

شنبه های مدیریتی

پاییز ۱۴۰۰ - شماره ۱۵



خلاصه کتاب " باشگاه ۵ صبحی ها "



باشگاه پنج صبحی ها

رابین شارما | مهدی قراچه داغی



تهیه و تنظیم: سارا مبهوت

فهرست

۳	مقدمه
۳	فصل اول
۳	برخوردی غیرمنتظره با یک غریبه عجیب
۴	رها کردن حد متوسط و هر آنچه که معمولی است
۷	قانون ۱:
۷	قانون ۲:
۷	قانون ۳:
۷	قانون ۴:
۸	فصل دوم
۸	آماده سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می شود
۹	روش ۵ صبح
۹	برنامه صبحگاهی موفق های دنیا
۱۰	چهار زمینه تمرکز افراد تاریخ ساز
۱۰	درس اول: هوش سرمایه داری
۱۱	درس دوم: رهایی از عوامل حواس پرتی
۱۱	درس سوم: تمرین تعالی
۱۱	درس چهارم: غنیمت شمردن روزها
۱۲	فصل سوم
۱۲	هدایت کشتی زندگی در امواج خروشان
۱۲	اعضای باشگاه ۵ صبحی ها، تشریفات عادت سازی را کشف می کنند
۱۳	سه ارزش مهم قهرمانان عادت ساز

- تئوری عمومی سلحشوران اسپارتنی ۱۳.....
- فصل چهارم** ۱۵.....
- تکنیک نبوغ مادام العمر ۱۵.....
- تکنیک شماره ۱: قدح تنگ تمرکز مطلق ۱۵.....
- تکنیک شماره ۲: قانون ۹۰،۹۰،۱ ۱۵.....
- تکنیک شماره ۳: روش ۶۰،۱۰ ۱۵.....
- تکنیک شماره ۴: پنج مفهوم هر روزه ۱۵.....
- تکنیک شماره ۵: تمرین دوم ۱۵.....
- تکنیک شماره ۶: تشریفات ماساژ ۱۶.....
- تکنیک شماره ۷: دانشگاه ترافیک ۱۶.....
- تکنیک شماره ۸: تیم رویایی ۱۶.....
- تکنیک شماره ۹: سیستم طراحی هفتگی ۱۶.....
- تکنیک شماره ۱۰: دانش آموز ۶۰ دقیقه ای ۱۶.....
- چرخه دوگانگی عملکرد نخبگان ۱۶.....
- اعضای باشگاه ۵ صبحی ها به قهرمان زندگی خودشان تبدیل می شوند ۱۷.....
- پنج سال بعد ۱۷.....

مقدمه

گاهی اوقات، زندگی روی ناخوش خود را به ما نشان می دهد. مثل چیزی که برای خانم کارآفرین به وجود آمد. زمانی او چرخ های بخش بزرگی از عرصه صنعت را می چرخاند، به دلیل خیانت شرکا، بیشتر مالکیت خود را از دست داد. حالا برای اینکه بتواند ادامه دهد، باید شغل تازه ای پیدا می کرد. شرایط برای او به قدری سخت شده بود که تصمیم گرفت به زندگی خود خاتمه دهد، چرا که در مدت زمان کوتاهی، زندگی باشکوهش را از دست داده بود. قبل از اینکه کار خود را با قرص های خواب آور تمام کند، روی میزش، متوجه بلیت یک همایش توسعه فردی شد. زمانی که در اوج بود به این کاغذها و آدم ها اهمیتی نمی داد، ولی حالا زمان آن رسیده بود تا در همه چیز تجدید نظر کند. یا باید به زندگی خود خاتمه میداد یا باید به سمیناری می رفت که روی میزش قرار داشت. چه کسی می تواند جمعیتی به اندازه یک ورزشگاه را در مقابل خود جمع کند و حرف بزند؟ استادی که در همایش بود می توانست این کار را انجام دهد. کاری که این سخنران حرفه ای انجام میداد باعث به حرکت درآوردن نیروهای درونی افراد می شد. سخنران همایش با اینکه سنش بالا بود اما کارش را حرفه ای انجام میداد. سخنران همایش می گفت: شما برای اینکه تغییری در دنیا ایجاد کنید، به دنیا اومدین، در دنیایی که مردم درگیر ظواهر هستن شما میتونین در افکار تغییر ایجاد کنید، نباید محدودیت ها، قدرت فکر کردن را از شما بگیره. هر کسی که در اینجا نشسته ممکنه گذشته ای تاریک و ناراحت کننده داشته باشه، اما نباید اجازه بدیم که شرایط سخت زندگی از ما یک انسان منفعل بسازه. نباید اجازه بدید که رنج گذشته از شکوفایی آینده شما چیزی رو کم کند. هرندای منفی درونی باید ساکت بشه و کسی که میتونه این کار رو انجام بده فقط خودتون هستین.» همینطور که سخنران به صحبت های خود ادامه میداد فردی از بین جمعیت گفت: «این حرفها قشنگ و راحت اما وقتی بخوایم بهش عمل کنیم سخته.» سخنران هم جواب داد: «اگر همه چیز اینقدر راحت به دست می اومد همه از آن برخوردار بودن. وقتی بتونیم از دایره راحتی خودمون بیرون بیاییم اون وقت میتونیم به موفقیت برسیم، کلید رسیدن به خوشبختی اینه که بدونین تمام تلاش خودتون رو برای رسیدن به نتیجه دلخواهتون انجام دادین. جایی که قلمرو راحتی شما به پایان می رسه، نقطه ای که فرصت های جدیدی تو زندگیتون به وجود میاد.» در تمام مدتی که سخنران مشغول صحبت بود، چیزی عجیب به نظر می رسید، حالتش مساعد نبود و مدام جایگاه خود را تغییر میداد. گاهی عرق می کرد و گاهی سرفه، اینها مکث طولانی بین صحبت هایش ایجاد می کرد. سخنران حالتش بد شد و روی زمین افتاد و چشم هایش بسته شد...

فصل اول

بر خوردی غیرمنتظره با یک غریبه عجیب

خانم کارآفرین در سمینار حضور پیدا کرد. اما به حاضران در سالن گفت که به دنبال یک فرمول خاصی است که سخنران قرار است بگوید. این فرمول باعث می شود که شغلش به اوج خود برسد. اما او برای چیزی دیگر آمده بود که همه ما میدانیم آن چیست؟

یک مرد هنرمند با ظاهری متفاوت هم در همایش حضور داشت و یک بی خانمان هم توانسته بود وارد مراسم شود. هنرمند در کنار خانم کارآفرین نشست و مرد بی خانمان هم کمی عقب تر از آن دو نشست. در طول مراسم مرد هنرمند و خانم کارآفرین کمی با هم گپ زدند، خانم کارآفرین پرسید: «به نظرت سخنران مرده؟» مرد هنرمند جواب داد: «مطمئن نیستم ولی سنش خیلی بالا بود» از عقب تر صدای بلندی به گوش رسید، مرد بی خانمان هم خودش را وارد صحبت های این دو کرد و او هم پرسید: «به نظرتون مرده؟»

مسئولان در سالن مشغول تمیز کردن خون روی صحنه بودند و سالن به هم ریخته بود. حضار هم در حال ترک سالن بودند. بی خانمان پرسید: «از سخنرانی این مرد خوشتون اومده؟» هنرمند گفت: «از حرفاش خوشم میاد، با این که اجرا کردنشون سخته، ولی حرفای عمیقی میزنه.» خانم کارآفرین هم گفت: «من هنوز مطمئن نیستم و زیاد متقاعد نشدم، باید در مورد چیزهایی که

گفته فکر کنم.» مرد بی خانمان گفت: «از نظر من این فرد بهترین، هر ثروتی که من دارم از گفته ها و توصیه های همین فرد هست.»

مرد بی خانمان لباس های ژولیده و موهای پریشونی داشت، ظاهرش طوری بود که انگار هر روز در خیابان می خوابد. اما یک ساعت گران قیمت در دستش داشت. کارآفرین و هنرمند در مورد ساعت و ثروت این مرد با هم حرف زدند. کارآفرین گفت: «قیمتش خیلی زیاده»، خانم کارآفرین هم گفت: «طرف عقلش رو از دست داده، محاله این همه ثروت داشته باشه.»

مرد بی خانمان به صحبت های خود ادامه داد و نگاهی به همان ساعت بزرگ دستش کرد و گفت: «وقت ندارم و باید برم فرودگاه، آخه باید با یه هواپیمای جت به قرار مهمی برسم» کارآفرین و مرد هنرمند تعجب کردند که چطور این مرد را به سالن راه دادند و سعی کردند به مرد بی خانمان بفهمانند که کار بامزه ای انجام نمی دهد. مرد بی خانمان گفت: «من یه موج سوالم، چندین شرکت دارم که سودهای بالایی هم دارن. الان هم واقعا باید بروم روی باند پرواز. اما می خوام بازم این سوال رو ازتون بپرسم که واقعا از کدام قسمت از حرفای این سخنران خوشتون اومده» هنرمند جواب داد: «از همه اش خوشم اومده و همه اش رو ضبط کردم.»

مرد بی خانمان این کار را غیرقانونی دانست و به هنرمند گفت که نباید این کار را می کرد. اما او اصرار داشت که کار درستی انجام داده است. مرد بی خانمان گفت: «خیلی خب، پس قسمت های مهمی که ازش خوشت اومده رو برامون پخش کن». خانم کارآفرین هم گفت: «زود باش و سریع این کار رو انجام بده.»

