

گری توضیح داد: مخرج مشترک موفقیت - رمز موفقیت هر مرد و زنی که موفق شده - در این واقعیت نهفته است که اونها عادت انجام کارهایی رو در خودشون شکل دادن که بازنده ها تمایلی به انجامشون ندارن. هنرمند در حالی که دستی به کلاف موی بافته اش میکشید گفت: چه ساده، و خیلی هم ژرف. او هم جرعه ای از قهوه اش که حالا سرد شده بود نوشید. میلیارد در ادامه داد: تولیدکنندگان و بهره وران رده بالا انجام فعالیت های ارزشمند رو که افراد متوسط حس و حال انجامشون رو ندارن، به عادت تبدیل میکنن - حتی با وجودی که خودشون هم حس و حال انجامش رو ندارن. و به واسطه بارها و بارها تمرین کردن رفتارهای مطلوب، تعالی و انضباط فردی شون رشد میکنه و روال جدید در زندگیشون به حالت خودکار در می آید. هنرمند سر به تأیید جنباند و دستی به ریش بزی اش کشید. داشت به هنرش فکر می کرد. یک بار دیگر، با خودش فکر کرد: من حقیقتاً تمام مدت داشتم خودم رو به خاطر حس تزلزل، محدود میکردم. خیلی نگران اینم که دیگران درباره کارم چه حرفی میزنن. و اینکه به اندازه کافی اثر خوب خلق نمیکنم و حق با آقای رایلیه. من به اندازه کافی شکیبایی ندارم، و عادت مهار نفس رو که از طریق انجام مکرر کارهای دشوار اما ارزشمند حاصل میشه، برای خودم تثبیت نکردم. یک جورهایی هر کاری رو که دلم میخواد و هر وقتی که دلم میخواد انجامش میدم. بعضی وقت ها حس و انگیزه کار رو دارم و گاهی دیگه، تمام روز رو میخوابم. بعضی وقت ها واقعاً تنبلی میکنم. بعضی وقت ها سخت کار میکنم. مثل یه تیکه چوب پنبه ام که روی سطح آب بالا و پایین میره، بدون اینکه جهت ثابتی داشته باشه. هیچ ساختار خاصی برای زندگی ام ندارم. هیچ انضباط واقعی ای ندارم. خیلی روی بازی های کامپیوتری وقت میذارم. بعضی وقت ها چندین ساعت. و یک عادت هم دارم که وقتی محتاج پولم، عوض اینکه سرعت کارم رو کم کنم و تمام مهارت هام رو روی اثری متمرکز کنم که گستردگی تخصصم رو تعریف کنه و با نبوغ موجود در خودش حرفه ام رو به کل از این رو به اون رو کنه، همه اش میخوام زود نقاشی ها رو بکشم و زود بفروشمشون. میلیارد در سراغ داستانش درباره تاج محل برگشت و با جزئیات، شرح داد:

«پس، به مدت بیست و دو سال - نه بیست و دو روز یا بیست و دو ماه - دقیقاً به مدت بیست و دو سال بیش از بیست هزار کارگر زیر آفتاب سوزان هندوستان، به سختی کار کردن. اون ها با کمک گرفتن از بیش از هزار رأس فیل، بلوک های سنگ مرمر رو از فواصل بسیار دور حمل کردن و سپاهی از پیشه ورها به طور مستمر، سازه ای رو بنا کردن که حالا دارید مشاهده اش می کنید. اونها در این سفر طولانی، با موانع معماری، عوامل محیطی و فجایع غیر منتظره زیادی روبرو شدن. با این حال، همگی متمرکز، بی باک و بی وقفه بودن. اونها به شکل خیره کننده ای متعهد بودن که هر آنچه رو لازمه برای محقق کردن رؤیای زیبای امپراتور انجام بدن. هنرمند همانطور که منظره را با دقت و رانداز میکرد گفت: میدونید؟ واقعاً شگفت انگیزه. پروانه ای بال زد و گذشت. چند تایی قطره باران روی صورتش افتاد. و... باور کنید یا نه، کبوترهای بیشتری بالای سرش صعود کردند. کارآفرین در حالی که تیشترش را روی تنش تنظیم میکرد، پرسید: قضیه این کبوترها، رنگین کمان ها و پروانه هایی که به نظر می آید اغلب اوقات شما رو دوره کردن چیه؟ روی تی شرتش نقل قولی از اسکار وایلد نوشته بود که از قرار، با آگاهی نویافته این خانم تاجر همخوانی داشت: خودت باش. باقی نقش ها قبلاً گرفته شده اند. همه ما قدرت جادو رو در درون خودمون داریم. فقط اغلبمون نمی دونیم چطور باید ازش استفاده کنیم. این جواب مختصر و مرموز میلیاردر بود. با صدایی آرام شبیه نجوا اعلام داشت: «خب، برگردیم سراغ داستان تاج محل. بعد از دو دهه این آرامگاه به یادماندنی تکمیل شد و بشریت یکی از بزرگترین نتایج اقدام متهورانه و شاعرانه رو در طول تاریخ خودش هدیه گرفت. کارآفرین اعتراف کرد: چیزی که من دریافت کردم و رای الهام و امیده. خیلی ازتون ممنونم که ما رو به آگرا آوردید. واقعاً از این بابت شاکرم. هنرمند متفکرانه، گفت: پس همسر امپراتور حتماً خیلی براش اهمیت داشته. و با این حرف حقیقت آشکارا بار دیگر فاش کرد. بعد، عامدانه به کارآفرین نگاه کرد. تابناکی او چیزی و رای زیبایی هنرپیشه های جویای نام، مدل ها و زنان پرزرق و برق بود. زیبایی این دختر از نوعی آرام تر و ژرف تر بود، از نوع زیبایی ای که طلوع خورشید را خاص و

پرتوی مهتاب را مسحور کننده می کند. با خودش فکر کرد که جذابیت این زن از جایی ژرف تر از فقط یک چهره جذاب می آید. جذابیت او زاده کشمکش، ارتعاشاتی ناشی از درد و انرژی ای بود که از عقلانیتی نیرومند نشر می یافت، و زیبایی ای که از عزم راسخش برای تبدیل شدن به فردی سرشار از قدرت حقیقی، خرد و عشق نشئت میگرفت. میلیارد در حالی که لاله گوشش را مثل بچه ای، با قدرت تصور زیاد در حال لمس چراغ جادو میمالید گفت: تاج محل در واقع، یک استعاره مستقیمه برای شما رفقا، در رابطه با حفظ کردن تعهد لازم برای تثبیت یک عادت جدید، با وجود تمام دشواری هایی که سر راهتون پدیدار میشه و همینطور وفادار موندن به ایدئال هاتون نه تنها در دوران راحتی، بلکه به خصوص وقتی اوضاع به طرز وحشتناکی دشوار میشه و به همین دلیل که جلسه آموزشی امروز صبح به طرز فوق العاده ای اهمیت داره. آنچه قراره یاد بگیرید به شما کمک میکنه تا بخش زیادی از فلسفه هایی رو که تا به حال با شما در میون گذاشتم به کار ببندید. مدلی رو که قراره براتون فاش کنم سخنان به دقت فراوان و طی سالیان کار کردن با سازندگان تجارت های بزرگ، افراد موفق و حاذق و همین طور عاملین تحول، مثل خود من توسعه داده. جلسه امروز نه درباره دلیل و ضرورت پذیرش برنامه صبحگاهی سحرخیزی، بلکه بیشتر درباره روش انجام این برنامه به عنوان یک رژیم همیشگیه. هنرمند گفت: چه باحال. من واقعا به این قسمت نیاز دارم. روش های عملی برای اینکه اطمینان حاصل کنم بعد از اتمام این ماجراجویی، برنامه بیدار شدن ساعت ۵ رو کنار نمیذارم. میلیارد هم اعلام کرد: عالیه. پس بزن بریم. دو محافظ تنومند میلیارد در، کارآفرین و هنرمند را از یک ورودی اختصاصی که معمولاً برای سران، اعضای خاندان سلطنتی و باقی رهبران دنیا استفاده میشد، به داخل مجموعه راهنمایی کردند. با ورود به این بنای یادبود که فضایی تاریک و ساکن داشت، میلیارد توضیحاتش را شروع کرد: این دوره ای مسحور کننده، قابل تحسین، گیج کننده و هیجان انگیز در طول تاریخ دنیاست. برای کسانی که هر صبح و هر روز در نقش قربانی در این دنیا ظاهر میشن، آینده بسیار دشوار خطرناک و ترساننده است، چون اونها نمیدونن چی قراره سر راهشون قرار بگیره.

و اونها در برابر تحولات محیطی اقتصادی و اجتماعی آینده کاملاً بی دفاع ان. اما برای اقلیت از خود گذشته ای که یک برنامه صبحگاهی مستحکم و نفوذناپذیر رو برای دفاع از موهبت هاشون، به صورت عادت تثبیت کردن، خصیصه خوددار بودن رو به شکلی قهرمانانه در وجودشون پرورش دادن و با تمرین دادن سرسختانه عضلات انضباط فردی، شخصیتی ضد گلوله برای خودشون ایجاد کردن، آینده به طرز چشمگیری غنی، هماهنگ و فوق العاده پرثمره. کسانی که با تثبیت یک برنامه صبحگاهی سطح بالا، دقیق و پر جزئیات، خودشون رو در برابر آشفتگی های مسیر زره پوش کردن، در واقع، در موقعیتی قرار میگیرن که تمام این آشفتگی ها رو به فرصت هایی عظیم تبدیل کنن. و تمام سراسیمگی ها رو به حسی متعالی از وضوح، نبوغ و آرامش تبدیل کنن که همین ها امکان پیروزی رو براشون فراهم خواهد کرد. میلیاردی دستی به دستارش کشید و بعد به دلیلی نامعلوم، برای دو شاگردش شروع به نجوا کرد: اولین بینشی که میخوام در اینجا بهتون عرضه کنم اینه که مغز شما برای بسط پیدا کردن ساخته شده. بله، قبول دارم کسانی که در زندگی حرفه ای و شخصیشون دچار مشکل شدن و گیر کردن، و کسانی که به جای راه اندازی روان شناسی امکان، تحت ذهنیت ناتوانی کار میکنن، این بحث رو خواهند کرد که راهی وجود نداره که اون ها بتونن بهبودهای لازم رو در زندگیشون از طریق هیچ تثبیت عادات متعالی مثل عضویت در باشگاه پنج صبحی ها ایجاد کنن. اونها بر سر اثبات این واقعیت که افزایش خلاقیت، بهره وری، کامیابی، عملکرد و اثرگذاری براشون غیر ممکنه، تا سرحد مرگ میجنگن. اونها تمام سعی شون رو میکنن تا شما رو وادار کنن که توجیه های منطقی شون رو برای ناتوانی در ایجاد یک حرفه عالی و زندگی شخصی زیبا باور کنید. اونها مدت هاست از قدرت ذاتی شون دست کشیدن و در نتیجه این باور براشون ساخته شده که ناتوانی اونها نمایانگر حقیقته. کافیه مدتی از قدرت درونی تون غافل بشید تا دست آخر باورتون بشه که هیچ قدرتی ندارید. اما واقعیت شرایط اونها داستانی کاملاً متفاوته. واقعیت اینه که چنین افرادی که اتفاقاً انسان های خوب، خیر خواه و مستعدی ان - اونقدر در برابر حالت انفعالی حاد ذهنشون - سر تعظیم

