

و بهم گفت میل داره این کار اینجا انجام بگیره، چون نه تنها ساکنین این دخمه در یک خواب بی پایان ان، بلکه علم تأیید کرده که یکی از دلایل اصلی مرگ زودرس، نداشتن خواب کافیه. کارآفرین در حالی که بار دیگر دست ها را روی سینه قلاب میکرد گفت: «واقعاً؟» نور شمع حلقه نامزدی نقره ساده ای را روی انگشتش هویدا کرد. میلیارد در حالی که شادی از صدای دورگه اش میبارید، حیرت زده گفت: «نه! شما دو تا که نامزد نکردید، هان؟!» بعد یک حرکت رقص سریعی اجرا کرد که قبلاً انجامش نداده بود. کارآفرین و هنرمند با هم جواب دادند: چرا نامزد کردیم و هنرمند اضافه کرد: و هر دوی شما به جشن عروسی مون دعوتید. قراره یه جشن کوچیک اما خاص باشه. میلیارد پیشنهاد داد میتونید اگر دلتون خواست مراسم رو روی ساحل املاک من در جزیره موریس برگزار کنید.

اصلاً حالا که این طوره تمام هزینه های جشن رو مهمون منید: هزینه های خودتون و پذیرایی از خانواده هاتون و همه دوستانتون. هزینه تمام مراسم با منه. این حداقل کاریه که میتونم برای شما دو عضو جدید باشگاه پنج صبحی ها انجام بدم. شما به یه پیرمرد که ظاهرش مثل دیوونه ها بود، اعتماد کردید. با من به این سفر عجیب اومدید. تمام آموزه ها رو با آغوش و ذهن باز پذیرفتید. حسابی کار انجام دادید. شما دو نفر قهرمان های منید. بعد، سرفه نگران کننده ای کرد. شاید به خاطر غبار موجود در دالان بود. بعد، سه انگشت را روی سینه اش قرار داد - درست جایی که قلبش قرار داشت - و دوباره، سرفه کرد. کارآفرین در حالی که دستش را دراز میکرد و شانه عضلانی میلیارد را می گرفت پرسید: حالتون خوبه؟ «بله.» سخنران گفت: پس اجازه بدید چند بینش رو با شما در میون بذارم درباره اینکه اگر واقعاً در مسیر کسب نتایج عالی جدی هستید، برای تعالی در راهبری و بهره وری تصاعدی، نه تنها تحت قاعده در آوردن اولین ساعت روز، بلکه مدیریت آخرین ساعت شبتون هم اهمیت داره. شمع را زیر صورتش نگه داشت و حالتی تقریباً مرموز به چهره اش داد. آنچه باعث بروز عملکردی در حد نوابغ میشه ایجاد تعادلی ظریف بین کسب مهارت برای برنامه صبحگاهی و بهینه سازی تشریفات شبانه است. شما اگر درست نخواید، قادر به اجرای

فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ که استون براتون توضیح داد نخواهید بود. کارآفرین تصدیق کرد: من تقریباً همیشه کمبود خواب دارم. بعضی وقت ها برای انجام کارهام واقعاً تقلا می کنم. حافظه ام خاموش میشه. و احساس خستگی میکنم. هنرمند هم به قصد موافقت گفت: «آره، او ضاع خواب منم خیلی آشفته است. تا صبح چند باری بیدار میشم. اما از وقتی به این سفر اومدم، هر شب خوب خوابیدم. سخنران به وضوح داشت با همان گویشی که به واسطه اش در سرتاسر دنیا شناخته شده بود، حرف میزد: واقعاً از شنیدنش خوشحالم. چون ما در حال حاضر در میانه یک بحران جهانی سبعانه خواب قرار داریم. بخش زیادی از بحران هم از اینترنت، شبکه های اجتماعی و کشش افراد به سمت وسایل دیجیتال ناشی میشه. تحقیقات به اثبات رسوندن که نور آبی ساطع شده از وسایل دیجیتال باعث کاهش مقدار ملاتونین در بدنمون می شه. ملاتونین ماده شیمیایی ایه که به بدنتون اطلاع میده که نیاز به خواب داره. همون طور که یاد گرفتید هیچ شکی در این مورد نیست که چک کردن موبایل و وسایل مشابه در طول روز، عملکرد ادراکی مغز رو معیوب میکنه. و در این مورد هیچ سؤالی نیست که چک کردن وسایل دیجیتال قبل از خواب، باعث ضعف عملکرد بدن در رابطه با خواب می شه. میتونم توی موضوع عمیق تر بشم و براتون توضیح بدم که چطور نور ساطع شده از وسایل دیجیتال گیرنده های نور موسوم به سلول های گانگلیون ریتال حساس به نور رو فعال میکنه، و اونها باعث محدود شدن تولید ملاتونین و تأثیر منفی روی ساعت بیولوژیک بدن و در نتیجه آسیب به چرخه خوابتون میشن، اما خودتون متوجه منظورم هستید. کارآفرین تأیید کرد: «بله، متوجهم. واقعاً متوجهم. من برنامه قبل از خوابم رو اصلاح میکنم تا بتونم با حس بهتر و انرژی بیشتری رأس ساعت ۵ بیدار بشم. قول میدم این کار رو بکنم تا بهتر استراحت کنم و فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو بدون نقص اجرا کنم. هنرمند وارد بحث شد: حداقل برای شصت و شش روز، تا وقتی که به یک عادت تبدیل بشه. و بعدش هم برای باقی عمرم تا جایی که اجرای روش ۵ صبح از موندن توی رختخواب راحت تر بشه. سخنران بحث را ادامه داد: وقتی ما به اندازه کافی نمیخوابیم، نه تنها سحرخیزی بسیار

د شوار میشه، بلکه تعداد زیادی از مسائل مخرب دیگه بهره وری تون رو با اخلال مواجه میکنن و عملکردتون رو از طریق کاهش سطح شادی و فرسودن سلامتی به حداقل میرسونن. کارآفرین درخواست کرد: بیشتر برامون توضیح بدید. میلیاردر هم که حالا روی کف مقبره چمباتمه زده بود به قصد ترغیش گفت: «آره، براشون توضیح بده.» و بعد به شکل غیر عادی ای اضافه کرد: در ضمن این حالت نشستن برای بخش تحتانی کمر و سیستم گوارش عالیه. سخنران گفت: بسیار خب. وقتی شما میخواید - البته نکته کلیدی نه تنها کمیت، بلکه کیفیت خوابتونه - با انتقال مایع مغزی نخاعی به درون مغزتون، نرون های (سلول های عصبی) شما به اندازه شصت درصد کوچک میشن. همچنین، کشف شده که سیستم لنفاوی برخلاف آنچه قبلاً تصور میشد نه تنها در بدن، بلکه در جمجمه تون هم برقراره. بدین معنا که ما انسان ها به واسطه روند تکامل فرایندی قدرتمند رو معماری کردیم تا از اون طریق، مغزمون رو بشوریم تا در وضعیت بهینه قرار بگیره و این مکانیزم تمیزکاری فقط زمانی اتفاق می افته که ما در خوابیم. کارآفرین گفت: باور نکردنی و جالبه! میلیاردر ملتسمانه گفت: درباره هورمون رشد انسان هم بهشون بگو. سخنران جواب داد: البته. هورمون رشد انسان در غده هیپوفیز ترشح میشه و برای بافت های سلامت بدن، سوخت و ساز و طول عمر خیلی اهمیت داره. افزایش ترشح هورمون رشد باعث بهتر شدن حالات روحی، افزایش ادراک، سطح انرژی و عضله سازی و کاهش اشتها از طریق تنظیم ترشح هورمون لپتین و گرلین میشه. و نکته اصلی اینجاست در عین اینکه هورمون رشد در فعالیت سنگین ورزشی ترشح میشه - و به همین دلیل که بخش اول فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ خیلی سرنوشت سازه - هفتاد و پنج درصد از هورمون رشد در زمانی ترشح میشه که شما خوابید و کلید واقعی اینجاست: برای به حداکثر رسوندن فرایند شسته شدن مغز و ترشح هورمون رشد و در نتیجه افزایش خلاقیت، بهره وری، سرزندگی و طول عمر شما نیاز به پنج چرخه کامل نود دقیقه ای از خواب دارید. این چیزیه که امروزه مطالعات علمی تأیید میکنن. این یعنی شبی هفت ساعت و نیم خواب. همچنین باید این رو هم بدونید که مطابق با

تحقیقات، نه تنها کمبود خواب باعث مرگ زودرس افراد میشه بلکه زیاد خوابیدن در حد نه ساعت و بیشتر، هم عمر انسان رو کوتاه میکنه. هنرمند پرسید: یک مدل یادگیری برامون ندارین که همه اینها رو برامون توضیح بده تا آگاهی مون کامل و روشن بشه و تحت قاعده در بیاد عوض اینکه مبهم بمونه؟ سخنران به قصد تشویق گفت: آفرین، استون تو فرمول سه مرحله ای موفقیت رو بهشون یاد دادی. میلیاردی که هنوز روی کف خاکی مقبره چمباتمه زده بود، سر به تأیید جنباند. بعد، یک آروغ زد. سخنران گفت: «بله» اتفاقاً یک مدل یادگیری براتون دارم. در واقع برنامه شبانه خودم رو که کمکم کرده در تمام این سال ها خواب عالی ای داشته باشم براتون تجزیه کردم. بعد سخنران از زیر ردایش چراغ قوه ای بیرون کشید. پیچ بالای چراغ قوه را باز کرد و فضایی مخفی را داخل لوله نمایان ساخت. بعد از داخلش دو طومار کوچک بیرون آورد و به دست هنرمند و کارآفرین داد.

