

بعدش، دیگه اجازه نمیدید حواس پرتی های دیجیتالی، انحرافات سایبری و اتلاف وقت مجازی ساعات غیر قابل برگشتِ موهبتی مثل زندگی رو ازتون بدزدن میدونید؟ عمری که رفته دیگه برنمیگرده. این جمله را مهربان و در عین حال محکم ادا کرد. دیروز بعد از جلسه ام در شهر، داشتم یک بار دیگه کتاب در جست و جوی روشنایی روز رو میخوندم. اون داستان واقعی ایگن اوکلی، مدیر عامل قدرتمندیه که وقتی پزشکش متوجه شد سه تومور توی مغزش داره، بهش اطلاع داد که فقط چند ماه از عمرش باقی مونده. هنرمند به آرامی پرسید: «بعدش چی کار کرد؟ اون آخرین روزهای عمرش رو با همون تعهدی گذروند که طی سالیان، کسب و کارش رو با اون اداره کرده بود. او کلی تلاش کرد کنسرت های دانش آموزی ای را که از دست داده بود، قرارهای گردش با خانواده رو که رد کرده بود و دوستی هایی رو که فراموش کرده بود جبران کنه. در بخشی از کتاب توضیح میده که از دوستی درخواست میکنه تا برای پیاده روی در طبیعت، برن بیرون و به قول خودش: این نه تنها آخرین باری بود که ما میتوانستیم چنین پیاده روی پرآرامشی را با هم تجربه کنیم، بلکه اولین بار نیز بود. چه غم انگیز. این تنها چیزی بود که کارآفرین حین ور رفتن با دست بندش، توانست بگوید. خطوط نگرانی روی پیشانی اش با شکوه و درخشش تمام، از نو ظاهر شدند.

میلیارد در ادامه داد: دیشب، فیلم لباس غواصی و پروانه رو تماشا میکردم. یکی از فیلم های محبوب منه. داستان واقعی یک مرده که در رأس دنیای خودش قرار داشت. سردبیر مجله فرانسوی ال بود. ژان دومینیک ببی توی این دنیا همه چیز داشت، ولی بعدش، سخته کرد و تمام عضلات بدنش از کار افتادند، غیر از پلک چشم چپش. به این وضعیت میگن سندرم قفل شدگی. ذهنش هنوز به خوبی کار می کرد، اما انگار بدنش در یک لباس غواصی سنگین گیر افتاده بود، کاملاً فلج. چه غم انگیز. هنرمند هم عین حرف هم قطارش را تکرار کرد. حالا این رو داشته باشید. پزشک توان بخشی ببی روش ارتباطی ای بهش یاد داد موسوم به "الفبای صامت" که اون رو قادر میکرد حروف رو با پلک زدن

اجرا کنه. و با کمک پزشک ها تونست درباره این تجربه و البته معنای زندگی، کتابی بنویسه. برای نوشتن اون کتاب، مجبور شد دو یست هزار بار پلک بزنه اما بالاخره موفق شد تمومش کنه.

کارآفرین زیر لب گفت: من دیگه نمیتونم از هیچ چیز شکایت کنم. بعد از انتشار کتابش، از دنیا رفت. اما نکته ای که میخوام با این حرف ها بهش اشاره کنم اینه که زندگی ما انسان ها خیلی خیلی شکننده است. افرادی هستن که میتونن امروز از خواب بلندشن، دوش بگیرن. لباس بپوشن، قهوه بنوشن، کورن فلکس بخورن - و بعد در مسیر کار، در یک تصادف خودرو، کشته بشن. زندگی همینه. بنابراین نصیحت من به شما انسان های خاص اینه که تمام آنچه رو لازم هست انجام بدید تا نبوغ ذاتی تون رو ابراز کنید. به طریقی زندگی کنید که به نظرتون صحیحه و به معجزات کوچکی دقت کنید که هر روز نو با خودش به ارمغان می آره. هنرمند گفت: «متوجه حرفتون هستم. بعد کلافی از موهای بافت هاش را کشید و کمی با کلاه پانامایی ای ور رفت که برای این جلسه انتخاب کرده بود. کارآفرین هم با لحنی غم زده گفت: من هم همین طور. هنرمند اضافه کرد: از تک تک ساندویچ هایی که میخوری لذت ببر. آقای رایی گفت: بینش فوق العاده خردمندانه ایه. هنرمند خجالت زده جواب داد: جمله خودم نیست. مال وارن زیوان، آهنگساز معروفه. این جمله رو وقتی گفت که بهش خبر دادن مریضی لاعلاج داره. بابت هر لحظه شاکر باشید. وقتی کار به بلند پروازی هاتون میرسه، ترس رو بذارید کنار. عمرتون رو با مسائل پیش پا افتاده هدر ندید. و بازیابی خلایق، آتش و قابلیتی رو که در درونتون نهفته است اولویت اول خودتون قرار بدید. انجام این کار بسیار مهمه. به نظرتون افلاطون چرا ما رو به شناخت خویشتن تشویق کرده؟ اون به خوبی درک کرده بود که ما مقادیر زیادی توانایی در وجودمون ذخیره داریم که باید ابتدا، بهشون دسترسی پیدا کنیم و بعد، به طریقی به کارشون بگیریم که بتونیم زندگی ای پرانرژی، شاد آرام و معنادار داشته باشیم. کوتاهی به خرج دادن در قبال نیروی درون، در واقع بستری برای رنج ناشی از قابلیت های بلااستفاده، سرخوردگی ناشی از ترس و رخوت ناشی از تعالی کشف نشده ایجاد میکنه. یک موج سوار که با کایت

کشیده میشد، به سرعت از نزدیکی خط ساحلی رد شد و دسته ای دلقک ماهی از داخل آبی به پاکی وجدان آبراهام لینکلن عبور کردند. میلیارد در گفت: و این ما رو میرسونه به موضوعی که امروز میخوام شما رو باهاش آشنا کنم. لطفاً با دقت به برگه هاتون نگاه کنید:

چهار زمینه تمرکز افراد تاریخ ساز

۱. هوش سرمایه سازی ۲. رهایی از عوامل حواس پرتی ۳. تمرین تعالی شخصی ۴. غنیمت شمردن روزها

شماره ۱: هوش سرمایه داری

مرد با نفوذ مفهوم سرمایه سازی را برایشان شرح داد که اول بار توسط جیمز فلین، روان شناس برجسته، مطرح شده بود. بیش از ارزشمندی که او در نظرشان آورد این بود که مایه برتری اسطوره ها بر افراد عادی نه استعداد های مادرزادی شان. بلکه مقدار قابلیت است که آنها به سرمایه تبدیل می کنند. آقای رایلی گفت: بسیاری از بهترین ورزشکارهای دنیا قابلیت های مادرزادی کمتری نسبت به رقبایشون دارن. اما این تعهد استثنایی شون برای بیرون کشیدن حداکثر نیروی وجودی شونه. که اونها رو به چهره تبدیل کرده، دقیقاً مثل همون ضرب المثل قدیمی که میگه: مهم اندازه سگ در مبارزه نیست، مهم اندازه مبارزه طلبی در سگه. میلیارد در این را گفت و در عوالم خود دستی به شکم عضلانی اش کشید و عینک آفتابی جدیدی به چشم گذاشت، از همان هایی که موج سوارها در کالیفرنیا جنوبی به چشم میزنند. «سخنران خیلی زود یادم داد که با پیوستن به باشگاه پنج صبحی ها، هر روز صبح پنجره زیبایی از فرصت برای پرورش دادن بزرگترین سرمایه هام، تخصیص زمانی به خودم و کسب آمادگی برای تبدیل کردن روزم به یک تکه جواهر ارزشمند به روم باز میشه. اون کمکم کرد درک کنم که افراد موفق از صبحشون به درستی استفاده میکنن. و با بیدار شدن قبل از سپیده دم، به پیروزی اولیه ای نائل میشم که برای یک روز پر از موفقیت آماده ام میکنه.» کارآفرین حرفش را قطع کرد: به نظرم هیچ زمانی برای اختصاص دادن به خودم ندارم. برنامه کاری ام همیشه پره. خیلی دلم

میخواود فرصتی داشته باشم که اول صبح، باتری هام رو شارژ کنم و کارهایی انجام بدم که به فرد شادتر و بهتری تبدیلیم میکنه. دقیقاً. خیلی از ما پیوسته در ضیق وقت زندگی میکنیم. ما حداقل به یک ساعت زمان در ابتدای روز نیاز داریم تا خودمون رو شارژ کنیم، رشد بدیم و به سلامت و آرامشمون اضافه کنیم. بیدار شدن رأس ساعت ۵ و اجرای فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ که به زودی اون رو یاد خواهید گرفت، شما رو به شکلی خارق العاده ای جلو می اندازه. بعدش عوض اینکه اجازه بدید روزتون شما رو کنترل کنه، قادر خواهید بود روی فعالیت های ارزشمند تمرکز کنید. اون وقت، سطحی از انرژی رو تجربه میکنید که اصلاً از وجودش آگاه نبودید. شادی ای که به وجودتون می آید، اسباب حیرتون میشه و حس آزادی فردی تون به کل افزایش پیدا میکنه. آقای رابلی برگشت و خالکوبی موقتی را روی کمر عضلانی اش نمایان کرد. خال کوبی نقل قولی بود از آلبر کامو، فیلسوف فرانسوی: تنها راه کنار آمدن با یک دنیای غیر آزاد این است که چنان آزاد شوی که صرف وجودت نوعی طغیان باشد. زیر این کلمات، روی عضلات پشت میلیاردر، تصویر یک ققنوس دیده میشد که از میان شعله های آتش بلند شده بود.

کارآفرین گفت: «من واقعاً به چنین چیزی نیاز دارم. میدونم که اگر هر روز صبح، قبل از اینکه زندگی ام وارد هیاهوی خودش بشه، زمانی رو به خودم اختصاص بدم، بهره وری عظمت و آرامشم خیلی بهبود پیدا میکنه.»

