

# کتاب کلاب 5 صبح

## اثر: رابین شارما

### باشگاه 5 صبحی ها

صبح شما، تمام زندگی شما را می سازد

## پیام و تقدیم نامه ای 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 کار آفرینان 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 موری تیوس 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.

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.

### 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 کار مایکل)

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 این‌طور نیست، امیدوارم قدرت آن را داشته باشید تا دوباره از اول شروع کنید. «(اف. اسکات فیتزجرالد)

و افرادی که موسیقی را نمی‌شنیدند، آنهایی را که می‌رقصیدند، دیوانه فرض می‌کردند. «(فریدریش نیچه)

## فصل 1: تصمیمی خطرناک

مرگ با اسلحه، می توانست بسیار خوشونت آمیز باشد. دار زدن خودش بسیار قدیمی و چاقو کشیدن روی مچ دست، می توانست بسیار مرگ بی سر و صدایی باشد. خوب حالا سؤال این بود، یک زندگی را که زمانی بسیار باشکوه بود، چگونه می توان خیلی زود و با دقت پایان داد، در حالی که کمترین دردسر و بیشترین تأثیر را داشته باشد؟

تنها یک سال قبل، شرایط بسیار امیدوار کننده تر بود. آن کار آفرین خانم، به عنوان غول صنعت خودش، فردی نیکو کار و رهبری از جامعه، بسیار سرشناس شده بود. او در اواخر دوران سی سالگی خودش بود و یک شرکت تکنولوژی را اداره می کرد که خودش پایه آن را در خوابگاه دانشگاه شروع کرده بود و سطح آن، هر روز بالاتر می رفت. شرکت او محصولات را تولید می کرد که مورد احترام مشتریان بود

با این حال، می دانست که غافلگیر شده است. او با ضربه ای 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 سرمایه گذاری کرده بود، تضعیف می کرد. حالا او مجبور بود به دنبال شغل جدیدی برود. این تغییر شرایط، برای او غیرقابل تحمل بود. او احساس می کرد 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 میشود. می خواست از آن درد رهایی یابد.

اتاق خواب او کاملا 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 معمولا 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 قلابی 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 فلسفه ای روزانه برای افسانه ای شدن

اجازه ندهید آتش درون نان در باتلاق ناامیدی خاموش شود. اجازه ندهید چون که هرگز به آن زندگی که لیاقتش را داشتید نرسیدید، قهرمان درون تان در ناامیدی و تنهایی بمیرد. شما می توانید به دنیای مورد علاقه خودتان برسید. این دنیا وجود دارد، واقعی است و رسیدن به آن ممکن است. این دنیا مال شماست. (این راند)

او یکی از بهترین سخنرانان بود. افسونگری واقعی- افسونگر در دوران هشتاد سالگی و در پایان دوران افسانه ای خودش بود و در سراسر دنیا به عنوان یک استاد الهام بخشی، افسانه ای در رهبری و سیاستمداری در کمک به مردم برای درک بزرگترین توانایی های شان مورد احترام بود.

در فرهنگی سرشار از بی ثباتی، شک و تردید و عدم امنیت، برنامه های این افسونگر، جمعیت بسیار زیادی را به خود جذب می کرد که مشتاق بودند نه تنها زندگی هایی پر از خلاقیت، بهره وری و کامیابی داشته باشند، بلکه می خواستند زندگی شان را تعالی بخشند. در پایان، آنها مطمئن می شدند که میراثی فوق العاده را از خودشان بر جای گذاشته اند و اثرشان را روی نسل بعدی داشته اند.

کارهای این مرد بی نظیر بودند. او بینش هایی را به ما می داد که قهرمان درونمان را با ایده هایی تقویت می کرد؛ پیام او به افراد عادی، نشان می داد 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 می گردیم که زمانی می شناختیم. زمانی پیش از آن که یک دنیای سخت و سرد نابغه قطری ما را با پیچیدگی بی مایگی و شوریدگی تکنولوژیکی به بردگی در بیاورد.

گرچه آن افسونگر قدبلند بود، اما دوران سالخوردگی، او را کمی خمیده کرده بود. وقتی به سمت صحنه می رفت، به آرامی و در عین حال، موقرانه قدم بر می داشت. کت و شلوار قهوه ای با راه راه های 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 می داد.

افسونگر برای هزاران نفر سخنرانی می کرد. «زندگی کوتاه تر از آن است که از استعدادهای تان استفاده نکنید. شما با مسئولیتی به دنیا آمده اید تا افسانه ای شوید.

شما به این دنیا آمده اید تا پروژه های بسیار بزرگی را با موفقیت انجام دهید. طراحی شده اید تا اهداف بسیار با اهمیت را واقعیت بخشید و ساخته شده اید 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 بلند مرتبگی خودتان را به دست بیاورید. شما می توانید ارزشمندی خودتان را در جامعه ای به دست آورید که در آن، اکثر افراد به دنبال کفش های زیبا و وسایل گرانبه هستند و به ندرت روی خودشان سرمایه گذاری انجام میدهند. زنان و مردان بزرگ دنیا، همه اهدا کننده بوده اند، 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 سودمندی اش، بازار شما را تحت تأثیر قرار می دهد. 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 درونی تان است. تسلیم ناپذیر باشید. دوستان من، این گونه با فرشته ها اوج می گیرید و کنار خدایان قدم خواهید زد.»

افسونگر ایستاد. نفس عمیقی کشید. به پوتین های سیاه شیک خودش نگاه کرد که بی عیب و نقص برق انداخته شده بودند.

آنهایی که در ردیف های 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 می رسید.

بعد از لحظاتی پراسترس، که باعث شد برخی از حضار روی صندلی های شان 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 گونه هایش 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 می کنند تا این که به حقیقت زندگی شان تبدیل می شود. قلب من میشکند، وقتی می بینم که افراد بسیار قدرتمند و مستعدی در داستان خودشان، درباره این که چرا نمی توانند از لحاظ کاری و شخصی برجسته شوند، گیر می کنند. نباید فراموش کنید که بهانه های شما گمراه کننده، ترس های تان دروغگو و شکهای شما دزد هستند.»

بسیاری به نشانه تأیید سر تکان دادند.

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

افسونگر ادامه داد. «شما را درک می کنم. واقعا شما را درک می کنم. میدانم که موقعیت های دشواری در زندگی تان داشته اید. ما همه سختی هایی داشته ایم.

میدانم که در دوران کودکی، پر از شگفتی بودید و خواسته و فکری داشتید و شاید شرایط آن طور که می خواستید پیش نرفته است. شما اصلا فکرش را نمی کردید که هر روز تان مشابه باشد، درسته؟ فکر نمی کردید شاید شغلی که دارید، روح تان را سرکوب کند. فکر نمی کردید که با مسئولیت ها و نگرانی های بی پایانی سرو کار داشته باشید که اصالت شما را خفه کنند و انرژی شما را بدزدند.

شما فکرش را نمی کردید که تمایل شدیدی برای اهداف غیرضروری و تحقق فوری خواسته های کم اهمیت داشته باشید. خواسته هایی که اغلب به خاطر یک تکنولوژی به وجود می آیند که به جای آزاد کردن، ما را بنده خودش کرده است. فکر نمی کردید که هزاران بار هفته های مشابه ی 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 می شویم. خوب، من کاملا شما را درک می کنم. شما امیدوار بودید که زندگی متفاوتی داشتید. یک زندگی جالب تر و با هیجان و نیازهای برآورده شده ی بیشتر. شما یک زندگی خاص و جادویی می خواستید.»

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 گوشه ای از صحنه گذاشته بود.

و بله، می دانم که افراد زیادی در این اتاق هستند که زندگی دلخواه خودشان را دارند. شما موفقیت های حماسی داشته اید، کاملا روی بازی خودتان سوار هستید و با شور و هیجانی بسیار زیاد، خانواده ها و جامعه ها را غنی می کنید. کارتان عالی است. آفرین. ولی شما هم موقعیت هایی را تجربه کرده اید که در دره سرد و خطرناک تاریکی گم شده اید. شما هم بسیاری از رویاهای دروان کودکی تان را نادیده گرفته اید. ایده آل های 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 کاملا ساکت بود.

مهم نیست که الان در کجای مسیر زندگی قرار دارید. در هر صورت، لطفا اجازه ندهید که درد یک گذشته ناتمام، شما را از داشتن یک آینده محشر باز دارد. شما بسیار قدرتمند از شرایط فعلی تان هستید. پیروزی های بزرگ و سعادت های آشکار، وارد مسیر شما می شوند. و شما دقیقا در جای درستی قرار دارید تا رشد لازم برای داشتن یک زندگی کاملا تأثیر گذار، شگفت انگیز و پرتنوع را داشته باشید، که از طریق سخت ترین آزمایش ها به دست آورده اید. در این لحظه، هیچ چیزی اشتباه نیست، حتی اگر به نظرتان همه چیز متلاشی و نابود شده باشد. اگر احساس می کنید که زندگی نابسامانی دارید، دلیل آن، این است که ترس های تان کمی از باورهای تان قوی تر است. با تمرین، شما می توانید صدای ترس درون تان را کاهش دهید و تن صدای قوی ترین بخش درون تان را بالا ببرید. حقیقت این است که تمام چالش هایی که تاکنون تجربه کرده اید، تمام افراد مضری که با آنها مواجه شده اید و تمام آزمایش هایی که تاکنون داشته اید، یک آمادگی کامل برای تبدیل شما به شخص کنونی بوده اند. شما به این درس ها نیاز داشتید تا گنجینه ها، استعدادها و قدرت هایی را فعال کنید که اکنون در درون شما بیدار شده اند. هیچ چیزی برحسب اتفاق نبوده است. هیچ چیزی هدر نرفته است. شما دقیقا در جایی هستید که باید باشید تا زندگی دلخواه خودتان را شروع کنید. همان زندگی که می تواند شما را به فردی بسیار مؤثر در این دنیا تبدیل کند. شما می توانید 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 سخت تر است.»

گرچه این وقفه می توانسته بی احترامی تلقی شود، اما زیربومی صدای او و زبان بدنش، تحسین افسونگر را به دنبال داشت و گفت: «ای انسان فوق العاده، با تو موافقم. بدون پشتکار و عمل کردن، ایده ها هیچ ارزشی ندارند. کوچک ترین اقدام کردها همیشه از بزرگترین نیات ها با ارزش تر هستند و اگر داشتن یک زندگی افسانه ای آسان بود، همه می توانستند آن را انجام دهند. منظورم را متوجه می شوی؟»

مرد پاسخ داد: (آره رفیق)

افسونگر ادامه داد: «خوشحال ترین، موفق ترین و تأثیر گذارترین افراد، همیشه این قانون را به یاد دارند کلاس جهانی زمانی شروع میشود که از دایره ی راحتی خودتان بیرون بیایید.»

مرد سرش را به نشانه تأیید تکان داد. برخی از دیگر حضار هم، همین کار را کردند. افسونگر از روی صندلی اش بلند شد و ادامه داد. اما از دوران جوانی، برنامه ریزی می شویم تا فکر کنیم در زندگی، وفاداری به ارزش هایی 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 می کنیم که در مسیر اشتباهی قرار گرفته ایم. ما فرهنگی از افراد کم استقامت، ضعیف و حساس را ایجاد کرده ایم که نمی توانند روی حرفها و تعهدهای خودشان بمانند و وقتی با کوچک ترین موانع روبرو می شوند، از رؤیاهایشان دست می کشند.»

آن خطیب، سپس آه بلندی کشید. «سخت بودن خوب است. تجلی عظمت درون تان، باید هم سخت باشد. تنها افرادی می توانند به این مهم برسند، که به اندازه کافی پشتکار دارند تا از مرزهای بزرگ ترین محدودیتهای شان عبور کنند. تمام رنج هایی که در مسیر تحقق بخشیدن الهام بخش ترین بلند پروازی 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، از اسطوره های موسیقی جاز، به شدت تلاش کرد تا از تمام تواناییهای پرشکوه خود استفاده کند. میکل 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 بیشتر وقتشان را صرف تماشا کردن سلفیها، عکسهای صبحانه خوردن دوستانشان و بازی های ویدیویی خشن می کنند، این نوع فداکاری ها برای به حد کمال رساندن مهارت را «دیوانگی» می دانند.»

افسونگر اینها را گفت و با دقت به جمعیت نگاه کرد. گویی متعهد بود تا مستقیم به چشم های آنها نگاه کند افسونگر گفت، «و وینست ون گوگ، نهصد نقاشی و بیش از هزار ترسیم در زندگی اش 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 می داشت تا صرف نظر از دشواری، قدرت

خلاقیتش را آزاد کند. افسانه ای شدن، هیچ وقت آسان نیست. اما من آن را به گیر کردن در یک زندگی معمولی ترجیح می دهم. یک زندگی معمولی که بسیاری از افراد بسیار مستعد، همیشه با آن درگیر هستند. به هر حال، بگذارید به شما بگویم جاهایی که بزرگترین ناراحتی های شما در آنجا قرار دارند، همان مکان هایی هستند که بزرگترین موقعیت های تان را می توانید در آنجا پیدا کنید. باورهایی که شما را آشفته می کنند، احساساتی که شما را تهدید می کنند، پروژه هایی که شما را عصبانی می کنند و آشکار نشدن استعداد های 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. چراغ ها شروع به سوسو زدن کردند. تعدادی از حضار که در نزدیکی صحنه بودند، نمی دانستند چه کار کنند. زنی بسیار زیبا با گیسوانی دم خرگوشی، لبخندی محکم، لباس سیاه تنگ و یقه ای سفید به سمت پله هایی دوید که افسونگر در ابتدای صحبت هایش، از آنها بالا رفته بود. کفش های پاشنه بلند قرمز او صدای خاصی می دادند. اما دیگر دیر شده بود. افسونگر نقش بر زمین شده بود.

آن سخنران سالخورده، بی حرکت مانده بود. پس از افتادن روی زمین، خونی از شکاف سر او جریان پیدا کرده بود. عینک هایش نزدیک او افتاده بودند. هنوز آن دستمال در دستش بود. چشم های او که زمانی می درخشیدند، حالا بسته شده بودند.

### فصل 3: دیداری غیرمنتظره با غریبه ای شگفت انگیز

به گونه ای زندگی نکنید که گویی ده هزار سال دیگر وقت دارید. وقتی هنوز زنده هستید و در این دنیا حضور دارید، تلاش کنید تا انسان فوق العاده ای شوید.» (مارکوس اوریلیوس، امپراتور روم) کار آفرین، به دروغ به افراد داخل اتاق می گفته که آمده است تا فرمول فوق العاده افسونگر برای افزایش بهره وری را از او یاد بگیرد که سال ها برای افراد بسیار موفق تدریس می کرده است. او با خودش فکر می کرد که روش آن افسونگر، در کسب و کارش به او اجازه میدهد تا خیلی زود به تسلط بی چون و چرایی برسد. دلیل واقعی رفتن او به آن مراسم را میدانید. او نیاز داشت تا دوباره امیدوار شود. او می خواست زندگی اش را نجات دهد.

هنرمند آمده بود تا خلاقیتش را برانگیزد و توانایی اش را چند برابر کند و بتواند با کارهایش، اثری را از خود در این حوزه بر جای بگذارد. و به نظر می رسید، آن بی خانمان هم دزدکی وارد اتاق کنفرانس شده بود و کسی او را ندیده بود.

کار آفرین و هنرمند، کنار هم نشستند. این اولین بار بود که همدیگر را می دیدند. خانم کار آفرین، در حالی که هنرمند با موهای بافته اش بازی می کند، پرسید. فکر می کنی مرده؟» صورت کار آفرین



ناموزون و دراز بود. در پیشانی او چین و چروک و ترک های زیادی دیده می شد. موهای قهوه‌ای متوسطی داشت. گویی با چهره اش می گفت. 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، آشفتگی کنونی کسب و کار عزیزش، به دردهای او اضافه کرده بود.

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

کار آفرین گفت، من اهل چنین مراسم هایی نیستم. اما خیلی از گفته هایش درباره این عصر تکنولوژی، که تمرکز و توانایی ما برای عمیق فکر کردن را نابوده کرده است، خوشم آمد.» حرفهایش را نسبت رسمی ادامه داد. او هیچ علاقه ای نداشت تا در مورد شرایطش با دیگران حرف بزند و کاملا مشخص بود که می خواست از وجهه خودش به عنوان یک خانم کار آفرین موفق، که آماده رفتن به سطح بعدی است، محافظت کند.

هنرمند که همچنان مضطرب بود، گفت: «آره، واقعا کارش درسته. او بسیار به من کمک کرده است. اصلا چیزی را که می بینم، باورم نمی شود.»

او نقاش بود. از آنجایی که می خواست زندگی شخصی و هنری اش را ارتقاء دهد، برنامه های افسونگر را دنبال می کرد. هنرمند چاق بود و نه ریش بار یکی داشت. او تی شرت شلوار و پوتین های سیاه پوشیده بود. هنرمند، خالکوبی هایی در هر دو بازو و روی پای چپش داشت.

یکی از حضار گفت، «ثروتمندها، متظاهر و متقلب هستند. شخص دیگری، یکی از گفته های سالوار دور دالی را گفت. «من دارو مصرف نمی کنم. من خود دارو هستم

آهنگ ملایمی در حال پخش شدن بود. بی خانمان که چند ردیف دورتر از کار آفرین و هنرمند نشسته بود، با صدای بلندی گفت، (سلام بچه ها)

کار آفرین و هنرمند برگشتند و او را دیدند. گویی چندین دهه بود که صورتش را اصلاح نکرده بود و لباس های مندرس و پاره ای به تن داشت.

کار آفرین با صدایی بسیار سرد گفت. «بله؟ می توانم کمکتان کنم؟»

هنرمند، کمی مهربانانه تر پاسخ داد. «سلام رفیق چیزی شده؟»

بی خانمان از جایش بلند شد و آمد و نزدیک آن دو نشست. در حالی که با خراش روی یکی از دست هایش ور می رفت، پرسید. فکر می کنید مرده؟»

هنرمند که مضطرب بود، پاسخ داد. مطمئن نیستم. امیدوارم که این طور نباشد.

بی خانمان ادامه داد: «هی بچه ها، شما از سمینار خوشتان آمد؟ از کدام بخش بحث های این سخنران با سابقه، خوشتان آمد؟»

هنرمند گفت، «صد در صد. من عاشق کارهای او هستم. من شرایط سختی در زندگی دارم، اما حرف های او واقعا عمیق و قدرتمند هستند.»

کار آفرین با شک و تردید گفت، «من زیاد مطمئن نیستم. من هم خیلی از حرف های او خوشم آمد اما هنوز در مورد بعضی از حرف هایش متقاعد نشده ام. به کمی زمان نیاز دارم.»

بی خانمان گفت او واقعا بهترین است. من با کمک درس های این افسونگر، به ثروت زیادی رسیده ام و به لطف او، یک زندگی کلاس جهانی دارم. بسیاری از افراد، آرزو می کنند تا اتفاقات خارق العاده ای در زندگی شان بیافتد. اما او به من یاد داد که افراد بسیار موفق، خودشان آن اتفاقات خارق العاده را در زندگی شان به وجود می آورند. او نه تنها به من فلسفه ای را یاد داد تا بتوانم به رؤیاهای بزرگم برسم، بلکه روش ها، ابزارها و تاکتیک هایی را به من آموخت تا با استفاده از اطلاعات و دانش، به نتایج برسم. او با بینش انقلابی خود، در مورد عادت های صبحگاهی کاملا مؤثر، تأثیر بسیار زیادی در شکوفایی من داشته است.»

جای زخمی درست در بالای چشم راست بی خانمان دیده می شد. ریش ترسناک او خاکستری بود و مانند راهبان هندی، دور گردنش تسبیحی داشت. گرچه ظاهرش نشان می داد که سال های زیادی در خیابان ها زندگی کرده است، اما صدایش حس عجیبی از قابلیت اعتماد و اطمینان داشت. چشم هایش اعتماد به نفس یک شیر را نشان می داد.

کار آفرین در گوش هنرمند زمزمه کرد. «کاملا دیوانه است. اگر او ثروت زیادی دارد، من هم مادر

ترزا هستم» هنرمند گفت، «می دونم چی میگی. به نظر دیوانه است. اما به ساعت بزرگی که در دستش است، نگاه کن بی خانمان که به نظر در اواخر دوران شصت سالگی به سر می برد، در دست چپش یکی از آن ساعت های بزرگ بود که مدیران انگلیسی سرشناس، با افتخار وقتی برای ناهار به محله ی می فر لندن می روند، به دست شان می بندند. صفحه ی ساعته بسیار زیبا بود و ساعت شماری قرمز و دقیقه شماری نارنجی داشت. این ساعت که مانند نشان افتخاری برجسته بود، کاملا با بند چرمی سیاه آن سازگاری داشت.»

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

بی خانمان در حالی که هنوز مچ دستش را میخورانید، پرسید. «خوب، شما دو تا از کدام بخش از حرف های افسونگر، بیش تر از همه خوشتان آمد؟ وقتی که درباره روانشناسی نبوغی حرف زد که با آن

شروع کرده بود؟ یا آن مدل های فوق العاده ای که درباره روش های بهره وری افراد بسیار موفق گفت؟ یا شاید هم درباره حرف هایش قبل از به زمین افتادن، در مورد مسئولیت پذیری ما برای افسانه ای شدن؟

بی خانمان سپس چشمکی زد، به ساعت بزرگش نگاهی کرد و گفت: «هی رفقا. واقعا خوش گذشت اما زمان، یکی از با ارزش ترین چیزهایی است که باید از آن محافظت کرد. وارن بافت"، این سرمایه گذار بسیار باهوش، گفت که باید روی زمان، سرمایه گذاری زیادی کرد. بنابراین، نمی توانم با شما دو نفر، مدت زیادی حرف بزنم. ملاقاتی دارم و باید زود با جت به آن دیدار بروم.»

کار آفرین با خودش فکر کرد. به نظر توهم زده و البته وارن بافت همچنین می گوید: «من لباس های گران قیمت میخرم، ولی روی تن من، به نظر ارزان می رسند.» شاید این حرفش را هم یادتان مانده باشد. ببخشید نمی خواهم بی ادبی کنم. اما اصلا نمی دانم چگونه وارد این جا شده اید. و اصلا هم نمی دانم این ساعت را از کجا آوردید و از کدام جت حرف میزنید. و خواهشا دیگر این طوری درباره اتفاقی که افتاد، حرف نزنید. اصلا خنده دار نیست. جدی میگم، اصلا مطمئن نیستم که آن آقای محترم، هنوز زنده باشه.»

هنرمند در حالی که دستش را روی ریشش می کشید، گفت، کاملا درسته. اصلا خنده دار نیست. و چرا مانند موج سوارها حرف میزنی؟ بی خانمان گفت، «هی بچه ها آرام باشید. اولاً من موج سوام. من سال های نوجوانی ام را در شهر ساحلی ملیبو" 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 تامارین"، این کار را انجام میدهم. احتمالا شما هیچ وقت به این مکان نرفته اید.»

کار آفرین به سردی گفت، «هرگز اسمش را هم نشنیده ام. واقعا رفتار توهین آمیزی داری.»

بی خانمان، هم چنان حرفهایش را ادامه می داد. و دوم این که من در دنیای تجارت بسیار موفق بوده ام. من در این عصر کنونی که شرکتها در آمد زیادی دارند، اما در نهایت هیچی برایشان باقی نمی ماند، شرکت های بسیار پرسودی دارم. واقعا دنیای دیوانه ای داریم. حرص و طمع، بسیار زیاد است، اما به اندازه کافی احساس خوبی 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.

خوب، قبل از این که بروم، دوباره از شما می پرسم، چون میخواهم بدانم. از کدام بخش سخنرانی افسونگر، بیش تر از همه خوشتان آمد؟ « هنرمند گفت، «تقریبا همه حرف هایش. من تمام حرف هایش را ضبط کردم

بی خانمان در حالی که دست هایش را روی هم گذاشته بود، گفت: «این غیرقانونی است. اگر این کار را بکنی، مشکلات زیادی برایت پیش می آید.»

کار آفرین هم حرفش را تأیید کرد و گفت. این بر خلاف قانون است. چرا این کار را می کنی؟

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 گله ای بروم که به هیچ جایی نمی‌رسد. اکثر افراد، مخصوصا 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 همه چیز را ضبط کردم. و اگر هم زندانی شوم، جالب خواهد بود. احتمالا در آنجا افراد باحالی را ببینم.»

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

هنرمند گفت، «تمام حرف هایی که ضبط کردم، واقعا عالی هستند!» و بازویش را بالا آورد تا خالکوبی اش را نشان دهد. روی آن نوشته شده بود. «وقتی قدرت عشق، بر عشق قدرت غلبه کند، جهان آرامش را خواهد شناخت. ادامه داد و گفت: «خوب الان حرفهای فوق العاده اش را برایتان پخش می‌کنم.»

کار آفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره، بخش هایی را که دوست داشتی، پخش کن

کارآفرین مطمئن نبود چرا این را از او می‌خواهد. امیدواری او کم کم افزایش می‌یافت و نگرانی هایش کم تر 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 ، 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 خودم، ولی مالی نیستم.»

بی‌خانمان با اغماض خندید و گفت، «من آثار هنری زیادی در آپارتمانی در زوریخ دارم. درست قبل از این که قیمت ها سر به فلک بکشند، خانه ای را در خیابان باهانوفسترازا خریدم. من یاد گرفته ام هر جایی که باشم، همیشه به دنبال بالاترین کیفیت ها بروم. این حرکت و نگرش، مهم ترین عامل پیروزی های 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 محصولاتی را عرضه می‌کنیم که کاملا بازار آن را با ارزشمندی شان متحول می‌کنند. شرکت من، تنها خدماتی را ارائه می‌کند که از جهت اخلاقی، مشتری های ما را غنی می‌کند، تجربه کاربری فوق العاده ای را برای آنها فراهم می‌کند

و طرفدارانی متعصب را تعلیم میدهد که با کسی غیر از ما تجارت نمی کنند. و در زندگی شخصی نیز شرایط مشابهی دارم.

من بهترین غذاها را می خورم و البته در غذا خوردن، زیاده روی نمی کنم. بهترین کتابها را می خوانم و زمانم را در الهام بخش ترین و روشن ترین مکان ها می گذرانم و از دیدنی ترین مکان ها دیدن می کنم و در مورد روابطم، من تنها با افرادی معاشرت می کنم که شادی و آرامش من را بیشتر و من را برای بهتر شدن، هیجان زده می کنند. زندگی بسیار با ارزش تر از آن است که وقتتان را با افرادی بگذرانید که شما را نمی فهمند. زندگی بسیار ارزشمندتر از آن است که آن را با افرادی بگذرانید که ذهنیت های متفاوتی دارند؛ افرادی که خواسته های قلبی، سلامتی، روحی آنها، نسبت به شما متفاوت است. واقعا جالب است که محیط ما، میزان بهره وری و تأثیر ما را مشخص می کند.»

کار آفرین در حالی که به گوشی اش نگاه می کرد، گفت. «جالبه. اون واقعا چیزهای زیادی می دونه.» او این حرف ها را به آرامی به هنرمند گفت و نگاهش هنوز روی صفحه گوشی بود. در دست چپ کار آفرین، دو دستبند نقره بسیار زیبا دیده می شد. روی یکی از آنها نوشته شده بود. من نمی توانم ها را به من می توانم ها تغییر بده» و روی دستبند دیگر نوشته شده بود. «کار انجام شده، بهتر از یک ایده عالی انجام نشده است. او وقتی شرکتش را تازه شروع کرده بود و اعتماد به نفس بسیاری داشت، این هدیه ها را برای خودش خریده بود هنرمند گفت، «درباره ذهنیت شنیده بودم، ولی خواسته های قلبی، سلامتی و روحی را نه.»

بی خانمان گفت، «خواهی شنید. و وقتی این اتفاق بیافتد، بهره وری، نوآوری و حضور شما در دنیای کاملا متحول خواهد شد. این ها مفهوم هایی انقلابی و بسیار مهم برای سازندگان دنیا و افراد بسیار موفق است و در حال حاضر، افراد بسیار کمی در مورد آنها می دانند. اگر میدانستند، تمام جنبه های زندگی شان خیلی سریع پیشرفت می کرد. محیط اطراف شما واقعا درک، الهام و عملکرد شما را شکل می دهد. هنر، روح من را تغذیه می کند. کتابهای عالی، امید من را بیشتر می کنند. گفتگوهای پربار و غنی، خلاقیت من را افزایش می دهند. موسیقی فوق العاده قلبم را سر شوق می آورد. مکان های زیبا، روحیه من را تقویت می کنند. و تنها چیزی که لازم دارید، یک صبح پر از مثبت بودن است تا ایده های خلاقانه تان را بروز دهید که می توانند یک نسل را تعالی بخشند. و باید بگویم که ۵٪ ممتاز و برتر، همیشه تعالی بخش و پر روحیه 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 جالبی هستند که در این مسیر، خود را نشان می دهند. یکی از دوستان قدیمی و عالی ام، 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»

بی خانمان مکث کرد. او به ساعت بزرگش نگاه کرد. چشم هایش را بست و گفت (صبح تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی بخشید)

و ناگهان تکه کاغذ نسبتاً کوچکی در کف دست چپش دیده شد. واقعا انگار شعبده کرد. اگر شما هم در کنار این سه نفر نشسته بودید، کاملاً تحت تأثیر قرار می گرفتید

تصویر آن کاغذ این گونه بود.



کار آفرین و هنرمند، هر دو دهانشان از تعجب باز مانده بود و تحت تأثیر حرکت او قرار گرفته بودند. بی خانمان، که مانند افسونگر حرف می زد، 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 حقیقت های قلب تان خیانت کنند، این موضوع را می دانستید. وقتی بچه بودید، می دانستید چگونه زندگی کنید. وقتی به ستاره ها نگاه می کردید، شادی، وجودتان را در بر می گرفت. وقتی در پارک قدم

می‌زدید، احساس سرزندگی می‌کردید. و وقتی دنبال پروانه‌ها می‌دویدید، بسیار خوشحال میشدید. اوه، من واقعا 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 با ارزش امید شما از بین رفتند. معمولی و متوسط بودن، برای تان قابل قبول شده است. من می‌گویم. در دنیای بزرگسالان بی‌روح، با کمبودها، بی‌هیجانی و محدودیت‌های شان حضور نداشته باشید. از شما دعوت می‌کنم تا حقیقتی را بشناسید که تنها استادان واقعی و نابغه‌های بزرگ و افسانه‌های تاریخی می‌دانند و این‌گونه بتوانید نیروی برتر درون خودتان را که تا پیش از این، از وجود آن بی‌خبر بودید، کشف کنید. شما می‌توانید جادو را در کار و زندگی شخصی تان پیدا کنید. مطمئنم که چنین جادویی را در درون تان دارید و من اینجا هستم تا به شما کمک کنم آن را کشف کنید.»

بی‌خانمان نفس عمیقی کشید و گلویش را صاف کرد. «بچه‌ها، من مشکلات زیادی داشته‌ام. من در زندگی، بالا و پایین‌های زیادی داشته‌ام. حال بد بوده، بهم حمله شده، ازم سوء استفاده شده و سپس خندیدید. خنده‌های عجیب. ادامه داد. بگذریم. درد و سختی، دروازه رسیدن به عمق است. میدانید منظورم چیه؟ درد و رنج، یک تطهیرکننده طبیعی عالی است. تظاهر، ترس و غرور را از بین می‌برد. اگر شجاعت داشته باشید تا وارد چیزی شوید که به شما آسیب می‌رساند، 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 "می‌گوید، من هم رؤیا و هم کابوس‌هایی داشته‌ام، اما به خاطر رویاهایم، بر کابوس‌هایم پیروز شده‌ام» کار آفرین، کمی از بدگمانی‌اش را کم کرد و به آرامی به هنرمند گفت. «واقعا انسان عجیبی هست. او واقعا غیرعادی هست. اما ویژگی خاصی در مورد او وجود دارد. او دقیقا 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 پادشاه 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، بیش تر از همه خوشم آمد. من این بخش را دوست دارم که دلاور اسپارتی می‌گوید. کسی که در تمرینات، عرق بیش تری بریزد، در جنگ، خون کمتری خواهد ریخت.» همچنین، از این جمله او خوشم آمد که گفت. «پیروزی‌های بزرگ، در ساعت اولیه صبح اتفاق می‌افتند که هیچ کس

حواسش نیست و همه خوابند.» و همچنین روش او درباره عادت کلاس جهانی صبحگاهی، واقعا عالی بود.»

کار آفرین به گوشی اش نگاه کرد و در حالی که به حرف هایی که شنیده بود فکر می کرد، گفت من هم نکات خوبی را یاد گرفتم، اما به این حرف های عالی دقت نکرده بودم.»

بی خانمان با خردمندی گفت، ما تنها چیزهایی را می شنویم که آماده شنیدن آنها هستیم و زمانی که بزرگ تر شویم، در که ما هم بهتر می شود.»

ناگهان صدای افسونگر به گوش رسید. بی خانمان کامل متعجب شده بود. به دور و برش نگاه کرد تا ببیند صدا از کجا می آید. خیلی زود مشخص شد که هنرمند، صدای ضبط شده افسونگر را پخش کرده است هنرمند، مستقیم به چشم های بی خانمان نگاه کرد و گفت: این بخش ها را از همه بیشتر دوست دارم.» صدای ضبط شده افسونگر می گفت، «در فرهنگی که عادت به سردرگمی دارد و اسیر و مبتلا به حواس پرتی است، خردمندانه ترین راه برای تضمین این که پیوسته در مهم ترین بخش های 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، لشکر کشی کنید. شما واقعا می توانید سحرخیز باشید. و این کار برای افسانه ای شدن لازم است. بزرگترین اهمیت را برای اول روز تان، قائل شوید و بقیه روزتان، خودش از خودش محافظت می کند. صبح تان 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 موفقیتها، بیشتر 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 بوده اند. جامعه ما را فریب داده است و فکر می کنیم آنها استثنا هستند و ژن خوب دارند. ما را فریب داده اند که آنها از بدو تولد، نابغه هستند. با این حال، حقیقت این است که موفقیت آنها در پس سال ها و ساعت ها تمرین است و ما تنها اوج ترقی و شکوه آنها را می بینیم. وقتی افراد بسیار موفق تجارت، ورزش، علوم و هنر را می بینیم، در واقع، در حال مشاهده فداکاری و صبر زیاد در رسیدن به هدف هستیم. به یاد داشته باشید، تمام افراد حرفه ای، قبلا مبتدی بوده اند و تمام استادان از جایی شروع کرده اند. افراد فوق موفق با داشتن عادت های درست، توانسته اند به شاهکارهای بزرگی برسند.»

بی خانمان گفت. «واقعا کارش درسته.»

هنرمند صدای ضبط شده را دوباره پخش کرده



با نهایت توان تان مقاومت کنید و اجازه ندهید دنیا شما را وسوسه کند تا از طریق دیوانگی تکنولوژی، حواس تان را پرت کند. تمرکزتان را دوباره روی توانایی های تان بگذارید و از امروز دیگر هیچ دلیلی برای استفاده نکردن از قدرت های تان نداشته باشید. از امروز، رویاپرداز باشید. از امروز، یکی از آن افرادی باشید که به سوی بزرگی آینده می روند 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 تاریخ سازی کرده ایم. شاید برای فردی این تاریخ سازی به معنای معلمی عالی باشد که ذهن جوانان را ترقی می دهد. برای فردی دیگر، این تاریخ سازی می تواند به معنی یک مادر فوق العاده با یک مدیر برجسته باشد. شاید برای فردی دیگر، این تاریخ سازی به معنای رشد پیک تجارت عالی با فروشنده بسیار موفق باشد که به شکلی عالی به مشتریان خدمت می کند. این که نسل های بعدی، ما را به یاد بیاورند و یک زندگی واقعا عالی داشته باشیم، یک سخن کلیشه ای نیست. این در حقیقت، کاملا درست است. با این حال، تعداد بسیار کمی از ما، روال های صبحگاهی را کشف و اجرا کرده ایم که تمام این نتایج را برای ما محقق می سازند. ما همه می خواهیم استعداد بزرگ، شادی بی پایان و آزادی از ترس را به دست بیاوریم، اما تنها عده کمی از ما حاضر هستند تا کارهایی را انجام دهند که باعث می شوند نبوغ نهان ما، خودش را نشان دهد. عجیب است، نه؟

و این بسیار ناراحت کننده است. بسیاری از ما، از روشنایی درونمان که همان ذاتمان است، غافل شده ایم. بسیاری از ما، زمان ارزشمندانمان را بیهوده می گذرانیم و به دنبال اهداف کم اهمیت و دلخوشی های زودگذر هستیم و از داشتن یک زندگی واقعی غفلت می کنیم. این روشی است که در نهایت، ما را به جایی نمی رساند. چه فایده ای دارد، بهترین و احتمالا مؤثرترین روزهای تان را کوهنوردی کنید و بفهمید که کوه اشتباهی را آمده اید، آن هم وقتی که دیگر صغیف شده اید و صورت تان پر از چین و چروک شده است؟ واقعا ناراحت کننده است.»

کار آفرین، کمی احساسی شده بود و گفت: «واقعا تحت تأثیر قرار گرفتم. من واقعا وابسته به تکنولوژی شده ام. باید همیشه همه چیز را چک کنم. این اولین کاری است که صبح ها و آخرین کاری است که شب ها انجام می دهم. تمام تمرکز من روی آن است. من به سختی می توانم روی تعهدات خودم و تیمم تمرکز کنم. و تمام این حواس پرتی ها در زندگی ام انرژی را از من گرفته است. واقعا سر در نمی آورم. احساس می کنم دیگر هیچ زمانی برای خودم ندارم. تمام آن پیام های تبلیغی ها و اعلامیه ها، واقعا من را سردرگم می کنند. و چیزی که افسونگر گفت، واقعا برای من مؤثر است تا بتوانم به عنوان یک رهبر استانداردهایم را بالا ببرم. یک جورایی به بن بست خورده ام شرکتم بیش تر از آن چه که تصور می کردم رشد داشته است و من بیشتر از تصوراتم موفق شده ام اما مواردی هستند که من را بسیار نگران می کنند.» نگاهش را برگرداند و دوباره دستهایش را روی هم گذاشته کار آفرین با خودش فکر می کرد. نمی توانم به آنها بگویم در حال حاضر چه مشکلاتی دارم.»

بی خانمان گفت، «درباره این که می گویی وابسته به تکنولوژی هستیم، باید بدانیم که اگر

هوشمندانه از آن استفاده شود، می تواند باعث پیشرفت انسان شود. ما با استفاده خردمندانه از تکنولوژی، می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم و دانش مان را ارتقاء دهیم. این استفاده نادرست از تکنولوژی است که به ذهن و خلاقیت افراد آسیب می رساند و تار و پود جامعه ما را نابود می کند.

اگر تمام روز با گوشی بازی کنی، این می تواند هزینه های زیادی برای تو داشته باشد. و درباره فشاری که روی شانه هایت هست، این واقعا عالی است. بازیکن افسانه ای تنیس بیلی جین کینگ " می گوید، «فشار، یک امتیاز است.» تو باید رشد کنی و رشد کردن و بالا رفتن، یکی از عاقلانه ترین شیوه ها برای زندگی کردن است. در هر چالشی که با آن مواجه می شوی، موقعیتی وجود دارد تا به عنوان رهبر با یک انسان، به سطح بعدی خودتان برسید. موانع و مشکلات سر راه صرفا آزمون هایی هستند تا مشخص شود تا چه حد جدی می خواهید به پاداش و اهداف تان برسید. این آزمون ها نشان می دهند که چقدر مشتاقید تا به فردی تبدیل شوید که می تواند به موفقیت های بزرگی برسد. شکستی وجود ندارد. در واقع، هر شکسته پیشرفتی در ظاهری پنهان است. »

کار آفرین گفت، احساس می کنم زندگی ام بسیار پیچیده است. واقعا سردرگم هستم. من هیچ زمانی برای خودم ندارم. نمی دانم چه اتفاقی در زندگی ام افتاده است. همه چیز دشوار شده است.»

هنرمند دستش را روی شانه او گذاشت و گفت: می دونم چی میگی، احساسم می گوید که بسیار بیش تر از چیزی که در میان می گذاری، مشکلات داری. می دونی گاهی شرایط این قدر آشفته است که حتی نمی توانم از تخته بیرون بیایم و فقط می توانم آنجا دراز بکشم، چشم هایم را ببندم و آرزو کنم که سرگشتگی ام تمام شود. حتی برای یک روز. گاهی نمی توانم با تمرکز فکر کنم و در آن روزها هیچ امیدی در قلبم نیست. این افتضاحه. و بسیاری از افراد هم افتضاح هستند. من گوشه گیر و مخالف اجتماع نیستم، من صرفا مخالف افراد نادان هستم. این روزها، افراد نادان زیادی را می بینیم که با مدهای احمقانه و لباس هایی عکس می گیرند که حتی پول خریدشان را ندارند.

اینها با افرادی معاشرت می کنند که از آنها خوششان نمی آید. من ترجیح می دهم یک زندگی خردمندانه تر داشته باشم. یک زندگی واقعی یک زندگی هنرمندانه. واقعا از این که زندگی مردم این قدر سطحی شده است، عصبانی هستم.»

بی خانمان گفت، «درکت می کنم زندگی آسان نیست و در اکثر اوقات، شرایط بسیار سخت می شود. اما همان طور که جان لنون " می گوید. همه چیز در پایان، خوب خواهد شد.» و اگر هنوز شرایط خوب نیست، پس هنوز به پایان نرسیده ایم.\*

او این جملات را به آرامی گفت و انگار نقل قول های زیادی در ذهنش داشت. هنرمند آرام تر شد و به گونه ای شیرین لبخندی زد. نفس عمیقی کشید. او از حرف هایی که شنیده بود، خوشحال بود بی

خانمان ادامه داد: « من نکته بسیار مهمی را یاد گرفته ام. دردناکی و سختی رشد و پیشرفته بسیار کم هزینه تر از هزینه گزاف پشیمانی و حسرت است.»

هنرمند در حالی که حرف های او را در دفترش یادداشت می کرد، پرسید. این را از کجا یاد گرفتی؟

بی خانمان گفت. «فعلا نمی توانم بگویم.»

کار آفرین نکاتی را در دفترچه اش یادداشت کرد. بی خانمان دستش را در جیب پیراهن پاره اش برد و کارتی را از آن بیرون آورد

فردی مهم وقتی بسیار جوان تر بودم، این کارت را به من داد. آن زمان، تازه اولین شرکتتم را تأسیس کرده بودم و بسیار شبیه شما دو نفر بودم. رویاپردازی می کردم و می خواستم اثر خودم را در این دنیا داشته باشیم. مشتاق بودم تا خودم را ثابت کنم و در این بازی برنده باشم. ببینید، نصف زندگی مان به دنبال رضایت اجتماعی هستیم. می خواهیم افراد به ما احترام بگذارند. می خواهیم همسایه های مان از ما خوششان بیاید. چیزهایی را می خریم که واقعا نیازی به آنها نداریم ولی برای خودنمایی آنها را خریداری می کنیم.»

هنرمند سرش را به نشانه تأکید تکان داد و گفت، کاملا درست میگی  
محل مراسم حالا خالی شده بود

بی خانمان ادامه داد: «اگر شجاعت داشته باشیم تا به درون مان نگاه کنیم، متوجه می شویم که دلیل

انجام این کارها، وجود سوراخ هایی در درون ماست. ما به اشتباه باور داریم که مواد بیرونی، این جاهای خالی درون مان را پر می کنند. اما این درست نیست. اصلا امکان ندارد. وقتی بسیاری از ما به نیمه راه زندگی مان می رسیم، به سمت درست بر می گردیم. کم کم متوجه می شویم که قرار نیست عمری جاودان داشته باشیم و متوجه می شویم که روزهایمان کم کم به پایان می رسند. بنابراین با فناپذیری خودمان روبرو می شویم و این نکته مهمی است. متوجه می شویم که روزی ما هم از این دنیا می رویم. متفکر تر می شویم. از خودمان می پرسیم که آیا از استعدادهای مان استفاده کرده ایم، نسبت به ارزش های مان وفادار بوده ایم و در حال حاضر موفق هستیم یا نه. و با خودمان فکر می کنیم وقتی از این دنیا برویم، افرادی که دوستمان دارند، در مورد ما چه خواهند گفت. در این لحظه، تغییر بزرگی در ما رخ می دهد. ما از دنبال کردن رضایت اجتماعی، به ایجاد یک میراث هدفمند می رویم. از آن لحظه، زندگی بیشتر در مورد خدمت کردن و کمتر در مورد خودخواهی خواهد بود. ما دیگر چیزهای زیادی را به زندگی مان اضافه نمی کنیم و به دنبال ساده زیستی خواهیم رفت. یاد می گیریم تا از زیبایی ساده لذت ببریم، نسبت به معجزه های کوچک سپاس گزار باشیم، به دنبال آرامش ذهن هستیم، وقت بیشتری را صرف یادگیری می کنیم و متوجه می شویم که فردی که بیشترین خدمت را به دیگران بکند، پیروز خواهد شد کار آفرین به آرامی به هنرمند گفت. «واقعا انسان منحصر به فردی هستی. ماه ها است که این گونه امیدوار، پرنرژی و پراکنگیزه نبوده ام. در گذشته، وقتی با مشکلی

روبرو می شدم، پدرم من را راهنمایی می کرد، 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 می کرد، سوار ماشین های سریع میشد و عاشق نوشیدنی های درجه یک بود. او واقعا 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 نمی کردیم. شاید فکر می کرد که هیچ راه نجاتی ندارد.» کار آفرین، جملات آخرش را با صدایی لرزان گفت.

هنرمند از روی دلسوزی و محبت گفت، «تو می تونی به من اعتماد کنی.» او دستش را روی قلبش گذاشت و این حرف ها را به کار آفرین گفت.

بی خانمان گفتگوی آنها را قطع کرد و گفت: «بیایید 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.»

کار آفرین گفت، «واقعا نکته بسیار با ارزشی بود. ممنونم.»

سپس هنرمند دوباره صدای غیر قانونی ضبط شده افسونگر را پخش کرد.

هیچ وقت تنها برای پول کار نکنید. برای تأثیرگذاری کار کنید. تلاش کنید تا نهایت توانایی های تان را نشان دهید. صبوری را در خودتان رشد دهید تا از خود گذشتگی کنید و در حد جهانی شکوفا شوید؛ حتی اگر در تمام زندگی تان، تنها یک شاهکار انجام داده باشید. حتی تنها انجام این شاهکار می تواند زندگی شما را با ارزش کند. خبره باشید. برجسته باشید. استثنا باشید. ۵٪ برتر دنیا، کم تر نگران شهرت و پول هستند. این افراد، بسیار بیشتر علاقه به رشد کردن و بهره وری دارند تا بتوانند به میلیون ها نفر خدمت می کند. به همین دلیل است که پول زیادی به دست می آورند. در واقع پول نتیجه جانبی خدمت آنها به دیگران است

بی خانمان چشم هایش را بسته بود و با خودش می گفت. صحبتان را در اختیار داشته باشید تا

زندگی تان را تعالی بخشید.» کار آفرین و هنرمند سرشان را تکان دادند

هنرمند گفت، «یکی از کتابهای مورد علاقه من، پیامبر است. این یکی از پرفروش ترین کتاب ها است. در جایی خواندم که نویسنده آن، خلیل جبران، دست نویس کتاب را برای مدت ها با خودش داشت و

پیوسته آن را ویرایش می کرد و وقتی آن را تحویل ناشر داد، یک اثر هنری خالص بود. هنوز حرف هایش در مصاحبه با روزنامه نگار در ذهنم است

کلمات او، من را وادار کرد تا به عنوان یک هنرمند، به دنبال نفوذ بیشتری بروم. همان طور که قبلا گفتم، من کارم خوبه، اما میدونم اگر بتوانم بر خودتخریبی و دیوهای درونم غلبه کنم، می توانم یک هنرمند عالی باشم

بی خانمان حالا ایستاده بود. او با ساعت بزرگش ور می رفت. از هنرمند پرسید: «خوب جبران خلیل چه گفت که این قدر روی نو تأثیر داشت؟»

او در مصاحبه اش گفت، «می خواستم کاملا مطمئن باشم که تک تک کلمات این کتاب، بهترین کلمه هایی هستند که می توانم ارائه دهم.»

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

در صدای ضبط شده می شد شنید که افسونگر در حال سرفه کردن است. به نظر، کلمات بعدی اش را با دشواری می گفت

« باید بگویم همه افراد می توانند افکار، کارها، سرزندگی، کامیابی و خوشحالی زندگی شان را به طور باشکوهی ارتقاء دهند اگر عادت های روزانه عمیقی را تمرین کنند تا به عادت همیشگی شان تبدیل شود. و حالا به مهم ترین اصل می رسم. بزرگ ترین قدم برای برنده شدن و داشتن یک زندگی باشکوه، وارد شدن در کلوب ۵ صبح است.»

حالا کار آفرین با علاقه زیادی که قبلا دیده نمی شد، شروع به یادداشت برداری می کرد. روی صورت هنرمند لبخندی بود که گویی می گفت. این به من حس قدرت می دهد. «

بی خانمان گفت، بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، مادر تمام عادت ها است. پیوستن به باشگاه ۵ صبح، رفتاری است که تمام رفتارهای دیگر انسان را ارتقاء می دهد. این عادت، همان محرکی است که شما را توقف ناپذیر می کند. روشی که شما صبح تان را آنگونه شروع می کنید، تمرکز، انرژی، هیجان و برتری شما را در مابقی روز تعیین می کند. هر صبح زود، شانسی جدید برای آزاد کردن درخشش و توانایی های تان است. شما چنین توانایی در درون تان دارید و این توانایی با اولین اشعه های سپیده دم، خودش را نشان می دهد. لطفا اجازه ندهید دردهای گذشته و ناامیدی های حال حاضر، شکوه شما را از بین ببرند، شکست ناپذیری شما را سرکوب کنند و توانایی های بخش عالی درونتان را خاموش کنند. در دنیایی که شما را پایین نگاه می دارد، خودتان را بالا ببرید. در روزگاری که آرزو می کند در تاریکی بمانید، قدم در روشنایی بگذارید. و در عصری که شما را مسحور می کند تا توانایی های تان را فراموش کنید، نبوغ تان را احیا کنید. در تمدنی که بسیاری از افراد، با ناامید کردن دیگران انرژی می گیرند، شما به دیگران روحیه بدهید و آنها را بالا ببرید. به آنها کمک کنید تا عظمت خفته درونشان را

احساس کنند. تمام حرف های من، بخشی از درون شما را تحت تأثیر قرار می دهد. بخشی که قبل از این که ترس، شک و تردید بر شما غلبه کند، در درونتان زنده بوده. بی خانمان روی زانوهایش افتاد. تسبیح مقدسش را بوسید و گریست

## فصل ۵: یک ماجراجویی عجیب به درون تسلط صبحگاهی

همان طور که یک مجسمه سازی مواد خام را به یک پیکره تبدیل می کند، سرنوشت هر کسی نیز در دستان خودش است. توانایی تبدیل مواد به چیزی که می خواهیم، باید یاد گرفته شود و با وقت پرورش داده شود.» (یوهان ولفگانگ فون گوته)

بی خانمان گفت، اگر شما دو نفر علاقمند باشید، خوشحال خواهیم شد تا چند روز صبح، شما را در مجموعه خانه های کنار اقیانوس خودم آموزش دهم

من عاداتهای صبحگاهی مخصوص خودم را به شما نشان می دهم و به شما توضیح میدهم چند ساعت اول صبح تان را چگونه بگذرانید و این که این موضوع تا چه حد برای رسیدن به تسلط شخصی و عملکرد تجاری ممتاز ضروری است. خوشحال می شوم این کار را برای شما انجام دهم. در زمان کوتاهی زندگی تان پرشکوه خواهد شد. و البته با من به شما خوش خواهد گذشت.

همان طور که از افسونگر شنیدیم، این تحول همیشه هم آسان نیست. اما ارزشمند، پرسود و زیبا است. شاید حتی به زیبایی سقف کلیسای سیستین

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

بی خانمان هم که به ریش کثیف خودش دست می زد، گفت. «میکل آنژ واقعا 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 این گونه شده اند؟ با تلاش و تمرین زیاد.

من ورزش های زیادی می کنم و اغلب در ساحل خودم حرکت شنا، بارفیکس، حرکت تخته، دراز و نشست و تمرینات جدی هوازی انجام می دهم. بی خانمان کیف چرمی گران قیمتی را از جیبش بیرون آورد. او سپس یک تکه کاغذی را در آورد که یک نقاشی روی آن کشیده شده بود.

تصویر آن نقاشی این گونه بود و شما هم دارید دقیقا چیزی را می بینید که کار آفرین و هنرمند در

آن لحظه می دیدند.



غریبه ژولیده، بدون این که اجازه دهد کار آفرین و هنرمند پاسخی بدهند، ادامه داد. «تعهد، نظم و انضباط، صبر و تلاش. اینها ارزش هایی 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 پربره و برآورده شده دارند و می خواهند تمام افراد اطرافشان، به جای آنها تلاش کنند، در حال حاضر، دنیای خودمان را مانند جامعه ای از بزرگسالان می بینم که مثل کودکان لوس رفتار می کنند. من قضاوت و شکایتی نمی کنم و تنها چیزهایی را که می بینم، می گویم

هی بچه ها، با نشان دادن بدن خوش تراشم، می خواهم نکته ای را به شما بگویم، افرادی که تلاش نمی کنند، به هیچ چیزی نمی رسند. باید بیشتر عمل کرد و کمتر حرف زد.»

بی خانمان سپس دکمه های پیراهن پاره خودش را باز کرد. روی پشت او نوشته شده بود قربانی ها سرگرمی را دوست دارند. فاتحان، عاشق آموختن هستند.»

از شما می خواهم بیاوید و در جزیره های 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 کار آفرین داد و گفت: «اینها دلفین های من هستند.» و با خوشحالی به عکس روی آن اشاره کرد.

بی خانمان ادامه داد. این سفر ارزشش را خواهد داشت. مطمئن باشید درس های بسیار مهمی را یاد خواهید گرفت که در ادامه زندگی تان به شما کمک خواهد کرد. در آنجا برخی از ارزشمندترین و هیجان انگیزترین لحظه ها را تجربه خواهید کرد. باید به من اعتماد کنید. من درباره عادت های صبحگاهی کلاس جهانی، همه چیز را به شما خواهم آموخت. من به شما کمک می کنم 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 نمی دهند. شما می توانید سلامتی، خوشحالی و آرامش خودتان را به اوج برسانید. دلیلی وجود داد که بسیاری از افراد بسیار موفق، صبح زود بیدار می شوند زیرا این مهم ترین بخش روز است.

به شما توضیح می دهم که چگونه با این روش انقلابی، امپراطوری خودم را به وجود آوردم. امپراطوری، شکل های مختلفی دارد و امپراطوری اقتصادی یکی از آنهاست. شما همچنین می توانید امپراطوری هنروری، بهره وری، 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 آموخته ام، به شما یاد خواهم داد. شما چیزهای زیادی را یاد خواهید گرفت. شما به عمیق ترین سطح خواهید رفت. دنیا را با دیدی کاملا جدید خواهید دید. شما همچنین بهترین غذاها را خواهید خورد و از زیباترین منظره ها دیدن خواهید کرد. می توانید در دریا شنا کنید، با دلفین ها در زیر آب بازی کنید و بر فراز مزارع نیشکر پرواز کنید. و اگر دعوت من را قبول کنید، از شما می خواهم به خانه ام بیایید.

هنرمند گفت، «خدای من، تو داری شوخی می کنی، آره؟»

کاملا 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 آنهايي که بیشتر از سایر افراد باور دارند که نفرین شده اند. اما در حقیقت، آنها موهبتی در خودشان دارند. موهبتی که به آنها اجازه میدهد تا چیزهایی را احساس کنند که دیگران نمی توانند، شادی هایی را تجربه کنند که اکثر افراد نادیده می گیرند و متوجه شکوه مندی در لحظات عادی باشند.

