

پنجره های غیر منتظره فرصت در زندگی که توسط وجودی عالم برای ما فرستاده میشوند و از ما می خواهد سهم خویش را ایفا کنیم، با خطر کردن. تنها آنان که جرئت به خرج میدهند برنده خواهند شد.

تنها آنان که یارای مقابله با جواب رد را دارند به رستگاری خواهند رسید. تنها آنان که قدرشان را ابقا میکنند رستخیز را تجربه خواهند کرد. هیچ گاه عشق حقیقی را نشناختم. هیچ گاه جفت رنگین کمان را باور نداشتم. و قدم زدن های عاشقانه و دست گرفتن ها در هنگام طلوع آفتاب را. هیچ گاه تصورش را نمیکردم که آن بوسه اول به اینجا برساندم. هر گاه به زمین بیفتی، من تکیه گاهت خواهم بود. اگر بیمناک شوی، در آغوشت خواهم گرفت. هر گاه دچار شک شوی، کنارت خواهم ایستاد. هر گاه طعم موفقیت را بجشی، به سلامتی ات خواهم نوشید. و اگر بخواهی ترکم کنی، نخواهم گذاشت. پیوسته به تو می اندیشم. تو را در اعماق وجودم احساس می کنم. نمیدانم چه کار کرده ام که لیاقت داشتن تو را دارم. اما اینک رؤیایم این است که با تو پیر شوم. باشد که هرگز نگویم خداحافظ.

هنرمند زانو زد و دست عروس آینده را بوسید. صورت عروس به وضوح گل انداخت و عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت. صدای گریه بلندی شنیده شد. دو شاگرد دستمال کاغذی به دست مربی شان دادند تا اشک هایش را پاک کند.

## فصل ۱۶

### اعضای باشگاه پنج صبحی ها چرخه دوگانه عملکرد نخبگان را می آموزند

با وجود آزادی، کتاب گل و نور مهتاب چگونه میشود شاد نبود؟ اسکار وایلد

میلیارد در تنها روی تراس درندشت کلبه اختصاصی ای نشسته بود که در تاجیکستان در فرانسهوک آفریقای جنوبی اجاره کرده بود. آقای راییل حین نوشتن خاطرات روزانه اش، به شادی شگرف، شوق و ذوق غیر معمول و زیبایی تأثیر گذاری می اندیشید که در مراسم عروسی کارآفرین و هنرمند در سائوپائولو برقرار بود. ازدواج این دو آشکارا

مقدر شده بود. با خود فکر کرد: جهان هستی چقدر جالب و هوشمندانه کار می‌کند. و اگر ازدواجی قرار باشه دووم داشته باشه ازدواج همین دو نفره. همان طور که دولتمند داخل دفترچه اش یادداشت بر میداشت، پرنده‌گان با بی خیالی، آواز میخواندند و باغبان‌ها با لباس‌های کار آبی و بیل‌های براق، خاک تاختستان را می‌کنند و با انرژی زیاد، با لهجه غلیظ آفریقایی جنوبی حرف می‌زدند. تاک‌های در هم پیچیده و در عین حال مرتب روی داربست‌های چوبی آواز مسحور کننده ای میخواندند که فقط از دهان طبیعت بیرون می‌آید. و لایه ای از مه از دره فرانسه‌وک به سمت کوه‌های اطراف در حرکت بود. کمی قبل تر در ساعت ۵ صبح، میلیارد در کارآفرین و هنرمند را همراه خود، برای دوچرخه سواری برده بود. مسیر از تاختستان آغاز میشد، در امتداد خیابان دنیل هوگو ادامه می‌یافت و به دهکده می‌رسید. بعد از کنار اصطبل‌های فرسوده، سگ‌های تنبلی که به کندی حلزون‌های آرام بخش خورده حرکت می‌کردند و بوته‌های رزی که دور حصارهای سفید چوبی دو طرف جاده خاکی پیچیده بودند، عبور می‌کرد. اینجا واقعاً مکان کوچک تقریباً بی نقصی بود که میلیارد به عنوان محل جلسه دو تامانده به آخر آموزشش انتخاب کرده بود. حین دوچرخه سواری، میلیارد در مورد اهمیت حیاتی ایجاد تعادل بین عملکرد فردی نخبگان و نوسازی فردی عمیق برای رسیدن به موفقیت‌های متعالی، برایشان توضیح داده بود. دولتمند درباره ارزش تخصیص دوره‌های زمانی متناوب برای دنبال کردن موفقیت در بالاترین سطح و همچنین، بازیابی انرژی و خستگی در کردن در دامان طبیعت، برایشان حرف زده بود - نیازی متقارن برای حصول اطمینان از وجود یک هماهنگی قوی بین پیروزی در حیطه کار و غنا بخشیدن به زندگی شخصی. و برای تضمین اینکه دو شاگردش به خوبی با سرمایه‌های نبوغشان کار خواهند کرد، میلیارد این را هم برایشان توضیح داد که بهره‌وری عظیم در جامعه بدون داشتن قلبی بزرگ، حس شادی حقیقی و آرامش درونی پایدار، هیچ تفاوتی با دویدن یک همستر روی چرخ گردان ندارد. همستر هم فکر می‌کند در حال حرکت است، در حالی که همیشه در همان قفس میماند. همچنان که پرتوهای آفتاب اول صبح روی زمین‌های سبز ذوب میشدند،

دولتمند روی دوچرخه قرمز براقش، رکاب میزد، هیجان زده حرف میزد و با شادی خوش بینی و از ته دل، میخندید، از همان خنده هایی که همه ما نیاز داریم بیشتر در زندگی مان تجربه کنیم. همچنین کلی هم سرفه کرد. حتی یک بار خون از دهانش خارج شد. با این وجود، از آنجایی که سالم و سر حال به نظر می آمد، هنرمند و کارآفرین فقط کمی برای سلامت مربی سخاوتمندشان احساس نگرانی کردند. شاید خطایشان همین جا بود. اما این زوج تازه به وصال رسیده چنان در لحظه می زیستند که وقتی برای فهمیدن اینکه چه چیز در جریان است نداشتند. بعدها آرزو میکردند که ای کاش بیشتر توجه کرده بودند. وقتی سه هم قطار برای استراحت توقف کردند، استون رایلی یک مدل یادگیری دیگر از کوله پشتی آبی اش بیرون آورد و به این زن و شوهر ارائه کرد. میلیاردی به آنها یاد داد که بهره وری و عملکرد خلاقانه در سطح متعالی، بدون حفاظت از سرمایه های بشری، به کاهش چشمگیر عملکرد منتهی خواهد شد. منظورش از این جمله این بود: تبدیل شدن به اسطوره در زمینه حرفه ای، نیاز به عملکرد مستمر دارد. باید اطمینان حاصل کنید که فقط به مدت یک ماه یا حتی یک سال به عملکردتان در سطح متعالی ادامه نخواهید داد. مرام واقعی سردمداران تجارت، استادان بزرگ هنر، پیش قراولان علم، قهرمانان بشر دوستی و غول های ورزشی، ابقای عملکرد متعالی در تمام طول عمر است. روی این موضوع تأکید کرد: طول عمر واقعاً کلید تبدیل شدن به اسطوره است. این یکی از کلیدهای اصلی برای ارتقا و رسیدن به سطح چهره های جهانیه. شما باید یاد بگیرید چگونه بین کار درخشان و استراحت عمیق و بازیابی توان تعادل برقرار کنید، تا بتوانید از این طریق، در طول دوره حرفه ای تون، قوی و بانشاط باقی بمانید. و حین انجام این کار نباید موهبت هاتون رو با زیادی کار کشیدن از اونها نابود کنید؛ درست همون طور که بعضی از ورزشکارهای حرفه ای کشکک زانوшон رو از بین میبرن و بعدش، دیگه حتی نمیتونن تفریح ورزش کنن. تمام نوابغ این اصل بسیار مهم رو میدونن و به کار میندن. میلیاردی در حین نوشیدن قهوه سیاه شیرین، توضیح داد که آنچه مردان و زنان بزرگ دنیا را استثنایی میکند به کارگیری پدیده ای موسوم به «ابر بازیابی» است. وقتی یک عضله به واسطه

تحت کشش قرار گرفتن تا سرحد ظرفیتش، پاره میشود و در طول فرایند بازیافت، از نو و این بار قوی تر جوش میخورد، پنج سرمایه نبوغ شما هم وقتی بیش از محدودیت هایشان تحت فشار قرار میگیرند و بعد برای مدتی به حال خود گذاشته میشوند تا بازیابی شوند، رشد میکنند. آقای راییلی به الگوی روی برگه اشاره کرد و گفت: ببینید رفقا. کلید ناشناخته برای رسیدن به موفقیت نامحدود در درازمدت، در یک کلمه ساده نهفته است: "نوسان" این کلمه رو در سائوپائولو هم ذکر کردم اما حالا هر دوی شما آمادگی این رو دارید که روی این مبحث عمیق تر بشید. کارآفرین گفت: قطعاً آماده ایم. میلیاردر گفت: حالا این رو داشته باشید: وقتی دانشمندان وزنه بردارهای بزرگ روس رو مورد مطالعه قرار دادن، کشف کردن که راز شکست ناپذیری اونها نسبت تمرین به استراحت اون هاست. هنرمند حین آنکه سه هم قطار دوچرخه هایشان را روی مسیر حاشیه تاکستان زیبایی هل میدادند، پرسید: و این معنی اش چیه؟ میلیاردر خیلی روراست جواب داد: رشد شما در حالت استراحت اتفاق می افته. به نظر منطقی نمی آد، نه؟ و بعد ادامه داد: در واقع این قانون بهره وری یکی از محوری ترین و در عین حال متناقض ترین حقایقه که وقتی داشتم امپراتوری های جهانی ام رو بنا میکردم، سخنان بهم یاد داد. طرز تفکر رایج به ما میگه که برای کسب نتایج بیشتر، باید ساعات بیشتری رو به کار اختصاص بدیم. اگر بیشتر میخواهی باید بیشتر کار کنی. اما تحقیقات علمی مستحکم اثبات میکنن که این نوع رویکرد خطی (بیشتر کار کن تا بهتر خلق کنی) به طور جدی دارای ضعفه. چون این روش در دراز مدت قابل ابقا نیست. فقط به خستگی بیش از حد از دست دادن انگیزه و الهام و فروکش کردن اشتیاق فردی برای سردمداری و ارتقا دادن دنیا منتهی میشه. همچنین این روش عملکرد قدیمی باعث نقصان درونی منابع انرژی ما میشه. منابعی که اگر هوشمندانه ازشون استفاده بشه، شما رو به ارباب بازار کارتون تبدیل میکنه. هنرمند شادمانه اعلام داشت: این حرفتون من رو یاد روش ۶۰/۱۰ می اندازه. او امروز لباس مخصوص دوچرخه سواری ای را به تن داشت که میلیاردر برایشان تهیه کرده بود. و با توجه به اجرای فرمول ۲۰/۲۰/۲۰ به طور روزانه، به عنوان عضوی از باشگاه پنج صبحی ها

