرفتن	• ذهنیت ۲x ۳x • دانش • بالا رفتن تیزهوشی • افزایش اطمینان • استاد تغییر	• مرور اهداف • خواندن کتاب • تحلیل کتاب صوتی • گوش کردن پادکست • مطالعه آنلاین	۰۵:۴۰ صبح — ۰۶:۰۰ صبح رشد

«همان‌طور که در این مدل آموزشی مشخص است، بسته‌های بیست دقیقه‌ای در این‌جا قرار دارند که باید آن‌ها را تمرین کنید تا به سطح تسلط برسید. اولین بسته بیست دقیقه‌ای فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، شما را ملزم می‌کند تا تحرک داشته باشید. منظورم این است که انجام کمی ورزش در اول صبح، کیفیت روزهای شما را واقعاً متحول می‌کند. دومین بسته، شما را تشویق می‌کند تا به مدت بیست دقیقه تفکر عمیق کنید. این بخش طراحی شده است تا به شما کمک کند تمام قدرت‌های طبیعی‌تان را به دست بیاورید، خودآگاهی‌تان را افزایش دهید، استرس‌تان را کاهش دهید، خوشحالی‌تان را بیش‌تر کنید و آرامش درونی‌تان را بازیابی کنید. و شما این شصت دقیقه ساعت پیروزی را با بیست دقیقه رشد شخصی، به پایان می‌رسانید. خواه این رشد به معنای خواندن کتاب یا مقاله‌ای مفید در مورد بهترین زندگی‌ها یا گوش دادن و تماشا کردن فایل‌های صوتی و تصویری که به شما می‌گویند چگونه روابط‌تان را بهتر کنید و یا مادیت و معنویت خودتان را تقویت کنید. همان‌طور که می‌دانید، رهبری که بیش‌تر یاد می‌گیرد، بیش‌تر برنده می‌شود. یکی از بهترین چیزهایی که از افسونگر یاد گرفته‌ام، این است که شروع کردن روزم با ورزش کردن - دقیقاً بعد از این‌که از تخته بیرون آمدم - بیش‌ترین اهمیت را دارد.

من هنوز کلمات او را دقیقاً به خاطر دارم: «باید روزت را با ورزش کردن شروع کنی. هیچ بهانه‌ای قبول نیست. در غیر این صورت، فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ هیچ فایده‌ای ندارد و من عضویت تو را در باشگاه ۵ صبح لغو می‌کنم.»

سه قمری بالای سر او به پرواز در آمدند و او بوسه‌ای را روانه آن‌ها کرد. سپس حرف‌هایش را ادامه داد: «اگر اولین کارتان در اول صبح، ورزش کردن باشد، این کاملاً شرایط شما را تغییر می‌دهد. وقتی بعد از بیدار شدن ورزش می‌کنید، این کار جادویی را در مغز شما ایجاد می‌کند که نه تنها شما را کاملاً بیدار می‌کند، بلکه تمرکز، انرژی و خودانضباطی شما را بیش‌تر می‌کند و روزتان را با اشتیاق بیش‌تری شروع می‌کنید. شما می‌توانید ورزش‌های مختلفی را انجام دهید. برای مثال، حرکات پروانه، حرکات کششی را انجام دهید. نمی‌دانم کدام حرکات برای شما بهترین هستند، اما نکته این است ورزشی باشد که عرق‌تان را در بیاورد.»

هنرمند که حالا یادداشت‌های متعددی بر می‌داشت، گفت: «چرا؟»

«همان‌طور که در مدل آموزشی می‌بینید، کورتیزول هورمون ترس است. این هورمون در قشر غده‌ی فوق کلیوی ساخته می‌شود و سپس به درون خون ترشح می‌شود. کورتیزول یکی از مواد اصلی است که مانع بروز نبوغ شما می‌شود و فرصت شما برای تاریخ‌سازی را ویران می‌کند. یافته‌های علمی تأیید می‌کند که صبح‌ها، سطح کورتیزول شما در بالاترین میزان است.»

کارآفرین گفت: «چه اطلاعات جالبی.»

«بله، همین‌طور است. ورزش کردن از ساعت ۵ تا ۵:۲۰، دقیقاً تنها به مدت ۲۰ دقیقه، تا حد زیادی کورتیزول شما را پایین می‌آورد و شما می‌توانید بهترین عملکرد را داشته باشید. این شیوه بسیار جالبی برای شروع کردن صبح‌های‌تان است، نه؟ علم هم‌چنین تأیید می‌کند که ارتباط

حیاتی بین آمادگی جسمانی و توانایی شناختی وجود دارد. عرق کردن ناشی از ورزش، فاکتور BDNF^{۱۲۵} را آزاد می‌کند و شما را برای برنده شدن در آن روز آماده می‌کند.»

کارآفرین که به سرعت مطالب را یادداشت می‌کرد، گفت: «واو. عالیه.»

«تحقیقات نشان می‌دهد که BDNF، سلول‌های آسیب دیده ناشی از استرس را بازسازی می‌کند و ارتباطات عصبی را سرعت می‌بخشد و این‌گونه شما می‌توانید بهتر فکر کنید و سریع‌تر عمل کنید. این هم یکی دیگر از مزیت‌های رقابتی بزرگ است. و همچنین باعث می‌شود تا سلول‌های مغزی جدیدی را رشد دهید. واقعاً ارزشمند است، نه؟»

هنرمند فریاد زد: «دو بار، واو!»

کارآفرین گفت: «اگر تمام این ایده‌ها را انجام دهم، تجارت من بسیار پیشرفت خواهد کرد و من به شخصه شکست‌ناپذیر خواهم شد.»

«دقیقاً. و همچنین با ورزش کردن در بیست دقیقه اول فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، شما دوپامین را آزاد می‌کنید که می‌داند پیام‌رسان عصبی است و همچنین میزان سروتونین را افزایش می‌دهد که شادی و خوشحالی را تنظیم می‌کند. این یعنی وقتی ساعت ۵:۲۰ دقیقه صبح است، در حالی که

¹²⁵ BDNF—brain-derived neurotrophic factor-

این فاکتور از خانواده نوروتروفین هاست که سبب گسترش شبکه عصبی و برقراری ارتباط نرونی می‌شود.

رقیبان شما در خواب هستند، شما آماده هستید تا حوزه خودتان را رهبری کنید، به نتایج عالی برسید و آن روزتان را حماسی کنید.»

کارآفرین گفت: «می‌شود به ما بگویی دقیقاً باید چه کاری انجام دهیم تا مطمئن شویم زود بیدار می‌شویم؟ منظورم این است به ما بگو باید چه رفتارهایی داشته باشیم تا وقتی ساعت زنگ می‌خورد، مستقیم از تخت‌مان بیرون بیاییم. امیدوارم سؤال احمقانه‌ای نپرسیده باشم.»

هنرمند گفت: «این یک سؤال عالی است.»

میلیاردر گفت: «یک سؤال محشر! و بله، قبلاً گفتم می‌توانید یک ساعت زنگ‌دار بخرید. و همان‌طور که در آگرا به شما گفتم، بهتر است اصلاً هیچ تکنولوژی در اتاق خواب‌تان نباشد. دلیلش را خیلی زود برای‌تان خواهم گفت. وقتی ساعت را خریدید، زمان آن را نیم ساعت جلوتر ببرید و سپس آن را روی ساعت ۵:۳۰ تنظیم کنید.»

هنرمند با تعجب پرسید: «واقعاً؟ روش عجیبی به نظر می‌رسد.»

«می‌دانم. اما مانند جادو عمل می‌کند. شما به خودتان کلک می‌زنید و فکر می‌کنید دارید دیرتر بیدار می‌شوید، اما در واقع ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شوید. این روش جواب می‌دهد. پس این کار را انجام دهید. سپس همین که ساعت‌تان زنگ خورد، زود از تخت‌تان بیرون بیایید، قبل از این که بخش ضعیف‌ترتان توجه کند که باید در تخت بمانید. قبل از این که ذهن منطقی شما دلیلی بیاورد که باید به خواب‌تان ادامه دهید، باید شصت و شش روز این پروسه را ادامه

دهید تا بیدار شدن در ساعت ۵ به نقطه خودکار برسد. و آن زمان، زود بیدار شدن برای تان

آسان می‌شود. من خودم وقتی عضو باشگاه ۵ صبح شدم، با لباس‌های ورزشی‌ام می‌خوابیدم.»

هنرمند لبخندی زد و گفت: «داری شوخی می‌کنی، درسته؟ واقعاً با لباس‌های ورزشی می‌خوابیدی؟»

«بله، جدی می‌گویم. و کفش‌های ورزشی‌ام را کنار تختم می‌گذاشتم. من برای حذف کردن تمام آن بهانه‌ها هر کاری می‌کردم.»

کارآفرین سرش را به نشانه تأیید تکان داد. به نظر، با گذشت هر روز خوشحال‌تر و قوی‌تر می‌شد.

«بگذریم. خوب بیاید حرف زدن در مورد ورزش کردن در اول صبح را ادامه بدهیم. وقتی این استراتژی را ادامه دهید، بعد از بیست دقیقه بیداری، حس تان کاملاً متفاوت خواهد بود. لطفاً فراموش نکنید که حتی اگر فرد سحرخیزی نباشید و در اول صبح معمولاً اخمو هستید، می‌توانید تغییر کنید. شما اعتماد به نفس یک رهبر واقعی را احساس خواهید کرد. می‌توانید ساعت‌ها روی موضوعی تمرکز کنید و بهترین کارها را ارائه دهید و بسیار آرام‌تر خواهید شد. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش کردن آمیگدال را در سیستم لیمبیک، یا همان مغز باستانی، تنظیم می‌کند، به طوری که پاسخ‌های شما به محرک‌هایی مانند یک پروژه سخت، برخورد با یک مشتری دشوار، یک راننده بی‌ادب یا گریه یک کودک، بسیار آرام‌تر می‌شوند.»

کارآفرین گفت: «واقعاً جالب و مفید است. حق با شماست آقای رایی. من واقعاً نمی‌توانم قیمتی روی این‌ها بگذارم.»

میلیارد در گفت: «دقیقاً. من واقعاً شما را دوست دارم و دلم برای تان تنگ خواهد شد.»

در آن لحظه، امیدواری همیشگی او به غمی ناشناخته تبدیل شد.

«کم کم از هم جدا می‌شویم. شاید دوباره همدیگر را ببینیم. امیدوارم این‌گونه باشد. ولی نمی‌دانم...»

صدایش ضعیف شد. دستش را داخل جیبش کرد و قرصی را بیرون آورد و در دهانش گذاشت.

در حالی که به مدل آموزشی اشاره می‌کرد، ادامه داد: «همان‌طور که می‌بینید، وقتی اول صبح ورزش می‌کنید، سوخت و ساز بدن شما بیش‌تر می‌شود و این باعث می‌شود چربی‌های بدن تان را بسوزانید. این هم یک پیروزی ارزشمند دیگر است، درسته؟ و هنگامی آمادگی جسمانی تان را بالاتر بردید، می‌توانید همیشه سالم بمانید. سخت‌تر تمرین کنید تا عمر طولانی‌تری داشته باشید. این شعاری است که من امپراطوری‌ام را بر پایه آن ساختم. می‌دانید، یکی از راه‌های رسیدن به افسانه‌ای شدن، عمر طولانی داشتن است. نمیرید. اگر در قبرتان خوابیده باشید، نمی‌توانید بازی تان را در اختیار داشته باشید و دنیا را تغییر دهید. می‌خواهم به شما بگویم: وقتی در بهترین حالت جسمانی خودتان باشید، زندگی شما صدها برابر بهتر خواهد شد.

وقتی بعد از بیدار شدن، اولین کاری که انجام می‌دهید ورزش کردن باشد، این واقعاً زندگی شما را متحول می‌کند. پس هر کاری را که لازم است، انجام دهید تا این عادت را در خودتان به وجود بیاورید. هر کاری را که لازم است انجام دهید.»

کارآفرین مؤدبانه پرسید: «می‌توانم سؤال دیگری از شما بپرسم، آقای رایی؟»

«بله، حتماً.»

«می‌توانم بیش‌تر از بیست دقیقه تمرین کنم؟»

«بله، اصلاً مشکلی نیست. تمام چیزهایی را که به شما می‌گویم، یاد بگیرید و سپس خودتان بسته به سبک زندگی‌تان، آن‌ها را اعمال کنید.»

میلیارد نفسی تازه کرد. از همان هوای شهر رم که هزاران سال پیش امپراطورها، گلا دیاتورها، افراد برجسته و سرشناس استنشاق کرده بودند.

«حالا به بسته دوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ می‌رسیم که باید در ساعت پیروزی انجام دهید. بین ساعت ۵:۲۰ تا ۵:۴۰، زمانی است که باید تفکر عمیق کنید.»

هنرمند در حالی که به ریشش دست می‌زد، پرسید: «دقیقاً منظورت از تفکر عمیق چیست؟»

«همان‌طور که قبلاً گفتم، یکی از مهارت‌های افراد استثنایی، خوب مدیریت کردن روزهای‌شان است. استفاده ماهرانه و درست از اول صبح‌تان، یکی از عوامل اصلی موفقیت تجاری و بزرگی

شخصی است. و یکی از عناصر عادت‌های صبحگاهی، آرامش است. کمی آرامش و سکوت برای خودتان، قبل از شروع پیچیدگی و شلوغی.

آرامش، کالای لوکس جامعه ما است. خوب، در این بخش ساعت پیروزی، از آرامش و سکوت لذت ببرید. در مورد این فکر کنید که می‌خواهید چگونه زندگی کنید و امیدوارید به چه انسانی تبدیل شوید. در مورد ارزش‌هایی فکر کنید که می‌خواهید نسبت به آن‌ها وفادار بمانید. در مورد این فکر کنید که دوست دارید چه رفتاری داشته باشید. در نظر بگیرید، برای این که امروزتان افسانه‌ای باشد، باید چه اتفاقی بیفتد.»

کارآفرین گفت: «این بسته برای من بسیار مهم خواهد بود.» او امروز یک النگوی جدید در دستش بود. روی آن نوشته شده بود: «تمام این صبح‌های زود، روزی من را افسانه‌ای می‌کنند.» پروانه دیگری پرواز کرد و سپس پروانه‌های بیش‌تری ظاهر شدند. میلیاردی قبل از ادامه توضیحاتش، قرص دیگری را در دهانش گذاشت. سپس دستش را روی قلبش گذاشت و به منظره شورانگیز شهر رم خیره شد.

با خودش گفت: «واقعاً دلم برای این جا تنگ می‌شود.» حرف‌هایش را ادامه داد و گفت: «تفکر عمیق یکی از منابع اصلی تحول است، زیرا زمانی که بهتر بدانید، به طور حتم بهتر انجام خواهید داد. در این بخش بیست دقیقه‌ای ساعت پیروزی، تمام کاری را که باید انجام دهید، آرامش پیدا

کردن و ساکت ماندن است. در این عصر شلوغی و نگرانی، این یک هدیه عالی است که به خودتان می‌دهید.»

کارآفرین گفت: «این واقعاً یک هدیه عالی برای من و تجارت‌م خواهد بود. حالا متوجه هستم که زمان بسیار زیادی را صرف انجام دادن و واکنش نشان دادن می‌کنم و زمان بسیار کمی را به فکر کردن و برنامه‌ریزی اختصاص می‌دهم. تو به ما گفتی که افراد بسیار موفق، از زمان‌های تنهایی و سکوت‌شان استفاده زیادی می‌کردند. من خوانده‌ام که بسیاری از نابغه‌های مشهور، عادت داشتند ساعت‌ها در تنهایی با خودکار و کاغذی بنشینند تا اگر ایده و بینشی به ذهن‌شان آمد، آن‌ها را یادداشت کنند.»

«بله، همین طور است. توسعه دادن یک قوه‌ی تخیل عالی برای داشتن یک آینده عالی، بسیار مهم است. یکی از چیزهایی که مکان‌های تاریخی شهر رم را بسیار خاص می‌کند، اندازه بناهاست. آن‌ها واقعاً قوه‌ی خیال و اعتماد به نفس و مهارت زیادی داشتند که توانستند این ایده‌ها را به واقعیت تبدیل کنند. منظورم این است که تمام این بناها در این شهر جاودان، محصول خیال یک انسان است که به درستی از آن استفاده شده است. شما هم باید از بسته دوم برای ابداع، تجسم و رؤیاپردازی استفاده کنید. فکر می‌کنم ماریک تواین می‌گوید: «بیست سال بعد، بیش‌تر به خاطر کارهایی که انجام ندادی، افسوس می‌خوری تا کارهایی که انجام دادی. روحیه تسلیم‌پذیری خودت را رها کن. از حاشیه امنیت خارج شو. جستجو کن. رؤیاپردازی کن و کشف کن.»

هنرمند خردمندانه گفت: «تمام هنرمندان بزرگ، درباره آینده‌ای رؤیاپردازی می‌کنند که عده بسیار کمی فکر می‌کنند شدنی است.»

«بله، درسته. تاکتیک دیگری که می‌توانید تمرین کنید، این است که چیزی را بنویسید که افسونگر، آن را طرح قبل از انجام^{۱۲۶} می‌نامد. یک نوشته ساده از روز ایده‌آلی که می‌خواهید داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که استراتژی‌های پیش تعهدی، بسیار خوب عمل می‌کنند تا تمرکز و نظم و انضباط شما برای انجام کارها را بیش‌تر کنند. این‌گونه، شما توصیفی دقیق از روز پیش روی‌تان خواهید داشت و آن روز، طبق نوشته‌های شما پیش خواهد رفت. البته، همیشه همه چیز در زندگی و تجارت عالی نیست. با این حال، این بدان معنی نیست که ما نباید بهترین عملکردمان را داشته باشیم. تمام زنان و مردان قهرمان این دنیا، ایده‌آل‌گرا بودند. آن‌ها نسبت به عالی بودن در هر کاری، وسواس داشتند. شما باید حداقل ده دقیقه وقت اختصاص دهید تا روز عالی خودتان را توصیف کنید.»

نگاه میلیاردر به گل فروشی افتاد. انگشت سبابه دست چپش را بالا برد. زنی بسیار زیبا و خوش‌پوش از پله بالا آمد و با کیفی فلزی به سوی آن‌ها رفت. وقتی به آن‌ها رسید، میلیاردر گفت:

«سلام وینا^{۱۲۷}.»

¹²⁶ Pre-Performance Blueprint

¹²⁷ Vienna

با احترام جواب داد: «سلام آقای رایی. بسیار خوشحالم که دوباره شما را در رم می‌بینم. آن چیزها را برای تان آوردم.»

رمزی را زد و صندوق باز شد. داخل آن، سه دفترچه بسیار زیبا بود که با بهترین چرم‌های ایتالیایی صحافی شده بودند. میلیاردر، یکی از دفترچه‌ها را به کارآفرین و دیگری را به هنرمند داد. او سپس آخرین دفترچه را برداشت و آن را روی قلبش گذاشت و بوسید.

«وقتی به تاکستان جادویی آفریقای جنوبی رفتیم، به شما خواهیم گفت چرا این کار را انجام دادم.»

هنرمند با صدای بلندی پرسید: «آفریقای جنوبی؟ کی می‌رویم؟»

کارآفرین پرسید: «تاکستان‌های جادویی؟»

میلیاردر به حرف‌های آن‌ها توجهی نکرد.

سپس به معاونش که از آن‌ها جدا می‌شد، گفت: «وینا، تو کارت خوبه. واقعاً کارت خوبه.»

وقتی کارآفرین و هنرمند، دفترچه‌هایشان را باز کردند، چارچوب قشنگی را در صفحه اول آن دیدند.

هنرمند با هیجان پرسید: «یک مدل آموزشی دیگر؟»

هنرمند ادامه داد: «برادر، من عاشق این مدل‌ها هستم. ابزارهای آموزشی عالی تا درک مفاهیم سخت، بسیار واضح و آسان شود.»

کارآفرین گفت: «وضوح باعث تسلط می‌شود، درست‌ه؟»

میلیاردر گفت: «بله. و خواهش می‌کنم. اما این افسونگر است که چندین سال از زندگی باارزشش را روی این چارچوب‌ها سرمایه‌گذاری کرده است تا فلسفه و روش باشگاه ۵ صبح را توضیح دهد. این مدل‌ها واضح و آسان هستند، زیرا تمام زندگی حرفه‌ای خودش را صرف ساختن این مدل‌ها کرده است. سادگی و وضوح، نتیجه سال‌ها توجه و تنهایی و دوری از پیچیدگی است. مانند وقتی که یک آماتور به یک شاهکار نگاه می‌کند. به نظر ساده می‌رسد، اما او مهارت استاد را درک نمی‌کند که تمام چیزهای غیرضروری را حذف کرده است. حذف کردن غیرضروری‌ها برای ایجاد بهترین، نیازمند سال‌ها فداکاری است. نشان یک استاد، ساده نشان دادن چیزهاست.»

میلیاردر ادامه داد: «خوب، حالا بیا ببینیم در مورد این هدیه‌ها حرف بزنیم. در بسته تفکر عمیق فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، یکی دیگر از کارهای برنده شده، نوشتن در دفترچه یادداشت است. من این دفترچه‌ها را به استادی ایتالیایی دادم تا برای تان بسازد. امیدوارم برای تان مفید باشند.»

به پایین پله‌ها نگاه کرد. رفتگرها سخت برای تمیز کردن آن‌جا کار می‌کردند. گردشگرها در خیابان بودند و از خودشان عکس می‌گرفتند و از دست فروش‌ها زیورآلات ارزانی می‌خریدند.

ادامه داد: «افسونگر عاشق با من گشتن در این جاست. اگر خوش شانس باشیم، امروز با او دیدار می کنیم. می دانم برای دویدن به بیرون رفت و بعد از آن، به ماهیگیری رفته است. او چند ساعتی با ما فاصله دارد. در ضمن، او می گوید باید بین ساعت ۵:۲۰ تا ۵:۴۰، حداقل چند دقیقه را در این دفترچه یادداشت برداری کنید. مهم ترین چیز این است که وقتی این کار را می کنید، زیاد فکر نکنید و فقط بنویسید.

خیلی راحت تعهدهای تان برای ساعت های بعدی را بنویسید، آرزوهای تان را یادداشت کنید و با نوشتن لیست چیزهای خوبی که در حال حاضر در زندگی تان دارید، شکرگزاری تان را نشان دهید. می توانید از دفترچه تان به عنوان جایی برای نوشتن در مورد هرگونه سرخوردگی، ناامیدی یا ناراحتی استفاده کنید و این گونه آن ها را فراموش کنید. وقتی احساسات سرکوب شده خودتان را می نویسید، احساسات مضر و انرژی کم خودتان را آزاد می کنید و به بیشترین خلاقیت، شادابی و بهترین عملکرد می رسید.»

کارآفرین گفت: «یک راه عالی برای تقویت خواسته های قلبی، درسته؟»

«بله، دقیقاً!» و سپس به مدل روی صفحه اول دفترچه نگاه کرد.

«در این جا پاداش هایی را می بینید که وقتی ده یا حتی تمام بیست دقیقه از بسته دوم ساعت پیروزی را به یادداشت برداری روزانه تان اختصاص دادید، دریافت می کنید. و دوباره می گویم که علاوه بر نکات مثبت زندگی تان، جنبه هایی را هم بنویسید که باعث ناراحتی و درد شما می شوند، زیرا

سریع‌ترین راه برای رها کردن احساسات دشوار، داشتن خرد و شجاعت برای مستقیم رفتن به درون آنهاست. برای درمان، باید آنها را احساس کنید. آنها را نام ببرید تا بتوانید فراموش‌شان کنید.

و وقتی چهار امپراطوری درونی شما با تلاش‌های شما ترقی یابند، خود والای شما، شروع به قدرت گرفتن می‌کند و این باعث ایجاد امپراطوری‌های بیرونی می‌شود که شما دو نفر، آرزوی آنها را دارید. منظورم این است: اگر نتوانید راهی سالم پیدا کنید تا از شر احساسات بدتان آزاد شوید، این احساسات، استرس را در شما به وجود می‌آورند و باعث عملکرد ضعیف و حتی بیماری شما می‌شوند.»

هنرمند گفت: «جالبه. خوب، می‌خواهی بگویی که اگر نتوانم از شر احساسات ناراحت کننده خودم رها شوم، در درون من گیر می‌کنند و می‌مانند و شاید حتی من را مریض کنند؟»

«بله. این احساسات مضر، روی هدایا، استعدادها و خرد شما را می‌پوشانند. این یکی از دلایل اصلی است که اکثر مردم فراموش کرده‌اند چه قهرمانانی هستند. وقتی از احساسات مان دوری می‌کنیم، دسترسی‌مان به قدرتمندترین خودمان را از دست می‌دهیم و حقیقت‌های زندگی را فراموش می‌کنیم: این حقیقت‌ها که هر کدام از ما می‌تواند به موفقیت‌های بزرگی برسد، کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهد، سلامتی پُرطراوتی داشته باشد، عشق واقعی را بشناسد، یک زندگی جادویی داشته باشد و بتواند به افراد زیادی کمک کند.

این‌ها همه حقایق هستند. اما اکثر ما ترس، درد، خشم و اندوه‌های زیادی را در خودمان جمع کرده‌ایم و هیچ حسی از موقعیت‌هایی که در جلوی ما هستند، نداریم. تمام آن انرژی سیاه، مانع دیدن آن موقعیت‌ها می‌شود و اجازه دسترسی به نابغه درون‌مان را نمی‌دهد. افراد برجسته تاریخ، به نابغه درونشان دسترسی داشتند. امروزه اکثر افراد، این دسترسی را ندارند.»

کارآفرین گفت: «یک زندگی جادویی؟ تو مدام درباره جادو حرف می‌زنی. کمی به نظر غیرواقعی می‌آید.»

میلیارد با جدیت و در عین حال با احترام، جواب داد: «بله. یک زندگی جادویی. وقتی به آفریقا رفتیم، در مورد دسترسی به جادویی که در دسترس همه افراد است، برای تان توضیح می‌دهم. وقتی به تانزانیای آنجا رسیدیم و آموزش‌هایم را یاد گرفتید، توانایی شما برای تحقق بخشیدن ثروت بیشتر، سلامتی بهتر، شادی عالی‌تر و آرامش درونی عمیق‌تر، بیشتر و بیشتر می‌شود. اما در حال حاضر، نمی‌توانم همه چیز را درباره یک زندگی جادویی داشتن به شما بگویم.» سپس به طور اسرارآمیزی گفت: «من اجازه ندارم.»