بله، درست است که این افراد به آسانی آسیب می بینند، اما باید بدانید که اینها همان افرادی هستند که سمفونی های بزرگ را می سازنده سازنده بناهای پر آوازه هستند و درمان بیماری ها را پیدا می کنند.

تولستوی می گوید، «تنها افرادی که قویا عاشق باشند، می توانند دردهای بزرگ را تحمل کنند.» هنرمند، به نظر این ویژگی ها را نشان میداد.

بی خانمان با اشتیاق گفت، «نه رفیق، کاملا هم جدی هستم. من خانه ای در نزدیکی دهکده ای به نام خلونگاه " دارم و باور کن که اسم درستی را برای این دهکده انتخاب کرده اند.»

تنها زمانی می توانید خودتان باشید، که از سر و صدا و مزاحمت دور باشید و آسایش خاطر داشته باشید. به زندگی بله بگویید. همان طور که آن خردمند روی صحنه گفت، هر چه بیشتر از موقعیت هایی که سر راهتان قرار می گیرند بهره ببرید، جادویی در زندگی تان ظاهر خواهد شد. وقتی بازی نمی کنید، نمی توانید برنده شوید، درسته؟ حقیقت این است که زندگی هوای شما را دارد، حتی اگر به نظر



این گونه نباشد. اما شما هم باید وظیفه خودتان را انجام دهید و به سوی موقعیت هایی که در سر راه شما قرار می گیرند بروید.

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

بی خانمان چند لحظه ای مکث کرد و ادامه داد. من همچنین تمام هزینه های شما را قبول می کنم. حتی جت شخصی ام را می فرستم تا شما دو نفر را به آنجا بیاورد.»

هنرمند و کار آفرین به یکدیگر نگاه کردند. آنها هر دو گیج و کاملاً دودل بودند. هنرمند که هنوز دفترچه اش در دستش بود، گفت، «میشه من و دوستم چند لحظه ای تنهایی حرف بزنیم؟»

بی خانمان در حالی که بلند شده بود، گفت. البته. هر چقدر می خواهید حرف بزنید. من به صندلی خودم می روم و با تیم اجرایی ام تماس می گیرم.

هنرمند به کار آفرین گفت. این دیوانگیه من هم کاملاً با تو موافقم که آدم خاصی هست و حتی شاید جادویی باشد. اما می دانم که چقدر احمقانه به نظر می رسد. 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 هفته هاست حمام نرفته است. لباس هایش همه پاره پوره است و گاهی هم مانند دیوانه ها حرف می زند. ما اصلاً او را نمی شناسیم. شاید فرد خطرناکی باشد.»

کار آفرین گفت، «آره، کاملاً موافقم. واقعا انسان عجیبی هست. تمام اتفاقات امروز عجیب هستند.»

هنوز در چشمان او افسردگی دیده می شد. ادامه داد. من در زندگی در جایی هستم که باید

تغییرات بزرگی ایجاد کنم. واقعا دیگر نمی توانم این گونه ادامه دهم. میدونم چی میگى. از وقتی

در یازده سالگی پدرم را از دست داده ام، تقریباً به همه چیز و همه کس مشکوک بوده ام. دختری که بدون پدر، بزرگ می شود، واقعا می ترسد. راستش را بخواهی، هنوز هم اثرات زیاد آن شوک عاطفی در من هست. هر روز به پدرم فکر می کنم. روابط بدی داشته ام و با مشکلات زیادی روبرو بوده ام و انتخاب های بسیار بدی در مورد روابطم داشته ام. تقریباً یک سال قبل، نزد روانپزشکی رفتم و او به من گفت که چرا این گونه رفتار می کنم

روانشناس ها، آن را «سندرم دختر بی پدر» می نامند. من در درونم، ترس شدیدی از رها شدن و تمام

نامنی هایی داشتم که با آن اتفاق می آمد. بله، این درد باعث شده است که من در بیرون بسیار سرسخت و از برخی جهات بی رحم باشم. درد و ناراحتی ناشی از فوت پدرم، محرک من بوده 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 کار زیاد پر 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 پر 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، واقعا 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 واقعا به من امید داد. من می خواهم مانند حرف های او زندگی کنم، اما در حال حاضر، خیلی از آن شرایط دور هستم. و اخیرا اتفاقی که در شرکت افتاد، مشکلات زیادی را برای من به وجود آورده است. در حال حاضر، واقعا زندگی خوبی ندارم. تنها دلیل من برای آمدن به این کنفرانس، این بود که مادرم بلیط آن را به من داده بود. من واقعا می خواهم شرایط را تغییر دهم.»

کار آفرین نفس عمیقی کشید. او به نظر خجالت زده می رسید و از هنرمند عذرخواهی کرد. «ببخشید. من اصلا تو را نمی شناسم و نمی دانم چرا این حرف ها را به تو می زنم فکر می کنم باهات راحت نمیدانم 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 بافته اش بازی نمی کرد

کار آفرین ادامه داد، اما وقتی با راننده تاکسی با افرادی که نمی شناسیم حرف می زنیم، خیلی راحت و صادقانه حرف می زنیم، درسته؟ می خواهم بگویم که واقعا آماده تحول هستم. و احساسم به من می گوید که این بی خانمان می تواند واقعا به من و در واقع به ما کمک کند تا با کمک عاداتهای صبحگاهی امپراطوری خلاقیت، بهره وری، 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 می دهد.

او خیلی روشن فکر می کند. واقعا باحاله. اما هنوز هم نمی توانم به او اعتماد کنم.»

هنرمند مشتش را به دست دیگرش زد و گفت. احتمالا آن ساعت را از یک ثروتمند احمق دزدیده است.

کار آفرین گفت، نمی دانم چه حسی داری. من هم احساس مشابهی دارم و البته من و تو تازه با هم آشنا شده ایم. مطمئن نیستم اگر با تو به سفر بروم، چگونه خواهد شد. امیدوارم از حرفم ناراحت نشوی. تو واقعا انسان مهربانی به نظر می رسی. ولی الان شرایطم خوب نیست. ولی میدانم که آدم خوبی هستی از این موضوع مطمئنم

هنرمند کاملاً خوشحال بود. به بی خانمان نگاه کرد. او داشت تکه ای از آواکادو می خورد.  
کار آفرین در حالی که به بی خانمان اشاره می کرد، گفت: «باید به اداره زنگ بزنم و ببینم می توانم برنامه هایم را مرتب کنم تا بتوانم به این سفر بیایم.»  
بی خانمان داشت میوه اش را می خورد. او همزمان به سقف نگاه می کرد و با گوشی اش حرف میزد.  
کار آفرین ادامه داد. کم کم داره از ایده اش خوشم می آید. می توانیم زمانی را در دهکده ای به نام خلوتگاه بگذرانیم، غذاهای عالی بخوریم و با دلفین ها شنا کنیم حس می کنم این یکی ماجراجویی عالی خواهد بود. احساس می کنم دوباره زنده شده ام «

هنرمند گفت، «خوب حالا که تو این حرف ها را میزنی، من هم خوشم می آید. فکر می کنم یک دیوانگی لذتبخش در کار خواهد بود. یک موقعیت خاص برای داشتن یک دنیای کاملاً جدید. شاید این بهترین اتفاق ممکن برای هنرمند باشد. همان طور که چارلز بوکوفسکی می گوید: «برخی از افراد، هیچ وقت دیوانگی نمی کنند. واقعا اینها زندگی بسیار وحشتناکی دارند.» و افسوسگر هم گفت که باید مرزهای زندگی های خودمان عبور کنیم تا موهبتها استعدادها و توانایی هایمان را رشد دهیم. احساسم به من می گوید این کار را انجام بدهم. اگر تو باشی، من هم هستم  
کار آفرین گفت. «میدونی چیه؟ من باهاش میرم. کاملاً پایه ام «  
هنرمند گفت. (منم کاملاً پایه ام)

هر دو نفر بلند شدند و به سوی بی خانمان رفتند. او در جای خودش نشسته و چشمانش را بسته بوده

هنرمند پرسید. (داری چه کار می کنی؟)

بی خانمان پاسخ داد. «تجسم عمیقی از تمام چیزی که می خواهم باشم و زندگی والاتری که می خواهم داشته باشم

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

در مورد این که چرا چشم هایم را بسته بودم، باید بگویم که من تقریباً هر روز عملکرد ایده آل خودم در آن روز را تجسم می کنم. همچنین، کاملاً به درون احساسات خودم می روم تا حس کنم وقتی به آن اهداف برنامه ریزی شده ام برسم، چه احساسی خواهم داشت. من خودم را در وضعیتی کاملاً مطمئن نگه می دارم و در آن، همه چیز ممکن است. سپس بیرون می روم و نهایت تلاشم را می کنم تا آن روز را عالی کنم

کار آفرین، مجذوب حرف های بی خانمان شده بود و گفت. جالبه «

بله. این یکی از روال های روزانه من است که هر روز برای در اوج ماندن به آن عمل می کنم. برای من اثبات شده است که این تمرین، به من کمک می کند تا ژنم را نظم دهم و ژنهایی را که قبلا غیر فعال بودند، بیدار کنم. دی ان ای 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 بیشتر افراد خوشحال، هر روز صبح در زندگیشان 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؟

کار آفرین با لحنی سرحال گفت. (بله. از دعوت تان ممنونیم.)

هنرمند که کمی آرام تر شده بود، گفت: (آره، ممنونم رفیق)

کار آفرین 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 واقعا 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 بیشتر 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 میدانم که می توانم.» وقتی این حرفها 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 کاملا پایه ایم.

بی خانمان با کمی جدیت که پیش تر در او دیده نمی شد، گفت: «هیچ کدام از چیزهایی که یاد خواهید گرفت، محرکی برای شما نخواهد بود. تمام آنها بدون شک در مورد تحول است. علاوه بر این، آخرین یافته ها و روش های کاملا عملی را به شما خواهم گفت که بهترین نتایج را داشته اند. رفقا برای بزرگ ترین ماجراجویی خودتان آماده باشید.»

کار آفرین گفت، «دقیقا. باید بگویم که حرف هایت و این برنامه، واقعا ما دو نفر را غافلگیر کرده است، اما به هر دلیلی که هست، ما به تو اعتماد می کنیم. ما کاملا آمادگی این تجربه جدید هستیم.»

هنرمند در حالی که گویی از بخشندگی بی خانمان متعجب شده بود، گفت، «تو نسبت به هر دوی ما لطف داری ممنونم.»

بی خانمان با حالتی شورانگیز گفت، «عالیه. تصمیم بسیار هوشمندانه گرفتید. لطفا فردا صبح بیرون این اتاق کنفرانس باشید و حداقل برای چند روز با خودتان لباس بیاورید. همین کافیه، همانطور که قبلا گفتم بقیه چیزها را به من بسپارید. تمام مخارج شما با من. من هم از شما ممنونم.»

کار آفرین تعجب کرد و گفت: (چرا از ما تشکر می کنی؟)

بی خانمان لبخندی زد و گفت، «مارتین لوتر کینگ، در آخرین خطابه اش، قبل از این که او را ترور کنند، گفت، «همه می توانند عالی باشند، زیرا همه می توانند 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 پر از حسن نیت داشته باشید و باید زاده عشق باشید.»

بی خانمان، مقداری از آواکادو را از گوشه دهنش پاک کرد و ادامه داد. «یکی از بزرگترین درسهایی که یاد گرفته ام، این است که کمک کردن به دیگران، کمک کردن به خودتان است. خوشحالی دیگران را بیشتر کنید و این گونه شادی و خوشحالی شما بیش تر می شود. شرایط ممنوعان خودتان را بهتر کنید و به طور طبیعی شرایط خودتان بهتر می شود. موفقیت، حس خوبی دارد. اما بخشندگی و سخاوت، ویژگی تمام افراد موفق است که جهان را به مکان بهتری تبدیل کرده اند. و ما به رهبران خالصی نیاز داریم، نه به افراد خودبزرگ بینی که در مورد نفع خودشان وسواس دارند.»

بی خانمان برای آخرین بار به ساعت بزرگش نگاه کرد و گفت: «وقتی از این دنیا می روید نمی توانید دارایی مادی خودتان را با خودتان ببرید.

کار آفرین به آرامی گفت. حرف های تو، مانند یک گنجینه با ارزش هستند. هنرمند گفت. (کاملاً درست می گویی)

بی خانمان با فصاحت و بلاغت گفت، «تنها چیزهایی که در آخرین روز زندگیتان اهمیت دارند استفاده از توانایی های تان، شجاعت و از خودگذشتگی و زندگی افرادی است که آنها را ارتقاء داده اید.

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 می توانم وسایل نقاشی ام را با خودم بیاورم؟»

بی خانمان گفت، «بله. اگر می خواهی در بهشت نقاشی کنی.» و چشمکی زد. سپس ادامه داد.

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

## فصل ۶: پروازی به سوی اوج بهره وری، هنرمندی و

### شکست ناپذیری

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 درون تان را خاموش

کند. و از همه مهم تر، شجاعت آن را داشته باشید تا به دنبال قلب و احساس تان بروید. آنها می دانند که شما واقعا باید چه کسی باشید.» (استیو جابز)

کار آفرین در حالی که فنجان قهوه بزرگی در دستش بود، گفت. «خیلی خسته ام. این سفر، شاید سخت تر از چیزی باشد که فکرش را می کردم. دارم احساس می کنم که قدم در دنیای دیگری گذاشته ام. همان طور که دیروز بعد از سمینار بهت گفتم، من واقعا آماده تغییر هستم. می خواهم شروع جدیدی داشته باشم. اما همچنین احساس می کنم این کار آسانی نیست. دیشب اصلا نخوابیدم. خواب های وهم آور و بدی داشتم و این تجربه ای که در حال انجام آن هستیم، می تواند خطرناک باشد»

هنرمند گفت، «حس می کنم دارم می میرم واقعا متنفرم از این که این قدر زود بیدار شوم. واقعا ایده ی بدی بود»

هنرمند و کار آفرین، در پیاده روی سالن کنفرانسی ایستاده بودند که افسونگر مهارت های افسانه ای خودش را در آنجا شروع کرده بود و روز قبلش با افتادن روی صحنه، قلب های زیادی را شکست 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 آنجا پرت کرد و به آسمان نگاه کرد.

کار آفرین، کیفی را روی شانۀ اش انداخته بود. یک بلوز ابریشمی به تن داشت. با نیش خندی گفت. شرط می بندم بی خانمان به ما دروغ گفته است. اهمیتی به ساعتش نمیدهم. برایم مهم نیست که چگونه توانست این قدر فصیح باشد. دیگر برایم مهم نیست که من را به یاد پدرم می انداخت. خدای من، واقعا خسته ام. احتمالا دیروز به آن سمینار آمده بود تا چند ساعتی را در آنجا 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 میزد، احتمالا بخشی از توهم او بود.»

کار آفرین، دوباره به شک افتاده بود. امیدواری دیروز او کاملا از بین رفته بود. درست در همان لحظه، نور درخشان چراغ جلوی ماشینی، تاریکی شب را شکافت. آن دو نفر به همدیگر نگاه کردند. کار آفرین خندید و به خودش گفت، «بسیار خوب شاید احساس، واقعا 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، صبح تان بخیر.

هنرمند پرسید. (خود ولگردش کو؟)

راننده نتوانست جلوی خنده اش را بگیرد، اما خیلی سریع به خودش آمد. «ببخشید قربان. آقای رایلی خیلی لباس های ساده ای می پوشد. او وقتی می خواهد استقامت را تمرین کند، این کار را انجام می دهد. او زندگی بسیار خاصی دارد و عادت دارد به هر چیزی می خواهد برسد. او هر چند وقت یک بار، کارهایی را انجام می دهد 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 نمی خواستم شما را بترسانم. من به طور داوطلبانه به خودم سختی می دهیم، خواه با پوششی که دیروز داشتم، یا با هفته ای یک روز غذا نخوردن و با یک بار در ماه روی زمین خوابیدن و این من را قوی و منضبط می کند و من را روی اولویت های زندگی ام متمرکز نگاه می داد. به هر حال، امیدوارم پرواز فوق العاده ای داشته باشید. خیلی زود شما را در بهشت اینجا می بینم.»

راننده ادامه داد، «خواهشا فراموش نکنید که ظاهر افراد می تواند شما را گول بزند و لباس انسان، شخصیت او را نمی سازد. شما دیروز با یک انسان فوق العاده دیدار کردند. ظاهر افراد، واقعا کیفیت آنها را نشان نمی دهند. آقای رایلی بسیار مؤدب و محترم هستند و هرگز حرفی را که می خواهم بزنم، به شما نخواهد گفت. اما این شخصی که شما آن را «ولگرد» صدا می کنید، یکی از ثروتمندترین افراد دنیاست

کار آفرین که بسیار تعجب کرده بود، پرسید. جدی میگی؟»

راننده، در حالی که در خودرو را باز می کرد و با احترام به آنها تعارف می کرد تا سوار شونده مؤدبانه پاسخ داد «بله کاملا جدی هستم.»

صندلی ها بوی خوش چرم تازه می دادند. قابکاری چوبی آن، به نظر دست ساز بود و گویی توسط یک خانواده هنرمند ساخته شده بود که شهرت خودشان را به خاطر وسواس شان روی زیبایی این اثر به دست آورده بودند

آقای رایلی، سال قبل به این ثروت رسیدند. او همچنین یکی از سرمایه گذاران شرکتی است که حالا در سرتاسر دنیا مورد تحسین است. متأسفانه نمی توانم اسم شرکت را بگویم و اگر آقای رایلی بداند در مورد مسائل مالی با شما صحبت کرده ام، واقعا 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

هنرمند، در حالی که خیلی آرام سوار ماشین میشد، پرسید. «آشیانه ۲۱»  
بله. این جایی است که آقای رایلی هواپیماهایش را نگاه می‌دارد. راننده خیلی مختصر جواب داد. کار  
آفرین پرسید. «هواپیماها؟»  
پاسخ خیلی کوتاه بود. «بله».

سکوتی در آنجا حاکم شده بود. هنرمند در حالی که بی هدف با بطری آب بازی می‌کرد، به بیرون  
پنجره نگاه می‌کرد. سالها بود که طلوع آفتاب را ندیده بود. گفت. «واقعا خاص و زیباست. در این  
وقت روز، همه چیز خیلی آرام است. هیچ سر و صدایی نیست. واقعا آرام است. گرچه در حال  
حاضر خیلی خسته هستم، اما واقعا می‌توانم فکر کنم. همه چیز به نظر واضح تر 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.

کار آفرین در حالی که با بی‌قراری با گوشی‌اش بازی می‌کرد، از راننده پرسید. «خوب کمی بیشتر  
درباره رئیس‌بگو؟ 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.»  
کار آفرین گفت. «موافقم. ما هم متوجه این موضوع شدیم. با این حال، می‌خواهم بدانم چرا می  
گویید 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 کاملا تمیز بود. تنها رنگی که دیده می‌شد، روی دم آن بود. با رنگ نارنجی نوشته شده بود.  
«5AC»

کار آفرین، 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 خوش قیافه در کنار راهرو منتهی به کابین حرف می زدند. یکی از مهماندارها به هنرمند و کار آفرین حوله ی گرمی داد و در یک سینی نقره ای، به آنها قهوه تعارف کرد. مهماندار به زبان روسی به آنها سلام گفت.

راننده در حالی که سوار ماشین می شد، گفته، از دیدار شما بسیار خوشحال شدم.» وقتی با آقای رایلی دیدار کردید، سلام گرم من را به او برسانید. در جزیره ی موری تیوس به شما خوش بگذرد.

هر دو نفر با تعجب پرسیدند. «جزیره ی موری تیوس؟»

هنرمند در حالی که وارد کابین می شد، گفت: «همیشه میخواستم به آنجا بروم. کمی درباره آنجا مطالعه کرده ام. مکان پربازدید است. حال و هوای فرانسوی زیبایی محشر. و آن طور که می گویند،

بسیاری از خوشحال ترین و خونگرم ترین افراد دنیا، در آنجا زندگی می کنند.»

کار آفرین قهوه اش را می نوشید و به کابین خلبان ها نگاه می کرد، که داشتند کارهای قبل از پرواز را انجام می دادند. گفت، «من هم کاملا متعجب هستم. شنیده ام که این جزیره بسیار باشکوه است و افراد آنجا بسیار دوستانه، خوب و مهربان هستند.

هوایمای فرست کلاس، بعد از یک بلند شدن عالی، شروع به پرواز کرد. در حین پرواز بهترین نوشیدنی ها، خاویار و لذیذترین غذاها را برای آنها آوردند. کار آفرین، کاملا خرسند بود و خیلی کم تر نگران شرکتش بود.

بله. درسته که شاید الان زمان ایده آلی 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 نوع دوست تبدیل شود. اما شاید الان زمانی عالی برای دور شدن از واقعیت فعلی او بود و این که کشف کند چگونه موفق ترین، مؤثرترین و شادترین افراد این دنیا روزهای شان را شروع می کنند. کار آفرین 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 بود. او برای ساعتها این کتاب را خواند. واقعا خواندن آن کتاب احساس خوبی به او میداد.

پرواز بسیار خوب هدایت شد و فرود آنها کاملا راحت بود. خلبان از طریق بلندگو اعلام کرد: «به جزیره موری تیوس خوش آمدید. باعث افتخار ماست که شما دو نفر همراه ما بودید. همان طور که دستیار شخصی آقای رایلی به ما گفتند، چند روز دیگر همدیگر را خواهیم دید. از شما تشکر

می کنم که با ما پرواز کردید و امیدواریم که سفری عالی داشته باشید.»

مهماندار، آنها را تا ماشین بدرقه کرد و گفت: «چمدان های تان را خیلی زود تحویل جایگاه مهمان های آقای رایلی خواهیم داد.»

کار آفرین در حالی که با خوشحالی عکس‌هایی از خودش می‌گرفت. گفت. همه چیز واقعا عالی است.»

هنرمند در حالی که میان عکس‌کار آفرین می‌آمد و مانند عکس معروف آلبرت انیشتین زبانش را در می‌آورد، گفت: «آره، کاملا 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 کاملا قوانین را رعایت می‌کرد. گرچه مشخص بود که سن راننده زیاد بود، اما مانند راننده ای جوان کاملا با دقت آن را می‌راند.

آنها در مسیرشان از کنار جلد 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 چوبی شان نشسته بودند. گروهی از پرندگان، ملودی وار آواز می‌خواندند و پروانه‌های زیبا در همه جا دیده می‌شدند. ماشین شاسی بلند آنها، از میان جمع‌اندکی رد شد و پسری لاغر که پاهایش برای بدنش بسیار دراز به نظر می‌رسیدند، سوار دوچرخه ای بود. و در جمعی دیگر، دخترانی را می‌دیدید که در آنجا ایستاده بودند. همه افراد آن جا، 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 کاملا 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 پیتربوٹ" است. این جا 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 اسرار آمیزی 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 قول‌های شان احترام بگذارند.»

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

کار آفرین گفت. «داستان بسیار خوبی بود.» پنجره سمت او باز بود و باد به موهای موجی قهوه‌ای او می زد. صورت معمولا چین دار او، به نظر کاملا صاف بود. حالا کلماتش را خیلی به آرامی می گفت. آرامش عجیبی در صدایش بود.

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

کار آفرین 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 دست ساز داد و گفت. لطفا اینها را بخوانید.»

روی آن لوح های فلزی، با ظرافت پنج جمله نوشته شده بود. در اینجا کلمات نوشته شده روی آن لوح ها را می بینید.

#### قانون اول

وابستگی به حواس پرتی، پایان خلاقیت شماست. امپراطورها و سازندگان تاریخ، هر روز قبل از سپیده دم، ساعتی را در آرامش برای خودشان اختصاص می دهند و خودشان را برای یک روز کلاس جهانی آماده می کنند.

#### قانون دوم

بهانه، هیچ سودی برای نبوغ ندارند. تنها به این دلیل که تاکنون عادت سحرخیزی را در خودتان رشد نداده اید، به این معنی نیست که نمی توانید هرگز این کار را انجام دهید. بهانه ها را رها کنید و به یاد داشته باشید که پیشرفت های کوچک و پیوستگی روزانه به نتایج بزرگ می رسند.

#### قانون سوم

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

#### قانون چهارم

برای داشتن نتایجی مشابه با ۵% برتر، باید کاری را انجام دهید که ۹۵ دیگر مردم نمی خواهند انجام دهند. و زمانی که این گونه زندگی کنید، اکثر افراد شما را عجیب غریب خطاب می کنند. فراموش نکنید که برچسب عجیب بودن، هزینه ای است که باید برای بزرگی بپردازید.

#### قانون پنجم

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

ماشین آنها به خانه های ساحلی رسید و سرعتش را کم کرد. کامیون کوچک در جلوی در یکی از خانه ها پارک شده بود. در جلوی خانه ای دیگر، وسایل غوازی و در جلوی آخرین خانه، گروهی از کودکان در حیاط مشغول بازی بودند و با هیجان خوشحالی می کردند. موج های اقیانوس، قبل از برخورد به ساحل شنی، صدای خوشی می دادند. هوای آنجا بوی زندگی دریایی داشت. روی لنگرگاه، مردی با ریشی مانند بابانوئل و پابرهنه، برای خانواده اش شام درست می کرد و یک کلاه ایمنی موتور سواری روی سرش بود.

خورشید کم کم داشت غروب می کرد، پرنده ها جیر جیر می کردند و پروانه ها هم پرواز می کردند. تمام آن صحنه های جادویی بودند. راننده از طریق تلفن داخل ماشین گفت: «رسیدیم.» دروازه آن جا به آرامی باز شد. ماشین شاسی بلند از مسیری عبور کرد که پوشیده از گل های کاغذی بامیه و یاس و گل های 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 بی سر و صدا بود. طراحی آنجا بسیار زیبا بود. آن مکان هم بسیار زیبا و هم کاملا خاص بود. بالکن بزرگی در پشت خانه رو به اقیانوس بود. مسیر دوچرخه سواری و موج سواری در آنجا بود. پنجره های بسیار زیبا از زمین تا سقف در آنجا دیده می شوند.

در آنجا هم چنین گل های زیبایی 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 کاملا 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 کاملا ساکت و بی حرکت بود و به دریا خیره شده بود. کار آفرین گفت، خودش. بالاخره میزبان مان را دیدیم. آقای رایلی شهیره

او با شور و شوق به او اشاره کرد و از پله های چوبی پایین رفته که به ساحل می رسیدند. «نگاش کن. کنار دریا ایستاده و واقعا 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 کاملا با ما صادق بود. او حتی ما را نمی شناسد، اما با این حال، میخواهد به ما کمک کند. شکی ندارم که از ما حمایت می کند.» کار آفرین 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 آن جا، پیراهنش را در آورد و شکم برآمده اش مشخص شد. هنرمند، در

حالی که قدم هایش را سریع تر کرد و به نزدیکی کارآفرین رسید، گفت: «او واقعا به حرفهایش عمل کرده

هنگامی که این دو نفر به سوی مردی می رفتند که در این مکان بسیار زیبا نزدیک دریا ایستاده بود، هیچ خانه ای 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 نمی شد. حتی یک نفر. هنرمند که حالا قدم روی شنها گذاشته بود، فریاد زد: «آقای رایلی.» اما او کاملا بی حرکت در آن جا ایستاده بود. کار آفرین با اشتیاق گفت. «آقای رایلی.» اما جوابی شنیده نشد. او تنها به دریا و کشتی ها نگاه می کرد. هنرمند نزدیک او رسید و سه بار به شانه چپ او زد. خیلی زود برگشت و آنها را نگاه کرد. هنرمند و کار آفرین کاملا جا خوردند. کار آفرین دسته باریکش را جلوی دهانش گرفت. هنرمند چند قدم عقب رفت و روی شن ها افتاد. آنها هر دو بسیار متعجب بودند  
آن مرد افسونگر بود

## فصل ۷: آماده سازی برای تحول شروع می شود

یک بچه، یک نابغه و با یک فرد دیوانه، مشکلی برای باور کردن باورنکردنیها ندارند. تنها من و شما با مغزهای بزرگ و قالب های کوچکمان هستیم که شک داریم، بیش از حد فکر می کنیم و در دل هستیم (استیون پرسفیلد)

کار آفرین 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 واقعا درخشان بودی سرانجام کار آفرین بر شوک ناشی از مشکلات تجارتش غلبه کرد و گفت: «من یک شرکت تکنولوژی را اداره می کنم. همه چیز عالی بود تا این که چندی قبل - صدای کار آفرین ضعیف شد. از افسونگر روی برگرداند و به هنرمند خیره شد. برای چند لحظه، با اضطراب با دستبندهایش بازی کرد و در چهره اش نگاهی خسته و جریحه دار دیده شد. افسونگر پرسید: «چه اتفاقی برای کسب و کارت افتاد؟»

کار آفرین پاسخ داد، برخی از افرادی که در شرکت من سرمایه گذاری کرده بودند، احساس می کردند سود سهام من، بیش از حد است. آنها خواستار سهم بیشتری برای خودشان هستند. واقعا افراد طمع کاری 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 می کنند که من را از شرکتم بیرون بیاورند. این شرکت تمام زندگی من است.»

خودش ادامه داد: «می خواستم خود کشی کنم تا این که در سمینار تو شرکت کردم. دانش و سخنان با ارزش تو، واقعا 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، می خواهم از تو تشکر کنم. تو منو به سفری برای به حد کمال رساندن زندگی ام ترغیب کردی افسونگر گفت. از سخنان سخاوتمندانه تو بسیار سپاسگزارم.»

او بسیار متفاوت از کسی بود که هنرمند و کار آفرین، دیروز برای آخرین بار دیده بودند. نه تنها طراوت و شادابی افراد سالم را داشت، بلکه کاملا استوار ایستاده بود و وزن ایده آلی داشت.

افسونگر ادامه داد: «از حرف هایی که زدید، بسیار خرسندم. اما حقیقت این است که من به شما کمک نکردم تا در جستجو برای پیشرفت زندگی تان باشید. شما با اعمال بینش ها و روش های من زندگی تان را تغییر می دهید. بسیاری از افراد، تنها خوب حرف می زنند. آنها در مورد تمام آرزوها و اهدافشان می گویند که می خواهند تمام آنها را تحقق بخشند. من کسی را قضاوت نمی کنم. اما، اکثر افراد در تمام زندگی شان تغییری نمی کنند. این افراد بسیار می ترسند تا مثل دیروزشان رفتار نکنند. آنها به متوسط بودن رضایت داده اند و در برابر تمام موقعیت ها برای رشد، تکامل و تعالی شخصی مقاومت می کنند. تعداد زیادی از افراد خوب میان ما بسیار می ترسند. این افراد مأموریت زندگی شان را قبول نمی کنند تا به درون اقیانوس آبی موقعیت ها 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 می دانم که متحول شدن آسان نیست. با این حال، برای این که یک پروانه زیبا داشته باشیم، باید زندگی کرم حشره پایان یابد

شما قدیم، باید بمیرد تا بهترین شما بتواند به دنیا بیاید. شما باهوش تر از آن هستید که منتظر باشید تا شرایط ایده آل برسد تا یک زندگی ممتاز داشته باشید. نیروی زیاد، با یک شروع ساده آزاد می شود. طبیعت، متوجه اقدامات پر تلاش شما می شود و سپس به تعهد صادقانه شما با پیروزی های پیش بینی نشده جواب می دهد. نیروی اراده شما افزایش می یابد. اعتماد به نفس تان بیش تر می شود. درخشش تان اوج می گیرد. یک سال بعد، بسیار خوشحال خواهید بود که امروز شروع کردید.»

کار آفرین گفت. «حرف هایت خیلی جالب هستند. ممنون»

افسونگر ادامه داد: «مردی می گفت، قبل از این که دويدن را شروع کند، باید وزنش را کم کند. او می خواست وزنش را کم کند تا عادت دويدن را در خودش شروع کند. این مانند نویسنده ای است که برای نوشتن کتابی منتظر انگیزه و الهامی است با مانند مدیری است که منتظر ترفیع است تا حوزه ای را اداره کند. جریان زندگی، به اقدامات مثبت پاداش می دهد و دودلی را تنبیه می کند. بگذریم، خوشحالم که توانستم کمک کوچکی به ارتقاء شما بکنم. به نظر می رسد در این ماجراجویی شخصی، شرایطی دشوار و البته هیجان انگیزی دارید.»

کار آفرین گفت، «دیروز فکر کردیم وقتی روی صحنه افتادی، مردی. خدا را شکر که حالت خوب است. و خیلی ممنونم که این قدر فروتن هستی

من باور دارم که متواضع ترین افراد، بهترین آنها هستند. رهبران خالص، از خودشان مطمئن هستند و مأموریت اصلی آنها، بالا بردن و خدمت به دیگران است. آنها چنان عزت نفس، شادی و آرامشی در درون شان دارند که نیاز ندارند موفقیت های شان 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 می گوید تا به دنبال عناوین، ستایش و تحسین، پول و خانه های مجلل باشیم. این ها همه خوب هستند، اما تا زمانی که مغزتان را شستشو ندهند که ارزش تان 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 آن ها قرار ندهید. قدردان آنها باشید، اما نیازمند آنها نباشید.»

کار آفرین کاملاً مجذوب حرف هایش شده بود و گفت. «لطفا ادامه بده.»

افسونگر دمپایی های بند انگشتی خودش را بیرون آورد و گفت: «نیروی واقعی، هیچ وقت از هیچ چیز بیرونی نمی آید. بسیاری از افراد با پول های بسیار زیاد، خیلی ثروتمند نیستند. چیزهایی که در بیرون دارید، این نیروی واقعی را به وجود نمی آورند. وقتی با موهبت های اصیل خودتان ارتباط برقرار کنید و مهم ترین استعدادهای تان را به عنوان یک انسان درک کنید، این نیروی واقعی و پایا خودش را نشان می دهد

هم چنین باید بگویم که ثروت های واقعی، از یک زندگی با ارزش های مهمی مانند بهره وری، انضباط شخصی، شجاعت، صداقت، همدردی و همبستگی و هم چنین زندگی کردن مطابق خواسته های خودتان می آید، نه این که مانند بسیاری از افراد، کور کورانه دنباله رو سایر افراد باشید. بسیاری از افراد، در حال حاضر این گونه زندگی می کنند. 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 کرده ایم اما باید بدانید که این نیرو، هنوز هم آنجاست و منتظر است که رابطه ای 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 کفش های راحتی، ساعت، عینک ها و ظرفی ساده برای غذا خوردن اشاره کرد. مادر ترزا که قلبی ثروتمند و نیرویی واقعی برای تأثیر گذاشتن روی میلیون ها 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 پارچه ای حمل می‌کرد.

هنرمند، که حالا روی شن ها استراحت می‌کرد، پرسید. راستی چرا بسیاری از قهرمانان انسانیت چنین افرادی هستند؟

زیرا آنها به نوعی از بلوغ فردی رسیده اند که می‌دانند وقت گذراندن و دنبال کردن اهدافی که در نهایت هیچ سودی برای آنها نخواهد داشت، کار بیهوده ای است. این افراد شخصیتی را در خودشان رشد داده اند که دیگر مانند بسیاری از افراد نیاز ندارند جاهای خالی درونشان را با حواس پرتی ها، جاذبه ها و تجملات پر کنند. این افراد، هر چه بیشتر اشتیاق شان را برای دارایی های ظاهری شان کم کنند، برای جستجوهای ارزشمند تر مانند نشان دادن نابغه فطری درونشان مشتاق تر می‌شوند. آنها به طور فطری در می‌یابند که الهام بخش بودن، ماهر بودن و شجاع بودن، همه در درون اتفاق می‌افتد. و زمانی که به نیروی واقعی دسترسی پیدا کنند، جایگزین های خارجی، در مقایسه با احساسی که این گنجینه ها فراهم می‌کنند، کم رنگ می‌شوند. و این افراد بسیار بزرگ تاریخ، همان طور که مهم ترین استعداد های خودشان را کشف کردند، هم چنین متوجه شدند که از نخستین نشانه های یک زندگی فوق العاده، بخشش، تأثیر داشتن، مفید بودن و کمک کردن است. همان طور 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 کار آفرین در حالی که نزدیک هنرمند، روی شن ها دراز کشیده بود، گفت: ممنونم به خاطر حرف های قشنگت.

هنرمند، پوتین هایش را بیرون آورد. جورایی 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 رسانه ها و سخنرانی های بیش از حد. من خودم را وقف هدفی کردم تا



به مردم کمک کنم رهبری شان را ارتقاء دهند، استعدادهای شان را فعال کنند و به قهرمانان زندگی خودشان تبدیل شوند.»

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

هنرمند پاسخ داد، «من هم خوشحالم که اینجا هستم برادر. مراسم های تو در شرایط بسیار دشواری، کمک های 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 آن جا، میشد دستهای دیگر از ماهی را دید که در حال شنا بودند. افسونگر به آنها نگاه کرد، با خوشحال خندید و ادامه داد.

حتما تعجب می کنید که چرا اینجا هستم.»

کار آفرین، 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 حرفه ای، مربیان بسیار برجسته ای دارند و این موضوع در مورد افراد بسیار موفق در

تجارت هم صدق می کند. شما به تنهایی نمی توانید این کارها را انجام دهید. زمانی که برای اولین

بار همدیگر را دیدیم، تازه شروع کرده بود. اما در همان زمان هم درک می کرد که هر قدر انسان بیش تر بیاموزد، بیش تر به دست خواهد آورد. افراد بسیار موفق، هر روز رشد می کنند. آموزش و یادگیری، واقعا سدی در برابر گسیختگی است. و وقتی بهتر شوید، در تمام حوزه های زندگی تان چیزهای بهتری خواهید داشت. من این را ذهنیت 3X 2X می نامم. این یعنی در آمد و تأثیرتان را دو برابر کنید و در دو حوزه مهم تسلط شخصی و توانایی حرفه ای، سه برابر سرمایه گذاری کنید.» هنرمند در حالی که به شکم شل و ول خودش دست می زد، 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 سال ها، دوستان بسیار خوبی بوده ایم و تجربه های بسیار خوبی با هم داشته ایم. برای مثال، گاهی ناهارهای ما پنج ساعت طول می کشد و بهترین غذاها و نوشیدنیها را می خوریم سپس دست هایش را بالا برد و به کوه های 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 سالگی اش سرطان گرفت. او هر چیزی که می خواست داشته 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 می بینند. ما وقتی جوان هستیم، سلامت مان را فدای ثروت می کنیم و وقتی پیر و هشیارتر شدیم،

درک می کنیم که مهم ترین چیز، همان سلامتی ما است و تمام ثروتمان را فدای سلامتی مان می کنیم. کسی نمی خواهد ثروتمندترین فرد دنیا در قبرستان باشد، درسته؟ البته او توانست سرطان را شکست دهد. او در مقابل هر چیزی که مانع رسیدن او به هدف هایش می شد، از خودش دفاع می کند.

افسونگر این حرف ها را زد و به گردشگرهای پر سر و صدایی که روی قایق بادبانی جشن گرفته بودند، نگاه می کرد.

افسونگر ادامه داد، «شنیدم که دارید می آیید. آقای رایلی بسیار خوشحال است تا به قولش عمل کند و چیزهایی را به شما بیاموزد تا از طریق عادت های صبحگاهی برتر، به بیشترین میزان بهره وری، عملکرد استثنایی و ایجاد یک زندگی دلخواه برسید. بسیار خوشحالم که او چیزهایی را از من آموخته است و می خواهد به شما یاد بدهد. شما عاشق روشها و بینش هایی می شوید که خیلی زود یاد خواهید گرفت. باشگاه ۵ صبح می تواند برای هر دو نفر شما بسیار تاثیر گذار باشد. می دانم که به نظر عجیب و باورنکردنی می رسد، اما روشی که او می خواهد به شما آموزش دهد، تغییرات عمیقی را در شما به وجود می آورد. آگاهی و شناخت اطلاعاتی که با شما در میان خواهد گذاشت، چیز خاصی را در شما بیدار می کند.»

افسونگر دوباره عینک های شیکش را به چشمش زد و گفت: «بگذریم. آقای رایلی از من خواست به شما بگویم در این چند روزی که در این جا خواهید بود، کاملا راحت باشید. من مشغول غواصی، قایق سواری و ماهیگیری خواهم بود و شما من را زیاد نخواهید دید. ماهیگیری یکی از کارهایی است که علاقه ی شدید به آن دارم. من به موری تیوس می آیم تا نه تنها به فرد مهربان و فوق العاده ای آموزش دهم، بلکه آمده ام تا در این جا کمی از دنیای بسیار پیچیده خودمان دور باشم. دنیایی که مشکلات زیادی دارد، اقتصاد آن دچار مشکل است، صنعتها اشباع شده اند و محیط زیست آن تباه شده است. این ها تنها تعدادی از عواملی هستند که خلاقیت، انرژی، عملکرد و خوشحالی ما را تهدید می کنند.

من به اینجا آمده ام تا دوباره انرژی بگیرم و خودم را احیا کنم بهره وری عالی، بدون تعطیلات آرام، مدام کاهش پیدا می کند. استراحت و بازیابی برای هر کسی که متعهد به تسلط است، لازم است. من برای سال ها، این اصل را آموزش میدهم، اما خودم آن را فراموش کردم و نتیجه آن را در آن سمینار مشاهده کردیم من هم چنین فهمیده ام که الهام گرفتن از آرامش می آید. این روزها ما آرامش زیادی نداریم، زیرا در گیر سرگرمی های بی پایان و بی اندیشه ارتباطاتی هستیم که بیش تر ساعت های ما را به خودش اختصاص می دهد. و البته باید بدانید که نبوغ طبیعی شما، زمانی خودش را نشان میدهد که کاملا خوشحال هستید. زمانی که آرام و خوشحال هستیم، ایده هایی پیدا می کنیم که جهان را متحول می کنند. این مکان کوچک در اقیانوس آرام، به من کمک می کند دوباره در بهترین حالت

خودم باشیم. البته این جا مکانی بسیار زیبا، امن و عالی است و مردمان این جا، افرادی بسیار صادق هستند. من واقعا عاشق مردم موری تیوس هستم. اکثر افراد اینجا، هنوز قدردان کوچک ترین لذتها هستند. لذت هایی مانند دور هم غذا خوردن، شنا کردن با دوستان، کباب کردن گوشت و خوردن یک نوشیدنی خوشمزه. تنها می توانم بگویم هر بار که اینجا را ترک می کنم، صدها برابر قوی تر، سریع تر، متمرکزتر و با انرژی تر از اینجا می روم. امیدوارم فکر نکنید من روزهایم را به بیهودگی می گذرانم. من واقعا هر روز سخت تلاش می کنم و بسیار در مورد بالا بردن جامعه مشتاق هستم و می خواهم به تعهد خودم برای کاهش حرص و طمع و نفرت و ناسازگاری عمل کنم. وقتی به این جا می آیم، دوباره انرژی می گیرم و من را دوباره روی اهدافم متمرکز می کند. این گونه می توانم برگردم و برای دنیایی بهتر تلاش کنم. ما همه برای دنیایی بهتر تلاش می کنیم

راستی شما دو تا بهتون خوش میگذره؟ و دوباره از شما تشکر می کنم که به سمینار من آمدید. حضور و حرف های مثبت شما، برای من بیش تر از چیزی که فکرش را بکنید، با ارزش است. همه می توانند منتقد باشند. شجاعت آن را داشته باشید تا تشویق کننده باشید. برای این که یک رهبر عالی و تأثیر گذار باشید، نیازی به بی احترامی نیست. کاش رهبران بیشتری این اصل را می دانستند. حالا می خواهم آخرین چیز را به شما بگویم.»

کار آفرین با لحنی مؤدبانه پرسید: (چه چیزی؟)

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

کار آفرین گفت. (حتما. چه ساعتی؟)

۵ صبح (صبح تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی بخشید.)

## فصل ۸: روش ۵ صبح: عاداتهای صبحگاهی افراد بسیار موفق

بسیار خوب است که قبل از سپیده دم بیدار شد، زیرا این عادت سلامتی، ثروت و خرد را با خود به همراه دارد (ارسطو)

میلیاردی در حالی که از پله های خانه کنار دریایش می پرید، با صدای بلندی گفت، «به باشگاه ۵ صبح خوش آمدید! سلام. صبح تان بخیر. شما دقیقا سر وقت هستید! عاشق وقت شناسی هستم! وقت شناسی یکی از نشانه های بزرگی است. حداقل من این گونه فکر می کنم. اسم من استون رایلی است دستش را به سوی دو مهمانش دراز کرد تا به آنها خوش آمد بگوید. آن روز به جای لباس های پاره، لباس های بسیار قشنگی پوشیده بود و روی تی شرتش به زیبایی نوشته شده بود، «تا زمانی

که اقدام نکنید، هیچ ایده ای جواب نمی دهد.» او پابرنه بود و بدن کاملا ورزیده‌ای داشت و این او را بسیار جوان تر از چیزی نشان می‌دهد که در سمینار دیده بودند. کلاه بیسبالی روی سرش گذاشته بود، آرامش را به طور غیرعادی در چشمانش میدید و لبخند او به طور شگفت انگیزی پرتراوت بود. بله، همان طور که کار آفرین احساس کرده بود، چیز بسیار خاصی در مورد این مرد وجود داشت. یک قمری سفید به مدت تقریباً ده ثانیه، بالای سر این مرد بال می زد و سپس رفت. می توانید تصورش را بکنید؟ واقعا دیدن این صحنه، شگفت انگیز بود.

میلیارد گفت، «اگر مشکلی نیست، می خواهم شما دو نفر را بغل کنم.» و سپس بدون این که منتظر

پاسخ آنها باشد، دستش را دور آن ها انداخته و کار آفرین و هنرمند را بغل کرد

ادامه داد، «خدای من، شما واقعا شجاعتش را دارید. شما به یک پیرمرد پریشان و نامرتب اعتماد گردید. پیرمردی که اصلا او را نمی شناختید. میدانم که آن روز، مانند فردی آواره و سرگردان بودم. هی، فکر نکنید من به ظاهر اهمیت نمی دهم. من فقط بیش از حد در مورد آن حساسیت نشان نمی دهم خندید و ادامه داد، «من دوست دارم همه چیز واقعی باشد. زیبا و ساده. کاملا اصیل این من را به یاد این اصل قدیمی می اندازد. داشتن پول بسیار زیاد، شما را متفاوت نمی کند. پول تنها باعث می شود شخصیت واقعی شما برجسته تر شود، اگر فردی خسیس باشید بعد از پولدار شدن خسیس تر می شوید و اگر فردی بخشنده باشید بعد از پولدار شدن بخشنده تر می شوید.»

میلیارد در نگاهش را به اقیانوس دوخت و به اولین اشعه های سپیده دم خیره شد. چشم هایش را بست و نفس عمیقی کشید. بدن خوش فرم او در آن تی شرتی که پوشیده بود، کاملا مشخص بود. سپس گلی را از جیبش بیرون آورد. کار آفرین و هنرمند، هرگز چنین گلی را ندیده بودند. واقعا عجیب بود در حالی که گل را می بوسید، گفت، «گل ها برای هر کسی که درباره ایجاد جادو در زندگی و کار شان جدی هستند، نقش بسیار مهمی دارند. می خواهم به شما بگویم که پدر من یک کشاورز بود. قبل از این که به جنوب کالیفرنیا نقل مکان کنیم. در یک مزرعه زندگی می کردیم. ما زندگی، افکار، گفتار و غذاهای ساده ای داشتیم. در حالی که نگاهش روی دریا بود، با اشتیاق عجیبی که داشت، گفت،

«میدونید، شما می توانید پسر را از روستا بگیرید، اما نمی توانید روستا را از پسر بگیرید. کار آفرین و هنرمند، از میلیاردر تشکر کردند و گفتند که ماجراجویی آنها تا الان بسیار خاص بوده و صادقانه گفتند که ساحل اختصاصی او، بسیار زیباتر از تمام ساحل هایی بوده است که تاکنون دیده بودند. میلیاردر عینک هایش را به چشم زد و گفت: «بسیار زیباست، نه؟ بسیار خوشحالم که شما دو نفر اینجا هستید.

هنرمند در حالیکه به سوی آب قدم می زد، گفت. «خوب، آیا پدرت این عادت سحر خیزی را در

تو به وجود آورد؟

خرچنگی کوچک به دنبال سه پروانه ای می رفت که بالای سر او پرواز می کردند. ناگهان میلیاردر

مانند درویشی، شروع به چرخیدن دور خود کرد. در حالی که همچنان می چرخید، فریاد زد

می گویم روی پرده های اتاق تان بنویسند. اگر صبح ها زود بیدار نشوید، هیچ پیشرفتی نمی کنید!» سپس گفت، «بگذریم. اجازه دهید به سؤال تان درباره پدرم پاسخ بدم بله و نه. وقتی بچه بودم، می دیدم که هر روز صبح از خواب بیدار می شود. او مانند هر عادت خوب دیگری که داشت، این کار را آنقدر تکرار می کرد که انجام ندادن آن برایش غیرممکن می شد. اما من هم، مانند بسیاری از بچه های دیگر، در مقابل کاری که پدرم از من می خواست انجام دهم، مقاومت می کردم. 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 می داد کاری را که می خواستم انجام دهم. خوب، من هم تا دیروقت می خوابیدم.» کار آفرین شلوار یوگا پوشیده بود و گوشی اش را برای یادداشت برداری با خودش داشت. گفت. واقعا پدر باحال داشتی» میلیاردر در حالی که با مهمانانش به سوی ساحل بسیار زیبایی آنجا می رفت، 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 شرکت را تأسیس کرده بودم و به راهنمایی های کسی نیاز داشتم. کسی که به عنوان یک کار آفرین، من را به چالش بکشد و رشد دهد و به عنوان یک رهبر، بتوانم به دستاوردهای زیادی برسم. همه می گفتند 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 آموزش های او خردی عمیق، نیرویی ویژه و تأثیر ماهرانه ای داشت که برای سن او بسیار خاص بوده

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

میلیاردر به هنرمند نگاهی کرد و خندید. ایستاد و ادامه داد. او روشی را به من آموخت که تمام تمرین های دیگر را تغییر داد و تکامل بخشید. محققان، حالا این رفتار مهم را که سایر رفتارهای شما را تغییر می دهد، «یک عادت بنیادی 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 عادت ها، روزهایی بود که کج خلق می شدم. روزهایی بود که سرم بسیار درد می کرد و روزهایی بود که می خواستم 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؟)

در عصری که تغییرات و سردرگمی های زیاد و برنامه های بسیاری شلوغی داریم، روش و تکنیک بیدار شدن در ساعت ۵ صبح که افسونگر به من آموخت، راه حل تمام مشکلاتم بود. دیگر صبح ها عجله نمی کردم تصور کنید تنها همین کار، چه تأثیر زیادی در کیفیت روز شما خواهد داشت. شروع کردن روز تان در آرامشی که صبح های زود برای شما فراهم می کند. شروع کردن روزهای تان، در حالی که احساس قوی بودن و متمرکز بودن می کنید. متوجه شدم که هر روز، ذهن من به طور شگرفی متمرکز تر شده است تمام افراد موفق، خواه قهرمانان ورزشی، مدیران اجرایی بسیار موفق، معماران نام آور با

نوازنده های ویولن مشهور، توانایی هایی را در خودشان رشد داده اند تا برای مدت زیادی روی بالا بردن سطح مهارتشان متمرکز باشند. این توانایی، یکی از عوامل بسیار مهمی است که به این افراد اجازه می دهد تا چنین نتایج با کیفیت بالایی را به وجود بیاورند، آن هم در این دنیایی که بسیاری از افراد، گستره شناختی خودشان را تضعیف می کنند و حواسشان پرت می شود و این باعث میشود این افراد، عملکردی ضعیف و دستاوردهای عادی داشته باشند و زندگی آنها به طور ناامید کننده ای 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 موبایل هایشان هستند، زامبی های سایبری « نامید و کاملاً هم درست می گفت. من هر روز، این افراد را می بینم. انگار دیگر انسان های واقعی نیستند. بیش تر 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 حواس پرتی، دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز دارید. عصب شناسان، این حالت ذهنی را (جریان) می نامند که در آن، درک ما به اوج می رسد و دسترسی ما به ایده های نوین افزایش می یابد و بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، این حالت جریان را به شکلی عالی ارتقاء می دهد. و با بیدار شدن قبل از سپیده دم، زمانی که تقریباً تمام افراد اطرافم خواب هستند، خلاقیت من اوج می گیرد، انرژی ام آشکارا دو برابر می شود، بهره وری من به طور قطع سه برابر می شود و کار آفرین که از سادگی این تغییر کوچک برای بیدار شدن در صبح زود و تأثیر شگرف آن بر زندگی، کاملاً شگفت زده بود، حرفش را قطع کرد و پرسید: «واقعاً اینا رو جدی میگی؟»

بله، کاملاً صداقت، یکی از اعتقادات راسخ من در طول سال ها تجارتم بوده است. هیچ چیزی بهتر از این نیست که شب ها با افکار و قلبی آرام به خواب بروی. فکر می کنم این یکی از ویژگی های من به عنوان یک پسر کشاورز باشد.»

یکی از افراد آن جا که پوشش بسیار زیبایی داشت، از درون کلبه ای که بالای ساحل بود، بیرون آمد. خیلی زود برای کار آفرین و هنرمند، قهوه های سرو کرد. این گرانقیمت ترین و خوشمزه ترین قهوه ای بود که آن دو نفر در زندگی شان خورده بودند.

میلیارد، در حالی که قهوه اش را می نوشید، گفت. اگر هر روز صبح به اندازه کافی استفاده شود، تأثیر زیادی روی یادگیری دارد. و چون قهوه دارای آنتی اکسیدان های زیادی است، در نتیجه، سرعت پیر شدن را کاهش می دهد. بگذریم. خوب کجا بودم؟ آها، داشتم درباره اثرات و فواید بسیار زیادی می گفتم 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، بی‌سر و صدا بوده‌ام. هر قدر انسان قوی‌تری باشید، کم‌تر نیاز به نشان دادن و تبلیغ آن دارید. هر قدر یک رهبر قوی‌تر باشید، کم‌تر نیاز دارید آن را اعلام کنید.»

کار آفرین 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 ژرف بین 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. واقعا 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.

کار آفرین بسیار خوب خوابید، سالها بود چنین خوب نخوابیده بود. با این که کسب و کارش دچار مشکل شده بود، اما ترکیب دستورالعمل کوتاه میلیاردر، زیبایی مناظر طبیعی آن جا، 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. دقیقا در ساعت ۳:۳۳ دقیقه صبح، صدای بسیار بلندی را شنید. کسی در 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، کار آفرین 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 گفتم، « خواب عجیبی دیدم. خوابم نمی برد. به خیلی چیزها فکر کردم. کیفیت هنرم. بدبین بودیم. پرخاشگری هایم. خودتخریبی و به تعویق انداختن های بی پایانم. دارم به عادت های روزانه ام فکر می کنم و این که چگونه بقیه عمرم را بگذرانم. می توانم درباره خوابم باهات حرف بزنم؟»  
کار آفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره حتما. تعریف کن.»

«خوب، من یک بچه بودم که در مدرسه بود. و هر روز تظاهر می کردم که دو شخصیت دارم، یک گول و یک دزد دریایی، تمام روز، احساس می کردم قدرت یک گول و رفتار قانون شکنانه یک دزد دریایی را دارم. به معلمم گفتم که این شخصیت ها را دارم و در خانه نیز، همین موضوع را به والدینم گفتم. معلم هایم به من خندیدند و من را مسخره کردند و از من خواستند واقع بین تر باشم. از من خواستند مانند بقیه بچه ها باشم و تمام خواب های مسخره ام را فراموش کنم.»