فرود آوردن که اجازه دادن نیروهای خود مقتدرشون به کل تباه بشن. بله، اغلب افراد به جای اینکه فعال باشن و بلند پروازی های درونشون رو محقق کنن، حالت منفعل رو انتخاب کردن. و بعد در سطوح ناخودآگاه، تعدادی بهانه ساختن درباره اینکه چرا نمیتونن در زمینه حرفه ای شون راهبری کنن و قادر به خلق زندگی شون باشن. چون از ترک کردن دایره امنشون و ایجاد اصلاحاتی که اونها رو به شکوه و جلال میرسونه، ترس دارن. میلیارد در دست از حرف زدن کشید تا نفسی چاق کند. پرتویی طلایی از آفتاب به درون تاج محل سرک کشید. بعد حرف هایش را ادامه داد: امروزه علم تأیید کرده که مغز ما میتونه در طول عمرمون به رشد ادامه بده. این پدیده زیبا نوروپلاستیسته یا انعطاف پذیری عصبی نامیده میشه. و از این واقعیت صحبت می کنه که مغز انسان، درست مثل قدرت اراده فردی، خیلی بیشتر از آنچه قبلاً تصور میشد به عضله شباهت داره. یک جورهایی انعطاف پذیره. اگر تحت کشش قرارش بدید منبسط میشه. اگر تحت خمش قرار بدید، کش می آد - و قوی تر میشه تا بتونید ازش برای ابراز درخشان ترین موهبت هاتون استفاده کنید. پس باید اطمینان حاصل کنید که مغزتون رو به شدت تمرین میدید تا از اون طریق بتونید عادات جدید مثل سحرخیزی رو به روال عادی زندگی تون تبدیل کنید. یعنی سلول های عصبی ای رو شکل بدید که به هم متصل ان و با هم کار می کنن. متوجه منظورم هستید؟ با تکرار هر چه بیشتر برنامه ای که مایلید به سبک زندگی تون اضافه بشه، انجام کار راحت تر و برای ذهنتون، آشناتر میشه. این نکته واقعاً مهمیه که باید درباره اش فکر کنید. و بعد بر اساس اقدام کنید. کارآفرین با هیجان زیاد خاطر نشان کرد: من هیچ وقت مطلع نبودم که ما عملاً قابلیت رشد دادن مغزمون رو داریم. و گمونم حرف شما اینه که هر چه بیشتر یک عادت تازه رو تکرار کنیم، مغزمون بیشتر با ما همکاری میکنه و بیشتر تکامل پیدا میکنه تا اون عادت رو به بخشی از شخصیتمون تبدیل کنه، درسته؟ میلیارد در جواب داد: «بله» عاشق دیدن پیشرفت این دو انسان خوبی بود که آموزششان می داد. راهبران واقعی همیشه وقتی پرتویی بر استعداد های دیگران می تابانند، شادی وافری را احساس میکنند. این ایده قدرتمندیه. حالا در حالی که انگشتش را

روی دیوار این نمونه از عجایب دنیا گذاشته بود، ادامه داد: شما مغزی رو که دلتون میخواد نخواهید داشت، بلکه مغزی رو خواهید داشت که با تلاش خودتون ساختید یا به عبارت دیگه شما مغزی رو که میخواید به دست نمی آید، مغزی رو به دست می آید که لیاقتش رو دارید - که این هم بر اساس شکل کار کشیدن از اون حاصل میشه. اگر روزهاتون رو با حواس پرتی ناشی از موبایل و ابزار فناوری، به حالت زنجیر شده به تلویزیون و کسب مهارت در فعالیت های احمقانه سپری کنید، مغزتون به واسطه کار کشیدن غلط، ضعیف و شل و ول میشه. درست مثل باقی عضلاتتون، تحلیل میره و این موضوع منجر به بروز ادارک ضعیف تر، یادگیری کندتر و قدرت پردازش پایین تر مغز می شه. به این ترتیب در رقابت نابود و از اهدافتون دور می شید. از طرف دیگه وقتی مرزهای محدودیت مغز رو گسترش میدید و مثل یک خدا از اون کار میکشید و هوشمندانه از اون استفاده میکنید، مغزتون گسترش پیدا میکنه. از لحاظ عصبی در حالت متصل تر قرار میگیره و باعث بهبود بهره وری عملکرد و اثر گذاری میشه. در تحقیقی در لندن، مغز گروهی از راننده های تاکسی مورد مطالعه قرار گرفت و کاشف به عمل اومد که ناحیه هیپوکامپوس مغز این افراد، که کارش تحلیل فضایی و ابعادی، در مقایسه با مغز افراد عادی بزرگ تره. دلیلش رو حدس میزنید؟ هنرمند با اعتماد به نفس جواب داد: به خاطر پیچیدگی سیستم خیابان بندی شهر لندن. میلیاردی به قصد تشویقش گفت: زدی توی خال. پس، همون طور که شما با دمبل زدن یا شنای استقامت توی باشگاه بازوهاتون رو رشد می دید، راننده های تاکسی لندن هم با هر روز رانندگی کردن، بخش هیپوکامپوس مغزشون رو تحت کشش قرار میدادن و همون طور که گفتم نظر به اینکه مغز ما خیلی بیشتر از آنچه عصب شناس ها پیش از این تصور میکردن به عضله شباهت داره، اون بخش از مغزشون قوی تر شده بود. میبینید ما انسانها چقدر قدرتمندیم؟ این یک نمونه عالی از انعطاف پذیری عصبی ایه که ما تحت امر داریم. مغز ما میتونه قوی تر بشه، شکل بگیره و بهینه سازی بشه - البته، اگر ما تصمیم به این کار بگیریم. وقتی شما رفقا به خونه رسیدید، این پدیده و همین طور فرایند جالب عصب زایی رو مطالعه کنید. این

فرایند، در واقع قابلیت ذاتی مغزه برای زایش سلولهای عصبی جدید. توضیحات علم جدید عصب شناسی درباره اینکه تعالی، صرف نظر از محل زندگی، سن، شغل و گذشته سخت افراد، در دسترس تمام انسان ها قرار دارد، واقعا هیجان انگیزه. بعد، اضافه کرد: بگذریم. خواهش میکنم فعلاً در همین حد بدونید که مغز قابلیت شکل پذیری و عضلانی در خودش دارد و چیزی که افراد بزرگ رو بزرگ می کنه اینه که اونها حقیقتاً درک کردن که خروج از دایره راحتی به طور روزانه، بهاییه که باید برای موفقیت ماندگار پرداخت. و اگر خودمون رو به سختی تحت فشار قرار بدیم، مغزی رو برامون میسازه که انضباطی در حد افراد نظامی ایجاد میکنه. اینکه میگویند افراد فوق موفق زندگی های راحتی دارن، افسانه ای بیش نیست. میلیارد در دست کرد داخل جیش، پاکت مهر و موم شده ای بیرون آورد و به دست کارآفرین داد. بعد مؤدبانه از او درخواست کرد: لطفاً این رو باز کن و برامون بخون - البته با تمام اعتقاد و اشتیاقی که در وجودت داری. داخل پاکت، روی یک برگه که به دقت تا شده بود، کارآفرین سخنان فردریش نیچه، فیلسوف شهیر، را یافت: درباره موهبت ها و استعداد های مادرزادی حرف ننید. میتوان افراد بزرگ از هر قماش را نام برد که استعدادهای کمی داشتند. آنها عظمت و به قول ما نبوغ را به واسطه خصیصه هایی به دست آوردند که هر کس بداند چه ها هستند، دیگر لاف نخواهد زد. همه آنها جدیت خاص جماعت اهل تلاش را در وجود داشتند؛ کسانی که ابتدا یاد میگیرند اجزا را به خوبی بسازند و بعد، با تک تک آن اجزا مبادرت به ساختن کلیت عظیمی می کنند. آنها به این هدف زمان اختصاص دادند، چون از ساختن اجزای کوچک و ثانویه لذت بیشتری میبردند تا شکل دادن یک کلیت خیره کننده. میلیارد در حالی که چشم هایش در پرتوی وارد شده به تاج محل برق میزدند، درخواست کرد: لطفا صفحه رو برگردون. کارآفرین نقل قول دوم را که با دقت زیاد، ظاهراً با یک خودنویس و جوهر نیلی رنگ نوشته شده بود خواند. نقل قول از ویلیام ارنست هنلی، شاعر انگلیسی بود. تصور کنید که این سخنان ژرف ترین و پاک ترین بخشهای روحتان را پر میکنند: از این گذرگاه تنگ و تاریک و از پیامدهای تقدیر واهمه ای ندارم. من ارباب سرنوشت

خویشتم، من ناخدای سرشت خودم. میلیارد در موضوع را بیشتر بسط داد: استادان، نوابغ و قهرمانان تمدن بشری، همگی زندگی های سختی داشتن. به سختی تمرین و تلاش میکردن. اونها به قول اصطلاحی که امروزه بین خیلی از ابرستاره های عالم ورزش نقل میشه، با وجود درد به بازی ادامه میدادن. قابلیت هاشون رو با تمام قوا تحت فشار قرار میدادن. وقتی پای مایه گذاشتن از عظیم ترین قابلیت هاشون میرسیده، بلند پروازانه، بی وقفه و سبانه تلاش می کردن. ریشه لاتین لغت اشتیاق به معنای رنج کشیده. این مردان و زنان به خاطر رؤیاها، ایدئال ها و آمالشون متحمل رنج شدن. برای افزایش مهارت هاشون رنج کشیدن و برای دستیابی به شهامتشون، از خود گذشتگی نشون دادن. در مسیر پیشبرد پیشه شون و رها کردن وسوسه هاشون، رنج بسیاری رو متحمل شدن. و باید بهتون بگم این هنرمندان شهیر، به خاطر وضعیت دنیا هم رنج کشیدن. میدونید؟ اقدام از روی ترس و فقدان اعتماد به نفس در رابطه با آینده دنیای ما رو تنزل داده. چون این سیاره بدون وجود عظمت شما به جای ضعیف تر و فقیرتری تبدیل میشه. میلیارد در یک باره به زانو افتاد. روی زمین دراز کشید، چشم ها را بست و دست ها را رو قلب چلیپا کرد. و بعد شروع کرد با صدای بلند خروپف کردن. هنرمند که صحنه برایش گیج کننده و در عین حال جالب بود، پرسید: «چی کار داری میکنی برادر؟» جواب سریع دولتمند این بود: ناراحتی داوطلبانه. و باز خروپف کرد.