هنرمند گفت: منم همین طور. هر روز صبح، یک ساعت تعمق و آماده سازی می تونه کلی روی هنرم تأثیر بذاره و همین طور روی زندگی ام. میلیاردر ادامه داد: سخنران خیلی زود بهم یاد داد که سرمایه گذاری شصت دقیقه برای ساختن بهترین نسخه خودم و بهترین مهارت هام با عنوان "ساعت پیروزی" میتونه نتایج ذهنی، حسی، جسمی و روحی ام رو متحول کنه. بهم قول داد که این کار باعث میشه مزیت رقابتی بزرگی به دست بیارم - که دیروز درباره اش بحث کردیم - و همین طور به سمت شکل دادن امپراتوری خلاقیت، ثروت، شادی و نوع دوستی سوقم بده. و باید بگم در این مورد هم می گفت. «خب، بیایید برگردیم سراغ مفهوم سرمایه سازی و اهمیت به کارگیری هوشمندانه

موهبت های ذاتی. امروزه افراد زیادی از جامعه توسط این باور هیپنوتیزم شدن که افراد دارای مهارت های خارق العاده تافته جدا بافته ان و به طور خاص، مورد رحمت خدایان استعدادهای خارق العاده قرار گرفته ان. اما قضیه این طور نیست. رگه هایی از روحیه دهاتی در لحنش ظاهر شد. تعهد و انضباط، همیشه، به هوش و استعداد برتری پیدا میکنه و این طور نیست که افراد موفق شانس آورده باشن. اونها شانس رو خلق می کنن. هر بار که شما در برابر وسوسه تبلی مقاومت می کنید و روند بهینه سازی رو ادامه می دید، در واقع دارید به قهرمان درونتون قدرت می بخشید. هر لحظه رو که صرف انجام کارهایی میکنید که میدونید به کارهای به ظاهر راحت تر برتری دارن، در واقع، روند ورودتون به تالار افتخار مشاهیر رو تسهیل میکنید. میلیارد در به یک مرغ دریایی غول آسا حین گرفتن صبحانه لاغرش از دریا خیره شد. بعد آروغ بلندی زد و با لحنی عذرخواهانه گفت: اوخ، میبخشید. ادامه داد: همونطور که قبلاً هم گفتم بخش زیادی از تحقیقات اخیر درباره افراد موفق مؤید این موضوع ان که داستان شخصی ما درباره قابلیت هامون، در واقع نشانگر عملکرد اصلی ما در امر به کارگیری اون قابلیت هاست. کارآفرین دست از نت برداری روی موبایلش برداشت و به چشم های میلیارد نگاه کرد. میلیارد در تی شرت تن نمایی به تن داشت که رویش نوشته بود: قربانی ها تلویزیون های بزرگ دارند و راهبران کتابخانه های بزرگ. از میلیارد پرسید: منظورتون چیه؟ خب، اگر شما گفت و گوی درونی ای با خودتون دارید که میگه شما قابلیت های لازم رو برای تبدیل شدن به یک راهبر متعالی در تجارت یا تبدیل شدن به متخصص تحسین شده در زمینه حرفه تون ندارید، در اون صورت شما حتی سفر کردن به اون نقطه رو آغاز نخواهید کرد، درسته؟ و رسیدن به تعالی یک فراینده، نه یک اتفاق. تکرار این باور محدود کننده که میگه افراد عادی نمیتونن به عظمت برسن، یا "نابعه ها ساخته نمیشن، بلکه به دنیا می آن" باعث میشه شما فکر کنید یادگیری، تمرین و اولویت بندی روز بر اساس خواسته های قلبی تون، اتلاف وقته. اگر قرار باشه در نظام باور هاتون، دستیابی به نتایج عالی برای کسی مثل شما غیر ممکن باشه، دیگه فایده سرمایه گذاری اون همه تلاش، نیرو و زمان و

اون همه فداکاری چیه؟ و بعد از اونجایی که رفتارهای هر روزه شما تابع باورهای ریشه ای تونه، درک شما از ناتوانایی تون برای موفقیت، به واقعیت زندگیتون تبدیل میشه. انسان همیشه بر اساس تصویر ذهنی خودش از آنچه هست عمل می کنه. شما محاله به مدارجی بالاتر از آنچه در ذهن برای خودتون متصورید برسید. و این یک بینش مهمه.

بعد، به اقیانوس و قایق ماهیگیری کوچکی نگاه کرد که تورش را دنبال خود می کشید. ماهیگیر با پیراهن قرمز، داشت سیگاری دود میکرد و در عین حال، قایق را از میان صخره های مرجانی خطرناک عبور می داد. میلیاردر عبارت تأکیدی دیگری را با خود زمزمه کرد: من شاکرم. من همه را میبخشم. من اهل بخششم. زندگی من زیبا، خلاقانه، پرثمر، کامیاب و جادویی است. بعد، بحث درباره سرمایه سازی را ادامه داد. روان شناسان مثبت اندیشی از داستان درونی ای که ما درباره خودمون و آنچه که قادر به دستیابی بهش هستیم میگویم، و رفتارهایی که در نهایت اون داستان رو به حقیقت تبدیل میکنن، با عنوان "پیشگویی خود محقق کننده" یاد می کنن. ما الگوهای فکری رو در سنین پایین از طریق افرادی که بیشترین نفوذ رو روی ما دارن، دریافت میکنیم، یعنی والدین، معلم ها و دوستان ما بر اساس آن الگوهای فکری عمل میکنیم. و از اونجایی که اقدامات ما نتایج رو رقم میزنن، این داستان غلط درونی به واقعیت وجودی ما تبدیل میشه. جالبه، نه؟ اما این روشیه که اغلب ما در بهترین دوران عمرمون بر اساسش عمل می کنیم.

دنیاى ما یک آینه است و زندگى چیزی رو به ما میده که از درون هستیم، نه چیزی رو که میخواهیم. هنرمند در هوای صبحگاه با لحنی که بیشتر عالم مآبانه بود تا هنجارشکنانه، گفت: «به نظرم هر چه بیشتر باور ناتوانی رو برای خلق نتایج عالی از طریق کاری که انجام میدیم بپذیریم، نه تنها اون باور در وجودمون ریشه دارتر میشه، بلکه رفتارهای برخاسته از اون باور رو بیشتر تکرار میکنیم و اون به بخشی از عادات هر روزه مون تبدیل میشه. میلیاردر ذوق زده جواب داد: گل گفتم! از اون بخش ریشه دار شدن باورها خیلی خوشم اومد. خیلی خوبه. اگر امروز سخنران رو دیدی بهتره این ایده ات رو باهاش در میون بذاری. گمونم داره جایی ماهیگیری میکنه، ولی با شناختی که ازش دارم کمی بعد، با

حضور خودش این ساحل رو روشن میکنه. میلیارد در ادامه داد: تمام انبای بشر حسی غریزی برای رسیدن به عظمت، عطشی سیری ناپذیر برای قهرمان شدن و نیازی روانی برای اوج گرفتن به بالاترین حد قابلیت هاشون دارن، حالا چه به صورت خوداگاه اون رو به یاد داشته باشیم یا نه. اغلب ما انسانها به حدی توسط تأثیر سیاه و مسموم محیط اطراف کوچک، و به سمت پایین هل داده شدن که فراموش کردند واقعا چه کسانی اند. ما خیلی راحت و به تدریج به کم و کمتر رضایت دادیم و بیشتر و بیشتر به بودن در حل متوسط در عرصه های مختلف زندگی عادت کردیم، تا نهایتاً به جایی رسیدیم که این طرز تفکر به سیستم عامل استاندارد وجودمون تبدیل شد. راهبران واقعی هرگز درباره استاندارد هاشون به مذاکره نمیشین. اون ها میدونن که همیشه جا برای ارتقا و بهبود هست. اون ها میدونن که ما زمانی بیشترین اتصال رو به ذات مقتدرانه خودمون داریم که در تلاش برای تبدیل شدن به بهترین نسخه خودمونیم. اسکندر کبیر زمانی گفت: من از سپاهی از شیران به رهبری یک گوسفند هراسی ندارم؛ از سپاهی از گوسفندان به رهبری یک شیر می هراسم. میلیارد در نفس پر صدایی فرو کشید. پروانه ای پر زد و گذشت. خرچنگی شتابان از کنار پایش رد شد. بعد، ادامه داد: من اینجا تا به شما یادآوری کنم که هر یک از ما ظرفیت راهبری رو در درونمون داریم. و همون طور که میدونید منظورم از راهبری همونطور داشتن عنوان و برچسب، یا سمت پرطمطراق یا نیاز به آتوریته رسمی نیست. چیزی که ازش حرف میزنم وزین تر و بلند مرتبه تر از این حرف هاست. اینجا بحث قدرت حقیقی نهفته در درون قلب یک انسان در برابر یک قدرت زودگذره که به واسطه سمت مدیریت، به شخص اعطا شده، یا یک اتومبیل تندرو، یا یک موجودی بانکی درشت. چیزی که ازش حرف میزنم، توانایی انجام کاری چنان کس نتونه چشم ازتون برداره، قابلیت خلق ارزش های عظیم در بازار کار، ظرفیت اثر گذاری و زیر و رو کردن یک صنعت، همین طور قدرت زندگی کردن با شرافت، اصالت، جسارت و درستکاری. یعنی اینکه به روش اصیل و مختص خودتون از فرصت دست داده برای تاریخ سازی استفاده کنید. چه مدیر عامل باشید و چه سرایدار، میلیارد در باشید یا مقنی، ستاره

سینما باشید یا دانش آموز. اگر امروز زنده اید، توانایی راهبری کردن بدون نیاز به عنوان و سمت، و اثر گذاری رو روی دنیا دارید، حتی اگر در حال حاضر به خاطر محدودیت های باورها تون فکر کنید که قادر به انجام چنین کاری نیستید. اون چیزی که شما فکر می کنید الزاماً واقعیت آینده تون نیست. لطفاً این رو یادتون باشه. افکار و باورهای شما فقط یک لنزه که در لحظه حاضر، دارید فرایند عروجتون به سمت تعالی رو از پشت اون میبینید. یاد گفته آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی، افتادم که زمانی نوشت: اغلب افراد تصور میکنند محدودیت های ذهنی شان در واقع محدودیت های دنیا هستند و عده معدودی این طور فکر نمیکنند. به دستۀ دوم ملحق شوید.