کار آفرین که حالا حالت نشستنش، مانند افرادی بود که یوگا انجام میدهند. گفت. «پدر و مادرت چه گفتند؟ آنها با تو مهربان تر بودند؟»

نه. آنها هم مانند معلم هایم رفتار کردند. به من گفتند که گول 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 فانتزی هایم را تمام نکنم، من را تنبیه می کنند.» خوب، چه اتفاقی افتاد؟»

من همان کاری را کردم که آنها از من خواستند. تسلیم حرف هایشان شدم. من نگرش بزرگسال ها را قبول کردم. به جای بزرگی، خودم را کوچک کردم تا بتوانم پسر خوبی باشم. مانند

بسیاری از افراد که هر روز امیدها، موهبت ها و نیروهای شان را سرکوب می کنند تا مانند بقیه افراد شوند، من هم همین کار را انجام دادم. دارم متوجه می شوم که چقدر مغز ما را شستشو داده اند تا از هوش و نبوغمان دور باشیم. افسونگر و میلیاردر درست می گویند.»

کار آفرین گفت. «بیش تر در مورد خوابت بگو.»

خودم را تغییر دادم تا در سیستم سازگار شوم. کم کم به یک دنباله رو تبدیل شدم. دیگر باور نمی کردم که قدرت یک گول و ماجراجویی یک دزد دریایی را دارم. من هم مانند سایر افراد دنباله رو جامعه شدم. سرانجام به فردی تبدیل شدم که پول هایش را خرج می کرد، در حالی که پول کافی نداشت، چیزهایی را می خرید تا سایر افراد را تحت تأثیر قرار دهد، در حالی که نیازی به آنها نداشت. چه زندگی بدیه

کار آفرین 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 می گیرم حالا میفهمم که تا الان چقدر سطحی رفتار کرده ام. حالا میفهمم که چقدر خودخواه هستم و این که واقعا چیزهای خوبی در زندگی من وجود دارند. بسیاری از



افراد دنیا، حتی نمی توانند تصور کنند که چه موهبت هایی دارم.» هنرمند گفت، «میدانم چه می گویی در خوابم، من دفتردار شدم. ازدواج کردم و تشکیل خانواده دادم. در خانه ی کوچکی زندگی می کردم و ماشین خوبی داشتم. زندگی نسبتا زیبا و چند دوست خیلی خوب داشتم. کار می کردم و کرایه و صورتحساب هایم را پرداخت می کردم. اما تمام روزهایم شبیه هم بودند. خاکستری و کسل کننده وقتی بچه هایم بزرگتر شدند، از خانه رفتند تا مستقل شوند. پیرتر شدم و انرژی ام کم تر شد و متأسفانه در خوابم، همسرم از دنیا رفت. همین طور که سنم بیش تر می شد، بینایی، شنوایی و حافظه ام بسیار ضعیف تر شدند.

کار آفرین که گفت. (چقدر بد )

و وقتی خیلی پیر شدم، دیگر نمی دانستم کجا زندگی می کنم، اسمم را به یاد نمی آوردم و اصلا نمی دانستم در جامعه، چه کسی بودم. اما کم کم به یاد آوردم که واقعا چه کسی بودم.»

کارآفرین گفت. «حتما یک غول و یک دزد دریایی. درسته؟

دقیقا این خوابم به من یاد داد که دیگر نمی توانم کارهای شگفت انگیز را به تعویق بیندازم این که باید سلامتی، خوشحالی و اعتماد به نفسم را ارتقاء دهم و نباید دیگر تعلل کنم.

کار آفرین مشتاقانه گفت: واقعا؟

(بله، واقعا)

**پیشنهاد ویژه:** مجموعه 30 کتاب صوتی موفقیت با 70 درصد تخفیف ویژه فقط با قیمت 69 هزار تومان برای دریافت این مجموعه و دیدن لیست کتاب های موجود داخل بسته به سایت [ibookshop.ir](http://ibookshop.ir) مراجعه کنید (لینک مستقیم)

## فصل 9: مدلی برای نشان دادن بزرگی

انسان های برجسته با بزرگی زندگی می کنند، نه با چیزهای سطحی آنها واقعیت ها را می بینند و با چیزهای پر زرق و برق فریب نمی خورند.» (لائوتسه )

میلیاردر با صدای بلندی گفت، «هی بچه ها. دقیقا سر وقت آمدید. آفرین!» ساعت ۵ صبح بود و در حالی که شکل کلی ماه در آسمان دیده میشد، پرتوهای سپیده دم، به آن سه نفر که روی ساحل خوش منظره و با صفای آن جا ایستاده بودند، خوش آمد میگفت

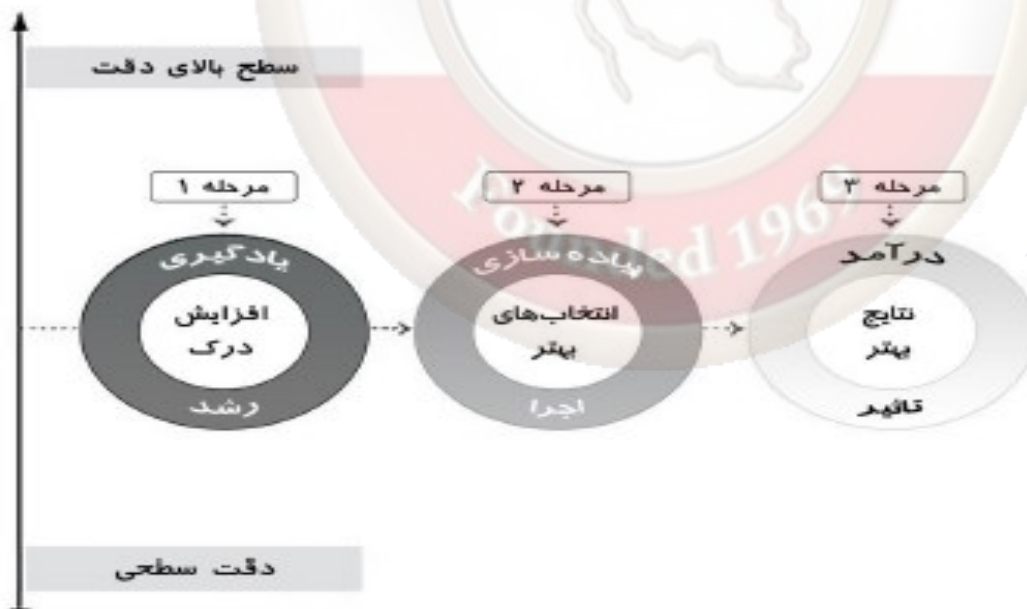
نسیم خوشایند اقیانوس، با نشانه هایی از گل بامیه سرخ و میخک به مشام می رسید. کسترل موری تیوس، که یکی از نادرترین بازهای جهان است، بالای سر آنها پرواز می کرد و یک کبوتر صورتی، که از کمیاب ترین نوع کبوترها در این دنیا است، در کنار درختان خرما مشغول بود. لاک پشت بزرگی، آهسته

به سوی لب ساحل پوشیده از علف می رفت. تمام این زیبایی های طبیعی، شادی آنها را بیشتر می کرد و روحیه سه عضو باشگاه ۵ صبح را که حالا روی شنها 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 شنها شد و مشخص شد که نخی 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 واقعا انسانی غیر معمولی و کاملا 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 آسان ترین و در عین حال، چالش برانگیزترین روش هایی است که افسونگر در جوانی به من یاد داد و این زمینه را برای تمام آموزش های بعدی فراهم می کند. از شما دو نفر میخواهم با دقت آن را یاد بگیرید. در نگاه اول شاید مدل ساده ای به نظر برسد، اما به مرور زمان می بینید که چقدر عمیق است.

آقای رایلی چشم هایش را بسته، دستهایش را روی گوش هایش گذاشت و این کلمات را گفت. افزایش درک و آگاهی، آغاز تحول است. وقتی بیش تر ببینید، می توانید به چیزهای بیشتری برسید. و زمانی که بهتر بدانید، می توانید به دستاوردهای بزرگ تری برسید. زنان و مردان برجسته دنیا آنهایی که کارهای فوق العاده، حرکت های زیبا، پیشرفت های علوم و فناوری را انجام می دهند. با مهندسی مجدد افکار و بازسازی آگاهی شان شروع کردند. و با انجام این کار، وارد دنیایی اسرار آمیز می شوند که اکثر افراد، آن را درک نمی کنند. و این به نوبه خود به آنها اجازه داده است، روزانه تصمیم ها و انتخاب هایی داشته باشند که افراد بسیار کمی آن تصمیمها را می گیرند و در نهایت، نتایجی به دست بیاورند که افراد بسیار کمی، آنها را تجربه می کنند.»

آن فرد ثروتمند و غول صنعتی، دوباره چشم هایش را باز کرد. انگشت سبابه اش را نزدیک لبش برد. با دقت به چارچوب نقش بسته روی پارچه نگاه کرد و گفت: «می دانید، قهرمانان و افراد بسیار برجسته دنیا، همه یک ویژگی شخصی دارند که افراد متوسط، این ویژگی را در خودشان نشان نمی دهند. هنرمند که لباس عجیب و غریبی پوشیده بود، پرسید. منظورت چه ویژگی است؟»

دقت زیاد. بهترین چیزهای دنیا عمق دارند. اکثر افراد معمولا با ذهنیتی از سطحی بودن در کارشان گیر می کنند. ۹۵٪ افراد، توجه زیادی به جزئیات نمی کنند و به این ترتیب، نمی توانند مانند موفق ترین افراد، به بزرگترین نتایج برسند. برای اکثر افراد، حقیقت این است که آنها به دنبال مسیری هستند که نیاز به کم ترین مقاومت را دارد. آنها صرفا می خواهند خیلی سریع و آسان به خواسته های شان برسند. این افراد به جای این که ادامه دهند، تسلیم می شوند. عده بسیار کمی از افراد، که شامل افراد بسیار موفق می شوند، فلسفه کاملا متفاوتی دارند.»

هنرمند مشتاقانه گفت. «خواهشا 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 گرفته اند و در تمام کارهایی که انجام می دهند، روی بزرگی اصرار دارند. افراد بسیار موفق و استثنای، کاملا درک می کنند که شکوفایی آنها، صرف نظر از شغل و مقامی که دارند، آوازه و حسن شهرت آنها را نشان می دهد. موفق ترین افراد، این حقیقت را قبول دارند که شهرت و نیک نامی آنها، در نتیجه ی تمام کارهایی است که انجام می دهند. و آنها می دانند که نمی توان روی این که سایر افراد چیزهای خوبی درباره شما بگویند، قیمتی گذاشت و این بسیار ارزشمند است

میلیارد بتری را برداشت، آن را بلند کرد و از درون آن به آخرین نشانه های ماه که داشت ناپدید می شد، نگاه کرد و سپس حرف هایش را ادامه داد.

اما بحث، عمیق تر از رضایت و تأیید اجتماعی است. سطح کاری که شما به دنیا عرضه می کنید نشان دهنده قدرت احترامی است که برای خودتان قائل هستید. آنهایی که احترام بسیار زیادی برای خودشان قائل هستند، اصلاً جرأت نمی کنند کار متوسطی را انجام دهند. انجام چنین کاری، رتبه و ارزش آنها را بسیار پایین خواهد آورد. اگر می خواهید رهبری کنید، رهبر و فردی شوید که عمق و دقت بالا دارد. انسانی متفاوت باشید، نه این که فردی باشید که مانند اکثر افراد رفتار می کند و زندگی متوسطی دارد.»

هنرمند که سرزندگی و نشاط زیادی را از خودش نشان می داد، گفت: «واقعا حرف هایت پرمحتوا هستند.»

افراد بسیار موفق، در کارشان بسیار متفکر و هوشمند هستند. آنها به دقت در مورد کاری که انجام می دهند فکر می کنند. این افراد، بسیار تلاش می کنند تا به بالاترین استانداردها برسند. همان طور که معمار برجسته، جیان لورنزو برنینی در هنگام ساختن فواره چهار رودخانه، نهایت تلاش خود را کرد. این شاهکار او، در وسط میدان پیاتزا ناوونا" در شهر رم، به طور باشکوهی خودنمایی می کند. چنین افرادی بسیار موشکاف، دقیق و پایبند به جزئیات هستند و هنرمندی آنها تقریباً بی عیب است. و همان طور که مشخص است، این افراد واقعا، واقعا، واقعا برای کاری که انجام می دهند، اهمیت قائل هستند.»

کار آفرین میان حرف او آمد و گفت، اما مردم این روزها سرشان بسیار شلوغ است. الان دیگر قرن شانزدهم نیست. صندوق پیام های دریافتی من کاملاً پر است و برنامه ام بسیار شلوغ است. اکثر روزها پشت سر هم جلسه دارم. باید همه چیز را تنظیم کنم. احساس می کنم هرگز نمی توانم در مقابل تمام کارهایی که دارم ادامه دهم. تسلط و استادی آسان نیست.»

درک می کنم. میدونی، سادگی و وضوح بهتر است و بیش از حد تلاش می کنی. نابغه ها درک می کنند که ساختن یک شاهکار، از انجام هزاران کار عادی هوشمندانه تر است. یکی از دلایلی که دوست دارم در اطراف آثار فاخر باشم، باورها، الهام بخشی عاطفی و روش های کارهای این استادان عالی هنر است. و با قاطعیت می توانم به شما بگویم، این افراد بسیار موفق در دنیایی کاملاً متفاوت با اکثر افراد در تجارت و جامعه امروزی زندگی می کردند. «

آقای رایلی به مدل آموزشی اشاره کرد و گفت. این قدرت خود آموزی است. وقتی در مورد ایده های جدید آگاهی داشته باشید، به عنوان یک شخص رشد می کنید. وقتی پیشرفت های شخصی و کاری تان را بیشتر کنید، سطحی که شما در آن عمل و ایفای نقش می کنید، ارتقاء می یابد. و البته، وقتی

توانایی شما برای به حقیقت پیوستن رویاها و اهداف تان بیشتر شود، در آمد و تأثیر شما بیش تر می شود و این پاداش شماست.»

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

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

میلیاردر نفس عمیقی کشید. و باید بگم این افراد فوق العاده به خاطر دید متفاوت شان به دنیا، رفتارهای خاص شان در هنگام انجام آن شاهکارها، نسبت به اکثریت افراد معمولاً خل و چل، وصله ی ناجور و آدم غیر عادی خطاب می شدند. اما این اصلاً درست نیست. آنها در سطح دیگری از آگاهی بودند. این افراد، دقت و سختگیری زیادی را وارد کارهایشان کردند. آنها هفته های ماه ها و گاهی سالها برای تمام کردن عالی کارهایشان زمان می گذاشتند. وقتی احساس تنهایی ترس یا کسل بودن می کردند، خودشان را مجبور کردند تا به کار ادامه دهند. وقتی آنها را مسخره می کردند، وقتی آنها را درک نمی کردند و حتی وقتی به آنها حمله میشد، مقاومت می کردند تا تصورات قهرمانانه خودشان را به واقعیت تبدیل کنند

هنرمند گفت، هر قدر یک جامعه از حقیقت دور شود، بیش تر از کسانی که آن حقیقت را بیان می کنند متنفر می شود. میلیاردر گفت، «استادها کارشان را آنقدر خوب ارائه می دهند که افراد عادی، آنها را دچار وسواس و عقده فکری می دانند. اما حقیقت این آوازه و برجسته بودن، این است که چیزی که 95% افراد آن را «رفتاری وسواسی» در مورد یک پروژه مهم می دانند، آن 5% برتر، آن را هزینه ای برای ورود به کلاس جهانی می بینند. بیاید دوباره به این مدل نگاه کنیم تا بتوانیم درک دقیق تری از آن داشته باشیم. اکثر مردم این دنیا، امروزه اسیر سطحی بودن هستند. در کی سطحی از قدرت شان برای صعود کردن و ارتقاء یافتن شناخت سطحی از توانایی های شان. دانشی سطحی از عادت های روزانه افراد بسیار موفق و جاه طلبی هایی که می خواهند باقی زندگی شان را حول آنها اولویت بندی کنند. اکثر افراد، در تفکر مبهم و نادرست خودشان گیر کرده اند. و افکار مبهم و نادرست، نتایج مبهم و نادرستی را در پی دارد.»

میلیاردر، چوبی را از ساحل برداشته و به واژه دقت و عمق روی مدل اشاره کرد. افراد بسیار موفق، کاملاً متفاوت هستند. آنها می دانند که سطح آگاهی سطحی و ناشیانه، هرگز منجر به ایجاد بزرگترین نتایج نمی شود

مثال دیگری برای تان می زنم 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 علاقه ام بروم. توجه آنها به

جزئی ترین ویژگی ها، از خود گذشتگی آنها برای نشان دادن برتری و میل آنها برای انجام دادن هر کاری برای عالی انجام دادن کارشان، کاملاً من را هیجان زده کرد. دوباره می گویم برای افراد عادی توجه بسیار زیاد به ریزترین جزئیات و دقت بسیار زیاد در زندگی کاری و شخصی شان به نظر عجیب و غریب است. اما برای افراد فوق موفق، اصلاً این گونه 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 فعالیت های شان ذهنیت سطحی بودن ندارند.

هنرمند گفت، «حرف های شما، من را به یاد ورمیر، نابغه هلندی می اندازد. او نقاشی بود که در کارش به دنبال بالاترین کیفیت بود. ورمیر، روش های مختلفی را امتحان کرد که به او اجازه می داد نورهای طبیعی به گونه ای نقش ببندند که اثر او به نظر سه بعدی برسد. آثار او عمق زیادی داشتند جذابیت و بهبود در تمام حرکات او دیده می شد. 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، به کمال و زیبایی، فکر می کنم به همین دلیل است که هرگز آگاهی و فراست بیشتری به دست نمی آورند که می تواند به آنها کمک کند تصمیم های بهتری بگیرند و این گونه به نتایج بهتری برسند و این گونه به افراد برجسته ای در حوزه خودشان تبدیل شوند. دارم متوجه می شوم که این مدل، چقدر قدرتمند است.»

میلیارد نشان داد که آثار فاخر را می شناسد و گفت: «من نقاشی زنی با لباس آبی که نامه ای میخواند و دختری با گوشواره مروارید ورمیر را خیلی دوست دارم.»

کار آفرین گفت. «عاشق بینشی هستم که با ما در میان می گذاری» سپس آقای رایلی بخشی از حرف های مولانا، شاعر بزرگ را خواند.

اگر انسان راستین هستی، همه چیز را در راه عشق فدا کن  
اگر نه، این جمع را ترک گوی با بی میلی به عظمت نمیرسی.

کار آفرین پرسید. می توانم سوالی 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 کارهایشان،

تلاش بسیار زیاد برای ایجاد شاهکارهایشان، نظم و انضباط مالی و دنبال کردن قلب شان و نادیده گرفتن انتقادات، شرایط دشواری را در مورد روابط شخصی آنها به وجود آورده بود و به اشتباه، آنها را بی ثبات می دانستند.

میلیاردر 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 می توانند شما را به استادی برسانند، همچنین می توانند زندگی شخصی شما را ویران کنند میلیاردر با انرژی زیادی گفت، «اما صرفا به این دلیل که موهبتهای شما، همراه خودشان می توانند ضرر و زیانی داشته باشند، به این معنا نیست که نباید آنها را بروز دهید! تنها باید آگاهی تان را بیش تر کنید و بدانید که چه زمانهایی می توانند برای شما در زندگی شخصی تان ایجاد مشکل کنند و سپس آن شرایط ها را مدیریت کنید. دوباره به این مدل آموزشی می رسیم و شما واقعا می توانید درباره ارزش تحولی باشگاه ۵ صبح، همه چیز را یاد بگیرید و این که چگونه آن را به عادت برای خودتان تبدیل کنید. ه سپس تکه چوبی را از روی شن ها برداشته، به مدل اشاره کرد.



لطفا همیشه قاعده کلی این مدل برای رسیدن به عظمت را به یاد داشته باشید. با آگاهی روزانه بهتر، می توانید تصمیم های روزانه بهتری بگیرید و با تصمیم های روزانه بهتر، به نتایج روزانه بهتری می

رسید. افسونگر این را فرمول ۳ مرحله ای موفقیت می نامد. ببینید، با آگاهی بهتر از توانایی های طبیعی تان، برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ از جامعه ای با ذهنیت سطحی نگری، به جامعه ای با دقت بالا می روید. این سطح افزایش یافته ی بینش و آگاهی، باعث می شود بهترین تصمیم ها را بگیرید. و به طور منطقی، وقتی شما تصمیم های درستی بگیرید

رهبری، موفقیت ها و تأثیر شما بسیار بیشتر می شود، زیرا این تصمیم های شماست که نتایج را به وجود می آورند. افسونگر و من، برای یکی از جلسات آموزشی در شهر لوسرن سوئیس بودیم. شهری بسیار زیبا با دریاچه ای بسیار قشنگ که دور تا دور آن را کوه های خیره کننده ای احاطه کرده است. مانند شهری در قصه های خیالی می ماند. 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 نقره ای آنجا عالی بودند. همه چیز عالی بود. خوب حالا به این قسمت خوب گوش کنید. هر کسی که در آشپزخانه، آن لیموها را آماده کرده بود، کارش را با دقت بسیار زیادی انجام داده بود و حتی دانه های لیمو را هم بیرون آورده بود. شگفت انگیز، درسته؟

میلیاردر دوباره همان رقص عجیبش را که در کنفرانس انجام داده بود، تکرار کرد. سپس ایستاد. در جهانی با چنین ذهنیت سطحی، علاقه ای به دقت و جزئیات دیده نمی شود.» کار آفرین این حرفها را زد و تظاهر می کرد رقص او را نادیده گرفته است

میلیاردر دوباره با چوبی که در دست داشت، به فرمول ۳ مرحله ای موفقیت اشاره کرد. «بیرون آوردن دانه های لیمو، استعاره خوبی است تا شما را به چالش بکشد تا از سطحی نگری، به دقت و اهمیت زیاد برسید. دقت واقعی و زیاد، نه تنها در کارهایی که انجام می دهید، بلکه در زندگی شخصی تان، عمق واقعی به افکار، رفتار و کارهای تان و تلاش برای بهترین خودتان بودن، چیزی است که از شما دو نفر می خواهم داشته باشید. این چیزی است که افسونگر، آن را «مزیت رقابتی بزرگ» می نامد. امروزه آسان تر از هر زمان دیگری می توانید در تجارت به هدفتان برسید، زیرا عده بسیار کمی کارهای لازم برای تسلط تجاری را انجام می دهند. این روزها، تسلط بسیار نادر است و افرادی که در سطح درخشانی باشند، بسیار کم هستند. خوب، اگر کاری را که می گویم انجام دهید، همه چیز برای شما مهیا خواهد بود.

در این جا به نکته مهمی می رسیم.

در سطح عادی و متوسط بودن، رقابت بسیار زیادی وجود دارد، اما در سطح فوق العاده بودن، تقریباً هیچ رقابتی وجود ندارد.



در عصر کنونی، که افراد تمرکز ندارند و ارزش ها و باورها نسبت به خودشان و قدرت فطری زیادی که دارند، کمرنگ شده است، تعداد بسیار کمی خودشان را وقف کلاس جهانی بودن می کنند و الان بهترین زمان است تا بی همتا شوید. بسیار شگفت انگیز است. هر چند وقت یک بار، کسی را می بینید که کاملا حواسش جمع باشد، دانش و اشتیاق زیادی داشته باشد، بسیار سختکوش باشد، فردی نوآفرین و خلاق باشد، و در کاری که انجام می دهند، عالی باشد؟ تقریبا هرگز، درسته؟»

کار آفرین حرف او را تأیید کرد و گفت: «بله درست می گویی 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 می توانید بر حوزه های خودتان کاملا تسلط داشته باشید، چون افراد بسیار کمی این گونه هستند. تعهدتان را افزایش دهید. استانداردهای تان را بالا ببرید و سپس تلاش کنید. حالا به نکته بسیار مهمی می رسم. شما باید هر روز حداکثر استفاده را ببرید. تداوم و ثبات دی ان ای تسلط و استادی هستند. و پیشرفت های کوچک روزانه، که شاید به نظر بی اهمیت باشد، اگر به صورت مداوم و با ثبات انجام شوند، نتایج بسیار شگفت انگیزی را به وجود می آورند. فراموش نکنید که شرکت های بزرگ و زندگی های بسیار عالی، با تحولی ناگهانی به وجود نمی آیند. نه، اصلا آنها با تکامل های تدریجی، به هدف شان می رسند. پیروزی و موفقیت های کوچک روزانه در دراز مدت، شما را به نتایج بزرگی می رساند. 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 می شوند

بینید من میدانم که شما در مدت زمان کوتاهی، چیزهای بسیار زیادی یاد گرفته اید. می دانم 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 ضرب المثل را شنیده اید که می گوید. رم یک روزه ساخته نشد، درسته؟

هنرمند و کار آفرین گفتند. «بله. کاملا درست می گویی»

و می دانم که تلاش برای رسیدن به بیش ترین نیرو و توانایی های تان، می تواند سخت و ترسناک باشد. من هم این شرایط را تجربه کرده ام و پاداش هایی که در صورت ملحق شدن به کلوب ۵ صبح به دست می آورید، بسیار با ارزش تر از پول، شهرت و نیروهای دنیایی است. و چیزهایی که امروز به شما یاد داده ام، بخشی لازم برای سیستم بیدار شدن قبل از سپیده دم و آماده سازی خودتان برای انسانی بسیار موفق شدن است و در جلسه آینده، بیشتر در مورد آن حرف خواهیم زد. فکر می کنم قبل از این که شما دو نفر بخواهید بروید و صبح تان را شروع کنید و خوش بگذارید، باید بگویم گرچه رشد کردن به عنوان یک انسان می تواند سخت باشد، اما در واقع، این بهترین کاری است که می

توانید انجام دهید. و فراموش نکنید که وقتی قلبتان تندتر از هر زمان دیگری بزند، در آن لحظه، سرزنده تر از هر زمان دیگری هستید

آقای رایلی چند لحظه مکث کرد و مانترای زیر را تکرار کرد.

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

بی پایان، نهایت استفاده را از آن می برم و با قلبی پر از عشق،

نسبت به اهدافم وفادار هستم.»

سپس آن مرشد عجیبه پارچه ای 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)

خورشید داشت طلوع می کرد و کارآفرین و هنرمند به سوی ساحل می رفتند، تا در محل قرار

تعیین شده با میلیارد دیدار کنند. آقای رایلی از قبل منتظر آنها 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 میدیدید، به خنده

می افتادید. به محض این که دستش را بلند کرد، فردی از درون خانه میلیارد، به سرعت به سمت او

آمد و بدون این که حرفی بزند، 3 برگه کاغذ را از کیف چرمی درخشانی بیرون آورد و به میلیارد داد.

استون رایلی، سرش را به نشانه احترام کمی خم کرد. ساعت دقیقاً ۵ صبح بود. آقای رایلی به کار آفرین

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 آنها بگوید. اثری از سرخوشی، جشن و سرور و شوخی

های بی مزه معمولی او نبود. روی یکی از النگوهای کار آفرین نوشته شده بود. «آماده برای با سرعت و

با اشتیاق کار کردن بلند شو و تلاش کن. وقتی می خوابم که مرده باشم.

وقتی میلیارد را در این حالت دید، از او پرسید. حالت خوبه؟

آقای رایلی، کلمات روی النگو را خواند. انگشتش را روی لب هایش گذاشت و پرسید: «وقتی بمیری،

چه کسی برایت گریه می کند؟»

هنرمند با تعجب پرسید: «چی؟»

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

شناسند چه چیزی در مورد شما خواهند گفت؟ شما طوری زندگی می کنید انگار عمری جاودان دارید.

شما طوری وقت تان را هدر می دهید، گویی منبعی بی پایان از آن را دارید، در حالی

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

هنرمند گفت. اینها حرفهای تو هستند؟ واقعا جالبه «

کاش این ها حرف های من بودند؛ نه، اینها سخنان سنکا"، فیلسوف خویشتن دار در رسال های در باب کوتاهی زندگی است.»

کار آفرین که به نظر کمی معذب بود. پرسید. «خوب حالا چرا ما در صبح به این قشنگی، درباره مرگ حرف می زنیم؟

زیرا بیش تر ما انسانها آرزو می کنیم وقت بیشتری داشتیم و در عین حال، وقتی را که داریم تلف می کنیم. فکر کردن در مورد مرگ باعث می شود روی مهم ترین چیزها تمرکز بیشتری داشته باشید. دیگر اجازه نخواهید داد وسایل دیجیتالی و آنلاین بودن، حواس تان 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 نمی توانید زمان را به عقب برگردانید، درسته؟ دیروز بعد از دیدارم در پورت لوئیس. دوباره کتاب تعقیب روشنایی روز را خواندم. این کتاب در مورد داستان واقعی یک مدیر عامل اجرایی قدرتمند، به نام پوجین اوکلی 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: (خوبه چه کار کرد؟)

او در روزهای آخر زندگی اش را با همان تعهد به نظم و ترتیبی ادامه داد که در سراسر زندگی کاری اش داشته بود. او گلی تصمیم گرفت آن مراسم های مدرسه. مراسم های خانوادگی و روابطی را که فراموش کرده بود، جبران کند. او در بخشی از کتاب می گوید که چگونه از دوستش می خواهد تا برای قدم زدن به طبیعت بروند و می گوید که این نه تنها شاید آخرین باری باشد که چنین قدم زدن راحتی داریم، بلکه شاید اولین بار باشد.

کار آفرین با اضطراب با النگویش بازی می کرد. دوباره می شد نگرانی را در صورتش دید.

میلیاردر ادامه داد، سپس دیشب فیلم الباس غواصی و پروانه را تماشا کردم. این یکی از فیلم های مورد علاقه ام است. داستان این فیلم، واقعی و بر اساس زندگی مردی بسیار موفق است که سردبیر ارشد مجله فرانسوی اله است. ژان دومنیک بوبی، همه چیز داشت و سپس سکتته ای زد و دیگر نتوانست هیچ یک از ماهیچه های بدنش، به جز پلک چپش را تکان دهد. این شرایط را سندرم قفل شدگی می نامند. ذهن او کاملا عالی کار می کرد، اما بدنش کاملا فلج شده بود.»

هنرمند گفت. چقدر بد

آقای رایلی ادامه داد: «خوب حالا به این بخش گوش کنید. روان پزشک توان بخشی 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.

کار آفرین به آرامی گفت. «واقعا 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 ظریف و آسیب پذیر است. افرادی هستند که امروز بیدار می شوند، دوش می گیرند، لباس های شان را می پوشند، قهوه و صبحانه شان را می خورند و سپس در راه رفتن

به کار، بر اثر تصادف جان خودشان را از دست می دهند. زندگی همین است. بنابراین توصیه من به شما دو نفر این است که تمام تلاش تان را بکنید تا نبوغ فطری خودتان را نشان دهید و انجام این کار را به تعویق نیندازید و طفره نروید. به گونه ای زندگی کنید که به نظرتان درست است

و هر روز به تمام معجزه های کوچکی که در زندگی تان رخ می دهد توجه کنید.»

هنرمند که کلاهی پانامایی روی سرش بود، گفت. می دونم چی میگی. قبول دارم.»

کار آفرین با صدایی محزون گفت. منم قبول دارم حرفاتو»

هنرمند گفت. از تمام ساندویچ های لذت ببر

آقای رایلی گفت. بسیار خردمندانه گفتی

هنرمند گفت، این جمله ترانه سرای مشهور، وارن زیوانه است. او وقتی فهمید بیماری کشنده ای دارد، این حرفها را زد.

آقای رایلی گفت، «قدردان تمام لحظات باشید. وقتی بحث جاه طلبی های تان 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 توانایی های خفته درون تان را به دست بیاورید. انجام این کار بسیار مهم است. می دانید چرا افلاطون از ما خواست تا خودمان را بشناسیم؟ زیرا او کاملا می دانست که ما منبعی بزرگ از توانایی ها را در خودمان داریم که می توانیم به آنها دسترسی پیدا کنیم و از آنها استفاده کنیم تا بتوانیم یک زندگی پرانرژی، شاد، آرام و معنی داری داشته باشیم. غفلت کردن از این نیروهای درونی، باعث می شود به خاطر استفاده نکردن از توانایی های مان احساس ناراحتی، ناامیدی و بی علاقهگی کنیم.»

کایت سواری به سرعت از آن جا رد شد. دسته ای از ماهی در درون آب زلال آنجا شنا می کردند.

میلیاردر گفت، «حالا به جایی رسیدیم که می خواهیم امروز در باره آن حرف بزنم. لطفا به دقت به برگه های تان نگاه کنید. در اینجا شما هم آن مدل آموزشی را می بینید.

## ۴ حوزه تمرکز افراد بسیار موفق



### تمرکز افراد بسیار موفق 1، بهره‌مندی سرمایه‌سازی

میلیاردر مفهوم سرمایه‌سازی را بر اساس گفته‌های روانشناس مشهور، جیمز فلین توضیح داد او می‌گوید چیزی که باعث می‌شود یک شخص 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 صبح های شان به خوبی استفاده می کنند و این که با سحرخیزی و بیدار شدن قبل از سپیده دم، یک امتیاز ویژه خواهیم داشت و می توانم برای داشتن روزی موفق آماده شوم کار آفرین گفت. «من سرم خیلی شلوغ است و احساس می کنم هیچ وقت زمانی برای خودم ندارم برنامه ام همیشه پر است. دوست دارم صبح ها در آرامش باشم و بتوانم دوباره باتری هایم را شارژ کنم و کارهایی انجام دهم که من را به انسانی بهتر و خوشحال تر تبدیل کند.»

میلیاردر گفت، «دقیقا. بسیاری از افراد سرشان بسیار شلوغ است. ما به طور قطع، حداقل صبح ها به یک ساعت زمان نیاز داریم تا دوباره خودمان را شارژ کنیم، رشد کنیم و سالم تر و آرام تر 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 روزهای تان از کنترل شما خارج نخواهند بود و می توانید روی مهم ترین کارها تمرکز کنید، بسیار پرنرژی تر از هر زمان دیگری خواهید بود، حس آزادی شخصی شما اوج می گیرد و بسیار شاد و خوشحال خواهید بود.»

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

روی پشت آقای رایلی، تصویری از ققنوس نقش بسته بود که از شعله های آتش بیرون می آمد. شکل آن دقیقا این گونه بود.





کار آفرین گفت. «واقعا به شنیدن این حرفها نیاز داشتیم. می دانم اگر هر روز قبل از این که جنب و جوش و شلوغی آن روز شروع شود، وقتی را برای خودم اختصاص دهم، بهره وری سپاس گزاری و آرامشم افزایش می یابد.» هنرمند گفت، «کاملا درست می گویی- اگر هر روز صبح، ساعتی را برای فکر کردن و آماده سازی اختصاص دهیم، شرایطم در حوزه هنر و زندگی ام کاملا تغییر می کند. میلیاردر گفت، افسونگر به من یاد داد که اختصاص دادن شصت دقیقه برای رشد دادن بهترین خودم و مهم ترین توانایی هایم، بقیه زندگی من را از لحاظ ذهنی، عاطفی، جسمانی و معنوی متحول می کند. او اسم این ساعت را «ساعت پیروزی» می نامد. او به من گفت و قول داد که این کار مزیت رقابتی بزرگی را در اختیار من قرار می دهد و باعث می شود خلاقیت، پول و شادی من متحول شود. بگذریم. خوب بیایید به مفهوم سرمایه سازی و اهمیت استفاده هوشمندانه از توانایی های مهم مان برگردیم

به ما یاد داده اند افرادی که مهارتهای فوق العاده ای دارند، از جنس متفاوتی هستند و خداوند توانایی ها و استعداد خاصی به آنها اعطا کرده است. اما این درست نیست. فداکاری و نظم و انضباط، همیشه مهم تر از هوش و استعداد است.

افراد بسیار موفق، خوش شانس نیستند. آنها خودشان شانس را به وجود می آورند. هر بار که در برابر وسوسه ها مقاومت می کنید و به دنبال بهینه سازی خودتان می روید، به شجاعت و از خود گذشتگی خودتان نیرو می بخشید. هر بار کار دشواری را با موفقیت انجام دهید، ورودتان به گروه افراد بسیار موفق را آسان تر می کنید.

کار آفرین که یادداشت برداری می کرد، سرش را بلند کرد و به میلیاردر نگاهی کرد. روی تی شرت او نوشته شده بود. افراد قربانی و گول خورده، تلویزیون های بزرگی دارند. رهبران، کتابخانه های بزرگی دارند.»

میلیاردر ادامه داد، «خوب، اگر شما داستانی در ذهن تان داشته باشید که به شما بگوید توانایی لازم برای یک رهبر با 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، آنها رشد داده نمی شوند باعث می شود فکر کنید کاملاً وقتتان را روی مطالعه کردن، ساعت ها تمرین کردن و اولویت قرار دادن خواسته های تان هدر داده اید. وقتی باورهایتان 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، مانترایی را تکرار کرد. من سپاس گزار هستم. من میبخشم. من کمک می کنم زندگی من بسیار زیبا، خلاقانه، مؤثر، پررونق، و جادویی است.

ادامه داد. «روان شناسان این داستان را که ما درباره این که چه کسی هستیم و به چه چیزهایی می توانیم برسیم، و سپس به گونه ای رفتار می کنیم که آن داستان به واقعیت تبدیل می شود، «پیش گویی خود محقق کننده» می نامند. ما به صورت نیمه هشیار، الگوی فکری را اتخاذ می کنیم. ما این الگو را از افرادی می گیریم که در دوران کودکی بیشترین تأثیر را روی ما داشتند. والدین، معلم ها و دوستانمان. سپس طبق آن رفتار می کنیم و از آنجایی که کارهای ما نتایجی به همراه دارد، این داستان شخصی، به واقعیت ما تبدیل می شود. شگفت انگیز است، نه؟ اکثر افراد، بهترین سالهای زندگی شان را این گونه سپری می کنند. دنیا مانند یک آینه است. ما از زندگی چیزی را که می خواهیم به دست نمی آوریم، بلکه چیزی را به دست می آوریم که هستیم.»

هنرمند گفت، «و فکر می کنم که هر قدر بیش تر به ناتوانی خودمان برای ایجاد نتایج عالی باور داشته باشیم، نه تنها آن باور را در خودمان قوی تر می کنیم تا به اعتقاد راسخ ما تبدیل شود، بلکه مطابق آن رفتار می کنیم تا این که به عادت روزانه ها تبدیل می شود. به بیان دیگر ما خودمان با باورهای محدود کننده مان باعث ناکامی و شکست خودمان می شویم میلیاردر با هیجان گفت. «عالی گفتم من عاشق حرفت درباره اعتقاد راسخ» شدم. وقتی افسونگر را دیدی، حتما در این مورد با او حرف بزن.



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 دست کم بگیریم، عقب بنشینیم و فراموش کنیم واقعا کی هستیم. ما در سازش کردن استاد شده ایم 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 نفس عمیقی کشید. پروانه‌ای شروع به بال زدن کرد و خرچنگی با سرعت از کنار او رد ادامه داد: «باید به شما یاد آوری کنم که هر یک از ما، توانایی عظیمی برای رهبری در درونمان داریم. و همان طور که می‌دانید، من درباره رهبری به معنای داشتن عنوان، مقامی رفیع با 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 با حساب بانکی بزرگی به آنها می‌رسد. چیزی که من درباره اش 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 این گونه می‌توانید به شیوه‌ی خاص خودتان، تاریخ سازی کنید. مهم نیست که مدیر عامل اجرایی با یک سرایدار باشید. مهم نیست، شغل‌تان حفاری چاه باشد یا این که یک میلیاردر باشید. مهم نیست که دانش آموز با ستاره بازیگری هستید. در هر صورت، اگر امروز زنده هستید، باید بدانید شما این توانایی را دارید تا بدون هیچ‌عنوانی رهبری کنید و اگر خودتان روی دنیا را داشته باشید. حتی اگر در حال حاضر، به خاطر باورهای محدود کننده‌تان فکر کنید نمی‌توانید این کار را انجام دهید. درک شما واقعیت شما نیست. واقعا این گونه نیست. به یاد داشته باشید که این صرفا درک کنوئی شما از واقعیت است.

کار آفرین 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 برنامه ریزی 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 محله ها زندگی کنم و سوار بهترین ماشین ها بشوم. فکر می کنم یکی از دلایلی که از تلاش سهامدارن برای تصاحب شرکت این قدر آسیب دیدم، این است که من هویتم را به عنوان یک انسان، از یک مؤسس گرفته ام. صادقانه بگویم، من بسیار مشغول اداره کارم بوده ام و واقعا وقتی برای فکر کردن به زندگی نداشته ام. و همان طور که دیروز در فرمول ۳ مرحله ای موفقیت به ما یاد دادی، زمانی که آگاهی روزانه بهتری داشته باشم و بدانم چرا آن کارها را انجام می دهم، این گونه تصمیم های بهتری می گیرم و این من را به نتایج بهتری می رسانند.» خودش ادامه داد، «اصلا نمی دانم ارزش های واقعی ام کدام ها هستند. اصلا نمی دانم به عنوان رهبری می خواهم چه چیزی را نشان دهم و چرا این کارها را انجام می دهم. نمی دانم چه چیزهایی واقعا من را خوشحال می کند و این که وقتی از این دنیا می روم، می خواهم افراد چگونه من را به یاد بیاورند. من واقعا داستان آن مدیرعامل اجرایی و سردبیر را احساس کردم. زندگی من شکننده است و حالا که این قدر راحت با شما حرف می زنم، فکر می کنم باید بگویم که روزهای زیادی به دنبال چیزهای اشتباهی رفته ام. من به جای این که به دنبال نشانه های اهداف با ارزشی در حرفه و زندگی شخصی ام باشم، که واقعا می توانند شرایط من را متحول کنند، در جار و جنجال پیچیدگی زندگی گیر کرده ام. من بسیار در مورد گذشته و اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم افتاده است فکر می کنم. من هیچ زمانی را برای روابطم اختصاص نداده ام واقعا هیچ اشتیاق واقعی ندارم. تا قبل از آمدن به اینجا، هرگز طلوع خورشید را ندیده بودم. با اضطراب به النگوهایش دست زد و گفت. او هرگز عشق واقعی را پیدا نکرده بودم.» به هنرمند نگاه کرد و گفت، «تا به امروز و چشم هایش خیس اشک شد.

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

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

میلیارد گفت، این قدر سخت نگیر. ما در مسیر و دقیقا در جای درستی قرار داریم تا درس هایی را در باره 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 می کنند، که بهتر است به یاد داشته باشند. من شما را درک می کنم. لطفا به والاترین و خردمندترین بخش تان 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 خانه های مجلل، ماشین های سریع و پول بسیار زیاد وجود ندارد. خواهش می کنم خیلی دقیق به این بخش از حرف هایم گوش کنید. یک ضرب المثل قدیمی می گوید، ما موجوداتی معنوی هستیم که تجربیات انسانی داریم. داشتن پول زیاد، چیزی است که زندگی برای شما می خواهد. فراوانی یک راه طبیعی است. در جهان هستی هیچ محدودیتی وجود ندارد، هیچ محدودیتی در مورد گل ها، درخت لیمو و ستاره ها در آسمان وجود ندارد. پول به شما اجازه

می دهد کارهای شگفت انگیزی برای خودتان و سایر افراد که برای شان بیشترین اهمیت را قائل هستید، انجام دهید و می توانید به افراد نیازمند کمک کنید.»

گردشگری که در پشت یک قایق موتوری اسکی می کرد، به سرعت از کنار آنها رد شد. می توانستید صدای او را بشنوید که با خوشحالی میخندید میلیاردر ادامه داد. درازی را به شما خواهم گفت. من بیشتر ثروت خودم را بخشیده ام. با این حال، هنوز جت ها 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 اصلا به آن وابسته نیستم.» هنرمند گفت، «من داستانی را خوانده ام که فکر می کنم شما هم از آن خوشتان بیاید. کرت ونگوت، نویسنده و جوزف هلر، نویسنده کتاب تبصره، در یک مهمانی به میزبانی فرد 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 پرفروشش در آمد داشته است؟!»

هلر پاسخ داد. من چیزی دارم که آنها هرگز نمی توانند 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

میلیاردر 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. چشم هایش را بست. واقعا انسان عجیبی بود.

هنرمند گفت، من می دانم درباره سرمایه سازی و پیشگویی خود محقق کننده چه چیزی به ما آموزش می دهی. تا زمانی که خودمان به توانایی ها و بزرگی مان باور نداشته باشیم و سپس برای تحقق آنها تلاش واقعی و زیادی نکنیم، کسی به توانایی های ما باور نخواهد داشت. میدانید پابلو پیکاسو چه چیزی گفته است؟

کار آفرین گفت. خواهش می کنم بگو»

هنرمند ادامه داد. او گفته است. مادرم به من گفت اگر تو سرباز شدی، ژنرال میشوی. اگر راهبه شدی، پاپ میشوی. در عوض، من نقاش بودم و پیکاسو شدم.»

میلیاردر گفت. خیلی هم عالی. این یعنی ایمان و اعتماد به توانایی های شخصی

نگاه او برای لحظه ای روی شن ها ماند.

او نه تنها والدین، بلکه بسیاری از افراد در بهترین روزهای شان، باورهای محدود کننده ای را در خودشان به وجود می آورند. همان طور که گفتم، استادانی با نیت خوب و در عین حال با ناآگاهی، این ایده را تقویت می کنند که نابغه های هنر، علوم، ورزش و سایر حوزه ها، افراد خاصی هستند و این که ما باید بپذیریم که افرادی معمولی هستیم که نمی توانیم کارهای شگفت انگیزی را انجام دهیم که همه را به تحسین و دارد و یک زندگی بسیار عالی داشته باشیم و سپس دوستان و تبلیغات بی پایان

رسانه ها، که همان حرف ها را تکرار می کنند. و این گونه بدون این که خودمان بدانیم، آتش نابغه درونمان که زمانی درخشندگی زیادی داشت، کم نور می شود. و صداهایی که زمانی مشتاق بودند، ساکت و بی صدا می شوند. ما توانایی هایمان را دست کم می گیریم و زندانی را در اطراف توانایی و نیروهای مان به وجود می آوریم. ما دیگر مانند رهبرها، افراد خلاق و موفق رفتار نمی کنیم و مانند قربانی ها خواهیم بود.» کار آفرین گفت، اتفاقی که برای بسیاری از افراد رخ می دهد، بسیار ناامید کننده است. و بسیاری از ما نمی بینیم که مغز ما را شستشو می دهند، تا ما را از بهترین بودن خودمان دور کنند

میلیارد 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 می رسید، پرسید. منظورت چیه؟

با خودش گفت، شاید چون مدت زیادی روی توانایی هایم سرمایه گذاری نکرده ام، به شدت به خودم آسیب زده ام و نمی توانم مانند استادان عالی و استثنایی، هنرم را نشان دهم.

میلیارد گفت، «خوب، ما همه ساخته شده ایم تا با توانایی های خودمان، کارهای متحیر کننده ای 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 محدود کننده خودمان را کمتر کنیم، بیش تر این ندای شگفت انگیز را می شنویم تا بزرگ ترین توانایی هایمان را نشان دهیم. شما هر شغل و جایگاهی داشته باشید، خواه سرپرست شرکتی بزرگ، برنامه نویس یک اداره کوچک، معلمی در مدرسه یا سر آشپزی در رستوران باشید، این موضوع در مورد شما صدق می کند. 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 می پذیریم، آن هم به خاطر درک اشتباه ما از این که واقعا چه کسی هستیم و به چه چیزهایی می توانیم برسیم و این گونه در یک زندگی ناتمام گیر می کنیم. خوب، حالا به نکته مهمی می رسیم. زمانی که به نیروی واقعی خودمان خیانت می کنیم، بخشی از ما شروع به نابود شدن می کند.»

هنرمند گفت، «بینش فوق العاده ای داری من واقعا باید تغییرات زیادی را در خودم به وجودم بیاورم. دیگه از نادیده گرفتن توانایی هایم خسته شده ام کم کم حس می کنم فرد خاصی هستم

کار آفرین با هنرمندی گفت. همین طور است. تو واقعا خاصی.

هنرمند ادامه داد. «دارم فکر می کنم که بیش از حد در مورد چیزی که دیگران فکر می کنند اهمیت قائل می شوم. برخی از دوستانم. نقاشی های من را مسخره می کنند و می گویند آدم عجیب و غریبی هستم. حالا میفهمم که آنها. من و دیدم را برای هنر درک نمی کنند

میلیارد گفت، می دانید بسیاری از موفق ترین نابغه های دنیا تا دهه ها بعد از مرگشان مورد تحسین قرار نگرفتند. شاید الان وقتش باشد تا دیگر به خاطر نظرات دیگران، توانایی ها و سرزندگی خودت را

محدود نگئی- گرت کوبین. بسیار عالی در این مورد گفته است. خسته شده ام 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)

میلیاردر ادامه داد، و اگر با افراد منقی معاشرت داشته باشید. هرگز نمی توانید یک زندگی عالی و تأثیر مثبتی در حوزه کاری تان داشته باشید. و این درد و ناراحتی که از آن صحبت می کردم اگر از آن رهایی نیابید - منبعی عمیق از ترس و خودبیزاری را در درون شما به وجود می آورد.»  
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 می کنیم. وقتی موقعیتی برای آشکار کردن آن پیش می آید، ما از آن فرار می کنیم. و به طور نیمه هشیار، ریشه هایی را در درون مان میدوانیم تا اجازه ندهند این درد ناشی از نادیده گرفتن توانایی های مان 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، برنامه های تلویزیونی بسیار خوش ساخت هستند و وابسته شدن به آنها بسیار آسان است. وقتی قسمتی از یک سریال را تماشا می کنیم، به دنبال تماشا کردن قسمت بعدی می رویم. بسیاری از افراد با چت کردن و حرف های بیهوده و بی پایان، از بزرگی دور می شوند و واقعا درک نمی کنند 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 زمان شان را هدر میدهند و بیشتر روی کارهای واقعی و مهم و نه کارهای بی اهمیت 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، ساعتها بی هدف گشتن در اینترنت، خریدهای اینترنتی، بیش 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. میلیاردر کمی آب نوشید. زنی که آن قایق را هدایت می کرد.  
برای آقای رایلی 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 محدود کرده 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 آنها را با خودمان تکرار می کنیم تا ضمیر ناخود آگاه مان فکر کند. آنها 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 میشویم 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 می‌شویم 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 می رسد. ما کاملاً باور داریم که داستان ما، واقعیت ها را بیان می کند، چون بسیار به آن نزدیک هستیم. بنابراین، به جای رهبری، انجام کارهای شگفت انگیز و داشتن یک زندگی عالی. ما به متوسط بودن رضایت می دهیم. متوجه حرف هایم می‌شوید؟

کار آفرین گفت، «بله، حداقل الان برایمان بسیار واضح تر است. خوب، پس نکته مهم دوباره نوشتن داستان شخصی مان است. درسته؟»

میلیاردر حرف های او را تأیید کرد و گفت. کاملاً درست است. هر بار که متوجه شدید، به درون محدوده قربانی بودن افتادید، تصمیم شجاعانه تری بگیرید و داستان تان را دوباره بنویسید. خودشناسی خودتان را افزایش دهید. عزت نفس و اعتماد به نفس تان را بیشتر کنید. هر بار که به دنبال خود عالی تان رفتید، بخش ضعیف تر تان ناتوان می‌شود و نیروی درون تان را تغذیه می کنید. و اگر پیوسته این کار را انجام دهید، بهره هوشی سرمایه سازی که توانایی شما برای محقق ساختن تمام موهبت های تان است، افزایش می یابد.»

میلیاردر دو شاگردش را دعوت کرد تا به بالکن خانه اش بروند و آموزش شان 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 می دانید؟ آنها می گویند. وابستگی به حواس پرتی مرگ تولید خلاقانه است.» اینجا در این مورد حرف می زنیم و تصمیم گرفته ام تا در مورد اهمیت برنده شدن در جنگ علیه حواس پرتی بیشتر حرف بزنیم. زیرا این یکی از جدی ترین مسائل فرهنگ ماست تکنولوژی های جدید و رسانه های اجتماعی، نه تنها می توانند به روش هایی خلاقانه ترین توانایی های ما را تحلیل ببرند، بلکه می توانند کاری کنند که کم تر انسان باشیم. ما دیگر مانند گذشته گفتگوها و روابط واقعی و معناداری نداریم

کار آفرین حرف های او را تأیید کرد و گفت: «آره، کاملاً درست می گویی از زمانی که این جا هستیم و صبح هایم را در این ساحل می گذرانم، متوجه این موضوع شده ام میلیاردر ادامه داد. اکثر افراد، با ارزش ترین ساعت های شان را با بی هدف ترین حرکات پر می کنند. ما به طور عقلانی می دانیم که نباید وقت با ارزش مان را برای کارهای بی ارزش هدر دهیم، اما از لحاظ احساسی، نمی توانیم بر وسوسه های مان پیروز شویم. این رفتارها به قیمت کیفیت و بهره وری کم و میلیون ها دلار ضرر برای شرکت ها تمام می شود. و همان طور که قبلاً گفتم، مردم این روزها بیش تر از هر زمان دیگر، مرتکب

اشتباه می شوند، زیرا در کاری که انجام می دهند حضور کاملی ندارند. این افراد با بی فکری 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. میلیاردر مکث کرد. به منظره آنجا 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. «ببینید بچه ها. من عاشق دنیای مدرن هستم. واقعا عاشق آن هستم. زندگی ما بدون داشتن و دسترسی به تمام این تکنولوژی ها بسیار سخت تر می شد. بدون آنها تجارت من رونق الآن را نداشت. من نمی توانستم تأثیر کنونی را داشته باشم و احتمالا نمی توانستم الآن 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 آنها هم بتوانند این کار را انجام دهند.

سپس حرفهایش را ادامه داد و گفت: «این به خاطر پیشرفتهای 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 می کند. روش ساده لوحانه و غیر منطقی استفاده مردم از آن است. بسیاری از افرادی که پتانسیل برجسته شدن را دارند از سندرم تمرکز از بین رفته رنج می برند، زیرا آنها زندگی کاری و شخصی شان را پر از ابزارهای دیجیتالی، وقفه ها و حواس پرتی ها کرده اند.

اگر به دنبال موفقیت و برنده شدن هستید، لطفا از تمام استادان تاریخ، الگوبرداری کنید و تمام لایه های پیچیدگی را از روزهای تان حذف کنید. همه چیز را ساده و پربازده کنید. بسیار دقیق باشید. واقعا سادگی و وضوح از پیچیدگی بسیار بهتر است. تنها روی چند پروژه کاری تمرکز کنید تا بتوانید به نتایج بسیار خوبی برسید و این گونه توجه تان 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. دعوت های 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 مهم ترین چیز تمرکز کرد. ساده تر کنید

ساده تر کنید و ساده تر کنید. به جای مدیریت کردن زمان، تمرکزتان را مدیریت کنید

هنرمند گفت، «به لطف آموزش های تو حالا درک می کنم که مشغول بودن به معنای بهره وری پیش تر نیست. همچنین، حالا میفهمم که وقتی روی نقاشی جدیدی کار می کنم. هر چه بیشتر به یک اثر عالی نزدیک میشوم، بخش تاریک من بیشتر می خواهد حواسم را پرت کند تا از ایجاد یک شاهکار جلوگیری کند. حالا که به آن فکر می کنم. می بینم اغلب اوقات این اتفاق می افتد. من به انجام کاری شگفت انگیز نزدیک می شوم. اما وقفه ای ایجاد می کنم و سپس دوباره آنلاین می شوم و در اینترنت

مشغول می شوم. من دیر میخوابم و قسمتهای زیادی از سریال مورد علاقه ام را تماشا می کنم و با تمام شب با دوستان مجازی بازی های ویدیویی انجام می دهیم.»