خانم کارآفرین با این گپ و گفت و حضور در سمینار به این نتیجه رسید که بهتر است روش زندگی خودش را تغییر دهد، اگر روش قبلی جواب میداد حتما اتفاقاتی خوبی می افتاد. پس مشکلی وجود داشته که باعث شکست او در کسب و کارش شده است. خانم کارآفرین به این نتیجه رسید که بهترین کار در پیش گرفتن مسیر تغییر است. بعد از این تصمیم، خانم کارآفرین ندهای درونی شنید و سخنان زیادی از بزرگان به ذهنش رسید. این الهامات به او اطمینان دادند، راهی که در پیش گرفته است مسیر درستی است. به مرور از نگرانی هایش کاسته شد و فهمید که داستانی جذاب در پیش روی خود دارد.

رها کردن حد متوسط و هر آنچه که معمولی است

انگار جبهه گیری هنرمند در حال فروکش کردن بود. بی خانمان گفت: «من در خانه یکسری تابلو هنری با ارزش دارم. کلا از هر چیزی که کیفیتش خوب باشه استقبال می کنم. توی شرکتهای من، فرد بی تجربه یا سطح پایین نمیبینی، همه حرفه ای هستن. وقتی بتونیم محیط اطراف خودمون رو با کیفیت کنیم، این کیفیت روی زندگیمون هم اثر میزازه.»

همینطور که بی خانمان در حال حرف زدن بود، خانم کارآفرین حرف های اون رو تایید می کرد. آقای هنرمند هم تایید کرد و گفت: «خوب میدونه چی باید بگه». مرد بی خانمان خالکوبی هایی با جملات مثبت روی بدنش داشت، مثل «نمیتوانم ها را به میتوانم تبدیل کن». مرد بی خانمان از ساختارهای احساسی حرف زده بود و این برای هنرمند جای سوال داشت.

مرد بی خانمان گفت: «هر چیزی که بتونه کیفیت روحیات رو بالا ببره تو رو به موفقیت نزدیک تر می کنه، وقتی بتونی تلاشت رو روی بعد روحی و احساسی خودت متمرکز کنی، هر روز صبح برات پر از انرژی مثبت.»

مرد بی خانمان باز هم به صحبت کردن ادامه داد و گفت: «همه ما وقتی بچه بودیم، برای خودمون قهرمانی بودیم، اما بزرگترها بهمون گفتن که باید از قهرمانی خودتون کم کنین، باید خودتون رو محدود کنین. وقتی بزرگ شدیم خیلی چیزا یادمون رفت مخصوصا انسانیتمون. امیدهامون رو کم رنگ کردیم و در عوض ترس و دلهره رو توی وجودمون زیاد کردیم، شما میتونین شگفتی خلق کنید، اونم فقط با قدرت درونی خودتون.» حقیقتا مرد بی خانمان حرف های زیبایی میزد طوری که هنرمند و خانم کارآفرین مات و مبهوت مانده بودند. مرد بی خانمان گفت: «من هم دردهای زیادی در زندگی کشیدم و بارها زمین خوردم، ولی درد به همراه خودش شکوفایی میاره، باعث میشه تا ترس و وحشت رو از ما دور کنه.» هنرمند به مرد بی خانمان گفت: «حالا بزار بهت بگم از کدام قسمت سخنرانی خوشم میاد». هنرمند صدای ضبط شده را پخش کرد و صدا مثل یک شیپور همه

جا پخش شد. صدای خس خس کنان سخنران، سرفه ها و نفس نفس زدن هایش به وضوح شنیده می شد. مرد بی خانمان گفت: «خب آدما اون چیزی رو که بخوان میشنون». هنرمند یک تکه دیگر از سخنرانی را پخش کرد و به مرد بی خانمان گفت که این قسمت برایم با ارزش تر است.

سخنران گفت: «مراسم صبحگاهی بخش مهمی از زندگی هر فردی است که نادیده گرفته میشه. کسی این حرفا رو به شما نمی زنه. جامعه به ما میگه که همه عالی ان و اصلا این همه آدم موفق همیشه موفق بودن، اونا دارن این باورها رو توی ذهن ما تزریق میکنن و ما رو ضعیف نشون میدن. اما حقیقت اینه که ما نسخه کامل شده آدمای موفق رو میبینیم، تلاش ها و زحمتهای سالیان دراز اونها رو کسی به ما نشون نمیده. حقیقت اینه که هر کسی یک زمانی غیر حرفه ای و ضعیف بوده، اما وقتی تلاش کردن و عادت های درستی رو در خودشون ایجاد کردن، تونستن آدمای موفق بشن، این راز موفقیت افرادیه که همیشه برای ما مثال رو میزنن.»

سخنران ادامه داد: ما هیپنوتیزم عصر اطلاعات و دنیای مجازی شدیم، صبح و شب مشغول و سرگرم چیزهای بی ارزشی هستیم که فقط برامون هزینه آورده و نمیزاره تا زندگی خوبی داشته باشیم». کم کم خانم کارآفرین شروع به حرف زدن کرد و گفت: اکثرا، من مشغول چک کردن ایمیل و آگهی تبلیغاتی ام. هم در آغاز صبح و هم در پایان شب. این کار باعث میشه من تمرکز رو از دست بدم. آقای سخنران گفت که استانداردهامون رو بالا ببریم. من توی کارم به یک بن بست برخورد کردم، مجبور شدم تعدادی نیروی ماهر خودم رو از دست بدم. نمیتونم توضیح بدم چرا و چطوری این اتفاق افتاد، اما حالا چیزهای زیادی هستن که استرس من رو زیاد می کنن.» مرد بی خانمان جواب داد: «در مورد تکنولوژی باید بگم که اگر بتونیم ازش درست استفاده کنیم باعث ثروت و پیشرفتمون میشه اما اگر درست استفاده نکنیم، همین موبایل به قیمت از دست دادن ثروت آیندمون تموم میشه. این که توی تجارت مجبور بشی از نیروهای ماهر دست بکشی عادی» بی خانمان گفت: «وقتی بتونیم رابطمون رو با خودمون تغییر بدیم، اونوقت میتونیم روی دنیا تاثیر بذاریم» باز هم خانم کارآفرین شروع به صحبت کرد و گفت: «من اوضاع زندگی رو به راهی ندارم و فکر می کنم داره بدتر میشه! نمیدونم باید چی کار کنم». حالا خانم کارآفرین دیگر تنها نیست بلکه می تواند حرف بزند و از همدردی دیگران هم برخوردار باشد. هنرمند به خانم کارآفرین گفت: «اشکالی نداره اگر اوضاع خرابی بد شده، من درکت می کنم. من هم گاهی شرایط خیلی سختی رو میگذرونم و این باعث میشه ترجیح بدم کمتر با آدما معاشرت کنم» مرد بی خانمان گفت: «همه چیز در آخر درست خواهد شد. ما همه عمر مشغول درجا زدن برای به دست آوردن چیزهایی هستیم که واقعا به آنها نیازی نداریم و برای خودمون دغدغه های مختلفی فراهم می کنیم. اینها باعث میشن ما خلاقیت خودمون رو از دست بدهیم و از زندگی هم لذت نبریم». همینطور که صحبت می کرد هنرمند هم حرفهای او را تایید کرد، در حالی همه سالن همایش را خالی کرده بودند.

هنرمند باز هم صدای سخنران را پخش کرد و گفت این مهمترین قسمت سخنرانی است: «اگر می خواهید در زندگی کاری و شخصی خود همیشه برنده باشین، باید به باشگاه پنج صبحیها ملحق بشین، اگر نتونین هر روز صبح، زمانی را برای متعالی ساختن خودتون اختصاص بدید، چطور میتونید به اوج برسین. وقتی بتونین ۵ صبح بیدار بشین، میتونین انسان موفق بشین. هر روز صبح فرصتی تازه برای شما فراهم هست تا بتونین استعدادهای پنهان خودتون را شکوفا کنین» در تمام این مدت، خانم کارآفرین در حال یادداشت برداری بود. از اینکه این سخنان شگفت انگیز را می شنید بسیار خوشحال بود. حرف های سخنران با آن حال نامساعدش روی هر ۳ نفر تاثیر خوبی گذاشت. بی خانمان روی صندلی رفت و یک جمله ارزشمند از جرد برنارد شاو گفت: «این بزرگترین لذت زندگی است، اینکه خودتان را وقف مقصودی کنید که از نظر خودتان، هدفی متعالی است؛ اینکه نیروی طبیعت باشید، نه مثل بیمار حقیر پر تب و دردی که مدام در حال شکایت است که چرا دنیا خودش را وقف شاد کردن شما نمی کند.» هر سه تحت تاثیر صدای ضبط شده هنرمند بودند و فضای عجیبی شکل گرفته بود. ماجرابی عجیب در رابطه با به دست گرفتن صبح مرد بی خانمان رو به کارآفرین و هنرمند کرد و گفت: «من شما رو به جزیره خودم دعوت می کنم، اونجا میتونید تکنیک و متد باشگاه ۵ صبح رو اجرا کنین. اصلا میتونین ببینین من چطوری این متد رو از استاد بزرگم یاد گرفتم. میتونین یاد بگیرین که چطوری ساعت ۵ صبح از خواب بیدار بشین و کلی کار مفید در صبح انجام بدین.» مرد بی خانمان

از کیفش یک تکه پلاستیک نقاشی شده از جزیره اش را نشان هنرمند و خانم کارآفرین داد. آنها بسیار تعجب کردند. مرد بی خانمان گفت: «در جزیره من یاد می گیرید که چطور تلاش کنید، در واقع کسانی که تلاش نمی کنند هیچ روشی برایشون جواب نمیده.»