بعد فریاد زد: «من خرس عروسی ام رو میخوام! و همین طور پیژامه ام رو!» و شروع کرد مکیدن شستش. کارآفرین زد زیر خنده. این مرد نمیتونه واقعی باشه. آشکارا، این عمل محیر العقول دولتمند صنعتی عجیب، اسباب سرگرمی اش بود. حالا، لبخندی روی صورت میلیارد هویدا بود، احتمالاً خودش هم تحت تأثیر مهارت های کمدهی و توانایی غیر معمولش برای ارائه نکات آموزشی قرار گرفته بود. همان طور که روی زمین خوابیده بود گفت: بهترین روش برای ساختن قدرت اراده تون اینه که خودتون رو داوطلبانه در وضعیت هایی قرار بدید که راحتی کمتری دارید. سخنران از اینها با عنوان "سناریوهای تقویت کننده" نام میبره. وقتی خیلی جوان تر بودم و توانایی ام برای وادار کردن



خودم به انجام کارهای لازم در شرایط ضروری ضعیف تر بود، خیلی راحت تسلیم خواسته های کم ارزش ترم میشدم. عضلات انضباط فردی ام خیلی ضعیف و شل و ول بودن چون تمرینشون نمیدادم. سخنران میدونست که من نیاز دارم خیلی قوی تر بشم، تا بتونم برنامه ۵ صبح رو پیاده کنم - البته طوری که در تمام طول حرفه ام باقی بمونه. بنابراین وادارم کرد خودم رو عمداً در شرایط سخت قرار بدم. و این روش مثل جادو جواب داد. هنرمند پرسید: چه شرایطی؟ هفته ای یک بار شب ها روی زمین میخوابیدم. کارآفرین پرسید: دارید جدی میگید؟ واقعاً؟

میلیارد در تأیید کرد: کاملاً. و شروع کردم هر روز صبح، دوش آب سرد گرفتن. دو روز در هفته روزه میگرفتم، درست همون طور که خیلی از مردان و زنان موفق دنیا برای تجسم بخشیدن روی قدرت ذاتی شون و سرمایه گذاری روی اون این کار رو انجام میدن. در روزهایی که روزه میگرفتم از اونجایی که برای خوردن وقت نمیداشتم، مقادیر چشمگیری وقت صرفه جویی کردم و فکرم خیلی زلال تر شد و سطح انرژی ام بالاتر رفت. اوه، و وقت هایی که به آپارتمانم در زوریخ میرفتم، برای تقویت عزم و سرسختی ام، با دویدن توی برف فقط با یک تی شرت و شلوارک تمرین های سخت زمستانی انجام میدادم. میلیارد در از روی زمین بلند شد و ایستاد. از وقتی که به تاج محل اومدیم سعی دارم شما رو متوجه این موضوع کنم: شما ظرفیت مهار نفس رو در سطح متعالی دارید. علم این موضوع رو تأیید میکنه. کلید واقعی اینه که مغزتون رو تحت فشار بذارید تا مسیرهای عصبی جدید ایجاد کنه و عضلات قدرت اراده تون رو تحت کشش قرار بده، و از این طریق، عامدانه، این منابع ذاتی رو به بالاترین سطح خودشون برسونه. به این طریقه که هر کس میتونه قوی، شجاع و شکست ناپذیر بشه تا به هر مانعی که بر میخوره و هر دشواری ای رو که تجربه میکنه، به جست و جوش برای رسیدن به اهداف باشکوهش ادامه بده. فکر میکنید چرا اعضای سیل های دریایی و اس. ای. اس که جنگجویان واقعی در عرصه قدرت اراده ان، خودشون رو عمداً در شرایطی اون طور روح فرسا قرار میدن؟ تمام اون دویدن های طولانی زیر بارون، با اون کوله پشتی های سنگین، سینه خیز رفتن توی گل و لای

در نیمه های شب، خوردن غذای معمولی و زندگی کردن در مکان های بدون رفاه، مقابله با ترس از طریق انجام آزمون هایی مثل پریدن توی اقیانوس از روی صخره، اون هم به پشت و با چشم بند، یا تحمل تمرین های خفت بار شامل فشارهای روانی برای پشت سر گذاشتن محدودیت های ذهنی. ببینید، رفقا. شهامت و توانایی انجام کارهای دشواری که برای ابراز همه جانبه عظمت درون لازم ان، موهبت الهی نیستن. نه، اصلاً. بلکه یک فریضه داوطلبانه است. و اراده آهنین نیاز به از خود گذشتگی داره. پس، قویا بهتون پیشنهاد میکنم زودتر شروع کنید به خفه کردن ابلیس های درونی تون. اژدهای درونتون رو بکشید و با هیولاهای درونتون گلاویز شید. و تمام این کارها رو با انجام کارهای طاقت فرسای بیشتر عملی کنید. این یکی از مطمئن ترین راه ها برای رسیدن به موفقیت و قدرت و خلق زندگی شخصی ایه که در آخر بهش افتخار کنید. میدونید؟ این موضوع من رو یاد جورج برنارد شاو، نمایشنامه نویس ایرلندی، انداخت. پسر، این رفیقمون شاو عجب ریش باحالی داشت. تا حالا ریشش رو دیدین؟ هنرمند جواب داد: من که ندیدم. دولتمند خاطرنشان کرد: باید ببینی. خیلی باحاله. بعد هشت مرتبه بشکن زد. بعد از آن صدایی ناشناس از جایی داخل بنای یادبود نعره زد: انسانِ منطقی خودش را با دنیا وفق میدهد، اما انسان غیر منطقی مدام اصرار دارد که دنیا را با خود وفق دهد. بنابراین تمام پیشرفت ها به انسان غیر منطقی بستگی دارد. صدا ساکت شد. میلیارد گفت: برنارد شاو این جمله رو توی نمایشنامهٔ درام چهار پرده ای انسان و ابرانسان، که سال ۱۹۰۳ روی کاغذ آورد نوشت. چیزی که سعی دارم بگم اینه: وقتی کار به ارضای موهبت ها، استعدادها، غرایز و بلند پروازی های قابل تحسین برای تغییر دادن دنیا میرسه، حالا با هر روشی که با اعتقاداتتون همخوانی داره، هرگز و هرگز نباید با خودتون منطقی باشید. میلیارد مکث کرد. و بعد کاری کرد که دو شاگردش قبلاً از هیچ کس دیگه ندیده بودند. او پوست بین انگشت اشاره و شست دست چپش را بوسید. زیر لب با لبخندی گفت: قبل از اینکه بخواهید دنیا رو ارتقا بدید، باید خودتون رو دوست داشته باشید. و بعد آموزش را از سر گرفت. هنرمند اعتراف کرد: حرف جورج برنارد شاو خیلی الهام بخش

بود. میلیارد در ادامه داد: تحقیقات اثبات میکنند که تمرین کردن برای به حداکثر رساندن قدرت اراده، یکی از دستاوردهای موفقیت آمیز زندگی متعالیه. هنری مورتون، کاشف ولزی، زمانی گفت: "قدرت مهار نفس از باروت هم ضروری تر است." کارآفرین هم تکرار کرد: «واقعاً الهام بخش بود.» میلیارد در گفت: «ببینید اینکه ورزشکارهای تحسین شده، هنرمندهای اسطوره ای، رهبران سیاسی مورد احترام قدرت اراده ای بیشتر از باقی انسانها داشته ان، افسانه ای بیش نیست. این یک دروغ بزرگه و حقیقت اینه که این افراد استثنایی در آغاز کارشون افرادی عادی بودن و با تمرین بی وقفه و پیوسته برای تثبیت عادات روزانه عالی، اراده شون برای مدیریت نفسشون در برابر هوس ها و وسوسه ها قوی تر شد تا وقتی که جامعه اونها رو به عنوان ابرانسان پذیرفت. هنرمند با شادی نقل قول ارزشمندی را که در این سفر شگفت انگیز یاد گرفته بود، قرائت کرد: پیشرفت های کوچک هر روزه، و به ظاهر کم اهمیت، وقتی به طور مستمر انجام بشن، به مرور زمان نتایج حیرت آوری رو به وجود می آرن. بعد، دست دراز کرد و دست کارآفرین را گرفت. میلیارد به این حقیقت اشاره کرد: درسته. کارهایی که برای بهینه سازی قدرت اراده به چشم انسان نامرئی یا ناچیز می آن، اگر هر روز انجام بشن، همون کارهایی ان که طی دوره های بلندمدت تمرین، شما رو به میکمل آنز، داوینچی، دیزنی، شوپن، کوکو شنل، راجر بنیستر، پله، مارکوس آئورلیوس و کپرنیک تبدیل میکنند. نوابغ حقیقی، همگی در ابتدای کار افرادی معمولی بودن. اما اونقدر برای ساختن قدرتشون تمرین کردن که به صورت خودکار، به جرگه افراد متعالی رسیدن. این هم یک جمله زیبای دیگه که سخنان یادم داد: هنرمندان افسانه ای عملکرد هنرمندانه را آن قدر تمرین کرده اند که دیگر یادشان نمی آید عملکرد غیرهنرمندانه چگونه است. کارآفرین پرسید: پس میشه بهمون بگید عملاً از کجا باید شروع کنیم؟ چون من میدونم که هر دوی ما به انضباط فردی بیشتر و عادات متعالی موندگار نیاز داریم، به خصوص بیدار شدن رأس ساعت ۵. دولتمند صنعتی دستور داد: دنبالم بیایید. آقای رابلی آنها را در امتداد دالانی پر از مجسمه های یادبود راهنمایی کرد، از تعدادی اتاق نیمه تاریک گذشتند و وارد دخمه کوچکی

شدند در گوشه ای از این حجره کوچک یک تخته سیاه قرار داشت. میلیارد در تکه ای گچ تحریر برداشت و این را نوشت:

چرخه عادات ماندگار: ۱- جرقه آغاز ۲- ایجاد برنامه ۳- پاداش ۴- تکرار

شروع کرد به توضیح دادن. این مدل ساده بر اساس جدیدترین مطالعات درباره شکل گیری عادات ساخته شده. نقطه شروع شما در واقع با ایجاد یک جرقه مشخص میشه. برای تثبیت عادت سحرخیزی در صبح، این کار میتونه به سادگی گذاشتن یک ساعت زنگدار قدیمی کنار تختخوابتون باشه که رأس ساعت ۵ صدا بده. وقتی به رُم رسیدیم، براتون توضیح میدم که چرا نباید هیچ وسیله فناوری دیجیتالی توی اتاقتون داشته باشید. کارآفرین و هنرمند، همزمان، متعجبانه فریاد زدند: «رُم؟!». میلیارد در محلشان نگذاشت. وقتی که ساعتون رو تنظیم کردید، قدم بعدی - همون طور که روی نمودار می بینید - اجرای برنامه ایه که مایلید تثبیتش کنید. کارآفرین پرسید: «پس، فقط از رختخواب میزنیم بیرون، درسته؟ گفت: «بله». به نظر واضح می آد اما باید خودتون رو از رختخواب پرت کنید بیرون، قبل از اونکه ذهن منطقی تون همون قشر پیش پیشانی مغزتون - تعداد زیادی بهانه براتون قطار کنه که طبق اون ها شما باید برگردید بخوابید. درست در لحظه است که با بیرون زدن از رختخواب مدار عصبی سحرخیزی رو با استفاده از قدرت انعطاف پذیری عصبی در مغزتون ایجاد میکنید. و یادتون باشه: مسیرهای عصبی ای که با هم فعال میشن، به مرور به هم وصل میشن و بزرگراه قدرتمندی رو تشکیل میدن. اون دقیقاً لحظه ایه که شما دو گزینه پیش رو دارید: موندن روی تشک یا بلند شدن و آغاز کردن صبحتون به طریقی عالی که فرصت تقویت اراده رو بهتون میده. البته میدونم که در آغاز، اصلاً راحت نیست. هنرمند با گفتن یکی دیگر از جملات کاربردی سخنان وارد بحث شد. تمام چالش ها در ابتدا دشوارف در میانه راه پرهرج و مرج و در انتها زیبا هستند. میلیارد در موافقت کرد. «بله». قدم بعدی از این الگوی چهار بخشی برای برنامه ریزی یک آیین جدید در مغز، حصول اطمینان از این موضوعه که یک پاداش از پیش تعیین شده در مسیر

قرار دارد. پاداش همون چیزیه که انگیزه تون رو جرقه میزنه و در ادامه، رشد میده تا عادت جدید تثبیت بشه. همیشه برای پیشبرد پیروزی هاتون از قدرت پاداش استفاده کنید. خب، بیایید فرض کنیم شما کاری رو که میدونید درسته، به جای کار راحت انجام میدید و فوراً از رختخواب میپريد بیرون - یعنی به محض صدا دادن زنگ. وقتی فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو براتون شرح دادم بهتون میگم در ساعت پیروزی، یعنی از ۵ تا ۶ صبح دقیقاً چه کارهایی باید انجام بدید. هنرمند دوباره پريد وسط. ای بابا، بالآخره میخواهید فرمول رو بهمون یاد بدید یا نه؟ البته لحنش بی ادبانه نبود. اگر شما هم در آن اتاق، همراه آن سه نفر بودید حس میکردید فقط به این دلیل این حرف را زد که شدیداً به روش ۵ صبح علاقه مند بود. همین میلیارد در در نهایت وقار گفت: فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ موضوع درس جلسه فردا صبحه. فعلاً بیایید روی مرحله سوم متمرکز بمونیم. شما باید پاداشی تعیین کنید. این چیزیه که به گفته محققان برجسته مبحث قدرت اراده، برای ایجاد عادات ماندگار واجبه. پاداش شما برای سحرخیزی میتونه یک تکه شکلات تلخ برای دسر بعد از ناهار باشه. میتونه یک چرت نیمروز باشه که یکی دیگر از آیین های بزرگترین افراد خلاق دنیاست. میتونه خریدن کتابی باشه که مدت هاست منتظرید تا به کتابخونه تون اضافه کنید. خودتون میتونید کشف کنید که چه چیز براتون بهتره. کارآفرین گفت: فهمیدم. حالا مطمئن بود که تمام این اطلاعات، سطح بازی تجارتش را به طرز قابل ملاحظه ای بالا خواهد برد و چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی اش را به مقدار وافری، ارتقا خواهد داد - و از این طریق به یک زندگی عالی هدایتش خواهد کرد. میلیارد در حالی که تکه گچی را روی کلمه تکرار میگذاشت. گفت: خوبه. حالا میرسیم به آخرین نقطه از این الگو. بهترین راه برای نابود کردن ضعیف ترین وسوسه های خود دون رتبه شما و برای آزاد کردن خودتون از هوس ها و وسوسه هایی که مانع تبدیل شدن شما به بهترین نسخه تون میشن، بهترین روش تکرار عادت جدیدیه که تلاش در تثبیت کردنش دارید. کلمه ای که اینجا در ذهن متبادر میشه اینه: "ثابت قدم." در تعهدتون به باقی موندن در باشگاه پنج صبحی ها، برای تمام عمر ثابت قدم باشید.

خودتون رو بی هیچ بهانه ای و به طور مطلق، وقف ادامه دادن این پیمان متحول کننده کنید. هر بار که روال رو ادامه میدید رابطه تون رو با خود مقتدرتون عمیق تر می کنید. هر بار که صبح زود از جا بلند میشید، شخصیتتون رو پالایش میکنید، اراده تون رو تقویت میکنید و به آتش روحتون می دمید. گمونم آنچه سعی دارم توجه شما دو انسان فوق العاده رو بهش جلب کنم، اینه که معیار واقعی سنجش شأن و منزلت شما، نه در انتظار، بلکه در پرتوی خفیف و زود هنگام فرایضیه که در خلوت خودتون انجام میدید. شما از طریق کارهایی که در خلوت خودتون انجام میدید در دنیا شکست ناپذیر میشید. کارآفرین گفت: من خیلی درباره تیم های ورزشی در سطح قهرمانی مطلب خوندم. اون مطالب خیلی در ساختن تیم های کاری در شرکتم بهم کمک کرد. و اگر یک چیز یاد گرفته باشم، اینه که آنچه تیم رو برنده می کنه کمتر به طرز بازی کردنشون در ثانیه های اخر مسابقه نهایی، و بیشتر به انضباطشون در جلسات تمرین بستگی داره. میلیارد در اعلام موافقت کرد: دقیقاً. حرکات درخشان در ثانیه های آخر یک مسابقه قهرمانی، حرکاتی خودکارن - یعنی حاصل ساعت ها تمرین و تکرار خستگی ناپذیر همون حرکات در جلسات تمرین. هنرمند با خودش فکر کرد: نکته باحالی بود. قصد دارم قبل از مرخص کردن شما رفقا، به یک مدل یادگیری دیگه هم بپردازم؛ مدلی که براتون کاملاً روشن میکنه که چطور تثبیت یک عادت نیازمند فرایندی شصت و شش روزه است. اما قبل از اون میل دارم چند نکته عملی دیگه رو درباره انضباط فردی باهاتون در میون بذارم. هنرمند جواب داد: عالیه. درس امروز خیلی برام مهم بود. میدونم که کمک میکنه به پشت گوش اندازی غلبه کنم و مطمئنم کیفیت هنرم رو بالا میره و همین جوری اش هم، در زمینه تحت قاعده در آوردن وضعیت جسمانی ام کلی پیشرفت داشتم. کارآفرین با چشمکی گفت: راست میگه. میلیارد در گفت: خب، فقط یادتون باشه که اراده در حالت خستگی ضعیف می شه. دانشمندان این شرایط رو "تقلیل منیت" اسم گذاشتن. ببینید شما هر صبح در حالی بیدار میشید که باتری مهار نفستون کاملاً پره. برای همین ازتون میخوام فعالیت های مهم، برای ساختن امپراتوری های درونی تون رو در زمانی انجام بدید که

ظرفیتتون در نهایت خودش قرار داره - یعنی ۵ صبح. و نکته اینجاست با گذشت ساعات روز، شرکت در جلسات، چک کردن موبایل و انجام امور روزمره، توانایی شما برای تحت قاعده در آوردن خودتون کاهش پیدا میکنه و همین طور قابلیت شما برای مقابله با وسوسه ها و مدیریت تکانه های ضعف. این واقعیت که عضلات انضباط فردی انسان به واسطه اون حجم از تصمیم ها دچار خستگی میشن، توضیح میده که چرا بسیاری از افراد موفق در آخر کار، حرکت احمقانه ای انجام میدن که حرفه شون رو نابود میکنه. اونها تسلیم خواسته ای میشن که موجب سقوطشون میشه، چون در تمام طول روز مشغول اتخاذ تصمیمهای مهم بودن. وقتی شب میرسه هیچ اراده ای توی باتری هاشون باقی نمونه که بتونن با هوس ها مقابله کنن. کارآفرین اظهار داشت: خیلی مسحور کننده است. این موضوع خیلی چیزها رو برام روشن کرد. میلیاردی توضیح داد: پس کلید این مسئله استراحت و ترمیم عضلات مهار نفس. هرگز اجازه ندید این عضله بیش از حد خسته بشه. وقتی شما خسته اید، قدرت اراده تون در ضعیف ترین حالت خودش قرار داره. این یک نکته کلیدی که باید حواستون بهش باشه. ما بدترین تصمیم ها و انتخاب هامون رو زمانی اتخاذ می کنیم که شدیداً خسته ایم. پس اجازه ندید کارتون به خستگی مفرط بکشه. ختم کلام. بعداً یک جلسه آموزشی قدرتمند براتون خواهم داشت درباره اینکه چطور بهترین های دنیا به وسیله هنر فراموش شده ای موسوم به بازیابی شخصی از سرمایه های ارزشمندی مثل قدرت اراده شون محافظت میکنن. آقای رابلی بنای سرفه کردن گذاشت، سرفه های نگران کننده و از ته حلق، نه یک سرفه کم اهمیت. بعد از اینکه آرامش خود را بازیافت ادامه داد: اوه، لطفاً این رو هم بدوید که اون تحقیقات همچنین مؤید این ایده هم هستن که نظم بیرونی انضباط فردی شما رو افزایش میده. برای همین بود که استیو جابز همیشه اطمینان حاصل میکرد که دکوراسیون محیط کارش در شرکت نکست، از نوع مینیمالیستی (با اقلام کم تهیه شده و شلوغ نیست) و تمامشون سفید رنگ شده باشن. آشفته گی و ریخت و پاش هم مهار نفس شما رو کم میکنه و هم پهنای باند ادراکتون رو میدزده. هنرمند این طور نظر داد: شاید به همین خاطره که خیلی از نوابغ هر روز،