«شما برای بهبود زخم، نیاز به زخم دارید. من در زندگی دردهای زیادی را تحمل کرده‌ام. شکست‌های تجاری، شکست‌های شخصی و جسمانی. در واقع، همین الان مشکلی دارم که غمی را در دلم ایجاد کرده است.»

ناگهان رنگش پرید. برای یک لحظه به نظر پیرتر شد. برای یک لحظه خم شد و نفس کشیدن برایش سخت شد. اما دوباره حالش خوب شد.

«بگذریم. خبر خوب این است که من بسیاری از دردهای گذشته را فراموش کرده‌ام و آن‌ها را وارد حال فوق‌العاده و آینده شگفت‌انگیزم نمی‌کنم. من از تمرین یادداشت برداری روزانه در بسته دوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، برای حذف آن‌ها استفاده کردم. همین مهارت، به تنهایی یکی از دلایلی است که من اکثر اوقات بسیار آرام، سپاس‌گزار و عالی هستم. زندگی کردن در گذشته، انرژی بسیاری از افراد را می‌دزدد. این یکی از دلایل اصلی است که اکثر افراد نمی‌توانند مؤثر باشند.»

دستش را روی شانه‌های دو شاگردش گذاشت و به هنرمند گفت: «و این درباره هنر تو هم صادق است.»

هنرمند گفت: «بله، قبول دارم. فکر کردن به دردهای گذشته، واقعاً خسته‌کننده است. ما همه، شکست‌هایی می‌خوریم و گاهی اوقات از زندگی خسته می‌شویم.»

میلیاردر ادامه داد: «من هم‌چنین شما را تشویق می‌کنم تا بین ساعت ۵:۲۰ تا ۵:۴۰ دقیقه، چند دقیقه‌ای را به مراقبه اختصاص دهید. افسونگر این کار را به من یاد داد و این عمیقاً روی تمرکز، اعتماد به نفس، عملکرد و خونسردی من تأثیر مثبتی داشته است. و افرادی که خونسرد هستند، می‌توانند به بالاترین موفقیت‌ها برسند. مراقبه کردن واقعی عالی است، پس تمام افکار قبلی در

مورد آن را فراموش کنید و تلاش کنید تا این مهارت را در خودتان ایجاد کنید. این یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت تمرکز، حفظ توانایی طبیعی و افزایش آرامش درونی شما است.

تحقیقات زیادی ارزش آیین مراقبه منظم را تأیید می‌کنند و این عمیقاً روی شما تأثیرگذار خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهند که مراقبه منظم، به شما کمک می‌کند سطح کورتیزول را کاهش دهید و این‌گونه استرس شما کم‌تر می‌شود. این کار، هم‌چنین به شما کمک می‌کند تا رابطه‌تان را با خودتان بهتر کنید. شما باید زمانی را برای خودتان اختصاص دهید تا فصاحت و نزدیکی با خود والای‌تان را بیش‌تر کنید و بتوانید با بهترین بخش خودتان، دوباره ارتباط برقرار کنید. همان بخشی که منابع پنهان شجاعت، درخشندگی و عشق شما را می‌شناسد و می‌داند که چیزهایی که به نظر غیرممکن هستند، تنها کارهایی هستند که برای انجام دادن‌شان تلاشی صورت نگرفته است. همان بخشی از شما که می‌تواند بزرگی را در دیگران ببیند، حتی وقتی که رفتار بدی دارند. بله، هر روز صبح به درون این بیست دقیقه آرامش و سکوت بروید. حقیقت در آرامش هر روز صبح وجود دارد. و شما این حقیقت را در ساعت‌های بعدی آن روز با خود داشته باشید.»

«خوب، حالا باید به بسته سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ برویم تا درس امروزمان را تمام کنیم. بعد از

این‌جا، چند جلسه دارم و سپس باید با آدریانو، افسونگر و چند تا از دوستانم شام بخورم.»

هنرمند گفت: «بله، حتماً.»

کارآفرین گفت: «ما هم امشب در رستورانی که کاربونارا^{۱۲۸} های خوشمزه‌ای درست می‌کند، غذا می‌خوریم.»

میلیاردر گفت: «واقعاً خوشمزه است.» و سپس حرف‌هایش را درباره عادت‌های صبحگاهی موفق‌ترین افراد ادامه داد. ناگهان دستش را روی شکماش گذاشت و از درد خودش را عقب کشید.

کارآفرین به سرعت پیش او رفت و پرسید: «حالتان خوبه، آقای رایلی؟»

میلیاردر که تظاهر می‌کرد همه چیز خوب است؛ گفت: «بله. بیایید ادامه دهیم. من کاملاً متعهد هستم تا قبل از این که جدا شویم، شما دو نفر همه چیز را درباره روش ۵ صبح یاد بگیرید. از شما خواهش می‌کنم آموزش‌های افسونگر را تا جایی که می‌توانید، با سایر مردم در میان بگذارید. شما هم می‌توانید دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنید. شاید من نتوانم.

بسته سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، درباره رشد روزانه شما است. ذهنیت 2x3x را به یاد داشته باشید؛ این یعنی درآمد و تأثیرتان را دو برابر و سرمایه‌گذاری‌تان را در دو بخش مهم تسلط شخصی و توانایی حرفه‌ای، سه برابر کنید. بنابراین ساعت ۵:۴۰ تا ۶:۰۰، یعنی در آخرین بخش ساعت پیروزی، زمانی است که باید دانش، فراست و مهارت‌تان را بیش‌تر کنید و بیشتر از رقیبان‌تان یاد بگیرید.»

میلیاردر گفت: «رهبری بیرونی با رهبری درونی شروع می‌شود. در آخرین بسته فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، از ساعت ۵:۴۰ تا ۶:۰۰، روی با ارزش‌تر شدن در حرفه و جامعه کار کنید. شما تنها با خواستن، به موفقیت و تأثیرگذاری نمی‌رسید. شما این‌ها را بر اساس کسی که هستید، به زندگی خودتان جذب می‌کنید. خواست و میل شخصی بدون پیشرفت شخصی، مانند رؤیای داشتن یک باغ زیبا و نکاشتن هیچ دانه‌ای است. ما با افزایش ارزش‌مان، پاداش‌های عالی را به سوی خودمان جذب می‌کنیم.

من این‌گونه عاقبت خوبی پیدا کرده‌ام. وقتی پیشرفت کردم، توانایی من برای پیشرفت زندگی سایر افراد، از طریق کیفیت خدماتم بیش‌تر شد. وقتی دانشم بیش‌تر شد، ارزشم برای حوزه کاری‌ام بیش‌تر شد و توانستم درآمد و تأثیرم را بیش‌تر کنم. این نکته را فراموش نکنید: کتاب بخوانید.

در بسته سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، درباره زندگینامه موفق‌ترین زنان و مردان مطالعه کنید. درباره پیشرفت‌های روانشناسی یاد بگیرید. مطالعات زیادی در مورد نوآوری‌ها و ارتباطات، بهره‌وری و رهبری، کامیابی و تاریخ داشته باشید و مستندهایی را تماشا کنید و ببینید موفق‌ترین افراد چگونه عمل می‌کردند و مانند آن‌ها باشید. به کتاب‌های صوتی درباره تسلط شخصی، خلاقیت و تجارت، گوش کنید. یکی از ویژگی‌های تمام دوستان میلیاردر من، این است که ما واقعاً دوست داریم یاد بگیریم. ما رشد می‌کنیم و بدون وقفه، روی توانایی‌های خودمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم. ما همیشه روی رشد خودمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم. ما واقعاً عاشق خواندن و رشد شخصی خودمان هستیم. ما هر سه ماه، حداقل به یک کنفرانس می‌رویم تا خلاق، عالی و کاملاً هیجان‌زده بمانیم. ما وقت

زیادی را صرف سرگرمی‌های بی‌هدف نمی‌کنیم، زیرا روی آموزش خودمان سرمایه‌گذاری کرده‌ایم.»

با حالتی فلسفی و قوی‌تر گفت: «می‌دانید، زندگی بسیار منصفانه است. شما چیزی را از زندگی می‌گیرید که به آن می‌دهید. این قانون طبیعت است. بنابراین با بهتر شدن بیش‌تر به آن بدهید. خوب حالا شما یک روال صبحگاهی برای داشتن یک تجارت و زندگی شخصی کلاس جهانی دارید. کاملاً پذیرای آن باشید. هر روز، و حداقل پنج روز در هفته، آن را انجام دهید و بهره‌وری، کامیابی، شادی، آرامش و ارزش شما در این دنیا بیش‌تر می‌شود.»

هنرمند پرسید: «خوب، حالا به کجا می‌رویم؟»

میلیارد در خیلی کوتاه جواب داد: «به دیدن مُرده‌ها.»

فصل ۱۴: اعضای باشگاه ۵ صبح، ضرورت خواب را درک می‌کنند

حالا خیابان‌های رم دوباره شلوغ شده بودند و زندگی در شهر جاودان جریان پیدا کرده بود. آقای رایلی، دستش را بالا برد و بار دیگر یکی از معاون‌های او پیدایش شد. مردی که به نظر در اوایل دوران چهل سالگی خود بود، نزد آن‌ها آمد و دستگاهی را بیرون آورد و به سرعت با آن حرف زد. در کم‌تر از یک دقیقه، سه خانم با روسری‌هایی روی سرشان، با سه اسکوتر قرمز ظاهر شدند و آن‌ها را در پایین پله‌های اسپانیایی، پارک کردند. میلیاردر با هیجان گفت: «بزن بریم. وقتشه رانندگی کنیم.»

کارآفرین پرسید: «ولی آخر چرا باید به دیدن مُرده‌ها برویم؟»

«به من اعتماد کنید. سوار شوید و دنبالم بیایید.»

آن سه نفر، از خیابان‌های تاریخی رم عبور کردند. حتی ناشناخته‌ترین بناها هم حسی از عظمت و شگفتی به آن‌ها می‌داد. گردشگرها، خیابان‌ها را پُر کرده بودند. شهر بسیار سرزنده بود. در خیابانی یک خواننده اپرا با استعداد، در حال آواز خواندن بود و افراد زیادی در آن‌جا جمع شده بودند. وقتی آن سه نفر، راه‌شان را در جاده‌های رم ادامه می‌دادند، منظره شگفت‌انگیز دیگر را

دیدند: هرم سیستیوس^{۱۲۹} که بین سال‌های ۱۸ و ۱۲ قبل از میلاد، به عنوان یک آرامگاه ساخته شده بود.

هنرمند که سعی می‌کرد به تمام مناظر نگاه کند، با خودش گفت: «یک هرم مانند اهرام مصر، در قلب شهر جاودان. باور نکردنی است.»

دیری نگذشت که از شهر خارج شدند. میلیاردر آن‌ها را هدایت می‌کرد. کارآفرین متوجه نوشته‌های پشت پیراهن او شد. سخنانی از بنجامین فرانکلین که می‌گوید: «صبح زود با خودش طلا دارد.» هم‌چنین در پشت کلاه ایمنی او نوشته شده بود: «زود بیدار شو، دیر بمیر.» با خودش گفت: «این مرد واقعاً شگفت‌انگیز است.»

او می‌دانست که این ماجراجویی شورانگیز، کم‌کم دارد به پایان می‌رسد، اما امیدوار بود که آقای رایلی در زندگی او بماند. او نه تنها آقای رایلی را تحسین می‌کرد، بلکه احساس می‌کرد که به او نیاز دارد. میلیاردر به آن‌ها گفت که در کنار یک خیابان متروکه بایستند. بعد از پارک کردن اسکوترها، بدون این که حرفی به شاگردانش بزنند، به آن‌ها اشاره کرد تا دنبالش بروند. آن‌ها از کنار تندیس سنگی، ژنرال ژولیوس سزار فرمانروای بزرگ رومی عبور کردند، از پله‌هایی پایین رفتند و وارد یک تونل تاریک و پُر از گرد و خاک شدند.

هنرمند پرسید: «آخر ما این‌جا چه کاری می‌کنیم؟»

¹²⁹ The Pyramid of Cestius

«ما توی گوردخمه هستیم. این جا جایی است که رومی‌های باستان، جسد‌های‌شان می‌سوزاندند.

تمام این راهروهای زیرزمینی، گورستان‌هایی از قرن دوم تا قرن پنجم هستند.»

کارآفرین پرسید: «خوب، حالا ما چرا این جا هستیم؟»

میلیاردر با همان صدای گرم خودش گفت: «شما را به این گوردخمه آوردم تا نکته‌ای را به

شما آموزش دهم.» در این لحظه، صدای پاهایی از انتهای تونل شنیده شد. هنرمند با چشمانی باز

به کارآفرین نگاه کرد. میلیاردر هیچ حرفی نزد. صدای پاها نزدیک‌تر و ترسناک‌تر می‌شد.

کارآفرین گفت: «من احساس خوبی ندارم.»

وقتی به دیوار قدیمی گوردخمه رسیدند، صدای پا قطع شد. سکوت کاملی در آن جا حاکم شد.

فردی به آرامی جلوی آن‌ها ظاهر شد. او یک شمع بزرگ در دستش و کلاهی روی سرش بود.

مانند آن‌هایی که راهب‌ها روی سرشان می‌گذارند. هیچ حرفی بین‌شان رد و بدل نشد.

واقعاً اسرار آمیز بود. او جلوی آن سه نفر ایستاد، شمع را بالا آورد و در چهار جهت تکان داد.

سپس کلاهش را برداشت. چهره او آشنا بود. همان چهره‌ای که به میلیون‌ها نفر انگیزه داده بود تا

کارهای شگفت‌انگیزی را انجام دهند و به موفقیت‌های بزرگی برسند. بله، او خود افسونگر بود.

هنرمند که هنوز به شدت عرق می‌کرد، گفت: «خدای من. تو منو ترسوندی.»

افسونگر گفت: «معذرت می‌خواهم. آقای رایی از من خواست به این جا بیایم. کمی راه را گم

کردم. این گوردخمه‌ها مکان فوق‌العاده‌ای هستند. اگر چه کمی هم چندان‌ش‌آور است.»

افسونگر سالم، خوشحال و آرام به نظر می‌رسید. میلیاردر، بهترین دوست و مشاورش را بغل کرد و گفت: «سلام رفیق. ممنونم که آمدی.»

«خواهش می‌کنم. خوب، حالا بیا ببینیم چیزهایی را به شما دو نفر یاد بدهم. می‌دانید، من همیشه آماده بازی هستم. آقای رایلی از من خواست تا درباره ارزش خواب عمیق، به عنوان یکی از عوامل اصلی داشتن خلاقیت سرآمد، بهره‌وری عالی و عملکردی استثنایی توضیح دهم. او به من گفت که می‌خواهد شما را در این‌جا ببیند، زیرا نه تنها افراد این‌جا در خواب ابدی هستند، بلکه علم ثابت کرده است که یکی از دلایل اصلی مرگ زودهنگام، نداشتن خواب کافی است.»

کارآفرین پرسید: «واقعاً؟»

نور شمع، حلقه نامزدی دست او را آشکار کرد.

میلیاردر گفت: «واقعاً نامزد کردید؟»

هنرمند و کارآفرین با هم جواب دادند: «بله. ما نامزد کردیم.»

هنرمند گفت: «و هر دو نفر شما هم به عروسی ما دعوت هستید. مراسم مختصر، اما خاصی می‌گیریم.»

میلیاردر گفت: «خوشحال می‌شوم اگر مراسم ازدواج‌تان را در ساحل من در موری تیوس بگیرید. من در تمام مخارج آن به شما کمک می‌کنم. همه چیز با من. این حداقل کاری است که برای شما دو نفر عضو جدید باشگاه ۵ صبح می‌توانم انجام دهم. شما به من که مانند دیوانه‌ها

بودم، اعتماد کردید. شما با من به این ماجراجویی آمدید. شما تمام آموزش‌های من را قبول کردید. واقعاً کارتان عالی بوده است. شما دو نفر، قهرمان‌های من هستید. میلیارد در سرفه شدیدی کرد. احتمالاً به خاطر گرد و خاک آن راهرو بود. سپس سه انگشتش را روی قلبش گذاشت و دوباره شروع به سرفه کردن کرد. کارآفرین دستش را روی شانه او گذاشت و پرسید: «حالت خوبه؟»

«بله.»

افسونگر گفت: «خوب بگذارید به شما بگویم که نه تنها مدیریت اولین ساعت روز، بلکه آخرین ساعت روز هم برای مهارت رهبری و بهره‌وری استثنایی ضروری است. چیزی که باعث ایجاد یک عملکرد استثنایی می‌شود، تعادل بین مدیریت و تسلط روی عادت‌های صبحگاهی و شبانه‌ای شما است. اگر خوب ن خوابید، نمی‌توانید فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را به خوبی اجرا کنید.»

کارآفرین گفت: «من تقریباً هیچ وقت خواب کافی ندارم و اغلب نمی‌توانم به چیزی فکر کنم و احساس خستگی شدید می‌کنم.»

هنرمند گفت: «آره، خواب من آشفته است. خیلی وقت‌ها، شب‌ها بیدار می‌شوم. اما از وقتی در این ماجراجویی با شما هستم، هر شب خوب می‌خوابم.»

افسونگر گفت: «این خیلی عالیه. زیرا ما در عصری زندگی می‌کنیم که اکثر افراد مشکل خواب دارند. اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، از دلایل اصلی آن هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که رنگ

آبی وسایل، تکنولوژی ملاتونین ما را کاهش می‌دهد. ملاتونین ماده شیمیایی است که به بدن تان می‌گوید به خواب نیاز دارد. هیچ شکی نیست که چک کردن گوشی‌ها و سایر تکنولوژی‌ها در تمام طول روز، به عملکرد شناختی شما آسیب می‌رساند. و کاملاً مشخص است که اگر قبل از خواب، مدام در جلوی صفحه‌های وسایل تکنولوژی باشید، خواب خوبی نخواهید داشت. نور این وسایل، گیرنده‌های نوری^{۱۳۰} را به نام سلول‌های گانگلیونی شبکیه حساس به نور^{۱۳۱} فعال می‌کند که تولید ملاتونین را محدود می‌کنند و تأثیر منفی روی روال شبانه‌روزی شما دارند که خواب شما را مختل می‌کنند.»

کارآفرین گفت: «می‌دانم چه می‌گویی. من عادت‌های قبل از خوابم را تغییر می‌دهم تا بتوانم ساعت ۵ صبح بیدار شوم و حس و انرژی بهتر و بیش‌تری داشته باشم. قول می‌دهم که این کار را انجام دهم تا بتوانم خوب استراحت کنم و به طور کامل فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را اجرا کنم.»

هنرمند میان حرفش آمد و گفت: «حداقل به مدت شصت و شش روز، تا به عادت عادی ما تبدیل شود. و سپس آن را همیشه ادامه دهیم تا بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، از بیدار نشدن برای‌مان آسان‌تر شود.»

افسونگر ادامه داد: «وقتی خواب کافی نداشته باشیم، نه تنها بیدار شدن برای‌مان بسیار سخت می‌شود، بلکه بهره‌وری، عملکرد، سلامتی و شادی شما به طرز شدیدی به طور منفی کاهش

¹³⁰ photoreceptors

¹³¹ intrinsically photosensitive retinal ganglion cells

می‌یابند. وقتی می‌خواهید - و مسئله مهم در این جا نه تنها کمیت، بلکه کیفیت خواب شماست - و مایع مغزی - نخاعی مغز شما را شستشو می‌دهد. همچنین سیستم لنفاوی، که قبلاً تصور می‌شد فقط در بدن شما قرار دارد، مشخص شده است که در مجامع هم قرار دارد. و این یعنی، ما به عنوان انسان، فرآیند قدرتمندی را شکل داده‌ایم تا مغزمان را شستشو دهد و بتواند در شرایط بهینه باشد. و این مکانیسم پاک کردن، تنها زمانی اتفاق می‌افتد که خواب باشیم.»

کارآفرین گفت: «واقعاً جالب است.» میلیاردر گفت: «درباره هورمون رشد^{۱۳۲} به آن‌ها بگو.» «این هورمون در غده هیپوفیز انسان تولید می‌شود و برای بافت‌ها، سوخت و ساز قوی و داشتن یک عمر طولانی مهم هستند. سطح بالای این هورمون حال، شناخت و انرژی شما را بهتر و بیش‌تر می‌کند. نکته مهم این است: در حالی که با ورزش کردن این هورمون آزاد می‌شود - و این یکی از دلایلی است که نشان دهنده اهمیت بسته دوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ است - اما ۷۵٪ این هورمون، در هنگام خواب ترشح می‌شود! برای به حداکثر رساندن فرآیند شستشوی مغز و آزاد شدن هورمون رشد، تا بتوانید خلاقیت، بهره‌وری، شادابی را بیش‌تر کنید و عمر طولانی‌تری داشته باشید، باید پنج چرخه خواب نود دقیقه‌ای کامل داشته باشید. علم، این موضوع را تأیید می‌کند. و این یعنی، هفت ساعت و نیم خوابیدن در هر شب. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که نه تنها کمبود خواب، بلکه نه ساعت خوابیدن هم زندگی را کوتاه‌تر می‌کند.»

¹³² HGH -human growth hormone

هنرمند پرسید: «آیا هیچ مدل آموزشی در این مورد داری که تمام این موارد را خیلی راحت و واضح توضیح دهد؟»

افسونگر خوشحال شد و گفت: «کارت خوب بوده استون. تو فرمول سه مرحله‌ای موفقیت را به آن‌ها یاد داده‌ای.» میلیاردر به نشانه تأیید، سرش را تکان داد.

افسونگر ادامه داد: «بله، من چارچوبی برای شما دارم. من عادت‌های شبانه‌ای خودم را واسازی کرده‌ام که به من کمک کرده‌اند در تمام این سال‌ها خواب بسیار خوبی داشته باشم.»

سپس افسونگر، چراغ قوه‌ای را از زیر لباسش بیرون آورد. او همچنین دو تا فهرست را از زیر آن لباس بیرون کشید و یکی را به کارآفرین و دیگری را به هنرمند داد. مدل زیر، در آن فهرست‌ها دیده می‌شد.

روال شبانه‌های افراد فوق موفق

دستور العمل

- آخرین وعده غذایی روزانه
- تمام دستگاه‌ها (موبایل، تلویزیون و...) خاموش
- دوری از اضطراب

۰۷:۰۰ شب

—
۰۸:۰۰ شب

- زمانی برای مکالمه با عزیزان
- دور دوم مراقبه به صورت اختیاری
- خواندن / کتاب صوتی / پادکست
- بررسی برنامه کارهای فردا
- حمام آب گرم برای آرامش

۰۸:۰۰ شب

—
۰۹:۰۰ شب

- آماده شدن برای خواب در اتاق خواب خنک، تاریک و دور از تکنولوژی
- سازماندهی یک برنامه ورزشی برای فردا صبح
- تمرین شکرگزاری شبانه‌های

۰۹:۰۰ شب

—
۱۰:۰۰ شب

کارآفرین گفت: «واقعاً نمی‌دانم چطوری از شما دو نفر تشکر کنم.»

میلیاردی زیر نور شمع، در حال انجام حرکات دراز و نشست بود و زیر لب می‌گفت: «ثروت عالی و خرد زیاد، سر راه من قرار می‌گیرند. من همیشه یک رهبر هستم. من هیچ وقت قربانی نیستم. من شیر هستم، نه یک گوسفند. من عاشق زندگی هستم و می‌خواهم هر روز آن را بهتر کنم. و هر قدر بیش‌تر به مردم کمک می‌کنم، خوشحال‌تر می‌شوم.»

هنرمند گفت: «من هم از شما دو نفر سپاس‌گزار هستم.»

کارآفرین ادامه داد: «اگر تمام دنیا، این فلسفه و روش باشگاه ۵ صبح را می‌دانستند، همه افراد می‌توانستند زندگی خود را متحول کنند. و حالا می‌فهمم که زود بیدار شدن، اصلاً به معنی خواب کم‌تر داشتن نیست. هر کس زودتر بخوابد، زودتر بیدار می‌شود.»

هنرمند گفت: «وقتی هر کدام از ما کار خودمان را برای تحول شخصی انجام دهیم، تمام روابط زندگی‌مان با ما پیشرفت می‌کنند.»

کارآفرین گفت: «مانند مهاتما گاندی که می‌گوید: «همان تغییری باش که دوست داری در دنیا ببینی.» و در زیر نور شمع، دستش را روی حلقه جدیدش کشید.

میلیاردی میان حرف او آمد و گفت: «گاندی در واقع می‌گوید: اگر بتوانیم خودمان را تغییر دهیم، گرایش‌های جهان هم تغییر می‌کنند. وقتی انسانی طبیعت خود را تغییر می‌دهد، نگرش دنیا نسبت به او هم تغییر می‌کند. ما نباید منتظر بمانیم و ببینیم دیگران چه کاری انجام می‌دهند.»

افسونگر خندید و گفت: «کارت عالیه استون.» سپس رو به کارآفرین کرد و گفت: «بله، حق با تو است. من از شما دو نفر می‌خواهم تا جایی که می‌توانید، این اصول و مدل‌های ذهنی را با افراد زیادی در میان بگذارید. زیرا اگر تمام رهبران تجاری، کارکنان بازرگانی، دانشمندان، هنرمندان، معمارها، سیاستمدارها، ورزشکارها، معلمان، مادرها، آتش‌نشان‌ها، پدرها، راننده‌های تاکسی، دختران و پسران ما، خیلی راحت این عادت‌های روزانه و شبانه را در خودشان نهادینه کنند، ما یک دنیای کاملاً جدیدی خواهیم داشت. ناراحتی‌ها، متوسط بودن‌ها و نفرت‌ها، بسیار کم‌تر می‌شوند و خلاقیت و زیبایی و آرامش و عشق، زیاد می‌شود. و حالا باید از این‌جا بروم. استون، شب تو را در رستوان می‌بینم؟»

میلیارد در بلند شد و گفت: «حتماً.» و سپس دوباره شروع به سرفه کردن کرد. دست چپ او شروع به لرزیدن کرد.

افسونگر خیلی زود نگاهش را از او گرفت و پیش از این که از آن‌ها جدا شود، خیلی مختصر گفت: «باید بروم.»