مرد بی خانمان ادامه داد: «خب بچه ها تصمیمتون چیه، اگر قبول کنین میتونم با جت شخصیم بیام دنبالتون و همه هزینه هاتونم با من. من بهتون یاد میدم از صبح خودتون بیشترین استفاده رو ببرید و از طریق اون، کار جادویی، ثروت جادویی و هر چیزی رو که می خواین به دست بیارین.»

این موضوع باعث شگفتی خانم کارآفرین و هنرمند شد. وقتی که مرد بی خانمان سوال کرد که نظر شما در این مورد چیست؟ آنها با هم مشورت کردند. هنرمند رو به خانم کارآفرین کرد و گفت: «آدم خیلی جالبیه ولی مطمئن نیستم که رفتن به جزیره اون کار درستی باشه، اصلا ما نمیشناسیمش، نظرت چیه باید بریم یا نه؟» خانم کارآفرین گفت: «راستش من تو شرایط خوبی نیستم که بخوام روش قبلی زندگیم رو پیش بگیرم. میدونم چی میگی اعتماد کردن سخته ولی همین الانشم که دارم با تو حرف میزنم نمی شناسمت. من تو کارم به مشکل خوردم، راستش بلیت این همایش رو هم مادرم بهم داده بود و من روی میزم پیداش کردم، من فکر میکنم باید بریم.» هنرمند هم تصمیم خانم کارآفرین رو تایید کرد و با هم پیش آقای بی خانمان رفتند. آنها به او گفتند که همراه او می روند و از او تشکر کردند. هنرمند و خانم کارآفرین گفتند: «راز این برنامه های صبحگاهی را به ما بگو که برای یاد گرفتنش خیلی عجله داریم و دوست داریم تغییر بزرگی در زندگیمون ایجاد کنیم، ما به شما اعتماد داریم.»

بی خانمان هم گفت: «تصمیمی که شما گرفتید بی نظیر و بسیار هوشمندانه است. خودم ترتیب همه چیز رو میدم. فقط لباس همراهتون باشه، باقی چیزا رو بسپارین به من. من از شما ممنونم.» تشکر مرد بی خانمان باعث تعجب این دو شد و کارآفرین گفت: «چرا از ما تشکر می کنید ما باید از شما تشکر کنیم»

مرد بی خانمان گفت: «مارتین لوتر کینگ قبل از اینکه به قتل برسه حرف خیلی زیبایی زده: همه می توانند به عظمت برسند، چون همه می توانند به بشریت خدمت کنند.» مرد بی خانمان ادامه داد «من خدمتگزاری می کنم، نیازی نیست که علم دنیا رو داشته باشم، نیازی نیست که دانشمند باشم، تنها داشتن یک قلب کافی است. وقتی بتونیم به دیگران خدمت کنیم، انگار به خودمون خدمت کردیم. اگر بتونیم شادی و لذت رو به کسی ببخشیم، در واقع به خودمون بخشیدیم، چیزی که از ما باقی می مونه بخشیدنه. ما همه چیز رو میزاریم و میریم اما تنها چیزی که روی زمین میزاریم بمونه همین خدمت کردنمون به دیگرانه.» این حرف ها باعث تحسین از طرف هنرمند و خانم کارآفرین شد. هر دو از انتخاب خود مطمئن تر شدند. کارآفرین گفت فردا چه ساعتی بیرون سالن همایش منتظر شما باشیم. بی خانمان گفت: «۵ صبح، کنترل حرف زدنت رو داشته باش تا زندگیت رو بالا ببری» بعد مرد بی خانمان رفت. پرواز به قله های بهره وری، مهارت و شکست ناپذیری .

صبح زود ساعت ۴:۴۹ دقیقه هنرمند و خانم کارآفرین در مقابل سالن همایش منتظر آقای بی خانمان بودند. از اینکه صبح زود از خواب بیدار شده بودند، کلافه بودند. هنرمند گفت: «بیدار شدن در ساعت ۵ صبح واقعا کار مزخرفیه» و خانم کارآفرین هم به این نتیجه رسید که «اصلا نمیدونم اومدنمون درست بود یا نه ولی میدونم که فقط دیروز حس خوب و امیدوارانه ای داشتم و شاید اصلا بهتر بود نمی اومدم.»

هنرمند و خانم کارآفرین به شک افتادند و پیش خود گفتند که ایده باشگاه ۵ صبح را حتما از سخنرانی سخنران شنیده یا از جایی دزدیده است. آنها همینطور به داستان سازی ادامه می دادند. ساعت ۵:۵۹:۴ دقیقه بود و همینطور که هنرمند و خانم کارآفرین ناامید و کمی خشمگین شده بودند ماشین شیکی را دیدند که در مقابلشان پارک کرد. بله. او راننده آقای بی خانمان بود. خیلی منظم و مرتب وسایل هر دو را در صندوق عقب جای داد و آن دو را در نهایت احترام سوار ماشین کرد.

هر دو متعجب و گیج بودند، تا اینکه آقای راننده گفت که آقای رابلی (مرد بی خانمان) یکی از ثروتمندترین افراد دنیاست. هنرمند پرسید اگر او ثروتمند است چرا لباس های نامناسبی پوشیده بود. آقای راننده گفت: او گاهی اوقات کارهایی رو انجام

میدهد تا انسانیت و تواضع را فراموش نکند. همچنین به من دستور داده تا شما را صحیح و سالم به آشیانه شماره ۲۱ ببرم. آشیانه شماره ۲۱ همان جایی است که جت های آقای رایلی نگهداری می شوند.

معجزات سحرخیزی از همان اوایل، هر دوی آنها را تحت تأثیر قرار داد. هنرمند توانست طلوع زیبای خورشید و آرامش صبحگاهی را ببیند. خانم کارآفرین کمی نگران بود و از آقای راننده خواست تا اطلاعات بیشتری در مورد آقای رایلی در اختیارش بگذارد. اما آقای راننده تنها از ثروت هنگفت آقای بی خانمان گفت. چون اجازه انتشار اخبار دیگر را نداشت.

آنها به فرودگاه آقای رایلی رسیدند. روی جتی که قرار بود سوار شوند حروفی عجیب نوشته شده بود «AMC۵». آقای راننده گفت این حروف یعنی «باشگاه ۵ صبحی ها». آنها سوار جت شدند. هر دو بسیار متعجب بودند و از طرفی خوشحالی عجیبی را احساس می کردند.

آنها در هواپیمای شخصی آقای رایلی اوقات خوبی را سپری کردند و حقیقتاً از آن لذت می بردند. به فرودگاه رسیدند و یک ماشین شاسی بلند زیبا به استقبال آنها آمد. هنگامی که به طرف جزیره میرفتند از میان طبیعتی بی نظیر عبور کردند که آدم را یاد نقاشی می انداخت. وقتی که نزدیک مقصد شدند راننده به خانم کارآفرین و هنرمند لوح های فلزی داد که ۵ قانون روی آن حک شده بود.

قانون ۱:

حواس پرتی یک اعتیاد بزرگ است که کارایی شما را کم می کند. کسانی که توانستند به موفقیت برسند ساعتی را به خودشان اختصاص می دادند تا از این حواس پرتی رهایی یابند.

قانون ۲:

اینکه شما عادت ندارید ۵ صبح بیدار شوید، تنها یک عادت است. نباید برای آن بهانه بیاورید. کارهای کوچک به مرور زمان نتایج بزرگی را به همراه خواهند داشت.

قانون ۳:

همیشه تغییرات سخت است. اما با تمرین می توانید هر چیز سختی را برای خودتان برای رسیدن به موفقیت های بزرگ باید کارهایی انجام دهید که دیگران از انجام دادن آن فراری هستند.

قانون ۴:

در مواقع تسلیم شدن باز هم ادامه دهید، پیروزی در ادامه دادن است نه تسلیم شدن. همینطور که خانم کارآفرین و هنرمند مشغول مطالعه این ۵ قانون بودند، راننده گفت رسیدیم. خانه آقای رایلی بسیار ساده، زیبا، شیک و دلنشین بود. محیط اطراف هم چیزی کم نداشت و همه چیز عالی بود. کمی بعد مردی در کنار شنهای گرم ایستاده بود و خانم کارآفرین از اینکه او را می دید ذوق زده شد. خانم کارآفرین از اینکه پیشنهاد آقای رایلی را قبول کرده بود، خوشحال بود و به دوست هنرمندش گفت که انتخاب درستی انجام داده که به حسش اعتماد کرده است. به طرف آقای رایلی حرکت کردند و پشت سر او رسیدند، بعد از چند بار صدا زدن و ضربه زدن بر شانه های مرد ایستاده، متوجه چیز عجیبی شدند. هر دو شوکه شدند، چرا که وقتی مرد ایستاده به طرف خانم کارآفرین و هنرمند برگشت، همان سخنران همایش معروف بود.