همون یونیفرم واحد رو میپوشن. اونها میخوان نظم و ساختار زندگی شون رو حفظ کنن. و درک میکنن که ما هر روز صبح با مقدار محدودی از قدرت اراده و تمرکز ذهنی بیدار میشیم. پس، به جای هدر دادن این موهبت های ارزشمند با پخش کردنشون بین تعداد زیادی گزینه کم اهمیت - مثل اینکه چی بپوشیم یا چی بخوریم - به صورت خودکار تا جای ممکن، به کارهای اساسی می پرداختن تا بتونن عظیم ترین قدرت هاشون رو روی چند فعالیت مهم متمرکز کنن. کم کم دارم بیشتر متوجه میشم که نوابغ چطور به نوابغ تبدیل میشن. اگر هر روز فقط به هنرم میپرداختم و فقط چند کار اضافه انگشت شمار انجام میدادم، دیگه به قول شما دچار خستگی ناشی از تصمیمات متعدد نمیشدم. و این به اون معناست که دیگه شب ها اون همه وقت تلف نمیکردم و با به پایان رسیدن روز، کلی گزینه های بد، مثل تماشا کردن برنامه های مسخره تلویزیون، خوردن هله هوله و نوشیدن بیش از اندازه تکیلا، انتخاب نمیکردم. میلیارد در اعلام داشت: خيله خب، حالا دیگه شما رفقا به وضوح میدونید که: تمام تغییرات در ابتدا، دشوار در میانه راه، پر هرج و مرج و در انتها، زیبا هستند. اون بینش کم کم داره به یکی از باورهای پیش فرض در چهارچوب ذهنی شما تبدیل میشه. حالا بیایید اون جمله قدرتمند سخنان رو به مدل یادگیری قدرتمندی تبدیل کنیم که سه فاز مورد نیاز رو برای تثبیت کردن هر عادت جدید شرح میده، تا از این طریق، قدرت بیشتری رو به تثبیت کردن عادت سحرخیزی اختصاص بدید. مطمئنم خیلی از چیزی که قراره یاد بگیرید خوشتون می آید. قول میدید این قسمت رو با گوش جان بشنوید؟ بعدش پایان جلسه درس امروز صبح رو اعلام می کنیم. کارآفرین و هنرمند یک صدا اعلام داشتند: قول میدیم. میلیارد پرسید: قول مردونه؟ و انگشت کوچکش را جلو برد تا به نشانه قول به هم قلاب کنند. کارآفرین همان طور که انگشت کوچکش را به انگشت کوچک مربی اش قلاب می کرد گفت: قول مردونه. هنرمند هم همان کار را کرد و گفت: قول مردونه.



دولتمند مشتاقانه گفت: عالیه. یکی از محافظینی که گروه سه نفره شان را به داخل سازه تاج محل راهنمایی کرده بود، وارد شد و جدولی را از داخل کوله پشتی بیرون کشید. چراغ قوه اش را روی آن تاباند تا همه ببینند چه چیز رویش چاپ شده است. آقای رایلی حین اشاره کردن به فاز اول نمودار گفت: برای تثبیت یک عادت جدید، باید کار رو با مرحله اول، یعنی تخریب شروع کنید. با ادامه دادن اون فاز، به مرحله دوم این فرایند میرسید که در اون، مسیرهای عصبی شکل میگیرن و پیاده سازی واقعی عادت شروع میشه. این همون بخش میانی پر هرج و مرجه. و در نهایت همونطور که برای تبدیل کردن هر عادت جدید به شخصیت عادی تون تمرین میکنید، به مرحله آخر و فوق العاده فرایند میرسید: یعنی طبق داده های حاصل از تحقیق دانشگاه لندن، کل این تمرین تقریباً شصت و شش روز زمان میبره. سخنران در آموزه هاش از این واقعیت قدرتمند با عنوان "دوره حداقل شصت و شش روزه" نام میبره، شصت و شش روز تمرین برای تثبیت یک عادت جدید در وجودتون. بنابراین، بعد از چند روز یا چند هفته یا حتی دو ماه از تمرین دست نکشید. برای تبدیل شدن به یک عضو از باشگاه پنج صبحی ها، حداقل به مدت شصت و شش روز روی و عده تون برای انجام کار باقی بمونید، اون هم تحت هر شرایطی. فقط همین یک کار رو انجام بدید تا باقی زندگیتون به شکل تصاعدی بهتر بشه. این رو از صمیم قلب به شما قول میدم. ببینید، تمام تغییرات در ابتدا دشوارن. برای همینه که سخنران اسم مرحله اول رو تخریب گذاشته. اگر در ابتدا دشوار نبود، دیگه تغییر واقعی به حساب نمی اومد. این کار قراره دشوار باشه چون قصد دارید الگوهای ذهنی سابقتون رو از نو بنویسید و روش های قدیمی عملکردتون رو تخریب کنید و همین طور از نو نوشتن برنامه های سابق قلبی و احساسی میدونید. چرا مقدار سوختی که شاتل فضایی ظرف شصت و شش ثانیه ابتدایی بلند شدن از زمین مصرف میکنه از مقدار سوخت لازم برای تمام دوره چرخیدن در مدار زمین بیشتره؟ هنرمند با اعتماد به نفس جواب داد: چون بعد از بلند شدن نیاز داره به نیروهای قدرتمند گرانش غلبه کنه. میلیارد گفت: دقیقاً. غلبه کردن به اون نیروهای اولیه و رسیدن به سرعت مورد نیاز برای فرار از میدان جاذبه

زمین، نیاز به مقادیر معتدله‌ای سوخت دارد. اما وقتی اون مرحله رو رد میکنه، اینرسی حرکتی وارد عمل میشه و سفینه به حرکت ادامه میده. اولین فاز از ایجاد هر نوع عادت جدید - یعنی فاز تخریب - دقیقاً مثل همینیه. شما باید به عادات ریشه دار قبلی، آیین ها و حالات عملکرد سنتی تون غلبه کنید. باید اوج بگیرید و نیروهای گرانشی خودتون رو پشت سر بذارید - تا وقتی که اینرسی حرکتی تون وارد عمل بشه. این کار در ابتدا، بسیار چالش برانگیزه. نمی خوام در باغ سبز نشونتون بدم. شما ظرف این چند روزی که همراهم بودید کار بیدار شدن رأس ساعت ۵ رو خیلی خوب انجام دادید، اما ظرف این دوره بیست و دو روزه اولیه که در فاز اول قرار دارید، به بن بست میرسید. البته هیچ مشکلی نیست، چون این هم بخشی از فرایند تثبیت عاداته که تمام افرادی که خواهان رسیدن به بهره وری متعالی و زندگی غنی تر هستن، باید اون رو پشت سر بدارن. برای اغلب افرادی که برای فریضه سحرخیزی اعلام آمادگی میکنن، تک تک روزهای این تمرین بسیار دشواره. بارها حس میکنن که میخوان تسلیم بشن. از این شکایت میکنن که ذاتاً مال سحرخیزی نیستن. اینکه برای این برنامه ساخته نشدن و این کار ارزش درد و رنجش رو نداره. توصیه من در این مورد ساده است: به هر قیمت ادامه بدید. ثبات قدم در استانه تعالی نشسته. کارهایی که انجامشون از همه سخت تر به نظر می آید، ارزشمندترین کارهان. این رو به یاد داشته باشید که انجام کارهای حائز اهمیت چیزیه که بزرگترین افراد موفق و ما قهرمانان تمدن ما قدرتشون رو از اون طریق به دست آوردن. لطفاً این قانون رو هم به خاطر داشته باشید: وقتی مقابل گزینه و تصمیمی قرار می گیرید، همیشه گزینه ای رو انتخاب کنید که شما رو بیشتر از سایرین تحت فشار قرار میده، رشدتون رو افزایش میده و موهبت ها، استعدادها و مهارت هاتون رو از درونتون آزاد می کنه. پس هر وقت احساس کردید میخواهید جا بزنید، ثبات قدم به خرج بدید. به زودی به مرحله بعدی میرسید و این حقیقت رو درک کنید که افکار منفی، احساسات آزاردهنده و میل شدید به تسلیم، همگی بخش عادی فرایند تثبیت عادات جدیدن. بیست و دو روز ابتدایی چیزی مثل نوعی شکنجه ملایم به نظر می آید. کارآفرین برسید: چون مرحله اول درباره

تخریب عادات قدیمیه، تا عادات جدید بتونن پایه گذاری بشن، درسته؟ میلیاردر تأیید کرد: دقیقاً. در حالی که مشوقانه سر می جنباند، اضافه کرد: و صرف اینکه شما قبلاً قادر به انجام کاری نبودید، به این معنا نیست که حالا هم نمیتونید انجامش بدید. لازم میدونم حرفم رو تکرار کنم تا ملکه ذهنتون بشه: اگر کار در ابتدا، دشوار نبود، دیگه تغییر واقعی و ارزشمند به حساب نمی اومد. جامعه ذهن ما رو جوری برنامه ریزی کرده که باور کنیم چون کاری در ابتدا دشواره، چیز بدی قراره برامون اتفاق بیفته. و با برخورد به دشواری، باید دست از انجام اون کار بکشیم. و برگردیم به خونه امن روال عادی سابقمون. و این روش عملکرد حاصلش میشه رشد و تکاملی در حد صفر برای رسیدن به اسطوره‌گی، صفر. کارآفرین اعلام موافقت کرد: عین حقیقته. تمام کسانی که می شناسم، هر روز همون روال قبلی زندگیشون رو تکرار میکنن. حالا شاید نه همه کسانی که میشناسم، اما قطعاً اغلبشون این طوری ان. همون افکار، همون رفتارها و همون حرکات. آقای رایلی گفت: اینکه اونها قادر به تغییر کردن نیستن، حقیقت نداره. موضوع فقط اینه که اونها تعهد ندادن که خودشون رو بهبود بدن و اون قدر روی مسیر باقی بمونن تا علم عصب شناسی، روانشناسی، فیزیولوژی، احساسات و حالات روحی شگفتی ذاتی خودشون رو نشون بدن. میدونید؟ تمام کارهایی که الان به نظرتون راحت می آن، زمانی براتون دشوار بودن. بعد میلیاردر از محافظ درخواست کرد چراغ قوه اش را بدهد و نورش را روی بخشی از مدل یادگیری که به بخش دوم فرایند تثبیت مربوط میشد نگه داشت. رو به محافظ گفت: ممنونم، کریشنا. سپس ادامه داد: اینجا رو ببینید؛ تمام تغییرات در میانه راه، پر هرج و مرج اند. مرحله دوم رو پیاده سازی اسم دادن چون مثل اینه که در حال یک جور نوسازی درونی هستید. باید زیربنای ذهنی سابق فرو بریزن تا زیربنای بهتری جای اونها بنا شن. این مرحله شما رو گیج میکنه، تحت تنش قرار میده، و سرخورده میکنه. در این مرحله، حتی بیشتر از قبل به جا زدن و کنار گذاشتن تصمیمتون برای پیوستن به باشگاه پنج صبحی ها - به عنوان یک تصمیم مزخرف - فکر می کنید. آرزو میکنید کاش بشه دوباره به رختخواب گرمتون برگردید و توی خواب گوسفند بشمارید. فقط این

