

اعضای باشگاه پنج صبحی ها فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را می آموزند

صبح زود زمانی که به واسطه کاهلی، از برخاستن اکراه داری، به این عبارت فکر کن: من باید برخیزم تا کاری شایسته یک انسان را انجام دهم. (مارکوس اورلیوس امپراتور روم)

رم مثل خون در رگ های من جریان دارد. انرژی ایه که توی خونم در گردش. و جادوی منحصر به فردش روحم رو تازه میکنه. اینها افکاری بود که حین حرکت هواپیمای جت روی باند فرودگاه اختصاصی رم، از ذهن میلیاردی می گذشت. ترانه مگنولیا کار گروه موسیقی ایتالیایی نگریتا از بلندگوهای هواپیما پخش میشد و دولتمند شانه های شق و رقص را همگام با آن می جنباند. با خودش گفت: غرور و مباهات فراوان، اشتیاق فوق العاده و قلب های پرشکوه امپراتوری روم خیلی برام الهام بخشه. شکل تابش نور روی کلیسای ترینیتا دی مونتی که بالای پلکان اسپانیایی قرار گرفته، همیشه روحم رو شاد میکنه - و اغلب اوقات، اشک رو توی چشم هام جمع میکنه. غذاهای لذیذی مثل موتزارلا دی بوفالا، کاجو ای پیه، آماتریچانا، کاربونارا با آباکیوی که روی آتش طبخ شده، رو از زندگی به بالاترین حد خودش میرسونه، و همین طور آثار معماری دقیق و کامل موجود در این شهر که برای خودش یک موزه بی سقفه. من عاشق . لذت قدم زدن زیر بارونش و حرف زدن با سلحشور و شاعر درونم هستم. میلیاردی سال های زیادی از زندگی فوق العاده و در عین حال ناکاملش را در رم و مقیم در آپارتمانی واقع در بخش تاریخی و مرکزی شهر و خیابان ویا ویتوریاگذرانده بود. زوریخ و خانه های دیگرش جاهایی بودند که معمولا برای کار کردن روی پروژه ها و مدیریت تجارت جهانی اش میرفت. اما رم... خب، رم را برای سوخت رسانی به حس هیبت درون و خوراک دادن به اشتها وافرش برای لذت دیدن می کرد. استشمام عطر گل های گاردنیا در بهار و قدم زنی های طولانی در کنار معبدی که کنار رودخانه پارک موسوم به ویلا بورگزه قرار داشت، دو مورد از کارهای محبوبش در زندگی بودند.

بیدار شدن در ساعت ۵، قبل از آنکه ترافیک رم بتواند بخشی از شکوهش را خاموش کند، و سوار بر دوچرخه کوهستانی از کنار فواره تروی گذشتن و حرکت در امتداد خیابان مونتی و گذشتن از کنار کولسیوم و در آخر، رسیدن به میدان پیاتسا ناؤنا و نشستن و در آغوش گرفتن حس شگفتی کلیسای واقع در آن میدان بلند مرتبه، او را یاد درخششی می انداخت که تنها در صبح زود می توانستی شاهدش باشی. این تجربیات، خیلی بیشتر از ثروتش، حس کامیابی و زنده بودن به او میداد. باید این را هم بدانید که بزرگترین عشق زندگی اش هم اهل رم بود. میلیاردی او را در یک کتاب فروشی کتاب های انگلیسی، در خیابان و یادی کوندوتی ملاقات کرده بود، جایی که برندهای بزرگ مد ایتالیا شعبه های اصلی شان را در آنجا بنا کرده بودند. اگر چه در آن زمان دولتمند اواخر دهه سی عمرش را طی میکرد، در اولین برخوردشان، هنوز مجرد بود. شخصیتی بود بین یک جوان ژینگولو و مردی که به واسطه سلیقه عالی، در بهترین لذت های دنیا شهرت داشت. هنوز عنوان کتابی را که برای پیدا کردنش از آن دختر درخواست کمک کرد به یاد داشت: جاناتان مرغ دریایی اثر ریچارد باخ، همان رمان فوق العاده متحول کننده درباره یک مرغ دریایی که میدانست خلق شده تا بالاتر از جماعت پرواز کند و سفری فراموش نشدنی را آغاز کرد تا حس درونی اش را محقق کند. و نسا خیلی سریع، با دست، کتاب را نشان داد و فوراً رفت تا به مشتری دیگری کمک کند. بسیار مؤدب، اما به طرز نومید کننده ای دیر جوش بود. میلیاردی بیش از یک سال از آن کتاب فروشی کوچک با رف های چوبی و دیوارهای قدیمی اش، بازدید کرد تا خانم جوان قبول کرد با او شام بخورد. انگیزه اصلی میلیاردی زیبایی نهان، هوش سرشار، شخصیت هنجار شکن و خنده غیر معمول این دختر بود که با دیدنشان، به اندازه خانواده ای از زنبورها در یک خمره بزرگ عسل، خوشحالش میکرد. آنها در شهر ساحلی دلفریب مونوپولی، در منطقه جنوبی پولیا در ایتالیا، ازدواج کردند. دولتمند متفکرانه و بالحنی آرزومند گفت: عجب روز خاصی بود اون روز. موسیقی ای که حین رقص دیوانه وار ما زیر نور مهتاب کامل توی میدون اصلی می شد؛ پنیر تازه روستایی بوراتا، پاستای اورکیه ته، که مادر بزرگ

سرآشپز درستش کرده بود؛ و مردم شهر که به مجلس شادمون ملحق شدن و با آوردن بطری های شراب دست ساز نگروآمار و پریمیتیو به عنوان هدیه عروسی، مهمان نوازی بی حد و حصر ایتالیایی رو نشون دادن. تمام آن تجربه هنوز که هنوز است حسابی تحت تأثیر قرارش میداد. رابطه میلیارد در با ونسا هم احساسی و هم غیر قابل پیش بینی بود، درست مثل بسیاری از داستان های عشقی حماسی. گاهی وقت ها - در واقع، اغلب اوقات - روابط رمانتیک قوی باعث رو آمدن دردهای ریشه دار می شوند. ما در مقابل آن فرد خاص، بالاخره آن قدر احساس امنیت میکنیم که زره اجتماعی مان را برداریم آنقدر و خود حقیقی مان را نشان دهیم. و بدین ترتیب او میتواند حد نهایت شگفتی، اشتیاق و نور درون ما را ببیند. در عین حال این موضوع باعث میشود نگاه هایی حاد به رویه تاریک ما نیز بیندازد، همان رویه ای که از دردهایی که در طول زندگی داشته ایم نشئت گرفته است. خلیل جبران در کتاب پیامبر نوشت: وقتی عشق تو را به سوی خود میخواند، به دنبالش برو، با آنکه مسیری سخت و پرشیب دارد؛ با آنکه شمشیرهای نهفته در بال هایش ممکن است زخمی ات کنند؛ با آنکه صدایش ممکن است رؤیاهایت را در هم بشکند، همانگونه که باد شمالی باغ را ویران میکند. عشق تمام این کارها را با تو میکند تا از رازهای قلبت باخبر شوی. با این حال، علی رغم ذات آشفته زندگی زناشویی شان، میلیارد در و همسر خوش اندامش زندگی را برای چندین دهه ادامه دادند.

اگرچه همسرش چند سال قبل ناگهانی از دار دنیا رفته بود، میلیارد در دیگر ازدواج مجدد نکرده بود. نمی توانست به خودش اجازه دهد تا دوباره عاشق شود. ترجیح می داد تمرکزش را روی رشد دادن امپراتوری تجاری، گسترش فعالیت های بشر دوستانه و لذت بردن از زندگی زیبایی بگذارد که برای خودش ساخته بود، آن هم به تنهایی. دولتمند کیف پولش را درآورد و عکس چروک برداشته ای از ونسا را بیرون کشید. مبهوت به عکس خیره شد، و بعد شروع کرد به سرفه کردن، سرفه های شدید. یکی از خلبان ها از داخل کابین پرسید: حالتون خوبه، رئیس؟»

میلیارد در غرق سکوت به عکس خیره مانده بود. کارآفرین و هنرمند چند روز زودتر به رم پرواز کرده و از تماشای مناظر، شکوه و دیدنی های نادر این شهر ابدی مسحور شده بودند. آنها دست در دست هم، انرژی و زیبایی رم را فرو میکشیدند و روی خیابان های سنگفرشی که پیش تر، امپراتوری سازان بزرگ و امپراتوران اسیل رویش قدم گذاشته بودند راه میرفتند. امروز روزی بود که مدت ها انتظارش را کشیده بودند، قرار بود امروز صبح فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ را که هسته اصلی برنامه ۵ صبح بود، یاد بگیرند. حالا این دو شاگرد با جزئیات کامل و دقیق، یاد میگرفتند که در ساعت پیروزی، پنجره زمانی واقع بین ۵ تا ۶ صبح، باید چه کارهایی انجام دهند تا از یک زندگی سراسر عالی لذت ببرند. امروز آنها با جزئیات دقیق، یاد میگرفتند چگونه به خوبی از صبح هایشان استفاده کنند تا وجودشان به تعالی برسد. مطابق با درخواست میلیارد، هر دو بالای پلکان اسپانیایی ایستاده بودند. ساعت دقیقاً ۵ صبح بود. اگر روی آن سکو، پای اوبلیسک واقع در محل ایستاده بودید و سمت پایین پلکان زیر اوبلیسک را نگاه میکردید، نقطه دقیقی را که مربی و دو شاگردش آنجا قرار داشتند میدیدید. همزمان با آنکه دو عاشق به تماشای این شهر با فرهنگ غنی ایستاده بودند، اولین پرتوهای افتاب رم بر پیکره کلیسای ترینیتا دی مونتی بوسه زد. رومیان باستان به عظمت رؤیاهایشان، مقیاس و اندازه بناهایشان و قابلیت فرازمینی شان برای بنا کردن بناهای یاد بودی که به واقعیت عالم مهندسی خیانت میکرد، شهرت داشتند. هر دو میتوانند کلیسای سن پیترو، مقبره آگوستوس، امپراتور روم و همین طور هفت تپه ای را که نقشی کلیدی در حفاظت امپراتوری روم باستان ایفا می کردند ببینند. امپراتوری ای که ابتدا به شکل یک دهکده کوچک در کرانه رود تیبر متولد شد و به حدی رسید که مطابق با معیارهای امروزی، چهل کشور مختلف در سرتاسر اروپا، آسیا و آفریقا را پوشش میداد. هوا با مخلوطی از بوی گلها و دود معطر بود، انگار آتشی در دوردست در حال سوختن باشد. در میان آن آرامش و سکوت، صدایی فریاد زد: بونجورنو! کنترل صحبت رو دست بگیر تا زندگی ات رو ارتقا بدی. میلیارد با چنان شوق و ذوقی فریاد میزد که از سربازان رومی در پی یک پیروزی حیاتی میشنیدید.