فصل دوم

آماده سازی برای دگرگونی در بهشت آغاز می شود

خانم کارآفرین از اینکه این مرد را دید شوکه شد و شروع به صحبت کرد. گفت: «من شما رو توی همایش دیدم و شما با حرفاتون به من امید دادین. باعث شدین تا من کمی به خودم بیام. من شرکتی دارم که شرکا دارن ازم می گیرنش، شرکت خودم رو از خودم می گیرین. راستش من میخوام خودکشی کنم ولی به این همایش آمدم. شما باعث شدین تا مسیر زندگی من عوض بشه»

سخنران از این همه تعریف و تمجید خانم کارآفرین تشکر کرد و گفت: «اشتباه نکن، من باعث اتفاقی نشدم، بلکه خودت اونا رو رقم زدی، خودت باعث شدی تا اینجا بیایی و بخوای از منطقه امن زندگیت خارج بشی. خیلی از افراد حتی فرصت امتحان کردن رو هم به خودشون نمیدن. اما تو خواستی و جرأت و ریسک کردن رو هم توی کارت وارد کردی. تو آدمی هستی که به دنبال تغییر میره نه از اون دسته افرادی که صبر میکنه تا تغییرات خودشون به سمتش بیان.»

سخنران ادامه داد و گفت: «من خوشحالم که تونستم حتی به اندازه سر سوزنی در شما تلنگر ایجاد کنم». خانم کارآفرین از اینکه سخنران زنده بود احساس خوبی داشت. سخنران به صحبت های خود ادامه داد و این باعث شد تا خانم کارآفرین بیشتر و بیشتر جذب حرف های این مرد شود.

فقط خانم کارآفرین نبود که جذب حرف های سخنران شد، بلکه هنرمند هم روی شن های ساحل خودش رو رها کرده بود و از سخنران می خواست تا بیشتر حرف بزند. سخنران گفت: ما خودمون رو محصور در ابزار و وسایلی کردیم که حتی حاضر نیستیم ازشون دل بکنیم. هرچقدر که دور و بر خودمون رو از اموال دنیا شلوغ تر می کنیم، به همون اندازه قلبامون کوچیکتر میشن. ماهاتما گاندی وقتی از دنیا رفت فقط ۱۰ عدد دارایی داشت. مادر ترزا هم تمام وسایلیش در یک پارچه سفید جا می شد و وقتی فوت کرد، تقریباً چیزی در اتاق کوچکش نداشت. آنها تونسته بودن تا بعد معنوی خودشون رو پیدا کنن. اونها اونقدر پخته شده بودن که فهمیدن مال دنیا برای اونها اندیشه و تفکر به همراه نمیاره و نمیتونه انسانیت رو نجات بده.»

سخنران ادامه داد: «مردم عادی، یعنی کسانی که چیزی جز پول نمی خوان، درونشون پر از حفره های خالیه که فکر میکنن باید با پول خرج کردن پرش کنن. اما کسانی مثل گاندی و مادر ترزا، اون بعد از شخصیتشون رو با خونه و ماشین و... پر نکردن. هر چقدر که این امیالشون رو سرکوب کردن تونستن خلایقشون، رویاهاشون، نبوغشون و ارزشهای انسانیشون رو ارتقا بدن.»

این حرف ها برای هنرمند و خانم کارآفرین بسیار جذاب بود و آنها از آقای سخنران تشکر کردند. هر دو از سخنران پرسیدند که چه اتفاقی برای شما افتاد که از هوش رفتید؟ او گفت: «خستگی از کار زیاد. سعی می کنم وقت بیشتری برای خودم بزارم»

آقای سخنران در مورد آقای رایلی گفت: «وقتی او جوانتر بود با هم ملاقات کردیم، روزها و شبهای بسیاری را با هم گذرانیدیم. شرایط سختی هم برای ایشون پیش اومد. سرطان گرفت. اما از پشش براومد. هر چیزی رو که بخواد به راحتی به دست میاره، مثل سلامتی که از دست داده بود اما حالا اون رو داره.» آقای رایلی گفته بهتون بگم اینجا رو خونه خودتون بدونید و راحت باشید. اون می خواهد برنامه باشگاه ۵ صبحی ها رو که به شما قول داده بود رو اجرا کنه. مدتی که اینجا هستید مطمئنم اتفاقات خوبی براتون می افته، چون آقای رایلی بی نظیره» جزیره برای آقای سخنران مکان مقدسی است. او از اینکه گاهی به این مکان سر میزند احساس خوبی دارد. آقای سخنران به دلیل مشغله های زیاد، وقتی به جزیره برمی گردد خسته و نالان است ولی وقتی از جزیره می رود پر از شور و هیجان و انرژی است. این نیروی جزیره و قدرت خورشید تابانش هست که انرژی پنهان شده در افراد را دو چندان می کند. وقتی سخنران می خواست از پیش هنرمند و خانم کارآفرین برود به آنها گفت که فردا صبح در ساحل آماده باشند تا آموزش دریافت کنند. وقتی پرسیدند چه ساعتی؟ او گفت: «ساعت ۵ صبح. کنترل حرف زدنترو داشته باش تا زندگیت رو بالا ببری.»

روش ۵ صبح

برنامه صبحگاهی موفق های دنیا

مرد بی خانمان یا همان آقای استون رایلی، صبح زود به طرف ساحل رفت و از دیدن خانم کارآفرین و هنرمند بسیار خوشحال شد. او گفت از این که صبح زود بیدار شدند خوشحال است، چرا که سحرخیزی عادت افراد موفق است.

آقای میلیاردر گفت: «از اینکه انتخاب کردین تا در جزیره با هم باشیم خوشحالم، راستش این یک عمل شجاعانه است. آن روز توی همایش کمی بد لباس بودم، امیدوارم زیاد ناراحت نشده باشین، آخه من گاهی اینکارو می کنم. البته معنی این نیست که همیشه بد لباسم» کارآفرین و هنرمند از میلیاردر تشکر کردند و از اینکه در کنار او هستند احساس خوبی داشتند. میلیاردر در مورد پدرش حرف زد و گفت: «پدر من کشاورز بود و ما همگی در روستا زندگی می کردیم. همه چیز ساده بود، غذا خوردن، لباس پوشیدن و حتی حرف زدن» هنرمند پرسید: «پس سحرخیزی چیزیه که از پدرتون یاد گرفتین؟ درسته؟» آقای میلیاردر گفت: «هم آره و هم نه. پدرم همیشه صبح زود از خواب بیدار می شد و برایش به یک عادت تبدیل شده بود. کاری که اون کرد این بود که هیچ وقت من رو مجبور نمی کرد صبح زود از خواب بلند شم. در واقع تا هر وقت که دوست داشتم می خوابیدم.» آقای رایلی ادامه داد: «کسی که باعث شد من ۵ صبح از خواب بیدار شم، آقای سخنران بود. من اون رو به عنوان مربی انتخاب کردم چون نیاز به یک مربی داشتم. جوان بودم و تازه شرکتی راه انداخته بودم. دوست داشتم یک شخص ماهر مربی من باشه، اوایل برام خیلی سخت بود. حتی وقتی می خواستم ۵ صبح از خواب بیدار شم، عصبی می شدم. اما کم کم عادت کردم و دیدم که در همه جنبه های زندگیم تاثیر مثبت گذاشته.» او ادامه داد: «دیگه نیازی نبود هر روز صبح عجله کنم و این تمرکز رو روی همه مسائل بالا برد و حواس پرتی رو توی من کم کرد. چی بهتر از این؟» هنرمند گفت: «حق با شماست. وقتی ما حواس پرتیم، وقتی صبح ها عجله می کنیم و وقتی همش سرمون توی گوشیه، وقتی باقی نمی مونه تا روی کاری که دوست داریم تمرکز کنیم. نه تنها صبح، بلکه شبمون رو هم از دست میدیم. برای همین سخنران گفت اونایی که به موبایلشون معتادن مثل زامبی میمونن، زامبی دیجیتالی!»

همینطور که رایلی در حال حرف زدن بود، موبایل کارآفرین زنگ خورد و یک جمله ترسناک روی صفحه گوشی ظاهر شد با این عنوان «از اینجا برو وگرنه تو رو می کشیم». خانم کارآفرین به قدری ترسیده بود که هنرمند و میلیاردر نگران او شدند. بلافاصله میلیاردر به محافظان خود دستور داد تا به مشکل این خانم رسیدگی کنند. او اطمینانی بزرگ به این خانم داد که همه چیز را حل می کند و اجازه نمی دهد چیزی باعث دردسر برای او شود. حالا خانم کارآفرین کمی آرام شد. میلیاردر به حرف زدن ادامه داد و گفت: «در جریان آموزش من برای صبح زود بیدار شدن با یک تکنیک بی نظیر آشنا شدم یعنی ۲۰۰۲۰۲۰ این تکنیک همه چیز رو تغییر میده. این یک مفهومی است که وقتی بتونید یاد بگیرید، میتونین عملکرد و خلاقیت خودتون رو بالا ببرید. هر روز صبح زود که از خواب بیدار میشدم برابم لذت بخش بود. باعث شده بود بتونم بهتر فکر کنم. بهتر تمرکز کنم و حتی با بیماریم مبارزه کنم. من برترم در همین سحرخیز بودنم خودش رو نشون داد.»