آن سه نفر از آن‌جا بیرون آمدند و دوباره خورشید رم را دیدند. میلیاردر، سوار اسکوتر خود شد و از آن دو شاگردش خواست به دنبال او بروند. آن‌ها از چند خیابان باریک گذشتند و به پشت دیوارهای شهر رسیدند. سپس در خیابان‌های پُر از مراکز تاریخی حرکت کردند و به سمت ویا دی کاندوتی حرکت کردند. کارآفرین و هنرمند، بعد از پارک کردن اسکوترها، به دنبال میلیاردر از پله‌های اسپانیایی بالا رفتند.

«خوب. قبل از این که شما دو نفر بروید، یک مدل عالی دیگر برای شما دارم. وقتی خیلی جوان تر بودم، افسونگر آن را به من یاد داد و واقعاً ارزشمند است. می دانم که پایان بسیار خوبی برای آموزش های امروزمان خواهد بود.»

میلیارد، دست هایش را بهم زد و صدای بلندی داد. سر و صدایی از دور شنیده می شد. خیلی زود صدا بلندتر و نزدیک تر شد. چیزی در بالای سر میلیارد، کارآفرین و هنرمند، در حال پرواز کردن بود. گردشگرانی که روی پله های اسپانیایی نشسته بودند و اسپرسو و جلاتو می خوردند، به آسمان نگاه کردند و می خواستند ببینند چه اتفاقی افتاده است.

پیرزنی فریاد زد: «ماما میا.» در یکی از دست هایش، یک کودک و در دست دیگرش، دسته گلی قشنگ قرار داشت.

پسر نوجوانی فریاد زد: «این یک هواپیمای بدون سرنشین است!»

میلیارد با مهارت، آن هواپیمای کوچک را هدایت کرد و خیلی آرام آن را به زمین آورد.

چشمکی زد و گفت: «هنوز خلبان خوبی هستم.»

آن هواپیمای کوچک، شامل یک جعبه چوبی کوچک بود و درون آن یک ورق نازک شیشه ای بود که روی آن مدلی قرار داشت. شما هم آن مدل را در این جا می بینید:

دستور العمل روزی شگفت انگیز

۴:۴۵	• زمان بهینه بیدار شدن • مراقبت شخصی	• وسایل ورزش را از شب قبل آماده کنید • آب بنوشید تا انرژی شما بیشتر شود
۵:۰۰ - ۵:۲۰	• ورزش شدید • باید عرق کنید (آزادسازی فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز) • پادکست / فایل صوتی / فایل تصویری / موسیقی	• بسته اول: تحرک داشته باشید • تا ساعت ۵:۳۰ شما را کاملاً سرحال می آورد • ورزش کردن طول تلومرهای شما را افزایش می دهد • عصب شناسی بزرگی را در شما فعال می کند
۵:۲۰ - ۵:۴۰	• مراقبه • رازو نیاز • یادداشت برداری • تمرین شکرگزاری • نوشتن طرح قبل از انجام	• بسته دوم: فکر کنید • مراقبه سرعت پیرشدن شما را کاهش می دهد • برنامه ریزی، تمرکز و بهره وری شما را افزایش می دهد
۵:۴۰ - ۶:۰۰	• خواندن • کتاب های صوتی • پادکست ها • ویدیوهای تصویری الهام بخش	• بسته سوم: رشد کنید • ذهنیت 2x3x • امید و مهارت شما را بیشتر می کند • الهام بخش شما می شود • شما را در حوزه خودتان شکست ناپذیر می کند
۶:۰۰ - ۸:۰۰	• ارتباط خانوادگی • اهداف شخصی • بدون شبکه های اجتماعی • بدون اخبار • بدون چک کردن پیام ها	• سلامتی شما را بیشتر می کند و دیوانگی تکنولوژی را کاهش می دهد • صبح های شما را بهتر می کند • آرامش و شادی شما را بیشتر می کند

۸:۰۰ - ۱۳:۰۰	• قانون ۹۰/۹۰/۱ • روش ۶۰/۱۰ • کار کلاس جهانی	• چرخه دوقلوی عمکرد ممتاز • پروتکل حباب فشرده تمرکز کامل • منلو پارک شخصی شما
۱۳:۰۰ - ۱۷:۰۰	• کارهای با ارزش کمتر • جلسات • هماهنگی ها	• کارهای عادی • کارهای کمتر خلاقانه • برنامه ریزی
۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰	• دانشگاه در ترافیک • دومین ورزش • ماساژ • فشارزدایی + دوره انتقال	• تفریح و یادگیری با هم • زمان بازسازی شخصی • خورشید/ هوای تازه/ انرژی دوباره
۱۸:۰۰ - ۱۹:۳۰	• بدون هیچ وسیله دیجیتالی • وعده های غذایی خانوادگی • یادداشت برداری از اهداف خوشایند • پیاده روی در طبیعت با افرادی که دوستشان دارید	• ارتباط اجتماعی • ماجراجویی • خدمت اجتماعی
۱۹:۳۰ - ۲۱:۳۰	• خواندن • یادداشت گزارش شبانه • آماده سازی برای زود بیدار شدن • بدون هیچ تکنولوژی • مراقبه قبل از خواب	• عادت های قبل از خواب شبانه • دوش آب گرم • اتاق تاریک • دمای خنک
۲۱:۳۰	• خواب عمیق	• کاهش هورمون رشد انسان • بازسازی مغز، بدن و روح

«فکر می‌کنم شما از داشتن این برنامه قدم به قدم روزانه، بسیار خوشحال می‌شوید. البته که این تنها یکی از راه‌های ممکن است. متوجه می‌شوید که این روال شبانه‌گی، کمی با مدل افسونگر متفاوت است. همان‌طور که می‌دانید، نحوه استفاده از این تاکتیک‌ها، کاملاً به خودتان بستگی دارد. این زندگی شماست، خودتان باید انتخاب کنید. این مدل بسیار به من کمک کرده است، زیرا شامل بسیاری از عناصر قدرتمند فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ است و می‌تواند به هر کسی - تأکید می‌کنم به هر کسی - کمک کند تا روزهای شگفت‌انگیزی را تجربه کند. این مانند یک دستورالعمل غذایی است. از راهنمایی‌ها پیروی کنید و به نتایج برسید.»

هنرمند گفت: «و روزهای شگفت‌انگیز، هفته‌های شگفت‌انگیز را می‌سازند و هفته‌های شگفت‌انگیز، به ماه‌های شگفت‌انگیز تبدیل می‌شوند.»

کارآفرین هم دفترچه‌اش را بست و گفت: «و ماه‌های شگفت‌انگیز، به فصل‌های شگفت‌انگیز و فصل‌های شگفت‌انگیز به سال‌ها و دهه‌های شگفت‌انگیز و در نهایت ...»

و سپس هر سه نفر با هم گفتند: «به یک زندگی شگفت‌انگیز ختم می‌شود.»

میلیاردر گفت: «قدم به قدم و روز به روز، می‌توان یک حضور افسانه‌ای ساخت.»

میلیاردر، واقعاً انسان دوست داشتنی بود. او نه تنها ثروت زیادی داشت، بلکه قلب ثروتمندی هم داشت.

میلیارد گفت: «حالا می‌دانید که چرا شما را به پله‌های اسپانیایی آوردم. بهروه وری زیاد، سلامتی عالی، کامیابی استثنایی، شادی ادامه‌دار و آرامش درونی بی‌پایان، یک بازی پله به پله است. اگر پیشرفت‌های کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت روزانه را به مدت زیادی انجام دهید، به نتایج شگفت‌انگیزی می‌رسید. پیروزی‌های بسیار کوچک روزانه، واقعاً مطمئن‌ترین راه برای داشتن یک زندگی است که در پایان از داشتن آن احساس غرور می‌کنید. این‌جا یکی از مکان‌های مورد علاقه من در دنیا است. من شما را به این‌جا آوردم تا نه تنها در مورد فرآیند فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ به شما آموزش بدهم، بلکه این حقیقت را نیز تقویت کنید که یک زندگی فوق‌العاده، در واقع یک مارپیچ رو به بالا از پله‌های موفقیت و اهمیت است. و همان‌طور که این سفر، قدم به قدم شما را به سمت کامل‌ترین تجربه از عظمت خودتان می‌برد، جادو و زیبایی، روزهای‌تان را فرا می‌گیرد و در طول سال‌ها بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. در این مورد شک نداشته باشید.»

کارآفرین بعد از نگاهی دقیق به مدل گفت: «قانون ۹۰/۹۰/۱ چیست؟ روش ۶۰/۱۰ چیست؟ من متوجه این‌ها نمی‌شوم؟»

«خیلی زود به شما خواهم گفت.»

باید بدانید که بهترین و مهم‌ترین چیزها را برای پایان نگه داشته‌ام.»

سپس خیلی محکم آن دو نفر را بغل کرد. چشم‌هایش پُر از اشک شد و گفت: «شما دو نفر را

خیلی دوست دارم.»

و سپس رفت.

فصل ۱۵: اعضای باشگاه ۵ صبح، ۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر را یاد می گیرند

«اگر می دانستید چقدر برای آن اثر زحمت کشیده است، آن را شاهکار خطاب نمی کردید.»

میکل آنژ

میلیاردر، کارآفرین و هنرمند سوار ماشین ارزان قیمتی بودند. میلیاردر مانند جزیره موری تیوس،

دوباره در صندلی جلو نشسته بود و گفت: «سائوپائولو شهر بسیار خاصی است.»

آن سه نفر تازه از فرودگاه آمده بودند و به سمت یک بوتیک هتل در مرکز این پایتخت اقتصادی

آمریکای لاتین می رفتند. هنرمند که به اطراف نگاه می کرد، گفت: «واقعاً شهر بزرگی است.»

کارآفرین سر ذوق آمده بود و گفت: «آقای رایلی، بسیار از تو ممنونیم که برای عروسی مان، ما را

به برزیل آوردی.»

هنرمند هم از میلیاردر تشکر کرد. کارآفرین به هنرمند اشاره کرد و گفت: «او هم واقعاً

می خواست عروسی را در جزیره تو در موری تیوس بگیریم.»

هنرمند گفت: «بله، واقعاً آن جا بسیار زیبا بود.»

کارآفرین ادامه داد: «راستش را بخواهی، من هم واقعاً آن جا را دوست داشتم، اما به خاطر پدرم

و این که برزیلی بود، دوست داشتم مراسم عروسی مان را در این جا برگزار کنیم.»

هنرمند لبخندی زد و گفت: «و یک همسر خوشحال یعنی یک زندگی خوشحال.» سپس کلماتی از آلن الکساندر میلن^{۱۳۳} را نقل قول کرد: «اگر تو صد سال عمر کنی، من می‌خواهم صد سال منهای یک روز زندگی کنم تا مجبور نباشم بدون تو زندگی کنم.»

حرف‌های او، میلیارد را به یاد همسرش انداخت. او هنوز هر روز به او فکر می‌کرد. ذهن او پُر از لحظات ساده و زیبایی بود که با هم گذرانده بودند. لحظاتی مانند خوردن یک پیتزای ارزان و عالی با روغ زیتون روی آن. لحظاتی مانند خواندن کتاب در سکوت و در جلوی شومینه. پیاده‌روی در طبیعت، تماشا کردن فیلم و با هم به خرید رفتن. لحظاتی مانند رقصیدن‌های دو نفره‌شان که به آن‌ها یادآوری می‌کرد، چقدر همدیگر را دوست دارند. و لحظاتی مانند زمانی که ونسا به میلیارد ایتالیایی یاد می‌داد، وقتی خیلی بلند می‌خندید و این که چقدر عاشق تنها فرزندشان بودند. با خودش گفت: *بهترین گنجینه‌های زندگی، در ساده‌ترین لحظات هستند.* در همان لحظات روزانه عادی، که قدر آن‌ها را نمی‌دانیم تا زمانی که آن‌ها را از دست می‌دهیم.

هنرمند دستش را بلند کرد تا با افتخار، حلقه نامزدی‌اش را نشان دهد و عمق عشق خود به کارآفرین را بیان کند. سپس رو به آقای رایلی کرد و گفت: «من عاشق او هستم. او سرآغاز موفقیت‌های من است. تا پیش از او، تنها به هنرم اهمیت می‌دادم. می‌دانی، نیازی نداشتم کسی کنارم باشد. فکر کنم تا حالا عشق واقعی را نشناخته بودم. دیگر نمی‌توانم زندگی‌ام را بدون او تصور کنم.»

کارآفرین متوجه شد که چقدر سعادتمند است. از زمانی که در سمینار افسونگر شرکت کرده بود، ذهنیت، خواسته‌های قلبی، سلامتی و معنویت او بسیار پیشرفت کرده بودند. او در حال فراموش کردن باورهای محدودکننده و احساسات مضر بود که از دوران کودکی با خود داشت. او همچنین، در حال فراموش کردن تنگنا و مشکلات کنونی با سهامداران شرکتش بود. وقتی اولین بار حرف‌های افسونگر را در سمینار شنید، بسیار شاکاک بود و در برابر آموزش‌های او سرسختی و مقاومت نشان می‌داد. او از آن زمان کاملاً تغییر کرده بود و حالا با تمام وجود، پذیرای تمام آموزش‌های باارزش او بود. این یک تحول الهام‌بخش بود. سه هفته از دیدار از رم گذشته بود. کارآفرین در این مدت، هر روز ساعت ۵ صبح به مدت بیست دقیقه حرکات کششی و چند حرکت ورزشی دیگر را انجام می‌داد. سپس در ساعت ۵:۲۰، از آرامش بسته دوم استفاده می‌کرد تا در سکوت تفکر عمیق کند و در دفترچه یادداشت جدیدش، لیست چیزهایی را بنویسد که شکرگزار آنها است و بعد از آن مراقبه کند. در نهایت، او در ساعت ۵:۴۰، به کتابی صوتی درباره زندگی یک فرد موفق در تجارت گوش می‌داد و یا مطلبی را در مورد بهره‌وری، کار گروهی و رهبری می‌خواند.

او همچنین کار دشواری را انجام داد و عادت‌های وابستگی به تکنولوژی، انجام ندادن بهترین کارها، و به تعویق انداختن کارها را ترک کرد. او در این روزهای فوق‌العاده دور از شرکتش، با استفاده از پدیده فعالیت پایین و موقت قشر پیشانی مغز که میلیاردی به آنها یاد داده بود، بزرگ‌ترین شکوفایی حرفه‌اش را ایجاد می‌کرد و دوباره حس رفاه درونی خود را به دست

می‌آورد. تمام آموزش‌هایی که یاد گرفته و اعمال کرده بود، نتایج فوق‌العاده‌ای را به وجود آورده بودند. به نظر، همه چیز در زندگی او مرتب شده بود. او سرحال‌تر، خوشحال‌تر، آرام‌تر و مؤثرتر از هر زمان دیگری بود. شرایطی که تا پیش از آن هرگز تصور رسیدن به آن را نمی‌کرد. همه این‌ها به لطف عضویت در باشگاه ۵ صبح بود که به او اجازه می‌داد از استعدادهای درونی‌اش در این دنیای شلوغ و پُراسترس محافظت کند. ساعت پیروزی، شرایط خاصی را برای او فراهم می‌کرد و او می‌توانست امپراطوری‌های درونی و بیرونی خود را بسازد. او حالا با امیدواری، بخشش و اعتماد به نفسی که پیدا کرده بود حتی می‌توانست راه‌حل بهتری برای مذاکره با سهامداران شرکت پیدا کند. او هیجان‌زده بود که به زودی این آزمون سخت را با موفقیت به پایان می‌رساند.

و خیلی زود قرار بود ازدواج کند. او همیشه به دنبال فرد خاصی بود که شادی و موفقیت‌هایش را با او تقسیم کند. او همیشه آرزو می‌کرد بین اشتیاقش برای ثروتمند شدن و داشتن یک خانواده خوب، تعادل برقرار کند. او به عنوان دختر، یک خانواده خوب داشتن را تجربه نکرده بود. روز بعد آن‌ها در پنت هاوس آقای رایلی بودند و او کاملاً متمرکز و خوشحال بود.

«شما دو نفر تازه دارید مزه فایده‌های عضو باشگاه ۵ صبح شدن را می‌چشید. حالا تصور کنید بعد از شصت و شش روز اعمال عادت‌های صبحگاهی موفق‌ترین افراد، چه اتفاقی برای تان می‌افتد. تصور کنید و ببینید که توانایی‌ها و عملکردتان چقدر بهتر می‌شود و تا چه حد می‌توانید در یک سال، برای دنیا مفید باشید. همیشه به یاد داشته باشید که بزرگ‌ترین رهبران، خادماًترین آن‌ها

هستند. هر قدر بیش‌تر در مورد بالا بردن دیگران اهمیت نشان دهید، بیش‌تر می‌توانید

شخصیت‌تان را به عنوان یک فرد بسیار موفق بالا ببرید و تاریخ‌سازی کنید.»

کارآفرین کمی آب نوشید و گفت: «می‌دانم چه می‌گویی.»

میلیارد در گفت: «بگذریم. درس امروز را زود تمام می‌کنیم. رئیس کارکنانم در حال انجام کارهای

مراسم عروسی شما است. تمام چیزهایی که درخواست دادید، به بهترین شکل در حال آماده

شدن است. مهمان‌های شما با جت‌های من به این‌جا آمده‌اند. همه این‌جا هستند و برای شما

خوشحال هستند. مخصوصاً من.»

میلیارد دوباره سرفه شدیدی کرد. و سپس چند سرفه شدید دیگر. دوباره دستش لرزید. روی

صندلی نشست. برای اولین بار نشانه‌هایی از ترس، در چشم‌های او مشخص شد.

با خودش گفت: «من با این هیولا مبارزه می‌کنم و او را شکست می‌دهم. تو داری سر به سر بد

کسی می‌گذاری.»

کیفش را بیرون آورد و به عکس همسرش که سال‌ها پیش مُرده بود، نگاه کرد. عکس را روی

قلبش گذاشت و روی درس آن روز صبح متمرکز شد.

«حالا که بیش‌تر مطالب در مورد روش ۵ صبح را یاد گرفته‌اید، می‌خواهم تاکتیک‌هایی را به شما

یاد دهم که عزم حرکت شما در حرفه و زندگی خصوصی‌تان را بیش‌تر می‌کنند. ده تاکتیک برای

کارهای قهرمانانه روزانه. فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ به شما کمک می‌کند تا استفاده هوشمندانه‌ای از صبح‌های‌تان داشته باشید. این ده عادت، به شما کمک می‌کند تا ادامه روزتان پُربارتر باشد.

این ده کار را انجام دهید و شکست‌ناپذیر شوید و موفقیتی را تجربه کنید که همراه آن، تمام عناصر مهم زندگی شما پیشرفت می‌کنند.»

طبق معمول، او یکی از دست‌هایش را بالا آورد. یکی از معاون‌های او از کتابخانه پنت هاوس به سوی آن‌ها آمد و به نظر یک اثر هنری بزرگ در دستش بود. میلیارد در خیلی سریع بلند شد و به کمک او رفت.

روی پیراهن معاون او نوشته شده بود: «همه افراد، رؤیای افسانه‌ای شدن را دارند تا زمانی که متوجه می‌شوند باید کارهای لازم برای افسانه‌ای شدن را انجام دهند.»

میلیارد به آن اثر هنری که یک نقاشی از توماس ادیسون، مخترع بزرگ، بود اشاره کرد و گفت: «این یکی از هدیه‌های من برای عروسی شما است.»

روی چهره ادیسون، کلماتی از او نقش بسته بود: «بهترین افکار در تنهایی و بدترین افکار در آشفتگی و هرج و مرج شکل می‌گیرند.»

میلیارد ادامه داد: «من از یکی از هنرمندهای محبوبم که در برلین زندگی می‌کند، خواستم تا این نقاشی را برای شما آماده کند. او بسیاری از آثار هنری آپارتمانم را در زوربخ کار کرده است.

دیگر خیلی کم‌تر نقاشی می‌کشد و برای انجام این کار، لطف زیادی به من کرده است. ارزش این نقاشی بسیار زیاد است.»

میلیارد در مؤدبانه از آن‌ها خواست تا تابلو را پشت و رو کنند. سپس دوباره روی صندلی نشست و به پنت هاوس مشرف به آسمان خراش‌های سائوپائولو نگاه کرد. بسیاری از آن آسمان خراش‌ها، سکوی فرود بالگرد داشتند و افراد بسیار برجسته در صنعت، بدون آن‌که وقت گرانبهای‌شان را در ترافیک شهر هدر دهند، می‌توانستند به انجام کارهای مهم‌شان پردازند. همان‌طور که می‌دانید، افراد برجسته و بسیار موفق، همیشه بهترین استفاده را از وقت‌شان می‌کنند، اما اکثر افراد وقت‌شان را هدر می‌دهند.

در پشت آن اثر هنری، جدولی با این کلمات قرار داشت: «۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر.»

میلیارد ادامه داد: «افراد بسیار کمی در تاریخ توانسته‌اند مانند توماس ادیسون، نمادی از دستاوردهای خلاقانه باشند. او بیش از هزار و نود و سه اختراع در زندگی‌اش داشته است. اختراع‌هایی مانند لامپ، دوربین فیلمبرداری و، در سال ۱۹۰۱، یک باتری که بعداً در ماشین‌های برقی مورد استفاده قرار گرفت. ادیسون تنها یک مخترع نبود، بلکه یک سازنده بزرگ بود. بله، زندگی او کاملاً ارزش مطالعه و واسازی کردن را دارد تا بتوانید نزدیکی و درک بیشتری از زندگی او داشته باشید. ادیسون در جایی گفته است: «مشغول بودن همیشه به معنای انجام کار

واقعی نیست. هدف هر کاری، تولید یا دستاورد است.» و علاوه بر مطالعه درباره فرمول موفقیت ادیسون، درباره توانایی تمرکز او هم عمیق شوید.

ادیسون هم چنین می گوید: «شما تمام روز کاری را انجام می دهید، نه؟ همه این کار را می کنند. اگر ساعت هفت صبح از خواب بیدار شوید و ساعت یازده به تختتان بروید، در این صورت، شانزده ساعت در اختیار دارید و اکثر افراد مطمئن هستند که تمام مدت، در حال انجام کاری بوده اند. تنها مشکل این است که آنها از این زمان برای کارهای خوب زیادی استفاده می کنند و من از این زمان، تنها برای یک کار عالی استفاده می کنم. اگر آنها این زمان را فقط در یک جهت و به سوی یک هدف متمرکز می کردند، موفق می شدند.»

هنرمند گفت: «عالیه. در موری تیوس، گفتم که هرگونه حواس پرتی که توجه ما را بدزدد، شانس ما برای انجام کارهای ماهرانه را کاهش می دهد، زیرا ما توجه مان را روی حواس پرتی هایی می گذاریم که در محل کار یا زندگی مان رخ می دهند. و اگر کاملاً مراقب نباشیم، دچار دیوانگی تکنولوژی می شویم. امروز، بسیار خوب این موضوع را درک کردم. وقتی به خانه و کارگاه هنری ام برگردم، بدون شک، محیط آنجا را مرتب می کنم تا کاملاً ساکت و آرام باشد.

اجازه نمی دهم هیچ تکنولوژی در آنجا باشد. هم چنین می خواهم زمان زیادی را بدون تکنولوژی سپری کنم. حداقل می خواهم برای چند هفته بدون هیچ شبکه اجتماعی و گشتن در اینترنت باشم تا بتوانم دوباره تمرکز را به دست بیاورم. من متوجه شده ام که وقتی فضایی آرام داشته باشم، باید تنها روی یک پروژه تمرکز کنم و نباید انرژی جسمانی و خلاقانه خودم را روی اهداف زیادی

متمرکز کنم. من این را از سخنان ادیسون متوجه شدم. وقتی می‌توانم با تمرکز روی یک هدف، افسانه‌ای شوم، چرا باید توانایی و نابغه‌ام را روی چندین هدف متمرکز کنم و در آن‌ها نسبتاً خوب باشم؟»

کارآفرین هم با هیجان گفت: «من هم متوجه شده‌ام که وقتی دارم روی یک محصول عالی جدید فکر می‌کنم، حتی یک حواس‌پرتی کوچک می‌تواند به قیمت میلیون‌ها دلار و حتی بیش‌تر تمام شود.»

میلیاردی با خوشحالی گفت: «چیزهایی که شما دو نفر به آن‌ها اشاره کردید، بسیار مهم هستند، مخصوصاً اگر درباره استفاده از توانایی‌ها و بروز بزرگی درون‌تان جدی باشید. ادیسون برای رسیدن به آزمایشگاه منلو پارک^{۱۳۴}، از تپه بالا می‌رفت و با تیمش ساعت‌ها و گاهی روزها پشت سر هم روی یک اختراع کار می‌کردند. او واقعاً یک انسان برجسته بود.»

سپس به جدول پشت نقاشی اشاره کرد و گفت: «می‌دانم که هر دو نفر شما، می‌خواهید برای مراسم ازدواج‌تان آماده شوید. خواهش می‌کنم این هدیه را از من قبول کنید. اما قبل از آن، این نوشته‌ها را بخوانید تا فرآیند جذب این ده تاکتیک را شروع کنید که می‌توانند پیشرفت شما را در باشگاه ۵ صبح سرعت ببخشند و توانایی‌ها و نیروهای شما را بیش‌تر کنند. بیدار شدن در هنگام سپیده‌دم و انجام فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، مهم‌ترین قدم شما برای رهبری حوزه کاری و زندگی

¹³⁴ Menlo Park

شخصی شما است. این ده عادت تقویت کننده شما هستند. این تاکتیک‌ها به شما اطمینان می‌دهند

تا به پادشاه‌های بزرگی برسید.»

شما هم آن مدل آموزشی را در این جا می‌بینید:

۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر



کارآفرین و هنرمند، زیر این مدل، لیستی از استراتژی‌ها را به همراه توضیحات دقیقی درباره معنی و نحوه اجرای آن‌ها خواندند.

تاکتیک ۱: حباب فشرده تمرکز کامل^{۱۳۵}

وابستگی زیاد به حواس پرتی، باعث مرگ تولید خلاقانه شما می‌شود. توجه شما به حواس پرتی‌های دیجیتالی، می‌تواند به قیمت ثروت مالی، انرژی، سلامتی و معنویت شما تمام شود. برای این که درآمد و تأثیری را داشته باشید که تنها افراد بسیار کمی دارند، باید روزهای تان را به گونه‌ای اجرا کنید، که تنها افراد بسیار کمی آن‌طور رفتار می‌کنند. حباب فشرده تمرکز کامل، یک خندق استعاره‌ای است که شما در اطراف نبوغ خودتان می‌سازید. پنج دارایی اصلی که تمام افراد بسیار موفق از آن‌ها محافظت می‌کنند، تمرکز ذهنی، انرژی جسمانی، اراده شخصی، استعداد بدیع و زمان روزانه آن‌ها است. این حباب، دارای غشا نفوذپذیری است که اطراف آن را گرفته است و شما تعیین می‌کنید که چه اطلاعاتی، چه افرادی و چه نوع فعالیت‌هایی، وارد مدار شما شوند. جلوی ورود هر چیز منفی، سمی و ناپاک گرفته می‌شود. این روش حضور شما در دنیا، می‌تواند سیستم دفاعی تان در برابر هر نوع محرکی باشد که شما را از بزرگی تان دور می‌کند.