میلیاردر گفت، هر چه بیشتر به نابغه در وقت نزدیک شوی، ترس هایت بیش تر خرابکاری می کنند. تو از ترک اکثریت و متفاوت بودن از سایر افراد. حسادت رقبا و فشار برای انجام بهتر پروژه بعدی ات می ترسی. زمانی که به سوی مهارت می روی، از شکست خوردن می ترسی و فکر می کنی که به اندازه کافی خوب نیستی و نمی توانی در مسیرهای جدیدی درخشان باشی. سپس آمیگدال شما - که یک توده ی بادامی شکل خاکستری در مغز است و ترس را تشخیص می دهد شروع به تحریک شدن می کند و شما بهره وری را که به وجود آورده بودند، نابود می کنید. ما همه ذهن نیمه هشیار خرابکاری داریم که در ضعیف ترین 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، می توان هر روز تصمیم های بهتری گرفت و

به نتایج بهتری هم رسید

دقیقا. زمانی که از این حقیقت آگاهی پیدا کنید و زمانی که در نزدیکی بالاترین توانایی ها و موهبت های تان هستید، بخش ترسیده شما، خود زشتش را نشان می دهد و سعی می کند شاهکار شما را که با دوری از هر گونه حواس پرتی ایجاد کرده اید، خراب کند. و البته شما می توانید این رفتار خود تخریبی را مدیریت کنید. می توانید از آن خارج شوید و قدرت را از آن بخش ضعیف و ترسیده خودتان بگیریید.»

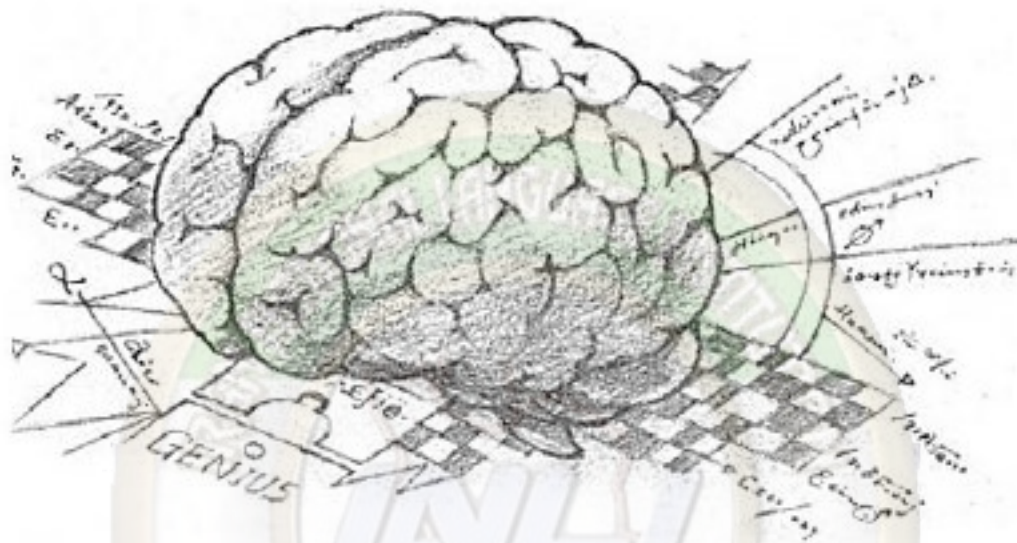
کارآفرین گفت. «واقعا جالبه. حالا می فهمم چرا بهره وری، عملکرد و تأثیرم در شرکت، کم شده است. برای مثال، من هدف مهمی را انتخاب می کنم و تیمی را برای تحقق آن تشکیل میدهم و نتایج مورد انتظار کلیدی را مشخص می کنیم سپس حواسم پرت می شود، من موقعیت دیگری را قبول می کنم و این بر پیچیدگی های کارم اضافه می کند. من روزهایم را با دیدار و جلسات بی نتیجه پر می کنم، آن هم با افرادی که عاشق شنیدن صدا و نظرات خودشان هستند.

من مرتب پیام هایم را چک می کنم تا اخبار فوری را بخوانم امروز صبح کاملا فهمیدیم که چرا اثر گذاری ام این قدر کم شده است. کاملا هم مشخص است که من به این مزخرفات دیجیتالی

که از آن حرف می زنی وابسته شده ام. حالا می فهمم می توانم از ساعت هایم برای بروز پیش ترین خلاقیتم استفاده کنم، اما آن ساعت ها در اینترنت مشغول سرگرمی و تفریح هستیم. همان طور که شما گفتید، انگار نمی توانم خرید آنلاین انجام ندهم. حواس پرتی 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 می فروخت، به فرزندانش نداد. او می دانست اگر از این وسایل به درستی استفاده نشود، چقدر می توانند افراد را به خودشان وابسته کنند. در صورت استفاده نامناسب، این وسایل می توانند



سرزندگی و انسان بودن ما را کم تر کنند. حالا خورشید به بالکن می زد. میلیاردر دستش را بلند کرد و یک نفر از درون کلبه ساحلی به سمت آنها آمد. وقتی کنار آنها رسید، یک سینی را که طرح اسرار آمیزی روی آن بود، به آقای رایلی داد و با لهجه فرانسوی گفت: (بفرمایید قربان) روی سینی مدلی قرار داشت و شما شکل دقیق آن را می بینید.



حالا بیایید درباره ی خود تخریبی 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 به می نامد. این مغز از سیستم لیمبیک تشکیل شده است که مجموعه ای 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 مواجه با تهدیدات بی رحمانه زیادی مانند گرسنگی، افراط گرایی، جنگ قبیله ای و حیوانات درنده، کمک زیادی به انسانها کرده است. کار اصلی آن، این است. بقاء تا بتوانیم زنده بمانیم و ادامه نسل دهیم. آیا تاکنون متوجه حرف هایم شده اید؟ کار آفرین و هنرمند همزمان گفتند. «بله»

خدمتکاری برای آنها چای لیمو با کمی زنجبیل سرو کرد

آقای رایلی ادامه داد: «بسیار خوب. یکی از جالب ترین ویژگی های 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 می دهد و بیشتر در مورد چیزهای بد به ما می گوید. این حالت طبیعی آن برای محافظت در برابر خطرات است. در گذشته، وقتی زندگی بسیار بسیار بی رحم تر بود، با این عملکرد، می توانستیم 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 نمی شویم واقعیت این است که یک شخص عادی بسیار زندگی با کیفیت تری در مقایسه با اعضای خانواده سلطنتی چند صد سال قبل دارد. خواهشا 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 می گردیم. ما در حالت گوش به زنگ بودن و اکثرا مضطرب و عصبانی هستیم، حتی وقتی همه چیز خوب پیش می رود. شگفت انگیز است، نه؟»

کارآفرین هم که از نوشیدن چای لذت می برد، گفت: «این بسیاری از رفتارهای ما را توضیح می دهد. حالا درک می کنم که چرا همیشه احساس می کنم به اندازه کافی دستاوردی نداشته ام، حتی وقتی که بیش تر از تمام اطرافیانم به موفقیت های بزرگی رسیده ام. من تجارت بسیار موفقی دارم و قبل از این که سرمایه گذارن 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 واقعا من را عصبانی می کند. دیگر احساس آرامش نمی کنم.» هنرمند به کار آفرین دلداری داد.

آقای رایلی ادامه داد، «تئودور روزولت می گوید. مقایسه کردن شادی را از شما می دزد. همیشه افرادی هستند که از شما مشهورتر هستند، ثروت بیش تری دارند و کارهای بیشتری نسبت به شما انجام می دهند.»

بسیاری از این عطش شما، از احساسات عمیق شما برای کمبودهایتان می آید. و بسیاری از آن ناشی از کارهای مغز باستانی شما است. این مغز، شرایط شما را بررسی می کند و گرایش منفی آن اجازه نمی دهد از تمام چیزهایی که دارید، لذت ببرید. بیایید کمی عمیق تر در باره آن حرف بزنیم. با گذشت زمان، مغز ما تکامل یافته است و قشر پیش پیشانی ایجاد شده است. این 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» می نامد. خوب گوش کنید وقتی رویاپردازی های بزرگی می کنیم، سریع تر یاد می گیریم و سطح خلاقیت، بهره وری و عملکردمان بیشتر 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 حتما باید از محدوده امن خودمان خارج شویم تا از خودمان و توانایی هایمان آگاهی پیدا کنیم. این که بدانیم که شجاعت و توانایی های بیشتری 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، روانشناس مشهور می گوید.

اگر به هر چیزی کمتر از چیزی که واقعا می‌توانید باشید رضایت دهید، احتمالا تا آخر عمرتان با ناراحتی زندگی خواهید کرده

اما وقتی می‌خواهیم چیز جدیدی را امتحان کنیم، آمیگدال به شدت تحریک می‌شود. این باعث تحریک عصب واگوس می‌شود و هورمون ترس کورتیزون ترشح می‌شود. و این گونه ما خواسته‌ها و برنامه‌هایی را نابود می‌کنیم که مغز استادی مان از ما می‌خواهد آنها را تحقق ببخشیم.»

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، «دقیقا. 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 الهام بخش دنیا باشیم. اما در مغز ما، کشمکشی جریان دارد. و مغز باستانی درونمان، می‌خواهد جلوی تکامل ما را بگیرد.»

میلیاردر گفت. «دقیقا»

کار آفرین پرسید. در مورد رهایی از حواس پرتی، 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. کاملا.

هنرمند نتوانست اشتیاق خودش را پنهان کند. «واقعا اطلاعات بسیار مفیدی به ما می‌دهی. تو به ما یاد دادی که چرا فرهنگ ما این قدر وابسته به حواس پرتی 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 باستانی مان برای نرسیدن به استادی و درخشانی گوش ندهیم.»

میلیاردر 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 ترس شان غلبه می کنند تا به سطح قدرت، تأثیر و آزادی انسانی بیشتری برسند. و زمانی که سرانجام قدرتها و موهبت های تان را تحقق ببخشید، پاداش هایی که دریافت می کنید، تنها در نتیجه تلاشهای قهرمانانه شما نیستند. در واقع پاداشی اصلی که شما با عبور از ترس ها و مشکلات به دست می آورید، شخصیتی است که به آن تبدیل می شوید.

شما خودتان را خواهید شناخت، از توانایی های تان آگاه می شوید، اعتماد به نفس تان اوج می گیرد و زندگی فوق العاده و اصیلی خواهید داشت.»

میلیارد پیش از آن که درباره اهمیت رهایی از حواس پرتی های دستگاه های دیجیتالی حرف بزند، کمی آب نوشید.

و این جاست که عضو باشگاه ۵ صبح بودن جادوی خودش را نشان می دهد. یکی از راه هایی که زنان و مردان موفق دنیا از پیچیدگی و حواس پرتی اجتناب می کنند، بیدار شدن در ساعات ابتدایی صبح و استفاده از آرامش و سکوت صبحگاهی است. این اصل زیبا به آنها زمان لازم را می دهد تا از تحریک های زیاد و حواس پرتی ها دور شوند، از خود زندگی لذت ببرند، منابع خلاقیت شان را پر کنید، بهترین خودشان را رشد دهند و موهبتها و برتری های شان را بدانند. بسیاری از افرادی که باعث پیشرفت تمدن ما شده اند، عادت سحرخیزی و بیدار شدن قبل از سپیده دم را داشتند.

کار آفرین با کنجکاوی پرسید می شود اسم چند نفر از این افراد را بگویی؟

بله. جان گریشام، رمان نویس مشهور، ولفگانگ آمادئوس موتزارت، جورجیا اوکیف " فرانک لوید رایت" و ارنست همینگوی. همینگوی می گوید. صبح ها کسی مزاحم شما نمی شود و هوا خنک است و وقتی شروع به نوشتن می کنید، گرم می شوید.

هنرمند گفت. «بتهوون هم قبل از سپیده دم بیدار میشد

میلیارد ادامه داد. موفق ترین افراد تاریخ، همیشه زمان زیادی را در تنهایی می گذرانند. آرامش و تنهایی که شما می توانید قبل از طلوع آفتاب داشته باشید، نیرو و خلاقیت شما را تقویت می کند. شما برای اوج گرفتن، نیاز به آرامش و تنهایی دارید. شما می توانید تمام روز را با گوشی های تان در مورد هزاران چیز بی معنی چت کنید و یا می توانید با شناخت تواناییها و بهبود مهارت هایتان دنیا را متحول کنید.

الدر شفیر"، روانشناس دانشگاه پرینستون از واژه «پهنای باند یادگیری» برای توضیح این موضوع استفاده می کند، که ما هر روز صبح وقتی بیدار می شویم، ظرفیت ذهنی محدودی داریم. و وقتی توجه تان را معطوف مسائل بسیار زیادی می کنید، از اخبار گرفته، تا پیام ها، کار و .. روی هر کاری که انجام می دهیم، تنها می توانیم کمی تمرکز کنیم. هیچ تعجبی ندارد که اکثر افراد نمی توانند تا ظهر روی کارهای مهمی تمرکز کنند. ما پهنای باند خودمان را مصرف کرده ایم. سوفي لروي، که پروفیسور

تجارت دانشگاه مینه سوتا" است، این تمرکزی را که ما روی حواس پرتی های مان هدر می دهیم، «پسماند توجه» می نامد. او متوجه شده است که وقتی مردم در طول روز، مدام از کاری روی کار دیگری تمرکز می کنند، بسیار بهره وری کمتری دارند، زیرا توجه شان را روی کارها و اهداف بسیار زیادی گذاشته اند. راه حل این است، به جای کار کردن روی فعالیت های 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، می تواند 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 مهم ترین رازهای موفقیت افراد بسیار موفق است. آنها پهنای باند یادگیری خودشان را غیر متمرکز و پراکنده نمی کنند. این افراد با هر وسوسه و حواس پرتی، موهبت های خلاقانه خودشان را تضعیف نمی کنند. نه، آنها نظم و انضباط سختی دارند تا تنها روی چند کار در سطح جهانی تمرکز کنند. همان طور که قبلا گفتم، افراد بسیار موفق، متوجه هستند که انجام یک شاهکار، بسیار هوشمندانه تر از هزاران کار عادی و بدون نشانی از نبوغ است. همیشه این جمله را به یاد داشته باشید، ساعت هایی که ۹۵٪ افراد عادی هدر می دهند، ۵٪ برتر افراد، این زمانها را بسیار گرامی می دارند

ساعت ۵ صبح، زمانی است که کمترین حواس پرتی و بیش ترین آرامش و شکوه انسان را دارد. به خوبی از ساعت پیروزی استفاده کنید تا در بهره وری و استاد شدن، پیشرفت های چشمگیری داشته باشید، من سورپرایز شگفت انگیزی برای شما دارم، اما قبل از آن می خواهم مفهوم دیگری را با شما در میان بگذارم. اسم آن فعالیت پایین و موقت قشر پیشانی مغز 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 دایره ای، زیر آن قرار داشت. مدلی با مهارت روی آن کشیده شده بود. اگر شما هم آن را می دیدید، بسیار شگفت زده می شدند. میلیاردر گلویش را صاف کرد و کمی چای لیمو نوشید. بعد از چند ثانیه، شروع به غرغره کردن آن کرد. بله، غرغره کردن. سپس حرف هایش را ادامه داد.

وقتی صبح زود بیدار می شوید و تمام کارهای تان را به دور از تحریک و سر و صداها انجام دهید و حواس تان به خاطر تکنولوژی ها، دیدارها و سایر عوامل پرت نشود، می توانید به حداکثر بهره وری برسید. نگرانی های مداوم و مقشر پیش پیشانی که مسئول تفکر منطقی است، در واقع، برای مدت کوتاهی دست از کار می کشند. اطلاعات جالبی است، درسته؟

این همان بخش «فعالیت پایین قشر پیشانی مغز موقت» است و تنها به صورت گذار اتفاق می افتد. تجزیه و تحلیل های بی پایان و افکار نگران و پردغدغه شما متوقف می شوند. شما دیگر نگران

اتفاقاتی که شاید هرگز اتفاق نیافتند، نخواهید بود. امواج مغزی شما در واقع، از بتا به آلفا می رسد و گاهی حتی به حالت تتا می رود.

آرامش و سکوت سپیده دم، هم چنین باعث می شود پیام رسان های عصبی ای مانند دوپامین و سروتینین، که باعث لذت و حس خوب می شود، ترشح شوند. شما به طور طبیعی و خودکار، وارد حالتی می شوید که من آن را حالت جریان» می نامم. آقای رایلی دست چپش را روی الگوی روی میز برد. شما هم شکل آن را می بینید.



حالت جریان، برترین ذهنیتی است که تمام افراد بسیار موفق مانند نوازنده های ویولن برتر، ورزشکاران اسطوره ای، سر آشپزهای تراز اول، دانشمندان مشهور، کار آفرینان و رهبران افسانه ای در هنگام به وجود آوردن بهترین کارهایشان داشتند. وقتی به خودتان آرامش صبحگاهی می دهید، توانایی ذهن شما برای رسیدن به محدوده نبوغ خالص فعال می شود. خبر خوب، این است که با انجام کارهای مناسب می توانید این حالت عملکرد عالی را در خودتان به وجود بیاورید

کار آفرین، با احتیاط گوشی اش 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، می توانستند دنیا را متحول کنند.»

کار آفرین گفت. «آنها باید این چیزها را در مدرسه به بچه ها یاد بدهند.

میلیارد گفت، «کاملاً درست است. اما باید بگویم من تمام این فلسفه و دانشی را که خیلی زود با شما در میان می گذارم، مدیون افسونگر هستم. او استادی عالی بوده است و بدون هیچ شک و تردیدی، بهترین انسانی است که می شناسم. و بله، اگر تمام افراد، این اطلاعات را می دانستند و متعهد به اعمال آنها بودند، همه چیز پیشرفت می کرد و بهتر میشد. زیرا هر کسی می توانست برنده باشد و از توانایی هایش برای ایجاد نتایج عالی استفاده کنند و به انسان های فوق العاده ای تبدیل شوند

## تمرکز افراد بسیار موفق ۳: تمرین تسلط شخصی

میلیارد، کار آفرین 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.

کار آفرین پرسید. «کجا می رویم؟»

من در کنفرانس، به شما دو نفر قول دادم اگر دعوت من را بپذیرید و به این جا بیایید، می توانید با دلفین ها شنا کنید. خوب من هم به قولم عمل می کنم. ما به بخش غربی جزیره، به روستایی به نام فلیک اند فلکه می رویم. دو نفر در آنجا منتظر ما هستند. آنها در پیدا کردن دلفین ها، مهارت دارند. دوستان من، برای یک تجربه خوب آماده شوید. شما امروز را فراموش نخواهید کرد.»

آنها به ماشین رسیدند. میلیارد در صندلی جلو کنار راننده نشست و درباره بچه هایش و بلند پروازی هایش برای آینده پرسید. آقای رایلی سؤالاتی را از او می پرسید و سپس با دقت به جوابهای او گوش می داد. او مردی شگفت انگیز با قلبی بزرگ بود. ماشین آنها به ساحل قشنگی رسید. رنگین کمان دو قلوبی، نمای فوق العاده ای به آسمان داده بود. دو ماهیگیر جوان، کنار میلیارد آمدند و او را بغل کردند. سپس آن سه نفر، به درون آب زدند و به دنبال دلفین ها رفتند تا با آنها شنا کنند. تجربه آنها، تنها پانزده دقیقه طول کشید، اما بسیار لذت بردند. وقتی از آب بیرون آمدند، کلاس آموزش

صبحگاهی آنها ادامه پیدا کرد. رنگین کمان هنوز در آسمان دیده می شد. 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 می زنیم؟»

آموزش بهترین بخش شما حرفهای جنگجوی اسپارتی را یادتان است که افسونگر در سمینار گفت؟ او گفت، کسی که در تمرین، عرق بیش تری بریزد، در جنگ خون کمتری خواهد ریخت. «خوبه کیفیت تمرین صبحگاهی شما، کارایی عملکرد آن روز شما را تعیین می کند.»

پیروزی ها با تمرین زیاد در ساعت اولیه صبح به دست می آید. پیروزی ها قبل از وارد میدان نبرد شدن، به دست می آیند. کسانی که بیشتر از دیگران خودشان را آماده می کنند، برنده هستند.

کاملاً مشخص است که اگر می خواهید در هر شغلی و موقعیتی که دارید بهترین باشید، باید بسیار تلاش کنید تا مهارت تان را افزایش دهید. آندرس اریکسون، روانشناس مشهور دانشگاه ایالتی فلوریدا می گوید، 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 نشانه های نبوغ در هر حوزه ای است. با این حال، تعداد بسیار کمی از افراد، در مورد اهمیت هزاران ساعت 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 منظوم 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.»

کار آفرین 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.»

میلیاردر با جدیت گفت، هیچ وقت سعی کردی؟ منظوم این است هیچ وقت شد که چند وقتی روی این موضوع کار و تمرین کنی؟

کار آفرین گفت. «راستش نه. تا الان که به باشگاه ۵ صبح پیوستم.»

میلیاردر گفت، «خوبه. ادامه بده. نکته مهم این جاست. در ساعت پیروزی تان، از ساعت ۵ تا ۶ صبح، هر روز روی بهتر کردن چیزی تمرکز کنید که افسونگر آن را ۴ امپراطوری درونی می نامد.»



این هوشمندانه ترین، و گاهی دشوار ترین، کاری است که در زندگی انجام می دهید. 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 کاملا ارزش آن را دارد.»

کار آفرین پرسید. «چرا؟»

زیرا امپراطوری های درونی، باید قبل از امپراطوری های بیرونی رشد داده شوند و به سطح کلاس جهانی برسند. و موفقیت شما، همیشه از بی باکی و شجاعت می آید. به این نکته خوب دقت کنید تاثیر شما در دنیا نشان دهنده افتخار، بزرگی، درخشش و سرزندگی است که در درون تان به آن دست یافته اند. در این عصر که سطحی نگری بسیار زیاد است و انسانها مانند ماشین های مصنوعی رفتار می کنند، افراد بسیار کمی این حقیقت لازم زندگی را به یاد دارند. شرایط بیرونی، همیشه نشان دهنده شرایط درونی است. خلاقیت، بهره وری و کامیابی همیشه منعکس کننده شرایط درونی شما است. برای مثال، وقتی به توانایی های تان برای رسیدن به اهداف تان باور ندارید، هرگز موفق به انجام این کار نمی شوید. اگر احساس می کنید شایسته فراوانی و ثروت نیستید، پس هرگز نمی توانید آن را محقق سازید. و اگر سرمایه گذاری شما روی نابغه درون تان ضعیف باشد، اشتیاق شما برای تمرین کردن کم باشد و استقامت شما برای بهترین بودن کافی نباشد،

کاملا مشخص است که شما هرگز نمی توانید به تسلط و استادی کامل برسید. شرایط بیرونی همیشه نشان دهنده شرایط درونی است. و برای ساختن امپراطوری در زندگی بیرونی، باید ابتدا آن را در زندگی درونی ایجاد کنید. ه

یکی از ماهیگیران، یک بطری آب به میلیاردر داده بود و او شروع به نوشیدن از آن کرد. اگر به دقت روی بطری نگاه می کردید، سخنانی از مهاتما گاندی را می دیدید، تنها شیاطین این دنیا آنهايي هستند که در قلب ما زندگی می کنند. این همان جایی است که باید مبارزه کرد.»

آقای رایلی ادامه داد. زمانی که پیوسته نیروی درونی را افزایش دهید، در واقع، شروع به دیدن واقعیتی می کنید که سرشار از موقعیت های درخشان و امکان های بسیار است. و این گونه در دنیایی از شگفتی ها زندگی می کنید و اکثر افراد، آن را نمی بینند، زیرا شک و تردید، بی اعتقادی و ترس چشم های آن را کور کرده است. دستیابی به عظمت یک بازی درونی است. میلیاردر، مدلی را روی شن ها کشید. شکل آن این گونه بود.

## ۴ امپراطوری درونی



خوب، حالا بیایید روی این مدل خوب دقت کنید تا آگاهی عمیقی از جنبه های 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 عادت های 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، نیاز های قلبی، نیاز های سلامتی و نیاز های روحی این چهار حوزه از نیروی واقعی، درون تمام افراد می آید. بسیاری از افراد با دنبال کردن چیزهایی در بیرون خودشان، این نیروهای عظیم و شگفت انگیز را نادیده گرفته اند و نسبت به اهمیت آن غافل هستند. اما واقعیت این است که ما همه این نیروی عمیق و قدرتمند 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 خاص ترین زمان روز است. روزتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی بخشید.»

کارآفرین گفت. سوآلی دارم. می شود که فقط ۵ روز در هفته این روش را تمرین کرد و آخر هفته ها استراحت کرد؟ این روش ۵ صبح چقدر جدی است؟

این زندگی شماسست. هر کاری که بهترین احساس را به شما می دهد، انجام دهید. من چیزهایی را با شما در میان می گذارم 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. واقعا این روش به من آزادی شخصی داده است. این روش را به هر صورت که با ارزش ها، جاه طلبی ها و سبک زندگی شما مناسب است، اعمال کنید. اما باید بدانید که تعهد پاره وقت، نتایج پاره وقتی به همراه دارد

کار آفرین پرسید، می شود کمی بیشتر درباره چهار امپراطوری درونی حرف بزنم؟ این چیزی که درباره آن به ما یاد می دهی، واقعا می تواند به من کمک کند تا در مبارزه با آن سرمایه گذاران قوی تر باشم و امید، خوشحالی و اعتماد به نفس من را بیشتر کند. من تا حالا در این مورد حرفی نزده ام، اما از وقتی که تو را دیده ام، بسیاری از مطالب با ارزشی را که با ما در میان گذاشته ای، اعمال کرده ام. همان طور که میدانی، من در ابتدا در مقابل فلسفه های افسونگر مقاومت می کردم من واقعا نمی خواستم در آن سمینار باشم، اما مشتاق آموزش های او و تو بوده ام. خیلی مشتاق می دانید، من عاشق زندگی هستم و میخواهم زندگی طولانی داشته باشم

هنرمند گفت. این خیلی خوبه.»

کار آفرین ادامه داد: «من همین الان هم متوجه تغییرات مهمی شده ام با بیدار شدن در ساعت پنج صبح، احساس می کنم متمرکز تر شده ام و استرس کمتر و انرژی و امنیت بیشتری دارم. من حالا دید بسیار باز تری نسبت به تمام جنبه های زندگی ام دارم و نسبت به تمام موفقیت ها و نقاط مثبت زندگی ام قدردان هستم. دیگر کمتر نگران مشکلات شرکت هستم و بسیار در مورد آینده ام هیجان زده هستم.»

میلیاردر گفت، «خیلی خوبه. و تو خیلی هم باهوشی و اطلاعاتی که با شما در میان می گذارم، بسیار مهم و با ارزش هستند. اما این تمرین مداوم و اعمال روزانه آنها است که شما را به انسانی قهرمان و رهبری الهام بخش در تجارت تبدیل می کند که می تواند زندگی افراد زیادی را متحول کند. و به خاطر رها کردن گذشته، به تو تبریک می گویم. کسی به تو نمی گوید بدون حس مسئولیت در مقابل مشکل شرکتت رفتار کنی، اما گذشته تو جایی است که باید از آن یاد بگیری به این که مدام در گذشته زندگی کنی. ماشین شاسی بلند به آنجا برگشته بود و دقیقا روبروی رستوران غذاهای دریایی ایستاده بود. آن سه نفر سوار ماشین شدند و به سوی خانه میزبان عجیب رفتند.

میلیاردر گفت، «خوب، بیاید بیشتر در مورد این مدل یادگیری حرف بزنیم، زیرا برای موفقیت و خوشحالی شما بسیار مهم است. بسیاری از مربیان آموزشی در مورد ذهنیت حرف می زنند. به گفته الن لانگر، روانشناس دانشگاه هاروارد، آنها به شما می گویند تا هر روز افکار مثبتی داشته باشید

این مربی ها به شما می گویند که افکار شما واقعیت شما را شکل می دهد و با ارتقاء ذهن تان، می توانید زندگی تان 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 می رساند. با این حال، باید در مورد چیزی بدانید که اکثر افراد نمی دانند و این بسیار مهم است. افسونگر به من آموخت که اگر ذهنیت خودتان را ارتقاء دهید، که این همان اولین نیرو از چهار نیرو و امپراطوری درون است، تنها ۲۵٪ معادله تسلط شخصی را انجام داده اید. «

هنرمند با تعجب پرسید، «واقعا؟ من همیشه فکر می کردم که این افکار ماست که همه چیز را تعیین می کند. من همیشه فکر می کردم اگر افکارمان را تغییر دهیم، می توانیم زندگی مان را تغییر دهیم و این نگرش ماست که مقام ما را تعیین می کند.»

میلیاردر گفت، «ببینید، این کاملا درست است که عمیق ترین باورهای شما، رفتار روزانه شما را تعیین می کنند. من هم به این باور دارم و هم چنین باور دارم، شیوه ای که شما آن گونه دنیا را درک می کنید، تعیین کننده روش ایفای نقش شما در آن است. اما تنها با کار کردن روی ذهنیت تان، نمی توانید به بلندمرتبگی برسید و به طور کامل نابغه درونتان را نشان دهید.»

هنرمند گفت، «فکر کنم متوجه حرف هایت می شوم. چارلز بوکوفسکی که می گوید: «روی پاک کردن ذهن تان اصرار نکنید. در عوض، قلب تان را پاک کنید.»

میلیاردر، در حالی که راحت روی صندلی ماشین شاسی بلند نشسته بود، گفت: (کاملا درست است) کار آفرین به بچه هایی نگاه می کرد که در زمین بازی با خوشحالی میدویدند. به یاد دوران کودکی خودش افتاد. پرسید، «خوب، حالا دقیقا خواسته قلبی یعنی چه؟

نیاز های قلبی، همان زندگی عاطفی شماست. حتی با ذهنیتی بسیار راسخ و کلاس جهانی، اگر قلب تان پر از از خشم، ناراحتی، ناامیدی، دلخوری و ترس باشد، نمی توانید موفق باشید. در این مورد فکر کنید، اگر احساسات مضر و سمی شما را ناامید کند، چگونه می توانید به نتایج فوق العاده ای برسید؟

به نظر می رسد تمام افراد، این روزها درباره یک ذهنیت سالم و شکست ناپذیر حرف می زنند. اما کسی درباره نیاز های قلبی، نیازهای سلامتی و نیازهای روحی حرفی نمی زند. با تمرین صبحگاهی

باید تمام این نیروها را تقویت کنید تا نیروی الهام بخش قوی درونتان را بشناسید

و این تنها زمانی رخ می دهد که شما رشد کنید و رابطه عمیق تری با نیروی طبیعی داشته باشید

که در درون شما وجود دارد و می توانید شما را به اوج برساند. زمانی که این چهار نیروی درونی را ارتقاء دهید، در دنیای بیرونی در سطحی که قبلا فکرش را هم نمی کردند، به موفقیت های بزرگی می رسید. انگار که توانایی های جادویی را در خودتان رشد داده اند. شما با حضور خودتان قدرت دیگران را

افزایش می دهید. جریان غیرمنتظره و پیوسته ای از اتفاقات بسیار خوب و شگفت انگیز، ساعت های شما را فرا می گیرد. و به خاطر رفتار قابل تحسینی که داشته اید، زندگی موفقیت های جهانی و دستاوردهای درخشان به شما پاداش می دهد.

آقای رایلی از پنجره ماشین به بیرون نگاه کرد و ادامه داد. بسیاری از افراد می دانند 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 نمی افتد. آنها در گذشته گیر می کنند. گذشته ها را نمی بخشند. آنها از احساسات بدی که از گذشته دارند، بی خبر هستند. زیگموند فروید می گوید، «احساسات ابراز نشده، هرگز نمی میرند. آنها زنده دفن میشوند و بعدا به شکل های زشت تری خودشان را نشان می دهند.» و ما تعجب می کنیم که چرا تلاش ما برای داشتن افکار مثبت نتیجه موفقی ندارند! چیزی که با شما در میان می گذارم، توضیح می دهد که چرا بسیاری از کتاب های انگیزشی، باعث تحولی پایدار نمی شوند و چرا تعداد بسیار کمی از کنفرانسهای تفاوت خاصی در زندگی افراد ایجاد می کنند. نیات هوشی ما خوب هستند. ما واقعا می خواهیم افرادی بهتر و موفق تر باشیم. اما خیلی کم این اطلاعات را با فکر کردن به دست می آوریم و سپس با قلبهایی شکسته، جاه طلبی های خودمان را نابود می کنیم. در نتیجه، هیچ چیزی تغییر نمی کند و هیچ چیزی افزایش پیدا نمی کند و هیچ چیزی متحول نمی شود. اگر می خواهید رشدی عظیم و عملکردی بسیار خوب داشته باشید، باید ذهنیتی قوی داشته باشید، اما همچنین باید خواسته های قبلی تان را تقویت کنید تا تمام آن احساسات تاریک و مضر گذشته، رها و پاک شوند. و این گونه دوباره قلب تان، شکوه اصیل خودش را نشان می دهد.»

کار آفرین گفت، «خیلی عالی. اما دقیقا بین ساعت ۵ تا ۶ صبح، چگونه می توانم این کار را انجام دهم؟»

در مورد روش اجرای ۵ صبح، به شما خواهیم گفت. شما دو نفر، کم کم آماده پذیرش فرمول

20 / 20 / 20 می شوید. و همان طور که قبلا گفتم، وقتی این اطلاعات را در اختیار داشته باشید و آنها را عملی کنید، زندگی شما کاملا متحول خواهد شد

فرمول 20 / 20 / 20 واقعا بسیار قوی است. در حال حاضر، مهم است بدانید که یک ذهنیت عالی با یک زندگی عاطفی ضعیفه یکی از دلایل مهمی است که افراد بسیار خوبی نمی توانند به بزرگی برسند. البته باید تأکید کنم که کار کردن روی زندگی عاطفی، تنها به معنای حذف احساسات عاطفی منفی نیست که از ناامیدی ها، دلسردی ها و مشکلات زندگی ایجاد شده اند، بلکه همچنین شما باید احساسات مثبت و سالم را بیشتر کنید. به همین دلیل است که شکر گزاری باید بخشی از عادت های صبحگاهی شما باشد تا حس عظمت شما را تغذیه کند و شور و نشاط شما بیشتر شود.»

هنرمند گفت. «رفیق، واقعا چیزهایی که به ما می آموزی، بسیار عالی و انقلابی هستند.» بله کاملا 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 ذهنیت تان قبل از طلوع آفتاب، به

معنای انجام ۵۰٪ کار لازم برای تحقق نیروهای درونی است که بزرگ ترین نتایج را در زندگی بیرونی، برای شما به وجود می آورند. علاوه بر ذهنیت و زندگی عاطفی، شما باید هر روز زندگی جسمانی خودتان را هم تقویت کنید. یکی از مهم ترین عناصر برای اسطوره شدن، عمر طولانی است. اگر می خواهید 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 با فردی تاریخ ساز تبدیل نخواهید شد. کاملاً جدی هستیم. زمانی که کاملاً متعهد باشید تا تندرست باشید، اتفاقات زیبایی در زندگی شما رخ می دهد. فقط تصور کنید در حالی که کاملاً سالم هستید، بتوانید چند دهه پیش تر زندگی کنید. در این چند دهه، بیشتر می توانید هنرتان را بهتر کنید، به رهبر مؤثرتری تبدیل شوید، کارهای شگفت انگیزی انجام دهید، بیش تر کامیاب شوید و میرانی درخشان از خودتان به جای بگذارید که به غنی کردن بشریت کمک می کند. افراد بسیار موفق و رهبران عالی می دانند که افراد نمی توانند بدون سرزندگی و نیروی بقاء، به تسلط برسند. با هر روز کمی ورزش کردن، می توانید آن روزتان را بسیار بهتر کنید. دوباره می گویم، چون بسیار مهم است، با هر روز کمی ورزش کردن، می توانید آن روزتان را بسیار بهتر کنید. تندرستی و سالم بودن، حس بسیار خوبی است و کمتر چیزی را می توان با آن مقایسه کرد. نیازهای جسمانی شما، مربوط به بعد جسمانی شماست تا مغزتان در بالاترین سطح عمل کند و انرژی و شادی شما بیشتر شود و استرس تان کاهش یابد. میدونید، سالم و تندرست بودن، تأثیر شگفت انگیزی در تجارت من داشته است.»

میلیارد کمی مکث کرد. ادامه داد. او حالا به نیازهای روحی می رسیم. من یاد گرفته ام که تمام افراد، روحی پاک و سرزندگی زیادی دارند که در درون ما قرار دارد. بسیاری از افراد دنیا، نسبت به نیازمندی های روحی، بی علاقه هستند. ما از بخشی از وجودمان که خردمندترین شگفت انگیز ترین و جاودانه ترین بخش است، غفلت کرده ایم. اکثر افراد، درباره گرفتن عکس ها و به دست آوردن نتایجی مشتاق هستند که محبوبیت آنها را افزایش میدهد و برای آنها اعتبار و زبانزدی اجتماعی به همراه می آورد. اما، یک رهبری واقعی، نیازمند تغذیه روزانه روح است.»

کار آفرین پرسید، «آقای رایلی، دقیقاً منظورتان از نیازهای روحی چیست؟» از زمانی که هنرمند او را دیده بود، او بسیار قوی تر و رهاتر از هر زمان دیگری بود.

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

ماشین آنها به راه ورودی خانه میلیارد رسید. پروانه های بیشتری در آنجا پرواز می کردند. 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 دهید 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 اسرار آمیز، جادویی و عجیبی نیست.

کار آفرین گفت. بیشتر توضیح بده. تو با حرف هایت در ک من را تغییر می دهی.

البته یادتان باشد این ها آموزش های افسونگر است، نه من. من به شما توصیه می کنم 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 باز گردانید. از شما میخواهم تا به والاترین فطرت خودتان برسید و قبل از طلوع آفتاب، با گران بها ترین توانایی های تان خوش باشید تا قدرانی خودتان از خردمند ترین و درست ترین بخش درونتان را نشان دهید. تنها در آن زمان است که متوجه بزرگی و روشنایی درون تان می شوید. نیازهای روحی، یعنی به یاد داشته باشید که شما واقعا چه کسی هستید. خردمندان و موفق ترین افراد تاریخ، صبح زود بیدار می شدند تا رابطه قوی تری را با قهرمان درون شان ایجاد کنند. قهرمانی که ما همه درون خودمان داریم. شک و تردید، کمبود، خودخواهی و ناراحتی، همه زاده ترس هستند. این ویژگی ها را به شما یاد داده اند. این ویژگی ها 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 می خواهد به درون آن بیافتیم. ما به جای همدردی، کمک و ماجراجویی، به اندوختن و مقایسه کردن روی آورده ایم. انسان های هشیار، قبل از سپیده دم و در آرامش و سکوت صبحگاهی، نیازهای روحی خودشان را ارتقاء می دهند. آنها با مراقبه شگفت انگیز، با توجه دقیق به زود گذر بودن دنیا و کوتاهی زندگی و با فکر کردن به موهبت هایی که دارند تا دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنند، به بهترین خودشان در آن روز فکر می کنند. شما این گونه می توانید در این بازی نیازهای روحی پیروز شوید

بله، شما دو نفر، قهرمانی قدرتمند، عاشق و شجاع در درون تان دارید. می دانم که برای بسیاری از افراد، این حرف ها به نظر احمقانه است. اما این ها حقیقت هستند. اگر شما در ساعت پیروزی، زمانی را برای نیازهای روحی تان اختصاص دهید، شما آگاهی و رابطه تان با مهم ترین بخش خودتان را بهتر می کنید. این گونه شما می توانید علاوه بر خودتان، به جامعه هم خدمت کنید.»

کار آفرین گفت، «و با آگاهی روزانه بهتر نسبت به ذهنیت، نیاز های قلبی، سلامتی و روحی،

می توانیم تصمیم های روزانه بهتری بگیریم و این تضمینی برای نتایج بهتر است، درسته؟ میلیاردر به نشانه تأیید سرش را تکان داد و گفت: «دقیقا. و لطفا همیشه نسبت به مهم ترین چیزهای یک زندگی عالی، صادقانه رفتار کنید. فریب سطحی نگری هایی را نخورید که روح انسان را خفه می کنند و ما را از بهترین خودمان بودن جدا می کنند.»

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 موثر بودن برای مردم انجام کاری که شاید به کسی امید دهد، استراحت کردن، طبیعت، کتاب ها، موسیقی و عشق به همسایه است.

حالا آنها به خانه میلیاردی رسیده بودند. جغدی روی درخت لیمو نشسته بود. زمانی که میلیاردی 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

میلیاردی گفت، «فراموش نکنید که شما هدایای با ارزشی به نام روزها را دارید که نشان دهنده شکل کوچکی از زندگی ارزشمند شماست. هر روز که زندگی می کنید، می توانید زندگی تان را بهتر کنید. ما همه، روی آینده بسیار متمرکز هستیم و به طور عادی ارزش بسیار زیاد روزها را فراموش می کنیم. در حالی که کاری که امروز انجام می دهیم آینده ما را می سازد»

آقای رایلی به قایقی در دور دست اشاره کرد و گفت. همانند آن قایق آنجا. چند تغییر مسیر که بسیار عادی و کوچک به نظر می رسند، وقتی در طول یک مسیر طولانی، مدام انجام شوند، می توانند آنها را به برزیل یا ژاپن برسانند. شما باید برای داشتن یک زندگی معنی دار و موفقیت های بزرگ، روز تان را در اختیار داشته باشید. شما هر روز بیست و چهار ساعت دارید و در این زمان، بهبود و پیشرفت های کوچکی را به وجود می آورید. این روزها به هفته ها، این هفته ها به ماه ها و این ماه ها به سال ها تبدیل می شوند. افسونگر، این بهینه سازی های شخصی و حرفه ای روزانه را «پیروزی های کوچک می نامد. تنها با ۱٪ بهتر کردن روزهای تان، از عادت های روزانه گرفته تا الگوهای فکری، مهارت شغلی و یا رابطه شخصی، می توانید در تنها یک ماه ۲۰٪ پیشرفت کنید. این برنامه را تا یک سال ادامه دهید و هدفی را که دنبال می کنید، حداقل ۳۶۵٪ پیشرفت می کند. چیزی که می خواهیم بگوییم، این است که اگر کاملاً روی ایجاد روزهای عالی متمرکز شوید، در نهایت این روزها با هم جمع می شوند و به یک زندگی زیبا تبدیل می شوند.»

کار آفرین گفت، «اگر پیشرفت های کوچک روزانه که به نظر کم اهمیت می آیند، به مدت طولانی انجام شوند، باعث به وجود آمدن نتایج شگفت انگیزی می شوند.»

میلیاردی گفت، «بله. این نکته را خیلی خوب به یاد داشته باشید. افراد بسیار موفق و قهرمانان می دانند کاری که هر روز انجام می دهند، بسیار مهم تر از چیزی است که هر چند وقت یک بار انجام می شود. انسجام و تداوم، واقعا برای تسلط مهم هستند. و اگر می خواهید تاریخ ساز باشید نظم و قاعده یک ضرورت است.»



کار آفرین که احساس آرامش پیدا کرده بود، گفت. هر روز بیدار شدن در ساعت ۵ صبح، برایم آسان تر می شود. آموزش های تو، واقعا با ارزش هستند. من رشد زیادی کرده ام و واقعا می خواهم بدانم چگونه می توانم این عادت را در خودم نهادینه کنم و فرمول 20 / 20 / 20 را یاد بگیرم تا دقیقا بدائم در ساعت پیروزی، باید چه کارهایی را انجام دهم. من قبل از طلوع آفتاب، در کنار دریا قدم زده ام و کمی یوگا تمرین کردم، اما دوست دارم کمی در مورد آن، بیشتر به من کمک کنی. اما در هر حال، فلسفه ای که با ما در میان می گذاری، واقعا مؤثر بوده است.

خیلی زود در مورد آن به شما خواهم گفت. برنده شدن در اول صبح اتفاق می افتد. صبحتان را در اختیار داشته باشید و کیفیت روزهای شما کاملا افزایش پیدا می کند و این به نوبه خود، کیفیت زندگی شما را بالا می برد. شما حتی در سخت ترین روزها بسیار پرانرژی تر، مؤثرتر، با اعتماد به نفس بیش تر، عالی تر، خوشحال تر و آرام تر خواهید بود. خوب، حالا شما دو نفر می توانید روز خوبی داشته باشید.

میلیارد با نگاهی که گویی کاملا جواب سوالاتش را می دانست، پرسید. «خوب، فردا چه ساعتی همدیگر را خواهیم دید؟»

کار آفرین و هنرمند مشتاقانه و همزمان گفتند. (۵ صبح)

## فصل ۱۱: مدیریت کردن جزر و مدهای زندگی

بهترین و زیباترین چیزهای دنیا را نمی شود دید یا حتی شنید. آنها را باید با قلبتان احساس کنید. (هلن کلره)

کار آفرین، 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 نمی شد و با خودش فکر کرد که چرا انجام بسیاری از کارها را ترک کرده بود که هارمونی زندگی او را تشکیل می دادند. او واقعا در آن لحظه، حس بسیار خوبی داشت که در اقیانوس، مشغول قایق سواری در کشتی کوچکی بود و کاملا 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 می کنند. با این حال، در حالی که هم افسونگر و هم آقای رایلی موافق هستند که این موارد، پیروزی های مهمی هستند، اما من می خواهم بدانم که بر اساس معیارهای دیگری زندگی ام را چقدر خوبه کنترل می کنم. معیارهایی مانند ارتباط با نیروی طبیعی و ارتباط نزدیک 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.» کار آفرین متوجه شده بود که حالا دیگر کمتر مانند یک ماشین رفتار می کند و بیشتر مانند یک انسان واقعی است. او دیگر مرتبا گوشی اش را چک

نمی کرد. او بیشتر از هر زمان دیگری، خلاق شده بود. او هرگز این چنین سپاس گزار معجزه ها و موهبت های روزانه اش نبود. او بیشتر از هر زمان دیگری، شکر گزار بود. بله، او شکر گزار تمام تجربیاتش بود. او متوجه شده بود که دشواری های زندگی، او را قوی تر کرده بود و باعث شده بود به فردی جالب تر، 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 سرمایه گذاران شرکتش پیدا کرده بود، برای افزایش شجاعتش استفاده کند. اقدام آنها برای گرفتن شرکتش، می توانست تعهد او نسبت به قهرمان درونش را تقویت کند. قهرمانی که تمام افراد در درون خودشان، زیر لایه های ترس، شک و تردید و محدودیت دارند. ما این لایه های منفی را در طول زندگی مان افزایش داده ایم. رفتارهای شرکای غیر قابل اعتماد او، تنها باعث بیش تر شدن شجاعت و تبدیل شدنش به انسان بهتر و مناسب تری می شد. در این دنیا که بسیاری از افراد سرسخت، از خود واقعیشان دور شده اند، او به خودش قول داد تا بقیه روزهای او، نشانی از برتری، انعطاف پذیری و مهربانی باشد. کار آفرین و هنرمند که عاشق هم شده بودند، در کشتی چوبی کوچکی نشسته بودند و در آب های زلال آنجا، به مکانی می رفتند که آقای رایلی از آنها خواسته بود به آنجا بروند تا با هم خوش بگذرانند. عشق و علاقه کار آفرین به هنرمند، بیشتر و بیشتر میشد. گرچه دنیای آن دو نفر کاملا با هم متفاوت بود، اما علاقه بین آنها غیرقابل انکار بود. انگار کهکشانشان ها با هم برخورد کرده بودند. و البته که آنها شیوه عمل متفاوتی داشتند، اما سازگاری آن دو نفر بسیار خاص بود و کار آفرین قبلا 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، کاملا ارزش آن را بداند. او شیفته نیروی هنری هنرمند شده بود. اشتیاق هنرمند برای عالی بودن، باعث جلب توجه و علاقه کار آفرین شده بود. بی قراری های گاه و بیگاه او، کار آفرین را به چالش می کشید. شوخ طبعی او کار آفرین را به خنده وا می داشت. همدردی ملموس هنرمند، کار آفرین را تحت تأثیر قرار داده بود. چشم های سیاه هنرمند، کار آفرین را به خودش جذب می کرد. او با مهارت، کشتی را هدایت می کرد.

هنرمند گفت، «واقعا ایده خوبی بود تا از همه چیز دور شویم. باید کمی از آموزشها دور میشدم من واقعا از آموزش های او لذت می برم و چیزهای زیادی از او یاد گرفته ام. آقای رایلی، یک گنجینه است. اما ذهنم پر 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، واقعا خاص است.»

باد به موهای کار آفرین می پیچید و نگاه چشم های درخشان او به آب بود. گفت. ممنونم.»  
هنرمند دستش را دور گردن او انداخت. کار آفرین کاملا آرام بود و اصلا خودش را عقب نکشید. بعد از مدتی، به نزدیکی جزیره مقصدشان رسیدند.

کار آفرین گفت، «افراد آقای رایلی، تمام تدارکات را برای یک پیک نیک خوب فراهم کرده اند. نظرت چیه در آن جا لنگر ببندیم و ناهار را در بخش شنی ساحل بخوریم؟»

به نظر، به جز مرغان دریایی و لاک پشت های گول پیکر، کس دیگری در آن جزیره نبود  
هنرمند گفت. عالیهِ. خیلی هم خوبه.»

پیراهنش را در آورد و به درون آب شیرجه زد. غذای لذیذی که کار آفرین 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، کار آفرین از علاقه زیادش برای  
ساختن یکی از بزرگ ترین شرکتهای دنیا گفت و این که می خواهد 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 نمی کرد، احساس تنهایی می کرد  
هنرمند که برش هندوانه ای را می خورد، متفکرانه گفت. «آن روابط، ناموفق نبودند. در واقع، آنها  
شخصیت کنونی تو را شکل داده اند، درسته؟ و من واقعا تو را دوست دارم.» سپس صادقانه گفت.  
در واقع، من عاشق تو هستم

کار آفرین گفت. «چرا این قدر دیر گفتی؟»

نمی دانم. خیلی وقت است که اعتماد به نفسم کم شده است. اما حضور در سمینار افسونگر و دیدن تو  
و حس شگفت انگیزی که با هم داریم و حضور در این ماجراجویی باور نکردنی - واقعا نمی دانم. باورم  
به خودم بیشتر شده است. فکر می کنم دوباره می توانم به زندگی اعتماد کنم. راحت بودن و درد و دل  
کردن با کسی، واقعا عالی است. باید آخر روز یک نقاشی بکشم. میدانم که چیز خاصی می کشم  
کار آفرین او را تشویق کرد و گفت: «آره، حتما. من هم این را حس می کنم. تو کاملا نقاش موفق و  
اسطوره های خواهی شد

و پس از مکثی نسبتا 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 خیره کننده ای سوار جت اسکی روی آب حرکت می کند. خیلی زود  
مشخص شد که آن مزاحم ناخواند ی پر 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، واقعا عجیب و در عین حال، یک قهرمان بود. کار آفرین و هنرمند به هم نگاه کردند و  
خنده ملایمی کردند.

میلیاردر با صدای بلندی گفت، مرفقا. دلم براتون تنگ شده.»

در حالی که دهنش پر بود، ادامه داد. امیدوارم از این که سرزده وارد پیک نیک تان شدم ناراحت نشده باشید.» منتظر جواب آنها نماند و همراه با موسیقی، آواز خواند. با انرژی زیادی پرسید. «آهنگ خوبی، 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، میلیاردی در ساحل، تدارک شام بسیار خوبی را داده بود. ساحل آنجا با مشعل ها و فانوس ها و تعداد زیادی شمع روشن شده بود. یک میز چوبی دراز با پارچه ای از بهترین کتان پر از غذاهای لذیذ تدارک دیده شده بود. افسونگر هم در ضیافت آنها حضور پیدا کرد و با میلیاردی صحبت کردند و تعدادی از دوستان آقای رایلی، کمی بعد برای صرف غذا و تفریح به آنها ملحق شدند. حتی از مهماندارهای بسیار حرفه ای و مهمان نواز آنجا خواسته شد تا در جشن و سرور آنها شریک شوند. واقعا شب عجیب و کاملا خاصی بود.

کار آفرین نقل قول پدرش را از دلیل کارنگی، نویسنده خودیاری، به یاد آورد، «یکی از دلخراش ترین چیزها درباره طبیعت انسانی، این است که ما همه از زندگی کردن طفره می رویم ما به جای این که از گل های رزی که امروز در بیرون پنجره غنچه کرده اند لذت ببریم، آرزوی یک باغ گل رز جادویی در افق را داریم. کار آفرین خندید. او متوجه شد که دیگر نمی خواهد زندگی کردن را به تعویق بیندازد. 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 می داد. کار آفرین و هنرمند طبق قرارشان در ساحل، منتظر میلیاردی بودند. آنها محکم دست هم را گرفته بودند و منتظر آموزش بعدی شان بودند. اما هیچ نشانی از میلیاردی نبود. یکی از معاونهایش با پیراهنی به رنگ آبی آسمانی، شلوارک و کفش هایی قرمز، از خانه میلیاردی بیرون آمد. کاملا مؤدبانه به آنها سلام کرد و گفت: «آقای رایلی از من خواسته اند تا شما را با هلیکوپتر ایشان راهنمایی کنم. او هدیه بسیار خاصی برای شما دارد، اما باید عجله کنید. ما در زمانبندی دقیق هستیم.»

آن سه نفره در امتداد ساحل در یک مسیر دنباله دار از طریق درختان سرسبز، در کنار یک باغ از گیاهان دارویی، با نقل قول هایی 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 می شد. او عینک های خلبانی، کلاه بیس بال و لباس اونیفورم تمام سیاه پوشیده بود. همزمان که کار آفرین و هنرمند را به داخل هلیکوپتر راهنمایی می کردند، خلبان ساکت بود و دستگاہها 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

کار آفرین مشتاقانه به خلبان گفت. صبح تان بخیر. آقای رایلی کجا هستند؟»

خلبان جوابی نداد. صفحه ای را روشن کرد و دکمه ای 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 می رویم؟» کسی جواب نداد. درب با صدای بلندی بسته و سپس قفل شد. سر و صدای موتور شدید تر و سرعت چرخش پروانه بیشتر شد. خلبان که به نظر در خلسه ای آرام به سر می برد و اصلا رفتار دوستانه ای نداشت، فرمان کنترل هلیکوپتر را فشار داد. هلیکوپتر شروع به بلند شدن از فضای سرسبز آن جا کرد. ناگهان به طور غیر منتظره ای، هلیکوپتر به سرعت به سمت چپ حرکت کرد. هنرمند فریاد زد: «واقعا مسخره است. از این خلبان متنفر هستم، او واقعا بی کفایت است کار آفرین گفت، «نفس بکش. هیچ اتفاقی نمی افتد.» او کاملا آرام و مطمئن به نظر می رسید. تمرین صبحگاهی او جواب داده بود. نزدیک هنرمند آمد و گفت: «من اینجا هستم. هیچ اتفاقی برای ما نمی افتد. نگران نباش

خیلی زود هلیکوپتر آنها در آسمان بود و با ثبات و با شکوه پرواز می کرد. 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 قبلا این ساعت را دیده ام دقیقا مانند همان ساعتی است که استون در سمینار افسونگر به دستش بود. واقعا دیوانه کننده است.» هنرمند در آن هوای گرم، کاملا خیس عرق شده بود.

هنرمند و کار آفرین از بخش جلوی هلیکوپتر، با آواز شنیدند. صحبتان را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی بخشید

سپس با صدایی گوش خراش از آنها پرسید. «سلام بچه ها. از این که عضو باشگاه ۵ صبح هستید، لذت می برید؟ آره پسر، شما حتما از سورپرایزی که برای نان دارم خوشحال می شوید. برای این که درس دیگری را در مورد عادت های صبحگاهی رهبران افسانه ای، نابغه های خلاق و بزرگ ترین زنان و مردان دنیا یاد بگیریم، به کشور دیگری خواهیم رفت.» خلبان سرش را به سمت آنها برگرداند و عینک هایش را برداشت. آن خلبان، خود میلیاردر بود. خیلی آرام و با حالت معذرت خواهی گفت. «سلام بچه ها نمی خواستم شما دو نفر را بترسانم. من خودم گواهینامه خلبانی دارم هنرمند گفت. (آره، حتما)

میلیاردر ادامه داد، « سال ها قبل گواهیمامه خلبانی را گرفتم. هلیکوپترها واقعا باحال هستند، اما این روزها زیاد پرواز نمی کنم. به خاطر اتفاقات لحظه ی به پرواز در آمدن از شما معذرت می خواهم. فکر کنم باید تمرین بیش تری داشته باشم.»