آن شب به نظر برای خانم کارآفرین و هنرمند آرام بود، اما برای مدتی کوتاه. هر دو آنها شب را با کابوس های وحشتناک گذراندند. خانم کارآفرین که در خواب با یک چاقو تهدید به مرگ شده بود و هنرمند هم خواب واقعیت دوران کودکی اش را دید که فکر می کرد دو شخصیت دارد یکی گول و دیگری دزد دریایی. هر دو از خواب هم برای یکدیگر گفتند.

هنرمند گفت: «توی خواب ازدواج کردم، پیر شدم و همسرم رو از دست دادم و بعد ناگهان یادم رفت که چه کسی بودم. توی همون خواب دوباره یادم اومد که من یه گول و یه دزد دریایی ام.» هنرمند گفت «دیگه نمی خوام چیزی رو توی زندگیم سرکوب کنم و نمی خوام هیچ چیزی رو عقب بندازم چه توی زندگی کاریم و چه توی زندگی شخصیم». کارآفرین از این حرف های هنرمند متعجب شد و کمی بعد هنرمند پیشانی خانم کارآفرین را بوسید. چهارچوبی برای نمایان کردن عظمت رأس ساعت ۵ صبح همگی در ساحل حاضر شدند. طولی نکشید که اولین درس میلیاردر آغاز شد. او گفت که این یکی از مهمترین درس هایی است که از مربی خود یاد گرفته است. یعنی: «آگاهی بهتر برابر است با انتخاب بهتر و انتخاب بهتر برابر است با نتایج بهتر»

آقای میلیاردر توضیح داد که «این یک فرمول ساده است اما وقتی درست به کار گرفته بشه، میتونه نتایج خوبی را به دنبال خودش بباره». آقای رایلی ادامه داد: «چیزی که باعث میشه افراد موفق با افراد عادی تفاوت داشته باشن، مسئله چالش پذیریه. امری که خیلی از افراد عادی اون رو ندارن یا ازش فرار می کنند. بیشتر مردم دنبال این هستن که از منطقه امن خودشون بیرون بیان. چون راحتی براشون مهم تر از اینکه بخوان تغییری توی زندگیشون ایجاد کنن. بنابراین اونیه که میخواد توی کارش موفق بشه باید به خودش قول بده که عادی بودن رو کنار بزاره. توی راه بزرگ شدن و موفقیت، باید چالش پذیر باشه و به دنبال هر چیزی که آدم های معمولی ازش فرار می کنن، بره. بدون خطا و با دقت فراوان باید هر کاری رو انجام بدن.»

خانم کارآفرین گفت: «همه اینا درسته. ولی وقتی اینقدر سرمون شلوغه چطور به دنبال این باشیم که تعالی پیدا کنیم.» آقای میلیاردر گفت: «به جای اینکه کلی وقت صرف کارهای بیهوده و تکراری کنیم، باید دنبال خلق به شاهکار باشی. وقتی بتونی فکر رو متمرکز کنی میتونی خوب انتخاب کنی، خوب عمل کنی و همینطور به نتایج خوبی هم برسی. باید به سمت خودآموزی بریم، باید بتونیم از سطحی نگری دوری کنیم، چون سطحی نگری اجازه نمیده ما به مسائل مهمی که وجود داره اهمیت بدیم.» خانم کارآفرین با صحبت های آقای میلیاردر به وجد اومد و آنها را تایید کرد. ولی چیزی که در میان حرف های میلیاردر اهمیت بیشتر داشت، اهمیت ندادن به جزئیات بود و گفت: «اهمیت ندادن به جزئیات خوبه، اما نه در هر چیزی. در بعضی از کارها باید دقت و جزئیات وارد عمل بشن تا نتیجه درست از آب در بیاد، به خصوص توی کارای فنی و ابزاری این قضیه خیلی مهمه.»

در این بین میلیاردر به رابطه ای که بین هنرمند و خانم کارآفرین شکل گرفته بود پی برد و گفت میدانست که این اتفاق رخ میده. میلیاردر گفت: «امروز شما یاد گرفتید که چالش پذیری مهمه، عمل کردن در حد متوسط باید کنار گذاشته بشه و باید به دنبال زندگی غیر معمولی بود. یاد گرفتید که باید سحرخیز باشین. هر چقدر شما تعهدتون به ساعت ۵ صبح بیشتر بشه، نعمت هایی که به زندگیتون سرازیر میشه قابل شمارش نیست. همه اینا ساخته ولی باید از پشش بریابید»

آقای رایلی بعد از اینکه حرف های امروز خودش را زد، گفت: «باید به یک جلسه مهم برم. امیدوارم شما در مدتی که من نیستم بتونین از محیط و جزیره لذت ببرین». ویژگی ای که آقای رایلی داشت ذکر مدام جمله های مثبت و تذکره گویانه به خودش بود. مثلا وقتی خواست از پیش هنرمند و خانم کارآفرین به جلسه برود گفت: «امروز قطعاً یک روزی باشکوه است و من امروز را به عالی ترین شکل زندگی خواهم کرد.» هر لحظه، حضور آقای رایلی برای هنرمند و خانم کارآفرین مثل یک معجزه بود. آقای رایلی رفت تا برای درس بعدی آماده شود.

چهار زمینه تمرکز افراد تاریخ ساز

صبح روز بعد آقای رایلی در کنار ساحل نشسته بود. حال و هوای او با بقیه روزها متفاوت بود و این را خانم کارآفرین و هنرمند هم فهمیدند. امروز آقای رایلی در مورد مرگ حرف می زد و گفت: «آدمهای زیادی هستن که فکر می کنن همیشه فرصت دارن، همیشه زمان برای اونا مهیاست. طوری رفتار میکنن که انگار هرگز نیمیرن ولی این اتفاق همیشه رخ داده و آدما همیشه میمیرن. انسانها شکننده هستن. حالا که ما موجوداتی شکننده ای هستیم، پس باید به سمت نور و روشنائی حرکت کنیم. باید بتونیم در هر شرایطی که هستیم نبوغ ذاتی خودمون را شکوفا کنیم. باید به معجزات کوچکی که هر روز در زندگیمون اتفاق می افته دقت کنیم. یک بار برای همیشه ترس رو کنار بزاریم و با شجاعت به دنبال خواسته هامون بریم.» خانم کارآفرین و هنرمند از اینکه آقای رایلی در آغاز صبح از مرگ حرف میزد، تعجب کردند، اما طولی نکشید که حرف های او را تایید کردند. آقای رایلی امروز چهار درس برای کارآفرین و هنرمند داشت.

درس اول: هوش سرمایه داری

آقای رایلی گفت: «سخنران به من یاد داد که با پیوستن به باشگاه ۵ صبحی ها میتونین بزرگترین سرمایه هاتون رو گسترش بدین. سرمایه فقط پول نیست. وقتی بتونین به خودتون بها بدین، برای خودتون وقت بزارین و به فکر سلامتیتون باشید، یعنی دارین روی زندگیتون و بخش های مهم اون سرمایه گذاری می کنین. بیدار شدن قبل از سپیده دم و اختصاص دادن زمانی

برای خود، روشی هست که افراد موفق هر روز انجام میدن. وقتی بتونین خودتون رو باور داشته باشین، به این نتیجه میرسین که وجود خودتون مهمترین سرمایه زندگیتونه و قدر اون رو میدونین. هر کدوم از ما به دنیا اومدیم که کاری خاص انجام بدیم، باید باور داشته باشیم که آدم خاصی هستیم و این باور رو با صدای درونی خودمون هم هماهنگ کنیم.»

درس دوم: رهایی از عوامل حواس پرتی

میلیارد گفت: «چیزی که دنیای امروز ما رو با مشکل روبه رو کرده همین اعتیاد به حواس پرتی هست. که این هم خودش علتی داره، یعنی انحراف دیجیتالی. ما بیشتر وقت خودمون رو صرف وقت گذراندن توی اینترنت، موبایل و.. می کنیم. هر چقدر بیشتر به این موارد اهمیت میدیم، از انسان بودنمون فاصله می گیریم. افراد، ساعات روزشون رو با فعالیت های بی معنی پر می کنن و این خودش باعث میشه خطا توی کار زیاد بشه و خلاقیت افراد هم کم میشه. فناوری اگر درست استفاده بشه خیلی مفیده. من خودم به کمک همین فناوری بود که تونستم به بیماریم غلبه کنم. اگر این فناوری نبود، شاید کسب و کار من به این خوبی شکل نمی گرفت. بزرگترین افراد تاریخ ساز هرگز روی همه چیز تمرکز نمی کردن. اونا فقط روی یک چیز متمرکز میشدن. اینطوری موفقیتشون هم بیشتر میشد. ساعت ۵ صبح به شما کمک می کنه بتونین از وقتی که در اختیار دارید درست استفاده کنید، برای خودتون، سلامتی و کار وقت میزارین و این باعث تعالی شما میشه.»