رو بدویند که تمام این حالات خوب و طبیعی ان. در واقع خیلی خوب ان. و اگر چه به چشم خودتون مشهود نیست، در مسیر عادت سازی برای سحرخیزی برای باقی عمر، در حال پیشرفتید. اوضاع از اینجا به بعد، قراره راحت تر بشه. واقعاً قراره راحت تر بشه. شما در حال گذروندن آشفته مرحله دوم این روش اجرایی هستید. و این مرحله واقعاً پرهرج و مرج و به نظر می آید. اما واقعیت اینه که شما به طرز زیبایی در حال رشد و نزدیک شدن به سطح جدیدی از عملکردید. به قول کارل یونگ، روانشناس مشهور: در تمام بی نظمی ها، نوعی نظم مخفی برقرار است. پس زمانی که شما مشغول تثبیت این برنامه جدید روزانه ارزشمند و ساختن مسیرهای عصبی جدید هستید، کل ساختار مغزتون در حال ارتقا و تغییره. کل سیستم وجودتون داره از نو ساختار بندی می شه. شما واقعا در قلمروی ناآشنایی قرار دارید. دارید جواهره میزنید. قدم در قلمروی اقیانوس آبی میذارید. سرزمینهای جدیدی رو از قابلیت های فردی فتح، و به جهان های سطح بالاتری از بهینه سازی بشری دسترسی پیدا می کنید. در این مرحله ترشح هورمون ترس یا کورتیزول در بدنتون افزایش پیدا می کنه. بنابراین، به کرات احساس ترس خواهید کرد. تنها اتفاقی که درون مغزتون در حال رخ دادنه اینه که مغزتون مقادیر معتناهی انرژی رو مصرف میکنه. بنابراین در مرحله دوم از فرایند عادت سازی، اغلب اوقات احساس خستگی می کنید. حکما، پیامبران و فلاسفه عهد باستان چنین تحول شخصی ای رو "شب تاریک روح" لقب دادن. چیزی که زمانی کرم ابریشمی بیش نبود، حالا در بحبوحه هرج و مرج و به طرزی جادویی داره به پروانه تبدیل میشه. عرفا در نوشته هاشون از تحول واقعی و عمیق به عنوان سفری شامل مرگ های کوچک یاد کردن: توی قدیمی باید بمیرد تا توی جدید از نو زاده شود. به قول سخنران: برای ارتقا یافتن به سطح عظمت، باید فرایند نابودسازی ضعف هات رو پشت سر بذاری. اعتراف میکنم که جمله دراماتیکیه. اما مربی عین حقیقت رو میگه. در مرحله دوم گاهی حتی ممکنه فکر کنید تمام زندگی تون داره از هم می پاشه. اما حقیقت اینه که تمامش داره به هم متصل میشه - و حتی بهتر میشه. همون طور که قبلاً یاد گرفتید ادراکات بشری شما اغلب اوقات، با واقعیت یکی نیست.

موضوع فقط اینه که شما دنیا رو از پشت یک عدسی میبینید. واقعیت اینه که توهم امنیت، اغلب اوقات، خیلی مهلک تر از برخاستن و رفتن به سوی تعالی فردیه. باید حدود بیست و دو روز در مرحله دوم این فرایند باقی بمونید؛ و بدونید که پاداش وصف ناشدنی ای در راهه. هنرمند وارد بحث شد: خیلی از حرف هاتون خوشم اومد. بعد به خودش قول داد: من عادت سحرخیزی رو برای باقی عمرم تثبیت میکنم. حتی اگر این کار من رو به کشتن بده. میلیارد در ساکت شد. سپس ادامه داد: من این فرایند پوست اندازی و تحول رو بارها و بارها تجربه کردم. هر بار که میخام عادت جدیدی رو تثبیت کنم یا مهارت بزرگتری رو به دست بیارم یا باور پیشرفته ای رو درونم ایجاد کنم، وارد این چرخه مرگ و تولد مجدد میشم. و باید بهتون بگم گاهی حس میکنید دنیاتون داره به آخر میرسه. گاهی خیلی ترس برتون می داره. برای مدتی خیلی احساس خستگی میکنید و به واسطه نجوهای تاریک نفستون، دچار سرگشتگی میشید. حتی بعضی وقت ها حس میکنید دارید دچار جنون میشید. برای همین که عده کمی این کار رو انجام میدن. و عده معدودی به سطح نادر عملکرد متعالی میرسند و در سطح جهانی روی جامعه اثر گذاری میکنن. این ورزش سلحشوران واقعی و کامله. نیازمند مقادیر عظیمی شهامت، اعتقاد و قدرت شخصیتی ای در حد غیر معموله. شما تمام این خصوصیات رو در وجودتون دارید. فقط باید تصمیم به به کارگیری اونها بگیرید. همون طور که قبلاً گفتم با تمرین و شکیبایی، کار به کل راحت تر میشه. و در نهایت به حالت خودکار در می آید. میلیارد در حالی که مثل یک مربی راگبی مشوق، کف دست ها را به هم میزد، گفت: خيله خب، رفقا. میدونم که به شکل زیبایی دارید مطالب رو میگیرید. پس، بیایید ادامه بدیم. در مسیر پیاده سازی عادت جدید از طریق شکستن الگوهای قدیمی - که در مرحله یک اتفاق میافته - باقی بمونید. بعد، در مرحله دوم، کار رو با شکل دادن مدار جدید در مغزتون - که به واسطه نوروپلاستیسته و ایجاد مسیرهای عصبی بهتر در هسته احساسی تون انجام میگیره - ادامه بدید. اگر این کارها رو انجام بدید مطمئناً به مرحله سوم یا بخش نهایی عروجتون می رسید، مرحله تثبیت. یادتون باشه: تمام تغییرات در ابتدا، دشوار

در میانه راه، پر هرج و مرج و در انتها زیبا هستند. میلیارد در مکث کرد، لبخند آرامی زد و نوک انگشتان دست ها را به نوک انگشتان پاها رساند. مجدداً، پوست بین انگشتان دستش را بوسید و بعد ادامه داد: مرحله نهایی جاییه که همه چیز در کنار هم جمع میشن و شما میتونید مزایای تعهد فوق العاده تون رو برای تبدیل شدن به یک عضو دائمی باشگاه پنج صبحی ها تجربه کنید. شما در حال نزدیک شدن به انتهای دوره تقریباً شصت و شش روزه ای هستید که مغز و خود بشر، برای تثبیت یک عادت جدید، بهش نیاز داره. پس حالا، وقت موفقیته. شما اختلالات اولیه رو پشت سر گذاشتید، مسیر خطرناک و پر هرج و مرج فاز میانی رو به انتها رسوندید و قوی تر، ماهرتر و صمیمی تر با ذات شکست ناپذیر و متعالی تون، از اون بیرون اومدید. حالا، شما به نسخه بعدی خود متعالی تون تبدیل شدید. حالا با قدرت پرشکوه خودتون به عنوان الگو، قادر به قدم گذاشتن به عرصه های بزرگ تر و اثرگذاری روی افراد بیشتری. حالا برای این دنیا مفید ترید، چون بخش اعظم قهرمانی ذاتی تون رو تحت اختیار گرفتید. تمام تلاش های سخت فداکاری ها، رنج ها، ثبات قدم دقیق و شهامت درخشانتون در این مرحله جمع شده و عادت جدیدی که مشغول کار کردن روی اون بودید، در سطح روانی، احساسی، جسمی و روحی درونتون تثبیت و به روش عادی جدیدتون تبدیل شده. هنرمند حیران پرسید: روش عادی؟ یعنی بعدش، زندگی آسون میشه؟ میلیارد در یکباره روی کف مرمین تاج محل افتاد و شروع کرد به انجام شنای استقامت. مثل بوکسوری در حال تمرین برای مسابقه اصلی به نظر می آمد. کارآفرین انگشت به دهان پرسید: حالا دارید چی کار میکنید؟ و بعد با خودش گفت: از اونی هم که فکر میکردم دیوونه تره. خیلی دوستش دارم. میلیارد در گفت: هدف اصلی حیات رشد کردنه. یعنی خودت رو به طور مستمر، تحت فشار قرار بدی تا قابلیت های بیشتری از تو نمود پیدا کنه. شنای استقامت روزانه نه تنها من رو در مسیر بهینه سازی مستمر برای رسیدن به تعالی نگه میداره، همچنین روش عالی ایه برای اینکه احساس جوانی، شادی و سرزندگی رو در خودم حفظ کنم. ملال زدگی روح انسان رو میکشه. دولتمند صنعتی از جا بلند شد. برای یک برنده، قله هر کوه پایه کوه بعدیه.