آقای رایلی به درون نخستین اخگرهای صبح قدم گذاشت، در حالی که لبخندی جادویی بر لب داشت. برای این جلسه فوق العاده مهم، یک عینک آفتابی شیک ایتالیایی انتخاب کرده بود. همچنین یک بادگیر ایتالیایی، زیرش یک تیشرت سیاه با حروف SPQR، یک دست شلوار گرمکن مشکی با کتانی مخصوص دو به رنگ نارنجی پوشیده بود. شادمانه پرسید: «تو تو بنه؟» کارآفرین که کمی ایتالیایی بلد بود با خوشحالی گفت: ما خوبیم.

هنرمند هم گفت: خیلی خوبیم. میلیارد در صنعتی مشهور گفت: روز بزرگی در پیش داریم، رفقا. درس امروز که قراره این مربی عشق پنیر و پاستای تونارلی بهتون یاد بده، درباره همون فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ خودمونه. بالاخره بهش رسیدیم. بالاخره آماده ایم تا برنامه صبحگاهتون رو طوری تحت قاعده در بیاریم که شما دو نفر وعده تون رو برای رسیدن به نبوغ و یک زندگی با لذت های نامحدود محقق کنید. از درس امروز فوق العاده خوشتون خواهد اومد. باقی عمرتون به کل متحول خواهد شد. همان طور که آفتاب به آهستگی طلوع می کرد، دو شاگرد برای اولین بار خال کوبی ای را پشت دست چپ میلیارد دیدند. خال کوبی ارقامی در خود داشت: ۲۰/۲۰/۲۰. پرتوهای آفتاب طوری بالای سرش هم گرا شده بودند که ظاهر یک هاله را بهش میدادند. منظره ای اثری بود. اگر آنجا بودید تحت تأثیر قرار می گرفتید. هنرمند با کنجکاوی آشکار پرسید: اون خال کوبی جدید؟ قبلا متوجهش نشده بودم. دولت مند به معصومیت یک نوزاد پاسخ داد: «بله» دیشب دادم یک نفر در تراسته وره برام انجامش داد. باحاله، نه؟

هنرمند در حالی که خمیازه هیولاولاری می کشید گفت: یه جورهایی. بعد جرعه ای از لیوان قهوه بیرون برش نوشید. اضافه کرد: اینجا توی ایتالیا قهوه های عالی ای دارن. میلیارد اعتراف کرد: راستش، این خالکوبی موقتی. اون رو زدم روی دستم، چون امروز رو به فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ اختصاص دادم. امروز یکی از مهمترین روزهای دوره آموزشی ماست. از اینکه اینجا پیش شما دو نفرم، احساس میکنم مورد لطف خداوند قرار گرفتیم. کم کم دارم حس میکنم که همه یک خانواده ایم. و برگشتن به رم حس فوق العاده خاصی برام داره. بعد از اینکه همسرم ونسا از دنیا رفت، دیگه به

اینجا نیومدم. اینجا بودن بدون اون، واقعاً دردناک بود. این اعتراف را کرد و رو برگرداند. استون رایلی دست کرد داخل جیب شلوار گرمکن و استخوان جناقی بیرون آورد. شیء را با دقت روی یکی از پله ها قرار داد که تعدادی نقاشی مرموز رویش داشت. میلیارد در از دو مهمانش خواست آرزویی بکنند و بعد گفت به نشانه بخت نیک، جناق را بشکنند. بعد، ادامه داد: امروز این جناق رو به جلسه درسmon آوردم، نه تنها برای اینکه انرژی مثبت بیشتری برای شما رفقا ایجاد کنم، بلکه میخوامم هر دوی شما به یاد داشته باشید که استخوان جناق بدون ستون فقرات، شما رو چندان پیش نخواهد برد. هنرمند پرسید: این یه چیزی شبیه همون بینشیه که قبلاً یاد گرفتیم: تعهد پاره وقت همیشه نتایج پاره وقت دربرداره. کارآفرین هم حین انجام حرکت کششی یوگا در نورِ روبه ازدیاد آفتاب، به قصد محکم کاری گفت: و این بینش: هیچ ایده ای بدون اقدام جواب نمیده. میلیارد جواب داد: یه جورهایی. میدونم که شما دو نفر آرزو دارید که زندگی مثمر، عالی، شاد و معناداری داشته باشید. عضویت در باشگاه پنج صبحی ها از میون تمام عادات، حقیقتاً عادتی که این خواسته بلند پروازانه رو محقق میکنه. این بهترین و منحصر به فردترین فریضه ایه که برای ترجمه "نیت یک زندگی پرشکوه" به "واقعیت روزمره" باهش برخورد داشتم. بله، رؤیا و خواسته فقط استخوان جناق ان اما سحر خیزی برای محقق کردن اونها، حکم ستون فقرات رو داره. قدرت سحر خیزی از اعمال هر روزه فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ حاصل میشه. و شما چند ثانیه با آشنایی با این برنامه صبحگاهی قدرتمند فاصله دارید. هنرمند عینک آفتابی شیشه سبزش را به چشم میزد تا چشم هایش را در برابر نوری محافظت کند که داشت روی فضای خالی پیرامون پلکان اسپانیایی و میدان سنگ فرش پاشیده میشد که فواره ای مشهور حول مجسمه یک قایق قدیمی اثر برنینی را در خود داشت. میلیارد در حالی که با مهر و محبت، کار آفرین و هنرمند را در آغوش میگرفت، فریاد زد: قبل از اینکه کار رو شروع کنیم، بذارید بغلتون کنم، رفقا. در حالی که ترانه کومه اون پیتوره اثر گروه موسیقی مودا از پنجره باز یکی از آپارتمان های نزدیک پخش میشد، اضافه کرد: به رم عزیز من خوش اومدید! پرده آویخته از پنجره در نسیم

میرقصید. خیلۀ خب این قسمت رو قراره بترکونیم. لطفاً این رو بدونید که خلاقیت، بهره‌وری، کامیابی، عملکرد و مفید بودن برای دنیا و همین‌طور کیفیت زندگی شخصی تون، تنها با بیدار شدن راس ساعت ۵ متحول نمی‌شه. فقط سحرخیزی نیست که این رژیم رو این قدر قدرتمند میکنه. اون کارهایی که ظرف شصت دقیقه بعد از بیداری انجام میدید، باشگاه پنج صبحی‌ها رادی‌عامل برد شما میکنه. این رو یادتون باشه: ساعت پیروزی یکی از فرصت‌های بزرگ زندگی رو در اختیار شما قرار میده. همون‌طور که میدونید روش آغاز کردن روز، به شکل عظیمی، روی روش پایان گرفتنش تأثیر داره. بعضی از افراد سحر خیزن، اما ارزش صبحشون رو با تماشای اخبار، وب گردی، پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی و چک کردن پیام‌هاشون خراب می‌کنن. مطمئنم هر دوی شما درک میکنید که چنین رفتارهایی از نیاز مردم به لذت‌های آنی و جریانی فوری از هورمون دوپامین نشئت میگیره - یعنی فرار از آنچه واقعاً حائز اهمیتته. این‌طور عمل کردن باعث میشه که توده مردم کارهای مهم رو از قلم بندازن، کارهایی که اونها رو قادر میکنه از آرامش و سکوت این زمان ویژه برای به حداکثر رساندن عظمتشون بهره‌برن تا روزهای عالی مستمر رو توی زندگیشون تجربه کنن. هنرمند به قصد تأیید بخشی از آموزه‌ها که روی ساحل مجموعه ساحلی میلیاردی آموخته بود، گفت: و با ساختن هر روز، در واقع، زندگیمون رو خلق میکنیم، درسته؟ این زیربنای غنیمت شمردن روزهاست. و یکی از چهار زمینه تمرکز افراد تاریخ‌سازه که خودتون برامون شرح دادید. هنوز اون مدل یادگیری رو به خاطر دارم. میلیاردی به قصد تشویقش گفت: کاملاً درسته. و لازمه این رو هم بگم که آغاز کردن روزتون به صورت هوشمندانه، سلامت و با آرامش، فقط به معنای بهینه‌سازی موفقیت‌های عمومی و شخصی تون نیست. درباره محافظت کردن از موفقیت‌هاتون هم هست. یک باره مردی سوار بر یک کالسکه اسبی با لباس گلا دیاتور، وسط میدان موسوم به پیاتسا دی اسپانیا ظاهر شد و فریاد زد: «بونجورنو، آقای رایلی» و بعد به راهش ادامه داد. میلیاردی با صدای بلندی که مرد بشنود جواب داد: «آ دوپو! رسم عجیبیه، نه؟» بعد، خال کوبی موقتش را مالاند و نگاهی به طرف کولسیوم

انداخت. این آقایی که الآن دیدیم، من رو یاد آئوریگا می اندازه. این نام نوعی از برده ها در روم باستان بوده که کارشون جابه جایی رهبران مهم امپراتوری بوده و به واسطه مورد اعتماد بودنشون، انتخاب میشدن. نکته جالب اینجاست وظیفه کلیدی دیگه آئوریگا این بوده که پشت سر ژنرال ارتش موسوم به دوکس، بایسته و همون طور که تاج برگ درخت غان رو روی سرش میذاشته، این عبارت رو توی گوشش زمزمه کنه: ممنتو هومو. کارآفرین پرسید: معنی این عبارت چیه؟ امروز شلوار جین مدل سنگ شور، تی شرت یقه هفت به رنگ قرمز روشن و کتانی مخصوص دوی سفید پوشیده بود. موهایش را همان طور که همیشه دوست داشت دم اسبی بسته بود. دستبند هم به دست انداخته بود و کاملاً امواج مثبت از خودش ساطع میکرد. میلیاردی جواب داد: ممنتو هومو به زبان لاتین، یعنی: به یاد داشته باش که تو فقط یک انسانی. آئوریکا این کار رو میکرد تا خیره سری ژنرال رو تحت کنترل داشته باشه و به اون کمک کنه که حس منیت گریزناپذیری رو که تمام موفقیت ها به ناچار با خودشون به ارمغان می آرن مدیریت کنه. این تشریفات یک فریضه ژرف بود تا اطمینان حاصل کنن که دوکس منحصراً روی مأموریت حقیقی اش، یعنی بهتر کردن خودش و امپراتوری تحت فرمانش متمرکز میمونه - نه روی تضعیف انرژی اش با سرگرمی ها و زیاده روی هایی که باعث سقوط سلسله ها می شدن. هنرمند گفت: میدونید چیه؟ من هنرمندهای نابغه ای رو دیدم که امپراتوری خلاقانه شون رو تباه کردن و اوازه خودشون رو از بین بردن، فقط چون نتونستن موفقیتشون رو به خوبی مدیریت کنن. بنابراین حرف هاتون رو درک میکنم. کارآفرین گفت: بر منکرش لعنت... منظورم اینه که کاملاً درسته. فوراً، حرفش را تصحیح کرد و دست عشق جدیدش را در دست گرفت. خیلی از شرکت ها رو دیدم که رشد زیادی رو در مدت کوتاه تجربه کردن و بعد سهمشون رو از بازار از دست دادن، چون عاشق فرمول پیروزی خودشون شدن. اونها اشتیاقشون رو برای بهتر شدن از دست دادن. باد کردن و مغرور شدن. این باور غلط رو پذیرفتن که چون قبلاً به خاطر محصولات عالی شون مشتری داشتن، قراره همیشه مشتری داشته باشن - حتی بدون تجدید نظر روی محصولات بهبود