استراتژی حباب فشرده تمرکز کامل، از تمرکز و هوش شما محافظت می‌کند. هر روز صبح، شما وارد این حباب نامرئی می‌شوید که در آن هیچ خبری از پیام‌های سایر افراد، اخبار منفی و دروغ،

¹³⁵ The Tight Bubble of Total Focus (TBTF)

تبلیغات، فیلم‌های احمقانه، گفتگوهای بی‌ربط و سایر اشکال تکنولوژی نیست که می‌توانند پتانسیل زیاد شما را نابود کنند. به بیان دیگر شما از دنیا جدا می‌شوید و شاهکارهایی را به وجود می‌آورید که می‌توانند تسلط و شهرت جهانی شما را بیش‌تر کنند. نکته مهم در این‌جا، سکوت و آرامش برای مدت خاصی در هر روز است؛ در محیطی که پُر از خلاقیت، انرژی، خوشحالی است. وقت خصوصی شما باید خالی از منفی‌نگری، تخلیه انرژی و کارهایی باشد که به روح شما صدمه می‌زنند. البته تعدیل‌هایی را در مورد این دیوار استعاری زرهی در اطراف پنج دارایی نبوغ‌تان انجام دهید تا یک زندگی اجتماعی فوق‌العاده داشته باشید و از مردم گریزان نباشید.

فراموش نکنید که این حباب، غشاء نفوذپذیری دارد تا بتوانید با دقت اجازه دهید که چه کسی یا چه عناصری وارد واقعیت شخصی شما شوند. برخی از ایده‌های کاربردی در هنگام اجرای این تاکتیک، می‌توانند شامل فروش تلویزیون، گوش ندادن به اخبار، دوری کردن از مراکز خرید پُر سر و صدا که در آن‌جا شما به چیزی نیاز ندارید، پایان دوستی‌تان در شبکه‌های اجتماعی، با افرادی که انرژی شما را هدر می‌دهند و غیرفعال کردن تمام عوامل حواس‌پرتی تکنولوژی باشد.

تاکتیک ۲: قانون ۹۰/۹۰/۱

انجام کار واقعی روزانه و با استمرار مطلق در برابر کارهای سطحی و ظاهری، مزیت رقابتی بزرگی را به شما می‌دهد. تولید در سطح و کیفیت بسیار بالا کمیاب است و در بازار، بیش‌ترین پول را به چیزی می‌دهند که کمیاب باشد. افراد بسیار موفق، تمام توجه‌شان را در هر زمان روی یک هدف

اصلی می‌گذارند تا بتوانند از تمام انرژی با ارزش‌شان روی ایجاد محصولات عالی استفاده کنند که می‌تواند صنعت آن‌ها را متحول کند. برای این کار، شما باید عادت روزانه بهترین استفاده از ساعت‌های کاری‌تان را داشته باشید تا بهترین نتایج را به وجود بیاورید. وقتی سرکار حاضر می‌شوید، دیگر وقت آن نیست که خرید اینترنتی انجام دهید، خبرچینی و شایعه‌پرانی کنید و یا پیام‌های‌تان را چک کنید. وقتی در سر کار هستید، زمان ایجاد بهترین محصولات است.

برای نود روز آینده، برنامه‌ریزی کنید تا نود دقیقه، هر روز کاری‌تان را به یک کار اختصاص دهید که وقتی کامل می‌شود، می‌تواند حوزه شما را در اختیارتان قرار دهد. این نود دقیقه، باید کاملاً رها از هر گونه سر و صدا و وقفه‌ای باشد. وسایل تکنولوژی خودتان را در کیسه‌ای بگذارید و روی آن بنویسید: «برای دوره ۹۰/۹۰/۱ خودم.» و سپس آن کیسه را در اتاق دیگری بگذارید. ایجاد محدودیت‌هایی که دسترسی به وسوسه‌ها را مسدود می‌کند، یک تاکتیک قوی برای کاهش آن‌ها است.

تاکتیک ۳: روش ۶۰/۱۰

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد بسیار موفق، به یک روش خطی عمل نمی‌کنند - آن‌ها با این امید که به نتایج قوی‌تر و بهتری برسند، سخت‌تر و طولانی‌تر کار نمی‌کنند. در عوض، آن‌ها قدرت نوسان را درک می‌کنند. آن‌ها چرخه‌های کاری خودشان را سازماندهی می‌کنند تا بتواند آرامش واقعی و بازیابی کامل را جایگزین تمرکز بسیار عمیق و عملکرد بسیار شدید کنند.

افراد بسیار موفق و حرفه‌ای می‌دانند انسان‌ها زمانی خارق‌العاده‌ترین کارها را انجام می‌دهند که بانشاط و آرام هستند، و نه زمانی که خسته و پُراسترس باشند.

بعد از اجرای قانون ۹۰/۹۰/۱، از یک زمان‌سنج استفاده کنید و به مدت شصت دقیقه کامل، با آرامش در حباب فشرده تمرکز کامل، بهترین کار خودتان را انجام دهید. خودتان را تمرین دهید تا حرکت نکنید. تنها تمرکز کنید و بهترین نتایج ممکن را ایجاد کنید. بعد از این شصت دقیقه، برای ده دقیقه خودتان را بازیابی کنید. برای استراحت می‌توانید قدم زدن در هوای آزاد را انتخاب کنید و یا خواندن کتابی برای پیشرفت رهبری یا تسلط شخصی، مراقبه، تجسم کردن و یا مانند بسیاری از قهرمانان ورزشی که قبل از ورود به زمین مسابقه، به موسیقی انرژی‌دهنده گوش می‌کنند، شما نیز می‌توانید این کار را انجام دهید تا توجه مغزتان از رفتارهای نگران‌کننده به سمت خلاقیت و جریان برود. پس از این ده دقیقه، دوباره به کارتان برگردید و شصت دقیقه بعدی را با انگیزه انجام دهید. و بعد از آن، دوباره ده دقیقه بعدی شروع می‌شود.

تاکتیک ۴: مفهوم ۵ هدف روزانه

مطالعات نشان می‌دهد که مؤثرترین رهبران تجاری، آن‌هایی هستند که به طور فعالانه ذهنیت‌شان را روی پیشرفت‌های‌شان متمرکز می‌کنند، حتی اگر با مشکلات جدی روبرو شده باشند. آن‌ها خودشان را از تأثیر خودمخربی مغز دور کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین نکات برای داشتن یک عملکرد عالی، این است که توجه‌تان را تمرین دهید تا در هر ساعت روز، به پیروزی‌های بسیار کوچکی

برسید. اگر در مدت طولانی، موفقیت‌های کوچک روزانه داشته باشید، مطمئناً به نتایج شگفت‌انگیزی می‌رسید. و با آگاهانه فکر کردن روی حوزه‌هایی که در آن‌ها در حال پیشروی هستید، از جاه‌طلبی و اعتماد به نفس‌تان محافظت می‌کنید و خطرناک‌ترین حيله، یعنی ترس را شکست می‌دهید و می‌توانید شاهکاری به وجود بیاورید.

در زمان انجام بسته دوم ساعت پیروزی، پنج هدف کوچک را مشخص کنید که در طول آن روز آن‌ها را انجام دهید و با انجام آن‌ها احساس خوبی پیدا کنید. این هم مانند بسیاری از چیزهایی که تاکنون یاد گرفته‌اید، یک تمرین است؛ هر قدر بیشتر این کار را انجام دهید، این عادت برای‌تان آسان‌تر می‌شود و توانایی شما برای انجام آن بیشتر می‌شود. پس این فرآیند را ادامه دهید و تنها بعد از سی روز، شما به ۱۵۰ پیروزی با ارزش می‌رسید. و بعد از یک سال، همین استراتژی، به تنهایی شما را به ۱۸۲۵ هدف بسیار باارزش می‌رساند و تضمین می‌کند که دوازده ماه بعدی، موفق‌ترین ماه‌هایی خواهند بود که تا به حال داشته‌اید.

تاکتیک ۵: دومین ورزش

شما تا حالا متوجه زیبایی و ارزش ورزش روزانه شده‌اید. تحرک داشتن منظم، تمرکز شما را بالا می‌برد، توانایی پردازش مغز و ظرفیت یادگیری شما را افزایش می‌دهد، انرژی‌تان را بیشتر می‌کند، خوش‌بینی شما را افزایش می‌دهد، با تولید بیش‌تر ملاتونین، خواب بهتری را برای شما به ارمغان می‌آورد، با آزاد کردن هورمون رشد، عمر شما را بیشتر می‌کند و طول تلومرهای شما را

افزایش می‌دهد. تلومرها در انتهای کروموزوم بدن وجود دارند و از آنها محافظت می‌کنند. پیری، تلومرهای ما را کوتاه می‌کند و به همین دلیل، گاهی اوقات با یک فیوز بمب مقایسه می‌شود. کاملاً مشخص شده است که ورزش کردن، سرعت این کوتاه شدن را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند برای مدت بیش‌تری سالم بمانید. هم‌چنین باید بدانید که مراقبه، داشتن یک رژیم غذایی غنی، کیفیت خواب کافی و روزه گرفتن متناوب (که افسونگر آن را پاداش ۱۶/۸ می‌نامد، زیرا شما به مدت شانزده ساعت چیزی نمی‌خورید و سپس به مدت هشت ساعت روزه خودتان را می‌شکنید)، از تلومرها در برابر کاهش محافظت می‌کند. با توجه به حقایق تجربی که قدرت کاملاً متحول‌کننده ورزش را اثبات می‌کنند، چرا باید تنها یک ورزش را در روز انجام داد؟ چرا نباید از این تکنیک برای افزایش شادابی‌تان استفاده کنید تا نه تنها عمر طولانی‌تری، بلکه یک زندگی کاملاً شاد و مؤثر داشته باشید؟

برای انجام ورزش دوم، ورزش را برای انتهای روز کاری‌تان در نظر بگیرید تا یک پیروزی دیگر برای شما باشد. در این صورت، شما مانند اکثر افراد، بعد از کار احساس خستگی نخواهید کرد و قدرت اراده‌تان را بیش‌تر می‌کنید تا بتوانید تصمیم‌های عصرگاهی بهتری بگیرید. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، یک پیاده‌روی یک ساعته در طبیعت است. شما دوباره می‌توانید مدتی را به دور از حواس‌پرتی‌های دیجیتالی باشید و این‌گونه تفکر عمیق‌تری داشته باشید و به ایده‌های باارزشی برسید. هم‌چنین می‌توانید از مزایای مناظر طبیعی اطراف‌تان روی ذهنیت و خواسته‌های قلبی، سلامتی و معنویت‌تان بهره‌مند شوید.

جان مویر^{۱۳۶} طبیعت گرا می گوید: «با پیاده روی در طبیعت، فرد بسیار بیش تر از چیزی که می خواهد دریافت می کند.» ایده های دیگر برای این بخش، می تواند دوچرخه سواری به مدت شصت دقیقه در کوهستان، شنا کردن یا رفتن به کلاس یوگا باشد. با ورزش، شما همچنین می توانید کالری های بیش تری بسوزانید و سرعت سوخت و ساز بدن تان را افزایش دهید و چربی های بدن تان را کم تر کنید. این تاکتیک، واقعاً زندگی شما را متحول می کند.

تاکتیک ۶: ماساژ

مطالعات نشان می دهند که ماساژ درمانی روشی است که پیشرفت های بزرگی را در عملکرد مغز، حال و هوا، توانایی شما برای مقابله با استرس و سلامتی کلی شما به وجود می آورد. مزایای ماساژ درمانی، شامل ۳۱٪ کاهش کورتیزول (هورمون ترس)؛ ۳۱٪ افزایش دوپامین (پیام رسان عصبی انگیزش)؛ ۲۸٪ افزایش سروتینین (مسئول افزایش شادی)؛ کاهش تنش عضلانی؛ بهبود درد از طریق ارسال پیام های ضد التهابی به سلول های عضلانی؛ و افزایش پیام به این سلول ها برای ایجاد میتوکندری بیش تر است. برای این که این ماساژ به خوبی کار کند، نیاز به کمی اذیت شدن دارید. این تمرین فوق العاده، استرس شما را کاهش می دهد و سلامتی و طول عمر شما را بیش تر می کند. برای انجام این تاکتیک، در هفته دو ماساژ نود دقیقه ای را در برنامه خودتان قرار دهید. فراموش نکنید که شما کارهایی را انجام می دهید که برای شان برنامه ریزی کرده اید و باید بدانید

که برنامه‌های نامشخص، عملکردهای نامشخصی را به وجود می‌آورند. هم‌چنین فراموش نکنید که کوچک‌ترین کارها، از بزرگ‌ترین نیت و خواسته‌ها بهتر است. افراد بسیار موفق، با تعهد خود به انجام کارهای‌شان، بینش خودشان را توسعه می‌دهند. شاید بگویید که سرتان شلوغ است و نمی‌توانید هزینه دوبار ماساژ رفتن در هفته را پردازید. اما حقیقت این است که با توجه به مزایای ثابت شده، این تاکتیک برای حالت روحی، شناختی، شادی، سلامتی و طول عمر شما، باید این عادت را در خودتان ایجاد کنید. بله، شاید دو بار در هفته ماساژ رفتن، خرج زیادی روی دست شما بگذارد، اما هزینه‌ای که با مُردن می‌پردازید، بسیار بیش‌تر است.

تاکتیک ۷: دانشگاه در ترافیک

افرادی که هر روز شصت دقیقه را برای رفتن و برگشتن از سرکار اختصاص می‌دهند، اگر متوسط عمر یک انسان عادی را داشته باشند، تقریباً هزار و دویست روز از عمرشان را صرف این کار می‌کنند. و این یعنی بیش از سه سال در ترافیک، اتوبوس یا مترو. و با افزایش فاصله منزل تا محل کار، این زمان بیش‌تر هم می‌شود. بسیاری از این افراد، در راه رفتن و برگشتن از کار، به اخبار مضر گوش می‌کنند و آرامش درونی خودشان را نابود می‌کنند. مردم اغلب در این رفت و آمدها می‌خوابند، خیالبافی می‌کنند و یا با بی‌توجهی با وسایل تکنولوژی خودشان بازی می‌کنند.

این تاکتیک درباره مدیریت زمان رفت و آمدهای شما - خواه رفتن و یا برگشتن از سر کار یا خرید کردن یا سفرهای کاری - است تا یاد بگیرید که نیروهای حرفه‌ای و دانش شخصی خودتان

را بیش تر کنید. ایده‌هایی برای کمک به شما می‌تواند شامل گوش دادن به کتاب‌های صوتی یا فایل‌های باارزش دیگر باشد. حقیقت این است که حتی اگر یک ایده جدید از کتابی یا دوره آنلاین یاد بگیرید، این ایده می‌تواند میلیون‌ها دلار برای شما سودآوری داشته باشد و حتی شاید بتواند خلاقیت، بهره‌وری، شادابی و معنویت شما را به طرز شگفت‌انگیزی ارتقاء دهد. هیچ چیز نمی‌تواند سود بیش‌تری نسبت به سرمایه‌گذاری روی دانش و رشد خودتان داشته باشد.

تاکتیک ۸: تیم رؤیایی

ورزشکاران حرفه‌ای، یک تیم کامل را برای بهترین شدن در دنیا انتخاب می‌کنند. این‌گونه آن‌ها می‌توانند پنج دارایی نبوغ خودشان را روی پیشرفت مهارت و نیروهای متمرکز کنند که باعث می‌شود در رشته خودشان سرآمد باشند. مایکل جردن، دکتر ورزشی خودش نبود و محمد علی کلی هم مربی بوکس خودش نبود. افراد بسیار موفق، به جز کارهایی که در حوزه تسلط خودشان است، سایر کارها را به افراد مختص واگذار می‌کنند و این‌گونه می‌توانند کاملاً متمرکز کنند و زمان زیادی را برای خودشان آزاد کنند.

کارهایی را به سایر افراد واگذار کنید که آن کارها نه تنها زمان شما را هدر می‌دهند، بلکه خوشحالی شما را کم می‌کنند. به طور ایده‌آل، تمام زندگی‌تان را نوسازی کنید تا تنها کارهایی را انجام دهید که در انجام آن‌ها عالی هستید و عاشق انجام آن کارها هستید. این‌گونه، نه تنها

عملکردتان بسیار بهتر می‌شود، زیرا تنها روی چند مورد اولویت‌بندی کرده‌اید، بلکه از آزادی شخصی و آرامشتان بسیار لذت خواهید برد. علاوه بر این، از آنجایی که افرادی که در تیم رؤیایی شما هستند، همه در کارهای خودشان رهبر هستند، شما می‌توانید افسانه‌ای شوید، زیرا افراد عالی در کنار شما هستند. اعضای تیم رؤیایی شما می‌تواند شامل مربی آمادگی جسمانی، متخصص تغذیه، متخصص ماساژ، مشاور اقتصادی، مشاور ارتباطات و مشاور معنوی شما باشد.

تاکتیک ۹: برنامه هفتگی

شما کارهایی را انجام می‌دهید که برای‌شان برنامه‌ریزی کرده‌اید. شروع یک هفته بدون یک برنامه بازی جامع، مانند تلاش برای رسیدن به قله کوه مون بلان^{۱۳۷} است، آن هم بدون هیچ استراتژی برای صعود یا پیاده‌روی در جنگلی عمیق بدون قطب‌نما. بله، خودانگیختگی و انتظار برای معجزه‌های غیرمنتظره بسیار مهم است، اما این به معنی نیست که شما نباید مسئولیت شخصی و بلوغ انسانی خودتان را نشان دهید. شما می‌توانید این مسئولیت و بلوغ را با طراحی یک برنامه هفتگی متفکرانه و روشن نشان دهید که انرژی شما را تقویت، انتخاب‌های شما را سازماندهی و تعادل شما را تضمین می‌کند.

هر روز جمعه، سی دقیقه وقت اختصاص دهید تا «طرحی برای یک هفته زیبا» را بسازید. این فرآیند را با نوشتن یک داستان در دفترچه‌تان درباره مهم‌ترین کارهای هفته قبل‌تان شروع کنید.

¹³⁷ Mont Blanc

سپس درس و بهینه‌سازی‌هایی را که یاد گرفته‌اید، یادداشت کنید تا در هفته پیش رو، حتی تصمیم‌های بهتری بگیرید. بعد از آن، تمام تعهدهای‌تان را از ساعت ۵ صبح تا ۱۱ شب، روی یک برگه کاغذ بزرگ که هفت روز هفته را روی آن نوشته‌اید، بنویسید. نکته مهم این است که تنها قرارها و پروژه‌های کاری را ننویسید. به طور دقیق، ساعت پیروزی، قانون ۹۰/۹۰/۱، چرخه‌های ۶۰/۱۰، ورزش دوم، وقت‌تان برای افرادی که دوست‌شان دارید، و مواردی را که باید از آن‌ها دوری کنید، بنویسید. این کار، تمرکز بسیار زیادی را وارد روزهای شما می‌کند، عزم، حرکت زیادی را برای شما به ارمغان می‌آورد، بهره‌وری شما را بیش‌تر می‌کند و تعادل زندگی شما را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد.

تاکتیک ۱۰: شاگرد ۶۰ دقیقه‌ای

هر چه بیش‌تر بدانید، بهتر انجام خواهید داد. تمام رهبران افسانه‌ای، کنجکاوی و عطش بی‌پایانی برای رسیدن به بهترین خودشان را دارند. افراد برجسته همیشه به دنبال یادگیری هستند. باید یکی از محدود افرادی باشید که قهرمانی خودشان را به دست می‌آورند، مهارت‌های خودشان را بیش‌تر می‌کنند.

هر روز حداقل به مدت شصت دقیقه مطالعه کنید. برای رشد همیشگی خودتان، تعهدی شکست‌ناپذیر داشته باشید. یادگیری روزانه، فراست و خرد شما را بیش‌تر می‌کند و شما را به بزرگی می‌رساند. این‌گونه شما به فردی اندیشمند تبدیل می‌شوید. ایده‌هایی برای این تاکتیک،

می‌تواند شامل خواندن هر کتاب خوبی، مرور یادداشتهای دفترچه خودتان، شرکت در یک برنامه آموزشی آنلاین، حرف زدن با یک مربی یا تماشا کردن ویدیوهای مفید برای افزایش مهارت‌هایتان باشد. زمانی که در حال سرمایه‌گذاری روی بالاترین نیروها و توانایی‌هایتان هستید، به انسانی بهتر و مهم‌تر تبدیل می‌شوید. کارهایتان را به شکلی عالی انجام می‌دهید، به طوری که سازمان و بازار، بدون شما نمی‌تواند ادامه دهد. شما در حوزه خودتان به رهبری بسیار باارزش تبدیل می‌شوید و می‌توانید ارزش بسیار زیادی را برای هم‌تیمی‌ها، مشتری‌ها و جامعه به همراه بیاورید. نتایج به صورت پاداش‌های سخاوتمندانه‌ای خواهد بود. پاداش‌هایی به شکل درآمد، شهرت، خوشحالی بسیار زیاد، انجام کارهای کلاس جهانی و تحقق هدفی بزرگ.

فصل ۱۶: اعضای باشگاه ۵ صبح، چرخه‌های دوقلوی عملکرد ممتاز را یاد می‌گیرند

«با وجود آزادی، کتاب، گل و ماه، آیا می‌توان خوشحال نبود؟»

اسکار وایلد^{۱۳۸}

میلیارد در به تنهایی روی تراس بزرگ کلبه‌ی شخصی‌ای که در مزرعه‌ای در فرانچوک^{۱۳۹} آفریقای جنوبی اجاره کرده بود، نشسته بود. آقای رایی داشت خاطرات روزانه اش را می‌نوشت و در عین حال به شادی شگرف، نشاط بی‌سابقه و زیبایی خیره‌کننده‌ی عروسی کارآفرین و هنرمند می‌اندیشید. آن دو نفر برای هم ساخته شده بودند.

با خود فکر کرد: «کار دنیا خیلی عجیب و هوشمندانه است.»

وقتی میلیارد در سرگرم نوشتن خاطرات در دفتر یادداشت خود بود، پرنده‌ها آوازهای بی‌محابایی سر می‌دادند و باغبانان با آن لباس‌های آبی داشتند با بیل‌های براق، خاک تاکستان را زیر و رو می‌کردند و با لهجه‌ی غلیظ آفریقای جنوبی، خیلی شاداب و پُرانرژی حرف می‌زدند. باریکه‌ای جادویی از مه، به آرامی دشت فرانچوک را درنوردیده و از کوه‌های اطراف بالا می‌رفت.

کمی قبل‌تر، در ساعت ۵ صبح، میلیارد در، کارآفرین و هنرمند با دوچرخه از تاکستان خارج شده، خیابان دنیل هوگو^{۱۴۰} را طی کرده و وارد روستا شده بودند. آن‌ها از کنار اصطبل‌های زیبا

¹³⁸ Oscar Wilde

¹³⁹ Franschhoek

¹⁴⁰ Daniel Hugo

رد شدند و سگ‌های تنبل را پشت سر گذاشته بودند؛ سگ‌هایی کُند و بی‌رمق، مانند حلزونی که آرام‌بخش مصرف کرده باشد. و سپس از کنار بوته‌های رُزی رد شده بودند که به نرده‌های سفید دو طرف جاده‌ی خاکی ناهموار پیچیده بودند. جای فوق‌العاده‌ای بود که میلیاردر برای برگزاری جلسه‌ی آموزشی یکی مانده به آخر، انتخاب کرده بود.

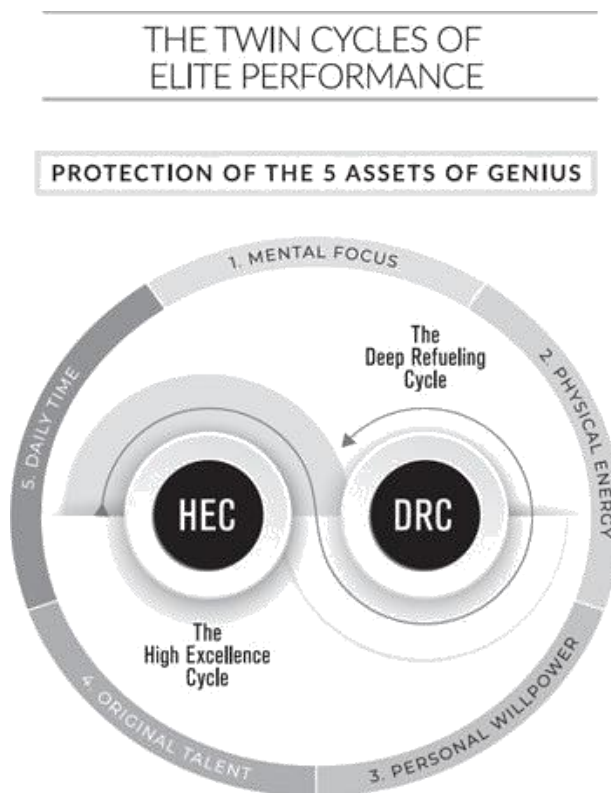
میلیاردر راجع به اهمیت و ارزش اختصاص دادن زمان برای پیگیری موفقیت در بالاترین سطح خود و سپری کردن وقت در طبیعت، برای تجدید قوا سخن می‌گفت. این تقارنی است که برای برقراری هماهنگی میان موفقیت شغلی و پُرباری زندگی ضروری است. او هم‌چنین برای این که مطمئن شود که شاگردانش، خوب به نبوغ خدادادی خود واقف هستند، توضیح داد که بهره‌وری بالا در جامعه، اگر همراه با قلبی سخاوتمند، احساس شادی اصیل و آرامش درونی نباشد، مانند دویدن موش است داخل چرخ و فلک. موش به ظن خود می‌دود، اما واقعیت این است که هم‌چنان در قفس می‌ماند.