به طرز چشمگیری روی فرم تر، متمرکزتر، پرنرژی تر و با اعتماد به نفس تر از زمانی به چشم می آمد که در سمینار سخنران حاضر شده بود. تحول او واقعاً شگفت انگیز بود. میلیاردی به قصد تشویقش گفت: به نکته عالی ای اشاره کردی. و کاملاً حق با توه. اما مدل یادگیری ای که قصد دارم بهتون آموزش بدم، بیشتر از این ها در خودش داره. امروز شما بینش های پیشرفته ای درباره تنظیم دوره های کار و استراحت برای دستیابی به عملکرد و بهره وری تصاعدی یاد میگیرید. همین طور یاد میگیرید چطور حین انجام این کار، لذت ببرید. امروز صبح شما کشف میکنید که چطور کمتر کار کنید و در عین حال تولید بیشتری داشته باشید؛ این همون پدیده ایه که ورزشکارها ازش با عنوان دوره بندی یاد می کنن. بعد از اینکه کارمون تموم شد شما دو نفر تمام باورهای سطحی رو درباره کارهای لازم برای رسیدن به پیروزی در دنیاتون و داشتن یک زندگی زیبا برای باقی عمر کنار میدارید. میلیاردی به بخشی از مدل یادگیری که به پنج سرمایه نبوغ اشاره داشت اشاره کرد. همون طور که تا به الان یاد گرفتید، شما هر روز صبح، با باتری های قدرت خلاقه کاملاً شارژ بیدار می شید. شما هر روز صبح با گنجینه ای از پنج گنج شخصی چشم به جهان باز میکنید، گنج هایی که اگر درست مدیریت بشن، باعث میشن شما به بهانه هاتون غلبه کنید و از تیغه چاقوی محدودیت های گذشته حذر کنید، تا قهرمان درونتون چشمش به نور آفتاب بیفته. و شما رو قادر کنه به عنوان خالق شاهکارهای بدیع، راهبری بدون برچسب و سمت و انسانی که خودش رو وقف یک زندگی زیبا و پرهیبت کرده به آنچه براتون مقدر شد تبدیل بشید. هنرمند اعلام داشت: من که با تمام وجود آماده ام. و همونطور که میدونید، پنج سرمایه نبوغ این ها هستن: تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، قدرت اراده شخصی، استعداد های ذاتی و زمان روزانه. یک بار دیگه تکرارشون کردم تا خوب به خاطرتون بمونه. این سرمایه های اصلی در ابتدای صبح در بالاترین سطح خودشون قرار دارن. برای همین که باید صبحتون رو به خوبی آغاز کنید و مهمترین امور رو در خلال ارزشمندترین ساعات روز انجام بدید، به جای اینکه این فرصت ارزشمند رو صرف وقت گذرونی با موبایل تماشای اخبار یا خوابیدن کنید. کارآفرین در حالی

که به سرعت داخل سررسیدی که در رم هدیه گرفته بود یادداشت بر میداشت گفت: متوجه منظورتون هستم. در این صبح زیبا روسری رنگارنگی با نقوش موقر ظاهری دراماتیک به موی دم اسبی اش داده بود. میلیارد در حین اشاره به بخش پایینی مدل ادامه داد: و بخش اساسی مدل یادگیری امروز اینه: عملکرد متعالی یک بازی خطی نیست. عملکرد در حد نخبه ها، در واقع الگویی شبیه ضربان قلب داره، بیشتر شبیه ریتمه، شبیه نبضه. اگر میخواهید به ارباب زمینه حرفه ای تون تبدیل بشید تا بعد از چند دهه، بتونید برای تمام عمر سردمدار اون حیطه باشید و تا سنین پیری، جوری زندگی کنید که دوست دارید، قطعاً نیاز دارید که چرخه های عملکرد متعالی و استراحت عمیق رو، با هم، به توالی اجرا کنید. لطفاً این رو مطالعه کنید. میلیارد در این را گفت و با نوک انگشت روی برگه ضرب گرفت. هنرمند حین استشمام هوای تازه گفت: برای اینکه مطمئن بشم میپرسم. HEC یعنی چرخه عملکرد متعالی و DRC یعنی چرخه سوخت گیری عمیق؟ میلیارد در جواب داد: «بله» امروز یک تیشرت مشکی با نوشته سفید به تن داشت که میگفت: «بله، من در یک رابطه ام البته با خودم! خصوصیات عجیب این مرد واقعاً باشکوه بود. دولتمند ادامه داد: به این ترتیب اگر در زندگی حرفه ای و شخصی تون، خواهان پیروزی پایدارید، حرکت اصلی شما ایجاد نوسانه. یعنی به نوبت، چرخه های کار مشتاقانه، متمرکز و قدرتمند رو با چرخه های سوختگیری، آرامش، بازیابی انرژی و تفریح ناب جایگزین کنید. این دقیقاً مثل ضربان قلب شماست. کارآفرین خاطرنشان کرد: خیلی از این مفهومی که لطف کردید و یادمون دادید خوشم اومد این هم یک عامل متحول کننده دیگه برای زندگی حرفه ای و شخصی مه.

میلیارد در خیلی مختصر اعلام موافقت کرد: «بله» همین طوره. رشد در فاز همینطوره استراحت اتفاق می افته. این با باورهای رایج در تناقضه، درسته؟ ما جوری برنامه ریزی شدیم که فکر کنیم اگر در حال خلق و تولید نیستیم داریم وقتمون رو تلف میکنیم. اگر در حال انجام کار نباشیم، احساس عذاب وجدان می کنیم. اما یک نگاه به اینجا بندازید...

دولتمند در کیفی را که به دور مچش وصل شده بود باز کرد و دو مدال به ظاهر طلایی بیرون آورد و مثل قهرمانان ورزشی، به گردن کارآفرین و هنرمند انداخت. روی مدال ها این کلمات حک شده بودند.

## معادله عملکرد اسطوره ای

$$\text{فشار} \times \text{سوخت گیری} = \text{رشد} + \text{ماندگاری}$$

میلیارد در گفت: بیلی جین کینگ، اسطوره تنیس، زمانی گفت: فشار یک امتیاز است. بعد به دو شاگردش یادآوری کرد: ببینید. فشار و تنش چیزهای بدی نیستن. کارآفرین پرسید: «نیستن؟» نه اونها در واقع برای گسترش ظرفیت های شما کاملاً ضروری ان. شما باید استعدادها تون رو سخت تحت فشار قرار بدید. حتی وقت هایی که واقعاً دلتون نمی خواد باید از قلمروی راحتی تون بگذرید. تنها در اون صورته که رشد رو تجربه می کنید. همیشه این رو یادتون باشه: زمانی که اصلاً حس و حال انجام کاری رو ندارید، دقیقاً زمانیه که باید اون کار رو انجام بدید. و همون طور که میدونید بخشی از دلیل این موضوع اینه که وقتی شما عضله قدرت اراده تون رو در یک عرصه مهم تقویت میکنید، انضباط فردی شما در تمام عرصه ها ارتقا پیدا می کنه. نکته مهم تری که اینجا قصد دارم بهش اشاره کنم اینه که فشار و تنش موهبت های فوق العاده ای ان که نوابع از شون بهره میگیرن. وقتی شما در قلمروی راحتی تون باقی میمونید، موهبت هاتون رشد پیدا نمی کنن. نه. خودتون رو به چالش بکشید تا ظرفیت هاتون از حد نرمال گسترده تر بشن. عضلات تنها زمانی رشد میکنن که ما اونها رو از حد نرمال بیشتر تحت کشش قرار میدیم؛ و بعد مدتی به حال خودشون میذاریم تا سوخت گیری کنن و بازیابی بشن. میلیاردر تاکستان را از نظر گذرانند و بعد ادامه داد: یادمه یک بار گفت و گوی فوق العاده ای با یک ورزشکار حرفه ای داشتم که در یکی از مراسم های شام خیریه ام شرکت کرده بود. میدونید چی بهم گفت؟ هنرمند پرسید: چی گفت؟ میلیاردر اعلام کرد: گفت: من استراحت میکنم تا تمرین هام روی بدنم اثر کنن. این زاویه دید خیلی عمیقیه به این موضوع. کار مداوم و بدون استراحت، به مرور زمان، باعث تخلیه

منابع عظمت شما میشه. کارآفرین با خودش گفت: هوممم. دوچرخه اش را به طرف تیرک چوبی هل داد و زین را به آن تکیه داد. میلیارد در گفت: اگر میخواهید عضلات شکمتون قوی تر بشن، باید اونها رو در حدی فرای محدودیت های فعلی شون تحت تنش قرار بدید. یعنی اگر معمولاً صد تا دراز نشست میرید، حالا باید دویست تا برید. اگر دویست تا دراز نشست برنامه معمول روزانه شماست، حالا باید سیصد تا برید. این کارتون در واقع باعث میشه رشته های عضلاتتون پاره بشن. فیزیولوژیست های ورزشی به این پدیده می گن ریز پارگی. با این وجود، اگر خواهان رشد یک عضله اید، نمیتونید بی وقفه ازش کار بکشید و گرنه آسیب میبینید. باید عضلات رو برای یک یا دو روز استراحت بدید. هنرمند به منظور تمرکز روی نکته ای که داشت یاد میگرفت، وارد بحث شد: و رشد واقعی در همون دوره استراحت اتفاق می افته. میلیارد با اشتیاق گفت: کاملاً درسته! رشد در فاز استراحت اتفاق می افته، نه در فاز عملکرد. خاطرتون هست در جلسات ابتدایمون در ساحل موریس، به شما رفقا گفتم که من خیلی قبل از اونکه به مالیو بیام، در یک مزرعه بزرگ شده بودم؟ کارآفرین گفت: فکر کنم بله. انگار چندین سال پیش در جزیره موریس بودیم. خب، در مزرعه مون، استعاره ای رو یاد گرفتم که به شما کمک میکنه "چرخه دوگانه عملکرد نخبگان" رو کاملاً درک کنید. با هر مزرعه داری حرف بزنید، درباره دوره آیش باهاتون حرف میزنه. قبل از اون دوره شدیدی وجود داره که در اون خاک رو شخم میزنن، بذر رو میکارن و کار جدی روی مزرعه انجام میشه. و بعد نوبت به دوره استراحت میرسه. به نظر می آید در اون دوره هیچ اتفاق خاصی نمی افته. انگار زمان داره تلف میشه. ولی قسمت جالبش اینجاست: در دوره آیشه که یک مزرعه واقعاً شکوفا می شه. تمام محصولی که در پاییز در مزرعه میبینید، فقط نتیجه قابل مشاهده دوره آیشه. میلیارد کمی قهوه نوشید. مقداری از قهوه روی تیشرتش ریخت. روی لیوان قهوه اش نوشته بود: «بزرگ رؤیایپردازی کن. از کم شروع کن. همین حالا. پروانه ای زرد با بال های ظریف که رگه های سرخ رویش داشت از آنجا گذشت. سه عقاب اقتدارشان را در آسمان اعلام کردند. میلیارد با لحنی آرزومند گفت: خدایا چقدر