خدمات پس از فروش و حصول اطمینان از بهبود عملکرد تک تک نیروهای کار. پس من هم خیلی خوب حرف هاتون رو درک میکنم آقای رایی. «عالیه.» این جواب تک کلمه ای میلیاردر بود. حین به کار گرفتن فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، همیشه یادتون باشه که باید روش اجرای اون رو هم بهبود ببخشید. همیشه تشنه باشید. درباره اش ذهنیت یادگیری مستمر داشته باشید. چون هیچ چیز نمیتونه مثل موفقیت به شکست برسه. وقتی متوجه بشید که این فریضه چقدر دگرگون کننده است، حرکت کردن بدون نیاز به نیروی چندان زیاد و حتی گاهی چشم پوشی از برخی مراحلش، راحت میشه. میلیاردر نوک انگشت اشاره اش را روی پله ها گذاشت. چشم ها را بست و خیلی آرام این جملات را قرائت کرد: زمان اون رسیده که دست از فرار کردن از خود متعالی تون بردارید و عضویت در رسته جدیدی از توانایی، شهامت و درک ندای کائنات رو برای الهام بخشی به نوع بشر بپذیرید. بعد شروع کرد به راه رفتن روی سکوی سنگی بالای پلکان اسپانیایی و دو انگشت دست راست را به نشانه علامت جهانی صلح بالا برد. بعد برای مردی که روی صندلی نشسته بود و در میدان پیتاسا دی اسپانیا نزدیک خیابان ویا دی کوندوتی شاه بلوط داغ میکرد، دست تکان داد. مرد یک پیراهن خاکستری پوشیده بود که در ناحیه سینه چروک هایی داشت و شلوار نیلی و کتانی زرد به پا داشت. به مجرد دیدن علامت میلیاردر، از جا بلند شد و بدو میدان را پشت سر گذاشت، پله ها را سه تا یکی بالا رفت و خودش را به میلیاردر رساند. پیراهن چروکش را بالا داد جلیقه ضد گلوله ای را نمایان کرد و برگه لمینیت شده ای را از زیرش بیرون کشید. مرد با لهجه غلیظ ایتالیایی و صدایی به زمختی سنباده، گفت: بفرمایید، بزرگوار.

از اینکه دوباره توی رم میبینمتون، خوشحالم، رئیس. میلیاردر کف دست خودش را بوسید و آن را دراز کرد تا با مرد دست بدهد. «گراتزیه میله! مولتو جنتیله، آدریانو» آقای رایی حین ورنانداز کردن برگه ای که تقدیمش شده بود، خاطرنشان کرد: آدریانو جزء تیم محافظین منه. یکی از بهترین هاست. در شهر آلبا، در منطقه پیه مونته این کشور استثنایی بزرگ شده. بینم شما رفقا تارتوفو دوست دارید؟ هنرمند که کمی از این سناریو گیج شده بود پرسید: «اون

دیگه چیه؟ میلیارد با هیجان گفت: قارچ دنبان دیگه، عزیزم. خدایا مزه اش با پاستای تاگلیولینی با کره آب شده روش عالیه. یا وقتی رنده کنی و بریزی روی تخم مرغ نیمرو. خدایا قارچ دنبان غذای امپراتورهاست. حین تصور غذایی که داشت وصف میکرد، چشم هایش به بزرگی یک مرغزار شده بودند. خط باریکی از بزاق از گوشه راست دهانش آویزان شد. بله خطی از بزاق. از عجیب هم عجیب تر است، نه؟ آدریانو که در همان موضع ایستاده بود با احترام، دستمالی به دست کارفرمایش داد. با نگاهی به کارآفرین و هنرمند میگفت: میدونم آدم عجیبی ولی ما هم دوستش داریم. بعد، هر چهار نفرشان روی آن مکان فوق العاده مسحور کننده نشستند و بنای خندیدن گذاشتند.

آدریانو حین آماده شدن برای رفتن گفت: صبح عالی ای داشته باشید، رئیس. امشب توی تستاچو میبینمتون. خیلی ممنون که ازم دعوت کردید تا امشب باهاتون شام بخورم. قراره مثل همیشه کاجو ای په بخوریم؟ میلیارد به قصد تأیید گفت: سی. آپرستو. بعد برای شاگردانش توضیح داد: آلبا جاییه که قارچ دنبان سفید عمل می آد. سگ های تعلیم دیده با شامه شون، قارچ ها رو پیدا میکنن یا خوگ ها. شاید در آینده شما رفقا رو با خودم ببرم شکار قارچ دنبان. بهتون قول میدم براتون فراموش نشدنی باشه بگذریم. بیاید نگاهی به این مدل یادگیری فوق العاده بندازیم.

آقای سخنران، در واقع برنامه ساعت پیروزی و فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو برامون به تفصیل توضیح داده. حالا دیگه سؤالی درباره چگونگی انجام برنامه صبحگاهی باقی نمی مونه. دیگه داده شده. دیگه جایی برای بهانه باقی نمی مونه. همه اش براتون شرح داده شده. فقط کافیه اجراش کنید تا کنترل صبحتون رو در دست بگیرید. میدونید؟ پشت گوش اندازی عملیه که از نفرت به خویشتن نشئت میگیره. هنرمند پرسید: «واقعاً؟» کاملاً. اگر واقعاً خودت رو دوست داشته باشی تمام احساساتی رو که میگن برای رسیدن به عظمت به اندازه کافی خوب نیستی رها میکنی و دیگه برده ضعف هات باقی نمی مونی. دست از تمرکز روی کاستی هات بر میداری و کیفیت های عالی ات رو قدر میدونی. بهش فکر کن:

امروزه، هیچ فردی روی این سیاره نیست که موهبت های منحصر به فرد تو رو داشته باشه. در واقع، در تمام طول

تاریخ، حتی یک نفر نبوده که دقیقاً مثل تو باشه و نخواهد بود. بله، تو این قدر خاصی. این یک واقعیت مسلمه. پس نیروی استعدادهای وافر، نیروی درخشان و قدرت های حیرت انگیزت رو در آغوش بگیر. عادت مخرب شکستن تعهداتی رو که به خودت میدی رها کن. اینکه آدم نتونه قول هایی رو که به خودش میده نگه داره، یکی از دلایله که خیلی از ما خودمون رو دوست نداریم. اینکه به خودمون بگیم کاری رو انجام خواهیم داد و دنبالش رو نگیریم، حس رشد شخصی مون رو نابود میکنه و عزت نفسمون رو در خودش حل میکنه. کافیه به این جور رفتارها ادامه بدی تا ذهن ناخودآگاهت باور کنه که تو ارزش هیچ چیز رو نداری. و پدیده روانشناسی موسوم به پیشگویی خود محقق کننده رو که قبلاً براتون توضیح دادم، به یاد داشته باش. ما همیشه به طریقی عمل میکنیم که با دیدگاهمون نسبت به خودمون در یک راستا قرار داره. و به این ترتیب، طرز فکر ما نتایج ما رو رقم میزنه. و هر چه کمتر برای خودمون و قدرت هامون ارزش قائل باشیم، به قدرت کمتری دسترسی پیدا میکنیم. میلیاردی عبور دسته ای پروانه را تماشا کرد و بعد ادامه داد: کل این سیستم به این شکل کار میکنه. بنابراین پیشنهاد من اینه که دست از پشت گوش اندازی برداری. عضلات قدرت اراده ات رو که داخل تاج محل درباره اش حرف زدیم. تحت کشش قرار بده تا باقی عمرت رو به تمرینی برای جسارت، شاهی برای بهره وری تحت استثنایی و زیبایی نادر و نامخدوش تبدیل کنی. به جای نفرت از خویشتن و انکار ویژگی های خاص خودت، با نبوغ زندگی کن و خود واقعی ات رو تکریم کن. پشت گوش اندازی عملیه که از نفرت از خویشتن نشئت میگیره. مجدداً حرفش را تکرار کرد. پس با تمام وجود فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو به عنوان هسته اصلی مدیریت صبحتون پیاده کنید. برای رسیدن به تعالی، سه بخش بیست دقیقه ای وجود داره که باید پیاده سازی و تمرین بشه. اولین بخش از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ نیازمند اینه که شما حرکت کنید. ساده تر بگم تمرین بدنی شدید در ابتدای روز، کیفیت روزتون رو متحول میکنه. بخش دوم شما رو ترغیب میکنه که به مدت بیست دقیقه تعمق کنید. این بخش به این منظور طراحی شده که به قدرت ذاتی تون دسترسی دوباره پیدا کنید. سطح آگاهی تون