مراسم قبل از خواب چهره های بزرگ

ساعت ۷ تا ۸ شب: آخرین وعده خوراکی روز-خاموش کردن تمام وسایل دیجیتال-جدایی از عوامل حواسپرتی

ساعت ۸ تا ۹ شب: زمان گفتگوی واقعی با عزیزان- جلسه دوم مدیتیشن (اختیاری)- مطالعه، کتاب صوتی،

پادکست- جلسه منظم برای فعالیت های تفریحی - جلسه دوره ای برای حمام نمک منیزیم سولفات

ساعت ۹ تا ۱۰ شب: آماده شدن برای خواب در یک اتاق تاریک، خنک و بدون وسایل دیجیتال-آماده کردن

وسایل برای ورزش صبحگاهی- تمرین شکرگزاری شامگاهی

کارآفرین گفت: نمیدونم چطور ازتون تشکر کنم. از هر دوی شما. و به میلیارد نگاه کرد که حالا داشت بشین پاشو

تمرین میکرد و زیر لب با خودش عبارات تأکیدی می گفت: ثروت عظیم و خرد وزین پیوسته به سوی من در حرکت

است. من همیشه یک راهبرم، نه یک قربانی. من یک شیرم، نه یک گوسفند. من عاشق زندگی ام و بهتر کردن هر

روزه اش هستم. هر چه به افراد بیشتری کمک کنم شادتر خواهم بود.

هنرمند گفت: من هم مثل عشقم از شما قدردانی میکنم و با مهر فراوان دستی به موهای کارآفرین کشید. کارآفرین روی این موضوع تأکید کرد: اگر تمام مردم دنیا از فلسفه و متدشناسی باشگاه پنج صبحی ها آگاه بودن و اون رو به کار می بستن، تمام ابنای بشر متحول می شدن. و حالا میفهمم که سحرخیزی به معنای کمتر خوابیدن نیست. بلکه همون روش قدیمیه: زودتر بخواب و زودتر بیدار شو. هنرمند هم گفت: در عین اینکه هر کدوم از ما سهمش رو برای تحول فردی انجام میدی، تمام روابطی که در زندگی داریم - از رابطه مون با حرفه مون گرفته تا ارتباطی که با هم برقرار میکنیم - ما رو بهبود میده. کارآفرین در حالی که دستی روی حلقه نامزدی اش میکشید و صورتش در نور شمع میدرخشید اضافه کرد: مثل گفته مهاتما گاندی بود: همان تغییری باشید که آرزو دارید در دنیا ببینید. دیشب قبل از خواب کمی درباره زندگی اش مطالعه کردم. سخنان با لحنی پرشفقت گفت: با کمال احترام عین عبارتی که مهاتما گفته بود، طی سالیان کمی تغییر پیدا کرده تا به شعاری تبدیل بشه که برای جامعه ما که با کمبود تمرکز دست به گریانه، مناسب تره. میلیارد در وارد گفت و گو شد: عین گفته گاندی این بود: اگر ما میتوانستیم خودمان را تغییر بدهیم، گرایشات تمام دنیا تغییر می کرد. وقتی یک انسان ذات خود را تغییر میده، نگرش دنیا نسبت به او نیز تغییر می کند. نیاز نیست منتظر بمانیم و ببینیم دیگران چه می کنند. سخنان لبخندزنان گفت: کارت عالی بود، استون. بعد رو به کارآفرین گفت: ولی به خاطر نکته اصلی ای که بهش اشاره کردین، ازتون قدردانی میکنم. البته که حق با شماست. درخواست شخصی من از هر دوی شما اینه که اصول و مدل های ذهنی ای رو که اینجا یاد گرفتید با هر کس که میتونید به اشتراک بذارید. چون، بله اگر تمام راهبران تجاری، کارمندها، دانشمندها، هنرمندها، معمارها، شخصیت های سیاسی، ورزشکارها، معلم ها، مادرها، آتش نشان ها، پدرها، راننده های تاکسی، دخترها و پسرها این برنامه های صبحگاهی و شامگاهی رو پیاده میکردن دنیای ما به کل نو میشد و با غصه، گستاخی، موندن در حد وسط و نفرت کمتری رودررو میشدیم. و خلاقیت، زیبایی، آرامش و عشق بیشتری میداشتیم. حالا باید برم. امشب در مجلس

شام میبینمت استون. کاجو ای پپه جزء و منوی غذاست درسته؟ میلیاردر حین بلند شدن جواب داد: البته. دوباره بنای سرفه کردن گذاشت و برای لحظه ای، به نظر آمد تعادلش را از دست داده. دست چپش لرزید و یکی از پاهایش لنگ زد. سخنران فوراً سمت دیگری را نگاه کرد. من دیگه باید برم. این را گفت و در تاریکی دخمه ناپدید شد. سه هم قطار که باید خودشان از دخمه خارج میشدند، از پله ها بالا رفتند و قدم زیر آفتاب خیره کننده رم گذاشتند. میلیاردر موتورش را استارت زد و به مهمانانش اشاره کرد دنبالش بروند. هزارتویی پیچ در پیچ از خیابان های باریک را پشت سر گذاشتند. از کنار آباره باستانی رم رد شدند و بار دیگر وارد دیوارهای شهر شدند. کمی بعد، داخل خیابان های شلوغ بخش تاریخی مرکز شهر شدند و راسته خیابان ویا دی کوندوتی را گرفتند و رفتند. بعد از پارک کردن موتورها کارآفرین و هنرمند به دنبال میلیاردر، از پلکان اسپانیایی بالا رفتند. میلیاردر اعلام داشت: بسیار خب. حالا رسیدیم به همون نقطه ای که جلسه آموزشی ۵ صبح امروز رو شروع کرده بودیم. قبل از اونکه شما رفقا رو برای امروز مرخص کنم مدل چالش برانگیز دیگه ای براتون دارم. وقتی خیلی جوان تر بودم، سخنران اون رو یادم داد و بعدها کاشف به عمل اومد که واقعاً همیشه روش قیمت گذاشت. میدونم که این مدل جلسه آموزشی امروز رو به بهترین شکل جمع بندی میکنه. میلیاردر کف دستها را با صدایی شبیه رعد، به هم کوبید. صدایی از دور و سمت باغ ویلا بورگزه شنیده میشد. خیلی زود، صدا بلندتر و نزدیکتر شد. شیئی بالای سر میلیاردر، کارآفرین و هنرمند در پرواز بود. توریست هایی که روی پلکان اسپانیایی نشسته بودند و اسپرسو مینوشیدند و جلاتو میخوردند، رو به آسمان برگرداندند تا ببینند قضیه از چه قرار است. اگر در آن لحظه شگفت آور آنجا بودید حسابی لذت میبردید. خانم پیری با لباس آزاد گل گلی فریاد زد: ماما میا! او نوزادی در یک بغل و دسته ای گل لاله خوش رنگ در دست دیگه داشت. پسر نوجوانی با کلاه لبه دار، کاپشن جین با نوشته "شک یک گزینه برای انتخاب نیست" و شلوار جین مدل پاره با سوراخ های بزرگ روی زانو فریاد زد: یه پهباده! این پسر به دلیلی نامعلوم پابرهنه بود. میلیاردر با مهارت کامل پهباد را هدایت کرد و به

صافی سطح آب یک دریاچه در یک بعد از ظهر گرم تابستانی روی زمین نشاند. به دو شاگردش چشمک زد. هنوزم استعداد خلبانی دارم. پهباد یک جعبه چوبی را حمل میکرد که وقتی باز شد، لایه نازکی شیشه داخلش داشت که مدل یادگیری رویش نقش بسته بود. با خودم فکر کردم شاید این برنامه گام به گام بر جزئیات برای یک روز عالی براتون ارزشمند باشه. البته این فقط یک روش برای شکل دادن به روزه. همون طور میبینید، برنامه شبانه اش کمی با برنامه آقای سخنران فرق داره. مطابق معمول طریقه به کار بردن این تاکتیک ها کاملاً به خودتون بستگی داره. زندگی خودتونه - هر جور دلتون میخواد زندگی اش کنید. با این وجود این چهارچوب، به خصوص کمک شایانی به من کرد، چون بسیاری از عناصر قدرتمند فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو در کنار جنبه های کلیدی برنامه قبل از خواب متعالی قرار داده و اونها رو به یک نقشه روزانه عالی تبدیل کرده که هر کسی - واقعاً هر کسی - میتونه با اجرای اون به طور مستمر، روزهای عالی ای رو تجربه کنه. مثل دستور پخت غذا میمونه: مراحل رو دنبال کن، تا نتایج مشخص رو ببینی. هنرمند حین بستن سرسیدش گفت: و روزهای عالی پلکان مارپیچی رو تشکیل میدن برای ایجاد هفته های عالی و هفته های عالی به ماه های عالی تبدیل می شن. کارآفرین هم حین بستن سرسیدش اضافه کرد: و ماه های عالی به فصل های عالی، و فصل های عالی به سال ها، دهه ها و نهایتاً به ... سه نفری با هم تکمیل کردند: زندگی عالی تبدیل میشن! میلیارد در حین زدن عینک آفتابی مد روزش گفت: یک زندگی حیرت انگیز روز به روز، و قدم به قدم ساخته میشه. عینکش از همان هایی بود که اهالی وارد به عالم مد رم می زنند و بی هیچ تلاشی خوشتیپ میشوند و تپشان داد میزنند: من واقعاً برای این قدر خوش تیپ بودن زور نمیزنم. تعدادی مرغ دریایی بال زنان رد شدند و از همان صداهای آزاردهنده مخصوص مرغان دریایی در آوردند. میلیارد در آشکارا و به مقدار زیاد عاشق زندگی و انسان ها بود. او نه تنها از لحاظ مالی غنی بود بلکه قلب بزرگی نیز داشت. اما چشم دیدن مرغان دریایی و سلطه چند سال اخیرشان بر بام های بخش مرکزی رم را نداشت. در حالی که آزدگی غیر معمولی از خودش بروز میداد با خودش گفت: باید یک

فکری برای این موجودات پر دار بکنم. بعدش گفت: بگذریم. حالا میدونید که چرا شما رو آوردم به پلکان اسپانیایی. ایجاد بهره وری انفجاری، سلامتی، کامیابی تصاعدی، شادی ماندگار و آرامش درونی نامحدود، یک بازی گام به گامه. بهبودهای هر روزه کوچک و به ظاهر ناچیز، وقتی به طور مستمر انجام بگیرن به مرور زمان نتایج حیرت انگیزی در بر خواهند داشت. پیروزی های کوچک هر روزه و بهینه سازی های اندک، مطمئن ترین راه برای رسیدن به یک زندگی پرافتخاره. میدونید؟ این یکی از مکان های محبوب من در تمام دنیاست. دلم میخواست شما دو نفر با من اینجا باشید که نه تنها فرایند متحول کننده فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ رو بهتون یاد بدم، بلکه این واقعیت رو تقویت کنم که داشتن یک زندگی چشمگیر در واقع پلکانی به سمت بالای موفقیت و اهمیتیه. و حین انجام این سفر به سمت سرشارترین تجربه تون از زندگی متعالی، قدم به قدم، جادو و زیبایی ای به وضوح آنچه الان اینجا میبینید، به روزها تون وارد میشه و طی گذشت سال ها سرعت میگیره. از این بابت میتونید مطمئن باشید. کارآفرین بعد از مدتی ورنه انداز کردن دقیق مدل یادگیری روی شیشه با صدای بلند فکر کرد: قانون ۱ - ۹۰ - ۹۰ چیه؟ روش ۱۰ - ۶۰ چیه؟ چندتایی از باقی توضیحات رو هم درک نمیکنم. هنرمند پرسید: تمرین باد دوم و مراسم دو ماساژ چی ان؟ میلیاردر به قصد ایجاد تعلیق پاسخ داد: به زودی خواهید فهمید. باید بدونید که بهترین و ارزشمندترین آموزه ها رو گذاشتم برای آخر برنامه. بعدش میلیاردر کارآفرین و هنرمند را محکمتر از همیشه در آغوش گرفت. آنها دیدند که اشک توی چشم هایش حلقه زد، حلقه هایی بزرگ. میلیاردر گفت: من هم شما رو دوست دارم. چی و دیامو. و بعد ناپدید شد.