پروانه ها رو دوست دارم. و همین طور رنگین کمان، شهاب سنگ، مهتاب کامل و غروب های باشکوه. چرا آدم اصلاً زنده باشه، وقتی بلد نیست کاملاً زنده باشه؟ اذعان کرد: «در دهه بیست و نهم، مثل یک ربات بودم. خودم رو زیادی جدی میگرفتم. حتی یک دقیقه هم برای تلف کردن نداشتم. تمام ساعاتم برنامه ریزی شده بود. در تمام مسیرهایی که رانندگی میکردم باید حتماً یک کتاب صوتی پخش میشد. تمام وقت پروازم باید پر میبود از بهره وری. ولی نکته اینجاست... باقی حرفش محو شد و نگاهش تنها، مالیخولیایی و گم گشته به نظر آمد. اغلب اوقات خسته بودم. سخنران زندگی ام رو نجات داد. واقعاً نجاتم داد. و مدلی که امروز میخوام بهتون یاد بدم کمک بزرگی بهم کرد. میلیاردی نفس عمیقی کشید و بعد ادامه داد: سرمایه های نبوغم به مرور زمان دچار فرسایش شدن. خلاقیت و همین طور بازدهی ام داشت دچار فروپاشی میشد. بعد از اون متوجه شدم که گروه شرکت هام برام درآمدزایی میکنن تا من فکر کنم. تا رؤیاهای و ایده هایی خلق کنم تا از طریقشون، محصولات و ابداعات جدیدی تولید کنم که عرصه رو زیر و رو کنن و ارزش عظیم برای تمام مشتری هامون در سرتاسر دنیا ایجاد کنن. اما اون وقت ها، این حقیقت رو درک نمی کردم. سخنران خیلی در این زمینه کمکم کرد. در اولین جلسه آموزشی مون، چرخه دوگانه عملکرد نخبگان رو یادم داد. و بی وقفه اصرار کرد که این نکته رو بلافاصله و به طور مستمر، در زندگی ام پیاده کنم. اما پسر... سر این یک قلم چقدر باهاش جنگیدم. آرام نشستن، نفس کشیدن و مکث کردن واقعاً بر خلاف ذات من بود. ولی حالا درک میکنم که استراحت چیزیه که به عظمت ما اجازه بروز میده. کارآفرین سر به استفهام جنباند: من اگر در حال کار کردن نباشم، واقعاً احساس عذاب وجدان میکنم. انگار دارم کار غلطی انجام میدم. میلیاردی به این موضوع اشاره کرد: مراقبت فردی، در مقوله عزت نفس، بسیار ضروریه. چیزی که میخوام بهتون بگم اینه: حالا دیگه درک میکنم که تعادل در زمینه عملکرد متعالی خیلی حائز اهمیتیه. شب و روز کار کردن هرگز به کارایی من اضافه نمیکرد. فقط خسته ترم میکرد، خسته و بدخلق. بنابراین، حالا برای استراحت، تغذیه مناسب، دوچرخه سواری، خوندن کتاب هایی که همیشه

دلم میخواست بخونم و لذت بردن از یک گیلان شراب اعلای پینو تاژ، مثل همین دیشب که جلوی آتش شومینه در کلبه ام نوشیدم، وقت میذارم. طنز قضیه اینجاست که از وقتی این نوع بازیابی رو تمرین کردم، خلایتم چند برابر شده، بهره وری ام ارتقا پیدا کرده و نتایجم سر به فلک کشیدن. موضوع خیلی عمیقیه: حالا، کمتر کار میکنم، بیشتر تفریح میکنم و در عین حال کار بیشتری انجام میدم. بعد، آقای رایلی دست کرد داخل کوله آبی رنگش و چیزی سفید بیرون آورد شبیه تکه ای از بادبان یک قایق. میتوانستید نقاشی آلبرت انیشتین را در یک قایق بادبانی روی آن ببینید. اگر شما هم در آن تانستان زیبا همراهشان بودید این را می دیدید: دولتمند صنعتی در آن تانستان مفرح، به توضیحاتش ادامه داد: «اوه، بله، رفقای عزیزم. تفریح کردن برای سردمداری در حوزه حرفه ای تون، ارتقای سطح زندگی تون و الهام بخشی به دنیا خیلی ضروریه میدونید؟ تمام چهره های بهره ور و خلاق تاریخ یک وجه اشتراک داشتن. کارآفرین در حالی که الگوهایش تلیک تلیک صدا میدادند گفت: لطفاً بهمون بگید. حلقه ازدواج نویی روی انگشتش، در نور صبحگاه میدرخشید. میلیارد خیلی سریع پشتک زد و روی سرش ایستاد. بعد مشتی سریع حواله سینه خودش کرد و به زمزمه با خودش گفت: امروز بسیار ارزشمند است. تمام پول های موجود در دنیا نمیتواند امروز را بازگرداند. بنابراین آن را غنیمت می شمارم، از آن لذت میبرم و تکریمش می کنم. امروز ذهنم را با رؤیاهای بزرگ پر میکنم تا جایی برای شک های کوچک باقی نماند. تمام نمیتوانم ها را با ذهنیت میتوانم جایگزین میکنم. و به یاد خواهم داشت که رشد عظیم در پس مرزهای محدودیت هایم قرار دارد. امروز به یاد خواهم داشت تا زمانی که رسالتم به دغدغه ام تبدیل نشده، موهبت هایم هرگز به افتخارم تبدیل نخواهند شد. و تا زمانی که عطشم به خدمت به خلق از تزلزل های درونی ام پیشی نگرفته، فرصت بزرگ نهفته را در آن ساعات ارزشمند، برای تبدیل شدن به عامل کمک به خلق، از دست خواهم داد. امروز تا زمانی که هر دو پایم روی این زمین مقدس قرار دارند، خودم را وقف این خواهم کرد که از اشرافیت جعلی حذر کنم و همیشه خالص، بی ریا و متواضع باشم. اگر معاندان و بدخواهان به

سویم سنگ پرانی کنند، من با مهربانی و عشق به رفتار بدشان پاسخ خواهم داد - حتی اگر لیاقتش را نداشته باشند.

اگر منتقدان مسخره ام کنند - همان طور که از کودکی ام این کار را کرده اند - سنگ هایی را که به سویم پرتاب کرده اند بر میدارم و از آنها یادواره ای برای عظمت خواهم ساخت. و اگر هر کس مرا عجیب و غریب خطاب کند - همان طور که اغلب اوقات خطابم میکنند - با خرد درون قلبم بهشان لبخند خواهم زد، چون تنها افراد نامتجانس، عجیب و هنجار شکن اند که دنیای ما را تغییر میدهند. متفاوت بودن واقعاً چیز جالبی است. هنجار شکنی مد روز این دوران است. صحنه شورانگیزی بود. استون رایی، در حالت وارونه، جوری به سینه اش می زد که انگار میخواست قلبش را احیا کند و این اشعار را تلاوت میکرد. در حالی که می ایستاد و مقدار زیادی از هوای تازه فرانسهوک را استنشاق میکرد گفت: میدونید؟ کلمات واقعاً قدرت خلاقه درون خودشون دارن. سخنان قهرمانانه و ازبندرهیده رو به زبون بیارید، موعظه های یک فرد مثبت نگر مشتاق رو تکرار کنید، از زبان امید، جمله بندی قدرت و اصطلاحات راهبری و عشق نامحدود استفاده کنید. من هر روز، کلماتم رو با دقت زیاد انتخاب میکنم. میلیاردی نگاه می کنم به تاک ها انداخت. بگذریم، تمام نواخ بزرگ واقعاً عاشق بازی کردن بودن. اونها درک میکردن که تفریح کردن شکل قدرتمندی از بازیابی قدرته. تمامشون فعالیت های فرح بخش داشتن که باتری هاشون رو از نو شارژ میکرد. انیشتین عاشق قایق سواری بود. ارسطو و چارلز دیکنز عاشق پیاده روی روزانه بودن. مریل استریپ، ابرستاره هالیوود بافتنی می بافت. استیو وازنیک چوگان بازی میکرد. بیل گیتس در بازی بریج استاد بود. سرگی برین اغلب اوقات، تمرین آکروبات می کرد. زمانی را که شما به دور از کار صرف میکنید، تلف نشده. این یک الزامه. این کار فضایی به شما میده برای پرورش ایده هایی که برای شما ثروت خواهند ساخت. پس کمتر کار کنید تا کار بیشتری به انجام برسونید.