رو افزایش بدید، استرستون رو کاهش بدید، شادی تون رو خوراک بدید و آرامش درونی تون رو در این دوران مالا مال از را عوامل حواس پرتی و فعالیت شدید ابقا کنید. و این ساعت پیروزی شصت دقیقه ای شامل خودسازی رو با صرف بیست دقیقه برای حصول اطمینان از رشد فردی، تکمیل می کنید. حالا این رشد میتونه از طریق تخصیص زمانی به مطالعه کتابی درباره درک روش ساختن زندگی بهتر یا مقاله ای که قابلیت های حرفه ای تون رو پالایش می کنه، یا گوش دادن به فصلی از یک کتاب صوتی درباره اینکه افراد خبره چطور به نتایج غیر معمول دست پیدا میکنن یا تماشای یک ویدئوی آموزشی درباره ارتقای وضعیت. کنید روابط یا بهبود وضعیت مالی یا عمق بخشیدن به وجه معنویتون حاصل بشه. یکی از مفیدترین چیزهایی که از سخنران یاد گرفتم این بود که آغاز کردن صبح با یک تمرین بدنی شدید - ترجیحاً بلافاصله بعد از بیرون آمدن از رختخواب از بیشترین اهمیت برخورداره. هنوز عین کلماتی رو که خیلی محکم به کار برد به خاطر دارم: تو باید روزت رو با تمرین بدنی سنگین شروع کنی. چونه و بهونه هم نداریم. در غیر این صورت فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ جواب نخواهد داد. و من عضویتت رو در باشگاه پنج صبحی ها ملغا میکنم. سه کبوتر از بالای سر میلیاردر پرواز کردند. با لبخندی فراخ، نگاهی به آنها انداخت. برای یکی شان بوسه ای فوت کرد و توضیحاتش را درباره برنامه صبحگاهی افراد تاریخ ساز ادامه داد: تمرین بدنی سنگین در ابتدای صبح، نتیجه بازی رو به نفع شما تغییر میده. فعالیت بدنی بلافاصله بعد از برخاستن از بستر، بر اساس نوروبیولوژی مغزتون، نوعی کیمیاگری درون اون انجام میده، که نه تنها شما رو کاملاً بیدار میکنه بلکه تمرکز و انرژی تون رو به شکل ناگهانی افزایش میده، انضباط فردی تون رو بالا میبره و روزتون رو طوری استارت میزنه که حسابی پرانرژی باشید. حالا، برای اینکه کاملاً کاربردی براتون توضیح بدم، این طور میگم که تمرین بدنی شما میتونه شامل یک کلاس دوچرخه ثابت یا انجام تعدادی حرکت پرشی، شنا، رقص پا مثل بوکسورهای حرفه ای، یا دویدن با سرعت کم و زیاد متناوب باشه. مطمئن نیستم کدومش براتون جواب میده. اما کلید اصلی در اینجا اینه که اطمینان حاصل

کنید عرق میریزید. هنرمند که حالا داشت به مقدار زیاد نت برداری میکرد پرسید: «چرا؟» به همون دلیلی که روی مدل یادگیری میبینید. همون طور که میدونید، کورتیزول هورمون ترسه. اون در غدد فوق کلیوی ساخته و در خون آزاد میشه. کورتیزول یکی از مواد اصلی ایه که مانع رشد نبوغتون میشه و فرصت تلویحی رو برای تاریخ سازی نابود میکنه. اطلاعات علمی ثابت میکنن که هورمون کورتیزول داخل خون، در ابتدای صبح در بالاترین سطح خودش قرار داره. کارآفرین در حالی که زیر آفتاب رم حرکت کششی دیگری انجام میداد گفت: چه اطلاعات جالب توجهی. «بله، همین طوره. پس تمرین بدنی از ساعت ۵ تا ۵:۲۰، اون هم به مدت بیست دقیقه، سطح هورمون کورتیزول رو در خونتون به مقدار چشمگیری کاهش میده و عملکردتون رو به بالاترین سطح میرسونه. روش فوق العاده ایه برای شروع کردن، صبح درسته؟ همچنین تحقیقات علمی نشون میدن که ارتباط حیاتی ای بین سلامت جسمانی و توانایی ادراکی وجود داره. عرق ریزی ناشی از یک تمرین بدنی سنگین، باعث آزاد شدن فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز میشه که عملکرد مغز رو برای یک روز پر از پیروزی، به مقدار زیاد افزایش میده. کارآفرین در حالی که با سرعت زیاد نت برداری میکرد، گفت: عجب! تحقیقات نشون میدن که فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز میتونه سلول های مغزی آسیب دیده به واسطه استرس رو ترمیم کنه و سرعت شکل گیری اتصالات عصبی رو بالا ببره. بنابراین شما بهتر فکر میکنید و سریعتر پردازش می کنید. این هم مطمئناً یک مزیت رقابتی عظیم دیگه است. اوه، در ضمن میتونه عصب زایی رو تقویت کنه. بنابراین، مغزتون شروع به ساختن سلول های مغزی جدید میکنه. همین یک قلم چقدر براتون ارزش داره؟ هنرمند فریاد زد: جل الخالق! این بار عوض اینکه خونسرد و باحال به نظر برسد، زیادی جلف بود. کارآفرین گفت: اگر به این ایده هایی که شما در کمال سخاوت در اختیارمون قرار میدید عمل کنم، کسب و کارم بی رقیب میشه و خودم هم از لحاظ شخصیتی، شکست ناپذیر میشم. او هم درست همان کاری را کرد که آقای رابلی وقتی لطفی از کسی میدید انجام میداد: تعظیم کوچکی به نشانه قدردانی. میلیاردر به قصد موافقت گفت: کاملاً درسته.

و با انجام تمرین بدنی در بخش اول فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، باعث ترشح دوپامین هم میشد که خیلی خوب میدونید پیام رسان عصبی انگیزه است. همین طور مقدار ترشح سروتونین رو افزایش میدید که یک ماده شیمیایی شگفت انگیزه که شادی رو در وجودتون تنظیم میکنه. این به اون معناست که با رسیدن به ساعت ۵:۲۰، در حالی که رقبای شما دارن توی خواب گوسفند می شمرن، شما جوری خودتون رو تقویت کردید که میتونید در زمینه حرفه ای تون سرمدار باشید، به نتایج عالی دست پیدا کنید و روز پیش روتون رو به حماسه تبدیل کنید. کارآفرین پرسید: ممکنه دقیق تر توضیح بدید که چی کار باید بکنیم تا مطمئن شیم همراه با خورشید بیدار میشیم؟ منظورم اینه که میشه کمی وارد جزئیات بشید که چه رفتارهایی رو باید انجام بدیم تا وقتی ساعت زنگ میزنه، از رختخواب بزنیم بیرون؟ امیدوارم سؤال احمقانه نبوده باشه. بینم سؤال زیادی ابتدایی بود؟ هنرمند در حالی که دستی به پشت عشقش میکشید گفت: اتفاقاً سؤال عالی ای بود. دولتمند هم اعلام داشت: سؤال فوق العاده ای بود. بله، حتماً. همون طور که قبلاً پیشنهاد دادم یک ساعت قدیمی زنگ دار بخرید - خودم هم یکی از اونها رو استفاده میکنم. همون طور که در آگرا بهتون گفتم، شما نباید با هیچ وسیله فناوری دیجیتالی توی اتاق خوابتون بخوابید. به زودی دلیلش رو براتون شرح میدم. وقتی ساعت زنگدار رو خریدید، ساعتش رو به اندازه سی دقیقه از ساعت رسمی بکشید جلوتر و بعد، برای ساعت ۵:۳۰ کواش کنید. هنرمند گفت: واقعاً؟ به نظر خیلی عجیب می آید. میلیاردر اعتراف کرد: میدونم. ولی این روش مثل جادو جواب میده. به این ترتیب، ذهنتون رو طوری فریب میدید که فکر کنید دیرتر از خواب بیدار شدید، اما در حقیقت رأس ساعت ۵ بیدار شدید. این تاکتیک واقعاً جواب میده. بنابراین اجراش کنید. و بعد... البته، این مورد به نظر خیلی واضح می آید، ولی جزء کلیدهای اصلیه: به محض اینکه ساعت زنگ زد، خودتون رو از رختخواب پرت کنید بیرون، یعنی قبل از اینکه وجه ضعیف وجودتون کلی دلیل و منطق براتون قطار کنه که باید توی رختخواب بمونید، یعنی قبل از اینکه ذهن منطقی تون دلایل لازم رو برای موندن زیر پتو براتون جور کنه، کافیه خودتون رو به

انتهای دوره شصت و شش روزه عادت سازی برسوئید تا بیدار شدن رأس ساعت ۵ به نقطه خودکار برسه. و بعدتر بیدار شدن خیلی آسون تر از خوابیدن به نظر می آید. وقتی برای اولین بار عضو باشگاه پنج صبحی ها شدم، با لباس تمرین خوابیدم. آقای رایلی کمی شرم زده به نظر می آمد. تعدادی کبوتر و پروانه از آنجا گذشتند. و رگه هایی شبیه رنگین کمان روی پلکان اسپانیایی پخش شدند. هنرمند در حالی که کلافی از موهای بافته اش را پیچ میداد، با خنده گفت: داری سر به سرم میداری برادر، آره؟ یعنی واقعاً با لباس ورزشی خوابیدین؟ میلیاردر اقرار کرد: «بله» و کتونی هام رو هم گذاشتم کنار تختم. تمام کارهای لازم رو انجام دادم تا بهانه های موجود رو حذف کنم، بهانه هایی که قفل مرگ روی وجودم سوار کرده بودن. باگ کارآفرین داشت سر به استفهام تکان می داد. با گذشت هر روز، قوی تر و شادتر به نظر میرسید. بگذریم، اجازه بدید کمی بیشتر درباره اهمیت تمرین بدنی اول صبح براتون توضیح بدم. با انجام تمرین بدنی سنگین، شما داروخانه طبیعی تعالی رو به کار می اندازید که در درونتون وجود داره، همون داروخانه ای که باعث میشه به کل، با زمانی که از خواب بیدار شدید، متفاوت باشید. وقتی شما این استراتژی رو برای ضد گلوله کردن نوروبیولوژی و فیزیولوژی بدنتون استفاده کنید، احساسی که موقع بیدار شدن دارید، هیچ ارتباطی با احساستون در ساعت ۵:۲۰ نخواهد داشت. خواهش میکنم این رو یادتون باشه! پرواضحه که فعالیت و عرق ریزی به مرور زمان حتی حالات روانی شما رو متحول خواهد کرد. حتی اگر معمولاً اهل سحرخیزی نبوده باشید و اول صبح احساس بدخلقی کنید، این حالتون تغییر خواهد کرد - پیرو همون موضوع که میگفت: عصب هایی که با هم کار می کنن، شما اعتماد به نفسی رو در خودتون حس میکنید که هر راهبری بدون برچسب عنوان راهبری به اون نیاز داره. اون قدر تمرکز دارید که بتونید ساعت ها روی کارتون متمرکز بمونید و درخشان ترین کارتون رو ارائه بدید. و احساس آرامش بیشتری خواهید داشت. ببینید، افزایش میزان ترشح هورمون نوراپی نفرین که به واسطه اون فعالیت صبحگاهی اتفاق می افته، نه تنها میزان توجه و تمرکزتون رو بهبود میده، بلکه باعث میشه به طرز قابل توجهی آرام تر

باشید. و تحقیقات زیادی مؤید این موضوع ان که تمرین بدنی هسته آمیگدال رو در دستگاه لیمبیک مغز تنظیم میکنه