کارآفرین سؤال کرد: پس تفاوت زیادی بین واقعیت و برداشت ذهنی ما از واقعیت وجود داره درسته؟ از حرف شما این طور بر می آید که انگار ما دنیا رو از پشت فیلتری میبینیم که به واسطه برنامه ریزی ذهنمون ایجاد شده. و اون برنامه رو اون قدر توی ذهنمون تکرار میکنیم که به واسطه شست و شوی مغزی، به این که واقعیت دنیا همونیه که ما میبینیم، درست نمیگم؟ شما باعث شدید من درباره دیدگاهم به همه چیز تجدید نظر کنم. این را در حالی گفت که پوست پیشانی اش مثل گل رزی در سرما، جمع شده بود. بعد، ادامه داد: الان خیلی چیزها داره برام سؤال میشه مثل اینکه اصلاً چرا کارم رو شروع کردم؟ چرا جایگاه اجتماعی این قدر برام مهمه؟ چرا برام مهمه که توی شیک ترین رستوران ها غذا بخورم، توی بهترین محله ها زندگی کنم و مدل جدیدترین اتومبیل ها رو سوار بشم؟ فکر کنم اینکه این طور زیر بار حمله سرمایه گذارهام خرد شدم، بخشی به این دلیل که من هویتم رو به عنوان یک انسان از مدیریت اون شرکت کسب می کنم. حقیقتش اون قدر سرم گرم اداره کردن تجارتم بوده که هیچ وقت حتی یک لحظه، توقف نکردم تا واقعاً به این چیزها فکر کنم و آگاهانه زندگی کنم. و این مثل فرمول سه مرحله ای موفقیتیه که دیروز یادمون دادید. هر چه بیشتر روزهام رو با آگاهی درباره خودم و دلیل کاری که انجام میدم بگذرونم، تصمیمهای هر روزه بهتری میگیرم و اون ها نتایج بهتری برام به دنبال خواهند داشت. کارآفرین بلا انقطاع حرف میزد. «من اصلاً نمیدونم

ارزش های اصیل چه چیزهایی ان، دلم میخواد به عنوان راهبر چه شخصیتی از خودم معرفی کنم، چرا دارم کار فعلی ام رو انجام میدم، چه چیزی واقعا شادم میکنه و وقتی از این دنیا رفتم دلم میخواد دیگران چطور ازم یاد کنن. داستان اون مدیر عامل و سردبیری که دچار سگته شد واقعاً حرف های زیادی برام داشت. عمر واقعاً میتونه کوتاه باشه. و حالا که دارم خیلی راحت حرف میزنم فکر میکنم خیلی از روزهای عمرم رو به دنبال چیزهای اشتباهی دویدم. به جای اینکه پیام های اهداف با ارزش زندگی حرفه ای و شخصی ام- رو که میتونستن تفاوت واقعی در زندگی ام ایجاد کنن - بشنوم، در هیاهوی پیچیدگی جامعه گیر کرده بودم. و من خیلی درباره گذشته فکر میکنم. منظورم اتفاقیه که در کودکی برام افتاد. در ضمن هیچ وقتی برای پیدا کردن دوست و دوستی نداشتم. هیچ علاقه و اشتیاق خاصی به کار یا زمینه ای ندارم. هیچ وقت نشده بود طلوع آفتاب رو تماشا کنم، البته غیر از الان. و توی زندگی ام عشق حقیقی رو پیدا نکرده بودم... این را در حالی گفت که با دستپاچگی با دست بندش ور میرفت. بعد، رو کرد به هنرمند و جمله اش را کامل کرد: تا همین الان. اشک در چشم های هنرمند حلقه زد و گفت: چندین تریلیون سیاره در جهان هستی وجود داره. و میلیاردها نفر روی سیاره ما زندگی می کنن. و من اون قدر خوشبخت بودم که تو رو پیدا کردم. کارآفرین لبخند زد و با لحنی آرام پاسخ داد: امیدوارم هیچ وقت از دست ندم. میلیارد در حرفشان را قطع کرد. به خودتون سخت نگیرید. هر یک از ما در مسیر خودش قرار داره. متوجه منظورم هستید؟ ما دقیقاً در همون جایگاهی قرار داریم که برای دریافت درس های مورد نیازمون برای رشد باید اونجا باشیم. و یک مشکل اون قدر پابرجا میمونه تا درسی رو که قراره بهتون بده یاد بگیرید. و من باهاتون موافقم که متأسفانه انسانها عادت به یادآوری چیزهایی دارن که فراموش کردنشون عاقلانه تره، و همین طور عادت دارن به فراموش کردن چیزهایی که یادآوری شون خردمندانه تره. به هر حال، درکتون میکنم. لطفاً به این موضوع اطمینان داشته باشید که والاترین و خردمندترین بخش وجودتون در حال راهبری شماست. در مسیر رسیدن به تعالی و خلق زندگی معنادار و مهم هیچ تصادفی وجود نداره. و اگر نظر

من رو پرسید، داشتن خانه های باشکوه، اتومبیل های تندرو و مقدار زیادی پول هیچ ایرادی نداره و ازتون میخوام که واقعا این پندم رو به گوش بگیرید. ازتون خواهش میکنم به قول قدما: "ما موجوداتی معنوی هستیم که داریم زندگی بشری رو تجربه میکنیم." ثروت زیاد چیزیه که این زندگی برای شما میخواد. فراوانی ذات طبیعتیه. هیچ کمبودی در گل ها، درختان لیمو و ستاره های آسمان وجود نداره. پول شما رو قادر به انجام کارهای عالی برای خودتون و همین طور عزیزانتون می کنه. و به شما این فرصت رو میده که به نیازمندان کمک کنید. توریستی که پشت یک قایق اسکی روی آب میکرد به سرعت از نزدیک ساحل رد شد. صدای خنده شادمانه اش به گوش میرسید. دولتمند ادامه داد: «میخوام راز کوچکی رو به شما بگم. من بیشتر دارایی سیالم رو بخشیدم. بله هنوز هواپیمای جت، آپارتمان زوربخ و خانه ساحلی رو دارم. و اگرچه کسب و کارم چنان ارزشی داره که ازم یک میلیارد ساخته، با این حال، نیازی بهش ندارم. من به هیچ کدوم از این دارایی ها متصل نیستم. هنرمند گفت: یه داستانی خوندم که فکر کنم ازش خوشتون بیاد. کرت ونگات، نویسنده معروف، و جوزف هلر، نویسندهٔ رمان تبصره ۲۲، در مهمانی یکی از سرمایه دارهای معروف در لانگ آیلند شرکت کرده بودن. ونگات از هلر میپرسه چه حسی داره از اینکه میزبانشون تنها در یک روز بیشتر از مجموع حق التألیفی که اون برای کتاب پرفروشش دریافت کرده، پول در می آره. هلر جواب میده: اما من چیزی چیزی رو دارم که اون هیچ وقت نمیتونه داشته باشه. ونگات میپرسه: یعنی اون چی میتونه باشه جو؟ و جوزف هلر جواب میده: این حس که به اندازه کافی پول درآوردم. میلیاردر هیجان زده و با صدای زیادی بلند گفت: چه هوشمندانه. خیلی خوشم اومد. و یک بزقش! با هنرمند اجرا کرد. بعد همان رقص مختصرش را که در مواقع خوشحالی اجرا میکرد انجام داد. و پشت بندش چند حرکت پروانه زد. و تمام این کارها را با چشم بسته انجام داد. واقعاً که چقدر عجیب. هنرمند به حرف زدن ادامه داد: خلاصه من چیزهایی رو که درباره سرمایه سازی و پیشگویی خود محقق شونده بهمون یاد دادید، میفهمم هیچ کس توانایی ما رو برای انجام امور بزرگ باور نمیکنه، مگر اینکه

اول خودمون عظمت خودمون رو باور کنیم و با تلاش خالصانه و سخت اون رو درک کنیم. میدونید پابلو پیکاسو چی گفته؟ کارآفرین در حالی که حالت ایستادنش نشان میداد ذهنش در این لحظه راحت و باز است گفت: لطفاً بهمون بگو. پیکاسو گفت، مادرم بهم گفت: اگر یک سرباز باشی، زمانی ژنرال خواهی شد. اگر یک راهب باشی، زمانی پاپ خواهی شد. اما من یک نقاش بودم و پیکاسو شدم. میلیاردی گفت: مرد پیچیده ای بود. این یعنی ایمان و اعتماد به نفس به قابلیت های فردی. بعد، پشت دستی به چانه آفتاب خورده اش کشید و برای لحظه ای به شن های سفید نگاه کرد. کارآفرین متفکرانه گفت: و تنها والدین ما نیستن که به خاطر باورهای محدود کننده ای که اغلب افراد در بهترین ساعات از بهترین روزهای عمرشون در ذهنشون تکرار میکنن، مسئول ان. همون طور که گفتم خیلی از معلمان خیرخواه اما ناآگاه این باور رو در ذهن بچه ها تقویت میکنن که نوابغ و قهرمانان در زمینه هنر، علم، ورزش و بشر دوستی افراد خاصی ان و ما باید قبول کنیم که معمولی ایم و قابلیت خلق آثار مسحور کننده و زندگی بی همتا رو نداریم. و بعد دوستانمون و سیگنال های رسانه هم روی همون واقعیت ها مهر تأیید می زنن. در اصل، این روند به یک هینوتیزم دائمی تبدیل میشه که ما بدون اینکه بدونیم، شعله نبوغ در درونمون فروکش میکنه و صدای مشتاقی که زمانی بهمون میگفت همه چیز ممکنه، ساکت میشه. ما توانایی هامون رو به حداقل میرسونیم و در تمام طول عمرمون، فرایند دست کم گرفتن قدرت هامون رو ادامه میدیم و دور توانایی هامون زندان میسازیم. دست از رفتار کردن مثل راهبر بهره ور، خلاق و هنجار شکن بر می داریم و شروع میکنیم رفتار کردن مثل قربانی ها. این اتفاقیه که برای خیلی از افراد خوب می افته و واقعاً مأیوس کننده است. و اغلب ما اصلاً متوجه این فرایند شست و شوی مغزی نمیشیم. میلیاردی جواب داد: بله. و باید روی این موضوع هم تأکید کنم که گاهی قضیه بدتر میشه، یعنی قابلیت های ابراز نشده به درد تبدیل میشن. هنرمند در حالی که نگاهش را می چرخاند و با دستپاچگی پابه پا میشد حیران پرسید: منظورتون از این حرف چیه؟ بعد با خودش فکر کرد شاید من نمیتونم مثل استادان بزرگ، آثار اصیل و استثنایی خلق