فصل ۱۵

اعضای باشگاه پنج صبحی ها درباره ده تاکتیک نبوغ مادام العمر آموزش می بینند

«اگر میدانستید رسیدن به آن نیازمند چقدر تلاش است، نامش را نبوغ نمی گذاشتید.» میکل آنژ

در حالی که اتومبیل عادی و نه چندان گران قیمت، با راننده آستین کوتاه در ترافیک سنگین شهر چند میلیونی توقف میکرد و راه می افتاد، میلیارد گفت: سائوپائولو خیلی جای خاصیه مگه نه؟ این بار هم مثل جزیره موریس، روی صندلی شاگرد نشسته بود. سه هم قطار تازه در فرودگاه فرود آمده بودند و به سمت هتل کوچکی در مرکز پایتخت تجاری آمریکای لاتین میرفتند. هنرمند در حالی که دوباره چشم بسته غیب میگفت خاطرنشان کرد: شهر بزرگيه. کارآفرین با اشتیاق گفت: خیلی از تون ممنونیم که ما رو برای ازدواجمون به برزیل آوردید. هنرمند اضافه کرد: ممنون برادر. کارآفرین در حالی که با نگاهی گرم به نامزدش اشاره میکرد گفت: ایشون واقعاً دوست داشتن مراسم عروسی روی ساحل املاک شما در موریس برگزار بشه. هنرمند هم اعلام موافقت کرد: درسته. اونجا واقعاً بهشت بود. کارآفرین توضیح داد: و حقیقتش خودم هم همین طور. اما دلم میخواست به احترام پدرم به اینجا بیام چون اون هم برزیلی بود. هنرمند با لبخندی تأیید کرد: و همسر شاد یعنی زندگی شاد. بعد نقل قولی از شخصیت خرس انیمیشن وینی پو، اثر الن الکساندر میلن، گفت: اگر قرار باشه تو صد سال عمر کنی، من میخوام صد سال منه‌ای یک روز عمر کنم تا یک روز هم بدون تو زندگی نکنم. همان طور که اتومبیل از کلیساهای جامع حیرت انگیز نئوگاتیک و خیابان‌هایی با ساختمان‌های بلند مرتبه می گذشت، از معبری رد میشد که ساختمان تأثیر گذار تئاتر شهرداری سائوپائولو را به نمایش میگذاشت و خیابانی را پشت سر می گذاشت که پارک پرشکوه ایبیراپوئرا در آن قرار داشت، کارآفرین روی صندلی عقب به هنرمند نزدیک تر شد. حرف هنرمند میلیارد را به یاد همسر خودش انداخت. هنوز هم روزی نبود که به او فکر نکنند. و این سفرهای تجملاتی به مکان‌های بیگانه نبودند که او بیش از همه به یاد می آورد. غذاهای عالی در بهترین رستوران‌های دنیا نبودند. ذهنش روی ساده ترین و پیش پا افتاده ترین لحظات در کنار همسرش چرخ میزد. خوردن شراکتی یک پیتزای ارزان ولی عالی با روغن زیتون روی آن کتاب خواندن در سکوت، در کنار آتش خیره کننده. پیاده روی در طبیعت، سینما رفتن در شب و خرید از سوپر مارکت. رقصیدن در اتاق خواب با موزیکی

که عشق وافرشان را به یادشان می آورد. و چیزهایی مثل اینکه همسرش چه صبورانه زبان ایتالیایی را به او یاد داد، به خرخر افتادنش وقت هایی که قهقهه میزد و از خود گذشتگی اش نسبت به تنها فرزندشان. میلیارد در با خودش فکر کرد: زیباترین گنجینه های زندگی در ساده ترین لحظات و در اتفاقات روزانه ای نهفته اند که اغلب ما با ناشکری بهشون نگاه میکنیم. و تا وقتی اونها رو از دست ندیم قدرشون رو نمیدونیم. هنرمند در حالی که دستش را بلند میکرد تا با افتخار حلقه نامزدی اش را نشان دهد، حین حرکت اتومبیل به ابراز عمق عشقش ادامه داد. به آقای رایلی گفت: خیلی دوستش دارم، رفیق. اون طلوع زندگی منه. قبلاً فقط هنرم بود که برام اهمیت داشت. میدونی؟ نیازی به حضور کسی اطرافم نداشتم. گمونم هیچ وقت نمیدونستم عشق واقعی چیه. حالا، حتی نمیتونم زندگی کردن بدون اون رو تصور کنم. کارآفرین به این فکر کرد که چقدر مورد لطف خداوند قرار گرفته. از وقتی که در سمینار سخنران شرکت کرده بود، چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی اش به کل و به طرزی برگشت ناپذیر نوسازی شده و ارتقا یافته بودند. داشت باورهای محدود کننده ناشی از کودکی پر آشوبش را کنار میگذاشت و احساسات مسموم ناشی از آسیب های گذشته و مشکلات جاری را با سرمایه گذارهایش رها میکرد. حالا خیلی ژرف تر به این باور رسیده بود که کاملاً حق با میلیارد بود: هر یک از ما انسان ها بسته به سطح آگاهی، پختگی و پایداری شخصیتی مان بهترین نسخه های خودمان را ارائه میدهیم. کسانی که به دیگران آسیب میزنند خودشان از درون درد دارند. آنها به عاقلانه ترین روشی که به عقلشان میرسد رفتار می کنند. اگر قادر بودند خودشان را با راهبری، سخاوت و انسانیت بیشتری پیش ببرند حتماً این کار را میکردند. این بینش عمیق بذرها را در درون وجودش کاشته بود. وقتی برای اولین بار سخنان سخنران را در سمینارش شنید در مقابل بسیاری از آموزه های بدبینی و مقاومت داشت. از آن دوره تغییرات شگفتی کرده بود و حالا، داشت تمام آنچه را که شانس یادگیری اش را داشت، با آغوش باز و تمام وجود می پذیرفت. دیدن تکاملش واقعاً الهام بخش بود. حالا سه هفته از آمدنشان به رم می گذشت. در آن دوره،

کارآفرین صبح ها ساعت ۵ صبح با سرعت متغیر میدوید و به طور جدی وزنه میزد. بعدش در ساعت ۵:۲۰، از آرامش موجود در بخش دوم، برای تفکر، شکرگزاری مکتوب و بعد مدیتیشن استفاده می کرد. و در آخر در ساعت ۵:۴۰ به یک کتاب صوتی درباره یکی از شخصیت های هنجار شکن در عالم تجارت گوش میداد یا در زمینه بهره وری، کار تیمی و راهبری مطالعه می کرد. همچنین کاری انجام میداد که برایش سخت بود: اعتیادش به فناوری دیجیتال را که مدت ها روال عادی زندگی، راه فرارش از ارائه بهترین عملکرد و عامل انحرافش در حضور در لحظه حال بود شکست. طی این روزهای فوق العاده که از دفتر کارش دور بود، داشت با بهره گیری از پدیده های پرفرانتلیته زود گذر که میلیاردی برای کسب نتایج در حد نوابغ یادش داده بود، درخشان ترین نتیجه حرفه اش را خلق میکرد. همچنین سلامت درونی ای را که گم کرده بود از نو به دست می آورد. هر روشی که به کار میبست، با نتایج عالی همراه بود. انگار همه چیز در زندگی اش داشت از نو جا می افتاد. در مقایسه با گذشته، از همیشه روی فرم تر، شادتر، آرام تر و مواقعی که از هنرمند دور بود و به امور تجارتش میرسید، از همیشه بهره ورتر بود. تمام این ها به لطف باشگاه پنج صبحی ها بود و کارآفرین درک میکرد که این روش بیشتر و بیشتر قادرش میساخت تا در دنیای پرهیاهو، پرتنش و پر از اختلال تمرکز تجارت، استعدادهای ذاتی اش را محافظت کند. ساعت پیروزی با ایجاد بازه زمانی عایق شده ای در ابتدای روز قادرش میساخت چهار امپراتوری درونی اش را بنا کند، تا بعد بتواند امپراتوری های بیرونی را خلق کند. او با امید، اعتماد به نفس و بخشش نویافته اش، پیشرفتی عالی در مذاکره و دستیابی به راه حل با سرمایه گذارانش تجربه کرد. خیلی هیجان زده بود که این آزمون وحشتناک به زودی قرار است به پایان برسد. و قرار بود به زودی ازدواج کند. همیشه دلش میخواست شخصی خاص به زندگی اش وارد شود تا لذت ها و موفقیت ها را با او به اشتراک بگذارد. و همیشه آرزو داشت عطشش را برای ثروتمند شدن و رؤیایش برای داشتن یک خانواده را به تعادل برساند، همان خانواده ای که خودش در کودکی حسرتش را داشت. همان موقع که کارآفرین میخواست صحبت های متفکرانه