وقتی پرتوهای زودهنگام صبحگاهی داشت در سرسبزی بی‌دریغ دشت ذوب می‌شد، میلیاردر داشت پدال می‌زد و دوچرخه‌ی قرمز براق خود را به پیش می‌راند و در عین حال، سرشار از هیجان سخن می‌گفت و خنده‌های سرورآمیز، خوش‌بینانه و صادقانه سر می‌داد. از آن نوع خنده‌هایی که همه‌ی ما دل‌مان می‌خواهد بیش‌تر و بیش‌تر در زندگی خود تجربه کنیم. او هنوز هم زیاد سرفه می‌کرد. حتی یک بار، کمی هم خون وارد دهانش شد که آن را تف کرد. اما چون ثروتمند، شاداب و سرزنده به نظر می‌رسید، کارآفرین و هنرمند چندان نگران سلامتی مربی

خوش قلب خود نبودند. چه بسا اشتباه‌شان هم همین بود. نوعروس و شاداماد، آن قدر غرق لحظه‌ی حال بودند که زیاد خود را درگیر این جور چیزها نمی‌کردند. البته بعداً پشیمان شدند که چرا به این مسئله توجه نکرده‌اند.

وقتی این سه همراه، تصمیم گرفتند کمی استراحت کنند، استون رایلی الگوی یادگیری دیگری را به این زن و شوهر معرفی کرد؛ الگویی که آن را از کوله‌پشتی آبی رنگ خود بیرون آورد و

چنین بود:



میلیاردر به آن‌ها گفت که: «تولید خلاقانه‌ی فوق‌العاده بدون نگهداری مناسب از دارایی‌های انسانی، منجر به کاهش قابل توجه عملکرد می‌شود». منظورش این بود که اگر می‌خواهی در صنعت خودت افسانه‌ای باشی، باید پایدار باشی. و عملکرد ممتاز را فقط به مدت یک ماه یا حتی

یک سال از خود نشان ندهی. رقابت اصلی اساتید بزرگ هنر، افراد دوراندیش و ژرف، قهرمانان عالم بشریت و غول‌های ورزش، در این است که بازی خود را تا آخر عمر ادامه دهند.

او تأکید کرد: «دوام، رمز اسطوره شدن است.» سپس به دو شاگرد خود گفت: «این یکی از رموز برجسته شدن تان است. باید یاد بگیرید که چطور بین کار سخت و استراحت و تجدید قوای درست و حسابی، توازن برقرار کنید تا بتوانید در دراز مدت شاداب و قوی بمانید. اگر چنین کنید، مواهب خود را فرسوده نکرده و مانند برخی ورزشکاران نخواهید بود که زانوی خود را نابود می‌کنند و دیگر نمی‌توانند ورزش کنند. تمام نوابغ، این اصل فوق‌العاده مهم را می‌دانند و به کار می‌گیرند.»

وقتی میلیاردر داشت قهوه‌ی شیرین و تیره رنگ خود را مزه مزه می‌کرد، توضیح می‌داد که آنچه باعث می‌شود مردان و زنان بزرگ در دنیا استثنائی باشند، تا حدودی به خاطر این است که از پدیده‌ای تحت عنوان «ابر بازسازی»^{۱۴۱} استفاده می‌کنند. درست همان‌طور که وقتی ماهیچه‌ای تا سرحد توانش تحت فشار قرار می‌گیرد، پاره می‌شود و سپس در حین وقفه‌ی تجدید قوا رشد می‌کند، وقتی شما از پنج دارایی نبوغ خود، تا سرحد توان استفاده می‌کنید و سپس دوره‌ای را به بازسازی آن‌ها اختصاص می‌دهید، این دارایی‌ها فوران می‌کنند. آقای رابلی به چارچوب روی کاغذ اشاره کرد و گفت: «ببینید، رمز موفقیت شگرف در درازمدت، که کم‌تر

¹⁴¹ supercompensation

کسی آن را می‌داند، یک کلمه است: *نوسان*. من در سائوپائولو به این قضیه اشاره‌ی مختصری

کردم، اما حالا شما آماده‌اید که عمیق‌تر در این باره بحث کنیم.»

کارآفرین گفت: «حتماً همین‌طور است.»

میلیاردر گفت: «این جمله را از من داشته باشید. وقتی دانشمندان، وزنه‌برداران بزرگ روسی را

بررسی کردند، متوجه شدند که رمز شکست‌ناپذیری این ورزشکاران، در نسبت کار-

استراحت‌شان نهفته است.»

آن سه نفر داشتند با دوچرخه‌های کوهستانی از کوره‌راهی در کنار تاکستانی زیبا رد می‌شدند

که هنرمند پرسید: «معنای این گفته چیست؟»

میلیاردر رک و پوست‌کنده حرفش را زد: «رشد در زمان استراحت رخ می‌دهد. منطقی به نظر

نمی‌رسد، درست است؟» سپس ادامه داد: «در واقع، این قاعده یکی از مهم‌ترین و در عین حال،

بحث‌برانگیزترین اصول بهره‌وری است که وقتی داشتم امپراطوری جهانی خود را بنا می‌کردم،

افسونگر به من یاد داد. تفکر عامه می‌گوید اگر بخواهید کار بیش‌تری انجام دهید، باید ساعات

بیش‌تری را صرف کنید. اگر بخواهید دستاوردهای بیش‌تری داشته باشید، باید بیش‌تر زحمت

بکشید. اما تحقیقات نشان داده است که این رویکرد خطی - «کار بیش‌تر برای بهره‌وری

بیش‌تر»- صحیح نیست. چنین رویکردی پایدار نیست. فقط منجر به استهلاک و فرسودگی

می‌شود. انگیزه‌ی شما را از بین برده و سوخت شما را تمام می‌کند و نمی‌گذارد در حوزه‌ی

خودتان پیشتاز باشید – و دنیا را بهتر کنید. این رویکرد قدیمی، باعث استهلاک منابع انسانی

می‌شود؛ منابعی که اگر درست و هوشمندانه استفاده شود، شما را ارباب بازار خواهد کرد.»

هنرمند با خوشحالی گفت: «حرف شما من را یاد روش ۶۰/۱۰ می‌اندازد.» او لباس

دوچرخه‌سواری را پوشیده بود که میلیاردر به او داده بود. و با توجه به این که عضو باشگاه ۵

صبح بود و فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را رعایت می‌کرد، بسیار متناسب‌تر، متمرکزتر، شاداب‌تر و

مطمئن‌تر از زمان حضورش در کنفرانس افسونگر به نظر می‌رسید. او تغییر چشمگیری کرده بود.

میلیاردر گفت: «چه نکته‌ی خوبی. حق با تو است. اما مدل یادگیری که می‌خواهم به شما یاد

دهم، بسیار فراتر از این است. امروز به صورت پیشرفته به شما نشان خواهم داد که دوره‌های

متناوب کار-استراحت، چطور سبب افزایش تصاعدی بهره‌وری می‌شوند. هم‌چنین یاد خواهید

گرفت که چطور بترکانید. امروز صبح، شما با آن‌چه ورزشکاران حرفه‌ای «دوره سازی»^{۱۴۲}

می‌نامند، آشنا شده و یاد خواهید گرفت که چگونه کم‌تر کار کنید و بیش‌تر به دست بیاورید.

وقتی کارمان تمام شد، هر دوی شما درک خوب و روشنی از آن چیزهایی خواهید داشت که با

استفاده از آنها می‌توانید در حوزه‌ی کاری خود موفق شده و در عین حال، باقی عمر خود را به

خوبی و خوشی زندگی کنید.»

میلیاردر به بخشی از چارچوب یادگیری اشاره کرد که ۵ *دارایی* نبوغ نام داشت. «همان‌طور

که آموختید، شما هر روز صبح با یک باتری پر از نیروی خلاق از خواب بیدار می‌شوید. هر روز

¹⁴² periodization

هنگام طلوع آفتاب، شما روی سرچشمه‌ی پنج گنج شخصی می‌ایستید که اگر درست آن‌ها را مدیریت کنید، باعث خواهند شد بر بهانه‌های تان غلبه کرده و از محدودیت‌های گذشته تان نجات پیدا کنید، طوری که آن قهرمان بزرگی که در درون روح تان نهفته است، روشنایی روز را مشاهده کند. و به شما امکان خواهند داد، آن چیزی شوید که برایش ساخته شده‌اید. خالق آثار شگفت‌انگیز، رهبر و انسانی که خود را وقف زیستن در پرتو حیرت نعمات شگفت‌انگیز حیات کرده است.»

هنرمند گفت: «سراپا گوشم!»

آقای رایلی نگاهی به شکل انداخت و گفت: «همان‌طور که می‌دانید، ۵ داریابی نابغه عبارتند از: تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، اراده‌ی شخصی، استعداد بدیع و زمان. این را تکرار می‌کنم تا یادتان بماند. این دارایی‌های اولیه سر صبح، بیش‌ترین مقدار خود را دارند. به همین دلیل است که باید روزتان را خوب شروع کنید و به جای این که این فرصت ارزشمند را با تکنولوژی، تماشای اخبار یا خواب تلف کنید، مهم‌ترین کارهای خود را در آن انجام دهید.»

خانم کارآفرین که داشت با جدیت تمام، در دفترچه‌ی چرمی که در رم به او داده بودند، نکاتی را یادداشت می‌کرد، گفت: «منظورت را می‌فهمم.» روسری رنگارنگش با آن نقوش شکیل و زیبا، جلوه‌ی زیباتری به موهایش داده بود.

میلیاردی به وسط مدل اشاره کرد و گفت: «نکته‌ی مهم درس امروز، این است. عملکرد ممتاز، یک بازی خطی نیست. دستاورد شگرف، بیش‌تر شبیه ضربان قلب، آهنگ و نبض است. اگر

می‌خواهید هم‌چون یک استاد بزرگ ظاهر شوید - و بتوانید در تمام طول مسیر شغلی خود، بر حوزه‌ی کارتان حکمرانی کنید و زندگی مطلوب خود را بسازید - بدون شک، باید بعد از چرخه‌های کمال^{۱۴۳} (یعنی دوره‌های خروجی شدید و فوق‌العاده)، زمان‌هایی برای تجدید قوا داشته باشید، یعنی چرخه‌های سوخت‌گیری عمیق^{۱۴۴}.» سپس با انگشت اشاره‌اش، چارچوب چاپ شده را نشان داد و گفت: «لطفاً این را بخوانید.»

ثروتمند ادامه داد: «پس اگر - از نظر حرفه‌ای و شخصی - خواهان پیروزی پایدار هستید، باید نوسان کنید. باید دوره‌های کار مشتاقانه، متمرکز و درست و حسابی در بالاترین سطح داشته باشید و بلوک‌های زمانی مشخصی برای سوخت‌گیری، استراحت، تجدید قوا و خوشگذرانی داشته باشید. درست مانند ضربان قلب یا نبض.»

کارآفرین گفت: «من این مفهومی را که شما دارید به ما یاد می‌دهید، خیلی دوست دارم. این هم می‌تواند تکان دیگری به زندگی کاری و دنیای شخصی‌ام بدهد.»

میلیارد در موافقت خود را ابراز کرد: «بله، حتماً می‌دهد. رشد در مرحله‌ی استراحت رخ می‌دهد. عجیب است، نه؟ به ما یاد داده‌اند فکر کنیم که اگر نیافرینیم و تولید نکنیم، داریم وقت‌مان را تلف می‌کنیم. اگر این کار را نکنیم، احساس گناه می‌کنیم. اما به این نگاه کنید.» ثروتمند جعبه‌ی نایلونی را که به کمرش بسته بود، باز کرد. دو مدال به ظاهر طلایی را بیرون آورد و به گردن

¹⁴³ High Excellence Cycle

¹⁴⁴ Deep Refueling Cycles

کارآفرین و هنرمند آویخت، گویی این دو قهرمان باشند و او بخواهد جایزه شان را بدهد. روی هر مدال، این کلمات حک شده بود:

معادله‌ی عملکرد افسانه‌ای:

فشار X سوخت‌گیری = رشد + استقامت

میلیارد در به دو شاگرد خود گفت: «بیلی جین کینگ^{۱۴۵} می‌گفت: فشار یک مزیت است. ببینید، فشار و تنش بد نیستند.»

کارآفرین پرسید: «بد نیستند؟»

میلیارد در گفت: «نخیر. در واقع این دو، کاملاً برای گسترش ظرفیت شما ضروری هستند.» سپس ادامه داد: «باید استعدادهای خود را تحت فشار قرار دهید. حتی وقتی نمی‌خواهید چنین کنید. از منطقه امن^{۱۴۶} خود بیرون بیایید. در این صورت است که استعدادهای تان رشد می‌کنند. همیشه این را به یاد داشته باشید: بهترین وقت برای انجام یک کار، همان وقتی است که اصلاً حس انجامش را ندارید. و دلیل این امر همان‌طور که می‌دانید، این است که وقتی عضله‌ی اراده‌ی خود را در یک حوزه‌ی مهم تقویت می‌کنید، انضباط فردی‌تان در تمام حوزه‌های دیگر افزایش پیدا می‌کند. چیزی که می‌خواهم به شما بگویم، این است که فشار و تنش، نعمت‌های بزرگی هستند. وقتی در دایره‌ی امنیت خود بمانیم، مواهب ما افزایش نمی‌یابد. نه. ظرفیت خود را به چالش کشیده و از حالت عادی بیش‌تر کش بیاورید. عضلات، تنها زمانی بزرگ می‌شوند که از

¹⁴⁵ Billie Jean King

¹⁴⁶ Comfort zone

حد عادی بیش‌تر تحت فشار قرارشان دهیم و سپس به آن‌ها فرصت سوخت‌گیری و تجدید قوا بدهیم.»

میلیارد در تاکستان را از نظر گذراند. سپس افزود: «یادم هست در مراسم شام خیریه‌ای که خودم به راه انداخته بودم، با یک ورزشکار حرفه‌ای گفتگوی زیبایی داشتم. می‌دانید به من چه گفت؟» هنرمند با تعجب پرسید: «چی؟»

میلیارد گفت: «ورزشکار گفت: "من استراحت می‌کنم تا بگذارم تمریناتم اثر کند." نگرش عمیقی است. اگر فقط کار کنید و استراحت نکنید، به مرور زمان عظمت‌تان از بین می‌رود.» کارآفرین دوجرخه‌ی کوهستانی را به میله‌ای تکیه داد و زیر لب گفت: «همم.»

میلیارد گفت: «اگر بخواهید عضلات شکم‌تان قوی‌تر شود، باید از مرزهای کنونی، بیش‌تر به آن‌ها فشار بیاورید. اگر معمولاً صد تا حرکت شنا می‌روید، دویست تا بروید. اگر هر روز دویست تا می‌روید، سیصد تایش کنید. این کار باعث می‌شود عضله از هم گسیخته شود. فیزیولوژیست‌ها، این پدیده را «پارگی ریز» می‌نامند. اما اگر می‌خواهید عضله‌تان رشد کند، نباید مدام بدون استراحت به آن فشار بیاورید و اگر این کار را بکنید، آسیب خواهید دید. باید یک یا دو روز به عضلات استراحت دهید.»

هنرمند که روی اصلی که داشت یاد می‌گرفت تمرکز کرده بود، گفت: «و در حین همین چرخه‌ی تجدید قواست که رشد واقعی رخ می‌دهد.»

میلیاردر با شوق و ذوق گفت: «کاملاً درست است! رشد در مرحله‌ی استراحت رخ می‌دهد - نه در مرحله‌ی عمل. یادتان هست آن روز که در ساحل من در موری تیوس بودیم، گفتم بسیار قبل از آن که به مالیبو^{۱۴۷} بیایم، در مزرعه‌ای زندگی می‌کردم؟»

کارآفرین گفت: «بله به نظرم. انگار موری تیوس خیلی وقت پیش بود.»

«خب در این مزرعه، من اصطلاحی را یاد گرفتم که به درک کامل چرخه‌های دوگانه‌ی عملکرد ممتاز کمک می‌کند. به هر کشاورزی که حرف بزنید، از «فصل آیش^{۱۴۸}» برای‌تان خواهد گفت. قبل از این فصل، دوره‌ای وجود دارد که خاک را شخم می‌زنند، در آن بذر می‌کارند و به سختی رویش کار می‌کنند. سپس فصل استراحت فرا می‌رسد. گویی هیچ اتفاقی نمی‌افتد. گویی وقت تلف می‌شود. اما نکته‌ی جالب این است: در واقع در فصل آیش است که محصول بار می‌آید. تمام محصولی که در فصل پاییز دیده می‌شود، فقط نتیجه‌ی نهایی قابل دیدن است.»

میلیاردر کمی دیگر از قهوه‌اش را چشید. کمی از قهوه روی تی شرش ریخت. روی فنجان قهوه نوشته شده بود: «رؤیای بزرگ داشته باش. اما کوچک آغاز کن. همین حالا شروع کن.»

پروانه‌ی زردی که روی بال‌هایش رگه‌های قرمزرنگی داشت، بال زنان از کنارشان گذشت. سه عقاب در پهنه‌ی آسمان، ابراز وجود می‌کردند.

میلیاردر آرزومندانه گفت: «خدایا، من عاشق پروانه هستم. و رنگین کمان، ستاره‌های دنباله‌دار، ماه کامل و غروب‌های شکوهمند.»

¹⁴⁷ Malibu

¹⁴⁸ fallow season

سپس ادامه داد: «وقتی بیست سالم بود، مانند ربات بودم. خیلی خودم را جدی می گرفتم. یک دقیقه هم وقت برای هدر دادن نداشتم. برای هر ساعت برنامه داشتم. تمام زمان پروازهایم به بهره‌وری فکر می کردم. مشکل این بود که...» چشمانش خموش، تنها و سردرگم به نظر رسید و صدایش جان باخت.

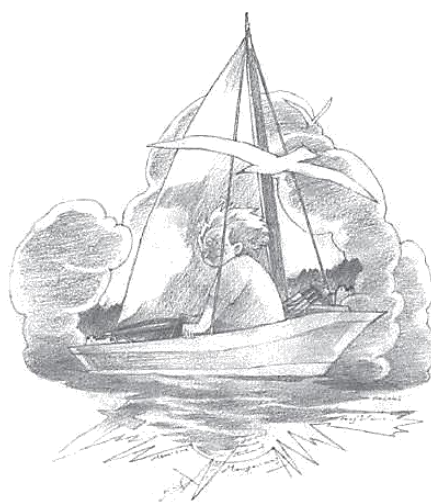
«بیش‌تر اوقات خسته و کوفته بودم. افسونگر جانم را نجات داد. واقعاً نجاتم داد.»

میلیارد نفس عمیقی کشید و ادامه داد: «دارایی‌های نبوغ من، به مرور زمان فرسوده شده بود. خلاقیت، رو به افول نهاده بود – کارایی‌ام هم همین‌طور. از آن زمان متوجه شده‌ام که شرکت‌هایم به من پول می‌دهند که فکر کنم. بینش‌ها و ایده‌هایی برای محصولات و ابداعات جدیدی پیدا کنم که وضعیت را تغییر داده و ارزش یکدست و یکنواختی به تمام مشتریانمان در تمام دنیا ارائه دهند. اما آن زمان، این را نمی‌دانستم. افسونگر خیلی به من کمک کرد. چرخه‌های دوگانه‌ی عملکرد ممتاز را در اولین جلسه‌ی آموزشی‌مان به من یاد داد. خیلی اصرار می‌کرد که بلافاصله – و به صورت پیوسته – این اصول را پیاده کنم. اما چقدر با او سر این قضیه جنگیدم! خیلی با طبیعت من مخالف بود؛ نمی‌خواستم استراحت کنم، نفس بکشم و دست بردارم. حالا خوب می‌دانم که استراحت، همان چیزی است که به ما امکان می‌دهد عظمت ابتدایی خود را شکوفا کنیم.»

کارآفرین به نشانه‌ی فهمیدن، سرش را تکان داد: «اگر کار نکنم، احساس گناه شدیدی به من دست می‌دهد. انگار کار اشتباهی می‌کنم.»

میلیاردر گفت: «اگر خودت را دوست داری، باید مراقب خودت باشی. حرف من این است که حالا می‌دانم توازن، اهمیت فوق‌العاده زیادی در عملکرد ممتاز دارد. این که شب و روز کار می‌کردم، باعث نشده بود کارایی‌ام بیش‌تر شود. فقط باعث می‌شد خسته‌تر شوم. بدخلق‌تر هم شده بودم. حالا وقت می‌گذارم و استراحت می‌کنم، به خودم می‌رسم، دوچرخه سواری می‌کنم، کتاب‌هایی را که همیشه دوست داشتم بخوانم، مطالعه می‌کنم. جالب این‌جاست، از وقتی که این‌گونه وقت‌م را به تجدید قوا اختصاص می‌دهم، خلاقیت‌م چند برابر شده است، بهره‌وری‌ام بیش‌تر شده و نتایج‌م سر به فلک کشیده‌اند. خیلی عمیق است: من کم‌تر کار می‌کنم، بیش‌تر استراحت می‌کنم و در عین حال، دستاوردهایم بیش‌تر شده است.»

سپس آقای رایی دست در کوله پشتی آب‌اش کرد و تکه پارچه‌ی سفیدی بیرون آورد که گویی از بادبان کشتی بریده شده بود. نکته‌ی جالب این که روی آن تصویر، آلبرت انیشتین را سوار بر قایق ماهیگیری کشیده بودند. اگر آن روز در آن تاختستان زیبا بودید، چنین چیزی را می‌دیدید:



در آن تاکستان چشم‌نواز، میلیاردر صحبتش را ادامه داد: «بله شاگردان من، اگر می‌خواهید در حوزه‌ی خودتان پیشتاز باشید، زندگی‌تان را ارتقاء دهید و الهام‌بخش تمام دنیا باشید، نیاز مبرمی به استراحت دارید.»

میلیاردر با یک مشت بر سینه‌اش کوبید و این کلمات را با خود زمزمه کرد:

این روز چقدر با ارزش است. تمام پول‌های دنیا نمی‌تواند این روز را دوباره بیاورد. و بنابراین، من آن را در چنگ می‌گیرم، مزه‌اش را می‌چشم و گرامی‌اش می‌دارم.

امروز ذهنم را پر می‌کنم از رؤیاهای بزرگ و در نتیجه، جایی برای تردیدهای کوچک نمی‌ماند. من به جای روانشناسی نمی‌توانم، ذهنیت می‌توانم را در ذهن خود نشانده‌ام. و یادم می‌ماند که بیش‌ترین رشد در لبه‌های ناهموار بالاترین حد و مرزهایم قرار دارد.

امروز به یاد خود می‌آورم که تا وقتی مأموریتیم، تمام فکر و ذکرم نشود، مواهب خدادادی‌ام را شکوه به حساب نیاورم. و تا زمانی که تشنگی‌ام برای خدمت کردن، از احساس ناامنی‌ام بیش‌تر نشود، نمی‌توانم از فرصتی که این ساعات ارزشمند به من داده‌اند تا وسیله‌ای باشم برای خدمتگزاری، استفاده کنم.

امروز تعهدم را نو می‌کنم تا صادق و فروتن بمانم – در حالی که هر دو پایه روی این زمین مقدس است. اگر بدخواهان و عنودان به سویم سنگ بیندازند، با مهربانی و عشق، به این رفتار بد پاسخ خواهم داد – حتی اگر شایسته‌ی آن هم نباشند. اگر خرده‌گیران، من را مسخره کنند – همان کاری که از اوان کودکی در حقم کرده‌اند – سنگ‌هایی را که به سمتم پرتاب می‌کنند،

گرفته و از آن‌ها یادبودهایی استادانه خواهم ساخت. و اگر کسی من را عجیب و غریب بداند، لبخندی برآورده و از آن حکمت بی‌پروایی که در ژرفای قلبم نهفته است، پاسخ می‌دهم که تنها ناجورها، عجیب و غریب‌ها و غیرعادی‌ها هستند که دنیای ما را تغییر می‌دهند. متفاوت بودن خیلی هم خوب است. و عجیب و غریب بودن، از آن هم بهتر است.

این صحنه‌ای بود آکنده از احساس. آقای استون رایلی بر سینه‌اش می‌کوبید، گویی می‌خواست قلبش را فعال کند، و شعرش را می‌خواند.

میلیارد به تاک‌ها نگاه کرد و افزود: «بالاخره تمام نخبگان روزگار، بازی کردن را دوست داشته‌اند. همه‌ی آن‌ها می‌دانستند که تفریح، شکل قدرتمندی از تجدید قواست. همه‌ی آن‌ها، فعالیت‌های تفریحی داشته‌اند که باتری‌های خالی‌شان را با آن شارژ می‌کرده‌اند.

انیشترین، عاشق ماهیگیری بود. ارسطو و چارلز دیکنز، عاشق قدم زدن بودند. مریل استریپ^{۱۴۹}، ستاره‌ی معروف هالیوود، به بافندگی علاقه داشت، استیو ورنیاک^{۱۵۰}، چوگان بازی می‌کرد، بیل گیتس، بازی‌های کارتی می‌کند و سرگی برین^{۱۵۱}، به بند بازی علاقه دارد. زمانی که دور از کار سپری می‌کنید، وقت تلفی نیست. بلکه اجباری است. این زمان به شما فضا می‌دهد تا ایده‌هایی که می‌تواند منجر به موفقیت‌تان شود، خوب پرورده شوند. پس کم‌تر کار کنید تا بیش‌تر به دست بیاورید. مدل چرخه‌های دوگانه‌ی عملکرد ممتاز، همین را می‌گوید.»

¹⁴⁹ Meryl Streep
¹⁵⁰ Steve Wozniak
¹⁵¹ Sergey Brin

هنرمند گفت: «حالا ارزش روش ۶۰/۱۰ را از قبل هم بیش تر درک می کند. حالا به نظرم ایرادی

ندارد اگر هر هفته، چند روز را استراحت کنم.»

«نه تنها ایرادی ندارد، بلکه اگر می خواهید از پنج دارایی نبوغ خود محافظت کنید، ضروری است؛

یعنی از همان دارایی هایی که بازیکنان برتر برای تحقق برتری خود در صنعت مورد نظرشان به

کار می گیرند. اگر بخواهم جمله ام را مشخص و تاکتیکی بگویم: *حد/قل دو روز کامل را در هر*

هفته /استراحت کنید. بدون تکنولوژی. افسونگر به این روزها می گوید: «روزهای بدون دستگاه».