پیاده سازی یک عادت جدیدِ عالی فرصتی شاخص ایجاد می‌کند برای شروع عادت بعدی. میدونید؟ من روزانه هزار تا شنا می‌رم. تمرین فوق العاده ایه. یکی از بهترین هاست. خیلی هم ساده است. بدنم رو روی فرم و عضلاتم رو قوی نگه میداره. برای بالاتنه ام خوبه و عضلات سرینی بزرگ بدنم رو به کار میگیره. میلیارد در جمله آخر را با قیافه عجیبی که به خودش گرفته بود ادا کرد. اما انجام روزانه هزار شنای استقامت، همچنین، تشریفاتیه برای اینکه بهم یادآوری کنه که باید مسیر رو به جلو ادامه بدم. به رشد کردن ادامه بدم. به ارتقا دادن چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی ام و ادامه دادن صعودم به سمت بهترین نسخه خودم ادامه بدم. حقیقتش هیچ ترسی از شکست خوردن ندارم. اون هم بخشی از فرایند یادگیری پروازه. تنها وحشتم از اینه که رشد نکنم. کارآفرین گفت: منظور تون رو گرفتم. و با عجله توی دفترچه اش یادداشت برداشت. بعد میلیارد در انگشت اشاره را در عرض مدل یادگیری حرکت داد و روی قسمت نقطه حالت خود کار نگه داشت. واقعیت هیجان انگیز اینه که با رسیدن شما به نقطهٔ حالت خود کار، دیگه برای بیدار شدن رأس ساعت ۵ نیاز به هیچ قدرت اراده ای ندارید. به کارگیری این رژیم جدید در سیستم عامل وجودتون کامل شده. بیدار شدن قبل از سپیده دم به ذات ثانی شما تبدیل میشه. براتون خیلی راحت میشه. و هدیه واقعی ای که ظرف اون دورهٔ حدوداً شصت و شش روزه به خاطر تعالی و از خود گذشتگی تون دریافت میکنید اینه: قدرت اراده ای که ازش برای پیاده سازی عادت سحر خیزی استفاده میکردید، حالا موجب آزادسازی یک رفتار متعالی دیگه شده، پس حالا فرصت این رو دارید که بهره وری کامیابی، شادی و موفقیت بیشتری رو تجربه کنید. به طور مثال این راز مخفی تمام ورزشکارهای حرفه ایه. این طور نیست که اونها در مقایسه با افراد عادی انضباط فردی بیشتری داشته باشن. موضوع اینه که اونها به مدت شصت و شش روز، برای کنترل تکانه های ذهنی شون، روی تمام داشته هاشون سرمایه گذاری میکردن تا زمانی که عادت برنده درشون تثبیت میشد. بعد از اون، قدرت اراده شون رو به سمت هدف جدیدی تغییر جهت میدادن که سطح خبرگی شون رو ارتقا میداد. یعنی سراغ تمرین دیگه ای میرفتن که بهشون

کمک می کرد سردمدار زمینه حرفه ای شون باشن و به پیروزی دست پیدا کنن. روش بازی افراد حرفه ای اینه: پیاده سازی یک عادت، از پی پیاده سازی یک عادت دیگه. به مرور زمان، رفتارهای برنده اونها به حالت خودکار در می اومد. نظام مند میشد. تثبیت و ریشه دار میشد. وقتی اتصال عصبی لازمه ایجاد میشد، دیگه برای ادامه دادن عادت تلاشی نیاز نبود و این ابرستاره ها عادات برنده رو اون قدر تکرار میکردن که به جایی میرسیدن که فراموش میکردن چطور نباید اون کار رو انجام بدن. کار آفرین نظر داد: یعنی به جایی میرسیدن که انجام عادت از انجام ندادنش راحت تر بود درسته؟ میلیاردر جواب داد: کاملاً صحیحه. هنرمند هیجان زده شده بود. این مطالب به شخصه برای من و کارم، به عنوان یک نقاش خیلی ارزشمند. و برای اینکه این فرایند رو به طور کامل درک کنم، هر کدوم از این سه مرحله - تخریب، پیاده سازی و تثبیت - حدود بیست و دو روز طول میکشن درسته؟

درسته. و بعد از حدود شصت و شش روز به صورت یک برنامه روتین خودکار در می آد. این همون نقطه حالت خودکاره، چون عادات ما حدود نه هفته وقت میخوان تا تکمیل بشن. بعد از یک هفته از بیدار شدن رأس ساعت ۵ دست بردارید. وقتی که برنامه در میانه راه به هرج و مرج و آشفتگی کشیده میشه، ازش دست نکشید. با وجود تمام چالش ها و آزمون ها، بی وقفه مسیر تمرین رو ادامه بدید، درست همون طور که شاه جهان در دوره ای که خودش و کارگروهاش مشغول بنا کردن تاج محل و تبدیل کردنش به یکی از عجایب هفتگانه دنیا بودن، عمل کردن. تعالی نیازمند شکیباییه و نبوغ نیازمند زمان. همزمان با طلوع خورشید یک ساعت به خودتون تخصیص بدید و در این مسیر ثابت قدم بمونید و وقتی توده مردم خواب ان، به توسعه دادن چهار امپراتوری درونی تون ادامه بدید. امپراتوری هایی که با بنا کردنشون می تونید امپراتوری های بیرونی رو که قلب های بزرگتون آرزوی محقق کردنشون رو دارن خلق کنید. ندای کائنات رو نادیده نگیرید، ندایی برای گسترش دادن کامل ترین استعدادها تون، بزرگ کردن قدرت های تماشایی تون، مضاعف کردن شادی تون و کشف بهشت آرامش درونی ای که هیچ رخداد بیرونی ای نمیتونه باعث



نقصانش بشه. دوستان من این روشیه که میتونید از طریقش، شکست ناپذیر و استاد مسلم زمینه حرفه ای تون بشید. و از این طریقه که میتونید به شکل منحصر به فرد و خاص خودتون به یکی از عجایب دنیا تبدیل بشید. گل از گل کارآفرین شکفت: خیلی خوشم اومد. براوو! خیلی مفید بود. معلوم شد که چرا افراد انگشت شماری عادات لازم برای رسیدن به تعالی رو دارن. چون مردم عادی به اندازه کافی به هدفشون متعهد نمی موندن تا نتایج اولیه رو ببینن. میتونن این کار رو بکنن، ولی نمیکنن. میلیاردی به قصد اعلام موافقت گفت: بله برای همینه که اطلاعات، آموزش، یادگیری و رشد به این اندازه سرنوشت ساز و مهم ان. توده مردم اطلاعی از این مدل یادگیری و بینش های کاربردی ای که درباره اون براتون فاش کردم ندارن. و چون نمیدونن، نمیتونن اونها رو به کار ببندن. و دانشی که به کار گرفته نشه، موجب میشه که نتونید از قابلیت هاتون به عنوان سرمایه استفاده کنید. همه ما برای پیروزی خلق شدیم، حالا هر راهی که برای تعریف کردن پیروزی انتخاب کنیم. نکته غم انگیز اینه که اغلب ما هیچ وقت در زمینه فلسفه و متدشناسی ای که سخنران به من یاد داد، آموزش ندیدیم. یعنی همون آموزه هایی که حالا دارم به شما انتقال میدم. اطمینان حاصل کنید تا جایی که میتونید مردم رو از کار سخنران آگاه کنید. ازتون خواهش میکنم. به این طریق میتونیم به مردم کمک کنیم تا قلمروی تاریک بی علافگی، رضایت به حد متوسط و کمبود رو ترک کنن و قدرت ذاتی شون رو برای انجام کارهای حیرت انگیز با باقی مونده عمرشون پیدا کنن. خداوندا، ما باید این دنیا رو به جایی بهتر سالم تر، امن تر و پرعشق تر تبدیل کنیم. کارآفرین و هنرمند با هم قول دادند: حتماً. کارآفرین لحظه ای درنگ کرد تا ذات فراموش ناشدنی محیط پیرامونش را تماشا کند. او کنار مردی ایستاده بود که طی یک ماجراجویی عجیب، زیبا و شگفت انگیز و آن هم کاملاً غیر منتظره عاشقش شده بود. او داخل یکی از عجایب هفتگانه دنیا واقع در هندوستان ایستاده بود. سرزمینی که همیشه آرزوی دیدن مناظر حیرت آور، لذت های بیگانه و مردمان خاص و خارق العاده اش را داشت. کمی به آنچه در زندگی معمولش ظهور کرده بود اندیشید. دسیسه ها، دزدی ها، بی وفایی ها و خیانت ها.

در آن لحظه خندید. نه از آن خنده های زورکی که خیلی از ما در جلسات تجاری میکنیم - همان جلساتی که در آنها آدم های خوب در ترس مطلق، ماسک های اجتماعی به چهره میزنند تا همرنگ جماعت شوند و قدرتمند و باحال به نظر بیایند. نه، این شادی آشکار شخصی بود که همان موقع، یکی از گنجینه های حقیقی زندگی خردمندانه را کشف کرده بود. کارآفرین در آن لحظه متوجه شد که چقدر مورد لطف خداوند قرار گرفته است. اقدام شرکای تجاری اش در جهت غصب شرکت، بالاخره، یک جوری حل می شد، چون روزگار همیشه روشی برای حل کردن مسائل به بهترین شکل ممکن دارد. البته او یاد گرفته بود که نباید حس های طبیعی مثل خشم، نوسیدی و گاهی غصه هایی را سرکوب کند که هر از گاه وقتی به وضعیتش فکر میکرد، به قلبش می نشست. این فقط وجه طبیعی و بشری او بود، وجهی واقعی و شجاعانه، نه ضعیف. و در عین حال، درک می کرد که چیزهایی مهمتر از ثروت، تحسین دیگران همچنین میدانست و شهرت وجود دارند. و همچنین می دانست بسیاری از متمولین، در حقیقت به شکل عاجزانه ای فقیرند. با خودش فکر کرد: هیچ چیز به اندازه شادی ام ارزشمند نیست. هیچ چیز به اندازه آرامش ذهنم قیمت ندارد. او عشق را یافته بود. هنوز سلامتی اش را در سطح عالی داشت. چیزهای بسیاری داشت که بابتشان شاکر باشد: دو چشم برای دیدن زیبایی های این دنیای شگفت؛ دو پا برای کشف کردنش؛ غذایی که هر شب روی میز داشت، در حالی که میلیاردها نفر با شکم خالی میخوابیدند؛ سقفی بالای سرش که پناهنده میداد؛ کتاب های سرشار از خرد توی کتابخانه اش داشت که بخواند؛ شغلی داشت که خلاقیتش را خوراک می داد؛ و همان طور که میلیارد در اغلب اوقات می گفت، فرصتی داشت برای رسیدن به تعالی آشکار، تا نه تنها خودش از آن منفعت ببرد، بلکه به جامعه نیز خدمت کند. و به این ترتیب در آن بنای یادبود پرشکوه که به بسیاری از بازدیدکنندگان از سرتاسر دنیا الهام می بخشید، همزمان با طلوع آفتاب در آسمان پهناور هندوستان کارآفرین در قلبش کاری را برای انجام یافت که همه ما باید بیشتر انجام دهیم. او بخشید. خصوصتش را با سرمایه گذارها رها کرد. رنجشش را از تمام کسانی که بی اعتبارش کرده بودند

رها کرد. و تمام نومیدی های وزینش را نیز رها کرد. زندگی کوتاه تر از آن است که مسائل را زیادی جدی بگیریم. و در پایان زندگی اش آنچه بیش از همه اهمیت داشت این نبود که آیا آن سرمایه گذارها مالکیت شرکتش را به دست می گرفتند یا نه؛ مهم این بود که او به چه انسانی تبدیل می شد. مهم کیفیت پیشه ای بود که ارائه میداد. و اینکه به چه تعداد از مردم کمک میکرد و اینکه چقدر میخندید. و چقدر خوب زندگی می کرد.