درس سوم: تمرین تعالی

میلیارد گفت: «برای اینکه بتونیم انسان متعالی باشیم، باید کیفیت تمرین های صبحگاهیمون رو بالا ببریم. این یعنی کیفیت تمرین صبحگاهی شما، عملکردتون در طول روز رو مشخص می کنه، اگر می خواین در هر زمینه ای به موفقیت برسید باید سطح مهارت هاتون رو بالا ببرید. باید تمرین کنید. شما باید خودتون رو وقف خودتون و هدفتون کنید و ابعاد اصلی زندگیتون درونی خودتون رو مستحکم کنید. هر روز ساعت ۵ تا ۶ صبح باید برای ارتقا دادن روی هر چیزی که می خواین تمرکز کنید. هر چقدر بتونین قدرت ذاتی درونی خودتون رو تقویت کنید، کم کم ابعاد بیشتری از شگفتی های خودتون و دنیایی که توش زندگی می کنید رو به دست میارید. درون هر فردی، چهار امپراطوری وجود داره، شامل: ذهن، قلب، روح و سلامتی. هر روز باید برای ارتقا آنها وقت بزاریم تا بتونیم روز خودمون رو به بهترین شکل ممکن به پایان برسونیم.»

درس چهارم: غنیمت شمردن روزها

آقای رایلی گفت: «ما روزهای ارزشمندمون رو به خاطر آینده می سوزونیم. یعنی اصلا از لحظاتی که داریم و توش هستیم استفاده نمی کنیم و لذت نمیبریم. باید یادمون بمونه هر کاری که امروز انجام میدیم یعنی داریم آیندمون رو می سازیم. برای تضمین زندگیمون باید کنترل روزها و لحظاتمون رو داشته باشیم. پیشرفت های کوچک هر روزه ما به یک زندگی عالی در آینده تبدیل میشن. زیربنای غنیمت شمردن روزها همینه، یعنی کنترل روزها رو به دست بگیرید تا کیفیت زندگیت و لحظات بالا بره. وقتی این اتفاق بیفته آینده روشن در انتظارمونه.»

هدایت کستی زندگی در امواج خروشان

حالا خانم کارآفرین دیدگاه های متفاوتی داشت. اوایل او افسرده و ناراحت بود، به قدری که می خواست به زندگی خودش پایان دهد. اما حالا او حرف می زند و اعتراف می کند که باید به کارهایی بپردازد که زمانی دوستشان داشت، اما به خاطر کار و هزاران بهانه دیگر، آنها را رها کرده بود. این معجزه معاشرت با آقای رایلی بود. کارآفرین تغییرات را در وجود خود حس می کرد. او فهمید که ابعاد انسانی اش در حال شکل گیری است، چیزی که مدت ها از او دور شده بود. حالا خانم کارآفرین تنها نیست او توانست در این بین عشقی برای خود پیدا کند. مرد هنرمند به عنوان یک نماد آرامش برای او در زمان خوبی حاضر شد.

هنرمند و خانم کارآفرین با هم به سمت دیگر جزیره رفتند و مشغول تفریح بودند. در این بین از گذشته و اتفاقات مختلف زندگی با هم حرف زدند و این، عشق بینشان را هم بیشتر می کرد. در همین بین بود که آقای میلیاردر سر و کله اش پیدا شد. آن روز تا شب این سه نفر به شادی پرداختند. آنها آن شب را زندگی کردند، چیزی که خیلی وقت پیش از یاد برده بودند.

فردا صبح یک هلیکوپتر به سراغ خانم کارآفرین و هنرمند آمد. هر دو سوار هلیکوپتر شدند، نمی دانستند آقای رایلی کجاست و قراره کجا بروند. اما کمی بعد فهمیدند که آقای رایلی همان خلبان هلیکوپتره و قراره با هم به آگرا در هندوستان بروند.

آقای رایلی گفت ادامه درس مهم باشگاه ۵ صبحی قراره در آگرا هندوستان برگزار شود. نکته جالب این است که روی این هلیکوپتر هم نوشته شده بود «AMC۵». در هر جای زندگی این مرد میلیاردر باشگاه ۵ صبح حضوری پر رنگ داشت. داستان جدید و تجربه شگفت انگیز تازه ای برای کارآفرین و هنرمند در حال شکل گیری بود و هر دو مشتاقانه از آن استقبال می کردند.

اعضای باشگاه ۵ صبحی ها، تشریفات عادت سازی را کشف می کنند

صبح روز بعد راس ساعت ۵ صبح، هر سه در مقابل تاج محل ایستاده بودند. میلیاردر برای آنها از آموزش جدیدی حرف زد که باید یاد بگیرند. میلیاردر گفت: «یکی از مهمترین چیزهایی که باعث میشه تا فردی به موفقیت برسه، داشتن عزمی راسخ و عادات صحیحه. برای اینکه این موفقیت در شما هم دو چندان بشه، باید این عادت ۵ صبح را همیشه کنین. بدونین که اگر کسی الان زندگی راحتی داره، این نتیجه تلاش سختی که در گذشته داشته و عزم راسخیه که در هر شرایطی اون رو از تلاش کردن دور نکرده.»

کمی بعد یکی از دستیاران میلیاردر برای او شالی آورد که اصول آموزشی امروز که در واقع ۵ حقیقت بود در آن نوشته شده بود. **حقیقت اول:** قدرت اراده مهارتی است که فقط از طریق تمرین مستمر به دست می آید.

حقیقت دوم: انضباط در اثر تمرین شماسست که شکل می گیرد و پایدار باقی می ماند.

حقیقت سوم: همانطور که بدن در حالت خستگی به استراحت نیاز دارد، قدرت اراده هم نیاز به استراحت دارد. در رسیدن به اهداف وقت گذاشتن برای رفع خستگی لازم و ضروری است.

حقیقت چهارم: وقتی بخواهیم در چیزی به تعالی برسیم، باید سه حقیقت بالا را در نظر داشته باشیم.

حقیقت پنجم: وقتی بتوانید عادت های شما را تغییر دهید، این اتفاق در جنبه های دیگر زندگی شما هم رخ میدهد. وقتی بتوانید عادت کنید که ۵ صبح بیدار شوید، این عادت در همه جنبه های زندگی شما تاثیر می گذارد. اعضای باشگاه ۵ صبحی ها، تشریفات عادت سازی را کشف می کنند. صبح روز بعد راس ساعت ۵ صبح، هر سه در مقابل تاج محل ایستاده بودند. میلیاردر برای آنها از آموزش جدیدی حرف زد که باید یاد بگیرند. میلیاردر گفت: «یکی از مهمترین چیزهایی که باعث میشه تا فردی به موفقیت برسه، داشتن عزمی راسخ و عادات صحیحه. برای اینکه این موفقیت در شما هم دو چندان بشه، باید این عادت

۵ صبح را همیشگی کنین. بدونین که اگر کسی الان زندگی راحتی داره، این نتیجه تلاش سختی که در گذشته داشته و عزم راسخیه که در هر شرایطی اون رو از تلاش کردن دور نکرده.»

سه ارزش مهم قهرمانان عادت ساز

در ادامه می‌باید در سه ارزش عادت ساز در افراد موفق پرداخت:

۱. در راه به دست آوردن پیروزی باید مقاومت کرد.
۲. راهی که انتخاب می‌کنید را باید ادامه دهید و در طی مسیر آن را رها نکنید.
۳. هر طوری که شما تمرین کنید، در واقعیت هم همانطور آن را اجرا می‌کنید.

تئوری عمومی سلحشوران اسپارتنی

سلحشوران کارهایی انجام می‌دهند که می‌دانند آسان نیست و کارهای دشواری را انجام می‌دهند که می‌دانند مهم است.

در حین آموزش، هر سه محور عظمت و زیبایی تاج محل بودند و آقای میلیاردر هم داستان تاج محل را برای آنها تعریف کرد. او گفت که این بنا نشان دهنده عشق عمیق شاه جهان، به همسر ایرانی اش بود و با ساخت این بنا تعهد و صداقت در عشقش را به دنیا نشان داد. میلیاردر گفت: «تاج محل مثالی دقیق برای شماسست. یعنی حفظ کردن یک تعهد و به اجرا درآوردن یک عادت جدید با همه سختی‌هایی که ممکنه سر راهتون قرار بگیره. شاه جهان با همه سختی‌ها تونست این بنا رو برای همسرش بسازه. شما هم باید برای چیزی که می‌خواهید تلاش کنید و نسبت به او تعهد داشته باشید. شاه جهان لحظه‌ای از ساخت این بنا تردید نکرد، شما هم نباید برای رسیدن به خود آرمایی و کسب موفقیت تو هر زمینه‌ای که دوست دارید تردید کنید. وقتی بتونین روی چیزی که می‌خواهید تعهد داشته باشین، خلأقت شما هم شکوفا میشه» خانم کارآفرین و هنرمند به این نتیجه رسیدند برای اینکه بتوانند موفق شوند باید با ضعف‌های درونی خود مقابله کنند. در این میان هم باید اطلاعات خود را بالا برد. هر چقدر توانایی و دانش ما بیشتر باشد، میزان موفقیت و شکل دادن به یک عادت جدید هم بیشتر می‌شود. در راه رسیدن به موفقیت و حفظ تعهد باید برخی چیزها را رها کرد، مثل خشم، دسیسه و استرس. کارآفرین هم به خوبی می‌دانست که هرچقدر هم شرایط برای او سخت باشد چیزهایی وجود دارد که او بابت آنها باید سپاسگزار باشد.

کارآفرین فهمید که هر چیزی که باعث درد و رنجش بود را باید رها کند. ذهنش را آزاد بگذارد تا بتواند خوب فکر کند. او حالا خیلی چیزها دارد، افکاری تازه، قلبی آرامتر و کسی که همیشه همراهش است. از همه مهمتر آرامشی به دست آورده که طی سالیان طولانی از آن دور شده بود.