هنرمند را در باب عشقش به او پاسخ دهد، صدای شلیکی شنیده شد. شیشه اتومبیل خرد شد و یکباره به شکل تار عنکبوت درآمد. دو مرد چهارشانه با ماسک اسکی و مسلسل روی شانه، با خشونت، به راننده اشاره کردند که درها را باز کند. وقتی راننده سعی کرد پایش را روی پدال گاز بگذارد و از خطر دور شود گلوله دیگری از شیشه رد شد، گوش راننده را زخمی کرد و خون به اطراف پاشید. آقای رابلی با آرامش تمام دستور داد: در رو باز کن. بذارش به عهده من. و در همان حین مخفیانه، دکمه قرمزی را که زیر داشبورد تعبیه شده بود فشار داد. درها با صدای تلقی باز شدند. یکی از مردان مسلح با کلمات مقطع فریاد زد: همه پیاده شن! یالا وگرنه می میرید. همان طور که سرنشینان از دستورات اطاعت میکردند، یکی از مردان مسلح از گردن کارآفرین گرفت و گفت: بهت گفتیم از اون شرکت برو. بهت گفتیم اگر نری، میکشیمت. بهت گفتیم اگر نری این بلا سرت می آید. ناگهان یک اتومبیل شاسی بلند دراز، از همان هایی که ژنرال های جنگی در فیلم ها سوار میشوند، به سرعت به صحنه نزدیک شد. چهار نفر دیگر، دو مرد و دو زن، با جلیقه ضد گلوله و مسلح به کلت با موتورسیکلت های براق سر رسیدند. تیم حفاظتی میلیاردر خودشان را رسانده بودند. درگیری در خیابان در گرفت. چاقوها از غلاف کشیده شدند و گلوله های بیشتری آتش کردند. میلیاردر با سرعت و کارایی ای حیرت آور، از صحنه کنار کشیده شد. هنوز هم آرام به نظر می آمد و مثل ژنرالی که یک مأموریت نظامی را راهبری میکند، خیلی ساده گفت: سرنشینان اتومبیل من رو نجات بدید. اونها مثل خانواده من ان. حالا یک هلی کوپتر هم بالای سرشان در پرواز بود. بله، و یک هلی کپتر. حروف «ب ۵ ص» را به رنگ نارنجی، روی کناره بدنه سفیدش داشت. تیم حفاظتی دولتمند به سرعت مرد مسلح تنومند تر، همان که کارآفرین را تهدید کرده بود، خلع سلاح کردند و کارآفرین را به محلی امن در اتومبیل شاسی بلند منتظر رساندند. اما هنرمند.... خب متأسفانه اثری از او نبود. کارآفرین خطاب به تیم حفاظتی داخل زره پوش فریاد زد: «باید پیداش کنم! باید همسرم رو پیدا کنم. پیدا بود که از دیدن این صحنه ها دچار شوک شدیدی شده است. یکی از مأمورین حفاظتی بازویش را

گرفت و با لحنی محکم گفت: همین جا بمانید. اما کارآفرین با وجود سرسختی روانی، آمادگی بدنی، انعطاف پذیری احساسی و بی باکی نویافته اش که به لطف برنامه صبحگاهی جدید پیدا کرده بود - خودش را از دست محافظ تنومند رها کرد، در را که نیمه باز مانده بود، با لگدی باز کرد و پا گذاشت به دویدن. با سرعت زیاد مثل یک ورزشکار خبره دوید وسط بزرگراهی که اتومبیل ها با سرعت از روی چهار باندها عبور میکردند. اتومبیل ها بوق زدند و تعدادی شهروند برزیلی هیجان زده که نگران سلامتی اش بودند، حرف هایی به زبان پرتغالی فریاد زدند. اما او به سرعت یک غزال به دویدن ادامه داد. وارد یک کافه شد اثری از همسرش نبود. بعد به یک رستوران رفت. بعد در امتداد خیابانی دوید که به خاطر استیک فروشی هایش معروف بود. اثری از هنرمند نبود. همان موقع بود که کارآفرین دفتر یادداشت هنرمند را پیدا کرد همان که تمام یادداشت هایش را از جلسات آموزشی سخنران و میلیاردر داخلش مینوشت. همان دفترچه ای که در دیدار تصادفی اولشان در تالار همایش، زمانی که او تاریک ترین دوران عمرش را طی میکرد محکم توی مشت گرفته بود. و هنرمند مثل یک فرشته، با حضور مهرورزش، به او احساس امنیت، آرامش و شادی داده بود. آنچه بعداً اتفاق افتاد بسیار غم انگیز بود. کارآفرین از سرعت حرکتش کم کرد و در حال راه رفتن، وارد کوچه باریکی شد و آنجا خون دید. نه یک برکه خون، قطرات و رشته های خون تازه. فریاد زد: «خدایا، خدایا، نه! وحشت زده رد خون را دنبال کرد. از کنار تعدادی اتومبیل پارک شده مادری با نوزادش داخل کالسکه و رچی از خانه های زیبا گذشت. از ته دل دعا کرد: خدایا! خواهش میکنم نذار بمیره. خواهش میکنم.

صدایی شبیه جیغ فریاد زد: من اینجا، اینجا. کارآفرین به سمت صدای هنرمند بنای دویدن گذاشت. وقتی نزدیک شد مرد مسلحی را دید که هفت تیر را روی سر نامزدش قرار داده بود. مردک مزدور ماسک اسکی اش را برداشته بود. پیدا بود که جوان است و حساسی ترسیده. کارآفرین با حالتی شجاعانه، به طرف آن دو حرکت کرد و گفت: ببین، ببین. میدونم که نمی خواهی بهش آسیب بزنی. میدونم که نمی خواهی باقی عمرت رو توی سلول زندان

بگذرونی. سلاحت رو بده به من، اون وقت خودت میتونی بری. من درباره ات به هیچ کس حرفی نمیزنم. فقط سلاح رو بده به من. مرد مسلح میخکوب شده بود. نمی توانست حرف بزند. داشت میلرزید. سلاح را به آرامی از روی سر هنرمند برداشت و صاف به طرف سینه کارآفرین نشانه رفت. کارآفرین با لحنی محکم و در عین حال همدلانه گفت: آروم باش و همانطور به نامزدش و آدم ربا نزدیک تر شد. مرد مسلح فریاد زد: تکون نخور و گرنه میکشمت.

کارآفرین همان طور که به چشم های مرد مسلح خیره شده بود، قدم به قدم به او نزدیک تر میشد. حالا لبخندی ملایم روی صورتش داشت. یعنی به این درجه از شجاعت و اعتماد به نفس رسیده بود. بعد از مکثی طولانی، تبهکار بلند شد و ایستاد. با نگاهی حاکی از احترام عظیم و ناباوری درونی به کارآفرین زل زد و بعد پا گذاشت به فرار. کارآفرین هنرمند را با مهربانی در آغوش گرفت. «عزیزم، حالت خوبه؟» هنرمند در حالی که بی وقفه عرق میریخت خودش را جمع و جور کرد من خوبم، عزیزم ..خوبم. اممم... میدونی؟ تو همین الان جونم رو نجات دادی. کارآفرین جواب داد: میدونم. و میدونی؟ این کار رو به این خاطر نکردم که قراره ازدواج کنیم. تو رو نجات ندادم چون دوست دارم. هنرمند پرسید چی؟! پس واسه چی این کار رو کردی؟ منظورم اینه که کارت واقعاً حیرت آور بود. عین گانگسترها بودی! این کار رو به خاطر باشگاه کردم. هنرمند گیج و مبهوت پرسید: از چی داری حرف میزنی؟ این کار رو به خاطر قدرت هایی که به عنوان عضوی از باشگاه پنج صبحی ها کسب کرده بودم انجام دادم. این طوری بود که تونستم اون کار رو انجام بدم. روش های باشگاه واقعاً جواب میده، همه شون. تمام چیزهایی که در موریس، هندوستان و رم یاد گرفتیم و دلیل اصلی ای که جونت رو نجات دادم این نبود که تو قراره به زودی همسرم بشی و بچه ها و نوه های عالی و کلی سگ و گربه و احتمالاً قناری داشته باشیم. نه. من جونت رو نجات دادم به این خاطر که تو هم عضوی از باشگاهی و آقای رایی گفت ما باید کنار همدیگه بمونیم و هوای همدیگه رو داشته باشیم. هنرمند با صدای بلند پرسید: «داری جدی میگی؟» از آنچه شنیده بود خشنود نبود. کارآفرین زد زیر خنده. معلومه که نه! دارم سر به

سرت میذارم عزیزم. من عاشقتم. من حاضرم هر روز جونم رو به خاطرت بدم. حالا بیا بریم آقای رایی رو پیدا کنیم.

باید مطمئن شیم حالش خوبه. فردای آن روز بعد از آنکه حالشان از پی تجربه دراماتیک بهتر شد، با میلیارد در سوئیش واقع در پنت هاوس یک هتل شیک ملاقات کردند. آقای رایی روی فرم، متمرکز و شاد به نظر می آمد.

جوری حرف میزد که انگار تجربه روز قبل چیزی غیر از یک پیاده روی بانشاط در پارکی پر از گل نبوده. دیروز خیلی خوش گذشت رفقا. هنرمند جواب داد: اتفاقاً خیلی وحشیانه بود. دارید دوباره اون آسیب روحی حرف میزنید...