کار آفرین که راحت روی صندلی چرمی نشسته بود، پرسید. «خوب، حالا مقصد ما کجاست؟»  
میلیاردر خیلی کوتاه جواب داد: «آگرا»

هنرمند پرسید: «آگرا؟ آگرا چیه؟»

میلیاردر گفت، من شما دو نفر را به فرودگاه می برم. باید این ماجراجویی بسیار مهم را ادامه بدهیم.

کار آفرین با کمی ناامیدی گفت. «یعنی از موری تیوس می رویم؟»

هنرمند پرسید، پس آن همه چیزی که قرار بود به ما یاد بدهی، چی شد؟ ما هنوز فرمول

20 / 20 / 20 را یاد نگرفته ایم 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 بوده ام. و البته واقعا عاشق موری تیوس هستم. من هنوز آماده ترک اینجا نیستم.»

کار آفرین گفت، «بله، درست میگی. تو به ما قول دادی تا تاکتیک ها 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 دادی با روش های 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 اسکی خودت خراب کردی!»

برای یک لحظه کسی حرف نزد. سپس همه خندیدند.

میلیاردر با خوشحالی گفت، «بچه ها آرام باشید. خانه من، خانه خودتان است. هر زمانی خواستید، می توانید به موری تیوس برگردید. من دوباره ماشین و جتم را دنبال شما خواهم فرستاد و به شما اطمینان می دهم همان میزان عشق و صمیمیت را از من و تیمم احساس کنید. همیشه آماده ام تا به شما کمک کنم»

دکمه ای را زد و ادامه داد، هواپیمایی در باند فرودگاه، منتظر ما است. شما دو پرنده عاشق، شاگردهای بسیار خوبی بوده اید. واقعا عالی شما دو نفر، خیلی خوب آموزش های افسونگر را پذیرفته اید. شما هر روز قبل از طلوع خورشید، بیدار شده اید. من شاهد پیشرفت شما بوده ام و می خواهم امروز یک هدیه عالی به شما بدهم.»

هنرمند پرسید. هدیه؟

کار آفرین گفت، «باید خیلی زود به استودیو در خانه ام برگردم. باید برگردم و تحول بزرگی را در زندگی و کارم به وجود بیاورم. و باید خیلی زود در شرکتتم باشم.»

گرچه کمتر از قبل، اما دوباره نگرانی در صورتش دیده شد. او عضو باشگاه ۵ صبح شده بود. میلیاردر گفت: «نه بچه ها. خواهشا فعلا نه. ما به آگرا می رویم.»

کار آفرین گفت. اصلا نمی دانم آگرا کجاست

آگرا در کشور هندوستان قرار دارد. من شما را برای دیدن یکی از هفت عجایب دنیا می برم. و آماده باشید تا بخش بعدی روش ۵ صبح را یاد بگیرید. تمام چیزهایی که تاکنون یاد گرفته اید، آماده سازی برای درس های بعدی شما بوده است. شما اکنون آماده هستید تا به اطلاعات پیشرفتهای دسترسی پیدا کنید تا به شما در راندمان بهره وری شگفت انگیز، داشتن بهترین عملکرد، رهبری افسانه ای و داشتن یک زندگی عالی کمک کند و بتوانید جهان را به مکان بهتری تبدیل کنید. آماده باشید تا مجموعه ای از عملی ترین اطلاعات را درباره عادت های صبحگاهی موفق ترین افراد، به دست بیاورید.»

میلیاردر به طور ماهرانه ای، هلیکوپتر را در کنار یک جت خصوصی فرود می آورد. برخلاف هلیکوپتر سفید، این هواپیما کاملا 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 میلیاردر با صدای بلند گفت. «بیاوید به هندوستان باور نکردنی برویم.»

کار آفرین و هنرمند گفتند. «بزن بریم.»

و این گونه یکی از با ارزش ترین تجربیات آنها با استون رایلی، آن رهبر عجیب و غریب، شروع شد.

## فصل ۱۲: باشگاه ۵ صبح، آیین ایجاد عادتها را

### یاد می گیرند

من از تک تک دقایق تمرین متنفر بودم اما به خودم می گفتم. «تسلیم نشو. الان ناراحتی بکش و بقیه عمرت مانند یک قهرمان زندگی کن (محمد علی کلی)

تمرین آن روز صبح، در مورد چگونگی ایجاد عادت های جدید رهبران و افراد بسیار موفق این دنیا بود، که آنها را انسان هایی فوق العاده و زندگی آنها را جذاب، ماجراجویانه و هدفمند کرده بود. کار آفرین و هنرمند، درخواست آقای رایلی را قبول کردند و مدت اقامتشان با او را افزایش دادند. آنها ارزش زیاد آموزش های او را درک کرده بودند و می دانستند خردمندانه ترین راه، پذیرش کامل آن درس ها بود میلیاردر با طلوع خورشید هندوستان، فریاد زد. «سلام بچه ها» ساعت دقیقا 5 صبح بود. او یک پیراهن، شلوار و کفش های سیاهی پوشیده بود. لبخندی روی لب هایش نقش بسته بود و عمامه ای روی سرش بسته بود.

امروز صبح، درباره بینش افسونگر در مورد روش های ایجاد بهترین عملکردها خواهم گفت که به شما کمک می کنند بزرگی تان را در زندگی و کار به دست بیاورید. همان طور که قبلا به شما گفتم، چیزی که باعث بهترین شدن افراد می شود، ارتباطی به ژنتیک یا میزان استعدادهای آنها ندارد، بلکه وابسته به عادت ها و سرسختی آن ها است. تحقیقات به ما می گوید که باید رفتارهایی که ما را تضعیف می کنند ترک کنیم و رفتارهایی را تقویت کنیم که به ما خدمت می کنند.»

کار آفرین که حواسش به تمام حرف های میلیاردی بود، پرسید: «دقیقا منظورت از سرسختی چیه؟ او موهایش را دم اسبی بسته بود و کفش های سادهای پوشیده بود

آنجا دا کورث " که روانشناس اجتماعی است، از این واژه استفاده می کند. او در باره افراد بسیار موفق در تجارت، آموزش، ارتشی و ورزشی تحقیق کرده است. او متوجه شده است عاملی که باعث موفقیت افراد می شود، استعداد طبیعی آنها نیست، بلکه سطح تعهد، نظم و انضباط، انعطاف پذیری و ایستادگی است.

هنرمند گفت، «خیلی عالی برادر. این به من الهام می دهد تا وقتی به هنگام نقاشی کردن، نسبت به خودم دچار شک و تردید می شوم و یا نسبت به پیشرفت کار دلسرد می شوم و یا وقتی که دیگران به من می خندند، چون هنر من تازه و بدیع است و مانند سایر آثار تکراری و تقلیدی نیست، تسلیم نشوم.»

میلیاردی در حالی که به بدن خوش تراشش دست می زد، گفت: «خوبه. آلبرت انیشتین در جایی گفته است، ذهن های عالی، همیشه با مخالفت های شدید ذهن های متوسط روبرو می شوند.» یک ذهن متوسط نمی تواند انسانی را درک کند که نظراتش را با شجاعت و صداقت بیان می کند.»

هنرمند با خوشحالی زیادی گفت، «چقدر زیبا گفتم.» حالت او نشان از افزایش اعتمادش به بینش شخصی اش داشت.

میلیاردی ادامه داد: «بگذریم. بیایید در مورد قدرتمند ترین روش ها برای ایجاد عادت های کلاس جهانی پایدار حرف بزنیم. و نه عادت هایی که تنها چند هفته آنها را ادامه می دهیم. البته کلاس آموزشی صبحگاهی، کاملا برای شما دو نفر ضروری است، زیرا گرچه الان شما دو نفر ساعت ۵ صبح بیدار می شوید، اما خواسته ما این است که این به یک عادت همیشگی شما تبدیل شود. و بخشی از ایجاد عادت های 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 واقعا شگفت انگیز و اثباتی از مهارت در معماری و مهندسی بود

میلیاردی گفت، «من عاشق هندوستان هستیم. اینجا یکی از بهترین کشورها و تاج محل یکی از عجایب هفتگانه دنیاست. خیلی زیبا است، نه؟



کار آفرین در حالی که قهوه داغی می نوشید، گفت. (آره، خیلی)

میلیاردر یک بطری آب بزرگ در دست چپش بود. مانند بیش تر بطری های دیگرش، روی این یکی هم نوشته ای قرار داشت. او آن نوشته را برای کار آفرین و هنرمند خوانده یک قهرمان در دوران راحتی بزرگ نمی شود. افراد برجسته و شهیر دنیای ما، زمانی قوی، شجاع و معنوی می شوند که با عزم ثابت در برابر طوفان ناملایمتی، سختی و تردید ایستادگی می کنند. زمانی می توانید بزرگترین قدرت های تان را شکل دهید که با بزرگترین نقطه ضعف های 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 می آید که خود والای تان می داند درست است. زمانی قدرت واقعی را به دست می آورید، که وقتی می خواهید تسلیم شوید و دست بردارید، ادامه دهید و به پیش بروید. وقتی احساس می کنید که باید تسلیم شوید اما مقاومت می کنید، آن زمان است که وارد گروه شخصیت های پرافتخار و قهرمان می شوید که با شکست ناپذیری و عزم راسخ خودشان، دنیا را به مکان بهتری تبدیل می کنند.

هنرمند گفت. «او ببینیم نویسنده بزرگی این حرف ها را زده است، آره؟»

میلیاردر گفت. نه. این ها حرف های من هستند.»

آقای رایلی دستش را بلند کرد و می دانید چه اتفاقی افتاد؟ در آن صبح مه آلود، ناگهان خانم بسیار خوش پوشی ظاهر شد

به آقای رایلی سلام کرد و گفت، «قربان، بسیار خوشحالیم که دوباره شما را در هندوستان می بینیم.

بفرمایید این هم چیزی که خواسته بودید.»

میلیاردر کمی سرش را خم کرد و لبخندی زد

او به آقای رایلی، یک شال پشمینه پرنقش و نگار داد

همان طور که می دانید، پشمینه یک نوع پشم ظریف کشمیری است. پشمینه در زبان کشمیری، به

معنای «طلای لطیف» است. و همان طور که می بینید، شما هم موافقید که شکل آن مانند طلا است.»

جزئیاتی روی شال نقش بسته بود و آن دو شاگرد، به دقت به آن نگاه می کردند. آنها متوجه شدند که

روی آن شال، این عبارت دوخته شده بود. آیین ۵-۳-۱ جنگجوی اراده

زیر این عبارت، نوشته هایی بود که معنای آن را توضیح می داد. واقعا بی نظیر بود. در این جا، شما

هم نوشته های آن را می بینید.

5 حقیقت علمی در مورد عادت های برتر

حقیقت 1، اراده کلاس جهانی، یک نیروی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که آن را با تمرین زیاد رشد

می دهید. 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 می شود.

حقیقت 3، مانند عضلات که خسته می شوند و نیاز به ریکاوری دارند، نیروهای ذهنی هم گاهی اوقات ضعیف می شوند و نیاز به استراحت و ریکاوری دارند.

حقیقت ۴، ایجاد هر عادت بزرگ موفقیت، یک الگوی چهار بخشی متمایز را دنبال می کند. برای ایجاد نتایج پایدار، به طور صریح آن را دنبال کنید.

حقیقت ۵، افزایش خود کنترلی در یک حوزه از زندگی، خود کنترلی شما را در تمام حوزه های زندگی تان افزایش می دهد. به همین دلیل است که پیوستن به باشگاه ۵ صبح، عادتی است که زندگی شما را متحول می کند و تمام امور شما را ارتقاء می دهد.

۳ ارزش عادت های قهرمانانه

ارزش 1 پیروزی نیازمند انسجام و پایداری است

ارزش ۲. استمرار و انجام چیزی که شروع کرده اید، میزان عزت نفس شما را مشخص می کند.

ارزش ۳، شما همان گونه که در خلوت خودتان رفتار می کنید، دقیقا همان رفتار را در عموم هم خواهید داشت.

1 نظریه عمومی خود انضباطی اسپارتان

قهرمانان آنهایی هستند که کارهای سخت اما مهم را انجام می دهند، حتی اگر بسیار ناخوشایند باشند میلیاردر چشم هایش را بسته 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 می خواهم تا بهترین من را نشان دهد. یک زندگی چالش برانگیز، یک اراده آهنین و یک شخصیت شکست ناپذیر را به وجود می آورد. این شال هدیه من به شما دو نفر است. لطفا پنج حقیقت علمی، آن سه ارزش و یک نظریه عمومی خود انضباطی اسپارتان آن را به دقت بخوانید. این به شما کمک می کند تا روش های ایجاد عادت های پایدار را یاد بگیرید.

در عرض چند لحظه، کالسکه ای از یک پارکینگ خالی پدیدار شد. مرد جوانی با لبخندی روی لب، به سوی آنها آمد. او یک ژاکت خاکستری، شلوار قشنگ و کفش های واکس زده پوشیده بود.

او معاون میلیاردر بود. جلو آمد و با احترام زیادی گفت. (سلام قربان)

میلیاردر دسته هایش را بهم زد و جواب او را داد

از کار آفرین و هنرمند پرسید. شما دو نفر، داستان تاج محل را می دانید؟

کار آفرین گفت، «لطفا در مورد آن به ما بگو» او یک دفترچه یادداشت و یک خود کار در دستش بود. حرف های میلیاردر در مورد استفاده نادرست از تکنولوژی و تأثیر منفی آن بر خلاقیت و بهره وری، تأثیر زیادی روی کار آفرین گذاشته بود. او امروز انگویی در دستش بود که روی آن نوشته شده بود، وقتی در خواب هستید، رؤیایها به حقیقت نمی پیوندند.»

میلیاردر با خوشحالی گفت، «حتما برای تان خواهم گفت. داستان بسیار قشنگی است. همان طور که شما دو نفر عاشق هم هستید، شاه جهان 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 ۱۶۲۱ از دنیا رفته خودش را متعهد به ساخت بنایی کرد که تا پیش از آن دنیا، مانند آن را به خود ندیده بود. یک بنای بی نظیر و الهام بخش تا تمام افراد نظاره گر این بنا، عمق احساسات این مرد را درک کنند.»

هنرمند که به نمای سنگ مرمر نگاه می کرد، گفت: وقتی به آن نگاه می کنم، حس عجیبی پیدا می کنم.» او بسیار آرام تر، با اعتماد به نفس تر و آسوده تر از هر زمان دیگری بود.

میلیاردر با خنده ای گفت، «منم همین طور. دیدن تاج محل، تنها یک گشت و گذار عقلی نیست، بلکه تجدید حیات روح است. این بنا حتی بی حس ترین افراد را بیدار می کند تا بدانیم به عنوان انسان، قادر به انجام چه کارهایی هستیم. خوب، حالا به ادامه داستان گوش کنید. وقتی مهارچه تصمیم خودش را گرفت، فرآیند تبدیل این هدف به واقعیت آغاز شد. همان طور که خودتان هم می دانید، جاه طلبی بدون عمل کردن، تنها یک توهم مضحک است. شما در حال حاضر، بینش بسیار روشنی از افسانه ای شدن دارید. تسلط و مهارت، یک رویداد ناگهانی نیست. این واقعا یک فرآیند بی وقفه است که ممکن است چندین سال طول بکشد و به فداکاری و رنج و سختی نیاز داشته باشد تا به سطح جهانی برسد. این یکی دیگر از مزیت های رقابتی است. این تفاوت افراد افسانه ای با افراد عادی است. همه می توانند برای مدت کوتاهی عالی باشند، اما افراد برجسته و افسانه ای، عملکرد عالی را تمام زندگی حفظ می کنند. و این نیازمند صبر و شکیبایی زیادی است. امروزه متأسفانه اکثر افراد، این نوع صبر و شکیبایی را در خودشان رشد نداده اند. متوجه منظوم هستید؟

چند دهه قبل، آلبرت گری، یک سخنرانی برای فروشندگان صنعت بیمه داشت. او نام آن را وجه مشترک موفقیت نامید و شامل سی سال مطالعه او روی مهم ترین عامل موفقیت افراد در تجارت، خانواده، سلامتی و زندگی معنوی و مادی بود.»

کار آفرین در حالی قهوه اش را می نوشید، پرسید، خوب، آن وجه مشترک چه چیزی بود؟

میلیاردر ادامه داد، «آلبرت گفت، به من یاد داده بودند که سخت کوشی باعث موفقیت می شود، اما من افراد زیادی را دیده ام که سخت تلاش می کنند، اما موفقیتی به دست نیاورده اند. به همین دلیل، متقاعد شدم که سخت کوشی، دلیل اصلی موفقیت نبود هنرمند با اشتیاق پرسید. ( خوب، پس چه چیزی است؟ )

میلیاردر با خنده گفت، «الان می گویم آلبرت گری می گوید: این وجه مشترک موفقیت، بسیار بسیار بزرگ و قدرتمند است. راز موفقیت تمام مردان و زنان بسیار موفق، این افراد کارهایی را انجام می دهند که افراد عادی و بازنده دوست ندارند آن کارها را انجام دهند.»

هنرمند که او هم مانند کار آفرین قهوه اش را می نوشید، گفت، (ساده و عمیق)

میلیاردر ادامه داد، افراد بسیار موفق، این عادت را در خودشان به وجود می آورند تا کارهایی را انجام دهند که افراد متوسط دوست ندارند آن کارها را انجام دهند. این افراد موفق، این کارها را انجام می دهند، حتی اگر انجام آن کارها را دوست نداشته باشند. و این گونه تسلط شخصی و نظم و انضباط شخصی آنها رشد می کند و عادت های جدید را در خود ایجاد می کنند.»

هنرمند سرش را به نشانه تأیید تکان داد. او درباره هنر خودش فکر می کرد. با خودش گفت، «من واقعا به خاطر شک و تردیدهایم، خودم را محدود کرده ام. من همیشه در باره نظرات دیگران، درباره کارم نگران هستم و این گونه نتوانسته ام به اندازه کافی هنرم را نشانم دهم. و آقای رایلی، درست می گوید. من کارهای دشوار، اما ارزشمند را انجام نداده ام و نتوانسته ام تسلط شخصی را در خودم به وجود بیاورم. من تنها هر کاری را که دوست دارم و در هر زمانی که می خواهم انجام می دهم. برخی روزها، کمی رانندگی می کنم و گاهی تمام روز را می خوابم. گاهی تنبل هستم و گاهی بسیار تلاش می کنم. من مانند چوبی در آب هیچ جریان ثابت، و ساختار و نظم و انضباط واقعی ندارم. من وقت زیادی را به بازی های ویدیویی اختصاص می دهم. و وقتی به کمی پول نیاز دارم، در نقاشی کشیدن عجله می کنم، 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.»

میلیاردر دوباره به داستان تاج محل برگشت و ادامه داد. به مدت بیست و دو سال پیش از هزار نفر در آن هوای گرم هندوستان سخت تلاش کردند. آنها سنگ های مرمر را با هزاران فیل جابه جا می کردند و هنرمندان و صنعتگران، به طور مداوم تلاش کردند تا این بنای کنونی را به وجود آوردند. 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 می کرد، گفت. \*واقعا داستان باور نکردنی است.\*

ناگهان یک پروانه و چند قمری در بالای سر میلیاردر به پرواز در آمدند. کار آفرین پرسیده راستی جریان این پروانه و قمری ها چیست؟» او پیراهنی پوشیده بود که روی آن نوشته شده بود. خودت باش میلیاردر خیلی کوتاه و اسرار آمیز گفت، ما همه جادویی داریم. اکثر افراد نمی دانند چگونه از آن استفاده کنند. خوب، داشتم می گفتم. بعد از دو دهه، ساختن این بنای مجلل به پایان رسید. و این گونه یکی از باشکوه ترین آثار و بناهای این کره خاکی ساخته شد

کار آفرین گفت، «واقعا تحت تأثیر قرار گرفتیم. بسیار از تو ممنونم که ما را به اینجا آوردی. واقعا از تو ممنونم»

هنرمند گفت، «حتما مهاراجه بسیار به همسرش علاقه داشته است.» و سپس به کار آفرین نگاه کرد

میلیاردر گفت، «تاج محل، مثالی خوبی از تعهد داشتن به یک عادت جدید در هنگام مواجه شدن با دشواری ها است. شما نه تنها در راحتی، بلکه در سختی ها هم باید به ایده آل های تان وفادار بمانید. و به همین دلیل است که درس امروز شما بسیار مهم است. چیزی که در حال یادگیری آن هستید، به شما کمک می کند تا بخش زیادی از فلسفه ای را که با شما در میان می گذارم، به اجرا در بیاورید. افسونگر با سالها کار روی افراد بسیار موفق، مدلی را طراحی کرده است و من می خواهم در مورد آن به شما بگویم. درس امروز در مورد این نیست که چرا باید عادت سحر خیزی را در خودتان به وجود بیاورید. درس امروز در مورد چگونگی ایجاد این عادت در تمام زندگی تان است

هنرمند گفت، این عالیه. من واقعا به روش های عملی نیاز دارم تا بتوانم بعد از این ماجراجویی، همچنان ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شوم

میلیاردر گفت. «خوب، پس بزن بریم.»

دو مأمور امنیتی اجازه دادند تا آن سه نفر، از ورودی عبور کنند که معمولا افراد بسیار بانفوذی از آنجا عبور می کردند. وقتی در درون آن بنا بودند و هنوز تاریک بود، میلیاردر حرف هایش را شروع کرد

امروز ما دوران بسیار هیجان انگیز و گیج کننده ای داریم. برای آنهایی که هر روز صبح مانند قربانی ها هستند، آینده بسیار سخت، خطرناک و ترسناک خواهد بود، زیرا آنها نمی دانند چه اتفاقی برای آن می افتد 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 کرده اند، قهرمان درونشان را رشد داده اند و شخصیت قوی را در خودشان ایجاد کرده اند، بسیار غنی، قهرمانانه و مؤثر خواهد بود. آنها خودشان را با عادت های صبحگاهی کلاس جهانی مجهز کرده اند و این گونه تمام سختی ها را به موقعیت، و سردرگمی ها را به حسی عمیق از روشنی و آرامش تبدیل می کنند که به آنها اجازه برنده شدن می دهد. اولین چیزی که به شما می گویم، این است که مغز شما برای توسعه و پرورش دادن، ساخته شده است. بله، میدانم آنهایی که در زندگی شخصی و کاری خودشان گیر کرده اند و یک ذهنیت محدود دارند، می گویند امکان ندارد که با عضو باشگاه ۵ صبح بودن، به پیشرفتهای لازم برسید. آنها تا آخر میجنگند تا به شما ثابت کنند که نمی توانند خلاقیت، بهره وری، کامیابی و عملکرد و تأثیرشان را بیشتر کنند. آنها تمام تلاششان را می کنند تا شما باور کنید که نمی توانید یک زندگی شخصی و کاری فوق العاده داشته باشید. آنها مدت هاست که قدرت خودشان را برای تغییر دور انداخته اند و باور دارند که ناتوانی آنها واقعی است. اگر به مدت زیادی، قدرت های تان را نادیده بگیرید، در نهایت،

واقعا باور می کنید که قدرتی ندارید. اما واقعیت، داستان کاملا متفاوتی دارد. حقیقت این است که این افراد خوب و با استعداد اجازه داده اند تا نیروهای درون شان تباه شود. بسیاری از افراد، به جای فعال بودن، منفعل هستند و توجیه ها و بهانه هایی را شکل داده اند که چرا نمی توانند مانند رهبران عمل کنند و زندگی شان درخشش داشته باشد. علم امروزه تأیید می کند که مغز ما می تواند در تمام عمرمان پیشرفت کند. این پدیده زیبا را انعطاف پذیری عصبی می نامند و این یعنی مغز انسان مانند یک ماهیچه است که اگر آن را تمرین دهیم، قدرتمند تر می شود. خوب، شما باید خوب مغزتان را تمرین دهید تا عادت هایی مانند سحرخیزی برای تان عادی شوند. هر قدر این عادت ها را بیشتر تمرین کنید برایتان آسان تر و آشناتر میشوند. خوب، به این موضوع فکر کنید و سپس به آن عمل کنید.»

کار آفرین گفت، «من تا حالا نمی دانستم که می توانیم مغزمان را پیشرفت دهیم. فکر می کنم می خواهی بگویی، هر چه بیشتر عادت را تکرار کنیم، مغزمان با ما کار می کند و در نهایت، آن عادت بخشی از ما می شود، درسته؟»

میلیاردر که می دید در شاگردش خیلی خوب درس هایش را یاد می گیرند، بسیار خوشحال شد و گفت: «بله. شما مغزی را خواهید داشت که برای داشتن آن تلاش کرده اید. 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 می آورید. اگر مدام تلویزیون تماشا کنید و به دنبال اهداف بیهوده بروید، مغزتان ضعیف می شود. مانند سایر ماهیچه های دیگر، مغز شما تحلیل می رود. و این باعث به وجود آمدن شرایط شناختی ضعیف تر، یادگیری پایین تر و قدرت پردازش کم تر می شود و در نهایت به اهداف تان نمی رسید»

از طرف دیگر، اگر از مغزتان درست استفاده کنید، مغزتان قدرتمندتر می شود و باعث بیش تر و بهتر شدن عملکرد، بهره وری و تأثیر شما می شود مطالعه ای روی مغز رانندگان تاکسی شهر لندن صورت گرفت و مشخص شد که هیپوکامپ آنها که مسئول استدلال فضایی در مغز است، بسیار بزرگتر از افراد عادی بود. می دانید چرا؟»

هنرمند با اعتماد به نفس گفت، «به دلیل پیچیدگی سیستم خیابانی در لندن.»

میلیاردر گفت، «کاملا درست است. خوب همان طور که شما در باشگاه، با بلند کردن وزنه ها و حرکات ورزشی، اندام تان را برجسته می کنید، رانندگان لندن هم هر روز با رانندگی، هیپوکامپ خودشان را بزرگتر می کردند. می بینید انسان ها چقدر قدرتمند هستند؟ این یک مثال عالی از انعطاف پذیری عصبی است که ما همه در خودمان داریم. اگر بخواهیم، می توانیم 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 انعطاف پذیری دارد. و چیزی که باعث متمایز شدن افراد موفق می شود، این است که آنها

واقعا درک می کنند که مشکلات و ناراحتی های روزانه، بهایی است که باید برای موفقیت پایدار بپردازند.»

میلیاردر دستش را در جیبش فرو کرد و پاکتی را به کار آفرین داد.

لطفا پاکت را باز کن و با نهایت اشتیاق و باورت نامه درون آن را برای ما بخوان»

کار آفرین نگاهش به نقل قولی از شاعر انگلیسی، ویلیام ارنست هانلی".

مهم نیست که گذرگاه چقدر تاریک باشد

من واهمه ای از پیامدهای تقدیر ندارم

من، ارباب سرنوشت خویش هستم

من ناخدای سرشت خودم هستم

میلیاردر ادامه داد، تمام افراد موفق و قهرمانان، در زندگی با سختی های زیادی روبرو شده اند. آنها سخت تمرین کردند. آنها مشتاق و توقف ناپذیر بودند تا توانایی هایشان را نشان دهند. ریشه لاتین کلمه اشتیاق (passion)، از رنج بردن (suffer) گرفته شده است. این افراد، برای تحقق اهداف و بلند پروازی های شان رنج برده اند. آنها برای افزایش مهارت‌ها و تحقق قدرت های شان فداکاری کرده اند و سختی کشیده اند. آنها در مسیر تسلط و مهارت، رنج های شدیدی را تحمل کرده اند و تسلیم و سوسه های شان نشدند.»

میلیاردر گفت، «بهترین روش برای ساختن اراده و عزم راسخ، این است که داوطلبانه خودتان را در شرایط سخت قرار دهید. افسونگر این را «سناریوهای تقویت کننده» می نامد. وقتی خیلی جوان بودم و نمی توانستم خودم را به انجام کارهایی متقاعد کنم که دوست نداشتم، خیلی زود تسلیم می شدم. ماهیچه های خودانضباطی من بسیار ضعیف بودند، زیرا آنها را تمرین نمی دادم. افسونگر می دانست 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 موقعیتهای دشواری قرار دهم. و این کار واقعا مؤثر بود

هنرمند پرسید: چه موقعیت هایی؟

من هفته ای یک بار روی زمین می خوابیدم\*

کار آفرین پرسید. «جدی میگی؟ میلیاردر گفت. «بله، کاملاً. و هر روز صبح دوش سرد می گرفتم و هفته ای دو بار روزه می گرفتم واقعا شگفت انگیز بود که وقتی روزه می گرفتم، وقت بسیار زیادتری داشتم و می توانستم واضح تر فکر کنم. و وقتی در آپارتمان در زوریخ بودم، در زمستان سرد آنجا، تنها با شلوار ورزشی و یک تی شرت، تمرینات زمستانی را انجام می دادم. میلیاردر 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 اصلا آسان نیست. این یک تمرین داوطلبانه است. برای سرسخت بودن و داشتن یک اراده آهنین، شما نیاز به فداکاری و از خود گذشتگی دارید. از شما می خواهم اهریمن های دورن تان را نابود کنید. این، من را به یاد سخنان جرج برنارد شاو می اندازد. او می گوید: «انسان منطقی، خود را با جهان وفق می دهد. انسان غیرمنطقی، تلاش می کند که جهان را با خود وفق دهد. بنابراین، تمام پیشرفت ها وابسته به انسان غیرمنطقی است.»

منظورم این است که، وقتی زمان نشان دادن توانایی ها، استعدادها و جاه طلبی هایتان برای تغییر دنیا می شود، هرگز با خودتان منطقی نباشید.»

برای لحظه ای ایستاد و سپس ادامه داد: قبل از بهتر کردن دنیا، باید خودتان را دوست داشته باشید.»

هنرمند گفت. «حرف های جرج برنارد شاو خیلی الهام بخش است.»

میلیاردر ادامه داد، «تحقیقات نشان می دهد اگر خودتان را تمرین دهید تا اراده تان به بالاترین میزان برسد، این یکی از بزرگ ترین دستاوردها برای داشتن یک زندگی عالی خواهد بود. ببینید این که می گویند بزرگترین ورزشکاران و افسانه ای ترین افراد، اراده ذاتی بیشتری نسبت به ما داشتند، کاملا ساختگی و دروغ است. حقیقت این است که افراد برجسته مانند افراد عادی بودند و با تمرین زیاد و مداوم، برای داشتن عادت های عالی روزانه قدرت آنها برای مدیریت خودشان و مقابله با وسوسه ها بیشتر شد و این گونه جامعه آنها را به انواع افراد برجسته درک کرد.»

هنرمند با خوشحالی دست کارآفرین را گرفت و گفت. اگر پیشرفت های کوچک روزانه را که به نظر بی اهمیت هستند، در مدت زمان زیادی ادامه دهید، به نتایج شگفت انگیزی می رسید.»

میلیاردر گفت. کاملا درست است. ه.

نابغه های 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. «ایفا کنندگان افسانه ای برای مدت های مدیدی، شکوهمند بودن را تمرین می کنند، به طوری که از یاد می بردند که چگونه به روش های عادی عمل کنند.»



کار آفرین پرسید، خب، الان دقیقا از کجا شروع کنیم؟ چون می دانم که هر دوی ما خواستار انضباط فردی بیش تر و عادت های عالی هستیم که تا پایان زندگی، با ما بمانند. مخصوصا عادت بیدار شدن در ساعت ۵ صبح»

میلیاردر 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 گوشه ای، 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 شکل گیری عادت ها است. نقطه آغاز شما، ایجاد نوعی محرک است. محرکی برای ایجاد عادت سحرخیزی محرکی به سادگی یک ساعت کوکی در کنار تختخواب تان که سر ساعت ۵ صبح زنگ بخورد. زمانی که به رم برسیم، به شما می گویم که چرا نباید هیچ تکنولوژی در اتاق خواب تان باشد.

کار آفرین و هنرمند، هر دو با هم یک صدا گفتند: «رم؟ میلیاردر به آنان بی اعتنایی کرد. زمانی که این محرک را داشتید، قدم بعدی روال صبحگاهی است

کار آفرین پرسید. «خوب، یعنی از تختمان بیرون بیاییم. درسته؟

میلیاردر گفت، «بله. اما باید خیلی زود از تخت تان بیرون بیایید، قبل از این که توجیه و بهانه هایی بیاورید که چرا باید بیشتر در تخت تان بمانید. البته می دانم 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، کاملا قدم بعدی تعیین کردن پاداش است. پاداشی که به شما انگیزه میدهد تا عادت تان را ادامه دهید. همیشه برای موفقیت های تان پاداش هایی تعیین کنید. وقتی فرمول 20

20 / 20 / 20 را برایتان توضیح دادم، به شما خواهم گفت که در ساعت پیروزی و بین ساعت ۵ تا ۶ دقیقا باید چه کارهایی را انجام دهید.»

هنرمند دوباره میان حرف او آمد و با هیجان گفت. «رفیق تو اصلا میخواهی این فرمول 20

20 / 20 / 20 را به ما یاد بدهی؟

میلیاردر در نهایت وقار و نزاکت گفت. «فرمول 20 / 20 / 20 موضوع جلسه ی فردا صبح است. باید

پاداشی را تعیین کنید. این همان چیزی است که پژوهشگران برجسته در مورد قدرت اراده به ما می گویند که این قدرت، برای ایجاد رفتارهای پایدار ضروری هستند. پاداش شما برای از خواب برخاستن با طلوع آفتاب، می تواند یک تکه شکلات تلخ برای دسر، چرت نیمروزی، یا هر چیز دیگری باشد. می تواند این پاداش، خرید کتابی باشد که بسیار مشتاق خرید آن بودید. خودتان پاداش را تعیین کنید. ه

کار آفرین گفت، «فهمیدم.» حالا او مطمئن بود که این اطلاعات، بازی تجارتش را به طرز معنادار و قابل توجهی ارتقاء می دهد.

میلیارد گفت، «خوبه. حالا به قدم بعدی می رسیم. تکرار. بهترین روش برای سرکوب خود ضعیف تان و رهایی از وسوسه های تکرار منظم است. شما باید ثابت قدم باشید و عزم راسخی داشته باشید. هر بار که این کار را انجام می دهید، رابطه تان را با خود والای تان عمیق تر می کنید. هر بار که صبح از خواب برمی خیزید، شخصیت تان را تطهیر و اراده تان را بیشتر می کنید. شکوه واقعی شما در روشنایی صبح خودش را نشان می دهد. شما شکست ناپذیر خواهید شد.»

کار آفرین گفت، «من بسیار زیاد در مورد قهرمانان ورزشی مطالعه کرده ام و این واقعا 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 تمرین های شان بوده است

میلیارد گفت، «دقیقا. حرکات هوشمندانه آنها در لحظات حساس، در نتیجه تکرار و تمرین زیاد بوده است.»

می خواهم 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 می خواهم چند نکته دیگر در مورد خود انضباطی به شما بگویم

هنرمند جواب داد، «عالیه، درس امروز برام درس بزرگی بود. میدانم که دیگر بهانه را کنار می گذارم و مطمئنم کیفیت هنرم را ارتقاء می دهم. همین حالا هم پیشرفت هایی در تنظیم تناسب اندام داشتم.»

کارآفرین چشمگی زد و گفت: «آره، بهتر شدی!»

خب، به یاد داشته باشید که قدرت اراده، تنها زمانی ضعیف می شود که احساس خستگی کند.

دانشمندان، این شرایط را «فرسایش قدرت کنترل می نامند. تصور کنید شما هر روز صبح با

خود کنترلی کامل بیدار می شوید. به همین دلیل است که از شما میخواهم که مهم ترین فعالیت ها

برای ارج و ترفیع امپراطوری های درون تان را زمانی انجام دهید که ظرفیت تان در قدرتمند ترین

حالت - ساعت ۵ صبح - قرار دارد. برای مثال، زمانی که در حال سپری کردن روزتان هستید، به جلسات

می روید، پیام های تان را چک می کنید و وظایف تان را انجام می دهید، توانایی شما برای

خودساماندهی و قدرت شما برای کنترل وسوسه ها و مدیریت تمایلات ضعیف افزایش می یابد. این

حقیقت، نشان می دهد که چرا افراد بسیار موفق، کارهای احمقانه ای را انجام میدهند که موجب

نابودی حرفه شان می شود. آنها تمام روز تصمیم های مهمی می گیرند و وقتی شب میشود، آنها هیچ

انرژی برای مدیریت، میل و نیاز های شان نخواهند داشت. بنابراین، کلید و راه حل استراحت و آزادی

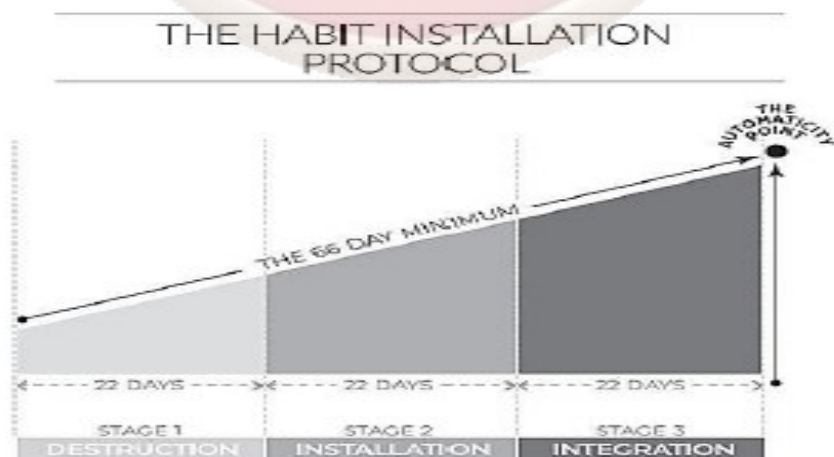
به مغز است. هرگز به مغز اجازه ندهید که بیش از حد خسته شود. قدرت اراده، زمانی به ضعیف ترین حالت خود می رسد که بسیار خسته باشید. ما زمانی بدترین تصمیمات را می گیریم که بسیار خسته و در مانده هستیم. پس حتما زمانی را برای استراحت به مغزتان اختصاص دهید.»

آقای ریلی شروع به سرفه کرد. یک سرفه نگران کننده خشن. با همان آرامی و وقار قبلی گفت. آه، لطفا این را هم بدانید که نظم و ترتیب بیرونی، انضباط شما را افزایش می دهد. به همین دلیل بود که محل کار استیو جابز بسیار ساده و دیوارهای آن کاملا سفید بود.»

هنرمند گفت، «شاید به همین دلیل است که بسیاری از نوابغ، هر روز لباس ثابتی را می پوشند، آنها می خواهند نظم و ترتیب و ساختار زندگی شان را حفظ کنند. و آنها درک می کنند که ما همه، هر روز صبح با مقدار محدودی قدرت اراده و همچنین تمرکز ذهنی از خواب بیدار می شویم.

بنابراین به جای این که این قدرت اراده ارزشمند را با انتخاب های کوچک و جزئی، مانند این که چه چیزی بخوریم و چه بپوشیم هدر دهند، تا حد ممکن، بسیاری از عوامل اساسی را به حالت خود کار در می آورند و قادرند بیشترین قدرت خود را در یک سری فعالیت های مهم متمرکز کنند. حالا میفهمم که چگونه نوابغ حتی به نبوغ بیشتری نیز دست می یابند. اگر هر روز هنرم و چند کار دیگر را انجام میدادم، دیگر از خستگی تصمیم گیری رنج نمی بردم. برای مثال، دیگر برنامه های تلویزیونی احمقانه را نگاه نمی کنم، هله هوله زیادی نمی خورم.»

میلیاردر 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 مرحله ی شکل گیری هر عادت را به تشریح بیان می کند و این طوری 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 می کرد، از داخل کیفش یک جدول بیرون آورد. چراغ قوه اش را روبروی آن گرفت. چهار چوب آموزشی به شرح ذیل بود.



آقای ریلی، در حالی که به اولین مرحله نمودار اشاره می کرد، گفت: «شما در رمز گذاری هر عادت جدید، از یک دوره مقدماتی سخت و ویران کننده عبور می کنید. به کارتان ادامه دهید و قطعا 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 آشفتگی است. سرانجام به مرحله آخر- و شگفت انگیز- می رسید. یکپارچه کردن. طبق داده های پژوهشی دانشگاه کالج لندن، کل تمرین تقریبا شصت و شش روز به طول می انجامد. افسونگر این حقیقت قدرتمند را کمینه ۶۶ روز می نامد. 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 داده اید، پایبند باشید. مهم نیست چه اتفاقی می افتد، در هر صورت، این یک کار را انجام دهید و زندگی تان 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 نمی شد. قرار بر این است که سخت باشد، چون الگوهای گذشته ذهن تان و برنامه های گذشته ی قلب و عواطف تان را مجددا می نویسد و روش های کهن و منسوخ عملکرد خودتان را از بین می برد. آیا می دانید که چرا شاتل فضایی، از سوخت بیشتری در شصت ثانیه اول پس از پرتاب، در مقایسه با زمان کل سفرش استفاده می کند؟»

هنرمند با اعتماد به نفس جواب داد که، چون شاتل فضایی به نیرویی قوی برای غلبه بر گرانش زمین نیاز دارد.»

میلیاردر در تأیید حرفش جواب داد: «دقیقا. شاتل به سوخت بیشتری برای غلبه بر نیروی اولیه و رسیدن به سرعت گریز نیاز دارد. اما زمانی که این کار را انجام می دهد به تکانش دست می یابد. اولین مرحله در ایجاد هر گونه عادت مرحله ویرانی - دقیقا به همین شکل است. لازم است که بر عاداتی که عمیقا در نهاد تان سرشته شده اند، غلبه کنید. این حالت، در ابتدا بسیار چالش برانگیز است. حقیقت را به شما می گویم. هر دوی شما در طول صبح هایی که با من بوده اید، در بیدار شدن سر ساعت ۵ صبح، عملکرد خوبی داشته اند. اما هنگامی که در مرحله اول هستید، در بیست و دو روز اول، با یک سختی هایی مواجه می شوید. جای نگرانی نیست، این تنها بخشی از پروسه پایه - گذاری عادت کسانی است که خواهان زندگی مرفه تر هستند

هر روز این مرحله برای اکثر افرادی که حاضرند قبل از سپیده دم بیدار شوند، دشوار خواهد بود. آنان احساسی مانند تسلیم شدن و کم آوردن می کنند. آنان از این شکایت دارند که آنها سحرخیز نیستند. این که آنها برای این روال زندگی ساخته نشده اند 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 سخت ترین به شمار می آیند، با ارزش ترین نیز هستند. به یاد داشته باشید که

انجام کارهای سخت که اهمیت زیادی دارند، همان چیزی بود که موفق ترین 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 می راند و استعداد، ذوق و قریحه و مهارت شخصی شکوفا نشده ی شما را ارتقا 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.» کار آفرین پرسید، «چون مرحله اول کلا درباره ی ویرانی و نابودی روش های قدیمی است، بنابراین به همین دلیل است که روش های جدید قابل پایه گذاری هستند، درسته؟

میلیارد در حالی که حرفش را تأیید می کرد، گفت: «دقیقا همینطور است. صرفا به این دلیل که در گذشته قادر به انجام کاری نبودید، به این معنی نیست که الان هم نمی توانید 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 این گونه برنامه ریزی کرده است که فکر کنیم چون این کار از ابتدا سخت است، بنابراین اتفاق بدی قرار است بیافند و بنابراین باید کاری را که انجام می دهیم متوقف کنیم. و به همان خانه امن حالت عادی قبلی مان باز گردیم. اما این گونه ما هیچ رشد و تکاملی نخواهیم داشت

کار آفرین موافقت کرد و گفت، «واقعا همین طور است، همه افرادی که من میشناسم، روزهای یکسانی را تکرار می کنند. خب، شاید همه نه، ولی یقینا 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 نداشته اند. یادتان باشد هر چیزی که الان به نظرتان ساده می آید، زمانی همان را به عنوان واقعیتی سخت می دانستید. 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 شده است، چون مانند این است که شما وارد یک نوسازی درونی می شوید. لازم است پایه های استدلالی گذشته در هم شکسته شوند و پایه و مبانی بهتری جای آنها را بگیرند. این مرحله باعث می شود احساس گیجی و سردرگمی، اضطراب و استیصال داشته باشید. تمایل شما به انصراف در این مرحله، حتی بیش تر نیز می شود- و تصمیم تان برای پیوستن به باشگاه ۵ صبح را به عنوان تصمیمی مزخرفه و طاقت فرسا میدانید. از ته دل آرزو خواهید کرد که به تختخواب گرمتان برگردید و به خواب تان ادامه دهید.

شما وارد مرحله دوم شده اید. و این مرحله، احساس آشفتگی کردن است و صرفا پر هرج و مرج به نظر می رسد. واقعیت این است که به شکل زیبایی در حال رشد و ترقی هستید. روانشناس معروف،

کارل یونگ" می گوید، «در همه بی نظمی ها، یک نظم نهفته وجود دارد. بنابراین زمانی که مجددا در حال نوشتن عادت های صبحگاهی نوین ارزشمند خود هستید و راه های عصبی نوینی را ایجاد می کنید، ساختار کلی ذهن شما تحت یک دگرگونی شدید قرار می گیرد. در این حالت در یک قلمرو نا آشنای جدید قرار دارید. شما قلمروهای جدید استعدادهای تان را فتح می کنید و به هستی های بالاتر انسانی دست می یابید. کورتیزول، هورمون ترس، در این زمان ترشح می شود 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 روح « نامیده اند. عارفان در مورد این تغییر و تحول واقعی و عمیق، به عنوان سفری به همراه یک سری مرگ های کوچک یاد کرده اند. شمای قدیم باید بمیرد تا شمای جدید متولد شود. افسونگر می گوید، «برای ترفیع و والاسازی بزرگی تان، باید نابودی ضعف و ناتوانی تان را تجربه کنید.» سخنان پرشور و شگرفی هستند. تحسینش می کنم. باید به مدت بیست و دو روز، در مرحله دو بمانید و بدانید که پاداش و جایزه های بزرگی در انتظار شما است

هنرمند حرفش را قطع کرد و گفت، «واقعا عالی هستند. من این سحرخیزی را برای بقیه روز های زندگی ام پایه گذاری می کنم - حتی اگر امتحان کردنش به قیمت جانم تمام شود.» هنرمند به خودش قول داد.

میلیاردر آرام شد و گفت، «من بارها و بارها این مرحله پوست اندازی و تحول را تجربه کرده ام. هر بار من عادت جدیدی را امتحان می کنم، دوباره وارد این چرخه مرگ و تولد می شوم. و باید به شما بگویم که در این مرحله، مانند این است که به آخر رسیده اید. خواهید ترسید و برای مدتی خسته می شوید و از شنیدن هر آن چه صدای تاریک ضمیرتان می گوید، سردرگم میشوید. حتی این احساس را نیز تجربه خواهید کرد که گویی دیوانه شده اید. به همین دلیل است که معدود افرادی این کار را انجام می دهند. به همین دلیل است که همین معدود افراد، به یک زندگی حماسی می رسند و تأثیر جهانی بر فرهنگ می گذارند. تنها جنگجویان تمام عیار می توانند این کار را انجام دهند. این کار به شجاعت فراوان، اعتقاد راسخ عظیم و قدرت نامتداول شخصی نیاز دارد. شما همه اینها را در درون خودتان دارید. تنها عزم و اراده داشته باشید تا آن را به دست آورید. همان طور که گفتم، با تمرین، ممارست و صبوری همه موارد آسان تر می شوند و در نهایت، به حالت خودکار در می آیند. بسیار خوب دوستان، می دانم این را به زیبایی هر چه تمام تر فهمیدید. بیایید ادامه دهیم. پروسه فروپاشی الگوهای قدیمی را که در مرحله اول روی می دهد، به خاطر بسپارید. سپس در مرحله دو، از طریق ایجاد مدار جدیدی در ذهن تان که در فیزیولوژی عصبی اتفاق می افتد، این پروسه را ادامه دهید. این کار را انجام دهید و یقینا 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 شگفت انگیز هستند.

میلیاردر مکتی کرد و سپس ادامه داد

مرحله آخر، زمانی است که همه چیز با هم روی می دهد، و سود و منفعت تعهد عالی خود را برای عضویت تان در باشگاه ۵ صبح، در طول عمرتان تجربه می کنید. در این حال، به پایان و سرانجام دوره تقریبی شصت و شش روزه نزدیک می شوید. بنابراین، زمان موفقیت فرا رسیده است. از مرحله اولیه ویرانی با موفقیت عبور کرده اید، از خطر و آشفتگی و مرحله میانی با موفقیت رد شدید و از طرفی دیگر، قوی تر و با استعدادتر شده اید و به دانش و تبحر کامل تری از ذات متعالی تان دست یافته اید. اکنون شما قادرید بازی بزرگ تری را با موفقیت پشت سر بگذارید، افراد بیشتری را با قدرت شکوهمندان تحت تأثیر قرار دهید و برای جهان پیرامون تان مفید تر واقع شوید. همه ی کارهای سخت تان، فداکاری و رنج ها، انسجام و سازگاری شما و شجاعت باشکوه در این مرحله، زمانی دست به دست هم می دهند که عادت جدیدی که بر روی آن کار می کردید، در یک سطح روان شناختی، عاطفی، فیزیکی و روحی، با هم منسجم و هماهنگ می شود. و این به حالت عادی شما تبدیل می شود.»

کار آفرین در حالی که روی دفترچه یادداشتهاش چیزهایی می نوشت، گفت: صادقانه بگویم، من از شکست نمی ترسم. شکست هم بخشی از یادگیری کامیابی و پرواز است. من تنها از رشد و ترقی نکردن می ترسم. متوجه حرف های من هستید؟

سپس میلیاردر انگشت سبابه خود را مقابل نمودار برد و روی قسمتی توقف کرد و گفت: «نقطه خود کار. حقیقت هیجان انگیز زمانی است که به نقطه خود کار می رسید، در این حالت است که دیگر به قدرت اراده برای بیدار شدن در ساعت ۵ صبح نیاز ندارید. از خواب بیدار شدن قبل از سپیده دم، به عادت شما تبدیل می شود و آسان هم است. در اینجا هدیه واقعی از تعالی و وقف شصت و شش روزه را برای تان بیان می کنم. قدرت اراده ای که برای ایجاد عادت سحرخیزی استفاده کردید، اکنون برای رفتار جهان گستر دیگری آزاد شده است. بنابراین شانس و فرصت این را دارید که خلاقانه، مبتکرانه، شکوفا، شادمان و موفق تر رشد کنید. به عنوان مثال، این همان راز نهفته ورزشکاران موفق است. آنها خودانضباطی بیش تری 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. که مهارت آنان را تقویت می کند. پایه گذاری یک عادت پس از دیگری، همان روشی است که افراد موفق انجام می دهند. با گذشت زمان، رفتارهای پیروزی آنها به حالت خودکار، سیستماتیک و عادی در می آید. این سوپرستارها عادات شان را برای پیروزی بسیار تمرین کرده اند و اکنون به جایی رسیده اند که دیگر نمی توانند آن عادت ها را انجام ندهند

کار آفرین گفت، «آنها به نقطه ای رسیده بودند که انجام آن کارها، در مقایسه با انجام ندادن شان راحت تر بود. درسته؟

میلیاردر 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، پایه گذاری 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 عادت‌تان 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، کم‌نیارید. 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 می‌کند و اکثریت در خواب هستند، شما چهار امپراطوری درونی‌تان را توسعه دهید و این شما را در وضعیتی قرار می‌دهد که عوامل بیرونی را شناسایی کنید که قلبهای بزرگ‌تان، آرزوی به حقیقت پیوستن آنها را دارد. دوستان من، این همان روشی است که با آن شکست‌ناپذیر می‌شوید و به حاکم حقیقی تبدیل می‌شوند کار آفرین با خودش زمزمه کرد. این روش را دوست دارم. آفرین واقعاً مفید است. اکثر افراد، به اندازه کافی به تعهد و پیمان اولیه پایبند نمی‌مانند. آنها می‌توانستند، اما این کار را انجام ندادند.»

سپس کار آفرین ایستاد تا طبیعت فراموش نشدنی این منظره را که احاطه‌اش کرده بود، در خاطرش ثبت کند. او در یکی از عجایب هفتگانه جهان در هند ایستاده بود. او اکنون فهمید که چیزهایی مهم‌تر 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 گرانبه نیست. او عشق را پیدا کرده بود. او هنوز هم در سلامتی کامل به سر می‌برد. او چیزهای زیادی دارد که به خاطر آنها شکر گزار باشد، دو چشم برای دیدن این جهان شگفت‌انگیز، دو پا برای کشتن و کشف این جهان، و غذایی که هر روز می‌تواند بخورد، در حالی که میلیاردها انسان بر روی کره خاکی، چیزی برای خوردن ندارند. کار آفرین 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 ناامیدی‌هایش در گذشته فکر نمی‌کرد. 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 خود کشی فکر نکند. او هم چنین به خودش قول داد تا هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شود و



هدیه ساعت پیروزی را به دور از تمام حواس پرتی ها و شلوغی ها به خودش بدهد. و این گونه او می توانست ادامه دهد. او می توانست به ذهنیت، خواسته های قلبی و خواسته های سلامتی و خواسته های روحی خود توجه کند. او بدون هیچ توجیه و بهانه ای می خواست این گونه 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 میلیاردر با صدای بلندی فریاد زد. او حالا سه تاکتیک پایانی و عملی برای پایدار ماندن عادت های جدید. من زمان زیادی را به این موضوع اختصاص داده ام، زیرا برای موفقیت شما بسیار ضروری است. خیلی زود سه تکنیک را به شما آموزش می دهم که برای ادامه عادت های صبحگاهی باشگاه ۵ صبح، به شما کمک می کنند. و سپس از اینجا می رویم.» او چراغ قوه اش را روی سقف گرفت و نوشته های زیر مشخص شدند.

1 برای این که عادت با شما بماند، هرگز آن را به تنهایی پایه گذاری نکنید

۲. معلم بیش تر از همه یاد می گیرد.

۳. وقتی که میل شدیدی به تسلیم شدن پیدا می کنید، آن هنگام زمان ادامه دادن است.

میلیاردر خندید و گفت، «آسان هستند، نه؟ بسیار آسان و در عین حال، عمیق. اولین نکته به شما می گوید عادتها زمانی عمق پیدا می کنند، که به صورت گروهی انجام شوند. به همین دلیل است که عضو کلوب ۵ صبح شدن تا این اندازه قوی است. شما این عادت های صبحگاهی را به تنهایی انجام نمی دهید. 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 می توانید افراد را با خودتان همراه کنید. افرادی که آماده سحرخیزی هستند تا بتوانند عملکردهای کلاس جهانی داشته باشند. گروه ای حمایتی همیشه تأثیر زیادی داشته اند.» آقای رایلی سرفه شدیدی کرد و سپس دستش را روی سینه اش گذاشت. انگار درد زیادی داشت

حرف هایش را ادامه داد. دومین نکته ای که می خواهم به شما بگویم، این است که شما در حقیقت

باید این فلسفه و روش را که از من یاد گرفته اید، به دیگران هم بیاموزید. وقتی این کار را انجام دهید، درک شما از این حقیقت عمیق تر می شود. آموزش دادن این دانش و اطلاعات، هدیه ای است که به خودتان می دهید.