اصل مدل یادگیری چرخه دوگانه عملکرد نخبگان همینه. هنرمند به قصد همراهی گفت: حالا ارزشش ۶۰/۱۰ رو بیشتر درک میکنم. گمونم این به اون معناست که اشکالی نداره اگر یکی دو روزی در هفته به خودمون استراحت

بدیم. نه تنها اشکالی نداره بلکه برای محافظت از سرمایه های نبوغتون یک الزامه. همون سرمایه هایی که نواغ برای کسب سلطه در زمینه حرفه شون ازش بهره می گیرن تا شاهکارهاشون در محک زمان باقی بمونن. اگر بخوام مشخص تر و تاکتیکی تر بگم، هر هفته، حداقل دو روز کامل به خودتون مرخصی بدید، بدون استفاده از فناوری دیجیتال. سخنران با عنوان روزهای بدون فناوری دیجیتال ازشون یاد میکنه. این دو روز برای بازیابی و استراحت کامله. و با اتمام هر فصل، حتی بیشتر از این به خودتون استراحت بدید. برای چندین دهه ماه های ژوئن، ژوئیه و اوت رو به تعطیلات اختصاص دادم. قایقرانی، دوچرخه سواری، خواب، مطالعه، شنا، وقت گذرونی با دوستان، اوقات خوش با دخترم و تجربه کردن زندگی در بهترین حالت ممکن. شاید شما رفقا فعلاً نتونید این مقدار مرخصی به خودتون بدید، اما باید بهتون بگم در خلال این دوره های نوسازیه که به بهترین شکل فکر میکنم، برنامه ریزی میکنم و بهترین بینش هام رو به دست می آرم. هر بار، هزار برابر الهام گرفته تر، پرانرژی تر و سرزنده تر به دفتر کارم بر میگردم. پروانه دیگری پر زد و گذشت. تاکستان معجزات فوق العاده آینده را نجوا میکرد. اگر چه آفتاب حالا در تابناک ترین حالتش قرار داشت، هلال باریکی از ماه آسمان پهناور آفریقا، بر سر جلب توجه با خورشید در رقابت بود. صحنه حیرت آوری بود. کارآفرین دست همسرش را در دست گرفت. گفت: این صحنه ها جادویی ان. آقای رایلی حین برداشتن دوچرخه و راه افتادن طرف جاده مخفی ای که به تازگی کشف کرده بود گفت: میدونید رفقا؟ بهشت روی زمین الزاماً یک جای عرفانی و روحانی نیست که بخواهید آرزوش رو داشته باشید. اون قلمرویی نیست که فقط برای قدیسین، غیب گوها و حکما حفظ شده باشه. اصلاً. من کشف کردم که بهشت روی زمین حالتی از ذهنه که هر کسی میتونه خلقش کنه... و تمام این سال ها چه زندگی رنگارنگی رو از جون و دل زندگی کردم. حالا میلیاردر داشت به گفت و گو عمق میداد و فلسفی تر به این درس خاص، درباره مرزهای کار و زندگی برای دستیابی به عملکرد اسطوره ای و زندگی شادتر میپرداخت. چون پیروزی در کسب و کار بدون یک قلب شاد، در واقع از دست دادن فرصت

برای زندگی است. استون رایلی گفت: من واقعاً احساس میکنم که خداوند بهم لطف داشته. اغلب اوقاتم رو در عالم جادو زندگی میکنم. هنرمند در حالی که دو کلاف موی بافته اش را میکشید و بند کفش های دوچرخه سواری اش را باز میکرد پرسید: «جادو؟» میلیاردر با حالتی آرام و در عین حال مطمئن و متفکر بازیگوش و در عین حال معنوی، گفت: «بله، جادو. من یاد گرفتم که موفقیت بدون احساس سرزندگی، بزرگترین شکسته. کارآفرین و هنرمند، کنار هم روی خاک تاجکستان نشستند. میلیاردر ادامه داد: در عین اینکه همیشه برای رشد دادن شرکت هام و گسترش دادن منافع در کسب و کار مشتاق بودم، تا بینم تا چه حد میتونم پیش برم و برای امور بشر دوستانه ام منابع جمع آوری کنم همیشه خودم رو به لذت بردن از جادوی زندگی متعهد می دونم. پیروزی بدون لذت، هیچه. در حالی که کامیون حامل کارگرانی با لبخندهای کاریزماتیک از آنجا عبور می کرد، کارآفرین اذعان داشت: مطمئن نیستم متوجه منظورتون شده باشم. یکی از کارگرها فریاد زد: صبح قشنگیه. دولتمند گفت: من کارم رو خیلی دوست دارم. و از خونه ها، دارایی ها و سرگرمی هایی که دارم خیلی لذت میبرم. اما به بیشتر از این ها نیاز دارم. من هم دارایی دارم و هم آوازه جهانی به عنوان یک صاحب کسب و کار. اما هویتم رو با این ها تعریف نمیکنم. هیچ اتصالی به هیچ یک از این چیزها ندارم. هر چه بیشتر از عمرم میگذره، هنوز عاشق لذت های این دنیام، اما برای شادی و آرامش درون به اون ها نیازی ندارم. من تمام این زندگی رو به چشم یک بازی بزرگ و نوعی ورزش میبینم. من مالک دارایی هامم، اما اونها مالک من نیستن. و اگرچه در این دنیا بازی می کنم، طبیعت وحشی اش رو نه تنها از دیدگاه استعاری، بلکه به معنای واقعی کلمه، دوست دارم. مثل حالا که اینجا در حال تجربه کردن شگفتی های طبیعت این دره ابدی در فرانسهو کم. من به این صورت چرخه دوگانه رو اجرا می کنم. برای لذت بردن کامل از زندگی ام، زمان اختصاص میدم. همان طور که آواز پرندگان بالاتر میگرفت و سر و کله دسته دیگری از پروانه ها پیدا می شد تا به گفت و گوی سه هم قطار گوش دهند، دولتمند تکرار کرد: «بله، جادو.

بعد با خنده کوتاهی گفت: خدایا زندگی چقدر زیباست. حواستون باشه زیبایی و شگفتی اش رو از دست ندید. تمام اینها اینجاست برای شما؛ حالا هر اتفاقی که در طول زندگی براتون بیفته. ببینید، همه ما داریم در یک زمان عاریه زندگی میکنیم. و زندگی با سرعت زیاد، در گذره. شما رفقا تا چشم به هم بذارید، پیر میشید، و احتمالاً صد تا نوه و نتیجه خواهید داشت. با صدایی شبیه نجوا ادامه داد: بگذریم. آرمان شهر، مدینه فاضله، نیروانا و بهشت روی زمین، همگی فقط اسامی ای ان برای یک حالت وجودی، نه یک مکان فیزیکی. وقتی قدرت ذاتی درونتون رو ابقا کنید و وقتی شکرگزاری بابت کوچک ترین نعمت ها رو پشت گوش نیندازید، شما هم وارد جادوی زندگی میشید و شروع میکنید به تجربه کردن این سعادت هر روزه. وقتی به جادوگر تبدیل بشید، تبدیل میشید به مغناطیس معجزات. کارآفرین با خودش گفت: حالا دیگه میلیاردر وارد قلمروی عرفانی تر و دورتری شده. دولتمند صنعتی گفت: بهشت روی زمین... میدونید؟ زندگی من عموماً جریان پایداری از زیباییه. و من کشف کردم که این ربط چندانی به داشتن یک عالم پول نداره. بیشتر بر میگردد به حس ارضای درونی با کوچکترین چیزها. یک نمونه اش، اون طور که دیشب آتش شومینه گرم میکرد و بهم الهام میداد. برای رسیدن به این مرحله باید زمان زیادی رو در طبیعت بگذرونید، حتی شده یک تاکستان مثل اینجا. و با انگشت به تاکستان های گسترده در سطح دره اشاره کرد. یا پیاده روی در جنگل، یا راه رفتن روی شن های یک بیابان لم یزرع. این حالت به واسطه از نو متصل شدن با هیبت، شگفتی و شکوه، در دسترس تمام انسان هاست که با بازدید مرتب از گالری های هنری و نفوذ انرژی خالقان هنر در چهارچوب های ذهنی، قلبی، سلامتی و روحی افراد حاصل میشه. با خوردن غذای تازه و ساده و معاشرت با افراد جالب واقعی نه (مجازی)، اهل فکر، خلاق و مهربان حاصل میشه که با بودنشون احساس خوبی به شما می دن. قدم گذاشتن به قلمروی جادو، از طریق خداحافظی کردن با گذشته، در آغوش گرفتن حال، و بازگشت به رؤیایپردازی، معصومیتف اشتیاق و عشقی که در کودکی با اون ارتباط نزدیک داشتید، حاصل میشه. بزرگ سالان کودکان زوال یافته ان. وقتی خوش فکری و

شهامت از نو گشودن قلبتون رو داشته باشید، بهشت روی زمین به طور طبیعی، در قلبتون ظاهر میشه. درست همون طور که در بچگی قلبتون رو باز میکردید. هنرمند با انرژی وافر، در بحث شراکت کرد: پیکاسو زمانی گفت: "چهار سال زمان برد تا مثل رافائل نقاشی کنم، اما برای اینکه مثل یک کودک نقاشی کنم یک عمر وقت گذاشتم." موافقم که با برگشتن به معصومیت دوران کودکی، میتونیم بار دیگه جادو رو وارد زندگیمون کنیم. میلیارد در توقف کرد. دو چرخه اش را زمین گذاشت و به دو شاگردش اشاره کرد تا دنبالش، وارد تانگستان شوند که تابلوی فلزی مشکی با نوشته «شونن بلان» به رنگ زرد داشت. میلیارد در حالی که مثل یک سرباز خبردار ایستاده بود، با خودش زمزمه کرد: «جادو...» حالا چشم هایش بسته بودند. موهای پریشانش کمی در جریان ملایم باد می جنبیدند. دستی رو قلبش گذاشت و دسته ای کبوتر به پرواز درآمدند. این روزها علاقه خاصی به نسیم پیدا کردم. نسیم رو فقط وقتی قدر میدونیم که دیگه نداشته باشیمش. همون طور که گفتم، زندگی سحر و جادو در خودش داره. درست مقابل چشم هاتون قرار گرفته. در دسترس همه هست. همه ما میتونیم یک جورهایی برای خودمون جادوگر بشیم. اما برای تجربه کردن واقعیت والاتری که ازش حرف میزنم، و برای پیدا کردنش، نیاز دارید که به دفعات، این دنیا رو ترک کنید. در بازی جامعه مشارکت کنید و حتی درش موفق شید، اما گاهی ازش جدا شید تا مالک شما نشه. چون بازی ای که توده مردم درگیرش شدن فقط یک وهم و خیاله - یک جور رؤیا در عالم بیداریه - عده زیادی از افراد خوب دارن بهترین صبح ها رو از زیباترین روزهاشون از دست میدن، چون پول رو بالاتر از معنای زندگی قرار میدن، سود رو به افراد ترجیح میدن، محبوبیت رو به شرافت ترجیح میدن، مشغله رو به خانواده ترجیح میدن و موفقیت رو به عشق ورزیدن به معجزات ساده لحظه حال ترجیح میدن. چشم های میلیارد بسته باقی ماندند. بعد هر دو دستش را به سمت آسمان بلند کرد همان طور که اغلب اوقات می کرد. رو به نموداری که روی خاک کشیده بود، ادامه داد: «شما وقتی به عالم جادو وارد میشید که حس لذت رو به قطب نمای خودتون تبدیل کنید. برای شناخت شادی روزافزون، به