- یعنی همون مغز باستانی ای که در جزیره موریس درباره اش حرف زدیم - و به این ترتیب واکنش های شما به محرک های محیطی، از یک پروژه سخت گرفته تا یک ارباب رجوع مشکل پسند، یا یک راننده بی ادب یا یک نوزاد جیغ جیغو، خیلی آرام تر و متین تر خواهد بود، و نه عصبی. کارآفرین خاطرنشان کرد: چه فواید فوق العاده ای. حق با شماست آقای رایی. همیشه روی این همه سلاح افزایش بهره وری که توی زراد خونه ام دارم قیمت گذاشت. میلیارد در گفت: دقیقاً. و کارآفرین را در آغوش گرفت. بعد، اضافه کرد: «واقعاً شما دو نفر رو دوست دارم دلم براتون تنگ میشه. در آن لحظه، امیدواری معمول مربی به نوعی غصه ناشناخته تبدیل شد. زمان با هم بودن ما داره به پایان خودش نزدیک میشه. شاید باز هم همدیگه رو ببینیم. واقعاً امیدوارم. ولی نمیدونم که... باقی حرفش را خورد و دوباره رو برگرداند و به کلیسای سفیدی نگاه کرد که پشت محل گردهمایی شان قد برافراشته بود؛ این کلیسا پیشکشی پرشکوه بود به درخشان ترین نمونه های معماری بر پایه رؤیا و بینش. میلیارد در دست کرد داخل جیب شلوار گرمکن مشکی، قرصی بیرون آورد و مثل بچه ای در حال خوردن آب نبات، انداختش داخل دهان. در حالی که مدل را بالا نگه داشته بود ادامه داد: بگذریم، همون طور که روی این مدل تجزیه شده میبینید، انجام تمرین بدنی در ابتدای صبح سوخت و سازتون رو هم بالا میبره و به موتور چربی سوزی بدنتون سوخت رسانی میکنه. به این ترتیب میتونید با بازدهی بیشتری، چربی های اضافه رو بسوزونید و با سرعت بیشتری، وزن کم کنید. این هم یک پیروزی ارزشمند دیگه درسته؟ اوه، و وقتی بدنتون کمی روی فرم بیاد، عزمتون رو جزم میکنید که برای باقی عمر هم سلامت باقی بمونید. سخت تر تمرین کن، تا بیشتر عمر کنی. این شعار هوشمندانه ایه که امپراتوری هام رو بر اساس اون ساختم. حالا شما میدونید که یکی از کلیدهای اسطوره شدن طول عمره. خواهش میکنم نمیرید. اگر سینه قبرستون خوابیده باشید، نمیتونید کنترل بازی رو در دست بگیرید و دنیا رو تغییر بدید. غول صنعت این ها را با انرژی زیاد اعلام کرد.

سپس ادامه داد: نکته اصلی ای که سعی دارم در بخش اول موضوع تحت قاعده در آوردن صبح بهش اشاره کنم اینه: وقتی شما در بهترین شرایط جسمانی عمرتون قرار میگیرید، احساس و عملکردتون در زندگی صد برابر بهتر خواهد شد. تمرین و عرق ریزی به عنوان اولین فعالیت بعد از سحرخیزی، واقعاً زندگی تون رو به کل متحول می کنه. ختم کلام. پس هر کاری رو که لازمه، برای تثبیت کردن این عادت انجام بدید. اون هم به هر قیمت ممکن، رفقا. کارآفرین مؤدبانه پرسید: میتونم سؤال دیگه ای بکنم. آقای رایی؟ «بفرمایید.» اگر بخوام بیشتر از بیست دقیقه تمرین بدنی بکنم اون وقت چی؟ هیچ ایرادی نداره. این برنامه صبحگاهی مثل اون کلماتی که اون بالا روی این اوبلیسک حک شدن، روی سنگ نوشته نشده. این را گفت و به ستون یادبودی اشاره کرد که روی یک سکوی کوچک، بالای پلکان اسپانیایی قرار داشت. تمام اطلاعاتی رو که بهتون میدم دریافت کنید و بعد، بسته به ترجیح و سبک زندگی تون، اون رو شخصی سازی کنید. میلیارد کمی از هوای تازه شهر رم استنشاق کرد - همان هوایی که امپراتورها، گلادیاتورها، رهبران سیاسی و پیشه وران، هزار سال قبل، تنفس می کردند. تصورش را بکنید که میتوانستید در آن هوا نفس بکشید و کنار این سه عضو جالب توجه باشگاه پنج صبحی ها، آنجا ایستاده بودید. حالا میرسیم به بیست دقیقه دوم از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ که باید در ساعت پیروزی اجراش کنید، زمان بین ۵:۲۰ تا ۵:۴۰ که باید به تعمق اختصاص بدید. هنرمند پرسید: منظورتون از تعمق دقیقاً چیه؟ و با این سؤال اعتماد به نفسش را برای تبدیل شدن به شاگردی بهتر به نمایش گذاشت. حین ادا کردن سؤال دستی به ریش بزی اش کشید. دست دیگرش دورشانه کارآفرین بود. همون طور که در این مدت که با هم بودیم بهش اشاره کردم، مدیریت کردن صحیح صبح مهارت اصلی افراد استثناییه. استفاده حرفه ای از ابتدای روز یک عامل تعیین کننده کلیدی برای برجسته شدن در کسب و کار و تعالی فردیه. و یکی از عناصر داشتن برنامه صبحگاهی جزئی نگری شده گنجوندن بازه ای برای آرامش عمیق در اونه: زمانی غرق آرامش و سکوت برای خودتون، قبل از اینکه پیچیدگی های روز شروع بشه، خانواده تون به انرژی تون نیاز داشته باشه و باقی

مسئولیت هاتون کنترل روزتون رو در دست بگیرن. آرامش کالای تجملاتی جدید جامعه ماست. بنابراین، در این بخش از ساعت پیروزی، کمی طعم آرامش رو بچشید. به روش فعلی زندگی تون و روش زندگی دلخواهتون فکر کنید. عامدانه درباره ارزش هایی تفکر کنید که دلتون میخواد طی ساعات پیش رو، بهشون وفادار باشید و اینکه دلتون میخواد چطور رفتار کنید. به این فکر کنید که برای تبدیل شدن امروز به یک روز عالی و در نتیجه، ساختن یک زندگی افسانه ای نیاز هست که چه اتفاقاتی بیفته. کارآفرین در حالی که دست بندهایش به هم میخوردند، گفت: این بخش خیلی برای من مهمه. روی یکی از دست بندهای براق و نو این عبارت حک شده بود: یک روز، تمام این سحرخیزی ها مرا به چهره ای بزرگ تبدیل خواهند کرد. میلیارد در اعلام داشت: باهات موافقم. تفکر کردن درباره چیزهایی که بیش از همه برای داشتن یک زندگی زیبا اهمیت دارن چیزی در شما ایجاد میکنه که سخنران ازش با عنوان "پسمانده خرد" اسم میبره و در باقی طول روز، همراه شما میمونه. به طور مثال اندیشیدن در سکوت درباره ارزش وزین انجام صحیح کار یا تولید محصولی ناب که نمایانگر تعالی حرفه ایه، یا به یاد آوردن تعهدتون برای مهر ورزیدن و احترام گذاشتن به مردم در بیست دقیقه دوم ساعت پیروزی، این فضایل اخلاقی رو در آگاهی شما تثبیت میکنه و به این ترتیب طی باقی روزتون پس مانده ارتباط مجدد شما با خرد درونتون در ذهنتون متمرکز میمونه و روی تک تک لحظاتون تأثیر میذاره و شما رو در تک تک تصمیم هاتون راهنمایی میکنه. پروانه دیگری پر زد و گذشت. کمی بعد، میشود گفت با حال و هوایی شاعرانه، سه پروانه دیگر از پی اولی پر زدند و عبور کردند. میلیارد تصمیم گرفت به توضیحاتش درباره تعمق، عمق بیشتری بدهد، اما اول قرص دیگری توی دهان انداخت. دستی روی قلب گذاشت و به نمای شورانگیز رم نگاه کرد. با خودش فکر کرد: جوری که نور روی این شهر میافته در هیچ جای دیگه از این دنیا دیده نمیشه. دلم برای رم عزیزم تنگ میشه. میلیارد به قایق سفید پای پلکان که به دست توانای مجسمه ساز شهیر پیترو برنینی ساخته شده بود چشم دوخت و نگاهی به گل فروشی دور میدان انداخت. تعمق از خیلی جهات

منبع اصلی تحول، چون وقتی شما بهتر می‌دونید، قطعاً عملکردتون هم بهتر خواهد شد. در این بخش بیست دقیقه ای از ساعت پیروزی، تنها کاری که باید بکنید کسب آرامش، سکوت و ورود به عالم سکون و آرامشه. در این دوره که توجه و تمرکز مردم از هم پاشیده و نگرانی و هیاو همه چیز رو در بر گرفته، چه هدیه ای بهتر از این میتونید به خودتون بدید؟ کار آفرین تصدیق کرد: درسته، واقعاً هدیه بزرگیه که میتونم به خودم و همین طور به تجارت‌م بدم. تازه دارم متوجه میشم که من اغلب زمانم رو به انجام دادن کارها و واکنش نشون دادن به باقی چیزها صرف میکنم و زمان خیلی کمی به برنامه ریزی و تعمق اختصاص میدم. قبلاً درباره این حرف زدید که افراد بزرگ چطور از زمان های عزلت و تنهایی بهره میبرن. جایی خوندم که بسیاری از نوابغ معروف عادت داشتن ساعت ها در تنهایی بشینن، در حالی که هیچ چیز غیر از یک برگه کاغذ و خودکار برای ثبت بینش هایی که روی صفحه تخیلاتشون ظاهر می شد، کنار دستشون نداشتن. میلیارد در این طور نظر داد: بله، رشد دادن قوای تخیل حکم دروازه ورودی بسیار مهم رو به ثروت و شهرت داره. یکی از چیزهایی که مکان های تاریخی رم رو خیلی خاص میکنه، اندازه عظیم سازه هاست. رومی هایی که این شاهکارها رو خلق کردن چه بینش و اعتماد به نفسی داشتن. و چه مهارتی داشتن تا بتونن این ایده ها رو به یک چیز واقعی تبدیل کنن. منظورم اینه که هر یک از بناهای شورانگیز این شهر ابدی حاصل تخیل یک انسانه که به شکل صحیح مورد استفاده قرار گرفته. بنابراین؛ بله شما باید از بخش دوم ساعت پیروزی برای ابداع؛ تصویر سازی ذهنی و رؤیایپردازی استفاده کنید. فکر کنم مارک تواین بود که میگفت: بیست سال بعد بابت کارهایی که نکرده ای؛ بیشتر افسوس میخوری تا بابت کارهایی که کرده ای. بنابراین؛ روحیه تسلیم پذیری را کنار بگذار. از حاشیه امنیت بیرون بیا. جست و جو کن. بگرد. رؤیایپردازی کن. کشف کن. هنرمند خردمندانه گفت: تمام هنرمندان بزرگ درباره آینده ای رؤیایپردازی میکنن که عده معدودی اون رو ممکن میدونن. میلیارد در سر به تأیید جنباند: بله. تاکتیک دیگه ای که میتونید در این زمان تمرین کنید نوشتن چیزیه که سخنران از شما با عنوان طرح پیش عملکردی