کارآفرین گفت. تا حالا این طوری به قضیه نگاه نکرده بودم

میلیاردر گفت، «بله، این حقیقت داد. و سومین نکته، مهم ترین آنها است. به یاد داشته باشید که استقامت برای هر نوع تسلطی، لازم و ضروری است. در لحظه ای که فکر می کنید دیگر نمی توانید ادامه دهید، در آن لحظه، موقعیتی برای شما وجود دارد تا سطح جدیدی از اراده را در خودتان شکل

دهید. وقتی احساس می کنید که دیگر نمی توانید ادامه دهید، استقامت کنید و تسلیم نشوید. در این حالت احترام به خودتان، بسیار بزرگتر و بیشتر می شود. و وقتی احترام تان به خودتان بیش تر می شود، می توانید بهره وری تان 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 درون تان خیانت نکنید و نگویید دیگر دیر است. زنان و مردان موفق این دنیا، به این دلیل موفق شدند که آرزوهای بزرگی داشتند و علی رغم این که اکثر افراد، آنها را دیوانه خطاب می کردند، اما ادامه دادند و به هدف های شان 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 نمی افتد. عادت ۵ صبح را در خودتان نهادینه کنید. این فرآیند را ادامه دهید و تسلیم نشوید. با انجام این کار، افسانه ای می شوید و تأثیر زیادی روی دنیا خواهید داشت.» آقای رایلی، دو شاگردش را بغل کرد و از آنجا رفتند.

## فصل 13: اعضای باشگاه ۵ صبح فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را یاد می گیرند.

وقتی میلیاردر 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 شخصیت‌های پرشکوه رمی، بسیار به من الهام می بخشند. غذاهای لذیذ اینجا، بیشترین 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.

میلیاردر، بهترین سال های زندگی اش را در شهر رم گذرانده بود و در آپارتمانی در مرکز تاریخی ویا ویتوریا"- اقامت داشت. خانه های او در زوریخ و سایر جاهای دیگر مکان هایی بودند که او اکثرا برای مدیریت پروژه هایش به آنجا می رفت. اما رم شهری بود که حس عظمت او را تشدید می کرد و میل شدید او را برای لذت بردن پرورش میداد. دمیدن عطر باغ ها در فصل بهار و پیاده روی های طولانی در اطراف معبد در کنار دریاچه و در پارک ویلا بور گزه، 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 بزرگترین عشقش را در شهر رم پیدا کرده بودم میلیاردر، آن خانم را در یک کتابفروشی انگلیسی در خیابان ویا دی کاندوتی دیده بود. این خیابان معروف، جایی است که

خانه های مد مشهور ایتالیا، بزرگ ترین و بهترین فروشگاه های خود را در آنجا دایر کرده اند. 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 اثر ریچارد باخ این کتاب فوق العاده، درباره یک مرغ دریایی است که می دانست باید بالاتر از دیگر مرغ های دریایی پرواز کند و دست به سفری هیجان انگیز زد تا این حس درونی را واقعیت ببخشد. اسم آن خانم، ونسا بود. او زود نسخه ای از کتاب را به او داد و سپس برای کمک به مشتری دیگری رفت. میلیاردی بیش از یک سال به آن کتابفروشی کوچک با کتابهایی روی قفسه های قدیمی چوبی می رفت تا بتواند موافقت ونسا را برای شام خوردن با او بگیرد. زیبایی، هوش فراوان، سبک خاص شخصی و خنده ونسا ویژگی هایی بودند که باعث شده بود میلیاردی به دنبال او باشد. آنها در شهر ساحلی مونوپولی، در جنوب ایتالیا، ازدواج کردند.

میلیاردی گفت، «چه روز خاصی بود. موسیقی در میدان اصلی شهر نواخته می شد 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 داستان های عاشقانه حماسی، رابطه او با ونسا هم شورانگیز و زودگذر بود. گاهی اوقات روابط عاشقانه پر شور، با دردهای زیادی همراه است. جبران خلیل در کتاب پیامبر می گوید: «وقتی عشق اشاره ای به شما کرد، به دنبال او بروید. هر چند راه های او سخت و ناهموار باشد. هر چند شاید تیغ های پنهان، بال و پر شما را مجروح کند. هر چند شاید صدای او مانند باد مغرب، رویاهای شما را در هم کوبد و باغ شما را ویران کند. عشق با شما چنین رفتارهایی می کند تا به اسرار قلب خود آگاه شوید.

اما علی رغم طبیعت پر تلاطم ازدواج آنها، میلیاردی و همسر زیباییش برای چند دهه با هم بودند.

گرچه او سال ها پیش به طور ناگهانی از دنیا رفت، اما میلیاردی 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 انسان دوستانه 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. سرفه های شدید.

یکی از خلبانان در کابین پرسید، «حالتون خوبه قربان؟ میلیاردی حرفی نزد و همچنان به عکس نگاه می کرد. هنرمند و کار آفرین، چند روز قبل به رم آمده بودند و تحت تأثیر مناظر دیدنی و شگفت انگیز این شهر جاودان قرار گرفته بودند. آن دو نفر، دست در دست هم انرژی و زیبایی رم را دریافت می کردند و در خیابان هایی قدم می زدند که زمانی امپراطوری های پر قدرت و افراد سرشناسی از آنجا عبور می

کردند. بالاخره بعد از مدت ها، 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 دقیقا چه کارهایی انجام دهند تا بتوانند همیشه روزهای شگفت انگیزی داشته باشند. امروز آنها یاد می گرفتند که چگونه از صبح های شان به خوبی استفاده کنند تا بتوانند حضوری در سطح کلاس جهانی داشته باشند. همان طور که میلیاردر از آنها خواسته بود، کار آفرین و هنرمند در پله های اسپانیایی " منتظر او بودند. ساعت دقیقا ۵ صبح بود. زمانی که این دو عاشق به این شهر زیبا نگاه می کردند، نخستین پرتوهای خورشید شهر رم، شروع به درخشیدن کرد. کار آفرین و هنرمند کلیسای سنت پیتر، آرامگاه امپراتور آگوستوس" و هم چنین هفت تپه رم را می دیدند که برای حفاظت از امپراطوری، بسیار مهم بودند. امپراطوری که به عنوان یک روستای کوچک در کناره های رودخانه تیبر ۱۱ آغاز شد و به امپراطوری تبدیل شد که امروزه شامل چهار کشور مختلف در اروپا، آسیا و آفریقا میشود. هوای معطر آن جا، ترکیبی از رایحه خوش گلها بود.

صدایی به آرامی گفت، سلام صبح تان را در اختیار داشته باشید تا زندگی تان را تعالی ببخشید 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 کفش های نارنجی پوشیده بود

با خوشحالی پرسید. حالتان چطور است؟

کار آفرین با هیجان گفت، «خوبیم.»

هنرمند گفت. «واقعا حالمان عالی است.»

بچه های 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 می توانید عادت های صبحگاهی را یاد بگیرید تا یک زندگی بسیار خوب داشته باشید. می دانم عاشق حرف هایم میشوید. زندگیتان از این به بعد متحول خواهد شد.»

فضای آنجا بسیار معنوی بود و اگر شما هم آنجا بودید، تحت تأثیر قرار می گرفتید. هنرمند در حالی که قهوه ای می نوشید، گفت. (قهوه های ایتالیا واقعا عالی هستند. )

میلیاردر گفت، «خوب بچه ها، این یکی از مهم ترین آموزش های صبحگاهی ما است. من واقعا خوشحالم که با شما دو نفر در این جا هستم. حس می کنم مانند یک خانواده هستیم. و این که الان در رم هستیم، واقعا برایم لذتبخش است. بعد از فوت همسرم، دیگر به اینجا نیامدم. واقعا اینجا بودن بدون او بسیار برایم دشوار است

آقای رایلی دستش را در شلوارش کرد و استخوان آرزویی را از جیبش بیرون آورد او با دقت، این استخوان را روی یکی از پله ها گذاشت که نقاشی اسرار آمیزی روی آن بود. شما نیز در این جا شکل آن را می بینید.



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 می خواهم این کار را انجام دهید تا حس بهتری داشته باشیم. همچنین از شما میخوام بدانید که یک استخوان آرزو، بدون شجاعت و اراده، شما را به جایی نمی رساند. هنرمند پرسید: «می خواهی بگویی که تعهدهای نیمه وقت، نتایج نیمه وقت به دنبال دارند، درسته؟

کار آفرین هم گفت. و این که بدون عمل کردن، هیچ ایده‌های مفید نیست، آره ؟

میلیاردر گفت، «بله، یک جورایی می دانم که شما دو نفر می‌خواهید بهره وری تان را افزایش دهید و یک زندگی خوشحال و معنادار داشته باشید. عضو باشگاه ۵ صبح بودن، واقعا عادت است که شما را به این آرزویتان می رساند. این یکی از بهترین تمرین هایی است که برای داشتن یک زندگی شاد میشناسم. بله، رؤیایها و آرزوهای شما دقیقا مانند استخوان آرزو هستند و بیدار شدن قبل از سپیده دم، همان اراده و شجاعت شما برای تحقق آنها است. قدرت بیدار شدن در صبح زود، از فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ می آید و من نیز تا چند ثانیه دیگر، در مورد این عادت صبحگاهی قدرتمند برای تان 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، بهره وری، کامیابی، عملکرد و سودمندی شما، تنها و به سادگی با بیدار شدن در ساعت ۵ صبح اتفاق نمی افتد. تنها سحرخیز بودن کافی نیست. چیزی که باعث تحول شما و زندگی تان می شود، کارهایی است که در این شصت دقیقه انجام می دهید. این جمله را فراموش نکنید،

ساعت پیروزی شما، بزرگ ترین موقعیت های زندگی را به شما می دهد. همان طور که می دانید، این که شما چگونه روزتان را آغاز کنید، بسیار روی ادامه آن روز شما تأثیر گذار است. برخی از افراد زود بیدار می شوند، اما با تماشا کردن اخبار، در اینترنت گشتن و چک کردن پیام های شان، ارزش سحرخیزی را از بین می برند. مطمئنم هستیم که هر دو نفر شما می دانید که این رفتارها، از نیاز برای لذتی موقت می آید. لذتی که شما را از چیزهای واقعا مهم دور می کند. این نوع رفتارها باعث می شود اکثر افراد نتوانند کارهایی را در این زمان خاص انجام دهند که آنها را به بزرگی می رساند و روزهای آنها را عالی کند

هنرمند گفت، و وقتی روزهای مان عالی باشند، زندگی مان هم عالی می شود. این همان سازماندهی روزهای مان 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 با خوشحالی گفت، «کاملا درست است. و باید بگویم که شروع هوشمندانه، سالم و آرام صبح های تان، نه تنها موفقیت شخصی و عمومی شما را به حد اعلا میرساند، بلکه از آن مراقبت هم می کند ناگهان، مردی که سوار یک کالسکه بود و مانند یک گلا دیاتور لباس پوشیده بود، از میدان دی اسپاگنا" عبور کرد و فریاد زد، «صبح بخیر آقای رایلی» و سپس به راه خود ادامه داد.

میلیارد جواب داد. «صبح بخیر.» به شاگردانش نگاه کرد و گفت. لباس زیبایی پوشیده بود، سپس به کولوسیوم نگاه کرد. این مردی که اکنون دیدیم، من را به یاد آریگا می اندازد. آریگا نوعی برده در روم باستانی بود که به خاطر قابلیت اعتماد برای جابه جا کردن رهبران رومی انتخاب می شد.

یکی دیگر از کارهای مهم آریگا، ایستادن در پشت ژنرال نظامی بود و باید هنگامی که تاج را روی سرش می گذاشت، در گوش او می گفت. «فراموش نکن که تو تنها یک انسان هستی.» آریگا این کار را انجام می داد تا غرور آن رهبر را کنترل کند.

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 زیاده روی هایی هدر ندهد که باعث سقوط سلطنت می شد.

هنرمند گفت، «کاملا متوجه حرف هایت هستیم. می دانید، من هم نابغه های هنری را دیده ام که امپراطوری، خلاقیت و شهرت خودشان را نابود کرده اند، زیرا موفقیت شان را به خوبی مدیریت نکردند.

کار آفرین که دست هنرمند را گرفته بود، گفت: «دقیقا. من هم شرکت های موفق زیادی را دیده ام که سهم بازار خودشان را از دست دادند، چون اشتیاق شان را از دست دادند. آنها دچار غرور شدند. آنها به اشتباه فکر می کنند که چون مدت زیادی به خاطر محصولاتشان موفق بودند، همیشه موفق خواهند بود. اما آنها به نکاتی بی توجه بودند. نکاتی مانند بهتر کردن خدمات مشتری و اطمینان پیدا کردن از

این که تمام کارکنان، عملکرد رهبری شان را ارتقاء دهند. من هم کاملا متوجه حرف های شما هستم، آقای رایلی عالیه. وقتی فرمول  $20 / 20 / 20$  را اجرا می کنید، 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 می تواند زندگی شما را متحول کند، متوجه می شوید که شروع کردن آن چقدر راحت است.»

سپس دستش را بلند کرد و مردی که روی صندلی و در پایین ویا دی کاندوتی نشسته بود خیلی زود به سوی او آمد. آن مرد، پیراهنی خاکستری، شلور آبی و کفش های زرد رنگی پوشیده بود. پیراهنش را بالا داد و از زیر جلیقه ضد گلوله اش، برگه ای را بیرون آورد و گفت، « بفرمایید قربان. خوشحالم که دوباره شما را در رم می بینم.»

میلیارد گفت، «ممنونم آدریانو» در حالی که به آن برگه کاغذ نگاه می کرد، گفت. «آدریانو یکی از اعضای تیم امنیتی من است. او یکی از بهترین ها است. او در شهر آلبا، در منطقه پیمونته بزرگ شده است. هی بچه ها، شما (تار توفو) دوست دارید؟»

هنرمند که گیج شده بود، پرسید. این دیگه چیه؟

میلیارد با اشتیاق گفت، «نوعی دسر است. خدای من، مزه آنها واقعا عالی است. خدای من واقعا 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 می شد، گفت، «روز خوبی داشته باشید قربان امروز عصر شما را در تستاسیو" میبینم. بسیار ممنونم که برای شام امشب، من را دعوت کردید. آیا طبق معمول اسپاگتی با سس پنیر و فلفل می خوریم؟»

میلیارد گفت، «بله. حتما.» سپس ادامه داد. «خوب، بیایید نگاهی به این مدل شگفت انگیز بیاندازیم. در واقع افسونگر، ساعت پیروزی و فرمول  $20 / 20 / 20$  به ما یاد داد. در حال حاضر هیچ سوالی درباره چگونگی انجام عادت های صبحگاهی نپرسید. هیچ بهانه ای نباید داشته باشید. شما همه چیز را در درون تان دارید. فقط این کار را انجام دهید و صبح تان را در اختیار داشته باشید. طفره رفتن و به تعویق انداختن، نشانه ای از خود بیزاری است هنرمند گفت. «واقعا؟»

بله، واقعا. اگر واقعا خودتان را دوست داشته باشید، دیگر احساس نمی کنید که به اندازه کافی عالی نیستید و دیگر برده نقطه ضعف های تان نخواهید بود. دیگر روی کمبودهایتان تمرکز نمی کنید و توانایی های شگفت انگیزتان را جشن می گیرید. درباره اش فکر کنید. هیچ کسی در این دنیا وجود ندارد که شبیه شما باشد و توانایی های شما را داشته باشید. در واقع در تمام تاریخ، کسی وجود نداشته است که کاملا شبیه شما باشد. شما بسیار خاص هستید. این یک حقیقت

غیرقابل انکار است. بنابراین پذیرای تمام استعدادهای زیاد و نیروهای قدرتمند درون تان باشید. عادت فراموش کردن تعهدهای تان را ترک کنید. یکی از دلایلی که اکثر افراد، خودشان را دوست ندارند، این است که نمی توانند به قول هایی که به خودشان می دهند عمل کنند.

اگر روی حرفهای خودمان نمانیم، ارزش شخصی و عزت نفس مان را از بین می بریم. اگر این رفتار را ادامه دهید، بخش نیمه هشیار شما باور می کند که شما واقعا ارزشمند نیستید. و آن پدیده روانشناسی، یعنی پیشگویی خود محقق کننده را که قبلا به شما گفتم، فراموش نکنید. ما همیشه طوری رفتار می کنیم که در ذهنمان خودمان را به همان شکل می بینیم. و این گونه، افکار ما نتایج ما را باعث می شوند. و هر چه برای خودمان و نیروهای مان ارزش کمتری قائل باشیم، به نیروی کم تری دسترسی پیدا می کنیم.»

به دسته ای از پروانه ها نگاه کرد و ادامه داد. «خوب، پیشنهاد من به شما این است که دیگر کارهای تان را به تعویق نیاندازید، عضله اراده تان را رشد دهید. ارزش قائل شدن برای خودتان زمانی است که به جای تنفر از خودتان و انگار خاص بودن تان، با نابغه درونتان زندگی کنید.

دوباره می گویم که به تعویق انداختن، نشانه ای از خود بیزاری است. بنابراین برای مدیریت کردن صبح های تان، کاملا فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را اعمال کنید.

میلیارد فرمول را به کار آفرین و هنرمند نشان داد. شما نیز شکل آن را در اینجا می بینید.





# فرمول ۲۰/۲۰/۲۰

## دستور العمل

مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۱
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرکز بیشتر + بهره‌وری</li> <li>• تمرکز -</li> <li>• بینیه‌سازی مشر</li> <li>• افزایش انرژی</li> <li>• استرس کمتر</li> <li>• طول عمر بیشتر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش کورتیزول</li> <li>• BDNF</li> <li>• افزایش دوپامین</li> <li>• افزایش سروتونین</li> <li>• بالا بردن متابولیسم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورزش</li> <li>• صرف ریختن زیاد</li> <li>• یادگیری</li> <li>• آب رسانی به بدن</li> <li>• تنفس عمیق</li> </ul>	<p>۰۵:۰۰ صبح — ۰۵:۲۰ صبح</p> <p><b>تحرك</b></p>
مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۲
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مثبت اندیشی بیشتر</li> <li>• کاهش واکنش پذیری</li> <li>• خلاقیت بیشتر</li> <li>• نمایش طوی‌تر</li> <li>• زندگی غنی‌تر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقویت شکر گذاری</li> <li>• بالا بردن آگانه</li> <li>• بالا رفتن شناختی</li> <li>• ایجاد خرد و فرزانتی</li> <li>• افزایش آرامش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دفتر یادداشت</li> <li>• مراقبه</li> <li>• برنامه ریزی</li> <li>• عبادت</li> <li>• تفکر</li> </ul>	<p>۰۵:۲۰ صبح — ۰۵:۴۰ صبح</p> <p><b>تفکر عمیق</b></p>
مزیت‌ها	چرا	چه چیزی	بسته ۳
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درآمد بهتر -</li> <li>• تاثیر گذاری بیشتر</li> <li>• مهارت</li> <li>• تسلط به بازار</li> <li>• رشد شخصی</li> <li>• انجام گرفتن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذهنیت ۳×۳</li> <li>• دانش</li> <li>• بالا رفتن پژوهش</li> <li>• افزایش اطمینان</li> <li>• استناد تغییر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مرور اهداف</li> <li>• خواندن کتاب</li> <li>• تحلیل کتاب صوتی</li> <li>• گوش کردن یادگست</li> <li>• مطالعه آنلاین</li> </ul>	<p>۰۵:۴۰ صبح — ۰۶:۰۰ صبح</p> <p><b>رشد</b></p>

همان طور که در این مدل آموزشی مشخص است، بسته های بیست دقیقه ای در اینجا قرار دارند که باید آنها را تمرین کنید تا به سطح تسلط برسید. اولین بسته بیست دقیقه ای فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰، شما را ملزم می کند تا تحرک داشته باشید. منظورم این است که انجام کمی ورزش در اول صبح، کیفیت روزهای شما را واقعا متحول می کند. دومین بسته، شما را تشویق می کند تا به مدت بیست دقیقه تفکر عمیق کنید. این بخش طراحی شده است تا به شما کمک کند تمام قدرت های طبیعی تان را به دست بیاورید، خودآگاهی تان را افزایش دهید، استرس تان را کاهش دهید، خوشحالی تان را بیشتر کنید و آرامش درونی تان را بازیابی کنید. و شما این شصت دقیقه ساعت پیروزی را با بیست دقیقه رشد شخصی، به پایان می رسانید. خواه این رشد به معنای خواندن کتاب با مقاله ای مفید در مورد بهترین زندگی ها با گوش دادن و تماشا کردن فایل های صوتی و تصویری که به شما می گویند چگونه روابط تان را بهتر کنید و یا مادیت و معنویت خودتان را تقویت کنید. همان طور که می دانید، رهبری که بیش تر یاد می گیرد، بیش تر برنده می شود. یکی از بهترین چیزهایی که از افسونگر یاد گرفته ام، این است که شروع کردن روزه با ورزش کردن - دقیقا بعد از این که از تخته بیرون آمدم - بیش ترین اهمیت را دارد.

من هنوز کلمات او را دقیقا به خاطر دارم. باید روزه را با ورزش کردن شروع کنی. هیچ بهانه های قبول نیست، در غیر این صورت، فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ هیچ فایده ای ندارد و من عضویت تو را در باشگاه ۵ صبح لغو می کنم.»

سه قمری بالای سر او به پرواز درآمدند و او بوسه ای را روانه آنها کرد. سپس حرفهایش را ادامه داد: «اگر اولین کارتتان در اول صبح، ورزش کردن باشد، این کاملا شرایط شما را تغییر می دهد. وقتی بعد از بیدار شدن ورزش می کنید، این کار جادویی را در مغز شما ایجاد می کند که نه تنها شما را کاملا بیدار می کند، بلکه تمرکز، انرژی و خودانضباطی شما را بیشتر می کند و روزتان را با اشتیاق بیش تری شروع می کنید. شما می توانید ورزش های مختلفی را انجام دهید. برای مثال، حرکات پروانه، حرکات کششی را انجام دهید. نمی دانم کدام حرکات برای شما بهترین هستند، اما نکته این است ورزشی باشد که عرق تان را در بیاورد.»

هنرمند که حالا یادداشت های متعددی بر می داشت، گفت: «چرا؟»

همان طور که در مدل آموزشی می بینید، کورتیزول هورمون ترس است. این هورمون در قشر غده ی فوق کلیوی ساخته می شود و سپس به درون خون ترشح می شود. کورتیزول یکی از مواد اصلی است که مانع بروز نبوغ شما می شود و فرصت شما برای تاریخ سازی را ویران می کند. یافته های علمی تأیید می کند که صبح هاء سطح کورتیزول شما در بالاترین میزان است.»

کار آفرین گفت. چه اطلاعات جالبی»

بله، همین طور است. ورزش کردن از ساعت ۵ تا ۵:۲۰، دقیقا تنها به مدت ۲۰ دقیقه، تا حد زیادی کورتیزول شما را پایین می آورد و شما می توانید بهترین عملکرد را داشته باشید. این شیوه بسیار جالبی برای شروع کردن صبح های تان است، نه؟ علم همچنین تأیید می کند که ارتباط حیاتی بین آمادگی جسمانی و توانایی شناختی وجود دارد. عرق کردن ناشی از ورزش، فاکتور BDNF را آزاد می کند و شما را برای برنده شدن در آن روز آماده می کند.»

کار آفرین که به سرعت مطالب را یادداشت می کرد، گفت: «واو. عالی.»

تحقیقات نشان می دهد که BDNF، سلول های آسیب دیده ناشی از استرس را بازسازی می کند و ارتباطات عصبی را سرعت می بخشد و این گونه شما می توانید بهتر فکر کنید و سریع تر عمل کنید. این هم یکی دیگر از مزیت های رقابتی بزرگ است. و همچنین باعث می شود تا سلولهای مغزی جدیدی را رشد دهید. واقعا ارزشمند است، نه؟»

هنرمند فریاد زد. دو بار، واو!»

کار آفرین گفت. اگر تمام این ایده ها را انجام دهم، تجارت من بسیار پیشرفت خواهد کرد و من به شخصه شکست ناپذیر خواهم شده دقیقا. و هم چنین با ورزش کردن در بیست دقیقه اول فرمول ۲۰

/ ۲۰ / ۲۰، شما دوپامین را آزاد می کنید که می دانید پیام رسان عصبی است و هم چنین میزان سروتونین را افزایش می دهید که شادی و خوشحالی را تنظیم می کند. این یعنی وقتی ساعت ۵:۲۰ دقیقه صبح است، در حالی که رقیبان شما در خواب هستند، شما آماده هستید تا حوزه خودتان را رهبری کنید، به نتایج عالی برسید و آن روز تان را حماسی کنید.

کار آفرین گفت، می شود به ما بگویی دقیقا باید چه کاری انجام دهیم تا مطمئن شویم زود بیدار می شویم؟ منظورم این است به ما بگو باید چه رفتارهایی داشته باشیم تا وقتی ساعت زنگ می خورد، مستقیم از تختمان بیرون بیاییم. امیدوارم سؤال احمقانه ای نپرسیده باشم.»

هنرمند گفت. این یک سؤال عالی است.»

میلیاردر گفت، «یک سؤال محشر! و بله، قبلا گفتم می توانید یک ساعت زنگ دار بخرید. و همان طور که در آگرا به شما گفتم، بهتر است اصلا هیچ تکنولوژی در اتاق خواب تان نباشد. دلیلش را خیلی زود برای تان 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. «واقعا؟ روش عجیبی به نظر می رسد.»

می دانم. اما مانند جادو عمل می کند. شما به خودتان کلک میزنید و فکر می کنید دارید دیرتر بیدار می شوید، اما در واقع ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شوید. این روش جواب می دهد. پس این کار را انجام دهید. سپس همین که ساعت تان زنگ خورد، زود از تخت نان بیرون بیایید، قبل

از این که بخش ضعیف ترتان توجیه کند که باید در تخت بمانید. قبل از این که ذهن منطقی شما دلیلی بیاورد که باید به خواب تان ادامه دهید، باید شصت و شش روز این پروسه را ادامه دهید تا بیدار شدن در ساعت ۵ به نقطه خود کار برسد. و آن زمان، زود بیدار شدن برای تان آسان می شود. من خودم وقتی عضو باشگاه ۵ صبح شدم، با لباس های ورزشی ام می خوابیدم.»

هنرمند لبخندی زد و گفت، «داری شوخی می کنی، درسته؟ واقعا با لباس های ورزشی می خوابیدی؟»

بله، جدی می گویم و کفش های ورزشی ام را کنار تختم می گذاشتم. من برای حذف کردن تمام آن بهانه ها هر کاری می کردم»

کار آفرین سرش را به نشانه تأیید تکان داد. به نظر، با گذشت هر روز خوشحال تر و قوی تر می شد بگذریم. خوب بیایید 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 کاملا متفاوت خواهد بود. لطفا فراموش نکنید که حتی اگر فرد سحرخیزی نباشید و در اول صبح معمولا اخمو هستید، می توانید تغییر کنید. شما اعتماد به نفس یک رهبر واقعی را احساس خواهید کرد. می توانید ساعت ها روی موضوعی تمرکز کنید و بهترین کارها را ارائه دهید و بسیار آرام تر خواهید شد. تحقیقات نشان می دهد که ورزش کردن آمیگدال را در سیستم لیمبیک، یا همان مغز باستانی، تنظیم می کند، به طوری که پاسخ های شما به محرکهایی مانند یک پروژه سخت، برخورد با یک مشتری دشوار، یک راننده بی ادب با گریه یک کودک، بسیار آرام تر می شوند. «

کار آفرین گفت، «واقعا جالب و مفید است. حق با شماست آقای رایلی من واقعا نمی توانم قیمتی روی اینها بگذارم.»

میلیارد گفت، «دقیقه. من واقعا 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 می شویم. شاید دوباره همدیگر را ببینیم. امیدوارم این گونه 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 می کرد، ادامه داد. همان طور که می بینید، وقتی اول صبح ورزش می کنید، سوخت و ساز بدن شما بیش تر می شود و این باعث می شود چربی های بدنتان را بسوزانید. این هم یک پیروزی ارزشمند دیگر است. درسته؟ و هنگامی آمادگی جسمانی تان را بالاتر بردید، می توانید همیشه سالم بمانید. سخت تر تمرین کنید تا عمر طولانی تری داشته باشید. این شعاری است که من امپراطوری ام را بر پایه آن ساختم. می دانید، یکی از راه های رسیدن به افسانه ای شدن، عمر طولانی داشتن است. نمیرید. اگر در قبرتان خوابیده باشید، نمی توانید بازی تان را در اختیار داشته باشید و دنیا را تغییر دهید. می خواهم 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 می دهید ورزش کردن باشد، این واقعا زندگی شما را متحول می کند. 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.»

کار آفرین مؤدبانه پرسید. می توانم سوال دیگری از شما بپرسم، آقای رایلی؟  
بله، حتما

می توانیم بیشتر از بیست دقیقه تمرین کنم؟»

بله، اصلا مشکلی نیست. تمام چیزهایی را که به شما می گویم، یاد بگیرید و سپس خودتان بسته به سبک زندگی تان، آنها را اعمال کنید. میلیاردی نفسی تازه کرد. از همان هوای شهر رم که هزاران سال پیش امپراطورها، گلاادیاتورهای افراد برجسته و سرشناس استنشاق کرده بودند حالا به بسته دوم فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ می رسمیم که باید در ساعت پیروزی انجام دهید. بین ساعت 5:20 تا 5:40 زمانی است که باید تفکر عمیق کنید.»

هنرمند در حالی که به ریشش دست می زد، پرسید. دقیقا منظورت از تفکر عمیق چیست؟

همان طور که قبلا گفتم، یکی از مهارت های افراد استثنایی، خوب مدیریت کردن روزهای شان است. استفاده ماهرانه و درست از اول صبح تان، یکی از عوامل اصلی موفقیت تجاری و بزرگی شخصی است و یکی از عناصر عاداتهای 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 می خواهید چگونه زندگی کنید و امیدوارید به چه انسانی تبدیل شوید. در مورد ارزش هایی فکر کنید که می خواهید نسبت به آنها وفادار بمانید. در مورد این فکر کنید که دوست دارید چه رفتاری داشته باشید. در نظر بگیرید، برای این که امروزتان افسانه ای باشد، باید چه اتفاقی بیافتد.

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 صبح های زود، روزی من را افسانه ای می کنند.»

پروانه دیگری پرواز کرد و سپس پروانه های بیش تری 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، «واقعا دلم برای این جا تنگ می شود.» حرف هایش 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 دقیقه ای 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» کار آفرین گفت، این واقعا 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 برنامه ریزی 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، همین‌طور است. توسعه دادن یک قومی 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 واقعا قومی 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 رویاپردازی استفاده کنید. فکر می‌کنم ماریک تو این می‌گوید. «بسیست 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 شود. جستجو کن. رویاپردازی کن و کشف کن

هنرمند خردمندانه گفت، تمام هنرمندان بزرگ، درباره آینده‌ای رویاپردازی 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 می‌نامد. یک نوشته ساده از روز ایده‌آلی که می‌خواهید داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که استراتژی‌های پیش‌تعه‌دی، بسیار خوب عمل می‌کنند تا تمرکز و نظم و انضباط شما برای انجام کارها را بیش‌تر کنند. این‌گونه، شما توصیفی دقیق از روز پیش‌روی‌تان 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 میلیاردردر 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، میلیاردردر گفت: سلام وینا با احترام جواب داد، سلام آقای رایلی بسیار خوشحالم که دوباره شما را در رم می‌بینم. آن چیزها را برایتان 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 دفترچه ها را به کار آفرین و دیگری را به هنرمند داد. او سپس آخرین دفترچه را برداشته و آن را روی قلبش گذاشته و بوسید.

وقتی به تانکستان جادویی آفریقای جنوبی رفتیم، به شما خواهیم گفت چرا این کار را انجام دادم.»

هنرمند با صدای بلندی پرسید. «آفریقای جنوبی؟ کی میرویم؟»

کار آفرین پرسید. تانکستان های جادویی؟

میلیاردر به حرف های آنها توجهی نکرد. سپس به معاونش که از آنها جدا می شد، گفت. «وینا تو کارت خوبه. واقعا کارت خوبه.»

وقتی کار آفرین و هنرمند، دفترچه های شان 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 مدل ها هستم. ابزار های آموزشی عالی تا درک مفاهیم سخت، بسیار واضح و آسان شود.»

کار آفرین گفت. ( وضوح باعث تسلط می شود، درسته؟)

میلیاردر گفت، «بله. و خواهش می کنم. اما این افسونگر است که چندین سال از زندگی با ارزشش را روی این چارچوب ها سرمایه گذاری کرده است تا فلسفه و روش باشگاه ۵ صبح را توضیح دهد. این مدل ها واضح و آسان هستند، زیرا تمام زندگی حرفه ای خودش را صرف ساختن این مدلها کرده است. سادگی و وضوح، نتیجه سال ها توجه و تنهایی و دوری از پیچیدگی است. مانند وقتی که یک آماتور به یک شاهکار نگاه می کند. به نظر ساده می رسد، اما او مهارت استاد را درک نمی کند که تمام چیزهای غیر ضروری را حذف کرده است. حذف کردن غیر ضروری ها برای ایجاد بهترین ، نیازمند سالها فداکاری است. نشان یک استاد، ساده نشان دادن چیزهاست.» میلیاردر ادامه داد، «خوب، حالا بیایید در مورد این هدیه ها حرف بزنیم. در بسته تفکر عمیق فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ ، یکی دیگر از کارهای برنده شده، نوشتن در دفترچه یادداشت است. من این دفترچه ها را به استادی ایتالیایی دادم تا برای تان بسازد. امیدوارم برایتان مفید باشند.»

به پایین پله ها نگاه کرد. رفتگرها سخت برای تمیز کردن آن جا کار می کردند. گردشگرها در خیابان بودند و از خودشان عکس می گرفتند و از دست فروش ها زیور آلات ارزانی می خریدند

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 5:20 تا 5:40، 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 هر گونه سرخوردگی، ناامیدی یا ناراحتی استفاده کنید و این گونه آنها 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.»

کار آفرین 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 سریع ترین 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 فراموش شان کنید.

و وقتی چهار امپراطوری درونی شما با تلاش های شما ترقی پابند، خود والای شما شروع به قدرت گرفتن می کند و این باعث ایجاد امپراطوری های بیرونی می شود 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 می آورند و باعث عملکرد ضعیف و حتی بیماری شما می شوند.»

هنرمند گفت: «جالبه. خوب، می خواهی بگویی که اگر نتوانم از شر احساسات ناراحت کننده خودم

رها شوم، در درون من گیر می کنند و میمانند و شاید حتی من را مریض کنند؟

بله. این احساسات مضر، روی هدایا، استعدادها و خرد شما را می پوشانند. این یکی از دلایل اصلی است که اکثر مردم فراموش کرده اند چه قهرمانانی هستند. وقتی از احساسات مان دوری می کنیم، دسترسی مان به قدرتمندترین خودمان را از دست می دهیم و حقیقت های زندگی را فراموش می کنیم، این حقیقت ها که هر کدام از ما می تواند به موفقیت های بزرگی برسد، کارهای شگفت انگیزی انجام دهد، سلامتی پرتراوتی 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 اندوه های زیادی را در خودمان جمع کرده ایم و هیچ حسی از موقعیت هایی که در جلوی ما هستند، نداریم. تمام آن انرژی سیاه، مائع دیدن آن موقعیت ها می شود و اجازه دسترسی به نابغه درون مان را نمی دهد.



افراد برجسته تاریخ به نابغه درونشان دسترسی داشتند. امروزه اکثر افراد، این دسترسی را ندارند.» کار آفرین گفت، «یک زندگی جادویی؟ تو مدام درباره جادو حرف می زنی. کمی به نظر غیر واقعی می آید.»

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 می دهم. وقتی به تاکستان آن جا رسیدیم و آموزش هایم را یاد گرفتید، توانایی شما برای تحقق بخشیدن ثروت بیش تر، سلامتی بهتر، شادی عالی تر و آرامش درونی عمیق تر، بیشتر و بیشتر می شود. اما در حال حاضر، نمی توانم همه چیز را درباره یک زندگی جادویی داشتن به شما بگویم.» سپس به طور اسرار آمیزی گفت. من اجازه ندارم.

شما برای بهبود زخم، نیاز به زخم دارید. من در زندگی دردهای زیادی را تحمل کرده ام. شکست های تجاری، شکسته های 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 سخته شد. اما دوباره حالش خوب شد.

بگذریم. خبر خوب این است که من بسیاری از دردهای گذشته را فراموش کرده ام و آنها را وارد حال فوق العاده و آینده شگفت انگیز نمی کنم. 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، سپاس گزار و عالی هستم. زندگی کردن در گذشته، انرژی بسیاری از افراد را می دزدد. این یکی از دلایل اصلی است که اکثر افراد نمی توانند موثر باشند.»

دستش را روی شانه های 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، واقعا خسته کننده است. ما همه شکست هایی می خوریم و گاهی اوقات از زندگی خسته می شویم.»

میلیارد ادامه داد: «من همچنین شما را تشویق می کنم تا بین ساعت 5:20 تا 5:40 دقیقه، چند دقیقه ای 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 می توانند به بالاترین موفقیت ها 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 راه ها برای تقویت تمرکز، حفظ توانایی طبیعی و افزایش آرامش درونی شما است تحقیقات زیادی ارزش آیین مراقبه منظم را تأیید می کنند و این عمیقاً روی شما تأثیر گذار خواهد بود. تحقیقات نشان می دهند

که مراقبه منظم، به شما کمک می کند سطح کورتیزول را کاهش دهید و این گونه استرس شما کمتر می شود. این کار، هم چنین به شما کمک می کند تا رابطه تان را با خودتان بهتر کنید. شما باید زمانی را برای خودتان اختصاص دهید تا فصاحت و نزدیکی با خود والای تان را بیشتر کنید و بتوانید با بهترین بخش خودتان، دوباره ارتباط برقرار کنید. همان بخشی که منابع پنهان شجاعت، درخشندگی و عشق شما را می شناسد و می داند که چیزهایی که به نظر غیرممکن هستند، تنها کارهایی هستند که برای انجام دادن شان تلاشی صورت نگرفته است. همان بخشی از شما که می تواند 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 ساعت های 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 این جا، چند جلسه دارم و سپس باید با آدریانو، افسونگر و چند تا از دوستانم شام بخورم

هنرمند گفت. (بله، حتما)

کار آفرین گفت، «ما هم امشب در رستورانی که کاربونارا های خوشمزه ای درست می کند، غذا می خوریم.»

میلیاردر گفت، «واقعا خوشمزه است و سپس حرف هایش را درباره عادت های صبحگاهی موفق ترین افراد ادامه داد. ناگهان دستش را روی شکماش گذاشت و از درد خودش را عقب کشید.

کار آفرین به سرعت پیش او رفت و پرسید. حالتان خوبه، آقای رایلی؟

میلیاردر که تظاهر می کرد همه چیز خوب است، گفت: «بله. بیا بید ادامه دهیم. من کاملا متعهد هستم تا قبل از این که جدا شویم، شما دو نفر همه چیز را درباره روش ۵ صبح یاد بگیرید. از شما خواهش می کنم آموزش های افسونگر را تا جایی که می توانید با سایر مردم در میان بگذارید. شما هم می توانید 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 در آمد و تأثیرتان را دو برابر و سرمایه گذاری تان را در دو بخش مهم تسلط شخصی و توانایی حرفه ای، سه برابر کنید. بنابراین ساعت 5:40 تا 6:00، یعنی در آخرین بخش ساعت پیروزی، زمانی است که باید دانش، فراست و مهارت تان را بیشتر کنید و بیشتر از رقیبان تان یاد بگیرید.»

میلیاردر گفت «رهبری بیرونی با رهبری درونی شروع میشود. در آخرین بسته فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰، از ساعت 5:40 تا 6:00 روی با ارزش تر شدن در حرفه و جامعه کار کنید. شما تنها با خواستن، به موفقیت و تأثیر گذاری نمی رسید. شما اینها را بر اساس کسی که هستید، به زندگی خودتان جذب می کنید. خواست و میل شخصی بدون پیشرفت شخصی، مانند رؤیای داشتن یک باغ زیبا و نگاشتن هیچ دانه ای است. ما با افزایش ارزش مان، پاداش های عالی را به سوی خودمان جذب می کنیم

من این گونه عاقبت خوبی پیدا کرده ام. وقتی پیشرفت کردم، توانایی من برای پیشرفت زندگی سایر افراد، از طریق کیفیت خدماتم بیشتر شد. وقتی دانشم بیش تر شد، ارزشم برای حوزه کاری ام بیش تر شد و توانستم در آمد و تأثیرم را بیشتر کنم. این نکته را فراموش نکنید. کتاب بخوانید.

در بسته سوم فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰، درباره زندگینامه موفق ترین زنان و مردان مطالعه کنید. درباره پیشرفت های روانشناسی یاد بگیرید. مطالعات زیادی در مورد نوآوری ها و ارتباطات، بهره وری و رهبری، کامیابی و تاریخ داشته باشید و مستندهایی را تماشا کنید و ببینید موفق ترین افراد چگونه عمل می کردند و مانند آنها باشید. به کتاب های صوتی درباره تسلط شخصی، خلاقیت و تجارت گوش کنید. یکی از ویژگی های تمام دوستان میلیاردی من این است که ما واقعا دوست داریم یاد بگیریم. ما رشد می کنیم و بدون وقفه، روی توانایی های خودمان سرمایه گذاری می کنیم. ما همیشه روی رشد خودمان سرمایه گذاری می کنیم. ما واقعا عاشق خواندن و رشد شخصی خودمان هستیم ما هر سه ماه، حداقل به یک کنفرانس می رویم تا خلاق، عالی و کاملا هیجان زده بمانیم. ما وقت زیادی را صرف سرگرمی های بی هدف نمی کنیم، زیرا روی آموزش خودمان سرمایه گذاری کرده ایم.»

با حالتی فلسفی و قوی تر گفتم، می دانید، زندگی بسیار منصفانه است. شما چیزی را از زندگی می گیرید که به آن می دهید. 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. کاملا پذیرای آن باشید. هر روز، و حداقل پنج روز در هفته، آن را انجام دهید و بهره وری کامیابی، شادی، آرامش و ارزش شما در این دنیا بیش تر می شود.»

هنرمند پرسید، «خوب، حالا به کجا می رویم؟»

میلیاردی خیلی کوتاه جواب داد: «به دیدن مرده ها.»

## فصل ۱۴: اعضای باشگاه ۵ صبح، ضرورت خواب را درک می کنند

حالا خیابان های رم دوباره شلوغ شده بودند و زندگی در شهر جاودان جریان پیدا کرده بود. آقای رابلی، دستش را بالا برد و بار دیگر یکی از معاون های 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 روسری هایی روی سرشان، با سه اسکوتر قرمز ظاهر شدند و آنها را در پایین پله های اسپانیایی، پارک کردند. میلیاردی با هیجان گفت. «بزن بریم وقتشه رانندگی کنیم کار آفرین برسید. ولی آخر چرا باید به دیدن مرده ها برویم؟»

به من اعتماد کنید. سوار شوید و دنبالم بیایید.

آن سه نفر، از خیابان های تاریخی رم عبور کردند. حتی ناشناخته ترین بناها هم حسی از عظمت و شگفتی به آنها می داد. گردشگرها، خیابان ها را پر کرده بودند. شهر بسیار سرزنده بود. در خیابانی یک خواننده اپرا با استعداد، در حال آواز خواندن بود و افراد زیادی در آن جا جمع شده بودند. وقتی آن سه نفر، راهشان را در جاده های رم ادامه می دادند، منظره شگفت انگیز دیگر را دیدند، هرم سیستیوس " که بین سالهای ۱۸ و ۱۲ قبل از میلاد، به عنوان یک آرامگاه ساخته شده بود. هنرمند که سعی می کرد 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 می کرد. کار آفرین متوجه نوشته های پشت پیراهن او شد. سخنانی از بنجامین فرانکلین که می گوید. صبح زود با خودش طلا دارد.» هم چنین در پشت کلاه ایمنی او نوشته شده بود. «زود بیدار شو، دیر بمیر.» با خودش گفت: «این مرد واقعا شگفت انگیز است.»

او می دانست که این ماجراجویی شور انگیز، کم کم دارد به پایان می رسد، اما امیدوار بود که آقای رایلی در زندگی او بماند. او نه تنها آقای رایلی را تحسین می کرد، بلکه احساس می کرد 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 بزند، به آنها اشاره کرد تا دنبالش بروند آنها از کنار تند سی سنگی، ژنرال ژولیوس سزار فرمانروای بزرگ رومی عبور کردند، از پله هایی پایین رفتند و وارد یک تونل تاریک و پر از گرد و خاک شدند.

هنرمند پرسید. «آخر ما اینجا چه کاری می کنیم؟»

ما توی گوردخمه هستیم، اینجا جایی است که رومی های باستان، جسد هایشان می سوزاندند. تمام این راهروهای زیرزمینی، گورستان هایی از قرن دوم تا قرن پنجم هستند. کار آفرین پرسید. (خوب، حالا ما چرا اینجا هستیم؟)

میلیاردر با همان صدای گرم خودش گفت، شما را به این گوردخمه آوردم تا نکته ای را به شما آموزش دهم.» در این لحظه، صدای پاهایی از انتهای تونل شنیده شد. هنرمند با چشمانی باز به کار آفرین نگاه کرد. میلیاردر هیچ حرفی نزد. صدای پاها نزدیک تر و ترسناک تر میشد. کار آفرین گفت. من احساس خوبی ندارم

وقتی به دیوار قدیمی گوردخمه رسیدند، صدای پا قطع شد. سکوت کاملی در آنجا حاکم شد. فردی به آرامی جلوی آنها ظاهر شد. او یک شمع بزرگی در دستش و کلاهی روی سرش بود. مانند آنهایی که راهب ها روی سرشان می گذارند. هیچ حرفی بین شان رد و بدل نشد. واقعا 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 چهره ای که به میلیونها نفر انگیزه داده بود تا کارهای شگفت انگیزی را انجام دهند و به موفقیت های بزرگی برسند. بله، او خود افسونگر بود.

هنرمند که هنوز به شدت عرق می کرد، گفت: «خدای من. تو منو ترسوندی»

افسونگر گفت، «معذرت میخوام. آقای رایلی از من خواست به این جا بیایم. کمی راه را گم کردم. این گوردخمه ها مکان فوق العاده ای هستند. اگر چه کمی هم چندانش آور است.»

افسونگر سالم، خوشحال و آرام به نظر می رسید. میلیاردر، بهترین دوست و مشاورش را بغل کرد و گفت. (سلام رفیق. ممنونم که آمدی)

خواهش می کنم. خوب، حالا بیایید چیزهایی را به شما دو نفر باد بدهم. می دانید، من همیشه آماده بازی هستم. آقای رایلی از من خواست تا درباره ارزش خواب عمیق، به عنوان یکی از عوامل اصلی داشتن خلاقیت، سر آمد، بهره وری عالی و عملکردی استثنایی توضیح دهم. او به من گفت که می خواهد شما را در اینجا ببیند، زیرا نه تنها افراد این جا در خواب ابدی هستند، بلکه علم ثابت کرده است که یکی از دلایل اصلی مرگ زودهنگام، نداشتن خواب کافی است.»

کار آفرین پرسید. (واقعا؟)

نور شمع، حلقه نامزدی دست او را آشکار کرد

میلیاردر گفت. (واقعا نامزد کردید؟)

هنرمند و کار آفرین 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 می گیریم.»

میلیاردر گفت، «خوشحال می شوم اگر مراسم ازدواج تان را در ساحل من در موری تیوس بگیرد. من در تمام مخارج آن به شما کمک می کنم. همه چیز با من این حداقل کاری است که برای شما دو نفر عضو جدید باشگاه ۵ صبح می توانم انجام دهم. شما به من که مانند دیوانه ها بودم، اعتماد کردید. شما با من به این ماجراجویی آمدید. شما تمام آموزش های من را قبول کردید. واقعا کار تان عالی بوده است. شما دو نفر، قهرمان های من هستید. میلیاردر سرفه شدیدی کرد. احتمالا 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 بهره وری استثنایی ضروری است. چیزی که باعث ایجاد

یک عملکرد استثنایی می شود، تعادل بین مدیریت و تسلط روی عادت های صبحگاهی و شبانگاهی

شما است. اگر خوب نخوانید، نمی توانید فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را به خوبی اجرا کنید.»

کار آفرین گفت، «من تقریباً هیچ وقت خواب کافی ندارم و اغلب نمی توانم به چیزی فکر کنم و احساس خستگی شدید می کنم»

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 عالیست. زیرا ما در عصری زندگی می کنیم که اکثر افراد مشکل خواب دارند. اینترنت و شبکه های اجتماعی، از دلایل اصلی آن هستند. تحقیقات نشان می دهد که رنگ آبی و سبیل، تکنولوژی ملاتونین ما را کاهش می دهد. ملاتونین ماده شیمیایی است که به بدن تان می گوید به خواب نیاز دارد. هیچ شکی نیست که چک کردن گوشی ها و سایر تکنولوژی ها در تمام طول روز، به عملکرد شناختی شما آسیب می رساند. و کاملاً مشخص است که اگر قبل از خواب، مدام در جلوی صفحه های وسایل تکنولوژی باشید، خواب خوبی نخواهید داشت. نور این وسایل، گیرنده های نوری را به نام سلول های گانگلیونی شبکیه حساس به نور ۱۳ فعال می کند که تولید ملاتونین را محدود می کنند و تأثیر منفی روی روال شبانه روزی شما دارند که خواب شما را مختل می کنند.»

کار آفرین گفت، می دانم چه می گویی. من عادهای قبل از خوابم را تغییر میدهم تا بتوانم ساعت ۵ صبح بیدار شوم و حس و انرژی بهتر و بیشتری داشته باشم. قول می دهم 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 آسان تر شود.»

افسونگر ادامه داد: «وقتی خواب کافی نداشته باشیم، نه تنها بیدار شدن برایمان بسیار سخت می شود، بلکه بهره وری، عملکرد، سلامتی و شادی شما به طرز شدیدی به طور منفی کاهش می یابند. وقتی می خوابید - و مسئله مهم در این جا نه تنها کمیت، بلکه کیفیت خواب شماست - و مایع مغزی نخاعی مغز شما را شستشو می دهد. همچنین سیستم لنفاوی، که قبلاً تصور میشد فقط در بدن شما قرار دارد، مشخص شده است که در جمجمه هم قرار دارد. و این یعنی، ما به عنوان انسان، فرآیند قدرتمندی را شکل داده ایم تا مغزمان را شستشو دهد و بتواند در شرایط بهینه باشد. و این مکانیسم پاک کردن، تنها زمانی اتفاق می افتد که خواب باشیم.»

کار آفرین گفت: «واقعاً جالب است.» میلیاردر گفت. «درباره هورمون رشد به آنها بگو»

این هورمون در غده هیپوفیز انسان تولید می شود و برای بافت ها، سوخت و ساز قوی و داشتن یک عمر طولانی مهم هستند. سطح بالای این هورمون حال، شناخت و انرژی شما را بهتر و بیشتر می کند. نکته مهم این است، در حالی که با ورزش کردن این هورمون آزاد می شود 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 می شود. برای به حداکثر رساندن فرآیند شستشوی مغز و آزاد شدن هورمون رشد، تا بتوانید خلاقیت، بهره وری، شادابی را بیشتر کنید و عمر طولانی تری داشته باشید، باید پنج چرخه خواب نود دقیقه ای کامل داشته باشید. علم، این موضوع را تأیید می کند. و این یعنی، هفت ساعت و نیم خوابیدن در هر شب. هم چنین تحقیقات نشان می دهد که نه تنها کمبود خواب، بلکه نه ساعت خوابیدن هم زندگی را کوتاه تر می کند

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 مرحله ای موفقیت را به آنها یاد داده ای.» میلیاردر به نشانه تأیید، سرش را تکان داد.

افسونگر ادامه داد: «بله، من چارچوبی برای شما دارم. من عادت های شبانگاهی خودم را واسازی کرده ام که به من کمک کرده اند در تمام این سالها خواب بسیار خوبی داشته باشم.»

سپس افسونگر، چراغ قوه ای را از زیر لباسش بیرون آورد. او همچنین دو تا فهرست را از زیر آن لباس بیرون کشید و یکی را به کار آفرین و دیگری را به هنرمند داد. مدل زیر، در آن فهرست ها دیده می شد.



## روال شبانگهی افراد قوی موفق

### دستور العمل

<ul style="list-style-type: none"><li>• آخرین وعده غذایی روزانه</li><li>• تمام دستگاهها ( موبایل، تلویزیون و...) خاموش</li><li>• دوری از اضطراب</li></ul>	۰۷:۰۰ شب — ۰۸:۰۰ شب
<ul style="list-style-type: none"><li>• زمانی برای مکالمه با عزیزان</li><li>• دور دوم مراقبه به صورت اختیاری</li><li>• خواندن / کتاب صوتی / پادکست</li><li>• بررسی برنامه کارهای فردا</li><li>• حمام آب گرم برای آرامش</li></ul>	۰۸:۰۰ شب — ۰۹:۰۰ شب
<ul style="list-style-type: none"><li>• آماده شدن برای خواب در اتاق خواب خنک، تاریک و دور از تکنولوژی</li><li>• سازماندهی یک برنامه ورزشی برای فردا صبح</li><li>• تمرین شکرگزاری شبانگاهی</li></ul>	۰۹:۰۰ شب — ۱۰:۰۰ شب

کار آفرین گفت، «واقعا نمیدانم چطوری از شما دو نفر تشکر کنم.»

میلیارد زیر نور شمع، در حال انجام حرکات دراز و نشسته بود و زیر لب می گفت. «ثروت عالی و خرد زیاد، سر راه من قرار می گیرند. من همیشه یک رهبر هستم. من هیچ وقت قربانی نیستم. من شیر هستم، نه یک گوسفند. من عاشق زندگی هستم و می خواهم هر روز آن را بهتر کنم. و هر قدر بیش تر به مردم کمک می کنم، خوشحال تر میشوم.»



هنرمند گفت، من هم از شما دو نفر سپاس گزار هستم.

کار آفرین ادامه داد. اگر تمام دنیا، این فلسفه و روش باشگاه ۵ صبح را می دانستند، همه افراد می توانستند زندگی خود را متحول کنند. و حالا میفهمم که زود بیدار شدن، اصلا به معنی خواب کم تر داشتن نیست. هر کس زودتر بخواهد، زودتر بیدار می شود.»

هنرمند گفت، «وقتی هر کدام از ما کار خودمان را برای تحول شخصی انجام دهیم، تمام روابط زندگی مان با ما پیشرفت می کنند.»

کار آفرین گفت، مانند مهاتما گاندی که می گوید. همان تغییری باش که دوست داری در دنیا ببینی» و در زیر نور شمع، دستش را روی حلقه جدیدش کشید.

میلیارد در میان حرف او آمد و گفت. «گاندی در واقع می گوید. اگر بتوانیم خودمان را تغییر دهیم، گرایش های جهان هم تغییر می کنند. وقتی انسانی طبیعت خود را تغییر می دهد، نگرش دنیا نسبت به او هم تغییر می کند. ما نباید منتظر بمانیم و بنیم دیگران چه کاری انجام می دهند.»