میلیاردر گفت: «هر زمان و هر وقت که احساس کردین قراره بزنین زیر همه چیز، به مسیر و رفتن ادامه بدین. بدونین که توی جای درست هستید. این قدرتی هست که باشگاه ۵ صبحی به اعضای خودش می‌ده، یعنی شجاعت و تعهد.»

اعضای باشگاه ۵ صبحی‌ها فرمول ۲۰۰۲۰۲۰ را می‌آموزند جلسه بعدی آموزش باشگاه ۵ صبحی‌ها در رم برگزار شد. شهر رم برای آقای میلیاردر بسیار باشکوه بود و در عین حال خاطرات دردناکی را هم به یادش می‌آورد. آقای میلیاردر با خانمی به نام ونسا ازدواج کرد. اما این عشق دوام زیادی نداشت و همسرش بعد از چند دهه زندگی با آقای میلیاردر فوت کرد.

داشتن دو شاگرد باعث شد تا فرصتی دوباره برای آقای میلیاردر فراهم شود تا باز هم شهر رم را ببیند. شهری پر از عشق و دوستی که راپلی مدت‌ها بود از آن فاصله گرفته بود. امروز صبح، قرار است فرمول ۲۰۰۲۰۲۰ را به این دو یاد دهد.

هر سه روی یک تراس ایتالیایی قرار گرفتند و آقای میلیاردر از قانون و راز مهم باشگاه ۵ صبحی‌ها برای خانم کارآفرین و هنرمند حرف زد.

راپلی گفت: «فرمول ۲۰۰۲۰۲۰ یعنی از ۵ تا شش صبح باید زمانی ۲۰ دقیقه‌ای را صرف پرداختن به یکسری تمرین از قبل تعیین شده کنین. باید ساعت ۵ تا ۵:۲۰ دقیقه را صرف ورزش‌های سخت و محکم کنین تا عرفتون در بیاد. ساعت ۵:۲۰ تا

۵: ۴۰ باید تعمق کنین، یعنی در مورد هر چیزی اطلاعات به دست بیارین، مطالعه کنید و دانش رو بالا ببرین، ساعت ۵: ۴۰ تا ۶: ۰۰ صبح هم باید به کسب آرامش و سکون پردازید، این وقت از صبح بین شلوغی و آرامی قرار داره و شما میتونین به تمرکز خودتون اضافه کنید.»

خانم کارآفرین و آقای هنرمند هر دو از اینکه این تکنیک ها رو یاد گرفتند، خیلی خوشحال بودند. آقای رایلی گفت: «هر کاری که توی ذهنمون داریم و می خوایم انجامش بدیم، باید یاد جناغ بیافتیم. جناغ همون رویاهای ماست و سحرخیزی حکم ستون فقرات رو برای ما دارد. برای رویاهامون آنقدر تلاش کنیم که از جناغ تبدیل به ستون فقرات بشن»

باشگاه ۵ صبحی، امروز در رم درس های خوبی را به هر دو شاگرد داد. آقای رایلی تمام تلاشش را کرد تا چیزی را فراموش نکند. اینطور که پیدا بود همه چیز را تا اینجا خوب به هر دو شاگرد یاد داد. حالا نوبت ملاقات با مردگان بود. اعضای باشگاه ۵ صبحی ها ضرورت خواب را درک می کنند. همان روز، وقتی که خورشید در حال غروب کردن بود هر سه با کمک موتورسیکلت به قلب تاریک ترین جای شهر قدم گذاشتند. خانم کارآفرین و آقای هنرمند نمیدانستند که قرار است کجا بروند و همین کمی در وجود آنها ترس را نمایان می کرد. کمی که گذشت آنها به دالانی تاریک و تنگ رسیدند و بعد از پله ها به سمت پایین رفتند. آنجا کاتاکام بود. کاتاکام یک گذرگاه زیرزمینی بود، جایی که رومیان باستان مردگان خود را دفن می کردند. جایی تاریک و ساکت. در همین بین در تاریکی مردی پیدا شد، سخنران به درخواست آقای میلیاردر خود را به این دالان رسانده بود تا با هم در مورد تاثیر خواب عمیق صحبت کنند. سخنران گفت: «آقای رایلی از من خواست تا اینجا یکی از بخش های مهم آموزش باشگاه ۵ صبح را به شما یاد بدم. اینجا تنها جایی هست که می تونیم در مورد خواب حرف بزنیم، چون تنها ساکنان این دخمه در خواب عمیق هستند.»

آقای میلیاردر نشست و آقای سخنران شروع به صحبت کرد. البته گویا کمی حال آقای میلیاردر هم مناسب نبود. سخنران گفت: «اگر درست نخوابید، قادر به اجرای فرمول ۲۰۲۰۲۰ نیستید. چیزهای کوچیک مثل موبایل، تلویزیون و هر وسیله الکترونیکی دیگر، باعث میشن تا حواس شما پرت بشه. به خصوص چک کردن موبایل قبل از خواب باعث ضعف عملکرد بدن برای فرآیند خوابیدن میشه. بد خوابی، شادی و خلاقیت رو هم پایین میاره. اگر نتونید شب رو خوب و عمیق بخوابید نمی تونین ۵ صبح از خواب بیدار بشین.» خانم کارآفرین و آقای هنرمند می خواستند یک الگو برای خود داشته باشند تا بتوانند کمی بیشتر با موضوع ارتباط برقرار کنند. آقای سخنران هم برنامه های قبل از خوابش را به آنها داد تا نمونه مناسبی برای هر دوی آنها باشد.

میلیاردر گفت: «هر چیزی که تا به امروز یاد گرفتین رو با بقیه به اشتراک بگذارین، اجازه بدین همه اینها رو بدونن تا جامعه ای شاد، سالم، خلاق و موفق داشته باشیم. بعد از اینکه درس امروز به پایان رسید آقای سخنران رفت و هر سه به طرف پلکانی که از آن آمده بودند بازگشتند. میلیاردر می دانست که هر دو تشنه یادگیری قسمت های بعدی آموزش هستند و به آنها گفت: «بهترین آموزش رو برای آخر کار گذاشتم، نگران نباشین.» میلیاردر در حالی که تحت تاثیر رم و خاطراتش قرار گرفته بود، هر دوی آنها را در آغوش کشید و رفت.

فصل چهارم

تکنیک نبوغ مادام العمر

عشق و علاقه بین خانم کارآفرین و آقای هنرمند بیشتر شد و آنها تصمیم گرفتند تا با هم ازدواج کنند. به دعوت از آقای رایلی آنها برای مراسم عروسی به بزرگترین شهر برزیل، یعنی ساووپائولو رفتند. خانم کارآفرین پیشرفت خوبی داشت، بر ترس هایش غلبه کرده بود و از اینکه توانسته بود تغییرات بزرگی در خودش ایجاد کند، بسیار خوشحال بود. اما در مسیر رسیدن به کلیسا، کسانی که دستور کشتن خانم کارآفرین را داده بودند، افرادی را فرستادند تا کار را تمام کنند. به ماشین آقای رایلی حمله کردند. بین خانم کارآفرین دید که آقای هنرمند در ماشین نیست و برای پیدا کردن او در کوچه ها و خیابانها دوید. او را در حالی یافت که مردی اسلحه به دست سر او را نشانه گرفته بود. با صحبت ها و حرف هایی که از طریق همین باشگاه ۵ صبحی آموخته بود، توانست مرد را فراری دهد و جان هنرمند را نجات داد. این کار خانم کارآفرین نشان داد که هر کسی می تواند تغییر کند و این تغییر به لطف باشگاه ۵ صبحی و مهم تر از آن حضور آقای رایلی صورت گرفته بود. بعد از اینکه این ماجرا تمام شد آقای رایلی به خانم کارآفرین گفت که نگران چیزی نباشد، چرا که سهام آن شرکت سرمایه گذاری را که شریک خانم کارآفرین بوده را خریده و دیگر کسی مزاحم او نخواهد شد. این نهایت اتفاق خوبی بود که می توانست برای خانم کارآفرین رخ دهد. آقای میلیاردر باید درس را ادامه می داد و گفت که باید به سراغ ده تاکتیکی برویم که جزء مهمی از باشگاه ۵ صبحی ها است.

تکنیک شماره ۱: قدح تنگ تمرکز مطلق

هر چیزی که باعث حواس پرتی شما شود، عامل مهم سرکوب خلاقیت در شماست. قدح شما خالی است و وقتی با چیزهای ارزشمند پر نشود، هر چیزی منفی آن را پر خواهد کرد. شما باید در مکانی مثبت قرار بگیرید تا بتوانید خود را ارتقا دهید. شما باید در قدح ذهنی خود تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، قدرت اراده، استعدادهای اصیل و زمان روزانه را وارد کنید. در این راه به دنبال اخبار منفی، تلویزیون، موبایل و هر چیزی که حواس شما را پرت می کند، نروید.

تکنیک شماره ۲: قانون ۹۰،۹۰،۱

تمرکز روی یک کار کیفیت آن را بالا می برد. برای یک دوره ۹۰ روزه، ۹۰ دقیقه اول روز کاری تان را روی یک کار اختصاص دهید تا در آن به بهترین درجه برسید. در این مدت هر چیز الکترونیکی را از خود دور کنید.