یاد می‌کنه. این میتونه شرح مکتوبی از روز ایدئال شما باشه. محققین تأیید میکنن که استراتژی‌های پیش‌تعه‌دی تأثیر زیبایی روی افزایش تمرکز و انضباط فردی برای انجام کارها دارن. به این ترتیب شما سناریویی واضح و تحت‌قاعده برای روزتون دارید. بنابراین روزتون به همون طریقی پیش میره که شما می‌خواهید. البته در زندگی و کسب و کار هیچ چیز بی‌نقص نیست. با این وجود، این به اون معنا نیست که ما نباید تمام تلاشمون رو برای محقق کردن اون بکنیم. مردان و زنان قهرمان در این دنیا همه کمال‌گرا بودن. اون‌ها کمال‌گرایی بودن که دغدغه شون این بوده که در تمام کارهاشون شاخص باشن. پس حداقل ده دقیقه برای نوشتن سناریوی روز عالی، وقت بذارید. دولتمند بار دیگر نگاهی به گل‌فروشی انداخت. انگشت اشاره دست چپ را به سمت آسمان شهر رم گرفت. خانم بسیار جذابی با استخوان‌های گونه برجسته، عینک طرح لاک‌پشتی، بلوز کتان خاکستری و شلوار روی‌مد با کیف فلزی چهارگوشی در دست، از جا بلند شد و مثل یوزپلنگی که دنبال غذایش می‌دود از پلکان بالا دوید. با رسیدن خانم میلیاردر گفت: سلام، وینا. خانم جوان محترمانه جواب داد: سلام آقای رایلی. خوشحالیم دوباره توی رم می‌بینمتون. قربان چیزهایی رو که فرمودید آوردم. دستیار رمزی را در قفل کیف وارد کرد و کیف باز شد. داخلش سه سرسید گران‌قیمت با جلدهایی از چرم نرم ایتالیایی قرار داشت. میلیاردر یکی را به کارآفرین و یکی را به دست‌هنرمند داد. سومی را برداشت به قلبش چسباند و لیسید. بله، سرسید را لیسید. بعد با لحنی مرموز گفت: وقتی به تاکستان‌های جادویی آفریقای جنوبی رسیدیم براتون توضیح میدم چرا دفتر خاطراتم رو لیسیدم. هنرمند با صدای بلند پرسید: آفریقای جنوبی؟ کی قراره بریم اونجا؟ کارآفرین پرسید: تاکستان‌های جادویی؟ میلیاردر محل هیچ‌کدام نگذاشت. رو به دستیارش گفت: کارت خوب بود وینا. واقعا خوب بود. بعد اضافه کرد: بعدا میبینمت. و دستیار از پلکان باستانی پایین رفت، پرید روی یک اسکوتر مشکی موتوردار که منتظرش بود و به سرعت دور شد. وقتی کارآفرین و هنرمند سررسیدها را باز کردند، الگوی ظریف و دقیقی روی صفحه اول دیدند. هنرمند با لحنی قدردان پرسید: این هم به

الگوی یادگیری دیگه برای ما؟ میلیارد در به ایتالیایی جواب داد: سی. هنرمند گفت: برادر، من عاشق این الگوها هستم. ابزار آموزشی ارزشمندی آن که مفاهیم پیچیده رو حسابی روشن میکنن. کارآفرین هم اضافه کرد: و خیلی هم مناسب آن. وضوح، با خودش، تعالی کارآفرین هم می آره درسته؟ دولتمند صنعتی گفت: عین حقیقت. در ضمن قابل شما رو نداره. رفقا. اما این سخنان بود که چندین دهه از عمر غنی خودش رو برای خلق این الگوها و توضیح دادن فلسفه و متدشناسی باشگاه پنج صبحی ها گذاشت. اونها خیلی ساده به نظر می آن، چون کل دوران حرفه ای اش رو گذاشت تا اونها رو بسازه. این کار نیازمند سال ها تمرکز فوق العاده و عزلت نشینی تا پیچیدگی های کار حذف بشه و به درجه ای از سادگی برسه که روی سنگ محک نبوغ اصیل قرار بگیره، دقیقاً مثل وقتی می مونه که یک آماتور به شاهکاری نگاه می کنه. به نظر ساده می آد، چون اون شخص آماتور در کی از تخصص استاد برای حذف کردن قسمت های غیر ضروری نداره. حذف کردن بخش های غیر ضروری برای تولید سنگ جواهر، نیازمند سال ها فداکاریه، و چندین دهه وقف کردن خویشتن. ساده نشان دادن چیزها در نظر فرد تعلیم ندیده حکم امضای استاد رو داره.

میلیارد در ادامه داد: اجازه بدید هدف از این هدایایی رو که دستیارم براتون آورد توضیح بدم. در جریان بخش تعمق از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، یک حرکت برنده دیگه نوشتن در سررسیده. بنابراین به هنرمندی ایتالیایی سفارش دادم تا این سررسیدها رو براتون بسازه. امیدوارم این سررسیدها براتون شگفتی رقم بزنه. دولتمند به انتهای خیابان ویا دی کوندوتی نگاه کرد. رفتگرها سخت مشغول کار بودند. توریست ها در امتداد خیابان قدم میزدند، سلفی میگرفتند و از فروشندگان خیابانی، بدلیجات میخریدند. سخنان عاشق اینه که با من توی رم بگرده. اگر بخت باهامون یار باشه، امروز صبح میبینیمش. میدونم که همزمان با سپیده دم، رفت تا در امتداد رودخانه تا منطقه پراتی بدوه و بعد هم برای ماهیگیری، به محلی به فاصله چند ساعت دورتر از اینجا بره. اوه، راستی اون از نوشتن روزانه چند دقیقه داخل سررسید بین ساعات ۵:۳۰ تا ۵:۴۰ با عبارت خاطرات روزانه اسم میبره. در این مورد کلید مسئله اینه که فقط بنویسید. زیاد فکر نکنید. خیلی

ساده تعهداتون رو برای چند ساعت آینده از ذهنتون روی کاغذ داندود کنید، بلند پروازی های ارزشمندتون رو ثبت کنید و با فهرست کردن چیزهای خوبی که در حال حاضر در زندگی دارید، حس شکرگزاری تون رو فعال کنید. لطفاً از سررسیدتون به عنوان جایی برای پردازش سرخوردگی ها، نوسیدی ها و آزردهای درون قلبتون و رها کردنشون استفاده کنید. اینکه با نوشتن دردهای سرکوب شده چطور میتونید احساسات مسموم و منفی رو از سیستمتون رها، و حداکثر خلاقیت، سرزندگی و احساسات عملکرد بی همتاتون رو آزاد کنید، دست کمی از معجزه نداره. کارآفرین گفت: یک روش عالی برای تقویت کردن چهارچوب قلبی، درسته؟ میلیاردر به قصد تشویق گفت: «دقیقاً» و بعد انگشتش را گذاشت روی مدل یادگیری در صفحه اول سررسید. اینها تعدادی از پاداش هایی ان که با اختصاص دادن ده یا شاید کل بیست دقیقه از بخش دوم ساعت پیروزی به نوشتن خاطرات روزانه تون به دست می آرید. و برای تأکید بیشتر باید بگم که لازم نیست فقط عناصر مثبت زندگی جاری تون رو بنویسید، بلکه باید جنبه هایی از زندگی تون رو که موجب ناراحتی و رنج میشن رو هم بنویسید. چون سریعترین راه برای خروج از احساسات منفی اینه که خرد و شهادت لازم رو برای سراغشون رفتن داشته باشیم. برای درمان کردن احساسات، باید اونها رو حس کنیم. باید اونها رو نام ببریم تا رهاشون کنیم. انرژی های تاریک ناشی از سختی های زندگی رو مکتوب کنید تا حل بشن. اینها بینش های حیرت انگیزی ان که دارم براتون فاش میکنم. چون وقتی شما قدرتی رو که با لایه های احساسات مسموم و زخم های گذشته پوشیده شده، از نو ابقا می کنید، چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی تون، همگی به طور تصاعدی اوج میگیرن و وقتی چهار امپراتوری درونی شما به واسطه تلاشتون برای پالایش خویشتن ارتقا پیدا کنن، خودِ متعالی تون قدرت رو در دست میگیره و نتیجه اش میشه همون امپراتوری های بیرونی ای که امید دارید در زندگی تون ببینید. چیزی که سعی دارم براتون توضیح بدم اینه: احساسات دشواری که راه سالمی برای پاک کردنشون پیدا نمیکنیم، سرکوب میشن؛ و این موضوع باعث بروز استرس، عملکرد ضعیف و حتی بیماری میشه. هنرمند تصدیق