کنم چون برای مدت طولانی از قابلیت هام سرمایه سازی نکردم و در نتیجه از درون دچار این درد شدم. میلیاردی به این نکته اشاره کرد: خب، خود متعالی ما حقیقت رو میدونه. هر یک از ما به این دنیا اومدیم تا با تکیه بر موهبت های انسانی مون، کارهای محیر العقول انجام بدیم و با استعدادهای مثمرمون، شاهکارهای حیرت انگیز خلق کنیم. تمام انسان ها ظرفیت انجام این کار رو درون قلب و روحشون دارن. از نقطه نظر علم عصب شناسی، هر چه ولوم مکالمات درونی مخرب رو- که حاصل فعالیت دستگاه لیمبیک مغز مونه- کمتر کنیم، بیشتر این ندای آسمانی رو میشنویم که ما رو به برخاستن و ابراز کردن عظیم ترین نبوغمون تشویق میکنه. این موضوع چه شما سرپرست یک بخش از یک سازمان بزرگ باشید، چه یک برنامه نویس در یک اتاق کار کوچک و چه یک معلم مدرسه یا آشپز رستوران، در موردتون صدق میکنه. شما قطعاً ظرفیت ارتقای کیفیت کارتتون و رسوندنش رو به سطحی هنرمندانه دارید، تا از اون طریق بتونید روی بهتر کردن زندگی انسان ها تأثیر بذارید. با این حال ما از زندگی دست میکشیم، چون باورهای غلطی درباره خودمون و توانایی هامون داریم و در نتیجه در حالت نیمه زنده باقی میمونیم. و ایده خیلی بزرگ اینجاست: وقتی ما به قدرت حقیقی خودمون خیانت میکنیم، بخشی از وجودمون شروع به مردن می کنه. هنرمند گفت: چه بینش هیجان انگیزی. من واقعاً باید یک سری تغییرات اساسی توی زندگی ام بدم. خسته شدم از بس احساس خستگی کردم و توانایی های خلاقه خودم رو سرسری گرفتم. کم کم دارم حس میکنم که آدم خاصی ام. کارآفرین با لحنی مهربان تأیید کرد. البته که خاصی، البته. هنرمند ادامه داد: و تازه متوجه م که خیلی به اینکه دیگران چی فکر میکنن اهمیت میدم. بعضی از دوستانم نقاشی هام رو مسخره می کنن. و پشت سرم احمق خطابم میکنن. حالا متوجه میشم که اونها نمیتونن درکم کنن، نه خودم رو و نه تصویر ذهنی ای رو که از هنرم دارم. میلیاردی زیر لب گفت: میدونی؟ خیلی از نوابغ تا چندین دهه بعد از مرگشون، اون طور که باید ازشون قدرشناسی نشد. و در مورد نکته ای که درباره دوستانت گفتی، من بعید میدونم تو دوستان مناسبی برای خودت انتخاب کرده باشی. و شاید زمانش رسیده

که عوض محدود کردن استعدادها و سرزندگی ات، دوستان رو عوض کنی تا به واسطه نظر دیگران اغوا نشی. کورت کوین این موضوع رو خیلی بهتر از من گفته: خسته شده بودم از اینکه وانمود میکردم کس دیگری ام، فقط به این خاطر که بتوانم ارتباطم را با دیگران ادامه دهم و دوستانی داشته باشم. هنرمند فقط جواب داد: «هوممم». میلیاردر ادامه داد: «حرفی که میزنم خیلی دقیقه. ما دقیقاً مثل کسانی میشیم که با اونها ارتباط داریم. و اگر خودتون رو با افراد منفی نگر دوره کنید، محاله بتونید اثر مثبتی در زمینه حرفه تون بذارید یا زندگی زیبایی خلق کنید. اوه، و اون دردی که درباره اش حرف زدم، اگر رهاس کنید و بهش رسیدگی نشه، توده ای بزرگ از ترس و تنفر از خویشتن رو در درونمون تشکیل میده. اغلب ما آگاهی یا ابزار لازم برای خلاصی از این چاه رنج روانی سرکوب شده رو نداریم. اغلب ما از این شکنجه خاموش که به واسطه احترام قائل نبودن برای آینده مون گرفتارش شدیم، آگاه نیستیم. و به این ترتیب که حتی اگر کسی از اش حرف بزنه، انکارش میکنیم. وقتی فرصتی دست میده که این ضعفمون آشکار بشه، از اش فرار میکنیم. ما ناخودآگاه، یک سری راه های فرار روح فرسا پیدا میکنیم تا از دردی فرار کنیم که به واسطه انکار استعدادهامون ایجاد شده. کارآفرین پرسید: مثلاً چه راه فراری؟ مثلاً اعتیاد. اعتیاد به چک کردن پیام های موبایل و دنبال لایک گشتن در فضای مجازی. یا صرف کردن بخش زیادی از ساعات روزمون پای تلویزیون. این روزها، برنامه های تلویزیونی به حدی عالی شدن که مشکل بشه توی تله شون گیر نکرد. و وقتی یک قسمت از سریالی تموم میشه سریال بعدی به طور خودکار شروع میشه. خیلی از ما با گپ زدن و خاله زنک بازی، از عظمتمون دور میشیم، در حالی که واقعاً درک نمیکنیم تفاوت فاحشی هست بین "الکی مشغول بودن" و "مثمر" بودن. افراد اثر گذار و تاریخ سازان اصیل توجهشون رو به راحتی به هر چیز و هر که از راه برسه نمیدن. دسترسی بهشون راحت نیست، اهل اتلاف وقت نیستن و تمرکشون بیشتر روی انجام کار واقعیه تا کار مصنوعی. بنابراین نتایج محیر العقولی ایجاد میکنن که باعث پیشرفت این دنیا میشه. ناتوانی در ابراز کردن مهارت ها باعث آسیب به روح میشه و مردم برای حذر کردن

از درد حاصله، به راهکارهای مخربی مثل این موارد متوسل میشن: ساعت های متمادی وب گردی، خرید آنلاین، کار کردن بیش از اندازه، مشروب خوردن بی رویه، غذا خوردن زیاد، شکایت کردن و خوابیدن زیاد. دولتمند جرعه ای از بطری آبش نوشید. قایق ماهیگیری دیگری از آنجا رد شد. خانم ناخدای قایق دستی برای آقای رایلی تکان داد و او در جواب تعظیم متشخصانه ای کرد. میلیارد در با لحنی مشتاق ادامه داد: سخنران از این پدیده با عنوان "حس آموخته قربانی" یاد میکنه. وقتی ما جوانی رو پشت سر میذاریم، بیشتر به خشنودی از خودمون متمایل میشیم. شروع میکنیم به حرکت کردن در سرازیری، به چیزهایی که برامون آشنان رضایت میدیم و اشتیاق وافر مون رو برای گسترش دادن جبهه فعالیت هامون از دست میدیم. ما الگوی ذهنی یک قربانی رو در پیش می گیریم. توی ذهنمون بهانه میسازیم و اون قدر اون ها رو تکرار میکنیم که ذهن ناخودآگاهمون باور میکنه اونها عین حقیقت ان. دیگران و شرایط بیرونی رو برای بدبختی هامون مقصر میدونیم و اتفاقات گذشته رو برای مشکلات شخصی مون محکوم می کنیم. رفته رفته بدبین تر میشیم و کنجکاوی، شگفتی، شفقت و معصومیتی رو که در کودکی میشناختیم از دست میدیم. دچار بی تفاوتی و نگرش انتقادی میشیم. از درون سخت میشیم. و در این اکوسیستم شخصی ای که اکثریت ما برای خودمون ساختیم، موندن در حد متوسط پذیرفتنی میشه. و از اونجایی که این ذهنیت هر روز در درونمون تکرار میشه این نقطه نظر خیلی به نظرمون واقعی میاد. واقعاً باور میکنیم که داستانی که مدام برای خودمون تکرار کردیم، معرف واقعیت - چرا؟ چون خودمون رو خیلی بهش نزدیک میکنیم. بنابراین، عوض اینکه در زمینه حرفه ای مون مثل یک راهبر ظاهر بشیم و با خلق آثار خیره کننده و ساختن زندگی های زیبا، مهارت هامون رو در اختیار بگیریم، به موندن به حد وسط رضایت میدیم. متوجهید که تمام اینها چطور رخ میدن؟ کارآفرین گفت: «بله. حداقل قضیه برام روشن تر شده. پس کلید حل مسئله اینه که داستان شخصی مون رو از نو بنویسیم، درسته؟ میلیارد تأیید کرد: کاملاً درسته. هر بار که آگاهانه متوجه میشید در قالب قربانی فرو رفتید و گزینه شجاعانه رو انتخاب میکنید، یک سطر از اون داستان

رو از نو مینویسید. با این کار، هویتتون رو ارتقا می دید، عزت نفستون رو بالا می برید و اعتماد به نفستون رو غنا می بخشید. هر بار که رأی به خودِ والای درونتون میدید، در واقع، از خوراک دادن به وجه ضعیفتون خودداری میکنید و به قدرت ذاتی تون خوراک میدید. و وقتی این کار رو با استمرار مورد نیاز برای تعالی انجام میدید هوش سرمایه سازی شما - که همون توانایی تون برای محقق کردن موهبتهای مادرزادی شماست رشد میکنه. میلیاردی از دو شاگردش دعوت کرد به بالکن خانه اش بروند تا درس صبح درباره چهار زمینه تمرکز تاریخ سازان را ادامه دهند.

شماره ۲: رهایی از عوامل حواس پرتی

میلیاردر با انگشت کوچکش به مدل یادگیری اشاره کرد. جمله حک شده روی مغز افراد موفق رو خاطرتون هست؟ اعتیاد به عوامل حواس پرتی حکم مرگ بهره وری خلاقه شما را دارد. همین جمله راهنمای ماست در بخش دوم جلسه آموزشی امروز صبح و تصمیم گرفتیم به شکل عمقی درباره اهمیت پیروزی در جنگ علیه عوامل حواس پرتی و انحرافات سایبری براتون توضیح بدم، چون این یک معضل جدی در فرهنگ ماست. فناوری جدید و شبکه های اجتماعی از برخی جهات، نه تنها قله های قابلیت متمرکز ما رو فرسایش میدن، بلکه ما رو آموزش میدن که کمتر انسان باشیم، حالا دیگه ما مکالمات واقعی کمتر، ارتباطات واقعی کمتر و تعاملات معنادار کمتری با هم داریم. کارآفرین اعتراف کرد: «امم.... بله، هر چی بیشتر از جلسات آموزشی روی این ساحل میگذره بیشتر متوجه این موضوع میشم. میلیاردر ادامه داد: پرکردن ساعات ارزشمند با فعالیت های بی معنی برای اغلب مردم حکم مخدر رو پیدا کرده. ما از لحاظ عقلانی، میدونیم که نباید وقتمون رو روی فعالیت هایی که ارزششون صفره، تلف کنیم، اما از لحاظ احساسی نمیتونیم به وسوسه اش غلبه کنیم. نمیتونیم با این چیزی مبارزه کنیم که وجودمون بهش قلاب شده. این معضل باعث میشه که سازمان ها، میلیاردها دلار از لحاظ افت بهره وری و کیفیت ضرر کنن. همون طور که قبلا هم گفتم، مردم در این دوره بیشتر از هر دوران دیگری، توی کارشون مرتکب خطا میشن، چون تمرکشون روی کاری که انجام