واقعاً به آسیب روحی بود. میلیارد در حالی که روی کارآفرین متمرکز بود با افتخار اعلام داشت: دوست من، تو دیروز واقعاً یه قهرمان بودی. تو خانم جوان، یه معجزه دوپایی. کارآفرین گفت: «ممنون» کمی پابه پا شد و اطمینان حاصل کرد که حال هنرمند خوب است. حین اقدام، تماشات کردم. خونسردی ات رو دیدم. تمرکزت رو زیر فشار روانی زیاد متوجه شدم، و همین طور سطح عملکرد ابرانسانی ات رو. هنرمند با شوق و ذوق گفت: این الهه جون من رو نجات داد. شما دو تا عاشق، تازه دارید مره فواید پیوستن به باشگاه پنج صبحی ها رو مزمره می کنید. حالا خودتون رو بعد از اجرا کردن دوره شصت و شش روزه تصور کنید، و بعد از شش ماه اجرای برنامه صبحگاهی متعالی ای که تازه کشف کردید. تصور کنید که بعد از یک سال چطور روی قابلیت هاتون سرمایه گذاری میکنید، عملکردتون رو بهینه میکنید و برای دنیا مفید واقع میشید. همیشه یادتون باشه که بزرگترین راهبرها سردمدار خدمت کردن به خلق بودن. هر چه کمتر منافع خودتون رو در اولویت قرار بدید و بیشتر روی ارتقای زندگی دیگران متمرکز بمونید، هویتتون رو به عنوان یک امپراتوری ساز اصیل بیشتر ارتقا میدید و به یک تاریخ ساز تبدیل میشید. کارآفرین در حالی که از بطری آب می نوشید تا اطمینان حاصل کند آب بدنش تأمین است و سطح انرژی اش بالاست گفت: متوجه منظورتون هستم. میلیارد پیشنهاد داد: میخوام بابت قهرمانی ای که دیروز از خودت نشون دادی بهت جایزه ای بدم. اخباری دارم که فکر کنم باعث میشه زندگی ات رو حتی بیشتر از قبل دوست داشته باشی. کارآفرین گفت: خواهش

میکنم بهم بگید. البته، چیزی نیاز ندارم، میدونید؟ من اون کار رو به خاطر عشق کردم. به همین سادگی. دولتمند پرسید: «خب، آماده ای؟» «بله، آماده ام.» خب امروز به افرادم دستور دادم تمام سهام اون سرمایه گذارهای مزخرفت رو بخرن. بذار این طوری بگم پیشنهادی بهشون دادم که نتونن ردش کنن. و تیم حقوقی ام وادارشون کرد توافق نامه ای رو امضا کنن و قول بدن دیگه هیچ وقت به شرکت و حتی خودت مردی که ظرف چند ساعت آینده همسرت خواهد شد نزدیک نشن. توافق نامه عالی ای بود، نه؟ میلیارد در حین حرف زدن رقص پا میزد و روی کف پنت هاوس حرکت می کرد. بله، عرض کل اتاق را با رقص پا طی کرد. بعد شروع کرد به تکان دادن دست ها و رقصیدن با موزیکی که توی ذهنش پخش میشد و در آخر - اینجا را داشته باشید - شروع کرد مثل رقاصه های استریپ کلاب، جنباندن باسنش. بله، دولتمند صنعتی مشهور که ثروتش بیش از یک میلیارد دلار بود در آن سوئیت هتل، داشت باسن می جنباند. کارآفرین با خودش فکر کرد: اون عجیب ترین آدمیه که در تمام عمرم دیدم. از هر یک میلیون نفر، یکی می تونه این طوری باشه. ولی حقیقتاً آدم فوق العاده ایه. در واقع یک قدم با جادو فاصله داره. کارآفرین و هنرمند به هم نگاه کردند و شروع کردند زیریرکی خندیدن. بعد هم، برای رقص، به میلیارد در ملحق شدند، البته به بهترین شکلی که میتوانستند، چون آقای رابلی با وجود تواضعش، گاهی در حد شومن ها ظاهر میشد. بعد از مراسم رقص، مردی را که مربی فوق العاده، مشوق مشتاق و دوست بی ریایشان شده بود در آغوش گرفتند. کارآفرین از دولتمند هنجار شکن بابت سخاوتش برای محو کردن مشکلاتش، تشکر وافر کرد. این ماجراجویی تماشایی داشت کیفیتی شبه عرفانی به خود می گرفت. همه چیز داشت بهتر میشد همه چیز داشت حتی بهتر از آنچه کارآفرین رؤیاپردازی کرده بود پیش میرفت. و حالا از آزمونی که او را به تیزترین لبه زندگی اش رسانده بود، رها شده بود. در آن لحظه کارآفرین متوجه شد که اگر فرد چشم بینا داشته باشد، در سمت دیگر هر مصیبت، پیروزی ای قرار دارد. و در ورای هر وضعیت ناخوشایندی پلی به سمت ظفرمندی ماندگار هست.

میلیارد گفت: بگذریم. امروز خیلی سریع برگزار می شه. در همین لحظه که داریم حرف میزنیم، سرپرست پرسنل داره ترتیب تمام امور مربوط به شما رو میده. همون گل های سوسن کازابلانکایی که درخواست کرده بودید، همون موزیکی که پیشنهاد داده بودید و تمام جزئیات در سطح عالی تحت قاعده درآورده. من و تیمم اصولاً کارها رو به این شکل انجام میدیم. اوه، در ضمن، تمام مهمان هاتون رو با تعدادی از هواپیماهای جتم آوردم. همه اینجان و همه دارن لذت میرن به خصوص من. دولتمند سرفه شدید دیگری کرد. و بعد دو سرفه دیگر. حین نشستن روی صندلی چوبی مدرن با رویه چرم سفید از همان هایی که پیشه وران سوئدی و دانمارکی میسازند، دست هایش میلرزیدند. برای اولین بار ترس در نگاهش هویدا بود. با خودش گفت: من این هیولا رو شکست میدم. با بد کسی در افتادی! کیف پولش را درآورد، عکس کهنه همسر مرحومش را بیرون کشید. آن را به سینه اش چسباند و تمرکزش را گذاشت روی نکات ضروری برنامه آموزشی صبحگاهی. «حالا که اغلب اطلاعات مورد نیاز درباره روش ۵ صبح رو میدونید، میخوام ده تاکتیک به شما معرفی کنم تا اینرسی حرکتی شما رو در زمینه حرفه و زندگی شخصی افزایش بدن. اینها ده ژست برای قهرمانی هر روزه ان. فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ به شما کمک میکنه تا از صبح هاتون کاملاً هوشمندانه استفاده کنید. این ده برنامه، در واقع حکم متمم اون رژیم رو دارن، تا از این طریق باقی روزتون هم عالی پیش بره. این ده تاکتیک رو در زندگی تون تثبیت کنید تا شکست ناپذیر بشید و با ارتقا دادن تمام بخش های زندگیتون در طول روز پله های موفقیت رو به شکلی معنادار، به سمت بالا طی کنید. مطابق معمول دستش رو به آسمان قرار گرفت. دستیاری از کتابخانه پنت هاوس بیرون زد و با کوشش زیاد اثر هنری قاب شده بزرگی را با خود آورد. میلیاردر از جا پرید و برای کمک به دستیارش جلو رفت. روی تی شرت سفیدی که دستیار جوان، خوش اندام و بسیار جذاب به تن داشت این عبارت درج شده بود: همه رؤیای تبدیل شدن به اسطوره را دارند، تا وقتی که زمان انجام کارهایی میرسد که اسطوره ها انجام میدهند. میلیاردر به نقاشی حیرت آوری از تامس ادیسون، مخترع بزرگ، اشاره کرد. این یکی از

هدایایه که قصد دارم برای عروستون بهتون بدم. روی صورت ادیسونف به شکلی مدرن و هنرمندانه ،این سخنان مخترع بزرگ نقش بسته بودند: بهترین تفکرات در تنهایی، و بدترین آنها در آشفتگی انجام میگیرند. میلیارد در ادامه داد: به یکی از بهترین هنرمندانم که در برلین زندگی میکنه سفارش دادم تا این نقاشی رو براتون بکشه. اغلب کارهای هنری آپارتمان زوریخ رو همین فرد انجام داده. حالا، دیگه به ندرت نقاشی می کشه. این تابلو رو به عنوان یک لطف ویژه برام کشید. شما رفقا اگر این تابلو رو بفروشید میتونید بازنشست بشید. در این یک مورد به من اعتماد کنید. بعد در حالی که دوباره روی صندلی براق مینشست و اطراف پنت هاوس درندشت مشرف به آسمان خراش های سائوپائولو را از نظر میگذراند، مؤدبانه از دستیارش درخواست کرد: لطفا نقاشی رو پشت و رو کن. بسیاری از آسمان خراش ها روی بامشان هلی پد داشتند تا چهره های صنعت که درونشان کار میکردند بدون نیاز به تلف کردن وقت ارزشمندشان برای بهره وری، و عمرشان در ترافیک سائوپائولو، به امورشان برسند. چون همانطور که حالا میدانید، زمانی را که اغلب افراد تلف می کنند اسطوره ها ارج می نهند. پشت این اثر که با هنرمندی قاب شده بود، جدولی نقش بسته بود با این عبارت بالای آن: ده تاکتیک برای نبوغ مادام العمر. میلیارد به حرف زدن ادامه داد: تامس ادیسون هم مثل افراد معدود دیگر در تاریخ، نمونه بارزی از موفقیت های خلاقانه و شگرفه، و در طول عمرش ۱۰۹۳ اختراع ثبت کرد و از لامپ گرفته تا دوربین فیلم برداری رو به ما تقدیم کرد و در سال ۱۹۰۱، باتری ای اختراع کرد که بعدها، برای اتومبیل های برقی استفاده شد. اون فقط یک مخترع نبود، بلکه کارآفرین سطح بالایی هم بود. بله. زندگی اون واقعاً ارزش مطالعه کردن و تجزیه و تحلیل رو در سررسیدهاتون داره تا بتونید بهتر و از نزدیک تر متوجه بشید که ادیسون چطور اون کارها رو انجام می داده. خودش زمانی گفت: مشغول بودن همیشه به معنای انجام کار واقعی نیست. هدف نهایی از تمام کارها تولید و موفقیت است. و وقتی فرمول موفقیت این مخترع بزرگ رو جزئی نگری میکنید، لطفاً روی توانایی اش برای تمرکز خیلی عمیق بشید. ادیسون زمانی گفت: شما همه در تمام طول روز،