آنچه شادتون می‌کنه اعتماد کنید. قلبتون خوب میدونه شما رو به کجا ببره، خرد قلبتون خیلی بیشتر از مغز تونه. غریزه خیلی بیشتر از عقل میدونه، و حس درونی خیلی هوشمندتر از منطقه. از این بابت مطمئن باشید. عقل و منطق ما از آنچه محیط و اطرافیان یادمون دادن، ساخته شده. عقل ما با منطق و کارهایی که قبلاً روش انجام گرفته محدود شده. خود والای شما خیلی بهتر از این ها میدونه. خود والای شما با فلسفه امکان پذیری کار می‌کنه، نه فلسفه واقع گرایی. وجودش رؤیاییه، نامحدوده. کار آفرین گفت: مطمئن نیستم متوجه منظورتون شده باشم. آقای رایی دستور داد: دنبال حس لذتون باشید. تنها با افرادی معاشرت کنید که حس لذتون رو خوراک میدن. تنها کارهایی رو انجام بدید که حس لذت شما رو خوراک میدن. تنها در مکان هایی باشید که درشون بیشتر از هر جای دیگه احساس سرزندگی میکنید. ببینید میدونم که زندگی کردن بر اساس این مدل کار دشواریه. بنابراین، این مدل رو به عنوان یک حالت آرمانی در نظر بگیرید که قراره در آینده بهش برسید. و مثل تمام چیزهایی که بهتون یاد دادم، این هم یک فراینده، نه یک رخداد. تماشش زمان میبره. اما نقطه شروعش اینه که از این مدل آگاه بشید. و بعد دنبال حس لذتون رو بگیرید و ازش به عنوان قطب نما استفاده کنید. میلیارد شروع کرد به راه رفتن با دوچرخه کوهستانی اش و به آرامی به دو شاگردش اشاره کرد که دنبالش بروند. «آه، جادوی موجود در جوهره زندگی... خیلی دوستش دارم. وجودم رو بیشتر از هر شیء مادی دیگری با آرامش و سکون پر میکنه. و این اهمیت ایجاد تعادل بین موفقیت و حس لذت و سرزندگیه. میلیارد بار دیگر بازوهای خود را جوری چنگ زد که انگار درد شدیدی را تجربه میکرد. به نرمی تکرار کرد: خرد قلبتون همیشه از مغزتون بیشتره. قلبتون میدونه شما رو به کجا ببره. دنبالش برید. بهش اعتماد کنید. بالاخره، جادو رو پیدا خواهید کرد. میلیارد علامتی داد و بلافاصله دستیاری از پشت یک مترسک بیرون آمد و بد و خودش را به کارفرمایش رساند. یک بیل نقره ای به دست میلیارد داد و خیلی سریع یکدیگر را در آغوش گرفتند. دولتمند با اشتیاق شروع به کندن کرد. کمی بعد صدای برخورد فلز با فلز شنیده شد. آقای رایی به زانو افتاد و شروع کرد به



کنار زدن خاک از روی جعبه فولادی ای که در دل زمین دفن شده بود. حین انجام این کار، بنا گذاشت به آواز خواندن به سبک محلی اتریش و سوئیس. تماشای دولتمند حین کندن و آواز خواندن، واقعاً حس خاصی داشت. کارآفرین و هنرمند مسحور شده بودند. بعد دولتمند در جعبه را با دقت وافر باز کرد. داخلش یازده طلسم شانس جادویی وجود داشتند که هر کدام به یک نامه وصل بودند. در آن لحظه تابش افتاب روی سر میلیارد در حالتی شبیه به هاله ایجاد کرده بود. میلیارد زیر لب با خود گفت: من جزئی از بود و نبود این جهانم. قدرت عظیم کائنات در درون من است. تمام آنچه می‌خواهم با ایمان، مثبت نگری، انتظار بهترین‌ها و باوری هدفمند، به سمت من در حرکت است. و اگر خواسته‌ام به من نرسد، تنها به این دلیل است که چیز بهتری در راه است. من به حقیقت این گفته باور دارم. تمام جادوگران بر حقیقت این گفته باور دارند. کارآفرین و هنرمند با چشم‌هایی گرد شده از حیرت به هم نگاه میکردند. هنرمند پرسید: چی کار دارید میکنید؟ میلیارد جواب داد: دارم از عبارات تأکیدی‌ام استفاده میکنم. و بعد کمی آواز خواند. شما محاله بتونید در زندگی تون جادو کنید، مگر اینکه هنر درخشان جادوگرهای واقعی رو یاد بگیرید.

ناگهان جعبه از روی زمین بلند شد و برای لحظاتی بالای سطح زمین شناور ماند. دهان کارآفرین و هنرمند مثل گل رزی در فصل بهار باز مانده بود. هنرمند کمی دستپاچه شده بود. این جلوه بصری رو یکی یادتون داده، درسته؟ «شاید بله، شاید هم نه.» جواب آقای رایلی به پیچیدگی موضوع افزود. هر یک از این طلسم‌های جادویی به شما کمک میکنه که یکی از یازده شعاری رو که ظرف چند دهه اخیر برای افزایش ثروت و تجربه کردن یک زندگی زیبا استفاده کردم به یاد بیارید. همون طور که گفتم روزهای من جریان پیوسته‌ای از زیبایی، هیبت عظیم و شگفتی بی‌وقفه است: بهشت روی زمین. و من می‌خوام شما دو نفر هم همین طور زندگی کنید. نکته جالب اینه که هر کسی میتونه چنین زندگی‌ای رو خلق کنه. اما عده معدودی در این دنیا هستن که بدونن چطور باید چنین زندگی‌ای رو محقق کنن. و هر یک از این نامه‌ها درون مایه‌ای رو از آنچه در این ماجراجویی شورانگیز با شما به اشتراک گذاشتم جمع‌بندی

میکنه و همون طور که به پایان درس هامون نزدیک میشیم به نوعی آموزه ها رو یک جا گرد هم می آره. اولین طلسم شانس یک آینه کوچک بود.

### **شعار اول میلیاردر: برای خلق کردن جادو در دنیا، ابتدا مالک جادوی درونتان شوید.**

به آینه نگاه کنید. رابطه شما با خودتان رابطه شما با دنیا را پیش بینی می کند. به یاد داشته باشید که شما ذاتاً به سکوت و تنهایی تمایل دارید و در سکوت و آرامش است که خودآگاهی بروز میکند. بلز پاسکال، ریاضی دان فرانسوی زمانی نوشت: تمام مشکلات بشر از ناتوانی او برای ساکت و تنها نشستن در یک اتاق نشئت میگیرد. نیازتان به پیچیدگی های دنیا را کنار بگذارید و خودتان را در سکون و آرامشی که فقط در ساعات اول صبح قابل دسترسی است غرق کنید تا خود را بازشناسید. چون فرار از تنهایی در واقع فرار از آزادی است. برای تبدیل شدن به یک جادوگر و سرشار کردن زندگی تان از اشتیاق و مقادیر زیاد آرامش، با سکون و آرامش، احساس راحتی کنید تا بتوانید زمزمه های نبوغ درونتان را بشنوید. در قلمروی آرامش، به یاد خواهید آورد حقیقتاً چه کسی هستید. بار دیگر به خود متعالی تان دسترسی پیدا خواهید کرد که لبریز است از خلاقیت، قدرت، شکست ناپذیری و عشق بی قید و شرط. در این اعتکاف سکوت، همچنین به چیزی دست خواهید یافت که در این عصر بسیار نادر است: زمانی برای بودن با خودتان. و هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر از روال کار کائنات سر در خواهید آورد. همچنین میتوانید تفاوت قائل شوید بین باورهای محدودکننده ناشی از جامعه و باورهای درست. میتوانید بین ندای قابل اعتماد قلب و اعلان های مجاب کننده ترستان تفاوت قائل شوید. در تنهایی، همچنین میتوانید به بینش های هنجار شکنانه ای دست پیدا کنید که زمینه حرف هایتان را متحول می کنند. میدانم که به نظر عجیب می آید اما در قلمروی آرامش شما میتوانید واقعیت موازی ای را که نوابغی مثل نیکولا تسلا، آلبرت انیشتین، گریس هاپر، تامس ادیسون، جان دی راکفلر، ماری کوری، اندرو کارنگی، کاترین گراهام، سم والتون، رزالیند فرانکلین و استیو جابز می دیدند، ببینید. فکر میکنید چرا دانشمندان،

مخترعان، صنعتگران و هنرمندان افسانه ای آن همه تلاش میکردند تا تنها باشند؟ قبلا به شما گفتم که آن بازه های طولانی تفکر در آرامش و به دور از هیاهو، یکی از رازهای ذهن های پیشرفته است. در نهایت شما همان کسی هستید که باید تمام عمرتان را با او بگذرانید. پس چرا رابطه تان را با خود متعالی تان تقویت نکنید، نبوغتان را به طور کامل شناسید و یک رابطه عاشقانه مادام العمر با ذات اصیلتان ایجاد نکنید؟ طلسم شانس دوم یک گل بود. میلیارد در آن را با لذت بو کشید. بعد لبخند زد و نامه مربوط به آن را به دست شاگردانش داد تا بخوانند. نامه میگفت:

### **شعار دوم میلیارد در: تجربیات معجزه آسا را بر مادیات برتری دهید.**

دنیا بار سنگینی روی دوش شما قرار داده و شما را مثل سنگ سخت کرده است. در کودکی غریزه تان به شما نشان میداد چگونه معجزه را در یک دانه برف ببینید، ثروت را در تار زیبای عنکبوت بیابید و به زیبایی برگ درختان در یک صبح رنگارنگ پاییزی عشق بورزید. در آن دوران هدف به دست آوردن چیزی نبود، فقط کشف کردن زندگی بود. تعویض لنزی که دنیا و زندگی را از پس آن میبینید، و دیدن پدیده های خارق العاده به جای چیزهای پیش پا افتاده، و از نو عجب شدن با پاکی ناب گمشده دوران کودکی (قبل از آنکه این جامعه در هم شکسته آموزشتان دهد که اشیا و پول را به لذت ها و زیبایی های زندگی ترجیح دهید) توانایی شما برای خلق معجزه را افزایش میدهد. بیشتر بخندید، بیشتر برقصید و بیشتر بازی کنید. ازتان خواهش میکنم. فلورانس اسکاول شین زمانی گفت: آینده وعده نیکی های پرراز و رمز را در خود دارد. هر چیزی ممکن است یک شبه اتفاق بیفتد. بیشتر نسبت به شگفتی های زندگی تان هوشیار باشید: نسیم آرام، سنجاب هایی که در پارک یکدیگر را دنبال میکنند و موزیکی به آن حد فوق العاده که شما را به گریه می اندازد. این گونه از طریق ارتقای قدرت های ذاتی تان برای خلق جادوی بیشتر در صبح هایتان، به قلمروی سلطنتی عروج خواهید کرد. هرگز سلامتی و کیفیت زندگی تان را به خاطر درآمد سالانه بیشتر یا دارایی خالص بیشتر فدا نکنید. عوامل تعیین کننده یک زندگی فوق العاده قرن هاست که ثابت مانده اند: حس اینکه در حال

رشدید و سرمایه گذاری روی قابلیت های بشری؛ تلاش برای استخراج بهترین ثمره کارتان که برای خلق خدا مفید باشد؛ ارتباط وزین با افراد مثبتی که شادی تان را افزایش میدهند؛ وزمانی برای انجام کارهایی که روحتان را خوراک میدهند و پیش بردن روزهایتان با قلبی سرشار از شکرگزاری. بله، وقتی در رم بودیم، سررسیدم را لیسیدم. این یکی از تشریفاتی است که عمداً اجرا میکنم تا از طریق شکرگزاری بابت تمام نعماتی که بهم داده شده، سرزندگی ام را ارتقا دهم. هر چه واضح تر برای آنچه در زندگی دارم ارزش قائل میشوم، ارزش آنچه در زندگی دارم بیشتر می شود. پس به جای مصرف کننده اقلام مادی، کلکسیونر تجربیات عالی باشید. زندگی تان را ساده کنید و به سمت لذت های بنیانی ای بازگردید که جلوی چشم هایتان قرار دارند. با این کار بر نیروهایی که آتش عظمت درونتان را خاموش کرده اند غلبه می کنید و پوسته فریب سطحی نگری ای را که امروزه افراد خوب زیادی درونش گیر کرده اند میدرید. و با ادامه دادن این مسیر، کم کم خواهید فهمید که زندگی تان واقعاً چقدر زیبا و عالی است. لطفاً یاد داشته باشید که گذشته شما خدمتکاری است که شما را به آنچه الآن هستید تبدیل کرده است، نه هم قطاری که اغلب زمان حال را کنارش بگذرانید و نه دوستی که با خودتان به آینده پакتان ببرید. اگر بخش هایی از وجودتان هنوز به نومیدی ها، آزردها و دردهای گذشته چنگ زده باشند، محال است به قلمروی جادویی ای قدم بگذارید که صبح با خودش به ارمغان می آورد. حالا این را خیلی خوب میدانید. سبک دلی حضور در لحظه حال و دردهای کهن نمیتوانند وجود یکدیگر را تحمل کنند. پس با تمرین پیوسته و بی وقفه، خود را جوری تعلیم دهید که کاملاً در لحظه حال غرق باشید. بله، رسیدن به این مرحله نیازمند شکیبایی و تلاش است. با این حال لذت بردن از همین لحظه اکنون حرکتی ضروری برای خلق یک زندگی خیره کننده است. لحظه اکنون تمام دار و ندار شماست. و این امپراتوری ای است که ارزشی بیش از تمام پول های دنیا دارد. یک روز بالاخره، به حرف من خواهید رسید. طلسم شانس سوم نماد یک در بود. میلیارد در خاطر نشان کرد: هر پایانی یک نقطه آغاز جدید است. تمام آنچه ما تجربه میکنیم به دلیلی مفید اتفاق

می افتن. و وقتی دری بسته میشه همیشه در دیگری برای شما باز خواهد شد. همیشه به کائنات اعتماد داشته باشید که هوای شما رو داره، حتی اگر آنچه اتفاق افتاده هیچ با عقل شما جور در نیاد. نامه متصل به نماد در می گفت:

### **شعار سوم میلیاردرد: شکست بی باکی را بیشتر میکند.**

جی. کی. رولینگ زمانی گفت: زندگی کردن بدون شکست، غیر ممکن است، مگر آنکه آن قدر محتاطانه زندگی کنید که انگار اصلاً زندگی نکرده اید؛ و در آن صورت هم کل زندگی تان به صورت پیش فرض یک شکست است. جالوت های قدرتمند بلند پروازی و غول های عظیم تخیل درون شما هرگز نباید با ترس از اینکه حالا مردم چه فکر می کنند؟ یا اگر جواب رد بگیرم، چه؟ یا اگر این کار را بکنم، احتمالاً احق به نظر می آیم تضعیف شوند. می توانید اجازه دهید ترس از جواب رد شنیدن فلج شوید یا میتوانید بیرون بروید و دنیا را حیرت زده کنید. اما نمی توانید هر دو را با هم انجام دهید. حقیقت زندگی این است که شما سرنوشتی متعالی دارید که ملتمسانه از شما میخواهد در زمینه در هم شکستن پیچیدگی های زندگی به آن توجه کنید. از سوء استفاده از عظمتتان، داغان کردن شکوهتان و انکار پرتوی درونتان از طریق زدن بر چسب «شکست» روی نتایج غیر دلخواهتان دست بردارید. همه می دانیم که در دل هر شکست، فرصتی اصیل برای یک موفقیت بزرگتر وجود دارد. در زندگی تان بیشتر «بله» بگویید. شهامت، سلاحی عالی برای مبارزه با لشکر افسوس است، لشکری که زندگی زیسته شده با ترس را از هم می درد. یک قلم موی چوبی به اندازه یک انگشت، طلسم جادویی بعد از تشکیل میداد و آقای رابلی با احتیاط آن را از داخل جعبه فلزی برداشت. میلیاردرد در حالی که نامه بعدی را به دست شاگردان میداد با مهربانی گفت: این طلسم برای تقویت این پنداره که شما خالق قدرتمند زندگی خودتون و هنرمند بزرگ پدیدآورنده بلند پروازی هاتونید، اینکه افراد متمر، کامیاب، سالم و خوش بین ثروتشون رو با شانس به دست آوردن، دروغی بیش نیست. من زمان زیادی رو صرف کردم تا مطمئن بشم شما این قسمت رو به خوبی درک میکنید. اینکه اون افراد امپراتوری های ثروت، سرزندگی و

اثرگذاری روی زندگی خلق رو به این خاطر ساختن که ستاره های بختشون به ترتیب درست قرار داشتن فقط یک افسانه است. لطفاً نگاهی به این بندازید.

**شعار چهارم میلیاردی:** با استفاده صحیح از قدرت ذاتی تان، می توانید آرمان شهر شخصی خودتان را بسازید. بسیاری از انسان ها بهترین ساعات عمرشان را در پس نمای رضایت جعلی می گذرانند. منظورم این است که آنها میگویند و فکر میکنند که شادند، اما در واقعیت بدبخت اند. آنها با تکرار این جمله با خودشان که به همان چیزی که داری قانع باش به جای اینکه خود را برای رسیدن به مدارج بالاتر تکامل دهند، این واقعیت را توجیه میکنند که به رویاهایشان خیانت کرده اند، از گنجینه های بشری شان غفلت کرده اند و اثر گذاری شان روی این سیاره را به حداقل رسانده اند. بله، شما باید بابت هر آنچه دارید، شاکر باشید. اما این را هم مدنظر قرار دهید که این افراد به واسطه غفلت و رها کردن قدرت ذاتی شان، خودشان را در بن بست گیر انداخته اند. و در نتیجه تمام حس های آزادی شخصی و امید به رسیدن به تعالی از طریق استعدادهای وافرشان مورد حمله ای سبعانه قرار گرفته است. برای وارد کردن جادو در زندگی تان باید از چهار ابزار خلاقه ای که تمام خواسته هایتان را به نتایج مرئی تبدیل میکنند، آگاه باشید. این چهار منبع که شما را قادر به خلق معجزه در زندگی تان میکنند این ها هستند: افکار، احساسات، کلام و اعمال شما. ذهنتان را طوری تمرین دهید که فقط افکاری را تولید کند که به تعالی و شادی شما کمک میکنند. به طور مرتب، خود را غرق احساساتی مثل شکرگزاری، انتظار مثبت و عشق به تمام آنچه در زندگی دارید کنید. تنها کلامی را به زبان بیاورید که از ارتقا فراوانی و انگیزه میگویند، مثل همان عباراتی که وقتی روی سرم ایستاده بودم می گفتم. و کارهایی را انجام دهید که با قهرمان درونتان، که در عمق زیربنای خرد وجودتان نشسته، هم راستا باشد. کافی است روی کسانی دقیق شوید که از قابلیت هایشان آن طور که باید استفاده نمیکنند تا آشکارا درک کنید چرا شرایطشان این قدر دشوار است. آنها افکارشان را به جای فراوانی، روی کمبود متمرکز کرده اند. آنها با صحبت کردن مدام از