میدن نیست. تمرکز ارزشمندشون توسط استفاده احمقانه از تکنولوژی دزدیده شده و همین موضوع به قیمت خلق بهترین شاهکار و تحت قاعده در آوردن زندگی شون براشون تموم شده. ارامش و سکوتی که فقط در ساعات اولیه روز موجود است، هنوز، در فضا مشهود بود. میلیارد در صنعتی مکث کرد. منظره اطراف را از نظر گذراند، به گل هایی که مرتب، دور خانه اش قرار گرفته بودند، به کشتی های حمل کانتینر که روی افق به نظر نمی آمد از جایشان تکان خورده باشند و در آخر به خود اقیانوس خیره شد. بعد، گفت: «ببینید، رفقا. من عاشق دنیای مدرنم - واقعاً راست میگم. بدون این همه فناوری که امروزه در دسترس داریم زندگی خیلی سخت تر می شد، کسب و کارم به این اندازه موفق نمیشد، بهره وری ام به این اندازه نبود و احتمالاً، الآن اینجا کنار شما دو نفر نبودم. در حالی که دلفینی به آرامی توی آب شنا میکرد هنرمند پرسید: چرا نبودید؟ دلفین به طرز شگفت انگیزی از آب بیرون پرید، چهار بار توی هوا چرخ زد و با صدای شالاپ بلندی برگشت توی آب. آقای راییلی به نظر خشنود می آمد. با خودش زمزمه کرد: خیلی خوشحالم که روش جذب کردن معجزات رو کشف کردم و بی صبرانه منتظرم که به این دو عزیز یاد بدم تا اونها هم همین کار رو برای خودشون انجام بدن. و بعد حرفش را ادامه داد. وقتی مریض بودم، تمام نوآوری های موجود در پزشکی جونم رو نجات دادند. راستش فناوری اگر به روش صحیح به کار گرفته بشه، چیز فوق العاده ایه. چیزی که من رو نگران میکنه اینه که مردم امروزه، فناوری رو به روش های ابلهانه به کار میگیرن. تعداد زیادی از افراد با قابلیت به سندرم تمرکز شکسته مبتلان، چون زندگی حرفه ای و شخصی شون رو با کلی ابزار الکترونیکی، حواس پرتی دیجیتال و هیاهوی سایبری پر کردن. اگر میخواهید جزء برنده ها باشید، لطفاً استادان بزرگ تاریخ رو الگو قرار بدید و تمام لایه های پیچیدگی رو از روزهاتون پاک کنید. همه چیز رو ساده کنید. به حالتی تبدیلشون کنید که مقاومت کمتری در مقابل حرکت به جلو نشون بدن. به یک ناب گرا تبدیل بشید. کم و گزیده خیلی بهتر از زیاده. فقط روی چند پروژه کاری محدود تمرکز کنید تا نتایج کارتتون عالی باشن نه اینکه تمرکزتون روی تعداد زیادی از زمینه ها

رقیق بشه. و از لحاظ ارتباطات اجتماعی تعداد دوستان کمتری داشته باشید، اما ارتباطتون رو با اون ها عمیق کنید تا غنی بشه. دعوت های کمتری رو بپذیرید، در مراسم تفریحی کمتری شرکت کنید و تعداد کمتری کتاب رو مطالعه کنید و درشون به درجه استادی برسید، به جای اینکه تعداد زیادی کتاب رو سرسری بخونید. تمرکز شدید روی آنچه بیشترین اهمیت رو داره، روشیه که حرفه ای ها پیروزی رو با اون میشناسن. همه چیز رو ساده کنید، ساده کنید، ساده کنید. دست از مدیریت کردن زمان بردارید و تمرکزتون رو مدیریت کنید. حالا در جامعه شلوغ و بی تمرکزی که درش زندگی میکنیم اصلی برای رسیدن به این عظمت وجود داره. هنرمند گفت: «ممنون که این قدر چیز یادمون دادید. حالا درک میکنم که مشغول بودن الزاماً به معنای بهره ور بودن نیست. و همین طور متوجه شدم که وقتی دارم روی نقاشی جدیدی کار میکنم، هر چی بیشتر به هنر عالی نزدیک میشم بخش تاریک وجودم بیشتر می خواد حواسم پرت بشه تا دیگه نتونم به اثر محیر العقول خلق کنم. حالا که بهش فکر میکنم، میبینم این موضوع به کرات اتفاق می افته. به محض اینکه به خلق یه کار عالی نزدیک میشم، خودم برنامه روتین کارم رو به هم میریزم. میرم سراغ اینترنت و وب گردی میکنم. شب ها دیرتر می خوابم و تمام قسمت های سریال محبوبم رو تماشا میکنم یا تمام شب با دوستان مجازی ام، بازی های کامپیوتری میکنم. بعضی وقت ها هم زیادی شراب قرمز ارزون میخورم. میلیاردر با لحنی قدرتمند اعلام موافقت کرد. هر چه به نبوغ نزدیک تر بشی، بیشتر شاهد این خواهی بود که ترس هات توی کارت خراب کاری میکنن. کم کم از اینکه بخوای روش زندگی توده مردم رو کنار بذاری و با عوارض جانبی تعالی دست به گریبان بشی وحشت میکنی، عوارضی مثل متفاوت بودن با دیگران، حسادت رقبا و فشار لازم برای بهتر خلق کردن پروژه بعدی. در مسیر عروجت به سمت چیره دستی هنر، مدام اضطراب شکست به سراغت می آد؛ از فکر اینکه به اندازه کافی خوب نباشی، ترس برت میداره و میترسی قدم در مسیرهای جدید بذاری. بنابراین، هسته آمیگدال مغزت - توده بادامی شکل سلول های خاکستری که وظیفه اش تشخیص ترسه - حسابی فعال میشه و شروع میکنی به از بین

بردن بهره وری ای که خودت ایجادش کرده بودی میدونید؟ ما همه در وجودمون یک خرابکار ناخودآگاه داریم که در وجه ضعیف وجودمون در کمین نشسته. خبر خوب اینه که وقتی شما از این شرایط آگاه میشید...

هنرمند با انرژی توله سگی که صاحبش را بعد از یک روز کامل دیده باشد، پرید وسط حرف. اون وقت میتونم تصمیم های هر روزه بهتری بگیرم که نتایج هر روزه بهتری برام به ارمغان می آرن. دقیقاً. وقتی تو از این واقعیت آگاهی که با نزدیک شدن به والاترین استعدادها و موهبت هات، درخشان ترین موهبت هات وجه ترسان تو طغیان میکنه و سعی میکنه شاهکارت رو خراب کنه و این کار رو از طریق توجه به عوامل حواس پرتی و راه های فرار موجود انجام میده تا از تمام کردن شاهکار جلوگیری کنه، اون وقته که تو با آگاهی از این موضوع، میتونی رفتارهای خود ویرانگرانه ات رو مدیریت کنی. میتونی از حیطه اون رفتارها خارج بشی. میتونی خیلی ساده با مشاهده تلاش هاش برای خراب کردن روند تعالی ات، خلع قدرتش کنی. کارآفرین گفت: این بینش خیلی ژرفی بود. الآن متوجه میشم چرا مدام در حال محدود کردن بهره وری، عملکرد و اثر گذاری ام روی شرکت هستم؛ مثلاً یک هدف مهم در نظر میگیرم، تیم رو درگیرش میکنم، تعهدات اولیه مون رو با نظم و ترتیب انجام میدیم و بعد یکباره، دچار حواس پرتی می شم. به پروژه بعدی جواب مثبت میدم و به پیچیدگی کسب و کارم اضافه می کنم. روزهام رو پر میکنم از جلسات بی فایده با افرادی که عاشق شنیدن صدای خودشون ان. پیام های موبایلم رو با وسواس چک میکنم و اخبار داغ رسانه ها رو مثل یه فریضه مذهبی دنبال میکنم. امروز صبح برام کاملاً روشن شد که چطور دارم بازدهی ام رو خراب میکنم، همچنین، خیلی واضحه که به مهملات دیجیتالی ای که شما ازش حرف میزنید اعتیاد دارم. اگر بخوام باهاتون صادق باشم، باید بگم هنوز نتونستم چند تایی از رابطه های احساسی قبلی ام رو با خودم حل کنم، چون خیلی راحت میتونم زندگی اون افراد رو روی شبکه های اجتماعی تماشا کنم. حالا میفهمم ساعات زیادی رو که میتونستم کلی خلاقیت به خرج بدم، توی فضای مجازی تلف کردم. همون طور که شما فرمودید آقای رایی، این کارم یک نوع فرار بوده.

به نظرم نمیتونم خرید کردن آنلاین با موبایلم رو کنار بذارم، چون خیلی آسون انجام میشه و باعث میشه برای چند دقیقه احساس شادی کنم. حالا میفهمم چرا استیو جابز آیفونی رو که به تمام دنیا میفروخت دست بچه های خودش نداد. اون درک کرده بود که این وسیله اگر به روش درست به کار گرفته نشه، چقدر میتونه جذابیت کاذب داشته باشه. و چقدر میتونه باعث بشه ما کمتر انسان باشیم و کمتر زندگی کنیم. بچه های میلیاردی دستی به هوا بلند کرد. یک دستیار دیگر، بدو، خودش را از کلبه ساحلی رساند به ساحلی که حالا زیر نور آفتاب قرار گرفته بود. پیراهن اتو خورده سفید و شلوارک قایقرانی زغالی به تن، و سندل های چرم مشکی ای به پا داشت که پیدا بود خوب ازشان نگهداری کرده. مرد جوان در حالی که یک سینی با علائم مرموز رویش به دست دولتمند می داد، با لهجه فرانسوی گفت: بفرمایید، قربان. در مرکز اون سینی، مدلی از مغز انسان قرار داشت. مغسی بوکو، پی یر. حالا بیایید علم عصب شناسی مربوط به خودویرانگری رو کشف کنیم، تا شما رفقا درک بهتری ازش پیدا کنید - و بتونید بهش غلبه کنید. یادتون باشه که هر کدوم از ما چیزی رو داره که سخنران با عنوان "مغز باستانی" ازش یاد میکنه که از دستگاه لیمبیک تشکیل شده - ساختاری از مغز که در دو سمت تالاموس و درست زیر مخ قرار داره. هسته آمیگدال که چند دقیقه قبل درباره اش حرف زدیم، بخشی از این قسمت محسوب میشه. هزاران سال قبل مغز ابتدایی ما وظیفه اش در امان نگه داشتن ما در دنیای بدوی ای بود که تهدیدهای زیادی از جمله گرسنگی، سرما و گرما، قبایل متجاوز و ببرهای تیز دندان درش وجود داشتن. مغز باستانی یا ابتدایی وظیفه اش فقط یک چیزه: نگه داشتن ما در حالت پایدار و هشدار دادن به ما درباره خطرات، تا ما بتونیم زنده بمونیم و ادامه نسل بدیم. بعد مؤدبانه پرسید: هنوز، حواستون با منه؟ کارآفرین و هنرمند یک صدا جواب دادند: «بله، حواسمون هست. و همان موقع خدمتکاری چای لیموی تازه با تکه های زنجبیل برایشان سرو کرد. عالیه. یکی از خصیصه های حیرت انگیز مغز باستانی اینه که به صورت پیش فرض به حالت منفی تمایل داره. اون بخش از مغز ما برای اینکه ما رو پیوسته در امان نگه داره، علاقه چندانی به نکات مثبت