تجدید قوای کامل. در هر فصل، زمان های اضافی هم برای استراحت در نظر بگیرید. من چند

دهه است که ماه های ژوئن، ژوئیه و اوت را به تعطیلات و مسافرت اختصاص می دهم. ماهیگیری

می کنم، دوچرخه می رانم، می خوابم، می خوانم، شنا می کنم، با دوستانم وقت می گذرانم، بهترین

زمان ممکن را با دخترم سپری می کنم و لذتبخش ترین چیزهای زندگی را تجربه می کنم. شاید

شما نتوانید تا این حد تعطیلات داشته باشید. اما باید بگویم که در این چرخه های بازیابی، بهترین

افکار و برنامه ها به ذهنم خطور کرده و مهم ترین بینش هایم را پیدا می کنم. همیشه وقتی به دفترم

باز می گردم، انگیزه ام هزار بار بیش تر شده است و شاداب و سرزنده هستم.»

پروانه ی دیگری از کنارشان رد شد. به نظر می رسید که آن تاکستان، نوید معجزه هایی را در

گوش شان نجوا می کرد. خورشید اکنون به اوج شکوه و تابندگی خود رسیده بود، اما در آن آسمان

آفریقایی، رخ کمرنگ ماه، تلاش می کرد نگاه ها را جلب خود کند. خیره کننده بود.

کار آفرین دست همسرش را گرفت و گفت: «چقدر سحرآمیز و زیباست.»

آقای رایلی دوچرخه‌اش را برداشت و در آن کوره‌راه سیاهی که معلوم نبود چطور پیدایش کرده است، قدم نهاد و گفت: «می‌دانید بچه‌ها، بهشت روی زمین جایی عرفانی و روحانی نیست. جایی نیست که مختص قدیس‌ها، پیامبران و حکما باشد. اصلاً این‌طور نیست. من کشف کرده‌ام که بهشت روی زمین حالتی است که هر کسی می‌تواند ایجاد کند.»

میلیارد در حالا داشت بحث را عمیق‌تر می‌کرد و درس آن روز را، فلسفی‌تر کرده بود.

چون موفقیت و کسب و کار بدون شادی از صمیم قلب، مساوی است با از دست دادن فرصت. استون رایلی گفت: «من احساس می‌کنم زندگی بسیار بسیار پُربهرکتی دارم. بیش‌تر اوقات، در جادو و افسون زندگی می‌کنم.»

هنرمند که داشت کفش‌های دوچرخه سواری‌اش را باز می‌کرد، با تعجب پرسید: «جادو و افسون؟»

میلیارد در که آرام اما مطمئن، راحت اما فکور، بازیگوش اما روحانی به نظر می‌رسید، تأیید کرد: «جادو و افسون. من یاد گرفته‌ام که موفق بودن بدون احساس سرزندگی، بزرگ‌ترین شکست است.»

کارآفرین و هنرمند، کنار هم روی زمین تاکستان نشسته بودند.

میلیارد در ادامه داد: «من همیشه شوق و ذوق زیادی نسبت به پیشرفت شرکت‌هایم و گسترش منافع تجاری‌ام داشته‌ام اما در عین حال، به همین اندازه دوست داشته‌ام جادوی یک زندگی خوب و رؤیایی را تجربه کنم. برد بدون لذت، هیچ است.»

کامیون حامل کارگران پُرانرژی و لبخند به لب، از آن کنار رد شد و کارآفرین گفت: «خیلی مطمئن نیستم منظورتان را متوجه شده باشم.»

یکی فریاد زد: «چه صبح زیبایی!»

«من خیلی عاشق کارم هستم. و از دیدن خانه‌ها، کالاها و چیزهایی که دارم خیلی لذت می‌برم. چیزهای زیادی دارم و شهرت خوبی به عنوان یک تاجر جهانی برای خودم دست و پا کرده‌ام. اما هرگز با آن همذات‌پنداری نمی‌کنم. من به هیچ یک از این چیزها وابسته نیستم. حالا که پا به سن گذاشته‌ام، هم‌چنان لذت‌های این دنیا را خیلی دوست دارم – اما برای خوشحالی و آرامش خودم، نیازی به آن‌ها ندارم. من تمام این چیزها را مانند یک بازی بزرگ می‌بینم.»

ثروتمند ادامه داد: «من مالک چیزهایم هستم، اما آن‌ها مالک من نیستند. من برای لذت بردن تمام و کمال از زندگی، وقت می‌گذارم.»

آواز پرندگان اوج گرفته بود و دسته‌ای از پروانه‌های زیبا آمده بودند تا به گفتگوی آن‌ها گوش بسپارند. میلیاردر گفت: «جادو.»

«خدای من، زندگی زیباست. شگفتی و زیبایی دنیا را از دست ندهید. این شگفتی برای شماست – هر حال و وضعی هم داشته باشید. زمانی که خداوند به ما داده است، کوتاه است. زندگی به سرعت می‌گذرد. شما دو نفر هم تا به خود بیایید، می‌بینید پیر شده‌اید و نوه دارید.» این جمله‌ی آخر را ثروتمند با خنده‌ای شیطنت‌آمیز گفت.

آقای رایلی با لحنی نجواکنان ادامه داد: «به هر حال. آرمان شهر، نیروانا و بهشت روی زمین، نام‌های مختلف این حالت وجودی هستند و به جا و مکان خاصی اشاره ندارند. وقتی به قدرت ذاتی‌ای که در درون‌تان نهفته است پی ببرید، هر روز می‌توانید وارد جادوی زندگی شوید و موهبت‌های آن را تجربه کنید. و اگر برای کوچک‌ترین مواهب هم از شکرگزاری دریغ نکنید، آن‌گاه آهnbرای معجزات شده و برای خود، جادوگر ماهر ی خواهید شد.»

کارآفرین با خود فکر کرد: «میلیارد در دارد وارد قلمروهای دوردست عرفان می‌شود.»

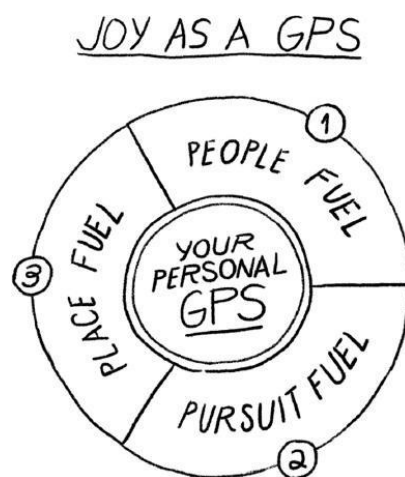
ثروتمند ادامه داد: «بهشت روی زمین. زندگی من جریان ثابتی از زیبایی بوده است. و من پی برده‌ام که این ربط چندانی به پول ندارد. بلکه بیش‌تر به احساس رضایت، حتی از چیزهای کوچک مربوط می‌شود. برای مثال، این که دیشب آتش من را گرم می‌کرد و به من الهام می‌بخشید.» این را گفت و با انگشت اشاره به مزارع انگور دشت اشاره کرد: «و چه قدم زدن در جنگل، بالا رفتن از کوه‌ها، قدم زدن کنار دریا و یا ماشین سواری در شن‌های صحرا باشد. باید به آن ابهت، حیرت و شکوهی متصل شویم که زندگی هر انسانی در خود دارد و برای این کار، باید زیاد به گالری‌های هنری سر بزنیم و اجازه دهیم که انرژی و نبوغ آفرینندگان این اثرها، در ذهن، دل، سلامت و روح و جان‌مان رخنه کند. باید غذای تازه و ساده بخوریم و با افراد جالب، واقعی، فکور، خلاق و مهربانی غذا بخوریم که حس خوبی به ما می‌دهند. قدم گذاشتن در این جادو، هم‌چنین منوط به این است که با گذشته خداحافظی کنیم و اکنون را در آغوش بکشیم و به تخیل، معصومیت، شادابی و عشقی که در دوران کودکی در خود داشتیم، بازگردیم. بزرگسالان

کودکانی هستند که فاسد و خراب شده‌اند. بهشت روی زمین به طور طبیعی در قلب شما جای دارد، فقط کافی است شجاعت و استعداد کافی برای باز کردن دوباره‌ی آن را داشته باشید. درست همان‌طور که در کودکی این کار را می‌کردید.»

هنرمند با شور و شوق گفت: «پیکاسو زمانی گفت: چهار سال طول کشید تا مثل رافائل نقاشی کنم، اما یک عمر طول کشید تا توانستم مانند یک کودک نقاشی کنم». و من هم قبول دارم که برگشتن به معصومیت کودکی، باعث می‌شود جادو دوباره به زندگی ما بازگردد.»

میلیارد ایتاد. دوچرخه‌اش را زمین گذاشت و با اشاره‌ی دست به دو شاگردش فهماند که دنبالش بروند و به منطقه‌ای از تانکستان وارد شوند. استون رایلی زانو زد.

کارآفرین و هنرمند، نگاهشان را به او دوخته بودند که داشت یک مدل یادگیری را روی خاک تانکستان رسم می‌کرد. این مدل چیزی شبیه این بود:



میلیاردر که هم‌چنان با نجوا حرف می‌زد، مانند سربازها صاف ایستاد و گفت: «جادو.» حالا چشمانش را بسته بود. موهای پُرپشتش کمی در آن نسیم ملایم پریشان شده بود. یک دستش را روی قلبش گذاشت و چندین کبوتر پیدایشان شد.

«این روزها خیلی به نسیم علاقه‌مند شده‌ام. قدرشان را فقط زمانی خواهید دانست که دیگر وجود نداشته باشند. همان‌طور که گفتم، زندگی سحر و افسون خاصی دارد. درست جلوی روی شماست. در دسترس همگان. همه‌ی ما می‌توانیم برای خود، جادوگری باشیم. اما برای این که این واقعیت بالاتری را که دارم از آن حرف می‌زنم، تجربه کنید – و واقعاً پیدایش کنید – باید زیاد این دنیا را ترک کنید. در بازی جامعه شرکت کنید و در مسابقه‌ای که پیش روی‌تان می‌گذارد موفق شوید، اما زیاد از آن جدا شوید تا هرگز به مالکیت آن در نیایید.»

چشمان میلیاردر هم‌چنان بسته بود. سپس هر دو دست را همان‌طور که دوست داشت، به سمت آسمان بلند کرد.

میلیاردر داشت مستقیم با نموداری که روی خاک کشیده بود، سخن می‌گفت: «می‌توانید از شادی خود به عنوان جی پی اس استفاده کنید و وارد جادو شوید. برای دستیابی به مقادیر فزاینده‌ای از سعادت و خوشی، به آن چیزی اعتماد کنید که حس خوشحالی به شما می‌دهد. قلب‌تان می‌داند شما باید کجا باشید. قلب‌تان بسیار داناتر از مغزتان است. غریزه، بسیار بیش‌تر از عقل می‌داند و شهود، بسیار هوشمندتر از خرد است، شک نکنید. هوش ما از آن چیزی تشکیل شده است که

افراد پیرامون مان به ما یاد داده‌اند. هوش محدود است. هوش به منطق – و آن چه قبلاً انجام شده است – محدود می‌شود.»

کارآفرین گفت: «فکر نمی‌کنم منظورتان را فهمیده باشم.»

آقای رایلی گفت: «شادی‌ات را دنبال کن. تنها نزدیک کسانی باش که شادی‌ات را شعله‌ورتر می‌سازند. تنها آن کارهایی را دنبال کن که خوشی‌ات را بیش‌تر می‌کنند. تنها در آن جاهایی باش که بیش از هر جایی احساس سرزندگی را به تو القا می‌کنند. ببین، می‌دانم که اجرای کامل این مدل دشوار است. پس این چارچوب را آرمانی در نظر بگیر که باید برای رسیدن به آن تلاش کنی. و مانند تمام چیزهای دیگری که به شما یاد داده‌ام، این نیز یک فرآیند است – نه یک رویداد و اتفاق. زمان می‌برد. اما شروع آن، آگاه شدن از این مدل است. سپس اجازه دهید شادی برای تان نقش جی پی اس را بازی کند.»

میلیارد دوچرخه‌اش را برداشت و شروع کرد به قدم زدن و به دو شاگردش هم اشاره کرد که دنبالش بروند.

میلیارد در دستانش را محکم مشت کرد، گویی دارد درد شدیدی را تحمل می‌کند.

به آرامی تکرار کرد: «قلب همیشه از مغز داناتر است. قلب تان می‌داند شما باید کجا باشید. دنبالش کنید. به آن اعتماد کنید. جادو را پیدا خواهید کرد.»

میلیارد اشاره ای کرد و بلافاصله دستیارش، از پشت مترسک بیرون آمد و به سرعت خود را به سمت کارفرمایش رساند. یک بیل نقره‌ای به میلیارد داد و او را بغل کرد.

پولدار با لذت فراوان شروع کرد به کندن زمین. طولی نکشید که بیلش به چیزی خورد و صدای چرنگ به گوش رسید. آقای رایلی زانو زد و خاک را از روی جعبه‌ی فلزی که در زمین دفن شده بود، کنار زد. در همین حین، شروع کرد به آواز خواندن. دیدن این که او با آن همه ثروت، داشت زمین را می‌کند، حس و حال خاصی به آدم می‌داد. و آوازش هم همین‌طور.

کارآفرین و هنرمند افسون شده بودند.

سپس جعبه را با احتیاط فراوان باز کرد. داخل جعبه، یازده شیء سحرآمیز قرار داشت که به هر کدام، نامه‌ای وصل شده بود. در آن لحظه، درخشش آفتاب، اطراف میلیارد را فرا گرفته و هاله‌ی لرزانی اطرافش ایجاد کرده بود.

میلیارد با خود گفت: «من بخشی هستم، از هر آنچه وجود دارد. قدرت عظیم کیهان در درون من است. تمام آنچه با ایمان راسخ، مثبت، انتظار و سرسپردگی بخواهم، راهش را به سمت من پیدا می‌کند. و اگر آنچه من می‌خواهم نشود، صرفاً به این دلیل است که چیز بهتری دارد به طرف می‌آید. من به این گفته ایمان دارم. تمام جادوگران به این ایمان دارند.»

کارآفرین و هنرمند به هم خیره شده بودند و چشمان‌شان کاملاً باز بود. هنرمند گفت: «چه کار دارید می‌کنید؟»

میلیارد گفت: «دارم از یکی از افسون‌هایم استفاده می‌کنم.» در انتهای گفته‌اش، دوباره آواز سر داد و سپس گفت: «نمی‌توانی در زندگی‌ات جادو ایجاد کنی، مگر این که به هنرهای فروزان جادوگران واقعی مسلط باشی.»

ناگهان، جعبه یک لحظه از روی زمین بلند شد و در هوا ایستاد. دهان کارآفرین و هنرمند از تعجب مانند گل‌های بهاری باز شده بود.

هنرمند با حیرت پرسید: «این نوعی تردستی است که از کسی یاد گرفته‌ای، مگر نه؟»

«شاید بله، شاید هم خیر.» پاسخ آقای رایلی فقط ماجرا را پیچیده تر کرد.

«هر یک از این طلسم‌ها، به شما کمک خواهد کرد یکی از یازده اصلی را به خاطر بسپارید که من در چند دهه‌ی اخیر، برای افزایش دستاوردهای مالی و برای تجربه‌ی یک زندگی کامل به کار گرفته‌ام. همان‌طور که گفتم روزهای من، جریان ثابتی از زیبایی، حیرت و شگفتی را فراهم می‌کنند. بهشت روی زمین.» این را میلیارد در دوباره تکرار کرد: «و می‌خواهم شما دو تا هم این‌طور زندگی کنید. جالب این است که هر کسی می‌تواند چنین موجودیتی برای خود ایجاد کند. اما افراد اندکی می‌دانند که چگونه باید چنین چیزی را تحقق بخشند.»

ثروتمند اضافه کرد: «هر نامه، یکی از مضامین کلیدی را در خود دارد که در این ماجرای شورانگیز با شما در میان گذاشته‌ام؛ تا در پایان خلاصه‌ای از آن‌ها داشته باشیم.»

اولین شیء سحرآمیز، یک آینه‌ی کوچک بود. نامه‌ی متصل به آن چنین محتوایی داشت:

پند میلیارد در ۱:

برای ایجاد جادو در دنیا، جادوی درون‌تان را در اختیار داشته باشید.

به آینه نگاه کنید. ارتباطتان با خودتان، رابطه‌تان با دنیا را پیش‌بینی می‌کند. به یاد داشته باشید که شما آرزویی اولیه برای آرامش و سکوت دارید و این که خودآگاهی در سکوت بیش‌تر می‌شود. بلز پاسکال^{۱۵۲}، ریاضی‌دان فرانسوی، می‌نویسد: «تمام مشکلات افراد، از ناتوانی انسان برای به تنهایی آرام و ساکت نشستن در یک اتاق می‌آید.» نیازتان برای پیچیدگی را رها کنید و در صبح زود، خودتان را در آرامش فرو ببرید و این می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره خودتان را بشناسید، زیرا دوری کردن از سکوت و آرامش آزادی را از شما می‌گیرد. برای این که یک جادوگر باشید و یک زندگی غنی و با آرامش و عشق داشته باشید، راحتی بیش‌تری با سکوت پیدا کنید. این‌گونه می‌توانید نجوای نابغه درون‌تان را بشنوید. در آرامش و سکوت، شما به یاد می‌آورید که واقعاً چه کسی هستید و به خود والای‌تان دسترسی پیدا می‌کنید. همان خودی که سرشار از خلاقیت، توانایی، شکست‌ناپذیری و عشق بدون شرط و شرایط است. در پناهگاه سکوت، چیزی را پیدا می‌کنید که در این عصر، بسیار کمیاب است: شما زمانی را برای خودتان بودن در اختیار دارید. و هر قدر این کار را بیش‌تر انجام دهید، بیش‌تر معنای زندگی را درک می‌کنید. شما هم‌چنین متوجه می‌شوید که بین باورهای‌تان که در واقع الزام‌هایی فرهنگی هستند و آن‌هایی که حقیقت هستند، تفاوت قائل شوید. شما در سکوت، بینش‌هایی را دریافت می‌کنید که حوزه شما را متحول می‌کنند. می‌دانم به نظر عجیب می‌رسد، اما شما در واقع با واقعیتی دیدار می‌کنید که افرادی مانند: نیکولا تسلا، آلبرت انیشتین، گریس هاپر^{۱۵۳}، توماس ادیسون، جان دی

¹⁵² Blaise Pascal

¹⁵³ Grace Hopper

راکفلر^{۱۵۴}، ماری کوری^{۱۵۵}، آندرو کارنگی^{۱۵۶}، کاترین گراهام^{۱۵۷}، سام والتون^{۱۵۸}، رزا لیندا فرانکلین^{۱۵۹}، استیو جابز و بسیاری از افراد بسیار موفق دیگر، زمان زیادی را در آنجا گذرانده‌اند. واقعاً فکر می‌کنید چرا تمام دانشمندا، سرمایه‌گذارها، صنعتگران و هنرمندان بسیار موفق، این قدر تلاش می‌کنند تا تنها باشند؟ من قبلاً به شما گفته‌ام که یکی از رازهای داشتن یک ذهن پیشرفته، گذراندن زمان‌های زیادی برای فکر کردن در سکوت است. در نهایت، شما تنها کسی خواهید بود که در تمام عمرتان با خودتان خواهید بود. خوب، چرا نباید رابطه‌تان را با خود والای‌تان تقویت کنید، نابغه درون‌تان را کاملاً بشناسید و یک رابطه عاشقانه را با طبیعت والای خودتان برقرار کنید؟

دومین شیء اسرارآمیز، به شکل یک گل بود. میلیاردی از عطر و رایحه آن لذت می‌برد. او سپس خندید و نامه‌ای را به شاگردانش داد. داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیاردی ۲:

از چیزهای دنیایی، تجربه‌های معجزه‌آسایی را به دست بیاورید.

¹⁵⁴ John D. Rockefeller

¹⁵⁵ Marie Curie

¹⁵⁶ Andrew Carnegie

¹⁵⁷ Katharine Graham

¹⁵⁸ Katharine Graham

¹⁵⁹ Rosalind Franklin

دنیا سختی‌های زیادی را به شما تحمیل کرده است. شما در کودکی یاد گرفتید که چگونه اتفاقاتی مانند دانه برف، تار عنکبوت و افتادن برگ‌های رنگارنگ درختان در صبح‌های پاییزی را ببینید و آن‌ها را معجزه‌هایی تشخیص دهید. هدف، به دست آوردن چیزی نبود، بلکه تمام آن‌ها درباره کشف زندگی بود. لطفاً بیش‌تر بخندید، بیش‌تر برقصید و بیش‌تر بازی کنید. فلورانس اسکاول شین^{۱۶۰} می‌گوید: «آینده قول خوبی‌های اسرارآمیزی را می‌دهد. هر چیزی می‌تواند در یک شب اتفاق بیفتد.» بسیار بیش‌تر نسبت به شگفتی‌های روزهای تان سرزنده باشید؛ شگفتی‌هایی مانند نسیم‌های ملایم، به دنبال هم دویدن سنجاب‌ها در پارک و یک موسیقی عالی که می‌تواند شما را احساساتی کند. و این‌گونه شما نیروهای خودتان را بیش‌تر می‌کنید و می‌توانید حتی انرژی بیش‌تری را وارد صبح‌های تان کنید. هرگز رفاه و کیفیت زندگی تان را فدای درآمد سالیانه نکنید. شاخصه‌های یک زندگی عالی برای قرن‌ها مشخص است: احساسی که دارید رشد می‌کنید و از توانایی‌های انسانی تان بهره می‌برید؛ بهترین اثر را در کارتان داشتن و برای انسانیت مؤثر بودن؛ ارتباطات قوی با افراد مثبتی که سرزندگی شما را بیش‌تر می‌کنند؛ و انجام کاری که روح شما را تغذیه می‌کند. بله من در رم دفترچه‌ام را بوسیدم. این یکی از کارهایی است که من پیوسته انجام می‌دهم تا سپاسگزاری‌ام را از تمام موهبت‌های زندگی‌ام نشان دهم. هر قدر بیش‌تر قدردان

¹⁶⁰ Florence Scovel Shinn

تمام چیزهای زندگی‌ام باشم، به ارزش‌های بیش‌تری در زندگی می‌رسم. تجربه‌های شگفت‌انگیز زندگی را جمع کنید. زندگی‌تان را ساده کنید و از خوشی‌های ساده‌ای که هر روز با آن‌ها مواجه می‌شوید، لذت ببرید. این‌گونه بر نیروهایی غلبه می‌کنید که آتش شما را خاموش کرده‌اند و می‌توانید سطحی‌نگری مسخره‌ای را نابود کنید که بسیاری از افراد، در آن گیر افتاده‌اند. هم‌چنان که این کار را ادامه می‌دهید، بیش‌تر متوجه می‌شوید که زندگی‌تان واقعاً چقدر عالی و باشکوه است. و لطفاً به یاد داشته باشید که گذشته شما، غلامی است که شما را به وجود آورده است و نباید زمان حال‌تان را با گذشته بگذرانید و نباید آن را وارد آینده خودتان کنید. اگر هم‌چنان بخش‌هایی از شما درگیر ناامیدی‌ها، ناراحتی‌ها و آسیب‌های گذشته‌تان باشد، محال است بتوانید وارد جادویی شوید که هر روز صبح، برای‌تان به ارمغان می‌آورد. شما تاکنون به خوبی متوجه این موضوع شده‌اید. دلخوش بودن و دردهای گذشته، نمی‌توانند کنار هم باشند. بنابراین، پیوسته و محکم خودتان را تمرین دهید تا کاملاً در لحظه زندگی کنید. بله، این کار نیاز به تلاش و تمرین دارد. برای داشتن یک زندگی عالی، لذت بردن از لحظه حال بسیار ضروری است. این لحظه، تنها چیزی است که واقعاً دارید و این یک امپراطوری است که از تمام پول‌های دنیا مهم‌تر است.

سومین نشان جادو، نمادی از یک در بود.

میلیارد در گفت: «هر پایانی، سرآغاز شروعی است. تمام تجربیات ما، یک دلیل مؤثر دارند. و وقتی دری به روی تان بسته می‌شود، همیشه در دیگری برای تان باز می‌شود. اطمینان داشته باشید که زندگی همیشه هوای شما را دارد، حتی اگر اتفاقی که برای تان می‌افتد معنایی نداشته باشد.»
داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیارد در ۳:

شکست، ترس را به طور اغراق آمیزی بیش‌تر می‌کند.

جی.کی رولینگ^{۱۶۱} می‌گوید: «غیرممکن است بتوانید زندگی بدون شکست داشته باشید، مگر این که بخواهید بسیار با احتیاط زندگی کنید، به گونه‌ای که گویی اصلاً زندگی نمی‌کنید، که در این صورت، شما به طور طبیعی شکست می‌خورید.» جاه‌طلبی و خیال‌پردازی بزرگ شما، نباید تحت تأثیر سؤالاتی مانند: «مردم چه فکری می‌کنند؟»، «اگر من را قبول نکنند، چطور؟» و یا «اگر این کار را بکنم، احمق به نظر می‌رسم.» قرار گیرد. می‌توانید تحت تأثیر ترس قرار بگیرید و تسلیم شوید و یا می‌توانید دنیا را تحت تأثیر خودتان قرار دهید. شما نمی‌توانید هر دو کار را انجام دهید. دیگر با برچسب شکست به چیزی که مطابق میل شما پیش نرفت، بزرگی، شکوه و درخشندگی تان را انکار نکنید. ما همه می‌دانیم که درون هر شکستی، یک فرصت نهان برای

¹⁶¹ J.K. Rowling

موفقیت‌های بزرگ‌تر وجود دارد. شجاعت، یک سلاح قوی است تا نیروهای پشیمانی را شکست دهید.

شیء اسرارآمیز بعدی، یک قلم موی چوبی به اندازه یک انگشت بود که آقای رایلی از جعبه فلزی بیرون آورد.

«این ایده‌ای را تقویت می‌کند که شما یک آفریننده قوی از زندگی و یک هنرمند بزرگ در مورد جاه‌طلبی‌های‌تان هستید. این که افراد موفق، کامیاب و خوش‌بین، موفقیت‌شان را با شانس به دست آورده‌اند، یک دروغ بزرگ است. من تلاش زیادی کرده‌ام تا شما متوجه این موضوع شوید. این که می‌گویند افرادی پول بسیار، شادابی و تأثیر بسیار زیادی را به دست آورده‌اند، چون شانس داشتند و طالع‌شان این بوده است یک دروغ بزرگ است.» میلیاردر نامه بعدی را به آن‌ها داد:

پند میلیاردر ۴:

استفاده درست از نیروهای‌تان، آرمانشهر شما را به وجود می‌آورد.