حق با میلیارد در بود. هر انسانی بر اساس سطح آگاهی فعلی و قدرت درونی ای که می تواند تحت اختیار در آورد بهترین نسخه اش را ارائه میدهد. و اگر سرمایه گذارانش عقلشان می رسید، بهتر از این ها عمل میکردند. آنها مایه درد و رنجش شده بودند، چون در سطوح ژرف و ناخودآگاه، خودشان در رنج و عذاب بودند. آنهایی که به دیگران آسیب میزنند، از درون از خودشان متنفرند. بله، این طور نگاه کردن به مسائل در تمدن ما، چندان رایج نیست. اما شاید به همین دلیل است که دنیای ما با این همه جنگ خطر و نفرت پر شده است. به این فکر کرد که شاید این دردهای شرکتی آموزگارانش باشند که توسط ذات بهتر روزگار فرستاده شده اند تا تحت فشار قرارش دهند تا به سطحی از نومیدی و یاس برسد که ناگزیر از تغییر شود. و عروج را یاد بگیرد. شاید مطابق با آموزه های میلیارد در تمام آنچه تجربه کرده بود، نوعی کسب آمادگی ارزشمند بود برای تبدیل شدن به شخصیت والا تر، تا از این طریق از درخشان ترین قابلیت ها و موهبت هایش استفاده کند و وعده های تقدیر متعالی اش را طوری درک کند که باعث خدمت به خلق شود. و شاید زمانی که حس میکنیم قرار است تمام دار و ندارمان را از دست بدهیم، خود متعالی مان را میشناسیم. این مربی عجیب و نابغه که مقابلش ایستاده بود، آقای استون رایلی، داشت محتوای قلبش را برایشان بیرون میریخت؛ برایشان توضیح میداد که چگونه برنامه هر روزه ساده و در عین حال نه چندان راحت پیوستن به باشگاه پنج صبحی ها می تواند سطح بهره وری، کامیابی و رفاه هر آنکه را به کارش ببندد ارتقا دهد. او به تمام وعده های بلند مرتبه ای که در ملاقات عجیب اولشان در سمینار مسحور کننده سخنران داده بود عمل کرده بود. او ثابت کرده بود که نه تنها در

زمینه صنعت، بلکه در شرافت و نجابت هم یک خداست. با خودش گفت: دنیا به افراد بیشتری مثل این مرد نیاز دارد. مردان و زنانی که راهبران ناب ان. افرادی که نه به خاطر سمت بزرگ و تهدید جایگاه و موقعیتشون، بلکه به واسطه قدرت، شخصیت، اصالت، تخصص، شفقت موجود در قلب و از خود گذشتگی غیر معمولشون برای اثرگذاری روی زندگی افراد، روی اونها تأثیر میذارن. راهبران واقعی مردم رو نه با اعتیاد خودخواهانه به منیت، بلکه با از خود گذشتگی ناشی از خرد متعالی راهبری میکنند. کارآفرین به یاد سخنان مایا آنجلو، شاعر معروف افتاد: آرزویم برای تو این است که ادامه دهی. به بودن آنچه هستی ادامه دهی و این دنیای بدذات را با مهربانی هایت شگفت زده کنی. در آن لحظه همچنین تعالیم مادر تراز به ذهنش رسید: اگر هر کس فقط جلوی در خانه خودش را تمیز میکرد، تمام دنیا پاکیزه میشد. و به این ترتیب در آن صبح بسیار ویژه، درون یکی از زیباترین بناهای دنیا، او نه تنها همه را بخشید بلکه عهدی با خودش بست. اینکه به شکلی بی سابقه، درک کند که بهینه سازی فردی بهترین راه برای ایجاد بهبود در وضع دنیاست، و گسترش دادن نبوغ درون سریعترین راه برای ارتقای رابطه اش با دنیای بیرون است. با خودش عهد بست که نه تنها دیگر به خودکشی فکر نکند، بلکه برای باقی عمرش هر روز رأس ساعت ۵ بیدار شود و رها از انحرافات پیش پا افتاده، بر انگیزختگی های بی اهمیت و پیچیدگی های غیر ضروری، موهبت ساعت پیروزی را به خودش ارزانی دارد. به خودش قول داد به تحت قاعده در آوردن چهارچوب ذهنی، پالایش چهارچوب قلبی، تقویت چهارچوب سلامتی و ارتقای چهارچوب روحی اش ادامه دهد. میخواست با وجود تمام بهانه ها و منطق آوردن های بخش ضعیف و ترسان شخصیتش، انجام تمام اینها را از خودش درخواست کند. چون لیاقت تجربه کردن عظمت شخصی اش را داشت و چون امید داشت به یکی از قهرمانانی تبدیل شود که دنیا در انتظارش نشسته است. میلیاردی با صدایی زیادی بلند فریاد زد: بگذریم! حالا سه تاکتیک نهایی و کاربردی که شما رو در امر تثبیت عادات جدید یاری میکنند. من وقت زیادی رو روی این موضوع صرف کردم، چون برای موفقیتتون کاملاً ضروریه. خیلی سریع این سه تکنیک رو

براتون شرح میدم، تکنیک هایی که تحقیقات ثابت کردن میتونن کمکتون کنن تا عادت سحرخیزی رو دائمی کنید.

بعدش از اینجا میزنیم بیرون. چراغ قوه را بیرون کشید و پرتوی آن را روی سقف اتاق متمرکز کرد. این جملات زیبا به تدریج ظاهر شدند: برای ماندگار کردن یک عادت، هرگز آن را به تنهایی پیاده سازی نکنید. آموزگار با یاد دادن مطلب، بیشتر از همه یاد میگیرد. درست زمانی که حس میکنید میخواهید جا بزنید، باید به پیشروی ادامه دهید. میلیارد در بار دیگر لبخند زد. تعالیم خیلی ساده ای ان نه؟ به طرز عمیقی ساده ان، چون به طرز ساده ای عمیق ان. نکته اول به شما یادآوری میکنه که آیین ها اگر به شکل گروهی انجام بگیرن، عمیقتر خواهند بود. به همین دلیل که عضویت در باشگاه پنج صبحی ها این قدر قدرتمنده. شما قرار نیست این برنامه صبحگاهی ر به تنهایی پیاده سازی کنید. همه ما در این مورد با همیم. و خالصانه آرزو می کنم که وقتی شما رفقا به خونه برگشتید، هر قدر میتونید، افراد رو در این باشگاه جمع کنید - افرادی که برای سحرخیزی و انجام کار متعالی و ساختن زندگی های فوق العاده آماده ان. تشکیل گروه های پشتیبانی از قدیم الایام، روشی جواب پس داده برای ایجاد بهبود ماندگار بودن. پس لطفاً از این مفهوم هوشمندانه بهره بگیرید. بعد سرفه کرد. کمی سینه اش را مالاند. انگار درد میکشید. وانمود کرد کسی متوجهش نشده.

و صحبت هایش را ادامه داد: نکته دوم به شما یادآوری میکنه که فلسفه و متدشناسی ای رو که از من یاد گرفتید، عملاً به دیگران تعلیم بدید. با انجام این کار، درکتون از این مبحث عمیقتر و متعالی تر میشه. تعلیم دادن آنچه بهتون آموزش دادم به دیگران، از خیلی جهات به شما سود میرسونه. کارآفرین گفت: تا به حال از این زاویه به موضوع نگاه نکرده بودم. میلیارد در به اطلاعاتش رساند: این حرفم حقیقت داره و آخرین سطری که روی این سقف میبینید از همه مهمتره. یادتون باشه که ثبات قدم برای هر نوع تعالی ضروریه. دقیقاً در همون لحظه ای که حس میکنید دیگه نمیتونید ادامه بدید، فرصتی عالی نهفته است برای شکل دادن سطحی کاملاً نو از قدرت اراده تون. وقتی حس میکنید دیگه نمیتونید جلوتر برید، کمی بیشتر ادامه بدید. عضله انضباط فردی شما در این حالت به شکل قابل توجهی قوی تر میشه.

و درجه عزت نفستون به شکل گسترده ای افزایش پیدا می‌کند. و برای دستیابی به بهره وری تصاعدی، سردمدار شدن در زمینه حرفه ای و خلق زندگی ای که عاشقش باشید، چیزهای کمی از لحاظ اهمیت به پای عزت نفس میرسن. بعد میلیارد در بدون هیچ اعلامی، پشتک زد و روی سرش ایستاد. با چشמהایی بسته شروع کرد به خواندن سخنی از جرال د سایکس، نویسنده و فیلسوف: "هر موفقیت ماندگاری ضرورتاً نیازمند سال‌ها شاگردی متواضعانه و گوشه نشینی از جامعه است." میلیارد در حالی که پاهایش را روی زمین بر می‌گرداند ادامه داد: شما دو انسان فوق العاده سزاوار این هستید که بهترین نسخه های خودتون رو محقق کنید و به موفقیت های عالی برسید. هرگز با باقی موندن در رختخواب نرمی که براتون مثل آرام بخش عمل میکنه، به قدرت هایی که در درونتون دارید خیانت نکنید. مردان و زنان بزرگ دنیا با لمیدن زیر پتو به بزرگی نرسیدن، به این خاطر به بزرگی رسیدن که رؤیاهای بلند پروازانه برای خودتون تعیین کردن و برای تحققشون تلاش کردن - حتی با وجودی که توده مردم اونها رو دیوانه میخواندن. تعالی نیازمند زمان، تعهد، فداکاری و شکیباییه - همون طور که تاج محل نشونمون میده. و قهرمانی هرگز در یک فصل اتفاق نمی‌افته. باید عادت بیدار شدن رأس ساعت ۵ رو تثبیت کنید، بدون محدودیت زمانی روی برنامه بمونید و هر وقت احساس کردید می‌خواهید جا بزنید، ادامه بدید. با این کار به یک اسطوره تبدیل میشید. و سرنوشتتون رو به عنوان کسی که ارزش اثر گذاری رو روی دنیا داره تثبیت میکنید. استون رابلی از روی زمین بلند شد، دو شاگردش را در آغوش گرفت و در یک دالان مرمرین ناپدید شد.