محیط اطراف نداره و به واسطه وظیفه حفاظتی اش، به طور خاص روی این متمرکزه که به ما نشون بده چه چیزهایی بد و خطرناک ان. بعد، با لحنی شاد اضافه کرد: حالت پیش فرض مغز ما اینه که در جست وجوی کشف خطر باشه. بنابراین در گذشته که زندگی بی رحمانه تر و وحشیانه تر بود، انسان ها میتونستن با چابکی، نسبت به خطرات واکنش نشون بدن و زنده بمونن. این مکانیزم برای اجداد ما به شدت مفید واقع شد. اما در دنیای امروز اغلب ما به طور روزمره، با مرگ دست و پنجه نرم نمیکنیم. واقعیت اینه که در این دوره کیفیت زندگی یک انسان معمولی خیلی بالاتر از کیفیت زندگی خانواده های سلطنتی در چند صد سال قبله. لطفاً به این موهبتی که در اختیار داریم خوب فکر کنید.

دولتمند کمی چای نوشید. با این وجود به خاطر تمایل ذاتی مغز باستانی به مسائل منفی، ما پیوسته در حال جست وجوی مسائلی هستیم که امنیتمون رو مختل میکنن. ما در حالت فوق هوشیار قرار داریم. اغلب اوقات مضطرب و تحت تنشیم، حتی وقتی اوضاع به خوبی پیش میره. جالبه نه؟ کارآفرین هم در حالی که از چای لذت میبرد، به این موضوع اشاره کرد: حالا معلوم شد چرا ما چنین طرز فکری داریم. حالا میفهمم که چرا اغلب اوقات حس میکنم به اندازه کافی موفقیت نداشته ام. حتی با اینکه موفقیت هام از تمام کسانی که میشناسم بیشتره. من به کسب و کار موفق دارم، ثروت زیادی جمع کردم و قبل از اونکه سرمایه گذارهام حریص بشن، واقعاً زندگی ام زیبا بود. ولی با وجود تمام چیزهایی که دارم، مغزم انگار همیشه روی چیزهایی متمرکزه که ندارم، زمینه هایی که توشون احساس کمبود میکنم و معمولاً انتظار برنده ندارم. این افکار دیوونه ام می کنن. به ندرت احساس آرامش میکنم. کارآفرین دست ها را روی سینه قلاب کرد. هنرمند در حالی که موهای بافته اش در نسیم معطر تکان میخوردند بوسه ای برایش فرستاد.

میلیارد گفت: «تو دور روزولت گفته ای داره که فکر میکنم شنیدنش مهم باشه. کارآفرین همان طور دست به سینه پرسید: چی گفته؟»

میلیاردر جواب داد: مقایسه دزدِ شادی است. ببینید. اگر قرار به مقایسه باشه همیشه کسی هست که ثروت یا شهرت بیشتری از شما داشته باشه. به حرفی فکر کنید که قبلاً درباره رهایی از غم داشتن و نداشتن زدم؛ و به وقتش بدونید آنچه که دارید براتون کافیه. کارآفرین مؤدبانه گفت: «بله» خاطرم هست. عطش بیشتر و بیشتر همیشه از باور کمبود ناشی میشه. و بخش زیادی از این باور از طرز کار مغز باستانی شما سرچشمه می گیره. مغزتون محیط اطراف شما رو ورنه انداز میکنه، تمایل به منفی نگری اش فعال میشه و مانع از این میشه که بتونید از داشته هاتون لذت ببرید. بسیار خب بیایید قضیه رو کمی پیچیده تر کنیم. به مرور زمان، مغز انسان دستخوش تکامل شد. و همین طور قشر پیش پیشانی مغز توسعه پیدا کرد. قشر پیش پیشانی بخشی از مغز ماست که مسئولیت تفکر در سطح بالاتر رو به عهده داره. عصب شناس ها ازش با عنوان "جواهر روی تاج منطق پیشرفته" یاد میکنن. سخنران ازش با عبارت "مغز متعالی" اسم میبره. اما نکته اینجاست هر چه ما رؤیایپردازی هامون رو بزرگ تر کنیم، سریع تر یاد بگیریم و سطح خلاقیت، بهره وری و عملکردمون بالاتر بره، نوعی تقابل بین مغز باستانی و مغز متعالی در میگیره. یعنی با هم وارد جنگ میشن. مغز بدوی رشد ما رو حس می کنه، متوجه میشه که ما در حال ترک کردن دایره امن شناخته هاییم و یکباره به کار می افته، چون میبینه که ما در حال کنار گذاشتن روش های سنتی مونیم. بنابراین تهدید رو حس میکنه - حتی اگر اون تهدید در راستای رشد شخصی و حرفه ای ما باشه. ما قطعاً باید جسارت قدم گذاشتن به قلمروی ناشناخته ها رو به خودمون بدیم یعنی قلمرویی که امکان دستیابی به نبوغ ذاتی و تبدیل شدن به آنچه برامون مقدر شده درش مهیاست. دونستن اینکه شهامت و استعدادهامون بیشتر از اینهاست جریان عظیمی از هیجان رو به قلب انسان سرازیر میکنه. علم به این موضوع یکی از بزرگترین گنجینه هاست که باعث میشه زندگی ارزش زیستن رو داشته باشه. آبراهام مازلو روان شناس برجسته، زمانی گفت: اگر برنامه شما این باشد که به کسی که کمتر از آنچه توانایی اش را دارید تبدیل شوید، احتمالاً در تمام عمر ناشاد خواهید بود. اما به محض اینکه ما دایره آشنا و راحتمون رو ترک، و چیزهای جدید رو

امتحان میکنیم، هسته آمیگدال مغزمون به صورت تخته گاز به کار می افته. عصب واگوس تحریک میشه و هورمون ترس (کورتیزول) شروع میکنه به ترشح. و همون لحظه است که شروع میکنیم به نابود کردن تمایلاتی که مغز متعالی مون میخواد تا متوجهشون بشیم. هنرمند گفت: پس معلوم شد چرا عده کمی از افراد در سطح بالایی خلاق و بهره ورن. وقتی ما قلمروی راحتی مون رو ترک میکنیم مغز باستانی فعال میشه. وقتی سطح تخصص و تأثیر گذاری مون رو بالا میبریم، مغز باستانی به واسطه این تغییر، دچار ترس میشه. دقیقاً بعدش هورمون کورتیزول توی بدن آزاد میشه، ادراکمون ضعیف میشه، تنفسمون سطحی و تند میشه و وارد حالت "مبارزه یا فرار" می شیم. در واقع سه گزینه ای که هنگام ترس مقابل رو داریم، فرار، مبارزه و میخکوب شدن. هنرمند اضافه کرد: تفکر برتر ما میخواد که رشد کنیم، تکامل پیدا کنیم، شاهکارهای بیشتری خلق کنیم، زندگی بهتری داشته باشیم و منبع الهام تمام دنیا باشیم. اما نبردی توی مغزمون در میگیره. و مغز باستانی - یا بدوی - ما تلاش می کنه مانع تکاملمون بشه. میلیارد گفت: «دقیقاً.» و مشتی به علامت موافقت، به مشت هنرمند کوبید. کارآفرین پرسید: و به این ترتیب وقتی صحبت به زمینه دوم تمرکز افراد تاریخ ساز - یعنی رهایی از عوامل حواس پرتی - میرسه گمونم به خاطر این ترسه که ما هر چه عامل انحراف ذهنی هست رو با آغوش باز میپذیریم تا حتی شده برای یک دقیقه، احساس بهتری داشته باشیم، نه؟ میلیارد تأیید کرد: عین حقیقه. و همین طور برای فرار از ناراحتی ای که نزدیک شدن به نبوغ ذاتی مون در ما ایجاد میکنه. این قسمت واقعاً خیلی برام مهمه! هنرمند نمی توانست هیجانش را مخفی کند. شما همین الان برامون توضیح دادید که چرا مردم ما این قدر به عوامل حواس پرتی اعتیاد دارن. و اینکه چرا توده مردم هیچ وقت عظمت واقعی شون رو تجربه نمیکنن. و گمونم به همین دلیل که افراد خلاق و بهره ور سلحشوران واقعی جامعه ما محسوب میشن. ما نه تنها باید توهین های افراد منفی باف و حملات منتقدانی رو که هنرمون رو درک نمیکنن تحمل کنیم، بلکه باید شهامتش رو داشته باشیم که زنگ های هشدار مغز باستانی مون رو که ملتمسانه ازمون میخواد برای رسیدن به عظمت اقدامی نکنیم،

نادیده بگیریم. میلیارد در شادمانه گفت: چقدر شاعرانه گفتی دوست من. و دوباره همان رقص مختصرش را اجرا کرد.