بسیاری از افراد، فکر می‌کنند و می‌گویند خوشحال هستند، در حالی که واقعاً درمانده هستند. آن‌ها به خودشان می‌گویند بهتر است از چیزی که دارند راضی باشند، به جای این که به چیزهای بیش‌تری دست یابند. این‌گونه خیانت‌شان به رؤیاهای‌شان را توجیه می‌کنند. بله، شما باید واقعاً

به خاطر تمام چیزهایی که دارید، شکرگزار باشید. اما همچنین باید در نظر داشته باشید، این افراد با غفلت کامل و رها کردن توانایی‌های‌شان، شادی و نشاط خودشان را کاهش داده‌اند.

برای وارد شدن به جادوی زندگی، شما باید نسبت به چهار ابزار خلاقیت آگاه باشید که تمام خواسته‌های شما را به واقعیت تبدیل می‌کنند. این چهار منبع که به شما اجازه می‌دهند تا معجزه‌هایی را در دنیا به وجود بیاورید، افکار، احساسات، کلمات و اعمال شما هستند. ذهن‌تان را تمرین دهید تا تنها افکاری در آن باشد که باعث رسیدن شما به تسلط و خوشحالی می‌شوند.

همیشه احساسات قدردانی، انتظار مثبت و عشق نسبت به تمام داشته‌های‌تان در زندگی داشته باشید. تنها کلمات روحیه‌بخش، فراوانی و دلگرم‌کننده را بر زبان بیاورید. و تنها کارهایی را انجام دهید که در توازن قوی با قهرمان درون‌تان است. به افرادی نگاه کنید که توانایی‌های‌شان را دست کم می‌گیرند و آن زمان، دقیقاً متوجه می‌شوید که چرا شرایطشان این قدر دشوار است.

آن‌ها افکارشان را روی محدودیت‌های‌شان متمرکز می‌کنند تا روی فراوانی‌های‌شان. آن‌ها مدام درباره «مشکلات»، «اقتضاح» خواندن شرایطشان صحبت می‌کنند، غافل از اینکه این کلمات خودِ آن‌ها است که آن‌ها را از ظرفیت‌شان برای ایجاد جادو دور می‌کند.

شیء بعد، یک نظر بود. نظر، یک زیورآلات چشم‌مانند است که در برخی از فرهنگ‌ها برای جلوگیری از تأثیر شر از آن استفاده می‌کنند. میلیاردر به شاگردهایش گفت: «بینید بچه‌ها. من باور ندارم انسانی واقعاً شر باشد. خوب، شاید عده‌ای این‌گونه باشند، اما هر چه پیش‌تر عمر

می‌کنم، بیش‌تر متوجه می‌شوم که همه ما در زندگی‌مان ضربه‌های روحی مختلفی خورده‌ایم. همان‌طور که قبلاً گفتم، تنها افرادی که ناراحتی دارند، باعث ناراحتی دیگران می‌شوند. آن‌هایی که رنج می‌برند، باعث رنج بردن دیگران می‌شوند. افرادی که رفتار گیج‌کننده‌ای دارند، معمولاً بسیار سردرگم و گیج هستند. آن‌ها واقعاً درد می‌کشند و چیزی برای آن‌ها اتفاق افتاده است که احساس ترسیدن می‌کنند. این‌که آن‌ها را افرادی وحشتناک بدانیم، یک قضاوت سطحی است. این موضوع بسیار عمیق‌تر از یک درک سریع است. بگذریم. در حال حاضر، تنها می‌گویم برای داشتن بیش‌ترین بهره‌وری، عملکردی عالی، شادی بی‌پایان و آرامش ذهن، بسیار مهم است تا از افراد بدی دوری کنید که پُر از زخم‌های گذشته هستند و آگاه نیستند که نباید آن را روی شما خالی کنند. زمانی در بار بادوس بودم که یک راننده تاکسی، این خرد را به من آموخت و گفت:

از افراد بد دوری کن.»

داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیاردر ۵:

از افراد بد دوری کنید.

هرگز قدرت افرادی را که با آن‌ها معاشرت می‌کنی، دست کم نگیر. از طریق پدیده‌ای که آن را «همه‌گیری احساسی» می‌نامند و با فعالسازی نوروهای آینه‌ای در مغزمان، ما از رفتارهای افرادی که با آن‌ها معاشرت داریم، الگوبرداری می‌کنیم. زندگی‌تان را سرشار از معاشرت با

افرادی فوق‌العاده عالی، سازنده، سالم، مثبت، اخلاقی و صادق کنید. و این‌گونه در طول زمان، شما نیز این ویژگی‌های عالی را به نمایش می‌گذارید. نکته مهم، این است که از افراد مشکل‌ساز دوری کنید. افرادی که در محیطی دراماتیک و با مشکلات بی‌پایان رشد کرده‌اند، به طور خودآگاه و ناخودآگاه، مشکلات بی‌پایانی را بازآفرینی می‌کنند و به طور شگفت‌انگیزی، این شرایط برای آن‌ها آشنا است. از تمام افراد منفی‌باف دوری کنید. اگر این کار را انجام ندهید، دیر یا زود، بزرگی و زندگی شما را نابود می‌کنند. واقعاً این کار را انجام می‌دهند. تا حد ممکن با همه افراد، رابطه مسالمت‌آمیزی داشته باشید. حتی داشتن یک دشمن هم بسیار زیاد است. وقتی تضادی پیش می‌آید، کار درست را انجام دهید، حتی اگر آسان نباشد. اگر کسی بدی در حق شما کرد، اجازه دهید تا کارما خودش کارها را انجام دهد.

یک پول کاغذی به نامه ششم سنجاق شده بود. این نامه، طولانی‌تر از نامه‌های دیگر بود و توی آن نوشته شده بود:

پند میلیارد در ۶:

پول، میوه بخشندگی است.

اجازه ندهید فلسفه غالب دنیا، شما را گمراه کند. فقر، تنها نتیجه شرایط درونی است، نه شرایط بیرونی. اگر غیر از این باور داشته باشید، این به معنای رها کردن توانایی تان برای ایجاد جادوی ثروت است. پول جریانی است که باید مانند الکتریسته جریان داشته باشد. بله، پول یک جریان است. باید آن را به حرکت در آورد. تمام افراد بسیار موفق، این را می‌دانند. اگر می‌خواهید بیش‌تر دریافت کنید، باید بیش‌تر بدهید. انعام خوبی به گارسون‌های رستوران، خدمتکارهای هتل و راننده‌های تاکسی بدهید. به خیریه‌ها کمک کنید. بدون کوچک‌ترین انتظاری، کارهای فوق‌العاده‌ای برای خانواده و دوستان تان انجام دهید. این گونه فراوانی زیادی به سمت شما روانه خواهد شد. شاید از خودتان بپرسید: چرا بسیاری از ما در زندگی‌هایمان، این همه کمبود داریم. پیام‌های والدین و اطرافیان، برنامه‌هایی را به صورت پنهانی در عمق ناخودآگاه ما قرار داده‌اند. افرادی بر اساس عقیده‌های اشتباهی که به آن‌ها یاد دادند، می‌گویند: «به چیزی که داری، قانع باش» یا «افراد ثروتمند، درستکار نیستند» یا «پول علف خرس نیست.» این کلمات در سن بسیار حساسی، بذره‌ای سیاهی را در درون ما کاشتند. چهار تمرین، بسیار به من کمک کرده‌اند تا از لحاظ اقتصادی بسیار قوی شوم. این چهار تمرین عبارتند از: انتظار مثبت، باور فعال، همیشه شکرگزار بودن و تحویل ارزش بسیار زیاد. منظورم از انتظار مثبت، این است که من همیشه ذهنیتی دارم که در آن انتظار دارم که پول به طور منظم و از منابع بسیار غیرمنتظره، به سوی من خواهد آمد. باور فعال زمانی است که شما به گونه‌ای رفتار می‌کنید که به زندگی نشان می‌دهید شما به فراوانی و سخاوت آن باور دارید. عالم هستی، عاشق رفتارهایی مانند پرداخت پول ناهاری

است که با دوستان تان در رستورانی گرانقیمت می‌خورید، آن هم وقتی که پول زیادی همراه تان نیست. منظور من را اشتباه متوجه نشوید. من نمی‌گویم بدهکار شوید و به خاطر این کار به زندان بروید. نه اصلاً. امروزه بیش از حد بدهی داشتن، یک نیروی بسیار مخرب در جامعه ما است. اما باید به طبیعت نشان دهید که می‌دانید پول به سمت شما می‌آید و جوری رفتار کنید که گویی پول بسیار زیادی دارید. ما در مورد همیشه شکرگزار بودن، در این ماجراجویی زیاد حرف زده‌ایم. همیشه قدردان همه چیز و همه افراد زندگی تان باشید. وقتی صورتحسابی را می‌پردازید، قدردان آن پول باشید. قدردان صندوقدار خوار و بار فروشی یا کشاورزهایی باشید که غذای شما را برداشت کرده‌اند. قدردان موتور سواری باشید که در ترافیک به شما راه می‌دهد و موسیقیدانی که آهنگ مورد علاقه شما را می‌سازد. قدردان پاهای تان باشید که در تمام این سال‌ها، شما را به مقصدهای تان می‌رسانند. قدردان چشم‌های تان باشید که به شما اجازه می‌دهند شاهد زیبایی‌ها باشید و قدردان قلب تان باشید که به شما اجازه می‌دهد، احساس سرزنده بودن کنید. و تحویل ارزش بسیار زیاد، به معنای سودمندی بیش از انتظار برای دیگران - هم‌تیمی‌ها، مشتری‌ها، اعضای خانواده و غریبه‌ها - است، زیرا ما همان چیزی را برداشت می‌کنیم که می‌کاریم.

هنرمند در حالی که کمی آب می‌نوشید، گفت: «خوب، مورد بعدی چیه؟»

میلیارد کفش کوچکی را از جعبه بیرون آورد و گفت: «ورزش کردن جادو می‌کنند.»

داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیاردی ۷:

سلامتی، قدرت شما برای ایجاد جادو را به حداکثر خود می‌رساند.

وقتی اولین کار شما در صبح زود، ورزش کردن باشد، این یک پیروزی برای شما به حساب می‌آید و می‌توانید از سلامتی‌تان مراقبت کنید. وقتی پیوسته هر روز صبح ورزش می‌کنید و این را برای خودتان عادت کرده‌اید، در صورت ورزش نکردن در یک روز، احساس بدی خواهید داشت. در آن زمان، متوجه می‌شوید که این همان احساسی بود که اکثر اوقات، قبل از نهادینه کردن این عادت در خودتان احساس می‌کردید. شما متوجه آن احساس نبودید، چون آن حالت طبیعی شما بود. سلامتی عالی، واقعاً یک ثروت واقعی است. آن‌هایی که سلامتی خودشان را از دست می‌دهند، بقیه عمرشان را صرف بازیابی آن می‌کنند. شادابی بسیار زیاد هم یک روش عالی برای کامیابی بیش‌تر شما است. وقتی در بهترین حالت جسمانی خودتان باشید، تغذیه شما سالم‌ترین باشد و وقتی عادت‌های خواب شما کاملاً درست باشد، متوجه افزایش بسیار زیاد توانایی‌تان برای ایجاد یک رابطه نزدیک با خود والای‌تان می‌شوید. این امر به نوبه خود، ثروت زیادی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. از آن مهم‌تر، شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌توانید کمک بیش‌تری به دنیا بکنید. و هیچ چیز به اندازه مؤثر بودن و کمک‌بخشی باشکوه نیست. تمام افراد موفق این نکته را می‌دانند.

هشتمین شیء، نماد یک کوهنورد کوچک بود. میلیارد در گفت: «هرگز از پیشرفت دادن کیفیت صبح‌های تان و کیفیت زندگی‌تان دست نکشید.» سپس آواز بلندی سر داد. کارگران تاکسنان نگاهی به او کردند و خیلی بلند خندیدند. آقای رایی دستش را برای آن‌ها تکان داد. سپس حرف‌هایش را ادامه داد.

«مهم‌ترین بازی یک بازیکن برتر، این است که همیشه پیشرفت کند. وقتی به قله یک کوه مرتفع می‌رسید، قله کوه بعدی را ببینید. این موضوع را خوب به یاد داشته باشید.»

روی نامه متصل به آن، کمی گرد و خاک نشسته بود. آن را پاک کرد و نامه را به دو شاگردش داد. داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیارد در ۸:

همواره استانداردهای زندگی‌تان را به سوی کلاس جهانی شدن برسانید.

سازگاری هدونیک^{۱۶۲}، شرایط روانشناسی را توصیف می‌کند که انسان‌ها با تغییرات محیطی و زندگی سازگاری پیدا می‌کنند. شما بعد از سال‌ها به اضافه حقوقی که می‌خواستید می‌رسید و برای یک روز بسیار خوشحال می‌شوید. سپس این سطح درآمد به حالت عادی شما تبدیل می‌شود. دیگر احساس شادی را که اولین بار پس از دریافت اضافه حقوق داشتید، ندارید. یا

¹⁶² Hedonic adaptation

این اصطلاح به معنی وفق یافتن و عادت کردن به لذت‌ها و دشواری‌ها است. م

ماشینی را که همیشه رؤیای خریدنش را داشتید، بعد از چند هفته، تنها به بخشی دیگر از وسایل شما تبدیل می‌شود. این‌ها مثال‌هایی از سازگاری هدونیک هستند و این پدیده برای همه افراد اتفاق می‌افتد. راه‌حلی برای آن، این است که مدام استانداردها و کیفیت زندگی خودتان را افزایش دهید. کاری کنید که هر فصل‌تان، از فصل قبلی بهتر باشد و هر سال‌تان، از سال قبلی باشکوه‌تر. این کاری است که تمام افراد بسیار موفق انجام می‌دهند. یک فلسفه بسیار مهم و مرتبط که بسیار به من کمک کرده است، این است: یک زندگی کلاس جهانی داشته باشید. زندگی، بسیار کوتاه‌تر از آن است که به شگفت‌انگیزترین حالت ممکن از آن بهره‌نبرید. و وقتی از خودتان مراقبت بهتری کنید، روابط‌تان با دیگران، با کارتان، با پول و دنیا بسیار بهتر می‌شود، زیرا نه روابط شما با موارد بیرونی، بلکه رابطه‌تان با خودتان، مهم‌ترین است. بهترین کتاب‌ها را بخرید. بهترین و سالم‌ترین غذاها را بخورید. بروید و در بهترین هتل شهرتان قهوه‌ای بنوشید. اگر در مکان زندگی شما، یک تیم ورزشی از ورزش مورد علاقه شما وجود دارد، در هنگام تماشای بازی آن‌ها، در بهترین صندلی‌های ممکن بنشینید. بهترین ماشین ممکن را داشته باشید. هر روز به موسیقی فرح‌بخش گوش دهید. به نمایشگاه‌های هنری بروید تا خلاقیت و آگاهی هنرمندان، روح شما را تحت تأثیر قرار دهد. و اغلب در کنار گل‌ها باشید. آن‌ها فراوانی و توانایی شما برای دیدن دنیاها را به شما می‌دهند. بسیاری از افراد مقدس و خردمندان، همیشه گل‌هایی را در کنار خودشان داشتند. گل‌ها واقعاً تأثیر زیادی برای افزایش نیروهای شما برای رسیدن به خواسته‌های‌تان را دارند.

شیء اسرارآمیز نهم، یک قلب بود. داخل نامه متصل به آن نوشته شده بود:

پند میلیاردر ۹:

عشق عمیق، شادی تسخیرناپذیری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

تا حد ممکن عشقتان را به مردم نشان دهید. ویلیام پن می‌گوید: «من تنها یک بار زندگی می‌کنم، پس اجازه دهید تا هر نوع مهربانی و کار خوبی را که می‌توانم برای هر فردی انجام دهم، حالا انجام دهم و آن را به تعویق نیاندازم و نادیده نگیرم.» تا زمانی که زنده هستید، به افراد بگویید که به آن‌ها افتخار می‌کنید و بگویید چقدر دوست‌شان دارید. من زمانی مردی را دیدم که با دیدن هر انسانی بسیار خوشحال می‌شد. از او دلش را پرسیدم و او گفت: «من در زندگی، مُرده‌های زیادی را دیده‌ام و دیدن هر انسان زنده‌ای، برایم یک هدیه خاص است.» کسی نمی‌داند چه زمانی به آخر خط می‌رسیم. خوب، چرا باید توانایی انسانی برای عمیقاً دوست داشتن را به تعویق بیاندازیم؟ بخشی از مسئولیت شما به عنوان یک انسان، این است که کاری کنید دیگران احساس بهتری درباره خودشان داشته باشند و لبخند را به لب‌های آن‌ها بیاورید. شاید تعجب کنید که خوشحال کردن شخصی دیگر چقدر می‌تواند راحت باشد. برای تمام افرادی که دوست‌شان دارید، نامه‌ای بنویسید و برای افرادی که به شما کمک کرده‌اند، نامه تشکرآمیز

بفرستید. بدون ترس از رد شدن، احساس واقعی‌تان را بنویسید. همیشه به دیگران علاقه‌مند باشید.

میلیارد در چیزی را که مانند شکل یک فرشته بود، به آن‌ها داد و گفت: «چیزی که در این نامه نوشته شده است، بسیار مهم است. از شما می‌خواهم با دقت آن را بخوانید.» داخل نامه نوشته شده بود:

پند میلیارد در ۱۰:

بهشت روی زمین یک حالت است، نه یک مکان.

من از تجربیات خودم در زندگی یاد گرفته‌ام که چیزی که افراد «بهشت روی زمین» می‌نامند، نه یک مکان، بلکه وضعیتی است که در آن زندگی می‌کنید. وقتی شما ذهنیت‌تان را رشد دهید، خواسته‌های قلبی‌تان را تطهیر کنید، سلامتی‌تان را به بالاترین حد برساند و معنویت‌تان را بیش‌تر کنید، تجربه شما از دیدن و تجربه کردن زندگی متحول می‌شود. اگر این کار بسیار مهم را انجام ندهید، هرگز متوجه آن نمی‌شوید. حرف‌های من، مانند یک پیرمرد عجیب و غریب است. در یک دنیایی که دیوانه شده است، همیشه انسان خردمند را دیوانه می‌پندارند. تمام موفقیت‌های بزرگ و شادی‌های شما بستگی به عشق به خودتان دارد. ذهن نیمه هشیار شما، به خاطر چیزی که سایر

افراد در کودکی به شما گفته‌اند، شجاعت شما را دست کم می‌گیرد و بزرگی شما را پنهان می‌کند.

کارآفرین و هنرمند، وقتی آخرین شیء اسرارآمیز میلیارد را دیدند، کمی جا خوردند. میلیارد گفت: «اگر واقعاً می‌خواهید در جادوی زندگی بازی کنید، روی این مورد خوب فکر کنید.» و سپس تابوت کوچکی را به آن‌ها داد. نامه آن، برخلاف دیگر نامه‌ها با رنگ قرمز نوشته شده بود:

پند میلیارد در ۱۱:

فردا یک موهبت است، نه یک حق.

هرگز قهرمانی و آرامش خودتان را به تعویق نیاندازید. این گونه زندگی‌تان در عرض یک ساعت می‌تواند از هم بپاشد. من انسانی خوش‌بین و امیدوار و در عین حال، انسان واقع‌بینی هم هستم. هر روز تصادفات، بیماری‌ها و مرگ و میر اتفاق می‌افتد. این طبیعت انسان است که فکر می‌کند این اتفاق‌ها هرگز رخ نمی‌دهند. با این حال، تمام انسان‌های خردمند، نکته‌های زیادی را در مورد ناپایداری زندگی به ما یاد می‌دهند. این بینش را داشته باشید و با فناپذیری خودتان، ارتباط برقرار کنید. درک کنید که روزهای‌تان، روزی به پایان می‌رسند و با عبور از هر صبح درخشان، به پایان نزدیک‌تر می‌شوید. نشان دادن توانایی و استعدادهای‌تان را به تعویق نیاندازید و حتماً از این مسافرت زندگی لذت ببرید. زمانی که برای رسیدن به شکوه تلاش می‌کنید،

خوشحال باشید. بسیار غم‌انگیز است که اکثر افراد تا قبل از این که خیلی پیر شوند، از زندگی لذت نمی‌برند. زندگی واقعاً یک سفر شگفت‌انگیز است. بله، ما دل‌شکستگی‌هایی را تجربه می‌کنیم، اما زندگی عمدتاً خوب است. هر داستان قهرمانانه، نیاز به یک فرد شرور و همچنین تراژدی‌هایی به همراه پیروزی نهایی دارد تا ارزش تماشا کردن را داشته باشد. به کوتاهی زندگی فکر کنید. خوشحالی‌تان را تا زمانی که پول بیش‌تری در بانک دارید، به تعویق نیندازید. این‌ها بهانه هستند. این بهانه‌ها را از خودتان دور کنید. شاید فردایی در کار نباشد. از تمام صبح‌های‌تان لذت ببرید و قدردان تمام روزهای حضورتان در این دنیا باشید. ریسک‌های حساب شده جسورانه‌ای را انجام دهید. تعادلی را برقرار کنید که گویی فردایی در کار نیست و جوری رفتار کنید که گویی همیشه زندگی می‌کنید. این‌گونه، زمانی که آخر عمرتان فرا می‌رسد، می‌دانید که یک زندگی افسانه‌ای داشتید.

میلیاردر شاگردهایش را بغل کرد و گفت: «شما دو نفر را خیلی دوست دارم. واقعاً دلتنگ شما

می‌شوم.»

و سپس سوار دوچرخه‌اش شد و از آن‌ها جدا شد.

فصل ۱۷: اعضای باشگاه ۵ صبح، قهرمان‌های زندگی خودشان می‌شوند

«مانند یک قهرمان زندگی کنید. این چیزی است که ما از بهترین کتاب‌ها یاد می‌گیریم. در غیر

این صورت، زندگی به چه دردی می‌خورد؟»

جان ماکسول کوتسی^{۱۶۳}

سکوی فرود هلیکوپتری در کیپ تاون آفریقای جنوبی، در اسکله ویکتوریا و آلفرد^{۱۶۴} است. این اسکله مکانی است که گردشگران سوار چرخ و فلک کیپ^{۱۶۵} می‌شوند، قایق سواران خود را برای مسابقات پُرهیجان آماده می‌کنند، می‌توانید در آن‌جا ماهیگیری کنید و صبح‌ها قهوه غلیظ بنوشید. خانم جوان و سرزنده‌ای، برگه‌هایی را به میلیارد، هنرمند و کارآفرین داد تا آن‌ها را امضا کنند. سپس بلند شد، یادداشت‌ها را در چک لیستش گذاشت و به سه مشتری ویژه خودش، پیش‌بینی‌های احتیاطی را یادآوری کرد که قبل از پرواز به جزیره روبن^{۱۶۶} اجباری بودند.

همان‌طور که می‌دانید، جزیره روبن – که یک قطعه زمین بی‌آب و علف به ظاهر شومی است که فاصله چندانی با ساحل کیپ تاون ندارد – جایی است که نلسون ماندلا، هیجده سال از بیست و هفت سال زندانش را در یک سلول زندان بسیار کوچک آن‌جا زندانی شده بود. در آن دوران، به

¹⁶³ J.M. Coetzee

¹⁶⁴ V&A waterfront

¹⁶⁵ Cape Wheel

¹⁶⁶ Robben Island

این قهرمان بزرگ دنیا بسیار حمله شد و با او با خشونت زیادی بدرفتاری کردند. با این حال، او خوبی را در نگهبان‌های آن‌جا می‌دید و امید یک ملت آزاد را در سینه داشت که در آن همه افراد برابر بودند. انیشتین درباره مهاتما گاندی گفته است: «نسل‌های بعدی به سختی باور می‌کنند که روزگاری چنین موجودی از گوشت و پوست بر روی زمین زندگی می‌کرده است.» می‌توان این جمله را درباره آقای ماندلا هم استفاده کرد.

آن خانم خیلی مؤدبانه گفت: «بسیار خوشحالیم که برای سفر کوتاه‌تان به این جزیره آمده‌اید.» مردم آفریقای جنوبی، بسیار خوش رفتار و با ملاحظه هستند.

میلیارد، کلاه سیاه بیسبالی را روی سرش گذاشته بود که روی آن نوشته شده بود: «رهبری کردن به معنای سودمند بودن است.»

آن خانم با برق طلایی در چشمانش گفت: «مرد جوان، وقتی به سکوی هواپیما رسیدیم، باید کلاهت را برداری.»

میلیارد خندید و به همراهانش گفت: «فکر می‌کنم از من خوشش می‌آید.» سپس ادامه داد: «امروز، آخرین روز ماجراجویی ماست.»

بعد از دادن توصیه‌های ایمنی، میلیارد، کارآفرین و هنرمند را از ساختمان خارج کردند و به زمین سنگ‌فرش شده‌ای بردند و در آن‌جا، دو میز رنگ و رو رفته قرار داشتند. گرچه هوا آفتابی بود، اما بادهای تندی می‌وزید. میلیارد کلاهش را برداشت. با خودش گفت: «کمی نگران هستم. من تا

حالا به جزیره روبن نیامده‌ام. من چیزهای زیادی درباره آن‌چه که در زمان نظام غیرانسانی و شرور آپارتاید وجود داشت، خوانده‌ام. نظامی که مردم را با توجه به رنگ پوست‌شان، بدون توجه به کیفیت شخصیت و یا کیفیت قلب‌شان طبقه‌بندی می‌کردند.»

مرد جوانی با ظاهری جدی که یک کت بارانی، شلوار خاکی و کفش‌های قایقرانی پوشیده بود، از یکی از کوپه‌های خالی بیرون آمد و از میلیاردر، کارآفرین و هنرمند، درخواست کرد به دنبال او بروند. یک هلیکوپتر سبز ارتشی در وسط آن‌جا، منتظر آن‌ها بود و پروانه‌های آن به شدت در حال چرخیدن بودند. خلبان در حال کنترل تنظیم کننده‌ها، دستگیره‌ها و چیزهای دیگر بود. مرد جوان اطمینان حاصل کرد که این سه نفر، برای یک پرواز امن در جای مناسب قرار بگیرند و سپس یک هدفون با میکروفون را روی سر میلیاردر قرار داد.