افسونگر خندید و گفت، «کارت عالی استون.» سپس رو به کار آفرین کرد و گفت: «بله، حق با تو است. من از شما دو نفر میخواهم تا جایی که می توانید، این اصول و مدل های ذهنی را با افراد

زیادی در میان بگذارید، زیرا اگر تمام رهبران تجاری، کارکنان بازرگانی، دانشمندان، هنرمندان

معمارها، سیاستمدارها، ورزشکارها، معلمان، مادرها، آتش نشان ها، پدرها، راننده های تاکسی،

دختران و پسران ها، خیلی راحت این عادت های روزانه و شبانه را در خودشان نهادینه کنند، ما یک دنیای کاملا جدیدی خواهیم داشت. ناراحتی های متوسط بودنها و نفرت ها، بسیار کمتر می شوند و

خلافت و زیبایی و آرامش و عشق، زیاد می شود. و حالا باید از اینجا بروم. استون شب تو را در رستوان می بینم؟»

میلیارد بلند شد و گفت، «حتما.» و سپس دوباره شروع به سرفه کردن کرد، دست چپ او شروع به لرزیدن کرد

افسونگر خیلی زود نگاهش را از او گرفته 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. میلیارد، 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 خیابان های پر از مراکز تاریخی حرکت کردند و به سمت ویا دی کاندوتی حرکت کردند. کار آفرین و هنرمند، بعد از پارک کردن اسکوترها، به دنبال میلیارد از پله های 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 واقعا ارزشمند است. میدانم 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، کار آفرین 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 اینجا می بینید.



### دستور العمل روزی شگفت انگیز

۴:۴۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زمان بهینه بیدار شدن</li> <li>• مراقبت شخصی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وسایل ورزش را از شب قبل آماده کنید</li> <li>• آب بنوشید تا انرژی شما بیشتر شود</li> </ul>
۵:۰۰ - ۵:۲۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورزش شدید</li> <li>• باید عرق کنید ( آزادسازی فاکتور تورون زایی مشتق شده از مغز)</li> <li>• پادکست/ فایل صوتی/ فایل تصویری/ موسیقی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسته اول: تحرک داشته باشید</li> <li>• تا ساعت ۵:۳۰ شما را کاملا سر حال می آورد</li> <li>• ورزش کردن طول تلومرهای شما را افزایش می دهد</li> <li>• عصب شناسی بزرگی را در شما فعال می کند</li> </ul>
۵:۲۰ - ۵:۴۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبه</li> <li>• رازو نیاز</li> <li>• یادداشت برداری</li> <li>• تمرین شکرگزاری</li> <li>• نوشتن طرح قبل از انجام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسته دوم: فکر کنید</li> <li>• مراقبه سرعت پیرشدن شما را کاهش می دهد</li> <li>• برنامه ریزی، تمرکز و بهره وری شما را افزایش می دهد</li> </ul>
۵:۴۰ - ۶:۰۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خواندن</li> <li>• کتاب های صوتی</li> <li>• پادکست ها</li> <li>• ویدیوهای تصویری الهام بخش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسته سوم: رشد کنید</li> <li>• ذهنیت 2x3x</li> <li>• امید و مهارت شما را بیشتر می کند</li> <li>• الهام بخش شما می شود</li> <li>• شما را در حوزه خودتان شکست ناپذیر می کند</li> </ul>
۶:۰۰ - ۸:۰۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتباط خانوادگی</li> <li>• اهداف شخصی</li> <li>• بدون شبکه های اجتماعی</li> <li>• بدون اخبار</li> <li>• بدون چک کردن پیام ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سلامتی شما را بیشتر می کند و دیوانگی</li> <li>• تکنولوژی را کاهش می دهد</li> <li>• صبح های شما را بهتر می کند</li> <li>• آرامش و شادی شما را بیشتر می کند</li> </ul>

۸:۰۰ - ۱۳:۰۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قانون ۹۰/۹۰/۱</li> <li>• روش ۶۰/۱۰</li> <li>• کار کلاس جهانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چرخه دوکلوی عملکرد ممتاز</li> <li>• پروتکل حباب فشرده تمرکز کامل</li> <li>• منلو پارک شخصی شما</li> </ul>
۱۳:۰۰ - ۱۷:۰۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کارهای با ارزش کمتر</li> <li>• جلسات</li> <li>• هماهنگی ها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کارهای مادی</li> <li>• کارهای کمتر خلاقانه</li> <li>• برنامه ریزی</li> </ul>
۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دانشگاه در ترافیک</li> <li>• دومین ورزش</li> <li>• ماساژ</li> <li>• فشارزهایی + دوره انتقال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تفریح و یادگیری با هم</li> <li>• زمان بازسازی شخصی</li> <li>• خورشید/ هوای تازه/ انرژی دوباره</li> </ul>
۱۸:۰۰ - ۱۹:۳۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون هیچ وسیله دیجیتالی</li> <li>• وعده های تقابلی خانوادگی</li> <li>• یادداشت برداری از اهداف خوشایند</li> <li>• پیاده روی در طبیعت با افرادی که دوستشان دارید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتباط اجتماعی</li> <li>• ماجراجویی</li> <li>• خدمت اجتماعی</li> </ul>
۱۹:۳۰ - ۲۱:۳۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خواندن</li> <li>• یادداشت گزارش شبانه</li> <li>• آماده سازی برای زود بیدار شدن</li> <li>• بدون هیچ تکنولوژی</li> <li>• مراقبه قبل از خواب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عادت های قبل از خواب شبانه</li> <li>• دوش آب گرم</li> <li>• اتلاق تاریک</li> <li>• دمای خنک</li> </ul>
۲۱:۳۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خواب عمیق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش هورمون رشد انسان</li> <li>• بازسازی مغز، بدن و روح</li> </ul>

فکر می کنم شما از داشتن این برنامه قدم به قدم روزانه، بسیار خوشحال می شوید. البته که این تنها یکی از راههای ممکن است. متوجه می شوید که این روال شبانگاهی، کمی با مدل افسونگر متفاوت

است. همان طور که می دانید، نحوه استفاده از این تاکتیک ها، کاملا 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 می تواند به هر کسی تأکید می کنم به هر کسی کمک کند تا روزهای شگفت انگیزی را تجربه کند. این مانند یک دستورالعمل غذایی است. از راهنمایی ها پیروی کنید و به نتایج برسید.»

هنرمند گفت، دو روزهای شگفت انگیز، هفته های شگفت انگیز را می سازند و هفته های شگفت انگیز، به ماه های شگفت انگیز تبدیل می شوند.»

کار آفرین هم دفترچه اش را بست و گفت: و ماه های شگفت انگیز، به فصل های شگفت انگیز و فصل های شگفت انگیز به سالها و دهه های شگفت انگیز و در نهایت « و سپس هر سه نفر با هم گفتند. به یک زندگی شگفت انگیز ختم می شود.

میلیاردر گفت. قدم به قدم و روز به روز، می توان یک حضور افسانه ای ساخته میلیاردی، واقعا انسان دوست داشتنی بود. او نه تنها ثروت زیادی داشت، بلکه قلب ثروتمندی هم داشت

میلیاردر گفت، «حالا میدانید که چرا شما را به پله های اسپانیایی آوردم. بهره وری زیاد، سلامتی عالی، کامیابی استثنایی، شادی ادامه دار و آرامش درونی بی پایان، یک بازی پله به پله است. اگر پیشرفت های کوچک و به ظاهر بی اهمیت روزانه را به مدت زیادی انجام دهید، به نتایج شگفت انگیزی می رسید. پیروزی های بسیار کوچک روزانه، واقعا مطمئن ترین راه برای داشتن یک زندگی است که در پایان از داشتن آن احساس غرور می کنید. این جا یکی از مکان های 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 فوق العاده، در واقع یک ماریپیج رو به بالا از پله های موفقیت و اهمیت است. و همان طور که این سفر، قدم به قدم شما را به سمت کامل ترین تجربه از عظمت خودتان می برد، جادو و زیبایی، روزهای تان را فرا می گیرد و در طول سال ها بیش تر و بیشتر می شود. در این مورد شک نداشته باشید کارآفرین بعد از نگاهی دقیق به مدل گفت. « قانون ۹۰ / ۹۰ / ۱۰ چیست؟ روش ۶۰ / ۱۰ چیست؟

من متوجه اینها نمی شوم؟

خیلی زود به شما خواهیم گفت

باید بدانید که بهترین و مهم ترین چیزها را برای پایان نگه داشته ام «

سپس خیلی محکم آن دونفر را بغل کرد. چشم هایش پر 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 میدانستید 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: «واقعا شهر بزرگی است.» کار آفرین 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. کار آفرین به هنرمند اشاره کرد و گفت: «او هم واقعا می خواست عروسی را در جزیره تو در موری تیوس بگیریم هنرمند گفت. (بله، واقعا آنجا بسیار زیبا بود)

کار آفرین ادامه داد: «راستش را بخواهی، من هم واقعا آنجا را دوست داشتم، اما به خاطر پدرم و این که برزیلی بود، دوست داشتم مراسم عروسی مان را در اینجا برگزار کنیم.» هنرمند لبخندی زد و گفت، (و یک همسر خوشحال یعنی یک زندگی خوشحال.) سپس کلماتی از آلن الکساندر میلن را نقل قول کرد. «اگر تو صد سال عمر کنی، من می خواهم صد سال منهای یک روز زندگی کنم تا مجبور نباشم بدون تو زندگی کنم

حرف های او، میلیاردر را به یاد همسرش انداخت. او هنوز هر روز به او فکر می کرد. ذهن او پر 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. پیاده روی در طبیعت، تماشا کردن فیلم و با هم به خرید رفتن. لحظاتی مانند رقصیدنهای دو نفره شان که به آنها یاد آوری می کرد، چقدر همدیگر را دوست دارند. و لحظاتی مانند زمانی که ونسا به میلیاردر ایتالیایی یاد می داد، وقتی خیلی بلند میخندید و این که چقدر عاشق تنها فرزندشان بودند. با خودش گفت، بهترین گنجینه های زندگی در ساده ترین لحظات هستند. در همان لحظات روزانه عادی، که قدر آنها را نمی دانیم تا زمانی که آنها را از دست می دهیم

هنرمند دستش را بلند کرد تا با افتخار، حلقه نامزدی اش را نشان دهد و عمق عشق خود به کار آفرین را بیان کند. سپس رو به آقای رایلی کرد و گفت: «من عاشق او هستم. او سرآغاز

موفقیت های من است. تا پیش از او، تنها به هنرم اهمیت می دادم. میدانی، نیازی نداشتم کسی کنارم باشد. فکر کنم تا حالا عشق واقعی را نشناخته بودم. دیگر نمی توانم زندگی ام را بدون او تصور کنم»

کار آفرین متوجه شد که چقدر سعادت مند است. از زمانی که در سمینار افسونگر شرکت کرده بود، ذهنیت، خواسته های قلبی، سلامتی و معنویت او بسیار پیشرفت کرده بودند. او در حال فراموش کردن باورهای محدود کننده و احساسات مضر بود که از دوران کودکی با خود داشت. او هم چنین، در حال فراموش کردن تنگنا و مشکلات کنونی با سهامداران شرکتش بود. وقتی اولین بار حرف های افسونگر را در سمینار شنید، بسیار شکاک بود و در برابر آموزش های او سرسختی و مقاومت نشان می داد. او از آن زمان کاملا تغییر کرده بود و حالا با تمام وجود، پذیرای تمام آموزش های با ارزش او بود. این یک تحول الهام بخش بود. سه هفته از دیدار از رم گذشته بود. کار آفرین 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 5:20، از آرامش بسته دوم استفاده می کرد تا در سکوت تفکر عمیق کند و در دفترچه یادداشت جدیدش، لیست چیزهایی را بنویسد که شکر گزار آنها است و بعد از آن مراقبه کند. در نهایت، او در ساعت 5:40، به کتابی صوتی درباره زندگی یک فرد موفق در تجارت گوش میداد و یا مطلبی را در مورد بهره وری، کار گروهی و رهبری می خواند.

او همچنین کار دشواری را انجام داد و عادت های وابستگی به تکنولوژی، انجام ندادن بهترین کارها، و به تعویق انداختن کارها را ترک کرد. او در این روزهای فوق العاده دور از شرکتش، با استفاده از پدیده فعالیت پایین و موقت قشر پیشانی مغز که میلیاردی به آنها یاد داده بود، بزرگترین شکوفایی حرفه اش را ایجاد می کرد و دوباره حس رفاه درونی خود را به دست می آورد. تمام آموزش هایی که یاد گرفته و اعمال کرده بود، نتایج فوق العاده ای را به وجود آورده بودند. به نظر، همه چیز در زندگی او مرتب شده بود. او سرحال تر، خوشحال تر، آرام تر و مؤثرتر از هر زمان دیگری بود. شرایطی که تا پیش از آن هرگز تصور رسیدن به آن را نمی کرد. همه اینها به لطف عضویت در باشگاه ۵ صبح بود که به او اجازه می داد از استعداد های درونی اش در این دنیای شلوغ و پراسترس محافظت کند. ساعت پیروزی، شرایط خاصی را برای او فراهم می کرد و او می توانست امپراطوری های درونی و بیرونی خود را بسازد. او حالا با امیدواری، بخشش و اعتماد به نفسی که پیدا کرده بود حتی می توانست راه حل بهتری برای مذاکره با سهامداران شرکت پیدا کند. او هیجان زده بود که به زودی این آزمون سخت را با موفقیت به پایان می رساند.

و خیلی زود قرار بود ازدواج کند. او همیشه به دنبال فرد خاصی بود که شادی و موفقیت هایش را با او تقسیم کند. او همیشه آرزو می کرد 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 کاملا متمرکز و خوشحال بود شما دو نفر تازه دارید مزه فایده های عضو باشگاه ۵ صبح شدن را میچشید. حالا تصور کنید بعد از شصت و شش روز اعمال عاداتهای صبحگاهی موفق ترین افراد، چه اتفاقی برایتان می افتد.

تصور کنید و ببینید که توانایی ها و عملکردتان چقدر بهتر می شود و تا چه حد می توانید در یک سال، برای دنیا مفید باشید. همیشه به یاد داشته باشید که بزرگ ترین رهبران، خادم ترین آنها هستند. هر قدر بیشتر در مورد بالا بردن دیگران اهمیت نشان دهید، بیشتر می توانید شخصیتتان را به عنوان یک فرد بسیار موفق بالا ببرید و تاریخ سازی کنید.»

کار آفرین کمی آب نوشید و گفت. نمی دانم چه می گویی

میلیاردر گفت، «بگذریم. درس امروز را زود تمام می کنیم رئیس کارکنانم در حال انجام کارهای مراسم عروسی شما است. تمام چیزهایی که درخواست دادید، به بهترین شکل در حال آماده شدن است. مهمان های شما با جتهای من به اینجا آمده اند. همه اینجا هستند و برای شما خوشحال هستند. مخصوصا من

میلیاردر دوباره سرفه شدیدی کرد. و سپس چند سرفه شدید دیگر. دوباره دستش لرزید. روی صندلی نشست. برای اولین بار نشانه هایی از ترس، در چشم های او مشخص شد. با خودش گفت، «من با این هیولا مبارزه می کنم و او را شکست می دهم. تو داری سر به سر بد کسی می گذاری»

کیفش را بیرون آورد و به عکس همسرش که سالها پیش مرده 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 گرفته اید، می خواهم تاکتیک هایی را به شما یاد دهم که عزم حرکت شما در حرفه و زندگی خصوصیتان را بیش تر می کنند. ده تاکتیک برای کارهای قهرمانانه روزانه، فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ به شما کمک می کند تا استفاده هوشمندانه ای از صبح هایتان داشته باشید. این ده عادت، به شما کمک می کند تا ادامه روزتان پربارتر باشد.

این ده کار را انجام دهید و شکست ناپذیر شوید و موفقیتی را تجربه کنید که همراه آن، تمام عناصر مهم زندگی شما پیشرفت می کنند.»

طبق معمول، او یکی از دست هایش را بالا آورد. یکی از معاون های او از کتابخانه پنت هاوس به سوی آنها آمد و به نظر یک اثر هنری بزرگ در دستش بود. میلیاردر خیلی سریع بلند شد و به کمک او رفت

روی پیراهن معاون او نوشته شده بود. همه افراد، رؤیای افسانه ای شدن را دارند تا زمانی که متوجه می شوند باید کارهای لازم برای افسانه ای شدن را انجام دهند. «



میلیاردر به آن اثر هنری که یک نقاشی از توماس ادیسون، مخترع بزرگی بود اشاره کرد و گفت این یکی از هدیه های 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 می گیرند

میلیاردر ادامه داد: «من از یکی از هنرمندهای محبوبم که در برلین زندگی می کند، خواستم تا این نقاشی را برای شما آماده کند. او بسیاری از آثار هنری آپارتمانم را در زوریخ کار کرده است. دیگر خیلی کم تر نقاشی می کشد و برای انجام این کار، لطف زیادی به من کرده است. ارزش این نقاشی بسیار زیاد است.

میلیاردر مؤدبانه از آنها خواسته تا تابلو را پشت و رو کنند. سپس دوباره روی صندلی نشست و به پنت هاوس مشرف به آسمان خراش های سائوپائولو نگاه کرد. بسیاری از آن آسمان خراش های سکوی فرود بالگرد داشتند و افراد بسیار برجسته در صنعت، بدون آن که وقت گران بهایشان را در ترافیک شهر هدر دهند، می توانستند به انجام کارهای مهم شان بپردازند. همان طور که می دانید، افراد برجسته و بسیار موفق، همیشه بهترین استفاده را از وقتشان می کنند، اما اکثر افراد وقتشان را هدر می دهند. در پشت آن اثر هنری، جدولی با این کلمات قرار داشت. ۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر

میلیاردر ادامه داد: افراد بسیار کمی در تاریخ توانسته اند مانند توماس ادیسون، نمادی از دستاوردهای خلاقانه باشند. او بیش از هزار و نود و سه اختراع در زندگی اش داشته است. اختراع هایی مانند لامپ، دوربین فیلمبرداری و در سال ۱۹۰۱، یک باتری که بعدا در ماشین های برقی مورد استفاده قرار گرفت. ادیسون تنها یک مخترع نبود، بلکه یک سازنده بزرگ بود. بله زندگی او کاملا ارزش مطالعه و سازی 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 با 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 تخت تان 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 میشدند.»

هنرمند گفت، «عالیه در موری تیوس، گفتمی که هر گونه 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 کاملا مراقب نباشیم، دچار دیوانگی تکنولوژی می

شویم. امروزه بسیار خوب این موضوع را درک کردم. وقتی به خانه و کارگاه هنری ام برگردم، بدون شک، محیط آنجا را مرتب می‌کنم تا کاملا ساکت و آرام باشد.

اجازه نمی‌دهم هیچ تکنولوژی در آنجا باشد. هم چنین می‌خواهم زمان زیادی را بدون تکنولوژی سپری کنم. حداقل می‌خواهم برای چند هفته بدون هیچ شبکه اجتماعی و گشتن در اینترنت باشم تا بتوانم دوباره تمرکز را به دست بیاورم. من متوجه شده‌ام 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 نسبتا خوب باشم؟»

کار آفرین 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 مخصوصا اگر درباره استفاده از توانایی‌ها و بروز بزرگی درون تان جدی باشید. ادیسون برای رسیدن به آزمایشگاه منلو پارک، از تپه بالا می‌رفت و با تیمش ساعتها و گاهی روزها پشت سر هم روی یک اختراع کار می‌کردند. او واقعا یک انسان برجسته بود

سپس به جدول پشت نقاشی اشاره کرد و گفت: می‌دانم که هر دو نفر شما می‌خواهید برای مراسم ازدواج تان 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 سپیده دم و انجام فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰، مهم‌ترین قدم برای رهبری حوزه کاری و زندگی شخصی شما است. این ده عادت تقویت‌کننده شما هستند. این تاکتیک‌ها به شما اطمینان می‌دهند تا به پاداش‌های بزرگی برسید

شما هم آن مدل آموزشی را در این جا می‌بینید

## ۱۰ تاکتیک بسیار مؤثر برای تمام عمر



کار آفرین 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

وابستگی زیاد به حواس پرتی، باعث مرگ تولید خلاقانه شما می شود. توجه شما به حواس پرتی های دیجیتال، می تواند به قیمت ثروت مالی، انرژی، سلامتی و معنویت شما تمام شود. برای این که در آمد و تأثیری را داشته باشید که تنها افراد بسیار کمی دارند، باید روزهای تان را به گونه ای اجرا کنید، که تنها افراد بسیار کمی آنطور رفتار می کنند. حباب فشرده تمرکز کامل، یک خندق استعاره ای است که شما در اطراف نبوغ خودتان می سازید. پنج دارایی اصلی که تمام افراد بسیار موفق از آن ها محافظت می کنند، 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 می کنید که چه اطلاعاتی، چه افرادی و چه نوع فعالیت هایی، وارد مدار شما شوند. جلوی ورود هر چیز منفی، سمی و ناپاک گرفته می شود. این روش حضور شما در دنیا، می تواند سیستم دفاعی تان در برابر هر نوع محرکی باشد که شما را از بزرگی تان دور می کند. استراتژی حباب فشرده تمرکز کامل، از تمرکز و هوش شما محافظت می کند. هر روز صبح، شما وارد این حباب نامرئی می شوید که در آن هیچ خبری از پیام های سایر افراد، اخبار منفی و دروغ، تبلیغات، فیلم های احمقانه، گفتگوهای بی ربط و سایر اشکال تکنولوژی نیست که می توانند پتانسیل زیاد شما را نابود کنند. به بیان دیگر شما از دنیا جدا می شوید و شاهکارهایی را به وجود می آورید که می توانند 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 پر از خلاقیت، انرژی، خوشحالی است. وقت خصوصی شما باید خالی از منفی نگری، تخلیه انرژی و کارهایی باشد که به روح شما صدمه می زنند. البته تعدیل هایی را در مورد این دیوار استعاری زرهی در اطراف پنج دارایی نبوغ تان انجام دهید تا یک زندگی اجتماعی فوق العاده 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 ایده های کاربردی در هنگام اجرای این تاکتیک، می توانند شامل فروش تلویزیون، گوش ندادن به اخبار، دوری کردن از مراکز خرید پر سر و صدا که در آن جا شما به چیزی نیاز ندارید، پایان دوستی تان در شبکه های اجتماعی، با افرادی که انرژی شما را هدر می دهند و غیرفعال کردن تمام عوامل حواس پرتی 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 می دهد. تولید در سطح و کیفیت بسیار بالا کمیاب است و در بازار، بیشترین پول را به چیزی می دهند که کمیاب باشد. افراد بسیار موفق، تمام توجه شان را در هر زمان روی یک هدف اصلی می گذارند تا بتوانند از تمام انرژی با ارزش شان روی ایجاد محصولات عالی استفاده کنند که می

تواند صنعت آنها را متحول کند. برای این کار، شما باید عادت روزانه بهترین استفاده از ساعت های کاری تان را داشته باشید تا بهترین نتایج را به وجود بیاورید. وقتی سر کار حاضر می شوید، دیگر وقت آن نیست که خرید اینترنتی انجام دهید، خبرچینی و شایعه پرانی کنید و یا پیام های تان را چک کنید. وقتی در سر کار هستید، زمان ایجاد بهترین محصولات است.

برای نود روز آینده، برنامه ریزی کنید تا نود دقیقه، هر روز کاری تان را به یک کار اختصاص دهید که وقتی کامل می شود، می تواند حوزه شما را در اختیارتان قرار دهد. این نود دقیقه، باید کاملاًرها از هر گونه سر و صدا و وقفه ای باشد. وسایل تکنولوژی خودتان را در کیسه ای بگذارید و روی آن بنویسید، برای دوره ۹۰ / ۹۰ / خودم. « و سپس آن کیسه را در اتاق دیگری بگذارید. ایجاد محدودیت هایی که دسترسی به وسوسه ها را مسدود می کند، یک تاکتیک قوی برای کاهش آنها است.

تاکتیک ۳. روش ۶۰ / ۱۰

تحقیقات نشان می دهد که افراد بسیار موفق، به یک روش خطی عمل نمی کنند. آنها با این امید که به نتایج قوی تر و بهتری برسند، سخت تر و طولانی تر کار نمی کنند. در عوض، آنها قدرت نوسان را درک می کنند. آنها چرخه های کاری خودشان را سازماندهی می کنند تا بتواند آرامش واقعی و بازیابی کامل را جایگزین تمرکز بسیار عمیق و عملکرد بسیار شدید کنند افراد بسیار موفق و حرفه ای می دانند انسان ها زمانی خارق العاده ترین کارها را انجام می دهند که بانشاط و آرام هستند، و نه زمانی که خسته و پراسترس باشند.

بعد از اجرای قانون ۹۰ / ۹۰ / ۱، از یک زمان سنج 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 می توانید قدم زدن در هوای آزاد را انتخاب کنید و یا خواندن کتابی برای پیشرفت رهبری با تسلط شخصی، مراقبه، تجسم کردن و یا مانند بسیاری از قهرمانان ورزشی که قبل از ورود به زمین مسابقه، به موسیقی انرژی دهنده گوش می کنند، شما نیز می توانید این کار را انجام دهید تا توجه مغزتان از رفتارهای نگران کننده 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 می شود.

تاکتیک ۴: مفهوم ۵ هدف روزانه

مطالعات نشان می دهد که مؤثرترین رهبران تجاری، آنهایی هستند که به طور فعالانه ذهنیتشان را روی پیشرفت هایشان متمرکز می کنند، حتی اگر با مشکلات جدی روبرو شده باشند. آنها خودشان را از تأثیر خودمخربی مغز دور کرده اند. یکی از مهم ترین نکات برای داشتن یک عملکرد عالی، این است که توجه تان را تمرین دهید تا در هر ساعت روز، به پیروزی های بسیار کوچکی برسید. اگر در مدت

طولانی، موفقیت های کوچک روزانه داشته باشید، مطمئناً به نتایج شگفت انگیزی می رسید. و با آگاهانه فکر کردن روی حوزه هایی که در آنها در حال پیشروی هستید، از جاه طلبی و اعتماد به نفس تان محافظت می کنید و خطرناک ترین حيله، یعنی ترس را شکست می دهید و می توانید شاهکاری به وجود بیاورید.

در زمان انجام بسته دوم ساعته 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 گرفته اید، یک تمرین است. هر قدر بیشتر این کار را انجام دهید، این عادت برایتان آسان تر می شود و توانایی شما برای انجام آن بیشتر می شود. پس این فرآیند را ادامه دهید و تنها بعد از سی روز، شما به ۱۵۰ پیروزی با ارزش می رسید. و بعد از یک سال، همین استراتژی، به تنهایی شما را به ۱۸۲۵ هدف بسیار با ارزش می رساند و تضمین می کند که دوازده ماه بعدی، موفق ترین ماه هایی خواهند بود که تا به حال داشته اید.

#### تاکتیک ۵. دومین ورزش

شما تا حالا متوجه زیبایی و ارزش ورزش روزانه شده اید. تحرک داشتن منظم، تمرکز شما را بالا می برد، توانایی پردازش مغز و ظرفیت یادگیری شما را افزایش می دهد، انرژی تان را بیشتر می کند، خوش بینی شما را افزایش می دهد، با تولید بیش تر ملاتونین، خواب بهتری را برای شما به ارمغان می آورد، با آزاد کردن هورمون رشد، عمر شما را بیشتر می کند و طول تلومرهای شما را افزایش می دهد. تلومرها در انتهای کروموزوم بدن وجود دارند و از آنها محافظت می کنند. پیری، تلومرهای ما را کوتاه می کند و به همین دلیل، گاهی اوقات با یک فیوز بمب مقایسه می شود. کاملاً مشخص شده است که ورزش کردن، سرعت این کوتاه شدن را کاهش می دهد و به شما کمک می کند برای مدت بیش تری 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 می نامد، زیرا شما به مدت شانزده ساعت چیزی نمی خورید و سپس به مدت هشت ساعت روزه خودتان را می شکنید)، از تلومرها در برابر کاهش محافظت می کند. با توجه به حقایق تجربی که قدرت کاملاً متحول کننده ورزش را اثبات می کنند، چرا باید تنها یک ورزش را در روز انجام داد؟ چرا نباید از این تکنیک برای افزایش شادابی تان استفاده کنید تا نه تنها عمر طولانی تری، بلکه یک زندگی کاملاً شاد و مؤثر داشته باشید؟

برای انجام ورزش دوم، ورزش را برای انتهای روز کاری تان 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 اراده تان را بیش تر می کنید تا بتوانید تصمیم های عصرگاهی بهتری بگیرید. یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید، یک پیاده روی یک ساعته در طبیعت است. شما دوباره می توانید مدتی را به دور از حواس پرتی های دیجیتالی باشید و این گونه تفکر عمیق تری داشته باشید و به ایده های با ارزشی برسید. همچنین می توانید از مزایای مناظر طبیعی اطراف تان روی ذهنیت و

خواسته های قلبی، سلامتی و معنویت تان بهره مند شوید.

جان مویر 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 با رفتن به کلاس یوگا باشد. با ورزش، شما همچنین می توانید کالری های بیشتری بسوزانید و سرعت سوخت و ساز بدن تان را افزایش دهید و چربی های بدن تان را کمتر کنید. این تاکتیک واقعا 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 31% کاهش کورتیزول (هورمون ترس): 31% 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 بیشتر 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 بیشتر 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 برنامه های نامشخص، عملکردهای نامشخصی را به وجود می آورند. همچنین فراموش نکنید که کوچک ترین کارها، از بزرگ ترین نیت و خواسته ها بهتر است. افراد بسیار موفق، با تعهد خود به انجام کارهایشان، پیش خودشان را توسعه می دهند. شاید بگویید که سرتان شلوغ است و نمی توانید هزینه دو بار ماساژ رفتن در هفته را بپردازید. 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 هزینه ای که با مردن می پردازید، بسیار بیشتر است

#### تاکتیک ۷. دانشگاه در ترافیک

افرادی که هر روز شصت دقیقه را برای رفتن و برگشتن از سر کار اختصاص می دهند، اگر متوسط عمر یک انسان عادی را داشته باشند، تقریباً هزار و دویست روز از عمرشان را صرف این کار می کنند. و این یعنی بیش از سه سال در ترافیک اتوبوس یا مترو و با افزایش فاصله منزل تا محل کار، این زمان بیشتر هم می شود. بسیاری از این افراد، در راه رفتن و برگشتن از کار، به اخبار مضر گوش می کنند و آرامش درونی خودشان را نابود می کنند. مردم اغلب در این رفت و آمدها می خوابند، خیالبافی می کنند و یا با بی توجهی با وسایل تکنولوژی خودشان بازی می کنند.

این تاکتیک درباره مدیریت زمان رفت و آمدهای شما - خواه رفتن و پا برگشتن از سر کار با خرید کردن با سفرهای کاری است تا یاد بگیرید که نیروهای حرفه ای و دانش شخصی خودتان را بیشتر کنید. ایده هایی برای کمک به شما می تواند شامل گوش دادن به کتاب های صوتی یا فایل های با ارزش دیگر باشد. حقیقت این است که حتی اگر یک ایده جدید از کتابی با دوره آنلاین یاد بگیرید، این ایده می تواند میلیون ها دلار برای شما سودآوری داشته باشد و حتی شاید بتواند خلاقیت، بهره وری، شادابی و معنویت شما را به طرز شگفت انگیزی ارتقاء دهد. هیچ چیز نمی تواند سود بیشتری نسبت به سرمایه گذاری روی دانش و رشد خودتان داشته باشد.

#### تاکتیک ۸. تیم رویایی

ورزشکاران حرفه ای، یک تیم کامل را برای بهترین شدن در دنیا انتخاب می کنند. این گونه آنها می توانند پنج دارایی نبوغ خودشان را روی پیشرفت مهارت و نیروهایی متمرکز کنند که باعث می شود 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 می کنند و این گونه می توانند کاملا 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 می دهند، بلکه خوشحالی شما را کم می کنند. به طور ایده آل، تمام زندگی تان را نوسازی کنید تا تنها کارهایی را انجام دهید که در انجام آن ها عالی هستید و عاشق انجام آن کارها هستید. این گونه، نه تنها عملکردتان بسیار بهتر می شود، زیرا تنها روی چند مورد اولویت بندی کرده اید، بلکه از آزادی شخصی و آرامش تان بسیار لذت خواهید برد. علاوه بر این، از آنجایی که افرادی که در تیم رؤیایی شما هستند، همه در کارهای خودشان رهبر هستند، شما می توانید افسانه ای شوید، زیرا افراد عالی در کنار شما هستند. اعضای تیم رویایی شما می تواند 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 می دهید که برایشان برنامه ریزی کرده اید. شروع یک هفته بدون یک برنامه بازی جامع، مانند تلاش برای رسیدن به قله کوه مون بلان است، آن هم بدون هیچ استراتژی برای صعود یا پیاده روی در جنگلی عمیق بدون قطب نما. بله، خودانگیختگی و انتظار برای معجزه های غیر منتظره بسیار مهم است، اما این به معنی نیست که شما نباید مسئولیت شخصی و بلوغ انسانی خودتان را نشان دهید. شما می توانید این مسئولیت و بلوغ را با طراحی یک برنامه هفتگی منفرانه و روشن نشان دهید که انرژی شما را تقویت، انتخاب های شما را سازماندهی و تعادل شما را تضمین می کند.



هر روز جمعه، سی دقیقه وقت، اختصاص دهید تا طرحی برای یک هفته زیبا را بسازید. این فرآیند را با نوشتن یک داستان در دفترچه تان درباره مهم ترین کارهای هفته قبل تان شروع کنید.

سپس درس و بهینه سازی هایی را که یاد گرفته اید، یادداشت کنید تا در هفته پیش رو، حتی تصمیم های بهتری بگیرید. بعد از آن، تمام تعهدهای تان را از ساعت ۵ صبح تا ۱۱ شب، روی یک برگه کاغذ بزرگی که هفت روز هفته را روی آن نوشته اید، بنویسید. نکته مهم این است که تنها قرارها و پروژه های کاری را بنویسید. به طور دقیق، ساعت پیروزی، قانون ۱۰/۹۰، چرخه های ۶۰ / ۱۰ ورزش دوم، وقت تان برای افرادی که دوستشان دارید، و مواردی را که باید از آنها دوری کنید، بنویسید. این کار، تمرکز بسیار زیادی را وارد روزهای شما می کند، عزم، حرکت زیادی را برای شما به ارمغان می آورد، بهره وری شما را بیشتر می کند و تعادل زندگی شما را به طرز قابل توجهی افزایش می دهد.

تاکتیک ۱۰. شاگرد ۶۰ دقیقه ای

هر چه بیشتر بدانید، بهتر انجام خواهید داد. تمام رهبران افسانه ای، کنجکاوی و عطش بی پایانی برای رسیدن به بهترین خودشان را دارند. افراد برجسته همیشه به دنبال یادگیری هستند. باید یکی از معدود افرادی باشید که قهرمانی خودشان را به دست می آورند، مهارت های خودشان را بیش تر می کنند.

هر روز حداقل به مدت شصت دقیقه مطالعه کنید. برای رشد همیشگی خودتان، تعهدی شکست ناپذیر داشته باشید. یادگیری روزانه، فراست و خرد شما را بیشتر می کند و شما را به بزرگی می رساند. این گونه شما به فردی اندیشمند تبدیل می شوید. ایده هایی برای این تاکتیک می تواند شامل خواندن هر کتاب خوبی، مرور یادداشت های دفترچه خودتان، شرکت در یک برنامه آموزشی آنلاین، حرف زدن با یک مربی با تماشا کردن ویدیوهای مفید برای افزایش مهارت های تان باشد. زمانی که در حال سرمایه گذاری روی بالاترین نیروها و توانایی های تان هستید، به انسانی بهتر و مهم تر تبدیل می شوید. کارهای تان را به شکلی عالی انجام می دهید، به طوری که سازمان و بازار، بدون شما نمی تواند ادامه دهد. شما در حوزه خودتان به رهبری بسیار با ارزش تبدیل می شوید و می توانید ارزش بسیار زیادی را برای هم تیمی ها، مشتری ها و جامعه به همراه بیاورید. نتایج به صورت پاداش های سخاوتمندانه ای خواهد بود. پاداش هایی به شکل درآمد، شهرت، خوشحالی بسیار زیاد، انجام کارهای کلاس جهانی و تحقق هدفی بزرگ

## فصل ۱۶: اعضای باشگاه ۵ صبح، چرخه های دوقلوی عملکرد ممتاز را یاد می گیرند

با وجود آزادی، کتاب، گل و ماه، آیا می توان خوشحال نبود ؟ «(اسکار وایلد )

میلیاردر به تنهایی روی تراس بزرگ کلبه ی شخصی ای که در مزرعه ای در فرانچوک آفریقای جنوبی اجاره کرده بود، نشسته بود. آقای رایلی داشت خاطرات روزانه اش را می نوشت و در عین حال به شادی شگرف، نشاط بی سابقه و زیبایی خیره کننده ی عروسی کار آفرین و هنرمند می اندیشید. آن دو نفر برای هم ساخته شده بودند.

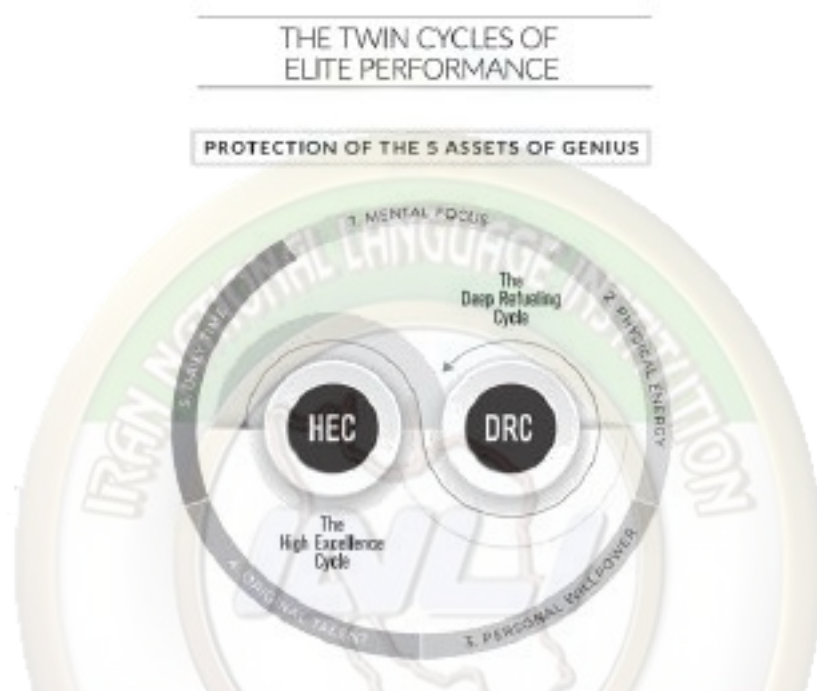
با خود فکر کرد. کار دنیا خیلی عجیب و هوشمندانه است. وقتی میلیاردر سرگرم نوشتن خاطرات در دفتر یادداشت خود بود، پرنده ها آوازهای بی محابایی سر می دادند و باغبانان با آن لباس های آبی داشتند با بیل های براق، خاک تاکستان را زیر و رو می کردند و با لهجه ی غلیظ آفریقای جنوبی، خیلی شاداب و پرانرژی حرف می زدند. باریکهای جادویی از مه، به آرامی دشت فرانچوک را درنوردیده و از کوههای اطراف بالا میرفت.

کمی قبل تر، در ساعت ۵ صبح، میلیاردر، کارآفرین و هنرمند با دوچرخه از تاکستان خارج شده، خیابان دنیل هوگو" را طی کرده و وارد روستا شده بودند. آنها از کنار اصطبل های زیبا رد شدند و سگهای تنبل را پشت سر گذاشته بودند، سگهایی کند و بی رمق، مانند حلزونی که آرام بخش مصرف کرده باشد. و سپس از کنار بوته های رزی رد شده بودند که به نرده های سفید دو طرف جادهی خاکی ناهموار پیچیده بودند. جای فوق العاده ای بود که میلیاردر برای برگزاری جلسه ی 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 می گفت. این تقارنی است که برای برقراری هماهنگی میان موفقیت شغلی و پربراری زندگی ضروری است. او همچنین برای این که مطمئن شود که شاگردانش، خوب به نبوغ خدادادی خود واقف هستند، توضیح داد که بهره وری 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 می دود، اما واقعیت این است که همچنان در قفس می ماند. وقتی پرتوهای زود هنگام صبحگاهی داشت در سرسبزی بی دریغ دشت ذوب میشد، میلیاردر داشت پدال می زد و دوچرخه ی قرمز براق خود را به پیش می راند و در عین حال، سرشار از هیجان سخن می گفت و خنده های سرور آمیز، خوش بینانه و صادقانه سر می داد. از آن نوع خنده هایی که همه ی ما دلمان می خواهد بیشتر و بیشتر در زندگی خود تجربه کنیم. او هنوز هم زیاد سرفه می کرد. حتی یک بار، کمی هم خون وارد دهانش شد که آن را تف کرد. اما چون ثروتمند، شاداب و سرزنده به نظر می

رسید، کار آفرین و هنرمند چندان نگران سلامتی مربی خوش قلب خود نبودند. چه بسا اشتباه شان هم همین بود. نوعروس و شاداماد، آن قدر غرق لحظه ی حال بودند که زیاد خود را درگیر این جور چیزها نمی کردند. البته بعدا پشیمان شدند که چرا به این مسئله توجه نکرده اند.

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 کوله پشتی آبی رنگ خود بیرون آورد و چنین بود.



میلیاردر به آنها گفت که «تولید خلاقانه ی فوق العاده بدون نگهداری مناسب از دارایی های انسانی، منجر به کاهش قابل توجه عملکرد می شود. منظورش این بود که اگر میخواهی در صنعت خودت افسانه ای 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 غول های ورزشی 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 می کنند و دیگر نمی توانند ورزش کنند. تمام نوابغ، این اصل فوق العاده مهم را می دانند و به کار می گیرند وقتی میلیاردر داشت قهوه ی شیرین و تیره رنگ خود را مزه مزه می کرد، توضیح می داد که آنچه باعث می شود مردان و زنان بزرگ در دنیا استثنائی باشند، تا حدودی به خاطر این است که از پدیده های تحت عنوان بر بازسازی استفاده می کنند. درست همان طور که وقتی ماهیچه ای تا سر حد توانش تحت فشار قرار می گیرد، پاره می شود و سپس در حین

وقفه ی تجدید گوا رشد می کند، وقتی شما از پنج دارایی نبوغ خود، تا سر حد توان استفاده می کنید و سپس دوره ای را به بازسازی آنها اختصاص می دهید، این دارایی ها فوران می کنند. آقای رایلی به چارچوب روی کاغذ اشاره کرد و گفت: «ببینید، رمز موفقیت شگرف در دراز مدت، که کمتر کسی آن را می داند، یک کلمه است، نوسان. من در سائوپائولو به این قضیه اشاره ی مختصری کردم، اما حالا شما آماده اید که عمیق تر در این باره بحث کنیم.» کار آفرین گفت. «حتما همین طور است.» میلیاردی گفت، این جمله را از من داشته باشید. وقتی دانشمندان، وزنه برداران بزرگ روسی را بررسی کردند، متوجه شدند که رمز شکست ناپذیری این ورزشکاران، در نسبت کاراستراحت شان نهفته است. آن سه نفر داشتند با دوچرخه های کوهستانی از کوره راهی در کنار تاکستانی زیبا رد می شدند که هنرمند پرسید. معنای این گفته چیست؟

میلیاردی رک و پوست کنده حرفش را زد. رشد در زمان استراحت رخ می دهد. منطقی به نظر نمی رسد، درست است؟» سپس ادامه داد. در واقع، این قاعده یکی از مهم ترین و در عین حال، بحث برانگیز ترین اصول بهره وری است که وقتی داشتم امپراطوری جهانی خود را بنا می کردم، افسونگر به من یاد داد. تفکر عامه می گوید اگر بخواهید کار بیشتری انجام دهید، باید ساعات بیش تری را صرف کنید. اگر بخواهید دستاوردهای بیشتری داشته باشید، باید بیش تر زحمت بکشید. اما تحقیقات نشان داده است که این رویکرد خطی - کار بیشتر برای بهره وری بیش تر - صحیح نیست. چنین رویکردی پایدار نیست. فقط منجر به استهلاک و فرسودگی می شود. انگیزه ی شما را از بین برده و سوخت شما را تمام می کند و نمی گذارد در حوزه ی خودتان پیشتانز باشید - و دنیا را بهتر کنید. این رویکرد قدیمی، باعث استهلاک منابع انسانی می شود؛ 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 می اندازد.» او لباس دوچرخه سواری را پوشیده بود که میلیاردی به او داده بود. و با توجه به این که عضو باشگاه ها صبح بود و فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را رعایت می کرد، بسیار متناسب تر، متمرکزتر، شاداب تر و مطمئن تر از زمان حضورش در کنفرانس افسونگر به نظر می رسید. او تغییر چشمگیری کرده بود. میلیاردی گفت، «چه نکته ی خوبی. حق با تو است. اما مدل یادگیری که می خواهم به شما یاد دهم، بسیار فراتر از این است. امروز به صورت پیشرفته به شما نشان خواهم داد که دوره های

متناوب کار استراحت، چطور سبب افزایش تصاعدی بهره وری می شوند. همچنین یاد خواهید گرفت که چطور بترکانید. امروز صبح، شما با آنچه ورزشکاران حرفه ای دوره سازی می نامند، آشنا شده و یاد خواهید گرفت که چگونه کم تر 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 می توانید در حوزه ی کاری خود موفق شده و در عین حال، باقی عمر خود را به خوبی و خوشی زندگی کنید.» میلیاردی 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 می شوید. هر روز هنگام طلوع آفتاب، شما روی سرچشمه ی پنج گنج شخصی می ایستید که اگر درست آنها را مدیریت کنید، باعث خواهند شد بر بهانه های تان غلبه کرده و از محدودیت های 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 شده اید. خالق آثار شگفت انگیز، رهبر و انسانی که خود را وقف زیستن در پرتو حیرت نعمات شگفت انگیز حیات کرده است هنرمند گفت. سراپا گوشم! آقای رایلی نگاهی به شکل انداخت و گفت. همان طور که می دانید، ۵ دارایی نابغه عبارتند از تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، اراده ی شخصی، استعداد بدیع و زمان این را تکرار می کنم تا یادتان بماند. این دارایی های اولیه سر صبح، بیشترین مقدار خود را دارند. به همین دلیل است که باید روز تان را خوب شروع کنید و به جای این که این فرصت ارزشمند را با تکنولوژی، تماشای اخبار یا خواب تلف کنید، مهم ترین کارهای خود را در آن انجام دهید.»

خانم کار آفرین که داشت با جدیت تمام، در دفترچه ی چرمی که در رم به او داده بودند، نکاتی را یادداشت می کرد، گفت: «منظورت را می فهمم.» روسری رنگارنگش با آن نقوش شکیل و زیبا، جلوه ی زیبایی به موهایش داده بود

میلیاردر به وسط مدل اشاره کرد و گفت: «نکته ی مهم درس امروز، این است. عملکرد ممتاز، یک بازی خطی نیست. دستاورد شگرف، بیشتر شبیه ضربان قلب، آهنگ و نبض است. اگر می خواهید همچون یک استاد بزرگ ظاهر شوید - و بتوانید در تمام طول مسیر شغلی خود، بر حوزه ی کارتان حکمرانی کنید و زندگی مطلوب خود را بسازید - بدون شک، باید بعد از چرخه های کمال (یعنی دوره های خروجی شدید و فوق العاده)، زمان هایی برای تجدید قوا داشته باشید، یعنی چرخه های سوخت گیری عمیق. سپس با انگشت اشاره اش، چارچوب چاپ شده را نشان داد و گفت. «لطفا این را بخوانید.» ثروتمند ادامه داد: «پس اگر - از نظر حرفه ای و شخصی - خواهان پیروزی پایدار هستید، باید نوسان کنید. باید دوره های کار مشتاقانه، متمرکز و درست و حسابی در بالاترین سطح داشته باشید و بلوکهای زمانی مشخصی برای سوخت گیری، استراحت، تجدید قوا و خوشگذرانی داشته باشید. درست مانند ضربان قلب یا نبض کار آفرین گفت، «من این مفهومی را که شما دارید به ما یاد می دهید، خیلی دوست دارم. این هم می تواند تکان دیگری به زندگی کاری و دنیای شخصی ام بدهد.» میلیاردر موافقت خود را ابراز کرد، «بله، حتما می دهد. رشد در مرحله ی استراحت رخ می دهد. عجیب است، نه؟ به ما یاد داده اند فکر کنیم که اگر نیافرینیم و تولید نکنیم، داریم وقتمان را تلف می کنیم. اگر این کار را نکنیم، احساس گناه می کنیم اما به این نگاه کنید.» ثروتمند جعبه ی نایلونی را که به کمرش بسته بود، باز کرد. دو مدال به ظاهر طلائی را بیرون آورد و به گردن کار آفرین و هنرمند آویخت، گویی این دو قهرمان باشند و او بخواهد جایزه شان را بدهد. روی هر مدال، این کلمات حک شده بود.

معادله ی عملکرد افسانه ای.

فشار  $\times$  سوخت گیری - رشد + استقامت

میلیارد به دو شاگرد خود گفت، «بیلی جین کینگ ها می گفت، فشار یک مزیت است. ببینید، فشار و تنش بد نیستند.» کار آفرین پرسید. بد نیستند؟ میلیارد 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 نمی خواهید چنین کنید. از منطقه امن خود بیرون بیایید. در این صورت است که استعدادهای تان رشد می کنند. 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 همان طور که می دانید، این است که وقتی عضله ی اراده ی خود را در یک حوزه ی مهم تقویت می کنید، انضباط فردی تان در تمام حوزه های دیگر افزایش پیدا می کند. چیزی که می خواهیم به شما بگویم، این است که فشار و تنش، نعمت های بزرگی هستند. وقتی در دایره های امنیت خود بمانیم، مواهب ما افزایش نمی یابد. نه. ظرفیت خود را به چالش کشیده و از حالت عادی بیشتر کش بیاورید. عضلات، تنها زمانی بزرگ می شوند که از حد عادی بیشتر تحت فشار قرارشان دهیم و سپس به آنها فرصت سوخت گیری و تجدید قوا بدهیم. میلیارد پاکستان را از نظر گذراند. سپس افزود: «یادم هست در مراسم شام خیریه ای که خودم به راه انداخته بودم، با یک ورزشکار حرفه ای گفتگوی زیبایی داشتم. می دانید به من چه گفت؟» هنرمند با تعجب پرسید: «چی؟» میلیارد گفت، «ورزشکار گفت، "من استراحت می کنم تا بگذارم تمریناتم اثر کند." نگرش عمیقی است. اگر فقط کار کنید و استراحت نکنید، به مرور زمان عظمت تان از بین می رود.» کار آفرین دوچرخه ی کوهستانی را به میل های تکیه داد و زیر لب گفت. هم میلیارد گفت، اگر بخواهید عضلات شکم تان قوی تر شود، باید از مرزهای کنونی، بیش تر به آنها فشار بیاورید. اگر معمولاً صد تا حرکت شنا می روید، دویست تا بروید. اگر هر روز دویست تا می روید، سیصد تایش کنید. این کار باعث می شود عضله از هم گسیخته شود. فیزیولوژیستهای این پدیده را پارگی ویژه می نامند. اما اگر می خواهید عضله تان 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 داشته یاد می گرفت تمرکز کرده بود، گفت. او در حین همین چرخه ی تجدید قواست که رشد واقعی رخ می دهد.»

میلیارد با شوق و ذوق گفته، «کاملاً درست است! رشد در مرحله ی استراحت رخ می دهد - نه در مرحله ی عمل. یادتان هست آن روز که در ساحل من در موری تیوس بودیم، گفتم بسیار قبل از آن که به مالیو' بیایم، در مزرعه ای زندگی می کردم؟ کار آفرین گفت. «بله به نظرم انگار موری تیوس خیلی وقت پیش بوده خب در این مزرعه، من اصطلاحی را یاد گرفتم که به درک کامل چرخه های دوگانه ی عملکرد ممتاز کمک می کند. به هر کشاورزی که حرف بزنید، از «فصل آیش» برای تان خواهد گفت. قبل از این فصل، دوره ای وجود دارد که خاک را شخم می زنند، در آن بذر می کارند و به سختی رویش

کار می کنند. سپس فصل استراحت فرا می رسد. گویی هیچ اتفاقی نمی افتد. گویی وقت تلف می شود. اما نکته ی جالب این است. در واقع در فصل آیش است که محصول بار می آید. تمام محصولی که در فصل پاییز دیده می شود، فقط نتیجه ی نهایی قابل دیدن است.» میلیاردر کمی دیگر از قهوه اش را چشید. کمی از قهوه روی تی شرتش ریخت. روی فنجان قهوه نوشته شده بود. «رؤیای بزرگ داشته باش. اما کوچک آغاز کن. همین حالا شروع کن. پروانه ی زردی که روی بالهایش رگه های قرمز رنگی داشت، بال زنان از کنارشان گذشت. سه عقاب در پهنه ی آسمان، ابراز وجود می کردند میلیاردر آرزومندانه گفت، «خدایا، من عاشق پروانه هستم. و رنگین کمان، ستاره های دنباله دار، ماه کامل و غروب های شکوهمند.

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 بهره وری فکر می کردم مشکل این بود که به چشمانش خموش، تنها و سردرگم به نظر رسید و صدایش جان باخت بیشتر اوقات خسته و کوفته بودم. افسونگر جانم را نجات داد. واقعا نجاتم داد.» میلیاردر نفس عمیقی کشید و ادامه داد: دارایی های نبوغ من، به مرور زمان فرسوده شده بود. خلاقیت، رو به افول نهاده بود - کارایی ام هم همین طور. از آن زمان متوجه شده ام که شرکتهایم به من پول می دهند که فکر کنم. بینش ها و ایده هایی 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 نمی دانستم. افسونگر خیلی به من کمک کرد. چرخه های دوگانه ی عملکرد ممتاز را در اولین جلسه ی آموزشی مان به من یاد داد. خیلی اصرار می کرد 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؛ نمی خواستم استراحت کنیم، نفس بکشم و دست بردارم حالا خوب می دانم که استراحت، همان چیزی است که به ما امکان می دهد عظمت ابتدایی خود را شکوفا کنیم. کار آفرین به نشانه ی فهمیدن، سرش را تکان داد. اگر کار نکنم، احساس گناه شدیدی به من دست می دهد. انگار کار اشتباهی می کنم.»

میلیاردر گفت، «اگر خودت را دوست داری، باید مراقب خودت باشی. حرف من این است که حالا می دانم توازن، اهمیت فوق العاده زیادی در عملکرد ممتاز دارد. این که شب و روز کار می کردم، باعث نشده بود کارایی ام بیش تر شود. فقط باعث میشد خسته تر شوم. بدخلق تر هم شده بودم. حالا وقت می گذارم و استراحت می کنم، به خودم می رسم، دوچرخه سواری می کنم، کتاب هایی را که همیشه دوست داشتم بخوانم، مطالعه می کنم. جالب اینجاست، از وقتی که این گونه وقتم را به تجدید قوا اختصاص می دهم، خلاقیتم چند برابر شده است، بهره وری ام بیش تر شده و نتایجم سر به فلک کشیده اند. خیلی عمیق است. من کمتر کار می کنم، بیشتر استراحت می کنم و در عین حال، دستاوردهایم بیشتر شده است.» سپس آقای رایلی دست در کوله پشتی آبی اش کرد و تکه پارچه ی سفیدی بیرون آورد که گویی از بادبان کشتی بریده شده بود. نکته ی جالب این که روی آن تصویر،

آلبرت انیشتین را سوار بر قایق ماهیگیری کشیده بودند. اگر آن روز در آن تاکستان زیبا بودید، چنین چیزی را می دیدید



در آن تاکستان چشم نواز، میلیارد صحبتش را ادامه داد. بله شاگردان من، اگر می خواهید در حوزه ی خودتان پیشتاز باشید، زندگی تان را ارتقاء دهید و الهام بخش تمام دنیا باشید، نیاز مبرمی به استراحت دارید

میلیارد با یک مشت بر سینه اش کوبید و این کلمات را با خود زمزمه کرد.