خانم خدمتکاری که سرگرم جارو کشیدن ایوان بود، فقط سر به طرفین جنباند. دولتمند گفت: خیلی شجاعت میخواد که وحشت ناشی از رشد شخصی و حرفه ای رو از درون حس کنید و با این وجود به مسیر ادامه بدید، حتی وقتی فکر میکنید الانه که بمیرید. اما برای تبدیل شدن به اسطوره، باید در زمانی که می ترسید، راه رو ادامه بدید. شما رفقا خلق کننده شاهکارهای بزرگید. و تمام خلق کننده ها به طور مستمر و هر روز، در حال پس زدن ترس هاشون ان تا به سطوح بالای دلاوری، اثر گذاری و آزادی فردی برسند. اوه، و پاداش فوق العاده ای که با ابراز نقاط قوت و موهبت هاتون دریافت میکنید فقط محدود به نتیجه تلاش های قهرمانانه تون نمیشه. پاداش اصلی شخصیت جدیدیه که به واسطه قدم گذاشتن در آتش ترس، و تحمل هرم امتحان های لازم در مسیر تعالی، برای خودتون میسازید. اون، پوقت خودتون رو بهتر میشناسید، توانایی هاتون رو واضح تر میبینید، اعتماد به نفستون بالاتر میره، کمتر به جلب رضایت جماعت احساس نیاز میکنید و شروع میکنید به زیستن یک زندگی اصیل، نه اون زندگی پلاستیکی که توسط دنیایی تولید شده که چشم نداره آزادی شما رو ببینه. میلیارد جرعه ای از بطری آبش خورد و بعد توضیح دادن اهمیت رهایی از قفل مرگ فناوری دیجیتال و انحرافات سایبری را از سر گرفت. و اینجاست که جادوی عضویت در باشگاه پنج صبحی ها برای شما به کار می افته. یکی از روش هایی که مردان و زنان بزرگ دنیا از طریقش از سردرگمی حذر میکردن، گنجاندن آرامش و سکوت در بخش ابتدایی روزشون بود. این برنامه زیبا وقت لازم رو در اختیارشون قرار میداد تا از سردرگمی رها بشن، از خودِ زندگی لذت ببرن، باتری های خلاقیتشون رو از نو پر کنن، خودِ متعالی شون رو رشد بدن، موهبت هاشون رو بشمارن و فضایل و ارزش هایی رو که زندگی شون رو روی اون ها بنا کرده بودن ریشه دارتر کنن. بسیاری از افرادی که مایه ترقی تمدن ما شدن، در عادت سحرخیزی با هم وجه اشتراک داشتن.

کارآفرین پرسید: ممکنه چند نفرشون رو اسم ببرید؟ میلیارد جواب داد: یکی شون جان گریشام، رمان نویس مشهور

و باقی مشاهیر شامل ولفگانگ آمادئوس موتزارت، جورجیا اوکیف، فرانک لوید رایت و ارنست همینگوی، که به قول خودش: در صبح زود هیچ کس نیست که مزاحمت شود و هوا خنک یا سرد است و وقتی شروع به نوشتن می‌کند گرم می‌شود. هنرمند گفت: بتهوون هم سحرخیز بود. افراد بزرگ زمان زیادی رو در تنهایی صرف می‌کردن. تنهایی - منظورم تنهایی ایه که میتونی قبل از بالا اومدن خورشید داشته باشی - قدرت، مهارت و ارتباط لازم برای انسان بهتر شدن رو در شما تقویت می‌کنه. و به قول معروف، رشد و تعالی نیازمند عزلت نشینیه. ببینید، شما میتونید تمام روز توی این دنیا باشید، بی وقفه درباره هزار و یک موضوع بی اهمیت حرف بزنید، یا میتونید با به کار انداختن استعدادها، پالایش مهارت‌ها و تبدیل شدن به عامل رشدی که دیگران رو هم تعالی میده، دنیا رو دگرگون کنید. اما نمیتونید جفتش رو با هم انجام بدید. الدار شافیر، روان‌شناس دانشگاه پرینستون، اصطلاح "پهنای باند ادراکی" رو برای شرح دادن این نکته استفاده کرد. ما هر روز صبح خواب بیدار میشیم ظرفیت ذهنی محدودی داریم. و هر قدر توجهمون رو به عواملی مثل اخبار، پیامک، فضای مجازی، خانواده، کار، سلامتی و زندگی معنوی معطوف کنیم، بخشی از تمرکزمون رو روی هر یک از این فعالیت‌ها جا می‌ذاریم. این بینش خیلی مهمیه که باید مدنظر قرار بدیم. تعجبی نداره که اغلب ما با رسیدن ظهر، دیگه قادر به متمرکز موندن روی تکالیف مهم نیستیم. ما تمام پهنای باندمون رو استفاده کردیم. سوفی لیزی، استاد دانشکده کسب و کار در دانشگاه مینه‌سوتا از تمرکزی که ما روی عوامل حواس پرتی و باقی انحرافات معطوف میکنیم با عنوان پسماند تمرکز یاد میکنه. اون کشف کرد که مردم زمانی که در طول روز مدام حواس خودشون رو با جابه‌جا شدن روی تکالیف مختلف پرت میکنن، بهره‌وری شون کاهش پیدا میکنه، چراکه هر بار بخش ارزشمندی از تمرکز شون رو روی اهداف متعدد جا میذارن. راه حل دقیقاً این چیزیه که من پیشنهاد میدم: عوض اینکه مدام تغییر مسیر بدید در هر مرحله فقط روی یک هدف ارزشمند کار کنید - و این کار رو در یک محیط ساکت انجام بدید. آلبرت انیشتین این موضوع رو به زیبایی شرح داده: تنها کسانی که خودشان را

با تمام قوا و روح وقف یک آرمان میکنند میتوانند به درجه استادی برسند. و به همین دلیل رسیدن به تعالی، نیازمند تمام وجود فرد است. این یکی از حفاظت شده ترین رازهای جماعت خبره و تاریخ سازه. اونها پهنای باند تمرکزشون رو با چیزهای متعدد اشغال نمیکنن. اونها موهبت های خلاقه شون رو با دنبال کردن هر عامل حواس پرت زرق و برق دار و هر فرصت جذابی که سر راهشون قرار میگیره، رقیق نمیکنن. نه، در عوض انضباط شدید مورد نیاز برای انجام چند کار مشخص رو تمرین میکنن - البته در سطحی متعالی. همون طور که قبلاً، گفتم افراد بزرگ درک میکنند که تنها خلق یک شاهکار اصیل و ماندگار برای نسل ها، خیلی هوشمندانه تر از هزاران پروژه است که هیچ نبوغی در خودشون ندارن. و لطفاً این رو هم به یاد داشته باشید: زمانی رو که نودوپنج درصد مردم هدر میدن، پنج درصد مردم مثل گنج ازش استفاده میکنن. ساعت زمان حداقل حواس پرتی و نهایت شکوه انسانی و آرامشه. بنابراین، از اهرم ساعتِ پیروزی به خوبی استفاده کنید. به این ترتیب جهش های کوانتومی صبح رو در بهره وری و تعالی فردی تجربه میکنید. نمیخواهم بیش از این وارد بحث عصب شناسی ای بشم که امروز صبح باهاتون مطرح کردم، چون یک سورپرایز عالی براتون برنامه ریزی کردم. اما یک مفهوم دیگه هست که دلم میخاد با شما در میون بذارم. عنوانش هست: هایپو فرانتلیته زودگذر. هنرمند در حالی که میخندید پرسید: هایپوچی چی چی زودگذر؟ میلیاردی راه افتاد طرف درخت نخل بلندی که تنه قطورش سن زیادش را فریاد میزد. یک میز گرد و پهن چوبی آفتاب خورده زیر درخت قرار داشت. روی سطح این میز، الگویی با دقت و ظرافت حک شده بود. اگر آن را میدیدید، حسابی تحت تأثیر قرار میگرفتید و مسحور می شدید. دولتمند گلویی صاف کرد و مقداری چای لیمو نوشید. بعد از چند ثانیه شروع کرد به غرغره کردن چای. بله، غرغره. بعد توضیحاتش را ادامه داد. متفکرانه گفت: وقتی شما صبح زود بیدار و تنهائید، از آشفتگی و هیاهو دورید و تمرکزتون به وسیله فناوری، جلسات و باقی نیروهای محدودکننده بهره وری هزار تکه نمیشه. بنابراین قشر پیش پيشانی مغزتون که مسئولیت تفکر منطقی - و همین طور نگرانی دائمی - رو بر عهده داره، برای مدت

کوتاهی خاموش میشه. اطلاعات جالبیه نه؟ این همون قسمت زود گذر از هایپو فرانتلیته زود گذره. این اتفاق به صورت موقتی رخ میده. تحلیل های بلا انقطاع، افکار نشخوار شونده و بیش فکری استرس زا متوقف میشن. ذهنتون از تلاش برای حل کردن همه جانبه مسائل و نگرانی درباره مسائلی که احتمالاً هیچ وقت قرار نیست اتفاق بیفتن، دست بر می داره. امواج مغزی تون از حالت بتای معمول به حالت آلفا، و گاهی حتی به تتا تغییر فرکانس میدن. تنهایی، سکوت و سکون سپیده دم باعث ترشح پیام رسان های عصبی مثل دوپامین (سوخت امیدبخشی که خیلی به ابر بهره ورها کمک میکنه) و سروتونین (مخدر لذت های مغز) میشه. و شما به طور طبیعی و خودکار وارد "فاز جریان" میشید.

دولتمند با اشتیاق اضافه کرد: فاز جریان همون نقطه اوج ذهنی ایه که تمام افراد استثنایی مثل ویولنیست ها، چهره های ورزشی، آشپزهای نخبه، دانشمندان باهوش، کارآفرین های امپراتوری ساز و راهبران افسانه ای، حین خلق بهترین محصولاتشون درش قرار میگیرن. وقتی شما به دور از مشغله ها، موهبت آرامش صبح رو به خودتون هدیه میکنید، ظرفیت دائمی تمام انسانها برای دسترسی به نقطه اوج نبوغ ناب فعال میشه. خبر عالی برای شما رفقا اینه که با انجام حرکات صحیح، میتونید این حالت عملکرد عالی رو به عادت تبدیل کنید، طوری که به طور کاملاً قابل پیش بینی خودش رو براتون ظاهر کنه. کارآفرین در حالی که یواشکی موبایلش را توی جیب شلوارکش میگذاشت گفت: هایپو فرانتلیته زود گذر. چه الگوی مفیدی. هنرمند اعلام کرد: اگر مردم این اطلاعات رو میدونستن کل دنیا دگرگون می شد. کارآفرین پیشنهاد داد: باید این موضوعات رو توی مدرسه به بچه ها درس بدن. میلیاردی به قصد اعلام موافقت گفت: کاملاً درسته. اما یک بار دیگه باید اعتبار تمام این اطلاعات - و متدشناسی متحول کننده ای رو که قراره به زودی بهتون آموزش بدم تا بتونید این اطلاعات قدرتمند رو به کار ببندید - رو به آقای سخنران بدم. اون بزرگترین معلم من بوده و هست. و بدون شک بهترین انسانیه که میشناسم. نبوغ بدون شرافت چندان من رو تحت تأثیر قرار نمیده. موفقیت غیر معمول، بدون شفقت غیر معمول بی معناست. و موافقم که اگر این اطلاعات به تمام افراد بشر

آموزش داده میشد و اونها تعهد لازم رو برای به کار بستنش داشتن، کل دنیا پیشرفت میکرد. چون در اون صورت، تک تک ما انسانها قدرت نهفته مون رو تحت اختیار میگرفتیم و با اون زندگی میکردیم. در نتیجه نتایج خارق العاده ای رو رقم میزدیم و به سطح انسان های پرشکوه صعود میکردیم.