میلیاردر با اشتیاق به خلبان گفت: «صبح بخیر.» صورت خلبان در زیر آن کلاه ایمنی، عینک‌های خلبانی و محافظ صورت دیده نمی‌شود. او جوابی نداد.

میلیاردر که هنوز کمی نگران بود و به خاطر تجربه هیجان‌انگیزش اشتیاق زیادی داشت، گفت: «خیلی خلبان دوستانه‌ای نیست.»

هلیکوپتر آهسته آهسته شروع به بلند شدن کرد. خلبان گفت: «این سفر حدود پنج دقیقه طول می‌کشد. بادهای امروز بسیار قوی هستند.»

میلیاردر، کارآفرین و هنرمند چیزی نگفتند. آن‌ها به جزیره روبن خیره شده بودند. هر چه به آن‌جا نزدیک‌تر می‌شدند، آن زمین، گسترده‌تر و حتی بی‌رحم‌تر به نظر می‌رسید. هلیکوپتر روی سکوی محصور شده، توسط درختان کم ارتفاع فرود آمد و هفت آهوی جهنده شروع به جهیدن کردند. بله، هفت آهوی جهنده. همان زمان، بارش باران شروع شد. و دوباره مانند جزیره موری تیوس، رنگین‌کمان دوقلویی در آسمان دیده شد.

هنرمند که دست همسرش را گرفته بود، گفت: «بسیار خاص است.»

میلیاردر با لحن محترمانه‌ای گفت: «ما قطعاً وارد مکان جادویی شده‌ایم.»

در صدای او، حسی از احترام برای تجربه سفر به جزیره روبن و در عین حال، ناراحتی از زندگی‌های باارزشی بود که در این‌جا نابود شده بودند. خلبان در کابین ماند و با فشار دادن دکمه‌هایی، هلیکوپتر را خاموش کرد. آن سه نفر، روی فضای فرود آسفالت ایستاده بودند و در سکوت منظره، آن‌جا را تماشا می‌کردند.

ناگهان یک وانت کوچک قدیمی به سرعت به سوی آن‌ها آمد و گرد و خاک زیادی را در پشت سر خودش ایجاد کرد. راننده که مشخص بود یک نیروی امنیتی است، با لهجه غلیظ آفریقای جنوبی فریاد زد: «شما نباید این‌جا باشید.» او هم‌چنان در ماشینش نشسته بود.

با جدیت گفت: «جزیره روبن به خاطر آب و هوا به روی عموم بسته شده است. تمام کشتی‌های باربری و مسافربری، فعالیت‌شان را متوقف کرده‌اند. هیچ کشتی نباید به این‌جا بیاید و هیچ

هلیکوپتری هم نباید در این جا فرود بیاید. شما باید این را می دانستید! نباید این جا باشید!» سپس با تأکید بیش تری پرسید: «شما کی هستید؟» در تمام مدت، او مانند افراد حرفه ای رفتار می کرد. اما به طور کاملاً واضحی، سورپرایز و کمی شوکه شده بود. شاید با خودش فکر می کرد که افراد داخل هلیکوپتر، برای حمله زمینی برنامه ریزی کرده بودند. شاید فکر می کرد که آن افراد نیت بدی دارند.

خلبان با اعتماد به نفس و جدیت زیادی گفت: «همه چیز مرتبه.»

سپس در حالی که هنوز کلاه ایمنی روی سرش بود، از هلیکوپتر پیاده شد و به آرامی به سوی مرد رفت. او جوان نبود و شما از نحوه راه رفتن او، متوجه این موضوع می شدید.

با صدای بلندتری گفت: «امروز روز خاصی برای این افراد است. این افراد، راه بسیار طولانی را آمده اند تا زندانی را ببینند که نلسون ماندلا در آن جا زندانی شده بود. آن ها آمده اند تا معدن سنگ آهکی را ببینند که او به مدت بیش از یک دهه مجبور بود در آن گرمای طاقت فرسا، سخت کار کند و به خاطر بازتاب نور صخره ها، برای همیشه به بینایی او صدمه زد. آن ها می خواهند حیاطی را ببینند که در آن جا آن سیاستمدار، توپ تنیس را به سمت زندانی های سیاسی خود می انداخت. آن ها می خواهند به مکانی بروند که نلسون ماندلا، خود زندگی نامه اش را به نام *راه طولانی به سوی*

آزادی^{۱۶۷}، بعد از ساعت‌ها کار کردن روی آن، در زیر خاک پنهان می‌کرد. آن‌ها می‌خواهند حداقل کمی از رنج‌های آقای ماندلا را در طول آن هجده سال بسیار سخت، تجربه کنند.

و آن‌ها باید یاد بگیرند که او چگونه وقتی آزاد شد، تصمیم گرفت تا با وجودی که بدترین رفتارها را با او داشتند، تمام افرادی را که بهترین سال‌های زندگی‌اش را دزدیده بودند، ببخشد.»

خلبان جلوی کامیون ایستاد: «این افراد می‌خواهند در زندگی‌های حرفه‌ای و شخصی‌شان، قهرمان‌های واقعی باشند. آن‌ها می‌خواهند رهبران بهره‌وری و تسلط باشند و می‌خواهند این دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنند. دنیای ما هرگز تا این حد به قهرمان واقعی نیاز نداشته است. و همان‌طور که همیشه هنگام سخنرانی‌هایم می‌گویم: چرا باید منتظر قهرمانان باشید، وقتی خودتان می‌توانید یکی از آن‌ها باشید؟»

سپس از میلیاردر پرسید: «این‌طور نیست، استون؟» آقای رایی کاملاً تعجب کرده بودند. سپس خلبان، خیلی آهسته محافظ صورت و بعد از آن، عینک‌هایش و در نهایت، کلاهش را برداشت. میلیاردر، کارآفرین و هنرمند، کاملاً از دیدن صورت او متعجب شده بودند. او خود افسونگر بود. لامپ مهتابی، حتی در روز هم، زندان وهم‌آور جزیره روبن را روشن نگاه می‌داشت و احساس وحشتناک و بی‌رحمی را ایجاد می‌کرد. مشخص شد که راننده آن کامیون، یکی از طرفداران پرو

¹⁶⁷ Long Walk to Freedom

با قرص افسونگر بود و او در آن صبح فوق‌العاده‌ی آفریقای جنوبی، آن‌ها را هدایت کرد. او عاشق کارهای افسونگر بود و گفت: «من بزرگ‌ترین طرفدار تو هستم.»

در زندگی همه افراد، مخصوصاً سخت‌ترین زندگی‌ها، مسیری به سوی موقعیت‌ها و دروازه‌ای به سوی شگفتی‌ها باز می‌شود و این واقعیت را آشکار می‌کند که هر چیزی که ما تجربه می‌کنیم، بخشی از برنامه‌ای هوشمندانه است که برای رسیدن به بزرگ‌ترین نیروها، شگفت‌انگیزترین شرایط و بهترین خوبی‌ها طراحی شده است. در سفر زندگی با هر چیزی که روبرو می‌شویم، در حقیقت یک ارکسترای شگفت‌انگیز است که برای معرفی ما به واقعی‌ترین توانایی‌هایمان طراحی شده است و تا این‌که ما را با والاترین خودمان مرتبط کند و نزدیکی ما را با قهرمان باشکوه درونمان عمیق‌تر کند. بله، این در درون همه افراد وجود دارد. راهنمای تور آن‌ها، که از قضا یکی از زندانی‌های سیاسی سابق بود، مردی درشت‌اندام با صدایی خشن بود. وقتی داشت مهمان‌هایش را به سمت سلول نلسون ماندلا هدایت می‌کرد که سال‌های زیاد و بسیار دشواری را در آن‌جا سپری کرده بود، به همه سؤالات آن‌ها جواب می‌داد.

افسونگر متفکرانه گفت: «آیا نلسون ماندلا را می‌شناختی؟»

«بله. من هشت سال با او در جزیره روبن زندانی بودم.»

هنرمند پرسید: «او چگونه انسانی بود؟»

راهنما با خنده‌ای روی صورتش گفت: «اوه، او واقعاً انسان فروتنی بود.»

کارآفرین از او پرسید: «و نلسون ماندلا به عنوان یک رهبر، چگونه انسانی بود؟»

راهنما به مکانی رسید که زمانی زندانی‌های سیاسی در آن جا راه می‌رفتند، حرف می‌زدند، می‌ایستادند و برنامه‌ریزی می‌کردند. او جواب داد: «فوق‌العاده، والامنش و موقر. مدیریت او درباره خودش و شرایطی را که تجربه کرده بود، الهام‌بخش بود.

راهنما ادامه داد: «رفتار بسیار بدی با او کردند. تمام آن ساعت‌های کار سخت و طاقت‌فرسا در آن معدن سنگ آهک. تمام آن تحقیرها. چند سال بعد از آمدن به این‌جا، به او دستور دادند تا قبری را در حیاط زندان بکند و سپس داخل آن بخوابد.»

میلیاردر به آرامی گفت: «حتماً با خودش فکر می‌کرده است که این آخر رنج‌های اوست.»

«احتمالاً. اما نگهبان‌های این‌جا، او را تحقیر می‌کردند و روی او ادرار می‌کردند.»

افسونگر، میلیاردر، کارآفرین و هنرمند سرشان را پایین انداختند.

میلیاردر متفکرانه گفت: «فکر می‌کنم که ما همه جزیره روبن خودمان را داریم که می‌تواند ما را زندانی کند. ما در مسیر زندگی، دشواری‌ها و ناعدالتی‌هایی را تحمل می‌کنیم. البته نه به دشواری چیزهایی که در این‌جا اتفاق افتاده است. در جایی خواندم که نلسون ماندلا گفته است که بزرگ‌ترین حسرت او، این است که به او اجازه ندادند تا در مراسم خاکسپاری بزرگ‌ترین پسرش حضور پیدا کند که در یک تصادف کشته شده بود.»

میلیاردر به آسمان نگاه کرد و گفت: «فکر می‌کنم ما حسرت‌های خودمان را داریم و هیچ‌کسی یک زندگی بدون تراژدی و آزمون‌های سخت ندارد.»

راهنمای تور به پنجره چهارم در سمت راست ورودی حیاط اشاره کرد و گفت: «آن‌جا. این سلول نلسون ماندلا است. بیایید به آن‌جا برویم.»

سلول بسیار کوچک بود. تختی در آن‌جا نبود. یک میز چوبی کوچک که زندانی زانو می‌زد تا در دفترچه‌اش چیزهایی را بنویسد، زیرا صندلی در آن‌جا نبود؛ کف سیمانی و سخت، یک پتوی قهوه‌ای پشمی با خال خال‌های سبز و قرمز روی آن.

«گرچه زمستان آفریقای جنوبی بسیار سرد بود، اما در اولین سال زندانی شدنش، او اجازه نداشت شلوار درازی بپوشد. به ماندلا تنها یک پیراهن و شرت نازک داده بودند. وقتی دوش می‌گرفت، نگهبان برای تحقیر و تسلیم کردنش بالای سر او می‌ایستاد. وقتی زمان غذا خوردن می‌شد، غذای بسیار کمی به او می‌دادند. اغلب نامه‌های همسر و فرزندانش را به او نمی‌دادند. و زمان‌هایی هم که نامه‌ها را به او می‌دادند، کاملاً آن‌ها را سانسور می‌کردند. تمام این کارها را برای تخریب روحیه او انجام می‌دادند.»

افسونگر گفت: «به نظر من، تمام شرایطی را که در این جزیره متروکه و این سلول کوچک تحمل می‌کرد، باعث رشد، قدرت و شکفتن او شد. این زندان، بوته‌ی آزمایش او شده بود. بدرفتاری آن‌ها باعث رستگاری او شد و او را به نیروهای طبیعی، بزرگ‌ترین ویژگی‌های خوب انسانی و قهرمانی

رساند. در دنیایی از خودپسندی، بی‌هیجانی و افرادی که از معنای واقعی انسانیت دور شده‌اند، او از شرایطی که به او تحمیل شده بود، برای رشد به یک انسان فوق‌العاده بودن استفاده کرد. مردی که به ما نشان داد، رهبری، شکیبایی و عشق چگونه است. او یکی از نمادهای بخشش و بهترین سمبل صلح شد.»

راهنما گفت: «دقیقاً. وقتی آقای نلسون ماندلا در نهایت از جزیره روبن آزاد شد، او را به جای دیگری بردند. انتخاب شدن او به عنوان رئیس‌جمهور آفریقای جنوبی، اجتناب‌ناپذیر بود و او آماده بود تا آن مقام را در دست بگیرد و یک کشور آزاد را رهبری کند. او در روز آزادی، از این محل اقامت خارج شد و به سمت جاده‌ای طولانی رفت که در انتهای آن، یک پست نگهبانی و یک دروازه سفید قرار داشت. پرسنل زندان از او پرسیدند که آیا می‌خواهد با ماشین، او را به این جاده آزادی برسانند. اما او خیلی ساده گفت: می‌خواهد پیاده برود. و این‌گونه این رهبر الهام‌بخش و تاریخ‌ساز که میراثی را از خود بر جای گذاشت که الهام‌بخش نسل‌های زیادی خواهد بود، قدم‌هایش را به سوی آزادی برداشت.»

راهنمای تور، نفس عمیق و خسته‌ای کشید. سپس ادامه داد.

«آقای ماندلا کشوری را به دست گرفته بود که درگیر یک جنگ داخلی بود. با این حال، او توانست یک رهبر متحدکننده باشد. هنوز کلمات او را در حین یکی از محاکمه‌هایش به یاد دارم:

در طول زندگی‌ام، خود را وقف این مشکل مردم آفریقا کرده‌ام. من علیه سلطه‌طلبی سفیدها و سیاه‌ها جنگیده‌ام. من به جامعه آرمانی دموکراتیک و آزادی عشق ورزیده‌ام که در آن، همه افراد در سازگاری و با فرصت‌های مساوی زندگی کنند. من به امید دستیابی به این آرمان زندگی کرده‌ام. اما... اگر لازم باشد، حاضریم در راه آن بمیریم.»

آقای رایلی گلویش را صاف کرد. او هم‌چنان به کف سیمانی این سلول کوچک نگاه می‌کرد. راهنما گفت: «آقای ماندلا یک قهرمان واقعی بود. او بعد از آزادی، دادستانی را که حکم مرگ را برای او صادر کرده بود، به شام دعوت کرد. باور می‌کنید؟ و از یکی از زندانیان که از او محافظت می‌کرد، خواست تا در مراسم آغاز به کار ریاست جمهوری او شرکت کند.»

کارآفرین به آرامی پرسید: «واقعاً؟»

«بله، این واقعیت دارد. او یک رهبر و یک بخشاینده واقعی بود.»

افسونگر انگشتش را بلند کرد و گفت: «نلسون ماندلا می‌گوید: وقتی به سوی دروازه‌ای می‌رفتم که من را به آزادی می‌رساند، می‌دانستم که اگر تلخی و نفرت را پشت سر نگذارم، هنوز در زندان خواهم ماند.» او هم‌چنین می‌گوید: «آزاد بودن، لزوماً به معنای باز کردن دستبندها نیست، بلکه به معنی زندگی کردن به شیوه‌ای است که به آزادی دیگران احترام می‌گذارد و آن را افزایش می‌دهد.»

راهنما ادامه داد: «آقای ماندلا می گوید: هیچ کس متولد نمی شود تا به خاطر رنگ پوست، سابقه یا مذهب کسی، از او متنفر شود. مردم یاد می گیرند که متنفر باشد و اگر آن ها می توانند یاد بگیرند تا متنفر باشند، پس می توانند یاد بگیرند عشق بورزند، زیرا عشق ورزیدن بیش تر از نفرت داشتن برای قلب انسان عادی است.»

میلیاردر گفت: «من خوانده ام که او اغلب دور و بر ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شد، به مدت پنجاه و پنج دقیقه می دوید و سپس دویست حرکت دراز و نشست، و صد حرکت شنا انگشتی انجام می داد. به همین دلیل است که من همیشه حرکت شنا را انجام می دهم.»

راهنما ادامه داد: «آقای ماندلا به عنوان یک انسان سرسخت، عصبانی، غیردوستانه و ستیزه جو، وارد این سلول شد. ما همه به شخصیتی احترام می گذاریم که در این سلول به آن تبدیل شد. همان طور که اسقف اعظم دزموند مپیلو توتو^{۱۶۸} می گوید: «رنج بردن هم می تواند بر تلخی ما بیفزاید و هم می تواند ما را به رتبه اشرافیت برساند.» خدا را شکر، ماندلا دومی را انتخاب کرد.»

افسونگر گفت: «تمام مردان و زنان موفق دنیا، وجه مشترکی دارند. رنج بردن شدید. و تمام آن ها به بزرگی رسیدند، زیرا آن ها از شرایط شان برای التیام بخشیدن، مطهر کردن و تعالی بخشیدن خودشان استفاده کردند.»

سپس افسونگر مدلی را از کت خودش بیرون آورد. این آخرین مدلی بود که آن شاگردها می دیدند.

اسم آن، دایره انسان قهرمان بود.

شما هم آن مدل را در این جا می بینید:

دایره انسان قهرمان



افسونگر با صدایی که نشانه‌هایی از اندوه و قدرت زیاد داشت، گفت: «این‌ها ارزش‌هایی هستند که همه افراد باید آرزوی داشتن آن‌ها را داشته باشند تا بتوانند به قهرمان‌هایی تبدیل شوند که می‌تواند دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنند. همه افراد می‌توانند رهبر شوند. همه ما- صرف نظر از این که کجا زندگی می‌کنیم، چه کار می‌کنیم، در گذشته چه اتفاقی‌هایی برای‌مان افتاده است و در حال حاضر چه تجربه‌ای داریم- باید غل و زنجیر سرزنش کردن و متنفر بودن، بی‌هیجانی و زندانی یک زندگی عادی داشتن را رها کنیم، زیرا این‌ها ما را برده نیروهای تاریک درون مان می‌کنند. ما همه باید هر روز صبح ساعت ۵ صبح بیدار شویم و تمام کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، تا نابغه‌مان را نشان دهیم، استعدادهای‌مان را پرورش دهیم، شخصیت عمیق‌تری پیدا کنیم و روحیه‌مان را بالا ببریم. ما همه باید این کارها را انجام دهیم.»

افسونگر با صدای بلندی ادامه داد: «ما همه باید خودمان را از زندان‌های شخصی خودمان نجات دهیم، زیرا این زندان‌ها، شکوه و بزرگی ما را زندانی می‌کنند. لطفاً فراموش نکنید که اگر از استعدادها و توانایی‌های‌تان استفاده نکنید، به مصیبت‌ها و مایه تأسف شما تبدیل می‌شوند.»

افسونگر مکثی کرد. سپس مستقیم به چشم‌های کارآفرین و هنرمند نگاه کرد و گفت: «حالا نوبت شماست.»

افسونگر چارچوب دایره انسانی قهرمانانه را روی میز کوچکی قرار داد.

سپس از میلیارد، کارآفرین، هنرمند و راهنمای تور خواست تا دور آن‌جا جمع شوند. آن‌ها دست همدیگر را گرفته بودند.

ما در صورت روبرو شدن با هرگونه دشواری و مشقتی، استقامت خواهیم کرد. هر حمله‌ای به ما شود، هرگونه ما را تحقیر کنند، با هر خشونت‌ی مواجه شویم، باید مقاومت کنیم و ادامه دهیم. ما باید قوی بمانیم. ما باید زندگی درخشانی داشته باشیم و شکوه و بزرگی خودمان را نشان دهیم، حتی اگر احساس کنیم کل دنیا در مقابل ما ایستاده است. این دقیقاً معنای انسانیت است. حتی اگر به نظر برسد که روشنایی هرگز از تاریکی فراتر نمی‌رود، همچنان به سوی آزادی قدم بردارید. سرمشق دیگران باشید و عشق واقعی را نشان دهید.»

افسونگر دست‌هایش را بلند کرد و روی شانه هنرمند و کارآفرین گذاشت و گفت: «الان زمان شماست.»

افسونگر خندید. او آرام و موقر بود.

هنرمند با تعجب پرسید: «زمان چی؟»

«تا سفر طولانی خودتان را شروع کنید.»

کارآفرین که متعجب شده بود، پرسید: «به کجا؟»

«به سرزمینی به نام میراث. بسیاری از افراد، در این مکان گردشگر هستند. آن‌ها برای لحظاتی زودگذر درباره کارهایی که انجام داده‌اند و چیزی که بعد از مرگ به جای می‌گذارند، فکر

می‌کنند. برای فاصله‌های زمانی کوتاهی و قبل از این که حواس‌شان پرت شود، در مورد کیفیت بهره‌وری، شایستگی و تأثیرشان فکر می‌کنند. و قبل از این که در هیاهوی شلوغی گیر کنند، برای لحظات بسیار کوتاهی فکر می‌کنند که چقدر زیبا زندگی کرده‌اند و چقدر مفید بودند. آن‌ها صرفاً گردشگرانی در این سرزمین هستند.»

آقای رایلی در حالی که به حرف‌های مرشدش گوش می‌داد، گفت: «من عاشق زندگی هستم. من حتی رهبر بهتری می‌شوم. من حتی می‌خواهم فرد مؤثرتری باشم. من می‌خواهم فرد الهام‌بخش‌تری باشم.»

افسونگر ادامه داد: «قهرمانان ساکنان همیشگی این سرزمین میراث بودند. آن‌جا سرزمین و خانه آن‌ها بوده است و این، آن‌ها را افسانه‌ای کرده است. مأموریت اصلی آن‌ها، زندگی کردن برای تحقق هدف والایی بود. بنابراین، وقتی از دنیا رفتند، دنیای ما را به مکان بهتری تبدیل کرده بودند.»

میلیاردر گفت: «ما هم روزی از این دنیا خواهیم رفت. کسی نمی‌داند تا چه زمانی زندگی می‌کند.»

کارآفرین حرف‌هایش را تأیید کرد و گفت: «کاملاً درست است.»

افسونگر گفت: «امروز و همین لحظه، تعهد شما را می‌خواهد تا انسانی خلاق، مؤثر و آبرومند شوید که می‌تواند به افراد زیادی خدمت کند. لطفاً دیگر تسلط و استادی خودتان را به تعویق نیاورید. دیگر در برابر نیروهای قوی خودتان مقاومت نکنید. اجازه ندهید تا سایه‌های ترس، رد شدن، شک و تردید و ناامیدی جلوی درخشش خودِ والای‌تان را بگیرد. حالا نوبت شماست. امروز روز شماست

تا جهشی داشته باشید، به سوی بهترین رهبرهایی که تاکنون زندگی کرده‌اند و وارد عالم استادان واقعی، کارشناسان خبره و قهرمانان اصیلی شوید که تمام پیشرفت‌های بشریت را به وجود آورده‌اند.»

افسونگر گفت: «رهبری کردن به معنای الهام‌بخشیدن دیگران با استفاده از روش زندگی‌تان است. رهبری کردن به معنای عبور کردن از آتش سخت‌ترین شرایط، برای وارد شدن به درون بخشنده‌گی است. رهبری کردن به معنای حذف تمام متوسط بودن‌ها از زندگی‌تان است. رهبری کردن به معنی تبدیل ترس‌های‌تان به پیروزی‌ها و تبدیل تمام دل‌شکستن‌ها به قهرمانی‌ها است. و از همه مهم‌تر، رهبری کردن به معنای نیرویی برای انجام خوبی‌ها در این دنیا است. امروز، شما باید این ندای بزرگ را قبول کنید تا استانداردهای زندگی‌تان را بالا ببرید.»

میلیارد با لبخندی شیطنت آمیز گفت: «یا حداقل از فردا.»

سپس همه با همدیگر گفتند: «ساعت ۵ صبح. صبح‌تان را در اختیار داشته باشید و زندگی‌تان را تعالی بخشید!»

سخن آخر

پنج سال بعد

آقای استون رایلی، چند ماه پس از سفر به جزیره روبن درگذشت. او در آرامش و در حالی که در آپارتمان کوچکی در مرکز تاریخی رم بود، درگذشت. در آن هنگام، دختر عزیزش و افسونگر، کنار او بودند. او از مریضی نادر و غیرقابل درمانی رنج می‌برد و در مورد آن به جز افسونگر، به کسی چیزی نگفته بود، زیرا افسونگر بهترین دوستش بود. این ثروتمند دوست‌داشتنی، تمام پول امپراطوری بزرگ خود را به خیریه بخشید. آقای رایلی تصمیم گرفت تا مجموعه کنار اقیانوس خودش در جزیره موری تیوس را به کارآفرین و هنرمند بدهد، زیرا می‌دانست عاشق آن‌جا هستند. خوب، حالا اجازه بدهید در مورد کارآفرین و هنرمند، بعد از پایان ماجراجویی‌شان با میلیارد برای‌تان بگویم. کارآفرین بسیار ثروتمند شده است و شرکتش را به یک مؤسسه‌ی بازرگانی بسیار موفق تبدیل کرده است. او مدت‌هاست ناراحتی‌های گذشته را کاملاً فراموش کرده است و عاشق زندگی با همسرش است. او هنوز سخت کار می‌کند، اما در عین حال، استراحت زیادی هم دارد. کارآفرین، چهارمین مسابقه ماراتن خود را کامل کرده است، عاشق باغبانی شده است و تمام سه شنبه‌ها، دواطلبانه به بی‌خانمان‌ها کمک می‌کند. او دیگر اهمیت زیادی به شهرت، ثروت و نیروهای دنیایی نمی‌دهد، اگر چه همه آن‌ها را در اختیار دارد.

هنرمند، حالا یک نقاش بسیار مشهور است. او دیگر کارهایش را به تعویق نمی‌اندازد و یک استاد کامل و یک شوهر نمونه است. او در دو تا از ماراتون‌ها با همسرش بوده است و در حال حاضر، گیاهخوار است و چهارشنبه شب‌ها به کلاس آوازخوانی می‌رود. این دو نفر، پسری بسیار قشنگ و باهوش دارند و اسم او را استون گذاشته‌اند. کارآفرین و هنرمند، هنوز هم عضو باشگاه ۵ صبح هستند و هر روز صبح، فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را قبل از سپیده‌دم انجام می‌دهند. آن‌ها هنوز هم درس‌های آقای رابلی را تمرین می‌کنند و به خودشان قول داده‌اند تا حد ممکن این درس‌ها را به سایر افراد هم آموزش دهند.

افسونگر هم هنوز زنده است. در واقع او قوی‌تر از هر زمان دیگری است. او هنوز عاشق ماهیگیری است.