کار انجام می‌دهید، درست است؟ همه همین طورند. اگر ساعت بیدار شوید و ساعت ۱۱ به بستر بروید، شانزده ساعت زمان گذاشته اید، و این در مورد اغلب افراد صدق میکند که آنها در تمام طول روز، کار انجام می‌دهند. تنها مشکل اینجاست که آنها تعداد زیادی کار انجام می‌دهند و من در تمام طول روز فقط یک کار را انجام می‌دهم. اگر آنها هم تمام زمان مذکور را در یک راستا و روی یک هدف تمرکز میکردند، آنها هم موفق میشدند. هنرمند که امروز صبح لباس مشکی پوشیده و بوت های شبه نظامی اش را به پا کرده بود گفت: نکته جالبی بود. امروز ریش بزی علامت مشخصه اش را تراشیده بود. این نکته بر میگرده به همون موضوعی که در جزیره موریس بهمون گفتید که ما با یک مقدار محدودی از پهنای باند ادراکی بیدار میشیم، و هر عامل حواس پرتی که تمرکز ما رو میدزده، شانس ما رو برای انجام متعالی کار کاهش میده. چون ما پسمانده تمرکزمون رو روی تمام عوامل انحرافی ای که اجازه میدیم به فضای کار و زندگیمون وارد بشن جا میذاریم. و اگر واقعاً مراقب نباشیم، کارمون به همون جنون دیجیتالی ای میکشه که وقتی در رُم بودیم، درباره اش حرف زدید. امروز این قسمت رو خیلی عالی متوجه شدم. وقتی به استودیوی کارم توی خونه ام برگردم، قطعاً محیط کارم رو جوری تنظیم میکنم که آرامش کامل داشته باشه بدون هیچ وسیله دیجیتالی. در ضمن برنامه دارم زندگی ام رو سم زدایی دیجیتالی کنم. حداقل برای چند هفته، نه سراغ شبکه های اجتماعی میرم و نه وب گردی، تا بتونم تمرکز رو از نو به دست بیارم. چیزی که دارم درک میکنم اینه که وقتی در فضای پاک سکوت قرار میگیرم، باید هر بار فقط روی یک پروژه تمرکز کنم نه اینکه قدرت خلاقه و انرژی جسمی ام رو روی موارد زیادی پخش کنم. این چیزیه که من از حرف های ادیسون برداشت میکنم: نباید نبوغم رو روی چند چیز پخش کنم، اون هم در حالی که این قابلیت رو دارم که با تمام قوا فقط روی یک مورد کار کنم. کارآفرین هم هیجان زده گفت: و منم دارم متوجه میشم که وقتی دارم درباره یک محصول جدید عالی یا حرکت متهورانه ای فکر میکنم، حتی یک عامل اختلال میتونه میلیون ها دلار یا حتی بیشتر برام هزینه در بر داشته باشه. میلیاردر در حالی که گل از گلش

میشکفت گفت: حرف هایی که شما دو نفر زدید، چنانچه در مسیر بهره گرفتن از استعدادها و ابراز عظمت ذاتی تون جدی باشید، اهمیت خیلی زیادی دارن. ادیسون برای رسیدن به آزمایشگاهش در منلو پارک، از تپه ای بالا میرفت و همراه تیمش، ساعت های متمادی و گاهی روزها، روی یک اختراع که در مرکزیت الهامشون قرار داشت کار میکرد. این رفیقمون ادیسون واقعاً آدم جالبی بوده. بعد میلیاردر به جدول پشت تابلوی نقاشی اشاره کرد. میدونم که شما دو نفر باید زودتر برید تا برای مراسم جشن آماده بشید. لطفاً این هدیه رو هم با خودتون ببرید. اما اول نوشته پشتش رو بخونید، تا فرایند تثبیت این تاکتیک ها رو شروع کنید. از این طریق پیشرفتتون رو در باشگاه پنج صبحی ها سرعت ببخشید و شعله موهبت ها، استعدادها و قدرت هاتون رو روشن کنید. بیدار شدن در صبح زود و اجرای فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ حرکت اصلی شما برای سردمداری در زمینه حرفه ای تون و ارتقای زندگی شخصیتونه. این ده عادت که تحت قاعده دراومدن، حکم آمپلی فایر شما رو دارن. این تاکتیک ها تضمین میکنن که از نتایج خطی به پاداش های تصاعدی برسید. کار آفرین و هنرمند زیر مدل یادگیری ده تاکتیک نبوغ مادام العمر، فهرست موارد و توضیحات دقیق درباره معانی و روش اجرایشان را خواندند.

تاکتیک ۱: حباب تنگ تمرکز مطلق (ح.ت.م)

بینش: اعتیاد به عوامل حواس پرتی حکم مرگ بهره وری خلاقه را دارد. جذب شدن شما به حواس پرتی های دیجیتال به قیمت از دست دادن ثروت، ادراک، انرژی، سلامتی و معنویت برایتان تمام می شود. برای دستیابی به درآمد و اثر گذاری ای که امروزه عده کمی دارند، باید روزهایتان را مثل همان عده محدود پیش ببرید. حباب تنگ تمرکز مطلق یک خندق استعاری است که شما دور سرمایه های نبوغتان میکشید تا نه تنها قوی و مستحکم بمانند بلکه افزایش هم پیدا کنند. پنج سرمایه اصلی ای که تمام افراد موفق از آنها دفاع میکنند شامل: تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، قدرت اراده، استعدادهای اصیل و زمان روزانه است. حباب شما یک غشای متخلخل دارد که پیرامونش را گرفته، تا شما

تصمیم بگیرید چه اطلاعات، افراد و فعالیت هایی به مدارتان وارد شوند. تمام چیزهای منفی، مسموم و ناخالص توسط این غشا مسدود می شوند. این روش سیستم دفاعی ضد گلوله شما برای مسدود کردن تمام محرک های مضر برای عظمتتان است. به کارگیری: استراتژی حباب تنگِ تمرکز مطلق تمرکز و نبوغ ذاتی شما را از طریق ایجاد زمان کافی و عاری از جاذبه های کم اهمیت و هر نوع عامل مختل کننده فرایند الهام گیری و عملکرد ابقا می کند. هر روز صبح شما وارد حباب نامرئی خودتان میشوید که به کل از پیام های سطحی مردم، هرزنامه ها، اخبار جعلی، تبلیغات، ویدئوهای احمقانه، چت کردن های بیخود و سایر فرم های انحرافات سایبری که زندگی سرشار از قابلیت های به یادماندنی شما را نابود میکنند، عاری است. بخشی از این ساختار فلسفی، در واقع، منلو پارک شخصی شماست؛ جایی که مثل تامس ادیسون، از دنیا جدا و مشغول خلق شاهکارهایی شوید که شما را در سطح جهانی، سردمدار حرفه تان می کند. کلید اصلی در اینجا این است که برای مدت برنامه ریزی شده ای، در انزوا به سر ببرید - در محیطی مثبت که وجودتان را سرشار از خلاقیت، انرژی، شادی و حس مفید بودن کارتان برای ارتقای بشریت می کند. فضایی که در آن مستقر میشوید نتیجه کارتان را شکل میدهد. این مفهوم میتواند - و باید - ورای برنامه روزانه حرفه ای تان اعمال شود، تا زمان زندگی شخصی تان هم عاری از منفی نگری، خون آشام های انرژی و امور مضر برای روح باشد، البته باید این دیوار زره پوش استعاری را طوری به دور پنج سرمایه نبوغتان بکشید که زندگی اجتماعی فوق العاده ای داشته باشید و به یک تارک دنیا تبدیل نشوید. استفاده از ح.ت.م در زندگی شخصی تان، بدین معناست که زندگی تان را در یک جهان موازی با زندگی حرفه ای تان پیش ببرید. یادتان باشد که این حباب یک غشای متخلخل دارد، پس شما میتوانید با دقت انتخاب کنید که در کنار عناصری مثل زیبایی، شگفتی و آرامش، چه کسانی را به حریم شخصی تان راه دهید. ایده های خاص دیگری که میتوان در این راه عملی کرد شامل این مواردند: فروختن تلویزیون، دنبال نکردن اخبار، دوری کردن از مرکز خریدهای پرهیاهو که مردم در آنها چیزهایی را میخرند که نیازی بهشان

ندارند. قطع ارتباط با دوستان مجازی انرژی منفی در شبکه های اجتماعی و خاموش کردن تمام نوتیفیکیشن ها در مدت اقامت در حباب تنگ تمرکز مطلق، و حذف کردن اپلیکیشن هایی که مدام به شما پیام و اعلان میدهند.

تاکتیک ۲: قانون ۹۰/۹۰/۱

بینش: انجام کار واقعی به جای کار ساختگی، به طور روزانه و با ثبات قدم کامل، یک مزیت رقابتی عظیم ناشی از تعالی به شما میدهد. خلق کارهایی با کیفیتی در حد نخبگان بسیار نادر است. و بازار کار بابت چیزهای نادر پول خوبی می پردازد. افراد موفق و اسطوره ای تمام تمرکز و تلاششان را در آن واحد، فقط روی یک پروژه اصلی معطوف میکنند تا تمام ظرفیت ادراکی و انرژی ارزشمندشان را به کار گیرند و محصولی ارائه دهند که صنعتشان را زیر و رو کند. برای کار کردن به این صورت، باید عادت روزانه به کار گرفتن بهترین ساعات حرفه ای برای ارائه بهترین نتایج بهره وری را در خود تثبیت کنید. وقتی سر کار حاضر می شوید، دیگر وقت خرید آنلاین، دست به دست کردن اخبار یا چک کردن پیام ها نیست. حالا برای قهرمان های بهره وری وقت نمایش است. به کارگیری: برای نود روز آینده این طور برنامه ریزی کنید که نود دقیقه اول روز کاری تان را فقط روی یک فعالیت تمرکز کنید که وقتی در سطح متعالی کامل شد، باعث سردمدار شدن شما در زمینه حرفه ای تان شود. این دوره نود دقیقه ای باید به کل عاری از هیاهو و اختلال باشد. تمام وسایل دیجیتالتان را در کیسه ای با برچسب برای دوره ۹۰/۹۰/۱ بگذارید و بعد آن کیسه را در اتاق دیگری قرار دهید. ایجاد حصارهای محدود کننده ای که دسترسی شما به وسوسه ها را مسدود میکند تاکتیکی قدرتمند برای کاهش دادن آن وسوسه هاست.