کرد: چه نمودار جالبی. دارید می‌گید اگر من احساسات ناراحت کننده رو حس نکنم روی هم جمع میشن و جواری داخل وجودم گیر میکنن که مریض میشم؟ آقای رابلی تأیید کرد: «بله» چیزی که گفتی تقریباً همون چیزیه که من دارم میگم. اون احساسات گیر کرده مسموم روی موهبت ها، استعدادها و خرد والای شما رو میپوشونن. این یکی از دلایل اصلیه که اغلب مردم فراموش کردن چه قهرمان هایی ان. وقتی ما از حس کردن احساساتمون پرهیز میکنیم راه دسترسی رو به نسخه قوی خودمون مسدود میکنیم و حقایق زندگی رو فراموش میکنیم: این حقیقت رو که هر کدوم از ما قادر به انجام کارهای حیرت انگیز، خلق اثار محیر العقول، ایجاد سلامتی درخشان، شناخت عشق حقیقی، داشتن یک زندگی جادویی و مفید بودن برای بسیاری از ابنای بشریم. این عین واقعیه اما اغلب ما اون قدر ترس، درد، خشم و اندوه روی خود واقعی مون انباشته شده که حتی قادر به دیدن فرصت هایی نیستیم که مقابل چشممون نشسته ان. تمام اون انرژی تاریک چشم های ما رو برای دیدن اونها کور کرده. و دسترسی مون رو به نبوغ ذاتی مون مسدود کرده. افراد بزرگ تاریخ به اون بخش دسترسی داشتن. امروزه توده مردم این دسترسی رو از دست دادن. کارآفرین گفت: یک زندگی جادویی؟ شما همه اش از جادو حرف میزنید. یه کم آوانگارد و غیر مرسوم به نظر می آید. میلیاردر محکم و در عین حال مؤدب، جواب داد: «بله»، یک زندگی جادویی. وقتی به آفریقای جنوبی برسیم، بهتون میگم چطور به جادویی وارد بشید که در دسترس همه ما قرار داره.. وقتی چیزهایی رو یاد بگیرید که در تانکستان یادتون خواهم داد، توانایی تون برای محقق کردن پول بیشتر، سلامتی بهتر، شادی بزرگتر و آرامش درونی ژرف تر به شکل فزاینده ای بالاتر میره. اما هنوز نمیتونم چیزی درباره ساختن زندگی جادویی باهاتون در میون بذارم. یعنی اجازه اش رو ندارم. اینها را با لحنی مرموز گفت. بعد با دقت زیاد ادامه داد: شما برای درمان یک زخم باید اون رو ببینید. شخصاً رنج های زیادی در زندگی ام کشیدم: شکست های تجاری، مصیبت های فردی، مشکلات جسمی. در واقع همین الان با موضوعی دست به گریبانم که غصه به قلبم می آره. یک باره رفتار پرانرژی میلیاردر محو شد. برای لحظه ای

پیرتر به نظر آمد. قوز کرده بود و به سختی نفس میکشید. اما همان موقع خودش را بازیافت. در حالی که دست ها را رو به آسمان رم بالا برده بود با انرژی زیاد گفت: بگذریم. خبر خوب اینه که دردهای گذشته رو در زمان حال و آینده فوق العاده ام، با خودم حمل نمیکنم. من در بخش دوم از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ از تمرین خاطرات روزانه، برای رد شدن از میون دردها و رها کردنشون استفاده کردم. همین یک مهارت یکی از دلایله که اغلب اوقات، وجودم پر از شگفتی، شکرگزاری و آرامشه، و این همه دستاورد در زندگی ام دارم. میدونید؟ زندگی کردن در گذشته انرژی زیادی رو از بسیاری از افراد تلف میکنه. به همین دلیله که بهره وری اغلب افراد این قدر پایینه. سخنران تنها فردیه که من دیدم ارتباطی بین عملکرد ضعیف و آشفتگی های احساسی تعریف کرد. ولی درباره اش فکر کن. این عین حقیقته. پس تصور کن نوشتن خاطرات روزانه چه تأثیری روی موفقیت ها و دستاوردهای تجارتت میذاره. به خصوص وقتی که خودت هدایت روزت رو بر عهده داری. میلیاردی با نوعی یک دلی آشکار حرف میزد. دست های لاغرش را دورشانه کارآفرین و هنرمند انداخت. رو کرد به هنرمند و ادامه داد: و همین طور روی هنر تو. هنرمند موافقت کرد: و حمل کردن دردهای گذشته خیلی آدم رو خسته میکنه. همه ما گاهی توسط روزگار شکست میخوریم و حتی ویران میشیم. میلیاردی توضیحاتش را ادامه داد: همین طور تشویقتون میکنم که در بخش دوم ساعت پیروزی، دست کم چند دقیقه ای رو به مدیتیشن اختصاص بدید. سخنران روش مدیتیشن رو بهم یاد داد، و همون امر میزان تمرکز، اعتماد به نفس، عملکرد و آرامشم رو حین اداره کردن کسب و کار پیچیده ام افزایش داد. کسانی که آرامش دارن بیشترین دستاورد رو از عملکردشون به دست می آرَن. چیز خیلی خاصی درباره مدیتیشن وجود نداره. بنابراین تمام تعصبات و پیش فرض هایی رو که درباره مدیتیشن داشتید کنار بذارید و اون رو هم در برنامه تون تثبیت کنید. مدیتیشن یکی از بهترین روش های دنیا برای تقویت تمرکز، ابقای قدرت ذهنی و عایق کردن آرامش درونی. منابع علمی فوق العاده زیادی ارزش مدیتیشن هر روزه رو تأیید میکنن. بنابراین، حتی اگر قصد دارید خودتون رو از این روش معاف کنید،

مطابق با اطلاعات، مدیتیشن به عنوان یک عادت بهینه سازی جواب می‌دهد. تحقیقات جاری اثبات می‌کنند که مدیتیشن هر روزه میزان ترشح هورمون کورتیزول رو کاهش می‌دهد، و در نتیجه استرس رو پایین میاره، همچنین روش قدرتمندیه برای رشد دادن رابطه تون با خودتون. شما باید زمان بیشتری رو به خودتون اختصاص بدید، تا ارتباط روان و صمیمیت خودتون رو با ذات متعالی تون ارتقا بدید، و با بهترین بخش از وجودتون از نو متصل بشید، یعنی همون بخشی که درک می‌کنه کارهای غیر ممکن در بیشتر موارد کارهایی ان که هنوز امتحان نشده ان، و از منابع نهفته درخشش، جسارت و عشق درونتون آگاهه. این همون بخشی از شماست که هنوز میتونه عظمت رو در دیگران ببینه، حتی وقتی که اونها بد رفتار می‌کنن همون بخشیه که به عنوان الگوی مثبت نگری برای دنیا عمل می‌کنه، حتی وقتی به واسطه این فضایل، پاسخی از دیگران دریافت نمی‌کنید، بله، هر روز صبح به این بازه بیست دقیقه ای از اعتکاف در سکوت و آرامش وارد بشید و خود حقیقی تون رو به یاد بیارید. حقیقت در تنهایی ابتدای روز با شما حرف می‌زنه. و بعد، در طول ساعات باقیمانده از موهبت روز، این دانش حیرت انگیز رو با خودتون داشته باشید. میلیارد روی زمین خوابید و شروع کرد به انجام حرکات شنای سرعتی. و بعد هم در حالت پلنک باقی ماند. حالا دیگر خیلی با حرکات غیر عادی این دولتمند عجیب آشنا شده اید. بعد، شادمانه گفت: حالا باید برم سراغ بخش سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ تا بعدش، جلسه آموزش امروز رو پایان بدیم. برای امروز تعدادی جلسه دارم و بعدش، همراه آدریانو، سخنران و چند تایی از رفقای قدیمی مراسم شام مجللی داریم. هنرمند گفت: حتماً ایرادی نداره. کارآفرین هم گفت: البته. ما هم درباره رستوران نزدیک کامپو دی فیوری شنیدیم که میگن پاستا کاربونارای عالی ای داره. امشب، قراره اونجا رو امتحان کنیم. میلیارد گفت: به به و لحنش بیشتر مثل یک بچه پنج ساله بود تا سردمدار تجارت. بعد به بحث درباره برنامه صبحگاهی افراد امپراتوری ساز، فوق موفق و ناجیان تمدن ما ادامه داد. اما یکباره شکمش را چنگ زد و از درد به خود پیچید. کارآفرین در حالی که شتابان به طرف مربی اش میرفت گفت: شما حالتون خوبه آقای رایی؟ میلیارد

جواب داد: کاملاً. و وانمود کرد همه چیز مرتب است. بیاید ادامه بدیم. من کاملاً متعهدم که قبل از ترک کردن شما مطمئن شم تمام چیزهایی رو که خودم درباره باشگاه پنج صبحی ها یاد گرفتم یاد میگیرید. فقط از تون خواهش میکنم شما هم اطمینان حاصل کنید که آموزه های سخنران رو با هر کس که میتونید در میون بذارید. با این کار وضعیت دنیا رو بهبود میبخشید. چون شاید خودم نتونم... باقی حرفش را خورد. و بعد ادامه داد: خيله خب. بيايد ادامه بديم.

بخش سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ به این منظور طراحی شده که بهتون کمک کنه به طور روزانه، رشد کنید. ذهنیت ضربدر ۲، ضربدر ۳ رو خاطرتون هست؟ برای دو برابر کردن درآمد و میزان اثرگذاری تون باید سرمایه گذاری تون رو در دو بخش اصلی (تعالی شخصی و قابلیت های حرفه ای) سه برابر کنید. بنابراین از ساعت ۵:۴۰ تا ۶:۰۰، یعنی بخش ر از ساعت پیروزی، زمانیه که شما پایه دانشتون رو عمیق تر میکنید، فراستون رو افزایش میدید تخصصتون رو بهبود میبخشید و در زمینه کسب دانش، گوی سبقت رو از رقبا میگیرید. هنرمند گفت: لئوناردو داوینچی زمانی گفت: هیچ کس تعالی ای بزرگتر یا کوچکتر از تعالی فردی خودش ندارد. کارآفرین گفت: «امروز بیشتر دوست دارم.» هنرمند با نیشخندی جواب داد: ولی من هر روز بیشتر دوست دارم. میلیاردر خندید: «اوه، پسر. من وسط به فستیوال عشق گیر افتادم اونم اینجا، روی پلکان اسپانیایی.» چشم ها را بست و این سخنان از سنکا، فیلسوف مکتب رواقیون و سیاست مدار روم باستان را خواند: هر روز چیزی به دست بیاور که در برابر فقر، مرگ و سایر بدبختی ها، مستحکمت کند. و بعد از آنکه افکار زیادی از ذهنت گذشت، یکی را انتخاب کن که آن روز به طور کامل هضمش کنی. بعد، چشم ها را گشود و خیلی ساده گفت: راهبری در عالم بیرون از عالم درون آغاز میشه. در جریان بخش سوم فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ از ساعت ۵:۴۰ تا ۶:۰۰، روی این کار کنید که چطور میتونید برای صنعت و همین طور جامعه مفیدتر باشید. ببینید شما نمیتونید تنها به واسطه چیزهایی که خودتون میخواهید، به موفقیت و اثر گذاری برسید. شما در زندگی چیزها رو بر اساس کسی که هستید جذب میکنید نه بر اساس چیزی که میخواهید. خواسته های شخصی، بدون رشد شخصیتی