شماره ۳: تمرین تعالی شخصی

میلیارد دو شاگردش را از روی ایوان مجلل و نمای دلپذیرش از اقیانوس به سمت جلوی خانه برد. یک اتومبیل شاسی بلند مشکی در ماشین رو، زیر پرتوی آفتاب صبح میدرخشید. کارآفرین پرسید کجا داریم میریم؟ میلیارد گفت «خب در ملاقات دراماتیکی که در سالن کنفرانس با هم داشتیم بهتون گفتم که اگر برای ملاقات با من به موریس بیایید، با دلفین ها شنا خواهید کرد. پس الان قصد دارم به وعده ام عمل کنم. الان داریم به بخش غربی جزیره و دهکده ساحلی کوچکی به نام فلیک اُن فلک میریم. دو دوست جوان و خوش مشرب اونجا منتظر مون ان. اونها در پیدا کردن محل دلفین ها مهارت دارن. آماده باشید چون قراره از این تجربه، حسایی متحیر بشید، دوستان این تجربه رو هرگز فراموش نخواهید کرد. کمی بعد اتومبیل شاسی بلند از میان شهرک های کوچکی گذشت که مجموعه میلیارد صنعتی را دوره کرده بودند و وارد بزرگراهی شد که پیدا بود از نگهداری کاملی برخوردار است. میلیارد همراه راننده جلو نشسته بود و از احوال فرزندانش، تجربیات خوب اخیرش و آرزوهایش برای آینده میپرسید. در طول سفر، آقای رایلی از راننده سؤالات متفکرانه میپرسید و بعد تکیه میداد و به دقت گوش میکرد. پیدا بود که شخصیتی ژرف و قلبی بزرگ دارد. با رسیدن اتومبیل به یک بندر زیبا با ساحل شنی تعدادی کلبه سفید، یک رستوران جالب غذاهای دریایی و تعداد زیادی قایق قدیمی که روی آب مهار شده بودند، خروسی با غرور سرود صبحگاهش را سر داد. و منظره یک جفت رنگین کمان که دست کمی از معجزه نداشت، روی صفحه باشکوه آسمان ظاهر شد. دو ماهیگیر جوان به رسم احوالپرسی میلیارد را در آغوش گرفتند. بعد همگی راهی اقیانوس پهناور هند شدند و به جست

و جوی مدرسه ای از دلفین ها رفتند تا با آنها شنا و بازی کنند. ترانه استقامت یک زن، کار شگی، خواننده جامائیکایی از اسپیکر ارزان قیمتی به گوش میرسید که سرسری با نوار چسب خاکستری به کناره قایق نصب شده بود. قطرات آب تحت تأثیر حرکت قایق موتوری، روی صورت میلیاردر، کارآفرین و هنرمند میپاشید و باعث میشد زیر زیرکی بخندند و روی باقی مانده آب این نیمه باران، برقصد. بعد از کمی تلاش، دلفین ها را پیدا کردند که شادمانه در خلیج کوچکی محصور با صخره های بلند - از آنهایی که در بزرگراه پسیفیک کوست کالیفرنیا میبینید - به شنا مشغول بودند. دلفین ها جوری از شنا در اقیانوس سر کیف بودند که حس میکردی هزار تا از آنها در آن خلیج کوچک حضور دارند. اما تعدادشان فقط یازده دوازده تا بود. میلیاردر یک ماسک غواصی زد و به سرعت از روی سکوی واقع در پشت قایق وارد آب شد. هیجان زده گفت: بیا، رفقا. بزنید به آب! کارآفرین بعد از او وارد آب شد، در حالی که از چشم هایش شوق زندگی میبارید و ضربان قلبش به حدی بالا رفته بود که از دوران نوجوانی تجربه نکرده بود. تندتند و سطحی، از طریق لوله غواصی، نفس میکشید و نفسش صدای هوش ش هوش ش میداد. هنرمند هم بعد از آن دو با یک شیرجه شکمی، از پشت قایق به آب زد. سه ماجراجو به راهنمایی یکی از ماهیگیرها که شلوارک موج سواری با طرح رنگارنگ استوایی و کفش لاستیکی ورزشی به پا داشت در حالی که به نرمی زیر سطح آب شنا میکردند، شادمانه به بازی و حرکت با دلفین ها پرداختند. هر بار دلفین ها به قعر آب میرفتند، سه هم قطار سرخوش هم دنبالشان میرفتند. وقتی دلفین ها چرخ میزدند، اعضای باشگاه پنج صبحی ها هم همان کار را می کردند. این تجربه فقط حدود پانزده دقیقه به طول انجامید، اما دست کمی از معجزه نداشت. هنرمند حین بیرون آمدن از آب و سوار شدن از روی سکوی کوچک کنار قایق، در حالی که نفس نفس میزد گفت: باور کردنی نبود! کارآفرین هم گفت: یکی از جالب ترین تجربیات تمام عمرم بود. خیلی زود میلیاردر هم به سطح آب آمد، در حالی که میخندید و هووو میکشید. پسر عجب باحال بود!

بعد از برگشت به اسکله، جلسه درس صبحگاهی، روی ساحل، نزدیک تلی سنگ که محلی ها از آن برای کباب کردن ماهی استفاده میکردند، از سر گرفته شد. جفت رنگین کمان همچنان بر پهنه آسمان خودنمایی می کرد. میلیارد در دستی به سمت آسمان بلند کرد. ناگهان چهار کبوتر سفید از ناکجا ظاهر شدند. بعد هم دست های پروانه صورتی و زرد از کنارشان گذشتند. دولتمند همان طور که بهشان خیره شده بود گفت: خوبه. بعد از چند سرفه جانانه که آنها هم از ناکجا آمده بودند، به بخش سوم از الگوی چهار زمینه تمرکز تاریخ سازان اشاره کرد که در این روز بخصوص، به شاگردانش یاد می داد. عنوان این قسمت بود: تمرین تعالی شخصی. هنرمند در حالی که از موهای بافته اش آب می چکید و بازوهای قطور خال کوبی شده اش را انداخته بود دورشانه کارآفرین تا گرمش کند، پرسید: این بخش آموزش درباره چیه؟ کارآفرین داشت از سرما میلرزید. جواب سراسرست میلیارد در این بود: تمرین دادن بهترین بخش های وجود شما. شعار سلحشورهای اسپارت رو که سخنان در همایش بهتون گفت خاطرتون هست؟ هر کس در تمرین بیشتر عرق بریزه، در میدان نبرد خون کمتری ازش میره. خب کیفیت تمرین صبحگاهی شما میزان عملکرد روزانه تون رو تعیین میکنه. نبردها در پرتوی تمرین های سخت و اول صبح به پیروزی میرسن - یعنی زمانی که هیچ کس شاهد تلاشتون نیست. پیروزی قبل از قدم گذاشتن سلحشور به میدان نبرد تعیین میشه. پیروزی از آن کسیه که بیشتر از سایرین، کسب آمادگی کرده. پرواضحه که اگر میخواهید در زمینه تجارت، هنر، شطرنج، طراحی، مکانیکی یا مدیریت به بهترین انسان در سطح جهانی تبدیل بشید باید زمان زیادی رو صرف بالا بردن سطح مهارتتون کنید. همونطور که اندرس اریکسون روان شناس سرآمد دانشگاه فلوریدا طی تحقیق نوآورانه اش به ما یاد داده که هر هنرمند باید به طور خاص و به مدت ده سال هر روز دو ساعت و چهل و چهار دقیقه برای تمرین مهارت مورد نظرش وقت اختصاص بده. این حداقل تمرین قابل قبول برای بروز اولین نشانه های نبوغ در هر زمینه است. با این وجود عده کمی از ما به اهمیت صرف کردن حدود ده هزار ساعت تمرین برای تبدیل شدن به یک انسان بهتر، فکر میکنن. و به

همین دلیل که عده معدودی از ما موفق به شکستن اون رمز میشن، که البته وقتی بشکنه خود مقتدر درونمون، و از پس اون، خرد، خلاقیت، شهامت، عشق و آرامش درونی رو آزاد میکنه. تنها زمانی که خودمون رو بهبود ببخشیم، زندگی مون بهبود پیدا میکنه. متوجه منظورم هستید؟ پیشنهاد من به شما اینه که باید برای رسیدن به تعالی شخصی، هر روز تمرین کنید، درست همون طور که باید برای هر مهارتی که دلمون میخواد درش به سطوح جهانی برسیم، خودمون رو وقف کنیم. ابعاد اصلی زندگی درونی تون رو مستحکم کنید، ضد گلوله کنید و خوراک بدید تا کیفیت زندگی تون ضربدر ۱۰۰ بشه. هر کاری که در دنیای بیرونتون انجام میدید پیامد مطلق چیزیه که در درونتون اتفاق می افته. و اینجا جاییه که باید آماده سازی واقعی صبحگاهی رو انجام بدید. و بعد از اون، هر روز، در حالی قدم به دنیای بیرون میذارید که افکار، حس ها و بهره وری تون شما رو شکست ناپذیر می کنه. شما این موهبت رو به خودتون مدیونید. کارآفرین به آرامی گفت: من تا قبل از همایش سخنران اعتقاد چندانی به خودسازی نداشتم. هیچ وقت به نظرم واقعی نمی اومد. میلیاردر با لحنی محکم پرسید: تا به حال امتحانش کردی؟ منظورم اینه که به مدت طولانی و به صورت جدی، تمرینش کردی؟ کبوتر دیگری از بالای سرشان پرواز کرد. و وقتی دولتمند به خورشید نگاه کرد به نظر آمد که ابرها از هم باز شدند. کارآفرین اعتراف کرد: راستش نه، تا همین حالا یعنی تا وقتی که به باشگاه پنج صبحی ها ملحق شدم. خيله خب. خوبه. پس بیایید ادامه بدیم. کلید مسئله اینجاست. در خلال ساعت پیروزی، یعنی از ۵ تا ۶ هر روز صبح، باید روی ارتقا دادن چیزی تمرکز کنید که سخنران ازش با عنوان "چهار امپراتوری درونی" یاد می کند. این هوشمندانه ترین و گاهی دشوارترین کاریه که در تمام عمرتون انجام دادید. یعنی عمیقاً روی خودتون کار کردن و پرورش دادن چهار عرصه درونی و اصلی ای که الان یادتون میدم. در واقع کلید طلایی شما برای تحوله. البته کار راحتی نخواهد بود - لازمه که روی این موضوع تأکید کنم. اما ارزشش رو داره.