تاکتیک ۳: روش ۶۰/۱۰

بینش: تحقیقات نشان میدهند که افراد دارای عملکرد عالی به صورت خطی یعنی سخت تر و به مدت بیشتر، به امید کسب نتایج بهتر و قوی تر - کار نمیکنند. در عوض کار را با درک قدرت نوسان انجام میدهند. آنها چرخه های

کاری شان را جواری ساختار بندی میکنند که در دوره ای، تمرکز عمیق و فعالیت شدید و در دوره دیگر استراحت واقعی و بازیابی انرژی داشته باشند. به عبارت دیگر آنها با تعادل کار میکنند - و با اختصاص زمان برای سوختگیری مجدد سرمایه های نبوغ، از تخلیه شدنشان جلوگیری میکنند. انسان ها بهترین و حیرت انگیزترین کارهایشان را در زمان نشاط و آرامش ارائه میدهند، نه خستگی و استرس، و نوابغ حرفه ای که خودشان را وقف نبوغشان کرده اند، به صورت جهشی کار میکنند، یعنی بیشتر مثل دوندگان سرعتی نه دوندگان ماراتن. به کارگیری: بعد از اجرای بخش ۱/۹۰/۹۰ از روز کاری با استفاده از تایمر، به مدت شصت دقیقه متوالی در سکوت کامل حباب تنگ تمرکز مطلق کار کنید. تمرین کنید تا از سر کارتان تکان نخورید. فقط تمرکز کنید. و بهترین نتایج ممکنه را خلق کنید. بعد از اتمام شصت دقیقه کار با نهایت تمرکز، به مدت ده دقیقه سوخت گیری کنید. ایده های موجود برای این ده دقیقه شامل قدم زدن سریع در هوای آزاد، خواندن کتابی در مورد قابلیت های راهبری یا مهارت های فردی، مدیتیشن، تصویر سازی ذهنی یا گوش دادن به موزیک انرژی بخش با هدفون اند - همان طور که خیلی از ورزشکاران حرفه ای قبل از قدم گذاشتن در میدان انجام میدهند، تا تمرکز مغزشان از افکار و رفتارهای نگران کننده نیمکره چپ مغز برداشته شود و روی خلاقیت و جریان نیمکره راست قرار گیرد. بعد از ده دقیقه بازیابی انرژی برگردید سر کار و شصت دقیقه بعدی تمرکز کامل را سرشار از الهام، تعالی و نبوغ شروع کنید. و بعد مجدداً ده دقیقه سوخت گیری.

تاکتیک ۴: پنج مفهوم هر روزه

بینش: مطالعات حاکی از آن اند که راهبران کسب و کار با بازدهی روزهایی در نقطه اوج عملکردشان قرار دارند که حتی با وجود رویارویی با موانع، ذهنشان را عمداً روی پیشرفت هایشان متمرکز میکنند. آنها با این کار خودشان را در برابر اثرات خود ویرانگر تمایلات منفی نگرانه مغز واکسینه میکنند. بنابراین یکی از کلیدهای بزرگ برای رسیدن به عملکرد عالی، متمرکز بودن روی پیشرفت های مستمر یک درصدی در هر ساعت از کار روزانه است. موفقیت های

کوچک روزانه وقتی به طور مستمر انجام شوند، به مرور زمان، قطعاً نتایج حیرت انگیزی خلق میکنند. و با توجه و تفکر عامدانه روی پیشرفت ها و موفقیت ها، بلند پروازی تان را عایق میکنند، از اعتماد به نفستان محافظت میکنند و حقه های خطرناک ترس را نقش بر آب میکنند و از این طریق، شاهکارهای عالی خلق میکنند. به کارگیری: در جریان بخش دوم از ساعت پیروزی، پنج هدف کوچکی را فهرست کنید که میخواهید در طول روز به انجام برسانید تا حس کنید روزتان به خوبی سپری شده است. این هم مثل اغلب چیزهایی که یاد گرفته اید، یک تمرین است: هر چه بیشتر انجامش دهید، انجامش راحت تر میشود - و قابلیت اجرایی شما روی آن رشد می کند. پس فرایند را ادامه دهید. بعد از سی روز، صد و پنجاه پیروزی کوچک کسب کرده اید. و بعد از یک سال همین استراتژی به تنهایی موجب رسیدن به ۱۸۲۵ هدف ارزشمند شده، و تضمین میکند که دوازده ماه آتی پرثمرترین دوازده ماه تمام عمرتان خواهد بود.

تاکتیک ۵: تمرین باد دوم

بینش: حالا شما علم عصب شناسی پشت تمرین بدنی هر روزه را میدانید. داشتن فعالیت بدنی منظم موجب افزایش تمرکز، افزایش قابلیت پردازش مغز و ظرفیت یادگیری، بالا بردن سطح انرژی، حس خوش بینی، خواب بهتر (از طریق افزایش تولید ملاتونین)، افزایش طول عمر (از طریق افزایش ترشح هورمون رشد) و افزایش طول تلومرها میشود. تلومرها مانع تخریب انتهای رشته های کروموزوم میشوند - درست مثل سرپوش های پلاستیکی نوک بند کفش. پیر شدن باعث کاهش طول تلومرها می شود. به همین دلیل است که گاهی آنها را به فتیله انتهای بمب تشبیه می کنند. نکته قدرتمند در اینجا این است که تمرین بدنی فرایند کوتاه شدن تلومرها را کند میکند و به شما کمک میکند برای مدت زمان بیشتری سلامت بمانید. این موضوع را هم مدنظر داشته باشید که مدیتیشن، رژیم غذایی کامل، کیفیت مناسب خواب و روزه گرفتن دوره ای از زوال تلومرها پیشگیری میکنند که سخنران آن را تقسیم بندی ۱۶/۸ می نامد، چون باید به مدت شانزده ساعت روزه بگیرید و هشت ساعت اجازه خوردن دارید. حالا با توجه به فواید تجربی ای

که در رابطه با قدرت متحول کننده تمرین بدنی در دسترس داریم، چرا فقط یک جلسه در روز ورزش کنیم؟ چرا با استفاده از این رژیم سرزندگی تان را به حد زیاد افزایش ندهید تا نه تنها از رقابت حرفه ای تان جلو بیفتید، بلکه فرایند پیری را هم فریب دهید و زندگی شاد و مثمیری داشته باشید؟ به کارگیری: برای اجرای تمرین باد دوم، باید یک جلسه تمرین بدنی دوم در پایان روز کار بگنجانید تا موج دومی از انرژی برای داشتن یک شب عالی به شما بدهد. به این ترتیب بر خستگی ای که اغلب افراد بعد از کار تجربه میکنند، غلبه میکنید، باتری های قدرت اراده تان را شارژ میکنید و به این ترتیب، تصمیم های بهتری در طول شب میگیرید و کمتر هوس قند می کنید. یکی از بهترین فعالیت ها برای این قسمت، یک ساعت پیاده روی در طبیعت است. به این ترتیب بازه زمانی دیگری عاری از اختلالات دیجیتال پیدا میکنید و میتوانید تفکر عمیق کنید و ایده های ارزشمند بیابید. در ضمن از فواید پیاده روی در طبیعت با نور آفتاب و هوای تازه روی چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی بهره مند میشوید. جان مویر، طبیعت شناس مشهور، این موضوع را به خوبی بیان کرده است: انسان با هر بار پیاده روی در طبیعت، بیشتر از آنچه میجوید، مییابد. ایده های دیگر برای تمرین باد دوم، شصت دقیقه دوچرخه سواری، شنا، یا یوگا هستند. در اجرای این برنامه کالری بیشتری میسوزانید، سوخت و سازتان را افزایش میدهید و چربی بیشتری میسوزانید. تمرین باد دوم نتیجه بازی را به نفع شما تغییر میدهد.

تاکتیک ۶: تشریفات دو ماساژ

بینش: مطالعات نشان میدهند که ماساژ درمانی موجب ایجاد بهبود چشمگیر در عملکرد مغز، حالت روحی، توانایی غلبه بر استرس و سلامت عمومی می شود. فواید یک جلسه ماساژ شامل این موارد است: سی و یک درصد کاهش میزان کورتیزول (هورمون ترس) سی و یک درصد افزایش میزان دوپامین (پیام رسان عصبی انگیزه) بیست و هشت درصد افزایش میزان سروتونین (عامل کاهش تشویش و افزایش شادی)، کاهش تنش و درد عضلانی از طریق ارسال

پیام های ضدالتهاب به سلول های عصبی و افزایش ارسال پیام جهت ساختن میتوکندری بیشتر. کلید اصلی اینجاست که به جای ماساژ ساده، یک ماساژ اصولی و عمیق داشته باشید. برای اینکه جواب دهد باید کمی دردش را تحمل کنید. این تمرین عالی استرس را کاهش میدهد و مانع زوال تلومرها می شود، سلامتی تان را بهینه میسازد و طول عمرتان را افزایش میدهد. به کارگیری: برای اجرای مراسم دو ماساژ، دو جلسه ماساژ نود دقیقه ای را در برنامه هفتگی تان بگنجانید. چون چیزهایی انجام میشوند که برنامه ریزی شده باشند. چون برنامه های مبهم نتایج مبهم در بر خواهند داشت. و چون کوچک ترین اقدام از بزرگترین نیت بهتر است. افراد خبره به واسطه تعهدشان به اقدام، به رؤیاهایشان نزدیک می شوند. ممکن است بگویید سرتان آن قدر شلوغ است که نمیتوانید دو جلسه نود دقیقه ای ماساژ در هفته تان بگنجانید. در واقع با توجه به فواید اثبات شده و عالی این مراسم برای وضعیت روانی، ادراکی، شادی، سلامتی و طول عمر، حقیقت این است که هزینه نکردن این عادت از هزینه پیاده سازی اش برای شما بیشتر خواهد بود. بله دو جلسه نود دقیقه ای ماساژ در هفته هزینه زیادی دارد. ولی هزینه مرگ برای شما خیلی بیشتر خواهد بود.

تاکتیک ۸: دانشگاه ترافیک

بینش: افرادی که روزانه برای ایاب و ذهاب به محل کار شصت دقیقه وقت می گذارند، اگر به اندازه متوسط عمر کنند، تقریباً هزار و دویست روز از کل عمرشان را در ترافیک به سر میبرند. این یعنی بیش از سه سال در ترافیک، داخل اتوبوس یا مترو. و با افزایش تعداد افرادی که زمان زیادی را در ترافیک طی میکنند، این بازه زمانی در حال افزایش است. اغلب افرادی که در ترافیک گیر کرده اند، پیوسته در حال عفونی کردن وجودشان با اخبار مسموم، برنامه های سطحی رادیو و دیگر عوامل حواس پرتی منفی فرسایش دهنده بهره وری و از بین برنده آرامش اند. افراد داخل اتوبوس یا مترو، معمولاً در حال چرت زدن، سیر کردن در عالم هپروت و بازی کردن با موبایل در یک حالت بیتفاوتی مزمن اند. شما باید با آنها متفاوت باشید. به کارگیری: تحصیل در دانشگاه ترافیک به معنای بهره گرفتن از

زمان ترافیک - ایاب و ذهاب به کار، سوپر مارکت و مأموریت های کاری - برای یادگیری، افزایش مهارت و دانش فردی است. ایده های عالی در این مورد شامل این مواردند: گوش دادن به کتاب های صوتی و پادکست های ارزشمند. واقعیت این است که حتی یک ایده جدید که در کتاب یا دوره آنلاین یاد میگیرید، قابلیت ایجاد میلیون ها یا حتی میلیاردها دلار را دارد. همچنین میتواند خلاقیت، بهره وری، سرزندگی و معنویت شما را به طور تصاعدی ارتقا دهد. امروزه، هیچ سرمایه گذاری ای پربازده تر از سرمایه گذاری روی آموزش و رشد فردی وجود ندارد.