مشکلات، با زدن برچسب افتضاح به شرایطشان و لقب دادن غیر ممکن به موفقیت، ثروت، رفاه و خدمت پرانرژی به دیگران، به قدرت کلام بی احترامی می کنند. آنها درک نمیکنند که این کلامشان است که آنها را از ظرفیتشان برای خلق جادو جدا ساخته است. کلمات واقعاً قدرت مضاعف سازی دارند و این افراد گیر کرده در خندق زندگی، هرگز تلاش نمیکنند. آنها حداقل کار ممکن را انجام داده و آرزوی یک زندگی زیبا را دارند. آنها بر این باورند که هیچ کس جنایتی را که در قبال بشریت انجام میدهند نمیبینند. در حالی که جادوگر درونشان - ذهن خودآگاه و ناخودآگاهشان ناظر تمام این کارهاست. و دزدی ای را که آنها از عظمتشان میکنند نظاره می کند. شیء بعدی یک طلسم چشم زخم بود؛ طلسمی شبیه به چشم که برخی فرهنگ ها برای دور کردن شر استفاده میکردند. احتمالاً در یکی از سفرهایتان، یکی از اینها دیده باشید. میلیاردی به شاگردانش گفت: ببینید، رفقا. من اعتقاد ندارم که کسی واقعاً شر یا شیطان باشد. خب، شاید یک عده کمی باشن. اما در غالب موارد، هر چه بیشتر عمر میکنم، بیشتر به این نتیجه میرسم که همه ما ضربه و آسیب رو به درجات مختلف در زندگی مون تجربه کردیم. و همون طور که قبلاً گفتم، تنها افرادی که خودشون اسیر درد و رنج ان باعث رنج و درد دیگران میشن. اونهایی که در عذاب ان برای دیگران عذاب درست میکنن. و افرادی که رفتارهای گیج کننده ازشون سر میزنه عموماً خودشون به شدت گیج و سرگشته ان. اونها واقعاً دچار درد و رنج ان. و زمانی اتفاقی براشون افتاده که باعث شده احساس ترس و تهدید کنن. و به این ترتیب نیکی درونشون به تناقض رسیده و بسته شده. اینکه اونها رو افراد وحشتناک خطاب بدیم، یک قضاوت سطحیه. قضیه خیلی عمیق تر از این تصور عجولانه است. بگذریم، فعلاً فقط همین قدر بدونید که برای رسیدن به حداکثر بهره وری، عملکرد، شادی بی حدودمرز و آرامش درون، خیلی مهمه که از افراد بد فاصله بگیرید، یعنی کسانی که وجودشون به حدی از زخم های گذشته لبریزه که خودآگاهی لازم برای منعکس نکردن اون زخم ها رو روی شما

ندارن. یک بار برای سفر کاری، به باربادوس رفته بودم که یک راننده تاکسی این جمله خردمندانه رو بهم گفت که خیلی کمکم کرده: از آدم های بد حذر کن. طلسم چشم زخم این نامه را روی خود داشت:

**شعار پنجم میلیاردر:** از افراد بد حذر کنید.

هرگز قدرت هم نشینان خود را دست کم نگیرید. ما بر اساس پدیده ای موسوم به واگیر احساسی و همچنین به واسطه فعال شدن اعصاب تقلیدی در مغزمان، رفتار افرادی را که روزمان را با آنها سپری میکنیم تقلید میکنیم. زندگی تان را با افراد عالی، مبتکر، سالم، مثبت، اخلاق مدار و مهرورز پر کنید. و به مرور زمان شما هم آن خصیصه های متعالی را الگوی خود قرار خواهید داد. کافی است منفی باف ها، دزدان انرژی و خاموش کنندگان آتش اشتیاق را به درون حباب تنگ تمرکز مطلقتان راه دهید تا خودتان هم بشوید لنگه آن ها. کلید اصلی این است که از افراد دردسر ساز حذر کنید. کسانی که در محیط هایی پر از دردسر و مشکلات بی پایان بزرگ شده اند، در سطوح خودآگاه و ناخودآگاه، دردسر و مشکلات بی پایان ایجاد میکنند، چون اگرچه خیلی عجیب به نظر می آید، چنین شرایطی آن قدر به چشمشان آشناست که برایشان حکم خانه امن را دارد. از آدم های مشکل دار و منفی باف دوری کنید. اگر این کار را نکنید، دیر یا زود، آنها عظمتتان را در خود حل و زندگیتان را نابود میکنند. چون کارشان همین است. تا سرحد امکان، در کمال آرامش، با همه ارتباط برقرار کنید. حتی یک دشمن هم زیادی است. زندگی را در کمال وقار زندگی کنید و با بروز درگیری کار درست را انجام دهید. اگر کسی در حقتان بدی کرد، اجازه دهید کارما به حسابش رسیدگی کند. و اجازه دهید یک زندگی در سطح متعالی جای انتقام شما را پر کند. به نامه ششم داخل جعبه فلزی یک اسکناس، با ارزش زیاد متصل بود. اسکناس به دلایلی مرموز که به هنرمند و کارآفرین عیان نبود، به صورت یک مثلث تا شده بود. این نامه از باقی نامه ها طولانی تر بود و میگفت:

**شعار ششم میلیاردر:** پول ثمره سخاوت است، نه باور کمبود.



مراقب باشید فلسفه رایج در دنیا شما را گمراه نکند. فقر پیامد نوعی شرایط درونی است، نه وضعیت های بیرونی. اگر خلاف این را باور داشته باشید ظرفیتتان برای خلق جادو و کامیابی دلخواهتان را دودستی تقدیم همان چیزهایی میکنید که ازشان شکایت دارید. پول جریانی است که باید مثل الکتریسیته در حرکت باشد. بله، پول نقد یک جریان است. نیاز دارد که در گردش باشد. احتکار کردن پول، جلوی جریانش را در کسب و کار و زندگی شخصی تان می گیرد. تمام نوابع جادوگر این حقیقت را می دانند. بنابراین بیشتر از مالتان ببخشید تا بیشتر دریافت کنید. برای پیشخدمت های رستوران ها، مستخدمین هتل و رانندگان تاکسی انعام درشت بگذارید. به خیریه ها کمک کنید. برای اهل خانواده و دوستانتان، بی هیچ چشمداشتی، کارهای فوق العاده انجام دهید. در این صورت سونامی ای از فراوانی به سمتتان جریان پیدا خواهد کرد. شاید برایتان سؤال باشد که چرا عده زیادی از مردم در چنین عالم کمبودی زندگی می کنند. این حالت ذهنی از رد زخم های پول نشئت می گیرد. اینها برنامه ریزی هایی اند که در اعماق ذهن ناخودآگاه ما قرار گرفته اند. اینها بی آنکه بدانیم توسط سیگنال های دریافت شده از والدین و آموزه های دیگر افراد اثر گذار روی ما، در دوران کودکی، آنجا کاشته شده اند. حرف مشترک بین تمام این افراد که از آموزه های غلط دریافت شده در کودکی خودشان ناشی میشود به این صورت است: به همونی که داری قانع باش! یا پولدارها آدم های درستی نیستن! یا پول که علف خرس نیست! این جملات در سنین حساس تأثیر پذیری، بذره های سیاه باور کمبود را در درون ما کاشتند. چهار تمرین به من کمک کردند که به موفقیت مالی برسم که آنها را به شما هدیه میکنم: انتظار مثبت، ایمان فعال، شکرگزاری روزافزون و انتقال ارزش. منظورم از انتظار مثبت به سادگی این است که همیشه ذهنیتی را برای خودم حفظ میکنم که بر اساس آن، پول به طور مستمر و از منابع غیر قابل انتظار به سمت من در جریان است. ایمان فعال وقتی حاصل میشود که شما طوری رفتار میکنید که به کائنات نشان میدهید به فراوانی و سخاوتش اعتماد دارید. کائنات عاشق رفتارهای نشان دهنده باور فراوانی است، مثل وقتی که هزینه شامی را که با دوستانتان در یک رستوران

گران قیمت خورده اید میپردازید، در حالی که روی کاغذ توان پرداختش را ندارید. و ابزاری را میخرید که برای ارتقای سطح پیشه تان بهشان نیاز دارید، در حالی که پول کمی در کیف پولتان دارید. منظورم به هیچ وجه این نیست که خودتان را تا خرخره در بدهی غرق کنید. اصلاً. مقروض بودن بیش از توان درآمدزایی، امروزه به نیروی نابودگر تمدن ما تبدیل شده است. فقط به کائنات نشان دهید که میدانید فراوانی و کامیابی در راه است و کارهایی انجام دهید که به شما این احساس را بدهند که بسیار دارید. شکرگزاری روزافزون هم که در جریان این سفر به کرات درباره اش بحث کرده ایم. قلبتان را به روی همه چیز و همه کس در زندگی تان باز کنید. وقتی صورت حسابی را پرداخت میکنید از خداوند برای پولتان طلب برکت کنید. برای صندوق دار سوپرمارکت و کشاورزانی که خوراک شما را به عمل می آورند، طلب برکت کنید. برای راننده ای که در خیابان به شما راه میدهد و برای آهنگ سازهایی که ترانه هایی میسازند که به موسیقی متن زندگیتان تبدیل میشوند، طلب برکت کنید. برای پاهایتان که این همه سال شما را حرکت دادند، چشم هایتان که به شما اجازه دادند شاهد زیبایی ها باشید و قلبتان که به شما حس زندگی میدهد، طلب برکت و شکر کنید. انتقال ارزش هم بدین معناست که به دیگران - هم تیمی ها، مشتری ها، اهل خانواده و غریبه ها - بیشتر از حد انتظارشان منفعت برسانید. چون هر چه کنی کشت ، همان بدروی. با گسترش دادن و تقویت کردن باور فراوانی در هوشیاری تان، افزایش کوانتومی را در درآمد و دارایی خالصتان تجربه خواهید کرد. پس لطفاً این قسمت را خوب درک کنید. بیشتر اندوه در جامعه ما به این دلیل است که بسیاری از مردم پول کافی ندارند. که با وجود باور کمبود در ذهن مردم، باید هم این طور باشد. هنرمند در حالی که یک خوشه بزرگ انگور را میکند و درسته میبلعید گفت: بعدش نوبت چیه؟ میلیارد در یک کفش کتانی مینیاتوری از جعبه بیرون کشید و گفت: ورزش قطعاً یک طلسم جادویی. نامه ای رو که همراهش براتون نوشتم بخونید. نامه می گفت:

**شعار هفتم میلیارد:** سلامتی بهینه توان شما را برای خلق جادو، به حداکثر می رساند.

تمرین بدنی در اولین ساعت صبح، درجا ترتیب موضوع حفظ سلامتی را می دهد. این فعالیت فوق مهم که حالا در حال انجام شدن است، برای شما ادراک، انرژی، فیزیولوژی و روحیه ای به جا میگذارد که با کمکشان می توانید در طول روزتان شگفتی خلق کنید. وقتی شروع میکنید هر روز صبح، به طور مستمر تمرین بدنی کردن، حیرت خواهید کرد، اگر ببینید با از قلم انداختن یک روز برای ورزش، چه احساس ناخوشایندی دارید. و بعد تازه متوجه میشوید که قبل از اینکه عادت ورزش را شروع کنید، همیشه همین حس ناخوشایند را داشته اید. فقط آن موقع از این حس آگاه نبودید، چراکه احساس ناخوشایند و کم انرژی حالت عادی و معمول احساس شما بوده. سلامتی واقعی در واقع سلامتی در بالاترین حد است. کسانی که سلامتی شان را از دست میدهند، باقی عمرشان را صرف این میکنند که آن را بازیابی کنند. سرزندگی غیر معمول، همچنین روشی شگرف برای رشد دادن کامیابی تان است. وقتی از لحاظ بدنی در آرمانی ترین وضعیت عمر خود قرار دارید، تغذیه تان را به شکلی متعالی تحت قاعده در می آورید، برنامه خوابتان را نظم میبخشید و سرعت فرایند پیری را به حداقل می رسانید. افزایش وسیع در توانایی تان برای برقراری ارتباط نزدیک با خود متعالی تان در خود میبینید. بنابراین مقدار بیشتری از نبوغ، شکوه و شفقت خودتان را به دنیای ما می آورید. این امر، در عوض، باعث ایجاد موفقیت مالی در زندگی تان می شود. از همه مهمتر شما در جایگاهی قرار میگیرید که قادر به خدمت رسانی بیشتری به خلق خواهید بود و هیچ چیز باشکوه تر از کمک به خلق نیست. تمام جادوگرها این حقیقت را نیک میدانند. هشتمین نماد مجسمه کوچکی از یک کوهنورد بود. میلیاردی توضیح داد: هیچ وقت از ایجاد بهبود در کیفیت صبح هاتون و تعالی بخشیدن به زندگی تون دست برندارید. و بعد یک دهان دیگر آواز محلی خواند. کارگران تاکستان نگاه کردند و با صدای بلند خندیدند. آقای رایلی برایشان دست تکان داد و همراهشان خندید. بعد توضیحاتش را ادامه داد. مرام اصلی افراد موفق اینه که پیوسته در حال رشد دادن خودشون باشن. وقتی شما قله بلندی رو فتح میکنید، خودتون رو مقابل رشته کوه های دیگری میبینید که باید ازشون بالا برید.

این یک استعاره بسیار کلیدی، رفقا. غبار نشسته روی نامه را که اتفاقاً با این طلسم شانس همخوانی داشت، فوت کرد و جلوی روی شاگردانش نگه داشت تا ببینند نامه می گفت:

**شعار هشتم میلیارد:** ارتقا دادن استانداردهای زندگی تان را تا حد تعالی ادامه دهید.

اصطلاح «وفق دادگی لذت گرایانه» شرایطی را توصیف میکند که در آن انسان ها خودشان را با تغییرات محیطی و زندگی وفق می دهند. مثلاً اضافه حقوقی را که سال ها منتظرش بودید دریافت میکنید و به مدت یک روز، بسیار شادید. بعد این درآمد جدید به درآمد نرمال شما تبدیل می شود. لذتی که حس میکردید محو می شود. مثال دیگر این است که به آپارتمانی نزدیک به ریل قطار نقل مکان می کنید و بعد از مدتی دیگر صدای قطار را نمیشنوید. یا مثلاً وقتی اتومبیل رؤیایی تان را می خرید، کلی ذوق زده اید، ولی بعد از چند هفته آن اتومبیل هم به بخشی نامرئی از صحنه زندگی تان تبدیل می شود. اینها مثال هایی عملی از وفق دادگی لذت گرایانه اند و این پدیده در زندگی همه ما بروز پیدا می کند. یک پادزهر برای این نوع زیستن این است که پیوسته در حال ارتقا دادن سطح استانداردهای فردی و کیفیت زندگی تان باشید. هر فصل را از فصل قبل، و هر سال را از سال قبل بهتر کنید. خدایان و اسطوره ها این گونه زندگی میکنند. یک فلسفه بسیار مهم هم به این موضوع مرتبط است که کمک شایانی به من کرده است: زندگی را در سطح متعالی زندگی کنید. زندگی کوتاه تر از آن است که با خودتان به بهترین وجه ممکن رفتار نکنید. وقتی بهتر هوای خودتان را دارید، روابطتان با دیگران، با کارتان، با پول و با باقی دنیا به همان نسبت ارتقا پیدا میکند، چون رابطه شما با هر چیزی بیرون از وجودتان، لاجرم، بازتابی است از رابطه شما با عالم درونتان. رسم روزگار چنین است. پولتان را روی بهترین کتابی که میتوانید بخرید، سرمایه گذاری کنید تا چندین برابرش را پاداش بگیرید. بهترین غذاهای متناسب با بودجه تان را بخورید، حتی اگر پولتان فقط به یک سالاد در یک رستوران شیک میرسد. در گران ترین هتل شهرتان یک فنجان قهوه بنوشید. اگر شهرتان یک تیم ورزشی حرفه ای دارد که محبوب شماست، هر از

گاه به جای جا گرفتن در ردیف های ارزان در جایگاه ویژه بلیت بخرید. بهترین اتومبیلی را برانید که با بودجه تان سازگار است. هر روز به موزیک نشاط بخش گوش دهید. همان طور که یادتان دادم، از گالری های هنری بازدید کنید تا خلاقیت و آگاهی نقاش ها و هنرمندان به روحتان سرایت کند. و یادتان باشد همیشه نزدیک گل ها باشید - آنها فرکانس ارتعاشاتتان و قابلیتتان را برای دیدن جهان های موازی که رؤیاپردازان در آنها قدم میگذارند افزایش خواهند داد. فکر میکنید چرا بسیاری از قدیسین، پیشگویان، درمانگران و حکما گل کنارشان نگه میداشتند؟ حیرت میکنید اگر ببینید وجود گل با قدرت های لازم برای رسیدن به خواسته هایتان چه می کند. طلسم شانس نهم یک قلب بود. و نامه مرتبط با آن می گفت:

#### **شعار نهم میلیاردرد: عشق ریشه دار به شادی شکست ناپذیر منجر میشود.**

از هر فرصتی برای نشان دادن عشق به مردم استفاده کنید. گفته ای از ویلیام پن، شاعر بزرگ، هست که در زندگی راهنمای من بوده و بسیار کمکم کرده است: یک بار بیشتر زندگی نخواهم کرد. از این رو، اگر فرصتی برای مهرورزی یا انجام کار نیک در حق هر انسانی باشد، بگذارید همین حالا انجامش دهم، نه آنکه به تعویقش بیندازم یا مورد غفلت قرارش دهم، چون قرار نیست بار دیگر از این مسیر گذر کنم. تا خودتان و دیگران زنده اید، بهشان بگویید چقدر به وجودشان افتخار میکنید و چقدر دوستشان دارید. یک بار مردی را ملاقات کردم که می گفت با دیدن هر زنده، احساس شادی وافر می کند. از او پرسیدم «چرا؟» و او جواب داد: «چون آن قدر افراد مرده در زندگی ام دیده ام که ملاقات با انسان زنده یک موهبت است.» هیچ یک از ما نمی داند عمرش چه وقت به پایان خواهد رسید. پس چرا ارزشمندترین چیز را از یکدیگر دریغ کنیم؟ یعنی ظرفیت بشری تان را برای عشق ورزیدن. به عنوان انسانی زنده، بخشی از وظیفه شما این است که کاری کنید مردم احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند. لبخند روی لبشان بنشانید. حیرت میکنید، وقتی بدانید شاد کردن دیگران چقدر راحت و کم هزینه است. برای تمام عزیزانتان، نامه های

عاشقانه مدل قدیمی بنویسید. برای تمام کسانی که یاری تان کرده اند، یادداشت تشکر بنویسید و برای هر کس که فکر می کنید نیاز به تحسین و تقدیر دارد، پیام تقدیر بفرستید. بدون نگرانی از ترس اهریمنی ناشی از جواب رد شنیدن، احساسات را به دیگران بگویید. و همیشه تمرکزتان روی دیگران باشد، تا نشان دادن خودتان به عنوان یک فرد جالب توجه. هر انسانی که ملاقات میکنید، چیزی برای یاد دادن، داستانی برای گفتن و رؤیایی در قلبش دارد که نیازمند حمایت شماست. بابت هر کلام دلگرم کننده ای که ناگفته باقی می گذاریم، هر احساس گرمی که بروز نمی دهیم و هر عمل نیکی که انجام نمی دهیم، غل و زنجیری به پای خود متعالی مان می بندیم. دولت مند همان طور که مجسمه کوچکی از یک فرشته به شاگردانش می داد، مؤدبانه درخواست کرد: بیایید، لطفاً این رو بگیرید. محتوای این نامه به طرز خاصی، حائز اهمیت. پیشنهاد میکنم اون رو با قلب و روحی باز بخونید. محتوای نامه این بود:

### **شعار دهم میلیارد: بهشت روی زمین یک حالت ذهنی است، نه یک مکان.**

هر روز به عالم پرهیت شگفتی های این دنیا سفر و ماجراجویی کنید. شگفتی منبع قدرتمندی از شادی و یک مهارت کلیدی برای ترفیع دادن نبوغ روزافزون است. تمام مردان و زنان بزرگ دنیا بلد بودند چگونه در جادوی ناشی از یک روز مسحور کننده به آرامش برسند. به واسطه تجربیاتم در زندگی، حالا درک میکنم آنچه فلاسفه، عرفا و ناجیان جاودانه بشریت از آن با عنوان بهشت روی زمین یاد میکردند، نه مکانی برای رفتن، بلکه حالتی درونی برای رسیدن است. در این مورد به من اعتماد کنید، هر چه چهارچوب ذهنی تان را پرورش دهید، چهارچوب قلبی تان را پالایش کنید، چهارچوب سلامتی تان را بهینه سازید و چهارچوب روحی تان را ارتقا دهید، دیدگاه و تجربه تان از زندگی به پدیده ای انقلابی تبدیل خواهد شد. اما اگر این اقدام بسیار مهم را انجام ندهید، هرگز به آن درجه نخواهید رسید و تمام حرف هایم حکم یاهو گویی های یک پیرمرد عجیب و غریب را خواهد داشت. میدانید؟ انسان عاقل در دنیایی پر از دیوانگان، دیوانه خطاب می شود.