مثل اینه که رؤیای داشتن باغچه زیبایی رو داشته باشید، اما هیچ بذری نکارید. ما با ارتقا دادن ارزش های فردی مون، دستاوردهای عالی رو به سمت خودمون جذب میکنیم. من ثروتم رو با این ایده ساختم. هر چه بیشتر خودم رو بهبود میدادم، ظرفیتم برای بهبود دادن زندگی دیگران بیشتر میشد، چون کیفیت خدماتم بیشتر میشد. هر قدر دانش خودم رو بیشتر افزایش دادم، در زمینه هایی که تجارتم رو درشون پیش میبردم، ارزشمندتر شدم، و همین موضوع درآمد و اثرگذاری ام رو افزایش داد. این مفهومی که در عصر امروزی تقریباً بیگانه است: کتاب بخونید. زندگی مردان و زنان بزرگ گذشته رو با خوندن زندگی نامه هاشون در بخش سوم از فرمول ۲۰/۲۰/۲۰، مورد مطالعه قرار بدید. درباره جدیدترین پیشرفت ها در علم روانشناسی مطلب یاد بگیرید. آثار مربوط به نوآوری، ارتباطات، بهره وری، راهبری، کامیابی و تاریخ رو مطالعه کنید. و فیلم های مستند رو درباره اینکه بهترین ها چطور کارشون رو انجام میدن و رشد میکنن تماشا کنید. کتاب های صوتی در زمینه تعالی فردی، خلاقیت و ساختن تجارت گوش کنید. یکی از خصوصیات مشترک من و تمام دوستان میلیاردرم اینه که همگی عاشق یادگیری ایم. ما بی وقفه، در حال رشد دادن و سرمایه گذاری روی استعدادها و موهبت هامونیم. ما پیوسته، در حال سرمایه گذاری روی گسترش دادن خودمون و تخصص هامونیم. همه مون اهل مطالعه، بهبود و خوراک دادن به کنجکاوی نامحدودمونیم. برای ما تفریح اینه که با هم به یک کنفرانس بریم. حداقل هر سه ماه یک بار، با هم به یک کنفرانس میریم تا الهام بگیریم، تعالی پیدا کنیم و کاملاً روشن بمونیم. ما وقت زیادی روی سرگرمی های بی معنی صرف نمیکنیم، چون اصل سرمایه گذاری مون روی آموزش بی پایانه. دولتمند این بار با لحنی فیلسوف مآبانه و ظاهری قوی تر گفت: میدونید؟ کائنات خیلی منصفه. شما چیزی رو ازش میگیرید که بهش میدید. این یکی از قوانین کلیدی کائناته، بنابراین با بهتر کردن خودتون، چیزهای بیشتری به کائنات بدید. بعد حرف هایش را مشتاقانه جمع بندی کرد: بسیار خب. حالا دیگه شما یک برنامه صبحگاهی برای تعالی فردی و حرفه ای دارید که به طرز زیبایی، مهندسی شده و به شکل بی نقصی، تحت قاعده در آورده شده.

اون رو به طور کامل پذیرید، هر روز یا حداقل پنج روز در هفته اجراش کنید، تا بهره وری، کامیابی، شادی و آرامشتون به طور قدرتمندی، در راستای ارزشی که میتونید به دنیا عرضه کنید، رشد کنه. هنرمند پرسید: بعدش چی؟ جواب میلیارد در این بود: بعدش میریم به ملاقات با مردگان.

فصل ۱۴

اعضای باشگاه پنج صبحی ها ضرورت خواب را درک می کنند

نمی توانی تصور کنی چقدر تشنه استراحتم. به مدت شش روز بعد از انجام کارم، ذهنم به یک گرداب تند، بدون پیشرفت و بی پایان تبدیل شده است، سیلابی از افکار که به ناکجا منتهی میشود و تند و پیوسته دور خود می چرخد. در حالی که سه هم قطار به بام بناها و واتیکان خیره شده بودند، آفتاب شهر رم در آسمان بالاتر میرفت. حالا خیابان ها پر هیاهو بودند. شهر ابدی بار دیگر به زندگی بازگشته بود. بار دیگر دست های دولتمند به سوی آسمان بلند شد و بار دیگر دستیاری از ناکجا ظاهر شد. این بار مردی در اوایل دههٔ چهل عمر، بدو عرض میدان را پشت سر گذاشت، وسط آن ایستاد و وسیله ای را از جیب درآورد و با صدای بلند و تند، در آن صحبت کرد. ظرف یک دقیقه، سه زن روسری بر سر - همان طور که در فیلم های فوق العاده ایتالیای دهه پنجاه میبینید - سوار بر سه موتور و سپای قرمز ظاهر شدند. موتورها را پای پلکان اسپانیایی، کنار مجسمه قایق پارک کردند و بعد داخل خیابان ویا دله کاروتسه ناپدید شدند. میلیارد در با صدای بلند اعلام کرد: بیایید بریم، رفقا. وقت موتورسواریه. کارآفرین در حالی که چروک های روی پیشانی اش از نو هویدا شده بودند و دست به سینه شده بود پرسید: این قضیه ملاقات با مردگان چیه؟ میلیارد در دستور داد: به من اعتماد کنید. سوار شید و دنبالم بیایید. سه هم قطار مسیر را در خیابان های باستانی رم در پیش گرفتند. حتی از دیدن ناشناخته ترین کلیسا و معمولی ترین اوبلیسک غرق در هیبت، به عالم رؤیا فرو میرفتند. حالا دیگر آفتاب خیره کننده بود و بلوارها از حضور اهالی رم و توریست ها جای سوزن انداز نداشتند. شهر بسیار سرزنده بود. در یکی

از میدان هایی که از آن عبور کردند، یک خواننده اپرای بسیار مستعد، با مردی که کنارش ایستاده بود و برایش پول جمع میکرد، چنان میخواند که انگار فردایی وجود ندارد و قلب تماشاگران را با خواندنش لمس میکرد. همان طور که میلیارد، کارآفرین و هنرمند مسیرشان را در امتداد خیابان های رم ادامه میدادند، صحنه سورئال دیگری را هم دیدند: هرم کستیوس که بین سال های هجده تا دوازده قبل از میلاد به عنوان مقبره ساخته شده بود. هنرمند همان طور که سعی داشت نگاهش را روی خیابان نگه دارد، با خود فکر کرد: یک هرم مدل مصری در قلب شهر ابدی. باورنکردنی. خیلی زود دیوارهای شهر را پشت سر گذاشتند. میلیارد هنوز جلوتر از همه حرکت میکرد. کارآفرین برای اولین بار در طول صبح، متوجه شد که پشت تی شرت میلیارد سخنان حکیمانه بنجامین فرانکلین، یکی از پدران بنیانگذار ایالات متحده نوشته شده اند: صبح زود طلا در دهان خود دارد. و پشت کلاه ایمنی اش هم این کلمات نوشته شده بودند: "اول از همه برخیز، آخر از همه بمیر." با خودش فکر کرد: این مرد یکی از عجایب. واقعاً بی نظیره. او میدانست که این ماجراجویی شورانگیز به زودی به پایان خواهد رسید. اما امیدوار بود آقای رایلی در زندگی اش باقی بماند. نه تنها تحسینش میکرد، بلکه حس میکرد به او نیاز دارد. برای مدتی به موتورسواری ادامه دادند و بعد میلیارد خاطر نشان کرد که باید در خیابان فرعی متروک و و هم انگیزی توقف کنند. بعد از پارک کردن موتورهای میلیارد بی هیچ حرفی به شاگردانش اشاره کرد که دنبالش بروند. از کنار سردیس سنگی جولیس سزار، ژنرال بزرگ ارتش روم، گذشتند، از پلکانی سرازیر شدند سنگی و قدم به درون دالانی تاریک و غبار آلود گذاشتند. هنرمند پرسید: ما کجاییم؟ دانه های عرق روی پوست حساس زیر چشم هایش نشسته بودند. تصورش را بکنید که شما هم آنجا با این سه نفر بودید. و تصورش را بکنید که در این لحظه ظاهر هنرمند چطور بود. میلیارد اعلام داشت: ما داخل یک کاتاکامیم. اینجا، یعنی کاتاکام، جاییه که رومیان باستان مردگان خود رو دفن می کردن. تمام این گذرگاه های زیرزمینی، در واقع قبرستان ان که قدمتشون به قرن دوم تا پنجم میرسه. کارآفرین پرسید: و ما چرا اینجا هستیم؟ میلیارد

با همان لحن گرم معمولش گفت: شما رو به این دخمه آوردم تا موضوعی رو به آگاهی تون برسونم. در آن لحظه، صدای قدم هایی از انتهای دالان شنیده شد. هنرمند با چشمانی گردشده به کارآفرین نگاه انداخت. میلیارد در حرفی نزد. صدای قدم ها نزدیک و نزدیک تر شد و همین طور شدیدتر. کارآفرین گفت: حس خوبی ندارم. صدای قدم ها ادامه یافت و پرتوی خفیف شمعی روی دیوار کهن کاتاکام افتاد. و بعد کل مکان روشن شد. تک هیكلی با شمعی در دست و شنلی کلاه دار، مثل شنل راهبان بر تن به آهستگی ظاهر شد. هیچ حرفی بین افراد رد و بدل نشد. همه چیز به طرز فوق العاده ای مرموز بود. مهمان ناخوانده مقابل سه دوست ایستاد. شمع را بالاتر برد و با گرداندنش، چهار دایره تشکیل داد. و بعد کلاه شنل برداشته شد. چهره هویدا شده برای جمع آشنا بود: چهره ای که در استادیوم هایی در سرتاسر سیاره ظاهر می شد، چهره ای که میلیون ها نفر را الهام بخشیده بود تا کارهای حیرت آور انجام دهند، رؤیاهای خارق العاده را محقق کنند و زندگی های افسانه ای خلق کنند. تازه وارد کسی نبود جز سخنران. هنرمند که هنوز شرشر عرق میریخت گفت: وای خدا، ترسوندی مون! می بخشید استون بهم گفت به اینجا پیام. کمی راه گم کردم. این مقبره ها جاهای خارق العاده ای ان. البته، اینجا یه کم حس چندش به آدم دست میدة. سخنران سالم، شاد و آرام به نظر میرسید. میلیارد در حالی که مشاور و بهترین دوستش را در آغوش می گرفت گفت: سلام، رفیق. ممنون که اومدی. سخنران جواب داد: قابلی نداشت. خب اجازه بده یک راست برم سر بینش هایی که ازم خواسته بودی با این دو دوست در میون بذارم. می دونی که همیشه دلم میخواد مفید باشم. بعد یکی از آن حرکات بزن قدش! را که بسکتبالیست های حرفه ای بعد از یک پرتاب موفق با هم تیمی هایشان اجرا میکنند، با میلیارد اجرا کرد. سخنران ادامه داد: آقای راییلی ازم خواست افکارم درباره ارزش خواب عمیق رو به عنوان عنصر مهم برای ابقای خلاقیت در حد نخبگی، بهره وری بالا و عملکرد نادر با شما در میون بذارم.