تاکتیک ۸: تکنیک تیم رویایی

بینش: ورزشکاران حرفه ای یک تیم تشکیل می دهند تا به بهترین مدارج در سطح دنیا برسند. آنها در این مسیر آزاد گذاشته میشوند تا پنج سرمایه نبوغشان را در گسترش دادن تخصص ها و قدرت هایی پیش ببرند که باعث سردمداری آنها در رشته ورزشی شان می شود. مایکل جوردن پزشک ورزشی خودش نبود، و محمد علی کلی مربی بوکس خودش نبود. افراد دارای عملکرد عالی این جور امور را برون سپاری میکنند و بعد، تمام فعالیت ها را به حالت خودکار در می آورند، به جز آن هایی که حیطه تخصص فردی خودشان است. و به این ترتیب تمرکزشان را روی همان حیطه افزایش میدهند و زمان زیادی را برای خودشان آزاد میکنند. به کارگیری: فعالیت هایی که ارزش زمان شما را ندارند و شادی تان را زایل میکنند برون سپاری کنید. به شکلی ایدئال، زندگیتان را جوری ساختار بندی کنید که فقط کارهایی را انجام دهید که در آنها عالی و عاشق انجامشان هستید. با چنین رویکردی نه تنها عملکردتان را به واسطه اولویت بندی صحیح روی چند مورد محدود ارتقا می دهید، بلکه از آزادی فردی و آرامش بیشتری لذت خواهید برد. همچنین از آنجایی که افرادی را در تیم رؤیایی تان دارید که در زمینه کاری خودشان راهبرند، رسیدن شما به سطح اسطوره ها با سرعت بیشتری انجام میگیرد، چون افرادی عالی در تیمتان دارید. اعضای تیم رؤیایی تان میتوانند شامل اینها باشند: مربی ورزشی، متخصص تغذیه، متخصص ماساژ، مربی امور مالی برای تقویت ثروت هایتان، مشاور روابط برای

کمک به شما در جهت ایجاد پیوندی غنی با افراد مهم در زندگی تان و همچنین یک راهنمای معنوی برای اینکه پیوند شما را با قوانین ابدی زندگی متعالی محکم تر کند.

تاکتیک ۹: سیستم طراحی هفتگی

بینش: حالا شما میدانید که چیزهایی که انجام میشوند، همان چیزهایی اند که برنامه ریزی می شوند. طراحی یک هفته بدون داشتن برنامه مشخص برای تک تک روزهای آن، درست مثل این است که بخواهید قله را بدون تجهیزات کوهنوردی فتح کنید یا بدون قطب نما برای پیاده روی، به جنگل بروید. بله، خودجوش بودن و اعتقاد به معجزات در زندگی بسیار مهم اند. با این حال این بدان معنا نیست که شما با ایجاد عادتی برای معماری یک سناریوی متفکرانه و مشخص برای روزهای هفته احساس مسئولیت و پختگی به خرج ندهید. چنین طرحی انرژی تان را تقویت میکند، تصمیم هایتان را سازمان میدهد و تعادل را در زندگی تان برقرار می کند. به کارگیری: سی دقیقه اول از آخرین روز هفته را برای طرحی برای یک هفته زیبا اختصاص دهید. این کار را با نوشتن داستانی در سرسیدتان، درباره نکات مهم هفت روز گذشته شروع کنید. بعد درس های آموخته را ثبت کنید و نکات لازم را هم برای بهتر کردن هفته آتی بنویسید. بعد روی یک برگه کاغذ بزرگ که برنامه ۵ صبح تا ۱۱ شب هر روز را روی خود دارد، تمام تعهداتتان را بنویسید. کلید اصلی اینجاست که تعهداتی بیشتر از جلسات و پروژه های کاری بنویسید. بازه های زمانی مشخص برای ساعت پیروزی، جلسات ۹۰/۹۰/۱، سیکل های ۶۰/۱۰ تمرین های باد دوم و همچنین زمان بودن با عزیزانتان، انجام کارهایی که بهشان علاقه دارید و سفرهای کاری تان را مشخص کنید. انجام این کار به صورت هفتگی باعث ایجاد تمرکز خارق العاده روی روزهایتان میشود. اینرسی حرکتی شگفت انگیز ایجاد میکند، بهره وری تان را به طرز چشمگیری افزایش میدهد و تعادل زندگی تان را بهبود می بخشد.

تاکتیک ۱۰: دانش آموز شصت دقیقه ای

بینش: هر چه بیشتر بدانید، بهتر عمل خواهید کرد. راهبران اسطوره ای همگی کنجکاوی بی مرز و اشتیهای نامحدود برای رشد و تبدیل شدن به بهترین نسخه شان را دارند. و آموزش حقیقتاً انسان را در برابر شکست واکسینه می کند. افراد موفق در تمام طول عمر در حال یادگیری اند. یکی از این افراد انگشت شمار قوی باشید که از طریق تبدیل شدن به یک دانش آموز متعالی، قهرمانی شان را ابقا میکنند، پیشه شان را پرورش میدهند و نبوغشان را تجسم می بخشند. به کارگیری: روزانه حداقل شصت دقیقه مطالعه داشته باشید. تمام کارهای لازم را برای مستحکم کردن تعهدتان برای رشد بی وقفه انجام دهید. یادگیری روزانه فراست شما را ارتقا و خردتان را عمق میدهد و اتشی را در درونتان شعله ور میکند که عظمت شما را سوخت میدهد. شما به یک متفکر وزین و ابرستاره آشکار تبدیل خواهید شد. تاکتیک های مشخص برای این شصت دقیقه شامل این مواردند: خواندن تمام کتاب های خوبی که به دستتان میرسد، مرور کردن یادداشت های روزانه تان، کار کردن با یک برنامه آنلاین، حرف زدن با یک مربی و تماشای ویدئوهایی که مهارت را ارتقا می دهند. وقتی شما روی درخشان ترین موهبت ها و بزرگترین قدرت هایتان سرمایه گذاری میکنید، نه تنها به یک فرد بزرگتر، بلکه به مهره ای ضروری تر تبدیل میشوید. چنان در کارتان خبره میشوید که سازمان و بازار کارتان بدون شما قادر به انجام کار نخواهند بود. شما به یک راهبر ارزشمند استثنایی در حیطه حرف هایتان تبدیل خواهید شد و قادر خواهید بود جریانی وافر از ارزش را به هم تیمی ها، مشتری ها و جمعیت هایی که سعادت خدمت کردن بهشان را دارید عرضه کنید. نتیجه در قالب پاداش های سخاوتمندانه به شکل درآمد، مقام، لذت روحی ناشی از تبدیل شدن به یک فرد اصیل، انجام کار متعالی و محقق کردن هدفی بزرگ به شما باز خواهد گشت. میلیارد در اعلام داشت: حین رسیدن به مجلس عروسی تون، هدیه دیگری هم برای شما دو نفر دارم. قطعه ایه که از ونسای عزیزم به خاطر سپردم. حین این حرف، عکس همسرش را در دست میفشرد. هر سال در روز ولنتاین رسم داشتیم که

من صد و هشت شاخه رز سرخ، مقداری شکلات عالی و یک چیز دیگه سر شام در رستوران محبوبمون، بهش هدیه بدم. بعدش، زانو میزد و این شعر رو براش میخوندم. هنرمند پرسید: هدیه آخر چی بود؟ میلیاردر کمی خجالت زده به نظر می رسید. نگاهش افتاد روی کف پنت هاوس. لباس خواب توری. این همراه یک چشمک، جواب یک کلمه ای او بود. بعد روی میز چوب بلوط بزرگ مخصوص شام ایستاد که در گوشه ای از این پنت هاوس بزرگ قرار داشت. مثل کودکی در حال بازی قایم باشک، دو چشمش را با کف دست پوشاند. بعد با اشتیاقی رعد آسا، شعری قدیمی از اسپنسر مایکل فری را خواند: این لمس انسان است که در این دنیا به حساب می آید، لمس دست من و تو، که برای قلب شیدای من بیش از سرپناه و نان و شراب معنا دارد. چون با رسیدن شب، سرپناهی در کار نخواهد بود. و نان تنها یک روز باقی خواهد ماند. اما لمس دست و صدای تو برای همیشه در روح من خواهد خواند. هنرمند که به وضوح تحت تأثیر قرار گرفته بود گفت: خیلی زیبا بود. بیشتر و بیشتر برای آقای رایلی مشهود میشد که این نقاش هنجارشکن، علی رغم زودرنجی اش، قلب نرمی دارد و اگرچه از دید ناظر بیرونی این طور به نظر میرسد که هنرمند نیمه منفعل این رابطه عاشقانه است، این موضوع حقیقت نداشت. واقعیت این بود که عمق عشقش به کارآفرین بر نیازهای ناپخته منیتش برتری داشت. این همه مهربانی اش را نباید با ضعف اشتباه می گرفت. چون هنرمند مردی قدرتمند بود. هنرمند این را هم اضافه کرد: من هم یک شعر نوشتم. برای توئه، عزیزم. کارآفرین همان طور که یقه لباسش را تنظیم میکرد، با وقار تمام گفت: لطفاً برام بخونش. هنرمند آب دهانش را قورت داد و گفت: خيله خب. عنوانش هست: باشد که هرگز نگوییم خداحافظ.

باشد که هرگز نگوییم خداحافظ

یک آشنایی تصادفی و آن نخستین نگاه زیباییات تحت تأثیر قرارم داد و استقامت آرامم کرد.