تکنیک شماره ۳: روش ۶۰،۱۰

بعد از اینکه قانون ۹۰،۹۰،۱ را به کار گرفتید، به مدت ۶۰ دقیقه در تمرکز کامل کار کنید و بعد از ۶۰ دقیقه ۱۰ دقیقه استراحت و سوخت گیری کنید. در این ۱۰ دقیقه هر کاری که برای افزایش انرژی شما لازم است را انجام دهید. مثل پیاده روی، گوش دادن به موزیک و...

تکنیک شماره ۴: پنج مفهوم هر روزه

۵ مورد از اهداف کوچک را برای خود بنویسید. آن را تمرین کنید تا بتوانید راحت انجام دهید. هر هدف ارزشمندی که انتخاب می کنید، در آینده شما تاثیر می گذارد.

تکنیک شماره ۵: تمرین دوم

همانطور که در آغاز روز تمرین ورزشی می کنید، یکی را هم برای پایان روز انجام دهید. این باعث می شود تا شما بتوانید یک شب عالی داشته باشید. دوچرخه سواری، پیاده روی یا شنا می توانند ایده های خوبی باشند.

تکنیک شماره ۶: تشریفات ماساژ

شما باید در برنامه هفتگی خود در جلسه ماساژ نود دقیقه ای قرار دهید. این کار روی جسم و روح شما تاثیر بسیار خوبی می گذارد. همچنین امروزه دیگر ماساژیک فعالیت لوکس نیست و با هزینه بسیار کم می شود به آن دسترسی داشت.

تکنیک شماره ۷: دانشگاه ترافیک

دانشگاه ترافیک، همان فرصت هایی هستند که ما صرف خرید، گشتن در اینترنت و سرگرم شدن با اخبار از دست می دهیم. با این تفاوت که به جای انجام این کارها شروع به مطالعه و بالا بردن مهارت و دانش خود می کنیم.

تکنیک شماره ۸: تیم رویایی

هر فعالیتی که باعث می شود تا شما حال خوبتان را از دست دهید، کنار بگذارید. هر کاری که به شما حس خوب می دهد را انجام دهید. تیم رویایی شما می تواند متخصص تغذیه، مربی ورزش و... باشد.

تکنیک شماره ۹: سیستم طراحی هفتگی

روز آخر هفته، ۳۰ دقیقه را اختصاص دهید برای اینکه هفته رویایی خود را طراحی کنید. هر چیزی که در هفته گذشته آموختید و هر چیزی که می خواهید در هفته آینده آن را انجام دهید بنویسید.

تکنیک شماره ۱۰: دانش آموز ۶۰ دقیقه ای

داشتن مطالعه در روز به مدت ۶۰ دقیقه، به ما کمک می کند به تعهدات خود پایبند باشیم. هر کاری برای ارتقاء دادن به خرد و دانش خود در این ۶۰ دقیقه را انجام دهید. میلیاردی از اینکه این ۱۰ تکنیک ساده اما کاربردی را به این دو شاگرد آموخت بسیار خوشحال شد. بعد از اینکه یک شعر از ونسا را برای آنها خواند، گریه اش گرفت و هر دو شاگرد اشک های جاری او را پاک کردند. او هر لحظه به یاد همسرش بود و این در چشمان میلیاردی موج می زد.

چرخه دوگانگی عملکرد نخبگان

آنها بعد از مراسم عروسی با هم به آفریقای جنوبی رفتند و در میان تاکستان های آنجا شروع به دوچرخه سواری کردند. امروز آقای رابلی کمی ناخوش بود و حتی سرفه هایش شدت داشت، اما به آموزش ادامه داد. چیزی که امروز درس داد، در مورد بهره وری خلافتان بود. آقای میلیاردی گفت: «اگر می خواهید که در زندگی خود به بالاترین بهره وری برسین، باید بتونین استراحت کنین. یعنی برای اینکه در کاری حرفه ای بشین باید متمرکز باشین، اما این تمرکز فقط به خاطر کار زیاد به دست نیامد، این موفقیت فقط با زحمت خیلی زیاد به دست نیامد، بلکه استراحت چاشنی اصلی اونه.» آقای رابلی گفت: «کل آموزش امروز آشنایی با مفهوم نوسان است. رشد در حالت استراحت رخ میدهد، یعنی وقتی کمتر، اما با دقت بیشتر کار می کنیم، تولیدات و محصولاتمون هم بهترن، چون در حین کار به خودمون فرصت نفس کشیدن و استراحت کردن رو هم میدیم. ما ۵ سرمایه مهم داریم: تمرکز ذهنی، انرژی جسمی، قدرت اراده، استعدادها و زمان. اما اینقدر خودمون رو درگیر چیزهای جزئی و کار کردن های بیهوده می کنیم که همین ۵ سرمایه اصلی رو هم به نابودی می کشیم.» حرف اصلی آقای میلیاردی در این فرمول ساده خلاصه می شود: «اگر پیروزی می خواهید، باید نوسان ایجاد کنید.» کار مشتاقانه، متمرکز و قدرتمند را با سوخت گیری، آرامش و بازیابی انرژی جایگزین کنیم. این تکرار و تعویض را باید انجام دهیم. آقای میلیاردی همانطور که قهوه می نوشید آهی کشید و گفت: «حقیقتاً زندگی خیلی کوتاهه که ما بخوایم شادی، خوشحالی و هر احساسی خوبی رو در داشتن موفقیت های مالی و ترفیع درجه ببینیم. اینها باعث میشن تا شما از صبح های شگفت انگیز خودتون استفاده نکنید و امروزتون رو از دست میدین.» آقای رابلی این حرفها رو زد در حالی که حال چندان مساعدی نداشت. خانم کارآفرین و آقای هنرمند که تازه با هم ازدواج کرده بودند، زیاد متوجه نبودند، اما بعد به خود گفتند که ای کاش زودتر می فهمیدند.

اعضای باشگاه ۵ صبحی ها به قهرمان زندگی خودشان تبدیل می شوند

سفر آنها در آفریقای جنوبی ادامه داشت. آنها باید به دیدار ارزش ها، باورها و شکوه جایگاه مردی می رفتند که زمانی را سخت و دردناک گذرانده بود. هلی پد، جایی بود که نلسون ماندلا در آن زندانی بود و سالهای زیادی درد و رنج را تحمل کرد تا توانست روح و جسم خود را تعالی بخشد. هر سه، سوار هلیکوپتری شدند که اتفاقا خلبان آن آقای سخرنان بود. این را حتی خود آقای رایلی هم نمی دانست و وقتی فهمید تعجب کرد. هر چهار نفر به شهر هلی پد رسیدند. با کمک یک راهنما به طرف زندان نلسون ماندلا رفتند. اتاق زندان آقای نلسون ماندلا تنگ و تاریک و بدون تخت بود. هر کاری انجام دادند تا بدترین شرایط را برای او به وجود آوردند. او برای آزادی و شرافت مردمان آفریقای جنوبی تلاش های فراوانی انجام داد، تا اینکه توانست رئیس جمهور شود. آقای سخرنان تاکید کرد: «هر کدام از مردان و زنان بزرگ در طول تاریخ، زمانی را در رنج و درد گذراندند. آنها در این رنج ها یاد گرفتند که برای متعالی شدن به ادب، شرافت، شجاعت، تواضع، درک، خلوص و بخشش نیاز دارند. ماندلا واقعا بخشنده بود. حتی بعد از رئیس جمهور شدن، شخص قاضی را که حکم اعدامش را داده بود به شام دعوت کرد. چه کسی می تواند این کار را انجام دهد؟ کسی که روحش را تعالی بخشیده». سخرنان ادامه داد: «همه ما در زندگی برای خود زندان هایی ساخته ایم. زندانی از باورها و ترس ها. باید از این زندان های ذهنی درون خود رها شویم تا بتوانیم استعداد های خود را شکوفا کنیم، رسیدن به جایگاه متعالی نلسون ماندلا زمان زیادی می خواهد به شرطی که بتوانیم خود را از هر قید و بند و زندانی رها سازیم.» میلیاردر گفت: «شما دو شاگرد باید شروع کنید، باید زندگیتون الهام بخش زندگی دیگران باشه و برای تعالی خودتون باید تمام تلاشتون رو انجام بدین». همگی گفتند: «فردا ساعت ۵ صبح شروع می کنیم. کنترل صبح های جادویی رو به دست می گیریم تا بتونیم زندگی ارزشمند رو ارتقا ببخشیم.»

پنج سال بعد

آن سرفه های وقت و بی وقت آقای رایلی بی جهت نبود و این سفر برای او آخرین سفر بود. او چند ماه بعد از بازدید از زندان نلسون ماندلا، در رم درگذشت. آقای رایلی به بیماری ناعلاجی مبتلا شده بود که همین باعث مرگش شد. او همه اموالش را اهدا کرد و مجموعه ساحلی در جزیره موریس را به کارآفرین و هنرمند داد. خانم کارآفرین و هنرمند هر دو در کارشان به درجات بالایی رسیدند. کارآفرین به ثروتمندترین زن و هنرمند به برترین نقاش تبدیل شد. آنها صاحب پسری شدند که نامش را استون گذاشتند. تمام مدت سعی می کنند به تعهدات خود نسبت به باشگاه ۵ صبحی وفادار بمانند. حالا جزو سحرخیزترین افراد هستند و این کار را به دیگران هم توصیه می کنند. آقای سخرنان که برای همیشه به توکیو رفت، هنوز هم کار می کند و از سخنرانی های خود لذت می برد.