این روز چقدر با ارزش است. تمام پول های دنیا نمی تواند این روز را دوباره بیاورد. و بنابراین من آن را در چنگ می گیرم، مزه اش را می چشم و گرمی اش میدارم

امروز ذهنم را پر می کنم از رویاهای بزرگ و در نتیجه، جایی برای تردیدهای کوچک نمیماند. من به جای روانشناسی نمی توانم ذهنیت می توانیم را در ذهن خود نشانده ام و یادم می ماند که بیشترین رشد در لبه های ناهموار بالاترین حد و مرزهایم قرار دارد

امروز به یاد خود می آورم که تا وقتی مأموریتم، تمام فکر و ذکرم نشود، مواهب خدادادی ام را شکوه به حساب نیاورم و تا زمانی که تشنگیام برای خدمت کردن، از احساس ناامنی ام بیشتر شود، نمی توانم از فرصتی که این ساعات ارزشمند به من داده اند تا وسیله ای باشم برای خدمتگزاری، استفاده کنم امروز تعهدم را نو می کنم تا صادقی و فروتن بمانم - در حالی که هر دو پایه روی این زمین مقدس است. اگر بدخواهان و عنوان به سویم سنگ بیندازند، با مهربانی و عشق، به این رفتار بد پاسخ خواهم داد - حتی اگر شایسته ی آن هم نباشند. اگر خرده گیران، من را مسخره کنند - همان کاری که از اوان کودکی در حقم کرده اند - سنگهایی را که به سمتم پرتاب می کنند، گرفته و از آنها یادبودهایی استادانه خواهم ساخت. و اگر کسی من را عجیب و غریب بداند لبخندی بر آورده و از آن حکمت بی پروایی که در ژرفای قلبم نهفته است، پاسخ می دهم که تنها ناجورها، عجیب و غریبه ها و غیر عادی ها هستند



که دنیای ما را تغییر می دهند. متفاوت بودن خیلی هم خوب است. و عجیب و غریب بودن، از آن هم بهتر است. این صحنه ای بود آکنده از احساس- آقای استون رایلی بر سینه اش می کوبید، گویی می خواست قلبش را فعال کند، و شعرش را می خواند. میلیاردر به تاک ها نگاه کرد و افزود: «بالاخره تمام نخبگان روزگار، بازی کردن را دوست داشته اند. همه ی آنها می دانستند که تفریح، شکل قدرتمندی از تجدید قواست. همه ی آنها فعالیت های تفریحی داشته اند که باتری های خالی شان را با آن شارژ می کرده اند.

انیشتین، عاشق ماهیگیری بود. ارسطو و چارلز دیکنز، عاشق قدم زدن بودند. مریل استریپ ستاره ی معروف هالیوود، به بافندگی علاقه داشته استیو وزنیاک ، چوگان بازی می کرد، بیل گیتس، بازی های کاری می کند و سرگی برین ، به بند بازی علاقه دارد. زمانی که دور از کار سپری می کنید، وقت تلفی نیست، بلکه اجباری است. این زمان به شما فضا میدهد تا ایده هایی که می تواند منجر به موفقیت تان شود، خوب پرورده شوند. پس کم تر کار کنید تا بیشتر به دست بیاورید. مدل چرخه های دوگانه ی عملکرد ممتاز، همین را می گوید.

هنرمند گفت، «حالا ارزش روش ۶۰ / ۱۰ را از قبل هم بیشتر درک می کند. حالا به نظرم ایرادی ندارد اگر هر هفته، چند روز را استراحت کنم.»

نه تنها ایرادی ندارد، بلکه اگر میخواهید 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. حداقل 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، میخوابم، می خوانم، شنا می کنم، با دوستانم وقت می گذرانم، بهترین زمان ممکن را با دخترم سپری می کنم و لذت بخش ترین چیزهای زندگی را تجربه می کنم. شاید شما نتوانید تا این حد تعطیلات داشته باشید. اما باید بگویم که در این چرخه های بازبایی، 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 گوششان 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 دوچرخه اش را برداشت و در آن کوره راه سیاهی که معلوم نبود چطور پیدایش کرده است، قدم نهاد و گفت: «می دانید بچه ها، بهشت روی زمین جایی عرفانی و روحانی نیست جایی نیست که مختص قدیس ها، پیامبران و حکما باشد. اصلا این طور نیست. من کشف کرده ام که بهشت روی

زمین حالتی است که هر کسی می تواند ایجاد کند میلیاردر حالا داشته بحث را عمیق تر می کرد و در آن روز را ، فلسفی تر 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 می کنم زندگی بسیار بسیار پربرکتی دارم. بیشتر اوقات، در جادو و افسون زندگی می کنم.» هنرمند که داشت کفش های دوچرخه سواری اش را باز می کرد، با تعجب پرسید، «جادو و افسون؟ میلیاردر که آرام اما مطمئن، راحت، اما فکور، بازیگوش اما روحانی به نظر می رسید، تأیید کرده جادو و افسون. من یاد گرفته ام که موفق بودن بدون احساس سرزندگی، بزرگ ترین شکست است.

کار آفرین و هنرمند، کنار هم روی زمین تاجکستان نشسته بودند.

میلیاردر ادامه داد، «من همیشه شوق و ذوق زیادی نسبت به پیشرفت شرکت هایم و گسترش منافع تجاری ام داشته ام اما در عین حال، به همین اندازه دوست داشته ام جادوی یک زندگی خوب و رؤیایی را تجربه کنم. برد بدون لذت، هیچ است.»

کامیون حامل کارگران پرانرژی و لبخند به لبه از آن کنار رد شد و کار آفرین گفت. «خیلی مطمئن نیستم منظورتان را متوجه شده باشم. یکی فریاد زد. چه صبح زیبایی!»

من خیلی عاشق کارم هستم. و از دیدن خانه های کالاهای و چیزهایی که دارم خیلی لذت می برم. چیزهای زیادی دارم و شهرت خوبی به عنوان یک تاجر جهانی برای خودم دست و پا کرده ام. اما هرگز با آن هم ذات پنداری نمی کنم من به هیچ یک از این چیزها وابسته نیستم. حالا که پا به سن گذاشته ام، هم چنان لذت های 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 می بینم.» ثروتمند ادامه داد، «من مالک چیزهایم هستم، اما آنها مالک من نیستند. من برای لذت بردن تمام و کمال از زندگی، وقت می گذارم. آواز پرندگان اوج گرفته بود و دسته ای از پروانه های 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 می گذرد. شما دو نفر هم تا به خود بیایید، می بینید پیر شده اید و نوه دارید.» این جمله ی آخر را ثروتمند با خندهای شیطنت آمیز گفت.

آقای رایلی با لحنی نجواکنان ادامه داد. به هر حال، آرمان شهر، نیروانا و بهشت روی زمین نام های مختلف این حالت وجودی هستند و به جا و مکان خاصی اشاره ندارند. وقتی به قدرت ذاتی ای که در درون تان نهفته است پی ببرید، هر روز می توانید وارد جادوی زندگی شوید و موهبت های آن را تجربه کنید. و اگر برای کوچک ترین مواهب هم از شکر گزاری دریغ نکنید، آن گاه آهنربای معجزات

شده و برای خود، جادو گر ماهری خواهید شد. کار آفرین با خود فکر کرد، «میلیاردر دارد وارد قلمروهای دوردست عرفان میشود.»

ثروتمند ادامه داد: «بهشت روی زمین زندگی من جریان ثابتی از زیبایی بوده است. و من پی برده ام که این ربط چندانی به پول ندارد. بلکه بیشتر به احساس رضایت، حتی از چیزهای کوچک مربوط می شود. برای مثال، این که دیشب آتش من را گرم می کرد و به من الهام می بخشید.» این را گفت و با انگشت اشاره به مزارع انگور دشت اشاره کرد. «و چه قدم زدن در جنگل، بالا رفتن از کوه ها، قدم زدن کنار دریا و با ماشین سواری در شن های 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 گالری های هنری سر بزنییم 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 می دهند. قدم گذاشتن در این جادو، هم چنین 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، باز گردیم. بزرگسالان کودکانی هستند که فاسد و خراب شده اند. بهشت روی زمین به طور طبیعی در قلب شما جای دارد، فقط کافی است شجاعت و استعداد کافی برای باز کردن دوباره ی آن را داشته باشید. درست همان طور که در کودکی این کار را می کردید

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 می شود جادو دوباره به زندگی ما باز گردد.» میلیاردر ایستاد. دوچرخه اش را زمین گذاشت و با اشاره ی دست به دو شاگردش فهماند که دنبالش بروند و به منطقه ای از تاجکستان وارد شوند. استون رایلی زانو زد کار آفرین و هنرمند، نگاهشان را به او دوخته بودند که داشت یک مدل یادگیری را روی خاک تاجکستان رسم می کرد. این مدل چیزی شبیه این بوده

*JOY AS A GPS*



میلیاردر که همچنان با نجوا حرف می زد، مانند سربازها صاف ایستاد و گفت، «جادو.» حالا چشمانش را بسته بود. موهای پریشانش کمی در آن نسیم ملایم پریشان شده بود. یک دستش را روی قلبش گذاشته و چندین کبوتر پیدایشان شد

این روزها خیلی به نسیم علاقه مند شده ام. قدرشان را فقط زمانی خواهید دانست که دیگر وجود نداشته باشند. همان طور که گفتم، زندگی سحر و افسون خاصی دارد. درست جلوی روی شماست. در دسترس همگان همه ی ما می توانیم برای خود، جادوگری باشیم. اما برای این که این واقعیت بالاتری را که دارم از آن حرف می زنم، تجربه کنید - و واقعا پیدایش کنید - باید زیاد این دنیا را ترک کنید. در بازی جامعه شرکت کنید و در مسابقه ای که پیش رویتان می گذارد 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 همان طور که دوست داشت، به سمت آسمان بلند کرد.

میلیاردر داشت مستقیم با نموداری که روی خاک کشیده بود، سخن می گفت. می توانید از شادی خود به عنوان جی پی اس استفاده کنید و وارد جادو شوید. برای دستیابی به مقادیر فزاینده ای از سعادت و خوشی، به آن چیزی اعتماد کنید که حس خوشحالی به شما میدهد. قلب تان می داند شما باید کجا باشید. قلب تان بسیار داناتر از مغزتان است. غریزه، بسیار بیشتر از عقل می داند و شهود، بسیار هوشمند تر از خرد است، شک نکنید. هوش ما از آن چیزی تشکیل شده است که افراد پیرامون مان به ما یاد داده اند. هوش محدود است. هوش به منطق - و آنچه قبلا انجام شده است - محدود می شود.» کار آفرین گفت. «فکر نمی کنم منظورتان را فهمیده باشم آقای رایلی گفت. «شادی ات را دنبال کن. تنها نزدیک کسانی باش که شادی ات را شعله ورتر می سازند. تنها آن کارهایی را دنبال کن که خوشی ات را بیشتر می کنند. تنها در آن جاهایی باش که بیش از هر جایی احساس سرزندگی را به تو القا می کنند. 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 داده ام، این نیز یک فرآیند است - نه یک رویداد و اتفاق. زمان می برد. اما شروع آن، آگاه شدن از این مدل است. سپس اجازه دهید شادی برای تان نقش جی پی اس را بازی کند.» میلیاردر دوچرخه اش را برداشت و شروع کرد به قدم زدن و به دو شاگردش هم اشاره کرد که دنبالش بروند. میلیاردر دستانش را محکم مشت کرد، گویی دارد درد شدیدی را تحمل می کند. به آرامی تکرار کرد، «قلب همیشه از مغز داناتر است. قلب تان می داند شما باید کجا باشید. دنبالش کنید. به آن اعتماد کنید. جادو را پیدا خواهید کرد.» میلیاردر اشاره ای کرد و بلافاصله دستیارش، از پشت مترسک بیرون آمد و به سرعت خود را به سمت کارفرمایش رساند. یک بیل نقره ای به میلیاردر 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 جعبه ی 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 می کند، حس و حال خاصی به آدم می داد. و آوازش هم همین طور کار آفرین و هنرمند افسون شده بودند سپس جعبه را با احتیاط فراوان باز کرد. داخل جعبه، یازده شیء سحر آمیز قرار داشت که به هر کدام، نامه ای وصل شده بود. در آن لحظه، درخشش آفتاب، اطراف میلیارد را فرا گرفته و هاله ی لرزانی اطرافش ایجاد کرده بود میلیارد با خود گفت: من بخشی هستم، از هر آن چه 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 می کند. و اگر آنچه من می خواهم نشود، صرفا به این دلیل است که چیز بهتری دارد به طرف من آید. من به این گفته ایمان دارم. تمام جادوگران به این ایمان دارند.» کار آفرین و هنرمند به هم خیره شده بودند و چشمانشان کاملا باز بود. هنرمند گفت. «چه کار دارید می کنید؟\* میلیارد گفت، «دارم از یکی از افسون هایم استفاده می کنم.» در انتهای گفته اش، دوباره آواز سر داد و سپس گفت، «نمی توانی در زندگی ات 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 کار آفرین و هنرمند از تعجب مانند گل های بهاری باز شده بود

هنرمند با حیرت پرسید. این نوعی تردستی است که از کسی یاد گرفته ای، مگر نه؟\*

شاید بله، شاید هم خیر.» پاسخ آقای رایلی فقط ماجرا را پیچیده تر کرد هر یک از این طلسم ها، به شما کمک خواهد کرد یکی از یازده اصلی را به خاطر بسپارید که من در چند دهه ی اخیر، برای افزایش دستاوردهای مالی و برای تجربه ی یک زندگی کامل به کار گرفته ام. همان طور که گفتم روزهای من، جریان ثابتی از زیبایی، حیرت و شگفتی را فراهم می کنند. بهشت روی زمین.» این را میلیارد دوباره تکرار کرد. و می خواهم شما دو تا هم این طور زندگی کنید. جالب این است که هر کسی می تواند چنین موجودیتی برای خود ایجاد کند. اما افراد اندکی می دانند که چطور 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 گذاشته ام؛ تا در پایان خلاصه ای از آنها داشته باشیم.» اولین شیء سحر آمیز، یک آینه ی کوچک بود. نامه ی متصل به آن چنین محتوایی داشت.

### پند میلیارد 1.

برای ایجاد جادو در دنیا، جادوی درون تان را در اختیار داشته باشید.

به آینه نگاه کنید. ارتباط تان با خودتان، رابطه تان با دنیا را پیش بینی می کند. به یاد داشته باشید که شما آرزویی اولیه برای آرامش و سکوت دارید و این که خود آگاهی در سکوت بیش تر می شود. بلز پاسکال ، ریاضی دان فرانسوی می نویسد. تمام مشکلات افراد، از ناتوانی انسان برای به تنهایی آرام و ساکت نشستن در یک اتاق می آید. نیازتان برای پیچیدگی را رها کنید و در صبح زود، خودتان را در آرامش فرو ببرید و این می تواند 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. این گونه می‌توانید نجوای نابغه درون تان را بشنوید. در آرامش و سکوت، شما به یاد می‌آورید که واقعا چه کسی هستید و به خود والای تان 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 باورهای تان 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، توماس ادیسون، جان دی راکفلر، ماری کوری‌ها آندرو کارنگی، کاترین گراهام، سام والتون‌ها، رزا لیندا فرانکلین، استیو جابز و بسیاری از افراد بسیار موفق دیگر، زمان زیادی را در آنجا گذرانده‌اند. واقعا فکر می‌کنید چرا تمام دانشمندان، سرمایه‌گذارها، صنعتگران و هنرمندان بسیار موفق، این قدر تلاش می‌کنند تا تنها باشند؟ من قبلا 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 رابطه تان را با خود والای تان تقویت کنید، نابغه درون تان را کاملا بشناسید و یک رابطه عاشقانه را با طبیعت والای خودتان برقرار کنید؟ دومین شیء اسرار آمیز، به شکل یک گل بود. میلیاردر از عطر و رایحه آن لذت می‌برد. او سپس خندید و نامه‌ای را به شاگردانش داد. داخل نامه نوشته شده بود.

پند میلیاردر ۲.

از چیزهای دنیایی تجربه‌های معجزه‌آسایی را به دست بیاورید

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. لطفا بیشتر بخندید، بیشتر برقصید و بیشتر بازی کنید. فلورانس اسکاول شین می‌گوید، «آینده قول خوبی‌های اسرار آمیزی 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 این گونه 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 سالانه نکنید. شاخصه‌های یک زندگی عالی برای قرن‌ها مشخص است. احساسی که دارید رشد می‌کنید و

از توانایی های انسانی تان بهره می برید، بهترین اثر را در کارتان داشتن و برای انسانیت مؤثر بودن، ارتباطات قوی با افراد مثبتی که سرزندگی شما را بیشتر می کنند، و انجام کاری که روح شما را تغذیه می کند. بله من در رم دفترچه ام را بوسیدم. این یکی از کارهایی است که من پیوسته انجام می دهم تا سپاسگزاری ام را از تمام موهبته های زندگی ام نشان دهم. هر قدر بیشتر قدردان تمام چیزهای زندگی ام باشم، به ارزش های بیشتری در زندگی می رسیم. تجربه های شگفت انگیز زندگی را جمع کنید. زندگی تان را ساده کنید و از خوشی های ساده ای که هر روز با آنها مواجه می شوید، لذت ببرید. این گونه بر نیروهایی غلبه می کنید که آتش شما را خاموش کرده اند و می توانید سطحی نگری مسخره ای را نابود کنید که بسیاری از افراد، در آن گیر افتاده اند. همچنان که این کار را ادامه می دهید، بیش تر متوجه می شوید که زندگی تان واقعا چقدر عالی و باشکوه است. و لطفا به یاد داشته باشید که گذشته شما، غلامی است که شمای کنونی را به وجود آورده است و نباید زمان حال تان را با گذشته بگذرانید و نباید آن را وارد آینده خودتان کنید. اگر همچنان بخش هایی از شما در گیر ناامیدی ها، ناراحتی ها و آسیب های گذشته تان باشد، محال است بتوانید وارد جادویی شوید که هر روز صبح، برای تان به ارمغان می آورد. شما تاکنون به خوبی متوجه این موضوع شده اید. دلخوش بودن و دردهای گذشته، نمی توانند کنار هم باشند. بنابراین، پیوسته و محکم خودتان را تمرین دهید تا کاملا 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 واقعا دارید و این یک امپراطوری است که از تمام پول های دنیا مهم تر است.

سومین نشان جادو، نمادی از یک در بود

میلیاردر گفت. هر پایانی، سرآغاز شروعی است. تمام تجربیات ما، یک دلیل مؤثر دارند. و وقتی دری به روی تان بسته می شود، همیشه در دیگری برای تان باز می شود. اطمینان داشته باشید که زندگی همیشه هوای شما را دارد، حتی اگر اتفاقی که برای تان می افتد معنایی نداشته باشد.» داخل نامه نوشته شده بود.

پند میلیاردر ۳.

شکست، ترس را به طور اغراق آمیزی بیشتر می کند.

جی.کی رولینگ می گوید، «غیرممکن است بتوانید زندگی بدون شکست داشته باشید، مگر این که بخواهید بسیار با احتیاط زندگی کنید، به گونه ای که گویی اصلا زندگی نمی کنید، که در این صورت، شما به طور طبیعی شکست می خورید.» جاه طلبی و خیال پردازی بزرگ شما، نباید تحت تأثیر سؤالاتی مانند، مردم چه فکری می کنند؟»، «اگر من را قبول نکنند، چطور؟» و یا اگر این کار را بکنم، احمق به نظر می رسم.» قرار گیرد. می توانید تحت تأثیر ترس قرار بگیرید و تسلیم شوید و یا می توانید دنیا را تحت تأثیر خودتان قرار دهید. شما نمی توانید 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 می دانیم که درون هر شکستی، یک فرصت نهان برای موفقیت های بزرگ تر وجود دارد. شجاعت، یک سلاح قوی است تا نیروهای پشیمانی را شکست دهید.

شی اسرار آمیز بعدی، یک قلم موی چوبی به اندازه یک انگشت بود که آقای رایلی از جعبه فلزی بیرون آورد این ایده ای را تقویت می کند که شما یک آفریننده قوی از زندگی و یک هنرمند بزرگ در مورد جاه طلبی های تان هستید. این که افراد موفق، کامیاب و خوش بین، موفقیت شان را با شانس به دست آورده اند، یک دروغ بزرگ است. من تلاش زیادی کرده ام تا شما متوجه این موضوع شوید. این که می گویند افرادی پول بسیار، شادابی و تأثیر بسیار زیادی را به دست آورده اند، چون شانس داشتند و طالع شان این بوده است یک دروغ بزرگ است.» میلیارد نام بعدی را به آنها داد .

#### پند میلیارد ۴

استفاده درست از نیروهای تان، آرمانشهر شما را به وجود می آورد

بسیاری از افراد، فکر می کنند و می گویند خوشحال هستند، در حالی که واقعا درمانده هستند. آنها به خودشان می گویند بهتر است از چیزی که دارند راضی باشند، به جای این که به چیزهای بیش تری دست یابند. این گونه خیانت شان به رویاهایشان را توجیه می کنند. بله، شما باید واقعا به خاطر تمام چیزهایی که دارید، شکر گزار باشید. اما همچنین باید در نظر داشته باشید، این افراد با غفلت کامل و رها کردن توانایی های شان شادی و نشاط خودشان را کاهش داده اند.

برای وارد شدن به جادوی زندگی، شما باید نسبت به چهار ابزار خلاقیت آگاه باشید که تمام خواسته های شما را به واقعیت تبدیل می کنند. این چهار منبع که به شما اجازه می دهند تا معجزه هایی را در دنیا به وجود بیاورید، افکار، احساسات، کلمات و اعمال شما هستند. ذهن تان را تمرین دهید تا تنها افکاری در آن باشد که باعث رسیدن شما به تسلط و خوشحالی می شوند.

همیشه احساسات قدردانی، انتظار مثبت و عشق نسبت به تمام داشته هایتان در زندگی داشته باشید. تنها کلمات روحیه بخش، فراوانی و دلگرم کننده را بر زبان بیاورید. و تنها کارهایی را انجام دهید که در توازن قوی با قهرمان درون تان است. به افرادی نگاه کنید که توانایی های شان را دست کم می گیرند و آن زمان دقیقا متوجه می شوید که چرا شرایطشان این قدر دشوار است. آنها افکارشان را روی محدودیت هایشان متمرکز می کنند تا روی فراوانی های شان. آنها مدام درباره مشکلات»، «افتضاحه خواندن شرایط شان صحبت می کنند، غافل از اینکه این کلمات خود آنها است که آنها را از ظرفیت شان برای ایجاد جادو دور می کند

شیء بعد، یک نظر بود. نظر، یک زیور آلات چشم مانند است که در برخی از فرهنگ ها برای جلوگیری از تأثیر شر از آن استفاده می کنند. میلیارد به شاگردهایش گفت. «ببینید بچه ها. من باور ندارم انسانی واقعا شر باشد. خوب، شاید عده ای این گونه باشند، اما هر چه بیشتر عمر می کنیم، بیشتر متوجه می شوم که همه ما در زندگیمان ضربه های روحی مختلفی خورده ایم همان طور که قبلا گفتم،



تنها افرادی که ناراحتی دارند، باعث ناراحتی دیگران می شوند. آنهایی که رنج می برند، باعث رنج بردن دیگران می شوند. افرادی که رفتار گیج کننده ای دارند، معمولا بسیار سردرگم و گیج هستند. آنها واقعا درد می کشند و چیزی برای آنها اتفاق افتاده است که احساس ترسیدن می کنند. این که آنها را افرادی وحشتناک بدانیم، یک قضاوت سطحی است. این موضوع بسیار عمیق تر از یک در که سریع است. بگذریم. در حال حاضر، تنها می گویم برای داشتن بیشترین بهره وری، عملکردی عالی، شادی بی پایان و آرامش ذهن، بسیار مهم است تا از افراد بدی دوری کنید که پر از زخم های گذشته هستند و آگاه نیستند که نباید آن را روی شما خالی کنند. زمانی در باربادوس 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 می کنی، دست کم نگیر. از طریق پدیده ای که آن را «همه گیری احساسی» می نامند و با فعالسازی نوروں های آینه ای در مغزمان، ما از رفتارهای افرادی که با آنها معاشرت داریم، الگوبرداری می کنیم. زندگی تان را سرشار از معاشرت با افرادی فوق العاده عالی، سازنده، سالم، مثبت، اخلاقی و صادق کنید. و این گونه در طول زمان، شما نیز این ویژگی های عالی را به نمایش می گذارید. نکته مهم این است که از افراد مشکل ساز دوری کنید. افرادی که در محیطی دراماتیک و با مشکلات بی پایان رشد کرده اند، به طور خود آگاه و ناخود آگاه، مشکلات بی پایانی را باز آفرینی می کنند و به طور شگفت انگیزی، این شرایط برای آنها آشنا است. از تمام افراد منفی باف دوری کنید. اگر این کار را انجام ندهید دیر یا زود، بزرگی و زندگی شما را نابود می کنند. واقعا این کار را انجام میدهند. تا حد ممکن با همه افراد، رابطه مسالمت آمیزی داشته باشید. حتی داشتن یک دشمن هم بسیار زیاد است. وقتی تضادی پیش می آید، 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، طولانی تر از نامه های دیگر بود و توی آن نوشته شده بود.

پند میلیاردر 6-

پول، میوه بخشندگی است.

اجازه ندهید فلسفه غالب دنیا، شما را گمراه کند. فقر، تنها نتیجه شرایط درونی است، به 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 می دانند. اگر می خواهید بیش تر دریافت کنید، باید بیشتر بدهید. انعام خوبی به گارسون های رستوران، خدمتکارهای هتل و راننده های تاکسی بدهید. به خیریه ها کمک کنید. بدون کوچک ترین انتظاری، کارهای فوق العاده ای 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 زندگی هایمان، این همه کمبود داریم پیام های والدین و اطرافیان، برنامه هایی را به صورت پنهانی در عمق ناخودآگاه ما قرار داده اند. افرادی بر اساس عقیده های اشتباهی که به آنها یاد دادند، می گویند، به چیزی که داری، قانع باش» یا «افراد ثروتمند، درستکار نیستند» یا «پول علف خرس نیست.» این کلمات در سن بسیار حساسی، بذرهایی سیاهی را در درون ما کاشتند. چهار تمرین، بسیار به من کمک کرده اند تا از لحاظ اقتصادی بسیار قوی شوم. این چهار تمرین عبارتند از: انتظار مثبت، باور فعال، همیشه شکر گزار 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 غیر منتظره، به سوی من خواهد آمد. باور فعال زمانی است که شما به گونه ای رفتار می کنید که به زندگی نشان می دهید شما به فراوانی و سخاوت آن باور دارید. عالم هستی، عاشق رفتارهایی مانند پرداخت پول ناهاری است که با دوستان تان در رستورانی گرانقیمت می خورید، آن هم وقتی که پول زیادی همراهتان نیست. منظور من را اشتباه متوجه نشوید. من نمی گویم بدهکار شوید و به خاطر این کار به زندان بروید. نه اصلا امروزه بیش از حد بدهی داشتن، یک نیروی بسیار مخرب در جامعه ما است. اما باید به طبیعت نشان دهید که می دانید پول به سمت شما می آید و جوری رفتار کنید که گویی پول بسیار زیادی دارید. ما در مورد همیشه شکر گزار بودن، در این ماجراجویی زیاد حرف زده ایم همیشه قدردان همه چیز و همه افراد زندگی تان باشید. وقتی صورتحسابی را می پردازید، قدردان آن پول باشید. قدردان صندوقدار خوار و بار فروشی با کشاورزهایی باشید که غذای شما را برداشت کرده اند. قدردان موتور سواری باشید که در ترافیک به شما راه میدهد و موسیقیدانی که آهنگ مورد علاقه شما را می سازد. قدردان پاهای تان باشید که در تمام این سال ها، شما را به مقصدهای تان می رساند. قدردان چشم هایتان باشید که به شما اجازه می دهند شاهد زیبایی ها باشید و قدردان قلبتان باشید که به شما اجازه می دهد، احساس سرزنده بودن کنید. و تحویل ارزش بسیار زیاد، به معنای سودمندی بیش از انتظار برای دیگران هم تیمی های مشتری ها، اعضای خانواده و غریبه ها - است، زیرا ما همان چیزی را برداشت می کنیم که می کاریم هنرمند در حالی که کمی آب می نوشید، گفت: «خوب، مورد بعدی چیه؟ میلیاردر کفش کوچکی را از جعبه بیرون آورد و گفت: «ورزش کردن جادو می کند.»

داخل نامه نوشته شده بود.

### پند میلیاردر ۷.

سلامتی ، قدرت شما برای ایجاد جادو را به حداکثر خود می رساند

وقتی اولین کار شما در صبح زود، ورزش کردن باشد، این یک پیروزی برای شما به حساب

می آید و می توانید از سلامتی تان مراقبت کنید. وقتی پیوسته هر روز صبح ورزش می کنید و این را برای خودتان عادت کرده اید، در صورت ورزش نکردن در یک روز، احساس بدی خواهید داشت. در آن

زمان، متوجه می شوید که این همان احساسی بود که اکثر اوقات، قبل از نهادینه کردن این عادت در خودتان احساس می کردید. شما متوجه آن احساس نبودید، چون آن حالت طبیعی شما بود. سلامتی عالی، واقعا یک ثروت واقعی است. آنهایی که سلامتی خودشان را از دست می دهند، بقیه عمرشان را صرف بازیابی آن می کنند. شادابی بسیار زیاد هم یک روش عالی برای کامیابی بیشتر شما است. وقتی در بهترین حالت جسمانی خودتان باشید، تغذیه شما سالم ترین باشد و وقتی عادت های خواب شما کاملا درست باشد، متوجه افزایش بسیار زیاد توانایی تان برای ایجاد یک رابطه نزدیک با خود والای تان می شوید. این امر به نوبه خود، ثروت زیادی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. از آن مهم تر، شما در موقعیتی قرار می گیرید که می توانید کمک بیشتری به دنیا بکنید. و هیچ چیز به اندازه مؤثر بودن و کمک بخشی باشکوه نیست. تمام افراد موفق این نکته را می دانند.

هشتمین شی، نماد یک کوهنورد کوچک بود. میلیاردر گفت. «هرگز از پیشرفت دادن کیفیت صبح های تان و کیفیت زندگی تان دست نکشید. سپس آواز بلندی سر داد. کارگران تاکستان نگاهی به او کردند و خیلی بلند خندیدند. آقای رایلی دستش را برای آنها نشان داد. سپس حرف هایش را ادامه داد.

مهم ترین بازی یک بازیکن برتر، این است که همیشه پیشرفت کند. وقتی به قله یک کوه مرتفع می رسید، 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 میلیاردر ۸.

همواره استانداردهای زندگی تان را به سوی کلاس جهانی شدن برسانید

سازگاری هدونیک، شرایط روانشناسی را توصیف می کند که انسان ها با تغییرات محیطی و زندگی سازگاری پیدا می کنند. شما بعد از سالها به اضافه حقوقی که می خواستید می رسید و برای یک روز بسیار خوشحال می شوید. سپس این سطح در آمد به حالت عادی شما تبدیل می شود. دیگر احساس

شادی را که اولین بار پس از دریافت اضافه حقوق داشتید، ندارید. یا ماشینی را که همیشه رؤیای خریدنش را داشتید، بعد از چند هفته، تنها به بخشی دیگر از وسایل شما تبدیل می شود. این ها مثال هایی از سازگاری هدونیک هستند و این پدیده برای همه افراد اتفاق می افتد. راه حلی برای آن، این است که مدام استانداردها و کیفیت زندگی خودتان را افزایش دهید. کاری کنید که هر فصل تان، از فصل قبلی بهتر باشد و هر سال تان، از سال قبلی باشکوه تر. این کاری است که تمام افراد بسیار موفق انجام می دهند. یک فلسفه بسیار مهم و مرتبط که بسیار به من کمک کرده است، این است. یک زندگی کلاس جهانی داشته باشید. زندگی، بسیار کوتاه تر از آن است که به شگفت انگیزترین حالت ممکن از آن بهره نبرید. و وقتی از خودتان مراقبت بهتری کنید، روابط تان با دیگران، با کارتان، با پول و دنیا بسیار بهتر می شود، زیرا نه روابط شما با موارد بیرونی، بلکه رابطه تان با خودتان، مهم ترین است. بهترین کتابها را بخريد. بهترین و سالم ترین غذاها را بخوريد. برويد و در بهترین هتل شهرتان

قهوه ای بنوشید. اگر در مکان زندگی شما، یک تیم ورزشی از ورزش مورد علاقه شما وجود دارد، در هنگام تماشای بازی آنها، در بهترین صندلی های ممکن بنشینید. بهترین ماشین ممکن را داشته باشید. هر روز به موسیقی فرح بخش گوش دهید. به نمایشگاه های هنری بروید تا خلاقیت و آگاهی هنرمندان، روح شما را تحت تأثیر قرار دهد. و اغلب در کنار گل ها باشید. آنها فراوانی و توانایی شما برای دیدن دنیاها را به شما می دهند. بسیاری از افراد مقدس و خردمندان، همیشه گل هایی را در کنار خودشان داشتند. گل ها واقعا تأثیر زیادی برای افزایش نیروهای شما برای رسیدن به خواسته های تان دارند

شیء اسرار آمیز نهم، یک قلب بود. داخل نامه متصل به آن نوشته شده بود.

### پند میلیارد ۹

عشق عمیق، شادی تسخیرناپذیری را برای شما به ارمغان می آورد.

تا حد ممکن عشق تان را به مردم نشان دهید. ویلیام پن می گوید: «من تنها یک بار زندگی می کنم، پس اجازه دهید تا هر نوع مهربانی و کار خوبی را که می توانم برای هر فردی انجام دهم حالا انجام دهم و آن را به تعویق نیندازم و نادیده نگیرم. تا زمانی که زنده هستید، به افراد بگویید که به آنها افتخار می کنید و بگویید چقدر دوستشان دارید. من زمانی مردی را دیدم که با دیدن هر انسانی بسیار خوشحال می شد. از او دلیلش را پرسیدم و او گفت: «من در زندگی مرده های زیادی را دیده ام و دیدن هر انسان زنده ای، برایم یک هدیه خاص است. کسی نمی داند چه زمانی به آخر خط می رسمیم. خوب، چرا باید توانایی انسانی برای عمیقا دوست داشتن را به تعویق بیندازیم؟ 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 می تواند راحت باشد، برای تمام افرادی که دوستشان دارید، نامه ای بنویسید و برای افرادی که به شما کمک کرده اند، نامه تشکر آمیز بفرستید. بدون ترس از رد شدن، احساس واقعی تان را بنویسید. همیشه به دیگران علاقه مند باشید.

میلیارد 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 میخوام با دقت آن را بخوانید.» داخل نامه نوشته شده بود

### پند میلیارد ۱۰

بهشت روی زمین یک حالت است، نه یک مکان

من از تجربیات خودم در زندگی یاد گرفته ام که چیزی که افراد «بهشت روی زمین» می نامند، نه یک مکان، بلکه وضعیتی است که در آن زندگی می کنید. وقتی شما ذهنیت تان را رشد دهید، خواسته های قلبی تان را تطهیر کنید، سلامتی تان را به بالاترین حد برساند و معنویت تان را بیشتر کنید، تجربه شما از دیدن و تجربه کردن زندگی متحول می شود. اگر این کار بسیار مهم را انجام ندهید، هرگز

متوجه آن نمی شوید. حرف های من، مانند یک پیرمرد عجیب و غریب است. در یک دنیایی که دیوانه شده است، همیشه انسان خردمند را دیوانه می پندارند. تمام موفقیت های بزرگ و شادی های شما بستگی به عشق به خودتان دارد. ذهن نیمه هشیار شما، به خاطر چیزی که سایر افراد در کودکی به شما گفته اند، شجاعت، شما را دست کم می گیرد و بزرگی شما را پنهان می کند. کار آفرین و هنرمند، وقتی آخرین شیء اسرار آمیز میلیارد را دیدند، کمی جا خوردند. میلیارد گفت، اگر واقعا می خواهید در جادوی زندگی بازی کنید، روی این مورد خوب فکر کنید.» و سپس تابوت کوچکی را به آنها داد. نامه آن، برخلاف دیگر نامه ها 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 نیندازید. این گونه زندگی تان در عرض یک ساعت می تواند از هم بپاشد. من انسانی خوش بین و امیدوار و در عین حال، انسان واقع بینی هم هستم. هر روز تصادفات، بیماری ها و مرگ و میر اتفاق می افتد. این طبیعت انسان است که فکر می کند این اتفاق ها هرگز رخ نمی دهند. با این حال، تمام انسان های خردمند، نکته های زیادی را در مورد ناپایداری زندگی به ما یاد می دهند. این بینش را داشته باشید و با فناپذیری خودتان، ارتباط برقرار کنید. درک کنید که روزهای تان، روزی به پایان می رسند و با عبور از هر صبح درخشان، به پایان نزدیک تر می شوید. نشان دادن توانایی و استعدادهای تان را به تعویق نیندازید و حتما از این مسافرت زندگی لذت ببرید. زمانی که برای رسیدن به شکوه تلاش می کنید، خوشحال باشید. بسیار غم انگیز است که اکثر افراد تا قبل از این که خیلی پیر شوند، از زندگی لذت نمی برند. زندگی واقعا یک سفر شگفت انگیز است. بله، ما دل شکستگی هایی را تجربه می کنیم، اما زندگی عمدتا خوب است. هر داستان قهرمانانه، نیاز به یک فرد شرور و همچنین تراژدی هایی به همراه پیروزی نهایی دارد تا ارزش تماشا کردن را داشته باشد. به کوتاهی زندگی فکر کنید. خوشحالی تان را تا زمانی که پول بیشتری در بانک دارید، به تعویق نیندازید. اینها بهانه هستند. این بهانه ها را از خودتان دور کنید. شاید فردایی در کار نباشد. از تمام صبح های تان لذت ببرید و قدردان تمام روزهای حضورتان در این دنیا باشید. ریسک های حساب شده جسورانه ای را انجام دهید. تعادلی را برقرار کنید که گویی فردایی در کار نیست و جوری رفتار کنید که گویی همیشه زندگی می کنید. این گونه، زمانی که آخر عمرتان فرا می رسد، می دانید که یک زندگی افسانه ای داشتید.

میلیارد شاگردهایش را بغل کرد و گفت، شما دو نفر را خیلی دوست دارم. واقعا دلتنگ شما می شوم و سپس سوار دوچرخه اش شد و از آنها جدا شد

# فصل 17: اعضای باشگاه ۵ صبح، قهرمان های زندگی خودشان می شوند

مانند یک قهرمان زندگی کنید. این چیزی است که ما از بهترین کتابها یاد می گیریم. در غیر این صورت، زندگی به چه دردی می خورد؟\*(جان ماکسول کوتسی)

سکوی فرود هلیکوپتری در کیپ تاون آفریقای جنوبی، در اسکله ویکتوریا و آلفرد است. این اسکله مکانی است که گردشگران سوار چرخ و فلک کیپ می شوند، قایق سواران خود را برای مسابقات پرهیجان آماده می کنند، می توانید در آن جا ماهیگیری کنید و صبح ها قهوه غلیظ بنوشید. خانم جوان و سرزنده ای، برگه هایی را به میلیاردر، هنرمند و کار آفرین داد تا آنها را امضا کنند. سپس بلند شد، یادداشت ها را در چک لیستش گذاشت و به سه مشتری ویژه خودش، پیش بینی های احتیاطی را یاد آوری کرد که قبل از پرواز به جزیره روبن اجباری بودند

همان طور که می دانید، جزیره روبن - که یک قطعه زمین بی آب 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 این قهرمان بزرگ دنیا بسیار حمله شد و با او با خشونت زیادی بدرفتاری کردند. با این حال، او خوبی را در نگهبان های آنجا می دید و امید یک ملت آزاد را در سینه داشت که در آن همه افراد برابر بودند. انیشتین درباره مهاتما گاندی گفته است. «نسل های بعدی به سختی باور می کنند که روز گاری چنین موجودی از گوشت و پوسته بر روی زمین زندگی می کرده است.» می توان این جمله را درباره آقای ماندلا هم استفاده کرد آن خانم خیلی مؤدبانه گفت، «بسیار خوشحالیم که برای سفر کوتاه تان به این جزیره آمده اید.» مردم آفریقای جنوبی، بسیار خوش رفتار و با ملاحظه هستند.

میلیاردر، 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

میلیاردر خندید و به همراهانش گفت، «فکر می کنم از من خوشش می آید.» سپس ادامه داد. امروز، آخرین روز ماجراجویی ماست.»

بعد از دادن توصیه های ایمنی، میلیاردر، کارآفرین و هنرمند را از ساختمان خارج کردند و به زمین سنگ فرش شده ای بردند و در آنجا، دو میز رنگ و رو رفته قرار داشتند. گرچه هوا آفتابی بود، اما بادهای تندی می وزید. میلیاردر کلاهش را برداشت. با خودش گفت. کمی نگران هستم. من تا

حالا به جزیره روبن نیامده ام. من چیزهای زیادی درباره آنچه که در زمان نظام غیرانسانی و شرور آپارتاید وجود داشته، خوانده ام نظامی که مردم را با توجه به رنگ پوستشان، بدون توجه به کیفیت شخصیت و با کیفیت قلب شان طبقه بندی می کردند.»

مرد جوانی با ظاهری جدی که یک کت بارانی، شلوار خاکی و کفش های قایقرانی پوشیده بود، از یکی از کوپه های خالی بیرون آمد و از میلیاردر، کارآفرین و هنرمند، درخواست کرد به دنبال او بروند. یک هلیکوپتر سبز ارتشی در وسط آن جا، منتظر آنها بود و پروانه های آن به شدت در حال چرخیدن بودند. خلبان در حال کنترل تنظیم کننده ها، دستگیره ها 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 به صورت خلبان در زیر آن کلاه ایمنی، عینک های خلبانی و محافظ صورت دیده نمی شود. او جوابی نداد

میلیاردر که هنوز کمی نگران بود و به خاطر تجربه هیجان انگیزش اشتیاق زیادی داشت، گفت خیلی خلبان دوستانه ای نیست

هلیکوپتر آهسته آهسته شروع به بلند شدن کرد. خلبان گفت. این سفر حدود پنج دقیقه طول می کشد. بادهای امروز بسیار قوی هستند.

میلیاردر، کار آفرین و هنرمند چیزی نگفتند. آنها به جزیره روبن خیره شده بودند. هر چه به آنجا نزدیک تر می شدند، آن زمین، گسترده تر و حتی بی رحم تر به نظر می رسید. 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 رنگین کمان دوقلویی در آسمان دیده شد.

هنرمند که دست همسرش را گرفته بود، گفت: بسیار خاص است.»

میلیاردر با لحن محترمانه ای گفت. ما قطعا وارد مکان جادویی شده ایم.

در صدای او، حسی از احترام برای تجربه سفر به جزیره روبن و در عین حال، ناراحتی از زندگی های باارزشی بود که در این جا نابود شده بودند. خلبان در کابین ماند و با فشار دادن دکمه هایی، هلیکوپتر را خاموش کرد. آن سه نفر، روی فضای فرود آسفالت ایستاده بودند و در سکوت منظره، آنجا را تماشا می کردند 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 این جا باشید. او همچنان در ماشینش نشسته بود با جدیت گفت، «جزیره روبن به خاطر آب و هوا به روی عموم بسته شده است. تمام کشتی های باربری و مسافربری، فعالیت شان

را متوقف کرده اند. هیچ کشتی نباید به اینجا بیاید و هیچ هلیکوپتری هم نباید در اینجا 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 حرفهای رفتار می کرد. اما به طور کاملا 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 میشدید.

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 آنجا زندانی شده بود. آنها 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. آنها می خواهند حیاطی را ببینند که در آن جا آن سیاستمدار، توپ تنیس را به سمت زندانی های سیاسی خود می انداخت. آنها می خواهند به مکانی بروند که نلسون ماندلا، خود زندگی نامه اش را به نام راه طولانی به سوی آزادی، بعد از ساعت ها کار کردن روی آن، در زیر خاک پنهان می کرد. آنها می خواهند حداقل کمی از رنج های 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 زندگی اش را دزدیده بودند، بیخشد.»

خلبان جلوی کامیون ایستاد، این افراد می خواهند در زندگی های حرفه ای و شخصی شان، قهرمان های واقعی باشند. آنها می خواهند رهبران بهره وری و تسلط باشند و می خواهند این دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنند. دنیای ما هرگز تا این حد به قهرمان واقعی نیاز نداشته است. و همان طور که همیشه هنگام سخنرانی هایم می گویم. چرا باید منتظر قهرمانان باشید، وقتی خودتان می توانید یکی از آنها باشید؟»

سپس از میلیاردر پرسید. این طور نیست، استون؟» آقای رایلی کاملا تعجب کرده بودند.

سپس خلبان، خیلی آهسته محافظ صورت و بعد از آن، عینک هایش و در نهایت، کلاهش را برداشت. میلیاردر، کارآفرین و هنرمند، کاملا از دیدن صورت او متعجب شده بودند. او خود افسونگر بود.

لامپ مهتابی، حتی در روز هم، زندان وهم آور جزیره روبن را روشن نگاه می داشت و احساس وحشتناک و بی رحمی را ایجاد می کرد. مشخص شد که راننده آن کامیون، یکی از طرفداران پرو پا قرص افسونگر بود و او در آن صبح فوق العاده ی 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 نیروهای 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 توانایی‌های مان طراحی شده است و تا این که 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 واقعا انسان فروتنی بود)

کار آفرین 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 برنامه ریزی می‌کردند. او جواب داد: «فوق العاده، والأمنش و موقر. مدیریت او درباره خودش و شرایطی را که تجربه کرده بود، الهام بخش بود»

راهنما ادامه داد: «رفتار بسیار بدی با او کردند. تمام آن ساعت‌های کار سخت و طاقت فرسا در آن معدن سنگ آهک. تمام آن تحقیرها. چند سال بعد از آمدن به این جا، به او دستور دادند تا قبری را در حیاط زندان بکند و سپس داخل آن بخوابد. میلیارد به آرامی گفت: «حتما با خودش فکر می‌کرده است که این آخر رنج‌های اوست.» احتمالا. اما نگهبان‌های این جا، او را تحقیر می‌کردند و روی او ادرار می‌کردند.»

افسونگر، میلیارد، کار آفرین و هنرمند سرشان را پایین انداختند.

میلیارد 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 این جا 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.»

میلیارد 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 حیات 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 دفترچه اش چیزهایی را بنویسد، زیرا صندلی در آنجا نبود؛ کف سیمانی و سخت، یک پتوی قهوه‌ای پشمی با خال‌خال‌های 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، نگاهیان 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 شگفتن 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 شده

راهنما گفت، «دقیقا، 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 میرانی را از خود بر جای گذاشت که الهام‌بخش نسل‌های زیادی خواهد بود، قدم‌هایش را به سوی آزادی برداشته 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 سلطه طلبی سفیدها و سیاه‌ها جنگیده‌ام. من به جامعه آرمانی دموکراتیک و آزادی

عشق ورزیده ام که در آن، همه افراد در سازگاری و با فرصت های مساوی زندگی کنند. من به امید دستیابی به این آرمان زندگی کرده ام اما اگر لازم باشد، حاضرم در راه آن بمیرم

آقای رایلی گلویش را صاف کرد. او همچنان به کف سیمانی این سلول کوچک نگاه می کرد.

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 می کنید؟ و از یکی از زندانیان که از او محافظت می کرد، خواست تا در مراسم آغاز به کار ریاست جمهوری او شرکت کند.»

کار آفرین به آرامی پرسید: «واقعا؟»

بله، این واقعیت دارد. او یک رهبر و یک بخشاینده واقعی بود.

افسونگر انگشتش را بلند کرد و گفت، «نلسون ماندلا می گوید. وقتی به سوی دروازه ای می رفتم که من را به آزادی می رساند، می دانستم که اگر تلخی و نفرت را پشت سر نگذارم، هنوز در زندان خواهم ماند.» او همچنین می گوید. «آزاد بودن، لزوماً به معنای باز کردن دستبندها نیست، بلکه به معنی زندگی کردن به شیوه ای است که به آزادی دیگران احترام می گذارد و آن را افزایش می دهد.

راهنما ادامه داد: «آقای ماندلا می گوید، هیچ کس متولد نمی شود تا به خاطر رنگ پوست، سابقه با مذهب کسی، از او متنفر شود. مردم یاد می گیرند که متنفر باشد و اگر آنها می توانند یاد بگیرند تا متنفر باشند، پس می توانند یاد بگیرند عشق بورزند، زیرا عشق ورزیدن بیشتر از نفرت داشتن برای قلب انسان عادی است

میلیارد گفت، «من خوانده ام که او اغلب دور و بر ساعت ۵ صبح از خواب بیدار میشد، 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 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 آنها به بزرگی رسیدند، زیرا آنها 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 اینجا می بینید.



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 اتفاق‌هایی 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 نابغه مان را نشان دهیم، استعدادهایمان را پرورش دهیم، شخصیت عمیق‌تری پیدا کنیم و روحیه مان را بالا ببریم. ما همه باید این کارها را انجام دهیم.»

افسونگر با صدای بلندی ادامه داد: «ما همه باید خودمان را از زندان های شخصی خودمان نجات دهیم، زیرا این زندان ها، شکوه و بزرگی ما را زندانی می کنند. لطفا فراموش نکنید که اگر از استعدادها و توانایی های تان استفاده نکنید، به مصیبتها و مایه تأسف شما تبدیل می شوند.»

افسونگر مکثی کرد. سپس مستقیم به چشم های کار آفرین و هنرمند نگاه کرد و گفت: «حالا نوبت شماست.\*»

افسونگر چارچوب دایره انسانی قهرمانانه را روی میز کوچکی قرار داد

سپس از میلیاردر، کار آفرین، هنرمند و راهنمای تور خواست تا دور آن جا جمع شوند. آنها دست همدیگر را گرفته بودند ما در صورت روبرو شدن با هرگونه دشواری و مشقتی، استقامت خواهیم کرد. هر حمله ای به ما شود، هر گونه ما را تحقیر کنند، با هر خشونتتی 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 دقیقا معنای انسانیت است. حتی اگر به نظر برسد که روشنایی هرگز از تاریکی فراتر نمی رود، همچنان به سوی آزادی قدم بردارید. سرمشق دیگران باشید و عشق واقعی را نشان دهید.»

افسونگر دست هایش 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؟

ما سفر طولانی خودتان را شروع کنید.»

کار آفرین 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 داده اند و چیزی که بعد از مرگ به جای می گذارند، فکر می کنند. برای فاصله های زمانی کوتاهی و قبل از این که حواسشان پرت شود، در مورد کیفیت بهره وری، شایستگی و تأثیرشان فکر می کنند. و قبل از این که در هیاهوی شلوغی گیر کنند، برای لحظات بسیار کوتاهی فکر می کنند که چقدر زیبا زندگی کرده اند و چقدر مفید بودند. آنها صرفا گردشگرانی در این سرزمین هستند.»

آقای رایلی در حالی که به حرف های مرشدش گوش میداد، گفت: «من عاشق زندگی هستم. من حتی رهبر بهتری می شوم. من حتی می خواهم فرد مؤثرتری باشم. من می خواهم فرد الهام بخش تری باشم»

افسونگر ادامه داد، «قهرمانان ساکنان همیشگی این سرزمین میراث بودند. آنجا سرزمین و خانه آنها بوده است و این، آنها را افسانه ای 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.»

میلیارد گفت، «ما هم روزی از این دنیا خواهیم رفت. کسی نمیداند تا چه زمانی زندگی می کند.»

کار آفرین حرف هایش را تأیید کرد و گفت. «کاملاً درست است.»

افسونگر گفت، «امروز و همین لحظه، تعهد شما را می خواهد تا انسانی خلاق، مؤثر و آبرومند شوید که می تواند به افراد زیادی خدمت کند. لطفاً دیگر تسلط و استادی خودتان را به تعویق نیندازید.

دیگر در برابر نیروهای قوی خودتان مقاومت نکنید. اجازه ندهید تا سایه های ترس، رد شدن، شک و تردید و ناامیدی جلوی درخشش خود والای تان را بگیرد. حالا نوبت شماست. امروز روز شماست تا جهشی داشته باشید، به سوی بهترین رهبرهایی که تا کنون زندگی کرده اند و وارد عالم استادان واقعی، کارشناسان خبره و قهرمانان اصیلی شوید که تمام پیشرفت های بشریت را به وجود آورده اند.»

افسونگر گفت، «رهبری کردن به معنای الهام بخشیدن دیگران با استفاده از روش زندگی تان است رهبری کردن به معنای عبور کردن از آتش سخت ترین شرایط، برای وارد شدن به درون بخشندگی است. رهبری کردن به معنای حذف تمام متوسط بودنها از زندگی تان است. رهبری کردن به معنی تبدیل ترس های تان به پیروزی ها و تبدیل تمام دل شکستن ها به قهرمانی ها است. و از همه مهم تر، رهبری کردن به معنای نیرویی برای انجام خوبی ها در این دنیا است. امروز، شما باید این ندای بزرگ را قبول کنید تا استانداردهای زندگی تان را بالا ببرید.

میلیارد با لبخندی شیطنت آمیز گفت. (یا حداقل از فردا)

سپس همه با همدیگر گفتند، «ساعت ۵ صبح صبح تان را در اختیار داشته باشید و زندگی تان را تعالی بخشید!»

## سخن آخر پنج سال بعد

آقای استون رایلی، چند ماه پس از سفر به جزیره روبن در گذشت. او در آرامش و در حالی که در آپارتمان کوچکی در مرکز تاریخی رم بود، در گذشت. در آن هنگام، دختر عزیزش و افسونگر، کنار او بودند. او از مریضی نادر و غیر قابل درمانی رنج می برد و در مورد آن به جز افسونگر، به کسی چیزی نگفته بود، زیرا افسونگر بهترین دوستش بود. این ثروتمند دوست داشتنی، تمام پول امپراطوری بزرگ خود را به خیریه بخشید. آقای رایلی تصمیم گرفت تا مجموعه کنار اقیانوس خودش در جزیره موری نیوس را به کار آفرین و هنرمند بدهد، زیرا میدانست عاشق آنجا هستند.

خوب، حالا اجازه بدهید در مورد کار آفرین و هنرمند، بعد از پایان ماجراجویی شان با میلیارد برای تان بگویم کار آفرین بسیار ثروتمند شده است و شرکتش را به یک مؤسسه ی بازرگانی بسیار موفق تبدیل کرده است. او مدتهاست ناراحتی های گذشته را کاملا فراموش کرده است و عاشق زندگی با همسرش است. او هنوز سخت کار می کند، اما در عین حال، استراحت زیادی هم دارد. کار آفرین، چهارمین مسابقه ماراتن خود را کامل کرده است، عاشق باغبانی شده است و تمام سه شنبه ها، دواطلبانه به بی خانمان ها کمک می کند. او دیگر اهمیت زیادی به شهرت، ثروت و نیروهای دنیایی نمی دهد، اگر چه همه آنها را در اختیار دارد

هنرمند، حالا یک نقاش بسیار مشهور است. او دیگر کارهایش را به تعویق نمی اندازد و یک استاد کامل و یک شوهر نمونه است. او در دو تا از ماراتون ها با همسرش بوده است و در حال حاضر، گیاهخوار است و چهارشنبه شب ها به کلاس آواز خوانی می رود. این دو نفر، پسری بسیار قشنگ و باهوش دارند و اسم او را استون گذاشته اند. کار آفرین و هنرمند، هنوز هم عضو باشگاه ۵ صبح هستند و هر روز صبح، فرمول ۲۰ / ۲۰ / ۲۰ را قبل از سپیده دم انجام می دهند. آنها هنوز هم درس های آقای رایلی را تمرین می کنند و به خودشان قول داده اند تا حد ممکن این درس ها را به سایر افراد هم آموزش دهند افسونگر هم هنوز زنده است. در واقع او قوی تر از هر زمان دیگری است. او هنوز عاشق ماهیگیری است.

